

క్రీడా దిగ్గజాలతో నారా లోకేశ్ ముఖముఖ

మొదటిసారి కరూణ - రాష్ట్ర విద్య, బలీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తిరుపతిలో జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులతో ముఖముఖ నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో క్రీడల అభివృద్ధికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై వారి నుంచి విలువైన సూచనలు, సలహాలు స్వీకరించారు. కూటమి ప్రభుత్వం క్రీడల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తోందని, మంత్రి లోకేశ్ అందగా నిలుస్తున్నారని క్రీడాకారులు ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు మాట్లాడుతూ, పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యుత్తు ఇవ్వడం క్రీడలో శిక్షణ ఇవ్వాలని సూచించారు. భారత మహిళా క్రీకెట్ జట్టు మాజీ కెప్టెన్ మిథాలీ రాజ్ వేవీని శిక్షణా శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రతిభావంతులను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని కోరారు. అయ్యన అవార్డు గ్రహీత కరణం మల్లేశ్వరి మాట్లాడుతూ, ఢిల్లీ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ తరహాలో ఏవీలోనూ క్రీడాకారుల కోసం ప్రత్యేక కరిక్యులమ్ రూపొందించే అంశాన్ని పరిశీలించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గతంలో తనకు మంత్రి లోకేశ్ అందగా నిలిచారని ప్రముఖ అథ్లెట్ యుర్రాజీ జ్యోతి గుర్తుచేసుకున్నారు. అథ్లెటిక్స్ తో పాటు ఇతర క్రీడలకు మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగుపరచాలని కోరారు. ఢిల్లీలో స్పోర్ట్స్ కలెజ్ కింద 421 మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించడం పట్ల భాగ్యశో క్రీడాకారుడు శివానెడ్డి హార్షం వ్యక్తం చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో హాకీ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించాలని హాకీ క్రీడాకారిణి రజనీ కోరారు. 2028 ఒలింపిక్స్ సిద్ధమవుతున్న



తనకు ప్రభుత్వం ఆర్థిక సాయం అందించాలని బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి సూర్య చరిష్మ అభ్యర్థించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడంతో క్రీడారంగం మళ్లీ అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తుందని వలపురు క్రీడాకారులు ఆశాభావం వ్యక్తం

చేశారు. ఈ సమావేశంలో కీదావి త్రిశాంత్, ఇల్లూరి అజయ్ కుమార్ రెడ్డి, లలిత్ బాబు, షేక్ అర్షాద్ తో పాటు వలపురు క్రీడాకారులు, శావీ చైర్మన్ అనిమిని రవివాయుడు పాల్గొన్నారు.

పల్లె ప్రజల కోసం 62 అన్న క్యాంప్‌ను ప్రారంభం

మొదటిసారి కరూణ - అభివృద్ధి సాధించినా పేదలకు పట్టణం లోకేశ్ అది వూదా అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అన్నారు అకలి తీర్చడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్న క్యాంప్‌లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. బంధవారం పల్నాడు జిల్లా పెదగూడపాడు నియోజకవర్గంలోని ధరణికోటలో ఏర్పాటు చేసిన గ్రామీణ అన్న క్యాంప్‌ను ఆయన కార్యకలాపాల కమిటీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రూ.5 వెచ్చించి టోకెన్ కొనుగోలు చేసి, అక్కడి కార్యకలాపాల కమిటీ భోజనం చేశారు. అంతకుముందు, క్యాంపింగ్ వచ్చిన పేదలకు, కార్యకలాపాల ఆయన స్వయంగా పట్టించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం మాట్లాడుతూ, “పేదవాడి అకలి తీర్చడానికే ప్రజా ప్రభుత్వం అన్న క్యాంప్‌ను

తెచ్చింది. ఎస్టిఆర్ రూ.2కి తోటి బియ్యం ఇచ్చి ఆహార భద్రతకు నాంది పలికారు. అదే స్ఫూర్తితో సంక్షేమాన్ని కొనసాగిస్తున్నాం” అని అన్నారు. 2024లో అధికారంలోకి రాగానే తొలుత పట్టణాల్లో, ఇప్పుడు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ అన్న క్యాంప్‌ను ఏర్పాటు చేశామని గుర్తుచేశారు. కొత్తగా 62 గ్రామీణ క్యాంప్‌లు ప్రారంభం కావడంతో, రాష్ట్రంలో మొత్తం క్యాంప్‌ల సంఖ్య 269కి చేరిందని, త్వరలో మరో 5 సిద్ధమవుతాయని వివరించారు. అన్న క్యాంప్‌ల ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రోజూ 2.10 లక్షల మంది అకలి తీర్చుకుంటున్నారని, దీనికోసం ప్రభుత్వం రోజూ రూ.54 లక్షలకు పైగా ఖర్చు చేస్తోందని సీఎం తెలిపారు. నాణ్యమైన భోజనం అందించడంలో అక్షయపాత్ర ఛాందేష్ సేవలను

ఆయన అభినందించారు. కొత్తగా ప్రారంభించిన క్యాంప్‌ను నిర్వాహించిన రూ.43 కోట్లు, వాటి నిర్వహణకు ఏడాదికి అందంగా రూ.58 కోట్లు ఖర్చవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై చంద్రబాబు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. “గత పాలకులు అన్న క్యాంప్‌లను మూసివేసి పేదల పొట్టెగట్టారు. వారికి విద్య, పాఠశాల, కాలనీలు మూత్రమే తెలుసు. అందుకే ఆ పార్టీ పేరును గొట్టలి పార్టీగా మార్చుకోవాలి. ఒక రాజకీయ పార్టీగా ఉండే అర్హతను వైసీపీ కోల్పోయింది” అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి గొట్టెపాటి రవికుమార్, ఎంపీ శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్, జిల్లా కలెక్టర్ కృతికా శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశంలో నక్కలిజం అంతమైంది

