



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



హోం మినిస్టర్ రాములమ్మ?



హైదరాబాద్, నేటిపాత్రికా:
రాములమ్మ హోం మంత్రి కాబోతున్నారా? అంటే ఢిల్లీ సర్వేక్షలో జననే సమాధానం వస్తోంది. మంత్రి పదవి వస్తారా? కచ్చితంగా ఎమ్మెల్యే విజయశాంతిని మంత్రి పదవులోకి తీసుకుంటారని తెలుస్తోంది. ఇప్పటి వరకు ఎమ్మెల్యేల నుంచి ఎవరూ మంత్రి లేరు. ఎమ్మెల్యే కోటాలో ఆమెకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం అనుకుంటున్నట్లు చెబుతున్నారు. పైగా బిసి సామాజిక వర్గానికి మరింత ప్రాధాన్యతనిచ్చినట్లు సంకేతాలు కూడా కాంగ్రెస్ పంపాలని అనుకుంటోంది. అందుకే ఆరు మంత్రి పదవులు ఇంకా భర్తీ చేయాల్సిన అవసరం వుంది. అయితే అవి ఇప్పుడే భర్తీ చేస్తారా? లేక ఇంకా కొంత కాలం ఆగి చేస్తారా? అన్నది త్వరలోనే తేలనుంది. ఈ రోజు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మరోసారి ఢిల్లీ వెళ్లే అవకాశం కనిపిస్తోంది. పార్టీ పరమైన పదవులు ఇప్పటికే చాలా వరకు కొలిక్కి వచ్చాయి. అందుకు సంబంధించిన ఆదేశాలు కూడా జారీ అయ్యాయి. పదవుల పంపకాలు దాదాపు పూర్తయినట్లే లెక్క. పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ల మాత్రమే మిగిలివున్నాయి. పార్టీ ఉపాధ్యక్ష పదవులు ఇంకా రాలేదని కొంత మంది అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాకపోతే కాంగ్రెస్లో వున్న పార్టీపరమైన సంప్రదాయం ప్రకారం ఎమ్మెల్యేలందరూ పార్టీ అలోమెటీగ్గా ఉపాధ్యక్షులైతారు. ఇది అలాగేగా ఆపార్టీలో అనుసరిస్తున్న సంప్రదాయమే. అవి కూడా పూర్తయినట్లే లెక్క. ఇక మిగిలినవి మంత్రి పదవులు. నామినేటెడ్ కార్పొరేషన్ పదవులు ఇంకా కొన్ని పెండింగ్లో వున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీ వరకులలో నామినేటెడ్ పదవులు ఒక కొలిక్కి వచ్చే అవకాశం వుంది. కానీ మంత్రి పదవుల పంపకంలో కొన్ని పీట ముడులున్నాయి. ఇప్పటి వరకు వస్తున్న సమాచారం మేరకు ఒక్క రాములమ్మ మాత్రమే మంత్రి పదవి ఖాయమైందని తెలుస్తోంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఆమె కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీనియర్ నాయకురాలు. తెలంగాణ ప్రకటన వచ్చిన వెంటనే ఆమె కాంగ్రెస్లో చేరారు. తెలంగాణ ఇస్తే కాంగ్రెస్లో చేరుతామని బీఆర్ఎస్లో వున్నప్పుడు చెప్పిన మాటకు కట్టుబడి ఆమె కాంగ్రెస్లో చేరారు. ఆ సమయంలో ఆమె మెడకే పార్లమెంటును పోటీ చేసి ఓడిపోయారు. ఆ తర్వాత ఆమె ఎన్నికల్లో పోటీచేసేందుకు పెద్దగా సుముఖత వ్యక్తం చేయలేదు. పార్టీ నుంచి సూచనలు వచ్చినా ఆమె పార్టీకి సేవ చేయడానికి పరిమితమై సరైన గుర్తింపు వస్తుందని ఆమె చేసుకుంటూ వెళ్ళారు. అంతే తప్ప ఎక్కడా పార్టీపై ఇంత వరకు ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు కూడా చేయలేదు. తాను చేసిన సేవలకు, తెలంగాణ ఉద్యమ కారిడార్గా సరైన సమయంలో సరైన గుర్తింపు వస్తుందని మాత్రం నమ్మకంతో వున్నారు. ఆ నమ్మకమే ఇప్పుడు వరంగా మారింది. తెలంగాణ వచ్చిన సమయంలో పార్టీ ఆమెకు కొన్ని వాగ్దానాలు చేసింది.

పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే సముచితస్థానం కల్పిస్తామని చెప్పడం జరిగింది. ఈ పదేళ్లలో ఆమె ఎన్ని రాజకీయ పరిణామాలు జరిగినా, కాంగ్రెస్లోనే వున్నది. ఓ దశలో రాములమ్మ కాంగ్రెస్లో వున్నట్లా? లేనట్లా? అంటూ వార్తలు కూడా వచ్చాయి. గత ఎన్నికల్లో ఎన్నికల ప్రచారానికి పిలుపు లేదని కూడా ఆమె ఎక్కడా ఒక్క ప్రకటన కూడా చేసింది లేదు. సమయం కోసం వేచి చూశారు. ఈ మధ్య ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల ముందు వరకు కూడా ఆమెకు పదవి వస్తుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. అంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ హైకమాండ్ ఎంత నిబద్ధతతో వుంటుందో ఈ ఒక్క విషయంలోనే తేలిపోయింది. ఎంతో మంది పేరు ఎమ్మెల్యేల ఎంపికలో వచ్చినా, విజయశాంతికి ఇస్తారని ఎవరూ ఊహించలేదు. విజయశాంతి అంటే కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎంత విశ్వాసమో అదే చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే విజయశాంతి అంటే సామాన్యురాలు కాదు. ఆమె ఒకప్పటి సీని సూపర్ స్టార్. ఇప్పటి తర్రానికే పెద్దగా తెలియకపోయినా, మూడు దశాబ్దాల పాటు ఆమె సీని పరిశ్రమను ఎలిన నటి. తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషలలో ఆమె అగ్రశ్రేణి నటిగా ఓ వెలుగు వెలిగారు. దేశమంతా లేడి అమితాబ్ అని కీర్తించేవారు. ఆమెతో లేడి ఓరియంటెడ్ సినిమాలు చేయడానికి నిర్మాతలు క్యూలో వుండేవారు. కేరీర్ పీక్ స్టేజీలో వున్నప్పుడు ఆమె జై తెలంగాణ అన్నారు. ఇప్పటి వరకు సినిమా పరిశ్రమ ఇచ్చింది చాలు. ప్రేక్షకుల ప్రేమచాలు. ఇక తన పుట్టిన గడ్డ రుణం తీర్చుకోవడం కోసం వస్తున్నానని తెలంగాణ ఉద్యమంలోకి వచ్చారు. నిజానికి ఆమె రాజకీయంగా పదవులే కావాలనుకుంటే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పదవులు వచ్చేవి. తమిళనాడులో కూడా ఆమెకు పెద్ద పెద్ద పదవులే వచ్చేవి. ఎందుకంటే తమిళనాడు దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి జయలలితకు విజయశాంతి ఎంతో సన్నిహితురాలు. ఆమె రాజకీయం చేయాలనుకుంటే తమిళనాడు నుంచికూడా ఎమ్మెల్యే అయ్యేది. మంత్రి అయ్యేది. కానీ ఆమె తెలంగాణ ఉద్యమంలోకి వచ్చారు. కేరీర్ పదులుకున్నారు. కోట్ల రూపాయల సంపాదన వద్దనుకున్నారు. కార్లు, అద్దాల మేడలు, ఏసి

- »తెలంగాణ తొలి మహిళా హోం మినిస్టర్గా విజయశాంతి?
- »తెలంగాణ కోసం అందరినీ ధిక్కరించిన ధీశాలి విజయశాంతి
- »నాలుగు సంవత్సరాల పాటు నిరంతరం పార్లమెంటు సమావేశాలను అడ్డుకున్న ఏకైక తెలంగాణ నాయకురాలు
- »డిల్లీ వర్గాల నుంచి అందుతున్న సమాచారం.
- »బీఆర్ఎస్ను ఎదుర్కోవాలంటే ఉద్యమ కారులతోనే ఎదుర్కోవాలి.
- »బీఆర్ఎస్ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలంటే విజయశాంతి లాంటి వాళ్లే కావాలి.
- »ఉద్యమ ఆకాంక్షలు, కేసీఆర్ మోసాలు తెలిసిన నాయకురాలు విజయశాంతి.
- »అధిష్టానం ఇప్పటికే స్పష్టత నిచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.
- »ఏపీలో కూడా మహిళా హోం మంత్రి వున్నారు.
- »డైనమిక్ విజయశాంతికి హోం బాధ్యతలు అప్పగించాలనుకుంటున్నారు.
- »రాములమ్మ కాంగ్రెస్లో చేరినప్పుడే ఇచ్చిన మాట.
- »తెలంగాణ ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతగా ఆనాడు పార్టీలో చేరారు.

- »అప్పటి నుంచి పార్టీలో కొనసాగుతున్నారు.
- »తెలంగాణ కోసం తల్లి తెలంగాణ ఏర్పాటు చేసిన విజయశాంతి.
- »రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం జీవితం త్యాగం చేసిన నాయకురాలు విజయశాంతి
- »ఏనాడు పదవుల కోసం ఆశించి రాజకీయాలు చేయలేదు.
- »పుట్టిన గడ్డ రుణం తీర్చుకోవడానికి కెరియర్ కూడా వదులుకున్నారు.
- »ఎన్నికల రాజకీయాలలో పదవుల అనుభవించిన వారు త్యాగాలు అని చెప్పుకుంటున్నారు.
- »విజయశాంతి త్యాగం అంతకన్నా వెయ్యి రెట్లు ఎక్కువ.

ప్రత్యక్షంగా చూసింది. డిసెంబర్ 9 ప్రకటన పరిణామాల తర్వాత జరిగిన ఉద్యమంలో విజయశాంతి చూపిన చొరవ అంతా ఇంతా ఇంకా కాదు. ఆ తర్వాత నాలుగేళ్ల పాటు సాగిన పార్లమెంటు సమావేశాలు ఏ ఒక్కనాడు సజావుగా సాగుకుండా అడ్డుకున్న ఏకైక నాయకురాలు విజయశాంతి. నాలుగేళ్ల సుదీర్ఘ కాలం అంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు. నిత్యం ఆమె సభ జరుగుతున్నంత సేపు నిలబడి నిరసన తెలియజేసేవారు. వెల్లోకి దూసుకెళ్లేవారు. ఆ అవకాశం దక్కునప్పుప్పుడు తనసీట్ వద్దనే నిలబడి నిరసన తెలియజేసేవారు. నిజానికి లోక్ సభ సమావేశాలకు కేసీఆర్ పెద్దగా హాజరయ్యేవారు కాదు. బడ్జెట్ సమావేశాలకు కూడా వెళ్లేవారు కాదు. కానీ విజయశాంతి ఏ ఒక్కరోజు కూడా వెళ్లకుండా వుండలేదు. నిరసన తెలియజేయని రోజుంటూ లేదు. అలా నాలుగు సంవత్సరాల పాటు లోక్ సభలో నిరవదిత నిరసన చేసిన ఏకైక నాయకురాలు విజయశాంతి. ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఇది సరికొత్త రికార్డు అని కూడా చెప్పడంలో సందేహం లేదు. అలాంటి ఉద్యమకారిణి విజయశాంతి త్వరలో తెలంగాణ మంత్రి కానున్నారు. ఆమె చేసిన త్యాగం వృధా కాలేదు. కాస్త అలస్యం కావొచ్చు. కానీ గుర్తింపు ఎప్పటికైనా వచ్చా అనుకున్న ఆమె నమ్మకం మరోసారి నిలబడిందనే చెప్పాలి.



