

నిజం

— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

WANTED

నిజం
— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

దినపత్రికలో పనిచేయుటకు
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం
లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు
లబోర్స్ కాలెను

ఆయా జిల్లాలోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి.
అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుదు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-158 పేజీలు:-4 బుధవారం 20-05-2026

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT ADHILABAD | HYDERABAD | NALGONDA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHABOONNAGAR | WARANGAL | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI GUEDEM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM

రేవంత్ రెడ్డి బీజేపీలో చేరాడు



- పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం సువేందు అధికారిత్వం రేవంత్ ను పోల్చిన ఎంపీ
- మోదీ పిలుపు వెనుక ఆంధ్రతంత్రం ఇదేనని వ్యాఖ్య
- కాంగ్రెస్ సీనియర్లను కాదని రేవంత్ కు సీఎం పదవి ఇచ్చారని విమర్శ
- రేవంత్ ఎప్పుడు ఎటు వెళ్తారో తెలియదని వ్యాఖ్యానించిన అరవింద్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరి అవకాశం ఉందేమోనని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల ప్రధాని మోదీ 'రేవంత్ గారూ.. నాతో కలవండి' అని చేసిన వ్యాఖ్యల వెనుక - **మిగతా 2 లో**

పాలమూరు ప్రాజెక్టుపై రేవంత్ ఫోకస్



“ఏ అడ్డంకి వచ్చినా పూర్తి చేసి తీరుతాం”

ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ (పాలమూరు) జిల్లా ప్రజల దశాబ్దాల సాగునీటి కల త్వరలోనే సాకారం కాబోతోంది. జిల్లాను కరువు రహిత ప్రాంతంగా మార్చేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఏనుముల రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పక్కా ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతోంది. ఇందులో భాగంగా మంగళవారం (మే 19) ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలమూరు జిల్లాకు చెందిన మంత్రులు, అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో తన అధికారిక నివాసంలో ఒక కీలకమైన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లాలోని పెండింగ్ నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులను యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయడం, కృష్ణా నది జలాల్లో తెలంగాణకు దక్కాల్సిన న్యాయమైన వాటాను సాధించడంపై ఈ శేఖరీ అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఈ చారిత్రాత్మక సమావేశం ముగిసిన అనంతరం రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మీడియాతో మాట్లాడుతూ పాలమూరు ప్రజలకు ఒక అద్భుతమైన శుభవార్తను అందించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పట్టుదలతో ఉన్నారని, అన్ని అడ్డంకులను అధిగమించి పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని (రా-సా) వంద శాతం పూర్తి చేసి తీరుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వాల హయాంలో నిర్లక్ష్యానికి గురైన - **మిగతా 2 లో**

రేవంత్ సర్కార్ కొత్త ఆలోచన యాదాద్రిలో తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ

- తెలంగాణ రాజకీయాలు, పాలనా నిర్ణయాల్లో ప్రస్తుతం రాష్ట్ర మంత్రివర్గం (కేబినెట్) సమావేశం నిర్వహణ అత్యంత ఆసక్తికరంగా మారింది.
- రేవంత్ సర్కార్ కొత్త ఆలోచన..
- తెలంగాణ రాజకీయాలు, పాలనా నిర్ణయాల్లో ప్రస్తుతం రాష్ట్ర మంత్రివర్గం (కేబినెట్) సమావేశం నిర్వహణ
- ముందుగా అనుకున్న షెడ్యూల్ ప్రకారం కాకుండా, కేబినెట్ సమావేశాన్ని వాయిదా వేయాలని నిర్ణయించింది.



రేవంత్ సర్కార్ కొత్త ఆలోచన.. యాదాద్రిలో తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ తెలంగాణ రాజకీయాలు, పాలనా నిర్ణయాల్లో ప్రస్తుతం రాష్ట్ర మంత్రివర్గం (కేబినెట్) సమావేశం నిర్వహణ అత్యంత ఆసక్తికరంగా మారింది.

తెలంగాణ కేబినెట్ సమావేశాన్ని 21వ తేదీ నుంచి 23వ తేదీకి మారుస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. 21వ తేదీన సరస్వతి అంత్య పుష్కరాలు ఉన్న నేపథ్యంలో 21నుంచి 23కు మార్చింది.

‘పనికెరాని ఎన్టీవోల నివేదికలు చూసి ప్రశ్నిస్తారా?’

నార్సే జర్నలిస్టులపై భారత అధికారి పైర్

- భారత్ లో మానవ హక్కులపై ప్రశ్నించిన జర్నలిస్ట్
- అజ్ఞానపు ఎన్టీవోల నివేదికలను సమ్మొద్దన్న సిబి జార్జ్
- భారత్ లో మీడియా స్వేచ్ఛను ప్రస్తావించిన అధికారి

ప్రాథమిక హక్కులు, చట్టపరమైన రక్షణలపై సృష్టికరణ ఓటు ద్వారా ప్రభుత్వాన్ని మార్చడమే మానవ హక్కులకు నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానిస్తూ నార్సే రాజధాని ఓస్లోలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో భారత విదేశాంగ శాఖ కార్యదర్శి సిబి జార్జ్ స్థానిక మహిళా జర్నలిస్టుల గట్టి కొండరి ఇచ్చారు. ప్రధాని - **మిగతా 2 లో**

దేశం భయంకరమైన ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని చూడబోతోంది

మోదీ విధానాలపై రాహుల్ గాంధీ పైర్

దేశం ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విదేశాల్లో పర్యటిస్తున్నారని లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. సొంత - **మిగతా 2 లో**

ట్రంప్, నెతన్యాహులను చంపితే రూ.559 కోట్ల బహుమతి

ఇరాన్ పార్లమెంట్ లో సంచలన బిల్లు!

- సుప్రీం లీడర్ అలీ ఖమేనేని హత్యకు ప్రతీకారం
- అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ చీఫ్ నూ టార్గెట్ చేసిన ఇరాన్
- కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి విఘాతం కలిగే అవకాశం

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహులను హత్య చేసిన వారికి 58 మిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.559 కోట్లు) భారీ బహుమతిని ప్రకటించేందుకు ఇరాన్ సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ మేరకు అక్కడి పార్లమెంట్ లో ఒక వివాదాస్పద బిల్లుపై - **మిగతా 2 లో**

మమతా బెనర్జీకి షాక్

ఉపఎన్నికలలో చేతులెత్తిన సొంత పార్టీ నేత జహంగీర్

- ఫాల్గా అసెంబ్లీ రీ-పోలింగ్ కు మరో రెండ్రోజులు
- టీఎంసీ అభ్యర్థి జహంగీర్ ఖాన్ పోటీ నుంచి విరమణ
- భవిష్యత్తులో కూడా ఎన్నికల్లో పోటీ చేయనున ప్రకటన
- మమత మేనల్లుడు అభిషేక్ కు జహంగీర్ సన్నిహితుడు

పశ్చిమ బెంగాల్ లోని ఫాల్గా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ రీపోలింగ్ కు కేవలం రెండు రోజులు - **మిగతా 2 లో**

భారత సైన్యానికి అమెరికా అండ

- 428 మిలియన్ డాలర్ల సైనిక ప్యాకేజీకి ఆమోదం
- భారత్ కు 428.2 మిలియన్ డాలర్ల సైనిక సహాయ ప్యాకేజీకి అమెరికా ఆమోదం
- అపాచీ హెలికాప్టర్లు, వీ777 హోవిట్టర్ నిర్వహణకు ఒప్పందం
- ఇండో-పసిఫిక్ లో భారత్ ను కీలక రక్షణ భాగస్వామిగా పేర్కొన్న అమెరికా
- రెండు దేశాల మధ్య బలపడుతున్న రక్షణ, వ్యూహాత్మక సంబంధాలు



