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

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

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

హైదరాబాద్ సంపుటి:06 సంచిక :107 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజిలు : 12, వెల. 6రూ/ సోమవారం- 08 - డిసెంబర్ - 2025

గతంలోనే నోటీసులు ఇచ్చినా
పట్టించుకోలేదు!

గోవా క్లబ్ అగ్నిప్రమాదంలో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి

ఇరుకైన మార్గాలు.. తాటాకులతో అలంకరణ వల్ల పెరిగిన ప్రమాద తీవ్రత

ప్రమాద సమయంలో డ్యాన్స్ ఫ్లోర్ పై వంద మందికి పైగా జనం

హైదరాబాదులో అమెరికా కాన్సులేట్
రోడ్డుకు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేరు

- గ్లోబల్ సమ్మిట్ వేళ కీలక నిర్ణయాలు
- హైదరాబాద్‌లో ట్రంప్, గూగుల్ పేర్లతో వీధులు
- విప్రో, మైక్రోసాఫ్ట్ పేర్లపైనా భవిష్యత్తులో పరిశీలన
- తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్ సందఠరేగా ప్రభుత్వ ప్రకటన
- రాష్ట్రాన్ని ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా నిలపాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

తెలంగాణను పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా మార్చే వ్యూహంలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక ప్రతిపాదనలు చేసింది. హైదరాబాద్‌లోని అమెరికా కాన్సులేట్ జనరల్ కార్యాలయానికి వెళ్లే రహదారికి అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేరు పెట్టాలని ఆదివారం నిర?యించింది. ఈ రహదారిని ఇకపై 'డొనాల్డ్ ట్రంప్ అవెన్యూ'గా పిలవనున్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ ప్రతిపాదన గురించి కేంద్ర విదేశాంగ శాఖకు, అమెరికా రాయబార కార్యాలయానికి త్వరలోనే లేఖ రాయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం (సీఎంవో) ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఈ నిర?యంతో పాటు మరికొన్ని కీలక రహదారులకు కూడా ప్రముఖుల, సంస్థల పేర్లను - మిగతా 2 లో

పోటీ పక్క రాష్ట్రాలతో కాదు
ప్రపంచ దేశాలతో

- గ్లోబల్ సమ్మిట్‌కి సర్వం సిద్ధం!
- సమ్మిట్ ద్వారా 2047నాటికి 3 ఫైనాన్షియల్ మెగా-గోల్స్ సాధించే లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తోంది రేవంత్ ప్రభుత్వం
- ఊపిరి ఉన్నంతవరకు తెలంగాణ రైజింగ్‌కు తిరుగుండదు
- 'తెలంగాణ రైజింగ్ సమ్మిట్' 2025 ద్వారా తన విజన్‌ను ప్రపంచానికి తెలియజేప్పే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది

కేసీఆర్ పోయి రేవంత్ వచ్చారంతే
అందులో మాత్రం మార్పేమీ లేదు

- కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- ఇందిరా పార్క్ వద్ద బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో మహాధర్నా
- కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ రెండూ కుటుంబ, అవినీతి పార్టీలేనన్న కిషన్ రెడ్డి
- హామీల అమలుపై చర్చకు రావాలంటూ సీఎం రేవంత్‌కు సవాల్
- నిరుద్యోగ భృతి, పెన్షన్ల పెంపు ఏమైందని నిలదీత
- కేసీఆర్ పోయి రేవంత్ వచ్చినా, పాలనలో మార్పు లేదని విమర్శ

డిసెంబరు 9న
'విజయ్ దివస్'

రాష్ట్రవ్యాప్త సంబరాలకు పిలుపునిచ్చిన కేటీఆర్

కేసీఆర్ దీక్ష ఫలితంగా వచ్చిన విజయాన్ని స్మరించుకోవాలని కేటీఆర్ సూచన

ప్రతి నియోజకవర్గంలో సంబరాలు నిర్వహించాలని పార్టీ శ్రేణులకు ఆదేశం

వేడుకల నిర్వహణకు ప్రత్యేక కమిటీలు ఏర్పాటు చేస్తున్న బీఆర్ఎస్

నిన్నటి వరకు ఒక లెక్క
గ్లోబల్ సమ్మిట్ తర్వాత మరో లెక్క

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలన పూర్తి సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సందేశం
- హైదరాబాద్‌లో జరగనున్న తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్‌కు సర్వం సిద్ధం
- యువతకు కొలువులు, రైతులకు దన్ను, మహిళలకు భరోసా ఇచ్చామన్న ముఖ్యమంత్రి
- తెలంగాణను దేశ గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా మార్చడమే లక్ష్యమని స్పష్టీకరణ
- గ్లోబల్ సమ్మిట్ తర్వాత తెలంగాణలో కొత్త లెక్క మొదలవుతుందని వ్యాఖ్య
- రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రజాపాలన రెండేళ్ల విజయోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- అహర్నిశలూ శ్రమించి రాష్ట్రాన్ని శిఖరాగ్రాన నిలిపేందుకు శ్రమించానన్న సీఎం

నేటి నుంచి రెండు రోజుల పాటు జరగనున్న ప్రతిషా'త్మక 'తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్'కు హైదరాబాద్ నగరం సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబవుతోంది. ఫ్యూచర్ సిటీ వేదికగా జరిగే ఈ సదస్సు కోసం దేశ, విదేశాల నుంచి ప్రతినిధులు తరలివస్తుండటంతో నగరం ఆధునిక హంగులను సంతరించుకుంది. ఈ కీలక తరుణంలో, రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందఠరేగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి 'ఎక్స్' వేదికగా ప్రజలకు హృదయపూర్వక సందేశాన్ని అందించారు. తెలంగాణ ప్రగతి ప్రస్థానాన్ని వివరిస్తూ, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై స్పష్టతనిచ్చారు."జాతి కోసం... జనహితం కోసం... గొప్ప కలలు కనాలంటే ధైర్యం ఉండాలి... గొప్ప కార్యాలు చేయాలంటే మహా సంకల్పం కావాలి" అంటూ తన సందేశాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, గత రెండేళ్లుగా అహర్నిశలు శ్రమించి తెలంగాణను ప్రగతి శిఖరాలపై నిలబెట్టేందుకు తపించానని

- మిగతా 2 లో

ఈ పవిత్ర భూమిలో అడుగుపెట్టడం
నన్ను ముగ్ధుణ్ని చేసింది

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్
- ఉడుపి క్షేత్రాన్ని సందర్శించిన ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్
- భారతదేశ ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రం ఉడుపి అని అభివర్ణించిన వైనం
- బృహత్ గీతోత్సవంలో పాల్గొని భగవద్గీత సందేశాన్ని స్మరించుకున్న పవన్
- శ్రీ సుగుణేంద్ర తీర్థ స్వామీజీ ఆధ్వర్యంలోని కార్యక్రమాలపై ప్రశంసలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కర్ణాటకలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం ఉడుపిని సందర్శించారు. ఈ పవిత్ర భూమి భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రమని ఆయన అభివర్ణించారు. శ్రీకృష్ణుడు నిత్యం కొలువై ఉండే ఈ నేలపై అడుగుపెట్టడం తన అదృష్టమని పేర్కొన్నారు. బృహత్ గీతోత్సవం శుభ సందఠరేగా స్వామివారి ఆశీస్సులు కోరుకోవడానికి ఇక్కడికి వచ్చానని - మిగతా 2 లో

కడప మేయర్
ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్

ఈ నెల 11న కొత్త మేయర్ ఎన్నిక!

కడప నగర మేయర్ ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ జారీ

ఈ నెల 11న ప్రత్యేక సమావేశంలో కొత్త మేయర్ ఎన్నిక

అవినీతి ఆరోపణలతో మాజీ మేయర్ సురేష్ బాబు తొలగింపు

ఎన్నికను సవాల్ చేస్తూ హైకోర్టులో మాజీ మేయర్ పిటిషన్

పవన్ కల్యాణ్‌కు
'అభినవ కృష్ణదేవరాయ' బిరుదు

- బిరుదు ప్రదానం చేసిన ఉడిపి పీఠాధిపతి
- ఉడిపి పుట్టిగే మఠంలో పవన్ కల్యాణ్‌కు 'అభినవ కృష్ణ దేవరాయ' బిరుదు
- పీఠాధిపతి సుగుణేంద్ర స్వామీజీ చేతుల మీదుగా సత్కారం
- రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసమే 21 స్థానాల్లో పోటీ చేశానన్న పవన్
- భగవద్గీత ప్రతి ఒక్కరి జీవితానికి మార్గదర్శి అని వ్యాఖ్య
- ధర్మ స్థాపనకే తన రాజకీయ ప్రస్థానమని స్పష్టీకరణ

సంపాదకీయం

పేరుమార్పుతో సరా

వలసపాలనాకాలపు వాసనలను వదిలించుకొనే పేరిట కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం మరో నిర?యం తీసుకుంది. గవర్నర్ల అధికారిక నివాసం రాజ్‌భవన్ పేరును లోక్‌భవన్‌గా మార్చాలని కేంద్రం నుంచి సూచన పేరిట ఆదేశాలు అందడంతో రాష్ట్రాలు ఆ పనిలో ఉన్నాయి. పేరులో ఏమున్నది, మార్చితే పోయేదేమున్నది అనుకోవచ్చును గానీ, అంతా పేరులోనే ఉందని అనుకోబట్టే కేంద్రం ఈ పథకాన్ని ప్రకటించినమాట నిజం. పేరు మార్చినంతనే ప్రయోజనం లేదు, పేరు కాదు, ముందు బుద్ధి మారాలి, మీ తీరుమారాలి అని తమిళనాడు పాలకుడు స్టాలిన్ వంటివారు గిల్లుతున్నారు కానీ, పేరు మార్పుతో తమకు మరింత మన్నన దక్కుతుందని, రాజకీయ పెన్నిధి సమకూరుతుందని బీజేపీ నమ్ముతోంది.కొత్త నామఫలకం తీర్చిదిద్దిన ఆ భవనంలో ఇకముందు కూడా ఉండేది, ఉండబోయేది ఆ గవర్నరే. మారింది నివాసం పేరే కానీ ఆ వ్యవస్థ కాదు. గవర్నర్ వ్యవస్థే బ్రిటిష్ వలసపాలనా కాలం అవశేషం. బ్రిటిష్‌కాలంలో గవర్నర్లంటే అధికారం, అహంకారం, అణచివేత, అమానుషత్వాల కలబోత. ఆ వ్యవస్థను మనం ఇంకా కొనసాగించుకుంటూ, మరోపక్క కేవలం పేరుమార్చడం ద్వారా అది ప్రజలపక్షమని సందేశం ఇవ్వదల్చుకున్నట్టు ఉంది. రాజ్ స్థానంలో లోక్ అనడం ద్వారా దీనిని జనభవనంగా జనులందరూ విశ్వసించాలని కేంద్రం ఆలోచన కావచ్చు. బాగానే ఉంది కానీ, జనంతో ప్రత్యక్ష సంబంధం లేని, వారు నేరుగా ఎన్నుకోని, ఇంకా చెప్పాలంటే ప్రజలకు పరిచయం కూడా లేని గవర్నర్ అధికారిక నివాసాన్ని ప్రజాభవనంగా నామకరణం చేయడంలో ఔచిత్యమేమిటని లోకుల అనుమానం.కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న పార్టీ ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా, తమకు నచ్చినవారిని, సైద్ధాంతికంగా తాము మెచ్చినవారిని ఈ పదవిలో నియమిస్తుంది. వారు మేధావులు కావచ్చు, సకలవిద్యాపారంగతులు కావచ్చును కానీ, ప్రధానంగా ప్రధాని ఎంపికలో తమ మాట వినే లక్షణం పనిచేస్తుంది. ఆయన సూచనమేరకు రాష్ట్రపతి వద్దు కాదు లేదు వంటి సంశయాలకు తావు ఇవ్వకుండా ఆ నియామకాలు జరుపుతారు. రాష్ట్రపతికి నచ్చినంతకాలం గవర్నర్లు పదవిలో ఉంటారు తప్ప, ప్రజలు మెచ్చినంతకాలం కాదు. తన నియామకంతో సంబంధంలేని ప్రజలకు సహజంగానే గవర్నర్ జవాబుదారీ కాదు. వారు తనకు ఓటువేయరు కనుక, నేరుగా బాధ్యత వహించాల్సిన బాధ కూడా లేదు. ఆయన జవాబు చెప్పుకోవాల్సింది రాష్ట్రపతికీ, కట్టుబడాల్సింది రాజ్యాంగానికే. ప్రజలు ఎన్నుకొనే పార్టీలు, అవి ఏర్పాటు చేసే ప్రభుత్వాలు, మంత్రివర్గాలు మాత్రం ప్రజలకు తలవంచాలి, శాసనసభకు జవాబు చెప్పుకోవాలి, ప్రజాభీష్టానికి తలొగ్గాలి. కేవలం సమన్వయకర్తగా, కేంద్రం దూతగా, నామమాత్రపు పాలకుడుగా ఉంటున్న గవర్నర్ ఇంటిని జనభవనం అనడం జనానికి సరైనదిగా కనిపించడం లేదు. విపక్షాల విమర్శలను అటుంచితే, కేంద్రం ప్రతిపాదించిన ఈ మార్పుకు పౌరసమాజం నుంచి, సామాన్యజనం నుంచి సానుకూల స్పందన రాకపోవడానికి కారణం గవర్నర్ వ్యవస్థ పనితీరు. అస్మదీయులే గవర్నర్లుగా నియమితులవుతారు కనుక డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్లకు ఏ సమస్యా రాకపోవడం సహజం. కానీ, విపక్షపార్టీల ఏలుబడిలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో గవర్నర్లు మరొక ప్రత్యామ్నాయ పాలనావ్యవస్థగా తయారై, ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారో చూస్తున్నాం. తమిళనాడు నుంచి పశ్చిమబెంగాల్ వరకూ గవర్నర్లు తామే ప్రతిపక్షంగా, ప్రతిపక్షనాయకుడిలాగా వ్యవహరిస్తూ, ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వాలను విమర్శించడం, ఘర్షణపడుతూండటం, బిల్లులను తొక్కిపెట్టి, ఎటూ తేల్చకుండా వదిలేసి పాలనను స్తంభింపచేయడం గమనిస్తున్నాం. 'రాజ్' అన్నది రాజరికాన్నో, బ్రిటిష్ రాజ్యాన్నో ప్రతిబింబిస్తున్నదని, గవర్నర్‌ను అలా చూడటం, ఆయన నివాసాన్ని రాజభవనం అనడం తగదని కేంద్రం అనుకుంటున్నందుకు సంతోషించాల్సిందే. అది పాలకుడి భవనం కాదు, ప్రజల భవనమనీ, ప్రజాసేవకుడి భవనమనీ కేంద్రం సందేశాన్ని ఇవ్వదల్చుకున్నందుకు మెచ్చాల్సిందే. తదనుగుణంగా ఈ అమ ృతభారతంలో గవర్నర్ వ్యవస్థను ప్రజానుకూల, ప్రజాకేంద్రిత వ్యవస్థగా సరిదిద్దాలి. గవర్నర్ అధికారాలు, విధులు, బాధ్యతల్లో మార్పులేవీ లేకుండా, వారి వ్యవహారశైలి అలాగే కొనసాగుతూంటే, కేవలం ఇంటిపేరుకు జనాన్ని తగిలించినమాత్రాన వారు పండుగ చేసుకోలేరు. 'లోక్‌భవన్' అన్నందుకు ఆ మార్పు కనబడాలి.

నిన్నటి వరకు ఒక లెక్క గ్లోబల్ సమ్మిట్ తర్వాత మరో లెక్క

మొదటిపేజీ తరువాయి – పేర్కొన్నారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో శిథిలమైన వ్యవస్థలను సరిదిద్ది, నిరుద్యోగ యువతకు కొలువుల జాతరతో కొత్త భరోసా కల్పించామని తెలిపారు. రుణభారంతో కుంగిపోయిన రైతులకు అండగా నిలిచి దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచామని గుర్తుచేశారు. ఆడబిడ్డల ఆకాంక్షలకు ఆర్థికంగా చేయూతనివ్వడంతో పాటు, కేవలం కొద్దిమందికే పరిమితమైన వ్యాపార రంగాన్ని బలోపేతం చేశామని వివరించారు.సామాజిక న్యాయం తమ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అని స్పష్టం చేస్తూ, బలహీన వర్గాల వందేళ్ల ఆకాంక్ష అయిన కులగణన చేపట్టామని, మాదిగ సోదరుల దశాబ్దాల ఉద్యమానికి ఎస్సీ వర్గీకరణ ద్వారా న్యాయం చేశామని తెలిపారు. విద్యను బతుకుదెరువుకు బ్రహ్మాస్త్రంగా భావించి, 'యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ మోడల్ స్కూళ్ల' నిర్మాణానికి పునాదులు వేశామని, స్కిల్ యూనివర్సిటీ, స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీలకు శ్రీకారం చుట్టామని పేర్కొన్నారు. స్వేఛ్ఛ, సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం అనే మూల సిద్ధాంతాలతో ముందుకు సాగుతూ,

ప్రజాకవి అందెశ్రీ రచించిన 'జయ జయహే తెలంగాణ' గీతానికి రాష్ట్ర అధికారిక గీతంగా గుర్తింపునిచ్చామని చెప్పారు.ఈ రెండేళ్లలో అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలను ప్రస్తావిస్తూ, సన్నబియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్, సన్నధాన్యాలకు రూ.500 బోనస్, కోటి మంది ఆడబిడ్డలను కోటీశ్వరులుగా మార్చే పథకాలు తమ పాలనకు నిదర్శనాలని అన్నారు. కేవలం నేటి అవసరాలు తీర్చడమే కాకుండా, 2047 నాటికి స్వతంత్ర భారతావని వందేళ్ల మైలురాయికి చేరేనాటికి తెలంగాణ ఎలా ఉండాలనే దానిపై లోతైన అధ్యయనంతో ఒక మార్గదర్శక పత్రాన్ని సిద్ధం చేశామని వెల్లడించారు. "గత పాలకులు కలలో కూడా ఊహించని విజన్‌కు ప్రాణం పోసి ప్రణాళికలతో ప్రపంచ వేదికపై రీసౌండ్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యాం. నిన్నటి వరకు ఒక లెక్క... రేపటి గ్లోబల్ సమ్మిట్ తర్వాత మరో లెక్క" అని సీఎం తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని నాలుగు కోట్ల ప్రజలు ఇచ్చిన ఓటు, వారి ఆశీర్వాదాలే తనకు ధైర్యాన్ని, సంకల్పాన్ని ఇచ్చాయని, వారి ప్రేమాభిమానాలే తనకు సర్వస్వమని తెలిపారు. "తెలంగాణ నాకు తోడుగా ఉన్నంత వరకు... ఈ గొంతులో ఊపిరి ఉన్నంత వరకు.తిరుగు లేదు" అని తన సందేశాన్ని ముగించారు.

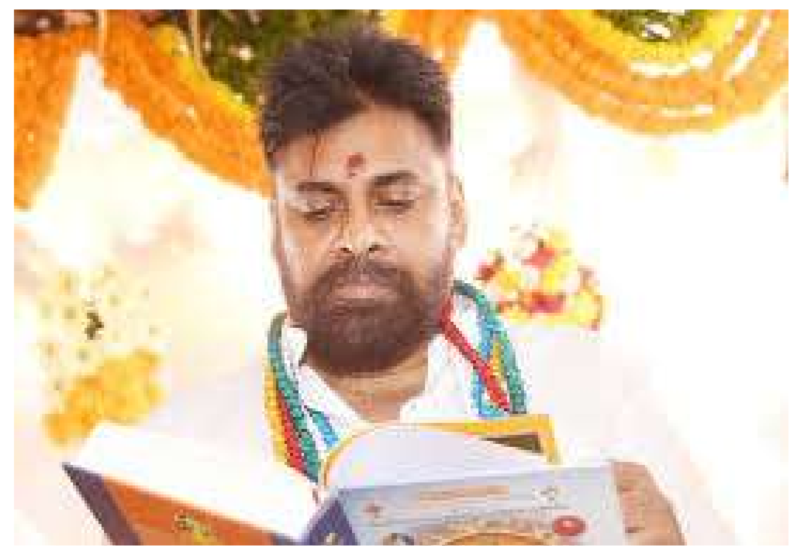
కేసీఆర్ పోయి రేవంత్ వచ్చారంతే అందులో మాత్రం మార్పేమీ లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల మధ్య ఎలాంటి తేడా లేదని, ఈ రెండూ కుటుంబ, అవినీతి పార్టీలేనని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు గడుస్తున్నా ఎన్నికల హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ఆరోపించారు.హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరా పార్క్ ధర్నా చౌక్ వద్ద బీజేపీ 'రెండేళ్ల కాంగ్రెస్ నయవంచన పాలన' పేరుతో ఆదివారం మహా ధర్నా నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేర్చని హామీలపై ఒక చార్జ్‌షీట్‌ను విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో కేసీఆర్ కుటుంబం రాష్ట్రాన్ని ఎలా దోచుకుందో చూశామని, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పాలనలోనూ అదే జరుగుతోందని ఆరోపించారు. మిగులు బడ్జెట్‌తో ఉన్న తెలంగాణ, ఇప్పుడు అప్పుల రాష్ట్రంగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ప్రజలకు ఏం చేశారని 'ప్రజా పాలన' పేరుతో ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారంటూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై ఆయన మండిపడ్డారు. "కేసీఆర్ పోయి రేవంత్ రెడ్డి వచ్చారంతే.. పాలనలో, దోపిడీలో ఎలాంటి మార్పు లేదు" అని ఆయన వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలతో ఎందుకు రాజీనామా చేయించలేదని సీఎంను నిలదీశారు.నిరుద్యోగ భ ృతి రూ.4 వేలు, వ ృద్ధులు, వికలాంగులకు పెన్షన్ల పెంపు, ఉద్యోగాల భర్తీ వంటి హామీల గతి ఏమైందని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. బెల్ట్ షాపులను రద్దు చేస్తామని చెప్పి, ఇప్పుడు మద్యం అమ్మకాలతో కుటుంబాలను రోడ్డున పడేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఈ రెండేళ్లలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు

చేసి ఉంటే, తనతో బహిరంగ చర్చకు రావాలంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. ఈ ధర్నాలో బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు, నేతలు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ కు 'అభినవ కృష్ణదేవరాయ' బిరుదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌కు అరుదైన గౌరవం లభించింది. ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన ఉడిపిలో ఆయనకు 'అభినవ కృష్ణ దేవరాయ' అనే బిరుదును ప్రదానం చేశారు. కర్ణాటకలోని ఉడిపి పర్యాయ పుట్టిగే శ్రీకృష్ణ మఠం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బ ృహత్ గీతోత్సవ కార్యక్రమంలో మఠాధిపతి శ్రీ సుగుణేంద్ర తీర్థ స్వామీజీ ఈ బిరుదును పవన్ కల్యాణ్‌కు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ, భగవద్గీత ప్రాముఖ్యత, ధర్మం, తన రాజకీయ ప్రయాణం గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి తాను ఉప ముఖ్యమంత్రిగానో, ప్రజాసేవకుడిగానో రాలేదని, ధర్మాన్ని అన్వేషించే ఒక వినయపూర్వక సాధకుడిగా మాత్రమే వచ్చానని పవన్ స్పష్టం చేశారు. సరైన పాలన, సేవ, బాధ్యతలతో కూడిన ప్రతి చర్యే నిజమైన నాయకత్వానికి నిదర్శనమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎన్నికలకు ముందు తాను కూడా అర్జునుడిలాంటి సందిగ్ధతను ఎదుర్కొన్నానని గుర్తుచేసుకున్నారు. వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కంటే రాష్ట్ర సమగ్ర శ్రేయస్సే ముఖ్యమని, ధర్మాన్ని అనుసరించే కేవలం 21 స్థానాలకే పరిమితమయ్యానని వివరించారు.భగవద్గీత అనేది కేవలం ఒకసారి చదివి, ఎర్ర వస్త్రంలో చుట్టి పూజాగదిలో పెట్టే గ్రంథం కాదని పవన్ అన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి నిర?యంలో, ప్రతి గందరగోళంలో, ప్రతి అంతర్గత పోరాటంలో గీత మనతోనే నడుస్తుందని, మన కురుక్షేత్రాల్లో స్థిరమైన తోడుగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. నేటి తరం యువత నిరంతరం సమాచార వెల్లువ, కెరీర్ ఒత్తిడి, గుర్తింపు సంక్షోభం, వైఫల్య భయాలు వంటి ఆధునిక కురుక్షేత్రాలను ఎదుర్కొంటోందని, వారికి అత్యంత అవసరమైన మానసిక బలం, భావోద్వేగ నిలకడను గీత అందిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు.మన కర్మభూమి ఎన్నో దండయాత్రలను తట్టుకుని నిలబడింది ఆయుధాలు లేదా సంపదతో కాదని, ధర్మాన్ని సజీవంగా ఉంచిన గ్రంథాలు, సంప్రదాయాలు, సాధువులు, పవిత్ర సంస్థల వల్లేనని పవన్ ఉదాటించారు. ఐన్‌స్టీన్ నుంచి ఓపెన్‌హైమర్ వరకు ఎందరో ప్రపంచ మేధావుల ఆలోచనలను గీత శతాబ్దాలుగా ప్రభావితం చేస్తోందని గుర్తు చేశారు. ఉడిపి వంటి పుణ్యక్షేత్రాల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులు సమావేశమైనప్పుడు 'వసుధైక కుటుంబం' అనే ప్రాచీన



భారతీయ దార్శనికతకు జీవం పోస్తారని, ఇదే నేడు ప్రపంచానికి భారత్ అందిస్తున్న సందేశమని వివరించారు. జగద్గురు మధ్వాచార్యుల శాశ్వత వారసత్వం ద్వారా మన ఆధ్యాత్మిక సంపదను కాపాడిన వారిని స్మరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ పవిత్ర భూమిలో అడుగుపెట్టడం నన్ను ముగ్ధుడ్ని చేసింది

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ.. "శ్రీకృష్ణుడు కొలువైన, ముఖ్యప్రాణ హనుమంతుడు శాశ్వత సంరక్షకుడిగా నిలిచిన, జగద్గురు మధ్వాచార్యులు తన జ్ఞానంతో ఎందరినో చైతన్యపరిచిన పవిత్ర భూమి ఉడిపి. మన నాగరికతకు ఆత్మలాంటి భగవద్గీత సందేశాన్ని జరుపుకునేందుకు భక్తులతో కలవడం ఆనందంగా ఉంది" అని తెలిపారు.శ్రీ సుగుణేంద్ర తీర్థ స్వామీజీ దార్శనిక మార్గదర్శకత్వంలో ఈ పవిత్ర భూమి చారిత్రక ఆధ్యాత్మిక ఉద్యమాలకు సాక్షిగా నిలుస్తోందని పవన్ ప్రశంసించారు. కోటి భగవద్గీత చేతిరాత ప్రాజెక్టు నుంచి లక్ష కంఠ పారాయణం వరకు చేపట్టిన కార్యక్రమాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందికి స్ఫూర్తినిస్తున్నాయని కొనియాడారు. భగవద్గీత సందేశం మన చర్యలకు మార్గనిర్దేశం చేసి, సమాజాన్ని బలోపేతం చేసి, జాతీయ స్ఫూర్తిని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం జై శ్రీ కృష్ణ, జై హనుమాన్, జై హింద్ అంటూ తన సందేశాన్ని ముగించారు.

డిసెంబరు 9న 'విజయ్ దివస్'

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రకటన వెలువడిన చారిత్రక దినమైన డిసెంబర్ 9న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'విజయ్ దివస్' వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ సాధన కోసం కేసీఆర్ చేసిన ఆమరణ నిరాహార దీక్ష ఫలించిన రోజును పండుగలా జరుపుకోవాలని ఆయన సూచించారు.ఈ మేరకు ఆదివారం పార్టీ నాయకులతో సమావేశమైన కేటీఆర్, ప్రతి నియోజకవర్గ, మండల, మున్సిపాలిటీ స్థాయిలో సంబరాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రలో డిసెంబర్ 9 ఒక మైలురాయి అని, ఆ రోజును ప్రజలందరూ గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు.ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం కేసీఆర్ 2009 నవంబర్ 29న నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించగా, తీవ్రమైన ఉద్యమ ఒత్తిడి నేపథ్యంలో 10 రోజుల తర్వాత డిసెంబర్ 9న కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ ఏర్పాటు ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ చారిత్రక నేపథ్యాన్ని స్మరించుకుంటూ వేడుకలు జరపాలని కేటీఆర్ తెలిపారు. "తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షల కోసం చేసిన పోరాట ఫలితాలు మనకు గర్వకారణం. దీక్ష ద్వారా సాధించిన విజయాన్ని జరుపుకుందాం" అని ఆయన అన్నారు.ఈ వేడుకల నిర్వహణ కోసం బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక కమిటీలను ఏర్పాటు చేస్తోంది. పార్టీ కార్యాలయాలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో సమావేశాలు, సాంస్క ృతిక కార్యక్రమాలు, ర్యాలీలు నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ వేడుకలు ప్రజల్లో ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయని పార్టీ నాయకులు భావిస్తున్నారు.

హైదరాబాదులో అమెరికా కాన్సులేట్ రోడ్డుకు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేరు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఖరారు చేశారు. రావిర్యాల వద్ద నెహ్రూ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును, ప్రతిపాదిత రీజనల్ రింగ్ రోడ్డును కలిపే గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రేడియల్ రోడ్డుకు పద్మభూషణ్ రతన్ టాటా పేరు పెట్టనున్నారు. ఇప్పటికే రవిర్యాల వద్ద ఉన్న ఇంటర్‌ఛేంజ్‌కు 'టాటా ఇంటర్‌ఛేంజ్' అని పేరు ఉన్న విషయం తెలిసిందే.అదేవిధంగా, ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్‌లో గూగుల్ నిర్మిస్తున్న భారీ క్యాంపస్ సమీపంలోని రహదారికి 'గూగుల్ స్ట్రీట్' అని నామకరణం చేయనున్నారు. గత నెలలో ఢిల్లీలో జరిగిన యూఎస్-ఇండియా స్ట్రాటజిక్ పార్టనర్‌షిప్ ఫోరమ్ సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్‌లోని ముఖ్యమైన రోడ్లకు ప్రపంచస్థాయి కార్పొరేషన్ల పేర్లు పెడతామని ప్రకటించారు. దానికి అనుగుణంగానే ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. భవిష్యత్తులో 'మైక్రోసాఫ్ట్ రోడ్', 'విప్రో జంక్షన్' వంటి పేర్లను కూడా పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.సోమవారం నుంచి హైదరాబాద్ సమీపంలో జరగనున్న 'తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్'కు ముందు ఈ ప్రకటనలు వెలువడటం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సదస్సులో 44 దేశాల నుంచి 154 మంది అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులు పాల్గొననున్నారు. ఈ సదస్సు ద్వారా రాష్ట్రంలో పెట్టుబడి అవకాశాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తోంది.

నోటీసులు ఇచ్చినా పట్టించుకోలేదు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – గోవాలోని 'బర్చ్ బై రోమియో లేన్' నైట్ క్లబ్ లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో 25 మంది సజీవ సమాధి అయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ప్రమాదంలో ప్రాణనష్టం భారీగా జరగడానికి కారణం క్లబ్ పరిసరాలేనని అధికారుల ప్రాథమిక దర్యాప్తులో తేలింది. క్లబ్ లోకి వెళ్లే మార్గం ఇరుకుగా ఉండడంతో పాటు అలంకరణ కోసం క్లబ్ ముందు ఏర్పాటు చేసిన తాటాకుల వల్ల మంటలు వేగంగా విస్తరించాయని చెబుతున్నారు. క్లబ్ నిర్వాహకులు నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో క్లబ్ ను పరిశీలించిన అధికారులు.. పరిసరాలను గమనించి ఆ ఏరియాలో క్లబ్ నిర్వహణకు అనుకూలం కాదని, వెంటనే క్లబ్ ను మూసేయాలని నోటీసులు కూడా జారీ చేశారని సమాచారం. అయితే, ఈ నోటీసులను లెక్కచేయకుండా క్లబ్ ను నడపడం వల్ల తాజాగా జరిగిన ప్రమాదంలో ప్రాణనష్టం ఎక్కువైందని అధికారులు చెబుతున్నారు. అగ్నిప్రమాదం జరిగిన వెంటనే సహాయక సిబ్బంది అక్కడికి చేరుకున్నప్పటికీ ఇరుకైన మార్గాల కారణంగా మంటలు ఆర్పడంలో ఆలస్యం జరిగిందని ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు.

