జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ప్రజాపాలన

NEWS IS RIGHT

Published from Hyderabad, Vishakhapatnam, Vijayawada*

చదవండి... చదివించండి... చందాదారులుగా చేరండి...
జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
ప్రజాపాలన
న్యూస్ ఈజ్ రైట్
6-2-29/3/12, 3వ అంతస్తు,
దౌలత్ ప్లాజా, లక్డీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 004
వివరాలకు సంప్రదించండి : 8886022523

సంపుటి 4 సంచిక 105 | హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 02 మంగళవారం 2021 | 8 పేజీలు | వెల : 5.00

బడ్జెట్ పై కరోనా ప్రభావం

- ఆరోగ్యానికి పెద్ద పీట సంక్షేమ పథకాల జాడేమీ లేదు
- ఉద్యోగులు, పన్ను చెల్లింపు దారులపై ప్రత్యేక వరాల జల్లేమీ లేదు
- వన్ నేషన్ వన్ రేషన్ అమలుతో వలస కూలీలకు ఊరట

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : బడ్జెట్ ప్రవేశపెడితే ప్రభుత్వాలు జనాకర్షక పథకాలను పరిచయం చేయడం సాధారణం. లేదంటే ఉన్న పథకాలకే ఎక్కువ బడ్జెట్ కేటాయించి వాటినే ఓట్లాకర్షక పథకాలుగా మార్చేస్తాయి! కేంద్రం ఈసారి ప్రవేశపెట్టిన పద్దు మాత్రం అందుకు భిన్నంగానే ఉంది. విత్తమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అంకెల గారడీ, నేల విడిచి సాము చేయనట్టే కనిపిస్తోంది. ప్రజారోగ్యాన్ని మినహాయిస్తే సంక్షేమ పథకాల జాడేమీ లేదు. ఉద్యోగులు, పన్ను చెల్లింపు దారులపై ప్రత్యేక వరాల జల్లేమీ కురిపించలేదు. అత్యంత కీలకమైన అంశాలకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఆదాయానికి తగినట్టే కేటాయింపులు చేశారు. కేంద్ర పద్దుపై కొవిడ్ ప్రభావం బాగానే కనిపించింది.

సంక్షేమానికి కత్తెర!

బడ్జెట్‌లో ఈ సారి కొత్త సంక్షేమ పథకాల జాడ కనిపించలేదు. కొవిడ్ ప్రభావంతో రాబడి తగ్గిపోయింది. రెవిన్యూ లోటు ఎకాఎకీన పెరిగింది. ప్రజారోగ్యం, కొవిడ్-19 వ్యాక్సిన్ పంపిణీకి భారీగా ఖర్చుచేయాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. మిగతా ఖర్చులూ తగ్గించుకోవాల్సి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ఆర్భాటం కోసం కొత్త పథకాలు తీసుకురాలేదు. ఉన్నవాటికే ఆచితూచి కేటాయింపులు చేశారు. బడుగు బలహీన వర్గాలు, వెనకబడిన తరగతుల కోసం ప్రత్యేకించి రాయితీలు, పన్ను మినహాయింపులు ఇవ్వలేదు. రుణ కల్పన పైనా ఏమీ మాట్లాడలేదు. అందుకే రూ.34,83,236 కోట్లతో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టింది. గత బడ్జెట్ సవరించిన అంచనాలతో పోలిస్తే దాదాపుగా రూ.32,000 కోట్లే ఎక్కువ. ఫర్టిలైజర్లు, ఆహారం, పెట్రోలియం మీద సబ్సిడీని బాగా తగ్గించారు. గతేడాది సవరించిన బడ్జెట్ అంచనాలతో పోలిస్తే కేంద్ర పథకాలకు కోత పడింది. అప్పట్లో రూ.12,63,690 కోట్లు ఉండగా ఇప్పుడు రూ.10,51,703 కోట్లు కేటాయించింది. కాగా 'అందరికీ ఇల్లు' నేపథ్యంతో ఇంటి కొనుగోలుదారులకు వడ్డీ మినహాయింపును మరో ఏడాది పొడిగించడం గమనార్హం.

వ్యవసాయానికి కొంత లబ్ధి

వ్యవసాయ రంగంపై కేంద్రం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టింది. మరీ కాదుగానీ రైతులకు కొంతవరకు లబ్ధి చేకూర్చేందుకే ప్రయత్నించింది. పత్తిపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని 0 నుంచి 10%, ముడి పట్టు, పట్టు దారంపై 10 నుంచి 15 శాతానికి పెంచింది. వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలకు ప్రభుత్వం ఆచితూచి కేటాయింపులు చేసింది. మిగతా 3లో..

త్వరలో తెలంగాణాలో మాక్ అసెంబ్లీ

- బహుజనులను ఐక్యం చేయడమే లక్ష్యం
- బహుజనులకు రాజ్యాధికారం కొరకు ఇది రెండవ అడుగు:కటికల శివ భాగ్యారావు

హైదరాబాద్(ప్రజాపాలన):ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో జరిగిన మాక్ అసెంబ్లీ విజయ వంతం కావడంతో ఇక తదుపరి రెండవ తెలుగు రాష్ట్రమైన తెలంగాణలో మాక్ అసెంబ్లీని నిర్వహించబోతున్నట్లు స్నేహ సంస్థల చైర్మన్ కటికల శివ భాగ్యారావు తెలిపారు. అంబేద్కర్ రాజనీతి మూవ్ మెంట్, పూలే,అంబేద్కర్ రాజనీతి సమితి, స్నేహ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న మాక్ అసెంబ్లీని తదుపరి హైదరాబాద్ వేదికగా నిర్వహించబోతున్నట్లు శివ భాగ్యారావు తెలిపారు. హైదరాబాద్ స్నేహ సంస్థల కేంద్ర కార్యక్రమంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బహుజనులకు రాజ్యాధికారం సాధించే దిశగా తమ రెండవ మాక్ అసెంబ్లీని తెలంగాణలో హైదరాబాద్ వేదికగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. బహుజనులను ఐక్యం చేయడం కొరకు ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా ఎలాంటి కార్యక్రమాలైన నిర్వహించడానికి స్నేహ సంస్థలు ఎల్లవేళలా సిద్ధంగా ఉంటాయన్నారు. తెలంగాణ లో బహుజనుల జనాభా అధికం అని అలాగే బహుజనుల సమస్యలు కూడా అధికమే అన్నారు.బహుజన సమస్యల పరిష్కారం కొరకు తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకొన్నది,మన బహుజన నాయకులు చట్ట సభలలో బహుజన సమస్యలను ఎలా లెవనెత్తుతున్నారో వాటికి ప్రభుత్వం తరపున మంత్రవర్గం ఎలాంటి సమాధానాలు ఇస్తున్నారో కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించడానికే ఈ మాక్ అసెంబ్లీ అన్నారు. ఈ రెండవ మాక్ అసెంబ్లీలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బహుజనులు పడుతున్న ఇబ్బందులు వాటి పరిష్కారాలు చూపడానికి ఈ మాక్ అసెంబ్లీ తోడ్పడుతుంది అన్నారు. తెలంగాణ మాక్ అసెంబ్లీ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు త్వరలోనే ప్రకటిస్తామన్నారు.

కేంద్ర బడ్జెట్ లో రెండు..
తెలుగు రాష్ట్రాలకు మొండిచేయి

- త్వరలో ఎన్నికలు జరిగే నాలుగు రాష్ట్రాలకు అగ్ర తాంబూలం
- తెలుగు రాష్ట్రాలపై మళ్లీ చిన్న చూపు

హైదరాబాద్(ప్రజాపాలన):గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వాలు మారుతున్నాయి, చివరికి పాలించే పార్టీలు కూడా మారుతున్నాయి కానీ తెలుగు రాష్ట్రాలకు కేంద్ర బడ్జెట్ లలో రావాల్సిన నిధులు రావట్లేదు సరి కదా కనీస చూపుకుకూడా నోచుకోవట్లేదన్నది విశ్లేషకుల భావన. దీన్ని ప్రజాప్రతినిధుల వైఫల్యంగా భావించాలో లేక కేంద్రంలో ఏ పార్టీ ఉన్నా తెలుగు రాష్ట్రాలపై ఎందుకు చిన్న చూపు చూపిస్తున్నారో తెలియని పరిస్థితి.గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా మాత్రమే దక్షిణాది రాష్ట్రాలు అన్ని బడ్జెట్ లలో తమకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని లేవనెత్తుతున్నాయి. సరే ఇది కేంద్ర బడ్జెట్ అంశాల వారీగా ఉంటుందనుకుంటే ఎన్నికలు జరగడానికి సిద్ధంగా ఉన్న నాలుగు రాష్ట్రాలు తమిళనాడు, కేరళ, అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్ లకు ఈ బడ్జెట్ లో అగ్రతాంబూలం ఇవ్వడం గమనార్హం. తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు గత కొన్నేళ్లుగా లేఖలపై లేఖలు కేంద్రానికి తమ రాష్ట్రానికి రావాల్సిన వాటాల గురించి రాసినా కనీసం అవి పరిశీలనకు నోచుకుంటున్నాయో లేదో సందేహాస్పదమే అంటున్నారు రాజకీయ విశ్లేషకులు.

తెలంగాణ కు రావాల్సిన నిధులు

తెలంగాణ మంత్రి కే టి ఆర్ సంవత్సర కాలంగా

మిగతా 2లో..

హెూంశాఖకు రూ.1.66లక్షల కోట్లు..

దిల్లీ,ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : కేంద్ర బడ్జెట్-2021లో హెూంమంత్రిత్వ శాఖకు రూ.1.66లక్షల కోట్లు కేటాయించారు. ఈమేరకు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సోమవారం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో ప్రకటించారు. హెూంశాఖకు కేటాయించిన నిధుల్లో అధిక మొత్తం.. దాదాపు రూ.1.03లక్షల కోట్లు పోలీసు బలగాలకే(సీఆర్పీఎఫ్, బీఎస్ఎఫ్, సీఐఎస్ఎఫ్) వెళ్లనున్నాయి. అత్యధికంగా కొత్తగా ఏర్పడిన కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు జమ్మూకశ్మీర్‌కు రూ.30వేల కోట్లు, లద్ధాఖ్‌కు రూ.5వేల కోట్లు కేటాయిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. కరోనా కారణంగా గతేడాది జనాభా లెక్కలు వాయిదా పడిన విషయం తెలిసిందే. కాబట్టి జనాభా లెక్కల కార్యక్రమం కోసం రూ.3,768కోట్లు ప్రకటించారు. అంతేకాకుండా హెూంమంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలో నిర్వహించే కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల కోసం రూ.1,641 కోట్లు, విపత్తు నిర్వహణల కోసం రూ.481 కోట్లు కేటాయించారు. దేశంలోనే అత్యున్నత దర్యాప్తు సంస్థ సీబీఐకి కేంద్ర బడ్జెట్‌లో రూ.835కోట్లు కేటాయించారు. మిగతా 2లో..

రైతుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం!

ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్

దిల్లీ,ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : రైతుల సంక్షేమానికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ పునరుద్ఘాటించారు. కనీస మద్దతుధర ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతుందన్నారు. పార్లమెంట్‌లో వార్షిక బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని పెంచుతామని భరోసా ఇచ్చారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం సూచనల ప్రకారం కేంద్ర పథకాల హేతబద్ధీకరణ ఉంటుందని చెప్పారు. గతంతో పోల్చుకుంటే వ్యవసాయ రంగానికి కేటాయింపులు పెరిగాయని మిగతా 3లో..

దేశం రెండు ముక్కలవుతుంది..!

- మోదీ దక్షిణాదికి చేసిందేమీ లేదు
- జమిలి ఎన్నికలపై ఎంపీ రేవంత్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్(ప్రజాపాలన):జమిలి ఎన్నికలపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు మల్కాజ్‌గిరి ఎంపీ, టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రేవంత్‌రెడ్డి. జమిలి ఎన్నికలు వస్తే దేశం రెండుగా విడిపోవడం ఖాయమని, ఆ తర్వాత దేశ విభజన ఉద్యమం ఉవ్వెత్తున లేస్తుందని అన్నారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడిన రేవంత్.. దేశ అధ్యక్షుడికి నేరుగా ఎన్నికలు జరిగితే దక్షిణ భారత ప్రజలు సున్నాగా మారుతారన్నారు. దేశ విభజన జరిగితే దక్షిణాది దేశం అత్యంత ధనిక దేశం అవుతుందని వ్యాఖ్యానించారు.మోదీ ప్రధాని అయ్యాక దక్షిణ రాష్ట్రాల ప్రాధాన్యత తగ్గిపోయిందని, కీలక మంత్రి పదవులన్నీ ఉత్తరాది వారికే కట్టబెడుతూ దక్షిణాదిని చిన్నచూపు చేస్తున్నారని రేవంత్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల వివక్షకు కారణమయ్యే జమిలి ఎన్నికల ఆలోచనను మోదీ విరమించుకోవాలని, అలా కాని పక్షంలో ఈ అంశంపై పార్లమెంటులో చర్చ లేవనెత్తుతామని పేర్కొన్నారు. మిగతా3లో..

మాస్టర్ కీ TV
(అంబేడ్కర్ TV)
జై భీం,
మీరు నాయకుడిగా ఎదగాలని అనుకుంటున్నారా...?
మీరనుకున్న వార్తలు రావాలని కోరుకుంటున్నారా...?
పెట్టుబడి లేకుండా ఆదాయం పొందాలని అనుకుంటున్నారా...?
మీరూ మీ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం లో
టీవీ ఛానల్ ఓనర్ గా కావాలని అనుకుంటున్నారా...?
అయితే రండి, కదలి రండీ
బహుజనాభివృద్దే.. దేశాభివృద్ధి అని నిరూపిద్దాం
1. ఈ దేశంలో ఉన్న ఫోర్త్ ఎస్టేట్ (మీడియా రంగం) బహుజనుల సమస్యల మీద ప్రచారం చేయడం లేదని మీ అందరికీ తెలుసు. దేశంలోనే మొట్ట మొదటిసారిగా విలేఖరులకు సామాజిక కార్యకర్తలకు, అంబేడ్కర్, పూలే సంఘం నాయకులకు, కనీసం 100 మంది తెలిసిన గ్రూపునాయకులకు టీవీ ఛానల్ ప్రతినిధిగా / యజమానిగా అవకాశం ఇవ్వబడును.
2. జీవిత కాలంలో ఆయా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ప్రతినిధిగా / యజమానిగా నియమించబడును.
3. ఆయా ప్రతినిధికి ప్రకటనల ఆదాయం (Advertising Revenue)లో ప్రకటనలపై 40% ఆదాయం ఇవ్వబడును.
4. వార్తలను స్వేచ్ఛాయతంగా ప్రసారం (Telecast) చేసే వీలు కల్పించబడును.
సంప్రదించండి
Tel No: 9849031420 ,9440918143, 94409 18371, 94400 53858, 93473 50692,8008840506, 9440077239, 7798832998, 76600 27678,
Office: Ambedkar TV Channel, 3rd Floor, Dault Plaza, Main Road, Besides Bata Showroom, Lakdi ka pool, Hyderabad - 500004
E- mail : ambedkartvchannel2018@gmail.com www.ambedkartv.org

భవ్యమైన రామమందిర నిర్మాణం పై టిఆర్ఎస్ నాయకులు అసత్యపు ఆరోపణలు చేస్తే సహించేది లేదు

బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు పెద్ద గాని సోమయ్య

దంతాలపల్లి మండలం ప్రజాపాలన :దంతలపల్లి మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటుచేసిన ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం దంతలపల్లి మండల అధ్యక్షులు ధర్మరావు వెంకన్న అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు పెద్దగాని సోమయ్య విచ్చేసి మాట్లాడుతూ అయోధ్య రాముడు అందరివాడు అని శ్రీ భవ్యమైన రామమందిర నిర్మాణ కార్యక్రమం యావత్ భారత దేశ వ్యాప్తంగా విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ప్రణాళిక బద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న నిధి సేకరణ కార్యక్రమాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మాత్రం టిఆర్ఎస్ నాయకులు వాళ్ళ యొక్క వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం రామమందిర నిధి సేకరణపై అభియోగాలు అసత్య ప్రచారాలు చేస్తూ తెలంగాణ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. భారత దేశ ప్రజలందరూ శ్రీరాముని అడుగుజాడలలో నడుస్తున్నారని. నిధి సేకరణలో మతాలకతీతంగా క్రైస్తవ ముస్లిం సోదరులు కూడా రామమందిర నిర్మాణం లో భాగస్వాములు అవుతుంటే జనాకర్షణ, ప్రజాకర్షణ చూసి ఓర్వలేని టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం సమంజసం కాదన్నారు. నిధి సేకరణ ఈ విషయంలో కావాలని భారతీయ జనతా పార్టీని బదనం చేసే విధంగా టిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందన్నారు. ఇప్పటికైనా సీఎం కేసీఆర్ ఎమ్మెల్యేలకు బుద్ధి చెప్పుకోవాలని సూచించారు. వరంగల్ నల్గొండ ఖమ్మం పట్టభద్రుల బిజెపి ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి గుజ్జుల ప్రేమేందర్రెడ్డి గారికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటు వేసి గెలిపించాలన్నారు. బిజెపి అభ్యర్థి ప్రేమేందర్రెడ్డి భారతీయ జనతా పార్టీ పూర్తి సమయ కార్యకర్తగా, విద్యార్థి పరిషత్ నాయకునిగా సామాన్య నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టి వివిధ సంఘపరివార్ సంస్థలలో పనిచేసి నిజమైన నిఖార్సైన కార్యకర్తగా పని చేసిన వ్యక్తికి భారతీయ జనతా పార్టీ అవకాశం ఇచ్చిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డోర్నకల్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జి గుగులోత్ లక్ష్మణ్ నాయక్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చీకటి మహేష్ గౌడ్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి దాసరి మురళి, ఉపాధ్యక్షులు అల్లం సాయికుమార్, కోశాధికారి చిన్నాల ప్రవీణ్, కొమ్ము శోభన్, ధర్మరావు శోభన్, కోడి బిక్షపతి, ఉమేష్ పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలలో టీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి ని గెలిపించండి:లేళ వెంకట రెడ్డి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూలూరుపాడు ప్రజా పాలన :ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి గెలిపించాలని సోమవారం జూలూరుపాడు ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీస్ లో ముఖ్య అతిథులు సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో పిఎసిఎస్ మండల అధ్యక్షులు లేళ వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ నెల మూడో తారీకు న ఖమ్మం జిల్లా. ఏన్కూర్ కమ్మ కళ్యాణ మండపం లో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సభ ఉదయం 10 గంటలకు జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. ఈ సభకు వైరా ఎమ్మెల్యే లావుడియా రాము నాయకుల ఆధ్వర్యంలో జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్. ఎంపీ నామా నాగేశ్వరరావు .ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొంటారని ఆయన తెలిపారు. మండలంలోని ఎమ్మెల్సీ పట్టభద్రులు మరియు టిఆర్ఎస్ నాయకులు. కార్యకర్తలు .సభకు భారీగా తరలి రావాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు చౌడం నరసింహారావు .ఎంపిపి సోనీ. హలావత్ నరసింహారావు . సర్పంచ్ లావుడియా కిషన్ నాయక్. టిఆర్ఎస్ నాయకులు సర్వ నేని పుల్లారావు. యదలపల్లి వీరభద్రం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా బిసి సంఘ అధ్యక్షులుగా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తెనుగు నర్సింహులు

