తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

అక్షర విజేత

నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక

హైదరాబాద్ సంపుటి:05 సంచిక :166 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజీలు : 12, వెల. 6రూ/ గురువారం- 18 - డిసెంబర్ - 2025

టీటీడీకి భారీగా బ్లేడ్ల విరాళం

హైదరాబాద్‌కు చెందిన వర్టిస్ సంస్థ ఉదారత

టీటీడీకి ఏడాదికి గాను రూ.1.16 కోట్ల ఖర్చు ఆదా

దాతలకు అభినందనలు తెలిపిన టీటీడీ చైర్మన్

తిరుపతి : తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి (టీటీడీ) హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఓ ప్రముఖ సంస్థ భారీ విరాళం అందజేసింది. శ్రీవారి భక్తులు తలనీలాలు సమర్పించే కల్యాణకట్టలో వినియోగించే బ్లేడ్లను ఏడాదికి సరిపడా ఉచితంగా అందించింది. ఈ విరాళం విలువ సుమారు రూ.1.20 కోట్లు కాగా, దీనివల్ల టీటీడీకి ఏటా బ్లేడ్ల కొనుగోలుపై అయ్యే మిగతా..2లో

16 మంది మావోల అరెస్ట్... మావోయిస్టు పార్టీ కీలక లేఖ

ఆదిలాబాద్ జిల్లా సిర్పూర్‌లో 16 మంది అరెస్ట్

అరెస్టులకు ఖండించిన మావోయిస్టు పార్టీ

అధికార ప్రతినిధి జగన్ పేరుతో మావోయిస్టుల లేఖ

హైదరాబాద్: ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని సిర్పూర్‌లో 16 మంది మావోయిస్టులను అరెస్ట్ చేయడంపై మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ అరెస్టులను ఖండిస్తూ కమిటీ అధికార ప్రతినిధి జగన్ పేరుతో ఓ లేఖను విడుదల చేసింది. కకర్ బుడ్డి, బాబ్జీ పేట్ గ్రామాల సమీపంలో నిరాయుధంగా ఉన్న తమ వారిని అరెస్ట్ చేశారని లేఖలో ఆరోపించింది. ఈ చర్య తెలంగాణలో కొనసాగుతున్న ప్రజాస్వామ్య వాతావరణానికి ఎదురుదెబ్బ అని పేర్కొంది. మిగతా..2లో

పంచాయతీ ఎన్నికల ఫలితాలపై మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ స్పందన

హైదరాబాద్: : పంచాయతీ ఎన్నికలు2025 మూడో విడత ఫలితాల్లోనూ కాంగ్రెస్ పార్టీ హవా కొనసాగిందని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ హర్షం చేశారు. పల్లెలు మరోసారి కాంగ్రెస్ పార్టీకి పట్టం కట్టాయని తెలిపారు. ప్రజలు ఇచ్చిన ఈ తీర్పు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పనితీరుకు నిదర్శనంగా నిలిచిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మూడో విడత సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అత్యధిక స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులే ఘన విజయం సాధించడం గ్రామీణ ఓటర్లు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనపై వ్యక్తం చేసిన విశ్వాసానికి స్పష్టమైన ప్రతిబింబమని ఆయన పేర్కొన్నారు. పంచాయతీ ఎన్నికల మూడో విడత ఫలితాలు ప్రతిపక్షాలకు చెంపపెట్టులా మారాయని, తెలంగాణ గ్రామీణ రాజకీయాల్లో స్పష్టమైన మార్పుకు ఇవి సంకేతమని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ వ్యాఖ్యానించారు. పంచాయతీ ఎన్నికలను కాంగ్రెస్ పార్టీ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుందని, మిగతా..2లో

బీజేపీ కుట్రలకు నిరసనగా
లక్ష మందితో సభ

- ఉపాధి హామీ పథకం పేరు మార్పుపై కేంద్రంపై జగ్గారెడ్డి ఆగ్రహం
- గాంధీ, నెహ్రూల పేర్లు లేకుండా బీజేపీ కుట్ర చేస్తోందని ఆరోపణ
- రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని కావడం ఖాయమని ధీమా
- అప్పుడు బీజేపీ నేతల పరిస్థితి ఏంటని ప్రశ్న

హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పేరు మార్చాలని చూస్తోందంటూ టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోదీ, హోంమంత్రి అమిత్ షా కేవలం గాంధీ, నెహ్రూలను లక్ష్యంగా చేసుకుని రాజకీయాలు చేస్తున్నారని, వారి పేర్లను చరిత్ర నుంచి చెరిపేయాలని కుట్ర పన్నుతున్నారని ఆరోపించారు. ఈరోజు గాంధీ భవన్‌లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన, బీజేపీ వైఖరిపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మోదీ, అమిత్ షాలు పుట్టకముందే, 1930లోనే మిగతా..2లో

సీఎం రేవంత్ మామకు వైద్య బీమా నిరాకరణ

- నివా బూపా ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీపై వినియోగదారుల ఫోరంలో ఫిర్యాదు
- గతంలోనూ ఉన్నతాధికారులు కమిషన్‌లను ఆశ్రయించిన వైనం

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మామగారికే ఓ ప్రముఖ బీమా సంస్థ షాకిచ్చింది. ఆయన చేసుకున్న వైద్య బీమా క్లెయిమ్‌ను తిరస్కరించడంతో, ఆయన న్యాయపోరాటానికి దిగారు. సీఎం మామ సూదిని పద్మారెడ్డి, నివా బూపా ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీపై హైదరాబాద్‌లోని రెండో వినియోగదారుల కమిషన్‌లో ఫిర్యాదు దాఖలు చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే, బంజారాహిల్స్ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ కాలనీలో నివసించే పద్మారెడ్డి గత ఐదేళ్లుగా నివా బూపా నుంచి రూ.20 లక్షల పాలసీని తీసుకుని క్రమం తప్పకుండా రెన్యూవల్ చేయించుకుంటున్నారు. ఈ ఏడాది మే 13న గుండెనొప్పితో ఆయన మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో చేరారు. మిగతా..2లో

శీతాకాల విడిది కోసం హైదరాబాద్‌కు విచ్చేసిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది

- ప్రతి ఏడాది రాష్ట్రపతి హోదాలో ఉన్నవారు శీతాకాల విడిది కోసం హైదరాబాద్ రావడం తెలిసిందే.
- ఈ క్రమంలోనే బుధవారం భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము శీతాకాలం విడిది కోసం హైదరాబాద్‌కు విచ్చేశారు.
- సికింద్రాబాద్ లోని రాష్ట్రపతి నిలయంలో బస చేస్తారు.

బీజింగ్‌లో కాలుష్యం కట్టడికి
మేం ఇలా చేశాం

- దిల్లీ పొల్యూషన్‌పై భారత్‌కు చైనా కీలక సూచనలు
- కాలుష్యం వెతలు భారత్, చైనాలకు బాగా తెలుసు
- 3వేలకుపైగా భారీ పరిశ్రమలను నగరం బయటికి పంపాం
- మెట్రో రైల్, బస్ నెట్‌వర్క్‌లను బలోపేతం చేశాం
- భారత్‌కు కీలక సూచనలిస్తూ చైనా ఎంబసీ ట్వీట్

ఢిల్లి : ప్రతి ఏడాదిలాగే ఈసారి కూడా చలికాలం వేళ దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయుకాలుష్యం తీవ్రరూపం దాల్చింది. ఈ తరుణంలో కాలుష్య భూతం కట్టడికి చైనా రాయబార కార్యాలయం కీలక సూచనలు చేసింది. వేగవంతమైన నగరీకరణ జరిగే క్రమంలో వాయు కాలుష్యం వల్ల కలిగే ఇబ్బందుల గురించి భారత్, చైనాలకు బాగా తెలుసని చైనా రాయబార కార్యాలయం అధికార ప్రతినిధి యూ జింగ్ పేర్కొన్నారు. ఒకప్పుడు ప్రపంచ పొగమంచు రాజధానిగా పిలిచిన చైనా రాజధాని బీజింగ్‌లో గత పదేళ్ల వ్యవధిలోనే గాలి నాణ్యతను గణనీయంగా పెంచగలిగామని ఆమె తెలిపారు. కాలుష్యాన్ని బీజింగ్ నగరం ఎలా ఎదుర్కొందనే సంపూర్ణ సమాచారంతో స్టెప్ బై స్టెప్ సూచనలను మిగతా..2లో

ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లను
కొట్టివేసిన స్పీకర్

- ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై స్పీకర్ తీర్పు
- ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లను తోసిపుచ్చిన గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్
- ఎమ్మెల్యేలు సాంకేతికంగా బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నట్లు స్పష్టీకరణ

ఢిల్లి : ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కీలక తీర్పు వెలువరించారు.

హోంమంత్రి అనితకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి నారా లోకేశ్

- యువగళం పాదయాత్ర హామీని నిలబెట్టుకున్నామన్న లోకేశ్
- కానిస్టేబుళ్ల నియామక ప్రక్రియను యజ్ఞంలా పూర్తి చేశారని అనితకు ప్రశంస
- పోస్టుల భర్తీని అడ్డుకునే కుట్రలను అనిత సమర్థంగా ఎదుర్కొన్నారని కితాబు
- హోంమంత్రితో పాటు అధికార యంత్రాంగానికి లోకేశ్ ధన్యవాదాలు

స్వచ్ఛ రథం సత్ఫలితాలనిస్తోంది

కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యాల సాధనకు కలెక్టర్లు నిబద్ధతతో పనిచేయాలన్న పవన్

గిరిజన గ్రామాలకు రహదారి కల్పించే 'అడవి తల్లి బాట'కు అధిక ప్రాధాన్యం

'పల్లె పండుగ 1.0' ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వేల కిలోమీటర్ల రోడ్ల నిర్మాణం

పంచాయతీరాజ్ సిబ్బంది శిక్షణలో దేశంలోనే ఏపీకి ప్రథమ స్థానం

ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా లక్షలాది కుటుంబాలకు ఆర్థిక చేయూత

ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేశారు...
స్పీకర్ తీర్పుపై కేటీఆర్ ఫైర్

ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై అనర్వ్హత పిటిషన్ల కొట్టివేత

అసెంబ్లీలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాంగ్రెస్ ఖూనీ చేసిందన్న కేటీఆర్

ఉప ఎన్నికలకు భయపడే కాంగ్రెస్ అనైతిక చర్యలకు పాల్పడుతోందని విమర్శ

కాంగ్రెస్ ఒత్తిడితోనే స్పీకర్ అప్రజాస్వామిక నిర?యం తీసుకున్నారని ఆరోపణ

స్పీకర్ నిర?యాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామన్న బీఆర్ఎస్

హైదరాబాద్: ఫిరాయింపు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వేటు వేయాలన్న పిటిషన్లను స్పీకర్ కొట్టివేయడంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణ అసెంబ్లీ సాక్షిగా ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేసిందని ఆయన బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాహుల్ గాంధీకి, కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజ్యాంగంపైన, దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానాలపైన ఏమాత్రం గౌరవం లేదని ఈ ఘటనతో మరోసారి రుజువైందని కేటీఆర్ అన్నారు. కేవలం రాజ్యాంగం పుస్తకాన్ని చేతిలో పట్టుకుని ఫొటోలకు ఫోజులిస్తే సరిపోదని ఎద్దేవా చేశారు. తన తండ్రి రాజీవ్ గాంధీ తెచ్చిన ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టాన్ని గౌరవించడంలో విఫలమైన అసమర్థ నేతగా రాహుల్ గాంధీ చరిత్రలో నిలిచిపోతారని విమర్శించారు. అభివ ృద్ధి కోసమే పార్టీ మారామని చెబుతున్న ఎమ్మెల్యేలను కాపాడటం కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. కేవలం ఉప ఎన్నికలకు భయపడే కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఫిరాయింపుదారులపై చర్యలు తీసుకోవడానికి వెనకాడుతోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి రెండేళ్ల పాలనపై గ్రామాల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉందని, త్వరలో పంచాయతీ ఎన్నికలు రానున్న నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ భయపడుతోందని తెలిపారు. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై చర్యలు తీసుకోవడంలో కాంగ్రెస్ జాప్యం వెనుక ఉన్న భయాన్ని తెలంగాణ సమాజం గమనిస్తోందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒత్తిడితోనే స్పీకర్ ఫిరాయింపుల పిటిషన్లకు వ్యతిరేకంగా నిర?యం తీసుకున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పుల స్ఫూర్తిని విస్మరించి, స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఒత్తిడికి స్పీకర్ తలొగ్గడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోందన్నారు. స్పీకర్ తీసుకున్న ఈ నిర?యాన్ని బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. సాంకేతిక కారణాలతో ఎమ్మెల్యేలను తాత్కాలికంగా కాపాడుకోవచ్చని, కానీ వారి నియోజకవర్గాల్లోని ప్రజలు ఇప్పటికే ప్రజాక్షేత్రంలో వారిపై అనర్హత వేటు వేశారని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

మొదటి పేజి తరువాయి

వచ్చే జనవరి నుంచి జిల్లాల్లో సీఎం చంద్రబాబు ఆకస్మిక తనిఖీలు

చేందుకు జనవరి నుంచి జిల్లాల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపడతానని ఆయన హెచ్చరించారు. కలెక్టర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ... ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను ఆర్థిక, ఆర్థికేతర అంశాలుగా విభజించి, వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఏ శాఖలో ఎన్ని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయో విశ్లేషణ చేసి, పాలనను మెరుగుపరచాలన్నారు. గ్రీవెన్సులు తక్కువగా వస్తేనే పాలన బాగున్నట్లు లెక్క అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. వచ్చే త్రైమాసికానికి 'జీరో గ్రీవెన్సుల'ను లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. రాష్ట్రంలోని నగరాలు, పట్టణాల్లో మురుగు కాలువలను రాబోయే మూడు నెలల్లోగా పూర్తిగా శుభ్రపరిచేందుకు కార్యాచరణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎక్కడైనా తాగునీటి సమస్య తలెత్తితే జలవనరుల శాఖ వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని స్పష్టం చేశారు. నీటి భద్రత గురించి మాట్లాడుతున్న తరుణంలో ప్రజలకు తాగునీటి కష్టాలు ఉండకూడదని చంద్రబాబు తేల్చిచెప్పారు.

హోంమంత్రి అనితకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనితపై రాష్ట్ర ఐటీ, మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రశంసలు కురిపించారు. తాను యువగళం పాదయాత్రలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు 6,000 కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియను హోంమంత్రి ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం పట్ల ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రక్రియను ఒక యజ్ఞంలా పూర్తి చేశారంటూ మంత్రి అనితకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "యువగళం పాదయాత్రలో కానిస్టేబుళ్ల పోస్టులు భర్తీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చాను. కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తీని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుంది. నా హామీని నెరవేర్చేందుకు కానిస్టేబుళ్ల ఎంపిక ప్రక్రియను ఒక యజ్ఞంలా చేపట్టి పూర్తి చేసిన గౌరవ హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. ఈ పోస్టుల భర్తీని అడ్డుకునేందుకు వేసిన కుట్రపూరిత కేసులను అత్యంత చాకచక్యంగా పరిష్కరించడం వెనుక అధికార యంత్రాంగానికి హోంమంత్రి గారు పూర్తి సహాయ, సహకారాలు అందించారు. సీఎం గారు, డిప్యూటీ సీఎం గారి చేతుల మీదుగా కానిస్టేబుళ్లకు నియామక పత్రాలు అందజేసే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన హోం మంత్రి గారికి, అధికార, పోలీసు యంత్రాంగానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను" అంటూ లోకేశ్ ట్వీట్ చేశారు.

బీజేపీ కుట్రలకు నిరసనగా లక్ష మందితో సభ

గాంధీజీ 'రఘుపతి రాఘవ రాజారాం' అంటూ సత్యాగ్రహం చేశారని జగ్గారెడ్డి గుర్తుచేశారు. ప్రజలను ఏకం చేయడానికి గాంధీ రాముడి పేరు వాడితే, బీజేపీ మాత్రం అదే పేరుతో ప్రజలను విభజిస్తోందని విమర్శించారు. "గాంధీ, నెహ్రూ మీలా క్రిమినల్స్ కాదు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం నెహ్రూ 12 ఏళ్లు జైలు జీవితం గడిపారు. అలాంటి వారిపై ఇప్పుడు బీజేపీ నేతలు మాట్లాడుతున్నారు" అని ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ కుట్రలకు నిరసనగా త్వరలో సంగారెడ్డిలో లక్ష మందితో భారీ నిరసన సభ నిర్వహిస్తామని జగ్గారెడ్డి ప్రకటించారు. మోదీ పాలనలో పార్లమెంట్‌లో ప్రజా సమస్యలపై చర్చ జరగడం లేదని, రైతులు, యువతను పూర్తిగా విస్మరించారని ఆరోపించారు. ప్రజలు ఏదో ఒకరోజు రాహుల్ గాంధీని ప్రధానిని చేస్తారని, అప్పుడు బీజేపీ నేతల పరిస్థితి ఏంటని ప్రశ్నించారు. రాహుల్ ప్రధాని అయ్యాక ఈడీ, సీబీఐ వంటి సంస్థలు మీ మాట వింటాయా? అని నిలదీశారు. అధికారం శాశ్వతం కాదని, బీజేపీ నేతలు ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని హితవు పలికారు.

16 మంది మావోల అరెస్ట్... మావోయిస్టు పార్టీ కీలక లేఖ

రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. ఫాసిస్టు బీజేపీ రూపొందించిన 'కగార్' యుద్ధానికి మద్దతు ఇవ్వొద్దని ఈ లేఖ ద్వారా మావోయిస్టు పార్టీ విజ్ఞప్తి చేసింది. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం 'మావోయిస్టు ముక్త్', 'ప్రతిపక్ష ముక్త్' లక్ష్యాలతో ఈ యుద్ధాన్ని అమలు చేస్తోందని విమర్శించింది. 'ఏక్ భారత్, శ్రేష్ఠ భారత్, ఏక్ చునావ్, ఏక్ పార్టీ' వంటి నినాదాలతో దేశంలోని ఇతర పార్టీలను నిర్వీర్యం చేసే కుట్ర జరుగుతోందని ఆరోపించింది. ఎన్నికల కమిషన్, కోర్టులు, సీబీఐ, ఎన్ఐఏ వంటి రాజ్యాంగ సంస్థలను కేంద్రం తన ఆధీనంలో పెట్టుకుని పార్లమెంటరీ ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తోందని, దీనికి బీహార్ ఎన్నికలే తాజా ఉదాహరణ అని లేఖలో పేర్కొంది. బీజేపీ విధానాలు కేవలం కార్పొరేట్లకు మాత్రమే మేలు చేస్తున్నాయని విమర్శించింది. తెలంగాణలో ప్రశాంత వాతావరణం కొనసాగేలా చూసేందుకు ప్రతిపక్ష పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలు ఆందోళనలు చేపట్టాలని మావోయిస్టు పార్టీ పిలుపునిచ్చింది.

టీటీడీకి భారీగా బ్లేడ్ల విరాళం

రూ. 1.16 కోట్ల వ్యయం ఆదా కానుంది. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ప్రముఖ బ్లేడ్ల తయారీ సంస్థ 'వర్టిస్' ఈ విరాళాన్ని అందించింది. సంస్థ డైరెక్టర్ బొడ్డుపల్లి శ్రీధర్, టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడిని ఆయన క్యాంప్ కార్యాలయంలో కలిసి విరాళాన్ని అధికారికంగా అందజేశారు. భక్తుల కోసం ఉపయోగించే 'సిల్వర్ మ్యాక్స్ హాఫ్ బ్లేడ్లను' వారు విరాళంగా ఇచ్చారు. తిరుమల కల్యాణకట్టలో రోజుకు సగటున 40 వేల బ్లేడ్లను వినియోగిస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో వర్టిస్ సంస్థ అందించిన విరాళం టీటీడీకి ఆర్థికంగా ఎంతో ఊరటనివ్వనుంది. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు దాతలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "శ్రీవారి భక్తులకు సేవలో భాగస్వాములైన దాతలకు హృదయపూర్వక అభినందనలు" అని సోషల్ మీడియాలో పేర్కొన్నారు.

శీతాకాల విడిది కోసం హైదరాబాద్‌కు విచ్చేసిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది

శీతాకాల విడిది కోసం హైదరాబాద్‌కు హైదరాబాద్ కు చేరుకున్నారు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము. హకీంపేట ఎయిర్‌పోర్టులో తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, సీతక్క తదితరులు ఆమెకు స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్రపతి పర్యటన నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు డిసెంబర్ 17 నుంచి 22 వరకు పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు విధించారు. హకీంపేట, అల్వాల్, బొలారం, తిరుమలగిరి, కార్ఖానా ప్రాంతాల్లో వాహనాల డైవర్షన్ కొనసాగుతుంది. రాష్ట్రపతి పర్యటన ముగిసే వరకు డ్రోన్లు, పారా గ్లైడర్స్, మైక్రోలైట్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్స్ ఎగురవేతపై నిషేధం. 18న సికింద్రాబాద్ లోని రాష్ట్రపతి నిలయంలో ఆమె విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. 19న రామోజీ ఫిలిమ్ సిటీలో నిర్వహించే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలకు హాజరవుతారు. పలు అభివృద్ధి శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవాలు చేస్తారు. 20న గచ్చిబౌలిలో బ్రహ్మకుమారీస్ శాంతి సరోవర్ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. 21న రాష్ట్రపతి నిలయంలో ప్రముఖుల కోసం 'ఎట్ హోమ్', పౌరుల భేటీ లో పాల్గొంటారు. 22న సాయంత్రం ప్రత్యేక విమానంలో తిరిగి ఢిల్లీకి బయలుదేరుతారు.

సీఎం రేవంత్ మామకు వైద్య బీమా నిరాకరణ

చికిత్సకు అయిన రూ. 23.50 లక్షల బిల్లును చెల్లించి, అనంతరం బీమా కోసం క్లెయిమ్ చేశారు. అయితే, పద్మారెడ్డికి మూడేళ్ల వయసు నుంచే పోస్ట్ పోలియో పెరాలసిస్ ఉందని, ఆ కారణంతో క్లెయిమ్‌ను తిరస్కరిస్తున్నట్లు కంపెనీ పేర్కొంది. పాలసీ జారీ చేసేటప్పుడు లేవనెత్తని అభ్యంతరాన్ని, ఇప్పుడు క్లెయిమ్ సమయంలో ప్రస్తావించడాన్ని పద్మారెడ్డి తన ఫిర్యాదులో తప్పుబట్టారు. గతంలో తెలంగాణ మాజీ సీఎస్ శాంతి కుమారి, మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి డీఎస్ చౌహాన్ వంటి ఉన్నతాధికారులు కూడా వివిధ అంశాలపై వినియోగదారుల కమిషన్లను ఆశ్రయించారు. బీమా కంపెనీలు చిన్నచిన్న కారణాలతో క్లెయిమ్‌లను తిరస్కరించడం, తీర్పులు వచ్చినా అప్పీళ్లతో కాలయాపన చేయడం సర్వసాధారణంగా మారిందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఖాళీ పడవ

సమయానికి చేరుకోవాలని కాస్త ముందే బయలుదేరిందామె. కానీ రోడ్డుపై ఎప్పుడూలేనంత వాహనాల రద్దీ. ఆమెలో కోపం, అసహనం, ఆందోళన. చివరికెలాగో ఆ ట్రాఫిక్ చిక్కుముడులను దాటుకుని విమానాశ్రయం చేరుకుంది. కానీ అప్పటికే బోర్డింగ్ ప్రాసెస్ ముగిసింది. ఆమెలో చెప్పలేనంత నిరాశ. చేసేదిలేక విమానాశ్రయం నుంచి బయటికి వచ్చిందో లేదో, తను ఎక్కలేకపోయిన విమానం కుప్పకూలిపోయిందన్న వార్త. పది నిమిషాల ఆలస్యానికి కారణమైన ట్రాఫిక్ పైనా, బోర్డింగ్ అనుమతించని సిబ్బంది పైనా అప్పటివరకూ ఉన్న కోపం ఒక్కసారిగా ఎగిరిపోయింది! పైగా వాళ్ల కారణంగానే తాను ప్రాణాలతో ఉన్నానన్న కృతజ్ఞతాభావంతో మనసు నిండిపోయింది. ఇది ఆ మధ్య జరిగిన వాస్తవ ఘటన. మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులకీ, జరిగే పరిణామాలకీ ఎవరినో బాధ్యులుగా భావిస్తే వారిమీద కోపం, అసహనం కలుగుతాయి. ఆ కోపాన్ని జయించే మార్గం 'ఖాళీ పడవ- మనస్తత్వం'. ఓ వ్యక్తి నది దాటుతుండగా మరొక పడవ వచ్చి అతడి పడవని ఢీకొట్టింది. దాంతో ఆ వ్యక్తి కోపంతో ఊగిపోయాడు. తీరా చూస్తే తనను ఢీకొట్టిన పడవలో ఎవరూ లేరు. లంగరు నుంచి విడిపోయి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతూ వచ్చి అది తన పడవను ఢీకొట్టిందని గ్రహించాడు. అతని కోపం తక్షణమే మటుమాయమైపోయింది. తావోయిస్ట్ తత్వశాస్త్రంలో దీన్నే 'ఖాళీ పడవ ప్రభావం' అంటారు. మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను 'ఖాళీ పడవలు'గా చూడగలిగితే కోపం, ఆందోళన బదులుగా అంతర్గత ప్రశాంతత కలుగుతుందన్నది ఈ తాత్విక భావనకు అర్థం. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కనిపించే మరో కథనం కూడా ఇలాంటి భావననే తెలియజేస్తుంది. ఒక కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి అయిన వ్యక్తి ఒకరు సభామందిరంలోకి ప్రవేశించాడు. అతిథుల్లో కొందరు ఆయనకు పూర్వపరిచయం ఉన్నవారే. వారి దగ్గరికి వెళ్లి పలకరించాడు. వారి పక్కన ఉన్న అపరిచితులను కూడా మర్యాదగా పలకరించి కరచాలనం చేశాడు. ఒక్కరు మాత్రం, కరచాలనం కోసం ఆయన చాచిన చేతిని అందుకోలేదు.

స్వచ్ఛ రథం సత్ఫలితాలనిస్తోంది

మొదటి పేజి తరువాయి

అమరావతి : కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యాలను క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు చేరవేసేందుకు జిల్లా కలెక్టర్లు నిబద్ధతతో పనిచేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ఈ దిశగా అధికారులు మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేయాలని సూచించారు. సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన 5వ కలెక్టర్ల సదస్సులో పవన్ కల్యాణ్ పాల్గొన్నారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, అటవీ పర్యావరణ శాఖల మంత్రిగా ఆయన పలు కీలక అంశాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ, "గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ద్వారా చేపట్టిన 'పల్లె పండుగ 1.0' పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయడంపై కలెక్టర్లకు అభినందనలు. ఈ కార్యక్రమం కింద గ్రామాల్లో 4,000 కిలోమీటర్ల సిమెంట్ రోడ్లు, రైతులకు అండగా 22,500 మినీ గోకులాలు, 15,000 నీటి తొట్టెలు, 1.2 లక్షల ఫామ్ పాండ్స్‌ను విజయవంతంగా నిర్మించాం" అని తెలిపారు. ఉపాధి హామీ పథకం (నరేగా) ద్వారా 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 41.12 లక్షల కుటుంబాలకు ఉపాధి కల్పించి, రూ. 4,330 కోట్ల వేతనాలు చెల్లించామని, ఇది గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎంతో చేయూతనిచ్చిందని వివరించారు. మారుమూల గిరిజన గ్రామాలకు రహదారి సౌకర్యం కల్పించేందుకు చేపట్టిన 'అడవి తల్లి బాట' కార్యక్రమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన అటవీ అనుమతుల విషయంలో పార్వతీపురం మన్యం, అల్లూరి జిల్లాల కలెక్టర్లు అద్భుతమైన పనితీరు కనబరిచారని అభినందించారు. ముఖ్యంగా, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కలెక్టర్ 100 శాతం అనుమతులు సాధించడంపై ప్రశంసలు కురిపించారు పంచాయతీరాజ్ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇచ్చే 'రాష్ట్రీయ గ్రామ స్వరాజ్ అభియాన్' లో దేశంలోనే ఏపీ ప్రథమ స్థానంలో నిలవడం గర్వకారణమన్నారు. గ్రామ పంచాయతీల ఆదాయ వనరులను పెంచేందుకు పన్నుల వసూళ్లను డిజిటలైజ్ చేయడంపై దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జూన్‌లో ఒక యూనిట్‌తో ప్రారంభమైన 'స్వచ్ఛ రథం' కార్యక్రమం నేడు 25 యూనిట్లకు చేరి సత్ఫలితాలనిస్తోందని తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇదే స్ఫూర్తితో పనిచేస్తూ, ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు.

బీజింగ్‌లో కాలుష్యం కట్టడికి మేం ఇలా చేశాం

మొదటి పేజి తరువాయి

'ఎక్స్' వేదికగా యూ జింగ్ ట్వీట్ చేశారు. వాయు కాలుష్యం తగ్గకముందు, తగ్గిన తర్వాత బీజింగ్ నగరం ఎలా ఉందనేది సూచించే ఫొటోలను ఈ ట్వీట్‌లో జతపరిచారు. ఈ నెల(డిసెంబరు) 15వ తేదీ నాటి బీజింగ్, దిల్లీ నగరాల గాలి నాణ్యతా సూచికల స్క్రీన్ షాట్‌లను కూడా ఆమె జోడించారు. వీటి ప్రకారం దిల్లీలో గాలి నాణ్యతా సూచీ 447 పాయింట్లు, బీజింగ్‌లో గాలి నాణ్యతా సూచీ 67 పాయింట్లు ఉంది.

కాలుష్య ఉద్గారాల నియంత్రణ కీలకం

"స్వచ్ఛమైన గాలిని సాధించడం అనేది రాత్రికి రాత్రి జరిగే పనికాదు. అయితే నిర్దిష్ట దీర్ఘకాలిక చర్యల ద్వారా దాన్ని సాధించొచ్చు. ఈ క్రమంలో వాహన ఉద్గారాలను నియంత్రించాల్సి ఉంటుంది. పారిశ్రామిక పునర్ వ్యవస్థీకరణ చేసే దిశగా అడుగులు వేయాలి. చైనా ఇలాంటి కఠిన చర్యలనే బీజింగ్ నగరంలోనూ అమలు చేసింది. యూరో-6 ప్రమాణాలకు సరిసమానమైన కాలుష్య ఉద్గార నియంత్రణ ప్రమాణాలను తు.చ తప్పకుండా బీజింగ్‌లో అమలు చేశాం. పాత వాహనాలను, బాగా పొగను వదిలే వాహనాలను వినియోగించకుండా ఆపాం" అని చైనా రాయబార కార్యాలయం అధికార ప్రతినిధి యూ జింగ్ తెలిపారు.

వాహనాల రద్దీ తగ్గింపునకు చర్యలు

"దిల్లీలో వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించాలంటే మెట్రో రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లు, లోకల్ బస్ నెట్‌వర్క్‌లను విస్తరించడంపై భారీ పెట్టుబడులు పెట్టాల్సి ఉంటుంది. దిల్లీ రోడ్లపై వాహనాల రద్దీని తగ్గించేందుకు వాహనదారులకు నిర్దిష్ట కాలపరిమితి కోసం తాత్కాలిక లైసెన్స్ ప్లేట్ లాటరీలను జారీచేసే పద్ధతిని పరిశీలించొచ్చు. సరి, బేసి రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్లు కలిగిన వాహనాలకు డ్రైవింగ్ కోసం వారంలో నిర్దిష్ట దినాలను కేటాయించొచ్చు. వారంలో ఏదో ఒకరోజున (ఆదివారం మినహా) నగరంలోని నిర్దిష్ట ప్రదేశాల మీదుగా వాహనాల రాకపోకలను తగ్గించొచ్చు లేదా పూర్తిగా ఆపొచ్చు. వాహనాల ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉండే వేళల్లో నిర్దిష్ట మార్గాల మీదుగా రాకపోకలు సాగించే వాహనదారుల నుంచి ఛార్జీలను వసూలు చేయొచ్చు. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగం దిశగా ప్రజలను ప్రోత్సహించాలి. చైనా రాజధాని నగరం బీజింగ్, దాని పొరుగునే ఉన్న టియాన్‌జిన్ నగరం, హెబీ ప్రావిన్స్‌లలోనూ కాలుష్య నియంత్రణ చర్యలను పక్కాగా అమలు చేయించాం. ఇందుకోసం పకడ్బందీ సమన్వయంతో పనిచేశాం. అందువల్లే బీజింగ్‌లో గాలి నాణ్యత పెరిగింది" అని యూ జింగ్ పేర్కొన్నారు.