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



►►పోలీసులను నాయకులే విలన్లను చేస్తున్నారు ►►రాజకీయ పార్టీల మధ్య నలుగుతున్న పోలీసు? ►►కార్యకర్త స్థాయి నుంచి నాయకుల దాకా పోలీసులను బెదిరిస్తున్నారు



తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో పోలీసులు కూడా నరకం చూశారు

►►ఏ పార్టీ అధికారంలో వుంటే ఆ పార్టీ పోలీసుల చేత తప్పులు చేయిస్తోంది
►►ఎదురు చెప్పలేక, నాయకులు చెప్పింది వినలేక నరకయాతన పడుతున్నారు
►►సమాజం దృష్టిలో ఇప్పటికీ గౌరవాన్ని సగౌరవంగా పొందలేకపోతున్నారు

- గతంలో ఇంతటి వేధింపులు వుండేవి కాదు
- నాయకులు పోలీసుల మీద పెత్తనం చేసే వారు కాదు
- పోలీసులను బెదిరింపులకు గురి చేసే వారు కాదు
- నిష్పక్షపాతంగా పోలీసులు విధి నిర్వహించే వారు
- ఇప్పుడు నిరంతర ఒత్తిడితో పని చేస్తున్నారు
- క్షణ క్షణం ఆందోళనతోనే కొలువు చేస్తున్నారు
- నాయకుల రాజకీయ కక్షలకు పోలీసులను బలి చేస్తున్నారు
- మనసు చంపుకొని పని చేయాల్సిన పరిస్థితి సృష్టిస్తున్నారు
- నాయకుల మెప్పు లేకుండా కొలువులు చేయలేకపోతున్నారు
- పోలీసులనే అంతు చూస్తామని నాయకులు హెచ్చరిస్తున్నారు
- కాంగ్రెస్ ఎదురు లేకుండా పాలించిన రోజుల్లో పోలీసు వ్యవస్థ బాగుండేది.
- ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలుగు దేశం వచ్చాక అసలైన సమస్య మొదలైంది
- కాంగ్రెస్ లో అప్పట్లో గ్రూపులు మాత్రమే వుండేవి
- తెలుగు దేశం అధికారంలోకి వచ్చాక పార్టీ అధిపత్యం మొదలైంది
- పోలీసులు రాజకీయాల మధ్య నలిగిపోవాల్సి వస్తోంది
- అధికారంలో వున్న పార్టీలకు ఊడిగం చేయాల్సి వస్తోంది
- సామాన్యులు న్యాయానికి దూరమౌతున్నారు
- దేశవ్యాప్తంగా పోలీసులు అనుభవిస్తున్న ఇబ్బంది



•సినిమాలలో ఒకప్పుడు పోలీసులను హీరోలుగా చూపించే వారు.
•పోలీసు స్టోరీలతో సినిమాలు నిర్మాణం చేసే వారు.



ఇప్పుడు తప్పు చేసే వారే పోలీసుల మీద పెత్తనం చేసే పరిస్థితులు సృష్టిస్తున్నారు.

►►ఇప్పుడు నిజాయితీగా పని చేస్తే ఇంటికి పంపేస్తున్నారు
►►ఉద్యోగాలు పీకేస్తున్నారు.. ఖాకీలో పవర్ లేకుండా చేస్తున్నారు

హైదరాబాద్, నేటిపాత్ర: జనం కోసం బతికే ఏకైక వ్యవస్థ పోలీసు. ప్రజల కోసం ప్రాణాలు ఇవ్వడానికైనా సిద్ధపడి, త్యాగాల కోసమే వుట్టిన వ్యవస్థ పోలీసు. దేశ సరిహద్దులలో ఎండనక, వాననక, చలిని లెక్క చేయకుండా మనల్ని కావాడే వాళ్లు సైనికులు. మరి మన సమాజంలో చుట్టూ వున్న శక్తులను నుంచి కాపాడే పోలీసు వ్యవస్థ. ఆ వ్యవస్థ వుండనే సమృద్ధి, ధైర్యంతోనే మనం నిశ్చింతగా బతుకుతున్నాం.

పోలీసులే లేకుంటే ఒక్క క్షణం కూడా గడవదు. సమాజ భద్రత సాగదు. సమాజంలో చుంచి వుంటుంది. చెడు వుంటుంది. చెడు మీద మనం విజయం సాధించాలంటే కూడా మనకు పోలీసు అవసరం. పోలీసు వృత్తి అంటే అంత సామాన్యమైనది. తెగింపుతో కూడుకున్నది. ప్రజల ప్రాణాలకు తమ ప్రాణాలు అడ్డు పెట్టేది. అలాంటి వ్యవస్థ ఇప్పుడు రాజకీయ పార్టీల చేతుల్లో నలిగిపోతోంది. రాజకీయ పెత్తనంతో ఒడిదొడుకులను ఎదుర్కొంటోంది. నిజం చెప్పాలంటే పోలీసు వ్యవస్థ నిస్సహాయ స్థితికి చేరుకుంటోంది. నిష్పక్షపాతంగా పని చేయలేకపోతోంది. పోలీసు వ్యవస్థపై రాజకీయ పెత్తనం పెరిగిపోయింది. రాజకీయ నాయకులు, ముఖ్యంగా పాలకుల గుప్పిట్లో పని చేయాల్సి వస్తోంది. గతంలో రాజకీయ వ్యవస్థ పోలీసు యంత్రాంగంలో జోక్యం చేసుకునే వారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు ప్రతి పోలీసు స్టేషనులో అధికారులుగా ఎవరూ దాలని నాయకులే నిర్దేశిస్తున్నారు. సంబంధిత నియోజకవర్గాలలో పాలక పక్షం ఎమ్మెల్యే చెప్పిన వారికే పోలీసులు ఇస్తున్నారు.

ఎమ్మెల్యేల ప్రమేయం లేకుండా పోలీసులు రానాలకు ట్రాన్స్ ఫర్ కాలేకపోతున్నారు. ఎమ్మెల్యేల విల్లింగ్ లెటర్లు లేకుండా పోలీసులు అందుకోలేక పోతున్నారు. దాంతో లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీసుల చేతిలో కాకుండా నాయకుల చేతుల్లోకి పోతోంది. సమాజం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎవరైనా, అందులో ముఖ్యంగా పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ట్రాన్స్ ఫర్లు

మిగతా 12వ పేజీలో



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



బూమరాంగ్ అయిన కాంగ్రెస్ రాజకీయం

పార్లమెంట్ అత్యవసర సమావేశాలు జరపాలన్నది కాంగ్రెస్ డిమాండ్

• జూన్ 25 తేదీ నిర్ణయంతో ఇరుకున పడ్డ కాంగ్రెస్ • ఆ తేదీనాటికి ఎమర్జెన్సీ విధించి సరిగ్గా 50 ఏళ్లు • రాఫెల్ పై రాద్ధాంతం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ కు మింగుడపడని నిర్ణయం

- సమావేశంలో సమాధానం చెప్పుకోవాల్సిన దుస్థితి
- విపక్షాలదీ నిస్సహాయ స్థితే
- అవికూడా ఎమర్జెన్సీ బాధితులే కదా!
- ఇప్పుడు సమావేశాలను బహిష్కరించాలని ఏనోటితో పిలుపిస్తుంది?

హైదరాబాద్, నేటిపాటి:
అవరేషన్ సింధూర్ నేపథ్యంలో పార్లమెంట్ అత్యవసర సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని విపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అవరేషన్ సింధూర్ ప్రారంభమైన తర్వాత ఏర్పాటు చేసిన రెండు అభిలవక్త సమావేశాలకు నరేంద్రమోడి హాజరు కాలేదన్నది కూడా కాంగ్రెస్ ప్రధాన ఆరోపణ. ఇదిలావుండగా పవన్ కల్యాణ్ ఉగ్రవాది తర్వాత దేశంలోని ఆ న్యూ రాజకీయ పక్షాలు రాజకీయాలకతీతంగా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి మద్దతు ప్రకటించడం, అత్యవసర పరిస్థితిలో దేశం యావత్తు ఒకే తాటి పై నిలుస్తుందనడానికి సంతకం. అంతవరకు బాగానే వుంది. ఒకవైపు సైన్యానికి మద్దతు ప్రకటిస్తూనే, రెండవైపు కాంగ్రెస్ మన రాఫెల్ యుద్ధ విమానాలు ఎన్ని కూలిపోయాయి? అంటూ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించడం మొదలుపెట్టింది. మన బీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్ వాడోని బ్లాండ్లకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్న అంశాలు దుమారం రేపాయి. దేశ, అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో మన రఫేల్ విమానాలు కూలిపోయాయని వతాక శీర్షికల్లో వార్తలు వచ్చాయి. ఎన్ని కూలియోయాన్నదీ ఏపీ న్యూస్ చదువుతున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ మరింత రెచ్చిపోయి, 'మా నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మొదట్నుంచి రాఫెల్ విమానాలు కూలిపోయాయా? అని ప్రశ్నించిన ఇప్పుడు ఆయన్ను ఒక దేశ వ్యతిరేకిగా ముద్రవేశారు. ఇప్పుడు సమాధానం చెప్పాల్సిన అవసరం కేంద్రానికి వున్నదని కాంగ్రెస్ పార్టీ మరింత రాద్ధాంతం చేయడం మొదలుపెట్టింది. ఇక వామపక్షాలు ఇతర విపక్షాలు దానికి అనుకూలంగా తమ గళాలను వాటి వాటి స్థాయిలో వినిపించడం మొదలుపెట్టాయి. ఇదే సమయంలో దీనిపై చర్చించేందుకు, అవ రేషన్ సింధూర్ పై సంఘటితత్వాన్ని వ్యక్తం చేసేందుకు ఏలగా పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలన్న డిమాండ్ ను మరింత ఉద్ధృతం చేశాయి.

రఫేల్ పై రాజకీయం
ఎన్ని రఫేల్ విమానాలు కూలిపోయాయని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించి ఇరుకున పడినా నానా రాద్ధాంతం చేయాలన్నది వాటి వ్యూహం. ఇక్కడ రఫేల్ విమానాలు కూలాయా? లేదా? అన్నది కాదు ప్రశ్న. అంతిమ విజయం ఎవరిదన్నదే ప్రధానం! ఈ మాత్రం తెలియకుండానే విపక్షాలు రాజకీయం చేస్తున్నాయనకుంటే అంతకు మించిన అవాయతత్వం మరోటుండదు. ఎందుకంటే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఈ విజయం వల్ల ప్రజల్లో ఏర్పడిన సానుకూల అభిప్రాయాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు



తగ్గించడమే వాటి ప్రధాన లక్ష్యం. లేకపోతే ఇప్పటికే కొడిగట్టిన దీపంలా వున్న వాటి ఉనికి, అవరేషన్ సింధూర్ హోరులో సములంగా తుడిచిపెట్టుకు పోయే ప్రమాదమే ఎక్కువ! అనలు సమస్య ఇక్కడంది!

