

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

గురువారం, ఏప్రిల్ 16, 2026

సంపుటి - 22

సంచిక 198

వెల - 7

పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikulam



మావోయిస్టు రూపికి కన్నీటి వీడ్కోలు

- నివాళులు అర్పించిన పౌర హక్కుల నేతలు
- శోక సంద్రంలో ధర్వారం

రెంటికి లింకుపై విపక్షాల ఆందోళన

- మహిళాబిల్లు, పునర్విభజన చట్టం
- పార్లమెంట్లో జరిగే చర్చతో తలనున్న విషయం



స్టేట్ స్పెషల్ క్రైమ్ బ్యూరో, ఏప్రిల్ 15 (నినాదం):

ఎంత వారలైనా కాంతాసూలే అనే సామెతకు ఓ మంత్రి కేసు గా నిలిచారు. 'లక్ష్మణ' రేఖదాటి సైబర్ లేడి మాయలో పడ్డారు. ఎవరో తెలియని మహిళ ఆన్లైన్ లోకి వచ్చి ముగ్గులోకి దింపితే ఓంటిమీడి బట్టలన్నీ చిప్పి చెప్పింది. అదంతా లొకాపు చేసి బ్లాక్ యిల్ చేసి గానీ సామెత తెలియలేదట అది ట్రాప్ అని. తాను సైబర్ మోసానికి గురయ్యానని.

ఇది ఇలాంటి ఇంట్లోంచి బయటపడేందుకు ప్రభుత్వాన్ని వాడి సారు సాగించిన తరంగా కాల్పులవరకూ వెళ్లినట్లు సమాచారం.

కొన్ని నెలల క్రితం జరిగిన ఈ తంతు ఆలస్యంగా వెలుగుచూసింది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రస్తావన సదరు మంత్రిని బయటపెట్టడానికో, ఎక్స్ క్యూజివ్ మార్పులు కొట్టేయడానికో కాదు. ఇలాంటివాటిలో మరొకరు ఇరుక్కోకుండా అల్లర్ల చేయటమే నినాదం లక్ష్యం. నేటి ఈ ప్రత్యేక కథనం ప్రధాన ఉద్దేశం సైతం ఇదేనని పాఠకులు గమనించాలి...

సైబర్ వలపు వల.. చిక్కిన మంత్రి విలవిల !

• ముగ్గులోకి దింపి బట్టలూడదీయించి.. • ఆ వీడియో రికార్డుచేసి బ్లాక్ యిల్

- ఆగమై ఖాకీ బాసును కలిసిన అమాత్యుడు
- పట్టుకునేందుకు వెళ్లిన సైబర్ టీమ్
- తిరగబడి పరుగెత్తించిన సైబర్ మాఫియా
- తిరిగి ఆయుధాలతో వెళ్లి కాల్పులు
- అప్పుడు సాధ్యమైన నేరస్తుల అరెస్టు
- సెల్ స్వాధీనపర్చుకుని సదరు వీడియో డిలీవర్



సదరు మంత్రి అప్పుడు ఊపిరిపీల్చుకున్నాడట. మిసి ఇరాన్ ఇరాన్ యుద్ధం తరహాలో జరిగిన ఇంతటి సోగీ సదరు మంత్రి సొంత జిల్లాలో హోమ్ గార్డునుండి ఎన్టీ పరకు సమాచారమే లేకపోవటం కొనసాగుచు. కాగా ఇదంతా తెలిసిన అతిక్రమింపి మంత్రి ఆక్రమణికి గురవుతున్నారని. ప్రభుత్వంలోని మంత్రి కమిషన్ సాధ్యమేనని ఆ ప్లేస్ లో సామాన్యులందరూ పోలీసు శాఖ ఆ పాటు మరొకందరు అక్కడి సైబర్ కేటాగా క్లను సైతం అరెస్టుచేసి తీసుకొచ్చారు.

ఇటి జరిగింది..

రెండు తెలుగురాష్ట్రాల్లో ఓ రాష్ట్రానికి చెందిన అధికారపార్టీ బలహీనపరాల ఓ మంత్రి మొరైల్ కి ఓ వీడియో లింకు వచ్చింది. అది ఓ వెన్ చేయగానే ఓ అజ్ఞాత లేడి ప్రత్యక్షమై పరిచయమయ్యింది. అధికారానికే గా మారి ఒకరికొకరు ఒంటిమీడి బట్టలు విప్పి చూపుకునే స్థాయికి చేరింది. కట్ చేసి అప్పటివరకూ ప్రదర్శనసాగిన వలపు సయ్యాటకాన్న భాక్యెయిల్ గా రూపం దాల్చింది. నేనడిగింది ఇవ్వకపోతే నీ న్యూస్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తానని సదరు లేడి బెదిరింపులు మొదలెట్టింది. దీంతో తాను సైబర్ మోసానికి గురయ్యానని సదరు అమాత్యునికి అప్పుడు బోధపడింది

కాల్పులు జరిపిమరీ నేరస్తుల పట్టివేత..

జరిగిన తంతు స్థానకంకా ఎవరికి తెలియకూడదనో ఏమోగానీ సదరు మంత్రి అత్యంత గోప్యంగా వెళ్లి రాష్ట్రస్థాయి పోలీసు బృందం మరోసారి ఆయుధాలతో వెళ్లి మంత్రిని మోసగించిన సదరు లేడితో దంతా చెప్పి తనను ఈ గండం నుండి గట్టెక్కించాలని వేడుకున్నట్లు తెలిసింది.

మంత్రి విజ్ఞప్తికిస్తుందించిన సదరు అధికారి నేరస్తులను పట్టుకునేందుకు ఓ ప్రత్యేక బృందాన్ని నోయిడా రాష్ట్రానికి పంపారట. వారు తీరా అక్కడకు చేరి బాధ్యులను అరెస్టుచేసేందుకు యత్నిస్తే, వారే తిరిగి పోలీసులపైకి ఎగబడారని వినికిడి. దాంతో వెనదిరిగిన పోలీసు బృందం మరోసారి ఆయుధాలతో వెళ్లి మంత్రిని మోసగించిన సదరు లేడితో పాటు మరొకందరు అక్కడి సైబర్ కేటాగా క్లను సైతం అరెస్టుచేసి తీసుకొచ్చారు.

దేశవ్యాప్తంగా డిలిమిటేషన్ సెగలు



నిప్పుతో చెలగాటమాడుతున్న కేంద్రం తమిళనాడు సిఎం స్టాలిన్ తీవ్ర విమర్శలు నేడు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నల్లజెండాల ప్రదర్శనకు పిలుపు

మహిళా బిల్లుకు ఓకే డిలిమిటేషన్ బిల్లుకు నో

వ్యతిరేకంగా ఓటీస్తాం : కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా కూటమి నిర్ణయం



పార్లమెంట్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు, డిలిమిటేషన్ బిల్లు కాంగ్రెస్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు మద్దతు తెలిపిన కాంగ్రెస్.. డిలిమిటేషన్ బిల్లును మాత్రం వ్యతిరేకిస్తామని ప్రకటించింది.

పునర్విభజన జనాభా ప్రకారమే

- రాజ్యాంగం నిర్దేశించింది కూడా ఇదే
- సిఎం రేవంత్ గందరగోళ వ్యాఖ్యలు తగవు
- బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు



డిలిమిటేషన్ కేవలం రాజకీయ సవరణగా మిగలొద్దు

- దక్షిణాదికి ప్రాతినిధ్యం తగ్గితే ప్రజా ఉద్యమం తప్పదు
- బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, నినాదం: నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తాను తీసుకున్న నిర్ణయంపై కేటీఆర్ హెచ్చరిక జారీ చేశారు. దక్షిణాదికి ప్రాతినిధ్యం తగ్గకూ డిలిమిటేషన్ జరిగితే అది కేవలం ఒక రాజకీయ పత్రికగానో లేక చట్ట సవరణ గానో మిగిలిపోదని అన్నారు.

ఎసిబి వలలో.. ఇంజనీర్

- 50వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా పట్టివేత
- కరీంనగర్ జిల్లా హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ ఆఫీసులో..

కరీంనగర్, నినాదం: కరీంనగర్ జిల్లాలో అసిబి మున్సిపల్ అధికారి ఏసీబి అధికారులకు చిక్కాడు. హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ ఆఫీసులో పనిచేస్తున్న అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్.. ఓ కాంట్రాక్టర్ నుంచి లంచం తీసుకుంటూ అడ్డంగా దొరికాడు. జిల్లాలోని హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ సునం సుధాకర్ రెడ్డి లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబికి పట్టుబడ్డాడు.

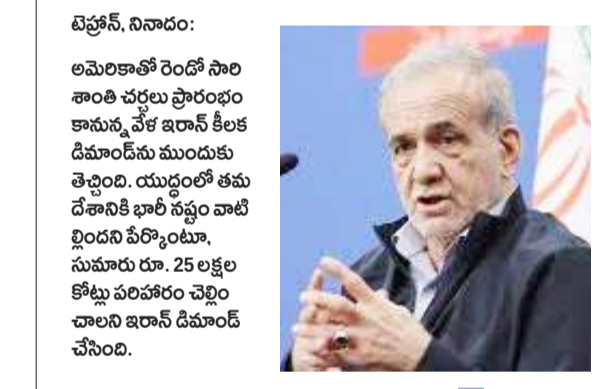
మీ సేవ కేంద్రాల్లో అవినీతి

- సర్వీస్ కోసం వచ్చే వారి నుంచి వసూళ్లు
- ఫిర్యాదులు రావడంతో ఎసిబి సోదాలు



రూ. 25 లక్షల కోట్లు

- నష్ట పరిహారం చెల్లించాలి
- రెండోదశా చర్చల వేళ ఇరాన్ డిమాండ్



అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలో వసలదారుల కీలక భూమిక

- వారు ఈదేశ ఉన్నతికి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారు
- తన అత్రామామలు కూడా ఆకోవలసిన వారే
- ఉపాధ్యక్షుడు జెడ్ బి వాన్స్ కీలక వ్యాఖ్యలు

ప్రజా సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- ప్రతి లక్షకు ప్రభుత్వ పథకాలు అందాల కృషి
- ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం డబ్బులు వసూలు చేస్తే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు
- మహిళా సాధికారత లక్ష్యంగా బీ హెచ్ ప్రాధాన్యతను మంత్రి శ్రీనివాస



బంగ్లా పౌరుల పడవ మునక

250 మంది గల్లంతు.. ముమ్మర గాలింపు

శాశ్వత ఒప్పందం వైపే మొగ్గు

- కాల్పుల విరమణ గడవు పొడిగించే ఛాన్స్ లేదు
- ట్రంప్ మరోమారు కీలక వ్యాఖ్యలు



పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న వేళ అమెరికా అధ్యక్షుడు డౌనాల్డ్ ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ఇరాన్తో కొనసాగుతున్న కాల్పుల విరమణను పొడిగించే ఆలోచన తనకు లేదని.. శాశ్వతమైన ఒప్పందం వైపే తాము మొగ్గు చూపుతున్నామని అన్నారు. ట్విట్లో చర్చలు కొనసాగుతున్నప్పటికీ.. కాల్పుల విరమణను పునరుద్ధరించకుండానే అవి ముగిసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

టిడిపి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా లోకేశ్

- పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా పల్లె కొనసాగింపు
- ఇద్దరు క్షేత్రస్థాయి నేతలకు పోలిట్ బ్యూరోలో స్థానం
- పార్టీ కార్యవర్గాన్ని పునర్నిర్మించిన చంద్రబాబు



అమరావతి, ఏప్రిల్ 15 (నినాదం): పిన్నవారు. ఇకతెడతే తెదేపా ఏపీ అధ్యక్షుడిగా పల్లె శ్రీనివాస్ కొనసాగనున్నారు. పోలిట్ బ్యూరో, జాతీయ, రాష్ట్ర కమిటీలను ఈ మేరకు పార్టీ ప్రకటించింది. తెదేపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శులుగా రామ్మోహన్ నాయుడు, బైరెడ్డి శబరి, రాజేశ్ కిలానీలను పార్టీ నియోజ్కా ఉన్న లోకేశ్ ఓ రకంగా ప్రమాదం పొందారు. వెల్లూ ఆయన చంద్రబాబుకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఎదుగుతున్నారని. ఇప్పటికే పార్టీలో అంతా తానే నడి

ఇక ఏ టిఫిన్ అక్కరలేదు.. జస్ట్ 10 నిమిషాల్లోనే సూపర్ ఫుడ్..

ఆరోగ్యకరమైన మల్టీ గ్రెన్ జావా లేదా అంబలి అనేది సంప్రదాయమైన, పోషక విలువలు పుష్కలంగా ఉన్న పానీయం.. రోజువారీ ఆహారంలో దీనిని చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను, ముఖ్యంగా ఇనుము, కాల్షియంను అందించవచ్చు.

చిన్న పిల్లల నుండి వృద్ధుల వరకు అందరికీ ఎంతో మేలు చేసే ఈ జావాను ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీంతో పాటు.. ఎండాకాలం ఈ జావ శరీరాన్ని చల్లగా ఉండేలా చేస్తుంది. అయితే మైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు కలిగిన ఈ రెసిపీని ఇంట్లో జస్ట్ 10 నిమిషాల్లో తయారు చేసుకోవచ్చు.. దీని తయారీలో రెండు ప్రధాన దశలు ఉంటాయి.. మల్టీ గ్రెన్ పిండి తయారీ, జావా తయారీ.



మల్టీ గ్రెన్ పిండిని తయారుచేయడానికి, ముందుగా



నాణ్యమైన ధాన్యాలను ఎంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో రాగులు 1 నిస్స, సజ్జలు 1/4 నిస్స, ఓట్స్ 100 గ్రాములు, జొన్నలు 1/4 నిస్స, బార్లీ 1/4 నిస్స వంటి వాటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ధాన్యాలన్నీ విడివిడిగా తీసుకోవాలి. ప్రతి ధాన్యాన్ని ఒక డ్రై పౌన్ లో వేసి, అది కమిటీ వాసన వచ్చేవరకు, సుమారు ఐదు నుండి ఏడు నిమిషాల పాటు తక్కువ మంటపై వేయించుకోవాలి. వేయించిన తర్వాత, వాటిని పూర్తిగా చల్లారనివ్వాలి. తరువాత, ఈ వేయించిన ధాన్యాలను మిల్లులో లేదా ఇంట్లో గ్రైండర్ ఉపయోగించి మెత్తటి పొడిలాగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని గాలి పోరబడిన డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఇది చాలా రోజుల వరకు తాజాగా ఉంటుంది. ఈ పిండిని ఒకసారి సిద్ధం చేసుకుంటే, జావాను ఎప్పుడూ అప్పుడు సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

జావా తయారీ కోసం, ముందుగా స్టేట్ వెలిగించి, ఒక మూడు లేదా గెయ్సు పెట్టి, అందులో తగినంత నీటిని వేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మూడు కప్పుల జావ కోసం, మూడు కప్పుల నీటిని తీసుకోవచ్చు. నీరు బాగా మరుగుతున్నప్పుడు, మరో కప్పులో మూడు స్పూన్ల మల్టీ గ్రెన్ పిండిని తీసుకుని, కార్డిగా నీటిని కలిపి ఉండేలా చిక్కండా మెత్తటి పేస్ట్ లాగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా పేస్ట్ తయారు చేసుకోవడం వల్ల జావా వండేటప్పుడు ఉండలు కట్టకుండా ఉంటుంది.

నీరు మరుగుతున్నప్పుడు, దానికి రుచికి సరిపడేంత ఉప్పును చేర్చాలి. ఆ తర్వాత, ముందుగా సిద్ధం చేసుకున్న మల్టీ గ్రెన్ పిండి పేస్ట్ను మరుగుతున్న నీటిలో నెమ్మదిగా కలుపుతూ ఉండాలి. దీన్ని సుమారు పది నిమిషాల పాటు చిన్న మంటపై బాగా మరిగించాలి. ఈ పది నిమిషాల



మరుగుదల వల్ల ధాన్యాలు చక్కగా ఉడికి, జావా చిక్కబడి, మంచి రుచి వస్తుంది. ఉడికిన తర్వాత స్టేట్ అమ్మి, జావాను చల్లారనివ్వాలి. జావా చల్లారే సమయంలో, గరిటోతో అప్పుడప్పుడు తిమ్మతూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పైన పేర్కొన్న కట్టకుండా జావా ఏకరీతిగా ఉంటుంది. జావా పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత, ఒక గ్లాస్ తాజా ముజ్జిగను కలుపుకోవాలి. మజ్జిగ కలపడం వల్ల జావా రుచి మరింత పెరుగుతుంది. వేసవిలో శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. ఇలా తయారుచేసుకున్న మల్టీ గ్రెన్ జావా ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనది, పోషకమైనది.. రుచికరమైనది. ఇది శరీరానికి తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది.

ఉదయం లేవగానే చేయకూడని తప్పలు..!
మనం ఉదయం నిద్ర లేచిన మొదటిగంటలో చేసేవసలు మన రోజంతా ఎలా ఉంటుందో నిర్ణయిస్తాయి. అయితే, తెలియకుండానే మనం చేసే కొన్ని తప్పులు మన ఆరోగ్యాన్ని, మన సామాజిక దిశానిష్ఠను నష్టం చేస్తాయి. మన రోజంతా ఆస్వాదనంగా, ఆరోగ్యంగా సాగాలంటే ఉదయాన్నే చేసే కొన్ని అలవాట్లను వెంటనే మారుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం చేసే చిన్నచిన్న పొరపాట్లు మన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. అలాంటి తప్పు లేదో తప్పుకొ తెలుసుకోవాలి.. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు:

వెంటనే మారుకోవాలి 5 అలవాట్లు:
నిద్రలేచగానే స్నాక్స్ తినడం: చాలామందికి కష్టం తెచ్చుకొనే వాట్నాస్, ఇన్స్టాగ్రామ్ నోటీస్ కేవలం చూసేటట్లుగా.. ఇది మెదడును వెంటనే అక్టివ్ గురిచేస్తుంది. దీనివల్ల రోజంతా ఏకాగ్రత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కనీసం నిద్రలేచిన అరగంట వరకు స్నాక్ తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.

ఖాళీ కడుపుతో కాఫీ/టీ తాగడం: బెడ్ కాఫీ తాగడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వస్తాయి. పాలలో ఉండే కేఫీన్ ఖాళీ కడుపులో యాన్టిబియోటిక్ లాగా పనిచేస్తుంది. దీనికి బదులుగా గొర్రెపచ్చని నీరు లేదా నిమ్మరసం తాగడం వల్ల శరీరం లోపల శుభ్రంపడుతుంది.

అలారం సూక్ష్మ చేయడం: మరో 5 నిమిషాలు పడుకుంటే అని సూక్ష్మ బస్ బస్ వాడడం వల్ల గాడ్ నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. దీనివల్ల మెదడు గందరగోళానికి గురి, రోజంతా మగతగాం ఉంటుంది.

అల్పాహారం మానేయడం: ఉదయం పూట సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అలాగే రక్తంలోని చిరాకం మరియు చిరాకం ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న డ్రైఫ్రైడ్స్ తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

నీరు తాగకపోవడం: సుమారు 7-8 గంటల నిద్ర తర్వాత మన శరీరం నీటిని కోరుకుంటుంది. ఉదయాన్నే నీరు తాగకపోతే జీవక్రియ మందగిస్తుంది. లేవగానే ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం వల్ల మెదడు మరుగు మారుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అందించే సమయం చేసే చిన్న మార్పులతోనే మెదడు పురుగుతుంది. ఈ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుని, ఉదయాన్నే వ్యాధిమూలం లేదా ధ్యానం అలవాటు చేసుకుంటే మీ జీవితంలో సానుకూల మార్పులు వస్తాయి.

నవయుగ వైతాళికుడు వీరేశలింగం నేడు కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు జయంతి

తెలుగులో తొలి నవల రచనకు నాంది పలికిన గొప్ప కవి ఆయన. మొదటి స్త్రీయ చరిత్ర రాసిన మహోన్నత వ్యక్తి ఆయన. తెలుగులో తొలి ప్రహసనం వ్రాసింది కూడా ఆయనే. మొట్టమొదటి పతంతు వివాహం జరిపించిన గొప్పతనం ఆయనదే. ఆయనే నవయుగ వైతాళికుడి ప్రఖ్యాత గాంచిన కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు. బాల్యవివాహాల రద్దుకోసం ఉద్యమించిన మహోన్నతుడు, గొప్ప సంఘ సంస్కర్త. మూఢ నమ్మకాలపై యుద్ధం ప్రకటించిన బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు 1848 ఏప్రిల్ 16 రాజమండ్రిలో జన్మించారు.

బ్రిటిష్ హయాంలో బాల్య వివాహాలను నిరసిస్తూ ఆయన పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమమే నిర్వహించారు. దీంతోపాటు అనేక సంఘ సంస్కరణలకు పాటుపడ్డారు. సామాజిక దురాచారాల నిర్మూలన కోసం నిరంతరం మాట్లాడి కృషి చేశారు. ఆధునికాంధ్ర సమాజ వికాసమార్గానికి దీర్ఘదిన కందుకూరి, బాల్య వివాహాల రద్దు కోసం ఉద్యమిస్తూనే.. వితంతు వివాహాల జరిపించాలని కోరారు. దేశంలో మొదటి వితంతు వివాహం జరిపించి ఆయనే. సాహితీ వ్యాసంగంలోనూ విశేషంగా కృషిచేశారు కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన కందుకూరి, మొట్టమొదటి సహవిద్యార్థి పాఠశాలను కూడా ప్రారంభించారు. తెలుగులో తొలి నవల వ్రాసింది. మొదటి స్త్రీయ చరిత్ర రాసింది కూడా ఆయనే. అంతేకాక తొలి ప్రహసనం కూడా కందుకూరి చేతివారిది. కందుకూరి జయంతిని నాలుకరంగ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు.



ఆడపిల్లలకు పెళ్లిళ్ళు చేసేవారు. కాపులాలకు పోకముందే భర్తలు చనిపోయి, వితంతువులై, అనేక కష్టనష్టాలు ఎదుర్కొనే వారు. దీనిని రూపుమాపేందుకు వితంతు పునర్వివాహాలను జరిపించాలని విన్నోత ప్రచారం చేశారు. వీరేశలింగం హేతువాది. ఆయన జీవితం సంఘసంస్కరణ, సాహిత్య కృషి రెండింటికీ పెన్ వేసుకుంటూనే ఉన్నాడు. ప్రభుత్వంలోని అవినీతిని విమర్శించుకునే ప్రభుత్వ ఉద్యోగ ప్రయత్నాన్ని అణగారిన ఆడక తప్పదని స్వయంగానే వ్యక్తిగత పదులుకున్న వ్యక్తి అటువంటి దురాచారాలపై ధ్వజమెత్తి, తన సంస్కరణా భిక్షాను నిరూపించు కున్నాడు.

ఉన్నత విద్యాసంకరం వీరేశలింగం అధ్యాపక వృత్తిని చేపట్టారు. రాజమండ్రి, కోరంగి, భవశేఖరం, మద్రాసులోని పాఠశాలలో పని చేశారు. అధ్యాపకుడిగా పనిచేస్తుండడంలో 'పంతులుగారు', వీరేశలింగం పంతులుగానే ప్రాచుర్యం పొందారు. సామాజిక మార్పులను రూపుమాపడానికి 1876లో ఉపాధ్యక్షుని నుండి జర్నలిస్టుగా మారి 'వేదవర్ధిని' అనే మాసపత్రికను ప్రారంభించారు. మొదట ఈ పత్రిక మద్రాసు నుండి వచ్చేది. తర్వాత కొంతమంది స్నేహితులతో కలిసి, రాజమండ్రి లోనే సౌకంట్రింగ్ ప్రెస్ నిర్మాణం చేసుకుని అక్కడి నుంచి పత్రికను నిర్వహించారు. ఆ రోజుల్లోనే లండన్ లోని కమ్యూనిస్టు పత్రికలు, బాల్య వివాహాల.. ఇలా ఎన్నో అంశాలను సమాజంలో జరుగుతుండేవి. వాటిపైకి తన పత్రిక 'వేదవర్ధిని'ని

ఫ్రీజ్ లో ఉన్నా ఆహారం పాడవుతోందా? వేసవిలో వంటకాలు తాజాగా ఉండాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి

సాధారణంగా వేసవి కాలంలో వాతావరణంలోనే వేడి వల్ల ఆహారంలోని కొవ్వులు విచ్ఛిన్నమై దుర్వాసన వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా పాలు, పప్పులు ఇంకా మాంసం వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలపై బ్యాక్టీరియా ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆహారాన్ని ఎక్కువ సేపు బయట ఉంచి ఆ తర్వాత ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం వల్ల కూడా అది త్వరగా పాడవుతుంది. అందుకే రిఫ్రీజరేటర్ ఉష్ణోగ్రతను ఎప్పుడూ 1 నుండి 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద ఉండేలా చూసుకోవాలి. వంటిన ఆహారాన్ని రెండు గంటలలోపు ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం మంచిది. అయితే వేడి వేడి పదార్థాలను నేరుగా ఫ్రీజ్ లో పెట్టకుండా గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు చల్లారనివ్వాలి. లేదంటే ఫ్రీజ్ లోపల ఉష్ణోగ్రత పెరిగి ఇతర వస్తువులు కూడా పాడయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఫ్రీజ్ లో వడ్లు.. చాలామంది చేసే పొరపాటు ఏంటంటే.. బంగాళాదుంపలు, ఉల్లిపాయలు ఇంకా వెల్లుల్లిని ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం. నిజానికి వీటిని ఫ్రీజ్ లో పెడితే తేమ వల్ల అవి తరగి కుళ్ళిపోతాయి. వీటిని ఎప్పుడూ గాలి తగిలే పాడి ప్రదేశంలోనే నిల్వ చేయాలి. అలాగే ఫ్రీజ్ ను వారానికి ఒకసారి శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. మురికిగా ఉన్న ఫ్రీజ్

బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి కేంద్రంగా మారుతుంది. ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు ఎప్పుడూ గాలి చొరబడని డబ్బాలను మాత్రమే వాడాలి. పాత ఆహార పదార్థాలను క్రొత్తగా పండిన వాటితో కలపడం వల్ల కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ త్వరగా వ్యాప్తిస్తాయి. కాబట్టి తాజాగా ఉన్నవాటిని విడిగా ఉంచడమే క్షేమం.

పండ్లు ఇంకా కూరగాయల విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. ఆకుకూరలను కడిగి బాగా అరబెట్టిన తర్వాత పేపర్ టవలీల్లో చుట్టి నిల్వ చేసే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. కోసిన పండ్లను వెంటనే తినేయాలి లేదా గాలి చొరబడని డబ్బాలో పెట్టి ఫ్రీజ్ లో ఉంచాలి. ఇక మాంసాహారం విషయానికి వస్తే మాంసం, చేపలు ఇంకా గుడ్లను ఇతర వంటకాలతో కలపకుండా విడివిడిగా భద్రపరచాలి. వేసవిలో వందల మాంసం నుండి వెలువడే బ్యాక్టీరియా వంటిన పదార్థాలకు సోకకుండా చూసుకోవడం అత్యంత కీలకం. ఇది ఆహారం కలుషితం కాకుండా కాపాడుతుంది.

పదేపదే వేడి చేయొద్దు.. ఆహారాన్ని పదేపదే వేడి చేసే అలవాటును మానుకోవాలి. ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు వేడి చేయడం వల్ల ఆహారం యొక్క నాణ్యత ఇంకా భద్రత రెండూ దెబ్బతింటాయి. వెంట చేయడానికి ఇంకా పచ్చనివాటిని ఎప్పుడూ శుభ్రమైన



పాత్రలను మాత్రమే వాడాలి. చేపలు కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చు. వేసవిలో ఆహారం పట్ల తీసుకునే జాప్యం చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు మనల్ని పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యల నుండి రక్షిస్తాయి. ప్రత్యేక నిర్మాణం లభించే ఆహారాన్ని పచ్చటి ప్రకారం నిల్వ చేసి తీసుకోవడం ద్వారా ఈ వేసవిలో ఆరోగ్యంగా గడవవచ్చు. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని గుర్తించి మెరిగితే ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఎదురకావు.

అనిశ్చితి వేళ.. పసిడిలోకి భారీ పెట్టుబడులు

విదాది రూ. 31,561 కోట్లూ సమోదాయంగా. జనవరిలో రూ. 24,040 కోట్లు, ఫిబ్రవరిలో రూ. 5,255 కోట్లు, మార్చిలో రూ. 2,266 కోట్లు వచ్చిన పెట్టుబడులు వచ్చాయి. జనవరిలో పోలిస్టే మార్కెట్ పెట్టుబడుల వేగం తగ్గింది. ఈక్విటీ మార్కెట్లపై మదునర్లు అసెక్సి కోర్ పెట్టుబడులు కొంత నెమ్మదిచేసినట్లు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

పసిడి ఫండ్ల నిర్వహణలోని మొత్తం ఆస్తుల వివరాలు గత ఏడాది రూ. 58,888 కోట్లూ ఉండగా, ఇప్పుడు అవి మూడు రెట్లు పెరిగి రూ. 1.71 లక్షల కోట్లూ ఉన్నాయి. పసిడి ఈజిఎఫ్ లో ఫోలియోల సంఖ్య 69.69 లక్షల నుంచి 1.24 కోట్లకు పెరిగింది. బంగారంపై సాధారణ మదునర్లకు పెరుగుతున్న అసెక్సి ఇది సూచిస్తోంది. పనాలు, నాణ్యత రూపంలో ఫోలింకంగా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేయడం కంటే ఈజిఎఫ్ ల ద్వారా పెట్టుబడులు పెట్టడం

ఎస్ బిఐ నుంచి 2 కొత్త స్కీమ్స్.. ఏప్రిల్ 15 నుంచే అవకాశం.. కనీస పెట్టుబడి ఎంతంటే?

ము్యుచవల్ ఫండ్స్ లో పెట్టుబడి పెట్టేవారికి స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (అనుబంధ సంస్థ అయిన ఎస్ బిఐ మ్యూచవల్ ఫండ్ శుభవార్త చెప్పింది. ఎస్ బిఐ మ్యూచవల్ ఫండ్స్, సైన్సియల్ సర్వీసెస్ విభాగంలో స్వల్పకాలిక డెబ్ట్ ఇండెక్స్ లను ట్రాక్ చేస్తూ రెండు కాన్సెప్ట్ల మెమ్బర్లతో ఇండెక్స్ ఫండ్లను ప్రారంభించింది. ఈ న్యూ ఫండ్ ఆఫర్ (NFO) ఏప్రిల్ 15న ప్రారంభమై ఏప్రిల్ 20న ముగిస్తుంది. మార్కెట్లో పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను ధృష్టిలో ఉంచుకుని తాజాగా రెండు కొత్త స్కీమ్స్ ను (NFO) లాంచ్ చేసింది. ఈ వారం లాంచ్ అవుతున్న మొత్తం 4 ఫండ్లలో ఇవి కీలకమైనవి.

విదాది రూ. 31,561 కోట్లూ సమోదాయంగా. జనవరిలో రూ. 24,040 కోట్లు, ఫిబ్రవరిలో రూ. 5,255 కోట్లు, మార్చిలో రూ. 2,266 కోట్లు వచ్చిన పెట్టుబడులు వచ్చాయి. జనవరిలో పోలిస్టే మార్కెట్ పెట్టుబడుల వేగం తగ్గింది. ఈక్విటీ మార్కెట్లపై మదునర్లు అసెక్సి కోర్ పెట్టుబడులు కొంత నెమ్మదిచేసినట్లు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

అందుకు 130కి పైగా గ్రంథాలు రాసాడు. అన్ని గ్రంథాల రాసిన వారు తెలుగులో అరుదు. సాంఘిక దురాచారాలను సంభాషణాత్మకంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా విమర్శించే ప్రహసనాల వంటి ప్రయోగానికి వీరేశలింగం సాహిత్యంలో అద్భుతం. అందరినీ ఆనందింపజేసే సాహిత్యం ఆయన స్వల్పకాలిక ప్రక్రియ లేదు. ఆయన రచనలు, కవిత్వాల్లో కూడా అద్భుతమైన భావాలు నిండి ఉండేవి. తెలుగు సాహిత్యంలో ఆయనకు సమస్తమైన స్థానం ఉంది. నవలలు, కథలు, వ్యాసాలు అన్ని రకాల సాహితీ ప్రక్రియల్లో వీరేశలింగం గారు తన దైన ముద్ర వేశారు. తెలుగు సాహిత్యం ఉన్నంత వరకూ వీరేశలింగం ఉండాలి. సంస్కరణోద్యమం ఉన్నంత వరకూ ఆయన పేరు చిరస్థాయిలో నిలుస్తుంది. ఆయన వ్యక్తి కాదు, గొప్ప వ్యవస్థ అనేది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.

ము్యుచవల్ ఫండ్స్ లో పెట్టుబడి పెట్టేవారికి స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (అనుబంధ సంస్థ అయిన ఎస్ బిఐ మ్యూచవల్ ఫండ్ శుభవార్త చెప్పింది. ఎస్ బిఐ మ్యూచవల్ ఫండ్స్, సైన్సియల్ సర్వీసెస్ విభాగంలో స్వల్పకాలిక డెబ్ట్ ఇండెక్స్ లను ట్రాక్ చేస్తూ రెండు కాన్సెప్ట్ల మెమ్బర్లతో ఇండెక్స్ ఫండ్లను ప్రారంభించింది. ఈ న్యూ ఫండ్ ఆఫర్ (NFO) ఏప్రిల్ 15న ప్రారంభమై ఏప్రిల్ 20న ముగిస్తుంది. మార్కెట్లో పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను ధృష్టిలో ఉంచుకుని తాజాగా రెండు కొత్త స్కీమ్స్ ను (NFO) లాంచ్ చేసింది. ఈ వారం లాంచ్ అవుతున్న మొత్తం 4 ఫండ్లలో ఇవి కీలకమైనవి.

విదాది రూ. 31,561 కోట్లూ సమోదాయంగా. జనవరిలో రూ. 24,040 కోట్లు, ఫిబ్రవరిలో రూ. 5,255 కోట్లు, మార్చిలో రూ. 2,266 కోట్లు వచ్చిన పెట్టుబడులు వచ్చాయి. జనవరిలో పోలిస్టే మార్కెట్ పెట్టుబడుల వేగం తగ్గింది. ఈక్విటీ మార్కెట్లపై మదునర్లు అసెక్సి కోర్ పెట్టుబడులు కొంత నెమ్మదిచేసినట్లు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.



అందుకు 130కి పైగా గ్రంథాలు రాసాడు. అన్ని గ్రంథాల రాసిన వారు తెలుగులో అరుదు. సాంఘిక దురాచారాలను సంభాషణాత్మకంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా విమర్శించే ప్రహసనాల వంటి ప్రయోగానికి వీరేశలింగం సాహిత్యంలో అద్భుతం. అందరినీ ఆనందింపజేసే సాహిత్యం ఆయన స్వల్పకాలిక ప్రక్రియ లేదు. ఆయన రచనలు, కవిత్వాల్లో కూడా అద్భుతమైన భావాలు నిండి ఉండేవి. తెలుగు సాహిత్యంలో ఆయనకు సమస్తమైన స్థానం ఉంది. నవలలు, కథలు, వ్యాసాలు అన్ని రకాల సాహితీ ప్రక్రియల్లో వీరేశలింగం గారు తన దైన ముద్ర వేశారు. తెలుగు సాహిత్యం ఉన్నంత వరకూ వీరేశలింగం ఉండాలి. సంస్కరణోద్యమం ఉన్నంత వరకూ ఆయన పేరు చిరస్థాయిలో నిలుస్తుంది. ఆయన వ్యక్తి కాదు, గొప్ప వ్యవస్థ అనేది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.

విదాది రూ. 31,561 కోట్లూ సమోదాయంగా. జనవరిలో రూ. 24,040 కోట్లు, ఫిబ్రవరిలో రూ. 5,255 కోట్లు, మార్చిలో రూ. 2,266 కోట్లు వచ్చిన పెట్టుబడులు వచ్చాయి. జనవరిలో పోలిస్టే మార్కెట్ పెట్టుబడుల వేగం తగ్గింది. ఈక్విటీ మార్కెట్లపై మదునర్లు అసెక్సి కోర్ పెట్టుబడులు కొంత నెమ్మదిచేసినట్లు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

కనీస పెట్టుబడి: రూ. 5,000.
ఎస్ బిఐ క్రిసీల్ టెక్నోలజీ ఫైనాన్సియల్ సర్వీసెస్ 9-12 మంత్స్ డెబ్ట్ ఇండెక్స్ ఫండ్:
సబ్స్క్రిప్షన్ ప్రారంభం: ఏప్రిల్ 15, 2026.
ముగింపు తేదీ: ఏప్రిల్ 20, 2026.
కనీస పెట్టుబడి: రూ. 5,000.
ఈ రెండు ఫండ్లు కూడా డెబ్ట్ ఇండెక్స్ విభాగంలోకి వస్తాయి. తక్కువ కాలపాపంలో స్థిరమైన ఆదాయం కోరుకునే పెట్టుబడిదారులకు ఇవి మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి.
పెద్ద పెట్టుబడిదారుల కోసం మరో 2 స్కీమ్స్: కేవలం ఎస్ బిఐ మాత్రమే కాకుండా, వెల్ కంపెనీ మ్యూచవల్ ఫండ్ కూడా రెండు కొత్త స్కీమ్స్ ఫండ్లను లాంచ్ చేస్తోంది. ఇవి ప్రధానంగా అధిక మొత్తంలో పెట్టుబడి పెట్టే వారి కోసం రూపొందించారు.
స్కీమ్స్: డబ్బాఫైన్ టెక్నోలజీ ఈక్విటీ ఎక్స్ ట్రాప్ 100, డబ్బాఫైన్ టెక్నోలజీ ఈక్విటీ లాంగ్ షార్ట్ ఫండ్.
గడుపు: ఏప్రిల్ 15 నుంచి ఏప్రిల్ 29 వరకు.
కనీస పెట్టుబడి: రూ. 10 లక్షలు.

రామ కిష్టయ్య సంగం భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ కామిస్షన్... 9440595494

