TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 215 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | శనివారం, జులై 06, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

ఢిల్లీలో బిజీబిజీగా సీఎం చంద్రబాబు

పలువురు కేంద్రమంత్రులతో భేటీ

రాష్ట్రానికి నిధులపై చర్చ

న్యూఢిల్లీ,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్): ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు శుక్రవారం కేంద్ర మంత్రులు రాజ్‌నాథ్‌సింగ్, జేపీ నడ్డా, నిరమలా సీతరామన్ తదితరులతో భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై వారితో చర్చించారు. మరో కేంద్రమంత్రి రామ్‌దాస్ అఠావలెతోనూ ఆయన భేటీ అయ్యారు. అనంతరం ఫిక్కీ ఛైర్మన్, ప్రతినిధులను కలుసుకున్నారు. భారత్‌లో జపాన్ రాయబారితో చర్చలు జరపనున్నారు. సాయంత్రం చంద్రబాబు తిరిగి హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరనున్నారు. అంతకు ముందు చంద్రబాబు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌తో భేటీ అయ్యారు. గత ప్రభుత్వ దుష్పరిపాలన కారణంగా ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని ఆదుకోవాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తగిన చేయూత ఇవ్వాలన్నారు.

7న డిఎస్ సంస్మరణ సభ

సిఎం రేవంత్‌కు అర్వింద్ ఆహ్వానం

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

ఇటీవల మరణించిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత డి. శ్రీనివాస్ సంస్మరణ సభను ఈ నెల 7న నిర్వహించనున్నారు. ఇందుకు కుటుంబ సభ్యులు భారీగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని నిజామాబాద్ ఎంపీ అరవింద్ కలిసారు. ఈ నెల 7న దివంగత నేత డి.శ్రీనివాస్ శ్రద్ధాంజలి సభకు సీఎంను అరవింద్ ఆహ్వానించారు.

టూరిస్ట్‌లను ఆకర్షించే విధంగా

నల్లమల అభివృద్ధి

పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

అచ్చంపేట,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

దేశంలోని టూరిస్ట్‌లను ఆకర్షించే విధంగా నల్లమల అడవులను అభివృద్ధి చేస్తామని పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. నల్లమలలోని పర్యాటక ప్రాంతాలను గుర్తించేందుకు ఉమ్మడి జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ తో కలిసి కృష్ణారావు ఇవాళ అచ్చంపేట నుంచి బయలుదేరారు. ముందుగా మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు ఉమామహేశ్వరం ఆలయానికి చేరుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ పరిసరాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి మాట్లాడుతూ ఆలయ అభివృద్ధికి మొదటి విడతగా రూ, 50 లక్షల నిధులను మంజూరు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. శ్రీశైలం వెళ్లే భక్తులు ఉమామహేశ్వరం వచ్చే విధంగా ప్రధాన రహదారిపై బోర్డులను ఏర్పాటు చేసేందుకు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రెండు రోజులపాటు నల్లమలలో పర్యటించి పురాతన ఆలయాలతో పాటు టూరిజం పరంగా అభివృద్ధి చేసే ప్రాంతాలను పరిశీలిస్తామన్నారు. ఈ ప్రాంతాన్ని పర్యాటక ప్రాంతంగా మార్చడంతో పాటు ఇక్కడి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామన్నారు. అనంతరం రంగాపూర్ నిరంజన్ షావలి దర్గాను మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు దర్శించుకుని ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.

హైదరాబాద్ చేరుకున్న చంద్రబాబు

ఘనంగా స్వాగతం పలికిన టిడిపి శ్రేణులు

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు తెలంగాణ తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఢిల్లీ నుంచి హైదరాబాద్‌కు చేరుకున్నారు. ఏపీ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం చంద్రబాబు తొలిసారి నగరానికి వచ్చిన నేపథ్యంలో పార్టీ నేతలు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. బేగంపేట్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో చంద్రబాబుకు పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ నేతలు స్వాగతం పలికారు. ఎయిర్‌పోర్ట్ వద్ద భారీ గజమాలతో సీఎం చంద్రబాబును టీటీడీపీ నేతలు సత్కరించారు. అభిమానులు, క్యాడర్‌కు సీఎం చంద్రబాబు అభివాదం చేశారు. బేగంపేట్ ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి జూబ్లీహిల్స్ నివాసం వరకు భారీ ర్యాలీ తీశారు. పసుపు తోరణాలు, స్వాగత ఫ్లెక్సీలతో చంద్రబాబుకు తెలుగు తమ్ముళ్లు స్వాగతం పలికారు. వర్షంలోనే చంద్రబాబు ర్యాలీ కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇదిలావుంటే శనివారం జరుగనున్న ఇరు రాష్ట్రాల సిఎంల భేటీలో చంద్రబాబు పాల్గొంటారు.

బొజ్జా దశరథరామిరెడ్డి ఇంటికి మంత్రి ఫరూఖ్

నంద్యాల, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

శుక్రవారం సాయంత్రం నంద్యాల పట్టణంలోని రాయలసీమ సాగునీటి సాధన సమితి అధ్యక్షులు బొజ్జా దశరథరామిరెడ్డి ఇంటికి రాష్ట్ర న్యాయశాఖ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖా మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూఖ్ వచ్చారు. ఇటీవల జరిగిన సాధారణ ఎన్నికలలో తన విజయానికి సహకరించినందుకు బొజ్జా దశరథరామిరెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గత వైసిపి ప్రభుత్వం చేసిన విధ్వంసాన్ని సరిదిద్దుతూ భవిష్యత్తులో చేపట్టవలసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై ఇరువురు నేతలు సమాలోచనలు చేసారు. ఈ భేటీలో రాయలసీమ సాగునీటి సాధన సమితి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

విజయవాడ నుండి కర్నూలుకు..

త్వరలోనే విమాన సర్వీసులు

రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టి.జి భరత్

అమరావతి, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

విజయవాడ నుండి కర్నూలుకు త్వరలోనే విమాన సర్వీసులు ప్రారంభిస్తామని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టి.జి భరత్ తెలిపారు. ఢిల్లీలో పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడును మంత్రి టి.జి భరత్ కలిశారు. విజయవాడ నుండి కర్నూలు ఎయిర్‌పోర్టుకు విమానసౌకర్యం కల్పించాలని, ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో ఫ్లైట్ ల్యాండింగ్ కోసం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రిని కోరినట్లు టి.జి భరత్ చెప్పారు. ఈ విషయంపై కేంద్ర మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించినట్లు చెప్పారు. విజయవాడ నుండి కర్నూలుకు విమాన సర్వీసులు త్వరలోనే ప్రారంభిస్తామని, ఏడాదిలోపు రాత్రి సమయాల్లో విమానాలు ల్యాండ్ అయ్యేందుకు కావాల్సిన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయిస్తానని కేంద్ర మంత్రి చెప్పారన్నారు. ఈ మేరకు పనులు ప్రారంభించాలని వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీచేశారన్నారు. కర్నూలుకు విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి వస్తే ఓర్వకల్లు ఇండస్ట్రియల్ హబ్‌కు పారిశ్రామికవేత్తలు రాకపోకలు సాగించేందుకు సౌకర్యంగా ఉంటుందని టి.జి భరత్ పేర్కొన్నారు. మౌలిక వసతులు కల్పిస్తే ఇండస్ట్రియల్ జోన్లో పరిశ్రమలు పెట్టేందుకు పారిశ్రామికవేత్తలు ఆసక్తి చూపుతారన్నారు. కర్నూలుకు పరిశ్రమలు తీసుకొచ్చేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు టి.జి భరత్ తెలిపారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

పెద్దఎత్తున విదేశాలకు ఫార్మా ఎగుమతులు

ఫార్మా రంగానికి కేంద్రంగా హైదరాబాద్
ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

నగరం నుంచి పెద్దఎత్తున విదేశాలకు ఫార్మా ఎగుమతులు జరుగుతున్నాయని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని హైటెక్స్‌లో నిర్వహించిన ఇండియన్ ఫార్మాస్యుటికల్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. ఫార్మా క్లస్టర్లను ఓఆర్ఆర్ వెలుపల ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. విద్యుత్ రంగంలో కొత్త విధానాలు తీసుకువస్తామని తెలిపారు. ఫార్మా రంగానికి హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారిందని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అన్నారు.- హైటెక్స్ లో ఇండియన్ ఫార్మాస్యూటికల్ కాన్ఫరెన్స్ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీదర్ బాబు, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, ఫార్మా రంగ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. దేశ విదేశాలకు హైదరాబాద్ నుంచి ఎగుమతులు జరుగుతున్నాయని ఐటీశాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. పారిశ్రామిక వేత్తలకు మా ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, పెట్టుబడిదారులకు అన్ని రకాల సౌకర్యం కల్పిస్తామని ఆయన అన్నారు. టెక్నాలజీ అభివృద్ధిలో ఏఐ ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. 73వ ఫార్మా కాంగ్రెస్ లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పలు అంశాలు మాట్లాడారు. దేశంలో 35 శాతం ఫార్మా ఉత్పత్తులు తెలంగాణ నుంచే ఉన్నాయని అది రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని భట్టి అన్నారు. ప్రతి ఏటా 50వేల కోట్ల విలువైన మెడిసిన్ ఎగుమతి చేస్తున్నాం అన్నారు. కోవిడ్ వంటి మహమ్మారి సమయంలో అసమానమైన చురుకుదనం ప్రదర్శించి, అవిశ్రాంతంగా శ్రమించారని ఫార్మసిస్టుల సేవలను ఆయన కొనియాడారు. ఫార్మా పరిశ్రమకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి మద్దతుగా నిలుస్తుంది అన్నారు. హైదరాబాద్ బిర్యానీకి ప్రసిద్ధి, ఇప్పుడు బిర్యానీతోపాటు బయో ఫార్మా ఉత్పత్తులకు ప్రసిద్ధిగాంచిందని తెలిపారు. అందరికీ ఆరోగ్యం అందుబాటులో తీసుకొస్తే దృఢమైన ప్రపంచాన్ని నిర్మించగలమన్నారు. బౌల్ అఫ్ ఫార్మ గా హైదరాబాద్ స్థిరపడిందన్నారు. సుగంధ ద్రవ్యాలను సరఫరా చేసే స్థాయి నుంచి మానవ జీవితాలను కాపాడే మందుల సరఫరా దశకు తెలంగాణ రాష్ట్రం చేరుకుందన్నారు. ఫార్మా రంగంలో అనేక ఆవిష్కరణలకు హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారింది అన్నారు. ఫార్మా రంగానికి హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారిందని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు అన్నారు. దేశ, విదేశాలకు ఇక్కడి నుంచి ఎగుమతులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. పారిశ్రామికవేత్తలకు తమ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని చెప్పారు. పెట్టుబడిదారులకు అన్నిరకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని వివరించారు. ఏఐను అందిపుచ్చుకోవడానికి తగిన విధంగా ప్రణాళిక సిద్ధం చేసినట్లు శ్రీధర్‌బాబు తెలిపారు.వైఎస్ఆర్ హయాంలో ఓఆర్ఆర్ నిర్మించామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి తెలిపారు. దాంతో హైదరాబాద్‌కు ఎన్నో ఐటీ పరిశ్రమలు వచ్చాయన్నారు. రీజినల్ రింగు రోడ్డు (ఆర్ఆర్ఆర్) నిర్మాణం కూడా చేపట్టాలని కేంద్రాన్ని కోరినట్లు తెలిపారు. పారిశ్రామిక వేత్తలకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇస్తామని చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి పారిశ్రామికవేత్తలు సామాజిక బాధ్యతలో భాగంగా తోడ్పాటు అందించాలని కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి కోరారు.

చింతల గోవర్ధన్ రెడ్డికి సిఎం నివాళి

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

కొడంగల్ నియోజకవర్గం పోతిరెడ్డిపల్లిలో కోస్గి మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ చింతల గోవర్ధన్ రెడ్డి మృతి చెందారు. విసయం తెలుసుకున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అక్కడికి చేరుకున్నారు. చింత భౌతికకాయానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాళులు అర్పించారు. గోవర్ధన్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిచారు. తనకు అత్యంత ఆప్ఉడు చింతల మృతి తీవ్రంగా కలసివేసిందని సిఎం అన్నారు.

ఇక పాతపద్ధతిలోనే ప్రసాదాల తయారీ

తిరుమల,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

కలియుగ వైకుంఠ నాథుడైన తిరుమలేశుడికి నివేదించే అన్న ప్రసాదాలపై టీటీడీ కీలక నిర్ణయం తీసుకోనుంది. సేంద్రీయ బియ్యం స్థానంలో సాధారణ బియ్యం వినియోగించాలని భావిస్తోంది. త్వరలోనే స్వామివారికి సాధారణ బియ్యంతో చేసిన అన్న ప్రసాదాలను టీటీడీ నివేదించనుంది. శ్రీవారి ప్రసాదాల తయారీలో టీటీడీ ఎప్పుడు మార్పులు చేసింది.. తిరిగి పాతపద్ధతిని స్వామివారికి ప్రసాదాలు నివేదించాలని.. టీటీడీ నిర్ణయం తీసుకుంది. వైభోగవంతుడైన శ్రీనివాసునికి ఉత్సవాల నిర్వహణెళి కాదు.. స్వామివారికి నివేదించే ప్రసాదాల్లోనూ చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. ఆచార నియమాలతో శ్రీనివాసునికి దాదాపు 50 రకాల ప్రసాదాలు నివేదిస్తారు. కానీ అనునిత్యం తిరుమలను దర్శించుకునే వేలాది మంది భక్తులకు తెలిసిన ఒకే ఒక్క ప్రసాదం లడ్డూ మాత్రమే. భువిపై అమృతంగా చెప్పుకునే లడ్డూ భక్తులకు మహా ప్రసాదం. ఆర్జిత సేవల్లో స్వామివారిని దర్శించుకునే భక్తులకు వడ, దోశ, జిలేబి, మహా లడ్డు వంటి ప్రసాదాలు అందిస్తాయి. దర్శనం పూర్తి అయిన తర్వాత పులిహోర, పొంగలి, దద్దొజనం ప్రత్యేక వంటకాలు. కానీ శ్రీవారికి అనునిత్యం షడ్రసోపేతమైన పదార్థాలతో నిత్య నైవేద్యం జరుగుతుంది. నిత్య కల్యాణ చక్రవర్తి తిరుమల వెంకన్నకు ఆగమ శాస్త్రం ప్రకారం కైంకర్యాలు, నివేదను జరుగుతాయి. వెయ్యేళ్ల క్రితం రామానుజాచార్యులు నిర్దేశిరచిన నిబంధనలే నేటికీ శ్రీవారి ఆలయంలో అమలు చేస్తున్నారు. ఆ మేరకే శ్రీవారికి నివేదనలు జరుగుతున్నాయి. స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ నుంచి రాత్రి ఏకాంత సేవ వరకు నివేదనలు సమర్పిస్తారు. రోజూ జరిగే నిత్య సేవలు, విరామ సమయంలో వివిధ రకాల నివేదనలు జరుగుతాయి. శతాబ్దాల తరబడి స్వామివారి ప్రసాదాలను అర్చకలు నివేదిస్తుండగా 2021 మే నెలలో నాటి వైసీపీ ప్రభుత్వంలోని టీటీడీ బోర్డు మార్పులు చేసింది. పూర్వకాలపు ఆచారం పేరుతో సేంద్రీయ బియ్యంతో తయారు చేసిన ప్రసాదాలను స్వామివారికి నివేదించాలని టీటీడీ బోర్డు నిర్ణయించింది. 15 రకాల సేంద్రీయ బియ్యంతో ప్రసాదాలు తయారు చేస్తోంది.

ప్రాణహాని ఉందంటూ అంబటి పిటిషన్

అమరావతి,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

తనకు ప్రాణహాని ఉందని, భద్రతను పునరుద్ధరించాలని కోరుతూ మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నాయకుడు అంబటి రాంబాబు ఏపీ హైకోర్టు లో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఇప్పటి వరకు ఉన్న ఫోర్ ప్లస్ ఫోర్ గన్‌మెన్ల భద్రతను యథావిధిగా కొనసాగించాలని కోరారు. భద్రతను ఉపసంహరిం చడాన్ని సవాల్ చేస్తూ కోర్టులో అంబటి పిటిషన్ వేశారు. భద్రత పునరుద్ధరణపై పల్నాడు ఎస్పీ, డీజీపీకి వినతిపత్రాలు సమర్పించినా ప్రయోజనం లేదని వాపోయారు. ఈ పిటిషన్‌ను పరిశీలించిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బొప్పన వరాహ లక్ష్మీనరసింహ చక్రవర్తి ఇరువాదనలు విని తదుపరి విచారణను ఈనెల 10వ తేదీకి వాయిదా వేశారు. ఈ వ్యాజ్యానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలను తమ ముందుంచాలని ప్రభుత్వ న్యాయవాదిని ఆదేశించారు.

చర్చలు ఎల్లవేళలా ఆహ్వానించదగ్గవే !

రౌతు చురుకుగా ఉంటే..గుర్రం దౌడు తీస్తుంది. లేకుంటే నింపాదిగా నడుస్తుందన్నది సామెత. ఏ రాష్ట్రమైనా అభివృద్ధిలో పరుగు తీయాలంటే సమర్థుడైన నాయకుడు ఉండాలి. రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా చేసుకుని పాలన సాగిస్తే...ప్రజల తప్పకుండా ఆదరిస్తారు. వారినే అందలం ఎక్కిస్తారు. ఈ ఒక్క సూత్రంతో పాలన సాగిస్తే అటు రాష్ట్రాలు అభివృద్ది చెందడంతో పాటు...ఇటు నాయకులు కూడా మంచి పేరు సంపాదించు కుంటారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రజలంతా నేతలను దౌడుయించారు. రాష్ట్ర విభజన తరవాత ఓ రకంగా చెప్పాలంటే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు ఆగమయ్యాయి. గత పదేళ్లలో తెలంగాణను విధ్వంసం చేసిన ఘన చరిత్ర కెసిఆర్‌ది. ఎపిని గత ఐదేళ్లలో దివాళా తీయించిన ఘనుడు వైఎస్ జగన్. వీరిద్దరి కారణంగా ఉమ్మడి ఎపిలో లేని సమస్యలు, అప్పులు ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాలకు అంటుకున్నాయి. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వల్ప అప్పుల్లో ఉంటే ఇప్పుడు రమారమి 20 లక్షల కోట్ల అప్పుల్లో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు ఉన్నాయి. అంటే విబజన వల్ల మంచి జరిగిందా లేక చెడు జరిగిందా అన్నది ఆలోచన చేయాలి. అప్పులు చేసిన రెండు కుటుంబాలు మాత్రమే బాగుపడ్డాయి. ఇకపోతే విభజనకు శ్రీకారం చుట్టిన నాటి యూపిఎ సర్కార్ విభజన సమస్యలపై స్పష్టత లేకుండా కాగితం చింపినట్లు చింపి పారేసింది.ఎవరి ఆస్తులు వారికి పంపి పెద్దతరహా లో పంచాయితీ చెప్పకుండా వదిలేసింది. ఈ క్రమంలో చర్చలు జరపాలని ఇరు రాష్ట్రాల సిఎంలు ముందుకు రావడం, అందుకు శనివారం హైదరాబాద్వ ఏదిక కావడం ఆహ్వానించదగ్గ పరిణామంగా చెప్పుకోవాలి. దీంతో పదేళ్లుగా నానుతన్న కొన్ని సమస్యలకయినా పరిష్కారం దక్కగలదు. ఇకపోతే విభజన వల్ల అటు జగన్ కుటుంబం, ఇటు కెసిఆర్ కుటుంబ, వారిని నమ్ముకున్న కొందరి కుటుంబాలు మాత్రమే బాగుపడ్డాయి. అప్పులు మాత్రం ప్రజల నెత్తిన పడ్డాయి. బిజెపి కూడా గత పదేళు ్లగా కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్నా సమస్యలను పరిష్కరించలేదు. అందుకు చొరవకూడా చూపలేదు. బిజెపి సమర్థతకు ఇది నిదర్శనంగా చూడాలి. హైదరాబాద్ నుంచి నిజామాబాద్, కరీంనగర్ వెళ్లే రహదారిలో ఉన్న ఆర్మీభూములను కొంత వదులుకుంటే ..రోడ్డు వేయడానికి కుదురుతుంది. గొప్పలు చెప్పుకుంటున్న బిజెపి వాళ్లు ఇలాంటి చిన్న సమస్యలను కూడా పరిష్కరించలేని అసమర్థ నేతలుగా నిరూపించుకున్నారు. ఇకపోతే ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన జరిగిన రెండు రాష్ట్రాల్లో కొత్త ప్రభుత్వాలు ఏర్పడిన,పదేళ్ల తర్వాత కూడా ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యల పరిష్కారానికి గత ముఖ్య మంత్రులు ఏనాడూ చొరవచూపలేదు. కెసిఆర్, జగన్ మీటింగ్‌లు పెట్టుకున్నా సమస్యలపై చర్చించలేదు. పరస్పరం స్వార్ధ ప్రయోజనాలు, ఆస్తులు కాపాడుకునేలా చర్చ చేశారు తప్ప , విభజన సమస్యలపై ఏనాడూ దృష్టి సారించలేదు. ఈ తరుణంలో ఇప్పుడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కొత్తగ ఆసిఎంలుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన చంద్రబాబు, రేవంత్ రెడ్డిలు తమ స్థాయిలో సమావేశం కావాలని నిర్ణయించడం ఆహ్వానించదగ్గ పరిణామంగా చూడాలి. చర్చలు మొదలయితే..ఎక్కడో ఒక దగ్గర దానికి పరిష్కారం దక్క గలదు. ఒక్కసారి సమావేశంలోనే సమస్యలన్నీ పరిష్కారం కావాలనో,అవుతాయనో అశించడం కూడా సరికాదు. ఇలాంటి సమావేశాల ద్వారా మున్ముందు కొన్ని సమస్యలయినా పరిష్కారం కాగలవు. ఉదాహరణ కు భద్రాచలంను అనుకుని ఉన్న ఐదు గ్రామాల సమస్య కొలిక్కి రావచ్చు. చర్చల కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చొరవ తీసుకోవడం, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సంసిద్ధత సిద్దంగా ఉండడంతో ఇరువురిలోనూ సమస్యల పరిష్కారానికి నిజాయితీ కనిపిస్తోంది. చంద్రబాబు సిఎం అయినప్పుడు కెసిఆర్ తెలంగాణలో సిఎంగా ఉండడంతో ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య

సమస్యలు కాదుకదా.. చంద్రబాబుపై కెసిఆర్‌కు ఓ రకమైన శతృత్వం ఉండేది. తాజాగా ఇరు ముఖ్యమంత్రుల మధ్య వ్యక్తిగత వైషమ్యాలు లేవు. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్యనే కాకుండా సోదరులైన ప్రజల మధ్య కూడా స్నేహ సంబంధాలు కొనసాగాలన్న ఆకాంక్ష కూడా ఉంది. కాబట్టి పట్టువిడుపులతో ఇద్దరూ ప్రయత్నిస్తే ఈ ఒక్క సమావేశంలోనే అన్ని సమస్యలు పరిష్కారం కాకున్నా, మున్ముందు దారి ఏర్పడగలదు.ఎంతటి జటిల సమస్యలనైనా చర్చల ద్వారా పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు. ఉమ్మడి సంస్థల విభజన, ఆస్తుల పంపకాలు, ఆర్థిక లావాదేవీలు, ఇతర అనేక అపరిష్కృత సమస్యలు ఉన్నా ఇవన్నీ ప్రభుత్వాల స్థాయిలో ఉన్నవి మాత్రమే. వీటిని చర్చించి, పట్టువిడుపులతో సాగితే సమస్యలకు పరిష్కారం లభించగలదు. అలాగే అంతర్ రాష్ట్ర జల వివాదాలు కూడా చర్చించుకుంటే ఇరు రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. గతంలో కేసీఆర్, జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇరువురూ పలుమార్లు సమావేశ మైనా జల జగడాల గురించి గాని, ఇతర అపరిష్కృత సమస్యలు గాని చర్చ చేయలేదు. ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రులు చంద్రబాబు నాయుడు, రేవంత్ రెడ్డి సమావేశం కావడం ద్వారా కృష్ణా, గోదావరి జలాల పంపిణీని ఓ స్థాయికి తీసుకుని రాగలరు. గత పదేళ్లుగా కేసీఆర్ అమలు జరిపిన భావోద్వేగ విధానాల ఫలితంగా జరిగిన నష్టం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గమనంలోకి తీసుకోవాలి. రాష్ట్ర విభజన చట్టం సెక్షన్ 89 మేరకు విచారణ చేపట్టిన బ్రిజేశ్ కుమార్ ట్రిబ్యునల్ తీర్పు పదేళ్లు గడచిపోయినా ఇంతవరకు బయటికి రాలేదు. తిరిగి మరో ట్రిబ్యునల్ ఏర్పడింది. ఇది ఎంత కాలం తీసుకొంటుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. అప్పటి వరకు అన్నదమ్ముల్లా ఉన్న తెలుగు మధ్య జలజగడాలు కొనసాగవలసిందేనా అన్నది ఆలోచించాలి. సమస్యలు పరిస్కారం కాకపోవడం వల్ల ఈ పదేళ్ల కాలంలో అటు దక్షిణ తెలంగాణ, ఇటు రాయలసీమ తీవ్రంగా నష్టపోయాయి. ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య సయోధ్య లేకపోవడం వల్ల గోదావరి, కృష్ణా జలాలు సముద్రంలో వృధాగా కలిసి పోతున్నాయి. ఇవన్నీ కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చు కునే ధోరణిలో సాగాలి. ఎవరు ఎక్కువ..ఎవరు తక్కువ అన్న చర్చ రాకుండా చూసుకోవాలి. మొత్తంగా ప్రజలకు మేలు జరగాలి. ఇరు రాష్ట్రాలు ఆర్థికంగా బలపడాలి. అప్పుడే విభజనకు అర్థం ఉంటుంది. ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాలు అభివృద్దిలో పోటీ పడే అవకాశం వస్తుంది.

బిజెపి కొత్త అధ్యక్షుడి కోసం కసరత్తు !

కొలిక్కి రాని ఎంపిక వ్యవహారం
ఎవరికి వారే తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

బీజేపీ మూల సిద్ధాంతాలకు భిన్నంగా భారత రాజకీయాలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దడంలో మోడీ ద్వయం ఎప్పటికప్పుడు అవసరమైన ఎత్తులు వేస్తున్నారు. రాజకీయాలు చేస్తున్నారు. ప్రజలంతా బిజెపి వైపు ఆకర్శితులు అయ్యేలా చేసుకోగలుగుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రాంతీయ పార్టీలను తుడిచిపెట్టగలిగే సమర్థులను వెదుకుతున్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ముగియడంతో ఇప్పుడు తెలంగాణలో కొత్త అధ్యక్షుడి ఎంపిక జరగాల్సి ఉంది. ఎపిలో ఎంపిగా పురందేశ్వరి గెలుపొంది నందున ఆమెకు ఏదైనా కీలక పదవి అప్పగించే పరిస్థితి ఉందని అంటున్నారు. అలా జరిగితే ఇరు రాష్ట్రాలకు కొత్త అధ్యక్షుల అసవరం ఏర్పడుతుంది. లేకుంటే తెలంగాణకు మాత్రం నియామకం తప్పదు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బిజెపి కొత్త అధ్యక్షుల నియామకం కేవలం ఆషామాషీగా చూడడం లేదు. బండి సంజయ్ అధ్యక్షుడిగా వచ్చిన తరవాతనే బిజెపి క్షేత్రస్థాయిలో వేళ్లూనుకుంది. ఇక్కడ పార్టీని బలోపేతం చేయడంలో బండి సంజయ్ పడ్డ కష్టం మరెవరూ గతంలో పడివుండరు. ఎపిలో సోము వీర్రాజు కూడా కొంత దూకుడు ప్రభావం కలసి వచ్చింది. ఈ ఇద్దరినీ మార్చాక ఇప్పుడు మళ్లీ కొత్తవారిని తీసుకోక తప్పడం లేదు. తెలంగాణలో కవితకు, కెసిఆర్ కుటుంబానికి వ్యతిరేకంగా బండి సంజయ్ తెగించి పోరాడాడు. ఎన్నికల సమయంలో పార్టీని బలోపేతం చేసిన వ్యక్తిని కాకుండా గతంలో పనిచేసిన కిషన్ రెడ్డిన నియమించడంలో ఔచిత్యం ఏమీ లేదు. కాంగ్రెస్‌ను అధికారంలోకి రాకుండా చూసేలా బిఆర్ఎస్, బిజెపిల మధ్య లోపాయకారి అవగాహన జరిగిందన్న ప్రచారం సాగింది. దేశంలో బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి.. తెలంగాణ ప్రజలు కూడా ఆ తరహా డబుల్ ఇంజన్ సర్కారును కోరుకుంటున్నారనే ప్రచారం బండి సంజయ్ బాగా ముందుకు తీసుకుని వెళ్లారు. గ్రామాల్లో కూడా కమలదళం జెండాలు ఎగిరాయి. బండిని తప్పించరని భావించినా అందుకు పూర్తి భిన్నంగా జరిగింది. ఎందుకిలా జరిగిందన్న తర్జనభర్జనల తరవాత కిషన్ రెడ్డి అధ్యక్షుడు అయ్యారు. ఆయన కేంద్రమంత్రి కావడంతో ఇప్పుడు మరోమారు కొత్త అధ్యక్షుడిని ఎంపిక చేయాల్సి ఉంది. అయితే బిజెపిలో పోటీ బాగా ఉంది. డికె అరుణ, ధర్మపురి అర్వింద్, ఈటెల రాజేందర్, రఘునందన్ రావు, రామచంద్రరావు తదితరులంతా పోటీ పడుతున్నారు. రాజకీయాల్లో ఎవరి వ్యూహాలు వారివి. దేశంలో ఏ ప్రాంతీయ పార్టీనైనా చీల్చడమో, లొంగదీసుకోవడమో చేయగలిగిన శక్తి మోడీకి ఉన్నదని గత పరిణామాలు నిరూపిస్తున్నాయి. రాజకీయాల్లో ఏదైనా జరగవచ్చు. ఎందుకంటే దేశంలో మోడీ మార్క్ రాజకీయాలు చూస్తుంటే నిజమే కావచ్చన్న అభిప్రాయం కలగక మానదు. తెలంగాణలో 8 పార్లమెంట్ సీట్లు రావడం, బిఆర్ఎస్ క్రమంగా బలహీన పడడంతో ఇప్పుడు సమర్థుడైన వ్యక్తిని అధ్యక్షుడిని చేయాల్సి ఉంది. అందుకే బిజెపి ఆచాఇతూచి అడుగులు వేస్తోంది.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

శనివారం । జులై । 06 । 2024

జనరల్ న్యూస్ 03

ఎవరికీ భయపడవద్దు మీకు నేనున్నా - బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి

నందికొట్కూరు మున్సిపాలిటీలో వైసిపికి భారీ షాక్..

మున్సిపల్ చైర్మన్ సుధాకర్ రెడ్డితో పాటు మరో 18 మంది కౌన్సిలర్లు, ఇద్దరు కో -అప్షన్ సభ్యులు బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి సమక్షంలో టిడిపిలో చేరిక..

బైరెడ్డి సిద్ధార్థరెడ్డి వర్గం నుంచి బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి వర్గంలో చేరిక..

మున్సిపాలిటీ టిడిపి హస్తగతం..

నందికొట్కూరు, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఎవరి బెదిరింపులకు భయపడవద్దు , అందరం కలిసికట్టుగా పేదల అభ్యున్నతికి పనిచేద్దాం, నేను మీకు అండగా ఉంటా అంటూ మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం నందికొట్కూరు పట్టణంలోని బైరెడ్డి ఇంటిలో నందికొట్కూరు మున్సిపల్ చైర్మన్ సుధాకర్ రెడ్డి తో పాటు 18 మంది వైసీపీ కౌన్సిలర్లు, ఇద్దరు కో - అప్షన్ సభ్యులు బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి సమక్షంలో వైసీపీని, బైరెడ్డి సిద్ధార్థరెడ్డి వర్గం వీడి తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా బైరెడ్డి మాట్లాడుతూ వైసీపీని వీడి టీడీపీలో చేరిన మున్సిపల్ చైర్మన్ తో పాటు 18 మంది కౌన్సిలర్లు ఎవరికీ భయపడాల్సిన అవసరం లేదని, తాను మీకు అండగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు. అందరం కలిసికట్టుగా పేదరిక నిర్మూలనకు కృషి చేద్దామని, నందికొట్కూరు మున్సిపాలిటీని ఆదర్శ మున్సిపాలిటీగా తీర్చిదిద్దుదామన్నారు. చుట్టూ ప్రక్కన గ్రామాల ప్రజలు బిడ్డల చదువులకోసం, వ్యాపారాల కోసం, జీవనోపాధి కోసం నందికొట్కూరుకు రావడంతో జనాభా పెరిగిందని, జనాభా పెరుగుదలకు అనుగుణంగా మున్సిపాలిటీలో వసతులు కూడా పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని బైరెడ్డి వివరించారు. తాను రెండు సార్లు నందికొట్కూరు ఎమ్మెల్యేగా పనిచేయడం, ఆ సమయంలో తాను నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన అభివృద్దే నేటికీ మీ ముందు కనపడుతుందని, మా కుటుంబం కూడా రాజకీయంగా మీ ముందు ఉన్నామంటే తాను చేసిన అభివృద్ధి కారణం అని గుర్తు చేసుకున్నారు. నంద్యాల ఎంపీ గా తన కూతురు డాక్టర్. బైరెడ్డి శబరి విజయం సాధించేందుకు అందరూ కృషి చేశారని, ఎంపీ శబరి ద్వారా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో నిధులు ఎక్కువ సాధించి నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం, మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి కృషి చేద్దాం అని బైరెడ్డి అన్నారు. నందికొట్కూరు మునిసిపల్ చైర్మన్ డి. సుధాకర్ రెడ్డి తో పాటు వైసీపీ కౌన్సిలర్లు ప్రశాంతి, చిన్నరాజు, కృష్ణ, జయమ్మ, షేక్ నాయబ్, కరిష్మా, సి. లక్ష్మిదేవి, రూపాదేవి, విజయలక్ష్మి, ప్రసాద్, శాంతకుమారి, కృష్ణవేణి, అబ్దుల్ రవూఫ్, ఎం. లక్ష్మిదేవి, సురేష్, చాంద్ బాషా, సమీరాబాను, రాధిక, గఫార్, సుశీల భాగ్యమ్మలు బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి సమక్షంలో వైసీపీని వీడి టీడీపీలో చేరారు, వీరికి టీడీపీ కండువాలు వేసి టీడీపీలోకి ఆహ్వానించి పార్టీలో సముచిత స్థానం ఉంటుందని బైరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

ప్రభుత్వ విద్యారంగ పరిరక్షణకై ఉద్యమిద్దాం..

10వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఆర్ ఎస్ యు

రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆకుమల్ల శ్రీధర్

నంద్యాల, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

రెవల్యూషనరీ విద్యార్థి సంఘం (ఆర్ఎస్యు) 10వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం శుక్రవారం నాడు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నంద్యాల జిల్లా లో జెండా ఆవిష్కరించి. ఆటలు. మరియు ఆవిర్భావ సభ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సభకు అధ్యక్షత జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మణికంఠ చంద్రశేఖర్ వహించారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన వైస్ ప్రిన్సిపాల్ కోటేష్ మరియు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ.. 2014 జులై 5 తేది ఆర్ ఎస్ యు ఆవిర్భవించిందని 10 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని 11వ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెడుతుందని తెలిపారు.ప్రభుత్వ విద్యా పరిరక్షణకు ఉద్యమాలు ఊపిరిగా ముందుకు నడిపిస్తున్నామన్నారు. ప్రభుత్వ విద్య పరిరక్షణతో పాటు ప్రభుత్వ నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా నడుస్తున్న కార్పొరేట్ ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థల కు వ్యతిరేకంగా అనేక పోరాటాలకు ఆర్ ఎస్ యు నాయకత్వం వహించింది అని తెలిపారు. దేశంలోని కరువు ప్రాంతాలలో ఉన్న పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులకు కులాలతో సంబంధం లేకుండా ఎటువంటి ఫీజులు లేకుండా అన్ని రకాల సౌకర్యాలతో కూడిన నాణ్యమైన ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి ఉన్నత విద్య వరకు అందించాలనేది ఆర్ ఎస్ యు డిమాండ్ అని అందుకు ఆర్ ఎస్ యు రాజీలేని పోరాటం చేస్తుందని తెలిపారు. కానీ దేశంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్పొరేటు విద్యకు కొమ్ముకాస్తూ కోట్లు దోచిపెడుతున్నారని ఇది దుర్మార్గమైన కుట్రని అలాగే జరుగుతే భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వ విద్య పరిరక్షణ అనేది కష్టమని తెలిపారు. కేంద్రంలో ఉన్న విద్యాశాఖ ఇప్పటికైనా అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ విద్య రంగ అభివృద్ధికి అధిక నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు.విభజన చట్టంలో ఉన్న అనేక అంశాల సాధన కోసం ఢిల్లీ వేదికగా పోరాడిన ఘనత ఆర్ ఎస్ యు కు ఉందన్నారు. ఉద్యమాలు చేసే క్రమంలో ఆర్ ఎస్ యు నాయకత్వంపై అనేక కేసులు పెట్టిన అధైర్య పడకుండా విద్యార్థుల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పోరాటాలు నిర్వహించామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో దేశవ్యాప్త విధానంగా సమస్యల పరిష్కారానికి ఆర్ ఎస్ యు నాయకత్వం వహిస్తుందని అందుకు అనుగుణంగా దేశవ్యాప్తంగా ఆర్ ఎస్ యు ను బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆర్ ఎస్ యు నాయకులు వెంకటేశ్వర్లు. శివ మహేష్. వెంకటరమణ. నవీన్. బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నగరంలో.. ఇక బోనాల సందడి

ఆదివారం గోల్కొండ బోనాలతో షురూ

హైదరాబాద్,జూలై 5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

ఆషాడ మాసం వచ్చిందంటే చాలు భాగ్యనగరంలో బోనాల సందడి మొదలవుతుంది. అమ్మ బైలెల్లినాదే అంటూ అమ్మవారికి భక్తులు చీర, సారెలు, నైవేద్యాలతో బోనాలు సమర్పిస్తుంటారు. ప్రతీ ఏడాది లాగే ఈ సారి కూడా హైదరాబాద్‌లో బోనాల జాతరకు సర్వం సిద్ధమైంది. గోల్కొండ జగదాంబిక అమ్మవారికి తొలి బోనం సమర్పించడంతో బోనాల జాతర షురూ అవుతుంది. ఈనెల 7వ తేదీ ఆదివారం నుంచి గోల్కొండ ఖిల్లా నుంచి జాతర ప్రారంభంకానుంది. ఇప్పటికే బోనాల పండుగ కోసం పెద్ద ఎత్తున సర్కార్ ఏర్పాట్లు చేసింది. గోల్కొండ నుండే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బోనాల పండుగ మొదలవుతుంది. గోల్కొండ జగదాంబిక అమ్మవారి బోనాలకు అధికారులు సర్వం సిద్ధం చేశారు. రేపు ఒక్కరోజే సమయం ఉండడంతో ఇప్పటికే అన్ని ఏర్పాట్లు? పూర్తి అయ్యాయి. ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. అన్ని శాఖల సమీక్షతో భారీ ఏర్పాట్లు జరిగాయి. గోల్కొండ తర్వాత సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహంకాళి, లాల్ దర్వాజ మహాకాళి బోనాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఆషాఢ మాసం చివరి రోజున తిరిగి గోల్కొండ కోటలో చివరి బోనంతో పూజలు చేసి ఉత్సవాలను ముగింపు పలుకుతారు.

పాత్రికేయులకు రైల్వే పాసులు పునరుద్ధరించండి

చిన్న పత్రికలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రకటనలివ్వండి

ఎంపీ పురంధ్రీశ్వరికి నిమ్మరాజు వినతి

విజయవాడ, జూలై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

కరోనా కష్టకాలంలో రద్దయిన పాత్రికేయుల రైల్వే పాసుల పునరుద్ధరణకు కేంద్రంలో మీవంతుగా కృషి చేయాలని సీనియర్ పాత్రికేయుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఉమ్మడి రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి నిమ్మరాజు చలపతిరావు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాజమండ్రి పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా లోక్సభలో ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం ఢిల్లీ నుంచి విజయవాడ వచ్చిన మాజీ కేంద్ర మంత్రి శ్రీమతి దగ్గుబాటి పురంధ్రీశ్వరిని శుక్రవారం ఆయన మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. సరైన ఆదాయ వనరులు లేక రాష్ట్రంలో చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికలనేకం కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయని ఎంపీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికల మనుగడ కోసం ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రకటనలు జారీ చేసేలా చూడాలని ఎంపీ పురంధ్రీశ్వరిని నిమ్మరాజు కోరారు.

హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతీసే విధంగా ఉన్నాయి..

భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట యువ నాయకురాలు కరెడ్ల దేవి

గుంటూరు, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

లోకసభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ చేసిన వాక్యులపై హిందూ సమాజం పట్ల ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు ఏదైతే ఉన్నాయో వివరంగా ఈ దేశంలో ఉన్న హిందువుల మనోభావాలను దెబ్బతీసే విధంగా ఉన్నాయని బిజెపి రాష్ట యువ నాయకురాలు కరెడ్ల దేవి అన్నారు ఇది దేశంలో ఉన్నటువంటి యావత్ హిందువులను అవమానించే విధంగా ఉన్నదని నేను భావిస్తున్నాను ఒక ప్రతిపక్ష నేతగా బాధ్యతాయుతంగా లోక్సభలో ఉండవలసిన వ్యక్తి ప్రతిపక్ష నేతగా లోక్సభలో సభ సాంప్రదాయాలను పండించవలసిన వాటితో నిమిత్తం లేకుండా ఈరోజు హిందూ జాతి గురించి అవమానపడే విధంగా మాట్లాడడం యావత్ హిందూజాతి తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తుంది ఇప్పటికే మూడుసార్లు ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓడించడం జరిగింది కాబట్టి ఇప్పటికే రాహుల్ గాంధీ ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని బిజెపి నాయకురాలు కరెడ్ల దేవి అన్నారు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏ కాకుండా వారిని సమర్థించిన మిత్రపక్షులు కూడా బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.

పాఠశాలల బస్సుల భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి : కర్నూలు డిఎస్పీ విజయశేఖర్

కర్నూలు, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ జి. కృష్ణకాంత్ ఐపియస్ ఆదేశాల మేరకు కర్నూలు డిఎస్పీ శ్రీ విజయ శేఖర్ ఆధ్వర్యంలో కర్నూలు రెండవ పట్టణ సిఐ ఇంథియాజ్ భాషా, కర్నూలు ట్రాఫిక్ సిఐ గౌతమి కలిసి ఈ రోజు కర్నూలు నగరంలోని ఎస్టీబిసి కళాశాల మైదానంలో కర్నూలు పట్టణంలోని 35 పాఠశాల బస్సులకు స్కూల్ బస్సుల ఫిట్‌నెస్ తనిఖీ పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. డ్రైవర్ల కు పలు సూచనలు, సలహాలు చేశారు. ఈ సంధర్భంగా కర్నూలు పట్టణ డిఎస్పీ మాట్లాడుతూ... స్కూల్ బస్సులకు సంబంధించిన ఇన్సూరెన్స్, పోల్యూషన్ సర్టిఫికెట్స్, డ్రైవర్ కు సంబంధించి లైసెన్సు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచించారు. బస్సును వేగంగా నడిపినా, అజాగ్రత్తగా సెల్ ఫోన్లు మాట్లాడుతూ వాహనాలు నడిపినా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. బస్సులకు సరైనా పత్రాలు లేకుండా రోడ్ల పై కి తీసుకురాకూడదని మోటారు వాహనాల చట్టం క్రింద కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

విద్యాశాఖ మంత్రిని కలిసిన ఏబీవీపీ రాష్ట్రప్రతినిధి బృందం

అమరావతి, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ రాష్ట్ర శాఖ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ని కలవడం జరిగింది. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా విద్యా వ్యవస్థను గత ప్రభుత్వం భ్రష్టు పట్టించి విద్యార్థులకు విద్యను దూరం చేసింది. అమ్మ ఒడి పేరుతో, నాడు నేడు పేరుతో మరియు వసతి దీవెన, విద్య దీవెన అంటూ విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటమాడుతూ.. వారి జీవితాలలో చీకటిని నింపింది. జీవో నెంబర్ 77 ఉన్నత విద్య ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ ఎత్తు వేస్తూ నిరుపేద విద్యార్థులు బడుగు బలహీన వర్గాల విద్యార్థులకు విద్యను దూరం చేయడమే కాదు విశ్వవిద్యాలయాలను సైతం రాజకీయ క్షేత్రాలుగా వాడుకున్న వైనం ఈ రాష్ట్రంలో దాపరించింది. విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నటువంటి ఉపకులపత్తుల సైతం రాజకీయ మెప్పు పొందడం కోసం పార్టీ ఫౌండేషన్ డే అంటూ రాజకీయ నాయకుల యొక్క జన్మదినాలను విశ్వవిద్యాలయ కేంద్రంగా కేకులు కట్ చేస్తూ వీరంగం చేశారు. విద్యార్థులను పార్టీ ప్రోగ్రామ్స్ కు విచ్చల విడిగా తరలిస్తూ వారిని ప్రోగ్రామ్స్ అటెండ్ కావాలని తప్పనిసరి నియమనిబంధనలను పెట్టేవారు. సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్ లో చదువుతున్నటువంటి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం పెట్టలేకపోవడం. నాడు నేడు పేర్లతో నూతన భవనాలు నిర్మిస్తామంటూ పేపర్లకు మాత్రమే పరిమితమైనటువంటి బిల్లులను తయారు చేస్తూ పార్టీకార్యకలాపాలకు వినియోగించినటువంటి దౌర్భాగ్యమైన పరిస్థితి ఈ రాష్ట్రంలో నెలకొంది.ఎక్కడికి అక్కడ నాడు నేడు పేర్లతో విద్యభ్యాసం లేనటువంటి గ్రామస్థాయి లీడర్ కూడా నేను పార్టీ కార్యకర్తను అంటూ విద్యకు కేటాయించినటువంటి ధనాన్ని మొత్తం దుర్వినియోగపరుస్తూ ఈ రాష్ట్రాన్ని రావణ కాష్టంగా మార్చిన వైనం నిరుపేద విద్యార్థులు చూశారు. గత ప్రభుత్వం చేసినటువంటి నిర్లక్ష్యం చాలా బాధాకరమైనటువంటి విషయాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ రాష్ట్రంలో ఎప్పటికప్పుడు విద్యావ్యవస్థలో నెలకొన్నాయి. విద్యాశాఖ మంత్రివర్యులు అయినటువంటి నారా లోకేష్ ని అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ రాష్ట్ర ప్రతినిధి బృందం కోరుతున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో రాయలసీమ జిల్లాల ప్రతినిధి రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి గేటు ఎర్రిస్వామి పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ రాయలసీమ జిల్లాలలో అనేకమంది బడుగు బలహీన వర్గాల తల్లిదండ్రులు వారి వలస జీవనం పై ఆధారపడి జీవిస్తూ ఉంటారు. అందుకుగాను రీజనల్ హాస్టల్ లను కర్నూలు, అనంతపురం, కడప ఈ ఉమ్మడి జిల్లాలలో ఏర్పాటు చేయాలని కోరడం జరిగింది.

మహిళలు, బాలికల మిస్సింగ్ కేసులను అత్యధిక ప్రాధాన్యతతో విచారణ వేగవంతం చేయాలి

రౌడీ షీటర్లపై నిఘా ఉంచాలి..అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే రిమాండ్ కు తరలించాలి

గంజాయి రవాణా, విక్రయాలపై ప్రత్యేక నిఘా

గంజాయి కేసుల్లో పరారీలో ఉన్న నేరస్థులను అరెస్ట్ చేసేందుకు ప్రత్యేక టీముల ఏర్పాటు

నేర సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా ఎస్.పి సిద్దార్థ్ కౌశల్ ఐ.పి.ఎస్

కడప, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మహిళలు, బాలికల మిస్సింగ్ కేసులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, అత్యధిక ప్రాధాన్యత తో వాటిని విచారించి అదృశ్యమైన వారి జాడ తెలుసుకుని వారి కుటుంబ సభ్యుల చెంతకు చేర్చాలని జిల్లా ఎస్.పి శ్రీ సిద్దార్థ్ కౌశల్ ఐ.పి.ఎస్ పోలీస్ అధికారుల ను ఆదేశించారు. శుక్రవారం స్థానిక పెన్నార్ పోలీస్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్.పి గారు మాట్లాడుతూ అదృశ్యమైన వారి ఆచూకీ కనుగొనేందుకు ప్రత్యేక టీమ్ లు రాష్ట్ర, దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లి విచారించాలని ఆదేశించారు. గంజాయి నిర్మూలనకు వంద రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక మేరకు పోలీస్ అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. గంజాయి రవాణా, విక్రయాలపై ఉక్కు పాదం మోపాలని ఎస్.పి ఆదేశించారు. గంజాయి కేసుల్లో పాత నేరస్థులపై నిఘా ఉంచాలని, పరారీలో ఉన్న నేరస్థులను అరెస్ట్ చేసేందుకు ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. రౌడీ షీటర్లపై నిఘా ఉంచాలని, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించాలని ఆదేశించారు. ఎర్ర చందనం అక్రమ రవాణా నిరోధానికి పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టడంతో పాటు నిఘా పెంచాలన్నారు. దొంగతనాల నిరోధానికి గస్తీ ముమ్మరం చేయాలని ఎస్.పి శ్రీ సిద్దార్థ్ కౌశల్ ఐ.పి.ఎస్ ఆదేశించారు. పెండింగ్ లో ఉన్న నాన్ బెయిలబుల్ వారంట్లను అమలు చేసేందుకు చర్యలు వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో అదనపు ఎస్.పి (అడ్మిన్) లోసారి సుధాకర్, జిల్లాలోని డి.ఎస్.పి లు, సి.ఐ లు, ఎస్.ఐ లు పాల్గొన్నారు.