ప్రత్యక్ష సాక్షుల కథనం ప్రకారం.. శనివారం క్లబ్ కోలాహలంగా ఉంది. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత సుమారు 1 గంట ప్రాంతంలో డ్యాన్స్ ఫ్లోర్ పై వంద మందికి పైగా డ్యాన్స్ చేస్తుండగా ఒక్కసారిగా భారీ శబ్దం వినిపించింది. ఆపై మంటలు ఎగిసిపడడంతో తీవ్ర గందరగోళం ఏర్పడింది. జనం భయాందోళనతో పరుగులు తీశారు. ఇంతలోనే మంటలు క్లబ్ అంతటా వ్యాపించాయి. పొగ కారణంగా బయటకు వెళ్లే మార్గం కనిపించక చాలామంది మరణించారు. అగ్నిప్రమాదం నేపథ్యంలో క్లబ్ నిర్వాహకులపై చర్యలు చేపట్టినట్లు గోవా సీఎం ప్రమోద్ సావంత్ తెలిపారు. ఇప్పటికే మేనేజర్‌ను అరెస్టు చేయగా.. క్లబ్ యజమానులపై అరెస్టు వారెంట్ జారీ చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

కడప మేయర్ ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ విడుదల

మొదటిపేజీ తరువాయి – కడప నగర పాలక సంస్థ మేయర్ పదవికి ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. ఈ నెల 11వ తేదీన ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి కొత్త మేయర్‌ను ఎన్నుకోనున్నారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాలతో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ అదితి సింగ్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. నోటిఫికేషన్ ప్రకారం, ఈ నెల 11న ఉదయం 11 గంటలకు కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేక సమావేశం జరగనుంది. ఈ సమావేశంలో కార్పొరేటర్లు, ఎక్స్-అఫీషియో సభ్యులు పాల్గొని నూతన మేయర్‌ను ఎన్నుకుంటారు. అవినీతి, అక్రమాల ఆరోపణల నేపథ్యంలో వైసీపీ నేత, నాటి మేయర్ వి. సురేష్ బాబును పదవి నుంచి తొలగించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన స్థానంలో డిప్యూటీ మేయర్ ముంతాజ్ బేగంను తాత్కాలిక మేయర్‌గా నియమించారు.ప్రస్తుత పాలకవర్గం పదవీకాలం మరో ఐదు నెలల్లో ముగియనుండటంతో, నగర అభివ ృద్ధి పనులకు ఆటంకం కలగకుండా ఉండేందుకు పూర్తిస్థాయి మేయర్‌ను ఎన్నుకోవడం అనివార్యంగా మారింది.ఇదిలా ఉండగా, తనను పదవి నుంచి తొలగించడాన్ని, ఎన్నికల నోటిఫికేషన్‌ను సవాల్ చేస్తూ సురేష్ బాబు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. శుక్రవారం ఆయన దాఖలు చేసిన లంచ్ మోషన్ పిటిషన్‌పై ఈ నెల 9న విచారణ జరగనుంది. కోర్టు తీర్పు తర్వాతే మేయర్ ఎన్నికపై పూర్తి స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

పోటీ పక్క రాష్ట్రాలతో కాదు.. ప్రపంచ దేశాలతో

మొదటిపేజీ తరువాయి – మా పోటీ పక్క రాష్ట్రాలతో కాదు.. ప్రపంచ దేశాలతో అంటున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. గ్లోబల్ సమ్మిట్‌కి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. ఈ సమ్మిట్ ద్వారా 2047నాటికి 3 ఫైనాన్షియల్ మెగా-గోల్స్ సాధించే లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తోంది రేవంత్ ప్రభుత్వం.ఊపిరి ఉన్నంతవరకు తెలంగాణ రైజింగ్‌కు తిరుగుండదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజల ఆశీర్వాదమే తన ఆయుధమన్నారు. నిన్నటి వరకు ఒక లెక్క, సమ్మిట్ తర్వాత మరో లెక్క అన్నారు. ఫ్యూచర్ సిటీ తెలంగాణ ప్రగతికి వేగుచుక్క అని పేర్కొన్నారు. గత పాలకులు కలలోనూ ఊహించని విజన్‌కు ప్రాణం పోశామని.. దేశ గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా తెలంగాణను మారుస్తామన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా ఎక్స్ లో ట్వీట్ చేశారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకమైన 'తెలంగాణ రైజింగ్ సమ్మిట్' 2025 ద్వారా తన విజన్‌ను ప్రపంచానికి తెలియజెప్పే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది. 2047 నాటికి దేశ స్వాతంత్ర్య శతాబ్ది ఉత్సవాల్లోకి అడుగుపెట్టనుంది. ఈ సమ్మిట్ ద్వారా 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తెలంగాణ ఎలా చేరుకోనుందో అన్న రోడ్‌మ్యాప్‌ను ప్రభుత్వం ప్రకటించనుంది.ఫ్యూచర్ సిటీ వేదికగా డిసెంబర్ 8, 9 తేదీల్లో జరగనున్న మెగా ఈవెంట్ నిర్వహణకు 100 ఎకరాల్లో అధికారులు భారీ ఏర్పాట్లు చేశారు. తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్- 2025కు 6 ఖండాల్లోని 44 దేశాల నుంచి 154 మంది ప్రతినిధులు హాజరు కానున్నారు. ఒక్క అమెరికా నుంచే 46 మంది ప్రతినిధులు వస్తున్నారు. సదస్సుకు హాజరవుతున్న వారిలో నోబెల్ గ్రహీతలు, ఆర్థికవేత్తలు, దేశ, విదేశాల నుంచి దిగ్గజ పారిశ్రామికవేత్తలు, సినీ, క్రీడా ప్రముఖులు ఉన్నారు. ఇప్పటికే వివిధ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులను, కేంద్రమంత్రులను రాష్ట్ర బ ృందాలు ఆహ్వానించాయి. అలాగే.. తెలంగాణలోని అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆహ్వానించింది.గ్లోబల్ సమ్మిట్ కోసం అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో వేదికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. డిసెంబర్ 8వ తేదీ మధ్యాహ్నం తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 గ్లోబల్ సమ్మిట్‌ను తెలంగాణ గవర్నర్ జిషు?దేవ్ వర్మ ప్రారంభించనున్నారు. మధ్యాహ్నం 2:30కి గ్లోబల్ సమ్మిట్‌లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రసంగిస్తారు. మధ్యాహ్నం 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య ప్రముఖులతో

వివిధ అంశాలపై చర్చాగోష్టి నిర్వహిస్తారు. డిసెంబర్ 9వ తేదీన సాయంత్రం తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ విజన్ డాక్యుమెంట్‌ను తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆవిష్కరించనుంది. 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దే రోడ్ మ్యాప్‌ను ప్రభుత్వం ప్రకటించనుంది.ఈ క్రమంలోనే నీతి ఆయోగ్, %×ాదీ% సూచనలతో విజన్ డాక్యుమెంట్ తుది మెరుగులు దిద్దారు. రెండు రోజుల సమ్మిట్‌లో 27 ప్రత్యేక సెషన్లలో టెక్నాలజీ, హెల్త్‌కేర్, ఎనర్జీ, ఆర్థిక అభివ ృద్ధి వంటి 15 ప్రధాన రంగాల్లో చర్చలు నిర్వహిస్తారు. సమ్మిట్ కోసం 50 ఆర్టీసీ బస్సులను వినియోగి స్తున్నారు. పార్కింగ్ ప్లేస్ నుంచి సమ్మిట్‌కి12 ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల్లో డెలిగేట్స్‌ను తరలిస్తారు. 6 వేల మంది పోలీసులతో మూడంచెల భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. వెయ్యి సీసీ కెమెరాలు, డ్రోన్లతో సమ్మిట్ చుట్టూ నిఘా ఏర్పాటు చేశారు. మరోవైపు ఇండిగో సంక్షోభంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. అవసరమైతే సమ్మిట్‌కు వచ్చే అతిథుల కోసం ప్రత్యేక విమానాలు ఏర్పాటు చేస్తోంది.సమ్మిట్ ద్వారా 3 ఫైనాన్షియల్ మెగా-గోల్స్ సాధించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.1. 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తెలంగాణ, భారత జీడీపీలో 10% వాటా, 2. 2047 నాటికి తెలంగాణాను నెట్ జీరో రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడం, 3. కోటి మంది తెలంగాణ మహిళలను కోటీశ్వరులుగా తీర్చిదిద్దడం. మానవ వనరుల అభివ ృద్ధి, ఉత్పాదకత, ఆవిష్కరణ, పెట్టుబడులు, పొదుపులను మూడు స్తంభాలుగా చేసుకుని ఈ లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రణాళిక రూపొందించింది.గ్లోబల్ సమ్మిట్ నేపథ్యంలో తెలంగాణ పోలీసులు భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ గ్లోబల్ సమ్మిట్ ప్రాంగణంలో మూడంచెల భద్రత ఏర్పాటు చేశామని రాచకొండ సీపీ సుధీర్ బాబు అన్నారు. 6 వేల మంది పోలీసులతో పూర్తి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామని.. డెలిగేట్స్‌కు పైలట్ వాహనాలను సిద్ధం చేశామని వివరించారు. సమ్మిట్ జరిగి రోజుల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు ఉంటాయని తెలిపారు. ఇక గ్లోబల్ సమ్మిట్‌కు 50 ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేశామని ఆర్టీసీ ఎండీ నాగిరెడ్డి తెలిపారు. విజిటర్స్ కోసం 10 ప్రాంతాల నుంచి బస్సులు నడిపించబోతున్నామని వెల్లడించారు.

అక్షర విజేత

సోమవారం-08-డిసెంబర్- 2025

అలియాబాద్‌లో అభివృద్ధి కోసం సనత్

అక్షర విజేత/పరకాల ప్రతినిధి : సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా ప్రజలు కోరుకుంటున్న వ్యక్తి. కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి గెలిపించండి అలియాబాద్ గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి సనత్ హనుమకొండ జిల్లా పరకాల మండలంలోని అలియాబాద్ గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి సనత్ పటేల్ ప్రజల అభివృద్ధినే ఏకైక లక్ష్యంగా తీసుకుని ఓటర్లను ఆశీర్వదించాలని కోరారు. గ్రామ ప్రజలు, బంధుమిత్రులు తమ అభ్యున్నతిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఒక అవకాశాన్ని ఇవ్వాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. వార్డ్ సమస్యల పరిష్కారమే తన ప్రథమ ధ్యేయమని, అవినీతి–బేధభావాలకు తావులేకుండా ప్రతి క్షణం గ్రామ ప్రజల కోసం పనిచేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని సనత్ స్పష్టం చేశారు.

గ్రామ అభివృద్ధి దిశగా తీసుకొచ్చిన ముఖ్య హామీలను ఆయన వివరించారు:

కొత్త డ్రైనేజీ లైన్ల నిర్మాణంవీధి దీపాల ఏర్పాటు, పాతవాటికి మరమ్మతులు కొత్త విద్యుత్ స్థంభాల ఏర్పాటుకు చర్యలు అర్హులైన వారికి పెన్షన్ సమస్యల పరిష్కారం ప్రభుత్వ పథకాలు నిజమైన అర్హులకు చేరేలా పర్యవేక్షణ గ్రామంలో కొత్త సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం ప్రతి వీధిలో భద్రత కోసం సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు మహిళా సంఘాలు, గ్రామ చిన్నపాటి కార్యక్రమాలకు ఉపయోగపడే కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం "మాట ఇచ్చిన వాడిని%౯% మాట నిలబెట్టుకునేవాడిని. మీ నమ్మకానికి తగిన విధంగా పని చేస్తాను" అని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. గ్రామ అభివృద్ధికోసం ప్రజల నమ్మకమే తన శక్తి అని, ఆశయాల సాకారమే తన లక్ష్యమని సనత్ పేర్కొన్నారు.అలియాబాద్ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న సనత్ పటేల్ ప్రజల మద్దతు కోరుతూ కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేయాలని ప్రచారాన్ని వేగవంతం చేశారు.

పాలకురాలిగా కాదు మీ ఇంటి సేవకురాలిగా వస్తా

ఉంగరం గుర్తుకు మీ ఓటు వేయండి

నన్ను ఆశీర్వదించి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించండి

ఎకమామిడి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి చిట్టెపు నర్మదా మల్లారెడ్డి

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : ఏక్ మామిడి గ్రామ అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తానని గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి చిట్టెపు నర్మదా మల్లారెడ్డి అన్నారు. మన ఊరు అభివృద్ధి కోసం ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం నవాబుపేట మండల పరిధిలోగల ఎకమామిడి గ్రామానికి చెందిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి చిట్టెపు నర్మదా మల్లారెడ్డి అక్షర విజేత వికారాబాద్ ప్రతినిధి తో మాట్లాడారు. గడపగడపకు తిరుగుతూ ఉంగరం గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఓటరు దేవుళ్లను కోరారు. పాలకురాలిగా కాకుండా మీ ఇంటి సేవకురాలిగా సేవ చేస్తానని చెప్పారు. గెలిస్తే సర్పంచ్ అవుతానని అన్నారు. కానీ ఎప్పటికీ మీ మనిషిగానే మసులుకుంటానని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. నా బలం బలగం మీ నమ్మకమేనని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నా లక్ష్యం మాత్రం ఎకమామిడి గ్రామాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి పరచడమే ప్రథమ లక్ష్యమని తెలిపారు. అధికారం చలాయించడానికి నేను సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం లేదని ఆమె అన్నారు. ఆప్యాయంగా మిమ్మల్ని మీతో పాటు మీ కుటుంబ సభ్యులను ఆదుకోవడమే లక్ష్యంగా మీ ముందుకు వస్తున్నానని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

రైతులు పొలాలకు వెళ్లేందుకు ఫార్మేషన్ రోడ్లను నిర్మిస్తా

గ్రంథాలయాన్ని పునఃప్రారంభిస్తా

గ్రామం అంతా అండర్ డ్రైనేజీ నిర్మిస్తా

అర్హులకు ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులందరికీ అందేలా కృషి చేస్తా

నారాయణపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి ఎన్నేపల్లి సుజాత ప్రహ్లాద రెడ్డి

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : రైతులు తమ పొలాలకు వెళ్లేందుకు ఫార్మేషన్ రోడ్లను నిర్మించేందుకు కృషి చేస్తానని ఎన్నేపల్లి సుజాత ప్రహ్లాద రెడ్డి అన్నారు. గ్రామ యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ అందజేసి ఉద్యోగ అవకాశాలకు మార్గం సుగమం చేస్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం వికారాబాద్ మండల పరిధిలోగల నారాయణపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి ఎన్నేపల్లి సుజాత ప్రహ్లాద్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఓటరు దేవుళ్ళందరూ కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎన్నెపల్లి సుజాత ప్రహ్లాద్ రెడ్డిని బలపరుస్తూ కత్తెర గుర్తుకు మీ అమూల్య ఓటు వేయాలని ఆమె కోరారు. గ్రామంలో గ్రంథాలయాన్ని పునః ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె తెలిపారు. గ్రామంలో అండర్ డ్రైనేజీ నిర్మాణాలు చేపడతామని ఆమె చెప్పారు. సీసీ రోడ్లు నిర్మించేందుకు కృషి చేస్తానని ఆమె వెల్లడించారు. అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు రేషన్ కార్డులు ఆసరా పింఛన్లు ఇప్పించేందుకు కృషి చేస్తానని ఆమె తెలిపారు. పార్టీలకు అతీతంగా గ్రామములో అభివృద్ధి పనులు చేపడతానని ఆమె విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. నారాయణపూర్ గ్రామంలో కోల్డ్ స్టోరేజ్ నిర్మించేందుకు కృషి చేస్తానని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

సర్పంచ్, వార్డు అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం కృషి చేయాలి కిచ్చన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి

రెబల్స్‌ఉపసంహరించుకోవాలి.లేకుంటే చర్యలు తప్పవు పార్టీ కోసం త్యాగం చేసిన వారికి పదవులు కెఎల్ఆర్

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున నిలిపిన సర్పంచ్ అభ్యర్థుల విజయం కోసం ఖచ్చితంగా ప్రతీ ఒక్కరూ పని చేయాలని మహేశ్వరం నియోజకవర్గం పార్టీ ఇన్చార్జి కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి, అన్నారు. సర్పంచ్, వార్డుల అభ్యర్థుల విజయావకాశలపై ఆయన నివాసంలో పార్టీ ముఖ్యలతో కలిసి సమీక్ష నిర్వహించారు. మహేశ్వరం, కందుకూరు మండల నాయకులు సహా బూత్ కమిటీ, గ్రామ కమిటీలు, ఇందిరమ్మ కమిటీలు, దేవాలయ కమిటీలు, అన్ని అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, నాయకురాళ్లు తమ ఊర్లో, బూత్ లో లీడ్ వచ్చే విధంగా కృషి చేయాలని సూచించారు. సర్పంచ్, వార్డు మెంబర్లకు వ్యతిరేకంగా ఎవరూ నామినేషన్ వేసినా. ఉపసంహరించుకుని పార్టీ తరపున నిలిపిన అభ్యర్థులకు ప్రచారం చేయాలని లక్ష్మారెడ్డి, కోరారు. లేకుంటే ఉపేక్షించబోమని.చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. గెలుపు గుర్రాలను ఎంపిక చేశాం మీ సేవలను గుర్తిస్తాం, కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండాలు మోసిన సీనియర్లు, కార్యకర్తలకు నామినేటెడ్ పదవులు, ఇతర ఉన్నత స్థానాల్లో అవకాశాలు కల్పిస్తామని కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి, హామీ ఇచ్చారు. మండల, గ్రామ కమిటీల నిర్ణయం మేరకే గెలుపు గుర్రాలను బరిలో ఉంచామని చెప్పారు. అందువల్ల పార్టీ ఆదేశాలను అందరూ పాటించాలని లక్ష్మారెడ్డి,కోరారు.

అవకాశవాద రాజకీయాలు చేస్తున్న వారికి బుద్ధి చెప్పాలి

షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్.

బీఆర్ఎస్ కు బిగ్ షాక్..

రావి ర్యాలలో బీఆర్ఎస్ ను వీడి హస్తం గూటికి చేరిన నాయకులు

అభివృద్ధికి పట్టం కట్టే బాధ్యత..ఓటర్లదే..

అక్షర విజేత షాద్నగర్ : రావిర్యాలలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ధీమా నీలయ్య గెలుపు దిశగా అడుగులు.

జిల్లేడు చౌదరిగూడెం:

గ్రామల అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ పార్టీ కట్టుబడి ఉంది.. ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ కోరారు. జిల్లేడు చౌదరిగుడా మండల పరిధిలోని రావిరాల గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన ధీమ నీలయను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని గ్రామ ముఖ్య నేతలకు సూచించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు చలివేంద్రం పల్లి రాజు, సర్పంచ్ అభ్యర్థి ధీమా నీలయ్య ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో భారీ చేరికలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా వారికి ఎమ్మెల్యే పార్టీ కండలతో ఆహ్వానించారు. పార్టీలో చేరిన వారిలో చిట్యాల చంద్రయ్య,గవ్వల ఆంజనేయులు, అశోక్,కుమ్మరి గోపాల్, శివరాములు,ఆర్ యాదయ్య, ఎం,యాదయ్య, కడుమూరి రవి, తొండపల్లి నర్సిములు, తొండపల్లి యాదయ్య, షరీఫ్, తొండపల్లి రమేష్,చేనాగళ్ల రమేష్,మైసగళ్ల రమేష్,బుడిది శేఖర్,మైసగళ్ల నర్సిములు, వడ్డే జంగయ్యతో పాటు మరికొందరు ఉన్నారు.

అవకాశవాద రాజకీయాలు మానుకోవాలి..

కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు చలివేంద్రం పల్లి రాజు. కష్టకాలంలో ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని ఆదరించారని ఇలాంటి సందర్భంలో కొందరు అవకాశవాద రాజకీయాలు చేస్తూ పార్టీకి నష్టం కలిగించే ఏ ప్రయత్నం చేసిన ఊరుకోమని హెచ్చరించారు. అభివృద్ధి అభిమానంగా పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి పనిచేయాలని సూచించారు రావిరాల గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన ధీమ నీలయను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించి తీరుతామని ఆయన అన్నారు. అభివృద్ధికి పట్టం కట్టడానికి ప్రజల సైతం ముందుకు రావాలని కోరారు అవకాశవాద రాజకీయాలు చేస్తున్న వారికి బుద్ధి చెప్పాలని కోరారు..

రేవల్లి మండల కేంద్రంలో మరొక మాన్యశ్రీ కాన్షిరం.!

యూపీలో ఒకప్పుడు మాన్యశ్రీ కాన్సిరాం సైకిల్ ప్రచారం

స్వతంత్ర సర్పంచి అభ్యర్థి వినూత్న ప్రచారం..!!

మైక్ సెట్లు లేవు, తన వెంబడి జనం లేదు కానీ గెలుస్తానని పోరాటం.!

మహనీయుల ఆదర్శంతో సైకిల్ పై సైలెంట్ ప్రచారం

ఒకప్పుడు మన్యం శ్రీ కాన్సిరాం, ఇప్పుడు దాది వెంకటయ్య

రేవల్లి మండల కేంద్రంలో ఇతను ఓటు బ్యాంక్ మార్క్ ఎంత?

తన ప్రచార పత్రాలను తానే అతికించుకుంటున్న స్వతంత్ర అభ్యర్థి దాది వెంకటయ్య

అక్షర విజేత గోపాల్పేట, రేవల్లిటీ : వనపర్తి జిల్లా రేవల్లి మండల కేంద్రంలోని దాది వెంకటయ్య స్వతంత్ర సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బరిలో దిగిన విషయం అందరికీ తెలిసినదే అదేవిధంగా అతనికి కత్తెర గుర్తు కేటాయించడంతో అతను ఎలాంటి మైక్ సెట్ లు భారీ శబ్దాలు లేకుండా సైకిల్ పై సైలెంట్ ప్రకారం చేస్తూ తనదైన శైలిలో ప్రచారం చేసుకుంటున్నాడు. తన వెంట జనం లేరు కానీ గెలుస్తానని నమ్మకం ఆత్మవిశ్వాసంతో మహనీయుల ఆశయంతో సైకిల్ పై ప్రచారం చేసుకుంటున్నాడు. ఒకప్పుడు యూపీలో మాన్యశ్రీ కాన్సిరాం బహుజన సమాజ్ పార్టీనీ అధికారంలోకి తీసుకురావడానికి సైకిల్ పై ప్రచారం చేయడం జరిగింది. అదే ఫార్ములాతో ఇతను కూడా ప్రచారం చేస్తున్నాడని మండల కేంద్రంలో కొంతమంది అనుకుంటున్న మాట తానే స్టిక్కర్లు కాగితాలు అతికించుకుంటూ తన గుర్తును కలిసిన ప్రతి ఒక్కరికి చెప్పుకుంటూ వెళ్తున్నాడు. అసలు ఇతను ఎన్ని ఓట్లు పడతాయి ఇతను ఓటు బ్యాంకు ఎంత? అసలు గెలుస్తాడా లేదా అనేది ప్రజలలో ఒక ప్రశ్నగా మిగిలింది. ఎవరు ఏమన్నా నా ప్రచారం ఆగదు అంటూ తన పని తన చేసుకుంటూ పోతున్నాడు. కొంతమంది శభాష్ మరి కొంతమంది అవసరమా ఇదంతా అని మరికొందరు అంటున్నారు. వీటన్నిటికీ జవాబు దొరకాలి అంటే 11 తారీఖు వరకు ఆగాల్సిందే

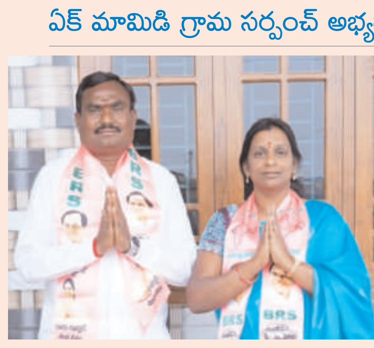
మన ఊరి అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తా

సేవ చేయడానికి ఒక్కసారి అవకాశం కల్పించండి

గ్రామంలో ప్రస్తుత పరిస్థితిలో మార్పు చాలా అవసరం

కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి గ్రామ ప్రజలు ఆశీర్వదించాలి

ఏక్ మామిడి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి బార్వాది మంజుల నరేందర్ రెడ్డి



అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : మన ఊరు అభివృద్ధి కోసం రాత్రింబగళ్లు పనిచేస్తానని ఎకమామిడి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి బార్వాది మంజుల నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. గ్రామానికి సేవ చేయడానికి ఒక్కసారి అవకాశం కల్పించాలని ఆమె ఓటర్లను విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదివారం నవాబుపేట మండల పరిధిలోగల ఎకమామిడి గ్రామానికి చెందిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి బార్వాది మంజుల నరేందర్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో గ్రామం అభివృద్ధి చెందలేదని ఆమె ఘాటుగా స్పందించారు. గ్రామంలోని 8వ, 9వ, 10వ వార్డులలో మురికి కాలువలు నిండు గర్భిణీలలా తయారయ్యాయని ఆమె మండిపడ్డారు. గ్రామంలో సిసి రోడ్లు అండర్ డ్రైనేజీ ఓపెన్ సైడ్ డ్రైనేజీల నిర్మాణం పనులను చేపడుతామని తెలిపారు. గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక్క అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఓటరు దేవుళ్ళు కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఒక సభ్యురాలిగా మసులుకుంటానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా లార్వాది రాఘవేందర్ రెడ్డి పురుషోత్తం చారి మహేష్ ముక్కురవి జనార్ధన్ రెడ్డి యాదవ రెడ్డి తో పాటు పలువురు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అంగరంగ వైభవంగా పరకాలలో కోత కాల పండగ (కృతజ్ఞతార్పణల పండుగ).!

గెత్సేమనే ప్రార్థన మందిరంలో..

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/ పరకాల : హనుమకొండ జిల్లా పరకాల పట్టణంలో ఆదివారము గెత్సేమనే ప్రార్థన మందిరంలో కోతకాల పండగ అంగరంగ వైభవంగా పరంజ్యోతి, థామస్ అయ్యగార్ల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా సంఘ కాపరి రాహేల్ సిస్టర్ మాట్లాడుతూ... కోత పండగ అనగా నీవు పొలములో విత్తిన నీ వ్యవసాయముల తొలిపంట యొక్క కోతపండుగను, పొలములోనుండి నీ వ్యవసాయ ఫలములను నీవు కూర్చుకొనిన తరువాత సంవత్సరాంత మందు ఫలసంగ్రహపు పండుగ అని అన్నారు. కోతపండుగలో వారు మొదటి భాగాన్ని దేవుని దగ్గరకు తీసుకురావలి అని అన్నారు.మనం ఆలా దేవుని దగ్గరకు మొదటి ఫలము తీసుకు రాలేము కాబట్టి మనము దేవునికి కృతజ్ఞత కానుక అర్పించాలి అని అన్నారు. కాబట్టి ఈ కృతజ్ఞత అర్పణల పండుగ మన అందరికి సంబందసంబందించిన పండగానే రాహుల్ సిస్టర్ అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ సభ్యులు సండే స్కూల్ పిల్లలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామాభివృద్ధికి కృషి చేస్తా

సర్పంచ్ అభ్యర్థి వీరబోయిన దేవేందర్

అక్షర విజేత, వెంకటాపూర్ (రామప్ప) : ఎల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామ అభివృద్ధి చేస్తానని గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బరిలో ఉన్న వీరబోయిన దేవేందర్ అన్నారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన ఆదివారం ఎల్లారెడ్డి పల్లి గ్రామంలో ఇంటింటా తిరుగుతూ ఎన్నికల ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. అంతకుముందు ఆయన గ్రామంలోని బొడ్రాయి వద్ద కుటుంబ సమేతంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవేందర్ మాట్లాడుతూ... సర్పంచ్ గా అవకాశం కల్పిస్తే గ్రామ అభివృద్ధియే పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. గ్రామ ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బరిలో ఉన్నానని ఆయన అన్నారు. ఆశతో ఉన్నోడికి అవకాశం ఇస్తే దోచుకుంటాడని, ఆశయంతో మీ ముందుకు వచ్చిన నాకు అవకాశం కల్పిస్తే సేవకుడిగా పని చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తనది నిరుపేద కుటుంబమని అన్నారు. చిన్ననాటి నుండి కష్టపడి స్వతగా పైకొచ్చిన వాడినని, సర్పంచ్ గా ఒకసారి అవకాశం కల్పిస్తే గ్రామానికి సేవ చేసుకుంటానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవేందర్ తో పాటు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ మద్దతుదారుడు కడివెండి తిరుపతి

వార్డులోని ప్రతి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తా

అక్షర విజేత,వెంకటాపూర్ (రామప్ప) : వెంకటాపూర్ లక్ష్మీదేవి పేట గ్రామపంచాయతీ 9 వ వార్డులో ప్రతి సమస్యకు కృషి చేస్తానని కాంగ్రెస్ మద్దతుగా కడివెండి తిరుపతి అన్నారు ఆదివారం రోజున పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా 9వ వార్డు తిరుపతి విశృతంగా ప్రచారం నిర్వహించి ఓటర్లతో మాట్లాడారు ప్రధానంగా అంతర్గత రహదారులు డ్రైనేజీ సమస్య అర్హులైన వారికి పెన్షన్లు నివాస గృహాల మహిళా సంఘాల సభ్యులకు ప్రభుత్వపరంగా రావాల్సిన వడ్డీ లేని రుణాలు వీధిలైట్లు తదితర సమస్యలపై నిధులు రాబట్టి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు.ఒక్క సారి అవకాశం ఇవ్వండి అభివృద్ధి అంటే ఇలా ఉంటుంది అని చేసి చూపిస్తా తమకు కేటాయించిన గౌను గుర్తుపై మీ అమూల్యమైన ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరుతున్నాను మీరు ఇచ్చే గెలుపుతో పాటు వార్డు సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తానని అన్నారు.

మార్పు కోసం బరిలో "యువత" వార్డు బరిలో బీజేపీ అభ్యర్థులు

అభివృద్ధి, ప్రజాసేవే ప్రధాన లక్ష్యం

అక్షర విజేత వెంకటాపూర్(రామప్ప): స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు కౌంట్‌డౌన్ మొదలవుతుండగా రాజకీయ పార్టీలు తమ వ్యూహాలను వేగవంతం చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో వెంకటాపూర్ గ్రామపంచాయతీ వివిధ వార్డుల్లో బీజేపీ పార్టీ నుంచి యువ అభ్యర్థులు వార్డు పోటీలోకి దిగడం ప్రస్తుత రాజకీయ వాతావరణంలో చర్చనీయాంశమైంది. మార్పు, అభివృద్ధి, పారదర్శకతుఈ మూడు అంశాలను ప్రధాన ఎజెండాగా తీసుకొని యువత ముందుకు రావడం గమనార్హం.

ప్రజాసేవే ప్రధాన ధ్యేయం: బీజేపీ యువ అభ్యర్థులు

వార్డుల్లో ఎదుర్కొంటున్న మౌలిక వసతుల లోపాలు, రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సమస్యలు, వెలుతురు సదుపాయం వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి ప్రజలకు చేరువ కావాలని అభ్యర్థులు చెబుతున్నారు. పెద్దలు%-%చిన్నలు అన్న తేడా లేకుండా ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి సమస్యలు తెలుసుకుంటామని, వాటి పరిష్కారానికై కృషి చేస్తామని హామీ ఇస్తున్నారు.

వార్డు రాజకీయాల్లో కొత్త ఉత్సాహం

యువత బరిలోకి దిగడంతో వార్డు స్థాయి రాజకీయాల్లో కొత్త ఉత్సాహం తిరిగి కనిపిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు సాంప్రదాయ అభ్యర్థులకే మద్దతు లభించేవి. అయితే ఈసారి యువతా నాయకత్వం ముందుకు రావడం వల్ల ఓటర్లు కూడా కొత్త ఆశలు పెంచుకున్నారు. ఆధునిక ఆలోచనలతో, సోషల్ మీడియా ప్రచారంతో యువ అభ్యర్థులు ప్రతి ఇంటికీ చేరుతున్నారు.

ఇతర పార్టీలలో అలజడి

బీజేపీ యువ అభ్యర్థుల ప్రవేశం ఇతర పార్టీల వ్యూహాలను ప్రభావితం చేస్తోంది. యువతను ఆకర్షించేలా ప్రచార విధానాలు మార్పు చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. సాంప్రదాయ ఓటు బ్యాంకులు కూడా ప్రభావితం అయ్యే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

అభివృద్ధిపైనే దృష్టి

వార్డు స్థాయిలో చిన్న చిన్న సమస్యలు పెద్ద ఇబ్బందులు సృష్టిస్తున్నాయని, వాటికి శాశ్వత పరిష్కారం కోసం తాము పోటీ చేస్తున్నామని బీజేపీ అభ్యర్థులు చెబుతున్నారు. ప్రజలకు చేరువగా ఉండే నాయకులే కావాలని ఓటర్లు కోరుకుంటున్న నేపథ్యంలో యువత ప్రవేశం ఆశాజనకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ ఎన్నికల్లో యువత నాయకత్వం ఎలా మెరుగు చేస్తుంది, వార్డు రాజకీయ దిశ ఎలా మారుతుంది, బీజేపీ అభ్యర్థుల ప్రచారం ఎంతవరకు ప్రజాదరణ పొందుతుంది అన్నది ఇంకా చూడాల్సి ఉంది. కానీ ఒక విషయం మాత్రం స్పష్టం మార్పు కోసం యువత బరిలోకి రావడం స్థానిక ఎన్నికల్లో కొత్త శకానికి నాంది కావొచ్చు.

