

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest smart with our OPEN PLOTS

VIJAY'S REAL ESTATE GROUP

+91 63054 64224

100% Visisthu

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+R1

Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్ 02 బుధవారం జులై 2025 పేజీలు 12 వెల: రూ.6 సంపుటి:2 సంచిక: 287

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..



Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikakulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

భారతీయ నేవీలోకి కొత్త యుద్ధ నౌక.. ఐఎస్ఎస్ తమల్

ఐఎస్ఎస్ తమల్ జలప్రవేశం

5

బీజేపీకి కాబోయే జాతీయ అధ్యక్షుడు?

భూపేంద్ర కే అక్కువ చాన్స్

5

ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు బీబీ పట్టాభిరామ్ కన్ఫుమూత్..!

ఇంద్రజాతికుడు, మానసిక వైద్యుడిగానూ.. ప్రముఖ హిప్పోథిస్యిగా ప్రఖ్యాతి పొందిన పట్టాభిరామ్

2

మేడిగడ్డ బరాజ్ కు పెరుగుతున్న వరద..

లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలను అప్రమత్తం చేసిన అధికారులు

2

సిద్ధరామయ్య సర్కార్ కు ఎదురుదెబ్బ..

సీబిఐ దర్యాప్తునకు హైకోర్టు ఆదేశం

2

పెద్దమనసు చాటుకున్న పవన్ కళ్యాణ్

ఆ సీనియర్ నటికి ఆర్థిక సాయం

2

అగ్ని-5 కొత్త అవతారం

- అగ్ని-5కి నూతన రూపం: ఛేదనశక్తికి పునర్వలం
- డీఆర్డీఓ అభివృద్ధి చేస్తున్న ఖండాంతర క్షిపణికి బంకర్ బస్టర్ సామర్థ్యం
- భూగర్భ స్థావరాలపై దాడికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన వార్ హెడ్ ల వివరణ
- అమెరికా జేబీయూ-57 మాదిరిగా భారత్ వ్యూహం
- ఇరాన్ పై అమెరికా బాంబింగ్ ఉదంతం నేపథ్యంలో భారత వైఖరి

2



న్యూఢిల్లీ-సభామి బ్యూరో భారత్ బంకర్-బస్టర్ బాంబుల తయారీని వేగవంతం చేసింది. భవిష్యత్తులో జరిగే యుద్ధాలకు సిద్ధమయ్యేందుకు శక్తివంతమైన క్షిపణి వ్యవస్థను నిర్మిస్తోంది. భారత రక్షణ పరిశోధన అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఓ) అగ్ని-5 ఖండాంతర బాలిస్టిక్ క్షిపణి కొత్త వెర్షన్ ను అభివృద్ధి చేస్తోంది. దీని పరిధి 5 వేల కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ ఉంటుందని సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. కొత్తగా రూపొందించే క్షిపణి 7500 కిలోల బరువు ఉన్న బంకర్-బస్టర్ వార్ హెడ్ ను మోసుకెళ్లగలదని చెబుతున్నారు. ఈ క్షిపణి 80 మీటర్ల నుంచి 100 మీటర్ల వరకు భూమిలోకి చొచ్చుకుపోయి పేలే సామర్థ్యం ఉందని సంబంధిత నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇటీవల ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధంలో భాగంగా జూన్ 22వ తేదీన ఇరాన్ లోని ఖోర్జో అణు కర్మాగారంపై అమెరికా బంకర్-బస్టర్ బాంబులను వేసింది. బీ-2 బాంబర్ విమానాల ద్వారా జీబీయూ-

57/వి మాస్ ప్ ఆర్మినెస్ పెనెట్రేటర్స్ బాంబులను జారవిడిచింది. ఈ దాడిలో ఇరాన్ అణు కర్మాగారం తీవ్రంగా ధ్వంసం కావడంతో ప్రపంచం దృష్టి దానిపైనే పడింది. ఇరాన్ తన అణు కర్మాగారాన్ని పర్యవేక్షించుకుంటూ భూమికి 100 మీటర్ల లోతులో నిర్మించింది. అయితే సాధారణ బాంబులతో ఈ అణు కర్మాగారాన్ని నాశనం చేయడం చాలా కష్టం. అందుకే అమెరికా బంకర్-బస్టర్ బాంబులను ఉపయోగించింది. ఈ బాంబులు 60 మీటర్ల నుంచి 70 మీటర్ల రంధ్రం చేసి మరీ భూమిలోకి చొచ్చుకువెళ్లి పేలే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. శత్రువుల భూగర్భ బంకర్లను కూడా నాశనం చేసేందుకు ఈ బంకర్ బస్టర్ బాంబులను ఉపయోగిస్తారు. ఈ క్రమంలోనే సరిహద్దు ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్న వేళ.. భారత్ కూడా వీటిపై దృష్టి సారించింది. ఇందులో భాగంగానే రెండు కొత్త రకాల అగ్ని-5 క్షిపణులను భారత్ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఒకటి ఎయిర్ బర్స్ట్ వార్ హెడ్ తో, మరొకటి లోతైన-ఛేదక వార్ హెడ్ తో

కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ

- దాదాపు 2 లక్షల మందికి పైగా కొత్త రేషన్ కార్డులను మంజూరు
- రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారుల సంఖ్య 3 కోట్లు దాటిందన్న అధికారులు
- 14న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రేషన్ కార్డుల పంపిణీ
- సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తిలో నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో తెలంగాణలో దాదాపు 2 లక్షల మందికి పైగా కొత్త రేషన్ కార్డులను మంజూరు చేసింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. దీంతో తెలంగాణలో రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారుల సంఖ్య 3 కోట్లు దాటిపట్టడం ఇటీవల వెల్లడైంది. అయితే రేవంత్ సర్కార్ తాజాగా కొత్త రేషన్ కార్డుల లబ్ధిదారులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఈ నెల 14న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టనున్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తిలో నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. తెలంగాణలోని కొత్త రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త తెలిపింది. జులై 14 న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టనున్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తిలో నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొత్తం 2 లక్షలకు పైగా లబ్ధిదారులకు కొత్త రేషన్ కార్డులు అందజేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడైంది. ఇప్పటికే అర్హత పొందినవారి దరఖాస్తు దారుల జాబితా సిద్ధమైనట్లు సమాచారం. ఇక కొత్త రేషన్ కార్డు కోసం ఏళ్లుగా నిరీక్షిస్తున్న కుటుంబాలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయంతో భారీ ఊరట లభించింది. జులై 14న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణలోని కొత్త రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త తెలిపింది. జులై 14 న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టనున్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తిలో నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొత్తం 2 లక్షలకు పైగా లబ్ధిదారులకు కొత్త రేషన్ కార్డులు అందజేయనున్నారు.

ప్రజా పాలన, మీ-సేవ దరఖాస్తులను పరిశీలించి అర్హుల జాబితాను అధికారులు ఇప్పటికే సిద్ధం చేశారు. ఈసారి స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులు అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ స్మార్ట్ కార్డులు ఏటీఎం కార్డు సైజులో ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఉత్తర, తూర్పు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు! ఈ రేషన్ కార్డుకు ఓవైపు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫోటో, మరొక వైపు మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి ఫోటో ఉండనున్నట్లు సమాచారం. అలాగే కార్డు మధ్య భాగంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం లోగో ఉండేలా డిజైన్ చేసినట్లు సమాచారం.

రఫ్..అండ్ టఫ్

బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడు హోట్ కామెంట్స్

- తొలి ప్రసంగంలో ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసిన రాంచంద్రరావు
- "నేను సామ్యుడిని కాదు.. విద్యార్థి దశలోనే 14సార్లు జైలుకు"
- పార్టీకి కొత్త పాత లనే భేదాలు లేవు
- బీజేపీ కార్యకర్తలే పార్టీ బలమంటూ రాంచంద్రరావు వెల్లడి



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో నేను మీరునుకున్నట్ల సామ్యుడిని కాదు: బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడు హోట్ కామెంట్స్ బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన అధ్యక్షుడిగా మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్.రాంచంద్రరావు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఆ పార్టీ కేంద్ర ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి, కేంద్రమంత్రి శోభాకరండ్లాజే ఆయన ఎన్నికను అధికారికంగా ప్రకటించారు. అనంతరం రాంచంద్రరావుకు నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. అనంతరం ప్రస్తుత రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి నుంచి నూతన అధ్యక్షుడిగా ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం మాట్లాడిన ఆయన తొలి స్పీచ్ లో ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను అందరూ అనుకున్నట్లు సామ్యుడిని కాదని అన్నారు. క్యాంపస్ లో చదువుతున్న రోజుల్లోనే 14 సార్లు జైలుకు పోయినట్లు చెప్పుకొచ్చారు. విద్యార్థుల సమస్యలపై పోరాటం చేసి లాల్ బెల్లులు తీస్తూ విద్యార్థుల గుర్తు చేశారు. బీజేపీలో కొత్త, పాత అనే భేదాలు లేవని స్పష్టం చేశారు. బీడ్ పుట్టగానే కుటుంబ సభ్యులు అయినట్లు పార్టీలో చేరగానే వారంతా పార్టీ కుటుంబ సభ్యులే అని వ్యాఖ్యానించారు. తాను పేరుకే అధ్యక్షుడినని ఎప్పటికీ కార్యకర్తను, ప్రజల సేవకుడినని పేర్కొన్నారు. పార్టీ ఈ

