వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

VC NEWS

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ బుధవారం 11 సెప్టెంబర్ 2024

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 60

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

2లో

ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో మళ్లీ సీజనల్ వ్యాధులు

2లో..

13న ఎర్త్ టు స్పేస్ కాల్

మాట్లాడనున్న సునీతా విలియమ్స్

2లో..

లోన్ ఆప్ వేధింపులకు మరొకరు బలి

రుణం చెల్లించినా ఆగని వేధింపులు

తట్టుకోలేక వ్యక్తి బలవన్మరణం

- వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రం
- దేశాభివృద్ధిలో తెలంగాణ కీలక భూమిక
- రుణాన్ని రీ స్ట్రక్చర్ చేసే అవకాశం ఇవ్వాలి
- రాష్ట్రాల పన్నుల వాటాను 41 నుంచి 50శాతానికి పెంచాలి
- 16వ ఆర్థిక సంఘం భేటీలో సీఎం రేవంత్ సూచన

దేశంలోనే తెలంగాణ యంగెస్ట్ స్టేట్

ఫ్యూచర్ స్టేట్‌గా అభివృద్ధి చేస్తున్నాం

హైదరాబాద్,: దేశంలోనే తెలంగాణ యంగెస్ట్ స్టేట్అని.. మా రాష్ట్రాన్ని ది ఫ్యూచర్ స్టేట్‌గా పిలుస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ప్రజాభవన్‌లో జరిగిన 16వ ఆర్థిక సంఘం సమావేశంలో రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. దేశంలోనే తెలంగాణ వేగంగా, ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రమని పేర్కొన్నారు. మన దేశాభివృద్ధిలో తెలంగాణ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. బలమైన పునాదులు, చక్కటి ఆర్థిక వ్యవస్థ ఉన్నప్పటికీ... ఆర్థికంగా తెలంగాణ అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని అన్నారు. భారీ రుణ భారం తెలంగాణకు సవాల్‌గా మారిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి నాటికి రుణ భారం రూ.6.85 లక్షల కోట్లకు చేరుకుందన్నారు. ఇందులో బడ్జెట్ రుణాలతో పాటు ఆఫ్-బడ్జెట్ రుణాలు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్లలో మౌలిక ప్రాజెక్టులకు నిధుల సమీకరణకు ప్రభుత్వం భారీగా అప్పులు తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఇప్పుడు రాష్ట్ర ఆదాయంలో ఎక్కువ భాగం రుణాన్ని తిరిగి చెల్లించడానికే వెచ్చించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. రుణాలు, వడ్డీ చెల్లింపులు సక్రమంగా నిర్వహించకపోతే రాష్ట్ర పురోగతిపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రుణాల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు మాకు తగిన సహాయం, మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుతున్నామన్నారు. రుణాన్ని రీ స్ట్రక్చర్ చేసే

- మిగతా 2వ పేజీలో

ఉచిత పథకాలను పెట్టుబడులుగా గుర్తించాలి

'ఉచితం' కింద ప్రజల సంక్షేమం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసే వ్యయాన్ని తప్పనిసరి పెట్టుబడులుగా గుర్తించాలని 16వ ఆర్థిక సంఘాన్ని తెలంగాణ ప్రభుత్వం కోరింది. రైతుభరోసా, రుణమాఫీ, ఆహార రాయితీలు వంటివి నిరుపేదలకు ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని, సామాజిక భద్రతను కల్పిస్తాయని ఆర్థిక సంఘానికిచ్చిన ప్రతిపాదనల్లో విన్నవించింది.

రుణాలను రీ-స్ట్రక్చరింగ్ చేయాలి

పన్నుల వాటాను 41 50 శాతానికి పెంచాలి

గత ప్రభుత్వం అప్పలతో వడ్డీల భారం

ఆర్థిక సంఘానికి నివేదించినట్లు భట్టి వెల్లడి

2లో..

నిబంధనలు తుంగలో తొక్కారు

బీఆర్ఎస్ నుంచి ఫిరాయించి కాంగ్రెస్‌లో చేరిన అరికెపూడి గాంధీకి ఆ పదవి ఇవ్వడం దుర్మార్గం. ప్రభుత్వ లోపాలు ప్రజలకు తెలియకూడదనే ప్రతిపక్షానికి పదవి ఇవ్వలేదు.

పిఎసి ఛైర్మన్ పదవి గాంధీకి ఎలా ఇస్తారు

మాజీమంత్రి వేముల ప్రశాంతరెడ్డి నిలదీత

3లో

"సామాజిక న్యాయం"గా ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గీకరణను చూడాలి.

- మాజీ జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య, ప్రొఫెసర్ కాశీం,
- బిఎల్ఎఫ్ ఛైర్మన్ నల్లా సూర్యప్రకాష్.
- ముందు తరాల కోసం కలిసి నడుద్దాం.
- బహుజన మహాసభ రాష్ట్ర సదస్సులో వక్తల వెల్లడి.

వేగుచుక్క న్యూస్, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 10:

ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గీకరణను "సామాజిక న్యాయం"లో బాగంగా చూడాలని సుప్రీం కోర్టు మాజీ జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య, ప్రొఫెసర్ కాశీం, బిఎల్ఎఫ్ చైర్మన్ నల్లా సూర్యప్రకాష్ లు అన్నారు. మాల, మాదిగలు ఘర్షణలు పడకుండా తమ ఉప కులాలను కలుపుకొని ముందు తరాల కోసం కలిసి నడవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని పలువురు బహుజన నాయకులు సూచించారు. ఎస్సీ,ఎస్టీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం తీర్పును స్వాగతిస్తూ, కుల జనగణన జరపాలని డిమాండ్ చేస్తూ బహుజన మహాసభ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని ఎస్వికె లో రాష్ట్ర సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో ప్రధాన వక్తలైన జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య, ప్రొఫెసర్ కాశీం, బిఎల్ఎఫ్ చైర్మన్ నల్లా సూర్యప్రకాష్, బహుజన పొలిటికల్ సెంటర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నాయకులు సాధు మాల్యాద్రి లు మాట్లాడారు. ఎస్సీ,ఎస్టీల వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో విప్లవ పార్టీలు, వామపక్ష పార్టీలు, కాంగ్రెస్ బిజెపి, బీఆర్ఎస్, టిడిపి వైసిపి పార్టీలు బహిరంగంగా మాట్లాడేందుకు మౌనం వహిస్తున్న సమయంలో ఈ మౌనాన్ని బద్దలు కొడుతూ బహుజన మహాసభ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర సదస్సు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. వంద సంవత్సరాల కమ్యునిస్టు ఉద్యమ శిబిరంలో కుల ప్రకంపనలు సృష్టించిన అమరుడు మారోజు వీరన్న కుల, వర్గ రాజకీయ దృక్పథాన్ని కలిగినవారు కాబట్టే, బహుజన మహాసభ రాష్ట్ర నాయకత్వం ఆధ్వర్యంలో ఎస్సీ,ఎస్టీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణను సమర్ధిస్తూ రాష్ట్ర స్థాయి సదస్సు ద్వారా పౌర సమాజం దృష్టికి

తీసుక రాగలిగారని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా కుల జనగణన జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. కుల చైతన్యం,

బహుజన రాజ్యాధికారం సాధన దిశగా అడుగులు వేయాలేతప్ప, ఆధిపత్య కులాల రాజకీయ పార్టీలకు ఊడిగం చేసే ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలు గా మారకూడదని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి బహుజన మహాసభ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎర్ర జాన్సన్ మాదిగ, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ముద్రకోల ఆంజనేయులు అధ్యక్షత వహించగా బహుజన లెఫ్ట్ పార్టీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దండి వెంకట్, బహుజన కమ్యూనిస్టు పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కె.పర్వతాలు, బహుజన లెఫ్ట్ మహిళా సంఘం రాష్ట్ర కన్వీనర్ సబ్బని లత, బహుజన లెఫ్ట్ ట్రేడ్ యూనియన్స్ (బిఎల్ టీయూ) రాష్ట్ర

ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్. సిద్దిరాములు, బహుజన కార్మిక సంఘాల సమాఖ్య రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గాజుల శ్రీనివాస్, లంబాడ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దాస్ రాం నాయక్, కుర్మ

సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పోచబోయిన శ్రీహరి, వడ్డెర హక్కుల పోరాట సమితి సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తన్నీరు ధర్మరాజు, గౌడ్ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నర్సా గౌడ్ , ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన వివిధ బహుజన కులాల సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

