అక్షర విజేత
Email: vijethatelugudaily@gmail.com
రిపోర్టర్స్ కావలెను
కరీంనగర్ జిల్లాలో : కరీంనగర్ కలెక్టరేట్, కరీంనగర్ క్రైం, కరీంనగర్ సిటీ, శాతవాహన యూనివర్సిటీ, కరీంనగర్ రూరల్, కొత్తపల్లి, గంగాధర, చొప్పదండి, ఇల్లందకుంట, జమ్మికుంట టౌన్, జమ్మికుంట రూరల్, సైదాపూర్,
సిరిసిల్ల జిల్లాలో : సిరిసిల్ల, సిరిసిల్ల టౌన్, సిరిసిల్ల రూరల్, సిరిసిల్ల కలెక్టరేట్, సిరిసిల్ల క్రైం, తంగళ్ళపల్లి, గంభీర్‌రావుపేట, ఎల్లారెడ్డిపేట, వీర్నపల్లి, బోయిన్‌పల్లి.
పెద్దపల్లి జిల్లాలో : పెద్దపల్లి క్రైం, ఎలిగేడు, కమాన్‌పూర్, యైటింక్లయిన్‌కాలనీ, మంథని టౌన్, మంథని రూరల్, గోదావరిఖని, గోదావరిఖని టౌన్, గోదావరిఖని క్రైం, గోదావరిఖని రూరల్,
జగిత్యాల జిల్లాలో : జగిత్యాల రూరల్, జగిత్యాల క్రైం, ధర్మపురి రూరల్, బుగ్గారం, వెల్గటూర్, మెట్‌పల్లి టౌన్, మేడిపల్లి.
బి. అనిల్‌కుమార్, ఎడిటర్
77028 66885

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
అక్షర విజేత
నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక

B. ANIL KUMAR
CHAIRMAN & CHIEF EDITER
7702866885
9059324231
RNI TELTEL/2021/81079
తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
అక్షర విజేత
నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక
DAIWIK PUBLICATIONS & BROADCASTING PVT. LTD.
www.aksharavijetha.com., epaper.aksharavijetha.com
email : vijethatelugudaily@gmail.com
కావలెను
విజేత ఛానల్‌లో పని చేయుటకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుండి విలేకరులు, యాంకర్లు, న్యూస్ ఎడిటర్లు, కంటెంట్ రైటర్స్, కెమెరా మెన్, మరియు స్టూడియోలో పనిచేయుటకు స్త్రీ & పురుష సిబ్బంది కావలెను.
సీనియర్లకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.
సంప్రదించుటకు : 7702866885, 9059324231

హైదరాబాద్ సంపుటి:05 సంచిక :179 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజిలు : 12, వెల. 6రూ/ గురువారం- 01 - జనవరి - 2026

ఉక్రెయిన్‌లో బఫర్ జోన్ విస్తరణకు పుతిన్ ఆదేశాలు

- ఉక్రెయిన్‌కు చెందిన భూభాగాన్ని మరింత ఆక్రమించుకోవడానికి చర్యలు చేపట్టింది.
- ఉక్రెయిన్‌లో బఫర్ జోన్ పెంచమని తమ దేశాధ్యక్షుడు పుతిన్ ఆదేశించినట్లు రష్యా జనరల్ వాలేరి గెరసిమోవ్ వెల్లడించారు.

ఢిల్లీ : కొన్ని రోజులుగా ఉక్రెయిన్‌పై భారీగా విరుచుకుపడుతున్న రష్యా తాజాగా ఆ దేశంపై మరిన్ని చర్యలకు ఉపక్రమించింది.

‘2026లోనైనా మంచి పాలన అందించండి’
కేంద్రంపై ఖర్గే వ్యంగ్యాస్త్రాలు

ఖర్గే న్యూయర్ విమర్శలు- కేంద్రంపై కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడి ఘాటు వ్యాఖ్యలు

ఢిల్లీ : కొత్త ఏడాది సందరరేగా కేంద్ర ప్రభుత్వంపై కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ ప్రతిపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్గే తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. 2025లో బీజేపీ పాలనలో దేశం అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొందని ఆరోపించారు. నూతన సంవత్సరంలోనైనా ప్రజలకు మంచి పాలన అందించాలని కేంద్రానికి సూచించారు. బుధవారం బెంగళూరులో మీడియాతో మాట్లాడిన ఖర్గే, “ 2026లో అందరికీ మంచిగా ఉండాలి. ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకు ంటున్నాను. వచ్చే ఏడాదిలో ప్రభుత్వాలు నిజమైన మంచి పాలన అందించాలి” అని అన్నారు. అయితే అదే సమయంలో 2025లో కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను గుర్తు చేస్తూ బీజేపీపై విరుచుకుపడ్డారు. నూతన సంవత్సర వేడుకల ముందు రోజు ఎక్స్ వేదికగా ఖర్గే సుదీర పోస్ట్ పెట్టారు. అందులో ఉపాధి హామీ, ఆర్థిక పరిస్థితి, నిరుద్యోగం, ఎన్నికల ప్రక్రియ, అంతర్జాతీయ వ్యవహారాలు సహా మొత్తం 14 అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్రాన్ని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ 2025లో ఉద్యమించిన రెండు ప్రధాన అంశాలు- ఎంఎన్ఆర్ఈజీఏ ఎన్నికల రోల్స్ ప్రత్యేక సవరణ విషయాలను గుర్తు చేశారు.

ఆ పెయిన్ కిల్లర్ వినియోగంపై కేంద్రం ఆంక్షలు
100 ఎంజీకి మించి అమ్మొద్దని ఆదేశాలు

నిమెసులైడ్ అధిక డోసుపై నిషేధం
100 ఎంజీ దాటితే డేంజర్ - కాలేయానికి ముప్పు పొంచి ఉందన్న ఐసీఎంఆర్
తయారీ, అమ్మకాలు బంద్ - తక్షణమే అమల్లోకి వచ్చిన ఆంక్షలు

ఢిల్లీ : ప్రముఖ పెయిన్ కిల్లర్ ఔషధం నిమెసులైడ్ తయారీ, విక్రయాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆంక్షలు విధించింది. నోటి ద్వారా

2025 చివర్లో రాహుల్ గాంధీకి కొత్త చిక్కులు.

ఢిల్లీ : ఇండియా కూటమికి నేతృత్వం వహిస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి 2025 నిరాశనే మిగిల్చింది. ఢిల్లీ, బిహార్ ఎన్నికల రూపంలో ఘోరంగా దెబ్బ తిన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాబోయే 2026 అసలైన అగ్నిపరీక్షగా మారబోతోంది. వచ్చే ఏడాది అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్, పుదుచ్చేరి, తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలకు ఎన్నికలు జరగబోతున్నాయి. ఇక్కడ సత్తా చాటడం ఇండియా కూటమికి ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి అత్యంత కీలకంగా మారింది. కేంద్రంలో మూడో సారి కొద్దిలో గట్టెక్కిన బీజేపీ ఆపై జరిగిన వివిధ రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తిరుగులేని ఫలితాలు నమోదు చేసుకుంటుంటే

కరీంనగర్ మేయర్ పీఠం మాదే.. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

రాబోయే మున్సిపల్, కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సహా తన పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని మున్సిపాలిటీల్లో బీజేపీ జెండా ఎగరేయడమే లక్ష్యమని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు.

కరీంనగర్ మేయర్ పీఠం మాదే.. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్: రాబోయే మున్సిపల్, కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సహా తన పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని మున్సిపాలిటీల్లో బీజేపీ జెండా ఎగరేయడమే లక్ష్యమని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు.

స్కిల్స్ యూనివర్సిటీలో వెయ్యి మందికి చేరిన
శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులు

- పీపీపీ విధానంలో యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ నిర్వహణ
- రేవంత్ రెడ్డి ఛాన్సలర్‌గా, రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అధికారి వైస్ ఛాన్సలర్‌గా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ
- పారిశ్రామికవేత్తలతో కూడిన బోర్డ్‌కు ఛైర్మన్‌గా ఆనంద్ మహీంద్రా

2లో

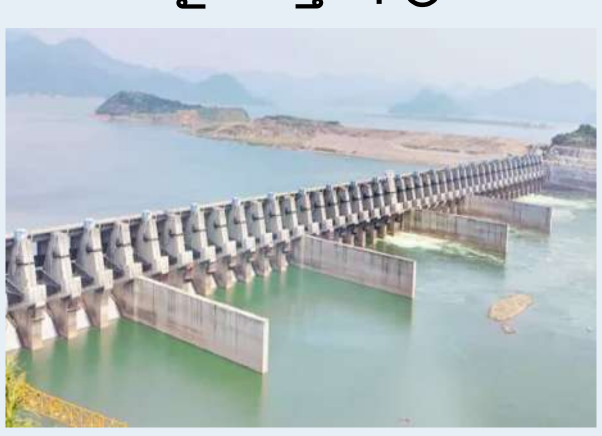
హైదరాబాద్: హైదరాబాద్‌లోని యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీలో శిక్షణ పొందిన విద్యార్థుల సంఖ్య వెయ్యికి చేరుకుంది. ఇంటర్, డిగ్రీ విద్యార్థులకు ఉద్యోగాలకు సరిపోయే నైపుణ్యాన్ని అందించే లక్ష్యంతో యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీకి గత ఏడాది ఆగస్టు 1న శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ యూనివర్సిటీని పీపీపీ విధానంలో నిర్వహిస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఛాన్సలర్‌గా, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి సుబ్బారావు వైస్ ఛాన్సలర్‌గా ఉన్నారు.

అధికారం పోయినా..
అహంకారం తగ్గలేదు..

- అధికారం పోయినా కొందరు నాయకులకు అహంకారం ఇంకా తగ్గలేదని, విర్రవీగితే సహించేది లేదని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, ఐఅండ్ పీఆర్ శాఖల మంత్రి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హెచ్చరించారు
- అధికారం పోయినా..అహంకారం తగ్గలేదు..

ఖమ్మం : అధికారం పోయినా కొందరు నాయకులకు అహంకారం ఇంకా తగ్గలేదని, విర్రవీగితే సహించేది లేదని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, ఐఅండ్ పీఆర్ శాఖల మంత్రి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. తమది కక్ష పూరిత ప్రభుత్వం కాదని అన్నారు. బుధవారం ఖమ్మం వైరా రోడ్డులోని ఎస్ఆర్ గార్డెన్స్ లో పాలేరు నియోజకవర్గంలో నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులకు ఆత్మీయ సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ..గత ప్రభుత్వం కేవలం మాటలతో, ఊహలతో కాలక్షేపం చేసిందని, అనేక అవినీతి మరకలంటించుకుందని దుయ్యబట్టారు.

పోలవరం'పై జలశక్తిశాఖ ప్రకటన - కేంద్ర నిధుల్లో 99.38% ఖర్చయినట్లు వెల్లడి



పోలవరం ప్రాజెక్టు పనుల పురోగతిపై ప్రకటన విడుదల చేసిన కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖ
2014-2025 వరకు రూ.20,658.67 కోట్లు విడుదల చేయగా, అందులో రూ.20,532.38 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు వెల్లడి

అమరావతి : పోలవరం ప్రాజెక్టును జాతీయ ప్రాజెక్టుగా ప్రకటించిన తర్వాత కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నిధుల్లో 99.38 శాతం ఖర్చు చేసినట్లు కేంద్ర జలశక్తి శాఖ వెల్లడించింది. కేంద్రం 2014 ఏప్రిల్ 1 నుంచి 2025 అక్టోబరు 31 వరకు రూ. 20,658.67 కోట్లు విడుదల చేయగా, అందులో

కిటకిటలాడుతున్న వనం.. ముందస్తు మొక్కుల్లో మేడారం భక్తులు!

వచ్చే నెల 28 నుంచి మహాజాతర ప్రారంభం
ఇప్పటి నుంచే పోటెత్తుతున్న భక్తులు
ఎత్తుబెల్లం, యాటలతో మొక్కులు తీర్చుకుంటున్న భక్తజనం
రూ.251 కోట్లతో మేడారంలో అభివృద్ధి పనులు

హైదరాబాద్ : ములుగు జిల్లాలోని మేడారం అప్పుడే ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది. వచ్చే నెల (జనవరి) 28 నుంచి నాలుగు రోజుల పాటు జరిగే సమ్మక్క-సారలమ్మ మహా జాతరకు ముందే భక్తులు మేడారానికి క్యూ కడుతున్నారు. జాతర సమయంలో ఉండే విపరీతమైన రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు ఉన్నవారు, వృద్ధులు ఇప్పుడే వచ్చి వనదేవతలను దర్శించుకుంటున్నారు. మేడారానికి తరలివస్తున్న భక్తులు తమ బరువుకు

విద్య, ఐటీ, నైపుణ్యంలో
ఏపీ దూకుడు

రికార్డు సమయంలో 16,347 పోస్టులతో మెగా డీఎస్సీ పూర్తి
అమరావతిలో క్వాంటం వ్యాలీ, గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటుకు అడుగులు
రాష్ట్రానికి లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షిస్తున్న ఐటీ శాఖ
4 లక్షల మంది యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ, 1.45 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు
విద్యా వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులు.. కేంద్రం ప్రశంసలు
అంతర్జాతీయంగా ఏపీ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేలా చర్యలు

వ్యాపారితో పోలీసుల ఘర్షణపై సీఎం సీరియస్
చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీకి ఆదేశం

- విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీని ఆదేశించిన సీఎం చంద్రబాబు
- ఇప్పటికే ఎస్ఐను వీఆర్‌కు పంపామని తెలిపిన అధికారులు

వివరాలు 2లో..

అమరావతి : ప్రకాశం జిల్లా పొదిలి పట్టణంలో స్థానిక వ్యాపారికి, పోలీసులకు జరిగిన ఘర్షణపై సీఎం చంద్రబాబు విచారణకు ఆదేశించారు. స్థానిక ఎస్ఐ అకారణంగా దాడి చేశారనే వ్యాపారుల ఆరోపణపై విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. పొదిలి పట్టణంలో ఈ నెల 24వ తేదీన సాయంత్రం 5 గంటల సమయంలో షాప్ వద్ద లారీ నుంచి ఎరువులను అన్ లోడ్ చేసే క్రమంలో వెంటనే లారీని అక్కడ నుంచి తొలగించాలని పోలీసులు కోరిన సందర్భంలో అవినాష్ అనే వ్యాపారికి, పట్టణ ఎస్సై వేమనకు మధ్య వివాదం రేగింది. తరువాత రోజు క్రిస్మస్ పండగ సందర్భంగా రోడ్లపై రద్దీ కారణంగా ట్రాఫిక్ ను క్లియర్ చేసే క్రమంలో ఇరువురి మధ్య ఘర్షణ జరిగింది. ఈ సందర్భంలో తమపై లాఠీతో దాడి చేశారని అవినాష్ తో పాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఎస్సైపై ఆరోపణలు చేశారు. దీనిపై వ్యాపార వర్గాలు తీవ్ర అభ్యంతరం వక్తం చేస్తూ ఆందోళన చేయడంతో పాటు ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశాయి. ఘటనపై ప్రాథమిక విచారణ జరిపిన జిల్లా ఎస్పీ ఎస్ఐ వేమనను వీఆర్ కు పంపుతూ 2 రోజుల క్రితం ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఘర్షణకు కారణాలు, పోలీసుల చర్యలు, వ్యాపార వర్గాల ఆందోళనపై హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తాతో సీఎం మాట్లాడారు. ఘటనపై ఇప్పటికే మంత్రులు, అధికారులు స్పందించారని వివరించారు.

ఏపీలో ముందస్తు పించన్ల పండగ.. శ్రీకాకుళంలో 9 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.18 లక్షల బకాయిలు అందజేత

- నూతన సంవత్సరం సందరరేగా ఒక రోజు ముందుగానే పింఛన్ల పంపిణీ
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 63.12 లక్షల మందికి రూ.2,743 కోట్లు విడుదల
- శ్రీకాకుళం జిల్లాలో 9 మందికి రూ.18 లక్షల బకాయిలు అందజేసిన మంత్రి అచ్చెన్న
- పింఛనుదారులకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు

2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

ఏపీలో ముందస్తు పింఛన్ల పండగ.. శ్రీకాకుళంలో 9 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.18 లక్షల బకాయిలు అందజేత

అమరావతి : ఏపీలో నూతన సంవత్సర కానుకగా ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం ఇవాళ పండుగ వాతావరణంలో జరిగింది. సాధారణంగా ప్రతినెలా ఒకటో తేదీన జరిగే ఈ కార్యక్రమం.. రేపు (జనవరి 1వ తేదీ) సెలవు దినం కావడంతో ఒక రోజు ముందుగానే నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉదయం నుంచే వాలంటీర్లు, సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి నగదు పంపిణీ చేయగా, మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయానికి రికార్డు స్థాయిలో 87 శాతం పంపిణీ పూర్తయింది. ఈ నెలలో మొత్తం 63.12 లక్షల మంది లబ్ధిదారుల కోసం ప్రభుత్వం రూ.2,743 కోట్లు విడుదల చేసింది. శ్రీకాకుళం జిల్లా కోటబొమ్మాళిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు పాల్గొన్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు అందించి, వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యంగా నందిగం మండలం దీనబంధుపురంలో గతంలో పింఛన్లు నిలిచిపోయిన 9 మందికి కోర్టు ఆదేశాల మేరకు బకాయిలతో సహా పింఛన్లను పునరుద్ధరించారు. నిలిపివేసిన రోజు నుంచి ఇప్పటివరకూ లెక్కించిన మొత్తం రూ.18 లక్షలను మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్వయంగా ఆ 9 మంది లబ్ధిదారులకు అందజేయడం విశేషం.

పేదలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్న చంద్రబాబు

మరోవైపు ఎన్టీఆర్ భరోసా లబ్ధిదారులకు సీఎం చంద్రబాబు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ఇప్పటివరకు పింఛన్ల కోసమే దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా రూ.50 వేల కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేశామని ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. పేదల జీవితాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించే ఈ కార్యక్రమం తనకు ఎంతో సంత ృప్తిని ఇస్తుందని, కొత్త ఏడాదిలో అందరికీ మంచి జరగాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు.

పోలవరం'పై జలశక్తిశాఖ ప్రకటన

కేంద్ర నిధుల్లో 99.38% ఖర్చయినట్లు వెల్లడి

రూ.20,532.38 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు తెలిపింది. 2025లో మంత్రిత్వశాఖ సాధించిన పురోగతిని వివరిస్తూ విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఈ ప్రాజెక్టు 2,467.50 మీటర్ల ఎర్త్ కం రాక్‌ఫిల్‌డ్యాం, 1,121.20 మీటర్ల పొడవైన స్పిల్‌వేతో ఉంటుంది. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి, విశాఖపట్నం, పశ్చిమగోదావరి, క ృష్ణా? జిల్లాల్లోని 2.91 లక్షల హెక్టార్లకు సాగునీరు అందించడం ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన లక్ష్యం. ఇంక దీంతోపాటు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ పనులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 100% నిధులను సమకూరుస్తోంది. భారత ప్రభుత్వం తరఫున ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టు పనులను చేస్తోంది. రివైజ్డ్ కాస్ట్ కమిటీ ఈ ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని ఈఎల్ ం 45.72 మీటర్ల వరకు 2013-14 ధరల ప్రకారం రూ.29,027.95 కోట్లుగా, 2017-18 ధరల ప్రకారం రూ.47,725.74 కోట్లుగా ఆమోదించింది. ఈ ప్రాజెక్టును జాతీయ ప్రాజెక్టుగా ప్రకటించిన తర్వాత 2024 జూన్ వరకు నిర్మాణ పనుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.15,605.96 కోట్లు విడుదల చేసింది. 2024 ఆగస్టు 28న జరిగిన కేంద్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని ఈఎల్ ం41.15 మీటర్ల వరకు నీటిని నిల్వ చేసేంత వరకు రూ.30,436.95 కోట్లుగా ఖరారు చేసింది. దాని ప్రకారం కేంద్రం ఇవ్వాల్సిన మిగిలిన గ్రాంట్లు రూ.12,157.53 కోట్ల వరకు ఉంటాయి. కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం మేరకు జలశక్తిశాఖ మొదటిదశ పనుల కోసం 2024-25లో 2 విడతల్లో రూ.5,052.71 కోట్లు విడుదల చేసింది. దీంతో 2014 ఏప్రిల్ 1 నుంచి 2025 అక్టోబరు 31 వరకు మొత్తం రూ.20,658.67 కోట్లు విడుదల చేసినట్లు అయింది.

స్కిల్స్ యూనివర్సిటీలో వెయ్యి మందికి చేరిన శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులు

ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలతో కూడిన బోర్డ్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్ యూనివర్సిటీని పర్యవేక్షిస్తోంది. పారిశ్రామికవేత్తలతో కూడిన బోర్డుకు ఆనంద్ మహీంద్రా ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం గచ్చిబౌలిలోని ట్రిపుల్ ఐటీలో తాత్కాలిక క్యాంపస్ నిర్వహిస్తున్నారు. లాజిస్టిక్స్, హెల్త్‌కేర్, లైఫ్ సైన్సెస్, ఫార్మా, బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ వంటి రంగాల్లో స్వల్పకాలిక, సర్టిఫికేషన్ కోర్సుల ద్వారా శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మైక్రోసాఫ్ట్, రెడ్డీస్ ల్యాబ్స్, ఏఐజీ, అపోలో ఆసుపత్రులు, జీఎంఆర్ కార్గో వంటి సంస్థలు యూనివర్సిటీలో భాగస్వామ్యమయ్యాయి.

కిటకిటలాడుతున్న వనం.. ముందస్తు మొక్కుల్లో మేడారం భక్తులు!

తూగేలా 'బంగారం' (బెల్లం) తూచి గద్దెల వద్ద సమర్పిస్తున్నారు. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే తల్లులకు ఎదుర్కోళ్లు, యాట మొక్కులతో తమ భక్తిని చాటుకుంటున్నారు. మేడారంతో పాటు చుట్టుపక్కల 40 కిలోమీటర్ల మేర ఉండే ప్రతి చెట్టు, పుట్టను అమ్మవార్ల ప్రతిరూపంగా భావించడం ఇక్కడి విశేషం. జాతర సమయంలో అడవిలోని వన్యప్రాణులు భక్తులకు ఎలాంటి హాని చేయవనేది తరతరాలుగా వస్తున్న నమ్మకం. ఈసారి జాతరను అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమారు రూ.251 కోట్లతో భారీ అభివ ృద్ధి పనులు చేపట్టింది. గద్దెల ఆధునికీకరణ, విశాలమైన క్యూలైన్లు, రాతి కట్టడాలు, రహదారుల విస్తరణతో మేడారం సరికొత్తగా కనిపిస్తోంది. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తలస్నానాల కోసం జంపన్న వాగు వద్ద కూడా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. జాతర సమయంలో మేడారం చుట్టుపక్కల ఉన్న ఊరట్టం, కన్నెపల్లి, నార్లాపూర్ వంటి గ్రామాలన్నీ కలిసి ఒక పెద్ద పట్టణంగా మారిపోతున్నాయి. ఇప్పటికే అక్కడ హోటళ్లు, బిర్యానీ సెంటర్లు వెలిశాయి. ఎడ్లబండ్ల నుంచి హెలికాప్టర్ సేవల వరకు, సామాన్యుల వినోదం నుంచి విలాసవంతమైన వస్తువుల వరకు అన్నీ మేడారంలో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.

ఉక్రెయిన్‌లో బఫర్ జోన్ విస్తరణకు పుతిన్ ఆదేశాలు

ఉక్రెయిన్‌కు చెందిన భూభాగాన్ని మరింత ఆక్రమించుకోవడానికి చర్యలు చేపట్టింది. వచ్చే ఏడాదిలో ఉక్రెయిన్‌లో బఫర్ జోన్ పెంచమని తమ దేశాధ్యక్షుడు పుతిన్ ఆదేశించినట్లు రష్యా జనరల్ వాలేరి గెరసిమోవ్ వెల్లడించారు. దీంతో రష్యా దళాలు సుమీ, ఖర్కీవ్ ప్రాంతాల్లోని గ్రామాలను ఆక్రమించుకుంటూ మరింత ముందుకుసాగడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయన్నారు. ఇటీవల పుతిన్ ఇంటిపై డ్రోన్లతో దాడికి ఉక్రెయిన్ ప్రయత్నించిన వేళ ఈ ఆదేశాలు రావడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. కాగా రష్యా జనరల్ వాలేరి గెరసిమోవ్ వ్యాఖ్యలపై ఉక్రెయిన్ ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. సరిహద్దుల్లో ఉక్రెయిన్ చొరబాట్లకు అవకాశం ఉండటంతో సరిహద్దుల వెంబడి 'భద్రతా బఫర్ జోన్'ను ఏర్పాటుచేయాలని గతంలో పుతిన్ తమ సైన్యాన్ని ఆదేశించారు. కానీ ఆ జోన్ ఎక్కడివరకు ఉంటుందనే విషయంపై అధికారులకు స్పష్టతనివ్వలేదు. అనంతరం ఉక్రెయిన్ ఈశాన్య సుమీ ప్రాంతంలోని నాలుగు సరిహద్దు గ్రామాలను మాస్కో సీజ్ చేసింది. తాజాగా ఇచ్చిన ఆదేశాల్లో సరిహద్దుల్లోని బఫర్ జోన్‌లను మరింత విస్తరించాలని పుతిన్ సూచించడం గమనార్హం. మరోవైపు ఇరుదేశాల మధ్య శాంతిఒప్పంద చర్చలు జరుగుతున్నా కీవ్-మాస్కో దాడులు కొనసాగిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇటీవల ఉక్రెయిన్ మొత్తం 91 దీర్ఘశ్రేణి డ్రోన్లను రష్యాపై ప్రయోగించినట్లు ఆ దేశ విదేశాంగశాఖ మంత్రి లవ్రోవ్ తెలిపారు.

కరీంనగర్ మేయర్ పీఠం మాదే..

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

కరీంనగర్ మేయర్ పీఠాన్ని తప్పకుండా కైవసం చేసుకుంటామని మా వ్యక్తం చేశారు. ఇవాళ పట్టణంలోని త్రిధా హోటల్‌లో కరీంనగర్ కార్పొరేషన్‌తో పాటు హుజూరాబాద్, హుస్నాబాద్, జమ్మికుంట, చొప్పదండి మున్సిపాలిటీల్లోని పట్టణ, జోన్ల అధ్యక్షులు, ముఖ్య నాయకులతో నిర్వహించిన మున్సిపల్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. టికెట్ల విషయంలో పైరవీలు, మొహమాటాలకు తావు లేదని తేల్చి చెప్పారు. సర్వే రిపోర్టుల ఆధారంగా గెలుపు అవకాశం ఉన్న వారికే పార్టీ టికెట్లు కేటాయిస్తుందని తెలిపారు.

కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ములాఖత్ బట్టబయలైంది: ఏలేటీ మహేశ్వర్ రెడ్డి

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో టికెట్ కోసం తనకు లేదా కుటుంబ సభ్యులకు ఫోన్లు చేయవద్దని.. ఒత్తిడి తెస్తే టికెట్లు రావని బండి సంజయ్ హెచ్చరించారు. టికెట్ రాని వారికి పార్టీ లేదా నామినేటెడ్ పదవుల్లో సర్దుబాటు చేస్తామని, ఎక్కువ నామినేటెడ్ పోస్టులు దక్కేలా క ృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఎన్నికల సమయంలో గొడవలు చేసే నాయకులకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని జిల్లా అధ్యక్షులకు సూచించారు. తెలంగాణలో బీజేపీ ప్రభుత్వమే రాబోతుందని అన్నారు. బీజేపీ గెలుపు, ప్రయోజనాలే తమకు ముఖ్యమని, బ్లాక్ మెయిల్‌కు లొంగనని పేర్కొన్నారు.

అధికారం పోయినా..అహంకారం తగ్గలేదు..

నాయకులు ప్రజలకు దూరం కావొద్దని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను గడపగడపకూ వివరించాలని సూచించారు. 2026 ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తెలంగాణ ప్రజలందరి జీవితాల్లో సంతోషాలు నింపాలని ఆకాంక్షించారు.

కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ములాఖత్ బట్టబయలైంది: ఏలేటీ మహేశ్వర్ రెడ్డి

అభివ ృద్ధిలో కొత్త పుంతలు

కేంద్రం సాయం లేకున్నా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే రూ. 22,500 కోట్లతో ఒక్కో ఇంటికి రూ. 5 లక్షల చొప్పున తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతీ నియోజకవర్గంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మిస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. పాలేరుకు తొలి విడతలో 3,500 ఇళ్లు కేటాయించామని, గత 20 ఏళ్లలో జరగని అభివ ృద్ధిని ఈ రెండేళ్లలో ప్రతి గ్రామంలో కంటికి కట్టినట్లు చూపించామన్నారు. సీసీ రోడ్లు, డ్రైన్లు, బీటీ రోడ్లు, అగ్రికల్చర్ కనెక్షన్లతో గ్రామాలను అభివ ృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నామని, దేశ చరిత్రలోనే తొలిసారి సన్న బియ్యం పంపిణీ ద్వారా పేదవాడి ప్రభుత్వంగా గుర్తింపు పొందామని వివరించారు.

కరీంనగర్ మేయర్ పీఠం మాదే.. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

ఈ విజయం.. ప్రజా ప్రభుత్వానికి మద్దతు

పాలేరు నియోజకవర్గంలోని 134 పంచాయతీల్లో సుమారు 70 శాతం కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులు

వ్యాపారితో పోలీసుల ఘర్షణపై సీఎం సీరియస్ - చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీకి ఆదేశం

మొదటి పేజి తరువాయి

సదరు పోలీసు సబ్ ఇన్ స్పెక్టర్ కు ముందుగా ఛార్జ్ మెమో ఇచ్చి వివరణ తీసుకున్నామని, ప్రాథమిక నివేదిక ఆధారంగా ఎస్సై వేమనను వీఆర్ కు పంపామని డీజీపీ వివరించారు. ఇలాంటి ఘటనలు జరగకుండా చూసుకోవాలని సాధారణ ప్రజల పట్ల వ్యవహరించే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సీఎం సూచించారు. పొదిలి ఘటనపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీని ఆదేశించారు. ప్రజలు, వ్యాపారుల గౌరవానికి భంగం కలగకుండా చూడాల్సిన అవసరం ఉందని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. వ్యాపారులు, ఆర్యవైశ్యులు ఆందోళన: అనం యాదాల అవినాష్, కోటేశ్వరరావులను పొదిలి ఎస్సై వేమన కొట్టడాన్ని నిరసిస్తూ సోమవారం వ్యాపారులు, ఆర్యవైశ్యులు ఆందోళన చేపట్టిన విషయం విధితమే. మధ్యాహ్నం వరకు దుకాణాలు మూసివేశారు. ముందుగా అమ్మవారిశాల వద్ద ఉన్న గాంధీ, పొట్టిశ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేశారు. అక్కడి నుంచి చిన్నబస్టాండ్, పెద్దబస్టాండ్ వరకు ర్యాలీ తీశారు. తరం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో డీటీ షాహీదాబేగంకు వినతిపత్రం అందజేసి మాట్లాడారు. అనంతరం ఒంగోలు వెళ్లి జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు ఎస్సైపై ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బి. సుబ్బారావు, జి.సి. సుబ్బారావు, జి. భాస్కర్, మధుసూ దనరావు, పలు మండలాల ఆర్యవైశ్య సంఘం ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. బాధితులకు హోం మంత్రి అనిత పరామర్శ: యాదాల కోటేశ్వరరావు, అవినాష్ లను సోమవారం మంత్రి అనిత ఫోన్ లో పరామర్శించారు. రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్మన్ డి. రాకేష్ విజయవాడ నుంచి పొదిలి వచ్చి సంఘటన ఎలా జరిగిందని బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం చరవాణిలో మంత్రి అనిత కోటేశ్వర రావు, రాకేష్ తో మాట్లాడారు. కుటుంబాలకు అన్నివిధాల ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ధైర్యం చెప్పారు. వారి వెంట స్థానిక ఆర్య వైశ్య సంఘం నాయకులు జి. భాస్కర్, మధుసూదనరావు, సత్యం, వ్యాపారులు, స్థానికులు తదితరులు ఉన్నారు.

విద్య, ఐటీ, నైపుణ్యంలో ఏపీ దూకుడు

మొదటి పేజి తరువాయి

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, ఐటీ, నైపుణ్యాభివృద్ధి రంగాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. మంత్రి నారా లోకేశ్ సారథ్యంలో ఈ మూడు కీలక శాఖల్లో అమలు చేస్తున్న సంస్కరణలు రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి. ఒకవైపు విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తూనే, మరోవైపు భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. విద్యారంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు రాష్ట్ర విద్యావ్యవస్థను దేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో మంత్రి లోకేశ్ అనేక కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఐదేళ్ల నిరీక్షణకు తెరదించుతూ, కేవలం 150 రోజుల రికార్డు సమయంలో 16,347 ఉపాధ్యాయ పోస్టులతో మెగా డీఎస్సీని విజయవంతంగా పూర్తిచేశారు. పైరవీలకు తావులేకుండా 'టీచర్ ట్రాన్స్‌ఫర్ యాక్ట్' ద్వారా పారదర్శకంగా బదిలీలు చేపట్టారు. విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు 'నో బ్యాగ్ డే', క్రీడలు, జీవన నైపుణ్యాలపై దృష్టి సారించారు. ఉపాధ్యాయులపై భారం మోపిన 45 యాప్‌లను తొలగించి, ఒకే యాప్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న 'లెర్నింగ్ ఎక్సలెన్స్ ఇన్ ఆంధ్రప్రదేశ్' (లీప్) వంటి కార్యక్రమాలపై కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ సైతం ప్రశంసలు కురిపించారు. వీటితో పాటు, రాజకీయాలకు అతీతంగా విద్యార్థులకు 'సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ విద్యార్థి మిత్ర' పేరుతో విద్యా కిట్లను అందించారు. ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్‌లో భారీ పెట్టుబడులు ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను గ్లోబల్ హబ్‌గా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళుతోంది. అమరావతిలో 'క్వాంటం వ్యాలీ' ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుట్టగా, దీని కోసం క్వాంటం కంప్యూటింగ్ టాస్క్‌ఫోర్స్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేసింది. టీసీఎస్, కాగ్నిజెంట్, డైకిన్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలు రాష్ట్రంలో తమ క్యాంపస్‌లను ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకొచ్చాయి. ముఖ్యంగా, రూ.87,520 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో రైడెన్ ఇన్ఫోటెక్ (గూగుల్) డేటా సెంటర్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ ఏడాది జరిగిన సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో ఏకంగా రూ.1.22 లక్షల కోట్ల విలువైన 52 అవగాహన ఒప్పందాలు (వీశీఖ) కుదిరాయి. దీని ద్వారా 2.32 లక్షల మందికి ఉపాధి లభించనుందని అంచనా. నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పన విద్య, ఐటీ రంగాలకు అనుగుణంగా యువతను తీర్చిదిద్దేందుకు నైపుణ్యాభివృద్ధి శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ ఏడాది 4.10 లక్షల మంది యువతకు వివిధ కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇవ్వగా, వారిలో 1.45 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,483 జాబ్ మేళాలు నిర్వహించి 99,665 ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించారు. అంతర్జాతీయంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెంచేందుకు ఓవర్సీస్ మ్యాన్‌పవర్ కంపెనీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఐువీజాూ) ద్వారా జర్మనీ, జపాన్ వంటి దేశాలకు నర్సులు, ఇంజనీర్లను పంపే కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా అమలవుతున్నాయి. ఐటీఐలు, పాలిటెక్నిక్‌లను ఆధునికీకరించి పరిశ్రమలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. అభ్యర్థుల నుంచి ఉపాధి కల్పన వరకు అన్ని సేవలను ఒకేచోట అందించేందుకు 'నైపుణ్యం' పేరుతో ఏఐ-ఆధారిత డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను ప్రభుత్వం సిద్ధం చేసింది.