మొదటిసారి కరూణ - ప్రభావిత జిల్లా ఏదీ లేదని కేంద్ర హోం శాఖ రాష్ట్రాలకు అధికారికంగా సమాచారం పంపింది. ఈ మేరకు తొమ్మిది రాష్ట్రాలకు లేఖలు రాసిన కేంద్రం, మార్చి 31 నాటికి దేశం వ్యాప్తం నుంచి విజయ పొందిందని పేర్కొంది. గతంలో నక్కల్ ప్రభావిత ప్రాంతాలుగా ఉన్న ఫ్రీస్టేట్‌లోని బీజాపూర్, రూరకెర్‌లోని పశ్చిమ సింగ్‌భూమ్ జిల్లాల్లో కూడా ఇప్పుడు హెంస నియంత్రణలోకి వచ్చిందని కేంద్రం తెలిపింది. నక్కలిజం పూర్తిగా అంతమైతే, తిరిగి అది పుట్టుకుండా ఉండేందుకు కేంద్రం జిల్లాలను రెండు కేటగిరీలుగా వర్గీకరించింది. ఏవీలోని అల్పారా సీతాకూరూజు జిల్లా, తెలంగాణలోని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ములుగు జిల్లాతో పాటు మొత్తం 37 లెగ్స్ అండ్ ఫ్రంట్ జిల్లాలుగా ప్రకటించింది. అక్కడ నక్కలిజం అంతమైతే భద్రతను పటిష్ఠం చేయడానికి అభివృద్ధిని కొనసాగించడానికి ప్రత్యేకంగా పర్యవేక్షణ కొనసాగించవచ్చు. రూరకెర్‌లోని పశ్చిమ సింగ్‌భూమ్ జిల్లా ఒక్కడైనా మాత్రమే డిస్ట్రిక్ట్ అఫ్ కన్వర్జ్ కేటగిరీలో ఉంచారు. ఇక్కడ నక్కల్ వ్యాప్త చిన్నాబ్లిమ్మైనా, సమీప భవిష్యత్తులో నిరంతర భద్రత అవసరమని పేర్కొన్నారు.

‘నక్కలిజం నిర్మూలన ఒక పెద్ద విజయం’

అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం, నక్కల్ హింసలో ఇప్పటివరకు 17 వేలకుపైగా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వీరిలో పౌరులు, భద్రతా సిబ్బంది ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో నక్కలిజం నిర్మూలనను ఒక పెద్ద విజయంగా కేంద్రం అభివర్ణిస్తోంది. మరోవైపు, దశాబ్దాలుగా వేళ్లుగుతున్న నక్కలిజం నుంచి దేశానికి విముక్తి కల్పించామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా లోకేశ్‌నుభావం పేర్కొన్నారు. సాయుధ తీవ్రవాద ఉద్దేశానికి మూలమైన మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ నిర్వాహాన్ని దాదాపు విచ్ఛిన్నం చేశామన్నారు. ‘మావోయిస్టు తీవ్రవాదం నుంచి దేశం విముక్తి కల్పించే అంశంపై ఆయన లోకేశ్‌నుభావం పేర్కొన్నారు. అలాగే, మావోయిస్టుల పొలిట్‌బ్యూరో, కేంద్ర వ్యవస్థను దాదాపు తుడిచిపెట్టేశామని, దీంతో నక్కల్ ముప్పు నుంచి దేశం విముక్తి పొందిందని షా ఇదివరకే ప్రకటించారు. మావోయిస్టులకు ఒకప్పుడు పెరుగుతుంది. ఇది సమాఖ్య స్ఫూర్తికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల పార్లమెంటులో దక్షిణాది రాష్ట్రాల గొంతు బలహీనపడి, భాష, సంస్కృతి, రాష్ట్రాల హక్కులకు సంబంధించిన అంశాలపై తగినంత శ్రద్ధ లభించకపోవచ్చు’ అని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమిళనాడు ప్రజలు ఆకాంక్షలు, సమస్యలు పార్లమెంటులో సరిగ్గా వివరించిన దుస్థితి ఏర్పడుతుందని, ఇది వివక్షాపూరిత చర్యలను ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ సందర్భ

ప్రపంచంలో కలిగిన వారికి ప్రభుత్వం నుంచి అందాల్సిన ప్రయోజనాలను అందిస్తామన్నారు. పునరావాసం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అయితే, ఆయుధాలు పట్టుకుంటే మాత్రం మర్యాదం చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నక్కలిజాన్ని సమర్థించే వారు ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవాలని షా అన్నారు. అలాగే ఎన్/డిఏ వచ్చాకే గిరిజులు జీవితాల్లో మార్పులు వచ్చాయని తెలిపారు. నక్కలిజాన్ని దెబ్బతీసిన ఘనత ప్రధానంగా కేంద్రం, రాష్ట్ర బలగాలకే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. నక్కలిజాన్ని దేశం నుంచి పూర్తిగా నిర్మూలించాలనే ఉద్దేశంతో మావోయిస్టులపై కేంద్రం కొన్నిట్టగా ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో నక్కల్ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను తీవ్రతరం చేసింది. ఆవరోషే కగార్ పేరుతో చాలా మంది నక్కలెట్లు మట్టుబెట్టింది. కర్ర గొట్ట వంటి పలు ప్రాంతాల్లో నిరంతర కూలంటిగోళో ఆవరోషే? చేపట్టింది. పోలీసులు కథనాల ప్రకారం, గతేడాది జనవరి నుంచి ఫ్రీస్టేట్‌లో ఆయా ఎన్/కొంటిలలో సంఘాల తీవ్రతపై వంటి అగ్ర నేతలతో సహా 500 మందికిపైగా మావోయిస్టులు హతమయ్యారు. అదే విధంగా, రాష్ట్రంలో దాదాపు 1,900 మంది నక్కలెట్లు అరెస్టయ్యారు. మరో 2,500 మందికి పైగా లొంగిపోయారు.

ఇరాన్‌కు ఇక ఆయుధాలు పంపబోమని చైనా చెప్పింది: ట్రంప్

మొదటిసారి కరూణ - ఒక పోస్ట్ చేశారు. “ఇకపై హరూజ్ ను మూసి ఉంచడం జరగదు. హరూజ్ జలనందినీ నేను శాశ్వతంగా తెలుస్తుంది చైనాకు చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది. అమెరికాతో పాటు ప్రపంచం కోసం నేను ఈ పని చేస్తున్నాను. వారు ఇరాన్‌కు ఆయుధాలు పంపబోమని అంగీకరించారు” అని ఆయన రాసుకొచ్చారు. ప్రపంచ ఇద్దరం సరఫరాలో హరూజ్ జలనంది చాలా కీలకమైంది. ఇటీవలి కాలంలో ఈ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతలు పెరిగాయి. మరోవైపు, చైనా ఇరాన్‌కు ఆయుధాలు సరఫరా చేస్తోందంటూ గతంలో వార్తలు వచ్చిన నేపథ్యంలో ట్రంప్ తాజా వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ తనకున్న సంబంధాల గురించి కూడా ట్రంప్ ప్రస్తావించారు. “నేను చైనా వెళ్తే అధ్యక్షుడు షీ జిన్ పింగ్ నన్ను గట్టిగా అలింగనం చేసుకుంటారు. మేమిద్దరం కలిసి తెలివి, అనుభవం ఉన్నామని చెప్పాము” అని యుద్ధం కన్నా మంచిది కదా? అని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, అవసరమైతే యుద్ధానికి కూడా అమెరికా సిద్ధమేనని హెచ్చరించారు. కాగా, అమెరికాతో ఇరాన్ చర్చలకు పాకిస్తాన్ మధ్యవర్తిత్వం నెరుపుతున్నప్పటికీ, ఇరాన్ ను చర్చలు పరకు తీసుకురావడం వెనుక చైనా హస్తం ఉందని ఇప్పటికే పలు కథనాలు వచ్చాయి. తెరవెనుక చైనా మంత్రిరంగం నడుపుతోందని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో, ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.