పాశ్చాత్య దేశాల వ్యాపారం
ఇక్కడ మరో ప్రధానాంశాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఉగ్రవాదులపై మనం తీసుకున్న చర్య వెనుక ఆ మెరికా, రష్యా, ఫ్రాన్స్, చైనా వంటి అయిదే ఎగుమతి దేశాల వ్యాపార భవిష్యత్తు ఆధారపడివుంది. మనదేశం చేపట్టిన సైనిక చర్యలో ముందుగా నిర్దేశించిన రీతిలో ఉగ్రవాదాలను ధ్వంసంచేయడమే కాదు. యుద్ధమంటూ వస్తే మనం సాధించిన సాంకేతిక ప్రగతి, దాడులను ఎంతటి కచ్చితత్వంతో చేయగలమో ప్రపంచానికి చాటిచెప్పాం. ప్రపంచ మిలిటరీ నిపుణుల్లో భారత్ ఆధారపడ్డామని కూడా ప్రపంచానికి నిరూపించాం! మనవద్ద వున్న ఆయుధ సంపత్తిలో రష్యా, ఇజ్రాయిల్, ఫ్రాన్స్ దేశాలవి కూడా వున్నాయి. పాకిస్తాన్ మనపై షాహిన్ క్షిపణిని, చైనాకు చెందిన పి.ఎల్-15 క్షిపణిని ప్రయోగించిన తర్వాత మన ప్రతికారం పాక్ వాయుసేన స్థానాలపై వుట్టింది. ఈ దాడుల్లో ఆమెరికాకు చెందిన ఎఫ్-16 యుద్ధ విమానాలు నాలుగు, చైనా తయారీ జె.ఎఫ్-17 ఫైలర్లతోబాటు చైనా తయారీ ఎం.క్యూ-9 రక్షణ వ్యవస్థ కూడా పూర్తిగా ధ్వంసమయ్యాయి. ఈ దెబ్బతో చైనా ఆయుధాల డొలారాల విహారంతో కావడంతోపాటు, అమెరికా ఎఫ్-16 యుద్ధవిమానాలను ఇతర దేశాలకు అమ్ముకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. చైనా ఆయుధ ఫేర్ మార్కెట్ కుప్పకూలిపోయింది. ఇదే సమయంలో ఫ్రాన్స్ రాఫెల్ యుద్ధవిమానాల తయారీ సంస్థ డసల్ట్ వివియేషన్ మార్కెట్ షేరు ఒక్కసారి పెరిగిపోయింది. కేవలం 4.5 జనరేషన్ విమానం ఇంతటి శక్తిశాలిగా వున్నదన్నది బయటకు రావడం, అమెరికాకు ఎంతమాత్రం ఇష్టంకానిది. ఎందుకంటే చైనా, రష్యాలను పెద్ద భూతాలగా చూసి, ఇతర దేశాలకు ఎఫ్-16, ఎఫ్-35 యుద్ధ విమానాలను, థాన్ రక్షణ వ్యవస్థలను అమ్ముకుంటూ ఆర్థికంగా లాభపడటం అమెరికా వైఖరి! భారత్-పాకిస్తాన్ సంఘర్షణలో ఎవరు గెలిచారు, ఎవరు ఓడారు అన్నది పాశ్చాత్య దేశాలకు అనవసరం. తమ ఆయుధాల మార్కెట్ పై ఈ యుద్ధ ప్రభావం ఏవిధంగా వుంటుందన్నది మాత్రమే వాటికి ముఖ్యం! ఇప్పటికే ఫ్రాన్స్ కు చెందిన రఫేల్ యుద్ధ విమానాలకు సంబంధించి ఏ చిన్న వార్త వచ్చినా, దాన్ని విలవలు పలవలు చేసి, దాని మార్కెట్ ను దెబ్బకొట్టడమే లక్ష్యంగా పాశ్చాత్య మీడియా పనిచేస్తుంది.

అవరేషన్ సింధూర్ వల్ల ప్రయోజనం పొందినవారూ లేకపోలేదు. వాల్ బెలాన్ వీరులు! మన దెబ్బకు పాక్ వాయుసేన స్థానాలు, విమానాలు ధ్వంసం కావడంతో బెలాన్ వీరులపై వాటిని ప్రయోగించే పరిస్థితి లేదు! పాక్ సైన్యాన్ని వాళ్లు చీల్చి చెండాడుతున్నారు. ఒక్కరక్కటిగా నగరాలను ఆక్రమించుకుంటూ వెళుతున్నారు. త్వరలో బెలాన్ పాక్ స్వతంత్రదేశం అవుతుందని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదేమో! ఎందుకంటే అవరేషన్ సింధూర్ పరోక్షంగా వారికి ఆ స్థాయిలో ఉపయోగపడింది!

యుద్ధం ఒక ప్రయోగశాల
రెండుదేశాల మధ్య సంఘర్షణ ఏర్పడినప్పుడు, అమెరికా సహా పాశ్చాత్య దేశాలు తమ మార్కెట్ ను పెంచుకోవడానికి ఈ యుద్ధాన్ని ఒక ప్రయోగశాలగా మలచుకుంటాయి. ఇప్పుడు మనదేశంలోని విపక్షాలు ఎన్ని రాఫెల్ విమానాలు కూలాయన్నది అధికారికంగా ప్రభుత్వంచేత చెప్పించాలనేది పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయమని చెప్పడం వెనుక అసలు లక్ష్యం. అవిధంగా అమెరికా సహా ఇతర ఆయుధ ఎగుమతి దేశాలకు అనుకూలంగా వ్యవహరించడమే వీటి ప్రధాన అజెండాగా కనిపిస్తున్నది. నిజంగా మనదేశంపట్ల వీటికి కచ్చితమైన నిబద్ధత వుంటే, ఎన్ని రాఫెల్ విమానాలు కూలాయన్న ప్రశ్నను లేవనెత్తవు! కేవలం అంతిమ విజయం పైనే దృష్టి సారిస్తాయి! యుద్ధం జరిగినప్పుడు ఇరుపక్షాలకు నష్టం చాలీలదనం సహజం! కానీ చివరకు ఎవరు విజయం సాధించారన్నదే ప్రధానం! దురదృష్టవశాత్తు కాంగ్రెస్ సహా ఇతర విపక్షాలు రా ఫెల్ విమానాలను పట్టుకొని వేలాడటం వెనుక వాటి చిత్తశుద్ధిని శంకించాల్సి వస్తోంది.

OPERATION SINDOOR

మొదట్నుంచీ మన ప్రభుత్వం అవరేషన్ సింధూర్ పై వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తూ వస్తోంది. రష్యా తయారీ ఎఫ్-400 (సుదర్శనచక్ర), ఫ్రాన్స్ తయారీ రాఫెల్ యుద్ధవిమానాల పనితీరును వెల్లడిస్తూనే, దేశీయంగా మనం అభివృద్ధి చేసుకున్న డ్రోన్ల వ్యవస్థ, డ్రోన్ల దాడులనుంచి రక్షణ కల్పించే వ్యవస్థలు, ఆకాశ క్షిపణులు, సరిహద్దుల్లో మనం ఏర్పరచిన ఎలక్ట్రానిక్ అడ్డుగోడ ఏపి ధంగా డ్రోన్ల దాడులను ఎదుర్కొన్నది వివరిస్తూ వచ్చింది. దేశీయ తయారీ బ్రహ్మాక్షి క్షిపణులు ఎంత కచ్చితంగా లక్ష్యాలును

ఘేదించిందీ వీడియోలతో సహా వివరించింది. మనం సాధించిన ఇటువంటి అద్భుత ప్రగతిని ఎంతమాత్రం పట్టించుకోకుండా కేవలం రాఫెల్ విమానాలు కూలాయా? అంటూ ఆ ఒక్కదాన్ని పట్టుకొని వేలాడటం ఒక్క కాంగ్రెస్ చే చెల్లింది. మరో విషయం ఇ క్కడ గమనించాలి. యుక్రెయిన్ జరిపిన తాజా డ్రోన్ల దాడిలో రష్యా వైమానికస్థావరంలో వున్న నలభై యుద్ధ విమానాలు ధ్వంసమయ్యాయని వార్తలు వచ్చాయి. అయినంత మాత్రం చేత రష్యాపై టిటుమి పాలైసట్టు కాదు కదా! దాని ఆధిపత్యం కూడా దెబ్బతిన్నది! ఎందుకంటే యుద్ధంలో ఎంతటి బలవంతుడికైనా దెబ్బలు తగలడం సహజం! ఇక్కడ యుక్రెయిన్ మాత్రమే రష్యాతో యుద్ధం చేయడంలేదు. దానికి మద్దతుగా 50 నాటిోదేశాలున్నాయన్నది మరువకూడదు. అంతేర ప్యా ఒక్కటి, 50కి పైగా దేశాలతో పోరాడుతున్నట్లు లెక్క.

వ్యూహాత్మకంగా కేంద్రం
పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల పేరుతో కాంగ్రెస్ సహా విపక్షాలు చేస్తున్న రాద్ధాంతం నేపథ్యం లో కేంద్రం కూడా వ్యూహాత్మకంగానే వ్యవహరించింది. జూన్ 25, 26 తేదీల్లో ఈ సమావేశాలు జరపడానికి నిర్ణయించింది. ఈ తేదీలే ఎందుకు ఎంచుకున్నారన్నదానికి ఒక నేపథ్యం వుంది. సరిగ్గా యాభయ్యేళ్ల క్రితం అంటే 1975లో ఇందిరాగాంధీ అత్యవసర పరిస్థితి విధించింది జూన్ 25వ తేదీనే! ఈ తేదీన 'సంవిధాన్ హత్యా దివస్' జరుపుకోవాలని కేంద్రం ప్రకటించింది కూడా. అంటే ఈ ప్రత్యేక సమావేశాలు, అవరేషన్ సింధూర్ పై కాకుండా, 'అత్యవసరపరిస్థితి విధించి 50 సంవత్సరాల ముగిస్తున్న సందర్భంగా' ఏర్పాటు చేసిన సమావేశాలుగా గుర్తింపు పొందనున్నాయి. ఇది కాంగ్రెస్ కు మింగుడుపడని సమస్యగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరిన కాంగ్రెస్ పీఠిని బహిష్కరించాల్సిన పరిస్థితి! సమావేశంలో పాల్గొనే, ఎమర్జెన్సీ విధించుపై చర్య జరిగితే కాంగ్రెస్ డిఫెన్స్ లో పడక తప్పదు! అదీకాకుండా శశిధరూర్, సల్మాన్ ఖుర్షీ వంటి సీనియర్ నాయకులు అవరేషన్ సింధూర్ విషయంలో ఇటీవల విదేశాలకు వెళ్లి మనదేశ వాదనను సమర్థవంతంగా వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో వారివరకా కాంగ్రెస్ లేవనెత్తే అంశంపై మార్గదర్శించి. ఇదే సమయంలో డిఎంకే, తృణమూల్ కాంగ్రెస్, నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు కూడా ఈ విదేశాలకు వెళ్లిన డిమిట్ వున్నందువల్ల, రాఫెల్ విమానాలపై గళం విప్పడం సాధ్యంకాదు. మొత్తం 51 మంది ఎంపీలు ఈ డిమిట్లో భాగస్వాములుగా వున్నారు. వీరిలో అత్యధికశాతం విదేశాలవారే! అప్పుడీక ఎన్ని రాఫెల్ యుద్ధ విమానాలు కూలాయని ప్రశ్నించినా, కాంగ్రెస్ గొంతు పీలగా వుంటుంది తప్ప గంభీరంగా వుండటం! ఇదే సమయంలో ప్రభుత్వం ఎమర్జెన్సీ అంశాన్ని ముందుకు తీసుకువస్తే కాంగ్రెస్ సమాధానం చెప్పుకోవాల్సి వస్తుంది! ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ కంటిని ఆ పార్టీ వేలుతోనే పొడిచినట్లుంది!

