



# జనం

లిపోర్టర్ తెలుగు దినపత్రిక

**విలేకరులు కావలెను**  
జనం లిపోర్టర్  
తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు  
ఆంధ్ర మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో జిల్లాల వారీగా లిపోర్టర్లు కావలెను.  
ఆంకిత భావంతో పనిచేసేందుకు ఆసక్తి గలవారు  
సంప్రదించండి: 9398 15 6948

సంపుటి : 01    సంచిక : 220,    ఎడిటర్: మార్పు సాయి కుమార్    పేజిలు : 08,    వెల రూ. 5రూ/ గురువారం -05 - డిసెంబర్ - 2024  
Published From, Srikakulam : Circulated at, VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Kurnool , Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

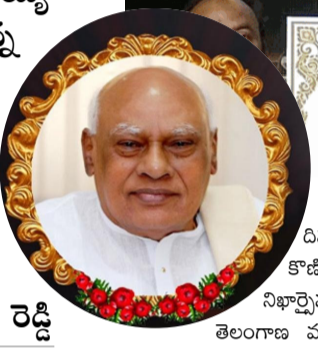
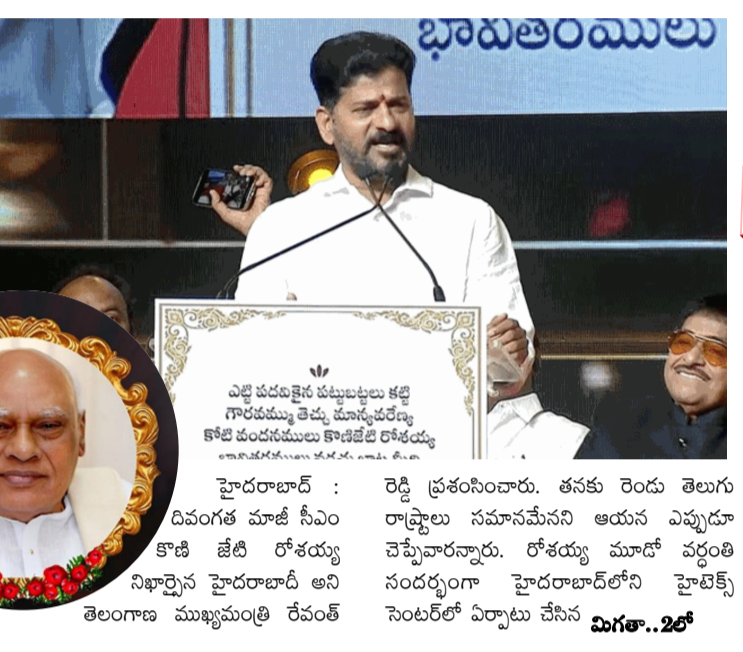
ఆరు నెలల్లోనే ప్రభుత్వంపై ఇంత వ్యతిరేకత రావడం ఎప్పుడూ చూడలేదు: జగన్



- సూపర్ సిక్స్ లేదు.. సెనెట్ లేదని జగన్ ఎద్దేవా
- రాష్ట్రంలో వ్యవస్థలన్నీ నిర్వీర్యమైపోయాయని విమర్శ
- ప్రజల తరపున గళం విప్పాలని సమయం వచ్చిందని వ్యాఖ్య

## కొణిజేటి రోశయ్య నిఖార్సైన హైదరాబాద్: రేవంత్ రెడ్డి

- రోశయ్య సమర్థత వల్లే తెలంగాణ మిగులు బడ్జెట్ రాష్ట్రంగా ఆవిష్కృతమైందన్న సీఎం
- వైరి పక్షాలను ఇరుకున పెట్టే విధానాన్ని రోశయ్య నుంచి నేర్చుకోవాలన్న సీఎం
- నెంబర్ 1గా ఎంతమంది మారినా నెంబర్ 2 మాత్రం రోశయ్య ఉండేవారన్న రేవంత్ రెడ్డి

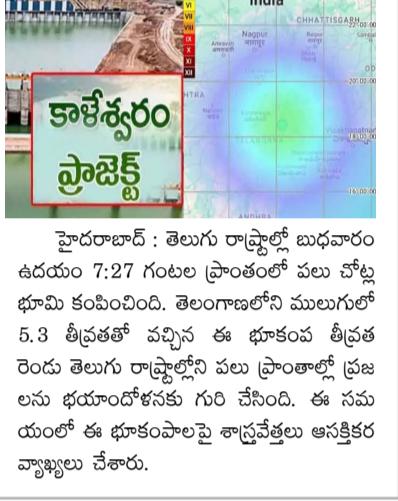


హైదరాబాద్ : రెడ్డి ప్రశంసించారు. తనకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు సమానమేనని ఆయన ఎప్పుడూ చెప్పేవారన్నారు. రోశయ్య మాడో వర్తంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని హైటెక్ సింబర్లో ఏర్పాటు చేసిన విగళం..2లో

## భూకంపాలకు కాలేశ్వరం ఓ కారణం...

### శాస్త్రవేత్త ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

తెలంగాణలోని ములుగులో 5.3 తీవ్రతతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలను భయాందోళనకు గురి చేసింది గత మూడేళ్లుగా వచ్చిన భూకంపాలతో పోలిస్తే లిక్టర్ స్కేలుపై దీని తీవ్రత ఎక్కువ



బంగ్లాదేశ్లో ఉగ్రదాడులు జరిగే అవకాశం.. తమ పౌరులకు ట్రావెల్ అడ్వైజరీ జారీ చేసిన ఇంగ్లండ్



బంగ్లాదేశ్లో మైనార్టీలపై పెచ్చుమీరుతున్న దాడులు జన సమ్మర్ద ప్రాంతాలు, ఖిదేశీయులు ఎక్కువగా సందర్భించే ప్రాంతాలు. ప్రార్థనా స్థలాల వద్ద ఉగ్రదాడులకు ఆస్కారం ఉందని యూకే హెన్రీకా ఆస్కాన్ ప్రవారకర్ విషయం ఆర్ఎస్ తర్వాత దేశంలో హింసాత్మక ఘటనలు

ఎల్ఏసీలో పరిస్థితి ఏంటి..? చైనాతో సంబంధాలపై రాజ్యసభలో జైశంకర్ కీలక ప్రకటన..



న్యూఢిల్లీ : విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ బుధవారం రాజ్యసభలో భారత్-చైనా సంబంధాలపై కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వాస్తవ నియంత్రణ రేఖ వద్ద పరిస్థితులపై సైతం సమాచారం ఇవ్వాలి. ఎల్ఏసీలో ఇంకా చైనాతో కొన్ని భూభాగాలపై విభేదాలు ఉన్నాయని, ఎప్పటికప్పుడు చర్చలు జరుగుతూమని జైశంకర్ పేర్కొన్నారు.

ప్రొబా3లో సాంకేతిక లోపం.. పీఎస్ఎల్వీ సీ59 ప్రయోగం 5కి వాయిదా



శ్రీహరికోట: పీఎస్ఎల్వీ సీ59 ప్రయోగం వాయిదా పడింది. శ్రీహరికోటలోని సతీష్ ఠాపర్ అంతరిక్ష కేంద్రం నుంచి ఇవాళ నింగికి ఎగరాలైన ప్రొబా3 స్పేస్క్రాఫ్ట్లో సాంకేతిక లోపం తలెత్తింది. దీంతో ప్రయోగాన్ని రేపటికి వాయిదా వేస్తున్నట్లు ఇస్రో ప్రకటించింది. గురువారం సాయంత్రం 4.12 నిమిషాలకు ప్రయోగం ఉంటుందని ఇస్రో చెప్పింది.

రేవంత్ రెడ్డి! నాలుగేళ్ల తర్వాత తెలంగాణ తల్లి సరైన స్థానంలో ఉంటుంది: కేటీఆర్



- రాజీవ్ విగ్రహం పెట్టిన చోటే తెలంగాణ తల్లి నిటారుగా నిలబడుతుందని వ్యాఖ్య
- కేటీఆర్ మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపాన్ని మారిస్తే చరిత్ర క్షమించదన్న కేటీఆర్
- ఇందిరాగాంధీ ప్రతిష్ఠించిన భారతమాత రూపాన్ని వాజ్ పేయి మార్చలేదన్న కేటీఆర్

# మధ్యాహ్నం భోజనం విషయంలో లోకేష్ కీలక నిర్ణయం.. అదే కారణం!

మధ్యాహ్నం భోజన పథకం విషయంలో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేష్ కీలక నిర్ణయం 2019లో జగన్ ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని రద్దు చేసింది కాలేజీలో ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం భోజన పథకం అమలు చేయాలి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ నెల 7న తల్లితండ్రులు -ఉపాధ్యాయుల సమావేశాలి



అమరావతి : ఏపీలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం భోజన పథకం అమలువుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఏ రోజు ఏమి కారలు వందలానే విషయంపై వీక్షి మెనూ ఇప్పి.. నూలు పిల్లలకు మధ్యాహ్నం పుట భోజనం పెడుతున్నారు. ఈ సమయంలో.. ఈ పథకంపై మంత్రి నారా లోకేష్ విగళం..2లో

ఢిల్లీ-యాపీ సరిహద్దు వద్ద రాపాల్ గాంధీ, ప్రియాంకను అడ్డుకున్న పోలీసులు.. ఉద్రిక్తత



- హింసాత్మక ఘటనలతో అట్టుడికిన సంభాల్
- అక్కడికి వెళ్లడంగా అడ్డుకున్న పోలీసులు
- సీనియర్ పోలీసు అధికారితో రాహుల్ మాట్లాడినా ముందుకు వెళ్లేందుకు అనుమతి నిల్
- రోడ్డుపై బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి ముందుకు కదలకుండా అడ్డుకున్న పోలీసులు
- బారికేడ్లు పైకికి పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేసిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు

ఏక్నాథ్ షిండే మాతోనే ఉంటారు.. ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటున్నారు: దేవేంద్ర ఘడ్కవీస్



- షిండే ప్రభుత్వంలో ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటున్నారన్న ఘడ్కవీస్
- సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం టెక్నికల్ పోస్టులు మాత్రమేనన్న ఘడ్కవీస్
- తమ పాలన సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగ్గదన్న షిండే

అప్పుల లెక్కలు కాదు.. హామీల లెక్కలు చెప్పు.. రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ సవాల్



హైదరాబాద్ : అప్పుల లెక్కలు కాదు.. హామీల లెక్కలు చెప్పు.. వడ్డీల ముచ్చట్లు కాదు.. వాగ్దానాల ముచ్చట్లు చెప్పు అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ వర్సెస్ (వైసీపీ) కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. అప్పులపై కారుకాతలు కాదు.. దమ్ముంటే నీ అసమర్థ పాలనపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయి అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. తెలంగాణలో ఏడాది పాలనలో రేవంత్ రెడ్డి లక్ష కోట్ల అప్పులు కొత్తగా చేశారు. రాష్ట్రం అధోగతి పాలైంది.. ప్రజలు తిప్పులపాలయ్యారు. రేవంత్ బ్రదర్స్ మో కొట్లకు పదగ లెక్కారు. రేవంత్ పాలన అంటే గుర్తుకొచ్చేది లక్ష కోట్ల అప్పులు, దారుణ ఘాతుకాలు, తప్పులు. ఈ ఏడాదిలో ఏం సాధించావు అంటే సమాధానం లేదు. ఆర్కాటం.. హడావుడి చేస్తున్నారు.

# పెద్దల సభలో జెండా పాతడమే లక్ష్యం..

ఏపీ నుంచి కొత్త రాజ్యసభ సభ్యులు వీళ్ళే.. పెద్దల సభలో జెండా పాతడమే లక్ష్యం.. ఏపీ నుంచి కొత్త రాజ్యసభ సభ్యులు వీళ్ళే..? అమరా వతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మూడు రాజ్యసభ స్థానాలకు ఎన్నికల హడావిడి మొదలైంది. ముగ్గురు సభ్యుల రాజీనామాతో ఖాళీ అయిన స్థానాలకు మం గళవారం నుంచి విగళం..2లో



ఏపీ కూటమిలో రాజ్యసభ రేస్

# ఆరు నెలల్లోనే ప్రభుత్వంపై ఇంత వ్యతిరేకత రావడం ఎప్పుడూ చూడలేదు: జగన్

అమరావతి : కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ ఆధినేత జగన్ విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో విపరీతమైన వ్యతిరేకత ఉందని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటున ఆరు నెలల వ్యవధిలోనే ఇంత వ్యతిరేకత రావడం ఎప్పుడూ చూడలేదని చెప్పారు. సూపర్ సిక్వీ లేదు, సెవెన్ లేదని... కూటమి నేతలను ప్రజలు ఎక్కడిక్కడ ప్రశ్నించే పరిస్థితులు వచ్చాయని అన్నారు. తాదేపల్లిలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు, జిల్లాల అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రంలో వ్యవస్థలన్నీ నిర్దిష్టమైపోయాయని జగన్ అన్నారు. ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పెండింగ్ లో ఉందని... జనవరి వస్తే రూ. 2,800 కోట్లు పెండింగ్ అవుతుందని చెప్పారు. వసతి దివసం రూ. 1,100 కోట్లు పెండింగ్ లో ఉందని అన్నారు. తొమ్మిది నెలలుగా ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలు ఉన్నాయని చెప్పారు. నాలుగు నెలలుగా 104, 108 ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వడం లేదని అన్నారు. కరెంటు ఛార్జీలను బాడే పనులు మొదలయ్యాయని విమర్శించారు. వచ్చాల దెబ్బకు రైతులు కుదీలవుతున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని అన్నారు. ప్రశ్నించే వారిపై తప్పుడు కేసులు పెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. వీటి వేటి ప్రభుత్వ హయాంలో ఉన్న రేటు కంటే డబుల్ రేట్ లో కి జుక అమ్ముతున్నారని అన్నారు. మధ్యం పావులను చంద్రబాబు, ఆయన మనషులు చేతిలోకి తీసుకున్నారని ఆరోపించారు. ఒక్కో డెబ్బు పావుల రూ. 2 నుంచి 3 లక్షలకు వేలం పాట పెడుతున్నారని చెప్పారు. ప్రజల తరఫున గతం విఫోల్సిన సమయం వచ్చిందని... జిల్లాల అధ్యక్షులు క్రమంగాలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు.

# బంగ్లాదేశ్లో ఉగ్రదారులు జరిగే అవకాశం.. తమ పౌరులకు ట్రావెల్ అడ్వైజరీ జారీ చేసిన ఇంగ్లండ్

న్యూఢిల్లీ : హింసాత్మక ఘటనలతో అట్టుడుకుతున్న బంగ్లాదేశ్లో ఉగ్రదారులు జరిగే అవకాశం ఉందని, జాగ్రత్తగా ఉండాలంటూ తమ పౌరులకు యూజీ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. జనసమృద్ధ ప్రాంతాలు, ప్రాచీనా మందిరాలు, మతపరమైన భవనాలు, విశేషములు ఎప్పుడూ సందర్శించే ప్రాంతాల్లో ఉగ్రదారులు జరిగే అవకాశం ఉందంటూ ట్రావెల్ అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. దేశద్రోహం ఆరోపణలతో గత నెల 25వ ఇస్లామ్ ప్రచార కర్త చిన్మయ కృష్ణాచారి బ్రహ్మచారిని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం అరెస్ట్ చేసిన తర్వాత అక్కడి హిందూ సమాజంపై దారులు పెట్టుతున్నారు. అవి క్రమంగా హింసాత్మక రావు దాల్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో న్యూఢిల్లీలోని యూజీ తమ పౌరులకు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఇస్లాం విరుద్ధమైన అభిప్రాయాలు, జీవనశైలి కలిగిన వ్యక్తులను ఉగ్రదారులు టార్గెట్ చేసుకుంటున్న యూజీ పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్య నగరాల్లో బహుశా దారులు జరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. బంగ్లాదేశ్లోని 17 కోట్ల జనాభాలో 8 శాతం మాత్రమే ఉన్న మైసూర్లపై ఇటీవలి కాలంలో 200కుపైగా దారులు జరిగాయి. చిన్మయదాస్ అరెస్ట్ తర్వాత ఢాకా, చిట్టాగాల్ లో ఆయన మద్దతుదారులు అందోరణకు దిగిన. ఈ సందర్భంగా భద్రతా దళాలకు వారికి మద్దతు తోపులాట జరిగింది.

# అల్పసినీలో పరిస్థితి ఏంటి..? చైనాతో సంబంధాలపై రాజ్యసభలో జైశంకర్ కీలక ప్రకటన..

మొదటి పేజి తరువాయి

జూన్ 2020 లాక్డౌన్ లోయరలో జరిగిన ఘర్షణ ఘటన భారత్ 4-4 వైసీపీ సంబంధాలపై ప్రభావం చూపిస్తున్నా. సరిహద్దులో సైనికులు మారడం 45 వేల ఆర్మీ మొదటిసారి కాదని... అయితే, ఘటన తర్వాత పెద్ద సంఖ్యలో బలగా మోహించును దారి తీసిందన్నారు. ఎన్నో సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ... మన సైనిక బలంగా కొవిడే , లాజిస్టిక్ సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న సమయంలోనూ లాక్డౌన్ ఘటనలో ఆవరణమైన మేరకు స్పందించారున్నారు. తీవ్రమైన చరిత్రోపాటు ఎన్నో సవాళ్ల మధ్య వేగంగా పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నారారు. తూర్పు లద్దాఖోల్ని దళా ఉపసంహరణ దళవారిగా ప్రక్రియ పూర్తయ్యిందని... డేవీసాంగ్, డేవీసాంగ్లో పూర్తి ఆకాంద్యం. అల్పసినీ ఒప్పుందాకా కట్టబడి ఉండదంటూ ఇటీవల మధ్య సంబంధాలు ఆధారపడి ఉంటాయన్నారు. సంబంధాలు చాలారంగాల్లో పురోగామించాయి... ఇటీవలి సంఘటనలను స్పష్టంగా ప్రతికూలంగా ప్రభావితమయ్యాయన్నారు. సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో శాంతిని కొనసాగించడం, సంబంధాలు మెరుగునకు ప్రాథమిక పరతులు విధించామని స్పష్టం చేశారు. చైనాతో భవిష్యత్ సంబంధాలపై స్పందిస్తూ... సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధాలు సంబంధించుకునేందుకు సరిహద్దులో శాంతి అవసరమన్నారు. చైనా ప్రతినిధులతో ఇటీవల జరిగిన సమావేశాలు సంబంధించిన వివరాలను సైతం రాజ్యసభకు వివరించారు. ఆ తర్వాత భిక్షి నదన్ను సందర్భంగా చైనా అధ్యక్షుడు జీ జిన్పింగ్తో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ ఢిల్లీ సందర్భంగా దీనిని చాలా మధ్య సంబంధాలను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చేందుకు చర్చించారు. జైశంకర్ ప్రకటన ఆనంతరం కాంగ్రెస్ ను అతని ఇతర సభ్యులు వివరణ కోరారు. అనుమతి కోరారు... దిమాండ్లను చెల్లిన జగన్ ఢిల్లీ ఢంకల్ తోసాపుచ్చారు. అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంలో వివక్ష సభ్యులు రాజ్యసభ నుంచి వాపోవే చేశారు.

# ప్రాబా3లో సాంకేతిక లోపం.. పీఎస్ఎల్వి సీ59 ప్రయోగం 5కి వాయిదా

మొదటి పేజి తరువాయి

కృత్రిమ సూర్య గ్రహణాన్ని సృష్టించడం ద్వారా భూమి గుట్టు విప్పుతుంది బరోపా అంతరిక్ష సంస్థ (ఈఎన్ఎక్) చెందిన ప్రోబా-3 మిషన్ శాటిలైటును ఇస్రో నింగలోకి పంపుతున్నది. నిజానికి ఇవాళ సాయంత్రం 4.06 గంటలకు పీఎస్ఎల్వీ-సీ59 కాణ్డీ ద్వారా ఈ ప్రయోగాన్ని నిర్వహించాల్సి ఉంది. కానీ సాంకేతిక లోపంతో ప్రయోగాన్ని వాయిదా వేశారు. ప్రోబా-3 మిషన్లో రెండు ఉపగ్రహాలు (కరోనాగ్రాఫ్ సైన్సెక్రాఫ్ట్, అక్యుటర్ సైన్సెక్రాఫ్ట్) ఉన్నాయి. మొత్తం దాదాపు 550 కిలోల బరువు ఉండే ఈ ఉపగ్రహాలు అతి దీర్ఘవైక్రముల కక్ష్యలో ప్రవేశపెడతారు. కృత్రిమ గ్రహణాన్ని సృష్టించడం ద్వారా సూర్యుడి బాహ్య వాతావరణమైన కరోనాను అధ్యయనం చేయడమే ప్రోబా-3 లక్ష్యం. ఆ రెండు ఉపగ్రహాలు పరస్పరం సమన్వయం చేసుకుంటూ క్రమసద్ధతలో భూకక్ష్యలో విహరించనున్నాయి.

# రేవంత్ రెడ్డి! నాలుగేళ్ల తర్వాత తెలంగాణ తల్లి సరైన స్థానంలో ఉంటుంది: కేటీఆర్

హైదరాబాద్ : రేవంత్ రెడ్డి! సువ్యైస్తి కథలు వడ్డా నాలుగేళ్ల తర్వాత తెలంగాణ తల్లి సరైన స్థానంలో ఉంటుందని బీఆర్ఎస్ వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ తండ్రి రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని ఎక్కడైతే పెట్టారో... అక్కడ తెలంగాణ తల్లి కచ్చితంగా నిలబడుతుందన్నారు. తెలంగాణ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ... మార్గదర్శించిన శ్రీ గాంధీ తెలంగాణ తల్లిని కేటీఆర్ రూపొందించారున్నారు. కానీ కేటీఆర్ మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపాన్ని మార్చిస్తే చరిత్ర క్షమించదని హెచ్చరించారు. అధికారం ఎవరికి ఉన్నాతప్ప కాదని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. నాలుగు దశాబ్దాల్లో ప్రతిష్టించిన భారతమాత రూపాన్ని వాళ్లే పేరు అధికారంలోకి వచ్చాక మార్చలేదన్నారు. దేశంలో ఎన్నోచోట్ల అధికార మార్చింది జరిపినప్పటికీ ఆయా రాష్ట్రాల విగ్రహాల రూపును మార్చలేదన్నారు. తెలంగాణ తల్లి రూపును మాపే ప్రయత్నం ఇకనైనా మానుకోవాలన్నారు. అధికారం ఉందని పోసిన బలగా మధ్య వేసి నాలుకాలు కొంతకాలం మాత్రమే సాగుతాయని... కానీ ఎల్లకాలం ఇదే పరిస్థితి కొనసాగుతుందని హెచ్చరించారు. అంతేవల్ల సీఎలయం గురించి, పోలీస్ కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ గురించి మాత్రం మాట్లాడడం లేదన్నారు. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని 2007 ఆధ్వర్యం కాలంలో రూపొందించినట్లు చెప్పారు.

# అప్పుల లెక్కలు కాదు.. హామీల లెక్కలు చెప్పు.. రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ సవాల్

మొదటి పేజి తరువాయి

ముఖ్యమంత్రి తన తప్పులను కప్పుతున్నారనేందుకు మళ్లీ అప్పులు అంటూ తప్పుడు కూతలు కూస్తున్నారు. అప్పుల మీద కాదు... నీ తప్పుల మీద చర్చ జరగాలి. ఇవాళ సూత్రాల ఆడుతున్నారా డయ్యంట్ల సమాధానం చెప్పు. సీఎం పదవి చేపట్టిన తర్వాత ఆ పదవి స్థాయి దిగజాలావు. నీ ప్రభుత్వంలోని మి బ్రదర్లు బాగుపడ్డారు. వారికి లాభం జరిగింది. రాష్ట్రానికి వెయ్యి కోట్ల పెట్టుబడులు ఇచ్చే స్థాయికి అనుమల బ్రదర్లు ఏదిగాని ప్రజలు అనుకుంటున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఫోర్స్ జూబిలీలో రివెన్యూ బ్రదర్లు ఏవరంటే అనుమల బ్రదర్లు అని వస్తుందని... అలానిన కూడా దాటిపోతేమా అని ప్రజలు అనుకుంటున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. నీ ఏలుబడిలో రాష్ట్రానికి రాబడి తప్పే తెలివి లేదు. సంపద వంపే సాయం లేదు. పోజిటివ్ పని చేసిన ముఖం లేదు. తల్లార లేస్తే కాకీ కూతలు... కేటీఆర్ మీద తిట్లు... దేవుళ్ల మీద ఒట్టు... ఇచ్చిన హామీలకు తూట్లు పొడిచావు. రాష్ట్ర ప్రతిష్ట పెంచుకుంటున్నా దివ్యం... దివ్యంగా ఉన్న రాష్ట్రం దివ్యా తీసిందని ఆరోపణలు చేసిన దివ్యాకాలం సీఎంపి నీవు. కొత్త పరిష్కరాలు కాదు... ఉన్న పరిష్కరాలు తరిపోతున్నాయి. ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలను తిరిగి అమ్ముతున్నారో చెప్పవచ్చు. ఇవాళ కొత్త స్టోగ్ పెట్టుకున్నారా... తెలంగాణ రైతు అని అంటున్నాడు. అనుమల బ్రదర్లు రైతు అని పెట్టుకోవాలి. తెలంగాణ మాత్రం ఫార్మి అని చెప్పాలి. వచ్చేసరికి పాలం మొత్తం అసత్యం, అబద్ధనైన డైరెక్టర్ స్కీలు తప్ప ఏం పేకారు. అబద్ధాల కోర్కూ తయారై మీడియా మేనేజిమెంట్ చేస్తున్నావ్. ఆరు గ్యారంటీల మీద చర్చ జరగద్దని... అప్పులు అంటూ కాడుకాటలు కూస్తున్నారంటూ రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ మండిపడ్డారు.

# పెద్దల సభలో జెండా పాతడమే లక్ష్యం.. మొదటి పేజి తరువాయి

నామినేషన్ల పత్రికా ప్రాసెస్ మెండ్రి. డిసెంబర్ 10 వరకు నామినేషన్ రాఖలు చేసేందుకు గడువు ఉంది. మరి, రాజ్యసభ రేసులో ఎవరున్నారు?. ఏ పార్టీ నుంచి ఎవరు సీటు ఆగిస్తున్నారు?. అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. వైఎస్ఆర్సీసీ సభ్యులుగా కొనసాగిన మోపిదేవి వెంకట రమణ, బీదా మస్తాన్ రావు, ఆర్ కృష్ణయ్యులు రాజీనామా చేయడంతో ఈ ఉపఎన్నికలు అనివార్యమయ్యాయి. ఈ రాజీనామాలు రాష్ట్రంలో మారిన అధికారం, రాజకీయ పరిణామాలకు అనుగుణంగా జరిగిందన్నది విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. వైఎస్ఆర్సీసీ కి రాజీనామా చేసినా తిరిగి డీటీపీ నుంచి బీదా మస్తాన్ రావు, బీజేపీ నుంచి ఆర్ కృష్ణయ్యులు తిరిగి ఉపఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నారు. బీదా మస్తాన్ రావు డీటీపీ తరఫున, ఆర్ కృష్ణయ్యు బీజేపీ తరఫున అభ్యర్థిత్వం దక్కించుకున్నారు. వీరిద్దరికీ 2028 వరకు పదవీ కాలం ఉంది.



నిర్ణయం తీసుకున్నట్టుగా కథనాలు వచ్చాయి. దాన్ని తగ్గట్టుగానే ఆర్ కృష్ణయ్యు కూడా వైఎస్ఆర్సీసీ తరఫున ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో విస్తృతంగా పర్యటించి బీసీలను పార్టీలో చేసుకోవాలంటూ ఆయనకు సూచనలు చేశారు. కానీ 2024 ఎన్నికల్లో దానిని విజ్ఞప్తి చేసినా 2028లో రాజ్యసభకు ఆ పార్టీ తరఫున వెళ్ళారు. 2024 ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులతో కూటమి ఘన విజయం సాధించడంతో తిరిగి ఆయన తెలుగుదేశం గూటికి చేరేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో తన రాజ్యసభ సభ్యత్వాన్ని పునరుద్ధించాలని కోరడం, చంద్రబాబు అందుకు అంగీకరించడంతో తిరిగి తెలుగుదేశం పార్టీ తరఫున రాజ్యసభకు వెళ్ళున్నారు.

బీజేపీ నుంచి ఆర్. కృష్ణయ్యు..! బీసీ ఉద్యమ నేతగా ఉన్న ఆర్ కృష్ణయ్యు ని వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజ్యసభకు పంపించడం అప్పట్లో పెద్ద సంబంధమైంది. తెలంగాణకు చెందిన ఆర్.కృష్ణయ్యును ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీకే చేయడంతో అనేక విశ్లేషణ జరిగాయి. అయితే బీసీ ఓట్ల బ్యాంకు కోసం అప్పట్లో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆ

నిర్ణయం తీసుకున్నట్టుగా కథనాలు వచ్చాయి. దాన్ని తగ్గట్టుగానే ఆర్ కృష్ణయ్యు కూడా వైఎస్ఆర్సీసీ తరఫున ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో విస్తృతంగా పర్యటించి బీసీలను పార్టీలో చేసుకోవాలంటూ ఆయనకు సూచనలు చేశారు. కానీ 2024 ఎన్నికల్లో దానిని విజ్ఞప్తి చేసినా 2028లో రాజ్యసభకు ఆ పార్టీ తరఫున వెళ్ళారు. 2024 ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులతో కూటమి ఘన విజయం సాధించడంతో తిరిగి ఆయన తెలుగుదేశం గూటికి చేరేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో తన రాజ్యసభ సభ్యత్వాన్ని పునరుద్ధించాలని కోరడం, చంద్రబాబు అందుకు అంగీకరించడంతో తిరిగి తెలుగుదేశం పార్టీ తరఫున రాజ్యసభకు వెళ్ళున్నారు.

మోపిదేవి స్థానానికి సానా సతీష్..? మోపిదేవి వెంకట రమణ రాజీనామాతో ఖాళీ అయిన స్థానం డీటీపీ నేత సానా సతీష్ కు దక్కే అవకాశముందని సమాచారం. 2026 వరకు రెండేళ్ల పాటు ఉండే పదవీ విధిమయలో నిర్ణయంపై

# విక్సాఫ్ షిండ్ మాతోనే ఉంటారు.. ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటున్నారు: దేవేంద్ర ఫడ్కర్

న్యూఢిల్లీ : విక్సాఫ్ షిండ్ తమతోనే ఉంటారని మహారాష్ట్ర కాళేయ్ ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్కర్ ఢిల్లీ పర్యటించారు. 'సన్న' నేమి విక్సాఫ్ షిండ్ను కలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో పనిచేసే ఉద్యోగులకు మహారాష్ట్ర కార్యక్రమ అభిప్రాయాలను ఆయనకు చెప్పారు. అతను మాతో (ప్రభుత్వంలో) ఉంటారని నాకు పూర్తి విశ్వాసం ఉంది. మేం ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేస్తాం' అని ఫడ్కర్ అన్నారు. ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి తమను ఆహ్వానించాలని దేవేంద్ర ఫడ్కర్, విక్సాఫ్ షిండ్, అజిత్ పవార్ గవర్నరుకు కలిపి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఫడ్కర్ మాట్లాడుతూ.. తమ మహారాష్ట్ర కూటమి గవర్నరుకు కలిపి ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు ఆహ్వానించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు కోసం మద్దతును వారి సంతకాలతో లేఖ ఇచ్చామన్నారు. రేపు సాయంత్రం బదున్నర గంటలకు ప్రమాణ స్వీకారం ఉండవచ్చన్నారు.

పదవులు బిక్కిల్లో పోస్టులు మాత్రమే ముఖ్యమంత్రి, ఉపముఖ్యమంత్రి పదవులు కేవలం బిక్కిల్లో పోస్టులు మాత్రమే అన్నారు. కానీ రాజ్యాంశా మహారాష్ట్ర కోసం పని చేస్తామన్నారు. తదవపరి సమావేశంలో కేబినెట్లోకి ఎవరిని తీసుకోవాలి నిర్ణయిస్తున్నారో, తాను ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారం చేయమంటూ తమ కూటమిలోని షివసానీ, ఎస్పీసీ గవర్నరుకు తెలియజేశారు. ప్రధాని మోదీ సమక్షంలో రేపు మోదీలకు ప్రమాణ స్వీకారం ఉంటుందన్నారు. తనతో పాటు ప్రమాణ స్వీకారం చేసే వారిని ఈరోజు సాయంత్రం నిర్ణయిస్తున్నారన్నారు.

పాలన సుపర్కలకలలో తినివదగనిది: విక్సాఫ్ షిండ్ ముఖ్యమంత్రిగా అభివృద్ధి పథంలో నడిపామని, అందరూ తనకు సంతోషంగా ఉందని విక్సాఫ్ షిండ్ అన్నారు. మహారాష్ట్ర కూటమి ప్రభుత్వం పాలన గుర్తుదిపెట్టాలన్నారు. ఈ పాలన సుపర్కలకలలో తినివదగనిదన్నారు. తమ పాలనలో కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని, ఇందుకు ఆందోళనా ఉందన్నారు. ఉపముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తా? అని మీడియా ప్రశ్నించగా... వేచి వూదాలని విక్ సాఫ్ షిండ్ అన్నారు. తామ రాష్ట్రానికి ఏం చేయగలమా అంతా చేస్తామని అజిత్ పవార్ అన్నారు.

బీజేపీ శాసన సభా పక్ష నేతగా ఫడ్కర్ ని ఎన్నిక బీజేపీ శాసన సభా పక్ష నేతగా దేవేంద్ర ఫడ్కర్ ఎన్నికయ్యారు. ఈరోజు బీజేపీ కోర్ కమిటీ సమావేశంలో ఫడ్కర్ మీద నడుం ప్రతిబంధంగా ఎమ్మెల్యేలు ఎన్నిగోగా అమోదించారు. కోర్ కమిటీ ఢిల్లీ తర్వాత ముంబైలోని విధాన్ భవన్లో బీజేపీ శాసన సభా పక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి పరిశీలకులుగా నిర్మాణ శాఖామంత్రి, విజయ్ రూపాని హాజరయ్యారు. సీఎం ఎంపీకల పాటు ఎమ్మెల్యేలతో చర్చించారు. ఆనంతరం ఫడ్కర్ సీఎం ఎమ్మెల్యేలు శాసన సభా పక్ష నేతగా ఎన్నికయ్యారు.

# ధిల్లీ-యూపీ సరిహద్దు వద్ద రామాలీగాంధీ, ప్రియాంకను అడ్డుకున్న పోలీసులు.. ఉద్రిక్తత

న్యూఢిల్లీ : హింసాత్మక ఘటనలతో అట్టుడుకుతున్న సరిహద్దుల వైకేలకు ప్రయత్నించిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకను ఘోషారాజ్-ధిల్లీ సరిహద్దులో పోలీసులు అడ్డుకోవడంతో రేవంత్ రెడ్డి పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. తమను అడ్డుకోవడంతో రాహుల్ వాచానం నుంచి కింగ్ డిగ్ సీయర్ పోలీసు అధికారితో మాట్లాడారు. అనుసంపాటికి వారు ముందుకు వెళ్లేందుకు ఆయన నిరాకరించారు. బాంకేపట్ట ఏర్పాటు చేసిన పోలీసులు రోడ్డును ఖాళీ చేయడంతో సరిహద్దు వద్ద భారీగా ప్రాసెక్ట్ జామ్ ఏర్పడింది. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు బాంకేపట్ట పైకి ఎక్కి పెద్ద ఎత్తున నిరాధారులు చేశారు. ఉదయం 10.15 గంటల సమయంలో ఢిల్లీలో నెయిరుదేశ్ రాహుల్, ప్రియాంక 11 గంటలకు సరిహద్దుకు చేరుకున్నారు. ఆ తర్వాత వారి కాన్వాయ్ ముందుకు కదలేదు. రోడ్డు ఖాళీ చేయడంతో ఇరువైపుల పెద్ద ఎత్తున ప్రాసెక్ట్ జామ్ ఏర్పడింది. కాంగ్రెస్ నేతలు ఇటువైపు రాకుండా అడ్డుకోవాలంటూ సంతో అధికారులు ఇరుగపారు. జిల్లా అధికారి యంత్రాంగంలో విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు బలబందీషహుల్, ఆహ్లాపక, ఘోషారాజ్, గోతమ్ బద్ద నగర్ జిల్లాలకు వెళ్ళారు. అందరూ రాహుల్ గాంధీ కదలికలను దగ్గరనుంచి పక్కదొడ్డించాలని కోరారు. మొఘులు కాలం నాటి పాపా జమా మసీద్ సర్కి వద్దయంలో ఇటీవల సంతోలో హింసాత్మక ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ స్థలంలో గతంలో వారిపాత అలయం ఉండటం బీజేపీని దాఖలైంది.

# మధ్యాహ్నం భోజనం విషయంలో లోకేష్ కీలక నిర్ణయం.. అదే కారణం!

మొదటి పేజి తరువాయి

తాజాగా సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. / అవును... మధ్యాహ్నం భోజన పథకం విషయంలో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేష్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా... ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీలో ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం భోజన పథకం అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్ విద్యపై నిర్వహించిన సమీక్షలో ఈ మేరకు ఈ ప్రకటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా... 2018లో గత డీటీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు ఈ పథకం ఉండేదని, దానివల్ల అప్పట్లో కాలేజీల్లో హాజరు గణనీయంగా పెరిగిందని తెలిపారు. అయితే... 2019లో జగన్ ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని రద్దు చేసింది... అయితే మళ్లీ డీటీపీ అధికారంలోకి రావడంతో ఈ పథకాన్ని అమలు చేయాలని నిర్ణయించినట్టు తెలిపారు. పదోతరగతి పూర్తి చేసిన పేద విద్యార్థుల్లో డ్రాకాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్నారని... అయితే, గవర్నరులతో కాలేజీల్లో మధ్యాహ్నం భోజనం అందించడం ద్వారా డ్రాకాట్స్ ను కొంత తగ్గించే పాటు తాను హాజరవుతున్న వైద్ధిని చెప్పిన తర్వాత... 'సంకల్ప' ద్వారా చేపట్టిన ముందిం అధారంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులను గుర్తించి... లెక్కరూ, సిస్టంని కేర్ తిక్కులా నియంత్రించాలని అన్నారు. దీనితో పాటు కాలేజీల్లో డెబ్బిత్తున్న బిల్లింగులకు మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని... రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ నెల 7న తల్లితండ్రులు-ఉపాధ్యాయులు సమావేశాన్ని నిర్వహించాలని... ఆ సమావేశాలను సీఎం చంద్రబాబుతో పాటు తాను హాజరవుతున్న వైద్ధిని చెప్పిన తర్వాత... ఈ సమావేశాలు పంపాచాలావరణంలో జరగాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా... విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువల పెంపొందించే పాఠ్యాంశాల కోసం ప్రభుత్వ నలవదారు చాగిడి కోలేళ్ళు రావు నలవోలు తీసుకోవాలని... విద్యార్థులకు జువెన్ షిల్డ్ చాంటీ సరైన నైపుణ్యాల అలవరించే చర్యలు తీసుకోవాలని... పాఠశాల ఆవరణల్లో ఉద్యోగ మేళాలకు మనోహరిణి కార్యక్రమాలను సుమతి ఇన్స్ట్రక్షన్లలో లోకేష్ సూచించారు.

# కాణిజేటి రోశయ్య నిఖార్సైన హైదరాబాద్: రేవంత్ రెడ్డి

మొదటి పేజి తరువాయి

కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... రోశయ్య నిబద్ధత, సమగ్ర వల్ల తెలంగాణ మిగులు బద్దెలోకి అమ్మిపెట్టబోతుందన్నారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో రోశయ్య తనను ఛాండర్ కు విలిపించుకొని ఎన్నో విలువైన సూచనలు చేశారన్నారు. బాగా మాట్లాడుతున్నారంటూ తనపై ప్రశంసలు కురిపించడంతో పాటు మరింత అధ్యయనం చేసి తానసనభకు రావాలని చెప్పారని గుర్తు చేసుకున్నారు. తమిళనాడు గవర్నర్గా అప్పట్లో ఆయన పని చేశారన్నారు. పాలకపక్షంలో ఉంటే ప్రతిపక్షాన్ని... ప్రతిపక్షంలో ఉంటే అధికార పార్టీని, సీఎం జరుకును బెట్టి విధానాన్ని ఆయన నుంచి నేర్చుకోవాలన్నారు. అప్పుడు ఎవరు ముఖ్యమంత్రిలుగా ఉన్నా... నెంబర్ 2 పాజిషన్ మాత్రం రోశయ్యతో అని గుర్తు చేశారు. నెంబర్ వెనకే ఉన్న సీఎం మాత్రమే మారుతుందన్నారు. మర్రి చెన్నారెడ్డి, నేదురమ్మి జనార్దన్ రెడ్డి, భవన్ వెంకట్రామ్, అంజయ్య, కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి, వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి... ఇలా ఎందరో సీఎంల వద్ద నెంబర్ 2గా ఉన్నారన్నారు. వీరింతా ప్రభుత్వాన్ని ప్రమాణస్వీకారం నడిపించడానికి కారణం రోశయ్య అన్నారు. సీఎం కావాలని రోశయ్య ఎప్పుడూ కోపకోలేదని, కానీ సమయం వచ్చినప్పుడు సోనియాగాంధీ కానీ అతని అవకాశం ఇచ్చారని తెలిపారు. తనకు పదవులు కావాలని ఏనాడూ అభిప్రాయం కోరలేదు. కానీ అత్యంత క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో రోశయ్యను పంపించిన నాయకుడు లోకేష్ ను పట్ల ఉన్న నమ్మకం, విశ్వాసం ఎలాంటిదో తెలిసిపోతుందన్నారు. రోశయ్య హైదరాబాద్ కోర్కేలేదు... లాటలకు అనే వచ్చారున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆర్థికంగా రాజీనామాలనే అర్హులైతూ వహించుకోవాలి ఎంతో అవసరమన్నారు. వారి వ్యాపారాలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పార్టీలోనూ సముచిత స్థానం కల్పిస్తున్నారన్నారు. హైదరాబాద్ సరంగం రోశయ్యకు నిర్దేశం లేకపోవడం పెద్ద లోటు అన్నారు. అర్హులైతూ మంచి ప్రాంతాన్ని ఎంపీకే చేస్తే ఆర్ అండ్ బీ అధ్యక్షులలో విగ్రహ నిర్మాణం చేపడతామన్నారు. వచ్చే వర్షంలో నాటికి దానిని పూర్తి చేస్తున్నారన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి రోశయ్య వర్తం సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రోశయ్య హైదరాబాద్ అయితే నెంబర్ 2 అని, నెంబర్ 1 మాత్రమే మహారాష్ట్ర అని రేవంత్ రోశయ్య అన్నారు. ఆయన ఎప్పుడూ తనపైనే ఉన్నవారిని దాటిపోవాలని అనుకోలేదని పేర్కొన్నారు. / రోశయ్య అన్నివిధాలా వ్యవహారాలను చక్కబెట్టారు కాబట్టి అప్పటి ముఖ్యమంత్రిలు ప్రశంసలు చేసినవారన్నారు. రేవంత్ అన్నారు. రోశయ్య 3వ వర్గం కార్యక్రమంలో రేవంత్ ఈ ఇంటర్మీడియట్ కామిటీపే చేశారు. తెలంగాణలో శాసనసభలో రోశయ్యుగా వ్యావహారికంగా సమన్వయం పంపించిన నాయకుడు లోకేష్ లోటు కనిపిస్తోందని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. సందర్భం, సమయం వచ్చినప్పుడు సోనియాగాంధీ రోశయ్యను ఎంపీకే చేశారు. పార్టీ కోసం ఎంతో నిబద్ధతతో పనిచేశారు కాబట్టి ఆయనకు గుర్తింపు లభించిందని తెలిపారు. రోశయ్య తన కాలంలో ఎన్నడు కూడా పుణ్యా పదవి కావాలని అడిగిన సందర్భాలు లేవని సీఎం అన్నారు. పార్టీ పట్ల ఆయనకున్న విధేయత వల్ల పదవులు వచ్చాయని తెలిపారు. 2007లో తాను శాసనసభలోని సభ్యుడిగా ఉన్న సమయంలో తనకు కొన్ని నలవోలు సూచనలు సైతం ఇచ్చారని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇంకొక్కవైపు చాలా అమాహాన ఉందని, లైబరల్ బిల్లి మరింత అమాహాన పంచుకుని మాట్లాడలే బాగుంటుందని తనకు చాలా సందర్భాల్లో సూచించినట్టు తెలిపారు. తనకు సూచనలు ఇచ్చిన రోశయ్యను సైతం కొన్ని సందర్భాల్లో ఇబ్బందులు పెట్టాల్సి వచ్చినవి ఫీలయ్యారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ప్రశ్నించాలని, అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పరిపూరించాలని ఆ సందర్భంలో రోశయ్య సూచించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పుడు లాఠాల్లో సూర్య కలిగిన నేత చట్టసభల్లో లేకుండా పోవడం అనివారని సూచించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలు లాఠాల్లో సూర్య కలిగిన నేత చట్టసభల్లో లేకుండా పోవడం అనివారని సూచించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలు లాఠాల్లో సూర్య కలిగిన నేత చట్టసభల్లో లేకుండా పోవడం అనివారని సూచించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలు లాఠాల్లో సూర్య కలిగిన నేత చట్టసభల్లో లేకుండా పోవడం అనివారని సూచించినట్లు తెలిపారు.

# భూకంపాలకు కాళేశ్వరం ఓ కారణం...

మొదటి పేజి తరువాయి

అవును... తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బుద్ధివంతుల ఉదయం వలనోట్లు భూమి కంపించిన సంగతి తెలిసిందే. ఏపీలోనూ, తెలంగాణలోనూ వరు జిల్లాల్లో భూకంపం వచ్చాయి. అయితే... తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత మూడున్నర సంభవించిన భూకంపాల్లో ప్రతి ఏటా దాదాపు ఒక్కే ప్రాంతం... ములుగు చుట్టుపక్కల భూమి కంపించడాన్ని గుర్తించినట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. కాకపోతే గత మూడేళ్లుగా వచ్చిన భూకంపాలలో పోలిస్తే రిక్టర్ స్కేలుపై దీని తీవ్రత ఎక్కువని పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా... 2021లో గడ్చిరోలి భూకంపంలో 4.0 తీవ్రతతో భూమి కంపించగా... 2022లో 3.8, 2023లో భద్రాద్రిలో 3.6 తీవ్రతతో భూకంపాలు సంభవించాయి. తాజాగా భూకంప తీవ్ర 5.3గా సమాచారం వచ్చింది. ములుగు చుట్టుపక్కల భూమి అవకాశం లేదు! తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బుద్ధివంతుల ఉదయం అలజడి సృష్టించిన భూ ప్రకంపంపై స





మీడియాపై దాడిని ఖండించిన ఎమ్మెల్యే చిర్ర బాలరాజు



జీలుగుమిల్లి/డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): ఏలూరు జిల్లా క్రాంతిమిత్రుల సోపానం పాఠశాలలో...

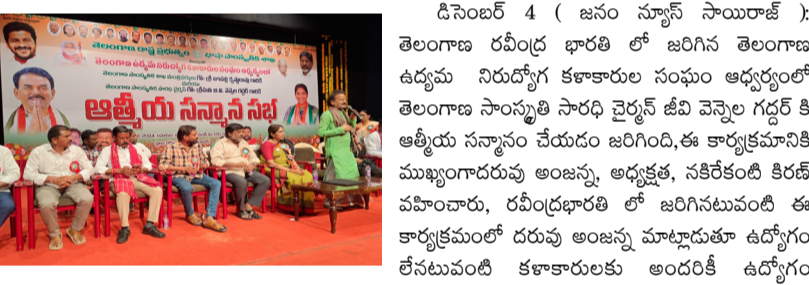
ముంత్రి అచ్చం నాయుడుతో ఎంపీ పుట్ట మహేష్ కుమార్ బేటి



ఏలూరు/డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): ఏలూరు జిల్లా పోలవరం మండలం కొత్తపల్లిసీమలో పశు వైద్యశాల నూతన భవనం...

తెలంగాణ ఉద్యమ నిరుద్యోగ కళాకారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆత్మీయ సన్మాన సభకు ముఖ్య అతిథిగా తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి చైర్మన్ జి వి వెన్నెల గద్దర్

రవీంద్రభారతిలో దద్దరిల్లిన దరువు అంజన్ పాట



డిసెంబర్ 4 ( జనం న్యూస్ సాయిరాజ్ ): తెలంగాణ రవీంద్ర భారతి లో జరిగిన తెలంగాణ ఉద్యమ నిరుద్యోగ కళాకారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి చైర్మన్ జి వి వెన్నెల గద్దర్ కి ఆత్మీయ సన్మానం చేయడం జరిగింది.



కళాకారులకు దరువు అంజన్ పాటతో ప్రాణం పోసినట్లు ఉద్యోగం వచ్చినట్లు అయింది అన్నారు. ఆ కళాకారులు కేరీంతులు కలలు ఈ రవీంద్రభారతిలో మోగింది అన్నారు.

పసల్ బీమా యోజన పథకంతో రైతులకు ప్రయోజనం

రేపల్లె డిసెంబర్ 4 జనం రిపోర్ట్: రైతులకు 2024-2025 సంవత్సరానికి గాను బీమా సౌకర్యం పొందేందుకు తగిన దాఖలుపూర్తి పొందుదరవాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారి ఆర్ విజయభాషా తెలియజేశారు.

వినయ్ భాస్కర్ ను కలిసిన బిల్ మోస్ నాయకులు



హన్ పర్లీ మండలం డిసెంబర్ 4 జనం రిపోర్ట్: హన్ పర్లీ మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన బిల్ మోస్ నాయకులు హనుమాన్ ఘాట్ జిల్లా ఆధ్వర్యం చేసిన దానం వినుక భాస్కర్ ని మద్దతుగా కలవడం జరిగింది.

పెద్దపల్లి జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి సభ విజయవంతం...

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పెద్దపల్లి జిల్లాకు వరాల జల్లులు...

రామగుండం/డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): పెద్దపల్లి జిల్లా పై తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, వరాల జల్లు కురిపించారు.



పోతారం గ్రామంలో 33/11 కేబి సబ్ స్టషన్ నిర్మాణ పనులు, అంతర్గా మండలం ప్రాధాన్యతలై అభివృద్ధిలో బండ్లవారు లిఫ్ట్ ఇంటిపస్ పనులు ప్రారంభించారు.

అభివృద్ధి పనులుకు, ఓడెల మండలం రూపునారాణపేట వద్ద మానేరు సదివ్ల పైలెంట్ వంతెన నిర్మాణానికి రూ. 80 కోట్లతో చేపట్టే పనులు తో పాటు, కల్లు శ్రీరాంపూర్ నుంచి మొట్టపల్లి రూ.25కోట్లతో, వీరబ్రహ్మ రోడ్ నుంచి ఎల్లంపల్లి వరకు రూ.7 కోట్లతో రోడ్ల నిర్మాణాలకు, రూ.6 కోట్లతో గ్రెప్పల్ నుంచి ఎలిగోడు వరకు రహదారి విస్తరణ, రూ.5 కోట్లతో హుస్సేన్ మీయూ ఛార్జు పై పైలెంట్ వంతెన నిర్మాణానికి, రూ. 12 కోట్లతో సుగ్రంపల్లె నుంచి ధూళిపల్లె వరకు రహదారి విస్తరణ పనులకు, రామగుండంలో రూ. 60 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.

కేంద్రంలో బజెపి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల్ని మోసం చేస్తూనే ఉన్నాయి

హన్ పర్లీ మండలం /డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): సి బి యు తెవిపిఎస్ హన్ పర్లీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 68 వ వర్షానికి సంబంధించి ఉత్సవాలను నిర్వహించి అనంతరం 75 సంవత్సరాల స్వతంత్ర చరిత్ర భారత రాజ్యాంగం పై సచార సెమినార్ నిర్వహించడం జరిగింది.



అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి కులం పేరుతో మత పేరుతో దాడులు చట్ట పుణికిమైన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి ఈ యొక్క కార్యక్రమాలను భారతీయ పౌరులకి పౌరుని యొక్క విధులలో భాగం రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 14 అధికారంలో మనుషులంతా సమానమే అనే 3,5 వరకు ప్రాథమికాల పాటలను అవగాహన అందించడం దురదృష్టవశాత్తూ ఇప్పటికైనా భారత రాజ్యాంగాన్ని అవగాహన చేసుకుని కాపాడుకోవాలని భాషక దళితులుగా,కారుకులుగా మనందరంపై ఉన్నదని వారు అన్నారు.

భాగాలుగా చాలా ప్రాథమిక గలవి మూడు ఐదు భాగాలలో పౌరుల ప్రాథమిక హక్కులు గురించి ప్రభుత్వాలు సాధించిన లక్ష్యాలు గురించి వివరించి ఈ రెండు భాగాలు రాయబడినవి రాజ్యాంగానికి గుండెకాయ అందించి రాజ్యాంగంలో ప్రధానంగా ప్రవేశించి ప్రాథమిక అధికార నూత్రాలు రిజర్వేషన్లకు సంబంధించిన శాసనాలు దేశంలో సర్వసత్త్వ, సామాన్య, లౌకిక ప్రజాస్వామ్య ఇప్పటికీ స్వతంత్రం వచ్చిన నాటి నుంచి అమ్మలు కాకపోవడంలో పాటు ఎలాంటి స్వేచ్ఛ నమానత్వం సాక్షాత్తుకు లేకపోవడం వల్ల వెనుకబడిన తరగతులకు సంబంధించిన ఎన్నికలు, బీసీలు అనేక రకాల వివేక్షిత రూపాలకి గురవుతున్నారు.



రాజ్యాంగం 1949 నవంబర్ 26న అమోదించబడిన ప్రాథమిక హక్కులను తెలియజేయడం కోసం ఎన్టీ వేంకటేశ్వర తరగతుల ప్రజలందరికీ యొక్క హక్కులను కాపాడడం కోసం నిరంతరం రాజ్యాంగాన్ని కాపాడటం కోసం అచార్యులు కృషిచేయాలి అని ఈ దేశంలో ప్రజలు ప్రజలచేత ఎన్నుకోబడిన ప్రజా ప్రతినిధుల వ్యవస్థలో ఇప్పటికీ అనేక రకాల వివేక్షిత రూపాలు ప్రేమ వివాహం చేసుకున్న దళిత మహిళలు,దళితులపై, ఆత్మాహరాలు దాడులు,కుల బహిష్కరణలు,కుల కట్టుబాట్లు,దేశంలో నిరంతరం ఏదో ఒక రకమైన మాతృవస్తువులకు వరమైన, ప్రాంత వరమైన మనిషి మనిషిగా చూడలేని వ్యవస్థ లో ఉన్నామని గత పది సంవత్సరాలు బిజెపి

అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి కులం పేరుతో మత పేరుతో దాడులు చట్ట పుణికిమైన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి ఈ యొక్క కార్యక్రమాలను భారతీయ పౌరులకి పౌరుని యొక్క విధులలో భాగం రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 14 అధికారంలో మనుషులంతా సమానమే అనే 3,5 వరకు ప్రాథమికాల పాటలను అవగాహన అందించడం దురదృష్టవశాత్తూ ఇప్పటికైనా భారత రాజ్యాంగాన్ని అవగాహన చేసుకుని కాపాడుకోవాలని భాషక దళితులుగా,కారుకులుగా మనందరంపై ఉన్నదని వారు అన్నారు.

విన్నలు, బీసీలు అనేక రకాల వివేక్షిత రూపాలకి గురవుతున్నారు నిరంతరం రోజువారీగా ఏదో ఒక గ్రామంలో ఏదో ఒక పట్టణంలో ఏదో ఒక మారుమూల ప్రాంతంలో ఆత్మాహరాలు దాడులు బహిష్కరణలు కులబహిష్కరణలు మతబహిష్కరణలు మతోన్మాదం పేరుతో అనేక రకాల ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు అయినానూ, ఇప్పటికైనా రాజ్యాంగం వీరికి ఉన్న ప్రాథమికమైన హక్కులను పౌరుని యొక్క విధులను ప్రజాస్వామ్య పాలకవర్గ ప్రభుత్వాలలో ప్రభుత్వాలను తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాల కల్పించాలని ఆర్టికల్ అవసరాలని విద్య వైద్యం అభివృద్ధి సంక్షేమ భలా పేరుతో కేంద్రంలో బిజెపి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు ఇంకా ప్రజల్ని మోసం చేస్తూనే ఉన్నాయి. అందువల్ల వెనుకబడిన నిరక్షరాసులకి భారత రాజ్యాంగం ఏర్పడిన ఆడి నుండి జరుగుతున్న న్యాయ అన్యాయాలని స్వేచ్ఛ నమానత్వాన్ని ఆర్టికల్ సమానత్వాకోసం ప్రతి భారత దేశంలో ఉన్న పౌరుడు సమానం అనే అలోచనతో ముందుకు సాగడం కోసం విద్యావంతులుగా మారడం కోసం నిరంతరం కృషి చేయాలి వివేక్షిత రూపాలపై నిరంతరం అలోచన అవసరం ఉన్నట్లు ప్రజలను ఈ సందర్భంగా ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో జి డబల్ ఎంసీ హనుమాన్కోండ జిల్లా ఆధ్వర్యం భారు పట్ల మహేష్ సిబిబిటి జిల్లా కమిటీ సభ్యులు,నాయకులు మండల మజ్లీసో నిరవధి, టౌంకూరి నారాయణ్ సుందరరాజు, అన్నపూర్ణి లోకాల్, సుజాత, శ్రీలత, సందీప్, బిక్షువతి, సురేశ్,దేవమయి, సునీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి అందంగా తీర్చిదిద్దాలి పిల్లలకు న్యాన్యమైన విద్య, పోషకాలతో కూడిన ఆహారం అందేలా చూడాలని బాధ్యత సీడీపీవోలదే

రూ. 10.25 లక్షలతో బొబ్బిళ్లపాడు లో అంగన్వాడీ భవనము మినీ - II ప్రారంభోత్సవంలో ఏపీ ప్రభుత్వం ఏప్ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సామ్యు



ఏపీఆర్ జిల్లా, నందిగామ నియోజకవర్గం,చంద్రపాడు మండలం (టోపిళ్ళపాడు): డిసెంబర్ 04: అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి అందంగా తీర్చిదిద్దాలి ఏపీ ప్రభుత్వం ఏప్ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సామ్యు అధికారులను ఆహ్వానించారు. బుద్ధవారు ఏపీఆర్ జిల్లా నందిగామ నియోజకవర్గం చంద్రపాడు మండలం టోపిళ్ళపాడు గ్రామంలో రూ. 10.25 లక్షలతో అంగన్వాడీ భవనము మినీ - II ను ప్రారంభించారు. డిసెంబర్ 4లో హామీ నిధులు ఐదు లక్షలు, ఏప్ అర్ యు యం నిధులు ఐదు లక్షలు గ్రామపంచాయతీ నిధులు రూ. 1.25 లక్షలు వినియోగించునున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో సామ్యు మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాల, పోషక, నిర్వహణ, ప్రతిభతో తో పాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో లోపల, వెలుపల అందమైన రంగులు వేయాలన్నారు.

మంచినీటిపారుదల - గుంతల రోడ్లకు మరమ్మతులు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గోతులు పడిన రహదారుల మరమ్మతులు సంక్రాంతి నాటికి పూర్తి సందిగామ - చంద్రపాడు రోడ్డు అభివృద్ధి రూ. 65 లక్షలు పనులు ప్రారంభించిన ఏపీ ప్రభుత్వం ఏప్ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సామ్యు



ఏపీఆర్ జిల్లా, నందిగామ /డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): గుంతల రహదారి లక్షలగా ప్రభుత్వం చేపట్టిన మిషన్ పాల్ హెల్ప్ మోడల్స్ (గుంతల రహదారి అభివృద్ధి) కార్యక్రమం ఏపీ ప్రభుత్వం ఏప్ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సామ్యు ప్రారంభించారు.

నేతకలి కలిసి చేపట్టారు. ఈ సంధర్భంగా మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మిషన్ మోడల్స్, రాష్ట్రంలో రహదారుల మరమ్మతులు చేపడతామని తెలిపారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో రహదారుల నిర్మాణానికి గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోట్ల నిధులు మంజూరు చేసినందుకు, అన్ని జిల్లాలు, నియోజకవర్గాల్లో కూడా రోడ్ల మరమ్మతుల పనులు మొదలు పెట్టినట్లు ఏప్, ఎమ్మెల్యే తంగిరాల వివరించారు. రోడ్ల మరమ్మతులు విషయంలో ఎలాంటి అలసత్వం లేకుండా చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు.

తెలంగాణ నిరుద్యోగ కళాకారులకు తప్పక న్యాయం చేస్తాం

జి.వెన్నెల గద్దర్ ఆత్మీయ సన్మాన సభకు ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి చైర్మన్ జి. వెన్నెల గద్దర్ దరువు అంజన్ పాటతో దద్దరిల్లిన రవీంద్ర భారతి



డిసెంబర్ 04(జనం రిపోర్ట్): రవీంద్ర భారతి లో జరిగిన తెలంగాణ ఉద్యమ నిరుద్యోగ కళాకారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి చైర్మన్ జి వెన్నెల గద్దర్ కి ఆత్మీయ సన్మానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి నకిరేకంటి కిరణ్ అధ్యక్షత వహించారు, రవీంద్రభారతి లో జరిగినటువంటి ఈ కార్యక్రమంలో దరువు అంజన్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగం లేకుండా ఉన్న కళాకారులకు అందరికీ ఉద్యోగం ఇచ్చించాలని కోరారు.



**సంపాదకీయం**

## కార్మికుల పెన్షన్ కార్పొరేట్ల పరం! (విశ్లేషణ)

ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల పాటు ఒక ప్రభుత్వ రంగ పరిశ్రమలో పనిచేసి నెలకు ఏళ్ల వేల రూపాయలకు పైగా జీతం పొందిన ఒక కార్మికుడు పదవీ విరమణ తర్వాత కేవలం రెండువేల రూపాయల లోపు మాత్రమే పెన్షన్ పొందడం... కార్మికుల పెన్షన్ కార్పొరేట్ల పరం! ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల పాటు ఒక ప్రభుత్వ రంగ పరిశ్రమలో పనిచేసి నెలకు ఏళ్ల వేల రూపాయలకు పైగా జీతం పొందిన ఒక కార్మికుడు పదవీ విరమణ తర్వాత కేవలం రెండువేల రూపాయల లోపు మాత్రమే పెన్షన్ పొందడం సమూహాత్మకంగా కానీ విషయం. కానీ ఇది వాస్తవం. ఇప్పటికే 95 వేలకు పైబడిన దేశంలో ప్రవేశపెట్టిన పెన్షన్ పథకం కార్మికుల పొదుపు సొమ్మును పొందించే కార్పొరేట్లకు ధారాదత్తం చేసే విధాన ఫలితం. మన దేశంలో కార్మికులకు ఉన్న హక్కులను ఒకటొకటిగా హరిస్తున్న వేగ విచిత్రంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మికులకు కౌరవించడానే వారికి ఒక పెన్షన్ పథకాన్ని చాలా ఉదారంగా ప్రవేశపెట్టింది. కార్మికులు పథకాలు విసలేదు. కనీసం ఇందులో చేరాలా వద్దా అనే ఆప్షన్ ఇవ్వలేదు. కార్మికులపై ఎందుకంత ప్రేమ అని కొద్దిగా పరిశీలిస్తే 1991 నుంచి దేశంలో అమలువుతున్న నయా ఉదారవాద విధానాలలో భాగమే ఈ పెన్షన్ పథకం అని సులువుగానే అర్థమవుతుంది. 1995లో నాటి పివి నరసింహారావు ప్రభుత్వం అప్పటివరకు అమలులో ఉన్న ఉద్యోగుల భవిష్యత్తు నిధి (పిఎన్ఐ) చట్టం 1952ను సవరించి, ఉద్యోగుల పెన్షన్ స్కీమ్ ఇప్పటివేలిన 95 వేలకు పైబడిన ఒక కొత్త చట్టాన్ని చేసింది. ఈ పెన్షన్ చట్టం ప్రకారం అప్పటివరకు కార్మికుల భవిష్యత్తుని ఉన్న యాజమాన్యం వాటా భాగం 8.33శాతం, ప్రభుత్వ వాటా 1.16 శాతం ఈ పెన్షన్ నిధికి మళ్లించబడుతుంది. ఈ నిధి నుండి ప్రతినెల పిఎన్ఐ డిపార్ట్మెంట్ పెన్షన్లు చెల్లిస్తారు. ఈ పథకం పట్ల కార్మికులకు వచ్చే సంతోషం కంటే కార్మికులకు దానిని సొమ్మును కోల్పోవడమే అధికంగా ఉంటుందని అనాటి కౌన్సిల్ కార్మిక సంఘాల ముఖ్యంగా సిఐఐయీలు వంటి కేంద్ర సంఘాల దీన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించాయి. కౌన్సిల్ యూనియన్లు దీనిపై దేశంలోని వివిధ రాష్ట్ర హైకోర్టులలో కేసులు కూడా వేశాయి. ఈ కేసులపై కౌన్సిల్ హైకోర్టులు ఈ పథకం అమలుపై స్టే ఉద్దేశ్యాల కూడా ఇచ్చాయి. ఈ కేసులపై చివరకు సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్ళారు. దీనిని తరచూ సమీక్షిస్తూ ఉంటున్నా పరిష్కారాన్ని మరింత పటిష్టపరుస్తామనే అనేక హామీలు ప్రభుత్వం ఇవ్వడంతో సుప్రీంకోర్టు ఈ పథకం అమలుకు అనుమతించింది. ఈ విధంగా కార్మికుల ఆమోదం లేకపోయినా, వివిధ యూనియన్లు ప్రతిఘటించినా ఈ పథకం 1995 నుండి అమలులోకి వచ్చింది. ఈ పెన్షన్ పథకం ప్రతిఘటించినవారి వేతనం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు, ఎల్ఐసి, బ్యాంకు ఉద్యోగులకు, ఇతర సంస్థలలో ఉన్న పెన్షన్ పథకాలలోని ఒకటి అనుకూల అంతం కూడా ఇందులో లేకపోవడమే. వీటికి భిన్నంగా ప్రతికూలంగా ఉండే అనేక అంశాలు ఈ పథకంలో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు మిగిలిన అన్ని పెన్షన్ పథకాలలో పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా కరువు భత్యం ఉండగా ఈ పథకంలో అది లేదు. అన్ని పెన్షన్ పథకాల్లోనూ పదవీ విరమణ సమయంలో పెన్షన్లోని కొంత మొత్తాన్ని కమ్యూట్ చేసుకుని, ఒకేసారి పెద్ద మొత్తాన్ని తీసుకునే అవకాశం ఉండగా, ఈ పెన్షన్ పథకంలో మాత్రం ఆ సదుపాయం లేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఆఖరి నెల జీతం ఆధారంగా పెన్షన్ లెక్కిస్తే, ఈ పథకంలో మాత్రం కార్మికుని ఆఖరి అరవై నెలల జీతం సగటు తీసుకుని దాని ఆధారంగా పెన్షన్ లెక్కిస్తారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 20 సంవత్సరాల సర్వీసు పూర్తయితే పూర్తి పెన్షన్ పొందడానికి అర్హత రాగా, ఇక్కడ మాత్రం 33 సంవత్సరాల సర్వీసుకు గాని ఆ అర్హత రాదు. ఇలాంటి అనేక లోపాల పట్ల పెన్షన్ చాలా తక్కువగా ఉంటోంది. పెన్షన్ పొందే జీతం పదిమందిని కూడా మొదలు రూ.6,500గా నిర్ణయించారు. తరువాత దానిని రూ.15,000కు పెంచారు. పూర్తి జీతంపై హయాల్లో పెన్షన్ అనుమతించాలని, సుప్రీంకోర్టు 2022 సంవందలో తీర్పు ఇచ్చి రెండేళ్ల గడిచినా నేటికీ అమలు కాలేదు సరికదా ఈ పేరున పదిహేనున్నర లక్షల మంది పెన్షన్లను నుండి రూ.1,86,920 కోట్ల వసూలు చేసి, ఆ సొమ్మును ప్రభుత్వం కొట్టిపెట్టింది. ఇది పచ్చి దగా. విచిత్రమేమిటంటే అనేక మందికి 100, 150, 200 రూపాయలు పెన్షన్ వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. పెద్ద ఎత్తున ఒత్తిడి అవడంతో విరమణ ప్రభుత్వం కనీస పెన్షన్ను వెయ్యి రూపాయలకు 2017లో పెంచింది. దీనిపట్ల 36.4 లక్షల మంది లాభపడారని ఘనంగా ప్రకటించుకుంది. కానీ దీన్ని బట్టే తెలుస్తున్నదేమిటంటే అంత మందికి అప్పటి వరకు వెయ్యి రూపాయల లోపే పెన్షన్ ఉండని. దీనికి ప్రభుత్వం సిగ్గు పడవలసింది పోయి, తిరిగి గొప్పలు చెప్పుకోవడం విచారణమే. ఇప్పటికీ వెయ్యి రూపాయల లోపు పెన్షన్ పొందుతున్నారని కూడా ఉన్నారు. అత్యధికమందికి వచ్చే పెన్షన్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న పుణ్యం పెన్షన్ కంటే కూడా తక్కువగా ఉంటోంది. 2024లో ఈ పథకం ద్వారా 78.5 లక్షల మందికి పెన్షన్ చెల్లించారు. ఇందులో 46.6 శాతం మందికి వెయ్యి అంతకంటే తక్కువే 85 శాతం మందికి రూ.2,500 లోపు మాత్రమే పెన్షన్ పంపిస్తుంది వీరి గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. ఐదు వేల రూపాయలకు పైగా పెన్షన్ పొందుతున్నారని కేవలం 29,608 మంది అంటే మొత్తం పెన్షన్ దారులలో కేవలం 0.37శాతం మంది. సగటు పెన్షన్ కేవలం రూ.1578 మాత్రమే. ఫలితంగా అనేకమంది పెన్షన్లకు కడు పెడనిపోయే మగ్గుతున్నారు. అందువల్ల దీని కార్యనే ఫండ్ 2018లో 4 లక్షల 37వేల కోట్ల రూపాయల నుంచి 2024 వాటికి ఒక్కటే 18వేల కోట్ల అంటే అంత భారం చేపట్టాం కాబట్టి రాజీనామా చేసిన కార్మికులకు పెన్షన్లు చెల్లించడం అసాధ్యం అంటే ఇంకా వాస్తవం కాదా ఇది. దీనితో పాటు నాడు సుప్రీంకోర్టుకు ఇచ్చిన హామీలు కూడా ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదు. సరికదా నాడున్న సాకార్యాల్నే కొన్నిటిని ఎత్తివేశారు. అందువల్ల దీన్ని కార్మికుల సంతోషం అనడం కంటే, కార్పొరేట్ల సంతోషం పథకం అనడం సబబుగా ఉంటుంది. కేంద్రంలోని సరేంద్ర మోడి ప్రభుత్వం పెద్దలు దీనిని సవరిస్తామని హామీ అయితే ఇచ్చారు కానీ, మూడేసారి అధికారం లోనికి వచ్చినా, ఇంకా నేటికీ కార్పొరేట్లను దాల్చలేదు. ప్రభుత్వం కార్మికులకు ఉచితంగా డయాగ్నోసిక్ డిపార్ట్మెంట్లు కార్పొరేట్లకు దోచిపెట్టే నయా ఉదారవాద విధానాలను మరింత స్పష్టంగా అమలు చేస్తున్న మోడి ప్రభుత్వం అలా చేస్తుందా అన్నదే అసలు ప్రశ్న. దేశానికి అనేక విధాలుగా సేవందించిన, ఈ సీనియర్ సిఐఐలకు పొదుపును దోచుకోవడమే కాక, వారి న్యాయమైన డిమాండ్లను సైకం నిర్లక్ష్యం చేయడం క్రోధం కాదు. ఈ పని చేయకుండా సీనియర్ సిఐఐలకు ఏదో చేసేకామని గొప్పలు చెప్పుకోవడం సభ్యత అంతకంటే కాదు.

# సీఎం స్టాల్లిన్ కు ప్రధాని మోడీ ఫోన్.. అన్ని విధాల సహాయానికి హామీ!

‘ఫంగల్’ తుఫాను తమిళనాడులో భారీ విధ్వంసం సృష్టించింది. భారీ వర్షాలు, తుఫాను కారణంగా వరదలు రాష్ట్రంలో భారీ నష్టం కలిగించాయి. ఈ సీతాశ్రమలో చాలా మంది మరణించారు. రాష్ట్రంలో సంభవించిన వివేక, అక్కడి పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాల్లిన్ ప్రధాని నరేంద్ర మోడి మాట్లాడారు. రాష్ట్రానికి అన్ని విధాలా సాయం చేస్తామని ప్రధాని మోడి హామీ ఇచ్చారు. మంగళవారం ముఖ్యమంత్రి స్టాల్లిన్ ప్రధాని మోడి మాట్లాడారని, రాష్ట్రంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో వరదల పరిస్థితిపై సమాచారం అందుకున్నారని ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన అధికారిక వర్గాలు తెలిపాయి. స్టాల్లిన్ కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అన్ని విధాలా సహాయం, సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.



వేగంతో గాలులు వీయడంతో పలుచోట్ల నేలకొరిగాయి. దీంతో పాటు అంతర్జాతీయంగానూ దృశ్యపరి, రాజీవేల, వ్యర్థగిరి, వేలూరు, తిరువత్తూరు జిల్లాల్లో కూడా భారీ వర్షాలు, వరదల పట్ల భారీ నష్టం వాటిల్లింది. అక్షల కుటుంబాలు వివేకల బారిన. ఈ ప్రశ్నికై వైఫో కారణంగా దాదాపు 69 లక్షల కుటుంబాలు, 1.5 కోట్ల మంది ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. సిఎం స్టాల్లిన్ ప్రకారం, తిరువత్తూరు, విల్లూరు, కల్వకుంట్ల జిల్లాల్లో ఒక్క లోకంలో మొత్తం సిఐఐ సగటు (50 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ) కు సమానమైన వర్షపాతం నమోదైంది.

## మరింత పటిష్టంగా నావికాదళం..

# ఇకపై చైనా దుష్టపన్నాగాలకు చెక్!



పుష్పి రేలులో అగ్రరాజ్యాలను మించి దూసుకెళ్తున్న భారతదేశం తన రక్షణ వ్యవస్థను రోజూరోజూకీ పటిష్టం చేసుకుంటోంది. త్రివిధ దళాలను ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ డిఫెన్స్ ఫోర్సెస్ గా స్థాపించే తయారీ చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్న చైనా, మరోవైపు సముద్ర జలాల్లోనూ ఇదే వైఖరిని ప్రదర్శిస్తుంది. సముద్ర పరిశోధన కోసం అంటూ రీసెర్చ్ వెస్సెల్స్ ద్వారా హిందూ మహాసముద్రంలో చైనా నౌకలు భారత్పై కన్నెసిన విషయం తెలిసింది. చైనాను ఎదుర్కోవాలంటే మన శక్తిసామర్థ్యాలను వీలైతే అంత తగ్గగా పెంపొందించుకోవాలని అవసరం ఉంది. ఈ క్రమంలో తాజాగా రూ. 90,000 కోట్లతో నావికాదళాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు నడుం బిగించింది.ఇందులో భాగంగా ఫ్రాన్స్ నుంచి 26 ‘రఫేల్’ మెరైన్ కంటాట్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్లతో పాటు 3 స్కార్ఫ్విన్ సబ్మెరిన్స్ను కొనుగోలు చేయాలని భావిస్తోంది. నెల రోజుల్లో ఈ ప్రతిపాదనలపై పూర్తి స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని నేవీ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేశ్ కె. త్రిపాఠి వెల్లడించారు. ఈ మేరకు ఫ్రాన్స్ తో సంబంధించిన జరుపుతున్నామని ఆయన తెలిపారు. రఫేల్ మెరైన్ కంటాట్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్లతో పాటు స్కార్ఫ్విన్ రకం సబ్మెరిన్స్ను భారత్లోని మజగాం డాక్ యార్డ్లో తయారుచేసే అంశంపై కూడా చర్చిస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఇప్పటికే 6 స్కార్ఫ్విన్ సబ్మెరిన్స్ను డాక్ యార్డ్లో తయారు చేసినట్లు, వాటి సంఖ్యను పెంచేందుకు మరో 3 సబ్మెరిన్స్ను తయారు చేసే అంశంపై మంతనాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ రకం సబ్మెరిన్స్ ఫ్రెంచ్ కంపెనీకి చెందినవే అయినప్పటికీ, ఫ్రాన్స్ 75లో భాగంగా వీటిని భారత్లోనే తయారు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

రక్షణ రంగంలో స్వయం సమృద్ధిని సాధించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న భారత్, అప్పటి వరకు రక్షణ అవసరాలు తీర్చేందుకు మిత్రదేశాలతో ఒప్పందాలు చేసుకుని, అధునాతన ఆయుధ సంపత్తిని సమకూర్చుకుంటోంది. కొన్నింటిని నేరుగా ఆయా దేశాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తున్నప్పటికీ, మిగతావాటిని భారత్లోనే తయారు చేసేలా ఒప్పందాలు చేసుకుంటోంది. అదే సమయంలో అగ్రరాజ్యాలతో పోటీపడే స్థాయిలో స్వదేశీ పరిష్కారాన్ని కూడా అభివృద్ధి చేసుకుంటోంది. ఈ క్రమంలో రానున్న రోజుల్లో పూర్తి స్వదేశీ పరిష్కారంతో న్యూక్లియర్ సామర్థ్యం కలిగిన సబ్మెరిన్స్ను తయారుచేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంది. 2036-37 నాటికి తొలి స్వదేశీ అణు జలాంతరాయ సిద్ధపరుతుందని, ఆ తర్వాత మరో రెండేళ్లకు 2వ జలాంతరాయ సిద్ధం చేస్తామని నావికాదళ అధినేత వెల్లడించారు. అనేక దశాబ్దాల జాప్యం అనంతరం వీటిని విశాఖపట్నంలోని రహస్య షిప్ బిల్డింగ్ సెంటర్లో తయారు చేసేందుకు కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆదేశాల ఆమోదం తెలిపింది. మొత్తం 6 అణు జలాంతరాయాలను సిద్ధం చేసుకోవాలన్నది లక్ష్యం. అలాగే రానున్న పదేళ్లలో మొత్తం 95-100 యుద్ధ నౌకలను సిద్ధం చేసే సముద్రంపై అధికారాన్ని చాటాలని చూస్తోంది. 1999లో నాటి ఎన్టీ ప్రభుత్వం 30 ఏళ్లలో 24 సబ్మెరిన్స్ను (9%-75% మోడల్ డీజిల్-ఎలక్ట్రిక్ రకం) తయారు చేయాలని నిర్ణయించింది. అయితే ఇందులో భాగంగా ఇప్పటి వరకు కల్కర్ క్లాస్కి చెందిన 5 సబ్మెరిన్స్ నావికాదళానికి అందాయి. అరబి ప్రస్తావం బ్రదుక్కి నిర్వహిస్తోంది. సెకండ్ బ్యాచ్ సబ్మెరిన్స్ నిర్మాణం ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు. అమ్ములపాడికి నెలకొక ఆయుధం..! నావికాదళంపై అడ్మిరల్ త్రిపాఠి వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం భారత్లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో 63 యుద్ధ నౌకల నిర్మాణం తరచుగా జరుగుతోంది. మరో 31 యుద్ధ నౌకలకు అనుమతులు మంజూరు కావాల్సి ఉంది. వీటికి తోడుగా కాంం చెల్లిన 60 చేతకాని హెలికాప్టర్లను తొలగించి, వాటి స్థానంలో అధునాతన హెలికాప్టర్లను సమకూర్చేందుకు నడుం బిగించింది. అలాగే శత్రువుల కన్నుగప్పే దూసుకెళ్లే రెండు యుద్ధ నౌకలు (%శాఘట్టిష్ట తీతిష్టాన్వేసం%)ను సర్వే షిప్ యార్డ్లో నిర్మించగా, వాటిలో మొదటిది ‘శుభ్రీ’ వచ్చేవారం నావికాదళంలో చేరనుంది. 2025 మొదటి త్రిమాసికంలో 2వ స్టైల్ ట్రైగల్ ‘శుభ్రీ’ కూడా అందుబాటులోకి రానుంది. మొత్తంగా రానున్న ఏడాది కాలంలో నెలకొక యుద్ధ నౌక నావికాదళం అమ్ములపాడికి చేరనుంది.

# 67 గ్రామాల్లో అభివృద్ధి బాట వేయనున్న మహా కుంభమేళా జాతర.. సరికొత్త జిల్లా ఏర్పాటు

మహాకుంభమేళా జాతర కొత్త సంవత్సరం 2025 జనవరి 13న ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ్ రాజ్ లో ప్రారంభంకానుంది. ఈ కుంభమేళా నిర్వహణ కోసం ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్ రాజ్ మహా కుంభమేళా జిల్లాగా ప్రకటించబడింది. దీనికి సంబంధించి ప్రయాగ్ రాజ్ డివిజన్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. కొత్త జిల్లాకు సంబంధించిన వాహన కోడ్ను కూడా విడుదల చేశారు. మొత్తం పతేన్ ప్రాంతం అలాగే నగం చుట్టూ ఉన్న నాలుగు తహసీల్లాలకు చెందిన 67 గ్రామాలు ఈ జిల్లాలో ఉన్నాయి. 2019లో 30 గ్రామాలను కలిపి కొత్త జిల్లా ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పుడు 2025 లో జరగనున్న మహాకుంభ మేళాలో మరో 37 గ్రామాలను చేర్చారు. ఈ విధంగా ప్రయాగ్ రాజ్ డివిజన్లో ఇప్పుడు ఐదు జిల్లాలు ఉన్నాయి. మహా కుంభమేళాను కొత్త జిల్లాగా ప్రకటించడంతో ప్రయాగ్ రాజ్ డివిజన్లో ఇప్పుడు ఐదు జిల్లాలు ఉన్నాయి. ప్రయాగ్ రాజ్, ప్రతాపగఢ్, కోశాంబి, ఫతేపూర్లతో పాటు మహాకుంభమేళా జిల్లా కూడా ఈ డివిజన్లో చేర్చబడింది.

ప్రయాగ్ రాజ్ జిల్లాలోని 67 రెవెన్యూ గ్రామాలను మహాకుంభమేళా జిల్లాలో చేర్చనున్నారు. వీటిలో ఇబ్రహీంపూర్ కాచర్, ఎల్లాన్ పూర్, రసూల్పూర్ ఉమరౌర్, రసూల్పూర్ కాచర్, ఫతేపూర్, చక్ జమాల్, సోనాబీ, బరా, చక్ ఫాత్మా, జమీన్ షెర్కాన్, పూర్ సూరర్, జమీన్ కోచ్, హవేలియా, ఉస్తాద్పూర్ మహమ్మదాబాద్ ఉమరౌర్, ఉస్తాద్పూర్ మహమ్మదాబాద్ కాచర్, కాచర్, మహమ్మదాబాద్ కాచర్ ఉమరౌర్, ఖుర్రేషీపూర్ కవ్, కిర్తంజ్ ఉమరౌర్, కిర్తంజ్ కవర్, బామా చక్ కవర్లను చేర్చారు. ఇవి మరమే కాదు బామన చక్రీ కాచర్, ముస్తఫాబా మునకన్నా ఉమరౌర్, ముస్తఫాబా మునకన్నా కాచర్, అలీ చక్రీ, బన్సీ ఉమరౌర్, బాన్సీ కాచర్, అల్లాపూర్ బన్సీ కాచర్, బద్దర్ జమూద్వీడ్, కరణ్పూర్, బంపర్ పడిలా, ముస్తాబా. తహసీల్ ఫతేపూర్. కొత్త జిల్లాలో బేలా సైలాబీ కవర్, బెరాహా కవర్, సిహారీ ఉమరౌర్, సిహారీ కవర్, సంపూర్ణ కవాచు కూడా చేర్చనున్నారు.



### చలికాలంలో మీ ఇమ్యూనిటీ పవర్ను ఇలా పెంచుకోండి..

### ఇంట్లోనే చ్యవన్ ప్రాశ్ ను ఇలా తయారు చేయండి..!



చిన్నతనంలో చాలా మంది చ్యవన్ ప్రాశ్ లేవ్వని తినే ఉంటారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది దీన్ని తినడం లేదు కానీ ఇమ్యూనిటీని పెంచడంలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మార్కెట్లో మనకు వలు రకాల కంపెనీలకు చెందిన చ్యవన్ ప్రాశ్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే మార్కెట్లో ఉన్న చ్యవన్ ప్రాశ్లు వడ్డను కంటే మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో అనేక రకాల ఆయుర్వేద మూలికలు కలుస్తాయి. ఇక చ్యవన్ ప్రాశ్ లేవ్వని ఎలా తయారు చేయాలి, దీని తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

#### చ్యవన్ ప్రాశ్ ప్రధాన ఉద్దేశం ఇదే..

అనేక రకల ఆయుర్వేద మూలికలను వేసి తయారు చేసే చ్యవన్ ప్రాశ్ అనేక బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. చ్యవన్ అంటే ఒక ముని పేరు. ప్రాశ్ అంటే ప్రత్యేకమైన ఆహారం అని అర్థం. చ్యవన్ అనే ముని దీన్ని తయారు చేసినందున దీనికి చ్యవన్ ప్రాశ్ అనే పేరు వచ్చింది. చ్యవన్ ప్రాశ్ ను చలికాలంలో కచ్చితంగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. చిన్నారల నుంచి వృద్ధుల వరకు చ్యవన్ ప్రాశ్ ను ఎవరైనా సరే తినవచ్చు. చ్యవన్ ప్రాశ్ ప్రధాన ఉద్దేశం రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేయడమే. దీంతో శరీర సహజసిద్ధమైన శక్తి ఉత్పత్తం అవుతుంది. శరీరం ఎర్ర రక్త, తెల్ల రక్త కణాలను మరింత సమర్థవంతంగా ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. అలాగే చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తినడం వల్ల గొంతు, ఉపరిలితలల్లో ఉండే శ్లేష్మం పోతుంది. దీంతో శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కనుక చలికాలంలో చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తప్పనిసరిగా తినాలి ఉంటుంది.

#### కావల్సిన పదార్థాలు..

చ్యవన్ ప్రాశ్ లేవ్వని తయారీకి గాను కంపెనీలు పొటాషియం సార్ఫేట్ ను ఉపయోగిస్తాయి. ఇది ఒక ప్రామాణికం. కానీ మనం ఇంట్లో తయారు చేసే చ్యవన్ ప్రాశ్ కు ఇది అవసరం లేదు. మనకు కావల్సినప్పుడు చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తయారు చేసుకుని వాడవచ్చు. చ్యవన్ ప్రాశ్ తయారీకి గాను తురమిన టెల్లం వాడాలి ఉంటుంది. అలాగే తేనె, ఇతర ఆయుర్వేద మూలికలు కూడా ఇందుకు అవసరం అవుతాయి. చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తయారు చేసేందుకు ఉసిరికాయలు 750 గ్రాములు, చక్కెర 750 గ్రాములు, తేనె 85 గ్రాములు, వెన్న పావు కిలో, సువ్వుల నూనె 75 ఎంఎల్, రూపాలకులు 25 గ్రాములు, త్రిఫల చూర్ణం 12 గ్రాములు, గుడుచి సత్వ 12 గ్రాములు, వంశోచనే 12 గ్రాములు, చందనం 10 గ్రాములు, పిప్పళ్లు 10 గ్రాములు, అల్లం (పొడి) 10 గ్రాములు, దశకములం 5 గ్రాములు, బిర్యాన్తి 5 గ్రాములు, జాజికాయ 5 గ్రాములు, అలంకారులు 5 గ్రాములు, చైనీస్ దాల్చిని చెక్క 5 గ్రాములు, మిరియాలు 5 గ్రాములు, ప్రవాళ భస్మం 2.5 గ్రాములు, మృగశృంగ భస్మం 2.5 గ్రాములు, నాగకేసరం 2.5 గ్రాములు కావాలి ఉంటుంది.

#### ఎలా తయారు చేయాలి..?

అన్ని పదార్థాలకు చెందిన పొదులను కలిపి ఒక గాజు పాత్రలో వేసి వక్కన పెట్టాలి. ఉసిరికాయలను బాగా కడిగి పొడిగా ఆయ్నో వరకు ఉంచాలి. ఉసిరికాయల్లోంచి గింజలను తీసివేయాలి. ఉసిరికాయలను కుక్కరలో వేసి 2 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. తరువాత వాటిని పేస్ట్ లా చేసి వక్కన పెట్టాలి. అనంతరం నాన్ స్టిక్ పాన్ తీసుకుని అందులో వెన్న, నూనె, చక్కెర వేయాలి. అందులో ముందు సిద్ధం చేసుకున్న ఉసిరికాయ పేస్ట్ ను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత స్టవ్ ను చిన్న మంటపై పెట్టి ఉడికించాలి. దీంతో అందులో ఉన్న తేమ అంతా బయటకు పోతుంది. తరువాత ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న పొదులను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి మిక్సురు బాగా చల్లగా ఆయ్నో వరకు ఉంచాలి. అనంతరం ఆర్చనీక్ తేనె వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత ఈ మిక్సుర్ ను పొడిగా ఉండే గ్లాస్ బాటిల్లోకి తీసుకోవాలి. దీంతో చ్యవన్ ప్రాశ్ రెడీ అయినట్లే దీన్ని మీరు కావల్సినప్పుడు తినవచ్చు. పెద్దలు దీన్ని రోజుకు ఒక టీస్పూన్ తినవచ్చు. పిల్లలకు అర టీస్పూన్ నుంచి పావు టీస్పూన్ వరకు ఉంటుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది. ఇక చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తినడం వల్ల శరీరంలో వేడి పుడుతుంది కనుక దీన్ని కేవలం చలికాలంలోనే తినాలి. ఎండకాలంలో తినకూడదు. ఇలా ఇంట్లోనే మీరు చ్యవన్ ప్రాశ్ ను తయారు చేసే వాడవచ్చు.

### ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ తోపాటు మలకొన్ని క్యాన్సర్ల బారినపడుతూ

పురుషులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.

క్యాన్సర్ కు ఆడ, మగ, చిన్న

పెద్ద తేడా లేదు. కానీ, మాలిన

జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు,

పాగాకు

ఉత్పత్తుల వాడకం, జన్యుపరమైన

సమస్యల కారణంగా మగవాళ్లు

అధికంగా క్యాన్సర్ రోగిగా

బారినపడుతున్నారు. మగవాళ్లని

ఎంటాడుతున్న క్యాన్సర్ల పట్ల వాళ్లకు

అవగాహన ఉండాలని

వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పురుషులకు

ఎలాంటి క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా

వస్తున్నాయి? వాటికి కారణాలు,

చికిత్సతోపాటు ఆ వ్యాధులు

రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్.. ఆత్మక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దీని బారినపడుతున్నవాళ్లు ఎలా పెరుగుతున్నారు. ఈ వ్యాధి సోకే సగటు వయసు కూడా తగ్గిపోతున్నది. ఆధునిక వైద్య విధానాలు, సాంకేతిక పద్ధతుల్లో ఎంతో అభివృద్ధి జరిగింది. వీటి ద్వారా క్యాన్సర్ ను గుర్తించడం, చికిత్స చేయడంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. అయినా అవగాహనాహీనత వల్ల క్యాన్సర్ మరణాలు సంభవిస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ తోపాటు నోటి క్యాన్సర్, పెద్దపేగు క్యాన్సర్, చర్మ క్యాన్సర్, ఉపరిలితల క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవాళ్లలో పురుషులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు.

#### నిగ్గుపడితే సమస్యే

క్యాన్సర్ బారినపడిన పురుషుల్లో ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ ఎక్కువ. సాధారణ క్యాన్సర్ తోపాటు పురుషులకు చూత్రమే వచ్చే ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ బారినపడినవాళ్లు పెరగడం ఆందోళన కలిగించే పరిణామం. పురుష జనవేంధ్రులు వ్యవస్థలో ప్రాస్టిట్ అనే ద్వారా ఉంటుంది. ఇందులో వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే మూత్ర విసర్జన, వీర్యం లనాలను ఇది నియంత్రిస్తుంది. ఈ గ్రంథి మూత్రం రావడం, మూత్ర విసర్జన ఆపడం వంటి (స్కిన్ గింగ్) నియంత్రణలకు ప్రేరణనిస్తుంది. మూత్రాశయానికి కింద, పురుష నాణానికి పైన ప్రాస్టిట్ గ్రంథి కడుపులో అమరి ఉంటుంది. ఇది పురుష జననాంగాలకు సమీపంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి క్యాన్సర్ సోకితే దానిని ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ అంటారు. ప్రాస్టిట్ గ్రంథి క్యాన్సర్ బారినపడినప్పుడు మూత్రం విసర్జనలో తేడాలుంటాయి. మునుపే లాగా నోటి, మూత్ర విసర్జన పూర్తయిన భావన కలగకపోవడం లాంటి మార్పులుంటాయి. అలసట ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలను చాలామంది పట్టించుకోరు. పరీక్షలు చేయించుకోరు. అందువల్ల ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ ని చాలా ఆలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. తొలి దశలో గుర్తిస్తే ఏ క్యాన్సర్ ను అయినా తేలిగ్గా నివారించవచ్చు కానీ, ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు తొందరగా బయటపడకపోవడం, బయటపడినా గుర్తింపకపోవడం వల్లనే చివర దశల్లో ఎక్కువ మంది వైద్యులు సంప్రదిస్తున్నారు. కాబట్టి మరణాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి బారినపడకుండా మగవాళ్లు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

# పురుషులకే ఎక్కువ ముప్పు



#### పరీక్షలే పరిష్కారం

పురుషుల్లో.. కడుపులో జననాంగాలకు సమీపంలో నోటి కలిగితే ఇతర నోటి అనుకుని వదిలేస్తుంటారు. కొంతమంది ఆ నోటి గురించి అవగాహన లేక, ఉన్నా చెప్పకోవడానికి సిగ్గుపడతారు. అదే తగ్గిపోతుంది అనే భావంతో ఉంటారు. కొన్నాళ్ల తర్వాత సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదిస్తారు. ఇలాంటి సమస్యలు వస్తే నిర్ణయం చేయకుండా ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ ను గుర్తించే ప్రాస్టిట్ సైనిఫిక్ యూండ్జెన్ (పిఎన్ఎ) రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్ష క్యాన్సర్ ని నిర్ధారించలేదు. కాబట్టి ప్రాస్టిట్ సైనిఫిక్ యూండ్జెన్ స్థాయిని బట్టి తర్వాత ఎం.ఆర్.ఐ., బయోప్సీ పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా 50 ఏళ్ల దాటిన పురుషులు ఏడాదికి ఒకసారి ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. ప్రాస్టిట్ సైనిఫిక్ యూండ్జెన్ రక్తపరీక్ష, డిజిటల్ రెక్టల్ పరీక్ష ద్వారా ప్రాస్టిట్ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారిస్తారు. ఒకవేళ తండ్రి, తల్లి వైపు రక్తసంబంధితల్లో ఎవరైనా ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ బారినపడితే 40 ఏళ్ల వయసు నుంచే ఏడాదికి ఒకసారి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

తరచుగా ఎదుర్కొంటుంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ గా అనుమానించాలి. అలస్యం చేయకుండా వైద్యులతో నిర్ధారణ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. డయేరియా, మలబద్దకం సమస్యలు దీర్ఘకాలంగా ఉండటం, పొత్తికడుపు భాగంలో నొప్పి లేదా పట్టినట్లు ఉండటం, ఆకస్మికంగా బరువు తగ్గడం, మలద్వారం వద్ద రక్తస్రావం కావడం, మలంలో రక్తం పడటం, వీరు అప్రమత్తంగా ఉంటే గతంలో క్యాన్సర్ వచ్చి తగ్గిన వారు, అల్జర్ టెన్సివ్ కొలైటిస్ ఉన్నవారు, రక్త సంబంధితల్లో (తల్లిదండ్రులు, తోడబుద్ధులవారు, పిల్లలు) ఎవరికైనా క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తేలితే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఈ తరహా ఇబ్బందులు ఉన్నట్లుంటే ప్రతి మూడేళ్లకు ఒకసారి ఎఫ్ఎఫ్.టి. షెక్లుబల్ సిగ్నలైట్ నోట్ చేసుకోవాలి.

#### జీరో క్యాన్సర్

భారత దేశంలో రోజురోజు పెరుగుతున్న పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ కేసుల్లో నోటి (డ్రల) క్యాన్సర్లు ఎక్కువగానే సమాధి పుత్రులు. ఈ రోగుల్లోనూ పురుషులే అధికంగా ఉన్నారు. అందువల్ల ప్రతి వ్యక్తికీ నోటి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ ఎంతో అవసరం. సాధారణంగా నోటి కలిగే ప్రాథమిక మార్పుల వల్ల కూడా ఈ రుగ్గుతును అరంభ దశలో గుర్తించవచ్చు. పాగాకు ఉత్పత్తులు తినడం, పొగాకాగడం, మద్యపానం తదితర కారణాల వల్ల ఈ నోటి క్యాన్సర్ వస్తుంది.

#### చికిత్సా పద్ధతులు

క్యాన్సర్ సోకిన భాగం, వ్యాధి ఉన్న దశ, రోగి వయసు, మెడికల్ హిస్టరీ ఆధారంగా చికిత్సా పద్ధతులు అధికంగా ఉంటాయి. సర్జరీ, రేడియేషన్, కీమో, టార్జెట్ థెరపీ తోపాటు క్యాన్సర్ కు సమీకృత థెరపీలు కూడా అవసరమే అనుగుణంగా ఇవ్వడం జరుగుతుంది. తొలి దశలోనే వ్యాధిని గుర్తిస్తే స్టేజ్-1, స్టేజ్-2లో కూడా కేవలం సర్జరీతోనే వ్యాధిని తొలగించడం అవసరం. సర్జరీ తర్వాత పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స అవసరం చెప్పుకుంటుంది. స్టేజ్-3, 4లో ఉన్న రోగులకు కీమో, రేడియేషన్ ఇవ్వాలి ఉంటుంది. 3 డిజిటల్, విఎంఏ, బిజెఆర్, బిజెకీ, ట్రాక్టెర్, టీమ్ థెరపీలతో అధునిక పద్ధతులతో రేడియోథెరపీ ద్వారా చికిత్స అందించవచ్చు. సాధారణంగా ఈ క్యాన్సర్ కు కీమో థెరపీ పాత్ర తక్కువగా ఉంటుంది చెప్పువచ్చు. క్యాన్సర్ నందర్వారల్లో కీమోను మిశ్రమ చికిత్సగా అందిస్తారు. ఉపశమనం కోసం పాలిడెమోన్ కేరసూ ఉపయోగించాలి వస్తుంది.

# ఉసిరికాయల జ్యూస్ ను ఇలా తయారు చేయండి.. ఈ సీజన్ లో రాజీబా తాగితే ఎన్నో లాభాలు..!

# చలికాలంలో మెంఠి ఆకులను తప్పక ఉపయోగించాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?



మన వంట ఇంటి సామగ్రిలో ఒకటి వేసే మెంఠి గురించి అందరికీ తెలిసిందే. మెంఠిను పోపు దినుసులుగా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మెంఠులను నీటిలో నానబెట్టి కూడా తాగుతుంటారు. మెంఠులు కొందరికి వడపు. ఇవి విశాలాన్ని కలగజేస్తాయి. కనుక మెంఠులను తినేందుకు చాలా మంది వెనుకదగు వేస్తుంటారు. అయితే మెంఠులను తినలేని వారికి మెంఠి అనే ఎంతో వేలు చేస్తుంది చెప్పువచ్చు. మెంఠి ఆకు మనకు చలికాలంలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఈ సీజన్ లో మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు మెంఠి ఆకుల్లో ఉంటాయి. మెంఠి ఆకులను నేరుగా కారగా చేసుకుని లేదా

మెంఠి ఆకుల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మెంఠి ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ సి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారేలా చేస్తుంది. చలికాలంలో మన చర్మం పగులుతుంది. అయితే మెంఠి ఆకులను తింటే చర్మం పగలకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా, తేమగా ఉంటుంది. మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో వేలు చేస్తాయి. మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటీస్ అదుపులోకి వస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఈ ఆకులు పరమనే చెప్పువచ్చు.

#### అధిక బరువు తగ్గుతారు..

మెంఠి ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఆకులను తింటే గొంతు నొప్పి, గొంతు సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే డగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ తగ్గిపోతుంది. జలుబు నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. చలికాలంలో బరువు తగ్గడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ మెంఠి ఆకులను తింటే బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. చలికాలంలో సహజంగానే శిరోజాల సమస్యలు ముందుకు వస్తాయి. వెంట్రుకను చిత్తికోసుకుంటారు. అలాగే చర్మం ఇబ్బంది పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాధులతో బరువు తగ్గడం చాలా కష్టం. మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల ఐరన్, ప్రోటీన్ లు లభిస్తాయి. ఇవి శిరోజాల రాధానాన్ని తగ్గిస్తాయి. జుట్టును కాంతివంతంగా మారుస్తాయి, జుట్టు పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతోపాటు చర్మం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా మెంఠి ఆకుల వల్ల మనం ఎన్నో ఆయుత్తమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

#### రోగ నిరోధక శక్తి..

ఉసిరికాయలు.. వీటినే హిందీలో అమ్మ అని.. ఇంగ్లీష్ లో గునాబెర్రీ అని పిలుస్తారు. వీటిని పోషకాలకు గనిగా చెబుతారు. ఆయుర్వేదంలో ఎంతో పురాతన కాలం నుంచి ఉసిరికాయలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం చెప్పిన త్రిపులాల్లో ఉసిరికాయల కూడా ఒకటి. దీంతో అనేక ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తారు. ఈ సీజన్ లో మనకు ఉసిరికాయలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఉసిరికాయల్లో విటమిన్ సి తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఉసిరికాయలను తింటే శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగు పడుతుంది. ఉసిరికాయలను ఏ విధంగా అయినా సరే తీసుకోవచ్చు. దీన్ని జ్యూస్ లా చేసి చాలా మంది తీసుకుంటారు. ఉసిరికాయ జ్యూస్ అయితే మనకు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మార్కెట్ లో లభిస్తుంది. దీన్ని ఎప్పుడైనా సరే తేచి తాగవచ్చు.

#### సహజసిద్ధంగా శక్తి..

ఉసిరికాయ జ్యూస్ మనకు సహజసిద్ధంగా శక్తిని అందిస్తుంది. దీన్ని తాగితే శరీర శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుండె పనితీరు మెరుగు పడి గుండె ఆరోగ్యంగా పడవచ్చు.



ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. అనేక పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఉసిరికాయ జ్యూస్ మనం ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అందుకు గాను తాజా ఉసిరికాయలను అధికలో తీసుకోవాలి. నీళ్లు 2 కప్పులు, తేనె లేదా చక్కెర (అవసరం అనుకుంటేనే) 2 నుంచి 3 టేబుల్ స్పూన్లు, నల్ల ఉప్పు చిటికెడు తీసుకోవాలి.

#### ఇలా జ్యూస్ తయారు చేయాలి..

ముందుగా ఉసిరికాయలను బాగా కడిగి దుమ్ము, ధూళి, మట్టి లేకుండా శుభ్రం చేసి బాగా అరబెట్టాలి. తరువాత ఏకైకాలను తీసి తయారు చేసే ముక్కులుగా కట్టే చేయాలి. తరువాత ఉసిరికాయ ముక్కలను బ్లెండర్ లో వేసి అందులో ఒక కప్పు నీళ్లను పోసి మెక్చర్ పేస్ట్ లా బ్లెండ్ చేయాలి. తరువాత ఒక శుభ్రమైన వస్తువులో పోసి వడకట్టాలి. పచ్చని బూడిద, పసుపు ఉపయోగం తీయాలి. అయితే మిగిలిన కప్పు నీళ్లను పోసి బాగా కలపాలి. దీంతో రుచి బాగా స్ట్రాంగ్ గా ఉండకుండా ఉంటుంది. ఇలా తయారు చేసిన జ్యూస్ లో కావాలనుకుంటే కాస్త నల్ల ఉప్పు, తేనె లేదా చక్కెర కలిపి తాగవచ్చు. ఇలా తయారు చేసిన జ్యూస్ ను మీరు రోజులో ఎప్పుడైనా సేవింపవచ్చు. కానీ ఆయుర్వేద చెబుతున్న ప్రకారం ఉసిరికాయ జ్యూస్ ను ఉదయం పరగడుపునే తాగితే మంచిది. దీంతో శరీర మెటబాలిజం పెరిగి బరువు తగ్గుతారు. అలాగే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. రోజూ మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఇలా ఉసిరికాయల జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

# రోజూ పరగడుపునే మెంతుల నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోండి.. ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

మెంతులను మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. మెంతులను వేసి చాలా మంది ఉపయోగం పచ్చళ్లను పెండుతుంటారు. మెంతులను పోపు దినుసులుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే మెంతుల వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మెంతులను రాల్చి హూటె నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీళ్లను తాగాలి. అనంతరం ఆ మెంతులను తినాలి. ఇలా రోజూ పరగడుపునే చేయాలి ఉంటుంది. తరువాత 30 నిమిషాల వరకు

ఎ లాంట్ ఆహారం కానీ, ప్రవాలు కానీ తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా మెంతులను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. మెంతుల్లో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. వీటి వల్ల శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది.

#### బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్..

మెంతుల నీళ్లను తాగడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. దయచేసి సమస్య ఉన్నవారు మెంతుల నీళ్లను తాగితే చికిత్సగా మార్పును గమనించవచ్చు. షుగర్ ను తగ్గించడంలో మెంతుల నీళ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల వాసన్ కొందరికి నచ్చవు. కనుక మెంతులను తినకపోయినా వాటిని నానబెట్టిన నీళ్లను తాగవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. మెంతుల

నీళ్లను సేవించడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా శోషించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి.

#### జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు..

ఈ నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ క్లిష్ట అవుతుంది. పేగుల్లో ఉండే మలం, చిక్త, వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పోతాయి. దీంతో పెద్దపేగు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెంచుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగకారక శ్రీమలను నాశనం చేస్తుంది.

అధిక బరువును తగ్గించడంలోనూ మెంతుల నీళ్లు ఎంతగానో పనిచేస్తాయి. ఉదయాన్నే ఈ నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతుంటాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా చక్కెర ఎలాకా లేదా గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మెంతుల నీళ్లను తాగడం వల్ల చర్మాన్ని సైతం ఎంతగానో వేలు చేస్తుంది. చలికాలంలో చర్మం పగలకుండా చూసుకోవచ్చు. చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. చర్మం మృదువుగా మారి తేమగా ఉంటుంది. చర్మం ప్రశాంతిస్తుంది. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ఇలా మెంతుల నీళ్లను తాగడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.