చిత్తారు శ్రీహరి యాదవ్ సేవలు మరువలేనివి

మేకల మల్లిబాబు యాదవ్ చిత్తారు సింహాద్రి యాదవ్

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- చిత్తారు శ్రీహరి యాదవ్ బీసీ ఎస్సీ ఎస్టీలతోపాటు జిల్లాలోని యాదవులకు చేసిన సేవలు ఎన్నటికీ మర్చిపోలేమని, జిల్లా అఖిల భారత యాదవ మహాసభకు వారే మార్గదర్శకులని, వారి ఆశయాలని సాధిస్తామని అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు మేకల మల్లి బాబు యాదవ్, జిల్లా యాదవ యువజన అధ్యక్షులు చిత్తారు సింహాద్రి యాదవ్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి లోడిగ వెంకన్న యాదవ్, దుబాకుల శ్రీనివాస్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. చిత్తారు శ్రీహరి యాదవ్ 14వ వర్ధంతి వేడుకలు చింతకాని మండలం అష్టగుర్తి గ్రామంలో, కామేపల్లి మండలం పండితాపురం గ్రామంలో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సంతాప సభలో మల్లి బాబు యాదవ్ మాట్లాడుతూ శ్రీహరి యాదవ్ కీర్తిశేషులై సుదీర్ఘకాలం అయినప్పటికీ వారి స్మృతులను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేమని, అతి చిన్న వయసులోనే రాష్ట్రస్థాయి నాయకత్వానికి ఎదిగారని, ఆ రోజులలో ఎవరికి ఎప్పుడు ఎలాంటి ఆపద వచ్చి కబురు వస్తే క్షణం పాటు కూడా ఆలోచించకుండా సమస్యను పరిష్కరించే వారని అలాంటి నాయకులను చిన్న వయసులో కోల్పోవడం అఖిల భారత యాదవ మహాసభకు, జిల్లా యాదవులకు ఇప్పటికీ లోటుగా కనిపిస్తుందని విచారం వ్యక్తం చేశారు. అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా నాయకులు సింహాద్రి యాదవ్ తో పాటు వక్తలు మాట్లాడుతూ వారు యాదవుల అభివృద్ధి గురించి ఆలోచించే వారని, రాజకీయాలు వర్గాలు లేకుండా యాదవులు ఐక్యంగా ఉండాలని, ఐక్యంగా ఉంటే ఎవరికి బానిసత్వం చేయాల్సిన అవసరం లేదని ప్రతిసారి చెప్తుండేవారని, వారి ఆశయాన్ని సాధించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా యాదవులు " శ్రీహరి యాదవ్ ఆశయాలు సాధిస్తాం సాధిస్తాం అంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేతుల నాగేశ్వరరావు, బండారు ప్రభాకర్ కనకబండి విజయలక్ష్మి నన్నే బోయిన పద్మ, పొదిల సతీష్, పొదిల పాపారావు, శీలం పుల్లయ్య, గుండ్ల మన్మధరావు కొమ్మినేని అప్పారావు, ఎస్.కె రబ్బానీ పాషా, ధరావత్ లాలు, నగేష్, చిత్తారు పెద్ద పుల్లయ్య చిత్తారు మల్లేశం, గంగదేవుల రమేష్ గంగదేవుల రంగయ్య, వాకదాని కోటేశ్వరరావు రాగం కోటేశ్వరరావు, ఇమ్మడి రామారావు సింగాల సత్యం యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ సైద్ధాంతిక శిక్షణ అవసరం

జనసేవా దళ్ శిక్షణను ప్రారంభించిన దండి సురేష్

అక్షర విజేత ఖమ్మం : - యువతలో శారీరక ధృడత్వంతో పాటు మానసిక పరివర్తన, సమాజం పట్ల అవగాహన అవసరమని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి దండి సురేష్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అనంతపురం నుండి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఇన్ స్పెక్టర్ కె. మురళి కృష్ణ తెలిపారు. సమకాలిన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా రాజకీయ సైద్ధాంతిక శిక్షణ పొందాలని ఆయన -సూచించారు. ఖమ్మం ఖమ్మం రూరల్ ఏదులాపూరం మున్సిపల్ పరిధిలో జనసేవా దళ్ శిక్షణా శిబిరం ఆదివారం ప్రారంభమైంది. శిక్షణను సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సురేష్, కె. మురళి కృష్ణ ప్రారంభించారు. ముందుగా ఏఐవైఎఫ్ జెండాను సిపిఐ ఖమ్మం జిల్లా సమితి సభ్యులు చెరుకుపల్లి భాస్కర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా దండి సురేష్, కె మురళి కృష్ణ మాట్లాడుతూ జనాభాలో సగానికి పైగా కలిగిన యువత పాలక వర్గాల తీరుతో నైరాశ్యానికి గురవుతుందన్నారు. ఉపాధి, ఉద్యోగాల కల్పనలో పాలకులు -విఫలం కావడంతో యువశక్తినిర్వీర్యమవుతుందన్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులలో యువత చైతన్యవంతమైన ఆలోచనలతో రాజకీయాల్లోకి రావాలని వామపక్ష ప్రజాతంత్ర లౌకిక శక్తులకు మద్దతుగా నిలవాల్సి ఉందన్నారు. నిరుద్యోగం పెరిగిన -నేపథ్యంలో పాలకులు కర్మ సిద్ధాంతాన్ని బోధిస్తూ పక్కదారి పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. సుదీర్ఘ కాలం పోరాటాలతో అనేక హక్కులను, సంక్షేమ పథకాలను సాధించిన భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ శత వార్షికోత్సవ ముగింపు ఉత్సవాలను జనవరి 18న ఖమ్మంలో జరుపుకుంటుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఐదువేల మంది యువకులకు జన సేవాదళ్ శిక్షణ ఇస్తున్నారు. శారీరకంగా ధృడత్వం కలిగి ఉన్నప్పుడే మానసిక పరిపక్వత లభిస్తుందని శారీరక ధృడత్వం కలిగి సమాజ ఉన్నతికి కృషి చేయాలని ఆయన యువతను కోరారు. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ చరిత్రను నేటి తరానికి తెలియజేస్తూ సమస్యలపై జరిగే పోరాటాలకు సంబంధించి కార్యోన్ముఖులను చేయడమే లక్ష్యంగా శతాబ్ది ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నామని దండి సురేష్, కె. మురళి కృష్ణ తెలిపారు. ఈకార్యక్రమంలో సిపిఐ ఖమ్మం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మిడకంటి చిన్న వెంకట రెడ్డి, సిపిఐ ఖమ్మం జిల్లా సమితి సభ్యులు వెంపటి సురేందర్, సిపిఐ రూరల్ మండల కన్వీనర్ దండి రంగరావు, సిపిఐ ఖమ్మం రూరల్ మండలం నాయకులు వెన్నం భాస్కర్ మిడకంటి పెద్ద వెంకట్ రెడ్డి, రైతు సంఘం నాయకులు మామిడి శంకర్ రెడ్డి, 31వ డివిజన్ కార్యదర్శి దొంతగని వెంకన్న, మండల నాయకులు గణపరపు వీరన్న, రైతు సంఘం సీనియర్ నాయకులు మామిండ్ల నిరంజన్ రెడ్డి,మండల నాయకులు పొన్నెకంటి రామకృష్ణ, ఏఐవైఎఫ్ ఖమ్మం జిల్లా కార్యదర్శి నానాబాల రామకృష్ణ,ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు గణపారపు ఉపేందర్, ఏఐవైఎఫ్ ఖమ్మం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మామిండ్ల శ్రీనాథ్ రెడ్డి, మండల ఏఐవైఎఫ్ నాయకులు మామిడాల కిరణ్, ఏఐవైఎఫ్ నాయకులు దొంతగాని ఉపేందర్, మండల ఏఐవైఎఫ్ సహాయ కార్యదర్శి, రెడ్డబోయిన వెంకటేష్ 31వ డివిజన్ సహాయ కార్యదర్శి, దండి రమేష్ ఏఐవైఎఫ్ మండల నాయకులు, మెల్లెచెరువు రవి,ఎఐటియుసి జిల్లా నాయకులు మెల్లెచెరువు గురవయ్య, మేళ్ళచెరువు సాయి ఏఐవైఎఫ్ మండల నాయకులు, మిడికంటి అభిరామ్ రెడ్డి ఏఐఎస్ఎఫ్ మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్

రెండ్రోజుల సదస్సుకు దేశ, విదేశీ ప్రతినిధులు రాక

సమ్మిట్ లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం

కిచ్చన్న గారి లక్ష్మారెడ్డి

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : పాస్ లు లేని వారు ఫ్యూచర్ సిటీకి రావొద్దు: కె ఎల్ ఆర్, విజ్ఞప్తి విజ్ఞప్తి,తర్వాత అందరికీ ఆహ్వానం- భారీ వేడుకకు సహకరించాలి దాదాపు 44 దేశాలు, భారతీయ అత్యున్నత సంస్థలకు చెందిన వ్యాపార దిగ్గజాలు, వివిధ రంగాల్లో ప్రముఖులు, నేతలు"తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్"కు రానున్నారని మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జి కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి, అన్నారు. కందుకూరు మండలం ఫ్యూచర్ సిటీలో ప్రపంచ స్థాయి సంస్థలన్నీ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వస్తున్నాయని తెలిపారు.విపక్షాలు- అందరూ సహకరించాలి: లక్ష్మారెడ్డి, అంతర్జాతీయ సదస్సుకు వివిధ రంగాల ప్రముఖులు, వ్యాపారవేత్తలు, నేతలు వస్తున్నారని ఏర్పాట్లు, కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తెలంగాణ ప్రభుత్వం- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. భద్రత దృష్ట్యా- మన మహేశ్వరం నియోజకవర్గం నాయకులు, కార్యకర్తలు బాధ్యతగా ఉండి. పాస్ లు లేకుంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో గ్లోబల్ సమ్మిట్ కు రావొద్దని మరోసారి కెఎల్ఆర్ ,విజ్ఞప్తి చేశారు. ఫ్యూచర్ సిటీ నిర్మాణం, సదస్సు వల్ల మన మహేశ్వరం, కందుకూరు మండలాల పేరు ప్రతిష్టలు ప్రపంచస్థాయికి వెళ్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. భూములు అమ్ముకోవద్దని కిచ్చెన్న విజ్ఞప్తి,ఫ్యూచర్ సిటీ గ్లోబల్ సమ్మిట్ వల్ల భూముల ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతాయని కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి,అన్నారు. కోకాపేటను మించి రేట్లు భవిష్యత్ లో పెరుగుతాయని కందుకూరు, మహేశ్వరం మండల అన్నదాతలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మన ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచే సదస్సుకు ఎలాంటి ఆటంకాలు కలిగించవద్దని... సదస్సు తర్వాత అందరినీ ఆహ్వానిస్తామని తెలిపారు. తెలంగాణ అస్థిత్వం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని సమ్మిట్ లో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు.

కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేయండి

గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తా

స్వతంత్ర అభ్యర్థి పడకంటి, మానెమ్మ

అక్షర విజేత, తాండూరు : గతంలో అభివృద్ధికి నోచుకుని లేకపోయింది. నేను స్వతంత్ర అభ్యర్థి సర్పంచిగా పడకంటి మానెమ్మ ఓటరు మహాసేనులు ఆశీర్వదించండి బషీరాబాద్ మండలం దామెర్చేడ్ గ్రామంలో కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి గెలిపించండి గ్రామస్తులకు విజ్ఞప్తి మన గ్రామంలో పరాయి పాలన గా అభివృద్ధికి నోచులేక పోయింది.నేను గ్రామ సర్పంచ్ గా గ్రామానికి సేవలు అందిస్తానని ఒక్కసారి నాకు అవకాశం కల్పిస్తే గ్రామాన్ని ఎన్నడు లేనంతగా అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తానని వాగ్దానం చేస్తున్నాను. గ్రామంలో ఇంటింటి ప్రచారంకి వెళ్లినప్పుడు గ్రామస్తులు స్పందన అర్పించేదగ్గ విషయమని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేకించి గ్రామంలో విద్య వైద్యం పరిశుద్ధం పై ప్రత్యేక చొరవ చూపుతానని పేర్కొన్నారు రాజకీయాలకు అతీతంగా గ్రామ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతానని గ్రామస్తులందరూ బేధాభిప్రాయాలు లేకుండా అభివృద్ధి పాటుపడతాను అని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో పోస్ట్ బాబు భీమయ్య గౌడ్ ఆకారం వెంకటయ్య చెట్టు కింది గోవిందు కిష్టప్ప శేఖర్ అమృత్ నరసింమ యశోదమ్మ బాలమ్మ తదితరులు ఇంటింటి ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు

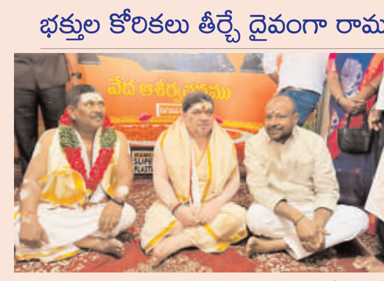
50 ఏళ్ల తర్వాత అపూర్వ కలయిక

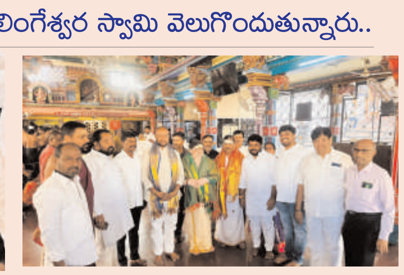
1975 టిటిసి బ్యాచ్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- వారంతా 50 సంవత్సరాల క్రితం ఒకేచోట శిక్షణ పొందారు. అంతేకాదు టీచర్ ట్రైనింగ్ సర్టిఫికేట్ (టిటిసి)కు సంబంధించి ఖమ్మం జిల్లాలో వారిదే మొదటి బ్యాచ్. వీరంతా ఉపాధ్యాయులుగానే కాకుండా ప్రభుత్వ రంగంలో -వివిధ విభాగాలలో సుదీర్ఘకాలం సేవలు అందించి పదవీ విరమణ చేసిన వారు. ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత ఒక చోట కలుసుకోవడంతో ఆత్మీయ పలకరింపులతో ఒక ప్రత్యేక సందడి నెలకొన్నది. వివరాల్లోకి వెళితే. 1975 - 1976లో మొదలైన టిటిసి శిక్షణ మొదలు కాగా తొలి బ్యాచ్ అపూర్వ కలయిక ఆదివారం ఖమ్మం నగరంలోని శుభవేళ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగింది. అలపాటి అంకుప్రసాద్ ప్రత్యేక చొరవతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. సుదీర్ఘ కాలం తర్వాత కలుసుకున్న మిత్రులు యోగక్షేమాలు, కుటుంబ వివరాలు, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య స్థితిగతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హాజరైన మిత్రులందరికీ జ్ఞాపికలు అందించి ఘనంగా సన్మానించారు. ఇందులో కొందరు ఉపాధ్యాయ వృత్తితో ప్రారంభమై జాయింట్ కలెక్టర్ స్థాయికి ఎదిగిన వారు కూడా ఉండటం గమనార్హం. ఈ కార్యక్రమానికి అలపాటి అంకుప్రసాద్ అధ్యక్షత వహించగా -నాటి టిటిసి బ్యాచ్ ప్రముఖులు బూర్లె లక్ష్మి నారాయణ, ఎస్. కామేశ్వరరావు, ఎ. రాఘవరావు, కనపర్తి వెంకటేశ్వర్లు, పి. కోటేశ్వరరావు, ఎ. రవీంద్రబాబు, ఫణీంద్రకుమారి, బద్రుద్దీన్, హెచ్వీఎల్ ప్రసాద్బాబు, ముదిగొండ శ్రీరామశాస్త్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

భక్తుల కోరికలు తీర్చే దైవంగా రామలింగేశ్వర స్వామి వెలుగొందుతున్నారు..





అక్షర విజేత,మేడ్చల్ జిల్లా ప్రతినిధి కీసర కీసరగుట్ట : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కీసర మండలం పరిధిలోని భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే దైవంగా కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి వెలుగొందుతున్నారని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ అన్నారు. ఆదివారం తెలంగాణ లో ప్రసిద్ధి గాంచిన శైవ క్షేత్రం అయిన కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమశాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భక్తుల కోరికలు తీర్చే దైవంగా కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి వెలుగొందుతున్నారని ఆయన తెలిపారు. మంత్రి వెంట డీసీసీ అధ్యక్షుడు తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్ తో పాటు పార్టీ నేతలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ వేదపండితులు శాస్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించారు.

గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కన్నేపల్లి పరిధిలో ఫ్లాగ్ మార్చ్

అక్షర విజేత బెల్లంపల్లి : రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాలు, మంచిర్యాల డీసీపీ సూచనల మేరకు బెల్లంపల్లి ఏసీపీ ఆధ్వర్యంలో, తాండూర్ సీఐ పర్యవేక్షణలో తాండూర్ సర్కిల్‌కు చెందిన తాండూర్, కాసీపల్లి, భీముని, మాదారం పోలీస్ స్టేషన్‌ల సిబ్బంది కలిసి కన్నేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని కీలక గ్రామపంచాయతీలైన నాయకన్‌పేట, వీగం, కన్నేపల్లిలో ఫ్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్నేపల్లి ఎస్సై భాస్కర్ రావు ఆధ్వర్యంలో అక్కడి పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.ఏసీపీ మాట్లాడుతూ రాబోయే గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థులు శాంతియుత ప్రచారాన్ని నిర్వహించాలని, వివాదాలకు కారణమయ్యే చర్యలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొంటే భవిష్యత్తులో ఉద్యోగ అవకాశాలపై ప్రతికూల ప్రభావం ఏర్పడుతుందన్నారు. ఓటర్లు భయపడకుండా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా తగినంత బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. అసాంఘిక చర్యలకు పాల్పడేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఎన్నికలకు సంబంధించి ఏదైనా ఫిర్యాదు ఉంటే వెంటనే డయల్%-%100 ద్వారా పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని ప్రజలకు సూచించారు.

లంబాడీతండా(డీ)లో గుడుంబా స్థావరాలపై దేవాపూర్ పోలీసుల దాడులు

గుట్టుచప్పుడు కాకుండా తయారవుతున్న గుడుంబా స్థావరాలపై అకస్మిక దాడులు

అక్షర విజేత బెల్లంపల్లి : కాసిపేట, డిసెంబర్ 7 : కాసిపేట మండలం దేవాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని లంబాడీతండా(డీ) గ్రామ శివారులో గుడుంబా స్థావరాలపై దేవాపూర్ ఎస్ఐ గంగారాం సిబ్బందితో కలిసి ఆదివారం అకస్మిక దాడులు చేశారు. గ్రామ శివారులో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా గుడుంబా తయారీ జరుగుతున్నట్టు సమాచారం రావడంతో దాడులు జరిపి సుమారు వెయ్యి లీటర్ల బెల్లం పానకాన్ని గుర్తించారు. అనంతరం బెల్లం పానకం, తయారీకి ఉపయోగించే సామాగ్రిని ధ్వంసం చేశారు. గుడుంబా తయారీ, విక్రయంపై కఠిన చర్యలు : దేవాపూర్ ఎస్ఐ గంగారాం గుడుంబా తయారు చేసినా, విక్రయించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని దేవాపూర్ ఎస్ఐ గంగారాం హెచ్చరించారు. గ్రామంలో గుడుంబా నిర్మూలన కోసం గ్రామస్తులంతా సహకరించాలని, గ్రామంపై నిరంతరం నిఘా ఉంచుతామని తెలిపారు. ఈ దాడుల్లో ఎస్ఐ గంగారాం, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యునికి సన్మానం

అక్షర విజేత బెల్లంపల్లి : ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ మానిటరింగ్ కమిటీకి మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధిగా ఇటీవల ఎంపికైన బీజేపీ జిల్లా నాయకుడు దుర్గం ఎల్లయ్యకు బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు ఘన సన్మానం చేశారు. పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ ఇంచార్జి గోమాసే శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు కొయ్యల ఏమాజీ బుధవారం ఎల్లయ్యను అభినందిస్తూ సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, జిల్లా కలెక్టర్ ఆయన నియామకానికి సంబంధించిన ఉత్తర్వులను ఇప్పటికే జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా కొయ్యల ఏమాజీ మాట్లాడుతూ %-% దళితుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఎల్లయ్య చేస్తున్న కృషిని గుర్తించి ఈ పదవికి ఎంపిక చేయడం హర్షణీయమని అన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టాన్ని కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయడంలో కీలక భూమిక పోషించాలని సూచించారు.

జాతీయ శతాధిక కవి సమ్మేళనంలో ప్రముఖ కవి రచయిత కాసిమాల సాహిత్ కు ఘన సన్మానం

అక్షర విజేత మునగాల:-నాడు సూర్యాపేట జిల్లాలో జరిగినటువంటి జాతీయ శతాధిక కవి సమ్మేళనంలో ఖమ్మం జిల్లా నుండి ప్రముఖ కవి రచయిత కాసి మల్ల సాహిత్ పాల్గొని "విద్యార్థి లోకం ఎందుకో చేజారి పోతుంది? అనే కవిత శీర్షికను వినిపించడం జరిగింది. దీనిగాను శ్రీ శ్రీ కళావేదిక చైర్మన్ కత్తి మండల ప్రతాప్ మరియు సూర్యాపేట జిల్లా కళావేదిక సభ్యులు కాసిమల్ల సాహిత్ ని మెమెంటో మరియు శీల్ జ్ఞాపకతో ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది. ఈ జాతీయ శతాధిక కవి సమ్మేళనంలో ఖమ్మం జిల్లా తరఫున పాల్గొన్నందుకు తనకెంతో సంతోషంగా ఉందని ఆయన ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు ఇందుకుగాను తన మదిగొండ మండల గ్రామ ప్రజలకు మరియు వనం వారి కిష్టాపురం గ్రామ ప్రజలకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు కవిగా ఇంకెంతో ముందుకెళ్లాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లుగా ఆయన పేర్కొన్నారు.

విధ్వంసకర బ్యాటింగ్ చేసి సెంచరీ చేసిన ఎలుక ఆదర్శ్

అక్షర విజేత బెల్లంపల్లి : బెల్లంపల్లి పట్టణ యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్రికెట్ టోర్నమెంట్ లో 48 బాల్స్ లో 108 పరుగులు చేసిన ఎలుక ఆదర్శ్. 21వ వార్డ్ 30వ వార్డ్ జరిగిన మ్యాచ్ లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన 30వ వార్డ్ 10 ఓవర్లకు 127/1 పరుగుల చేయగా, 21 వ వార్డ్ 7.3 ఓవర్లకు వికెట్ నష్టపోకుండా 131 పరుగులు చేసి విజయం సాధించింది. వార్డు విజయం పట్ల ప్లేయర్స్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

విజేతలకు బహుమానం ప్రధానం చేసిన మాజీ కౌన్సిలర్ కొడ మహేష్ కురుమ

అక్షర విజేత, మేడ్చల్ జిల్లా ప్రతినిధి మేడ్చల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి మేడ్చల్లో జిల్లాకరాటే కుంగ్ ఫు ట్రైక్వాండో 6వ నేషనల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ చాంపియన్షిప్ లో గెలుపొందిన విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మాజీ కౌన్సిలర్ కొడె మహేష్ కురుమ మేడ్చల్ జిల్లా కేంద్రంలోని మేడ్చల్ పట్టణంలోని లక్ష్మీ గార్డెన్స్ ఫంక్షన్ హాల్లో 6వ నేషనల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ చాంపియన్షిప్ కరాటే కుంగ్ ఫు ట్రైక్వాండో విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమం నేషనల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఫౌండర్%c%డైరెక్టర్ మాస్టర్ ఎన్.స్వామి,జనరల్ సెక్రటరీ ఎన్ రాంచందర్ గార్ల ఆధ్వర్యంలో కుంగ్ - ఫు %c% కరాటే %c% ట్రైక్వాండో పోటీలు నిర్వహించారు.కుంగ్ - ఫు కరాటే %c% ట్రైక్వాండో చాంపియన్షిప్ లో గెలుపొందిన క్రీడాకారులకు బహుమతుల ప్రదానోత్సవం కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథులుగా ఫిల్మ్ ఆర్టిస్ట్ శివమ్,మురళీకృష్ణం రాజు,పంజాగుట్ట మహేష్,గ్రాండ్ మాస్టర్ వినోద్ కుమార్,మేడ్చల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ సత్యనారాయణ గార్లతో కలిసి పాల్గొని విజేతలకు బహుమతులు అందజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కౌన్సిలర్ కొడె మహేష్ కురుమ.అనంతరం సంస్థ నిర్వాహకులు మాజీ కౌన్సిలర్ కొడె మహేష్ కురుమ ని మెమెంటో ఇచ్చి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ కౌన్సిలర్ కొడె మహేష్ కురుమ మాట్లాడుతూ కరాటే వంటి ఆత్మరక్షణ కళలు పిల్లల్లో నైపుణ్యాన్ని,ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి.ఇటువంటి పోటీల్లో విజయం సాధించడం గొప్ప గౌరవం.ఈ ప్రతిభను మరింతగా మెరిపించే దిశగా మేము పూర్తిస్థాయిలో మద్దతు ఇస్తాం.ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందించాను.వీరి విజయం వెనుక ఉన్న కోచ్ లను మరియు మద్దతు చేసిన వారిని గుర్తుచేసుకుంటూ వారికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను.గోల్డ్ మెడల్స్ విజేతలు

సిల్వర్ మెడల్స్ విజేతలు

బ్రాంజ్ మెడల్స్ విజేతలు

విజేతలందరికీ శుభాకాంక్షలు అభినందనలు తెలిపిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కౌన్సిలర్ కొడె మహేష్ కురుమ.ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ నారెడ్డి నందారెడ్డి,మేడ్చల్ మున్సిపల్ మాజీ కౌన్సిలర్లు జంగా హరికృష్ణ యాదవ్,కొడె మహేష్ కురుమ,ఎర్ర శ్రీనివాస్ రెడ్డి,జాకట దేవరాజ్,మేడ్చల్ మున్సిపల్ ఫ్లర్ ప్రముఖులు పాండు గుప్తా,సంస్థ నిర్వాహకులు మరియు కరాటేమాస్టర్స్, టీచర్లు, విద్యార్థి, ద్యార్థినీలు, యువతీ, యువకులు తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతోనే గ్రామాల అభివృద్ధి

గత రెండు ప్రభుత్వాలు గ్రామాలకు చేసింది ఏమీ లేదు

బిజెపితోనే గ్రామ అభివృద్ధి సాధ్యం

బిజెపి సర్పంచ్ అభ్యర్థులకు పట్టం కట్టండి

గత ప్రభుత్వ హయాంలో అప్పుల పాలైన సర్పంచులు

మీడియా సమావేశంలో చేవెళ్ల ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : కెసిఆర్ ప్రభుత్వం, రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వాలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న గ్రామాలకు చేసిందేమీ లేదని చేవెళ్ల ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో బిజెపి నాయకులతో కలిసి చేవెళ్ల ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజల కోసం ఆవాస్ యోజన పథకాన్ని ప్రవేశపెడితే రాష్ట్రంలో దాని పేరు మార్చి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తున్నారని అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ, సోనియా గాంధీ పేరు చెప్తే ప్రజలు ఓట్లు వేయడం లేదని, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇందిరమ్మ పేరు చెప్పి ఓట్లు అడుగుతున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రోడ్లన్నీ కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతోనే వేస్తున్నారని అన్నారు. బీజాపూర్ హైవే, తాండూర్ రోడ్డు అన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతోనే సాధ్యమైందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి అనుకూలంగా లేకపోవడంతో సర్పంచ్ ఎన్నికలను రెండు సంవత్సరాలు పొడిగించిందని అన్నారు. ప్రస్తుతం గ్రామాలలో సర్పంచ్ పదవి వద్దనే పరిస్థితిలో ఉన్నారని పార్టీలకు సర్పంచ్ అభ్యర్థి దొరకని పరిస్థితి దాపురించిందని ఆవేదనను వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్రానికి 25 వేల కోట్లు ప్రతి ఏడాది ఇస్తుందని అన్నారు. అభివృద్ధి కావాలంటే బీజేపీ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు. గ్రామాలలో కోతుల బెడద ఎక్కువగా ఉందని, కోతుల బెడద వలన రైతుల పంట నాశనం అవుతుందని, వాటిని నివారించే ప్రయత్నం చేస్తున్నామని అన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారెంటీలను మర్చిపోయిందని అన్నారు. సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో పెద్ద ఎత్తున బిజెపి పార్టీ అభ్యర్థులు గెలవడం ఖాయమని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ పార్టీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ శివరాజ్, వికారాబాద్ జిల్లా బిజెపి పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు కోకట్ మాధవరెడ్డి, కో కన్వీనర్ శ్రీధర్ రెడ్డి, బిజెపి పార్టీ వికారాబాద్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు వివేకానంద రెడ్డి, దైవ్ బి ఆర్ యు సి సి మెంబర్ నరోత్తం రెడ్డి, జిల్లా దిశ కమిటీ మెంబర్ వడ్ల నందు, సీనియర్ నాయకులు విజయభాస్కర్ రెడ్డి, పాండు గౌడ్, బిజెపి పార్టీ నాయకులు రాజేందర్ గౌడ్, అనిల్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ బలపర్చిన అభ్యర్థులను గెలిపించండి

అభివృద్ధి-సంక్షేమం కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యం

ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు

అక్షరవిజేత,పాపన్నపేట : కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సంక్షేమం అభివృద్ధి సాధ్యమని, సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థులను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని మెదక్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మైనం పల్లి రోహిత్ రావు కోరారు. ఆదివారం పాపన్నపేట మండలం ఎల్లాపూర్, పొడిచన్ పల్లి తండా, శేరి పల్లి, కొడుపాక,నాగసన్ పల్లి, గాజుల గూడెం తదితర గ్రామాల్లో సుడిగాలి పర్యటన చేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల పక్షాన ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రోహిత్ మాట్లాడుతూ రెండేళ్ల కాలంలో మెదక్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కి కోట్లాది రూపాయలు కేటాయించామని తెలిపారు. గత పాలకులు మెదక్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ని పూర్తిగా విస్మరించారని ఆరోపించారు. రైతులకు ఏకకాలంలో రుణమాఫీ, రైతు భరోసా వంటి పథకాలు ప్రవేశ పెట్టామన్నారు. ఇల్లులేని నిరుపేదలందరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు అందిస్తామని తెలిపారు. మహిళకు ఫ్రీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించిన ఘనత తమ ప్రభుత్వానిదన్నారు. తమ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న సంక్షేమ పథకాలు క్షేత్ర స్థాయికి ప్రజలందరికి అందేలా కృషి చేస్తానన్నారు.అర్హులైన పేదలందరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు అందిస్తామని తెలిపారు.రేషన్ కార్డులు లేని వారందరికీ రేషన్ కార్డులు ఇప్పిస్తామన్నారు. ఎన్నికల్లో చెప్పిన విధంగా ఆరు గ్యారెంటీ లను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. మెదక్ నియోజకవర్గం లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కి కోట్లాది రూపాయల నిధులు తెచ్చినట్లు తెలిపారు.నియోజకవర్గ ప్రజలను కుటుంబ సభ్యులుగా భావించి వారి కష్ట సుఖాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ వారి సంక్షేమానికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా మండలంలో ఆయా గ్రామాల్లో ఇతర పార్టీలకు చెందిన కార్యకర్తలు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారందరికీ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రావు పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ ఎన్నికల ప్రచారంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కిసాన్ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పబ్బతి ప్రభాకర్ రెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ లీడర్ పుల్లన్నగారి ప్రశాంత్ రెడ్డి,తదితర కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అధికారం కోసం కాదు అభివృద్ధి కోసం పని చేస్తా - పుల్లూరి శోభారాణి శ్రీనివాస్

కన్నూర్ లో జోరుగా ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ ప్రచారం

రాబోయేది బీఆర్ఎస్ పాలనే అని హితవు పలికిన కౌశిక్

అక్షర విజేత,కమలాపూర్ : అవకాశం కోసం కాదని కన్నూర్ గ్రామ అభివృద్ధి కోసమే తాను సర్పంచ్ గా పోటీ చేస్తున్నానని కన్నూర్ గ్రామ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కన్నూర్ సర్పంచ్ అభ్యర్థి పుల్లూరి శోభారాణి శ్రీనివాస్ అన్నారు. ప్రచారంలో భాగంగా హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి కన్నూర్ గ్రామంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి పుల్లూరి శోభారాణి శ్రీనివాస్ కి మద్దతుగా ప్రచారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాడి కౌశిక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టి పూర్తిచేసిన ఘనత కేవలం బీఆర్ఎస్ పార్టీ అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దేనని ఆయన అన్నారు. కన్నూర్ గ్రామంలో జరిగిన అభివృద్ధి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడే జరిగిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో ఏ గ్రామంలో కూడా బీసమెత్తు పని కూడా చేయలేదని బిజెపి కాంగ్రెస్ పార్టీలని నమ్ముకుంటే మనకు ఏమి అభివృద్ధి కాదని రాబోయేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని ఆయన అన్నారు. కావున కన్నూర్ గ్రామంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున పోటీ చేస్తున్న కన్నూర్ సర్పంచ్ అభ్యర్థి పుల్లూరి శోభారాణి శ్రీనివాస్ బ్యాట్ గుర్తు కి ఓటేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని కౌశిక్ రెడ్డి కన్నూర్ గ్రామ ప్రజల్ని అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్నూర్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ పుల్లూరి రామచందర్ రావు, సింగిల్ విండో చైర్మన్ పేరాల సంపత్ రావు, సింగిల్ విండో డైరెక్టర్ బీఆర్ ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు తక్కళ్లపల్లి సంపత్ రావు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కనరబోయిన రాజయ్య , మరియు వార్డు మెంబర్ అభ్యర్థులు, మాజీ సర్పంచులు ఉపసర్పంచ్లు సర్పంచులు ఉపసర్పంచ్ లు వార్డు మెంబర్లు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు మాజీ వార్డు మెంబర్లు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కమలాపూర్ మండలంలో జోరుగా సాగుతున్న ఎన్నికల ప్రచారం

పాలకుడిగా కాదు మీ సేవకుడిగా చూడండి.

ఎండపెల్లి మల్లారెడ్డి

అక్షర విజేత, కమలాపూర్ : కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలో నాలుగో వార్డు అభ్యర్థిగా పోటీచేస్తున్న ఎండపెల్లి మల్లారెడ్డి ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ. ప్రజలకు పెద్దలకు ,అక్కా చెల్లెలకు , అన్నా తమ్ముళ్లకు ,యూత్ సభ్యులకు అందరికి నమస్కారములు మీ ఎండపెల్లి మల్లారెడ్డి నాలుగో వార్డ్ అభ్యర్థిగా ప్రజాసేవ లక్ష్యంగా ప్రజల బాధలే తన బాధలుగా భావిస్తూ నిరంతరం ప్రజా శ్రేయస్సుకే కృషి చేస్తా.ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించే గొంతుకగా మారి అనునిత్యం ప్రజల మధ్య నిలిచివుంటాను. చదువుకున్న వ్యక్తిగా మన నాలుగో వార్డును అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేయడానికి, ప్రతి ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను పేద ప్రజలకు అందించే విధంగా,ప్రజా సమస్యలను తీర్చడం కోసం మీ ముందుకు ఒక నాయకుడిగా కాకుండా ఒక సేవకుడిగా మీ ముందుకు వస్తున్నా..ప్రతి ఒక్కరు మీ యొక్క మంచి మనసుతో దీవించి నాలుగో వార్డు అభ్యర్థి గా గెలిపించి ఆశీర్వదించగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు. ఎండపెల్లి వెంకట్ రెడ్డి, సిరిమల సిరిమల్ల కుమారస్వామి, మేకల రాజు, సముద్రాల శ్రీను, సముద్రాల నాగరాజు, పైడిపాల రమేష్, సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం లోజిల్లాకాంగ్రెస్కమిటీ అధ్యక్షులు ,నగర కాంగ్రెస్ కమిటి అధ్యక్షులు కీలక ప్రెస్ మీట్

అక్షర విజేత ఖమ్మం: జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్ లో జరిగిన పత్రికా విలేకరుల సమావేశంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ, నగర కాంగ్రెస్ కమిటి అధ్యక్షులు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ,కార్పొరేటర్ కమర్థపు మురళి, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మందడపు మనోహర్ లు మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పై అవాకులు చెవాకులుహా స్యాస్పదమని, అభివృద్ధికి మారు పేరు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అని, అదే విధంగా ఈనాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజాపాలన్ ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రితుమ్మల నాగేశ్వరరావు, రెవెన్యూ శాఖ మాత్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి రెడ్డి మరియు మంత్రి వర్గం మొత్తం తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారని ఆ అభివృద్ధిని చూసి మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ ఓర్వలేక మతిభ్రమించి మాట్లాడుతున్నారని,అభివృద్ధికి మారు పేరు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అటువంటి వారిపై నీవు మాట్లాడే మాటలు నమ్మే స్థితిలో ప్రజలు లేరని మరల పంచాయతీ ఎన్నికలలో ప్రజలు మరొక్క సారి మీకు సరైన గుణపాఠం చెప్తారని,కాంగ్రెస్ పార్టీని మోసం చేసిన మొట్ట మొదటి వ్యక్తివి నీవేనని, ఇక లా అండ్ ఆర్డర్ గురించి,ప్రలోభాల గురించి నీవు మాట్లాడటం దెయ్యాలు వేదాలువల్లించినట్లున్నదని,ఇందిరమ్మ రాజ్యం గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు నీకు లేదని, గత రెండు సంవత్సరాలలో జరిగిన అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మంచుకొండ ఎత్తిపోతల పథకం,ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్, మెడికల్ కాలేజీ, కేబుల్ బ్రిడ్జి అనేక అభివృద్ధి పనులు జరిగాయని, తుమ్మల తనయుడు తండ్రి బాటలో నడవటం లో తప్పేలేదని, గతంలో అభివృద్ధి,ప్రస్తుత అభివృద్ధిపై దమ్ముంటే చర్చకు రావాలని పత్రికా ముఖంగా సవాల్ చేస్తున్నామని, నీలాగ కొడుకు పేరుపై కాంట్రాక్టులు, ఎన్ని తప్పుడుచేసారో ప్రజలకు తెలుసని, నీ పి ఏ లాగా పోలీస్ స్టేషన్ లలో పంచాయితీ మేము చేయట్లదని, తుమ్మలనాగేశ్వరరావు నీలాగవేరేపార్టీలో చేరలేదని, తెలుసుకో అభివృద్ధి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు కార్పొరేటర్లు గజ్జల లక్ష్మీ వెంకన్న, షేక్ మీరాబి నాగుల్ మీరా,పైడిపల్లి రోహిణిసత్యనారాయణ ,ముళ్ళపూడి సీతారాములు తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం క్రెడాయ్ ప్రాపర్టీ షో: నగర రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్‌కు దిక్సూచి

తాతా మధుసూదన్, ఎమ్మెల్సీ, ఖమ్మం జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- ఖమ్మం నగరం ఎస్.ఆర్ & బి.జి.ఎన్.ఆర్ కాలేజీ గ్రౌండ్ లో ఏర్పాటు చేసిన క్రెడాయ్ ప్రాపర్టీ షో కు హాజరైన ఎమ్మెల్సీ, ఖమ్మం జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తాతా మధుసూదన్, అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ సందర్శించారు ఈ సందర్భంగా తాతా మధుసూదన్ మాట్లాడుతూ, "ఇది కేవలం స్టాల్ ప్రదర్శన మాత్రమే కాదని, ఇది ఖమ్మం రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్ ప్రస్తుత స్థితిని, నగర అభివృద్ధి దిశను స్పష్టంగా ప్రతిబింబిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రదర్శన ద్వారా ఖమ్మం నగరం రూపురేఖలు ఏ విధంగా మారుతున్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఖమ్మం ప్రజల గృహ అవసరాలకు అనుగుణంగా, నిర్మాణం ప్రారంభ దశ నుండి తుది దశ వరకు అవసరమయ్యే వివిధ రకాల ఉత్పత్తులు, సాంకేతికతలు ఇక్కడ ప్రదర్శించబడ్డాయి. బిల్డర్లు, డెవలపర్లతో పాటు, వారికి కావాల్సిన టెక్నాలజీని, నిర్మాణ సామగ్రిని సరఫరా చేసే అనుబంధ సంస్థలు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడం విశేషం. ఈ ప్రదర్శనలో నాణ్యతతో కూడిన నిర్మాణ వస్తువులు, భద్రతను పెంపొందించే అత్యాధునిక ఎక్విప్‌మెంట్, వైరింగ్ సొల్యూషన్స్ వంటివి దృష్టిని ఆకర్షించాయి. ఈ ప్రదర్శన చూసి తాను వ్యక్తిగతంగా చాలా ఇంప్రెస్ అయ్యానని ఆయన తెలిపారు. ఖమ్మం అభివృద్ధికి కృషి చేస్తూ, తమ వ్యాపారాలను విస్తరిస్తున్న అన్ని కంపెనీల యజమానులు, నిర్వాహకులు మరింతగా రాణించాలని తాతా మధుసూదన్ ఆకాంక్షించారు.

ఈ విజయవంతమైన క్రెడాయ్ ప్రాపర్టీ షో నిర్వహణకు కృషి చేసిన నిర్వాహక కమిటీ సభ్యులు బండి కిషోర్, వేముల కిరణ్, వెంకటేశ్వరరావు, సురేష్, నరేష్, ప్రసాద్, చావా రాము, వినయ్ చౌదరి సహా అందరినీ ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారితో పాటు అమర్, ముత్యాల వెంకటప్పారావు, దొండేటి అశ్విని కుమార్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మడమ తిప్పను.. మాట తప్పను చెప్పింది చేస్తా

ప్రచారంలో దూసుకెళ్తున్న ఎస్. వెంకటేష్ మహారాజ్

అక్షర విజేత, తాండూరు : కాంగ్రెస్ పార్టీ వారసత్వం మా కుటుంబం సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా ఎస్. వెంకటేష్ మహారాజ్ ఇంటింటి ప్రచారంలో భాగంగా మాట్లాడుతూ.. బషీరాబాద్ మండల కేంద్రం మేజర్ గ్రామ పంచాయతీ సమగ్ర అభివృద్ధే లక్ష్యం అన్నారు. ఆదివారం మాజీ, జెడ్పీటీసి రాకేష్ మహారాజ్ మరియు రోహిత్ మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఎన్నికల ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బిజాజ్, జడ్పీటీసి రాకేష్ మహారాజ్ మాట్లాడుతూ.. బి సర్పంచ్ అభ్యర్థి ఎస్.వెంకటేష్ మహారాజ్ తాను పాలకుడిగా కాదు మీ ఇంటి బిడ్డగా మీ సేవకుడిగా గ్రామ ప్రజలందరికీ అందుబాటులో ఉండి పని చేస్తానని అన్నారు. అభివృద్ధి పట్టం కట్టాలని ప్రజలని కోరారు. ఈ ఎన్నికల్లో తన గుర్తు బ్యాటు తమ అమూల్యమైన ఓటు ను బ్యాట్ గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఓట్లను అభ్యర్థించారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో మహిళలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు బ్యాట్లతో కరపత్రాలతో భారీ ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజన్న పవన్ రాఘార్ రామ నాయక్ సిద్దార్థ (బబ్లు)మునీర్ షేక్ ఎండి మస్తాన్ విశ్వనాథ్ జగన్నాథరావు రవి ప్రసాద్ వార్డు సభ్యులు యువకులు మహిళలు ఉత్సాహంతో పాల్గొన్నారు

గాజీపూర్ గ్రామ అభివృద్ధి నా లక్ష్యం

ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్న

తలారి సుశీల వీరప్ప

అక్షర విజేత, తాండూరు : గాజీపూర్ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడపాల్సినదే ఆశ్యంగ్ నా లక్ష్యం అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ,సర్పంచ్ అభ్యర్థి తలారి సుశీల వీరప్ప అన్నారు గ్రామ ప్రజలు కల్లబొల్లి మాటలు నమ్మి ఓటు వేసి మోసపోవద్దని సమర్థవంతమ గాజీపూర్ అభివృద్ధిపరిచే వ్యక్తికి ఓటు వేసి గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పెద్దేముల్ మండలం గాజీపూర్ సర్పంచ్ అభ్యర్థి తలారి సుశీల వీరప్ప అన్నారు. ఆదివారం ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ,సర్పంచ్ గా గ్రామంలో ఎన్నో అభివృద్ధి పనులు చేశామని ఇంకా గాజీపూర్ లో పూర్తి మౌలిక సదుపాయాల తో కూడిన గ్రామాన్ని తీర్చిదిద్దుతానని సంకల్పంతో మీ ముందుకు వచ్చానని అని అన్నారు నన్ను గ్రామ ప్రజలు ఆదరించి అభిమానించి మీ అమూల్యమైన ఓటును ఉంగరం గుర్తుకు ఓటు వేసి మాకు అఖండ విజయాన్ని అదరిస్తారని ఆకాంక్షిస్తున్నాను ఈ కార్యక్రమంలో యువకులు మహిళలు పెద్ద ఎత్తున ఉంగరం గుర్తు బ్యాలెట్ పేపర్ చేయిస్తూ ప్రచారం నిర్వహించారు

తుమ్మలూరు గ్రామాన్ని ఆదర్శవంతమైన గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతా

గ్రామ ప్రజలకు ఎలాంటి కష్టం రాకుండా అండగా ఉంటా

సర్పంచ్ అభ్యర్థి నామని లక్ష్మి శివకుమార్ భారీ ర్యాలీ

ర్యాలీకి మద్దతుగా కదం తొక్కిన ఊరు వాడ తుమ్మలూరు గ్రామ ప్రజలు

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : గ్రామ ప్రజలకు ఎలాంటి కష్టం రాకుండా అండగా ఉంటానని తుమ్మలూరు గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి నామని లక్ష్మి శివకుమార్ అన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం నియోజకవర్గం తుమ్మలూరు గ్రామంలో స్థానిక ఎన్నికల్లో భాగంగా తుమ్మలూరు గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా నామని లక్ష్మి శివ కుమార్ బరిలో ఉన్నారు.బిఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున బరిలో దిగారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ అభ్యర్థి నామని లక్ష్మి శివకుమార్ తుమ్మలూరు గ్రామంలో భారీ ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించారు. ర్యాలీ నిర్వహిస్తూ ప్రజలను ఆప్యాయతంగా సర్పంచ్ అభ్యర్థి నామని లక్ష్మి శివకుమార్ అమ్మ బాగున్నావా అంటూ పలకరిస్తూ రెండు చేతులెత్తి నమస్కారం పెడుతూ గ్రామ సర్పంచిగా పోటీ చేస్తున్నాను మీ కష్టం నా కష్టంగా భావించి మీకు ఎలాంటి కష్టం రాకుండా కొండగా ఉంటానని గ్రామంలో ఉన్న సమస్యలన్నీ పరిష్కారించే విధంగా కృషిచేసి గ్రామంలో ఎలాంటి సమస్య లేకుండా పరిష్కారం చేస్తానని ప్రజలకు మాట ఇస్తూ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ర్యాలీలో తుమ్మలూరు గ్రామ ప్రజలు గ్రామంలో ఉన్న మహిళలు పిల్లలు పెద్దలు ప్రతి ఒక్కరూ కదం తొక్కుతూ నామని లక్ష్మి శివకుమార్ కు అండగా ఉంటామంటూ ప్రజలు భారీ ఎత్తున ర్యాలీలో పాల్గొని మద్దతు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు, ఎంపీటీసీ నరసింహ యాదవ్, మాజీ సర్పంచ్ యాదమ్మ, మాజీ ఉపసర్పంచ్ గంట వెంకట్ రెడ్డి, శ్రీహరి, గోవర్ధన్ చారి ,గోవర్ధన్ చారి దర్శన్ గౌడ్, రాజమోని రాజు, తులసి రెడ్డి, రాజమోని శ్రీను,ఎస్సి సెల్ అధ్యక్షుడు జంగయ్య కార్యకర్తలు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బహదూర్‌పల్లి ఇందిరమ్మ కాలనీలో బికెఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 11వ ఉచిత వైద్య శిబిరం

అక్షర విజేత, దుండిగల్ :- కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలోని దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బహదూర్‌పల్లి ఇందిరమ్మ కాలనీలో బికెఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 11వ ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించబడింది. సీఎంఆర్ హాస్పిటల్ వైద్య బృందం సహకారంతో నిర్వహించిన ఈ శిబిరానికి, కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకుడు బొంగునూరి కిషోర్ రెడ్డి ప్రధాన అతిథిగా హాజరై శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పేద మరియు మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలను అందించడమే ఫౌండేషన్ లక్ష్యమని తెలిపారు. ముందస్తు వైద్య పరీక్షల ప్రాముఖ్యతను ప్రజలకు వివరించి, ఇలాంటి శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. శిబిరంలో సేవలందించిన మెడికవర్ వైద్య బృందానికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. శిబిరంలో పలు స్పెషలిస్ట్‌ల ద్వారా ఆరోగ్య పరీక్షలు, ప్రాథమిక చికిత్సలు, మందుల పంపిణీ చేపట్టారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సాధు యాదవ్, మాజీ సర్పంచ్ కావలి గణేష్, పరశురాం గౌడ్, ధర్మారెడ్డి, రాంబాబు గౌడ్, గోపాల్ రెడ్డి, చారి తదితర స్థానిక నాయకులు మరియు కాలనీ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. .

రిజర్వేషన్ల కొరకు ఆత్మ బలిదానం చేసుకున్న విశ్వకర్మ బిడ్డకు కొవ్వొత్తులతో ఘన నివాళి

అక్షరవిజేత,రాయికల్ : రాయికల్ పట్టణ కేంద్రంలోని స్థానిక అంగడి బజార్లో రాయికల్ పట్టణ విశ్వబ్రాహ్మణ కుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆత్మబలిదానం చేసుకున్న విశ్వకర్మ బిడ్డ అయినా ఈశ్వర చారి మృతికి సంతాపం తెలియజేస్తూ కొవ్వొత్తులతో ఘన నివాళులర్పించారు బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించి అమలు చేయలేపోవడంతో కలత చెంది మనస్తాపంతో విశ్వబ్రాహ్మణ కులానికి చెందిన విశ్వకర్మ ముద్దుబిడ్డ సాయి ఈశ్వర చారి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం పట్ల రాయికల్ విశ్వబ్రాహ్మణ సేవా సంఘం తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో సాయి ఈశ్వరచారి కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం అన్ని విధాల ఆదుకోవాలని, కనీసం కోటి రూపాయల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించాలని సంఘ నేతలు డిమాండ్ చేశారు.యువత ఆత్మహత్యలకు పాల్పడి తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోకుండా, హక్కుల కోసం పోరాడి వాటిని సాధించుకోవాలని సంఘ సభ్యులు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సమావేశంలో సంఘ అధ్యక్షుడు మానాల వెంకటి, గౌరవాధ్యక్షుడు పిప్పోజి మహేందర్ బాబు, నాయకులు శ్రీ గద్దె రాజు, చింతల అజయ్ కుమార్, అందె శంకర్, మానాల శ్రీహరి, పాలిక రవీందర్, గట్టు పెళ్లి చిన్న నరసయ్య, కుంబోజి నారాయణ, కుంబోజి కిషన్, శ్రీ గద్దె నరేష్,కుంబోజి రామకృష్ణ, మగ్గిడి మురళి, శ్రీ గద్దె సాగర్, దొంతి మహేష్,అందె నరేందర్, శ్రీగద్దె పెద్ద భీమయ్య, గన్నవరం గంగాధర్, బెజ్జారపు అంజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ అరాచక పాలన కారణంగానే బీసీ బిడ్డ బలి

జడ్పీ మాజీ చైర్ పర్సన్ దావా వసంత సురేష్.

అక్షరవిజేత,రాయికల్ : రాయికల్ పట్టణంలో జగిత్యాల జిల్లా పరిషత్ మాజీ చైర్ పర్సన్ దావసంత సురేష్ బిఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి బీసీ రిజర్వేషన్ల కొరకు ఆత్మ బలిదానం చేసుకున్న విశ్వబ్రాహ్మణ యువకుడు ఈశ్వర్ చారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. జగిత్యాల జిల్లా తాజా మాజీ తొలి జడ్పీ చైర్పర్సన్ దావ వసంత సురేష్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని తీవ్రంగా నిలదీశారు. రిజర్వేషన్లు అమలు చేయకుండా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వెళ్లడమే ఈ దారుణానికి కారణమని ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీసీ బిడ్డ విశ్వబ్రాహ్మణ యువకుడుఈశ్వర్ చారి మరణం అత్యంత బాధాకరమని, కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న అరాచక పాలనకు ఈ నిరపరాధ యువకుడు బలయ్యాడని అన్నారు.రిజర్వేషన్ల విషయంలో కాంగ్రెస్ పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నదని, దీనికి పూర్తి బాధ్యత ప్రభుత్వం వహించాలని డిమాండ్ చేశారు.బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టే దిశగా నిజమైన ఒత్తిడి చేయకుండా ఢిల్లీలో జంతర్ మంతర్ వద్ద నాటకాలు చేసి కాంగ్రెస్ నాయకులను పొగుడుకోవడమే సీ.ఎం.రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయమని విమర్శించారు.బీసీ సమాజం ఈ అన్యాయాన్ని ఎప్పటికీ క్షమించదని, ఇలాంటి ఆత్మబలిదానాలు పునరావృతం కాకుండా వెంటనే బీసీ రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం శ్రీకాంత్ చారి త్యాగం చేసినట్లే, బీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం ఈశ్వర్ చారి అమరుడయ్యాడని పేర్కొన్నారు.ఈశ్వర్ చారి కుటుంబానికి కనీసం 50 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించి, ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా ఈశ్వర చారి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు ఎలిగేటి అనిల్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్లు ఉదయ శ్రీ,రాజేశ్, కోఆర్డినేటర్ తురగ శ్రీధర్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్లు సాయి కుమార్, మహేష్ గౌడ్, మహేందర్,నాయకులు ప్రశాంత్ రావు,రామ్ ప్రసాద్,ప్రణయ్,వర్షిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ప్రతీ రోజు కోడి గ్రుడ్డు తప్పక తినాలి ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్

అక్షర విజేత, దుండిగల్:- దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధి ఎంఎల్ఆర్ఐటీ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల ప్రాంగణంలో నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ (నెక్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జర్నలిస్ట్ ప్రీమియర్ లీగ్ (జేపీఎల్) క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను సిద్దిపేట శాసనసభ్యులు హరీష్ రావుతో కలిసి బిఆర్ఎస్ ఎల్పీ విప్ ఎమ్మెల్యేలు కెపి.వివేకానంద్, మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.పౌష్టికాహారం సమృద్ధిగా ఉన్న చౌకైన ఆహారం గుడ్డు అని, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ప్రతీఒక్కరూ రోజు కోడి గ్రుడ్డు తప్పక తినాలి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..

చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగడం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినొద్దు. ఎందకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినొద్దో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది.

కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి. బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక ముమ్ముందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన ఆధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాల్షియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,

మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి? ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళ్లు).. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా వర్ణించారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశ్రుత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకర్ణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేసి కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవాటి మిరియాలు దాని దగ్గరి బంధువు పైపర్ నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉబ్బసం, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మూత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సూల్ టాబ్లెట్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

అధికార పార్టీతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం....

కత్తెర గుర్తుకు ఓటు వేసి గెలిపించండి...

కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి భూక్యా శ్రీదేవి శంకర్ నాయక్.....

అక్షర విజేత,వెంకటాపూర్ (రామప్ప) వెంకటాపూర్ మండలం నల్లగుంట గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి భూక్యా శ్రీదేవి శంకర్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు.నల్లగుంట గ్రామం లో అభివృద్ధి చెందాలంటే మంత్రి సీతక్క బలపరిచిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి కత్తెర గుర్తుకు ఓటేసి గెలిపించండి అని భూక్యా శ్రీదేవి శంకర్ నాయక్ ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు.నన్ను ఆశీర్వదించండి అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తా.ఈ సందర్భం గా ఓటర్లతో భూక్యా శ్రీదేవి శంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి మీకోసం పనిచేస్తానని గ్రామ అభివృద్ధి ధ్యేయంగా మంత్రి సీతక్క నిధులతో మరింత అభివృద్ధి చేస్తానని ఆమె ఓటర్లకు హామీ ఇస్తూ ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా అండగా ఉంటానన్నారు.రైతు రుణ మాఫీ,మహిళలకు పావులా వడ్డీ కాంగ్రెస్ పార్టీ తోనే సాధ్యమైంది అన్నారు. అలాగే ఇచ్చిన హామీలు ఉచిత బస్సు,ఉచిత విద్యుత్ రైతులకు మాట ఇచ్చిన ప్రకారం సన్నాలకు బోనస్,ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తిచీరలు,ఇందిరమ్మ ఇల్లు పేద ప్రజల కోసం ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న ప్రభుత్వమని ఆమె అన్నారు.నన్ను ఆశీర్వదించి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆమె కోరారు.

ఎన్నికల్లో ప్రచారంలో
పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి

అక్షర విజేత, పెద్ద శంకరంపేట్: పెద్ద శంకరంపేట్ మండల పరిధిలోనీ బద్దారం లక్ష్మాపూర్ బూరుగుపల్లి మూసాపేట్ దానం పల్లి,శివాయ పల్లి, గ్రామాలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థుల మద్దతుగా ప్రచారంలో భాగంగా పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న అభివృద్ధి ప్రనులను చూసి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులకు ఇంత పెద్ద ఎత్తున మద్దతు పలుకుతున్నందుకు పేట మండల ప్రజలందరికీ ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు కాంగ్రెస్ పార్టీ అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రతి ఒక్క పేదవానికి అందే విధంగా ప్రతి ఒక్క కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్త పేద ప్రజల కోసం కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు ఇండ్లు లేని ప్రతి పేదవాడికి ఇండ్లను అందివ్వాలి ఉద్దేశంలో భాగంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేయడం జరిగిందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో బద్దారం లక్ష్మాపూర్ బూరుగుపల్లి మూసాపేట్ దానం పల్లి,శివాయ పల్లి, గ్రామాల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేప గుడ్లు తింటున్నారా..?
అయితే, మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్‌తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్లను తరచూ తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ చేప గుడ్లలో ప్రధానంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కాల్షియం ఉంటాయి. చేప గుడ్లు తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్లలో పోషకాలు ఉంటాయి. పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే లోబీపీతో బాధపడేవారు తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్లు ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ చేప గుడ్లు తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతేకాదు చేప గుడ్ల వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్లలోశరీరానికి అవసరమైన న్యూట్రిషన్లు, బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. మతిమరపు సమస్య ఉన్నవారు, అల్జీమర్స్ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్లను తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్లలో లభించే విటమిన్ ఏ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్లు తినటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి రక్తం శుద్ధి చేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. రెగ్యులర్‌గా చేప గుడ్లు తింటే బీపీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్లలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మారతాయి. చేప గుడ్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. వీటితో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పాళ్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. హార్మోన్ బ్యాలెన్స్‌కి, జీర్ణక్రియకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కండరాల ఎదుగుదలకు చేపగుడ్లు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కూరగాయ బెస్ట్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తరచూ కలలో పాములు కనిపిస్తున్నాయా..? ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే.. తమాషా కాదు..! సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హనీమూన్ జంట మిస్సింగ్..13 రోజులైనా దొరకని ఆచూకీ.ఏం జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

ఈ వస్తువులు అప్పుగా అయినా సరే.. ఉచితంగా అయినా సరే అస్సలు తీసుకోకూడదు..! ఎందుకో తెలుసా..?

వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం.. కొన్ని వస్తువులను ఉచితంగా లేదా అప్పుగా తీసుకుంటే ఇంట్లో నెగెటివ్ శక్తి నిండిపోతుంది. ఇది మనకు తెలియకుండానే డబ్బు సమస్యలు, అనారోగ్యం, కుటుంబ కలహాలు వంటివి తెస్తుందని నమ్మకం. ఈ ఆచారాలు చాలా కాలం నుంచి ఉన్నా వాటి వెనుక ఉన్న అర్థం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రం ప్రకారం ఉప్పు శని గ్రహానికి గుర్తు. దాన్ని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకుంటే శని దోషం వస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉప్పును ఎప్పుడూ ఉచితంగా తీసుకోకుండా కొనుగోలు చేయాలి. ఇతరులకూ ఉచితంగా ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది బంధువులు, స్నేహితులు డబ్బుల పర్సును బహుమతిగా ఇస్తారు. కానీ వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..

న్యాయవ్యవస్థలో సంస్కరణలు

సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పరిశీలనలో ఉన్నది. కొంతకాలం క్రితం ఓ ప్రధాన న్యాయమూర్తి పదవీ విరమణ అనంతరం రాజ్యసభ సభ్యుడయ్యారు. ఓ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి రాజీనామా చేసిన రెండు రోజులకే కేంద్ర పాలకపక్షంలో చేరి ఎంపీగా గెలుపొందారు. వీటిని పూర్తిగా ఇటీవలి కాలపు వ్యవహారాలుగా చూడరాదు. సమీప గతంలో కొంత తీవ్రత పెరిగింది. సందేహాతీతంగా ఉండాల్సిన న్యాయమూర్తుల ప్రవర్తనను ఇలాంటి ఘటనలు ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయనడంలో సందేహం లేదు. న్యాయవ్యవస్థ ఈ అపనమ్మకాలను తొలగించేందుకు కొన్ని చొరవలు చేపడుతున్నది. మాజీ సీజేఐ జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా తన పదవీకాలం చివరలో చేపట్టిన చర్యల గురించి ఈ

ప్రజలు తమకు న్యాయం కావాలన్నా లేదా తమకు జరిగిన అన్యాయాన్ని సరిదిద్దాలన్నా న్యాయవ్యవస్థను ఆశ్రయిస్తారు. ప్రజాస్వామిక వ్యవస్థలో అంతటి కీలకపాత్ర పోషించే న్యాయవ్యవస్థ కడిగిన ముత్యంలా స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. ధర్మాసనాలను అధిష్ఠించే న్యాయమూర్తులు నిఖార్సైన నిజాయితీపరులై ఉండాలి. నిష్పక్షపాతంగా తీర్పులు చెప్పే నియమబద్ధులై ఉండాలి. అనుమానాలకు అతీతంగా సమున్నతంగా నిలవాలి. అప్పుడే న్యాయవ్యవస్థకు అర్థం, పరమార్థం. కానీ, కారణాలు ఏవైతేనేం కాలక్రమంలో కొన్ని అనౌచిత్యాలు దూరిపోయాయి. కొంత మకిలి వచ్చి చేరిందనేది నిర్వివాదాంశం. ఇక్కడ మనకు ప్రధానంగా కనిపించేవి రెండు అంశాలు. ఒకటి, ధనవ్యామోహం, రెండు పదవీ లాలస. వీటి గురించిన ఉదాహరణలు వెతికేందుకు మనం మరీ సుదూర గతంలోకి వెళ్లాల్సిన పని లేదు. ఢిల్లీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి ఇంటి ఆవరణలో కాలిపోయిన నోట్ల కట్టల ఉదంతం ప్రస్తుతం

సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. న్యాయమూర్తులు తమ ఆస్తులను వెల్లడించాలని ఎప్పుడో చేసిన తీర్మానం దుమ్ము దులిపి ఆయన అమల్లోకి తెచ్చారు. పాక్షికంగానైనా జాబితా విడుదల అయ్యింది. మిగిలిన వివరాలు త్వరలో వెల్లడవుతాయనే హామీని ఆ జాబితాకు జతచేశారు కూడా. కాగా ఉన్నత న్యాయస్థానాల నియామకాలు, బదిలీలను పర్యవేక్షించే కొలీజియం వ్యవస్థపైనా పారదర్శకత లోపించిందనే విమర్శలు ఎదురవుతున్నాయి. న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిని కాపాడేందుకు రూపొందించిన ఈ వ్యవస్థ విధివిధానాల గురించిన సమాచారాన్ని, ఎంపికలు జరిగిన తీరుతెన్నులను సుప్రీంకోర్టు వెల్లడించడం విశేషం. ఈ చొరవల నేపథ్యంలో ప్రస్తుత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ సాహసోపేతంగా మరో అడుగు ముందుకువేశారు. రిటైరైన తర్వాత తాను ఎలాంటి పదవులు చేపట్టబోనని ఆయన ప్రతిజ్ఞ చేయడం ముదావహం. అంతేకాకుండా న్యాయమూర్తులు రాజకీయ పదవుల్లో

చేరడమనేది వారి తీర్పులపై 'ఇతర ప్రభావాల' గురించిన అనుమానాలు కలిగిస్తుందని ఆయన కుండబద్దలు కొట్టినట్టు ప్రకటించారు కూడా. ఇలా సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పారదర్శకత దిశగా అడుగులు వేస్తుండటం ప్రశంసించదగ్గ విషయమే. అయితే ఇవి మాత్రమే న్యాయవ్యవస్థ సచ్ఛీలతకు నూరుశాతం హామీనిస్తాయని చెప్పలేం. ఆదర్శాలు అంతిమ ఫలితాలు సాధిస్తాయా? అనేది సమస్య. రిటైర్మెంట్ తర్వాత న్యాయమూర్తుల వ్యవహార సరళి గురించి రాజ్యాంగం ఏమీ చెప్పకపోవడమే దీనికి కారణం. మాజీ న్యాయమూర్తులు ఏ న్యాయస్థానం ముందూ న్యాయవాదిగా హాజరుకావొద్దని నిషేధించిన 124(7) అధికరణం వారు ప్రభుత్వ పదవులు చేపట్టవచ్చా, లేదా? అనే విషయమై ఏమీ చెప్పలేదు. ఈ సమస్యను ఆదిలోనే గుర్తించిన లా కమిషన్ తన 14వ నివేదిక (1958)లో న్యాయమూర్తులు ప్రభుత్వ పదవులు చేపట్టడంపై పూర్తి నిషేధం విధించాలని సిఫారసు చేసినప్పటికీ అది ఇప్పటిదాకా కార్యరూపం దాల్చలేదు. పోనీ రెండింటి మధ్య చట్టబద్ధంగా 'సబబైన విరామం' (కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్) ఏదైనా ఉందా? అంటే అదీ లేదు. ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా అమెరికాలో ఉన్నత న్యాయస్థానాల న్యాయమూర్తులు పూర్తి జీవితకాలం పదవిలో కొనసాగే సంప్రదాయం అమలవుతున్నది. మన దేశంలోనూ ఈ తరహా మార్పులు తీసుకురావాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది. అదే విధంగా తప్పు చేసిన న్యాయమూర్తులపై చర్యలు తీసుకునే విషయంలో పైస్థాయి, కింది స్థాయి వారి విషయంలో భారీగా తేడాలున్నాయి. స్థానిక న్యాయస్థానాల జడ్జీలపై చర్యలకు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేనప్పటికీ ఉన్నత న్యాయస్థానాల జడ్జీలపై చర్య ఎంత సంక్లిష్టంగా ఉంటుందో మనకు ఇటీవలి కాలంలో ఢిల్లీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి ఉదంతంతో మరోసారి అనుభవంలోకి వచ్చింది. ఈ సమస్యలన్నీ కూడా సంస్కరణల ఆవశ్యకతను ఎత్తిచూపుతున్నాయి. ఇందుకు న్యాయవ్యవస్థ, శాసనవ్యవస్థ సమన్వయంతో వ్యవహరించాలి. న్యాయవ్యవస్థ విశ్వసనీయత పెంచేందుకు చీఫ్ జస్టిస్ గవాయ్ తొలి అడుగు వేయడం అభినందనీయం.

ఎరుపు, తెలుపు.. రెండింటిలో ఏ రంగు ఉల్లిపాయలను తింటే మంచిది..?

ఉల్లిపాయలు లేకుండా అసలు ఎవరూ వంట చేయరు. వీటిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. రోజూ చేసే కూరల్లో ఉల్లిపాయలు కచ్చితంగా ఉండాల్సిందే. కొందరు ఉల్లిపాయలను రోజూ పచ్చిగానే తింటుంటారు. మజ్జిగతో రైతా వంటివి చేస్తే పచ్చి ఉల్లిపాయలను కట్ చేసి వేస్తారు. ఇంకా అనేక విధాలుగా ఉల్లిపాయలను ఉపయోగిస్తారు. అయితే మనకు మార్కెట్‌లో రెండు రకాల ఉల్లిపాయలు లభిస్తాయన్న సంగతి తెలిసిందే. ఒకటి ఎర్ర ఉల్లిపాయలు కాగా రెండు తెల్ల ఉల్లిపాయలు. చాలా మంది రెండు రకాల ఉల్లిపాయలను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే ఏవి ఎక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి..? వేటిని వాడితే మనకు మిక్కిలి ప్రయోజనం కలుగుతుంది..? అని చాలా మందికి సందేహాలు ఉంటాయి. దీనికి పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

ఎర్ర ఉల్లిపాయలు..

ఎర్ర ఉల్లిపాయల్లో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటి వల్లే ఉల్లిపాయలకు ఎరుపు రంగు వస్తుంది. ఆంథోసయనిన్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి బ్లూబెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలు, ఎరుపు రంగు క్యాబేజీ, ఎరుపు రంగులో ఉండే ఇతర కూరగాయలు, పండ్లలోనూ ఉంటాయి. ఆంథో సయనిన్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. గుండెను రక్షిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. కణాలు దెబ్బ తినకుండా చూస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఎరుపు రంగు ఉల్లిపాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల గుండెకు ఎక్కువగా మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

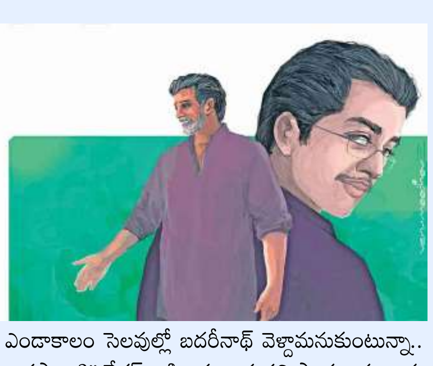
తెల్ల ఉల్లిపాయలు..

తెలుపు రంగు ఉల్లిపాయల్లో క్వర్సెటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ వైరల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. తెల్ల రంగు ఉల్లిపాయలను తినడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. అయితే ఈ రెండు ఉల్లిపాయలు వేటికవే ప్రత్యేకమైనవి. నిర్దిష్టంగా ఒకే రకానికి చెందిన ఉల్లిపాయలను తినాలని చెప్పలేమని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందాలంటే రెండు రకాల ఉల్లిపాయలను తినాల్సిందేనని వారు అంటున్నారు. అందుబాటులో ఉన్న రకాన్ని బట్టి తినవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

వేటిని తినాలి..?

ఉల్లిపాయలను పచ్చిగా తింటే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తాయి. శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ఉల్లిపాయల్లో ఉండే సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఏ రకం ఉల్లిపాయలు అయినా సరే ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని రోజూ పచ్చిగా తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. అనేక రకాల బి విటమిన్లు కూడా ఉల్లిపాయల్లో ఉంటాయి. కనుక ఎరుపు లేదా తెలుపు ఎవరికి ఇష్టం వచ్చిన రంగులో ఉన్న ఉల్లిపాయలను అయినా సరే తినవచ్చు. రెండింటి వల్ల కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలే కలుగుతాయి.

మనసా ఎటులోర్తునే..



"రేపు ఎండాకాలం సెలవుల్లో బదరీనాథ్ వెళ్దామనుకుంటున్నా.. నువ్వు కూడా వస్తావా?" కేశవ్ అడిగాడు రాఘవని. సాయంత్రం ఆరు గంటలప్పుడు వాళ్లిద్దరూ వాళ్ల ఇళ్లకు దాపులో ఉన్న పార్కులో కబుర్లు చెప్పుకొంటూ నడుస్తున్నారు. రోజూ ఓ గంటసేపు కాలక్షేపం. సంతోషాలు, కష్టాలు పంచుకుంటారు. దాదాపు నాలుగు సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్న కార్యక్రమం అది. ఏడవుతుండగా ఇళ్లకు వెళ్తారు. జనవరి మాసం. చలి తగ్గలేదు. అందునా ఈ సంవత్సరం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నట్లనిపిస్తోంది. ఇద్దరూ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులుగా పనిచేస్తున్నారు. కేశవ్ తెలుగు, రాఘవ సైన్స్ సబ్జెక్టులు బోధిస్తారు. ఐదు సంవత్సరాల క్రితం ఒకేసారి చేరారు. ఒకరికొకరు ఆకర్షితులై త్వరలోనే ఆత్మీయ మిత్రులయ్యారు. నివాసం ఒకే బస్తీలో. అనే అధైర్యం కూడా పీడిస్తున్నది' అని. మనసులోని ఆ కోరిక నెరవేరకుండానే ఆయన వెళ్లిపోయారు. కన్నకొడుకుగా దానిని నిర్వర్తించి ఆయన ఆత్మకు తృప్తి కలిగించాలనేది నా ఆశ!". . భార్యను తీసుకొని వెళ్దామన్నా.. పిల్లవాడు పసివాడు. అందుకే ఒక్కడే వెళ్దామనుకున్నాడు. "తోడుగా నువ్వు వస్తానంటే నాకు ధైర్యంగానూ, ఆనందంగానూ ఉంటుంది!" అన్నాడు రాఘవతో. "వస్తాను కానీ, నేనక్కడ చేయాల్సిన కర్మకాండలేవీ లేవు. లక్ష్మీనారాయణున్ని దర్శించుకోవటం, హిమాలయాల అందాల్ని ఆస్వాదించటం.. అంతే!"

అతడి తండ్రి పదిహేను సంవత్సరాల క్రితం ఒకరోజు ఇంటినుండి వెళ్లిపోయాడు. ఎక్కడికి వెళ్లాడో తెలియదు. ఎక్కడున్నాడో తెలియదు. అసలు బతికి ఉన్నాడో లేదో కూడా తెలియదు. "నీ అంగీకారం నాకు చాలా ఆనందం కలిగిస్తున్నది రాఘవా! ఇక ఆ ప్రయత్నంలో ఉంటాను. అక్కడ నిర్వర్తించాల్సిన కార్యక్రమాలకు ఎప్పుడు బావుంటుందో చూస్తాను!" అన్నాడు మిత్రుడి చేతిని అందుకుంటూ. బావగారి ఫొటోను వారి ఆఫీసులో పెట్టారు. బావగారు తన వివరాలను ఎన్నిసార్లు అడిగినా చెప్పకపోవడంతో.. వారూ ఆయనకు కావాల్సిన వారికి ఆ విషయాన్ని తెలియజేయ లేకపోయినట్లుగా చెప్పారు. బావగారి ఫొటో చూసి నేను గుర్తించటంతో.. నన్ను ఆ విషయాన్ని మీకు తెలియబరచమని కోరారు. నీ సోదర సమానుడు, రామబ్రహ్మం.' కొడుకు చదువుతున్న ఆ ఉత్తరంలోని విషయాన్ని వింటూనే.. సుభద్ర ఘొల్లుమన్నది. కేశవ్ కూడా ఆ సాయంత్రం పార్కులో కలిసినప్పుడు విషయం తెలుసుకుని ఎంతగానో బాధపడ్డాడు. "జరిగింది బాధాకర విషయమే! కానీ, ఇదే సమయంలో నువ్వు బదరీనాథ్ బయల్దేరటం యాదృచ్ఛికం. ఎలాగూ నీ చేతులమీదగా ఆయన్ను సాగనంపలేక పోయావు. ఇప్పుడు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని ఆ పవిత్ర స్థలంలో తర్పణాలు విడిస్తే.. అంతదూరం వెళ్లిన శ్రమకూ ఫలితం దక్కుతుంది. అటు ఆయనకూ పుణ్యగతులు ప్రాప్తిస్తాయి!"

రాఘవ క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయలేదు. "నేను అక్కడ ఎలాంటి కార్యక్రమాలనూ నిర్వర్తించనని ముందే చెప్పాను. చేయకపోవటమే కాదు, చేయాలని అనుకోవటమూ నాకు ఇష్టంలేదు!" అన్నాడు కంఠం హెచ్చించి మన భోజనం మీకు ఇక్కడ హోటళ్లలో దొరకదు!" భోజనాలైన తరువాత, వాళ్లకిచ్చిన మేడమీద గదిలో కూర్చుని.. కేశవ్ చెప్పిన గతించిన వారి పెద్దల వివరాలను గోత్రనామాలు సహా ఓ కాగితం మీద రాశాడు. "అక్కడి కార్యక్రమం మీరే నిర్వహిస్తారా?" కేశవ్ అడిగాడు. "లేదండీ.. దానికి ప్రత్యేకంగా వేరే పురోహితుడు ఉన్నారు. అక్కడికి రాత్రి వచ్చిన బస్సు తిరిగి వెళ్లేందుకు రెడీగా ఉన్నది. చలికి తట్టుకోవాలి అన్నట్లుగా స్వెటర్ తొడుక్కుని, మంకీ క్యాప్‌లు పెట్టుకున్నారు ఇద్దరూ. "దేవుళ్లమీద నమ్మకం లేదా అంటే నమ్మలేను. నాతోపాటు దేవుళ్లందరినీ భక్తితో దర్శించుకున్నావు.

"ఎవరతను?" మనసులో రూపు ఏర్పరుచుకుంటున్న అనుమానం అతడిలో ఆరాటాన్ని పెంచసాగింది. "రోజూ వచ్చే పనిమనిషి ఆరోగ్యం బాగోలేక.. పన్నెండేళ్ల కూతురుని పంపింది. ఇంట్లో అతడు తప్ప ఎవరూ లేరు. తెలిసీ తెలియని వయసులో ఉన్న ఆ అమ్మాయిని అదునుచూసి కాటేశాడు అతడు. అందునా ఆ పిల్ల ఎవరికీ బాధను చెప్పుకోలేని మూగది. ఇంటికి పరుగెత్తుకెళ్లి ఏడుస్తూ తల్లికి సైగలతో చెబితే ఆమె అర్థం చేసుకుని.. పదిహేను సంవత్సరాలుగా నిజాన్ని మింగలేక, కక్కలేక నాలో నేనే కుమిలిపోవటానికి అలవాటుపడ్డ నన్ను.. మా బంధువునుండి వచ్చిన ఉత్తరం మరింత కుంగదీస్తూ, అడకత్తెరలో పెట్టి నొక్కసాగింది. నీ ముందు ఇంకెన్నాళ్లీ దాగుడుమూతలు!" చటుక్కున ముఖాన్ని రెండు చేతులలో దాచుకున్నాడు. అయ్యో.. తెరుచుకున్న మిత్రుడి మనసును చూడలేనట్లుగా తలవంచుకున్నాడు కేశవ్. "గరుడపురాణంలో చెప్పినదంతా నిజమే అయితే అతడు నరకానికి వెళ్లి అక్కడ ఆ శిక్షలన్నీ అనుభవించక తప్పదు!" అతడి కళ్లు కోపంతో నెత్తుటి ముద్దలు అవుతున్నాయి. "ఆ అమ్మాయి బతుకేకాదు.. మా జీవితాలూ ముక్కలయ్యాయి. తెలిసినవారి దృష్టిలో హీనచరితులమయ్యాం. వారి చీదరింపులకు గురయ్యాం. బతకటానికి అమ్మ అడ్డమైన చాకిరీ చేసింది. వడియాలు పెట్టింది, అప్పడాలు ఒత్తింది, కూరలు వండింది.. వాటిని నేను సంచుల్లో పెట్టుకుని ఇంటింటికీ తిరిగి అమ్మాను. మొదట్లో కొన్ని ఇళ్లల్లో వాకిళ్లు ఊడ్చి, అంట్లు తోమింది కూడా! వాళ్లు ఇచ్చిన చద్ది పదార్థాలను తెచ్చుకుని నాకు పెట్టి.. మిగిలింది తను తిన్నది. ఈ స్థితికి కారణం నాన్న అని గర్వంగా చెప్పుకోవాల్సిన ఆ మగవాడు కాదా.. నరకంలో అన్ని విధాలా శిక్షలు అనుభవించటానికి అర్హుడైన అతడిని నేనెందుకు కాపాడాలి? ఎందుకు రక్షించాలి?" ఆవేశంతో ఊగిపోతున్నాడు రాఘవ. అతడి చేతిమీద చేయి వేశాడు కేశవ్ అనునయిస్తున్నట్లుగా. మరుక్షణంలోనే అతడి మనసులో భారతంలోని ఓ పద్యం మెదిలింది. తనువున విరిగిన యలుగుల ననువున బుచ్చంగవచ్చు నతినిష్ఠురతన్ మనమున నాటిన మాటలు విను మెన్ని యుపాయములను వెడలునె యధిపా?

మిత్రుడి ముఖంలోకే స్తబ్ధుగా చూస్తూ ఉండిపోయాడు కేశవ్. శరీరానికి తగిలిన గాయాలకు చికిత్స చేసుకుని ఆ మనిషి విముక్తి పొంది ఉండవచ్చు కానీ.. జీవించి ఉన్న ఈ మనిషి తన మనసుకు కలిగిన గాయంనుండి ఎప్పటికి కోలుకోగలిగేనో.. . ఆమె జీవితంలో వెలుగును అతిహేయంగా చిదిమి.. చీకటితో నింపివేయటం భరించగలిగే విషయమేనా? అలాంటి మనిషి చస్తే శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయంటూ వారసులు మాసికాలూ, తద్దినాలతో అతడి ఆత్మకు ఆహారం పెట్టటం సమంజసమా? అతడికి సద్గతులు కలగాలని, స్వర్గానికి పంపాలని ప్రయత్నించటం సమంజసమా? పి.ఎస్. నారాయణ మానసిక విశ్లేషణతో కూడిన రచనలు చేయడంలో రచయిత పి.ఎస్. నారాయణ దిట్ట. అలాంటి రచనే.. 'మనసా ఎటులోర్తునే'. ఈయన స్వస్థలం గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి సమీపంలోని చినకాకాని. 30 ఏళ్లపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ ఐడీపీఎల్‌లో వివిధ స్థాయుల్లో ఉద్యోగం చేశారు. 1993లో సీనియర్ ఎకౌంట్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా స్వచ్ఛంద విరమణ చేశారు. 28 ఏళ్ల క్రితం రచనా వ్యాసంగం మొదలుపెట్టారు. ఇప్పటివరకూ 350కి పైగా కథలు, 50 నవలలు రాశారు. వీటిలో మానసిక విశ్లేషణతోపాటు సస్పెన్స్‌తో కూడిన ధారావాహికలూ ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటిలో పలు కథలు కన్నడ, తమిళ భాషలలోకి అనువాదమయ్యాయి. వివిధ సాహితీ సంస్థలు, పత్రికలు నిర్వహించిన పోటీల్లో.. ఈయన రాసిన కథలు, నవలలు.. బహుమతులు గెలుపొందాయి. నమస్తే తెలంగాణ ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం నిర్వహించిన కథల పోటీ 2023-24లో 'మనసా ఎటులోర్తునే..' రూ.3వేల బహుమతికి ఎంపికైంది.

ఆర్థిక వెలుగుల వెనుక అసలు నిజం

2025లో జపాన్‌ను దాటి నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ అవతరిస్తుందని ఇటీవల ఐఎంఎఫ్ ప్రకటించింది. అయితే, ఈ అంచనా సగటు భారతీయుడి జీవన వాస్తవాలను కప్పిపుచ్చినప్పటికీ, దాన్ని విస్మరిస్తూ దేశంలోని ఓ వర్గం మీడియా సంబురాల్లో మునిగిపోయింది. భారత్ ఇప్పటికే జపాన్‌ను దాటేసిందని గతవారం నీతిఆయోగ్ సీఈవో బీవీఆర్ సుబ్రమణ్యన్ చేసిన వ్యాఖ్యలనూ కొన్ని చానళ్లు ఈ సందర్భంగా ఉటంకించాయి. అయితే, నీతి ఆయోగ్ సభ్యుడు అర్వింద్ వీరమణి సహా పలువురు ఆర్థిక నిపుణులు ఈ వాదనను తోసిపుచ్చారు. ఐఎంఎఫ్ అంచనా ప్రధాని మోదీ 2047 విజన్‌లో భాగమని పలు మీడియా సంస్థలు ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నాయి. అయితే, ఈ అంచనాపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేసినవారిని కొన్ని చానళ్లు ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత కాల్పుల విరమణను ప్రశ్నించిన సంశయవాదులతో పోల్చాయి. ఈ సందర్భంగా ఒక వింత పోలిక కూడా తెరపైకి వచ్చింది. అదేమిటంటే.. 'సంతోష సూచీలో భారత్ కంటే పాకిస్థాన్ మెరుగైన స్థానంలో ఉంది. ఎందుకంటే, ప్రతి విజయంపై అనుమానం వ్యక్తంచేసే, విమర్శించే వ్యక్తులు మన దేశంలో ఉన్నారు. కానీ, దాయాది దేశ ప్రజలు అలా కాదు. యుద్ధంలో ఓడినా వారు సంతోషంగా ఉంటారు'. ఐఎంఎఫ్ అంచనాను ప్రధాని ఆర్థిక విధానాలకు ఆపాదిస్తూ.. 'మోదీ ఆర్థిక విధానం భారత్‌ను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నది' అని పలు మీడియా సంస్థలు శీర్షికలు వెలువరించాయి. కొంతమంది టీవీ యాంకర్లు 'ఇది గొప్ప విజయం' అని జబ్బలు చరుచుకున్నారు. 'భారతదేశం సూపర్ పవర్'గా అవతరించిందని కూడా కొన్ని చానళ్లు ప్రసారం చేశాయి. అదీ చాలదన్నట్టు 'జపాన్‌ను భారత్ ఓడించింది' అని మరికొందరు దుందుడుకు టీవీ యాంకర్లు తీర్మానించేశారు. భారత్ సూపర్ పవర్‌గా అవతరిస్తున్నదని చెప్పేందుకు ఇది సూచిక అని పలు హిందీ పత్రికలు రాసేశాయి. అయితే, చాలా తక్కువ మీడియా సంస్థలు మాత్రమే ఐఎంఎఫ్ ఏం చెప్పిందనే వాస్తవాన్ని ప్రజలకు వివరించే ప్రయత్నం చేశాయి. సగటు భారతీయుడి కోణంలో తలసరి ఆదాయం, మానవాభివృద్ధి సూచీ తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచాయి. ఉదాహరణకు భారత్ తలసరి జీడీపీ ఇప్పటికీ 2,500 డాలర్లలోపు మాత్రమే. ప్రపంచ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలు కలిగిన దేశాల్లో ఇదే అత్యల్పం. మన దేశంలో శిశు మరణాల రేటు 24.5. అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలు కలిగిన ఐదు దేశాల్లో ఇదే అత్యధికం. భారత్‌లో 93.3 శాతం ప్రజలు మాత్రమే స్వచ్ఛమైన నీటిని పొందగలుగుతున్నారు (ఇది కూడా అత్యల్పమే). దేశంలోని 78 శాతం మందికి మాత్రమే సురక్షితమైన పారిశుద్ధ్య వసతి అందుబాటులో ఉంది. సంతోష సూచీలో భారత్ 118వ స్థానంలో ఉంది. ఈ విషయంలో ఇతర టాప్ ఆర్థిక వ్యవస్థలు గల దేశాలతో పోలిస్తే భారత్ చాలా వెనుకబడి ఉన్నది. 2010 నుంచి 2023 వరకు భారత ప్రధాన ఆర్థిక సూచికలు తలసరి జీడీపీ, మానవాభివృద్ధి సూచీ, శిశు మరణాల రేటు తదితర అంశాల్లో ఇతర దేశాలతో పోల్చి చూస్తే విశ్లేషణలు ఇలా ఉన్నాయి. అయితే, ఇందులో వియత్నాం, కామెరూన్, సూడాన్ దేశాల వివరాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎందుకంటే, 2010లో ఈ దేశాల తలసరి జీడీపీ భారత్‌తో సమానంగా ఉన్నది.

దంతాలు విపరీతమైన నొప్పిగా ఉన్నాయా..? ఈ ఇంటి చిట్కాలను పాటించండి..!

దంతాల నొప్పి అనేది సహజంగానే చాలా మందికి తరచూ వస్తుంటుంది. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధి, విరిగిన దంతాలు లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి కారణాల వల్ల దంతాల నొప్పి వస్తుంది. కొందరికి నొప్పి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇంకొందరికి నొప్పి భరించలేనంతగా ఉంటుంది. దంతాల నొప్పి ఉంటే ఏ ఆహారాలను కూడా తినలేకపోతుంటారు. అయితే సాధారణ దంతాల నొప్పి అయితే పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే తగ్గిపోతుంది. అదే దంత క్షయం, ఇన్‌ఫెక్షన్, విరిగిన దంతాల వల్ల నొప్పి వస్తుంటే మాత్రం కచ్చితంగా డెంటిస్ట్‌ను కలవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణ దంతాల నొప్పిని తగ్గించుకునేందుకు పలు ఇంటి చిట్కాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవేమిటంటే..

ఉప్పు నీళ్లు..

అర టీస్పూన్ ఉప్పును ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో వేసి బాగా కలిపి నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలించాలి. ఇలా రోజులో వీలున్నన్ని సార్లు చేస్తుంటే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉప్పు నీళ్లను పుక్కిలించడం వల్ల ఇది సహజసిద్ధమైన డిసిన్‌ఫెక్టెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. దంతాల మధ్యలో చిక్కుకుని నొప్పికి కారణం అయ్యే ఆహార పదార్థాల అవశేషాలను తొలగిస్తుంది. దీంతో వాపు తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక శుభ్రమైన వస్త్రంలో కొన్ని ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి బాగా చుట్టి కోల్డ్ ప్యాక్‌ను తయారు చేయాలి. దీన్ని సమస్య ఉన్న చోట బయటి వైపు దవడ లేదా బుగ్గపై పెట్టాలి. కనీసం 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయాలి. రోజులో ఇలా వీలున్నన్ని సార్లు చేస్తుంటే దంతాల నొప్పి తగ్గిపోతుంది. చల్లదనం వల్ల రక్త నాళాలు కుచించకుపోతాయి. దీంతో వాపు తగ్గుతుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

లవంగాలు..

లవంగాల నూనెను 2 లేదా 3 చుక్కలు ఒక కాటన్ బాల్‌పై వేసి దాన్ని నేరుగా నొప్పి ఉన్న దంతంపై పెట్టాలి. దీన్ని కొన్ని నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత తీసేయాలి. ఇలా రోజులో వీలున్నన్ని సార్లు చేయాలి. లవంగాల నూనెలో యూజినాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ సెప్టిక్, అనస్థిటిక్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. వాపును తగ్గిస్తుంది. లవంగాల నూనెకు బదులుగా నేరుగా లవంగాలనే ఉంచవచ్చు. 1 లేదా 2 లవంగాలను నొప్పి ఉన్న దంతంపై పెట్టాలి. కొద్దిగా ఉమ్మి వచ్చే వరకు ఉండాలి. అనంతరం లవంగాలను కొద్దిగా కొరకాలి. దీంతో లవంగాల్లో ఉండే మిశ్రమం బయటకు వస్తుంది. ఇది దంతాలపై చేరుతుంది. ఈ సమయంలో లవంగాలను 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇదే స్టెప్స్‌ను రిపీట్ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల కూడా దంతాల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వెల్లుల్లి..

ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బను దంచి మెత్తగా చేసి దాన్ని నేరుగా నొప్పి ఉన్న దంతంపై అప్లై చేయాలి. అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కూడా కలుపుకోవచ్చు. కొన్ని నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తీసేయాలి. తరువాత నోటిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే దంతాల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో సహజసిద్ధమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి హానికర బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో వాపు తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాడిన పెప్పర్ మింట్ టీ బ్యాగ్‌ను తీసుకుని చల్లారిన తరువాత దాన్ని నొప్పి ఉన్న దంతంపై 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. పెప్పర్ మింట్‌లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఇలా పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే దంతాల నొప్పి నుంచి బయట పడవచ్చు.

అందులోనూ అనారోగ్యమే!

పర్యావరణానికి హానికరం కాదని చెబుతున్న 'బయోడీగ్రేడబుల్' ప్లాస్టిక్.. మానవ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నదట. ముఖ్యంగా పేగులకు హానికలిగించే 'మైక్రోప్లాస్టిక్'ను విడుదల చేసి.. జీవక్రియను దెబ్బతీస్తున్నదట. తాజాగా, అమెరికా-చైనా పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయాలను వెల్లడించింది. బయోడీగ్రేడబుల్ ప్లాస్టిక్ తయారీలో ఎక్కువగా 'పాలీలాక్టిక్ యాసిడ్'ను వినియోగిస్తారనీ, ఇది 'మైక్రోప్లాస్టిక్'ను విడుదల చేస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు దీర్ఘకాలంలో మెటబాలిజంపై ప్రభావం చూపుతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎలుకలలో నిర్వహించిన వివిధ పరిశోధనల్లో ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు పేగులను దెబ్బతీసి.. వాటి జీవక్రియలనూ మార్చినట్టు కనుగొన్నారు. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. సగటున ప్రతివ్యక్తి ఏటా తనకు తెలియకుండానే 39,000 నుంచి 52,000 మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలను తీసుకుంటున్నాడట. ఇక గాలిద్వారా శరీరంలోకి వెళ్లేవాటినీ కలుపుకొంటే.. ఆ సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పటికే.. మనుషుల రక్తం, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులతోపాటు తల్లి పాలలోనూ మైక్రోప్లాస్టిక్ కనుగొన్నట్లు వెల్లడించారు. ఇవి మానవుల్లో జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయనీ, రోగనిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయనీ పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, బయోడీగ్రేడబుల్ అయినప్పటికీ.. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు. వాటికి ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలని చెబుతున్నారు.

ఐఐటీ విద్యార్థులకు కొత్త కష్టం.. జాయినింగ్ రోజునే ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ రిజెక్ట్..!

ఇంజినీరింగ్ చదువుతున్న విద్యార్థులకు ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ అంటే ఎంతో గొప్ప విషయం. చదువు పూర్తికాక ముందే ఉద్యోగం పొందడం వారికి చాలా ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అయితే జాయినింగ్ తేదీనే ఆ ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ రివోక్ చేస్తున్నారని ముంబై ఐఐటీ విద్యార్థులు వాపోతున్నారు. ఉద్యోగం వచ్చిందనే ఆనందం లేకుండా పోతుందని బాధపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్లేస్‌మెంట్స్ విషయంలో జరుగుతున్న అన్యాయం గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. కొత్త ఉద్యోగ ఆఫర్లను స్వీకరించడం అనేది ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థులకు కలగా ఉంటుంది. ఆఫర్ రాగానే తమ లైఫ్ సెట్ అయిపోయినట్లే అని భావిస్తూ ఉంటారు. ఫ్యామిలీతో పాటు ఫ్రెండ్స్‌కు ఈ విషయాన్ని చెప్పి ఆనందపడుతూ ఉంటారు. అయితే జాయినింగ్ రోజునే సారీ మీ ఆఫర్ రిజెక్ట్ చేశామని మెసేజ్ వస్తే ఆ విద్యార్థి పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? ఇప్పటికే విషయాన్ని అందరికీ చెప్పిన తాను నలుగురిలో తల ఎలా ఎత్తుకోవాలో? అనే అవమాన భారంతో చాలా మంది కుమిలి పోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని పక్కనపెడితే ఇప్పటికే ఉద్యోగం చేస్తున్న వారు మంచి భవిష్యత్ కోసం వన్ మంత్ నోటీస్ ఇచ్చి కొత్త ఉద్యోగంలో చేరుదామనుకుంటే ఈ రివోక్ లెటర్ మానసికంగా కుంగదిస్తుంది. ఐఐటీ బాంబే విద్యార్థి ప్రసాద్ చౌరే అనే విద్యార్థికి ఇలాంటి కష్టమే వచ్చింది. గత సంవత్సరం డిసెంబర్‌లో, క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్ సమయంలో చౌరేకు బిజినెస్ అనలిస్ట్‌గా ఆఫర్ వచ్చింది. అతని ఆన్‌బోర్డింగ్ పత్రాలను సేకరించిన కంపెనీ నుంచి అధికారిక ఆఫర్ లెటర్‌ను పొందడమే కాకుండా డ్యూయల్ ఎంప్లాయిమెంట్‌ను నిషేధిస్తూ ఒక ప్రకటనపై సంతకం చేశాడు. జూన్ 2న చేరడానికి కొన్ని రోజుల ముందు చౌరే తన ఆన్‌బోర్డింగ్ వాయిదా గురించి సందేశం అందుకున్నాడు. చేంజ్ ఇన్ రిక్వైర్‌మెంట్స్ ఫర్ ఫ్యూచర్ బిజినెస్ అని మెన్షన్ చేస్తూ అతడికి మెయిల్ వచ్చింది. దీంతో కంగుతినడం అతని వంతు అయ్యింది. కలల ఉద్యోగం గురించి అందరికీ చెప్పానని చివరకు ఇలా అయ్యిందని వాపోయాడు. తోటి లింక్డ్ఇన్ వినియోగదారులు కామెంట్స్‌లో విభాగానికి వెళ్లి చౌరేకు మద్దతు తెలిపారు. మరికొందరు చివరి క్షణంలో ఇలాంటి రద్దులు ఎలా సాధారణ పద్ధతిగా మారాయో? అని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల కాలంలో కంపెనీ ఆఫర్లను రద్దు చేయడం అనేది ఒక సాధారణ ధోరణిగా మారుతోంది. అయితే చేసేదేమి లేదని భవిష్యత్‌పై ఆశావాద దృక్పథాన్ని కొనసాగిస్తూ, ఉద్యోగ అవకాశాలకు సంబంధించిన సూచనలను అందించమని అభ్యర్థిస్తూ ప్రసాద్ చౌరా తన పోస్ట్‌ను ముగించారు.ఐఐటీ విద్యార్థులకు కొత్త కష్టం..జాయినింగ్ రోజునే ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ రిజెక్ట్..! ఇంజినీరింగ్ చదువుతున్న విద్యార్థులకు ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ అంటే ఎంతో గొప్ప విషయం. చదువు పూర్తికాక ముందే ఉద్యోగం పొందడం వారికి చాలా ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అయితే జాయినింగ్ తేదీనే ఆ ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫర్ రివోక్ చేస్తున్నారని ముంబై ఐఐటీ విద్యార్థులు వాపోతున్నారు. ఉద్యోగం వచ్చిందనే ఆనందం లేకుండా పోతుందని బాధపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్లేస్‌మెంట్స్ విషయంలో జరుగుతున్న అన్యాయం గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం.

వినియోగదారులకు గూడ్‌న్యూస్.. కేంద్రం కీలక నిర్ణయం.. తగ్గనున్న వంట నూనె ధరలు

గత కొన్ని నెలలుగా వంట నూనెల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. 2024 సెప్టెంబర్‌లో ప్రభుత్వం దిగుమతి సుంకాన్ని పెంచింది. ఇది దేశీయ పరిశ్రమను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో ఉంది. కానీ ఈ నిర్ణయం వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని చూపింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో చమురు ధరలు కూడా పెరిగాయి.. విపరీతంగా పెరుగుతున్న వంట నూనె ధరలు సామాన్యుల వంటగది బడ్జెట్‌ను పెంచేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ 2024లో ప్రభుత్వం దిగుమతి సుంకాన్ని పెంచింది. ఆ తర్వాత అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో చమురు ధరలు కూడా పెరిగాయి. వంటగదిలో ఉపయోగించే నూనె మరింత ఖరీదైనదిగా మారింది. కానీ ఇప్పుడు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపశమనం కలిగించే వార్తను అందించింది. ముడి వంట నూనెలపై ప్రాథమిక కస్టమ్స్ సుంకం ని ప్రభుత్వం 20% నుండి 10%కి తగ్గించింది. ఈ తగ్గింపు ముడి పొద్దుతిరుగుడు, సోయాబీన్, పామాయిల్‌పై వర్తిస్తుంది.

ముడి చమురుపై సుంకాన్ని ఎందుకు తగ్గించారు?

గత కొన్ని నెలలుగా వంట నూనెల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. 2024 సెప్టెంబర్‌లో ప్రభుత్వం దిగుమతి సుంకాన్ని పెంచింది. ఇది దేశీయ పరిశ్రమను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో ఉంది. కానీ ఈ నిర్ణయం వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని చూపింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో చమురు ధరలు కూడా పెరిగాయి. రెండింటి మిశ్రమ ప్రభావం భారతదేశంలో వంట నూనెల ధరలు మరింత పెరిగాయి. సామాన్యుడి వంటగదిలో గందరగోళం నెలకొంది. ప్రజలు నూనె బాటిల్ కొనడానికి ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించే పరిస్థితి ఉంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు ముడి వంట నూనెలపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని 20% నుండి 10% కు తగ్గించాలని నిర్ణయించింది. ఈ తగ్గింపు ముఖ్యంగా ముడి పొద్దుతిరుగుడు, సోయాబీన్, పామాయిల్‌లకు వర్తిస్తుంది. ఈ నూనెలను భారతదేశంలో వంట కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ చర్య చమురు ధరలను తగ్గిస్తుందని, వినియోగదారులకు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ప్రభుత్వం విశ్వసిస్తోంది. ఇప్పుడు ముడి చమురు, శుద్ధి చేసిన చమురు మధ్య సుంకంలో తేడా 8.75% నుండి 19.25%కి పెరగడం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకుందాం. సరళంగా చెప్పాలంటే, ముడి నూనె అంటే నేరుగా దిగుమతి చేసుకుని శుద్ధి చేయని ఆయిల్. మరోవైపు శుద్ధి చేసిన నూనె అంటే ఇప్పటికే ప్రాసెస్ చేసినది. అలాగే ప్రత్యక్ష వినియోగానికి సిద్ధంగా ఉండేది. గతంలో ముడి ఆయిల్, శుద్ధి చేసిన ఆయిల్ మధ్య సుంకంలో వ్యత్యాసం 8.75% మాత్రమే. అంటే, శుద్ధి చేసిన నూనెను దిగుమతి చేసుకోవడం అంత ఖరీదైనది కాదు. కానీ ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ముడి చమురుపై సుంకాన్ని తగ్గించి ఈ వ్యత్యాసాన్ని 19.25%కి తగ్గించింది. దీని కారణంగా కంపెనీలు ఇప్పుడు ముడి ఆయిల్ దిగుమతి చేసుకుని భారతదేశంలోనే శుద్ధి చేయడానికి ఇష్టపడతాయి. ఇది దేశంలో శుద్ధి పరిశ్రమను పెంచుతుంది. ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అలాగే శుద్ధి చేసిన నూనెల దిగుమతి తగ్గుతుంది. అలాగే, ముడి ఆయిల్ ధర తగ్గింపు కారణంగా శు ద్ధి చేసిన నూనె ధర కూడా తగ్గవచ్చు. వినియోగదారులకు గూడ్‌న్యూస్.. కేంద్రం కీలక నిర్ణయం.. తగ్గనున్న వంట నూనె ధరలు

విజయ్ మాల్యాకు వివిధ దేశాలలో ఎలాంటి ఆస్తులు ఉన్నాయి? వాటి విలువ ఎంత?

28 సంవత్సరాల వయసులో మాల్యా యునైటెడ్ బ్రూవరీస్ గ్రూప్ చైర్మన్ అయ్యాడు. తన వ్యాపారాన్ని మద్యం, విమానయాన సంస్థలు, రియల్ ఎస్టేట్, క్రీడలలో పెట్టుబడి పెట్టాడు. దీని ద్వారా అతను తన బ్రాండ్ విలువను పెద్ద ఎత్తున పెంచుకున్నాడు. ఫార్ములా 1లో స్పాన్సర్‌షిప్.. భారతదేశంలో కేసులు ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో దేశం విడిచి పారిపోయిన వ్యక్తులలో విజయ్ మాల్యా ఒకరు. ఆయన ఒక తెలివైన వ్యాపారవేత్త, క్రీడాభిమాని. రాజకీయ అనుభవజ్ఞుడు. కింగ్ ఫిషర్ ఎయిర్‌లైన్స్ మూసివేత తర్వాత మాల్యా దురదృష్టం ప్రారంభమైంది. ఆర్థిక అవకతవకలు, రుణాలు తిరిగి చెల్లించకపోవడం వంటి కొన్ని తీవ్రమైన ఆరోపణలను ఆయన ఎదుర్కొన్నారు. 2016లో దేశం విడిచి వెళ్లిన వ్యక్తి తిరిగి రాలేదు. విజయ్ మాల్యా చెప్పిన దాని ప్రకారం, బ్యాంకుల నుండి అతను పొందిన రుణాలు రూ.4,000 కోట్ల కంటే కొంచెం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. వడ్డీ అంతా కలిపితే రూ.6,203 కోట్లు అవుతుంది. అయితే ప్రభుత్వం అతని ఆస్తులను స్వాధీనం చేసుకుని రూ.14,131.60 కోట్లు రికవరీ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే తాను తీసుకున్న దానికంటే ఎక్కువ రికవరీ చేసినట్లు మాల్యా ఆరోపణ. భారతదేశంలో విజయ్ మాల్యాకు చెందిన అనేక ఆస్తులను బ్యాంకులు జప్తు చేశాయి. అయితే, విజయ్ మాల్యాకు ఇప్పటికీ అపారమైన ఆస్తులు ఉన్నాయి. విజయ్ మాల్యాకు భారతదేశంలోనే కాకుండా విదేశాలలో కూడా వ్యాపారాలు ఉన్నాయి. ఫోర్బ్స్ ది ఇండిపెండెంట్ ప్రకారం.. కింగ్‌ఫిషర్ ఎయిర్‌లైన్స్, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు %రూ% జట్టు మాజీ యజమాని విజయ్ మాల్యా నికర విలువ 2013లో 750 మిలియన్ల నుండి జూలై 2022 నాటికి1.2 బిలియన్లకు పెరిగింది. అయితే, అతని ఎయిర్‌లైన్ సామ్రాజ్యం ఆర్థిక పతనం, చట్టపరమైన సవాళ్లు మాల్యాను తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లోకి నెట్టాయి. 28 సంవత్సరాల వయసులో మాల్యా యునైటెడ్ బ్రూవరీస్ గ్రూప్ చైర్మన్ అయ్యాడు. తన వ్యాపారాన్ని మద్యం, విమానయాన సంస్థలు, రియల్ ఎస్టేట్, క్రీడలలో పెట్టుబడి పెట్టాడు. దీని ద్వారా అతను తన బ్రాండ్ విలువను పెద్ద ఎత్తున పెంచుకున్నాడు. ఫార్ములా 1లో స్పాన్సర్‌షిప్ ఒప్పందాలతో అతను ఒక ప్రధాన వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగాడు. అమెరికాలోని న్యూయార్క్‌లోని ట్రంప్ ప్లాజాలో విజయ్ మాల్యాకు ఒక పెంట్ హౌస్ ఉందని, దీనిని 2010లో 2.4 మిలియన్లకు కొనుగోలు చేశారని తెలుస్తోంది. దీనితో పాటు, అతను ఒకే భవనంలో మూడు లగ్జరీ కాండోలను కలిగి ఉన్నాడని మీడియా కథనాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఈ లగ్జరీ కాండోలలో రెండు తన కుమార్తెతో కలిసి కొనుగోలు చేశాడు. దీనికి తోడు, అతను ఫ్రాన్స్‌లోని లే గ్రాండే జార్డిన్ ఎస్టేట్‌ను కలిగి ఉన్నాడు, ఇది కేన్స్ సమీపంలోని సెయింట్-మార్గరైట్ ద్వీపంలో ఉంది.

విజయ్ మాల్యా ప్రస్తుతం కలిగి ఉన్న కొన్ని ఆస్తులు:

లండన్‌లోని 19వ శతాబ్దపు, చాలా ప్రతిష్టాత్మకమైన భవనం అయిన కార్న్‌వాల్ టెర్రస్‌లోని 18, 19 ఫ్లాట్లలో ఆస్తులు. బ్రిటన్‌లోని హెర్ట్‌ఫోర్డ్‌షైర్‌లో లేడీవాక్ మాన్షన్. ముంబైలోని నేపియన్ సీ రోడ్‌లోని ఒక బంగ్లా బెంగళూరులోని కింగ్‌ఫిషర్ టవర్‌లోని ఒక పెంట్ హౌస్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియాలో ఒక భవనం అమెరికాలోని న్యూయార్క్‌లోని ట్రంప్ ప్లాజా పెంట్‌హౌస్ ఫ్రాన్స్‌లోని సెయింట్-మార్గరీట్ ద్వీపంలో లే గ్రాండ్ జార్డిన్ ఎస్టేట్

వాహనదారులకు షాక్.. కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్.. ఈ తప్పు చేస్తే రూ.25 వేల జరిమానా..?

ఇప్పుడు ప్రభుత్వం నిబంధనలను మరింత కఠినతరం చేసింది. 2025 నుండి దేశవ్యాప్తంగా కొత్త ట్రాఫిక్ చలాన్ నియమాలు అమల్లోకి వచ్చాయి. వీటిలో చాలా పాత నియమాలు మరింత కఠినతరం అయ్యాయి. ఇప్పుడు రోడ్డుపై డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అలాంటి.. భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ ప్రమాదాలకు అతిపెద్ద కారణం ట్రాఫిక్ నియమాలను ఉల్లంఘించడమే. ప్రజలు అతివేగంతో నడపడం, వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు మొబైల్ వాడటం, హెల్మెట్ ధరించకపోవడం లేదా మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వంటి తప్పులు చేస్తారు. వీటిపై ప్రభుత్వం భారీ జరిమానాలు విధిస్తుంది. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం నిబంధనలను మరింత కఠినతరం చేసింది. 2025 నుండి దేశవ్యాప్తంగా కొత్త ట్రాఫిక్ చలాన్ నియమాలు అమల్లోకి వచ్చాయి. వీటిలో చాలా పాత నియమాలు మరింత కఠినతరం అయ్యాయి. ఇప్పుడు రోడ్డుపై డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అలాంటి తప్పు చేయడం వల్ల మీకు భారీగా నష్టం వాటిల్లుతుంది.

తాగి వాహనం నడపడం ఖరీదైనది:

కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. మద్యం సేవించి వాహనం నడుపుతూ పట్టుబడితే, మొదటిసారి రూ.10,000 జరిమానా లేదా 6 నెలల జైలు శిక్ష విధించవచ్చు. అదే వ్యక్తి మళ్ళీ అదే తప్పు చేస్తే జరిమానా రూ.15,000 వరకు ఉండవచ్చు. జైలు శిక్ష 2 సంవత్సరాల వరకు పెరగవచ్చు.

ఇప్పుడు రెడ్ లైట్ దాటితే రూ. 5000 జరిమానా:

మీరు సిగ్నల్‌ను క్రాస్ చేసినట్లయితే ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. అందుకు మీరు రూ. 5,000 చలాన్ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గతంలో ఈ జరిమానా రూ. 500 మాత్రమే.గూడ్‌న్యూస్.. కేంద్రం కీలక నిర్ణయం.. తగ్గనున్న వంట నూనె ధరలు మళ్లీ పెరుగుతున్న బంగారం ధరలు.. తులం ధర ఎంతో తెలుసా..? భూమికి 400 అడుగుల ఎత్తులో విజయ్ మాల్యా ఇల్లు.. హౌస్ ఖరీదు ఎంతంటే డెలివరీ బాక్స్‌పై ఈ చిన్న గుర్తు ఏంటో తెలిస్తే షాకవుతారు అతి వేగంగా నడిపితే..

అదనపు లగేజీని తీసుకెళ్తే భారీ జరిమానాలు:

నిర్దేశించిన వేగం కంటే వేగంగా వాహనం నడిపితే రూ.5,000 వరకు జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అదే సమయంలో ట్రక్కు లేదా వాణిజ్య వాహనం నిర్దేశించిన పరిమితి కంటే ఎక్కువ వస్తువులను తీసుకువెళితే రూ.20,000 కంటే ఎక్కువ జరిమానా విధించబడుతుంది. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనం నడిపితే.. ఇప్పుడు మీరు చెల్లుబాటు అయ్యే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనం నడుపుతూ పట్టుబడితే మీరు రూ. 5,000 జరిమానా చెల్లించాలి. అయితే మీకు డిజిలాకర్ లేదా ఎంపరివాహన్ యాప్‌లో చెల్లుబాటు అయ్యే డీఎల్ ఉన్న సరిపోతుంది. పొల్యూషన్ సర్టిఫికేట్ లేకుంటే జరిమానా: వాహనం నుంచి వచ్చే పొగను నియంత్రించడానికి పియుసి సర్టిఫికేట్ తప్పనిసరి. మీ దగ్గర అది లేకపోతే, మీకు రూ. 10,000 జరిమానా, 6 నెలల జైలు శిక్ష విధించవచ్చు. దీనితో పాటు సమాజ సేవను కూడా ఆదేశించవచ్చు.

సీట్ బెల్ట్ పెట్టుకోనందుకు చలాన్:

ఇప్పుడు డ్రైవర్ మాత్రమే కాదు, కారులోని ప్రయాణికులందరూ సీట్ బెల్ట్ ధరించడం తప్పనిసరి. ముందు కూర్చున్నా, వెనుక కూర్చున్నా, సీట్ బెల్ట్ ధరించకపోతే రూ.1,000 జరిమానా విధించబడుతుంది. బైక్‌పై ముగ్గురు ప్రయాణించినా జరిమానా: ద్విచక్ర వాహనంపై ముగ్గురు వ్యక్తులు కూర్చుని ఉన్నట్లు తేలితే, వెయ్యి రూపాయల జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. హెల్మెట్ లేకుండా బైక్ నడిపినా.. గతంలో హెల్మెట్ ధరించకపోతే రూ.100 జరిమానా ఉండేది. ఇప్పుడు దానిని రూ.1,000కి పెంచారు. అలాగే, డ్రైవర్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్‌ను కూడా 3 నెలల పాటు సస్పెండ్ చేయవచ్చు.

మైనర్ వాహనం నడిపితే కఠిన శిక్ష:

మైనర్ వాహనం నడుపుతూ పట్టుబడితే, అతని తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులకు రూ.25,000 జరిమానా, 3 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధిస్తారు. దీనితో పాటు ఆ వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ 1 సంవత్సరం పాటు రద్దు చేస్తారు. ఆ మైనర్‌కు 25 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేలోపు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లభించదు.మొబైల్ వాడకంపై కఠినతరం:

డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగించడం ఇప్పుడు మరింత తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణిస్తారు. దీని వలన రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు చాలా రెట్లు పెరుగుతాయి. అందుకే దీనికి రూ.5,000 వరకు జరిమానా విధించవచ్చు.

గుడ్‌న్యూస్.. ఈ మారుతి కారుపై డిస్కౌంట్ ఆఫర్.. జూన్ 30 వరకే అవకాశం!

మారుతి సుజుకి తన ఇతర ప్రీమియం కార్లలోని అనేక ఉత్తమ ఫీచర్స్‌ను 6లో అందించింది. ఇది దీనిని హైటెక్, ఫంక్షనల్ గా చేస్తుంది. దీనికి 360-డిగ్రీ కెమెరా ఉంది. ఇది ఇరుకైన ప్రదేశాలలో పార్కింగ్, డ్రైవింగ్‌ను సులభతరం చేస్తుంది.. మారుతి సుజుకి జూన్ నెలకు తన కస్టమర్ల కోసం ప్రత్యేక ఆఫర్‌ను ప్రకటించింది. ఈసారి కంపెనీ ప్రీమియం 6-సీటర్ పై ఆకర్షణీయమైన డిస్కౌంట్లను అందిస్తున్నారు. ఈ నెలలో నెక్సా పోర్ట్‌ఫోలియోలో చేర్చిన 6 కొనుగోలుపై వినియోగదారులు రూ.25,000 వరకు ప్రయోజనం పొందవచ్చు.మారుతి సుజుకి జూన్ నెలకు తన కస్టమర్ల కోసం ప్రత్యేక ఆఫర్‌ను ప్రకటించింది. ఈసారి కంపెనీ ప్రీమియం 6-సీటర్ 6 పై ఆకర్షణీయమైన డిస్కౌంట్లను అందిస్తున్నారు. ఈ నెలలో నెక్సా పోర్ట్‌ఫోలియోలో చేర్చిన6 కొనుగోలుపై వినియోగదారులు రూ.25,000 వరకు ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఈ డిస్కౌంట్ ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్ రూపంలో ఉంటుంది. ఇది అన్ని వేరియంట్లపై వర్తిస్తుంది. అయితే ప్రస్తుతం ఈ కారుపై క్యాష్ డిస్కౌంట్, కార్పొరేట్ స్కీమ్ లేదా కన్స్యూమర్ ఆఫర్ అందుబాటులో లేవు. దీని ధర గురించి మాట్లాడుకుంటే, 6 ప్రారంభ ఎక్స్-షోరూమ్ ధర రూ. 11.84 లక్షలు.

ఈ డిస్కౌంట్ ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్ రూపంలో ఉంటుంది. ఇది అన్ని వేరియంట్లపై వర్తిస్తుంది. అయితే ప్రస్తుతం ఈ కారుపై క్యాష్ డిస్కౌంట్, కార్పొరేట్ స్కీమ్ లేదా కన్స్యూమర్ ఆఫర్ అందుబాటులో లేవు. దీని ధర గురించి మాట్లాడుకుంటే, 6 ప్రారంభ ఎక్స్-షోరూమ్ ధర రూ. 11.84 లక్షలు. మారుతి 6 శక్తివంతమైన పనితీరు కోసం తాజా 1.5-లీటర్ డ్యూయల్ జెట్ పెట్రోల్ ఇంజిన్‌తో అమర్చబడి ఉంది. ఇది మెరుగైన మైలేజ్, సున్నితమైన డ్రైవింగ్ అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. ఈ ఇంజిన్ గరిష్టంగా 114 శక్తిని, 137 టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.మారుతి 6 శక్తివంతమైన పనితీరు కోసం తాజా 1.5-లీటర్ డ్యూయల్ జెట్ పెట్రోల్ ఇంజిన్‌తో అమర్చబడి ఉంది. ఇది మెరుగైన మైలేజ్, సున్నితమైన డ్రైవింగ్ అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. ఈ ఇంజిన్ గరిష్టంగా 114 శక్తిని, 137 టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది 5-స్పీడ్ మాన్యువల్ గేర్‌బాక్స్‌తో పాటు ప్యాడిల్ షిఫ్టర్లతో కూడిన 6-స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను పొందుతుంది. ఈ ప్రీమియం జీటా, ఆల్ఫా, ఆల్ఫా ం వంటి ట్రిమ్‌లలో లభిస్తుంది. ఇది 5-స్పీడ్ మాన్యువల్ గేర్‌బాక్స్‌తో పాటు ప్యాడిల్ షిఫ్టర్లతో కూడిన 6-స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను పొందుతుంది. ఈ ప్రీమియం జీటా, ఆల్ఫా, ఆల్ఫా ం వంటి ట్రిమ్‌లలో లభిస్తుంది. మారుతి సుజుకి తన ఇతర ప్రీమియం కార్లలోని అనేక ఉత్తమ ఫీచర్స్‌ను 6లో అందించింది. ఇది దీనిని హైటెక్, ఫంక్షనల్ గా చేస్తుంది. దీనికి 360-డిగ్రీ కెమెరా ఉంది. ఇది ఇరుకైన ప్రదేశాలలో పార్కింగ్, డ్రైవింగ్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, కారులో 7-అంగుళాల టచ్‌స్క్రీన్ ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్ ఉంది. ఇది కి మద్దతు ఇస్తుంది. మారుతి సుజుకి తన ఇతర ప్రీమియం కార్లలోని అనేక ఉత్తమ ఫీచర్స్‌ను 6లో అందించింది. ఇది దీనిని హైటెక్, ఫంక్షనల్ గా చేస్తుంది. దీనికి 360-డిగ్రీ కెమెరా ఉంది. ఇది ఇరుకైన ప్రదేశాలలో పార్కింగ్, డ్రైవింగ్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, కారులో 7-అంగుళాల టచ్‌స్క్రీన్ ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్ ఉంది. ఇది కి మద్దతు ఇస్తుంది.

ఓలా ఈవీ బైక్‌పై మతిపోయే ఆఫర్.. అదేంటో తెలుసుకోవాల్సిందే..!

భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ డిమాండ్ రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఈవీ స్కూటర్లను ప్రజలు ఎక్కువగా ఆదరిస్తున్నారు. అయితే క్రమేపి బైక్ లవర్స్ కూడా ఈవీ వైపు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ కంపెనీ ఓలా రోడ్ స్టర్ పేరుతో ఈవీ బైక్‌ను లాంచ్ చేసింది. తాజాగా ఆ బైక్‌పై నమ్మశక్యం కానీ ఆఫర్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రముఖ ఈవీ కంపెనీ ఓలా ఎలక్ట్రిక్ తన రోడ్‌స్టర్ ఎలక్ట్రిక్ మోటార్ సైకిల్ రూ.10,000 విలువైన ప్రయోజనాలను అందిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది . ఈ ఆఫర్‌లో కంపెనీ బ్యాటరీ ప్యాక్ కోసం ఉచిత ఎక్స్‌టెండెడ్ వారెంటీ, ఫ్రీ మూవ్ ఓఎస్ ప్లస్‌తో పాటు అవసరమైన ఫ్రీ మెయిన్‌టెనెన్స్ సేవలను అందిస్తోంది. ఈ ఆఫర్ మొదటి 5,000 మంది కస్టమర్లకు మాత్రమే వర్తిస్తుందని షరతు పెట్టింది. ఓలా రోడ్‌స్టర్ ఎక్స్ కోసం 'ఎసెన్షియల్ కేర్' ప్యాకేజీలో మోటార్ సైకిల్ భద్రత, గరిష్ట పనితీరును నిర్ధారించడానికి కీలకమైన భాగాలను కవర్ చేసే 18 పాయింట్ల తనిఖీ ఉంటుంది. ఈ సర్వీసింగ్ ద్వారా బ్రేక్లు, టైర్లు, యాక్సిల్ మరిన్ని వంటి కీలక భాగాలను చెక్ చేస్తారు. అదనంగా రియల్ ప్రొడెక్ట్స్ వినియోగానికి హామీ ఇస్తుంది. అలాగే సర్టిఫైడ్ నిపుణుల నైపుణ్యం ద్వారా మద్దతు ఇస్తుంది. ఓలా రోడ్‌స్టర్ ఎక్స్ అన్ని వేరియంట్లలో 4.3 అంగుళాల ఎల్‌సీడీ ఇన్స్ట్రుమెంట్ డిస్ ప్లేతో ఆకట్టుకుంటుంది. బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీ, టర్న్-బై-టర్న్ నావిగేషన్, రివర్స్ మోడ్, క్రూయిజ్ కంట్రోల్ వంటి కీలకమైన ఫీచర్లను ఈ స్క్రీన్ ద్వారా పొందవచ్చు. అందువల్ల రోజువారీ రైడింగ్ అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. భద్రత, సాంకేతికత పరంగా, ఓలా ప్రతి మోడల్ బ్రేక్-బై-వైర్ టెక్నాలజీ మరియు టైర్ ప్రెజర్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్ కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. రోడ్ల స్టర్ ఎక్స్ సమతుల్య ప్రయాణం కోసం టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్క్, డ్యూయల్ రియర్ షాక్ అబ్జార్బర్లతో ఆకట్టుకుంటుంది. ఓలా రోడ్‌స్టర్ ఎక్స్‌ను మూడు బ్యాటరీ శక్తితో నడిచే వేరియంట్లలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. అన్నీ ఒకే 7 కేడబ్ల్యూ మిడ్-మౌంటెడ్ మోటారుతో మద్దతు ఇస్తుంది. బేస్ వేరియంట్ (2.5 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ) రూ.74,999 ధరతో వస్తుంది. అలాగే ఈ బైక్‌ను ఓ సారి ఫుల్‌గా చార్జ్ చేస్తే 140 కి.మీ మైలేజ్ ఇస్తుంది. మిడ్-వేరియంట్ 3.5 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీతో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 84,999గా ఉంటే 196 కి.మీ.ల మైలేజ్ ఇస్తుంది. టాప్ వేరియంట్ 4.5 కడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీతో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రీమియం మోడల్ ధర రూ.94,999గా ఉంది. అలాగే ఈ బైక్ 252 కి.మీ. మైలేజ్ అందిస్తుంది.

ఔషధానికి ఏఐ దన్ను

లైఫ్‌సైన్సెస్ రంగంలోనూ కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. మారుతున్న జీవనశైలికి అనుగుణంగా పొంచి ఉన్న ప్రాణాంతక వ్యాధులను జన్యు శాస్త్రం సాయంతో నిర్మూలించే అధ్యయనంలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ కీలకంగా మారుతున్నదిప్పుడు. జెనోమిక్స్ ఆధారంగా పర్సనలైజ్డ్ మెడిసిన్ ఆవిష్కరణలో దూసుకుపోతున్న హైదరాబాదీ ఏఐ-ఆధారిత జీనీపవరెక్స్.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొంది, సింగపూర్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఎంజీఐ టెక్ కంపెనీ లిమిటెడ్‌కు కీలక భాగస్వామిగా మారింది. ఈ రెండు సంస్థల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందంతో జన్యుశాస్త్ర అధ్యయనంలో ఎన్నో అంతు చిక్కని, సుదీర్ఘకాలంగా వేధించే మొండి వ్యాధులకు కూడా సులభమైన రీతిలో కచ్చితత్వంతో పనిచేసే మందులను తయారు చేసే వీలుంటుంది. అత్యాధునిక సీక్వెన్సింగ్, ఏఐ ఆధారిత విశ్లేషణ, ప్రెడిక్టివ్ హెల్త్‌కేర్, ప్రెసిషన్ మెడిసిన్, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులపై అధ్యయనంలో ఈ సంస్థల భాగస్వామ్యం కీలక మలుపు కానుంది.అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేసే పర్సనలైజ్డ్ మెడిసిన్ తయారీ, క్లినికల్ గ్రేడ్ జన్యు సేవలు, జన్యు శాస్త్రం, బయో ఇన్ఫర్మేటిక్స్ వంటి అంశాల్లో ఈ కంపెనీలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సేవలు అందించనున్నాయి. ఏఐ ఆధారిత డేటా, సీక్వెన్ ప్లాట్‌ఫారంలను కలిగిన ఎంజీఐతో కలిసి పనిచేయడంలో జన్యుశాస్త్రంతో కూడిన వ్యక్తిగత వైద్య సేవల్లో గేమ్ ఛేంజర్‌గా మారుతుందని జీనీపవరెక్స్ వ్యవస్థాపకులు డా. కళ్యాణ్ రామ్ ఉప్పలూరి తెలిపారు. ఎంజీఐ వద్ద ఉన్న అత్యంత బలమైన సీక్వెన్సింగ్ ప్లాట్‌ఫారంలను తమవద్ద ఉన్న ఏఐ ఆధారిత టెక్నాలజీతో సమ్మిళతం చేయనున్నట్టు చెప్పారు. దీంతో మరింత కచ్చితత్వంతో, లోతైన వివరణాత్మక ఫలితాలను పొందడానికి వీలుంటుందని, దీంతో సకాలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణకు నివారణ పరిష్కారాలను పొందవచ్చని జీనీపవరెక్స్ ఎండీ డా. హిమ జ్యోతి చల్లా పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఎంజీఐ టెక్ కంపెనీ ఆసియా-పసిఫిక్ జీఎం రాయ్ టాన్ మాట్లాడుతూ.. 'పర్సనలైజ్డ్ మెడిసిన్‌లో వైద్య సేవలు అందించడంలో ఈ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం కీలకపాత్రను పోషించనుంది. జీనీపవరెక్స్ వద్ద ఉన్న వినూత్న ఏఐ ఆధారిత విశ్లేషణలతో అధునాతన జన్యు సాంకేతికతలను అనుసంధానం చేయడం వలన ఊహించని స్థాయిలో సత్ఫలితాలు పొందే వీలుంటుంది' అన్నారు. అంతర్జాతీయ స్థాయికి.. హైదరాబాద్‌కు చెందిన జీనీపవరెక్స్ దేశవ్యాప్తంగా ఏఐ ఆధారిత జెనోమిక్ హెల్త్‌కేర్ సేవలను అందిస్తోంది. నాన్-కమ్యూనికెబుల్ వ్యాధుల నివారణకు అవసరమైన వైద్య సేవలను అందించడంలో జీనీపవరెక్స్ ప్రసిద్ధి చెందింది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, డయాబెటిస్, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే క్యాన్సర్లు, ఫార్మాకో జెనోమిక్స్, దీర్ఘకాలిక, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధుల స్థితిగతులను అత్యంత కచ్చితత్వంతో అంచనా వేస్తూ అధునాతన వైద్యానికి అవసరమైన టెక్నాలజీని అందిస్తోంది. అదేవిధంగా సింగపూర్ కేంద్రంగా 6 ఖండాల్లో విస్తరించిన ఎంజీఐ టెక్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సంస్థ.. లైఫ్‌సైన్స్ ఆర్అండ్‌డీ అంశాల్లో అగ్రగామిగా ఎదిగింది. అత్యంత సమర్థవంతమైన క్లినికల్ గ్రేడ్ జీన్ సీక్వెన్సర్లను స్వతంత్రంగా అభివృద్ధి చేసి, భారీగా ఉత్పత్తి చేయగల కొన్ని సంస్థలలో ఎంజీఐ ఒకటి. కాగా, జన్యుశాస్త్ర పరిశోధనలో ఈ రెండు సంస్థల కలయికతో హైదరాబాద్‌కు చెందిన జీనీపవరెక్స్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జన్యు సంబంధిత సేవలను అందించే సంస్థగా నిలవనుంది.

కక్ష రాజకీయాలపైనా కమిషన్!

'సాగునీరు, తాగునీరు అందించే ప్రాజెక్టులు ఆధునిక దేవాలయాలు' అన్నారు మన ప్రథమ ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ. ఆయన అంతేవాసులమని చెప్పుకొనే రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతల్లో మాత్రం ఆ స్పృహ అడుగంటింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో చక్రం తిప్పుతున్నవారు మరీ దారుణం. తాము ఏ ప్రాజెక్టు కట్టారో, కనీసం కట్టాలనుకుంటున్నారో కూడా వారు చెప్పలేరు. కానీ, ప్రపంచ మన్ననలందుకున్న కాళేశ్వరంపై మాత్రం కక్ష కట్టారు. తెలంగాణ జలభాండాన్ని ధ్వంసం చేస్తున్నారు. ఆ ప్రాజెక్టు కోసం తపస్సు చేసిన అపర భగీరథునిపై అభాండాలు వేయడానికి ఉరుకులాడుతున్నారు. ఆ మేరునగ ధీరుని మీద బురద జల్లడానికి ఎగిరెగిరి ఎల్లెంకల పడుతున్నారు. కాళేశ్వర రూపశిల్పి కీర్తిభానుడి ధగధగలను అరచేతితో అడ్డుకోవాలని ఆరాటపడుతున్నారు. ఎనభై వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులో లక్ష కోట్ల అవినీతి అంటూ అవాకులూ చవాకులూ పేలినవారు ఇప్పుడు నిగ్గుతేలిన నిజాలపై కమిషన్లు వేస్తూ సాధింపులకు పాల్పడుతున్నారు. వేధింపులకు బరితెగిస్తున్నారు. ఔను నిజమే. కమిషన్ వేయాల్సిందే. వేస్తే గీస్తే బనకచర్ల మీద వేయాలి. తెలంగాణ నీటిని ఎక్కడెక్కడికో ఎగరేసుకుపోవాలనే చంద్రబాబు కుట్రలపై వేయాలి. ఆ బాబు తాబేదారుగా తలలూపుతున్న వారి గుట్టురట్టు చేయాలి. గోదారి గంగను ఓట్ల సేద్యానికి పారించాలనుకుంటున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎత్తుగడల రంగుతేల్చాలి. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వంటివారు తెలంగాణను మరోసారి జలదోపిడీకి బలిచేసేందుకు ఆడుతున్న నాటకాలను కడిగిపారేయాలంటే ఓ కమిషన్ వేయాల్సిందే. కంట్లో నలుసు పడిందని కనుగుడ్డు పెరికివేస్తామా? ముల్లు దిగిందని కాలునే నరికివేస్తామా? పిల్లర్ కుంగిందని కాళేశ్వరాన్ని పడావుపెట్టి నీటి భరోసాను నీరుగారుస్తున్న నీతిమాలినతనంపై కమిషన్ వేయాలి. కేవలం కేసీఆర్‌పై ప్రతీకారంతో రగిలిపోతూ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకే ముప్పు తెస్తున్న రాజకీయ దిగజారుడుపై కమిషన్ వేయాలి. ప్రభుత్వాలు మారినప్పుడల్లా ప్రాజెక్టులు మారవు. వేల కోట్లు పెట్టి ప్రాజెక్టులు కట్టింది రాజకీయ వికృత క్రీడలో వాటిని పావులుగా వాడుకోవడానికి కాదు. ఈ విజ్ఞత కొరవడటంపై కమిషన్ వేయాలి. కాంగ్రెస్‌లో మహామహులు అంతరించి కమిషన్ 'కన్నప్పలు' మాత్రమే మిగిలారు. రాష్ట్ర మంత్రులే దీనిపై గొంతు విప్పుతున్నారు. ఈ కమీషన్ల రాజ్యంపై ఓ కమిషన్ తప్పకుండా వేయాల్సిందే. గల్లీ నుంచి ఢిల్లీ దాకా చేతులు మారుతున్న సూట్‌కేసుల కమీషన్ కక్కుర్తిని బట్టబయలు చేయాలి. కేసీఆర్ కట్టిన మహా జలనిధికి ఓ చిన్న చిల్లు పడింది. ఆ చిల్లును చిటుక్కున మూసేసి ప్రజలకు నీళ్లు అందిస్తే సరిపోతుంది. కానీ, అలా చేస్తే కేసీఆర్ ప్రాజెక్టు సరైనదే అని ఒప్పుకొన్నట్టవుతుంది. అందుకే ప్రాజెక్టుపై బురద జల్లాలి. దాన్ని ఓ మిషన్‌లా చేపట్టి, నిలబెట్టి, రాష్ట్రానికి అఖండ జలకళను సంతరించిన భగీరథంపై బట్టకాల్చి మీదేయాలి. ఇదీ యావ. ఇందుకు వారు ఎంచుకున్న మార్గం విచారణ కమిషన్. మంచిదే. నిజం వందోసారి చెప్పినా నిజమే. బంగారం మసిగుడ్డలో కట్టినా బంగారమే. రంగు మారదు. హంగు మారదు. ఏ కమిషన్ గీటురాయి మీద గీసి చూసుకున్నా నిగ్గు తేలుతుంది. మరి కాంగ్రెస్ ప్రాజెక్టుల మాటేమిటి? తెలంగాణకు పైసా పనికిరాని, ఏ మాత్రం ప్రయోజనకరంగా ఉండని ఎస్సారెస్పీ వంటి నిరర్థక ప్రాజెక్టులు కట్టిన నిర్వాకం సంగతేమిటి? శ్రీశైలం ఎడమగట్టున నిర్మించిన సపోర్టు డ్యాం ఉపయోగంలోకి రాకుండానే కూలిపోవడంతో వందకోట్లు కృష్ణార్పణం కావడంపై కమిషన్ వేయాలి. ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్‌లో శవాలతో సహా చిక్కుకుపోయిన భారీ యంత్రాలను బయటపడేసేందుకు కమిషన్లు వేద్దామా? కమిషన్ల మీద కమిషన్లు వేసి కూపీలు లాగుదామా? పొరుగు నీటి దోపిడీకి సంచులు మోసిన 'జీ హుజూర్-జోహుకుం' తందానాల నిగ్గు తేలుద్దామా?

కొత్తగా ఉద్యోగం వచ్చిందా? ఆ విషయంలో కచ్చితమైన ప్లానింగ్ ఉండాల్సిందే..!

ప్రస్తుతం డిగ్రీ లేదా ఇంజినీరింగ్ ఫైనల్ ఇయర్‌లో చేరే వారికి ఉద్యోగం అనేది ఓ ఎమోషన్. తమ సొంత కాళ్లపై తాము నిలబడతామనే నమ్మకం కోసం చాలా మంది యువత కొత్త ఉద్యోగాల కోసం చూస్తూ ఉంటారు. అయితే ఉద్యోగం వస్తేనే సరిపోదని ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత నుంచి ఫైనాన్షియల్ ప్లానింగ్ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త ఉద్యోగం వచ్చిన వాళ్లు తీసుకోవాల్సిన ఫైనాన్షియల్ ప్లానింగ్ గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. మొదటి ఉద్యోగం చేసిన వారు కచ్చితంగా ఆర్థిక పరిస్థితులను తిరిగి గాడిలో పెట్టాలని లక్ష్యంగా ఉంచుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడానికి ఆర్థిక ప్రణాళిక చాలా ముఖ్యమని వివరిస్తున్నారు. మంచి ఆర్థిక ప్రణాళిక మీ ఖర్చులపై స్పష్టత, నియంత్రణను తీసుకురావడమే కాకుండా దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక శ్రేయస్సుకు బలమైన పునాది వేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్థిక ప్రణాళిక విషయంలో తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య సమాచారాన్ని చూద్దాం.

ఆర్థిక స్థితి

మీ ఆర్థిక స్థితి గురించి స్పష్టమైన అవగాహన పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆస్తుల నుంచి మీ అప్పులను తీసివేయడం ద్వారా మీ నికర విలువను లెక్కించాలి. ఖర్చు విధానాలు, పొదుపు ప్రాంతాలను గుర్తించడానికి మీ నెలవారీ ఆదాయం, ఖర్చులను ట్రాక్ చేయాలి. అలాగే మీ ప్రస్తుత పొదుపులు, పెట్టుబడి హోల్డింగ్‌లు, బాకీ ఉన్న అప్పులు, ఇప్పటికే ఉన్న బీమా కవరేజీని కూడా పరిశీలించాలి. ఈ స్వీయ అంచనా మీకు సమాచారంతో కూడిన ప్రణాళికతో ముందుకు సాగడానికి అవసరమైన స్పష్టతను ఇస్తుంది.

ఆర్థిక లక్ష్యాలు

స్మార్ట్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ని ఉపయోగించి స్వల్పకాలిక (1%-%3 సంవత్సరాలు), దీర్ఘకాలిక (5o సంవత్సరాలు) లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవాలి. ఇంటి కోసం పొదుపు చేయడం, పదవీ విరమణ కోసం పెట్టుబడి పెట్టడం లేదా మీ పిల్లల విద్యకు నిధులు సమకూర్చడం వంటివి ఉండవచ్చు. స్పష్టమైన లక్ష్యాలు మీ ప్రణాళిక ఉద్దేశ్యం మరియు దిశను అందిస్తాయి. ఇక వీరు జూలై 1 నుంచి తత్కాల్ టికెట్లు బుక్ చేసుకోలేరు! పాన్ కార్డు ఉన్నవారికి అలర్ట్.. ఇది చేయకపోతే రూ.10 వేల జరిమానా! విజయ్ మాల్యాకు వివిధ దేశాలలో ఎలాంటి ఆస్తులు ఉన్నాయి? వాటి విలువ? బంపర్ ఆఫర్.. ఈ మారుతి కారుపై డిస్కౌంట్.. జూన్ వరకే అవకాశం!

వాస్తవిక బడ్జెట్

50/30/20 నియమాన్ని ఉపయోగించి మీ బడ్జెట్‌ను రూపొందించుకోవాలి. మీ ఆదాయంలో 50 శాతం నిత్యావసరాలకు, 30 శాతం విచక్షణా ఖర్చులకు, 20 శాతం పొదుపు మరియు రుణ చెల్లింపులకు కేటాయించండి. మీ ఖర్చు అలవాట్లను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలి. మీరు మీ ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా జీవిస్తున్నారని, మీ లక్ష్యాల వైపు స్థిరంగా పనిచేస్తున్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి అవసరమైన చోట సర్దుబాటు చేయాలి.

అత్యవసర నిధి

మూడు నుంచి ఆరు నెలల జీవన వ్యయాలను ప్రత్యేక, సులభంగా యాక్సెస్ చేయగల ఖాతాలో పక్కన పెట్టాలి. ఈ నిధి వైద్య అత్యవసర పరిస్థితులు, ఉద్యోగ నష్టం లేదా అత్యవసర మరమ్మతులు వంటి ఊహించని సంఘటనలకు ఆర్థిక పరిపుష్టిగా పనిచేస్తుంది. సంక్షోభంలో అప్పులను నివారించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

అధిక వడ్డీ అప్పులు

ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డ్ బ్యాలెన్స్‌ల వంటి అధిక వడ్డీ రేట్లు ఉన్న అప్పులను చెల్లించడం అత్యంత ప్రాధాన్యతగా ఉండాలి. విలువ తగ్గుతున్న ఆస్తులపై కొత్త అప్పులను నివారించడం గురించి జాగ్రత్త వహిం

బీమాజీ

ఆర్థిక రక్షణకు బీమా చాలా అవసరం. మీ కుటుంబ భవిష్యత్తును కాపాడుకోవడానికి మీకు టర్మ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ ఉండడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యం, ప్రమాద బీమా కూడా అంతే ముఖ్యమైనవి. అవి మీ పొదుపును కోల్పోకుండా వైద్య ఖర్చులను భరించడంలో సహాయపడతాయి. మీ జీవనశైలి అవసరాల ఆధారంగా మీరు వాహన, గృహ లేదా ప్రయాణ బీమా వంటి ఇతర కవరేజీని కూడా పరిగణించవచ్చు. కొత్తగా ఉద్యోగం వచ్చిందా? ఆ విషయంలో కచ్చితమైన ప్లానింగ్ ఉండాల్సిందే..!

పెట్టుబడిదారులకు శుభవార్త.. ఆ పథకంలో

పెట్టుబడితో తక్కువ సమయంలో అధిక రాబడి

భారతదేశంలోని పెట్టుబడిదారులు తక్కువ సమయంలో అధిక రాబడి వచ్చే పథకాలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా పెట్టుబడి రిస్క్ అయినా పర్లేదు కానీ మంచి రాబడి కోరుకునే వారి సంఖ్య పెరిగింది. ఇలాంటి వారికి లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ మెరుగైన ఎంపిక అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ అనేది స్వల్పకాలిక రుణ సాధనాల్లో పెట్టుబడి పెట్టే రుణ నిధి. సాధారణంగా లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడి ట్రెజరీ బిల్లులు (టి-బిల్లులు), వాణిజ్య పత్రాలు, డిపాజిట్ సర్టిఫికెట్లు, కొలేటరలైజ్డ్ లెండింగ్, బారోయింగ్ ఆబ్లిగేషన్స్ (సీబీఎల్ఓ) వంటి సాధనాల్లో చేస్తారు. వీటి పరిపక్వత కాలం సాధారణంగా 91 రోజుల వరకు ఉంటుంది.

ఈ నేపథ్యంలో ఈ పథకం ద్వారా వచ్చే ముఖ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.

లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ ప్రయోజనాలు సాధారణంగా లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్‌లో ఎంట్రీ, ఎగ్జిట్ రుసుములు ఉండవు. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడులు స్వల్ప కాలానికి ఉద్దేశించినవి కాబట్టి అవి వడ్డీ రేటు హెచ్చుతగ్గుల నుంచి తక్కువ రిస్క్‌ను ఎదుర్కొంటాయి. కనీస పెట్టుబడి మొత్తం పథకాలను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. పెట్టుబడిదారులు తమ బడ్జెట్ ప్రకారం పెట్టుబడి పెట్టడానికి సరళతను అందిస్తుంది.

లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ పనితీరు

లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడిదారునికి భద్రత, ద్రవ్యతను అందిస్తుంది. దీని ప్రకారం ఫండ్ మేనేజర్ మంచి క్రెడిట్ రేటింగ్, డిఫాల్ట్ అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్న సాధనాల్లో పెట్టుబడి పెడతాడు. రాబడిని సృష్టించడం కంటే మూలధన రక్షణ చాలా ముఖ్యం. ఇది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడి ఎంపిక కాబట్టి, వడ్డీ రేటు హెచ్చుతగ్గులకు ఇది తక్కువ హాని కలిగిస్తుంది.

వీరికి అదనపు ప్రయోజనాలు

తక్కువ రిస్క్‌తో స్వల్పకాలిక పెట్టుబడి పెట్టాలనుకునే పెట్టుబడిదారులు లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు.

వెంటనే నగదు అవసరం లేని మిగులు నగదు ఉన్న వ్యక్తి లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా మంచి రాబడిని పొందవచ్చు. లిక్విడ్ ఫండ్లు సాధారణంగా సేవింగ్స్ బ్యాంక్ డిపాజిట్ కంటే మెరుగైన రాబడిని అందిస్తాయి. పెట్టుబడిదారులు తరచుగా అత్యవసర నిధిని నిర్మించడానికి తమ డబ్బును లిక్విడ్ ఫండ్లలో పెడతారు. అవసరమైన సమయంలో డబ్బును సులభంగా పొందవచ్చు.

పెట్టుబడి పెట్టడం ఇలా

లిక్విడ్ ఫండ్‌లో పెట్టుబడి పెట్టడానికి, మీరు పెట్టుబడి పెట్టాలనుకుంటున్న పథకాన్ని అందించే ఫండ్ హౌస్ వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించవచ్చు. మీరు వెబ్‌సైట్‌లోకి ప్రవేశించిన తర్వాత పెట్టుబడి పెట్టడానికి అవసరమైన దశలను అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడానికి మీరు థర్డ్ పార్టీ పెట్టుబడి యాప్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. పెట్టుబడిదారులకు శుభవార్త.. ఆ పథకంలో పెట్టుబడితో తక్కువ సమయంలో అధిక రాబడి భారతదేశంలోని పెట్టుబడిదారులు తక్కువ సమయంలో అధిక రాబడి వచ్చే పథకాలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా పెట్టుబడి రిస్క్ అయినా పర్లేదు కానీ మంచి రాబడి కోరుకునే వారి సంఖ్య పెరిగింది. ఇలాంటి వారికి లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ మెరుగైన ఎంపిక అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం.

రూ.5 లక్షల వరకూ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియంపై జీఎస్టీ రద్దు.. జీఎస్టీ జీఓఎం సిఫారసు..!

టర్మ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలు, సీనియర్ సిటిజన్లకు హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ ప్రీమియంలపై జీఎస్టీ పూర్తిగా రద్దు చేయాలని బీహార్ డిప్యూటీ సీఎం సామ్రాట్ చౌదరి అధ్యక్షతన జరిగిన జీఎస్టీ మంత్రుల బృందం (జీఓఎం) సమావేశం ప్రతిపాదించింది. ప్రస్తుతం రూ.5 లక్షల వరకూ ఆరోగ్య బీమా పథకాలపై అందరికీ జీఎస్టీ రద్దు చేయాలని పేర్కొంది. అయితే రూ5. లక్షలు దాటిన ఆరోగ్య బీమా పాలసీలపై 18 శాతం జీఎస్టీ కొనసాగుతుంది. వచ్చేనెలలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అధ్యక్షతన జరిగే జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో హెల్త్ బీమా పాలసీలు, టర్మ్ జీవిత బీమా పాలసీల ప్రీమియం చెల్లింపులపై జీఎస్టీ తగ్గింపు, మినహాయింపు విషయమై తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నది. ఇక కొన్ని వస్తువులపై జీఎస్టీ వసూళ్లను క్రమబద్ధీకరించాలని ప్రతిపాదించింది. తాగునీరు, సైకిళ్లు, ఎక్సర్‌సైజ్ నోట్ బుక్‌లు, లగ్జరీ రిస్ట్ వాచీలు, బూట్లపై తగ్గించాలని సూచించింది. 20 లీటర్ల ప్యాకేజ్డ్ డ్రింక్ వాటర్ మీద జీఎస్టీ 18 నుంచి ఐదు శాతానికి తగ్గించాలని జీఓఎం కోరింది. జీఎస్టీ జీఓఎం సిఫారసులను జీఎస్టీ కౌన్సిల్ ఆమోదిస్తే సైకిళ్లపై 12 నుంచి ఐదు శాతానికి జీఎస్టీ తగ్గి రూ.10 వేల లోపు ధరకు దిగి వస్తాయి. ఎక్సర్‌సైజ్ నోట్ బుక్‌లపై జీఎస్టీ 12 నుంచి ఐదు శాతానికి తగ్గించాలని జీఓఎం ప్రతిపాదించింది. ఇక రూ.25 వేల పై చిలుకు ధర గల లగ్జరీ రిస్ట్ వాచీలపై జీఎస్టీ 18 నుంచి 28 శాతానికి పెంచాలని సూచించింది. రూ.15 వేల పై చిలుకు విలాసవంతమైన బూట్లపై జీఎస్టీని 18 నుంచి 28 శాతానికి పెంచాలని పేర్కొంది.

ఒక్కటి చాలు..

రోజురోజుకూ ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల వినియోగం పెరుగుతున్నది. ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాపీ.. ఇలా ఒక్కరే మూడునాలుగు ఉపకరణాలను వాడాల్సి వస్తున్నది. వీటికోసం మళ్లీ వేర్వేరు చార్జర్స్ ఉండాల్సిందే! ఇక వేరే దేశాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడి విద్యుత్ వినియోగానికి అనుగుణంగా.. వేరేవి వాడాల్సిందే! ఈ సమస్యకు ఒకే ఒక్క పరికరం పరిష్కారం చూపుతున్నది. 'మోమ్యాక్స్-1 వరల్డ్' పేరుతో వచ్చిన ఈ ఆల్ ఇన్ వన్ వరల్డ్ ట్రావెల్ అడాప్టర్.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 200 కంటే ఎక్కువ దేశాలను కవర్ చేస్తుంది. మీ ప్రయాణ సమయంలో ప్లగ్‌లను మార్చడంలో ఉండే అన్ని సమస్యలకూ పరిష్కారం చూపుతుంది. ఇందులో జపాన్, అమెరికా, ఆఫ్రికా ఖండం (ఏయూ), యూరోపియన్ యూనియన్ దేశాలు, ఇంగ్లాండ్ దేశాల్లో పనిచేసే యూనివర్సల్ అవుట్‌లెట్ ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆయా దేశాల్లోని ప్లగ్ పాయింట్లకు అనుగుణంగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. ఇందులో మూడు యూఎస్‌బీ సీ, రెండు యూఎస్‌బీ ఏ, పోర్టులతోపాటు 1 ఏసీ అవుట్‌లెట్ ఉంటాయి. 70 వాట్స్ పవర్‌తో ల్యాప్‌టాప్, స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్లెట్, పవర్ బ్యాంక్, కెమెరా మొదలైన వాటిని నిమిషాల్లో పూర్తిగా చార్జ్ చేస్తుంది. ఈ పరికరాన్ని ఉపయోగించి ఒకేసారి నాలుగు పరికరాలను చార్జింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఐఫోన్ల కోసం ఫాస్ట్ చార్జింగ్‌ను సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఆపిల్ వాచ్‌తో సహా అన్నిరకాల స్మార్ట్‌వాచ్‌లు, ఐప్యాడ్ వంటి టాబ్లెట్లు, టీడబ్ల్యూఎస్ బడ్స్ వంటివి ఈజీగా చార్జ్ చేస్తుంది. కేవలం 226 గ్రాముల బరువుండే దీనిని ఎక్కడికైనా సులభంగా తీసుకువెళ్లొచ్చు. కాబట్టి, తరచూ ప్రయాణాలు చేసేవారికి ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. మీ సమయం, డబ్బును కూడా ఆదా చేస్తుంది.ఒక్కటి చాలు.. రోజురోజుకూ ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల వినియోగం పెరుగుతున్నది. ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాపీ.. ఇలా ఒక్కరే మూడునాలుగు ఉపకరణాలను వాడాల్సి వస్తున్నది. వీటికోసం మళ్లీ వేర్వేరు చార్జర్స్ ఉండాల్సిందే! ఇక వేరే దేశాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడి విద్యుత్ వినియోగానికి అనుగుణంగా.. వేరేవి వాడాల్సిందే! ఈ సమస్యకు ఒకే ఒక్క పరికరం పరిష్కారం చూపుతున్నది.

పాత ఆదాయం పన్ను విధానానికి నిర్మలమ్మ రాంరాం..

అందరూ కొత్త విధానంలోనే ఐటీ ఫైల్ చేయాలా..?!

వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరా (2025-26)నికి వార్షిక బడ్జెట్‌ను ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీన పార్లమెంట్‌కు సమర్పించేందుకు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సర్వ సన్నద్ధం అయ్యారు. ఎప్పటి మాదిరే వేతన జీవులు ఆదాయం పన్ను చట్టంలో మినహాయింపులు పెంచుతారని ఆశిస్తున్నారు. అయితే భారతీయ స్టేట్ బ్యాంక్ (ఎస్బీఐ).. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ప్రీ-బడ్జెట్ సిఫారసుల పేరిట కొన్ని ప్రతిపాదనలు చేసింది. పాత ఆదాయం పన్ను విధానంలోని మినహాయింపులను దశల వారీగా తొలగిస్తూ ఆదాయం పన్ను చెల్లింపు వ్యవస్థను సంఘటితం చేయాలని సూచించింది. మొత్తం 8.2 కోట్ల మంది పన్ను చెల్లింపుదారులను నూతన ఆదాయం పన్ను విధానంలోకి తీసుకురావాలని ప్రతిపాదించింది. 2024జూలైలో 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ సమర్పిస్తూనే కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్.. 1961-ఆదాయం పన్ను చట్టాన్ని సమగ్రంగా సమీక్షించి ఆధునీకరిస్తామని, టాక్స్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను సరళతరం చేస్తామని ప్రకటించారు. ఈ నెల 31 నుంచి ప్రారంభమయ్యే బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కొత్త ఆదాయం పన్ను చట్టాన్ని పార్లమెంట్‌కు సమర్పిస్తారని వార్తలొస్తున్నాయి. ఎస్బీఐ ప్రతిపాదించిన ప్రీ-బడ్జెట్ సూచనలివే.. నేషనల్ పెన్షన్ స్కీం (ఎన్పీఎస్) కింద మినహాయింపు రూ.50 వేల నుంచి రూ.లక్షకు పెంపు. ఆదాయం పన్నుచట్టంలోని 80డీ సెక్షన్ కింద వైద్య ఆరోగ్య బీమా కవరేజీ మినహాయింపు రూ.25 వేల నుంచి రూ.50 వేలకు పెంపు. రూ.15 లక్షల పై చిలుకు ఆదాయం గల వారిపై పన్ను 25 శాతానికి తగ్గించాలి. బ్యాంకు డిపాజిట్లపై పన్ను 15 శాతం చేయాలి. ఆరోగ్య బీమా లేదా ఎన్పీఎస్ పరిమితి రూ.50/75 వేలు లేదా రూ.లక్ష వరకూ పెంచాలి. దీనివల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ.74 వేల కోట్ల నుంచి రూ.1.08 లక్షల కోట్లు నష్టం. రూ.15 లక్షల పై చిలుకు ఆదాయం కల వారిపై 30 శాతం పన్ను కొనసాగించినా రూ.10-15 లక్షల మధ్య ఆదాయం గల వారిపై 15శాతం పన్ను విధించాలి. హెల్త్‌కేర్/ ఎన్పీఎస్ మినహాయింపులు రూ.25,000/ రూ.50,000 లేదా రూ.50 వేలు /75 వేలు లేదా రూ.50 వేలు లేదా రూ.లక్ష పెంచాలి. దీనివల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ.16 వేల నుంచి రూ.50 వేల కోట్ల నష్టం. అదే సమయంలో మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు రూ.34,000 నుంచి రూ.1.15 లక్షల వరకూ ఆదా అవుతుంది. రూ.15 లక్షల పై చిలుకు ఆదాయం గల వారిపై పన్ను 25 శాతానికి పరిమితం చేయాలి. రూ.10-15 లక్షల్లోపు ఆదాయం గల వారిపై 15 శాతం విధించాలి. హెల్త్‌కేర్, ఎన్పీఎస్ మినహాయింపులను బట్టి ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ.85,000 కోట్ల నుంచి రూ. 1.19 లక్షల కోట్ల నష్టం వాటిల్లుతుంది. మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు బెనిఫిట్లు కల్పించడం వల్ల ద్రవ్య లభ్యతపై మోస్తరు ప్రభావం పడుతుంది. రూ.15 లక్షల పై చిలుకు ఆదాయం గల వారిపై 30 శాతం ఐటీతోపాటు రూ.10-15 లక్షల్లోపు ఆదాయం గల వారికి పన్ను తగ్గింపుతో నేరుగా డిస్పోజబుల్ ఇన్‌కం వల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు మేలు జరుగుతుందని ఎస్బీఐ పేర్కొంది. ఒకవైపు ప్రత్యక్షంగా ఆదాయం పన్ను చెల్లిస్తూ, మరోవైపు అధిక జీఎస్టీ రేట్లు చెల్లించాల్సి వస్తున్నదని మధ్య తరగతి పన్నుచెల్లింపుదారులు అంటున్నారు. ఇది అసమానతలకు దారి తీస్తుందని చెబుతున్నారు. పట్టణాల్లో ఆహార వస్తువుల ధరలు ప్రజల డిస్పోజబుల్ ఇన్‌కం హరించేస్తాయి. ఫలితంగా ప్రయివేట్ వస్తువుల వినియోగం తగ్గుతుంది. తాత్కాలికంగా ఆదాయం నష్టపోయినా దీర్ఘకాలికంగా ప్రభుత్వ ఖాజానకు మేలు జరుగుతుందని ఎస్బీఐ ప్రీ బడ్జెట్ సూచనల్లో పేర్కొంది.

వావ్.. నెలకు జస్ట్ రూ.2000 లతో స్టార్ట్ చేసి రూ.5 కోట్లు పొదుపు చేయొచ్చు! ఈ రూల్ ఫాలో అయితే చాలు..

నిప్పాన్ ఇండియా గ్రోత్ మిడ్‌క్యాప్ ఫండ్ అద్భుతమైన రాబడిని అందించింది. నెలకు కేవలం రూ.2,000 %బాళ్రూ% 30 సంవత్సరాలలో రూ.5 కోట్లుగా మారింది. దీర్ఘకాలిక మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడులు, ముఖ్యంగా మిడ్‌క్యాప్ ఫండ్లలో, సంపదను ఎలా సృష్టించగలవో ఈ ఫండ్ నిరూపించింది. నెలకు రూ.2,000 పొదుపు చేసుకుంటూ పోతే రూ.5 కోట్లు అవుతుందా? మొదటి చూపులో నమ్మడం కొంచెం కష్టంగా అనిపించవచ్చు, కానీ అది నిజం. మ్యూచువల్ ఫండ్ మార్కెట్లో ఒక ఫండ్ ఉంది, అది దాని పెట్టుబడిదారులకు ఇంత అద్భుతమైన రాబడిని అందించింది. నిప్పాన్ ఇండియా గ్రోత్ మిడ్ క్యాప్ ఫండ్ నెలకు రూ.2,000 ను రూ.5 కోట్లుగా మార్చింది. గత 30 సంవత్సరాలలో ఈ ఫండ్ 22.5 శాతం కంటే ఎక్కువ వార్షిక రాబడిని అందించింది. అందుకే చిన్న నెలవారీ మొత్తాలు కూడా కోట్లుగా మారాయి. ఫండ్ ప్రారంభించినప్పుడు ఎవరైనా రూ.2,000 పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, నేడు దాని విలువ రూ.5 కోట్లు అయ్యేది. నిప్పాన్ ఇండియా గ్రోత్ మిడ్ క్యాప్ ఫండ్ పెట్టుబడిదారులకు అద్భుతమైన రాబడిని అందించింది. మీరు సరైన నిధిని ఎంచుకుని, ఎక్కువ కాలం పెట్టుబడి పెడితే చిన్న పెట్టుబడులు కూడా గణనీయమైన సంపదను సృష్టించగలవని ఈ ఫండ్ నిరూపిస్తుంది.

నిప్పాన్ ఇండియా గ్రోత్ మిడ్ క్యాప్ ఫండ్

ఈ మిడ్-క్యాప్ ఫండ్ 1995 అక్టోబర్ 8న ప్రారంభించారు. గత 30 సంవత్సరాలుగా బలమైన రాబడిని అందించింది. అక్టోబర్ 31 నాటికి దీని మొత్తం రూ.41,268 కోట్లు. రెగ్యులర్ ప్లాన్ ఖర్చు నిష్పత్తి 1.54 శాతం, డైరెక్ట్ ప్లాన్ ఖర్చు నిష్పత్తి 0.74 శాతం. అకాల ఉపసంహరణలకు 1 శాతం నిష్క్రమణ లోడ్ వర్తిస్తుంది. డిసెంబర్ 3 నాటికి ఫండ్ %చీూం% రూ.4,216.35.

రూ.2 వేల నుండి రూ.5 కోట్లు ఎలా ?

ఈ ఫండ్ 30 సంవత్సరాలుగా యాక్టివ్‌గా ఉంది. ఈ 30 సంవత్సరాలలో %బాళ్రూ% పెట్టుబడులపై 22.63 శాతం అద్భుతమైన రాబడిని అందించింది. ఎవరైనా ప్రారంభం నుండి ప్రతి నెలా రూ.2,000 పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, మొత్తం పెట్టుబడి రూ.7,20,000 మాత్రమే ఉండేది. అయితే చక్రవడ్డీతో ఆ మొత్తం నేడు సుమారు రూ.53,725,176కి పెరిగి ఉండేది. నిప్పాన్ ఇండియా గ్రోత్ మిడ్ క్యాప్ ఫండ్ బలమైన పనితీరు, అధిక భవిష్యత్తు వృద్ధి సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్న మిడ్-క్యాప్ కంపెనీలలో పెట్టుబడి పెడుతుంది. ఫండ్ మేనేజర్ తమ రంగాలలో నాయకులుగా మారే అవకాశం ఉన్న కంపెనీలను ఎంచుకోవడంపై దృష్టి పెడతాడు. దీర్ఘకాలికంగా బెంచ్‌మార్క్‌ను మించిన రాబడిని ఉత్పత్తి చేయడమే లక్ష్యం.

గుడ్ న్యూస్.. ఇక ఆ ప్రభుత్వ బ్యాంక్‌లో లోన్లు మరింత చవక! ఏ ఏ లోన్లపై వడ్డీ రేటు ఎంత తగ్గిందంటే?

రెపో రేటును 0.25 శాతం తగ్గించి 5.25 శాతం చేసింది. దీనితో బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర వెంటనే వడ్డీ రేటును తగ్గించింది. ఫలితంగా గృహ రుణాలు, కార్ రుణాలు, విద్యా రుణాలపై లు తగ్గుతాయి. బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర ఇప్పుడు హోమ్ లోన్ 7.10 శాతానికి కార్ లోన్ 7.45 శాతానికి అందిస్తోంది. చాలా మంది బ్యాంక్ నుంచి లోన్లు తీసుకుంటూ ఉంటారు. తమ ఆర్థిక అవసరాల కోసం వారికి అవసరమైనట్లు హోమ్ లోన్, కార్ లోన్, పర్సనల్ లోన్లు తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు బ్యాంక్ లోన్ తీసుకోవాలని చూస్తున్న వారికి ఓ ప్రభుత్వరంగ బ్యాంక్ శుభవార్త చెప్పింది. అదేంటంటే.. అందరూ ఊహించినట్లే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ద్రవ్య విధాన కమిటీలో రెపో రేటు తగ్గించింది. శుక్రవారం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రెపో రేటును తగ్గించాలని నిర్ణయించింది. ఈ నిర్ణయం తర్వాత, గృహ రుణాలు, ఆటో రుణాల %జువీ×% తగ్గుతుంది. ఈ నిర్ణయం ప్రయోజనాన్ని ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా సామాన్యులు అనుభవిస్తారు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వడ్డీ రేటును 0.25 శాతం తగ్గించింది. ఆ తర్వాత ప్రస్తుత రెపో రేటును 5.25కి తగ్గించింది. ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న వెంటనే, ప్రభుత్వ సంస్థ బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర ఒక పెద్ద నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ బ్యాంక్ %=లూ=%కి సంబంధించిన వడ్డీ రేటును 0.25 శాతం తగ్గించింది. బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో, గృహ రుణాలు, కారు రుణాలు, విద్యా రుణాలపై వడ్డీ రేటు తగ్గుతుంది. ఇప్పుడు బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర గృహ రుణం 7.10 శాతం వడ్డీ రేటుకు, కారు రుణం 7.45 శాతం వడ్డీ రేటుకు ఇవ్వనుంది.

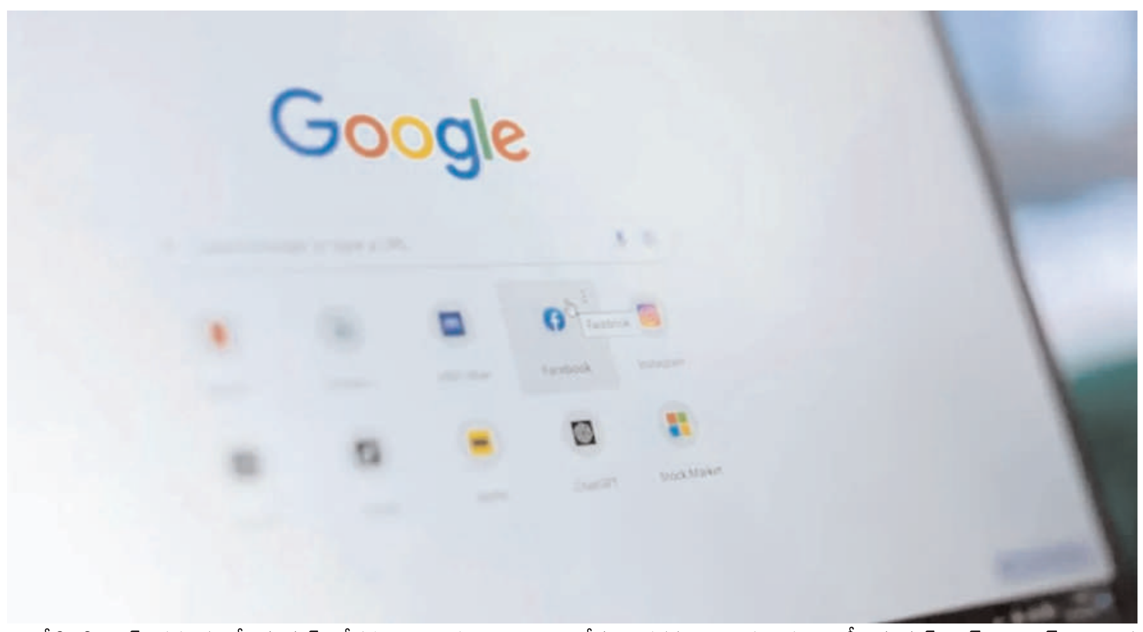
ChatGPTతో ఈ విషయాలు పంచుకుంటున్నారా? అయితే చాలా చాలా డేంజర్! ముఖ్యంగా ఇవి..

చాట్‌జీపీటీ వాడకం విస్తృతం అవుతున్నప్పటికీ, నిపుణులు కొన్ని జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్నారు. వ్యక్తిగత సమాచారం, ఆరోగ్య లక్షణాలు, ఆర్థిక వివరాలు లేదా సున్నితమైన డాక్యుమెంట్లు వంటివి చాట్‌జీపీటీతో పంచుకోవడం ప్రమాదకరం. ఇలా చేయడం వల్ల మీ డేటా గోప్యతకు భంగం వాటిల్లవచ్చు, నియంత్రణ కోల్పోవచ్చు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఇప్పుడు అందరికీ అలవాటు అయిపోతుంది. దాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోతున్న వారు కూడా.. ఇప్పుడు దాన్ని అవలీలగా వాడేస్తున్నారు. అయితే చాలా మంది ప్రతి దానికి చాట్ జీపీటీ వాడుతున్నారు. అలా వాడటం కూడా సరికాదని అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతిసారి చాట్ జీపీటీని ఏది పడితే అది అడగడం, అలాగే మన వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని దాంతో షేర్ చేసుకోవడం కరెక్ట్ కాదని అంటున్నారు. ChatGPTలో మీ లక్షణాలను శోధించవద్దు. తిరిగి వచ్చే సమాధానాలు మిమ్మల్ని నిరాశకు గురిచేయవచ్చు. అలాగే చాట్ జీపీటీ నుండి మానసిక ఆరోగ్య సలహా తీసుకోకండి. ఇది మిమ్మల్ని తప్పుడు దిశలో చూపించకుండా ఉండినప్పటికీ, మీరు బాధ సమయంలో వినాలనుకునే పక్షపాత సమాధానాలను ఇవ్వవచ్చు. ChatGPTఅనుభవాలను అర్థం చేసుకోలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇలాంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న ఇతరులకు సహాయం చేయడానికి ఇది వాటిని నిల్వ ఉంచుతుంది. దీని సలహా తప్పుగా పనిచేయవచ్చు. కొన్నిసార్లు శిక్షణ సమయంలో ఇచ్చిన పక్షపాతాలను బలోపేతం చేయవచ్చు. ChatGPT వివిధ ఆదాయ పన్ను చట్టాలను సమ్మరైజ్ చేయగలదు. కానీ మీ రుణ-ఆదాయ నిష్పత్తి, రాష్ట్ర పన్ను బ్రాకెట్, దాఖలు స్థితి, పదవీ విరమణ లక్ష్యాలు లేదా రిస్క్ ఆకలి గురించి దీనికి తెలియదు. దీని శిక్షణ డేటా ప్రస్తుత పన్ను సంవత్సరం, తాజా రేటు పెంపుదల కంటే ముందే ఆగిపోవచ్చు. కాబట్టి మీ వ్యక్తిగత ఆర్థిక వివరాలను నమోదు చేయకుండా ఉండండి. క్లయింట్ కాంట్రాక్టులు, మెడికల్ చార్టులు లేదా మీ వ్యక్తిగత ఆర్థిక వివరాలు, మీ ఆదాయపు పన్నులు, జనన ధృవీకరణ పత్రం, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, పాస్‌పోర్ట్‌కు సంబంధించిన పత్రాలు వంటి వాటిని అప్‌లోడ్ చేయకుండా ఉండండి. మీ సమాచారం ప్రాంప్ట్ విండోలో ఉన్న తర్వాత, మీరు దానిపై నియంత్రణ కోల్పోతారు. అది ఎక్కడ స్టోర్ అవుతుందో? ఎవరు యాక్సెస్ చేయగలరో మీకు తెలియదు. మీ కంట్రోల్‌లో కూడా ఉండదు.

బంగారం ధరలు ఎంతవరకు పెరుగుతాయంటే.. ? వింటే షాకింగే

బంగారం ధరలు ఇప్పటికే సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలకు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. బ్రేకులు లేకుండా ధరలు జెట్ స్పీడ్‌లో దూసుకెళ్తున్నాయి. ఇప్పటికే లక్షన్నరకు చేరుకున్న బంగారం.. ఏడాది చివరి వరకు మరింత పెరగనుంది. ఇక వచ్చే ఏడాది మరింత పెరగొచ్చనే అంచనాలు వస్తున్నాయి. అయితే ఫిజికల్ గోల్డ్ ధర ఎక్కువ ఎందుకంటే దీనికి తయారీ ఛార్జీలు, జీఎస్టీ, తరుగు వంటివి అదనంగా ఉంటాయి. అలాగే దొంగతనం భయం కూడా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇంట్లో బంగారం ఉంటే దొంగలు ఎత్తుకెళ్లే అవకాశం ఉంది. కానీ, డిజిటల్ గోల్డ్‌కు ఇలాంటి సమస్యలు ఉండవు. బంగారం, వెండి ధరలు ఎన్నడూ లేనంతగా ఈ ఏడాది రికార్డులు సృష్టిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న ఆర్థిక పరిణామాలతో పాటు డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ తగ్గిపోవడంతో గోల్డ్ రేట్ పరుగులు పడుతోంది. ఏకంగా తులం బంగారం లక్షన్నరకు చేరుకోగా.. ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిణామాలను బట్టి చూస్తుంటే ఈ ఏడాది చివరి వరకు మరింత పెరిగే అవకాశముందని తెలుస్తోంది. దీంతో సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అందనంత ఎత్తులోకి గోల్డ్ రేటు చేరుకుంది. బంగారం కొనుగోలు చేయాలనే ఆలోచన వస్తేనే భయపడేంతగా ధరలు షాక్‌ల మీద షాక్‌లు ఇస్తున్నాయి. ఇక బంగారంతో పాటు వెండి ధరలు కూడా రికార్డ్ స్థాయికి చేరుకున్నాయి. ఇటీవల ఏకంగా కేజీ వెండి రెండు లక్షల మార్క్‌కి చేరుకుని ఆల్ టైం గరిష్ట రికార్డ్ నమోదు చేసింది. అంతర్జాతీయంగా డిమాండ్‌కు తగ్గట్లు వెండి సరఫరా లేకపోవడమే ధరల పెరుగుదలకు కారణంగా చెబుతున్నారు. ఇదే క్రమంలో మరో వార్త గుబులు పుట్టిస్తోంది. 2026లో బంగారం ధరలు ఏకంగా 5 నుంచి 30 శాతం వరకు పెరిగే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఆర్థిక అస్థిరత క్రమంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గోల్డ్‌పై ఇన్వెస్ట్ చేసేవారు ఎక్కువైపోయారు. ధరల పెరుగుతాయని అనడానికి అదే పెద్ద కారణంగా విశ్లేషిస్తున్నారు. అంతర్జాతీయంగా ఆర్థిక అస్థిరత తారాస్థాయికి చేరుకుంటోంది. యుద్ధాల వల్ల ఆర్థిక మాంద్యం దెబ్బతినడం, టారిఫ్‌ల పేరుతో ఆందోళనకర పరిస్థితులు, అంతర్జాతీయంగా పెరుగుతున్న అప్పు గోల్డ్ రేట్ల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్నాయి.ఇక ఇండియా విషయానికొస్తే.. డాలర్‌తో రూపాయి విలువ డిసెంబర్‌లో భారీగా తగ్గింది. డాలర్‌తో రూపాయి విలువ రూ.90.20కి చేరుకుంది. దీని వల్ల భారత్‌లో బంగారం రేట్లు పెరగనున్నాయి. రూపాయి విలువ పతనమవ్వడం వల్ల విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే బంగారం ధర పెరుగుతోంది. ఇక ఈ పరిస్థితుల క్రమంలో ఆర్‌బీఐ కూడా బంగారు నిల్వలను పెంచుకుంటోంది. ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు 64 టన్నుల బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసింది. దీంతో మొత్తం నిల్వలు 880.2కి చేరుకున్నాయి. ఇక అన్ని దేశాలు కూడా ఇదే బాటలో నడుస్తున్నాయి.

గూగుల్‌లో ఏది పడితే అది సెర్చ్ చేయకండి! ఈ తప్పులు చేస్తే మాత్రం జైలు శిక్ష తప్పదు!



నేటి డిజిటల్ ప్రపంచంలో గూగుల్ శోధన చాలా ముఖ్యం. అయితే, కొన్ని శోధనలు హానికరం, చట్టవిరుద్ధం. ఆయుధాలు, హ్యాకింగ్, మాదకద్రవ్యాల కొనుగోలు వంటి వాటి కోసం శోధిస్తే భారతీయ సైబర్ చట్టాల ప్రకారం కఠిన చర్యలు ఉంటాయి. ఐటీ చట్టం 2000, పోక్సో చట్టం కింద జైలు శిక్ష, జరిమానాలు పడతాయి. నేటి డిజిటల్ ప్రపంచంలో వినోదం, విద్య నుండి రాజకీయాలు, ఆరోగ్యం వరకు దాదాపు ప్రతిదానికీ గూగుల్ సెర్చ్ ఇంజిన్‌పై ఆధారపడుతున్నాం. అయితే కొన్ని రకాల గూగుల్ శోధనలు హానికరం మాత్రమే కాకుండా చట్టవిరుద్ధమైనవని, భారతీయ సైబర్ చట్టాల ప్రకారం కఠినమైన చర్యలను కలిగి ఉంటాయని చాలా మందికి తెలియదు. ఆయుధాలు లేదా బాంబుల తయారీకి సంబంధించిన సమాచారం కోసం శోధించడం, బాంబులు, తుపాకులు, పేలుడు పదార్థాలు లేదా మరేదైనా ఆయుధాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో ట్యుటోరియల్స్ కోసం మీరు శోధించడానికి ప్రయత్నిస్తే, జాతీయ భద్రతా సంస్థల నుండి తక్షణ హెచ్చరికలు అందుతాయి. ఈ శోధనలు మిమ్మల్ని డిజిటల్ నిఘాలోకి తీసుకువస్తాయి. పదే పదే ప్రయత్నిస్తే, ప్రశ్నించడం లేదా చట్టపరమైన చర్యలు కూడా తీసుకోవచ్చు. భారతీయ చట్టం ప్రకారం.. చట్టవిరుద్ధంగా ఉపయోగించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆయుధాలను సృష్టించడం, కలిగి ఉండటం లేదా వాటి గురించి సమాచారాన్ని సేకరించడం చట్టం ప్రకారం శిక్షార్హమైన నేరం. ఈ వినియోగదారులలో చాలామంది, హ్యాకింగ్ అప్లికేషన్లు, పాస్‌వర్డ్-స్టీలింగ్ యుటిలిటీలు లేదా సోషల్ మీడియా ఖాతాలను ఎలా హ్యాక్ చేయాలనే దానిపై ఏదైనా ట్యుటోరియల్ కోసం సాధారణంగా శోధిస్తున్నప్పుడు, చట్టం 2000 ప్రకారం ఇది నేరుగా సైబర్ నేరం కిందకు వస్తుందని గ్రహించరు. హ్యాకింగ్ లేదా హ్యాకింగ్ టెక్నిక్‌ల కోసం శోధించడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యం కూడా మిమ్మల్ని చట్టపరమైన ఇబ్బందుల్లో పడేస్తుంది. ఈ శోధనలు మీ పరికరాన్ని మాల్వేర్ లేదా స్పైవేర్‌తో కూడా రాజీ చేస్తాయి. కోసం శోధించడం, వీక్షించడం, డౌన్‌లోడ్ చేయడం అత్యంత తీవ్రమైన నేరాలలో ఒకటి. %ఖ% చట్టం 2000, చట్టం ప్రకారం.. ఇటువంటి కార్యకలాపాలకు జైలు శిక్ష, భారీ జరిమానాలు, క్రిమినల్ రికార్డు విధించబడవచ్చు. అలాగే మాదకద్రవ్యాలు, తుపాకీలు లేదా ఇతర సారూప్య వస్తువుల కొనుగోలుకు సంబంధించిన ప్రశ్నలు మిమ్మల్ని ఇబ్బందులపాలు చేయొచ్చు. ఈ రకమైన ఆన్‌లైన్ ప్రవర్తనను నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో, పోలీసులు ఇద్దరూ ట్రాక్ చేస్తారు.

ప్రభుత్వం నుంచి ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్.. వెంటనే దరఖాస్తు చేసుకోండి.. ఎలానో చూడండి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్లతో పాటు సబ్సిడీపై రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్ అందిస్తోంది. ఈ పథకానికి ఎలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి..? ఎవరెవరకు దీనికి అర్హులు..? ఎలాంటి డాక్యుమెంట్లు సమర్పించాలి..? అనే వివరాలు ఇక్కడ చూద్దాం. ప్రతీ ఇంట్లో వంటగ్యాస్ అనేది అవసరం. వంటగ్యాస్ లేనిది వంటిట్లో ఏ పని కూడా ముందుకు కదలదు. వీటి ధరలు కూడా సామాన్యులకు భారంగా మారాయి. సిలిండర్ ధర రూ.900 వరకు ఉండటంతో రోజూవారీ కూలీ చేసుకునే బ్రతికేవారికి అది గుదిబండగా మారింది. దీంతో సామాన్యులకు భారం కాకుండా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు లేదా రూ.500కే సిలిండర్ వంటి పథకాలు అమలు చేస్తున్నాయి. వీటి వల్ల సామాన్య ప్రజలకు వంట గ్యాస్‌పై పెట్టే ఖర్చు తగ్గి ప్రయోజనం జరుగుతుంది. అందులో భాగంగా పేద ప్రజలకు తక్కువ ధరకు వంట గ్యాస్ అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల యోజన పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ పథకం వివరాలు ఏంటో చూద్దాం.

పీఎం ఉజ్వల యోజన

పేద కుటుంబాలు కూడా వంట గ్యాస్ ఉపయోగించాలనే ఉద్దేశంతో కేంద్రం 2016 మే1న ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించింది. దీని ద్వారా ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్‌ను అందిస్తున్నారు. అలాగే వీరికి రూ.550కే గ్యాస్ సిలిండర్ పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఇలా ఏడాదికి 12 సిలిండర్ల వరకు వరకు సబ్సిడీపై ఇస్తున్నారు. అలాగే ఇతర వస్తువులు కూడా ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ఈ స్కీమ్ ద్వారా 12 కోట్లకుపైగా ప్రజలు లబ్ది పొందుతున్నారు.

అర్హతలు ఇవే

మహిళలు మాత్రమే ఈ పథకానికి అర్హులు. మహిళ భారత పౌరురాలు అయి ఉండాలి. వయస్సు 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ ఉండాలి. బీపీఎల్ కుటుంబం అయి ఉండాలి. ఇక పీఎం ఆవాస్ యోజన గ్రామీణ్, అంత్యోదయ అన్న యోజన లబ్దిదారులుగా ఉండాలి. ఇక షెడ్యూల్డ్ కులాలు లేదా తెగలకు చెందినవారై ఉండాలి.

కావాల్సిన డాక్యుమెంట్లు

ఆధార్ కార్డు, రేషన్ కార్డ్, కుల ధృవీకరణ, రెసిడెన్షియల్ సర్టిఫికేట్ కలిగి ఉండాలి. పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫొటో సమర్పించాలి.

దరఖాస్తు ఎలా చేసుకోవాలి..?

ఉజ్వల యోజన వెబ్‌సైట్ https://pmuy.gov.in/index.aspx ఓపెన్ చేయండి -ఉజ్వల యోజన 2.0 కనెక్షన్ అనే ట్యాబ్‌పై క్లిక్ చేయండి -ఏ గ్యాస్ ఏజెన్సీ ద్వారా కనెక్షన్ పొందాలనుకుంటున్నారో ఆ కంపెనీ పేరును ఎంచుకోండి. -మీ పేరు, మొబైల్, ఈమెయిల్ వివరాలు ఇచ్చి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోండి -ఆ తర్వాత రిజిస్ట్రేషన్ వివరాలతో లాగిన్ అవ్వండి -రాష్ట్రం, జిల్లా, పిన్ కోడ్, ఏజెన్సీ పేరును ఎంచుకుని కేవైసీ కంప్లీట్ చేయాలి -రేషన్ కార్డు, కుటుంబసభ్యులు, బ్యాంక్ అకౌంట్ వివరాలు సమర్పించండి -ఆ తర్వాత అప్లికేషన్ ప్రింట్ తీసుకుని మీరు ఎంచుకున్న గ్యాస్ ఏజెన్సీ వారిని కలవండి

సాలరీ నుంచి PF అకౌంట్‌లో 12 శాతం కంటే ఎక్కువ జమ చేయవచ్చా..? రూల్స్ ఏం చెబుతున్నాయంటే?

ఉద్యోగులు తమ పీఎఫ్ అకౌంట్‌లో 12 శాతం కంటే ఎక్కువ స్వచ్ఛందంగా జమ చేసుకోవచ్చు. ఇది మీ వృద్ధాప్య పొదుపులను వేగంగా పెంచుతుంది. యజమాని అదనపు మొత్తానికి బాధ్యత వహించడు. రూ.15,000 పైన జీతం ఉన్నవారు మొత్తం జీతంపై పీఎఫ్ కట్టాలంటే, పారా 26(6) ప్రకారం అనుమతి తప్పనిసరి. ఉద్యోగుల ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (%జ్రూఖీూ%) పథకం కేవలం పొదుపుకు మాత్రమే కాదు, వృద్ధాప్యంలో ఒక భరోసాగా మారుతుంది. సాధారణంగా పీఎఫ్ పరిధిలోకి వచ్చే ఉద్యోగుల జీతం నుంచి ప్రతి నెలా 12 శాతం కట్ అయి, పీఎఫ్ అకౌంట్‌లో జమ అవుతుంది. అయితే కొంతమంది ఉద్యోగులకు ఇంకా ఎక్కువ మొత్తంలో పీఎఫ్‌లో జమ చేసుకోవచ్చా అనే డౌట్ ఉంది. మరి అందుకే అందుకు రూల్స్ ఒప్పుకుంటాయా? మనం అనుకున్నంత మొత్తాన్ని పీఎఫ్ అకౌంట్‌లో జమ చేయవచ్చా అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కోసం 12 శాతం జీతం తగ్గింపు అనేది రాతితో కూడినదని, తిరిగి పొందలేనిదని చాలా మంది తరచుగా నమ్ముతారు. అయితే వాస్తవికత చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. %జ్రూఖీూ ?%?నిబంధనల ప్రకారం ఒక ఉద్యోగి తన ఇష్టపూర్తిగా 12 శాతం కంటే ఎక్కువ తమ పీఎఫ్ అకౌంట్‌లో జమ చేసుకోవచ్చు. ఇది పూర్తిగా ఉద్యోగి అభీష్టానుసారం ఉంటుంది. అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఏమిటంటే మీరు ప్రాథమిక పరిమితి కంటే ఎక్కువ డిపాజిట్ చేసినప్పుడు, మీ పదవీ విరమణ పొదుపులు వేగంగా పెరుగుతాయి. ఇంకా %జ్రూఖీ%పై సంపాదించిన కాంపౌండింగ్ వడ్డీ కూడా ఈ పెరిగిన మొత్తానికి వర్తిస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలికంగా గణనీయమైన కార్పస్‌ను సృష్టిస్తుంది. ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ఉంది. మీరు మీ జీతం నుండి 12 శాతం కంటే ఎక్కువ తగ్గించాలని నిర్ణయించుకున్నప్పటికీ, మీ యజమాని లేదా మీ కంపెనీ అలా చేయవలసిన బాధ్యత లేదు. నిబంధనల ప్రకారం చట్టబద్ధమైన 12 శాతం రేటు వరకు మాత్రమే విరాళం ఇవ్వడానికి కంపెనీ బాధ్యత వహిస్తుంది. దీని అర్థం అదనపు డబ్బు మీ జేబు నుండి మాత్రమే వస్తుంది. సాధారణంగా రూ.15,000 వేతన పరిమితి ఆధారంగా పీఎఫ్ కటింగ్ ఉంటుంది. మీ జీతం దీని కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, మీ వాస్తవ జీతం ఆధారంగా తగ్గించబడాలని మీరు కోరుకుంటే, ఒక నిర్దిష్ట ప్రక్రియను అనుసరించాలి.

ఎక్కువ జీతాలు ఉన్నవారి పరిస్థితి ఏంటి?

ఒక ఉద్యోగి జీతం రూ.15,000 దాటితే వారు తమ మొత్తం వాస్తవ జీతం నుండి %జ్రూఖీ% కట్ అవ్వాలని కోరుకుంటే, కేవలం దరఖాస్తును సమర్పించడంతోనే పని అయిపోదు. %జ్రూఖీ% పథకంలోని పేరా 26(6) ప్రకారం వారు అసిస్టెంట్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ కమిషనర్ (%ూ్రాఖీజ%) లేదా ప్రాంతీయ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ కమిషనర్ (%=ూఖీజ%) నుండి అనుమతి పొందాలి. ప్రభుత్వ ఆమోదం పొందిన తర్వాత మాత్రమే మీరు మీ మొత్తం జీతంపై విరాళాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించవచ్చు. ఈ నియమం ప్రక్రియ పారదర్శకంగా ఉంటుందని, భవిష్యత్తులో ఎటువంటి క్లెయిమ్‌లు ఉండవని నిర్ధారిస్తుంది.సాలరీ నుంచి %ూఖీ% అకౌంట్‌లో 12 శాతం కంటే ఎక్కువ జమ చేయవచ్చా..? రూల్స్ ఏం చెబుతున్నాయంటే? ఉద్యోగులు తమ పీఎఫ్ అకౌంట్‌లో 12 శాతం కంటే ఎక్కువ స్వచ్ఛందంగా జమ చేసుకోవచ్చు. ఇది మీ వృద్ధాప్య పొదుపులను వేగంగా పెంచుతుంది. యజమాని అదనపు మొత్తానికి బాధ్యత వహించడు. రూ.15,000 పైన జీతం ఉన్నవారు మొత్తం జీతంపై పీఎఫ్ కట్టాలంటే, పారా 26(6) ప్రకారం %ూ్రాఖీజ/=ూఖీజ% అనుమతి తప్పనిసరి.

చికెన్ తింటున్నారా.. అయితే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి !

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు మన పెద్దలు. కానీ ఆరోగ్యం పట్ల ఎవరు పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ మధ్యకాలంలో బయట ఫుడ్ విపరీతంగా తిని అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ఇక మరికొంతమంది ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి నేపథ్యంలో తరచూ చికెన్ తినేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మటన్ ధరలు విపరీతంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఎక్కువ శాతం జనాలు చికెన్ కొనుగోలు చేస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ చికెన్ వండుకునేటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే, ఎలాంటి రోగాలు రావని చెబుతున్నారు వైద్యులు. చికెన్ షాప్ నుంచి తీసుకువచ్చిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు, కచ్చితంగా ఒకసారి ఉప్పుతో కడగాలని సూచిస్తున్నారు. దానివల్ల చికెన్ పైన ఉన్న క్రిములు, ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందట. అప్పుడు చికెన్ ఫ్రెష్ గా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అలా తినడం వల్ల స్కిన్ ఎలర్జీ, జుట్టు రాలడం, చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చుట. అలాగే స్కిన్ తో కాకుండా స్కిన్ లెస్ చికెన్ మాత్రమే తినాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఇక చికెన్ కనీసం 74 డిగ్రీల వరకు పూర్తిగా ఉడికేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడికి బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే చికెన్ కడగకపోతే, ఎక్కువసేపు ఉడికిస్తే సరిపోతుందని కూడా వైద్యులు సూచనలు చేస్తున్నారు. మటన్ కంటే చికెన్ తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. కాబట్టి చికెన్ ఎలాంటి వయసు ఉన్న వారైనా చికెన్ తినవచ్చని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

పొరపాటున కూడా వీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి.. నిపుణుల హెచ్చరిక!

ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో రిఫ్రిజిరేటర్ ఉంటుంది. ఈ తరుణంలో చాలా మంది ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, వండిన కర్రీలు, ఫ్రూట్స్ ఇలా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లో పెడుతుంటారు. కానీ, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు గా మారుతాయి. మరి కొన్ని విషతుల్యమవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో పొరపాటున కూడా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడని ఆహారాలు.. డ్రై ఫ్రూట్స్, సుగంధ ద్రవ్యాలు, కాఫీ పౌడర్, నూనెలు, కుంకుమ పువ్వు, బ్రెడ్, క్యారెట్, అల్లం, ముల్లంగి, బంగాళాదుంపలు. ఒకవేళ తప్పకుండా ఫ్రిజ్‌లోనే పెట్టాలి అనుకుంటే గాజు జార్‌లో ఉంచడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించారు. నోట్: పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ నుండి సేకరించబడింది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే అందిస్తున్నాం. ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు. 'దిశ' దీనిని ధృవీకరించలేదు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం.!

డయాబెటిస్ వారికి జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం.! డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం సవాలుగా ఉంటుంది. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. డయాబెటిస్ వారికి జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఛానల్ ఫాలో అవ్వండి ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలువబడే పొడపత్రి మొక్క అనేక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని శక్తివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా బరువు తగ్గించడం, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీనిని ఆయుర్వేదంలో 'గుర్మార్' చక్కెరను నాశనం చేసేది అని కూడా అంటారు. గుడ్మార్ ఎలా తీసుకోవాలి: నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భోజనం, రాత్రి భోజనం తిన్న అరగంట తర్వాత ఒక టీస్పూన్ గుడ్మార్ ఆకుల పొడిని నీటితో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్ శోషణను నియంత్రించవచ్చు. లేదా గుడ్మార్ ఆకులను నీటిలో మరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం టీ లేదా కషాయంగా తీసుకోవచ్చు. లేదంటే, గుడ్మార్ పొడిని ప్రతిరోజూ భోజనం లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత మింగవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని సమాచారం ఆయుర్వేద నిపుణుల ఆధారంగా మీకు అందించడం జరుగుతుంది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.. ఆంధ్రజ్యోతి దీనిని ధృవీకరించలేదు)

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం.!

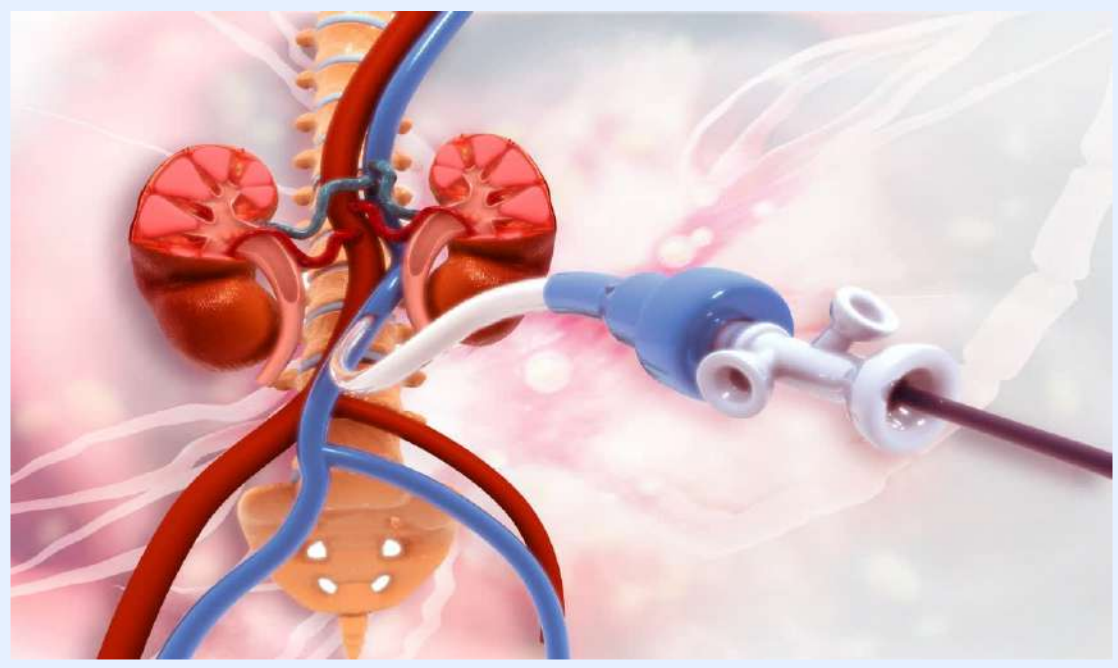
డయాబెటిస్ వారికి జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం.! డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం సవాలుగా ఉంటుంది.డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. డయాబెటిస్ వారికి జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్నెమా సిల్వెస్ట్రే అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలువబడే పొడపత్రి మొక్క అనేక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని శక్తివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా బరువు తగ్గించడం,

కలలో దెయ్యాలు తరుముతున్నాయా? నిజం తెలిస్తే షాక్ అవ్వాల్సిందే!!

అప్పుడప్పుడూ మనకు కలలు రావడం సహజం. చాలా వరకు ఇవి గాఢమైన నిద్రలో ఉన్నప్పుడు వస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు భయంకరమైన కలలు వస్తే, మరికొన్నిసార్లు మనసుకు హాయినిచ్చే కలలు వస్తుంటాయి. కాగ కొందరు ఆందోళనకరమైన కలలను అపశకునంగా భావిస్తుంటారు. మరికొందరు తెల్లవారు జామున వచ్చే కలలు నిజమవుతాయని నమ్ముతుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం అపోహ లేదా మూఢనమ్మకంగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కలలు నిజమవుతాయని నిరూపించగలిగే సైంటిఫిక్ ఆధారాలైతే ఇప్పటి వరకు లేవని చెబుతున్నారు. మనం ప్రశాంతంగా నిద్రిస్తున్న సమయంలో మెదడులోని రైట్ ఫ్రంటల్ లోబ్‌లో అనుభవాలు, జ్ఞాపకాల తాలూకు న్యూరో డీజనరేషన్ ప్రాసెస్ కొనసాగుతుంది. ఈ పరిస్థితివల్ల మనల్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసిన లేదా భావోద్వేగానికి గురిచేసిన సంఘటనలు, సమస్యలు, జ్ఞాపకాలు వంటివి రీ ప్రాసెస్ పొందుతుంటాయని, దీంతో అవి మెదడు భాగాన్ని ప్రేరేపిస్తూ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. పీడకలలు లేదా భయానకమైన కలలు రావడానికి కూడా ఇదే కారణమని చెబుతున్నారు. అయితే వీటివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు. కాకపోతే ఏదైనా మానసిక సమస్య ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యపరమైన రిస్క్ ఉంటుంది. కాబట్టి ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవడం బెటర్. బాబోయ్.. దెయ్యాలు! మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, స్కిజోఫ్రెనియా లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి రుగ్మతల బారిన పడినప్పుడు భయానక లేదా పీడకలలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎవరో వెంటాడుతున్నట్లు, సూసైడ్ చేసుకున్నట్లు, దెయ్యాలు తరుముతున్నట్లు, ఆత్మీయులు చనిపోయినట్లు కూడా కలలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి భయానక లేదా బాధను కలిగించే వాటినే ప్రజలు పీడకలలుగా పేర్కొంటారు. ఇవి సాధారణంగా రాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ అంటే నిద్ర దశలోనే సంభవిస్తాయి. మెదడు కార్యకలాపాలే కారణం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మెదడులో సంభవించే పరిణామాలు అంటే.. రాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ అనే పరిస్థితి కారణంగా నిద్రలో ఉన్నప్పటికీ మెలకువగా ఉన్నట్లే మెదడు కార్యకలాపాలు పెరుగుతాయి. భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, అనుభవాల ప్రాసెసింగ్ ఏకీకరణకు దారితీస్తాయి. ఈ పరిస్థితే పీడకలలు రూపంలో వ్యక్తం అవుతుంది. అలాగే అధికస్థాయి ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కూడా పీడకలలు రావడానికి కారణం అవుతాయి. ఎందుకంటే మెదడు రాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ నిద్రలో భావోద్వేగాలను ప్రాసెస్ చేసి విడుదల చేస్తుంది. అలాగే మెమరీ కన్సాలిడేషన్ ప్రాసెస్ కూడా బాధాకరమైన అనుభవాలను, భావోద్వేగాలను ప్లే చేయడానికి దారితీస్తుంది. ఇవన్నీ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయి. సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ అండ్ ఎసిటైల్కోలిన్ వంటి న్యూరో ట్రాన్స్‌మిటర్లలో అసమతుల్యత ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఈ కెమికల్స్ మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు, నిద్రను నియంత్రిస్తాయి. కాబట్టి పీడకలలు వస్తాయి. లరీజినల్ రింగ్ రోడ్డుకు టెండర్లు.. త్వరలో నోటిఫికేషన్! స్లీప్ డిజార్డర్స్ స్లీప్ అప్నియా, ఇన్‌సోమ్నియా రెస్ట్‌లెస్ లెగ్ సిండ్రోమ్ వంటి రుగ్మతలు పీడకలల ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే మత్తు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వంటి కొన్ని మందులు వాడటం పీడకలలను ప్రేరేపిస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, రుతుక్రమం లేదా రుతువిరతి సందర్భాలు కూడా మహిళల్లో పీడకలలకు కారణం అవుతాయి. నిద్రలేమి, నిరాశ, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి పరిస్థితులు, కెఫిన్, నికోటిన్, టొబాకో వంటి పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం, అధిక మద్యపానం వంటివి కూడా పీడకలల ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచే అవకాశం ఎక్కువ. పరిష్కారం ఏమిటి? పీడకలలు తరచుగా వస్తుంటే కొందరు మరింత ఆందోళనకు, భయానికి గురవుతుంటారు. ఈ పరిస్థితిని నివారించాలంటే ముందు కలలు నిజం అవుతాయనే అపోహలను, అపశకునం అనే మూఢ నమ్మకాలను తొలగించుకోవాలి. కలల వల్ల ఎలాంటి లాభం గానీ, నష్టం గానీ, ప్రమాదం గానీ ఉండదు. ఇది తెలుసుకుంటే పీడకలలు హానిచేస్తాయనే భయం నుంచి బయపటడతారు. అలాగే స్థిరమైన క్వాలిటీ స్లీప్ షెడ్యూల్స్ పాటించడం, నిద్రకు ముందు స్క్రీన్లకు దూరంగా ఉండటం, వ్యాయామాలు, యోగా, మెడిటేషన్, డీప్ బ్రీతింగ్ వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయడం వంటివి కూడా తరచుగా ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలో ప్రశాంతతను ప్రేరేపించడం ద్వారా పీడకలలను నివారిస్తాయి. ఇవి కాకుండా మీరు ప్రత్యేకించి అంతర్లీన సమస్యలు ఏమైనా ఎదుర్కొంటుంటే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా!

– డయాలసిస్ పేషెంట్స్? తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు వివరిస్తున్న నిపుణులు!



కిడ్నీ జబ్బుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏం తినాలన్నా ఒకటికి రెండు సార్లు ఆలోచించాల్సిందే. ప్రొటీన్ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినకూడదని, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకూడదని, పొటాషియం లభించే వాటిని తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. అయితే డయాలసిస్? చేయించుకోనేటప్పుడు ఈ ఆంక్షలు మారిపోతుంటాయి. కిడ్నీ జబ్బు ఉన్నప్పటికీ డయాలసిస్?లో మాత్రం ప్రొటీన్?ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రొటీన్ : డయాలసిస్ రోగులు ప్రొటీన్?ను సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరానికి బలం ఇవ్వటమే కాకుండా, డయాలసిస్ సమయంలో కోల్పోయిన ప్రొటీన్?ను భర్తీ చేస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. అయితే, ప్రొటీన్ మోతాదు తప్పనిసరిగా డాక్టర్లు సూచించినంత మాత్రమే తీసుకోవాలంటున్నారు. హీమోడయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎక్కువ ప్రొటీన్ తినవలసి ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అకస్మాత్తుగా కళ్లు మసకబారుతున్నాయా? – బ్రెయిన్? స్ట్రోక్?కు అవకాశమంటున్న నిపుణులు! డయాలసిస్ పేషెంట్స్?లో ప్రొటీన్ ఎంత తీసుకోవాలనే విషయంలో అపోహ ఉంటుంది. సాధారణంగా కిడ్నీ సమస్య సివియర్ స్టేజ్?లో ఉన్నవారికి ప్రొటీన్? తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటాం. ఇలాంటి వారి కిడ్నీ 30 నుంచి 40 శాతం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కిడ్నీ డామేజ్ కాకుండా ఉండడం కోసం ప్రొటీన్ ఇంటేక్ అనేది రోజూ 0.8-1 గ్రామ్/కేజీ కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని సూచిస్తాం. కానీ, డయాలసిస్ పేషెంట్స్?కి ప్రొటీన్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాన్ వెజ్ తీసుకోవడం. ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఎగ్స్, పన్నీరు లాంటివి తీసుకోవాలి. డైలీ 1.2గ్రామ్/కేజీ తీసుకోవడం చాలా మంచిది – డా. జి. శ్రీధర్, నెఫ్రాలజిస్ట్ పొటాషియం, ఫాస్పరస్ : మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోతే శరీరంలో పొటాషియం, ఫాస్పరస్ పేరుకుపోతాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. రక్తంలో అధిక ఫాస్పరస్? ఉంటే ఎముకలు బలహీనంగా, పెళుసుగా మారిపోయి విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక, పొటాషియం ఎక్కువైతే తీవ్రమైన గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. అందుకే పొటాషియం అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు, నారింజ, బంగాళాదుంపలు వంటివి పరిమితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కూడా డయాలసిస్ రోగులకు ప్రమాదకరమే అంటున్నారు. అందుకే, వీటిని ఎంత పరిమితంగా తీసుకుంటే అంత మంచిదని చెబుతున్నారు. కిడ్నీ ఫంక్షన్ 10 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉంటే చాలామందికి యూరిన్ రాదు. ఇలాంటివారు డయాలసిస్ చేయించుకుంటే, వారు 3 గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉప్పు తీసుకోవాలి. అలాగే, అన్ని ద్రవ పదార్థాలూ కలిపి కూడా ఒక రోజులో 1 లీటర్ కంటే ఎక్కువగా నీరు తీసుకోకూడదు –డా. జి. శ్రీధర్, నెఫ్రాలజిస్ట్ ఉప్పు, నీరు : డయాలసిస్ రోగులు ఉప్పు తక్కువగా వాడటం కూడా అత్యంత అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో నీరు నిలిచిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, రక్తపోటు పెరుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే, ఆహారాల్లో ఉప్పు తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, నిల్వ పచ్చళ్లు, వేపుళ్లు, అప్పడాలు, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్?కు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేస్తున్నారు. రోజూ తాగాల్సిన నీటి పరిమాణాన్ని కూడా వైద్యులు సూచించినట్లే తాగాలని పేర్కొంటున్నారు. నీరు ఎక్కువ తాగితే శరీరంలో ఫ్లూయిడ్స్ పెరిగిపోయి శ్వాస సమస్యలు రావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ పేషెంట్స్ తాజా కూరగాయలతో వండిన ఆహారాలు, అన్నం లాంటివి తింటే ఎంతో ఆరోగ్యకరమని సూచిస్తున్నారు. డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు కచ్చితంగా డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ సలహా లేకుండా ఏ ఆహారాన్ని తినకూడదని పేర్కొంటున్నారు. చిన్న చిన్న తప్పిదాలు కూడా వారిలో పెద్ద సమస్యలకు దారి తీస్తాయని తెలియజేస్తున్నారు. : ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కుర్చీలోనే యోగా! - పది నిమిషాలు చాలంటున్న నిపుణులు!

– కుర్చీ యోగాతో అనేక ప్రయోజనాలు – తక్షణ ఉత్తేజంతోపాటు దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ చెక్!

గంటల కొద్దీ కుర్చీలోనే కూర్చోవడం, కాస్తంత కూడా శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం వంటి అలవాట్లు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లు కనీసం కూర్చున్న కుర్చీలోనే కొన్ని ఆసనాలు వేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి తక్షణ ఉత్తేజంతోపాటు, పలురకాల దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ అడ్డుకట్ట వేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం పది రకాల ఆసనాలను సూచిస్తున్న నిపుణులు.. ఒక్కోదానికి ఒక్కో నిమిషం కేటాయించినా చాలంటున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం! క్యాట్?– కౌ : రెండు చేతులూ మోకాళ్లపై పెట్టి నడుము సమాంతరంగా ఉంచి తలని కొంచెం వంచాలి. శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు నడుము భాగం ముందుకు (ఆవు ఉన్నట్లుగా) వదిలేటప్పుడు వెనక్కి అనాలి(పిల్లిలా) ప్రయోజనం : నడుము నొప్పి రాకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉన్నవారికి తగ్గిస్తుంది. ఊర్ధ్వ హస్తాసనం రెండు చేతులు పైకి పెట్టి వెనక్కి వంచాలి. ప్రయోజనం : మెడనొప్పి నివారణకు పాద హస్తాసనం రెండు చేతులతో రెండు పాదాలను పట్టుకోవాలి. ప్రయోజనం పొట్ట తగ్గడానికి, తిన్నది అరుగుదలకు ఉపయోగకరం.డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? –

ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా! పార్శ్వ కోణాసనం ఎడమ కాలుమీద ఎడమ చేతిని పెట్టాలి. కుడి చేయిని పైకి పెట్టి ముందుకు వంగి కుడి కాలిను పక్కకి చాపాలి. ప్రయోజనం పొట్ట పక్క భాగంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పులను నివారిస్తుంది. నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుంది.రాజకపోతాసనం ఎడమ మోకాలిపై కుడి కాలు వేసుకొని కొంచెం ముందుకు వంగాలి. రెండు చేతులూ ముందుకు చాపి కుర్చోవాలి.ప్రయోజనం సయాటికా, మోకాలి నొప్పి నివారణకు ప్రయోజనం.గరుడాసనం రెండు కాళ్లు 'వి' ఆకారంలో చాపాలి. రెండు చేతులూ తలకు సమాంత రంగా లంబ కోణంలో పెట్టాలి.ప్రయోజనం కీళ్లనొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఎవరైనా వీటిని చేయవచ్చు. ఎక్కువ సేపు కార్యాలయాల్లో కూర్చొని పనిచేసే ఉద్యోగులకు మేలు. ఈ పది ఆసనాలు ఒక్కోదానికి ఒక్కో నిమిషం చొప్పున కేటాయిస్తే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ఇవి చేసే సమయంలో శ్వాసపై దృష్టిసారించాలి. వీటిని చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు–కె. కృష్ణవేణి, యోగా గురువు, ప్రభుత్వ ఆయుర్వేదిక్ ఆసుపత్రి, అనంతపురం వక్రాసనం రెండు కాళ్లు సమాంతరంగా ఉంచి మెడ, నడుము పక్కకు తిప్పాలి. ప్రయోజనం నడుము, వెన్ను, మెడ నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. వక్రాసనం వక్రాసనం వీరభద్రాసనం ఎడమ చేతిని ఎడమ కాలిపై ఉంచాలి. కుడి చేయిని పైకి చాచి, నడుము నిటారుగానే ఉంచి కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. రెండు చేతులు సమాంతరంగా చాచి. కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. కుడిచేతితో కుడికాలు భాగాన్ని తాకాలి. ఎడమ చేయి పైకి ఉంచాలి. ప్రయోజనం ఇది శరీరంలోని అన్ని భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తుంది. బద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది. శవాసనం కుర్చీలో కూర్చొని చేతులు రెండూ మోకాళ్లపై పెట్టి గాలి పీల్చుకుని, వదలాలి. ఈ ప్రక్రియలో శ్వాసపై దృష్టిసారించాలి. ప్రయోజనం ఒత్తిడి తగ్గించి మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. మెదడు శక్తిని పెంచుతుంది. తిర్యక్ తాడాసనం రెండు చేతులు పైకి చాపి లాక్ చేయాలి. కుడి, ఎడమ వైపు వంచాలి. ప్రయోజనం కండరాలు ఉత్తేజపడతాయి. నడుముపై ఉన్న కొవ్వును తగ్గించడానికి మేలు. ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల మెడ, నడుము, వెన్నునొప్పి, పైల్స్, కళ్ల మంటలు, బద్ధకం, అలసట, అరుగుదల కాకపోవడం, ఒత్తిడి, సయాటికా, నీరసం వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే ఈ ఆసనాలకు సమయం కేటాయించడం మేలని సూచిస్తున్నారు ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

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