VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ శుక్రవారం 20 సెప్టెంబర్ 2024

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 71

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

2లో

మంత్రి పొంగులేటి ప్రత్యేక చొరవ

ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్మాణం

వచ్చే నెలాఖరులోగా ప్రారంభించాలి

అధికారులకు సిఎస్ శాంతికుమారి ఆదేశం

2లో

రాష్ట్రంలో యువతకు వేర్వేరు అంశాల్లో నైపుణ్య శిక్షణ అందించడానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన 'తెలంగాణ యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ'ని దేశంలోనే ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

నైపుణ్య శిక్షణకు పెద్దపీట

పరిశ్రమల అవసరాలకు తగ్గట్టుగా శిక్షణ

స్కిల్ యూనివర్సిటీకి 150 ఎకరాలు, రూ.100 కోట్లు కేటాయించాం

కార్పస్ ఫండ్ ఏర్పాటుకు, భవనాల నిర్మాణానికి చొరవ చూపాలి

బోర్డు సభ్యులు, పారిశ్రామికవేత్తల సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

ముఖ్యమంత్రి ఆలోచనల్లో దార్శనికత: ఆనంద్ మహీంద్ర

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో యువతకు వేర్వేరు అంశాల్లో నైపుణ్య శిక్షణ అందించడానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన 'తెలంగాణ యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ'ని దేశంలోనే ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఆ బాధ్యతను యూనివర్సిటీ బోర్డుకు అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. 'తెలంగాణ యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ బోర్డు'తో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ రంగాలకు చెందిన పారిశ్రామికవేత్తలు, సంస్థల ప్రతినిధులతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సచివాలయంలో గురువారం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నైపుణ్య విశ్వవిద్యాలయంపై తన ఆలోచనలు పంచుకున్నారు. రాష్ట్రంలోని పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రముఖ సంస్థలు ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో భాగస్వామ్యం వహించాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. యువతకు నైపుణ్యాలు నేర్పించి, ఉపాధి కల్పించేందుకు తమ వంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున నైపుణ్య వర్సిటీకి 150 ఎకరాల స్థలం, రూ.100 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. నిర్వహణకు అవసరమయ్యే కార్పస్ ఫండ్ ఏర్పాటుకు పారిశ్రామికవేత్తలు కూడా ముందుకు రావాలని కోరారు. విశ్వవిద్యాలయంలో భవనాల నిర్మాణానికి చొరవ చూపాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ భవనాలకు సంస్థల లేదా దాతల పేర్లు పెట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. మాట్లాడుతూ.. "డిగ్రీ, పీజీ పట్టాలు ఉంటే సరిపోదు. ఏటేటా లక్షల మంది యువత డిగ్రీలు, పీజీలు, ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేస్తున్నారు. అందరూ ఉద్యోగాలు సాధించలేకపోతున్నారు. ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేసిన లక్షల మంది యువత ఏదోఒక ఉద్యోగం ఇప్పించాలంటూ మా వద్దకు వస్తున్నారు. మరోవైపు పరిశ్రమల అవసరాలకు సరిపడే మానవ వనరుల కొరత ఉంది. వివిధ రంగాలతో పాటు పరిశ్రమలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటే యువత ఉపాధికి ఢోకా ఉండదు. పరిశ్రమ అవసరాలకు తగ్గట్టుగా శిక్షణ ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం. అందుకే స్కిల్ యూనివర్సిటీ నెలకొల్పాలనే ఆలోచన చేశాం. మా ఆలోచనను వీలైనంత వేగంగా ఆచరణలోకి తెచ్చాం. ఇకపై స్కిల్ యూనివర్సిటీ బాధ్యతను బోర్డు ఛైర్మన్ ఆనంద్ మహీంద్రాకు అప్పగిస్తున్నాం. ఈ రంగంలో అనుభవంతో పాటు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న ఆయన.. యూనివర్సిటీకి బ్రాండ్ ఇమేజ్ తీసుకొస్తారనే నమ్మకం ఉంది. మా ప్రభుత్వం ఇప్పటినుంచి 'యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ' ఏర్పాటుపై దృష్టి సారిస్తుంది. దాదాపు 200 ఎకరాల్లో క్రీడా విశ్వవిద్యాలయాన్ని నెలకొల్పుతాం. 2028 ఒలింపిక్స్‌లో ఇండియాకు బంగారు పతకం సాధించాలన్న లక్ష్యంతో క్రీడాకారులకు శిక్షణ అందిస్తాం. ఈ వర్సిటీ అభివృద్ధిలో పాలుపంచుకోవాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నిధుల ఇబ్బంది లేదు. రూ.3 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్‌లో రూ.1,000 కోట్లు ఖర్చయినా భరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఆర్థిక సహకారానికి మించి.. రాష్ట్రంలోని అందరు పారిశ్రామికవేత్తలు, వ్యాపార వాణిజ్యవేత్తలు ఆశించినంత చొరవ ప్రదర్శించాలి. తగిన భాగస్వామ్యం, బాధ్యతలను పంచుకోవాలి" అని కోరారు. పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా హైదరాబాద్: మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు

యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన కీలక అంశాలను ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు పారిశ్రామికవేత్తలకు వివరించారు. హైదరాబాద్‌ను పెట్టుబడులకు ప్రపంచస్థాయి ఆకర్షణీయ గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కంకణం కట్టుకుందని తెలిపారు. కొత్తగా 'ఫ్యూచర్ సిటీ' నెలకొల్పుతున్నామని, ఇప్పటికే 'ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సిటీ' ఏర్పాటుకు ప్రణాళికలు సిద్ధమయ్యాయని చెప్పారు. నైపుణ్యమున్న యువతను తీర్చిదిద్దుదాం: ఆనంద్ మహీంద్ర

తెలంగాణ నుంచి నైపుణ్యం కలిగిన యువతను ప్రపంచానికి అందించాలన్న ముఖ్యమంత్రి ఆలోచన గొప్పదని, భవిష్యత్తు తరానికి నైపుణ్యమున్న యువతనే తీర్చిదిద్దుదామని స్కిల్ యూనివర్సిటీ బోర్డు ఛైర్మన్ ఆనంద్ మహీంద్రా అన్నారు. "సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మంచి విజన్ ఉన్న సమర్థ నాయకుడు. అందుకే యూనివర్సిటీ బోర్డు ఛైర్మన్‌గా ఉండాలని నన్ను ఆయన కోరగానే ఒప్పుకోవాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా ప్రభుత్వాలు రాయితీలు, ఆకర్షణీయ పథకాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తాయి. యువతను నిపుణులుగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి ఆలోచించిన తీరులోనే దార్శనికత ఉంది. తెలంగాణలోనే అతిపెద్ద యూఎస్ కాన్సులేట్ ఉంది. ఎక్కువ మంది ఇక్కడి నుంచే అమెరికాకు వెళుతున్నారు. అలాంటప్పుడు ప్రపంచానికి నైపుణ్యమున్న యువతను అందించే గమ్యస్థానంగా తెలంగాణ నిలబడుతుందనడంలో సందేహం లేదు. ముఖ్యమంత్రి కల నిజం కావాలి. ఆయన ఆశయం నెరవేరాలి" అని ఆనంద్ మహీంద్ర ఆకాంక్షించారు. ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టివిక్రమార్క, యూనివర్సిటీ బోర్డు కో-ఛైర్మన్ శ్రీని రాజు, బోర్డు సభ్యులు పి.దేవయ్య, సుచిత్రా ఎల్ల, సతీశ్‌రెడ్డి, పారిశ్రామికవేత్తలు, కంపెనీల ప్రతినిధులు బీవీఆర్ మోహన్‌రెడ్డి, నారా బ్రాహ్మణి, రాజేశ్ పొన్నూరు, ఝాన్సీరెడ్డి, శేఖర్‌రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎ.శాంతికుమారి, ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేశ్ రంజన్, సీఎం ముఖ్య కార్యదర్శి శేషాద్రి, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. బోర్డు సభ్యులు మనీష్ సభర్వాల్, సంజీవ్ బిక్చందానీ, ఎంఎం మురుగప్పన్, డాక్టర్ కేపీ కృష్ణన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమావేశానికి హాజరయ్యారు.