2లో

గతేడాది మాదిరే నిమజ్జనాలు

నిమజ్జనం చేయకుండ నిరోధించాలని పిటిషన్

పిటిషన్ తిరస్కరించిన హైకోర్టు

హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ కంచె ఏర్పాటు

నిమజ్జనాలపై తొలగని సందిగ్ధత

13న ఎర్త్ టు స్పేస్ కాల్

వాషింగ్టన్: బోయింగ్ స్టార్‌లైనర్ వ్యోమనౌక భూమిని చేరిన అనంతరం నాసా వ్యోమగాములు సునీతా విలియమ్స్ , బుచ్ విల్‌మోర్ మొదటిసారిగా ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడ నున్నారు. కాగా స్టార్‌లైనర్ స్పేస్‌క్రాఫ్ట్‌లో సమస్య తలెత్తడంతో వారు అంతరిక్షంలో చిక్కుకుపోయిన సంగతి తెలిసిందే. సెప్టెంబర్ 13న ఎర్త్ టు స్పేస్ కాల్‌లో సునీతా విలియమ్స్, బుచ్ విల్‌మోర్ మాట్లాడనున్నట్లు నాసా వర్గాలు వెల్లడించాయి. వారు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం నుంచే ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగిస్తారని, ఇందు కోసం అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో న్యూస్ కాన్ఫరెన్స్ ఏర్పాటుచేశారని పేర్కొన్నారు. ఈ మిషన్‌లో భాగంగా వారు ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు, అనుభవాలను వ్యోమగాములు ప్రజలతో పంచుకుంటారని నాసా అధికారులు తెలిపారు. ఐఎస్ఎస్‌లో ఉన్న ప్రయోగశాలలో వారు చేస్తున్న శాస్త్రీయ పరిశోధనల గురించి వెల్లడించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బోయింగ్ క్రూ ఫ్లైట్ టెస్ట్‌లో భాగంగా నాసా ఈ ఏడాది జూన్‌లో ఈ ప్రయోగాత్మక పరీక్ష చేపట్టింది. 10 రోజుల మిషన్‌లో భాగంగా భారత సంతతి వ్యోమగామి

సునీతా విలియమ్స్, మరో వ్యోమగామి బుచ్ విల్‌మోర్ ఈ స్టార్‌లైనర్ వ్యోమనౌకలో జూన్ 5వ తేదీన అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేరుకున్న సంగతి తెలిసిందే. జూన్ 14న వీరిద్దరూ భూమికి తిరుగు పయనం కావాల్సిఉండగా.. స్టార్‌లైనర్ వ్యోమనౌకలోని థ్రస్టర్లలో లోపాలు తలెత్తటంతో పాటు హీలియం లీకేజీ కారణంగా సాంకేతిక సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. దీనిని సరిచేసే క్రమంలోనే వ్యోమగాముల తిరుగు ప్రయాణం ఆలస్యమవుతూ వచ్చింది. సాంకేతిక సమస్యను పరిష్కరించిన బోయింగ్.. వ్యోమగాములను తిరిగి భూమిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు స్టార్‌లైనర్ సురక్షితమే అని చెప్పింది. కానీ, నాసా అందుకు అంగీకరించలేదు. దీంతో స్టార్‌లైనర్ న్యూ మెక్సికోలోని వైట్ శాండ్స్ స్పేస్ హార్బర్‌లో సురక్షితంగా కిందకు దిగింది.

లోన్ ఆప్ వేధింపులకు మరొకరు బలి

హైదరాబాద్: లోన్ యాప్‌ల కారణంగా ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అధిక వడ్డీతో పాటు లోన్ యాప్ నిర్వాహకులు తీవ్ర ఇబ్బందికి గురి చేస్తుండటంతో మానసిక సంఘర్షణకు లోనై ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. తాజాగా రుణ యాప్ నిర్వాహకుల వేధింపులకు ఓ వ్యక్తి ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది. లోన్ యాప్ వేధింపులు తాళలేక సుచిత్ర నివాసి వినోద్ ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని మృతి చెందాడు. వరంగల్‌కు చెందిన వినోద్ తన భార్యాపిల్లలతో కలిసి.. హైదరాబాద్‌లోని సుచిత్ర ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్నాడు. ఇటీవల అతను లోన్ యాప్‌లో కొంత రుణం తీసుకున్నాడు.తండ్రి అనారోగ్యం పాలవడంతో వైద్యం కోసం లోన్ యాప్‌లో తన భార్య పోటో పెట్టి కొంత మొత్తం లోన్ తీసుకున్నాడు. తొలుత బాగానే రుణం చెల్లించేవాడు. ఆ తరువాత ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా రుణం చెల్లింపులో కాస్త జాప్యం జరిగింది. ఈ మధ్య సకాలంలో చెల్లింపులు చేయలేకపోవడంతో రుణ యాప్ వేధింపులు ప్రారంభించింది. దీంతో లోన్ యాప్ నిర్వాహకులు దారుణానికి పాల్పడ్డారు. వినోద్‌ను అతని భార్య ఫోటోలను మార్ఫింగ్ చేసి.. వారి బంధువులు, స్నేహితులకు పంపిస్తామంటూ బెదిరింపులకు దిగారు. దీంతో భయపడిన వినోద్ నానా తంటాలు పడి.. ఎట్టకేలకు రుణం మొత్తం చెల్లించాడు. అయినా ఇంకా చెల్లించాలంటూ రుణ యాప్ నుంచి వేధింపులు ఎక్కువయ్యాయి. మొత్తంగా అప్పు చేసి మరీ 2 లక్షల రూపాయలకు పైగా చెల్లించాడు. అయినా లోన్ యాప్ నిర్వాహకుల వేధింపులు తగ్గలేదు. పైగా అన్నంత పనీ చేశారు. వినోద్ భార్య ఫోటోలు మార్ఫింగ్ చేసి అతని బంధువులు, స్నేహితులకు పంపించారు. దీంతో తీవ్ర మనస్తాపం చెందిన వినోద్.. భార్యాపిల్లలను ఆదివారం తన తమ్ముడి ఇంటికి పంపించాడు. అనంతరం ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చిన భార్యకు వినోద్ విగతజీవిగా కనిపించాడు. గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో తీవ్ర మనస్థాపంతో వినోద్ ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. పేట్ బషీరాబాద్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. వెంటనే ఆమె పోలీసులకు సమాచారం అందించింది. వారం రోజుల క్రితం జీడిమెట్ల కు చెందిన బానుప్రకాష్ అనే విద్యార్థి.. లోన్ యాప్ వేధింపులు భరించలేక ఫాక్స్ సాగర్ లేక్ లో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు.

ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో మళ్లీ సీజనల్ వ్యాధులు

ఏలూరు: వానాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు చెలరేగితే ప్రజలకు కష్టాలు మరింతగా పెరుగుతాయి. యేటా వానా కాలంలో వ్యాధుల ముప్పు పెరిగి పేదల జీవితాలు దుర్భరమవుతున్నాయి. మలేరియా, డెంగ్యూ, చికున్‌గు న్యా, మెదడువాపు, ఫైలేరియా, అతిసారం, టైఫాయిడ్, తదితర సీజనల్ వ్యాధులు గ్రామీణులను తీవ్రంగా వేధిస్తున్నాయి. ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా లోతట్టు ప్రాంతాల్లో వర్షపు నీరు నిల్వ ఉండే చోట దోమలు వృద్ధి చెందే అవకాశమున్నందున పారిశుధ్య నిర్వహణపై దృష్టి సారించాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారులను ఆదేశించారు. సీజనల్ వ్యాధులతో పాటు, కరోనా నియంత్రణ చర్యలను కూడా ఏకకాలంలో కొనసాగించాలని కలెక్టర్ వైద్య ఆరోగ్యశాఖల అధికారులకు సూచించారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీటిసంబదిత, కీటక సంబందిత వ్యాధులు ప్రబలుతున్నందున్న జాగ్రత్తగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆయా శాఖలను ఆదేశించారు. జిల్లాలోని ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో ఉన్న సామాజిక, బౌగోళిక వైరుధ్యాల కారణంగా యేటా వానాకాలంలో అంటు వ్యాధులతో పాటు డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి ప్రాణాంతక జ్వరాలు కూడా ప్రబలడం ఇక్కడ సర్వసాధారణంగా మారింది. మరీ ముఖ్యంగా కనుమరుగైపో యిందని భావించిన మలేరియా మహమ్మారి మళ్లీ విజృంభిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ గుర్తించింది. జిల్లాలోని ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో గత ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు అధికారిక గణంకాల ప్రకారమే 60 మలేరియా కేసులు నమోదైనట్టు తెలుస్తోంది. అనధికారంగా ఈ సంఖ్య నాలుగైదు రెట్లు అధికంగా ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు.. జ ల్లా వ్యాప్తంగా మలేరియా, డెంగ్యూ జ్వరాలతో బాదితులు మరణించినట్లు అధికారికంగా రికార్డు కాకపోయినా ఏజెన్సీలో ఎలాంటి డయాగ్నసిస్ చేయని కేసులే అధికంగా ఉన్నాయంటున్నారు. ఇందులో పదుల సంఖ్యలో బాదితులు మృత్యువాత పడ్డారని అంటున్నారు. కొందరు డెంగ్యూ లక్షణాలతోనే మృత్యువాత పడ్డారనే విషయం తెలుస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాగా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ యంత్రాంగం ప్రస్తుతం సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణపై దృష్టి సారించామని చెబుతున్నా జిల్లాలోని మారుమూల గ్రామాల్లో రహదారులు సరిగ్గా లేని కారణంగా సిబ్బంది గ్రామాల్లోకి వెళ్లి శాంపిల్స్‌ను సేకరించే పరిస్థితులు అంతంత మాత్రమేనన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దాంతో చాలా మంది జ్వరాల బారిన పడిన రోగులు అందుబాలులో ఉండే ఆర్ఎంపీలు, సాంప్రదాయ నాటు వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తూ ప్రాణాల మీదకి తెచ్చుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఏజెన్సీలో మలేరియా వంటివ్యాధుల నియంత్రణ కోసం ఆదివాసీ గ్రామాల్లో దోమ తెరలను పంపిణీ చేశారు. మారుమూల అటవీ గ్రామాల్లో ప్రతి సీజన్‌లో అంటువ్యాధులు ప్రబలి ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్న పరిస్థితి ఉత్పన్న మవుతోంది. ఇప్పటికీ జిల్లాలో ఉన్న ప్రాథమిక, ఉప కేంద్రాల్లో సిబ్బంది సంఖ్య పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ వారు కూడా సరిగ్గా విధులకు హాజరు కాక పోవడం వల్ల గిరిజనులకు వైద్యం అందని ద్రాక్షగా మారుతుందన్న అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. సమస్యాత్మక గ్రామాల్లో దోమల నుంచి రక్షణ కోసం దోమతెరలను పంపిణీ చేశామని వైద్యాధికారులు తెలిపారు. గ్రామాల్లో సీజనల్ అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా తీసుకోవల్సిన చర్యలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

రుణాలను రీ-స్ట్రక్చరింగ్ చేయాలి

హైదరాబాద్: రాష్ట్రానికి భారంగా మారిన రుణాలను రీ-స్ట్రక్చరింగ్ చేయాలని 16వ ఆర్థిక సంఘాన్ని కోరినట్లు ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక సంఘానికి చేసిన విజ్ఞప్తులను ఆయన వెల్లడించారు. కేంద్ర పన్నుల నుంచి రాష్ట్రాలకు వచ్చే ఆదాయం వాటాను 41 శాతం నుంచి 50 శాతానికి పెంచాలని విన్నవించినట్లు తెలిపారు. కేంద్ర పథకాలను వినియోగించు కోవాలంటే.. కఠినమైన నిబంధనలు విధిస్తున్నారని, ఫలితంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని భట్టి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాలు తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలు వినియోగించు కునేలా స్వయం ప్రతిపత్తి కల్పించాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ ఆర్థిక అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే సహాయం అందజేయాలని మల్లు భట్టి విక్రమార్క కోరారు. పన్నుల నుంచి రాష్ట్రానికి వచ్చే ఆదాయం వాటాను 41 శాతానికి నుంచి 50 శాతానికి కేంద్రం పెంచాలని అడిగారు. ప్రజా భవన్‌లో 16వ ఆర్థిక సంఘం సమావేశం మంగళవారం జరిగింది. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ..గత ప్రభుత్వం చేసిన అప్పుల వల్ల జీతాలకంటే మిత్తీలకే ఎక్కువ వెచ్చించాల్సి వస్తోందన్నారు. రైతు భరోసా, రైతు రుణమాఫీ రాష్ట్రానికి జీవరేఖ లాంటివని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఆర్థిక భరోసాలు, అధిక భద్రతను కల్పిస్తాయని వివరించారు. కేంద్ర పథకాలను వినియోగించుకోవాలంటే తరచూ రాష్ట్రాలకు కఠినమైన నిబంధనలు విధిస్తున్నారని అన్నారు. ఫలితంగా కేంద్ర ప్రయోజిత పథకాలను పొందడంలో రాష్ట్రాలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాయని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.

రాష్ట్రాలు తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వ పథకాలను రూపొందించడానికి స్వయం ప్రతిపత్తిని కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించాలని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క కోరారు. తెలంగాణ కీలక దశలో ఉందని.. ఆర్థికంగా, వేగంగా అడుగులు వేస్తోందని అన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసేనాటికి రూ. 6.85 లక్షల కోట్లకు పైగా రుణభారంతో రాష్ట్రం సతమతం అవుతోందని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వ్యాఖ్యానించారు. సెస్‌లు, సర్ చార్జీల్లో రాష్ట్రాలకు వాటా ఇవ్వాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. స్థూల పన్ను ఆదాయంలో రాష్ట్రాల వాటా తక్కువగా ఉందని చెప్పారు. సంక్షేమ పథకాలను బలోపేతం చేయడం కోసం మౌలిక సదుపాయాల కల్పన ద్వారా అంతరాలను పరిష్కరించడానికి అవకాశం ఉందని చెప్పారు. ఇది తెలంగాణ డిమాండ్ కాదని.. అన్ని రాష్ట్రాలకు సంబంధించినదని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వివరించారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం. చారిత్రక కారణాలవల్ల అసమాన అభివృద్ధి ఇ క్కడ ఉందని చెప్పారు రాష్ట్రానికి. తలసరి ఆదాయం ఎక్కువ ఉన్నప్పటికీ సంపద, ఆదాయంలో భారీ తేడా ఉందని అన్నారు. ఇలాంటి అసమానతల

మూలంగానే రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమం ప్రారంభమైందని చెప్పారు. సమాన తలసరి ఆదాయం పరిష్కారానికి మౌలిక సదుపాయాలు,

సంక్షేమ రంగంపై గణనీయంగా ఖర్చు చేయాల్సి ఉందని మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్క, మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారులు కే. కేశవరావు, షబ్బీర్ అలీ, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