కాంగ్రెస్ కు నాయకత్వం వహిస్తున్న రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న విమర్శలు భగ్గతా పరంగా సున్నితంకాకాల విషయంలో ఇబ్బంది కలిగించేవిగా వుంటున్నాయి. నిజం చెప్పాలంటే అవి ఆయన మూలం నాలుగు కావు! ఎవరో రానీ స్క్రిప్టు వారు చదువుతున్నారనకోవాలి! ముఖ్యంగా పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఓటమి పాలైన తర్వాత వామపక్ష భావజాలం కలిగినవారు రాహుల్ డిమిట్ చేరారన్న ఆరోపణలున్నాయి. వీరి భావజాలానికి అనుగుణంగా రానీ స్క్రిప్టులు ఆయన చర్యలతో కొట్టి గొప్పగా వున్న పార్టీ ప్రాధిని నింపాలన్నది ఆయన ఆలోచనాక్రమం! ఎందుకంటే అయినప్పటికీ, ఎంచుకునే నేతల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, కాస్తా కూస్తా వున్న పార్టీ ఆసవాళ్లు కనుమరుగైపోవడం ఖాయం!!



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



తెలంగాణ ప్రకాశిస్తోంది

తెలంగాణ అవతరణ దినోత్సవం శుభాకాంక్షల తెలిపిన రాష్ట్రపతి, ప్రధాని అమిత షా, చంద్రబాబు



న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటే: రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రజలకు రాష్ట్రపతి

7 తో



ఎందరో బలిదానాల ఫలం తెలంగాణ

పార్టీ కార్యాలయంలో కిషన్ రెడ్డి జెండా ఆవిష్కరణ

హైదరాబాద్, నేటిదాటే: ఎంతో మంది ఆత్మబలిదానాలతో తెలంగాణ వచ్చిందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్ల బిఆర్ఎస్ పాలనలోనూ, ఏడాదిన్నూ కాంగ్రెస్ పాలనలోనూ తెలంగాణ ఆకాంక్షలు నెరవేరడం లేదన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి బిజెపితోనే సాధ్యమని అన్నారు. రాష్ట్ర బిజెపి కార్యాలయంలో జరిగిన తెలంగాణ అవతరణ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమం అహింసా పద్ధతిలో సాగింది. ఉద్యమంలో భాజపా కీలక పాత్ర పోషించింది. తెలంగాణకు అనుకూలమని అందరికంటే ముందు నిర్ణయం తీసుకున్న పార్టీ బిజెపిదని అన్నారు. తెలంగాణ వచ్చాక నీళ్ల పేరుతో నిధుల దోపిడీ జరిగింది. తెలంగాణ వస్తే ఉద్యోగాలు పన్నెండుని యువత భావించింది. కేసీఆర్ కుటుంబానికి ఉద్యోగాలు వచ్చాయి కానీ.. యువతకు రాలేదు. ఏ ఆకాంక్షల కోసం ప్రజలు సోరాహాలో గత పదేళ్లలో అవి నెరవేరలేదు. మిగులు బడ్జెట్తో ఏర్పడిన తెలంగాణ ఇవాళ రూ. 10 లక్షల కోట్ల ఆస్తుల్లోకి వెళ్లిందని కిషన్ రెడ్డి అన్నారు.



2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్

ఎకానమీ లక్ష్యం

తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి అడుగులు

హైదరాబాద్, నేటిదాటే: తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి అడుగులు వేస్తున్నామని, ప్రపంచంలోనే తెలంగాణను అగ్రభాగాన నిలబెట్టి ప్రయత్నంలో ప్రజలు ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపు నిచ్చారు. కట్టుబానిసత్వాన్ని వెల్లిచాకిరిసి తెలంగాణ

సమాజం సహించదు. అందుకే ప్రజా ప్రభుత్వంలో ప్రజల ఆలోచనలే మా ఆవరణగా ముందుకు వెళ్తున్నాం అన్నారు. గత పదేళ్లలో నిర్వీర్యమైన వ్యవస్థలను ఒక్కొక్కటిగా చక్కదిద్దుతున్నామని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చడమే తమ అజెండా అని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తాము బాధ్యతలు

7 తో

గన్పార్క్ వద్ద సీఎం రేవంత్ నివాళి

ముఖ్య అతిథిగా జపాన్ కితాక్యాషూ సీటీ మేయర్ కజుహిసా టకేచి

హైదరాబాద్, నేటిదాటే: తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం సందర్భంగా గన్ పార్క్ లో అమరవీరుల స్థూపం దగ్గర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాళులు అర్పించారు. అవతరణదినోత్సవానికి వెళ్లే ముందు ఆయన నేరుగా గన్పార్క్ వెళ్లి స్థూపం వద్ద పుష్పగుచ్ఛం ఉంచి నివాళి అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్

కుమార్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీ అంజన్ కుమార్ యాదవ్, సిపిఐ నేత నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పరేడ్ గ్రౌండ్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు అట్టహాసంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు జపాన్ లోని కితాక్యాషూ సీటీ మేయర్ కజుహిసా టకేచి, ఉన్నతాధికారులు ముఖ్య



అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన 19 మంది పోలీసు అధికారులకు మెడల్ ఫర్ గ్యారంటీ.., 11 మంది కి మెడల్ ఫర్ మెరిటోరీయస్ సర్వీస్ అవార్డులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అందించారు. బహు భాషా సాహితీ వేత్త సలిమెల భాస్కర్ కు కాళీజీ పురస్కారం అందించారు.



హైదరాబాద్, నేటిదాటే: బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కాళీశ్వరం

11న వస్తా

5న కాళీశ్వరం విచారణకు హాజరు కాలేను...సమాచారమిచ్చిన కేసీఆర్

కమిషన్ ఎదురుగా విచారణకు ఈ నెల 5వ తేదీన హాజరు కావడం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 11వ తేదీన హాజరు

8 తో



ఆగస్ట్ 15 నాటికి భూ సమస్యలు పరిష్కారం



జనగామ, నేటిదాటే: ధర్మ పోర్టల్ భూభారతి పోర్టల్ కు సక్రమ నాగలోకానికి ఉన్నంతా తేడా ఉందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. భూ భారతితో రెవెన్యూ సమస్యలు పరిష్కారం దిశగా నడుస్తున్నామన్నారు. సోమవారం పాలకుర్తిలో మంత్రి పొంగులేటి మిడియాతో మాట్లాడుతూ... జూన్ 3 నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భూభారతి ద్వారా అధికారులు ప్రజల దగ్గరకి వస్తారని చెప్పారు. జూన్ 3 నుంచి 20 తేదీ వరకు రెవెన్యూ వ్యవస్థీ విధానానికి వచ్చి సమస్యలు పరిష్కరిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఆగస్టు 15 నాటి భూ సమస్యలు పరిష్కరించమని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో అన్ని మండలాల్లో టైనింగ్ ఇచ్చిన సర్వేయార్లతో సర్వే జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రతి సోమవారం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల బిల్లు

- భూభారతి ద్వారా ప్రజల దగ్గరకి అధికారుల రాక
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడి

రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి ఎవరూ ఊహించని విధంగా అక్షితేషులు వచ్చారున్నారు. రాజీవ్ యువ వికాసం పథకంలో అక్షమాలు జరగొద్దని.. ఒక్క అనర్హుడి కూడా లబ్ధి జరగొద్దనే ఉద్దేశంతోనే స్కీమ్ ఇంక్విమెంటుకు కొంత అలస్యం జరుగుతుందని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఉద్యోగ సంఘాలతో రెండు మూడు



ప్రభుత్వం విడుదల చేస్తోందన్నారు. ఇళ్ల రాబోయే ఎవరు ఆందోళన, నిరుత్సాహపడవ్వని.. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పంపిణీ స్కీమ్ నిరంతరంగా కొనసాగు తుందని స్పష్టం చేశారు. నిరుపేదైన ప్రతి ఒకరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ఇస్తామన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో కొత్త రేషన్ కార్డులు ఇవ్వబోతున్నామని చెప్పారు.



ఎన్నారైలను చూసి తెలంగాణ తల్లి గర్విస్తుంది

- మీలాగే బక్క పలచని మనిషి ఒక స్వప్నాన్ని చూశాడు
- మూడేళ్లలో తిరిగి అధికారంలోకి వస్తాం
- మన ఆత్మగౌరవం అకాశమే హద్దుగా ఉప్పొంగింది
- పాజిషన్ లో ఉన్నా.. అపోజిషన్ లో ఉన్నా.. మాకు తెలంగాణనే ఘన!
- అమెరికా విద్యార్థులకు అండగా ఉంటాం: కేసీఆర్



దాలస్, నేటిదాటే: అమెరికాలో వివిధ రంగాల్లో పనిచేస్తున్న ఎన్నారైలను చూసి తెలంగాణ తల్లి గర్విస్తున్నదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. అమెరికాలోని దాలస్

8 తో

అభివృద్ధిలో కేసీఆర్..

అబద్ధాల్లో రేవంత్ అగ్రగామి



- మహిళలకు 21 వేలకోట్ల వడ్డీలేని రుణాలు ఎక్కువ ఇచ్చారు
- రుణపు చేస్తే.. ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేస్తా
- ఒంటరిగానే బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తుంది
- తెలంగాణ భవన్ అవతరణోత్సవాల్లో హరిష్ రావు సహాల్

హైదరాబాద్, నేటిదాటే: అభివృద్ధిలో కేసీఆర్.. అబద్ధాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

అగ్రగామి అని మాజీ మంత్రి, భారత ఎమ్మెల్యే హరిశ్ రావు విమర్శించారు. మహిళలకు

8 తో

టెక్నాలజీ వినియోగంతో నేరాల నియంత్రణ



విజయవాడ, నేటిదాటే: టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకుని నేరాల నియంత్రణకు అన్ని చర్యలు చేపడుతున్నామని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. విజయవాడ ప్రజలకు అవగాహన

- సత్యనారాయణపురం మోడల్ స్టేషన్ ప్రారంభం
- సర్వ హంగులతో పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు
- హోంమంత్రి వంగల పూడి అనిత వెల్లడి

ఎక్కువ అని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో తాము భాగస్వాములవుతామని ముందుకు వస్తున్నామని అన్నారు. స్థానిక ప్రజలకు అవగాహన పెంచడంలోనూ పోలీసులు సక్సెస్ అయ్యారని