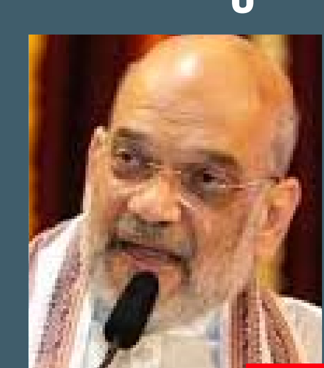
రైతులను నట్టేట ముంచుతున్న ప్రభుత్వం

వారికి అన్యాయం చేస్తోందన్న హరీష్ రావు

హైదరాబాద్: హామీలు అమలు చేయకుండ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను నట్టేట ముంచుతోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు విమర్శించారు. అధికార పార్టీ రైతులకు అన్యాయం చేస్తోందని విమర్శిస్తూ తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో హరీశ్ ఓ పోస్ట్ చేశారు. 'రుణమాఫీ కాలేదన్న ఆవేదనతో రైతులందరూ సంఘటితమై ఛలో ప్రజాభవన్?కు పిలుపునిస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వణుకుపుట్టింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులను, రైతు సంఘాల నాయకులను ఎక్కడికక్కడ పోలీసు స్టేషన్లలో నిర్బంధిస్తూ వారిపై కక్ష తీర్చుకుంటోంది. రుణమాఫీ కోసం పోరుబాట పట్టిన రైతన్నలను అరెస్టులు చేయడం దుర్మార్గమైన చర్య. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన దీనిని తీవ్రంగాఖండిస్తున్నాం. అరెస్టులు చేసిన రైతులను తక్షణమే బేషరతుగా విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. మాది ఆంక్షలు లేని ప్రభుత్వం, కంచెలు లేని ప్రభుత్వం, ప్రజా పాలన అంటూ డబ్బా కొట్టుకునే రేవంత్ రెడ్డి ఇదేంటి? ప్రజా భవన్ చుట్టూ ఎందుకు ఇన్ని బారికేడ్లు, ఎందుకు ఇన్ని ఆంక్షలు? ప్రజాభవన్ కు రైతులు తరలివస్తున్నారంటే సీఎంకు ఎందుకు అంత భయం? రాజకీయ పార్టీల ప్రమేయం లేకుండా మొదలైన రైతుల ఉద్యమాన్ని ఎదుర్కో వడం అంటే.. రాజకీయంగా వెకిలి మకిలి, చిల్లర వ్యాఖ్యలు చేసినంత సులువు కాదు. రుణమాఫీ ఏమైందని నిలదీసేందుకు వస్తున్న రైతులకు ఏమని సమాధానం చెబుతావు? రేవంత్ రెడ్డి.. రైతులందరికి 2లక్షల రుణమాఫీ చేస్తానని చెప్పి, మాట తప్పావు. ఇప్పుడది నీకు, నీ ప్రభుత్వానికి ఉరితాడు కాబోతున్నది. రుణమాఫీ చేసి తీరేదాకా, నిన్ను బీఆర్ఎస్ పార్టీ వదిలిపెట్టదు, తెలంగాణ రైతాంగం వదిలిపెట్టదు. రైతు ఏడ్చిన రాజ్యం.. ఎద్దు ఏడ్చిన ఎవుసం.. చరిత్రలో ఏనాడూ బాగుపడలేదు' అని హరీశ్ విమర్శించారు.

'శ్వేత విప్లవం 2.0' ఆవిష్కరణ

కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా ప్రారంభం



2లో

21న ఢిల్లీ సిఎంగా అతిషి ప్రమాణం

వివరాలు వెల్లడించిన ఆప్ పార్టీ వర్గాలు

2లో

రాహుల్ వదిలిన బాణాన్ని నేను

హైదరాబాద్: వెనుకబడిన వర్గాల విషయంలో ఎక్కడా వెనక్కి తగ్గే ప్రసక్తే లేదని తెలంగాణ పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. తన కార్యవర్గంలో 60శాతం మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు అవకాశం కల్పిస్తానన్నారు. పీసీసీ మాజీ అధ్యక్షుడు హనుమంతరావు ఆధ్వర్యంలో రవీంద్రభారతిలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్‌ను ఘనంగా సత్కరించారు. పలువురు మంత్రులు, ప్రభుత్వ విప్‌లు, ఎమ్మెల్యేలు, కమిషన్ ఛైర్మన్లు, సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ... బీసీల కులగణన గురించి భాజపా, భారాస చేస్తున్న విమర్శలను తిప్పికొట్టారు. ఆ రెండు పార్టీలకు బీసీల గురించి మాట్లాడే హక్కు లేదన్నారు. తాను రాహుల్ గాంధీ వదలిన బాణాన్నని చెప్పిన ఆయన.. అధిష్ఠానం కోరుకున్నట్లుగా నడచుకుంటానని స్పష్టం చేశారు. సెక్రటేరియేట్ ఎదుట ఏర్పాటు చేసిన మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని తొలగిస్తామని కేటీఆర్ అంటున్నారని, ఇక భారాస అధికారంలోకి రావడం కలేనని ఎద్దేవా చేశారు. గత పదేళ్ల పాలనలో తెలంగాణ తల్లి ఎందుకు గుర్తు రాలేదని నిలదీశారు. బడుగు బలహీన వర్గాల మద్దతుతో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిందన్న ఆయన.. వారందర్నీ గుండెల్లో పెట్టుకొని వారి కలలను నిజం చేస్తూ ముందుకు వెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. కులాలను పక్కన పెట్టి, బీసీలంతా ఐక్యంగా ముందుకు కదలాలని పిలుపునిచ్చారు.

అధిష్టానం కోరుకున్నట్లుగా పనిచేస్తా పిసిసి చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

జానీమాస్టర్ అరెస్ట్‌పై పోలీసుల ప్రకటన

హైదరాబాద్: ప్రముఖ కొరియోగ్రఫర్ జానీ మాస్టర్ అరెస్ట్ పై పోలీసులు అధికారిక ప్రకటన చేశారు. జానీ మాస్టర్ గోవాలో ఉన్నట్లు గుర్తించి.. అదుపులోకి తీసుకున్నామని.. గోవా కోర్టులో ప్రవేశపెట్టి ట్రాన్సిట్ వారెంట్ కింద హైదారాబాద్ తీసుకొస్తున్నామని పోలీసులు ప్రకటించారు. రేపు కోర్టులో ప్రవేశపెడతామని చెప్పారు. జానీ భాషా అలియాస్ జానీ మాస్టర్ పై రాయదుర్గం పోలీస్ స్టేషన్ లోనమోదైన కేసును.. నార్సింగ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో రీ రిజిస్టర్ చేశామని తెలిపారు. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు జానీ మాస్టర్ పై ఈ కేసు నమోదు చేశామని తెలిపారు. 2020లో తన అసిస్టెంట్ గా ఉన్న యువతిపై జానీ మాస్టర్ లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడని ఆరోపణలు ఉన్నట్లుగా పోలీసులు చెప్పారు. అప్పుడు ఆమె మైనర్ అని.. ముంబయిలో ఈ అఘాయిత్యానికి పాల్పడ్డాడని అన్నారు. జానీ మాస్టర్ పై పోక్సో కేసు కూడా పెట్టామని చెప్పారు.

కాశ్మీర్‌ను దోచుకున్న ఆ మూడు కుటుంబాలు

వారు యువతకు రాళ్లు ఇస్తే...

మేంపెన్నులు పుస్తకాలు ఇచ్చాం

కాశ్మీర్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని మోడీ

2లో

వేగుచుక్క
TELUGU DAILY NEWS
తెలంగాణ

శుక్రవారం 20 సెప్టెంబర్ 2024

మంత్రి పొంగులేటి ప్రత్యేక చొరవ

ఖమ్మం,:పదిహేను రోజుల్లోపే పాలేరు పాత కాలువ మరమ్మత్తులను తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయించారు. ఈ నెల 1వ తేదీన కురిసిన భారీ వర్షాలకు పాలేరు పాత కాలువకు గండి పడింది. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి పొంగులేటి వెంటనే ఇంజనీరింగ్ అధికారులను అప్రమత్తం చేసి తాత్కాలిక మరమ్మత్తులకు ఆదేశించటమే కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు పనులను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. త్వరితగతిన పనులను పూర్తి చేయించి 20వేల ఎకరాల ఆయకట్టు పంటలకు నీరు అందేలా మంత్రి చర్యలు చేపట్టారు. రెండు వారాల్లోపే గండి పూడ్చివేసి పంటలకు సాగునీటిని విడుదల చేయటం పట్ల రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేయడంతో పాటు ప్రత్యేక చొరవ చూపిన మంత్రి పొంగులేటికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు

దీంతో ఖమ్మం జిల్లా పాలేరు ఎడమ కాలువ మరమ్మత్తులను ఎట్టకేలకు పూర్తయ్యాయి. ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు పాలేరు ఎడమ కాలువ గండి పడింది. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి వెంటనే ఇంజనీరింగ్ అధికారులను అప్రమత్తం చేసి తాత్కాలిక మరమ్మత్తులకు ఆదేశించారు

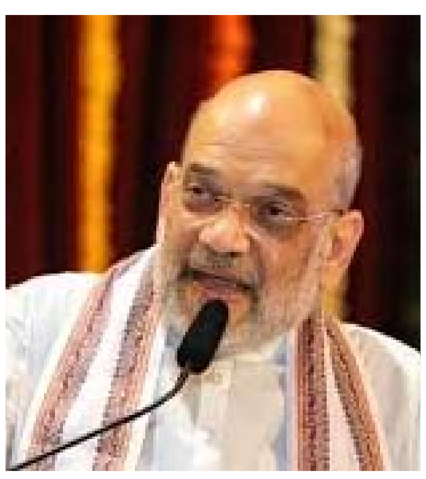
హైడ్రాకు చట్టబద్ధత కల్పించాలి: ఈటెల

జనగామ: హైడ్రాకు ఎలాంటి చట్టబద్ధత లేదని ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేబినెట్‌లో చర్చించి హైడ్రాకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. జనగామలో గురువారం ఈటల రాజేందర్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఈటల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో కుమ్ములాటలు భయటపడకుండా హైడ్రా పేరుతో డైవర్షన్ చేస్తున్నారని విమర్శలు చేశారు. పేదల భూములు రేవంత్ జాగీర్ కాదని హెచ్చరించారు. చెరువులు, వాగుల రక్షణకు భూసేకరణ చేయాలని ఈటల రాజేందర్ డిమాండ్ చేశారు.