భారత్-అమెరికా రక్షణ సంబంధాలు మరింత అమెరికా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అపాచీ బలపడ్డాయి. భారత సైనిక సామర్థ్యాన్ని పెంచే దిశగా హెలికాప్టర్లు, వీ777 హోవిట్టర్

పవన్ కల్యాణ్ పై నిహారిక ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

- పిరాపురం ప్రజలను సొంత కుటుంబంలా చూసుకుంటారన్న నిహారిక
- ఎలక్ట్రిషియన్ విద్యుదాఘాతంతో చనిపోతే స్పందించారని వెల్లడి
- 325 మందికి సేఫ్టీ కిట్ అందజేసినట్లు వెల్లడి

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ పై మెగా డాటర్ కొణిదెల నిహారిక - **మిగతా 2 లో**

ఇరిగేషన్ క్యాలెండర్ లోకి మరో 11 ప్రాజెక్టులు

- సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు కీలక ఆదేశాలు
- ఇరిగేషన్ క్యాలెండర్ కు కొత్తగా 11 ప్రాజెక్టులను చేర్చిన ప్రభుత్వం
- మొత్తం 36 ప్రాజెక్టుల పనులపై సీఎం చంద్రబాబు ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష
- 2027 ఏప్రిల్ నాటికి పోలవరం నిర్మాణం తరలింపు పూర్తి చేయాలని ఆదేశం
- వెలిగొండ, హంద్రీ-నీవా పనులను వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం
- ఖరీఫ్ సీజన్ ఆలస్యం కాకుండా కాలవలకు నీరివ్వాలని సూచన



రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనులను వేగవంతం చేసే దిశగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గతంలో ప్రకటించిన ఇరిగేషన్ క్యాలెండర్ కు అదనంగా మరో 11 ప్రాజెక్టులను

రేవంత్ రెడ్డి బీజేపీలో చేరాడు

మొదటిసేత తరువాయి - ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇదే కావచ్చని ఆయన జోస్యం చెప్పారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సువేందు అధికారికంగా రేవంత్ కూడా పార్టీ మార్చాడని ఆయన ఆసక్తికర విశ్లేషణ చేశారు. సోమవారం నిజామాబాద్‌లోని బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కరల సమావేశంలో ఆరవింద్ మాట్లాడారు. “ప్రధాని మోదీ, రేవంత్ లు మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందేమో నాకు తెలియదు. నేను బీజేపీలో ఒక సామాన్య కార్యకర్తను మాత్రమే” అని ఆయన అన్నారు. బీజేపీ నుంచి వచ్చిన రేవంత్ కు సీఎం పదవి ఇచ్చి, కాంగ్రెస్ అధిష్టానం సొంత పార్టీ సీనియర్లను మోసం చేసిందని ఆరవింద్ ఆరోపించారు. కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు లాంటి వారికి సీఎం పదవి ఇచ్చి ఉంటే భాగ్యం దేదైనా అభిప్రాయపడ్డారు. రేవంత్ ఎప్పుడు ఎటువైపు వెళ్తారో తెలియని పరిస్థితి ఉందని, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు ఇప్పటికైనా ఆలోచన చేయాలనే ఆయన సూచించారు. 2039 వరకు రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని కాలేనని రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆరవింద్ ప్రస్తావించారు. దీన్ని బద్ధి చూస్తే, మరో వరక్షణ పాటు సరే ప్ర మోదీయే ప్రధానిగా ఉంటారని రేవంత్ చెప్పాడని విశ్లేషించారు.

దేశం భయంకరమైన ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని చూడబోతోంది

మొదటిసేత తరువాయి - నియోజకవర్గమైన రాయలసీమలో పర్యటించిన ఆయన చురుకైన చూపుతో ఆయా స్థానాలను సందర్శించి సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడారు. దేశంలో సంక్షోభ పరిస్థితులు ఉన్నాయని... ప్రజలను బయటకు వెళ్లాలని ప్రధాని బిలుపిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఆయనెలా ప్రపంచమంతా పట్టేస్తున్నారని రాహుల్ ఎద్దేవా చేశారు. ముందుముందు దేశంపై ఒక పెద్ద ఆర్థిక తుపాను విరుచుకుపడతారేనని రాహుల్ గాంధీ హెచ్చరించారు. “రాబోయే ఆర్థిక సంక్షోభం అదానీ, అంబానీ, మోదీని ఏమీ చేయలేదు. వాళ్లంతా తన పాపాలను అభిమానించారు. కానీ దేశ రుణపతనం, సామాన్య ప్రజలు దీనిపై తీవ్రంగా దెబ్బతింటారు. ఇంతకుముందెన్నడూ చూడని భయం కరమైన ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని దేశం చూడబోతోంది. కష్టకాలం ముందుంది. మోదీ ఆర్థిక విధానాలే ఇందుకు కారణం” అని రాహుల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం ప్రధాని మోదీ ఐదు దేశాల దౌత్య పర్యటనలో భాగంగా మంగళవారం రాత్రి ఇటలీ చేరుకోవాలని. అంతకుముందే ఆయన యూఏఈ, నెదర్లాండ్స్, స్వీడన్, నార్వే దేశాల పర్యటనలను పూర్తి చేసుకున్నారు. మరోవైపు పశ్చిమసియాలో ఉద్రిక్తతల కారణంగా దేశం రానున్న రోజుల్లో తీవ్ర సంక్షోభం ఎదురవుతుందని మోదీ ఇటీవల హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు పొరువు చర్యలు పాటించాలని సూచించారు. బంగారం కొన్నారని, ప్రజా రవాణాను వినియోగించుకోవాలని, వర్క్ ప్రమ్ హోమీకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. విదేశీ పర్యటనలను వాయిదా వేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే రాహుల్ తాజాగా ఆయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని విమర్శలు చేశారు.c

మమతా బెనర్జీకి షాక్

మొదటిసేత తరువాయి - ముందు అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి, ఎంపీ అభిషేక్ బెనర్జీకి అత్యంత సన్నిహితమైన జహంగీర్ ఖాన్ మంగళవారం సందలన ప్రకటన చేశారు. తాను ఈ ఉపఎన్నికలో పోటీ నుంచి వైదొలగుతున్నట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఎన్నికల్లోనూ పోటీ చేయబోనని స్పష్టం చేశారు. మమతా బెనర్జీ మేల్మధ్య ప్రాంతీయంగా పనిచేస్తున్న డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ లో సేవ చేసే పరిధిలోకి వచ్చే ఈ పార్టీ నియోజకవర్గ ప్రచారంలో తీవ్రంగా ఆగ్రహించారు. మమతా బెనర్జీనే పలు అనుమానాలకు తావిచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో జహంగీర్ ఎందుకు తప్పుకొన్నారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. కారణాలను మాత్రం ఆయన అధికారికంగా వెల్లడించలేదు. బెంగాల్‌లోని 293 స్థానాల ఆసెంబ్లీ ఫలితం మే 4వే విడుదలయ్యాయి. మమతా బెనర్జీ నియోజకవర్గంలో మాత్రం పోలింగ్లో అకమల జరిగాయనే ఆరోపణలు వచ్చాయి. బీజేపీ అభ్యర్థి బటన్ ఉప్పాట్ల స్టికర్ వేసినట్లుగా ప్రచారం జరిగింది. దీన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న ఎన్నికల సంఘం విచారణ జరిపి రిపోర్టింగ్ కు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలో పోలింగ్ కు రెండ్రోజుల ముందు తీవ్రంగా అభ్యర్థి చేతులెత్తేయడం బెంగాల్ రాజకీయాల్లో హోటీ టాపిక్ గా మారింది.

‘పనికిరాని ఎన్టీపీల నివేదికలు చూసి ప్రశ్నిస్తారా?’

మొదటిసేత తరువాయి - మోదీ నార్వే పర్యటన సందర్భంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో.. భారతదేశంలో మానవ హక్కులు ఉల్లంఘనలు, వీరికా స్వేచ్ఛపై సదరు విలేజ్ కర వద్ద వద్ద ప్రశ్నించారు. “మేము మిమ్మల్ని ఎందుకు సమాఖ్య? మీ దేశంలో జరుగుతున్న మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలను ఇలాంటి ప్రశ్నలతోనే ప్రశ్నించాలా? మేమేమీ అని తీవ్రమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ప్రశ్నలపై సీబీ జార్జీ తీవ్రంగా స్పందిస్తూ భారతదేశ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల పరిమాణాన్ని, గొప్పతనాన్ని వివరించారు. “భారతదేశం ఎంత పెద్దదో, ఇక్కడ మిడియా రంగం ఎంత విస్తృతమైనదో చాలామందికి అవగాహన లేదు. కేవలం డిల్లీలోనే ఇంట్లో, పాండ్లలో ఇతర భాషల్లో కనీసం 200కి పైగా భాషలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఎన్నో క్రేడిట్ న్యూస్ లు వస్తుంటాయి. అంతర్జాతీయంగా కొందరు.. ఏవో కొన్ని పనికిరాని, అజ్ఞానపు ఎన్టీపీల ప్రపంచంనే చూపుతున్నాయి. ప్రతిరోజూ వచ్చే ప్రశ్నలు అదుగుతున్నారు” అంటూ ఆయన పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగం పౌరులందరికీ ప్రాథమిక హక్కులను ఇస్తోందని, ఏదైనా ఉల్లంఘనలు జరిగితే అలాంటి పరిస్థితులను చట్టపరమైన రక్షణలు ఉన్నాయని జార్జీ స్పష్టం చేశారు. 1947లో స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన మొదటి రోజు నుంచే భారతదేశం మహిళలకు ఓటు హక్కు కల్పించిందని, ప్రపంచంలోని ఎన్నో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు దశాబ్దాల తర్వాత కానీ మహిళలకు ఆ హక్కు ఇప్పలేదని గుర్తుచేశారు. మానవ హక్కులకు అత్యుత్తమ ఉదాహరణ ఓటు వేసి ప్రభుత్వాన్ని మార్చి హక్కు అని, అది భారతదేశంలో నిరంతరం జరుగుతూనే ఉందని, దానికి తాము గర్వపడుతున్నామని ఆయన డిటుగా సమాధానం ఇచ్చారు. ఈ వాదనల మధ్య సదరు జర్నలిస్ట్ ఓ ఓడలో మీడియా సమావేశం నుంచి బయటకు వెళ్లి మళ్లీ కాసేపటికి తిరిగి రావడం గమనార్హం.

ట్రంప్, నెతన్యాహులను చంపితే రూ.559 కోట్ల బహుమతి

మొదటిసేత తరువాయి - త్వరలోనే ఓడింగ్ జరగనుందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ఇలాంటి పార్లమెంటరీ కమిటీ చైర్మన్ ఇల్బాన్ అజ్జీ ఈ బిల్లుకు సంబంధించిన వివరాలను అధికారికంగా ప్రకటించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 28న టెక్సాస్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన వైమానిక దాడుల్లో ఇలాంటి సుప్రీం ఓడింగ్ అయితే అలీ ఖమేని మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ దాడికి ప్రతికారంగానే ఇలాంటి ఈ సరికొత్త వ్యూహాన్ని తెలపడం, ఏదైనా ఉల్లంఘనలు జరిగితే అలాంటి చర్యలను ట్రంప్, నెతన్యాహులతో పాటు అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ చీఫ్ అడ్మిరల్ క్రాడీ కూపర్ లను కూడా టార్గెట్ చేయాలని ఇలాంటి పార్లమెంటరీ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఏ వ్యక్తి లేదా సంస్థ అయినా ఏదీని చంపితే ఈ భారీ మొత్తాన్ని బహుమతిగా ఇస్తామని బిల్లులో పొందుపరిచారని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే ఇలాంటి చెందిన కొన్ని సంస్థలు, ‘హందాలా’ అనే సైబర్ హ్యాకింగ్ గ్రూపులు కూడా ట్రంప్, నెతన్యాహులపై విడివిడిగా 50 మిలియన్ల డాలర్ల రివార్డులను ప్రకటించాయి. ఇప్పుడు ఏకంగా ఇలాంటి పార్లమెంటరీ చట్టబద్ధంగా ఈ సగటు బహుమతి బిల్లును తీసుకురావడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇటీవలే ఇరుపక్షాల మధ్య కుదిరిన తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి ఈ పరిణామం ఏమాత్రం కల్పించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భారత్ సైన్యానికి అమెరికా అండ

మొదటిసేత తరువాయి - నిర్వహణ, మద్దతు కోసం సుమారు 428.2 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన రెండు సైనిక ఒప్పందాలకు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ మేరకు మే 18న అమెరికా కాంగ్రెసుకు చేర్చినట్లుగా నోటిఫికేషన్లు జారీ చేసింది. ఈ ఒప్పందాల మొదటిది 577792 అల్ట్రా-లైట్ హోవ్ లిఫ్ట్ నిర్మాణానికి నిర్వహణకు సంబంధించింది. దీని విలువ 230 మిలియన్ల డాలర్లు. ఈ ప్యాకేజీలో విడివిడిగా, మరమ్మతులు, శిక్షణ, సాంకేతిక సాయం, ఫీల్డ్ సర్వీస్ వంటివి ఉంటాయి. ఈ ఒప్పందానికి బీఎఫ్ సిస్టమ్స్ ప్రధాన కాంట్రాక్టర్ గా వ్యవహరించనుంది. రెండో ఒప్పందం 9000-64ఐ అపాచీ హెలికాప్టర్ నిర్మాణానికి సంబంధించినది. దీని విలువ 198.2 మిలియన్ల డాలర్లు. ఇందులో భాగంగా ఇంజనీరింగ్, సాంకేతిక, లాజిస్టిక్స్ మద్దతు, సిబ్బందికి శిక్షణ వంటి సేవలు అందిస్తారు. బోయింగ్, లాకహీడ్ మార్కెస్ సంస్థలు ఈ ఒప్పందానికి ప్రధాన కాంట్రాక్టర్లుగా ఉన్నాయి. ఈ ఒప్పందాలు ఇండో-పసిఫిక్, దక్షిణాసియా ప్రాంతాల్లో రాజకీయ స్థిరత్వం, సాంఘిక, ఆర్థిక ప్రగతిని ప్రోత్సహించడానికి దోహదపడతాయని అమెరికా విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది. భారత్ తమకు కీలకమైన రక్షణ భాగస్వామి అని, ఈ ఒప్పందాలతో భారత్ తన రక్షణ సామర్థ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుచుకోగలదని తెలిపింది. అయితే, ఈ ఒప్పందాల వల్ల ప్రాంతీయ సైనిక సమతుల్యతలో ఎలాంటి మార్పు ఉండదని, అమెరికా రక్షణ సన్నద్ధతపై కూడా ప్రభావం చూపదని స్పష్టం చేసింది.

పవన్ కల్యాణ్ పై నిహారిక ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

మొదటిసేత తరువాయి - ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ మేరకు అమె ఓ మీడియాను విడుదల చేశారు. విలాపూరు నియోజకవర్గం ప్రజలను ఆయన తన సొంత కుటుంబంలా చూసుకుంటున్నారని అన్నారు. విలాపూరు వెలితే తనకు తన సొంతూరుకు వెళ్ళినట్లుగా అనిపిస్తుందని అన్నారు. తన నియోజకవర్గంలో ప్రమాదపతావు ఒక ఎలెక్ట్రిసియన్ విద్యుద్ధాఘాతంతో చనిపోతే నియోజకవర్గంలోని ఎలెక్ట్రిసియన్లందరికీ పవన్ కల్యాణ్ సేపీ కిట్లు అందజేశారని తెలిపారు. మొత్తం 325 మందికి భద్రతా కిట్లను అందజేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల పట్ల సకాలంలో స్పందించడంలో ఆయనకు ఎవరూ సాటిరాలని అన్నారు.

ఆరిగేషన్ క్యాలెండర్ లోకి మరో 11 ప్రాజెక్టులు

మొదటిసేత తరువాయి - వేర్లు, వాటిని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దీంతో ఆరిగేషన్ క్యాలెండర్ లోని మొత్తం ప్రాజెక్టుల సంఖ్య 36కు చేరింది. సోమవారం సచివాలయంలో జలవనరుల శాఖపై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన ఈ మేరకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇటీవల కలెక్టర్ల సమావేశంలో 25 ప్రాజెక్టులతో ఆరిగేషన్ క్యాలెండర్ ను ప్రకటించిన సీఎం, తాజా సమీక్షలో మరో 11 ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. ఈ 36 ప్రాజెక్టుల పనులను క్యాలెండర్ ప్రకారం పూర్తి చేయాలని, భూసేకరణ, నిధుల కొరత లేకుండా చూడాలని ఆర్థిక శాఖ అధికారులకు సూచించారు.

పోలవరం, ఇతర ప్రాజెక్టులపై సీఎం ఆదేశాలు

పోలవరం ప్రాజెక్టు పనుల పురోగతిపై ప్రతినెలా సమీక్ష నిర్వహిస్తామని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఎర్ల కమీ రాక్ ఫిల్ డ్యామ్ పనులను 2027 మార్చి 31 నాటికి, నిర్మాణముల తరలింపును 2027 ఏప్రిల్ నాటికి పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. పోలవరం స్పిల్ వే వద్ద పర్యాటక ఆకర్షణగా బకానీ ట్రిబ్లీ నిర్మించాలని సూచించారు. అలాగే వెలిగింద ప్రాజెక్టు మొదటి దశను ఈ ఏడాది జూలై నాటికి పూర్తి చేయాలని, హంపి-సీవా కాలవ ద్వారా ఈ ఏడాది నీరు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఖరీఫ్ సీజన్ అందుకుం కాకుండా కాల్పులకు నీటిని విడుదల చేయాలని, బిలదార-జలపాతతి కార్యక్రమాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించాలని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్వహించిన లిఫ్ట్ ఆరిగేషన్ స్కీంలను పునరుద్ధరించి రైతులను ఆదుకోవాలని

న్యూక్లియర్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఏపీని నమ్మకమైన భాగస్వామిగా నిలుపుతాం

మొదటిసేత తరువాయి - మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రపంచ న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ పరిశ్రమ కొత్త దశలోకి ప్రవేశిస్తున్న తరుణంలో ఇది అత్యంత కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. న్యూక్లియర్ న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ (ఎన్ఐఈఐ), యూఎస్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ పార్టనర్షిప్ ఫోరం (యూఎస్ఐఎస్ఐ పీఎఫ్) సంయుక్తంగా నిర్వహించిన “యూఎస్ ఎన్ఐఈఐ న్యూక్లియర్ ఎన్ఎస్ టు ఇండియా” సదస్సులో లోకేశ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్లో సహజసిద్ధ ప్రయోజనాలు

ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ, “ఆరుద్రులకు న్యూక్లియర్ సాంకేతికతపైన స్మార్ట్ మార్కుల రియార్డర్లు, తదుపరి తరం రియార్డర్ సిస్టమ్స్ నిర్వహించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. భారత్ లో ఇంజనీరింగ్ ప్రభుత్వ, తయారీ రంగంలో నైపుణ్యం, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఉత్పత్తి వంటివి కలిపాస్తే అంశాలు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాలు పారిశ్రామిక మౌలిక వసతులు, పోర్టులు, లాజిస్టిక్స్, వేగవంతమైన అమ్మలు సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఇది భారతదేశానికి, ఏపీకి ఒక చరిత్రాత్మక అవకాశం” అని వివరించారు.

రాష్ట్రానికి ఉన్న సువిశాల తీరప్రాంతం, శక్తివంతమైన పోర్ట్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, పారిశ్రామిక కారందర్లు, ప్రతిష్టాత్మక పవర్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న టెక్నాలజీ ఎకోస్ట్రమ్ వంటివి అడనపు ప్రయోజనాలని తెలిపారు. పారిశ్రామికీకరణలో వేగం, అమ్మలు అత్యంత ముఖ్యమని, ఇందులో న్యూక్లియర్ ఎకోస్ట్రమ్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన అన్నారు.

ఎనర్జీ సెక్యూరిటీ మాకు అత్యంత కీలకం

ప్రపంచ దేశాలు ఆర్థికవృద్ధి, పారిశ్రామిక వ్యాప్తి, డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్, కచ్చన ఉద్యమాల తగ్గింపు వంటివి ఏకకాలంలో ఎలా సాధించాలని ఆలోచిస్తున్నాయని లోకేశ్ అన్నారు. వాతావరణ మార్పులపై ఇచ్చిన హామీలను పాటించి, ఏబి యుగానికి అవసరమైన సౌకర్యాలను తక్కువ ఖర్చుతో, సురక్షితంగా ఎలా అందించాలన్నది పెద్ద సవాల్ అని పేర్కొన్నారు. “ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి ఆకాంక్షలు విస్తృతంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఇంధన భద్రత (ఎనర్జీ సెక్యూరిటీ) మాకు అత్యంత ప్రాధాన్యం అంశం. నేను ఏపీ దేశంలోనే కీలకమైన పారిశ్రామిక, డిజిటల్ ఆంధ్రంగా మారుతోంది,” అని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామారావు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆరిగేషన్ క్యాలెండర్ లోకి 36 ప్రాజెక్టుల వివరాలు:

- కాటన్ బ్యాంక్ గేట్స్ (ఫౌండేషన్) - జూన్ 2026
- పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలవ - జూలై 2026
- గుంటూరు ఛానల్ అధునికరణ (ఫౌండేషన్) - జూలై 2026
- వెలిగింద ఫేజ్ - 1 - ఆగస్టు 2026
- తుంగభద్ర కొత్త గేట్లు - జూన్ / జూలై 2026
- హంపి-సీవా కాలవ (ఫౌండేషన్) - ఆగస్టు 2026
- గూటి నగరి (ఫౌండేషన్) - ఆగస్టు 2026
- నేరేడి బ్యాంక్ (ఫౌండేషన్) - నవంబర్ 2026
- మద్దువలన ఫేజ్-2 - జనవరి 2027
- పీఠ మండలం ఎత్తిపోతల పథకం - ఏప్రిల్ 2027
- నాగావలీ - చంపావతి నదుల లింక్ - జూన్ 2027
- పోలవరం ప్రాజెక్ట్ - జూన్ 2027
- బుడమేరు షేడ్ ప్రాజెక్ట్ - జూన్ 2027
- ముత్తూరి ఎత్తిపోతల పథకం - జూన్ 2027
- వంతపూర్ ఫేజ్-2 స్టేజ్-2 (బిల మండలం బ్యాంక్) - జూలై 2027
- చింతలపూడి ఎత్తిపోతల పథకం ఫేజ్ 1 - జూన్ / జూలై 2027

ఇంధన పరివర్తనపై ఆంధ్రప్రదేశ్ దృష్టి

రాష్ట్రంలో కొత్త పారిశ్రామిక కారిడార్లను నిర్మిస్తున్నామని, ఎలక్ట్రానిక్ తయారీ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతున్నామని లోకేశ్ తెలిపారు. విశాఖపట్నాన్ని ఏబి, డేలా సెంటర్ హబ్ గా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, ఆత్మకూ 6 గిగావాట్ల సామర్థ్యం గల డేలా సెంటర్లు రాబోతున్నాయని వెల్లడించారు.

భవిష్యత్ పరిశ్రమలకు భారీ పరిమాణంలో, 24/7 నిరంతరాయంగా, కాలుష్యరహిత, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన విద్యుత్ అవసరమని, అందులో ఇంధన ప్రణాళిక ఆర్థిక ప్రణాళికలో కీలకంగా మారందని వివరించారు. “మా ఇంధ్రగిడ్లెట్ క్లీన్ ఎనర్జీ పాలసీలో భాగంగా రెస్పాన్సిబిలిటీ, స్టోరేజ్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ట్రాన్స్ మిషన్, గ్రీన్ ఆధునికరణ వంటి రంగాల్లో సుమారు రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం,” అని ఆయన ప్రకటించారు.

భవిష్యత్లో భారీగా విద్యుత్ అవసరం

భవిష్యత్ పారిశ్రామిక వృద్ధికి కేవలం పునరుత్పాదక శక్తి సరిపోదని తాము వాస్తవికంగా ఆలోచిస్తున్నామని లోకేశ్ అన్నారు. ఏబి కంప్యూటింగ్ విస్తరిస్తున్న కొద్దీ విద్యుత్ డిమాండ్ విపరీతంగా పెరుగుతోందని, ఒక హైడ్రోస్ట్రోఫ్ ఏబి-నేటివ్ డేలా సెంటర్ ఒక మధ్యస్థ పట్టణానికి సమానమైన విద్యుత్ ను వినియోగిస్తుందని ఉదహరించారు. గ్రోబల్ కంపెనీలు విశాఖలో గిగావాట్ల సామర్థ్యం గల ఏబి-నేటివ్ డేలా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు మొందుకొస్తున్నాయని, వీటికి భారీ విద్యుత్ అవసరమవుతుందని తెలిపారు.

డేలా సెంటర్ల చుట్టూ తయారీ ఎకోస్ట్రమ్

తమ దృష్టిలో డేలా సెంటర్ అంటే కేవలం సర్వరతో కూడిన భవనాలకు అభివృద్ధిపథకం కాదని, దాని చుట్టూ ఒక పూర్తిస్థాయి తయారీ ఎకోస్ట్రమ్ ను నిర్మించడమే తమ లక్ష్యమని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. కులెంగ్ సిస్టమ్స్, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్, ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు, బ్యాటరీ స్టోరేజీ వంటి వాటిని స్థానికంగా తయారు చేయడాన్ని ప్రోత్సహిస్తామని తెలిపారు. ఏబి టెక్నోలజీస్, ఎనర్జీ ఇంజనీర్ కోసం ప్రత్యేక నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థలను కూడా ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు.

న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ సప్లయ్ చైన్ లో భాగస్వామ్యం

న్యూక్లియర్ ఎనర్జీని కూడా ఒక పారిశ్రామిక పర్యావరణ

- హంపి-సీవా ఫేజ్-2 (సీవా కాలవ కెనాల్ వరకు) -- ఆక్టోబర్ 2026
- మడకపల్లి డిట్టిబాట్లర్ - జూలై 2027
- సీవా కాలవ కెనాల్ (మూలపల్లి వరకు) -- జనవరి 2027
- మూలపల్లి లిఫ్ట్ - డిసెంబర్ 2027
- మడకపల్లి కాలవ కెనాల్ వైదొలగి - డిసెంబర్ 2027
- ఝంకూరిపల్లి రిజర్వాయర్ - డిసెంబర్ 2027
- వేదవతి ఎత్తిపోతల పథకం - జూన్ 2028
- వైదవాని లిఫ్ట్ - జూన్ 2028
- అప్పర్ సెన్సార్ ప్రాజెక్ట్ - జూన్ 2028
- జీఎన్ఎస్ఐ కెనాల్ (కడప వరకు) -- జూన్ 2028
- సోమశిల-సర్వముఖ్ లింక్ -- జూన్ 2028
- శ్రీలక్ష్మి రైల్వే మెయిన్ కెనాల్ వైదొలగి -- డిసెంబర్ 2028
- తారక రామలింగ్ సాగర్ -- డిసెంబర్ 2027
- మహేంద్ర తనయ -- జూలై 2027
- గజపతివరం కాలవ కెనాల్ -- జూలై 2027
- కాలేరు-నగరి (కడప, కోడూరు వరకు) -- డిసెంబర్ 2028
- కోడూరు-బాలాజీ సాగర్ -- డిసెంబర్ 2028
- గోదావరి డెల్టా మోడ్రనైజేషన్ -- జూన్ 2028
- పెన్నా-సర్వముఖ్ -- డిసెంబర్ 2026
- పరిశోధనా డేలా -- డిసెంబర్ 2028

వ్యవస్థగా చూడాలని లోకేశ్ అభిప్రాయపడ్డారు. కేవలం విద్యుత్ ఉత్పత్తికి పరిమితం కాకుండా, పూర్తి న్యూక్లియర్ వాల్యూ చైన్ లో భాగస్వామ్యం కావడమే ఏపీకి దీర్ఘకాలిక అవకాశమని అన్నారు. కీలక విడివిడిగాల తయారు చేయడం, అత్యాచారికి ఇంజనీరింగ్ సామర్థ్యాలు నిర్వహించడం, ప్రపంచస్థాయి భద్రతా ప్రమాణాలు నెలకొల్పడం, భవిష్యత్ పరిష్కారానికి శిక్షణ ఇవ్వడం వంటి వాటిపై దృష్టి సారితామని వెల్లడించారు.

ఎకో సిస్టమ్ నిర్మాణానికి సరైన సమయం

న్యూక్లియర్ ప్రాజెక్టులకు బదులుగా న్యూక్లియర్ పారిశ్రామిక ఎకోస్ట్రమ్ ను నిర్మించడానికి ఇదే సరైన సమయమని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. అణుశక్తి విస్తరణను జేసేలోడీ విద్యుత్ ను అందిస్తుందని, శిలాజ ఇంధనపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గిస్తుందని, దీర్ఘకాలంలో పోటీ ధరలకు విద్యుత్ ను అందిస్తుందని వివరించారు. ఆధునిక న్యూక్లియర్ టెక్నాలజీల వల్ల భద్రతా ప్రమాణాలు కూడా గణనీయంగా మెరుగుపడతాయని గుర్తుచేశారు.

ఇంధన భవిష్యత్ చైన్ ఏబి భవిష్యత్

ఏబి విషయం వల్ల ఇంధనానికి డిమాండ్ పెరిగిందని, దీనివల్ల న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ ప్రాముఖ్యతను ప్రపంచ దేశాలు గుర్తిస్తున్నాయని లోకేశ్ అన్నారు. “ఏబి భవిష్యత్తు ఇంధన భవిష్యత్తుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో నమ్మకమైన, స్వచ్ఛమైన జేసేలోడీ విద్యుత్ తప్పనిసరి. ఇది ప్రభుత్వాల, టెక్నాలజీ ప్రాజెక్టర్లు, పెట్టుబడిదారుల మధ్య పూర్తిస్థాయి భాగస్వామ్యాలకు అవకాశం అవకాశాలు సృష్టిస్తుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆ భవిష్యత్తులో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరుకుంటోంది,” అని ఆయన తెలిపారు.

