

తెలంగాణలో ఏపీ సెటిలర్స్ ట్రంట్!

- తెలంగాణ సెటిలర్స్ ట్రంట్ పేరిట ప్రకటనలు
- ఈ ట్రంట్ వెనుక ఎవరున్నారో అంటూ ఆరాలు
- తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని తిరిగి రగిల్చే ప్రయత్నం
- దీని వెనుక బీఆర్ఎస్ ఉందంటూ పుకార్లు
- తెలంగాణ సెటిలర్స్ రగిల్చడమే ముఖ్య ఉద్దేశ్యమా?

పైనే పీటముడి ఉమ్మడి ఏపీ విభజన సందర్భంలో మిగతా తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఇబ్బంది లేకుండా.. హైదరాబాద్ పైనే పీటముడి పడింది. అప్పటి రాజకీయ నాయకులు కూడా ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టినవారి ప్రయోజనాలను స్టేట్ హోల్డింగ్ అంటూ తెరపైకి తెచ్చారు. అయితే, హైదరాబాద్ పదేళ్లు ఉమ్మడి రాజధానిగా 2014 నాటికి తెలంగాణ సాకారమైంది. ఈ గడువు ఈ ఏడాది జూన్ 2లో ముగిసింది. ఇక తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో హైదరాబాద్ లో సెటిలర్లను సీమాంధ్రుల విషయమై తీవ్ర చర్చ జరిగింది. ఈ పదేళ్లలో ఎవరికి ఎలాంటి ఇబ్బంది రాలేదు. కాగా, తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలోనే సీమాంధ్రుల పరిరక్షణ కంటా కొన్ని సంఘాలు వెలిశాయి. తమ గొంతులు వినిపించాయి. బివరకు అంతా ప్రశాంతంగా ముగిసింది. సర్వేలో సంచలన విషయాలు మరోసారి తెరపైకి వచ్చేళ్లు ఉమ్మడి రాజధానిగా హైదరాబాద్ గడుపు తీరి.. దాదాపు పదేళ్లు బీ(టీ)ఆర్ఎస్ అధికారం ముగిసిన తర్వాత తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో ఉమ్మడి ఏపీ విభజన సందర్భంలో మిగతా తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఇబ్బంది లేకుండా.. హైదరాబాద్ పైనే పీటముడి పడింది. తెలంగాణ ఉద్యమం తీవ్రంగా సాగుతున్న సమయంలో ప్రధాన చర్చాంశ హైదరాబాద్ మీదనే నడిచింది. తమిళనాడు నుంచి విడిపోయిన సందర్భంలో మద్రాస్ ను.. అపై ఉమ్మడి ఏపీ కోసం కర్నూలు రాజధానిని వదులుకున్నామని.. మన రాజధాని అని భావించి హైదరాబాద్ లో పెట్టుబడులు పెట్టమని ఇక్కడ సెటిలర్లు, వ్యాపారులు చేస్తున్న వారి తరపున సీమాంధ్ర నాయకులు వాదించేవారు. ఇందులో ప్రజల కంటే సీమాంధ్ర నాయకుల ఆందోళనే ఎక్కువగా కనిపించింది. మరోవైపు తెలంగాణ ప్రకటన జరిగినా కూడా అనేక అసమానాలు, ఆందోళనలు, ఇక తెలంగాణ ప్రజల వాదన వేరేలా ఉండేది. ఉమ్మడి ఏపీ ఆవిర్భావం కంటే ముందే హైదరాబాద్ డెవలప్ అయిందని.. 400 ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న ఈ నగరం ప్రత్యేకంగా ఎవరి ప్రయోజనం కోసం వదిలివేయబడకూడదని వాదించేవారు. హైదరాబాద్

లడ్డుపై రగడ!

- ◆ దిల్లీకి చేరిన తిరుమల లడ్డు వివాదం..
- ◆ చంద్రబాబుకు ఫోన్ చేసి వివరాలు కోరిన నడ్డా
- ◆ వెంటనే నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశం
- ◆ తిరుమలలో అవచారం జరిగిందంటూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తుల ఆందోళనలు



అమరావతి-నవభూమిబ్యూరో: శ్రీవారి లడ్డు తయారీలో అపవిత్ర పదార్థాలు వినియోగించిన అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీరియస్ గా ఉంది. అత్యంత పవిత్రమైన తిరుమలలో జరిగిన ఈ అపచారంపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వెళ్లవెళ్లు తున్న ఆందోళనలు, భక్తుల ఆవేదనను ప్రభుత్వం పరిగణలోకి తీసుకుంది. తయారీలో గత ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమల లడ్డు తయారీలో నాణ్యతా లోపాలు, అపవిత్ర పదార్థాల వాడకంపై సీఎం చంద్రబాబు సచివాల

యంలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సీరబ్ కుమార్ ప్రసాద్, మంత్రులు ఆనంద రామనారాయణ రెడ్డి, నిమ్మల రామానాయుడు, ఆనగాని సత్యప్రసాద్, కొల్లు రవీంద్ర, కొలుసు పార్థ సారథిలో పాటు ఉన్నతాధికారులతో తిరుమల అంశంపై సీఎం సమీక్షించారు. లడ్డు తయారీలో గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన తప్పిదాలపై సామంతులలోగా సమగ్ర నివేదిక రూపొందించే అంశంపై ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. తిరుమల పవిత్రత కాపాడే విషయంలో ఆగమ, వైదిక, ధార్మిక పరిషత్లతో చర్చించి చర్యలు తీసుకుంటామని సీఎం ప్రకటించారు. భక్తుల విశ్వాసాలు, ఆలయ సాంప్రదాయాలను కాపాడతామని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. చంద్రబాబుతో మాట్లాడిన కేంద్రమంత్రి నడ్డా.. తిరుమల లడ్డు ప్రసాదంలో కల్పి నెయ్యి వినియోగంపై కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా ఆరా తీశారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన నివేదిక ఇవ్వాలని కోరారు. తిరుమల శ్రీవారి లడ్డు కల్పి సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వండి: కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా తిరుమల శ్రీవారి మహా ప్రసాదం లడ్డు తయారీకి వినియోగించే నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వులు కలిపినట్లు వచ్చిన ఆరోపణలను కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణించింది. తాజాగా కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా

వైకాపా నేత విద్యాసాగర్ అరెస్ట్

- ◆ బాలీవుడ్ నటి కాదంబరి జైత్వానిపై తప్పుడు కేసు పెట్టిన విద్యాసాగర్
- ◆ కాదంబరి ఫిర్యాదు మేరకు వైసీపీ నేత కుక్కల విద్యాసాగర్ అరెస్ట్
- ◆ పోలీసుల నుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నించిన విద్యాసాగర్
- ◆ సాంకేతిక సహాయంతో నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు



విజయవాడ-నవభూమిబ్యూరో: బాలీవుడ్ నటి కాదంబరి జైత్వానిపై తప్పుడు కేసు పెట్టిన వ్యవహారంలో వైకాపా నేత కుక్కల విద్యాసాగర్ ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. జైత్వాని ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు.. సాంకేతిక ఆధారాల సాయంతో వేరే రాష్ట్రంలో ఉన్న విద్యాసాగర్ ను అరెస్టు చేశారు. పోలీసుల నుంచి తప్పించుకునేందుకు విద్యాసాగర్ తన స్నేహితుడి మొబైల్ వినియో

గించారు. అయినా, సాంకేతిక సాయంతో నిందితుడిని పట్టుకున్నారు. ఫోటో పత్రంతో తనపై తప్పుడు కేసు పెట్టి అరెస్టు చేసి జైల్లో ఉంచిన గురి చేశారని జైత్వాని ఇటీవల ఇబ్రహీంపట్నం పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఇందులో ఐపీఎస్ అధికారులు సీతారామాంజనేయలు, కాతి రాజా, విశాల్ గున్నీ కీలకపాత్ర పోషించారని పత్రాలను ఫోటో చేయడం, తప్పుడు రికార్డులను తయారు చేయడం, తదితర ఆరోపణలపై ఐపీఎస్ 192, 211, 218, 220, 354 (డి), 467, 420, 469, 471 రద్ విత్ 120 (బి), ఐటీ చట్టంలోని 66వ సెక్షన్ కింద కేసు పెట్టిన విషయం తెలిసింది.

బతుకమ్మ ఉత్సవాల్లో కవిత లీ-ఎంట్రి?

- లిక్కర్ స్కామ్ లో ఇరుక్కొని జైలుకు వెళ్ల బెయిల్ పై వచ్చిన కవిత
- ప్రస్తుతానికి ఇంటి నుంచి బయటికి రాకపోవడంపై ఆరాలు
- కొద్దిరోజుల్లో కవిత ప్రజాజీవితంలోకి వచ్చే అవకాశం
- బతుకమ్మ ఉత్సవాలను వేదికగా చేసుకునే ఛాన్స్

బత్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గానికి కాకుండా.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుర్తింపు సాధించారు. చాలా సందర్భాల్లోనూ రాష్ట్రవ్యాప్త పర్యటనలు చేశారు. అందుకే.. ఆమెకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగానూ అభిమానులు ఉన్నారు. కలీ చేస్తే.. ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్ కేసులో కవిత అరెస్ట్ అయ్యారు. సుమారు 5 నెలలకు పైగా ఆమె జైలులోనే ఉండిపోయారు. దాంతో కవిత ఎప్పుడు జైలు నుంచి విడుదల అవుతారా అని అభిమానులంతా ఎదురుచూశారు. ఇటీవల ఆమె జైలు నుంచి బయటకు వచ్చారు.