'2026లోనైనా మంచి పాలన అందించండి'- కేంద్రంపై ఖర్గే వ్యంగ్యాస్త్రాలు

మొదటి పేజి తరువాయి

కోట్లాది పేదల జీవనాధారానికి దెబ్బ!

దేశంలో పేదల పని చేసే హక్కును, ప్రజల ఓటు హక్కును బీజేపీ ప్రభుత్వం లాక్కుంటోందని ఖర్గే ఆరోపించారు. ఎంఎన్ఆర్ఈజీఏను రద్దు చేసి కొత్త చట్టం తీసుకురావడం ద్వారా కోట్లాది పేదల జీవనాధారాన్ని దెబ్బతీశారని అన్నారు. అలాగే సరైన సన్నాహాలు లేకుండా, బూత్ లెవల్ అధికారులకు శిక్షణ ఇవ్వకుండా చేపట్టిన ఎలక్టోరల్ రోల్స్ స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ వల్ల లక్షలాది మందికి ఓటు హక్కు కోల్పోయే ప్రమాదం ఏర్పడిందని విమర్శించారు.

రాష్ట్రాలపై భారం

ఇటీవల పార్లమెంట్‌లో ఆమోదం పొందిన వికసిత్ భారత్ %--% గ్యారంటీ ఫర్ రోజ్గార్ అండ్ ఆజీవిక మిషన్ (గ్రామీణ) చట్టం, 2025పై కూడా ఖర్గే అభ్యంతరం తెలిపారు. ఈ చట్టం ద్వారా ఉపాధి హామీ రోజులు 100 నుంచి 125కి పెంచినప్పటికీ, మహాత్మా గాంధీ పేరు తొలగించడం, కేంద్ర- రాష్ట్రాల మధ్య 60:40 నిధుల భాగస్వామ్యం పెట్టడం రాష్ట్రాలపై భారం పెంచుతుందని కాంగ్రెస్ వాదిస్తోంది.

1 శాతం ప్రజల వద్ద దేశ సంపదలో 40 శాతం

ఆర్థిక అంశాలపై కూడా ఖర్గే తీవ్రంగా స్పందించారు. రూపాయి విలువ డాలర్‌తో పోలిస్తే చరిత్రలో తొలిసారిగా 91 మార్కును తాకిందని గుర్తు చేశారు. రూపాయిని నిలబెట్టేందుకు ఆర్బీఐ 32 బిలియన్ డాలర్లు విక్రయించినా ప్రయోజనం లేకపోయిందని అన్నారు. దేశంలో ఆర్థిక అసమానతలు మరింత పెరిగాయని, టాప్ 1 శాతం ప్రజల వద్ద దేశ సంపదలో 40 శాతం కేంద్రీక ృతమైందని పేర్కొన్నారు. యువ నిరుద్యోగం గరిష్ఠ స్థాయికి చేరిందని, పేపర్ లీక్ మాఫియా ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉందని విమర్శించారు.

ప్రధాని మోదీ మౌనమెందుకు?

అంతర్జాతీయ అంశాలపై కూడా ప్రధాని మోదీపై ఖర్గే పరోక్షంగా వ్యంగ్యాస్త్రాలు వేశారు. భారత్- పాకిస్థాన్ ఉద్రిక్తతల సమయంలో అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మధ్యవర్తిత్వం చేశానని పలుమార్లు చెప్పారని, తాజాగా చైనా కూడా అలాంటి ప్రకటనలు చేస్తోందని గుర్తు చేశారు. ఈ విషయాలపై ప్రధాని మోదీ మౌనం పాటిస్తున్నారని విమర్శించారు. మణిపూర్ పరిస్థితి, ద్రవ్యోల్బణం, జీఎస్టీ, దళితులు, గిరిజనులు, మైనారిటీలపై జరుగుతున్న దాడులు, ఢిల్లీతో పాటు ఉత్తర భారతంలో వాయు కాలుష్యం, పర్యావరణ నాశనం వంటి అంశాలను కూడా ఖర్గే తన ఎక్స్ పోస్టులో ప్రస్తావించారు. "2025లో కూడా బీజేపీ దోపిడీ, అవినీతి, చెడు పాలన దేశ ప్రజలపై భారంగా నిలిచాయి"అని వ్యాఖ్యానించారు.

స్పష్టమైన సంస్కరణల ఫలితం: బీజేపీ

అయితే ఖర్గే వ్యాఖ్యలకు బీజేపీ స్పందించింది. భారతీయ జనతా పార్టీ అధికార ప్రతినిధి ప్రదీప్ భండారి మాట్లాడుతూ, "భారత్ నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించింది. ఇది నినాదాలతో కాదు, మోదీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన స్పష్టమైన సంస్కరణల ఫలితం. కాంగ్రెస్ పాలనలో విధాన స్థబ్దత ఉంటే, మోదీ ప్రభుత్వం విధాన అమలుతో ఫలితాలు చూపింది" అని ఖర్గే ఆరోపణలను తిప్పికొట్టారు.

2025 చివర్లో రాహుల్ గాంధీకి కొత్త చిక్కులు.

మొదటి పేజి తరువాయి

కాంగ్రెస్ మాత్రం ఓటములు మూటగట్టుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త ఏడాది హస్తం పార్టీకి అసలైన సవాలుగా మారనుందనే చర్చ రాజకీయ వర్గాల్లో వ్యక్తం అవుతోంది. ఇక ఇదిలా ఉంటే ఇండియా కూటమి విషయంలో కొత్త అనుమానాలు చర్చనీయాశంగా మారాయి. వచ్చే ఏడాది ఎన్నికలు జరగనున్న తమిళనాడులో కూటమిగా ఉన్న కాంగ్రెస్, అధికార డీఎంకే మధ్య కాంగ్రెస్ కీలక నేత ట్వీట్ దుమారం రేపుతోంది. ఈ వ్యవహారం 2025 ముగింపు వేళ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి రాబోయే కొత్త ఏడాదిలో కొత్త సమస్యలు తీసుకురాబోతోందా అనే టాక్ గుప్పుమంటోంది

ఈసారి గణతంత్ర వేడుకల వెరీ స్పెషల్.. ఫస్ట్ టైమ్ 'యానిమల్ కంటింజెంట్'

కాంగ్రెస్ వర్సెస్ డీఎంకే:

తమిళనాడులో మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చేందుకు డీఎంకే ఇప్పటి నుంచే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో తమిళనాడు రుణాల అంశంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ డేటా యూనిట్ చీఫ్ ప్రవీణ్ చక్రవర్తి చేసిన ఓ ట్వీట్ ఇరు పార్టీల మధ్య రచ్చ రేపింది. ప్రవీణ్ చక్రవర్తి తన ఎక్స్ (ట్విట్టర్)లో చేసిన పోస్టులో తమిళనాడు, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రాల అప్పులను పోల్చారు. తమిళనాడుకే దేశంలో అత్యధిక పెండింగ్ అప్పులు ఉన్నాయని, అధిక వడ్డీ భారం, అధిక అప్పు జీడీపీ నిష్పత్తి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని ఆందోళనకరంగా మార్చిందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యాఖ్యలే ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ మధ్య కొత్త రాజకీయ దుమారానికి దారితీశాయి. ప్రవీణ్ చక్రవర్తిపై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ డీఎంకే నేతలు రాహుల్ గాంధీని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రవీణ్ చక్రవర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలు తమిళనాడులో రాజకీయంగా పట్టు సాధించాలని చూస్తున్న బీజేపీకి అవకాశం కల్పిస్తున్నాయని డీఎంకే ఎటాక్ చేస్తోంది. వెంటనే ప్రవీణ్ చక్రవర్తిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. అయితే డీఎంకే డిమాండ్?పై కాంగ్రెస్ ఎంపీ మాణిక్కం ఠాగూర్ అంతే స్ట్రాంగ్ గా రియాక్ట్ అయ్యారు. 'కూటమి భాగస్వాములు కాంగ్రెస్ పార్టీ అంతర్గత వ్యవహారాలను ఎలా నిర్వహించాలో ఆదేశించడం ఎప్పటి నుంచి మొదలుపెట్టారు? ఇలాంటి బహిరంగ వ్యాఖ్యలను వారి పార్టీల విషయాల్లో వారు అంగీకరిస్తారా?' అంటూ డీఎంకేపై రివర్స్ ఎటాక్ చేశారు. దీంతో ఇండియా కూటమిలోని ఇరుపార్టీల మధ్య డైలాగ్ వార్ ఇయర్ ఎండింగ్?లో పొలిటికల్ క్రాకర్స్ కు కేరాఫ్ గా మారింది. ఇరు పార్టీల వ్యవహారంపై బీజేపీ ప్రతినిధి సీఆర్ కేశవన్ స్పందిస్తూ తమిళనాడులో డీఎంకే%--%కాంగ్రెస్ ఇండీ కూటమి పూర్తిగా చీలిపోయిందని రోజురోజుకీ కూలిపోతూ రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఘోర పరాజయం దిశగా ఈ కూటమి వెళ్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ నేత ట్వీట్ తో చెలరేగిన ఈ వివాదం తమిళ రాజకీయాల్లో ఏ మలుపుకు తీసుకువెళ్తుందో చూడాలి.

2026 : నూతన సంవత్సరానికి ఆహ్వానం పలికిన ఆక్లాండ్

రాహుల్ కు మహారాష్ట్ర సవాల్:

తమిళనాడులో ఇండియా కూటమి వ్యవహారం ఇలా ఉంటే మహారాష్ట్రలో తీరు మరింత రసవత్తరంగా మారింది. మహారాష్ట్రలో జరుగుతున్న లోకల్ బాడీ ఎన్నికల వేళ ఇండియా కూటమిలో చిత్రవిచిత్రాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇండియా కూటమిలో కీలకంగా ఉన్న ఉద్ధవ్ థాక్రే ఇటీవల తన సోదోరుడు రాజ్ థాక్రేతో మళ్లీ కలిసిపోయారు. దాదాపు 20 ఏళ్ల తర్వాత థాక్రే సోదరులు మళ్లీ ఏకం కావడం మరాఠ రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇదిలా ఉంటే ఇండియా కూటమిలో కూలంగా ఉన్న శరద్ పవార్ మహారాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం అజిత్ పవార్ మళ్లీ కలిసిపోయారు. శరద్ పవార్-అజిత్ పవార్ నాయకత్వాల్లోని ఎన్సీపీ (ఎస్పీ)-ఎన్సీపీ పార్టీలు పింప్రీ-చించ్వాడ్ ఎన్నికల బరిలోకి దిగనున్నాయి. ఈ విషయాన్ని మహారాష్ట్ర డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రి అజిత్ పవార్ వెల్లడించారు. ఈ కొత్త కూటమికి తన బాబాయ్ శరద్ పవార్ నాయకత్వం వహిస్తారని పేర్కొన్నారు. అయితే మహారాష్ట్రలో ఇండియా కూటమిలో కీలకంగా ఉన్న ఉద్ధవ్ థాక్రే, అజిత్ పవార్ లు తిరిగి తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసిపోవడం రాజకీయ వర్గాల్లో కొత్త చర్చలకు దారి తీస్తోంది. వీరి కలయికతో సానుకూల ఫలితాలు వస్తే వీరు ఇండియా కూటమిలోనే కొనసాగుతారా లేక ఇక్కడితో స్వస్తి పలికి తమ దారులు తాము వెతుక్కుంటారా అనేది సస్పెన్స్ గా మారింది. ఇప్పటికే ఆమ్ ఆద్మీ ఇండియా కూటమికి రామ్ రామ్ చెప్పింది. యూపీలో అఖిలేశ్ యాదవ్ ఇండియా కూటమితో పూర్తి స్థాయిలో కలిసిపోవడం లేదనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికల నాటికి ఇండియా కూటమి బలంగా ఉండాలంటే 2026 రాహుల్ గాంధీకి అగ్నిపరీక్షగా మారిందని ఓ వైపు కూటమిని నిలబెట్టుకుంటూనే కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాలు చక్కదిద్దుకోవాలనే టాక్ వినిపిస్తోంది.

ఆ పెయిన్ కిల్లర్ వినియోగంపై కేంద్రం ఆంక్షలు- 100 ఎంజీకి మించి అమ్మొద్దని ఆదేశాలు

మొదటి పేజి తరువాయి

ఎంజీకి మించి డోసు ఉండే ఔషధాల తయారీ, విక్రయాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఇప్పటి నుంచి 100 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ డోసు ఉన్న నిమెసులైడ్ మాత్రలను అమ్మకూడదని వాటిని తయారు చేయకూడదని స్పష్టం చేసింది. ఈ నిషేధం తక్షణమే అమల్లోకి వస్తుందని, ఈ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది. డ్రగ్స్ అండ్ కాస్మెటిక్స్ చట్టం, 1940లోని సెక్షన్ 26%ూ% ప్రకారం ప్రభుత్వం ఈ అధికారిక నిర?యం తీసుకుంది.

ఎందుకీ ఆకస్మిక నిర?యం?

నిమెసులైడ్ అనేది ఒక నాన్ స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్ లాంటిది. ఇది సాధారణంగా నొప్పిని, వాపును తగ్గించడానికి వాడుతుంటారు. అయితే, 100 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ మోతాదులో దీనిని తీసుకుంటే మనుషుల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని పరిశోధనల్లో తేలింది. ముఖ్యంగా దీని అధిక డోసు వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుందని నిపుణులు ఎప్పటి నుంచో ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ పెయిన్ కిల్లర్‌కు బదులుగా మార్కెట్లో ఇతర సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయ మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రోగుల ప్రాణాలతో రిస్క్ చేయడం ఇష్టంలేకే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ కీలక నిర?యం తీసుకుంది.

ఐసీఎంఆర్ నివేదికే ప్రామాణికం

భారత వైద్య పరిశోధన మండలి చేసిన సిఫార్సుల మేరకే కేంద్రం ప్రభుత్వం ఈ కఠిన నిర?యం తీసుకుంది. ఈ అంశంపై డ్రగ్స్ టెక్నికల్ అడ్వైజరీ బోర్డు (డీటీఏబీ)తో కేంద్రం సుదీర్ఘంగా చర్చించింది. అధిక డోసు వల్ల కలిగే అనర్థాలను బోర్డు వివరించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ వాదనలతో ఏకీభవించింది. ప్రజల ప్రయోజనాల దృష్ట్యా నిషేధం విధించడమే సరైన మార్గమని భావించింది.

ఫార్మా కంపెనీలకు షాక్

కేంద్ర ప్రభుత్వ తాజా ఆదేశాలతో దేశంలోని వివిధ ఔషధ తయారీ కంపెనీలు అప్రమత్తమయ్యాయి. ఇప్పటివరకు మార్కెట్లోకి విడుదల చేసిన 100 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ డోసు ఉన్న నిమెసులైడ్ మందులను వెంటనే వెనక్కి రప్పించాల్సి ఉంటుంది. మెడికల్ షాపుల నుంచి ఆ స్టాక్‌ను రీకాల్ చేయనున్నారు. ఫార్మా కంపెనీలు వెంటనే తమ ఉత్పత్తిని నిలిపివేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు అందాయి.

లో-డోసుపై నిషేధం లేదు

అయితే, ఇక్కడ ప్రజలు ఒక విషయాన్ని గమనించాలి. కేవలం 100 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ డోసు ఉన్న మందులపైనే ఈ నిషేధం వర్తిస్తుంది. 100 ఎంజీ లేదా అంతకంటే తక్కువ డోసు ఉన్న నిమెసులైడ్ మందులు మాత్రం యథావిధిగా మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిపై ఎలాంటి నిషేధం లేదు.

గతంలోనూ నిషేధం

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇలాంటి నిర?యాలు తీసుకోవడం ఇదే తొలిసారి కాదు. గతంలోనూ ప్రజారోగ్యానికి హాని కలిగించే అనేక ఫిక్స్‌డ్ డోస్ కాంబినేషన్ (ఎఫ్?డీసీ) మందులను నిషేధించింది. ఇప్పుడు నిమెసులైడ్ వంతు వచ్చింది. కాబట్టి, ఇకపై మీరు పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకునేటప్పుడు అది ఎన్ని మిల్లీగ్రాములు ఉందో ఒక్కసారి చూసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వైద్యుల సలహా లేకుండా అధిక మోతాదులో మందులు వాడటం ప్రమాదకరమని ఈ ఘటన మరోసారి హెచ్చరిస్తోంది.

సేవాభావం ఉన్న వారినే జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో గెలిపించాలి

టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు బండి రమేష్

అక్షర విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో: పార్టీ పట్ల అంకితభావం, పేద ప్రజల పట్ల సేవా దృక్పథం కలిగిన నాయకులనే రానున్న జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో కార్పొరేటర్లుగా గెలిపించుకోవాలని టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు, కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం కూకట్పల్లి నియోజకవర్గ పరిధిలోని బేగంపేట డివిజన్ ప్రకాష్‌నగర్‌లో స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఆయన పాదయాత్ర నిర్వహించి, కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిశీలించారు. ఈ సందరరేగా వాటర్, డ్రైనేజీ వంటి సమస్యలు తన దృష్టికి రావడంతో వెంటనే సంబంధిత అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. డివిజన్లు చిన్నవిగా ఉండడం వల్ల అభివృద్ధి పనులు వేగంగా పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంటుందని, అధికారులు కూడా అందుబాటులో ఉంటారని బండి రమేష్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల పట్ల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున ఆకర్షితులవుతున్నారని, దాంతో కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజల్లో సానుకూలత పెరుగుతోందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు లక్ష్మయ్య, రమేష్, బాలు, టోచర్, జాన్, నర్సింగ్ రావు, రమాదేవి, విశాల్, కరుణాకర్, భరత్, పర్వీజ్, సురేష్, అలీ, అరుణ్, నరేష్, శ్రావణ్, ముఫ్తీ అమర్, ఆలం, హఫీజ్ రహ్మతుల్, ఇమ్రాన్, అజీమ్, మునావర్, ఇర్షాద్, షారుక్, సికందర్, సోహాలి, ఇమితాజ్, హఫీజ్, దివాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాప్రా సర్కిల్ నూతన డి సి ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

అక్షర విజేత,మేడ్చల్ కాప్రా : మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కాప్రా మండలం కాప్రా డివిజన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కొబ్బనూరి నాగశేషు మరియు మేడ్చల్-మల్కాజ్గిరి జిల్లా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ విఠల్ నాయక్ ఉప్పల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ మందుముల పరమేశ్వర్ రెడ్డి సూచన మేరకు కాప్రా సర్కిల్ నూతన డిప్యూటీ కమిషనర్ కె శ్రీహరి ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి, పుష్పగుచ్ఛానందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమాలలో మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ పూర?యాదవ్ , కాప్రా డివిజన్ సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు తన్నీరు శ్రీహరి, శ్యామచారి, జగదీష్ గౌడ్, జగదీష్, షాబుద్దీన్, రిజ్వాన్ ఖాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తహసిల్దార్ కమలాద్రి చారిని ఎస్సై మధుకర్ రెడ్డిని ఘనంగా సన్మానించిన గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సభ్యులు.!

సర్పంచ్ రాజపేట వెంకటేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో!!

అక్షర విజేత,శివంపేట : శివంపేట మేజర్ గ్రామపంచాయతీ నూతన సర్పంచ్ రాజీపేట వెంకటేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రోజున మండల రెవెన్యూ కార్యాలయంలో ఎమ్మార్వో కమలాద్రి చారిని మరియు శివంపేట పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ఐ మధుకర్ రెడ్డిని గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సభ్యులతో కలిసి ఘనంగా శాలువా తో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివంపేట గ్రామ ఉపసర్పంచ్ ఇసుగారి మల్లేష్, వార్డ్ సభ్యులు, పెద్దగోని శ్రీనివాస్ గౌడ్, కోవూరు యాదగిరి, పెద్ద కోళ్ల విక్రం, పాల్గొన్నారు. ఈ సందరరేగా సర్పంచ్ రాజిపేట వెంకటేశ్వర్ మాట్లాడుతూ శివంపేట పరిధిలోని ప్రభుత్వ భూమిని గుర్తించి శివంపేటకు చెత్త సేకరణకు ప్రభుత్వ కళాశాలకు, పల్లె దావకానకు స్థలం కేటాయించగలరని శివంపేట సర్పంచ్ వెంకటేశ్వర్ ఎమ్మార్వో కు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూతన గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సభ్యులు మరియు గ్రామ తెరాస అధ్యక్షులు ముద్దాగల లక్ష్మీ నరసయ్య, మాజీ ఎంపీటీసీ జంగం విజయ, ఉపసర్పంచ్ బాసంపల్లి రామా గౌడ్, పబ్బ మహేష్ గుప్తా యువసేన సభ్యులు గొల్లశ్రీనివాస్ యాదవ్, దొడ్ల అశోక్, పత్రాల త్రినేష్ గౌడ్, వంజరి కొండల్, లస్కరి నరసింహులు, దేవన బోయిన వెంకటేశం, బిసుకుంది ఆంజనేయులు, కోవూరి వెంకటేశం తదితరులు సన్మాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

2026 నియోజకవర్గ పునర్విభజనలో ముద్దం నరసింహ యాదవ్‌కు బీఆర్ఎస్ టికెట్ ఇప్పిస్తా

కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృషా?రావు హామీ

అక్షర విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో : 2026లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరగనున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో భాగంగా అసెంబ్లీ సెగ్మెంట్లు పెరిగితే, బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి డివిజన్ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్‌కు అసెంబ్లీ టికెట్ ఇప్పించే బాధ్యతను తానే స్వయంగా తీసుకుంటానని కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృషా?రావు స్పష్టం చేశారు. ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి డివిజన్ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ జన్మదిన వేడుకలు ఆయన నివాసంలో ఘనంగా నిర్వహించగా, ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృషా?రావు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందరరేగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, హ్యాట్రిక్ కార్పొరేటర్‌గా ముద్దం నరసింహ యాదవ్ నిరంతరం ప్రజల మధ్య ఉంటూ సేవలందించడం అభినందనీయమని కొనియాడారు. రాజకీయంగా ఆయన భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. జన్మదినాన్ని సేవా కార్యక్రమాలకు అంకితం చేస్తూ ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహించి సుమారు 450 మందికి కంటి అద్దాలు పంపిణీ చేయడంతో పాటు 60 మందికి శస్త్రచికిత్సలు చేయించడం ఆదర్శప్రాయమని అన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలతో ప్రజాసేవ చేస్తూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారని ప్రశంసించారు. నూతనంగా బోయిన్‌పల్లి సర్కిల్ కార్యాలయం ఏర్పడటం, డివిజన్ల సంఖ్య పెరగడం నేపథ్యంలో భవిష్యత్తులో రాజకీయంగా ప్రతి ఒక్కరికీ అవకాశాలు ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ జన్మదిన వేడుకల్లో పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, యువత, వివిధ వర్గాలకు చెందిన ప్రజలు పాల్గొని ముద్దం నరసింహ

యాదవ్‌కు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

చిల్కానగర్ డివిజన్ లో నిర్మిస్తున్న సిసి రోడ్డు పనులను పర్యవేక్షించిన కార్పొరేటర్ బన్నాల

40 లక్షల నిధులతో సిసి రోడ్డు నిర్మాణం..

ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న కార్పొరేటర్ బన్నాల..

అభివృద్ధిలో నంబర్ 1 చిల్కానగర్ డివిజన్..

అక్షర విజేత, ఉప్పల్ చిల్కానగర్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా చిల్కానగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ జిహెచ్ఎంసి స్టాండింగ్ కమిటీ మాజీ సభ్యురాలు బన్నాల గీతా ప్రవీణ్ ముదిరాజ్ జిహెచ్ఎంసి అధికారులు మరియు న్యూ రాంనగర్ కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులతో కలిసి చిల్కానగర్ అంబేద్కర్ స్టాచు వెనకాల, తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం నుండి డాక్టర్ అశోక్ క్లినిక్ వరకు సుమారు 40 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న సిసి రోడ్ పనులను పర్యవేక్షించారు.అనంతరం కార్పొరేటర్ గీతా ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ సమయంలో జిహెచ్ఎంసి ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు పర్యవేక్షణ తప్పకుండా ఉండాలని, కాంట్రాక్టర్ నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించే విధంగా అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని, కాలనీలో ఉండే ప్రజలకు నిర్మాణ సమయంలో ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా డ్యామేజ్ అయిన మంచినీళ్ల పైప్ లైన్లు మరియు సివరేజ్ పైప్ లైన్లు బాగు చేయించాలని కాంట్రాక్టర్ ని ఆదేశించారు, రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎటువంటి జాప్యం జరిగిన కఠిన చర్యలు తప్పవని అన్నారు.కార్యక్రమంలో జిహెచ్ఎంసి ఏఈ సాయి కిరణ్ , వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ కేదార్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బన్నాల ప్రవీణ్ ముదిరాజ్ సీనియర్ నాయకులు ఎద్దుల కొండల్ కోకొండ, కోకొండ జగన్, మాస శేఖర్ , ప్రతాపరెడ్డి,యాదగిరి పోచయ్య, హరీష్ రావు, తాహిర్ , ప్రవీణ్ ముదిరాజ్, మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ,మేడ్చల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా,తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమలి

అక్షర విజేత, మేడ్చల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ,ఈ నూతన సంవత్సరం ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో అభివృద్ధి వెలుగులు నింపాలని ఆకాంశిస్తు,మీరు తలపెట్టిన పనులన్నీ దిగ్విజయం కావాలని ఈ నూతన సంవత్సరం మీకు అంతా మంచే జరగాలని,ఈ నూతన సంవత్సరంలో మీకు భగవంతుని ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉండాలని మీ జీవితాలు సుఖసంతోషాలతో నిండాలని కోరుకుంటూ తెలంగాణ రాష్ట్రం మేడ్చల్ జిల్లా,ఉమ్మడి మేడ్చల్ మండల,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ప్రజా ప్రతినిధులకు, అధికారులకు, అనధికారులకు పురప్రముఖులకు, నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, ప్రింట్ మీడియా, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, పోలీస్ సిబ్బంది మున్సిపల్ సిబ్బంది, కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులకు, ప్రజలందరికీ, మిత్రులకు శ్రేయోభిలాషులకు ప్రతి ఒక్కరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ.

కోటగుళ్లను సందర్శించిన ఎంపీడీవోల బృందం

అక్షర విజేత,గణపురం : గణపురం మండల కేంద్రంలోని ప్రసిద్ధిగాంచిన చారిత్రక సంపద కాకతీయుల కళా క్షేత్రం శ్రీ భవాని సహిత గణపేశ్వరాలయం కోటగుళ్ళ ను బుధవారం భూపాలపల్లి జిల్లాలో పనిచేసే ఎంపీడీవోలు చిట్యాల జయశ్రీ , టేకుమట్ల అనిత, మొగుళ్ళపల్లి జి సురేందర్, కాటారం ఎ బాబు, గణపురం లంకపల్లి భాస్కర్ ఎంపీడీవో ల బృందం సందర్శించారు. ఈ సందరరేగా ఆలయ అర్చకులు జూలపల్లి నాగరాజు వారిని సాదరంగా ఆహ్వానించి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పూజా కార్యక్రమాలు అనంతరం ఎంపీడీవోల బృందాన్ని కోటగుళ్ల పరిరక్షణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శాలువాలు పూలమాలతో ఘనంగా సన్మానించి ఆశీర్వచనాలు తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు.

వాణినికేతన్ హైస్కూల్లో ముందస్తు నూతన సంవత్సర వేడుకలు

అక్షర విజేత ఇల్లంతకుంట: మండల కేంద్రంలోని వాణి నికేతన్ హై స్కూల్లో ముందస్తు నూతన సంవత్సర వేడుకలు జరిగాయి. పాఠశాల ఆవరణలో బుధవారం విద్యార్థులు కేక్ కట్ చేసి నూతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలికారు. ఈ సందరరేగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ తూముకుంట శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కొత్త ఆంగ్ల సంవత్సరంలో ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో వెలుగులు రావాలన్నారు. గత సంవత్సరపు అనుభవాల పునాదులపై నూతన లక్ష్యాలను నిర?యించుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందరరేగా విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనిధి, ఉపాధ్యాయులు సంతోష్, రాజు, రమేష్, తిరుపతి, రాజు, శ్రీనివాస్, సుమంగళి, శోభ, రేఖ, మహాలక్ష్మి, లావణ్య, సునంద, మౌనిక, కళ్యాణి, రేణుక, షమీమా, స్వాతి, జలజ, రేణుక, శాంత, పద్మ, సునీత ల తోపాటు విద్యార్థులు, పాల్గొన్నారు.

రైతులకు అందుబాటులో ఎరువులు

అక్షర విజేత ఇల్లంతకుంట : మండలంలోని వెల్జిపూర్ గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే సహకారంతో నూతన సర్పంచ్ నాయిని నవీన్ కుమార్ పాలకవర్గం కృషితో గత కొన్ని సంవత్సరాల కల అయిన వెల్జీపూర్ గ్రామంలోనే ఎరువుల పంపిణీకి నేటి నుండి ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం శ్రీకారం చుట్టింది,దీనివల్ల రైతులకు ఇల్లంతకుంట నుండి రవాణా భారం నుండి విముక్తి కలగనుంది. అంతే కాకుండా ఎరువుల కోసం పని వదులుకొని మండల కేంద్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది కేంద్రం ఏర్పడడంతో ఆ సమయం కూడా ఆదా అవుతుందని గ్రామ రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఇందుకు సహకరించిన ఇల్లంతకుంట ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం సీఈఓ, మండల వ్యవసాయ అధికారికి, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు గుండా వెంకటేశం, ఏఎంసీ చైర్మన్ కంకణాల రాంప్రసాద్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు గొల్లకోమటి శంకర్ కి,యాదవ సంఘం సభ్యులకు గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ కంకణాల శ్రావణి,నరేష్ రెడ్డి, వార్డు సభ్యులు గొల్ల కమిటీ మల్లవ్వ శంకర్, సోనవేణి (బొజ్జ) శ్రీనివాస్, సంగేపు వేణు, సంగెం ముత్తవ్వ, దేశెట్టి కవిత బాబుచందర్, వేములవాడ భారతి రాజేశం, బొల్లారం ప్రసన్నకుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

ఉప్పల్ జడ్సీని కలిసిన కాంగ్రెస్ కార్పొరేటర్లు

నియోజకవర్గంలోని ప్రధాన సమస్యలను జడ్సీ దృష్టికి తెచ్చిన కార్పొరేటర్లు..

అక్షర విజేత, ఉప్పల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లాలోని జీహెచ్ఎంసీ ఉప్పల్ జోనల్ కమిషనర్ గా ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన రాధిక గుప్తాను ఉప్పల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ కార్పొరేటర్లు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు.బుధవారం ఉప్పల్ జోనల్ కార్యాలయంలో జడ్సీ రాధిక గుప్తాను ఉప్పల్, చర్లపల్లి, కాప్రా కార్పొరేటర్లు మందుముల రజితపరమేశ్వర్ రెడ్డి, బొంతు శ్రీదేవి ,స్వర?రాజు కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఉప్పల్ నియోజకవర్గం గురించి వివరించడమే కాకుండా ఇక్కడ ఉన్న ప్రధాన సమస్యలు, చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనుల గురించి జడ్సీ దృష్టికి తెచ్చారు.అన్ని రకాల సమస్యలను అభివృద్ధి పనులను చేపడుతూ అందరం సమన్వయంతో పని చేస్తూ పరిష్కరించుకుందామని జడ్సీ హామీ ఇచ్చారు.

మాకు ప్లాట్లు కేటాయించి సర్టిఫికెట్స్ ఇచ్చిన స్థలం చూయించండి

అక్షర విజేత దేవరకద్ర : - దేవరకద్ర నియోజకవర్గంలోని కౌకుంట్ల మండల కేంద్రంలో లబ్ధిదారులు మాకు ప్లాట్లు కేటాయించి సర్టిఫికెట్ అందించిన స్థలం చూయించాలని కౌకుంట్ల మండల కేంద్రం ప్లాట్ల లబ్ధిదారులు కోరుతున్నారు. బుధవారం వారు మాట్లాడుతూ కౌకుంట్ల గ్రామంలో 1982 సంవత్సరంలో ఓసిలకు, మైనారిటీలకు 57 ప్లాట్లు సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడం జరిగిందని ఇట్టి ప్లాట్లు సర్వే చేసి ప్లాట్స్ చూయించాలని లబ్ధిదారులు అధికారులను కోరుతున్నారు. ఇందుకోసం 2026జనవరి 2 తారీఖున శివాలయం దగ్గర సమావేశం ఉంటుందని ఈ సమావేశానికి లబ్ధిదారులు పాల్గొని సంబంధిత అధికారులకు మెమోరండం అందించడం జరుగుతుందని లబ్ధిదారులు తెలిపారు.

విద్యార్థుల పట్ల ప్రభుత్వం,జిల్లా యంత్రాంగం సంరక్షణ చర్యలు తీసుకుంటుంది

వసతి గృహాన్ని తనికి

నిర్వహించిన మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

అక్షర విజేత, గణపురం : జయశంకర్ జిల్లా కేంద్రంలోని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహాన్ని బుధవారం రాష్ట్ర ఎస్సి, ఎస్టీ, దివ్యాంగులు, వయోవ ృద్ధులు , ట్రాన్స్ జెండర్స్ సాధికారిత శాఖమంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్,భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావుతో కలిసి ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి విద్యార్థులతో ముఖాముఖి గా మాట్లాడారు.విద్యార్థులు ధైర్యంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం,జిల్లా యంత్రాంగం సంరక్షణ చర్యలు తీసుకుంటుందని సూచించారు. ఇటీవల జరిగిన ఘటనకు సంబంధించి మంత్రి ఆరా తీశారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇకపై ఇలాంటి ఘటనలు ఎట్టి పరిస్థితిలో చోటు చేసుకోవద్దని అధికారులను ఆదేశించారు.అలాగే విద్యార్థులకు మెనూప్రకారంఅల్పాహారం,మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం ఎలా ఉంటుందని అడిగి తెలుసుకున్నారు.వసతి గ ృహంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే చెప్పాలని ఆయన ప్రత్యేకంగా కొంతమంది విద్యార్థులతో సంభాషించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థినిలు పలు అంశాలను స్నేహ పూర్వకంగా మంత్రికి తెలిపారు.వసతిగ ృహంలో ప్రత్యేకంగా విద్యార్థుల రక్షణకు షీ టీమ్స్ ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఎస్పీకి సూచించారు.అలాగే బయటి వ్యక్తులు ఎవరు లోపలికి ప్రవేశించకుండా బందోబస్తుని పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులు ఇబ్బంది పడకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని ఆయన అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారంతో పాటు విద్యకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారనితెలిపారు.ఉత్తమ ఫలితాలు సాధనకు వ పకడ్బంది పర్యవేక్షణ చేయాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు.వసతి గ ృహంలో వంట సిబ్బంది సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థుల యొక్క భద్రత విద్య నాణ్యమైన ఆహారం ఆరోగ్యంఅకౌంటబిలిటీ ఈ ఐదు అంశాలు పై అధికారులు ద ృష్టి

సారించివిద్యార్థులసర్వతోముఖాభివ ృద్ధికి క ృషి చేయాలని ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో భూపాలపల్లి శాసనసభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు,జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ,మంత్రి ఓఎస్డి వై జె విజయ్ కుమార్, పిఆర్ఓ అమ ృత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కృష? పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో రోడ్డు ప్రమాదాలు గణనీయంగా తగ్గాయి: కృష? ఎస్సై నవీద్

అక్షర విజేత క ృష? : లాస్ట్ ఇయర్‌తో పోలిస్తే ఈ ఏడాది ప్రమాదాలు, మరణాలు, గాయాలు సగానికి సగం తగ్గాయి అని క ృష? ఎస్సై ఎస్.ఎం. నవీద్ తెలిపారు. క ృష? పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని జాతీయ రహదారి 167 మరియు జాతీయ రహదారి 150 లపై గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ సంవత్సరం రోడ్డు ప్రమాదాలు గణనీయంగా తగ్గాయని క ృష? ఎస్సై తెలిపారు ఎస్సై వివరాల ప్రకారం, 2024 సంవత్సరంలో క ృష? పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మొత్తం 24 రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగగా, వాటిలో 16 మంది మ ృతి చెందగా, 17 మంది గాయపడినారు. అయితే ప్రస్తుత సంవత్సరం 2025లో కేవలం 16 రోడ్డు ప్రమాదాలు మాత్రమే నమోదు కావడం జరిగింది అని అందులో 8 మంది మ ృతి చెందగా, 11 మంది గాయపడినారు అని అన్నారు. గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ ఏడాది రోడ్డు ప్రమాదాలు, మరణాలు, గాయాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గడం శుభపరిణామమని క ృష? ఎస్సై పేర్కొన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలుగా ప్రజలకు విస్త ృతంగా రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, అంతర్జాతీయరహదారి అధికారులతో కలిసి ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో సైన్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడం, బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేయడం, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం, అవసరమైన చోట్ల స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఏర్పాటు చేయడం వంటి చర్యలు కీలకంగా దోహదపడ్డాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా రోడ్డు ప్రమాదాలు మరింత తగ్గించే దిశగా పోలీస్ శాఖ నిరంతరం చర్యలు చేపడుతుందని, ప్రజలు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించి పోలీస్ శాఖకు సహకరించాలని ఎస్సై కోరారు.

కర్ల రాజేష్ కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలి

సీపీఐ డిమాండ్

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి సూర్యాపేట : గరిడేపల్లి మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ జంక్షన్ కలమలచెరువు రోడ్డులో ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న రిలే నిరాహార దీక్షలను సీపీఐ పార్టీ మండల కార్యదర్శి కడియాల అప్పయ్య పూలమాలలు వేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా దీక్షా శిబిరంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, కర్ల రాజేష్ మరణానికి కారకులైన చిలుకూరి ఎస్సై సురేష్ రెడ్డిపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే రాజేష్ కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పించడంతో పాటు, చిలుకూరి ఎస్సైను వెంటనే ఉద్యోగం నుండి తొలగించాలని సీపీఐ పార్టీ తరపున డిమాండ్ చేశారు. మందక ృష? మాదిగ నాయకత్వంలో జరుగుతున్న ఈ న్యాయమైన పోరాటానికి సీపీఐ పార్టీ పూర్తి మద్దతు తెలుపుతోందని ఆయన తెలిపారు. ఈ దీక్షా శిబిరంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు మందబిక్షం మాదిగ, జిల్లా నాయకులు ఎడవెల్లి బాటసారి మాదిగ, సీనియర్ నాయకులు కడప దేవదానం మాదిగ, భీమ పొంగు శ్రీనివాస్ మాదిగ, మండల మాజీ అధ్యక్షులు పిట్ట పిచ్చయ్య మాదిగ, మండల సీనియర్ నాయకులు నగరికంటి వెంకన్న మాదిగ, నందిపాటి గురవయ్య మాదిగ, వెలిదండ గ్రామానికి చెందిన వల్లభ దాసు రాజు మాదిగ, సంద్రు రాజరత్నం మాదిగ, బుడిగ లాజర్ మాదిగ, అమరవరపు అబ్రహం మాదిగ, పిట్టరామక ృష? మాదిగ,

గానుగుబండ గ్రామ శాఖ నందిపాటి సతీష్ మాదిగ, మంగళపల్లి రవి మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులకు ప్రజా ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది,పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

అక్షర విజేత ఖమ్మం: తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా 2026 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ మరియు టేబుల్ క్యాలెండర్ నీ పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలంగాణ ప్రభుత్వ రెవెన్యూ హౌసింగ్ మరియు పౌర ప్రసారాల శాఖ మాత్యులు ఖమ్మం లో తమ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ టీజీవో జిల్లా అధ్యక్షులు కొంగర వెంకటేశ్వరరావు, కార్యదర్శి మోదుగు వేలాద్రిలకు జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులకు గెజిటెడ్, అధికారులకు, ఉద్యోగులకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటుందని ఉద్యోగుల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తుందని, ఉద్యోగుల సమస్యలను కూడా పరిష్కరించడంలో ముందుంటుందని తెలియజేశారు. గెజిటెడ్ అధికారులు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఖమ్మం జిల్లాను ముందు వరుసలో ఉంచుతున్నందుకు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కొండపల్లి శేష ప్రసాద్, అసోసియేట్ అధ్యక్షులు గంగవరపు నరేందర్, మల్లెల రవీంద్ర ప్రసాద్, ట్రెజరర్ సూరంపల్లి రాంబాబు, హౌస్ బిల్డింగ్ సొసైటీ కార్యదర్శి డాక్టర్ పి విజయ్ కుమార్, మహిళ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జి ఉషశ్రీ, సుధారాణి, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు జీ రమేష్, కనపర్తి వెంకటేశ్వర్లు, బి.హరీష్, బి క ృష?, కరుణశ్రీ, ఎం సతీష్, బి రాంబాబు, జై పుష్పరాజు, వై మంజుల, బి బాలాజీ, కే విజయలక్ష్మి, ఎం గోపాలక ృష?, గౌస్ పాష, బి శంకర్, డి అరుణ కుమారి, బి శారద, ఎస్ భాస్కర్, గుమ్మడి మల్లయ్య, తమ్మిశెట్టి శ్రీనివాస్, ఎండి తాజుద్దీన్, కేజీబీవీ ప్రసాద్, మోదుగ వెంకటేశ్వర్లు, జె చిరంజీవి , డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపక సంఘం బూరుగు శ్రీనివాస్, ప్రిన్సిపాల్ అసోసియేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీమతి నవీన జ్యోతి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల గ్రంథాలయ సంఘ బాధ్యులు ప్రసాద్ బాబు, ఫణి కుమార్ మోహన్, కోపరేటివ్ డిపార్ట్మెంట్ శ్రీనివాసరావు ఏడుకొండలు అగ్రికల్చర్ డిపార్ట్మెంట్ కరుణాశ్రీ, అరుణ కుమారి, జూనియర్ కళాశాల సంఘం బాధ్యులు తిరుపతిరావు, నాగేంద్ర బాబు, క్రిష? కిరీటి, దామోదర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ చిక్కులకు చేక్ చెట్టుకు ప్రాణం-ఏసీపీ శంకర్ రాజు

అక్షర విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో: పచ్చదనాన్ని కాపాడుతూ, ట్రాఫిక్ సాఫీగా సాగేందుకు ట్రాఫిక్ పోలీసుల ముందడుగు క ృషి చేస్తున్నారు. ప్రయాణికుల రాకపోకలకు ఇబ్బందిగా మారిన రహదారిని ఆనుకొని ఉన్న చెట్లను మరో చోటికి మార్పిడి చేస్తూ జీవం పోస్తున్నారు.ప్రజా భద్రతతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ట్రాఫిక్ పోలీసుల నిబద్ధతతో పనిచేస్తారని నార్త్ జోన్ ట్రాఫిక్ ఏసిపి జి శంకర్రాజు తెలిపారు.అన్ని అనుమతులు, అధికారుల సహకారంతో అల్వాల్‌లోని ఐటీఐ కళాశాల ప్రాంగనంలోకి తరలించి తిరిగి నాటినట్లు స్పష్టం చేశారు. తిరుమలగిరి ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సత్యన్ పెట్రోల్ బంక్ సమీపంలో ఉన్న ఒక అశోక చెట్టు బస్ స్టాండ్‌లోని బస్ బేను అడ్డగిస్తూ, ట్రాఫిక్ సమస్యకు కారణమవుతోందని గుర్తించి వెంటనే చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. సజ్జనార్, ఆదేశాల మేరకు, జాయింట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ జోయెల్ డేవిస్,డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్, ట్రాఫిక్%--×% రాహుల్ హెగ్డే, అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ సి. వేను గోపాల్ రెడ్డి, సహకారంతో ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేశామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నార్త్ జోన్ ట్రాఫిక్%--×% ఏసీపీజీ శంకర్ రాజు, తిరుమలగిరి ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ వి. సర్దార్ నాయక్, ఎస్ ఐ రెడ్డి నాయక్,ట్రాఫిక్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ ఎంపీ నామ

ప్రజా సంక్షేమమే పరమావధి మాజీ ఎంపీ నామ.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్‌సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు నూతన సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రజలకు హ ృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కొత్త సంవత్సరం ప్రజల జీవితాల్లో ఆరోగ్యం, ఆనందం, విజయాలు, శాంతి నింపాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. గత సంవత్సరం ఎదురైన కష్టాలు, సవాళ్లు కొత్త సంవత్సరంలో తొలగిపోయి, ప్రతి కుటుంబంలో సుఖశాంతులు వెల్లివిరియాలని పేర్కొన్నారు. రైతులకు పంటలు సమ ృద్ధిగా పండాలని, కష్టానికి తగిన గిట్టుబాటు ధరలు లభించాలని, ఈ ఏడాది అయినా యూరియా కొరత సమస్యలు పూర్తిగా తొలగాలని నామ ఆకాంక్షించారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు మరింత మెరుగుపడాలని, వారి కలలు సాకారం కావాలని, మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందంజ లో ఉండాలని, వారి భద్రత, గౌరవం కాపాడబడాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు చదువులో రాణించి ఉత్తమ భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పేద, బడుగు, బలహీన వర్గాలకు న్యాయం జరగాలని, అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఐక్యతతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం పోరాడుతూ, ప్రజా సంక్షేమమే పరమావధిగా ముందుకు సాగుతానని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు ఇప్పటివరకు పూర్తిస్థాయిలో అమలుకాకపోవడం బాధాకరమని తెలిపారు. కనీసం ఈ ఏడాది అయినా ప్రజల ఆకాంక్షలను గౌరవించి, ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సంవత్సరం ప్రజలందరికీ శుభప్రదంగా ఉండాలని భగవంతున్ని నామ ప్రార్థించారు.

జిల్లా యువజన క్రీడల శాఖ సీఎం కప్ 2025-26 క్రీడా పోటీలు

అక్షర విజేత, గణపురం: సీఎం కప్ 2025 -26 ఛైర్మన్, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ తెలంగాణ, హైదరాబాద్ ఆదేశాలతో సీఎం కప్ 2025 క్రీడా పోటీలు జనవరి 17వ తేదీ నుండి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ క్రీడలు గ్రామపంచాయితీ,మండల ,నియోజక వర్గం, జిల్లా స్థాయిలో జరుపబడతాయి. ఈ పోటీలో పాల్గొనే క్రీడాకారులు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవలసినదిగా కోరనైనది.రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ఈ రోజు నుండి ప్రారంభం అయినది కావున క్రీడాకారులు తమ ఆధార్ కార్డు, ఫోటోతో https ://satg.telangana.gov.inలో తెలుపబడిన ఆన్లైన్ సైట్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకొనవలసినదిగా జిల్లా యువజన క్రీడ శాఖ అధికారి చిర్ర రఘు కోరారు.

సాలమాన్ పదవి విరమణ కార్యక్రమం

బహుజన మేధావి డాక్టర్ యే కుల రాజారావు

అక్షరవిజేత, దేవరకొండ : దేవరకొండ మండలం తాటికోల్ గ్రామానికి చెందిన తీర్గమల్ల సాల మాన్ గత 30 సంవత్సరాలు దేవరకొండ నీటిపారుదల శాఖలో హెల్పర్ గా విశిష్ట సేవలందించి బుధవారం దేవరకొండ పట్టణంలోని ఐబి లో జరిగిన పదవి విరమణ కార్యక్రమంలో బహుజన మేధావి డాక్టర్ యే కుల రాజారావు, మాల మహానాడు దేవరకొండ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు బోయిని చంద్రమౌళి పాల్గొని శాల్వాతో సన్మానించి గౌతమ బుద్ధుని చిత్రపటం బహుకరించి పదవి విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగానికి మాత్రమే పదవి విరమణ కానీ మీ జీవితానికి కాదని నిజజీవితంలో ఆయురారోగ్యాలతో ఉండి సమాజానికి మీ సేవలు అందించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో మాల మహానాడు డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి మేద సైదులు, డివిజన్ ఉపాధ్యక్షులు కోరెక్క చెన్నయ్య, మాల మహానాడు నాయకులు ఎర్ర వెంకటయ్య, కాల వెంకటయ్య, బంధుమిత్రులు అభిమానులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

పొనుగోడు బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు రాజీనామా

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి సూర్యాపేట జిల్లా :పల్లి మండల పరిధిలోని పొనుగోడు గ్రామ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు చామకూరి అంజయ్య గ్రామ అధ్యక్ష పదవికి మరియు పార్టీసభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు, మలిదశ ఉద్యమకారుడుగా పనిచేసినా అనుభవం ఉన్న పార్టీలో కొంతమంది నాయకుల ప్రవర్తన నచ్చక వారితో కలిసి పని చేయలేక స్వఛరేదంగా రాజీనామా చేసి వెళ్తున్నానని పత్రికా ముఖంగా తెలియజేశారు.

గరిడేపల్లి ప్రెస్ క్లబ్‌కు నూతన సారథి గుడుగుంట్ల బిక్షం గౌడ్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి సూర్యాపేట జిల్లా : గరిడేపల్లి మండల ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షునిగా గుడుగుంట్ల బిక్షం గౌడ్‌ను, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పెండెం సుందరయ్య గౌడ్‌ను జర్నలిస్టులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్షుడు బిక్షం గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల సమస్యలను పత్రికా పరంగా ముందుకు తీసుకెళ్లడంతో పాటు జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం క ృషి చేస్తానని తెలిపారు. పెద్ద పత్రిక %--% చిన్న పత్రిక అనే తేడా లేకుండా ప్రతి విలేకరి ఒక్కటేనని, అన్యాయంపై ధైర్యంగా రాసే వ్యక్తినే నిజమైన జర్నలిస్టుగా భావిస్తానన్నారు. ఎటువంటి ఒత్తిడులకు లోనుకాకుండా, కరప్షన్‌కు దూరంగా నిజాలను నిరభయంగా ప్రజల ముందుకు తీసుకెళ్లడం తన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. అర్హులైన జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలు, ఇళ్ల సాధనకు కచ్చితంగా క ృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తనను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్న జర్నలిస్టు సోదరులకు హ ృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మండలంలోని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ రాజకీయ నాయకులతో సమన్వయంగా పనిచేస్తూ జర్నలిస్టుల అభివ ృద్ధికి తోడ్పడతానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొంపెల్లి క ృషా?రావు, మన్యం రామ్ రెడ్డి, త్రిపురం లక్ష్మారెడ్డి, గోరంట్ల శ్రీనివాస్, ఉపేందర్, షేక్ అబ్దుల్ రహిమాన్, గణపరపు విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

బరితెగించిన భవన నిర్మాణ దారుడు ఇష్టానుసారంగా నిర్మాణం

పేదవానికి ఒక న్యాయం డబ్బున్న

వారికి ఒక న్యాయం ఇది అధికారుల తీరు..

కాప్రా చెరువు నుండి వెళ్ళే ప్రధాన నాలా గణేష్ టెంపుల్, సాకేత్ టవర్స్ దగ్గరలో నాలా పక్కన బఫర్ జోన్ లో అక్రమ నిర్మాణం..

మున్సిపల్ అధికారులు అక్రమ నిర్మాణం

అని తేల్చి పిల్లర్లు కూల్చివేసినా ఆగని నిర్మాణం..

మున్సిపల్ కూల్చివేసిన పిల్లర్ల స్థానంలో మళ్ళీ

కొత్త పిల్లర్లు నిర్మించి నిర్మిస్తున్న అక్రమ నిర్మాణ దారుడు..

మున్సిపల్, రెవెన్యూ, ఇరిగేషన్ అధికారుల ఆదేశాలు భేఖాతర్..

ఇంత జరుగుతున్నా చోద్యం చూస్తున్న అధికారులు..

అక్షర విజేత, మేడ్చల్ కాప్రా : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కాప్రా మండలం కాప్రా మున్సిపల్ పరిధిలోని కాప్రా చౌరస్తా నుండి దమ్మైగూడ వెళ్లే దారిలో గణేష్ టెంపుల్ ఎదురుంగా సాకేత్ టవర్ ఎదురుంగా బఫర్ జోన్ లో అక్రమ నిర్మాణం నిర్మిస్తున్నారు. దీనికి మున్సిపల్ , రెవెన్యూ, ఇరిగేషన్ అధికారులు ముడుపులు తీసుకుని అక్రమ నిర్మాణం వైపు కన్నెత్తి చూడకుండా చూసీ చూడనట్లు వ్యవహరిస్తూ పట్టించుకోవడంలేదని పలువురు నాయకులు, ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు.వరదలు వచ్చి ఇల్లు ముంగిపోయి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం వాటిల్లితే ఎవరిది బాధ్యత.వెంటనే నాలా పక్కన బఫర్ జోన్ లో నిర్మిస్తున్న అక్రమ నిర్మాణాన్ని సీజ్ చేసి భవన నిర్మాణ దారుడిపై కేసు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు నాయకులు, సోషల్ వర్కర్లు, ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

దాతల సహకారంతో వైకుంఠ దామం అభివృద్ధి పనులు

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి సూర్యాపేట జిల్లా : దాతల సహకారంతో గరిడేపల్లి గ్రామంలోని హిందూ స్మశాన వాటిక (వైకుంఠ దామం)లో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు గ్రామ సర్పంచ్ మేకపోతుల వెంకటమ్మ చంద్రయ్య గౌడ్ తెలిపారు. బుధవారం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను సర్పంచ్ స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. గ్రామానికి చెందిన నూకల రంగారెడ్డి జ్ఞాపకార్థంగా వారి కుమారులు గోపిరెడ్డి, రామిరెడ్డి దాతలుగా ముందుకు వచ్చి సుమారు రూ.70,000 వ్యయంతో వాటర్ ట్యాంకు, స్నానం కోసం నల్లాలు, షవర్లు, ఫ్లోరింగ్, గది నిర్మాణం తదితర సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆమె తెలిపారు. ఇదివరకే గ్రామానికి చెందిన ఇతర దాతల సహకారంతో స్మశాన వాటికలో ప్రహరీ గోడ, బోరు మోటారు, గేట్ల ఏర్పాటు వంటి పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో మరింత మంది దాతలు ముందుకు వచ్చి సహకరిస్తే స్మశాన వాటికను ఇంకా మెరుగ్గా అభివృద్ధి చేయవచ్చని ఆమె అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమె వెంట మేకపోతుల నరేష్ పాల్గొన్నారు

దేవరకొండ నియోజకవర్గ ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే

అక్షరవిజేత,దేవరకొండ : 2026 నూతన సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకొని దేవరకొండ నియోజకవర్గ ప్రజలకు దేవరకొండ శాసన సభ్యులు నేనావత్ బాలునాయక్ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కొత్త సంవత్సరం ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో కొత్త ఆశలు, కొత్త అవకాశాలు సుఖసంతోషాలు నింపాలని ప్రజలందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు దేవరకొండ నియోజకవర్గం అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి సాధిస్తూ, రైతులు, కార్మికులు, మహిళలు, యువతకు మేలు చేకూరే విధంగా ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు 2026లో మరింత ఫలప్రదంగా కొనసాగాలని అన్నారు ప్రజల మద్దతుతో ముందుకు సాగుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం గ్రామాభివృద్ధి, సంక్షేమం, సామాజిక న్యాయం లక్ష్యంగా నిరంతరం కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. దేవరకొండ నియోజకవర్గాన్ని ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజల సహకారం, ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ కావాలని కోరారు 2026 నూతన సంవత్సరం దేవరకొండ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ శాంతి, ప్రగతి, సమృద్ధి తీసుకురావాలని ఆకాంక్షిస్తూ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు

శివంపేట మండల ప్రజలందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు!

తాజా మాజీ జెడ్పిటిసి పబ్బ మహేష్ గుప్తా!!

అక్షర విజేత,శివంపేట : శివంపేట మండల ఆపద్బాంధవుడు,సంఘ సేవకులు తాజా మాజీ జెడ్పిటిసి పబ్బమహేష్ గుప్తా శివంపేట మండలంలోని ప్రజలందరికీ పేరుపేరునా నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ నూతన సంవత్సరం మీకు అంతా మంచే జరగాలని ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉండాలని మీ జీవితాలు సుఖ సంతోషాలతో పాడిపంటలతో అభివృద్ధి చెందాలని మనసూర్తిగా ఆ దేవుని కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు.

అయ్యప్ప మాల పూర్తి చేసిన కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

శబరిమల యాత్రకు బయలుదేరారు

అక్షర విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో: కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ అయ్యప్ప మాల ధారణ చేసి 41 రోజులు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా బుధవారం తమిళనాడు రాష్ట్రం తంజావూరు జిల్లా కుంభకోణం లోని ప్రసిద్ధ స్వామి మాలై మురుగన్ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అయ్యప్ప స్వామి ఇరుముడిని ధరించి భక్తిశ్రద్ధలతో శబరిమలలోని శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయానికి యాత్రగా బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీగణేష్ అయ్యప్ప స్వామి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరికీ సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. భక్తి భావంతో, నియమ నిష్ఠలతో నిర్వహించిన ఈ అయ్యప్ప దీక్ష పూర్తి కావడం ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది.

గ్రామంలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి

అండర్ డ్రైనేజీ పనులు చేయిస్తా

రైతులు పొలాలకు వెళ్లేందుకు ఫార్మేషన్ రోడ్డు వేయిస్తా

రుద్రారం గ్రామ సర్పంచ్ గొల్ల ఉలేందర్

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : గ్రామంలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తానని రుద్రారం గ్రామ సర్పంచ్ ఉలేందర్ అన్నారు. బుధవారం రుద్రారం గ్రామ సర్పంచ్ గొల్ల ఉలేందర్ అక్షర విజేత వికారాబాద్ ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ, గ్రామంలో అండర్ డ్రైనేజీ పనులు, వీధి దీపాలు, సీసీ రోడ్లు వేయిస్తానని అన్నారు. రైతులు పొలాలకు వెళ్లేందుకు ఫార్మేషన్ రోడ్డు వేయిస్తానని అన్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూసుకుంటానని తెలిపారు. గ్రామ పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండే విధంగా చూస్తానని అన్నారు. సర్పంచ్ గా గెలిపించినందుకు గ్రామ ప్రజలందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నానని అన్నారు. గ్రామ ప్రజలకు సేవ చేయడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని అన్నారు. గ్రామానికి అధిక నిధులు తీసుకువచ్చి గ్రామాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

శివంపేట గ్రామప్రజలందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు!

సర్పంచ్ రాజిపేట వెంకటేశ్వర్!!

అక్షర విజేత,శివంపేట : శివంపేట గ్రామ ప్రజలందరికీ పేరుపేరునా నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు అని శివంపేట సర్పంచ్ రాజిపేట వెంకటేశ్వర్ అన్నారు.ఈ నూతన సంవత్సరం మీకు అంతా మంచే జరగాలని ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉండాలని మీ జీవితాలు సుఖ సంతోషాలతో పాడిపంటలతో అభివృద్ధి చెందాలని మనసూర్తిగా ఆ దేవుని కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు.

నిండు ప్రాణాలు కాపాడిన కానిస్టేబుల్ వెంకటేష్, హెూంగార్డు నరసింహులు

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం నియోజకవర్గం మహేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని గట్టుపల్లి నుండి కోళ్ల పడకల్ వెళ్లే మార్గంలో.. కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన గడ్డమీది కుమార్ సూసైడ్ చేసుకుంటున్న అని 100 నెంబర్ కి ఫోన్ చేయడంతో.. అప్రమత్తమైనా మహేశ్వరం పోలీస్ సిబ్బంది పెట్రోల్ మొబైల్ లో 4 నిమిషాలలో ఘటన స్థలానికి చేరుకొని నిండు ప్రాణాన్ని కాపాడడం జరిగింది వివరాలలోకెళ్తే.. కేశంపేట మండలం కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన గడ్డమీది కుమార్, అత్తగారి ఊరు అయినటువంటి గట్టుపల్లి గ్రామానికి రావడం జరిగింది అత్తగారు ఇంట్లో తిట్టుకోవడంతో మన వేదనకు గురై సూసైడ్ చేసుకోవడానికి వెళ్ళినట్టుగా బాధితుడు తెలియజేశాడు. బాధితుడిని సురక్షితంగా కుటుంబ సభ్యులకు సమస్య గురించి వివరించి గొడవ పడకుండా ఉండాలని తెలియజేశారు నిండు ప్రాణానికి కాపాడిన మహేశ్వరం కానిస్టేబుల్ వెంకటేష్, హెూంగార్డు నరసింహులను గ్రామస్తులు అభినందించారు

కొత్త సంవత్సరంలో తీపి కబురు చెబుతాం

రాష్ట్ర సమాచార, రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.

మంత్రి పొంగులేటికి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన టీయూడబ్ల్యూజే టీజేఎఫ్ నేతలు.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- కొత్త సంవత్సరంలో జర్నలిస్టులకు తీపి కబురు చెబుతామని రాష్ట్ర సమాచార, రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. మంత్రి గారి క్యాంప్ కార్యాలయంలో బుధవారం రాత్రి ఖమ్మం జిల్లా టీయూడబ్ల్యూజే టీజేఎఫ్ నేతలు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ని కలిసి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శాలువ కప్పి, పుష్ప గుచ్ఛం ఇచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కొత్త సంవత్సరం జర్నలిస్టులు అందరికీ సుఖ సంతోషాలతో పాటు, ఆరోగ్య ఐశ్వర్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీజేఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆకుతోట ఆదినారాయణ, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చిర్రా రవి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బొల్లం శ్రీనివాస్, ప్రశాంత్ రెడ్డి, మందుల ఉపేందర్, హరీష్ శ్రీధర్ శర్మ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు గుద్దేటి రమేష్ బాబు కార్యదర్శి కొరకొప్పుల రాంబాబు,పానకాలు, మెట్రో వెంకట రెడ్డి నల్లమోతు శ్రీనివాస్ యాదగిరి రవీందర్ ఉల్లోజు రమేష్, ఇస్స%శీ%పల్లి వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

తాండూర్ ప్రజలందరికి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్

అక్షర విజేత తాండూరు : ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరము లో ప్రజలందరూ ప్రజలందరికీ మంచి జరగాలని మంచి జరగాలని వి వి బి వి జి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు తాండూర్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బాలాజీ హాస్పిటల్ అధినేత డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఒక ప్రకటనలో వివరిస్తూ గత 2025 సంవత్సరంలో జరిగిన మంచి చెడు పై పోరాడిన ప్రతి ఒక్కరూ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సరం 2026లో అన్నిట్ల విజయం సాధిస్తూ ముందుకు సాగాలని అన్నారు ప్రజలందరికీ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు

అల్వాల్‌లో అనుమానాస్పద స్థితిలో మహిళ మృతి

అక్షర విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో: అల్వాల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సూర్యనగర్ సాయి రెడ్డి కాలనీలోని ఓ ఓపెన్ ప్లాట్‌లో గుర్తుతెలియని మహిళ మృతిచెందిన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. ప్లాట్‌లో మహిళ పడుకుని ఉన్నట్లు గమనించిన ప్లాట్ యజమాని, ఆమెను లేపేందుకు నీళ్లు పోసి ప్రయత్నించినప్పటికీ స్పందన లేకపోవడంతో వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సమాచారం అందుకున్న అల్వాల్ పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని పరిశీలన చేపట్టారు. మహిళ మృతిచెందినట్లు నిర్ధారించిన పోలీసులు క్లూస్ టీం సహాయంతో ఆధారాలు సేకరించి, మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. మృతదేహంపై ఎలాంటి గాయాల ఆనవాళ్లు కనిపించకపోవడంతో పోలీసులు ఈ ఘటనను అనుమానాస్పద మృతిగా నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. మహిళ ఎవరు, ఎక్కడి వారు అనే వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ప్రతి ఒక్కరు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

కందుకూరు గ్రామంలో ఎక్కడ

చెత్తాచెదారం లేకుండా క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ గా ఉండాలి

ప్రభుత్వ పాఠశాల, ఆసుపత్రి

పక్కన చెత్త చెదారం క్లీన్ చేయించిన

కందుకూరు గ్రామ సర్పంచ్ సరికొండ పాండు

అక్షర విజేతమహేశ్వరం : ప్రతి ఒక్కరు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని కందుకూరు గ్రామ సర్పంచ్ సరికొండ పాండు అన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కందుకూరు గ్రామంలో ప్రభుత్వ పాఠశాల, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి పక్కన చెత్త చెదారం లేకుండా జెసిబి ట్రాక్టర్లతో క్లీన్ చేయించారు. కందుకూరు గ్రామంలో ఎక్కడ చెత్తాచెదారం లేకుండా అంతా పరిశుభ్రంగా క్లీన్ గా ఉండాలని సర్పంచ్ పాండు అన్నారు. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా ఉంటాయని చెత్తా చెదారం నీటి నిల్వ వల్ల దోమల ఈగల వల్ల అనేకమైన రోగాలు వస్తాయని ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉంటూ చెత్తా చెదారం లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సర్పంచ్ పాండు కోరారు. కందుకూరు గ్రామంలో ఎక్కడ చెత్తాచెదారం లేకుండా క్లియర్ గా ఉండటమే లక్ష్యంగా పని చేస్తానని సర్పంచ్ పాండు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సరికొండ పాండు, ఉప సర్పంచ్ సడపు వెంకటేష్, మమతా గౌడ్, మూడో వార్డ్ నిమ్మ రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఐదో వార్డ్ కందాడి నరసింహ, 6వ వార్డు మొట్ట రమేష్, కందుకూర్ మండల్ బిసి సెల్ ప్రెసిడెంట్ జగన్ ,సరికొండ జగన్,కందుకూరు గ్రామ శాఖ ప్రెసిడెంట్ గాదె కుమార్ , కందుకూరు కాంగ్రెస్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ కళ్యాణ్కర్ నిరంజన్, కందుకూర్ మండల ప్రెసిడెంట్ ఆలేటి ప్రభాకర్,కందుకూరు గ్రామం యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ గాడేలా అనిల్ ఇందిరమ్మ కమిటీ మెంబర్స్ సురసాని ప్రతాపరెడ్డి ,పాముల క ృష? కందుకూరు బూత్ ప్రెసిడెంట్ ఎడ్ల క ృష? కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బంటారం శ్రీను , శ్రీకాంత్, గాండ్ల నవీన్ పాముల రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన సంవత్సరంలో లక్ష్యాలను ఏర్పర్చుకొని ప్రణాళికాబద్ధంగా వాటిని సాధించేలా ముందుకు సాగాలి

జిల్లా ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి..

అక్షర విజేత, మేడ్చల్ కలెక్టరేట్ : నూతన సంవత్సరంలో మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా ప్రజలు అన్ని రంగాల్లో రాణించి సుఖసంతోషాలతో విలసిల్లాలని జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి అన్నారు. ఈ సంవత్సరంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమకంటూ ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పర్చుకొని ప్రణాళికాబద్ధంగా వాటిని సాధించే దిశగా ముందుకు సాగాలన్నారు. ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరం 2026 లో ప్రజలు కొత్త ఆలోచనలు, సరికొత్త నిర?యాలు, మంచి ఆశయాలతో ముందుకెళ్ళాలని సూచించారు. నూతన సంవత్సరం ప్రతి ఒక్కరి జీవితానికి వారి శ్రేయస్సుతో పాటు ఆనందాన్ని తీసుకువస్తుందని ఆకాంక్షిస్తూ జిల్లా ప్రజలకు 2026 నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గత సంవత్సరం కంటే ఈ సంవత్సరం మరింత ఉన్నతాశయాలను ఏర్పర్చుకొని వాటిని సాధించే దిశగా క ృషి చేయాలని కలెక్టర్ అన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వం సూచించిన నిబంధనలను పాటిస్తూ కొత్త సంవత్సర వేడుకలను సంయమనంతో జరుపుకోవాల్సిందిగా కలెక్టర్ కోరారు. జిల్లా ప్రజలందరు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని అభిలషించారు.

కొత్త ఏడాదిలో ఎల్లవేళలా అందరికీ మంచి జరగాలని ఆకాంక్షిస్తూ, కలెక్టర్ మను చౌదరి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

తాండూర్ ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన

ఆర్బిఎల్ సీఈవో బుయ్యని శ్రీనివాస్ రెడ్డి

అక్షరవిజేత, తాండూరు : తాండూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆర్బిఎల్ సీఈవో మీ అనే శ్రీనివాస్ రెడ్డి నూతన సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రజలకు హ ృదయపూర్వకంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు కొత్త సంవత్సరం ప్రజల జీవితాల్లో ఆరోగ్యం ఆనందం విజయాలు శాంతి నిలపాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. గత సంవత్సరం ఏదైనా కష్టాలు సవాలు కొత్త సంవత్సరంలో తొలిగిపోయి ప్రతి కుటుంబంలో సుఖశాంతులు వెల్లివిరియాలని చేరుకున్నారు. తాండూరు నియోజకవర్గం లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివ ృద్ధి సాధిస్తూ, రైతులు, కార్మికులు, మహిళలు, యువతకు మేలు చేకూరే విధంగా సంక్షేమ పథకాలు 2026లో మరింత ఫలప్రదంగా కొనసాగాలని అన్నారు ప్రజల మద్దతుతో ముందుకు సాగుతున్న కాంగ్రెస్ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం గ్రామాభివ ృద్ధి, సంక్షేమం, సామాజిక న్యాయం లక్ష్యంగా నిరంతరం క ృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సంవత్సరం ప్రజలందరికీ శుభప్రదంగా ఉండాలని భగవంతుని నామ ప్రార్థించారు

తాండూర్ నియోజకవర్గం ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్

అక్షర విజేత తాండూరు : ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరము లో ప్రజలందరూ ప్రజలందరికీ మంచి జరగాలని మంచి జరగాలని వి వి బి వి జి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు తాండూర్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బాలాజీ హాస్పిటల్ అధినేత డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు ఈ సందరరేగా ఒక ప్రకటనలో వివరిస్తూ గత 2025 సంవత్సరంలో జరిగిన మంచి చెడు పై పోరాడిన ప్రతి ఒక్కరూ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సరం 2026లో అన్నిట్ల విజయం సాధిస్తూ ముందుకు సాగాలని అన్నారు ప్రజలందరికీ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు

ఫిబ్రవరిలో మోగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల నగారా

ఓటర జాబితా, రిజర్వేషన్లపై ఎన్నికల కమిషనర్ కసరత్తులు

అక్షర విజేత బిచ్కుంద : మున్సిపల్ ఎన్నికల సందడి మొదలైంది. కామారెడ్డి, ఎల్లారెడ్డి, బాన్సువాడ, బిచ్కుంద, మున్సిపాలిటీల కమిషనర్లతో ఎన్నికల కమిషనర్ గిరిధర్ సుందర్ బాబు వీడియో కానారేన్స్ నిర్వహించి, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఓటర్ల జాబితాలో తప్పులు లేకుండా చూడాలని, జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్ల లెక్క తేల్చాలని ఆదేశించారు. రిజర్వేషన్ ల గెజిట్ వెలువడగానే, అధికారిక నోటిఫికేషన్ వెలువడనుంది. ఈ క్రమంలో ఫిబ్రవరి నెలలో మున్సిపల్ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఇక ఆయా రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతున్నారు.

అనంతారంలో అన్ని శాఖలతో పాలకవర్గం సమన్వయం

గ్రామాభివ ృద్ధికి అధికారులతో తొలి సమావేశం

అక్షర విజేత ఇల్లంతకుంట : మండలంలోని అనంతారం గ్రామంలో నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచ్,ఉపసర్పంచ్,వార్డు సభ్యులు బుధవారం గ్రామస్థాయి అధికారులతో సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించారు.గ్రామ అభివ ృద్ధి,ప్రజలకు అందాల్సిన సేవలు సక్రమంగా అమలయ్యేలా అధికారులతో చర్చించారు.ఈ సందరరేగా సర్పంచ్ వొల్లాల రజిత వెంకటేశం మాట్లాడుతూ గ్రామానికి సంబంధించిన ప్రతి శాఖ సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆరోగ్యం, రెవెన్యూ, శాంతిభద్రతలు, విద్యుత్ సరఫరా, వ్యవసాయం, విద్య, అంగన్వాడి సేవల విషయంలో అధికారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ప్రజలకు సంబంధించిన పనులు ఆలస్యం కాకుండా సకాలంలో పూర్తి చేయాలని కోరారు.గ్రామాభివ ృద్ధే లక్ష్యంగా అన్ని శాఖలు కలిసి పనిచేయాలని సమావేశంలో నిర?యించారు.ఈ సమావేశంలో ఆరోగ్యశాఖ,రెవెన్యూ శాఖ,పోలీస్ శాఖ,విద్యుత్ శాఖ,వ్యవసాయ శాఖ,విద్యాశాఖ,అంగన్వాడి,ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్,తదితర గ్రామస్థాయి అధికారులు, పాల్గొన్నారు.

జాతర ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం ఎమ్మెల్యే రేవూరి..!

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/అగ్రంపహాడ్ : అగ్రంపహాడ్ శ్రీ సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర ప్రాంగణం నందు జాతర ఏర్పాట్లపై జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ తో కలిసి పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అంతకుముందు శ్రీ సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లులను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందరరేగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... జాతర విజయవంతం చేసేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని, జాతరకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అధికారులు పకడ్బందీగా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.జాతరలో ఎలాంటి అవాంచనీయ సంఘటనలు జరుగకుండా శాంతి భద్రతల పర్యవేక్షణ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు.భక్తుల సౌకర్యార్థం త్రాగు నీరు ఏర్పాటు చేయడం దేవాలయ జాతర ప్రాంగణము, వాహనాలు పార్కింగ్ స్థలములలో లైటింగ్ ఏర్పాటు మరియు అమ్మవార్ల గద్దెల చుట్టూ లైటింగ్ డెకరేషన్ ఏర్పాటు చేయటం నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా ఏర్పాటు తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు,108 వాహనం అదుబాటులో ఉంచుట,27ని7 వైద్యులు అందుబాటులో ఉండాలని, శానిటేషన్, జాతరకు వచ్చే అన్ని లింకు రోడ్ల మరమ్మతు,తదితర అంశాలపై చర్చించారు.

బిచ్కుంద మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల సందరరేగా బిఆర్ఎస్ నాయకుల సన్నాహక సమావేశం

గెలిపే లక్ష్యంగా కార్యకర్తలు పనిచేయాలి మాజీ ఎమ్మెల్యే హన్మంత్ షిండే

అక్షర విజేత బిచ్కుంద : కామారెడ్డి జిల్లా బిచ్కుంద మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల సందరరేగా బుధవారం బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జుక్కల్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసన సభ్యులు హన్మంత్ షిండే ఆధ్వర్యంలో మండల పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలతో కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందరరేగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాబోయే మున్సిపాలిటీ ఎన్నికలు పార్టీకి ఎంతో కీలకమని, ప్రతి వార్డులో పార్టీ బలపరిచిన కౌన్సిలర్ అభ్యర్థులను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి నాయకులు, కార్యకర్తపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో గత పాలనలో బిచ్కుంద ప్రాంతానికి జరిగిన అభివ ృద్ధిని ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలు, ప్రజావ్యతిరేక విధానాలను ఇంటింటికీ తీసుకెళ్లి, బిఆర్ఎస్ పార్టీనే ప్రజల పక్షాన నిలబడే పార్టీ అని తెలియజేయాలని సూచించారు. ప్రతి కార్యకర్త ఓ సైనికుడిలా పని చేస్తే బిచ్కుంద మున్సిపాలిటీపై మళ్లీ బిఆర్ఎస్ జెండా ఎగరవేయడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు, వార్డు ఇన్చార్జీలు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్ద ఎక్లరా గ్రామ ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

గ్రామ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలి సర్పంచ్ మహేష్ స్వామి

అక్షర విజేత బిచ్కుంద : కామారెడ్డి జిల్లా మద్నూర్ మండలంలోని పెద్ద ఎక్లరా గ్రామ ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు సర్పంచ్ సోమవార్ మహేష్ స్వామి తెలిపారు. ఈ సందరరేగా ఆయన మాట్లాడుతూ గతాన్ని సమీక్షించుకుంటూ, వర్తమానాన్ని విశ్లేషించుకుంటూ, భవిష్యత్తును అన్వయించుకుంటూ, మన జీవితాలను మరింత గుణాత్మకంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం ద్వారానే నూతనత్వం సంతరిస్తుందని తెలిపారు. నిర్దిష్ట లక్ష్యాలను రూపొందించుకుని యువత తమ ఆశయ సాధనకై ముందుకు సాగాలన్నారు. జీవితం పట్ల సరైన ద ృక్పథం, సంకల్ప బలం ఉంటేనే లక్ష్య సాధనలో సఫలీక ృతులు అవుతారని పునరుదాటించారు. 2026 నూతన సంవత్సరంలో సరికొత్త ఆశలు, లక్ష్యాలతో ప్రజలు మరింత సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆయన గ్రామ ప్రజలకు ఆకాంక్షించారు. గ్రామ ప్రజలకు ప్రతిపక్ష నాయకులకు ప్రతి ఒక్కరికి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

క్యాద్గిరా గ్రామ నూతన సర్పంచ్ కు ఘన సన్మానం

అక్షర విజేత, తాండూరు : బషీరాబాద్ మండల పరిధిలోని క్యాద్గిరా గ్రామ పంచాయతీ నూతన సర్పంచ్ గా గెలుపొందిన సందర్భంగా బుధవారం పి జైపాల్ రెడ్డి, క్యాద్గిరా ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు సన్మాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు ఈ సందర్భంగా క్యాద్గిరా గ్రామం నూతన సర్పంచ్ పి జైపాల్ రెడ్డి ఉప సర్పంచ్ ఉపాధ్యాయ బృందం కు శాలువాలు కప్పి, పూలమాలలు వేసి, ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియాజేశారు. ఈ సందర్భంగా పి జైపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..సర్పంచ్ గా గెలిచిన తీరును, ఆయన క్యాద్గిరా గ్రామం కు చేసిన సేవను , ఆయన తో నిలబడిన ఓటర్ల అందరి మనసు గురించి చాలా గొప్పగా చెప్పారు. పాఠశాలకు అన్ని సౌకర్యాలు సమకూర్చేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు అదే విధంగా గ్రామానికి మరింత సేవ చేయాలని సర్పంచ్ గా గెలిపించినందుకు ప్రజలకు, ఓటర్లకు, తన వెంట నడిచిన ప్రతి ఒక్కరికీ, తనకు అండగా నిలబడిన అందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తో ఆంగ్ల నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయ బృందం గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు

రాష్ట్ర ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

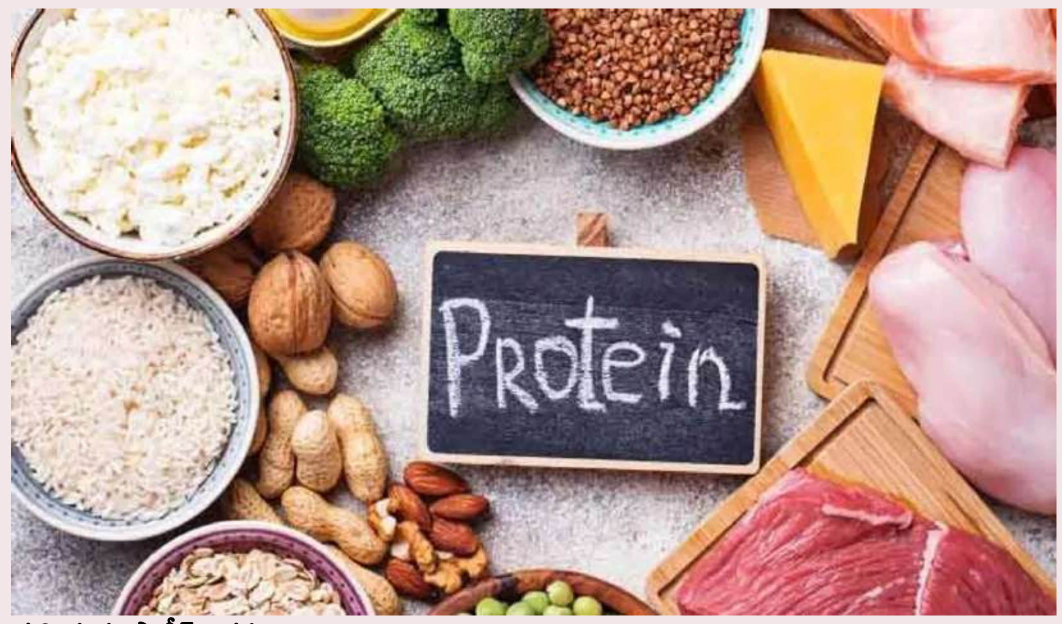
దానప్ప గారి చంద్రశేఖర్ అక్షర విజేత రిపోర్టర్ మహేశ్వరం నియోజకవర్గం

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ దానప్ప గారి చంద్రశేఖర్, మాట్లాడుతూ. నూతన సంవత్సరంలో.. ప్రతి ఒక్కరూ కుటుంబ సభ్యుల తో పాటు అందరూ ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ సంతోషాలతో.. ఉండాలని తెలియజేస్తూ.. ఈ యొక్క కొత్త సంవత్సరం నుండి ప్రతి ఒక్కరూ ఏ రంగంలో ముందుకు వెళ్లాలన్న ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా అందరి పట్ల ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ.. మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో జరుపుకునే పండుగ ముఖ్యంగా ఉగాది పండుగ.. పంచాంగం ప్రకారం గా మనకి క్యాలెండర్లో సైతం నూతన పంచాంగం తో పాటు ఏర్పడుతుంది కాబట్టి దయచేసి ప్రతి ఒక్కరూ యొక్క ఇంగ్లీష్ పండుగను కాకుండా మన తెలుగు సంప్రదాయమైనటువంటి ఉగాది పండుగను జరుపుకోవాలని తెలియజేస్తూ ఈ యొక్క సంవత్సరంలో ప్రతి ఒక్కరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని తెలిపారు.

మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఒంటి వంట గదిలో బంగాళాదుంపలు కనిపిస్తాయి. ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయని కొందరు మార్కెట్ నుంచి అధిక మొత్తంలో వీటిని తెచ్చి నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే వీటిని తెచ్చి ఎక్కువ రోజులు అలాగే వదిలేస్తే.. మొలకలు వచ్చేస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తినడం సురక్షితమేనా? అనే సందేహం చాలా మందికి వస్తుంది..దాదాపు ప్రతి ఒంటి వంట గదిలో బంగాళాదుంపలు కనిపిస్తాయి. ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయని కొందరు మార్కెట్ నుంచి అధిక మొత్తంలో వీటిని తెచ్చి నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే వీటిని తెచ్చి ఎక్కువ రోజులు అలాగే వదిలేస్తే.. మొలకలు వచ్చేస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తినడం సురక్షితమేనా? అనే సందేహం చాలా మందికి వస్తుంది.దాదాపు ప్రతి ఒంటి వంట గదిలో బంగాళాదుంపలు కనిపిస్తాయి. ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయని కొందరు మార్కెట్ నుంచి అధిక మొత్తంలో వీటిని తెచ్చి నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే వీటిని తెచ్చి ఎక్కువ రోజులు అలాగే వదిలేస్తే.. మొలకలు వచ్చేస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తినడం సురక్షితమేనా? అనే సందేహం చాలా మందికి వస్తుంది. నిజానికి ఇలాంటి వాటిని తినడం మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బంగాళాదుంపలలో సోలనిన్, చాకోనిన్ అనే రెండు సహజ రసాయనాలు (గ్లైకోఆల్కలాయిడ్స్) ఉంటాయి. తక్కువ మొత్తంలో ఇవి శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అయితే బంగాళాదుంపలు మొలకెత్తినప్పుడు సోలనిన్, చాకోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఇటువంటి బంగాళాదుంపలు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.నిజానికి ఇలాంటి వాటిని తినడం మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బంగాళాదుంపలలో సోలనిన్, చాకోనిన్ అనే రెండు సహజ రసాయనాలు (గ్లైకోఆల్కలాయిడ్స్) ఉంటాయి. తక్కువ మొత్తంలో ఇవి శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అయితే బంగాళాదుంపలు మొలకెత్తినప్పుడు సోలనిన్, చాకోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఇటువంటి బంగాళాదుంపలు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తినడం వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదల, జ్వరం, తలనొప్పి, తలతిరగడం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా ప్రమాదకరం. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తినడం వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదల, జ్వరం, తలనొప్పి, తలతిరగడం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా ప్రమాదకరం. బంగాళాదుంప ఆకులు, పువ్వులు, తొక్కలు, కాండం ఎక్కువ హానికరమైన పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. బంగాళాదుంప ఆకుపచ్చగా, పగుళ్లుగా, చేదు రుచిని కలిగి ఉంటే ఈ పదార్థాలు అందులో ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. బంగాళాదుంపలను ఉడకబెట్టడం, మైక్రోవేవ్ చేయడం వల్ల ఈ ప్రమాదం తగ్గదు. అలాగే బంగాళాదుంపల దెబ్బతిన్న లేదా ఆకుపచ్చ

మీ వయస్సు ఆధారంగా మీరు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి? వైద్యులు ఏమంటున్నారు?



ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యానికి ప్రోటిన్ చాలా అవసరం. శరీరంలో తగినంత ప్రొటీన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ప్రొటీన్ అనేది శరీర కణాల నిర్మాణం, మరమ్మత్తు, పెరుగుదల, అనేక శారీరక విధులకు అవసరమైన ఒక ముఖ్యమైన స్థూల పోషకం. ఆరోగ్యకరమైన, ఫిట్ శరీరానికి ప్రొటీన్ చాలా అవసరం, చాలా ముఖ్యమైనదని వైద్యులు అంటున్నారు. ప్రొటీన్ మన శరీరానికి ఒక వరం. మీ శరీరంలో సరైన మొత్తంలో ప్రొటీన్ తీసుకోవడం లేదా మీ ఆహారంలో అధిక మొత్తంలో ప్రొటీన్ తినడం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మన కండరాలు ప్రొటీన్‌తో తయారైనందున ప్రొటీన్ కండరాలను నిర్మిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి కూడా ఇది అవసరం. శరీరంలో తగినంత ప్రొటీన్ మన చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. తక్కువ ప్రొటీన్ తీసుకోవడం మన శరీరానికి హానికరం. వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం, వివిధ వయస్సుల వారు ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి ఎంత ప్రొటీన్ అవసరమో తెలుసుకుందాం.

ఒక వ్యక్తికి రోజుకు ఎంత ప్రొటీన్ అవసరం?

ఒక వ్యక్తికి తన దైనందిన జీవితంలో ఎంత ప్రొటీన్ అవసరమో వయస్సు, లింగం, వ్యక్తి ఎంత పని చేస్తాడు? అంటే శారీరక శ్రమ వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పురుషులకు ప్రొటీన్ అవసరాలు:

మీరు మీ దినచర్యలో ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేయని వ్యక్తి అయితే, మీ శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు దాదాపు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. మీరు మీ సాధారణ దినచర్యలో శారీరక శ్రమ చేసే వ్యక్తి అయితే, మీకు 1.2 నుండి 1.4 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. మీరు బాడీబిల్డర్ లేదా అథ్లెట్ అయితే, మీ శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు 1.6 నుండి 2.2 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం.

మహిళలకు ప్రొటీన్ అవసరాలు:

వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు ఒక మహిళ అయితే, మీ దినచర్యలో ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేయకపోతే మీ శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. ఒక స్త్రీ ఆఫీసు లేదా ఇంటి పనులు వంటి శారీరక శ్రమలో పాల్గొంటే, ఆమె శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు 1.0 నుండి 1.2 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. ఒక స్త్రీ గర్భవతిగా ఉండి ప్రసవిస్తే ఆమెకు 1.1 నుండి 1.3 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. ఒక స్త్రీ క్రీడలలో పాల్గొంటే లేదా అథ్లెట్ అయితే ఆమెకు 1.6 నుండి 2.2 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం.

వృద్ధులకు ప్రొటీన్ అవసరాలు:

మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వ్యాధులను నివారించడానికి వృద్ధులు యువకుల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్ తీసుకోవడం అవసరం. వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధుడు, పురుషుడు లేదా స్త్రీ అయినా, కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 1.0 నుండి 1.2 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం.

పిల్లలకు ప్రొటీన్ అవసరాలు:

పిల్లల ప్రొటీన్ అవసరాలు వారి వయస్సును బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ఒక బిడ్డ 1 నుండి 3 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటే, వారికి 13 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. ఒక బిడ్డ 4 నుండి 8 సంవత్సరాల వయస్సు ఉంటే వారికి 19 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. ఒక పిల్లవాడు కౌమారదశకు చేరుకునే సమయానికి వారికి దాదాపు 52 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం.

పాలు -అరటిపండు కలిపి తింటే ఏమవుతుంది.. అసలు వాస్తవాలు తెలుసుకోండి..

పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.. అరటిపండు ఎంతో శక్తినిస్తుంది.. కానీ ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిదేనా..? చాలా మంది కలిపి తింటుంటారు. కానీ ఇది హానికరం అని ఆయుర్వేద నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఈ సూపర్ ఫుడ్ కాంబినేషన్ మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఎలా దెబ్బతీస్తుంది? అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..

పాలు - అరటిపండు కలిపి తింటే ఏమవుతుంది.. అసలు వాస్తవాలు తెలుసుకోండి..

మనలో చాలా మందికి భోజనం తర్వాత అరటిపండు తినే అలవాటు ఉంటుంది. మరికొందరైతే బరువు పెరగడానికనో లేదా రుచి కోసమో బనానా మిల్క్‌షేక్‌లను ఇష్టంగా తాగుతుంటారు. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్ ఉంటే.. అరటిపండులో పొటాషియం, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. విడివిడిగా ఇవి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, వీటిని కలిపి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? ఆయుర్వేదం దీనిపై ఏమంటోంది? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జీర్ణక్రియపై ప్రభావం

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. మనం తినే ఆహారాల మధ్య సమతుల్యత ఉండాలి. పాలు బరువైనవి, చల్లదనాన్ని ఇచ్చేవి. అరటిపండు తేలికగా అనిపించినా, జీర్ణం కావడానికి పట్టే సమయం పాలతో పోలిస్తే భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ రెండింటి జీర్ణక్రియ రేటు వేర్వేరుగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

అసిడిటీ - ఫుడ్ పాయిజనింగ్

పాలు, అరటిపండు కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అవి కడుపులో పూర్తిగా జీర్ణం కాక కిణ్వ ప్రక్రియకు గురవుతాయి. దీనివల్ల..కడుపులో ఆమ్లత్వం పెరిగి అసిడిటీకి దారితీస్తుంది. అసంపూర్ణ జీర్ణక్రియ వల్ల శరీరంలో విషపూరిత పదార్థాలు పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. పాలు, అరటిపండు రెండూ శరీరంలో కఫం పెంచే స్వభావం కలవి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల సైనస్ వాపు, జలుబు, శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇబ్బందులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన ఈ ఆమ్లత్వం చర్మంపై కూడా ప్రభావం చూపి చర్మ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు.

వైద్యులు ఏమంటున్నారు?

మీ జీర్ణవ్యవస్థ చాలా బలంగా ఉంటే ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల తక్షణమే పెద్ద సమస్యలు రాకపోవచ్చు. కానీ తరచుగా ఇలా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలంలో అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. బరువు పెరగాలనుకునే వారు లేదా మిల్క్‌షేక్ ఇష్టపడే వారు వీటిని కలిపి తీసుకునేటప్పుడు కొద్దిగా యాలకులు లేదా శొంఠి పొడిని చేర్చుకోవడం వల్ల దోషాలు తగ్గుతాయని కొందరు సూచిస్తుంటారు. అరటిపండు తిన్న తర్వాత కనీసం 20 నుండి 30 నిమిషాల గ్యాప్ ఇచ్చి పాలు తాగడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. రుచి కంటే ఆరోగ్యం ముఖ్యం అని గుర్తించండి.

మనిషి పుట్టుకకు 9 నెలలు ఎందుకు పడుతుందో తెలుసా?

సాధారణంగా మనిషి పుట్టుక 9 నెలలపాటు తల్లి గర్భంలో నివాసం తర్వాతనే జరుగుతుంది. ఈ సమయం జీవశాస్త్రం ప్రకారం శరీర అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలతో ఉండగా.. పురాతన గ్రాంథాలు అందుకు ఆధ్యాత్మిక కారణాలు ఉన్నట్లు వివరించాయి. ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణం నుంచి మానవ గర్భధారణ తొమ్మిది నెలలు కేవలం శారీరక అభివృద్ధి మాత్రమే కాదు.. ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియగా పరిగణించబడుతుందని పురాణ గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.సాధారణంగా మానవ జననం తల్లి గర్భం నుంచి తొమ్మిది నెలల తర్వాత జరుగుతుంది. అయితే, మనిషి పుట్టడానికి తొమ్మిది నెలలు మాత్రమే ఎందుకు పడుతుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? నేటి జీవశాస్త్రం పిండం అభివృద్ధి గురించి వివరించింది. కానీ, అంతకుముందే మన మత గ్రంథాలు, పురాణ గ్రంథాల్లో మనిషి జన్మకు సంబంధించిన అనేక విషయాలను వెల్లడించారు. తల్లి గర్భంలో శిశువు తొమ్మిది నెలల ప్రయాణంలో శారీరక అభివృద్ధి మాత్రమే కాకుండా అనేక అంశాలు మిళితమై ఉంటాయి. ఆత్మ, పునర్ జన్మకు సంబంధించిన కీలక పరిణామాలుంటాయి. పుట్టుక అనేది ప్రవేశ స్థానం అని గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

మానవ జన్మ దుర్లభం

భారతీయ గ్రంథాలు, పురాణాల ప్రకారం.. మానవ జన్మ అత్యంత దుర్లభమైనది. ఎనభైలక్షల జీవ జన్మల తర్వాత ఆత్మ మానవ శరీరాన్ని పొందుతుంది. మానవ జన్మకు ఉన్న గొప్ప లక్షణం మనస్సాక్షి, బుద్ధి ఉంటాయి. దీని ద్వారా మంచి, చెడుల మధ్య తేడాను గుర్తిస్తారు. ఇతర జంతువులు వాటి సహజ ప్రవృత్తులు(భయం, ఆహారం, నిద్ర) ప్రకారం మాత్రమే జీవిస్తాయి. కానీ, మానవులు తమ స్వంత కర్మ ద్వారా భవిష్యత్తును సృష్టించుకోగలరు. పురాణ గ్రంథాల ప్రకారం మానవ జన్మ కేవలం ఆనందం కోసం కాదు.. స్వీయ అభివృద్ధి, భగవంతుని సాక్షాత్కారం కోసం ఒక సువర్ణ అవకాశం.

శారీరక అభివృద్ధే కాదు.. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం

మానవ జన్మ ప్రధాన లక్ష్యం ధర్మం, అర్థం, కామం, మోక్షాలతో కూడిన పురుషార్థం సాధించడం అని చెప్పారు. ఒక వ్యక్తి దానధర్మాలు, సేవ, భక్తితో కర్మలను నాశనం చేయగల సాధనమే మానవ శరీరం. జనన మరణ చక్రం నుంచి మోక్షం లేదా ముక్తి పొందే అవకాశం మానవ జన్మలో మాత్రమే ఉంది. అందుకే మానవ జీవితంలో ప్రతి క్షణాన్ని శుభప్రదంగా మార్చుకోవడం, ధర్మబద్ధంగా వ్యవహరించడం, ఆధ్యాత్మికత పురోగతి సాధించడం మానవ జన్మ నిజమైన అర్థంగా పరిగణిస్తారు.మానవ జన్మ ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ ఓ సాధువు ఇలా పేర్కొన్నారు.. మానవ శరీరం ఉత్తం, దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. తల్లి గర్భం కేవలం ఆశ్రయం మాత్రమే కాదు.. ఒక ప్రవేశ ద్వారం కూడా అని గ్రంథాలు పేర్కొన్నాయి. గర్భోపనిషత్తు.. ఆత్మ గర్భంలోకి ప్రవేశిస్తుందని తెలిపింది. కానీ, అది ఇప్పటికే గత జన్మల కర్మతో భాగంగా ఉంటుంది. దీనికి మానవ జ్ఞాపకాలలో ఇంకా భాగం కాలేదు. పురాణాల ప్రకారం.. గర్భం అనేది ఆత్మ ప్రవేశించిన తర్వాత క్రమంగా అదృశ్యమయ్యే ప్రదేశం. ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణం నుంచి మానవ గర్భధారణ తొమ్మిది నెలలు కేవలం శారీరక అభివృద్ధి మాత్రమే కాదు.. ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియగా పరిగణించబడుతుందని పురాణ గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.గర్భ ఉపనిషత్తు.. గర్భంలో శిశువు తొమ్మిది నెలల ప్రయాణాన్ని సవివరంగా తెలియజేసింది. మొదటి నెల నుంచి ఎనిమిదవ నెల వరకు ఆత్మ తన గత కర్మలను గుర్తు చేసుకుంటుంది. దేవుడి కోసం ప్రార్థిస్తుంది. తొమ్మిది నెలలు అంటే మానవ శరీరం పంచభూతాలు (భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం) నుంచి పూర్తిగా ఏర్పడే కాలం. ఇక, ఆత్మ ఈ లోకంలోకి ప్రవేశించడానికి అవసరమైన శారీరక, మానసిక పరిపక్వతను సాధిస్తుంది.

9 సంపూర్ణతకు సంకేతం

ఇక, ఏడవ-ఎనిమిదవ నెలల్లో ఆత్మ పూర్తి స్పృహలోకి వచ్చి గర్భంలోని బాధల నుంచి విముక్తి కల్పించమని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తుంది. తొమ్మిది నెలల పూర్తయిన తర్వాత శరీరం మాయ ప్రభావంలోకి వచ్చి బాహ్య ప్రపంచంలో జీవించడానికి సిద్ధమవుతుంది. కాగా, తొమ్మిది సంఖ్యను పురాతన గ్రంథాలలో 'సంపూర్ణత'ను సూచిస్తుంది. ప్రకృతి చక్రం ఒక నిర్దిష్ట లయలో నడుస్తున్నట్లే.. ఈ తొమ్మిది నెలల కాలం ఆత్మ పూర్తి అభివృద్ధి చెంది, గత జన్మ సంస్కారాల నుంచి విముక్తి పొందడానికి.. కొత్త కర్మలు చేయడానికి అవసరమైన అవకాశ కాలంగా పరిగణించబడుతుంది. తొమ్మిది నెలలు పూర్తయిన తర్వాత మాత్రమే బాహ్య ప్రపంచం నుంచి పొందే శక్తి ఆ శరీరంలో సృష్టించబడుతుంది.

శిశువు 9 నెలలు కడుపులో ఎందుకు?

గర్భంలో 9 నెలలు.. ప్రతి నెలా ఆత్మ తన జ్ఞాపకాలను వదిలించుకుంటుందని గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. అదే సమయంలో శరీరం ఆకలి, భావోద్వేగాలకు ఆకర్షితమవుతుంది. భారతీయ విశ్వోద్భవ శాస్త్రం 9 చక్రాలతో నిండి ఉంది. ఈ తొమ్మిది చక్రాలు విధిని నియంత్రిస్తాయి. శిశువు తొమ్మిది నెలలు గర్భంలో ఉండి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శుక్రుడు మొదటి నెల గర్భంలోని శిశువుపై ప్రభావం చూపుతాడు. రెండో నెలలో కుజుడు, మూడవ నెలలో బృహస్పతి, నాల్గవ నెలలో సూర్యుడు, ఐదవ నెలలో చంద్రుడు, ఆరవ నెలలో శని, ఏడవ నెలలో బుధుడు, ఎనిమిదవ నెలలో చంద్రుడు, తొమ్మిదవ నెలలో శిశువుపై మళ్లీ సూర్యుడి ప్రభావం ఉంటుంది. ఇలా తొమ్మిది నెలలు పూర్తయిన తర్వాతనే శిశువు జన్మిస్తాడు.

ఆన్‌లైన్ ఫుడ్ డెలవరీలో కొత్త మోసం..!
జాగ్రత్త పడకుంటే తీవ్రంగా నష్టపోతారు..

తాజాగా వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం, ఆన్‌లైన్ ఫుడ్ ఆర్డర్ చేసేటప్పుడు కొత్త మోసం జరుగుతోంది. డెలివరీ బాయ్ ప్రమాదానికి గురయ్యాడని అబద్ధం చెప్పి, ఆర్డర్ రద్దు చేసి, కస్టమర్‌కు రీఫండ్ వస్తుంది. తర్వాత డెలివరీ బాయ్ నేరుగా కస్టమర్ నుంచి డబ్బులు తీసుకుంటాడు. ఈ రోజుల్లో అందరూ ఆన్‌లైన్‌లో ఫుడ్ ఆర్డర్ చేస్తున్నారు. మీరు కూడా అలాగే చేస్తుంటే, కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఎందుకంటే మార్కెట్లో కొత్త స్కామ్ వెలుగు చూసింది. ఈ మోసం చాలా సైలెంట్‌గా జరుగుతోంది. ఈ స్కామ్ గురించి తెలుసుకుంటే.. అది కేవలం సిస్టమ్ లోపం అని మీరు అనుకుంటారు. కానీ వాస్తవానికి ఇది రెస్టారెంట్‌కు హాని కలిగించే, కస్టమర్‌లను తప్పుదారి పట్టించే ఉచ్చు తాజాగా సోషల్ మీడియాలో ఒక వీడియో వైరల్ అవుతోంది. దీనిలో ఒక కంటెంట్ సృష్టికర్త తనతో జరిగిన సంఘటనను అందరితో పంచుకున్నాడు. అది కాస్త వైరల్ అయింది. ఆ వీడియోలో.. నేను నా కోసం పిజ్జా ఆర్డర్ చేశాను. 15-20 నిమిషాల తర్వాత డెలివరీ బాయ్‌కి ప్రమాదం జరిగిందని మాకు కాల్ వచ్చింది. కాబట్టి రెస్టారెంట్ నేరుగా ఆర్డర్ డెలివరీ చేస్తుందని అతను చెప్పాడు. దీని తర్వాత నేను స్వయంగా రెస్టారెంట్ వారిని సంప్రదించాను, అక్కడ మేం డైరెక్ట్ డెలివరీ చేయమని నాకు సమాధానం వచ్చింది. ఇది విన్న తర్వాత నాకు కొంచెం అనుమానం వచ్చింది. దీని తర్వాత అతను స్విగ్గీ కస్టమర్ కేర్‌తో మాట్లాడాడు. ఆ తర్వాత నాకు సమాధానం వచ్చింది. ఆర్డర్ పూర్తి కాలేదు, కాబట్టి మొత్తం డబ్బు తిరిగి ఇచ్చారు. కొద్ది సేపటి తర్వాత డెలవరీ బాయ్ పిజ్జా తీసుకొని వచ్చాడు. మీకు రీఫండ్ వచ్చి ఉంటుంది.. ఇప్పుడు మీరు నాకు పిజ్జా డబ్బులు ఇచ్చేసి ఈ ఆర్డర్ తీసుకోండి సార్ అని పిజ్జా డెలవరీ బాయ్ అన్నాడు. కస్టమర్‌కు అనుమానం వచ్చి రెస్టారెంట్‌కు కాల్ చేశాడు. ఆ రెస్టారెంట్ మేనేజర్ మాత్రం డబ్బు చెల్లించకండి.. పిజ్జా తీసుకోండి అని కస్టమర్‌కు చెప్పడంతో అతనికి అసలు విషయం అర్థమైంది. ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా కస్టమర్ నుండి ఆర్డర్ తీసుకొని.. దానిని యాక్సిడెంట్ అనే అబద్ధంతో రద్దు చేస్తారు. కస్టమర్‌కి కంపెనీ నుంచి రీఫండ్ వస్తుంది. తరువాత యాక్సిడెంట్ అని అబద్ధం చెప్పిన డెలివరీ బాయ్ ఆ ఫుడ్‌ను కస్టమర్‌కు ఇచ్చి, అతని నుంచి నేరుగా డబ్బును తీసుకుంటున్నాడు. ఇది కంపెనీకి వెళ్లదు.. డెలవరీ బాయ్ జేబులోకి వెళ్తుంది. అతను యాక్సిడెంట్ అని అబద్ధం చెప్పి.. కంపెనీని మోసం చేస్తున్నాడు

ట్రక్ డ్రైవర్లకు టాటా మోటర్స్ మహిళా ఉద్యోగుల అదిరిపోయే సర్‌ప్రైజ్.. చేతితో చేసిన రాఖీలతో..

ఈ రక్షా బంధన్.. టాటా మోటార్స్ తయారీదారులు, రవాణాదారుల మధ్య అందమైన సంబంధానికి చిహ్నంగా నిలుస్తుంది. జంషెడ్‌పూర్ ప్లాంట్ దుర్గా లైన్‌లోని మహిళలు ట్రక్ డ్రైవర్ల కోసం స్వయంగా తయారు చేసిన రాఖీలు ప్రేమ, ఆప్యాయతకు చిహ్నంగా నిలుస్తున్నాయి. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తూ నిత్యం డ్రైవింగ్‌లో బిజీగా ఉండే డ్రైవరకు ఇది ఒక మధురమైన జ్ఞాపకంగా నిలుస్తుంది. ట్రక్ డ్రైవర్ల జీవితమంటేనే..అవిశ్రాంత పని.. అనుక్షణం అప్రమత్తతో ఉండాలి. ఎంతో మంది డ్రైవర్లు నిద్రలేని రాత్రులు గడుపుతుంటారు. ఈ రక్షాబంధన్ సందర్భంగా టాటా మోటార్స్ కమర్షియల్ వెహికల్స్.. టీవీ9 నెట్‌వర్క్ భాగస్వామ్యంతో.. సాటిలేని డ్రైవర్ల స్ఫూర్తికి సెల్యూట్ చేస్తుంది. "రక్షా కా బంధన్ టాటా ట్రక్కులు, దేశ్ కే ట్రక్కులు".. అనే నినాదాన్ని బలపరుస్తుంది. టాటా జంషెడ్‌పూర్ ప్లాంట్ దుర్గా లైన్‌లోని మహిళలు చేతితో అద్భుతమైన రాఖీలను తయారు చేశారు. ఇవి సాధారణ రాఖీలు కాదు. ట్రక్ సారథుల కోసం వారి మంచి మనస్సు, ఆశీస్సులతో చేసిన రాఖీలు. అంతేకాకుండా ట్రక్ డ్రైవర్లకు రక్షణ, గౌరవానికి సంబంధించి ప్రేమపూర్వక లేఖలు రాశారు. రాఖీలతో పాటు ఈ సందేశాలను పంపించారు. మహిళల ఈ చొరవ ట్రక్ డ్రైవర్ల సంతోషానికి కారణమైందని చెప్పొచ్చు. ఈ రాఖీలతో రక్షణ అంటే క్రాష్-టెస్ట్ చేయబడిన సేఫ్ అల్ట్రా, సిగ్నా , ప్రైమా టాటా ట్రక్కులు, ఇంజిన్ బ్రేక్‌లు, హిల్ స్టార్ట్ అసిస్ట్ వంటి యాక్టివ్ సేఫ్టీ ఫీచర్లు లేదా ఈ టాటా ట్రక్కులలో డ్రైవర్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్, %ూణాూా% ఎంపికలు మాత్రమే కాదనే విషయాన్ని గుర్తు చేస్తున్నారు. కొన్ని సార్లు చిన్న పనులు కూడా గొప్ప సంతోషాలకు కారణమవుతాయి. నిశబ్ద బంధాలు, దేశాన్ని కదిలించే ట్రక్కులను నిర్మించడంలో సదరు మహిళలు భాగమవడం గర్వంగా ఉందని కంపెనీ తెలిపింది. ఈ రక్షా బంధన్.. టాటా మోటార్స్ తయారీదారులు, రవాణాదారుల మధ్య అందమైన సంబంధానికి చిహ్నంగా నిలుస్తుంది.

ఓపెన్‌ఏఐ మైక్రోసాఫ్ట్‌ను తినేస్తుంది..'
సత్య నాదెళ్లకు ఎలాన్ మస్క్ వార్నింగ్!

మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల %ఱూ%-5 మోడల్‌ను ప్రారంభించారు. ఆయన స్వయంగా సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ లో దాని గురించి సమాచారం ఇచ్చారు. ఎలోన్ మస్క్ తన పోస్ట్‌పై వ్యాఖ్యానిస్తూ ఓపెన్ మైక్రోసాఫ్ట్‌ను తినేస్తుందని అంటూ వ్యంగ్యంగా సమాధానం ఇచ్చారు. సత్య నాదెళ్ల అతనికి బదులిస్తూ, 50 సంవత్సరాలలో చాలా మంది వచ్చి వెళ్లిపోయారని చమత్కరించారు. మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల 5 ను విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనిని ఆయన ఇప్పటివరకు అత్యంత శక్తివంతమైన మోడల్‌గా అభివర్ణించారు. దీనిపై, టెక్ దిగ్గజం ఎలోన్ మస్క్ రాబోయే రోజుల్లో ఓపెన్ మైక్రోసాఫ్ట్‌ను తినేస్తుందని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు. సత్య నాదెళ్ల అతనికి బదులిస్తూ, 50 సంవత్సరాలలో చాలా మంది వచ్చి వెళ్లిపోయారని చమత్కరించారు. ఇది అజూర్ క్లౌడ్‌పై శిక్షణ పొందిందని, ఇప్పుడు ఇది మైక్రోసాఫ్ట్ 365 కోపిలట్, మైక్రోసాఫ్ట్ కోపిలట్, గిట్‌హబ్ కోపిలట్, అజూర్ %ూ×% ఫౌండ్రీలకు శక్తినిస్తుందని ఆయన అన్నారు 5 మెరుగైన కోడింగ్ నైపుణ్యాలు, అధునాతన చాట్ ఫీచర్లను తీసుకువస్తుందని, ఇది వినియోగదారులు, డెవలపర్లు, సంస్థలకు గేమ్-ఛేంజర్‌గా ఉంటుందని సత్య నాదెళ్ల అభిప్రాయపడ్డారు. సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ %శ%లో పోస్ట్ చేస్తూ, రెండున్నర సంవత్సరాల క్రితం బింగ్‌లో 4 ప్రారంభించినప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు ప్రయాణం అద్భుతంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. పురోగతి వేగం మరింత పెరుగుతోందని ఆయన అన్నారు. 5 ను మైక్రోసాఫ్ట్ పర్యావరణ వ్యవస్థలో విలీనం చేస్తారు. మైక్రోసాఫ్ట్ కోపైలట్ ఇప్పుడు %ఱూ%-5 ద్వారా శక్తినిచ్చే స్మార్ట్ మోడ్‌ను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మెరుగైన సమాధానాలు, సృజనాత్మక అవుట్‌పుట్‌లను అందిస్తుంది. సందర్భాన్ని బట్టి స్పందిస్తుంది. మైక్రోసాఫ్ట్ 365 కోపైలట్ వినియోగదారులు సంక్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు, సుదీర్ఘ సంభాషణలలో స్థిరత్వం, ఇమెయిల్-పత్రాల విశ్లేషణను చేస్తుంది. డెవలపర్‌ల కోసం, గిట్‌హబ్ కోపైలట్, విజువల్ స్టూడియో కోడ్‌లోని దీర్ఘ, సంక్లిష్టమైన కోడింగ్ పనులను నిర్వహిస్తాయి. అజూర్ ఫౌండ్రీలోని కొత్త మోడల్ రౌటర్ పనితీరు, ఖర్చు ఆధారంగా ప్రశ్నను ఉత్తమ మోడల్‌కు సరిపోల్చుతుంది. కానీ ఈ ప్రకటన తర్వాత, సోషల్ మీడియా పై ఒక సంచలనం చెలరేగింది. నాదెళ్ల పోస్ట్ పై టెస్లా, స్పేస్ ఎక్స్ %జజుూ% ఎలోన్ మస్క్, మైక్రోసాఫ్ట్ ను సజీవంగా తినబోతోందని వ్యాఖ్యానించారు. %ాజూవఅూ×% తో మైక్రోసాఫ్ట్ భాగస్వామ్యం కంపెనీకి హాని కలిగించవచ్చని మస్క్ సూచించాడు. అయితే, కొంతమంది నెటిజన్లు 2030 వరకు మోడళ్లను ఉపయోగించే, విక్రయించే హక్కులు మైక్రోసాఫ్ట్ కు ఉన్నాయని ఎత్తి చూపారు. ఎలన్ మస్క్‌కు సత్య నాదెళ్ల బదులిస్తూ, ప్రజలు 50 సంవత్సరాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నారు, అదే సరదా! ప్రతిరోజూ మనం కొత్తది నేర్చుకుంటాము, ఆవిష్కరణలు చేస్తాము, భాగస్వామ్యాలు చేసుకుంటాము. ఆయన అజూర్ లో గ్రోక్ 4 కోసం ఉత్సాహాన్ని వ్యక్తం చేశారు. గ్రోక్ 5 కోసం వేచి ఉండమని అన్నారు. నాదెళ్ల సానుకూలతను ప్రజలు ప్రశంసించారు, కొందరు ఆయన దౌత్య శైలిని భారత సంతతికి చెందిన %జజుూ% ల ప్రత్యేకతగా అభివర్ణించారు. మైక్రోసాఫ్ట్ వ్యూహాత్మక, ఆర్థిక బలాన్ని కూడా ప్రశంసించారు. చాలా మంది మస్క్ వ్యాఖ్యను అకాలమైనదిగా భావించారు. ప్రస్తుతం, మైక్రోసాఫ్ట్ %ూ×%లో తన పట్టును బలోపేతం చేసుకుంటోంది.

వాహనదారులకు గుడ్‌న్యూస్..
ఇక టోల్ ఛార్జ్ రూ.15లే.. ఆగస్ట్ 15 నుంచి అమలు!

ప్రతి ఒక్కరూ %ఫీూాఖ్న్ర% వార్షిక పాస్ పొందడం తప్పనిసరి కాదా? ప్రతి ఒక్కరూ వార్షిక పాస్ పొందడం తప్పనిసరి కాదు. అయితే, రోజువారీ ప్రయాణికులు చెల్లించే టోల్ ఛార్జీలను తగ్గించడం దీని లక్ష్యం. వార్షిక పాస్ కొనడానికి ఇష్టపడని వారికి, వారి ప్రస్తుత యథాతథంగాదేశంలోని వాహనదారులకు శుభవార్త తెలిపింది కేంద్రం. కేంద్ర రోడ్డు, రవాణా మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ నిన్న జూన్ 18న ఒక కీలక ప్రకటన చేశారు. వార్షిక ఫాస్ట్ ట్యాగ్ పాస్ ప్రారంభం గురించి తెలియజేశారు. ఈ కొత్త పాస్ ప్రవేశపెట్టడం వల్ల ప్రైవేట్ వాహనదారులకు చాలా డబ్బు, సమయం ఆదా అవుతుంది. ఈ కొత్త ఫాస్ట్ ట్యాగ్ పాస్ ద్వారా డ్రైవర్లు కేవలం రూ. 15కే టోల్ ప్లాజాను దాటగలరని, ఇది ప్రస్తుత ఖర్చు కంటే చాలా తక్కువ అని గడ్కరీ అన్నారు.

వార్షిక ఫాస్ట్ ట్యాగ్ పాస్ ధర రూ.3000

వార్షిక ఫాస్ట్ ట్యాగ్ పాస్ ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ నితిన్ గడ్కరీ ఈ పాస్ ధర రూ.3000గా నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. దీనిలో వాహనదారులు 200 ప్రయాణాలు చేయవచ్చని చెప్పారు. ఇక్కడ 'ఒక ప్రయాణం' అంటే ఒక టోల్ ప్లాజాను దాటడం. ఈ లెక్క ప్రకారం.. రూ.3000కి 200 టోల్‌లను దాటడం అంటే టోల్‌కు కేవలం రూ.15 మాత్రమే ఖర్చవుతుందని అన్నారు. సాధారణంగా, మీరు ఏదైనా టోల్ ప్లాజా గుండా ఒకసారి వెళ్ళడానికి సగటున రూ.50 చెల్లిస్తే, 200 టోల్ ప్లాజాలను దాటడానికి మీరు మొత్తం రూ.10,000 ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ వార్షిక పాస్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు నేరుగా రూ.7000 వరకు ఆదా చేయవచ్చు.

వార్షిక పాస్ ప్రయోజనాలు:

కొత్త వార్షిక పాస్ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మీరు ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న %ఫీూాఖ్న్ర%ను తరచుగా రీఛార్జ్ చేసుకోవాలి. అయితే వార్షిక పాస్‌ను సంవత్సరానికి ఒకసారి మాత్రమే రీఛార్జ్ చేసుకోవాలి. దాని చెల్లుబాటు గడువు ముగిసిన తర్వాత మీరు దానిని మళ్ళీ పునరుద్ధరించాలి. ఈ వార్షిక పాస్ జారీ చేసిన తర్వాత ప్రజలు టోల్ చెల్లించడానికి పొడవైన క్యూలలో నిలబడే ఇబ్బంది నుండి కూడా బయటపడతారు. ఇది చాలా సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది. ఈ వార్షిక ఫాస్ట్ ట్యాగ్ పాస్ ఆగస్టు 15, 2025 నుండి దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభం కానుంది. అయితే ఇది జాతీయ రహదారులపై మాత్రమే చెల్లుతుంది. రాష్ట్ర రహదారులపై దీని ఉపయోగం చెల్లదు. ఈ చొరవ రవాణాను మరింత సౌకర్యవంతంగా, ఆర్థికంగా మారుస్తుందని భావిస్తున్నారు.

వార్షిక పాస్ కోసం ఎక్కడ దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

ఆగస్టు 15 నుండి ఇప్పటికే ఉన్న వినియోగదారులు వార్షిక పాస్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి రాజ్‌మార్గ్ యాత్ర యాప్, నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా అధికారిక వెబ్‌సైట్ లేదా లను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు.

ఇది తప్పనిసరియా?

ప్రతి ఒక్కరూ వార్షిక పాస్ పొందడం తప్పనిసరి కాదా? ప్రతి ఒక్కరూ వార్షిక పాస్ పొందడం తప్పనిసరి కాదు. అయితే, రోజువారీ ప్రయాణికులు చెల్లించే టోల్ ఛార్జీలను తగ్గించడం దీని లక్ష్యం. వార్షిక పాస్ కొనడానికి ఇష్టపడని వారికి, వారి ప్రస్తుత యథాతథంగా పనిచేస్తుంది. టోల్ ప్లాజాలలో వర్తించే విధంగా వినియోగదారులు దీనిని సాధారణ లావాదేవీల కోసం ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లల కోసం ఎల్‌ఐసీలో అద్భుతమైన పాలసీ..
రోజుకు రూ.150 డిపాజిట్ చేస్తే రూ.26 లక్షలు

ఎల్‌ఐసీ జీవన్ తరుణ్ అనేది పిల్లల విద్య, భవిష్యత్తు ప్రణాళికలకు ఆర్థిక సహాయం అందించే బీమా పథకం. ఇది పొదుపు, రక్షణ రెండింటి ప్రయోజనాలను అందించే పరిమిత ప్రీమియం చెల్లింపు పథకం. ఈ పథకం కింద పాలసీదారుడు తన.. జీవవఋఅ ఖతీబఅ ౯శ్రీఖఅ%: ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలని, సురక్షితమైన భవిష్యత్తును కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ చాలా సార్లు ఆర్థిక సమస్యలు పిల్లల కలలను నెరవేరకుండా చేస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా "జీవన్ తరుణ్ పాలసీ" పిల్లలకు మెరుగైన భవిష్యత్తును భద్రపరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. పిల్లల విద్య, యువత ముఖ్యమైన అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ పాలసీని ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు. ఈ పథకంలో మీరు రోజుకు కేవలం రూ. 150 పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా రూ. 26 లక్షల నిధిని సృష్టించవచ్చు. ఎలాగో తెలుసుకుందాం.. ఎల్‌ఐసీ జీవన్ తరుణ్ పాలసీ అంటే ఏమిటి?ఎల్‌ఐసీ జీవన్ తరుణ్ అనేది పిల్లల విద్య, భవిష్యత్తు ప్రణాళికలకు ఆర్థిక సహాయం అందించే బీమా పథకం. ఇది పొదుపు, రక్షణ రెండింటి ప్రయోజనాలను అందించే పరిమిత ప్రీమియం చెల్లింపు పథకం. ఈ పథకం కింద పాలసీదారుడు తన బిడ్డకు 25 సంవత్సరాలు నిండే వరకు నిర్ణీత కాలానికి పెట్టుబడి పెడతాడు. ప్రతిఫలంగా పెద్ద మొత్తాన్ని పొందుతాడు.

రోజుకు రూ.150 పెట్టుబడి పెట్టి 26 లక్షలు

ఈ పాలసీలో మీరు రోజుకు రూ. 150 మాత్రమే డిపాజిట్ చేస్తే ఒక నెలలో మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 4,500 ఇన్వెస్ట్ చేస్తారు. ఈ మొత్తం ఒక సంవత్సరంలో రూ. 54,000. ఇప్పుడు మీరు ఈ పాలసీని బిడ్డకు 1 సంవత్సరం వయసులో ప్రారంభించి 25 సంవత్సరాలు కొనసాగించారని అనుకుందాం. పాలసీ చివరిలో మీరు రూ. 26 లక్షల వరకు మెచ్యూరిటీ మొత్తాన్ని పొందవచ్చు. ఇందులో సమ్ అష్యూర్డ్, వార్షిక బోనస్, చివరి అదనపు బోనస్ ఉంటాయి.

పాలసీలో చేరడానికి వయోపరిమితి ఎంత?

ఈ పథకాన్ని పొందడానికి పిల్లల వయస్సు కనీసం 90 రోజులు. గరిష్టంగా 12 సంవత్సరాలు ఉండాలి. పిల్లల వయస్సు 12 సంవత్సరాలు పైబడి ఉంటే ఈ పథకాన్ని వారి కోసం తీసుకోలేరు. పాలసీ మొత్తం వ్యవధి పిల్లల వయస్సు ప్రకారం నిర్ణయిస్తారు.

మీకు డబ్బు ఎప్పుడు వస్తుంది?

ఈ పాలసీ ప్రత్యేకత ఏంటంటే ఏదైనా కారణంగా మీరు మధ్యలో డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. బిడ్డకు 20 సంవత్సరాలు నిండినప్పుడు అప్పటి నుండి 24 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ప్రతి సంవత్సరం కొంత మొత్తాన్ని డబ్బు తిరిగి పొందుతారు. దీని తరువాత, 25వ సంవత్సరంలో మీరు మెచ్యూరిటీ మొత్తాన్ని కలిపి పొందుతారు. ఇందులో మిగిలిన హామీ మొత్తం, అన్ని బోనస్‌లు ఉంటాయి.

పన్ను మినహాయింపు, రుణ ప్రయోజనం:

ఈ పాలసీలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా మీరు ఆదాయపు పన్ను సెక్షన్ 80%జ% కింద పన్ను మినహాయింపు పొందవచ్చు. అదే సమయంలో పాలసీ మెచ్యూర్ అయినప్పుడు లేదా ప్రమాదంలో మరణ ప్రయోజనం పొందినప్పుడు ఆ మొత్తం పూర్తిగా పన్ను రహితంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇది సెక్షన్ 10(10) కింద వస్తుంది.

100 కి.మీ రేంజ్.. కేవలం రూ.60 వేలకే..
మార్కెట్‌ను షేక్ చేసే ఈవీ

జెల్లో నైట్ ప్లస్ ముందుకు వాలుగా ఉండే ఆప్రాన్‌ను కలిగి ఉంది. దీనికి పెద్ద హెడ్‌లైట్, రెండు వైపులా టర్న్ ఇండికేటర్‌లు ఉన్నాయి. దీనికి సింగిల్-పీస్ సీటు, వెనుక వైపు టేపరింగ్ ఉన్న పదునైన డిజైన్ ఉంది.. భారతీయ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ జెలో ఎలక్ట్రిక్ దేశంలోనే అత్యంత చౌకైన హై స్పీడ్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ జెలో నైట్‌ం ను విడుదల చేసింది. ఈ స్కూటర్ ఎక్స్-షోరూమ్ ధర కేవలం రూ. 59,990. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ ధరలోపు కూడా కంపెనీ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ అన్ని లక్షణాలను అందిస్తోంది. ఈ స్కూటర్ 100 కి.మీ పరిధిని, క్రూయిజ్ కంట్రోల్ వంటి అధునాతన లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దీనికి ఫాలో మీ హోమ్ హెడ్‌ల్యాంప్, ఛార్జింగ్ పోర్ట్, క్రూయిజ్ కంట్రోల్, పోర్టబుల్ బ్యాటరీ ఉన్నాయి. భద్రత కోసం దీనికి ముందు, వెనుక రెండింటిలోనూ డ్రమ్ బ్రేక్‌లు, హిల్ హోల్డ్ కంట్రోల్ ఉన్నాయి. ఈ స్కూటర్‌లో 1.8 పోర్టబుల్ (లిథియం ఫెర్రస్ ఫాస్ఫేట్) బ్యాటరీ ఉంది. ఇది 100 కి.మీ పరిధిని, థర్మల్ భద్రతను, ఇంట్లో సులభంగా ఛార్జింగ్‌ను అందిస్తుంది.

గరిష్ట వేగం గంటకు 55 కి.మీ.:

ఈ స్కూటర్ 1.5% మోటారుతో పనిచేస్తుంది. ఇది ఈ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ గరిష్టంగా 55 %వేగాన్ని చేరుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అన్ని డీలర్‌షిప్‌లలో బుకింగ్‌లు ప్రారంభమయ్యాయి. అలాగే డెలివరీలు ఆగస్టు 20, 2025 నుండి ప్రారంభమవుతాయి. ఎలక్ట్రిక్ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో నాలుగు యాక్టివ్ మోడళ్లను అందిస్తోంది, వాటిలో మూడు తక్కువ-స్పీడ్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లు కాగా, ఒకటి - సర్టిఫైడ్ స్కూటర్

డిజైన్ చాలా సులభం:

జెల్లో నైట్ ప్లస్ ముందుకు వాలుగా ఉండే ఆప్రాన్‌ను కలిగి ఉంది. దీనికి పెద్ద హెడ్‌లైట్, రెండు వైపులా టర్న్ ఇండికేటర్‌లు ఉన్నాయి. దీనికి సింగిల్-పీస్ సీటు, వెనుక వైపు టేపరింగ్ ఉన్న పదునైన డిజైన్ ఉంది. ఇది రెండు సింగిల్-టోన్ కలర్లలో లభిస్తుంది. నలుపు, తెలుపు, గ్రే, ఎల్లో కలర్స్‌లో అందుబాటులో ఉంటుందని కంపెనీ తెలిపింది.

స్కూటర్‌ను ప్రతిరోజూ ఉపయోగించవచ్చు:

ఈ ఆవిష్కరణ సందర్భంగా జెలో ఎలక్ట్రిక్ సహ వ్యవస్థాపకుడు ఆదిత్య బహేటి మాట్లాడుతూ.. ప్రతి రోజు ఉపయోగించే వారికి ఈ స్కూటర్ అద్భుతంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఇందులో అద్భుతమైన భద్రతా ఫీచర్స్ ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రతి రోజు వినియోగాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని దీనిని తయారు చేసినట్లు చెప్పారు.

పతంజలి బిగ్ అప్‌డేట్.. ఆ రోజే మొదటి త్రైమాసిక ఫలితాల విడుదల

పతంజలి ఫుడ్స్ లిమిటెడ్ తన మొదటి త్రైమాసిక ఫలితాల ప్రకటనకు సంబంధించి కీలక అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. మొదటి త్రైమాసిక ఆర్థిక ఫలితాలను ఆగస్టు 14న విడుదల 2025న విడుదల చేస్తుందని తెలిపింది. ఆగస్టు 14న ఆర్థిక ఫలితాలు ప్రకటించిన తర్వాత 48 గంటల పాటు ట్రేడింగ్ విండో క్లోజ్ కానుంది. బాబా రామ్‌దేవ్ పతంజలి ఫుడ్స్ లిమిటెడ్ 30 జూన్ 2025తో ముగిసిన త్రైమాసిక ఫలితాల ప్రకటనకు సంబంధించి బిగ్ అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. కంపెనీ తన మొదటి త్రైమాసిక ఆర్థిక ఫలితాలను ఆగస్టు 14న విడుదల 2025న విడుదల చేస్తుందని తెలిపింది. ఆగస్టు 14న డైరెక్టర్ల బోర్డు సమావేశం జరగనుంది. ఈ సమావేశంలో మొదటి త్రైమాసిక ఆర్థిక ఫలితాలను చర్చించి ఆమోదించడం జరుగుతుందని స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్‌కు కంపెనీ తెలిపింది.

ఫలితాల తర్వాత ట్రేడింగ్ విండో క్లోజ్

ఆగస్టు 14న ఆర్థిక ఫలితాలు ప్రకటించిన తర్వాత 48 గంటల పాటు ట్రేడింగ్ విండో క్లోజ్ కానుంది. అంటే ఈ సమయంలో కంపెనీతో సంబంధం ఉన్న ఏ ఇన్‌సైడర్ షేర్లను కొనుగోలు చేయలేరు లేదా విక్రయించలేరు. సెక్యూరిటీస్ అండ్ ఎక్స్ఛేంజ్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా ఇన్‌సైడర్ ట్రేడింగ్ నిబంధనల ప్రకారం ఈ క్లోజింగ్ అమల్లో ఉండనుంది.

వాటాదారులకు బోనస్ షేర్లు

పతంజలి ఫుడ్స్ తన పెట్టుబడిదారులకు బోనస్ షేర్లను ఇవ్వబోతోంది. 2:1 బోనస్ షేర్లను జారీ చేయాలనే ప్రతిపాదనను తమ బోర్డు ఆమోదించిందని కంపెనీ జూలై 17న ప్రకటించింది. కంపెనీలో 1శాతం వాటా ఉంటే, అదనంగా 2షేర్లు ఉచితంగా లభిస్తాయి. అయితే, బోనస్ షేర్లకు రికార్డు డేట్‌ను ఇంకా ప్రకటించబడలేదు.

4లో అదిరే లాభాలు

మార్చి త్రైమాసికంలో పతంజలి ఫుడ్స్ మంచి ఫలితాలను నమోదు చేసింది. కంపెనీ ఏకీకృత నికర లాభం గతేడాది ఇదే కాలంలో రూ. 206.3 కోట్లు ఉంటే ఈ సారి రూ. 358.5 కోట్లకు చేరుకుంది. కంపెనీ ఆదాయం 17.8% పెరిగి రూ. 9,692.2 కోట్లకు చేరుకుంది. కంపెనీ కూడా అద్భుతంగా ఉంది. గతేడాది ఇదే సమయంలో రూ. 376.5 కోట్లు ఉండగా.. రూ. 37.1% పెరిగి రూ. 516.2 కోట్లకు చేరుకుంది. మెరుగైన వ్యయ నియంత్రణ, పెరుగుతున్న స్కేల్ కారణంగా, కంపెనీ నిర్వహణ మార్జిన్ కూడా 4.6% నుండి 5.3శాతానికి పెరిగింది.

జియో యూజర్లకు గుడ్‌న్యూస్.. రూ.51లకే 5% డేటా.. నెలరోజుల వ్యాలిడిటీ!

డేటా ప్రయోజనాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ ఇతర ప్రయోజనాల్లో జియోటీవీ, జియోఏఐక్లౌడ్‌లకు యాక్సెస్ ఉన్నాయి. హై స్పీడ్ డేటా పరిమితి పూర్తయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 64%కి పడిపోతుందని గమనించాలి. అలాగే..జియో తన కస్టమర్ల కోసం ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్లను అందిస్తూనే ఉంది. దేశంలో మొట్టమొదటి టెలికాం నెట్‌వర్క్ ప్రొవైడర్‌గా జియో అటువంటి ప్లాన్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. ఇది కేవలం రూ. 51 చెల్లించడం ద్వారా వినియోగదారులకు అపరిమిత 5% డేటా ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. జియో 5% నెట్‌వర్క్ కవర్ ప్రాంతంలో నివసించే, 5% స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను ఉపయోగించే వినియోగదారులకు ఈ ఆఫర్ ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. మీరు జియో కస్టమర్ అయితే అపరిమిత 5% డేటా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

జియో రూ.51 ప్లాన్ ప్రయోజనాలు

జియో అధికారిక వెబ్‌సైట్ ప్రకారం.. జియో రూ.51 ప్లాన్ వినియోగదారులకు డేటాను అందించడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు. ఈ ప్లాన్ 3%హై స్పీడ్ 4 డేటాతో పాటు అపరిమిత 5% డేటాను అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ చెల్లుబాటు ప్రత్యేకంగా 1.5% రోజువారీ డేటాతో కూడిన ప్లాన్‌కు వర్తిస్తుంది. ఇది 1 నెల వరకు చెల్లుతుంది. ఈ డేటా ప్లాన్‌ను ఈ కొనసాగుతున్న యాక్టివ్ ప్లాన్‌లతో కలపడం ద్వారా వినియోగదారులు అపరిమిత 5 డేటాను పొందవచ్చు. దీనితో పాటు జియో రూ.101, రూ.151 ప్లాన్‌ల సబ్‌స్క్రైబర్‌లకు అపరిమిత 5%+% డేటా కూడా అందించనుంది.

జియో రూ.101 ప్లాన్ 6% హై స్పీడ్ డేటాతో అపరిమిత 5% ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ అన్ని రోజువారీ 1% డేటా ప్లాన్‌లకు చెల్లుతుంది. అదే సమయంలో రోజువారీ 1.5% డేటా ప్లాన్‌తో ఇది 2 నెలల చెల్లుబాటుతో చెల్లుతుంది. 4 హై స్పీడ్ డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత, ఇంటర్నెట్ వేగం 64 %ఖఎజూం%కి పడిపోతుంది. జియో రూ.151 ప్లాన్ 9%+దీ% హై స్పీడ్ డేటాతో అపరిమిత 5% ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ 2 నెలల చెల్లుబాటుతో రోజువారీ 1.5% డేటాతో కూడిన ప్లాన్‌తో చెల్లుతుంది. 4% హై స్పీడ్ డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 64 %ఖఎజూం%కి పడిపోతుంది. జియో గత నెలలో రూ.198 ఖరీదు చేసే చౌకైన 5% ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. జియో రూ.198 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లో అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్ అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్‌లో రోజువారీ 2 డేటా సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది. ఈ ప్లాన్ రోజుకు 100 ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ 14 రోజుల పాటు ఉంటుంది. ఈ ప్లాన్ అపరిమిత 5% డేటా ప్రయోజనాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ ఇతర ప్రయోజనాల్లో జియోటీవీ, జియోఏఐక్లౌడ్‌లకు యాక్సెస్ ఉన్నాయి. హై స్పీడ్ డేటా పరిమితి పూర్తయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 64%కి పడిపోతుందని గమనించాలి.

సడెన్‌గా మీ అకౌంట్‌లో రూ.కోటి జమయితే ఏం చేయాలో తెలుసా..? లేదంటే చిక్కుల్లో పడతారు సుమా..

అకస్మాత్తుగా మీ ఖాతాలోకి కోట్ల రూపాయలు వస్తే.. మీరేం చేస్తారు. ఖర్చు చేస్తారా..? అలా చేస్తే చిక్కుల్లో పడినట్లే. డిజిటల్ యుగంలో, ప్రతి లావాదేవీ ట్రాక్ చేయబడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో డబ్బును వేరే అకౌంట్లకు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేస్తే దర్యాప్తు సంస్థలు దానిని సులభంగా ట్రాక్ చేయగలవు. ఒక్కోసారి ఊహించని సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. వాటిని చూసి మనమే ఆశ్చర్యపోతాం.. ఉన్నట్లుండి బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో కోట్లు జమ అవుతాయి. ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో కూడా మనకు తెలియవు. ఇప్పటికే ఇటువంటి ఘటనలు చాలా సార్లు విని ఉండొచ్చు. తాజాగా ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఇటువంటి ఘటనే జరిగింది. గ్రేటర్ నోయిడాలోని డంకౌర్‌లో మరణించిన ఒక మహిళ ఖాతాలోకి కోట్ల రూపాయలు డిపాజిట్ అయిన ఘటన సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఒకవేళ మీకే ఇలా అకౌంట్‌లో ఉన్నట్టుండి కోట్ల డబ్బు డిపాజిట్ అయితే మీరు ఏం చేస్తారు. ఆ అకౌంట్ నుంచి డబ్బు ఖాళీ చేస్తారా..? ఒకవేళ మీరు అలా చేస్తే చిక్కుల్లో పడినట్లే.. అలా చేయడం వల్ల మీరు చట్టపరమైన ఇబ్బందుల్లో పడవచ్చు.. చివరకు జైలుకు కడా వెళ్లాల్సి రావచ్చు. నేటి డిజిటల్ యుగంలో ప్రతి లావాదేవీ రికార్డ్ అయి ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీ అకౌంట్‌లో పడ్డ అమౌంట్‌ను ఖర్చు చేస్తే దర్యాప్తు సంస్థలు దానిని సులభంగా ట్రాక్ చేయగలవు. అందుకే అలా డబ్బు పడిన వెంటనే ఫిర్యాదు చేయాలి. మీ బ్యాంక్ అధికారిక వెబ్‌సైట్ లేదా మొబైల్ యాప్‌లోని హెల్ప్ విభాగానికి వెళ్లి ఫిర్యాదు చేయండి. మీ ఫిర్యాదులో లావాదేవీ %×ణ%ని చేర్చడం మర్చిపోవద్దు. లేదా మీరు నేరుగా బ్యాంకుకు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేయవచ్చు.

ఆర్బీఐ పోర్టల్‌లో ఫిర్యాదు ..

అదే సమయంలో చట్టపరమైన చిక్కుల్లో పడొద్దని అనుకుంటే ఆర్బీఐ అధికారిక వెబ్‌సైట్ కి వెళ్లి "ఫిర్యాదును సమర్పించు"పై క్లిక్ చేసి కంప్లైంట్‌ను ఫైల్ చేయండి. ఫిర్యాదు దాఖలు చేసిన తర్వాత.. మీకు ఫిర్యాదు రిఫరెన్స్ నంబర్ వస్తుంది. దానిని మిస్ చేయకుండా దగ్గర ఉంచుకోవాలి. భవిష్యత్తులో ఏదైన దర్యాప్తు జరిగనప్పుడు మీకు అది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

పాస్‌వర్డ్‌లను మార్చండి

కొన్ని సార్లు డబ్బు జమ చేసి అకౌంట్‌ను హ్యాక్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భంలో సడెన్‌గా డబ్బు మీ అకౌంట్‌లో పడితే.. మీ అన్ని బ్యాంకింగ్ యాప్‌లు, నెట్ బ్యాంకింగ్, యూపీఐ యొక్క పాస్‌వర్డ్‌లను మార్చండి. దీంతో పాటు టూ ఫ్యాక్టర్ సెక్యూరిటీ ఫీచర్‌ను ఆన్ చేయండి.లా చేయడం ద్వారా, మీ ఖాతాలలో దేనినైనా హ్యాక్ చేసే ప్రయత్నం జరిగితే.. అది విఫలమవుతుంది.

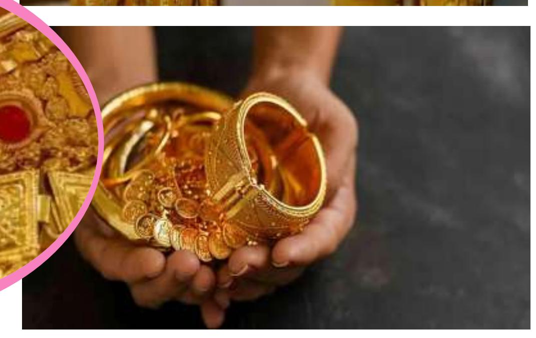
ఎగుమతులు బెదుర్స్

దేశీయ ఎగుమతులు మళ్లీ నీరసించాయి. అక్టోబర్ నెలలో రెండంకెల వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్న ఎగమతులు ఆ మరుసటి నెలలో ప్రతికూలానికి పడిపోయాయి. గత నెలలో ఎగుమతుల్లో వృద్ధి మైనస్ 4.85 శాతం తగ్గి 32.11 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయని కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. ఇదే సమయంలో దిగుమతులు ఏడాది ప్రాతిపదికన 27 శాతం ఎగబాకి 69.95 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. వంటనూనెలు, ఎరువులు, పసిడి, వెండి దిగుమతులు పుంజుకోవడంతో వాణిజ్యలోటు చారిత్రక గరిష్ఠ స్థాయి 37.48 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదైంది. ఈ సందర్భంగా వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి సునీల్ బర్త్వాల్ మాట్లాడుతూ..చమురు ధరల్లో హెచ్చుతగ్గుదలు కారణంగా ఎగుమతులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయన్నారు. గత నెలలో పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు 50 శాతం తగ్గి 3.71 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. చమురేతర ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయని, దీంతో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో మొత్తం ఎగుమతులు 800 బిలియన్ డాలర్లు అధిగమించే అవకాశాలున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పసిడి దిగుమతులు హైజంప్...

పసిడి దిగుమతులు రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయి. గత నెలలో భారత్ 14.86 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన పసిడి దిగుమతైంది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో చేసుకున్న 3.44 బిలియన్ డాలర్లతో పోలిస్తే నాలుగు రెట్లు పెరిగింది. ముఖ్యంగా పండుగ సీజన్‌తోపాటు పెళ్లిళ్ల సీజన్ కూడా తోడవడంతో బంగారానికి అనూహ్యంగా డిమాండ్ నెలకొన్నదని కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ వరకు పసిడి దిగుమతులు ఏడాది ప్రాతిపదికన 49 శాతం ఎగబాకి 49 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. గతేడాది ఇది 32.93 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నది. బంగారం 25 శాతం వార్షిక రిటర్నులు పంచింది. ప్రస్తుతేడాది అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచిన ఆస్తులు ఇదే కావడం విశేషం. అంతర్జాతీయ దేశాల్లో అనిశ్చిత పరిస్థితులు నెలకొనడం, బ్యాంకుల నుంచి డిమాండ్ అధికంగా ఉండటం, పుత్తడిపై దిగుమతి సుంకాలు తగ్గించడం కూడా డిమాండ్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణమని విశ్లేషించింది. ప్రస్తుతేడాది బంగారం ధర 23 శాతం ఎగబాకి రూ.78,350కి చేరుకున్నది. ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ మధ్యకాలంలో ఎగుమతులు 2.17 శాతం పెరిగి 284.31 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకోగా, దిగుమతులు 8.35 శాతం ఎగబాకి 486.73 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి. దీంతో వాణిజ్యలోటు 202.42 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నది. అంతక్రితం ఏడాది ఇది 170.98 బిలియన్ డాలర్లు. గత నెలలో సర్వీసుల ఎగుమతులు 28.11 బిలియన్ డాలర్ల నుంచి 35.67 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. క్రూడాయిల్ దిగుమతులు 7.9 శాతం అధికమై 16.11 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి.

పెరుగుతున్న బంగారం ధర.. తులం ఎంత అంటే?



బంగారం కొనుగోలు చేయాలని ఎవరు అనుకోరు, మహిళలు ఎక్కువగా ఇష్టపడేది బంగారమే. అందుకే వీరు ఎక్కువగా గోల్డ్ కొనుగోలు చేయాలి అనుకుంటారు. ఇక ఏ చిన్న శుభకార్యం అయినా బంగారం తప్పనిసరి. ప్రస్తుతం శ్రావణ మాసం కావడంతో ఈ మాసంలో పెళ్లిలు, శుభకార్యాలు చాలా ఉంటాయి. దీంతో చాలా మంది గోల్డ్ కొనుగోలు చేయాలి అనుకుంటారు. కానీ గోల్డ్ కొనుగోలు చేసే వారికి ఇది షాకింగ్ న్యూస్ అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే నేడు గోల్డ్ ధర స్వల్పంగా పెరిగింది.బంగారం కొనుగోలు చేయాలని ఎవరు అనుకోరు, మహిళలు ఎక్కువగా ఇష్టపడేది బంగారమే. అందుకే వీరు ఎక్కువగా గోల్డ్ కొనుగోలు చేయాలి అనుకుంటారు. ఇక ఏ చిన్న శుభకార్యం అయినా బంగారం తప్పనిసరి. ప్రస్తుతం శ్రావణ మాసం కావడంతో ఈ మాసంలో పెళ్లిలు, శుభకార్యాలు చాలా ఉంటాయి. దీంతో చాలా మంది గోల్డ్ కొనుగోలు చేయాలి అనుకుంటారు. కానీ గోల్డ్ కొనుగోలు చేసే వారికి ఇది షాకింగ్ న్యూస్ అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే నేడు గోల్డ్ ధర స్వల్పంగా పెరిగింది.బంగారం ధరలు అనేవి రోజు రోజుకు పెరుగుతూ సామాన్యులకు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. మన దేశంలో బంగారానికి ఉన్న డిమాండ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. చాలా మంది ఎక్కువగా కొనడానికి ఇష్టపడే దాంట్లో బ ం గా ర ం ఎ ప్ు ముందుంటుంది. కానీ ప్రస్తుతం గోల్డ్ రేట్స్ అనేవి ఆకాశాన్నంటు తున్నాయి. రోజు రోజుకు ధరలు పెరుగుతూ సామాన్యులకు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే గోల్డ్ రేట్స్ లక్షమార్క్ దాటిన విషయం తెలిసిందే. కాగా, నేడు శుక్ర వారం అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో చూద్దాం. ఆగస్టు 8, 2025న 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,02,560 గా ఉండగా,22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.94,010గా ఉంది.ఆగస్టు 07, 2025 శుక్రవారం (నిన్న)24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,02,550గా ఉండగా,నేడు రూ.10 పెరగడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ.102,560గా ఉంది ప్రముఖ నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే.. హైదరాబాద్‌లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,02,560ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.94,010 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,27,000లుగా ఉంది.విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,02,560 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.94,010లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,20,000 లుగా ఉంది.వరంగల్ జిల్లాలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,02,560, 22 క్యారెట్ల ధర 94,010లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,27,000లుగా ఉంది.

లోన్ పూర్తిగా కట్టేసినా.. మీ సిబిల్ స్కోర్ పెరగలేదా? అయితే ఇలా తప్పకుండా చేయండి!

రుణం పూర్తిగా చెల్లించినా, క్రెడిట్ స్కోర్‌లో వెంటనే మార్పు కనిపించకపోవచ్చు. రుణదాతల నుండి క్రెడిట్ బ్యూరోలకు సమాచారం నవీకరణకు సమయం పడుతుంది. లోన్ క్లోజర్ డాక్యుమెంట్లు, నో-డ్యూస్ సర్టిఫికేట్ పొందండి. క్రెడిట్ స్కోర్ అప్డేట్ కాకపోతే, క్రెడిట్ బ్యూరో వెబ్‌సైట్ ద్వారా వివాద పరిష్కారాన్ని అన్వేషించండి

రుణం చెల్లించడం అనేది తీసుకున్నవారి బాధ్యత. దాంతో పాటు ఒక ముఖ్యమైన ఆర్థిక మైలురాయి. ఇది మీ రుణ భారాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను కూడా పెంచుతుంది. కానీ రుణం ముగిసిన తర్వాత కూడా మీ క్రెడిట్ స్కోర్ అప్డేట్ అవ్వకుంటే ఏమి చేయాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

1 / 5

మీ ఆర్థిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయించడంలో మీ క్రెడిట్ స్కోరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు కొత్త లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటున్నా లేదా క్రెడిట్ కార్డ్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటున్నా, మీ క్రెడిట్ యోగ్యతను అంచనా వేయడానికి రుణదాతలు తరచుగా మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను తనిఖీ చేస్తారు. మంచి స్కోరు మీరు డిఫాల్ట్ లేకుండా రుణాన్ని తిరిగి చెల్లించగలరనే హామీని ఇస్తుంది.

2 / 5

రుణం పూర్తిగా చెల్లించిన తర్వాత కూడా క్రెడిట్ స్కోరు వెంటనే మార్పును ప్రతిబింబించకపోవచ్చు. ఎందుకంటే రుణదాతలు నవీకరించబడిన సమాచారాన్ని క్రెడిట్ బ్యూరోలకు నివేదించడానికి 30 నుండి 60 రోజులు పట్టవచ్చు - అందుకే రుణ స్థితి ఇప్పటికీ యాక్టివ్‌గా కనిపించవచ్చు. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉండవచ్చు, వాటిలో రుణదాత వారి వైపు స్థితిని నవీకరించకపోవడం, క్రెడిట్ బ్యూరో ప్రాసెసింగ్ సమయం, ఆలస్యమైన రిపోర్టింగ్ ప్రక్రియ, సరిపోలని సమాచారం లేదా డేటాను సమర్పించడంలో సాంకేతిక లోపం ఉన్నాయి.

3 / 5

ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి మీ రుణదాతను సంప్రదించి లోన్ క్లోజర్ డాక్యుమెంట్ల కోసం అడగండి. నో-డ్యూస్ సర్టిఫికేట్ లేదా లోన్ క్లోజర్ లెటర్ వంటి ముఖ్యమైన పత్రాలను మీరు పొందారని నిర్ధారించుకోండి. దానిలో మీ చివరి %జువీ×% తేదీ కూడా పేర్కొనబడాలి. మీ రుణదాత క్లోజర్‌ను నిర్ధారించినప్పటికీ మీ నివేదిక మారకపోతే, మీరు క్రెడిట్ బ్యూరో అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించి, వివాద పరిష్కార పోర్టల్‌ను ఎంచుకుని, ఇంకా యాక్టివ్‌గా కనిపిస్తున్న లోన్ వంటి సమస్యను రుజువుతో ఎంచుకోవాలి.

4 / 5

ఈ సమస్య 7 నుండి 21 పని దినాలలో పరిష్కారం అయ్యే అవకాశం ఉంది. మీరు ఒక వివాదాన్ని లేవనెత్తిన తర్వాత, మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. క్రెడిట్ స్కోర్ లేదా %జ×దీ×ూ% స్కోర్ అనేది మీ క్రెడిట్ అర్హతను సూచించే మూడు అంకెల సంఖ్య. ఈ స్కోర్ మీ క్రెడిట్ చరిత్రపై ఆధారపడి ఉంటుంది, రుణ చెల్లింపులు, క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగం లేదా బిల్లుల చెల్లింపుతో సహా. క్రెడిట్ స్కోర్‌లు సాధారణంగా 300 నుండి 900 వరకు ఉంటాయి. స్కోరు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, రుణాలకు ఆమోదం పొందే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నోటి ఆరోగ్యం కోసం ఆయిల్ ఫుల్ బెస్ట్ చిట్కా.. 21 రోజుల పాటు చేయడం వలన కలిగే ఫలితాలు ఏమిటంటే..

శారీరక ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నోటి ఆరోగ్యం పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. దంతాల సమస్యలు కొన్ని సార్లు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. అపుడు చాలా మంది మార్కెట్లో లభించే రకరకాల రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇలాంటి రసాయన ఉత్పత్తులకు బదులుగా వంటింటి చిట్కా అయిన ఆయిల్ పుల్లింగ్ బెస్ట్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 21 రోజుల పాటు ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చో నిపుణుల చెప్పిన విషయాలను గురించి తెలుసుకుందాం. శరీరంతో పాటు, నోటి ఆరోగ్యం కూడా చాలా ముఖ్యం. పసుపు దంతాలు, దుర్వాసన, దంతాల నుంచి రక్తం కారడం వంటి సమస్యలు ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. ఈ సమస్యలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దీని కోసం ప్రజలు అనేక పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. వాటిలో ఒకటి ఆయిల్ పుల్లింగ్. ఇది మొత్తం నోటిని ఒకేసారి శుభ్రం చేసుకునే టెక్నిక్. నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆయిల్ పుల్లింగ్ చాలా సులభం. దీని కోసం కొబ్బరి నూనె , నువ్వుల నూనెను ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేయబడింది. కొబ్బరి నూనెలో లారిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. దీనిలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు ఉన్నాయి. అయితే 21 రోజుల పాటు రోజూ ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయడం వలన ఏమి జరుగుతుంది? నిపుణుల చెప్పిన విషయాలు తెలుసుకుందాం. నిపుణులు ఏమంటున్నారు? ఎండోడాంటిస్ట్, డెంటల్ సర్జన్ అనిల్ కోహ్లీ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ.. ఆయిల్ పుల్లింగ్ అనేది మన దేశంలో ఉపయోగించే పురాతన ఆయుర్వేద పద్ధతి. నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరి నూనెను ఆయిల్ పుల్లింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఆయిల్ పుల్లింగ్ నోటి నుంచి హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తుంది. ప్లేక్‌ను తొలగిస్తుంది. దుర్వాసనను తొలగిస్తుంది. అయితే 21 రోజులు ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయడం వల్ల పెద్దగా తేడా ఉండదు. దంత సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఖచ్చితంగా నిపుణుడిని సంప్రదించాలని చెప్పారు. ఆయిల్ పుల్లింగ్ ఎవరు చేయకూడదు? నోటిలో పుండ్లు ఉన్నవారు, కొబ్బరి, నువ్వుల నూనె అంటే అలెర్జీ ఉన్నవారు, గ్యాస్ట్రిక్ రిఫ్లెక్స్‌లు ఉన్నవారు లేదా మింగడంలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నవారు ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు కూడా ఈ పద్ధతిని చేయకూడదు. ఆయిల్ పుల్లింగ్ ఎంతసేపు చేయాలంటే అనిల్ కోహ్లీ ఆయిల్ పుల్లింగ్ 10 నుంచి 15 నిమిషాలు మాత్రమే చేయాలని చెప్పారు. నోరు తరచుగా పొడిగా ఉండే వారికి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే ఆయిల్ పుల్లింగ్‌ను దంతాలను శుభ్రం చేసుకునేందుకు దీనిని ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించలేమని చెప్పారు. ఆయిల్ పుల్లింగ్‌తో పాటు సరిగ్గా బ్రష్ చేసుకోవాలి. ఎవరైనా దంతాల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. మంచి దంతవైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళాలని సూచించారు. ఆయిల్ పుల్లింగ్ , ఇతర గృహ నివారణలు కొంతవరకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అంతేకానీ దంతాల సమస్యను పూర్తిగా నయం చేయవని చెప్పారు.

బిడ్డ పుట్టాలంటే స్పెర్మ్ కౌంట్ ఎంత ఉండాలి? జంటలు తెలుసుకోవాల్సిన కీలక విషయాలు!

స్త్రీలు పిల్లలు పుట్టలేకపోతే వారిలో లోపం ఉందని చెబుతారని, వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లాల్సి వస్తే చెకప్ కూడా మహిళలకు మాత్రమే జరుగుతుందని మీరు తరచుగా చూసి ఉంటారు. ఎందుకంటే చాలాసార్లు కుటుంబ సభ్యులు పురుషులను పరీక్షించడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి పరిస్థితిలో బిడ్డను.. తల్లిదండ్రులు కావాలనే కల ప్రతి జంటకు ప్రత్యేకమైనది. పెళ్లి తర్వాత ప్రతి జంటలో ఉండే కోరిక ఇది. కానీ కొన్నిసార్లు ఈ కలను నెరవేర్చుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. చాలా జంటలు నెలలు లేదా సంవత్సరాలు ప్రయత్నిస్తారు. కానీ విజయం సాధించలేరు. ఈ సమయంలో పురుషుల సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన అంశం వీర్యకణాల సంఖ్య.

సంతానం పొందాలంటే వీర్యకణాల సంఖ్య ఎంత ఉండాలి?

అది తక్కువగా ఉంటే ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. స్త్రీలు పిల్లలు పుట్టలేకపోతే వారిలో లోపం ఉందని చెబుతారని, వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లాల్సి వస్తే చెకప్ కూడా మహిళలకు మాత్రమే జరుగుతుందని మీరు తరచుగా చూసి ఉంటారు. ఎందుకంటే చాలాసార్లు కుటుంబ సభ్యులు పురుషులను పరీక్షించడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి పరిస్థితిలో బిడ్డను గర్భం ధరించడంలో స్పెర్మ్ కౌంట్ చాలా ముఖ్యమైన విషయం అని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ డాక్టర్ సునీల్ జిందాల్ ప్రకారం.. ఒక ఆరోగ్యకరమైన పురుషుడికి మిల్లీలీటర్‌కు కనీసం 15 మిలియన్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్ ఉండాలి. ఈ సంఖ్య 15 మిలియన్ల కంటే తక్కువగా ఉంటే, దానిని 'తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్' అంటారు. ఇది గర్భం దాల్చడంలో అడ్డంకులు ఏర్పడవచ్చు.

తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్‌కు కారణాలు:

అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి ధూమపానం, మద్యం, అసమతుల్య ఆహారం.
ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం
విపరీతమైన వేడి ల్యాప్‌టాప్‌ను ఒడిలో పెట్టుకోవడం, బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు ధరించడం
హార్మోన్ల అసమతుల్యత
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా గాయం

స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడానికి చిట్కాలు:

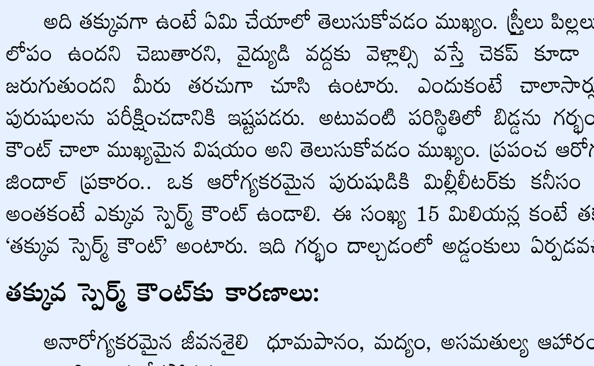
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, ప్రోటీన్లు
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి యోగా, నడక చేయండి
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి ధ్యానం, విశ్రాంతి పద్ధతులను ప్రయత్నించండి
చెడు అలవాట్లను వదులుకోండి ధూమపానం, మద్యం మానేయండి
సప్లిమెంట్లు డాక్టర్ సలహా మేరకు జింక్, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ మొదలైనవి తీసుకోండి

మీరు ఎప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి?

ఒక సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా ప్రయత్నించిన తర్వాత కూడా గర్భం రాకపోతే ఇద్దరు భాగస్వాములు సంతానోత్పత్తి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. పురుషులు వారి స్పెర్మ్ కౌంట్, స్పెర్మ్ కదలిక, నాణ్యతను తనిఖీ చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. బిడ్డ పుట్టాలనే చేసే ప్రయత్నాలు ఎంత ముఖ్యమో శారీరక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన స్పెర్మ్ కౌంట్, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, వైద్యుడి సకాలంలో సలహాతో తల్లిదండ్రులు కావాలనే కలను సులభంగా నెరవేర్చుకోవచ్చు అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించాము. ఇలాంటి విషయాలలో ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.)

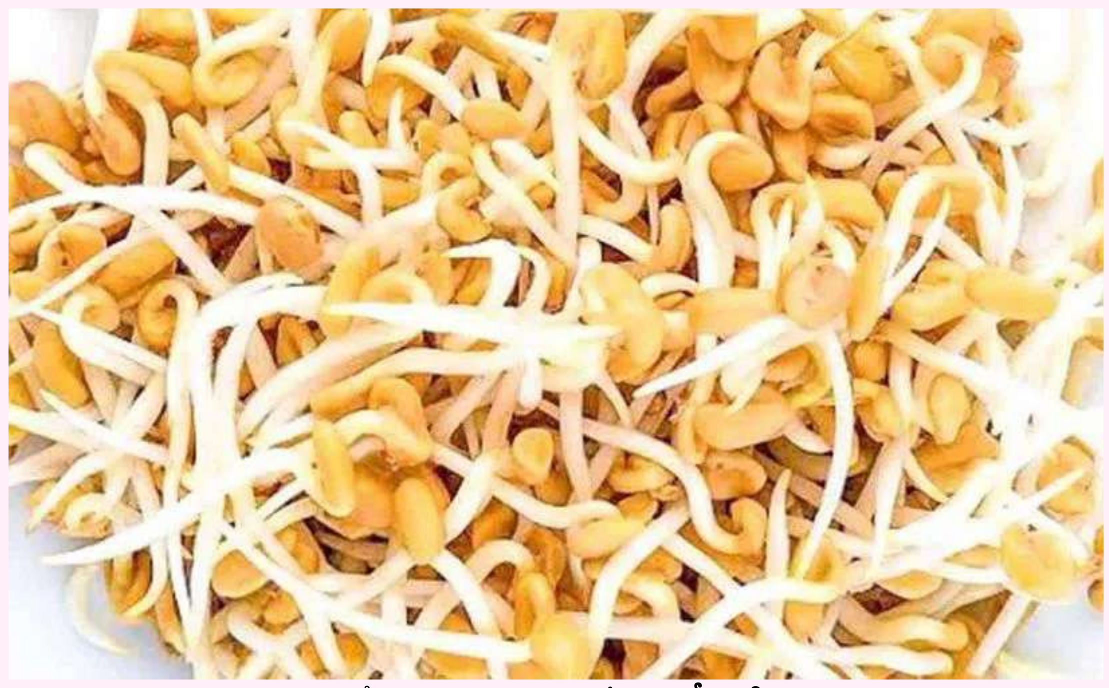
మైనారిటీ విద్యార్థులకు ట్రంప్ షాక్.. వారి డాటా కోసం ఆదేశం

బ్లాక్, బ్రౌన్ స్టూడెంట్ల చేరికలను కట్టడి చేస్తున్నారని ట్రంప్‌పై విమర్శలు



అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో బ్లాక్, బ్రౌన్ వర్ణాల విద్యార్థుల ప్రవేశాలను పరిమితం చేసేందుకు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ విశ్వ ప్రయత్నం చేస్తున్నది. విద్యార్థుల జాతి, లింగ, టెస్ట్ స్కోర్, గ్రేడింగ్ పాయింట్లు వంటి వివరాలను విద్యా శాఖకు సమర్పించాలని ట్రంప్ గురువారం ఆదేశాలు ఇచ్చారు. కళాశాలలు మైనారిటీ విద్యార్థులకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయేమో గుర్తించడమే ఈ ఉత్తర్వుల లక్ష్యమని విమర్శలు వస్తున్నాయి. విద్యార్థుల జాతిని పరిగణనలోకి తీసుకుని కళాశాలల్లో ప్రవేశాలు కల్పించే విధానాన్ని సుప్రీంకోర్టు 2023లో కొట్టివేసింది. కానీ విద్యా సంస్థలు ఈ తీర్పును పట్టించుకోవడం లేదని, దానిని అమలు చేయాలని అమెరికన్ సంప్రదాయవాదులు చాలా కాలం నుంచి డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ డిమాండ్లకు అనుగుణంగానే ట్రంప్ తాజా ఆదేశాలు ఉన్నాయి. ఇది విద్యా సంస్థల్లో వామపక్ష భావజాల నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యల్లో భాగమేనని కొందరు విమర్శిస్తున్నారు. విద్యార్థుల జాతిని పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రవేశాలు కల్పించే విద్యా సంస్థలపై ఈ ఆదేశాలు ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు తెలిపారు.

మొలకెత్తిన మెంతులను రోజూ తింటే ఎన్నో లాభాలు.. అనేక వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు..



మెంతులను మనం రోజూ పలు రకాల వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఆయుర్వేద పరంగా మెంతులు మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. మెంతుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మెంతులను ఉపయోగించి పలు ఆయుర్వేద ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తుంటారు. అందులో భాగంగానే రోజూ మెంతులను నానబెట్టి తినాలని లేదా కనీసం మెంతుల నీళ్లను అయినా తాగాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే మెంతులు కొందరికి వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. కనుక అలాంటి వారు మెంతులను తినలేరు. మెంతుల నీళ్లను కూడా తాగలేరు. కానీ వారితోపాటు ఎవరైనా సరే మెంతులను మొలకెత్తించి తినవచ్చు. ఇవి రుచిగా ఉండడమే కాదు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి తరువాత వాటిని మొలకెత్తించి రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తింటుండాలి. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..

మెంతులను మొలకెత్తించి తింటే వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్, గలాక్టోమనన్, ఇతర సమ్మేళనాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ విడుదలయ్యే ప్రక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయి. దీంతో భోజనం చేసిన వెంటనే షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మొలకెత్తిన మెంతులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని రోజూ తింటుంటే ఇన్సులిన్‌ను శరీరం మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మొలకెత్తిన మెంతుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. జీర్ణాశయంలో ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అందులో ఉండే పోషకాలను సైతం శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

మొలకెత్తిన మెంతులను తినడం వల్ల క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తాయి. దీని వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలనుకునే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు రోజూ మొలకెత్తిన మెంతులను తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ మెంతుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

మొలకెత్తిన మెంతులను తినడం వల్ల శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుండె పోటు ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అలాగే వీటిల్లో ఉండే పొటాషియం శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది.దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. మెంతుల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాచి. అందువల్ల వీటిని మొలకెత్తించి తింటే శరీరంలోని వాపులు తగ్గిపోతాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా మొలకెత్తిన మెంతులను తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

నగర ప్రవేశం

నాకు హైదరాబాదులో ఇంటర్మీడియెట్ సీటు వచ్చిందన్నప్పటి నుండీ.. ఇంట్లో సందడి మొదలైంది. సందడి కన్నా.. దిగులు ఎక్కువ. ఓ రెండ్రోజులు సంతోషంగా ఉన్నా.. అమ్మా నాన్నల్ని, నానమ్మని, ఇల్లునూ, పరిసరాలనూ వదిలి వెళ్లాలనేటప్పటికి ఎక్కడలేని బెంగ పట్టుకుంది. నానమ్మ నాతో.. "ఇక్కడ దగ్గరగ హన్మకొండల్నన్న, జనగామలనన్న చదువుకోరాదా? నువ్వు పోతె ఇల్లంత చీకటి అయితది. మేము గుడ్డి దీపాలోలే ఎట్లుండాల్నే?" అన్నది. ఆ మాటల్లోని కవిత్వం నాకప్పుడు అర్థం కాలేదు కానీ, వేదన మాత్రం నా మనసును తాకింది. జనగామ అయితే ఆడపిల్లలకోసం ప్రత్యేకంగా కాలేజీ లేదు. మావాళ్లు అలా చేర్పించే ప్రసక్తే లేదు. ఇక హనుమకొండలో ఉన్న ఒకేఒక దగ్గరి బంధువు.. మా చిన్నాయన కూతురు లచ్చక్కే! ఆమె దగ్గర అప్పటికే అక్క ఉంది. మా ఇద్దరినీ విడిగా పెట్టేంత డబ్బూ, ధైర్యమూ, హంగూ.. మా అమ్మానాన్నలకు లేవు. అమ్మకు చదువంటే చాలా ఇష్టం. నన్ను వదిలి ఉండలేకపోయినా ఆ దిగులును పైకి కనిపించనీయలేదు. నేను వెళ్లనంటానేమో!.. అనుకుని ఆ ప్రసక్తే మా మధ్య రాకుండా చూసింది. పైగా మంచి కాలేజీ అని కూడా కావచ్చు. అప్పటికి వారం రోజులుగా సమయం దొరికినప్పుడల్లా అమ్మ నాకు సుద్దులు చెబుతూనే ఉంది. పెద్దవాళ్ల పట్ల మర్యాదగా ఉండాలనీ, వాళ్లు వస్తే లేచి నిలబడాలనీ, నమస్కారం చేయాలనీ, ఏ విషయంలోనూ ఎవరితోనూ వాదించవద్దనీ, వాళ్లు పెట్టేదాకా ఆకలి అవుతుందని అడగొద్దనీ, ఏది పెడితే అది తినాలనీ, ఎదుటి వాళ్ల వస్తువులు ముట్టుకోవద్దనీ, ఎంతో అవసరమైతే అడిగి వాళ్లిస్తేనే తీసుకోవాలనీ, గదుల్లోకి అడక్కుండా వెళ్లొద్దనీ, నేను వాళ్ల దగ్గర ఉండటం.. కేవలం వాళ్ల ఔదార్యమే తప్ప మన హక్కు కాదనీ, మరీ ముఖ్యంగా అడుగడుగునా చూడటానికి తను పక్కన ఉండదు గనుక.. నేను మర్యాదగా, విధేయతతో, సంస్కారంతో మెలగడం నా చేతుల్లోనే ఉంది గనుక.. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తనకు మాట తెచ్చేలా ఉండొద్దనీ.. ఇలా చాలా చెప్పింది. ఇవన్నీ అక్కకు కూడా చెప్పిందా!? అని నాకు డౌట్ వచ్చింది. నాన్న రోజూకసారైనా.. "బుజ్జీస్! నువ్వు కూడ పోతవా?" అనేవాడు. నాకు ఎంతో బాధ కలిగేది. కానీ, దాన్ని వ్యక్తపరచడం రాదు. "ఏం కాదులే నాన్నా! బాధపడకు" అని ఓదార్చడమూ రాదు. నా బట్టలూ, కావలసిన వస్తువులూ, కొన్ని పుస్తకాలూ సర్దుకున్నాను. మా ఇంట్లో మంచి బ్యాగులు కానీ, సూట్‌కేసులు కానీ లేవు.

మూడు సందుకలు, కొన్ని చేతి సంచులు తప్ప! మా అమ్మ ఎప్పుడో కొన్న బిస్తర్ (హోల్డాల్)లో పక్కబట్టలు, తొడుక్కునే బట్టలు సర్దుకున్నాను. నన్ను మొదటిసారి దింపడానికి నాన్నే వచ్చాడు. అమ్మ చేసిన పిండివంటలు ఓ పెద్ద సంచీలో సర్ది ఇచ్చింది. ఇల్లు వదిలి వస్తుంటే అమ్మ కళ్లనిండా నీళ్లు పొంగివచ్చాయి. నాకూ ఏడుపు ఆగలేదు. మొదటిసారిగా ఈ ఊర్లో ఎందుకున్నామా!? అనిపించింది. రైల్లో కూడా మాటిమాటికీ కళ్లు ఒత్తుకుంటూనే ఉన్నాను. నాన్న మౌనంగా ఉన్నాడు. నారాయణగూడలోని దీపక్ మహల్ సినిమా టాకీసు ఎదురు సందులో.. ఇంకా చెప్పాలంటే కేశవ మెమోరియల్ స్కూల్ ఎదురుగా ఉండే సందులో నాయనమ్మ, చిన్నాయనలు ఉండే ఇంటికి వెళ్లాం. నాన్న ఎవరింటికైనా వెళ్లడం చాలా అరుదు. అందులోనూ అమ్మను మేనమామ వాళ్లే పెంచారు గనుక.. ఒకరకంగా ఆమెకు అది పుట్టిల్లు గనుక.. వాళ్లు నాన్నను అల్లుడిగానే చూసేవారు. ఆరోజు ఉండి, మర్నాడు ఉదయాన్నే నాన్న వెళ్లిపోయాడు. వెళ్లేముందు నా చేతికి నూటాయాభై రూపాయలిచ్చి.. "జాగ్రత్త! ఫుజూల్ ఖర్చులు పెట్టకు. ఫీజు కట్టి, పుస్తకాలు కొనుక్కో! మిగతావి దాచుకో!" అని చెప్పాడు. నాన్న వెళ్లేటప్పుడు మళ్లీ ఏడుపొచ్చింది, కానీ ఆపుకొన్నాను. రెడ్డి కాలేజీ అంత గొప్పదని నాకు అందులో చేరేదాకా తెలియదు. ఏడవ నిజాం మీర్ ఉస్మాన్ ఆలీ ఖాన్ వద్ద.. నిజాం ప్రభుత్వంలో కొత్వాలుగా పనిచేసిన మొదటి హిందూ వ్యక్తిగా, జంట నగరాల కోసం ఎన్నో మంచిపనులు చేసిన వాడిగా రాజా బహదూర్ వెంకట రామారెడ్డి ఆనాటి వారికి చిరపరిచితులు. కొత్వాలు అంటే పోలీస్ కమిషనర్ అట. ఆయన దూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే గ్రామీణ మగపిల్లల కోసం హైదరాబాదులో రెడ్డి హాస్టల్ ప్రారంభించి.. ఎందరో చదువుకునేలా చేశాడట. ఆ తరువాతి రోజుల్లో ఆయన పేరుమీద రెడ్డి సొసైటీ వారు నారాయణగూడ, బర్కత్‌పురా మధ్యలో ఆడపిల్లల కోసం రాజా బహదూర్ వెంకట రామారెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజీనీ, దానికి అనుబంధంగా ఒక హాస్టల్‌నూ స్థాపించారు. అదే మా కాలేజీ. మా కాలేజీకి అప్పట్లో చాలా పేరుండేది. ఆ కాంపౌండ్ బయట మగపిల్లలు కాసేపు నిలబడ్డానికే భయపడేవారని అనేవారు. అందులో చదివే ఆడపిల్లలు ఫైర్ బ్రాండ్స్‌గా ఉంటారని అనుకునేవారు. అప్పట్లో ఆడపిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా మా కాలేజీతోపాటు రాంకోఠీలో ఎగ్జిబిషన్ సొసైటీ వారు నడిపే వనితా మహా విద్యాలయ, సుల్తాన్ బజార్ ఎదురుగా కోఠీ ఉమెన్స్ డిగ్రీ కాలేజీ, సికింద్రాబాద్‌లో కస్తూరిబా కాలేజీ ఉండేవి. మాడపాటి హనుమంతరావు స్కూలు అమ్మాయిలు.. ఎక్కువగా మా కాలేజీలోనే చేరేవారు. అలా.. హైదరాబాద్‌లో నా ఇంటర్ చదువు మొదలైంది.

ఎరువులపై కేంద్రం విధానం మారాలి

దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రకాల ఎరువులను కలిపి సుమారు 6 కోట్ల 20 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు వినియోగిస్తున్నారు. ఇందులో తెలంగాణ వినియోగం సుమారు 44 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు, అంటే జాతీయ స్థాయిలో 7 శాతానికి సమానం. అలాగే మొత్తం దేశంలో రెండు సీజన్లు కలిపి ఒక సంవత్సరంలో సాగవుతున్న విస్తీర్ణం 54 కోట్ల 84 లక్షల ఎకరాలు, అందులో తెలంగాణ వాటా 4 శాతం మాత్రమే. అంటే, 4 శాతం సాగు విస్తీర్ణంతో ఉన్న తెలంగాణ, దేశ ఎరువుల వినియోగంలో 7 శాతం వాటా కలిగి ఉండటం వల్ల, రాష్ట్రంలోని సగటు ఎరువుల వినియోగం దేశ సగటుతో పోలిస్తే దాదాపు 80 శాతం అధికంగా ఉందని అర్థమవుతున్నది. అంతేకాక, వినియోగంలో వివిధ రకాల ఎరువుల మధ్య సమతుల్యత లోపించడమే కాకుండా, వాటి మధ్య వ్యత్యాసం కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా వినియోగిస్తున్న ఎరువుల్లో 60 శాతం వరకు యూరియానే ఉంది. తెలంగాణ యూరియా వాటా సుమారు 43 శాతం. అయితే తెలంగాణలో గత 7, 8 సంవత్సరాల నుంచి ప్రతి ఏడాది యూరియా వినియోగం సుమారు ఒక లక్ష మెట్రిక్ టన్నులు పెరుగుతూ వస్తోంది. దీనికి ప్రధాన కారణాలు భూగర్భజలాల పరిమాణం పెరగడం, సాధారణ వర్షపాతం నమోదవడం వల్ల రెండవ పంట సాగు విస్తీర్ణం గణనీయంగా పెరగడమే. ఇటీవల యూరియా కొరతపై రైతుల్లో ఆందోళనకు అసలు కారణం యూరియా వినియోగం అనూహ్యంగా పెరగడం కాదు. సాధారణంగా, ప్రతి పంట సీజన్ ప్రారంభ దశలో యూరియా చాలా తక్కువ మోతాదులో వేయాలి. అయినా, చాలా సందర్భాల్లో రైతులు ముందస్తుగా ఎక్కువ మొత్తంలో యూరియాను కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా, యూరియాకు ఉన్న నికర ధర ఇతర ఎరువులతో పోలిస్తే చాలా తక్కువగా ఉండటంతో, అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. వాస్తవానికి, పంట సీజన్ తొలి మాసంలో ఎక్కువగా వాడాల్సిన ఎరువులు డీఏపీ, కాంప్లెక్స్, పొటాష్ వంటి పోషక ఎరువులే. కానీ, ఈ ఎరువుల ధరలు యూరియాతో పోలిస్తే దాదాపు 6 నుంచి 7 రెట్లు ఎక్కువగా ఉండటంతో, రైతులు యూరియాపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఈ ధరల వ్యత్యాసం వల్ల అవసరానికి మించి యూరియా వినియోగం పెరుగుతున్నది. ప్రస్తుతం 45 కిలోల యూరియా బస్తా ధర రూ.266 కాగా, ఇదే పరిమాణంలో డీఏపీ లేదా కాంప్లెక్స్ ఎరువులకు రూ.1500 నుంచి రూ.1800 వరకు ధర ఉంది. ఈ ధరల వ్యత్యాసానికి మూల కారణం కేంద్ర ప్రభుత్వపు లోపభూయిష్ఠ ఎరువుల ధరల విధానమే. దీనివల్ల యూరియా వినియోగం రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నది. అదే సమయంలో, డీఏపీ, కాంప్లెక్స్ ఎరువుల వినియోగం ఆ స్థాయిలో పెరగకపోవడంతో, ఎరువుల వినియోగంలో అసమతుల్యత పెరుగుతోంది. ప్రస్తుత ఎరువుల సబ్సిడీ విధానం ప్రకారం, యూరియాపై దాదాపు 90శాతం సబ్సిడీ ఇస్తున్నారు. అదే సమయంలో డీఏపీ, కాంప్లెక్స్ ఎరువులపై 60శాతం నుంచి 65శాతం సబ్సిడీ మాత్రమే ఉంది. ఉదాహరణకు, 45 కిలోల యూరియా బస్తాకు వాస్తవ వ్యయం రూ.2800 ఉన్నా, రైతు ప్రస్తుతం చెల్లిస్తున్న ధర కేవలం రూ.266 మాత్రమేబీ మిగతా మొత్తం కేంద్ర ప్రభుత్వ సబ్సిడీయే. ఇదే యూరియాపై 1970లో కేవలం 10శాతం సబ్సిడీ ఉండేది. ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంది. ఉదాహరణకు, ప్రస్తుతం ఒక కిలో నత్రజనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.43 సబ్సిడీ ఇస్తోంది. అదే సమయంలో, ఒక కిలో పొటాష్‌పై కేవలం రూ.2.40, ఒక కిలో సల్ఫర్‌పై రూ.2.60 మేరకే సబ్సిడీ ఉంది. ఈ విధమైన ధరల అసమతుల్యత, సబ్సిడీలో వ్యత్యాసం వల్ల, యూరియాపై రైతులు ఆధారపడుతున్నారు. ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం సహజ వ్యవసాయం, జీవన ఎరువుల వాడకాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రత్యేక మిషన్ ఏర్పాటు చేసింది. అయితే, ఈ ప్రయత్నంలో జీవన ఎరువుల వినియోగంపై సబ్సిడీ లేనందున, రైతులు ఆశించిన స్థాయిలో ఈ ఎరువుల వాడకం వైపు మళ్లడం లేదు. ఉదాహరణకు, ఒక 45 కిలోల యూరియా బస్తాలో ఉన్న నత్రజనిని జీవన ఎరువుల ద్వారా అందించాలంటే సుమారు 20 క్వింటాళ్లు వేయాలి. దీనివల్ల ఎక్కువ మంది రైతులు జీవన ఎరువుల వాడకం వైపు మొగ్గు చూపడంలేదు. ఇదే సమయంలో, సహజ వ్యవసాయంలో జీవన ఎరువుల వినియోగం తప్పనిసరి కావడం వల్ల, కేంద్ర ప్రభుత్వం సమర్థమైన ధరల విధానాన్ని రూపొందించకపోతే సహజ వ్యవసాయ లక్ష్యాలు సాధ్యం కావు. ఇటీవలి కాలంలో కొన్ని ఎరువు సంస్థలు నానో ఫర్టిలైజర్లను వినియోగంలోకి తెచ్చాయి. ఉదాహరణకు, అర లీటర్ నానో యూరియా ధర సుమారు రూ.225. ఇది 45 కిలోల యూరియా బస్తా ద్వారా వచ్చే నత్రజనిని పంటలకు సమానంగా అందించగలదని సంస్థలు చెబుతున్నాయి. అదే విధంగా, నానో డీఏపీ ధర అర లీటర్‌కు రూ.600గా ఉంది. ఇది 50 కిలోల డీఏపీ బస్తా ద్వారా వచ్చే పోషకాలను పంటలకు అందిస్తుందని అభిప్రాయం ఉంది. అయితే ఈ నానో ఎరువుల నాణ్యత, పనితీరుపై ఇంకా క్షేత్ర స్థాయిలో శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు పూర్తి కాలేదు. దీని వల్ల రైతులలో నానో ఎరువుల సామర్థ్యంపై పూర్తిస్థాయిలో నమ్మకం ఏర్పడలేదు. పైగా, వీటిపై సబ్సిడీ లేదు. దాంతో వీటి వినియోగం ఆశించిన స్థాయిలో విస్తరించడం లేదు. యూరియాపై చెలరేగుతున్న గందరగోళంపై వెంటనే కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టి సారించి ఎరువుల విధానాన్ని సమీక్షించాలి.

భాగ్యనగరంలో పార్కింగ్ కష్టాలకు చెక్..

దేశంలోనే తొలిఆటోమేటెడ్ పార్కింగ్ రెడీ..!

భాగ్యనగరంలో పార్కింగ్ కష్టాలకు చెక్.. మీరు వింటుంది నిజమే..! మహానగరం నడిబొడ్డున ఉన్న నాంపల్లిలో పార్కింగ్ కోసం ఇక మీదట ఇబ్బందులు పడాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చొరవతో అత్యాధునిక మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్ అందుబాటులోకి రానుంది. దీంతో సెంట్రల్ సిటీలో పార్కింగ్ కష్టాలకు పులిస్టాప్ పడ్డట్టే..! ఇంతకీ ఏంటి ఆ మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్? అక్కడ ఎన్ని కార్లు పార్కింగ్ చేసుకోవచ్చు? భాగ్యనగరంలో పార్కింగ్ కష్టాలకు చెక్.. మీరు వింటుంది నిజమే..! మహానగరం నడిబొడ్డున ఉన్న నాంపల్లిలో పార్కింగ్ కోసం ఇక మీదట ఇబ్బందులు పడాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చొరవతో అత్యాధునిక మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్ అందుబాటులోకి రాబోతుంది. దీంతో సెంట్రల్ సిటీలో పార్కింగ్ కష్టాలకు పులిస్టాప్ పడ్డట్టే..! ఇంతకీ ఏంటి ఆ మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్? అక్కడ ఎన్ని కార్లు పార్కింగ్ చేసుకోవచ్చు? ఇందులో కొత్తదనం ఏముంది? తెలుసుకుందాం. హైదరాబాద్ మహానగర వాసులను నిత్యం వేధిస్తున్న వాహనాల పార్కింగ్ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పూర్తి ఆటోమేటెడ్, కంప్యూటరైజ్డ్ మల్టీ లెవెల్ కార్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్‌కు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటికే పనులు దాదాపు పూర్తి అయ్యాయి. నాంపల్లి మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలో పబ్లిక్ అండ్ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టారు. కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం ఆలస్యం అయినా ఎట్టకేలకు పూర్తి అయింది. మహానగర వాసులను వేధిస్తున్న పార్కింగ్ సమస్యను అధిగమించేందుకు నాంపల్లి మెట్రో రైల్ స్టేషన్ సమీపంలో ఉన్న హెచ్ఎంఆర్‌కు చెందిన అర ఎకరం స్థలంలో 15 అంతస్తుల్లో ఈ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం జరిగింది. ఇందులో 10 అంతస్తుల్లో వాహనాల పార్కింగ్ సౌకర్యం.. మరో ఐదు అంతస్తుల్లో కమర్షియల్ షాపులు, రెండు స్క్రీన్‌లతో కూడిన థియేటర్ కూడా నిర్మించారు. పబ్లిక్, ప్రైవేట్ విధానంలో దాదాపు రూ. 100కోట్ల వ్యయంతో ఈ ప్రాజెక్టుని నిర్మాణం జరిగింది. అత్యంత ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో దేశంలోనే తొలిసారిగా జర్మన్ పాలిక్ పార్కింగ్ విధానంలో, తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ వాహనాలు పార్కింగ్ చేసేలా ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టినట్లు మెట్రో ఎండీ రెడ్డి వివరించారు. ఈ కాంప్లెక్స్‌లో మొత్తం 15 అంతస్తులు ఉంటాయి. ఇందులో 3 బేస్‌మెంట్స్, 7 పైఅంతస్తులు కలిపి మొత్తం 10 అంతస్తుల్లో పార్కింగ్ సదుపాయం ఉంటుంది. మరో 5 అంతస్తులను కమర్షియల్ పర్పస్ కేటాయించారు. ఈ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్‌లో అన్ని రకాల సదుపాయాలు కలిగిన రెండు సినీ థియేటర్లను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. 11వ అంతస్తులో నగర వీక్షణ కోసం గ్యాలరీని ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 10 పార్కింగ్ అంతస్తుల్లో 200 పైగా కార్లు, 200 వరకు టూ వీలర్ పార్కింగ్ చేయవచ్చని, ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా నగర ప్రజలకు ప్రపంచ స్థాయి పార్కింగ్ అనుభవం అందించనున్నామని అధికారులు అంటున్నారు.

ప్రకటనల కేసులో పతంజలికి

సుప్రీంకోర్టులో పెద్ద ఊరట.. పిటిషన్ కొట్టివేత..!

పతంజలిపై దాఖలు చేసిన పిటిషన్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆయుర్వేద ఔషధాలను తయారు చేసే కంపెనీలు ప్రకటనలు ఇచ్చే ముందు రాష్ట్రాల నుండి అనుమతి తీసుకోవాలనే అవసరం లేదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. గతంలో, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ నియమాన్ని తొలగించింది. ఆ తర్వాత ఒక పిటిషన్ విచారణ సందర్భంగా కోర్టు దానిపై స్టే విధించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజా విచారణ జరిపిన సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ఈ కేసును కొట్టివేసింది. సాంప్రదాయ వైద్యాన్ని తప్పుదారి పట్టించే ప్రకటనలకు సంబంధించిన కేసు విచారణను ముగించి. సుప్రీంకోర్టులో పతంజలికి ఊరట లభించింది. ప్రకటనలకు ముందస్తు అనుమతి అవసరమని గతంలో ఇచ్చిన స్టేను కూడా ఇది తొలగించింది. సాంప్రదాయ వైద్యానికి సంబంధించిన తప్పుదారి పట్టించే ప్రకటనలపై ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. ఆధునిక వైద్యాన్ని అవమానించే, నిరాధారమైన ఆరోగ్య వాదనలు చేసే ప్రకటనలను పేర్కొన్న పతంజలి ఆయుర్వేదపై ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. దాఖలైన పిటిషన్‌తో ఈ కేసు ప్రారంభమైంది. కోర్టు ఒకసారి అటువంటి ప్రకటనలపై తాత్కాలిక నిషేధం విధించింది. పతంజలి ప్రమోటర్లు బాబా రాందేవ్, ఆచార్య బాలకృష్ణలపై ధిక్కార చర్యలను ప్రారంభించింది. నిజానికి, జూలై 1, 2024న, ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ (ఆయుర్వేదం, యోగా, ప్రకృతివైద్యం, యునాని, సిద్ధ మరియు హోమియోపతి) 1945 డ్రగ్స్, కాస్మెటిక్స్ నియమాలకు సంబంధించిన నియమాన్ని మార్చింది. ఈ మార్పుకు ముందు, కంపెనీలు ఆయుర్వేద, సిద్ధ లేదా యునాని మందులను ప్రకటించే ముందు రాష్ట్ర లైసెన్సింగ్ అధికారుల నుండి ముందస్తు అనుమతి పొందవలసి ఉండేది. తద్వారా తప్పుడు లేదా అతిశయోక్తి వాదనలను నిరోధించవచ్చు. కానీ మార్పు తర్వాత, ఇది ఇకపై అవసరం లేదు. అయితే ఆరెండు అవసరాన్ని సమర్థిస్తూ, ఆగస్టు 2024లో సుప్రీంకోర్టు బెంచ్ ఈ నిబంధన తొలగింపును తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. అయితే, సోమవారం(ఆగస్టు 11), న్యాయమూర్తులు బివి నాగరత్న, కెవి విశ్వనాథన్ ధర్మాసనం ఆ ఉత్తర్వును రద్దు చేసింది. కేంద్రం చట్టబద్ధంగా తొలగించిన తర్వాత కోర్టు ఒక నియమాన్ని తిరిగి స్థాపించలేమని జస్టిస్ నాగరత్న అన్నారు. ఒక నియమాన్ని ఆమోదించిన తర్వాత దానిని అమలు చేయడానికి లేదా దానిపై చట్టం చేయడానికి న్యాయవ్యవస్థకు హక్కు లేదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ నియమాన్ని తొలగించడాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్న న్యాయవాదులు తప్పుదారి పట్టించే వాదనలు రోగులకు హాని కలిగిస్తాయని వాదించారు. గతంలో, బాబా రాందేవ్ మరియు ఆచార్య బాలకృష్ణలకు తప్పుదారి పట్టించే ప్రకటనలు, పతంజలి, పతంజలి యజమానులపై నియంత్రణ అధికారుల చర్య తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల కోర్టు కొన్ని సూచనలు ఇచ్చింది. పతంజలి ఆయుర్వేదపై కోర్టు ధిక్కార చర్యలను ప్రారంభించింది. తరువాత దానిని నిలిపివేసింది. సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా ఈ నిబంధన తొలగింపును సమర్థిస్తూ, ఇప్పటికే ఒక చట్టబద్ధమైన వ్యవస్థ అమలులో ఉందని సామాన్యులు తెలివితేటలను మనం అనుమానించకూడదని అన్నారు. ఆయుష్ ఉత్పత్తుల తయారీని అనుమతిస్తూనే ప్రకటనలను నిషేధించడం అన్యాయమైన వాణిజ్య పద్ధతి అవుతుందని ఆయన అన్నారు. పిటిషన్‌లో కోరిన అన్ని ప్రాథమిక ఉపశమనాలు పూర్తయ్యాయని, ఈ విషయం పరిష్కరించినట్లు సుప్రీంకోర్టు తెలిపింది. అలాగే, నిబంధన 170 తొలగింపును సవాలు చేస్తూ పార్టీలు హైకోర్టును ఆశ్రయించేందుకు అనుమతించింది.

28 కి.మీ మైలేజ్.. ధర రూ. 6 లక్షలు.. కానీ ఈ కారును

1000 మంది కూడా కొనలేదు.. ఎందుకో తెలుసా?

ప్రజల్లో బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. రెండు కార్లు విశాలమైనవి. లు సెడాన్‌ కంటే ఎక్కువ స్థలం, లగ్జరీని అందిస్తాయి. అందుకే చాలా మంది వాటిని కొనడానికి ఇష్టపడతారు. భారతదేశంలో సెడాన్ అమ్మకాలు తగ్గుతున్నప్పటికీ, డిజైర్ ఇప్పటికీ బాగా అమ్ముడవుతోంది.. టాటా మోటార్స్ సెడాన్ విభాగంలో టిగోర్ అనే కారును విక్రయిస్తోంది. భారతదేశం అంతటా సెడాన్ కార్ల ప్రజాదరణ కోల్పోతున్నాయి. దీని కారణంగా అమ్మకాలు తగ్గుతున్నాయి. ఈ కారు అమ్మకాలు కూడా తగ్గాయి. ఈ కారు అన్ని విధాలుగా గొప్ప కారు అయినప్పటికీ దాని అమ్మకాలు తగ్గాయి. గత ఏడాది జూలైలో టాటా టిగోర్ కేవలం 968 కార్లను మాత్రమే విక్రయించింది. గత ఏడాది జూలైలో అమ్ముడైన 1495 కార్లతో ఇది సమానం. ప్రస్తుతం అమ్మకాలు 35 శాతం తగ్గాయి. టాటా టిగోర్ ఫీచర్లు టాటా టిగోర్‌లో 7-అంగుళాల టచ్‌స్క్రీన్ ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్, ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్, పుష్ స్టార్ట్/స్టాప్ బటన్, మల్టీ-ఫంక్షన్ స్టీరింగ్ వీల్, రియర్ పార్కింగ్ కెమెరా, డ్యూయల్ ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, తో కూడిన రియర్ పార్కింగ్ సెన్సార్లు, ఆడియో-బలం కలిగిన బాడీ ఫ్రక్చర్, కాంపాక్ట్ డిజైన్, దాదాపు 419 లీటర్ల పెద్ద బూట్ కెపాసిటీ ఉన్నాయి. ఈ కారులో 1.2 లీటర్ 3-సిలిండర్ పెట్రోల్ ఇంజిన్ ఉంటుంది. ఇది 86 పవర్, 113 టార్క్ ఉత్పత్తి చేసేలా రూపొందించారు. ఈ గేర్ 5-స్పీడ్ మాన్యువల్, 5-స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ గేర్‌బాక్స్ సెటప్‌తో వస్తుంది. ఈ కారులో ఆప్షన్ కూడా ఉంది. ఈ కారు సీఎన్‌జీ వేరియంట్ అధిక మైలేజీని ఇచ్చేలా రూపొందించారు. ఈ కారు పెట్రోల్ ఆటోమేటిక్ వేరియంట్ 19.28 మైలేజీని అందిస్తుంది. మాన్యువల్ వేరియంట్ 20.3 మైలేజీని అందిస్తుంది. మాన్యువల్ వేరియంట్ 26.49 మైలేజీని అందిస్తుంది. అలాగే ఆటోమేటిక్ వేరియంట్ 28.06 మైలేజీని అందిస్తుంది. ఇది అద్భుతమైన మైలేజీని ఇచ్చే కార్లలో ఒకటి. ఈ కారు ధర రూ.6 లక్షల నుండి రూ.8.50 లక్షల మధ్య ఉంటుంది. ఈ కారు అమ్మకాలు తగ్గడానికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రజలు ఆ వైపు మొగ్గు చూపడంతో సెడాన్ కార్ల అమ్మకాలు తగ్గడం ఒక ముఖ్యమైన కారణం. లు ప్రజల్లో బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. రెండు కార్లు విశాలమైనవి. లు సెడాన్‌ కంటే ఎక్కువ స్థలం, లగ్జరీని అందిస్తాయి. అందుకే చాలా మంది వాటిని కొనడానికి ఇష్టపడతారు. భారతదేశంలో సెడాన్ అమ్మకాలు తగ్గుతున్నప్పటికీ, డిజైర్ ఇప్పటికీ బాగా అమ్ముడవుతోంది. ఈ కారు చాలా కాలంగా అప్‌డేట్ చేయకపోవడం కూడా ఈ కారు అమ్మకాలు తగ్గడానికి ఒక ప్రధాన కారణం. టాటా ఈ కారును అప్‌డేట్ చేస్తే అమ్మకాలు ఖచ్చితంగా పెరుగుతాయి.

ఇకపై అది తప్పనిసరి.. ఈపీఎఫ్‌వో కీలక మార్పు.. ఉద్యోగులకు చిక్కులు..?

ఈపీఎఫ్‌వో పలు కీలక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. యూఏఎన్ క్రియేట్ చేయడంలో కొత్త విధానం తీసుకొచ్చింది. దీంతో ఉద్యోగులు పలు సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. కొత్త విధానం ఏంటి..?దాని వల్ల కలిగే ఇబ్బందులు ఏంటి..? అనే విషయాలను ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. పీఎఫ్ అనేది ప్రైవేట్ ఎంప్లాయిస్ అందరికీ ఒక గోల్డ్ నిధి వంటిది. కష్టసమయాల్లో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పీఎఫ్‌కు సంబంధించి ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ ఎప్పటికప్పుడు మార్పులు చేస్తూ..ప్రజలకు ఈజీగా సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటుంది. తాజాగా ఈపీఎఫ్‌వో కీలక మార్పు చేసింది. యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ క్రియేట్ చేయడంలో సరికొత్త విధానం తీసుకొచ్చింది. ఆగస్టు 1 నుండి కొత్త యూఏఎన్ కోసం ఆధార్ కార్డుతో ఫేస్ అథెంటికేషన్ తప్పనిసరి అని ప్రకటించింది. ఈ కొత్త రూల్ ప్రకారం.. ఈ ప్రక్రియను ఉమాంగ్(%ఖహూచీ+%) యాప్ ద్వారా మాత్రమే చేయాలి.

కొత్త నిబంధనతో సమస్యలు

ఈ కొత్త రూల్ వల్ల చాలామంది ఉద్యోగులకు ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా మొబైల్ నంబర్ ఆధార్‌తో లింక్ చేయనివారు, స్మార్ట్‌ఫోన్ లేనివారు లేదా మంచి కెమెరా లేనివారు ఫేస్ అథెంటికేషన్‌లో సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల యూఏఎన్ సృష్టించే క్రియేట్ చేయడం నిలిచిపోయే అవకాశం ఉంది. యూఏఎన్ లేకపోతేనే పీఎఫ్ ఖాతా యాక్టివేట్ కాదు. దాంతో పీఎఫ్ విత్ డ్రా, బ్యాలెన్స్ చెకింగ్ వంటివి చేసే చేయడ కష్టమవుతుంది. అయితే ఇప్పటికే యూఏఎన్ యాక్టివేట్ ఉన్నవారు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ నియమం కొత్త ఉద్యోగుల కోసం మాత్రమే వర్తిస్తుంది.

ఎవరికి సమస్యలు..?

ఆధార్-మొబైల్ లింక్ లేనివారు: ఆధార్ కార్డుతో మొబైల్ నంబర్ లింక్ లేకపోవడం వల్ల ఫేస్ అథెంటికేషన్‌లో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కెమెరా సరిగ్గా రాకపోతే: స్మార్ట్‌ఫోన్ కెమెరా నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వల్ల ఫేస్ స్కానింగ్ సరిగా జరగకపోవచ్చు. స్టాఫింగ్ కంపెనీలు: కాంట్రాక్టుపై ఉద్యోగులను నియమించే పెద్ద స్టాఫింగ్ కంపెనీలు ఈ ప్రక్రియతో ఎక్కువ ఇబ్బందులు పడవచ్చు.

ఫేస్ స్కాన్ ఎందుకంటే..?

ఉమాంగ్ యాప్ అనేది కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన ఒక మొబైల్ యాప్. ఇందులో %ఇజూతీతీ%తో సహ అనేక ప్రభుత్వ సేవలు ఒకే చోట అందుబాటులో ఉంటాయి. కొత్త ఉద్యోగులు ఈ యాప్ ద్వారా ఫేస్ స్కాన్ చేస్తేనే యూఏఎన్ నంబర్ పొందుతారు. ఫేస్ స్కాన్ ప్రవేశపెట్టడానికి గల ప్రధాన కారణం, ఒకే వ్యక్తి పేరుతో రెండు యూఏఎన్‌లు ఉండటం లేదా వేరొకరి ఆధార్ ద్వారా యూఏఎన్ పొందం వంటి వాటిని నివారించడం. ఇది గుర్తింపును మరింత కచ్చితంగా ధృవీకరించడానికి, భద్రతను పెంచడానికి తీసుకొచ్చారు.

సూపర్ ఆఫర్స్.. ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో ఈ ఫోన్లు సగం ధరకే.. వాటిపై బంపర్ డిస్కౌంట్స్..

ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో మరో సేల్ ప్రారంభమైంది. ఆగస్టు 17 వరకు ఈ సేల్ జరగనుంది. ఈ సేల్‌లో మీరు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, ల్యాప్‌టాప్‌లపై భారీ డిస్కౌంట్లను పొందుతారు. ఈ సేల్ సమయంలో మీరు 78 ఫ్రీడమ్ డీల్స్, జాక్‌పాట్ డీల్స్, ఇతర ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్‌లను కూడా పొందుతారు. ఫ్లిప్‌కార్ట్ మళ్లీ కొత్త సేల్ తీసుకొచ్చింది. ఆగస్టు 1 నుండి ఆగస్టు 8వరకు ఫ్రీడమ్ సేల్ నిర్వహించిన ఫ్లిప్ కార్ట్.. ఇప్పుడు మరో సేల్ ప్రారంభించడం గమనార్హం. ఇవాళ్టి నుండి ఈ నెల 17వరకు ఇండిపెండెన్స్ సేల్ జరగనుంది. ఈ సేల్‌లో అనేక బ్రాండ్‌ల స్మార్ట్‌ఫోన్‌లపై గొప్ప డిస్కౌంట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆపిల్, శామ్‌సంగ్ ఫోన్‌లను సగం ధరకే కొనుగోలు చేయవచ్చు. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లతో పాటు విక్రయించే స్మార్ట్ టీవీలు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఇయర్‌బడ్‌లు, ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లు, ఏసీలు, ఫ్రిజ్‌లు, స్మార్ట్‌వాచ్‌లపై డబ్బు ఆదా చేసుకోవడానికి గొప్ప అవకాశం ఉంటుంది. 78వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ సేల్‌లో 78 ఫ్రీడమ్ డీల్స్ అందిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా సూపర్ కాయిన్‌ల ద్వారా కొనుగోలుపై అదనంగా 10 శాతం తగ్గింపు పొందవచ్చు. ఈ సేల్ కోసం ఫ్లిప్‌కార్ట్ ఒక ప్రత్యేక పేజీని సిద్ధం చేసింది. ఈ సేల్ సమయంలో కస్టమర్లు 78 ఫ్రీడమ్ డీల్స్, ఎక్స్‌ఛేంజ్ ఆఫర్ డీల్స్, జాక్‌పాట్ డీల్స్, బడ్జెట్ డీల్స్, బ్లాస్టెడ్ డీల్స్, రష్ అవర్స్ డీల్స్ వంటివి ఉంటాయి. ఈ సేల్ కోసం ఫ్లిప్‌కార్ట్ కెనరా బ్యాంక్‌తో చేతులు కలిపింది. అంటే మీరు కెనరా బ్యాంక్ కార్డ్‌తో చెల్లిస్తే మీకు 10 శాతం తక్షణ డిస్కౌంట్ ప్రయోజనం లభిస్తుంది. బ్యాంక్ కార్డ్‌లతో పాటు మీరు ఎక్స్‌ఛేంజ్ డిస్కౌంట్‌లను కూడా పొందవచ్చు. ఇది మాత్రమే కాదు.. సేల్ సమయంలో కస్టమర్లు నో కాస్ట్ ఈఎంఐ ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందుతారు.

సగం ధరకే ఆపిల్, శామ్‌సంగ్ ఫోన్లు

ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో ప్రారంభమయ్యే ఈ సేల్‌లో.. పాత ఐఫోన్ మోడళ్లను దాదాపు సగం ధరకే కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఇందులో మీరు ఐఫోన్ 13, ఐఫోన్ 14 సిరీస్‌లపై 40 శాతం వరకు డిస్కౌంట్ అందుబాటులో ఉంది. అదే సమయంలో ఐఫోన్ 15, ఐఫోన్ 16లపై కూడా మంచి ఆఫర్లు నడుస్తున్నాయి. మీరు శామ్‌సంగ్ గెలాక్సీ 23, గెలాక్సీ 24 సిరీస్ నుండి ఫ్లాగ్‌షిప్ ఫోన్‌లను సగం ధరకే ఇంటికి తీసుకురావచ్చు. అంతేకాకుండా ఈ ఏడాది విడుదలైన గెలాక్సీ 25 సిరీస్‌లోని అన్ని మోడళ్లపై భారీ డిస్కౌంట్స్ లభిస్తున్నాయి.

ఈ ఫోన్లు చౌకగా..

ఒప్పో స్మార్ట్‌ఫోన్ ఏప్రిల్‌లో కస్టమర్ల కోసం రూ. 17,999కి లాంచ్ అయ్యాగా.. ఇప్పుడు ఫ్లిప్‌కార్ట్ సేల్‌లో రూ. 15,999కి అందుబాటులో ఉంది. కస్టమర్లు మోటరోలా ఎడ్జ్ 60 ఫ్యూజన్, ఐఫోన్ 16, శామ్‌సంగ్ గెలాక్సీ 24, శామ్‌సంగ్ గెలాక్సీ రియల్‌మీ, వివో నథింగ్ ఫోన్ 2 ప్రోలు బంపర్ డిస్కౌంట్లు ఉన్నాయి.

నేపాల్‌లో అత్యంత ధనవంతుడు బినోద్ చౌదరి.. ఆసక్తికర విషయాలు

బినోద్ చౌదరి. నేపాల్‌లో అత్యంత సంపన్నుడు.. ఏకైక బిలియనీర్. వ్యాపారవేత్తగా, రాజకీయ నేతగా, సమాజ సేవకుడిగా బహుముఖ వ్యక్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తి. దక్షిణాసియా వ్యాపార రంగంలో ప్రముఖ వ్యక్తిగా కూడా గుర్తింపు పొందారు. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ ముఖేష్ అంబానీ 107.1 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువతో భారతదేశ సంపన్నుల్లో అగ్రస్థానంలో ఉండగా, గౌతమ్ అదానీ 78 బిలియన్ డాలర్ల సంపదతో రెండవ స్థానంలో ఉన్నారు. పొరుగున ఉన్న నేపాల్‌లో అత్యంత సంపన్నుడు ఎవరో తెలుసా.. బినోద్ చౌదరి. ఆయన నికర ఆస్తుల విలువ 2 బిలియన్ డాలర్లు, అంటే దాదాపు 16,700 కోట్లు. బినోద్ చౌదరి. నేపాల్‌లో అత్యంత సంపన్నుడు. ఏకైక బిలియనీర్. వ్యాపారవేత్తగా, రాజకీయ నేతగా, సమాజ సేవకుడిగా బహుముఖ వ్యక్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తి. ఆయన నేపాల్‌లోని అత్యంత ధనవంతుడు మాత్రమే కాదు, దక్షిణాసియా వ్యాపార రంగంలో ప్రముఖ వ్యక్తిగా కూడా గుర్తింపు పొందారు. ఫోర్బ్స్ మ్యాగజైన్ ప్రకారం 2024లో ఆయన సంపద సుమారు 2 బిలియన్ డాలర్లు (దాదాపు 16,700 కోట్ల రూపాయలు)గా అంచనా వేశారు. ఆయన స్థాపించిన చౌదరి గ్రూప్ (సిజి కార్ప్ గ్లోబల్) ద్వారా వై వై నూడుల్స్ వంటి అనేక బ్రాండ్‌లను ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించారు. బినోద్ చౌదరి 1955 ఏప్రిల్ 14న ఖాట్మండులో మార్వాడీ కుటుంబంలో జన్మించారు. వ్యాపార నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబంలో పెరిగారు. ఆయన తాత భూరామల్ దాస్ చౌదరి 19వ శతాబ్దంలో రాజస్థాన్‌లోని షేఖావతి నుండి నేపాల్‌కు వలస వెళ్లి, ఖాట్మండులో టెక్స్‌టైల్ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. 1934లో నేపాల్-బీహార్ భూకంపం తర్వాత, భూరామల్ నేపాల్‌లో మొట్టమొదటి రిజిస్టర్డ్ దుస్తుల కంపెనీని స్థాపించారు. బినోద్ తండ్రి లుంకరన్ దాస్ చౌదరి, ఈ వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరించి, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం, నిర్మాణం, రిటైల్ రంగాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. 1968లో లుంకరన్ స్థాపించిన అరుణ్ ఎంపోరియం నేపాల్‌లో అత్యంత విజయవంతమైన రిటైల్ స్టోర్‌గా నిలిచింది. 18 ఏళ్ల వయసులో బినోద్ చౌదరి చార్టర్డ్ అకౌంటెన్సీ చదవడానికి భారతదేశానికి రావాలనుకున్నారు. అయితే, ఆయన తండ్రికి గుండె జబ్బు రావడంతో, కుటుంబ వ్యాపార బాధ్యతలను స్వీకరించాల్సి వచ్చింది. ఈ నిర్ణయం ఆయన జీవితాన్ని మార్చివేసింది. బినోద్ చౌదరి వ్యాపార జీవితంలో మొదటి స్వతంత్ర వెంచర్ 1973లో కాపర్ ఫ్లోర్ అనే డిస్కోటెక్ కంపెనీ. ఈ వ్యాపారం ఖాట్మండులో ధనవంతులు, ప్రముఖులను ఆకర్షించి భారీ విజయాన్ని సాధించింది. 1979లో, జపాన్ ఎలక్ట్రానిక్ కంపెనీ నేషనల్ పానాసోనిక్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు, ఇది ఆయన మొదటి అంతర్జాతీయ ఒప్పందం. 1984లో, బినోద్ చౌదరి థాయిలాండ్‌లో ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్ బాగా ఆదరణ పొందడాన్ని గమనించి, నేపాల్‌లో వై వై నూడుల్స్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. థాయ్ ప్రెసిడెంట్ ఫుడ్ ఫ్యాక్టరీతో సాంకేతిక సహకారంతో ప్రారంభించిన ఈ బ్రాండ్, నేపాల్‌లో కొత్త ఆహార విభాగాన్ని సృష్టించింది. వై వై నూడుల్స్ నేపాల్‌తో పాటు భారతదేశం, సెర్బియా, బంగ్లాదేశ్, కజకిస్తాన్ వంటి 35 దేశాల్లో బాగా పాపులర్ అయింది. బినోద్ చౌదరి నాయకత్వంలో, చౌదరి గ్రూప్ 16 వ్యాపార రంగాల్లో 200కు పైగా కంపెనీలతో 32 దేశాల్లో విస్తరించింది. ఈ గ్రూప్ హాస్పిటాలిటీ, బ్యాంకింగ్, రియల్ ఎస్టేట్, ఎలక్ట్రానిక్స్, టెలికమ్యూనికేషన్స్, బయోటెక్ వంటి రంగాల్లో పనిచేస్తుంది. సిజి హాస్పిటాలిటీ, భారతదేశంలోని తాజ్ హోటల్స్‌తో కలిసి 12 దేశాల్లో 134 హోటల్స్, రిసార్ట్‌లను నిర్వహిస్తోంది. 2025 నాటికి 200 హోటల్స్, 2030 నాటికి 650 హోటల్స్ లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుని ముందుకు సాగుతోంది.

రోజూ రూ. 333 సేవ్ చేయండి..ఈ పోస్టాఫీస్ స్కీంతో రూ.17 లక్షలు పొందే ఛాన్స్..

మీరు రిస్క్ తక్కువగా ఉండి, స్థిరమైన రాబడిని ఇచ్చే స్కీం కోసం చూస్తున్నారా. అయితే ఈ వార్త మీ కోసమే. ఎందుకంటే అలాంటి వారి కోసం పోస్టాఫీసులో ఓ స్కీమ్ అందుబాటులో ఉంది. మీరు రోజుకు రూ.100 నుండి కూడా దీనిలో పొదుపు చేసుకోవచ్చు. మీరు తక్కువ రిస్క్‌తో మంచి రాబడి ఇచ్చే స్కీం కోసం చూస్తున్నారా. అయితే, పోస్టాఫీస్ స్కీమ్స్ అందుకు బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు, ఎందుకంటే వీటిలో ఎలాంటి రిస్క్ ఉండదు. మనం ఇన్వెస్ట్ చేసిన మొత్తం గ్యారంటీగా వడ్డీతోసహా తిరిగి వస్తుంది. అలాంటి వాటిలో పోస్టాఫీస్ రికరింగ్ డిపాజిట్ స్కీం కూడా ఒకటి. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకాలకు సపోర్ట్ ఇస్తుంది. ఈ పథకంలో రోజుకు కేవలం రూ.333 పొదుపు చేయడం ద్వారా మీరు రూ.17 లక్షల మొత్తాన్ని సృష్టించవచ్చు. అది ఎలా అనే విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

రూ.17 లక్షలు ఎలా సాధ్యం?

పోస్టాఫీస్ లో రోజుకు రూ.333 పొదుపు చేస్తే, నెలకు రూ.10,000 అవుతుంది (రూ.333 %ఞ% 30 రోజులు = రూ.9,990, దాదాపు రూ.10,000). ఈ మొత్తాన్ని 5 సంవత్సరాల పాటు %ఞ% స్కీంలో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే, మొత్తం రూ.6 లక్షలు పెట్టుబడి అవుతుంది. ప్రస్తుతం ఈ పథకంపై 6.7% వార్షిక వడ్డీ లభిస్తుంది. ఇది త్రైమాసిక కాంపౌండింగ్‌తో లెక్కించబడుతుంది. ఈ వడ్డీ రేటు ప్రకారం, 5 సంవత్సరాల తర్వాత మీకు సుమారు రూ.1.13 లక్షల వడ్డీ లభిస్తుంది, అంటే మొత్తం రూ.7.13 లక్షలు లభిస్తాయి.

ఎన్నేళ్ల పడుతుంది

ఇప్పుడు మీరు ఈ ఖాతాను మరో 5 సంవత్సరాలు పొడిగిస్తే, మీ పెట్టుబడి రూ.12 లక్షలకు చేరుతుంది (రూ.10,000 %ఞ% 120 నెలలు). ఈ 10 సంవత్సరాల కాలంలో, కాంపౌండింగ్ వడ్డీ మీ మొత్తాన్ని రూ.17,08,546కు పెంచుతుంది. అంటే ఈసారి మీకు రూ.5.08 లక్షల వడ్డీ లభిస్తుంది. ఈ విధంగా రోజుకు కేవలం రూ.333 పొదుపు చేయడం ద్వారా మీరు 10 సంవత్సరాల్లో రూ.17 లక్షల మొత్తాన్ని దక్కించుకోవచ్చు.

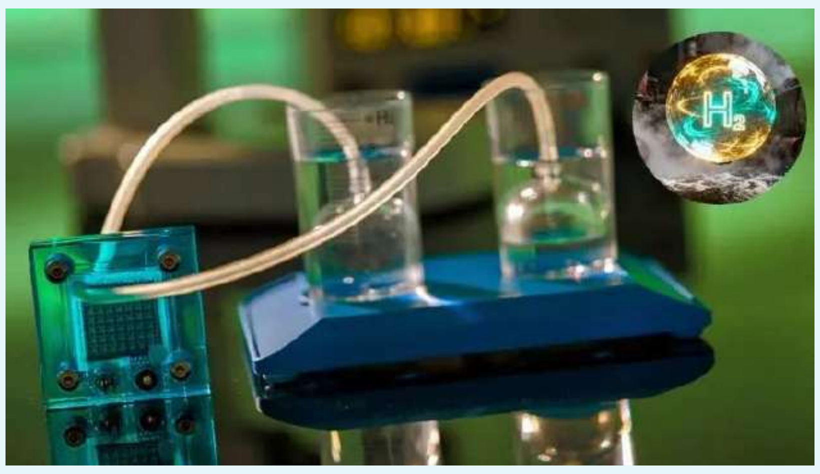
కేవలం రూ.100తో ప్రారంభించండి

పోస్టాఫీస్ పథకం అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా రూపొందించబడింది. ఈ పథకంలో కనీసం రూ.100తో నెలవారీ డిపాజిట్ ప్రారంభించవచ్చు. ఇది ఒక నెలవారీ పొదుపు పథకం. దీనిలో మీరు ప్రతి నెలా స్థిర మొత్తాన్ని డిపాజిట్ చేయాలి. ఈ పథకం ప్రాథమిక మెచ్యూరిటీ వ్యవధి 5 సంవత్సరాలు, కానీ మీరు దీనిని మరో 5 సంవత్సరాలు పొడిగించవచ్చు. అంటే మొత్తం 10 సంవత్సరాల వరకు పెట్టుబడిని కొనసాగించవచ్చు. అన్ని వయసుల వారు ఈ పథకంలో ఇన్వెస్ట్ చేయవచ్చు.

వ్యర్థజలాలతో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి..

అధునాతన సాంకేతికతతో అతి తక్కువ ఖర్చు కూడా!!

ట్రీటెడ్ వేస్ట్ వాటర్‌ను సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్‌తో ఉపయోగించే ప్రాసెస్‌లో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు ఆధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగించారు. ఈ టెక్నిక్ ఎలక్ట్రోలైజర్ స్టెబిలిటీని 8 గంటల నుండి 300 గంటలకు పెంచింది.



హైడ్రోజన్ గ్యాస్ లేదా హైడ్రోజన్ బ్యాటరీల గురించి మనకు తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఈ గ్యాస్‌తో పరిశ్రమల్లో పెట్రోలియం శుద్ధి, లోహాల ట్రీట్‌మెంట్, ఎరువుల (అమ్మోనియా)ఉత్పత్తి, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ (వనస్పతి, డాల్డా వంటివి), హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ తయారీకి, అలాగే రాకెట్లలో ఇంధనంగా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇక బ్యాటరీల విషయానికి వస్తే వీటిని హైడ్రోజన్ ఫ్యూయల్ సెల్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అంటే ఇవి హైడ్రోజన్‌ను ఉపయోగించి విద్యుత్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని బ్యాటరీలు లేదా గ్యాస్ సిలిండర్ల రూపంలో కార్లు, బస్సులు, ట్రక్కులు, ఫోర్క్‌లిఫ్ట్‌లు వంటి వాహనాల్లో, అలాగే భవనాలు, డేటా సెంటర్లు, బ్యాకప్ జనరేటర్లల్లో, రైళ్లు, డ్రోన్లు, స్పేస్‌క్రాఫ్ట్‌లలో ఉపయోగిస్తారు. అంటే ఇవి క్లీన్ ఎనర్జీకి చాలా ముఖ్యమైనవి. అయితే ప్రస్తుతం హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తికి, దాని ఎనర్జీ వినియోగానికి లాంగ్ ప్రెసెస్‌తో పాటు ఖర్చు కూడా బాగానే ఉంటుంది. అయితే ఈ ఎనర్జీని గ్రీన్ ఎనర్జీగా మార్చడం ద్వారా తక్కువ ఎనర్జీని వినియోగించుకోవడంతోపాటు పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుందని ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. వీరు తక్కువ ఖర్చుతో హైడ్రోజన్ ఎనర్జీని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకునే పద్ధతిని కనుగొన్నారు. అదేంటో చూద్దాం.

బ్లూ హైడ్రోజన్ కంటే తక్కువ ఖర్చు

నిజానికి హైడ్రోజన్ గ్యాస్‌ను 1520లో పారాసెల్సస్ కనుగొన్నప్పటి నుండి, దాని ఇంధన సామర్థ్యాన్ని గుర్తించారు, 1800లలో సర్ విలియం గ్రోవ్ మొదటి హైడ్రోజన్ బ్యాటరీని సృష్టించాడు. నేడు హైడ్రోజన్ విండ్ అండ్ సోలార్ ఎనర్జీకి ముఖ్యమైన సహాయకంగా పరిగణించబడుతోంది. ముఖ్యంగా షిప్పింగ్ అండ్ ఏవియేషన్ వంటి రంగాల్లో బ్యాటరీలు భారీగా ఉండటం వల్ల ప్రాక్టికల్‌గా కొంత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయితే రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీతో తయారు చేసే గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి ఖరీదైనది ఎందుకంటే దీనిని అత్యంత శుద్ధమైన నీరు అవసరం. పైగా ఫాసిల్ ఫ్యూయల్స్ నుండి తయారు చేసే గ్రే లేదా బ్లూ హైడ్రోజన్ కంటే ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుంది. అయితే ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్సిటీలోని శాస్త్రవేత్తలు తమ కొత్త అధ్యయనంలో ట్రీటెడ్ వేస్ట్ వాటర్‌ను సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్‌తో యాసిడిఫై చేసి ఎలక్ట్రోలిసిస్‌లో ఉపయోగించవచ్చని కనుగొన్నారు. ఇది సాధారణంగా మినరల్ బిల్డప్ వల్ల ఎక్విప్‌మెంట్ డిగ్రేడ్ అవ్వకుండా చేస్తుంది.

శక్తి వినియోగంలో పెరుగుదల

ట్రీటెడ్ వేస్ట్ వాటర్‌ను సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్‌తో ఉపయోగించే ప్రాసెస్‌లో భాగంగా ఆధునిక ఏఐ సాంకేతికతను, చాట్ బాట్లను ఉపయోగించి ప్రోటాన్ ఎక్స్ఛేంజ్ మెంబ్రేన్ వాటర్ ఎలక్ట్రోలైజర్‌లో పరీక్షలు చేసి, కాల్షియం అండ్ మెగ్నీషియం ఐయాన్‌లు మెంబ్రేన్‌ను బ్లాక్ చేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. కానీ యాసిడ్ బఫర్ ద్వారా ప్రోటాన్‌లు ఇతర అయాన్‌లను అధిగమించి, కండక్టివిటీని నిర్వహిస్తాయి. ఈ టెక్నిక్ ఎలక్ట్రోలైజర్ స్టెబిలిటీని 8 గంటల నుండి 300 గంటలకు పెంచింది. ఉత్పత్తి ఖర్చులను దాదాపు సగానికి తగ్గించింది. అంటే వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్ ఖర్చులో 47 తగ్గుదల కనిపించింవది. ఎనర్జీ ఉపయోగాన్ని 62 తగ్గించింది. యాసిడ్ సిస్టమ్‌లో పూర్తిగా రీసైకిల్ అవుతుంది. వేస్ట్‌వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్లు దాదాపు ప్రతీ పట్టణంలో ఉంటాయి కాబట్టి ఈ అప్రోచ్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తికి నీటి కొరత లేకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా - డ్రైవెన్ ఎలక్ట్రిసిటీ డిమాండ్, గ్లోబల్ వాటర్ స్కార్సిటీ పెరుగుతున్న సమయంలో ఈ అధ్యయనం సాల్ట్‌వాటర్ వంటి ఇతర ప్రయత్నాలతో కలిపి, గ్రీన్ హైడ్రోజన్‌ను సరసమైన, స్కేలబుల్ క్లీన్ ఎనరీ సోర్స్‌గా మార్చగలుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ సాంకేతికత స్టీల్ ఫెర్టిలైజర్ వంటి హార్డ్-టు-డీకార్బనైజ్ ఇండస్ట్రీలను సపోర్ట్ చేస్తుంది.

కొంచెం మోదం... కొంచెం ఖేదం

2025లో అంతర్జాతీయ వేదికపై భారత్ క్రీడలకు మిశ్రమ ఫలితాలు

పురుషుల హాకీ, బ్యాడ్మింటన్, షూటింగ్ ప్రతీ సంవత్సరం తరహాలోనే 'సమ్'తృప్తిని పంచాయి. చెస్‌లో మహిళల వరల్డ్ కప్ టైటిల్‌తో కాస్త అదనపు ఆనందం దక్కితే, ఆర్చరీ, బాక్సింగ్‌లలో ఫర్వాలేదనిపించే ఫలితాలు వచ్చాయి. ఫుట్‌బాల్, టెన్నిస్ ఎప్పటిలాగే నిరాశను పంచితే... వెయిట్‌లిఫ్టింగ్‌లో కొత్త తరం విజయాలు అందించలేకపోయింది. నీరజ్ చోప్రా తన స్థాయికి తగినట్లు పతకం తేలేక ప్రపంచ వేదికపై నిరాశ పర్చడం అనూహ్య ప్రదర్శనగా మిగిలిపోయింది. 2025లో క్రికెటేతర క్రీడల్లో భారత ఆటగాళ్లు అటు టీమ్ ఈవెంట్లలో, ఇటు వ్యక్తిగత క్రీడాంశాల్లోనూ మిశ్రమ ప్రదర్శన కనబర్చారు. ప్రపంచ వేదికపై ఓ ఆటగాడిని శిఖరాన నిలిపే అసాధారణ ప్రదర్శన లేదా అద్భుత క్షణాలు మాత్రం చెప్పుకోదగ్గవి ఏవీ రాలేదు. ఈ ఏడాది భిన్న క్రీడాంశాల్లో భారత ఆటగాళ్ల ప్రదర్శనను సమీక్షిస్తే... ఆర్చరీ: భారత్‌కు సంబంధించి ఆర్చరీలో ఈ ఏడాది గుర్తుంచుకోదగ్గ విధంగా సాగింది. నాలుగు ప్రపంచకప్‌లలో కలిపి భారత ఆర్చర్లు మొత్తం 15 పతకాలు గెలుచుకున్నారు. 2025 ప్రపంచ కప్ పతకాల పట్టికను భారత్ నాలుగో స్థానంతో ముగించింది. వరల్డ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత్ ఒక స్వర్ణం, ఒక రజతం గెలుచుకుంది. ఆసియా ఆర్చరీ చాంపియన్‌షిప్‌లో 10 పతకాలతో అగ్రస్థానం సాధించడం విశేషం. వరల్డ్ పారా ఆర్చరీ చాంపియన్‌షిప్‌లో శీతల్ దేవి స్వర్ణంతో మెరిసింది. ఫుట్‌బాల్: భారత ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలో మరో చెత్త సంవత్సరంగా ఇది మిగిలిపోనుంది. అతి చిన్న జట్ల చేతుల్లో ఓడిపోవడంతోపాటు ప్రపంచ ర్యాంకింగ్స్‌లో మరింత దిగువకు పడిపోయింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో 127వ ర్యాంక్‌లో ఉన్న టీమ్ చివరకు వచ్చేసరికి 142వ ర్యాంక్‌తో ముగించింది. మహిళల జట్టు కొంత మెరుగ్గా ఆడటం విశేషం. క్వాలిఫికేషన్ టోర్నమెంట్ గెలవడం ద్వారా 2026 ఆసియా కప్‌కు భారత మహిళలు అర్హత సాధించారు. రెజ్లింగ్: 2025 వరల్డ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత్ ఏకైక పతకాన్ని గెలుచుకుంది. మహిళల 53 కేజీల విభాగంలో అంతిమ్ ఆ ఘనతను సాధించింది. ఆసియా చాంపియన్‌షిప్‌లో మన దేశం 10 పతకాలు గెలుచుకుంది. తాను రిటైర్మెంట్‌ను వీడి మళ్లీ రెజ్లింగ్ బరిలోకి దిగుతున్నట్లు స్టార్ రెజ్లర్ వినేశ్ ఫొగాట్ ఏడాది చివర్లో ప్రకటించింది. సీనియర్లతో పోలిస్తే ప్రపంచ అండర్ 20, అండర్ 23 ఈవెంట్లలో మన రెజ్లర్లు మెరుగైన ప్రదర్శన కనబర్చి భవిష్యత్తుపై ఆశలు రేపారు. టెన్నిస్: పురుషుల టెన్నిస్‌లో భారత్‌కు సంబంధించి చెప్పుకోదగ్గ విశేషాలేమీ లేవు. ఏ ఒక్కరు కూడా టాప్ 200 ర్యాంకింగ్స్‌లోకి వెళ్లలేకపోగా, చాలెంజర్ టూర్‌లో సింగిల్స్ విభాగంలో ఒక్కరూ కనీసం ఒక్క టైటిల్ కూడా గెలవలేకపోయారు. ఏటీపీ టూర్ డబుల్స్‌లో యూకీ బాంబ్రీ దుబాయ్ ఓపెన్ గెలవగా, రిత్విక్ బొల్లిపల్లి చిలీ ఓపెన్ సాధించాడు. డేవిస్ కప్‌లో స్విట్జర్లాండ్‌ను ఓడించి భారత్ 2026 డేవిస్ కప్ క్వాలిఫయర్ దశకు అర్హత సాధించగా... బిల్లీ జీన్‌కింగ్ కప్‌లో భారత్ ప్లే ఆఫ్స్ దశ వరకు వెళ్లగలిగింది. వర్ధమాన క్రీడాకారిణుల్లో శ్రీవల్లి రష్మిక, మాయ చక్కటి ఆటతో అందరి దృష్టిలో పడినా... ఫలితాలపరంగా పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోయారు. సీనియర్ డబుల్స్ స్టార్, రెండు గ్రాండ్‌స్లామ్‌ల విజేత రోహన్ బోపన్న ఈ ఏడాది ఆటకు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. బ్యాడ్మింటన్: భారత షట్లర్లు అంతర్జాతీయ వేదికపై మెరుగైన ప్రదర్శన కనబర్చారు. వరల్డ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో సాత్విక్ సాయిరాజ్ చిరాగ్ శెట్టి జోడి కాంస్యం గెలుచుకోవడం ఈ ఏడాది హైలైట్ కాగా బీడబ్ల్యూఎఫ్ టూర్‌లో మరో మూడు టైటిల్స్ మన ఆటగాళ్ల ఖాతాలో చేరాయి. ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్‌ను లక్ష్య సేన్, యూఎస్ ఓపెన్‌ను ఆయుశ్ శెట్టి గెలుచుకోగా... మహిళల డబుల్స్‌లో పుల్లెల గాయత్రి టెసా జాలీ జోడి సయ్యద్ మోడీ ఇంటర్నేషనల్ టైటిల్‌ను సొంతం చేసుకుంది. టేబుల్ టెన్నిస్: వరల్డ్ టీటీ టూర్‌లో భారత ఆటగాళ్లు రెండు టైటిల్స్ సాధించగలిగారు. మిక్స్‌డ్ డబుల్స్‌లో దియా మనుష్ జోడీ ట్యూనిస్ కంటెండర్ టోర్నీని, పురుషుల డబుల్స్‌లో సత్యన్ ఆకాశ్ ద్వయం లాగోస్ కంటెండర్ టోర్నీని సొంతం చేసుకున్నారు. ఆసియా టీటీ చాంపియన్‌షిప్‌లో కనీసం ఒక్క పతకమైనా గెలుచుకోవడంలో భారత ప్యాడ్లర్లు సఫలం కాలేకపోయారు. పురుషుల టీమ్ 11వ, మహిళల టీమ్ 12వ ర్యాంక్‌తో ఈ ఏడాదిని ముగించింది. షూటింగ్: ఈ ఏడాది షూటింగ్‌లో భారత్ ప్రదర్శన సంతృప్తికరంగా సాగింది. అన్ని ప్రపంచకప్‌లలో కలిపి 11 స్వర్ణాలు సహా మొత్తం 28 పతకాలు గెలుచుకున్న భారత్... ఓవరాల్‌గా రెండో స్థానంతో ముగించింది. వరల్డ్ షూటింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో కూడా మన షూటర్లు మొత్తం 13 పతకాలు అందించారు. ఈ ఏడాది కొత్తగా వెలుగులోకి వచ్చి వేర్వేరు టోర్నీల్లో సత్తా చాటిన షూటర్‌గా సురుచి సింగ్ (మహిళల పిస్టల్)కు గుర్తింపు లభించింది. వెయిట్‌లిఫ్టింగ్: వరల్డ్ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ చాంపియన్‌షిప్ మహిళల 48 కేజీల విభాగంలో మీరాబాయి చాను రజత పతకాన్ని గెలుచుకుంది. స్వదేశంలో జరిగిన కామన్వెల్త్ చాంపియన్‌షిప్‌లో స్వర్ణం సాధించింది. ఇవి మినహా ఈ క్రీడాంశంలో భారత్ నుంచి చెప్పుకోదగ్గ ప్రదర్శన ఏదీ లేదు. హాకీ: భారత పురుషుల జట్టు ఆసియా కప్‌లో విజేతగా నిలిచి వచ్చే ఏడాది జరిగే ప్రపంచ కప్‌కు అర్హత సాధించడం చెప్పుకోదగ్గ విశేషం. అయితే ఎఫ్ఐహెచ్ ప్రొ లీగ్ టోర్నీలో పేలవ ప్రదర్శనతో జట్టు ఎనిమిదో స్థానంతో ముగించింది. మహిళల హాకీ జట్టు ప్రదర్శన అయితే మరీ పేలవంగా ఉంది. చెప్పుకోదగ్గ విజయం ఒక్కటీ దక్కకపోగా...ప్రొ హాకీ లీగ్‌లో దిగువ స్థానానికి పడిపోయింది. చెస్: మహిళల చెస్ వరల్డ్ కప్‌లో భారత్‌కు చెందిన దివ్య దేశ్‌ముఖ్ చాంపియన్‌గా,

ప్లేస్ కోసం కుస్తీ ఇషాన్, పంత్, జురెల్?లో ఛాన్స్ ఎవరికి దక్కేనో?

న్యూజిలాండ్ సిరీస్ కోసం టీమ్?ఇండియా వికెట్ కీపర్ ఎంపికపై ఉత్కంఠ- దేశవాళీ క్రికెట్‌లో పరుగుల వరద పారిస్తున్న ధ్రువ్ జురెల్, ఇషాన్ కిషన్- రిషబ్ పంత్ కు పోటీగా మారిన యువ కెరటాలు

న్యూజిలాండ్?తో జరగబోయే వన్డే సిరీస్ కు భారత జట్టు ఎంపిక ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. జట్టులో వికెట్ కీపర్ స్థానం కోసం ముగ్గురు స్టార్ ప్లేయర్స్ మధ్య గట్టి పోటీ నెలకొంది. సీనియర్ ప్లేయర్ రిషబ్ పంత్, యంగ్ డైనమైట్ ఇషాన్ కిషన్, యువ సంచలనం ధ్రువ్ జురెల్, ఈ ముగ్గురూ రేసులో ఉన్నారు. అయితే ఇది కేవలం వికెట్ కీపర్ సమస్య కాదు, జట్టులో ఎవరి రోల్ ఏంటి అనే దానిపైనే సెలెక్షన్ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఓపెనర్ కు బ్యాకప్ కావాలా? లేక మిడిల్ ఆర్డర్ లో ఫినిషర్ కావాలా? అనే క్లారిటీ సెలెక్టర్లకు ఉండాలి. ప్రస్తుతం ఈ ముగ్గురి ఫామ్ ను బట్టి చూస్తే, తుది జట్టులో ఎవరికి చోటు దక్కే అవకాశం ఉందో ఓ లుక్కేద్దాం.

జురెల్ జోరు మామూలుగా లేదు

యువ కెరటం ధ్రువ్ జురెల్ దేశవాళీ క్రికెట్?లో దుమ్మురేపుతున్నాడు. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో ఉత్తర ప్రదేశ్ తరఫున ఆడుతున్న జురెల్, తన బ్యాటింగ్ విశ్వరూపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. ఆడిన మొదటి మూడు ఇన్నింగ్స్ ల్లోనే ఏకంగా 307 పరుగులు చేసి సెలెక్టర్ల దృష్టిని ఆకర్షించాడు. బంతిని ఫుట్ బాల్ లా చూస్తూ.. క్రీజులో నిలదొక్కుకోవడం, అవసరమైనప్పుడు గేర్ మార్చి హిట్టింగ్ చేయడం జురెల్ లో కనిపిస్తున్న స్పెషాలిటీ. అయితే వన్డే జట్టులోకి నేరుగా ఎంపికవడానికి ఇది సరిపోతుందా అనేది ప్రశ్న. లిస్ట్ %ూ% క్రికెట్ లో అతనికి ఇంకా పెద్దగా అనుభవం లేదు. భవిష్యత్తు కోసం జురెల్ ను సిద్ధం చేయవచ్చు కానీ, ప్రస్తుతానికి ప్రధాన కీపర్ గా అతను ఇంకా నిరూపించుకోవాల్సింది ఉంది.

పంత్ రికార్డు బాగున్నా ఫామ్ ఏది?

రిషబ్ పంత్ అంటేనే మ్యాచ్ విన్నర్ అనే పేరుంది. 31 వన్డేల్లో 33.50 సగటుతో 871 పరుగులు చేసిన మంచి ట్రాక్ రికార్డ్ అతని సొంతం. టాలెంట్ పరంగా చూస్తే పంత్?కు ఎవరూ సాటిరారు. కానీ ప్రస్తుత ఫామ్ మాత్రం అతనికి మైనస్?గా మారింది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో గుజరాత్?పై చేసిన 70 పరుగులు మినహా మిగతా రెండు ఇన్నింగ్స్ ల్లో పంత్ పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఒకవైపు పోటీదారులు సెంచరీలతో చెలరేగుతుంటే, పంత్ మాత్రం నిలకడ లేమితో సతమతమవుతున్నాడు. కేవలం గత రికార్డులను చూసి ఎంపిక చేయడం కంటే, ఇప్పుడు ఎవరు టచ్?లో ఉన్నారనేది ముఖ్యం కాబట్టి పంత్ ఈ రేసులో కాస్త వెనుకబడే అవకాశం ఉంది.

ఇషాన్ కిషన్ ఊచకోత

ప్రస్తుతం ఉన్న ఆప్షన్లలో ఇషాన్ కిషన్ క్లియర్ ఫేవరెట్?గా కనిపిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే 27 వన్డేల్లో 42.40 సగటుతో ఏకంగా 933 పరుగులు చేసిన అనుభవం ఇషాన్ సొంతం. ఇందులో ఒక అద్భుతమైన డబుల్ సెంచరీ కూడా ఉంది. ఇక రీసెంట్ ఫామ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో కర్ణాటకపై ఆరో నంబర్?లో బ్యాటింగ్?కు వచ్చి కేవలం 39 బంతుల్లోనే 125 పరుగులు బాది రికార్డు సృష్టించాడు. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలోనూ టాప్ రన్ స్కోరర్?గా నిలిచాడు. ఇషాన్ ప్రస్తుతం బౌలర్లను ఒక ఆట ఆడుకుంటున్నాడు.

లెఫ్ట్ హ్యాండర్ అడ్వాంటేజ్

భారత జట్టుకు మిడిల్ ఆర్డర్?లో ఒక లెఫ్ట్ హ్యాండర్ అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ విషయంలో కూడా ఇషాన్ కిషన్?కే ఎక్కువ మార్కులు పడుతున్నాయి. రిషబ్ పంత్ కూడా లెఫ్ట్ హ్యాండరే అయినప్పటికీ, ఇషాన్ కిషన్ గేమ్ టెంపోను మార్చే విధానం అద్భుతం. అతను వార్మ్ అప్ అవ్వడానికి ఎక్కువ బంతులు తీసుకోడు, వచ్చిన వెంటనే అటాక్ మొదలుపెడతాడు. అంతేకాకుండా 6వ స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేసి సక్సెస్ అవ్వడం ద్వారా, జట్టుకు అవసరమైన ఫ్లెక్సిబిలిటీని ఇస్తున్నాడు. అంటే ఓపెనర్ గానే కాకుండా ఫినిషర్ గా కూడా తాను పనికొస్తానని నిరూపించుకున్నాడు. ఇక మొత్తంగా చూస్తే ప్రస్తుతం అందరి ఫోకస్ ఇషాన్ కిషన్ వైపే ఉంది. మిడిల్ ఆర్డర్?లో లెఫ్ట్ రైట్ కాంబినేషన్ కుదిరేలా చూడాలన్నా, వేగంగా ఆడే సత్తా ఉన్నవాళ్లు కావాలన్నా ఇషానే బెస్ట్ ఛాయిస్. జురెల్ అద్భుతమైన ఫామ్?లో ఉన్నప్పటికీ, అతన్ని ట్రావెల్ రిజర్వ్?గా లేదా బ్యాకప్?గా ఉంచే అవకాశం ఉంది. ఇక పంత్ తన స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేసి మళ్లీ గాడిలో పడేవరకు వేచి చూడక తప్పదు. కాబట్టి న్యూజిలాండ్ సిరీస్?కు ఇషాన్ కిషన్?కే వికెట్ కీపర్?గా బాధ్యతలు అప్పగించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చూడాలి మరి సెలక్టర్లు ఎలాంటి ట్విస్టులు ఇస్తారో.

"కొత్త" ఆశలు చిగురింపజేసే నూతన సంవత్సరం ఈ అలవాట్లతో '2026'కు స్వాగతం పలుకుదాం!

నూతన సంవత్సరం ప్రతి ఏడాది కొత్త అనుభూతే - 2026లో ఈ అలవాట్లు చేసుకోండి!

ఏడాది మారుతోందంటే కేవలం కేలండర్ మార్పు మాత్రమే కాదు. మన ఆరోగ్యం, మనసు, కుటుంబం, కొలువులు, ఆదాయం ఇలా అన్నింటినీ పరీక్షించుకునే, సమీక్షించుకునే సమయం కూడా. కొత్త ఏడాది మనకు ఏమిస్తుందనేది, మనం ఎంత సన్నద్ధంగా ఉన్నామనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, కొన్ని అలవాట్లు చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

గ్లాసెడు నీరు :

'రోజూ తగినన్ని నీళ్లు తాగండి, అనారోగ్యాలు దరిచేరవు' అంటుంటారు డాక్టర్లు. అందుకే, నిద్రలేచిన వెంటనే సెల్?ఫోన్ పట్టకుండా ఓ గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగండి. శరీరంలో వ్యర్థాలను పంపించడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. గోరువెచ్చని నీరు జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఇది ప్రేగుల కదలికలను సులభతరం చేసి, తిన్న ఆహారం త్వరగా విచ్ఛిన్నం కావడానికి, మలబద్ధకం సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే, ఈ అలవాటు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచి, ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వాతావరణం, ఆహార పద్ధతుల దృష్ట్యా పురుషులు 3 లీటర్లు, మహిళలు 2.2 నుంచి 2.5 లీటర్ల నీళ్లు తాగాలని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ అధ్యయనం పేర్కొంది. అలాగే, భోజనం చేయడానికి అరగంట ముందు, భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత నీరు తాగాలని అధ్యయనం పేర్కొంది. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు, చేసిన వెంటనే నీరు తాగకూడదని తెలిపింది.

వ్యాయామం

యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు నిద్రలేకుండా, ఆహారం పట్టించుకోకుండా, ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఈ క్రమంలో వ్యాధులు చెప్పిరావు. మీ వయసెంతనీ అడగవు. ఇందుకు మంచి జీవనశైలే నిజమైన ఔషధం. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, ఆయుష్షు పెరగాలన్నా శారీరకంగా, మానసికంగా బలంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, పెద్దవాళ్లు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల సేపు నడక, జాగింగ్ వంటి ఒక మాదిరి వ్యాయామాలు చేయాలి. దీని వల్ల శరీరం ఫిట్?గా, కండరాలు దృఢంగా ఉండటానికి, బరువు అదుపులో ఉండటానికి, ఆయుష్షు పెరగటానికి తోడ్పడుతుంది. అయితే, జాగింగ్ చేయటం, జిమ్?లకు వెళ్లటం కుదరనివారు నిరుత్సాహ పడాల్సిన పనేమీ లేదు. ఇంటి పనులు, తోటపని వంటివీ కూడా వ్యాయామం కిందికే వస్తాయి. ఇల్లు ఊడ్చటం, తుడవటం, ఆఫీసుకు నడుచుకుంటూ వెళ్లటం వంటి పనులను వారానికి 150 నిమిషాలు సేపు చేసినా కూడా అకాల మరణం ముప్పు 28 శాతం వరకు తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.

సమతులాహారం :

కడుపు నిండితే సరిపోదు. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందాలంటున్నారు నిపుణులు. రోజుకు ఏది, ఎంత తీసుకుంటున్నామో చూసుకోవాలి. మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని రకాల పోషకాలను సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. అందుకే, డైట్ లిటరసీ కూడా కావాలి. ఇవాళ ఆహారం, రేపటి శరీర ఎదుగుదలకు, మెదడు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. అంటే, మనం తినే తిండే రేపటి ఆరోగ్యం. కాబట్టి, శరీరానికి అవసరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఫైబర్ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇలా సమతులాహారం తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి అవసరమైన శక్తిని ఇస్తుంది. అలాగే, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఫోన్ లేదా టీవీ చూస్తూ ఆహారం తినే అలవాటు ఉంటే దానికి స్వస్తి చెప్పండి. తినే ఆహారాన్ని మనసు పెట్టి, పదార్థాలను ఆస్వాదించండి.

తిన్న తర్వాత నడక :

రోజూ మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేసిన తరవాత పది నిమిషాల పాటు నడవండి. ఇది కడుపు, ప్రేగులలో కదలికలు ఏర్పడి, ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దీనివల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే, మీ రోజును ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది.

నిద్ర :

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవటం అనగానే ఆరోగ్యకర ఆహారం, వ్యాయామం, విటమిన్లు, సూపర్ ఫుడ్స్ వంటివే గుర్తుకొస్తుంటాయి. కానీ, కంటి నిండా నిద్ర పోవటమూ ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ ప్రశాంతమైన నిద్ర లేకపోతే అలసటతో పాటు దీర్ఘకాలంలో అనేక తీవ్రమైన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ క్రమంలో రక్తపోటు, మధుమేహం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఊబకాయం లాంటి సమస్యలతో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా, జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించడం, తీవ్రమైన ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి, అర్ధరాత్రి వరకూ టీవీలు, మొబైల్ ఫోన్లు చూడటం మానేసి, త్వరగా నిద్రకు ఉపక్రమించండి. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్యవంతుల్లో రాత్రిపూట 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం. అలాగని ఎక్కువసేపు పడుకోవద్దు. అతిగా నిద్రపోవడం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుందని, టైప్ డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం, డిప్రెషన్, తలనొప్పి, వైద్య పరిస్థితి కారణంగా చనిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువ ఉంటుందని %ప్తశీజూ౯ఱఅంఎవఎఱఎఱఅవ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

తరచూ వైద్య పరీక్షలు :

శరీరంలోని మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవడం ద్వారా, తదనుగుణంగా ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిని మార్చుకోవచ్చు. కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రారంభ దశలో ఎటువంటి లక్షణాలను చూపవు. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల బీపీ, డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటివి తొలి దశలోనే గుర్తించి, ప్రాణాపాయం కలగకుండా నివారించవచ్చు. అంతేకాకుండా, వీటిని ప్రారంభ దశలో గుర్తించినప్పుడు తక్కువ ఖర్చుతో, సులభంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఆర్థిక భారాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ఇవి చూడటానికి చిన్న అలవాట్లుగా కనిపిస్తాయి. వీటికోసం పెద్దగా కష్ట పడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. కానీ, ఈ అలవాట్లు దీర్ఘకాలంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

పిల్లలు సరిగా నిద్రపోవడం లేదా? ఇది చిన్న సమస్య కాదంటున్న నిపుణులు!

నిద్రలేమితో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు- నాణ్యమైన నిద్ర ఎంత సమయం అవసరమో తెలుసా?

పిల్లలకు మంచి పోషకాహారం ఇవ్వటమే కాదు, కంటి నిండా నిద్ర పోయేలా చూసుకోవటమూ ముఖ్యమే. 6 నుంచి 12 ఏళ్ల పిల్లలు రోజుకు కనీసం 9 గంటలన్నా నిద్రపోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కానీ, చాలామంది చిన్నారులకు ఇది కలగానే మిగిలిపోతోంది. ఈ క్రమంలో నిద్రలేమి ఈ రోజుల్లో పెద్దలకే కాదు, పిల్లలకూ పెను సవాలుగా మారుతోంది. రాత్రిపూట ఆదమరచి నిద్రపోవాల్సిన పిల్లలు నిద్ర పట్టక సతమతమవుతున్నారు. అయితే, నిద్రలేమి పిల్లలకు శారీరకంగానే కాదు, దీర్ఘకాలంలోనూ అనేక సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో నిద్రలేమికి దారితీసే అలవాట్లు, దీర్ఘకాలంలో ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! పిల్లల ఎదుగుదలకు కావాల్సిన 'గ్రోత్ హార్మోన్' నిద్రలోనే విడుదలవుతుంది. బాగా నిద్రపోయే పిల్లల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతమవుతుంది. మెదడు ఎదుగుదల బాగుంటుంది. పిల్లలు పగలు చదువుకున్నాదంతా మెదడులో రాత్రిపూట నిల్వ అవుతుంది. తగినంత సమయం, సరిగా నిద్రపోకపోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే పిల్లలు హాయిగా నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. "నడుం పోటు" గురించి తెలుసా? - ఇదీ గుండెపోటులాగే ఉంటుందంటున్న నిపుణులు!

నిద్రలేమికి దారితీసేవి :

క్రమశిక్షణారాహిత్య జీవనశైలి. రాత్రి ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం రాత్రిళ్లు ఫోన్లలో, కంప్యూటర్లలో, ల్యాప్?టాప్?లలో వీడియోలు చూడటం, చాటింగులు చేస్తూ ఉండడం. అర్ధరాత్రి దాటేవరకూ చదువుతూ ఉండడం. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు : దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి ఉన్నవారికి అలసట, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. చిరాకు, డిప్రెషన్ వంటి భావోద్వేగ సమస్యలు. టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం ఎక్కువవుతుంది. శరీర సహజ రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్?ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేయలేదు. మెదడు పనిచేసే విధానంపై నిద్రలేమి చాలా ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది. ఒత్తిళ్లు, నిద్ర సరిగా లేకపోవడం వల్ల పొట్టలో యాసిడ్ ఉత్పత్తవుతుంది. నిర్ణయాత్మక శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. రాత్రిళ్లు ఫోన్ చూడటం (పగటిపూట నిద్రమత్తు అలసట, చిరాకు ఆలోచించడంలో, దృష్టిసారించడంలో, గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది తరచూ తలనొప్పి తీవ్రమైన లక్షణాలు : కునుకుపాట్లుజి అనియంత్రిత కంటి కదలికలు స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోవడం వాలిపోతున్న కనురెప్పలు చేతులు వణకడం దృశ్య, స్పర్శ భ్రాంతులు

అధ్యయనం ప్రకారం, నాణ్యమైన నిద్ర ఎంత సమయం అవసరం : వయసు నిద్ర(గంటల్లో) 0-2 నెలలు 16-18 2 - 12 నెలలు 12-16 1-3 సంవత్సరాలు 0-16 3-5 సంవత్సరాలు 11-15 5-14 సంవత్సరాలు 9-13 14-18 సంవత్సరాలు 7-10 వయసుకు తగ్గట్లు నిర్ణీత సమయం పాటు నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవాలి. రాత్రిపూట నిద్రకు ఉపక్రమించేందుకు కనీసం గంట ముందే ఫోన్, ల్యాప్?టాప్ లాంటివి ఆపేయాలి. నిద్ర బాగా పట్టేందుకు శరీరంలో మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలవుతుంటుంది. వెలుతురు ఎక్కువగా ఉంటే ఈ హార్మోన్ విడుదల తగ్గుతుంది. కాబట్టి, రాత్రిళ్లు లైట్ తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. రాత్రి ఏడెనిమిది గంటల పాటు నిద్రపోవడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంటుంది. కాబట్టి, ఉదయం నిద్రలేవగానే మంచినీరు తాగాలి. క్యారెట్ లాంటి కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. రోజూ 15-20 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలి.

printed , published and owned by DR.B.ANILKUMAR ,@ 407 THARNAKA , HYDERABAD , Telangana state.published at DAIWIK PUBLICATIONS pvt.ltd.printed at SNEHITHA PRINTERS H.NO : 2-6 , Warangal Dist.Telangana state ,EDITOR DR.B.ANILKUMAR ,RNI NO TELTEL/2021/ 81079 , cell : 7702866885 ,vijethatelugudaily@gmail.com