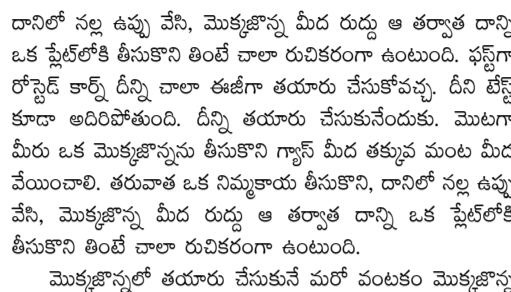
యూఎస్-ఇండియా న్యూక్లియర్ అధ్యయనం

భారత్-అమెరికా సహకారం ఇప్పటికే టెక్నాలజీ, రక్షణ, సెమీకండక్టర్ల వంటి రంగాల్లో మార్పులు తెచ్చింది. ఈ పూర్తిస్థాయి భాగస్వామ్యంలో తదుపరి ప్రధాన అధ్యయనం అణుశక్తి రంగమే కాకుండా లోకేశ్ బలమైన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఇది కేవలం ఇంధన భాగస్వామ్యంగా కాకుండా, పారిశ్రామిక, తయారీ, అభివృద్ధిల భాగస్వామ్యంగా అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ భవిష్యత్తు కోసం పటిష్టమైన ఇంధన, పారిశ్రామిక పునాదులు నిర్మిస్తున్నామని, దీర్ఘకాలిక దార్శనికత కలిగిన గ్రోబల్ భాగస్వామ్యంలో కలిసి పనిచేయాలని స్పష్టంగా ఉన్నామని మంత్రి లోకేశ్ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు.

పాలమూరు ప్రాజెక్టుపై రేవంత్ షాకన్

మొదటిసేత తరువాయి - ఈ మెగా ప్రాజెక్టును నిధుల కొరత లేకుండా తరవేగంగా పూర్తి చేసి, జిల్లాలోని ప్రతి ఎకరాకూ సాగునీరు అందించి తీరుతామని ఆయన ప్రజలకు భరోసా ఇచ్చారు. ఇదే సమయంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. తాము అధికారంలో ఉండగా పాలమూరు ప్రాజెక్టును 90 శాతం పూర్తి చేశామని బీఆర్ఎస్ నేతల అబద్ధాలు చెప్పారని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. గతంలో కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కేవలం రెండేళ్లలోనే ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తామని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. మరి అలాంటివి జరిగితేనే అధికారంలో ఉన్న ఆ పదేళ్ల సుదీర్ఘ పాలనలో పాలమూరు ప్రాజెక్టు ఎందుకు పూర్తి చేయలేదోపేర్కొన్నారు. జిల్లా ప్రజలను ఎందుకు మోసం చేశారో సమాధానం చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కృష్ణా నది జలాల పంపిణీకి సంబంధించిన చారిత్రాత్మక తప్పిదాలను ప్రస్తావించారు. అంతర్జాతీయ చట్టాల ప్రకారం

వర్షా కాలంలో నోరూరుంచే మొక్కరెసిపీస్.. ఇలా ట్రై చేయండి!



దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ఫ్లేట్ లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఫస్ట్ క్లాస్ రోస్టెడ్ కార్న్ దీన్ని చాలా ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని బేస్ కు కూడా ఆదిరిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేసుకునేందుకు మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమిషాకూ తీసుకొని, దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ఫ్లేట్ లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం మొక్కజొన్న చాల్. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొదట ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి, అపై మొక్కజొన్న గింజలను ముక్కలుగా కట్టేసి వాటిని 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత దానిని ఒక ఫ్లేట్ లో తీసి ఉబ్బిపారు, టమాటా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చాల్ మసాలా జోడించండి. ఫ్లేట్ లోకి నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమిషాకూ తీసుకొని, దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ఫ్లేట్ లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రెల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కార్న్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రెల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కార్న్ ను గ్రెల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దాన్ని వెన్న రాసి, పై న ఉప్పు, చాల్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రెల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కార్న్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రెల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కార్న్ ను గ్రెల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దాన్ని వెన్న రాసి, పై న ఉప్పు, చాల్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ప్రతి వంటకంలోనూ జన్మ ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మొక్కజొన్నకు కొత్త వెర్షన్ కూడా ఇవ్వవచ్చు. ముందుగా దానిని నీటిలో మరిగించండి. తరువాత దానికి జన్మ వేసి కొంత సమయం కాల్చండి. మీకు కావాలంటే, మీకు ఇష్టమైన కూరగాయలను కూడా అందులో చేర్చవచ్చు. ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ప్రతి వంటకంలోనూ జన్మ ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మొక్కజొన్నకు కొత్త వెర్షన్ కూడా ఇవ్వవచ్చు. ముందుగా దానిని నీటిలో మరిగించండి. తరువాత దానికి జన్మ వేసి కొంత సమయం కాల్చండి. మీకు కావాలంటే, మీకు ఇష్టమైన కూరగాయలను కూడా అందులో చేర్చవచ్చు.

తందూరి మొక్కజొన్న కూడా ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలంటే. ఫస్ట్ మొక్కజొన్న తొక్క తీసి వక్కన పెట్టుకోండి. తరువాత ఒక పాత్రలో నీరు మరిగించి, ఆ తరువాత మొక్కజొన్నను 5 నిమిషాలు ఉంచి, తక్కువ మంట మీద మరిగించండి. తందూరి మసాలా చేయడానికి, పెరుగులో ఉప్పు, ఎర్ర కారం, చాల్ మసాలా నల్ల ఉప్పు కలిపి బాగా కలపండి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ నహాయంతో అపై చేయండి. చిన్న స్టాప్ కాల్చండి.

తందూరి మొక్కజొన్న కూడా ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలంటే. ఫస్ట్ మొక్కజొన్న తొక్క తీసి వక్కన పెట్టుకోండి. తరువాత ఒక పాత్రలో నీరు మరిగించి, ఆ తరువాత మొక్కజొన్నను 5 నిమిషాలు ఉంచి, తక్కువ మంట మీద మరిగించండి. తందూరి మసాలా చేయడానికి, పెరుగులో ఉప్పు, ఎర్ర కారం, చాల్ మసాలా నల్ల ఉప్పు కలిపి బాగా కలపండి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ నహాయంతో అపై చేయండి. చిన్న స్టాప్ కాల్చండి.

నేడు ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం.. చరిత్ర, ప్రాముఖ్యత,

ఈ ఏడాది రక్తదాతల దినోత్సవం థీమ్ ఏమిటంటే..



రోజు ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు గురించి తెలుసుకుందాం. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం చరిత్ర ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని తొలిసారిగా 2004లో జరుపుకున్నాడు. 2005లో 58వ ప్రపంచ ఆరోగ్య సభ దీనిని వార్షిక ప్రపంచ కార్యక్రమంగా ప్రకటించింది. అప్పటి నుంచి రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 14న జరుపుకుంటున్నారు. జూన్ 14 జీవశాస్త్రవేత్త వైద్యుడు అయిన కార్ల్ ల్యాండ్ స్టెనర్ పుట్టినరోజు కూడా. ఆయనను ఆధునిక రక్త మార్పిడి స్థాపకుడు అని పిలుస్తారు. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం 2025 థీమ్ ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని ఒక ప్రత్యేక ఇతివృత్తంతో జరుపుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది అంటే 2025 సంవత్సరానికి ఇతివృత్తం "రక్తం ఇవ్వండి, ఆతను ఇవ్వండి: కలిసి మనం అందరం ప్రాణాలను కాపాడుకుందాం". ఈ సంవత్సరం ఇతివృత్తం రక్తదాతల ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తుంది.

జగన్మోహన్ రెడ్ వేప పోడిని నైవేద్యంగా ఎందుకు సమర్పిస్తారో తెలుసా..

ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత రక్తదాతలకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జూన్ 14 రక్తదాతలను గౌరవించడానికి అంకితం చేయబడింది. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం రక్తదాతల గురించి అవగాహన పెంచి, రక్తదాతల చేయమని ప్రజలను ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తదాతల చేయడం వల్ల పేద ధనిక అనే తేడాలేకుండా ప్రపంచంలో ఉన్న వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. ఇక రక్త దానం చేయడం వలన అనేక ఆరోగ్య లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. రక్తదానం ద్వారా శరీరంలో కొత్త రక్తకణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇది పూర్ణమై ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్త దానం చేయడం కూడా ఒక సామాజిక బాధ్యత. ప్రపంచాన్ని, శ్రద్ధలతో ఉన్నట్లు లేదా రక్తదాతలతో బాధపడుతున్నవారికి మీరు ఇచ్చే రక్తం ఒక వరం.

అరటి పండు నల్లగా మారితే పారేస్తున్నారా?

ఆగండి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాక్ అవుతారు!

సాధారణంగా అరటిపండు అనగానే పచ్చిగా లేదా కొద్దిగా పండిన వాటిని తినడానికే చాలామంది ఇష్టపడతారు. కానీ, బాగా పండి, తొక్క నల్లగా మారిన అరటిపండును పారేయడం చాలామంది చేస్తుంటారు. నిజానికి, నల్ల మచ్చలు ఏర్పడిన లేదా పూర్తిగా పండిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా? పోషకాంశాలు నిండిన ఈ పండ్లు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఇప్పుడు ఒక లుక్కాంతు. పండిపోయిన అరటిపండు తినడం సాధారణంగా మంచిదే. కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే, కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పండిపోయిన అరటిపండు పోషకాంశాలు నిండినవే, చాలా సందర్భాలలో తినడానికి సురక్షితమైనవే. మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి చూసుకోవడం మంచిది. ఇలా మెత్తబడిన అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు, తినడం వల్ల కలిగే అనర్థాల గురించి తెలుసుకుందాం..

సులభంగా జీర్ణం: అరటిపండు పండిన కొద్దీ, దానిలోని పిండి పదార్థాలు చక్కెరగా మారతాయి. దీనివల్ల జీర్ణం చేసుకోవడం చాలా సులభం. బలహీనమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి ఇది మంచిది.

యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం: బాగా పండిన అరటిపండ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కణాల సస్థిని నివారించడంలో సహాయపడతాయి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, గుండె జబ్బులు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.

మానసిక ప్రశాంతత: పండిన అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

కండరాల నొప్పులు నుండి ఉపశమనం: పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల కండరాల నొప్పులు, తిమ్మిర్రను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

రోగ్యులు, స్వాస్థ్యం ఉత్తమం: బాగా పండిన అరటిపండు తిపిగా, మెత్తగా మారతాయి. ఇవి అరటిపండు ట్రైడ్, ముఖ్యంగా, న్యూట్రీలు పండిత వాటికి చాలా బాగుంటాయి. వాటి సహజ తీపి వల్ల అదనపు చక్కెర వేయాలి అవసరం కూడా ఉండదు.

ఎప్పుడు తినకూడదు/జాగ్రత్తలు:

చక్కెర స్థాయిలు: అరటిపండు పండిన కొద్దీ, దానిలోని పిండి పదార్థాలు చక్కెరగా మారతాయి. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారు బాగా పండిన అరటిపండ్లను పరిమితంగా తీసుకోవాలి లేదా వాటికి బదులుగా కొద్దిగా పచ్చిగా ఉన్న అరటిపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది.

బరువు తగ్గలనుకునే వారికి: బాగా పండిన అరటిపండ్లలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, బరువు తగ్గలనుకునే వారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడం మంచిది.

వానన/బిరిందం: పండు పూర్తిగా నల్లగా మారి, పులిసిన వాసన వస్తే, జిగురుగా మారితే లేదా దానిపై శిబిరం (ఫంగస్/బ్యాక్టీరియా) కనిపిస్తే వాటిని తినకూడదు.

లోపల నల్లగా ఉంటే: తొక్క నల్లగా ఉన్నప్పటికీ, లోపలి గుబ్బు పూర్తిగా నల్లగా, మెత్తగా మారితే వాటిని పడేయడం మంచిది.

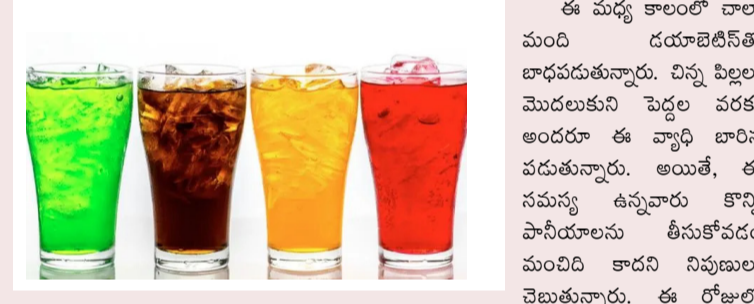


పసుపు పొడిని ఇలా స్ట్రోక్ చేయండి.. మస్ట్రోజులు నిల్వ ఉంటుంది..!



వంటగదిలో మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే ముఖ్యమైన మసాలా దినుసుల్లో పసుపు పొడి ఒకటి. పసుపు రుచి, రంగుతో పాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. అయితే పసుపు పొడిని ఎక్కువ రోజులు సురక్షితంగా నిల్వ చేయడం కొంచెం కష్టమైన పని. ఎందుకంటే సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోతే దానిలో చిన్న పురుగులు, ధోమలు వస్తే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పసుపు పొడిని తేమ లేని శుభ్రమైన పరిస్థితుల్లో నిల్వ చేయడం చాలా ముఖ్యం. పసుపు కేటలం వంటకాలకే పరిమితం కాదు. ఇది అనేక ఆరోగ్య లక్షణాలను కలిగి ఉంది. భారతీయ సంప్రదాయంలో పసుపు వ్రతంతో చిన్నాగా భావించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే కర్నూమిన్ అనే సహజ పదార్థం శరీరానికి కక్కిని ఇస్తుంది.. దెబ్బలు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరాన్ని టాక్సిన్ ల నుండి కాపాడతాయి. ఈ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందాలంటే పసుపు పొడిని సరిగ్గా నిల్వ చేయడం తప్పనిసరి. పసుపు పొడిని సురక్షితంగా నిల్వ చేసే మార్గాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గాలి చొరబడిన సీసాలు లేదా దబ్బాలు.. పసుపు పొడిని గాలి చొరబడిన సీసాలు లేదా దబ్బాలలో ఉంచాలి. ముఖ్యంగా గాజు సీసాలు ఉత్తమమైనవి. తేమ లేని ప్రదేశం.. పసుపు పొడి ఉండే ప్రదేశం పూర్తిగా తేమ లేకుండా.. చలికాలంలో తడి పడే చోటు కాకుండా ఉండాలి. పొడి స్వచ్ఛమైన వాడకం.. పసుపు పొడిని తీసేందుకు తడి లేని స్వచ్ఛ ఉపయోగించాలి. తడి స్వచ్ఛ వాడకం తేమ చేరి పురుగులు వస్తే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న భాగాలుగా నిల్వ.. ఒకసారి ఎక్కువ పసుపు పొడిని ఒకే దబ్బాలో ఉంచకుండా చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడదీసి వాడటానికి వేర్వేరు దబ్బాల్లో నిల్వ చేయడం మంచిది. కొత్తగా తీసిన పసుపు కొమ్ముల్లో మట్టితో కలిసిన చెదలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే వాటిని కొన్ని వెంటనే శుభ్రంగా కడగాలి. ముందుగా ఒక బౌల్ నిండా నీటిలో వేసి బాగా కదిలిస్తూ చక్కగా కడగాలి పచ్చి పూర్తిగా తొలగించాలి. అనంతరం ఆ పసుపు తడి లేకుండా ఉండేలా స్పాంజ్ గాని.. శుభ్రమైన కాటన్ గాని ఉపయోగించి తుడవాలి. తడి పూర్తిగా పోయేంత వరకు వర్షంలో లేదా తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. పసుపు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత వాటిని కాగితం టవల్ తో చుట్టాలి. తర్వాత గాలి చొరబడిన ఏర్ బ్రైట్ దబ్బాల్లో వేసి ఫ్రీజ్ లోని కూరగాయల విభాగంలో నిల్వ చేయాలి. అవసరమైతే ఆ తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్టే చేసి జిప్ లాక్ కవర్ లో పెట్టి ఫ్రీజర్ లో కూడా భద్రపరచవచ్చు. ఇలా చేస్తే పసుపు ఎక్కువ రోజులు నాణ్యతతో ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. పసుపు పొడి లాంటి మసాలా పదార్థాలను ఎప్పుడీకీ నేరుగా ఎండ తగలే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. ఎక్కువ వెలుతురు లేదా వేడి ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఉంచితే పసుపు తన అసలైన లక్షణాలను కోల్పోతుంది. రంగు మారిపోవచ్చు, దుర్వాసన రావచ్చు. అందుకే పసుపు పొడిని చల్లగా నిల్వ చేయడం ఉత్తమం. ఈ సూచనలను పాటిస్తే మీరు అబ్బో ఉన్న పసుపు పొడిని.. అలాగే తాజా పసుపును నాణ్యత కోల్పోకుండా ఎక్కువ రోజులు పాటు తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందడానికి ఇలా నిల్వ చేయడమే ఉత్తమమైన మార్గం.

డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.. ఈ 6 పానీయాలను అస్సలు తాగకండి..



ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు అందరూ ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. అయితే, ఈ సమస్య ఉన్నవారు కొన్ని పానీయాలను తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి మారిపోవడం వల్ల చాలా మంది ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అందులో ముఖ్యమైనది డయాబెటీస్. చిన్న పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు ఈ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మధుమేహం ఒకసారి వస్తే, అది శరీరాన్ని నెమ్మదిగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి, ఇలాంటి వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా, కొన్ని పానీయాలు నివారించాలి. ఎందుకంటే ఇవి ఆరోగ్యాన్ని కనిపించవచ్చు కానీ డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ప్రమాదకరం. కాబట్టి, ఈ 6 పానీయాలను అస్సలు తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

తీపిగా ఉన్న డ్రింక్ : రోజూ తాగే డ్రింక్ ఎక్కువ చక్కెర కలిపితే అది మధుమేహ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పైగా డ్రింక్ ఉండే కెఫిన్ కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, హెచ్చులే డ్రింక్ మాత్రమే తాగడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అల్కహాల్ : మధుమేహం ఉన్నవారు కొన్నిసార్లు మద్యం అప్పుడప్పుడు తాగితే ఏం అవుతుందంటే అని అనుకుంటారు. కానీ మద్యం చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తరచుగా తాగితే శాత్రం బలహీనమవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. దెబ్బతీసి డయాబెటీస్ రిస్కును పెంచుతుంది. కాబట్టి, అల్కహాల్ పూర్తిగా మానేయడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ : ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహం ఉన్నవారు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. సహజ శక్తి కావాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

సోడాస్ : డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి సోడా ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండేలా తయారు చేస్తారు. రోజూ సోడా తాగితే డయాబెటీస్ పెరిగే ప్రమాదం రెట్టింపు అవుతుంది. దానికంటే కొద్దిగా తగ్గించి, తాజా నిమ్మరసం తాగడం మంచిది.

తీపిగా ఉన్న కాఫీ : విస్కీ, క్రీమ్, స్వీట్ నిరవే వేసిన కాఫీలు బరువు స్ట్రెస్ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. ఇవి రుచికరంగా ఉంటాయి కానీ ఎక్కువగా తాగితే మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మంచి అలవాటు కోసం, తక్కువ చక్కెర కాఫీని తీసుకోండి.

పండ్ల రసాలు : తాజా పండ్ల రసాలు ఆరోగ్యంగా అనిపించవచ్చు కానీ.. వీటిలో ఫ్రైబర్ తక్కువగా, చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచుతుంది. కాబట్టి పండ్ల రసం కంటే నేరుగా తినడం మంచిది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఏదైనా తాగే ముందు నిమిషాలు అలోచించాలి. ఆరోగ్యంగా అనిపించిన, తీపిగా ఉండే పదార్థాలను జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. సరైన జీవనశైలి, సరైన ఆహారం మధుమేహాన్ని పూర్తిగా నివారించవచ్చు.

ఎనిమిది గంటలైనా కుర్చీలో కూర్చుని కంప్యూటర్ పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎక్కువ సేపు కూర్చోవటం వల్ల రక్తకణాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ సమస్యలు రాకుండా ఉప్పిసులో కూర్చుని చేసే 'యోగా' ఇప్పుడప్పుడే ప్రాచుర్యంలోకి వస్తోంది. అలాంటి యోగానాటేమిటో ఏమిటో చూద్దాం..

విశ్రాంతి కోసం : ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కూర్చుని పనిచేస్తే ఒక విధమైన అలసట వస్తుంది. ఇది తొలగిపోవడానికి కుర్చీలో కూర్చునే విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం ఒకటి. కుర్చీలో నడుమును నిలబాగా ఉంచి.. అంచేతులను తొడలపై ఉంచాలి. మూడు నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకొని దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు చేస్తే అలసట తొలగిపోతుంది.

నడుము నొప్పి పోవాలంటే : నడుము నొప్పి పోవాలంటే మంచి ఉన్న డెస్క్ టేబుల్ చేతులు ఉంచాలి. తల వైతత్తి నడుమును ముందుకు వంచాలి. పది నికన్న తర్వాత నడుమును లోపలికి వంచి కలసం డెస్క్ వైపు వచ్చేలా వంచాలి. ఇలా పది నికన్న చేస్తే నడుము బిగికి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఆరవయ్యే.. మోసేటి నొప్పిలు పోవాలంటే : పిడికిలి వెచ్చికి వచ్చే అలసట తొలగిపోతుంది. పిడికిలిని గుండ్రంగా విడమవైపుకు.. ఆ తర్వాత కుడివైపుకు తిప్పాలి. ఇలా పది సార్లు చేసిన తర్వాత రెండు చేతులను ముందుకు చాచి అంచేతి భాగం ముందుకు వచ్చేలా వేళ్ళను లాక్ చేయాలి. ఇలా చేతులను ముందుకు.. వెనక్కు కదపాలి. ఇలా పది సార్లు చేయాలి. ఈ రెండు ఎక్సర్ సైజుల వల్ల చేతులు వెచ్చులు తగ్గుతాయి.

తొడ కండరాల కోసం : ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కదలకుండా కూర్చుంటే తొడ కండరాలు బిగిసుకుపోతాయి. ఈ ఇబ్బందిని తొలగించడానికి కుర్చీలో నిలబాగా కూర్చుని.. ఎడమ కాచి మడమను కుడి కాచి తొడపై పెట్టాలి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసుకొని 7 నుంచి 10 సార్లు దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే తొడ కండరాలపై ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది.