



ಅತಿಪೆದ್ದ ಗಿರಿಜನ ಜಾತರ ಮೆದಾರಂ

అతరణ్య సంస్కృతి, గిరిజన సంప్రదాయాలు, ధైర్యం, త్యాగం గాభలు కలసి రూపుదిద్దుకున్న మహాత్మ్యమే మేడారం సమృద్ధి-సారలమ్మ జాతర. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద గిరిజన జాతరగా పేరొందిన ఈ ఉత్సవం, ప్రతి రెండేళ్లకోసారి లక్షలాది భక్తులను అలవీ గర్భంలోకి ఆహ్వానిస్తుంది. విగ్రహాలకన్నా ప్రకృతినే దేవతగా కొలిచే అరుదైన సంప్రదాయానికి నిలువెత్త నిదర్శనంగా నిలిచిన ఈ జాతర, తెలంగాణ గిరిజనుల ఆత్మగౌరవం, చారిత్రక పోరాటాల ప్రతీకగా నేటికీ విశ్వవ్యాప్త గుర్తింపును పొందుతోంది.మేడారం సమృద్ధి-సారలమ్మ జాతరను 'దక్షిణ భారత కుంభమేళా'గా పిలుస్తారు. ప్రతి రెండేళ్లకోసారి నిర్వహించే ఈ జాతరకు దేశం నలుమూలల నుంచీ దర్శించుకునేందుకు లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివస్తారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డ అనంతరం 2014లో మేడారం జాతరను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం 251 కోట్ల రూపాయల బడ్జెట్ ను మంజూరు చేసింది. ఈ నెల 28 నుండి 31 వరకు నాలుగు రోజులపాటు సమృద్ధి-సారలమ్మ జాతర నిర్వహించనున్నారు. సమృద్ధి-సారలమ్మలను వనదేవతలుగా పూజించడానికి గల కారణాలను పరిశీలిస్తే ఆసక్తికరమైన చరిత్ర కనిపిస్తుంది. పూర్వం కోయ దొరలు వేట కోసం అడవికి వెళ్లిన సందర్భంలో, పెద్దపులుల కాపలా మధ్య ఓ పసిపాప కనిపించిందట. ఆ శిశువును కోయలు తమ గుడారానికి తీసుకెళ్లి పెంచుకున్నారు. ఆ పాప వారి జీవితంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి కోయలకు శుభాలు కలగడంతో, ఆ పాప కొండదేవత అవతారమేనని వారు నమ్మారు. మాఘ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున ఆ పాపకు సమృద్ధి అని నామకరణం చేశారు. కాకతీయుల కాలంలో ప్రస్తుతం జగిత్యాల జిల్లా ప్రాంతంలోని పొలవాసను గిరిజన దొర మేడరాజు పాలించేవాడు. మేడరాజు సమృద్ధును పెంచి పెద్దదిగా చేసి, తన మేనల్లుడు మేడారం పాలకుడైన పగిడిద్దరాజుతో వివాహం చేశాడు. సమృద్ధి-పగిడిద్దరాజు దంపతులకు సారలమ్మ, నాగులమ్మ, జంపన్న అనే ముగ్గురు సంతానం కలిగారు.పగిడిద్దరాజు కాకతీయుల సామంతుడిగా ఉండేవాడు. కరవు కాటకాల కారణంగా ప్రజలు కొన్నేళ్లపాటు శిస్తు కట్టలేకపోయారు. శిస్తు చెల్లించకపోవడం, మేడరాజుకు ఆశ్రయం కల్పించడం, కోయ గిరిజనుల్లో తిరుగుబాటు భావాలు సూరిపోస్తున్నాడనే ఆరోపణలతో కాకతీయ సామ్రాజ్యాధినేత ప్రతాపరుద్రుడు పగిడిద్దరాజుపై యుద్ధానికి దిగాడు.. అయితే కాకతీయ సేనల దాడిని తట్టుకోలేక పగిడిద్దరాజు, సారలమ్మ, నాగులమ్మ, గోవిందరాజు యుద్ధంలో వీరమరణం పొందారు. ఈ వార్త విన్న జంపన్న అవమానాన్ని తట్టుకోలేక సంపెంగవాగులో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అప్పటినుంచి ఆ వాగును జంపన్నవాగుగా పిలుస్తున్నారని చరిత్రకారులు చెబుతారు. తన కుటుంబ సభ్యుల మరణ వార్త విన్న సమృద్ధి యుద్ధరంగానికి వచ్చి కాకతీయ సేనలపై విరుచుకుపడింది. ఆమె వీరత్వాన్ని చూసి ప్రతాపరుద్రుడు ఆశ్చర్యానికి గురయ్యాడు. అయితే ఒక కాకతీయ సైనికుడు దొంగబాటుగా బలైతే వెన్నుపోటు పొడవడంతో తీవ్రంగా గాయపడిన సమృద్ధి మేడారం గ్రామానికి ఈశాన్యంలో ఉన్న చిలకలగుట్టకు వెళ్లి అధ్యస్తమైందని చెబుతారు. ఆ తర్వాత ఒక చెట్టుకింద పుట్ట దగ్గర కుంకుమ భరిణి కనిపించిందట. తప్పు గ్రహించిన ప్రతాపరుద్రుడు అనంతరం సమృద్ధి భక్తుడిగా మారి, కోయ రాజులు చెల్లించాల్సిన కప్పాన్ని రద్దు చేసి, రెండేళ్లకోసారి జాతర నిర్వహించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశాడు. అలా ఈ జాతర ప్రారంభమైందని కథనం.జాతర మొదటి రోజు కన్నెపల్లి నుంచి సారలమ్మ గద్దెపైకి వస్తారు. అదే విధంగా కొండాయి నుండి గోవిందరాజును, పూనుగొండ నుండి పగిడిద్దరాజును మేడారానికి తీసుకువచ్చి గద్దెలపై ప్రతిష్ఠిస్తారు. రెండవ రోజు చిలకలగుట్ట నుండి సమృద్ధి కుంకుమ భరిణి రూపంలో గద్దెపైకి చేరుకుంటుంది. గిరిజన పూజారులు సంప్రదాయబద్ధంగా తల్లిని ఆహ్వానిస్తారు. మూడవ రోజు భక్తులు అమ్మవార్లను దర్శించుకొని మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. చివరి రోజు అమ్మవార్లు తిరిగి అడవిలోకి వెళ్లే 'వనప్రవేశం' కార్యక్రమం జరుగుతుంది. దీంతో జాతర ముగుస్తుంది. అయితే జాతరకు ముందే రోజుకు లక్షలాది మంది భక్తులు మేడారానికి చేరుకుంటుండటం విశేషం. ప్రపంచంలోనే ఆదివాసీలు, సంపద స్పృశిక్రలు, ఉత్పాదక శ్రామిక వర్గాలు అత్యధికంగా దర్శించుకునే మహా జాతరగా ప్రసిద్ధి చెందిన మేడారం అభివృద్ధి గత ప్రభుత్వాల కాలంలో అరకొరగానే కొనసాగింది. భారీ స్థాయిలో శాశ్వత అభివృద్ధి పనులను చేపట్టలేదు. ఇప్పుడు చరిత్ర తనకు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నది. భవిష్యత్లో ఏ ఇతర మతాలు ఈ జన జాతరను హైజాక్ చేయకుండా, వారి చిహ్నాలు ఇక్కడ కనపడకుండా, ఆదివాసీ చరిత్రకు శాశ్వతత్వాన్ని సంతరింపజేసింది. 2026 జనవరి 28-31 తేదీల మధ్య మహా జాతర నిర్వహణకు మేడారంను సర్వ సన్నద్ధం చేసింది తెలంగాణ ప్రభుత్వం. మేడారం పరిసరాలన్నీ వృక్ష ఔషధ వైవిధ్య వనంగా మారుతున్నాయి. సమృద్ధి-సారలమ్మల జీవితం ధైర్యం, త్యాగం, అన్యాయంపై పోరాటానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. కఠిన పరిస్థితుల్లోనూ ప్రజల హక్కుల కోసం నిలబడటం, ప్రకృతిని ఆరాధించడం, సమాజ శ్రేయస్సే లక్ష్యంగా పోరాడటం వారి జీవితాల ద్వారా తెలుస్తుంది. విగ్రహాలకన్నా ప్రకృతిలో భాగమైన పసుపు, కుంకుమ భరిణెల రూపంలో పూజలందుకోవడం మన మూలాలను గుర్తుచేస్తుంది. మేడారం జాతర భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యేక దృష్టితో ఒక ప్రధాన పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందాలని ఆశిదాం.

జోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో హరీష్ రావుకు నోటీసులు

- మొదటి వీజ తరువాయ
రితాశోరీ(అవినీవ), మహేశ్వరం డిసీవీ కె.నారాయణరెడ్డి(అవినీవ), గ్రేనాడ్స్ గ్రూప్ కమండర్ ఎం. రవీంద్ర రెడ్డి, రాజేంద్రవనగర్ ఇన్స్టిట్యూట్ డిసీవీ కేవల రావు, ఎస్. ట్యాంపింగ్ కేవల ఇన్స్టిట్యూట్ ఇన్ ఫీనిషింగ్, జూబ్లీహిల్స్ ఏసీవీ వెంకటగిరి, టీజీ న్యూట్ డిసీవీ జీహెచ్ టీడర్, హెమెంజెవెల్ డిసీవీ నాగేందర్ రావున సభ్యులుగా నియమించారు. ఉన్నతస్థాయిలో ప్రొఫెషింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ చేసి పరిశుష్టైన చార్టింగ్ ధాఖల చేయాలని అదేశించారు.

ఇప్పటికే సేకరించిన ఆధారాలతో..!
ఫోన్ ట్యాంపింగ్పై పంజాగుట్ట ఫోలిన్ స్పెషియల్ కేసు నమోదైన తర్వాత సీవీ కొత్తకోట శ్రీనివాసరెడ్డి ఐదుగురు సభ్యులతో స్పెషల్ టీమ్ను ఏర్పాటు చేశారు. వెన్కటేశ్ డిసీవీ విజయకుమార్ ఆర్డర్లును ఇన్స్టిట్యూట్ ఇన్ ఫీనిషింగ్ జూబ్లీహిల్స్ ఏసీవీ వెంకటగిరి కేసును దర్యాప్తు చేశారు. ఇవేలవ డిసీవీ అధికారికంగా స్పెషల్ ఇన్స్టిట్యూట్

దీపే (సిల్వీ)ను ఏర్పాటు చేశారు. కేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న ఎన్‌ఐఏ మాజీ చీఫ్ ప్రధానకర్ రావు కస్టోడియన్ విచారణ, ఇతర నిందితుల వాంగ్మూలాలు, సేకరించిన సాంకేతిక ఆధారాలతో సజ్జానా సిల్వీ మంత్రి లేతుగా రూపొందిన సాక్షినిచ్చింది. ఫోన్ ట్యాప్‌లని మెనక ఉన్న అసలు నూత్రాధారాలు ఎవరనేది ఇప్పటికీ స్పష్టలే దీపే ప్రాథమిక సమాచారం సేకరించింది. సిల్వీ ట్యాప్‌ఫోన్ మాజీ డీపీపీ రాధాకృష్ణన్ రావు కనీషువన్ స్టేట్‌మెంట్‌లో పలువురు కీలక నేతల పేర్లు పరోక్షంగా వెల్లడయ్యాయి.

ఆ నలుగురు.. 10 నెలల రిమాండ్

ఫోన్ ట్యాప్‌నింగ్లో కీలకంగా వ్యవహరించిన మాజీ పోలీస్ అధికారులు ప్రత్యేకరావు, రాధాకృష్ణన్ రావు, భుజంగరావు, తెలపతన్నును ఇప్పటికీ అరెస్ట్ చేసి 10 నెలల రిమాండ్‌కు తరలించారు. 10 నెలలను పైగా బయటే రాకుండా కీలక ఆధారాలును కోర్టులో అందించారు. దీంతో ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన ఎన్‌ఐఏ మాజీ

విశ్వ ప్రభాకర్ రావు అమెరికాలో తలదాచుకున్నాడు. ఆయనను భారతకు రప్పించేందుకు రెడ్ కాటర్స్ నోటీసుల ప్రక్రియ సహజంగా నుంచి డిస్పోజ్ చేయించేందుకు పోలీసులు విశ్వప్రయత్నాలు చేశారు. అతన్ని నుంచి తప్పించుకున్న ప్రభాకర్ దానిలో చిరుకరువారం రోజుల పాటు కన్నెనోటీసుల వంట్రైల్ చేశారు. దీంతో పాటు గత ప్రభుత్వ హయాంలో ట్యాప్సింగ్ ద్వారా సస్పెండ్యైన జాగ్రత్తులు, అధికారులు కాల్ డేటా సహా పాట్యూస్, నోటీస్మిడియా డేటాను పోలీసులు ఇప్పటికే సేకరించారు. వీటి ఆధారంగా నీల్ చల్లప్పును ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా ఇటీవల పలువురికి నోటీసులు ఇచ్చి విచారించింది. బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యేలు జైపాల్ యాదవ్, చిరుమర్తి లింగయ్య, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే నవీన్ యాదవ్, తేజ్ తండ్రిని నీల్ విచారించింది. ఈ క్రమంలో ఫోన్ ట్యాప్సింగ్ ఆకారంలో బీఆర్ఎస్ అగ్రనేత హరిష్ రావుకు నీల్ నోటీసులు ఇవ్వడం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సంచలనంగా మారింది.

ఇరవై ఏళ్లుగా చెబుతున్నాం..
ఇప్పుడు తెమొచ్చింది

గ్రీన్ లాండ్ విషయంలో గడిచిన ఇరవై తే
సంవత్సరాలుగా డెస్కార్ట్ ను నాటో హెచ్చరిస్తూనే వి
ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇ
పేర్కొన్నారు. రష్యా నుంచి ముప్పు పొంచి ఉందని స
చెబుతున్నా డెస్కార్ట్ పట్టిండుకోలేదని ఆరోపించారు. క
ఇరవై ఏళ్లుగా తాము వేచి చూస్తూనే ఉన్నామని ని
చెబుతూ.. ఇప్పుడు తగిన చర్యలు చేపట్టాల్సిన ని
సమయం వచ్చిందని అన్నారు. పై
గ్రీన్ లాండ్ స్పాథీసం విషయంలో తన వైఖరిని పె
సమర్థించుకుంటూ ట్రంప్ తన ట్రూత్ నోషన్ ఖాతాలో
ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. గ్రీన్ లాండ్ ను తమ వి
నియంత్రణలోకి తెచ్చుకోవడం ఖాయమని ఆయన ఆ

తేల్చిచెప్పారు. రష్యాను ఎదుర్కోవడంలో డెస్సాన్స్ విఫలం కావడంతో భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా తాము ఇప్పుడు చర్యలు తీసుకోవాల్సి వచ్చిందన్నారు. సమయం వచ్చింది కాబట్టి ఈ విషయంలో తాము కల్పించుకున్నామన్నారు. ఎలాగైనా గ్రీన్ లాండ్ ను స్వాధీనం చేసుకుంటామంటూ ఆదివారం ట్రూత్ సోఫ్ట్ లో పోస్ట్ పెట్టారు. కాగా, ఈ విషయంలో తమ వైఖరిని వ్యతిరేకించే దేశాలపై టూరిఫ్ లు విధిస్తామని హెచ్చరించిన ట్రంప్.. అన్నట్లుగానే ఈయన పాటించారు. 8 దేశాలపై 10 శాతం టూరిఫ్ లు విధించారు. ఫిలిపైన్ 1 నుంచి ఈ టూరిఫ్ లు అమలులోకి వస్తాయని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు.

తొలిరోజే వందేభారత్ ట్రైన్‌లో చెత్త..

మనది వీజ తరచులు
వందే భారత్ స్పీడర్ ట్రైన్ లో తొలిరోజు ప్రయాణించిన విశేషాలు చెబుతూ... ఓ కంపార్ట్ మెంట్లో తోటి ప్రయాణికులు వడిసేసుకు వెళ్తున్న వీడియోలో చూపిస్తూ ఇది ఎవరి తప్పని ప్రస్థించూడు. కేవలం రూపాయల ఖర్చుతో స్త్రీమయం స్పీడర్ క్లాస్ ట్రైన్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన రైల్వే శాఖాధి.. ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సదుపాయం కల్పించాలని ప్రయత్నించిన ప్రభుత్వానిదా.. అందుబాటులోకి వచ్చిన సదుపాయాన్ని సగ్గా వినియోగించుకోలేని మనదా.. ఎవరిది తప్పదు? అంటూ నిలదీశాడు.

అలలు ఏం జరిగిందంటే..
హోదా- గువాహాటి మధ్య వందేభారత్ తొలి స్పీడర్ ట్రైన్ ను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ నెల 17న ప్రారంభించిన విషయం

తెలిసిందే. తొలిరోజు అందులో ప్రయాణించిన కొందరు షన్ శ్రీం తినిన కప్పును, వాటం బాటిల్, టిప్పు పేపర్లను నీలు వడ్డీ వేడేశారు. దీంతో కంపార్ట్ మెంట్ చెత్తకప్పులా మారింది. కొత్త రైలులో అన్ని సౌకర్యాలూ ఏర్పాటు చేసినా అందుకుండుకోవాలనే తెలివి లేకుండా, కనీస బాధ్యత లేకుండా ప్రవర్తించారు.

ప్రతి కోర్ టీ డస్ట్ బిన్ ఏదయినా చేసినా కూడా సీడ్స్ నుంచి లేదే డస్ట్ బిన్ వడ్డకు నడవడానికి బద్ధమైనారు. సర్దుకోలేక ప్రయాణికుల నియోగ్యాకా తోటి ప్రయాణికుల మీదూ తీసి సోఫర్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. వెరల్ గా మారిన ఈ మీడియా చూసిన మనకు సివిల్ సెన్స్ అప్పులు లేదంటూ కామెంట్ పెడుతున్నారు. పబ్లిక్ ప్రావర్తన శుభ్రంగా ఉంటుందనే కనీస స్పృహ లేదని మరికొందరు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ಆಫೈನ್‌ಲೆ ರಾಸಲೀಲಲು..

ದೇಜಿಪೆ ರ್ಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಬಾಗೆತಂ

కర్ణాటకలో డిజీటీ సాధ్య అధికారి కె.రామచంద్రరావు తీవ్ర విచారంలో చిక్కుకున్నారు. ఓ మహిళతో రానలీల వీడియోలు పెను దుమారం రేపుతున్నాయి. తన కార్యాలయంలోనే ఓ మహిళతో అభ్యంతరకర రీతిలో ప్రవర్తించినట్లు ఆయన ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోలు సోమవారం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. అయితే, ఈ ఆరోపణలను రామచంద్రరావు ఖండించారు. అదన్నీ మార్పిగ్ చేసిన వీడియోలని స్పష్టం చేశారు.గతంలో గోల్డ్ స్టర్లింగ్ కేసులోనూ రామచంద్రరావుపై ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ కేసులో ఆరెస్టుయిన నటి రన్యా రావుకు ఈయన సమీప తండ్రి. ఈ కేసు నేపథ్యంలో 2025 మార్చిలో ప్రభుత్వం ఆదేశాన్ని నిర్బంధ సెలవుపై వంపింది, జైట్ వలే తిరిగి విధిలోకి తీసుకుంది. ప్రస్తుతం ఆయన సినిల్ రైల్వే ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఇజిఐఐ) డిజీటీగా పనిచేస్తున్నారు. కాగా, ఈ వీడియోలు వ్యవహారంపై న్యాయవాదిని సంప్రదించి తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటానని రామచంద్రరావు మీడియాకు తెలిపారు.

సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్న ఈ వీడియోల్లో డిజీటీఆర్ఈ డిజీటీ రామచంద్రరావు యూనిఫాంలో ఉండగానే

తన అధికారిక ఛాంబర్లో ఓ మహిళతో సన్నిహితంగా, అశ్రిల ప్రవర్తనతో కూడిన దృశ్యాలు ఉన్నాయి. ఒక క్షిణిలో ఆయన మహిళను ముద్దుపెట్టుకుంటుండగా, మరో వీడియోలో నూటలో ఉండగా భారత జాతీయ పతాకం, పోలీసు శాఖ విహ్వల ముందు ఇలాంటి ప్రవర్తన కనబరిచారు. ఈ వీడియోలో మహిళ ముఖాన్ని బ్లర్ చేసి, నేపథ్య నంగళిని జోడించి నర్త్యులేటి చేశారు. ఈ విచారంపై వివరణ ఇచ్చేందుకు రామచంద్రరావు సోమవారం హోంమంత్రి జి. పరమేశ్వర్ కార్యాలయానికి విజ్ఞాపన. అయితే, ఆయనతో బేటీకి మంత్రి నిరాకరించినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామంపై ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారని, ఇంటినపై పూర్తి నివేదిక నమోదించారని శాశీం శాఖను ఉపదేశించారని తెలిసింది. ఈ వీడియోలను ఏడాది క్రితమే విలీకించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, వీటిని ఇప్పుడు ఎందుకు విడుదల చేశాడో దానిపై స్పష్టత లేదు. ఈ ఘటనపై మాజీ హోంమంత్రి ఆరగ జ్ఞానేంద్ర స్పందిస్తూ.. సీనియర్ అధికారి ఈ స్వామికి దిగజరడం సిగ్గుచేటని, ఆయన తీరును తప్పుగా ఉన్న అపమానాలు చూసే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

హారీస్ రావును రేవంత్ రెడ్డి ఎదుర్కోలేక కక్ష సాధింపు

- మొదటి పేజీ తరువాయి

రేవంత్ రెడ్డి బావమరిది సుజన్ రెడ్డికి బొగ్గు గనుల సా
కేటాయింపు కుంభకోణాన్ని బయటపెట్టినందుకే, దాని ఆ
నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించే 'డైరెక్షన్ పాలిటిక్స్'కు అ
పాల్పడుతున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. హాకీ రావు అ
తెలంగాణ ఉద్యమం నుంచి నేటి వరకు ప్రజల కష్టాల్లో పే
తోడున్న నాయకుడని ఆయన కొనియాడారు.అసెంబ్లీలో
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టడంలో కానీ, భ్ర
క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల పక్షాన నిలబడటంలో కానీ ఆయన పె
చూచిస్తున్న చొరవను చూసి రేవంత్ రెడ్డికి వణుకు
పుడుతోందని ఆయన అన్నారు. అందుకే రాజకీయంగా వై
పుడుకోలేక, ఇలాంటి తప్పుడు కేసులతో ఇబ్బంది ప్ర
పెట్టాలని చూస్తున్నారని అన్నారు. గత 24 నెలలుగా రాష్ట్ర ఔ
ముఖ్యమంత్రిని, ఈ దారుణమైన పాలనను చే

నిలదీస్తున్నందుకే హరీష్ రావును లక్ష్యంగా చేసుకుని కక్ష
సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆయన
ఆరోపించారు. తమకు

పట్టంపై, న్యాయస్థానాలపై పూర్తి గౌరవం ఉందని, అందుకే ఏ విచారణకైనా సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. కానీ విచారణల పేరుతో, నోటీసులతో ప్రతిపక్ష గొంతు నొక్కాలని భావిస్తే అది భ్రమే అవుతుందని అన్నారు. ఎన్ని తప్పుడు కేసులు పెట్టినా, ఎన్ని వేధింపులకు గురిచేసినా ప్రజల వక్షాన ప్రభుత్వాన్ని నిలిదీస్తూనే ఉంటామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం వైఫల్యాలను ఎదుంగడుతూనే ఉంటామని, అడుగున్నాం చెబింపులను అన్నారు. జలాంటి చౌకకూరు బెదింపులకు తమ పార్టీ భయపడదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

బీజేపీ నూతన జాతీయ అధ్యక్షుడిగా

నితిన్ నబీన్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

- మొదటి పేజీ తరువాయి

పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవాలని అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు అప్పటి వార్తలు వెలువడ్డాయి. నబీనకు ఆరోస్సెన్ నేపథ్యం ఉంది. బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బాంకీపూర్ నుంచి నబీన నాలుగోసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు.

కవిత కొత్త పార్టీ...

రంగంలోకి ప్రశాంత్ కిశోర్!

- మొదటి పేజీ తరువాయి

పండుగ సందర్భంగా కూడా వీరి మధ్య భేటీ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. కొత్త పార్టీని ప్రకటిస్తే రాజకీయ పరిస్థితులు ఎలా ఉంటాయి, పార్టీని ప్రజల్లోకి ఎలా తీసుకెళ్లాలి, అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలు వంటి కీలక అంశాలపై వీరిద్దరి మధ్య సుదీర్ఘంగా చర్చలు జరిగినట్లు రాజకీయ పర్సాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, ఈ సమావేశాలపై కవిత గానీ, తెలంగాణ జాగృతి ప్రతినిధులు గానీ అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయకపోవడం గమనార్హం. మరోవైపు తెలంగాణ అసెంబ్లీ కాపాడేందుకే కొత్త పార్టీ అవసరమని కవిత బలంగా వాదిస్తున్నారు.

తన సారథ్యంలోని 'తెలంగాణ జాగృతి'ని రాజకీయ శక్తిగా మార్చి, 2029 ఎన్నికల్లో ప్రజల మక్షాన పోటీ చేస్తామని ఆమె ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ వివిధవిధానాల రూపకల్పనకు దాదాపు 50 కమిటీలతో అధ్యయనం చేయిస్తున్నారు. అదే సమయంలో మైనార్టీలు, బీసీలు, యువత తనతో కలిసి రావాలని, తన 'తెలంగాణ సెక్యూలర్ పార్టీ'కి మద్దతివ్వాలని పిలుపునిస్తున్నారు. గతంలో ఏపీలో వైఎస్ జగన్‌కు, 2023 తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు కేసీఆర్‌కు, వ్యూహాకర్తగా పనిచేశారు. తమిళనాడులో నలుడు విజయ్ పార్టీకి కూడా సేవలు అందిస్తున్నారు.

ఇప్పుడు కవితతో జతకట్టడం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఒకవైపు కవిత క్షేత్రస్థాయి సన్మాహాలు, మరోవైపు పీకే వ్యూహాత్మక మార్గదర్శకత్వంతో త్వరలోనే కొత్త పార్టీ ప్రకటన ఉండొచ్చని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ కొత్త రాజకీయ ప్రయోగం తెలంగాణలో ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో వేచి చూడాలి.

ఆ ఘటనలు చాలా వరకు
మత ప్రమేయం లేనివే

- మొదటి పేజీ తరువాయి

యూనస్ కార్యాలయం వెల్లడించింది. వాటిలో 71 ఘటనల్లో మతపరమైన కోబాలు ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఆలయాలపై దాడులకు సంబంధించి 38 ఘటనలు నమోదైనట్లు చెప్పింది. 71లో 50 ఘటనలపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారని, అంతే సంఖ్యలో నిందితులను అరెస్టు చేశారని వెల్లడించింది. మరో 21 ఘటనల్లో తగు చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపింది. అన్ని నేరాలను తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నట్లు బంగ్లాదేశ్ పేర్కొంది.

బంగ్లాదేశ్‌లో మరో హిందూ వ్యాపారి హత్య

బంగ్లాదేశ్ గణాంకాలను బంగ్లాదేశ్ హిందూ బుద్ధిస్ట్ క్రిస్టియన్ యూనిటీ కౌన్సిల్ (బీపావ్ బీసీయూసీ) ఖండించింది. ఇలాంటి ప్రకటనలు నేరస్థులను ప్రోత్సహించి, వారికి శిక్ష పడదనే భావనను కలిగిస్తాయని హెచ్చరించింది. బంగ్లాదేశ్‌లో మైనారిటీలే లక్ష్యంగా దాడులు కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ ఏడాదిలో మూడు వారాల వ్యవధిలోనే 10 మందికిపైగా హిందువులు హత్యకు గురయ్యారు. దీంతో అక్కడ హిందువుల భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.

డావోస్ కు సీఎం రేపంత్

- మొదటి పేజీ తరువాయి

మీపింగ్ శు బయల్దేరారు. ఈ పర్యటనలో పలువురు గోబల్ సీఈఓలు, పారిశ్రామికవేత్తలతో కీలక సమావేశాల్లో పాల్గొననున్నారు. బదు రోజుల పాటు సాగే ఈ టూర్ షెడ్యూల్లో తెలంగాణాలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను రేపంత్ రిడ్డి వివరించనున్నారు. ముఖ్యంగా, బీటీ, ఫార్మా, లైఫ్ సైన్సెస్, గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగాల్లో కొత్త పరిశ్రమలను రాష్ట్రానికి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రిడ్డి వెంట బీటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి ముద్దిత్రీ థీర్థ బాబు, ఇతర ఉన్న తాధికారులు కూడా వెళ్లారు.



-4
၆



పడిపోయాయి. 2023-24లో రూ. 28,100 కోట్లుగా ఉన్న పెట్టుబడులు, 2024-25 నాటికి రూ. 13,730 కోట్లకు తగ్గిపోవడం గమనార్హం. బజాయు చెల్లింపులో జాప్యం కూడా ఇందుకు ఒక కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. మరోవైపు, తెలంగాణ ఎక్స్‌జ్ ఆదాయం గత పదేళ్లలో నాలుగు రెట్లు పెరిగింది. 2013-14లో రూ. 9,000 కోట్లుగా ఉన్న ఆదాయం, 2023-24 నాటికి రూ. 38,000 కోట్లకు చేరుకుంది. కేవలం ఆక్టోబర్ 2025లోనే ట్రైన్స్పీ షీజల ద్వారా ప్రభుత్వం రూ. 3,000 కోట్లు సమూలు చేసింది. ఇంత భారీ ఆదాయం వస్తున్నా సరఫరాదారులకు బజాయు అందుకు చెల్లింపడం లేదని లేదని కంపెనీలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. "ముఖ్యమంత్రిని 2024 జూలైలో కనీసినమ్మరు మూడు నెలల్లో సమస్య పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

ఖర్చూరం, బాదం ఆరోగ్యానికి ఏది మంచింది?



హైదరాబాద్ వెన్ పవర్: చరికాలంలో ఆహారంపై మనం ప్రత్యేక ద్రవ్య చూపడం చాలా ఆవసరం. ఎందుకంటే ఈ సీజన్లో మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి చాలా చరకు తగ్గిపోతుంది. తద్వారా మనం తగ్గరగా జబ్బుల భారీన పడుతాం ఇలా జరగకూడదంటే.. ఈ సీజన్లో మనం శరీరానికి శక్తినిచ్చి, వెచ్చగా ఉండే, మొత్తం ఆరోగ్యానికీ కాపాడే ఆహారాలు తీసుకోవాలి ముఖ్యం. ఈ విషయంలో, ఖర్చురాలు, బాదం వంటి ద్రె ప్రూట్స్ చాలా

అరోగ్యకరమైనవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్బూరం, బాదం రెండు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే.. వీటిలో ఉండే పోషకాలు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. మొదట ఖర్బూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చూసుకుంటే.. వీటిలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ ఉండే సహజ సక్రేలులు ఉంటాయి. శీతాకాలంలో వీటిని తినడం వల్ల వ్యర్థ శక్తి లభిస్తుంది. ఇది జలుబుతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. దేీ 2-3 ఖర్బూరాలు

తీసిగదం వల్ల అలసట తగ్గుటమే కాకుండా శరీరం చురుగ్గా ఉంటుంది. ఖర్బూలాలలో ఇసుము కూడా పుష్పంగా ఉంటుంది. ఇది శీతాకాలపు బలహీనత, హిమోగ్లబిన్ లోపాన్ని నివారిస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే, ఖర్బూలాలను మితంగా తీసుకోవాలి. వాటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది, కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారు వాటిని అధికంగా తినకూడదు. బాదం తినడం వల్ల కూడా మన శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఖర్బూలాలు తక్కువ శక్తిని ఇవ్వవు... కానీ స్ట్రోక్ శరీరంలో ఎన్నో రైట్లను పెంచుతాయి. వీటిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఉంటాయి, ఇవి శీతాకాలంలో శరీరాన్ని బలంగా, వెచ్చగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. బాదంలో బలమినే ఇ పుష్పంగా ఉంటుంది, ఇది చల్లని వాతావరణంలో పొడి చల్లన్నాని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బాదం జ్ఞానశక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు బాదం కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలో మూడు గుండె కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖర్బూరం లబ బాదం: చలికాలంలో ఈ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవే. ఒక వేళ ఈ సీజన్ లో మీరు తరచూ బలహీనంగా, చలిగా లేదా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, మీకు ఖర్బూరం ఉత్తమమైనది. ఎందుకంటే అవి తక్కువ శక్తిని, వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, మీరు దీర్ఘకాలిక బలం, రోగనిరోధక శక్తి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే బాదం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

**పచ్చి బఠానీలు.. పసుపు బఠానీలు
ఏవి ఆరోగ్యానికి మంచివి?**



హైదరాబాద్ పెన్ పత్రిక: పచ్చి, పసుపు బఠానీలను అనేక రకాల నంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా సార్లు ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయో అర్థం కాదు. మీరు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి నాణ్యమైన బఠానీలను మాత్రమే కొనుగోలు చేసి ఇంట్లో తీసుకురండి. పచ్చి లేదా పసుపు బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. అయితే, శీతాకాలంలోనే ఎక్కువగా పచ్చి బఠానీలను మార్కెట్లో అమ్ముతారు. ఆ తర్వాత, మీరు ఏడాది పొడవునా ఎండకెట్టిన బఠానీలను మాత్రమే తినవచ్చు. పచ్చి బఠానీలను ఎండకెట్టిన తర్వాత, వాటిని పసుపు బఠానీలు పేరుతో మార్కెట్లో కూడా అమ్ముతారు. ఎండకెట్టిన తర్వాత, పచ్చి బఠానీలు పసుపు రంగులోకి మారతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఎండిన పచ్చి బఠానీలు కూడా మార్కెట్లో లభిస్తాయి. ఇది వేరే రకమైన బఠానీలు. ఎండకెట్టిన తర్వాత కూడా ఈ బఠానీలను పచ్చుగా ఉంటాయి. రెండు రకాల పోషక విలువలు కూడా దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అయితే, రెండు బఠానీలను అనేక రకాల

హిదవునా ఎండబెట్టిన బఠానీలను మాత్రమే తినవచ్చు. వచ్చి బఠానీలను ఎండబెట్టిన తర్వాత, వాటిని పసుపు బఠానీల పేరుతో మార్కెట్లో కూడా అమ్ముతారు. ఎండబెట్టిన తర్వాత, వచ్చి బఠానీలను పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఎండిన వచ్చి బఠానీల కూడా మార్కెట్లో లభిస్తాయి. ఇది వేరే రకమైన బఠానీలు. ఎండబెట్టిన తర్వాత కూడా ఈ బఠానీలను పచ్చగా ఉంటాయి. రెండు రకాల పోషక విలువలు కూడా దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అయితే, రెండు బఠానీలను అనేక రకాల

సమకాలంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా స్థానాల్లో ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయో అర్థం కాదు. మీరు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి నాణ్యమైన బఠానీలను మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. వంట కోసం మీరు పచ్చి బఠానీలు లేదా పసుపు బఠానీలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, వాటి రుచిలో స్వల్ప తేడా ఉంటుంది. పచ్చి బఠానీలు తక్కువ స్టార్చ్ కలిగి ఉంటాయి, పసుపు బఠానీలు కంటే తియ్యగా ఉంటాయి. పసుపు బఠానీలు పచ్చి, పగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అవి పచ్చి బఠానీలు కంటే తేలికపాటివి, తక్కువ ఫ్యూజులు ఉంటాయి. మీ ఆహారంలో బలమైన బఠానీ రుచి ఉండకూడదనుకుంటే.. పసుపు బఠానీలు ఉత్తమం. రెండు రకాల ఎండిన బఠానీలు వండడానికి దాదాపు ఒకే సమయం పడుతుంది. ఆకుపచ్చ, పసుపు బఠానీలు రెండింటిలోనూ ట్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ బి1, మెగ్నీషియం, ఇనుము మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ బఠానీలు చాల్సియం, జింక్, నియూరిన్, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం కోసం మీ రోజువారీ ఆవసరాలను తీర్చగలవు. బరువు తగ్గడానికి బఠానీలు ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. అవి ఆకలిని నియంత్రించడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి మంచివి. ఈ చిన్న బఠానీలు శక్తినిచ్చే రోహిణులను కలిగి ఉంటాయి. బఠానీలు వాపును తగ్గిస్తాయి, హృదయశక్తిని నివారిస్తాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపు బఠానీలను ట్రోటీన్ ఖాజీనిగా ఉపయోగిస్తారు. రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివిగా భావిస్తారు. కానీ పసుపు బఠానీలు పచ్చి బఠానీలు కంటే కొంచెం ఇరుదైనవి.

అవిసె గింజల పాడి ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కొన్ని గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇప్పుడన్న రోజుల్లో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అయితే అవిసె గింజల పొడితో ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతన్నారు నిపుణులు. అవిసె గింజల ఒక్కా-3 కొప్పలు, పైబల్, లిగ్నెల్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. విత్తనాలను బుబ్బుకోవడం వల్ల బయటి పొర చిల్చిపోవుపుటందు. తద్వారా శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహించగలుగుతుంది.



ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 దీనిన్ను
తీసుకోవడం జీర్ణిస్తూ, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో
చక్కని నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రాండ్ ఫ్లాక్స్
నీడ్ లోని డి.బి.ఎం.3-కాస్ట్ ఎమ్మెలు చెడు కాలిస్ట్రాల్
ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.
రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కాలిస్ట్రాల్,
ట్రైగ్లిజెర్లు తగ్గితాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
విగ్గును మంటను తగ్గిస్తాయి. రక్త నాళాలలో ఫలకం
ఎప్పుడకుండా నిరోధిస్తాయి. అవని గింజిలోని ఫైబర్
కార్యోజ్ఞాప్రజ్ఞ జీర్ణికియను నమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో
చక్కెరలో డిజిటల్ హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది
ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకోవడం వల్ల
జన్యులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో
తేలింది. విగ్గును ఆక్సీకరణ జిడిసి తగ్గించడంలో
సహాయపడుతాయి. గ్రాండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ లోని ఫైబర్
సమబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే గగ్గ బాక్టీరియాను
సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది జబ్బులను, ఎమోషో
నలందరం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో
సహాయపడుతుంది. రోజువారీ వినియోగం ప్రేగుగు
కదలికలను నులభదరం చేయడానిక, పుష్టమగు
ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
గ్రాండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ ఆకలి హోర్మోన్లు తగ్గిస్తుంది. ఇది

అతిగా తీసుకుందా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ వినియోగం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కొవ్వు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరించడాని సహాయపడతాయి. అవని గింజల్లోని లిగ్నన్లు హార్టీస్ట్లను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మొదటిమని, పొడి చర్మాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా-3లు చర్మాన్ని లోపల నుండి హైడ్రేట్ చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం వృద్ధాప్యం, డ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. పరిశోధన ప్రకారం... అవని గింజల్లోని లిగ్నన్లు అదనపు ఊళ్ళుజైవో హార్మోని లొమ్ము, ఫ్లోస్టోల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్కు నివారణ కానప్పటికీ, ఇది ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవని గింజల్లోని ఫ్లోరోఊళ్ళుజైవ మొక్క సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అవని గింజల్లోని ఖనిజాలు పిటవిన్ ఓ ప్రభావాలను పెంచుతాయి. అవని గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మొక్క ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తింటున్నారా?



సాధారణాధి పెన్ పవర్: ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, పేగులను శుభ్రపరుస్తుంది. బొప్పాయిలోని ఫైబర్ బరువును నియంత్రిస్తూ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరిస్తుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గండ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని పొందవచ్చు. ఉదయం మీ పేగులు సరిగ్గా శుభ్రం కాకపోతే, మీరు బొప్పాయిని క్రమం తప్పకుండా తినవచ్చు. ఇది పేగులలో పేరుకుపోయిన మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. తరచుగా జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఉదయం బొప్పాయి తినడం సహజ నివారణ. మీరు వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నట్లయితే, ఈరోజు నుండి మీ ఆహారంలో బొప్పాయిని చేర్చుకోండి. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఫైబర్ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిణతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియను కూడా పెంచుతుంది. విటమిన్ సి ఉండడంతో మళ్లీ బొప్పాయి లోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. ఇది జలుబు, దగ్గు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. బొప్పాయి చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బీటా కెరోటీన్ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యువ్వనంగా ఉంచుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల చర్మం తేమను నిర్మిస్తుంది. మెటబాలిజం, మున్నులు తగ్గతాయి.బొప్పాయితో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్స్ చర్మంపై ఆప్త చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలను నివారించవచ్చు. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. టానింగ్, ముడతలు తొలగిపోతాయి. ఇది జుట్టుకు పోషణను అందిస్తుంది. కాబట్టి ఇది జుట్టుకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బొప్పాయి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇందులో పోషకీయం, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం రక్త నాళాలను ఆరోగ్యకరం చేస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు ప్రవహిస్తాయి. అల్లూరు పక్ష నాళాలకు ఉపయోగం ఖాళీ కడుపుతో ఒక గిన్నె తాజా బొప్పాయి తినడం అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని మీ దినచర్యలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు.

**రోజూ నిమ్మకాయ నీళ్లు
తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?**



పాదరూపాదీ పెన్ పవర్: నిమ్మకాయ.. మన వంటింట్లో సులభంగా దొరికే అద్భుత జీవద్రవం. విటమిన్-సి, పొటాషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లకు నిలయమైన నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే దీనిని ఎంతకాలం తాగాలి..? ఎప్పుడు తాగితే మంచిది..? ఆయుర్వేదం నుంచి చెబుతోంది? జీర్ణక్రియకు బెరుపు తగ్గడం: యితో ఉండే ఆమ్ల రసం వాడు, కఫ దోషాలను తొలగిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఇది జీర్ణక్రియ పెంచడమనే కాకుండా శరీరంలోని విషతత్వాలను బయటకు వంపుతుంది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం తగ్గలనుకునే వారు 15 నుండి 21 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడి మంచి ఫలితాలు కనబిస్తాయి.నెల రోజులు తాగితే: సాధారణ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం 20-30 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. ఒక నెల పాటు వరుసగా నిమ్మరసం తాగిన తర్వాత, కనీసం ఒక వారం పాటు విరామం ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం నుంచే సమతుల్యతను కాపాడుకుంటుంది. రోజూ ఎంత తాగాలి? ఎలా తాగాలి?: శాస్త్రీయ పోషక విజ్ఞానం చూస్తే నిమ్మరసం చాలా ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్. కానీ దీనిని ఎవరింతగా తీసుకోవడమో క్షేమకరం. రోజుకు ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయను పిండుకుని తాగడం ఉత్తమం. గోరువెన్ను నీటిని తీసుకుని, అందులో నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రయోజనాలు అనేకం: ఇందులోని యూటీఆక్సిడెంట్లు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. మూత్రవిసాదలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో నీటి లోపాన్ని నివారిస్తుంది.

**ప్రొకలీ లేదా క్యాబేజీ
బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?**



సాధారణంగా పెన్ పవర్: ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని, ఫిట్గా కనిపించాలని అనుకుంటున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక డైట్స్ ఫోలో అవుతున్నారని. డైట్ చేసే సందర్భంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటప్పుడు బ్రోకలీ, క్యాబేజీ వంటి క్రూసిఫెరి కూరగాయల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. వీటిలో మన శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చాలా మంది బ్రోకలీ అనే సరపిట్గా కూరగాయలో ఒకటి అనుకుంటారు. కానీ బ్రోకలీ కూడా క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన ఆకుపచ్చ క్రూసిఫెరి కూరగాయ. జూఆం (యునైటెడ్ స్టేట్స్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఆగ్రికల్చర్) డేటా ప్రకారం, 100 గ్రాముల బ్రోకలీలో సుమారు 34 కేలరీలు, సుమారు 89 గ్రాముల నీరు, 2.8 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ మరియు 1.7 గ్రాముల నవజా చక్కెర ఉంటాయి. ఇంకా, బ్రోకలీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంతో పాటు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీలో నీటిమిశ్న, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో గ్లూకోసినోలేట్స్, విల్డర్బాఫెన్ వంటి నిర్దిష్ట నల్లని సమ్మేళనాలు కూడా ఉన్నాయి, ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీని ఫైబర్, ముఖ్యంగా కలిగి ఫైబర్, కార్టెనోలైడ్స్ నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ఫైబర్ కార్టెనోలైడ్స్ ని మెద్దిగా జీర్ణించే చేరుడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది డయూబెటిస్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ప్రపంచాన్ని తగ్గిస్తుంది. బ్రోకలీలో పోషకాలు : క్యాబేజీ బ్రాసికా కుటుంబానికి చెందినది, ఇందులో బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్, కాల్ వంటి కూరగాయలు ఉంటాయి. జూఆం డేటా ప్రకారం, 100 గ్రాముల క్యాబేజీలో దాదాపు 25 కేలరీలు, దాదాపు 92 గ్రాముల నీరు, 1.2 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.5 గ్రాముల ఫైబర్ , 3.2 గ్రాముల నవజా చక్కెర ఉంటాయి. క్యాబేజీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె లకు కూడా మంచి మూలం, ఇవి రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. బ్రోకలీ లేదా క్యాబేజీలో ఏది మంచిది?: పోషకాల పరంగా చూసేచుంటే క్యాబేజీ కంటే బ్రోకలీలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. అంటే ఇందులో ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, వ్యాధి-రక్షణ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. క్యాబేజీలో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ బ్రోకలీ కన్నా తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం సులభం. బ్రోకలీ, క్యాబేజీ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవి. మీకు ఏది సరైనదేదో.. మీ ఆవశ్యకతలు, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీకు ఎక్కువ పోషకాలు కావాలంటే బ్రోకలీ మీకు మంచిది. అయితే, క్యాబేజీని రోజువారీ భోజనాలకు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావిస్తారు.

భారత కంపెనీలకు పోటీతత్వమే కీలకం

హైదరాబాద్ పేన్ పవర్: అయిదు రోజుల పాటు దాహ్స్ జరిగి ప్రపంచ ఆర్థిక వేగం (డబ్బూఈఎఫ్) కార్డిక సమావేశాలకు భారత్ నుంచి వ్యాపార ప్రముఖులు హాజరై కానున్నారు. కాంపెనీలకు ఇప్పుడు, సామన్యంగా పోటీతత్వాన్ని తీసుకురావడమే కీలకంగా మారింది కనబడ్డైన్, సాం, టీటీజీ ఇల్లర్లతో ఆధునిక రాహల్ జైన్ తిలిపారు. 2030 నాటికి ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ నిలిచే అవకాశం ఉందన్నారు. డబ్బూఈఎఫ్ సమావేశాల్లో భారత్కు సంబంధించి ఇది కీలకమైన చర్చనీయాంశం కావడం. '2028 నాటికి ఈ ప్రైలురాయిని పేర్కొనబడే చేరుకోవడానికి వృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయడానికి అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న. ఇందుకోసం ప్రపంచం జీడిపేర్ 15-17 శాతంగా ఉన్న తయారీ రంగాన్ని 20% లేదా అంతకుపై ఎక్కువకు తీసుకువెళ్లాలి ఉంటుంది. ఇదే జరిగితే రకాన్ని లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎప్పుడూ అనే ప్రస్తావన ఉండదు' అని జైన్ పేర్కొన్నారు. శుద్ధ ఇంధనం, ఎలక్ట్రానిక్స్, సెమికండక్టర్ల వంటి వర్తమాన రంగాల్లో పెట్టుబడులతో భారత్లో కొత్త వృద్ధి అవకాశాలు సృష్టించచ్చని జైన్ వెల్లడించారు. ఎలక్ట్రానిక్స్, వాహనం, టీటీబీభాగా, పునరుత్పాదక ఇంధనం, హార్డ్వేర్, డేటా కేంద్రాలు, సెమికండక్టర్ల వ్యవస్థలను విస్తరించడం ద్వారా అంతర్జాతీయ నరధరా వ్యవస్థలో భారత్ మరింత చొప్పుకువెళ్లచ్చని అంచనా వేశారు.