బీజింగ్‌లోని 3వేలకుపైగా భారీ పరిశ్రమలు ఔట్

"బీజింగ్‌లోని అతిపెద్ద స్టీల్ కంపెనీ షౌగాంగ్‌ను నగరానికి దూరంగా మరో చోటుకు తరలించాం. దీంతో చైనా రాజధాని వాతావరణంలోకి నిత్యం విడుదలయ్యే కాలుష్య కారకాలు 20 శాతం మేర తగ్గిపోయాయి. గతంలో షౌగాంగ్ స్టీల్ కంపెనీ ఉన్న ప్రదేశాన్ని 2022 వింటర్ ఒలింపిక్స్‌లో ప్రధాన వేదికగా వినియోగించాం. వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు బీజింగ్‌లోని 3వేలకుపైగా భారీ పరిశ్రమలను నగరం అవతలికి తరలించాం. ఈ విధంగా ఖాళీ అయ్యే స్థలాల్లో పార్కులు, కమర్షియల్ జోన్లు, కల్చరల్ హబ్‌లు, టెక్ హబ్‌లు నిర్మించుకోవాలి. బీజింగ్‌లోని హోల్‌సేల్ మార్కెట్లు, రవాణా హబ్‌లు, విద్యా సంస్థలు, వైద్య సంస్థలను సమీపంలోని నగరాలకు తరలించాం. దీనివల్ల మా రాజధాని నగరంలో వాహన ట్రాఫిక్ తగ్గింది. బీజింగ్‌లోని తయారీ రంగాన్ని సమీపంలోని హెబీ ప్రావిన్స్‌కు తరలించాం. పరిశోధనలు, సేవారంగాలకు నెలవుగా దేశ రాజధానిని మార్చుకున్నాం" అని యూ జింగ్ వివరించారు.

2013లోనే కార్యాచరణ ప్రణాళిక అమల్లోకి

"బీజింగ్‌లో కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు 2013 సంవత్సరంలోనే చైనా ప్రభుత్వం ఐదేళ్ల జాతీయ కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించింది. దాని అమలులో భాగంగా రాజధాని నగరంలో బొగ్గుతో నడిచే బాయిలర్లను మూసివేయించాం. ప్రజారవాణాను ప్రోత్సహించాం. ఎలక్ట్రిక్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వాహనాల వినియోగాన్ని పెంచాం" అని యూ జింగ్ పేర్కొన్నారు.

సంయుక్త వ్యూహం అవసరం

దిల్లీ పొరుగునే ఉన్న పంజాబ్, హరియాణా, ఉత్తర్?ప్రదేశ్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో రైతులు పంట వ్యర్థాలను దహనం చేస్తుంటారు. ఈ విధమైన చర్య వల్ల దిల్లీ నగరంలో వాయు కాలుష్యం పెరిగిపోతోంది. గాలి నాణ్యత తగ్గిపోతోంది. ఒకవేళ వాయు కాలుష్య నియంత్రణ కోసం దిల్లీ, పంజాబ్, హరియాణా, ఉత్తర్?ప్రదేశ్ సంయుక్త వ్యూహాన్ని సిద్ధం చేసుకుంటే ఈ పరిస్థితి మారే అవకాశాలు

ఉంటాయి. ప్రస్తుతానికి దిల్లీ, పంజాబ్, హరియాణా, ఉత్తర్?ప్రదేశ్ పరస్పర నిందలతో కాలాన్ని వెళ్లదీస్తున్నాయి.

అలాంటి వాహనాలతో డేంజర్ బెల్స్

2020 ఏప్రిల్ 1 తర్వాత భారత్‌లో ఉత్పత్తి అయ్యే అన్ని వాహనాలు బీఎస్-6 ఉద్గార ప్రమాణాలను కలిగి ఉండాలని ఇప్పటికే భారత సర్కారు నిర్దేశించింది. దీని అమలుపై ప్రత్యేక ఫోకస్ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. గత వారమే ఈ దిశగా దిల్లీ సర్కారు కీలక ప్రకటన చేసింది. బీఎస్-6 ఉద్గార ప్రమాణాలు లేని వాహనాలకు నగరంలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చేది లేదని తేల్చి చెప్పింది. ఈ ఏడాది దీపావళి పండుగ జరిగినప్పటి నుంచి దిల్లీలో వాయు కాలుష్యం బాగా పెరిగిపోతున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది. అయితే దిల్లీలో ప్రజారవాణా వ్యవస్థ అంతంత మాత్రంగానే ఉంది. ఈ పరిస్థితుల్లో అక్కడ దీర్ఘకాలం పాటు వాహనాల రాకపోకలపై ఆంక్షలను అమలు చేయడం కష్టతరం అవుతుంది. 2023లో వెలువడిన కాగ్ నివేదిక ప్రకారం, నిర్దిష్ట ఉద్గార ప్రమాణాలు లేని దాదాపు లక్షకుపైగా వాహనాలకు కూడా దిల్లీలో పొల్యూషన్ కంట్రోల్ సర్టిఫికెట్లు మంజూరయ్యాయి. ఈ అంశాలపై దిల్లీ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. దిల్లీలో కాలుష్య కట్టడి కోసం చైనా చేసిన సూచనలు కాగితంపై బాగానే కనిపిస్తున్నాయి. కానీ వాటిని అమలు చేయడం అంత ఆషామాషీ విషయం కాదు. ఈ క్రమంలో చాలా సవాళ్లకు పరిష్కారాలను కనుగొనాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పటికిప్పుడు కాకపోయినా, కనీసం వచ్చే పదేళ్లలో దిల్లీలో గాలి నాణ్యతను పెంచే ప్రణాళికను భారత సర్కారు సిద్ధం చేసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లను కొట్టివేసిన స్పీకర్

మొదటి పేజి తరువాయి

ఆయన ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లను కొట్టేశారు. అనర్హత వేటుకు తగిన ఆధారాలు లేవని స్పీకర్ తెలిపారు. బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నట్లు స్పష్టం : ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ మారినట్లు ఆధారాలు చూపలేకపోయారని స్పీకర్? ప్రసాద్ కుమార్ అన్నారు. వారంతా సాంకేతికంగా బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నట్లు స్పష్టం చేస్తూ అరికెపూడి గాంధీ, మహిపాల్‌రెడ్డి, తెల్లం వెంకట్రావు, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, ప్రకాశ్‌గౌడ్ అనర్హత పిటిషన్లను కొట్టేశారు. ముగ్గురి ఎమ్మెల్యేలకు సంబంధించి గురువారం తీర్పు : మొత్తం పది మంది ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. ఇందులో ఎనిమిది మందికి సంబంధించి విచారణ పూర్తి చేశారు. కడియం శ్రీహరి, దానం నాగేందర్?పై దాఖలైన పిటిషన్లకు సంబంధించిన విచారణ ఇంకా పూర్తి కాలేదు. అనర్హత పిటిషన్లపై స్పీకర్ త్వరగా నిర్ణయం తీసుకునేలా ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరుతూ బీఆర్?ఎస్? సుప్రీంకోర్టులో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై ఈ నెల 19న మరోమారు విచారణ జరగనుంది. 8 మందికి సంబంధించి విచారణ పూర్తి చేసిన గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఇవాళ ఐదుగురికి సంబంధించి తీర్పు ఇచ్చారు. కాలే యాదయ్య, పోచారం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, సంజయ్ కుమార్‌కు సంబంధించి గురువారం తీర్పు ఇవ్వనున్నారు. అసలేం జరిగింది? : పార్టీ మారినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఎమ్మెల్యేలల్లో ఖైరతాబాద్ నుంచి దానం నాగేందర్, స్టేషన్ ఘన్ పూర్ నుంచి కడియం శ్రీహరి, భద్రాచలం నుంచి తెల్లం

వెంకట్రావు, రాజేంద్రనగర్ నుంచి టి. ప్రకాష్ గౌడ్, బాన్సువాడ నుంచి పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, చేవెళ్ల నుంచి కాలే యాదయ్య, జగిత్యాల నుంచి డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్, గద్వాల నుంచి బండ్ల కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి, శేరిలింగంపల్లి నుంచి ఆరెకపూడి గాంధీ, పటాన్ చెరు నుంచి జి. మహిపాల్ రెడ్డి ఉన్నారు. ఈ పది మందిపై అనర్హత వేటు వేయాలని బీఆర్ఎస్ నాయకులు స్పీకర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆ ఫిర్యాదుపై స్పీకర్ సకాలంలో స్పందించి చర్యలు తీసుకోలేదని బీఆర్ఎస్ నాయకులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఫిర్యాదు చేసిన ఎమ్మెల్యేలపై విచారణ చేపట్టాలని హైకోర్టు స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్‌కు సూచించింది. ఈ ఉత్తర్వులతో సంతృప్తి చెందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. రెండు నెలల సమయం కావాలన్న స్పీకర్ కార్యాలయం : విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు ఈ ఏడాది జులై 31వ తదీన ఆ పది మంది ఎమ్మెల్యేలపై వచ్చిన ఫిర్యాదులను మూడు నెలల్లో తేల్చాలని స్పీకర్‌ను ఆదేశించింది. దీంతో తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమర్ బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులపై విచారణ వేగవంతం చేశారు. నిర్దేశించిన మూడు నెలల గడువులోపు విచారణ పూర్తి చేయకపోవడంపై నవంబర్‌లో సుప్రీంకోర్టు మరోసారి తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. కోర్టు ధిక్కారంగా పరిగణిస్తున్నట్లు పేర్కొన్న సుప్రీంకోర్టు, త్వరగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని స్పష్టం చేసింది. లేదంటే తీవ్ర పర్యవసానాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని కూడా స్పీకర్‌ను హెచ్చరించింది. నోటీసులు అందుకుని స్పందించిన 8 మంది ఎమ్మెల్యేలపై విచారణ పూర్తి చేసేందుకు మరో రెండు నెలలు సమయం కావాలని స్పీకర్ కార్యాలయం సుప్రీంకోర్టుకు విజ్ఞప్తి చేసింది. ఈ సందర్భంలోనే సుప్రీంకోర్టు ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. అభివృద్ధి పనుల కోసమే సమావేశం : ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేలకు చెంది ఇప్పటికే క్రాస్-ఎగ్జామినేషన్ పూర్తయింది. ఆ ఎమ్మెల్యేలపై నిర్ణయం రిజర్వ్ చేసిన స్పీకర్ ఎమ్మెల్యేలు దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిల విషయంలో రెండు సార్లు నోటీసులు ఇచ్చినా వివరణ ఇవ్వకుండా మరింత సమయం కావాలని కోరారు. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఈ ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ మారలేదని తమ వాదనల్లో స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికీ తాము సాంకేతికంగా బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నామని వెల్లడించిన ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్‌లో అధికారికంగా చేరలేదని స్పీకర్‌కు వివరణ ఇచ్చారు. తమ నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి పనుల కోసమే ముఖ్యమంత్రితో సమావేశమైనట్లు తెలిపారు.

పంచాయతీ ఎన్నికల ఫలితాలపై మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ స్పందన

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ విజయం వెనుక సమన్వయంతో కూడిన బలమైన ప్రచార వ్యూహాలే ప్రధాన కారణమని స్పష్టం చేశారు. మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, స్థానిక నాయకులను ఒకే వేదికపై సమన్వయం చేస్తూ గ్రామ స్థాయి వరకు విస్తరించిన ప్రచారం పార్టీకి అనుకూలంగా మారిందని తెలిపారు. ప్రజల ఆశయాలకు అద్దం పట్టే విధంగా వచ్చిన ఈ తీర్పు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన పట్ల గ్రామీణ ప్రజల్లో ఏర్పడిన సంతృప్తిని మరోసారి రుజువు చేసిందని పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా అమలవుతున్న ప్రజాపాలన, సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలు నేరుగా ప్రజలకు అందుతున్న తీరు ఈ ఎన్నికల ఫలితాల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తోందన్నారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి రెండింటినీ సమన్వయపరిచిన ప్రజాపాలన ప్రభుత్వం ప్రజల్లో బలమైన నమ్మకాన్ని కలిగించిందని చెప్పారు. గ్రామస్థాయి సమస్యలను గుర్తించి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం చూపుతున్న చిత్తశుద్ధి కాంగ్రెస్‌కు అనుకూలంగా మారిందని మహేష్ గౌడ్ విశ్లేషించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు స్వయంగా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు గ్రామీణ ఓటర్లలో కాంగ్రెస్‌పై విశ్వాసాన్ని మరింత

పెంచాయని తెలిపారు. ప్రజలను నేరుగా కలిసి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేసే విధానం పార్టీ బలాన్ని పటిష్టం చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. "సంక్షేమం, సామాజిక న్యాయం, అభివృద్ధి" అనే నినాదానికి ప్రజలు పట్టం కట్టారని, సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల ఘన విజయం దీనికి స్పష్టమైన ప్రతీక అని మహేష్ గౌడ్ అన్నారు. మైనారిటీలు, దళితులు, గిరిజనులు, మహిళలు, రైతులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో కాంగ్రెస్‌కు మద్దతు తెలపడం గ్రామ పాలనా వ్యవస్థలో కొత్త దిశను సూచిస్తోందని, పంచాయతీ ఎన్నికల్లో సామాజిక న్యాయం స్పష్టంగా ప్రతిఫలించిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. గ్రామీణ ప్రజలు అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్న తీరు తెలంగాణలో నూతన రాజకీయ సంస్కృతికి నాంది పలుకుతోందని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు వ్యాఖ్యానించారు. ఈ విజయం పార్టీపై మరింత బాధ్యతను పెంచిందని, గ్రామీణ అభివృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయడానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని హామీ ఇచ్చారు. పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తూ ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి ప్రాధాన్యత కేంద్రంగా మార్చే దిశగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. సర్పంచ్ ఎన్నికల తొలి, రెండో, మూడో విడతల ఫలితాలు ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై గ్రామీణ స్థాయిలో ఏర్పడిన అనుకూల వాతావరణానికి అద్దం పడుతున్నాయని, ప్రజలు ఇచ్చిన ఈ తీర్పు తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ బలోపేతానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

మూడవ విడత పంచాయతీ ఎన్నికలు ప్రశాంతం

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

మూడవ విడత లో 88.84

శాతం పోలింగ్ నమోదు.

మూడవ విడతలో 2,16,765

మంది తమ ఓటు హక్కు సద్వినియోగం.

తల్లాడ మండలం పినపాక జెడ్పీహెచ్ఎస్ లో ఏర్పాటు

చేసిన పోలింగ్ కేంద్రాన్ని, కలెక్టరేట్ లోని వెబ్

కాస్టింగ్ మానిటరింగ్ సెల్ ద్వారా

పోలింగ్ సరళీ తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్.

అక్షర విజేత ఖమ్మం: జిల్లాలో మూడవ విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా నిర్వహించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ

మూడవ విడతలో భాగంగా ఏడు మండలాల పరిధిలో 168 గ్రామ పంచాయతీలకు, 1372 వార్డులకు నిర్వహించిన పోలింగ్ లో 88.84 శాతం మంది తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకున్నారని అన్నారు. ఉదయం 9 గంటల వరకు 27.45 శాతం, 11 గంటలకు 60.84 శాతం, 1 గంట వరకు 86.65 శాతం పోలింగ్ నమోదైందని, ఒంటి గంట వరకు పోలింగ్ కేంద్రాలకు చేరుకున్న ఓటర్లకు టోకెన్ అందించి ఓటు హక్కు వినియోగించుకునే అవకాశం కల్పించామని, వారితో కలిపి మొత్తం ఖమ్మం జిల్లాలో మూడవ విడత 88.84 శాతం పోలింగ్ నమోదైందని అన్నారు. మూడవ విడత పోలింగ్ నిర్వహించిన ఏన్కూర్ మండలంలో 89.50 శాతం, కల్లూరు మండలంలో 90.72 శాతం, పెనుబల్లి మండలంలో 88.98 శాతం, సత్తుపల్లి మండలంలో 87.36 శాతం, సింగరేణి మండలంలో 87.29 శాతం, తల్లాడ మండలంలో 88.14 శాతం, వేంసూర్ మండలంలో 90.63 శాతం పోలింగ్ నమోదైందని, మొత్తం 2 లక్షల 43 వేల 983 మంది ఓటర్లకు గాను 2 లక్షల 16 వేల 765 మంది ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకున్నారని, మొత్తంగా మూడవ విడతలో 88.84 శాతం పోలింగ్ నమోదు అయినట్లు కలెక్టర్ అన్నారు. అంతకుముందు జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తల్లాడ మండలం పినపాక జెడ్పీహెచ్ఎస్ లో ఏర్పాటు చేసిన పోలింగ్ కేంద్రాన్ని సందర్శించి పోలింగ్ సరళిని క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ లోని వెబ్ కాస్టింగ్ మానిటరింగ్ సెల్ ద్వారా పోలింగ్ సరళిని పర్యవేక్షణ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట డి.ఆర్.ఓ. ఏ. పద్మశ్రీ, కలెక్టరేట్ ఏఓ శ్రీనివాస్, రెవెన్యూ సిబ్బంది,టెక్నికల్ టీం సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వగ్రామంలో ఓటు వేసిన వరంగల్ కుడా ఛైర్మన్ ఇనగాల

అక్షర విజేత: హన్మకొండ : హనుమకొండ జిల్లాలో మూడోదశ పంచాయతీ ఎన్నికల పోలింగ్ సందర్భంగా వరంగల్ కుడా ఛైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి తన సతీమణి ఇనగాల ఛారిటబుల్ ట్రస్టు ట్రస్టీ మెంబర్,అపోలో గ్రూప్ ఆఫ్ హాస్పిటల్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అవంతి రెడ్డి తో తన స్వగ్రామమైన ఆత్మకూరులోని పాఠశాల ప్రాంగణంలో సాదారణ ఓటరులా క్యూ లైన్లో నిలబడి ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. పోలింగ్ కేంద్రంలో కలిసిన గ్రామస్తులతో సరదాగా మాట్లాడుతూ ఎన్నికల తీరును అడిగి తెలుసుకొని, పోలింగ్ కేంద్రం బయట సిరా చుక్కను చూపుతూ ప్రతి ఒక్కరూ భాధ్యతగా ఓటు వేయాలని కోరారు.

కాపాకు సన్మానం:శెట్టి

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- వి వెంకటాయపాలెం గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలలో ఘన విజయం సాధించిన కాపా ఆదినారాయణకు వారి గ్రామం వెళ్లి సత్కరించిన కాంగ్రెస్ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు శెట్టి రంగారావు. ఈ సందర్భంగా శెట్టి మాట్లాడుతూ కాకలు దీరిన య్యెధుల మధ్య తిరిగిన ఘనుడిని ఆనాడే పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసిన ఉన్నత విద్యావంతుడు కాపా ఆదినారాయణ అని తను రాజకీయ రంగంలో తను నమ్ముకున్న పార్టీని ప్రజలను వదలకుండా పనిచేయడం వలన గెలుపు తనకు వచ్చిందని అన్నారు .రాజకీయ పదవులు మరియు ప్రజాప్రతినిధి పదవులు తనకు కొత్త కాదని అది అందరికి దక్కదని కాపా ఆదినారాయణ లాంటివారికి ఎప్పుడు దక్కుతాయని నూతన సర్పంచిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి గెలిచిన ఆదినారాయణకు గెలిపించిన ప్రజలకు అభినందనలు తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో శెట్టి రంగారావుతో పాటు నాంపల్లి శంకరయ్య, నరసింహారావు, జంగాల శ్రీనివాసరావు మరియు గ్రామ నాయకులు వున్నారు.

ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి మీనాక్షి నటరాజన్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు

మొహమ్మద్. హాఫీజుద్దీన్ మరియు భూక్యా సురేష్ నాయక్.

అక్షర విజేత ఖమ్మం: హైదరాబాద్ లో ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ ని ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు మొహమ్మద్ హాఫీజుద్దీన్ మరియు భూక్యా సురేష్ నాయక్మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.ఈ సందర్భంగా ఖమ్మం జిల్లాలో జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు.అదే విధంగా పార్టీ కార్యక్రమాలు గురించి అడిగారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటీ లు వెంటనే పూర్తి చేయాలని వారు కోరారు.నామినేటెడ్ పదవులు వెంటనే పూర్తి చేసినట్లైతే కార్యకర్తలకు న్యాయం జరుగుతుందని వారు తెలియజేశారు.వారితో పాటు టీపిసిసి రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ బెల్లంకొండ శరత్, ఎదులాపురం మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ నాయకులు వెంపటి. వెంకన్న, భద్ర చారి పాల్గొన్నారు.

కరిగెటలో.. తేలిన మహిళా మృతదేహం

హత్యనా..! ఆత్మహత్యనా ..!!

వనపర్తి జిల్లా గోపాల్ పేట లో ఘటన

అక్షర విజేత గోపాల్పేట్, రేవల్లి: వనపర్తి జిల్లా.. గోపాల్ పేట మండల కేంద్రంలో కటారి కొండ గుంటి రంగస్వామి వైన్స్ వెనక భాగములో ఓ రైతు పొలమును వరి నాట్ల కోసం ట్రాక్టర్ తో దున్నుతుండగా గుర్తుతెలియని మహిళా మృతదేహం బయటకు వచ్చింది. దాదాపుగా 40 సంవత్సరాల వయసు ఉండి , దిగంబరంగా ఉన్న స్థితిలో మహిళ మృతదేహం రైతుకు కనిపించడంతో ఆ రైతు ఆ భూమి యజమానురాలు దొరసాని భారతమ్మకు సమాచారం అందించాడు. ఆమె పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. కాగా ఆదివారం రోజు మొదటిసారి రైతు ఆ పొలమును దున్ని మంగళవారం అంచులు తీసి మరోసారి గొర్రు కొడుతుండగా మహిళ మృతదేహం టాక్టరు గొర్రుకు తాకి బయటకి వచ్చిందని కౌలు రైతు కురుమన్న తెలిపారు.పూర్తి వివరాలు తెలియవలసి ఉంది.

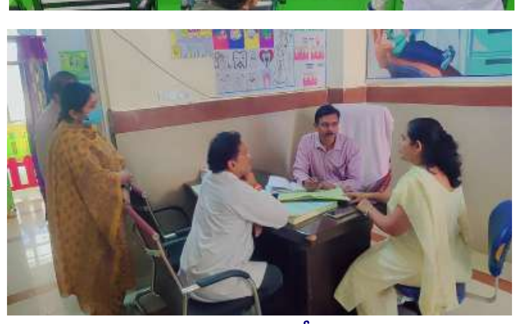
ఉపాధిహామీచట్టాన్ని పథకంగా మార్చడం కూలీల పొట్టలు కొట్టడమే

జిఆర్ఎఎంజి బిల్లును రద్దు చేయాలి.

కేవీపీఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నందిపాటి మనోహర్.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం (ఎంజిఎన్ఆర్ఇజిఎ) స్థానంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం వికసిత్ భారత్ %- గ్యారంటీ ఫర్ రోజ్గార్ అండ్ అజీవిక మిషన్ (గ్రామీణ్) బిల్లు, 2025 (విబి-జిఆర్ఎఎంజి) ద్వారా కూలీల పొట్టలు కొట్టాలని బీజేపీ సర్కార్ యోచిస్తుందని తక్షణమే ఆ బిల్లును రద్దుచేయాలని కులవివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం (కేవీపిఎస్) జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నందిపాటి మనోహర్ డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం మనోహర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ వామపక్షాల మద్దతుతో నాటి యూపీఏ ప్రభుత్వం రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో పని చేసే హక్కు ఉద్దేశ్యంతో ఎంఎన్ఆర్ఇజిఎ చట్టం సాధించబడిందన్నారు బీజేపీ 12ఏండ్ల పాలన ఈ చట్టాన్ని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసిందన్నారు అనేక చట్టాలను రద్దు చేస్తూ బిల్లుల రూపంలో తెస్తూ ఓవైపున కార్పొరేట్ శక్తులకు ఎర్రతివాచి పరుస్తూ మరోవైపు కార్మికుల వ్యవసాయ కూలీల పొట్టలు కొట్టే విధంగా ఇప్పటికి రాజ్యాంగబద్ధంగా ఉన్న చట్టాలన్నింటిని తొలగిస్తుందన్నారు ఆ క్రమంలోనే గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కేవలం గాంధీ పేరు మార్చడమే కాదని, చట్టాన్ని పథకంగా మారుస్తున్నారని చెప్పారు గతంలో పూర్తిగా నూటికి నూరు శాతం కేంద్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ తో నడిపించే ఈ చట్టాన్ని ఇప్పుడు కేంద్రం 60 శాతం రాష్ట్రాలు 40 శాతం బడ్జెట్ కేటాయించాలని నిబంధన ఈ బిల్లులో ఉందన్నారు దీనివల్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై తీవ్ర భారం పడుతుందన్నారు. పని గ్యారంటీ హామీతో కూడిన ఉపాధిని 100రోజుల పని దినాల నుండి 125 రోజులకు పెంచుతామన్న మాటలు నీటి మూటలుగా మారాయని చెప్పారు. ఉపాధి హామీ చట్టానికి తూట్లు పొడుస్తూ కూలీలకు సరైన పద్ధతిలో పని కల్పించలేదన్నారు కేవలం 30 నుంచి 50 దినాలు మాత్రమే కల్పించి చట్టాన్నీ నీరుగార్చారని చెప్పారు. బడ్జెట్ కేటాయింపులలో కోత విధించారని విమర్శించారు. ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి సైద్ధాంతిక పునాది నుండి మహాత్మాగాంధీ పేరును తొలగిస్తూ చేసిన చర్య శోచనీయం అన్నారు. నాడు స్వాతంత్ర ఉద్యమానికి ద్రోహం చేసిన విధంగానే నేడు బీజేపీ విధానం ఉందన్నారు ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని యధావిధిగా కొనసాగిస్తూ 200 పని దినాలు కల్పిస్తూ కనీస వేతనం అమలు అయ్యేటట్టు చేయాలన్నారు 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దుచేసి నాలుగు లేబర్ కోడులు తెచ్చిన విధంగా ప్రభుత్వం నేడు ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని రద్దు చేస్తూ పథకంగా మారుస్తుందన్నారు ఈ విధానాన్ని ప్రజలు ప్రజాస్వామిక వాదులు తీవ్రంగా ఖండించాలని చెప్పారు గ్రామీణ ఉపాధి చట్టాన్ని యధావిధిగా కొనసాగించాలని చెప్పారు

ఖమ్మం ప్రభుత్వజనరల్ఆసుపత్రిని



సందర్శించిన జిల్లావైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి

జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్యశాఖాధికారి కార్యాలయం, ఖమ్మం.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- డా.డి.రామారావు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి , ఖమ్మం ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన డెంటల్ విభాగం, ఎన్.ఆర్.సి (పోషకాహార పునరుద్ధరణ కేంద్రం), ఎం.సి.హెచ్ (తల్లి%-%శిశు ఆరోగ్య) వార్డులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఎన్.ఆర్.సి అనేది తీవ్రమైన పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన కేంద్రం అని దీనిలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ప్రత్యేక పోషకాహార భోజనం, అవసరమైన ఔషధాలు మరియు పిల్లల బరువు, ఎత్తు మరియు తల్లిదండ్రులకు సరైన పోషకాహారం గురించి అవగాహన, చికిత్స అనంతరం పిల్లల ఆరోగ్యంపై పర్యవేక్షణ మరియు అవసరమైన రిఫరల్ సేవలు అందిస్తున్నామని, అనంతరం డీ.ఈ.ఐ.సి కేంద్రం ని సందర్శించారు., ఇది జననం నుంచి పద్దెనిమిది సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉన్న పిల్లల్లో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు, వ్యాధులు, పోషక లోపాలు మరియు అభివృద్ధి లోపాలను తొలిదశలో గుర్తించి చికిత్స అందించే కేంద్రం, డీ.ఈ.ఐ.సి లో గుర్తించే ప్రధాన సమస్యలు (నాలుగు విభాగాలు): పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు, చిన్ననాటి వ్యాధులు, పోషక లోపాలు, డీ.ఈ.ఐ.సి లో అందించే సేవలు: పిల్లల ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు తొలిదశలో గుర్తింపు, వినికిడి, చూపు, దంత ఆరోగ్యం, శారీరక చికిత్స, మాటల చికిత్స వంటి సేవలు, అవసరమైన వైద్య చికిత్సలు మరియు ఉన్నత కేంద్రాలకు పంపించే సేవలు తల్లిదండ్రులకు మార్గదర్శనం మరియు అవగాహన, పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమం ద్వారా గుర్తించిన పిల్లలకు సేవలుఅభివృద్ధి లోపాలు మరియు వైకల్యాలు,గుర్తింపు మరియు చికిత్స లభిస్తాయని తెలిపారు. తదుపరి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ ఎం.నరేందర్ తో సమావేశమై, ఆసుపత్రిలో అమలవుతున్న తల్లి%-%శిశు ఆరోగ్య సేవలు, పోషకాహార సహాయం, వైద్యులు మరియు సిబ్బంది లభ్యత, అలాగే రిఫరల్ సేవలు వంటి ముఖ్య అంశాలపై చర్చించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ప్రజలకు ఉచితంగా మరియు ప్రభావవంతమైన వైద్య సేవలు అందేలా సేవల నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరచాలని, అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయాలని సూచనలు చేశారు.

ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. కప్పటి పాండురంగారెడ్డి

అక్షర విజేత షాద్నగర్ : తెలంగాణ మూడో విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి రంగారెడ్డి జిల్లా కందుకూరు మండలం పరిధిలోని తమ సొంత గ్రామం బాచుపల్లిలో తెలంగాణ జాగృతి రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ ఛైర్మన్ కప్పాటి పాండురంగారెడ్డి కుటుంబ సభ్యులతో కలసి వోటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పాండురంగారెడ్డి మాట్లాడుతూ నూతనంగా ఎన్నుకోబడిన గ్రామ సర్పంచ్ లు, మరుయు వార్డ్ సభ్యులు పదవిని అలంకార ప్రాయంగా భావించకుండా ప్రజాసేవే పరమావధిగా సుస్థిరమైన అభివృద్ధి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా, సమగ్ర గ్రామీణ అభివృద్ధిపై పంచాయతి పాలక వర్గం దృష్టి పెట్టి స్వయం సమృద్ధికి కృషి చేయాలని అలాగే నేటి సమాజంలో యవత ఆలోచనలు బాగా కలుషితమయ్యాయని, వాటి నుంచి బయటపడడానికి ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, అత్యవసరమని వాటి కోసం కృషిచేయాలని సమృద్ధి గ్రామంగా మారాలంటే ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ స్వాతంత్ర్యం సాధించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా.మహాత్మా గాంధీ కలలుగన్న గ్రామ స్వరాజ్యం కొరకు పాటుపడాలని గ్రామ అభివృద్ధిలో ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేస్తూ గ్రామ సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించాలని సూచించారు.

బండిపాడు లో గ్రామ పంచాయతీ కార్మికుడు,అతని తల్లిపై పై దాడి

అక్షర విజేత కామేపల్లి : మండలంలోని బండిపాడు గ్రామంలో గ్రామపంచాయతీ కార్మికుడు, అతని తల్లి పై కొందరు వ్యక్తులు దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. గత రెండు రోజుల క్రితం జరిగిన గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో సర్పంచ్ గా ఎన్నికైన వ్యక్తి గెలుపు కు పరోక్ష కారణం బండిపాడు గ్రామానికి చెందిన గ్రామ పంచాయతీ కార్మికుడు మేకల మల్లి ఖార్జున్ రావు అని బావించిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఓడిన సర్పంచ్ వర్గానికి చెందిన ఆరుగురు వ్యక్తులు ఆ కార్మికుడు, అతని తల్లి యశోద పై నడిరోడ్డులో బుధవారం విచక్షణ రహితంగా దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచారు. తమపై దాడి చేసిన నిందితులను కఠినంగా శిక్షించాలని కోరుతూ బాధితుడు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై పోలీసులను వివరణ కోరగా దరఖాస్తు వచ్చిన మాట వాస్తవమేనని విచారించి చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించారు.

నిందితులను కఠినంగా శిక్షించాలి

బండిపాడు గ్రామంలో గ్రామ పంచాయతీ వర్కర్ మేకల మల్లి ఖార్జున్ రావు అతని తల్లి పై నడిరోడ్డు మీద దాడి చేసిన నిందితులను వెంటనే అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని గ్రామ పంచాయతీ వర్కర్ల సంఘం కార్యదర్శి శిలపాక శేషయ్య. ఇసాక్. చందర్ వెంకటేష్ తదితరులు డిమాండ్ చేశారు.లేకుంటే ఉద్యమిస్తామని హెచ్చరించారు.

తప్పు ఎవరిది... శాపం ఎవరికి?