శేరిలింగంపల్లి, ప్రజాపాలన : తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు ఆర్ కృష్ణయ్య, జాతీయ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ అరుణ్ కుమార్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు భేరి రాంచందర్ యాదవ్ ల చేతుల మీదుగా హైదరాబాద్ నగరంలోని విద్యానగర్ లోని బిసి భవనంలో ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా అధ్యక్షులుగా రేగోడ్ మండలం, ప్యారారం గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తెనుగు నర్సింహులు, సంగారెడ్డి జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షుడుగా తెల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన పి.గణేష్ యాదవ్, రేగోడ్ మండల అధ్యక్షులుగా సిందోల్ గ్రామానికి చెందిన ఆవుటి నర్సింహులని నియమించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్ కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ వెనుక బడిన కులాల వారు రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా అణచి వేతకు గురవుతున్నారని, యువకులు మేల్కొని వారిని చైతన్యం చేయాలని సూచించారు. బీసీల అభ్యున్నతికి కృషి చేయాలని కోరారు. సమాజంలో బీసీలంతా ఐక్యమై తమ హక్కుల కోసం రాజ్యాధికారం కోసం పోరాటం చేయాలని సూచించారు. జాతీయ బీసీ సంఘం కోఆర్డినేటర్ అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పదవులు తీసుకోవడమే కాకుండా వాటికి వన్నె తెచ్చే విధంగా క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసి ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు వివిధ సందర్భాల్లో సభలు సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రజల్లో చైతన్యం నింపి పాఠశాలలో వసతుల కల్పనకు కృషి చేసి విద్యావిధానంలో అమూల్యమైన మార్పులు తెచ్చేందుకు నూతనంగా పదవులు తీసుకున్న సభ్యులు కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు భేరి రామచందర్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఎంతో కాలంగా బిసిలు తమ హక్కుల కోసం పోరాటం చేస్తున్నారన్నారు. బీసీలను తొక్కుతూ పాలకులు తమ పదవులు కాపాడు కోవడం కోసం వారిని బానిసలుగా వాడుకుంటు న్నారన్నారు. ఇప్పటికైనా చదువుకు న్న యువకులంతా ముందుకు వచ్చి గ్రామ, క్షేత్ర, జిల్లా స్థాయిలలో ప్రజల నుండి సమస్యలు తెలుసు కొని వాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్న సమస్య లను అధిష్టానం దృష్టికి తీసుకెళ్తే, వాటికి పరిష్కారం చూపిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగరాజు, మారి రాజశేఖర్, వెంకటేష్, ఏ. వెంకటేష్, విజయ్, యాదవ్, ఆనంద్, వీరితో పాటు ముదిరాజ్ రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కల్యాణ మంటపానికి భూమి పూజ:సంక్షేమ శాఖ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్

వెల్గటూర్, మార్చ్ 01 (ప్రజాపాలన): లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కళ్యాణ మండపం భూమి పూజ చేసిన తెలంగాణ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ చేశారు. వెల్గటూర్ మండలం కిషన్ రావు పేట గ్రామంలో 9.60 లక్షలతో శ్రీ నాగ పెల్లి లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కళ్యాణ మంటపం నిర్మాణానికి సోమవారం రోజు పెద్దపల్లి ఎం.పీ బోర్లకుంట వెంకటేష్ నేత, ఎం.ఎల్.సి భాను ప్రసాద్ రావు, మాజీ ఎం పి.పి పొనుగోటి శ్రీనివాస్ రావు తో కలిసి భూమి పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ పూజా కార్యక్రమం పంచాంగ కర్త శ్రీ శ్రీ జగన్నాథం విష్ణువర్ధన్ ఆచార్యుల పర్యవేక్షణలో వారి శిష్య ఘనం రేవంత్ ఆచార్యులు, అచ్యుత్ ఆచార్యులు, వినీత్ ఆచార్యులు, దిలీప్ ఆచార్యులు పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఎం.పీ.పీ కునమల్ల లక్ష్మీ లింగయ్య, జెడ్.పి.టి.సి.సుధారాణి రామస్వామి, కో ఆప్షన్ సభ్యులు మొహమ్మద్ రియాజ్, ఎ.ఎం.సి అధ్యక్షులు ఎలేటి కృష్ణారెడ్డి, ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పూదరి రమేష్, సర్పంచ్ మెరుగు కొమురయ్య, ఎం.పి.టి.సి సప్పా జ్యోతి రాజు, ఆలయ కమిటీ మాజీ అధ్యక్షులు అన్నమనేని గజేంద్ర రావు, రామచంద్ర రావు,సహకార సంఘం అధ్యక్షులు గూడ రామ్ రెడ్డి, గోలి రత్నాకర్,మున్నూరు కాపు సంఘం అధ్యక్షులు కుమ్మరి వెంకటేష్, మాజీ సర్పంచ్ గుడికందుల భాగ్యలక్ష్మి సత్యం, ఎం.పి.టి.సి అన్నమనేని వెంకటేశ్వరరావు, మాదర్ల రాజేందర్ కొత్త సత్తయ్య, లక్ష్మీనారాయణ సర్పంచులు, ఎం.పీ.టీ.సీ.లు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ అభివృద్దే లక్ష్యంగా కృషి

శివారెడ్డిపేట్, కొత్రేపల్లో వార్డు కమిటీల సమావేశంలో టిఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 01 (ప్రజాపాలన) : వికారాబాద్ పట్టణాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా కృషి చేస్తున్నామని టిఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం మున్సిపల్ పరిధిలోని శివారెడ్డి పేట్, కొత్రేపల్లి వార్డులలో వార్డు కమిటీల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. వార్డులలో ఏ సమస్య ఉన్నా వెంటనే సంబంధిత కౌన్సిలర్ దృష్టికి తేవాలని పేర్కొన్నారు. తాగు నీరు వస్తున్నాయా, సైడ్ డ్రైనేజీలలో మురికిని తొలగిస్తున్నారా, మోరీల నుండి మురికిని తీసిన తరువాత తీసుకెళ్తున్నారా వంటి సమస్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సమన్వయంతోనే పల్లె ప్రగతి పల్లెల వికాసం

పెద్దపల్లి ఎం.పి బోర్లకుంట వెంకటేష్ నేత

వెల్గటూర్, మార్చ్ 01 (ప్రజాపాలన): ప్రజలు నాయకులు అధికారులు సమన్వయంతో కలిస్తే పల్లెప్రగతి గ్రామాలు వికాసం చెందుతున్నట్లు పెద్దపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు బోర్లకుంట వెంకటేష్ నేత అన్నారు. పల్లె ప్రగతి తో గ్రామ వికాసం అనే కార్యక్రమాన్ని సోమవారం రోజు వెల్గటూర్ మండలం ఎండపల్లి గ్రామం లో ప్రారంభించినారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మారం జలంధర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఎం.పీ మీ వెంకటేష్ నేత మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి కె.సి.ఆర్ రైతులకు ఉద్యోగులకు కార్మికులకు ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. సంక్షేమ శాఖ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ ప్రత్యేక చొరవతో ధర్మపురి నియోజకవర్గాన్ని పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా గుర్తించిన సందర్భంగా ప్రతి మండలానికి జిల్లా స్థాయి అధికారి రాజకీయ నాయకులను నియమించినట్లు ఆయన తెలిపారు. కలెక్టర్,ప్రజలతోపాటు నాయకులు అధికారులతో కలిసి గత పల్లె ప్రగతి లో చేసిన అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ జి.రవి మాట్లాడుతూ ప్రజలను మరుగుదొడ్ల వినియోగము చేసుకోవాలని అదేవిధంగా హరిత హారంలో నాటిన మొక్కలను రక్షించుకోవాలని ప్రజలకు సూచించారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా చూడాలని ఆయన అన్నారు. తర్వాత జరిగిన అభివృద్ధిని గ్రామంలోని వాడ వాడ తిరుగుతూ కలెక్టర్ జి. రవి, మాజీ ఎం.పీ.పి పొనుగోటి శ్రీనివాస్ రావు తో కలిసి అభివృద్ధి పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.పి.ఓ ప్రభాకర్, డి.డబ్ల్యు.ఓ నరేష్, పి.ఆర్.ఈ.ఈ రహమాన్, ఎం.పీ.పీ కున మల్ల లక్ష్మీ లింగయ్య, జెడ్.పి.టి.సి బి.సుధారాణి రామస్వామి,ఎ.ఎమ్.సి. అధ్యక్షులు ఎలేటి కృష్ణారెడ్డి, సహకార సంఘం అధ్యక్షులు గూడ రామ్ రెడ్డి, గోలి రత్నాకర్, తె.రా.స అధ్యక్షు కార్యదర్శులు చల్లూరి రామచంద్ర గౌడ్, సింహాచలం జగన్, పెద్దూరి భరత్, ముగల సత్యం, కొప్పుల సురేష్, సర్పంచులు బోడకుంట రవి, అనుమల తిరుపతి జగిత్యాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, మండల స్థాయి అధికారులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం

రామకృష్ణ పూర్ (ప్రజాపాలన, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన :క్యాతన్ పల్లి పురపాలక సంఘం పట్టణంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పట్టణ రామకృష్ణాపూర్ అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పాలాభిషేకం చేశారు.అనంతరం అంబేద్కర్ యువజన సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జరిగిన ఘటనకు నిరసన తెలియజేస్తూ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం చేసి పూలమాల వేసినట్లు తెలిపారు. దేశానికి దశ, దిశ చేసిన భారత రాజ్యాంగాన్ని అందించిన అంబేద్కరు అవమానం జరిగితే సహించేది లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుశ్చర్యకు పాల్పడిన వ్యక్తులను వెంటనే గుర్తించి అరెస్టుచేసి కఠిన చర్యల తో పాటు శిక్షలు వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ సంఘం సభ్యులు ఖైరిమల్ల మొగిలి, రామిల్ల మల్లేష్, పలిగిరి కనకరాజు, పోషం, లచ్చయ్య, సురేష్, శ్రీనివాస్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

హోంశాఖకు రూ.1.66లక్షల కోట్లు..

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

2020-21 బడ్జెట్లో ఈ దర్యాప్తు సంస్థకు రూ.802 కోట్లు కేటాయించగా.. ఈ బడ్జెట్లో దాన్ని రూ.835 కోట్లకు పెంచుతూ కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకుంది. కాగా 2019-20 బడ్జెట్లో సీబీఐకి రూ.768.08కోట్లు కేటాయించడం గమనార్హం.

కేంద్ర బడ్జెట్ లో రెండు.. తెలుగు రాష్ట్రాలకు మొండిచేయి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అడుగుతున్న ఐటీఐఆర్ కు నిధులు, నిమ్స్ కు నిధులు, నీతిఆయోగ్ స్వయంగా ప్రతిపాదించిన మిషన్ భగీరథ కు,మిషన్ కాకతీయ కు నిధులు సమకూర్చడంలో కేంద్రం సవతి తల్లి పాత్ర పోషిస్తుందా అన్న అనుమానం ప్రతీ తెలంగాణ వాడి మనసులో ఉదయిస్తున్నది నిర్వివాదాంశం. కనీసం రైల్వే బడ్జెట్ లోనైన కాజీపేట లో రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ, కొన్ని అదనపు రైళ్ళ ఇస్తారనుకుంటే అవీ అతీ గతీ లేవు.సికింద్రాబాద్ నుండి కరీంనగర్ కొత్తపల్లి కి రైల్వే లైన్ వేయడానికే ఇన్ని సంవత్సరాలుగా కాలయాపన చేస్తున్నారంటే ఎంతగా తెలంగాణ పై చిన్న చూపు చూస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు అంటున్నారు విమర్శకులు. జీహెచ్ఎంసీ ఎలెక్షన్ లలో కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో విజృంభించిన బీజేపీ నాయకులు ఈ బడ్జెట్ పై తెలంగాణ కు రావాల్సిన నిధులపై నిజాయితీగా స్పందిస్తారో లేక బడ్జెట్ బాగుంది అంటూ ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలకు పరిమితం మవకుండా మన రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కొరకు కనీస పోరాటం చేస్తారో లేదో చూడాల్సిందే అనుకుంటున్నారు ప్రజానీకం.

రైతు కార్మిక మధ్యతరగతి వ్యతిరేక బడ్జెట్

-సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ కొత్తగూడెం పట్టణ కమిటీ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కొత్తగూడెం ప్రజాపాలన :కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ నేడు పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ పేద మధ్యతరగతి రైతులకు ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదని ఈరోజు స్థానిక ఇఫ్టూ కార్యాలయంలో కొత్తగూడెం పట్టణ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో %ఎంగాల ఎర్రీ.ఊం%. పట్టణ కార్యదర్శి పి.సతీష్ మాట్లాడుతూ పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ఇది కార్పొరేట్ అనుకూల బడ్జెట్ గా అభివర్ణించారు పేద మధ్యతరగతి ప్రజలకు అనుకూలంగా లేదని అనారు. పెట్రోల్.2.50రూపాయలు. డీజిల్ పై నాలుగు రూపాయలు పెంచి సామాన్యులపై భారం మోపారని అనారు. ఈ పెరుగుదల మూలంగా నిత్యావసర సరుకుల ధరలు పెరుగుతాయని అన్నారు తక్షణమే పెంచిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు .రైతు వ్యతిరేక మూడు చట్టాలను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో ఇఫ్టూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ సంజీవ్, నర్సింహ, క్రిష్ణ, కె లక్ష్మి, ఉసెన్, బి.పి.లింగమ్మ, చంద్రయ్య, రాధలు పాల్గొనారు.

దుర్గ దీప్ లాల్ చౌహాన్ను పరామర్శించిన జిల్లా చైర్పర్సన్ తీగల అనిత రెడ్డి

బాలాపూర్ : ప్రజాపాలన : మీర్పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ దుర్గా దీప్ లాల్ చౌహాన్ ను రంగారెడ్డి జిల్లా చైర్ పర్సన్ తీగల అనితా హరినాథ్ రెడ్డి పరామర్శించారు. మీర్పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ దుర్గా చౌహాన్ అత్త టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి దీప్ లాల్ చౌహాన్. తులసి రామ్ చౌహాన్ గారి తల్లి. మృతి చెందిందని తెలుసుకొని సోమవారం నాడు మహేశ్వరం మండలం ఆకన్ పలి గ్రామానికి వెళ్లి పరామర్శించడం జరిగింది. వారితో పాటు మహేశ్వరం టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు హనుమగల చంద్రయ్య, వైస్ ఎంపీపీ సునీత అంధ్యా నాయక్, సర్పంచ్ ముక్కెర యాదయ్య, టిఆర్ఎస్ నాయకులు రాజేష్ రెడ్డి, మల్లేష్ యాదవ్, పులిజాల యాదయ్య, వీర నాయక్, యువ నాయకులు రాఘవేందర్ రెడ్డి, మల్లారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేటు పాఠశాల లో కరోనా ఫీజు

స్కూళ్లకు వస్తున్న స్టూడెంట్స్ నుంచి కొత్త ఫీజు వసూలుకు సిద్ధం అవుతున్న యాజమాన్యం

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి01, ప్రజాపాలన :తెలంగాణలో స్కూళ్లు, కాలేజీలు సోమవారం నుంచి తెరుచుకున్నాయి. స్కూళ్లలో 9, 10 తరగతులకు ప్రత్యక్షంగా బోధించడం మొదలైంది. కొవిడ్ కారణంగా మార్చి నుంచి ఎలాంటి ప్రత్యక్ష క్లాసులు నిర్వహించకుండా ఆన్‌లైన్ తరగతులకే ప్రైవేటు స్కూళ్లు పరిమితమైన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా స్కూళ్లు తెరవడంతో ఇప్పుడు కొన్ని విద్యాసంస్థలు కొత్త రకం ఫీజుల పై పడ్డాయి. ఈ కొత్త రకం ఫీజులు ఏంటనుకుంటున్నారా? దాని పేరు.. 'కరోనా ఫీజు'. స్కూలుకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు కరోనా వైరస్ రాకుండా పాఠశాల పరిసరాలు మొత్తం శుభ్రంగా ఉంచేందుకు ఈ ఫీజు వసూలు చేస్తున్నారు. అంటే పరిసరాల్లో స్ప్రే చేసేందుకు అయ్యే ఖర్చును కూడా విద్యార్థుల నుంచి వసూలు చేస్తున్నారన్నమాట. కరోనా ఫీజును ఒక్కోచోట ఒక్కోలా వసూలు చేస్తున్నాట్లు సమాచారం. కొందరు నెలకు ఒక్కో విద్యార్థి వద్ద రూ.100 నుంచి రూ.300 వరకు వసూలు చేస్తుండగా, కొన్ని కార్పొరేట్, ఇంటర్నేషనల్ స్కూళ్లలో ఆ ఫీజులు మరింత ఎక్కువగా ఉన్నాయని వినికిడి. కొవిడ్ నిబంధనలు పాటించేందుకు మళ్లీ తమ మీద ఆర్థిక భారం పడకుండా, విద్యార్థుల నుంచే ఆ ఫీజును వసూలు చేయాలని స్కూళ్ల యాజమాన్యాలు నిర్ణయించుకున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కరోనా వేళ స్కూళ్లు తెరిచేందుకు ప్రభుత్వం కొన్ని నిబంధనలు విధించిన సంగతి తెలిసిందే. తరగతిలో 50 శాతం విద్యార్థులు మాత్రమే ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించింది. పిల్లలను పంపించడానికి తల్లిదండ్రుల నుంచి అంగీకర పత్రాలను కూడా తీసుకోవాలని సూచించింది. విద్యార్థుల మధ్య సామాజిక దూరం వంటి నిబంధనలు ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. అయితే, విద్యార్థులు కచ్చితంగా నేరుగా స్కూలుకు వెళ్లి తరగతులకు హాజరుకావాలన్న నిబంధనేమీ లేదని కొద్ది రోజుల క్రితం విద్యాశాఖ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి స్పష్టం చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

శివసేనకు సవాల్‌గా ఎన్నికలు

ముంబై, ఫిబ్రవరి 1, (ప్రజాపాలన) : శివసే నకు బృహన్ ముంబయి కార్పొరే షన్ ఎన్నికలు సవాల్‌గా మారాయి. ఈ ఎన్నికల్లో ఎలాగైనా విజయం సాధించాలని శివసేన ఇప్పటి నుం చే కసరత్తులు ప్రారంభించింది. కాంగ్రెస్, ఎన్సీపీ లతో పొత్తు పెట్టుకోవడంతో శివసేన ఈ ఎన్నికల్లో ఎలా పెర్ ఫార్మెన్స్ చేస్తుందో నన్న ఉత్కంఠ ఆ పార్టీలోనే ఉంది. ఇందుకు కారణం హిందుత్వ నినాదానికి ఈసారి శివసేన దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. ముంబయి కేంద్రంగా ఏర్పడిన పార్టీ కావడంతో ఈ ఎన్నికలు శివసేనకు ప్రతిష్టాత్మకం. 2022 లో ముంబయి కార్పొరేషన్ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ముంబయి కార్పొరేషన్ పరిధిలో 227 వార్డులున్నాయి. 2017లో జరిగిన ఎన్నికల్లో శివసేన 97 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది. తర్వాత బీజేపీ 83 స్థానాల్లో గెలుచుకుంది. ఈసారి శివసేన బీజేపీతో కలసి పోటీ చేసే అవకాశం లేకపోవడంతో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తుంది. కాంగ్రెస్ ను పక్కన పెట్టి కేవలం ఎన్సీపీతో మాత్రమే కలసి పోటీ చేయాలని శివసేన ఇప్పటికే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలిసిందిఎక్కువ పార్టీలను కలుపుకుంటే తక్కువ స్థానాల్లో పోటీ చేయాల్సి వస్తుందని, తద్వారా ముంబయి నగరంపై తాము పట్టుకోల్పోతామని శివసేన భావిస్తుంది. అందుకే తక్కువ స్థానాలను ఎన్సీపీకి ఇచ్చి తాము 150 స్థానాలకు పైగా పోటీ చేయాలన్నది శివసేన ఉద్దేశ్యంగా ఉంది. దీనిపై ఇంకా చర్చలు ప్రారంభం కాకపోయినా కాంగ్రెస్ ను పక్కన పెట్టడం ఎన్సీపీకి ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. ఈ ఎన్నికల ప్రభావం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లో ఉన్న సంకీర్ణ కూటమిపై పడకూడదని ఎన్సీపీ భావిస్తుంది. అందుకే శివసేన దూకుడు మీద ఉంది. మరాఠాలు ముంబయి నగరంలో ఎక్కువగా ఉన్నారు. వీరిని ప్రసన్నం చేసుకునే పనిలో పడింది. హిందుత్వ నినాదం కంటే ఇప్పుడు లోకల్ నినాదాన్ని శివసేన ప్రధానంగా తీసుకోనుంది. తద్వారా బీజేపీని కట్టడి చేయవచ్చన్నది శివసేన ఆలోచనగా ఉంది. ముంబయి అత్యధిక ఆదాయం కలిగిన నగరం కావడంతో దీనిపై పట్టు సాధించేందుకు అన్ని పార్టీలూ ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఎన్నికలకు ఇంకా రెండేళ్ల సమయం ఉన్నా ఇప్పటి నుంచే దీనిపై కసరత్తులు ప్రారంభించాయి.

రాష్ట్ర దళిత సేన కార్యవర్గం నియామక పత్రాలు అందజేసిన దళిత సేన జాతీయ అధ్యక్షుడు జె బి రాజు

హైదరాబాద్(ప్రజాపాలన):దళిత సోదరుల సేవకై పునరంకితం కావాలని దళిత సేన కార్యవర్గానికి సూచించారు దళిత సేన జాతీయ అధ్యక్షులు,మాస్టర్ కీ ఛానల్(అంబేద్కర్ ఛానల్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ జె బి రాజు.రాష్ట్ర దళిత సేన కార్యాలయంలో ఆయన రాష్ట్ర దళిత సేన అధ్యక్షుడు గంటా మల్లేష్ తో కలిసి రాష్ట్ర కార్యవర్గంలో నియమితులైన మిగతా పదాధికారులకు నియామక పత్రాలు అందజేశారు.నియామక పత్రాలు అందుకున్న వారిలో ఏం. బాలయ్య ,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు.పి సంజీవరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి.రొంపి ప్రభాకర్, జాతీయ కార్యదర్శి బి చంద్రశేఖర్ ,రాష్ట్ర కార్యదర్శికే ఆనంద్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ కమిటీ.ఎస్ . రంగారావు, ఓబిసి అధ్యక్షులు,కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం.ఎ.యాదగిరి యాదవ్ ,ఓబిసి అధ్యక్షులు,జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం.ఎస్ ఎన్ ఎం పాషా,మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షులు,కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం.రాగినియాదయ్య,ఉపాధ్యక్షులు, జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం.సి.హనుమంతు తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యాలయాల ఆకస్మిక తనిఖీ

విద్యార్థులు నిర్భయంగా రావాలి
వైకుంఠ ధామాలను మాసాంతం వరకు పూర్తి చేయాలి
జిల్లా కలెక్టర్ పౌసుమి బసు

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 01 (ప్రజాపాలన) : కోవిడ్ -19 కారణంగా 11నెలలుగా మూతబడిన పాఠశాలలు, కళాశాలలు పునః ప్రారంభమయ్యాయని జిల్లా కలెక్టర్ పౌసుమి బసు అన్నారు. సోమవారం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, బాలుర ఉన్నత పాఠశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి విద్యార్థులకు మంచి విద్యను బోధించాలని సూచించారు. నోటీసు బోర్డుపై టైంటేబుల్ తో పాటు మధ్యాహ్న భోజనం మెనూ వివరాలు ప్రతి రోజు తప్పకుండా రాయాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు ఏమి బోధిస్తున్నారని ఉపాధ్యయులను అడుగగా, ఆన్ లైన్ ద్వారా దాదాపు సిలబస్ పూర్తి అయినదని, ప్రస్తుతం రివిజన్ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. పూర్తి స్థాయిలో విద్యార్థులు హాజరు కాలేదని, హాస్టల్ విద్యార్థులు కూడా ఇంకా హాజరు కాలేదని పాఠశాల హెడ్ మాస్టర్ గాలి శ్రీహరి కలెక్టర్ కు తెలియజేశారు. స్థానిక జూనియర్ కళాశాలను సందర్శించి విద్యార్థులు చదువుతున్న పాఠ్యపుస్తకాలను పరిశీలించారు. రాబోవు మూడు నెలలు విద్యార్థులకు మంచి విద్యను అందించి వారి భవిష్యత్తును తీర్చి దిద్దాలని సూచించారు. ఒకే గదిలో ఇంగ్లీష్, తెలుగు విద్యార్థులకు క్లాసులు నిర్వహించడంపై కలెక్టర్ అభ్యంతరం తెలియజేశారు. క్లాసులు విడివిడిగా నిర్వహించాలని కోరారు. కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూ నిర్భయంగా విద్యార్థులు క్లాసులకు హాజరు కావాలాన్నారు. అనంతరం వికారాబాద్ పట్టణంలో నిర్మిస్తున్న వైకుంఠ ధామాల నిర్మాణపు పనులను పరిశీలించారు. ఈ మసాంతం వరకు పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు దేశించారు. మరుగుదొడ్ల నిర్మాణంతో పాటు పరిసరాలలో మొక్కలు నాటాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఈఓ రేణుక దేవి, మున్సిపల్ కమీషనర్ భోగేశ్వర్లు, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ స్వామి, నోడల్ ఆఫీసర్ శంకర్ నాయక్, మున్సిపల్ ఏఈ రాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బడ్జెట్ పై కరోనా ప్రభావం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గతేడాది సవరించిన అంచనాల ప్రకారం రూ.1,45,355 కోట్లు ఉంటే ఈ సారి స్వల్పంగా రూ.1,48,301 కోట్లకు పెంచింది. ఉపాధి హామీ పథకానికి గతేడాది రూ.1,11,500 (సవరించిన) కోట్లు కేటాయించగా ఈసారి రూ.73,000 కోట్లు కేటాయించారు. ఇక రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు రూ.4,78,196 కోట్లు కేటాయించడం గమనార్హం.

గొప్పలకు పోలేదు.. కొత్తగా ఏమీలేదు

నిక్కచ్చిగా పన్నులు చెల్లిస్తున్న ఉద్యోగులపైనా నిర్మలమ్మ వరాల జల్లు కురిపించలేదు. ఆదాయపన్ను శ్లాబుల్లో మార్పులేమీ చేయలేదు. అనవసర ఆశలు కల్పించలేదు. రుణాలు, రాయితీల జోలికి పోలేదు. కొత్త హామీలేవీ ఇవ్వలేదు. అయితే 75 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులపై కరుణ చూపించింది. పింఛను, వడ్డీ పొందుతున్న సీనియర్ సిటిజన్లు ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాల్సిన అవసరం ఇకపై లేదు. వారు కట్టాల్సిన పన్నును బ్యాంకులు జమ చేసుకొని మిగతా సొమ్ము చేతికిస్తాయి. ఆదాయ పన్ను వ్యవహారాలకు పట్టే సమయం తగ్గించేందుకు సముఖత వ్యక్తం చేసింది. పన్ను వివాదాల పరిష్కారం కోసం 'వివాద్ సే విశ్వాస్ పథకం'ను ప్రవేశపెట్టింది. పింఛన్లకు గతేడాది రూ.2,04,393 (సవరించిన) కోట్లు అయితే ఈసారి రూ.1,89,323 కోట్లే కేటాయించారు.

ప్రజారోగ్యమే ప్రధానం

కొవిడ్-19 కారణంగా మునుపెన్నడూ చూడని పరిస్థితులు ఏర్పడటంతో ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించింది. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాల్సి వచ్చింది. సవరించిన అంచనాల ప్రకారం గతేడాది వైద్యరంగానికి జీడీపీలో 1.5 శాతం కేటాయించగా ఈసారి దానిని 1.8 శాతానికి పెంచారు. మొత్తంగాఈ బడ్జెట్‌ను గతేడాదితో పోలిస్తేహారూ.94,452 కోట్ల (అంచనా) నుంచి రూ.74,602 కోట్లకు తగ్గించారు. అయితే ఎా ు ు త ్ు ం గా వైద్యరంగాభివృద్ధిహాకోసం రూ.2,23,846 కోట్లు కేటాయిస్తున్నారు. 2021-22లో కొవిడ్ వ్యాక్సినేషన్ కోసం రూ.35,000 కోట్లు కేటాయించారు. న్యూమోకోకల్ వ్యాక్సిన్ సైతం దేశవ్యాప్తంగా అందించనున్నారు. పీఎం ఆత్మనిర్భర్ స్వస్థ్ భారత్ యోజనహాకింద ఆరేళ్లకు గాను రూ.64,180 కోట్లు కేటాయించనున్నారు. హెల్త్, వెల్‌నెస్ కేంద్రాలు, సమ్మిళిత ప్రజా ఆరోగ్య ప్రయోగశాలలు, అత్యవసర ఆస్పత్రి విభాగాలను నిర్మించనున్నారు. రోగాలు రాకుండా, వస్తే నయం చేసేలా, ఆ తర్వాత ఆరోగ్య స్థితిలో ఉండేలా వైద్యరంగాన్ని బలోపేతం చేయనున్నారు. పౌష్టికాహార పథకం, పోషణ్ అభియాన్‌ను కలిపి మిషన్ పోషణ్ 2.0ను ఆవిష్కరించారు.

ఉపాధి కోసం

పరిశ్రమలు, అంకుర సంస్థలు, మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణంపై కేంద్రం ప్రత్యేక దృష్టిసారించింది. అంతర్జాతీయంగా మన తయారీరంగం విజేతగా అవతరించేందుకు 2021-22 నుంచి ఐదేళ్లవరకు రూ.1.97 లక్షల కోట్లు ఖర్చుచేయనుంది. మొత్తం 13 రంగాల్లో అభివృద్ధి జరగనుంది. ఇంధనం, శక్తి, రహదారులు, పట్టణ, రైల్వేల్లో ప్రాజెక్టులు నిర్మించనున్నారు. మూడేళ్లలో 7హాటెక్స్‌టైల్ పార్కుల సృష్టి, అంతర్జాతీయంగా అభివృద్ధికి మిత్రా పథకం తీసుకొచ్చారు. బ్రాడ్‌గేజ్ రూట్లలో 100% విద్యుదీకరణ అమలయ్యేలా 2023కు లక్ష్యం పెట్టుకుంది. విద్యుత్, నౌకాశ్రయ ప్రాజెక్టులు తలపెట్టనుంది. ఇక మూలధనంపై ఖర్చును పెంచనుంది. దీనివల్ల ఉపాధి పెరుగుతుంది. కొత్త ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. కష్టపడితే లాభాలు పొందే అవకాశం ఉంది.

దేశం రెండు ముక్కలవుతుంది

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రైతులు చేస్తున్న ఉద్యమాన్ని అణచివేసేందుకు జాతీయ రహదారులను కిలోమీటర్ల మేర తవ్వడం దుర్మార్గమైన చర్యని, దీనిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ చట్టాల విషయంలో ప్రధాని మోదీపై ఎవరో ఒత్తిడి తీసుకొస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు.అబద్ధాలు చెప్పడంలో మోదీ, కేసీఆర్ ఒకరికొకరు పోటీ పడతారని, ఈ విషయం ఆ ఇద్దరిని మించినవారు దేశంలోనే లేరని రేవంత్‌రెడ్డి ఎద్దేవా చేశారు. కేంద్ర బడ్జెట్లో అబద్ధాలు చెప్పి ప్రజలను మోసగించడం కొత్తేమీ కదాన్నారు. గతంలో బీహార్‌కు రూ.5లక్షల కోట్ల ప్యాకేజీకి మోదీ ప్రకటించారని, అది ఏమైందో ఎవరికీ తెలియదన్నారు.

రైతుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. 2013- 14 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గోదుమ రైతులకు రూ.33,874 కోట్లు చెల్లించగా.. 2019-20లో రూ.62,802 కోట్లు, 2020-21 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.75,060 కోట్లు చెల్లించామన్నారు. రానున్న ఆర్థిక సంవత్సరంలోనూ మరింత పెరుగుతుందని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ కొనుగోళ్ల వల్ల 2019-20లో 35.57 లక్షల మంది, 2020-21 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 43.36 లక్షల మంది గోదుమ రైతులు లబ్ధి పొందారన్నారు.

వరి రైతుల విషయంలో ఉదారత

వరి సాగు చేస్తున్న రైతుల విషయంలోనూ కేంద్రం ఉదారంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. 2013-14 ఆర్థిక సంవత్సంలో వరి రైతులకు రూ.63,928 కోట్లు చెల్లించగా.. 2019-20లో 1,41,930 కోట్లు చెల్లించామన్నారు. రానున్న అర్థిక సంవత్సరంలో దీని విలువను రూ. 1,72,752 కోట్లకు పెంచే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు. 2020-21 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ప్రభుత్వం కేటాయించిన నిధుల వల్ల లబ్ధి పొందిన వరి రైతుల సంఖ్య 1.24 కోట్ల నుంచి 1.54 కోట్లకు పెరిగిందని నిర్మలమ్మ గుర్తు చేశారు.

పప్పుధాన్యాలపై 40 రెట్లు

పప్పు ధాన్యాలపైనా గతంలో కంటే ఎక్కువ మొత్తంలోనే ఖర్చు చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు. 2013-14 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.236 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే 2019-20లో రూ.8,285 కోట్లు, 2020-21లో రూ.10,530 కోట్లు ఖర్చు చేశామన్నారు. 2013-14తో పోల్చుకుంటే దీని విలువ దాదాపు 40 రెట్లు పెరిగిందని ఆమె వివరించారు. పత్తి రైతులకు కూడా సరైన ప్రోత్సాహకాలు అందించామని, వీరికి 2013-14 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 90 కోట్లు చెల్లిస్తే.. 27జనవరి 2021 వరకు రూ.25,974 కోట్లు ఖర్చు చేశామని వివరించారు.

దినకరన్ పార్టీలోకే శశికళ

చెన్నై. ఫిబ్రవరి 1, (ప్రజాపాలన) : తమిళనాడు ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత అనేక ఆసక్తికర పరిణామాలు చోటు చేసుకోనున్నాయి. కొత్తగా పుట్టిన పార్టీలు మనుగడ ఏంటన్నది ప్రశ్నార్థ కంగా మారింది. జయలలితకు అత్యంత సన్నిహితమైన కుటుంబాన్ని ఆమె మరణం తర్వాత పార్టీ నుంచి బహిష్కరించారు. శశికళ అక్రమార్జన కేసులో జైలుకు వెళ్లగా, ఆమె మేనల్లుడు దినకరన్ అమ్మ మక్కల్ మున్నేత్ర కళగం పేరుతో పార్టీని పెట్టారు. ఆర్కే నగర్ ఉప ఎన్నికల్లో దినకరన్ గెలవడం తప్ప పార్టీ స్థాపించిన తర్వాత ఒక్క విజయమూ దక్కలేదు.స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో కొంత ప్రభావం చూపింది. అయితే ఈసారి దినకరన్ పార్టీ ఒంటరిగా పోటీ చేస్తుందా? లేదా? అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. అన్నాడీఎంకే కూటమిలోకి దినకరన్ పార్టీని రానిచ్చే అవకాశం లేదు. డీఎంకే కూటమిలోకి వెళ్లాలంటే అది జయలలిత ఆశయాలకు విరుద్ధం. దీంతో ఒంటరిగానే దినకరన్ పార్టీ పోటీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పటికే దినకరన్ పార్టీ నుంచి అనేక మంది నేతలు డీఎంకేలో చేరిపోయారు.ఉన్న నేతలందరూ కొంత అసంతృప్తితో ఉన్నా అన్నాడీఎంకేలో శశికళ చేరతారన్న ఆశతో ఉన్నారు. దీంతో పాటు దినకరన్ పార్టీలో ఉంటే ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉండవు. ఎన్నికల ఖర్చును పార్టీయే భరిస్తుందని ఇప్పటికే దినకరన్ కొందరికి హామీ ఇచ్చినట్లు చెబుతున్నారు. ఎన్నికల ఖర్చు అంటే కోట్లలో ఉంటుంది. శశికళ ఆర్థికంగా బలవంతురాలు కావడంతో ఆమె వైపు ఉండేందుకే పార్టీలో ఇష్టపడుతూ కొనసాగుతున్నారు.శశికళ వచ్చిన తర్వాతనే దీనిపై క్లారిటీ రానుంది. శశికళ నాలుగేళ్ల పాటు జైలులో ఉన్నారు. దినకరన్ మొత్తం పార్టీ వ్యవహారాలు చూసుకున్నారు. 234 నియోజకవర్గాల్లో దినకరన్ పార్టీ పోటీ చేసే శక్తి, సత్తా లేదు. దీంతో దినకరన్ బీజేపీ నేతలతో సమాలోచనలు జరిపినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే అన్నాడీఎంకే ను కాదని బీజేపీ శశికళ పక్కన చేరే అవకాశం లేదు. దీంతో దినకరన్ పార్టీ ఒంటరిగానే పోటీ చే?సే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. శశికళ జైలు నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దీనిపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశముంది.

ప్రజాపాలన

సంపాదకీయం

మంగళవారం 02, ఫిబ్రవరి 2020

ఆర్థిక స్వస్థతను నిర్ణయించేది ఆ రెండు సంఖ్యలే !

ఆర్థిక వ్యవస్థ క్షీణించిన, కరోనా మహమ్మారి వ్యాప్తి చెందిన కాలంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఖర్చులో ఈ అసాధారణమైన కుదింపు ఏంటి? రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఇవ్వాల్సిన నష్టపరిహారాల చెల్లింపులను ఏ లక్ష్యంతో కేంద్రం తిరస్కరిస్తుంది? ద్రవ్యలోటు పెరుగుతుందన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ అర్థంలేని భయాల ఫలితంగానే ఇది జరుగుతుంది. ప్రభుత్వ ఖర్చులో గమనించదగిన పెరుగుదలతో ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, సామాజిక సేవా రంగమైన విద్య, ఆర్థిక రంగాలైన వ్యవసాయం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి హామీ విస్తరణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో కూడా ఉపాధి హామీని ప్రవేశ పెట్టడం ద్వారాభారీ సత్ఫలితాలు పొందొచ్చు.

వాస్తవానికి రెండు సంఖ్యలు మాత్రమే రానున్న బడ్జెట్ తీరును సూచిస్తాయి. 2020–21లో ప్రభుత్వం ఎంత ఖర్చు చేయాలనుకొని, ఎంత ఖర్చు చేసింది? 2021–22లో ఎంత ఖర్చు చేయాలని అనుకుంటుంది? ఈ రెండు సంఖ్యలే, ఆర్థిక మంత్రి పునరుద్ధరణ చర్యలను సూచించినా గానీ, సమీప భవిష్యత్తులో స్థూల ఆర్థిక వ్యవస్థ స్వస్థత సమకూరే అవకాశాలను నిర్ణయిస్తాయి. ఇదిలా వుండగా, కోవిడ్–19 పట్ల భారత ప్రభుత్వ ప్రతిస్పందన (ఆర్థిక నిబంధనల ప్రకారం) ప్రపంచంలోనే అత్యంత తక్కువ స్థాయిలో వుంటోంది. ప్రభుత్వం ఎటువంటి హెచ్చరికలు, చర్చలు లేకుండానే జాతీయ లాక్‌డౌన్‌ను విధించడమే కాకుండా, ఒకానొక సమయంలో, అవసరం లేకుండానే (కేసుల సంఖ్య, వ్యాధి వ్యాప్తి బాగా తీవ్రం అయ్యే సమయంలో) "అన్‌లాక్" ప్రక్రియ చేపట్టి, ప్రజలను తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు గురి చేసింది. ప్రభుత్వం ఈ ఒక్క చర్యతో లక్షలాది మంది ప్రజలను జీవనోపాధికి దూరం చేసింది. ఆ తరువాత వారికి ఏ విధమైన నష్టపరిహారాన్ని గానీ, సామాజిక భద్రత గానీ సమకూర్చలేదు. 95 శాతం అసంఘటిత రంగంలో పని చేసే కార్మికులు వున్న ఒక దేశంలో ఇది నమ్మశక్యం కాని, క్షమించరాని చర్య. వీరిలో సుమారు 50 శాతం మంది స్వయం ఉపాధి కార్మికులు. వారం రోజుల పాటు ఆదాయం నష్ట పోయిన వీరు (అప్పటికే జీవనోపాధికి అంచున వున్నారు) మిలియన్ల సంఖ్యలో ఆకలితో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.

భారీ సంఖ్యలో ప్రజలలో ఆకలి బాగా పెరిగిన సమయంలో, ప్రభుత్వం ఆహార ధాన్యాల మిగులు సేకరణను కూడా పెంచి, ఎఫ్‌సిఐ వద్ద నిల్వ వుంచింది. అవసరానికి నిల్వ చేసే ఆహార ధాన్యాలు (బఫర్ స్టాక్) రెట్టింపు వున్నాయి. అయినప్పటికీ రేషన్‌కార్డుదారులకు నెలకు ఉచితంగా ఇచ్చే ఐదు కేజీల ఆహార ధాన్యాలను కూడా నవంబర్ 2020 నుండి ఇవ్వకుండా నిలిపివేశారు. రేషన్ విధానానికి అవతల వున్న 100 మిలియన్లకు పైగా యోగ్యత కలిగిన ప్రజలకు (వారి తప్పిదాలు లేకుండానే), ఏ విధమైన నష్టపరిహారాన్ని సమకూర్చలేదు. కోట్లాది మంది ప్రజలకు ప్రాథమిక ఆహార వస్తువులను తిరస్కరించడం ఒక విషాదం. బాలింతలకు, శిశువులకు, చిన్నారులకు పోషకాహార లోపం వల్ల భవిష్యత్తులో భయంకరమైన పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటాయి. స్థూల ఆర్థిక నిబంధనలలో, ప్రభుత్వ ఖర్చు లోపించడం వల్ల ఘోరమైన ఫలితాలు సంభవించాయి. 2020, ఏప్రిల్ – నవంబర్ మధ్య కాలంలో వాస్తవానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఖర్చు క్షీణించింది (ఒకసారి ద్రవ్యోల్బణాన్ని లెక్కలోకి తీసుకున్నపుడు). గడిచిన సంవత్సరం ఇదే కాలంతో పోలిస్తే కేవలం 4.7 శాతం మాత్రమే పెరిగింది. ఇదే కాలంలో ద్రవ్యోల్బణం 6 శాతానికి పైగా ఉంది. ఇది ప్రతికూల ద్రవ్య విధానానికి చేరుతుంది.

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఖర్చు పెట్టేందుకు తిరస్కరించడమే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కూడా ఖర్చు చేయనీయకుండా తిరస్కరించింది. ఎవరితో ఎటువంటి సంప్రదింపులు జరుపకుండా, రాష్ట్రాలకు ముందుగా సమాచారం ఇవ్వకుండానే జాతీయ లాక్‌డౌన్‌ను ప్రకటించడానికి జాతీయ విపత్తుల నిర్వహణ చట్టాన్ని ఉపయోగించింది. ఆ తర్వాత, తన చర్యల ఫలితంగా ఏర్పడిన పరిణామాలకు.... ఆర్థిక పరమైన బాధ్యతలను తీసుకోకుండానే కేంద్ర ప్రభుత్వం తప్పించుకుంది. కరోనా మహమ్మారిని అదుపు చేసే చర్యలు సైతం చేపట్టలేదు. అంతేకాకుండా, కేంద్రం ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం అయ్యే అదనపు ఖర్చులను, పెరిగిన ఆర్థిక సంక్షోభ నివారణా నిర్వహణను రాష్ట్రాలకు వదిలేసింది. జూలైలో ప్రకటించిన రెండో "ఉద్దీపన" ప్యాకేజీలో, రాష్ట్రాలు తిరిగి చెల్లించే విధంగా పెద్ద మొత్తంలో రుణాలు తీసుకోవడానికి అనుమతి ఇచ్చింది.

కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఇవ్వాల్సిన జిఎస్‌టి నష్టపరిహారాల బకాయిలు కూడా ఇచ్చేందుకు తిరస్కరించింది. అంతేకాకుండా, తాను రాష్ట్రాలకు ఇవ్వాల్సిన బకాయిలను మాత్రం అప్పుల ద్వారా చెల్లించి, ఆ అప్పులను తీర్చే ఒక కఠినమైన పద్ధతిని రాష్ట్రాలపై రుద్దింది. ఆ పద్ధతి ప్రకారం కేంద్రం ఆర్‌బిఐ నుండి రుణం తీసుకొని, రాష్ట్రాలకు రుణం ఇస్తుంది. రాష్ట్రాలు తిరిగి వాటిని వడ్డీ లేకుండా చెల్లించాలట. ఈ హాస్యాస్పదమైన, అన్యాయమైన ఏర్పాటు కూడా, ఒక సంవత్సరంలో కేంద్రం ఇవ్వాల్సిన బకాయిలలో సగం కన్నా తక్కువ మాత్రమే సమకూర్చుతుంది.

ఆర్థిక వ్యవస్థ క్షీణించిన, కరోనా మహమ్మారి వ్యాప్తి కాలంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఖర్చులో ఈ అసాధారణమైన కుదింపు ఏంటి? రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఇవ్వాల్సిన నష్టపరిహారాల చెల్లింపులను ఏ లక్ష్యంతో కేంద్రం తిరస్కరిస్తుంది? ద్రవ్యలోటు పెరుగుతుందన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ అర్థంలేని భయాల ఫలితంగానే ఇది జరుగుతుంది.

ప్రజల బాధలు తీవ్రం కావడం, అవి దీర్ఘ కాలం కొనసాగడంతో పాటు ఆర్థిక సంకోచ ధోరణులకు ఇలాంటి ద్రవ్య కుదింపు తోడు అవుతుంది. ఈ ఆర్థిక సంకోచ కార్యకలాపం పన్నుల ద్వారా వచ్చే ఆదాయాలు కూడా తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి అంచనాలకు మించిన ద్రవ్యలోటు పెరుగుదల కొనసాగుతుండడం కూడా ఆశ్చర్యం కలిగించదు. ఇలా వున్నప్పటికీ, మాంద్యం కాలంలో అదనపు ఆదాయాల కోసం ఇంధనం పైన అధిక మొత్తంలో పన్నుల వడ్డింపును కొనసాగించడం కేంద్ర ప్రభుత్వ మరొక ఆశ్చర్యకరమైన చర్య. భారతదేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు ఇంత భారీగా పెరగడం చరిత్రలో ఎన్నడూ లేదు. ఈ పెరుగుదల నిరుత్సాహ పరిచే ధోరణికి తోడై మందకొడి ద్రవ్యోల్బణానికి, ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుదలకు దారి తీస్తుంది.

ఇలాంటి నేరాల తరువాత క్షమాపణలేంటీ? ఒక స్థిరత్వం లేని, అన్యాయమైన, ప్రతికూల విధానాలను తలకిందులు చేయడమే వీటికి పరిష్కార మార్గం. ప్రభుత్వ ఖర్చులో గమనించదగిన పెరుగుదలతో ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, సామాజిక సేవా రంగాలైన విద్య, ఆర్థిక రంగాలైన వ్యవసాయం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి హామీ విస్తరణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో కూడా ఉపాధి హామీని ప్రవేశ పెట్టడం ద్వారా భారీ సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు. పేలవమైన ప్రణాళికలు, దూకుడుగా అమలు చేసిన లాక్‌డౌన్ ల ఫలితంగా....విచ్ఛిన్నమైన సరఫరా గొలుసుల నుండి ఉద్భవించిన సరఫరా ప్రతిష్ఠంభనను అధిగమించేందుకు...ప్రభుత్వం పెద్ద మొత్తంలో ఖర్చు చేయాల్సిన అవసరం వుంటుంది.

పెంచబోయే ఖర్చుకు అవసరమైన ఆర్థిక వనరులను, సంపన్న వర్గాలపైన పన్నులను విధించడం ద్వారా, మన దేశం నుండి లాభాలను బయటకు మళ్ళించే బహుళజాతి కంపెనీలను అడ్డుకునేందుకు సంస్కరణల పన్నులను విధించడం ద్వారా సమకూర్చవచ్చు.

కానీ ఇవన్నీ ప్రస్తుతం రెండవ ప్రాధాన్యతను కలిగి వున్నాయి. అతి ముఖ్యమైన అంశం ప్రజలు చేసే ఖర్చును పెంచడం. అందుకే నేను మళ్ళీ చెప్తున్నాను. ఈ సంవత్సరం కేంద్ర బడ్జెట్ సమర్పించినపుడు చూసేది ఆ రెండు సంఖ్యలనే.

ఉద్యమసూరీల ముందు...

2021 జనవరి 26 నాటి
నాటకం తిరగబడేసరికి
కుట్ర కుహకాల్లో తలమునిగిన
నాగపూర్ విద్వాంసులకు
పగలేదే రాత్రేదో తెలియటంలేదు–

కందకాలతో
వెల్లువనాపుదామనిజి
ముళ్ళతో
నడకని నియంత్రిద్దామని
వెర్రి ప్రయత్నాలు విఫలమౌతున్నాయి–

బందూకులూ బంధికానాలతో
భయవిహ్వలత జల్లి
లక్ష్యాన్నించి మరలుద్దామని
చరిత్రలో చతికిలబడ్డ ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి–

నిత్యావసరాలను బందు చేసి
నిరసనలను సమాధి చేద్దామన్న
నిరంతర విఫలయత్నాలు
హలధారుల వెల్లువ ముందు
చేతులెత్తేయక తప్పలేదు!

రోజూ ఉదయిస్తూన్న సూరీడు
లక్షలాది ఉద్యమసూరీల ముందు చిన్నబోతునే ఉన్నా
ఆకాశమంత గర్వపడుతున్నాడు–

శ్రీ కృష్ణ

రైతుల ట్రాక్టర్ ర్యాలీ..పోలీసుల తీరుపై అనుమానాలు...

కేంద్రం తీసుకొచ్చిన వివాదాస్పద వ్యవసాయ శాసనాలను రద్దు చేయాలంటూ రైతులు స్వాతంత్ర్యానంతరం ఎన్నడూ లేని విధంగా చారిత్రాత్మక ఉద్యమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. తమ డిమాండ్ల సాధనకు వారు సాగిస్తున్న పోరు ముళ్ల బాట అని తెలిసి కూడా...అలుపెరుగకుండా రెండు నెలలకు పైగా దేశ రాజధాని సరిహద్దుల్లో ఆందోళనలనూ చేపడుతున్నారు. చట్టాల రద్దుతో పాటు కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత కల్పించాలంటూ కేంద్రంతో జరిపిన 11 దఫాల చర్చలు సఫలీకృతం కాలేదు. దీంతో సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా నేతృత్వం లోని రైతు సంఘాలు గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున ట్రాక్టర్ ర్యాలీకి పిలుపునిచ్చాయి. అయితే తొలుత కేంద్రం దీనిపై అత్యున్నత న్యాయస్థానానికి వెళ్లగా..ఇది ఢిల్లీ పోలీసుల సమస్యగా పేర్కొంది. ఆ తర్వాత ఢిల్లీ పోలీసులు కూడా శాంతియుత నిరసనలకు అనుమతినివ్వడంతో (దురుద్దేశం!) రైతు సంఘాలు తమ గళాన్ని కేంద్రానికి వినిపించేందుకు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ నిరసనలు సజావుగా సాగుతాయని రైతులు భావించారు. కానీ ఆ తర్వాత చెలరేగిన హింసాత్మక ఘటనలు పోలీసుల తీరుపై పలు అనుమానాలు రేకెత్తిస్తున్నాయి.

గణతంత్ర దినోత్సవాన కుతంత్రం

ఆ రోజున రైతులు... ఢిల్లీ సరిహద్దుల నుండి ట్రాక్టర్ ర్యాలీకి సిద్ధమయ్యారు. జాతీయ జెండాలను ట్రాక్టర్లకు కట్టుకుని ...నిర్దేశించిన మార్గాల్లో తమ ఆందోళనను శాంతియుతంగా నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేసుకున్నారు. అయితే ఈ నిరసనలను తప్పుదోవ పట్టించే అవకాశం ఉందని ముందు నుంచి అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్న రైతు సంఘాలకు దీప్ సిద్ధు రూపంలో బహిర్గతమైంది. పంజాబీ నటుడు సిద్ధు ..గతంలో బిజెపి గణంతో పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. ప్రధాని మోడీతో, బిజెపి నేత సన్నీడియోల్‌తో సన్నిహిత సంబంధాలున్నాయి. కేంద్రంతో జరిపిన చర్చల్లో ఎప్పుడూ పాల్గొనని సిద్ధు...జనవరి 25న సరిహద్దులకు చేరుకుని...తన బృందంతో అనుకున్న మార్గం నుండి కాకుండా మరో మార్గం గుండా నిరసనలు చేపట్టాలంటూ రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేశాడు. అందుకే 40 రైతు సంఘాల సమన్వయ కమిటీ అతడిని దూరం పెట్టింది. అయినప్పటికీ దీప్ బృందం అనుకున్న సమయానికి ముందే సరిహద్దులకు చేరుకుని...ఎర్రకోటపై దాడే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగింది. దీప్ సిద్ధు తప్పుడు మార్గంలో బృందాన్ని నడిపిస్తూ...ఎరక్రోటపై మత పరమైన జెండాను ఎగురవేసేంత వరకు దుశ్చర్య సాగింది. అంతేకాకుండా సోషల్ మీడియా వేదికలో సైతం తన చర్యను సమర్థించుకున్నాడు. ఈ మొత్తం దేశీయ మీడియా కవర్ చేస్తూనే ఉంది. ఈ చర్య పట్ల రైతు సంఘాలు ఒక్కసారిగా విస్మయానికి గురయ్యాయి.

ఎర్రకోటపై మతపరమైన జెండా – కారకులెవరు ?

ఢిల్లీలో తలపెట్టిన ట్రాక్టర్ ర్యాలీలో అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. ముందే అనుకున్న మార్గం కాకుండా మరో మార్గంలో రైతులు వెళుతుండటంతో పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో సిద్ధు నేతృత్వం లోని ఆందోళనకారుల బృందం వారిపై దాడి చేసి.. ఎర్రకోటపై మతపరమైన జెండా ఎగురవేసింది. దీనిపై పలు అనుమానాలు తలెత్తాయి. అక్కడ ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఎర్రకోట మినహా మిగిలిన చోట్ల పోలీసులు నిర్బంధకాండకు పాల్పడ్డారు. అడుగడుగునా రైతులను అడ్డుకున్నారు. పలువురిపై లాఠీచార్జికి పాల్పడ్డారు. వారిని నిలువరించేందుకు బాష్పవాయు ప్రయోగాలు చేశారు. ఎర్రకోట వద్ద జరిగిన చర్యతో ఒకింత ఆశ్చర్యానికి గురైన సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా.. ఇది అసాంఘిక శక్తుల చర్యగా పేర్కొంది. ఈ హింసాత్మక ఘటనలను ఖండిస్తూ..1న తలపెట్టిన పార్లమెంట్ మార్చ్‌ను నిలిపివేసింది. ఉద్యమాన్ని నీరుగార్చేందుకు కేంద్రం సిద్ధుతో ఇటువంటి చర్యలకు పాల్పడిందని మోర్చా విమర్శించింది.

పోలీసుల చర్యపై పలు అనుమానాలు

దీప్ సిద్ధు ఓ బృందానికి నాయకత్వం వహిస్తూ... నడిపించిన తీరుపై పలు అనుమానాలు రేకెత్తక మానవు. అంత తేలికగా సిద్ధు, ఆయన అనుచర గణం ఎర్రకోట వద్దకు వెళ్లడంపై పోలీసుల తీరు అనుమానాస్పదమైంది. వారిని అడ్డుకోకుండా... ఎక్కడా నియంత్రించకుండా ..అనుకున్న లక్ష్యానికి చేరుకోవడానికి పోలీసులే సాయపడ్డారా అన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ట్రాక్టర్ ర్యాలీని చేపట్టే ముందు రోజే ఎరక్రోటను లక్ష్యంగా చేసుకోవాలని సిద్ధు ఇచ్చిన పిలుపును పోలీసులు ఎందుకు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదన్నదీ ఓ ప్రశ్నగా మారింది. ఆయనపై ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడానికి కారణాలేంటి? ఇది ఇంటలిజెన్స్ వైఫల్యమా? లేదా ఇంకేమైనా ఉందా? అనుకున్న సమయానికంటే ముందు ఎందుకు అనుమతించారు? అనుకున్న మార్గం గుండా కాకుండా మరో మార్గం గుండా వెళుతున్న సిద్ధు బృందాన్ని ఆపకుండా...పోలీసులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు ఎందుకు వ్యవహరించారు? అదేవిధంగా సిద్ధూ ర్యాలీ సజావుగా ఎర్రకోట వరకు సాగడం వెనుక హస్తం ఎవరిది? ఇదంతా ఒక ఎత్తైతే ఎరక్రోటపై మతపరమైన జెండా ఎగురవేస్తున్న సమయంలో రక్షక భటులు అక్కడే ఉండి ఏం చేస్తున్నారు? కొన్ని గంటల పాటు ఆ జెండా ఎందుకు ఎగరనిచ్చారు? అదే సమయంలో రైతుల ట్రాక్టర్ ర్యాలీని చూసేందుకు వీలుండే ప్రాంతాల్లో ఇంటర్నెట్ ఎందుకు నిలుపుదల చేశారు? ఒక మాజీ పోలీసు అధికారిగా నాకు ఈ అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి.

చారిత్రాత్మక కట్టడం వద్ద జరుగుతున్న ఉద్రిక్తతలను తగ్గించేందుకు ముందుగా అక్కడి నుండి ఆందోళనకారులను చెదరగొట్టడం, మతపరమైన జెండాను పీకేయడం వంటివి పోలీసులు చెయ్యవలసిన పనులు. కానీ వారెందుకలా చేయలేదు? ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారా? ఇప్పుడు ఈ ప్రశ్నలన్నీ తొలుస్తుంటే... కుట్ర కోణం ఉందన్న ఆరోపణకు బలం చేకూరుతున్నది. ఇదే అదునుగా తీసుకున్న మోడీ సర్కార్ రైతులపై.. బిజెపి యేతర రాష్ట్రాలపై తమ అక్కసును వెళ్లగక్కింది. ఉద్యమంలో సాగిన హింసాత్మక ఘటనల వెనుక ఉగ్రవాద చర్యలుగా పేర్కొంది. అదేవిధంగా మోడీ–కార్పొరేట్ అనుకూల మీడియా సైతం రైతులపై నెపం మోపుతూ కథనాలను వండి వార్చింది. అయితే కేంద్రం, ఎల్లో మీడియా ఆటలు ఎన్నో గంటలపాటు సాగలేదు. వెనువెంటనే సోషల్ మీడియా రూపంలో వాస్తవాలు వెలుగుచూశాయి. అయితే పోలీసులు దాడుల వెనుక ఉన్న వారిపై కాకుండా... అమాయకులైన రైతులపై కేసులు బనాయిస్తున్నారు. దీంతో పోలీసులపై మరింతగా విమర్శలు మొదలయ్యాయి. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో హింసకు తావు లేదు. ఢిల్లీ లోని పలు ప్రాంతాల్లో జరిగిన దాడుల వెనుక ఉన్న అసలైన కుట్రదారులను వెలికి తీసి కఠినంగా శిక్షించాలి. నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు చేపడితే ఈ అనుమానాలు రూపుమాపుకునే అవకాశం పోలీసు శాఖకు లభించినట్లే.

బడా కార్పొరేట్లకు వ్యతిరేకంగా రైతులు సుదీర్ఘ పోరాటం సాగిస్తున్నారు. సమకాలీన ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఇలాంటి పోరాటాలు విజయవంతమైన ఆనవాళు లేవు. బ్యాంకుల నుండి భారీ మొత్తాలను కార్పొరేట్లకు కట్టబెట్టే ప్రభుత్వాలు మద్దతు ధర లేదా ఇతర రూపాల్లో రైతులకు మాత్రం సహాయం చేయడానికి సిద్ధపడవు. ఈ పోరాటంలో విజయం సాధిస్తే భారతీయ రైతులు చరిత్ర సృష్టించడమేగాక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగే ఇలాంటి ఉద్యమాలకు స్ఫూర్తినిచ్చిన వారవుతారు.

జిల్లా ఖజానా శాఖ అధికారిగా సంజీవ్ బాధ్యతల స్వీకరణ

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 1, ప్రజాపాలన :జిల్లా ఖజానా శాఖ అధికారి గా సోమవారం రోజున సంజీవ్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఖజానా శాఖ అధికారులు సిబ్బంది పుష్పగుచ్ఛం అందించి ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ఇన్చార్జి ఖజానా అధికారి గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన రాజేశ్వర్ జిల్లా ఖజానా అధికారి గా నియమితులైన సంజీవ్ కి బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఇంతకు ముందు ఈయన నిర్మల్ జిల్లా ఖజానా అధికారి గా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖజానా శాఖ అధికారి రాజేశ్వర్, జిల్లాలోని ఉప ఖజానా శాఖ అధికారులు లచ్చన్న, సమత, తిరుమల రావు, కార్యాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు..

కుల సంఘాల ఆధ్వర్యంలో భారీ నిరసన

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వారావుపేట ప్రజాపాలన : సోమవారం రోజు కుల సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా చింతలపూడి నియోజకవర్గ కేంద్ర పరిధిలో, మొన్న రాత్రి రాజ్యాంగ సృష్టికర్త, భారతదేశ నిర్మాత, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి సంఘ విద్రోహ శక్తులు చెప్పుల దండలు వేసి అవమానపరిచారు. ఈ సందర్భంగా ఈ రోజు కుల సంఘాల ఆధ్వర్యంలో దుండగులను వెంటనే అరెస్టు చేయాలని, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పునరావృతం కాకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని, అశ్వారావుపేట రింగ్ రోడ్డు సెంటర్లో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం చేసి, పూల దండలు వేసి తదుపరి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అశ్వారావుపేట మండల మహానాడు అధ్యక్షుడు జక్కుల రాంబాబు,అల్లాడి వెంకట రామారావు,నక్క రాంబాబు,%దీజ% సంఘ అధ్యక్షులు తాళం సూరి,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పానుగంటి ప్రసాదు,%వీ =ా ాా% మండల అధ్యక్షులు నార్లపాటి వెంకటేష్,%వీశాా% జిల్లా నాయకులు కోలేటి పకీరయ్య,గేలంకి అశోక్,నర్లపాటి సుబ్బారావు, తెలంగాణ మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట కమిటీ జిల్లా నాయకులు కలపాల శ్రీనివాస్ రావు, అశ్వారావుపేట ముస్లిం మైనార్టీ అధ్యక్షులు ఆసిఫ్ ,%ాఖ% బాజి, స్వారో మండల అధ్యక్షులు సంద్రు సత్య ప్రసాదు ,రమేష్, శ్రీకాంత,సాయి, దళిత సంఘం నాయకురాలు మద్దాల దేవి,మండల %ాా% పార్టీ ఉప అధ్యక్షులు నర్లపాటి సుదర్శన్ మరియు విద్యార్థి సంఘాలు పాల్గొన్నారు

తహశీల్దార్ విజయలక్ష్మికి సన్మానం

మహబూబాబాద్ జిల్లా, దంతాలపల్లి ప్రజాపాలన :దంతాలపల్లి మండలం లోని స్థానిక తహశీల్దార్ ఆఫీస్ లో డిప్యూటీ తహశీల్దార్ గా విధులు నిర్వహించినటువంటి కె విజయలక్ష్మి తహసీల్దార్ పదోన్నతిపై వేరే చోటుకు వెళ్తున్న క్రమంలో స్థానిక రెవెన్యూ సిబ్బంది తహశీల్దార్ విజయలక్ష్మి ని ఘనంగా సన్మానించారు.ఇన్ని రోజులుగా ఒకే కుటుంబం లాగా పనిచేసి వెళుతున్నదనే భావనే మా మనుసులను కలచి వేస్తుంది అని సిబ్బంది అన్నారు.

బడి ఇంకా సందడి.. పాఠశాలకు వెళ్లిన విద్యార్థులు

బాలాపూర్ : ప్రజాపాలన : బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోని బడంగ్ పేట్ గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులు కోవిడ్–19 సూచనలు పాటిస్తూ ఒక్కొక్క విద్యార్థికి ఆరు ఫీట్ల భౌతిక దూరం పాటిస్తూ అదేవిధంగా మాస్కులు శానిటైజర్, సౌకర్యాలు కల్పించారు. విద్యార్థులు ఇన్ని రోజులు పాఠశాలకు దూరంగా ఉండడం వలన విద్యార్థులు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు అర్జున్ మాట్లాడుతూ..... ఎప్పటికప్పుడు మీలో ఎవరికైనా జలుబు దగ్గు జ్వరం ఉన్నట్లయితే మా దృష్టికి తీసుకురావాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. 200 పైబడి ఉన్న 9వ పదవ తరగతి విద్యార్థులు 136 విద్యార్థులు హాజరయ్యారని అన్నారు. ప్రతి గదిలో 20 మంది మాత్రమే కూర్చోబెట్టారు. ప్రతి విద్యార్థికి కోవిడ్–19 జాగ్రత్తలతో పాటు ఐసోలేషన్ ఏర్పాటు చేసి ప్రాథమిక ఆరోగ్య సిబ్బంది కూడా అందుబాటులో ఉండేటట్లు చేశారు. కార్పొరేషన్ మేయర్ అధికారులకు టాయిలెట్స్ గదులను కొత్తగా ఏర్పాటు చేయాలని విన్నవించుకున్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కెసిఆర్ గారి ఆదేశానుసారం గా రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ఆదేశాల మేరకు బడులు పునఃప్రారంభం. ఉపాధ్యాయులు కూడా అందరూ హాజరయ్యారు.

పల్లె ప్రగతితో గ్రామ వికాసం

గొల్లపల్లి, ఫిబ్రవరి 01(ప్రజాపాలన): జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలంలోని శ్రీరాములపల్లె గ్రామంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ ఆదేశాల మేరకు పల్లె ప్రగతితో సర్వతో ముఖాభివృద్ధి దిశగా అడుగులు గ్రామ వికాసం,దేశానికి పల్లెసీమలే ప్రగతికి సోపానాలు అని సీఎం కేసీ ఆర్, శ్రీకారంచుట్టిన కార్యక్రమానికి 12 నుండి 18 మంది అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు సంయుక్తంగా జవాబుదారీతనంతో వారంలో 2 రోజులు ప్రతి సోమ, శుక్రవారం వాడ వాడలా అన్ని గ్రామాల్లో పర్యటించి సమస్యలు గుర్తించి తక్షణమే పరిష్కారం చేయుటకై, చేపట్టిన కార్యక్రమాన్ని జగిత్యాల జిల్లా జడ్పీ చైర్పర్సన్ శ్రీమతి దావ వసంత -సురేష్, జగిత్యాల జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ అరుణశ్రీ పాల్గొని ఉదయం10.00 గం లకు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ధర్మపురి నియోజకవర్గ అభివృద్ధే ధ్యేయంగా మంత్రి గారు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేబట్టిన పల్లె ప్రగతితో గ్రామ వికాస బృందాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండలంలోని ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీపీ నక్కశంకర్, జడ్పీటీసీ గోస్కుల జలందర్, వైస్ ఎంపీపీ అవుల సత్యం, మండల ఏఎంసి చైర్మన్ ముస్కు లింగారెడ్డి,వైస్ చైర్మన్ బోయపోతు గంగాధర్, పి ఏ సి ఎస్ చైర్మన్లు రాజా సుమన్ రావు, గందె వెంకట మాధవరావు, అధికారులు, ఎంపీడీఓ జనార్దన్, ఎంపీ ఓ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, స్థానిక సర్పంచ్ నేరెళ్ల గంగారెడ్డి , ఉ పసర్పంచ్ బొమ్మ అజయ్, కార్యదర్శి రవీందర్, కారోబార్ రాయిని తిరుపతి, వార్డ్ మెంబర్లు, జీపి శిబ్బంది, ఎంపీటీసీ ధన-లక్ష్మణ్, రైతు బంధు సమితి సభ్యులు, మరియు గ్రామ మండల సమన్వ అధికారులు, గ్రామ యువకులు, మహిళలు, రైతులు, ప్రజలు కార్యకర్తలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి మీతో నేను

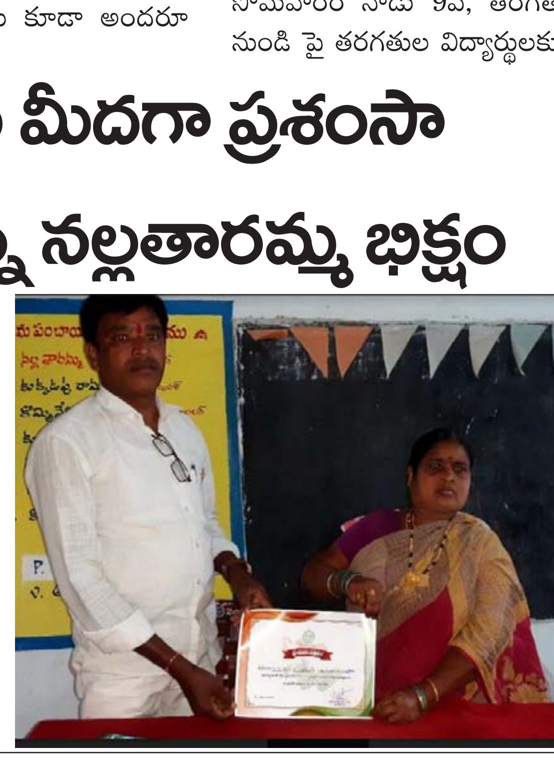
ప్రజలతో కలిసి మెలసి తిరిగితే అపరిష్కృత సమస్యలు తెలుస్తాయి.
" మీతో నేను " వినూత్న కార్యక్రమం.
బంట్వారం మండలంలో మంగ్రాస్ పల్లి, నాగవరం తండా, నాగవరం గ్రామాలలో గడపగడపకు తిరిగిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మెతుకు ఆనంద్.

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 01 (ప్రజాపాలన) : నేరుగా ప్రజల దగ్గరకు వచ్చి గ్రామ సమస్యలను పరిష్కరించడమే లక్ష్యంగా గ్రామాలలో పర్యటిస్తున్నానని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మెతుకు ఆనంద్ అన్నారు. సోమవారం బంట్వారం మండలానికి చెందిన మంగ్రాస్ పల్లి, నాగవరం తండా, నాగవరం గ్రామాలలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బి.శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సర్పంచులు ఉమాదేవి చందుసింగ్, లక్ష్మీ కృష్ణారెడ్డిల ఆధ్వర్యంలో మీతో నేను కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికి తిరిగి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. మంగ్రాస్పల్లి గ్రామంలో ఉదయం 06.30 గంటలకు, నాగవరం తండాలో ఉదయం 8 గంటలకు నాగవరం గ్రామంలో ఉదయం 10 గంటలకు మీతో నేను కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఉ దయం 6:30 గంటల నుండి మంగ్రాస్పల్లిలోని అన్ని వార్డులలో ప్రతి ఒక్కరినీ ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ గ్రామం మొత్తం పర్యటించారు. ప్రజల సమస్యలు ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడం కోసం ఈ మీతో నేను కార్యక్రమం నిర్వహించామని తెలిపారు. మంగ్రాస్ పల్లి గ్రామంలో హనుమాన్ ఆలయంలో ఆంజనేయస్వామి వారి దర్శనం చేసుకుని పూజలు చేశారు. అనంతరం దర్గాలో ప్రార్థన చేశారు. తాగేందుకు మిషన్ భగీరథ నీళ్ళు, పెన్షన్లు, రైతుబంధు, రైతుభీమా, కళ్యాణలక్ష్మి వంటి సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయా అని ఎమ్మెల్యే ఆరా తీశారు. స్పందించిన గ్రామస్థులు మిషన్ భగీరథ నీళ్ళు గత నెల రోజుల నుండి రావడం లేదని తెలియజేశారు. గ్రామాల్లో వివిధ శాఖల మండల స్థాయి అధికా రులతో సమావేశాలను ఏర్పాటు చేశారు. సమావేశంలో భాగంగా ప్రతి ఇంట్లో మొక్కలు నాటాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. మొక్కలు ఎక్కువగా ఉంటే పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు పరిశుభ్రమైన గాలి, స్వచ్ఛమైన వాతావరణం నెలకొని అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉ ంటారని అన్నారు. మొక్కల సంరక్షణ, తడి, పొడి చెత్త సేకరణ, డంపింగ్ యార్డు, వైకుంఠ ధామం వంటి విషయాలపై గ్రామస్తులతో చర్చించారు. గ్రామస్థులు ఎమ్మెల్యే వద్ద ఊరి సమస్యలను ప్రస్తావించారు. సమస్యలపై స్పందించిన ఆయన వెంటనే పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం సోమవారం నుండి 9, 10 వ తరగతి విద్యార్థులకు పాఠశాలలు ప్రారంభం అయిన సందర్భంగా మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల వోడల్ పాఠశాలను సందర్శించారు. విద్యార్థులతో కోవిడ్ 19 పై విద్యార్థులకు ఉన్న అవగాహన గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. కరోనా విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచులు ఉమాదేవి చందుసింగ్, లక్ష్మి, ఏఎంసి చైర్మన్ మల్లేశం, పిఏసిఎస్ చైర్మన్ రాంచంద్రారెడ్డి, పిఏసిఎస్ వైస్ చైర్మన్ సుధాకర్ గౌడ్, రైతు బంధు అధ్యక్షుడు ఖాజా పాషా, టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపిపి రాములు యాదవ్, సీనియర్ నాయకులు బల్వంత్ రెడ్డి, శివకుమార్, మైనార్టీ అధ్యక్షుడు ఖలీమ్ పాషా, సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు పార్టీ అధ్యక్షులు వివిధ శాఖల మండల స్థాయి అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులతో కలిసి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన మంత్రి

బాలాపూర్ : ప్రజాపాలన : మీర్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని జిల్లెలగూడ లో చల్లా లింగా రెడ్డి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను అకస్మాత్తుగా తనిఖీ చేసిన రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి. విద్యా శాఖ మంత్రి సబితా రెడ్డి తో విద్యార్థులు పాఠశాలకు రావటం సంతోషంగా ఉందన్నారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ..... రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సోమవారం నాడు 9వ, తరగతి నుండి పై తరగతుల విద్యార్థులకు బడులు పునఃప్రారంభం చేయాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు ప్రారంభిస్తున్నమన్నారు. కోవిడ్–19 నియమ నిబంధనలు పాటిస్తూ, విద్యార్థులకు 6 మీటర్ల భౌతిక దూరం, మాస్కులు, శానిటైజేషన్, సౌకర్యాలు కల్పించి, ఆన్లైన్ లో జరుగుతున్న క్లాసెస్ అదేవిధంగా జరిగేటట్లు, పాఠశాల ల కు వస్తున్న విద్యార్థులకు కరోనా మహమ్మారి వ్యాధి లక్షణాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉ ండేటట్లు పాఠశాలలో విద్యార్థి విద్యార్థులకు ఏర్పాటు చేశారు. పాఠశాలకు వచ్చే విద్యార్థులకు థర్మల్ టెస్ట్, పాఠశాలలు అదేవిధంగా ఐసోలేషన్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఏ విద్యార్థికైనా జలుబు, దగ్గు, జ్వరము, ఉన్నట్లయితే ముందుగానే ఉపాధ్యాయులను దృష్టికి తీసుకురావాలని చెప్పారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది అందుబాటులో ఉంచారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రతి జిల్లాకు సంబంధించిన మంత్రికి, అక్కడున్న జిల్లా కలెక్టర్ కు కమిటీల రూపంలో కోవిడ్ 19 నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. రెండు మూడు రోజుల్లో పూర్తిగా హాజరు శాతం నమోదు అయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి నీ అన్నారు. ముఖ్య మంత్రి కేసీఆర్ గారి సూచనలతో విద్యాలయాల వద్ద పకడ్బందీగా కోవిడ్ జాగ్రత్తలు పాటించాలని చెప్పారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉ త్సాహంగా పాఠశాల, కళాశాలలకు విద్యార్థులు వచ్చారని అన్నారు. రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ విజయలక్ష్మి విద్యార్థులతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేసి, రోజు ఇలాగనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు మధుకర్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు , కార్పొరేషన్ కమిషనర్ సుమన్ రావు, డి ఇ సత్యనారాయణ, ఈ కృష్ణయ్య, కార్పొరేషన్ డిప్యూటీ మేయర్ తీగల విక్రమ్ రెడ్డి, ఫ్లోర్ లీడర్ అర్కల భూపాల్ రెడ్డి, టీఆర్ ఎస్ కార్పొరేషన్ అధ్యక్షులు సిద్దాల లావణ్య బీరప్ప, టిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కామేశ్వర్ రెడ్డి, కార్పొరేషన్ కార్పొరేటర్లు ఏనుగుల అనిల్ కుమార్ యాదవ్, జిల్లాల అరుణ ప్రభాకర్ రెడ్డి, బొక్క రాజేందర్రెడ్డి, అక్కి మాధవి ఈశ్వర్, ఇంద్రావత్ రవి నాయక్, సిద్దాల బీరప్ప, వేముల నరసింహ్మా, బీసీ సెల్ దిండు భూపేష్ గౌడ్, కార్పొరేషన్ కార్పొరేటర్లు అభిమానులు మహిళా మణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్ చేతుల మీదగా ప్రశంసా పత్రం అందుకున్న నల్లతారమ్మ భిక్షం



దంతాలపల్లి మండలం ప్రజాపాలన :దంతాలపల్లి మండలంలోని లక్ష్మీపురం గ్రామ సర్పంచ్ నల్ల తారమ్మ బిక్షం విధి నిర్వహణలో గ్రామ అభివృద్ధిలోభాగంగా నర్సరీ , కంపోస్ట యార్డ్,ప్రభుత్వం చేపట్టిన పథకాల్లో మంచి ప్రతిభ కనబరిచినందుకు గాను జిల్లా కలెక్టర్ గౌతమ్ సర్ గారి చేతుల మీదుగా ప్రశంసపత్రం ను నల్ల తారమ్మ బిక్షం గారు తీసుకున్నారు. సర్పంచ్ , ఉపసర్పంచ్ కుక్కడపు రాము కలిసి గ్రామమును ఇలా ముందుకు తీసుకు పోవడం పట్ల గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మంచి నీటి పైప్ లైన్ పగిలిపోయిన పట్టించుకునేవారు లేరు

బాలాపూర్ : ప్రజాపాలన : బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోని 02 డివిజన్ పరిధిలో ఉన్న సాయి బాలాజీ హోమ్స్ ఫేస్ టు కమాన్ దగ్గర అంతర్గత భూగర్భ డ్రైనేజ్ పనుల్లో అంతరాయం ఏర్పడింది. డ్రైనేజ్ పైపులైను వేసేటప్పుడు మంచి నీటి పైప్ లైన్ పూర్తిగా పగిలిపోయింది. ఇలా జరిగి దాదాపు పది రోజులైనా కాంట్రాక్టర్ ఈరోజు రేపు అని మోహం చాటేస్తున్నారు. స్థానిక కార్పొరేటర్ ఫోన్ చేసిన ప్రయోజనం లేదు..... కాలనీవాసులకు మంచి నీళ్లు రాకపోయినా పట్టించుకునే వారే కరువయ్యారు అని అంటున్నారు. కార్పొరేటర్ మున్సిపల్ అధికారులకు ఫోన్ చేసి చెప్పిన వెంటనే కాంట్రాక్టర్లు స్పందించి పని మొదలు పెట్టారని స్థానిక కార్పొరేటర్ పద్మ బలయ్య కాలనీ వాసులందరికీ చెప్పి దగ్గరుండి చేయించారు.

అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థల పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి:ఎస్ఎఫ్ఐ

మధిర, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలు

ఒక క్లాసు నుంచి మరొక క్లాస్ కి ప్రమోట్ చేయాలంటే ఆ క్లాస్ డబ్బులు చెల్లించాలి కార్పోరేట్లు విద్యా సంస్థల లో సంవత్సరం స్కూలు, కాలేజీ, హాస్టల్ ఫీజు ముందే కట్టాలి ఎస్ఎఫ్ఐ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్రాణపు మధు

విద్యార్థులు దగ్గర నుంచి అధిక ఫీజులు వసూలు చేసే గుర్తింపు రద్దు చేయాలని, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరించే స్కూళ్లు, కళాశాలల పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థులు ఒక తరగతి నుంచి మరో తరగతికి ప్రమోట్ కావడం కోసం విద్యార్థుల దగ్గర ఫీజులు అధిక మొత్తంలో వసూలు చేస్తున్నారని, కరోనా నేపథ్యంలో విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు ఫీజులు కట్టలేక చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు..గతంలో ఫీజులు సంవత్సరం మొత్తం ఇన్స్టాల్మెంట్ పద్ధతిలో కట్టాల్సి ఉంటే. ఇప్పుడులి లిజాయినింగ్ అయిన మొదటి రోజే సంవత్సరం మొత్తం ఫీజు ఒకేసారి కట్టాల్సిందిగా స్కూల్స్, కాలేజ్ యాజమాన్యం కండిషన్ పెట్టి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని..కరోనా టైంలో జీవన ఉపాధి కోల్పోయిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఇన్స్టాల్మెంట్ పద్ధతిలో కట్టాల్సిన ఫీజును ఒకేసారి పెద్ద మొత్తం ఎలా కడతారు అని ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రభావం విద్యార్థుల చదువుపై భవిష్యత్తు పై పడుతుందని అందువల్ల,కార్పొరేట్ కళాశాలలు, స్కూల్స్ యాజమాన్యం, పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు మధు డిమాండ్ చేశారు.

మీ సేవ కేంద్రంల వద్ద బారులు

మధిర, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : ప్రభుత్వం రేషన్ బియ్యం పంపిణీ లో కొత్త విధానాన్ని తీసుకువచ్చింది.వేలిముద్రల విధానానికి స్వస్తి చెప్పి ఐరిష్ లేదా ఫోన్ లో ఓటీపీ వస్తేనే రేషన్ పంపిణీ చేసేలా చర్యలు చేపట్టింది. దీంతో రేషన్ కార్డు దారులు తమ సెల్ఫోన్ నెంబర్ను ఆధార్ కార్డుతో అనుసంధానం చేసుకునేందుకు మీ సేవ కేంద్రాల వద్ద ఎర్రటి ఎండను సైతం లెక్క చేయకుండా బారులుతీరారు.

పాత ఫించను విధానం కొనసాగించాలి

మధిర, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : మధిరసంఘ్ జనరల్ సెక్రటరీ మర్రి రాఘవయ్య పిలుపు మేరకు 01/02/21 సంఘ్ మధిర బ్రాంచ్ ఆధ్వర్యంలో కార్యాలయం ముందు నిరసన తెలపడం జరిగింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కేంద్ర ప్రభుత్వఉద్యోగులకు నిలిపి వేసిన ను వెంటనే విడుదల చేయాలి, కొత్త పెన్షన్ ను రద్దు చేసి వెంటనే పాత పెన్షన్ విధానాన్ని కొనసాగించాలి, రైల్వే ప్రయివేటీకరణ ఉపసంహరించాలి, కోవిడ్ 19 వలన చనిపోయిన రైల్వే కార్మికులకు వెంటనే ఎక్స్గ్రేషి య ప్రకటించాలి, 7వ పే కమిషన్ లోని లోపాలను వెంటనే సరిచేసి కొత్త పే స్కేల్ ను అమలు చేయాలి... ఇలాంటి అనేక డిమాండ్స్ తో ఈ రోజు నిరసన తెలిపాము. ఈ కార్యక్రమం లో సంఘ్ కార్యకర్తలుట్రే జరర్ కృష్ణా, జీ. రవి బాబు, రాజు, నాగేశ్వరావు, యాదగిరి, ప్రవీణ్, శ్రీను, జాన్ బీ, వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం

రామకృష్ణ పూర్ ప్రజాపాలన, పిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : క్యాతన్ పల్లి పురపాలక సంఘం పట్టణంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పట్టణ రామకృష్ణాపూర్ అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పాలాభిషేకం చేశారు.అనంతరం అంబేద్కర్ యువజన సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జరిగిన ఘటనకు నిరసన తెలియజేస్తూ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం చేసి పూలమాల వేసినట్లు తెలిపారు. దేశానికి దశా, దిశ చేసిన భారత రాజ్యాంగాన్ని అందించిన అంబేద్కరు అవమానం జరిగితే సహించేది లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుశ్చర్యకు పాల్పడిన వ్యక్తులను వెంటనే గుర్తించి అరెస్టుచేసి కఠిన చర్యల తో పాటు శిక్షలు వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ సంఘం సభ్యులు ఖైరిమల్ల మొగిలి, రామిల్ల మల్లేష్, పలిగిరి కనకరాజు, పోషం, లచ్చయ్య, సురేష్, శ్రీనివాస్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే ధర్మారెడ్డి రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి

ప్రో.నునావత్ దేవదాస్ నాయక్ డిమాండ్

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 01(ప్రజాపాలన): ఆ కులం ఆఫీసర్లకు 'అక్షరం ముక్కరాదని, పని రాదని' ఒక వర్గానికి కించపరిచే విధంగా మాట్లాడిన అగ్రకుల అహంకారి ఎమ్మెల్యే ధర్మ రెడ్డి క్షమాపణ చెప్పాలని బహుజనుల నాయకులు ఆల్ ఇండియా ట్రైబల్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు ప్రో.నునావత్ దేవదాస్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఒక బాధ్యత గల శాసనసభ్యులు పదవిలో ఉంటూ కులమత బేధాలు అతీతంగా పరిపాలన చేయాల్సింది పోయి కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేవిదంగా వ్యవహరించడం సరికాదని అన్నారు. బాధ్యతారహితంగా మాట్లాడిన మాటలను ఖండిస్తున్నామనీ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే ధర్మారెడ్డి నైతిక బాధ్యత వహించి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఒక ఎమ్మెల్యేగా ఉంటూ కుల వివక్షకు గురి చేస్తున్నారని ఇది రాజ్యాంగం ఉల్లంఘనేనాని కాబట్టి వారి ఎమ్మెల్యే పదవికి అనర్హులు అని వెంటనే ముఖ్యమంత్రి వారిని పదవి నుండి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణ లో బడి గంట మోగింది

పాలేరు నేలకొండపల్లి ఫిబ్రవరి 1 ప్రజాపాలన : ఖమ్మం జిల్లా ముదిగొండ నేలకొండపల్లి 10 నెలల విరామం అనంతరం పాఠశాలలు, కాలేజీలు తెరుచుకున్నాయి.9,10 తరగతుల నుండి ఆ పై తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూపాఠశాలలు నడపాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.ధీంతో పాలేరు నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా పాఠశాలల్లో 9,10 తరగతి విద్యార్థులకు ప్రత్యక్ష బోధన ప్రారంభమైంది. ఇందుకు అనుగుణంగా పాఠశాలల్లో విద్యాశాఖ అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. విద్యార్థులు ఒకరి వస్తువులు ఒకరు తాకకుండా ఎవరి వస్తువులు వారే తెచ్చుకోవాలని ఉపాధ్యాయులు సూచించారు. పాఠశాల కు వచ్చే విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల అనుమతివత్రం తీసుకోని పాఠశాల లోకి అనుమతిస్తున్నారు.క్లాస్ రూమ్ లో భౌతిక దూరం పాటిస్తూ విద్యార్థులు చదువుకునే విదంగా ఏర్పాట్లు చేశారు.స్కూలుకు, కాలేజీకివచ్చే విద్యార్థులు మాస్క్ ధరించి వస్తేనే క్లాస్ రూమ్లోకి అనుమతి స్తున్నారు స్కూలుకు వచ్చేటప్పుడు,తొలిరోజు కావడం తో విద్యార్థుల హాజరుశాతం తక్కువగా ఉందని రేపటి నుంచి హాజరుశాతం పెరగొచ్చని ఉపాధ్యాయులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. స్కూల్ నుంచి వెళ్ళేటప్పుడు,వచ్చేటప్పుడు విద్యార్థులు గుంపులు గుంపులుగా లేకుండా వెళ్లే విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకున్టున్నామని ఉపాధ్యాయులు తెలిపారు.పాఠశాలల ప్రారంభం సందర్భంగా ఖమ్మం జడ్పీ చైర్మన్ లింగాల కమల్ రాజ్ ,డీఈవో మదన్ మోహన్, ముదిగొండ ఎంపీపీ. సామినేని హరిప్రసాద్, లు ముదిగొండ ఉన్నత పాఠశాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థులు ధైర్యంగా స్కూలుకు రావోచ్చన్నారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా అన్ని చర్యలు చేపట్టామని వారన్నారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కు వచ్చిన విద్యార్థుల కు మాస్కు లు అందజేశారు.

తెరుచుకున్న పాఠశాలలు

మధిర, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : 10 నెలల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత స్కూల్లు, కాలేజీలు తెరుచుకోవడంతో విద్యార్థులు,ఉపాధ్యాయులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ కు చెందిన వ్యక్తి ఉపాధ్యాయులకు పూలు, విద్యార్థులకు, శానిటైజర్, మాస్కులు పంపిణీ చేసి స్వాగతం పలికాడు. కరోనా నేపథ్యంలో 10 నెలల తర్వాత స్కూల్ పున ప్రారంభం కావడంతో ఖమ్మం జిల్లా మధిర నియోజకవర్గంలోని, మధిర,చింతకాని మండలం నాగులవంచలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మధిర గ్రామానికి చెందిన %ఎ%. నారాయణ హెడ్ మాస్టర్, ఉపాధ్యాయులకు పూలు అందించి స్వాగతం పలికాడు. అదేవిధంగా విద్యార్థులకు శానిటైజర్ మాస్కులు , డెటాల్ సోప్ పంపిణీ చేశారు.పాఠశాలలో కరోనా నిబంధనలు పాటిస్తూ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు ప్రత్యక్ష బోధన చేస్తున్నారు.విద్యార్థులు,ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ 10 నెలలుగా కాలేజీలు,పాఠశాలలు మూతపడటంతో మనోవేదనకు గురయ్యామన్నారు.

ఎంపీ నామ గారి చొరవతో సీఎం సహాయ నిధి నుండి రూ.లక్ష మంజూరు

మధిర, ఫిబ్రవరి 01, ప్రజాపాలన : మధిర మండలం,సిరిపురం గ్రామానికి చెందిన కె. భాస్కర్ రావు, %ూ/ూ% రాఘవులు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ హైదరాబాద్ లోని నిమ్స్ హాస్పిటల్ నందు చికిత్స పొందుతున్నారు కాగా అక్కడ జరగాల్సిన చికిత్స కోసం అయ్యే ఖర్చును నిమ్స్ డాక్టర్స్ ఎస్టిమేషన్ ఇవ్వగా దానిని టీ.ఆర్.ఎస్ లోక్ సభపక్ష నేత,ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీ నామ నాగేశ్వరరావు గారి ద్వారా సీఎం సహాయ నిధికి దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు గారి సిఫార్సు మేరకు సీఎం సహాయ నిధి నుండి రూ.లక్ష ం ా ా య ం ల %ూాజ% మంజూరు అయింది. అట్టి %ూాజ% ని సోమవారం నాడు ఎంపీ నామ గారి ఆదేశాల మేరకు నేరుగా సిరిపురం గ్రామంలో లబ్ధిదారుడి ఇంటి వద్ద జడ్పీ చైర్మన్ శ్రీ లింగాల కమల్ రాజు గారి చేతుల మీదుగా లబ్ధిదారుడి కి అందించారు.తమ ఇంటికే నేరుగా %ూాజ% చెక్ పంపించడం తో ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు గారికి లబ్ధిదారులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు రావూరి శ్రీనివాసరావు గారు,మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చిత్తారు నాగేశ్వరరావు గారు,ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ రంగిశెట్టి కోటేశ్వరరావు గారు,వాసిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు గారు,మండల పార్టీ కార్యదర్శి బొగ్గుల భాస్కర్ రెడ్డి గారు,మాజీ సర్పంచ్ చావా వేణు గారు, కూన నరేందర్ రెడ్డి గారు,కర్నాటి దుర్గా శ్రీనివాసరావు గారు,గ్రామ శాఖ నంబూరి శ్రీనివాసరావు గారు,సర్పంచ్ కనకపూడి పెద్ద బుచ్చయ్య గారు,ఎంపీటీసీ కుమారి గారు,గుర్రాల పెద్ద సైది రెడ్డి గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు

లక్ష్మీ నగర్ కాలనీ లో మంచినీళ్ల పైపు లైన్ ప్రారంభం

బాలాపూర్ : ప్రజాపాలన : బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ లోని 31 వ డివిజన్ లక్ష్మీ నగర్ లో సోమవారం నాడు మంచి నీటి పైప్ లైన్ పనులను మేయర్ చిగిరింత పారిజాత నర్సింహారెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.... కాలనిలో మంచి నీరు లేక ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి ఒక్కరికి మేము అండగా నిలుస్తూ ఏ సమస్య పైన మీకు అందుబాటులో ఉంటానని కాలనీవాసులు అందరికీ హామీ ఇచ్చారు. అనివార్య కారణాల వల్ల కొంత సమయం లేట్ కావచ్చు కానీ దశలవారీగా అన్ని కాలనీలకు అభివృద్ధి పనులు జరుగుతాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ డీఈఈ అశోక్ రెడ్డి, మాజీ వైస్ చైర్మన్ చిగిరింత నర్సింహా రెడ్డి, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసీఆర్ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం

పాలేరు నేలకొండపల్లి ఫిబ్రవరి 1 ప్రజాపాలన :ఖమ్మం జిల్లా నేలకొండపల్లి మండలం. చెన్నారం గ్రామంలో. రెండు పడక గదుల లబ్ధిదారులు.ముఖ్యమంత్రి. కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు, పేదల కోసం నిర్మించిన రెండు పడక గదులు ఇండ్లు వచ్చి సంవత్సరం పూర్తయిన సందర్భంగా కేసీఆర్, చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసి కేక్ కట్ చేసి మిఠాయిలు పంచుకున్న చెన్నారం రెండు పడక గదులు లబ్ధిదారులు ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్. పార్టీ. నాయకులు. చాగంటి మధుసూదన్ రావు, చింత నిప్పు సైదులు, గంజి కుంట్ల వెంకన్న, సర్పంచ్ ఎస్.కె మస్తాన్, వైస్ సర్పంచ్ నల్లమల వెంకటేశ్వరరావు, కోదాటి శ్రీనివాసరావు, కిలారు వెంకన్న, మంకెన వెంకటేశ్వరరావు, రచ్చా నరసరావు, బట్టపోతుల కిరణ్, కొనసర్తి నవీన్, రాములమ్మ, డబల్ బెడ్ రూమ్ లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాపాలన

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక తెలుగురాష్ట్రాల్లో విస్తృత పర్చేందుకు మా బిజినెస్ అసోసియేట్స్‌ను మీకు పరిచయం చేస్తున్నాం. దిగువ ఇవ్వబడిన బిజినెస్ అసోసియేట్స్ 'ప్రజాపాలన' జాతీయ తెలుగు దినపత్రికలో వార్తా సంబంధ విషయాల్లో,ప్రకటనలు స్వీకరించేందుకు,ప్రజాపాలన దిన పత్రిక చందా విషయమై ఎప్పుడూ మీకు అందుబాటులో ఉంటారు.

బిజినెస్ అసోసియేట్స్-టెలిఫోన్ నెంబర్లు

తల్లనారాయణ దాస్	చేవెళ్ల	9849526878
డి. వరప్రసాద్	తెల్లాపూర్	9553999990
గణేష్	బాలాపూర్	7993047109
నరోత్తమ్‌రెడ్డి	మేడిపల్లి	9346970159
వెంకటచారి	మందమర్రి	9440868581
పి. లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్	కొల్చారం	9912532909
వెంకటస్వామి	మంచిర్యాల	9515048103
టి. సురేష్‌చారి	ఆసిఫాబాద్	9000983108
అన్వర్ బాషా	కుత్బుల్లాపూర్	7993047109
కళ్యాణ్ సి.ఎం.	కూకట్‌పల్లి	7842672389
ఎం. గైబులు	వికారాబాద్	9704570475
శైలజ	శేర్లింగంపల్లి	8919627871
సత్య కిషోర్	సిద్దిపేట	6309723472

రొయ్యలు తింటున్నారా?

రొయ్యల్లోని సెలీనియమ్ క్యాన్సర్ కారకాలను అడ్డుకుంటుంది. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ గుండె రక్త నాళాల్లో పూడికలు రానివ్వదు. రక్తసరఫరాకు అడ్డుపడే కొవ్వును తొలగిస్తుంది. దీంతో రక్తసరఫరా సాఫీగా సాగుతుంది. పళ్లు, ఎముకలు బలవర్ధకంగా ఉండేందుకు కాల్షియం అవసరం. రొయ్యల ద్వారా ఆ శక్తి లభిస్తుంది. చర్మకాంతికి తోడ్పడే 'విటమిన్ ఇ', విటమిన్ బి 12 లభిస్తాయి. శరీరనిర్మాణ కణాల అభివృద్ధికి ఉపకరించే సత్తువ కూడా రొయ్యలతో వస్తుంది. రొయ్యల్లో తక్కువ క్యాలరీలు ఉండటం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఒక పెద్ద రొయ్యతో రెండు గ్రాముల కొవ్వు, ముప్పయి గ్రాముల ప్రొటీన్, 125 మిల్లీగ్రాముల ఖనిజాలు లభిస్తాయి. రొయ్యలు రుచికరంగా ఉంటాయి కదాని.. ఎక్కువ నూనెతో వేయించిన వేపుళ్లను తినకూడదు. తక్కువ నూనె వాడి చేసిన కూరలు, వేపుళ్లను తినొచ్చు. మోతాదుకు మించి తినొద్దు.

ఇవి తింటే మేలు...

వానా కాలంలో తేమగా ఉండే వాతావరణం వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవుల వృద్ధికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉండాలంటే పోషకభరిత ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇందుకోసం..

యాపిల్, మామిడి, దానిమ్మ పళ్లు తినాలి. పుచ్చ, కర్బూజా పళ్లను పూర్తిగా మానేయాలి.

తక్కువ ఉప్పు పదార్థాలే తినాలి. అధిక ఉప్పు వల్ల ఈ కాలంలో రక్తపోటు పెరగటంతోపాటు, శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

బ్రౌన్ రైస్, బార్లీ, ఓట్స్ ఈ కాలంలో మెరుగైన ఆహారం.

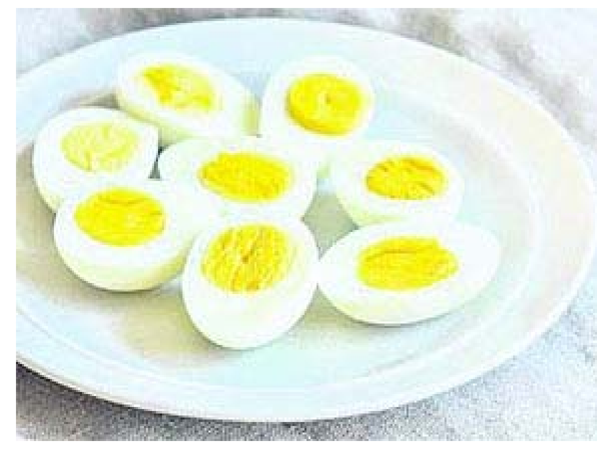
పుచ్చ, లస్సీ, తర్బూజాలు తింటే ఒంట్లో నీరు చేరుతుంది. కాబట్టి మొక్కజొన్న, శనగలు, బఠాణీలు లాంటి డ్రై ఫుడ్ ఎంచుకోవాలి.

ఫ్రై, కూరలు, సూప్స్‌లో వెల్లుల్లి వాడకం పెంచితే రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

బర్గర్లు, పిజ్జాలతో మతిమరుపు?

ప్రస్తుతం చాలా మంది తీసుకుంటున్న బర్గర్, పిజ్జా, ఎరుపు మాంసం కారణంగా మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఉందని అమెరికా పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఎలుకల మీద వీరు ఆరు నెలల పాటు పరిశోధన నిర్వహించారు. వీటికి ప్రతిరోజూ బర్గర్లు, పిజ్జాలతో పాటు ఎర్రమాంసంతో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని ఇచ్చారు. ఆరు నెలల తరువాత వీటిని పరిశీలించగా, వీటి బరువులో అనూహ్యమైన మార్పులు రావడంతో పాటు వాటి కదలికలలో, రుచి వాసన కనిపెట్టడం లాంటి విషయాలలో మార్పును గమనించారు. అధిక క్యాలరీలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన ఎలుకల్లో చురుకుదనం నశించిదని వారు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది బర్గర్లు, పిజ్జాలు తినడానికే ఇష్టపడుతున్నారనీ, వీటిని తీసుకోవడం వలన ఇప్పటికిప్పుడు వచ్చే ప్రమాదం అధికబరువు ఒక్కటేననీ, అయితే దీర్ఘకాలంలో వీరిలో జ్ఞాపకశక్తి నశించే అవకాశాలు ఎక్కువ అని వారు అంటున్నారు. ఈ విషయం మీద ఇంకా పరిశోధనలు నిర్వహించాల్సి ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

కోడిగుడ్డు అద్భుతమైన ఆహారం



సామాన్యుడికి సైతం అందుబాటులో ఉండే కోడిగుడ్డు అద్భుతమైన ఆహారం. అతి తక్కువ ఖర్చుతో అన్ని రకాల పోషకాల్ని అందించే గుడ్డును రోజువారి ఆహారంలో తీసుకుంటే శరీరానికి మేలు చేసే హెచ్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంతమవుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. కోడిగుడ్డు వల్ల రక్తనాళాల్లో ఎలాంటి సమస్యలు, గుండెజబ్బులు రావని పరిశోధనల్లో రుజువైంది. గుడ్డులో కెరోటినాయిడ్లు, ల్యాటిన్, జెక్సాంతిన్ అనే పోషక పదార్థాలు మెండుగా ఉన్నాయి. గుడ్డులో ఆరుగ్రాముల అత్యధిక ప్రొటీన్ ఉంటుంది. దీనిలోని అమైనో ఆమ్లాలు తొమ్మిది రకాల శరీర అవయవాల పనితీరును మెరుగు పర్చేందుకు ఉపయోగపడతాయి. గుడ్డులో ఉండే 300 మైక్రోగ్రాముల కొలైన్ మెదడు పనితీరుకు, నాడీ వ్యవస్థ బలం పుంజుకోవడానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. నిత్యం కోడిగుడ్డు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమయిన విటమిన్స్, మినరల్స్, కార్బొహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు సమపాళ్లలో అందుతాయి.

కోడుగుడ్డులోని పోషకాలు

ఒక గుడ్డులో ఫోలెట్ ఐదు శాతం, సెలీనియం 22శాతం, ఫాస్ఫరస్ తొమ్మిది శాతం, మిటమిన్ ఎ ఆరు శాతం, విటమిన్ బి2 15శాతం, బి5 ఏడు శాతం, బి12 తొమ్మిది శాతం, ఇంకా విటమిన్ డి, ఈ, కె, కాల్షియం, జింక్ లాంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి.

శక్తివంతమైంది

ఒక కోడిగుడ్డు 1.5గ్రాముల పచ్చసొన 213మిల్లీ గ్రాముల మంచి కొలస్ట్రాల్‌ను అందిస్తుంది. గుడ్డు ద్వారా 75కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిల్లలకు నిత్యం గుడ్డు తినిపిస్తే ఎ, బ్యాటిన్, జెక్సాంథిన్ లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు రేచీకటి రాకుండా ఆపడమే కాక వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

విషానికి విరుగుడు

ఒకగుడ్డు తెల్లసొనను ఒక కప్పు పాలతో కలిపి, రెండు చెంచాల తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలోని అన్ని రకాల విషాల విరుగుడుకు పని చేస్తుంది.

సర్వరోగ నివారిణి

కోడిగుడ్డు తెల్లసొనతో పలు రోగాలు నయం అవుతాయి. శారీరక బలహీనతతో ఉన్నవారు, క్షయవ్యాధి గ్రస్తులు, గర్భిణీలు, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు గుడ్డులోని తెల్లసొనను ఒక కప్పు పాలతో కలిపి రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి తీసుకుంటే టానిక్‌లా పని చేస్తుంది.

దీర్ఘకాల వ్యాధుల నివారణకు..

ఉడికించిన గుడ్డులోని పచ్చసొనకు చెంచా తేనె కలిపి తీసుకుంటే గర్భిణీలకు, రక్తహీనత ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు త్వరగా కోలుకుంటారు.

నరాల బలహీనతకు...

ప్రతిరోజూ రాత్రివేళ ఉడికించిన గుడ్డులోని పచ్చసొనకు చెంచాడు తేనె, రెండు బాదం పప్పులను కలిపి తీసుకుంటే కొద్దిరోజులకు నరాల బలహీనత తగ్గిపోతుంది. మానసిక అలసట తీరిపోతుంది. నిద్రలేమి నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

నొప్పులు తగ్గుతాయి...

రెండు చెంచాల తెల్లసొన, ఐదు గ్రాముల సబ్బునురగను కలిపి పేస్టుగా చేసి బెణుకుల నొప్పులపై రాస్తే ఉపశమం లభిస్తుంది.

సౌందర్యానికి...

ముఖం మీద మచ్చలు, మొటిమలు, గాట్లు, గరుకుదనం పోవాలంటే ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక చెంచాడు తెల్లసొన, చెంచాడు మీగడ, రెండు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి రాసు కోవాలి. తర్వాత మర్ధన చేసి ఉదయం నులివెచ్చని నీళ్లతో కడుక్కోవాలి. ముఖం తేటగా, మృదువుగా మారుతుంది. గుడ్డులోని తెల్లసొనను తలపై సున్నితంగా మర్ధన చేసుకుని, నులివెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేస్తే కేశాలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. రాలడం, చిట్లడం ఆగి నిగనిగలాడతాయి.

తినండి..! బరువు తగ్గండి!!

ఏ రెండు పదార్థాలూ ఒకేలా ఉండనట్టే ఏ రెండు రకాల క్యాలరీలూ మన శరీరంలో ఒకేలా ఖర్చవవు. అయితే కొన్ని పదార్థాలు మన మెటబాలిజమ్‌ను పెంచే నెగిటివ్ క్యాలరీ ఎఫెక్ట్ కూడా కలిగి ఉంటాయి. అలాంటి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోగలిగితే బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.

పీచు పదార్థాలు: మొక్కల ఉత్పత్తులైన చిక్కుళ్లు, పళ్లు, అపరాలు, కొన్ని రకాల కూరగాయల్లో నీరు, పీచు శాతం ఎక్కువ. ఇవి తిన్నప్పుడు మన శరీరం వీటిలోని పీచును జీర్ణం చేసుకోవటానికి ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో మెటబాలిజమ్ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శరీరం బరువు తగ్గుతుంది.

యాపిల్స్: యాపిల్స్‌లో పీచు పదార్థం ఎక్కువ. సైజునిబట్టి ఒక్కో యాపిల్‌లో 2 నుంచి 5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. అయితే వీటిని తొక్క తీయకుండా తింటేనే, పూర్తి ఫైబర్‌ని పొందగలం. కాబట్టి రోజులో ఏదో ఓ సమయంలో కనీసం ఒక్క యాపిల్ అయినా తినాలి.

బనానా: పొటాషియంతోపాటు అరటిపళ్లలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఒక అరటిపండులో 3 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలనుకునేవారు ఉదయాన్నే ఒక అరటిపండు తినాలి.

మినుములు: ఒక కప్పు మినుముల్లో 30 గ్రాముల పీచు ఉంటుంది. కాబట్టి అల్పాహారంగా మినుములతో కూడిన దోసె, ఇడ్లీలాంటివి తీసుకోవాలి.

బ్రోకోలి: రోజూ ఇతర కూరగాయలతోపాటు తప్పనిసరిగా ఒక కప్పు బ్రోకోలి తీసుకుంటే రోజుకి సరిపడా ఫైబర్ అందుతుంది.

క్యాబేజీ: ఇందులో విటమిన్–సి తోపాటు ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే! క్యాబేజీని సూప్, సలాడ్, స్మూదీ... రూపంలో తీసుకోవాలి.

క్యారెట్స్: బీటా కెరొటిన్‌తోపాటు పీచు కూడా క్యారెట్లలో ఎక్కువ. పచ్చిగా కానీ, ఆవిరి మీద ఉడికించి కానీ తింటే దీన్లోని ఫైబర్‌ని పూర్తిగా పొందుతాం.

అరటి.. పోషకాల నిధి..

ఏడాది పొడవునా లభించే అరటి పండు శరీరానికి అమృతతుల్యమే. పోషకాలకు అది పెట్టని కోట. ఒక్క అరటి పండు దాదాపు 100 కేలరీల శక్తినిస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలను గమనిస్తే....

పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పాస్పరస్, మాంగనీసు, వంటి ఖనిజాలతో పాటు ఇనుము, జింక్, ఫోలిక్ ఆమ్లాలు కూడా శరీరానికి అవసరమైన పరిమాణంలో లభిస్తాయి.

అరటి పండు తిన్నప్పుడు అందులోని ట్రిఫ్టోఫన్ అనేది అమినో సెరటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలో ఒత్తిడి తగ్గి మనసుకు సాంత్వన లభిస్తుంది.

ఇందులోని ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి రక్తహీనతను నివారిస్తుంది.

పెద్దపేగుకు మేలు చేసే ప్రోబయాటిక్ బ్యాక్టీరియాను విడుదల చేస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా ఎంజైములను ఉత్పత్తి చేసి తద్వారా జీర్ణశక్తి చురుగ్గా పనిచేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

అరటి పండులో ఉండే పొటాషియం, చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉండే సోడియం అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి.

ఈ పండులో చెక్కరలే కాకుండా, ప్రొటీన్లు సైతం అధికంగానే ఉంటాయి.

ఒక్క అరటి పండు 3 ఆపిల్స్ లేదా 2 గుడ్లు లేదా అర లీటర్ పాలకు సమానం.

పాలు అరటి పండ్లను రోజూ తీసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మీ చెంతన ఉన్నట్లే.

పోషకాలు నష్టపోకుండా...

:మనం కూరగాయల్ని రకరకాల పద్ధతుల్లో తింటాం. ఉడకబెడతాం, ఆవిరి మీద ఉడికిస్తాం, వేయిస్తాం, కొన్నిటిని పచ్చిగా తినేస్తాం! అయితే కూరగాయల్లోని పోషకాలు ఒంటికి పూర్తిగా అందాలంటే ఇలా చేయండి.. నిజానికి కూరగాయల్లో పోషకాల నష్టం వాటి తత్వం, వండే పద్ధతుల మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. మొక్క నుంచి కోసిన క్షణం నుంచే కూరగాయల్లో పోషక నష్టం మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత ఆ మొక్క నుంచి పోషకాలు అందే వీలు లేకపోవటంతో కూరగాయలు వాటిలోని పోషకాలనే ఇంధనంగా వాడుకుంటూ ఉంటాయి. దాంతో పోషక నష్టం రోజులు గడిచేకొద్దీ పెరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి మొక్క నుంచి కోసిన వెంటనే కూరగాయల్ని వాడుకోవాలి. మార్కెట్‌లో తాజాగా కనిపించే వాటినే ఎంచుకోవాలి. సి విటమిన్‌కు నీటిలో కరిగే గుణం ఉంటుంది. అలాగే ఆక్సిజన్ కలిసిన వాతావరణంలో ఈ విటమిన్ నిలకడగా ఉండలేదు. కాబట్టి విటమిన్ సి ఉండే కూరగాయల్ని ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేస్తే విటమిన్ నష్టం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఉడికించే పద్ధతుల ద్వారా 15 నుంచి 55 శాతం విటమిన్ సి నష్టమవుతుంది. విటమిన్ సితోపాటు విటమిన్ బి, పాలీఫినాల్స్ అనే ఇతర పోషకాల నష్టం కూడా జరుగుతుంది. అన్ని కూరగాయలూ ఒకే రకమైన తత్వాలను కలిగి ఉండవు. కొన్నిటిని ఉడికిస్తేనే వాటిలోని విటమిన్లు పెరుగుతాయి. ఉదాహరణకు క్యారెట్లను నీటిలో ఉడికించటం వల్ల వాటిలోని కెరోటినాయిడ్లు పెరుగుతాయి. అదే ఆవిరి మీద ఉడికిస్తే విటమిన్ సితోపాటు, కెరోటినాయిడ్లను నష్టపోతాం. అయితే స్టీమ్ చేయటం ద్వారా ఫినోలిక్ యాసిడ్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్ పెరుగుతుంది.

ఏ డైట్.. కరెక్ట్?

'డైటింగ్ చేశా! దెబ్బకి సన్నబడ్డా!'..ఇది సౌమ్య మాట! 'ఏం డైటింగో? ఏంటో? బరువు తగ్గినట్టు నాకైతే అనిపించట్లేదు...డైటింగ్ శుద్ధ దండగ!'.... ఇది రమేష్ మాట! 'అదేదో డైటింగ్ అనీ, రోజుల్లోనే బరువు తగ్గొచ్చని అంటే....నేనూ ఫాలో అయ్యా! తగ్గటం తర్వాత సంగతి! నా ఆరోగ్యం పూర్తిగా దెబ్బతింది'.... ఇది రాధ రోదన! వీళ్లందరూ అనుసరించింది ఒకే రకమైన డైట్ ప్లాన్! కానీ ఫలితం ఒక్కొకరికి ఒక్కోలా వచ్చింది. మరి, లోపం దేన్లో ఉంది? డైట్‌లోనా? లేక దాన్ని పాటించిన వ్యక్తుల్లోనా? నిజానికి, లోపం....'అవగాహన'లో ఉంది. సమతులాహారంతో బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే! కానీ సమతులాహారం అంటే ఏంటి? ఏయే పోషకాలు, ఏయే మోతాదుల్లో ఉండాలి? ఆ పోషకాలు ఏ పదార్థాల్లో ఉంటాయి? ఏ కొవ్వులు శరీరంలో పేరుకోకుండా ఉంటాయి? ఏ ఆహారంతో ఏళ్ల తరబడి పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించొచ్చు? ఈ విషయాల మీద లోతైన అవగాహన మనలో చాలా మందికి ఉండదు. ఇక్కడే ఉంది అసలు చిక్కంతా! పైగా ఒకే సైజు టీ షర్ట్ అందరికీ సరిపోనట్టే, ఒకే రకమైన డైట్ ప్లాన్ అందరికీ సరిపోకపోవచ్చు. ఒకరికి ప్రొటీన్ ఎక్కువ అవసరం ఉండొచ్చు, మరొకరికి కొవ్వులు ఎక్కువ అవసరం కావచ్చు. మరికొందరికి పిండి పదార్థాలు తగుమాత్రంగా అవసరం పడొచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా హృద్రోగులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, మధుమేహులకు నిర్దిష్టమైన డైట్ ప్లాన్ అవసరం పడొచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలని ఎక్కడో చదివినది, విన్నది, ఎవరో పాటించి ఫలితం పొందిన డైట్ ప్లాన్‌ను అవగాహన లేకుండా అనుసరించటం సరి కాదు. అన్నిటి కంటే ముందు శరీర రుగ్మతల ఆధారంగా, వాడుకలో ఉన్న రకరకాల డైట్ ప్లాన్‌లు, వాటి పనితీరు, ఆ ప్లాన్‌లో తీసుకోవలసిన, తీసుకోకూడని పదార్థాల మీద అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలి. మరీ ముఖ్యంగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో, వారి సూచనల మేరకు డైట్ ప్లాన్‌ను అనుసరించాలి. రకరకాల డైట్ ప్లాన్స్, వాటి పనితీరు, అనుసరించే విధానాలు ఏవంటే....

అట్కిన్స్ డైట్

ఇది కీటోజెనిక్ డైట్‌కు ముందు వాడుకలో ఉన్న డైట్ ప్లాన్. డాక్టర్ రాబర్ట్. సి. అట్కిన్స్ అనే వైద్యుడు 1972లో ప్రతిపాదించిన డైట్ ప్లాన్ ఇది. పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు...మన శక్తి ఇంధనాలు. తక్కువ కొవ్వులు, ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తింటే, వాడుకోగా మిగిలిన పిండి పదార్థాలను శరీరం కొవ్వు రూపంలో నిల్వ ఉంచుకుంటుంది. అట్కిన్స్ డైట్ లక్ష్యం దీన్ని నియంత్రించటమే! పిండి పదార్థాలను తగ్గించటం ద్వారా చక్కెరలకు బదులుగా శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వును శక్తిగా ఉపయోగించటమే ఆట్కిన్స్ డైట్ లక్ష్యం.

పోషకాల నిష్పత్తి: 80% కొవ్వులు, 10% పిండి పదార్థాలు, 10% కొవ్వులు.

మాంసకృత్తులు: మాంసం, పౌల్ట్రీ చేపలు, గుడ్లు, రొయ్యలు, సోయా ఉత్పత్తులు

కొవ్వులు: వెన్న, చీజ్, కొబ్బరి నూనె

పిండి పదార్థాలు: కూరగాయల నుంచి వచ్చిన కార్బొహైడ్రేట్లు

మాంసకృత్తులతో కొవ్వుకు చెక్: పిండి పదార్థాలు తీసుకుంటే వాటిని శక్తిగా మార్చటం కోసం ఎక్కువ మొత్తంలో ఇన్సులిన్ అవసరం అవుతుంది. కానీ, మాంసకృత్తులకు అంత పరిమాణంలో ఇన్సులిన్ అవసరం ఉండదు. ఇక కొవ్వుకు కూడా ఇన్సులిన్ అవసరం ఉండదు. కాబట్టి ఆట్కిన్స్ డైట్‌లో ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి కొద్దిగానే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. దాంతో శరీరంలో కొవ్వు నిల్వ ఉండకపోగా, నిల్వ ఉన్న కొవ్వు శక్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. దాంతో అధిక బరువు తగ్గటం మొదలవుతుంది.

కీటోజెనిక్ డైట్

లక్ష్యం: పిండిపదార్థాలకు బదులుగా, నిల్వ ఉండిపోయిన నిరర్థకమైన కొవ్వును శక్తిగా మార్చుకునేలా శరీరాన్ని ప్రేరేపించడమే కీటోజెనిక్ డైట్ లక్ష్యం. ఈ క్రమంలో, శక్తి కోసం తగినంత గ్లూకోజ్ లేనప్పుడు, మన శరీరం... తనలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వును కరిగించుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో 'కీటోన్స్' అనే యాసిడ్లు ఉత్పత్తవుతాయి. ఇవి మూత్రం ద్వారా వెళ్లిపోతాయి. మూత్రంలో కీటోన్స్ కనిపిస్తే, మన శరీరం నిల్వ ఉన్న కొవ్వును కరిగించుకుంటోందని అర్థం.

పోషకాల నిష్పత్తి: 60% కొవ్వులు, 35% మాంసకృత్తులు, 5% పిండి పదార్థాలు.

కొవ్వులు: కొబ్బరి నూనె, నెయ్యి, వెన్న, ఆలివ్ ఆయిల్ (తగుపాళ్లలో)

మాంసకృత్తులు: తోలు తీసిన కోడి మాంసం, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు (పూర్తి), పన్నీర్, సోయా గ్రాన్యూల్స్, నగెట్స్, టోఫూ (సోయా జున్ను)

పిండి పదార్థాలు: ఉల్లిపాయలు, టమేటాలు, బ్రోకోలీ, లెట్యూస్, కూరగాయలు (దుంపలు మినహా)

కొవ్వును కొవ్వుతోనే కరిగించాలి : బయటి నుంచి శరీరానికి ఆహారం ద్వారా 60% కొవ్వును ఇస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో చక్కెరలను శక్తిగా మార్చే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాదు. దాంతో శక్తి కోసం శరీరం నిల్వ ఉండిపోయిన కొవ్వు మీద ఆధారపడుతుంది. ఫలితంగా కొవ్వు కరగటం మొదలుపెడుతుంది. అయితే, తింటున్న కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోదా? అనే అనుమానం రావొచ్చు. కానీ కీటోజెనిక్ డైట్‌లో తీసుకునే కొవ్వులన్నీ సింపుల్, మీడియం చైన్ ఫ్యాట్స్. ఇవి తీసుకున్న వెంటనే జీర్ణమై రక్తంలో కలిసిపోయే తత్వం కలిగినవి. కాబట్టి శరీరంలో పేరుకుపోతాయనే భయం అవసరం లేదు. ఇతర నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాల్లో ఉండేవి లాంగ్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు. వీటిలో శరీరంలోకి చేరే కొవ్వు కరగకుండా నిల్వ ఉండిపోతుంది. అలాగే కూరగాయలు ఉడికించి తినటం తప్పనిసరి. మాంసకృత్తులు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి కాబట్టి తగుపాళ్లలో కూరగాయలు తినకపోతే మలబద్ధకం సమస్య తలెత్తుతుంది.

ఎంత కాలం?: కనీసం 3 నుంచి 6 నెలలపాటు అనుసరించవలసి ఉంటుంది. అయితే, మార్బిడ్ ఒబేస్, నార్మల్ ఒబేస్, అధిక బరువు...వీటిలో రకాన్ని బట్టి వ్యక్తుల కీటోజెనిక్ డైట్ కాల పరిమితిని వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. అనుకున్న బరువుకు చేరుకున్న తర్వాత డైట్ ప్లాన్‌లోని పోషకాల నిష్పత్తిని మళ్లీ మార్చవలసి ఉంటుంది.

వేగన్ డైట్

మాంసాహారం మినహా పూర్తి శాకాహారంతోనే బరువు తగ్గించటమే వేగన్ డైట్ లక్ష్యం. దీన్లో మాంసకృత్తులను రాజ్మా, సెనగపప్పు, పన్నీర్ మొదలైన పదార్థాల ద్వారా పొందే పద్ధతి ఉంటుంది. అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలతోపాటు, మాంసకృత్తులను అందించే పప్పులు, ధాన్యాలు ఈ డైట్‌లో ఉంటాయి.

పోషకాల నిష్పత్తి: మాంసకృత్తులు 40%, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు – చెరో 30%.

మాంసకృత్తులు: కందిపప్పు, మినపప్పు, ఇతరత్రా పప్పు దినుసులు, పొట్టు తీయని ధాన్యాలు, నట్స్, సీడ్స్, టోఫు

కొవ్వులు: ఆలివ్, కనోలా నూనెలు, అవకాడో, నట్స్, సీడ్స్, వెన్న.

పిండి పదార్థాలు: బ్రెడ్, బార్లీ, కినోవా, ముదురు రంగు కూరగాయలు

పాలియో డైట్

ఇది కీటోజెనిక్ డైట్ లాంటిదే! కాకపోతే దీన్లో పళ్లు కూడా ఉంటాయి. పూర్తి వృక్షసంబంధ పదార్థాలు మాత్రమే తినడం ద్వారా శరీరంలో పేరుకున్న అదనపు కొవ్వును కరిగించటమే పాలియో డైట్ లక్ష్యం. మన పూర్వీకులు వేటాడి తెచ్చుకున్న జంతు మాంసం, తమకు అందుబాటులో ఉన్న పళ్లు, కూరగాయలు తిన్నట్టే, అదే విధమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

పోషకాల నిష్పత్తి: ఇది ప్రిమిటివ్ డైట్. కాబట్టి ఏ ఆహారం అందుబాటులో ఉంటే అవే తినాలి కాబట్టి ఈ డైట్‌లో పోషకాల నిష్పత్తికి లెక్కలు ఉండవు.

సాధారణ బరువు కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ బరువు పెరిగిన వాళ్లకు, కీటోజెనిక్ డైట్ అనుసరించలేని వాళ్లకు అనువైన డైట్ ప్లాన్ ఇది. అయితే వీళ్లకు మధుమేహం ఉండకూడదు.

ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎలాగైనా డైట్ చేయొచ్చు అనుకుంటే పొరపాటు. డైటింగ్‌కు ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులూ ఒకేలా ఉండనట్టే, ఏ ఇద్దరి శరీర తత్వాలు, అవి స్పందించే తీరులూ ఒకేలా ఉండవు. అలాగే శరీర జీవక్రియల్లో కూడా తేడాలుంటాయి. కొందరు ఎంత చక్కెరలు తిన్నా బరువు పెరగరు. ఇంకొందరు కొద్దిపాటి చక్కెరకే బరువు పెరిగిపోతారు. మరీ ముఖ్యంగా, మన శరీరంలో ఎలాంటి రుగ్మతలు దాగున్నాయో వైద్య పరీక్షలు చేసేవరకూ తెలియదు. శరీరానికి సంబంధించి ఇంత క్లిష్టమైన వ్యవహారాలు ఉన్నప్పుడు, ఎక్కడో చదివిన, విన్న, చూసిన డైట్ ప్లాన్‌ను అనుసరించకూడదు. అధిక బరువు తగ్గించకోవటం కోసం డైట్ ప్లాన్ ఎంచుకోవాలనుకుంటే, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల్ని, పోషకాహార నిపుణుల్ని సంప్రతించాల్సిందే! వారి పర్యవేక్షణలో పరీక్షలు చేయించుకుని, ఫలితాలు, రుగ్మతలు, శరీర తత్వాల ఆధారంగా వాళ్లు సూచించిన డైట్ ప్లాన్ అనుసరించాలి. అప్పుడే శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. ఆరోగ్యం చెక్కు చెదరకుండా సురక్షితమైన పద్ధతిలో, అధిక బరువును తగ్గించుకోగలుగుతాం.

ఎవరికి అనుకూలం...ఎవరికి ప్రతికూలం

మెటబాలిక్ డిజార్డర్ (థైరాయిడ్, మధుమేహం) ఉన్నవాళ్లు, స్థూలకాయులు, ఏ వయసువారైనా ఏ డైట్ ప్లాన్‌నైనా అనుసరించవచ్చు.

అయితే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతిన్నవాళ్లు, గర్భిణులు, పిల్లలకు పాలిస్తున్న తల్లులు... డైట్ ప్లాన్స్ అనుసరించటం శ్రేయస్కరం కాదు.

డాక్టర్ ఎ. ఉషశ్రీ
న్యూట్రిషియనిస్ట్, కేర్ హాస్పిటల్స్, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్

డైటింగ్...వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే!

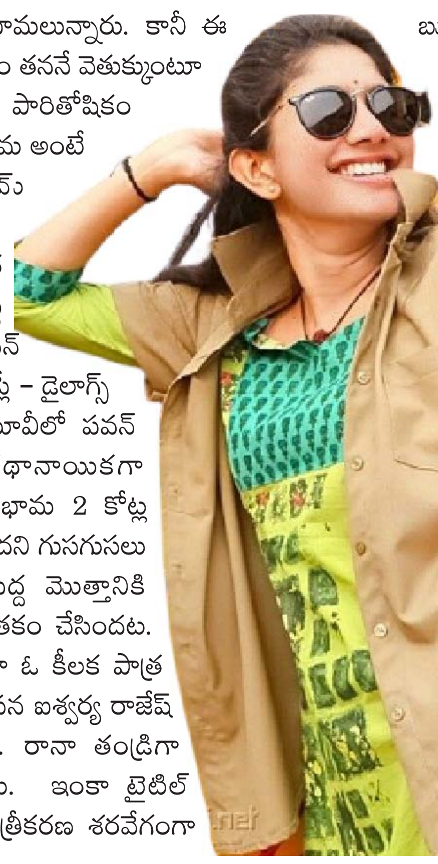
ఒకరికి సత్ఫలితాన్నిచ్చిన డైట్ ప్లాన్ వేరొకరికి ప్రతికూల ఫలితాన్నివ్వొచ్చు. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు అంటే ఏంటి? అవి ఏయే పదార్థాల్లో ఉంటాయి? సమతులాహారంలో ఈ పోషకాల పరిమాణాల్ని ఎలా లెక్కించాలి? అనే విషయాల మీద అవగాహన ఉండాలి. అలాగే ఎలాంటి డైట్ ప్లాన్ పాటించాలని నిర్ణయించుకున్నా, అప్పటివరకూ ఒక రోజుకి మన శరీరానికి అందిస్తున్న క్యాలరీలెన్ని? వాటిలో ఏ రకమైన పదార్థాల వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోతోంది? వ్యాయామంతో ఎన్ని క్యాలరీలు ఖర్చవుతున్నాయి? వీటన్నిటి లెక్క తెలిసి ఉండాలి. అలాగే శరీర రుగ్మతలు, తీసుకుంటున్న చికిత్సలు కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. వీటన్నిటి మీద అవగాహన ఏర్పరుచుకుంటే సరిపోదు.

కొన్ని పరీక్షల ద్వారా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ సహాయంతో, ఒబేస్, సూపర్ ఒబేసలలో ఏ కోవకు చెందిన వారో తెలుసుకోవాలి. మధుమేహులు, మూత్ర పిండాల సమస్యలున్నవాళ్లైతే అందుకు తగ్గట్టుగా డైట్ ప్లాన్‌లో మార్పులు కూడా చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ తెలియాలంటే, ఎలాంటి డైట్ ప్లాన్ అనుసరించాలనుకున్నా, ముందుగా వైద్యుల్ని కలవాలి. వారి పర్యవేక్షణలో, వారి సూచన మేరకు పరీక్షలు చేయించుకుని డైట్ ప్లాన్ అనుసరించాలి. డైట్ చేస్తున్నంతకాలం క్రమం తప్పకుండా వైద్యుల్ని కలుస్తూ శరీరావసరాలకు తగ్గట్టు డైట్ ప్లాన్‌లో మార్పులు, చేర్పులు చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా వైద్యుల సహాయంతో, వారి సూచనలు క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తూ అనుసరించగలిగితే ఎలాంటి డైట్ ప్లాన్‌తోనైనా అధిక బరువు తగ్గించుకోవచ్చు.

డాక్టర్ పి.వి. సత్యన్నారాయణ
సిటీ సర్జన్, కేర్ హాస్పిటల్స్, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్.

పవన్‌తో ఛాన్స్! అయినా అంత డిమాండ్ చేసిందా?

పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ సరసన ఆఫర్ అనగానే ఎగిరి గంతేసే కథానాయికలు ఉంటారు. లైఫ్ టైమ్ అలాంటి ఆఫర్ కోసం వేచి చూసే భామలున్నారు. కానీ ఈ బ్యూటీ మాత్రం అందుకు పూర్తి విరుద్ధం. తొలుత ఆ అవకాశం తనసే వెతుక్కుంటూ వచ్చినా కాదని అనుకుంది. మేకర్స్ ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తే పారితోషికం భారీగా డిమాండ్ చేసిందని తెలిసింది. ఇంతకీ ఎవరీ భామ అంటే వివరాల్లోకి వెళ్లాలి. పవన్ కల్యాణ్ ప్రస్తుతం అయ్యప్పనుమ్ కోషియం రీమేక్ లో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సాగర్ చంద్ర దర్శకత్వంలో సితార ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. ఈ మూవీకి పవన్ స్నేహితుడు త్రివిక్రమ్ స్క్రీన్ ప్లే – డైలాగ్స్ అందిస్తున్నారు. ఇక ఈ మూవీలో పవన్ సరసన సాయి పల్లవి కథానాయికగా ఎంపికైంది. అయితే ఈ భామ 2 కోట్ల పారితోషికం డిమాండ్ చేసిందని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. అంత పెద్ద మొత్తానికి నిర్మాతలు ఓకే చెప్పాకే సంతకం చేసిందట. ఈ యాక్షన్ డ్రామాలో రానా ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తుం డగా.. అతడి సరసన ఐశ్వర్య రాజేష్ నాయికగా కనిపించనుంది. రానా తండ్రిగా సముదిరకని నటి స్తున్నారు. ఇంకా టైటిల్ నిర్ణయించని ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా పూర్తవుతోంది.



విరుష్క డాటర్ పేరు ఇదే.. సోషల్ మీడియాలో తొలి ఫొటో!

టీమిండియా కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లీ.. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ అనుష్క శర్మ తల్లిదండ్రులైన విషయం తెలిసిందే. జనవరి 11న అనుష్క పండంటి ఆడబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ముంబయిలోని బ్రీచ్ కాండీ ఆసుపత్రిలో అనుష్క డెలివరీ అయ్యింది. ఈ విషయాన్ని ట్విటర్ ద్వారా అభిమానులతో పంచుకున్న కోహ్లీ.. తమ ఇద్దరి జీవితాల్లో ఇవాళ్టి నుంచి కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమైందని సంతోషంగా ప్రకటించాడు. అయితే.. ఇప్పటి వరకూ తమ కూతురికి సంబంధించిన ఒక్క ఫొటోను కూడా అభిమానులతో పంచుకోలేదు ఈ దంపతులు. ఇదే విషయాన్ని పలువురు ప్రస్తావించగా.. తమ కూతురిని సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచాలనుకుంటున్నామని చెప్పిందీ జంట. అయితే.. ఎట్టకేలకు ఒక ఫొటోను సామాజిక మాధ్యమంలో షేర్ చేశారు. అంతేకాదు.. తమ కూతురికి పెట్టిన పేరు కూడా తెలియజేశారు. తమ గారాల పట్టికి 'వమిక' అనే పేరు పెట్టినట్టు తెలియజేశారు. చిన్నారి రాకతో తమ జీవితంలో ఎన్నో భావోద్వేగాలు నిండాయని చెప్పారు. ఈ సమయంలో తమకు మద్దతుగా నిలిచిన అభిమానులకు ధన్యవాదాలు చెబుతున్నట్టు ప్రకటించారు అనుష్క కోహ్లీ.

'ఆచార్య' లో కన్నడ సూపర్ స్టార్..?

మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రస్తుతం దర్శకుడు కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో 'ఆచార్య' సినిమాలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సురేఖ కొణిదెల సమర్పణలో మ్యాట్నీ ఎంటర్టైన్మెంట్ మరియు కొణిదెల ప్రొడక్షన్ కంపెనీ బ్యానర్స్ పై రామ్ చరణ్ – నిరంజన్ రెడ్డి సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. కాజల్ కిచ్లు హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఇందులో మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ 'సిద్ధ' అనే కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. అలానే ఈ చిత్రంలో లాక్ డౌన్ రియల్ హీరో సోనూసూద్ కూడా నటిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో 'ఆచార్య'లో మరో స్టార్ హీరో కూడా నటించనున్నాడనే వార్తలు ఫిలిం సర్కిల్స్ లో వినిపిస్తున్నాయి. 'ఆచార్య'లో కన్నడ సూపర్ స్టార్ కిచ్చా సుదీప్ ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడట. కొరటాల అతని కోసం ఓ అద్భుతమైన పాత్రను క్రియేట్ చేసాడట. ఇప్పటికే తెలుగులో పలు చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించిన సుదీప్.. మెగాస్టార్ చిరంజీవి 'సైరా నరసింహారెడ్డి' చిత్రంలో ఓ క్యారక్టర్ పోషించాడు. అలానే ఇప్పుడు 'ఆచార్య'లో సుదీప్ కి కీలక రోల్ ఇస్తున్నాడని రూమర్స్ వినబడుతున్నాయి. ఇందులో నిజమెంతో తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు ఆగాల్సిందే. కాగా 'ఆచార్య' సినిమా మే 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవలే విడుదలైన టీజర్ మంచి స్పందన తెచ్చుకుని రికార్డు స్థాయిలో వ్యూస్ రాబడుతోంది.

'సూపర్ స్టార్' కోసం స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేసిన లేడీ డైరెక్టర్..!!

లేడీ ఫిల్మ్ డైరెక్టర్ సుధా కొంగర గురించి సౌత్ ప్రేక్షకులకు ప్రత్యేక పరిచయం అక్కర్లేదు. సుధా పేరు వినగానే తెలుగు రాష్ట్రానికి చెందిందని అర్థమవుతుంది. కాకపోతే సుధ సినిమాల్లో ఓనమాలు నేర్చుకుంది. ప్రస్తుతం సుధా దర్శకురాలిగా స్టార్డం సొంతం చేసుకుంది. ఒకే ఒక్క సినిమాతో తన పేరు మార్మోగేలా చేసింది సుధా. మాధవన్ రితికా సింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో ఆమె రూపొందించిన 'ఇరుదు సుట్రు' అక్కడ సెన్సేషనల్ హిట్టయింది. దీన్ని తెలుగులో 'గురు' పేరుతో రీమేక్ చేసి భారీ విజయం అందుకుంది. ఇవేగాక ఇటీవలే సూర్య హీరోగా సుధ రూపొందించిన 'ఆకాశమే నీ హద్దురా' విడుదలై సూపర్ హిట్ అయింది. లాక్ డౌన్ కారణంగా సినిమా విడుదలకు నోచుకోలేదు. కానీ మొత్తానికి డిజిటల్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. 'ఆకాశమే నీ హద్దురా' బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయం అందుకొని అటు సుధాకు ఇటు హీరో సూర్యకు ప్రశంసలు తీసుకొచ్చింది. త్వరలో తెలుగు హీరోతో సినిమా చేయాలనే ఆలోచనలో ఉందట. ఇదిలా ఉండగా.. ప్రస్తుతం సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు పరశురామ్ దర్శకత్వంలో 'సర్కారు వారి పాట' సినిమా చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమాను వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదల చేయనున్నారు మేకర్స్. అయితే సర్కారు వారి పాట మూవీ తర్వాత మహేష్ బాబు ఎవరి సినిమా పై సంతకం చేయలేదు. ప్రస్తుతం చాలామంది దర్శకులతో తదుపరి సినిమా గురించి చర్చలు జరుపుతున్నాడు. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. సుధా మహేష్ బాబుతో సినిమా చేయడానికి స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేసిందట. మహేష్ కు మల్టీలాంగ్వేజ్ ఫిల్మ్ స్క్రిప్ట్ ను త్వరలో వినిపించేందుకు రెడీ అయిందట. ప్రస్తుతం స్క్రిప్ట్కు సుధా తుది మెరుగులు దిద్దుతోంది. మహేష్ తో పాటు స్టార్ హీరో అజిత్ గురించి కూడా ఓ స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేస్తుందట సుధా. చూడాలి మరి సుధా డైరెక్షన్ లో మహేష్ సినిమా ఉంటుందేమో!

నా లోపాలకు సిగ్గుపడతాను..100రోజులు ఆడాకే చూస్తా!

స్టార్ హీరో సూర్య కెరీర్ లో ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగారు. దక్షిణాదిన ఉన్న ఫైనెస్ట్ హీరోల్లో ఒకరిగా అగ్ర తాంబూలం అందుకున్నారు. అయితే ఇంత సాధించాక కూడా ఇంకా ఏదో సాధించాలన్న తపన అతడిలో కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికీ తన సినిమాని తాను చూసేం దుకు సిగ్గుపడతారట. అందులో ఉన్న లోపాలకు భయపడి సిని మానే చూడరట. పైగా వంద రోజు లు ఆడేకే తన సినిమాని చూస్తానని.. అందులో కొన్ని భాగాల్ని ఒక్కోసారి చూడటానికి అస్సలు ఇష్టపడనని కూడా సూర్య అనడం షాక్ కి గురి చేస్తోంది. భార్య జ్యోతిక.. తమ్ముడు కార్తీ కూడా స్టార్లు.. వారు చాలా కాన్ఫిడెంట్ గా ఉంటారు. కానీ నేను అలా ఉండలేను.. 20 ఏళ్లుగా నటి స్తూనే ఉన్నా నేను అలా ఉండలేకపోతున్నానని సూర్య అన్నారు. ప్రతి సినిమాలో ఇంకా పర్ఫెక్షన్ కావాలనుకుంటానని అన్నారు. నా సినిమాలు చూడకుండా సిగ్గుపడుతున్నానని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రేక్షకులు ఒక చిత్రానికి చాలా ప్రేమను ఇచ్చినప్పుడు దానిని అంగీకరిస్తాను. వారు పెద్ద మనసు గలవారని నా లోపాలను మరిచారని అనుకుంటాను అని అన్నారు. కొన్నిసార్లు నేను చాలా విమర్శలకు గురవుతాను. నేను నా బెస్ట్ ఇవ్వలేదని నేను భావిస్తున్నాను. నన్ను నేను మరింతగా మెరుగు పరుచుకోవాలి. నేను నాతో చాలా కఠినంగా ఉంటాను అని వ్యాఖ్యానించారు. 2020లో విడుదలైన సూరరై పొట్రూ (ఆకాశం నీ హద్దురా) ఇప్పటికీ ప్రజల హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది. ఇటీవల క్రికెటర్ అజింక్య రహానె ఈ చిత్రాన్ని చూసి తాను అభిమానించానని ఇది సూర్య తెలివైన ఎంపిక అని ప్రశంసించారు. తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన విమానయాన సంస్థ ఎయిర్ డెక్కన్ వ్యవస్థాపకుడు గోపీనాథ్ గా సూర్య ఈ చిత్రంలో అద్భుత నటనతో ఆకట్టుకున్నారు.

Printed, Published & Owned by : Sajja Dhananjaya Sarath, Printed at : Apsara Printing Works, 3-2-814, Near Manjeera Lodge, Chappal Bazar, Hyderabad - 27, Published at : 6-2-29/3/13, 3rd Floor (Part 'A'), Doulat Plaza, Lakdikapul, Khairatabad Main Road, Hyderabad - 4. Editor : Sajja Dhananjaya Sarath, RNI: TELTEL / 2017 / 73383, email:editor.prajapalana@gmail.com,prajapalana2017@gmail.com Phone:040-23233989