21న ఢిల్లీ సిఎంగా అతిషి ప్రమాణం

న్యూఢిల్లీ: ఢిల్లీ సీఎంగా అతిషీ శనివారం ప్రమాణం చేయనున్నారు. ఈ మేరకు ఆప్ వివరాలు వెల్లడించింది. సిఎం పదవికి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ రాజీనామా తర్వాత, అతిషి ఢిల్లీ కొత్త ముఖ్యమంత్రి కాబోతున్నారు. ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ శాసనసభా పక్ష సమావేశంలో అతిషీని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆప్‌కి చెందిన రాజ్యసభ ఎంపీ అతిషి సెప్టెంబర్ 21న శనివారం ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్నారు. ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఆమెతో పాటు ఇతర మంత్రులు కూడా ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్నారు. 43 ఏళ్ల అతిషి సుష్మా స్వరాజ్, షీలా దీక్షిత్ తర్వాత ఢిల్లీకి మూడో మహిళా ముఖ్యమంత్రి కానున్నారు. ఆమె ఆప్‌లో ప్రముఖ నాయకురాలు, మనీష్ సిసోడియా విద్యా మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు సలహాదారుగా ఉన్నారు. దేశ రాజధానిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యారంగాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఆమె కీలక పాత్ర పోషించారని ఆప్ నేతలు తెలిపారు. అతిషి పార్టీ ఆవిర్భవించిన సమయంలోనే చేరారు. ఆ తర్వాత 2013 అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం పార్టీ మ్యానిఫెస్టో ముసాయిదా కమిటీలో కీలక సభ్యురాలిగా ఉన్నారు. ఆ పార్టీకి అధికార ప్రతినిధిగా కూడా వ్యవహరించారు. ఢిల్లీ ప్రభుత్వంలో చాలా శాఖలకు ఆమె బాధ్యత వహించారు. అంతకు ముందు మాట్లాడిన అతిషి పదవీ విరమణ చేసిన సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల్ తనపై నమ్మకం ఉంచినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. కానీ ఆయన తన పదవికి రాజీనామా చేసినందుకు బాధగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఈ క్రమంలో మరికొద్ది నెలల్లో జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత కేజ్రీవాల్‌ను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిని చేసేందుకు కృషి చేస్తానని అతిషి అన్నారు. మొదట తాను ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి, ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్, తన గురువు అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కేజ్రీవాల్ ఇంత పెద్ద బాధ్యతను నీకే సాధ్యమని తనకు అప్పగించడం పట్ల అతిషి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాం కేసులో మనీష్ సిసోడియా అరెస్ట్ తర్వాత 2023 మార్చిలో అతిషి ఢిల్లీ క్యాబినెట్‌లో నియమితులయ్యారు. ఈ కేసులో సిసోడియా ఇటీవల బెయిల్‌పై విడుదలయ్యారు. ఈ క్రమంలోనే జాతీయ రాజధానిలో తిరిగి అధికారంలోకి రావాలనే లక్ష్యంతో పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతున్నందున ఆప్ నేత అయిన అతిషికి ఈ సవాలు చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. కొత్త ముఖ్యమంత్రి ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం రాజ్ నివాస్‌లో జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా విచారకరమైన క్షణమని అతిషి స్వయంగా చెప్పారు. ఆమెను అభినందించవద్దని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలను కోరడం విశేషం.

'శ్వేత విప్లవం 2.0' ఆవిష్కరణ



న్యూఢిల్లీ: భారత పాడి పరిశ్రమ అభివృద్ధిని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. పాల ఉత్పాదకతను మరింత పెంచేందుకు 'శ్వేత విప్లవం 2.0'ను కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా ఆవిష్కరించారు. మహిళా సాధికారత, ఉపాధి అవకాశాలే లక్ష్యంగా దీనికి శ్రీకారం చుట్టినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజుల్లో చేపట్టిన మూడు ముఖ్య కార్యక్రమాల్లో ఇదీ ఒకటి. మహిళా రైతులకు సాధికారత కల్పించడం, స్థానిక పాల ఉత్పత్తిని పెంపొందించడం, డెయిరీ మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతం, డెయిరీ ఎగుమతులకు ఊతం అందించడమే దీని ప్రధాన లక్ష్యాలు. 'దేశంలో ఎక్కువ మంది మహిళలు పాడి పరిశ్రమలోనే ఉన్నారు. ఒక్క గుజరాత్‌లోనే రూ. 60 వేల కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతోంది. ఈ శ్వేత విప్లవం 2.0 మహిళా సాధికారత పెంచడంతో పాటు పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది' అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. గత 70 ఏళ్లుగా దేశంలో సంస్కరణలు ఉన్నప్పటికీ.. సహకార రంగంలో మాత్రం సకాలంలో సంస్కరణలు చేపట్టలేదని.. దీని ద్వారా ఉపాధి కల్పన జరుగుతుందని షా ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కాగా.. పాల వ్యాపారుల కోసం దేశవ్యాప్తంగా రూపే కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డులను తీసుకొచ్చారు. దీంతో పాటు

డెయిరీ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీల్లో మైక్రో- ఏటీఎంల ఏర్పాటును అమిత్ షా ప్రారంభించారు. 67,930 ప్రైమరీ అగ్రికల్చర్ క్రెడిట్ సొసైటీల కంప్యూటరీకరణ కోసం ప్రామాణిక ఆపరేటింగ్ విధానాలను విడుదల చేశారు. శ్వేత విప్లవం 2.0 కింద.. రాబోయే ఐదేళ్లలో డెయిరీ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీల ద్వారా పాల సేకరణను 50 శాతం పెంచాలని కేంద్రం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందుకోసం సహకార సంఘాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. నేషనల్ డైరీ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డ్ నిధులు సమకూరుస్తుంది.

15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాలు తుక్కుకిందకే

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో 15ఏళ్లు దాటిన వాహనాలను తక్కు కింద మార్చేందుకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. విపరీతమైన వాయు, శబ్ద కాలుష్యాన్ని నియత్రించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. 2025, జనవరి ఒకటవ తేదీ నుంచి ప్రమాదకరమైన మరియు కాలుష్యకారక వాహనాలను స్క్రాప్‌కు పంపాలని నిర్ణయించింది. 15 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వాహనాలు....అవసరమైన ఫిట్‌నెస్ పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అయితే... ఆ వాహనాలకు ఇకపై రిజిస్ట్రేషన్ చేయరు. రోడ్లపై తిరిగేందుకు ఆ వాహనాలకు అనుమతి ఉండదు. వెహికల్ ఫిట్‌నెస్ పరీక్షలో పాసయితే... గ్రీన్ ట్యాక్స్ చెల్లించి... మూడు నుంచి ఐదేళ్లు అదనంగా నడుపుకోవచ్చు. ఫిట్‌నెస్ టెస్ట్‌లో ఫెయిల్ అయిన వాహనాలు మాత్రం స్క్రాప్‌కే. అలా కాదని... ఆ వాహనాలను రోడ్డెక్కిస్తే... అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకుంటారు. తెలంగాణలో ప్రస్తుతం 15ఏళ్లు పైబడిన వాహనాలు 30లక్షలకుపైగా ఉన్నాయి. అందులో గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లోనే 20లక్షలకుపైగా వాహనాలు ఉన్నాయి. వాటిలో 15 లక్షలు బైక్‌లు కాగా.. మూడున్నర లక్షల కార్లు, లక్ష గూడ్స్ క్యారేజీలు, 20వేల ఆటో రిక్షాలు ఉన్నాయి. రవాణా శాఖ ఇప్పటికే స్క్రాపేజ్ విధానానికి సంబంధించిన ముసాయిదాను సిద్ధం చేసి... ఆమోదం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పంపింది. ప్రస్తుతం ఢిల్లీలో మాత్రమే 15ఏళ్లు దాటిన వాహనాలను రోడ్లపైకి అనుమతించడం లేదు. అయితే.. కర్నాటక, మహారాష్ట్ర, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్‌తోపాటు అనేక రాష్ట్రాలు తెలంగాణ తరహాలోనే త్వరలోనే ఈ విధానాన్ని అమలు చేసేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసుకుంటున్నాయి.

దాదాపు వెయ్యి ఆర్టీసీ బస్సులు స్క్రాప్‌కు వెళ్లాల్సిన కేటగరిలో ఉన్నాయి. అంతేకాదు... దాదాపు 2వేల స్కూల్ బస్సులు కూడా 15ఏళ్లు పైబడినవే. అందుకే..

తెలంగాణ ప్రభుత్వం పాత వాహనాల స్క్రాపింగ్‌ను ప్రోత్సహించేందుకు పన్ను రాయితీని పరిశీలిస్తోంది. పాత వాహనాలు తక్కుకు ఇచ్చేసి.. కొత్త వాహనాలను కొనుగోలు చేసే క్రమంలో... మోటారు వాహనాల పన్నుపై 10 శాతం నుంచి 15 శాతం వరకు రాయితీని అందించాలని కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. స్క్రాపేజ్ విధానానికి సంబంధించిన ముసాయిదాను ఇప్పటికే సమర్పించామని... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్వరలోనే ఆమోదించే అవకాశం ఉందని రవాణా శాఖ అంటోంది. ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపిన తర్వాత... ఈ విధానం అమల్లోకి వస్తుందని. వాహన స్క్రాపింగ్ ప్రారంభమవుతుందని ట్రాన్స్‌పోర్ట్ అధికారులు చెప్తున్నారు. వాహనాల స్క్రాపింగ్ కోసం ఇప్పటికే మూడు కంపెనీలు ముందుకొచ్చాయన్నారు. కాలుష్య కారకమైన వాహనాలను, రోడ్డుపై నడిపేందుకు అర్హత లేని వాహనాలను తొలగించడమే తమ లక్ష్యమని అంటున్నారు ట్రాన్స్‌పోర్ట్ అధికారులు. ప్రభుత్వ శాఖలోని 15ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సున వాహనాలకు సంబంధించి ఖీం శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని తెలంగాణ ఆటో, మోటర్ వెల్ఫేర్ యూనియన్ డిమాండ్ చేస్తోంది. జీహెచ్ఎంసీలో ఆటో టిప్పర్లు, అంబులెన్సులు,, ÷రిరజన్లు, ఆర్టీసీ బస్సులు, ఇతర ప్రభుత్వ వాహనాలు పొగను వెదజల్లుతూ రోడ్లపై తిరుగుతున్నాయి. 15ఏళ్ల దాటిన ప్రైవేట్ వాహనాలను రద్దు చేసినట్టే... ప్రభుత్వ వాహనాలను కూడా స్క్రాప్‌కు పంపాలని కోరుతున్నారు. 15ఏళ్లు దాటిన వాహనాలతో రోడ్డుప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయని కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖ చెప్తోంది. 2022లో... 15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాల వల్ల... రాష్ట్రంలో 1306 ప్రమాదాలు జరిగాయని తెలిపింది. ఆ ప్రమాదాల్లో 418 మంది మరణించగా... 1100 మందికిపైగా గాయపడ్డారని నివేదిక ఇచ్చింది.