జగన్ ఐదేళ్ల పాలనలో సరిదిద్దలేనంత నష్టం

ఎపి పునర్నిర్మాణమే తన ముందున్న లక్ష్యం

మీడియాతో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు

న్యూఢిల్లీ,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

ఐదేళ్ల పాటు రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. రెండ్రోజుల దిల్లీ పర్యటన సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఐదేళ్ల జగన్ పాలనతో సరిదిద్దలేనంత నష్టం జరిగిందన్నారు. 'దక్షిణాదిలో ఏ రాష్ట్రానికీ లేని గొప్ప వనరులు ఏపీకి ఉన్నాయి. నదుల అనుసంధానంతో అద్భుతాలు సాధించవచ్చు. గోదావరి నుంచే మొత్తం దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు నీరు ఇవ్వొచ్చు. కేంద్రం నుంచి ఎలాంటి పదవులూ ఆశించలేదు. వాజ్‌పేయీ ప్రభుత్వంలోనూ పదవులు ఆశించలేదు. ఏడు మంత్రి పదవులు తీసుకోవాలని వాజ్‌పేయీ కోరినా అంగీకరించలేదు. ఎన్డీయే ఉన్నందున అప్పుడు స్పీకర్ పదవి తీసుకున్నాం. ఇప్పుడు కూడా ఎన్డీయే ఇచ్చిన రెండు మంత్రి పదవులతో సంతోషంగానే ఉన్నాం. జగన్ పాలనతో అమరావతిపై జనాకర్షణ కొంత తగ్గింది. రాజధానికి పూర్వ వైభవం తేవడమే మా ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం. అక్కడ 135 ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు ఏర్పాటుకానున్నాయి. రాజధానికి అవసరమైన మౌలిక వసతులన్నీ కల్పిస్తున్నాం. అమరావతిలో ఐకానిక్ బిల్డింగ్ సహా అన్నీ పూర్తి చేస్తాం. తొలుత నిర్మాణంలో ఉన్నవాటికి ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. రాష్ట్రంలో కులగణన స్థానంలో నైపుణ్య గణన చేస్తాం. నైపుణ్య గణనకు త్వరలో మార్గదర్శకాలు విడుదల చేస్తాం. మానవ వనరులే పెట్టుబడిగా సంపద సృష్టిస్తాం. స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలతో ఉపాధి కల్పిస్తాం. పీపీపీ నమూనా స్థానంలో పీ-4 విధానం తెస్తాం. దావోస్ పెట్టుబడుల సదస్సుకు తప్పకుండా హాజరవుతా. మళ్లీ జగన్ వస్తే ఎలా అని అన్ని వర్గాలూ అడుగుతున్నాయి. డెవిల్‌ను నియంత్రించాం.. ఇకపై ఎవరీ ఇబ్బంది ఉండదు' అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్‌లో పెద్ద తలకాయలను పట్టండి

అధికారులకు డిప్యూటీ సిఎం పవన్ ఆదేశాలు

అమరావతి,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

అరుదైన ఎర్రచందనాన్ని విదేశాలకు అక్రమంగా తరలిస్తున్న వ్యవహారంలో పెద్ద తలకాయలను పట్టుకోవాలని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్ నిరోధానికి నిఘా వ్యవస్థను పటిష్టపరచాలని అటవీశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. కడప జిల్లా పోట్లదుర్తి జగనన్న కాలనీలో ఎర్రచందనం డంప్‌ను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 158 దుంగలు దొరికాయని, వాటి విలువ రూ. 1.6కోట్లు ఉంటుందని అధికారులు ఉప ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తెచ్చారు. శేషాచలం అడవుల్లో నరికేసిన ఎర్రచందనం దుంగలను ఎక్కడెక్కడ దాచారో గుర్తించాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. ఎర్రచందనం స్మగ్లర్ల నెట్‌వర్క్‌ను నడిపిస్తున్న సూత్రధారులను పట్టుకోవాలని నిర్దేశిరచారు. రవాణా దశలో, దాచి ఉంచిన దగ్గరో పట్టుకోవడంతో పాటు ఎర్రచందనం కూలీలు, రవాణా దారులను తెరవెనుక ఉండి నడిపిస్తున్నవాళ్లను గుర్తించి అరెస్టు చేయాలన్నారు. ఇప్పటి వరకు నమోదైన కేసుల వివరాలపై చర్చించారు. నమోదైన కేసుల్లో ఎన్నింటిలో శిక్షలు పడ్డాయో, ఎన్ని కేసులు వీగిపోయాయో వివరాలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇతర రాష్ట్రాలు, నేపాల్‌లో పట్టుబడ్డ కేసుల్లో అక్కడ ఉండిపోయిన ఎర్రచందనం దుంగలను తిరిగి తెచ్చుకోవడంపైనా దృష్టి పెట్టాలన్నారు.

కుల ధృవీకరణ పత్రంలో కురువలను మదాసి/మదారి కురువగా గుర్తించాలి

తహసీల్దార్‌కు వినతి పత్రం అందజేస్తున్న మనేకుర్తి గ్రామస్తులు

ఆలూరు, జులై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ప్రభుత్వం సుమోటో గా జారి చేస్తున్న కుల ధృవీకరణ పత్రం లో కురువ అని పిలవబడే కులస్తులను ఎస్సి కుల జాబితాలో 31 లో ఉన్న మదాసి/మదారి కురువ గా ఉన్నట్లు గా గుర్తించి కుల ధృవీకరణ పత్రం జారి చేయాలని మదాసి/మదారి కురువ స్టేట్ వర్కింగ్ కమిటీ ప్రసిడెంట్ మనేకుర్తి రాజశేఖర్ అన్నారు.శుక్రవారం ప్రభుత్వం సుమోటో గా చేపడుతున్న కుల ధృవీకరణ ను మనేకుర్తి గ్రామంలో విఆర్ఓ విచారించకుండా విఆర్ఏ అని చెప్పుకొనే వ్యక్తి తో గ్రామ ప్రజలకు వివరంగా చెప్పకుండా వివిధ పథకాల కొరకు అని మభ్యపెట్టి కురువ అని పిలవబడే కులస్తుల నుండి ఆధార్,రేషన్ కార్డు తీసుకెళ్ళి రెవెన్యూ కార్యాలయంలో బిసి కురుబ/కురుమ గా అప్ లోడ్ చేస్తున్నారు.కావున అప్ లోడ్ చేసినటువంటి వాటిని రిజెక్ట్ చేసి గ్రామస్తులను మభ్యపెట్టిన విఆర్ఓ, విఆర్ఏ అని చెప్పుకొనే వారి పై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.జిల్లా ఉన్నతాధికారులు,రెవెన్యూ అధికారులు సమగ్ర విచారణ జరిపి మాకు మదాసి/మదారి కురువ కుల ధృవీకరణ పత్రాలు జారి చేయాలని తెలిపారు.అనంతరం పై విషయాలపై తహసీల్దార్ చంద్రశేఖర్ కు వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.తహసీల్దార్ మాట్లాడుతూ సమస్యను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు సురేష్,ఆంజనేయ, లక్ష్మీకాంత్,హరికృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ఎల్లమ్మ ఆలయ అభివృద్ధికి సహకారం అందిస్తా

జిల్లా వైసీపీ కోశాధికారి మధుసూదన్ రెడ్డి

దేవనకొండ, జూలై 05 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులతో మాట్లాడుతున్న మధుసూదన్ రెడ్డిదేవనకొండ మండల పరిధిలోని తెర్నేకల్ గ్రామంలోని ఎల్లమ్మపేటలోని రేణుక ఎల్లమ్మ ఆలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని వైసిపి జిల్లా కమిటీ కోశాధికారి కొత్త కాపు మధు సుధన్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం గ్రామంలోని ఎల్లమ్మ ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు ఆయనతో కలిసి మాట్లాడారు. నూతన గోపుర నిర్మాణానికి వైసిపి జిల్లా కోశాధికారి కొత్త కాపు మధుసూదన్ రెడ్డి రూ. 80,000 విలువచేసే 8 వేల ఇటుకలను అందజేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు హనుమన్న, వెంకట్రాముడు, రెండవ వార్డు సభ్యులు వడ్డే మాదన్న, రామ పెద్దలు బతకన్న,, గుండు మాదన్న,పూజారి లక్ష్మన్న, సూరన్న, అంజి, బోయ దొడ్డప్ప,కున్నూరు మధు,పెద్ద లక్ష్మణ,నారాయణ, మాధవస్వామి, లాలప్ప, శ్రీరాములు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ వైద్యుడిపై తోటి డాక్టర్ల దాడి

డీఎంఈ కార్యాలయం ఎదుట బాధిత డాక్టర్ శేఖర్ ఆందోళన

హైదరాబాద్,జూలై5(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

కోఠిలోని డీఎంఈ కార్యాలయం వద్ద ప్రభుత్వ వైద్యుడిపై తోటి డాక్టర్లు దాడికి దిగారు. దీంతో డీఎంఈ కార్యాలయం ఎదుటే బాధిత డాక్టర్ శేఖర్ ఆందోళనకు దిగారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. సాధారణ బదిలీలను అడ్డుకునేందుకు పలువురు కుట్రలు పన్నుతున్నారని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ వైద్యుల సంఘం ముసుగులో ఎన్నో ఏళ్లుగా హైదరాబాద్ సిటీలోనే తిష్ట వేశారని.. వాటిని ప్రశ్నించినందుకే తనపై దాడి చేశారని తెలిపారు. సాధారణ బదిలీలపై ప్రభుత్వం ఇచ్చిన జీవో మేరకు అమలు చేయాలని డీఎంఈకు వినతి పత్రం ఇచ్చేందుకు వచ్చానని బాధిత డాక్టర్ శేఖర్ తెలిపారు. ఈ జీవో అమలు చేస్తే 40 శాతం మేర హైదరాబాద్ సిటీలో పని చేస్తున్న వైద్యులు జిల్లాలకు, జిల్లాలలో పని చేస్తున్న వైద్యులు హైదరాబాద్‌కు రావాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. అయితే ఈ బదిలీలను అడ్డుకునేందుకు డాక్టర్ పల్లం ప్రవీణ్ కుమార్, బొంగు రమేశ్, రాథోడ్ , వినోద్ కుమార్ లు కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. డీఎంఈకి వినతి పత్రం ఇవ్వకుండా తనను అడ్డుకుని దాడి చేశారని డాక్టర్ శేఖర్ తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ వైద్యుల సంఘం ముసుగులో వీరు ఎన్నో ఏళ్లుగా హైదరాబాద్ సిటీలోనే తిష్ట వేశారని ఆరోపించారు. వాటిపై ప్రశ్నించినందుకు తనపై దాడి చేశారన్నారు. దాడికి పాల్పడిన నలుగురు వైద్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

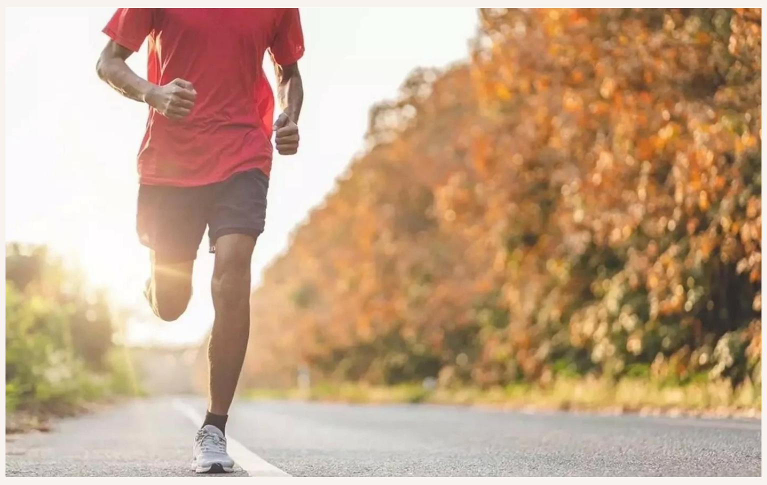
తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

శనివారం । జులై । 06 । 2024

పరుగుతో... డిప్రెషన్ పరుగో పరుగు



వ్యాయామం లో భాగంగా చేసే రన్నింగ్ వలన అనేక రకాల ఆరోగ్యలాభాలుంటాయని మనకు తెలుసు. అయితే రన్నింగ్ తో శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా చక్కబడుతుందని, పరుగుతో డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలనుండి బయడపడవచ్చని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల కంటే ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా పరిగెత్తటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆ అధ్యయనంలో శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అధ్యయనం కోసం డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ ఉన్న 141 మంది వ్యక్తులను ఎంపిక చేసుకున్నారు. రన్నింగ్ చేయటం లేదా మందులు వేసుకోవటం రెండింటిలో ఏదో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోమని వారికి చెప్పారు. వారిలో 45మంది యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకోగా 96మంది రన్నింగ్ థెరపీని ఎంపిక చేసుకున్నారు. వీరంతా 16వారాలపాటు ఈ అధ్యయన సూచనలను పాటించారు. రన్నింగ్ ని ఎంచుకున్నవారు వారానికి రెండులేదా మూడుసార్లు 45 నిముషాలపాటు పరిగెత్తెలా నిర్వాహకులు శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. అలాగే ఆనందాన్ని పెంచే సెరటోనిన్ హార్మోనుని పెంచే మందులను... యాంటీ డిప్రెసెంట్లను ఎంపిక చేసుకున్నవారికిచ్చారు. పరుగుని ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 52శాతం మాత్రమే సవ్యంగా, సూచించిన విధంగా రన్నింగ్ చేశారు. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 82శాతం మంది మందులను సవ్యంగా వాడారు. ఫలితాలను పరిశీలించగా రెండు గ్రూపుల్లోనూ 44శాతం మందిలో డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ లక్షణాలు తగ్గటం పరిశోధకులు గుర్తించారు. రన్నింగ్ ని ఎంపిక చేసుకున్నవారు పూర్తిస్థాయిలో దానిని చేయలేకపోయినా డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీల నుండి మందులను వాడినవారితో సమానంగా ఉపశమనం పొందారు. రన్నింగ్ చేసినవారిలో డిప్రెషన్ తగ్గటంతో పాటు వారి బరువు, నడుము చుట్టుకొలత కూడా తగ్గాయి. అలాగే గుండె పనితీరు మెరుగుపడింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులు వాడినవారిలో ఇలాంటి ఫలితాలు రాలేదు. డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలతో బాధపడుతున్నవారు రన్నింగ్ లేదా యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల వాడకం... ఈ రెండింటిలో తమకు నచ్చిన దాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పించడం ధ్యేయంగా ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించినట్టుగా పరిశోధకులు వెల్లడించారు. డిప్రెషన్ కి చికిత్సగా మందులకు బదులుగా వ్యాయామమే చేయాలని చాలామంది ఆశిస్తుంటారనే వాస్తవం ఈ అధ్యయనం ద్వారా వెల్లడైందని, అయితే వ్యాయామం ద్వారా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దానిని ఆచరణలో పెట్టటం చాలామందికి సవాలుగా మారుతోందని కూడా పరిశోధకులు తెలిపారు. డిప్రెషన్, ఆందోళనలతో బాధపడుతున్నవారికి మందులకంటే వ్యాయమమే బాగా పనిచేస్తుందని ఇంతకుముందు కూడా కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ కూడా మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మందులకు బదులుగా ఆచరించదగిన పరిష్కారం వ్యాయామమేనని తెలిపింది.

ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన రాగి దిబ్బరొట్టె...!

రాగులను పిండిగా చేసి రకరకాల వంటకాలను ఎలా తయారు చేస్తామో రాగులను రవ్వగా చేసి కూడా అనేక రకాల వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. రాగి రవ్వతో చేసుకోదగిన రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వంటకాల్లో రాగి దిబ్బరొట్టె కూడా ఒకటి. రాగి దిబ్బరొట్టె చాలా రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే మెత్తగా, మృదువుగా ఉంటుంది. ఈ దిబ్బరొట్టెలను తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. తరుచూ ఒకేరకం దిబ్బరొట్టెలు కాకుండా ఇలా వెరైటీగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేలా కూడా తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే వారికి ఇవి చాలా చక్కగా ఉంటాయి. రాగులతో దిబ్బరొట్టెలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రాగి దిబ్బరొట్టె తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

మినపప్పు -ఒక గ్లాస్, రాగి రవ్వ – 3 గ్లాసులు, ఉప్పు – తగినంత.

రాగి దిబ్బరొట్టె తయారీ విధానం..

