ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ
VIGNAN PATRIKA
APTEL/2024/89102
విజ్ఞాన్ పత్రిక
తెలుగు దినపత్రిక (Telugu Daily Paper)

అన్ని నియోజకవర్గాలలో విజ్ఞాన్ పత్రికకు విలేఖరులు కావలెను
ఫోన్ నెం. 99517 75293

సంపుటి : 02 సంచిక : 53 ఎడిటర్ : కలికి ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి సోమవారం 23 మార్చి 2026 పేజీలు : 04 వెల : 02

ఐదు రాష్ట్రాల్లో పెరుగుతున్న ఎలక్షన్ హీట్

* బెంగాల్‌లో దీదీ వెర్సెస్ మోడీ పోరు తారాస్థాయికి
* తమిళనాడులో విజయ్ ఎంట్రీతో రాజకీయాల్లో ట్విస్ట్
* కేరళలో హ్యాట్రిక్ లక్ష్యంతో వామపక్షాలు.. ప్రతిఘటనలో కాంగ్రెస్
* అసోం, పుదుచ్చేరిలో ఎన్డీయే –కాంగ్రెస్ కూటముల మధ్య పోటీ

భారతదేశంలోని ఐదు కీలక రాష్ట్రాలైన పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు, కేరళ, అసోం , పుదుచ్చేరిలలో అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమరం పతాక స్థాయికి చేరుకుంది. ఈ ఎన్నికలు కేవలం స్థానిక ప్రభుత్వాల మార్పుకే పరిమితం కాకుండా, కేంద్ర రాజకీయాల్లో కూడా కీలక మార్పులు తీసుకురాబోతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రాంతీయ పార్టీల ఆధిపత్యం ఉన్న రాష్ట్రాల్లో జాతీయ పార్టీలైన బీజేపీ , కాంగ్రెస్ ఏ మేరకు పాగా వేస్తాయన్నది ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తికరంగా మారింది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో పోరు మళ్ళీ మమతా బెనర్జీ (దీదీ) వర్సెస్ ప్రధాని మోడీగా మారింది. వరుసగా నాలుగోసారి విజయం సాధించాలని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తుండగా, ఎలాగైనా కాషాయ జెండా ఎగరేయాలని బీజేపీ పట్టుదలతో ఉంది. మమతా బెనర్జీ తన 15 ఏళ్ల సంక్షేమ పథకాలు , బెంగాలీ అస్తిత్వాన్ని నమ్ముకోగా, బీజేపీ అవినీతి , శాంతిభద్రతల సమస్యలను ప్రధాన అస్త్రాలుగా చేసుకుంది.

అణుముప్పు అంచున మధ్యప్రాచ్యం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తీవ్ర ఆందోళన.!
అణు కేంద్రాలపై దాడులతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు పెరుగుదల
అణుముప్పుపై డబ్ల్యు హెచ్ ఓ తీవ్ర హెచ్చరికలు
హర్మూజ్ జలసంధిపై ట్రంప్ కఠిన అల్టిమేటం
అమెరికా–ఇరాన్ మధ్య యుద్ధం దిశగా పరిణామాలు

మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధం అత్యంత భయంకరమైన , ప్రమాదకరమైన దశకు చేరుకుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) డైరెక్టర్ జనరల్ టెడ్రోస్ అధనామ్ ఘెబ్రేయేసస్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్‌లోని నతాన్జ్ అణు కేంద్రం,

ఆర్థికాభివృద్ధిలో ఆర్యవైశ్యులు

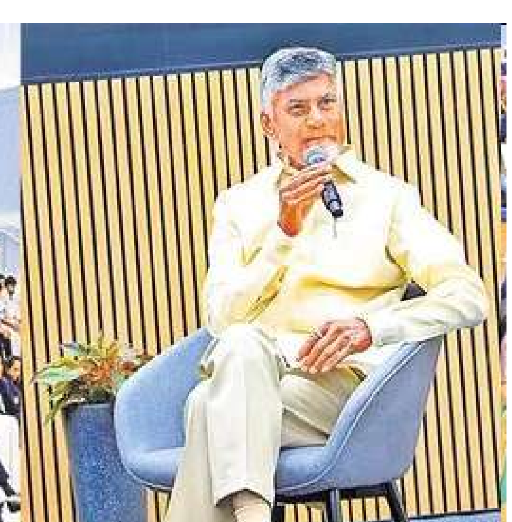
* మాట్లాడుతున్న సీఎం రేవంత్. చిత్రంలో పొంగులేటి, టీజీ భరత్
* ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలిచారు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
* ఆర్యవైశ్యులకు మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవులతో ప్రాధాన్యతనిచ్చాం
* ఎల్‌బీ స్టేడియంలో ఘనంగా శ్రీ వాసవీ మహాశక్తి మహోత్సవం

ఆర్యవైశ్యులు ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక అని, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో వారు కీలక పాత్ర పోషించారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. తెలంగాణ ఆర్థిక అభివృద్ధిలోనూ ఆర్యవైశ్యుల భాగస్వామ్యం కీలకమైందన్నారు. ఇటీవల ఆర్యవైశ్యులకు 6 మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవులతోపాటు ఒక మేయర్ పదవి ఇచ్చి రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత కల్పించామని పేర్కొన్నారు. ఆర్యవైశ్య వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రస్టు సౌజన్యంతో తెలంగాణ ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఎల్‌బీ స్టేడి యం వేదికగా శ్రీ వాసవీ మహాశక్తి మహోత్సవాన్ని ఆది వారం వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రేవంత్‌రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. 'అవకాశాలు వచ్చినా రాకున్నా.. ఆర్యవైశ్యులు క్రమశిక్షణతో ఉంటారు. నాకు ఇష్టమైన నాయకుడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి రోశయ్య.. ఆయనతో వాదించడం, ప్రశ్నించడం గౌరవంగా ఉండేది. ఆర్యవైశ్యులు వారి హక్కులను కూడా శాంతియుత పద్ధతి లోనే తెలిపే ప్రయత్నం

హైదరాబాద్‌ను మించి.. అమరావతి!

అన్ని విధాలా రాజధాని అభివృద్ధి
నాలెడ్జ్ ఎకానమీని ఊహించే ఐటీకి ప్రోత్సాహం
సెల్‌ఫోన్ల గురించి మాట్లాడితే.. చులకన చేశారు
వైసీపీవాళ్లు అమరావతిని శ్మశానమని గేలి చేశారు
తిరుమల దర్శనాలలో ఏఐ టెక్నాలజీ వినియోగం
కల్తీ నెయ్యికి ఆస్కారం లేకుండా ప్రయోగశాలలు
భవిష్యత్తులో ఏఐ, స్పేస్, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాలు కీలకం
రాష్ట్రాభివృద్ధికే స్వర్ణాంధ్ర విజన్–2047 డాక్యుమెంట్
ప్రతి ఒక్కరూ 'గివ్ బ్యాక్ టు సొసైటీ'ని ఆచరించాలి
ఐఎ?సబీ లెర్నింగ్ సమ్మిట్–2026లో చంద్రబాబు

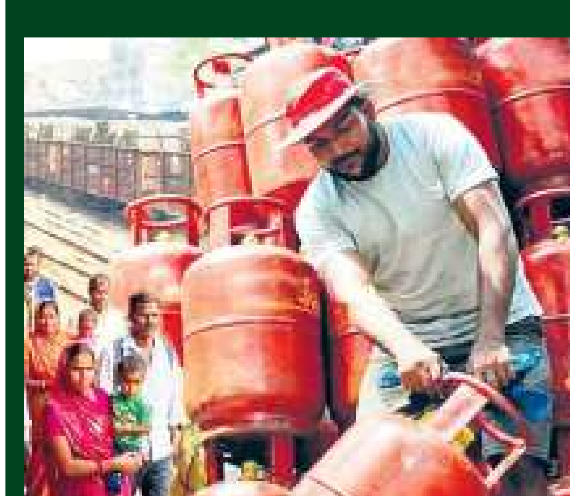
పాలనలో నేడు మనం తీసుకున్న నిర్ణయాలే రేపటికి చరిత్ర అవుతాయి. ఇదంతా ఒక్కరోజులో జరిగిందేమీ కాదు. గతంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలే నేటి దీర్ఘ ప్రణాళికలుగా మారాయి. 'స్వర్ణాంధ్ర విజన్-2047'తో వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక, సేవల రంగాల్లో సమగ్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రణాళికలు రూపొందించాం. గతంలో తీసుకున్న స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలే హైదరాబాద్‌ను ప్రపంచంలో అత్యంత నివాసయోగ్య నగరాల్లో ఒకటిగా మార్చాయి. అలాంటి మోడల్‌నే ఇప్పుడు ఏపీ రాజధాని అమరావతిలో అమలు చేస్తున్నాం.
- సీఎం చంద్రబాబు



ఏపీ రాజధాని అమరావతిని హైదరాబాద్‌ను మించి అభివృద్ధి చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత రాజధాని నిర్మాణం కోసం భూ సమీకరణ చేశామన్నారు. రాజధానిని అద్భుత నగరంగా తీర్చిదిద్దనున్నట్టు తెలిపారు. వైసీపీ హయంలో నాటి పాలకులు అమరావతిని శ్మశానం అంటూ గేలి చేశారని, తర్వాత దాన్ని విధ్వంసం చేశారని మండిపడ్డారు. 2024లో తమ ప్రభుత్వం వచ్చాక రాజధానిని పునర్నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. అమరావతిని స్మార్ట్, బ్లూ–గ్రీన్ రాజధానిగా అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు హైదరాబాద్‌ను మించి ఎదిగేలా లక్ష్యం నిర్దేశించుకున్నామని తెలిపారు.