÷ాత ఆటోమొబైల్స్.. ముఖ్యంగా 15ఏళ్లు పైబడిన వాహనాల్లో తరచూ సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తు తుంటాయని రోడ్ సేఫ్టీ అధికారులు చెప్తున్నారు. బ్రేక్ ఫెయిలవడం వంటివి

ఎక్కువగా జరుగుతాయంటు న్నారు. అంతేకాదు క్లచ్‌లు కూడా గట్టిగా మారతాయి, గేర్లు మార్చడం కష్టంగా మారుతుంది. అలాంటప్పుడు... వాహనం ఆగిపోతుంది. లేదా వాహనంపై డ్రైవర్ నియంత్రణ కోల్పోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక... వీలైనంత వరకు కాలం చెల్లిన వాహనాలు నడకపకపోవడమే ఉత్తమం అని రోడ్ సేఫ్టీ నిపుణులు అంటున్నారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్మాణం

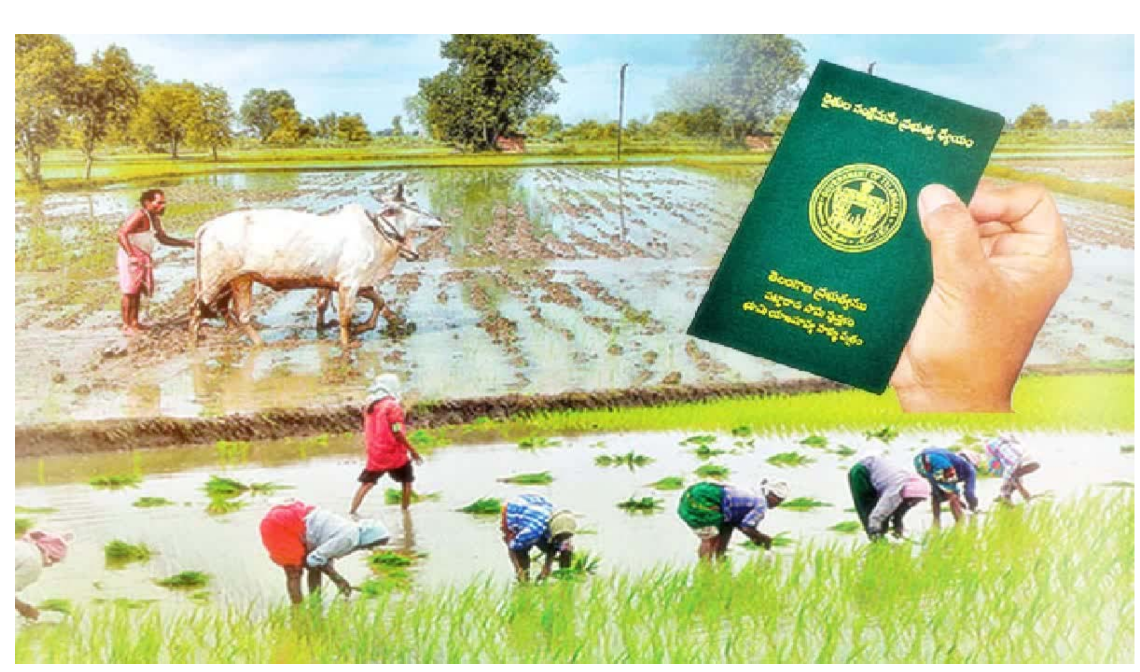
హైదరాబాద్: కొడంగల్, మధిర నియోజకవర్గం, లక్ష్మీపురం గ్రామంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్మాణ పనులను వచ్చే నెలాఖరులోగా ప్రారంబించాలని అధికారులను సిఎస్ శాంతికుమారి ఆదేశించారు. గురువారం సచివాలయంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ పర్యవేక్షణ కోసం ఏర్పాటైన మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ మొదటి సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి అధ్యక్షత వహించారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ కొడంగల్, మధిర నియోజకవర్గం, లక్ష్మీపురం గ్రామంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్మాణ పనులను వచ్చే నెలాఖరులోగా ప్రారంబించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో పరిపాలనా అనుమతుల కోసం ప్రతిపాదనలు సమర్పించేందుకు అనుసరించాల్సిన విధానాలు, ప్రతిపాదనల పక్రియకు నోడల్ విభాగం ఖరారుపై చర్చించారు. సమీకృత రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్వహణ, రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలకు భూములు కేటాయించడంపై సమావేశంలో చర్చించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్మాణ పురోగతిని పర్యవేక్షించేందుకు ప్రతివారం సమావేశాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ప్రభుత్వ సలహాదారు శ్రీనివాస్‌రాజు, ముఖ్య కార్యదర్శులు నవీన్ మిట్టల్, బి వెంకటేశం, సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, శ్రీధర్, ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి కృష్ణభాస్కర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

కాశ్మీర్‌ను దోచుకున్న ఆ మూడు కుటుంబాలు

శ్రీనగర్:జమ్మూకశ్మీర్‌పై కుట్రలు చేసే ప్రతీ శక్తినీ ఓడించి తీరతాం. ఆర్టికల్ 370 రద్దు చేసిన తర్వాత ఇక్కడ అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతోంది. ఇప్పుడు కశ్మీర్ యువత రాళ్లను వదిలి పుస్తకాలు, పెన్నులు పట్టుకుంటున్నారు అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ గురువారం జమ్మూకశ్మీర్‌లో పర్యటించారు. శ్రీనగర్‌లో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న ప్రధాని.. కాంగ్రెస్ సహా ప్రతిపక్షాలపై మరోసారి ధ్వజమెత్తారు. ఈ కేంద్రపాలిత ప్రాంతం అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని అన్నారు. విద్యకు దూరమైన మన యువత చేతిలో కాంగ్రెస్, నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్, పీడీపీ పార్టీలు రాళ్లు పెట్టాయి. వారి స్వప్రయోజనాల కోసం మన పిల్లల భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తున్నారు. మూడు కుటుంబాలు జమ్ము కశ్మీర్‌ను దోచుకున్నాయని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ అన్నారు. జమ్ము కశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా గురువారం శ్రీనగర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో మోదీ పాల్గొని మాట్లాడారు. జమ్ము కశ్మీర్‌ను దోచుకోవటం తమ జన్మ హక్కు అన్నట్లు ఆ మూడు కుటుంబాలు ప్రవర్తిచాయి. మూడు పార్టీలు జమ్ము కశ్మీర్ యువత భవిష్యత్తు నాశనం చేశాయి. ఆ మూడు పార్టీలు కశ్మీర్ యువత చేతికి రాళ్లు ఇచ్చి విధ్వంసాలు సృష్టించేవి.. బీజేపీ మాత్రం పుస్తకాలు, పెన్స్ ఇస్తోందన్నారు. స్కూల్స్‌ను కూడా ఉగ్రవాదులు టార్గెట్ చేశారంటే.. వారు ఎంత ద్వేషంతో ఉన్నారో అర్థం అవుతుంది. ఇప్పుడు జమ్ము కశ్మీర్ యువత చేతిలో రాళ్లు కాదు.. బుక్స్, పెన్నులు కనిపిస్తున్నాయి. ఎయిమ్స్, ఐఐటీ ఏర్పాటు వార్తలు ఇప్పుడు జమ్ములో వినిపిస్తున్నాయి. కశ్మీర్‌లో ఉపాధి అవశాలు లభించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం అని మోదీ వివరించారు.

రుణమాఫీ కోరుతూ రైతుల ఉత్తరాలు

ఆదిలాబాద్:కాంగ్రెస్ ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చిన హామీ మేరకు రుణమాఫీ చేసేలా చూడాలంటూ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మకు రైతులు రెండో రోజూ ఉత్తరాలు రాశారు. గురువారం మంచిర్యాల జిల్లా నెన్నెల మండల కేంద్రంతో పాటు మైలారం, ఆవుడం, పోస్టాఫీసుల్లో దాదాపు 100 మంది రైతులు గవర్నర్‌కు ఉత్తరాలు పోస్టు చేశారు. కొందరు రైతులు రిజిస్టర్ పోస్టు చేయగా, మరికొందరు సాధారణ లెటర్ ద్వారా విజ్ఞప్తి చేశారు.అన్ని అర్హతలున్నా న్యాయం చేయడం లేదని, ఓట్లప్పుడు ఒక రకంగా.. గెలిచినాక ఒకతీరుగా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్నదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. లేనిపోని షరతులు పెట్టి రైతులను ఆగం చేస్తున్నారని, ఇప్పటికైనా అందరికీ రుణమాఫీ చేసి ఆదుకోవాలని వారు వేడుకుంటున్నారు.



ఆవనూనె ఇలా వాడితే గుండె, కీళ్ళ సమస్యలు దూరం..

