

సంపొటకీయం

దావోన్ పర్యాటనలతో సాధించేదెవుటి ?

దావోన్లో ప్రపంచ పెట్టుబడుల సదస్యుకు ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల సిఎంలు రేవంత్ రెడ్డి, చంద్రబాబు నాయుడులు వెళ్లారు. పెట్టుబడులే లక్ష్మణగా వీరు అడుగులు చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్కు ఉన్న బ్రాండ్సో తెలంగాణ సిఎం రేవంత్ రెడ్డి తనవంతు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఇది ఆయనకు రెండో పర్యటనగా కలసివస్తున్నందేమో చూడాలి. చంద్రబాబుకు ప్రపంచంలో సొంత బ్రాండ్ ఇమేజ్ ఉంది. అమరావతి కొత్త రాజధానిగా

ఆవతరించినందున ఆయనకు సానుకూలత కాగలదు. అయితే ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే.. సింగపూర్లా రాష్ట్రాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు స్థానికంగా ఉన్న యువతకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. స్థానిక వనరులు, స్థానిక యువతను ప్రోత్సహిస్తే ఆదాయవనరులు కూడా పెరగగలవు. కానీ మీకు ఇన్ ఇండియా అంటున్న ప్రధాని కూడా పెద్ద ఎత్తున ఈ రకమైన ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం లేదు. దేశీయంగా యువతకు ఉపాధి కల్పించడానికి బ్యాంకులను ప్రోత్సహించాలి. విరివిగా రుణాలు ఇవ్వాలి. వ్యవసాయం, వ్యవసాయాధిరత పరిశ్రమలు, కోళ్ళు, పశువులు, గొర్రు, మేకల పెంపకం వంటి వాటికి అవసరమైతే వద్దీరహిత రుణాలను ఇవ్వగలగాలి. యువత విదేశాలవైపు చూడకుండా ఉండాలంటే ఇలాంటి స్వయం ఉపాధి రంగాలను ప్రోత్సహించాల్సి ఉంటుంది. విదేశీ కంపెనీలను, పెట్టుబడులను ఆహ్వానించి పెద్ద ఎత్తున ఏదో చేయాలన్న ఆలోచన కూడా సరికాదు. ప్రభుత్వ రంగాన్ని, ఉద్యోగులను కుదించడం, సంక్లేషమాన్ని వదిలేసి యూజర్ ఛార్జీలు వసూలు చేయడం ఇలాంటి వాటిని కొత్తగా పాలనీలు, విజన్ పేరుతో అమలు చేసేందుకు ఎపిలో కూటమి ప్రభుత్వం సన్మద్దమవుతోంది. రెగ్యులేటరీ కమిషన్సు, ప్రైవేటీకరణకు వీలుగా ప్రత్యేక వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేయబోతు న్నారు. తెలుగుదేశం కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో అన్నిటిలోనూ ప్రపంచభ్యాంకు విధానాలు గోచరిస్తున్నాయను విమర్శలు వస్తున్నాయి. స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047, వివిధ రంగాలపై తీసుకొచ్చిన సుమారు 22 పాలనీల్లో గతంలో ప్రపంచభ్యాంకు ఏదైతే చెప్పిందో వాటిని మళ్ళీ వేర్పేరు రూపొల్లో తిరిగి తెస్తోందన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అయితే అవి ఎలా వున్నా.. స్థానికంగా ఉన్న వనరులతో స్థానిక యువతను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. తక్కువ తెంతులనుకోస్తే కొద తెంతలో ఉపాధి ఉపాధి ఉపాధి ఉపాధి

పట్టబడుతలే వద్ద ముత్తంలో ఊరికి అవకాశాలను తెలుగుంచాలి. విదేశీ పెట్టబడులు అనగానే ముఖ్యంగా విద్యుత్తు, నీటిని వ్యాపారం చేయడం, అడిగిన వారికి భూములు అప్పగించడం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో పెద్దపెద్ద వ్యాపార సంస్థలకు అనువగా అర్థాన్ ల్యాండ్ సీలింగ్ చట్టాన్ని సవరించడం, వ్యవసాయంలో యాంత్రీకరణ పెంచడం, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల సంబ్యును తగ్గించడం, విదేశీ వ్యాపార సంస్థలకు ఎటువంటి అడ్డంకులూ లేకుండా చేయడం వంటి అంశాలు తునమిదకు వస్తున్నాయి. మరీ ముఖ్యంగా వ్యవసాయ భూములను పారిత్రామిక ప్రాంతాలుగా మార్చడం, ఆహార పంటల సానంలో వాణిజ్య పంటలు పెంచడం, ఆహార ఉత్పత్తులను తగ్గించడం ఇవన్నీ కూడా ఆందోళనకర అంశాలు మారుతున్నాయి. ప్రధానంగా వ్యయసాయ భూములను బలవంతంగా లాక్కుని కార్బోరేట్లకు కట్టబెడు తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితి పోవాలి. కొత్తగా తీసుకొచ్చే పరిశ్రమలు, పారిత్రామిక పాలసీల్లో లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పన ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. కానీ ఎక్కుడా అలాంటిదేవిా కనిపించడం లేదు. విదేశీ పెట్టబడులకు దాసోహమంటూ ఇక్కడి వనరులను దోచిపెడుతున్న పాలకులు దేశీయంగా యువత ముందుకు వస్తే మాత్రం..ఓ పైసా వడ్డీకూడా తగ్గించడం లేదు. ఉచిత విద్యుత్తు ఇవ్వరు. భూములు ఇవ్వరు. నీరు ఇవ్వరు. దీనిని బట్టి ప్రపంచీకరణ ప్రభావంతో దేశంలో విదేశీయుల పెత్తనం పెరగిపోవడం ఖాయం. అదే సమయంలో ఉత్సాధకతలో సాంకేతికతను పెంచాల్సి ఉంది. ఆధునికరణ పేరిట ఇప్పటికే ఉన్న ఉపాధి పోతుంటే కొత్త ఉపాధి వస్తుందని మభ్యపెట్టడం తప్ప మరొకటి కాదు. వ్యవసాయంలో యాంత్రీకరణ, పారిత్రామిక ఆధునికరణ అవసరమే. అయితే అది ఉన్న ఉపాధిని దెబ్బతీయకుండా చూసుకోవాలి. సంస్కరణల్లో భాగంగా ఉద్యోగాలను ప్రైవేటుపరం చేయడం ద్వారా ఖర్చును తగ్గించుకోవాలని కేంద్ర రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు చూస్తున్నాయి. తమపై భారం లేకుండా చూడాలని చూస్తున్నారు. జీతాలు, పెన్సన్లు తగ్గించుకోవాలన్న క్రమంలో ప్రైవేట్ పెట్టబడులకు పెద్దపీట వేస్తున్నారు. దావోస్ లాంటి సదస్సులు ఇందుకు వేదికగా మారుతున్నాయి. ప్రభుత్వం ప్రైవేటు ఇండిస్ట్రియుల్ పారుయులు తెచ్చి రైతులు నేరుగా వారికి భూములు అప్పగించొచ్చనీ ప్రకటించడమే కాకుండా రాయితీలూ ఇస్తామని ప్రభుత్వం చెబుతున్నది. గతంలో తీసుకొచ్చిన సరళికరణ విధానాల్లో పారిత్రామిక అవసరాలకు తగిన విధంగా భూములు కేటాయింపులు జరపాలనేది కీలకమైన ఘరతు. దీన్ని ఇప్పుడు పాలసీ రూపంలో ముందుకు తీసుకొచ్చారు. అయితే ఇదంతా చేసే బదులు ఎవరికి వారు స్వయం ఉపాధి రంగాన్ని ఎంచుకుంటే బ్యాంకు రుణాలు, నీటి సదుపాయాలు, విద్యుత్తు సౌకర్యాలు ఇస్తే దేశీయంగానే చిన్నచిన్న పరిశ్రమలు స్థాపన సులువు కాగలదు. దానికి దావోస్ లాంటి సదస్సులకు వెళ్ళడం, వెంపర్లాడడం, బతిమాడం వంటివన్నీ చేయకుండానే లక్ష్యం నెరవేర్చుకోగలం. కేవలం ఉన్న మానవ వనరులను, సహజ వనరులను ఉపయోగించుకుంటే మంచిది. అలాంటి ప్రయత్నాలు మొదలు కావాలి. ఎన్డిఎస్ నీటికి భాగస్వామిగా ఉన్న చంద్రబాబు లాంటి వారు ఇలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలి. దేశీయంగా రుణాలను ఇచ్చేందుకు పారదర్శక విధానం అమలు కావాలి. తక్కువ వడ్డీలకు రుణాలు ఇచ్చేలా పాలసీలను రూపొందించాలి. అప్పుడే ఉపాధి పెరుగుతుంది. పరిశ్రమలు వస్తాయి. స్వయం ఉపాధి పెరుగుతుంది. ద్రవ్యోల్మణం తగ్గుతుంది. దావోస్ పర్యాటనలతో డబ్బు వృధా చేసుకునే బదులు దేశీయ ఆలోచనలతో ముందుకు నడవడు అవసరరం.

పెద్ద ప్రాజెక్టులను గద్దలూ తన్నకుపోతున్న కారీవేర్టు



వారికి అనుకూలంగా రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వ పాలనీలు

ప్రజల బలిదానాలు,
దానాలు అన్ని వృధా

ఏశాఖవట్టణం : పెద్దపెద్ద ప్రాంతాలను
ఎంతో ఉన్నత అశయంతో, ప్రజల
బలిదానా లతో, భూముల అప్పగింతతో
ప్రారంభించినా.. చివరకు అవి కొందరు
పెట్టుబడిదారులు గద్దల్లు తన్నుకు
పోతున్నారు. చిన్న పుల్లకూడా తీయని
వ్యక్తులు వాటికి అధిపతులు
అవుతున్నారు. తాజాగా మార్కిట్టెం పాలనీ
పేరుతో సముద్రతీరం మొత్తం టైచేటు
వ్యక్తులకు అప్పగించే విధానాలను ఎహి
పాలకులు రూబొందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే
పోర్టులు, తీర ప్రాంత రోడ్లు ఆదానీ
చేతుల్లోకి వెళ్లిపోయాయి. ఎంతో
పెట్టుబడి లక్ష్మణో ఏర్పాటు చేసిన
గంగవరం పోర్టు కూడా ఆదానీ
తన్నేసుకు పోయారు. పెట్టుబడిదారులు
సునయాసంగా ప్రథ్మత్వాలను బుట్టలో
వేసుకుని పెట్టిన పరిశ్రమలను తన్నుకు
పోతున్నారు. దీనో వారికి స్థాపక ఖర్చు
కష్టం లేకుండా పోతోంది. ఇక మారిపోం
పాలనీ అమలు చేస్తే రాష్ట్రానికి
మిగిలేదేమి లేకపోగా పోర్టులు
తీసుకున్నారి వస్తువులు రవాణా
చేసేందుకు సదుపాయాలకు అవసరమైన
రాయితీలు కల్పించేందుకు మాత్రమే ఆ
పాలనీ ఉపయోగపడే విధంగా ఉంది.
లాజిస్టిక్స్ పార్టులు కూడా వీటికి
అనుబంధంగానే ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

మొత్తంగా రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రభుత్వం చేసేదేమి కనిపించకపోగా పాలనీల పేరుతో ప్రజల ముక్కుబింది వసూలు చేయడం, ఉన్న వనరులను కార్బోరేట్ కట్టబెట్టడం అనేది నుపుపుంగా కనిపిస్తోంది. సాప్తంలో వండకోట్ల కై విలువైన కంపెనీలు ప్రభుత్వ లెక్కలు ప్రకారమే 2800కిలోగ్రా ఉన్నాయి. ఒకవైపు కార్బోరేట్లకు రాయితీలు కల్గి ప్రజలకు సహజ ఆదాయవసరుగా ఉభామిని మాత్రం ఎవరి చేతి నుండి నేరుగా కార్బోరేట్ చేతుల్లో పెట్టే విధచట్టాల్లో మార్పులు తీసుకొస్తాన్నారు. 2013 భాసేకరణ చట్టానికి రాష్ట్రంలో 2018లో సపరాలు తీసుకొచ్చారు. అంతకుముందే 2009లో ల్యాండ్ రిఫార్మ్ సపరాల చట్టాన్ని తీసుకొచ్చా ఇవి చాలాదన్నట్లు ఇచ్చివల నెగోషియేషన్ పాలనీ తీసుకొచ్చారు. ఇంకొంచం ముందుకెళ్లి రీసెటీల్మెంట్ పాలనీని పరిచయం చేస్తున్నారు. ఈ మొత్తం పాలనీలన్నిటిలోనూ భూములను అడివారికి కోరుకున్నాతం కట్టబెట్టడమే ప్రధానంగా ఉంది. పరిశ్రమలకు అవసరమైన విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్లాంట్లను కూడా ప్రైవేట్ భూముల్లోనే ఏర్పాటు చేసేందుకు మాపాలనీ తీసుకొచ్చారు. దినికి గ్రెన్ ఎస్ అని పేరు పెట్టారు. పెదవత్తున విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెరిగిందని, ఆది చేస్తున్నామని చెబుతూనే బయట మార్కెట్ నుండి అదనపు ధరకు విద్యుత్ కొనుగోలు జాతి భారాన్ని ప్రజలవై ట్రూఅప్,

ఎఫ్సిపివెన్స్ పేరుతో వేస్తున్నారు. గ
10 సంవత్సరాల కాలంలో విద్యుత్
ఎడి-లాంట్లకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 1.20
లక్షల ఎకరాలు కట్టబడ్డారు. వాటిని
తీసుకున్న వారు మాత్రం తాకట్టు పె
కోట్ల రూపాయలు రుణాలు
తీసుకుంటున్నారు. క నీటి అవసరా
తీర్చే పేరుతో తొలినారిగా జలవనరు
ప్రాజెక్టుల్లో ప్రైవేటు పెట్టుబడులను
అప్పునిచినట్లు వాటర్ పొల్సీలో
పేర్కొన్నారు. నీటి రెగ్యులేటర్ కమిషన్
ఏర్పాటు చేయున్నారు. ఇప్పుడు
విద్యుత్లాగే ఇక నీటికి కూడా వినియో
గుర్వ ప్రాతిపదికగా డబ్బు వసూలు
చేస్తారు. చంద్రబాబునాయుడు తొలిని
సంస్కరణలు అమలు చేసిన సమయంలో
విద్యుత్తోపాటు నీటిని కూడా వినియో
గుర్వ పస్తువుగా మార్చాలనేది కీలకంఠంగా
పేర్కొన్నారు. 2008లోనే అన్ని పట్టణాలలో
ప్రాంతాల్లో మిటర్ల ద్వారా నీటిని
సరఫరా చేయాలని తీర్చానాలు
చేయించారు. దాని ఘలితంగా పట్టణాలలో
ప్రాంతాల్లో నీటి మిటర్లు బిగించారు.
వీటి నిర్వహణ పేరుతో రెగ్యులేటర్ కమిషన్ ఏర్పాటు
స్థిరీకరించున్నారు. అంటే ప్రైవేటు
వ్యక్తిగత కట్టులు కైతుల కోసమా
వ్యాపారం కోసమా అనేది ఇట్టే అర్థం
చేసుకోవచ్చు. ఫుడ్ ప్రాసెనింగ్ పేరుతో
నీటిని తక్కువగా వినియోగించే
హోర్టికల్చర్ సాగును ప్రోత్సహించాలని
మరో పాలనీని తీసుకొచ్చారు.
ప్రపంచభూయంకు, ఐఎంఎఫ్ పరతులు

అమలు చేసిన శ్రీలక, బంగాదేవ్
 ఆవార సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయి.
 ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలనేది
 అందులో కీలక పరతు. అలాగే ఆవార
 ఉత్సత్తులు తగ్గించి ప్రాసెసింగ్‌క
 అవసరమైన పంటలు పండించడం
 పరతుల్లో కీలకమైంది. ఇప్పుడు ఈ
 పరతునే పాలనీ రూపంలో ముందుకు
 తీసుకొచ్చారు. దీనివల్ల ఆవోర ఉత్సత్తులు
 తగ్గి ఆవార సంక్షోభం ఏర్పడటం, అది
 ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని స్వీచ్ఛించడం
 అ-జ్యాంట్రియోపాటు అనేక దేశాల్లో
 ఎదుర్కొన్న ప్రధాన సమస్య: 2017లో
 తీసుకొచ్చిన ఆధునిక యాంత్రీకరణ
 విధానం కూడా ప్రపంచబ్యాంకు
 పరతుల్లో భాగమే. చిన్న కమతాలను
 తగ్గించి కార్బారేట్ వ్యవసాయం చేయడం
 కోసం ఈ పరతును బలపంతగా
 రుద్దింది. అభిఘ్వద్ది చెందిన దేశాల్లో
 అమలవపున్న ఈ పద్ధతి మనలాంటి
 అభిఘ్వద్ది చెందుతున్న దేశాల్లో అది చిన్న
 కమతాలును చోట సాధ్యం కాదు. చిన్న
 కమతాలను తగ్గించడమంటే తైలును,
 వాటిపై ఆధారపడి బతుకుతున్న వారికీ
 ఉపాధి లేకుండా చేసి బయటకు తరిమి
 వేయడమే! ఒకమైపు పెద్ద పెద్ద
 కంపెనీలతో ఉపాధి పస్తుందిని చెబుతునే
 మరోమైపు ఎవరికిపారే ఎంటర్ప్రైస్యార్
 అనడం అర్థం కాని విషయంగా
 మారింది. భవిష్యత్తో ఉద్యోగాలు
 ఎవరికిపారే చూసుకోవాలనే విధంగా
 చెబుతున్నారు. ప్రతిపినికే యూజర్జార్జీ
 పసూలు చేయడం, ప్రతిపినికు లెక్కగళ్ళే
 చార్జీలు పసూలు చేయడం. అందులో
 భాగంగానే యూజర్ చార్జీలు, ఆధిపిలువ
 ఆధారిత పసూలు, వీదిల్లట నిర్వహణ
 ప్రైవేటీకరణ, శానిపోస్ట్ ఖర్చులు
 పసూలు చేయడం, తాగునిటికి చార్జీలు,
 దిఱండిపీ ట్రేడ్ లైసెన్సులు పెంచడం,
 కాలనీ అసెసిమెంట్ ఇప్స్ట్రీ కూడా
 సంస్కరణల్లో భాగమే వారినే ఇప్పుడు
 కొత్తగా అమలుకు సిద్ధమయ్యారు.
 ప్రభత్తుం పూర్తిగా తన బాధ్యతల నుండి
 తప్పుకుని ప్రజలే పాలించుకుని, వారే
 పస్సులు విధించుకుని వారే
 నిర్వహించుకునే విధంగా పరతులు
 పెట్టింది. వాటిని ఇప్పుడు అన్ని పాలసీల్లో
 అమలు చేస్తున్నారు.

ಮೊಡೀಕಿ ಮೈನಾರ್ಟ್...ಚಂದ್ರಭಾಬುಕು ಮೆಜಾಲ್

బాబుకు కలసి వస్తున్న కూటమి ఏర్పాటు
పురోగతిలో అమరావతి, విశాఖ టీల్, పెట్లవరం

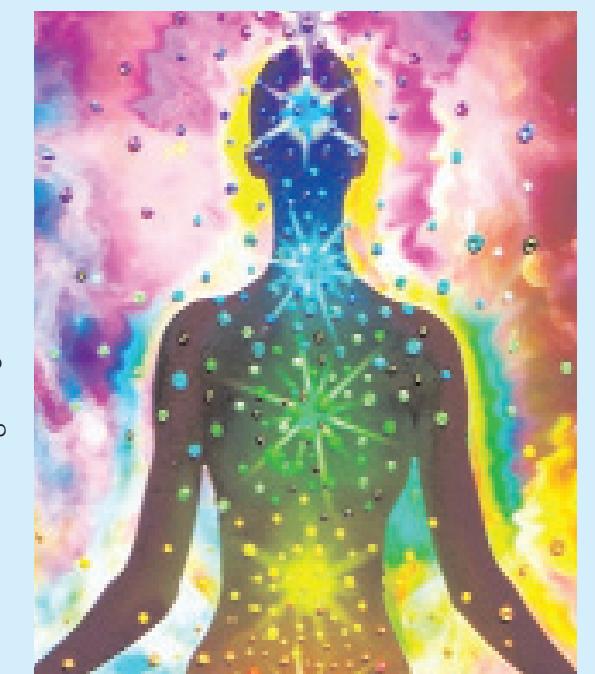
అమరావతి : ఎన్నడివలో భాగస్వామ్యం కావడం, మోదీ అత్తసరు సీట్స్తో గెలవడం ఎపి సిఎం చంద్రబాబుకు కలసి వస్తోంది. అయితే కొంతమేర ఎపి లభాపుడుతుండనే చెప్పాలి. అమరావతి, పోలవరం, విశాఖ సీల్ ప్లాంట్ విషయాల్లో ఎపి సిఎం చంద్రబాబు ఆచితూచి అడుగు వేయడం వల్ల కలసివస్తోంది. చంద్రబాబు అవసరం ఉండ ఇక్కనుక మోదీ కూడా కిమ్మురుమనకుండా ఉంటున్నారు. లేకుంటే మోదీ తన విశ్వరూపం చూపేవారు. ఇలా అన్ని రాష్ట్రాలకు మోదీ చేయాతను ఇస్తే ఆయా రాష్ట్రాలు అభివృచెందగలవు. ఇక్కడ ఆయన తనకు అవసరమన్న మిత్రులక మాత్రమే అండగా ఉండాలను కోవడం వల్ల మిగతా రాష్ట్రాల్లో వ్యతిరేకట రాగలదు. అయితే కేంద్రంతో చేయి కలిపి నడవడం వల్ల నస్తులితాలు వస్తున్నాయి. అందుపైదేవీ నిలదెక్కుకుని బలపాలాంటే కేంద్ర సహకారం పూర్తిగా అవసరం. ఈ కారణంగానే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పట్టవిదుపులతో వ్యాప్తశ్కుకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. కేంద్రానికి చేపరతుగా మద్దతు ఇస్తున్నారు. ఫలితంగా రాజ్యాంగాని అమరావతి నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రాంట్లు రూపంలో ఆర్థిక సహాయం అందించానికి ముందుకు వచ్చియి. తాజాగా విశాఖ ఉక్కె కర్మార్గాన్ని నిలబెట్టడాని 11 వేల కోల్పులకు పైగా ఆర్థిక ప్యాకేజీ ప్రకటించింది. పోలవరం ప్రాజెక్టు కూడా సజావుగా పూర్తికావడానికి అవసరమైన ఆర్థిక సహాయం చేయడానికి కేంద్రం ముందు కు వచ్చింది. ఇటీవలే కేంద్ర బృందంకూడా పర్యాటించి ప్రాజెక్టు వివరాలు సేకరించింది. మొత్తంగా ఈ మూడు

అంశాలకు సంబంధించి ప్రధానమంతి నరేంద్ర మోదీ ఉదారంగా వ్యవహరించారని చెప్పవచ్చు. కేంద్రంలో మోదీ సర్కార్ మూడవ పర్యాయం అధికారం చేపట్టడంలో తెలుగుదేశం పార్టీ మర్దతు కీలకం కావడం వల్ల మాత్రమే ఇది సాధ్యమయ్యాడని చెప్పాలి. లేకుంటే మోదీ ఈ మాత్ర కూడా చేసేవారు కాదు. విశాకపు తెగనమ్మానికి నిర్జయించుకున్నా ..అనివార్యంగా పోకేళీ ప్రకటించవక తప్పలేదు. తనకు అందివచ్చిన అవకాశాన్ని సద్గునియోగి చేసుకునేలా చంద్రబాబు చాణక్యం ప్రదర్శిస్తున్నారు. గతంలో కేంద్రంతో విభేదించినందన ఏం జరిగిందో ఆయనకు తెలుసు. ఎన్నడివెతో విభేదించి బయటకు రావడం వల్ల ఎపిలో అధికారం పోయింది. తెలుగుదేశం పార్టీకి లోకసభలో 16 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. ఈ మాత్రం సంఖ్యా బఱాన్ని సమకూర్చు కోవడం మోదీ ప్రభుత్వానికి కష్టం కాదు. ఈ వాస్తవాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే చంద్రబాబు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి తన విధేయతను ప్రకటిస్తూ..ఆనకువగా ఉంటున్నారు. ప్రస్తుతానికి చంద్రబాబు అవసరం ప్రధాని మోదీకి, మోదీ అవసరం చంద్రబాబుకు ఉంది. జనసేనాని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు బీజేపీ పెద్దలతో సత్యవిధానాలు ఉన్నందున మూడు పార్టీల మధ్య సభ్యత కూడా ఎపి పురోభివృద్ధడికి తోడ్పుడుతోంది. అందుకే ప్రైవీటీకంఠాలనుకున్న విశాఖ ప్లాంట్ విసయంలో మోదీ మనసు మార్చుకున్నారు. విశాఖ ఉక్కు పొళ్ళకీర్తి భారీ ఆర్థిక ప్రాక్షేపించడం మోదీకి కూడా లాభించే విషయమే. రాజులాసి అమరావతి నిర్మాణం కేంద్రం కూడా కేంద్రం గత బడ్జెట్లలో ఆర్థిక సాయం అందించింది. భవిష్యత్తులో అమరావతి కూడా ప్రార్థన స్థాయిలో కాకపోయినా గ్రీన్ సిటీగా అభివృద్ధి చెందితే ప్రభుత్వ ఆదాయం పెరుగుతుంది.

తీర్మాకుండాం పంచ రుణాలు

మహేశుర్తుష్టప్తమైన మానవ జన్మ సార్లకం
కావాలంబే కొన్ని విధులు పాటించాలి.
పెదలు చూపిన బాటలో నడుస్తా, ధర్మ
పరిరక్షకు పాటుపడాలి. కుటుంబ
బాధ్యతలు, సామాజిక బాధ్యతలు
నిర్విష్టమైన ఐదు రుణాలు తీర్చుకోవాలని
శాస్త్రం చెబుతున్నది అవేంటంబే.. దేవ
రుణం: ఇంద్ర, వరుణ, వాయు దేవతల
సాయంతో సూర్యుడు భూమిపై వర్షాన్ని
కరిపించటం వల్లే పంటలు సమృద్ధిగా
పండి, పంటలు దైతు చేతికి అందుతాయి
తద్వారా మనిషి జీవన పోషణ
జరుగుతుంది. అందుకే సూర్యుడికి
అర్థమివ్వడం ద్వారా దేవతల రుణం
తీరుతుందని శాస్త్ర వచనం. పితణం: పిఠ
తర్వణాలు, పిండోదక దానాలు,
శ్రాద్ధకర్మలు మొదలైనవి ఆచరించడం
ద్వారా, మరణించిన పితృ దేవతల రుణం
కొంతైనా తీరుతుంది. అన్నిటినీ మించి
పితృదేవతల పేరిట బీదసాదలకు చేసే
దానం విశేష ఘలాన్ని ఇస్తుంది. భూత
రాత్రి శీత రుణి కీర్తన

వంటి పంచభూతాలు కరుణించడం వల్ల పంటలు పండుతున్నాయి. అందుకే కృతజ్ఞతతో పంచభూతాలను కూడా పూజిస్తో. పండిన పొలాల్లో పొంగలి మెతుకులు, పసుపు కుంకుమలు గల్లి ఎగుమ్మడి కాయను పగులకొట్టి దిష్టి తీసే ఆచారం కూడా కొన్నిచోట్ల ఉంది. పశు పక్కారులు, జంతువులకు గ్రాసం, ఆహారం అందిష్టాడం కూడా భూత రుణంలో భాగమే! మనుష్య రుణం: ఇతరుల సహా నమకారాలు లేనిదే సమాజంలో జీవనం సాగించలేం. అందుకు కృతజ్ఞతగా పరులకు సాయం చేసి వారి రుణం తీర్చుకోవాలి. నిరుపేరులకు, గురువులకు సాటి మనుషులకు యథాత్మకి అన్నరూపం పస్తదానం, వారి అవసరాలను గుర్తించి సాయం చేయడం వల్ల మనుష్య రుణం తీర్చుకోవచ్చు. రుషి రుణం: నత్త గ్రంథ పరశం, ఆధ్యాత్మిక సాధన, సనాతన ధరపరిరక్షణ, వేదవిద్యకు సహకారం అందించడం ద్వారా రుషి రుణం కీర్తన.



ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

శారీరక శ్రవం చేయడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంనా ఉంటుంది

• ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೆ ದಾಕ್ತರ್ ಭಾಕ್ಯ ಮರಳನಾಯಕ

మహబూబాబాద్, జిల్లా ప్రతినిధి జనవరి.20

(ది త్రమ్ స్వాన్): శారీరక త్రమ చేయడం
వల్ల శరీరం అరోగ్యంగా ఉంటుందని
ఎమ్ముళ్ళే దాక్తర్ భాక్య మురళినాయక్
అన్నారు. సేవుపారం సెప్పు యువ కేంద్రం
వారి ఆధ్యర్థంలో 18 మరియు 20వ
తేలిలలో మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని
సూకల రామచంద్రారైటీ ప్రభుత్వ దిగ్రి
కళాశాల మహబూబాద్ క్రీడ ప్రాంగణంలో
నిర్విఫించిన బ్లక్ లెవర్ స్టోర్ మీట్
కార్గుకమానికి ముఖ్యాలింపిధిగా విచేసిన
ఎమ్ముళ్ళే దాక్తర్ భాక్య మురళినాయక్
గిలపొందిన యువతకు బహుమతులు,
సరిఫికెట్లు అందజేశారు. ఈ

సందర్భంగా ఎవులై దాక్షర్ చి
 మరళి నాయక్ మాట్లాడుతూ ప్రతి
 వ్యక్తి తన దైనందిక జీవితంలో ఆటలాడడం
 అలవర్షుకోవాలని అప్పుడు మాత్రమే
 శారీరకంగా ర్ధంగా వ్యక్తులు
 తయారవత్తాని శారీరక క్రమ చేయకుంటే
 ఆరోగ్యం అనేక అనారోగ్యాలకు దారి
 శీయడానికి అవకాశం ఉంటుందిని కావున
 ప్రతి దైనందిన జీవితంలో కొన్ని గంటలు
 ఆటలకు కేటాయించాలని అన్నారు. ఈ
 కార్బూక్రమంలో నెప్పుగా యువ కేంద్ర మరియు
 చర్చపతి శివాజీ యూత్ అధ్యక్షులు అన్న
 సుజిత్, కళాశాల వైన్ ప్రిన్సిపాల్ దాక్షర్
 సిహెం శ్రీనివాస్ కళాశాల అధ్యాపకులు
 మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పౌగొన్నారు.



గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలి

- ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲೆಕ್ಟರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕುಮಾರ್ ಸಿಂಗ್

20(ద) ల్రమ్ స్వాస్తి): గణతంత్ర దినోత్సవ వేదుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు పట్టిప్పమైన ఏర్పాటును చేపర్లగలని జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యైతి కుమార్ సింగ్ అధికారులను ఆడేశించారు. సేమవారం ఐ డి టి సి లోని కలెక్టర్ కాస్టర్ నోస్ హాల్ గణతంత్ర దినోత్సవ వేదుకలను పట్టించోని స్టోర్క ఎస్.టి.ఆర్ స్టేషనీయంలో నిర్వహణాను స్టోర్క సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ లిన్ ఎస్టల్ టోప్స్, కె.పీర్లామ్యూచారి లత్తే కలిసి సంబంధిత అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గణతంత్ర దినోత్సవ వేదుకలు జాతీయ భావం ఉట్టిపడేలా ఘనంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. జాతీయ పతకావిష్టరణ పోలీసు గౌరవ వందనం పరేడ్ కార్యక్రమాలను పోలీస్ శాఖ చేపట్లాలన్నారు. పరిసరాల పరిశుద్ధత పారిశుద్ధం నిర్వహణ మునిసిపల్ కమిషనర్ కు సూచిస్తూ వేదికను పుష్టించకరణ చేపట్లాలని ఉద్యానవ శాఖ అధికారిని ఆడేశించారు. ముఖ్య అధికారులకు ఆహ్వాన పత్రాలు అందించడం ఉత్తమ సేవలందించిన ఉట్టిగులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందించే కార్యక్రమాలను రెపోర్టు శాఖ పర్యవేక్షించాలన్నారు. కార్యక్రమానికి విచ్చేసే ఆహ్వానితులకు స్పొన్శనం పలుకుతూ సభ నిర్వహణను చేపట్లాలని ఆర్టిష్ మహాబాహాద్ కు తెలిపారు. జిల్లా ప్రగతి రూపాందించే కాపీ ఏర్పాటును సిపిఎస్, డిపిఅర్టెం మాదాలన్నారు. ప్రెస్ గ్యాలరీ ఏర్పాటు చేయాలని తాణిల్చార్ కు సూచించారు. జాతీయ భావం ఉట్టిపడేలా సాంస్కృతి కార్యక్రమాల నిర్వహణ బాధ్యతలన విద్యాశాఖ అధికారులు చేపట్లాలన్నారు. ప్రభుత్వ అధివ్యాధి సంకేత పథకాలపై స్టోర్క్ ఏర్పాటు చేయాలని పలు శాఖ అధికారులకు సూచించారు. అగ్నిమాపక యంత్రాన్ని



సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని షైర్ శాఖ అధికారిని ఆడేశించారు. అదేవిధంగా 108 వాహనాన్ని సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయాలని వైశ్వశాఖ అధికారికి తెలియజేశారు. గడతంత్ర దినోత్సవ వేదుకలలో విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యుత్ శాఖ అధికారికి సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జెప్పి నీ. తః. ఓ. పురుషోత్తమం, మహాబాబాద్ అర్ణ. ది. ఓ. కృష్ణ వేచి, ది. ఎస్. వైశ్వ తిరుపతి రావు, సి. పి. ఓ. సుఖ్యరావు, ది. ఎం. అంద్ పొచ్. ఓ. డాక్టర్ మహర్షిధర్, ది. పొచ్. ఎన్. ఓ. మరియున్న ది. ఎన్. ఓ. ప్రేమ కుమార్, మెనింగ్ అధికారి వెంకటరమణ, అర్ణ. అంద్. ఓ. కశ. కశ భీము, సివిల్ సంప్రదా అధికారి కృష్ణ వేచి, ది. తః. ఓ. డాక్టర్ రఘీంద్ర రెడ్డి, ఇంజార్

డి.పి.ఆర్.పు. వల్లోజు శ్రీనివాస్, మునిసిపల్
కమిషనర్ రహీదెర్ యాదవ్, షైర్ సేట్లీ
అధికారి నాగేశ్వరరావు, డి.ప్రె. ఎన్.పి. జ్యో
తి.సి.డి.పి. విజయకుమార్,
మహాబూబాబు తప్పాలీల్కార్ భగవాన్ రెడ్డి
కలక్కుర్లేట్ ఏ.పి. మదన్ గోపాల్, సి - సెక్షన్ న్యూ
సూపరింపెండెంట్ బాలకిషన్, సీనియర్
అనిష్ట్రాంట్ భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెన్స్‌ అఫీసుకు స్వంత కార్బూలయం ఉండేలా చూడండి - ఎంపీని కోలన బీజీపీ నాయకులు

- ಎಂಪೀನ್ ಕೊರಿನ್ ಬೆಜ್ಪೀ ನಾಯಕುಲು

ధర్మరపులు, జనవరి 20, (డిస్ట్రిక్టు న్యూఐస్): పోష్ట్ అఫీసు కు స్వంత కార్యాలయం ఉండే విదంగా చూడాలనిఎంటి వంశీకర్షణ ని ధర్మరపురి పట్టణ బీజేపీ నాయకులు కోరారు. ధర్మరపురి పట్టణ క్షేత్రముగా, దక్షణ కాశీ గా పేరుపొందిన క్షేత్రం మన ధర్మరపురి అని, అలాగే ధర్మరపురి అసెంబ్లీ పౌర్ క్వాటర్స్ అయినా ధర్మరపురి లో ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండే పోష్ట్ అఫీసు కు స్వంత కార్యాలయాల లేనందున ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కావన పోష్ట్ అఫీసుకి పాత పోష్ట్ అఫీస్ స్థలం లోనే నిర్మాణం చేపటి అందులో కొత్త కార్యాలయం ఏర్పాటు చెయ్యగలరని ధర్మరపురి భారతీయ జనతా పార్టీ అభ్యక్తుడు గాజు భాస్కర్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పెద్దపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు గడ్డం వంశీకర్షణ కి మరియు ధర్మరపురి శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ విషి అడుర్లి ఉచ్చత కూనార్డ్ కి లీని కీ సహం లక్ష్మణ



జరిగింది. ఈ కార్బూక్షమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు గాజుభాస్కర్, మండల అధ్యక్షుడు కుమురి తిరువతి, జిల్లా కార్బూర్డరీ పిల్లి శ్రీనివాస్, టి.టీ.ఎస్.ప్రార్ణా జిల్లా కార్బూర్డరి

ఆకుల శ్రీనివాస్, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు డెజ్సిర్వ లావ్ కుమార్, దివిచి శ్రీధర్, తిరుందన్ సత్యసారాయణ, సంఖీ మాధవ్, పంతుకొణి భార్త్, భార్త్ ఆనిల్, భార్త్ రాజ్యేవ్.

ఆనందాన్ నవీన్, కాశెట్లి శివ సాయి, కాశె హరీవ్, సుంకు మథుసూదన్, బొమ్మకుంటి సికిందర్, దుర్గం సుధాకర్, సాగల కిషన్ పురియు తదితరులు పొల్చానరు.

మానస వికలాంగులకు అన్నదానం చేసిన దంపతులు



సుల్తానాద్, జనవరి 20(ది క్రీమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని మానసిక వికలాంగుల పునరావస కేంద్రంలో ఉన్న వారికి సోమవారం వనజ - వెంకటరమణ దంపతులు అన్నదానం చేశారు.. సుల్తానాద్ లోని మానసిక వికలాంగుల పునరావస కేంద్రంలో ఉంటున్న వికలాంగులకు వీరు అన్నదానం చేసి వారికి ఆశేషులు అందజేశారు వెంకటరమణ వనజా దంపతుల కుమార్త ప్రసంగి నాగేంద్రబాబుల వివాహార్థికోత్సవం పురుస్సరించుకొని మానసిక వికలాంగులకు అన్నదానం చేస్తున్నట్టు తెలిపారు ఇలా ప్రతి ఒకరు తమ పెల్లిరోజు, పుస్తకిరోజు సందర్భాలను పురుస్సరించుకొని ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని బిజెపి మహిళా మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు అయిన శ్రీరంగం నల్లాన్ చక్రవర్తుల వనజ ప్రజలకు సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులు కూకట్ల నాగరాజు కందుసరి కుమార్, భాగ్యలక్ష్మి, సదయ్య సతీష్ శ్రీను, గజ బింకర్ పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డు సభల్లో రెప్న్ కార్యలు దరఖాస్తు చేసుకోండి

- మున్సిపల్ కమిషనర్ మహామృద్ అయాజీ



జమ్మికుంట జనపరి 20 (ది క్రిమ్ స్వాత్మ): జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 30 వార్డులలో నిర్వహించే వార్డు సభలను విజయవంతుని చేయాలని సోమవారం మున్సిపల్ కమిషనర్ మహామృద్ అయ్యాజీ అన్నారు. ఇట్లీ సమావేశంలో ఆయన మాటల్లడుతూ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో నిర్వహించే వార్డు సభకు ప్రతియి పోజరై ఇందిరమ్మ ఇంట్లు కొత్తగా నమోదు, కొత్త రేషన్ కార్డు లేనివారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని ఆయన తెలిపారు. కమిషనర్ అయ్యాజీ తెలిపారు.

పూర్వ విద్యార్థుల అత్మియ సమ్మశిలనం

- గురువులకు సత్కారం



మహాదేవహర్ష జసపరి (20 ది త్రిము స్వాస్థ్యం): ఇయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని మహాదేవహర్ష మండల్ ప్రభుత్వ పారశాల 1998-99 ఎన్వెనీసి బ్యాంక్ పూర్వవిద్యార్థులు తమ విద్యా ప్రయాణానికి 25 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, సిల్వర్ జాబీలీ సమావేశాన్ని ఖనంగా నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమం పూర్వవిద్యార్థులందరినీ ఒకే వేదికపై తీసుకువచ్చి, అందరిలో ఆనందం, స్నాతులు పునరుద్ధరించుకుంది. సమావేశానికి హజర్రెన పూర్వవిద్యార్థులు తమ విద్యా కాలంలోని మధుర స్నాతులను పంచుకొని, ప్రస్తుతం వారు వ్యక్తిగత మరియు వ్యక్తి జీవితాల్లో సాధించిన విజయాలను పూర్ణాశ్రితంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. పారశాల గురువులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, విద్యా ప్రామాణ్యంతు అందరూ ప్రస్తావించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మరింత ప్రత్యేకత కలిగించడానికి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు శుభసందేశాలు మరియు పునాది రిపోర్ట్ల లు ప్రదర్శించబడ్డాయి. 25 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా బట్టంగా ఉన్నత స్టోల్చు కలుసుకున్నందుకు పూర్వ విద్యార్థులు ఎంతో గెర్పంగా భావించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వగురువులు అంకుష్య సార్, సంజీవరెడ్డి సార్, రాజిరెడ్డి సార్, లక్ష్మీ నాయక్ సార్, శ్రీనివాస్ సార్, సారయ్య సర్, ప్రథాకర్ రెడ్డి సార్, తక్మారస్వామి సార్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని, తమ అనుభవాలు పంచుకున్నారు. పూర్వవిద్యార్థుల జీవితాలలో పారశాల బాటలో నేర్చుకున్న విలువలు ఇప్పటికే దారిచూపుతున్నాయిని వారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో చల్ల, శ్రీనివాస్, జి, శ్రీనివాస్ ఎం, పూర్వచంద్ర, కొమరయ్య, జగద్దేవ్, శ్రీనివాస్ చల్ల ప్రవీణ్, జోతీ, కల్పన, అనుష్ఠాం, కవిత, శేత, మంజుల, గాయత్రి మరియు 1998-99 % రాశాల 1% తేల్కాపులంగడు తెల్లాడూరు

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా? మీరు పొరపాటు చేస్తున్నాట్..



నానబెట్టిన బాదం, వాల్ నట్ట్ ను ఉదయాన్నే తినే అలవాటు చాలా మండికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ద్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఆర్థిగ్వాసికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పొరపాటు జక్కదే చేస్తుంటారు.

పోషకాహసర నిపుణులు అఖిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదీ.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని శ్రూదైట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల కలిగే త్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన



ఎండుర్కూక్కను ఎప్పుడూ పారేయకండి. ఇందులో యాండీ ఆక్కిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్తిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ రోగివిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుర్కూక్క నానబెట్టిన నీటిని డిటాప్ వాటర్స్ గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శారీరక మంచ తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగివిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బురువును తగ్గిస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటులో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసలగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుర్కూక్కను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పాటాపియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పానీయంలో పిరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ములబ్దకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుర్కూక్కను తాగండి. ఈ పానీయంలో ఉండే పైబర్ జీర్ణప్రపంచప్ప, ప్రేగుల అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుర్కూక్క నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుర్కూక్కలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టిందానిలో ఎండుర్కూక్క నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.

ଦାନିତେ ଏଠିଦୁଇଟକ୍ଷ ନାନାବଜ୍ଞନ ସଦିନ ତାଗିଂଦ.

ఈ పుడ్ కాంబనేషన్ జీలికి అన్నాలు పోకండి.. లేదంటే దేంజరే!

కొన్ని కొన్ని పుడ్ కాంబినేషన్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్మిక్ చాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల పుడ్ కాంబినేషన్లకు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ పుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై పైం ఎఫెక్ట్స్ ప్రాథవం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావొచ్చిని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియిక ఈ పుడ్ కాంబినేషన్లు కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్జ వ్యవస్థలో వ్యర్థాలు, ట్యూస్టిస్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బ్యాండ్ పుడ్ కాంబినేషన్లు వల్ల మీకు పోపుకాపోరాలు నపిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి పుడ్ కాంబినేషన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బ్యాండ్ పుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు మూడ్చాం. వండ్లు పాటు: ఆయుర్వేదం ప్రకారం వంట్లు, పాలు కలిపి అస్సలు తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల జీర్జ



సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా ఉచ్చరం, గౌన్స్, అట్జీలీ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి పండ్చను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి పండ్చను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

జితరు పండ్చతో పొలను కలిపి తీసుకోకూడద్దు.

పాలకూర పనీర్: చాలా మందికి పాలక పనీర్ అనేది మంచి పుడ్ కాంబినేషన్. చపాతీ, రోటీ, అన్నం, పులావ్ లేదిల్లో అయినా ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎంతో ఇష్ట పడి మరీ తింటారు. కానీ వీటిని తినడం వల్ల ఆనార్టోగ్ సమస్యలు తుట్టెత్తచు. ఇది రెండు ఇది సూపర్ కాంబినేషన్. కానీ ఇలా తినడం అస్సలు మంచిది కాదని ఆయుష్మాన్ చెబుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్జు సంబంధిత సుస్సలు వస్తాయి. అదే విధంగా పాలు-చేపలు, భర్జారం-పాలు కాంబినేషన్లు కూడా తీసుకోకూడదు.

విటనే మీ ద్వారలో చర్చకుంట..
ఖుచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్స్ ఉపయాగించే మసాలాలు చాలా ఫేమస్. వీటినీ కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతరరుగోవ్వయోజనాలుకూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయాగించేవారు. తమసాలాల్స్ లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆపోర పదార్థాల్స్ ఉపయాగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్స్ ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్స్ పలు రకాల యాంటి ఆస్కిపెంట్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని పల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరమకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ళ నమస్క్రయి, నోటి దురాశ్వత తగ్గించుకోవచ్చు లవంగాల్స్ ఉండే యాంటి బొట్టిరియల్ గుణాలతో.. శరీరంలోని ప్రీరాడికల్లు సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాస్పర్, గుండె జబ్బులు, దయాబెల్టీన్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. లవంగాలతో ముఖ్యంగా బురువు కూడా తగ్గాచ్చు. వెయిల్ అన్ అయ్యోందుకు చాలా రకాలుగా లవంగాలను యూస్ చేయవచ్చు. రాత్రి పదుకునే మందు గ్లూట్ నీటిలో ఉండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిలా చేసుకుని.. గోరు పెచ్చని నీటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతోటీకూడా తయారు చేసుకుని కొదగువు, లోప, వెల్చా, కీటుకుట్టా, టెంప్లాండ్ అట్, లఘుపరు



ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల లైఫ్ స్టేట్ లోజురోజుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మూలంగా పలు అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పడ్డి పీడిస్తున్న సమస్య అధిక బరువు. రెగ్యూలర్ డైట్లో క్యాలేరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరిక త్రమ లేకపోవడం.. అలాగే తైండి సరిగొ తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయి. ఇక ఇలా ఉంటే మీ ఆరోగ్యానికే ప్రమాదమని అంటున్నారు వైర్స్ నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్ళ అన్నం బయలుగా జొస్పు రౌట్లు, రోటీ లేదా చపాతీలు లాంచివి తింటుంచారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బడ్మలే.. ఈ చపాతీలు తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే. చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమపిండిలో విటమిన్ బీ, ఇ, కాల్బియం, రింక్, జింక్, సోడియం పోటాషియం, మెగ్రిషియం వంటివి పుప్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్చినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ నును వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. దెండు లేదా మాడు చపాతీలు తించినే మనకు కడుపు నిండిన థీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అవ్యాహ చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే. నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల ఇల్డ్ ప్రెవర్ లెవెల్ సమతల్యంగా ఉండగలమే కాకుండా కడువునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాస్టివ్ పస్ట్, ఎసిటిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. దయాచిటిన్ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పొలట్లో నాసబెట్టుకుని తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్ని అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాల్స్ అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ దాక్షర్మును సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.



The logo of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) features a stylized red and white graphic. It depicts a profile of a person's head facing right, with flowing hair that forms a circular shape above the head. The design is minimalist and modern.

సాయన్

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను అదుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

క్రమంతప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరార్

నేటికాలంలో చాలామంది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి గతిత్విన జీవస్తులై, తప్పదు అపోరం ప్రథాన కారణం. కొలెస్ట్రాల్సు మొదటి నుండి నియంత్రింపకపోతే, గుండపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ప్రథానగా రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ మాత్రి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల సిరలు - ధుమసులలో రక్త ప్రసరణము దెబ్బిస్తుంది. పలితంగా రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మరీ పెరిగితే షైడ్యూల్ సలహాతో మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ తినదం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగా వంటి వ్యాయామాలు అశీర్ణం, మధుమేహం, ఎముకల సమస్యల నుంచి కాపాడకోవచ్చ. ధనురాసనం, భుజంగాసనం, పచ్చిమోత్తసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాలు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరచేతులతో కడువు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆననాల్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రింపిండాల అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చ. ఈ విధంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించవచ్చు. పచ్చిమోత్తసనం.. కాళ్ళను ముందుకి చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నిచారుగా ఉంచి, నెమ్ముదిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాలి బొటునవేళ్లను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్లపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పచ్చిమోత్తసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచవచ్చ. తద్వారా మెరుగైన గుండె అరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుద్దిని నింపదించాలి. ధనురాసనం.. వెనుకకుపై పడుకుని నడుము నుంచి శరీర ముందు భాగాన్ని పైకటి, కాళ్ళను వెనుకకు మధుచి వాటిని పైకి లేపి, రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే. భంగిమ విల్లులా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒక్కిటి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండ కూడా అరోగ్యంగా ఉంటుంది.

డయాబెటీక్ పేపెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం.
శాస్త్రవేత్తల సలహా ఏంటంటే..



పోపుకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నవ్వేలు కూడా ఉన్నాయిందోయ్.. ఈ స్వచ్ఛమైన రాగు తిస్తుకొనుటం

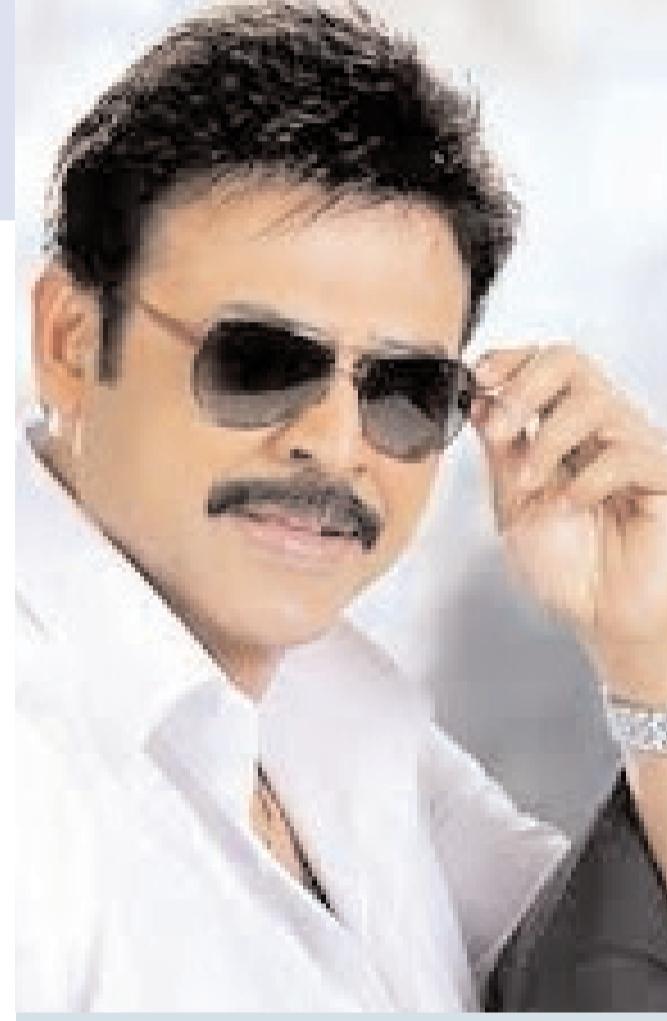
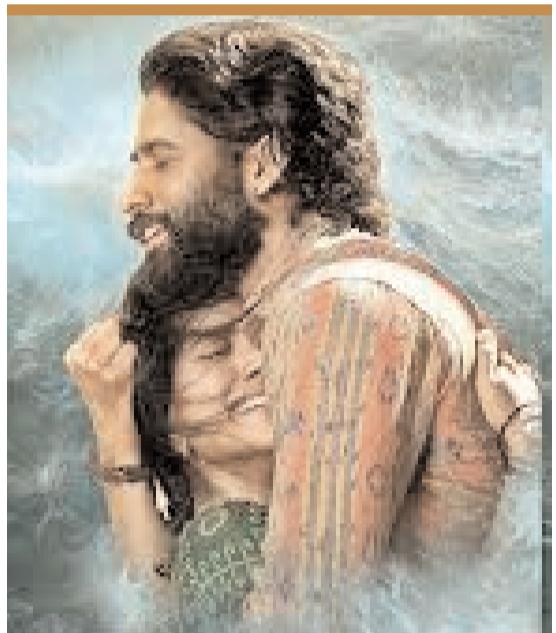
పండు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్గా పండు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దరిచేవు.





శివుడి పొత్తలో అక్షయకుమార్ ఆకట్టుకుంటున్న కన్నప్ప లుక్

ఫ్లావిలీ గూడవలతో నటమవున్న మంచ ఫ్లావిలీ.. మరొకైన తమ కలల ప్రాజెక్ట్ కన్సప్పను ఘర్యార్థి హేసే పనిలో పడింది. మంచ కుటుంబం నుంచి వస్తున్న మొక్క (ప్రైవేట్ రెస్టోరాం) ప్రాజెక్ట్ కన్సప్ప. దాదాపు రూ. 100 కోట్ల బడ్జెట్తో వస్తున్న ఈ సినిమాను కలెక్షన్ కింగ్ మంచ మొహన్ బాబు నిర్మిస్తున్డగా.. మంచ విష్ణు కథానామకంగా నటిస్తున్నాడు. హిస్టోరికల్ కం మైథాలాజీ బ్యాక్టొరాపీలో వస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రభాగాన్తే పాటు బాలీప్రెస్,



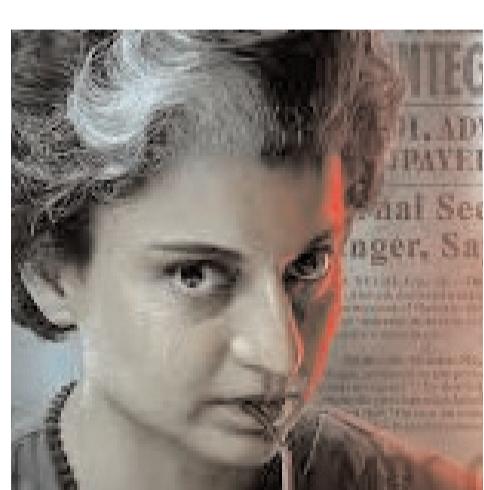
భారీ అంచనాలు పెంచుతున్న తండేల్

మాటింగ్‌లో ప్రమాదం

అర్యన్కపూర్వ, రకుల్పీతసింగ్ భర్తకు గాయాలు

బాలీవుడ్ నటుడు అర్జున్ కపూర్కి నిర్మాత రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ భర్త జాకీ భగ్వాన్‌కి ఘనాయికి ఘనాయికిలో ప్రమాదం జరిగింది. ఈ విషయాన్ని నిర్మాత సంస్థ ఆలస్యంగా వెల్లిపిచింది. అర్జున్ కపూర్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మేరే హాస్టేజ్ కి బీబీ' లో ఈ నిమ్మాను రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ భర్త జాకీ

జరువుకుంటుండగా.. మాటింగ్లో సెట్ పైకప్పు కూలిపోవడంతో ప్రమాదం చేటుచేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో అర్షన్ కపూర్తో పాటు నిర్మత జాకీ భగ్నానీకి గాయలు అయినట్లు సమాచారం. ఈ ప్రమాదంపై ఫెడరేషన్ ఆఫ్ వెడ్జ్ ఆంధ్రియా సిని ఎంపొయిన్ అధ్యాధ్యాతు తివారీ స్పురందిస్తూ మాటింగ్లో సెట్ పైకప్పు కూలిపోవడంతో ఈ ఘటన జరిగినట్లు వెల్లడించాడు. ఈ ఘటన జరిగి రెండు రోజులు అయ్యాయని. అర్షప్రమాదత్తూ, ఎవరూ తీవ్రంగా గాయడడేదని తెలిపాడు. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి సంఘటనలు జరగకుండా చూసుకుంటామని భద్రతా కారణాల దృష్టి ప్రస్తుతం ఆ ప్రదేశంలో మాటింగ్ ను నిలిపివేసునట్లు తివారీ తెలిపాడు.



కంగనా రన్నాత్ నటించి, దర్జకత్వం వహించిన చిత్రం ‘ఎమర్జెన్సీ’. అనేక వివాదాల అనంతరం ఎట్లకేలకు జనవరి 17న ప్రమంచ వ్యాప్తంగా రిలీజ్ అయ్యాడి. అయితే రిలీజ్ అనంతరం ఈ సినిమా అనేక అవాంతరాలను ఎదురుకుంటుంది. ఇప్పుకించే బాంగాదేశ్ లో ఈ సినిమాన్ని బ్యాగ్ చేయగా, ఇంగ్లాండ్ రాజధాని లాడన్ లో గందరగోళం ఏర్పడింది. ఇతకే ఏం జరిగిందంటే.. మాజీ భారత ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ ప్రభుత్వంలో ఏర్పడిన చీకటి రోజులు ఎమర్జెన్సీ కాలాన్ని బ్యాగ్ చేసుకొని ఈ సినిమా తెరకెక్కిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా స్నేహుల్ ప్రాపగాండాతో తెరకెక్కివచారని పలు చేట్ల నుండి విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా సిక్కుల్లో వ్యతిశేఖత ఎక్కువగా ఉంది. ఇదంతా పక్కనా పెడితే.. తాజాగా ‘ఎమర్జెన్సీ’ సినిమా ప్రదర్శన మధ్య, ఖిలిస్ట్స్ రాదికల్స్ బృందం లండస్‌లోని సినిమా పోల్లోకి చౌరటి ధియేర్ల లోపల గందరగోళం స్ఫీస్సు సినిమా ప్రదర్శనను అరుకుంది.



ఖోబో టీంకు పుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాజమౌతి, మహావీభాబు

తొలి భోభో ప్రపంచకవ్వలో
 భారత సత్తా చాటిన
 విషయం తెలిసిందే.
 దేశరాజుధాని ధిల్లీ
 అతిధ్యమిచ్చిన ఈ వరల్
 కవ్ మొదటి ఎడిషనలో
 భారత పురుషుల, మహిళల
 జట్లు టైటిల్స్ గలిచి సరికాత్
 చరిత్ర స్పష్టించాయి.
 అచ్చిచ్చిన స్వదేశీ క్రీడలో
 టోర్నీ ఆరంభం నుంచి
 అనలు ఓటమన్నదే
 ఎరుగకుండా సత్తాచాటిన
 మన క్రీడాకారులు..
 పెనల్లోనూ అదే

ఆటుతీరుతో తమకు
 ఎదురేడని నిరూపించారు.
 ఇరు విభాగాల్లోనూ నేపాల్
 ప్రత్యుథి కాగా రెండింట్లోనూ
 ఆ జట్టుకు పరాభవం
 తప్పలేదు. అయితే భారతీను
 విశ్వవిజేతగా నిలిపినందుకు
 పురుషులు, మహిళల జట్టుకు
 సోషల్ మీడియా వేదికగా
 శుభాకాంక్షలు
 వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తాజాగ
 టాలీవుడ్ సినీ ప్రముఖులు
 రాజమార్గితో పాటు మహేశ్వరీ
 బాబు ఎక్కు వేదికగా
 అభినందనలు తెలిపారు.

భారతదేశపు ప్రాచీన
 క్రీడలలో ఒకటైన భో భో
 ప్రపంచ కష్ణను ఈ
 సంవత్సరం ప్రారంభంలో
 భారత ఇరు జట్లు
 గెలుచుకోవడం సంతోషంగా
 ఉంది. అద్భుతమైన
 ప్రదర్శనలతో తొలి టైటిల్
 గెలిచి దేశం గర్యించేలా
 చేసినందుకు భారత
 మహిళల, పురుషుల జట్లకు
 అభినందనలు అంటూ
 రాజమాళి రాసుకోచ్చాడు.