గతేడాది మాదిరే నిమజ్జనాలు

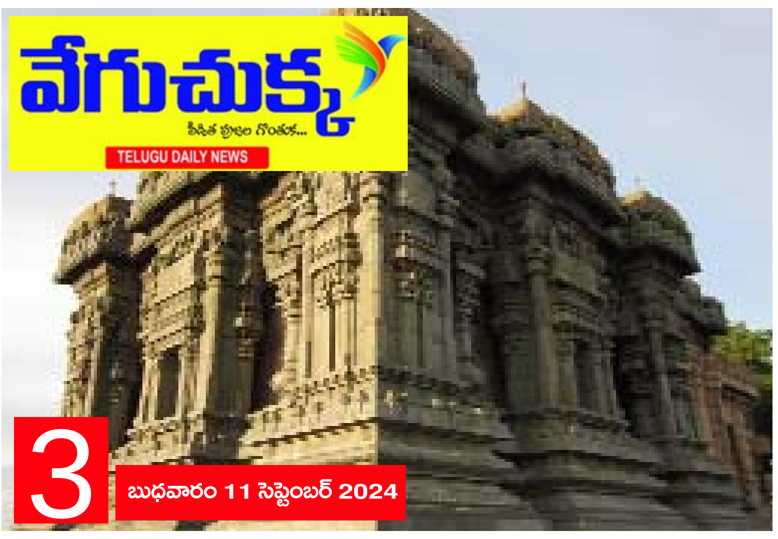
హైదరాబాద్: హుస్సేన్ సాగర్ లో వినాయక నిమజ్జనానికి తెలంగాణ హైకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఏటా తరహాలోనే ఈసారి కూడా హుస్సేన్ సాగర్‌లో గణేశ్ నిమజ్జనాలను నిషేధించాలని మరోసారి హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైన సంగతి తెలిసిందే. ఈ మేరకు ఆ పిటిషన్‌పై మంగళవారం విచారణ జరిగింది. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనాలకు ధర్మాసనం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. పిటిషన్ విచారణ సందర్భంగా హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనాలు చేయవద్దని, నీరంతా కలుషితం అవుతోందని పిటిషనర్ వాదనలు వినిపించారు. నిమజ్జనాల విషయంలో గతేడాది హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పునే ఈసారి కొనసాగించాలని కోర్టును అభ్యర్థించారు. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం కీలకంగా ఉన్న 'హైడ్రా'ను కూడా ఇందులో ప్రతివాదిగా చేర్చాలని విన్నవించారు. అయితే, పూర్తి వాదనలు విన్న తర్వాత ధర్మాసనం 'హైడ్రా'ను ప్రతివాదిగా చేర్చడానికి ఒప్పుకోలేదు. చివరి నిమిషంలో కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషనర్ సరికాదని కోర్టు తప్పుబట్టింది. అలాగే ఆ పిటిషన్‌ను ధర్మాసనం తిరస్కరించింది. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్‌లో వినాయక నిమజ్జనాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ వచ్చినట్లు అయింది. ఇదిలావుంటే హైదరాబాద్‌లో వినాయక నిమజ్జనం మరోసారి ఆంక్షల ఉచ్చులో చిక్కుకుంది. హుస్సేన్‌సాగర్‌లో వినాయక నిమజ్జానికి క్రేన్లు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పిన ప్రభుత్వం ఇప్పుడు వెనక్కి తగ్గింది. హుస్సేన్‌సాగర్‌లో ఇప్పుడు ఎటు చూసినా ఇనుప జాలీలు కనిపిస్తున్నాయి. నిమజ్జనాలకు అనుమతి లేదనే బ్యానర్లు వాటికి కట్టారు. హుస్సేన్ సాగర్‌లో గణేశ్ నిమజ్జనానికి అనుమతి లేదు.. హైకోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు జిహెచ్ఎంసి కమిషనర్, హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ పేర్లతో బ్యానర్లు కట్టారు. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్లో గణేశ్ విగ్రహాల నిమజ్జనం జరుగుతుందా..? లేదా? అనే ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. మరోవైపు హుస్సేన్‌సాగర్‌లో గణపతి విగ్రహాల నిమజ్జనాలకు అనుమతి ఇవ్వకుండా గతంలో ఉన్న ఆదేశాలు అమలు చేయాలని కోరుతూ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది. ఈ పిటిషన్‌ను హైకోర్టు విచారించింది.. వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా గతేడాది విగ్రహతయారీదారులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. హుస్సేన్ సాగర్ సహా, హైదరాబాద్‌లోని జలవనరుల్లో ఎక్కడా విగ్రహాలు నిమజ్జనం కాకుండా చూడాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. గతేడాది నిమజ్జానికి నాలుగు రోజుల ముందు హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఆ ఆదేశాలు ఈసారి అమల్లయ్యేలా చూడాలని పిటిషనర్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.

మరోవైపు హుస్సెన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనంపై ఆంక్షల నేపథ్యంలో భాగ్యనగర ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు ఏం విధంగా స్పందిస్తారనేది కూడా ఆసక్తికరంగా మారింది.. వాస్తవానికి వినాయక విగ్రహాల నిమజ్జనం వేళ సుదూర ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వివిధ రకాల విగ్రహాలతో ట్యాంక్‌బండ్ వద్దకు తరలివస్తారు? ప్రతి ఏడాది గణేశ్ నిమజ్జనం సమయానికి ఈ అంశం తెర మీదికి వస్తుంది. దీంతో హైకోర్టు సైతం ప్రభుత్వానికి పలు ప్రశ్నలు సంధించడం పరిపాటిగా మారింది.

దేశంలోనే తెలంగాణ యంగెస్ట్ స్టేట్

హైదరాబాద్: దేశంలోనే తెలంగాణ యంగెస్ట్ స్టేట్‌అని.. మా రాష్ట్రాన్ని ది ఫ్యూచర్ స్టేట్‌గా పిలుస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ప్రజాభవన్‌లో జరిగిన 16వ ఆర్థిక సంఘం సమావేశంలో రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. దేశంలోనే తెలంగాణ వేగంగా, ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రమని పేర్కొన్నారు. మన దేశాభివృద్ధిలో తెలంగాణ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. బలమైన పునాదులు, చక్కటి ఆర్థిక వ్యవస్థ ఉన్నప్పటికీ... ఆర్థికంగా తెలంగాణ అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని అన్నారు. భారీ రుణ భారం తెలంగాణకు సవాల్‌గా మారిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి నాటికి రుణ భారం రూ.6.85 లక్షల కోట్లకు చేరుకుందన్నారు. ఇందులో బడ్జెట్ రుణాలతో పాటు ఆఫ్-బడ్జెట్ రుణాలు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్లలో మౌలిక ప్రాజెక్టులకు నిధుల సమీకరణకు ప్రభుత్వం భారీగా అప్పులు తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఇప్పుడు రాష్ట్ర ఆదాయంలో ఎక్కువ భాగం రుణాన్ని తిరిగి చెల్లించడానికే వెచ్చించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. రుణాలు, వడ్డీ చెల్లింపులు సక్రమంగా నిర్వహించకపోతే రాష్ట్ర పురోగతిపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రుణాల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు మాకు తగిన సహాయం, మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుతున్నామన్నారు. రుణాన్ని రీ స్ట్రక్చర్ చేసే అవకాశం ఇవ్వాలని.. లేదా మాకు అదనపు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించాలని రేవంత్ పేర్కొన్నారు. కేంద్ర పన్నుల్లో రాష్ట్రాలకు పంపిణీ చేసే నిధుల వాటాను 41 శాతం నుంచి 50శాతానికి పెంచాలన్నారు. అన్ని రాష్ట్రాల తరపున ఈ డిమాండ్‌ను మీ ముందు ఉంచుతున్నామన్నారు. ఈ డిమాండ్ ను మీరు నెరవేర్చితే.. దేశాన్ని 5 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీగా మార్చాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. ఎంచుకున్న లక్ష్య సాధనకు తాము సంపూర్ణంగా సహకరిస్తామన్నారు. తెలంగాణను తాము ఒక ట్రిలియన్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దుతామని రేవంత్ అన్నారు. తెలంగాణకు తగినంత సహాయం అందించాలని.. దేశాన్ని ప్రపంచంలో మూడవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మార్చడంలో మా వంతు బాధ్యతను నేరవేరుస్తామన్నారు. ఫిస్కల్ ఫెడరలిజాన్ని బలోపేతం చేయడంలో మీ మద్దతు కోరుతున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణ ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించేందుకు మీ సిఫారసులు ఉపయోగపడతాయని మేం నమ్ముతున్నామని రేవంత్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక అభివృద్ధికి సహాయం అందించాలని డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క 16వ ఆర్థిక సంఘాన్ని కోరారు. నేడు ప్రజా భవన్‌లో నిర్వహిస్తున్న 16వ ఫైనాన్స్ కమిషన్ సమావేశంలో భట్టి మాట్లాడుతూ.. పన్నుల నుంచి తెలంగాణకు వచ్చే ఆదాయం వాటాను 41శాతం నుంచి 50శాతానికి

పెంచాలని కోరారు. రైతు భరోసా, రైతు రుణమాఫీ రాష్ట్రానికి జీవరేఖ లాంటివని.. ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఆర్థిక భరోసాలు, అధిక భద్రతను కల్పిస్తాయన్నారు. కేంద్ర పథకాలను వినియోగించుకోవాలంటే తరచూ కఠినమైన నిబంధనలు విధిస్తున్నారన్నారు. ఫలితంగా కేంద్ర ప్రాయోజిక పథకాలను పొందడంలో రాష్ట్రాలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాయన్నారు. రాష్ట్రాలు తమ అవసరాలు కనుగుణంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను రూపొందించడానికి స్వయం ప్రతిపత్తిని అందించాలని భట్టి కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం కీలక దశలో ఉన్నదని... వేగంగా అడుగులు వేస్తోందన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసే నాటికి 6.85 లక్షల కోట్లకు పైగా రుణపాఠంతో సతమతం అవుతున్నదన్నారు. సెస్‌లు, సర్ చార్జీల్లో రాష్ట్రాలకు వాటా ఇవ్వాలన్నారు. స్థూల పన్ను ఆదాయంలో రాష్ట్రాల వాటా తక్కువగా ఉన్నదని పేర్కొన్నారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలను బలోపేతం చేయడం మౌలిక సదుపాయాల కల్పన ద్వారా అంతరాలను పరిష్కరించడానికి అవకాశం ఉందన్నారు. ఇది తెలంగాణ డిమాండ్ కాదని.. అన్ని రాష్ట్రాలకు సంబంధించినదని పేర్కొన్నారు.



వేగుచుక్క
TELUGU DAILY NEWS

నీటి నిల్వ ప్రాంతాల్లో చెత్త తొలగింపు

విజయవాడ: బుడమేరు వరద ప్రాంతాల్లో మంత్రి నారాయణ మంగళవారం ఉదయం పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ... సింగ్ నగర్‌లో వరద ముంపు తగ్గిందన్నారు. నాలుగైదు డివిజన్‌లలో లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నీరు ఉందన్నారు. కండ్రిక వద్ద రోడ్డు సమాంతరంగా లేదని.. ఒక వైపు నీరు నిలవడంతో మోటార్లతో కాలువలకు మళ్లించామని చెప్పారు. బుధవారం సాయంత్రానికి ఎక్కడా వరద నీరు లేకుండా చేస్తామన్నారు. నీరు నిల్వ ఉన్నప్పటికీ చెత్తను తొలగించకుంటే అంటు వ్యాధులు వస్తాయని, అందుకే నీటిలో ఉన్న చెత్తను తొలగిస్తున్నామని అన్నారు. వైద్యారోగ్య శాఖతో కలిసి హెల్త్ క్యాంప్‌లు నిర్వహిస్తున్నామని మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు. చంద్రబాబు సారథ్యంలో చేపట్టిన సహాయక చర్యలపై వరద బాధితులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారన్నారు. పాడైన వస్తువులు, వాహనాల విషయంలో కూడా ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వం మాట్లాడుతుందని తెలిపారు. వాహనాల మరమ్మత్తులకు యాభై శాతం ప్రభుత్వం భరిస్తుందన్నారు. పది వేల మంది కార్మికులు ముంపు ప్రాంతాల్లో క్లీనింగ్‌లో ఉన్నారన్నారు. మూడు రోజుల్లో విజయవాడ పూర్తిగా యథాస్థితికి వస్తుందన్నారు. నిన్నటి నుంచి ప్రారంభమైన సర్వే రేపటితో ముగుస్తుందన్నారు. చంద్రబాబు నివేదికను పరిశీలించి బాధితులకు సాయం అందిస్తారని మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు. కాగా... పాయకపురంలో వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో మంత్రి పొంగూరు నారాయణ సోమవారం పర్యటించారు. రైతు బజార్ రోడ్డులో వరద నీరు ఉన్న ప్రాంతాల్లో బాధితులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు. పారిశుద్ధ్య పనులు జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించారు. శానిటేషన్‌లో భాగంగా డ్రైనేజీపై బ్లీచింగ్ చల్లారు. చాలా ప్రాంతాల్లో శానిటేషన్ పనులు పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. మళ్లీ తిరిగి వర్షం రావడంతో కొంత పనులకు అంతరాయం కలిగిందని,. డ్రైనేజ్ పనులపై కూడా పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి పెట్టామని మంత్రి తెలిపారు.

నిబంధనలు తుంగలో తొక్కారు

హైదరాబాద్: ప్రజాపద్దుల కమిటీ పీఏసీ ఛైర్మన్ పదవి శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీకి ఇవ్వడాన్ని బీఆర్ఎస్ మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి ఖండించారు. పీఏసీ ఛైర్మన్ పదవి ప్రతిపక్షానికి ఇచ్చే సంప్రదాయం అనాదిగా వస్తోందని ఆయన చెప్పారు. అలాంటిది బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్‌లోకి ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేకు ఏ విధంగా ఇస్తారని వేముల ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లోపాలను ప్రతిపక్షాలు ఎత్తి చూపకూడదనే దురుద్దేశంతోనే పదవిని గాంధీకి కట్టబెట్టినట్లు మాజీ మంత్రి ఆరోపించారు. శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీకి ప్రజాపద్దుల కమిటీ ఛైర్మన్ పదవి ఇవ్వడం రాజకీయ దుమారం రేపుతోంది. ఇప్పటికే దీన్ని బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్రంగా ఖండించింది. తమ పార్టీ నుంచి ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేకు ఎలా కేటాయిస్తారంటూ బీఆర్ఎస్ నేతలు మండిపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి వేముల నిప్పులు చెరిగారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..' పీఏసీ ఛైర్మన్ పదవి ప్రతిపక్షానికి ఇవ్వడం సంప్రదాయం. బీఆర్ఎస్ నుంచి ఫిరాయించి కాంగ్రెస్‌లో చేరిన అరికెపూడి గాంధీకి ఆ పదవి ఇవ్వడం దుర్మార్గం. ప్రభుత్వ లోపాలు ప్రజలకు తెలియకూడదనే ప్రతిపక్షానికి పదవి ఇవ్వలేదు. ఎన్నికల విధానంలో జరగాల్సిన పీఏసీ ఏర్పాటు సెలక్షన్ ప్రాసెస్‌లో జరిగింది. మా పార్టీ నేత హరీశ్ రావు నామినేషన్ వేస్తే తిరస్కరించారు. ఆ పదవి కోసం నాలుగు నామినేషన్లు వచ్చినా ఎన్నికలు ఎందుకు జరగలేదు. శాసనసభ సంప్రదాయాలు తుంగలో తొక్కారు. అరికెపూడి గాంధీ.. కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్న విషయం ప్రపంచమంతా చూసింది. ఆయన కాంగ్రెస్‌లో చేరిన వార్త అన్ని పత్రికల్లో వచ్చింది. పత్రికల్లో వచ్చినప్పుడు గాంధీ ఎందుకు ఖండించలేదు. పార్టీ మారిన నేతకు పీఏసీ ఇచ్చి అసెంబ్లీ సాక్షిగా ప్రజాస్వామ్యాన్ని కూని చేశారు. లోక్‌సభలో కాంగ్రెస్ ఎంపీ కేసీ వేణుగోపాల్‌ను పీఏసీ ఛైర్మన్‌గా నియమించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఢిల్లీలో ఒక రాజ్యాంగం తెలంగాణలో మరో రాజ్యాంగం ఉందా?. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుతానంటూ తిరుగుతున్న రాహుల్ గాంధీ దీనికి సమాధానం చెప్పాలని అన్నారు.. అనర్హత వేటు వేయాలని మేము ఇచ్చిన పిటిషన్ స్పీకర్ వద్ద పెండింగ్‌లో ఉంది. పెండింగ్‌లో

ఉండగా ఆయనకు పదవి ఎలా ఇచ్చారు. నాకేంటి సిగ్గు అన్నట్లుగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీరు ఉంది. పీఏసీలో హరీశ్ రావు ఉంటే మీకు భయమెందుకు?. గాంధీని అడ్డుపెట్టుకుని రేవంత్ రెడ్డి శిఖండి రాజకీయాలు చేస్తున్నారని అన్నారు.

భద్రాచలం వద్ద మళ్లీ పెరిగిన వరద

మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ

భద్రాచలం: భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం మళ్లీ పెరుగుతున్నది. గత కొన్ని రోజులుగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో ఎగువన నుంచి భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతున్నది. దీంతో సోమవారం నుంచి వరద ప్రవాహం క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తున్నది. మంగళవారం ఉదయం 45 అడుగులు దాటింది. దీంతో అధికారులు మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీచేశారు. ప్రస్తుతం భద్రాచలం వద్ద 9 లక్షల 46 వేల 412 క్యూసెక్కుల వరద నీరు దిగువకు విడుదలవుతోంది. వరద మరింత పెరిగే అవకాశం ఉండడంతో లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరికలు జారీచేశారు. కాగా, భారీ వర్షాలతో ప్రాజెక్టులన్నీ నిండుకుండలుగా మారాయి. దీంతో అధికారులు గేట్లు ఎత్తి వరద నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తుండటంతో గోదావరి వరద అంతకంతకూ పెరుగుతున్నది. ఇంద్రావతి, ప్రాణహిత నదుల నుంచి గోదావరిలోకి లక్షల క్యూసెక్కుల వరద వస్తున్నది. చర్ల మండలంలోని తాలిపేరు ప్రాజెక్టుకు ఛత్తీస్‌గఢ్? నుంచి పెద్ద ఎత్తున వరద నీరు వచ్చి చేరుతున్నది. సోమవారం నుంచి లక్షన్నర క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువన ఉన్న గోదావరిలోకి అధికారులు విడుదల చేస్తున్నారు. కాగా, గోదావరి ప్రవాహం 48 అడుగులకు చేరితే రెండో ప్రమాద హెచ్చరికను జారీచేయనున్నారు.