ముందుగా మినపప్పును శుభ్రంగా కడిగి 4 గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత ఈ మినపప్పును జార్ లో వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత రాగి రవ్వను శుభ్రంగా కడిగి నీటిని పిండేస్తూ మిక్సీ పట్టుకున్న పిండిలో వేసి కలపాలి.తరువాత దీనిపై మూత పెట్టి రాత్రంతా పులియబెట్టాలి. పిండి చక్కగా పులిసిన తరువాత ఇందులో ఉప్పు వేసి కలపాలి. తరువాత స్టవ్ మీద మందంగా ఉండే కళాయిని ఉంచి నూనె వేసుకోవాలి. తరువాత పిండి వేసి పైన మరలా నూనె వేసుకుని మూత పెట్టాలి. దీనిని చిన్న మంటపై 7 నుండి 8 నిమిషాల పాటు కాల్చుకున్న తరువాత నెమ్మదిగా కళాయి నుండి వేరు చేసి పెనం మీద వేసుకోవాలి. తరువాత మరికొద్దిగా నూనె వేసి చక్కగా కాల్చుకుని ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే రాగి దిబ్బ రొట్టె తయారవుతుంది. దీనిని చట్నీ, సాంబార్ తో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా రాగి రవ్వతో దిబ్బరొట్టెను తయారు చేసుకుని తినడం వల్ల రుచితో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

ఒక్కసారి రుచి చూస్తే మళ్లీ కావాలంటారు..!

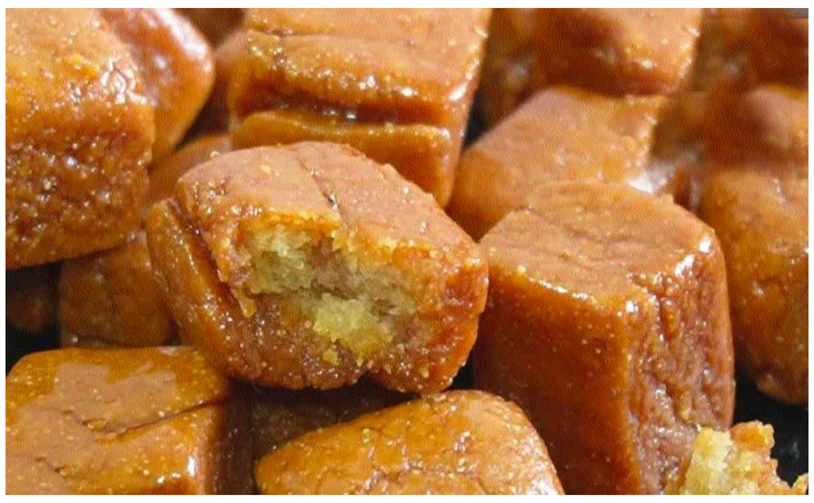
మనకు స్వీట్ షాపుల్లో లభించే పదార్థాల్లో గోజా స్వీట్ కూడా ఒకటి. ఈ స్వీట్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీనిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఈ స్వీట్ ను మనం ఇంట్లో కూడా చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. అయితే సాధారణంగా ఈ స్వీట్ ను మైదాపిండి, పంచదారతో తయారు చేస్తారు. అయితే ఇవి రెండు కూడా మన ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కావు కనుక వీటికి బదులుగా మనం గోధుమపిండి, బెల్లంతో కూడా ఈ స్వీట్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. రుచిగా, ఆరోగ్యానికి హాని కలగకుండా ఈ గోజా స్వీట్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గోజా స్వీట్ తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

బొంబాయి రవ్వ -అర కప్పు, గోధుమపిండి – ఒక కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ – పావు టీ స్పూన్, నెయ్యి– పావు కప్పు, బెల్లం – 2 కప్పులు,నీళ్లు -ముప్పావు కప్పు, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్, నూనె – డీప్ ఫ్రైకు సరిపడా.

గోజా స్వీట్ తయారీ విధానం..

ముందుగా ఒక జార్ లో రవ్వను వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ఇందులో గోధుమపిండి, బేకింగ్ పౌడర్, నెయ్యి వేసి అంతా కలిసేలా బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత తగినన్ని నీళ్లు పోసి పూరీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. తరువాత దీనిపై మూత పెట్టి 10 నిమిషాల పాటు పక్కకు ఉంచాలి. ఇప్పుడు గిన్నెలో బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత దానిని వడకట్టి మరలా గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత దీనిని జిగురుగా అయ్యే వరకు ఉడికించి యాలకుల పొడి వేసి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ముందుగా కలిపిన పిండిని తీసుకుని దీర్ఘచతురస్రాకారంలో ఇంచు మందం ఉండేలా వత్తుకోవాలి. తరువాత ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇలా అన్నింటిని కట్ చేసుకున్న తరువాత కళాయిలో నూనె పోసి వేడి చేయాలి. నూనె మధ్యస్థంగా వేడయ్యాక మంటను చిన్నగా చేసి కట్ చేసుకున్న ముక్కలను వేసి వేయించాలి. ఇవి నెమ్మదిగా పైకితేలిన తరువాత మంటను మధ్యస్థంగా చేసి వేయించాలి. వీటిని ఎర్రగా అయ్యే వరకు వేయించిన తరువాత నూనె నుండి తీసుకుని బెల్లం పాకంలో వేసి కలపాలి. వీటిని 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే గోజా స్వీట్ తయారవుతుంది. దీనిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా అప్పటికప్పుడు గోజా స్వీట్ ను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.



పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు ఇవే..!

పెరుగు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగంగా పరిగణించబడు తుంది. భారతీయ ఆహారంలో పెరుగు కు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. రోజూ ఒక గిన్నె పెరుగు తింటే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని అంటారు. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా పెరుగు అన్నం తిన్నారా? దక్షిణ భారతీయ వంటకం పెరుగు అన్నం. ఇది కడుపుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు కూడా ఈ ఆహారాన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గించే ఆహారంలో దీన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఆహారం చాలా రుచికరమైనది. మీరు దీన్ని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..?

పెరుగు ఒక ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను నివారిస్తుంది. బియ్యం ప్రోటీన్ గొప్ప మూలం. పెరుగు అన్నం జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పెరుగు అన్నంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను కూడా తగినంత మొత్తంలో కలిగి ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడి నుండి దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి మీరు మీ ఆహారంలో ఒక గిన్నె పెరుగు అన్నాన్ని చేర్చుకోవచ్చు. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక గుణాలు పెరుగు అన్నంలో ఉన్నాయి. ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటే చర్మం కూడా మెరుస్తుంది. అధిక రక్తపోటు రోగులకు పెరుగు అన్నం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ వంటకంలో ఉప్పు మొత్తం తక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా రక్తపోటు స్థాయి సాధారణంగా ఉంటుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే దానిని నియంత్రించడానికి మీరు మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు అన్నం తినవచ్చు.పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీని వలన మీరు అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

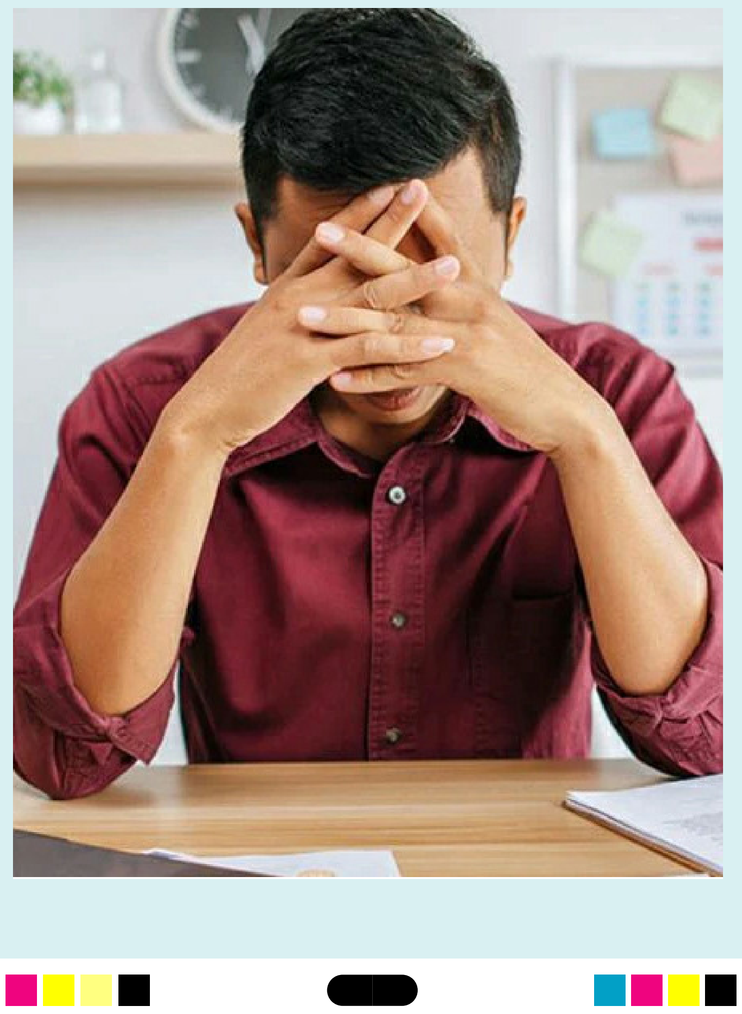
ట్రెడిషనల్ లుక్లో అలరిస్తున్న బ్యూటిఫుల్ లేడీ రాశి ఖన్నా..!

నాగ శౌర్య హీరోగా రూపొందిన ఊహలు గుసగుసలాడే సినిమాతో తెలుగు సినీ పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి మంచి గుర్తింపును మొదటి సినిమాతోనే తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో దక్కించుకున్న అందాల ముద్దుగుమ్మ రాశి కన్నా గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుగు సినీ ప్రేమికులకు పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు.ఇకపోతే ఈ సినిమా తర్వాత ఈనటి వరుసగా తెలుగు సినిమాల్లో నటిస్తూ అద్భుతమైన గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఇకపోతే ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ తెలుగు తో పాటు తమిళ , హిందీ సినిమాలలో కూడా నటిస్తూ వస్తుంది. ఇది ఇలా ఉంటే సినిమాలలో తన అందచందాలను ఆరబోయ్యడానికి పెద్దగా వెనకడుగు వేయకుండా ఇప్పటికే ఎన్నో సినిమాలలో తన హాట్ స్కిన్ షో తో కుర్రకారును ఈ బ్యూటీ అలరించిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఇకపోతే సినిమాల్లో మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు రాశి తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో కూడా తనకు సంబంధించిన వెరీ హాట్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను పోస్ట్ చేస్తూ వస్తోంది. అందులో భాగంగా ఇప్పటికే ఈ హాట్ బ్యూటీ కి సంబంధించిన అనేక ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కూడా అయ్యాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు డీసెంట్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను కూడా ఈ ముద్దుగుమ్మ తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేస్తుంది. అందులో భాగంగా తాజాగా ఈ బ్యూటీ చాలా ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న కొన్ని ఫోటోలను తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేసింది. రాశి తాజాగా చాలా ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న శారీని కట్టుకొని అందుకు తగిన బ్లౌజ్ ను ధరించి మెడలో నక్లెస్ ను వేసుకొని చాలా క్లాస్ అండ్ ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ కి సంబంధించిన ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

విపరీతమైన ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నారా..?

మనిషికి ఒత్తిడి అనేది ఇప్పుడు విపరితమైంది. ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుండి

పడుకునే వరకు అనేక సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురిఅవుతున్నాడు. ఇంట్లో సమస్యలు , చేసేపనిలో సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్య లు , పిల్లల సమస్య లు, ఉద్యోగ సమస్యలు అబ్బో ఇలా ఒకటేంటి ..చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రస్తుత ఉరుకులపరుగుల జీవితంలో ప్రతిదీ సమస్యే..ఇలా ఎన్ని సమస్యలతో మనిషి తీవ్రమైన ఒత్తడికి గురవుతున్నాడు. దీంతో మనిషి ఆందోళన, కుంగుబాటు, గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి మానసిక, శారీరక సమస్యల బారినపడుతున్నాడు.ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని, సంతోషంగా ఎలా ఉండాలో ఆరోగ్య నిపుణులు పలు చిట్కాలు చెపుతున్నారు. ఇలా చేస్తే మీరు ఒత్తిడిని నుండి బయటపడి, ఆరోగ్యంగా సంతోషంగా ఉంటారని అంటున్నారు. ఒత్తిడిని నుండి బయటపడాలంటే ప్రతి రోజు వ్యాయామం చెయ్యాలి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి. శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్టిస్ చెయ్యాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి.ఇష్టమైనవారితో కాసేపైనా మాట్లాడాలి ఇలా ఇవి చేస్తే మనిషి ఒత్తిడి నుండి బయటపడతారు.వ్యాయామం : ఒత్తిడి తగ్గాలంటే వ్యాయామం అనేది బాగా వర్క్ అవుట్ అవుతుంది. శారీరక దృఢత్వం, ఆరోగ్యం కోసం చేసే శారీరక ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేస్తే.. శరీరం, మనస్సు విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్తాయి.. నిద్ర కూడా ఒత్తిడి తగ్గించడంలో కీలక భాగం : ఒత్తిడిని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే.. మనకు చిరాకు, అలసట, ఆందోళనగా అనిపిస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కార్టిసాల్ స్థాయిలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇది ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. రోజూ రాత్రి కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి ఆలా పోతే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా ఒత్తిడి నుండి కూడా రిలాక్స్ అవుతాం.



తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను తింటే..

ప్రెగ్నెన్సీ అనేది ప్రతి మహిళ జీవితంలో ఒక మధురమైన సమయం. ఆ టైంలో ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. ఇలా ఎన్నో ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టేందుకు చాలా కేర్ తీసుకుంటారు. అయితే మామూలు సమయంతో పోలిస్తే ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో తల్లికి మరియు కడుపులోని శిశువుకు అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. అవన్నీ అందించాలంటే కచ్చితంగా డైట్ లో పోషకాహారం ఉండేలా చూసుకోవాలి. అయితే అటువంటి ఆహారాల్లో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఒకటి.దీనిలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్ వంటి మినరల్స్ తో పాటు విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో మెండుగా ఉంటాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ద్వారా శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా పొందవచ్చు. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కడుపులోని శిశువు నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి విటమిన్ బి12 ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో మహిళలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ను కచ్చితంగా తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.అలాగే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కొందరి మహిళలకు ఏ వాసన పడదు. ముఖ్యంగా పాలు తాగడానికి అస్సలు ఇష్టపడరు. అయితే పాలకు బదులుగా డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ను తీసుకుంటే అందులో ఉండే క్యాల్షియం దీని ద్వారా భర్తీ చేయవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను రోజు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా సాగుతోంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వేధించకుండా ఉంటాయి. ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో ఎక్కువ శాతం మంది రక్తహీనత బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టేందుకు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సహాయపడుతుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఉండే ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది.

రక్తహీనతను తరిమి కొడుతుంది. అంతే కాదు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. బాడీని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది మరియు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా సైతం మెరిపిస్తుంది.

ఉప్మా తినడం లేదా.. అయితే ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి..!!

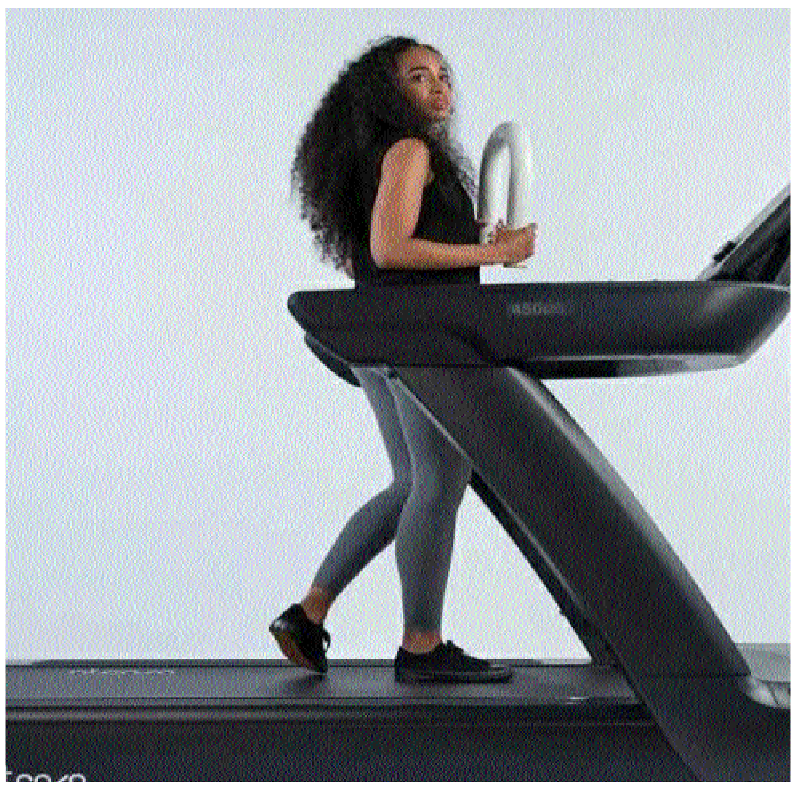
ఉప్మా అంటే చాలామంది ఎక్కువగా తినడానికి మక్కువ చూపించరు. అంతేకాకుండా ఇది ఒక డైట్ ఫుడ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లలో చాలా సులువుగా చేసుకునేటువంటి టిఫన్లలో ఇది కూడా ఒకటి..అతి తక్కువ సమయంలోనే దీనిని తయారు చేయడం.. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట అల్పాహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఇంట్లో తయారు చేసే ఉప్మాలో మాత్రం తినరు అలాగే హెూటల్స్ లో ఇతరత్రా వాటిలో దొరికేటువంటి టిఫన్లను ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అయితే ఉప్మా తినడం వల్ల కలిగే పలు రకాల ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. అయితే ఉప్మాన తినడం వల్ల ఎముకలు చాలా దృఢంగా తయారవుతాయి.. గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్మాలో ప్రోటీన్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగానే లభిస్తాయి.. దీని అతి తక్కువ నూనెతో తయారు చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి సైతం హాని కలగకుండా ఉంటుందట. ఈ ఉప్మాలో శనగపప్పు, పెసరపప్పు ,పల్లీలు వంటివి వేసుకొని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలిగిస్తుంది.. వాతావరణం చల్లగా ఉన్న సమయంలో జరుగు జరం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఉప్మా అని చాలామంది సజెషన్ ఇస్తూ ఉంటారు. ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్క విధంగా ఉపమాన సైత తయారు చేస్తూ ఉంటారు తెలుగు రాష్ట్రాలలో అయితే ఎక్కువగా క్యారెట్ బీన్స్ బటాని తదితర కూరగాయలను సైతం ఎక్కువగా వేసుకొని చేస్తూ ఉంటారు.అందుచేతనే ఉప్మా తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైనటువంటి పోషకాలు కూడా చాలా పుష్కలంగా లభించడమే కాకుండా సులువుగా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా ఉప్మా చాలా సహాయపడుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఈ రకంగా అయినా సరే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది ఉప్మా అందుకే వారంలో కనీసం ఒక్కసారైనా సరే వీటిని చేసుకునే తినడం మంచిదని వైద్యుల సైతం తెలియజేస్తూ ఉన్నారు. మరి ఎవరైతే ఉప్మా తినకుండా ఉన్నారా వారు ఈ విషయం తెలుసుకొని తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా?