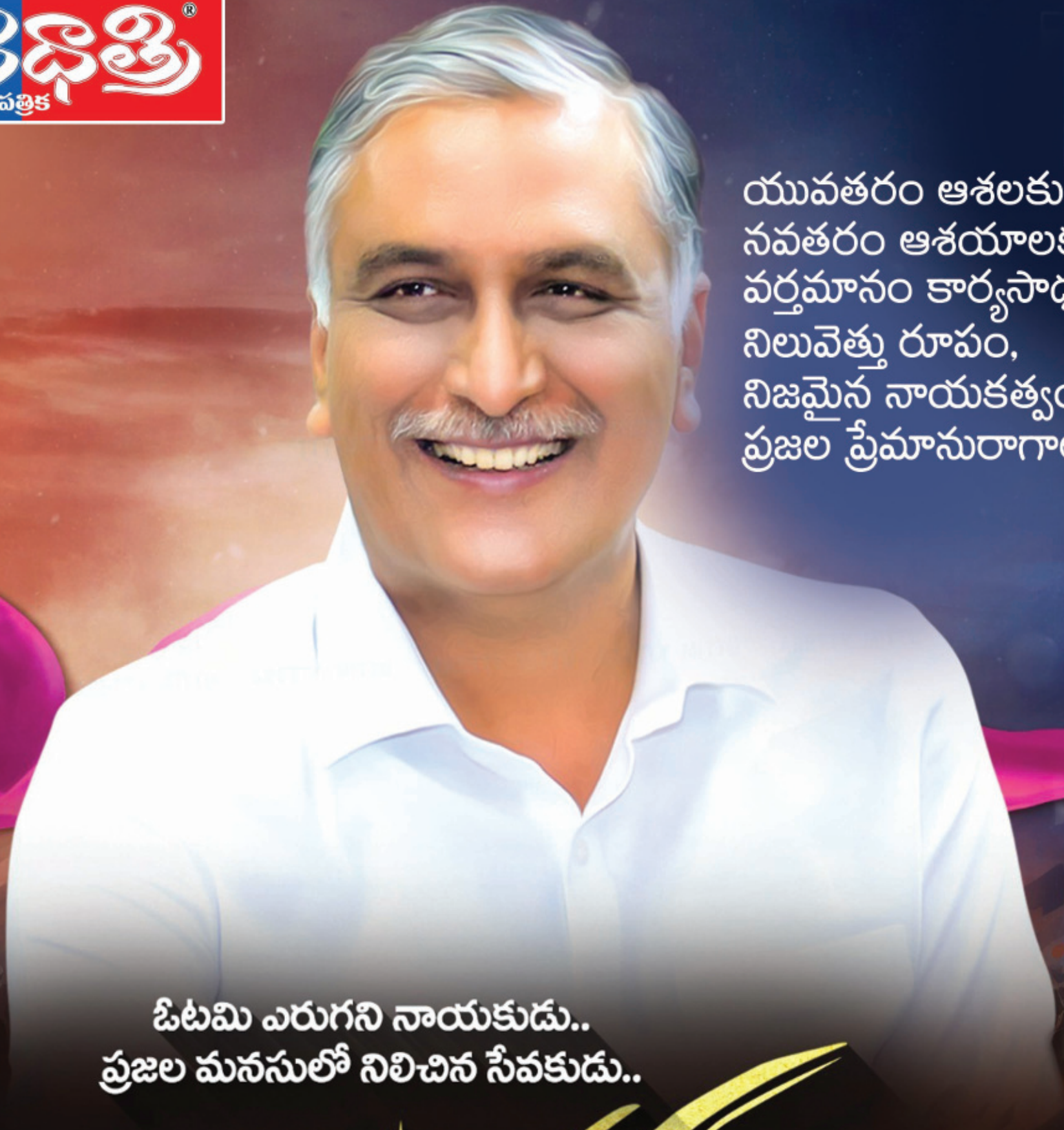
7 తో



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



JUNE
03



యువతరం ఆశలకు,
నవతరం ఆశయాలకు,
వర్తమానం కార్యసాధనకు,
నిలువెత్తు రూపం,
నిజమైన నాయకత్వం,
ప్రజల ప్రేమానురాగాల ప్రతి రూపం

ఓటమి ఎరుగని నాయకుడు..
ప్రజల మనసులో నిలిచిన సేవకుడు..



జనక

ప్రజల మనసు గెలిచిన, ఉద్యమ చైతన్యం రగిలించి, పోరు బావుటా ఎగురవేసి,
జన నాయకుడైనా, దీన జన బాంధవుడు , పేదల పెన్నిది హాటీష్ అన్నకు

పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు



మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా



మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక

యోగా మన ఘన వారసత్వ సంపద అని.. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు.. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే యోగాను ప్రతిఒక్కరూ తమ రోజువారీ బ్రతుకు అత్యంత మేధురీ అయితేగాని చేసుకోవాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ బి. జి.లక్ష్మీకర్ అన్నారు. యోగాంగ్ధ మహోత్సవాల సందర్భంగా రోజువారీ ప్రత్యేక యోగాభ్యసన కార్యక్రమం చేపట్టి చైతన్యం చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, సర్పింగ్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యోగా జియోహీకులతో కలిసి యోగాసలాలను అభ్యసిస్తున్నారని తెలిపారు. జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ఏటా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిపుకుంటున్నారని, ఇది దేశానికే గర్వకరణమైనదని, రాష్ట్ర నలుమూలలకూ యోగా ప్రతిష్టను చేరువచేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి మార్గదర్శనంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యోగాంగ్ధ మహోత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇంతమంది కార్యక్రమంలో రోజుభాగస్వామ్యం కావడం ఆనందం కలిగిస్తోందన్నారు. మన ఆరోగ్య సంరక్షణకు రోజుగా ఉదయం నాళ్ళ సమస్యాలూ ఎలాగైతే సేస్తానూ యోగాలో అది ఒక భాగమని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన యోగాంగ్ధ మహోత్సవాల్లో భాగంగా జిల్లాలో ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డులోనూ యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ లక్ష్మీకర్ తెలిపారు. అది విధంగా జిల్లాలోని పర్యటన ప్రాంతాల్లోనూ యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని మొదటిగా గాంధీ హిల్స్లో నిర్వహించినట్లు, ఇదేవిధంగా అద్దపావం వచిత్ర నంగమం వద్ద నిర్వహించిన కార్యక్రమం విజయవంతమైందని తెలిపారు. మనం చేసే ప్రతి పనిద్వారా మంచి ఫలితాలు రాదానీకీ, ఆరోగ్యకర జీవితాన్ని సొంతం చేసుకునేందుకు యోగా ఉపయోగపడుతుంది అన్నారు. జూన్ 21 నాటికి మన జిల్లాలో కొత్తగా పది లక్షల అమెరికీ యోగాను నేర్పించానే లక్ష్యంతో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఆయిష్ డిపార్టుమెంట్ 45 నిమిషాల కామన్ యోగా ప్రోటోకాల్ ఆధారంగా యోగాను ప్రతి వర్గానికీ చేరువచేసేందుకు కృషిచేస్తున్నామని.. ఇందుకు ప్రతిరోజు ఒక ఢీమ్ పెట్టుకొని యోగా అవగాహన, అభ్యసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు - తెలిపారు. ప్రతిఒక్కరూ యోగాను ప్రాప్తీ చేసి, మరో పదిమందిని ప్రాప్తించే చయించాలని కలెక్టర్ లక్ష్మీకర్ సూచించారు.



మంగళవారం 3-06-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 59 రూ॥ 6.00



21వ వసంతోత్సవ తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “20 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ, తెలంగాణ గుండెను నింపుకొని, తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “**21వ వసంతం**” లోకి విగ్గిజయంగా అడుగిడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....



మీ

కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం

సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా

8520007444



మీ

కట్టా రాఘవేందర్ రావు

సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక

9908658888, 8297779999



వసంతాల
అక్షరోద్యమం



ఆరోగ్య ధాత్తి

వెజిటేరియన్లు అయిన పిల్లలకు ప్రాటీన్ ఎలా? ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి?

పిల్లల ఎదుగుదలకు ప్రాటీన్ చాలా అవసరం. కానీ శాకాహారులకు సాధారణ ఆహారంలో అది సరిపడినంత దొరకడం కష్టం అంటారు కదా! మరి వెజిటేరియన్లు అయిన పిల్లలు చక్కగా ఎదగాలంటే ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి. జీడివప్పు, బాదం లాంటి ఫిర్రదైనవి కాకుండా మామూలు ఆహారం తినేవాళ్లకు కూడా సరిపోయేలా ఏమైనా పదార్థాలు ఉన్నాయా? తెలువగలరు. చ నిర్మాణంలోనూ, దాని పనితీరులోనూ ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మన శరీరంలోని సగానికిపైగా ప్రాటీన్ కండరం రూపంలో మిగతాది ఎముక, మజ్జ, చర్మాల్లో ఉంటుంది. 20 దాకా అమైనో యాసిడ్ల సమ్మేళనంగా ఇది తయారైకొని పౌష్టికాహారం పిల్లల ఎదుగుదలకు అత్యవశ్యకం. అందులోనూ శరీర నిర్మాణానికి ప్రాటీన్ చాలా అవసరం. ప్రతి కణంతే, అందులో 9 ముఖ్యమైన వాటిని మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకోవలసిందే. సాధారణంగా మాంసంలో దొరికే ప్రాటీన్లో ఇవన్నీ ఉంటాయి. శరీరం దాన్ని బాగా తోషించుకుంటుంది కూడా. కానీ శాకాహారం విషయంలో ఇలా ఉండు. ఈ పదార్థాల్లో కొన్ని రకాల అమైనో యాసిడ్లు తక్కువగా దొరుకుతాయి. తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పుల సమ్మేళనంగా మన ఆహారాన్ని మలచుకుంటే ఇవన్నీ దొరకడం కష్టమేం కాదు. ఇందుకోసం, 3:1 నిష్పత్తిలో ధాన్యాలు, పప్పులు కలిపి తీసుకోవాలి. రోజూ పావు లీటరు పాలు దీనికి జోడించాలి. కందులు, పెసలు, ఉలవలు, మినుములు, బఠాణీలు, శనగలు, బొబ్బర్లు, బీన్స్ లాంటి చిక్కుడు జాతి

గింజల్లో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అలాగే బాదం, పిస్తా, జీడివప్పు, వాల్ నట్స్, నువ్వులు, గుమ్మడి, అవిసె గింజల్లో కూడా ఇది అధిక మోతాదులో దొరుకుతుంది. విభిన్న రకాల రుచికరమైన వంటల రూపంలో వీటిని ఆహారంలో భాగం చేయడం ద్వారా మనం పిల్లలకు కావలసిన ప్రాటీన్ ని అందించగలుగుతాం. ఉడికించిన శనగలు, అలసందలు, బొబ్బర్లతో గుగ్గిళ్లు చేసి పెట్టొచ్చు. పెసరట్లు పప్పుల చట్నీ, పెసలు కందులు చేసిన కిచిడీలు, చినిజోకా బాత్, పచ్చి శనగపప్పు గోధుమసెడితో చేసే పోరెలు కూడా మంచివే. పనీర్ పులావ్, సోయా పులావ్ లాంటివీ బాగుంటాయి. మొలకెత్తిన గింజలతో చేసే స్టీమ్డ్ టీజూ సున్నుండల్లాంటివి బలాన్నిస్తాయి. ఇడ్లీ, దోశల్లోనూ ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. బఠాకమ్మ పండుగకు చేసే రకరకాల సత్తువాడులు, శనగపప్పు కలిపి చేసే సర్దుపిండి



కూడా ఈ కోవలోవే. వండ్లలో గింజల్ని కలిపి ఇవ్వచ్చు. దానిమ్మ గింజల్ గుమ్మడి, పుచ్చ లేదా సన్ ష్టవర్ గింజల్లాంటివి కలిపి పెట్టొచ్చు. గ్లాసెరు పాలల్లో డ్రైఫ్రూట్ పొడి కలిపి, లేదా చిరుధాన్యాలను మొలకెత్తించి బెల్లంతో కలిపిన పొడి కలిపి ఇవ్వచ్చు. మజ్జిగ, పెరుగు, చల్లచారు కూడా ప్రాటీన్ అందించేవే.



మధుమేహం ఉన్నవారికి అలర్ట్..

వర్షాకాలంలో వచ్చే ఈ సమస్యతో పెద్ద ముప్పు..!