బ్లాక్ మార్కెట్ దందా

భారత్‌లో కొనసాగుతోన్న సంక్షోభం
మాటలకే పరిమితమైన ప్రభుత్వాలు
చర్యలు మాత్రం శూన్యం
కిలో రూ.500కు చేరిన గ్యాస్ ధరలు
ఉపాధి కోల్పోతున్న వలస కార్మికులు
స్వగ్రామాలకు తిరుగు ప్రయాణం



కాశీ యాత్రకని బయలుదేరిఅనంతలోకాలకు

* టెంపో ట్రావెలర్‌ను ఢీకొన్న లారీ
* ముగ్గురు మహిళల దుర్మరణం.. 13మందికి గాయాలు
* బెంగళూరు ఎయిర్‌పోర్టుకు వెళుతుండగా ప్రమాదం

కాశీయాత్రకని బయలుదేరిన బృందం రోడ్డు ప్రమాదం బారిన పడింది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు మహిళలు మృతిచెందగా 13మంది గాయపడ్డారు.

ఇరాన్‌పై భూతలదాడులకు పెంటగాన్ సమగ్ర వ్యూహం

* దానికే ట్రంప్ మొగ్గు: నివేదిక
* ఇరాన్‌పై భూతలదాడులకు అమెరికా సన్నాహాలు
* పశ్చిమాసియాకు బయలుదేరిన 82వ ఎయిర్‌బోర్న్ డివిజన్
* రంగంలోకి మరొక మెరైన్ కార్ప్స్ యూనిట్
* అన్ని ఆప్షన్లు ఉంటే, అదే తుది నిర్ణయం కాదు : వైట్ హౌస్
* భూతల దాడిపై ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు
* ఇరాన్‌లోని రవాణా మార్గాల ఆక్రమణకు ప్లాన్
* పారచూట్ల ద్వారా ఇరాన్‌లోకి అమెరికా సైనికులు
* గల్ఫ్‌కు మరొక మెరైన్ కార్ప్స్ యూనిట్

హైదరాబాద్‌ను మించి.. అమరావతి!

అమరావతిలో త్వరలో క్వాంటం కంప్యూటింగ్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభమవుతాయని, భవిష్యత్‌లో క్వాంటం పరికరాల తయారీకి కూడా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్‌బీ)లో జరిగిన సౌత్ ఏషియా లెర్నింగ్ సమ్మిట్-2026లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సాంకేతికత, ఆర్థిక సంస్కరణలు, భవిష్యత్ ప్రణాళికలపై ప్రసంగించారు. 1991లో అప్పటి ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు తీసుకొచ్చిన ఆర్థిక సంస్కరణలను అందిపుచ్చుకున్నాం. అదేదిశగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను వ్యవసాయ ఆధారిత రాష్ట్రం నుంచి పారిశ్రామిక, ఐటీ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో అడుగులు వేశాం. ఐటీకి సూచికగా సైబర్ టవర్స్‌ను నిర్మించాం. 'నాలెడ్జ్ ఎకానమీ' భవిష్యత్తుని ముందుగానే అంచనా వేసి ఐటీ రంగాన్ని ప్రోత్సహించాం. దీంతో బెంగుళూరు, చెన్నైలాంటి నగరాలను వదలి అంతర్జాతీయ సంస్థలు ముఖ్యంగా మైక్రోసాఫ్ట్ హైదరాబాద్‌లో అడుగుపెట్టాయి. అప్పట్లో నేను సెల్‌ఫోన్ గురించి మాట్లాడితే పంపుసెట్ల గురించి మాట్లాడాలని విమర్శించారు. జీనోమ్ వ్యాలీ ఏర్పాటు, ఐఎ?సబీ స్థాపన, ఫార్మా రంగంలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు అగ్రస్థానంలో నిలవడం కూడా అప్పటి నిర్ణయాల ఫలితమే. కరోనా సమయంలో హైదరాబాద్ నుంచి ప్రపంచానికి వ్యాక్సిన్ సరఫరా జరగడం ఈ ఎకోసిస్టం విజయానికి నిదర్శనం. వైసీపీ హయాంలో ఏపీ బ్రాండ్ పూర్తిగా తుడిచి పెట్టుకుపోయింది. 2024లో తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చే నాటికి రాష్ట్రమంతా సర్వనాశనం అయింది. విభజన సమయం కంటే దారుణంగా రాష్ట్ర పరిస్థితి తయారైంది. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలనపై వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నాం. ప్రస్తుతం పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో ఏపీ ముందంజలో ఉంది. ఇప్పటి వరకు దాదాపు రూ.20 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు తీసుకువచ్చాం. పోలవరం ప్రాజెక్టు రాష్ట్రానికి అత్యంత కీలకం. గోదావరిలో భారీ వరదలు వచ్చినా తట్టుకునేలా దీన్ని నిర్మిస్తున్నాం. 2019 నాటికి 72 శాతం ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి చేశాం. తర్వాత కాలంలో వైసీపీ పాలకుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా డయాఫ్రం వాల్ దెబ్బతింది. ఇప్పుడు మళ్లీ రూ.1000 కోట్ల వ్యయంతో పనులు చేపట్టాల్సి వస్తోంది. త్వరలో ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసి ఇతర రాష్ట్రాలకు కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాం. అలాగే రాష్ట్రాన్ని మూడు రీజియన్లుగా అభివృద్ధి చేస్తూ, విశాఖలో గూగుల్, రిలయన్స్ సహా డేటా సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయనున్నాం.

గ్రీన్ ఎనర్జీలో ఏపీ నెంబర్ 1

భవిష్యత్ సాంకేతికతలో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ), క్వాంటం, డ్రోన్స్, స్పేస్, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాలు కీలకం. వీటికి అనుగుణంగా డ్రోన్ సిటీలు, స్పేస్, ఎలక్ట్రానిక్స్ హబ్‌లను అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. గ్రీన్ హైడ్రోజన్, గ్రీన్ అమ్మోనియా వంటి పునరుత్పాదక ఇంధనాలు విద్యు త్ రంగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. తక్కువ ఖర్చుతో విద్యుత్ అందించడమే లక్ష్యం. ప్రస్తుత పశ్చిమాసియా యుద్ధ ప్రభావంతో ఇంధన కొరతలు, ముఖ్యంగా ఎల్పీజీ కొరత నేపథ్యంలో పీఎన్జీ ప్రాధాన్యం పెరిగింది. దక్షిణ భారతదేశంలో గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తిలో ఏపీ అగ్రస్థానంలో నిలుస్తుంది.

తిరుమలలో ఏఐ సాంకేతికత

తిరుమలలో ఏఐ సాంతికేతికతను వినియోగించి దర్శనాల సామర్థ్యాన్ని 15--20 శాతం పెంచనున్నాం. ప్రసాదాల తయారీలో వినియోగించే పదార్థాలను ఆధునిక ప్రయోగశాలల ద్వారా నిరంతరం పరీక్షిస్తున్నాం. గతంలో ఉన్నట్లుగా కల్తీ నెయ్యి సమస్యలకు అవకాశం లేకుండా చర్యలు తీసుకున్నాం. రాష్ట్ర ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించేలా 'డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులు' రూపొందిస్తున్నాం. భవిష్యత్తులో ఏఐ డాక్టర్స్ సవలు అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నాం. రైతులకు ఏఐ ఆధారిత సేవలు అందించి వ్యవసాయాన్ని ఆధునీకీకరించనున్నాం. ఉద్యాన, ఆక్వా, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగాల్లో ఎగుమతులను పెంచాలని యువ పారిశ్రామికవేత్తలను ఆహ్వానిస్తున్నాం. రాష్ట్రాన్ని దేశంలో అగ్రస్థాయి ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దేందుకు.. 15 శాతం స్థిర వృద్ధి రేటు సాధించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. భవిష్యత్తులో జనాభా అవసరాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని 'పాపులేషన్ మేనేజ్‌మెంట్'పై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది.

అణుముప్పు అంచున మధ్యప్రాచ్యం

ఇజ్రాయెల్‌లోని దిమోనా అణు సదుపాయం ఉన్న నగరంపై దాడులు జరిగినట్లు వచ్చిన నివేదికలతో పరిస్థితి ఒక్కసారిగా వేడెక్కిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలపై అంతర్జాతీయ అణు ఇంధన సంస్థ (ఆఐఈఏ) ప్రస్తుతం లోతైన దర్యాప్తు చేస్తోందని, ప్రస్తుతానికి రేడియేషన్ స్థాయుల్లో ఎలాంటి అసాధారణ పెరుగుదల నమోదు కానప్పటికీ, అణు కేంద్రాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రజారోగ్యానికి , పర్యావరణానికి కోలుకోలేని పెను ముప్పును సృష్టిస్తుందని ఆయన హెచ్చరించారు. యుద్ధం శాంతిని తీసుకురాదని, అది కేవలం రాబోయే తరాలకు ద్వేషించడానికి కొత్త కారణాలను మాత్రమే నేర్పుతుందని వ్యాఖ్యానిస్తూ, అన్ని పక్షాలు అత్యంత సైనిక సంయమనం పాటించాలని, శాంతే అన్నిటికీ ఉత్తమ ఔషధమని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సాధ్యమైన అణు ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవడానికి ఇప్పటికే 13 దేశాల్లో తమ సిబ్బందికి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చినట్లు కూడా ఆయన వెల్లడించారు. మరోవైపు, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్‌కు అత్యంత కఠినమైన హెచ్చరికలు జారీ చేయడంతో ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగాయి. హర్మూజ్ జలసంధిని రాబోయే 48 గంటల్లోగా పూర్తిగా తెరవకపోతే, ఇరాన్‌లోని విద్యుత్ ప్లాంట్లను ధ్వంసం చేస్తామని ఆయన అల్టిమేటం ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా ఆ దేశంలోని అతిపెద్ద ప్లాంట్‌ను మొదటగా లక్ష్యం చేసుకుంటామని తన సోషల్ మీడియా పోస్టుల ద్వారా స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే ఇరాన్ నౌకాదళం, వాయుసేన , యాంటీ-ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ వ్యవస్థలను తాము నిర్వీర్యం చేశామని, తమ సైనిక లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్నామని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. అయితే అమెరికా హెచ్చరికలను ఇరాన్ తోసిపుచ్చుతూ, హర్మూజ్ జలసంధి ప్రస్తుతం తెరిచే ఉందని, కానీ శత్రుదేశాలకు మాత్రం అందులోకి ప్రవేశం లేదని ఖరాఖండిగా స్పష్టం చేసింది. ఈ పరిణామాలతో అగ్రరాజ్యం అమెరికా , ఇరాన్ మధ్య యుద్ధం ఎప్పుడైనా సంభవించేలా వాతావరణం నెలకొంది.

ఐదు రాష్ట్రాల్లో పెరుగుతున్న ఎలక్షన్ హీట్

అయితే, అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న యుద్ధ ప్రభావం వల్ల ఏర్పడిన ఎల్పీజీ కొరత బీజేపీకి ప్రతికూలాంశంగా మారే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. బెంగాల్‌లో ఏప్రిల్ 23 , 29 తేదీల్లో రెండు విడతల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. తమిళనాడులో ఈసారి పోటీ అత్యంత ఆసక్తికరంగా మారింది. అధికార డీఎంకే, ప్రతిపక్ష అన్నా డీఎంకే కూటములకు తోడు, నటుడు విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే (ుఎఖ) పార్టీ రంగ ప్రవేశం చేసింది. సీఎం స్టాలిన్ వరుసగా రెండోసారి అధికారాన్ని దక్కించుకుని చరిత్ర సృష్టించాలని చూస్తుండగా, అన్నా డీఎంకే నేత పళనిస్వామి తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. తనను తాను సీఎం అభ్యర్థిగా ప్రకటించుకున్న విజయ్ ఒంటరి పోరుకు సిద్ధమవ్వడం ఎవరి ఓట్లను చీలుస్తుందోనన్న భయం ప్రధాన పార్టీల్లో కనిపిస్తోంది. ఇక్కడ ఏప్రిల్ 23న ఒకే విడతలో పోలింగ్ జరగనుంది. కేరళలో పినరై విజయన్ నేతృత్వంలోని వామపక్ష కూటమి (ాఞఖీ) హ్యాట్రిక్ విజయం సాధించాలని చూస్తుండగా, కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడీఎఫ్ (ఖఞఖీ) ఈసారి అధికారం తమదేనన్న ధీమాతో ఉంది. బీజేపీ ఇక్కడ బలమైన మూడో శక్తిగా ఎదిగేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. అసోంలో ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వ శర్మ సారథ్యంలో బీజేపీ 'డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్' నినాదంతో ముందుకు వెళ్తుండగా, కాంగ్రెస్ యువనేత గౌరవ్ గొగోయ్ ఆధ్వర్యంలో గట్టి పోటీ ఇస్తోంది. కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన పుదుచ్చేరిలో ఎన్డీయే కూటమి తన అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని చూస్తోంది. ఇక్కడ కాంగ్రెస్-డీఎంకే కూటమి ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటుపై ఆశలు పెట్టుకుంది. మొత్తం ఐదు రాష్ట్రాల ఓటర్ల తీర్పు ఏంటో మే 4న వెలువడనున్న ఫలితాలతో తేలిపోనుంది. ప్రాంతీయ పార్టీల పట్టు నిలుస్తుందా లేదా జాతీయ పార్టీలు తమ ప్రభావాన్ని చాటుతాయా అనేది అప్పటి వరకు వేచి చూడాలి.

ఆర్థికాభివృద్ధిలో ఆర్యవైశ్యులు

చేస్తారు. ఊరిలో ఒక్క ఆర్యవై శ్య దున్నా.. ఊరంతా ఆయన చేతిలోనే ఉంటుంది. వ్యవసాయ కూలీలకు, రైతులకు, నమ్మకంతో అప్పులు ఇచ్చి తిరిగి తీసుకుంటారు' అని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా వాసవీ మాత జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలని ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కల్వ సుజాత సీఎంను కోరగా.. శాసన సభ సమావేశాలు ముగిసేలోపు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, సంబంధిత అధికారులతో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటా మని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీని వాస్ రెడ్డి, ఏపీ మంత్రి టీజీ భరత్, ఎమ్మెల్యే సూర్య నారా యణ, ఎమ్మెల్సీ దయానంద్ గుప్తా, మాజీ ఎమ్మెల్యే గణేశ్ గుప్తా, వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన 16 మంది పీఠాధిపతులు, ఆర్యవైశ్య సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

సామూహిక పారాయణం.. గిన్నిస్ రికార్డు

ఎల్‌బీ స్టేడియం వేదికగా నిర్వహించిన శ్రీ వాసవి మహాశక్తి మహోత్సవంలో భాగంగా గిన్నిస్ బుక్ రికార్డు కోసం అద్భుత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రముఖ కవి చింత శ్రీనివాస్ రచించి, స్వరకర్త శ్రీ జోశ్యభట్ల స్వరపరిచిన 102 చరణాల వాసవీ పారాయణాన్ని గాయని కల్పన పాడగా.. 21 వేల మంది (ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్‌లో కలిపి 30 వేల మంది) వైశ్యులు సామూహికంగా పారాయణం చేశారు. ఇది ప్రపంచ రికార్డు సాధించింది. ఈ సందర్భంగా గిన్నిస్ బుక్ ప్రతినిధులు సర్టిఫికెట్ ప్రదానం చేశారు. కాగా, 28 అడుగుల భారీ అమ్మవారి విగ్రహం వద్ద 16 మంది పీఠాధిపతులు ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు.

ఇరాన్‌పై భూతలదాడులకు పెంటగాన్ సమగ్ర వ్యూహం

ఇరాన్‌పై భూతల దాడులకు అమెరికా రక్షణశాఖ (పెంటగాన్) సమగ్ర వ్యూహాలను రూపొందించింది అంటూ ఓ అమెరికన్ మీడియా సంస్థ కథనాన్ని ప్రసారం చేసింది. ఇందుకోసం సర్వ సన్నద్ధంగా ఉండేందుకు చేపట్టాల్సిన నిర్దిష్ట సిఫారసులు, సూచనలను అత్యున్నత స్థాయి సైనిక కమాండర్లు అందించారని పేర్కొంది. సంబంధిత వర్గాలు ఈ వివరాలను తమకు చెప్పాయని కథనంలో పేర్కొన్నారు. ఇరాన్‌పై భూతల దాడికి అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మొగ్గు చూపుతున్న విషయాన్ని ఈ కథనం గుర్తుచేసింది. అయితే ఎప్పుడు, ఏ పరిస్థితుల్లో ఇరాన్‌పై భూతల దాడిని మొదలుపెట్టాలనే దానిపై ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలిపింది. దీనిపై అమెరికా అత్యున్నత స్థాయి సైనిక అధికారులతో ట్రంప్ రహస్య చర్చలు జరపారని, అక్కడ పలు సున్నితమైన అంశాలను చర్చించినందున ఆ వివరాలు బయటికి రాలేదని పేర్కొంది.

అన్ని ఆప్షన్లు ఉంటే, అదే తుది నిర్ణయం కాదు : వైట్ హౌస్

ప్రస్తుతానికైతే ఏ దేశానికీ అమెరికా సైనికులను పంపాలని ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ భావించడం లేదని వైట్ హౌస్ ప్రెస్ సెక్రెటరీ కెరోలిన్ లీవైట్ ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. ఇటీవలే వైట్‌హౌస్ ఓవల్ ఆఫీస్ వేదికగా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యల్లోనూ ఈ విషయం క్లియర్‌గా ఉందన్నారు. ఎలాంటి సంక్షోభ పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేలా కమాండర్ ఇన్ చీఫ్ హోదాలో ఉండే అమెరికా ప్రెసిడెంట్ ఎదుట వీలైనన్ని ఎక్కువ ఆప్షన్లను సిద్ధంగా ఉంచడమే పెంటగాన్ పని అని ఆమె తేల్చి చెప్పారు. కేవలం ఆ ఆప్షన్లను సిద్ధంగా ఉంచినంత మాత్రాన, వాటిలో ఉన్నదాన్నే తుది నిర్ణయం అనుకోవడం సరికాదన్నారు.

భూతల దాడిపై ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు

గత గురువారం (మార్చి 19న) వైట్‌హౌస్‌లోని తన కార్యాలయం (ఓవల్ ఆఫీస్)లో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్‌పై అమెరికా భూతల దాడి చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయా అని విలేకరులు ప్రశ్నించగా, లేదు అని ట్రంప్ బదులిచ్చారు. తాను ఏ దేశానికీ అమెరికా సైనికులను పంపడం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ అమెరికా భూతల దాడి చేసే అవకాశాలున్నా, ఆ విషయాన్ని తాను విలేకరులకు చెప్పకూడదన్నారు.

ఇరాన్‌లోని రవాణా మార్గాల ఆక్రమణకు ప్లాన్

ఇక ఇరాన్‌పై అమెరికా భూతల దాడి ప్లాన్‌తో ముడిపడిన కీలక వివరాలను అమెరికన్ మీడియా కథనంలో ప్రస్తావించారు. ఇరాన్‌లోని ప్రధాన రవాణా మార్గాలను ఎలా అదుపులోకి తీసుకోవాలి ? ఆ దేశ సైనికులు, పారామిలిటరీ బలగాలను ఎలా నిర్బంధించాలి ? వారిని ఏయేచోట్ల దిగ్బంధించాలి? వంటి అంశాలపైనా అమెరికా ఆర్మీ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో చర్చించారని పేర్కొన్నారు.

పారచూట్ల ద్వారా ఇరాన్‌లోకి అమెరికా సైనికులు

అమెరికా సైన్యంలోని కీలకమైన 82వ ఎయిర్‌బోర్న్ డివిజన్‌కు చెందిన వేలాది మంది సైనికులు ఇప్పటికే పశ్చిమాసియా ప్రాంతం దిశగా బయలుదేరారు. ఈ డివిజన్ సభ్యులు విమానాల నుంచి పారచూట్ల ద్వారా భూమిపైకి దిగడంలో దిట్టలు. బహుశా వీరినే భూతల దాడులకు అమెరికా ఆర్మీ వినియోగిస్తుందనే అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. సముద్ర మార్గం ద్వారా భూతల దండయాత్రలు చేయడంలో నిష్ణాతులైన మెరైన్ ఎక్స్‌పీడిషనరీ యూనిట్ (ఎంఈయూ) సభ్యులు కూడా 82వ ఎయిర్‌బోర్న్ డివిజన్‌లో ఉంటారు. ఇక అత్యవసర యుద్ధ సేవలను అందించేందుకు ట్రైనింగ్ పొందిన అమెరికా ఆర్మీ గ్లోబల్ రెస్పాన్స్ ఫోర్స్ (జీఆర్ఎఫ్) దళాలు సైతం 82వ ఎయిర్‌బోర్న్ డివిజన్‌లో భాగంగా ఉన్నాయి.

గల్ఫ్‌కు మరొక మెరైన్ కార్ప్స్ యూనిట్

మెరైన్ కార్ప్స్‌కు చెందిన దాదాపు 2,200 మంది సైనికులతో 3 నౌకలు అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి పశ్చిమాసియా ప్రాంతం దిశగా బయలుదేరాయి. ఇప్పటికే ఒక మెరైన్ కార్ప్స్ యూనిట్ గల్ఫ్ ప్రాంత సముద్ర జలాల్లో ఉంది. ఇప్పుడు ఇంకో దాన్ని అక్కడికి పంపుతున్నారు. ఈ పరిణామాల ప్రాతిపదికన ఇరాన్‌పై భూతల దాడులకూ అమెరికా సన్నాహాలు చేస్తోందని అనిపిస్తోందని అమెరికన్ మీడియా సంస్థ కథనంలో విశ్లేషించారు. ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ నుంచి ఆదేశాలు అందగానే, ఇరాన్‌పై భూతల దాడులు చేసేలా అమెరికా ఆర్మీ సన్నద్ధం అవుతోందని పేర్కొన్నారు.

కాశీ యాత్రకని బయలుదేరి అనంతలోకాలకు

కర్ణాటక రాష్ట్రం తుమకూరు జిల్లా తిపటూరుకు చెందిన 15మంది మహిళలు కాశీయాత్రకు వెళ్లేందుకు శనివారం రాత్రి పొద్దుపోయాక టెంపో ట్రావెలర్ వాహనంలో బెంగళూరు ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు బయల్దేరారు. ఆదివారం ఉదయం 6 గంటలకు కాశీ వెళ్లే విమానం ఎక్కాల్సి ఉంది. తిపటూరు నుంచి ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు వస్తుండగా దేవనహళ్లి సమీపాన ఎస్‌టీఆర్‌ఆర్‌పై రాణిక్రాస్ వద్ద టీటీ వాహనం యూటర్న్ తీసుకుంటుండగా వేగంగా వచ్చిన లారీ ఢీ కొంది. దీంతో టెంపో ట్రావెలర్ ఓవైపు పూర్తిగా దెబ్బతింది. ప్రమాదంలో తిపటూరు పట్టణం విద్యానగర్‌కు చెందిన జయమ్మ (65), యశోదమ్మ (60), గంగా (40) మృతి చెందారు. మిగిలిన 12మందితోపాటు డ్రైవర్‌కు గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. దేవనహళ్లి ట్రాఫిక్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకున్నారు.