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో కేసీఆర్ రాజకీయ వారసత్వంలో కవిత రాజకీయంలో వచ్చారు. రాజకీయంలో తనకంటూ ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకున్నారు. కేసీఆర్ రాజకీయ వారసత్వంలో కవిత రాజకీయాల్లో వచ్చారు. రాజకీయాల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకున్నారు. కేసీఆర్ రాజకీయ వారసత్వంలో కవిత రాజకీయాల్లో వచ్చారు. రాజకీయాల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకున్నారు. ముఖ్యంగా నిజామాబాద్ ఎంపీగా గెలిచి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. గెలిచిన తరువాత కూడా కేవలం

నేరం అంగీకారం?

- ◆ రిమాండ్ రిపోర్టులో సంచలనాలు..
- ◆ నేరం ఒప్పుకున్న జానీ..
- ◆ భార్య ప్రయోగం కూడా!

కావాలనే ఆరికించారు

నార్సింగి-నవభూమి: లైంగిక ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ ను శుక్రవారం నార్సింగి పోలీసులు కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఈ సందర్భంగా కోర్టు అవరణలో జానీ మాస్టర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. కావాలనే కుట్రపూరితంగా తనను ఇరికించారని ఆవేదన చెందారు. కడిగిన ముత్యంలా - మిగతా 2లో

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో జానీ మాస్టర్ రిమాండ్ రిపోర్టులో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. తనను జానీ మాస్టర్ రేప్ చేశాడు, అంటూ ఆయన పద్ద పనిచేసిన ఒక అసిస్టెంట్ కొరియోగ్రాఫర్ ఫిర్యాదు ఆధారంగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇక అందులో భాగంగానే జానీ మాస్టర్ ని పోలీసులు గోవాలో అదుపులోకి తీసుకుని హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చారు. హైదరాబాద్ కోర్టులో ప్రొడ్యూస్ చేయగా హైదరాబాద్ కోర్టు ఆయనకు 14 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. ఇక తాజాగా జానీ మాస్టర్ రిమాండ్ రిపోర్టు వెలుగులోకి వచ్చింది. జానీ మాస్టర్ రిమాండ్

ఓటుకు నోటు కేసులో రేవంత్ కు ఊరట

దిల్లీ-నవభూమి: ఓటుకు నోటు కేసులో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఊరట లభించింది. కేసును వేరే కోర్టుకు బదిలీ చేసేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. భారాన ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై అత్యున్నత న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టింది. కేసును బదిలీ చేయాలన్న ఆయన విజ్ఞప్తిని తోసిపుచ్చుతూ పిటిషన్ పై విచారణను ముగించింది. కేసు విచారణపై విశాఖ జడ్జి వర్గ వేక్షణకూ అత్యున్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. భవిష్యత్లో - మిగతా 2లో

సింగరేణి లాభాల బోనస్ రూ.796 కోట్లు

నికర లాభం రూ.4701 కోట్లు

ఒక్కో కార్మికుడికి రూ.లక్షా తొంభై వేలు బోనస్

ప్రకటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం ముల్లు భట్టి విక్రమార్క మంత్రి తుమ్మల

కొత్తగూడెం సెప్టెంబరు 20 నవభూమి ప్రతినిధి: దసరా పండుగ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సింగరేణి కార్మికులకు తీపి కబురు కోసం రూ.2,289 కోట్ల కేటాయించారు.

లడ్డు వివాదంపై స్పందించిన ఏఆర్ డెయిలీ!

- ◆ తిరుపతి లడ్డు ప్రసాదం తయారీలో కల్పి నెయ్యి వాడారంటూ స్వయంగా సీఎం చంద్రబాబు ఆరోపణ
- ◆ తాము సరఫరా చేసిన నెయ్యిలో ఎలాంటి కల్పి జరగలేదని ఏఆర్ డెయిలీ స్పష్టీకరణ

విజయవాడ-నవభూమిబ్యూరో: తిరుపతి లడ్డు రాజకీయ దుమారం రేపింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ హయాంలో.. ప్రసిద్ధి చెందిన తిరుపతి లడ్డు ప్రసాదం తయారీలో కల్పి నెయ్యి వాడారని.. పది కొప్పు గొడ్డు కొప్పు, చేప నూనె మొదలైన వాటిని ఉపయోగించారంటూ ఆరోపణలు తీవ్ర సంచలనంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ విషయాన్ని చంద్రబాబు స్వయంగా మిత్రపక్షాల మీటింగ్ లో చెప్పారు. దీంతో.. ఒక్కసారిగా ఈ విషయం తీవ్ర చర్చనీయాంశం అయ్యింది. రాజకీయ దుమారం రేపింది. ఈ సమయంలో.. ప్రస్తుత ఎన్నియే ప్రభుత్వం ఆలయ వైభవాన్ని పునరుద్ధరిస్తుందని, పవిత్ర ప్రసాదాల నాణ్యతను కొనసాగిస్తుందని లోకేష్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ వివాదం తారాస్థాయికి

లడ్డు నెయ్యిపై సీఎం వ్యాఖ్యలను సవాల్ చేస్తూ హైకోర్టుకు వైసీపీ

- తిరుపతి లడ్డు ప్రసాదం తయారీలో కల్పి నెయ్యి వాడారని.. పంది కొప్పు, గొడ్డు కొప్పు, చేప నూనె వాడారని సీఎం ఆరోపణ
- చంద్రబాబు ఆరోపణలపై హైకోర్టు మెజిస్ట్రేట్ వైసీపీ
- సిల్టింగ్ జడ్జి లేదా హైకోర్టు నియమించిన కమిటీ ద్వారా విచారణ జరిపించాలని కోరిన వైసీపీ

అమరావతి-నవభూమిబ్యూరో: తిరుమల లడ్డు ప్రసాదం నెయ్యి వివాదంపై వైసీపీ కోర్టు మెట్లు ఎక్కింది. హైకోర్టులో లంచమోషన్ పిటిషన్లు దాఖలు చేసింది. ప్రసాదాల్లో జంతువుల ఫ్యాట్ కలిపారని చంద్రబాబు చేసిన ఆరోపణలపై సిల్టింగ్ జడ్జి, లేదా హైకోర్టు నియమించిన కమిటీ ద్వారా విచారణ జరిపించాలని కోరింది. తమపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొంది. పిటిషన్ ను స్వీకరించిన హైకోర్టు విచారణను బుధవారానికి వాయిదా వేసింది.

జగన్ కు వరుస షాక్ లు

- టీడీపీలోకి మాజీ ఎమ్మెల్యే గ్రంథి శ్రీనివాస్
- టీడీపీ ముఖ్య నేతలతో గ్రంథి మంతనాలు
- ఇప్పటికే కార్యకర్తల అభిప్రాయాల సేకరణ
- వైసీపీ కార్యకలాపాలకు, సమావేశాలకు దుమ్మా



అమరావతి-నవభూమిబ్యూరో: మాజీ సీఎం జగన్ కు వరుసగా షాకులు తగులుతున్నాయి. ఇప్పటికే నేతల రాజీనామాలతో ఇక్కట్లు పడుతున్న జగన్ కు వేరే నేత వైసీపీకి రాజీనామా చేసేందుకు నిర్ణయించుకున్న తెలుస్తోంది. భీమవరం వైసీపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే గ్రంథి శ్రీనివాస్ టీడీపీలో చేరడం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇందుకోసం ఆయన సాధించిన 4701 కోట్ల రూపాయల లాభాలలో సంస్థ వ్యాపార విస్తరణ ప్రణాళికల తెలిసింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2023-24) సింగరేణి సాధించిన 4701 కోట్ల రూపాయల లాభాలలో సంస్థ వ్యాపార విస్తరణ ప్రణాళికల అన్ని సెట్ అయితే టీడీపీ తీర్థం పుచ్చుకునేందుకు సిద్ధమని ఆయన అనుచరుల్లో మాట వినిపిస్తోంది. ఇటీవల జిల్లాలోని నియోజకవర్గ అంధార్ లో సీఎం జగన్ సమావేశం ఆయన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఆ సమావేశానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీనివాస్ దుమ్మా కొట్టారు. 2019 లో సీని స్టార్, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ పై గెలిచిన తనకు సరైన పదవి ఇవ్వకపోవడంతో అప్పట్లోనే వైసీపీ అధిష్టానంపై శ్రీనివాస్ అలిగారు. పార్టీ మారుతున్నట్లు తెలుసుకున్న అధిష్టానం నేతలు ఎన్నికలు అయ్యాక పార్టీ కార్యకలాపాలకు దూరంగా శ్రీనివాస్ దూరంగా ఉంటున్నారు.

మరో ఇద్దరు కీలక నేతలు.. జగన్ కు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు జగన్ కు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు జగన్ కు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. వైసీపీ కి రాజీనామా చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 22న పవన్ కళ్యాణ్ సమక్షం లో జనసేన చేరనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఇప్పటికే తన అనుచరులకు పార్టీ మార్పుపై సమాచారం ఇచ్చారు. ఆర్టీపీ తో ఆయన ఎక్కక్కాజివీ గా మాట్లాడుతూ.. తాను పార్టీ మారాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. జనసేన లో చేరాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారని తెలిపారు. రేపు జగన్ కు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. తన అనుచరులు కూడా జనసేనలో చేరనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కాగా అదే రోజు మాజీ మంత్రి బాలినేని శ్రీనివాస్ రెడ్డి కూడా జనసేన కండువా కప్పుకోనున్నట్లు సమాచారం. కాగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.



చర్చు తేమను పెంచడానికి, హైల్పూర్నిక్ యాసిడ్ ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని నేరుగా చర్మంలోకి ఇంజక్షన్ చేయగలిగే వెసులుబాటు ఇప్పుడు అందుబాటులోకివచ్చాయి. అలాగే వయసుతో పాటు పెరిగే చర్మపు ముడతలను తగ్గించడం కోసం, హైల్పూర్నిక్ యాసిడ్ పాటు, గ్లూటాథియోన్, పాలివిటామిన్స్ స్యూక్రియోటైడ్ అనే పెప్టైడ్స్ కలిగి ఉండే వాటిని, విటమిన్ సిని కూడా జోడించి ఇంజక్షన్ చేయవచ్చు. వీటితో యాంటీ ఎజింగ్, స్కిన్ లైటినింగ్ ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు. వీటితో చర్మం మెరుగై హైడ్రేట్ అవడంతో పాటు మెరుపును కూడా సంతరించుకుంటుంది. ఏ వయసు వారైనా... ఈ చికిత్సకు వయసుతో సంబంధం లేదు. 20 నుంచి 60 ఏళ్ల వాళ్లు కూడా ఈ

ఇంజక్షన్లు చికిత్సల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిలో వయసుకు తగిన ఇంజక్షన్లు మాంసకృత్తులైన డిఎస్ఎస్, హైల్పూర్నిక్ యాసిడ్ ప్రభావం 3 నుంచి ఆరు నెలలు ఉంటుంది. ఇంకొన్నిటిని ప్రతి ఆరు నెలలకూ రిపీట్ చేస్తూ ఉండాలి. హైల్పూర్నిక్ యాసిడ్ సాంద్రత మీదే ఇదంతా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది దే తేరే ప్రాజెక్ట్. చికిత్స తర్వాత సగం రోజులోనే వాపు మొత్తం తగ్గిపోతుంది. ఒక్క రోజులో పూర్తిగా నార్మల్ అయిపోతుంది. ప్రభావం కనిపించడానికి వారం నుంచి పది రోజుల సమయం పడుతుంది. పెళ్లిళ్లు, వేడుకలకు ముందు ముఖం మెరుస్తూ, ఆకర్షణీయంగా కనిపించడం కోసం ఈ చికిత్సలను ఎవరైనా ఎంచుకోవచ్చు. ఈ ఇంజక్షన్లకు ఎటువంటి దుర్భుజావాదాలు ఉండవు.

యాచకురాలు అయింది చట్టభద్రురాలు



A SIGNAL BEGGER TO LAWYER STORY Nisha Rao Nisha Rao - Pakistan First Talented Hardworking Transgender Fight for their Community Future of Pakistan YounaStars

సమాజం నుంచి భీష్మాంజలి ఎదుర్కొంది. భరించలేక మరో ఇద్దరు ట్రాన్స్జెండర్లతో కలిసి ఇంటి నుంచి బయలుదేరింది. తనలా ఉండే ట్రాన్స్జెండర్లతో కలిసి కరాచీకి వెళ్లింది. కానీ, తినడానికి తిండి లేక చాలా కష్టాలు పడింది. 'రోజుకు రెండుసార్లు రోడ్లెలా కావాలంటే సెక్స్ పర్సన్ కావాలని సలహా ఇచ్చారు తోటి వాళ్లు. కానీ, ఆ పని నాకు సచ్చలేదు. అదే విషయాన్ని చెప్పి యాచనవైపు వెళ్ళాను' అని చెప్పింది నిషా. ట్రాఫిక్ లైట్ల నుంచి లా కాలేజీ వరకు జీవనోపాధి కోసం ట్రాఫిక్ లైట్ల వద్ద యాచనచేసే ప్రారంభించింది. భీష్మాంజలి భరించలేదు. 'కానీ కొన్ని రోజులకు ఈ పని కూడా

చదువును తిరిగి కొనసాగించాను' అని తెలిపింది నిషా. పనిపూటా యాచనచేసే, రాత్రిళ్లు చదువుకోవడం.. ఇదే ఆమె దినచర్యగా మారింది. 2018లో నిషా సింధ్ మున్సి లా కాలేజీ నుండి పట్టభద్రురాలైంది. రావు ఇప్పటివరకు 50 కేసులను వాదించింది. ఆమె క్లయింట్లలో చాలామంది ట్రాన్స్జెండర్లు కూడా ఉన్నారు. లింగమార్పిడి ప్రజలకు వారి హక్కులను పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఒక ఎన్టీఓ కోసం కూడా ఆమె పనిచేస్తోంది. ట్రాన్స్జెండర్స్ ఓటేజీ హోమ్ యాచన చేసే ట్రాన్స్జెండర్ల సహాజ మాట్లాడుతూ.. 'నిషా మాతో యాచనచేసే

ఒక వయసు వచ్చాక శరీరంలో వచ్చిన మార్పులు ఆర్డం కాలేదు.. ఇంటి నుంచి, సమాజం నుంచి వచ్చే భీష్మాంజలి ఎందుకో ఆర్డం కాలేదు.. తనలా ఉండేవారితో కలిసిపోవడానికి వచ్చినవారి ప్రవర్తన ఆర్డం కాలేదు.. ఆర్డమైంది ఒక్కటే... చదువు మాత్రమే తనకు మనుగడ ఇస్తుందని, తనను సమృద్ధుకు చదువే యాచన నుంచి తాయవాదిగా మార్చింది. పాకిస్తాన్ మొట్టమొదటి ట్రాన్స్జెండర్ లాయర్గా స్థానం పొందింది. మన దేశంలో మూడేళ్ల క్రితం జోయితా మొండల్ మొట్టమొదటి ట్రాన్స్జెండర్ న్యాయవాదిగా గుర్తింపు పొందింది. ఇప్పుడు ఆ 'మొదటి' స్థానాన్ని పాకిస్తాన్లో నిషారావు సొంతం చేసుకుంది. సమాజంలో భర్త జెండర్ తన సత్యా చాటుతోంది అని నిరూపిస్తోంది. రెండు రోజుల కోసం పాట్లు తన కృషికి ఫలితం లభించినందుకు ఈ రోజు నిషా సంతోషంగా ఉంది. కానీ, ఆమె ఎదుర్కొన్న



అటుపోట్లు సామాన్యమైనవి కావు. 28 ఏళ్ల నిషా మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందినది. తనలో వచ్చిన మార్పులకు ఇంటి నుంచి నిరారదణ, సచ్చలేదు. అప్పుడే చదువుకోవాలనుకున్నాను. గౌరవమైన జీవనం కావాలనుకున్నాను. ఈ అల్ప సమయాల్లో సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది. అర్ధరాత్రి కూడా ఆమె నుండి సహాయం కోరినా ఎప్పుడూ నిరాకరించదు. ట్రాన్స్జెండర్లు ముసలివాళ్ళ అయ్యాక వారిని పట్టించుకోవాలనే ఉద్దేశం. ఆ వయసు వారు ఎంతో దుర్భరమైన జీవనాన్ని గడుపుతున్నారు. అందుకే వారి కోసం ఓ ఓటేజీ హోమ్ ను నిర్మించాలనుకుంటుంది' అని వివరించింది.

చదువు జీవనగతిని మార్చుతుంది. చదువు ఉన్నతస్థితికి చేరుతుంది. చదువు జాతి, మత, కులాలకు అతీతంగా ఎదిగేందుకు ఊతం ఇస్తుంది. అందుకు నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నారని నిషారావు పండివారు.



స్విమ్మింగ్ లలిత.. పతకాల చరిత



యాభై ఏళ్లు వచ్చేసరికి ముప్పావు జీవితం అయిపోయిందని మూలన కూర్చుంటాం. తుర్పూటి లలిత చూడండి. హాఫ్ సెంచరీ తరువాత హాయిగా ఈజిల్ లులో కిరీట్ మొదలుపెట్టారు. ఆ వయసు స్విమ్మింగ్లో పాటిపడుతూ పతకాల పంట పండిస్తున్నారు..

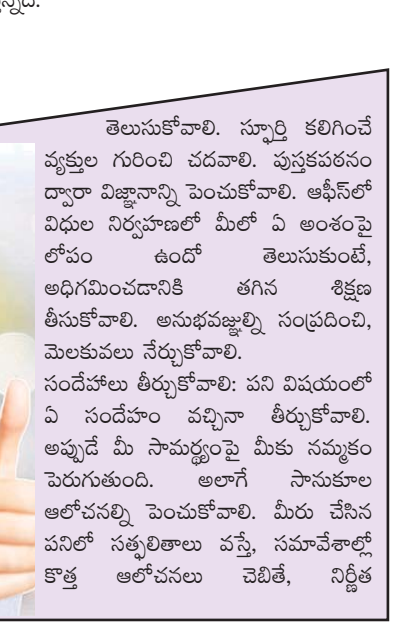
అది 2012. ఈతపోటిలో పాల్గొనడం అదే మొదటిసారి. రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో డైరెక్టుగా పాల్గొన్నాను. తొలిసారి బంగారు పతకాలు నా ఖాతాలో పడ్డాయి. నా మీద నాకు సమృద్ధి పెరిగింది. ఆ తరువాత భోపాల్లో జరిగిన నేషనల్ లోట్ ఒక గోల్డ్ మెడల్ వచ్చింది. ఈ పోటీల్లో తీవ్రమైన పోటీ ఎదుర్కొన్నాను. ఎందుకంటే దేశవ్యాప్తంగా శ్రీధాకరులు వచ్చారక్కడికి. ఇప్పటి వ్యాక్చర్ లోర్డుమెంట్స్ 25 ఏళ్ల నుంచి 75 ఏళ్ల వయస్సుల మధ్య ఈ పోటీలు జరుగుతాయి. ఇదే వ్యత్యాసంతో పోటీ విభాగాలను నిర్దేశిస్తారు. అంటే యాభై నుంచి యాభై ఐదేళ్ల మధ్య వయస్సులు ఒక విభాగం అన్న మాట. వారి మధ్యనే ఈతపోటీలు జరుగుతాయి. అప్పుడే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో నా వయసు వాళ్లు అతితక్కువ మంది ఈతపోటీల్లో పాల్గొనేవారు. ఇప్పుడు వారి సంఖ్య పెరిగింది. జాతీయ స్థాయిలో అయితే అత్యధికంగా ఉంది. పతకం.. పదిలం

“అసలు నేను నేషనల్స్ కు వెళతానని ఇన్నేసి బంగారు పతకాలు కొడతానని ఊహించలేదు. చాలామంది సమ్మరు కానీ.. నేను స్విమ్మింగ్ లో చిన్న శిక్షణ కూడా తీసుకోలేదు. అనుకోకుండా ఈతకొలనలోకి దిగాను. ముందు మా కుటుంబ విషయాలకు వస్తే - మాది హైదరాబాద్. నా భర్త వ్యాపారవేత్త. ఇద్దరు పిల్లల్లో ఒకరు అమెరికాలో స్థిరపడ్డారు. ఇంకొకరు ఇక్కడే ఉంటారు. ఇంట్లోని పనులతోనే నాకు సరిపోయేది. ఈత మీద ధ్యాస ఉండేది కాదు. మీ ఏ ఏ ఏ చదువుకున్నాను. కొన్నాళ్లు మాత్రమే ఉద్యోగం చేశాను కానీ.. కొనసాగించలేదు. పిల్లలకు

ఇప్పటి వరకు రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎనిమిది బంగారు పతకాలు, జాతీయస్థాయిలో పదకొండు పతకాలు గెలుపుకున్నాను. ఈ మధ్యనే సికింద్రాబాద్ లో జరిగిన జాతీయస్థాయి ఈత పోటీల్లో పతకాలు సాధించడం చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. నా మీద నాకు అత్య విశ్వాసం మరింత పెరిగింది. తెలంగాణ స్టేట్ మాస్టర్స్ స్విమ్మింగ్ టోర్నమెంట్ లో కూడా మంచి ఫలితాలు దక్కాయి. చాలామంది నన్ను అడుగుతుంటారు.. 'నువ్వు ఈతలో అంత వైపుణ్యం ఎలా సాధించావని'. నేనేమీ స్విమ్మింగ్ అంత కష్టమని భావించలేదు. ఈతలో రకరకాల స్ట్రోక్స్ ఉంటాయి. ప్రెస్టయల్స్, బటర్ఫ్లై వంటివన్నీ స్వయంగా నేర్చుకున్నాను. నాకు ఏ మాత్రం సందేహం వచ్చినా ఇంటర్నెట్ ను చూస్తూన్నా స్ట్రోక్స్ లో ఎన్నిరకాల స్విమ్మింగ్ స్ట్రోక్స్ ఉన్నాయో అవన్నీ ఇంటర్నెట్ లో చూసి నేర్చుకోవచ్చు. నాది చిన్న విజయమే కావచ్చు. కానీ.. జీవితాన్ని ఎప్పుడీకప్పుడు నిత్యమాత్రంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం అనేది మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. ఈ వయసులో ఇంటికి పరిమితం కాలేదు నేను. నాకొక వ్యాపకం అలవాటైంది. ఈత కొడుతూ ఒక వైపు ఆరోగ్యాన్ని మరోవైపు పతకాలను గెలుపుకుంటున్నందుకు చాలా హాస్యంగా అనిపిస్తున్నది.

బౌద్ధతలను పక్కాగా నిర్దుండించలేకపోతూన్నామనే సందేహం, లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేసినా కూడా తప్పలేమైనా జరిగాయో అనే ఆలోచనలు మనలో వచ్చాయంటే, ఆత్మసూక్ష్మత ఉన్నట్టే. అలాకాకుండా, ఆత్మవిశ్వాసంతో పనిచేయాలంటే... సందేహం వద్దు: ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గినప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు సందేహించుకోకుండా ఉండాలంటే, మీ సామర్థ్యంపై మీకు నమ్మకం ఉండాలి. దానికోసం గతంలో మీరు సాధించిన విజయాలను, లక్ష్యాలను గుర్తుచేసుకోవాలి. అవి మీలో ఉన్నాయోన్ని నిరవదలమే కాకుండా, కోల్పోయిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తిరిగి

అందిస్తాయి. పొరపాట్లు సహజం: విద్యలో పొరపాట్లు జరిగినప్పుడు పూర్తిగా విఫలమైపట్టు కాదు. అందులోని పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. ఇది మీలో ఆలోచనాశక్తిని పెంచుతుంది. మరోసారి ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆకట్టుకుందాం అదే పనిని పరిపూర్ణంగా, లోపాలు లేకుండా పూర్తి చేయగలిగే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది. విజ్ఞానం పెంచుకోవాలి: ఎప్పుడీకప్పుడు కొత్తవిషయాలు



బాల్యనీలో పచ్చనితోట

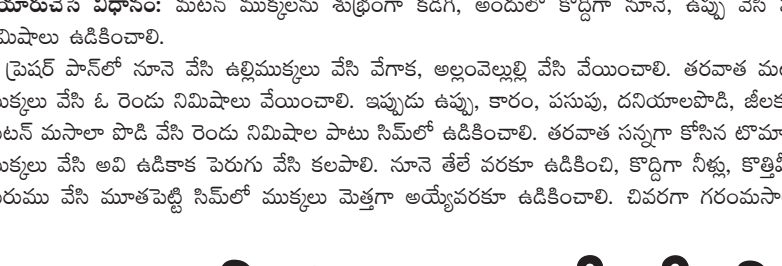


మొక్కల్ని పెంచుకోవాలని చాలామందికి ఉన్నా...నరైన స్థలం లేదని భావించిపోతుంటారు. అయితే మనసుంటే కొద్దిపాటి స్థలాన్ని కూడా అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా అపార్ట్ మెంట్ బాల్యనీలను నందనవనంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. బాల్యనీ ఎంత చిన్నదైనా సరే! ఒకవైపు గోడను వర్జికల్ గార్డెన్ లా మార్చేయచ్చు. అంటే చెక్కలేదా ఏదైనా ఇసుక ఫ్రేమ్ ను ఉపయోగించి గోడపై మొక్కల్ని పెంచవచ్చు. అందంగా, తీరైన ఆక్రెటిలో కనిపించాలంటే ఒక్కో వరుసలో ఒక్కో రకాన్ని ఎంచుకున్నా చాలా. చూడ ముచ్చటగా ఉంటాయి. -బాల్యనీ గ్రెన్ వోక్ చెక్కలేదా ఇసుకతో బుట్టలను తయారు చేయించి హాకిలా వేలాడదీయండి. ఇలా కనీసం ఐదారు కుండలైనా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. అలానే బాల్యనీ పై నుంచి కిందకి వేలాడేలా కుండలను వట్టి వాటిల్లోనూ మొక్కలు పెంచుకోవచ్చు. - ఇసుక నిచ్చేసలు ఇప్పుడు బజార్ లో లభిస్తున్నాయి. కాస్త వెడల్పు మెట్లు ఉండేలా ఒకదాన్ని ఎంచుకోండి. దాని ఒక్కో మెట్టుపై రెండు చొప్పున కుండలు పెట్టినా చాలా. చక్కగా కనిపిస్తాయి. అలానే పాత కుర్చీలూ, బల్బు బాల్యనీలో వేసి వాటిపైనా మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు.



హైదరాబాద్ మటన్ మసాలా

కావలసినవి: మటన్: అరకిలో, ఉల్లిపాయలు: రెండు, నూనె: 3 టేబుల్ స్పూన్లు, అల్లం వెల్లుల్లి: టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు: రుచికి సరిపడా, కారం: టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు: అరటీస్పూన్లు, దనియాపొడి: టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్రపొడి: టీస్పూన్లు, టోమాటోలు: రెండు, పెరుగు: కప్పు, కొత్తిమీర తురుము: 2 టేబుల్ స్పూన్లు, మటన్ మసాలా: టీస్పూన్లు, గరంమసాలా: అరటీస్పూన్లు. తయారుచేసే విధానం: మటన్ ముక్కలను శుభ్రంగా కడిగి, అందులో కొద్దిగా నూనె, ఉప్పు వేసి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. - ప్రెషర్ పాన్ లో నూనె వేసి ఉల్లిమొక్కలు వేసి వేగోక, అల్లంవెల్లుల్లి వేసి వేయించాలి. తరువాత మటన్ ముక్కలు వేసి ఓ రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉప్పు, కారం, పసుపు, దనియాపొడి, జీలకర్ర, మటన్ మసాలా పొడి వేసి రెండు నిమిషాల పాటు సిమ్ లో ఉడికించాలి. తరువాత సన్నగా కోసిన టోమాటో ముక్కలు వేసి అవి ఉడికాక పెరుగు వేసి కలపాలి. నూనె తేలే వరకూ ఉడికించి, కొద్దిగా నీళ్లు, కొత్తిమీర తురుము వేసి మూతపెట్టి సిమ్ లో ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేవరకూ ఉడికించాలి. చివరగా గరంమసాలా,



మామిడి పోషకాల్లో మేటి



వేసవి వచ్చేసింది. నోరారించే తీయని పెరగడమే కాదు, ఆస్పిరాహిరోసిస్ సమస్య మామిడిపండ్లు రుచితే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని కూడా రాకుండా కూడా చేస్తుంది. . అందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పిండిపదార్థాలూ, విటమిన్-ఎ, కె, బి6, పొటాషియం లాంటి మూలకాలూ, తదితర పోషకాలన్నీ మామిడిపండ్లు నింకం. మనమెంతో ఇష్టంగా తినే మామిడి పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎలా మేలుచేస్తుందంటే... * ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కంటి సంబంధ సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి. * మామిడిపండ్లలోని విటమిన్-ఎ, సి జుట్టూ, రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మామిడిపండ్లు దుద్ధంగా మారుస్తాయి. * మామిడిపండ్లలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి, శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలూ, ఇన్ ఫెక్షన్లూ దరిచేరవు. అలాగే కొన్నిరకాల క్యాన్సర్లను కూడా దూరంగా ఉంచుతుంది. * మామిడిలో ఉండే విటమిన్-కె ఎముకల దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఎముకల సాంద్రత