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, డగ్గు, జలుబు సమస్యల గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారు ఎక్కువ. మరికొందరు ఆహారం, నీరు కలుపితే అవుతుందని వాటి నుండి ప్రమాదం రాకుండా జాగ్రత్త పడతారు. అయితే వర్షాకాలంలో చాలా ఎక్కువగా వచ్చే ఇన్సెక్షన్ ఒకటి ఉంది. అదే ఫుట్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. పాదాలు, కాచి వేళ్ల మధ్య ఇన్సెక్షన్ వచ్చి ఇది పుండుగా మారి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇది సాధారణంగా మెడిసిన్ తీసుకుంటే తొందరగా తగ్గిపోతుంది. కానీ మధుమేహం ఉన్నవారికి మాత్రం ఇది చాలా పెద్ద ముప్పు తెచ్చిపెడుతుందని అంటున్నారు వైద్యులు. దీని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుంటే.. వర్షాకాలంలో రోడ్ల మీద నీరు నిలుస్తుంది. కొన్ని చోట్ల బురద కూడా ఉంటుంది. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వీటిలో నడవాలి వస్తుంది. దీని కారణంగా కాళ్ల మీద దద్దుర్లు వస్తాయి. కొందరికి ఇన్సెక్షన్ కూడా వస్తుంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే పాదల మీద చర్మం పొలుసులుగా మారడం, దుర్వాసన రావడం జరుగుతుంది. ఇన్సెక్షన్ వ్యాపిస్తే గోళ్ల చుట్టూ వాపు వచ్చి మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీనికి సకాలంలో వైద్యం చేయకపోతే మధుమేహ రోగులకు చాలా ముప్పు వాటిల్లుతుంది. మధుమేహ రోగులలో గాయాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఏర్పడితే అవి నయం కావడానికి సాధారణ వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మధుమేహం కారణంగా గాయానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. దీని వల్ల ఎర్రరక్త కణాలు గాయం వరకు వేగంగా వెళ్లలేవు. దీని వల్ల గాయం మరింత పెద్దది కావడం, పుండుగా మారడం, గాయం జరిగిన ప్రాంతంలో ఇన్సెక్షన్ పెరిగి కొన్ని సార్లు ఆ ప్రాంతం కుళ్లిపోవడం జరుగుతుంది. ఇలా జరిగితే కాచి వేళ్లు, పాదాలు, కాలు ఇలా కుళ్లిపోయిన భాగాన్ని ఆపరేషన్ చేసి తీసేయాల్సి ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు..

కాళ్లు ఎక్కువసేపు నీటిలో ఉంచాలి వచ్చినా, వర్షం నీటిలో నడిచినా.. ఇంటికి వెళ్లిన తరువాత కాళ్లను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తరువాత పొడి బట్టతో తడి లేకుండా తుడుచుకోవాలి. వర్షాకాలంలో గోళ్లలో పంగ్ల పేరుకుపోతుంది. ఇది ఇన్సెక్షన్ కు కారణం అవుతుంది. అందుకే గోళ్లను కత్తిరించుకోవాలి. షూస్, సాక్సు లు ధరించేవారు వాటిని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వర్షం నీటిలో అవి తడిస్తే ఉతికి బాగా ఆరబెట్టుకోవాలి. ఇన్సెక్షన్లు రాకుండా ఉండటం కోసం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ సోప్ లను కాళ్లు, చేతులు కడుక్కోవడానికి వాడాలి. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహాలే మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)

టమోటా జ్యూస్ తో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్.. మనో ఉల్లాసం కూడా..!



ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి జీవితం ఉరుకులు పరుగులే.. దింతో రోజువారీ జీవనశైలిలోనూ, ఆహార అలవాట్లలోనూ మార్పులతో పలు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటువంటి సమస్యల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఒకటి. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల చూడోగ్ సరిబంధ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. గుండెపోటు రావడం గానీ, రక్తనాళం లోపల కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీంతోపాటు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోవడంతో కండ్లు, చర్మంతోపాటు ఇతర అవయవాలు దెబ్బ తినవచ్చునని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో పెట్టుకోవడం చాలా అవసరం అని వైద్యులు అంటున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రించుకోవడానికి రోజువారీగా వ్యాయామం చేయడంతోపాటు మంచి ఆహారం కూడా తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు 30 ఏండ్లలోపు యువత కూడా గుండె పోటు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల చాలితో నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఊబకాయానికి.. అటుపై గుండెపోటుకు దారి తీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులను అధిగమించడానికి ఈ జ్యూస్ చక్కని పరిష్కార మార్గం అని అంటున్నారు. శరీరంలో పెరిగిపోతున్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడానికి టమోటాలు చాలా బాగా ఉపకరిస్తాయని చెబుతున్నారు. టమోటాల్లో ఏ విటమిన్, కాల్షియం, గామ్మూ ఎమైన్ ట్రిక్లూ యాసిడ్ వంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. టమోటాల్లో ఉండే నీరు, మినరల్స్ వల్ల.. టమోటాలతో తయారు చేసిన జ్యూజ్ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపు చేయొచ్చు. చూడోగ్ సమస్యలు నివారించడంతోపాటు మానసికంగా ఉల్లాసం కలుగుతుందని, ఆరోగ్యం మెరుగువుతుందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ ఒక కప్పు టమోటా రసం తాగితే శరీరంలో పది శాతం కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ చేయొచ్చు. టమోటాలోని యాంటీ యూక్లిడెంట్ లైకోపిన్.. కొలెస్ట్రాల్ ను కంట్రోల్ చేయడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. ఒక రోజు 25 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ లైకోపిన్ తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతోపాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ కూడా పెరుగుతుందని ఆ అధ్యయనం సారాంశం. కొన్ని టమోటాలు, నీటిని కలిపి మిక్స్ చేసి తాగాలి. అందులో ఉప్పు గానీ, చక్కెర గానీ కలుపకుండా తాగాలి. టమోటా నూజ్ చేసుకుని తాగితే చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు.



ఆరోగ్యానికి యోగా!

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇమ్మ్యూనిటీని బలోపేతం చేసుకోవాలంటే రోజూ యోగా చేయాల్సిందే! యోగాసనాలు ఒత్తిడి కలిగించే హార్డ్ వ్యాయామ నియంత్రించడం ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం అయ్యేలా చేస్తాయి. రోజూ అరగంట యోగా చేస్తే ఆరోగ్యం మీ వెంటే ఉంటుంది. ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచే కొన్ని యోగాసనాలు ఇవి...

త్రికోణాసనం

భుజాలు, ఛాతీ భాగం, కాళ్లు బలోపేతం అవుతాయి. శరీరం రిలాక్స్ అవుతుంది. ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగువుతుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పెరగడానికి ఈ యోగాసనం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. నిటారుగా నిలుచోవాలి. కాళ్లు కాస్త ఎడంగా పెట్టాలి. రెండు అడుగుల దూరం ఉండేలా చూసుకుంటే మరి మంచిది. మెల్లగా శరీరాన్ని కుడివైపుకు వంచాలి. మెకాళ్లు వంచకూడదు. తరువాత కుడి చేయి నేల మీద ఆనించాలి. ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకి ఎత్తాలి. చూపు ఎడమ చేతి వైపు ఉండాలి. ఎంత సేపు వీలైతే అంతసేపు ఆ భంగిమలో ఉండాల్సింది. తరువాత ఇంకోవైపు చేయాలి. రెండు, మూడుసార్లు ఈ ఆసనం చేయాలి.

పక్షాసనం

ఈ ఆసనం వల్ల ఊపిరితిత్తులు బలోపేతం అవుతాయి. వెన్ను కండరాలు గట్టిపడతాయి. పొట్టు దగ్గర కొవ్వు కరిగిపోతుంది. వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్లను మలిచి పాదాలు నేలపై ఆనించి పెట్టాలి. చేతులను వెనక్కి తీసుకుని చెవుల పక్కన ఆనించాలి. చేతులపై పాదాలపై బరువును మోస్తూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. ఈ భంగిమలో బరువు మొత్తం అరవేతులపై, కాళ్లపై పడుతుంది. ఈ ఆసనం ఎంతసేపు వీలైతే అంతసేపు చేయాలి. తిరిగి నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి చేరుకోవాలి.

ఘనరాసనం

ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల రక్తసరఫరా మెరుగువుతుంది. కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. నేలపై భోర్లా పడుకోవాలి. నెమ్మదిగా చేతులను వెనక్కి తీసుకోవాలి. కాళ్లను మోకాళ్ల దగ్గర వంచుతూ వెనక్కి లేపాలి. చేతులతో పాదాల దగ్గర పట్టుకోవాలి. గట్టిగా శ్వాసను పీల్చుతూ చేతులతో కాళ్లను లాగాలి. తలను, ఛాతీ భాగాన్ని వీలైనంత పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనంలో శరీరం ధవస్సులా వంగాలి. ఆ భంగిమలో ఎంతసేపు వీలైతే అంత సేపు ఉండాల్సింది. తరువాత నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి రావాలి. ఈ ఆసనాన్ని రెండు, మూడుసార్లు చేయాలి.

పశ్చిమోత్తాసనం

పొట్టు దగ్గర కొవ్వు కరగడానికి ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. వెన్నుకండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. కాళ్లు చాపి, దగ్గరగా పెట్టి రిలాక్స్ గా కూర్చోవాలి. నెమ్మదిగా రెండు చేతులు వైశిష్టి శ్వాసను గట్టిగా పీల్చి సుమారుగా వంగాలి. మోకాళ్లు వంగకండా చేతులతో కాచి వేళ్లను అందుకోవాలి. కాసేపు అదే భంగిమలో ఉండి తిరిగి యథాస్థానానికి చేరుకోవాలి.

శలభాసనం

ఈ ఆసనంతో బలహీనత, నిస్సత్తువ దూరమవుతాయి. ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. శరీరం తేలికవుతుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. నేలపై భోర్లా పడుకోవాలి. పొట్టు, ఛాతీ భాగం నేలను తాకుతూ ఉండాలి. కాళ్లు చాపి పెట్టుకోవాలి. మోకాళ్ల దగ్గర వంచకూడదు. తరువాత నెమ్మదిగా రెండు కాళ్లు పైకి లేపాలి. అదే సమయంలో తల భాగం పైకి లేపాలి. ఛాతీ భాగం ఎంత వీలైతే అంత పైకి లేపాలి. ఈ భంగిమలో కనీసం పది సెకన్ల పాటు ఉండాలి. నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి రావాలి.

బకాసనం

తల, మెద భాగాల రక్తప్రసరణ మెరుగువుతుంది. శ్వాసక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. వెన్ను బలోపేతం అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కాళ్లపై కూర్చుని రెండు చేతులు నేలపై ఆనించాలి. నెమ్మదిగా చేతులపై బరువును మోస్తూ, బ్యాల్లెన్స్ ను నియంత్రించుకుంటూ కాళ్లు పైకి లేపాలి. ఎంతసేపు ఉండగలిగితే అంతసేపు భంగిమలో ఉండాలి.

విపరీత కరణి

సరాల వ్యవస్థకు సాంత్యన చేకూరుతుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ బలోపేతం కావడానికి ఈ ఆసనం సహాయపడుతుంది. తలనొప్పి, ఒత్తిడి దూరమవుతాయి. వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్లు రెండు నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. 90 డిగ్రీల కోణంలో ఉండేలా కాళ్లను పెట్టాలి. మోకాళ్లు వంగకూడదు. అరవేతులు నేలపై ఆనించి ఉండాలి. ఎంతసేపు వీలైతే అంత సేపు భంగిమలో ఉండి నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి రావాలి.

ఈ 5 ట్రిక్స్ ఫోలో అయితే చాలు.. వాకింగ్ లో ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయవచ్చు..!

వాకింగ్ నేటి కాలపు అత్యుత్తమ వ్యాయామం అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఇది గుండె ఆరోగ్యం నుండి కీళ్లను బలంగా ఉండడం వరకు ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనాలు చేకూర్చుతుంది. ఈ కారణంగా ప్రతి రోజూ వాకింగ్ ను తమ విధిగా మార్చుకున్న వారు చాలా మందే ఉన్నారు. వీరిలో బరువు తగ్గడానే కారణంతో వాకింగ్ చేసేవారు ఎక్కువ. వాకింగ్ ద్వారా కేలరీలు బర్న్ అయితే బరువు కూడా తగ్గుతారు. అయితే సాధారణంగా అందరూ చేసే వాకింగ్ లోనే 5 ట్రిక్స్ ఫోలో అవ్వడం వల్ల సాధారణం కంటే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఆ ట్రిక్స్ ఏంటో తెలుసుకుంటే..