దొంగల్లా ఎత్తుకెళ్లడం దేశానికి?

మొదటిసారి కరూణ - పూడి శ్రీహరి ఆరోగ్యపై పేర్లు నాని నిప్పులు ఇంతలా దిగజార్చడం శోచనీయమని మండిపడ్డారు. పూడి శ్రీహరి ఏమైనా నేరాలు చేశారా? అని ప్రశ్నించిన నాని, చట్టబద్ధంగా చర్యలు తీసుకోవాలనుకుంటే బహిరంగంగా ఆరోగ్య చేయాలి కానీ, దొంగతనంగా ఎత్తుకెళ్లడం ఏంటని నిలదీశారు. విలేజ్ స్థాయి నుంచి ఎదిగిన వ్యక్తిని ఉగ్రవాదిగా చిత్రీకరిస్తూ కంప్యూటర్లు, ఫోన్ల సీజ్ చేయడం దారుణమన్నారు. జగన్ చుట్టూ ఉన్నవారిని భయపెట్టాలనే కుట్రతోనే 20 నెలలుగా తప్పుడు కేసులు బనాయెస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఇలాంటి చర్యలతో, జగన్ వెంట జెండా హెసివారిని అపలేసిన అవలేసిన నృపుల చేశారు. “శ్రీహరిని 15 రోజులు జైల్లో పెట్టగలరు, అంతకంటే ఏం చేయగలరు? జైలు నుంచి వచ్చాక ఆయన మళ్లీ జగన్ కోసమే పనిచేస్తాడు” అని అన్నారు. లోకేశ్ మాటలు విని పోలీసు వ్యవస్థను పతనావస్థకు తీసుకెళ్తు తున్నారని, దీని పర్యవసానాలను చంద్రబాబు అనుభవించక తప్పదని హెచ్చరించారు. రాజకీయ కక్షల కోసం పోలీసులను వాడుకున్న ఏ ప్రభుత్వం కూడా బతికే బట్టకట్టలేదని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న తప్పులను ప్రశ్నిస్తున్నందుకే అక్రమ అరెస్టులకు పాల్పడుతున్నారని, ప్రజలు ఇప్పటికే చంద్రబాబుకు మంగళహారతి పాడేయకు సిద్ధంగా ఉన్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పటికైనా తప్పుడు కేసులు పెట్టడం మానుకోవాలని, అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడవద్దని చంద్రబాబు, లోకేశ్ లకు హితవు పలికారు. పోలీసులు కూడా అతిగా వ్యవహరించి భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకోవద్దని సూచించారు.

సత్యసాయి జిల్లా పేలుడు ఫుటనపై జగన్ దిగ్భ్రాంతి

మొదటిసారి కరూణ - వ్యక్తం చేశారు. జిల్లాలో స్పెక్ట్, గ్యాస్ సిలిండర్లు పేలిన ఫుటనలో బదుగురు ప్రాణాలు కోల్పోవడం మనసుని కలచివేసిందని అన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో మరు తోచిన వారి కుటుంబాలకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన జగన్... గాయపడిన వారు భార్య కొలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. బాధితుల్లో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంటుంది అందోళన కలిగిస్తోందని, పేలుడు ధాటికి ఇళ్లు కూడా ధ్వంసమవడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఫుటనలు పునరావృతం కాకుండా ఉండాలంటే పేలుడు పదార్థాల నిల్వపై ప్రభుత్వం కట్టుదిట్టమైన నిఘా ఉంచాలని, నిబంధనలు అతిక్రమించిన బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కక్ష సమయంలో బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అందగా నిలబడి, తగిన ఆర్థిక సహాయం అందించాలని సూచించారు. ఫుటనా స్థలంలో సహాయక చర్యలు వేగవంతం చేయాలని, గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చూడాలని పార్టీ శ్రేణులకు, అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

భారతీయ అత్తింటి వారిపై అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ప్రశంసలు

మొదటిసారి కరూణ - జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... అమెరికాను సమర్థించేందుకే వలసదారలు పోషిస్తున్న పాత్రను కొనియాడారు. ముఖ్యంగా భారత్ నుండి వచ్చి ఇక్కడి పౌరసత్వం పొందిన తన మామగారు, అమెరికా ప్రయోజనాలకే అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చారని, ఆయనను చూసి తాను గర్విస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. వలసదారులు ఈ దేశానికి చేస్తున్న సేవలను ప్రశంసించానన్నారు. ఇమిగ్రేషన్ ప్రోగ్రామ్మపై కఠినమైన నియంత్రణ ఉండాలనే ఆభిప్రాయాన్ని ఆయన సమర్థించారు. ఈ సందర్భంగా భారత్-1 బీసీ వ్యవస్థలో జరుగుతున్న మోసాల గురించి వాన్స్ ప్రస్తావించారు. గ్రీన్ కార్డుల కోసం కఠిన ప్రక్రియలు పెంచడంపై సుదీర్ఘ నిరీక్షణపై స్పందిస్తూ... అమెరికా పౌరసత్వం అంటే దేశ ప్రయోజనాలకు కట్టుబడి ఉండాలనే తెలుగు కుటుంబానికి చెందినవారన్న సంగతి తెలిసింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు 1980ల్లోనే అమెరికాకు వలస వెళ్లి అక్కడే స్థిరపడ్డారు. మరోవైపు, అమెరికా ఉద్రిక్తతల పరిష్కారంపై కూడా వాన్స్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన దేశం మధ్య దశాబ్దాలుగా ఉన్న అపసమృతం రాత్రికి రాత్రీ తొలగిపోవడం ఆయన ఆభిప్రాయపడ్డారు. అయితే, ఇరాన్ ప్రతిఘటన ఒప్పందం కోసం ఆసక్తి కాపుతున్నారని వెల్లడించారు. పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ వేదికగా మరోసారి శాంతి చర్చలు జరగనున్నాయని ట్రంప్ చెప్పిన నేపథ్యంలో, ఆయన 21వ ముగిలున్న క్యాబుల విరమణ గడువులోపు ఒక శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని అమెరికా ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు, డీలిమిటేషన్ బిల్లులపై కేసీఆర్ నిర్ణయం ఇది