చలికాలం వచ్చిందంటే మనం ప్రతి విషయాల్లోనూ మార్పులు చేయాలి. అలాంటి వాటిలో నూనె కూడా మార్చాలి. అందుకోసం ఆవ నూనె వాడడం మంచిది. ఆవాల నూనెతో ఉపయోగాలు

ఆవాల నూనెతో ఉపయోగాలు

చలికాలంలో ఉదయం ఎక్కువగా చలి ఉంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా స్ప్రెడ్ అవుతుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. వీటిని తగ్గించేందుకు మెడిసిన్ వాడతాం. అయితే, సమస్య వచ్చాక బాధపడే బదులు రాకముందే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిది కదా. అందులో భాగంగా ఆవనూనె చాలా హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని వాడితే అనేక సమస్యల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఆయుర్వేదంలో ఆవనూనెలో ఎక్కువగా ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మన బాడీకి విటమిన్ ఇ, మినరల్స్‌తో పాటు పోషకాలను అందిస్తాయి. చలికాలంలో ఆవనూనె తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి.. ఆవాల నూనెలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 మూలకాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సులభతరం చేస్తాయి. రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, చలికాలంలో వంటల్లో ఆవ నూనె వాడడం వల్ల గుండె సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జలుబు, దగ్గు.. జలుబు, దగ్గు సమస్యలతో బాధపడేవారు ఆవ నూనె వాడడం వల్ల రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. ఇందుకోసం కొద్దిగా ఛాతీపై ఆవ నూనె వేసి రుద్దాలి. దీని వల్ల ఛాతీలో పేరుకుపోయిన కఫం తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల బాడీలోని అదనపు నీరు కూడా తగ్గిపోతుంది. చాలా మందికి జలుబు ఎక్కువై శ్వాస తీసుకోవడం కూడా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటివారు ఆవ నూనె రాస్తే సమస్య తగ్గిపోతుంది.

అదే విధంగా వేడి నీటిలో కొద్దిగా ఆవ నూనె వేసి ఆవిరిపట్టినా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

కీళ్ళనొప్పులు.. కలికాలంలో కాళ్ళు, చేతుల నొప్పులు ఉంటాయి. అందుకోసం ఆవ నూనెని చేసి వంట చేస్తే ఎముకల సంబంధిత సమస్యల దూరమవుతాయి. దీనికోసం వెల్లుల్లిని ఆవా నూనెలో వేసి మరిగించి నొప్పి ఉన్న చోట మసాజ్ కూడా చేయొచ్చు.

ఆర్థరైటిస్.. చలికాలంలో ఎముకల సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, గోరువెచ్చని ఆవ నూనెని మసాజ్ చేస్తే రక్త ప్రసరణ పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు, తీవ్రంగా ఉండే నొప్పులు దూరమవుతాయి.

నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

ఫిట్‌గా, యాక్టివ్‌గా ఉంటారు..!

గృహిణులు శరీరానికి వ్యాయామం ఉండట్లేదని ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. రోజంతా ఇంటిపనులతోనే సరిపోతుంది.. ఇక వ్యాయామాలని సమయం ఎలా కేటాయించాలని బాధపడుతూ ఉంటారు. అయితే.. ఇంటి పని చేస్తూ కూడా ఫిట్‌గా ఉండొచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. గిన్నెలు శుభ్రం చేసుకోవడం, బట్టలు ఉతకడం.. ఇంటిని క్లీన్ చేసుకోవడం.. ఇలా మనం చేసే ప్రతి పనీ మన శరీరానికి వ్యాయామంలా పని చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు.?

తుడిస్తే.. వెన్నెముక స్ట్రాంగ్ అవుతుంది.. ఇల్లు ఊడవడం, తుడవడం.. లాంటి పనులంటే చాలామంది ఇట్రెస్ట్ చూపించరు. కానీ ఈ పనులు చేస్తే.. భుజాల్లోని కండరాల్లో కదలికలు జరిగి.. అవి మరింత దృఢమవుతాయి. అలాగే వెన్నెముక కూడా నిటారుగా ఉంటుంది. నిల్చొని చేస్తే.. కాళ్లు స్ట్రాంగ్ అవుతాయ్.. ఇంట్లో ఆడవాళ్లు ఎక్కువగా నిలబడే పనిచేస్తూ ఉంటారు. రోజంతా నిలబడి ఉంటే.. కాళ్లు లాగేస్తూ ఉంటాయి, లేదంటే 'నడుం నొప్పి వస్తుంది'. కొందరికైతే.. నీరసం కూడా వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. ఇలా నిలబడి పనిచేస్తే..కాళ్లు, నడుం భాగంలోని కండరాలు దృఢమవుతాయని చెబుతున్నారు. షెల్ఫ్‌లు క్లీన్ చేస్తే.. ఇంట్లో ఉండే షెల్ఫ్‌లు, వస్తువులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు మన భుజాలను పైకి, కిందికి కదపాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల భుజాల్లోని కండరాల్లో కదలికలు జరిగి అవి మరింత దృఢమవుతాయి. బట్టలు ఉతికి, ఆరేస్తే.. పొట్టలోని కండరాలకు మంచి వ్యాయామం అందుతుంది. అలాగే శరీరంలోని అనవసర క్యాలరీలు కూడా ఖర్చవుతాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ వాషింగ్ మెషీన్‌పై ఆధారపడకుండా.. అప్పుడప్పుడూ చేత్తో ఉతకడం అలవాటు చేసుకోండి. బట్టలు ఇంట్లోనే ఐరన్ చేసుకుంటే.. భుజాలు, కాళ్ల పిక్కల్లోని కండరాలకు వ్యాయామం అందుతుంది. బరువులెత్తితే.. మంచిదే.. ఇంటి పనుల్లో.. బరువులెత్తడం, వస్తువుల ను ఒకచోట నుంచి మరోచోటుకి మార్చడం కామన్. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్సర్‌సైజ్ అందుతుంది. ఇలాంటి పనులు చేయడం వల్ల వెన్నెముక స్ట్రాంగ్ అవుతుంది. మోకాళ్ల సమస్యలూ రావు. అలాగే నడవడం, వంగడం లాంటివి చేస్తే.. నడుము స్ట్రాంగ్ అవుతుంది.

చలికాలంలో మీ గుండె జాగ్రత్త..!

శీతాకాలంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాతావరణ ఉష్ణోగ్రతలు వేగంగా తగ్గిపోవటానికీ, గుండె జబ్బులకీ మధ్య సంబంధం ఉందని స్వీడన్‌లోని లండ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధనలు స్పష్టం చేశాయి. చలికాలం హృదయ ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ముఖ్యంగా, ఇప్పటికే గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు.. చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువగా కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ ముప్పు పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో గుండె సమస్యలు రావడానికి కారణాలు, లక్షణాలు, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో హోమియోపతి వైద్యురాలు వందనా గులాటీ మనకు వివరించారు.

గుండె సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయి.. గుండె కండరాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేయడానికి బాధ్యత వహించే కొరోనరీ ధమనులు ఇరుకైనప్పుడు హార్ట్ బ్లాక్ ఏర్పడ్నుంది. సూర్మరశ్మి తక్కువగా ఉండటం, చల్లగాలులు తీవ్రంగా వీచటం, వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండటం.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మన శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను నెగ్గుకొచ్చే శక్తి తగ్గిపోయి.. ఆ ప్రభావం నేరుగా ఒంట్లోని అవయవాల మీద పడుతోంది. (థర్మల్ కండక్షన్). దీంతో రక్తనా ళాలు చలికి ప్రతిస్పందించి.. ధమనుల్లో రక్తపోటు పెరిగిపోయి.. తీవ్రమైన వణుకు, గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం ఉంటోందని నిపుణులు అంటున్నారు. చల్లని వాతావరణంలో రక్తపోటు పెరుగుతుంది, ఇది గుండెపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఇది గుండె సమస్యలు ముప్పును పెంచుతుంది.

ఇవి తింటే.. గుండె సమస్యలు రావు..!

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..

ఛాతీ నొప్పి, అసౌకర్యం

తరచుగా ఛాతీ బిగుతుగా అనిపించడం, ఒత్తిడిగా అనిపించడం జరుగుతుంది.

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది

చిన్న పని చేసినా.. అలసటగా, బలహీనంగా అనిపిస్తుంది. గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గి.. మూర్ఛ, మైకము వస్తాయి.

వెచ్చగా ఉండండి..

ఈ సీజన్‌లో గుండె సమస్యలు, గుండె పోటు నుంచి రక్షణ పొందడానికి.. వెచ్చగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీరు వెచ్చగా ఉండటానికి ఉన్ని దుస్తులు ధరించండి. ఇవి చలి నుంచి.. రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది.

రోజూ వ్యాయామం చేయండి..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, రోజూ వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం మీ గుండెకు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. చలికాలంలో బయట వ్యాయామం చేయడం కంటే.. ఇంట్లోనే వర్క్అవుట్స్ చేయండి.

హెల్తీ డైట్ తీసుకోండి.. మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి.. మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రొటీన్లు తీసుకోండి. వీటిల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు గుండె ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి..

ఒత్తిడి కారణంగానూ గుండె సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గడానికి దోహదం చేసే ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి వాటితో గుండెజబ్బు ముప్పు 48% వరకు తగ్గుతున్నట్టు అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. కాబట్టి రోజూ కొంతసేపు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వీటిని సాధన చేయడం మంచిది. నీళ్లు పుష్కలంగా తాగండి, ఎందుకంటే డీహైడ్రేషన్ గుండెపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండిలా..!

బ్యూటీ పార్లర్‌లో పెడిక్యూర్ కోసం వందల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. ఇంట్లోనే కొన్ని సహజ పదార్థాలతో మీ పాదాలను మెరిపించేయండి.

అందంగా ఉండాలని ఎవరికుండదు? అందంగా కనిపించడానికి ప్రయత్నం చేయని వారుండరు. ఈ రోజుల్లో.. జుట్టు నుంచి పాదాల వరకూ ప్రతి ఒక్కటీ అందంగా ఉండాలి అని కోరుకునే అమ్మాయిలే ఎక్కువ. అందం కోసం ఎంత ఖర్చైనా పెడుతున్నారు. మృదువైన, అందమైన కాళ్ల కోసం.. పార్లర్‌లో పెడిక్యూర్ చేయించుకుంటూ ఉంటారు. కొన్ని సార్లు పాదాలకే అంత ఖర్చెందుకు అనిపిస్తుంది. ఇంట్లోనే కూర్చుని సహజ పదార్థాలతో మీ పాదాలను అందంగా, మృదువుగా మార్చుకోవచ్చు. అది ఎలానో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ముందుగా కాలి గోళ్ల పెయింట్‌ను తొలగించండి. తరువాత గోళ్లను అనుకున్న రీతిలో కట్ చేసుకోండి. ఆ తరువాత ఒక టబ్‌లో గోరువెచ్చని నీళ్లు తీసుకుని దానిలో చిటికెడు ఉప్పు, సుగంధ నూనే, నిమ్మరసం షాంపు వేసి 30 నిమిషాల పాటు పాదాలను నానబెట్టండి. ఉప్పును చేర్చటం వల్ల పాదాల్లోని దుమ్మును దూరం చేసి చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

మంచి ప్యూమిస్‌స్టోన్‌తో మురికి వదిలేంత వరకూ స్క్రబ్ చేయాలి. లేదా గరుకుగా ఉండే పిండితో మడమలు అరికాళ్లు శుభ్రంగా రుద్దాం. పాదాల చుట్టూ పేరుకున్న మృతకణాలు, తెల్లనిపొర తొలగిపోయి మృదువుగా మారతాయి.

ఈ ప్రక్రియ మొత్తం పూర్తయిన తరువాత మర్దనా ఆయిల్ లేదా మాయిశ్చరైజర్‌తో పాదాలను మొదట సుతిమెత్తంగా, తరువాత కాస్త గట్టిగా మసాజ్ చేసుకోండి.

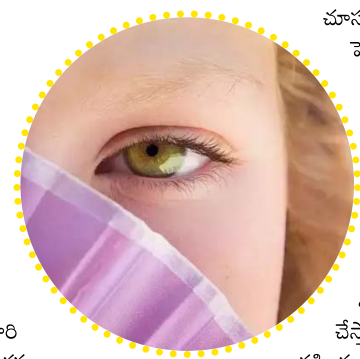
ఇప్పుడు స్క్రబ్ చేసుకోవడానికి రెండు స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె, నాలుగు చెంచాల చక్కెర, స్పూన్ చొప్పున నిమ్మరసం, తేనెలను ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వేళ్లు, అరికాళ్లకు మసాజ్ చేసి, ఆపై నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేసుకోండి.

వారానికి రెండు సార్లు ఇలా..

పాదాలను మెరిపించడంలో అరటితొక్కలు చక్కగా పనిచేస్తాయి. అరటితొక్కలను పాదాలపైన రుద్దితే మృతకణాలు, దుమ్మూ ధూళీ తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలను ముక్కలుగా తరిగి కొద్దిగా తేనె వేసి పేస్టు చేయాలి. ఈ పేస్టుని పాదాలకు రాయాలి. అరగంట తరువాత సాధారణ నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేయడం వల్ల పాదాలు మృదువుగా మారడంతో పాటు, చక్కగా మెరుస్తాయి.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

శీతాకాలంలో మీ పిల్లల కళ్లను రక్షించడానికి..



శీతాకాలంలో పిల్లల కళ్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే.. కఠినమైన వాతావరణం వారి కళ్ల పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అలెర్జీలు, కంటి వాపు, పొడిబారడం, కళ్ల నుంచి నీరు రావడం, కండ్లకలక వంటి సాధారణ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు.. ఎక్కువగా ఎటాక్ చేస్తుంటాయి. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ సీజన్‌లో మీ పిల్ల కంటి ఆరోగ్యంపై మరింత కేర్ తీసుకుంటే మంచిది. కోయంబత్తూర్‌లోని శంకర ఐ హాస్పిటల్‌లోని పీడియాట్రిక్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాజేష్ ప్రభు.. చలికాలంలో చిన్నారుల కంటి సంరక్షణకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మనకు వివరించారు.

రెప్పలు వేయమని గుర్తుచేయండి..

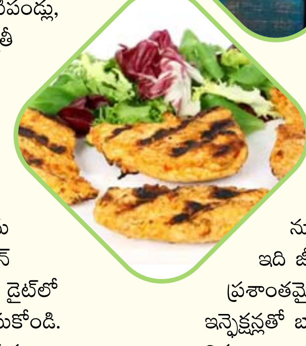
సాధారణంగా కొన్ని సెకన్లకోసారి కళ్లు ఆర్పుతాం. దీని ద్వారా కళ్లకు అలసట తగ్గడమే కాదు.. పొడిబారకుండానూ ఉంటాయి. ఈ డిజిటల్ జనరేషన్‌లో పిల్లలు ఫోన్లకు బాగా ఎడిక్ట్ అయ్యారు. గ్యాడ్జెట్లను చూసేప్పుడు కన్నులు ఆర్పడం మర్చిపోతూ ఉంటారు. దీంతో కళ్ల మంటలు, నీరు కారడం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కనురెప్పలు వేయమని వారికి, తరుచు గుర్తుచేయండి. అంతేకాదు, ఓ నిమిషం పాటు అదేపనిగా కనురెప్పలు మూయడం, తెరవడం చేయమనండి. అలాగే రోజులో గుర్తుంచుకొని మరీ ఇలా కొన్ని సెకన్లు చేయమనండి. కంటిచూపు సమస్యలు రాకపోవడమే కాదు, ఏకాగ్రతా పెరుగుతుంది.

సరిపడా నీరు తాగిపించండి..

సరిపడా నీళ్లు, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటే.. శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. సరిపడా నీళ్లు శరీరాన్ని క్లీన్ చేస్తుంది, టాక్సిన్స్‌ను తొలగిస్తుంది. అంతేకాకుండా.. కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తతుంది. మీ చిన్నారి హైడ్రేట్‌గా ఉండటానికి సరిపడా నీరు, ద్రవ పదార్థం అందించండి. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు ఇవ్వండి.

పైకి.. కిందకి..గంటల కొద్దీ చదవడం, అదే పనిగా గ్యాడ్జెట్లను చూస్తూ కూర్చోవడం .. కళ్లపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. రెండు కళ్లనూ పైకీ, కిందకీ నెమ్మదిగా పలుమార్లు తిప్పాలి. తర్వాత అన్ని మూలలూ కలిసేలా గుండ్రంగా తిప్పాలి. ఇలా మూడు సెట్లలా చేయిస్తే చాలు. ఈ వ్యాయామం కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతాకాలం ఎండ తక్కువగా ఉన్నా.. యూవీ కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కంటికి హాని చేస్తాయి. మీ చిన్నారి కంటిని రక్షించడానికి.. వాళ్లు కూలింగ్ గ్లాసెస్ ధరించేలా చూసుకోండి. కళ్లద్దాలు.. పొగమంచు, వాయు కాలుష్యం నుంచి కూడా వారి కళ్లను రక్షిస్తాయి. రెండు అరచేతులను ఒకదానికొకటి మృదువుగా రుద్దుకొని కాస్త వేడి పుట్టగానే వాటిని కళ్లపై ఉంచుకోమని చెప్పాలి. దీంతో కళ్లకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దృష్టి సంబంధిత సమస్యలు రావు. ఇలా 15 సార్లు చేయించాలి. ఆపై మనసులో ఏదైనా ఒక వస్తువును తలచుకుంటూ కళ్లు మూసుకొని అయిదు నిమిషాలు ధ్యానం చేయమనండి. ఇదీ కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది.

కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఇవి తింటే..



కొందరికి తీసుకున్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఇవి కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా కావచ్చు. దీన్ని స్టమక్ బగ్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు వాపు కలిగించే ఒక ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా.. నోరోవైరస్, రోటవైరస్ కారణంగా వస్తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా.. వికారం, వాంతులు, అతిసారం, జ్వరం, పొత్తికడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో.. కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్‌ను నయం చేయలేనప్పటికీ.. దీని లక్షణాలను తగ్గించడానికి కొన్ని ఫుడ్స్ సహాయపడతాయి, ఇవి సమస్య నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి మద్దతు ఇస్తాయి.

విరేచనాలు, వాంతులు డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తాయి. అందుకే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా బాధపడేవారు.. సరిపడా నీళ్లు తాగడం చాలా ముఖ్యం. కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా బాధపడేవారు ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

అల్లం.. అల్లంలో శక్తివంతమైన యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు లైనింగ్‌కు ఉపశమనం ఇస్తాయి. అల్లం వికారం నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి.. ఇబ్బంది పడేవారు, అల్లం టీ తీసుకుంటే కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. వారి డైట్‌లోనూ అల్లం చేర్చుకుంటే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.

అరటిపండ్లు.. అరటిపండ్లు.. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అరటిపండ్లలోని ఫ్యాట్స్, పిండిపదార్థాలు, ప్రోటిన్, ఫైబర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, పెప్టిన్, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్, విటమిన్-సి, విటమిన్-బి6 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అరటిపండ్లలోని ఫైబర్ పేగు కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారు.. పండిన అరటిపండ్లు, అరటిపండు స్మూతీ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

టోస్ట్.. నార్మల్ టోస్ట్ కడుపులోని అధిక యాసిడ్‌ను గ్రహిస్తుంది. ఇది కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది. మీ డైట్‌లో హోల్‌గ్రేయిన్, గ్రూటెన్ ఫ్రీ టోస్ట్ తీసుకోండి.

పెరుగు.. పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ గట్‌లోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను సమతుల్యను పునరుద్ధరిస్తాయి. కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఇబ్బందిపడేవారు వారి డైట్‌లో పెరుగు తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

అన్నం.. తెల్ల అన్నం కడుపుకు సున్నితంగా ఉంటుంది, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శక్తి స్థాయిలను తిరిగి నింపడానికి సహాయపడతాయి.

చికెన్, కూరగాయలు సూప్.. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఇబ్బంది పడేవారు.. చికెన్, కూరగాయలు సూప్ తీసుకుంటే..కడుపుకు సున్నితంగా ఉంటుంది, శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియకు కూడా మేలు చేస్తుంది.,

లీన్ ప్రోటీన్.. ఉడికించిన చికెన్, చేపలు, టోఫు వంటి లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలను తీసుకోవడం వల్ల కండరాల కణజాలాన్ని బాగు చేయడాని, నిర్వహించడానికి తోడ్పడతాయి. ఎక్కువ మసాలాలు లేకుండా.. మైల్డ్‌గా తీసుకోండి.

చామంతి టీ.. చమోమిలే టీలో ఓదార్పు గుణాలు ఉన్నాయి, ఇది కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి.. తోడ్పడతాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారు.. చామంతి టీ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

కాలేజ్ వయసులోనే మహేష్‌తో పరిచయం

మహేష్ బాబు-త్రిష జంటగా నటించిన అతడు అభిమానులకు ఆల్ టైమ్ ఫేవరెట్ మూవీ. కామెడీ, మ్యూజిక్, రొమాన్స్, యాక్షన్ అన్నీ సమపాళ్లలో కుదిరిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన విజయం సాధించకపోయినా కానీ, బుల్లితెరపై బంపర్ టీఆర్పీలతో ఎప్పుడూ ఆకట్టుకుంటూనే ఉంటుంది. ఈ సినిమాలో త్రిష పల్లెటూరి అల్లరి అమ్మాయిగా నటించింది. అలాగే మహేష్ తో సైనికుడు చిత్రంలోను ఆడిపాడింది. కానీ ఆ తర్వాత మరో సినిమా కలిసి చేయలేదు. ఆన్ స్క్రీన్ త్రిషతో మహేష్ రొమాన్స్ ఒక రేంజులో వర్కవుటైనా కానీ, ఎందుకనో మళ్లీ కలవలేదు వీళ్లు.తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మహేష్ బాబుపై త్రిష ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. మహేష్ గురించి మీ అభిప్రాయం ఏమిటి? అని హోస్ట్ ప్రశ్నించగా, అతడు ఇష్టమైన నటులలో ఒకరు అని తెలిపింది. అంత పెద్ద సూపర్‌స్టార్ అయినప్పటికీ అతను చాలా గౌరవంగా ఉంటాడు. చాలా సౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏంటంటే.. మహేష్ బాబు నటనలోకి రాక ముందునుంచే నాకు తెలుసు. కాలేజీ రోజుల్లో మహేష్ బాబు చెన్నైలో ఉండేవాడని పరస్పర స్నేహితుల ద్వారా ఆమెకు మహేష్ పరిచయం ఏర్పడిందని వెల్లడించింది. అప్పటికి నటులు అవుతారని వారికి తెలియదట. షూటింగ్ కోసం మహేష్ చాలా కష్టపడతాడు. ఉదయం నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు షూటింగ్‌లో పాల్గొంటాడు. అతని కష్టానికి గిల్టీగా అనిపించింది. కారవాన్ లోకి కూడా వెళ్లడు. తాను, కమెడియన్లు, ఎవరైనా నటించిన ప్రతి సన్నివేశాన్ని మహేష్ మానిటర్ ముందు కూర్చుని గమనిస్తాడని త్రిష చెప్పింది.త్రిష ఇటీవల టాలీవుడ్ సినిమాకి సంతకం చేసింది. తెలుగులో విశ్వంబర చిత్రంలో చిరంజీవి సరసన నటిస్తోంది. సోషియో ఫాంటసీ నేపథ్యంలో సాగే చిత్రమిది. దాదాపు 17 ఏళ్ల తర్వాత త్రిష-చిరంజీవి కలిసి నటిస్తున్నారు. వీరిద్దరూ గతంలో స్టాలిన్ చిత్రంలో కలిసి నటించారు. విశ్వంభర 10 జనవరి 2025న విడుదల కానుంది. దీనిని పాన్ ఇండియా చిత్రంగా పలు భాషల్లో విడుదల చేయనున్నారు. మహేష్-రాజమౌళి సినిమా కూడా పట్టాలెక్కే సిద్ధమ... సం...

తెలిసిందే. ఈ సినిమా గ్లోబల్ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లో చిత్రీకరణకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. తొలి దశ షూటింగ్ జర్మనీలో ప్రారంభం కానుందని సమాచారం. కథ ఎక్కువగా అడవిలో సాగుతుందని ఫారెస్ట్ అడ్వెంచర్ అని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలో అరుదైన గిరిజన జాతికి సంబంధించిన ప్రస్తావనలు ఉంటాయని, దీని కోసం టీమ్ స్కెచ్ వేస్తోందని, త్వరలోనే కాస్ట్యూమ్స్ ఖరారు చేస్తారని కూడా తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే వందలాది మంది

చేయనున్నారని ఫిల్మ్ యూనిట్ తెలిపింది. మ్యూజిక్ పరంగా కూడా ఈ సినిమా ప్రత్యేకంగా ఉండబోతోందని చెప్పాలి.

ప్రభాస్ లేకుండానే పని మొదలెట్టేశారు

యంగ్ రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ ప్రస్తుతం మారుతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ది రాజాసాబ్ చిత్రంలో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, మరో భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌కు సిద్ధమవుతున్నారు. హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న న్యూ ప్రాజెక్టు ఇటీవల అఫీషియల్ గా లాంచ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కొత్త చిత్రానికి ఫౌజీ అనే టైటిల్ ప్రచారంలో ఉంది. ఇకసినిమా బ్రిటిష్ ఇండియా ఆర్మీ సోల్జర్ కథతో 1945 కాలం నాటి నేపథ్యంతో ఉంటుందట.ప్రభాస్ ఈ చిత్రంలో బ్రిటిష్ ఆర్మీ సోల్జర్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ ప్రాజెక్ట్ ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. కథలో సెకండ్ వరల్డ్ వార్‌కు సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన సన్నివేశాలు ఉంటాయని, అదే సమయంలో హను రాఘవపూడి తన స్టైల్‌లో ఒక బలమైన ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీని కూడా అందించబోతున్నారట. ప్రీ లుక్ పోస్టర్‌లోనే వార్ బ్యాక్‌డ్రాప్ కన్పించడంతో ఈ సినిమాలో యాక్షన్‌కు కొదవ ఉండదని చెప్పవచ్చు.ఈ సినిమాలో ఇమాన్వి ఇస్మాయిల్ ప్రభాస్‌తో జోడీగా నటిస్తోంది. ఇటీవలే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన షూటింగ్ ప్రారంభమైంది, అయితే ప్రభాస్ రాజాసాబ్ షూటింగ్ పూర్తి చేసిన తరువాతే ఈ సినిమాకు జాయిన్ అవుతారని సమాచారం. మొన్న బుధవారం నుంచే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభమైంది. మధురైలో కొన్ని ముఖ్యమైన సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు.'రాజాసాబ్' షూటింగ్ పూర్తయిన తరువాతే ప్రభాస్ హను సినిమా సెట్లోకి చేరతారని సమాచారం. మధురై షెడ్యూల్‌లో ప్రభాస్ పై ఎలాంటి సన్నివేశాలు తీసుకోరని తెలుస్తోంది. వారం రోజుల పాటు ఈ షూటింగ్ అక్కడే జరుగుతుందని సమాచారం. ఇక ఈ షెడ్యూల్ అనంతరం హైదరాబాద్ లో సెకండ్ షెడ్యూల్ ప్లాన్ చేయనున్నారు. ప్రభాస్ టైమ్ కు తగ్గట్టుగా హను ఈ సినిమా షెడ్యూల్స్ ప్లాన్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. సుబాస్ చంద్రబోస్ ఇండియన్ నేషనల్ ఆర్మీకి సంబంధించిన ఆసక్తికర అంశాలను కూడా హను రాఘవపూడి ఈ చిత్రంలో చూపించనున్నట్లు ఇండస్ట్రీలో వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన గ్లింప్స్, టీజర్‌లను త్వరలో విడుదల

ఉమెన్స్ ప్రొటెక్షన్ సెల్‌ని సిద్ధం చేయాలి

మా ను కోరుతూ మంచు పోస్ట్

ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఉమెన్స్ ప్రొటెక్షన్ సెల్‌ని వెంటనే సిద్ధం చేయాలని మూవీ ఆర్టిస్ట్స్ అసోసియేషన్‌ను కోరుతున్నానంటూ మంచు మనోజ్ పోస్ట్ చేశారు. దానికంటూ ప్రత్యేకంగా సోషల్‌మీడియా ఖాతాలు ఏర్పాటు చేయండి. మన పరిశ్రమలోని మహిళలకు గళంగా నిలవండి. తాము ఒంటరిగా లేమని.. తమ బాధను వింటామనే విషయాన్ని ప్రతి మహిళకు తెలియజేయండి. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో అండగా నిలబడిన మన పరిశ్రమ పెద్దలు, సహోద్యోగులకు నా మద్దతు తెలియజేస్తున్నా. న్యాయం, గౌరవం అనేది మాటల్లో మాత్రమే కాకుండా చేతల్లోనూ చూపించే విధమైన సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం. కుమార్తె, సోదరి, తల్లి.. ఇలా ప్రతి మహిళ కోసం ఈ పోరాటం. వారికి అన్యాయం జరగకుండా చూద్దాం' అని మనోజ్ కోరారుడ్యాన్స్ కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న విషయం తెలిసిందే. దీనిని ఉద్దేశించి తాజాగా నటుడు మంచు మనోజ్ ఎక్స్ (ట్విటర్)లో పోస్ట్ పెట్టారు. 'జానీ మాస్టర్.. కెరీర్ పరంగా ఈ స్థాయికి వచ్చేందుకు మీరు ఎంతలా శ్రమించారో అందరికీ తెలుసు. కానీ, ఈరోజు మీపై ఇలాంటి తీవ్ర ఆరోపణలు రావడం చూస్తుంటే నా హృదయం ముక్కలవుతోంది. నిజం ఎప్పటికైనా బయటపడుతుంది. ఎవరిది తప్పు, ఎవరిది ఒప్పు అనేది చట్టం నిర్ణయిస్తుంది. ఒక మహిళ తన స్వరాన్ని వినిపించినప్పుడు పారిపోవడం అనేది సమాజానికి, రానున్న తరాలకు ఒక ప్రమాదకరమైన సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఈ కేసు విషయంలో త్వరితగతిన స్పందించి చర్యలు తీసుకున్న హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్, బెంగళూరు నగర పోలీస్‌లకు నా అభినందనలు. చట్టానికి ఎవరూ అతీతులు కాదని ఇది తెలియజేస్తుంది. జానీ మాస్టర్.. నిజాన్ని ఎదుర్కొండి. మీరు ఏ తప్పు చేయకపోతే పోరాటం చేయండి. మీరు దోషి అయితే.. దానిని అంగీకరించండని హితవు పలికారు.

దేవర 1.. ఈ పోస్టర్ లోనే అసలు కంటెంట్..

ముఖ్యంగా పవర్ఫుల్ దేవర క్యారెక్టర్‌పై ఫ్యాన్స్ లో అంచనాలు గట్టిగానే ఉన్నాయిదేవర 1.. ఈ పోస్టర్ లోనే అసలు కంటెంట్.. యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్, మాస్ డైరెక్టర్ కొరటాల శివ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కిన పాన్ ఇండియా చిత్రం దేవర సెప్టెంబర్ 27న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ సినిమాపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఎన్టీఆర్ ఇందులో తండ్రి, కొడుకు పాత్రల్లో ద్విపాత్రాభినయం చేశాడు. ముఖ్యంగా పవర్ఫుల్ దేవర క్యారెక్టర్‌పై ఫ్యాన్స్ లో అంచనాలు గట్టిగానే ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో తండ్రి పాత్ర పేరు 'దేవర', అదే పేరునే సినిమాలో టైటిల్‌గా పెట్టారు.దేవర సినిమా ప్రమోషన్లు అస్సలు తగ్గడం లేదు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో మాత్రం హడావిడి గట్టిగా కనిపిస్తోంది. దేవర టీమ్ తరచూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టర్స్, టీజర్ అప్‌డేట్స్ ద్వారా అభిమానులను అలరిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు విడుదలైన పోస్టర్లు అన్నీ ఎన్టీఆర్, సైఫ్ అలీఖాన్, జాన్వీ కపూర్ లాంటి సింగిల్ క్యారెక్టర్ పోస్టర్లుగా మాత్రమే వచ్చాయి. తాజాగా వీరి ముగ్గురి కలయికతో ఒక కొత్త పోస్టర్ రిలీజ్ చేయడంతో, అది వైరల్‌గా మారింది.

నవంబర్ 14కు లాక్ చేసిన కంగువా

తమిళ హీరో సూర్య కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న చిత్రం 'కంగువా'శివ దర్శకుడు. స్టూడియోగ్రీన్ పతాకంపై కె.ఈ జ్ఞానవేల్ రాజా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ చిత్రం ట్రైలర్ విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. అక్టోబర్ 10న విడుదల కావాల్సిన ఈ చిత్రం కొన్ని కారణాల వల్ల వాయిదా పడిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రం కొత్త రిలీజ్ డేట్‌ను చిత్రబృందం గురువారం ఉదయం ప్రకటించింది. నవంబర్ 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపింది. దీంతో సినీ ప్రియులు, సూర్య అభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఇందులో సూర్య మూడు భిన్నమైన లుక్స్‌లో కనిపిస్తారు. దిశాపటానీ కథానాయిక. బాబీ దేవోల్ ప్రతినాయక ఛాయలున్న పాత్రలో కనిపిస్తారు. ఓ కొత్త కాన్సెప్ట్‌తో పది భాషల్లో ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. అంతర్జాతీయ భాషల్లోనూ విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. అయితే అక్టోబర్ 10న ఈ సినిమాను విడుదల చేయాలని మేకర్స్ భావించారు. అయితే అదే రోజున రజనీకాంత్ నటించిన 'వేట్టయాన్' రిలీజ్ ఉండటంతో తమ చిత్రాన్ని వాయిదా వేస్తున్నామని ఇటీవల ఓ కార్యక్రమంలో సూర్య పరోక్షంగా తెలిపారు.'తమిళ చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి ఒక ప్రత్యేకమైన చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులకు అందించేందుకు దాదాపు రెండున్నరేళ్ల పాటు సుమారు 1000 మందికి పైగా 'కంగువా' కోసం కష్టపడ్డాం. దర్శకుడుతోపాటు యూనిట్‌లోని ప్రతి ఒక్కరూ క్లిష్టమైన వాతావరణ పరిస్థితులను ఎదుర్కొని పనిచేశాం. కష్టపడి పని చేస్తే దాని ఫలితం ఎక్కడికీ పోదని నేను గట్టిగా నమ్ముతా. మా సినిమా ఎప్పుడు విడుదలైనా మీరు తప్పకుండా అభిమానం, ప్రేమ చూపిస్తారనే నమ్మకం ఉంది. అక్టోబర్ 10న రజనీకాంత్ నటించిన 'వే÷-టటైయాన్' రిలీజ్ అవుతుంది. ఆయన సీనియర్ ఆర్టిస్ట్. నేను పుట్టే సమయానికే ఆయన యాక్టింగ్‌లోకి వచ్చారు. కాబట్టి ఆయన చిత్రమే ముందు వస్తే బాగుంటుందనేది నా అభిప్రాయం' అని ఇటీవల చెన్నైలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో సూర్య తెలిపారు.

జానీకో న్యాయం..జగదీశ్‌కో న్యాయమా?

బన్నీ తీరుపై నెటిజన్ల కామెంట్స్

మాలీవుడ్‌లో జస్టిస్ హేమ కమిటీ రిపోర్ట్ నెలరోజులుగా హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. దీంతో పని వేళల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న మహిళలు ధైర్యంగా తమ సమస్యలను బయటపెడుతున్నారు. ఈ విషయంలో ఇప్పటికే చాలామంది మలయాళ నటుల పేర్లు బయటకు వచ్చాయి. ఇదిలా ఉండగా టాలీవుడ్‌లో జానీ మాస్టర్ ఇష్యూ మరింత హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఎక్కడ చూసినా ఇదే చర్చ. బాధితురాలికి న్యాయం జరగాలన్నదే అందరి ఆకాంక్ష. తనను లైంగికంగా వేధించాడంటూ అసిస్టెంట్ డాన్సర్ పోలీసులకు, ఫిర్యాదు చేసిన సంగతి తెలిసిందే! దీనిపై అటు పోలీసులు, ఇటు ఫిల్మ్ ఛాంబర్‌లో ఉన్న విమెన్ ప్రొటెక్టివ్ సెల్ విచారణ కొనసాగిస్తున్నాయి. ఆమెకు అండగా ఉంటామని నటుడు అల్లు అర్జున్ అన్నాడు. పుష్ప 2' షూటింగ్ జరుగుతున్న సమయంలో జగదీష్ అరెస్ట్ అయ్యాడు. ఓ అమ్మాయి ఆత్మహత్య కేసులో తనకు ప్రత్యక్షంగానూ,

పరోక్షంగానూ సంబంధం ఉందని ఆ అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు పోలీస్‌లను ఆశ్రయించడం తో జగదీష్‌ని అరెస్ట్ చేశారు. అయితే ఆ తరవాత బెయిల్ పై బయటకు వచ్చి, పుష్ప 2 షూటింగ్‌లో పాల్గొన్నాడు. అప్పట్లో జగదీష్ జైల్‌లో ఉంటే పుష్ప 2 షూటింగ్ ఆగిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. ఆ పాత్రలో మరో ఆర్టిస్ట్‌లు రీప్లేస్ చేయలేదు. అందుకోసం నిర్మాతలు ఎంతో కష్టపడి జగదీష్‌ని బయటకు తీసుకొచ్చారని టాక్. జగదీశ్ వల్ల నష్టపోయిన వారిక ఇమాత్రం బన్నీ ఊరడింపు దక్కలేదు. జగదీష్ విషయంలోనూ బన్నీ కాస్త ఆలోచన చేసిన ఉంటే ఇలాంటి విమర్శలు రాకుండా ఉండేవంటూ కామెంట్ చేస్తున్నారు. సమస్య వచ్చిన క్షణంలో ఏదో మంచి చేసేసినట్లు కాస్త ఎలివేషన్ ఇస్తే.. ఇలాంటి పరిణామాలు ఎదుర్కొవలసి వస్తుందని బన్నీకి నెటిజన్లు హితవు పలుకుతున్నారు.

మ్యాడ్‌లో లడ్డూగాని..సాంగ్ విడుదల

సంగీత్ శోభన్, నార్నే నితిన్, రామ్ నితిన్ లీడ్ రోల్స్‌లో కాంబోలో తెరకెక్కిన యూత్ ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ మ్యాడ్ . కల్యాణ్ శంకర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ మూవీకి సీక్వెల్ మ్యాడ్ స్క్వేర్ వస్తుందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్‌లో సంగీత్ శోభన్, నార్నే నితిన్, రామ్ నితిన్ చొక్కా, లుంగీలో స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తూ.బాయ్స్ మ్యాడ్ మ్యాక్స్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌తో తిరిగొస్తున్నట్టు చెబుతున్నారు.తాజాగా లడ్డూగాని పెళ్లి సాంగ్ ప్రోమోను విడుదల చేశారు. సినిమాలో యూత్‌ను ఇంప్రెస్ చేసే డబుల్ డోస్ వినోదం ఉండబోతున్నట్టు తాజా సాంగ్ ప్రోమోతో చెప్పకనే చెబుతున్నాడు డైరెక్టర్. కాసర్ల శ్యామ్ రాసిన ఈ పాటను భీమ్స్ సిసిరోలియో, మంగ్లీ పాడారు.