వేగం..

వాకింగ్ చేసేటప్పుడు వేగాన్ని ధృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. చురుగ్గా నడవడం వల్ల గంటకు ఈజీగా 5 నుండి 6 కిలోమీటర్లు నడవచ్చు. ఇది హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది. కండరాలకు పని పెడుతుంది. దీని వల్ల కేలరీలు బర్న్ కావడమే కాదు.. జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజంతా శరీరం చురుగ్గా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది. వాకింగ్ చేసేటప్పుడు చేతులను ముందుకు వెనక్కు స్వీప్ చేయడం వల్ల మరింత మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

పాజిషన్..

నడి చేటప్పుడం పాజిషన్ గమనించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి ముందుకు చూస్తూ నడవాలి. భుజాలు, వీపు వంచేసి చేతులను వేలాడగదీస్తూ నడిస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. ఇది కండరాల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచదు.



అదే నిటారుగా నడిస్తే వీపు, భుజాలు మాత్రమే కాకుండా కాళ్లు, పాదాలు, లీలమండలు కూడా ఒక ఫుల్ బోడి లోకి వస్తాయి. ఇలా నడిస్తే శరీరంలో కేలరీలు బాగా ఖర్చు అవుతాయి.

సాఫీగా వడ్డు..

నడిచేటప్పుడు సాఫీగా ఉన్న ప్రదేశంలో నడవకండి. దీనికి బదులు ఎత్తు, వల్లం ఉన్న ప్రాంతాలను ఎంచుకొంటే.. ఇది శరీరానికి మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తుంది. ఎత్తు ఉన్న ప్రాంతంలో నడిచేటప్పుడు కండరాలకు శ్రమ పెరుగుతుంది. కేలరీలు బాగా ఖర్చు అవుతాయి. వల్లం ఉన్న ప్రాంతాలకు రాగానే కండరాలకు పని తగ్గుతుంది. అవి కార్డినీస్ పు రిలాక్స్ అవుతాయి. అదే విధంగా శరీరం బాగా బ్యాల్లెన్స్ గా మారుతుంది.

టెక్నాలజీ..

టెక్నాలజీని ఆరోగ్యపరమైన విషయాల కోసం వాడుకోవాలి. ఇప్పట్లో ప్రతి స్మార్ట్ ఫోన్, స్మార్ట్ వాచ్ లో వాకింగ్ స్టెప్ కౌంట్ ఉంటుంది. చాలా రకాల

ఫిట్ నెస్ యాప్ లు కూడా ఉన్నాయి. గూగుల్ ఫిట్ లాంటి ట్రాకింగ్ చిట్టాలు ఫోలో అవ్వాలి. హార్డ్ పాయింట్స్ ను గమనించుకోవాలి. రోజూ ఎన్ని అడుగులు వేయాలో.. ఎంత సమయంలో గోల్ ను చేరుకుంటున్నారో, ఎన్ని కేలరీలు ఖర్చు అవుతున్నాయో వీటిలో చూసుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

హైడ్రేట్..

వాకింగ్ చేసే వారు హైడ్రేట్ గా ఉండాలనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వాకింగ్ కు కొన్ని నిమిషాల ముందు నీరు, కొబ్బరి నీరు, గ్లూకోజ్ వాటర్ వంటివి పుష్కలంగా తాగాలి. ఒక్కరే దూరంగా వాకింగ్ వెళ్తుంటే మీ వెంట ఒక చిన్న సిఫ్ఫర్ బాటిల్, అందులో నీళ్లు లేదా నిమ్మరసం నీళ్లు వంటివి ఉంచుకోవాలి. వాకింగ్ మధ్యలో అలసటగా అనిపిస్తే చిన్న ట్రైక్ తీసుకుని నీటిని తాగి మళ్లీ కొనసాగించవచ్చు. ఇది కేలరీలు బర్న్ చేయడానికి మరింత గొప్పగా సహాయపడుతుంది.

(నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహాలే మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)

చిన్న వయసులోనే పెద్ద వారిలా కనబడుతున్నారా? ఈ నాలుగు అలవాట్లే కొంప ముంచుతున్నాయ్..!

వయసు కాలంతో పాటు పెరుగుతూ ఉంటుంది. దీని వల్లే ఎలాంటి వారు అయినా వృద్ధాప్యాన్ని తప్పించుకోలేరు. కానీ కొందరు ఆహారం, జీవనశైలి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వయసు పెరిగినా సరే కుర్చాకలా ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఒకసారి పెద్దవాళ్లను గమనిస్తే అన్ని పనులు చేసుకుంటూ చురుగ్గా ఉంటారు. ఎంత దూరం అయినా ఆయాసపడకుండా చలాకీగా నడుస్తుంటారు. కానీ ఇప్పటి వరకు వాళ్లు మాత్రం 30,40 ఏళ్లకే చాలా వయస్సైపోయినట్లు ఫీలవుతుంటారు. ఏ పనినీ చురుగ్గా చెయ్యలేరు. పైపెచ్చు కాళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పులు, అలసటతో పాటు చాలా అనారోగ్య సమస్యల గురించి ప్రస్తావిస్తుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకు రోజువారీ జీవితంలో ఉన్న 4 అలవాట్లే కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుంటే..

ఆహారం..

చర్మం ముదురుతూ పడటం, జుట్టు బూడిద రంగులోకి మారడం, శరీరంలో శక్తి తగ్గినట్లు ఉండటం వృద్ధాప్యం లక్షణాలు. ఇవి ఇప్పట్లో 30,40 ఏళ్ల మధ్య ఉన్నవారిలో కూడా కనిపిస్తున్నాయి. తీసుకునే ఆహారం చర్మాన్ని ప్రభావించేస్తుంది. చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోడం వల్ల శరీరం లోపలి కణాల జీవితం చాలా తొందరగా ముగుస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాకుండా అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందుకే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా, యువ్వంగా ఉండవచ్చు.

అలవాట్లు..

చాలామందికి ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు ఉంటాయి. వీటిని నేటి తరం వారు ఫ్యాషన్ లో భాగం చేశారు. ధూమపానం చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మద్యపానం కాలేయానికి హాని కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి వారి చర్మం, శారీరక స్థితి సాధారణ వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

శారీరక శ్రమ..

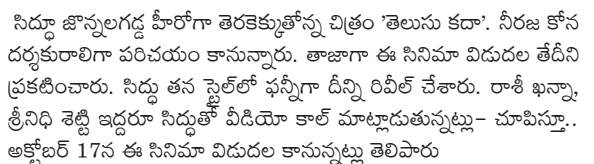
ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, ఎక్కువగా కూర్చుని చేసే వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు



వస్తాయి. మానసికంగా అలసిపోయేవారి శరీరం తొందరగా వృద్ధాప్యానికి లోనవుతుంది. ఇది ఊబకాయం, గుండెజబ్బులు, మానసిక అనారోగ్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శ్రమంతోపాటు రోజూ అరగంట నుండి గంట సేపు వ్యాయామం చేస్తుంటే. నడక, సైక్లింగ్, యోగా వంటివి భాగం చేసుకోవాలి.

ఒత్తిడి..

నేటికాలం వారు ఎక్కువగా ఒత్తిడితో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కార్టిసోల్ విడుదల అవుతుంది. ఇది ఇతర వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ ను నియంత్రించాలంటే ధ్యానం, యోగా చక్కని పరిష్కారాలు. అలాగే రోజులో వీలైనంత ప్రశాంతతను, సవ్యతూ ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇది పుష్కల ప్రేమను సమర్పించజేస్తుంది. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహాలే మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)





►►పోలీసులను నాయకులే విలన్లను చేస్తున్నారు ►►రాజకీయ పార్టీల మధ్య నలుగుతున్న పోలీసు?

►►కార్యకర్త స్థాయి నుంచి నాయకుల దాకా పోలీసులను బెదిరిస్తున్నారు



తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో పోలీసులు కూడా నరకం చూశారు



●సినిమాలలో ఒకప్పుడు పోలీసులను హీరోలుగా చూపించే వారు.
●పోలీసు స్టోరీలతో సినిమాలు నిర్మించే వారు.



●ఇప్పుడు తప్పు చేసే వారే పోలీసుల మీద పెత్తనం చేసే పరిస్థితులు సృష్టిస్తున్నారు.

హైదరాబాద్, నేటిదాత్ర:
జనం కోసం బతికే ఏకైక వ్యవస్థ పోలీసు. ప్రజల కోసం ప్రాణాలు ఇవ్వడానికైనా సిద్ధపడి, త్యాగాల కోసమే పుట్టిన వ్యవస్థ పోలీసు. దేశ సరిహద్దులలో ఎండనక, వాననక, చలిని లెక్క చేయకుండా మనల్ని

కావాడే వాళ్లు సైనికులు. మరి మన సమాజంలో చుట్టూ వున్న శక్తులను నుంచి కాపాడేదే పోలీసు వ్యవస్థ. ఆ వ్యవస్థ వుందనే సమృద్ధి, ధైర్యంతోనే మనం నిశ్చింతగా బతుకుతున్నాం. పోలీసులే లేకుంటే ఒక్క క్షణం కూడా గడవదు. సమాజ భద్రత సాగదు. సమాజంలో మంచి వుంటుంది. చెడు వుంటుంది. చెడు మీద మనం విజయం సాధించాలంటే కూడా మనకు పోలీసు అవసరం. పోలీసు వృత్తి అంటే అంత సామాన్యమైనది. తెగింపుతో కూడున్నది. ప్రజల ప్రాణాలకు తమ ప్రాణాలు అడ్డు పెట్టేది. అలాంటి వ్యవస్థ ఇప్పుడు రాజకీయ పార్టీల చేతుల్లో నలిగిపోతోంది. రాజకీయ పెత్తనంతో ఒడిదొడుకులను ఎదుర్కొంటోంది.

నిజం చెప్పాలంటే పోలీసు వ్యవస్థ నిస్సహాయ స్థితికి చేరుకుంటోంది. నిష్పక్షపాతంగా పని చేయలేకపోతోంది. పోలీసు వ్యవస్థపై రాజకీయ పెత్తనం పెరిగిపోయింది. రాజకీయ నాయకులు, ముఖ్యంగా పాలకుల గుప్పెట్లో పని చేయాలి వస్తోంది. గతంలో రాజకీయ వ్యవస్థ పోలీసు యంత్రాంగంలో జోక్యం చేసుకునే వారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు ప్రతి పోలీసు స్పెషల్ అధికారులుగా ఎవరుందాలని నాయకులే నిర్దేశిస్తున్నారు. సంబంధిత నియోజకవర్గాలలో పాలక పక్షం ఎమ్మెల్యే చెప్పిన వారికే పోస్టింగులు ఇస్తున్నారు. ఎమ్మెల్యే ప్రమేయం లేకుండా పోలీసులు రానాలకు ట్రాన్స్ఫర్ కాలేకపోతున్నారు. ఎమ్మెల్యేలు విల్లింగ్ లెటర్లు లేకుండా పోస్టింగులు అందుకోలేక పోతున్నారు. దాంతో లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీసుల చేతిలో కాకుండా నాయకుల చేతుల్లోకి పోతోంది. సమాజంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎవరైనా, అందులో ముఖ్యంగా పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ట్రాన్స్ఫర్లకు యదాలాపంగా జరిగిపోవాలి. కానీ ట్రాన్స్ఫర్ల సమయంలో ఫలానా పోలీసు అధికారి మాకు వ్యవస్థను అచేతనావస్థలోకి నెట్టిస్తున్నారు. రాజకీయాలకు రంగు మారడమే కాదు, రకరకాల విన్యాసాలు కూడా చేస్తోంది. రాజకీయ ప్రత్యర్థులను శత్రువులుగా చూస్తోంది. అది ఆ పార్టీ ఈ పార్టీ అనే తేడా లేదు. అన్ని పార్టీలు అదే వైఖరిని అనుసరిస్తున్నాయి. అనుభవిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ఇది ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు. గతంలో ప్రత్యర్థులు అంటే రాజకీయంగా, సిద్ధాంత పరంగా విభేదాలు వుండేవి. కానీ కక్ష పూరిత రాజకీయాలకు కావుండేది కాదు. పాలక పక్షం, ప్రతి పక్షం పరస్పరం రాష్ట్ర ప్రయోజనాల