ఆర్థరైటిస్ సమస్య వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందర్నీ వేధిస్తుంది. ఇది ఒక కీళ్ల సమస్య. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి అన్ని వయసుల వారిని వేధిస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలి అంటే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆలస్యం చేయకుండా ఆర్థరైటిస్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో ఏయే విషయాలను నివారించాలో తెలుసుకుందాం. తీపి పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు మరింత పెరుగుతాయి .తరచుగా కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే అధిక చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినకూడదు. చాక్లెట్, మిఠాయి,తియ్యటి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. జంక్ ఫుడ్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.శుద్ధి చేసిన ఆహార ధాన్యాలు జంక్ ఫుడ్స్ లో వినియోగిస్తారు. ఇది కీళ్ళనొప్పుల నొప్పి మరియు వాపును మరింత పెంచుతుంది. కీళ్లనొప్పులు ఉన్న రోగులు అలాంటి ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండాలి.ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇది కాకుండా క్రమం తప్పకుండా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ నొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కీళ్లనొప్పులు ఉన్నవారికి, మద్యం సేవించడం వల్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది.ఏదైనా అతిగా తింటే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఉప్పు పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గించాలి. ఆర్థరైటిస్ రోగులు ఆహారంలో ఉప్పును తక్కువ మోతాదులో చేర్చుకోవాలి.

రన్నింగ్‌లో ఏది మంచిదో మీకు తెలుసా..?

ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్నవారు ఉదయాన్నే లేచి ఇంటి బయట పరిగెత్తడం కంటే ఇంటి లోపల లేదా జిమ్‌లో ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరిగెత్తడానికి ఇష్టపడతారు. ట్రెడ్‌మిల్,



అవుట్‌డోర్ రన్నింగ్‌లో ఏది మంచిదో మీకు తెలుసా? ఈ రెండింటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా లేదా? నేను జిమ్‌కి వెళ్లాలా లేక ఫీల్డ్‌కు వెళ్లాలా అనే సందిగ్ధంలో మీరు కూడా ఉంటే మీ గందరగోళానికి పరిష్కారం తెలుసుకోండి. ట్రెడ్‌మిల్,బయట పరుగెత్తడం మధ్య సాధారణ పోలికను ఇప్పుడు చూద్దాం. ట్రెడ్‌మిల్‌లోని గాలి పీడనంనుండి రాదు కాబట్టి ఈ పరుగు పద్ధతి కొంచెం తేలికగా అనిపిస్తుంది. బహిరంగ ప్రదేశంలో రన్ చేస్తున్నప్పుడు ముందు నుండి గాలి ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇది పరుగుని కష్టతరం చేస్తుంది. ఇక్కడ మీకు కొన్ని అనుకూల చిట్కాను అందిస్తున్నాం. మీ ట్రెడ్‌మిల్‌ను 1% వంపులో ఉంచడం వలన కొండను అధిరోహించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది మీ శక్తిని పెంచుతుంది. మీ హృదయాన్ని బలపరుస్తుంది. రెండు పద్ధతులు మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు పీల్చే ఆక్సిజన్ పరిమాణం, శక్తిని సృష్టించే శక్తితో నింపడం ట్రెడ్‌మిల్‌పై, బయట పరుగెత్తడానికి సమానమని పరిశోధన కనుగొంది. ట్రెడ్‌మిల్‌పై అదే వేగంతో పరిగెత్తే వారి కంటే ఇంటి వెలుపల నిర్దిష్ట వేగంతో పరిగెత్తే వ్యక్తులు 5% ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేస్తారని ఓ పరిశోధన కనుగొంది. అందువల్ల ఇంటి వెలుపల పరిగెత్తడం బరువు తగ్గడానికి మరింత సరైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఖచ్చితంగా ట్రెడ్‌మిల్ కీళ్లకు మంచిది, ఎందుకంటే ఇది మెరుగైన షాక్ శోషణను ఇస్తుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే ట్రెడ్‌మిల్ ఎక్కువ నొప్పులను గ్రహించగలదు. నొప్పుల ప్రభావం కీళ్ళు, చీలమండల వరకు చేరడానికి అనుమతించదు. అయితే ఇంటి బయట రోడ్డుపై ఈ నొప్పి నేరుగా కీళ్లపై పడటం వల్ల కొంతమందిలో కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

లోబీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..!

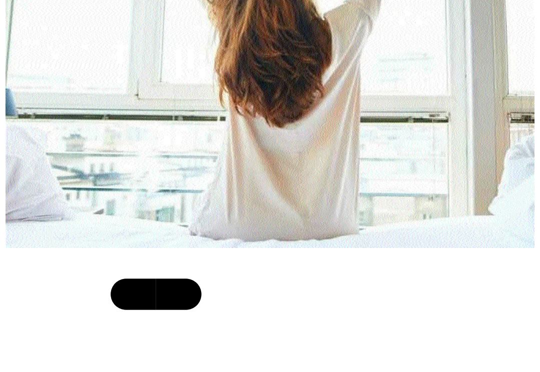
ప్రస్తుత రోజుల్లో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా రక్తపోటు సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. శరీరం సాధారణ రక్తపోటు 120/80ఎంఎస్త్ర ఉండాలి. కానీ అది 90/60ఎంఎస్త్ర కంటే తక్కువగా ఉంటే అది తక్కువ రక్తపోటు గా పరిగణించబడుతుంది. ఈ స్థితిలో తల తిరగడం, కళ్ల ముందు చీకటి, తలనొప్పి, వాంతులు-వికారం, అలసట, బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. సరైన సమయంలో బీపీని నియంత్రించుకోకపోతే గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి ప్రమాదకరమైన, ప్రాణాంతకమైన సమస్యలు వస్తాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని ఆయుర్వేద నివారణలు తక్కువ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..! కల్లు ఉప్పు: రక్తపోటు తక్కువగా ఉంటే మీరు దానిని నియంత్రించడానికి కల్లు ఉప్పును ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అకస్మాత్తుగా బీపీ తగ్గితే అర టీస్పూన్ కల్లు ఉప్పును గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగితే పరిస్థితి అదుపులో ఉంటుంది. తులసి ఆకులు: తక్కువ రక్తపోటు సమస్యలో తులసి ఆకులు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. బీపీని నియంత్రించే విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బీపీ తక్కువగా ఉంటే 4-5 తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు.నల్ల మిరియాలు: తక్కువ రక్తపోటు సమస్యను వదిలించుకోవడానికి నల్ల మిరియాలు ఉపయోగించడం కూడా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. తక్కువ, అధిక బీపీ పరిస్థితులలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా తగ్గినట్లయితే గోరువెచ్చని నీటిలో ఎండుమిర్చి కలపండి. తినండి. రోజుకు రెండు గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఎండుమిర్చి తినకూడదు. అశ్వగంధ: అశ్వగంధ అనేక రకాల సమస్యలలో ఉపయోగించబడుతుంది. బిపి తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ అశ్వగంధ వినియోగం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు, గుణాలు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అశ్వగంధ పొడిని కలుపుకుని తాగితే బీపీ అదుపులో ఉంటుంది.

కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా ?

వర్షాకాలం రావడంతోనే.. మార్కెట్లో మొక్కజొన్నలు దర్శనమిస్తాయి. ఓ పక్క వర్షం పడుతూ ఉంటే.. అప్పుడే బొగ్గులపై కాల్చిన కంకులను వేడి వేడిగా తింటూ.. ఆ వెదర్ ను ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. తెల్ల మొక్కజొన్న, ఎర్రమొక్కజొన్నలతో పాటు.. స్వీట్ కార్న్ లు కూడా ఈ సమయంలోనే వస్తాయి. మొక్కజొన్నల్లో పిండి పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ కూడా లభిస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. సీజన్ వారీగా వచ్చే మొక్కజొన్నను తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది. కంటిచూపును మెరుగుపరచడంలో, రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడటంలో మొక్కజొన్న కంకులు సహాయపడుతాయి.కాగా.. నిప్పులపై కాల్చి తినే మొక్కజొన్నలకు రుచి ఎక్కువంటారు. నిజంగానే వాటి రుచే వేరు. అందుకే ఎక్కువమంది వీటిని తినేందుకే మొగ్గుచూపుతారు. ఉడికించడం వల్ల మొక్కజొన్న గింజల్లో ఉండే తీపి తగ్గిపోతుంది. అందుకే కాల్చిన కంకులనే తినడానికి ఇష్టపడతారు. రోడ్ల పక్కన, దూరప్రాంతాలకు వెళ్లేటపుడు హైవేల పక్కన అప్పటికప్పుడు కాల్చిన మొక్కజొన్నలను అమ్ముతుంటారు. అయితే కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తింటే ఆరోగ్యానికి హాని జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చైనా దేశ శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవల 405 మంది పిల్లలపై జరిపిన పరిశోధనలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయట. వరుసగా 16 రోజుల పాటు పిల్లలకు కాల్చిన మొక్కజొన్న కంకులను పెట్టి.. వారిపై పరిశోధనలు చేశారు. కాల్చిన కంకులను తినడం వల్ల దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బతింటుందని నిపుణులు తెలియజేశారు. కంకులను కాల్చడం వల్ల వాటి నుంచి ఫ్లోరిన్ అనే పదార్థం ఎక్కువగా విడుదలై.. అది దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ ను దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు తెలియజేశారు. శరీరంలో కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. శరీరంలో ఉండే కణాలు క్యాన్సర్ కణాలుగా మారే అవకాశం కూడా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు. శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ స్థాయిలు పెరిగి.. క్యాన్సర్ తో పాటు వివిధ రకాల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించారు. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ కాల్చిన కంకులను తినకపోవడమే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతున్నారు. ఉడికించిన మొక్కజొన్న తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచే జరుగుతుంది తప్ప ఎలాంటి అనారోగ్యం ఉండదంటున్నారు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తినవచ్చట.

4 గంటలకు నిద్ర లేవడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మారిన మన జీవన విధానం కారణంగా అలాగే ఉద్యోగరీత్యా మనలో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో వారు ఆలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. పూర్వకాలంలో త్వరగా నిద్రించి ఉదయం 4 లేదా 5 గంటల లోపే నిద్రలేచి వారి పనులు వారు చేసుకునే వారు. కానీ నేటి తరుణంలో చాలా మంది రాత్రి 11 నుండి 12 వరకు మేల్కొని ఉండి ఆలస్యంగా నిద్రపోతున్నారు. అలాగే చాలా మంది నిద్రలేమి కారణంగా రాత్రి ఎప్పటికో నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో ఉదయం పూట అలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. అయితే ఉదయం పూట ఆలస్యంగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు నష్టమే తప్ప ఎటువంటి లాభం ఉండదని అదే త్వరగా నిద్రించి త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి, అందానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అందరూ ఉదయం త్వరగా మేల్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసలు ఉదయం పూట మనం ఎందుకు త్వరగా లేవాలి%ా% ఉదయం పూట త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం త్వరగా మేల్కొవడం వల్ల మన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల మన జీవితంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. మనం విజయం వైపు అడుగులు వేయగలుగుతాము. మన ఆలోచనా విధానం మారుతుంది. మనం మరింత తెలివిగా ఆలోచించగలుగుతాము. మనం పని చేసుకోవడానికి తగినంత సమయం లభిస్తుంది. అదే విధంగా ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం చక్కటి అల్పాహారాన్ని తీసుకోగలుగుతాము. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతాము. అలాగే త్వరగా మేల్కొవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత నిద్ర లభిస్తుంది. అలసట దరి చేరకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి మన దరి చేరకుండా ఉంటుంది. ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం పని చేసే చోటుకు త్వరగా చేరుకోగలుగుతాము. దీంతో ట్రాఫిక్ బాధలు కూడా ఉండవు. అలాగే ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం వ్యాయామం చేయడానికి తగినంత సమయం ఉంటుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారవగలుగుతాము.



తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

శనివారం । జులై । 06 । 2024

కన్నీటి పర్యంతమైన టీమిండియా కెప్టెన్

టి20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన అనంతరం బీసీసీఐ నిర్వహించిన సన్మాన వేడుకకు గురువారం భారత క్రికెటర్లు హాజరయ్యారు. ఢిల్లీ నుంచి ప్రత్యేకమైన విమానంలో గురువారం సాయంత్రం ముంబై చేరుకున్న ఆటగాళ్లకు ఘన స్వాగతం లభించింది.. ముంబై నగరం మొత్తం అభిమానులతో జనసంద్రంగా మారింది. ఓపెన్ టాప్ బస్సులో ఆటగాళ్లు అభివాదం చేస్తుండగా.. అభిమానులు మైమరిచిపోయారు. టీమిండియా టీమిండియా అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ దృశ్యాలను బీసీసీఐ తన అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పంచుకుంది. ఇక గురువారం రాత్రి జరిగిన సన్మాన కార్యక్రమంలో టీమిండియా ఆటగాళ్లు పాల్గొన్నారు. టీమిండియా ఆటగాళ్లు స్టేడియంలోని డ్రెస్సింగ్ రూమ్ నుంచి మైదానంలోకి వస్తుండగా అభిమానులు పులకరించిపోయారు. ముఖ్యంగా టీమ్ ఇండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మకు ఘన స్వాగతం పలికారు. రోహిత్ రోహిత్ అంటూ టీమిండియా కెప్టెన్

నామస్మరణ చేశారు. ఇది చూసేందుకు బాహుబలి -1 సినిమాను గుర్తు చేసింది.. తనను ఇంతగా అభిమానిస్తున్న అభిమానులను చూసి రోహిత్ ఉద్వేగానికి గురయ్యాడు. కన్నీటి పర్యంతమవుతూ ట్రోఫీని ప్రదర్శించాడు. జట్టులోని ఇతర ఆటగాళ్లతో కలిసి మైదానంలో ప్రదర్శన నిర్వహించాడు. జాతీయ జెండాను భుజాలపై మోస్తూ ఆకట్టుకున్నాడు.. ఈ దృశ్యాలను చూస్తూ అభిమానులు మై మరిచిపోయారు.

