

కేసీఆర్ మనసులో పడితే ఖతమే..

● కేసీఆర్ తో ట్యూన్ కాగలిగినవారికే చోటు..
వేరే వాళ్లకు దూరమే ● కవిత
విషయంలోనూ నెగటివ్ అభిప్రాయం
ఎర్పడినట్టే ● కేసీఆర్ రాచరికపు ధోరణి
పార్టీని కొంపముంచింది ● నమ్మన
వారిని వాడేసుకుని వదిలేసే వ్యక్తిత్వం
కేసీఆర్ దే ● హరిక్ రావు ఎవిసోడ్ 2016
నుంచే నడుస్తోంది ● 'కేసీఆర్ అవసరానికి వాడుకుంటారు, తర్వాత
పక్కన పడేస్తారు' - ఈటల



ఆమె ఐఏఎస్ అధికారిని లేక పాకిస్తానీనా? వివాదంగా బీజేపీ నేత కామెంట్స్..

కర్ణాటక బీజేపీ ఎమ్మెల్యే ఎన్ రవికుమార్ ఒక మహిళా ఐఏఎస్ అధికారిని ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ దుమారాన్ని రేపాయి. కలబురిగిలో జరిగిన ఒక సభలో రవి కుమార్ మాట్లాడుతూ.. శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత చలవాడి నారాయణ స్వామి పట్ల వ్యవహరించిన తీరుపై ప్రభుత్వాన్ని అధికారియో నాకు తెలియదు. మీ చచ్చట్లు విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులు ప్రభుత్వ అతిథి గృహాన్ని ముట్టడించిన సమయంలో ఆయన పాకిస్తాన్ నుండి వచ్చారో లేదా ఇక్కడ ఐఏఎస్ అధికారియో నాకు తెలియదు. మీ చచ్చట్లు చూస్తుంటే, డిసి నిజంగా పాకిస్తాన్ నుండి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది" అని అన్నారు.



వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ కొత్త కాదు.. 1952-67 వరకు ఒకేసారి ఎన్నికలు..!

● వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్
కరుణానిధి కల.. ఇప్పుడు
స్టాలిన్ వ్యతిరేకం ఎందుకు?
● ప్రాంతీయ పార్టీలకు
నష్టం అంటూ డీఎంకే వాదన విడుదల ● దేశానికి
ఎప్పటికప్పుడు ఎన్నికలు భారం.. వన్ ఎలక్షన్ తో
అభివృద్ధికి ఊపాస్తుంది ● "దక్షిణాది నేతలైన నేను
వన్ నేషన్ ఎలక్షన్ కు మద్దతు ఇస్తున్నా" - పవన్ కల్యాణ్..



మనోడు ఎవడో.. వెన్నపాట పాడిచేదెవరో తెలిసిందే..

● బీఆర్ఎస్ ను వదిలిన ఎమ్మెల్యేలపై
ఉపఎన్నికల్లో బుద్ధి చెప్పాలి ● ఈ
దశాబ్దపు అతి పెద్ద మోసం కాంగ్రెస్
మేనిఫెస్టోలో: కేటీఆర్ విమర్శలు ●
కేసీఆర్ తిరిగి రావాలనేది ప్రజల కోరిక
● 'శిక్ష, నిధులు, నియామకాలు'
నినాదం ఇప్పుడు 'నిందలు, దందాలు,
చందాలు' ● కాంగ్రెస్ ను నమ్మిన ప్రజలు
బొక్కబోర్లా పడ్డారు - కేటీఆర్



నుదిట సిందూరాన్ని తుడిచిన వాళ్లను ముద్దొలగి కలిపేశాం

● ఆపరేషన్ సిందూర్ ఘన విజయం.. ఉగ్రవాదికి 22
నిమిషాల్లో ప్రతీకారం ● ఉగ్రవాదుల కలల్లో కూడా మోడీని
ఢీకొట్టలేరు ● భారతీయుల భావోద్వేగాలకు ఇచ్చిన
సమాధానమే ఆపరేషన్ సిందూర్ ● భారత్ లక్ష్యం అభివృద్ధి
- పాకిస్తాన్ లక్ష్యం విద్యోషం: ప్రధాని విమర్శ ● స్వదేశీ
ఉత్పత్తులు వినియోగించండి ● భారత శక్తి, స్వేచ్ఛ, సైనిక
తేజానికి సాక్ష్యం - ఆపరేషన్ సిందూర్: ప్రధాని

దేశానికే ఆదర్శంగా తెలంగాణ..

ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లను నియమించాం..

సచివాలయంలో ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ట్రాన్స్ జెండర్లతో మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క సమావేశం అయ్యారు. ఈ మీటింగ్ కు హైదరాబాద్ సీపీ సీపీ ఆనంద్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి అనిత రామచంద్రన్ తో పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరు అయ్యారు. గత ఆరు నెలల క్రితం ప్రయోగాత్మకంగా 44 మందిని ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా (ట్రాన్స్) జెండర్లను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నియమించింది. దేశంలో మొట్ట మొదటిసారిగా ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లను తీసుకుంది. కేవలం పది రోజుల్లోనే ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లు నియమించి తెలంగాణ సర్కార్ నృప్తిించింది.



ఎవరి కడుపు నింపేందుకు అందాల పోటీలు..? హరీష్ రావు

● అందాల పోటీలకు రూ.200 కోట్లు..
రైతులకు మాత్రం విత్తనాలు లేవు ● పూవర్
సిటీలకు వేల కోట్లు.. రైతు భరోసా డబ్బులు
ఇవ్వడం లేదు ● కాంగ్రెస్ కు ముదిరాజీలపై
చిత్తమర్ది లేదు ● మిస్ వరల్డ్ పీటల విందులు
.. రైతులకు అవసరమొచ్చినప్పుడు ఖజానా
భాళినేనా ? - హరీష్ రావు

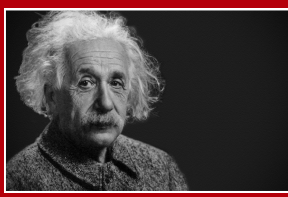


దాడులపై 30 నిమిషాల్లోనే పాకిస్తాన్ కి సమాచారం అందింది: జైశంకర్

పహల్గామ్ ఉగ్రవాద దాడికి ప్రతీకారంగా భారత్, పాకిస్తాన్, పీఓకేలోని ఉగ్రవాద స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని "ఆపరేషన్ సిందూర్" ప్రారంభించింది. మొత్తం 09 లవ్ రేతోయబా, జైష్ మహ్మద్ ఉగ్రవాద స్థావరాలపై దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. అయితే, భారతదేశం ఆపరేషన్ ప్రారంభించిన తర్వాత 30 నిమిషాల్లోనే పాకిస్తాన్ అప్రమత్తమైందని విదేశాంగ మంత్రి ఎన్ జైశంకర్ సోమవారం పార్లమెంటు సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. కమిటీకి తెలియజేసినట్లు తెలిసింది. ●

నేటి మాట

తన ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవటం, ఎదుటివాళ్ళ మాటకూడా విలువనివ్వటం అలవరచుకొంటే జీవితంలో ఒక ఉన్నత స్థానాన్ని చేరుకోవచ్చు



- ఆల్బర్ట్ ఐన్స్టీన్

తెలంగాణను నంబర్ వన్ స్థానానికి తీసుకొస్తాం: భట్టి విక్రమార్క

● ప్రపంచం తెలంగాణ వైపు చూస్తోంది ● పాలమూరు
ప్రాజెక్టులపై ప్రత్యేక దృష్టి, త్వరలో పూర్తి చేస్తామన్న
మంత్రి ● దేయాలకు నాయకత్వం వహించే వ్యక్తి
దేవుడా ? కేసీఆర్ పై భట్టి సెటైర్లు ● ఇల్లు లేని
కుటుంబం లేకుండా చూస్తాం: రూ.5 లక్షల నిధులతో
నిర్మాణాలకు ప్రభుత్వం సిద్ధం ● నిరుపేదలకు ఏడాదికి
రూ.12,000 ఆర్థిక సహాయం: భట్టి ప్రకటన



చంద్రబాబు చేతిలో
సీఎం రేవంత్ ఓ కీలుబొమ్మ..

మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి సెటైర్లు

● రైతుల వడ్డు మొలకెత్తినా పట్టించుకోని ప్రభుత్వం

● కేసుల భయంతో ప్రధాని కాళ్లు మొక్కే పని చేస్తున్న సీఎం రేవంత్

● బీజేపీ-బీడీపీ-కాంగ్రెస్ కలిసి తెలంగాణ నీళ్ల దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారు

● పాలన చేతకాకపోతే రాజీనామా చేయండి: మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి



కేసీఆర్ మనసులో పడితే ఖతమే..

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కు ఆయన కుమార్తె, ఎమ్మెల్సీ కవిత రాసిన లేఖ వ్యవహారం గులాబీ పార్టీలో దుమారం రేపుతోంది. కవితకు పార్టీకి మధ్య ఏం జరిగింది.. ఈ ఎమిసోడ్ లో ఇంకేం జరగబోతున్నదనే చర్చ రోజు రోజుకు ఉత్సాహం రేపుతోంది. ఈ క్రమంలో కేసీఆర్ వ్యక్తిగత అంశాలపై బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ఆ సక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేసీఆర్ ఒక వ్యక్తిపై నెగిటివ్ అభిప్రాయం ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఇక అతకడం అసాధ్యం అన్నారు. కూతురు కవిత విషయంలోనూ ఎక్కువో అలాంటి నెగిటివ్ అభిప్రాయం వచ్చి ఉంటుందన్నారు. తాజాగా ఓ చానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఈటల.. కేసీఆర్ కు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. కేసీఆర్ తనకు తాను ఒక చక్రవర్తిల వ్యవహరిస్తారు. ఆయనకు ఎవరు ఎదురు చెప్పవద్దు, విమర్శించవద్దు. ఆయన పనులను తప్పుపట్టద్దు. 20 ఏళ్ళు కేసీఆర్ తో ఉన్నానని చాలా దగ్గరగా అన్నీ గమనించారు. ఆయన ఫట్రంలో ఇమడని వారిని కేసీఆర్ దగ్గరకు రానివ్వరన్నారు. కేసీఆర్ రాచరికపు పోకడలు, నియంతృత్వం, నమ్మకున్నోళ్లను ఆయన నట్టెల ముంచే పడ్డతి, వ్యక్తులను వాడుకుని పదిలేసే నైజం ఫలితమే రాజకీయంగా ఆయనను బొందపెట్టిందన్నారు. కవితకు వాళ్ల కుటుంబంలో ఎక్కువో ఏదో తేడా వచ్చిందని ఇక అతికే ప్రసక్తి లేదని హాట్ కామెంట్స్ చేశారు.

కేసీఆర్ కు మనం ట్యూన్ కావాల్సిందే తప్పు ఆయన మనకు ట్యూన్ కారని.. కూపోయే వరకు నేనే గొప్ప అనుకునే వ్యక్తి కేసీఆర్ అన్నారు. వాస్తవాన్ని అంగీకరించే మూడ్ లో కేసీఆర్ లేరని చెప్పారు. కేసీఆర్ మనసులో పడ్డవాడిని ఎక్కువన్నా ఎప్పుడైనా మళ్లీ అవకాశం వస్తే ఖతం పట్టిస్తారని హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. ఒక వేళ దగ్గరకు తీసికొని ఆయనకు అవసరం వచ్చినప్పుడు మళ్లీ బొందపెట్టే ప్రయత్నమే చేస్తారు తప్పు అన్నీ మర్చిపోయి ముందుకు తీసుకువెళ్లరని అన్నారు. కేసీఆర్ ఎవరినైనా టార్గెట్ చేస్తే ఆయనకు మరో పని చేయరని అదే పనిమీద ఉంటారని అందులో ఎవరికి మినహాయింపు లేదన్నారు. గతంలోనూ హరీశ్ రావు, ఈటల కలిసి సొంత పార్టీ పెట్టబోతున్నారని జరిగిన ప్రచారం పై స్పందిస్తూ నమ్మకం లేని వాళ్లకు సుఖం తక్కువ అని సెటైర్ వేశారు. ఎవరో చెప్పిన పాటలకు విని కేసీఆర్ తనను దూరం చేసుకున్నారని బయటకు వెళ్లడాకి కారణం ఎవరని ప్రశ్నించారు. హరీశ్ రావు ఎమిసోడ్ ఈనాటిది కాదని 2016 నుంచి నడుస్తోందని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీజేపీతో హరీశ్ రావు టవ్ లో ఉన్నారంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంపై ఈటల స్పందించారు. ఆయన మాతో టవ్ లో లేరని అన్నారు.

దేశానికే ఆదర్శంగా తెలంగాణ.. ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లను నియమించాం..

మొదటి పేజీ తరువాయి ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ.. ట్రాన్స్ జెండర్లు అంటే సమాజంలో చిన్న చూపు ఉందన్నారు. కానీ దాన్ని అధిగమించి ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లు తమ సత్తాను చాటారు.. ట్రాన్స్ జెండర్లకు అవకాశాలు కల్పిస్తే రాజీనామాని ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లు నిరూపించారు.. గత ఆరు నెలల్లో సకాలంలో విధులకు హాజరై తమ అంకిత భావాన్ని ప్రదర్శించారని తెలిపారు. ఎంతో క్లిష్టమైన ట్రాఫిక్ డ్యూటీని క్రమశిక్షణతో వహిస్తున్నారు.. ప్రతి ఒక్కరిలో సమర్థత ఉంటుందని ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా పని చేస్తున్న ట్రాన్స్ జెండర్లు గొప్ప ఉదాహరణగా నిలుస్తున్నారు.. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా తెలంగాణలోని ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లను నియమించాం.. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆదర్శంగా రాజస్థాన్ లోని ఉదయపూర్ లో నిర్వహించిన చింతన్ శిబిర్ లో నేను ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాను అని మంత్రి సీతక్క వెల్లడించారు.

ఇక, తెలంగాణ మోడల్ ను ఆదర్శంగా తీసుకుని ఇతర రాష్ట్రాలు కూడా ఫాలో అవుతున్నాయని మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. దేశానికి ఆదర్శంగా తెలంగాణ నిలుస్తోంది.. ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా ట్రాన్స్ జెండర్లు తమను తాము నిరూపించుకున్నారు.. పోలీస్ శాఖలోనే కాకుండా ఇతర శాఖలో కూడా ట్రాన్స్ జెండర్లను నియమించే ఆలోచనతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారు.. ఎక్కడ ట్రాన్స్ జెండర్ల మీద వివక్షత లేకుండా అన్నీ రంగాల్లో వారికి అవకాశాలు కల్పిస్తామని అన్నారు. ట్రాన్స్ జెండర్లందరికీ ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.. వీరిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని మరింత మంచి గౌరవప్రద ఉద్యోగాలు చేసేందుకు ముందుకు రావాలి అని మంత్రి విలుపునిచ్చారు. పోలీస్ డ్రెస్ లో ట్రాన్స్ జెండర్లను చూసి సామాన్యులు సెల్యూట్ చేస్తున్నారు.. ఒకప్పుడు అవమానాలు ఎదుర్కొన్న ట్రాన్స్ జెండర్లు ఇప్పుడు అపూర్వ గౌరవాన్ని అందుకుంటున్నారని అని చెప్పుకొచ్చారు. సీఎం ఇచ్చే అవకాశాలను ట్రాన్స్ జెండర్లు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మంత్రి సీతక్క తెలిపారు.

14 రోజుల రిమాండ్ కు యూట్యూబర్

జ్యోతి మల్వోత్రా!



పాకిస్తాన్ కు గూఢచర్యం చేస్తున్న ఆరోపణలతో అరెస్టుచిన యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్వోత్రాను 14 రోజుల జుడ్జిషియల్ కస్టడీకి పంపారు. హర్యానాలోని హిసార్ కోర్టు ఈ తీర్పునిచ్చింది. ‘ఆపరేషన్ సిందూర్’ తర్వాత పాకిస్తాన్ కు సమాచారం చేరవేస్తున్న వారిపై భారత ప్రభుత్వం కొందర యూజీసీవలన సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమంలోనే పాక్ కు భారత సమాచారం అందజేస్తున్న 12 మందిని పంజాబ్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్ లలో అరెస్టు చేశారు. వీరిలో జ్యోతి కేసు సంచలనం సృష్టించింది. ట్రావెల్ యూట్యూబర్ గా మంచి పేరు సంపాదించుకున్న ఆమె.. పాకిస్తాన్ హైకమిషన్ ఉద్యోగలతో సంబంధాలు కలిగి ఉందని తెలిసి అంతా ఆశ్చర్యపోయారు.

పలుమార్లు పాకిస్తాన్ కు వెళ్లిన ఆమె.. భారత్ బహిష్కరించిన పాక్ హైకమిషన్ ఉద్యోగి డానిష్ అలియాస్ ఎహసాన్-ఉర్-రహీంతో కలిసి పాక్ కు గూఢచర్యం చేసిందని ఆరోపణలు వచ్చాయి. అరెస్టుచిన తర్వాత విచారణలో పాకిస్తాన్ ఐఎస్ఐ ఏజెంట్లతో కూడా తన టచ్ లో ఉన్నానని, వాట్సాప్ వంటి ఎన్క్రిప్టెడ్ మెసేజ్ యాప్ లతో వారికి సమాచారం చేరవేసేదాన్ని ఆమె ఒప్పుకున్నట్లు వార్తల్లోచ్చాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆమెను కోర్టు ముందు హాజరుపరచగా.. ఆమెను 14 రోజుల జుడ్జిషియల్ రిమాండ్ కు పంపడం జరిగింది.

కేటీఆర్ కు అవినీతి నిరోధకశాఖ నోటీసులు

భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కు ఏసీబి అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. భారాన ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్వహించిన ఫార్మూలా ఈ- కేసులో ఈ నెల 28న విచారణకు హాజరు కావాలని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. అయితే, నెలాఖరులో యూకే, ఆమెరికా వర్తలన షెడ్యూల్డ్ ఇప్పటికే భారానెంచడం.. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత హాజరువుతానని కేటీఆర్ బదులిచ్చారు.

“రాజకీయ వేధింపుల్లో భాగంగానే నోటీసులు ఇచ్చారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయ కక్ష సాధింపు కోసం తహతహలాడుతున్నారు. 48 గంటల క్రితం ఈడ్ ఫార్మిటీలో రేవంత్ పేరు వచ్చింది. అందుకే ఆయన కక్ష పూరిత చర్యలకు పాల్పడుతున్నారు. చట్టాన్ని గౌరవించే పుక్తిగా విచారణకు సహకరిస్తాను” అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. నోటీసులపై ఏసీబీకి లిఖిత పూర్వక సమాచారమిచ్చినట్లు ఆయన తెలిపారు.

మనోడు ఎవడో... వెన్నపోటు పాడిచేదవరో తెలిసింది.. కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఆవేశంతో కాదు బాధతో చెప్తున్నానని ఈ వది మంది ఎమ్మెల్యేలకు బుద్ధిచెప్పాలని విలుపునిచ్చారు.

50 ఏళ్ళు అధికారం ఇస్తే కనీసం మంచిసీళ్ళు ఇవ్వలేరు, కడుపునిండా బువ్వపెట్టని కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎవరైనా నమ్ముతారా అని అనుకున్నాం. కానీ కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఆ పార్టీని నమ్మి బొక్కబొక్క పడ్డారని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో మనందరి నినాదం నీళ్ళు, నిధులు, నియామకాలు అయితే ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఆ నినాదం మారిపోయిందని బీఆర్ఎస్ మీద నిండులు, బిల్లులు, కాంగ్రెస్ కర్తవ్య దండాలు, రాహుల్ గాంధీకి చందావాదా మారిపోయిందన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి మాటలను వింటుంటే ఆయన మానసిక స్థితిపై అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయన్నారు. చార్మిన్ గా ను రాచరికపు ఆనవాళ్ళు అన్న రేవంత్ రెడ్డి.. ప్రపంచ సుందరాంగలను అక్కడికే తీసుకెళ్లి భోజో షూల్ చేయించారని సెటైర్ వేశారు.

చంద్రబాబు చేతిలో సీఎం రేవంత్ ఓ కీలుబొమ్మ..

మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి సెటైర్లు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దొంగలు పడ్డారని.. ఎవరికి దొరికింది వారు దోచుకుంటున్నారని మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే గుంటకండ్ల జగదీశ్ రెడ్డి అన్నారు. సీఎం, మంత్రులు ఎవరి దోపిడీ వాళ్లదేనని అన్నారు. ఐకేపీ కేంద్రాల్లోనే వడ్డు ముక్కి మొలకలాచ్చేస్తున్నాయని.. 60 రోజులైనా వడ్డు కొనలేదంటే ఇంతకంటే దారుణం ఉంటుందా అని మండిపడ్డారు. ఐకేపీ కేంద్రాల్లో రైతుల కష్టాలు ప్రభుత్వానికి పట్టవా అని ప్రశ్నించారు. సూర్యాపేట జిల్లా ఆత్మకూర్ (ఎస్) మండలం ఏపూర్ గ్రామం ఐకేపీ సెంటిల్ లో తడిసి మొలకెత్తిన వడ్డును మాజీ మంత్రి గుంటకండ్ల జగదీశ్ రెడ్డి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఆనంతరం జగదీశ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రుతుపవనాలు వచ్చి దుక్కి దున్నాల్సిన రైతులు ధాన్యం కుప్పల వద్ద కాపలా కాయాల్సి వస్తుందని అన్నారు. వడ్డు కొనే దిక్కు లేక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. కాంటాలైన తర్వాత మిల్లుల్లో రైతులతో జేరాలు జరుపుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రెండు మూడు రోజులకొకసారి వస్తే లారీల కోసం రైతులు పడిగావులు కాయాల్సి వస్తుందని.. చివరికి రైతులు దళారుల కాళ్ళ పట్టుకునే దుస్థితి రావురించింది అన్నారు.పంట పండించేందుకు కష్టపడ్డ రైతు.. వడ్డు అమ్ముకునేందుకు మరింత కష్టపడుతున్నాడని జగదీశ్ రెడ్డి అన్నారు. అన్నిరంగాలతో పాటు రైతాంగంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మరింత అన్యాయం చేసిందని ఆరోపించారు. ఐకేపీ కేంద్రాల్లో గింజలేకుండా ప్రభుత్వం వెంటనే కొనాలని డిమాండ్ చేశారు.

చంద్రబాబు చేతిలో రేవంత్ రెడ్డి కీలుబొమ్మ అని జగదీశ్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ప్రధాని మోడీ నాయకత్వంలో చంద్రబాబు ఆడించినట్లుగా రేవంత్ రెడ్డి ఆడుతున్నానదని ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో నడులు మళ్లీ దోపిడీకి గురవుతున్నాయని అన్నారు. రేవంత్ కేసుల భయంతో ప్రధాని మోడీ కాళ్ళ మొక్కి పనిలో ఉన్నాడని విమర్శించారు. మన సంచద ఆంధ్రకు దోచిపెట్టే కుట్ర జరుగుతుందని ఆరోపించారు. ఇప్పటికే కృష్ణా నది దోపిడీ అయిపోయిందని.. బనకచర్లతో గోదావరి దోపిడీకి మరో కుట్ర జరుగుతుందని అన్నారు. బనకచర్ల ద్వారా గోదావరి జలాలు దోపిడీ జరుగుతున్నా రేవంత్ రెడ్డి మొద్దు నిద్రపోతున్నాడని విమర్శించారు. బీజేపీ , ిటీపీ , కాంగ్రెస్ కలిసి తెలంగాణా నీడిని దోపిడీ చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

కేసుల కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రధాని మోడీ కాళ్ళ పట్టుకుంటే.. మంత్రులు చంద్రబాబుతో పైదవీలు చేయిస్తున్నారని జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు. మంత్రులు కమిషన్ పనిలో ఉంటే.. చంద్రబాబు తెలంగాణ నీళ్లను దోచుకుంటున్నాడని ఆరోపించారు. కండ్ల ముందు తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతుంటే చూస్తూ ఊరుకోమని తెలిపారు. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో మరో ఉద్యమం తప్పదని హెచ్చరించారు. మన నీళ్ళ మనకు వాడలేని నీచస్థితిలో ఇక్కడి మంత్రులు, కాంగ్రెస్, బీజేపీ ఎంటీలు ఉన్నారని విమర్శించారు. పాలన చేతగాకపోతే క్షమాపణ చెప్పి రాజీనామా చేయాలని హితవుపలికారు.

ఎవరి కడుపు నింపేందుకు అందాల పోటీలు..? హరీష్ రావు

హైదరాబాద్ వేదికగా జరుగుతోన్న మిస్ పరల్డ్ పోటీలపై మాజీ మంత్రి, స్పిటిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. అందాల పోటీల కోసం రూ.200 కోట్లు ఖర్చు పెట్టారు.. కానీ రైతులకు విత్తనాలు ఇవ్వడం లేదు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎవరి కడుపు నింపేందుకు అందాల పోటీలు నిర్వహిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. పూర్వర సీటీ కోసం రూ.4వేల కోట్లు ఖర్చు పెడుతారు. కాంగ్రెస్ కర్తవ్య వేల కోట్లు బిల్లులు చెల్లిస్తారు. కానీ రైతులకు మాత్రం రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వడం లేదని మండిపడ్డారు.

సోమవారం స్పిటిపేట జిల్లా సంగసూర్ మండలం పాలమాటల గ్రామంలో పందగ సాయన్న, కొరివి కృష్ణ స్వామి విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. విగ్రహాల ఆవిష్కరించడమే కాకుండా.. ఆ మహానీయులను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని అందిచ్చుచు్నవాలన్నారు.

పందగ సాయన్న పేదల కోసం పోరాడి ప్రాణం పదిలారని.. కానిస్టేబుల్ కిష్టయ్య తెలంగాణ కోసం తుపాకో?తో కాల్పులైన మరణించారని గుర్తు చేశారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతి గ్రామంలో చెరువులకు నీళ్ళు ఇచ్చి ముదిరాతో?లకి ఉపాధి కల్పించామని.. తద్వారా రాష్ట్రంలో చేపల పెంపకం బాగా పెరిగిందన్నారు. సమైక్య రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్ట్ లను పట్టించుకోలేదన్నారు. వేయి కోట్లతో కేసీఆర్ ముదిరాజ్ అడుగున్నారని చెప్పారు.

కాంగ్రెస్ వచ్చాక సగం జిల్లాల్లో చెరువులు, కుంటల్లో చేప పిల్లలు పోయలేదని.. ఇప్పటి వరకు చేపల పెంపకం కోసం టెండర్లు కూడా బిలవడం లేదన్నారు. ముదిరాతో?లపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి లేదని విమర్శించారు. ఈ ఏడాది అన్నీ చెరువుల్లో చేప పిల్లలు పోయాలని.. లేదంటే కాంగ్రెస్ సర్కార్ ను వదిలేదే లేదని హెచ్చరించారు.

తెలంగాణను నంబర్ వన్ స్థానానికి తీసుకొస్తాం: భట్టి విక్రమార్కు

దేశంలో తెలంగాణను మొదటిస్థానానికి తీసుకెళ్తామని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. దేశం, ప్రపంచం తెలంగాణ వైపు చూస్తున్నాయని చెప్పారు. కులగణన చేసిన తీరును రాష్ట్రాలు తెలుసుకుంటున్నాయని అన్నారు. భట్టి విక్రమార్కు నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని పోల్వంపల్లి, బొమ్మంపల్లి, పదర నల్గొండపల్లెల వద్దవులేగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు దెయ్యాలను వదిలివేసుకుని తమకు గెలిపించారని చెప్పారు.

దెయ్యాలకు నాయకత్వం వహించే వ్యక్తి దేవుడా అంటూ కేసీఆర్ పై సెటైర్ వేశారు. పాలమూరు జిల్లా అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నామని, పాలమూరు ప్రాజెక్టులు వేగంగా పూర్తిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అధికారంలో ఉన్న పదేళ్లలో కేసీఆర్ గిరిజనుల గురించి ఆలోచించారా అని ప్రశ్నించారు. భూమి లేని నిరుపేదలకు తమ ప్రభుత్వం ఏడాదికి రూ.12 వేలు ఇస్తోందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ఇల్లు లేని కుటుంబం ఉండకూడదని ప్రభుత్వం భావిస్తోందని అన్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షలకు తగ్గకూడా ఇవ్వాలని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. విద్యా వ్యవస్థను కూడా గాడిలో పెడుతున్నామని వెల్లడించారు.



నుదిట సిందూరాన్ని తుడిచిన వాళ్లను మట్టిలో కలిపేశాం

మొదటి పేజీ తరువాయి

దేశ అభివృద్ధి పథంలో ముందడుగు ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయాన్ని ప్రకటించిన ఆనంతరం, ప్రధాని మోడీ తన సొంత రాష్ట్రం గుజరాత్ లో వర్తలన నిర్వహిస్తున్నారు. రూ.77 వేల కోట్లు విలువైన పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ఆయన ప్రారంభించారు. వడోదర, భుజ్, అహ్మదాబాద్ తదితర నగరాల్లో రోడ్ షోలు నిర్వహించి ప్రజలకు అభివృద్ధి సంతకల్పాన్ని వివరించారు.

దాహెద్ లో ఏర్పాటు చేసిన రూ.21 వేల కోట్లు విలువైన రైల్వే ఉత్పత్తి యూనిట్ ను మోడీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, “భారత అభివృద్ధి పథంలో వెనుకబడిన ప్రాంతాలను ముందుకు తీసుకురావడమే మా లక్ష్యం,” అన్నారు. పండుగ సమయంలో ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించాలని ప్రజలను కోరారు.

భారతీయుల శక్తిని నిరూపించిన ఫుట్టం మోడీ మాట్లాడుతూ, “ఏప్రిల్ 22న ఉగ్రవాదులు మనపై చేసిన దాడికి మేము మే 6న 22 నిమిషాల్లోనే సమాధానం ఇచ్చాము. ఇది 140 కోట్ల మంది భారతీయుల గర్వాన్ని నిలబెట్టిన ఫుట్టం,” అన్నారు. ఇది ఒక సైనిక చర్య కాదు, భారతీయుల భావోద్వేగాలకు ఇచ్చిన సమాధానమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఆమె ఐపిఎస్ అధికారిని లేక పాకిస్తానీనా.? వివాదంగా బీజేపీ నేత కామెంట్స్..

మొదటి పేజీ తరువాయి

అయితే, రవికుమార్ వ్యాఖ్యల గురించి మీడియా ప్రశ్నించిన నేపథ్యంలో, ఈ వ్యాఖ్యల గురించి తనకు తెలియదని నారాయణ స్వామి అన్నారు.

మే 21న, కర్ణాటక మంత్రి ప్రియాంక ఖార్గేని కుక్కపో పోల్చారని ఆరోపిస్తూ, నారాయణ స్వామి బస చేసిన కలబురిగిలోని చిత్రాపూర్ గెస్ట్ హౌజ్ ను కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు చుట్టుముట్టారు. ఈ ఘటనను ప్రస్తావిస్తూ రవికుమార్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీజేపీ ఎమ్మెల్సీ వ్యాఖ్యలపై కర్ణాటక మంత్రి ప్రియాంక ఖర్గే స్పందించారు. “దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న బిజెపి నాయకులను, వారు చేసే ప్రసంగాలను చూస్తే, అది తీవ్ర కలతపెట్టే మనస్తత్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. గౌరవనీయుడైన అధికారిపై ఇటువంటి ఆరోపణలు చేయడం ఆమోదనీయగ్యం కాదు” అని అన్నారు. “తమ తోటి పౌరుల గురించి ఇలా మాట్లాడే వారిని మనం నిజమైన భారతీయులు అని కూడా పిలవగలమా? అతనే సంఘ విద్రోహి” అని విమర్శించారు.

పాకిస్తాన్ పై భారతదేశం చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ పై షెన్ ట్రీఫింగ్ ఇచ్చిన కల్చుల్ సోఫియా ఖుర్షీపై బీజేపీ నేత, మధ్యప్రదేశ్ మంత్రి విజయ్ షా వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు ఇటీవల దేశవ్యాప్త ఆగ్రహానికి కారణమయ్యాయి. దీనిపై మధ్యప్రదేశ్ హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టు మంత్రిని తీవ్రంగా మందలించాయి. పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులపై ప్రతీకారం తీర్పుకోవడానికి అదే కమ్యూనిటీకి చెందిన సోదరిని ప్రధాని మోడీ పంపారని విజయ్ షా చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారాన్ని రేపాయి.

దాడులపై 30 నిమిషాల్లోనే పాకిస్తాన్ కి సమాచారం అందింది: జైశంకర్

పహల్గామ్ ఉగ్రవాద దాడికి ప్రతీకారంగా భారత్, పాకిస్తాన్, పీఓకేలోని ఉగ్రవాద స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని “ఆపరేషన్ సిందూర్” ప్రారంభించింది. మొత్తం 09 లష్చరేతోయిబా, జైష్ మహ్మద్ ఉగ్రవాద స్థావరాలపై దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. అయితే, భారతదేశం ఆపరేషన్ ప్రారంభించిన తర్వాత 30 నిమిషాల్లోనే పాకిస్తాన్ అప్రమత్తమైందని విదేశాంగ మంత్రి ఎన్ జైశంకర్ సోమవారం పార్లమెంటులో సందంభించుల కమిటీకి తెలియజేసినట్లు తెలిసింది. మే 07 రాత్రి ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టింది.

“ ఆపరేషన్ సిందూర్ ప్రారంభమైన అరగంటలోపు, ఉగ్రవాద స్థావరాలను మాత్రమే లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నట్లు పాకిస్తాన్ కి సమాచారం ఇచ్చాం. భారతదేశం, పాకిస్తాన్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ మిలిటరీ ఆపరేషన్లు మధ్య ప్రత్యక్ష సంభాషణ తర్వాత రెండు దేశాల మధ్య కాల్పుల విరమణ అమల్లోకి వచ్చింది. ముందుగా పాకిస్తాన్ ఈ ప్రతిపాదన చేసింది” అని జైశంకర్ చెప్పినట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఆపరేషన్ సిందూర్ మరియు పాకిస్తాన్ నుండి ఉధృవింపే సీమాంతర ఉగ్రవాదం గురించి చర్చించడానికి ఎన్ జైశంకర్ అధ్యక్షత వహించిన విదేశీ వ్యవహారాల పార్లమెంటరీ కన్ఫరెన్స్ కమిటీ సమావేశంలో కెన్ బేబాగోషా, మనీష్ తివారీ, ముకుల్ వాస్నిక్, ప్రియాంక చతుర్వేది, అప్రజిత సారంగి, గుర్జిత్ ఆజ్లా వంటి ఎంటీలు పాల్గొన్నారు. భారతదేశం ఖచ్చితత్వంతో వ్యవహరించిందని, ఉగ్రవాద మౌఖిక సదుపాయాలను మాత్రమే లక్ష్యంగా చేసుకుంటుందని, పరిస్థితి తీవ్రతరం కాకుండా ఉండటానికి పాకిస్తాన్ కు వెంటనే ఈ విషయాన్ని తెలియజేసిందని జైశంకర్ సభ్యులకు చెప్పినట్లు తెలిసింది. పాకిస్తాన్ పెద్ద ఎత్తున ప్రతీకారం తీర్పుకోవచ్చని అమెరికా విదేశాంగ కార్యదర్శి నిఖా వర్గాలకు సమాచారం అందించినప్పుడు భారత్ తీవ్రంగా స్పందించిందని జైశంకర్ చెప్పారు.

వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ నికొత్త కాదు.. 1952-67 వరకు ఒకేసారి ఎన్నికలు..!

వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ అనేది.. దేశానికి, తమిళనాడుకు కొత్తదేమీ కాదు అన్నారు ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన ధీనేశ్ పవన్ కల్యాణ్.. చెన్నైలో జరిగిన వన్ నేషన్ - వన్ ఎలక్షన్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. 1952-67 వరకు దేశంలో ఒకేసారి ఆసెంబ్లీ, పార్లమెంటు ఎన్నికలు జరిగాయి..వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ అనేది కోరుకున్నది మాజీ సీఎం దివంగత కరుణానిధి .. ఇప్పుడు వారి కూమారుడు స్థానిక వర్షం అంటున్నారు అని మండిపడ్డారు. వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ వల్ల ప్రాంతీయ పార్టీలకు నష్టం జరుగదు అన్నారు పవన్ కల్యాణ్.. అందుకు ఉదాహరణే గత రెండు ఎన్నికలలో ఏపీ, తెలంగాణ ప్రాంతీయ పార్టీ గెలుస్తున్నాయి. తెలంగాణలో డీఆర్ఎస్ వరుసగా రెండు సార్లు గెలిచింది.. ఏపీలో 2014 టీడీపీ, 2019లో మరో పార్టీ గెలిచింది.. గత ఎన్నికలలో కూటమి ప్రభుత్వం ఎంపీ, ఆసెంబ్లీలో ఎన్నికలలో గెలిచింది.. ఆ గెలుపు ప్రాంతీయ పార్టీలే కీలకంగా ఉన్నాయి అని గుర్తుచేశారు.. ఒడిస్సా, తెలంగాణలో పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉంటాయి..అక్కడ బీజేపీ లబ్ధి పొందలేదు.. ఆశించినంత గెలవలేదు కదా..? అని ప్రశ్నించారు. కానీ, ప్రాంతీయ పార్టీలకు నష్టం జరుగుతుందని ఢీవెంకే చెప్పడం విద్భురంగా ఉందన్నారు.ఇక, వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ పై కరుణానిధి సీఎంపీలకు రాశారు..డిఎంకే అధినేత స్థానిక ఒకసారి వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ పై పునరాలోచించుకోవాలని సూచించారు.. నేను దక్షిణాదినేతనే..నేను ప్రాంతీయ పార్టీ అధ్యక్షుడు నే..అంతిమంగా ప్రజలకు ఏది మంచి జరుగుతుందో ఆ దిశగానే ఆలోచించాలి.. వ్యక్తిగత లబ్ధి కోసం ఆలోచించకూడదు.. ఈ వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ అనేది కరుణానిధి కళ..ఆయన డ్రిమ్ అది..దేశంలో ఎప్పుడూ ఎక్కడో ఒకచోటా ఎన్నికల జరగడం వల్ల ఇబ్బందులు వదాల్చినస్తోంది..దానివల్ల డబ్బులు, ట్రెం, అభివృద్ధి పై ఎన్నెక్ పడుతుంది.. వాటి అప్పటికి చెక్ పెట్టడానికి వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్.. ఎప్పుడు ఎలక్షన్లో ఉండడంవల్ల అధికారులు నేతలు దానిపైనే దృష్టి పెడుతున్నారు..దానివల్ల అభివృద్ధి పనులు ఆగిపోతున్నాయని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు..



కోస్తాలో భారీ వర్షాలు!

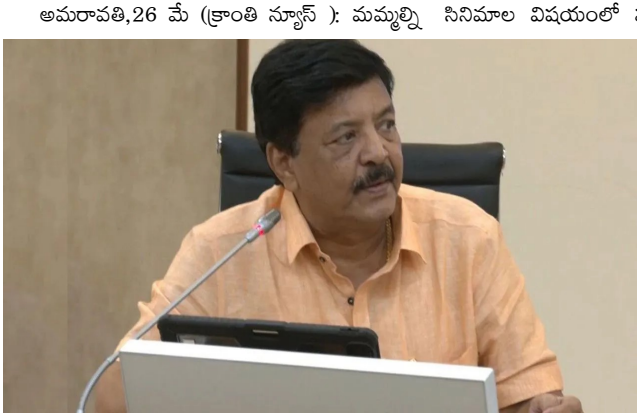
ఆరేబియా సముద్రం నుంచి మధ్యమహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ మీదుగా ఒడిశా వరకు ఉపరితలద్రోణి విస్తరించింది. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల పిడుగులతో వర్షాలు కురిశాయి. మరోవైపు రోహిణి కార్తీ ప్రవేశించిన నేపథ్యంలో ఆదివారం రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల ఉక్కుపొత కొనసాగింది.

కాగా జూన్‌లో రావాల్సిన రుతుపవనాలు ముందుగానే కేరళలో ప్రవేశించినట్లు ఐఎండీ ప్రకటించింది. అధికారులు చెప్పిన ప్రకారం నైరుతి రుతుపవనాలు శనివారం కేరళలో ప్రవేశించాయి. సాధారణ తేదీ కంటే ఏనిమిది రోజుల ముందుగానే నైరుతి రుతుపవనాలు కేరళ తీరాన్ని తాకాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. దాదాపు 16 ఏళ్ల తర్వాత నైరుతి రుతుపవనాలు ముందుగానే కేరళలో ప్రవేశించాయని అన్నారు.



ఏరోజూ సినిమా నిర్మాతల్ని ఇబ్బంది పెట్టలేదు..
మంత్రి కందుల దుర్గేష్ కీలక వ్యాఖ్యలు!

రహదారి విస్తరణ
పనులు ప్రారంభం



కలవ లేదని ఏరోజూ తెలుగు సినిమా నిర్మాతల్ని తాము ఇబ్బంది పెట్టలేదని ఏపీ సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. సిని ప్రముఖులు కలవలేదని తాము ఎప్పుడైనా పరిశ్రమకు వ్యతిరేకంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నామా? అని ప్రశ్నించారు. హరిహర వీరమల్లు సినిమా రిలీజ్ ముందు ప్రపంచంలో థియేటర్లో బంధు అనే విషయం ఎందుకు బయటకు వచ్చిందన్నారు.

అహంభావపూరితంగా ఉన్నాయి. ప్రతిసారి ఎవరో ఒకరు టీకెట్లు పెంచమని వస్తున్నారు, మేం ఓకే చేస్తున్నాం. ఆ వెంటనే ఎవరో ఒకరు కోర్టులో పిల్ వేస్తున్నారు. అధికారులు కోర్టుల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తుంది. అయినా మేం సినిమా పరిశ్రమ అభివృద్ధి కోసం మేం రేట్లు పెంపునకు అనుమతిస్తున్నాం' అని అన్నారు. 'తెలుగు సినిమా పెద్దలు ఏపీ ప్రభుత్వాన్ని కలుస్తారా లేదా అనేది వాళ్ల విజ్ఞతకే వదిలేస్తున్నాం. మమ్మల్ని కలవలేదని ఏరోజూ తెలుగు సినిమా నిర్మాతల్ని ఇబ్బంది పెట్టలేదు. సినిమా టీకెట్ల రేట్లకు సంబంధించి శాశ్వత విధానాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం రూపొందించబోతుంది. హరిహర వీరమల్లు విడుదలకు ముందే బంద్ అనే అంశం ఎందుకు తెరపైకి వచ్చింది. బంద్ అనే విషయం ముందే తెలిసినా ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఎందుకు స్పందించలేదు. తెలుగు ఫిల్మ్ చాంబర్ ముందుగానే స్పందించి ఉంటే ఈ పరిస్థితి వచ్చేది కాదు. ఏపీ ప్రభుత్వాన్ని కలవాల్సిందని నిర్మాత అల్లు అరవింద్ ఇప్పుడు చెప్పడం హర్షణీయం. ఈ వ్యవహారం నుంచి వైసీపీ లబ్ధి పొందాలని చూస్తుంది' అని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ చెప్పారు.



నగరంలో పలు రహదారుల విస్తరణ పనులు ప్రణాళిక విభాగం అధికారులు ప్రారంభించారు. నగరంలోని మిషన్ రోడ్, చెక్కు బజార్ నుంచి ముత్యాలమ్మ గుడి వరకు రహదారి విస్తరణ చేపడుతున్నట్లు ఏసీపీ వసుంధర తెలిపారు. ఇప్పటికే దీనికి సంబంధించి మార్కింగ్ చేశామన్నారు. వ్యాపారులతో చర్చించి మరికొన్ని పనులు ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ముందుగా నగరపాలక సంస్థకు చెందిన వ్యాపార సముదాయాలను కూల్చివేస్తున్నట్లు ఆమె వెల్లడించారు.

మోడీ పదేళ్లు ప్రధానిగా ఉన్నా..
బీసీలకు మాత్రం మేలు చేయడం లేదు

పారపట్టి మట్టి పనులు చేసిన మంత్రి

ఢిల్లీ, 26 మే (క్రాంతి న్యూస్):కాంగ్రెస్ ఒత్తిడి వల్లే కేంద్ర ప్రభుత్వం కులగణన చేపట్టాలని నిర్ణయం తీసుకుందనే విషయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాడానికి హస్తం పార్టీ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగానే, సోమవారం ఢిల్లీలోని ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్లో ఓటీసీ ప్రతినిధులతో కీలక సమావేశం నిర్వహించింది. ఈ సమావేశం ముగిసిన తర్వాత కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎంపీ వి. హన్మంతరావు మాట్లాడుతూ.. త్వరలోనే రాహుల్ గాంధీకి ధన్యవాద సభ ఏర్పాటు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. భారత జోడో యాత్రలో రాహుల్ గాంధీ కీలక నిర్ణయం ప్రకటించాడు.. అధికారంలోకి వస్తే కులగణన చేస్తామని అప్పుడే వెల్లడించారు.. అందులో భాగంగానే.. దేశంలోనే మొట్ట మొదట తెలంగాణలో కులగణన చేశామని వి. హన్మంతరావు తెలిపారు. ఇక, రాజీయే లోకల్ బాడీ ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు జరుగుతాయని మాజీ ఎంపీ వి. హన్మంతరావు పేర్కొన్నారు. అలిండియా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులలో.. దేశంలో ఉన్న అన్ని రాష్ట్రాల నుంచి బీసీ నేతలను పిలిచి సమావేశం నిర్వహించారు.. అయితే, మోడీ పదేళ్లు ప్రధానిగా ఉన్నా.. బీసీలకు మాత్రం మేలు చేయడం లేదు అని ఆరోపించారు. ఓటీసీ ఎంపీల కన్వీనర్ గా మూడు సార్లు ప్రధానిని కలిశాను.. కులగణన చెయ్యాలని కోరాను.. కానీ, ఇప్పటి వరకు చేయలేదు.. త్వరలోనే కులగణన చేస్తామని చెప్పారని వీహెచ్ వెల్లడించారు.

అమరావతి, మే 26: కడప జిల్లాలో తెలుగు తొక్కారు. మరోవైపు కడప జిల్లాలో మహానాడు అన్ని దేశం పార్టీ మహానాడుకు సర్వం సిద్ధమైంది. నేటి నుంచి జరగబోయే టీడీపీ మహానాడుకు మంత్రులు కడపకు బయలుదేరి వెళ్తున్నారు. ఇప్పటికే చేరుకున్న మంత్రి నిమ్మల రామారావు మహానాడు ప్రాంగణం వద్ద స్వయంగా పనులు చేపట్టారు. పార పట్టుకుని మట్టి పనులు చేసిన మంత్రి.. తాను ఒక కార్యక్రమం అనే విషయానే చెప్పకనే చెప్పారు. వర్షం వల్ల మహానాడు ప్రాంగణంలోకి నీళ్లు చేరాయి. మహానాడు సభా ప్రాంగణ కమిటీ కన్వీనర్ గా ఉన్న మంత్రి నిమ్మల.. ఈ విషయాన్ని గమనించి స్వయంగా పార పట్టి సభా ప్రాంగణంలో మట్టిని చదును చేశారు. మరోవైపు మంత్రి సవిత కూడా సైకిల్పై మహానాడుకు బయలుదేరారు. పార్టీ కార్యకర్తలతో కలిసి సైకిల్ తొక్కుతూ బయలుదేరారు మంత్రి. 44 మంది తెలుగు దేశం కార్యకర్తలతో పెనుకొండ నుంచి కడపకు సైకిల్పై ర్యాలీగా పయనమయ్యారు. సత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండ పట్టణంలో మంత్రి సవిత అధ్యక్షులలో సైకిల్ యాత్ర చేపట్టారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయం వద్ద వచ్చు జెండా ఊపి మంత్రి సవిత సైకిల్ యాత్రను ప్రారంభించారు. అనంతరం వైజంక్షన్ వరకు దాదాపు రెండు కిలో మీటర్ల మేర మంత్రి సైకిల్

తొలిరోజు 27న పార్టీ ప్రతినిధుల సభ, సంస్థాగత నిర్మాణం, భవిష్యత్తు కార్యాచరణతో పాటు టీడీపీ మౌలిక సిద్ధాంతాలు, మంత్రి లోకేశ్ ప్రతిపాదించిన 6 సూత్రాల ఆవిష్కరణ, పార్టీ నియామకాలతో సహజంపై ప్రధాన చర్చ జరగనుంది. ఆరు సూత్రాల్లో మొదటి రెండు సూత్రాలపై మొదటిరోజు చర్చ జరుగనుంది. అలాగే ఏర్పాట్లు పూర్తి అయ్యాయి. ఈరోజు మంత్రి నారా లోకేశ్ మహానాడు వద్దకు రానున్నారు. అంతేకాకుండా ఇప్పటికే మంత్రులు, టీడీపీ నేతలు కడపకు చేరుకున్నారు. రేపు కడప మహానాడుకు టీడీపీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెళ్తున్నారు. రేపటి నుంచి మూడు రోజుల మహానాడు జరుగనుంది. ఇందు కోసం భారీగా ఏర్పాట్లు చేశారు. కడప జిల్లాలో తొలిసారి జరుగుతున్న మహానాడు కోసం నగరంలో భారీగా స్వాగత తోరణాలను ఏర్పాటు చేశారు. రేపు ఉదయం ప్రతినిధుల సమావేశం మహానాడు మొదలుకానుంది.

భారత దాడుల్లో పాక్ నూర్ ఖాన్ ఎయిర్బేస్ కి
భారీ నష్టం.. శాటిలైట్ చిత్రాలు..

ఆర్మీ ఉద్యోగినంటూ సైబర్
మోసం.. రూ.1.30లక్షలు
నష్టపోయిన మహిళ

క్రాంతి న్యూస్: ఆహారేషన్ సిందూర్ పాకిస్తాన్ కి తీరని నష్టాన్ని మిగిల్చింది. పహల్గామ్ ఉగ్రవాద ఘటనకు తర్వాత, భారత్ దాడుల దేశంలోని ఉగ్రవాద స్థావరాలను టార్గెట్ చేసి ధ్వంసం చేసింది. అయితే, దీని తర్వాత పాక్ సైన్యం భారత్ పై ద్రోష్ను, క్షిపణులతో దాడులు నిర్వహించింది. ఈ దాడులకు ప్రతిగా భారత్ మే 10 తెల్లవారుజామున పాకిస్తాన్ వైమానిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా విరుచుకుపడింది. మొత్తం 11 ఎయిర్ బేస్ లపై దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో పాకిస్తాన్ వైమానిక దళం 20 శాతం ఆస్తుల్ని కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది.

ఇదిలా ఉంటే, తాజాగా శాటిలైట్ చిత్రాలను బట్టి చూస్తే.. పాక్ ఆర్మీ హెడ్ క్వార్టర్స్ రావల్పిండికి సమీపంలో ఉన్న నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ దారుణంగా దెబ్బతిన్నట్లు తెలుస్తోంది. పాకిస్తాన్ ద్రోష్, వీఐపీ ఎయిర్ ఫీల్డ్ కి నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ కేంద్రంగా ఉంది. ఇది పాక్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ కి 25 కి.మీ లోపే ఉంది. భారత్ దాడి చేసిన ప్రదేశానికి సమీపంలోని మొత్తం కాంప్లెక్స్ ఇప్పుడు మొత్తం

కూల్చివేయబడినట్లు వెల్లడైంది. ఈ వైమానిక స్థావరంలోని మౌలిక సదుపాయాలు, గ్రౌండ్ సపోర్ట్ వ్యవస్థలను లక్ష్యంగా విమానాలు ఉన్నాయి. ఈ స్థావరంలో టర్నిష్ తయారీ బ్రెకెక్ట్ టీబీ 2 ద్రోష్లు, పాక్ స్వదేశీ తయారీ షాఫర్-1 ద్రోష్లు ఉన్నాయి. పాక్ ద్రోస్ యుద్ధ వ్యూహాలకు నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ కేంద్రంగా ఉంది. ఇది పాక్ అధ్యక్షుడి విమానాలతో పాటు దేశంలో ఉన్న పైలట్ శిక్షణ, వీఐపీ విమానాలకు కేంద్రంగా ఉంది. మే 11 తెల్లవారుజామున ఆర్మీ చీఫ్ ఆనిమ్ మునీర్ తనకు ఫోన్ చేసి, భారత్ నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ పై క్షిపణులతో దాడులు చేసిందని చెప్పారని ఇటీవల ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ వెల్లడించారు. మే 10న, పాకిస్తాన్ సైనిక ప్రతినిధి లెఫ్టినెంట్ జనరల్ అహ్మద్ షరీఫ్ చౌదరి ఉదయం 4 గంటల విలేకరుల సమావేశంలో భారతదేశం నూర్ ఖాన్ (రావల్పిండి), మురిద్ (చక్కాల్), మరియు రఫికి (రూంగ్) వైమానిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు ధృవీకరించారు.

స్థావరంలో ఎయిర్ బోర్న్ వార్నింగ్ సిస్టమ్ సాజ్ ఎరియే వ్యవస్థతో పాటు, సి -130 రవాణా విమానాలు, ఐఎల్ -78 మిడ్-ఎయిర్ రీఫ్యూయలింగ్ విమానాలు ఉన్నాయి. ఈ స్థావరంలో టర్నిష్ తయారీ బ్రెకెక్ట్ టీబీ 2 ద్రోష్లు, పాక్ స్వదేశీ తయారీ షాఫర్-1 ద్రోష్లు ఉన్నాయి. పాక్ ద్రోస్ యుద్ధ వ్యూహాలకు నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ కేంద్రంగా ఉంది. ఇది పాక్ అధ్యక్షుడి విమానాలతో పాటు దేశంలో ఉన్న పైలట్ శిక్షణ, వీఐపీ విమానాలకు కేంద్రంగా ఉంది. మే 11 తెల్లవారుజామున ఆర్మీ చీఫ్ ఆనిమ్ మునీర్ తనకు ఫోన్ చేసి, భారత్ నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్ పై క్షిపణులతో దాడులు చేసిందని చెప్పారని ఇటీవల ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ వెల్లడించారు. మే 10న, పాకిస్తాన్ సైనిక ప్రతినిధి లెఫ్టినెంట్ జనరల్ అహ్మద్ షరీఫ్ చౌదరి ఉదయం 4 గంటల విలేకరుల సమావేశంలో భారతదేశం నూర్ ఖాన్ (రావల్పిండి), మురిద్ (చక్కాల్), మరియు రఫికి (రూంగ్) వైమానిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు ధృవీకరించారు.

హైదరాబాద్, 26 మే (క్రాంతి న్యూస్): ఆన్లైన్ లో వస్తువులు కొనే క్రమంలో ఓ మహిళ రూ. 1.30 లక్షలు పోగొట్టుకున్నారు. ఫర్నిచర్ అమ్ముతున్నట్లు క్విక్ రిలే వచ్చిన పోస్టుకు ఆమె స్పందించి మొబైల్ నంబర్ ను ఆన్లైన్ లో పెట్టారు. ఆర్మీ అధికారి నంటూ ఓ మోసగాడు ఆమెను సంప్రదించాడు. ముందస్తుగా 20 శాతం డబ్బు చెల్లిస్తే వస్తువులు డెలివరీ చేస్తానని చెప్పాడు. ఫర్నిచర్ తోపాటు ల్యాప్ టాప్, వేర్ వస్తువులు విక్రయిస్తానని జీఎస్టీ పేరుతో మొత్తం రూ.1.30లక్షలు కాజేశాడు. మోసపోయినాని గ్రహించిన బాధితురాలు హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు.





డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు.. థైరాయిడ్ తో జాగ్రత్త ఉండాలిందే..!

హెల్త్ న్యూస్ ,26 మే (క్రాంతి న్యూస్): భారతదేశంలో ప్రతి 10 మందిలో ఒకరు థైరాయిడ్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ప్రతి 11 మందిలో ఒకరు డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏంటంటే ఈ రెండు వ్యాధులు ఒకదానికి ఒకటి ముడి పడి ఉన్నాయని. నిజానికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న ప్రతీ నలుగురిలో ఒకరికి



హైపోథైరాయిడిజం కూడా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయని పరిస్థితి. **థైరాయిడ్, మధుమేహం మధ్య సంబంధం ఏంటి..?**

థైరాయిడ్ అనేది అడమ్స్ ఆపిల్ (గొంతు ముందు భాగంలో కనిపించే ఉబ్బెత్తు భాగం) క్రింద, మెడ దిగువ భాగంలో ఉండే సీతాకోకచిలుక ఆకారపు గ్రంథి. ఇది శరీరం యొక్క జీవక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఈ విధమైన నియంత్రణ శరీరం శక్తిని ఉపయోగించుకునే తీరును, నిల్వ తీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు, ఇన్సులిన్ అనేవి శరీర శక్తి నిర్వాహకుల వంటివి. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు మీ శరీరం ఎంత వేగంగా శక్తిని ఉపయోగిస్తుందో అనే దాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయ పడతాయి. ఇన్సులిన్ మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ జీవక్రియ సజావుగా సాగడంలో ఈ రెండూ కలిసి పెద్ద పాత్ర పోషిస్తాయి. కాబట్టి, థైరాయిడ్ పనితీరు దెబ్బతిన్నప్పుడు, అది రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ సందర్భంగా అబాట్ ఇండియా మెడికల్ అప్రెన్స్ హెడ్ డాక్టర్ రోహిత శెట్టి మాట్లాడుతూ.. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల గురించి తెలుసుకోవాలి. హెచ్చుతగ్గులను ఎలా నిర్వహించాలో తెలుసుకోవాలి. కానీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, గుర్తించబడకపోవచ్చు. అందుకే క్రమం తప్పకుండా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సరైన జాగ్రత్తతో, థైరాయిడ్ రుగ్మతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చు, ప్రజలు ఆరోగ్యంగా, చురుకైన జీవితాలను గడపడానికి వీలు కల్పిస్తుందన్నారు.

అమెరికన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎండోక్రినాలజీ (హైదరాబాద్)కు చెందిన

కన్సల్టంట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ డాక్టర్ లక్ష్మీ లావణ్య అలపాటి మాట్లాడుతూ.. థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా



నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నారు. ఫలితంగా అవసరమైన సంరక్షణను అందుకోలేకపోతున్నారు. డయాబెటిస్ ఉన్న చాలా మందికి గుర్తించదగిన లక్షణాలు లేకుండా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉండవచ్చు. అలసట, జ్ఞాపకశక్తి లోపాలు, నిద్రలేమి, అధిక బరువు పెరగడం మొదలుకొని మలబద్ధకం, పొడి చర్మం, చలిని తట్టుకోలేకపోవడం, కండరాల తిమ్మిరి, ఉబ్బిన కనురెప్పలు దాకా ఈ లక్షణాలు ఉంటాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, బరువు, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటులో హెచ్చుతగ్గులు కూడా వస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ విధులను నియంత్రించడంలో, శరీర ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడంలో ఈ గ్రంథి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి థైరాయిడ్ పనితీరు కోసం క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయడం చాలా ముఖ్యం అని సూచించారు. థైరాయిడ్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు మూత్రపిండాల సమస్యలు, గుండె పనితీరు సరిగా లేకపోవడం, రక్త ప్రసరణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు తేలింది. నరాలు దెబ్బతినడం, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చునని పేర్కొన్నారు.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను ప్రభావితం చేసే థైరాయిడ్ రుగ్మతల రకాలు:

హైపోథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ పనితీరు తగ్గడం)

హైపోథైరాయిడిజం శరీరం ఇన్సులిన్ను ప్రాసెస్ చేసే విధానాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీని అర్థం ఇన్సులిన్ రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెరలో ఊహించని తగ్గుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది, బరువు

పెరగడానికి, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టమవుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో, అత్యంత సాధారణమైన థైరాయిడ్ రుగ్మత సబ్ క్లినికల్ హైపోథైరాయిడిజం, ఇది మీ థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణంగా పనిచేయని పరిస్థితి, కానీ కనిపించే లక్షణాలు ఏవీ ఉండవు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరులో మార్పుల కారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ హైపోథైరాయిడిజం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజం (అతి చురుకైన థైరాయిడ్)

హైపర్ థైరాయిడిజం జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం అహారం నుండి గ్లూకోజ్ ను త్వరగా గ్రహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువ ప్రతిస్పందనను కలిగిస్తాయి, దీని వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి స్థిరమైన గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం సవాలుగా మారుతుంది. హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం రెండూ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి, కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షణ, నిర్వహణ అవసరం.

థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడాన్ని పరిష్కరించడం వల్ల మధుమేహ నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మీ వైద్యులు సూచించిన సకాలంలో మందులు వాడడం వల్ల థైరాయిడ్, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రెండూ అదుపులో ఉంటాయి. మీ వైద్యులు సూచించిన విధంగా థైరాయిడ్ పని తీరు, బ్లడ్ షుగర్ టెస్టింగ్ కోసం క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఏవైనా మార్పులు ముందుగానే నిర్ధారణ అయ్యేలా చూసుకోవచ్చు.

చురుకుగా ఉండటం, బాగా తినడం, తగినంత నిద్రపోవడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం నిజంగా సహాయపడుతుంది. మీకు థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, మధుమేహం రెండూ ఉంటే, మీరు మీ ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ వహించాల్సి రావచ్చు. అలా శ్రద్ధ వహించడం వల్ల మీకు ఇష్టమైన కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించడానికి మీకు మరింత శక్తి లభిస్తుంది.

మెదడు మన్ను పని చేయాలన్నా, జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలన్నా ఇలా చేయండి..!



హెల్త్ న్యూస్ ,26 మే (క్రాంతి న్యూస్): ప్రాణాయామం వంటి ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు పద్ధతులు మంచివి. మనం ధ్యానం చేయడం వల్ల చేసే పనుల పట్ల ఆనందాన్ని మనసు ప్రశాంతంగా మనసును మారుతుంది. ఇది సానుకూలంగా ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. ఉంచుకోవడం మెదడుకు ఒత్తిడిని దూరం చేయడం శక్తిని ఇస్తాయి. ఒత్తిడి తగ్గితే ద్వారా మెదడు జ్ఞాపకశక్తి సహజంగా అలోచనలను స్పష్టంగా మెరుగుపడుతుంది. ఉంచుతుంది. ఈ మెదడు ఆరోగ్యానికి ప్రశాంతత వల్ల మన మంచివైన కొన్ని ఆహార జ్ఞాపకశక్తి బలంగా పదార్థాలను రోజూ తినాలి. మారుతుంది. ఉదయం ఆకుకూరలు, బాదం, వాల్ లేదా రాత్రి నిశ్శబ్దంగా అకుకూరలు, బాదం, వాల్ నట్, సన్ ఫ్లవర్ విత్తనాలు, ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయడం బ్లాబెరెస్, క్విన్సా లాంటి తృణధాన్యాలను ఆహారంలో మంచిది. చేర్చుకోవాలి. అదే

ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి కొత్తగా నేర్చుకోవడం, సమయంలో కొవ్వు, ప్రాసెస్ తెలుసుకోవడం వల్ల మెదడు చురుకుగా ఉంటుంది. ఇది ఒక వ్యాయామం లాంటిది. సంగీతం నేర్చుకోవడం, కేవలం శరీరానికి కొత్త భాషలపై ఆసక్తి మాత్రమే కాకుండా.. చూపించడం, కొత్త మెదడుకు కూడా విషయాలను చదవడం వల్ల వ్యాయామం అవసరం. మన మెదడు పదునుగా సుదోకు, చెస్, మెమోరీ మారుతుంది. దీనివల్ల గేమ్స్, పజిల్స్ వంటి ఆటలు జ్ఞాపకశక్తి స్థిరంగా మెదడు బాగా పని చేసేలా ఉంటుంది. చేస్తాయి. ఇవి ఆలోచనా సామర్థ్యాన్ని, విషయాలను మంచి నిద్ర మన గుర్తించే శక్తిని మెదడుకు చాలా అవసరం. ప్రతిరోజూ 7 నుండి 8 మెరుగుపరుస్తాయి. గంటల పాటు హాయిగా తరచుగా ఈ రకమైన నిద్రపోవడం తప్పనిసరి. ఆటలు ఆడటం వల్ల మెదడు నిద్ర సరిపోకపోతే మానసిక పదునుగా ఉంటుంది. సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి నిద్రను అస్సలు జ్ఞాపకశక్తి బలంగా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఉండాలంటే చిన్న చిన్న పడుకునే ముందు నెమ్మదిగా అలవాట్లు చాలా అవసరం. పాటలు వినడం, మొబైల్ ఈ ఆరు చిట్కాలను మీ రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే మీ తెలివితేటలు, చురుకుదనం, ఏకాగ్రత అన్నీ మెరుగుపడతాయి. శారీరక పెద్దవిగా భావించకుండా ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీని కోసం సమానంగా శ్రద్ధ

చిన్న విషయాలను పెద్దవిగా భావించకుండా ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీని కోసం సమానంగా శ్రద్ధ

చిన్న విషయాలను పెద్దవిగా భావించకుండా ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీని కోసం సమానంగా శ్రద్ధ

