

లిషబ్ పంత్ లికార్డ్
బ్రేక్ అవుతుందా..?



జనక

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మిడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్ర తలుపుంది జనతా.. రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొక్కువోని దీక్షతో మన చేర్పాం.. తగ్గదేలే..! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

16.12.2025 సంపుటి (Volume): 10 పేజీలు : 8 వెల : 2 Published from : Karimnagar
మంగళవారం Tuesday సంచిక (Issue) : 237 Pages : 8



జోర్డాన్ లో ప్రధాని మోదీకి ఘన స్వాగతం భారత సంతతి ప్రజల ఆనందం

భారతీయ సంతతి భారత్-జోర్డాన్ సంబంధాలకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నారని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చెప్పారు. ప్రధాని మోదీకి జోర్డాన్ రాజధాని అమ్మాన్ లో భారతీయ సంతతి నుంచి అపూర్వ స్వాగతం లభించింది. మూడు దేశాల పర్యటనలో భాగంగా సోమవారం మొదటి జోర్డాన్ కు చేరుకున్న ప్రధాని మోదీని హోటల్ వద్ద జోర్డాన్ లోని భారత సంతతికి చెందిన వారు భారత జాతీయ జెండాను చేతబట్టి ప్రధాని మోదీకి నమస్కరించి స్వాగతం చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని వారిని ప్రేమతో పలుకరించారు.

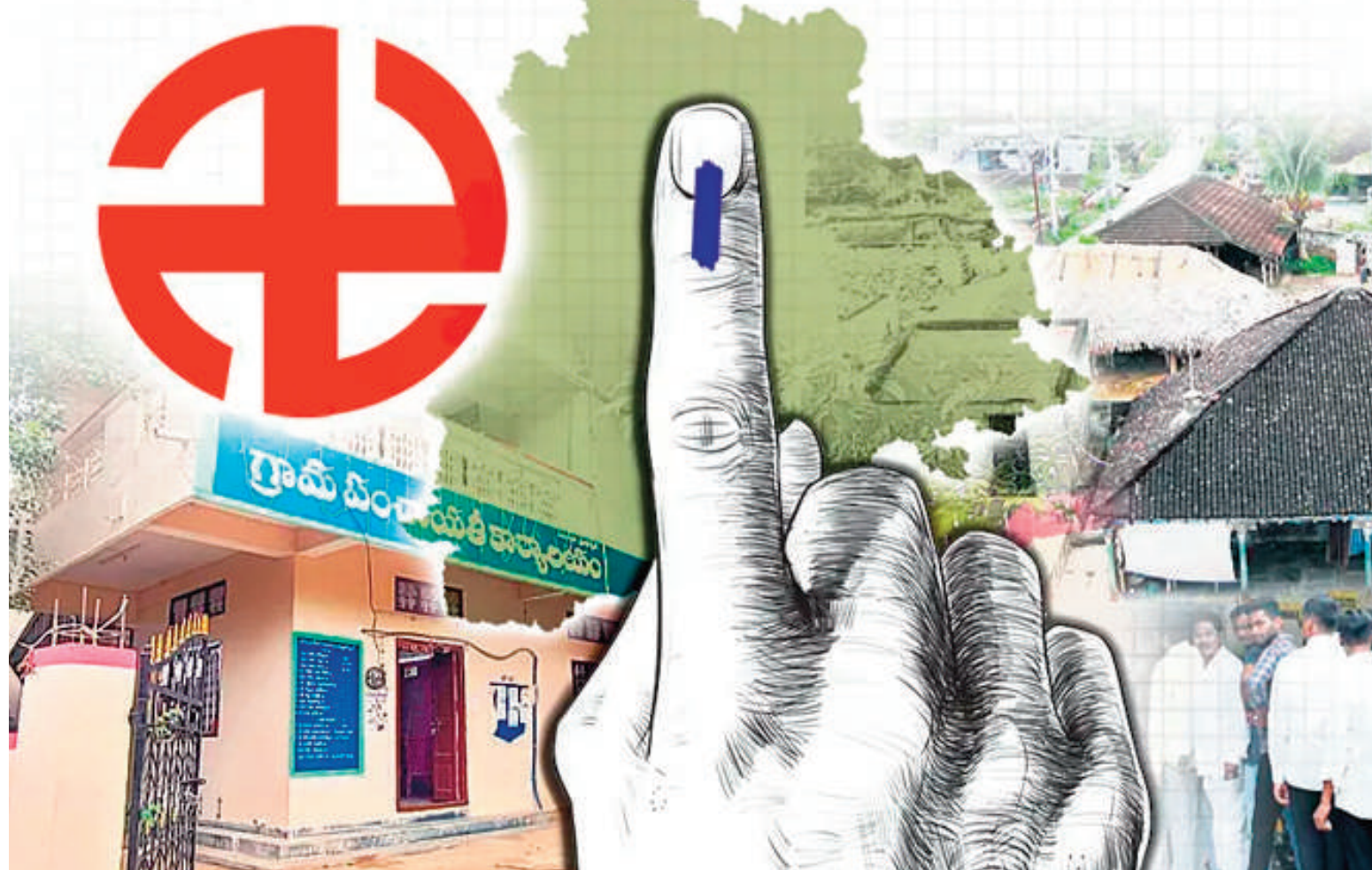
కోలి ఉమెన్స్ కాలేజీలో లైంగిక వేధింపులు

- వెలుగులోకి ఫోన్ కార్డ్ లికార్డ్!
- మెస్ ఇన్ చార్జిపై షీటీమ్ కు ఫిర్యాదు
- ఆరోపణలపై విచారణ కమిటీ
- చర్యలు తీసుకోవాలి: రాజాసింగ్



02

తుది రెడీ



- 3,752 పంచాయతీల్లో ఎన్నికలకు ఏర్పాట్లు
- ముగిసిన మూడో విడత ఎన్నికల ప్రచారం
- 17న పోలింగ్... మూడ్రోజులపాటు మధ్యం బండ్
- ఉదయం 7 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు పోలింగ్

రాష్ట్రంలో తుది విడత పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రచారం ముగిసింది. సోమవారం సాయంత్రంతో ప్రచారం ముగియగా, బుధవారం ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. డిసెంబర్ 11న తొలి విడత, 14న రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికలు జరిగాయి. తుది విడత ఎన్నికలు డిసెంబర్ 17న జరగనున్నాయి.

జనతా స్క్వాస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల మూడో విడత ప్రచారం సోమవారం సాయంత్రంతో గడుపు ముగిసింది. ప్రచార డప్పులు మోగడం ఆగిపోవడంతో, ఇప్పుడు అభ్యర్థులు, కార్యకర్తలు పోలింగ్ రోజు కోసం ఆత్మతగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ నెల 17 (రేపు) ఉదయం 7 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు మూడో విడత గ్రామ పంచాయతీ పోలింగ్ జరగనున్నది. ఈ విడతలో మొత్తం 182 మండలాల్లోని 3,752 పంచాయతీలు ఎన్నికల రంగంలోకి దిగుతున్నాయి. మూడో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల్లో 3,752 గ్రామ పంచాయతీలకు, 28,406 వార్డులకు 75,283 మంది అభ్యర్థులు పోటీ పడుతున్నారు. ఈ విడతలో 4,157 గ్రామాలకు, 36,434 వార్డులకు నోటీఫికేషన్ ఇవ్వగా.. 394 గ్రామాలు, 7916 వార్డులు ఏకగ్రీవం అయ్యాయి. 3,752 గ్రామ

మిగతా 2 లో



రిజర్వేషన్ల పరిమితి ఎత్తేయాలి

- ఎవరి వాట వారికి దక్కవరకు పోరాటాన్ని ఆపేటలేదు
- 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లు బిల్లుపై కేంద్రం నాస్టుడెంది
- బీసీలను అణిచివేయాలని చూస్తే దేశంలో తిరుగుబాటు తప్పదు
- బీసీ బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపి ప్రధాని బీసీలపై చిత్తశుద్ధి నిరూపించుకోవాలి
- డిల్లీ బీసీ ధర్నాలో అఖిలపక్ష నేతల వెల్లడి

03



కామారెడ్డి జిల్లాలో దారుణం

- గెలిచిన సర్పంచ్ తమ్ముడి దాష్టీకం
 - ఓడిన అభ్యర్థి తదితరులపై ట్రాక్టర్ తో దాడి
 - దాడిలో పలువురికి తీవ్ర గాయాలు..
- కామారెడ్డిలో మాత్రం అంతా రివర్స్ అయ్యింది. గెలిచిన అభ్యర్థికి చెందిన బంధువులు.. ఓడిపోయిన అభ్యర్థిపై కక్ష తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేయడం సంచలనంగా మారింది. జిల్లాలోని సోమార్ పేటలో ఎన్నికల కక్షలు భగ్నమయ్యాయి.



కాంగ్రెస్ గూండాగిరి సోమార్ పేట్ గ్రామ ఫిరున్ పై కేటీఆర్ ఆగ్రహం చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్పీకి ఫోన్ లో ఫిర్యాదు

02

బాలు అందరివాడు



■ ఎస్సీ బాల సుబ్రహ్మణ్యం విగ్రహ ఆవిష్కరణలో వెంకయ్య నాయుడు ప్రముఖ నేతత్వ గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కాంక్ష విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించడం ఎంతో ఆనందదాయకమని, బాలుడు అభిమానిగా గౌరవించుకోవడం తెలుగువారిగా మనకంతా గర్వకారణమని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. రవివ్రధ భారతి ప్రాంగణంలో ప్రముఖ నేతత్వ గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కాంక్ష విగ్రహాన్ని సోమవారం ఆవిష్కరించారు.

02



జహిచ్ ఎంసీలో వార్డుల పునర్విభజన భారీగా అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్న నేతలు ప్రధానంగా ప్రభుత్వ తీరుపై ఎమ్మెల్యేల అభ్యంతరం

02

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ గూండాగిరి

- సోమార్పేట్ గ్రామ ఘటనపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం
- తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్పీకి ఫోన్‌లో ఫిర్యాదు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 15:రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి శాంతిభద్రతలు క్షీణిస్తున్నాయని, ఆ పార్టీ నాయకుల గూండాగిరి రోజురోజుకూ శృతి మించుతోందని బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కామారెడ్డి జిల్లా ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గంలో జరిగిన అమానుష ఘటనపై ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు. సర్పంచ్ ఎన్నికల ఫలితాల అనంతరం కాంగ్రెస్ నేతలు భౌతిక దాడులకు తెగబడటం పిరికిపంద చర్య అని మండిపడ్డారు. విషయం తెలుసుకున్న వెంటనే కేటీఆర్, ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే జాజాల సురేందర్‌కు ఫోన్ చేశారు. ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గాయపడిన బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వాకబు చేశారు. పార్టీ వారికి అందగా ఉంటుందని, అద్దెర్న పదవద్దని భరోసా కల్పించారు. అనంతరం కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీకి కేటీఆర్ స్వయంగా ఫోన్ చేశారు. సోమార్పేట్ ఘటనను వివరించి, బాధ్యులపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారం ఉంది కదా అని కాంగ్రెస్ నేతలు హత్యాయత్నాలకు పాల్పడుతుంటే పోలీసులు చూస్తూ ఊరుకోవాలా అని ప్రశ్నించారు. దాడికి పాల్పడిన వారిపై వెంటనే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులు చూస్తూ ఊరుకోబోవని, ప్రజలు, కార్యకర్తలు తిరగబడే రోజు దగ్గర్లోనే ఉందని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు.



పంచాయతీ ఎన్నికలతో కాంగ్రెస్ పతనం
హైదరాబాద్, డిసెంబరు 15: రెండో దశ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో అద్వితీయ ఫలితాలు సాధించిన గులాబీ శ్రేణులకు బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కష్టకాలంలో బీఆర్‌ఎస్ వెన్నుంటి నిలిచిన ప్రతిఒక్కరి ఉజ్వల రాజకీయ భవిష్యత్తుకు తప్పకుండా పార్టీ బంగారు బాటలు వేస్తుందన్నారు. కాంగ్రెస్ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల నియోజకవర్గాల్లోనూ సత్తా చాటిన బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అడ్డదారిలో గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాష్ట్రంలో ఇక కాలం చెల్లిందని ప్లత ప్రజలు తమ ఓటు ద్వారా మరోసారి తేల్చిచెప్పారని అన్నారు. రేవంత్ రెండేళ్ల పరిపాలనా వైఫల్యాలకు తోడు, గ్యారంటీల అమలులో చేసిన ఘోరమైన మోసాల్, కాంగ్రెస్ కు ఉరితాళ్ళగా మారి ఆ పార్టీని ప్రజాక్షేత్రంలో కూకటిపెళ్లతో పెకిలిస్తున్నాయని కేటీఆర్ తెలిపారు. పార్టీ గుర్తు లేని ఎన్నికల్లోనే అధికార పార్టీ దుస్థితి ఇలా ఉంటే, ఇక పార్టీ గుర్తుపై జరిగే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌కు ఇంతకన్నా ఘోర పరాభవం తప్పదని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ అంటే అభయహస్తం కాదు, రిక్త హస్తం అని రెండేళ్ల పాలనలోనే తేలిపోయిన నేపథ్యంలో ఇక సీఎం రేవంత్ అసమర్థ పాలనలో అసెంబ్లీ ఎన్నికల నాటికి అధికార పార్టీ అద్రస్ గల్లంతు కావడం ఖాయమని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. కొట్లాడి తెచ్చుకున్న తెలంగాణను కాంగ్రెస్ కబంధహస్తాల నుంచి విడిపించే ఈ పోరాటాన్ని తమ భుజాలపై మోస్తున్న గులాబీ సైనికులను పార్టీ కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుందని భరోసానిచ్చారు. నాడు బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో అధికార పక్షం ఏకపక్షంగా విజయం సాధిస్తే, నేడు కాంగ్రెస్ సగం పంచాయతీలను కూడా గెలవకపోవడం, అధికారపార్టీపై పెల్లుబుకుతున్న ప్రజాగ్రహానికి స్పష్టమైన సంతేఖ అన్నారు. కష్టకాలంలో బీఆర్‌ఎస్ వెన్నుంటి నిలిచిన ప్రతిఒక్కరి ఉజ్వల రాజకీయ భవిష్యత్తుకు తప్పకుండా పార్టీ బంగారు బాటలు వేస్తుంది' అంటూ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు.