తెలంగాణలో మూడు నెలల్లో బిసి కులగణన

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో కులగణన విషయం హైకోర్టుకు చేరింది. కులగణన చేపట్టాలని బీసీ సంక్షేమ సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎర్ర సత్యనారాయణ కోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ రిట్ పిటిషన్‌ను విచారించిన న్యాయస్థానం ప్రభుత్వానికి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. తెలంగాణలో బీసీసీ కుల గణన మూడు నెలల్లో చేపట్టాలని ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఎర్ర సత్యనారాయణ రిట్ పిటిషన్ విచారించిన న్యాయస్థానం ఈ మేరకు ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సత్యనారాయణ తరఫున నాగుల శ్రీనివాస్ యాదవ్ వాదనలు వినిపించారు. పిటిషనర్ తరఫున వాదనలతో ఏకీభవించిన హైకోర్టు ప్రభుత్వానికి మూడు నెలల గడువు ఇచ్చింది. ఆ లోపు బీసీ గణన చేపట్టి నివేదిక సమర్పించాలని పేర్కొంది.

ప్రతి కార్యకర్తను గుర్తించి గౌరవించే పార్టీ బిజెపి

వికారాబాద్: ప్రతి కార్యకర్తను గుర్తించి గౌరవించే పార్టీ భారతీయ జనతా పార్టీ మాత్రమే అని ఆ పార్టీ మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా కేంద్రంలో బీజేపీ సభ్యత్వం నమోదు కార్యక్రమానికి ఎంపీ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... పూర్తి ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా పార్టీ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్న ఏకైక పార్టీ కూడా బీజేపీ నే అని చెప్పుకొచ్చారు. తెలంగాణలో రానున్న రోజుల్లో అధికారంలోక

ి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్న పార్టీ బీజేపీ అని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అధికార పార్టీకి ఎన్ని సీట్లు వచ్చాయో బీజేపీకి కూడా అన్నే సీట్లు వచ్చాయన్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా గురించి గతంలో ఉన్న నాయకులు అనేక మాటలు మాట్లాడారని.. అభివృద్ధి మాత్రం చేయలేదని విమర్శించారు. హైడ్రా గురించి మాట్లాడితే రేవంత్ రెడ్డికి సపోర్ట్ చేస్తుండని సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతుండ్రని మండిపడ్డారు. 'నేను ఎవరికీ వత్తాసు పలకను.... దేశం కోసం ధర్మం కోసం మాట్లాడతా' అని ఎంపీ స్పష్టం చేశారు. 'తెలుగు భాష గురించి అమెరికాలో మాట్లాడుతుంటాడు... ఈయనకు ఎలాగో మాట్లాడడంరాదు ... ఎవడు రాసిచ్చిండోనని చూస్తే శాంపిట్రోడో అనేటోడు రాసించిండు.

తెలంగాణ పోరాట స్ఫూర్తి చాకలి ఐలమ్మ.

- సత్యశోధక్ పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఆర్. నర్సయ్య.

వేగుచుక్క న్యూస్, సిరికొండ, సెప్టెంబర్ 10:

అణిచివేతకు, అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా గొంతువిప్పి, తొలి భూపోరాటానికి నాంది పలికిన, తెలంగాణ తెగువను ప్రపంచానికి చాటిన సబ్బండ వర్గాల ఆత్మగౌరవ ప్రతీక, తెలంగాణ పోరాట స్ఫూర్తి చాకలి ఐలమ్మ అని సత్యశోధక్ పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఆర్. నర్సయ్య అన్నారు. చిట్యాల చాకలి ఐలమ్మ 39వ వర్ధంతినిపురస్కరించుకొని సత్యశోధక్ ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య ఆమె చిత్రపటానికి మహిళా ఉపాధ్యాయులతో కలిసి పూలమాలనలంకరించి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నర్సయ్య మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ తొలి దశ , సాయుధ రైతాంగ పోరాటంలో నిజాం నిరంకుశంత్వాన్ని, దొరల భూస్వాముల పాలనను వ్యతిరేకిస్తూ, వివక్షను, ఆధిపత్యాన్ని ఎదురిస్తూ భూమికోసం, భుక్తి కోసం, వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం అణగారిన వర్గాల ప్రజల వాటకోసం అలుపెరుగని పోరాటం చేసిన వీరనారి ఐలమ్మ అని కొనియాడారు. మహిళా శక్తికి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచిన ఐలమ్మ పోరాట స్ఫూర్తితో నేటితరం నిరంతరం కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దేశాభివృద్ధిలో సైబర్ సెక్యూరిటీ కీలక భూమిక

న్యూఢిల్లీ: దేశాభివృద్ధిలో సైబర్ సెక్యూరిటీ కీలక భూమిక పోషిస్తోందని, సైబర్ క్రైమ్‌ల నిరోధానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళిక రూపొందిస్తోందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్‌షా తెలిపారు. సైబర్ నేరాలను నిరోధించేందుకు రాబోయే ఐదేళ్లలో 5 వేల సైబర్ కమాండోలకు శిక్షణ ద్వారా సిద్ధం చేసేందుకు కేంద్ర ఆలోస్తోందని చెప్పారు. ఇండియన్ సైబర్ క్రైమ్ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ తొలి ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో అమిత్‌షా మంగళవారంనాడు మాట్లాడుతూ, సైబర్ బేస్డ్ డాటా రిజిస్ట్రీ ఏర్పాటు, సైజర్ క్రైమ్ సమాచారం షేర్ చేసేందుకు ఒక పోర్టల్, అనుమానితులు భవిష్యత్ నేరాలకు పాల్పడకుండా నిరోధించేందుకు నేషనల్ రిజిస్ట్రీ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సైబర్ నేరాలకు ఎల్లలు లేవని, సైబర్ సెక్యూరిటీ లేకుండా జాతీయ భద్రత అసాధ్యమని స్పష్టం చేశారు. ప్రధాన బ్యాంకులు, ÷నాన్షియల్ ఇంటర్మీడియేటరీస్, పేమెంట్ అగ్రిగేటర్లు, టెలికాం సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు, ఐడీ ఇంటర్మీడియేటరీస్, కేంద్ర, రాష్ట్ర లా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజెన్సీల ప్రతినిధులతో సైబర్ ఫ్రాడ్ మిటిగేషన్ సెంటర్ (సీఎఫ్ఎంఎస్)ను ఏర్పాటు చేస్తామని అమిత్‌షా ప్రకటించారు. ఈ ఏజెన్సీలు ఆన్‌లైన్ ఆర్థిక నేరాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు కలిసికట్టుగా తక్షణ చర్యలకు దిగుతాయన్నారు. లా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్‌లో 'సహకార సమాఖ్య'కు ఒక ఉదాహరణగా సీఎఫ్ఎంసీ సేవలందిస్తుందన్నారు. మేవాత్, జామ్‌తాఢా, అహ్మదాబాద్, హైదరాబాద్, ఛండీగఢ్, విశాఖపట్నం, గౌహతిలలో ఏర్పాటు చేసిన ఏడు జాయింట్ సైబర్ కోఆర్డినేషన్ టీమ్‌లు మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నట్టు అమిత్‌షా చెప్పారు. 'సైబర్ కమాండోస్' ప్రోగ్రాం కింద రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు, సీబీఐ వంటి సెంట్రల్ పోలీస్ ఆర్గనైజేషన్లకు చెందిన సుశిక్షితులతో ప్రత్యేక వింగ్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. సైబర్ సెక్యూరిటీకి ఎదురవుతున్న ముప్పును ఈ టీమ్ సమర్థవంతగా ఎదుర్కొంటుందన్నారు. డిజిటల్ స్పేస్‌ను సురక్షితంగా ఉంచడంలో రాష్ట్రాలు, కేంద్ర సంస్థలకు ట్రైన్డ్ సైబర్ కమాండోలు సహకరిస్తారని చెప్పారు. ప్రపంచంలో జరిగే లావాదేవీల్లో 46 శాతం ఇండియాలోనే జరుగుతున్నందున సైబర్ ప్రపంచాన్ని సురక్షితంగా మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని స్పష్టం చేశారు.

మణిపూర్‌లో మరోమారు ఆందోళను

ఇంటర్‌నెట్‌ను నిలిపివేసిన అధికారులు

ఇంఫాల్:మణిపూర్‌లో డ్రోణులు, మిసైల్ దాడుల నేపథ్యంలో నిరసనలు, ఆందోళనలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అయిదు రోజుల పాటు ఇంటర్నెట్ సేవలను నిలిపి వేస్తున్నట్లు మణిపూర్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఆ రాష్ట్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ మంగళవారం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇంటర్నెట్ సేవలు తిరిగి 16వ తేదీన పునరిద్ధరిస్తామని ఆ దేశాల్లో స్పష్టం చేసింది. ఇటీవల జరిగిన డ్రోణులు, మిసైల్ దాడుల వెనుక ఉన్న వారిని వెంటనే అరెస్ట్ చేయ్యాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. సోమవారం మణిపూర్ రాజధాని ఇంఫాల్‌లోని కైరావన్‌బంద్ మహిళా మార్కెట్ వద్ద పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన నిర్వహించారు. ఈ ఆందోళనలో వందలాది మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. మణిపూర్ ప్రాదేశికతతోపాటు పరిపాలన సమగ్రతను కాపాడాలంటూ వారంతా పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు. డీజీపీతోపాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ భద్రతా సలహాదారుని తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. మంగళవారం నిరసనకారులు ఆందోళన చేపట్టారు. అందులోభాగంగా వారంతా రాజ్‌భవన్ వైపు వెళ్లేందుకు యత్నించారు. దీంతో వారిని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం వద్ద భద్రతా దళాలు నిలువరించాయి. ఆ క్రమంలో ఆందోళనకారులు, భద్రతా దళాల మధ్య ఘర్షణ చోటు చేసుకుంది. దాంతో ఆందోళనకారులపై భద్రత దళాలు టియర్ గ్యాస్ ప్రయోగించాయి. దాడులకు నిరసనగా మణిపూర్ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు సైతం భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా దిష్టి బొమ్మను దహనం చేశారు. విద్యార్థుల ఆందోళనలు, నిరసనల కారణంగా మధ్య తూర్పు, పశ్చిమ ఇంఫాల్ జిల్లాల్లో కర్ఫ్యూను పోలీసులు విధించారు. దాదాపు 16 నెలల క్రితం మణిపూర్‌లో రెండు తెగల మధ్య ఘర్షణ చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘర్షణల కారణంగా దాదాపు 200 మందికిపైగా ప్రజలు మరణించారు. అలాగే వేలాది మంది నిరాశ్రయులయ్యారు. ఆ తర్వాత పరిస్థితి సద్దుమణిగిందని భావిస్తున్న తరుణంలో సెప్టెంబర్ 6వ తేదీన మళ్లీ డ్రోణులు, మిసైల్ దాడుల్లో చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా చోటు చేసుకున్న హింసలో 8 మంది మరణించగా.. 12 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు.

ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది..!

మూన్ మిల్క్ పేరు మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా..? మూన్ మిల్క్ అంటే లేటెస్ట్ ట్రెండ్ అనుకుంటారేమో.. కానీ ఇది పురాతనమైన ఆయుర్వేద పానీయం. మూన్ మిల్క్ వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అసలు మూన్ మిల్క్ అంటే ఏమిటి? దీన్ని ఎలా తయారు చేస్తారు.

మూన్ మిల్క్ అంటే.. మూన్ మిల్క్‌ను ప్రత్యేకంగా ఆవు పాలతో తయారు చేస్తారు. మీకు కావాలంటే.. బాదం, సోయా, ఓట్స్ పాలతోనూ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పాలలో దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, పసుపు వంటి ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉండే ఆయుర్వేద మూలికలు ఉంటాయి. పసుపు, మూన్ మిల్క్‌కు అందమైన బంగారు రంగును ఇస్తుంది. అలాగే దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీవైరల్ గుణాలు.. ఈ పాల సుగుణాలను మరింత పెంచుతాయి.

నిద్ర మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్.. నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది, ప్రశాంతమైన నిద్రను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పాలలో అమైనో యాసిడ్ ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్, మూడ్-స్టెబిలైజింగ్ హార్మోన్, ఇది నిద్రకు కారణమైన మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే.. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ పాలు తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద మూలికైన ఆశ్వగంధ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి, తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మీకు స్ట్రెస్ ఎక్కువైతే.. మూన్ మిల్క్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో అల్లం, పసుపు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. వర్షాకాలం ఈ డ్రింక్ తాగితే.. మీ ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో వేసే.. యాలకులు, దాల్చిన చెక్క దాని రుచిని పెంచడమే కాదు, జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ మసాలాలు అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలకు చెక్ పెడతాయి. మూన్ మిల్క్‌ను భోజనం చేసిన తర్వాత తాగితే.. జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. మూన్ మిల్క్ తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం. ఒక గ్లాసు పాలలో అర టీస్పూన్ పసుపు, చిటికెడు దాల్చిన చెక్క, యాలకుల పొడి వేయండి. దీనిలో మర్చిపోకుండా ఒక టీస్పూన్ అశ్వగంధ పొడిని యాడ్ చేయండి. ఆ తర్వాత చిన్న అల్లం ముక్క వేయండి. దీన్ని స్టౌవ్ మీద పెట్టి కొంతసేపు మరిగించండి. ఆ తర్వాత వేడి వేడిగా మూన్ మిల్క్‌ను ఎంజాయ్ చేయండి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

కొబ్బరినూనెలో ఇది కలిపి రాస్తే పెరుగుతుందట..

కొబ్బరినూనె జుట్టుని, కుదుళ్ళని బలంగా చేస్తుంది. చాలా మంది జుట్టుని పెంచేందుకు కొబ్బరినూనె వాడతారు. కొబ్బరినూనెలో కర్పూరం కలిపి రాయడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

చుండ్రుని తగ్గించేందుకు.. కొబ్బరినూనెలో కర్పూరం కలిపి రాస్తే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది చుండ్రుకు కారణమయ్యే స్కాల్ప్ ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా, దురద, అలర్జీలు మొదలైన వాటిని దూరం చేస్తుంది.

పేలు.. కొబ్బరినూనెలో, కర్పూరం కలిపి రాయడం వల్ల తలలో పేలు దూరమవుతాయి. కర్పూరంలోని యాంటీపరాసిటిక్ లక్షణాలు పేలను చంపుతాయి. రెండు చెంచాల కొబ్బరినూనె, ఓ చెంచా కర్పూరం పొడి కలిపి పేస్టులా చేసి తలకు రాసి రాత్రంతా అలానే ఉంచి మరుసటి రోజు క్లీన్ చేయాలి.

జుట్టు రాలడం.. జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన కారణాల్లో చుండ్రు ఒకటి. కొబ్బరి నూనె, కర్పూరం కలయిక చుండ్రుని దూరం చేస్తుంది. ఇది చుండ్రుని దూరం చేసి జుట్టుని బలంగా చేస్తుంది.

వెంట్రుకలు తెల్లబడడం.. కర్పూరం, కొబ్బరినూనె కలయిక జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది జుట్టు పొడుగ్గా, మందంగా మారేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని రాయడం వల్ల జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యని దూరం చేసి జుట్టుని నల్లగా మారుస్తుంది.

జుట్టుకి మెరుపు.. జుట్టుని మెరుపుని పెంచి డ్రై, చిట్లిన జుట్టుని దూరం చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు మృదువుగా, అందంగా కనిపిస్తుంది.

దీన్ని ఎలా వాడాలి.. జుట్టుకి కర్పూరం, కొబ్బరినూనె కలిపి రాయడం చాలా ఈజీ.. ముందుగా ఓ బౌల్‌లో కొబ్బరినూనె తీసుకుని మీ అవసరానికి తగ్గట్టుగా అందులో 1 లేదా 2 కర్పూరం బిళ్ళల్ని పొడిలా చేసి వేయాలి. దీనిని కొద్దిగా వేడి చేయాలి. తర్వాత చల్లార్చాలి. ఈ నూనెని తలపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. కనీసం 4 గంటలు అలానే ఉంచండి. మీకు కావాలనుకుంటే రాత్రంతా అలానే ఉంచి ఉదయాన్నే తలస్నానం చేయాలి. దీనిని వారానికి 2 నుంచి 2 సార్లు అప్లై చేయాలి. దీంతో మంచి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీ రోల్

పచ్చి మిర్చి ఈ వంటలోనైనా కచ్చితంగా పచ్చిమిర్చి పడాల్సిందే. దీనిని వంటకి కారాన్ని యాడ్ చేయడానికి వాడతాం. కానీ, దీని వల్ల కలిగే లాభాలు తెలిస్తే.. కారంగా ఉన్నా ఇష్టంగానే తింటారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఆహారం కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అందుకే, హెల్దీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం రోజూ వాడే కూరగాయల్లో పచ్చిమిర్చి ఒకటి. చాలా మంది వీటిని ఇష్టంగా తింటే మరికొంతమంది మాత్రం అబ్బో కారం అంటారు. కానీ, ఇప్పుడు ఈ మిర్చీ గురించి కొన్ని విషయాలు తెలిస్తే మాత్రం.. కొంచెం కారం..ఎంతో ఆరోగ్యం అంటారు. మరి అవేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్ ఎలిమెంట్స్‌ని తగ్గించే శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇలాంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్ పచ్చిమిర్చీలో ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

హృదయ సంబంధ సమస్యలు.. పచ్చిమిర్చిలో రక్తపోటుని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది గుండెకి ఎంతో మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గుండె రక్తనాళాలకి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. గుండె సమస్యల నుండి రిలీఫ్ చేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలు.. పచ్చిమిర్చి తింటే శరీరంలో జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే వీటిని తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. దీంతో తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. మలబద్ధకాన్ని మందులా కూడా దీన్ని వాడొచ్చు.

నొప్పులు దూరం.. చాలా మంది నొప్పులతో బాధపడేవారు పెయిన్ రిలీఫ్, క్రీమ్స్ వాడతారు. అందులో చాలా వరకూ పచ్చిమిర్చీ సారం ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఇందులో నొప్పిని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, ఎలాంటి నొప్పినైనా తగ్గించే గుణం ఇందులో ఉంటాయి. అందుకే, వీటిని కీళ్ళనొప్పులకి దివ్యౌషధం అని చెప్పొచ్చు.

బరువు కంట్రోల్.. పచ్చిమిర్చి తింటే శరీరంలో వేడి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇది బాడీలో కొవ్వుని కరిగించే జీవక్రియని వేగం చేస్తుంది. దీంతో ఈజీగా క్యాలరీలు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కచ్చితంగా రెగ్యులర్‌గా బరువు తగ్గుతారు.

మిర్చిలోని పోషకాలు.. మిర్చిల్లో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి 6, పొటాషియం, ఐరన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదే.

ఇంట్లోనే తయారు చేసిన ఈ ప్యాక్‌తో తెల్లజుట్టు నల్లగా మారుతుంది..

నేటి కాలంలో చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలా బాధపడే సమస్య తెల్ల జుట్టు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గ్రే హెయిర్‌ని తగ్గించేందుకు ఆర్టిఫీషియల్ హెయిర్ డైస్ వాడతారు. అయితే, ఇవి అంత మంచివి కావు. అందుకే ఇంట్లోనే దొరికే కొన్ని పదార్థాలతో ఈ సమస్యని తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని వాడడం వల్ల తెల్ల జుట్టు తగ్గడమే కాదు.. జుట్టు రాలుతుంది.

అశ్వగంధ.. అశ్వగంధ పొడి, ఇది జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది నెరసిన జుట్టుకే కాదు, జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టుని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

బ్రహ్మీ.. నెరసిన జుట్టుని తగ్గించేందుకు బ్రహ్మీ ఆకులు హెల్ప్ అవుతాయి. దీనిని వాడడం వల్ల చుండ్రు దూరమవుతుంది. జుట్టు సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది జుట్టుని కాపాడుతుంది. జుట్టునితెల్లబడడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మందార.. అన్ని సహజ పదార్థాలు జుట్టు పెరుగుదలకి సాయపడతాయి. మందారపువ్వు, ఆకుల్లో కండీషనింగ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిని వాడితే జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. జుట్టుని నల్లగా చేస్తుంది.

ఉసిరి.. ఉసిరి విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. వెంట్రుకలు నెరసిపోకుండా ఉండేందు, పెరగడానికి ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల కండీషనర్‌గా పనిచేసి ఒత్తైన, దృఢమైన జుట్టుకి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల తలలో రక్త ప్రసరణ పెరుగ్నుతంది. ఇందులోని పోషకాలు జుట్టు పెరుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తాయి.

తయారీ విధానం.. ఈ పౌడర్ తయారు చేసేందుకు బ్రహ్మీ ఆకులు, పువ్వులు, మందారపువ్వులు, ఉసిరి కాయల్ని ఆరబెట్టుకోవాలి. వీటన్నింటిని సమపాళ్ళలో తీసుకోవాలి. కలిపి పొడి చేయాలి. దీనిని పెరుగులో కలిపి వారానికి ఓసారి ప్యాక్ వేస్తే తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.

వేపాకు..

ఈ పేరు వినగానే 'అబ్బా చేదుగా ఉంటుంది' అని ముఖం చిట్లేస్తారు. అయితే వేపను ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారణిగా పరిగణిస్తారు. మన తాతలు, తండ్రులు కూడా వేపాకు.. విశిష్టతను మనకు చాలాసార్లు చెప్పే ఉంటారు. వేపాకుల్లో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి హైపర్ గ్లైసెమిక్, యాంటి అల్సర్, యాంటి మలేరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్, యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి మ్యుటాజెనిక్, యాంటి కార్సినోజెనిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. వేపలో విటమిన్-ఎ, సి, కెరొటినాయిడ్స్, లినోలెయిక్, ఒలియిక్ లాంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో వేపాకులు తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో చూద్దాం. గట్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. పరగడుపున వేపాకులు తింటే.. పేగు వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి, అలిమెంటరీ కెనాల్‌ను వ్యాధికారకాల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఈ రోజుల్లో మనం అనుసరించే జీవనశైలి, మనం తీసుకునే ఆహారం, మద్యపానం వంటి అలవాట్ల కారణంగా.. పేగు ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వేపాకును ఖాళీ కడుపుతో తింటే.. ఈ సమస్య నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది.. వేపాకు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఒక క్రమపద్ధతిలో ఉదయం లేవగానే వేపాకులను తిన్నా, వేప ఆకులతో

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేపాకులు తింటే..

కషాయం తయారుచేసుకొని తాగినా రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని అంటున్నారు. మలబద్ధకం తగ్గిస్తుంది.. నిశ్చల జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, ఒత్తిడి వంటి కారణంగా మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ ఎక్కువవుతోంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి.. వేపాకు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వేప ఆకుల్లో ఉండే ఫైబర్ ప్రేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరం నుంచి కూడా ఉపశమనం ఇస్తాయి. మీరు మలబద్ధకం కారణంగా బాధపడుతుంటే.. రోజూ పరగడుపున వేపాకులు తినండి. వేపాకు మంచిదని అతిగా అతిగా తింటే దుష్ప్రభావాలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు 5 నుంచి 6 ఆకులు మాత్రమే తినాలని చెబుతున్నారు. లివర్‌కు మంచిది.. ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులు తింటే.. లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వేప ఆకులలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కారణంగా.. లివర్ కణాలు దెబ్బతింటాయి. వేప ఆకులు రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. రక్తంలోని మలినాలను తొలగిస్తుంది.. తద్వారా లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

చలికాలంలో ఉసిరి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం..

చలికాలంలో ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం మనం కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.చలికాలంలో ఉసిరి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం.. చలికాలంలో వచ్చే అనేక రకాలా ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే ఇమ్యూనిటీ మెరుగ్గా ఉండాలి. అందుకోసం కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. అందులో భాగంగానే ఉసిరి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఉసిరిలో పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

జీర్ణ వ్యవస్థ.. చలికాలంలో రెగ్యులర్‌గా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, ఉసిరిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ప్రేగు కదలికలు సక్రమంగా జరిగి మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ నుండి టాక్సిన్స్ దూరమవుతాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్.. ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాసిడ్ పాలిఫెనాల్స్, ఫ్లేవనయిడ్స్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బాడీలో ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపుని తగ్గించేందుకు ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది.

ఒత్తిడి.. ఉసిరిలో ఒత్తిడిని దూరం చేసే గుణాలు ఉన్నాలు యి. చల్లని వాతావరణం, పర్యావరణ మార్పుల కారణంగా వచ్చే ఒత్తిడిని దూరం చేసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ.. ఉసిరిలో విటమిన్ సి కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరిగి అంటువ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. దీనిని తీసుకుంటే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ, సీజనల్ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది.

చర్మ ఆరోగ్యానికి.. చలికాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే చర్మం, జుట్టుపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. అయితే, ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. దీనిని మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే హెల్దీ స్కిన్ మీ సొంతమవుతుంది. చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది. దీంతో పాటు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, చుండ్రుని దూరం చేస్తుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి.. చలికాలంలో ఉసిరి అలానే తినొచ్చు. లేదా సలాడ్, రసం చేసి తస్నీకోవచ్చు. ఉసిరిని పచ్చడిలా కూడా చేయొచ్చు. ఉసిరి మురబ్బాలా కూడా చేయొచ్చు. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరగడం దగ్గర నుంచి ఆరోగ్య, అందానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.