ఏపీ, తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన

మూడు రోజులు వానలే వానలు



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో దేశ వ్యాప్తంగా పలు చోట్ల ఇటీవల కొన్ని రోజుల నుంచి భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఇక, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నిన్నటి నుంచి పలు చోట్ల మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. గంటకు 30-40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం కూడా ఉంది ప్రకటించింది. ఇక, ఏపీలోనూ మరో మూడు రోజులు మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఏపీలోని ఈ జిల్లాల్లో.. ఏపీలోని శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, మన్యూ, అల్లూరి, విశాఖ జిల్లాల్లో కొన్నిచోట్ల తేలికపాటి తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని.. మిగతా జిల్లాల్లో తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. దీంతో ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. దీంతో సమద్రంలో వేటకు వెళ్లే మత్స్యకారులకు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

'సిగారీ' పేలుడు మృతులకు రూ.కోటి పరిహారం

- ఘటనా స్థలానికి సీఎం రేవంత్ సందర్శన
- అధికారుల పనితీరుపై సీఎం అసంతృప్తి
- మృతుల కుటుంబాలకు రూ. కోటి పరిహారం
- గాయపడిన వారికి రూ. 5 లక్షల సాయం
- డీఎన్ డి పరీక్షల ద్వారా మృతదేహాల గుర్తింపు
- బాయిలర్ పై తనిఖీలకు సంబంధించి అధికారులను ప్రశ్న
- ఊహాజనిత సమాధానాలకు సీఎం తీవ్ర హెచ్చరిక
- కొత్త కమిటీతో సమగ్ర నివేదిక ఆదేశం
- ప్రమాదానికి యాజమాన్యమే బాధ్యత వహించాలి



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో సంగారెడ్డి జిల్లా పాశ్చాత్యంలోని సిగారీ ఫార్మా కంపెనీలో రియార్క్టర్ పేలుడు సంభవించిన ఘటన స్థలాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పరిశీలించారు. అనంతరం మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, వివేక్, రాజనర్సింహుతో కలిసి పరిశ్రమల శాఖ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అధికారులతో మాట్లాడి ప్రమాదానికి గల కారణాలను క్లుప్తంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. సహాయక చర్యలను మరింత వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. డీఎన్ డి పరీక్షల ద్వారా గుర్తించిన మృతదేహాలను ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే బంధువులకు అప్పగించాలని స్పష్టం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు తక్షణ సహాయం అందించాలని ఆదేశించారు. ప్రమాదం జరిగిన పరిశ్రమలో గతంలో తనిఖీలు నిర్వహించారా? బాయిలర్

పనితీరును పరిశీలించి ఏమైనా సమస్యలు గుర్తించారా? అని అధికారులను ప్రశ్నించారు. బాయిలర్ పనితీరుపై యాజమాన్యానికి ఏమైనా హెచ్చరికలు జారీ చేశారా? అని ఆరా తీశారు. సిగారీ పరిశ్రమలో గతంలో ఏమైనా ప్రమాదాలు జరిగాయో? అని కూడా అడిగారు. అయితే, అధికారులు సీఎం అడిగిన ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానం చెప్పలేకపోవడంతో ముఖ్యమంత్రి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఊహాజనిత సమాధానాలు చెప్పవద్దని హెచ్చరించారు. ప్రమాద ఘటనపై

వైఎస్ జగన్ కు హైకోర్టులో బిగ్ లిటేఫ్

- ◆ సింగయ్య మృతి కేసులో కీలక ఆదేశాలు..!
- ◆ కారులో ప్రయాణించామనే కారణంతో తమపై కేసులు పెట్టారంటూ జగన్ ఇతర నిందితులు హైకోర్టులో సవాల్
- ◆ జగన్ వాదనపై కౌంటర్ దాఖలుకు 2 వారాల సమయం కావాలన్న షరే



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో ఏపీ హైకోర్టులో వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ కు భారీ ఊరట లభించింది. పల్నాడు టూర్ సందర్భంగా రెండు పాళ్లు వెళ్తుండగా.. మధ్యలో గుంటూరు వద్ద సింగయ్య అనే కార్యకర్త తన కారు కింద పడి చనిపోయిన వ్యవహారంలో సవాల్ చేసిన కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న జగన్ కు హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఈ మేరకు హైకోర్టు ఇవాళ ప్రభుత్వానికి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గత నెలలో పల్నాడు పర్యటనకు జగన్ వెళ్లారు. మార్గమధ్యలో గుంటూరు సమీపంలో వైసీపీ అభిమానులు ఒక్కసారిగా జగన్ కాన్ఫార్మ్ మీదకు వచ్చారు. ఈ సమయంలో సింగయ్య అనే కార్యకర్త జగన్ కారు కింద పడి

వల్లభనేని వంశీకి బెయిల్ మంజూరు

- వంశీపై ఉన్న 10 కేసుల్లోనూ బెయిల్
- ప్రభుత్వ అసైన్డ్ భూములకు నకిలీ ఇళ్ల పట్టాలు జారీ చేసి ప్రజలను మోసం చేశారన్న కేసులో బెయిల్
- అన్నీ అనుకూలమై రేపు విడుదలయ్యే ఛాన్స్