ప్రజాస్వామ్య పునాదులను కబళిస్తున్న అవినీతి మహమ్మారి

ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు ప్రజలకు సేవ చేసే కేంద్రాలుగా ఉండాలి. కానీ నేడు అనేక చోట్ల అవి లంచాలు, అధికార దుర్వినియోగానికి అడ్డాగా మారుతున్నాయి. “లంచం ఇవ్వకపోతే ప్రభుత్వ పని జరగదు” అనే మాట ప్రజల నోళ్లలోకి రావడం, అవినీతి ఎంత సాధారణమైపోయిందో చెప్పే చేదు నిజంలా మారింది. ఇది కేవలం పరిపాలనా లోపం మాత్రమే కాదు,

పజాస్వామ్యంపై పడుతున్న మాయని మచ్చ.

అవినీతి అంటే కేవలం డబ్బు తీసుకోవడమే అన్న భావన పరిమితమైనది. ప్రజలకు సేవ చేయాల్సిన అధికారాన్ని వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకు వినియోగించడం, ప్రజాధనాన్ని దారి మళ్లించడం, బలహీన వర్గాల హక్కులను హరించడం ఇవన్నీ అవినీతే. ఇది ప్రజల నమ్మకాన్ని కూల్చి, వ్యవస్థపై విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జరిగిన ఏసీబీ దాడులు, అవినీతి వ్యవస్థ ఎంత లోతుగా పాతుకుపోయిందో స్పష్టంగా చూపుతున్నాయి. ఉన్నత హోదాల్లో ఉన్న అధికారులు కూడా ఈ అక్రమాలకు పాల్పడటం ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది.

అంతర్జాతీయ హెచ్చరికలు

అంతర్జాతీయ గణాంకాలు కూడా ఇదే విషయాన్ని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ట్రాన్స్‌పరెన్సీ ఇంటర్నేషనల్ విడుదల చేసిన 2024 అవినీతి సూచికలో భారతదేశం 180 దేశాల్లో 93వ స్థానంలో ఉంది. వరల్డ్ బ్యాంక్ అంచనాల ప్రకారం అవినీతి కారణంగా దేశానికి ప్రతి ఏడాది లక్షల కోట్ల రూపాయల నష్టం జరుగుతోంది. ఈ మొత్తంతో పేదలకు ఇళ్లు కట్టించవచ్చు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులను బలోపేతం చేయవచ్చు. కానీ ఆ ధనం అవినీతి అధికారాల జేబుల్లోకి వెళ్తుంది.. ఇటీవల తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వెలుగులోకి వస్తున్న ఘటనలు పరిస్థితి తీవ్రతను వెల్లడిస్తున్నాయి. అనుమతులు, రిజిస్ట్రేషన్లు , సంక్షేమ పథకాలు చివరికి సమాచార చట్టంలో కూడా అన్నింటికీ “రేట్లు” నిర్ణయించబడుతున్నాయన్న ఆరోపణలు, పట్టుబడుతున్న సంఘటనలు వ్యవస్థలపై ప్రజల విశ్వాసాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తున్నాయి. పేదల కోసం ఉద్దేశించిన పథకాలు కూడా లంచాల ముసుగులో దారి తప్పుతున్నాయన్న విమర్శలు తీవ్రమవుతున్నాయి.

న్యాయ వ్యవస్థలో జాప్యం

అయితే అసలు ప్రశ్న, పట్టుబడుతున్నా వారికి శిక్ష పడుతుందా? అవినీతి కేసుల్లో శిక్ష పడే శాతం చాలా తక్కువగా ఉండటం, తప్పు చేసినవారికి ధైర్యాన్ని ఇస్తోంది. విచారణల్లో ఆలస్యం, కేసులు ఏళ్ల తరబడి కోర్టుల్లో పెండింగ్‌లో ఉండటం, రాజకీయ, పరిపాలనా జోక్యాలు ఈ పరిస్థితికి కారణాలుగా మారుతున్నాయి. దీని ప్రభావం నేరుగా ప్రజల మీదే పడుతోంది. నాసిరకం పనులు, పెరిగిన ఖర్చులు, అవకాశాలు కోల్పోతున్న యువత ఇవన్నీ అవినీతి ప్రత్యక్ష ఫలితాలు. చివరకు ఇది దేశ అభివృద్ధికి అడ్డంకిగా మారుతోంది.

పరిష్కారం వైపు ముందడుగు వేయాలి

ఈ పరిస్థితి మారాలంటే ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిందే. అవినీతి నిరోధక సంస్థలకు పూర్తి స్వతంత్రత, పటిష్ట అధికారులు ఇవ్వాలి. కేసుల వేగవంతమైన విచారణకు ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేయడం ,ప్రభుత్వ సేవల పూర్తిస్థాయి డిజిటలైజేషన్ (డిజిటల్ పారదర్శకత). ఉన్నతాధికారుల ఆస్తుల పారదర్శక వెల్లడి వంటివి చేయాలి అంతే కాదు ఇందులో ప్రజల పాత్ర కూడా కీలకం. లంచం ఇవ్వడాన్ని నిరాకరించడం, ప్రతి సేవకు అధికారిక రసీదు కోరడం, సమాచార హక్కు చట్టాన్ని వినియోగించడం ద్వారా పారదర్శకతను బలోపేతం చేయవచ్చు. ప్రజలు మౌనం వీడినప్పుడే వ్యవస్థలో మార్పు మొదలవుతుంది . ఇప్పుడు మౌనం వహిస్తే, రేపటి తరాలకు అవినీతి ఒక శాపంగా మిగిలిపోతుంది. అవినీతి నేరమే కాదు ప్రజాస్వామ్య భవిష్యత్తుకు పెనుప్రమాదం. దాన్ని ఎదుర్కోవాలంటే ప్రభుత్వ సంకల్పం, చట్టాల కఠినత, ప్రజల ధైర్యం మూడూ ఒకే దిశలో నడవాలి. అప్పుడే బలమైన, విశ్వసనీయమైన ప్రజాస్వామ్యం సాధ్యమవుతుంది.జి. అజయ్ కుమార్

తుమ్మల నాగేశ్వరరావు క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన నియోజకవర్గ స్థాయి సమావేశం

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- 20న జరగబోయే నూతన నగర అధ్యక్షులు నగండ్ల దీపక్ చౌదరి ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం సందర్భంగా నగరంలో దీపక్ చౌదరి అధ్యక్షతన జరిగే బైక్ ర్యాలీ మరియు నియోజకవర్గం స్థాయి సమావేశం కార్యక్రమానికి సన్నాహక సమావేశంలో నగర కార్పొరేటర్లు మరియు డివిజన్ ప్రెసిడెంట్లు , అనుబంధ సంఘాల నాయకులు హాజరైనారు ఈ కార్యక్రమ ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు గుత్త వెంకటేశ్వరరావు, మిక్కిలినేని నరేంద్ర చౌదరి వడ్డెబోయిన నరసింహారావు , ఏలూరి శ్రీనివాస్ కార్పొరేటర్లు కమర్తపు మురళి , రావూరి సైదుబాబు ,రాపర్తి శరత్ , కన్నం వైష్ణవి ప్రసన్న నగర కాంగ్రెస్ నాయకులు ముఖ్తార్ , కార్పొరేటర్లు చామకూరి వెంకన్న , పల్లెబోయిన చంద్రం , పైడిపల్లి సత్యనారాయణ ,పాకలపాటి శేషగిరి , పాలెపు వెంకటరమణ,శెట్టి రంగారావు నగర ఇంచార్జి లు శెట్టి రంగారావు , ఖాదర్ బాబా,పాలకుర్తి నాగేశ్వరరావు , పోట్ల వీరేందర్ ,ఫరీద్ ఖాద్రి శంకర్ నాయక్ ,వెంకట్రావు నాయక్, ఓబీసీ, మైనారిటీ, సేవాదళ్ అధ్యక్షులు బాణాల లక్ష్మణ్ , విప్లవ్ పటేల్ ,అబ్బాస్ , గౌస్ , యశ్వంత్ మహిళా కాంగ్రెస్ ,ఎండి ఫజల్నాయకులు చిమ్మపుడి సర్పంచ్ నర్సిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు ఈకార్యక్రమానికి సభాధ్యక్షులుగా ఐ ఎన్ టీ యు సి నగర అధ్యక్షులు నరాల నరేష్ మోహన్ నాయుడు హాజరయ్యారు.20/12/25 న జరిగే ఈ కార్యక్రమం 3:00 మధ్యాహ్నం స్థానిక నయాబజార్ కాలేజ్ వద్ద నుండి బైక్ ర్యాలీ తో ప్రారంభం అయ్యి , సభ తుమ్మల క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద ఉన్న సభప్రాంగణంలోనిర్వహించనున్నది ఈకార్యకరమానికి ముఖ్య అతిథులుగా గౌరవ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు , యువనాయకులు తుమ్మల యుగంధర్ అన్నపాల్గొంటారని కావున పెద్దయెత్తున తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మరియు యుగంధర్ అన్నఅభిమానులు ,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని దీపక్ చౌదరి పిలుపునిచ్చారు.

రఘునాథపాలెం మండలం నూతన బి ఆర్ ఎస్ సర్పంచ్,ఉప సర్పంచులను సన్మానించిన మాజీ మంత్రి పువ్వాడ

రాబోయే ఎన్నికలకు సైతం సిద్ధంగా ఉండాలి.

అక్షర విజేత ఖమ్మం: మొదటి విడత జరిగిన స్థానిక సంస్థల సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన రఘునాథపాలెం మండలం బీఆర్ఎస్ సర్పంచ్,ఉప సర్పంచ్,వార్డు సభ్యులకు సన్మాన కార్యక్రమం మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. నూతనంగా ఎన్నికైన 11 మంది బీఆర్ఎస్ సర్పంచులు,ఉప సర్పంచులు,వార్డ్ సభ్యులకు మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్ని కుట్రలు చేసిన ఎన్ని ఇబ్బందులకు గురిచేసిన వెనకాడకుండా ఎన్నికల్లో పోరాడినందుకు నాయకులు కార్యకర్తలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాబోయే ఎంపీటీసీ జడ్పీటీసీ ఎన్నికలకు కూడా సిద్ధంగా ఉండాలని అందరు కలిసికట్టుగా పనిచేసి అత్యధిక స్థానాలు గెలుచుకోవాలని మీకు అండగా ఎల్లవేళలా ఉంటానని ఎవరి బెదిరింపులకు బయపడొద్దని ధైర్యం చెప్పారు. సన్మానించిన వారిలో నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచ్లు కొంటెముక్కల వెంకటేశ్వర్లు,తేజవత్ శంకర్, పొట్లపల్లి రమాదేవి,బానోతు సునీత,మాలోతుజ్యోతి,గుగులోతు మూర్తి,నునావత్ పెంట్యా, మాలోతు సుశీల,జర్పుల సౌందర్య,జర్పుల రవీందర్,భూక్యా సరిత ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు వీరునాయక్,మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆర్జెసి కృష్ణ,నగర అధ్యక్షులు పగడాల నాగరాజు,మాజీ వైస్ ఎంపీపీ గుత్తా రవి,మాజీ సర్పంచ్లు హరిప్రసాద్,మెంటం రామారావు,చెరుకూరి ప్రదీప్ ,నాయకులు మందడపు నరసింహారావు,మాధవరావు,పిన్ని కోటేశ్వరరావు,పొట్లపల్లి

సొంత గడ్డపై పట్టు నిలుపుకున్న హనుమకొండ డీసీసీఅధ్యక్షులు ఇనగాల

సొంత గడ్డపై ‘ఇనగాల’ పట్టు : డీసీసీ అధ్యక్షుడిగా తొలి విజయం ఆత్మకూరులోనే !

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/ఆత్మకూరు : హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షుడిగా పగ్గాలు చేపట్టిన నాటి నుండి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్న ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి, రాజకీయ క్షేత్రంలో తనదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆయన డీసీసీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తొలినాళ్లలోనే తన సొంత గ్రామమైన ఆత్మకూరులో కాంగ్రెస్ జెండాను ఎగురవేసి సత్తా చాటారు. ఆత్మకూరు గ్రామ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన ఇనగాల, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన పర్వతగిరి మహేశ్వరిని సర్పంచిగా భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. జిల్లా స్థాయి బాధ్యతల్లో ఉంటూనే, క్షేత్రస్థాయిలో గ్రామ రాజకీయాలను చక్కదిద్ది తన కేడర్‌లో నూతనోత్సాహాన్ని నింపారు. సొంత గ్రామంలో ప్రత్యర్థులకు అవకాశం ఇవ్వకుండా పక్కా వ్యూహంతో పర్వతగిరి మహేశ్వరిని గెలిపించి రాజకీయ పట్టును నిరూపించుకున్నారు. ఈ విజయం ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డికి డీసీసీ అధ్యక్షుడిగా నైతిక బలాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, జిల్లా వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ శ్రేణుల్లో నమ్మకాన్ని కలిగించింది.- తన స్వంత మండలమే కాకుండా హుస్నాబాద్, హుజూరాబాద్, స్టేషన్ ఘనపూర్, వర్ధన్నపేట, భూపాలపల్లి, పరకాల నియోజకవర్గాలలోని 12 మండలాలలో కుడా జిల్లా స్థాయి బాధ్యతల్లో ఉంటూనే, క్షేత్రస్థాయిలో గ్రామలలో పర్యటించి కేడర్‌లో నూతనోత్సాహాన్ని నింపారు.

డిసిసి అధ్యక్షున్ని కలిసిన మైలారం దేవరం పల్లి సర్పంచ్ కొమ్ముని అనంతయ్య

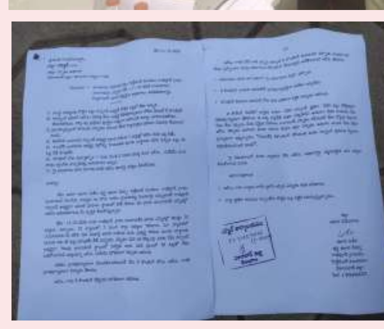
అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : వికారాబాద్ మండల పరిధిలోని మైలారం దేవరంపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ కొమ్ముని అనంతయ్య బుధవారం వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు దారాసింగ్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ధారాసింగ్ మైలారం దేవరంపల్లి సర్పంచ్ కొమ్ముని అనంతయ్యను శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ధారాసింగ్ మాట్లాడుతూ, మైలారం దేవరంపల్లి గ్రామ అభివృద్ధి కోసం కృషి చేయాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా మీకు అండగా ఉంటుందని, గ్రామానికి అధిక నిధులు తీసుకువచ్చి గ్రామాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేయాలని హితవ్ పలికారు.ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, మైలారం దేవరంపల్లి గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ నాయకుడు వీరేశం, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

రీకంటింగ్ చేయండి

గాజీపూర్ గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఎన్నికల కౌంటింగ్ అవకతవకలు

ఏకపక్షంగా వివరించిన ఆర్వో

బిఆర్ఎస్ పార్టీఅభ్యర్థి తలారి సుశీల భర్త వీరప్ప



అక్షర విజేత, తాండూరు : వికారాబాద్ జిల్లా పెద్దేముల్ మండలం గాజీపూర్ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలలో ఆర్వో అధికారి ఏకపక్షంగా వ్యవహరించడంతో కౌంటింగ్ లో అవ్వదూతలు జరిగాయని వెంటనే రీకౌంటింగ్ జరపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని రీకౌంటింగ్ జరపాలని గాజీపూర్ గ్రామస్తులతో బీఆర్ఎస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి తలారీ సుశీల భర్త తలరీ వీరప్ప డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో తలారీ వీరప్ప గ్రామస్తులతో కలిసి ఫిర్యాదు చేశారు. ఈనెల 11న గాజీపూర్ గ్రామంలో సర్పంచ్ పదవితో పాటు వార్డు సభ్యుల స్థానాలకు ఎన్నికలు జరిగాయని చెప్పుకొచ్చారు. ఎన్నికల కౌంటింగ్ తరువాత బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలపరిచిన సుశీల 53 ఓట్ల తేడాతో ఓటమి చెందారని ఆర్వో ప్రకటించారని తెలిపారు. గ్రామంలో 10 వార్డులకు గాను 7 మంది బీఆర్ఎస్ మద్దతు ఇచ్చిన వార్డు సభ్యులు 326 ఓట్ల మెజార్టీలతో విజయం సాధించారని తెలిపారు. మిగతా మూడు వార్డు సభ్యులకు 49 ఓట్లు మెజార్టీ వచ్చాయని వెల్లడించారు. ఆ లెక్కన బీఆర్ఎస్ పార్టీ మద్దతుతో పోటీ చేసిన సుశీల విజయం సాధించాలని, ఇందులో ఆర్వో అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు అనుమానం కలిగిందని చెప్పారు. రూలింగ్ పార్టీ నాయకుల ఒత్తిళ్లతో ఆర్వో ఫలితాలను తారుమారు చేశారని ఆరోపించారు. ఇదే విషయంపై ఆర్వోను నిలదీస్తే ఉన్నతాధికారులు రీకౌంటింగ్ చేయవద్దని చెప్పి తప్పించుకున్నారని అన్నారు. మరుసటి రోజు ఆర్వో అందించిన కౌంటింగ్ వివరాలలో ఒక్క బ్యాలెట్ పేపర్ తేడా వచ్చిందని తెలిపారు. మొత్తానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ మద్దతు దారురాలైన సుశీల గెలవకుండా ఆర్వో అధికార పార్టీ నాయకుల ఒత్తిళ్లతో రిగ్గింగ్‌కు యత్నించారని అన్నారు. రిగ్గింగ్ యత్నంలో నిజాలను నిగ్గుతేల్చేందుకు ఆర్వోపై విచారణ చేయించాలని, అప్పటి వరకు సర్పంచ్ ప్రమాణ స్వీకారం వాయిదా వేయాలని ఫిర్యాదులో డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల ఫలితాలను రీకౌంటింగ్ చేయించి.. న్యాయం జరిగేలా చూడాలని కోరారు

బిఆర్ఎస్ సర్పంచ్ లను అభినందించిన

దేవరకద్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి

అక్షర విజేత దేవరకద్ర : - దేవరకద్ర మండలంలోని బిఆర్ఎస్ సర్పంచులను దేవరకద్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి అభినందించారు. దేవరకద్ర మండల పరిధిలోని కోయిల్ సాగర్ గ్రామానికి చెందిన సందప్ప ను వీర్యనాయక్ తండా గ్రామం లక్ష్మణ్ ను కౌకుంట్ల మండల పరిధిలోని రాజోలి గ్రామం అరుణ మన్యం దేవరకద్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులు అన్నసాగర్ గ్రామంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన సర్పంచ్ లు, వార్డు సభ్యులు, ముఖ్య నాయకులు నాయకులు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నూతన సర్పంచ్ లను వార్డు సభ్యులను మాజీ ఎమ్మెల్యే శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

రాష్ట్రంలో మరోసారి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే

గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల ఫలితాలే నిదర్శనం

దేవరకద్ర ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

అక్షర విజేత దేవరకద్ర : - రాష్ట్రంలో మరో ఐదేళ్లు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉంటుందని గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల ఫలితాలు నిదర్శనం అని స్థానిక ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ అన్నారు. దమగ్న పూరం గ్రామంలో గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో నూతనంగా గెలిచిన కాంగ్రెస్ సర్పంచ్ లకు, ఉప సర్పంచ్ లకు, వార్డ్ మెంబర్స్ కు ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా శాలువా కప్పి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో భాగంగా మొదటి, రెండో విడత ఎన్నికల్లో గెలిచిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, వార్డ్ మెంబర్స్ లు, ఆయా గ్రామాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు దేవరకద్ర ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ఎన్నికల గెలిచిన ప్రజాప్రతినిధులకు ప్రతి ఒక్కరికి షాలువ కప్పి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తదనంతరం ఎమ్మెల్యే జియంఆర్ మాట్లాడుతూ రెండు విడతల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో 80% శాతం సర్పంచ్ లను గెలిపించి కాంగ్రెస్ పార్టీకి అద్భుతమైన విజయాన్ని అందించిన నియోజకవర్గ ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలే రాబోయే ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో పునరావృతం అవుతాయని, రాష్ట్రంలో మరో ఐదేళ్లు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనని ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. దేవరకద్ర నియోజకవర్గ ప్రజలు అభివృద్ధికి పట్టం కట్టారని అన్నారు. మూడో విడత ఎన్నికలు జరుగుతున్న భూత్పూర్, మూసాపేట్, అడ్డాకుల మండలాలలో సైతం కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్ద ఎత్తున సర్పంచులను గెలుచుకుంటుందని ఆయన తెలిపారు. నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులు నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ, కష్టపడి పని చేసి ప్రజల మన్ననలు పొందాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు బూత్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతన సర్పంచులు వార్డు సభ్యులు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సేవకుడు బిఆర్ఎస్ రమేష్ గౌడ్ కి సర్పంచ్ గా పట్టం కట్టినా రాయరం ప్రజలు

ఈ గెలుపు శ్రీశైలం, గణేష్ యాదవ్ యువతా కు అంకితం..

గోరా ఓటమి లో గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ..

ప్రక్షాళనలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటీ..

అక్షర విజేత, సిద్ధిపేట రాయరం : సిద్ధిపేట జిల్లా కుకునూరుపల్లి మండలం రాయవరం గ్రామంలో జరిగిన స్థానిక ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి బుడిదా రమేష్ గౌడ్ ఘన విజయం సాధించారు. కుకునూరుపల్లి మండల్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు రాగం వెంకటేష్‌పై 302 ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. అలాగే మొత్తం 8 వార్డులకు గానూ 8కి 8 స్థానాలను కైవసం చేసుకుని భారీ విజయాన్ని రాయవరం ప్రజలు సొంతం చేసుకున్నారు. రాయవరం బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు శ్రీశైలం యాదవ్, మాజీ సర్పంచ్ గణేష్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ పావని కనకరాజు మద్దతు,వ్యూహాలు,ఇదివరకు చేసినా సేవా కార్యక్రమాలు, యువతా నిర్విరామ పట్టుదలతో హెూరా హెూరీ గా సాగినా ప్రచారం లో తిరుగులేని. చరిత్రా తిరగా రాసేలా విజయాన్ని కైవసం చేసుకొన్నారు. ఈ ఫలితాలతో గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ శ్రేణుల్లో ఉత్సాహం వెల్లివిరిసింది. రాయవరం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓటమికి గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు, సీనియర్ నాయకులు పనితీరు పై తీవ్ర అసంతృప్తి తో ఓటమికి కారణమని,. కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి గ్రామ అధ్యక్షుడు నామినేషన్ వేయడం తో గ్రామ ప్రజలను అయోమయనికి గురిచేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి ఓటమికి కారణం అని ప్రజలు భావిస్తున్నారు. ఈ ఓటమిపై కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రక్షాళన తో కాంగ్రెస్ పార్టీ నీ అభివృద్ధి దిశగా, రాబోవు ఎంపిటిసి, జెడ్పీటిసి ఎన్నికల్లో విజయం దిశగా జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆలోచన లో ఉన్నట్టుగా ప్రజల్లో వినబడుతుంది. రాయవరం గ్రామంలో నేటి సర్పంచ్ గెలుపుతో అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతుంది అని గ్రామ యువత, ప్రజలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణరెడ్డి

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని మూడవ విడత నిర్వహిస్తున్నటువంటి స్థానిక ఎన్నికల పోలింగ్ ను జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణరెడ్డి, సందర్శించారు పోలింగ్ కేంద్రాలలో తుమ్మలూరు. మహేశ్వరం. పోలింగ్ కేంద్రాలలో ఓటరు కోసం మౌలిక వసతులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు ఓటింగ్ వేస్తున్నటువంటి వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు మండల పరిధిలో 163 పోలింగ్ కేంద్రాలలో పోలింగ్ ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా కొనసాగినట్లు పేర్కొన్నారు ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకుని అవకాశం ఉందని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. అనంతరం, ఎన్నికలు పూర్తిగా పారదర్శకంగా. శాంతియుత వాతావరణం లో నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల సమనీయంతో పని చేస్తున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణరెడ్డి వెల్లడించారు.

జాతర్ల గ్రామపంచాయతీలో యువ నాయకత్వానికి ఘన విజయం

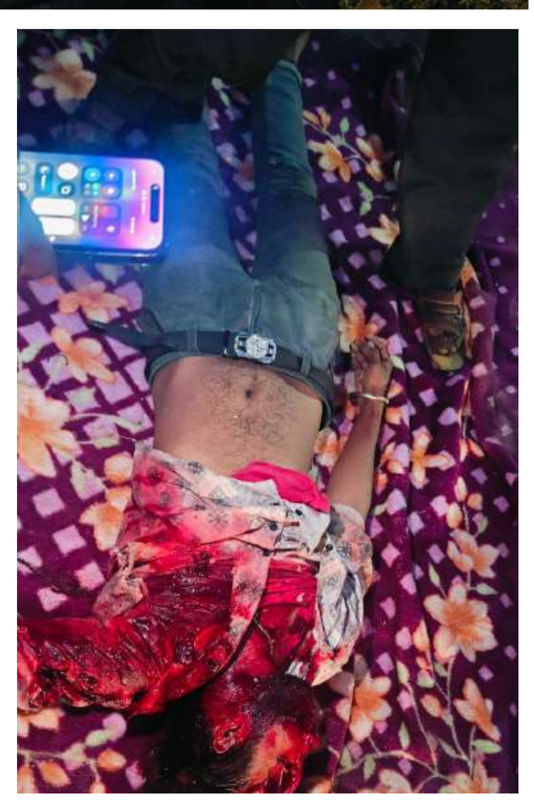
సర్పంచ్‌గా మేస్రం మాధవ్,

ఉప సర్పంచ్‌గా అర్క జాగ్జీవన్ విజయం.

అక్షర విజేత, బజార్ హత్నూర్ ప్రతినిధి: ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండలంలోని జాతర్ల గ్రామపంచాయతీలో జరిగిన స్థానిక సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో యువ నాయకత్వానికి ప్రజలు ఘన మద్దతు పలికారు. సర్పంచ్‌గా మేస్రం మాధవ్, ఉప సర్పంచ్‌గా అర్క జాగ్జీవన్ ఘన విజయం సాధించడంతో గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడిన వెంటనే గ్రామ యువత, యూత్ మెంబర్లు పెద్ద సంఖ్యలో వీధుల్లోకి వచ్చి సంబరాలు చేసుకున్నారు. మేస్రం మాధవ్‌ను సరైన యువ నాయకుడు గా అభివర్ణిస్తూ, గ్రామ అభివృద్ధి కోసం ముందుండి పనిచేసే వ్యక్తిని గెలిపించుకున్నామని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. గ్రామంలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, రహదారులు, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు వంటి అంశాలపై స్పష్టమైన హామీలతో ప్రచారం నిర్వహించిన మేస్రం మాధవ్‌కు ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. అలాగే ఉప సర్పంచ్‌గా విజయం సాధించిన అర్క జాగ్జీవన్ కూడా గ్రామ సమస్యలపై చురుకైన నాయకుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఈ విజయం వెనుక గ్రామ యువత కీలక పాత్ర పోషించిందని స్థానికులు తెలిపారు. యువత ఐక్యంగా కృషి చేయడం వల్లే సరైన నాయకత్వం గ్రామానికి దక్కిందని యూత్ మెంబర్లు పేర్కొన్నారు. ఇకపై గ్రామ అభివృద్ధిలో యువ నాయకత్వం కీలకంగా మారుతుందని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విజయం అనంతరం మేస్రం మాధవ్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకంతో ఓటు వేసిన ప్రతి గ్రామస్తుడికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గ్రామ అభివృద్ధే లక్ష్యంగా, అన్ని వర్గాల ప్రజలను కలుపుకొని పారదర్శక పాలన అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఉప సర్పంచ్ అర్క జాగ్జీవన్ కూడా సర్పంచ్‌తో కలిసి గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు.

మైలార్ దేవ్ పల్లిలో కార్ బీభత్సం

తండ్రి తనయుడు అక్కడికక్కడే మృతి



అక్షర విజేత రాజేంద్రనగర్ : మైలార్ దేవ్ పల్లిలో ఓ కారు బీభత్సం సృష్టించింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు మృతి చెందగా.. మరొకరికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. మైలార్ దేవ్ పల్లి పరిధిలోని దుర్గానగర్‌లో ఈరోజు తెల్లవారుజామున 5 గంటల ప్రాంతంలో ఇన్నోవా కారు మితిమీరిన వేగంతో వెళ్తున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా అదుపుతప్పి అత్యంత వేగంగా వెళ్లి రోడ్డు పక్కన ఉన్న దుప్పట్లు, రగ్గులు అమ్ముకునే దుకాణం లో నిద్రిస్తున్న తండ్రి, కుమారులపైకి దూసుకెళ్లింది. ఈ ప్రమాదంలో దీపక్ అనే యువకుడు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా తండ్రి ప్రభు మహారాజ్, సోదరుడు సత్తునాథ్ కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. స్థానికుల సమాచారం మేరకు వెంటనే పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకొని క్షతగాత్రులను ఉస్మానియా హాస్పిటల్ కి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మరొకరు మృతి చెందారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం గాంధీ మార్చురీకి తరలించారు. ప్రభు మహారాజ్ జీవనోపాధి నిమిత్తం ఉత్తర ప్రదేశ్ నుంచి వలస వచ్చి హైదరాబాద్ నగరంలోని మైలార్‌దేవ్‌పల్లి పరిధిలో రోడ్డు పక్కన దుప్పట్లు, రగ్గులు అమ్ముకుంటు జీవితం గడుపుతున్నాడు. ఇన్నోవా కారు ఈరోజు తెల్లవారుజామున 4 గంటల ప్రాంతంలో శంషాబాద్ నుండి సంతోష్ నగర్ వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అయితే కారులో మొత్తం ఆరుగురు ఉన్నట్లుగా పోలీసులు గుర్తించారు. ఆరుగురిలో ముగ్గురు పరారు కాగ.. మరో ముగ్గురిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ చేస్తున్నారు. ఘటన జరిగిన ప్రాంతంలో ఉన్న సిసిటీవీ ఫుటేజ్ లను పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ద్వి చక్ర వాహనాదార్లు ఖచ్చితంగా హెల్మెట్ ధరించాలి- ఎస్ఐ వి.క్రాంతి కుమార్

అక్షర విజేత జీలుగుమిల్లి: జీలుగుమిల్లి పోలీస్ స్టేషన్ సమీపంలో ఎస్సై వి. క్రాంతి కుమార్ ఆధ్వర్యంలో వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హెల్మెట్ల వినియోగంపై అవగాహన సదస్సును ఏర్పాటు చేశారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడంలో హెల్మెట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఎస్సై తెలిపారు. ప్రతి ద్విచక్ర వాహనారుడు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని సూచించారు. హెల్మెట్ లేకుండా వాహనం నడపడం ప్రమాదకరమని హెచ్చరించారు. వాహనానికి సంబంధించిన పత్రాలు, ఇన్సూరెన్స్ తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని చెప్పారు. ఇన్సూరెన్స్ లేని వాహనాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. ప్రజల భద్రతే పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీలు ఉదయం తింటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే ఇకపై అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీలు పారేయకండి! ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఉదయం సద్దె రొట్టె తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, అధిక ఫైబర్ ఉండటం వల్ల ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, మలబద్ధకం, రక్తపోటు వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. వేడి చేయకుండా తినడం మరింత ప్రయోజనకరం. చపాతీలు చాలామంది రోజువారీ ఆహారంలో తీసుకుంటూ ఉంటారు. మధ్యాహ్న భోజనం అయినా రాత్రి భోజనంలో కూడా కొందరు ఆరోగ్య రీత్యా చపాతీలు తింటారు. చాలా సార్లు రాత్రి సమయంలో కొన్ని చపాతీలు మిగిలిపోతాయి. కొందరు వాటిని బయట పారవేస్తారు. లేదా ఎక్కువైనా తింటూ ఉంటారు. కానీ వాటిని ఉదయం తింటే మంచిదని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.. రాత్రి చేసిన చపాతీల్లో చాలా ఔషద లక్షణాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఇవి శరీరానికి మేలు చేస్తాయట. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. రాత్రి మిగిలిన చపాతీలు పోషకాలకు పవర్ హౌస్ అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇలా రాత్రి చేసిన చపాతీలు ఉదయాన్నే తినటం వల్ల జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా రాత్రి చేసిన రోటీలు తింటే మంచిది. పాత రొట్టెలో కేలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తిన్న తర్వాత ఆకలి వేయదు. ఇది ప్రేగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు, మధుమేహం ఉన్నవారు బాసీ రోటిని తినడం వల్ల చాలా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. రాత్రి పూట నిల్వ చేసిన ప్రతి ఆహారం కిణ్వ ప్రకియకు లోనవుతుంది. కిణ్వ ప్రక్రియ అంటే ఆహారాన్ని పులియబెట్టడం. ఇలాంటి ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా వృద్ధి అవుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను దృఢంగా చేస్తుంది. రోగనిరోధక పనితీరును కూడా మెరుగ్గా ఉంచుతుంది.

చూయింగ్ గమ్ తింటున్నారా?..

ఆ తీపి వెనక అసలు డేంజర్ ఇదే..

మనం నోటిని తాజాగా ఉంచుకోవడానికో లేదా ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికో తరచుగా చుయింగ్ గమ్ నములుతుంటాం. అయితే, ఆ చిన్న గమ్ ముక్క మీ కడుపులో పెద్ద యుద్ధమే చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చాలా మందికి చుయింగ్ గమ్ నమిలిన తర్వాత కడుపు ఉబ్బరంగా లేదా గ్యాస్ పట్టినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది కేవలం భ్రమ కాదు, దీని వెనుక బలమైన శాస్త్రీయ కారణాలు ఉన్నాయి. చుయింగ్ గమ్ నమలడం వల్ల కడుపులోకి గాలి చేరడం అందులో ఉండే కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా చక్కెర లేని గమ్స్ వాడేవారిలో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి గల కారణాలను, దీని నుండి ఎలా బయటపడాలో ఈ క్రింద వివరంగా తెలుసుకుందాం.

గ్యాస్ రావడానికి ప్రధాన కారణాలు

గాలిని మింగడం మనం గమ్ నమిలే ప్రతిసారి కొద్దికొద్దిగా గాలిని మింగుతాము. నిరంతరం నమలడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలోకి అధిక మొత్తంలో గాలి చేరుతుంది. ఇది త్రేన్పులు మరియు గ్యాస్‌కు దారితీస్తుంది. షుగర్ ఆల్కహాల్స్ షుగర్-ఫ్రీ గమ్స్‌లో వాడే సోర్బిటాల్, జైలిటాల్ వంటి పదార్థాలు చిన్న ప్రేగులలో సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి పెద్ద ప్రేగుకు చేరుకున్నప్పుడు బ్యాక్టీరియా వీటిని విచ్ఛిన్నం చేసే క్రమంలో గ్యాస్‌ను విడుదల చేస్తాయి.

ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు

సమయం తగ్గించండి: గమ్ నమలడం కేవలం 10-15 నిమిషాలకే పరిమితం చేయండి. నోరు మూసి నమలండి: నమిలేటప్పుడు గాలి లోపలికి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడండి. ప్రత్యామ్నాయాలు చూడండి: పుదీనా ఆకులు లేదా యాలకులు వాడటం వల్ల గ్యాస్ సమస్య ఉండదు. చుయింగ్ గమ్ వల్ల కలిగే గ్యాస్ సమస్యలు సాధారణంగా తాత్కాలికమే. అయితే, జీర్ణ సమస్యలు (%×దీూ% వంటివి) ఉన్నవారు గమ్ వాడకంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ఈ సమాచారం కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించండి.

బాబోయ్ వీరికి ?బొప్పాయి వెరీ డేంజర్..! ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినొద్దు తిన్నారంటే అంతే సంగతులు..!!

సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా లభించే పండ్లలో బొప్పాయి ఒకటి. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్ ఉంటుంది. వీటి వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరగడంతోపాటు ఆరోగ్యం అందుతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న బొప్పాయి అందరికీ సరిపడదని మీకు తెలుసా..? అవును కొందరు బొప్పాయి జోలికి అస్సలు వెళ్లకూడదని అంటున్నారు. ఎవరూ బొప్పాయి తినకూడదో ఇక్కడ చూద్దాం.. బొప్పాయిలో పపైన్ ఉంటుంది. బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భధారణ సమయంలో గర్భాశయంలో సంకోచాలు ప్రారంభమవుతాయి. ఇవి సమయానికి ముందే ప్రసవానికి కారణమవుతాయి. కొన్నిసార్లు గర్భస్రావానికి దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మంది లేటెక్స్ అలెర్జీ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటి వారు బొప్పాయికి దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ తింటే అలర్జీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దాంతో దద్దుర్లు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది , శరీరంలో వాపు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది కాబట్టి కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఉన్నవారు తినకపోవడం మంచిది. ఒకవేళ తింటే కిడ్నీల్లో రాళ్ల పరిమాణం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి బొప్పాయి అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. బొప్పాయి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహకరిస్తుంది. అయితే ఏదైనా గుండె జబ్బుతో బాధపడేవారు మాత్రం బొప్పాయి తినకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే బొప్పాయిలో హృదయ స్పందనలు సక్రమంగా ఉండకుండా చేసే కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. బొప్పాయి షుగర్ రోగులకు ఎంతో ఉపయోగకరం. అయితే చక్కెర స్థాయి తక్కువగా ఉన్నవారు లేదా హైపోగ్లైసీమియాతో బాధపడుతున్నవారు వైద్యుడి సలహాతో బొప్పాయిని తినాలి ఎందుకంటే ఇది గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అలర్జీ ఉన్న వ్యక్తులు బొప్పాయి తింటే దురద, తుమ్ములు, శ్వాస సమస్యలు ఎదుర్కొనవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారు ఉన్న కూడా బొప్పాయి తినకపోవడమే బెస్ట్ ఆప్షన్. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్న వారు బొప్పాయి ఎక్కువగా తినడం హానికరం కావచ్చు.

బాదం పప్పును తొక్కతో పాటుగా తింటున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..

బాదం తొక్కతో పాటు తినాలా, లేక తొక్క తీసి తినాలా అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంది. నిపుణుల ప్రకారం, బాదం తొక్కలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. రోజు రాత్రి నానబెట్టిన 5-7 బాదంపప్పులను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో, తొక్కతో సహా బాగా నమిలి తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి, ఎముకల బలానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బాదం తొక్కలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే బాదం పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. కానీ, బాదం తొక్కతో పాటు తినలా..? లేదంటే తొక్క తీసేసి తినాలా..? అని చాలా మంది సందేహం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం.. బాదం తొక్కతో కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బాదం తొక్కలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మెరుగైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు 5 నుండి 7 బాదంపప్పులను శుభ్రమైన నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు తినండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బాదంపప్పు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. కానీ వాటిని త్వరగా మింగేయకుండా బాగా నమిలి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదంపప్పులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రోజూ బాదం తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. బాదం పప్పులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే బాదం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అవి మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. పేగులను శుభ్రంగా ఉంచుతాయి.

బాబోయ్ చలికాలంలో బెల్లం తింటే ఇన్ని లాభాలా..? బంపర్ బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే

శీతాకాలంలో శరీర నొప్పులు, జలుబు సంబంధిత అనేక వ్యాధులు సర్వసాధారణం అవుతాయి. వీటన్నింటికీ చెక్ పెట్టే దివ్యౌషధం బెల్లం. అవును శీతాకాలంలో బెల్లం అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. ఈ సహజ తీపి పదార్థం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ 10 నుండి 20 గ్రాముల బెల్లం తీసుకోవటం వల్ల అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. చలికాలంలో బెల్లం తినడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. శీతాకాలంలో బెల్లం తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ బెల్లం తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కూడా రక్షణ లభిస్తుంది. ఇందులో జింక్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షిస్తుంది. చలికాలంలో బెల్లం శరీరానికి వేడి ఇస్తుంది. జలుబు, దగ్గు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. రక్తహీనతను నివారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చలిలో అలసటను తగ్గిస్తుంది. సహజ డిటాక్స్‌లా పనిచేస్తుంది. బెల్లం వేడిని కలిగించే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి శీతాకాలంలో దగ్గు లేదా జలుబు ఉన్నప్పుడు దీనిని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బెల్లంతో తయారు చేసిన టీ తాగడం వల్ల తాజాదనం లభిస్తుంది. నీరసం తొలగిపోతుంది. ఆయుర్వేదంలో, బెల్లం శ్వాసకోశ సమస్యలు, రక్త శుద్ధి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం వంటి అనేక వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. బెల్లం ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను ఎలా నివారిస్తుంది? బెల్లం ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దాని యాంటీ-అలెర్జీ లక్షణాల కారణంగా, ఇది ఊపిరితిత్తులలో అలెర్జీని కలిగించే అంశాలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ మూలకాలు శ్వాస సమస్యలు, దగ్గుకు కారణమవుతాయి. బెల్లం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బెల్లం నిర్విషీకరణ లక్షణాలతో నిండి ఉందని, శరీరం నుండి హానికరమైన విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఇనుము కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకుంటే చాలు.. గుండెపోటు ప్రమాదం సగం తగ్గుతుందట..

గుండె జబ్బులను నివారించాలంటే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం ముఖ్యమని ఇప్పటివరకు నమ్మేవారు.. కానీ ది లాన్సెట్ అనే మెడికల్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన పరిశోధన ప్రకారం గుండెపోటును నివారించడానికి చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కూడా ముఖ్యమని చెబుతోంది.. ఇంకా పరిశోధన ఏం చెబుతుందో తెలుసుకుందాం.. గుండె జబ్బులు అధిక రక్తపోటు లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ వల్ల సంభవిస్తాయని సాధారణంగా అందరూ నమ్ముతుంటారు.. అయితే, కొత్త పరిశోధన ప్రకారం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కొద్దిగా పెరిగినా కూడా గణనీయమైన ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఈ ప్రమాదాన్ని నియంత్రించడం వల్ల గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని సగానికి తగ్గించవచ్చు అని మెడికల్ జర్నల్ ది లాన్సెట్‌లో ప్రచురితమైన పరిశోధన తెలిపింది. ప్రీడయాబెటిస్ స్థాయిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం వల్ల గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని దాదాపు 50 శాతం తగ్గించవచ్చని అధ్యయనం సూచిస్తుంది. డయాబెటిస్ కు ముందు స్థాయిలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం వల్ల డయాబెటిస్ రాకుండా నిరోధించడమే కాకుండా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఉపవాసం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెరను 97 %ఎగ్ర/నూ% కంటే తక్కువకు తగ్గించుకుని, బరువును నియంత్రించుకుని, రోజూ వ్యాయామం చేసేవారు రాబోయే సంవత్సరాల్లో గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని దాదాపు సగానికి తగ్గించుకున్నారని పరిశోధనలో తేలింది. ప్రీడయాబెటిస్‌ను దాని ప్రారంభ దశలోనే చికిత్స చేస్తే, రాబోయే సంవత్సరాల్లో శరీరాన్ని గుండె జబ్బుల నుండి రక్షించవచ్చని పరిశోధనలో పాల్గొన్న వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇది గుండెపోటు, గుండె వైఫల్య ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

గుండె జబ్బులను నివారించడానికి కొత్త ప్రమాణాన్ని ఎందుకు జోడించారు?

ఇప్పటివరకు, గుండె జబ్బులను నివారించడానికి రక్తపోటును నియంత్రించడం, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం, ధూమపానం మానేయడం, ఊబకాయాన్ని తగ్గించడం వంటివి పరిశోధన.. నిపుణుల సలహాల ద్వారా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. అయితే, గుండెపోటులను నివారించడానికి చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం కూడా అవసరమని ఈ పరిశోధన స్పష్టం చేసింది. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడం వల్ల డయాబెటిస్ రాకుండా నిరోధించడమే కాకుండా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. భోజనం తర్వాత ఉపవాసం 140 కంటే తక్కువగా ఉంచడం ముఖ్యమని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

ఫ్యాటీ లివర్ పేషెంట్లకు గుడ్ న్యూస్..

ఈ 3 డ్రింక్స్‌తో లివర్ క్యాన్సర్‌కు చెక్

ప్రస్తుతం అన్ని వయసుల వారిలో నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోవడం వలన ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. స్థూలకాయం, నిశ్చల జీవనం మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు దీనికి ప్రధాన కారణాలు. అయితే, సరైన ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా ఈ సమస్యను అరికట్టవచ్చు, నియంత్రించవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో, ఏఐఐఎంఎస్, హార్వర్డ్ మరియు స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయాలలో శిక్షణ పొందిన గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి, ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేస్తున్న మూడు శక్తివంతమైన పానీయాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా? మీరు తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. కాలేయ స్పెషలిస్ట్ గా పేరుగాంచిన డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి, తన రోగులకు తరచుగా సిఫార్సు చేసే మూడు శక్తివంతమైన పానీయాలను వెల్లడించారు. ఈ పానీయాలు కాలేయంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో, ఎంజైమ్‌లను మెరుగుపరచడంలో మరియు విషాన్ని తొలగించడంలో ఎలా సహాయపడతాయో ఆయన వివరంగా తెలియజేశారు.

ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కోసం 3 పానీయాలు

"నేను ఒక కాలేయ స్పెషలిస్ట్‌ను, మరియు ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో ఉన్న నా రోగులకు నేను తరచుగా సిఫార్సు చేసే మూడు పానీయాలు ఇవి," అని డాక్టర్ సేథి ఒక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వీడియోలో తెలిపారు.

1. బీట్‌రూట్ జ్యూస్

బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లో నైట్రేట్లు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి చాలా మద్దతునిస్తాయి.

ప్రయోజనాలు: బీట్‌రూట్ కాలేయంలో మంట ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, నిర్విషీకరణ ప్రక్రియను ప్రోత్సహించడంలో మరియు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

డాక్టర్ సలహా: "ఇది బెటాలైన్స్‌తో నిండి ఉంది. ఇవి కాలేయ కణాలను రక్షించే మరియు కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు. అయితే, దీనిలోని చక్కెర వలన ప్రయోజనాలు తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు మితంగా తాగాలి" అని డాక్టర్ సేథి చెప్పారు.

2. కాఫీ

కాఫీ వినియోగం ఫ్యాటీ లివర్‌తో సహా కాలేయ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. ప్రయోజనాలు: కాఫీ కాలేయ కొవ్వు మంటను తగ్గించడంలో, కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో మరియు సిర్రోసిస్, కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి పరిస్థితుల నుండి రక్షణను అందిస్తుంది. డాక్టర్ సలహా: "ఇది ఫ్యాటీ లివర్ మరియు ఫైబ్రోసిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆర్గానిక్ కాఫీని ఎంచుకుని, చక్కెరను మానుకోండి. తేనె, మాంక్‌ఫ్రూట్ లేదా ఎరిథ్రిటోల్ యాడిటివ్స్ లేని స్టీవియా వంటివి ఉపయోగించవచ్చు" అని డాక్టర్ సేథి సలహా ఇచ్చారు.

3. గ్రీన్ టీ

గ్రీన్ టీ యాంటీఆక్సిడెంట్లతో, ముఖ్యంగా కాటెచిన్స్‌తో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవి కాలేయ కొవ్వును తగ్గించి, కాలేయ ఎంజైమ్‌లను మెరుగుపరుస్తాయని తేలింది.

ప్రయోజనాలు: దీనిలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కాలేయాన్ని మరింత దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వలన ఫ్యాటీ లివర్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడవచ్చు. డాక్టర్ సలహా: "ఇది ఈజీసీజీ వంటి కాటెచిన్స్‌తో సమృద్ధిగా ఉంటుంది, ఇది కాలేయ ఎంజైమ్‌లను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది" అని డాక్టర్ సేథి తెలిపారు.

ఫ్యాటీ లివర్‌ను నిర్వహించడానికి ఇతర ఆహార చిట్కాలు

పైన పేర్కొన్న పానీయాలు కాలేయానికి మేలు చేసినప్పటికీ, సమతుల్య ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు తప్పనిసరి.

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు: అవకాడోలు, గింజలు, విత్తనాలు మరియు ఆలివ్ నూనె వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల వనరులను ఆహారంలో చేర్చండి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ మరియు సంతృప్త కొవ్వులను నివారించండి.

చక్కెర, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను పరిమితం చేయండి: చక్కెరలు మరియు శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను పరిమితం చేయడం వలన కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. దీనికి బదులుగా తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలపై దృష్టి పెట్టండి.

అధిక పీచుపదార్థం (ఫైబర్): అధిక ఫైబర్ ఆహారం జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

సరైన హైడ్రేషన్: సరైన హైడ్రేషన్ (నీటిని తీసుకోవడం) మొత్తం ఆరోగ్యానికి మరియు కాలేయ పనితీరుకు చాలా అవసరం. ఈ కంటెంట్ సలహా కేవలం సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. ఇది ఏ విధంగానూ వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మీకు ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే, మరింత నష్టం జరగకుండా నిరోధించడానికి నిపుణులైన డాక్టర్ లేదా స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించడం చాలా అవసరం.

ఆర్బీఐ డెడ్‌లైన్‌కు ముందే.. ఏటీఎంలలో పెరిగిన రూ.100, రూ.200 నోట్ల లభ్యత

ఏటీఎమ్‌లలో రూ.100, రూ.200 నోట్ల లభ్యత పెరిగింది. ప్రజలకు రూ.100, రూ.200 నోట్లు మరింత అందుబాటులో ఉండేలా ఏటీఎమ్‌లలో ఆయా డినామినేషన్ నోట్లలభ్యతను పెంచాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఇటీవలే ఆదేశించిన విషయం తెలిసిందే. సెప్టెంబర్ 30 నాటికి ఈ నోట్ల లభ్యత పెంచాలని ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దశల వారీగా ఈ ఆదేశాలను అమలు చేయాలని బ్యాంకులు, వైట్ లేబుల్ ఏటీఎమ్ ఆపరేటర్లకు సూచించింది. ఈ మేరకు 2025 సెప్టెంబర్ 30 నాటికి 75 శాతం ఏటీఎమ్‌లలో కనీసం ఒక్క క్యాసెట్‌లోనైనా రూ.100 లేదా రూ.200 నోట్లు ఉండేలా చూడాలని డెడ్‌లైన్ పెట్టింది. అంతేకాదు 2026 మార్చి 31 నాటికి దీన్ని 90 శాతం పెంచాలని పేర్కొంది. ఆర్బీఐ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా డెడ్‌లైన్‌కు ముందే రూ.100, రూ.200 నోట్ల లభ్యత 70 శాతానికిపైగా పెరగడం విశేషం. గతేడాది డిసెంబర్‌లో 65 శాతంగా ఉన్న ఈ నోట్ల లభ్యత ప్రస్తుతం 73 శాతానికి చేరింది. దేశంలోనే అతిపెద్ద నగదు నిర్వహణ సంస్థ అయిన సీఎంఎస్ ఇన్ఫోసిస్టమ్స్ ఈ గణాంకాలను వెల్లడించింది. ఈ సంస్థ దేశంలోని మొత్తం 2,15,000 ఏటీఎమ్‌లలో 73,000 ఏటీఎమ్‌లను నిర్వహిస్తోంది.

పశ్చిమాసియా సంక్షోభంతో పెరుగుతున్న ముడి చమురు ధరలు.. భారత కంపెనీలపై ఒత్తిడి..!

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ మధ్య సంక్షోభం కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముడి చమురు ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ ప్రభావం భారత చమురు మార్కెట్‌తో పాటు గ్యాస్ కంపెనీలపై ఆర్థికంగా ఒత్తిడి పడే అవకాశం ఉన్నది. ఐసీఐ సెక్యూరిటీస్ నివేదిక ప్రకారం.. ముడి చమురు ధర ప్రస్తుతం బ్యారెల్‌కు 73 డాలర్ల నుంచి 74 డాలర్ల వరకు ఉన్నది. అయినప్పటికీ.. చమురు మార్కెట్ కంపెనీల ఆదాయంపై ప్రభావితమవుతున్నది. అదే సమయంలో అప్‌స్ట్రీమ్ కంపెనీల ఆదాయం పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నది. అప్‌స్ట్రీమ్ కంపెనీలు చమురు, గ్యాస్ పరిశ్రమ ప్రారంభ భాగంలో పని చేస్తుంటాయి. భూమి నుంచి చమురు, గ్యాస్‌ను వెలికితీసే ప్రక్రియ. ఇది గ్యాస్ కంపెనీలపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపే అవకాశాలున్నాయి. ఎల్ఎన్‌జీ ముడి చమురుకు సంబంధించింది. ముడి చమురు ధర పెరిగితే.. ఎల్ఎన్‌జీ ధర సైతం పెరుగుతుంది. చమురు ధరల్లో ఈ పెరుగుదల ఇప్పటికీ 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో జరిగిన పెరుగుదల కంటే తక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ప్రస్తుత పెరుగుదల గత నాలుగు సంవత్సరాల సగటు కంటే చాలా తక్కువగా ఉన్నది. ప్రస్తుతం, బ్రెంట్ ముడి చమురు ధర బ్యారెల్‌కు దాదాపు 75 డాలర్లుగా ఉన్నది. ఇది 2026 ఆర్థిక సంవత్సరానికి విశ్లేషకుల అంచనా 68 డాలర్ల కంటే కంటే దాదాపు 6-7 డాలర్లు ఎక్కువ. అయినప్పటికీ, ముడి చమురు ధరలు 2022-25 సగటు కంటే 9డాలర్లు తక్కువగా.. 25 ఆర్థిక సంవత్సరం సగటు కంటే 4డాలర్లు తక్కువగా ఉన్నది. డిమాండ్ లేకపోవడం మార్కెట్‌ను ఆధిపత్యం చేస్తుంది. అయితే, ఇంధన కంపెనీ స్టాక్స్ హెచ్చుతగ్గులను చూస్తున్నాయి. ఇది ప్రపంచ అనిశ్చితుల మధ్య మార్కెట్ ఆందోళనలను ప్రతిబింబిస్తున్నది. దీని వెనుక కారణం హోర్ముజ్ జలసంధిలో తీవ్రమవుతున్న సంక్షోభం కారణం. హోర్ముజ్ జలసంధి ప్రపంచంలోని కీలకమైన సముద్ర మార్గాల్లో ఒకటి. ఎందుకంటే ఇది పర్షియన్ గల్ఫ్, ఒమన్ గల్ఫ్‌ను కలుపుతుంది. ప్రపంచంలోని చమురు రవాణాలో ఎక్కువ భాగం ఈ మార్గం గుండా వెళుతుంది. భారతదేశం చమురు దిగుమతుల్లో మూడింట రెండు వంతుల కంటే ఎక్కువ, ఎల్ఎన్‌జీ దిగుమతుల్లో సగానికిపైగా హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా వెళతాయి. ఈ మార్గంలో ఏదైనా ఆటంకాలు ఎదురైతే.. భారతదేశం ఇతర వనరులు, మార్గాల కోసం వెతకాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

డీలాపడిన ఎగుమతులు.. గత నెలలో 2.17 శాతం పతనం

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 16: వరుసగా రెండు నెలలుగా పెరుగుతూ వచ్చిన ఎగుమతులు మళ్లీ డీలాపడ్డాయి. గడిచిన నెలకుగాను ఎగుమతులు 2.17 శాతం తగ్గాయి. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో నమోదైన ఎగుమతులతో పోలిస్తే 38.73 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. ఇదే నెలలో దేశీయ దిగుమతులు కూడా ఏడాది ప్రాతిపదికన 1.7 శాతం తగ్గి 60.61 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమైంది. దీంతో వాణిజ్యలోటు(ఎగుమతులు-దిగుమతుల మధ్య వ్యత్యాసం) 21.88 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదైంది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో 22.51 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న వాణిజ్యలోటు..ఏప్రిల్ నెలలో 26.42 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదైంది. పసిడి, క్రూడాయిల్ దిగుమతులు తగ్గుముఖం పట్టాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి రెండు నెలలు(ఏప్రిల్ నుంచి మే వరకు) ఎగుమతులు 3.11 శాతం పెరిగి 77.19 బిలియన్ డాలర్లకు, దిగుమతులు 8 శాతం ఎగబాకి 125.52 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. దీంతో వాణిజ్యలోటు 48.33 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ దేశాల్లో అనిశ్చిత పరిస్థితులు నెలకొనడం, ముఖ్యంగా ఇరాన్-ఇజ్రాయిల్ దేశాల మధ్య యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకోవడంతో దేశీయ ఎగుమతులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయి. గత నెలలో బియ్యం, ఇనుప ఖనిజం, జెమ్స్ అండ్ జ్యువెల్లరీ, ఇంజినీరింగ్, పలు టెక్స్‌టైల్ ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు ప్రతికూలానికి పడిపోయాయి. దీంతోపాటు పెట్రోలియం ప్రొడక్ట్ ఎగుమతులు కూడా 30 శాతం పడిపోయి 5.6 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. ఇదే నెలలో క్రూడాయిల్ దిగుమతులు 26.14 శాతం తగ్గి 14.75 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమవగా, గోల్డ్ దిగుమతులు 12.6 శాతం తగ్గి 2.5 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి

మీరు ఈ పని చేయకపోతే మీ ఈపీఎఫ్‌వో నుంచి డబ్బును ఉపసంహరించుకోలేరు!

ప్రతి నెలా ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్)లో జమ అవుతుంటుంది. మీరు పదవీ విరమణ సమయంలో లేదా అవసరమైన సమయంలో ఈ డబ్బును ఉపయోగించాలనుకుంటే మీరు వెంటనే ఖాతాకు సంబంధించిన కొన్ని పనులను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు ఈ పనులను పూర్తి చేయకపోతే అవసరమైన సమయంలో నుండి డబ్బును విత్‌డ్రా చేయలేరు. మీ డబ్బు ప్రతి నెలా ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్)లో జమ అవుతుంటుంది. మీరు పదవీ విరమణ సమయంలో లేదా అవసరమైన సమయంలో ఈ డబ్బును ఉపయోగించాలనుకుంటే మీరు వెంటనే ఖాతాకు సంబంధించిన కొన్ని పనులను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు ఈ పనులను పూర్తి చేయకపోతే అవసరమైన సమయంలో నుండి డబ్బును విత్‌డ్రా చేయలేరు.

మీరు పదవీ విరమణ సమయంలో, అవసరమైనప్పుడు నుండి మీ మొత్తాన్ని సులభంగా ఉపసంహరించుకోవాలనుకుంటే %కి సంబంధించిన కొన్ని పనుల గురించి తెలుసుకోండి. వీటిని మీరు సకాలంలో పూర్తి చేయాలి. తద్వారా మీరు ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి పీఎఫ్ డబ్బును సులభంగా ఉపసంహరించుకోగలుగుతారు. మీరు పదవీ విరమణ సమయంలో, అవసరమైనప్పుడు నుండి మీ మొత్తాన్ని సులభంగా ఉపసంహరించుకోవాలనుకుంటే కి సంబంధించిన కొన్ని పనుల గురించి తెలుసుకోండి. వీటిని మీరు సకాలంలో పూర్తి చేయాలి. తద్వారా మీరు ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి పీఎఫ్ డబ్బును సులభంగా ఉపసంహరించుకోగలుగుతారు.

ఆధార్‌ను తో లింక్ చేయండి: మీ ఆధార్ కార్డుకు అంటే యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్‌ను లింక్ చేయడం అవసరం. మీరు ను ఆధార్‌కు లింక్ చేయకపోతే, మీ నిష్క్రియం అవుతుంది. మీ పీఎఫ్ మొత్తం ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో జమ కాదు. మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి పీఎఫ్‌ను ఉపసంహరించుకోలేరు. ఆధార్‌ను తో లింక్ చేయండి: మీ ఆధార్ కార్డుకు అంటే యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్‌ను లింక్ చేయడం అవసరం. మీరు ను ఆధార్‌కు లింక్ చేయకపోతే, మీ నిష్క్రియం అవుతుంది. మీ పీఎఫ్ మొత్తం ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో జమ కాదు. మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి పీఎఫ్‌ను ఉపసంహరించుకోలేరు.

నామినీ పేరు తప్పనిసరి అవసరం: మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించకపోతే మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోలేరు. మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించకపోతే మీరు త్వరగా మీ ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించాలి. దీనితో పాటు, మీరు మీ పీఎఫ్ ??ఖాతాలో కేవైసీని కూడా అప్‌డేట్ చేయాలి. నామినీ పేరు తప్పనిసరి అవసరం: మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించకపోతే మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతా నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోలేరు. మీరు మీ ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించకపోతే మీరు త్వరగా మీ ఖాతాలో నామినీ పేరును జోడించాలి. దీనితో పాటు, మీరు మీ పీఎఫ్ ??ఖాతాలో కేవైసీని కూడా అప్‌డేట్ చేయాలి.

మొబైల్ నంబర్‌ను ఎలా అప్‌డేట్ చేయాలి?: ఈ ప్రక్రియను ఈపీఎఫ్‌వో ??అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించడం ద్వారా చేయవచ్చు. ముందుగా సభ్యుడు తన యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ , పాస్‌వర్డ్, క్యాప్చా కోడ్ సహాయంతో లాగిన్ అవ్వాలి. దీని తర్వాత మేనేజ్ ట్యాబ్‌కి వెళ్లి, కాంటాక్ట్ డీటెయిల్స్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి. ఇక్కడ, కొత్త మొబైల్ నంబర్‌ను రెండుసార్లు నమోదు చేసిన తర్వాత, గెట్ ఆథరైజేషన్ పిన్‌పై క్లిక్ చేయండి. మీ కొత్త నంబర్‌కు 4-అంకెల పిన్ వస్తుంది. దానిని నమోదు చేసిన తర్వాత మీరు మార్పులను సేవ్ చేయిపై క్లిక్ చేయాలి. దీని తర్వాత మొబైల్ నంబర్ అప్‌డేట్ నిర్ధారణ ఈపీఎఫ్‌వో ??ద్వారా ద్వారా అందుతుంది. మొబైల్ నంబర్‌ను ఎలా అప్‌డేట్ చేయాలి?: ఈ ప్రక్రియను ఈపీఎఫ్‌వో ??అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించడం ద్వారా చేయవచ్చు. ముందుగా సభ్యుడు తన యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ పాస్‌వర్డ్, క్యాప్చా కోడ్ సహాయంతో లాగిన్ అవ్వాలి. దీని తర్వాత మేనేజ్ ట్యాబ్‌కి వెళ్లి, కాంటాక్ట్ డీటెయిల్స్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి. ఇక్కడ, కొత్త మొబైల్ నంబర్‌ను రెండుసార్లు నమోదు చేసిన తర్వాత, గెట్ ఆథరైజేషన్ పిన్‌పై క్లిక్ చేయండి. మీ కొత్త నంబర్‌కు 4-అంకెల పిన్ వస్తుంది. దానిని నమోదు చేసిన తర్వాత మీరు మార్పులను సేవ్ చేయిపై క్లిక్ చేయాలి. దీని తర్వాత మొబైల్ నంబర్ అప్‌డేట్ నిర్ధారణ ఈపీఎఫ్‌వో ??ద్వారా ద్వారా అందుతుంది.

మొబైల్ యూజర్లకు గుడ్‌న్యూస్.. ఇక నెట్‌వర్క్ మారాలంటే 90 రోజులు కాదు.. 30 రోజులే..

సాధారణంగా మొబైల్ వినియోగదారులు తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా పోస్టు పెయిడ్ నుంచి ప్రీ పెయిడ్ లేదా ప్రీ పెయిడ్ నుంచి పోస్ట్ పెయిడ్‌కు మారుతుంటారు. ఇలా మారాలంటే 90 రోజుల పాటు వేచి ఉండాల్సి ఉంటుంది. కానీ దానిని 30 రోజులకు తగ్గించారు. అది కూడా ఆధారిత ద్వారా మాత్రమే మారవచ్చు. మొబైల్ వినియోగదారుల కోసం టెలికమ్యూనికేషన్ల విభాగం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నిర్ణయంతో మొబైల్ సిమ్ కార్డు వాడుతున్న వినియోగదారులకు ఎంతో ఉపశమనం కలగనుంది. వన్ టైమ్ పాస్‌వర్డ్)ఆధారిత ప్రక్రియ ద్వారా ప్రీపెయిడ్ నుంచి పోస్ట్‌పెయిడ్‌కు లేదా పోస్ట్‌పెయిడ్ నుంచి ప్రీపెయిడ్‌కు మారే ప్రక్రియను సులభతరం చేసింది. ఇప్పుడు కొత్త నిబంధనలు అమలు కానున్నాయి. 90 రోజులకు బదులుగా కేవలం 30 రోజులకే నెట్‌వర్క్‌ను మారేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడు దీూచీూ, వంటి నెట్‌వర్క్‌లలో ప్రీపెయిడ్, పోస్ట్‌పెయిడ్ సిమ్‌లను మారడం సులభతరం కానుంది. సాధారణంగా మొబైల్ వినియోగదారులు తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా పోస్టు పెయిడ్ నుంచి ప్రీ పెయిడ్ లేదా ప్రీ పెయిడ్ నుంచి పోస్ట్ పెయిడ్‌కు మారుతుంటారు. ఇలా మారాలంటే 90 రోజుల పాటు వేచి ఉండాల్సి ఉంటుంది. కానీ దానిని 30 రోజులకు తగ్గించారు. అది కూడా -ఆధారిత ద్వారా మాత్రమే మారవచ్చు. సంబంధిత టెలికాం ఆపరేటర్ సెంటర్‌కు వెళ్లి కేవైసీ ద్వారానే మారవచ్చు. అయితే మొదటిసారిగా తమ ప్లాన్ మార్చుకోవాలనుకొనే వారికి మాత్రమే ఈ సౌలభ్యం ఉంటుంది. ఒకవేళ మరోసారి మారాలంటే 90 రోజులు వేచి ఉండాల్సిందే. ఈ కొత్త నిబంధనతో యూజర్ల సమయం ఆదా అవుతుంది. ఈ నిర్ణయం గురించి తన అధికారిక హ్యాండిల్‌లో తెలియజేసింది. ఇప్పుడు వినియోగదారులు తమ ప్రస్తుత మొబైల్ కనెక్షన్‌ను 30 రోజుల్లోపు మాత్రమే మార్చుకోగలరని తెలిపింది. దీని కోసం వారు సంబంధిత టెలికాం కంపెనీ స్టోర్‌కు వెళ్లి ద్వారా ప్రక్రియను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుందని తెలిపింది.

నిబంధనలలో ఏమి మారింది?

21 సెప్టెంబర్ 2021న అమలు చేయబడిన పాత నిబంధన ప్రకారం, వినియోగదారులు కనెక్షన్‌ను మార్చడానికి 90 రోజులు వేచి ఉండాల్సి వచ్చింది. కానీ ఇప్పుడు ఈ కూలింగ్ వ్యవధిని 30 రోజులకు తగ్గించారు. సరైన నెట్‌వర్క్ లేదా సేవ కారణంగా ప్లాన్‌ను మార్చుకోవాలనుకునే వినియోగదారులకు ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వారు ఇకపై మూడు నెలల పాటు వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు.

మొదటిసారి 30 రోజులు: ఈ నియమం మొదటిసారి ప్రీపెయిడ్ నుండి పోస్ట్‌పెయిడ్‌కు లేదా పోస్ట్‌పెయిడ్ నుండి ప్రీపెయిడ్‌కు మారుతున్న వారికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. అంటే మొదటిసారి ప్లాన్‌ను మార్చడానికి వినియోగదారుడు 30 రోజులు మాత్రమే వేచి ఉండాలి. ఒక వినియోగదారుడు మళ్ళీ ప్లాన్ మార్చుకోవాలనుకుంటే, ఆధారిత ప్రక్రియ ద్వారా చివరి మార్పు జరిగిన 90 రోజుల తర్వాత మాత్రమే అతను అలా చేయడానికి అనుమతి ఉంటుంది. ప్లాన్ మార్చడానికి ముందు ప్రతిసారీ ఈ నియమం గురించి కస్టమర్లకు తెలియజేయాలని టెలికాం కంపెనీలకు సూచించబడింది. ఒక వినియోగదారుడు 30 లేదా 90 రోజుల వ్యవధి పూర్తయ్యేలోపు సేవను మళ్ళీ మార్చుకోవాలనుకుంటే, అతను ప్రక్రియను పూర్తి చేయడం ద్వారా అధీకృత దుకాణాలు లేదా అమ్మకపు కేంద్రాల నుండి అలా చేయవచ్చు. వినియోగదారుల సౌలభ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని యొక్క ఈ కొత్త నియమాన్ని తీసుకువచ్చారు, దీని కారణంగా మొబైల్ సేవను మార్చడం ఇప్పుడు గతంలో కంటే సులభం మరియు వేగంగా మారింది.

అదిరిపోయేవార్త.. నేడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే?

మహిళలు ఎక్కువగా ఇష్టపడేదాంట్లో ఏదైనా ఉన్నదా అంటే అది బంగారమే. మగువల మనసు దోచడంలో బంగారం ముందు స్థానంలో ఉంటుంది. అంతే కాకుండా చిన్న ఫంక్షన్స్ నుంచి పెద్ద పెద్ద శుభకార్యాల వరకు ఏ వేడుక జరిగినా మహిళలు ఒంటి నిండా బంగారం ధరించడానికికే ఎక్కువ ఆసక్తిచూపుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఇంట్లో పెళ్లి జరుగుతుందంటే బంగారం కొనుగోలు చేయడంపైనే ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపుతారు. ఇంకొంత మంది అయితే బంగారం కొనుగోలు చేసి ఇంట్లో పెట్టుకుంటారు. కానీ ఇప్పుడు బంగార కొనుగోలు చేయాలంటే చుక్కలు చూడాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురు అవుతున్నాయి. ఎందుకంటే ? రోజు రోజుకు పసిడి ధరలు పెరుగుతూ సామాన్యులకు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. కాగా, నేడు మంగళ వారం మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో ఒకసారి చూద్దాం. నేడు బంగారం ప్రియులకు గుడ్ న్యూస్ అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే పసిడి ధర కాస్త తగ్గింది.జూన్ 17, 2025న 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,01,500 గా ఉండగా,22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.93,040గా ఉంది. జూన్ 16 2025 సోమవారం (నిన్న)24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.101,510గా ఉండగా,నేడు రూ.10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ.101,500గా ఉంది. అలాగే 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర నిన్న రూ.93,050గా ఉండగా, నేడు రూ.10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ.93,040గా ఉంది. ప్రముఖ నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే.. హైదరాబాద్‌లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.101,500 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.93,050 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,19,800లుగా ఉంది. విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.101,500 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.93,050లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,19,800 లుగా ఉంది. వరంగల్ జిల్లాలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.101,500, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.93,050 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,19,800లుగా ఉంది.

తూర్పు కనుమలను కాపాడండి

తూర్పు కనుమలు ఉత్తరాంధ్ర జీవనాడి. ప్రస్తుతం ఈ కనుమలు ప్రమాదం అంచున ఉన్నాయి. అడవులను నరకడం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగాయి. దీంతో ఉత్తరాంధ్రకు నీటిని అందించే అనేక వాగులు... తూర్పు కనుమలు ఉత్తరాంధ్ర జీవనాడి. ప్రస్తుతం ఈ కనుమలు ప్రమాదం అంచున ఉన్నాయి. అడవులను నరకడం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగాయి. దీంతో ఉత్తరాంధ్రకు నీటిని అందించే అనేక వాగులు, వంకలు ఎండిపోయే ప్రమాదం ముంచుకొస్తోంది. దీనిని అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం నడుం బిగించాలి. ఈ వాగు వంకల పరీవాహక ప్రాంతంలో చెట్లు లేకపోవడంతో వన్య మృగాలు, పలు జాతుల పక్షులు అంతరించిపోయాయి. గిరిజనులకు కూడా అడవి నుంచి వచ్చే ఫలసాయం తగ్గిపోయింది. కేవలం చింత, పనస వంటి అటవీ ఫలసాయం మాత్రమే ప్రస్తుతం గిరిజనులకు లభిస్తోంది. వీరికి ఆదాయం లేకపోవడంతో మనుగడ సమస్య ఏర్పడింది. వీరు ఇప్పుడు మైదానాలకు వలసపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని తప్పించేందుకు ప్రభుత్వం ఒక సమగ్రమైన ప్రణాళికను రూపొందించాలి. ఉత్తరాంధ్రకు రాబోయే నీటి కొరతను తప్పించాలంటే ఆ వాగు వంకల ప్రవాహాల వెంట మనం అడవులను సృష్టించాలి. విస్తృతంగా పండ్ల మొక్కలను నాటాలి. స్థానికంగా ఉండే మొక్కలతో అడవులను పెంచడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడినవాళ్లం అవుతాము. కాఫీ ప్లాంటేషన్లకు నీడ కోసం వాడుతున్న సిల్వర్, ఓక్ వంటి విదేశీ జాతుల మొక్కల పెంపకాన్ని తగ్గిస్తే మంచిది. స్థానికంగా పెరిగే తెల్ల మద్ది, నల్ల మద్ది, మామిడి, జామ, ఉసిరి, చింత వంటి మొక్కల ద్వారా అడవులు పెంచి కాఫీ, మిరియాల వనాలను వృద్ధి చేయాలి. తద్వారా గిరిజనులకు ఉపాధి లభిస్తుంది. జంతువులకు, పక్షులకు ఆహారమూ లభిస్తుంది. తూర్పు మన్యంలో నిమ్మ జాతి మొక్కలు విరివిగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమల, పంపర పనస వంటి మొక్కలను పెంచాలి. మన్యంలో పండే రాజ్మా చిరుధాన్యాలు వంటి ఉత్పత్తులను కూడా విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా మార్చవచ్చు. మిరియాలు, కాఫీ, పసుపు, పనస ఆధారంగా మనం విలువ జోడించే సముదాయాలను రూపొందించటం వల్ల వేలాది మంది గిరిజనులకు ఉపాధి లభిస్తుంది. ఈ మన్యంలో పనస ఎక్కువగా పండేందుకు అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అయితే పనస తక్కువగా పండే రాష్ట్రాల్లో పనస విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల మీద ఎక్కువ ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. కానీ విస్తృతంగా పనస పండే తూర్పు మన్యంలో ఈ సౌకర్యాలు గానీ, శిక్షణ గానీ లేదు! స్థానికంగా లభించే వెదురు, కలపతో వస్తువులు, బొమ్మలు తయారు చేయడం గిరిజనులకు నేర్పించాలి. ఇది వారికి ఆదాయాన్ని ఇస్తుంది. పండిన పంటకు విలువ జోడించడం మీద కూడా వారికి శిక్షణనివ్వాలి. వారు తరతరాలుగా ఆచరిస్తున్న కళలను ప్రభుత్వం పునరుద్ధరించాలి. ఇలా పర్యావరణంపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా నాలుగైదు సంవత్సరాల్లోనే తూర్పు మన్యాన్ని దట్టమైన అడవిగా, వర్షాన్ని గ్రహించే మంచి వనాలుగా మార్చవచ్చు. గిరిజనులున్న భూముల్లో అడవులతో పాటు వ్యవసాయ పర్యాటకాన్ని రూపొందించవచ్చు. ఇప్పటికే ఉన్న పర్యాటకానికి ఈ వ్యవసాయ పర్యాటకం ఊతం ఇస్తుంది. కొత్తగా ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించడానికీ వీలు కలుగుతుంది.

మీ మెదడుకి పదును ఈ చిత్రం.. గొర్రెపిల్లలో ఉన్న ముఖాలు ఎన్నో చెప్పుకోండి చూద్దాం

అర్ష్‌దీప్ సోని అనే వినియోగదారు ఫేస్‌బుక్‌లో ఒక ఆప్టికల్ భ్రమ చిత్రాన్ని షేర్ చేశారు. ఇది

నెటిజన్లను కలవరపెడుతోంది. మొదటి చూపులో ఇది కొండ ప్రాంతంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న గొర్రెపిల్ల చిత్రంలా కనిపిస్తుంది. అయితే కళాకారుడు ఈ చిత్రంలో చాలా మానవ ముఖాలను తెలివిగా దాచిపెట్టాడు. ఈ ముఖాలను కనుగొనగలిగే వారిని మేధావులు అంటారు. ప్రస్తుతం ఒక ఆప్టికల్ భ్రమ చిత్రం సోషల్ మీడియాలో చక్కట్లు కొడుతోంది. ఇది మేధస్సుకి పదును పెడుతుంది. దీనిలో ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు గొర్రెపిల్లలా కనిపిస్తున్న ఆప్టికల్ భ్రమ ఫోటోలో దాగి ఉన్న మానవ ముఖాలను కనుగొనమంటూ సవాల్ విసిరారు. ఇటువంటి ఫోటో పజిల్స్ పరిశీలన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడమే కాదు మీ విమర్శనాత్మక ఆలోచనను కూడా పెంచుతాయని తెలిసిందే. ఈ ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్‌ను అర్ష్‌దీప్ సోని అనే యూజర్ ఫేస్‌బుక్‌లో షేర్ చేశారు. ఇది నెటిజన్లను ఆశ్చర్యపరిచింది. మొదటి సారి చూస్తే ఈ ఫోటోలో ఉంది ఇది కొండ ప్రాంతంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న గొర్రెపిల్లలా కనిపిస్తుంది. అయితే ఇది సాధారణ చిత్రం కాదు. ఇందులో కళాకారుడు చాలా మానవ ముఖాలను కూడా తెలివిగా దాచిపెట్టాడు. వాటిని గుర్తించే వ్యక్తిని మేధావి అని పిలుస్తారు. అయితే ఈ ముఖాలను వెంటనే గుర్తించడం కష్టం. అందుకే దీనిని ఆప్టికల్ భ్రమకు సరైన ఉదాహరణగా పిలుస్తున్నారు. ఈ డ్రాయింగ్‌లో మీరు ఎన్ని దాచిన ముఖాలను కనుగొనగలరనేది నిజమైన సవాలు. మరి మీరు ఈ సవాలును స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? ఇప్పుడు క్రింద ఇవ్వబడిన చిత్రాన్ని జాగ్రత్తగా చూసి.. మీరు ఎన్ని ముఖాలను చూశారో మాకు చెప్పండి? మీరు 5 , 10, 15 ముఖాలా అనేవి గుర్తించండి. వాస్తవంగా ఈ ఫోటోలో ఎన్ని ముఖాలు దాగున్నాయో గుర్తించడం నిజమైన సరదా.. అవును నిజంగా ఆ ఫోటోలో దాగున్న ముఖాలను కనుగొనడం ఒక ఫన్నీ ఫీలింగ్..

ఈ కూరగాయను తక్కువ అంచనా వేయకండి.. ఎన్నో రోగాలకు మందు ఇది..!

అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడే కూరగాయల లిస్ట్ లో వంకాయ ఉండకపోవచ్చు. కానీ దీనిలో ఉన్న పోషకాల విలువ మాత్రం చాలా ఎక్కువ. ఇది ఎన్నో వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని సహజంగా ఇవ్వగలదు. దీని రుచి నచ్చక తినని వాళ్లైనా.. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ప్రతిరోజూ తినే అలవాటు చేసుకుంటారు. రోజువారీ ఆహారంలో మనం ఎన్నో కూరగాయలు వాడుతాం. కానీ కొన్ని సార్లు వంకాయను తినం.. ఎందుకంటే దాని రుచి నచ్చదని అంటాం. కానీ మనం దీన్ని పూర్తిగా తినకపోవడం ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే గొప్ప ఔషధాన్ని దూరం చేసుకున్నట్లే అవుతుంది. వంకాయలో ఫైటోన్యూట్రియంట్స్ అనే రసాయనాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి మెదడులోని నర కణాల మధ్య సంబంధాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. దాని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రోజూ తింటే ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలం తగ్గకుండా ఉండాలంటే వంకాయ మంచి సహాయం చేస్తుంది. వంకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మాంగనీస్ శరీరంలోని కణాలను రక్షించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడి.. క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నియంత్రిస్తాయి. వంకాయలో ఐరన్ ఉండటం వల్ల రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని తరచుగా ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా రక్తహీనత (ఎనిమియా) సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. నీరసంగా, అలసటతో ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా వంకాయ తినవచ్చు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది. వంకాయలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఆయుర్వేద నిపుణుల మాటల ప్రకారం.. వంకాయ నిద్రలేమి లాంటి సమస్యలకు సహజ చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని అధిక వేడిని తగ్గించి, తల నొప్పి, మలబద్ధకం, గొంతులో గరగర, వాంతులు, శరీరంలో వాపులు, వాత రోగాలకు ఉపశమనం ఇస్తుంది. మొదటి దశలో ఉన్న కిడ్నీ రాళ్లను కరిగించే గుణం కూడా దీనిలో ఉంది. ఈ కూరగాయను మీరు ఇష్టపడకపోయినా.. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం విస్మరించలేనివి. రోజూ వంకాయను తక్కువ మోతాదులో ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

కిడ్నీలు ప్రమాదంలో ఉంటే కంటిలో కనిపించే సీక్రెట్ లక్షణాలు ఇవే!

మానవ శరీరంలో కిడ్నీలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలోని విషాన్ని బయటకు పంపిచడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. అందుకే కిడ్నీల ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే ఇప్పుడున్న జీవన శైలీ, తీసుకుంటున్న ఆహారం కారణంగా చాలా మంది కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వంటి చాలా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే కిడ్నీలు ప్రమాదంలో ఉంటే కళ్లలో పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయంట. అవి ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఉబ్బిన కళ్లు : కళ్లు ఉబ్బడం అనేది కొన్నిసార్లు సహజం. అయితే కంటి నిండా నిద్రపోయినా, కళ్లు ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తే.. రోజుల తరబడి ఇలానే జరిగితే కాస్త జాగ్రత్తపడాలి అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే. కొన్ని సార్లు మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటే కూడా కళ్లు ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తాయంట. దీనిని ప్రోటీన్యూరియా అంటారంట. అందుకే ఈ విషయంలో కాస్త జాగ్రత్త అవసరం.

అస్పష్టమైన కంటి చూపు : మూత్రపిండాలు ప్రమాదంలో ఉంటే కంటి చూపు అస్పష్టంగా కనిపిస్తుందంట. ఎందుకంటే? అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలు ఉన్నవారిలో అవి వారి కంటిలోని రక్తనాళాలను కూడా ప్రభావితం చేయడం వలన దృష్టిలో మార్పు వస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుందంట.

కళ్లు పొడిబారడం : కళ్లు పొడిబారడం కొన్ని సమయంలో సహజం. కానీ తరచుగా కళ్లు పొడిబారడం, కంటిలో దురద వంటి సమస్యలు తలెత్తే జాగ్రత్తపడాలని చెప్తున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల సమస్యతో బాధపడే వారిలో కూడా ఈ సమస్య ఉంటుందంట.

కళ్లు ఎక్కువగా ఎరుపు రంగులోకి మారడం : కళ్లకు ఏదైనా గాయం అయినప్పుడు లేదా, దుమ్ము ధూళి పడినప్పుడు మాత్రమే కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారుతాయి. కానీ మీ కళ్లు ఎప్పుడూ ఎరుపు రంగులో ఉంటే మాత్రం తప్పకుండా ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలంట. కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారడం మూత్రపిండాల వ్యాధికి ప్రధాన కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు రంగులను చూడటంలో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్న కొంతమందికి కొన్ని రంగులను, ముఖ్యంగా నీలం , పసుపు రంగులను వేరు చేయడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఇది ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కారణంగా రెటీనాలో మార్పుల వల్ల వస్తుందంట. కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు రంగులను చూడటంలో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్న కొంతమందికి కొన్ని రంగులను, ముఖ్యంగా నీలం , పసుపు రంగులను వేరు చేయడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఇది ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కారణంగా రెటీనాలో మార్పుల వల్ల వస్తుందంట.

వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులివే.. జాగ్రత్త లేకపోతే కష్టమే!

వర్షకాలం వచ్చిందంటే చాలా వ్యాధులు దండయాత్ర మొదలు పెడుతాయి. వాతావరణంలో మార్పులు, అధిక తేమ వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో అంటువ్యాధులు ఎక్కువగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు ద్వారా వైరస్ సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్తుంటారు వైద్య నిపుణులు.ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాలు ఎక్కువగా వస్తాయి. కాగా ఈ వర్షకాలంలో వచ్చే కొన్ని వ్యాధుల గురించి తెలుసుకుందాం.

టైఫాయిడ్ వర్షకాలంలో టైఫాయిడ్ ఫీవర్ అనేది ఎక్కువగా వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో కలుషితమైన నీరు, సాల్మొనెల్ల టైఫీ బ్యాక్టీరియా వలన ఈ విష జ్వరం వస్తుంది. కలుషితమైన ఆహారం, కలుషితమైన నీరు ద్వారా ఈ బ్యాక్టీరియా అనేది వేగంగా వ్యాపిస్తుందంట. టైఫాయిడ్ వస్తే విపరీతమైన జ్వరం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి.కొన్ని సార్లు ఇది ప్రాణానికి కూడా ముప్పు తీసుకొస్తుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో ఆరోగ్యం పట్ల అస్సలే అశ్రద్ధ చేయకూడదంట.

కలరా , విరేచనాలు : కలరా వ్యాధి అనేది కలుషితమైన నీరు, అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాల వలన త్వరగా వ్యాప్తిచెందుతుంది. ముఖ్యంగా వర్షకాలంలో చాలా మంది దీని బారినపడుతుంటారు. అందుకే కలరా, విరేచనాల విషయంలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

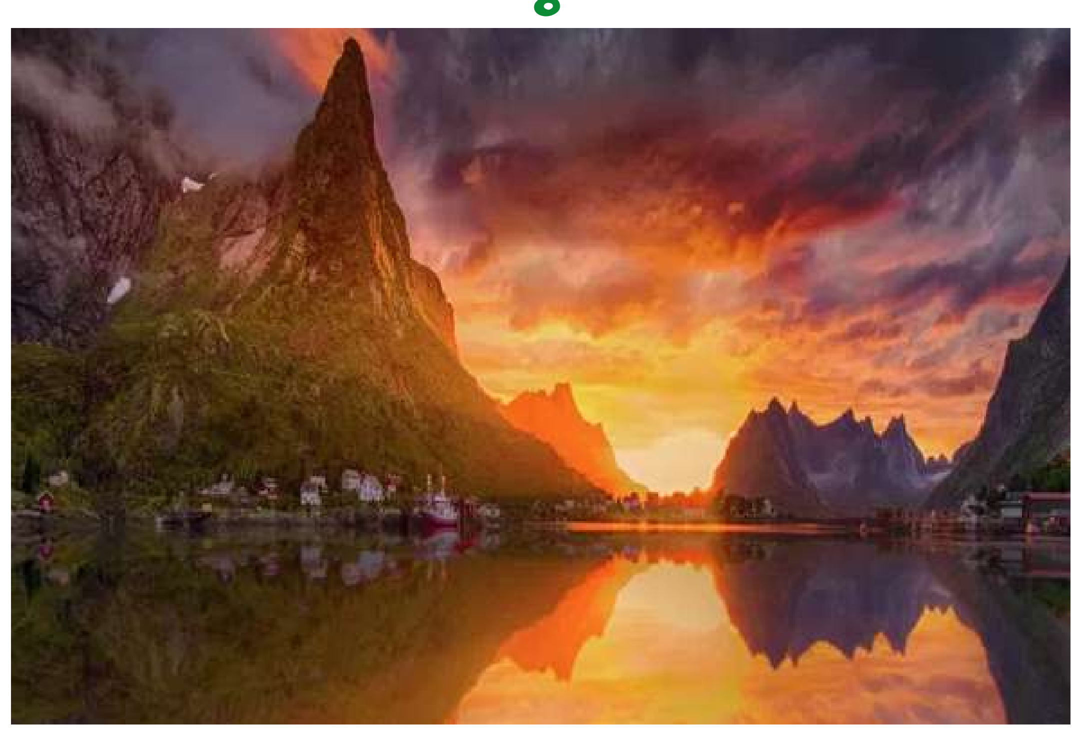
లెప్టోస్పిరోసిస్ :ఈ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా ఎలుకల మూత్రం ద్వారా కలుషితమైన నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. భారీ వర్షపాతం, నీరు నిలిచిపోవడంతో బ్యాక్టీరియా ఫామై ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంటుంది. దీని వలన జ్వరం, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి.

డెంగ్యూ, మలేరియా :వర్షకాలంలో వచ్చే అంటు వ్యాధుల్లో డెంగ్యూ, మలేరియా కూడా ఒకటి. ఇవి నీరు నిలిచి ఉండటం, అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం, దోమలు, కలుషిత ఆహారం తినడం వలన వస్తాయి. చాలా వరకు వర్షకాలం ప్రారంభైన కొన్ని రోజుల్లోనే ఈ కేసులు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంటాయి. దీని లక్షణాలు చూస్తే మొదట చలి జ్వరంతో చిన్నగా మొదలై, తీవ్రంగా జ్వరం వస్తుంటుంది. తలనొప్పి, బలహీనత, అలసట ఏర్పడుతాయి.

చికున్‌గున్యా :వర్షకాలంలో వచ్చే వ్యాధుల్లో చికున్ గున్యా ఒకటి. ఇది అపరిశుభ్రత వాతావరణం, కలుషిత ఆహారం వలన వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో కాళ్లు ఉబ్బడం, కాళ్ల నొప్పులు, విపరీతమైన జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతే కాకుండా ఇది దోమ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కొన్ని సార్లు ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు దీర్ఘకాలికంగా కూడా ఈ సమస్యలు ఎదర్కొనే అవకాశం ఉంటుందంట.

ప్రపంచంలో రాత్రి లేని దేశం ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా?

ఆ దేశ అందాలు చూడానికి రెండు కళ్ళు చాలవు సుమా..



పగలు రాత్రి కలిస్తే రోజు. ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశంలో సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమం జరుగుతోంది. ప్రజలు రోజులో పగలు తమ పనులు విధులను నిర్వహించి.. రాత్రి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. అయితే ప్రపంచంలో రాత్రి లేని ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా.. ఆ దేశంలో సూర్యుడు కేవలం 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ దేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఏమిటంటే.. పగలు రాత్రి కలిస్తే రోజు. ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశంలో సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమం జరుగుతోంది. ప్రజలు రోజులో పగలు తమ పనులు విధులను నిర్వహించి.. రాత్రి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. అయితే ప్రపంచంలో రాత్రి లేని ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా.. ఆ దేశంలో సూర్యుడు కేవలం 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ దేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఏమిటంటే.. ప్రపంచంలో చాలా ప్రదేశాలు రహస్యాలతో నిండి ఉన్నాయి. వాటి గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. ప్రపంచంలో వాటి ప్రత్యేకతలకు ప్రసిద్ధి చెందిన అనేక దేశాలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని చూడటానికి , వాటి గురించి తెలుసుకోవడానికి ప్రజలు దూర ప్రాంతాల నుంచి వస్తారు. రాత్రి లేని దేశం ఉందని మీకు తెలుసా. ప్రజలు సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడిపే ఇతర దేశాలలో ఒకటి నార్వే. ఈ దేశంలో రాత్రి ఉండదు. ఇక్కడ సూర్యుడు 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమిస్తాడు. మిగిలిన సమయంలో వెలుతురు ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలను ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. 40 నిమిషాలు మాత్రమే అస్తమించే సూర్యుడు నార్వే యూరోపియన్ ఖండానికి ఉత్తరాన ఉంది. ఇది ఉత్తర ధ్రువానికి చాలా దగ్గరగా ఉంది. ఈ కారణంగా ఇక్కడ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. ఈ దేశంలో సూర్యుడు 76 రోజులు అస్తమించడు. దాదాపు రెండున్నర నెలలు, ఇక్కడ రాత్రి 40 నిమిషాలు మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక్కడ సూర్యుడు అర్ధరాత్రి 12:40 నుంచి 1:30 గంటల మధ్య దాదాపు 40 నిమిషాలు అస్తమిస్తాడు. అందుకే నార్వేని అర్ధరాత్రి సూర్యుని భూమి అని పిలుస్తారు అని పిలుస్తారు. ప్రజలు పండుగ జరుపుకుంటారు నార్వే ప్రజలు మిడ్‌నైట్ సన్‌ను పండుగగా జరుపుకుంటారు. అర్ధరాత్రి బీచ్‌ను సందర్శించడానికి దూర ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు ఇక్కడికి వస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు.. ఇక్కడి ప్రజలు అర్ధరాత్రి సూర్యుడిని చూడటానికి ట్రెక్కింగ్‌కు కూడా వెళతారు. ఈ సమయం ఆ దేశ ప్రజలకు చాలా ప్రత్యేకమైనది. అందమైన దృశ్యాలు నార్వే దేశంలో అందాలకు కొదవ లేదు. ఇక్కడి అందం ఎంతగా ఉంటుందంటే.. అర్ధరాత్రి బోటింగ్, ట్రెక్కింగ్ చేస్తూ ప్రజలు ఇక్కడ తిరుగుతారు. చాలా దూరం నుంచి వచ్చే పర్యాటకులు ప్రతి సంవత్సరం ప్రజలు నార్వేజియన్ నగరమైన ట్రోమ్సోకు ఉత్తర దీపాలను చూడటానికి వస్తారు. దీనిని అరోరా బోరియాలిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ దీపాలను చూడటానికి ఉత్తమ సమయం నవంబర్ నుంచి ఫిబ్రవరి మధ్య ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో రాత్రులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ సమయంలో సూర్యుడు అస్తమించడు. ఇక్కడ దాదాపు 24 గంటలూ సూర్యరశ్మిని ఆస్వాదించవచ్చు.

గుండె చప్పుడు విందాం

మనిషి శరీరంలో అన్నీ ప్రధాన అవయవాలే! అయితే గుండె తర్వాతే మరేదైనా అనిపిస్తుంది. లయ తప్పకుండా కొట్టుకుంటూ మనిషి ప్రాణాన్ని నిరంతరం కాపాడేది గుండెకాయే! అయితే, హృదయం చుట్టూ ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి. హృద్రోగానికి సంబంధించి ఎన్నో అభిప్రాయాలు మనలో పేరుకుపోయాయి. గుండె జబ్బు ముప్పు ఎవరికి, ఎంత వరకు ఉంటుందో తెలుసుకుంటే.. కాస్త గుండె దిటువు చేసుకోవచ్చు. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడంగుండెపోటుకు సూచనా? కాదు! వ్యాయామం, ఇతర కఠినమైన శారీరక శ్రమ చేస్తున్న సందర్భాల్లో గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం సహజమే.

మాంసాహారులకు హృద్రోగాల ముప్పు ఎక్కువా?

హృద్రోగాలను నియంత్రించడంలో మంచి ఆహారానిది ప్రధాన పాత్ర. సరైన పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే గుండె వ్యాధుల ముప్పును తప్పించుకోవచ్చు. మొత్తానికి మంచి జీవనశైలితో సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే, అది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికి సంకేతమా? శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అంటే, అది గుండెకు సంబంధించిన, గుండెకు సంబంధించని వ్యాధులకు సంకేతం. వీటిలో సీఓపీడీ, న్యుమోనియా, ఎనీమియా, ఆందోళన, గుండె లయలో తేడాలు (ఎట్రియల్ ఫైబ్రిలేషన్) లాంటివి ఉంటాయి. కానీ అత్యంత సాధారణమైంది మాత్రం గుండెపోటు. గుండెపోటు గురించి తెలుసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం ఛాతీలో నొప్పి రావడమేనా? సినిమాల్లో చూసినట్లు ఛాతీనొప్పి అన్నివేళలా గుండెపోటుకు దారితీయదు. ఛాతీలో నొప్పితోపాటు బలహీనంగా ఉండటం, తలలో తేలికగా అనిపించడం, లేదంటే మూర్ఛ వచ్చినట్లుగా ఉండటం గుండెపోటు లక్షణాలు. ఇంకా చల్లటి చెమటలు పట్టడం, నొప్పిగా అనిపించడం, దవడల్లో ఇబ్బందిగా ఉండటం, మెడ లేదా వెన్నులో నొప్పి, ఒకటి లేదా రెండు చేతులూ, భుజాల్లో ఇబ్బందిగా ఉండటం, శ్వాస తక్కువ కాలం కొనసాగడం కూడా గుండెపోటుకు సంకేతాలు.

మరింత పెరగనున్న సిగరెట్లు, పొగాకు ధరలు!

21న జీఎస్టీ కౌన్సిల్ భేటీ

సిగరెట్లు, పొగాకు ఉత్పత్తులతోపాటు శీతలపానియాల ధరల మరింత పెరగబోతున్నాయి. జీఎస్టీ పన్నురేటు హేతుబద్ధీకరణలో భాగంగా ప్రస్తుతం వీటిపై విధిస్తున్న 28 శాతం జీఎస్టీని 35 శాతానికి పెంచాలని బీహార్ డిప్యూటీ సీఎం సామ్రాట్ చౌదరీ అధ్యక్షతన సోమవారం జీవోఎం సమావేశమై ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నది. జీవోఎం నిర్ణయానికి అనుగుణంగా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అధ్యక్షతన జీఎస్టీ కౌన్సిల్ ఈ నెల 21న సమావేశమైన తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నది. వీటితోపాటు దుస్తులపై పన్నును సవరించింది. రూ.1,500 లోపు రెడీమేడ్ గార్మెంట్‌లపై 5 శాతం పన్ను విధించనుండగా, అలాగే రూ.1,500 నుంచి రూ.10 వేల లోపు రెడీమేడ్ గార్మెంట్‌లపై 18 శాతం, రూ.10 వేలకు పైబడి గార్మెంట్‌లపై 28 శాతం విధించాలని జీవోఎం సూచించింది. కొత్తగా 148 ఉత్పత్తులపై పన్ను విధించాలని జీవోఎం సూచించగా, దీనిపై జీఎస్టీ నిర్ణయం తీసుకోనున్నది.

కొత్తగా 35 శాతం

ప్రస్తుతం జీఎస్టీ పన్నుల్లో నాలుగు స్లాబ్‌లు ఉండగా, కొత్తగా 35 శాతం రేటును కూడా చేర్చాలని జీవోఎం సూచించింది. కొత్త స్లాబ్‌లో పొగాకు, ఇందకు సంబంధించిన ఉత్పత్తులతోపాటు శీతలపానియాలు చేర్చాలని పేర్కొంది. ప్రస్తుతం 5, 12, 18,28 శాతం రేట్లలో పన్నులు విధిస్తున్నది. లగ్జరీ ఉత్పత్తులైన కార్లు, వాషింగ్ మెషిన్లు, పొగాకు ఉత్పత్తులు 28 శాతం స్లాబ్‌లో ఉన్నాయి.

భారత్‌లో పాగాకు పావులుకదుపుతున్న స్కోడా మార్కెట్లోకి సరికొత్త కైలాక్ మాడల్

గరిష్ఠ ధర రూ.14.40 లక్షలు

చెక్‌రిపబ్లిక్ వాహన సంస్థ స్కోడా.. భారత్‌లో పాగవేయడానికి పావులుకదుపుతున్నది. ఇప్పటికే పలు మాడళ్లను విడుదల చేసిన సంస్థ..తాజాగా మరో మాడల్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. దేశీయంగా అత్యధిక వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటున్న కాంప్యాక్ట్ ఎస్‌యూవీ సెగ్మెంట్‌ను మరింత బలోపేతం చేయడానికి ఈ సరికొత్త మాడల్‌ను పరిచయం చేసినట్లు స్కోడా ఆటో ఇండియా బ్రాండ్ డైరెక్టర్ పెట్ జనెబా తెలిపారు. రెండు రకాల్లో లభించనున్న ఈ కైలాఖ్ మాడల్ రూ.7.89 లక్షల నుంచి రూ.14.40 లక్షల ధరల శ్రేణిల్లో లభించనున్నదన్నారు. ఈ నూతన మాడల్‌తో వచ్చే ఏడాది 80 వేల యూనిట్ల వాహనాలను విక్రయించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. తొలి 33,333 కస్టమర్లకు కాంప్లిమెంటరీ కింద మూడేండ్లపాటు స్టాండర్డ్ మేంటనెన్స్ ప్యాకేజీ అందిస్తున్నది. ఇప్పటికే బుకింగ్‌లు ఆరంభించిన సంస్థ..వచ్చే నెల చివరి నుంచి డెలివరీ చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది.

రూ.59కే ఫోన్‌పే ఆరోగ్య బీమా

ప్రముఖ పేమెంట్స్ యాప్ ఫోన్‌పే.. సరికొత్త ఆరోగ్య బీమా ప్లాన్‌ను పరిచయం చేసింది. కేవలం రూ.59కే ఏడాదిపాటు డెంగీ, మలేరియా, చికున్‌గున్యా, స్వైన్‌ఫ్లూ తదితర 10కిపైగా అనారోగ్య సమస్యలు, వ్యాధులకు రూ.5వేలదాకా ఇన్సూరెన్స్ కవరేజీనిస్తున్నది. అలాగే రూ.99కి రూ.10వేలు, రూ.199కి రూ.25 వేలు, రూ.299కి రూ.50వేలు, రూ.499కి లక్ష రూపాయల వరకు బీమా కవరేజీని పొందవచ్చు. ఈ ప్లాన్ల ద్వారా పరిమితిలోపు దవాఖాన సదుపాయం, వైద్య పరీక్షలు, ఐసీయూ/రూమ్ అద్దె ఖర్చులను పాలసీదారులు క్లెయిం చేసుకోవచ్చు. ప్రధానంగా దేశంలోని ద్వితీయ, తృతీయ శ్రేణి నగరాలు, పట్టణాల్లోనివారే లక్ష్యంగా ఈ బీమాను తీసుకొచ్చామని ఫోన్‌పే చెప్తున్నది. ఉద్యోగులు సైతం తమ కంపెనీలు అందిస్తున్న గ్రూప్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్‌కు దీన్నో సప్లిమెంటరీగా వాడుకోవచ్చంటున్నది. చౌకగా ఆరోగ్య బీమాను పొందలేకపోతున్నవారికి ఈ ప్లాన్లు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయని ఫోన్‌పే ఇన్సూరెన్స్ బ్రోకింగ్ సర్వీసెస్ సీఈవో విశాల్ గుప్తా అంటున్నారు. యూజర్లు తమ ఫోన్‌పే యాప్ ద్వారానే ఈ ప్లాన్‌ను కొని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అలాగే క్లెయిం ఫైలింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఫోన్‌పే యూజర్లు తొలుత తమ ఫోన్‌పే యాప్‌లో ఇన్సూరెన్స్ సెక్షన్‌లోని 'వ్యూ ఆల్'పై క్లిక్ చేయాలి. కింద అదర్ ఇన్సూరెన్సెస్‌లో డెంగీ అండ్ మలేరియా ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత అక్కడ కనిపించే ప్లాన్లలో మీకు నచ్చినదాన్ని సెలెక్ట్ చేసుకొని కంటిన్యూపై క్లిక్ చేయాలి. కొత్తగా వచ్చే పేజీలో మీ పేరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ, పుట్టిన తేదీ తదితర వివరాలను టైప్ చేయాలి. చివరగా నిబంధనలకు లోబడి ఉంటామన్నదానిపై టిక్ చేసి, పేమెంట్ చేస్తే పాలసీ కవరేజీ మొదలైపోతుంది.

రూపాయి గింగిరాలు.. మరో ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠానికి పతనం

12 పైసలు దిగజారి 84.72 వద్దకు క్షీణత

ఫారెక్స్ మార్కెట్‌లో రూపాయి గింగిరాలు తిరుగుతున్నది. డాలర్ ముందు ఏమాత్రం నిలువలేక భారతీయ కరెన్సీ అంతకంతకూ చతికిలపడిపోతున్నది మరి. సోమవారం మరో 12 పైసలు క్షీణించి మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా 84.72 వద్దకు పతనమైంది. అంతర్జాతీయంగా అమెరికా కరెన్సీ డాలర్‌కు డిమాండ్ పెరిగి బలపడటం, దేశీయంగా ఆర్థిక వ్యవస్థ మందగిస్తున్న సంకేతాలు జీడీపీ గణాంకాలతో రావడం దెబ్బతీసింది. నిజానికి ఉదయం ఆరంభంలో రూపాయి పెరుగుతున్నట్టు కనిపించినా.. ఆఖరుకు నిరాశే మిగిలింది.

ట్రంప్ సెగ...

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డొనాల్ట్ ట్రంప్ విజయం సాధించిన దగ్గర్నుంచి కరెన్సీ మార్కెట్‌లో డాలర్ పరుగులు మొదలయ్యాయి. ఇదే సమయంలో ఇతర దేశాల కరెన్సీల పతనం కూడా ఆరంభమైంది. ముఖ్యంగా ఆసియా దేశాల్లోని అన్ని కరెన్సీల విలువ క్రమేణా పడిపోతున్నదని ఫారెక్స్ ట్రేడర్లు గుర్తుచేస్తున్నారు. ఇక బ్రిక్ (బ్రెజిల్, రష్యా, ఇండియా, చైనా) దేశాల కరెన్సీలూ తీవ్ర ఒడిదొడుకులకు లోనవుతున్నాయని చెప్తున్నారు. బ్రిక్ సభ్య దేశాలపై 100 శాతం సుంకాల పెంపు ఉంటుందని ట్రంప్ హెచ్చరించడమే కారణం.

4 రోజుల్లో...

వరుసగా గత 4 రోజుల్లో జరిగిన ట్రేడింగ్‌లో డాలర్‌తో పోల్చితే రూపాయి మారకం విలువ ఏకంగా 43 పైసలు కోల్పోవడం గమనార్హం. శుక్రవారం 13 పైసలు పడిపోగా, అంతకుముందు రెండు రోజులు 7 పైసలు, 11 పైసలు చొప్పున నష్టపోయింది. దేశీయ క్యాపిటల్ మార్కెట్ల నుంచి తరలిపోతున్న విదేశీ పెట్టుబడులు సైతం మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీస్తున్నట్టు ఫారెక్స్ ట్రేడర్లు తాజా సరళిని విశ్లేషిస్తున్నారు. దాదాపు గత రెండు నెలల్లో దేశంలోని ఫారెక్స్ నిల్వలు సుమారు 50 బిలియన్ డాలర్ల మేర హరించుకుపోయాయి.

ప్రమాద ఘంటికలు...

ఓవైపు దేశ జీడీపీ పతనం.. మరోవైపు రూపాయి విలువ క్షీణత.. ఇంకోవైపు పెట్టుబడుల ఉపసంహరణలు.. కలిసి ప్రమాద ఘంటికల్నే మోగిస్తున్నాయి. నానాటికీ పడిపోతున్న రూపాయి విలువ.. దేశీయ దిగుమతుల్ని భారం చేస్తుండగా.. ద్రవ్యోల్బణాన్ని ఎగదోస్తున్నది. ఇప్పటికే రిజర్వ్ బ్యాంక్ వడ్డీరేట్లను గరిష్ఠ స్థాయిల్లో ఉంచుతున్నది. ఇప్పుడు రూపీ తీరు.. ఇకపైనా వడ్డీరేట్ల కోతలకు వీల్లేకుండా చేస్తున్నది. ఇదే జరిగితే కీలక రంగాల్లో వృద్ధి పడిపోవడం ఖాయం.

దేశంలో భారీగా పెరిగిన పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగం ఇది దేనికి సంకేతం?

దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు ఆరు మాసాల గరిష్ఠ స్థాయికి చేరాయి. ఇది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో నెలకొన్న సానుకూల పరిస్థితులకు సంకేతంగా ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. పండుగల సీజన్.. ఆ తర్వాత వెంటనే వచ్చిన పెళ్లిళ్ల సీజన్ కారణంగా దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగం భారీగా పెరిగింది. పెట్రోలియం ప్లానింగ్ అండ్ అనాలసిస్ సెల్ డేటా మేరకు.. ఈ ఏడాది నవంబర్ మాసంలో పెట్రోల్ అమ్మకాలు 3,418 వేల మెట్రిక్ టన్నులకు చేరాయి. గత ఏడాది నవంబర్ మాసంలో నమోదైన పెట్రోల్ అమ్మకాలతో పోలిస్తే.. ఈ ఏడాది నవంబర్ మాసంలో పెట్రోల్ అమ్మకాలు 9.2 శాతం పెరిగింది. అటు దేశంలో అత్యధికంగా అమ్ముడుపోతున్న ఇంధనమైన డీజిల్ అమ్మకాలు కూడా నవంబర్ మాసంలో పెరిగాయి. నవంబర్ మాసంలో 8.4 శాతం వృద్ధితో 8,158 వేల మెట్రిక్ టన్నుల డీజిల్ విక్రయాలు జరిగాయి. వర్షాకాలంలో పెట్రోల్, డీజిల్ విక్రయాలు తగ్గినా.. ఆ తర్వాత డిమాండ్ పెరగడంతో విక్రయాలు ఆరు మాసాల గరిష్ఠ స్థాయికి చేరాయి. అటు ఏవియేషన్ టర్బైన్ ఫ్యూయల్ (ఏటీఎఫ్) సెగ్మెంట్ కూడా బలంగా ఉంది. ఏటీఎఫ్ వినియోగం నవంబర్ మాసంలో 7.7 శాతం వృద్ధితో 743 టీఎంటీలకు చేరుకుంది. ఏవియేషన్ రంగంలో నెలకొన్న అనుకూల పరిస్థితికి ఇది సంకేతంగా నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. విమాన ప్రయాణాలు పెరగడంతో ఆ మేరకు ఏటీఎఫ్ వినియోగం పెరిగింది. అలాగే ఎల్పీజీ గ్యాస్ వినియోగం కూడా 7.3 శాతం పెరిగి 2,765 టీఎంటీ పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగం పెరగడం పట్ల దేశ పారిశ్రామిక వర్గాలు హర్షం వ్యక్తంచేస్తున్నాయి. ఇతర దేశాల్లో మాంద్యం ప్రభావం మన దేశంపై లేదని.. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతోందని అనడానికి ఇదే తార్కాణమని ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ డిమాండ్ మెరుగ్గా ఉండడం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పట్ల మరింత సానుకూల వైఖరి ఏర్పడేందుకు దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు.

భారత కార్ల కంపెనీలు ఫుల్ ఖుషీ..! పెళ్లిళ్ల సీజన్‌లో కార్ల విక్రయాల జోరు

పండుగల సీజన్ ముగిసినప్పటికీ భారత ఆటోమొబైల్ ఇండస్ట్రీలో జోష్ తగ్గలేదు. పెళ్లిళ్ల సీజన్‌తో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మంచి గిరాకీ నెలకొనడంతో కార్ల విక్రయాలు నవంబర్ మాసంలో జోరందుకున్నాయి. మారుతి సుజుకీ ఇండియా, టాటా మోటార్స్, టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్స్ తదితర దిగ్గజ వాహన సంస్థ దేశీయ అమ్మకాలు పెరిగాయి. 2024 నవంబర్ మాసంలో దాదాపు 3,50,000 యూనిట్ల అమ్మకాలు జరిగాయి. గత ఏడాది (2023) ఇదే నెల నవంబర్ మాసంతో పోల్చితే కార్ల విక్రయాల్లో 4 శాతం వృద్ధి నమోదయ్యింది. 2023 నవంబర్‌లో 3,35,954 యూనిట్ల విక్రయాలు జరిగాయి. పలు కారణాలతో నవంబర్ మాసంలో విక్రయాల జోరు కొనసాగడంతో భారత ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమలో ఉత్సాహం నెలకొంది. పెళ్లిళ్ల సీజన్ , గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి డిమాండ్ నెలకొనడంతో పాటు (స్పోర్ట్స్ యుటిలిటీ వెహికల్స్) అమ్మకాలు పెరగడం, లిమిటెడ్ ఎడిషన్ మోడళ్లకు డిమాండ్ నెలకొనడం వాహన విక్రయాల పెరిగేందుకు దోహపడినట్లు మారుతి సుజుకీ ఇండియాకు చెందిన మార్కెటింగ్ అండ్ సేల్స్ విభాగ సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ పార్థో బెనర్జీ తెలిపారు. ఫలితంగా ఫెస్టివల్ సీజన్ కారణంగా అక్టోబర్ మాసంలో ఏర్పడిన కార్ల విక్రయాల జోరు నవంబరు మాసంలో కూడా కొనసాగిందన్నారు.

మారుతీ సుజుకీ కార్ల విక్రయాల్లో వృద్ధి..

మారుతీ సుజుకీ నవంబర్ మాసంలో దేశీయ మార్కెట్‌లో 1,41,312 యూనిట్ల విక్రయాలను నమోదు చేసుకుంది. గత ఏడాది నవంబర్ మాసంలో నమోదైన 1,34,158 యూనిట్ల విక్రయాలతో పోల్చితే 5 శాతం వృద్ధిని సాధించింది. మారుతీ మొత్తం పోర్ట్ ఫోలియోలో ఎస్‌యూవీల వాటా 29 శాతంగా ఉన్నట్లు ఆ సంస్థ తెలిపింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరపు మొదట్లో ఇది 25.2 శాతంగానే ఉంది. యుటిలిటీ వాహనాల విక్రయాల్లో వృద్ధి నమోదుకాగా.. చిన్న కార్ల విక్రయాలు స్వల్పంగా తగ్గాయి. ఇటీవల స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్టింగ్ అయిన హ్యుందాయ్ మోటార్ ఇండియా లిమిటెడ్ దేశీయ విక్రయాలు 2 శాతం తగ్గాయి. 2024 నవంబర్‌లో 48,246 యూనిట్ల విక్రయాలను హ్యుందాయ్ ఇండియా నమోదుచేసుకుంది. టాటా మోటార్స్ నవంబర్ మాసంలో 47,117 యూనిట్ల విక్రయాలతో 2023 నవంబర్ మాసంతో పోల్చితే 2.1 శాతం వృద్ధిని నమోదుచేసుకుంది. టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్స్ 24,446 యూనిట్ల విక్రయాలతో 44.4 శాతం వృద్ధిని సాధించింది. 2023 క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో మొత్తం 41.08 లక్షల యూనిట్ల కార్ల విక్రయాలు జరిగాయి. 2024 క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో భారత ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమ గత ఏడాదితో పోలిస్తే 4.2 శాతంగా ఉండే అవకాశముందని అంచనావేస్తున్నారు.

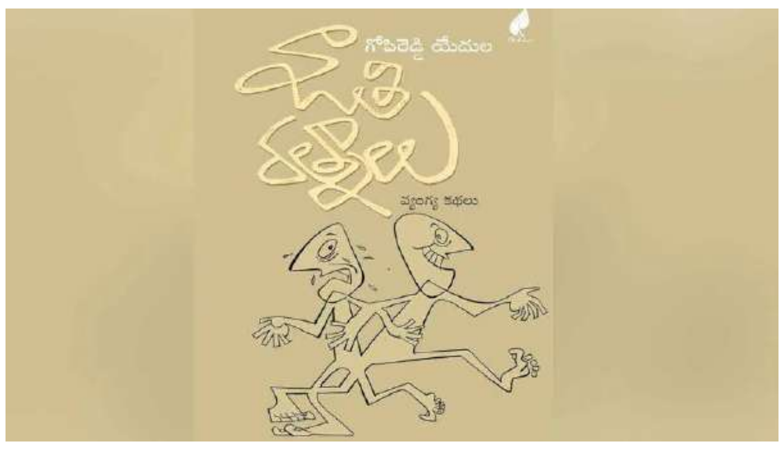
కలిసొచ్చిన పెళ్లిళ్ల సీజన్.. సుజుకీ మోటార్ సైకిళ్ల విక్రయాల జోరు..!

పెళ్లిళ్ల సీసన్ కావడంతో సుజుకీ మోటార్ సైకిల్ విక్రయాలు నవంబర్ మాసంలో జోరందుకున్నాయి. 2024 నవంబర్ మాసంలో 94,370 యూనిట్లు అమ్ముడుపోయాయి. 2023 నవంబర్ మాసం (87,096 యూనిట్ల విక్రయాలు)తో పోల్చితే 2024 నవంబర్ మాసంలో సుజుకీ మోటార్ సైకిళ్ల విక్రయాల్లో 8 శాతం వృద్ధి నమోదయ్యింది. ఆ మేరకు జపాన్ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ సుజుకీ మోటార్ సైకిల్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ఇందులో గత నెల నవంబర్‌లో దేశీయ వాహన విక్రయాలు 78,333 యూనిట్లుగా నమోదయ్యింది. గత ఏడాది ఇదే నెలలో జరిగిన 73,135 యూనిట్ల విక్రయాలతో పోల్చితే 7 శాతం వృద్ధి నమోదయ్యింది.

నవంబర్‌లో పెరిగిన ఎగుమతులు..

అలాగే నవంబర్ మాసంలో 16,037 యూనిట్ల సుజుకీ మోటార్ సైకిళ్లు ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి అయ్యాయి. 2023 నవంబర్ మాసంలో 13,961 యూనిట్లు ఎగుమతితో పోలిస్తే.. ఈ ఏడాది నవంబరు మాసంలో ఎగుమతుల్లో 15 శాతం వృద్ధి నమోదయ్యింది. పెళ్లిళ్ల సీజన్‌తో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న గిరాకీ కారణంగా మోటార్ సైకిళ్ల విక్రయాలు నవంబర్ మాసంలో వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్నట్లు ఆ సంస్థ వర్గాలు తెలిపాయి. మోటార్ సైకిళ్ల విక్రయాలు పెరగడం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలంగా ఉందనడానికి సంకేతమని మార్కెట్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. పెళ్లిళ్ల సీజన్ నేపథ్యంలో డిసెంబర్‌లోనూ విక్రయాల జోరు కొనసాగే అవకాశముందని అంచనావేస్తున్నారు.

హాస్య ఔషధం.. ఈ 'జాతి రత్నాలు'

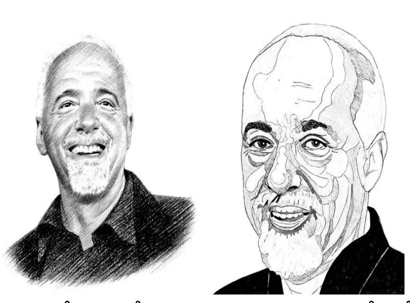


ఈ పుస్తకం తెరిస్తే ఒక్కోసారి అనిపిస్తుంది, అబ్బ ఏం పుస్తకం చదివామని, ఎందుకింత ఆలస్యంగా తెరిచామని. అయినా అంతలోనే ఆనందపడతాం. లేదు లేదు ఉబ్బితబ్బిబ్బవు తాం.. ఇప్పుడైనా చదివామని. అదిగో అంతలా హాస్య పరవశంలోకి తీసుకెళ్తుంది మరి. రచయిత గోపి ఏ సమయం లో రాశారో, ఎంతలా నవ్వుకుంటూ రాశారో పాఠకులను నవ్వించడానికి. హాస్యమే ప్రధాన ఎజెండాగా, పాఠకులను నవ్వించడమే ముఖ్యాంశంగా ఇటీవల ఆవిష్కృతమైన పుస్తకమే ఈ 'జాతి రత్నాలు'. తాను పనిచేసే వృత్తి తాలూకు ప్రభావం మనిషిపై పడటం అత్యంత సహజం. అందుకు రచయిత గోపిరెడ్డి అతీతులని చెప్పవచ్చు. వృత్తిరీత్యా పోలీసు అయిన రచయిత ఆ ప్రభావానికి ఏ మాత్రం లోనుకాలేదు. 'పోలీసులు కఠినంగా ఉంటారు, వాళ్లకు మనసనేది ఉండదు, వాళ్లకింక నవ్వించడం ఏం తెలుసు' అనేవారు ఇకపై తమ నోటికి తాళం వేసుకోవాల్సిందే. నేటి సాంకేతిక పరిజ్ఞాన వినియోగంలో కొండెక్కిన ప్రజలకు హాస్యం అందించి నేలదారిని చూపిన ప్రతిభాత్మక రచయిత ఈ గోపి సార్. ఆయనకు రాంబాబు ఎక్కడ దొరికాడో, ఎలా పట్టుకున్నారో గానీ రాంబాబుకు పాఠకులు కృతజ్ఞతాబద్ధులవ్వాల్సిందే. జాతి రత్నాలులో మొత్తం 34 కథలున్నాయి. ఇందులో ప్రతికథా ఒక హాస్యాణిముత్యమే. వెతికినోళ్లకు దొరికినంత హాస్యం. సన్మాన సౌరభంలో కథలో 'రాజకీయాల్లో మాత్రం కిరాణం మర్చంట్ స్థాయి దాటలేదు, సరస సన్మానాలు అనే సబ్జెక్ట్ మీద డాక్టరేట్ సాధించారు' అనే వాక్యాలు సరసులకు నవ్వులపువ్వులు పూయిస్తాయి. సన్నాయి నొక్కులు, వక్తలు శ్రోతలు, గమ్మత్తు దొంగ, దొంగను పట్టించిన వార్త తదితర విభిన్న పేర్లతో ఉన్న కథలు నవ్వించి కడుపు కుట్టుబట్టిస్తాయి. రచయిత ఒక్కో కథను రాశాక పేరు పెట్టారో, పెట్టాక రాశారో గానీ శీర్షికకు తగ్గట్టు హాస్యాన్ని జోడించారు. చివరిదైన 'వీర బాదుడు' కథలో క్రికెట్‌కు సంబంధించిన ప్రశ్నలు జవాబులను చదివితే నవ్వకుండా ఉండలేం. హాస్య కథల్లో మొదటిదైన మైకే నా ప్రాణంలో 'ప్రభుత్వం తాటి అకాడమీని స్థాపించాలి' అనే వాక్యాన్ని సృజించారు రచయిత. ఇటువంటి వాక్య ప్రయోగాలు ఈ పొత్తంలో కోకొల్లలు. ఇటీవల వెలువడిన పుస్తకాలలో హాస్యంలో శిఖరాయమానమైన పుస్తకం ఈ జాతిరత్నాలని అనవచ్చు.

పేరులోనే అంతా ఉంది

మార్పు శాశ్వతం అనే చమత్కారాన్ని మనం తరచూ వింటూనే ఉంటాం. తెలుగు సాహిత్యంలో ఈ మార్పును కవులు బాగానే ఒంటపట్టించుకున్నారు. ముఖ్యంగా తమ కవిత్వ సంకలనాల శీర్షికల విషయంలో ఈ మార్పు కనిపిస్తుంది. ఇంతకుముందు అంటే రెండు, మూడు దశాబ్దాల క్రితం అన్నమాట.. కవిత్వ సంకలనాలకు మూస టైటిళ్లు ఉండేవి. తాము రాసిన కవితల్లో ఓ కవిత పేరే సంకలనానికి పెట్టేవారు. ఇది ఇప్పుడూ కొనసాగుతోంది కానీ, ఆ కవితకు పెడుతున్న శీర్షికే కొత్తగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా ఓ దశాబ్దం నుంచి కవుల్లో ఈ మార్పు చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇదే మార్పు కోరిన తరంగా కనిపిస్తోంది. 'ఒక వెళ్లిపోతాను' అని ఎం.ఎస్.నాయుడు తన కవిత్వ సంకలనానికి అందులోని ఒక పద్యం పేరే పెడితే తెలుగు సాహిత్య లోకమంతా చాలా ఆశ్చర్య పోయింది. ఆ కవిత్వ సంకలనాన్ని ఆవిష్కరించిన ప్రముఖ కవయిత్రి విమల అయితే, ఆ పేరు చూసి కవిత్వంలో ఎన్ని మార్పులు వస్తున్నాయో అని ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు. ఆ సభలోనే విమల మాట్లా డుతూ ఒక్క లైనులోనే ఓ కవితను చెబుతున్న వారూ ఉన్నారన్నారు. ఇదీ నేటి కవిత్వ భాష. ఇక ప్రసేన్ అయితే తన మూడు కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు చూసి ఆ కవిత్వం చదవాలనిపిస్తుంది. (కొనాలనిపిం చదు. కొట్టేసి చదవాలనిపిస్తుంది). ప్రసేన్‌కు జర్నలిస్టుగా అనుభవం ఎక్కువే కాబట్టి, అక్కడ హెడ్డిం గులు పెట్టినట్టే తన కవిత్వ సంకలనాలకు కొత్తకొత్త పేర్లు పెట్టి పాఠకులను తన వైపు తిప్పుకునేలా చేస్తున్నారా యన. అంటూ కార్పొరేట్ ప్రకటనలు వస్తున్నాయి కానీ, తెలుగు కవిత్వాన్ని మాత్రం ఆ కవర్ పేజీ, ముఖ్యంగా ఆ సంకలనానికి పెట్టిన పేరుని బట్టే చదువుతున్నారు. అంతేకాదు.. పుస్తక ప్రదర్శనల్లో కొంటున్నారు కూడా. ప్రసేన్ తన కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు కొందరికి కొత్తగా అనిపిస్తే ఇంకొందరికి మాత్రం గమ్మత్తుగా అనిపించాయి. నాకు భలే నచ్చాయి ఆ పేర్లు. ప్రసేన్ రాసిన ఓ కవిత్వ సంకలనం పేరు 'ఇంకా వుంది'. సృజనకారులకు ఎందులోనూ ముగింపు ఉండదు. కవి అనండి, రచయిత్రి కానివ్వండి ఏది రాసినా అంతా అసంపూర్ణమే. వాళ్లు చెప్పేందుకు ఇంకా చాలానే ఉం టుంది. బహుశా అందుకు సంకేతమే ఈ 'ఇంకా వుంది'. ఇలాంటి తాత్వికతే మరో రెండు సంకలనాల టైటిళ్లలోనూ కనిపిస్తుంది. అందులో ఒకటి 'ఎవరికి వర్తి స్తే వారికి'. ఈ కవిత్వం చదవడానికి కాసింత ధైర్యం కావాలనిపిస్తుంది. ఆ సంకలనం తెరిస్తే 'మన గురించి, మనల్ని ఉద్దేశించి ఏమైనా రాశారా, మనల్ని మన అద్దం లో చూపించారా%'%!? లేదా తన అద్దంలో చూపిం చారా!?' అనే సంశయం ప్రారంభమవుతుంది. ఏది కనిపించినా అది ఎవరికి వర్తిస్తే వారికి అలా% సీనియర్ కవిగా గుర్తింపు పొందిన జూకంటి జగన్నా థం తన కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు కూడా భలే గమ్మత్తుగా ఉంటాయి, బాగుం టాయి. ఈ మధ్య ఖమ్మం ఈస్థటిక్స్‌వారు ఉత్తమ కవిత్వ సంకలనంగా జూకంటి రాసిన 'ఒక కప్పు చాయ్ నాలుగు మెస్సేజ్ లు'కే ప్రకటించారు. ఈ సంకలనానికి అవార్డు ప్రకటించారని తెలియగానే తొలు త ఆశ్చర్యపోయాను. జూకంటి ఇప్పటి కవి కాదు. ఇంతకుముందు కూడా తన కవిత్వ సంపుటాలకు 'ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' అని, 'వాస్కో డిగామా డాట్‌కామ్' అని సరికొత్త పేర్లు పెట్టారాయన. అంటే నేటి తరంతో నాటి జూకంటి అప్‌డేట్ అవుతు న్నారనిపించింది. ఊరికే పేరేనా లోపల విషయం ఉందా అని చూస్తే చాలానే ఉందనిపిస్తుంది. ఈ కప్పు చాయ్ పద్యం 'వన్నెల వెన్నెలని చూడలేదు/ ఉదార హృదయాన్ని కనలేదు' అంటూ ప్రారంభమై మధ్యలో 'ఏమరుపాటుగా కుర్చీలో కూర్చుని/ ఒక కప్పు చాయ్ సిప్ చేస్తూ/ సెల్‌లో ఎంగిలి మెసేజ్‌లు చదువుతూ/ కొత్త ప్రపంచంలోకి ప్రవేశం/ కాకిలగ్గం డేటింగ్ చాటింగ్ చేస్తుంటాడు' అంటారు. ఎంత గొప్పగా వెటకరించారు సెల్‌ఫోన్‌లే లోకంగా బతుకుతున్న నేటితరాన్ని. కవులే కాదు.. కవయిత్రులు కూడా తమ సంకలనాలకు సరికొత్త పేర్లు పెడుతూ పాఠకులకు చేరువవుతున్నారు. తోట సుభాషిణి 'ఒకటి ఒకటి పదకొండు', మందరపు హైమావతి 'రాతిచెయ్యి' కవిత్వ సంకలనాలు తీసుకొచ్చారు. తన కవిత్వ సంకల నాలకు 'లోహనది', 'మరో దశ' వంటి సీరియస్ పేర్లు పెట్టిన వసీరా మూడో సంకలనానికి మాత్రం 'సెల్ఫీ' అని నామకరణం చేశారు. ఇది తన మూడు దశాబ్దాల కవిత్వ ప్రయాణంలో తానే తీసుకున్న సెల్ఫీ. ఎప్పుడూ అచ్చమైన కవిత్వం రాసే పసునూరి శ్రీధర్‌బాబు 'నిద్రపోని మెలకువ చెప్పిన కల' అంటూ పొయెటిక్ సంకల్పం చెప్పుకొన్నారు తన కొత్త కవిత్వానికి. తెలుగు సాహిత్యంలో చాలామందికి గురుస్థానంలోకి వచ్చిన సీనియర్ కవి శివారెడ్డి అయితే పొసగనివన్నీ కలిపి ఓ కవిత్వ సంకలనం వేశారు. అది కూడా దశాబ్దంన్నర క్రితమే. అలాగే 'పక్కకు వొత్తిగిల్లితే' ఏం జరుగుతుందో కూడా శివారెడ్డే చెప్పారు. ఎనిమిది పదుల వయసులోకి వచ్చాక అసలు సిసలు ప్రేమని కనుగొని దానికి అను ప్రేమగీతం' పాడారు. ఇంకా చాలామంది తమ కొత్త శీర్షికలు, కవిత్వ సంకలనాల పేర్లతో తెలుగు కవిత్వాన్ని వినిపిస్తున్నారు. 'పేరులోన ఏముంది' అన్నమాట కాదు నేడు వినిపిస్తున్నది.. 'పేరులోనే అంతా ఉంది' అన్నదే నేడు వినిపిస్తున్న కవిత్వం.

ది ఆల్కెమిస్ట్ జీవితానికి పరుసవేది



'ది ఆల్కెమిస్ట్' సుప్రసిద్ధ బెజిల్ రచయిత పాలో కొయిలో నవల. ఇందులో కథానాయకుడు శాంటియాగో. ఈజిప్టులో పిరమిడ్ల దగ్గర ఉన్న నిధిని సొంతం చేసుకునేందుకు అతను చేసిన ప్రయాణం, పోరాటం ఈ నవల ఇతివృత్తం. దీని ద్వారా మనంఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటాం.

మన కలలు మనమే సాధించుకోవాలి

శాంటియాగో జీవితం మన కలల్ని మనమే తెలుసుకోవాలని నేర్పుతుంది. వాటిని సాకారం చేసుకోవడానికి మనం చేయగలిగినంతా చేయాలి. కలల సాధనలో కొంతమంది మనల్ని అర్థం చేసుకోకపోవచ్చు. కొంతమంది అండగా నిలవొచ్చు. ఏది ఏమైనా ముందుకు సాగాల్సింది మనం మాత్రమే.

వెనకడుగు వద్దు నిధిని సాధించుకునే

ప్రయత్నంలో శాంటియాగో సాగించిన ప్రయాణంలో సవాళ్లెన్నో. అయినప్పటికీ అతను వాటికి తలవంచడు. చివరికి తాను కలగన్నది, ప్రయత్నించింది సాధించుకుంటాడు. కాబట్టి, ప్రయత్నాన్ని విడిచిపెట్టవద్దు. పరిశ్రమ నుంచి తప్పుకోవద్దు.

వర్తమానంలో జీవించాలి

శాంటియాగో వర్తమానంలోనే జీవిస్తాడు. తాను కోల్పోయిన వాటి గురించి, సాధించేవి లేదా సాధించలేని వాటి గురించి చింతించకుండా వర్తమానంలో తనకు దక్కినదాన్ని ఆనందంగా స్వీకరిస్తాడు.

భయాలను జయించాలి

రాటుదేలిన వాళ్లను కూడా దారి మళ్లించగలిగే, జడిపించగలిగే బలమైన భావోద్వేగం భయం. దాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. అప్పుడు మనల్ని ఏ శక్తీ అడ్డుకోలేదు.

మనసు మాట వినాలి

ది ఆల్కెమిస్ట్‌లో హృదయం (మనసు) ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. శాంటియాగో తన మనసు గందరగోళంలో పడినప్పుడు సంయమనంతో ఉంటాడు. కాబట్టి, మనసు మాట వినాలి. దానికి కారణం తెలుసుకోవాలి. దాన్ని జీవితానికి అన్వయించుకోవాలి.

ప్రయాణం-గమ్యం

గమ్యమైన నిధి కోసం జరిగే అన్వేషణలో శాంటియాగోకు తాను చేసే ప్రయాణం కూడా ప్రధానమైనదే. కాబట్టి మనం కూడా యాత్రను ఆస్వాదించాలి. అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి.

నమ్మకంలోనే శక్తి

జీవితంలో నమ్మకం చాలా ప్రధానమైనది. అతీతమైన శక్తి ఒకటి ఉందని, అది అవసరమైన వేళల్లో మనకు మార్గదర్శనం చేస్తుందని నమ్మాలి.

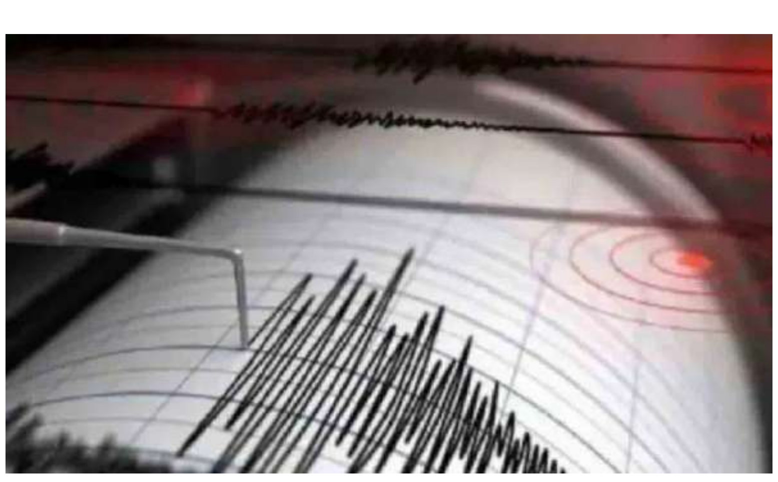
కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి

శాంటియాగో జీవితాంతం గొర్రెల కాపరిగా బతకాలనుకుంటే అలాగే బతికేసేవాడు. ఆ జీవితం నుంచి బయటపడి నిధిని సాధించుకునేందుకు అతను తన సురక్షిత ప్రదేశం (కంఫర్ట్ జోన్) నుంచి బయటికి వచ్చేస్తాడు.

ప్రేమ అవసరం

శాంటియాగో జీవితం తీసుకుంటే గొర్రె అయినా, తాను ఇష్టపడిన ఫాతిమా విషయంలో అయినా చివరి వరకు అన్నీ ప్రధానంగానే ఉంటాయి. ఏ రూపంలో అయినా సరే ప్రేమ మన కలల్ని సాకారం చేసుకోవడంలో, జీవితంలో మరింత ఉత్తమంగా నిలవడంలో ప్రేరణనిస్తుంది.

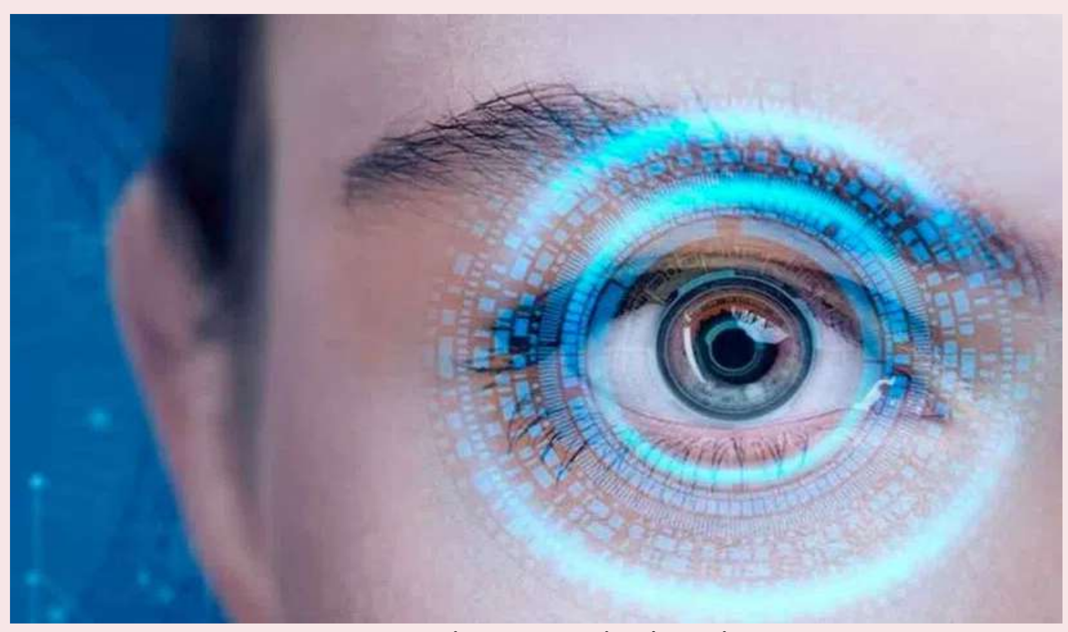
హైదరాబాద్ సహా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భూ ప్రకంపనలు



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బుధవారం తెల్లవారుజామున భూ ప్రకంపనలు భయాందోళనలకు గురిచేశాయి. తెలంగాణలో హైదరాబాద్, హనుమకొండ, వరంగల్, కరీంనగర్, నల్గొండ, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంలోని చర్ల, మణుగూరు సహా పలు ప్రాంతాల్లో పలు చోట్ల భూమి స్వల్పంగా కంపించింది. అలాగే ఏపీలో విజయవాడ, జగ్గయ్యపేట, తిరువూరు, గంపలగూడెం పరిసర గ్రామాల్లో పలు సెకన్ల పాటు భూమి కంపించింది. బుధవారం ఉదయం 7.20 గంటల నుంచి 7.27 గంటల ప్రాంతంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో కొద్ది సెకండ్ల పాటు భూమి కంపించిందని చెబుతున్నారు. తెలంగాణలోని ములుగులో భూకంప కేంద్రాన్ని గుర్తించారు. ప్రకంపనల తీవ్రత రిక్టర్ స్కేలుపై 5.3గా నమోదైంది. దాదాపు 20 ఏళ్ల తర్వాత తెలంగాణలో 5.3 తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించింది. భూ ప్రకంపనలతో తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ఉలిక్కిపడ్డారు. దీంతో ప్రజలు భయంతో ఇళ్లు, అపార్ట్‌మెంట్ల నుంచి బయటకు పరుగులు తీశారు.. ఏం జరుగుతుందో తెలియక భయాందోళనలకు గురయ్యారు.

కళ్లు ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మీ దినచర్యలో ఈ మార్పులు చేసుకోండి

పూర్వ కాలంలో మన పెద్దలు 90 ఏళ్లు వచ్చినా కంటి చూపులో ఏమాత్రం తేడా ఉండేది కాదు. కానీ ప్రస్తుతం చిన్నతనం నుంచే కళ్లద్దాలను వాడాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. మారిన జీవనశైలి ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్లు, ఫోన్లు, టీవీ తెరలను అధికంగా చూడడం, పోషకాహార లోపం వల్లే చాలా మంది కంటి చూపు సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాగే చాలా మందికి కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇక 40 ఏళ్ల వయస్సు దాటితే చాలా మందికి కళ్లలో శుక్లాలు వస్తున్నాయని కంటి వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజువారి దినచర్యలో భాగంగా కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటే దాంతో కళ్లను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. కళ్లలో శుక్లాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. అలాగే కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. ఇక ఆ జాగ్రత్తలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పోషకాలు..

కంటి చూపు లోపించేందుకు, కళ్ల సమస్యలు వచ్చేందుకు ముఖ్య కారణం పోషకాహార లోపమే. కనుక పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటుండాలి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, సి, ఇలతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను కూడా తినాలి. క్యారెట్లు, ఆకు పచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, చేపలను తరచూ తింటుంటే పైన చెప్పిన పోషకాలు అన్నీ లభిస్తాయి. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది.

కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చునే వారు..

కంప్యూటర్‌ల ఎదుట గంటల తరబడి పనిచేసేవారికి ఈ టిప్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చునే వారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 అడుగుల దూరంలో ఉండే ఏదైనా వస్తువును కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చూడాలి. దీన్నే 20-20-20 టెక్నిక్ అంటారు. ఈ చిట్కా వల్ల కళ్లపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బయట ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగేవారు కళ్లకు రక్షణ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇందుకు గాను కూలింగ్ గ్లాసెస్‌ను ఉపయోగించాలి. ఇవి అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం కళ్లపై పడకుండా కళ్లను రక్షిస్తాయి. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది.

కంటి పరీక్షలు..

ప్రతి ఏడాది కచ్చితంగా కంటి వైద్యులను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా వయస్సు మీద పడే కొద్దీ కళ్లలో శుక్లాలు వంటివి వస్తుంటాయి. కంటి చూపు కూడా మందగిస్తుంది. అలాగే గ్లకోమా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఏడాదికి ఒకసారి అయినా సరే ఈ టెస్టులను చేయించుకోవాలి. ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. దీంతో కళ్లను ఆరోగ్యగంగా, సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. రాత్రిపూట నిద్రకు ముందు చాలా మంది ఫోన్లను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. చీకట్లో ఫోన్ చూడడం వల్ల ఫోన్ వెలుతురు కళ్లపై పడి కళ్లు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. దీంతో కళ్లలోని ద్రవం ఆవిరై పోతుంది. కళ్లు పొడిబారి దురద పెడతాయి. కనుక కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రాత్రి పూట ఫోన్లను తక్కువగా వాడాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. ఇలా పలు జాగ్రత్తలను పాటించడం వల్ల కళ్లను ఎల్లవేళలా సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

చలికాలంలో మీ జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే ఈ నట్స్‌ను రోజూ తినండి

చలికాలంలో సహజంగానే మన శిరోజాలు చిట్లుతుంటాయి. జుట్టు బాగా రాలుతుంది. అలాగే చుండ్రు కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. దీంతో చలా మంది ఖరీదైన చికిత్సా మార్గాలను ఎంచుకుకుంటారు. ఖరీదైన షాంపూలు, క్రీములు వాడడం చేస్తుంటారు. అయితే ఇదంతా చేయాల్సిన పనిలేదు. కేవలం ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే చాలు. దాంతో శిరోజాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. శిరోజాల సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. చలికాలంలో ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో పలు రకాల నట్స్‌ను తీసుకోవడం వల్ల శిరోజాలకు చక్కని పోషణ లభిస్తుందని, దీంతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదం పప్పు, జీడిపప్పు..

బాదంపప్పులో బయోటిన్, విటమిన్ ఇ, మెగ్నిషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు కుదుళ్లను దృఢంగా మారుస్తాయి. జుట్టును దృఢంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో జుట్టు సహజంగా కాంతివంతంగా మారుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు కావాలంటే రోజూ బాదంపప్పును తినాలి. కేవలం గుప్పెడు బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం తినడం వల్ల జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీంతోపాటు చుండ్రు సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే శిరోజాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు జీడిపప్పు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. జీడిపప్పులో జింక్, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. దీని వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పొడవుగా పెరుగుతుంది. జుట్టు కుదుళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శిరోజాలు దృఢంగా మారుతాయి. చలికాలంలో వచ్చే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

హేజిల్ నట్స్..

హేజల్‌నట్స్ గురించి చాలా మందికి తెలియదు. కానీ జుట్టు సమస్యలను తగ్గించేందుకు ఈ నట్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఈ నట్స్‌లో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టును పొడిబారకుండా రక్షిస్తాయి. దీంతో చలికాలంలో జుట్టు తేమగా ఉంటుంది. అలాగే శిరోజాలు డ్యామేజ్ అవకుండా ఈ నట్స్ రక్షిస్తాయి. శిరోజాలను ఈ నట్స్ కాంతివంతంగా ఉంచుతాయి. చలికాలంలో ఈ నట్స్‌ను రోజూ గుప్పెడు తినడం వల్ల శిరోజాలకు ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

బ్రెజిల్ నట్స్, వాల్ నట్స్..

మార్కెట్‌లో మనకు లభించే పలు రకాల నట్స్‌లో బ్రెజిల్ నట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిని రోజుకు ఐదారు తింటే చాలు శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ నట్స్‌లో సెలీనియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు కుదుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీంతో చలికాలంలో జుట్టే రాలే సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ నట్స్‌ను తినడం వల్ల శిరోజాలు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరగడంతోపాటు కాంతివంతంగా మారుతాయి. అలాగే వాల్ నట్స్‌ను తినడం వల్ల కూడా శిరోజాలను సంరక్షించుకోవచ్చు. ఈ నట్స్‌లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు కుదుళ్లను లోపలి నుంచి దృఢంగా ఉండేలా చేస్తాయి. అలాగే జుట్టును దృఢంగా మారుస్తాయి. కనుక వాల్ నట్స్‌ను ఈ సీజన్‌లో రోజూ తిన్నా కూడా శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ స్కీంలో పెట్టుబడి పెట్టాలని చూస్తున్నారా..?

ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పసిడి ధర బాగా పెరిగింది. తక్కువ ఆదాయం ఉన్నవారికి బంగారం ఒక కలగా మారిపోతుందనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఇలాంటి సమయంలో రూ.10,000–రూ.20,000 సంపాదించే వారు కూడా బంగారం కొనుగోలు చేసి భవిష్యత్తులో సంపదను పెంచుకునే అవకాశం ఉంది. అది గోల్డ్ %జుఖీ% (గోల్డ్ ఎక్స్ఛేంజ్–ట్రేడెడ్ ఫండ్). గోల్డ్ %జుఖీ% అనేది షేర్ల మాదిరిగానే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీలలో ట్రేడ్ అయ్యే పెట్టుబడి నిధి. బంగారం భగ్గుమంటోంది.. తులం బంగారం ధర లక్షన్నర చేరువకు చేరుతోంది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పసిడి ధర బాగా పెరిగింది. తక్కువ ఆదాయం ఉన్నవారికి బంగారం ఒక కలగా మారిపోతుందనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఇలాంటి సమయంలో రూ.10,000–రూ.20,000 సంపాదించే వారు కూడా బంగారం కొనుగోలు చేసి భవిష్యత్తులో సంపదను పెంచుకునే అవకాశం ఉంది. అది గోల్డ్ %జుఖీ% (గోల్డ్ ఎక్స్ఛేంజ్–ట్రేడెడ్ ఫండ్). గోల్డ్ %జుఖీ% అనేది షేర్ల మాదిరిగానే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీలలో ట్రేడ్ అయ్యే పెట్టుబడి నిధి. ఇది ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో ఉండటం వల్ల ఇది మీకు భద్రతను అందిస్తుంది. ఇది భౌతిక బంగారం కంటే ఎక్కువ ద్రవంగా ఉంటుంది. దీని వలన వ్యాపారం చేయడం, కొనుగోలు చేయడం సులభం అవుతుంది. అదేలాగో పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితేగోల్డ్ ఈటీఎఫ్ స్కీమ్ లో పెట్టుబడి పెట్టాలంటే ముందుగా డీమాట్ ఖాతా తెలియాల్సి ఉంటుంది. షేర్ మార్కెట్లో షేర్ల తరహాలో ఇందులో గోల్డ్ యూనిట్స్ కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది.. విశ్వసనీయ బ్రోకర్ లేదా ఒక బ్రోకింగ్ యాప్ ద్వారా గోల్డ్ %జుఖీ% స్కీంను ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న వివిధ ల ఖర్చు, అలాగే రాబడి నిష్పత్తిని పోల్చి చూసుకున్న తర్వాత మీకు ఏది సరైనదో ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీలైతే మీ ఫైనాన్షియల్ అడ్వైజర్ సలహా తీసుకుంటే మంచిది. బంగారం మార్కెట్ లో ధరలు స్థిరంగా ఉన్న సమయంలో గోల్డ్ యూనిట్లను దశలవారీగా కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ లలో పెట్టుబడులను ఒకే సారి పెట్టుబడిగా అంటే లంప్‌సమ్ కంటే %ూఖూ% ద్వారా కొనడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీ డీమ్యాట్ అకౌంట్‌తో బ్యాంక్ ఖాతా, %ఖ్జ% పూర్తి చేసిన అనంతరం పెట్టుబడి ప్రక్రియ ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. గోల్డ్ %జుఖీ%లు 99.5శాతం శుద్ధి గోల్డ్ పైన పెట్టుబడి పెడతాయి. ప్రపంచ గోల్డ్ మార్కెట్ ధర ఆధారంగా కదలికలు ఉంటాయి. మీ పెట్టుబడి ప్రభావితం అవుతుంది. గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ యూనిట్లను కొనుగోలు తర్వాత డీమాట్ ఖాతాలో గోల్డ్ యూనిట్స్ వెంటనే జమ అవడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ వివరాలు ఇంటర్‌నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం మేరకు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే ఇవ్వబడింది. ఇది ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెట్టుబడి లేదా వ్యాపార సలహాగా పరిగణించరాదు. స్టాక్ మార్కెట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్, క్రిప్టోకరెన్సీ, రియల్ ఎస్టేట్, బంగారం, వెండి వంటి విలువైన లోహాలు అన్ని పెట్టుబడి సాధనాలు లాభనష్టాలకు లోనవుతాయి. మీరు చేసే వ్యాపారాలు లేదా పెట్టుబడుల వల్ల కలిగే లాభనష్టాలకు టీవీ 9 తెలుగు ఎలాంటి బాధ్యత వహించదు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించుకోగలిగారు.

సెకండ్ హ్యాండ్ కారు కొంటున్నారా..?

ఈ విషయాలు తెలుసుకోకపోతే పప్పులో కాలేసినట్లే..

ఆర్థిక స్తోమత లేనివారి సెకండ్ హ్యాండ్ కారు కొనుగోలు చేస్తుంటారు. చాలామంది డీలర్లు సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ల అమ్మకాల్లో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. కండీషన్‌లో లేని కార్లను విక్రయిస్తున్నారు. దీంతో సెకండ్ హ్యాండ్ కారు తీసుకోవాలంటే ఓనర్ దగ్గర తీసుకోండి. డీలర్ దగ్గర తీసుకోవాలంటే ఇలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించండి. పెద్ద కుటుంబమైతే బైక్ ఉంటే సరిపోదు. ఎక్కడికైనా అందరూ కలిసి వెళ్లాలంటే కారు ఉండాల్సిందే. దీంతో తమ కష్టాన్ని ధారపోసి తమ కుటుంబం కోసం చాలామంది కారు కొనుగోలు చేస్తుంటారు. కారు కొనాలంటే లక్షలు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఆర్థిక స్తోమత సరిపోని చాలామంది సెకండ్ హ్యాండ్ కారు లేదా యూస్డ్ కార్లను కొనుగోలు చేస్తూ ఉంటారు. సెకండ్ హ్యాండ్ కారు పేరుతో మీకు కండీషన్స్‌లో లేని కారును మీకు కట్టబెట్టవచ్చు. దీంతో ఇలాంటి సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మీకు నష్టం జరగకుండా చేసుకోవచ్చు.

కారు కండీషన్‌లో ఉందా..?

మీరు ముందు సెకండ్ హ్యాండ్ కారు కొనేముందు అది కండీషన్‌లో ఉందా.. లేదా అనేది చెక్ చేయాలి. బండి బాగానే నడుస్తుందా.. ఏమైనా ప్రాబ్లం ఉందా.. స్క్రాచులు, డెంట్స్ ఏమైనా ఉన్నాయా? అనేది చెక్ చేసుకోవాలి. టైర్ల పరిస్థితి ఎలా ఉండనేది చూడండి. ఇక ఇంజిన్ పరిస్థితి ఉందనేది చూడండి. ఇంజిన్ అనేది చాలా ముఖ్యం. అందుకే కారు స్టార్ట్ చేయగానే ఇంజిన్ శబ్దం ఎలా వస్తుంది.. పొగ ఏమైనా వస్తుందా..? గేర్లు బాగానే పనిచేస్తున్నాయా? అనేవి చూసుకోవాలి.

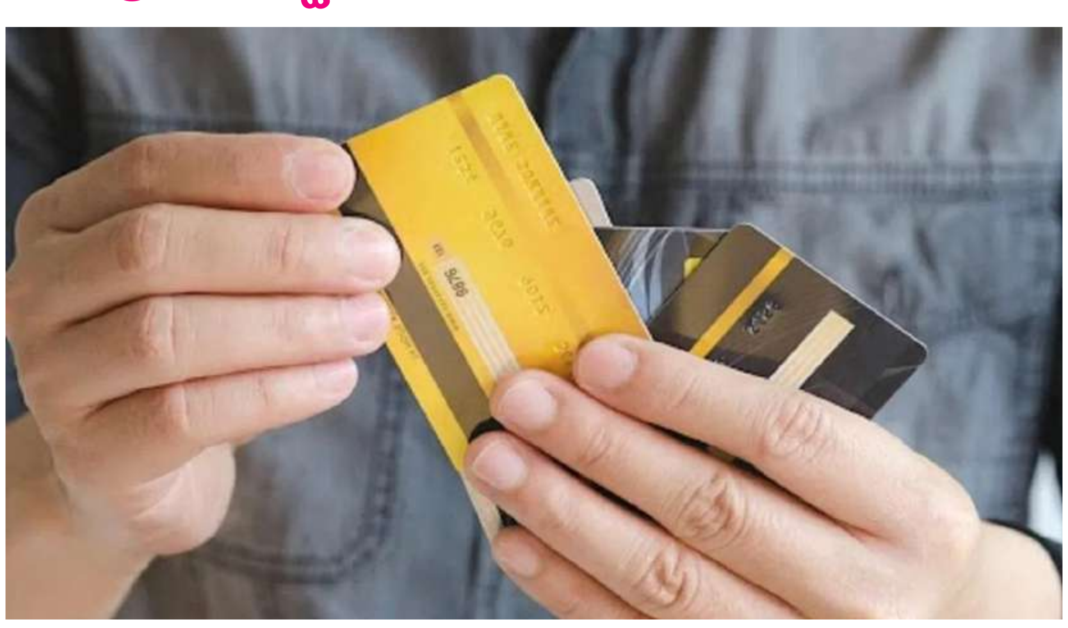
ఛలాన్లుజి

ఇక మీరు కొనుగోలు చేసే సెకండ్ హ్యాండ్ కారుపై కేసులు ఏమైనా ఉన్నాయా అనేది తెలుసుకోండి. లేకపోతే భవిష్యత్తులో మీరు ఇబ్బంది పడతారు. ఇక కారుపై ట్రాఫిక్ ఛలాన్లు ఉన్నాయా? అనేది తనిఖీ చేయండి. లేకపోతే తర్వాత మీరు ఛలాన్లు కట్టాల్సి ఉంటుంది. కొంతమంది డీలర్లు ప్రమాదానికి గురైన కార్లను లేదా కండీషన్‌లో లేని కార్లను మీకు కట్టబెట్టవచ్చు. దీంతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి. ఇక పొల్యూషన్ సర్టిఫికేట్, ఇన్స్యూరెన్స్, లోన్‌పై కారు తీసుకుంటే ఉందా.. లేదా అనే విషయాలు తెలుసుకోండి

టెస్ట్ డ్రైవ్

మీరు సెకండ్ హ్యాండ్ కొనుగోలు చేయాలనుకున్నప్పుడు తప్పకుండా టెస్ట్ డ్రైవ్ చేయండి. ఓడోమీటర్ రీడింగ్ తప్పనిసరిగా చెక్ చేయండి. కారు తక్కువదూరం ప్రయాణించినట్లు రీడింగ్‌లో చూపిస్తే మీరు అనుమాన పడాల్సిందే. అలాంటి సమయంలో సర్వీస్ రికార్డులతో పోల్చుకుని చూడండి.

ఇలా క్రెడిట్ కార్డు వాడితే మీకు లాభమే లాభం.. చాలామందికి తెలియని చిన్న ట్రిక్



క్రెడిట్ కార్డు ఎలా వాడాలో తెలియక చాలామంది అప్పుల పాలవుతుంటారు. క్రెడిట్ కార్డు ఉంది కదా అని ఎలా పడితే అలా వాడేస్తూ ఉంటారు. కానీ బిల్లు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల క్రెడిట్ కార్డు నుంచి 45 రోజుల పాటు వడ్డీ లేకుండా డబ్బులు వాడుకోవచ్చు. ఇండియాలో క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ఉద్యోగులు, వ్యాపారులతో పాటు సామాన్య వ్యక్తులు కూడా క్రెడిట్ కార్డులను ఉపయోగిస్తున్నారు. కొంతమంది వీటిని ఎలా వాడాలో తెలియక అప్పుల పాలవుతుంటే.. మరికొంతమంది ఆఫర్లు, డిస్కౌంట్స్ పొందుతూ డబ్బులు ఆదా చేసుకుంటున్నారు. క్రెడిట్ ద్వారా మనం 45 లేదా 50 రోజుల వరకు వడ్డీ లేకుండా డబ్బులు వాడుకోవచ్చు. మీ బిల్లింగ్ సైకిల్‌ను బట్టి మీరు 45 రోజుల పాటు వడ్డీ లేకుండా డబ్బులు వాడుకోవచ్చు. ఈ సదుపాయం ఎలా పొందాలి..? మీ బిల్లింగ్ సైకిల్ ఎలా సెట్ చేసుకోవాలి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

బిల్లింగ్ సైకిల్ సెట్ చేసుకోండి

మీరు కార్డును స్వైప్ చేసిన రోజు నుంచి కాకుండా మీ ట్రాన్సాక్షన్ బిల్లు చేసిన రోజు నుంచి బ్యాంకులు వడ్డీని లెక్కిస్తాయి. ప్రతి నెల బిల్ జనరేషన్‌కు ఒక ఫిక్స్ డ్ డేట్ అనేది ఉంటుంది. ఈ తేదీ తర్వాత మీరు చేసే ట్రాన్సాక్షన్లకు బిల్లింగ్ డేట్ ఎక్కువకాలం ఉంటుంది. దీని వల్ల మీరు వడ్డీ లేకుండా డబ్బులు వాడుకునే కాలం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే మీ బిల్లు జనరేషన్ అయ్యే టైమ్‌లో చేసే ట్రాన్సాక్షన్లకు టైమ్ తక్కువ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఒక నెలలో ఐదో నుండి తదుపరి నెలలో నాల్గోవ తేదీ వరకు నడిచే బిల్లింగ్ సైకిల్‌ను తీసుకుందాం. మీరు ఆరవ తేదీ ఏదైనా కొనుగోలు చేస్తే, అది తదుపరి నెల బిల్లులో కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల మీకు 45 రోజుల సమయం ఉంటుంది. అదే మూడో తేదీన ట్రాన్సాక్షన్లు చేస్తే కేవలం రెండు వారాలు మాత్రమే టైమ్ ఉంటుంది.

బిల్లు మొత్తం చెల్లించాలి

మీరు క్రెడిట్ కార్డు బిల్లు మొత్తం చెల్లిస్తేనే లాభం జరుగుతుంది. బిల్లులో కొంత మొత్తాన్ని లేదా మినిమం బ్యాలెన్స్ చెల్లిస్తే నష్టపోతారు. బ్యాంకులు చెల్లించని భాగంపై మాత్రమే కాకుండా మొత్తం బ్యాలెన్స్‌పై వడ్డీని వసూలు చేస్తాయి. ఇలాంటి సమయంలో వడ్డీ లేని వ్యవధి కొనసాగుతుందని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ పూర్తిగా బిల్లు చెల్లించని సమయంలో ఆ ఆప్షన్ ఉండదు.

వీటిని పాటించండి

మీరు వడ్డీ లేని కాలాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవాలంటే మీ ఖర్చులను బట్టి బిల్లింగ్ తేదీ ఎంచుకోండి. అలాగే కొత్తగా ఏమైనా కొనుగోలు చేసేటప్పుడు పెండింగ్ బిల్లును చెల్లించండి. మీరు వీటిని పాటిస్తే 45 రోజుల పాటు వడ్డీ లేని డబ్బులు వాడుకోవచ్చు. దీని వల్ల మీరు క్రెడిట్ కార్డు లాభదాయకంగా వాడుకోవచ్చు.

అదిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్..! న్యూఇయర్ గిఫ్ట్‌గా జనవరి 1 నుంచి వీటి ధరల తగ్గింపు!

కేంద్ర ప్రభుత్వం సీఎన్‌జీ, పీఎన్‌జీ వినియోగదారులకు శుభవార్త అందించింది. 2026 జనవరి 1 నుండి దేశవ్యాప్తంగా కంప్రెస్డ్ నేచురల్ గ్యాస్, డొమెస్టిక్ పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ ధరలు తగ్గనున్నాయి. ఈ మేరకు ప్రకటించింది. ఈ తగ్గింపుకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

అదిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్..! న్యూఇయర్ గిఫ్ట్‌గా జనవరి 1 నుంచి వీటి ధరల తగ్గింపు!

సీఎన్‌జీ వినియోగదారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడ్‌న్యూస్ చెప్పింది. న్యూఇయర్ గిఫ్ట్‌గా భారతదేశం అంతటా వినియోగదారులు కంప్రెస్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ , డొమెస్టిక్ పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ ధరలు తగ్గించనుంది. 2026 జనవరి 1 నుంచి ఈ తగ్గింపు అమలులోకి వస్తుందని పెట్రోలియం, నేచురల్ గ్యాస్ రెగ్యులేటరీ బోర్డు సైతం ?ప్రకటించింది. కొత్త ఏకీకృత టారిఫ్ నిర్మాణం వల్ల రాష్ట్రం, వర్తించే పన్నులను బట్టి వినియోగదారులకు యూనిట్‌కు రూ.2 నుండి రూ.3 వరకు ఆదా అవుతుందని సభ్యుడు %ూఖ% తివారీ వెల్లడించారు.

వామ్మో.. రూపాయి పతనం ఆగడం లేదు..

జీతం తీసుకునేవారికి షాకేనా..!

గత కొద్దిరోజులుగా డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి విలువ భారీగా పెరుగుతోంది. రోజురోజుకు పతనమవుతూనే ఉంది. మంగళవారం ఏకంగా రూ.91 చేరుకోవడంతో జీవనకాల కనిష్ట స్థాయికి తాకినట్లు అయింది. రానున్న రోజుల్లో రూపాయి విలువ మరింతగా క్షీణించవచ్చని అంచానలు వెలువడటం దేశ ప్రజలను షాక్‌కు గురి చేస్తోంది. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ భారీగా పడిపోతుంది. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనంతగా ఆల్ టైం రికార్డ్ కనిష్ట స్థాయికి పడిపోతుంది. మంగళవారం ట్రేడింగ్ ఒక దశలో ఏకంగా రూ.91.01కు చేరుకుంది. చరిత్రలో ఇదే కనిష్ట స్థాయిగా బిజినెస్ అనలిస్టులు చెబుతున్నారు. రానున్న రోజుల్లో రూపాయి మరింతగా పతనమయ్యే అవకాశముందని అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. దీని వల్ల వ్యాపార వర్గాలతో పాటు సామాన్యుడిపై కూడా ప్రభావం పడనుంది. రూపాయి క్షీణించడం వల్ల జీతం తీసుకునే సగటు ఉద్యోగితో పాటు సామాన్య ప్రజలకు ఎలాంటి నష్టం జరగనుందో ఇప్పుడు చూద్దాం.

జీతం విషయంలో సమస్యలు

రూపాయి పతనం వల్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ దిగజారే అవకాశముంది. దీని వల్ల కంపెనీల ఆదాయం తగ్గడం, ఖర్చులు పెరగడం వల్ల రిక్రూట్‌మెంట్స్ ఆపేయవచ్చు. ఇక కంపెనీలకు ఖర్చులు పెరగడం వల్ల ఇంక్రిమెంట్లు ఆపేయవచ్చు. అంతేకాకుండా బోనస్సులు, వేరియబుల్ పే లాంటివి తగ్గించవచ్చు. ఇలా జీతాలపై ప్రత్యక్షంగా రూపాయి పతనం ప్రభావం చూపే అవకావశాలు ఉన్నాయి. ఇక ద్రవ్యోల్బణం పెరగడం వల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు జీతాలు స్థిరంగా ఉన్నా జీతం విలువ తగ్గుతుంది.

ఈఎంఐలు పెరిగే అవకాశం..?

ఇక రూపాయి కుప్పకూలడం మీ లోన్ ఈఎంఐపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు. రూపాయి పతనం వల్ల ఎలక్ట్రానిక్స్‌తో పాటు మందులు, ఇందనం ధరలు పెరిగే అవకాశముంది. దీని వల్ల ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతోంది. ఈ కారణాలతో ఆర్‌బీఐ వడ్డీ రేట్లు పెంచితే ఈఎంఐ తీసుకునేవారికి నష్టం జరుగుతుంది. ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీ రేటుపై లోన్ తీసుకున్నవారికి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు కానీ.. ఫ్లోటింగ్ వడ్డీ రేటు ఆధారంగా లోన్ తీసుకున్నవారికి ఈఎంఐ పెరిగి నష్టం జరుగుతుంది. బ్యాంకుల నుంచి విదేశీ కరెన్సీలో లోన్లు తీసుకున్నవారికి రూపాయి పతనం వల్ల భారీగా దెబ్బ పడుతుంది.

రైల్వే ప్రయాణికులకు అలర్ట్..!

కన్ఫామ్ టిక్కెట్లపై రైల్వే శాఖ కొత్త రూల్స్

ఇండియన్ రైల్వేస్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై రైలు టిక్కెట్ల రిజర్వేషన్ చార్ట్ ప్రయాణానికి 10 గంటల ముందుగానే సిద్ధం కానుంది. దీంతో ప్రయాణికులు తమ టికెట్ కన్ఫర్మేషన్ స్థితిని ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. గతంలో 4 గంటల ముందు మాత్రమే తెలిసేది. రైలు ప్రయాణీకులకు బిగ్ రిలీఫ్ కలగనుంది. ఇప్పుడు రైలు ప్రయాణికులు తమ టిక్కెట్లు కన్ఫామ్ అయ్యాయో లేదో 10 గంటల ముందుగానే తెలుసుకోగలుగుతారు. దీనిపై రైల్వే శాఖ కొత్త ఉత్తర్వు జారీ చేసింది. రిజర్వేషన్ చార్ట్ ఇప్పుడు ముందుగానే తయారు చేయనున్నట్లు అందులో పేర్కొన్నారు. దీని వలన ప్రయాణీకులు సీట్ల లభ్యతను సకాలంలో తెలుసుకుంటారు. గతంలో ఈ పరిమితి నాలుగు గంటల ముందుగానే ఉండేది, ఇది రైలు ప్రయాణీకులకు కాస్త అసౌకర్యాన్ని కలిగించేది. కన్ఫామ్ కాని టిక్కెట్లు తరచుగా సమస్యలను కలిగిస్తాయి. రైల్వే శాఖ ప్రకారం.. ఉదయం 5:01 నుండి మధ్యాహ్నం 2:00 గంటల మధ్య నడిచే రైళ్లకు మొదటి రిజర్వేషన్ చార్ట్ ముందు రోజు రాత్రి 8 గంటలలోపు తయారు చేస్తారు. రైలు ప్రయాణీకులు తమ టికెట్ కన్ఫామ్ సమాచారాన్ని చాలా ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా వారు స్టేషన్‌కు చేరుకోవడానికి తగినంత సమయం లభిస్తుంది. మధ్యాహ్నం 2:01 నుండి రాత్రి 11:59 గంటల మధ్య, ఉదయం 12:00 నుండి ఉదయం 5:00 గంటల వరకు నడిచే రైళ్లకు మొదటి రిజర్వేషన్ చార్ట్ కనీసం 10 గంటల ముందుగానే తయారు చేయనున్నారు. ఈ నిర్ణయం సుదూర ప్రాంతాల నుండి ప్రయాణించే ప్రయాణికులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉండనుంది. వారు తమ టిక్కెట్ల స్థితిని సకాలంలో తెలుసుకోగలుగుతారు. అన్ని జోనల్ రైల్వేలు, సంబంధిత అధికారులకు దీనిని అమలు చేయమని సూచనలతో ఈ ఉత్తర్వు జారీ చేశారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రైల్వేలు చాలా నెలలుగా ఈ ఏర్పాటు కోసం సన్నాహాలు చేస్తున్నాయి. జూన్ చివరిలో రిజర్వేషన్ చార్టుల కోసం నియమాలను మార్చాలని రైల్వేలు యోచిస్తున్నట్లు వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే.

పాన్ కార్డు అడ్రస్ మార్చుకోవడం ఇక మరింత ఈజీ.. ఆధార్‌తో సెకన్లలోనే అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు.. ఎలా అంటే..?

పాన్ కార్డు అనేది ప్రస్తుతం అందరికీ అవసరమైన డాక్యుమెంట్. ఇది లేకుండా మన ఎలాంటి ఆర్థిక కార్యకలాపాలు దేశంలో నిర్వహించలేము. అంత ముఖ్యమైన ఈ డాక్యుమెంట్‌లో అడ్రస్ మార్చుకోవడం ఇక చాలా సులువు. ఆధార్ ద్వారా సెకన్లలోనే అడ్రస్ అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు. ఎలానో చూడండి ఇప్పట్లో పాన్ కార్డు అనేది అందరికీ అవసరమే. పాన్ కార్డు లేనిది ఎలాంటి ఆర్థిక కార్యకలాపాలు భారత్‌లో నిర్వహించలేము. బ్యాంక్ సర్వీసులు పొందాలన్నా, మీ శాలరీ పొందాలన్నా పాన్ కార్డు అనేది తప్పనిసరి. ఇక వివిధ పనులకు గుర్తింపు ధృవీకరణ పత్రంగా పాన్ కార్డు ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు ట్యాక్స్ ఫైలింగ్ చేయాలన్నా పాన్ కార్డు అనేది అవసరం. మీరు ఇల్లు మారినప్పుడు లేదా వేరే ప్రాంతానికి వెళ్లినప్పుడు పాన్ కార్డులో పేరు మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. మీరు ఆన్‌లైన్‌లో మీ ఇంటి వద్ద నుంచే పాన్ కార్డులో అడ్రస్ మార్చుకోవచ్చు. ఎలా అంటే..

ఆధార్ ద్వారా పాన్ అడ్రస్ మార్పు

పోర్టల్‌లోకి వెళ్లి “చేంజ్ లేదా కరకెక్షన్ ఇన్ పాన్ డేటా” అనే ట్యాబ్‌పై క్లిక్ చేయండి
ఆధార్ బేస్డ్ ఈకేవైసీ అనే ఆప్షన్‌ను ఎంచుకుండి
ఆధార్ మొబైల్ నెంబర్ వచ్చే ఓటీపీని నిర్ధారించండి
మీ ఆధార్‌లో ఉన్న అడ్రస్ ఇప్పుడు పాన్ కార్డులో అప్‌డేట్ అవుతుంది
మీకు వచ్చే రిఫరెన్స్ నెంబర్‌ను సేవ్ చేసుకుని స్టేటస్‌ను చెక్ చేసుకోండి
కానీ దీని కోసం మీరు మీ ఆధార్ కార్డు అడ్రస్‌ను మార్చుకుని ఉండాలి

ఎలాండి డాక్యుమెంట్స్ అవసరం లేదు

ఆన్‌లైన్‌లో మీరు పాన్ కార్డు అడ్రస్ మార్చుకోవాలంటే ఎలాంటి డాక్యుమెంట్స్ అవసరం లేదు. ఆధార్ కార్డులో అడ్రస్ అప్డేట్ అయ్యి ఉండాలి. ఆధార్–పాన్ లింక్ అయ్యి ఉండాలి. అలాగే ఆధార్ నెంబర్‌తో మొబైల్ నెంబర్ లింక్ అయ్యి ఉండాలి.

ఫీజు ఎంత..?

పాన్ కార్డులో అడ్రస్ అప్డేట్ చేసుకోవడానికి రూ.96 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. నెట్ బ్యాంకింగ్, యూపీఐ, డెబిట్ లేదా క్రెడిట్ కార్డులు, వ్యాలెట్ల ద్వారా మీరు చెల్లించవచ్చు. అప్డేట్ అవ్వగానే వెంటనే మీరు ఈ–పాన్ కార్డును డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఇక 10 నుంచి 15 రోజుల్లో మీ అడ్రస్‌కు ఫిజికల్ కార్డు పోస్టు ద్వారా పంపిస్తారు.

తరచూ "తలనొప్పి" ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా? - అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయంటే!

నీరు తక్కువగా తాగినా, నిద్రలేకపోయిన తలనొప్పి వస్తుందంటున్నారు నిపుణులు

తలనొప్పి ఏదో సమయంలో అందరినీ వేధిస్తుంది. చిరాకు, సహనం కోల్పోయేలా చేస్తుంది. అయితే, దీని ప్రభావం ఒక్కొక్కరిపై ఒక్కోలా ఉంటుంది. దీన్ని తగ్గించుకోవడానికి విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కాఫీ తాగడం,పెయిన్ రిలీవర్స్ వాడడం, ఇంకా ఎక్కువైతే డాక్టర్?ని సంప్రదిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో తలనొప్పికి కారణమయ్యే కొన్ని సాధారణ కారణాలు జీవనశైలికి సంబంధించినవి ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! నీటి శాతం తగ్గటం నీటిశాతం తగ్గటం : అకారణంగా తలనొప్పి వేధిస్తుంటే రోజూ ఎన్ని నీళ్లు తాగుతున్నారో ఒకసారి చెక్? చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. నీటి శాతం తగ్గినా తలనొప్పి రావొచ్చని చెబుతున్నారు. శరీరంలో నీరు తగ్గినప్పుడు మెదడు తాత్కాలికంగా కుంచించుకుపోతుందని పేర్కొంటున్నారు. దీంతో మెదడు పుర్రె నుంచి కాస్త వెనక్కి జారి, నొప్పికి దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో తగినన్ని నీళ్లు తాగగానే యథాస్థితికి వస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఫలితంగా, నొప్పి తగ్గుతుందని సూచిస్తున్నారు. డీహైడ్రేషన్ తలనొప్పికి కారణమవుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. సరిగా తినకపోవటం : భోజనం దాటవేయడం వల్ల కూడా తలనొప్పి రావొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ తలనొప్పితో బాధపడేవారు దీన్ని గుర్తుంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కొందరికి పిండి పదార్థాలు, మిఠాయిల వంటివి తిన్నప్పుడూ నొప్పి వస్తుందొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటివి గమనిస్తే ఆయా పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మేలని సలహా ఇస్తున్నారు.

నిద్రలేవగానే ఈ పనులు చేస్తున్నారా? - ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయంటున్న నిపుణులు! సరిగా కూర్చోకపోవటం భంగిమ దెబ్బతినటం : సరిగా కూర్చోకపోవటం, నిలబడకపోవటం వల్ల తల, మెడ, దవడలు, భుజాల వెనక కండరాలు ఒత్తిడికి లోనవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువసేపు ఇలాగే ఉండిపోతే అక్కడి నాడుల మీదా ఒత్తిడి పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇది తలనొప్పికి దారితీస్తుందని వివరిస్తున్నారు. పేలవమైన భంగిమ కారణంగా తలనొప్పి రావొచ్చని అధ్యయనం పేర్కొంది. సరైన నిద్ర లేకపోయినా : రాత్రిళ్లు గాఢ నిద్రపోకుండా మధ్య మధ్యలో మేల్కొవడం, తగినన్ని గంటలు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలనొప్పి వస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. నిద్రలో దంతాలను బిగించడం, నిద్రకు ముందు గట్టిగా ఉన్న ఆహారాన్ని నమలడం వల్ల తలనొప్పి రావొచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే, దిండు సరిగా లేకపోతే భుజం, మెడ కండరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయని, ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ధూమపానం, మద్యం అలవాటు : రాత్రిళ్లు స్మోకింగ్ చేయడం, మద్యాన్ని తీసుకోవడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో మద్యంతో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుందంటున్నారు. మూత్రంతో పాటు ఉప్పు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు బయటకు పోతాయని పేర్కొంటున్నారు. దీంతో శరీరంలో నీరు, ఖనిజ లవణాల సమతుల్యత అస్తవ్యస్తమై తలనొప్పి రావొచ్చని వివరిస్తున్నారు. ఆల్కహాల్, ముఖ్యంగా రెడ్ వైన్ కారణంగా తలనొప్పి రావొచ్చని అధ్యయనం పేర్కొంది. అనారోగ్య సమస్యలు : జలుబు, ఫ్లూ, అలర్జీ కారణంగా ఊపిరి సరిగ్గా అందకపోవడం, వాతావరణ కాలుష్యమూ తలనొప్పికి దారితీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. దీంతో తలపట్టేసినట్టుగా ఉండి నొప్పి వస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. సహజంగా ఎలా తగ్గించుకోవాలి : తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని అధ్యయనం పేర్కొంది. మజ్జిగ వంటి చలవ చేసే పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. చెవి దగ్గర, నుదురు, తలపై భాగాల్లో మసాజ్ చేయడం మేలని సూచిస్తున్నారు. ముక్కు పై నుంచి కిందికి మసాజ్ చేయడం, నొక్కడం వంటివి చేయాలని పేర్కొంటున్నారు. ఇలా చేస్తే రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి తలనొప్పి తగ్గుతుందని వివరిస్తున్నారు. అలాగే, చెవి వెనక మసాజ్? చేయాలని తెలియజేస్తున్నారు. చెవిని బాగా తిప్పి పైకి కిందకి కొద్దిగా లాగడం వల్ల కూడా ఉపశమనం లభిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. శ్వాస వ్యాయామం చేయడం వల్ల కూడా తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల మెదడుకి ఆక్సిజన్ అంది రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుందని చెబుతున్నారు. దీని వల్ల తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుముక నిటారుగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. పాదాలు నేలకు సమాంతరంగా ఆని ఉండాలని సూచిస్తున్నారునిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ధూమపానం, మద్యం జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర

హార్మోన్లు" సమతులంగా ఉండాలంటే - నిపుణులు చెప్తున్న జాగ్రత్తలివే!

హార్మోన్ల అసమతౌల్యత కారణంగా ఇబ్బందులు - పలు సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న వైద్య నిపుణులు!

హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే హార్మోన్లను తిరిగి సమతులం చేసుకోవాలంటే ఆహారమే కాదు, మనం అనుసరించే జీవనశైలి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులోనూ ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే మనం చేసే కొన్ని పనులు, హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రేరేపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ఆయిల్ పుల్లింగ్‌తో : దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉదయాన్నే ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయడం కొంతమందికి అలవాటుగా ఉంటుంది. అయితే ఇది హార్మోన్ల సమతుల్యతను పెంపొందించడంలోనూ సహకరిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పద్ధతి వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోయి జీవక్రియల పనితీరు, పొట్ట ఆరోగ్యం మెరుగుపడతుందంటున్నారు. ఫలితంగా హార్మోన్ల అసమతుల్యతను దూరం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అయితే ఇందుకోసం వాడాల్సిన నూనెల విషయంలో మాత్రం డాక్టర్ సలహా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

నిద్రలేవగానే ఈ పనులు చేస్తున్నారా? - ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయంటున్న నిపుణులు! %ఎండ తగలాల్సిందే : నిద్ర లేచీ లేవగానే చాలామంది మొబైల్?తో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయులు పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోన్ అని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉదయాన్నే ఒత్తిడి దరిచేరితే ఇక ఆ రోజంతా చిరాగ్గానే గడపాల్సి వస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. కాబట్టి, అటు ప్రశాంతంగా రోజును ప్రారంభిస్తూనే, ఇటు హార్మోన్ల పనితీరుని పెంపొందించుకోవాలంటే లేలేత ఎండలో 30 నిమిషాల పాటు ఎండలో గడపాలని సూచిస్తున్నారు. ఇది జీవ గడియారాన్ని ప్రేరేపించి భౌతిక, మానసిక, ప్రవర్తన పరంగా మార్పులు తీసుకొస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా చక్కటి జీవనశైలిని పాటించే అవకాశం ఉంటుందని సలహా ఇస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, నిద్ర సమయాల పైనా సానుకూల ప్రభావం పడుతుందని వివరిస్తున్నారు. శరీరానికి డి-విటమిన్ కూడా అందుతుందంటున్నారు. ఇలా జీవక్రియలన్నీ సక్రమంగా జరిగితే హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుందని సూచిస్తున్నారు. ఇక ఇదే ఎండలో చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడక వంటివి చేస్తే మరీ మంచిదని చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, ఇన్సులిన్, థైరాయిడ్ హార్మోన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని జర్నల్ ప్రచురించింది. పరగడుపునే వద్దు : చాలామంది ఉదయం బ్రష్ చేసుకోగానే ఓ కప్పు కాఫీనో, టీనో తాగందే అడుగు ముందుకు పడదు. అయితే, యాసిడ్ స్వభావం ఎక్కువగా ఉన్న కాఫీని పరగడుపునే తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్లపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి బదులుగా ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల.. గ్రెలిన్, లెప్టిన్ వంటి ఆకలి హార్మోన్లపై సానుకూల ప్రభావం పడుతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, రోజంతటికీ కావాల్సిన శక్తి శరీరానికి అందుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే నిద్ర సమయాల పైనా సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. కాసేపు చెప్పుల్లేకుండా నడవడంకాసేపు చెప్పుల్లేకుండా : ఇప్పుడు చాలామంది అడుగు తీసి బయటపెట్టామంటే చెప్పులు వేసుకోవాల్సిందే అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. కానీ, ఉదయాన్నే కాసేపు చెప్పుల్లేకుండా నడవడం వల్ల హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.వ్యాయామాలతో : రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడంలో ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, ఈ ప్రక్రియ హార్మోన్ల సమతుల్యతనూ ప్రేరేపిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా బరువులెత్తడం, కార్డియో వ్యాయామాలు హార్మోన్ల స్థాయుల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే స్క్వాట్స్, పుషప్స్, పులప్స్, లాంజెస్, క్రంచెస్ వంటి వర్కవుట్లను మధ్య మధ్యలో కాస్త విరామమిస్తూ సాధన చేయడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల ఇటు ఫిట్‌నెస్, అటు హార్మోన్ల పనితీరునీ మెరుగుపరచుకోవచ్చని వెల్లడిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వీటన్నింటితో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యత కోసం డాక్టర్ సూచించిన మందులు, ఇతర సలహాలూ పాటించడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. తద్వారా సత్వర ఫలితాన్ని పొందచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. అంతే కాకుండా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత మూలంగా ఎదురయ్యే అనారోగ్యాలనూ దూరం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ హార్మోన్ల ప్రతిస్పందనను ..తత్ఫలితంగా, శరీరాన్ని నియంత్రించే అన్ని విధానాలను మాడ్యులేట్ చేయగలదని అధ్యయనం పేర్కొంది. 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.

రోజూ "వర్క్?అవుట్స్" చేస్తున్నారా? - ఏం తింటున్నారు? ఎపుడు తింటున్నారు?

ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం వద్దు - వర్క్?అవుట్స్ ముందు, తర్వాత నిపుణుల సూచనలివే!

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, బరువు తగ్గడానికి, కండలు పెంచడానికి ఇలా వివిధ కారణాల వల్ల చాలా మంది వర్క్? అవుట్స్ చేస్తుంటారు. మరి, దానికి ముందు తీసుకొనే ఆహారం (ప్రీ వర్క్? అవుట్ మీల్), తర్వాత తీసుకొనే ఆహారం (పోస్టు వర్క్? అవుట్ మీల్)పై అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. అలా చేయడం వల్ల సానుకూల ఫలితాలు ఆలస్యమవుతాయంటున్నారు ఫిట్?నెస్ నిపుణులు. మీ లక్ష్యం కండలు పెంచడమైనా, కొవ్వులు కరిగించడమైనా, బరువు పెరగడమైనా, తగ్గడమైనా ప్రీ, పోస్ట్ వర్క్ అవుట్ మీల్స్ చాలా కీలకమని చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాన్ని 'విండో ఆఫ్ గ్రోత్'గా పేర్కొంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వర్క్? అవుట్స్ ముందు, తర్వాత ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! కొంతమంది తొందరగా బరువు తగ్గాలని అసలు తినకుండా వ్యాయామం చేస్తారు. మరికొందరు అతిగా తినేస్తారు. ఈ రెండూ ప్రమాదమే అంటున్నారు ఫిట్?నెస్ నిపుణులు. కసరత్తులు చేయడానికి శక్తినివ్వడమే కాదని, కండర కణజాలం దెబ్బతినకుండా ముందు తీసుకునే ఆహారం కాపాడుతుందని చెబుతున్నారు. అది ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, మధ్యస్థాయిలో ప్రొటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పదార్థాల సమాహారంగా ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు కసరత్తులు చేస్తున్నంత సేపూ శక్తినిస్తాయని, ప్రొటీన్?లలోని అమైనో ఆమ్లాలు కండరాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం ప్రొటీన్ తీసుకోవడాన్ని నిదానంగా జరిగేలా కొవ్వులు చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. శనగల చాట్ : నల్ల, తెల్ల శనగల్లో పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా, ప్రొటీన్ మీడియంగా, కొవ్వులు స్వల్పంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు ఓట్స్, నీటి శాతం ఎక్కువ ఉండే పండ్లు : ఓట్స్ కాంప్లెక్స్ కార్బొహైడ్రేట్. ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్ బి ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే పళ్లు శరీరాన్ని డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంచుతాయంటున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువసేపు లేదా ఎక్కువ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తాయని %ఖుఎశీఎశ్రీఅఅఅఎ% అధ్యయనం పేర్కొంది. షేక్?లు, స్మూతీలు : కఠిన వ్యాయామాలు చేసేవారు పాలు, అరటిపండ్లు, ఓట్స్, పీనట్ బటర్, బాదం, జీడిపప్పు ఇలా మనకు అందుబాటులో ఉన్న వాటితో షేక్?లు, స్మూతీలు చేసుకొని తాగొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. ఆలూ చాట్ : బంగాళదుంపను ఉడకపెట్టి అందులో కొంచెం పెరుగు, మిరియాల పొడి కలుపుకొని తినొచ్చని సూచిస్తున్నారు. బంగాళదుంపకు బదులు చిలగడదుంప తీసుకోవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. అరటిపండు, పీనట్ బటర్ రోటీ : అరటిపండులో పొటాషియం ఉంటుంది. రోటి కాంప్లెక్స్ కార్బొహైడ్రేట్. పీనట్? బటర్?లో ప్రొటీన్ ఉంటుందంటున్నారు. పీనట్? బటర్ అలర్జీ ఉన్నవారు ఆల్మండ్ బటర్?ను తీసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ : కసరత్తులు ప్రారంభించే 15 నిమిషాల ముందు కావాలనుకుంటే గ్రీన్ టీ, బ్లాక్? కాఫీ తాగొచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. సాయంత్రం కసరత్తులు చేస్తే బ్లాక్ కాఫీ వద్దని చెబుతున్నారు. నిద్రలేవగానే ఈ పనులు చేస్తున్నారా? - ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయంటున్న నిపుణులు! వ్యాయామం చేశాక కండరాల కణజాలం దెబ్బతినొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. దాన్ని కాపాడటానికి, సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడానికి ప్రొటీన్ చాలా అవసరమని చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు శక్తి కోసం కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వులు తీసుకోవాలని పేర్కొంటున్నారు. మీరు తీసుకునే పోస్ట్ వర్క్? అవుట్ మీల్ ఫాస్ట్ రికవరీగా పనిచేయాలని తెలియజేస్తున్నారు. చాలామంది వే ప్రొటీన్ తీసుకుంటారు. దాన్ని నీళ్లలోనే తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పాలతో తీసుకుంటే జీర్ణ ప్రక్రియ నిదానంగా సాగుతుందంటున్నారు. వే ప్రొటీన్?కు బదులు పాలు, అరటిపండు, గ్రిల్డ్ చికెన్, బంగాళదుంప, మసాలా పన్నీర్ చన్నా, ఎగ్ వైట్స్, పళ్లు, ఖర్జూరాలు, పెసరట్టు, పన్నీర్, మిల్క్ దలియా, ఓట్స్ తీసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉదయం వ్యాయామం చేసేవాళ్లు ప్రీ వర్క్ అవుట్ మీల్?గా అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు. చాలామంది ఏమీ తినకుండా వ్యాయామం చేస్తారు. వ్యాయామం తర్వాత ఏమీ తినకుండా బ్లాక్ కాఫీ, గ్రీన్ టీతో సరిపెడతారు. ఇవి రెండూ మంచివి కాదు. దీని వల్ల ఆశించిన ఫలితాలు రావు. మనం ఏ చిన్న వ్యాయామం చేసినా శరీరం కార్టిసోల్ అనే హార్మోన్?ను విడుదల చేస్తుంది. కార్టిసోల్?ను నియంత్రించాలంటే పోస్టు వర్క్?అవుట్ మీల్ చాలా అవసరం. ఇన్సులిన్ బ్యాలెన్స్ అవ్వాలన్నా, గ్లైకోజెన్ స్టోరేజ్ ఫుల్?ఫిల్ కావాలన్నా పోస్టు వర్క్?అవుట్ మీల్ కీలకం. - గోకుల్ యలగందుల, ఫిట్?నెస్ కోచ్ ఎంత సమయం ముందు : ఇది మెటబాలిజంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కసరత్తులు చేసే గంట, రెండు గంటల ముందు ప్రీ వర్క్?అవుట్ మీల్ తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. తీసుకున్న ఆహారం వ్యాయామం చేసేటప్పుడు అసౌకర్యంగా అనిపించకూడదని చెబుతున్నారు. పోస్ట్? వర్క్? అవుట్ మీల్ వ్యాయామానికి గంట తర్వాత తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కఠినమైన వ్యాయామాలు చేసే వారు కండరాల పునరుద్ధరణకు గంట లోపు తీసుకుంటే మేలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే.

మినీ వేలం తర్వాత మరింత పటిష్టంగా ఆరెంజ్ ఆర్మీ లైనప్

దుబాయ్ వేదికగా మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2. 30 గంటల నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు ఐపీఎల్ మినీ వేలం జరిగింది. ఈ వేలంలో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించింది. జట్టుకు అవసరం అయిన స్థానాల్లో నెదర్లాండ్స్ ఆల్ రౌండర్ బాస్ డి లీడేను ?2.2 కోట్లకు దక్కించుకోవడం జట్టుకు పెద్ద ప్లస్ పాయింట్ గా నిలిచింది. ఇప్పటికే హెన్రిచ్ క్లాసెన్, పాట్ కమిన్స్, అభిషేక్ శర్మ వంటి కీలక ఆటగాళ్లను రిటైన్ చేసుకున్న ఎస్ఆర్‌హెచ్.. తాజా కొనుగోళ్లతో మిడిల్ ఆర్డర్, బౌలింగ్ విభాగాలను మరింత పటిష్టం చేసుకుంది. వజ్రాయుధం లాంటి బ్యాటింగ్.. ధీటైన బౌలింగ్ విభాగం ప్రస్తుత జట్టును పరిశీలిస్తే, ట్రావిస్ హెడ్ మరియు అభిషేక్ శర్మల ఓపెనింగ్ జోడీ ప్రత్యర్థులకు వణుకు పుట్టించడం ఖాయం. మిడిల్ ఆర్డర్‌లో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, క్లాసెన్‌లకు తోడుగా భారీ హిట్టర్ లివింగ్ స్టోన్ అనుభవం జట్టుకు ఉపయోగపడనుంది. బౌలింగ్ విభాగంలో కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్‌తో పాటు హర్షల్ పటేల్, శివమ్ మావి, ఉనద్కత్ ఉన్నారు. ఇలా అన్ని విభాగాల్లో సన్ రైజర్స్ జట్టు మరింత బలంగా మారింది. దీంతో %ూ=ు% ఫ్యాన్స్ ఈ సారి తమ జట్టు సెమీస్ రేసులో కచ్చితంగా ఉంటుందని, ముఖ్యంగా ఐపీఎల్ లో 300 స్కోరును కొట్టి తీరుతుందని నమ్మకాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భారత ఆతిథ్యానికి మెస్సీ ఫిదా.. సోషల్ మీడియాలో ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్

గోట్ టూర్ ముగించుకుని ప్రముఖ ఫుట్ బాల్ క్రీడారుడు మెస్సీ స్వదేశానికి బయలుదేరాడు. మూడు రోజుల పాటు మెస్సీ భారత్ లోని కోల్ కతా, ముంబై, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ నగరాల్లో పర్యటించి సందడి చేశారు. ఇక పర్యటన ముగియడంతో సోషల్ మీడియాలో ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్ పెట్టాడు. భారత్ ఆతిథ్యానికి, అభిమానాల ప్రేమకు కృతజ్ఞతలు అని మెస్సీ పేర్కొన్నారు. భారత దేశంలో ఫుట్ బాల్ కు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఆశిస్తున్నానని తెలిపాడు. ఇదిలా ఉంటే మెస్సీ గోట్ టూర్ ఇండియాలో ఎంతో సందడిగా జరిగింది. కోల్ కతాలో ఏర్పాట్ల విషయంలో కాస్త లోపాలు ఉన్నా తరవాత ఎక్కడా అలాంటివి రిపీట్ అవ్వకుండా ప్రభుత్వాలు, అధికారిక యంత్రాంగం జాగ్రత్త పడింది. మెస్సీ ఆయన టీమ్ భారత పర్యటనను ఎంతగానో ఎంజాయ్ చేసినట్టు కనిపించింది. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ పర్యటనలో మెస్సీ, అతడి టీమ్ ఎక్కువ ఆనందంగా గడిపారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో కలిసి వారు ఫుట్ బాల్ ఆడారు. అంతేకాకుండా చిన్నపిల్లలతో కూడా కలిసి ఫుట్ బాల్ ఆడుతూ సరదాగా గడిపారు. అభిమానులు మెస్సీని చూసి గ్రౌండ్ లో హంగామా చేశారు.

కేకేఆర్ కు ఊహించని షాక్... రూ.25 కోట్ల ప్లేయర్ డకౌట్

ఐపీఎల్ మినీ వేలంలో నిన్న ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడు కామెరాన్ గ్రీన్ పై కోట్ల వర్షం కురిసిన సంగతి తెలిసిందే. అతన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు అన్ని జట్లు చాలా ప్రయత్నాలు చేశాయి. కానీ ఆండ్రీ రస్సెల్ స్థానాన్ని భర్తీ చేసేందుకు గాను రూ. 25.20 కోట్లు పెట్టి కామెరాన్ గ్రీన్ ను కొనుగోలు చేసింది కేకేఆర్. దీంతో విదేశీ ప్లేయర్లలో అత్యధిక ధర పలికిన ఆటగాడిగా గ్రీన్ చరిత్ర సృష్టించాడు. అయితే మినీ వేలంలో కొనుగోలు చేసి 24 గంటలు కాకముందే కేకేఆర్ కు ఊహించని షాక్ ఇచ్చాడు గ్రీన్. ఇంగ్లాండ్ వర్సెస్ ఆస్ట్రేలియా మధ్య జరుగుతున్న 3వ యాషెస్ టెస్ట్ లో రెండు బంతులకే డకౌట్ అయ్యాడు గ్రీన్. దీంతో కేకేఆర్ ను దారుణంగా ట్రోలింగ్ చేస్తున్నారు. మీరు రూ.25 కోట్లు పెట్టి కొన్న ప్లేయర్ డకౌట్ అయ్యాడు అంటూ దారుణంగా ఆడుకుంటున్నారు. అయితే ఆ టెస్ట్ మ్యాచ్ కు ఐపీఎల్ కు ఎలాంటి సంబంధం ఉండబోదని, ఐపీఎల్ 2026 టోర్నమెంట్ లో గ్రీన్ అద్భుతంగా రాణిస్తాడని కేకేఆర్ ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్టులు పెడుతున్నారు.

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