బాలు అందరివాడు మన తెలుగవాడు కావడం గర్వకారణం స్వరసరస్వతిని స్మరించుకోవడం అదృష్టం బాలు విగ్రహవిష్కరణలో వెంకయ్యనాయుడు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 15: ప్రముఖ నేపథ్య గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించడం ఎంతో ఆనందదాయకమని, బాలును అభిమానిగా గౌరవించుకోవడం తెలుగువారిగా మనకంతా గర్వకారణమని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. రవీంద్ర భారతి ప్రాంగణంలో ప్రముఖ నేపథ్య గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కాంస్య విగ్రహాన్ని సోమవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు, హర్యానా మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులతోపాటు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. అనంతరం రవీంద్ర భారతిలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. భావితాల కోసమే రవీంద్రభారతి లో బాలసుబ్రహ్మణ్యం విగ్రహం ఏర్పాటు చేశారని పేర్కొన్నారు. స్వర సార్వభౌమత్వానికి బాల సుబ్రహ్మణ్యం నిలువెత్తు నిదర్శనమని అభివర్ణించారు. ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచారన్నారు. నెల్లూరులోని తన ఇంటిని వేద పాఠశాలకు బాలు ఇచ్చేశారని గుర్తు చేశారు. బాలు మన మధ్య లేకున్నా.. పాట రూపంలో మనతోనే ఉన్నారని చెప్పారు. ప్రతిఒక్కరి మనస్సులో బాలసుబ్రహ్మణ్యం చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారని తెలిపారు. తన తండ్రి, ప్రముఖ గాయకుడు బాల సుబ్రహ్మణ్యం రాజకీయాలకు అతీతంగా ఉండేవారని ఎస్సీ చరణ్ గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆయనకు అందరూ ఒకటే అని పేర్కొన్నారు. రవీంద్ర భారతి ఆవరణలో ఎస్సీ బాలు విగ్రహవిష్కరణ కార్యక్రమంలో చరణ్ మాట్లాడారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం, తెలుగు ప్రజలు, బాలు విగ్రహం ఏర్పాటుకు నాలుగేళ్ళగా కృషి చేసిన బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తన తండ్రి అందరితో ఎంత స్నేహపూర్వకంగా ఉండేవారన్న దానికి ఈ కార్యక్రమం ఓ నిదర్శనమన్నారు.మరోవైపు.. హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్ర భారతిలో ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కాంస్య విగ్రహం ఏర్పాటు చేయడాన్ని తెలంగాణ వారులు, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవితోతోపాటు ఉద్యమకారుడు పృథ్వీరాజ్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. ఈ నేపథ్యంలో విగ్రహ ఆవిష్కరణ సమయంలో నిరసన తెలిపేందుకు నిర్దమైన తెలంగాణ వారులను పోలీసులు హాస్ అరెస్టు చేశారు. రవీంద్ర భారతితో పాటు ఆ పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీగా పోలీసులను మోహరించారు.

ఉపాధిహామీని దెబ్బతీసే కుట్ర పేదలను, రాష్ట్రాలను వంచిస్తున్న కేంద్రం కొత్త చట్టాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించాలి: సీతక్క



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 15: మహాత్మాగాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోందని తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క ఆరోపించారు. పథకం పేరునే కాకుండా దాని ఆత్మను, అమలు విధానాన్ని మార్చేలా కేంద్రం వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. కేంద్రం తన నిర్లక్ష్యాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రామీణ పేదలకు ఉపాధి భరోసా కల్పించాలన్న మహాత్మాగాంధీ ఆలోచనలకు విరుద్ధంగా కేంద్రం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలను ఆమె తప్పుబట్టారు. కేంద్ర విధానం పేదలను, రాష్ట్రాలను శిక్షించే విధంగా ఉందని ఆక్షేపించారు. మహాత్మాగాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పేరును ' వికసిత్ భారత్- గ్యారంటీ షర్ రోజ్‌గా' అంటే అణిచివే మిషన్' గా మార్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం లోకనభయ ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును ఆమె తప్పుబట్టారు. గతంలో వంద శాతం నిధులు వెచ్చించి.. పథకాన్ని అమలు చేసిన కేంద్రం ఇప్పుడు తన వాటాను 60 శాతానికి తగ్గించి, మిగిలిన 40 శాతం భారాన్ని రాష్ట్రాలపై మోపడం అన్యాయమని మంత్రి సీతక్క అన్నారు. ఇది రాష్ట్రాల ఆర్థిక స్థితిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే నిర్ణయమని, కేంద్రం తన బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నమేనని విమర్శించారు. పథకం పేరు నుంచి మహాత్మా గాంధీ పేరును తొలగించడం ద్వారా గాంధీజీ ఆలోచనలు, విలువల పట్ల కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఉన్న వ్యతిరేక వైఖరి స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని సీతక్క ఆరోపించారు. మొదటి నుంచే ఈ పథకం నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వానికి ఇష్టం లేదని, అందుకే దశలవారీగా బలహీనపరిచే కుట్రలకు తెరలేపుతోందని విమర్శించారు.

ఎన్నికల అధికారిపై ఆగ్రహం గదిలో బంధించడంతో పోలీసుల జోక్యం

సూర్యాపేట, డిసెంబర్ 15: ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పంచాయతీ ఎన్నికల హడవుడి నడుస్తుంది. సూర్యాపేట జిల్లా చిలుకూరు మండలం.. సీతారామపురం గ్రామంలో ఎన్నికల అధికారి నాగరాజును గ్రామస్థులు ఓ గదిలో బంధించారు. ఎన్నికల అధికారి ఏక పక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారని.. ఉపసర్పంచ్ పదవిని ముందుగానే ప్రకటించారని గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. నాగరాజు వ్యవహారంపై గ్రామస్థులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఆయన్ని గదిలో బంధించారు. దీంతో గ్రామంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘటనపై అధికారులు, పోలీసులు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారనే విషయమై ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఎన్నికల్లో గెలిచిన అభ్యర్థులు సంబరాలు చేసుకుంటే.. ఓడిన అభ్యర్థులు కొన్నిచోట్ల ఆందోళన చేస్తున్నారు. తమ పద్ద దబ్బు తీసుకొని వేరే వాళ్లను గెలిపించారని ఆరోపిస్తూ.. తిరిగి దబ్బు చెల్లించాల్సిందిగా ఓటర్లను ఒత్తిడి చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. గెలిచిన అభ్యర్థులపై ఓడిన అభ్యర్థులు దాడులకు పాల్పడుతున్నారు. వారి ఆస్తులను ధ్వంసం చేస్తున్నారు.

రిజర్వేషన్ల పరిమితి ఎత్తివేయాల్సిందే

- ఎవరి వాట వారికి దక్కేవరకు పోరాటాన్ని ఆపేదీలేదు
- 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లుపై కేంద్రం నాన్సుదొంది
- బీసీలను అణిచివేయాలని చూస్తే దేశంలో తిరుగుబాటు తప్పదు
- బీసీ బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపి ప్రధాని బీసీలపై చిత్తశుద్ధి నిరూపించుకోవాలి
- ఢిల్లీ బీసీ ధర్మాలో అఖిలపక్ష నేతల వెల్లడి

న్యూ ఢిల్లీ, డిసెంబర్ 15: దేశంలో పై విధించిన 50 శాతం పరిమితిని ఎత్తిపెసి జనాభా దమాష ప్రకారం బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచాలని లేనిపక్షంలో దేశంలో సామాజిక తిరుగుబాటు తప్పదని అఖిలపక్ష పార్టీల నేతలు బిసీ సంఘాలు

తిరుమల తరహాలో అన్ని ఆలయాల్లో యూపీఐ పేమెంట్లు

టీటీడీ ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ అధికారులకు ఆదేశం



తిరుమల, డిసెంబర్ 15: దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 60 టీటీడీ ఆలయాల్లో భక్తులు సులభతరంగా యూపీఐ పేమెంట్లు చేసేందుకు వీలుగా కియోస్క్ మిషన్లు, క్యూఆర్ కోడ్స్ ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను టీటీడీ ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ ఆదేశించారు. తిరుపతిలోని టీటీడీ పరిపాలనా భవనంలో గల ఆయన కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం సీనియర్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో టీటీడీ నిర్మించదలచిన ఐదువేల ఆలయాలకు గాను అవసరమైన రెండు, మూడు డిజైన్లు సిద్ధం చేయాలని సీఈఓ ఆదేశించారు. తద్వారా ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆలయాల నిర్మాణ పక్రియ వేగవంతమవుతుందని తెలిపారు. తిరుపతిలోని వినాయక నగర్ వద్ద ఉన్న టీటీడీ స్టాఫ్ క్వార్టర్స్ ఆధునికీకరణ పనులను త్వరితగతిన చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని చీఫ్ ఇంజనీర్ ను ఆదేశించారు. ఆ ప్రాంతంలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు పనులను కూడా వేగవంతం చేయాలన్నారు. అదేవిధంగా కాంట్రాక్టర్లకు చెల్లించాల్సిన బిల్లుల విషయంలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా చూడాలన్నారు. అప్పలాదుగుంట ఆలయం వద్ద భక్తులకు సమాచారం తెలిసేలా సమాచార సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. శ్రీవారి ఆలయం లో ఉన్న కదిలే వంతెన మరమ్మత్తు పనులను వైకుంఠ ఏకాదశిలోపు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముంబైలోని బాంద్రా ఆలయంలో జేఈవో, చీఫ్ ఇంజనీర్, సంబంధిత అధికారులతో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేసి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. స్థానికాలయాలకు నియమించిన ప్రత్యేక అధికారులు ఆయా ఆలయాల అభివృద్ధికి సంబంధిత అధికారుల తో సమన్వయం చేసుకుని సత్వర చర్యలు చేపట్టాల్సిందిగా ఆదేశించారు. తిరుమల తరహాలో తిరువానూరు, తిరుపతి గోవిందరాజస్వామి ఆలయంలో కూడా టీటీడీ అందిస్తున్న సేవలపై భక్తుల నుండి అభిప్రాయ సేకరణ చేయాలని చెప్పారు. కర్ణాటకలోని బెలగావిలో ఆలయం నిర్మాణం, బీహార్‌లోని పాట్నాలో శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయింపుపై ఆయా అధికారులతో సంప్రదించి ఆలయాల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ధార్మిక ప్రచురణలకు సంబంధించి ఇదివరకే ముద్రించిన పుస్తకాల పంపిణీ విషయంలో తగు సూచనలు చేసేందుకు నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అదేవిధంగా టీటీడీ ప్రచురణల్లో బాగా డిమాండ్ ఉన్న పుస్తకాలను పాఠకుల అభిరుచి మేరకు పునర్ ముద్రణకు తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన జేఈవోకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో టీటీడీ జేఈవో వీరబ్రహ్మం, సీవీ/ఎస్సీ మురళీకృష్ణ, ఎఫ్ఎ/సీఎఫ్ బాలాజీ, సీఈ సత్యనారాయణ, డిప్యూటీ సీఎఫ్ ఫణి కుమార్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయంలో దర్శన వేళల్లో మార్పులు

విశ్రాంతి వేళ ప్రత్యేక పూజలపై సుప్రీం ఆగ్రహం

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 15: ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని బృందావన్‌లోని ఓ ఆలయంలో దర్శన వేళల్లో మార్పు కేసు విచారణలో భాగంగా సుప్రీం కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది బృందావన్‌లో గల బాంకీ బిహారీజీ ఆలయం లో దర్శన వేళలు, పూజా విధానాల్లో మార్పులను సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం భక్తుల నుంచి దబ్బులు తీసుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేయడంపై అసహనం వ్యక్తం చేసింది. దేవుని విశ్రాంతి వేళల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేయడం సమంజసం కాదని వ్యాఖ్యానించింది. ఈ కేసులో దర్యాప్తునకు ఉన్నత స్థాయి ఆలయ నిర్వహణ కమిటీని నియమించింది. బాంకీ బిహారీజీ ఆలయంలో దర్శన వేళల్లోనే కాకుండా.. పలు మతపరమైన పూజా విధానాల్లోను మార్పులు చేస్తున్నట్లు పిటిషన్‌దర్ తరపున సీనియర్ న్యాయవాది శ్యామ్ దివాన్, న్యాయవాది తన్వి దూబే అత్యున్నత న్యాయస్థానానికి తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా వస్తున్న సంప్రదాయం ప్రకారం దేవుడికి విశ్రాంతి వేళలు ఉంటాయని.. కానీ ఆ సమయంలోనూ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తున్నారని అన్నారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఆలయ అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. దేవతలకు విశ్రాంతినివ్వకుండా ప్రత్యేక పూజలు చేయాల్సిన అవసరమేంటని సుప్రీం కోర్టు ప్రశ్నించింది. ఆచారం ప్రకారం వస్తున్న పవిత్రమైన ఆలయ నియమాలను, సమయాలను పాటించాలని ఆలయ అధికారులను ఆదేశించింది. ఆలయ నిర్వహణ కమిటీతో సహా సంబంధిత అధికారుల నోటీసులు ఇవ్వాలని దర్యాప్తు కమిటీని ఆదేశించింది. ఈ కేసు విచారణను జనవరి మొదటి వారానికి వాయిదా వేసింది.ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ చేసింది.

ఓట్ చోరీ వ్యవహారం కాంగ్రెస్‌దే

ఇండియా కటమికి దానితో సంబంధం లేదు

కాశ్మీర్ సీఎం ఓమర్ అబ్దుల్లా సంచలన వ్యాఖ్య

శ్రీనగర్, డిసెంబర్ 15: ఓట్ల చోరీ ఆరోపణలతో విపక్ష పార్టీలు కేంద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ దీన్ని ప్రధాన అస్త్రంగా మలచుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రతిపక్ష 'ఇండియా' కూటమిలోని ఎన్‌సీ నేత, జమ్మూకశ్మీర్ సీఎం ఓమర్ అబ్దుల్లా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఓట్ల చోరీ అంశాన్ని కాంగ్రెస్ లేవనెత్తుతోందని, దీనికి 'ఇండియా' కూటమికి ఎటువంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ఆరోపిస్తున్న ఓట్ల చోరీ, ఎన్నికల్లో అక్రమాలపై సీఎం ఓమర్ అబ్దుల్లా మాట్లాడుతూ.. ఇండియా కూటమికి ఈ వ్యవహారంతో ఎటువంటి సంబంధం లేదు. ప్రతి పార్టీకి తన సొంత అజెండాను నిర్దేశించుకునే స్వేచ్ఛ ఉంది. ఓట్ల చోరీ, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎన్‌ఐఆర్)లను హస్తం పార్టీ తన ప్రధాన అంశాలుగా చేసుకుంది. ఏం చేయాలో వాళ్ళకి మనం చెప్పలేం కదా అని అన్నారు. ఈ అంశంపై కాంగ్రెస్ దిల్లీలో 'ఓట్ చోరీ... గడ్డీ ఛోడ్' బహిరంగ సభ నిర్వహించిన మ-రునది రోజే ఆయన ఈమేరకు స్పందించారు. 'ఇండియా' కూటమి పరిస్థితి వెంటిలేటర్‌పై ఉన్నట్లుందని ఓమర్ అబ్దుల్లా ఇటీవల వ్యాఖ్యానించిన విషయం తెలిసిందే. బిహార్ ఎన్నికల విషయంలో విపక్ష కూటమి పట్టింపు లేనట్లుగా వ్యవహరించిందని ఆరోపించారు. మరోచెప్ప.. దిల్లీ సభలో రాహుల్ గాంధీ ప్రసంగిస్తూ.. కేంద్రంలోని మోదీ సర్కారును గద్దె దించేందుకు కాంగ్రెస్ కంకణం కట్టుకుందని, సత్యం.. అహింసా మార్గంలోనే దానిని సాధిస్తామన్నారు. భాజపా కోసం ఎన్నికల సంఘం పనిచేస్తోందని ఆరోపించారు.

బీజేపీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా నితిన్ నబిన్

పార్టీ కార్యాలయంలో బాధ్యత స్వీకరణ

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 15: బీజేపీ నేషనల్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా నియమితులైన బీహార్ మంత్రి నితిన్ నబిన్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. సోమవారం ఢిల్లీలోని పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నద్దా, ఇతర పార్టీ నాయకుల సమక్షంలో ఆయన బాధ్యతలు చేపట్టారు. బీజేపీ ప్రధాన కార్యాలయానికి చేరుకున్న తర్వాత నితిన్ నబిన్‌కు ఘన స్వాగతం లభించింది. అమిత్ షా, నద్దా, పీయాష్ గోయల్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, రవిశంకర్ ప్రసాద్, ఢిల్లీ సీఎం రేఖ గుప్తా సహా వివిధ నాయకులు ఆయనకు ఘనంగా స్వాగతం చెప్పారు. అనంతరం ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి నబిన్ మాట్లాడుతూ.. నాలాంటి చిన్న కార్యకర్తకు పార్టీ చాలా పెద్ద బాధ్యత అప్పగించిందన్నారు. కార్యకర్తల నిబద్ధత, కృషిని పార్టీ గుర్తిస్తుందనడానికి ఇదే నిదర్శమని చెప్పారు. దివంగత నబీన్ కిశోర్ ప్రసాద్ సిన్హా కొడుకే నితిన్ నబీన్. కాయస్త కమ్యూనిటీకి చెందిన ఆయన.. ఇప్పటివరకూ ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. 2006లో ఆయన తండ్రి నబీన్ కిశోర్ మరణంతో పాట్నా చెస్ అసెంబ్లీ సీటుకు ఉప ఎన్నిక



నిర్వహించారు. ఈ ఎన్నికకు బీజేపీ అధిష్ఠానం నితిన్‌ను నిలబెట్టింది. అప్పటి నుంచి గత రెండు దశాబ్దాల్లో ఆయన ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. ఇటీవల ముగిసిన బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. ప్రస్తుతం బంకిపూర్ నియోజకవర్గానికి ఆయన ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాన్న నబిన్ బీహార్ ప్రజా పనుల శాఖ మంత్రి

గా పనిచేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే బీజేపీ పార్లమెంటరీ బోర్డు పార్టీ నేషనల్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా నితిన్ నబిన్‌ను నియమించింది. త్వరలోనే బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగానూ ఆయనకు బాధ్యతలు ఇచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు బీజేపీ పర్గాల సమాచారం.

పహల్గాం ఉగ్రదాడి కేసు

జమ్మూలోని ప్రత్యేక కోర్టులో ఛార్జిషీటు దాఖలు



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 15: పహల్గాం ఉగ్రదాడి కేసులో దర్యాప్తు చేస్తున్న నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ సోమవారంనాడు జమ్మూలోని ప్రత్యేక కోర్టులో ఛార్జిషీటు దాఖలు చేసింది. దాడి ప్రధాన సూత్రధారిగా పాకిస్థాన్ నుంచి ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న లషకర్ తాయిబా కమాండర్ జాజిద్ జాల్ ను పేర్కొంది. హహల్గాం దాడి కేసులో లషకర్ తాయిబా, దాని ప్రంట్ ఆర్గనైజేషన్ 'ది రెసిస్టెన్స్ ఫ్రంట్'తో సహా ఏడుగురు నిందితులపై ఎన్‌ఐఐ ఛార్జిషీటు సమారు చేసింది. హహల్గాం దాడిలో పాకిస్థాన్ కుట్ర, నిందితుల పాత్ర, వాటిని బలపరచే సాక్ష్యాలను ఛార్జిషీటులో ఎన్‌ఐఐ చేర్చింది. నిషేధిత ఎల్‌ఈఓ/టీఆర్ఎఫ్ సంస్థ ఈ కుట్రకు ప్రణాళిక రచించి దాన్ని అమలు చేసినట్లు తెలిపింది. మతం పేరు అడిగిమరీ పాక్ స్పాన్సర్డ్ ఉగ్రవాదులు ఈ దారుణానికి పాల్పడ్డారని, ఒక పేరుడు సహా 25 మంది టూరిస్టులను పొట్టనపెట్టుకున్నారని పేర్కొంది. ఈ మేరకు 1,597 జేబీల ఛార్జిషీటును ప్రత్యేక కోర్టుకు ఎన్‌ఐఐ సమర్పించింది. ఉగ్రదాడి అనంతరం జాతీయ చేపట్టిన ఆపరేషన్ మహదేవ్‌లో భారత బలగాలు మట్టుబెట్టిన ముగ్గురు పాక్ ఉగ్రవాదుల పేర్లను కూడా ఛార్జిషీటులో ఎన్‌ఐఐ చేర్చింది. ఈ ఉగ్రవాదులను పైసల్ జాల్ అలియాస్ సులేమాన్ షా, హబీబ్ తాహిర్ అలియాస్ జిబ్రాన్, హమ్మ అఫ్గానిగా పేర్కొంది. ఈ ముగ్గురితో పాటు సాజిద్ జాల్, ఎల్‌ఈఓ

షుగర్ ఉన్నవారు పాటించాల్సిన చిట్కాలు ఇవి..

వీటితో షుగర్‌ను గణనీయంగా అదుపు చేయవచ్చు

డయాబెటీస్.. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మందిని భయపెడుతున్న జబ్బు ఇది. దీని కారణంగా మన దేశంలో ఏటా కొన్ని కోట్ల మంది కొత్తగా షుగర్ వ్యాధి ప్రపంచంలో అడుగు పెడుతున్నారు. టైప్-1, టైప్-2 ఏదైనా రెండింటి వల్ల రక్తంలో ఉన్న షుగర్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అయితే ఈ రెండింటికీ ట్రీట్‌మెంట్లు కొద్దిగా వేరేగా ఉంటాయి. టైప్-1 కు ఇంజెక్షన్లు ఇస్తే, టైప్-2కు టాబ్లెట్లు ఇస్తారు. ఈ క్రమంలో ఏ తరహా షుగర్ వ్యాధి వచ్చినా దానికి వైద్యులు ఇచ్చే మందులతోపాటు పలు సూచనలు పాటిస్తే షుగర్ ను ఎల్లప్పుడూ నియంత్రించే ఉంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటీస్ ఇబ్బంది పెట్టదు.