మొదటిసారి కరూణ - మధ్య చర్చ జరిగింది. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ నుంచి సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని, కానీ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లు విషయానికి వస్తే మాత్రం దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రయోజనాల విషయంలో రాజీవేదే ప్రసక్తి లేదని అన్నారు. చట్టసభలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ పూర్తి మద్దతు తెలుపుతుందని కేసీఆర్ ప్రకటించారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడే అసెంబ్లీలో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు కోసం తీర్మానం చేశామని గుర్తు చేశారు. ఈ బిల్లుకు రాజ్యసభలో బీఆర్ఎస్ ఎంపీలు మద్దతు పలుకుతారని తెలిపారు. అదే సమయంలో నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుపై కేసీఆర్ తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరిగేలా బిల్లు ఉంటే అంగీకరించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం లోక్ సభలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు 24 శాతం సీట్లు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. పునర్విభజన తర్వాత ఈ శాతం ఏమాత్రం తగ్గకూడదని సూచించారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం డీలిమిటేషన్ జరిగితే జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. బిల్లులోని ప్రతి అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాత నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుపై పార్టీ కేంద్ర నిర్ణయం తీసుకుంటుందని కేసీఆర్ తెలిపారు. అంతకు ముందు కొందరిపక్షకారంలో పార్టీ నాయకులకు సూచించారు. ఈ నెల 20న జగిత్యాలలో నిర్వహించనున్న బహిరంగ సభ, ఏప్రిల్ 27న పార్టీ అవినీతి దినోత్సవ వేడుకలకు ఘనంగా నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు.

అదే జరిగితే కేసీఆర్ ముందుండి ఉద్యమాన్ని నడిపిస్తారు

మొదటిసారి కరూణ - ఉద్యమాన్ని నడిపిస్తారని బీఆర్ఎస్ చైర్మన్ డి.వి.ఎస్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. డీలిమిటేషన్ బిల్లు పేరుతో మనకు అన్యాయం జరిగితే కేసీఆర్ నాయకత్వంలో ఉద్యమం మొదలవుతుందని హెచ్చరించారు. పార్లమెంటులో ప్రస్తుతం దక్షిణాది రాష్ట్రాల వాటా 24 శాతంగా ఉందని, డీలిమిటేషన్ తర్వాత ఇది అలాగే ఉండాలని అన్నారు. బీజేపీ పార్టీ తెలంగాణకు ఎప్పుడూ మంచి చేయదని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు, పార్లమెంటు సీట్లు 50 శాతం కొనుగోలుని కిషన్ రెడ్డి చెబుతున్నారని, కానీ డీలిమిటేషన్ బిల్లులో ఆ అంశమే లేదని అన్నారు. కిషన్ రెడ్డి చెప్పిన ప్రకారం అసెంబ్లీ స్థానాలు 119 మంది 1798, 17 లోకే నక ప్ర స్థానాలు 26 పెరుగుతాయని చెప్పారని తెలిపారు. కానీ బిల్లులో ఈ పెరుగుదల లేదని అన్నారు. బీజేపీ ఎప్పుడూ తెలంగాణకు మిత్రులు కాదని విమర్శించారు. 2014 ఏప్రిల్ పునర్విభజన బిల్లులోనే సీట్ల పెంపు హామీ ఉందని గుర్తు చేశారు. కానీ ఇప్పటి వరకు ఆ హామీని సెరవేయలేదని అన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు బీఆర్ఎస్ అనుకూలమేనని, కానీ డీలిమిటేషన్ బిల్లులో మాత్రం తెలంగాణకు అన్యాయం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

ఇరాన్-అమెరికా ఉద్రిక్తతలు తగ్గుముఖం

మొదటిసారి కరూణ - భారీ లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు మార్కెట్లో కొనుగోళ్ల జోరు కనిపించింది. ట్రేడింగ్ ముగిసిన సమయానికి సెన్సెక్స్ 1,264 పాయింట్లు లాభపడి 78,111.24 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ 388.65 పాయింట్లు పెరిగి 24,231.30 వద్ద ముగిసింది. ట్రంప్ తాజా వ్యాఖ్యలతో ఆస్ట్రేలియా రిజర్వ్ రిపబ్లిక్ రూ.10 లక్షల కోట్ల మేర పెరిగింది. ఈ ర్యాల్లీ కేవలం హెమియెట్ ఫ్లెక్సీ పరిమితులతో జరిగింది. మిడ్ క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ సూచీలు కూడా ప్రధాన సూచీలు మించి రాజీయించాయి. నిఫ్టీ మిక్సెడ్ 2.20 శాతం, నిఫ్టీ స్మాల్ క్యాప్ 2.35 శాతం మేర లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా చూస్తే, నిర్మాణ రంగం షేర్లు అత్యధికంగా లాభపడ్డాయి. జాబ్, మీడియా రంగాల్లోనూ కొనుగోళ్ల ఆసక్తి కనిపించింది. అయితే, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ లో మార్పు వెనుకబడింది. సాంకేతిక విజ్ఞాన ప్రకారం, నిఫ్టీ 24,300-24,400 స్థాయిలు కీలక నిరోధక జోన్ గా ఉన్నాయి. ఈ స్థాయిని నిఫ్టీ బలంగా ఢాటితో 24,800-25,000 వైపు ర్యాలీ కొనసాగితే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. కిందకు వస్తే, 24,000 వద్ద తక్షణ మద్దతు ఉండగా, 23,900-23,800 మధ్య బలమైన మద్దతు లభించవచ్చని తెలిపారు. మరోవైపు, అంతర్జాతీయ సానుకూల పరిణామాలుతో రూపాయి

డీలిమిటేషన్ పై తన వైఖరి వెల్లడించిన విజయ్

మొదటిసారి కరూణ - సవరణ బిల్లును ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదిస్తున్న రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై తమిళనాడు వెల్లి కళగం (టీవీకే) అధినేత విజయ్ స్పందించారు. ఈ బిల్లు చట్టరూపం దాల్చితే జనాభా నియంత్రణను సమర్థంగా అమలు చేసిన తమిళనాడు సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు తీవ్రంగా సప్టపోతాయని ఆయన అందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. గురువారం నుంచి ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో లోక్ సభ స్థానాలను 543 నుంచి 850కి పెంచేందుకు ఉద్దేశించిన రాజ్యాంగ (131వ సవరణ) బిల్లు, 2026ను కేంద్రం చర్చకు తీసుకురావచ్చని విజయ్ పేర్కొన్నారు. పార్లమెంటులో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే బిల్లును

స్వాగతించామని, అయితే దానికంటే ముందు డీలిమిటేషన్ బిల్లు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం సరికాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. విజయ్ తన ప్రకటనలో వివరిస్తూ.. “జనాభా ఆధారంగా లోక్ సభ సీట్లను పునర్విభజిస్తే, జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం పార్లమెంటులో గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, అధిక జనాభా కలిగిన ఉత్తరాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతుంది. ఇది సమాఖ్య స్ఫూర్తికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల పార్లమెంటులో దక్షిణాది రాష్ట్రాల గొంతు బలహీనపడి, భాష, సంస్కృతి, రాష్ట్రాల హక్కులకు సంబంధించిన అంశాలపై తగినంత శ్రద్ధ లభించకపోవచ్చు” అని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమిళనాడు ప్రజలు ఆకాంక్షలు, సమస్యలు పార్లమెంటులో సరిగ్గా వివరించిన దుస్థితి ఏర్పడుతుందని, ఇది వివక్షాపూరిత చర్యలను ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ సందర్భ

కేవలం రాజకీయ ప్రాతినిధ్యానికి కాకుండా, కేంద్ర నిధుల కేటాయింపులపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని విజయ్ హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే కేంద్ర బడ్జెట్ తమ రాష్ట్రానికి సరైన ప్రాతినిధ్యం, నిధులు అందవడం లేదని తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆరోపిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జనాభా ఆధారంగా సీట్లను, నిధులను పంపిణీ చేస్తే దక్షిణాది రాష్ట్రాలు మరింత అధికంగా సప్టపోతాయని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను పాటించిన రాష్ట్రాలను శిక్షించి, పాటించని రాష్ట్రాలకు బహుమతులు ఇవ్వడం ఎంతవరకు సమజమని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ నేపథ్యంలో, కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ప్రతిపాదనను పునఃపరిశీలించి, ఈ సవరణ బిల్లును తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని విజయ్ అందోళన చేశారు.

మారుస్సు లోకేశ్ సభ నియోజకవర్గాల రాజకీయ ముఖచిత్రం

మొదటిసారి కరూణ - పరిధిలోకి వస్తుంది అనే విషయం పునర్విభజన తర్వాతే తెలుస్తుంది. దేశంలోనే అగ్రస్థానం : ప్రస్తుతమున్న హైదరాబాద్, మహారాష్ట్ర, భువనగిరి నియోజకవర్గాల పరిధిలో జనాభా అధికంగా ఉన్నారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని వీటిని విభజించి కొత్తగా 3 లేదా 4 ఏర్పాటుచేసే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. మహారాష్ట్ర లోకేశ్ సభ స్థానం 2024 ఎన్నికల సమయంలో 37.79 లక్షల మంది ఓటర్లకు కలిగి ఉంది. ఇది దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో ఉండటం గమనార్హం. ఉమ్మడి నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాలు వేరుచేసి కొత్తగా మరో రెండు స్థానాలు రాసున్నారు. ఉమ్మడి మెదక్ లో ప్రస్తుతం జూబిలీహిల్స్, మెదక్?? ఉండగా కొత్తగా మరోక స్థానం ఏర్పాటు కానుంది. మహారాష్ట్రలోనగర్, నగర్ కర్నూల్?ను విభజించి అదనంగా మరోక స్థానం రానుంది.వరంగల్, ఖమ్మం, నల్గొండ జిల్లాలను విభజించి ఒకటి లేదా రెండు ఏర్పాటు చేసే యోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మహిళలకు తోచివచ్చి ఇవ్వాలిందే : ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రం నుంచి లోకేశ్ సభలో ఇద్దరు మహిళా 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం పరిశీలన నిజామాబాద్, ఖమ్మం, కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్? ఉమ్మడి జిల్లాల్లో మహిళలకు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నారు. 2029 లోకేశ్ సభ ఎన్నికల నిర్వహించే సమయానికి 2026-27 జనాభా లెక్కలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. మహిళా సేవలకు రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం : నూతన జనగణన ఆధారంగానే వచ్చే పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో మహిళలకు సీట్లు రిజర్వు చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనిప్రకారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాంతాల నుంచి మహిళా ఎంపీలు లోకేశ్ సభకు వేళ్లు నూచున్నాయి. రాష్ట్రం యూనిట్ గా తీసుకుని మహిళలకు లోకేశ్ సభ నియోజకవర్గాలను రిజర్వు చే

బాదం నూనె కొనే ముందు ఇవి తెలుసుకోండి..
లేకుంటే రిస్కులో పడుతారు..!



ఈ నూనెలో కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కొందరి చర్మానికి పడవు. ఈ నూనె రాసినప్పుడు చర్మం దురద పెడడం, ఎర్రగా అవ్వడం, వేడిగా అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. సున్నితమైన చర్మం లేదా అల్లీలు ఉన్నవారికి ఇది అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి బాదం నూనె వాడేటప్పుడు మీ చర్మం రకం ఏంటో తెలుసుకోవాలి. బాదం నూనె ముఖ్యం. అయితే స్కిన్ ఉన్నవారికి బాదం నూనె సరిగ్గా సెట్ అవుతుంది. ఈ నూనె వాడిన తర్వాత మొటిమలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖం మీద నూనె ఉండటం వల్ల మురికి పేరుకుపోయి ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి అయితే చర్మం ఉన్నవారు ఈ నూనె వాడే ముందు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి బాదం నూనెలోని పదార్థాలు పడవు, దీనివల్ల అల్లీ వస్తుంది. అల్లీ వస్తే ముఖం ఎర్రగా మారడం, దురదతో పాటు బాధ రావడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అలాంటివారు వెంటనే నూనె వాడటం ఆపేయాలి. మొదట కొంచెం నూనెను చిన్న చోట రాసి పరీక్షించి చూడటం మంచిది. బాదం నూనె వాడితే కొంచెం ముఖంపై ఉండే సహజమైన మెరుపు తగ్గిపోయినట్లు అనిపించుతుంది. ముఖం కొంచెం జిడ్డుగా, బరువుగా అనిపించవచ్చు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గించి.. చర్మం చిరాకగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అందుకే ఈ నూనెను ముఖంపై ఎక్కువగా రాయిపోకూడదు. ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ నూనె రాసుకోని బయటికి వెళ్లే చర్మం మీద మచ్చలు, రంగు మారడం వంటివి జరగవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం వేరేలా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య రాకుండా ఎండలో వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయాలు

మీ చర్మం రకం తెలుసుకోండి.. మీకు బాదం నూనె సరిపోతుందా లేదా అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. సున్నితమైన లేదా అయితే చర్మం ఉన్నవారు డాక్టర్‌ను అడిగి సలహా తీసుకోవడం మంచిది. తక్కువగా వాడండి.. నూనెను కొద్దిగానే రాయాలి. ఎక్కువగా రాస్తే చెడు ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అల్లీ పుట్టే.. కొత్తగా ఈ నూనె వాడే ముందు చేతిపై కొంచెం రాసి చూడండి. దురద లేదా ఎర్రదనం లేకపోతేనే వాడండి. మంచి నూనెను ఎంచుకోండి.. మార్కెట్లో చాలా రకాల బాదం నూనెలు ఉంటాయి. వాటిలో మంచి నాణ్యత ఉన్న నూనెనే వాడాలి. ఎండలో జాగ్రత్త.. నూనె రాసిన తర్వాత ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకూడదు. బాదం నూనె చర్మానికి తేమను, మెరుపును ఇస్తుంది. కానీ అందరికీ ఇది సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. మీ చర్మం రాసిన తర్వాత జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాడితేనే బాదం నూనె మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఎండ నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ తక్కువగా వాడితే మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుగుస్తుంది.

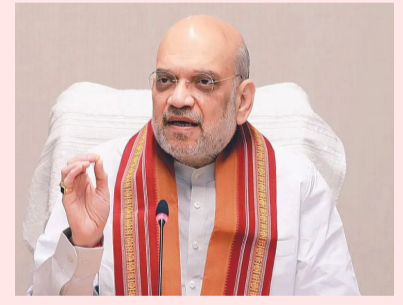
ఇవి తింటే ఎముకలకు తిరుగుండదు..
మస్సు బలంగా ఉంటాయి..!

మన ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి వంటివి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకాలు లేకపోతే ఎముకలు బలహీనంగా మారి నొప్పిగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి విరిగిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే ప్రతిరోజూ ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్డలో విటమిన్ డి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మన శరీరం కార్బియంను బాగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గుడ్డు తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన కార్బియం కూడా అందుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ గుడ్డు తింటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బాదం, చియా గింజలు, నువ్వులు వంటి నల్లలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. పప్పులు కార్బియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి. మనం పప్పులు తింటే ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎముకలకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలు ఈ ఆహారం వల్ల తగ్గిపోతాయి. పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి పాలు ఉత్పత్తుల్లో కార్బియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి ని కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారడం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయస్సులోనూ ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొన్ని చేపల్లో విటమిన్ డి, ఒ.మీగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో వాల్చు తగ్గి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. అత్యుత్తమం తింటే మన ఎముకలకు కావలసిన విటమిన్లు, కార్బియం అందుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలహీనంగా ఉండటం, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ప్రోకలిల్ కార్బియం, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి.. శరీరంలో హాని చేసే పదార్థాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. ప్రోకలిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కొన్నిసార్లు మార్కెట్లో కార్బియం, విటమిన్ డి కలిపిన ఆహారాలు కూడా అందుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. ఈ ఆహారాలు ఎముకల సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఎముక ఆరోగ్యం కోసం మనం తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ సరైన పోషకాలు తీసుకోకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి కార్బియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.



డిలిమిటేషన్ తో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగదు: అమిత్ షా

ఏటీఎల్ సీట్లు 25 నుంచి 38కి పెరుగుతాయి
తెలంగాణలో 17 నుంచి 26కు పెరుగుతాయి
కేరళలో 20 సీట్లు 30 సీట్లు అవుతాయి
తమిళనాడులో 39 సీట్లు 59 అవుతాయి
కర్ణాటకలో 28 సీట్లు 42 అవుతాయి
దక్షిణాది జనాభా శాతం కంటే ఎక్కువ సీట్లు పెరుగుతాయి
అన్ని రాష్ట్రాలలో 50% సీట్లు పెరుగుతాయి
అమిత్ షా, కేంద్ర హోం మంత్రి



దేశాన్ని కమ్మేస్తున్న తీవ్రమైన ఎండల హెచ్చరిక



భారత వాతావరణ శాఖ (IMD) దేశవ్యాప్తంగా తీవ్రమైన హీట్‌వేవ్‌ను హెచ్చరిక జారీ చేసింది ???. ఇప్పటికే అనేక ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 40--43లీజు మధ్య సమాధిపడుతుండగా, కొన్ని చోట్ల 45లీజు వరకు చేరే అవకాశం ఉందని తాజా సైన్ రిపోర్ట్ తెలిపింది . ముఖ్యంగా రాజస్థాన్,గుజరాత్, మహారాష్ట్ర,మధ్యప్రదేశ్,తెలంగాణ, రాయలసీమ ప్రాంతాలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నాయి ????. ప్రాణిగాలులు,నిర్భయమైన ఆకాశం కారణంగా సాధారణం కంటే 4--8లీజు ఎక్కువ వేడి సమాధిపడుతోంది . మధ్యాహ్నం బయటకు వెళ్లేటప్పుడు నీరు ఎక్కువగా తాగడం,తేలికపాటి దుస్తులు ధరించడం,చిన్నపిల్లలు మరియు వృద్ధులు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

భారత్ లో ప్రపంచ వేసవి తీవ్రత! వచ్చే రెండు వారాలు దేశమంతా నిప్పుల కొరివి. ఉష్ణోగ్రతలు 43-45 డిగ్రీల వరకు పెరిగే అవకాశం. ప్రపంచంలో అత్యంత వేడి దేశంగా మారవచ్చు భారత్.

రాష్ట్రంలో అర్జులైన జర్నలిస్టులందరికీ అక్రిడిటేషన్ కార్డులను జారీ చేస్తాం

జీవో 252 లో అవసరమైన మేరకు సవరణలు చేస్తాం
జర్నలిజంతో సంబంధం లేనివారికి అక్రిడిటేషన్ జారీ కాకుండా చూడాలి
ఎలైట్ ఫీల్డ్స్ నుంచి జర్నలిస్టులను తొలగించాలి
-తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే.శ్రీనివాస్ రెడ్డి

మేధ్యల్: ఏప్రిల్ 16 నెలం న్యూస్:రాష్ట్రంలో అర్జులైన జర్నలిస్టులందరికీ అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేస్తామని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే.శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. జర్నలిస్టు సంఘాలు, జర్నలిస్టుల అభ్యర్థన మేరకు 252 జీవోలో, అవసరమైన మేరకు సవరణలు చేసి డిజిఆర్ ఓలకు పంపిస్తామని చెప్పారు. గురువారం మేధ్యల్ జిల్లాలోని ఎస్ఎన్ఆర్ పుష్ప కన్వెన్షన్ లో డియరబ్లాజ్ (ఇజేయూ) రాష్ట్ర విస్తృత స్థాయి కార్యక్రమ సమావేశం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె.వి.రాజ్ అలీ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, జర్నలిస్టులకు జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్ కార్డులు విషయంలో ఎలాంటి అవినీతి పడవద్దని సూచించారు. గతంలో కంటే మెరుగైన జీవోను అభివృద్ధి చేసి అక్రిడిటేషన్ జారీ చేస్తామని తెలిపారు. జర్నలిజం పృథివీ సంబంధం లేని వారికి అక్రిడిటేషన్ జారీ కాకుండా యూనియన్ బాధ్యులు జాగ్రత్త వహించాలని సూచించారు. నశిత జర్నలిస్టులకు కార్డులు అందకుండా అడ్డుకోవాలని అన్నారు. అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులకు త్వరలోనే సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వారికి కూడా అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు. హైదరాబాద్ లోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ జర్నలిస్టు హౌస్‌లోని సానైటీ సభ్యులకు ఇచ్చినటువంటి ఇళ్ల స్ట్రాంపై సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఇచ్చిన తీర్పు అభ్యంతరకరమైందని, ఐఎస్, ఐపిఎస్ లు, ఎమ్మెల్యేల జీవితాలతో జర్నలిస్టులను పోల్చడం అభ్యంతర కరమైందన్నారు. జర్నలిస్టులు ఉన్నత పర్యాయ కాదని, ఇటీవల విజయవాడలో జరిగిన ఐజేయూ స్టేసరీ సమావేశంలో



అన్నారు. అంతకుముందు మూడు మాసాల కాలంలో ప్రమాదాలు, అనారోగ్య కారణాలవల్ల మరణించిన 16 మంది జర్నలిస్టులకు నివాళి అర్పించారు. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రాంనారాయణ తన నివేదికను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో చలు తీర్మానాలు చేశారు. రాష్ట్రంలో అర్జులైన జర్నలిస్టులందరికీ అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేయాలని, ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల మాదిరిగానే జర్నలిస్టులకు కూడా వైద్య సదుపాయాన్ని కల్పించాలని, ఐజేయూ స్టేసరీలో చేసిన తీర్మానం మేరకు హైదరాబాద్ లో జాతీయ మహిళా జర్నలిస్టుల సదస్సును ఏర్పాటు చేయాలని, జాతీయ న్యూస్ పేపర్స్ కన్వెన్షన్ జాతీయ సమావేశాన్ని హైదరాబాద్ లో నిర్వహించాలని తీర్మానించారు. అలాగే రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులపై సమాధిపడుతున్న కేసులపై నిజానిర్యాలను చేసేందుకు గాను, సీనియర్ పాత్రికేయులతో త్రిసభ్య కమిటీని నియమించాలని సమావేశం నిర్ణయించింది. ఈ సమావేశ నిర్ణయాలు మేధ్యల్ జిల్లా కమిటీ అతిథిగా జరిగింది. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర కార్యదర్శితో పాటు 29 జిల్లాల యూనియన్ అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు హాజరయ్యారు. ఇంకా ఈ సమావేశంలో ఐజేయూ స్టేసరీ కమిటీ సభ్యులు ఎం.ఎ.మజిద్, జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు వై.సరేందర్ రెడ్డి, జాతీయ కార్యదర్శి సభ్యులు సగనూరి శేఖర్, కే సత్యనారాయణ, అజిత్, డిప్యూటీ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రాంనారాయణ, వెంకట్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పైసల్ అహ్మద్, బుర్ర సవలత్ కుమార్ గౌడ్, గాడిపల్లి మధు, కార్య కార్యదర్శులు పరకా యాదగిరి, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, గుండ్రాతి మధు గౌడ్, రాష్ట్ర చిన్న మధ్యతరగతి పత్రికల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ప్రధాన కార్యదర్శులు యాసుఖ్ బాబు, అశోక్, మేధ్యల్ జిల్లా యూనియన్ అధ్యక్షులు జి.జి.రాజ్ గౌడ్, కార్యదర్శి వెంకట్రాం రెడ్డి, వివిధ జిల్లాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు హాజరయ్యారు.

చంద్ర బింబలంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం..

వేసవిలో, ఎండ, దుమ్ము, కాలుష్యం కారణంగా చర్మంపై టాన్ పెరిగిపోతుంది. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు రావడం మొదలవుతుంది. ఇది చర్మం కాంతిని తగ్గిస్తుంది. కనుక ఈ సమస్యలన్నింటినీ వదిలించుకోవడానికి ఇంట్లోనే చాక్లెట్ ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కనుక ఈ లోజు ఫేస్ ప్యాక్ ను ఎలా తయారు చేయాలి? దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. చంద్ర బింబలంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి.. బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం.. మీరు ఎవరికైనా చాక్లెట్ బహుమతిగా ఇచ్చి ఉంటారు లేదా కొన్నిసార్లు మూడే ను మార్పుకోవడానికి చాక్లెట్ ని తింటూ ఉంటారు. పిల్లలు అయినా, పెద్దలు అయినా, అందరికీ చాక్లెట్ అంటే ఇష్టం. అందుకే చాక్లెట్ ని తినే అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అయితే చాక్లెట్ చర్మం సమస్యలను సయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుందని మీకు తెలుసా? చాక్లెట్ తో తయారు చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ ని ముఖం మీద అప్లై చేయడం ద్వారా గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ముఖంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని శుభ్రంగా చేస్తాయి. కనుక ఇక నుంచి చాక్లెట్ తినడంతో పాటు, చాక్లెట్ ఫేస్ ప్యాక్ ని అప్లై చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అయితే చాక్లెట్ చర్మానికి ఎలా మేలు చేస్తుంది. వీటిని ముఖానికి అప్లై చేయడం సురక్షితమేనా వంటి అనేక ప్రశ్నలు మనస్సులో మెదులుతూ ఉంటాయి. కనుక ఈ రోజు చర్మం సందర్భంలో చాక్లెట్ మేలా భాగంగా చేసుకోవచ్చు తెలుసుకుందాం. తద్వారా మీ చర్మం మెరుపు చెందకపోవడానికి ఉంటుంది.

ఫేస్ ప్యాక్ ఉంటాయి. దాని చాక్లెట్ లో ఉండే ఫేస్ ప్యాక్ లు కొన్నింటిని ఉత్పత్తి కూడా సహాయపడతాయి. ఇది మీకు ప్రకాశవంతమైన, మచ్చలేని చర్మాన్ని ఇస్తుంది. ఆ దేశంలో సరకానికి ద్వారం.. అక్కడికి వెళ్లే ప్రాంతాల్లో తిరిగి రాకటం చాక్లెట్ రంగు చాక్లెట్ ఫేస్ ప్యాక్ తో ఈ 5 ఫేస్ ప్యాక్ లను తయారు చేసుకోండి. చాక్లెట్ ,షుగర్ పేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి 2 డార్లీ చాక్లెట్లు, 4-5 చెంచాల పాలు, 3 చెంచాల బ్రౌన్ షుగర్ మరియు 1 చెంచా చాక్లెట్ అవసరం. ముందుగా చాక్లెట్ కరిగించి దానిలో ఉప్పు, చక్కెర కలపండి. చల్లగా తక్కువ అవశేషాలు ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాలు ఉంచండి.. అప్లై చేసిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. ఈ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, కాంతి వంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. చాక్లెట్ , అరటిపండు ఫేస్ ప్యాక్ చాక్లెట్ .. అరటిపండు ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి 2 డిస్సాల్డ్ కోకో పౌడర్, 1 డిస్సాల్డ్ తేనె, అర కప్పు గుబ్బు చేసిన అరటిపండు, 1 డిస్సాల్డ్ పెరుగు అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి పేస్ట్ లా చేసి ముఖం , మెదపై అప్లై చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ లో యాంటిఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఇది మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చాక్లెట్, ఓట్ మీట్ తో మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందండి

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి అర కప్పు కోకో పౌడర్, 3 చెంచాల ఓట్ మీట్, 1 చెంచా క్రీమ్, తేనె కలపండి. తక్కువ ముఖం, మెదపై 20 నిమిషాలు అప్లై చేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మీరు ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. చాక్లెట్, శనగపిండి మ్యాస్క్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. ఈ మ్యాస్క్ తయారు చేయడానికి మీకు 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చెంచా పెరుగు, అర కప్పు కోకో పౌడర్, సగం నిమ్మకాయ అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖంపై 30 నిమిషాలు అప్లై చేసి, అదిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. మీరు దీన్ని వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ముఖం మీద నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాక్లెట్ , పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ తో మెరిసే చర్మాన్ని పొందండి ఈ మ్యాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 డిస్సాల్డ్ కోకో పౌడర్, 1 డిస్సాల్డ్ పసుపు పౌడర్ , 2 డిస్సాల్డ్ పాలు కలిపి ముఖం మీద 20 నిమిషాలు అప్లై చేయండి. ఇది మీకు మచ్చలేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి ఎప్పుడైనా తిన్నారా? మీ గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం..



చూపుతున్నారా. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర ద్రవ్యాలకంటే కూడా వేయిసార్లు ఎక్కువ అంటారు. వీటిల్లో ఉండే పాలిఅనోకాచ్యురేటిడ్, మోనోఅనోకాచ్యురేటిడ్ కార్బియం చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రిగ్లిజిరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తగ్గించుకూడా కాపాడుతాయని చెబుతున్నారు. దీనితో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్ గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పుగా, కారంగా వీటిని తింటుంటారు. అలాగే కొందరికి అంతచందరతో తేదండో బెల్లెంతో పాకం వల్ల అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారని ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో జీడిలోని సుగంధాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కార్బియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్,

చూపుతున్నారా. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర ద్రవ్యాలకంటే కూడా వేయిసార్లు ఎక్కువ అంటారు. వీటిల్లో ఉండే పాలిఅనోకాచ్యురేటిడ్, మోనోఅనోకాచ్యురేటిడ్ కార్బియం చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రిగ్లిజిరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తగ్గించుకూడా కాపాడుతాయని చెబుతున్నారు. దీనితో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్ గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పుగా, కారంగా వీటిని తింటుంటారు. అలాగే కొందరికి అంతచందరతో తేదండో బెల్లెంతో పాకం వల్ల అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారని ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో జీడిలోని సుగంధాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కార్బియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్,

ప్రోటీన్స్, యాంటిఆక్సిడెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనె గుండె ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవలసిన లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిప్రెషన్ అవడం వరకు ఎన్నో రకాలూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పి నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది. దంపి కొడుతున్న వానలు.. ఈదురు గాలులతో పడగండ్లు! ఆరోజే అలర్జిక్ జారీ అలాగే కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. మెదడు కూడా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చెడు కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అయితే తేనెలో నానబెట్టిన జీడిపప్పు మితంగా తింటేనే అది అప్యూతలగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. రుచిగా ఉండకదాని అపరిమితంగా తీసుకుంటే మెదటికే మోసం పస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు ఒక స్పూన్ చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు.

ఈ జ్యూస్ తో కడుపు నిండుగా.. బరువు తగ్గడం గ్యారెంటీ..!

నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీవితీయం పెంచి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే శరీరం తేలికగా చురుకుగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీరానికి నీరు కూా కీరలోనే ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం కలిపి తాగితే వేసవి వేడిని తగ్గించడంలో పాటు శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్స్ చల్లగా ఉండి మనకు శక్తినిస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి, శరీరం వేడిని తగ్గిస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. గ్రీన్ టీలో కెటాచిన్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని చెడు

కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వేసవిలో ఉదయం, సాయంత్రం గ్రీన్ టీ తాగడం బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇది మన శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తుంది చియా గింజల్లో ఎక్కువ ఫైబర్, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే జీవితీయం వేగంగా జరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగి శరీరం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా పేగులు కూడా సరిగ్గా పని చేస్తాయి. పువ్వుకాయలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని జ్యూస్ తాగితే మన శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మనం తక్కువ ఆహారం తింటాము. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. అంతేకాకుండా జ్యూస్ మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి బరువును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీలు