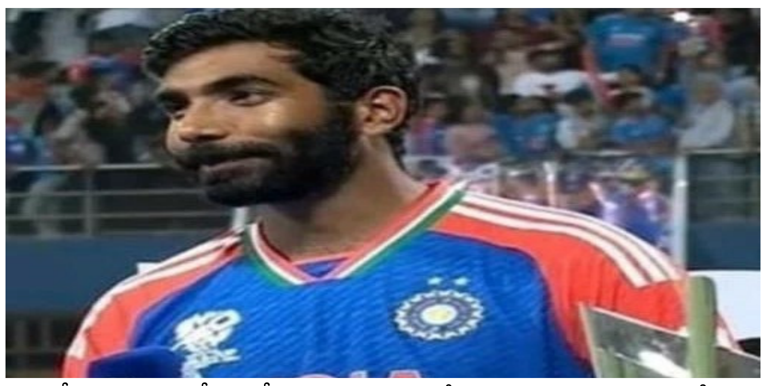
ప్రపంచ క్రికెట్‌ని శాసిస్తున్న ఇండియన్ క్రికెట్

హర్యానా హరికేన్లు, లిటిల్ మాస్టర్లు, మిస్టర్ డిపెండబుల్స్, సిక్సర్ల సిద్దూలు.. ఒకరేమిటి నలభై ఏళ్ల ప్రస్థానంలో చిన్నాపెద్దా చిచ్చరపిడుగులంతా కలిసి చరిత్ర పుస్తకాల్ని తిరగరాశారు.. తిరగరాస్తున్నారు. ఎవరెస్టంత ఎత్తుకెక్కి ప్రపంచక్రికెట్ మీద మన జెండా పాతేశారు. ఐసీసీ ర్యాంకింగ్స్‌లో కూడా సత్తా చాటుతూ తిరుగులేని మొనగాళ్లయ్యారు. కట్ చేస్తే.. ఇప్పుడు ఆటా మనదే. వేటా మనదే. క్రికెట్‌లోనే కాదు.. క్రికెట్ మీద జరిగే బిజినెస్‌లో కూడా మనమే టాపర్లం. క్రికెట్ నుంచి కోటానుకోట్ల కాసులు పిండుకోవడం ఎలా.. అనే విద్యను ప్రపంచానికి నేర్పినవాళ్లం కూడా మనమే. అల్టిమేట్‌గా.. మనల్నెవడ్రా ఆపేది.. అనే కాన్ఫిడెన్స్‌ను కూడగట్టుకున్నాం. మన దేశంలో క్రికెట్ ఒక మతం. కోట్లాది మంది గుండెల్లో కొలువున్న అభిమతం. క్రికెట్‌ను తింటాం.. క్రికెట్‌ను తాగుతాం.. క్రికెట్‌ను ఆస్వాదిస్తాం.. క్రికెట్‌తోనే పండగ చేసుకుంటాం. మన ప్రభుత్వాలు కూడా మిగతా ఆటల కంటే క్రికెట్‌కే పెద్దపీటలేసుకుని ఆ క్రికెట్‌తోనే దేశ ప్రతిష్టను పెంచుకుంటాయ్. ఇవాళ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కళ్లల్లో కనిపించిన వెయ్యి క్యాండిళ్ల మెరుపు కూడా అలా వచ్చిందే. 11 మంది పిచ్చోళ్లు గ్రౌండ్‌లో ఆడుతుంటే.. 11 వేల మంది పిచ్చోళ్లు గ్యాలరీల్లో కూర్చుని చూసే మాడ్‌గేమ్ అనే విపరీతమైన ఎకసెక్కాలు ఒకప్పటివి. వాటన్నిటినీ అధిగమించి క్రికెట్‌ను మాస్‌లోకి తీసుకెళ్లి.. ఊరమాస్ ఆటగా మల్చుకున్న క్రెడిట్ ఒక్క మన దేశానికే చెందుతుంది. ఒకప్పుడు జెంటిల్‌మెన్ గేమ్ అనే సాఫ్ట్ నేచరున్న క్రికెట్.. ఇప్పుడు మోస్ట్ మాస్ వ్యాల్యూ ఉన్న పాపులర్ గేమ్‌గా మారిందంటే.. క్రికెట్ అనేది ఒక బలమైన వ్యాపార వస్తువుగా ఎదిగిందంటే.. మన దేశభక్తిని కూడా క్రికెట్‌తోనే కొలుచుకుంటున్నామంటే.. ఆల్ క్రెడిట్ గోస్ టు కోట్లాదిమంది క్రికెట్ అభిమానులు. ఆట మీద వాళ్లకుండే అమూల్యమైన ప్రేమలు. వన్డే క్రికెట్ ఫార్మాట్‌లో మనమే ఛాంపియన్స్ ఆఫ్ ఛాంపియన్స్. 1983లో కపిల్ దేవ్ విజృంభణతో విండీస్‌ను ఓడగొట్టి తొలి కప్పును తెచ్చుకుంది ఇండియా. అప్పటిదాకా మనల్ని అండర్‌డాగ్స్ కింద లెక్కేసిన ప్రపంచస్థాయి జట్లన్నీ ఇండియాను తేలిగ్గా తీసుకోవద్దని డిసైడయ్యాయి.

విరాట్ కోహ్లీ భావోద్వేగ ప్రసంగం

గురువారం సాయంత్రం ముంబైలో టీమిండియాకు ఘనస్వాగతం లభించింది. అక్కడి నుంచి బస్ ఎక్కి మెరైన్‌డ్రైవ్‌కు చేరుకోగా, ప్రపంచ విజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు స్వాగతం పలికేందుకు అప్పటికే వేలాది మంది జనం తరలివచ్చారు. నారిమన్ పాయింట్ నుంచి, భారత ఆటగాళ్లందరూ ఓపెన్ బస్సులో ఎక్కి విజయోత్సవ పరేడ్‌ను ప్రారంభించారు. ఆటగాళ్లు, సహాయక సిబ్బంది కూడా అభిమానుల శుభాకాంక్షలు స్వీకరించారు. ఈ క్రమంలో విరాట్ కోహ్లీ టీమిండియా చారిత్రాత్మక విజయానికి జస్ప్రీత్ బుమ్రాకు ఎంతో క్రెడిట్ ఇచ్చాడు. మరోవైపు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో జరిగిన భేటీ చిరస్మరణీయమని రోహిత్ శర్మ అభివర్ణించారు. బీసీసీఐ చైర్మన్ రోజర్ బిన్నీ, సెక్రటరీ జై షా రూ.125 కోట్ల చెక్కును టీమ్ ఇండియాకు అందజేయడంతో ఈ మొత్తం కార్యక్రమం ముగిసింది. రోహిత్ శర్మ- ఈ ట్రోఫీ మన కోసం కాదు దేశప్రజలందరికీ. ఉదయం పీఎం మోడీని కలవడం చాలా గౌరవంగా భావించాను. క్రీడల పట్ల ఆయనకు ఎంతో అవగాహన ఉంది. హార్దిక్ పాండ్యా బౌలింగ్‌లో డేవిడ్ మిల్లర్ భారీ షాట్ ఆడగానే.. గాలి బలంగా వీయడంతో సిక్సర్ అవుతుందని అనుకున్నా.. అదంతా విధి రాసి ఉంది. చివర్లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ పట్టిన క్యాచ్ అద్భుతంగా ఉంది. ఈ టీం మొత్తానికి నేను గర్వపడుతున్నాను. విరాట్ కోహ్లీ- రోహిత్ శర్మ, నేను చాలా కాలంగా ఈ ఫీట్ సాధించాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. ప్రపంచకప్ గెలవాలన్నదే మా కల. మేం గత 15 సంవత్సరాలుగా కలిసి ఆడుతున్నాం, రోహిత్ ఇంత ఉద్వేగానికి లోనవడం బహుశా ఇదే మొదటిసారి. రోహిత్ ఏడుస్తున్నాడు, నేను ఏడ్చేశా, మేమిద్దరం ఒకరినొకరు కౌగిలించుకున్నాం. ఈ రోజును ఎప్పటికీ మర్చిపోలేం. జస్ప్రీత్ బుమ్రా వంటి బౌలర్లు మనకు దొరకరు. అతను ప్రపంచంలోని ఎనిమిదో అద్భుతం అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. రాహుల్ ద్రవిడ్- ప్రజల ఈ ప్రేమను నేను చాలా మిస్ అవుతాను. ఈరోజు వీధుల్లో చూసిన దృశ్యం ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. జస్ప్రీత్ బుమ్రా- నేను ఈ రోజు చూసింది, నేను ఇంతకు ముందు ఇలాంటివి చూడలేదు. ప్రస్తుతం పదవీ విరమణ చేయాలనే కోరిక నాకు లేదు. నా రిటైర్మెంట్ ఇంకా చాలా దూరంలో ఉంది. ఇది ప్రారంభం మాత్రమే.

బుమ్రా ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్?



టీమిండియా ఇటీవల టీ20వరల్డ్ కప్ గెలిచేసింది. దాదాపు 13ఏళ్ళ నిరీక్షణ తర్వాత టీమ్ ఇండియావరల్డ్ కప్ ని ముద్దాడ గలిగింది. ఈ క్రమంలోనే భారత జట్టు అభిమానుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయి అన్న విషయం తెలిసిందే.ఇక ఇటీవల వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీతో అటు టీమిండియా స్వదేశానికి కూడా చేరుకుంది. అదే సమయంలో ఇక విక్టరీ పరేడ్ కూడా నిర్వహించింది అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇలా వరల్డ్ కప్ గెలిచిన సమయంలో టీమిండియాలో సీనియర్ ప్లేయర్లుగా కొనసాగుతున్న విరాట్ కోహ్లీ రోహిత్ శర్మలు తమ అంతర్జాతీయ టి20 కెరియర్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించారు. దీంతో అభిమానులు అందరూ కూడా షాక్ అయ్యారు. ఇంకోన్నాళ్లపాటు వారు అంతర్జాతీయ టి20 లో కొనసాగి ఉంటే బాగుండేది అని కోరుకున్నారు. అయితే ఇక ఇలా కోహ్లీ రోహిత్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన వెంటనే మరో సీనియర్ ఆల్రౌండర్ అయిన రవీంద్ర జడేజా సైతం తన అంతర్జాతీయ టి20 కెరియర్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. దీంతో మరికొంతమంది ప్లేయర్లు కూడా రిటైర్మెంట్ ప్రకటించే ఛాన్స్ ఉందని వార్తలు వచ్చాయి. ఇలాంటి వారిలో బుమ్రా పేరు కూడా వినిపించింది. అయితే రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తాడా లేదా అనే విషయంపై అందరూ చర్చించుకుంటూ ఉండగా.. ఇటీవలే ఈ స్టార్ ప్లేయర్ కు ఇదే ప్రశ్న ఎదురైంది. అయితే తన రిటైర్మెంట్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు బుమ్రా. ఈ క్రమంలోనే బుమ్రా మాట్లాడుతూ తన కెరియర్ ఇప్పుడే మొదలైందని.. ఇప్పటిలో రిటైర్మెంట్ ప్రకటించబోను అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. ఇంకా చాలా క్రికెట్ ఆడాల్సి ఉంది అంటూ పేర్కొన్నాడు.

కోహ్లీ, రోహిత్ స్థానాలను.. భర్తీ చేసేది వీళ్లేనా?

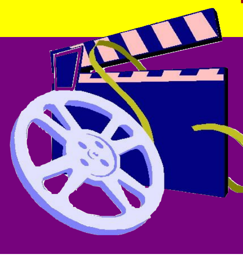
ఇటీవల వెస్టిండీస్ యూఎస్ వేదికలుగా జరిగిన ప్రపంచ కప్ టోర్నీలో భారత జట్టు ఘనవిజయాన్ని అందుకుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. మొదటి మ్యాచ్ నుంచి వరుస విజయాలు సాధిస్తూ దూసుకుపోయిన టీమ్ ఇండియా..ఫైనల్ వరకు ఒక్క ఓటమి లేకుండా జైత్రయాత్రను కొనసాగించింది. చివరికి ఫైనల్ పోరులో సౌత్ ఆఫ్రికా ను ఓడించి విశ్వవిజేతగా అవతరించింది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే టీం ఇండియా పై అందరూ ప్రశంసలు కురిపిస్తూ ఉన్నారు. ఇలా ఒక్క ఓటమి కూడా లేకుండా వరల్డ్ కప్ లో టైటిల్ బీజేపీగా నిలవడం ఇదే మొదటిసారి కావడంతో ప్రస్తుతం ప్రపంచ క్రికెట్లో టీమిండియా పేరు మారుమోగిపోతుంది అని చెప్పాలి.. అయితే 2007లో ధోని కెప్టెన్సీలో %%20వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత దాదాపు 17 ఏళ్ల విరామం తర్వాత టీమిండియా పొట్టి ఫార్మాట్లో ప్రపంచ కప్ ను ముద్దాడ గలిగింది అన్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో భారత అభిమానుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయ్ అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇలా వరల్డ్ కప్ గెలిచిన శుభ సందర్భంలోనే టీమ్ ఇండియా ఫ్యాన్స్ అందరికీ కూడా అటు విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ లాంటి సీనియర్ క్రికెటర్లు ఊహించని షాక్ ఇచ్చారు. ఏకంగా తమ అంతర్జాతీయ టి20 కెరియర్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అయితే భారత జట్టులో ఈ ఇద్దరు సీనియర్ ప్లేయర్ల పాత్ర ఎంత కీలకమైనదో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇక ఇప్పుడు కోహ్లీ, రోహిత్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో వీరి స్థానాలను భర్తీ చేయబోయే ఆటగాళ్లు ఎవరు అనే విషయంపై సోషల్ మీడియాలో చర్చ జరుగుతుంది.

టీమ్ ఇండియాను ఐసీసీ మోసం చేసిందా?

దాదాపు 17 సంవత్సరాల తర్వాత టీమిండియా పొట్టి ప్రపంచ కప్ విజేతగా నిలిచింది. గత శనివారం వెస్టిండీస్ లోని బార్బడోస్ లో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్లో దక్షిణాఫ్రికాపై ఏడు పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది.. ఈ విజయం ద్వారా టీమిండియా వన్డే వరల్డ్ కప్, వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ మ్యాచ్ లలో ఎదురైన ఓటములకు బదులు తీర్చుకుంది.. విజేతగా ఆవిర్భవించినప్పటికీ టీమిండియా బుధవారం తెల్లవారుజామున దాకా బార్బడోస్ లోనే ఉండాల్సి వచ్చింది. ఎందుకంటే అక్కడ శనివారం రాత్రి ఏర్పడిన హరికేన్ వల్ల విస్తారంగా వర్షాలు కురిశాయి. దీంతో విమానాశ్రయాలలోకి వరద నీరు పోటెత్తింది. ఫలితంగా టీమిండియా ఆటగాళ్లు, కోచ్ లు, ఇతర సహాయక సిబ్బంది అక్కడే ఉండాల్సి వచ్చింది. చివరికి బుధవారం తెల్లవారుజామున ప్రత్యేక విమానంలో టీమిండియా ఆటగాళ్లు స్వదేశానికి బయలుదేరారు. గురువారం తెల్లవారుజామున ఆరు గంటలకు ఢిల్లీ చేరుకున్నారు. ఢిల్లీ చేరుకున్న టీమిండియా ఆటగాళ్లకు ఘన స్వాగతం లభించింది. బీసీసీఐ అధ్యక్షుడు రోజర్ బిన్నీ, సెక్రటరీ జై షా, రోహిత్ శర్మ కేక్ కట్ చేశారు.. ఆ తర్వాత ట్రోఫీని చూపించుకుంటూ రోహిత్ అభిమానులను ఉత్సాహపరిచారు. అనంతరం ఆటగాళ్లతో కలిసి ప్రత్యేక బస్సులు ఐటిసి మౌర్య హోటల్ లోకి వెళ్లారు. అక్కడ స్థానిక కళాకారులతో కలిసి టీమిండియా ఆటగాళ్లు నృత్యాలు చేశారు. అనంతరం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారితో కలిసి ప్రధాని ఫోటోలు దిగారు. కొద్దిసేపు కుశల ప్రశ్నలు వేశారు. ప్రధానితో భేటీ అనంతరం టీమిండియా ఆటగాళ్లు ముంబై వెళ్ళిపోయారు. ఓపెన్ టాప్ బస్సులో విక్టరీ పరేడ్ లో పాల్గొన్నారు. ఈ పరేడ్ కు భారీగా అభిమానులు హాజరయ్యారు. అభిమానుల రాకతో ముంబై మహానగరం కిక్కిరిసిపోయింది. సముద్రతీరం మొత్తం జనసంద్రంగా మారింది. సాధించిన టి20 వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీని చూపించుకుంటూ టీమిండియా ఆటగాళ్లు విక్టరీ పరేడ్‌లో పాల్గొన్నారు.

తొలి టీ20ఐ ఆడనున్న ఐపీఎల్ పెను సంచలనం..

భారత్ వర్సెస్ జింబాబ్వే మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ జులై 6 నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పర్యటనకు శుభ్‌మన్ గిల్‌ను కెప్టెన్‌గా నియమించిన సంగతి తెలిసిందే. కాగా, ఈ టూర్‌కి యువ ఆటగాళ్లను మాత్రమే ఎంపిక చేశారు. ఈ పర్యటనకు అభిషేక్ శర్మకు కూడా అవకాశం లభించింది. అతను మొదటి మ్యాచ్‌లోనే ఆడుతున్నాడు. యశస్వి జైస్వాల్ కూడా జట్టులో భాగమే. అయితే అతను మొదటి రెండు మ్యాచ్‌ల తర్వాత జింబాబ్వే చేరుకుంటాడు. దీంతో ఈ ఐపీఎల్ డేంజరస్ ఓపెనర్‌కు లక్కీ ఛాన్స్ దొరికిందనే చెప్పుకోవాలి. ఈ క్రమంలో బాగా రాణిస్తే.. జైస్వాల్ ప్లేస్‌లో తన పేరును బలంగా ప్రకటించుకోవచ్చు. అభిషేక్ శర్మ, యశస్వి జైస్వాల్ ఇద్దరూ ఎడమచేతి వాటం బ్యాట్స్‌మెన్స్. ఇద్దరూ చాలా ఎటాకింగ్ క్రికెట్ ఆడటానికి ప్రసిద్ధి చెందారు. యశస్వి జైస్వాల్ ఇప్పటివరకు టీమ్ ఇండియా తరుపున చాలా మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. అతను టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో కూడా జట్టు కోసం తన ప్రతిభను చాటుకున్నాడు. అయితే అభిషేక్ శర్మకు ఇది మొదటి అవకాశం. అయితే ఈసారి జింబాబ్వే టూర్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన చేయడం ద్వారా టీమిండియా రేసులో ఉన్న యశస్వి జైస్వాల్‌ను అధిగమించేందుకు అభిషేక్‌కు మంచి అవకాశం ఉంది. యశస్వి జైస్వాల్ భారత్ తరపున ఇప్పటివరకు 9 టెస్టులు, 17 టీ20 ఇంటర్నేషనల్ మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. ఈ కాలంలో, అతను టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో 1028 పరుగులు, టీ20 ఇంటర్నేషనల్స్‌లో 502 పరుగులు చేశాడు. టీ20లో అతని స్ట్రైక్ రేట్ 161.93గా ఉంది. మనం అభిషేక్ శర్మ గణాంకాల గురించి మాట్లాడితే, అతను ఇంకా భారతదేశం తరపున ఆడలేదు. కానీ, ఖచ్చితంగా %%20 మ్యాచ్‌లలో తన సత్తాను చూపించాడు. అభిషేక్ శర్మ ఇప్పటి వరకు 104 టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడి 2671 పరుగులు చేశాడు. ఈ సమయంలో, అతని స్ట్రైక్ రేట్ 153, అతను ఈ ఫార్మాట్‌లో 3 సెంచరీలు కూడా చేశాడు. జింబాబ్వేతో జరిగే మొదటి రెండు మ్యాచ్‌లలో అభిషేక్ శర్మకు అవకాశం రావడం ఖాయమని, ఈ రెండు మ్యాచ్‌లు, సిరీస్‌లోని మిగిలిన మ్యాచ్‌లలో అతను మెరుగ్గా రాణిస్తే, భవిష్యత్ మ్యాచ్‌లకు అతని అవకాశాలు బలంగా ఉంటాయి. ఈ సిరీస్‌లో అభిషేక్ శర్మ మెరుగైన ఆటతీరును కొనసాగిస్తే తదుపరి సిరీస్‌లో కచ్చితంగా అవకాశం దక్కించుకోవడంతోపాటు టీ20లోనైనా యశస్వి జైస్వాల్‌కు సవాల్‌గా మారవచ్చు.



తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

అమెజాన్ కోసం రానా షో

ప్రముఖ నటుడు రానా దగ్గుబాటి తెలుగులో సినిమా చేసి చాలా కాలం అయింది. 2022 లో పవన్ కళ్యాణ్ తో చేసిన 'భీమ్లా నాయక్' తరువాత వచ్చిన 'విరాట పర్వం' విడుదలైన తరువాత, రానా తెలుగు సినిమా చెయ్యలేదు. సుమారు రెండు సంవత్సరాలకి పైగా అయింది, రానా తెలుగు సినిమా ఒప్పుకొని. అయితే ఇప్పుడు రానా దగ్గుబాటి తమిళ సినిమా చేస్తున్నారు. రజినీకాంత్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న 'వెట్టి యాన్' లో రానా విలన్ గా నటిస్తున్నాడు. దీనికి 'జై భీం' ఫేమ్ టిజె జ్ఞానవేల్ దర్శకుడు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ ఇంకా కొంచెం మిగిలి వుంది అని తెలిసింది. ఇదిలా ఉండగా రానా దగ్గుబాటి ఈమధ్య చాలా చిన్న సినిమాలని ప్రోత్సహిస్తున్నాడు. ఇంతకు ముందు 'పరేషాన్' అనే సినిమాని ప్రోత్సహించినట్టు గానే ఇప్పుడు '35' అనే సినిమాకి రానా ముందుండి నడిపిస్తున్నాడు. అలాగే మలయాళం సూపర్ స్టార్ దుల్కర్ సల్మాన్ తో ఒక సినిమా నిర్మిస్తున్నాడు రానా. ఈ సంవత్సరం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ మొదలవుతుందని తెలుస్తోంది. ఇవి కాకుండా రానా దగ్గుబాటి అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో కోసం ఒక షో చేస్తు న్నట్టుగా తెలిసింది. ఈ షో కి 'ది రానా కనెక్షన్' అని పిలుస్తు న్నారు. ఇందులో రానా దగ్గుబాటి దక్షిణాదికి చెందిన అగ్ర నటులను ఒక దగ్గరకి చేర్చి వారితో సంభాషించనున్నట్టుగా తెలుస్తోంది. అయితే ఇంతకు ముందు నటులతో చాలా షో లు వచ్చినా, రానా ఇది తన మార్కు వుండేటట్టుగా ఒక అద్భుతమైన కాన్సెప్ట్ తో వెళుతున్నట్టుగా తెలిసింది. ఈ షో కోసమని రామానాయుడు స్టూడియో లో ఒక సెట్ కూడా తయారవు తోంది అని వినికిడి. అలాగే కొన్ని తెలుగు సినిమాలు కూడా ఈ సంవత్సరం ప్రకటించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. ఇవన్నీ కాకుండా 'రానా నాయుడు' వెబ్ సిరీస్ రెండో సీజన్ చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. ఇందులో తన చిన్నాన్న వెంకటేష్ తో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. మొదటి సీజన్ అద్భుత మైన విజయం సాధించింది.

ఎన్ఆర్‌కె 21 టైటిల్‌తో.. కళ్యాణ్ రామ్ తాజా చిత్రం

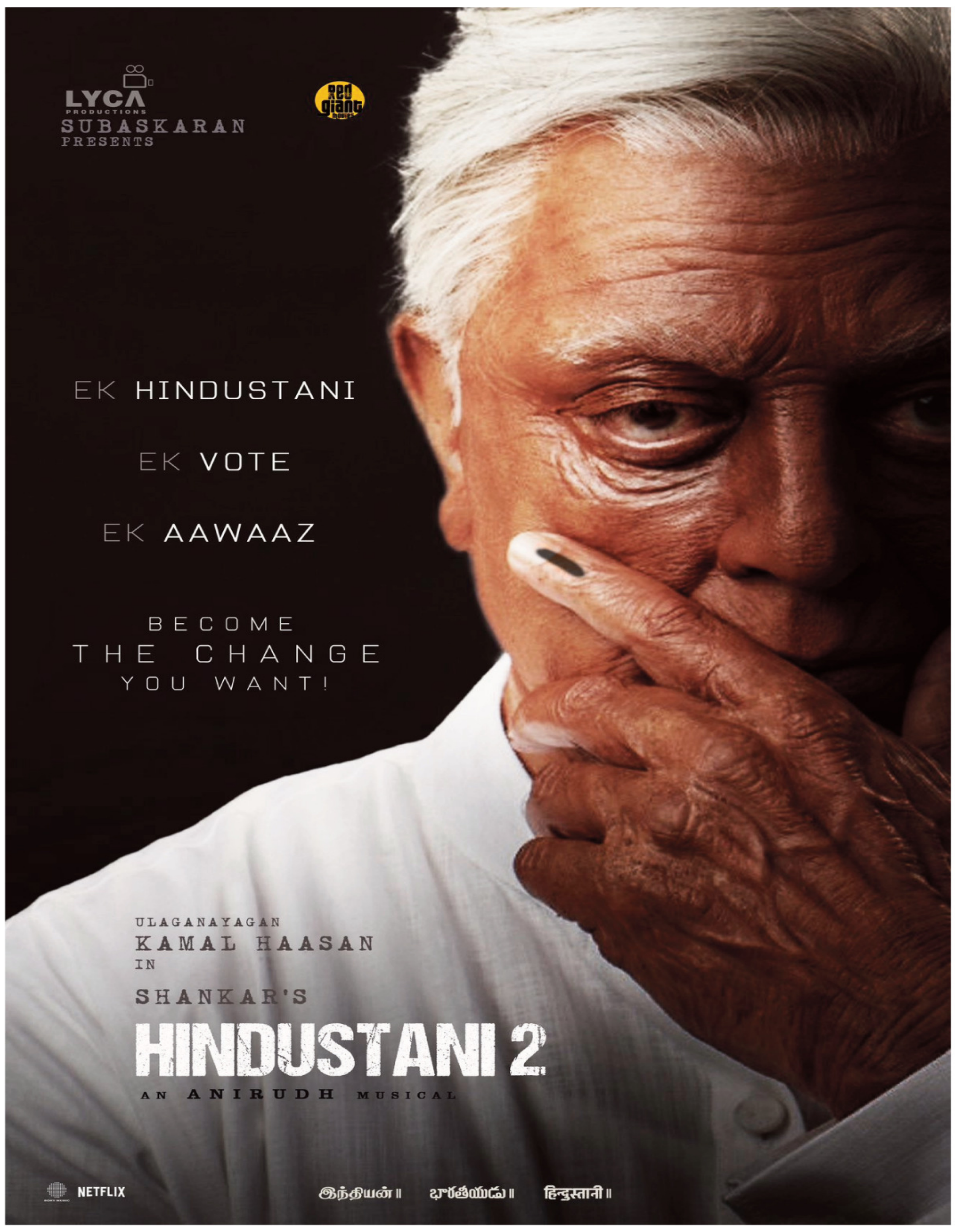
నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ తాజాగా నటిస్తున్న కొత్త చిత్రం ఎన్ఆర్‌కె 21.. ప్రదీప్ చిలుకూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్, అశోక క్రియేషన్స్ అశోక్ వర్ధన్ ముప్పా , సునీల్ బలుసు సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ హైదరాబాద్ పరిసరాల్లో శరవేగంగా జరుగుతోంది. అయితే ఈ రోజు కళ్యాణ్ రామ్ జన్మదినం సందర్భంగా మేకర్స్ సినిమా నుంచి ఓ ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేసి కళ్యాణ్ రామ్‌కు పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆ పోస్టర్‌లో చుట్టూ మనుషులు అగ్నికి అహుతై ఉండగా చేతిలో నిప్పుతో కళ్యాణ్ రామ్ ఉన్న లుక్‌ను విడుదల చేసారు. మీరు ఆదర్శంగా ఉండలేకపోతే భయపెట్టే వాడిలా ఉండండి' అంటూ డైలాగ్స్ ట్యాగ్ చేశారు. చిత్రంలో సాయి మంజ్రేక్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, లేడీ సూపర్ స్టార్ విజయ శాంతి ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీరితో పాటు బాలీవుడ్ నటుడు సోహైల్ ఖాన్, శ్రీకాంత్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తు న్నారు. ఈ ఏడాది చివరలో సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రానున్నారు.

ప్లీజ్.. నాకెవరైనా.. హెల్ప్ చేయగలరా?

మోహన్ బాబు వారసురాలిగా సినీపరిశ్రమలో ఎంట్రీ ఇచ్చిన మంచు లక్ష్మి ఆ తరువాత తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సొంతం చేసుకుంది. నటిగా, టీవీ షో హోస్ట్‌గా, నిర్మాతగా విజయాన్ని అందుకుంది. నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా ఉండే మంచులక్ష్మి ట్రోలర్ల విషయంలో దూకుడుగా ఉంటుంది. వాళ్ల తీరును ఎండగట్టేందుకు అసలేమాత్రం సంకోచించదు. అయితే, తాజాగా ప్రజల సాయం అర్థిస్తూ మంచు లక్ష్మి పెట్టిన పోస్టు నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. "నిరాశలో సహాయం కోసం వెయిట్ చేస్తున్నా. నా వీసా కోసం నెల క్రితం అప్లై చేశాను. కానీ ఇప్పటికీ నాకు అది రాలేదు. నా కుమార్తె పాఠశాల సెలవులు ముగుస్తున్నాయి. జులై 12న నా ఫ్లైట్ ఉంది. ఎంబసీ వెబ్‌సైట్ డౌన్ కావడంతో, వారిని సంప్రదించడానికి నాకు మార్గం లేకుండా పోయింది. ఇప్పటికే రెండు నెలలు దాటింది. దయచేసి ఎవరైనా సహాయం చేయగలరా?" అంటూ మంచు లక్ష్మి తన సమస్యను నెట్టింట పంచుకుంది. మంచు లక్ష్మి పోస్టుకు జనాలు పెద్ద ఎత్తున స్పందించారు. తమకు తెలిసిన వారి ఫోన్ నెంబర్లు షేర్ చేశారు. సెలబ్రిటీ అయ్యుండీ సామాన్యుల్ని సహాయం అడగడంపై మరికొందరు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు.

వినూత్న కథాంశంతో.. సరిపోదా శనివారం మూవీ

'సరిపోదా శనివారం'తో సినీప్రియుల్ని అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు నాని. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వివేక్ ఆత్రేయ తెరకెక్కిస్తున్నారు. డీవీవీ దానయ్య, కల్యాణ్ దాసరి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ప్రియాంక అరుల్ మోహన్ కథానాయిక. ఎస్.జె.సూర్య కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. నాని ఇందులో సూర్య అనే పాత్రలో కనిపించనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ పాత్రకు సంబంధించిన రెండో లుక్‌ను గురువారం విడుదల చేశారు. శనివారాల్లో యాక్షన్ కోణంలో హింసాత్మకంగా కనిపించే సూర్య.. మిగిలిన రోజుల్లో ఎలా ఉంటాడన్నది ఈ ప్రచార చిత్రంతో చూపించారు. నాని ఆ పోస్టర్‌లో పక్కింటి కుర్రాడి తరహాలో బైక్‌పై చిరునవ్వులు చిందిస్తూ రావడం కనిపించింది. 'వినూత్నమైన కథాంశంతో రూపొందుతోన్న యాక్షన్ చిత్రమిది. దీంట్లో నాని పాత్ర రెండు కోణాల్లో కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ ముగింపు దశలో ఉంది' అని చిత్రవర్గాలు తెలిపాయి. ఇది ఆగస్టు 29న థియేటర్లలోకి రానుంది. సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, ఛాయాగ్రహణం: జి.మురళి.



భారతీయుడు2 రన్‌టైమ్ 3.04 గంటలు

సెన్సార్ బోర్డు యూ/ఏ సర్టిఫికెట్

ప్రముఖ నటుడు కమల్ హాసన్ హీరోగా శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'భారతీయుడు 2'సినిమా 'భారతీయుడు'కు సీక్వెల్‌గా వస్తోంది. తాజాగా ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ సెన్సార్ పూర్తి చేసుకుంది. కొన్ని సూచనలు ఇస్తూ సెన్సార్ బోర్డు దీనికి యూ/ఏ సర్టిఫికెట్ ఇచ్చింది. 'భారతీయుడు 2' రన్‌టైమ్ ఏకంగా 3.04 గంటలు ఉంది. కొన్ని సన్నివేశాల్లో ఉపయోగించిన పదాలను మ్యూట్ చేయాలని సెన్సార్ బోర్డ్ చిత్రబృందాన్ని సూచించింది. ఇంత నిడివి ఉన్న చిత్రాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవాలంటే అందుకు తగిన కథ, కథనాలు ఉండాలి. అయితే శంకర్ ఈ విషయంలో పూర్తి విశ్వాసంతో ఉన్నారు. దీని గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని సన్నివేశాలు అద్భుతంగా వచ్చాయన్నారు. జులై 12న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఇటీవల వచ్చిన 'యానిమల్', 'సలార్', 'కల్కి 2898 ఏడీ' చిత్రాలు మూడు గంటలకు పైగా రన్‌టైమ్‌తో విడుదలయ్యాయి. ఇప్పుడు వీటి జాబితాలో కమల్ హాసన్ 'భారతీయుడు 2' చేరింది. ఆ సినిమాలన్నీ విజయం సాధించి కలెక్షన్ల వర్షం కురిపించాయి. ఇప్పటికే 'భారతీయుడు 2'పై భారీ అంచనాలున్న నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం కూడా మంచి వసూళ్లు సాధించడం ఖాయమని సినీప్రియులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. 'భారతీయుడు' 1996లో శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చి సంచలనం సృష్టించింది. సేనాపతి పాత్రలో కమల్ ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకున్నారు. ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా 'భారతీయుడు 2' మరోసారి మ్యాజిక్ చేసేందుకు సిద్ధమైంది. అవినీతిపై ఉద్యమం చేసే లక్ష్యంతో చిత్ర కథ నడవనుంది.

Printed, Published and Owned by M.RAMESH, H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh State, and Printing at PSR Printers, No.87-569, Beside, Chenchureddy Apartment, Madhava nagar,Kurnool - 518002 District, Andhrapradesh, Published from H.No. H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh, Editor : M.RAMESH, Mob : 8008622746,E-mail : peoplesmotivation22@gmail.com