కోసమే ప్రయత్నించేవి. నిజం చెప్పాలంటే ఇప్పటి రాజకీయాలు సమాజ ప్రయోజనాల కంటే నాయకుల ప్రయోజనాలు, పార్టీల ప్రయోజనాల కోసమే పాకులాడుతున్నాయని చెప్పడంలో సందేహం. దాంతో రాజకీయ కక్షలు పెరిగిపోతున్నాయి. అధిపత్య రాజకీయాల చెలరేగిపోతున్నాయి. ఒకప్పుడు అధిపత్య రాజకీయాలలో నాయకుల అనుచరులు మీద ఎక్కువగా ఆధారపడుతూ వుండేవారు. కాలం మారింది. నాయకులలో మరింత స్వార్థం పెరిగింది. అనుచరులు బాగు పడడం అనేది నాయకులకు ఇష్టం లేకుండా పోయింది. నాయకులను సొంత పనులకు వాడుకొని, వారిని పోషించడం కన్నా, పోలీసు వ్యవస్థను వినియోగించుకోవడం మేలు అనే నిర్ణయానికి వచ్చారు. పోలీసు వ్యవస్థను చెప్పు చేతుల్లో పెట్టుకొని రాజకీయాలు సాగిస్తున్నారు. ఇది నిజంగా పోలీసు వ్యవస్థకు తీరని అన్యాయం జరుగుతున్నట్లే లెక్క. నిష్పక్షపాతంగా పని చేయాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థపై రాజకీయ పెత్తనం మరి మితిమీరి పోవడంతో వ్యవస్థ నలిగిపోతోంది. ఏ పోలీసు అధికారి అన్యాయానికి గురైన వారిని ఇబ్బందులకు గురి చేయాలని అనుకోరు. వాళ్లు మనుషులే! వారిలోనూ మానవత్వం వుంటుంది. ఖాకీ దుస్తులు వేసుకున్నంత మాత్రాన వారిది కరుకు గుండే కాదు. పోలీసులంటేనే సమాజ రక్షకులు. ఆ విషయం ప్రతి పోలీసుకు తెలుసు. కానీ రాజకీయ వ్యవస్థ వారి చేతులు కట్టేస్తుంది. పార్టీల స్వలాభానికి వినియోగించుకుంటున్నారు. రాజకీయ పార్టీలు చెప్పినట్లు విసకపోతే పరిస్థితులు ఎలా వుంటాయన్నది కూడా వాళ్లకు తెలుసు. అందుకే విధిలేని పరిస్థితులలో మనసు చంపుకొని పని చేస్తున్న పోలీసులు కొన్ని వేల మంది వున్నారు. పాలకుల ఎవరైనా సరే వారు చెప్పింది వినిపాలి. అది రూలు. ఆ రూల్స్ పోలీసులు అతిక్రమించలేరు. దాంతో రాజకీయాల మూలంగా ఖాకీలు ఎంతో నష్టపోతున్నారు. ఉన్నత విద్య చదువుకొని, పోలీ వరీక్షలు రాసి, ఎన్నో సంక్లిష్టమైన దేహ దారుడ్య, శిక్షణలు పూర్తి చేసుకొని ఉద్యోగాలకు వస్తారు. సమాజాన్ని ఏదో చేయాలని కలలుగంటారు. కానీ కుర్చీలో కూర్చున్న రోజు తన చేతులతో అన్యాయం వైపు మొగ్గు చూపేలా నాయకుల జోక్యం, ఒత్తిడి మొదలౌతుంది. అప్పుడు వారు పదే పదే, అనుభవించే అవేదన వాళ్లకు మాత్రమే తెలుసు. అయినా ఖద్దరు సమస్యలను తమ భుజాన వేసుకోవాల్సిన అవసరం ఖాకీలకు లేదు. అయినా పాలనా పరంగా అనుసరించక తప్పదు. అందుకే ఖద్దరు కక్షలకు పోలీసులు బలి అవుతున్నారు. రాజకీయ పార్టీల అధిపత్యం మధ్య పోలీసులు నలిగిపోతున్నారు. ఇది ఒక్క తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు, దేశ వ్యాప్తంగా జరుగుతోంది. గతంలో ఇంతటి వేధింపులు పోలీసులకు వుండేవి కాదు. నాయకులు పోలీసుల మీద పెత్తనం చేసే వారు కాదు. నాయకులు పోలీసులతో అంతే మార్గాడు, గౌరవంగా వుండే వారు. పోలీసులను బెదిరింపులకు గురి చేసే వారు కాదు. ఆ సమయంలో నిష్పక్షపాతంగా పోలీసులు విధి నిర్వర్తించే వారు. ఇప్పుడు నిరంతర ఒత్తిడితో పని చేస్తున్నారు. క్షణ క్షణం ఆందోళనతోనే కొలువు చేస్తున్నారు. నాయకుల రాజకీయ కక్షలకు పోలీసులను బలి చేస్తున్నారు. మనసు చంపుకొని పోలీసులు పని చేయాల్సిన పరిస్థితి సృష్టిస్తున్నారు. నాయకుల మెప్పు లేకుండా కొలువులు చేయలేకపోతున్నారు. కార్యకర్త స్థాయి నుంచి నాయకుల దాకా పోలీసులను బెదిరిస్తున్నారు. గతంలో రోడ్లు, గూండలు, గజ దొంగలు పోలీసులకు సవాలు విసిరే

వారు. ఇప్పుడు వాళ్లు కనుమ రుగ్నేయారు. ఆ పని ఇప్పుడు రాజకీయ నాయకులు చేస్తున్నారు. పోలీసులనే అంత చూస్తామని నాయకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలుగు దేశం పార్టీ వచ్చిన తర్వాత మొదలైంది. తెలుగు దేశం అధికారంలోకి వచ్చాక పార్టీల అధిపత్యం పోలీసుల మీద మొదలై, వేధింపుల దాక వచ్చింది. ఇది ముమ్మడికి నిజం. అంతకు ముందు వర్గ పోరులు మాత్రమే వుండేవి. గ్రామ తగాదాలే వుండేవి. ఎప్పుడైతే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో రెండు రాజకీయ పార్టీల అధికార మార్పిడితో పోలీసు వ్యవస్థ సంకటానికి వచ్చింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో వున్నప్పుడు సమాజంగా ఆ పార్టీ నాయకుల చెప్పినట్లు వినిపాలి వచ్చేది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే అప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయాలు సీమాంధ్ర రాజకీయాలను పోలి వుండేవి కాదు. ముఖ్యంగా రాయలసీమ, ఆంధ్రా ప్రాంతాలలో పార్టీల అధిపత్యం విపరీతంగా వుండేది. రాయలసీమలో స్వాక్ష రాజకీయాలలో పోలీసులు నలిగిపోయేవారు. పాలక పక్షం పెంచి పోషించే రోడ్లు, గూండలు కూడా పోలీసులను బెదిరించే స్థాయికి చేరుకున్నారు. ఆంధ్రాలో ముఖ్యంగా విజయవాడ లాంటి ప్రాంతాలలో రోడ్లు రాజ్యమేలుతూ వుండేవారు. సినిమాలు కూడా అదే తరహాలో వుండేవి. ముఖ్యంగా కుల రాజకీయాలు, పార్టీ పరమైన రాజకీయాలు విపరీతంగా వుండేవి. ఇక్కడ ఒక విషయం తప్పకుండా ప్రస్తావించుకోవాలి. వంగవీటి మోహనరాం హత్య తర్వాత ఆయన కుటుంబమే ఆ పార్టీ ఈ పార్టీ అని పార్టీలు మారింది. కానీ ఆనాడు పోలీసులు నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించి వుంటే రంగ హత్యకు గురయ్యే వారు కాదని అదే రాజకీయ పార్టీలు అంటాయి. ఇంతకన్న దుర్మార్గు ఏదైనా వుంటుందా? చివరికి ఇప్పటికీ పోలీసులనే దోషులుగా చూస్తున్నారు. ఎవరు చేశారు? ఎవరు చేయించారు? అనేది ప్రపంచమంతా తెలుసు. ఆ సంఘటన జరిగి నల్లని పట్టాను ఇప్పటికీ పోలీసులను నిందిస్తూనే వుంటారు. ఇక ఇప్పటి విషయానికి వస్తే అధికారంలో వున్న పార్టీలు, ప్రతిపక్షాలు అణచి వేయడానికి పోలీసు యంత్రాంగాన్ని ఉపయోగించుకుంటుంది. ఇది ముమ్మడికి తప్పు. అది ఏ పార్టీ అయినా నరే...పాలకులు

చెప్పిందాన్ని పోలీసులు పాటించాల్సి వస్తుంది. తప్పడం లేదు. అలా వింటే అన్నీ చూస్తున్నాం. పోలీసు వ్యవహార శైలిని పరిశీలిస్తున్నాం... పేర్లు నోట్ చేసుకుంటున్నామని పై స్థాయి నాయకులు మాట్లాడుతున్నారు. రెడ్ బుక్, పింక్ బుక్, బ్లూ బుక్ ఇలా తెలుగు రెండు రాష్ట్రాలలో ఇదే జరుగుతోంది. అసలు రాజకీయ పార్టీల సవాళ్లు చేసుకోవడం మానేసి, పోలీసులను టార్గెట్ చేస్తున్నారు. మీ అంత చూస్తామని బెదిరిస్తున్నారు. దాంతో ఇప్పుడున్న పాలకుల మాట వినిపాలి? ప్రతిపక్షాల బెదిరింపులకు భయపడాలి? అన్న సందిగ్ధత ఎదురౌతోంది. పోలీసులు రాజకీయాల మధ్య నలిగిపోవాల్సి వస్తోంది. అధికారంలో వున్న పార్టీలకు ఊడిగం చేయాల్సి వస్తోంది. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో పోలీసులు కూడా నరకం చూశారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో నిరంతరం ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్నారు.

ఏ పార్టీ అధికారంలో వుంటే ఆ పార్టీ పోలీసుల చేత తప్పులు చేయిస్తోంది. ఎదురు చెప్పలేక, నాయకులు చెప్పింది వినలేక నరకయాతన పడుతున్నారు. సమాజం దృష్టిలో ఇప్పటికీ గౌరవాన్ని సగౌరవంగా పొందలేకపోతున్నారు. అలాంటి రాజకీయాల వల్ల సామాన్యులు న్యాయానికి దూరమౌతున్నారు. పోలీసులను నాయకులే విలన్లను చేస్తున్నారు. సినిమాలలో ఒకప్పుడు పోలీసులను హీరోలుగా చూపించే వారు. పోలీసు స్టోరీలతో సినిమాలు నిర్మించే వారు. ఇప్పుడు తప్పు చేసే వారే పోలీసుల మీద పెత్తనం చేసే పరిస్థితులు సృష్టిస్తున్నారు. ఇప్పుడు నిజాయితీగా పని చేస్తే ఇంటికి వంపేస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు పీకేస్తున్నారు.. ఖాకీలో పవర్ లేకుండా చేస్తున్నారు.



మీరు మన నేటిదాత్రలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి