ఈరోజు తెలంగాణ
ప్రజల ఆయుధం..

పబ్లిషర్స్ : ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ   ఎడిటర్ : టి రామకృష్ణ   సంపుటి : 01   సంచిక : 119 గురువారం 22-5-2025

విలేకరులు కావలెను

ఈరోజు తెలంగాణ పేపర్లో పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను. మండల. జిల్లా. వారీగా కావాలి ఆసక్తిగలవారు నెంబర్కు ఫోన్ చేయగలరు

ఫోన్ నెంబర్ : 8008836669

మళ్లీ విజృంభిస్తున్న కోవిడ్.. మహారాష్ట్రలో 52 కేసులు నమోదు

మహమ్మారి కోవిడ్-19 మళ్లీ విజృంభిస్తోంది. ప్రస్తుతం మహారాష్ట్రలో 52 కొవిడ్ పాజిటీవ్ కేసులను గుర్తించినట్లు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ ప్రకటించింది. జనవరి నుండి ఇప్పటివరకు 106 కోవిడ్-19 పాజిటివ్ కేసులు నమోదు అయినట్లు తెలిపింది.వైరస్ కారణంగా ఇద్దరు మరణించినట్లు పేర్కొంది. వీటిలో 101 కేసులు ముంబైలో నమోదైనట్లు వెల్లడించింది.

మంగళవారం మరో 19 కోవిడ్ కేసులు బయటపడినట్లు ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో 15 ముంబైలో, 3 కొల్హాపూర్‌లో, ఒకటి పూణేలో గుర్తించినట్లు చెప్పారు. పాజిటివ్‌గా నిర్ధారించబడిన ఓ వ్యక్తి కొంతకాలం క్రితం కోలుకున్నాడని పూణేలోని ఆరోగ్య అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 52 మంది కోవిడ్ పాజిటివ్ రోగులు ఉన్నారని.. వారు ఇంట్లో కోలుకుంటున్నారని చెప్పారు. 16 మంది రోగులు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారని చెప్పారు. కేసులు పెరుగుతుండటంతో ప్రభుత్వం అధికారులను అప్రమత్తం చేసింది.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మెగా యోగా!
నేటి నుంచి యోగాంధ్ర ప్రచారానికి శ్రీకారం

2లో

- నెల రోజుల పాటు యోగాంధ్ర ప్రచార కార్యక్రమాలు
- 30 రోజుల్లో రెండు కోట్ల మందిని భాగస్వామ్యం చేస్తాం
- జూన్ 21న ప్రధాని మోదీ సమక్షంలో మెగా ఈవెంట్
- అయిదు లక్షల మంది పాల్గొనే అవకాశం
- యోగాతో మానసిక బలం, ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటాయి
- అందరి జీవితాల్లో యోగా ఒక భాగం కావాలి
- రాష్ట్ర ప్రజలకు పిలుపునిచ్చిన సీఎం చంద్రబాబు

ఉగ్రకుట్రలో జ్యోతి మల్హోత్రా!

- పహల్గామ్ దాడివెనుక హస్తం కర్త, కర్మ మొత్తం ఆమేనా?
- అందం ముసుగేసిన పాకిస్థాన్ స్పై
- యూట్యూబర్ పేరుతో దేశ ద్రోహం
- పాక్ స్పై ఏజెన్సీ ఐఎస్ఐతో సంబంధాలు
- పంజాబ్ ప్రావిన్స్ సీఎం మరియంతో భేటీలు
- గూఢచర్యం ఆరోపణలకు మరింత బలం
- ఎంక్వైరీలో బయటపడుతున్న వాస్తవాలు

జ్యోతి మల్హోత్రా విషయంలో అత్యంత కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే.. మరొక ఫొటోలో పాకిస్తాన్ మాజీ ప్రధాని నవాజ్ షరీఫ్ కుమార్తె, ప్రస్తుతం పంజాబ్ ప్రావిన్స్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న మరియం నవాజ్ షరీఫ్‌తో కలిసి కనిపించింది. ఈ ఫొటో ఇప్పుడు తీవ్ర సంచలనం సృష్టిస్తోంది. పాక్‌లోని ఒక రాజకీయ నాయకురాలితో, అదీ ముఖ్యమంత్రి హోదాలో ఉన్న వ్యక్తితో జ్యోతి మల్హోత్రాకు ఉన్న పరిచయంపై పోలీసులు తీవ్ర అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలన్నీ జ్యోతి మల్హోత్రాపై ఉన్న గూఢచర్యం ఆరోపణలకు మరింత బలం చేకూరుస్తున్నాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడితో ఆమె పాకిస్థాన్ పర్యటనకు ఏమైనా సంబంధం ఉందా? అన్న కోణంలో కూడా దర్యాప్తు అధికారులు లోతుగా విచారిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కేసులో

మిగతా 2లో

యూట్యూబర్ ముసుగులో జ్యోతి మల్హోత్రా గూఢచారిగా మారింది. భారత సైనిక స్థావరాలను చిత్రీకరించి, దేశ రహస్యాలను పక్కాగా ఐఎస్ఐ ఏజెంట్ డానిష్‌కు చేరవేసింది. 2024లో హర్యానా-పంజాబ్ సరిహద్దుల్లో సంచరిస్తూ సైనికుల కదలికలను చేరవేస్తుండగా అనుమానం వచ్చి అరెస్టయ్యింది. ఆమె ఫోన్ పరిశీలించగా టెర్రరిస్టులతో సంబంధాలున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఇక.. యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్హోత్రా కేసులో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఆమెకు సంబంధించిన కొన్ని కొత్త కోణాలను దర్యాప్తులో భాగంగా వెలుగులోకి వచ్చినట్టు పోలీసులు తెలిపారు. పహల్గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రదాడికి కేవలం రెండు నెలల ముందు, జ్యోతి మల్హోత్రా పాకిస్థాన్‌లో పర్యటించినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.జ్యోతి మల్హోత్రా పాకిస్థాన్ పర్యటనకు సంబంధించిన వీడియోలు, ఫొటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఒక వీడియోలో మల్హోత్రా లాహోర్‌లోని ఒక రెస్టారెంట్‌లో కొంతమంది వ్యక్తులతో కలిసి భోజనం చేస్తున్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అయితే.. ఆమెతో పాటు ఉన్న ఆ వ్యక్తులు ఎవరు? అనే విషయంపై పోలీసులు ఇంకా స్పష్టతనివ్వలేదు.

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరో భారీ ఎన్ కౌంటర్...
34 మంది నక్సల్స్ మృతి

- మృతుల్లో మావోయిస్టు అగ్రనేత నంబాల కేశవరావు
- ఎన్‌కౌంటర్‌లో చనిపోయినట్లు సమాచారం
- 34 మంది మావోయిస్టులు, ఒక పోలీస్ సహాయకుడు మృతి
- ఛత్తీస్‌గఢ్ నారాయణపూర్ జిల్లాలో ఎన్‌కౌంటర్
- 55 గంటల పాటు కొనసాగిన ఎదురుకాల్పులు
- కేశవరావుపై 1.5 కోట్ల రివార్డు
- వివరాలు వెల్లడించని పోలీసు అధికారులు

చత్తీస్‌గడ్ : మావోయిస్టు పార్టీ సైనిక దళపతి, అగ్రనేత నంబాబ కేశవరావు.. అలియాస్ బసవరాజు ఇకలేరు. చత్తీస్‌గడ్‌లో మావోయిస్టులు, కేంద్ర భద్రతదళాల మధ్య బుధవారం తెల్లవారు జామున రాజుకున్న భీకర పోరులో 70 ఏళ్ల మావోయిస్టు కురువృద్ధుడు కేశవరావు నేలకూ లారు. ఈ సమాచారం దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం రేపింది. మావోయిస్టు కీలక అగ్రనేత పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు నంబాల కేశవరావు మరణాన్ని అటు భద్రతదళాలు, ఇటు మావోయిస్టులు ధ్రువీకరించలేదు. చత్తీస్ గఢ్ దండకారణ్యంలో (అబుజ్ మడ్) బుధవారం భారీ ఎన్ కౌంటర్ చోటు చేసుకుంది. ఇరువర్గాల మధ్య భీకర యుద్ధంలో 34 మంది మావోయిస్టులు, ఒక పోలీస్ సహాయకుడు మృతి చెందినట్టు తాజా సమాచారం కలకలం రేపింది. చత్తీస్ గడ్ దంతెవాడ, నారాయణపూర్, బీజాపూర్ జిల్లాల సరిహద్దులో ఇంకా ఎన్‌కౌంటర్ కొనసాగుతోంది. మావోయిస్టు పార్టీ ఆర్మీ చీఫ్.. దళపతి నంబాల కేశవరావు మరణించినట్టు తీవ్ర ప్రచారం జరుగుతోంది. నక్సల్బరి సిక్కోలు బిడ్డ నంబాల కేశవరావు 1955లో

మిగతా 2లో

దౌత్య బృందాల విదేశీ పర్యటన ప్రారంభం

- ఆపరేషన్ సిందూర్" పై ప్రపంచ దేశాలకు వివరించనున్న భారత్ పాకిస్థాన్ ఉగ్రసంబంధాలను అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఎండగట్టడమే లక్ష్యం

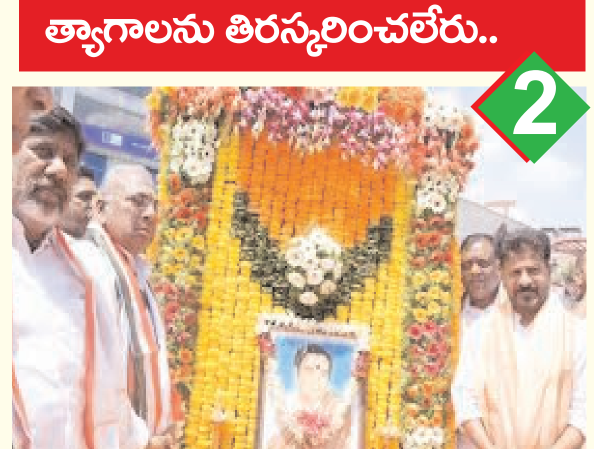
- నేటి నుంచి భారత ప్రతినిధి బృందాల విదేశీ పర్యటనలు ప్రారంభం తొలి విడతలో ఇండోనేసియా, జపాన్, యూఏఈ వంటి దేశాలకు రెండు బృందాలు

2లో

రాజీవ్ గాంధీని స్మరించుకోవడమంటే.. తీవ్రవాదం మీద పోరాటం చేయడమే : రేవంత్

- గాంధీ కుటుంబం త్యాగాలను తిరస్కరించలేరు..

2



జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ విచారణ కమిషన్ విచారణకు హాజరవుతా : ఈటల

హైదరాబాద్ : కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో జరిగిన అవకతవకలపై ఏర్పాటైన జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ విచారణ కమిషన్ నుంచి వచ్చే నోటీసులకు భయపడబోనని, కేసీఆర్ హయాంలో జరిగిన విషయాలను అవసరమైతే వెల్లడిస్తానని ఆయన తెలిపారు. తనకు ఇంకా కమిషన్ నుంచి అధికారికంగా ఎలాంటి నోటీసులు అందలేదని, ఒకవేళ వస్తే పార్టీ అనుమతి తీసుకుని తప్పకుండా స్పందిస్తానని ఈటల తెలిపారు. కేసీఆర్ తీసుకున్న నిర్ణయాలు, వాటి పర్యవసానాల గురించి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో మంత్రులుగా పనిచేసి ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్‌లో చేరినవారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వివరించి ఉండాల్సిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్‌లో నేడు ఆయన

మిగతా 2లో

రేవంత్ ది కమిషన్, కమీషన్స్ ప్రభుత్వం కేటీఆర్

హైదరాబాద్: సమస్యలను గాలికి వదిలి నోటీస్‌లు ఇస్తున్నారని రేవంత్ సర్కార్ పై ఫైర్ అయ్యారు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ . దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లోనే కేసీఆర్‌కు నోటీసులు ఇచ్చారని అన్నారు. ప్రజాపాలన కాస్త కమీషన్ల పాలనగా మారిందన్నారు. చట్టాల మీద విశ్వాసం ఉందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్ని నోటీసులిచ్చినా హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని వదలమని అన్నారు. ఇదంతా కాంగ్రెస్, బీజేపీ కలిసి ఆడుతున్న నాటకమని

మిగతా 2లో

ఉగ్రకుట్రలో జ్యోతి మల్హోత్రా!

మరిన్ని విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

తెలియుదు.. గుర్తులేదు..

నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ యూట్యూబర్ జ్యోతిని విచారించి, కీలక ఆధారాలు సేకరించింది. వాట్సాప్ చాట్, టెలిగ్రామ్ సందేశాలు, ఫోన్ రికార్డులను అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. గతేడాది ఢిల్లీలో పాక్ హైకమిషన్ ఇఫ్తార్ విందు వీడియోపైనా ఆరా తీస్తోంది. అయితే.. పూర్తి సమాచారం తెలుసుకునేలా జ్యోతి సహకరించడం లేదని, నిజాలు దాచిపెడుతున్నట్లు ఎన్ఐఏఅనుమానిస్తోంది. జ్యోతి కేసు.. దేశ భద్రతకు సంబంధించి కీలకమైనది కావడంతో కేంద్రం ఉన్నత స్థాయి దర్యాప్తు సంస్థకు అప్పగించే యోచనలో ఉంది.

ఆ ఏజెన్సీకి.. అన్నింటినీ డీకోడ్ చేసే సామర్థ్యం

ఫెడరల్ యాంటీ-టెర్రర్ ఇన్వెస్టిగేషన్ సంస్థ.. ఇది ఎన్ఐఏలో ఓభాగం.. గూఢచర్యం వంటి తీవ్రమైన కేసులను ఈజీగా సాల్వ్ చేసిన రికార్డ్ ఈ సంస్థకు ఉంది.

అలాగే.. దీని దర్యాప్తు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉంటుంది. విచారణ తీరు కూడా చాలా కఠినంగా ఉంటుంది. సాక్ష్యాలు సేకరించడంలో నిపుణులు. డిజిటల్ ఆధారాలు, ఫోన్ రికార్డులు, సోషల్ మీడియా ఖాతాలను లోతుగా పరిశీలిస్తారు.

నిందితులను మానసికంగా ఒత్తిడికి గురిచేసి నిజాలు రాబడతారు. ముఖ్యంగా డిజిటల్ ఫోరెన్సిక్స్, సైబర్ ట్రాకింగ్, ఎన్‌క్రిప్టెడ్ సందేశాల విశ్లేషణలో నిపుణులు.. వాట్సాప్, టెలిగ్రామ్ లాంటి ప్లాట్‌ఫారమ్‌లలో జ్యోతి పంపిన సమాచారాన్ని డీకోడ్ చేసే సామర్థ్యం ఈసంస్థకు ఉంది.

జ్యోతి వీడియోల్లోని ప్యాటర్న్‌లను, జియో-లొకేషన్ డేటాను లోతుగా పరిశీలిస్తారు. ఐఎస్ఐ అధికారులతో జ్యోతి చాట్‌లను, ఫోన్ రికార్డులను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయనున్నారు..

గూఢచర్యం కేసులో 14 మందిని అరెస్టు చేసిన ఎన్ఐఏ

ఫెడరల్ యాంటీ టెర్రర్ ఇన్వెస్టిగేషన్ రంగంలోకి దిగితే జ్యోతి నిజాలు చెప్పే అవకాశం ఉందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఈసంస్థ దర్యాప్తు వేగంగా, కచ్చితంగా ఉంటుంది. అలాగే జ్యోతి నోట్స్‌లో ఐఎస్ఐ అధికారులతో సమావేశాల వివరాలు, సైనిక స్థావరాల స్కెచ్‌లు ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఒకవేళ ఫెడరల్ యాంటి టెర్రరిస్ట్ టీమ్ రంగంలోకి దిగితే, పాకిస్థాన్‌లోని నెట్‌వర్క్, ఆమె ఆర్థిక లావాదేవీల వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంది. జ్యోతి కేసు భారత భద్రతా వ్యవస్థకు పెను సవాలుగా మారింది. జ్యోతి నిజాలు చెప్పకపోతే నెట్‌వర్క్, మనదేశంలో వారి ఏజెంట్ల సమాచారం బయటకు రాకపోవచ్చు. గత రెండు వారాల్లో దేశంలో మొత్తం 14 మందిని గూఢచర్యం ఆరోపణలపై అరెస్టు చేశారు, ఇంకా ఎంతమంది ఉన్నారన్నది తెలియాల్సి ఉంది. అందుకే ఫెడరల్ యాంటి టెర్రర్ ఇన్వెస్టిగేషన్ టీమ్‌ను రంగంలోకి దింపాలని కేంద్రం భావిస్తోంది.

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరో భారీ ఎన్ కౌంటర్... 34 మంది నక్సల్స్ మృతి

శ్రీకాకుళం జిల్లా కోటబొమ్మాళి మండలం జియన్నపేట గ్రామంలో జన్మించారు. వరంగల్‌లోని రీజినల్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో బీ టెక్ చదివారు. ఆయన కబడ్డీ క్రీడాకారుడు. ఆయన వామపక్ష విద్యార్థి రాజకీయాల్లో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. సీపీఐ -ఎంఎల్ (పీపుల్స్ వార్) 1980లో శ్రీకాకుళంలో రాడికల్ స్టూడెంట్స్ యూనియన్ కు నాయకత్వం వహించారు. అప్పుడు ఆర్ఎస్ ఎస్, ఆర్ఎస్ యూ మధ్య ఘర్షణలో మాత్రమే కేశవరావు అరెస్టు అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ ఆయన పోలీసులకు చిక్కలేదు. ఆయన పుట్టిన ఊరు జియన్నపేటలో ఆయన పేరిట ఆస్తి లేదు. వరంగల్ ఆర్ఈసీలో ఇంజనీరింగ్ విద్యలో చేరాడు. అప్పుడే ఆయన మావోయిస్టు సిద్ధాంతాలకు ఆకర్షితు దయ్యాడు.

1984లో ఆయన ఎం టెక్ చదువుతూ నక్సలైట్ల ఉద్యమంలో చేరాడు. అప్పటి నుంచి ఆయన నక్సలైట్ల ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. మార్క్సిజం -లెనినిజం- మావోయిజం భావజాలానికి బలంగా కట్టుబడి ఉన్నాడు. అతను 1970ల నుంచి నక్సలైట్ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నాడు . 1980లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సీపీఐ (ఎంఎల్) పీపుల్స్ వార్ ఏర్పడినప్పుడు, అతను కీలక నిర్వాహకులలో ఒకడు.తూర్పు గోదావరి విశాఖపట్నం జిల్లాల్లోకి ప్రవేశించిన తొలి కమాండర్ ఆయన.

రావు , మల్లోజుల కోటేశ్వరరావు (కిషన్జీ) మల్లుజోల వేణుగోపాల్, మల్లా రాజి రెడ్డిలతో కలిసి 1987లో బస్తర్ అడవులలో లిబరేషన్ టైగర్స్ ఆఫ్ తమిళ ఈలం (ఎల్టీటీఈ) మాజీ యోధుల బృందం నుండి ఆకస్మిక దాడుల వ్యూహాలు, జెలటిన్ నిర్వహణలో శిక్షణ పొందారు. 1992లో, ఆయన పూర్వపు కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మార్క్సిస్ట్- లెనినిస్ట్) పీపుల్స్ వార్ కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడిగా ఎన్నికయ్యారు.

2004లో, కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మార్క్సిస్ట్-లెనినిస్ట్) పీపుల్స్ వార్ మావోయిస్టు కమ్యూనిస్ట్ సెంటర్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎసీసీఐ) విలీనం ద్వారా కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్ట్) ఏర్పడినప్పుడు , సైనిక వ్యూహాలు పేలుడు పదార్థాల వాడకంలో, ముఖ్యంగా ఐఈడీల వాడకంలో తన నైపుణ్యం కారణంగా కేశవరావు పార్టీ సెంట్రల్ మిలిటరీ కమిషన్ అధిపతిగా , పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యుడిగా ఎన్నికయ్యారు. నంబాల కేశవ రావుకు అనేక పేర్లు ఉన్నాయి. బసవరాజు, గగన్న అని పిలుస్తారు ఒక భారతీయ మావోయిస్టు రాజకీయవేత్త , కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్ట్) ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రస్తుతం భారత జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ మోస్ట్ వాంటెడ్ జాబితాలో ఉన్నారు. సీపీఐ (మావోయిస్టు) సెంట్రల్ మిలిటరీ కమిషన్ చీఫ్. 2018 నవంబర్ లో ముప్పాల లక్ష్మణరావు (అలియాస్ గణపతి) రాజీనామా తర్వాత మావోయిస్టు పార్టీకి సుప్రీం కమాండర్ అయ్యాడు. ఛత్తీస్‌గఢ్ , మహారాష్ట్ర, ఒడిశాలో జరిగిన దాదాపు అన్ని ప్రధాన మావోయిస్టు దాడుల వెనుక కూడా అతను ఉన్నట్లు అనుమానిస్తున్నారు.

2010లో ఛత్తీస్ గఢ్ జరిగిన ల్యాండ్ మైన్ పేలుళ్లలో 76 మంది సీఆర్పీఎఫ్ జవానులను మట్టు పెట్టిన ఘటనలో కేశవరావు కీలకపాత్ర పోషించినట్లుగా స్పష్టమైంది. అయనపై కోటిన్నర రూపాయిల రివార్డు కూడా ఉంది.2010 నుంచి కేశవరావును పట్టుకునేందుకు అటు కేంద్ర బలగాలు, ప్రత్యేక పోలీస్ బలగాలు కూడా ప్రయత్నిస్తూనే వచ్చాయి. పోలీసులు జరిపిన పలు ఎన్ కౌంటర్ల నుంచి నంబాల తప్పించుకున్నారు.

చివరకు బుధవారం జరిగిన పోలీసుల ఎదురుకాల్పులలో నంబాల కేశవరావు తో పాటు 31 మంది మావోయిస్టులు మృతి చెందారని ప్రచారం జరుగుతోంది ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు తెలిపిన ప్రకారం, కేశవరవు గెరిల్లా యుద్ధం, కొత్త రకాల ఇంప్రూవైజ్డ్ ఎక్స్‌ప్లోజివ్ డివైస్‌ల వినియోగంలో బలమైన సైనిక వ్యూహాలను కలిగి ఉన్నాడు . అతను క్షేత్ర వ్యూహంలో దూకుడుగా ఉండటమే కాకుండా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అరకులో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకుడు కిడారి శరవేశ్వర్ రావు హత్యకు కేశవరావే కారణమని పోలీసు వర్గాల సమాచారం. 2010లో దంతేవాడలో జరిగిన మావోయిస్టు దాడిలో 76 మంది సీఆర్‌పిఎఫ్ సైనికులు మరణించారు.

జీరామ్ ఘాటి దాడిలో మాజీ రాష్ట్ర మంత్రి మహేంద్ర కర్మ ఛత్తీస్ గఢ్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు నంద్ కుమార్ పటేల్ సహా 27 మంది మరణించారు.. ఈ దాడులన్నింటిలోనూ కేశవరావు వ్యూహం ఉన్నట్టు పోలీసులు చెబుతుంటారు. ఇక అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పై అలిపిరి బాంబ్ బ్లాస్ట్‌కు, బలిమెలలో సిఆర్పీఎఫ్ సిబ్బంది ఊచకోతకు కేశవరావే ప్రధాన సూత్రధారి ఇందులో మావోయిస్టు అగ్ర నేత నంబాల కేశవరావు అలియాస్ బసవరాజ్ అలియాస్ గగన్నా కూడా ఉన్నారు.

అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుపై అలిపిరిలో బాంబ్ బ్లాస్ట్, బలిమెలలో భద్రత బలగాలపై దాడిలో నంబాల కీలక సూత్రధారి. భారతదేశ మావోయిస్టు ఉద్యమంలో ప్రముఖ నాయకుడు. ప్రస్తుతం కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్టు) ప్రధాన కార్యదర్శిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. 2018 లో ముప్పాళ్ల లక్ష్మణరావు అలియాస్ గణపతి నుంచి ఆయన ఈ బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

వ్యక్తిగత నేపథ్యం.. పుట్టిన సంవత్సరం: 1955

జన్మస్థలం: జియన్నపేట గ్రామం, శ్రీకాకుళం జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

విద్యా ప్రస్థానం: వరంగల్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (మునుపటిరీజినల్ఇంజినీరింగ్‌కాలేజ్) నుంచి బీటెక్ పూర్తి చేశాడు.

ఉద్యమంలో పాత్ర..

నంబాల కేశవరావు 1970ల నుంచి నక్సలైట్ ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొంటున్నారు. 1980లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మార్క్సిస్ట్-లెనినిస్ట్) పీపుల్స్ వార్ ఏర్పాటులో కీలక పాత్ర పోషించారు.

2004లో పీపుల్స్ వార్ మరియు మావోయిస్టు కమ్యూనిస్ట్ సెంటర్ ఆఫ్ ఇండియా విలీనంతో ఏర్పడిన కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్టు)లో కేంద్ర సైనిక కమిషన్ నాయకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టారు.

సైనిక నైపుణ్యం...

గెరిల్లా యుద్ధ నైపుణ్యాలు, పేలుడు పదార్థాల వినియోగం, ముఖ్యంగా ఇంప్రొవైజ్డ్ ఎక్స్‌ప్లోసివ్ డివైసెస్ వినియోగంలో నిపుణుడు. 1987లో బస్తర్ అడవుల్లో లిబరేషన్ టైగర్స్ ఆఫ్ తమిళ్ ఈలాం మాజీ యోధుల దగ్గర శిక్షణ పొందారు.

ప్రముఖ దుర్ఘటనలు..

నంబాల కేశవరావు అనేక ప్రధాన మావోయిస్టు దాడుల వెనుక ఉన్నారని అనుమానిస్తున్నారు. 2010లో దంతేవాడలో 76 సీఆర్‌పీఎఫ్ జవాన్లు హతమైన దాడి, 2013లో జీరాం ఘాటిలో 27 మంది, అందులో మాజీ మంత్రి మహేంద్ర కర్మ, కాంగ్రెస్ నాయకుడు నంద కుమార్ పటేల్ హత్యలు ఆయన ప్రణాళికలో భాగంగానే జరిగాయని భావిస్తున్నారు. అలాగే అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుపై తిరుపతిలో జరిగిన బాంబు దాడి , ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అరకులో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకుడు కిడారి శరవేశ్వర్ రావు హత్య, బలిమెలలో దాడిలో కూడా కేశవరావు హస్తం ఉందని అధికార వర్గాలు అంటున్నాయి.

ప్రస్తుత స్థితి...

ప్రస్తుతం భారత జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్ఐఏ హిట్ లిస్టులో నంబాల కేశవరావు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం పరారీ జాబితాలో ఉన్నాడు. ఇతడి సమాచారం కోసం రూ.1.5 కోట్ల బహుమతి ప్రకటించ బడింది. ప్రస్తుతం ఛత్తీస్‌గఢ్, ఒడిశా, మహారాష్ట్ర అడవుల్లో మావోయిస్టు కార్యకలాపాలను నడిపిస్తున్నారని సమాచారం.

రాజీవ్ గాంధీని స్మరించుకోవడమంటే..
తీవ్రవాదం మీద పోరాటం చేయడమే : రేవంత్

హైదరాబాద్ : భారతరత్న, మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా సెక్రటేరియట్ ఎదురుగా ఆయన విగ్రహానికి పుష్పాంజలి ఘటించారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. రాజీవ్ గాంధీని స్మరించుకోవడమంటే.. తీవ్రవాదం మీద పోరాటం చేయడమేనని అన్నారు. దేశ అభ్యున్నతి కోసం దివంగత ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ చేసిన కృషిని ఎన్నటికీ మరిచిపోలేమని అన్నారు.

రాజీవ్ గాంధీ దేశ ఆర్థిక, సాంకేతిక, యువజన సాధికారత రంగాల్లో చేసిన కృషిని కొనియాడారు. రాజీవ్‌గాంధీ ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక సంస్కరణలు భారతదేశాన్ని బలమైన ఆర్థిక శక్తిగా నిలబెట్టాయని, 18 ఏళ్ల వయస్సు నుంచి యువతకు ఓటు హక్కు కల్పించి ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో వారి భాగస్వామ్యాన్ని పెంచారని రేవంత్ అన్నారు. రాజీవ్ గాంధీ దేశ ఆధునికీకరణకు, ముఖ్యంగా సాంకేతిక రంగంలో చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ మర్చిపోలేనివని అన్నారు. సచివాలయం దగ్గర రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహ ఏర్పాటుపై ఇదివరకు ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేశాయని, తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ విగ్రహాన్ని తీసేస్తామని అన్నారని ప్రస్తావించారు. ఈ విమర్శలను తీవ్రంగా ఖండించారు. దేశం కోసం ప్రాణత్యాగం చేశారంటూ.. గాంధీ కుటుంబ చరిత్రను గుర్తు చేశారు. "సంకుచిత మనస్తత్వంతో కొందరు రాజీవ్ గాంధీని విమర్శిస్తున్నారు. కానీ, దేశం కోసం త్యాగం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, గాంధీ కుటుంబం గొప్పతనాన్ని ఎవరూ తిరస్కరించలేరు" అన్నారు.

అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాదం ముసుగులో వచ్చిన వాళ్ళను నియంత్రించారు ఇందిరా గాంధీ. పాకిస్తాన్ మీద యుద్ధం జరిగినప్పుడు అమెరికా మధ్యవర్తిత్వం కోసం వచ్చింది. మీకు తెల్లరంగు ఉందని అజమాయిషీ అవసరం లేదని చెప్పారు. పహల్గం సంఘటన తర్వాత మోడీకి మద్దతుగా నిలబడ్డాం.. రాహుల్ గాంధీ, ఖర్గే, దేశ ప్రజలు మోడీకి అండగా ఉన్నారు. కానీ దురదృష్టవశాత్తు కేంద్రం అమెరికా అధ్యక్షుడు ఒత్తిడికి లొంగిపోయింది. వచ్చిన అవకాశం చేజార్చుకున్నారు మోడీ.. ట్రంప్ కి తలొగ్గారు మోడీ. రాహుల్ గాంధీనీ నిందించి.. చేతగాని తనం బయట పెట్టుకున్నారు..

కిషన్ రెడ్డి ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడారు.. పహల్గం ఘటనకు అండగా మొదట బయటకు వచ్చింది మేము.. అప్పుడు కిషన్ రెడ్డి ఇంట్లో దుప్పటి కప్పుకుని పడుకున్నాడు.. మీ గొప్పలు చెప్పుకోండి.. మీ చేతగాని తనం కప్పిపుచ్చుకోవడం కోసం రాహుల్ గాంధీ పై నిందలు వేయడం మానుకో.. గాంధీ కుటుంబం దేశం కోసం రక్తం ఇచ్చారు.. రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహంపై సంకుచిత స్వభావంతో మాట్లాడారు.. వాళ్ళ గురించి ఏం మాట్లాడం.. దేశం ఇప్పుడు.. ఇందిరా గాంధీ రాజీవ్ గాంధీలను గుర్తు చేసుకున్నారు.. దేశ సమగ్రత విషయంలో కట్టుబడి ఉంటామని సీఎం రేవంత్ స్పష్టం చేశారు.

ఈ పండ్లను మీరు ఎప్పుడైనా తిన్నారా..?
వీటి లాబాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు..!

స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, క్రాన్ బెర్రీ.. ఇలా అనేక రకాల బెర్రీ పండ్ల గురించి మీరు వినే ఉంటారు. ఆయా పండ్లను చూసి కూడా ఉంటారు. కానీ మల్బెర్రీ పండ్లను మీరు ఎప్పుడైనా చూశారా..? ఈ పేరును చాలా మంది వినే ఉంటారు. కానీ ఈ పండ్లను చూసి ఉండరు. మనకు రహదారుల పక్కన లేదా స్టోర్స్‌లో మల్బెర్రీ పండ్లను బాక్సుల్లో పెట్టి విక్రయిస్తుంటారు. ఇవి ఎంతో తియ్యగా ఉంటాయి. చూసేందుకు ఆకర్షణీయంగా కూడా ఉంటాయి. అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. మల్బెర్రీ పండ్లు సాధారణంగా తెలుపు, ఎరుపు, బ్లాక్ రంగుల్లో ఉంటాయి. అయితే ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మల్‌బెర్రీ పండ్లలో ఆంథో సయనిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి.

రోగాలు రాకుండా రక్షణ..

రెస్వెరెట్రాల్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఈ బెర్రీ పండ్లలో అధికంగానే ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మల్బెర్రీ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాల నుంచి మనల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. మల్బెర్రీ పండ్లలో ఉండే రెస్వెరెట్రాల్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇదే పోషక పదార్థం రెడ్ వైన్‌లోనూ ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. గుండె కండరాలు వాపులకు గురి కాకుండా చూస్తుంది. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

కంటి చూపు సమస్యకు..

మల్బెర్రీ పండ్లను తినడం వల్ల ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది పేగుల్లో మలం కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మల్బెర్రీ పండ్లలో 1-డిఆక్సీనోజిరిమైసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది కార్బొహైడ్రేట్లను శరీరం త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మార్చకుండా చూస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు, నియంత్రణలో ఉంటాయి. అందువల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మల్బెర్రీ పండ్లలో జియాజంతిన్, లుటీన్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. కళ్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే శుక్లాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

మల్బెర్రీ పండ్లలో బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. మల్బెర్రీ పండ్లలో ఉండే ఆంథోసయనిన్స్, రెస్వెరెట్రాల్ అనే సమ్మేళనాల్ల క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. మల్బెర్రీ పండ్లలో విటమిన్ కె, క్యాల్షియం, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ పండ్లన తినడం వల్ల ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. ఇలా మల్బెర్రీ పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మెగా యోగా!
నేటి నుంచి యోగాంధ్ర ప్రచారానికి శ్రీకారం

వెలగపూడి : 11వ యోగా ఇంటర్నేషనల్ డేను ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఘనంగా నిర్వహిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. తాడేపల్లిలోని ముఖ్యమంత్రి క్యాంప్ కార్యాలయంలో నేడు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. నాగరికతకు భారతదేశం పెట్టింది పేరన్నారు.

యోగా మన వారసత్వమని.. యోగా ఇంటర్నేషనల్ డేగా గుర్తింపు రావడానికి ప్రధాని మోదీ కారణమన్నారు. మెరుగైన జీవనానికి యోగా దోహద పడుతుందన్నారు. నేడు ప్రపంచంలో అన్ని దేశాల్లో జరుపుకునే కార్యక్రమం యోగా అన్నారు. యోగా అనేది కొద్దిమందికో లేక.. కొన్ని ప్రాంతాలకో సంబంధించింది కాదని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

అందరి జీవితాల్లో యోగా భాగం కావాలి..

అందరి జీవితాల్లో యోగా అనేది ఒక భాగం కావాలని సీఎం చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచానికి భారత్ అందిస్తున్న గొప్ప వరం యోగా అన్నారు. ఫొటోలు, ఈవెంట్ కోసం ఒక రోజు చేసే కార్యక్రమం కాదన్నారు. ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రగాఢమైన మార్పు తీసుకొచ్చే కార్యక్రమం యోగా అని తెలిపారు. యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రధాని మోదీ ఒక దీక్ష , పట్టుదలతో చేస్తున్నారన్నారు. నేటి నుంచి నెల రోజుల పాటు యోగాంధ్ర-2025పేరుతో ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2 కోట్ల మంది పాల్గొనేలా కార్యాచరణ రూపొందించినట్లు చెప్పారు. 5 లక్షల మందితో వచ్చే నెల 21 తేదీన యోగా డే నిర్వహిస్తామని.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల వరకూ విశాఖపట్నం రామకృష్ణ బీచ్‌లో యోగ డే నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. 10 లక్షల మందికి యోగా సర్టిఫికెట్ ఇస్తామన్నారు.

కుప్పంలో చంద్రబాబు.. గంగమ్మకు పట్టు వస్త్రాలు..

ముఖ్యమంత్రి సొంత నియోజవర్గం కుప్పంలో జరుగుతున్న ప్రసన్న తిరుపతి గంగమ్మ జాతరలో సీఎం చంద్రబాబు సతీసమేతంగా పాల్గొన్నారు.. మంగళగిరి నుంచి ప్రత్యేక హెలికాప్టర్‌లో బుధవారం మధ్యాహ్నం కుప్పం చేరుకున్నారు. నేరుగా గంగమ్మ తల్లి ఆలయానికి వెళ్లి అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు.. అనంతరం గంగమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు చేయించారు.

దౌత్య బృందాల విదేశీ పర్యటన ప్రారంభం

న్యూఢిల్లీ : పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాద సంబంధాలను ప్రపంచ దేశాల ముందు ఉంచేందుకు భారత్ తన దౌత్య కార్యకలాపాలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా ఏడు భారత ప్రతినిధి బృందాల్లో రెండు బృందాలు తమతమ నిర్దేశిత దేశాలకు ఈరోజు బయలుదేరాయి. జేడీయూ ఎంపీ సంజయ్ ఝా నేతృత్వంలోని బృందం తొలుత ఇండోనేసియా, మలేసియా, దక్షిణ కొరియా, జపాన్, సింగపూర్ దేశాల్లో పర్యటించనుంది. ఈ బృందంలో బీజేపీ ఎంపీలు అపరాజిత సారంగి, బ్రిజ్ లాల్, హేమాంగ్ జోషి, ప్రదాన్ బారువా, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ నేత అభిషేక్ బెనర్జీ, సీపీఎం ఎంపీ జాన్ బ్రిటాస్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత సల్మాన్ ఖుర్షీద్, మాజీ దౌత్యవేత్త మోహన్ కుమార్ ఉన్నారు.శివసేన ఎంపీ శ్రీకాంత్ షిండే నేతృత్వంలోని మరో బృందం యూఏఈ, డెమొక్రాటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో, సియెర్రా లియోన్, లైబీరియా దేశాలకు బయలు దేరింది."పాకిస్థాన్ ప్రభుత్వం ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. గత 40 ఏళ్లుగా దీని ప్రభావం మాపై పడుతోంది. ఉగ్రవాదం విషయంలో పాక్ వైఖరిని ప్రస్తుతం ప్రపంచవేదికలపై ఎండగట్టబోతున్నాం" అని సంజయ్ ఝా ప్రయాణానికి ముందు తెలిపారు. 140 కోట్ల భారతీయుల భద్రత విషయంలో తామంతా రాజకీయాలకు అతీతంగా పనిచేస్తామని, ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వం చేస్తున్న పోరాటానికి మద్దతుగా నిలుస్తామని చెప్పారు.పహల్గామ్‌లో 26 మంది అమాయకులను పొట్టనబెట్టుకున్న ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ "ఆపరేషన్ సిందూర్" కింద పాకిస్థాన్, పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌లోని ఉగ్ర స్థావరాలపై వైమానిక దాడులు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్ వాదనలను తిప్పికొట్టి, వాస్తవాలను ప్రపంచానికి వివరించేందుకు ఈ దౌత్య యాత్ర చేపట్టారు. మొత్తం ఏడు బృందాలను ఏర్పాటు చేయగా , వాటిలో రెండు బృందాలు తమకు కేటాయించిన దేశాలకు బయలుదేరాయి.

జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ విచారణ కమిషన్
విచారణకు హాజరవుతా : ఈటల

మీడియాతో మాట్లాడుతూ, గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో తనతో పాటు మంత్రులుగా పనిచేసిన తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, జూపల్లి కృష్ణారావు, కడియం శ్రీహరి వంటి నేతలు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉన్నారని, వారికి అప్పటి పరిస్థితులు తెలియవా అని ఈటల ప్రశ్నించారు. తాను ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఆ శాఖ కార్యదర్శిగా పనిచేసిన రామకృష్ణారావే ఇప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్)గా ఉన్న విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు.

కేసీఆర్‌తో విభేదించడానికి అందరూ జంకుతున్న రోజుల్లోనే తాను ఆరు నెలల పాటు ఎలా పోరాటం చేశానో తెలంగాణ సమాజం మొత్తం చూసిందని, కాబట్టి ఇలాంటి నోటీసులకు తాను భయపడే వ్యక్తిని కాదని స్పష్టం చేశారు.కేసీఆర్ హయాంలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక మంత్రివర్గ ఉపసంఘంలో తాను, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కడియం శ్రీహరి, హరీశ్‌రావు, ఇంద్రకరణ్‌రెడ్డి సభ్యులుగా ఉన్నామని, ఆ కమిటీ కొనసాగుతుండగానే తెరవెనుక ఏం జరిగిందో త్వరలోనే మీడియాకు వెల్లడిస్తానని అన్నారు.సాంకేతిక పరిజ్ఞానం కలిగిన ఇంజినీర్లే, ముఖ్యమంత్రి చెప్పినట్లుగానే ప్రాజెక్టు నిర్మాణాలు చేపట్టామని చెబుతున్నప్పుడు, ఇక మంత్రుల నిర్ణయాలపై ఏం విచారణ చేస్తారని ఈటల నిలదీశారు. తనకు నోటీసులు ఇవ్వడం ద్వారా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభాసుపాలవుతారని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. విచారణ కమిషన్ గడువును పదేపదే ఎందుకు పొడిగిస్తున్నారో ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కమిషన్‌ను నిజంగా ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం ఏర్పాటు చేశారా, లేక రాజకీయ బ్లాక్‌మెయిల్ కోసం వాడుకుంటున్నారా అని ఆయన ప్రశ్నించారు.

రేవంత్ ది కమిషన్, కమీషన్స్ ప్రభుత్వం కేటీఆర్

కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. నల్లగొండలో నేడ కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఈ రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్నది ప్రజా పాలన కాదు.. కమీషన్ల పాలన అని కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. గత 17 నెలలుగా పాలన చేతకాక, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల దృష్టిని మళ్లించే నాటకాలు ఆడుతోంది అని ధ్వజమెత్తారు. కమీషన్‌లు తప్ప ప్రభుత్వానికి మరో దారి కనిపించట్లేదు. పాలన కనిపించడం లేదు. డైరెక్ట్‌గా కాంట్రాక్టర్లు సచివాలయంలో ధర్నా చేయడం వాస్తవ పరిస్థితిని స్పష్టం చేస్తోంది. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులే కమీషన్‌లు లేనిదే పనులు జరుగడంలేదు అని స్వయంగా చెబుతున్నారని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఎస్ ఎల్ బిసి టన్నెల్ కూలి, 8 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారన్నారు%ౌ% అక్కడ సహాయక చర్యలు చేపట్టే తెలివి కూడా లేకపోయింది రేవంత్ సర్కార్ కు లేకపోయిందన్నారు%ౌ% మీ కమిషన్‌ల అరాటంతో మృతదేహాలను వెలికితీయడానికి సైతం సాహసం చేయలేకపోయారని మండిపడ్డారు. అక్కడ ఏం జరిగిందో ఇప్పటికీ చెప్పలేని దద్దమ్మ ప్రభుత్వం ఇదన్నారు%ౌ% ప్రజల సమస్యలపై కాకుండా పచ్చినాటకంపై దృష్టి ఉంచి, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కుట్రలు చేస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధిని బలిగొడుతున్నారన్నారు కెటిఆర్.. ఎప్పటికైనా న్యాయం, ధర్మం గెలుస్తాయి.. నిజాయితీ ఎప్పటికీ ఓడిపోదు అని అన్నారు. మీరు ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయలేని చేతకాని ప్రభుత్వం ఇది. తులం బంగారం ఏమైంది? 4 వేల రూపాయల పింఛన్లు ఏమయ్యాయి? మీరు ఎన్ని నోటీసులు ఇచ్చినా అవి దూది పింజల్లా ఎగిరిపోతాయి. మీవి అన్ని చిల్లర ప్రయత్నాలు మాత్రమే. ప్రజలు మిమ్మల్ని తిరస్కరించనున్నారు. రేవంత్ రెడ్డికి బుద్ధి చెప్పే రోజులు త్వరలోనే వస్తాయి. ప్రజలు తిరగబడే రోజులు వచ్చాయని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఇది కమిషన్ లు, కమీషన్ల ప్రభుత్వం అంటూ మండిపడ్డారు.

సెక్రటేరియేట్ మీడియా పాయింట్ వద్ద ట్రాఫిక్
సీఐ ఓవరాక్షన్.. జర్నలిస్టులపై దురుసు ప్రవర్తన

ఖైరతాబాద్, మే 21 : ఇక్కడ బండ్లు ఎవడు పెట్టుకోమన్నాడు.. ఇది మీడియా పాయింట్ అయితే ఏందీ.. తీసేయ్ అంటూ జర్నలిస్టులపై ఓ ట్రాఫిక్ సీఐ బెదిరింపులకు దిగాడు. ప్రభుత్వం అధికారికంగా మీడియా కోసం కేటాయించిన స్థలంలోనే వాహనాలు పెట్టుకున్నామంటే కూడా వినకుండా దురుసుగా ప్రవర్తించాడు. సెక్రటేరియేట్ వద్ద విధుల కోసం వచ్చిన జర్నలిస్టులపై నోరుపారేసుకున్నాడు. సచివాలయం మీడియా పాయింట్ సాక్షిగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది.బుధవారం తమ విధుల్లో భాగంగా పలువురు జర్నలిస్టులు సెక్రటేరియేట్ మీడియా పాయింట్ వద్దకు వచ్చారు. అక్కడే ఎదురుగా వాహనాలు పార్కింగ్ చేశారు. అంతలోనే అక్కడికి చేరుకున్న ట్రాఫిక్ సీఐ భాస్కర్ ఈ బండ్లు ఎవడు పెట్టుకోమన్నాడు%ౌ%తీసేయమంటూ గద్దించాడు. ఇది తమ కోసం ప్రభుత్వం కేటాయించిన మీడియా పాయింట్ అని, కేటాయించిన స్థలంలోనే వాహనాలు పెట్టుకున్నామని, తమకు ఇదొక్కటే పార్కింగ్ ఉందని పలువురు జర్నలిస్టులు చెబుతున్నా వినకుండా మీడియా పాయింట్ ఐతే ఏందీ.. తీసి పారేయండంటూ వాగ్వాదానికి దిగాడు. అంతటితో ఆగకుండా పలువురు జర్నలిస్టులపై చేయి వేసి నెట్టివేశాడు.గత కొంత కాలంగా సదరు ట్రాఫిక్ సీఐ జర్నలిస్టుల విధులకు ఆటంకం కలిగించడమే కాకుండా మీడియా పాయింట్ వద్ద పార్కింగ్ చేసిన వాహనాలను ఫొటోలు తీస్తూ బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నాడని పలువురు జర్నలిస్టులు తెలిపారు. నిత్యం ముఖ్యమంత్రి సహా, మంత్రులు, ఉన్నతాధికారుల ప్రెస్‌మీట్‌లు, మీడియా కాన్ఫరెన్స్‌ల కవరేజీ కోసం వచ్చే తమపై సీఐ ప్రవర్తన మీడియా హక్కులకు భంగం కలిగించడమేనని పేర్కొన్నారు.

ఈరోజు తెలంగాణ
ప్రజల ఆయుధం..

గురువారం 21 మే 2025

దేశ ప్రధాని గా భారతదేశానికి రాజీవ్ గాంధీ అందించిన సేవలు మరువలేనివి..

కొల్లాపూర్, మే 21 (ఈ రోజు తెలంగాణ ప్రతినిధి:యస్.పి.మల్లిఖార్జున సాగర్) భారతదేశ ప్రధానిగా రాజీవ్ గాంధీ భారతదేశానికి అందించిన సేవలు దేశాభివృద్ధికి చేపట్టిన పథకాలను భారతదేశ ప్రజలు ఎన్నటికీ మరిచిపోలేనిదని టీపీసీసీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి, ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఇందిరాగాంధీ అభిమాన సంఘాల అధ్యక్షులు రంగినేని జగదీశ్వర్ అన్నారు. మాజీ ప్రధాని దివంగత కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రాజీవ్ గాంధీ 34వ వర్ధంతి వేడుకలను కొల్లాపూర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ కేంద్రం లోని శ్రీ వాణి విద్యా నిలయం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బుధవారం రోజు నిర్వహించుకున్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమం నాకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రంగినేని జగదీశ్వరుడు రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఆయనకు అంజలి ఘటించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశ ప్రధాని గా జవహర్ రాజ్ గారు యోజన, ఇందిరా ఆవాస్ యోజన వంటి ఎన్నో అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను ప్రధానిగా రాజీవ్ గాంధీ ప్రవేశపెట్టి అమలు చేశారని అన్నారు. అతి పెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారతదేశ సమగ్రత , సౌర బాధిత్యం, దేశాభివృద్ధిలో యువత పాత్ర ఎంతైనా ఉందని ముందే ఊహించిన ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ 18 ఏళ్లు నిండిన యువతి యువకులకు ఓటు హక్కును కల్పించారని రంగి నేని జగదీశ్వరుడు అన్నారు. ఆ సూర్యచంద్రులు ఉన్నంతవరకు ప్రధానిగా రాజీవ్ గాంధీ ప్రవేశ పెట్టి అమలు చేసిన అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను భారతదేశ అభివృద్ధికై టెక్నాలజీ పరం గా అభివృద్ధికై రాజీవ్ గాంధీ చేసిన సేవలను, కృషిని భారతదేశ ప్రజలు ఎన్నటికీని మరువలేరు అని ఆయన అన్నారు. రాజీవ్ గాంధీ వర్ధంతి సందర్భం గా మహిళలకు పండ్లు, మిఠాయిలను కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున రంగినేని జగదీశ్వరుడు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో న్యాయవాది మధుసూదన్ రావు, జుబేర్ అహ్మద్ ఖాన్ వెంకటస్వామి రజక స్వామి జావీద్ అక్బర్ ఖాన్, గోవిందు గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ సేవలు మరువలేనివి : కొత్తకుర్మ మంగమ్మ శివకుమార్

తుర్కయంజాల్.ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21 భారత మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ గారి వర్ధంతి సందర్భంగా తుర్కయంజాల్ కూడలిలో తుర్కయంజాల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు కొత్తకుర్మ మంగమ్మ శివకుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళ్లర్పించారు .లిఈ సందర్భంగా కొత్త కుర్మ మంగమ్మ శివకుమార్ మాట్లాడుతూ భారత దేశంలో ఐటీ రంగానికి పునాదులు వేసిన దూరదర్శి, మాజీ ప్రధాని శ్రీ రాజీవ్ గాంధీ అని దేశంలో సాంకేతిక విప్లవానికి పునాదులు వేసి ఆధునిక భారత్ కు బాటలు వేసిన దార్శనికులు రాజీవ్ గాంధీ అని కొనియాడారు ఈ కార్యక్రమంలో టిపిసిసి కార్యదర్శి కొత్తకుర్మ శివకుమార్, గుండా శ్రీశైలం, గుడ్ల అర్జున్, రవి,తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మృతుని కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలంటూ బంధువులు, నేతల ధర్నా.

కొల్లాపూర్, మే 21. (ఈరోజు తెలంగాణ ప్రతినిధి:యస్.పి.మల్లిఖార్జున సాగర్)నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రం లో కారు “ఢీ “కొని మృతి చెందిన చెటమోని రాములు కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలంటూ మృతి ని బంధువులు వివిధ పార్టీల నేతలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల నాయకులు నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రం లోని ప్రభుత్వ వైద్యశాల ముందు రోడ్డు పై బైఠాయించి ధర్నా చేశారు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రం లోని కొల్లాపూర్ అచ్చంపేట కల్వకుర్తి ప్రాంతాలకు వెళ్లే చౌరస్తాలో మంగళవారం రోజు సాయంత్రం గతం లో నాగర్ కర్నూల్ పార్లమెంట్ స్థానము నకు బిజెపి అభ్యర్థి గా పోటీ చేసిన పోతుగంటి భరత్ ప్రసాదు కారు టి ఎస్ 08 ఈఎం.1116 “ఢీ” కొట్టగా చెట మొని రాములు(48) మృతి చెందారు. కాగా మృతి చెందిన రాములు కుటుంబ సభ్యులకు న్యాయం చేయాలని మృతుడు రాములు బంధువులు వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల నాయకులు పార్టీల నాయకులు బుధవారం ఉదయం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రం లోని ప్రభుత్వ వైద్యశాల ముందు గల రోడ్డుపై బైఠాయించి హు యు వాంట్ జస్టిస్,, రాములు కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలి, పోతుగంటి భరత్ ప్రసాద్ ఇక్కడకు రావాలంటూ నినాదాలు చేస్తూ ధర్నాను నిర్వహించారు. రోడ్డు పై బైఠాయించి ధర్నా చేస్తుండడం తో నాగర్ కర్నూల్ నుండి వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే బస్సులకు, వాహనాలకు అంతరాయాలు ఏర్పడి ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు.బైటాయింపు ధర్నా జరుగుతున్న ప్రాంతానికి పోలీసులు చేరుకుని ధర్నా చేస్తున్న వారితో చర్చించి ధర్నాను విరమప చేశారు.

కొల్లాపూర్ నుండి నార్లాపూర్ మీదు గా లింగాల కు ఆర్టీసీ బస్సు ప్రారంభం..

కొల్లాపూర్, మే 21 (ఈరోజు తెలంగాణ ప్రతినిధి: యస్.పి.మల్లిఖార్జున సాగర్) కొల్లాపూర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం లోని కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో నుండి అచ్చంపేట అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం లోని లింగాల మండల కేంద్రము నకు ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం ను కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో అధికారులు బుధవారం రోజు ప్రారంభించారు. కొల్లాపూర్ లో ఉదయం 7:30 కు బయలు దేరి అటవీ మార్గం లోని నార్లాపూర్, మారేడుమాన్ దీన్నే , చంద్ర బండ తాండ , యాపట్ల, అంబటిపల్లి గ్రామాల నుండి లింగాల మండల కేంద్రము నకు చేరు కుంటుందని, అలాగే లింగాల మండల కేంద్రం నుండి ఉదయం 8:45 నిమిషాలకు అంబటిపల్లి, యాపట్ల, చంద్రబండ తండా, మారేడు మాను దీన్నే, నార్లాపూర్ నుండి కొల్లాపూర్ కు చేరుకుంటుందని కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో అధికారులు తెలియజేశారు.

అలాగే మధ్యాహ్నం 2. 30 నిమిషాలకు కొల్లాపూర్ నుండి బయలుదేరి లింగాలకు బస్సు వెళుతుందని, లింగాలలో సాయంత్రం 3 గంటల 45 నిమిషాలకు బస్సు బయలుదేరి అదే రూట్ లో కొల్లాపూర్ కు చేరుకుంటుందని కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో అధికారులు తెలియజేశారు.

నల్లమల అడవుల లోని మారుమూల ప్రాంతాల గ్రామాలైన పై గ్రామాలకు ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం ను కల్పించాలని ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి కోరుతుండ గా రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ మరియు టూరిజం శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, (కొల్లాపూర్

శాసనసభ్యులు)సహకారం తో నల్లమల గ్రామాల కు ఈ రోజు ఉదయం 7:30 గంటలకు కొల్లాపూర్ నుండి బస్సు ప్రారంభం అయ్యింది అని ఆయా గ్రామాల ప్రజలు తెలియజేశారు.

తమ గ్రామాల నుండి ప్రారంభమైన ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం పట్ల సంతోషాలు వ్యక్తం చేస్తూ నార్లాపూర్, మారేడుమాన్ దీన్నే గ్రామస్తులు తమ గ్రామం లోకి వచ్చిన బస్సుకు పూజలు చేస్తూ స్వాగతించారు.

మారేడుమాన్ దిన్నె నార్లాపూర్ గ్రామాల మాజీఎం.పి టి సి లు వెంకటస్వామి గౌడు, రామన్ గౌడు, చంద్రబండ తండా గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు కేతావత్ శంకర్ నాయక్ ల నాయకత్వం లో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు దృష్టికి బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని తీసుకెళ్ళిన వెంటనే మంత్రి కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ ఉమాశంకర్ తో మాట్లాడి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఈ రోజు కొల్లాపూర్ నుండి బస్సు ప్రారంభం చేయడం పట్ల నార్లాపూర్ మారేడుమానుదిన్నె చంద్రబండ తండా గ్రామాల ప్రజలు మంత్రికి కొల్లాపూర్ ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ ఉమాశంకర్ కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

కొల్లాపూర్ నుండి లింగాలకు లింగాల నుండి కొల్లాపూర్ కు ప్రారంభమైన ఈ బస్సు సేవలను ఆయా గ్రామాల ప్రజలు గిరిజనులు మరియు ఉద్యోగులు విద్యార్థులు ఉపయోగించు కోవాలని నార్లాపూర్ మాజీ ఎంపీ టి సి బాలు నాయక్, మారేడుమాన్ దిన్నె గ్రామ మాజీ సర్పంచులు గన్నోజు శ్రీకృష్ణ చారి, బాలస్వామి శెట్టి, బాలు నాయక్, అరవిందు, చంద్రబండ తండా గ్రామాల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చంద్రయ్య, మహేష్ నాయక్, శంకర్ యాదవ్ ,బాలకృష్ణ, సాయి బాబు, వెంకటస్వామి, భాస్కర్ నాయక్, గోపాల్ నాయక్, వేణుగోపాల్ నాయక్ , సోమాని నాయక్, గేమ్యా నాయక్, రామశీల నాయక్, శక్రు నాయక్, లాల్యా నాయక్ తదితరులు ఆయా గ్రామాల ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

దేశ అభివృద్ధిలో “రాజీవ్” హస్తం

షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే “వీర్లపల్లి శంకర్”

షాద్ నగర్ లో మాజీ భారత ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ 34 వర్ధంతి నివాళి

రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళి అర్పించిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

ప్రభుత్వ కమ్యూనిటీ ఆసుపత్రిలో రోగులకు పండ్లు బ్రెడ్ అందజేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ

షాద్నగర్. ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21అతిపిన వయసులోనే భారతదేశ ప్రధానమంత్రి పదవిని అధిష్టించి దేశ భవిష్యత్తుకు తీసుకున్న విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు నేటి అభివృద్ధికి ఎంతో కీలకమని భారత ఆధునిక స్వామికుడు కీర్తిశేషులు రాజీవ్ గాంధీ అని షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల చైర్మన్ వీర్లపల్లి శంకర్ అన్నారు. బుధవారం రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ పట్టణంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు కే చెన్నయ్య ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున రాజీవ్ గాంధీ 34 వర్ధంతి నివాళిని ఘనంగా అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఫరూక్ నగర్ వద్ద ఉన్న రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే శంకర్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు కలిసి పెద్ద ఎత్తున పూలమాలలు అర్పించి నివాళి అర్పించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు రాజీవ్ గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా బ్రెడ్ పండ్లు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శంకర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అతిపిన్న వయసులోనే ప్రధాన మంత్రి పదవిని అధిష్ఠించిన రాజీవ్ గాంధీ దేశ భవిష్యత్తుకు నాడు నాటిన అభివృద్ధి మొక్కలు నేడు వృక్షాలై ఫలాలు అందిస్తున్నాయనీ అన్నారు. ఆయన దూరదృష్టితో సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ఆర్థిక వ్యవస్థ సరళీకృతం చేయడం, పరిశ్రమలకు రాయితీలు, పంచా యతీ రాజ్ వ్యవస్థ పటిష్ఠత వంటి విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారనీ, 21వ శతాబ్దిలో దేశాన్ని నూతన పథంలో నడిపించేలా దిశానిర్దేశం చేశారన్నారు. ఆయన యువతరంలో శక్తిమంతమైన మార్పును ఆకాక్షించి కంప్యూటర్ యుగానికి నాంది పలకడంతో ఇప్పుడు దేశం ప్రగతి దిశలో పయనిస్తోందనీ నాటి ప్రధానిగా ఉన్న ఇందిరా గాంధీ ముష్కరుల చేతిలో హత్యకు గురవడంతో దేశ ప్రజల ఆకాంక్ష, ఒత్తిడి మేరకు ఆమె కుమారుడు రాజీవ్ గాంధీ 1984 అక్టోబర్ 31న భారత ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారనీ వివరించారు.1984 డిసెంబర్ లో జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో రాజీవ్ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ రికార్డు స్థాయిలో 414 స్థానాలు గెలిచిందనీ దేశాన్ని 21వ శతాబ్దంలోకి తీసుకెళ్లాలనే ప్రధానలక్ష్యంతో ‘పబ్లిక్ కాల్ ఆఫీస్’ (పీసీఓ) విధానాన్ని ప్రవేశ పెట్టడంతో సాధారణ ప్రజలకు కూడా కమ్యూనికేషన్ కనెక్ట విటీ పెరిగింది. రాజీవ్ ప్రభుత్వం అత్యాధునిక టెలి కమ్యూ నికేషన్ టెక్నాలజీని దేశీయంగా అభివృద్ధి చేయడానికి 1984లో ‘సెంటర్ ఫర్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ టెలిమాటిక్స్’ స్థాపించిందనీ 19855 విద్యను సార్వత్రికీకరించడానికి ఇందిరా గాంధీ నేషనల్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ’ని ప్రారంభించారనీ దేశ వ్యాప్తంగా అనేక రాష్ట్రాల్లో ఓపెన్ యూనివర్సిటీల ప్రారంభానికి ఇది స్ఫూర్తిగా నిలిచిందన్నారు. బడుగు, బల హీన వర్గాలకు ప్రయోజనం కలిగేలా జాతీయ విద్యా విధా నాన్ని విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో 1986లో రాజీవ్ గాంధీ దేశంలో ‘జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాల’ను ప్రారంభించారు. గ్రామీణాభిమురికి ప్రాధాన్యమిస్తూ పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి చర్యలు తీసుకున్నారు. రాజీవ్ంధీ ప్రభుత్వం 1989 మే 15వ తేదీన చేసిన 64వరాజ్యాంగ సవరణకు అనుగుణంగా పీవీ నరసింహారావు ప్రభుత్వం 1993లో చేసిన 73వ రాజ్యాంగ సవరణతోపంచాయతీలకు రాజ్యాంగ ప్రతిపత్తి లభించింది. మానవ వనరుల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక వ్యవస్థ ఉండాలనే తలంపుతో రాజీవ్ గాంధీ 1985లో దీనికోసం ప్రత్యేక మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేసి పీవీ నరసింహారావుకు అప్పగించారు. దేశ రాజకీయాల్లో ముఖ్యంగా 1967 తర్వాత పార్టీ ఫిరాయింపులు ఎక్కువవడంతో వాటి కట్టడికి రాజీవ్ నడుం కట్టారు.1985లో 52వ రాజ్యాంగ సవరణ చట్టం ద్వారా ‘పార్టీ ఫిరా యింపుల నిరోధక చట్టాన్ని 10వ షెడ్యూల్లో చేర్చడంతో పార్టీలు మారే ప్రజాప్రతినిధుల సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేసే అవ కాశం ఏర్పడింది. రాజీవ్ గాంధీ చేసిన చరిత్రాత్మక చట్టాల్లో 61 వరాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు కీలకమైంది. దేశ నిర్మాణంలో యువతను భాగస్వాములుగా మార్చాలనే ఉన్నతమైన ఆశ యంతో ఈ చట్ట సవరణ ద్వారా ఓటు వేసే కనీస వయసును 21 సంవత్సరాల నుండి 18 సంవత్సరాలకు తగ్గించారు.దీంతో దేశ రాజకీయాల్లో యువత ప్రాధాన్యం పెరగడమే కాకుండా వారు తమ ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రజాప్రతి నిధులను ఎన్నుకునే అవకాశాలు ఏర్పడ్డాయన్నారు. రాజీవ్ ప్రచారంలో హడా విడిగా ఉన్న గాంధీ 1991లో ఎన్నికల సమయంలో మే 21 రాత్రి పెరంబదూర్ లో ప్రచారం నిర్వహిస్తుండగా మనోభాంబు పేల్చి ఎల్టిటిఈ తీవ్రవాదులు హత్య చేశారని దేశం కోసం రాజీవ్ గాంధీ ప్రాణాలు అర్పించారని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలలో మార్కెట్ కమిటి వైస్ చైర్మన్ బాబర్ అలీ ఖాన్, పట్టణ అధ్యక్షుడు కొంకళ్ళ చెన్నయ్య, నేతలు అగ్గనూర్ బస్వ%శీ%, చెంది తిరుపతి రెడ్డి,శ్రీకాంత్ రెడ్డి,, రఘు నాయక్, జ్యుమద్ ఖాన్,అందే మోహన్,సాయి వంశీ,హరినాద్ రెడ్డి, ఇబ్రహీం,మురళి మోహన్(అప్పి), కొప్పునూరి ప్రవీణ్,,రాజేష్ గౌడ్,ఖదీర్, మాధువలు,అర్జున్, సీతారాం,నవీన్,ఖదీర్,మంగ అశోక్, నీరటి వాసు, మన్నే రవి, రాజు,గంగమోని సత్తయ్య, సాయి కుమార్ ,శేకారప్ప ,రవితేజ,ముబారక్ అలీ ఖాన్,బచ్చలి నరేష్, విగ్నేష్ రెడ్డి, శంకర్,మంగ మధు,, మహమ్మద్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ గారి విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎంపీల ఫోరం రాష్ట్ర కన్వీనర్ నాగర్ కర్నూల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు గౌరవనీయులు డాక్టర్ మల్లురవి గారు..

హైదరాబాద్.ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21భారతదేశ మాజీ ప్రధానమంత్రి భారతరత్న స్వర్గీయ శ్రీ రాజీవ్ గాంధీ గారి వర్ధంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని సోమాజిగూడా లో శ్రీ రాజీవ్ గాంధీ గారి విగ్రహానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో కలిసి పులా మాల వేసి ఘన నివాళు లర్పించారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరు పత్రాలు పంపిణీ

ఇబ్రహీంపట్నం. ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21ఇబ్రహీంపట్నం ప్రజా భవన్ కార్యాలయం లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజురు పత్రాలు పంపిణీ చేసిన స్థానిక ఎమ్మెల్యే మల్రెడీ రంగారెడ్డి ఈ రోజు ఇబ్రహీంపట్నం ప్రజా భవన్ లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లభిదారులకు గౌరవ ఎమ్మెల్యే మల్రెడీ రంగారెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో మంజూరు పత్రాలు పంపిణి చేయడం జరిగింది అందులో భాగంగా తులేకాలన్ గ్రామానికి 37 ఇందిరమ్మ గృహాలు మంజూరు అవ్వడం జరిగింది ఆ మంజూరైనా లభిదారులకు ఇబ్రహీంపట్నం మండల్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కోడూరి రమేష్ గారి ఆధ్వర్యంలో ప్రొసీడింగ్స్ ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామపంచాయతి కారోబార్ బోడ యాదయ్య గారు %చీూఖ×% నాయకులు బోడ విజయ్ గారు గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అచ్చన్న శివ, సిద్దు, శ్రీకాంత్, లబ్బిదారులు, ఆదర్ల చంద్రకళ, ఆదర్ల యాదమ్మ, బోడ వనజ, ఆదర్ల మైసమ్మ, గజ్జల కుమార్, బోడ విజయ్ కుమార్,దార సుజాత, నాగటి పద్మ , బోడ చెన్నమ్మ, మరియు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, మరికొంత మంది లభిదారులు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఈరోజు తెలంగాణ
ప్రజల ఆయుధం..

నారాయణపూర్ అడవుల్లో భారీ ఎన్ కౌంటర్?

చత్తీస్ ఘడ్:మే 21. ఈరోజు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి చత్తీస్ ఘడ్ లోని నారాయణపూర్ జిల్లాలో భద్రత దళాలు మావోయిస్టు ల మధ్య భారీ ఎన్కౌంటర్ జరిగింది, ఇందులో 20 మంది మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. మరి కొంతమందికి గాయాలైనట్లు తెలిసింది. దీంతో ఆపరేషన్ కగార్ తో ఉనికిని కోల్పోయే పరిస్థితుల్లో ఉన్న మావో యిస్టులకు మరో భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలినట్లు తెలుస్తుంది..ఇవాళ ఉదయం నుండి ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలోని నారాయణపూర్ జిల్లాలో జరుగుతోన్న భీకర ఎదురుకాల్పుల్లో సుమారు 20మంది మావోయిస్టులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. అబూజ్‌మడ్ అడవులు, నారాయణ పూర్, దంతెవాడ, బీజాపూర్, కొండగావ్ జిల్లాల పరిధిలో మావో యిస్టులు

సంచరిస్తున్నారనే సమాచారం మేరకు

రంగంలోకి దిగిన డీఆర్జీ జవాన్లు ఇవాళ తెల్లవారు జాము నుంచే కూంబింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. అయితే, నారాయణపూర్ జిల్లా అటవీ ప్రాంతంలో వారికి పెద్ద సంఖ్యలో మావోయిస్టుల ఎదురు పడగా.. ఇరువర్గాల మధ్య భీకర ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే డీఆర్జీ జవాన్లు మావోయిస్ట్ అగ్రనేతలను చుట్టుము ట్టినట్లుగా తెలుస్తోంది. జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో సుమారు 25 మంది మావోయిస్టులు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లుగా ప్రాథమి కంగా సమాచారం అందు తోంది. అయితే, డీఆర్జీ జవాన్లకు మావోయిస్టులకు మధ్య తగ్గేదే లేదు అన్న ట్లుగా ఇవ్వాళ ఉదయం నుంచి భద్రత దళాలకు మావోయిస్టులకు హోరా హోరీగా ఎదురు కాల్పులు జరుగుతున్నాయి.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వసతులను మెరుగుపరచండి

ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎండి కుతుబ్ డిమాండ్

ఆత్మకూరు ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21 ఆత్మకూరు మండలంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కనీస వసతులు కల్పించాలని ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎండి కుతుబ్ ప్రభుత్వ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం ఆయన ఏఐవైఎఫ్ నాయకులు తో కలిసి ఆత్మకూరులో ప్రభుత్వ పాఠశాలలను పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కనీస వసతులు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. పాఠశాలలో తలుపులు, కిటికీలు టాయిలెట్ లేకపోవడంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు
విద్యార్థులకు కనీస వసతులు కల్పించడంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్న ఈ

ప్రభుత్వం విద్య పట్ల ఎంత శ్రద్ధగా ఉందో అర్థమవుతుందని అన్నారు. మండలంలోని పలు గ్రామాలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఇప్పటికి వసతులకు కనీస వసతులు లేక విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆరోపించారు. జూన్ లో పాఠశాలలు ప్రారంభమవుతున్న దృష్ట్యా విద్యార్థులకు సకాలంలో పుస్తకాలు అందజేయాలని, కిటికీలు తలుపులకు మరమ్మతులు చేయాలని, టాయిలెట్లు లేని పాఠశాలను గుర్తించి వెంటనే టాయిలెట్లను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో ఏఐవైఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు ఉధృతం చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రవి మహమూద్ వసీమ్ చరణ్ సమీర్ ఇమ్రాన్ పాల్గొన్నారు.

విశ్వేశ్వరాయ ఇంజనీర్స్ కాలనీ లో సీసీ కెమెరాలు సిసి

హస్తినాపురం : మే 21 ఈరోజు తెలంగాణ: హస్తినాపురం డివిజన్ పరిధిలోని విశ్వేశ్వరాయ ఇంజనీర్స్ కాలనీలో ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి మల్కాజ్గిరి ఎంపీగా ఉన్నప్పుడు మంజూరు చేసిన సీసీ కెమెరాల ప్రారంభోత్సవాన్ని మరియు కాలనీలో 580 మీటర్ల సిసి రోడ్ల పనులను కాలనీ కార్యవర్గం కాలనీవాసులతో కలిసి స్థానిక కార్పొరేటర్ సుజాత నాయక్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... విశ్వేశ్వరయ్య కాలనీ అభివృద్ధికి తన వంతు సహాయం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని తన సహకారంతో మున్ముందు కాలనీలోని రోడ్లు డ్రైనేజీలను పూర్తిస్థాయిలో అతి త్వరలోనే పూర్తి చేయడానికి సహకరిస్తానని విశ్వేశ్వరాయ కాలనీ తో పాటు హస్తినాపురంలోని అన్ని కాలనీలా అభివృద్ధికి మరికొన్ని నిధులు తీసుకొచ్చి అభివృద్ధి చేస్తానని హస్తినాపురం డివిజన్

అభివృద్ధి కోసమే పార్టీ మారనని అది నేడు మనకు నిధులు

రూపంలో హస్తినాపురం డివిజన్ అభివృద్ధి జరుగుతుందని అన్నారు .నేడు జిహెచ్ఎంసి స్టాండింగ్ కౌన్సిల్ మెంబర్ గా నియామకమైన వల్ల అధిక నిధులు తీసుకొస్తున్నానని మునుముందు కూడా మరింత అభివృద్ధి చేస్తానని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు శశిధర్ రెడ్డి ,గోపిరెడ్డి ,చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, బ్రహ్మ రెడ్డి, సతీష్ గౌడ్, స్టార్ నరసింహ, జనార్దన్ యాదయ్య, కాలనీ అధ్యక్షులు దోర్నాల విజయభాస్కర్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి గోల్నం అమర్ నాథ్ యాదవ్ ,మంద ప్రవీణ్, రాహుల్ సాగర్, విష్ణువర్ధన్ ,బద్రి ,కృష్ణ మంద శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీపతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ,మంకాల శేఖర్ రెడ్డి ,ఐలేష్ గౌడ్ ,అల్వాల్ గౌడ్ రమేష్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అల్వాల్ రెడ్డి ,కాస వెంకటేష్ ,ధర్మారెడ్డి ,బిస్ స్వామి, ప్రమోద్, ప్రసాద్ రెడ్డి కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్ సిటీ ప్రాజెక్టుపై కమ్ముకున్న

హైదరాబాద్ శేరిలింగంపల్లి మే 21 ఈరోజు తెలంగాణ న్యూస్ దినప్రతికఏడాదిన్నర క్రితం ఎంతో ఆర్భాటంగా తీసుకున్న ఈ ప్రాజెక్టు పనులు ఇప్పట్లో ముందడుగు పడే పరిస్థితులు కనబడటంలేదు. ఇందుకు భూ సేకరణకు వెంటాడుతున్న కష్టాలే కారణమని చెప్పకతప్పదు. వాస్తవంగా ఫ్లై ఓవర్లు.ఆర్వోబీ.ఆర్‌యూబీలు, రహదారులు, నాలాల విస్తరణ..లింకు రోడ్లు.అభివృద్ధి ఏదైనా సకాలంలో ప్రాజెక్టు పూర్తి కావాలంటే భూసేకరణ అత్యంత కీలకం. ఆయా ప్రాజెక్టు వ్యయం ఎంత ఖర్చవుతుందో.. భూ సేకరణకు అంతేస్థాయిలో వ్యయం అవుతుంది. ఆస్తుల సేకరణలో జీహెచ్‌ఎంసీ మొదటినుంచి లోపభూయిష్టంగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఒక ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభం సమయంలోనే దాదాపు ఆస్తుల స్వాధీనంలో పై చేయిగా ఉండాలి. కానీ ఘనత వహించిన జీహెచ్‌ఎంసీ భూసేకరణపై స్పష్టత లేకుండానే ప్రాజెక్టు పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం అధికారుల పనితీరుకు నిదర్శనం. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆస్తుల సేకరణకు రూ.760 కోట్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా వేసిన అధికారులు ఈ నిధుల మంజూరుకు సర్కార్ వైపు దీనంగా ఎదురుచూస్తున్న పరిస్థితి. ఖజానాలో నిధులు లేకపోవడం. ప్రభుత్వం నిధుల విడుదలలో జాప్యం చేస్తుండడం.వెరసి నిర్వాసితులకు పరిహారం చెల్లిస్తే గానీ ప్రాజెక్టులకు అంగీకరించే పరిస్థితి కనిపించడంలేదు. ప్రాజెక్టు విభాగం అధికారులు మాత్రం అత్యుత్సాహాన్ని ప్రదర్శించి టెండర్ల ప్రక్రియను ఆగమేఘాల మీద పూర్తి చేస్తుండడం విశేషం.
కేబీఆర్ పార్క్ చుట్టూ ఫ్లైఓవర్లు, అండర్‌పాస్‌ల నిర్మాణం రోజురోజుకూ మరింత జఠిలంగా మారుతున్నది. రోడ్డు విస్తరణలో భాగంగా తమ ఇంటి స్థలాలను కోల్పోతున్న వారి నుంచి తీవ్రమైన ప్రతిఘటన వ్యక్తం కావడం. న్యాయపరమైన చిక్కులు పెరుగుతుండడంతో.ప్రాజెక్టు మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. కేబీఆర్ పార్కు ఫ్లైఓవర్లు, అండర్‌పాస్‌ల నిర్మాణంలో అత్యంత క్లిష్టమైన ప్రక్రియగా భూసేకరణ నిలుస్తున్నది. సినీ, రాజకీయ

ప్రముఖులతోపాటు ఇతర బడా పారిశ్రామికవేత్తలకు సంబంధించిన ఆస్తుల స్వాధీనం అధికారులకు తలనొప్పిగా మారుతుండగా.. వరుస కోర్టు వివాదాలతో భూసేకరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేయలేని సమస్యగా మారుతున్నది.అభాసుపాలవుతున్న ప్రాజెక్టు.హెచ్ సిటీ ప్రాజెక్టుల్లో భాగంగా రూ.7032 కోట్ల పనులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పరిపాలన అనుమతులు మంజూరు చేయగా.. ఇందులో ఫ్లై ఓవర్లు, అండర్‌పాస్‌లు, ఆర్వోబీలు, ఆర్‌యూబీలు, రహదారి విస్తరణ పనులున్నాయి. 38 ప్రాజెక్టులు ఉండగా 28 ఫ్లైఓవర్లు, 13 అండర్‌పాస్‌లు, నాలుగు ఆర్వోబీలు, మూడు ఆర్‌యూబీలు, పది చోట్ల రహదారి విస్తరణ పనులకుగానూ కొన్నింటికి టెండర్లు పిలిచారు. వచ్చే రెండు నెలల్లో టెండర్ల ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని ఇంజినీర్లు చెబుతున్నారు. భూసేకరణలో భాగంగా నిర్వాసితులకు పరిహారం ముందుగా చెల్లించాల్సి ఉంది. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో ఎస్‌ఆర్‌డీపీ ద్వారా 47 ప్రాజెక్టులు చేపట్టి 36 ఫ్లై ఓవర్లతో అనతికాలంలోనే అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. ఎస్‌ఆర్‌డీపీ ప్రాజెక్టులను చేపట్టినప్పుడు నగదు పరిహారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ట్రాన్స్ డెవలప్‌మెంట్ రైట్స్(టీడీఆర్) ద్వారా పరిహారం అందించారు. దాదాపు రూ.3700 కోట్ల పైచిలుకు టీడీఆర్ బాండ్స్ భూ నిర్వాసితులకు జీహెచ్‌ఎంసీ అందజేసింది. దీంతో రూ.3700 కోట్ల మేరకు భారీ మొత్తంలో వ్యయానికి సంబంధించిన భారం తప్పింది. కానీ ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో టీడీఆర్ పరిహారానికి నిర్వాసితులు మొగ్గుచూపే పరిస్థితి లేదు. ముఖ్యంగా పాతబస్తీ ప్రాంతంలో టీడీఆర్‌లకు ససేమిరా అంటున్నారు.హెచ్‌సిటీ ప్రాజెక్టుల్లో కీలకమైనవి.చందానగర్ నుంచి అమీన్‌పూర్ మీదుగా ఓఆర్‌ఆర్ అనుసంధానం చేస్తూ 2.7 కిలోమీటర్ల మేరలో రూ. 45 కోట్లతో 150 ఫీట్ల రహదారి విస్తరణ పనులు చేపట్టాల్సి ఉంది.జీడిమెట్ల ఫాక్స్ సాగర్ నాలా మీదుగా నాలుగు లేన్ల బ్రిడ్జిల నిర్మాణం రూ.56 కోట్లతో చేపట్టనున్నారు.ఐఐటీ జంక్షన్లలో మల్టీ లెవల్ ఫ్లై ఓవర్ అండ్ అండర్‌పాస్ నిర్మాణం రూ.459 కోట్లతో 3.25 కిలోమీటర్ల మేరలో చేపడుతారు.ఖాజాగూడ జంక్షన్ వద్ద మల్టీలెవల్ ఫ్లైఓవర్స్ 1.52 కిలోమీటర్ల మేరలో రూ.220 కోట్లతో చేపట్టనున్నారు.బంజారాహిల్స్ విరించి హాస్పిటల్ నుంచి జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్టు వరకు రూ.150 కోట్లతో 100, 120 ఫీట్లతో రహదారుల విస్తరణ
అజీంహోటల్ నుంచి చర్చి గేట్ వరకు (షోహిబ్ హోటల్ నుంచి బాలాపూర్ రోడ్ వరకు), చాంద్రాయణ గుట్ట క్రాస్ రోడ్ నుంచి బార్కాస్ రోడ్ వరకు వయా చాంద్రాయణగుట్ట పోలీస్‌స్టేషన్ రహదారి విస్తరణబెంగుళూరు హైవే నుంచి శాస్త్రీపురం జంక్షన్ వదరకు 100 ఫీట్ల రోడ్ విస్తరణఎన్‌ఎఫ్‌సీఎల్ జంక్షన్‌లో ఫస్ట్ లెవల్ ఫ్లైఓవర్, టీవీ 9 కార్యాలయం వద్ద అండర్ పాస్, చిలకలగూడ వద్ద ఆర్‌యూబీ
కూకట్‌పల్లి వై జంక్షన్‌లో రెండు వైపులా 3 లేన్లతో ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మాణ పనులకు భూ సేకరణ చేపట్టాల్సి ఉంది.రూ. 760 కోట్ల నిధుల మంజూరుకు వినతిముందుకు కదలని భూసేకరణ, ప్రాజెక్టులుసిటీబ్యూరో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న హెచ్ సిటీ ప్రాజెక్టుపై నీలినీడలు కమ్ముకున్నాయి.

నిరుపేదలకు వరం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్..

గన్నేరువరం, ఈరోజు తెలంగాణ. మే 21
గన్నేరువరం మండల కేంద్రంలో అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ వివిధ ఆసుపత్రులలో చికిత్స పొందిన పలువురు పేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహా నిధి ద్వారా మంజురైన ఆర్థిక సహాయాన్ని(చెక్కులు) గన్నేరువరం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు ముస్కు ఉపేందర్ రెడ్డి బుధవారం పంపిణీ చేశారు. మండలం లో జరిగిన చెక్కుల పంపిణి కార్యక్రమంలో 19 మంది లబ్దిదారులకు చెక్కులను అందచేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు ప్రతి సంవత్సరం సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా ఆర్థిక చేయూతనందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో వందలాది మంది పేదలకు వైద్య సేవల కోసం సీఎం సహాయనిధి ద్వారా చెక్కులు అందించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎంపీడీఓ శ్రీనివాస్, అర్ ఐ రఘు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ వోడ్నాల నర్సయ్య, గన్నేరువరం కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు చింతల శ్రీధర్ రెడ్డి, చింతలపెల్లి నర్సింహా రెడ్డి, బద్దం సంపత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిహెచ్ఎంసి అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన కొత్తపేట కార్పొరేటర్ నయకోటి పవన్ కుమార్

కొత్తపేట: మే 21 ఈరోజు తెలంగాణతెలంగాణ: కొత్తపేట డివిజన్ పరిధిలో ఎల్బీనగర్ నుంచి మూసి వరకు పైప్ లైన్ ఏర్పాటు పనులను స్థానిక కార్పొరేటర్ నాయికోటి పవన్ కుమార్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... పరిసర కాలనీ వాసులకు సమాచారం లేకుండా పనులు ఎలా ప్రారంభిస్తారని అధికారుల మీద ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ఎల్బీనగర్ నుంచి కొత్తపేట మూసినది వరకు ఏర్పాటు చేస్తున్నటువంటి పైప్ లైన్ పనులను వెంటనే ఆపాలని మూసికి సరైనటువంటి అవుట్ లేట్ లేదని తెలియజేశారు, దానివల్ల వర్షాకాలంలో న్యూ నాగోల్ కాలనీ, సమతపూరి కాలనీ, భరత్ నగర్ లలో వరదలు సంభవిస్తుందని పైప్ లైన్ అవుట్ లైట్ పూర్తిగా పరిశీలించిన తర్వాతే పనులు ప్రారంభించాలని లేనిచో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడతారని జిహెచ్ఎంసి అధికారులు ఈ ఈ కి తెలియజేశారు.

పిడుగుపాటుతో 40 మేకలు మృతి.

కోదాడ ,మే21(ఈరోజు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి) సూర్యాపేట జిల్లా, కోదాడ మండలం. నల్లబండ గూడెం గ్రామానికి చెందిన మేకలు కాసే రైతు ముంద్రా వెంకట రావు , వ్యవసాయ భూమిలో వర్షం కారణంగా ఒక వేప చెట్టు క్రింద సెదతిరుతున్న మేకలు పిడుగు కారణంగా 40 మేకలు మరణించాయి. పరిహారం అందజేసి ఆదుకోవాలని బాధితుడు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు

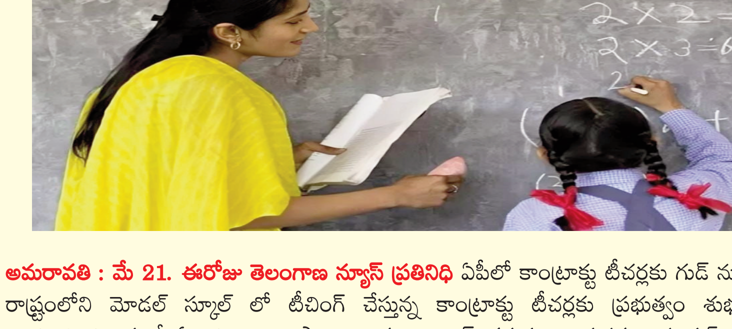
పాపిరెడ్డి కాలనీలో ఘనంగా శ్రీశ్రీశ్రీ ఎల్లమ్మ అమ్మవారి విగ్రహ ప్రతిష్టాపన మహోత్సవం

శేరిలింగంపల్లి. 21మే. ఈరోజు తెలంగాణ. న్యూస్ దినపత్రికశేరిలింగంపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని పాపిరెడ్డి కాలనీ లో వడ్డెర సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీశ్రీ శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ అమ్మవారి వారి విగ్రహ ప్రతిష్టాపన , శ్రీ రేణుకా ఎల్లమ్మ జమదగ్ని వివాహ మహోత్సవం కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గాంధీ పాల్గొని ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎర్రగుడ్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్, మల్లేష్ యాదవ్,మల్లేష్ గౌడ్, చింతల రాజు,శివరాత్రి బిక్షపతి, శివరాత్రి మల్లేష్, పల్లపు యాదయ్య, ఇరగదిండ్ల నర్సింలు, ఇరుగదిల్ల రవి, పల్లపు మధుకర్, కుంచం రమేష్, పల్లపు వీరయ్య, ఇరుగ దిండ్ల శేఖర్, ఇరుగదిండ్ల నాగరాజు, ఇరుగదిండ్ల పరశురాం ,ఇరగ దిండ్ల యాదగిరి,వరి కుప్పల కృష్ణ భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

103 రైల్వే స్టేషన్లను ప్రారంభించనున్న ప్రధాని!

న్యూ ఢిల్లీ : మే 21. ఈరోజు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధిప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గురువారం నాడు దేశవ్యాప్తంగా 103 రైల్వే స్టేషన్ల పునర్నిర్మాణం తర్వాత వాటిని తిరిగి ప్రారంభించనున్నారు. వర్చువల్గా జరగనున్న కార్యక్రమంలో దేశ వ్యాప్తంగా అత్యాధునికంగా తీర్చిదిద్దన రైల్వే స్టేషన్లను ప్రారంభిస్తారు ప్రధాని. వీటిలో తెలంగాణ నుంచి కరీంనగర్, వరంగల్, బేగంపేట రైల్వేస్టేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ రైల్వే స్టేషన్లన్నీ అమృత భారత్ స్టేషన్ యోజనలో భాగంగా రీడిజైన్ చేసి, అత్యాధునికంగా తీర్చిదిద్దారు.

ఏపీలో కాంట్రాక్ట్ టీచర్లకు మరో ఏడాది కాలం పాటుగడువు పెంపు



అమరావతి : మే 21. ఈరోజు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి ఏపీలో కాంట్రాక్టు టీచర్లకు గుడ్ న్యూస్. రాష్ట్రంలోని మోడల్ స్కూల్ లో టీచింగ్ చేస్తున్న కాంట్రాక్టు టీచర్లకు ప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. మరో ఏడాది కాలం పాటు వాళ్ల కాంట్రాక్ట్ గడువు పెంపునకు రెన్యువల్ చేస్తూ ప్రభుత్వం అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మొత్తం 282 మంది టీచర్ల సేవలను పునరుద్ధరించేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ 282 మందిలో 211 మంది పీజీటీ లు ఉన్నారు. మరో 71 మంది ఇతరులు ఉన్నారు.

ఢిల్లీని ముంచిన సూర్య, శాంట్నర్.. ప్లే ఆఫ్స్‌లో ముంబై..

ఢిల్లీని ముంచిన సూర్య, శాంట్నర్.. ప్లే ఆఫ్స్‌లో ముంబై.: ఐదు సార్లు ఛాంపియన్ ముంబై ఇండియన్స్ ప్లే ఆఫ్స్‌కు దూసుకెళ్లింది. వాంఖడే స్టేడియంలో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్(%ణవశ్రీష్ప్రఊ ఝఖుజూఝుశ్రీం%)ను చిత్తు చేసి చివరి బెర్తును కైవసం చేసుకుంది.

%ఖ్రూ% 2025 : ఐదు సార్లు ఛాంపియన్ ముంబై ఇండియన్స్ (%వీబఎఝఖఊ ×అఎఖుఅం%) ప్లే ఆఫ్స్‌కు దూసుకెళ్లింది. వాంఖడే స్టేడియంలో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్(%ణవశ్రీష్ప్రఊ ఝఖుజూఝుశ్రీం%)ను చిత్తు చేసి చివరి బెర్తును కైవసం చేసుకుంది. మొదట సూర్యకుమార్ యాదవ్(73 నాటౌట్) మెరుపు అర్ధశతకంతో భారీ స్కోర్ చేసిన ముంబై.. ఆ తర్వాత ప్రత్యర్థిని వణికించింది. పేసర్లు టాపార్డర్‌ను కూల్చగా.. స్పిన్నర్ మిచెల్ శాంట్నర్(3-11) సంచలన స్పెల్‌తో ఢిల్లీ మిడిలార్డర్ పని పట్టాడు. ముస్తాఫిజుర్‌ను బుమ్రా(3-12) బౌల్డ్ చేయడంతో 59 పరుగుల తేడాతో ముంబై జయకేతనం ఎగురవేసింది. దాంతో. నాకౌట్ పోరుకు దూసుకెళ్లాలనుకున్న ఢిల్లీ ఆశలు ఆవిరయ్యాయి. %వాంఖడేలో ముంబై ఇండియిన్స్ విజయగర్జనతో ప్లే ఆఫ్స్‌లో అడుగుపెట్టింది. వరుసగా రెండు ఓటములు.. ఆపై కోల్‌కతాపై విజయం.. అనంతరం ఆర్సీబీ చేతిలో ఓటమి.. ఆనక వరుసగా ఆరేసి విక్టరీలతో ప్లే ఆఫ్స్ బరిలో నిలిచిన ముంబై.. బుధవారం ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌ను నాకౌట్ చేసింది.

%విప్రజ్, రజ్వీ పోరాడినా..

ముంబై నిర్దేశించిన 181 పరుగుల ఛేదనలో ఢిల్లీ ఆదిలోనే మూడు కీలక వికెట్లు కోల్పోయింది. ఓపెనర్ ఫాఫ్ డూప్లెసిస్(6)ను చాహర్ ఔట్ చేసి తొలి బ్రేకిచ్చాడు. రెండు ఫోర్లు బాదిన ఓపెనర్ కేఎల్ రాహుల్(11)ను బౌల్ట్ వెనక్కి పంపాడు. ఆ కాసేపటికే యువకెరటం అభిషేక్ పొరెల్(6)ను రికెల్టన్ స్టంపౌట్ చేసి ఢిల్లీని పీకల్లోతు కష్టాల్లోకి నెట్టాడు. 27 పరుగులకే మూడు కీలక వికట్లు పడిన ఢిల్లీని విప్రజ్ నిగమ్(20 నాటౌట్), సమీర్ రిజ్వీ (39)లు ఆదుకునే ప్రయత్నం చేశారు. జాక్స్ ఓవర్లో వరుసగా 6, 6, ఫోర్ బాదిన అతడు.. రిజ్వీతో కలిసి కీలక భాగస్వామ్యం నిర్మించాడు. దాంతో, 6 ఓవర్లకు ఆ జట్టు 3 వికెట్ల నష్టానికి 49 పరుగులు చేసింది. స్ట్రాటజిక్ బ్రేక్ తర్వాత బంతి అందుకున్న శాంట్నర్.. రిటర్న్ క్యాచ్‌తో విప్రజ్‌ను ఔట్ చేసి ఢిల్లీ కష్టాలను మరింత పెంచాడు.

కాసేపటికే బుమ్రా బౌలింగ్‌లో స్టబ్స్ ఎల్బీగా వెనుదిరిగాడు. అంతే.. ఢిల్లీ ఓటమి అంచున నిలిచింది. కానీ, అశుతోష్ శర్మ(18) రాకతో స్కోర్ బోర్డు పరుగందుకుంది. కరణ్ శర్మ వేసిన 11వ ఓవర్లో అశుతోష్ 4, 6 కొట్టగా.. రిజ్వీ 4 బాదాడు. ఆ తర్వాత బౌల్ట్ ఓవర్లో రిజ్వీ బౌండరీతో ఢిల్లీ స్కోర్ 100కి చేరింది. 38 రన్స్ జోడించి ఆశలు రేపిన ఈ జోడీని.. అయితే.. రిజ్వీని బౌల్డ్ చేసిన శాంట్నర్ ముంబైని విజయానికి చేరువ చేశాడు. అదే ఓవర్లో అశుతోష్ సైతం స్టంపౌట్‌గా వెనుదిరగగా.. ఢిల్లీ ఓటమి ఖాయమైంది. మధ్వల్ తివారీ(3)ని బుమ్రా బౌల్డ్ చేయగా.. కుల్దీప్ యాదవ్(7)ను కరన్ పెవిలియన్ పంపాడు. ముస్తాఫిజుర్‌ను బౌల్డ్ చేసిన బుమ్రా ముంబైకి 59 పరుగుల విజయాన్ని అందించాడు.

సూర్య విధ్వంసం..

ప్లే ఆఫ్స్ బెర్తును నిర్ణయించే కీలక పోరులో ముంబై ఇండియన్స్ హిట్టర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్(73 నాటౌట్) సునామీలా విరుచుకుపడ్డాడు. వాంఖడే మైదానాన్ని బౌండరీలతో హోరెత్తించాడు. ఓపెనర్లు రోహిత్ శర్మ(5), రియాన్ రికెల్టన్ (25) విఫలమైనా.. తిలక్ వర్మ(27)తో కలిసి జట్టును ఆదుకున్నాడు. అర్ధ శతకంతో మెరిసిన ఈ హిట్టర్.. ఢిల్లీ బౌలర్ల లయను దెబ్బతీస్తూ ఫోర్లు, సిక్సర్లతో అలరించాడు.

%డెత్ ఓవర్లలో తనమార్క్ విధ్వసంక ఆటతో.. జట్టుకు పోరాడగలిగే స్కోర్ అందించాడు సూర్య. కుర్రాడు నమన్ ధిర్(24 నాటౌట్) ముకేశ్ వేసిన 19వ ఓవర్లో 27 రన్స్ రాబట్టి స్కోర్ 150 దాటించాడు. ఇక చమీర బౌలింగ్‌లో సూర్య రెండు ఫోర్లు, సిక్సర్ బాదగా ముంబై 5 వికెట్ల నష్టానికి 180 పరుగులు చేసింది

యవ్వనాన్ని ప్రసాదించే దివ్యమైన ఔషధం..
అన్ని వ్యాధులకూ ఒకే ఆన్సర్ అశ్వగంధ..

నేటి బిజీ లైఫ్‌లో మన శరీరం అనేక రకాల మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ సవాళ్లతో పోరాడే శక్తిని మన శరీరానికి అందించే అశ్వగంధ ఒక సూపర్ ఫుడ్.
అశ్వగంధ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి, వ్యాధులతో పోరాడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మీ ఆహారంలో అశ్వగంధను చేర్చుకోండి.
అశ్వగంధ అనేది చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న ఒక అద్భుతమైన మూలిక. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.
అశ్వగంధ తీసుకోవడం వల్ల కలిగ్గి లాభాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధను ఎలా ఉపయోగించాలి

అశ్వగంధ పొడి: మీరు ప్రతిరోజూ 1-2 గ్రాముల అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.
అశ్వగంధ కషాయం: అశ్వగంధ, దాల్చిన చెక్క, తులసిని నీటిలో మరిగించి కషాయాలను తయారు చేయండి.
అశ్వగంధ టీ: అశ్వగంధ పొడితో కూడిన టీ మార్కెట్‌లో సులభంగా దొరుకుతుంది.
అశ్వగంధ తైలం: అశ్వగంధ నూనెతో మర్దన చేయడం కూడా మేలు చేస్తుంది.
అశ్వగంధ పాలు: అశ్వగంధ పొడితో పాలను తినండి.
అశ్వగంధ మిఠాయి: మార్కెట్‌లో లభించే అశ్వగంధ మిఠాయిని తినండి.

అశ్వగంధ చాలా ప్రయోజనకరమైన మూలిక..
ఒత్తిడి ఉపశమనం: అశ్వగంధ ఒక సహజ అడాప్టోజెన్, ఇది శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
బలం, శక్తి: ఇది శారీరక, మానసిక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా అలసట, బలహీనతను నివారిస్తుంది.
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: అశ్వగంధ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, తద్వారా అంటువ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.
హార్మోన్ బ్యాలెన్స్: అశ్వగంధ ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సమతుల్యం చేస్తుంది. పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను పెంచుతుంది.
కీళ్ల నొప్పులు: ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

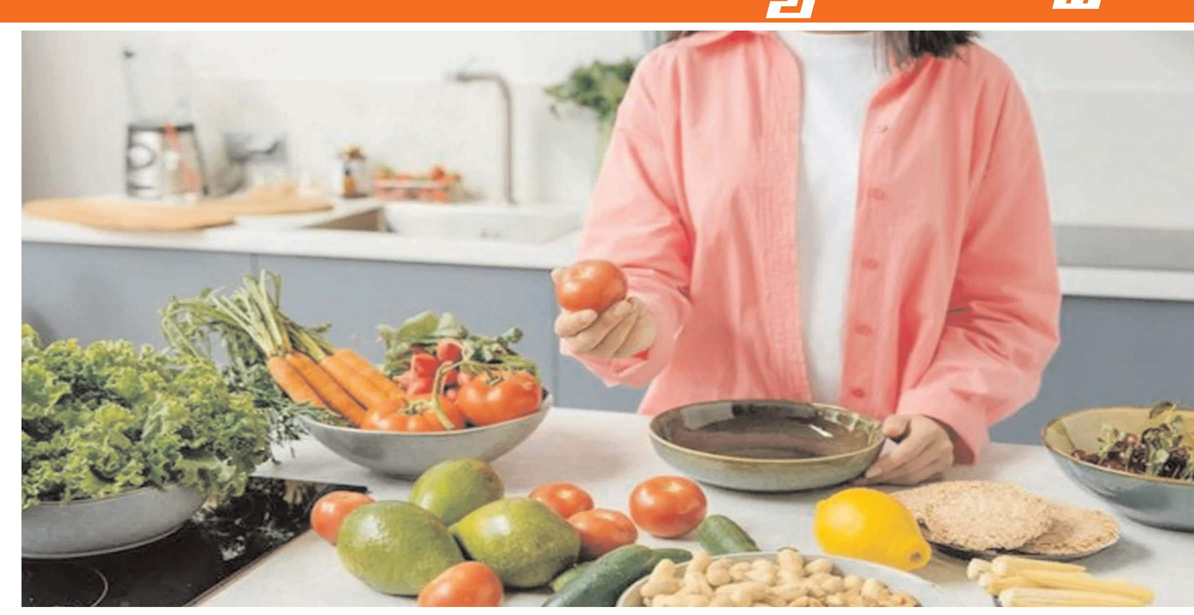
గుండె ఆరోగ్యం: అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
నిద్రలేమి సమస్యకు.. మీరు నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్రను పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగండి.. ఇది మేలు చేస్తుంది.
కీళ్ల నొప్పుల సమస్యకు.. మీరు కీళ్ల నొప్పులు లేదా వాపులతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి.
రోగనిరోధక శక్తి పెంచేందుకు.. మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. దీనితో మీరు అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

జీడిపప్పు పాలు ఎప్పుడైనా తాగారా?
దీనితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

జీడీపప్పు పాలు తయారీ విధానం: ముందుగా జీడిపప్పును పాన్‌లో వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారక మిక్సీ గిన్నెలో వేసుకుని తగనని నీళ్లు చేసుకుని మెత్తగా పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తటి క్లాత్‌లో కి మార్చుకుని తగనన్ని నీళ్లు పోసుకుంటూ వడకట్టుకుంటే జీడిపప్పు పాలు రెడీ అయిపోతుంది. ఈ పాలన డైరీ పాలలానే టీ, కాఫీ, ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ లో కూడా వాడుకోవచ్చని ఆహార నిపుణులుచెబుతున్నారు. అలాగేజీడిపప్పుపాలవల్లకలిగేఆహార ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.
గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు: జీడిపప్పు పాలలో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది అద్భుతమైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. జీడిపప్పు పాలలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటుందని.. ఈ రెండూ గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సాయం చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.
బరువు తగ్గుదల: జీడిపప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. పరిమితంగా తింటే బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు.. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన కొవ్వులను ఇది అందిస్తుంది. అలాగే జీడిపప్పు పాలలో ఎల్-అర్జినైన్‌తో సహా మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాస్కులర్ సర్క్యులేషన్, రియాక్టివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.
కళ్లకు మంచిది: జీడిపప్పు పాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కళ్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది కళ్ళలో ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తుంది. జీడిపప్పులో ఉండే జియాక్సంతిన్, లుటీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి: జీడిపప్పు పాలలో జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ కారణంగా.. జీడిపప్పు పాలు శరీరంలోని వాపు ప్రక్రియలను తగ్గిస్తుంది.
ఎముకలకు బలం: జీడిపప్పు పాలను రెగ్యులర్‌గా మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. విటమిన్ కే లోపాన్ని నివారించవచ్చు. అలాగే, కాల్షియం వంటి ఇతర అవసరమైన పోషకాలతో జత చేసినప్పుడు, విటమిన్ కే ఎముక సాంద్రత నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది దృఢమైన ఎముకలకు దోహదపడుతుంది.

ప్రతి అమ్మాయి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే మునుముందు ఆ సమస్యలు తప్పవు

ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి..
ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండటానికి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్, మూడ్ స్వింగ్స్ నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. అమ్మాయిల ఆరోగ్యం పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఏయే ఆహారం తీసుకోవాలో పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..
ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు... కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇవ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. స్త్రీలలో కండరాల కంటే కొవ్వు కణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగానే వారు బరువు త్వరగా పెరుగుతారు. శారీరక శ్రమ చేసేవారిలో కొవ్వు వేగంగా పెరగదు. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తృణధాన్యాలు, వోట్స్, హోల్ వీట్ పాస్తాలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు... శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు కూడా అవసరం. అసంతృప్త కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. సాల్మన్ ఫిష్, బాదం, వాల్‌నట్స్, ఇతర నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్, ఫిష్ ఆయిల్‌లో అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి.
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనే హ్యాపీ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది మనసు సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీనితో పాటు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకల నొప్పిని నివారిస్తుంది.
ఐరన్... సాధారణంగా అమ్మాయిలలో పీరియడ్స్ కారణంగా ఐరన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి వారు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. బీట్‌రూట్, ఉసిరి, పాలకూర, దానిమ్మ వంటి వాటిల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.
ఫైబర్.. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సగానికి పైగా వ్యాధులు



జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. చాలా మంది పచ్చి కూరగాయలు లేదా సలాడ్ తినడం ఇష్టపడరు. అయితే మీ ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పచ్చి కూరగాయలను తప్పకుండా తినండి. ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన ఫైబర్ వీటిలో చాలా ఉంటాయి.

మైండ్ చురుగ్గా ఉండేందుకు అద్భుతమైన ప్రాణాయామం..

ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి.. వర్షం కారణంగా వాతావరణం మళ్లీ మారిపోయింది. వర్షాకాలం వచ్చినప్పుడల్లా చాలా మందిలో మూడ్ మారిపోతుంది. చాలా మందికి ఈ సమయంలో పనిలో నీరసంగా, సోమరితనంగా అనిపిస్తుంది. ఈ కాలంలో ప్రజల కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి. అలాంటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా ఉంచుకోవడం చాలా కష్టం. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని సాధారణ ప్రాణాయామం మీరు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచే రెండు ప్రాణాయామ భంగిమల గురించి తెలుసుకోండి.

ఈ ప్రాణాయామాలు సోమరితనం నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతాయి: నాడిశోధన ప్రాణాయామ: ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మీరు మీ వెన్నెముక నిటారుగా,. భుజాలు సడలించి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కుడి బొటన వేలితో మీ కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. తర్వాత కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాస వదలాలి. అప్పుడు మీ కుడి చేతి ఉంగరపు వేలితో మీ ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. అలాగే ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఈ ప్రాణాయామం 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి. ఇది సోమరితనం నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి మరియు శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం అలసటను తగ్గించి శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చుని ఆపై మీకు నచ్చిన భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్లపై ఉంచండి. ఇప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. దీన్ని కనీసం 20 నుంచి 30 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ ప్రాణాయామం మీ సోమరితనాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల సోమరితనం తొలగిపోవడమే

ఈ రకమైన చాక్లెట్ తింటే..
మెదడు, గుండె ఆరోగ్యంగా పని చేస్తాయి!!

కొంత మందికి చాక్లెట్స్ అంటే చాలా ఇష్టం. చిన్న వారి నుంచి పెద్ద వారి వరకూ చాక్లెట్లను ఇష్టంగా తింటారు. కొంత మంది అయితే అదే పనిగా తింటూంటారు. కానీ ఏదైనా అతిగా అయితే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే చాక్లెట్స్ కూడా మితంగా తినొచ్చు. కానీ మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. దీంతో ఎక్కువగా నోటి, దంత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్. క్రమం తప్పకుండా ఒక చిన్న ముక్క డార్క్ చాక్లెట్ తింటే.. ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ లో కూడా మనకు మంచి చేసే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో హెల్ప్ చేస్తాయి. అయితే ఈ డార్క్ చాక్లెట్ ను ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ విధంగా తీసుకుంటే మనల్ని రక్షిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.
మెదడు ఆరోగ్యం: టీ, కాఫీలతో ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా.. అయితే మీకు ఈ జబ్బులు రావడం గ్యారెంటీ! డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు.. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ లో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా చూస్తాయి.
డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది: అదేంటి చాక్లెట్ తీపి కదా.. తింటే డయాబెటీస్ పెరుగుతుంది అని అనుకుంటున్నారా. అయితే డార్క్ చాక్లెట్ మాత్రం.. రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే తరచూ తింటూ ఉంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ రాకుండా బాగా వర్క్ అవుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మానికి రక్షణగా: డార్క్ చాక్లెట్ చర్మ రక్షణకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. స్కిన్ హెల్దీగా ఉండేలా చూస్తుంది. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ తినడం ఇష్టం లేని వారు ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ఇందులో అధికంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి కనుక.. యూవీ కిరణాల నుంచి కూడా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.
మూడ్ ని మార్చుతుంది: ఒక్కోసారి మనకు చాలా ఆందోళనకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. వర్క్ టెన్షన్ లేదా ఇంట్లోని ఇబ్బందుల కారణంగా సతమతమవుతూ ఉంటాయి. మనసు చిక్కాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో డార్క్ చాక్లెట్ తింటే తేలికగా అనిపిస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తిని చేస్తాయి. వీటి కారణంగా వెంటనే మూడ్ మారి, యాక్టీవ్ గా అవుతారు.
గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది: డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. దీని వల్ల రక్త పోటు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త నాళాలు మెరుగ్గా పని చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా డార్క్ చాక్లెట్ ను ఓ చిన్న ముక్క తింటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.