దాల్చిన చెక్క, వెల్లుల్లి..
దాల్చిన చెక్కకు రక్తంలోని చక్కెరను అదుపు చేసే గుణం ఉంది. ఇందులో ఇన్సులిన్ తరహా ఔషధ గుణాలు వున్నట్లుగా ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. అయితే దాల్చిన చెక్కను ఎలా వాడాలంటే.. దీనికి చెందిన పొడిని 3 టేబుల్ స్పూన్ల మోతాదులో తీసుకుని ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి మరిగించాలి. 20 నిమిషాల పాటు ఆ నీరు బాగా మరిగాక వచ్చే ద్రవాన్ని వడకట్టి



రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు తాగాలి. దీంతో కేవలం కొద్ది రోజుల్లోనే షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. అలాగే వెల్లుల్లిలో అలియం సాటివం అనే ఓ రకమైన రసాయనం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటీస్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది. ఇది వారి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపు చేస్తుంది. నిత్యం ఉదయాన్నే పరగడుపున రెండు వెల్లుల్లి

రెబ్బల్ని అలాగే వచ్చిగా తింటుంటే దాంతో షుగర్ వ్యాధి నియంత్రించే ఉంటుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

కరివేపాకులు, జామ ఆకులు..
రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే గుణాలు కరివేపాకులోనూ ఉన్నాయి. వీటిలోని ఔషధ కారకాలు డయాబెటీస్‌ను అదుపు

చేస్తాయి. నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందుగా గుప్పెడు కరివేపాకు ఆకులను తింటుంటే దాంతో చక్కెర వ్యాధి నయం అవుతుంది. అదేవిధంగా జామ ఆకులు కొన్నింటిని తీసుకుని నీడలో ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. దీనికి 3 గ్రాముల జీలకర్ర పొడి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి ఆ నీటిని మరిగించాలి. అనంతరం ఆ నీరు అరగ్లాస్ అయ్యాక స్పష్ట ఆర్పి ద్రవాన్ని వడకట్టి తాగేయాలి. ఇలా చేస్తే షుగర్ వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది. అలాగే ఉదయాన్నే పరగడుపున 8 గ్లాసుల నీటిని తాగి గంట పాటు వాకింగ్ చేయాలి. ఇలా చేసినా షుగర్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు.

ఇతర చిట్కాలు..
ఇక బీట్‌రూట్ దుంప, మెంఠి ఆకు లేదా మెంతుల పొడి, కలబంద, వేప, తులసి వంటి మొక్కల ఆకులను ఉదయం, సాయంత్రం తింటున్నా షుగర్ వ్యాధిని అదుపులోకి తేవచ్చు. అలాగే పొడవప్రి ఆకు చూర్ణం నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అర గంట ముందు నీళ్లలో కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల కూడా షుగర్ గణనీయంగా అదుపులోకి వస్తుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలు, సూచనలను పాటిస్తూనే షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. డయాబెటీస్‌ను అదుపు చేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

తెల్ల ఆవాలు కూడా ఉంటాయని మీకు తెలుసా..?

వీటితో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?



రోజూ వంట చేసేందుకు అనేక రకాల పోపు దినుసులను వాడుతుంటారు. కూరల్లో వీటిని ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. వాటిల్లో ఆవాలు కూడా ఒకటి. ఆవాలు అంటే సాధారణంగా అవి నల్లగా ఉంటాయి. కానీ మీకు తెలుసా..? వీటిల్లోనూ అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే మనకు మార్కెట్‌లో లభించే ఆవాలలో నలుపుతోపాటు తెలుపు రంగులోవి కూడా ఉంటాయి. ఇవి మరి తెల్లగా ఉండవు, కాస్త క్రీమ్ కలర్‌లో ఉంటాయి. అయినప్పటికీ వీటిని తెల్ల ఆవాలు అనే పిలుస్తారు. అయితే నల్ల ఆవాలతోపాటు తెల్ల ఆవాలలోనే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తెల్ల ఆవాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఇవి పోషకాలను అందించడమే కాక, వ్యాధులను నయం చేసేందుకు కూడా సహాయం చేస్తాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..
తెల్ల ఆవాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే నోట్లో ఉమ్మి ఎక్కువగా ఉ త్పత్తి అవుతుంది. అలాగే జీర్ణ రసాలు కూడా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. తెల్ల ఆవాలను తినడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ఆకలి లేని వారు వీటిని తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. సాధారణంగా జ్వరం లేదా ఏదైనా వ్యాధి వచ్చిన కోలుకున్న వారికి ఆహారం తినిపెంచడం. నోరంతా చేదుగా ఉంటుంది. కానీ తెల్ల ఆవాలను తినడం వల్ల ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే ఇవి ఫైబర్‌ను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మలబద్దకం తగ్గుతుంది.

షుగర్ ఉన్నవారికి..
తెల్ల ఆవాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అనేక ఫినోలిక్ సమ్మేకనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. కనుక తెల్ల ఆవాలను తింటుంటే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గుతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల అనేక రకాల మినరల్స్ మన శరీరానికి లభిస్తాయి. తెల్ల ఆవాల్లో సెలీనియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. అలాగే వీటిల్లో ఉండే మెగ్నీషియం నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కులు పట్టుకుపోవడం తగ్గుతుంది. షుగర్ రెవల్వ్ ను నియంత్రించడంలోనూ మెగ్నీషియం సహాయం చేస్తుంది. కనుక డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అలాగే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు తరచూ వీటిని తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

ఎముకల దృఢత్వానికి..
తెల్ల ఆవాలలో క్యాల్షియం కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వీటిల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక వీటిని వాడితే కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి బయట పడవచ్చు. నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. తెల్ల ఆవాలను ఉపయోగించడం వల్ల ముక్కు దిబ్బడ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. అలాగే వీటిల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి కనుక ఇవి సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయోటిక్‌గా పనిచేస్తాయి. వీటి వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా తెల్ల ఆవాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడిలా చేసి రోజూ ఆహారంలో కాస్త తీసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

కళ్లు పొడిబారుతూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..? అయితే వీటిని ప్రయత్నించండి..!

ఒకప్పుడు ప్రజలు రోజూ శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు చాలా మంది కంప్యూటర్ల ఎదుట గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేస్తున్నారు. అలాగే స్మార్ట్ ఫోన్లు, టీవీల వాడకం పెరిగింది. దీంతో కళ్లపై ప్రభావం పడుతోంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారడం, ఎర్రగా మారి దురద పెట్టడం, కళ్లలో మంటలు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాగే పోషకాహార లోపం కూడా చాలా మందిలో ఉంటోంది. దీని కారణంగా కంటి చూపు కూడా మందగిస్తోంది. దీంతో చిన్నారలు ఆ వయస్సు నుంచే కళ్లద్దాలను వాడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. అయితే కళ్లు పొడిబారడం అంటే కళ్లలో ఉండే తేమ తగ్గిపోవడం అని చెప్పవచ్చు. మన కళ్లను ఎప్పుడూ తేమగా ఉంచేందుకు గాను కళ్లలో కొన్ని ద్రవాలు ఎల్లప్పుడూ స్రవించబడుతూ ఉంటాయి. అందుకనే కళ్లపై భారం పడకుండా ఉంటుంది.

ఇతర సమస్యలు కూడా..
అయితే డిజిటల్ తెరలను అధికంగా చూడడం వల్ల సాధారణంగా కళ్లను ఎక్కువ సేపు తెరిచి ఉంచుతారు. దీంతో కళ్లలో ఉండే ద్రవాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ కారణంగా కళ్లు పొడిబారతాయి. అనంతరం కళ్లు ఎర్రగా మారి దురదలు పెడతాయి. అయితే కళ్లు పొడిబారేందుకు కేవలం డిజిటల్ తెరలు మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కళ్లకు సరైన రక్షణ లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళిలో ఎక్కువగా గడవడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా కళ్లు పొడిగా మారుతాయి. అయితే కళ్లు పొడిబారే వారిలో కేవలం కళ్లు ఎర్రగా మారడం, దురద పెట్టడం మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. కొందరికి కళ్లు పొడిబారితే తలనొప్పి వస్తుంది. అలాగే కళ్లలో కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. కొందరికి కళ్లు మంటగా అనిపిస్తాయి. మనకగా కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఆందోళనగా కూడా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అలాగే కళ్లు ఆరోగ్యంగా, సురక్షితంగా ఉంటాయి.

ఆహారాలు..
కళ్లు పొడిబారిపోయి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటే కళ్లపై ఆవిరి పట్టడం ద్వారా పొడిబారిన కళ్లు మళ్లీ సాధారణం అవుతాయి.

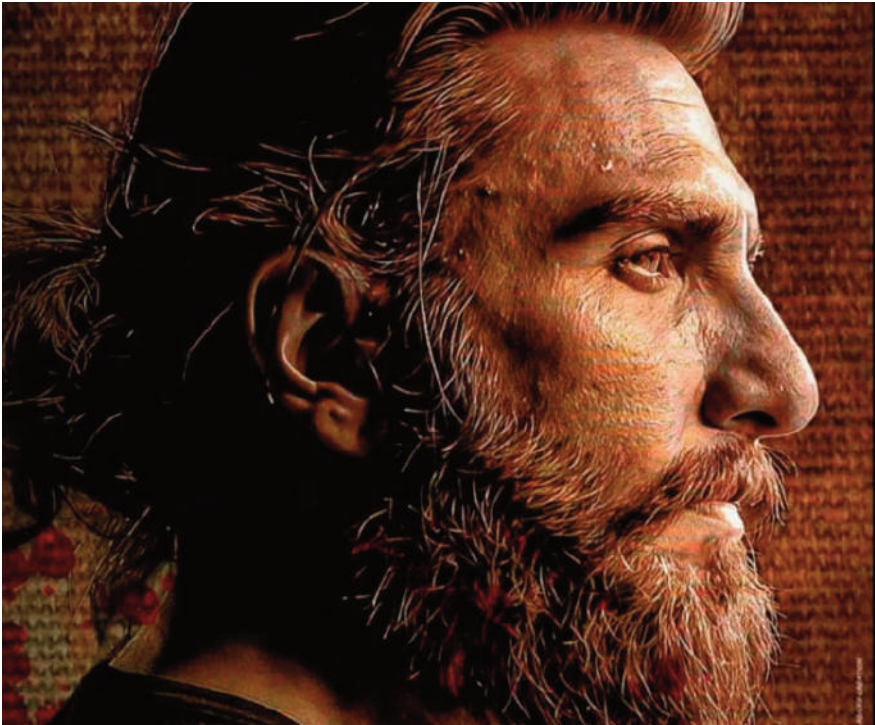


దీంతో కళ్లలో ఉండే ఎరుపుదనం, దురదలు కూడా తగ్గుతాయి. అలాగే గోరు వెచ్చని నీళ్లను వాటర్ బ్యాగ్‌లో పోసి ఆ బ్యాగ్‌ను కళ్లపై ఉంచి మసాజ్ చేసినట్లు రాయాలి. దీంతో కూడా కళ్లు పొడిబారడం తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా అవినీ గింజలు, సోయాబీన్, చియా విత్తనాలు, చేపలు, వాల్ నట్స్, కోడిగుడ్డను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తింటుంటే కంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక కంప్యూటర్ల ఎదుట ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసేవారు 20-20-20 రూల్‌ను పాటించాలి. అంటే.. 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉండే వస్తువులను చూడాలి. దీంతో కళ్లపై భారం పడకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కళ్లు పొడిబారకుండా ఉంటాయి.

ఇలా చేయకూడదు..
ప్రస్తుతం చాలా మంది స్మార్ట్ ఫోన్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే టీవీల్లో గంటల తరబడి ఓటీటీలను చూస్తూ అదే ప్రపంచంలో మునిగి తేలుతున్నారు. వాస్తవానికి ఇలా గంటల తరబడి డిజిటల్ తెరలను చూడడం కళ్లకు అసలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల కళ్లలో ఉండే తేమ చ

చీరకట్టులో అనసూయ రాజసం.. గ్లామర్ కవ్వంతలు!

బుల్లితెర నుంచి వెండితెరకు వచ్చి సక్సెస్ అయిన వారిలో అనసూయ భరద్వాజ్ టాప్ లిస్ట్ లో ఉంటారు. యాంకర్గా తన ప్రయాణం మొదలుపెట్టినా, ఇప్పుడు స్టార్ నటిగా ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకున్నారు. ఒక్కవైపు సినిమాలు, మరోవైపు షోలతో బిజీగా ఉంటూనే.. సోషల్ మీడియాలో తన గ్లామర్ ఎప్పుడూ ట్రెండింగ్లో ఉండటం ఈ బ్యూటీ స్పెషాలిటీ. తనదైన అందం, అభినయంతో తెలుగు ప్రేక్షకులలో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు. లేటెస్ట్ గా అనసూయ తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో షేర్ చేసిన ఫోటోలు ఇప్పుడు నెట్టింట సెగలు రేపుతున్నాయి. మెటాలిక్ బ్లూ, గోల్డ్ కలర్ కాంబినేషన్ ఉన్న పట్టుచీరలో ఆమె రాజసం ఉట్టిపడేలా కనిపిస్తున్నారు. దీనికి మ్యూబింగ్గా స్వీజెస్ డిజైనర్ జొన్ డెరించి, ట్రెండిషనల్ చీరకట్టులోనూ గ్లామర్ డోస్ ఏమాత్రం తగ్గలేదని నిరూపించారు. ఆమె లుక్ చూస్తుంటే క్లాసిక్ గా ఉంటూనే ఎంతో గ్లామర్ గా, ఫైలిష్డ్ అనిపిస్తోంది. ఈ ఫోటోషూట్లో హైలైట్ ఆమె హెయిర్ స్టైల్ అనే చెప్పాలి. ఉంగరాల జుట్టును గాలికి వదిలేసి, ఆ కురుల మాటున ఆమె ఇస్తున్న ఎక్స్ట్రావేన్య కుర్రాళ్ళను కట్టిపడేస్తున్నాయి. భారీ ఆభరణాల జోలికి వెళ్లకుండా, కేవలం పెద్ద డిజైనర్ చెవిపోగులు, చేతికి నల్లటి గాజులు ధరించి సింపుల్గా మెరిసిపోయారు. హిందీ పాట లిరిక్యు క్యాష్ న్గా పెడుతూ, తనలోని లఫ్టి యాంగిల్స్ బయటపెట్టారు. కేవలం గ్లామర్ మాత్రమే కాదు, నటనలోనూ తనకు తానే పాటి అని అనసూయ ఎప్పుడో నిరూపించుకున్నారు. ‘రంగస్థలం’లో రంగమృతగా, ‘పుష్ప’లో దాక్షాయణిగా ఆమె చేసిన పాత్రలు అంత సులభంగా మర్చిపోలేం. విలక్షణమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ, స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. లేడీ ఓరియంటెడ్ కథలను కూడా ఎంచుకుంటూ నటిగా తన పరిధిని రోజురోజుకూ పెంచుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం చేతి నిండా సినిమాలతో ఫుల్ బిజీగా గడుపుతున్నారు. సినిమా మాటింగ్లతో ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం అనసూయ ఎప్పుడూ యాక్టివ్గా ఉంటారు. అప్పుడప్పుడు వెట్రన్ వేర్లో షాక్ ఇస్తూనే, ఇలాంటి చీరకట్టులో అచ్చమైన తెలుగుదనాన్ని చూపిస్తూ ఫ్యాన్స్కు సర్ప్రైజ్ చేస్తుంటారు. ఈ ఫోటోలను చూసిన నెటిజన్లు ఆమె అందాన్ని పొగడలతో ముంచెత్తుతున్నారు. వయసు పెరుగుతున్నా ఆమెలోని గ్లామర్, ఎనర్జీ ఏమాత్రం తగ్గలేదని పాజిటివ్ గా రియాక్ట్ అవుతున్నారు.



రూ.552 కోట్లు వసూలు చేసిన దురంధర్

కలెక్షన్స్ పరంగా సరికొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తోంది బాలీవుడ్ మూవీ ‘ధురంధర్’. డిసెంబరు 5న బాక్సాఫీసు ముందుకొచ్చిన ఈ సినిమా ఇప్పటి వరకూ రూ.552 కోట్లు వసూలు చేసింది. ఈ విజయంపై హీరో రణవీర్ సింగ్ స్పందిస్తూ సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. ‘అదృష్టానికి మంచి అలవాటు ఉంది. సమయానికి తగ్గట్టు అది మారుతూ ఉంటుంది. కానీ, ఓర్పు చాలా ముఖ్యం’ అని పేర్కొన్నారు. తన గత చిత్రాల ఫలితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇలా రాసినట్లు అనిపిస్తోంది. 2025లో అత్యధిక కలెక్షన్స్ రాబట్టిన భారతీయ చిత్రాల జాబితాలో ‘ధురంధర్’ది ప్రస్తుతానికి నాలుగో స్థానం. ‘కాంతార: చాప్టర్ 1’ తొలి స్థానంలో, ‘ధావా’ ద్వితీయ స్థానంలో, ‘సైయారా’ తృతీయ స్థానంలో ఉన్నాయి. వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన ఈ పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మూవీ సినీ ప్రముఖులనూ విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ సినిమాని మెచ్చిన వారిలో అల్లు అర్జున్ ఒకరు. నిడివి ఎక్కువైనా కంటెంట్ బాగుంటే ప్రేక్షకులు తప్పక ఆదరిస్తారని ఈ సినిమా మూడున్నర గంటలతో మరోసారి రుజువైంది. హీరో రణవీర్తోపాటు కీలక పాత్ర పోషించిన అక్షయ్ ఖన్నాకు ఈ సినిమాతో మరింత పేరొచ్చింది. ఈ సినిమాలో ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో డైరెక్టర్గా నటించిన మాధవన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘ధురంధర్’ ట్రైలర్ లాంటిదని, అసలు సినిమా ‘ధురంధర్ 2’ అంటూ అభిమానుల్లో అంచనాలు పెంచారు. సీక్వెల్లో రణవీర్ నటన మరో స్థాయిలో ఉంటుందన్నారు. పార్ట్ 1తో పోలిస్తే పార్ట్ 2లో తన పాత్రకు స్కోప్ ఎక్కువ అని మాధవన్ తెలిపారు. 2026 మార్చి 19న ‘ధురంధర్ 2’ విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.



ఫీమేల్ సెంట్రీక్ రోల్ లో భాగ్యశ్రీ

మిస్టర్ బచ్చన్ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు హాంమ్ చెప్పింది భాగ్యశ్రీ బోర్న్ ఇటీవలే ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా, కాంతా నిగిమాలలో కూడా మెరిసింది. తెరీర్లో అతితక్కువ సమయంలోనే క్రేజ్ ఆఫర్ కొట్టేసింది. తాజా టాక్ ప్రకారం భాగ్యశ్రీ బోర్న్ ఫీ మేల్ సెంట్రీక్ సినిమాను లైన్లో పెట్టిందట. అంతేకాదు వన్ ఆఫ్ ది రీడింగ్ ప్రొడక్షన్ హౌస్ స్వప్నాదత్, ప్రియాంకా దత్ స్వప్నా సినిమా బ్యానర్ పై ప్రతిష్టాత్మక సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. కంటెంట్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాలు చేయడంలో ఎప్పుడూ ముందుంటుంది ఈ బ్యానర్. ఇంకా టైటిల్ ఫిక్స్ కాని ఈ చిత్రానికి డెబ్యూ డైరెక్టర్ రమేష్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. పవర్ ఫుల్ ఉమెన్ సెంట్రీక్ స్టబెక్కుతో స్క్రిప్ట్ రెడీ చేశాడట రమేష్. ఇప్పటిదాకా గ్లామరస్ రోల్స్ లో మెరిసిన భాగ్యశ్రీని ఇక నటనకు ఆస్కారమున్న పాత్రలో చూపించబోతున్నాడట డైరెక్టర్. మహారాష్ట్రలోని చత్రపతి శంబాజీనగర్ కు చెందిన ఈ భామ హిందీ ప్రాజెక్టులు యూరియన్, చందూ చాంపియన్ లో కామియో రోల్స్ లో నటించింది. మిస్టర్ బచ్చన్ సినిమాకు గాను బెస్ట్ ఫీ మేల్ డెబ్యూ ఫర్ తెలుగు అవార్డు అందుకుంది. మరి తాజాగా చేస్తున్న లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమా భాగ్యశ్రీలోని నయా యాంగిల్ ను చూపించడం ఖాయమైనట్టేనని ఈ వార్త క్షారిటీ ఇచ్చేస్తుంది. మరి భాగ్యశ్రీ ఎలాంటి కథాంశంతో ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుందనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.



బాలీవుడ్ వైపు కాంతారా..కాంత చూపు

కాంతార చాప్టర్ 1 సినిమాతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి రుక్మిణి వసంత్ ఇప్పుడు కొత్త దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. కాంతార చాప్టర్ 1 చిత్రంలో యువరాణి కనకవతి అనే ప్రతినాయిక పాత్రలో నటించి ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యపరిచిన రుక్మిణి, తన తెరీర్లో తొలి పాన్ ఇండియా హిట్ ఇచ్చిన అనందాన్ని ఇప్పటికీ ఆస్వాదిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది.తెలుగు, కన్నడ చిత్రనీమలకు ఇప్పటికే పరిచయమైన ఈ బ్యూటీ, ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతోంది. అదే సమయంలో తమిళ చిత్రాల్లోనూ క్రేజ్ ఆఫర్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నట్లు సమాచారం. బాలీవుడ్ పై తన ఆసక్తిని బహిరంగంగానే వ్యక్తం చేసిన రుక్మిణి, హిందీ భాషతో తనకున్న

అనుబంధమే అక్కడ నటించాలనే తపనకు కారణమని చెప్పింది. హిందుస్థాన్ టైమ్స్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. ‘హిందీ నాకు చిన్నప్పటి నుంచే పరిచయం ఉన్న భాష. మా కుటుంబానికి సైనిక నేపథ్యం ఉండటంతో, వివిధ కంటోన్మెంట్ల మధ్య అనుసంధాన భాషగా హిందీ ఉండేది. అందుకే ఆ భాషపై నాకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంది. ఇప్పటివరకు హిందీలో నటించే అవకాశం రాలేదు. కానీ, ఆ భాషలో నా ప్రతిభను నిరూపించుకోవాలని చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. దేవుడి దయతో త్వరలోనే ఆ ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుందని ఆశిస్తున్నాను’ అని తెలిపింది.రిషబ్ శెట్టి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన కాంతార చాప్టర్ 1 విడుదలై సంచలన

విజయం సాధించగా, ఇందులో రుక్మిణి వసంత్ ప్రతినాయిక పాత్రలో కనిపించి ప్రత్యేకమైన సరస్వితే ఇచ్చింది. ఆమె అందచందాలు, నటన ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా విజయం ఇచ్చిన అనందాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదిస్తున్నానని చెప్పిన రుక్మిణి, త్వరలో కాంతార టీమ్ అంతా కలిసి విజయోత్సవాన్ని జరుపుకుంటామని వెల్లడించింది. ఉత్తరాఖండ్, రాజస్థాన్, జార్ఖండ్ సహా దేశం నలుమూలల నుంచి వస్తున్న స్పందనలు తనను ఎంతో ఉత్సాహపరుస్తున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. బాలీవుడ్ ఎంట్రీతో పాటు దక్షిణాది భాషల్లోనూ రుక్మిణి వసంత్ తెరీర్ మరింత విస్తరించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయని సినీ పర్ణాలు భావిస్తున్నాయి.