బ్లాక్ మార్కెట్ దందా

మధ్యప్రాచ్యంలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎల్పీజీ సరఫరా గొలుసు దెబ్బతింది. దీంతో భారత్‌లోనూ గ్యాస్ కొరత ఏర్పడింది. ఈ పరిస్థితిని కొన్ని బ్లాక్‌మార్కెట్ శక్తులు తమకు అనుకూలంగా వినియోగించుకుంటున్నాయి. బ్లాక్‌మార్కెట్‌లో గ్యాస్ ధరలను కిలోకు రూ.500 వరకు పెంచుతున్నాయి. దీంతో సాధారణ ప్రజలు, ముఖ్యంగా వలస కార్మికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే మార్కెట్‌లో గ్యాస్ కొరత లేదనీ, ప్రజలు భయపడవద్దని ఊరడిస్తున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మాటలకే పరిమితమవుతున్నాయనీ, బ్లాక్ మార్కెట్‌కు, గ్యాస్ కొరతకు పరిష్కారం చూపలేకపోతున్నాయని ప్రజలు వాపోతున్నారు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మధ్యప్రాచ్య ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల వల్ల, ముఖ్యంగా హార్ముజ్ జలసంధి మార్గం ప్రభావమవడంతో ఎల్పీజీ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడింది. భారత్‌లోనూ దీని ప్రభావం తీవ్రంగానే ఉంది. దేశంలో ఎల్పీజీ వినియోగం అధికంగా ఉండటం, సరఫరా తగ్గిన కారణంగా ధరలు పెరిగాయి. ఈ కొరతను కొందరు బ్లాక్‌మార్కెట్ వ్యాపారులు ఉపయోగించుకొని బ్లాక్ మార్కెట్‌లో గ్యాస్‌ను అత్యధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కిలో గ్యాస్ ధర రూ.500 వరకు చేరడం పరిస్థితి తీవ్రతను తెలియజేస్తోందని విశ్లేషకులు చెప్తున్నారు.

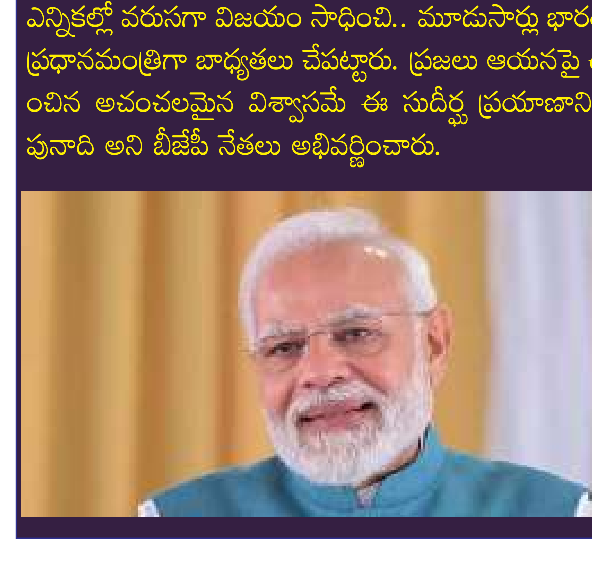
యూరియాకు గ్యాస్ సెగ

హెర్మూజ్ జలసంధి నుంచి గ్యాస్ సరఫరా నిలిచిపోవటం.. భారత్‌లోని అన్ని రంగాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లోని యూరి యా తయారీ ప్లాంట్లపైనా దీని ప్రభా వం పడింది. ఎరువుల కర్మాగారంలో ఇంధనంగా వాడే ఎల్ఎన్‌జీ సరఫరా సరిపడా లేక.. యూరియా ప్లాంట్ల సామర్థ్యం సగానికిపైగా పడిపోయిందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఎరువుల కర్మాగారాలు సగం సామర్థ్యంతో నడుస్తున్నాయని తెలిపాయి. యుద్ధ సంక్షోభం, హెర్మూజ్ జలసంధిలో నౌకల రాకపోకలు ఆగిపోవటమే దీనికి కారణమని, సహజవాయువు సరఫరాదారులు బాధ్యతలు నెరవేర్చలేమని చేతులెత్తేశారని తెలిసింది. దీంతో గెయిల్-ఇండియా, ఐవోసీ, బీపీసీఎల్ నుంచి గ్యాస్ సరఫరా తీవ్రంగా ప్రభావితమైంది. సుమారుగా 65 శాతం గ్యాస్ సరఫరా ఆగిపోయినట్టు ఇండస్ట్రీకి చెందిన సీనియర్ అధికారి ఒకరు చెప్పారు

నరేంద్ర మోదీ అరుదైన రికార్డు..!

- చరిత్ర సృష్టించిన పీఎం..!
- చరిత్ర సృష్టించిన పీఎం నరేంద్ర మోదీ..
- అత్యధిక కాలం పనిచేసిన నాయకుడిగా రికార్డ్..
- ప్రశంసల వర్షం కురిపించిన మంత్రులు..

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం ఒక అద్భుతమైన మైలురాయిని చేరుకున్నారు. ఒక ప్రభుత్వానికి అత్యధిక కాలం అధిపతిగా పనిచేసిన నాయకుడిగా ఆయన సరికొత్త రికార్డు సృష్టించారు. గతంలో సిక్కిం మాజీ ముఖ్యమంత్రి పవన్ కుమార్ చామ్లింగ్ పేరిట ఉన్న 8,930 రోజుల రికార్డును మోదీ అధిగమించారు. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా, భారత ప్రధానిగా కలిపి ఆయన ఇప్పటివరకు 8,931 రోజులు పదవిలో కొనసాగి చరిత్ర పుటల్లో నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రులు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ఇలా రాశారు.. 'దేశం పట్ల, ప్రజల పట్ల ఉన్న అపారమైన భక్తికి మోదీ నిదర్శనం. ఆయన జీవితం నిరంతర సేవా ప్రయాణం. దేశ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా ఆయన సాగిస్తున్న పాలన ప్రతి పౌరుడికి స్ఫూర్తిదాయకం' అన్నారు. కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా కూడా సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో మోదీకి శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. 'గడిచిన 24 ఏళ్లలో ఒక్క రోజు కూడా సెలవు తీసుకోకుండా దేశం కోసం శ్రమించడం మోదీకి మాత్రమే సాధ్యమైంది. పేదలకు హక్కులు కల్పించడం, అభివృద్ధిలో కొత్త రికార్డులు సృష్టించడం ద్వారా ఆయన 'మోదీ యుగాన్ని' సృష్టించారు. ప్రజలకు ఆయనపై ఉన్న నమ్మకం రోజురోజుకూ పెరుగుతూనే ఉందన్నారు. జేపీ నడ్డా (ఆరోగ్య మంత్రి).. 'మోదీ నాయకత్వంలో భారత్ ఇప్పుడు 'వికసిత భారత్' దిశగా వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. మహిళలు, రైతులు, యువత, పేదల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ఆయన పాలన సాగుతోంది. ప్రపంచ వేదికపై నేడు భారత్ ఎంతో శక్తివంతంగా నిలిచింది'. అశ్విని వైష్ణవ్ (రైల్వే మంత్రి).. జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన చెనాబ్ రైల్వే వంతెనపై జాతీయ జెండా పట్టుకున్న ప్రధాని ఫోటోను షేర్ చేస్తూ.. 'ఆయన ప్రతి క్షణం దేశ ప్రజల కోసమే'అని కొనియాడారు. పియూష్ గోయల్ , కిరణ్ రిజిజు.. మోదీ ప్రయాణం కష్టపడే తత్వానికి, నిజాయితీకి నిదర్శనమని, ఇది దేశాభివృద్ధిని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. నరేంద్ర మోదీ అక్టోబర్ 2001 నుంచి మే 2014 వరకు గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా అత్యధిక కాలం సేవలు అందించారు. ఆ తర్వాత 2014, 2019 , 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో వరుసగా విజయం సాధించి.. మూడుసార్లు భారత ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ప్రజలు ఆయనపై ఉంచిన అచంచలమైన విశ్వాసమే ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి పునాది అని బీజేపీ నేతలు అభివర్ణించారు.



క్రీడాకారుడు

వినోదాన్ని, దారుడ్యానికి
ఏ ఏ ఆటలు ఆడాలన్నిది
వారి యొక్క ఎంపికను బట్టి
వాళ్ళకు అనువైనదా? కాదా?
అనే దాన్ని బట్టి ఉంటుంది
అన్ని క్రీడలు అందరూ ఆడలేరు
ఏ ఆట అనేది అనువైనదాన్ని బట్టి
మనం ఆడాల్సి ఉంటుంది
ఏ ఆట ఆడినా సరే
తప్పని సరిగా అభ్యాసం చేయాలి
లేదంటే మనం విజయం సాధించడం
చాలా కష్టంగా మారుతుంది.

క్రీడలు కేవలం శారీరక
వ్యాయామం కోసం మాత్రం కాదు
నిజమైన క్రీడాకారుడు
కొన్ని ప్రత్యేకమైనటువంటి
సద్గుణాలు కలిగి ఉండాలి
నిజాయితీ, పట్టుదల
న్యాయం, గౌరవం
స్వయం నియంత్రణ
నియమాలను పాటించే గుణం
శాంత స్వభావం అనేవి
నిజమైన ఆటగాడి సద్గుణాలు.

రచన : కె.మురళీమోహన్ రాజు
నెల్లూరు.
చరవాణి : 9866179385

అనకాపల్లి జిల్లా మునగపాక మండలం మడక పాలెం గ్రామ సర్పంచ్ పదవి విరామం హాజరైన ధర్మ బొడ్డేటి ప్రసాద్

విజ్ఞాన పత్రిక రాంబిల్లి రిపోర్టర్ కోటి బాబురావు మునగపాక మండలం మడకపాలెం గ్రామం జాజుల వెంకటరావు (సర్పంచ్) వారి సర్పంచ్ పదవి విరామం కార్యక్రమంలో,మాజీ శాసన సభ్యులు ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ వైస్సార్సీపీ ఇంచార్జి "గౌ "శ్రీ కరణం ధర్మశ్రీ గారు బొడ్డేటి ప్రసాద్ మర్యాద పూర్వకంగా కలసి సాల్వ్ తో సత్కరించడం జరిగింది..ఈ కార్యక్రమంలో మడకపాలెం లో నాయకులు కార్యకర్తలు మునగపాక మండల నాయకులు పాల్గొనడం జరిగింది.. మడకపాలెం యూత్ ప్రెసిడెంట్ బుజ్జి, మునగపాక ఓజూ్ష సోము సత్యనారాయణ, భీముని నాగేశ్వరావు, మునగపాక మండలం స్టూడెంట్ వింగ్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీపతి రామకృష్ణ, రాంగిరి యూత్ ప్రెసిడెంట్ పల్లా రాజు, మడకపాలెం వైసీపీ నాయకులు హాజరయ్యారు

ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ చేతుల మీదుగా సుమారు 1 కోటి రూపాయల చెక్కుల పంపిణీ..!

-లబ్ధిదారుల ముఖాలలో వెలిగిన వెలుగు- కూటమి ప్రభుత్వం మన మంచి ప్రభుత్వమని కితాబు..!
-కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అనంతరం ఉదయగిరి నియోజకవర్గంలో సీఎం సహాయనిధి ద్వారా 7.66 కోట్ల రూపాయలు అందజేత..!

వింజమూరు విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్, మార్చి 22: ఉదయగిరి నియోజకవర్గం లోని వింజమూరు తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఉదయగిరి శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ పాల్గొని, మొత్తం 120 మంది లబ్ధిదారులకు సుమారు రూ. 1 కోటి పైగా ఆర్థిక సహాయాన్ని చెక్కుల రూపంలో అందజేశారు. ఈ సహాయాన్ని అందుకున్న లబ్ధిదారుల ముఖాల్లో ఆనందం, కృతజ్ఞత భావాలు స్పష్టంగా ప్రతిఫలించాయి. అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ, వైద్య చికిత్స కోసం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ఒక పెద్ద ఆధారంగా నిలుస్తోందని ఈ కార్యక్రమం మరోసారి రుజువు చేసింది. చెక్కులు అందుకున్న అనేక మంది లబ్ధిదారులు, తమ కష్టసమయంలో ప్రభుత్వం అందించిన ఈ ఆర్థిక తోడ్పాటు తమ కుటుంబాలకు వెలుగునిచ్చిందని, కూటమి ప్రభుత్వం నిజంగా ప్రజల పక్షాన నిలిచే ప్రభుత్వమని అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పేద ప్రజల కష్టాలను తమ కష్టాలుగా భావిస్తూ, ముఖ్యంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న నిరుపేద కుటుంబాలకు మానవతా దృక్పథంతో సహాయం అందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అనంతరం ప్రజల ఆరోగ్య భద్రత, వైద్య అవసరాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సాధ్యమైనంత త్వరగా సహాయం అందించే దిశగా కృషి జరుగుతోందన్నారు. వైద్య చికిత్స ఖర్చులు భరించలేని పరిస్థితుల్లో ఉన్న ఎన్నో కుటుంబాలు సీఎం సహాయనిధి ద్వారా అందిన సాయంతో మళ్లీ కోలుకుని సాధారణ జీవన విధానంలోకి అడుగుపెడుతున్నాయని ఎమ్మెల్యే వివరించారు. అదేవిధంగా, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఉదయగిరి నియోజకవర్గంలో సీఎం సహాయనిధి ద్వారా ఇప్పటివరకు మొత్తం రూ. 7.66 కోట్లు లబ్ధిదారులకు అందజేయబడినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఇది ప్రజాసేవ పట్ల ప్రభుత్వ నిబద్ధతకు నిదర్శనమని, పేదల ఆరోగ్యం మరియు ప్రాణ రక్షణ విషయంలో ప్రభుత్వం ఎంతగానో చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోందని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలే ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతగా భావిస్తూ, బడుగు బలహీన వర్గాలకు అండగా నిలబడటం కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, కూటమి నాయకులు, లబ్ధిదారుల కుటుంబ సభ్యులు, తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కలిగిరి మండల సర్వసభ్య సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ ..!

-ప్రజా జీవితంలో సర్పంచుల పాత్ర ఎనలేనిది కితాబు..!
నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కలిసికట్టుగా పని చేద్దామని పిలుపునిచ్చిన ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ ..!

కలిగిరి విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్ మార్చి 22 కలిగిరి మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో జరిగిన 19వ మండల ప్రజా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశానికి ఉదయగిరి శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ హాజరై, మండలంలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, సర్పంచులతో కలిసి అభివృద్ధి అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ సర్పంచులను ఉద్దేశించి ప్రేరణాత్మకంగా ప్రసంగించారు. పదవీకాలం పూర్తయినంత మాత్రాన ప్రజాసేవ ముగిసిపోదని, నిజమైన ప్రజాసేవ అనేది పదవులతో సంబంధం లేకుండా ఎప్పటికీ కొనసాగాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. "మీరు సర్పంచులుగా ఉన్నా లేకపోయినా, మీ గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం చేయవలసిన పనులు ఎన్నో ఉన్నాయనీ, ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలి" అని ఆయన అన్నారు. నేను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని, గ్రామాభివృద్ధికి సంబంధించిన ఏ సమస్య అయినా, సూచన అయినా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని ఆయన సర్పంచులకు తెలిపారు. అందరం కలిసికట్టుగా పనిచేస్తేనే ఉదయగిరి నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించగలమని, రాజకీయాలు చేయాల్సిన సందర్భంలో ఎన్నికల సమయంలో మాత్రమే చేయాలని, తరువాత ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని సూచించారు.అలాగే, కలిగిరి మండలమే కాకుండా నియోజకవర్గంలోని ప్రతి మండలాన్ని సమానంగా అభివృద్ధి చేయడం మన అందరి బాధ్యత అని ఆయన పేర్కొన్నారు. మన పిల్లల భవిష్యత్తు, మన కుటుంబాల స్థిరత్వం, మన గ్రామాల అభివృద్ధి ఇవన్నీ మన చేతుల్లోనే ఉన్నాయని, జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి మనమే ముందడుగు వేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.ప్రజా జీవితంలో సర్పంచుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని, గ్రామ స్థాయి నుంచి అభివృద్ధి ప్రారంభమవుతుందని, అందుకే సర్పంచులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని ఆయన అన్నారు. గ్రామాభివృద్ధికి మీ వద్ద ఉన్న ఆలోచనలు, ప్రణాళికలు, సలహాలు తప్పకుండా తనకు తెలియజేయాలని, వాటిని ప్రభుత్వ స్థాయిలో ముందుకు తీసుకెళ్లి సాధ్యమైనంత త్వరగా అమలు చేయడానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

నెల్లూరులో ఘనంగా టీడీపీ పార్లమెంట్ కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారం..!

-నెల్లూరు పార్లమెంట్ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్..!
-పార్టీ కోసం శ్రమించిన వారికే గౌరవం దక్కింది: ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్
-కార్యకర్తలే తెలుగుదేశం పార్టీకి అసలైన బలం
-పార్టీ కోసం శ్రమించిన వారికే గౌరవం దక్కింది: ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్

నెల్లూరు మార్చి 22 విజ్ఞాన్ : నెల్లూరు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన తెలుగుదేశం పార్టీ నెల్లూరు పార్లమెంట్ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉదయగిరి శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ తన సహచర ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా స్థాయి నాయకులు, పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తలతో కలిసి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన కమిటీ సభ్యులకు ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ హృదయపూర్వక శుభాభినందనలు తెలిపారు. పార్టీ అభివృద్ధి, బలోపేతం, ప్రజలతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడంలో నూతన కమిటీ కీలక పాత్ర పోషించాలన్నారు. గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు పార్టీ అభ్యున్నతికి కష్టించి పనిచేసిన నిబద్ధత గల నాయకులను గుర్తించి, వారికి తగిన గౌరవం కల్పిస్తూ పదవులు అప్పగించడం తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రత్యేకత అని పేర్కొన్నారు.తెలుగుదేశం పార్టీ అనేది కార్యకర్తల పార్టీ అని, ప్రతి స్థాయి కార్యకర్త శ్రమ, నిబద్ధత, విశ్వాసం ఈ పార్టీకి అసలైన బలం అని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. పార్టీ కోసం నిస్వార్థంగా కష్టపడిన వారిని ప్రోత్సహించడం ద్వారా సంస్థాగతంగా పార్టీ మరింత పటిష్ఠమవుతుందని అన్నారు. నూతన కమిటీ సభ్యులు పార్టీ ఆశయాలు, సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి, పార్టీని ఇంకా బలోపేతం చేసే దిశగా సమిష్టిగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.రాబోయే రోజుల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటూ, రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ముందుకు సాగాలని, నెల్లూరు పార్లమెంట్ పరిధిలో పార్టీ శక్తిని మరింత విస్తరించేందుకు నూతన కమిటీ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందనే నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు.

సీఎం ప్రోగ్రామ్ కమిటీ షెడ్యూల్ కన్వీనర్ పెందుర్తి వెంకటేష్ ను కలిసిన ఫోరం ఫర్ ఆర్.టి.ఐ నెల్లూరు జిల్లా అధ్యక్షులు కడివేటి నారాయణరావు

సైదాపురం, విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్ మార్చి 22 రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రోగ్రాం కమిటీ కోఆర్డినేటర్ పెందుర్తి వెంకటేష్ ని ఫోరం ఫర్ ఆర్.టి.ఐ నెల్లూరు జిల్లా అధ్యక్షులు కడివేటి నారాయణరావు సైదాపురం మండలం పోతే గుంట వాసి శనివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఆర్టీఐ సమస్యలను సకాలం లో జారీ చేసేలా ప్రభుత్వం దృష్టి సారించేలా తగు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఆయన దృష్టికి తీసుకు వెళ్ళారు.

వెటరన్ రన్నర్ రామ సుబ్బమ్మకు విపిఆర్ దంపతుల సన్మానం

కావలికి చెందిన 80 ఏళ్ల బామ్మ, వెటరన్ రన్నర్ రామ సుబ్బమ్మను నెల్లూరు పార్లమెంటు సభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి దంపతులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఆదివారం నెల్లూరులోని విపిఆర్ నివాసానికి చేరుకున్న ఆమెను విపిఆర్ దంపతులు ఆప్యాయంగా పలకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె జాతీయ స్థాయిలో సాధించిన పథకాలు చూసి వారు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ వయసులో జాతీయ స్థాయిలో 32 స్వర్ణ, 14 సిల్వర్, 3 బ్రాంజ్ పథకాలు సాధించడం గొప్ప విషయమని చెప్పారు. ఇలాంటివారు ఎంతో మందికి ఆదర్శమని అన్నారు. సందర్భంగా రామ సుబ్బమ్మ తనకు ప్రభుత్వం తరఫున ఇల్లు కేటాయించేలా చూడాలని ఎంపీ దంపతులకు విజ్ఞప్తి చేయగా వారు తప్పకుండా ఇల్లు కేటాయించేలా ప్రయత్నిస్తామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో రామ సుబ్బమ్మ కుమారులు మహేష్, కుమార్తె జయలక్ష్మమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి

- నూతన కమిటీతో టీడీపీ మరింత బలోపేతం
- 2029 ఎన్నికలే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలి
- పదవి హోదా కాదు.. అదొక బాధ్యత
- ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతమ్మ

నెల్లూరు పార్లమెంటరీ పార్టీ నూతన కార్యవర్గ ఎన్నికతో తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లాలో మరింత బలోపేతం అవుతుందని నెల్లూరు పార్లమెంట్ సభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం నగరంలోని టీడీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో జరిగిన నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, సీనియర్ నాయకురాలు, టీటీడీ బోర్డు మెంబర్ పనబాక లక్ష్మి, రూరల్ ఎమ్మెల్యే కోటంరెడ్డి శ్రీధర్‌రెడ్డి, కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతమ్మ, కావలి ఎమ్మెల్యే దగుమాటి వెంకట కృష్ణారెడ్డి, ఉదయగిరి ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్, వెంకటగిరి ఎమ్మెల్యే కురుగొండ్ల రామకృష్ణ యన పాల్గొన్నారు. నెల్లూరు పార్లమెంటరీ పార్టీ అధ్యక్షులుగా బీద రవిచంద్ర, పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా చేజర్ల వెంకటేశ్వర్లు రెడ్డి, ఇతర సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వారితో పార్టీ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యులు, సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్‌రెడ్డి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వేదికపై ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్న వారందరూ పార్టీకి అంకితభావంతో పనిచేసిన సాధారణ కార్యకర్తలేనని, 1992లో అల్లూరు తెలుగు యువత కార్యదర్శిగా బీద రవిచంద్ర రాజకీయ ప్రస్థానం ప్రారంభించారన్నారు. టీడీపీ కార్యకర్త అంటే క్రమశిక్షణకు మారుపేరని, పార్టీలో కార్యకర్తే అధినేత అన్నారు. ప్రస్తుతం అందరి బాధ్యత ఒకటేనని, ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు చేరవేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అనుభవం ఉన్న పార్టీ నాయకులతో కమిటీ ఏర్పడిందని, ఈ అనుభవం పార్టీ బలోపేతానికి ఉపయోగపడుతుందన్నారు. 2029లో మళ్లీ అధికారంలోకి రావడమే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు.కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతమ్మ మాట్లాడుతూ.. అధ్యక్షులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎమ్మెల్సీ బీద రవిచంద్ర, ప్రధాన కార్యదర్శి చేజర్ల వెంకటేశ్వర్లు రెడ్డి కి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పార్టీ పట్ల అంకితభావం, అపార అనుభవం ఉన్న నాయకులకు బాధ్యతలు అప్పగించడం పట్ల ఆమె హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వారితో పాటు ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన జిల్లా టిడిపి కార్యవర్గ సభ్యులందరిని ఆమె అభినందించారు.కార్యకర్తలను కాపాడుకుంటూ తెలుగుదేశం పార్టీ పటిష్టత కోసం సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు చేస్తున్న కృషి అనిర్వచనీయమన్నారు. అన్న ఎన్టీఆర్ 43 ఏళ్ల క్రితం స్థాపించిన తెలుగుదేశం పార్టీని కార్యకర్తలే ముందుండి నడిపించేలా తీర్చిదిద్దిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబునాయుడు దేనన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు సిఫారసు చేసిన పేర్లను సైతం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సమర్థులైన వారికే చంద్రబాబు నాయుడు పార్టీ బాధ్యతలు అప్పగించారని ఆమె పేర్కొన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీలో పదవి అనేది కేవలం ఒక హోదా కాదని, అది ఒక పెద్ద బాధ్యతగా ఆమె తెలిపారు. యువ నాయకులు, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ పార్టీకి, కార్యకర్తలకు మధ్య వారధిలా నిలుస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి తెలిపారు. లోకేష్ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుని పార్టీ కోసం కష్టపడే ప్రతి కార్యకర్తను గుర్తించి వారికి తగిన గౌరవం, గుర్తింపు ఇస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో పార్టీ అభివృద్ధికి నూతన కార్యవర్గం సమష్టిగా కృషి చేయాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన పార్టీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు విపిఆర్ నూతన కార్యాలయంలో విందు ఏర్పాటు చేశారు. భారీగా వచ్చిన నాయకులతో ప్రాంగణం కిక్కిరిసింది. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీరదోస ఎలా తినాలి తొక్క తీశా తీయకుండానా

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది.. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.

1 / 5

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

2 / 5

కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు.

3 / 5

అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది. అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది.

4 / 5

దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలను పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి. దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలను పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి.

బండి మీద బజ్జీలు, పునుగులు మీ ఫేవరెట్టా ఈ 3 వ్యాధులు రావడం గ్యారెంటీ

రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, పునుగులు తినడం చాలా మందికి అలవాటు అయినప్పటికీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు రుచికరమైనవి అయినా, వాటి తయారీలో పరిశుభ్రత, నాణ్యత లోపిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుండి దీర్ఘకాలిక సమస్యలైన గుండె జబ్బుల వరకు ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినేవారిలో ఈ 3 రకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తప్పదు.. రోడ్డు పక్కన స్టాల్లో విక్రయించే బజ్జీలు, పునుగులు రుచికరమైనవి, సరసమైనవి అయినప్పటికీ, వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆహారాలు తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు, పరిశుభ్రత స్థాయిలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ ఆర్టికల్లో రోడ్డు పక్కన వేసే బజ్జీలు, పునుగులు తినడం వల్ల కలిగే సంభావ్య సమస్యలను వివరిస్తాము.

పరిశుభ్రత లేకపోవడం వల్ల సమస్యలు

రోడ్డు పక్కన స్టాల్లో తరచూ పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉపయోగించే నీరు, వంట సామగ్రి, చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే, బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు ఆహారంలో కలుస్తాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, హెపటైటిస్ ఎ/ఇ, సాల్మొనెల్లా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సంభవించవచ్చు.

నూనె నాణ్యత వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు

బజ్జీలు, పునుగులు వేయడానికి ఉపయోగించే నూనె తరచూ పదేపదే వేడి చేయబడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల నూనెలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడతాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. అలాగే, నాణ్యత లేని లేదా కల్తీ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒత్తిడి వంటివి ఎదురవుతాయి.

అధిక కేలరీలు, ఊబకాయం

బజ్జీలు, పునుగులు పాత నూనెలో వేయబడతాయి, ఇవి అధిక కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. తరచూ ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల ముఖ్యంగా మూడు రకాల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అవే బరువు పెరగడం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ ఆహారాలలో ఉండే అధిక కొవ్వు, ఉప్పు రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

జీర్ణ సమస్యలు

ఈ ఆహారాలు తరచూ బరువైనవి, జీర్ణం కావడానికి సమయం పడతాయి. అధిక నూనె, మసాలాల వాడకం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని స్టాల్లో వాడే పిండి, కల్తీ పదార్థాలు జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

అలర్జీలు, ఆహార సున్నితత్వం

రోడ్డు పక్క స్టాల్లో ఉపయోగించే పదార్థాలు ఎల్లప్పుడూ తాజాగా లేదా నాణ్యమైనవిగా ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, కల్తీ రంగులు, సంరక్షణ పదార్థాలు లేదా అస్వచ్ఛమైన పదార్థాలు అలర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇవి చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస సమస్యలు లేదా ఆహార సున్నితత్వ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు.

అరటిపండు, ఖర్జూరం రెండిటిలో ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకునే వారు, జిమ్‌కు వెళ్లేవారు లేదా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలనుకునే వారు ఎక్కువగా ఎంచుకునే ఫలాలు అరటిపండ్లు, ఖర్జూరాలు. ఇవి కేవలం తీపిని మాత్రమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన తక్షణ ఇంధనాన్ని కూడా అందిస్తాయి. అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు, స్టార్చ్ రూపంలో ఉంటాయి. ఒక సాధారణ అరటిపండు ద్వారా 105 కేలరీల శక్తి అందుతుంది. ఇందులో పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరోవైపు ఖర్జూరాలు చాలా కాన్సంట్రేటెడ్ శక్తి వనరులు. కేవలం 3 నుంచి 4 ఖర్జూరాలు తిన్నా దాదాపు 90 –120 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. వీటిలో ఫైబర్, ఇనుము , మెగ్నీషియం మరియు సహజ చక్కెరలు నిండి ఉంటాయి.అరటిపండ్లు: వీటిలో ఉండే ఫైబర్ చక్కెర శోషణను కొద్దిగా నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ సేపు శక్తిని ఇవ్వడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. సుదీర్ఘ నడక లేదా సాధారణ పనులకు ఇవి అనువైనవి. ఖర్జూరాలు: వీటిలో సహజ చక్కెరల శాతం ఎక్కువ. అందువల్ల ఇవి రక్తంలోకి వెంటనే కలిసిపోయి అత్యంత వేగంగా శక్తిని ఇస్తాయి. ఉపవాసం విడిచేటప్పుడు లేదా కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి ఇవి బెస్ట్. షుగర్ లెవల్స్‌పై ప్రభావం: అరటిపండ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచవు. వీటి గ్లైసెమిక్ సూచిక మితంగా ఉంటుంది. కానీ ఖర్జూరాలు తిన్నప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. అందుకే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అయితే ఖర్జూరాల్లో ఉండే ఫైబర్ ఈ ప్రభావాన్ని కొంతవరకు నియంత్రిస్తుంది.

కండరాలకు.. గుండెకు: అరటిపండు కండరాల తిమ్మిర్లను నివారించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో దీనిలోని పొటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖర్జూరం శరీరంలో రక్తం పెరగడానికి , కండరాల పునరుద్ధరణకు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దీనిలో మెండుగా ఉంటాయి. మీరు ఎంచుకునే పండు మీ అవసరాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యాయామానికి ముందు లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసేటప్పుడు అరటిపండు ఎంచుకోండి.

బాగా అలసిపోయినప్పుడు లేదా తీవ్రమైన వర్కవుట్ తర్వాత తక్షణ శక్తి కోసం ఖర్జూరాలు మేలు. అరటిపండు మరియు ఖర్జూరం రెండూ వాటికవే సాటిలేని శక్తి వనరులు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఈ కూరగాయతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో తరచూ కనిపించే బీరకాయ కేవలం ఒక కూరగాయ మాత్రమే కాదు. అద్భుతమైన ఔషధ గని. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పీచు పదార్థాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా బీరకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉటుంది. ఇందులో కేలరీల సంఖ్య కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. తరచూ దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మధుమేహం నియంత్రణ: బీరకాయలో ఉండే కొన్ని ప్రత్యేక పోషకాలు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా 'నేతి బీరకాయ' డయాబెటిస్ రోగులకు ఇన్సులిన్ లాంటి మేలును చేకూరుస్తుంది.జీర్ణక్రియ, మలబద్ధకం: ఇందులో నీటి శాతం మరియు ఫైబర్ (పీచు) అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు బీరకాయను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఇది పొట్టలోని మలినాలను క్లీన్ చేసి గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడం, బెల్లీ ఫ్యాట్: బీరకాయలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ. ఇది తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మరియు పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఒక 'సూపర్ ఫుడ్'.

కంటి చూపు, గుండె ఆరోగ్యం: బీరకాయలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే, ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యం: రక్తశుద్ధి చేయడంలో బీరకాయ సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. లోపలి నుండి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం వల్ల చర్మం తాజాగా కనిపిస్తుంది. తక్కువ ధరలో లభించే ఈ బీరకాయను వారంలో కనీసం రెండు సార్లు ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల పైన పేర్కొన్న ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఈ టైంలో పండ్లు తింటే.. రోగాలకు రెడ్ కార్పెట్ వేసి ఆహ్వానించినట్లే!

పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించుకోవచ్చు. పండ్లలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించుకోవచ్చు. పండ్లలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆసక్తికరంగా, పండ్లు కూడా మనల్ని ఎన్నో వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. అయితే పండ్లు ఏ సమయంలో తింటారు అనే దానిపై ఆరోగ్యానికి వాటి ప్రయోజనాలు అందే విధానం ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పండ్లు తినే ముందు తగిన శ్రద్ధ చూపకపోతే లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. తరచుగా పండ్లు తినేటప్పుడు అందరూ చేసే పెద్ద తప్పు.. కడుపు నిండా భోజనం చేసిన తర్వాత పండ్లు తినడం. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పండ్లలో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. మీరు తినే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఫైబర్ సహాయపడుతుంది. భారీ ఆహారాలలో ప్రోటీన్, కొవ్వు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందువల్ల భోజనానికి ముందు ఎప్పుడూ పండ్లు తినకూడదు. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే భోజనం

తర్వాత పండ్లు తినడం మానుకోవాలి. ఉదయం అల్పాహారంగా లేదా మధ్యాహ్నం 4 గంటల ప్రాంతంలో ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు పండ్ల ముక్కలు తింటే సరిపోతుంది.

Printed by : KomalaguntaNageswararao, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Bulidings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Owned by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Printed at : Deepakroshan Graphics, Digital & Multicolour Printers, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Bulidings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published at : D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Editor : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.