



బెంగళూరు.. ఢిల్లీలో మెగా 'రాజకీయ' పోటీ



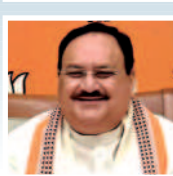
ఇటు విపక్షాలు, అటు అధికార పక్షం 'బల ప్రదర్శన'కు సిద్ధం

విపక్ష శిబిరంలో 24, అధికార పక్ష శిబిరంలో 30 పార్టీలు!

పాత, కొత్త మిత్రుల కలయికగా రెండు సమావేశాలు

నేటి విపక్ష కూటమి భేటీకి రానున్న సోనియా గాంధీ, కేజ్రీవాలీ

రేపటి ఎన్డీఎ సమావేశానికి ఎన్సీపీ అజిత్, జనసేన, లోక్ జనశక్తి పార్టీలు కూడా..



న్యూఢిల్లీ, జూలై 16: సార్వత్రిక ఎన్నికలకోసం అధికారవిపక్షాలు ఇప్పటినుంచే తమ రాజకీయ విన్యాసాలను ప్రారంభించాయి. ప్రధానిమోడీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే మిత్రపక్షాలకూటమి భారీ పుష్కలకానికి శ్రీకారంపెడుతుంటే ఇప్పటికే తొలివిడత సమావేశం ముగించి రెండో విడత సమావేశానికి సిద్ధం అవుతోంది 24

విపక్షాల కూటమి. ఎన్సీయేకు ప్రధాని మోడీ నేతృత్వం వహిస్తుంటే విపక్షాలకూటమి మొన్నటివరకూ బీహార్ సీఎం నితీష్‌కుమార్ సారథ్యం వహించారు. ఇటీవలి కాలంలో మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో భారీప్రకంపనలు చోటుచేసుకోవడం ఎన్సీపీ నిట్టనిలచనా చీలి అజిత్‌పవార్ ఆధ్వర్యంలో 39 మంది ఎమ్మెల్యేలు షిందీ

బీజేపీ ప్రభుత్వంలో కలిసి పదవులు పొందడం వంటి పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. అయినప్పటికీ చెక్కుచెదరని విపక్షం తమకు 24 ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలు హాజరవుతున్నాయని ప్రకటించింది. ఢిల్లీఅధికార బదలీలు, నియామకాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న ఆర్డినెన్స్‌కు >>2



ఆదివారం రాజ్‌భవన్‌లో నిర్వహించిన బోనాలు ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న గవర్నర్ తమిళిశై

వైభవంగా బోనాలు వేడుక

అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రులు ఇంద్రకరణ్

రెడ్డి, మహమూద్ అలీ, తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్

బంగారు బోనం సమర్పించిన మేయర్ విజయలక్ష్మి

హైదరాబాద్ (హంద్రాయణగట్ల), జూలై 16 ప్రభాతవార్త: బొట్ల బొట్ల బోనాలు, శివనత్తి, పోతరాజుల నృత్యాలు, దప్పదరువులు, జ్యూండ్ మేళాలు, వేషాధారణలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆహ్వానాలతో పాతనగరంలో తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు అద్దం పట్టే రాల్‌దేరాజు శ్రీ సింహవాహినీ మహంకాళి బోనాల జాతర ఉత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా శ్రీశ్రద్ధలతో జరుగాయి. అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, పార్లమెంట్ సభ్యులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, సీని ప్రముఖులు, ప్రత్యేక >>2

మెండుగా కరెంటు నిండుగా పంటలు

బిఆర్ఎస్ హయాంలో

అన్నపూర్ణగా మారిన తెలంగాణం

కాంగ్రెస్ హయాంలో ఎప్పుడైనా

కరెంటు బాగుందని అన్నారా?

ఉచిత విద్యుత్‌పై ఎంత చర్చ జరిగితే

బిఆర్ఎస్‌కు అంత మేలు: మంత్రి హరీష్‌రావు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 16: తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పరిస్థితి షిఫ్ట్‌డ్ చేతిలో రాయలా మారినది బిఆర్ఎస్ నేత, మంత్రి హరీష్‌రావు విమర్శించారు. ఆదివారం హరీష్‌రావు సమక్షంలో జమీరాబాద్, నంగారెడ్డి జిల్లా లకు చెందిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు బిఆర్ఎస్‌లో చేరారు. తెలంగాణ భవనోలో చేరికల కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ ఉద్యమంలో శ్రీయాశీలక పాత్ర పోషించిన ఉపాధ్యాయ సంఘం నేతలు బిఆర్ఎస్‌లో చేరడంపై స్వాగతిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ిపిసిని అధ్యక్షుడు రేవంత్‌రెడ్డి ఎటూనిటీ 3 గంటలు కరెంట్ చాలంటున్నారని, వ్యవసాయం దండుగ అన్న చంద్రబాబు నాయుడికి రేవంత్‌రెడ్డి అసలైన వారసుడిగా మారారని ఆరోపించారు. రేవంత్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు ఉచిత కరెంట్ ఉత్త కరెంట్ అని అనలేదా? ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో కరెట్ లేదని, ఎవరైనా చనిపోతే స్నానాలు చేద్దామంటే కూడా సీట్ల ఉండటం లేదని ఎమ్మెల్యేగా ఉండి రేవంత్



ఆదివారం తెలంగాణ భవనోలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి హరీష్‌రావు

మాట్లాడారని పేర్కొన్నారు. ఆయన పార్టీ మారాననే మాట మార్చిందని దుయ్యబట్టారు. గత పదేళ్ల కాంగ్రెస్ పాలనలో కరెంట్ బాగుందా? 9 ఏళ్ల బిఆర్ఎస్ పాలనలో కరెంట్ బాగుందా? చూసి ప్రజల్ని ఓటు వేయాలని ఆడుగు దామన్నారు. కాంగ్రెస్ పాలనలోనే కాబట్టి పోయేమోనాడు, పేలిపోయే ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, కరెంట్ కోసం నాడు కళ్లల వత్తులు పెట్టుకుని చూడాలైన పరిస్థితి ఉండేనని తెలిపారు. గీతారెడ్డి మంత్రిగా ఉన్న జమీరాబాద్ పాఠశాలలో కరెంట్ కోతలు, కెనెఆర్ పాలనలో నిండ్లైన కరెంట్, నిండ్లైన పంటలు పండుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. మా 9 ఏళ్ల పాలనలో ఎన్నడైనా కరెంట్ వసలేదని అనెంట్లీలో మాట్లాడారా? కరెంట్ పుల్లు కాబట్టి మాట్లాడలేదన్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ వాళ్లు అధికారంలో ఉంటే తెలుగుదేశం వాళ్లు, తెలుగుదేశం వాళ్లు అధికారంలో ఉంటే కాంగ్రెస్ వాళ్లు కుదెనలు పట్టుకొని అనెంట్లీకి వచ్చేవారని గుర్తు చేశారు. కాబట్టి కుదెనలతో ఎండిపోయిన పంటలతో అనెంట్లీకి వచ్చేవారని, పేర్కొన్నారు. 9 ఏండ్లలో ఎన్నడైనా ప్రతిపక్షాలు మాట్లాడాయా మీ పరిస్థితి కుదెనల పక్ష ఎలుక రెక్కె అయ్యిందని తెలిపారు. మూడు గంటల చాలని ధొరికిపోయావని, నాలుక కొరుక్కున్నప్పుడు దాన్ని బుకాయించడానికి అద్దం పొడుగు మాట్లాడుతున్నప్పుడు అని రేవంత్‌ను తప్పుపట్టారు. కెనెఆర్ పాలనలో అప్పుతమైన పంటలు పండుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. రైతులకు 3 గంటలు కరెంట్ కావాలి... 24 గంటలు కావాలి తెలియదా? అని ప్రశ్నించారు. >>2

రాహుల్‌కి ఎడ్లు, వడ్లు తెలుసా?

రైతాంగాన్ని దగా చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ

కరెంటు, ఎరువుల కోసం రోడ్లెక్కిన రైతులు

రేవంత్‌రెడ్డి ఆర్ఎస్ఎస్ ఏజెంట్

రైతు వేదికల వద్ద కాంగ్రెస్ వ్యతిరేక

తీర్మానాలు చేయాలి: మంత్రి కెటిఆర్

జగిత్యాల బ్యూరో ప్రభాతవార్త: రైతాంగాన్ని దగా చేస్తూ, 5 దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ రైతులను అరిగోసా పెట్టిందని ఏనాడు రైతుల సంక్షేమాన్ని పట్టించుకోని కాంగ్రెస్ పార్టీ మరోసారి రైతులను ముంచేందుకు రేవంత్‌రెడ్డి మూడు గంటల విద్యుత్ చాలు అనడం సరికాదని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర వర్గంలో ప్రెసిడెంట్, ఐటీ పురపాలక శాఖ మంత్రి కెటిఆర్ అన్నారు. ఆదివారం ఎమ్మెల్యే ఎల్. రమణ తండ్రి దశ దిన కర్మ కార్యక్రమానికి హాజరైన మంత్రి కెటిఆర్ అనంతరం ఎమ్మెల్యే సంజయ్‌కుమార్ సివాసంలో విలేజ్‌ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కెటిఆర్ మాట్లాడుతూ మూడు పంటలు కావాలా మూడు గంటల కరెంటు కావాలా అని మంత్రి కెటిఆర్ అన్నారు. టిపిసీ రేవంత్‌రెడ్డి మాటలే కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో అని ప్రశ్నించారు. ఐదు దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ రైతులను రాబిరంపాన పెట్టిందని, రాహుల్‌గాంధీకి ఎడ్లు, వడ్లు తెలువదని, >>2

జగిత్యాలలో ఆదివారం మీడియాతో మాట్లాడుతున్న మంత్రి కెటిఆర్



పబ్లిక్ డిమాండ్ తెలుసని, రాహుల్‌గాంధీ తీవ్ర కారు, రీడర్ అని అన్నారు. 80 వేల కోట్ల కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టులో లక్ష కోట్ల అవినీతి ఎలా జరుగుతుందని ప్రశ్నించారు. లక్ష కోట్ల అవినీతి ఎలా జరుగుతుందని ప్రశ్నించారు. రేవంత్‌రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు జీవన్‌రెడ్డి, శ్రీధర్‌బాబు, ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డిలు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. రానున్న పదిరోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న రైతు వేదికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ రైతులకు క్లూరు చెప్పేలా తీర్మానాలు చేస్తామన్నారు. బిఆర్ఎస్ విధానం మూడు పంటలని, కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం మూడు గంటల కరెంటుని ఏడ్లవా చేశారు. ఉచిత కరెంటుపై ప్రజా శ్రేతంలో చర్చకు సిద్ధమని, ఐదు దశాబ్దాల కాంగ్రెస్ పాలన, 9 ఏండ్ల సీఎం కెనెఆర్ పాలనపై చర్చించుకుందామన్నారు. ఎన్సీ రెన్సీ నుండి సీరు రాకపోయినా కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు నుండి అనేక పంపొజులు నిర్మించాలని వాటితోనే భూగర్భ జలాలు పెరిగి వ్యవసాయానికి సీరు అందుతుందన్నారు. 2014 ముందు రైతులకు వ్యవసాయానికి విద్యుత్ లేక సమయానికి ఎరువులు లేక విత్తనాలు లేక రోడ్లు ఎక్కో దర్జాలు చేశారని 2014 తర్వాత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ ఎరువులు, విత్తనాలు సకాలంలో అందజేస్తూ రైతాంగాన్ని అడుకుంటున్నామన్నారు. భారతదేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడైనా ఉచిత విద్యుత్తో పాటు 24 గంటల వ్యవసాయానికి విద్యుత్ అందజేశారు. తెలుపాలన్నారు రేవంత్‌రెడ్డి ఆర్ఎస్ఎస్ ఏజెంట్ >>2

కాంగ్రెస్ 'కొల్లాపూర్' బహిరంగ సభ వాయిదా

తెలంగాణ పర్వతంపై

స్వప్నత ఇవ్వని ప్రియాంక ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 16: నాగిరెక్కర్నాల్ జిల్లా కొల్లాపూర్ కాంగ్రెస్ సభ వాయిదా పడింది. ఈనెల 20న జరిగిన సభను మరోక రోజు నిర్వహించనున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. జూపల్లి కృష్ణారావుతో పాటు పలువురు మంత్రుల పార్టీ నాయకులు ప్రియాంకగాంధీ సమక్షంలో హస్తంపార్టీలో చేరేందుకు పాలమూరు ప్రజాభిరంపేరు సభ నిర్వహించాలని పిసిసి నిర్ణయించింది. అయితే పాలమూరు సభకు ఆహ్వానిస్తూ... కాంగ్రెస్ అగ్రనేత ప్రియాంక గాంధీ ఈనెల మొదటి వారంలోనే లేఖ రాసింది. కానీ ఇప్పటి వరకు ప్రియాంకగాంధీ షెడ్యూల్ ఖరారు కాలేదు. దీంతో సభను వాయిదా వేసుకోవాల్సి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే 20వ సభ నిర్వహించేందుకు పిసిసి చర్చింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గ్ మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ నేతృత్వంలోని ఓ కమిటీని పిసిసి వేసింది. అదే విధంగా సభ నిర్వహణలో పాటు ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలోని 14 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల నుంచి జన సమీకరణ చేసేందుకు జనవాక్సలను కూడా నియమించింది. ఈ క్రమంలో ప్రియాంకగాంధీ షెడ్యూల్ ఖరారు కాకపోవడంతో సభ వాయిదా పడినట్లు ఎపిసిసి నుంచి పిసిసికి, ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా నాయకులకు సమాచారం అందినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈనెల 23 లేదా 28 లేదా 30న ఈ మూడు రోజుల్లో ఏదో ఒకరోజు సభ నిర్వహించేందుకు >>2

రైతుల పేరుతో రాజకీయమా?

'వేదిక'లో ప్రభుత్వం తీరును ఎండగట్టింది రుణమాఫీ ఇక చుళక్కి!

రైతులకు పిసిసి చీఫ్ రేవంత్ బహిరంగ లేఖ

హైదరాబాద్ జూలై 16 ప్రభాతవార్త: రైతు వేదికలపై రాజకీయాలు చేసేందుకు సిద్ధమైన బిఆర్ఎస్ సర్కార్‌ను నిలదీయాలని తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. రుణమాఫీ అమలు కాలేదని, ధాన్యం అమ్మిన డబ్బుల బకాయిలు చెల్లించలేదని ఆయన ఆరోపించారు. పోడు భూముల పట్టాల వంటి రైతు సమస్యలు పరిష్కరించడం..! బిఆర్ఎస్ బొందపెట్టుడే తేల్చుకోదాం... అంటూ ఆయన రైతులకు ఆదివారంనాడు బహిరంగ లేఖ రాశారు. రైతు వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తున్న బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాన్ని రైతులు ఎక్కడికక్కడ ప్రశ్నించాలని, రాజోయే ఎన్నికలలో గద్దె దింపాలని



కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర రైతులకు ఈ మేరకు రేవంత్‌రెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాస్తూ రుణమాఫీ, కెనెఆర్ రైతు వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటాల కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. రైతు రుణమాఫీ కోసం ఇన్నాజూ కళ్ళుకాయలు కాసేరా ఎదురు చూశాం. చివరి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టడం అయిపోయింది. ఇక రుణమాఫీ చేయబోదన్న విషయం స్పష్టత వచ్చేసింది. రైతులనుమోసం చేసే విషయంలో కెనెఆర్ ది ఆల్టైం రికార్డు. రాష్ట్రంలో రుణమాఫీకి అర్హులైన రైతుల సంఖ్య 31 లక్షలు ఉండగా వారికి 20వేల కోట్ల రూపాయల మేరకు రుణమాఫీ చేయాల్సివుంది. అయితే గత నాలుగున్నర ఏళ్ళుగా నిలుపునా రైతులను మోసం చేసిందని ఆయన ఆరోపించారు. కెనెఆర్ మాటలకు మోసపోయి అప్పుల ఊబిలో బిక్కిన పస సహచరులు దిక్కు తోచని స్థితిలో అత్యుపాధ్యులకు ఒడిగడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన 48 గంటలలోనే రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు వేస్తామని జారీ చేసిన ఆదేశాలు >>2



అడుగంటుతున్న జలాశయాలు!

ఎగువన అక్రమ ప్రాజెక్టులతో తెలంగాణకు నీటి ఎద్దడి రుతుపవనాలు వచ్చినా, అతితక్కువ వర్షపాతం పదేళ్ల క్రితంనాటి దుర్భిక్ష సూచనలు కాళేశ్వరం నుంచి పంపింగ్ సైతం అంతంత మాత్రమే

హైదరాబాద్ జూలై 16 ప్రభాతవార్త: ఎగువన ఉన్న కర్ణాటక మహారాష్ట్రా కృష్ణా, తుంగభద్ర, గోదావరి వాటి ఉపనదులపై అక్రమంగా ప్రాజెక్టులు నిర్మాణం చేయడంతో తెలంగాణ ప్రాజెక్టులకు నీటి ఎద్దడి ఏర్పడింది. ఎగువ ఉన్న మంబిసీటి అవసరాలపేరుతో ప్రాజెక్టులు కడుతూ దొంగవేలుగా సాగునీటికి ఉపయోగిస్తుండటంతో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. గోదావరి నదిపై కర్ణాటక ప్రాజెక్టు తరువాత ఎన్సీ రెన్సీ వరకు గతంలో ప్రాజెక్టులు వుండేవి కావు. గత ఇరువై ఎళ్ళలో బాట్లీ వరకు అనేక అక్రమ ప్రాజెక్టులు కట్టడంతో ఎన్సీ రెన్సీ ఎండి తాండాలంగా మారింది. కృష్ణా నదిపై తుంగభద్రపై అక్రమ ప్రాజెక్టులు కట్టడంతో 2015లో అత్యంత తక్కువ వరద శ్రీశైలంలోకి వచ్చింది. 73.75 టిఎస్ఎల సీరు మాత్రమే 2015 నీటి సంవత్సరం శ్రీశైలంకు వచ్చిన సీరు. ఇప్పుడు ఋతుపవనాలు ముఖంవాలేయడంతో కృష్ణా, గోదావరినదుల పరిధిలోని ప్రాజెక్టుల గడ్డు పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాయి. నైరుతి రుతుపవనాలు 14 రోజుల ఆలస్యంగా ప్రవేశించాయి. జూన్ 1 నుంచి జూలై 16వరకు సాధారణ వర్షపాతం 237.5 మిమీ కాగా వాస్తవానికి 193.3 వర్షపాతం సమాధేయి. 19శాతం తక్కువవర్షపాతం. గత సంవత్సరం ఇదే కాలంనాటికి 531 ఎం.ఎం వర్షపాతం >>7

2 రాష్ట్రం



ఆదివారం హైదరాబాద్ పాతబస్టిలో లాల్‌దర్వాజ ఆలయం వద్ద బోనాలు ఉత్సవాల దృశ్యం

వైభవంగా బోనాలు వేడుక

» పూజల మధ్య బోనాల జాతర ఉత్సవాలు భక్తుల కోరావాలం మధ్య వైభవంగా కొనసాగింది. ఆడవండులు తలపై బొట్టు బొట్టు బోనాలను పాతలతో అమ్మవారికి నైవేద్యాన్ని సమర్పించారు. పాతబస్టిలోని ఆయా దేవాలయాల వద్ద కమిటీ ప్రతినిధులు మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా ‘కూర్చాన్లెలు, థాలో కేష్రలును ఏర్పాటు చేశారు. అన్ని దేవాలయాలలో ఉదయం 6 గంటల నుంచే అమ్మవారికి బోనాలను సమర్పించడానికి మహిళలు భారలు తీరి భక్తిశ్రద్ధలతో నైవేద్యం సమర్పించారు. పోలీసులు సినీ కెమెరాలు అడుగడుగునా ఉంచి ప్రత్యేక బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు.

పాతబస్టి లాల్‌దర్వాజలో గల చారిత్రాత్మక శ్రీ సింహపాహాణి మహంకాళి అమ్మవారికి ఉదయం మాజీ హోంశాఖమాత్యులు దేవేందర్ గౌడ్ కుటుంబసభ్యులచే అమ్మవారికి అభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారికి ఆనవాలుతీగా వస్తున్న తొలిబోసం సమర్పణను మాజీ మంత్రి దేవేందర్ గౌడ్ కుటుంబసభ్యులు అమ్మవారికి తొలిబోసం సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున దేవారాయశాఖ మంత్రి

ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి, హోంశాఖ మంత్రి మహమూన్ అలీ, పశుసంవర్ధక, సినీమాబోగ్రఫీశాఖ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ పాతబస్టిలోని ఏడు ప్రధానమైన దేవాలయాలలో అమ్మవారికి పట్టుపస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే సుధర్మి వాణి, నగర్ మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ మోతే శ్రీలతశోభన్ రెడ్డి, సినీనటి వైష్ణవి, మాజీ అధ్యక్షులు రేవంత్ రెడ్డి, వర్ధింగ్ ప్రసిడెంట్ అంజన్ కుమార్ యాదవ్, టీటీడీపీ అధ్యక్షులు కాశాని జానేశ్వర్ ముదిరాజ్, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు వి.హనుమంతరావు, శైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దాసం నాగేందర్, పార్లమెంటుసభ్యులు రాంచందర్ రావు, మాజీ మంత్రి మర్రి శశిధర్ రెడ్డి, సర్వే సభ్యులారాయణ, దేవారాయశాఖ కమిషనర్ అనిల్ కుమార్, హెల్త్ డైరెక్టర్ శ్రీనివాస్ రావు తదితరులు సింహపాహాణి మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. నగరవాసులు పాతబస్టిలోని అన్ని దేవాలయాల పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి అమ్మవార్లకు బోనాలు సమర్పించి ఆందరిని వర్ధింగా మార్చాలని వేడుకున్నారు. ఆలయాలను చేరుకున్న ప్రముఖులను ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు రాజేందర్ యాదవ్, అరవింద్ గౌడ్, కె.వెంకటేశ్, మారుతీయారావ్, కాళీనాథ్ గౌడ్ వారిని శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.

రైతుల పేరుతో రాజకీయమా?

» కాగితాలకు మాత్రమే పరిమితమైనాయని రేవంత్ రెడ్డి ఎత్తి చూపారు. జూన్ 15నాటికి ధాన్యం సేకరణ బకాయిలు రూ 6,800 కోట్లు వున్నాయని రైతులకు గర్తు చేశారు. గత తొమ్మిది ఏళ్లుగా ఆస్నేస్త్రీభూములు లక్షల ఎకరాలను ప్రభుత్వం రాకొంగెదన కానీ దళిత,గిరిజనులకు భూములు వంచలేదని ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం రేఖలో వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికలు సమీపిస్తుండటంతో పోడు భూములకు పట్టాలపై కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హడావిడి మొదలు పెట్టిందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో 11.50లక్షల ఆదివాసీలు హినుభూములు పొందటానికి అర్హులు కాగా నాలుగు లక్షల మందికి పట్టాలు ఇచ్చినట్లు వేసి వేతలు దులుపుకుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఎరువులు ప్రీగా ఇస్తామని తెలంగాణ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని ఆయన రేఖలో పేర్కొన్నారు. 24 గంటల ఉదంతం అని 10గంటలు కూడా కరింటు ఇవ్వడంలేదని ఆరోపించారు. విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్లలో లాగ్ బుక్ దీనికి సాక్ష్యమని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ ఆధారాలకు బయటపెట్టడంతో ప్రభుత్వం ఉలికిపడిందని రేవంత్ తెలిపారు. ధాన్యం కొనుగోలు పై కేంద్రం,రాష్ట్రప్రభుత్వం దొంగలు అడుతున్నారడని మండిపడ్డారు. రైతులను మోసం చేయడంలో కేసీఆర్ ది ఆరో టైం రికార్డు అని రేవంత్రెడ్డి ఎద్దేవా చేశారు. రైతు వేదికల సాక్షిగా రాజకీయానికి బీఆర్ఎస్ నేతలు వస్తున్నారని ఆ రైతు ద్రోహులకు బుద్ధి చెప్పడానికి జదోక సదవకాళమనిని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశాలలో సమన్వయపై నిలదీసేందుకు నిర్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు.రైతు రుణహాఫీ ఎప్పుడో ప్రశ్నించాలని కోరారు. ధాన్యం డబ్బులు అడుగుపెట్టడని నిలదీయాలని ఆయన రైతులను కోరారు. పోడు పట్టాలు ఎప్పుడు ఇస్తారని గళం విప్పాలని ఆయన రేఖలో రైతులను కోరారు.

కాంగ్రెస్ ‘కొల్లాపూర్’ బహిరంగ సభ వాయిదా

» సిద్ధంగా ఉండాలని కూడా ఏవనిసి సూచించినట్లు సమాచారం. అప్పటికి ప్రియంక గాంధీ వర్తటున ఖరారు కాకపోయినట్లుయితే ఏవనిసి అధ్యక్షుడు మన్మథాధ్వన ఖర్చి... తెలంగాణ వర్తటునకు రావడం తాయిమని పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. మరోవైపు కొల్లాపూర్ వేదికగా జరిగే పాలమూరు ప్రజాభేరిలో చలంపూరు తీలక నేతలు... కాంగ్రెస్ కుదురా కచ్చుకోసన్నాను. వీరిలో మాజీ మంత్రి పొన్నలక్ష్మి కృష్ణారావు,నాగరేకర్రూర్ నియోజకవర్గానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కూమకల్ల మామోదరెడ్డి, ఆయన కుమారుడు రాజేశ్వరెడ్డి కాంగ్రెస్లో చేరసన్నారు. వీరితో పాటు ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాకు చెందిన వివిధ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు కాంగ్రెస్లో చేరుతారనే ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది.



ఆదివారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలాసితారామనతో భేటీ అయిన కెనడా దిప్యూటీ ప్రధాని క్రిస్టీయా ఫ్రీల్యాండ్

మెగా‘రాజకీయ’పో

» మధ్యతిప్పే ప్రకృలేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ తేల్చిచెప్పడంతో వివక్ష కూటమి సమావేశాల్లో పాల్గొంటామని అమ్మ ఆట్రుపార్టీకూడా వత్తానువలికింది. దీనితో వివక్షాలకు 24 పార్టీలు కూటమిగా వస్తే, ఎన్డీయే కూటమిలో ఇప్పుడు 30 పార్టీలు ఉంటాయని బిజెపి గర్వంగా పేర్కొంటున్నది. ఈనెల 17వ తేదీ వివక్షాలు బెంగళూరులో సమావేశం కానుండగా ఎన్‌డీఎ మిత్రపక్షాలు మొత్తం ఢిల్లీలోని ఆకోశా హోటల్‌లో 18వ తేదీ సమావేశం అవుతున్నాయి. ఎన్డీయేవదిరిపోని పార్టీలకే కాకుండా తమతో కలిసి వస్తాయనుకుంటున్న పార్టీలకు సైతం ఎన్డీయేలు ఆహ్వానం వలికింది. బీజేపి రామ్‌విలాసిపాశ్వాన్ స్థానించిం ఎల్డేపీ పార్టీ అధినేత బిరాగ్‌పాశ్వాన్, ఎన్‌బిఎస్‌పి పార్టీ అధినేత రాజేంద్రలకు కూడా ఆహ్వానాలు అందాయి. బీహార్‌నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని జనసేనఅధినేత వవన్ కళ్యాణ్‌ను కూడా సమావేశానికి రావాలని ఆహ్వానాలు పంపించారు. అంతేకాకుండా ప్రధానిమాడీతో భేటీ ఆయ్యేయదుకు వీలుగా వవన్ తన వర్తటునను కూడా ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. ఇక సోమవారం నిర్వహించే వివక్ష కూటమి సమావేశంలో పార్టీలమధ్య ఉన్న పార్టీలంభేదాలను వర్ధించి పరివర్తనకోవడం ఒక ఎత్తు కాగా సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బిజెపిని ఓడించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఈ పార్టీలు ఒక్కటవుతున్నాయి. అయితే అందుకు ఢీగాని ఎన్డీయే కూడా థారీ సమావేశం ఏర్పాటుచేసింది. బిజెపి అధ్యక్షుడు జెపి నడ్లా అధ్యర్ధరంలో జరిగే ఈ సమావేశానికి ప్రధాని మోడీ ఇతర కూటమి మిత్రులు హాజరవుతారు. కొత్త మిత్రులనను కూడా ఈసమావేశానికి ఆహ్వానించింది. ఎన్డీయేలో అతన్ని పార్టీలు కూడా పార్లమెంటులోపాతినిధ్యం వహించడంలేదు. బీహార్‌నుంచి నలుగురునేతలు వస్తున్నారు. ఎల్డేపీనుంచి బిరాగ్‌పాశ్వాన్, హిందూస్థాన్ ఆవామ్‌మోర్చానుంచి జితేనర్‌మ్ మార్యి, రాష్ట్రీయ లోక్‌సమతాపార్టీ అధ్యక్షుడు ఉపేంద్రబింగ్ కుష్వాహ్, వికాశ్‌లేఖన్‌సాన్‌పార్టీ అధ్యక్షుడు ముకేష్ సహనీలు హాజరవుతున్నారు ప్రకటించారు. ఈపార్టీలను కూడా ఎన్డీయేలో కలుపుకుంటామని బిజెపి ఇప్పటికే ప్రకటించింది. మాజీ సీఎం అఖిలేష్ యాదవ్ మిత్రపక్షం ఓంప్రకాశ రాజేధ్రకర్‌కూడా వస్తున్నారు.యమిలీలో మాపు జిల్లాలోని ఘోసపి ఎమ్మెల్యే సుహాజ్‌జిఅవన్‌పార్టీ త్రినిది దారాసాని వైఎస్ ఇప్పటికే పార్టీకి అనెంట్లీ రాజ్‌నామాచేసి బిజెపిలోచేరారు. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని చంద్రబాబునాయుడు ఆధ్వర్ధరంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ, థాదరేకుటుంబం ఆధ్వర్ధరంలోని శిరోమణి ఆకాలిదళ్ పార్టీలు ఈసారి ఎన్డీయేలో థాగసమూరుల కావడం కచ్చమేనని తెలుగొందీ. ఈపార్టీలతో బిజెపి కలవకూడని నిర్ణయించుకొన్న సమాచారం. పంజాబ్‌లో ఒంటంబేరకుని నిధ్యం అపత్రినిది,ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పవన్‌కళ్యాణ్ నేతృత్వంలోని జనసేనపార్టీతో కలిసి వైశ్యండుకు నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతంఎన్డీయేలో 24 పార్టీలున్నాయి. బిజెపి, ఎఎఎంఎంకె, శివసేన పిండ్, ఎస్‌పీఎం, ఎన్‌డీఏఆపి, ఎన్‌కెపిం, జెజెపి, ఐఎంకెపింకె, ఆజీనూ, ఆర్ద్రీయ, ఎఎంఎస్‌పే, టిఎంసీ, ఐపిఎఫ్‌టిత్రిపుర్, ఢిడీపి బోడోపేపుర్ పార్టీ, పిఎంకె, ఎంజెపి గోవా, అపార్ధాదళ్, అసాం గణపదేవన్, రాష్ట్రీయ లోక్‌జనశక్తిపార్టీ, సిపాన్‌పార్టీ, ఉపిఎంఎల్, ఐఆర్‌ఎస్‌సీసంగ్‌సుమి ఘుదుచ్చేరి కాంగ్రెస్‌పార్టీ, ధింధ్ధానేతృత్వంలోని శిరోమణి ఆకాలిదళ్ సంయుక్త్ పార్టీ, పవన్‌కళ్యాణ్‌జనసేనలున్నాయి. ఇప్పుడు కొత్తగా నేకసల్సెన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నిసి ఆజితీవహార వగ్ధం, లోక్‌జనశక్తిపార్టీ, మార్యిం హిందూస్థాని ఆవామి మోర్చా, రాష్ట్రీయ లోక్‌సమతాపార్టీ, విఐఐ, ఎన్‌బిఎస్‌పిలుకొత్తగా ఎన్డీయేలో వచ్చిచేరుచేసారు. పెరుగుతున్న నిర్త్యాసవహాలు, నిరుద్యోగం వంటి సమన్వయపైన కాకుండా ప్రతిపక్ష రాజకీయపార్టీలపైనా, వివక్ష నేతలపైనా కచ్చసూరిత వైఖరితో కేంద్ర దర్యాప్తుసంస్థలను దుర్వినియోగంచేయడంపై వివక్షాలు ఇప్పుడు గొంతెత్తుతున్నాయి. అలాగే ఉమ్మడిపౌరశక్తిానుత్రిని కూడా తీవ్రంగా వ్యతిరేకించేయదు నిధ్యం అవుతున్నాయి. వివక్ష కూటమిలో ఇప్పుడు ధావేదర్, టీహాన్‌ఎంల రాష్ట్రం ఉత్తరం చేరుతోంది. అలాగే ఆర్ద్రేదీపి తేజస్వియాదవ్, ఇమ్మూకొత్తలో మాజీ ముఖ్యమంత్రిలకు పర్వతే అబ్బుర్తా, పమూరాథా మావ్తలు ఇప్పటికే వ్యర్ధుల వలికారు. అలాగే ఢిఎంకె, పశ్చిమబెంగాల్‌నుంచి టిఎంసీ అధినీత్రి మమతా బెనర్జీ, జార్ఖండ్ నుంచి హేమంత్‌బిరాన్, పత్తీసేమర్ సీఎం భూపేషి థాగల్, ఇప్పుడు కొత్తగా ఆమె ఆర్ద్రపార్టీలు వివక్ష కూటమితో కొనసాగుతున్నాయి. మొత్తంగామాస్త్రీ రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికలలోనం వివక్షలు ఇప్పటినుంచే తమతమ కనరత్తులు ప్రారంభించినట్లు ఈ మెగా పోే న్నవ్వించేసారు. ఈ మెగా పోకు బిఆర్ఎస్‌ని ఎటువైపు మొగుహుతుకుందన్నది ఆర్ధం కావడంలేదు. స్వతంత్రంగానే ఎన్నికలబరిలో నిలిచేందుకు వీలుగా ఈపార్టీ ఇతర రాష్ట్రాలపైనా పోషే పెంపింది.

వార్త, హైదరాబాద్, సోమవారం, 17 జులై 2023

వారం - వర్త్యం
17-7-2023 సోమవారం
శ్రీ శోభకృత్ నామ సంవత్సరం, చక్షిణియాసం ఆషాఢ మాసం, కృష్ణ పక్షం, కార్తి పునర్వసు అమావాస్య రా.10-18; పునర్వసు తె.04-25 వర్త్యం సా.03-23 ల 05-07 రా.కా. ఉ.7-30 - 9-00 వ యమగండం ఉ.10-30 ల 12-00 వ దుర్బుహ్వార్యం మ.12-24 ల 1-12; మ.2-48 ల 3-36 వ
వారార్థఫలం
మేషం: వర్ధులు ఫలిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక రుజులు తీర్చి ఊరట పొందుతారు.
వృషభం: శుభ కార్యార్థి పోల్గొంటారు. ఉత్తాహంగా గడుస్తుంది.
మిథునం: ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు.
కర్కాటకం: ఉద్యోగాభివృద్ధి బాగుంటుంది. ఉత్తాహంగా గడుస్తుంది.
సింహం: వసుల్లో ఆటంకాలుంటాయి. సామాన్య ధన లాభం.
కన్య: పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగం లభిస్తుంది.
తుల: పుత్రి రంగారో పున్సవారి ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. రుజులు తీరుస్తారు.
వృశ్చిక: గృహ లాభం. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. శుభ వార్తలు వింటారు.
ధనుస్సు: ఖర్చులు అధికం. శారీరక, మానసిక పత్తిడికి లోసవుతారు.
మకరం: ఉద్యోగులకు వహేస్థితి లభిస్తుంది. సహసంతో వ్యవహరించడం మంచిది.
కుంభం: దేశాంతర ప్రయాణ సూచనలు న్నాయి. మిత్రులను కలుసుకుంటారు.
మీనం: ప్రయాత్యాలు ఫలిస్తాయి. పుద్ధుల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారు.
<i>- పాలెకుర్తి సంతోష్ శర్మ, విజయపురి కాలనీ, హైదరాబాద్</i>

ఎడ్లు, వడ్లు తెలుసా?

» అని తెలంగాణలో చంద్రబాబు కాంగ్రెస్ పార్టీ రెండు ఒకటేనా అని పేర్కొన్నారు.సిఎం కెసీఆర్ పరిపాలనలో గ్రామాల అభివృద్ధితో పాటు రైతాంగ సంక్షేమం మహిళల సంక్షేమం అతో కృషి చేస్తున్నారని రేవంత్రెడ్డి చెప్పే మాటలు ఎవరు వినే సందస్థితో లేదని పేర్కొన్నారు.టిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజా ప్రతినిధులు నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రతిగ్రామంలో రైతు వేదికల వద్దరైతులతో కలిసి కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకంగా తీర్మాణాలు చేయాలని పేర్కొన్నారు.డా.సంజయ్ కుమార్,చొవ్వదండి ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్, జెడ్పీ చైరెవర్సన్ దావ వసం తనురేవ్,పెద్దపెట్టి ఎమ్మెల్యే దాసరి మనో హర్రెడ్డి,జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ చంద్రశేఖర్‌గౌడ్,తలితలంపాడు పార్టీస్నారు.

నిండుగా పంటలు

» రోజుకింత ఆథాను పాలవుతున్నపు, కరింటు మీద ఎంత చర్చ జరిగితే బిఆర్ఎస్‌కు అంత మేలు అని పేర్కొన్నారు. పొన్నాల లభ్యయ మిద్యుత్ మంత్రిగా ఉండే, ఆయన సొంత ఊరు కిరాంపూర్,కరింట్ లేక వంటలు ఎండిపోతున్నయే అంటే, తాము 7,8 మంది ఎమ్మెల్యేలకు ఆయననుంచి తెలిపారు. 3 గంటలు కూడా కరింట్ వస్తలేదు, గంటు గంటకు ట్రేపి అవుతున్నదని వార్తలు, గ్రంథుల గగ్గోలు పెట్టారని, స్వయంగా విద్యుత్ మంత్రి పొన్నాల లభ్యయ్ ఊళ్ళకే విద్యుత్‌కు దిక్కులేదని అని రైతులు ఎడ్ధారన్నారు. అలాంటి పరిస్థితిని ఈ రాష్ట్రంలో ఉన్నాయా నాటి రెక్క, గోస వద్ద తెలంగాణ మారు వద్దని రైతులు ఆరోచిస్తున్నదని పేర్కొన్నారు. నిండ్లైన కరింట్తో ఎండ్లైన వంటలు వండే బిఆర్ఎస్ పాలన అనుకుంటున్నారని తెలిపారు. కర్ణాటక,పత్తీసగడ్, రాజస్థాన్ తదితర కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల్లో 24 గంటల కరింట్ ఇస్తున్నారా? ఆర్ధ్యద 6,7 గంటల కరింట్ కూడా రావడం లేదన్నారు. బోగోని మంటలు,జూటా మంటలు,పాల్నె మంటలు మాట్లాడుతున్నరు, మొదటి నుంచి తెలంగాణకు అలాగేమిని పార్టీ వ్యతిరేకంగా ఉండదని ఆరోపించారు. నాడు హైదరాబాద్ కాశ్మీర్ని ఏపీలో కలిపిందని కాంగ్రెస్ తెలిపారు. 1969లో ఉడ్డ్యమం చేస్తే 369 మందిని కాల్చి పంపింది కాంగ్రెస్ అని పేర్కొన్నారు. పోతిరెడ్డి పాడుకు పోక్కి పెట్టి క్రెష్టా జిల్లాను ఆంధ్రాకు అక్రమంగా తీసుకెళ్లెంది కాంగ్రెస్ పార్టీమీదని తెలంగాణను ముంచే పోలవరం ప్రాజెక్టుకు ముందు ముగ్గు పోసింది కాంగ్రెస్ పార్టీమీదని దుయ్యబట్టారు. కెసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అన్ని రంగారోలు తెలిపారు. పోతోందని తెలిపారు. ప్రాజెక్టులు అడ్డుకునేందుకు కాంగ్రెస్ నేతలు కోర్టులో కేసులు వేస్తారని, భూ సేకరణ జరగకుండా అడ్డుకుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాశ్మీర్‌ను ప్రాజెక్టులో ఆపివీటి జరిగిందని లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తూ తెలంగాణ ఖ్యాతిని దెబ్బతీస్తున్నారని తప్పుపట్టారు. తెలంగాణ మోడల్ కావాలని మహారాష్ట్ర ప్రజలు అక్రమాన్ని తెలిపారు. కెసీఆర్ ఎక్కడ బోటీ చేసినా ప్రజలు కళ్ళకు అడ్డుకుని గెలిపిస్తారని హరికేత్రుల పేర్కొన్నారు.



స్నా తర్వాతా సంరక్షణ..



జుట్టురాలకుండా ఉండడానికి హాయిర్ స్నా ప్రయోజన కరమైన చికిత్స. ఇది దెబ్బతిన్న జుట్టును మరమ్మతులు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే చేయించుకున్న తర్వాతా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నాడు నిపుణులు. స్నా చేయించుకున్నాక బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు దుమ్ము, ధూళి జుట్టుపై పడకుండా స్నాన్సెల్ను వాడండి.

పెద్దపళ్ళ ఉన్న దువెన్నతో మాత్రమే దువ్వండి. వెంట్రుకలు తెగిపోకుండా, చిట్టిపోకుండా కాపాడుతుంది. స్నా తరువాత జుట్టు శుభ్రపరచు కునేటప్పుడు పొంపును కురులకు రాయకుండా నీళ్ళలో కలపాలి. తక్కువ గాఢత కలిగిన కండిషనర్లను ఉపయోగించండి. **ఇలా చేయండి..** స్నా తర్వాత కనీసం రెండు మూడు రోజులు తలస్నానం చేయకూడదు. చేస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. పోషకాలు అందవు. **హాయిర్ స్పెలింగ్ సాధనాలను** ఉపయోగించకూడదు. ఇవి కేసాలను మళ్ళీ నిర్మిస్తాయి. పొడిగా మార్చేస్తాయి. సహజబద్ధతుల్లోనే జుట్టును ఆరబెట్టుకోవాలి. ఒకవేళ వీటిని ఉపయోగించాలి వస్తే అలోవెరా జెల్ లేదా కండిషనర్ ను రాశాక వాడొచ్చు. **నూనెలు** రాయకూడదు. ప్యాక్లు, మాస్క్లు వేయకూడదు. స్నా చూసిన సమయంలో కురులను దీవీకండిషనింగ్ చేస్తారు. కాబట్టి కొన్ని రోజులు వీటికి దూరంగా ఉండాలి. □

చిరుధాన్యాలు.. సరిగానే తింటున్నారా?



వేడిని దూరం చేసి బరువును తగ్గిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు లేకుండా చేస్తాయి. చిరుధాన్యాలను ఎంచుకోవడానికి ఇలాంటి కారణాలెన్నో! అందుకే చాలామంది అమ్మాయిలు, మహిళలు తమ, ఇంట్లో వారి డైట్లో వీటిని చేరుస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ దక్కాలంటే వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలంటున్నాడు పోషకాహార నిపుణులు. **♦** ఒంటికి మంచిది అన్న మాట నిజమే కానీ.. కాలానికి తగ్గట్టుగా వీటి ఎంపికా ఉండాలి. ఉదాహరణకు మొక్కజొన్న తేలిగా జీర్ణమవుతుంది. అయితే వేడినీ

పుట్టిస్తుంది. కాబట్టి వేసవిలో దీనికి దూరంగా ఉండాలి. రాగి, కొర్ర జొన్న, సామలు, అరికెలను ఎంచుకుంటే చలవ చేస్తాయి. **♦** వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. గ్లూటెన్ ఉండదు. యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలను దూరంగా ఉంచుతాయి. అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిది కదాని పూర్తిగా వీటికే మారిపోవడం మంచిది కాదు. ఎసిడటి, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు వస్తాయి. అల్తాహారం వ్యాయామం తర్వాత స్నాక్స్, ఇలా తొలిరోజుల్లో కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటూ క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్ళడం ఉత్తమం. **♦** వీటిలోని గుణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, బరువును అదుపులో ఉంచుతాయి.

అలాగని పూర్తిగా వివిధ చిరుధాన్యాలను తినేస్తే.. వప్పులో కాలేసినట్లే. తగ్గడం మాటా అటుంచి, తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవొచ్చు. ఇంకా వీటిని బాగా నానబెట్టి, మొలక కట్టి తీసుకోవాలి. ఇవి కాలేయ, రొమ్ము క్యాన్సర్లకు దూరం చేయగలవన్నది నిజమే. □



తడిచిన బట్టల వాసన..

వాసన తడిచిన బట్టల నుంచి వాసన రాకుండా ఇలా చేయండి.. **ఇంటిపిన్నీ...** **♦** వానా కాలంలో బట్టలను ఉతికాక కర్పూరం కలిపిన నీటిలో6 జాడించడం వల్ల దుస్తుల నుంచి దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. **♦** ఆరి అరని దుస్తులను ఇల్లి చేసినా అదోవిధమైన వాసన వస్తాయి. అందువల్ల దుస్తులు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాతనే ఐరన్ చేయాలి. **♦** అల్తారాలో బట్టలను పెట్టేముందు అక్కడక్కడ కొన్ని కర్పూరం బిళ్ళలు ఉంచాలి. దీనివల్ల బిమటల వంటి కీటకాలు చేరుండా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా బట్టల్లో దుర్వాసన తొలగితుంది. □

సత్కర్మఫలం

మంచి చేయబోతే చెడు జరిగిందంటారు కొందరు. మంచి చేస్తే మంచే జరుగుతుంది గానీ చెడు జరిగే అవకాశమే లేదు. కాకపోతే అప్పటికప్పుడు అది చెడుగా గోచరించవచ్చు అంతే. ఒక సారి శాతవాహనుడు వేటకు ఆడవిలోకి వెళ్ళాడు. త్రోవతప్పి ఏకాకి అవగా ఒక భిల్లు అతన్ని చూసి తన గుడిపేట పిలుచుకొని పోయాడు. తనకైతాను వందకోన్న ఆహారాన్ని రాజుగారికి ఇచ్చి అకలి తీర్చాడు. నీరు ఇచ్చి ఆయన దబ్బికను తీర్చాడు. గుడిని చిన్న దవటం వల్ల రాజుగారికి అందులో నీద్రవించడానికి చేతనైన ఏర్పాటు చేసి తాను బయట పడుకొన్నాడు. ఆ రాత్రంతా వర్షం కురిసింది. ఆ భిల్లు వర్షంలోనే పడుకొని అనారోగ్యం పాలై మరణించాడు. రాజు

భిల్లుకు వైభవంగా అంత్యక్రియలు జరిపించాడు. దూరగ్రామంలో వున్న అతని భార్యను పిలిపించి ఆమె పోషణకు దండిగా ధనమిచ్చాడు. అయినా ఆయనకు మనశాంతి చిక్కలేదు. తన మూలంగా ఆ భిల్లు మరణించాడని తన అస్థానంలోని వరరుచికి చెప్పాడు. వరరుచి రాజును తనవెంట ఒక శ్రీమంతుని ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు. అప్పుడే ఆ శ్రీమంతునికి జన్మించిన శిశువును చూపించాడు. రాజు వింటుండగా వరరుచి ఆ సవ శిశువుతో నీవు ఎవరవు? ఎందు ఈ ఇంట్లో జన్మించావు? అని అడిగాడు ఆ శిశువు. నేనే ఆ భిల్లును. రాజుగారికి చేసిన ఆ కానీత సత్కర్మ వల్ల ఈ శ్రీమంతుని ఇంట్లో జన్మించానుని చెప్పాడు. ఇది శాతవాహనుని జీవితంలో జీరగిన సంఘటన దీని వల్ల ఏమి తెలుస్తుంది. మంచి పని చేసిన భిల్లుకే కాదు. ఆయన కుటుంబానికి మేలు కలిగింది. చెడుచేస్తే దాని ఫలితమూ అలాగే వుంటుందని గ్రహించి జీవించాలి.

- రాచమధుగు శ్రీనివాసులు

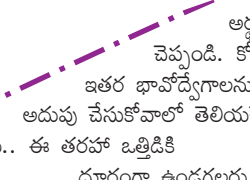
అధ్యాత్మికం



చినుకుల వేళ.. చిన్నారుల కోసం !



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే మనకి తలనొప్పే! పిల్లలను నీటిలో తడవకుండా తీసుకురావాలని మనమెంత ప్రయత్నిస్తామో.. వాళ్ళంత తడవడానికి చూస్తారు. దీనినితోడు మాకి అంటే బురద, నానిన వాళ్ళతో మనకొచ్చే తిప్పలు ఇంతా అంతా కాదు. ఈ రెయిన్ మా తెప్పించండి. బురద అంటినా శుభ్రంగా కడిగేయొచ్చు. పిల్లల కాళ్ళ నీటికి నానతాయన్న బెంగా ఉండదు. పైగా వాళ్ళ మెచ్చేలా వివిధ డిజైన్లలోనూ దొరుకుతున్నాయి. బాగున్నాయి కదూ !



అర్ధమయ్యేలా చెప్పండి. కోపాన్ని ఇతర భావద్వేగాలను ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలియజేసే వాలు.. ఈ తరహా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండగలరు.

2. అబద్ధాల వద్దు... కొన్ని విషయాలను దాచడానికి పిల్లల ముందే అబద్ధాలాడటం, వారితోనూ వాటిని చెప్పించడం చేస్తుంటారు. ఒక్కసారి ఈ తీరు అలాజితే ఈ విషయాన్ని చాలా తేలిగా తీసుకుంటారు. అంతేకాదు, వారు చేసే పొరపాట్లను కష్టపూర్వకపడానికి దీన్నే ఆయుధంగా



అలవాట్లనీ ఎగతాళి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల వారికెమవుతుందో వర్కన్ పెట్టండి. ఈ తీరు మీ గౌరవాన్ని తగ్గించడమే కాదు. మీ పిల్లల్లో చెడు ఆలోచనలను నాటుతుంది. వారు భవవ్యక్తులలో మీ ధర్మ ఇలా చేసే అవకాశమూ ఉంది. □

ఏకధాటిగా ఐదు రోజులు డాన్స్



ప్రదర్శించిందామె. తద్వారా 'లాంగ్స్ డ్యాన్స్ మారథాన్' విభాగంలో గత గిన్నిస్ రికార్డును బద్దలుకొట్టి.. సరికొత్త రికార్డు సమూహం చేసింది. గతంలో ఈ రికార్డు నేపాల్ కు చెందిన 18 ఏళ్ళ అమ్మాయి బందానా పేరిట ఉంది.

15 నెలల కృషికి ఫలితమిది !... డ్యాన్స్ పై ఎంత పట్టున్నా, సంపూర్ణ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నా.. రోజుల తరబడి నృత్యం చేయడమంటే మాటలు కాదు. నిద్ర, విశ్రాంతిని త్యాగం చేసి మరో ఈ సాహసంచేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇందుకోసం 15 నెలల పాటు శ్రమించానంటోంది నృత్యి. 'దేశ నృత్య కళను విశ్వవ్యాప్తం చేసినందుకు సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఈ రికార్డు కోసమే ఎప్పుట్నుంచో కలలు కంటున్నా. సుమారు 15 నెలల నుంచీ దీని కోసం



సన్నద్ధమయ్యా. నిద్రను అదుపు చేసుకోవడానికి మా తాతయ్య సూచనలు మేరకు యోగనిద్ర సాధన చేశాను. రాత్రి 10కి పడుకొని ఉదయాన్నే 3 గంటలకు నిద్ర లేవేదాన్ని. రోజూ ఆరు గంటలు డ్యాన్స్ సాధన, మూడు గంటలు వివిధ రకాల గుర్తాయమాలు సాధన చేశాను. ఇక ఈ 127 గంటల డ్యాన్స్ మారథాన్లో భాగంగా.. కొన్ని గంటలకోసారి ఐదు నిమిషాల పాటు విరామం తీసుకునేదాన్ని. అది కూడా అర్ధరాత్రి సమయంలోనే! రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడానికి విరామ సమయాల్లో కొబ్బరి నీళ్ళు, చాక్లెట్.. వంటివి తీసుకునేదాన్ని తొలి నాలుగు రోజులు ఎంతో యాక్టివ్గా ఉన్నా. కానీ ఐదో రోజు మాత్రం నీరసించిపోయా. శరీరం బిగుసుకు పోయినట్లు, కాళ్ళలో నొప్పిలు వేధించాయి. అయినా మానసిక స్థైర్యంతో లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేశా. నేను చేసిన కఠోర సాధన ఈ సమయంలో నాకు బాగా ఉపయోగపడింది. అలాగే నా విజయంలో అమ్మనాన్నలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, సహకారం ఎంతో! అంటూ చెప్పుకోవచ్చింది డ్యాన్సర్.

చెలి చిట్కా



గోడపై పెన్సిల్, పెన్సిల్ మరకలు పోవాలంటే శుభ్రమైన పప్టాన్ని పాలలో ముంచి తుడిస్తే సరి. □

ఈ పదార్థాలతో పొట్ట ఆరోగ్యానికి చేబ్..

మన శరీరంలో పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది పొట్టను సెకండ్ ట్రైయన్ అని అంటుంటారు. ఎందుకంటే మన మెదడులో ఒక ఆలోచన వస్తే మొదట స్పందించేది పొట్ట మాత్రమే. అందుకే ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు కడుపు ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఎవరేమిదనైనా కోపం వస్తే ఎసిడిటీ వస్తుంది. కాబట్టి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలంటున్నాడు నిపుణులు. అయితే మనం తీసుకునే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని అంటున్నారు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందామా..

చక్కెర పదార్థాలు... పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాతో పాటు చెడు బ్యాక్టీరియా కూడా ఉంటుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. కానీ, చెడు బ్యాక్టీరియా వల్ల గ్యాస్ అల్సర్లు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అయితే చక్కెర అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు నష్టం కలిగింది చెడు బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి దోహదం చేస్తుంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనివల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. కాబట్టి, పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను అన్వయం చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న రిఫైన్డ్ మగర్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

కృత్రిమ చక్కెరలు..

చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదన్న కారణంతో కొంతమంది వాటికి బదులుగా కృత్రిమ చక్కెరలను

ఆహారంలో చేర్చుకుంటారు. అయితే ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిపై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. పొట్ట ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావం చూపించడమే కాకుండా పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను అనమతుల్నగా చేస్తుంటాయి. కాబట్టి, వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిది. **ఎక్కువగా పై చేస్తే...** చాలామంది ఎక్కువగా పై చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడానికి మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఇవి జీర్ణమవ్వడానికి అధిక సమయం పడుతుంది. దానివల్ల పొట్ట ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. **అల్తా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్...** కొంతమంది ప్యాక్డ్ ఫుడ్ తినడానికి మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఈ ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వు పదార్థాలు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. వీటిని అనమతుల్నగా తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను అనమతుల్నగా చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిదంటున్నాడు నిపుణులు.