హైదరాబాద్-సభామి బ్యూరో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత, గన్నవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీకి బిగ్ రిలీఫ్ దక్కింది. ఇటీవల పలు క్రిమినల్ కేసుల్లో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న ఆయనకు మంగళవారం మరో కేసులో బెయిల్ దక్కింది. దీంతో వంశీపై ఉన్న 10 కేసుల్లోనూ బెయిల్ లభించినట్లైంది. ఇప్పటికే పలు కేసుల్లో బెయిల్ రాగా.. ప్రభుత్వ అసైన్డ్ భూములకు నకిలీ ఇళ్ల పట్టాలు జారీ చేసి ప్రజలను మోసం చేశారన్న కేసులో కూడా బెయిల్ దక్కింది. సదరు ఆరోపణలపై వంశీపై కేసు సవాదం.. జిల్లా జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు. ఇప్పుడు న్యాయస్థానం బెయిల్ ఇవ్వడంతో.. రేపు జైలు నుంచి విడుదల అయ్యే అవకాశముందని భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే బెయిల్ వచ్చిన కేసుల వివరాలు.. సత్యవర్ధన్ కిద్వానీ కేసు.. మరోవైపు రెండేళ్ల క్రితం గన్నవరం డిడిపీ కార్యాలయంపై జరిగిన దాడి కేసులో సత్యవర్ధన్ అనే వ్యక్తి కిద్వానీ చేసి దాడి చేశారన్న ఆరోపణలపై వంశీపై థీఎన్ఎస్ 140 (1), 308, 351 (3) సెక్షన్లతో పాటు SC, ST అట్రాసీటీ చట్టం కింద కేసులు సవాదయ్యాయి. ఫిర్యావరో పోలీసులు ఆయనను అరెస్ట్



పప్పుధాన్యాలను పులియబెట్టి వాడుకోవడం వల్ల, వాటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మోతాదులు, మధుమేహ వ్యతిరేక లక్షణాలు, నీటిలో కరిగి మాంసకృత్తుల మోతాదులు పెరుగుతాయని అమెరికా, ఇల్లినాయిస్ యూనివర్సిటీ ఆహార శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. వీళ్ళ అధ్యయనంలో భాగంగా, మినుములు, అలసందలు, పచ్చి బఠాణీలు, ఎర్ర కందులను లాక్టిఫైరింగ్బాసిల్లస్ ఫ్లావరటమ్ అనే బ్యాక్టీరియా సహాయంతో పులియబెట్టినప్పుడు, వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ చర్య 83 శాతం మేరకు పెరగడం, టైప్2

పులిస్తేనే ప్రయోజనం

మధుమేహ మార్పుడను క్రమబద్ధీకరించే సామర్థ్యం 70 శాతానికి పెరగడాన్ని గమనించారు. అలాగే పులియబెట్టే ప్రక్రియ వల్ల, ఆయా పదార్థాల్లోని వీళ్లలో కలిసే ప్రోటీన్ పరిమాణం కూడా పెరిగినట్లు వాళ్ళు తెలుసుకున్నారు. ఈ చిక్కుడు జాతి గింజల్లో 18 నుంచి 25 శాతం మేరకు అత్యంత నాణ్యమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది కాబట్టి ఇడ్లీ, డోసల పిండ్ల మాదిరిగా వీటిని నానబెట్టి, పిండి రుట్టి, పులియబెట్టి వండుకుని తినడం లేదా ఇతర పదార్థాలతో కలిపి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలని వారు అంటున్నారు. ప్రపంచ ఆహార అభిద్రత, సహజ వనరుల కొరత, వాతావరణ మార్పులతో ప్రజానీకం సతవశమవుతున్న ప్రస్తుత తరుణంలో వృక్షాదాిత ఆహారాల సుస్థిరతను అన్వేషించవలసిన అవసరం ఉందని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

నవతార



తియ్యని ఖర్జూర తినేద్దామా!



ఖర్జూర అద్భుతమైన పోషకాహారం. శరీరంలో పిత్తం ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఖర్జూర పండును, వాత శరీరం ఉన్నవారు ఎండు ఖర్జూరాన్ని తినడం మంచిది. ఎండు ఖర్జూర అనేది డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో ఒకటైనప్పటికీ ఇందులో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుందనే అపోహతో దీనిని తక్కువగా వినియోగిస్తుంటారు. ఖర్జూరలో అత్యధికంగా ఫైబర్‌తోపాటు ప్రోటీన్లు, విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజుకు మూడు ఖర్జూరాలు తినడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కార్బోనర్‌ను

నిరోధించడంలో, బరువు తగ్గడంలో, శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉండడంలో ఖర్జూర పాత్ర విశేషమైంది. ఖర్జూరలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. గుండె కొట్టుకునే హేగార్, రక్తపోటును సాధారణ స్థాయిలో ఉంచుతాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నీటిలో నానబెట్టిన ఎండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. మహిళలు ప్రతిరోజూ ఖర్జూర తింటే రుతుక్రమం సరిగా ఉంటుంది. హార్మోన్లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో ఆక్సిటోసిన్ డిమండ్‌ను తగ్గిస్తుంది. గర్భవతులకు సహజ ప్రసవం అవుతుంది. కాలేయ సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయం అల్పాహారంతో ఖర్జూరాలు ఉండేలా చూసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు అంది చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. ఆందోళన తగ్గి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అల్లీమర్న్ లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఖర్జూరలో చక్కెర కంటెంట్ ఉన్నప్పటికీ అది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని త్వరగా పెంచదు. వ్యాయామం చేయడానికి అరగంట ముందు రెండు నుంచి నాలుగు ఖర్జూరాలు తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. వీటిలోని మెగ్నీషియం, సెలినియం, మాంగనీస్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు ఎముకల బలోపేతానికి దోహదం చేస్తాయి. బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు భోజనానికి ముందు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల నోటిలో ప్రత్యేకమైన ఎంజైమ్‌లు విడుదలవుతాయి. ఇవి భోజనం తరువాత పొట్టలోని ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయం చేస్తాయి. అర్ధరాత్రి సమయంలో ఆకలి అనిపించినప్పుడు రెండు లేదా మూడు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల పొట్ట నిండిన అనుభూతి కలిగి మంచి నిద్ర పడుతుంది.

ఆశీయం సమున్నతం



క్రికెట్లో అంపైరింగ్ అనగానే మనకు వెంటనే గుర్తుకువచ్చేది మగవారే. కానీ ఆపుడీపుడే ఆడవారు కూడా ఆ పాత్రలోకి ఒదిగిపోతున్నారు. కేవలం మహిళల మ్యూచల్‌కే పరిమితం కాకుండా... పురుషుల ఆటకు కూడా అంపైరింగ్ చేస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణిస్తున్నారు. అలాంటి ఔత్సాహికుల్లో ఒకరు... వెంకటేశన్ కృతిక. చెన్నైకు చెందిన ఆమె... ఇటీవల క్రికెటర్ అశ్వినీ వివాదంతో వార్షికో వ్యక్తి అయ్యారు. అంపైర్లుగా అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో తమదైన ముద్ర వేసిన బృందా రతి, గాయత్రి వేణుగోపాలన్ స్కూల్స్‌లో అడుగులు వేస్తున్న కృతిక జర్నీ ఇది.

క్రికెట్ అంటే కృతికకు చిన్నప్పటి నుంచీ చాలా ఇష్టం. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్... రెండింటిలో ఆమెకు మంచి ప్రవేశం ఉంది. తమిళనాడు మహిళల జట్టు తరఫున ఎన్నో మ్యాచ్‌లు ఆడారు. ఆటకు సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్నీ కాలంకంపంగా పరిశీలించడమే కాదు... చక్కగా వివరించగలగడం ఆమె ప్రత్యేకత. మహిళల టీ20 లీగ్ మ్యాచ్‌లకు వ్యాఖ్యాతగా ఆమె అందరికీ సుపరిచితురాలు. తమిళనాట నిర్వహించిన పురుషుల టీ20 సహా పలు ఇతర మ్యాచ్‌లకూ అంపైర్‌గా వ్యవహరించారు. నైపుణ్యం ఉన్న క్రీడాకారిణులను గుర్తించే టాలెంట్ స్పృహగా కూడా పని చేశారు. 2023 మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్‌లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టుకు క్రీడాకారిణులను ఎంపిక చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించారు. గత ఏడాది తమిళనాడు ప్రీమియర్ లీగ్ మ్యాచ్‌కు రిజర్వ్ అంపైర్‌గా వ్యవహరించారు. ఈ క్రమంలో ఆమె ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్నారు. ‘ఆడవాండ్లైనా... మగవారికైనా అంపైర్ అనేది ఒకేలా ఉంటుంది. నియమ నిబంధనల్లో తేడా ఉండదు. అంపైరింగ్‌లో తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని మ్యాచ్‌లు చాలా గంభీరంగా ఉంటాయి. కొన్ని అప్రదక్షరంగా సాగిపోతుంటాయి. ఆట తీరు ఎలా ఉన్నా అంపైర్ మాత్రం స్థిరంగా ఉండాల్సిందే’ అంటారు కృతిక.

కుటుంబమే బలం...

‘మగవారికి మాత్రమే పరిమితం అనే భావనను అధిగమించి ఇక్కడి దాకా ఎదిగానంటే అందుకు నా కుటుంబం అందించిన తోడ్పాడు మరువలేదని. రాష్ట్రాలు దాటి ప్రయాణించడం నా వృత్తిలో భాగం. దీనికి తల్లిదండ్రులు, అత్తమామలు, భర్త, పిల్లలు సహకరించడం నా అదృష్టం. మొదట్లో పురుషుల మ్యాచ్‌లకు ఒక మహిళ అంపైర్‌గా వ్యవహరించడం అనేది సందేహభక్త్యంగా ఉండేది. రానురాను ఈ ధోరణి మారింది. ప్రేమాణా ఆటగాళ్లందరూ మమ్మల్ని అంగీకరించి సహకరిస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో అభినందిస్తున్నారు కూడా. ఈ పరిస్థితి... అంపైర్లుగా రాణించాలనుకునే మహిళలకు ప్రోత్సాహాన్ని ధైర్యాన్ని అందిస్తుంది. తమిళనాడు ప్రీమియర్ లీగ్ పురుషుల మ్యాచ్‌కు అంపైర్‌గా పనిచేయడం నాకు మంచి గుర్తింపనిచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగే మ్యాచ్‌లకు అంపైరింగ్ చేయాలన్నదే నా కల. దానిని వెరచేర్చుకోవడం కోసం అపార్థిశలూ శ్రమిస్తూనే ఉంటాను’ అంటూ తన భావాలు పంచుకున్నారు కృతిక.

ఆ వివాదంతో...

తమిళనాడు ప్రీమియర్ లీగ్ సీజన్‌లో దిండిగల్ డ్రాగన్స్, ఐడీఎమ్ తిరుప్పూర్ తమిళియన్స్ వధ్య జరిగిన మ్యాచ్‌లో వివాదాస్పద సంఘటన చోటు చేసుకుంది. దీనికి సంబంధించిన వీడియో సామాజిక మాధ్యమాల్లో విపరీతంగా చక్కర్లు కొడుతోంది. దిండిగల్ డ్రాగన్స్ జట్టుకు సారథ్యం వహించిన స్టార్ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్వినే... సాయి కిషోర్ వేసిన బంతిని స్క్వేప్ షాట్ ఆడేందుకు ప్రయత్నించారు. కానీ బంతి ప్యాడెలకు తగిలింది. దీంతో అంపైర్ కృతిక ఎల్‌బీడబ్ల్యూగా ప్రకటించారు. వెంటనే అశ్వినే కోపంగా అంపైర్ దగ్గరకు వెళ్లి బంతి లెగ్‌స్టంప్ బయట పిచ్ ఆయిందంటూ వాదించాడు రీఫ్లైలో అది నిజమని తేలినా... అప్పటికే డ్రాగన్స్ ఐట్టు రెండు రివ్యూలు కోల్పోవడంతో అశ్వినీ రివ్యూకు వెళ్లలేకపోయాడు. అయితే కృతిక... ఇమేమీ పట్టించుకోకుండా మౌనంగా ఉన్నారు. మైదానాన్ని బీడుమూ అశ్వినే కోపంగా బ్యాట్‌తో తన ప్యాడెలను కొట్టుకున్నాడు. గ్యాలెరిలోకి గ్లెస్స్ విసిరిేశాడు. ఒక మహిళ అంపైర్‌పై అశ్వినీ ఇలా కోపం ప్రదర్శించడంతో సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. అశ్వినే కోపాన్ని అర్థం చేసుకుని అంపైర్ కృతిక హుందాగా ప్రయోచారంటూ నెటిజన్లు అభినందిస్తున్నారు.

చిన్న ప్రయత్నం... పెద్ద మార్పు



ఓక సర్పంచ్‌గా ఆమె చేసిన చిన్న ప్రయత్నం ఆ గ్రామ మహిళల ఆలోచనా విధానాన్నే మార్చేసింది. గృహిణి పేరుతో ఇంటి ముందు తగిలించిన నేమే ఫ్లేట్... వారి ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. మగవారికి మగవ పనులలోనూ తీసిపోదని చెబుతూ... వారిని సాధికారత దిశగా అడుగులు వేయిస్తున్నారు శేషన్‌దేవ కొర్ సిద్ధా. ప్రస్తుతం పదవిలో లేకపోయినా... తన ప్రాంత మహిళలకు మార్గదర్శి అయ్యారు ఈ మాజీ సర్పంచ్. ‘తెల్లారి లేపింది మొదలు రాత్రి పడుకూనే వరకూ ఇంట్లో ఆడవారికి క్షణం తీరిక దొరకదు. కానీ వారి కష్టం ఎవరికీ పట్టదు. వారి ఆదేవన అరణ్యోదన. కనీస గుర్తింపునకు నోచుకోని జీవితాలు గృహిణులు. కాలంతో పోటీపడి పరుగెడుతున్నా... ప్రపంచం మన ఆరచేతులోకి వచ్చేసినా... మా గ్రామంలో ఇంకా ఆనమానతలే. ఇది సన్ను కలచివేసింది. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు రావాలంటే ఎవరో ఒకరు తొలి అడుగు చేయాలి. నేను చేసేసింది అదే. సర్పంచ్‌గా నాకు వచ్చిన అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని... గ్రామీణ మహిళల్లో వైతన్యం నింపే ప్రయత్నం చేశాను. పంజాబ్ బంతిగా జిల్లా సంవత్సరాగా గ్రామం మారి. చిన్నప్పటి నుంచి నేను చదువులో ముందుండేదాన్ని. సివిల్స్ సాధించాలన్నది ఆశయం. దాని కోసం ఢిల్లీలో చదువుకంటూ సన్నద్ధమయ్యాను. గ్రామానికి తిరిగివచ్చి...

సివిల్స్ కోసం కఠోరంగా శ్రమించాను. 2018లో తొలిసారి పరీక్ష రాశాను. కానీ

విఫలమయ్యాను. అది సన్ను బాగా కుంగదీసింది. అంత కష్టపడినా ర్యాంకు సాధించలేకపోవడంతో తిరిగి మర్రామానికి వచ్చేశాను. ఈసారి ఇంటి దగ్గరే ఉండి చదువుకొందామని నిర్ణయించుకున్నాను. కానీ మనం ఒకటి తలిస్తే దైవం మరోలా తలుస్తుండటం... నా విషయంలోనూ అదే జరిగింది. మా ఊళ్లో అనూహ్య పరిణామాలు చోటుచేసుకొని... సన్ను సర్పంచ్‌గా ఉండమని అడిగారు. పురుషాధిక్యం ఉన్న మా ప్రాంతంలో ఒక మహిళకు ఇలాంటి అవకాశం రావడం అరుదైన పరిణామం. గతంలో మా గ్రామంలో ఏ మహిళ కూడా ఈ పదవిని అలంకరించ పలేదు. దాంతో

అడగగానే సరేనవ్వాను. **మార్పు వైపు తొలి అడుగు...** సర్పంచ్ అయ్యాను. బానే ఉంది. కానీ అసలు సర్పంచ్‌గా నా విధులు, అధికారాలు ఏమిటన్న దానిపై స్పష్టత లేదు. ఎక్కడ మొదలు పెట్టాలి? ఎలా మొదలుపెట్టాలి? అంతా ఆయోమయం. కానీ మార్పు తేవడానికి నాకు లభించిన అద్భుత అవకాశం ఇది. దీన్ని వదులుకోకూడదని నిశ్చయించుకున్నాను. ఢిల్లీలో ఉండగా మహిళా సాధికారతకు సంబంధించి నేను కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి పని చేశాను. ఆ అనుభవం నాకు ఇక్కడ పనికివచ్చింది. ఒకరిపై ఆధారపడకుండా స్వశక్తితో ఎదిగేందుకు కావల్సిన అంశాలపై దృష్టి పెట్టాను. అంతేకాదు, ఎప్పుడూ గుమ్మం దాటని ఆడవారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపి, వారి ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టడమే ధ్యేయంగా పని చేయాలని అనుకున్నా. అందులో భాగంగా తొలుత తమ ఆశయాల సాధన దిశగా మహిళలను ప్రోత్సహించాను. **గ్రంథాలయంతో మొదలు...** ఆరంభంలో అందరూ సన్ను అవశోషన చేశారు. నీవల్ల ఏమవుతుందంటూ ప్రశ్నించారు. ఎవరు ఏమన్నా, ఎంత నిరుత్సాహపరిచినా... నా సామర్థ్యం ఏమిటో నాకు తెలుసు. సర్పంచ్‌గా నా తొలి ముద్ర గ్రంథాలయ నిర్మాణం. అధ్యాస్నంగా ఉన్న రోడ్ల పనుల వంటివి పక్కన పెట్టి ఎవరికీ ఉపయోగంలేని గ్రంథాలయం ఏటాని చాలామంది ప్రశ్నించారు. నాకు పిచ్చి పట్టించని కొందరు వ్యాఖ్యానించారు. అది ఒక

భవనం మాత్రమే కాదు... గ్రామంలోని భవిష్యత్ తరాల ఆశలు, ఆశయాలకు ఒక చిహ్నమని చెప్పాను. పిల్లల ఎదుగుదలలో గ్రంథాలయాల పాత్ర ప్రముఖమైనదని మర్రామానికి వచ్చేశాను. అందులో అన్ని వయసులవారికీ ఉపయోగపడేలా పంజాబీ, హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో విలువైన పుస్తకాలు పెట్టాము. భద్రత కోసం సీసీటీవీ కెమెరాలు అమర్చాం. క్రమంగా గ్రామస్తులందరూ గ్రంథాలయానికి వెళ్లడం అలవాటుగా మార్చుకున్నారు. **కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు...** గ్రామ అభివృద్ధిలో పాటు మహిళల సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాను. ఆ క్రమంలోనే ఇంటి ముందు నేమే ఫ్లేట్లు సన్ను ఆకర్షించాయి. అవి చూసినప్పుడు అనిపించింది... ‘వాటిపై మగవారి పేరు మాత్రమే ఎందుకు రాయాలి’ అని! గృహిణుల పేరుతో నేమే ఫ్లేట్లు రాయించాను. ప్రతి ఇంటి ముందూ వాటిని తగిలించాము. అవి చూసుకొని మహిళలు భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ‘మా ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టడంటూ’ కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. ఒక యువతి నా దగ్గరకు వచ్చి... ‘ఇప్పటివరకు సన్ను బయటకు అడుగుపెట్టనివ్వలేదు. నా నిర్ణయాల నేను తీసుకొనే స్వేచ్ఛ లేదు. కానీ ఇవాళ ఇంటి ముందు నా పేరు చూసినప్పుడు ఎంతో గర్వంగా అనిపించింది’ అంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఇలా ఒక మహిళ పేరుతో డోర్ ఫ్లేటు కనిపించడం మా ఊళ్లో ఇదే మొదలు. ఈ ఏడాది సర్పంచ్‌గా పదవీకాలం అయిపోయింది. కానీ మహిళా సాధికారత వైపు నడిపించేందుకు, వారి జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చేందుకు నా పయనం సాగుతూనే ఉంటుంది.”

మహిళలకు ప్రత్యేకం...

మార్పు వైపు నేను వేసిన మలి అడుగు...

మహిళలు, పిల్లల కోసం ప్రత్యేక పార్కు ఏర్పాటు. నిత్యం ఇంటి పనుల్లో తలమనకలయ్యే ఆడవారికి తమకూడా కాస్త సమయం కూడా దొరకదు. సరదాగా కాసేపు సేద దీరేందుకు అవకాశం ఉండదు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, తీరిక సమయంలో కాంత్ అప్రోచ్‌లో గడిపేలా కాసేపు తీర్చిదిద్దాము. ఇది స్థానిక మహిళల్లో గణనీయమైన మార్పునకు కారణమైంది. ఒక్కొక్కరూ ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చి, స్వేచ్ఛగా కాసేపు పార్కులో గడుపుతున్నారు. స్నేహితులతో మనసు విప్పి మాట్లాడుకో గలుగుతున్నారు. అంతకముందు ఇక్కడ మహిళల కోసం ఎలాంటి ప్రత్యేక సదుపాయాలూ లేవు.

మీ పిల్లలు మెచ్చేలా



పిల్లల మనసుల్లో అమృతు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. అమ్మ ఎప్పుడూ తమతోనే ఉండాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మంచి అలవాట్లు, క్రమశిక్షణ నేర్పించే క్రమంలో అమ్మ...

మీ పిల్లలు మెచ్చేలా

పిల్లల మనసుల్లో అమృతు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. అమ్మ ఎప్పుడూ తమతోనే ఉండాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మంచి అలవాట్లు, క్రమశిక్షణ నేర్పించే క్రమంలో అమ్మ ప్రవర్తన ఒక్కోసారి పిల్లలను నొప్పించవచ్చు. **అలా కాకుండా పిల్లలు మెచ్చేలా అమ్మ ఎలా ఉండాలంటే...**

తల్లిప్రేమకు నియమ నిబంధనలు ఉండవు. ఎలాంటి స్వాధ్యేమా లేకుండా స్వచ్ఛమైన ప్రేమ, ఆదరణలను పిల్లలకు పంచాలి. పిల్లలు తమ అభిప్రాయాలను మనసులోని భావాలను బయటికి చెప్పేస్తూ ఉంటారు. నాటన్సింటిని ఒపికగా విని తగ్గట్టుగా వ్యవహరించాలి. వాళ్ళ ఆడిగే రకరకాల ప్రశ్నలకు వివరంగా సమాధానాలు చెప్పాలి.పిల్లలకు ఎప్పుడీకప్పుడు మంచి, చెడు వివరిస్తూ మద్దతుగా నిలబడాలి. వాళ్ళ ఏవైనా సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ధైర్యం చెప్పాలి. విజయాల సాధించినప్పుడు వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహించాలి.పిల్లలు నిత్యం గమనిస్తూ ఉంటారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, కృషి, పట్టుదల గురించి పిల్లలకు వివరించడమే కాకుండా ఆచరించి చూపాలి. వాళ్ళకి ఆదర్శంగా నిలవాలి.చదువుతోపాటు ఆటలు, కళలు ఇలా ఆసక్తి ఉన్నవాటిని నేర్చుకునేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. ఒడిదుడుకులు ఎదురైనప్పటికీ తలచుకుంటే ఏదైనా సాధించగలమన్న సమ్మతాన్ని కలిగించాలి. పిల్లలు ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండేలా చూడాలి. ఎంత పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పటికీ రోజూ కొంత సమయాన్ని పిల్లలతో గడపాలి. సొంత ఆవసరాలను చక్కన పెట్టి వారికి ఇస్తున్న ప్రామాఖ్యాన్ని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. మంచి అలవాట్లు, వ్యక్తిత్వం, చదువు, పోటీ తత్వం ఆవశ్యకతను వివరించాలి. పిల్లలకు సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలి. వారి అవసరాలు, సమస్యలు, ఇష్టాలను గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

