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

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

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

హైదరాబాద్ సంపుటి:05 సంచిక :93 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజీలు : 12, వెల. 6రూ/ మంగళవారం- 23 - నవంబర్- 2025

భూముల డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ లకు చెక్ పెట్టేలా సీఎం రేవంత్ ఫోకస్...

బ్లాక్ చెయిన్ టెక్నాలజీని అందుబాటులోకి తీసుకురానున్న ప్రభుత్వం

- లింక్ డాక్యుమెంట్స్ కూడా పక్కాగా, అక్రమాలకు చెక్
- ఒకే పత్రంలో మొత్తం ఆస్తి వివరాలు
- రియల్ ఎస్టేట్ మోసాలకు చెక్ పెట్టేలా నిర్ణయం
- డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ లను తిరస్కరించే సాఫ్ట్ వేర్
- భూముల డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ కు చెక్ పెట్టేలా ప్రభుత్వ కీలక అడుగు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో చాలాచోట్ల ఖాళీ స్థలాలు, ఇళ్ళు డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ సమస్య చాలా కాలంగా ఇబ్బంది పెడుతోంది. ఇక ఈ క్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఖాళీ స్థలాలు, ఇల్లు డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ కాకుండా స్టాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖలో పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం

2లో

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవకాశాలను సక్రమంగా వినియోగించు కోలేకపోతుంది

- రాష్ట్రంలోని చెక్‌డ్యాంల నిర్మాణంలో భారీ అవినీతి జరిగింది
- జమ్మికుంటలో స్టేడియం నిర్మాణం కోసం నిధులు కేటాయిస్తామని బండి సంజయ్
- ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సరైన సౌకర్యాలు లేక పేదలకు నమ్మకం తగ్గిపోతున్నది

: కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంట పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కోటి యాభై లక్షల రూపాయల సిఎస్సార్ నిధులతో కొనుగోలు చేసిన అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలను కేంద్ర హోం శాఖ

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక... జీహెచ్ఎంసీ కార్పొరేటర్లపై కేటీఆర్ ప్రశంసలు

2

ఉప ఎన్నిక సమయంలో కార్పొరేటర్లు అద్భుతంగా పోరాడారని కితాబు

పార్టీ వెంట ఉన్న ప్రతి కార్పొరేటర్‌కు భవిష్యత్తులో పదవులు వస్తాయని భరోసా

కౌన్సిల్ సమావేశంలో భూముల అమ్మకంపై నిలదీయాలని సూచన

ఏలూరు జిల్లాలో లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

ఏలూరు జిల్లాలో పర్యటించిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు లాంఛనంగా ప్రారంభం

గ్రామస్థులతో సమావేశమై సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్న పవన్

సుందరగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

2

ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ రాష్ట్రంలో పాలనాపరమైన కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా, సోమవారం ఆయన ఏలూరు జిల్లాలో పర్యటించి, పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల సమస్యలను తెలుసు కుంటూ, వాటి పరిష్కారానికి

వాళ్లు అంగీకరిస్తే ఐదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటాను

2

అధిష్ఠానం నిర్ణయిస్తే తాను ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగుతానని వెల్లడి

ముఖ్యమంత్రి మార్పుపై తుది నిర్ణయం కేంద్ర నాయకత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుందని వ్యాఖ్య

అధిష్ఠానం తీసుకునే నిర్ణయానికి తాము కట్టుబడి ఉండాలని స్పష్టీకరణ

భారత్ అమ్ములపొదిలో 'నిశ్శబ్ద వేటగాడు'

- భారత నౌకాదళంలోకి చేరిన కొత్త తరం యుద్ధ నౌక ఐఎన్ఎస్ మాహె
- జలాంతర్గాములను వేటాడటమే దీని ప్రధాన లక్ష్యం
- 80 శాతానికి పైగా స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నిర్మాణం
- లోతు తక్కువ నీటిలోనూ పనిచేయగల ప్రత్యేక సామర్థ్యం
- ఈ తరహాలో రానున్న 8 నౌకల్లో ఇది మొదటిది

భారత నౌకాదళం తన అమ్ములపొదిలో మరో శక్తిమంతమైన ఆయుధాన్ని చేర్చుకుంది.

2లో

మావోయిస్టుల బహిరంగ లేఖ.. ప్రభుత్వానికి కీలక విజ్ఞప్తి

ఆయుధాలు వదిలేయడానికి ఫిబ్రవరి వరకు సమయం కోరిన మావోయిస్టులు

భద్రతా బలగాలు కూంబింగ్ ఆపరేషన్స్ ఆపేయాలని డిమాండ్

ఛత్తీస్ గఢ్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రులను ఉద్దేశించి లేఖ

మావోయిస్టులపై సీరియస్ గా దృష్టి పెట్టిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆపరేషన్ కగార్ చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. వచ్చే ఏడాది మార్చిలోగా మావోయిస్టులను ఏరివేయాలని ప్రభుత్వం పట్టుదలతో ఉంది.

2లో

భారత 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రమాణం.. శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రధాని

భారత 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రమాణ స్వీకారం

కొత్త సీజేఐకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

2027 ఫిబ్రవరి 9 వరకు పదవిలో కొనసాగనున్న జస్టిస్ సూర్యకాంత్

ఆస్ట్రేలియా బాటలో మరో దేశం.. పిల్లలకు సోషల్ మీడియాపై కీలక నిర్ణయం!

2

పిల్లల సోషల్ మీడియా వినియోగంపై ఉక్కుపాదం దిశగా మలేషియా

16 ఏళ్ల లోపు వారికి నిషేధం విధించాలని ప్లాన్

ఈ విషయంలో ఆస్ట్రేలియాను ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్న ప్రభుత్వం

ఇండియాపై ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మరోసారి ప్రేమ.. భారత కంపెనీలకు బంపర్ ఆఫర్

2

పెట్టుబడుల కోసం ఉచితంగా భూములు కేటాయిస్తామని ప్రకటన

దేశ ఆర్థిక వృద్ధికి సహకరించాలని ఇండియాకు విజ్ఞప్తి

తాలిబన్ల పాలనలోనూ భారతీయులకు ప్రత్యేక గౌరవం

వివరాలు 2లో..

పులివెందులకు జగన్..! మూడు రోజుల టూర్- షెడ్యూల్ ఇదే..!

వరుస టూర్లతో బిజీగా ఉంటున్న జగన్..

పులివెందులలో పలు కార్యక్రమాలు ప్లాన్

పులివెందుల వాసవి ఫంక్షన్ హాల్‌లో జరిగే వివాహానికి జగన్ హాజరవుతారు

క్యాంప్ ఆఫీస్‌లో రాత్రి 7 గంటల వరకు ప్రజాదర్బార్ నిర్వహిస్తారు,

ఏపీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ రేపు మరోసారి తన సొంత నియోజకవర్గం పులివెందులకు వెళ్తున్నారు. ఇప్పటికే వరుస టూర్లతో బిజీగా ఉంటున్న జగన్.. పులివెందులలో

కొడంగల్ ప్రజల 70 ఏళ్ల కల నెరవేరబోతుంది

త్వరలోనే కొడంగల్ ప్రజలు రైలు కూతను వినబోతున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు.

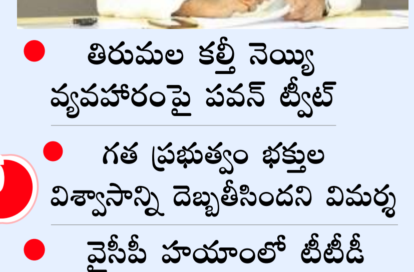
కొడంగల్ ప్రజల 70 ఏళ్ల కల త్వరలో నెరవేరబోతుందన్నారు.

మరో తొమ్మిది నెలల్లో రైల్వే లైన్ ఏర్పాటు పనులు ప్రారంభంకానున్నాయన్నారు.

కొడంగల్, నవంబర్ 24: ఆడబిడ్డలు సంతోషంగా ఉంటే.. రాష్ట్రంలో ఆర్థికాభివృద్ధి ఉంటుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సోమవారం కొడంగల్ బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఆడబిడ్డల ఆత్మగౌరవంతో బతికేలా ఉండాలని తమ ప్రభుత్వం మహిళల కోసం ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టిందని వివరించారు. ప్రతి పేద తల్లి కళ్లల్లో ఆనందం చూడాలని సన్న బియ్యం పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామన్నారు. రూ. 500లకే గ్యాస్ సిలిండర్ అందిస్తున్నామన్నారు. మహిళలకు ఆర్టీసీలో ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించామని గుర్తు చేశారు. అదానీ, అంబానీలతో పోటీ పడేలా సోలార్ ప్లాంట్స్ నిర్వహణను మహిళలకు అప్పగించామని వివరించారు. మహిళలకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం కల్పించామని వివరించారు. హైటెక్ సిటీ శిల్పారామంలో మహిళలు తయారు చేసిన ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేసుకునేందుకు స్టాల్స్ సైతం ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. ఆడబిడ్డలు తయారు చేసిన ఉత్పత్తులు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో విక్రయించేందుకు అమెజాన్‌తో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని పేర్కొన్నారు. మీ జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు మంచి చదువు అందించడం ఒక్కటే మార్గమని సూచించారు. మీ పిల్లలు గొప్పగా చదువుకుంటేనే మీ జీవితాల్లో మార్పు సాధ్యమవుతుందని స్పష్టం చేశారు. అందుకే అక్షయ పాత్ర ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గంలోని

2లో

కోట్లాది భక్తుల పవిత్ర నమ్మకాన్ని విచ్ఛిన్నం చేశారు : పవన్ కల్యాణ్



- తిరుమల కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై పవన్ ట్వీట్
- గత ప్రభుత్వం భక్తుల విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసిందని విమర్శ
- వైసీపీ హయాంలో టీటీడీ బోర్డు భక్తుల మనోభావాలను గాయపరిచిందని మండిపాటు

తిరుమలలో కల్తీ నెయ్యి వాడకంపై జరు గుతున్న ప్రచారం నేపథ్యంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై, అప్పటి టీటీడీ బోర్డుపై

కొడంగల్ ప్రజల 70 ఏళ్ల కల నెరవేరబోతుంది

312 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 28 వేల మంది విద్యార్థులకు ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ఏ విద్యార్థి ఆకలితో ఇబ్బంది పడకుండా ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్ ద్వారా మధ్యాహ్న భోజనాన్ని అందించే కార్యక్రమం తీసుకువస్తున్నామన్నారు. బిడ్డల గురించి కన్నతల్లి ఆలోచించినట్లుగా%ౌ% తమ ప్రభుత్వం ఆలోచించి వారి ఆకలి తీరుస్తోందని తెలిపారు. ఎడ్యుకేషన్, ఇరిగేషన్ రంగాలకు తమ ప్రభుత్వ తొలి ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. కొడంగల్ నియోజకవర్గానికి మెడికల్, వెటర్నరీ, అగ్రి, పారామెడికల్, నర్సింగ్, ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు , ఏటీసీలను, ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, జూనియర్, డిగ్రీ కళాశాలలు, సైనిక్ స్కూల్ తీసుకొచ్చామని వివరించారు. విద్య ఒక్కటే తరగని ఆస్తి అని ఈ సందర్భంగా ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి గొప్ప చదువుల కోసం కొడంగల్‌కు వెళ్లాలనేలా ఈ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాన్ని ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. 16 నెలల్లో అంతర్జాతీయ స్థాయి ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా కొడంగల్‌ను మార్చాలని ప్రయత్నిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కొడంగల్ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు కోసం రైతులు స్వచ్ఛందంగా భూములు ఇస్తున్నారని చెప్పారు. మూడేళ్లల్లో ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి కొడంగల్ భూములను కృష్ణా జలాలతో తడుపుతామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు . లగచర్ల పారిశ్రామిక వాడను అంతర్జాతీయ పారిశ్రామిక వాడగా తీర్చి దిద్దుతామని స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే కొడంగల్ ప్రజలు రైలు కూతను కూడా వినబోతున్నారన్నారు. కొడంగల్ ప్రజల 70 ఏళ్ల కల నెరవేరబోతుందన్నారు. మరో తొమ్మిది నెలల్లో రైల్వే లైన్ ఏర్పాటు పనులు ప్రారంభంకానున్నాయని తెలిపారు. కొడంగల్ నియోజకవర్గంలో సిమెంట్ పరిశ్రమలు సైతం ఏర్పాటు కాబోతున్నాయని వివరించారు. అభివృద్ధిలో కొడంగల్ నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రానికి ఒక మోడల్‌గా మారుస్తామని చెప్పారు. సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో మంచి వ్యక్తులను ఎన్నుకోండంటూ ప్రజలకు సూచించారు. ఆడబిడ్డలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సారె ఇందిరమ్మ చీరలని.. ఇవి ప్రతి ఆడబిడ్డకు చీర చేరేలా చూడాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. పదేళ్లు రాష్ట్రంలో ఇందిరమ్మ రాజ్యం అధికారంలో ఉంటుందని జోస్యం చెప్పారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా కొడంగల్‌ను అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు ముందుకు రావాలంటూ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. అభివృద్ధికి అండగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఆడబిడ్డలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు.

ఆస్ట్రేలియా బాటలో మరో దేశం..
పిల్లలకు సోషల్ మీడియాపై కీలక నిర్ణయం!

స్మార్ట్‌ఫోన్లు, సోషల్ మీడియా వాడకం పిల్లలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందన్న ఆందోళనల నేపథ్యంలో, ఈ దిశగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్న దేశాల జాబితా పెరుగుతోంది. ఇప్పటికే ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లలు సోషల్ మీడియా వాడకుండా నిషేధం విధించగా, ఇప్పుడు అదే బాటలో పయనించేందుకు మలేషియా సిద్ధమవుతోంది. సామాజిక మాధ్యమాల వినియోగంపై పరిమితులు విధించే అంశాన్ని తమ ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందని మలేషియా కమ్యూనికేషన్ల మంత్రి ఫాహ్మి ఫడ్జిల్ తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది నాటికి 16 ఏళ్లలోపు వారు సోషల్ మీడియా ఖాతాలు తెరవకుండా నిషేధించే ప్రణాళికను అమలు చేయాలని భావిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆస్ట్రేలియా సహా ఇతర దేశాలు తీసుకుంటున్న చర్యలను అధ్యయనం చేస్తున్నామని, పిల్లల భవిష్యత్తును కాపాడటంలో ప్రభుత్వం, తల్లిదండ్రులు కీలక పాత్ర పోషించాలని ఫాహ్మి ఫడ్జిల్ అన్నారు. పెరుగుతున్న సైబర్ నేరాల నేపథ్యంలో మలేషియా ఇప్పటికే సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై పర్యవేక్షణను కఠినతరం చేసింది. సెప్టెంబర్‌లో వెలువడిన ఇప్సోస్ మలేషియా సర్వేలో 72 శాతం మంది ప్రజలు పిల్లల సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని పరిమితం చేయడాన్ని సమర్థించడం గమనార్హం. మరోవైపు, ఆస్ట్రేలియాలో డిసెంబర్ 10 నుంచి కొత్త చట్టం అమల్లోకి రానుంది. దీని ప్రకారం ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, టిక్‌టాక్ వంటి సంస్థలు 16 ఏళ్ల లోపు వయసున్న వారి ఖాతాలను తొలగించాలి. లేనిపక్షంలో భారీ జరిమానాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఇదే తరహాలో న్యూజిలాండ్, నెదర్లాండ్స్, ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, ఇటలీ వంటి పలు యూరోపియన్ దేశాలు కూడా పిల్లలను ఆన్‌లైన్ హానికర కంటెంట్ నుంచి రక్షించేందుకు వయోపరిమితి నిబంధనలను కఠినతరం చేస్తున్నాయి.

ఇండియాపై ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మరోసారి ప్రేమ..
భారత కంపెనీలకు బంపర్ ఆఫర్

భారత్‌తో తమకున్న దశాబ్దాల మైత్రీబంధాన్ని పురస్కరించుకుని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ప్రభుత్వం ఓ కీలక ప్రకటన చేసింది. తమ దేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టే భారతీయ కంపెనీలకు ఉచితంగా భూములు కేటాయిస్తామని ప్రకటించింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను తిరిగి గాడిన పెట్టేందుకు భారత పారిశ్రామికవేత్తలు ముందుకు రావాలని కోరింది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లోని తాలిబన్ ప్రభుత్వం ఈ మేరకు భారత కంపెనీలను ఆహ్వానించింది. ఉచితంగా భూములు ఇవ్వడంతో పాటు, పరిశ్రమల స్థాపనకు అవసరమైన అన్ని రకాల మౌలిక సౌకర్యాలను కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. భారత కంపెనీలు తమ దేశంలో పరిశ్రమలు స్థాపించి, ఆర్థిక ప్రగతికి తోడ్పడాలని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ విజ్ఞప్తి చేస్తోంది. భారత్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మధ్య సంబంధాలు చారిత్రకమైనవి. ఆఫ్ఘన్ పునర్నిర్మాణంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఆ దేశ పార్లమెంట్ భవనం, కీలకమైన రహదారులు, ఇతర ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం కోసం భారత్ సుమారు 3 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా ఆర్థిక సాయం అందించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే, ప్రస్తుతం తాలిబన్ల పాలన ఉన్నప్పటికీ, అక్కడ భారతీయులకు విశేష గౌరవం లభిస్తోంది. కొన్ని హోటళ్లలో భారతీయులకు ఉచితంగా భోజనం అందిస్తున్నారనే వార్తలు కూడా వచ్చాయి. ఈ బలమైన బంధం నేపథ్యంలోనే, తమ ఆర్థిక వ్యవస్థ పునరుద్ధరణకు భారత్ వైపు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఆశగా చూస్తోంది.

కోట్లాది భక్తుల పవిత్ర నమ్మకాన్ని
విచ్ఛిన్నం చేశారు: పవన్ కల్యాణ్

మొదటి పేజి తరువాయి

సంచలన ఆరోపణలు చేస్తూ ఆయన ట్వీట్ చేశారు. గత ఐదేళ్ల పాలనలో భక్తుల విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీశారని, వారి నమ్మకానికి ద్రోహం చేశారని తీవ్రంగా విమర్శించారు. "తిరుమల కేవలం ఆలయం కాదు, అది మన భక్తికి మూలం. ప్రగాఢ విశ్వాసంతో మనమంతా అక్కడికి వెళతాం. కానీ గత ప్రభుత్వ హయాంలోని టీటీడీ బోర్డు, అధికారులు భక్తుల హృదయాలను విచ్ఛిన్నం చేశారు. మన భక్తిని వారు ఒక అవకాశంగా చూశారు" అని పవన్ కల్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వానికి ఒక అవకాశం ఇవ్వడం ద్వారా ప్రతి భక్తుడు మోసపోయాడని ఆయన అన్నారు. 2019 నుంచి 2024 మధ్య కాలంలో సుమారు 10.97 కోట్ల మంది భక్తులు శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారని, అంటే ప్రతిరోజూ సగటున 60 వేల మంది తిరుమల వచ్చారని పవన్ గుర్తుచేశారు. సామాన్యుల నుంచి రాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి వంటి అత్యున్నత స్థాయి వ్యక్తుల వరకు అందరూ దర్శించుకునే పవిత్ర క్షేత్రంలో నిబంధనలను ఉల్లంఘించారని ఆరోపించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంపై ప్రజలు ఉంచిన పవిత్రమైన నమ్మకాన్ని వారు పూర్తిగా విచ్ఛిన్నం చేశారని పవన్ తన ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు.

పులివెందులకు జగన్..!
మూడు రోజుల టూర్- షెడ్యూల్ ఇదే..!

మొదటి పేజి తరువాయి

పలు కార్యక్రమాలు ప్లాన్ చేసుకున్నారు. వీటికి హాజరయ్యేందుకు బయలుదేరి వెళ్తున్నారు. జగన్ మూడు రోజుల టూర్ కు సంబంధించిన షెడ్యూల్ ను వైసీపీ అధికారికంగా విడుదల చేసింది. (మంగళవారం) సాయంత్రం 4 గంటలకు వైఎస్ జగన్ పులివెందుల చేరుకుని క్యాంప్ ఆఫీస్‌లో రాత్రి 7 గంటల వరకు ప్రజాదర్బార్ నిర్వహిస్తారు. అనంతరం రాత్రికి అక్కడి నివాసంలో బస చేస్తారు. ఎల్లుండి (బుధవారం) ఉదయం 9గంటలకు పులివెందుల వాసవి ఫంక్షన్ హాల్‌లో జరిగే వివాహానికి జగన్ హాజరవుతారు. అక్కడి నుంచి బ్రహ్మణపల్లి చేరుకుని అరటి తోటలను పరిశీలించి అక్కడే అరటి రైతులతో మాట్లాడతారు. అక్కడినుంచి జగన్ పులివెందుల చేరుకుని లింగాల మాజీ సర్పంచ్ మహేష్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శిస్తారు. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం వేల్పులలో లింగాల రామలింగారెడ్డి నివాసానికి వెళతారు. తర్వాత అక్కడినుంచి పులివెందుల చేరుకుని క్యాంప్ ఆఫీస్‌లో రాత్రి 7 గంటల వరకు ప్రజాదర్బార్ నిర్వహిస్తారు, రాత్రికి అక్కడి నివాసంలో బస చేస్తారు. 27వ తేదీన ఉదయం 8 గంటలకు పులివెందుల నుంచి బయలుదేరి వెళ్లిపోతారని వైసీపీ వర్గాలు తెలిపాయి. గతేడాది ఎన్నికల్లో వైసీపీ ఓటమి తర్వాత సొంత నియోజకవర్గం పులివెందులపై జగన్ పూర్తిగా ఫోకస్ పెడుతున్నారు. మరోవైపు సీఎం చంద్రబాబుతో పాటు టీడీపీ నేతలు ఈసారి పులివెందులలోనూ గెలిచి తీరుతామని ప్రకటనలు చేస్తున్నారు. ఈ మధ్యే పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో టీడీపీ గెలుపును వారు ఉదాహరణగా చూపుతున్నారు. దీంతో జగన్ తరచుగా పులివెందులలో పర్యటనలు చేస్తున్నారు. ఇదే క్రమంలో ఈసారి టూర్ లోనూ జగన్ ప్రజాదర్బార్ ఏర్పాటు చేశారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక...
జీహెచ్‌ఎంసీ కార్పొరేటర్లపై కేటీఆర్ ప్రశంసలు

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల సమయంలో కార్పొరేటర్లు పోరాడిన తీరును బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రశంసించారు. తెలంగాణ భవన్‌లో జీహెచ్‌ఎంసీ పరిధిలోని శాసనసభ్యులు, శాసనమండలి సభ్యులు, కార్పొరేటర్లతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. బల్దియా సమావేశంలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ, పార్టీ వెంట ఉన్న ప్రతి కార్పొరేటర్‌కు భవిష్యత్తులో మరిన్ని పదవులు వస్తాయని అన్నారు. బీఆర్‌ఎస్ అధికారంలో ఉన్న పదేళ్ల పాటు ఎలాంటి అవినీతికి తావులేకుండా పనిచేశారని, కరోనా వంటి తీవ్ర సంక్షోభంలోనూ అద్భుతంగా సేవలందించారని ప్రశంసించారు. ప్రతిపక్షంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా ప్రజా సమస్యలపై ఎప్పటికప్పుడు పోరాడుతున్నారని తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో కార్పొరేటర్లు అద్భుతంగా పోరాడారని అభినందించారు. పరిశ్రమలకు కేటాయించిన వాటితో పాటు హైదరాబాద్‌లో భూముల అమ్మకంపై జీహెచ్‌ఎంసీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో నిలదీయాలని కార్పొరేటర్లకు దిశానిర్దేశం చేశారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో ప్రభుత్వం వైఫల్యంపై నిలదీయాలని సూచించారు. జీహెచ్‌ఎంసీ ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా సిద్ధంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ అందరినీ గెలిపించు కుంటుందని వారికి కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు.

అన్ని ఒకే చోట..ప్రతి కుటుంబానికి స్మార్ట్ ఫ్యామిలీ కార్డ్..

మొదటి పేజి తరువాయి

'స్మార్ట్ ఫ్యామిలీ కార్డ్'ను జారీ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. 'ఫ్యామిలీ బెనిఫిట్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టం' (ఎఫ్‌బీఎంఎస్) అమలు ద్వారా కుటుంబ సాధికారిత సాధించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సోమవారం నాడు సచివాలయంలో ఎఫ్‌బీఎంఎస్‌పై ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలు, పౌర సేవలను ఒకే గొడుగు కిందకు తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ శాఖల వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి, ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ లబ్ధి చేకూర్చవచ్చని అన్నారు. ఈ బృహత్తర కార్యక్రమానికి సాంకేతిక వెన్నెముకగా రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ (ఆర్టీజీ) ఆధ్వర్యంలోని డేటా లేక్‌ను వినియోగించుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఆర్టీజీఎస్ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్నే ప్రామాణికంగా తీసుకుని ఇతర శాఖలు కూడా వాడుకోవాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలోని 1.4 కోట్ల కుటుంబాలకు వచ్చే ఏడాది జూన్ నాటికి క్యూఆర్ కోడ్‌తో కూడిన స్మార్ట్ ఫ్యామిలీ కార్డులను పంపిణీ చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. ఈ కార్డులో దాదాపు 25 రకాల వివరాలతో పాటు 'పీ4' లాంటి అంశాలను కూడా పొందుపరచాలని సూచించారు. కుటుంబంలోని సభ్యుల వ్యాక్సినేషన్ వివరాలు, ఆధార్, ఎఫ్‌బీఎంఎస్ ఐడీ, కుల ధృవీకరణ పత్రం, పౌష్టికాహార స్థితి, రేషన్ కార్డు, విద్యార్థుల స్కాలర్‌షిప్‌లు, వృద్ధులు, వితంతువులకు అందే పెన్షన్ల వరకు అన్ని వివరాలను ఈ కార్డు ద్వారా ట్రాక్ చేసేలా వ్యవస్థను రూపొందించాలని అన్నారు. కేవలం పెన్షన్లు, రేషన్ వంటి పథకాలకు మాత్రమే ఈ వ్యవస్థను పరిమితం చేయవద్దని, పౌరులకు సంబంధించిన స్టాటిక్, డైనమిక్ డేటాను ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేస్తూ, వారి జీవితంలోని ప్రతి దశలో ప్రభుత్వ సేవలు సులభంగా అందేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు స్పష్టమైన సూచనలు జారీ చేశారు. కొన్ని పథకాలకు లబ్ధిదారుల ఎంపికలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను ఈ వ్యవస్థ ద్వారా అధిగమించవచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో స్వర్ణాంధ్ర విజన్ యూనిట్ ద్వారా కుటుంబ వివరాలు నిరంతరం అప్‌డేట్ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఆధార్ సహా అన్ని వివరాలు ఈ ఒక్క కార్డు ద్వారానే తెలిసేలా పటిష్టమైన వ్యవస్థను సిద్ధం చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. 2026 జనవరి నాటికి పూర్తి సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి, జూన్ నాటికి కార్డుల పంపిణీ పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. విజయానంద్, ఆర్థిక, వైద్యారోగ్య, గ్రామవార్డు సచివాలయ, పురపాలక, ప్రణాళికా శాఖలకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఏలూరు జిల్లాలో లక్ష్మీనరసింహస్వామి
ఆలయాన్ని సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

మొదటి పేజి తరువాయి

చర్యలు చేపట్టారు. ఈ పర్యటనలో భాగం గా ఆయన కొయ్యలగూడెం, ద్వారకా తిరు మల మండలాల్లో విస్తృతంగా పర్య టించారు. ముందుగా రాజ మహేంద్ర వరంలోని మధురపూడి విమానాశ్రయానికి ప్రత్యేక విమానంలో చేరుకున్న పవన్ కల్యాణ్‌కు, అక్కడి నుంచి రోడ్డు మార్గంలో కొయ్యలగూడెం మండలం రాజవరం గ్రామానికి చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన గ్రామస్థులతో నేరుగా సమావేశమై వారి సాధకబాధకాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తమ గ్రామానికి సరైన రోడ్డు సౌకర్యం లేదని, వెంటనే నిర్మాణం చేపట్టాలని గ్రామస్థులు పవన్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి, అధికారులకు అవసరమైన ఆదేశాలు జారీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం, పవన్ కల్యాణ్ ద్వారకా తిరుమల మండలం ఐఎస్ జగన్నాథపురంలోని ప్రసిద్ధ సుందరగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన ఆయనకు, ఆలయ అధికారులు, వేద పండితులు పూర్ణకుంభంతో, ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా, ఆలయ అభివృద్ధికి సంబంధించిన శిలాఫలకాన్ని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా, గ్రామం నుంచి సుందరగిరి వరకు నిర్మించనున్న రహదారి పనులను ఆయన లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అనంతరం, ఐఎస్ జగన్నాథపురంలో ఇటీవలే నిర్మించిన 'మ్యాజిక్ డ్రెయిన్ల' వ్యవస్థను పరిశీలించి, దాని పనితీరుపై అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పవన్ కల్యాణ్‌తో పాటు స్థానిక ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

వాళ్లు అంగీకరిస్తే ఐదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటాను

కర్ణాటకలో ముఖ్యమంత్రి మార్పుపై ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్న వేళ, ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్టీ అధిష్ఠానం ఆదేశిస్తే ఐదేళ్లు తాను ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగుతానని ఆయన పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, ముఖ్యమంత్రి మార్పుపై తుది నిర్ణయం పార్టీ కేంద్ర నాయకత్వం తీసు కుంటు ందని అన్నారు. అధిష్ఠానం తీసుకునే నిర్ణయాన్ని తాను, ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ తప్పని సరిగా ఆమోదించాల్సి ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కొద్ది రోజుల క్రితం ఐదేళ్లు తానే ముఖ్య మంత్రిగా ఉంటానని సిద్ధరామయ్య ప్రకటించినప్పటికీ, తాజాగా అధిష్ఠానం నిర్ణయం శిరోధార్యమని చెప్ప డం చర్చ నీయాంశమైంది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపొందిన తర్వాత సిద్ధరామయ్య, డీకే శివ కుమార్ చెరో రెండున్నరేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటారనే ప్రచారం జరిగింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండు న్నరేళు పూర్తయిన నేపథ్యంలో, డీకే శివకుమార్ వర్గం ఎమ్మెల్యేలు ఆయన ముఖ్యమంత్రి అవుతారనే తర హాలో వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. ఇటీవల అధిష్ఠానాన్ని ఒప్పించేందుకు వారు ఢిల్లీకి వెళ్లినట్టు ప్రచారం జరిగింది.

భారత 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్
సూర్యకాంత్ ప్రమాణం.. శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రధాని

భారత 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సోమవారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, జస్టిస్ సూర్యకాంత్‌కు శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన పదవీ కాలం విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తన సోషల్ మీడియా ఖాతా 'ఎక్స్' లో పేర్కొన్నారు. అనేక చారిత్రాత్మక తీర్పుల్లో భాగస్వామి అయిన జస్టిస్ సూర్య కాంత్, ఇటీవలి సంప్రదాయానికి భిన్నంగా దైవసాక్షిగా హిందీలో ప్రమాణం చేయడం విశేషం. ఈ కార్యక్రమానికి ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్, కేంద్ర మంత్రులు, హర్యానా ముఖ్యమంత్రి నాయిబ్ సింగ్ సైనీ హాజరయ్యారు. వీరితో పాటు సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు, భూటాన్, కెన్యా, మలేషియా, బ్రెజిల్, మారిషస్, నేపాల్, శ్రీలంక దేశాల ప్రధాన న్యాయమూర్తులు, ఇతర న్యాయమూర్తులు కూడా పాల్గొన్నారు. జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సుమారు 14 నెలల పాటు ఈ పదవిలో కొనసాగుతారు. ఆయన 2027 ఫిబ్రవరి 9న పదవీ విరమణ చేస్తారు. జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేరును జస్టిస్ భూషణ్ ఆర్ గవాయ్ సిఫార్సు చేయగా, అక్టోబర్ 30న కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆయన నియామకానికి ఆమోదం తెలిపింది. 1962 ఫిబ్రవరి 10న హర్యానాలో జన్మించిన జస్టిస్ సూర్యకాంత్, 1984లో న్యాయవాద వృత్తిని ప్రారంభించారు. 2000వ సంవత్సరంలో హర్యానాకు అత్యంత పిన్న వయస్కుడైన అడ్వకేట్ జనరల్‌గా నియమితులయ్యారు. అనంతరం పంజాబ్-హర్యానా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా, హిమాచల్ ప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయ మూర్తిగా పనిచేసి, 2019 మే 24న సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందారు. ఆయన జాతీయ న్యాయ సేవల అథారిటీ (నల్సా)లో కూడా కీలక సేవలు అందించారు.

మావోయిస్టుల బహిరంగ లేఖ.. ప్రభుత్వానికి కీలక విజ్ఞప్తి

మొదటి పేజి తరువాయి

ఇందులో భాగంగా భద్రతా బలగాలతో కూంబింగ్ ఆపరేషన్లు నిర్వహిస్తూ మావోయిస్టులకు లొంగిపోవాలని సూచించింది. ఇటీవల జరిగిన పలు ఎన్ కౌంటర్లలో మావోయిస్టు కీలక నేతలు మరణించిన విషయం తెలిసిందే. పలువురు మావోయిస్టులు ఆయుధాలు వదిలిపెట్టి ప్రభుత్వానికి లొంగిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా మావోయిస్టులు ఓ బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు. ఆయుధాలు వదిలిపెట్టి లొంగిపోవాలన్న ప్రభుత్వ సూచనపై ఈ లేఖలో సానుకూలంగా స్పందించారు. అయితే, ఆయుధాలు వదిలేందుకు తమకు కొంత సమయం కావాలని, వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి వరకు సమయం ఇస్తే లొంగిపోతామని పేర్కొన్నారు. అప్పటి వరకు కూంబింగ్ ఆపరేషన్లను ఆపేయాలని, అడవులను జల్లెడ పడుతున్న భద్రతా బలగాలను వెనక్కి పిలిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యంగా ఛత్తీస్ గఢ్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలో కూంబింగ్ ఆపరేషన్లు వెంటనే నిలిపివేయాలని ఆయా రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులకు మావోయిస్టులు తమ లేఖలో విజ్ఞప్తి చేశారు. కూంబింగ్ ఆపరేషన్ నిలిపివేస్తే ఆయుధాలను వదిలే తేదీని ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఈమేరకు మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్ గఢ్(ఎంఎంసీ) స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ అధికార ప్రతినిధి అనంత్ పేరిట బహిరంగ లేఖ విడుదలైంది.

లేఖలో ఏముందంటే..

"ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సాయుధ పోరాటాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని మా పార్టీ కేంద్ర కమిటీ, పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు కామ్రేడ్ సోను దాదా నిర్ణయించారు. ఈ నిర్ణయాన్ని సమర్థిస్తూ ఎంఎంసీ స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ ఆయుధాలను వదిలి వేయాలని భావిస్తోంది. అయితే, ఇందుకు ఫిబ్రవరి 15 వరకు సమయం కావాలి. ఈమేరకు గడువు ఇవ్వాలని ఛత్తీస్ గఢ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్ ప్రభుత్వాలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. ఇంత సమయం అడిగేందుకు ఇతర ఉద్దేశాలేమీ లేవు. ఆయుధాలను వదిలి పెట్టాలన్న నిర్ణయంపై సహచరులను సంప్రదించి అందరి ఆమోదం పొందేందుకు సమయం పడుతుంది. కమ్యూనికేట్ చేసేందుకు మాకు వేరే సులభ మార్గాలు లేనందున ఈ వ్యవధిని కోరుతున్నాం. ఈ సమయంలో పీఎల్జీఏ వారోత్సవాన్ని నిర్వహించడం సహా అన్ని కార్యకలాపాలను ఆపేస్తాం. అదే సమయంలో కూంబింగ్ ఆపరేషన్లను ఆపేయాలని ప్రభుత్వాలను కోరుతున్నాం" అని మావోయిస్టులు తమ లేఖలో పేర్కొన్నారు.

భారత్ అమ్ములపొదిలో 'నిశ్శబ్ద వేటగాడు'

మొదటి పేజి తరువాయి

రూపొందించిన 'మాహె' శ్రేణిలోని తొలి యుద్ధ నౌక ఐఎన్ఎస్ మాహెను నేడు లాంఛనంగా ప్రారంభించింది. అత్యాధునిక సాంకేతికతతో కూడిన ఈ యాంటీ-సబ్‌మెరైన్ వార్‌ఫేర్ షాలో-వాటర్ క్రాఫ్ట్ రాకతో భారత తీర రక్షణ సామర్థ్యం, జలాంతర్గాములను వేటాడే శక్తి గణనీయంగా పెరగనుంది. దీనిని దేశీయంగా నిర్మించిన సరికొత్త తరం తీరప్రాంత యుద్ధ నౌకగా నేవీ అభివర్ణించింది. ఈ యుద్ధ నౌక నిర్మాణం 'ఆత్మనిర్భర్ భారత్' స్ఫూర్తికి నిలువుటద్దం పడుతోంది. ఇందులో 80 శాతానికి పైగా స్వదేశీ పరికరాలు, సాంకేతికతను వినియోగించారు. కొచ్చిన్ షిప్‌యార్డ్ లిమిటెడ్ దీన్ని నిర్మించింది. ఈ ప్రాజెక్టు.. నౌకా నిర్మాణ రంగంలో భారత్ సాధించిన ప్రగతికి, వ్యవస్థల అనుసంధానంలో మనకున్న నైపుణ్యానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. తీరానికి సమీపంలో ఉండే జలాల్లో వేగంగా, శత్రువుల కంటపడకుండా, అత్యంత కచ్చితత్వంతో కార్యకలాపాలు నిర్వహించేలా దీనిని ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేశారు. ఐఎన్ఎస్ మాహెను ప్రధానంగా తీర ప్రాంతాల్లోని లోతు తక్కువ నీటిలో ఆపరేషన్ల కోసం రూపొందించారు. పెద్ద యుద్ధ నౌకలు వెళ్లలేని ఇరుకైన జలాల్లో ఇది సులువుగా కదలగలదు. యాంటీ-సబ్‌మెరైన్ ఆపరేషన్లతో పాటు, తీరప్రాంత గస్తీ, సముద్ర గర్భంలో మైన్‌లను అమర్చడం, నీటి అడుగున నిఘా వంటి కీలక బాధ్యతలను ఇది సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తుంది. దీని పొడవు 78 మీటర్లు కాగా, సుమారు 1,100 టన్నుల బరువును మోయగలదు.

గంటకు 25 నాట్ల గరిష్ఠ వేగంతో ప్రయాణించే ఈ నౌక, ఒకసారి ఇంధనం నింపుకుంటే 1,800 నాటికల్ మైళ్ల దూరం ప్రయాణించి, 14 రోజుల పాటు నిరంతరాయంగా విధుల్లో పాల్గొనగలదు. దాదాపు నిశ్శబ్దంగా ప్రయాణించే దీన్ని 'సైలెంట్ హంటర్' గా పిలుస్తారు. ఈ నౌకలో అత్యాధునిక స్వదేశీ ఆయుధ వ్యవస్థలను అమర్చారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ కంబాట్ మేనేజ్‌మెంట్ సూట్, డీజిల్ ప్రొపల్షన్, అడ్వాన్స్‌డ్ పవర్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్, మీడియం-ఫ్రీక్వెన్సీ సోనార్, మల్టీ-ఫంక్షన్ సర్వైలెన్స్ రాడార్ వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. తేలికపాటి టార్పెడోలు, మల్టీ-రోల్ రాకెట్ లాంచర్లు, స్వీయ రక్షణ కోసం రిమోట్ కంట్రోల్డ్ 30 ఎంఎం గన్‌తో పాటు, మైన్‌లను అమర్చేందుకు ప్రత్యేక రైళ్లను కూడా అమర్చారు. మలబార్ తీరంలోని చారిత్రక పట్టణమైన మాహె పేరును ఈ నౌకకు పెట్టారు. దీని చిహ్నంపై కలరిపయట్టు యుద్ధ విద్యలో ఉపయోగించే 'ఉరుమి' అనే వంగే కత్తి చిత్రాన్ని ముద్రించారు. ఇది చురుకుదనాన్ని, కచ్చితత్వాన్ని, ప్రాణాంతకమైన సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ నౌక లక్షణాలు కూడా అవేనని నేవీ అధికారులు తెలిపారు. కొచ్చిన్ షిప్‌యార్డ్ నుంచి నౌకాదళం ఆర్డర్ చేసిన ఎనిమిది నౌకల్లో ఇది మొదటిది. మిగిలిన ఏడు నౌకలు 2027 నాటికి నేవీలో చేరనున్నాయి. ఈ శ్రేణి నౌకలు పూర్తిస్థాయిలో విధుల్లోకి చేరాక, పాతబడిన అభయ్-క్లాస్ కార్వెట్‌ల స్థానాన్ని భర్తీ చేస్తాయి. తద్వారా హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో, వ్యూహాత్మక తీర మండలాల్లో పనిచేసే శత్రు జలాంతర్గాములను గుర్తించి, నాశనం చేసే భారత సామర్థ్యం మరింత బలోపేతం కానుంది.

భూముల డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ లకు చెక్ పెట్టేలా సీఎం రేవంత్ ఫోకస్..

మొదటి పేజి తరువాయి

కీలక నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు కేవలం వ్యవసాయ భూములకే పరిమితం చేసిన టైటిల్ విధానాన్ని, ఇళ్ళు, ఖాళీ స్థలాలకు వర్తింపజేయాలని భావిస్తోంది. దీని ద్వారా ఆస్తి యజమానులకు పక్కాగా యాజమాన్య హక్కు పత్రాన్ని అందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ప్రభుత్వం ఆ దిశగా కీలక అడుగులు వేస్తోంది. సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయంలో చోటు చేసుకుంటున్న అవినీతి, అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు, ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణ వంటి అనేక అంశాలను సీరియస్ గా తీసుకున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవినీతి అక్రమాలకు చెక్ పెట్టాలని భావిస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కోర్టులలో తేలని ఆస్తుల వివాదాలు, సామాన్య ప్రజలు ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితులు గమనించిన ప్రభుత్వం రెవిన్యూ రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖలను ప్రక్షాళన చేయాలని సంకల్పించింది. ఇందులో భాగంగా కొత్త ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసింది. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో మానవ ప్రమేయాన్ని తగ్గించి అవినీతికి అడ్డుకట్ట వేయాలని భావిస్తున్న ప్రభుత్వం బ్లాక్ చైన్ టెక్నాలజీని ఇందులోకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ టెక్నాలజీ ద్వారా ఒకసారి ఆస్తి వివరాలు నమోదు చేస్తే, మళ్లీ ఆ ఆస్తిని సదరు వ్యక్తి ఇంకొకరికి డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయడానికి అవకాశం ఉండదు. ఒక వ్యక్తి పేరు మీద అప్పటికే రిజిస్ట్రేషన్ అయిన ఆస్తిని మళ్లీ వేరొకరికి రిజిస్ట్రేషన్ చేయడానికి ఆ వ్యక్తిని సిస్టం అనుమతించదు. ఈ టెక్నాలజీ లో ప్రభుత్వ స్థలాలు, చెరువులు వాటికి సంబంధించిన భూములను, నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న ఆస్తుల వివరాలను నిక్షిప్తం చేయడం వల్ల వాటిని ఎవరైనా రిజిస్ట్రేషన్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఆ సాఫ్ట్వేర్ వెంటనే దానిని తిరస్కరిస్తుంది. దీనివల్ల సబ్ రిజిస్ట్రార్ల ప్రమేయం లేకుండానే అక్రమాలకు చెక్ పడుతుంది.డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్లు, ప్రభుత్వ భూముల కబ్జాలను నివారించడానికి సర్వే నెంబర్ బ్లాక్ విధానాన్ని ప్రభుత్వం కఠినంగా అమలు చేయబోతుంది. ఈ కొత్త సిస్టంలో ఒక సర్వే నెంబర్లో ఎంత భూమి విస్తీర్ణం ఉంది.. అందులో ఎంత రిజిస్ట్రేషన్ అయింది.. మిగిలింది ఎంత భూమి ఉంది అనే వివరాలు పక్కాగా ఉంటాయి . ఉన్న భూమి కంటే ఒక గజం కూడా ఎక్కువగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయడానికి ప్రయత్నించినా సాఫ్ట్వేర్ వెంటనే ఆ లావాదేవీని ఆపేస్తుంది. ఈ విధానం రియల్ ఎస్టేట్ మోసాలకు కూడా అడ్డుకట్ట వేస్తుంది. ఈ సాఫ్ట్ వేర్ తో రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్ల లో రోడ్లు, పార్కులు వంటి మౌలిక సదుపాయాల కోసం కేటాయించాల్సిన స్థలాన్ని కూడా ప్లాట్లుగా అవి మార్చేస్తున్న దానికి చెక్ పెట్టొచ్చు. ఈ టైటిల్ విధానం అమలులోకి వస్తే భవిష్యత్తులో ఆస్తిపై ఎవరి పేరు మీద ఎక్కడ, ఎంత విస్తీర్ణంలో ఆస్తి ఉందనే పూర్తి వివరాలు ఒకే పత్రంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. దీనివల్ల నకిలీ కి చెక్ పడుతుంది. ఆస్తి వివాదాలు బాగా తగ్గుతాయి. ఇక ఈ కొత్త విధానంలో 1983 నుంచి ఉన్న ఈసీ వివరాలను కూడా అనుసంధానం చేస్తారు. దీనివల్ల ఆ ఆస్తి గత 40 ఏళ్లుగా ఎవరెవరి చేతులు మారింది లింక్ డాక్యుమెంట్లు సరిగా ఉన్నాయా లేదా అన్న చరిత్రను కూడా స్పష్టం చేస్తుంది. ఏది ఏమైనా టెక్నాలజీ సహాయంతో ఖాళీ స్థలాలు, ఇళ్ల డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ కు చెక్ పెట్టాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

తపస్ నవాబ్ పేట్ మండల అధ్యక్షులుగా సి. రాజేందర్ , ప్రధాన కార్యదర్శిగా శ్రీరామ్

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం వికారాబాద్ మండల నూతన అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్నికలు వికారాబాద్ జిల్లా ఎన్నికల అధికారి చంద్రమౌళి సమక్షంలో స్థానిక తపస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించడం జరిగింది. మండల అధ్యక్షులుగా సి. రాజేందర్ (ఎం.పి.పి.ఎస్. మాదిరెడ్డి పల్లి) ప్రధాన కార్యదర్శి గా శ్రీరామ్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు కొత్తగడి అంజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ తపస్ విద్యారంగా సమస్యలు సాధించడంతోపాటు విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు పెంపొందించేలా బాధ్యతాయుతంగా పనిచేస్తుందని తెలియజేస్తూ నూతనంగా ఎన్నిక అయిన మండల బాధ్యులు ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించి సంఘాన్ని మరింత విస్తరించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్నికల పరిశీలకులు అనంత రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు దోమ కమల్ రెడ్డి, నియోజక వర్గ కన్వీనర్ ప్రసాద్ కుమార్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సంగమేశ్వర్ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

శాంతికని మైన్ మీద ధర్నా

44 కార్మిక చట్టాల రద్దును వ్యతిరేకిద్దాం

కార్పొరేట్ శక్తులకు దాసోహం చేస్తున్న మోడీ ప్రభుత్వం

సమరశీల పోరాటాలకు కార్మిక వర్గం సిద్ధం కావాలి

అక్షరాలు విజేత బెల్లంపల్లి : శాంతిఖని గని (24/11/2025) ఉదయం ఫస్ట్ షిఫ్ట్ లో అసిస్టెంట్ పిట్ సెక్రటరీ మంతెన రమేష్ అధ్యక్షతన గేట్ మీటింగ్ నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బెల్లంపల్లి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ దాగం మల్లేశ్ శాంతీఖని మైన్ పిట్ సెక్రటరీ దాసరి తిరుపతి గౌడ్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకు వచ్చిన కొత్త లేబర్కోడ్ ల వల్ల కార్మికులకు ఎంతో అన్యాయం జరుగుతుందని, కాబట్టి ఈ కొత్త కోడ్ లను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.గతంలో కూడా కార్మిక వ్యతిరేక విధానాల పై ఏఐటియుసి చేసిన పోరాటాల చరిత్రను గుర్తు చేశారు. గనిలోని పలు సమస్యల పై చర్చించిన అనంతరం మేనేజర్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నాను నిర్వహించి యాజమాన్యానికి మెమొరాండం అందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రత్నం ఐలయ్య ,వర్కింగ్ ఇన్స్పెక్టర్లు మిట్టపల్లి రమేష్, మైన్స్ కమిటీ సభ్యులు రత్నం ప్రవీణ్, మహంకాళి సంతోష్, రామక్రిష్ణ, శ్రీకాంత్ , సేఫ్టీ కమిటీ సభ్యులు, క్యాంటీన్ కమిటీ సభ్యులు, టెంపుల్ కమిటీ సభ్యులు, కార్యకర్తలు నాయకులు , కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల కోసమే కాంగ్రెస్ పార్టీ చీరల పంపిణీ...

అక్షర విజేత కృష్ణ : రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి తెలంగాణ పండుగలు గుర్తులేక పోవడం దారుణమని మహిళలకు ఇస్తున్న చీరలు ఏ పండుగ కోసం ఇస్తున్నారో చెప్పాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు గుడెబల్లూరు గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ చెవిటోళ్ళ అమరేష్ డిమాండ్ చేశారు గుడెబల్లూరు గ్రామంలో స్థానిక విలేకరులతో ఆయన మాట్లాడారు.స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకోని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చీరలు పంపిణీ చేస్తుందని,రెండేండ్లలో గుర్తుకు రాని చీరల పంపిణీ ఇప్పుడేలా గుర్తుకొచ్చిందన్నారు గ్రామాలలో ఇస్తున్న చీరలు మహిళసంఘాల సభ్యులకు మాత్రమే ఇస్తున్నారని, బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో దసరా పండుగ సందర్భంగా 18 ఏండ్లు పై బడిన ప్రతి ఆడబిడ్డకు కెసిఆర్ ప్రభుత్వం ఇంటింటికి చీరల పంపిణీ చేసిందన్నారు

కొత్లాపూర్ లో ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : తెలంగాణ రాష్ట్ర స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాదకుమార్ ఆదేశాలమేరకు సోమవారం వికారాబాద్ జిల్లా మర్పల్లి మండల పరిధిలోని కొత్లాపూర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ కానుకగా ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం చేయడం అయిందని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అన్నారు. తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ చీరలు అందుతాయని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ లు వైద్యనాథ్ డీలర్ రాములు నల్లోల్ల ప్రభాకర్ ఎస్సీ సెల్ జిల్లా సెక్రటరీ కోమారి మన్మోహన్ మల్లికార్జున్ ఉపసర్పంచ్ రాములు మార్కెట్ డైరెక్టర్ శివరాజ్ నీలి ప్రభు బస్వారాజ్ మధుకర్ యువనాయకులు మోహన్ రెడ్డి హన్మంత్ రెడ్డి శీలపల్లి నవీన్ బి బి కే లు ప్రకాష్ బాలకృష్ణ సత్యనారాయణ పరిగి క్రిష్ణ మోహన్ ముకేశ్ మాజీ వార్డ్ మెంబర్ ఈడిగి వెంకటేష్ కావాలి బిచ్చయ్య సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ కర్నె సంగమేశ్వర్ ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీశైల మల్లికార్జున శతకము

సీసము (78)

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : ముఖము ముందర మాట ముద్దుగా నాడుచు వెన్ను పోటు పొడిచి వెతలు పెట్టు తగవులన్ బెట్టుచు తనకేమి తెలుసని చాటు మాటుగ నుండి చేటు దెచ్చు తన పంతమే నెగ్గ తలుచు చుండును గాని పక్క వారల మేలు పట్ట నీడు మంచిపనుల లోన కొంచెమైనను జేయ మనసు పెట్టడు , తాను మార బోడు తేటగీతి కపట నరులను మార్చుట కష్ట మాయె విషపు మనుషుల మార్చగా వేగ రమ్ము శరణుశరణయ్య! కాపాడు శంకరయ్య! ధరణి శ్రీశైల మల్లయ్య ! దండ మయ్య! బండి మల్లికార్జున్

గ్రామాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుంది ఎమ్మెల్యే రేవూరి..!

కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలోనే గ్రామాల అభివృద్ధికి మహార్దశ

గుడెప్పాడ్ గ్రామంలో అంతర్గత సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరి

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/ఆత్మకూరు : సోమవారం ఆత్మకూరు మండలం గుడెప్పాడ్ గ్రామంలో అంతర్గత సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.... గ్రామాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని అన్నారు. ప్రతి గ్రామానికి నాణ్యతమైన సిసి రోడ్, సైడ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలోనే గ్రామాలకు నిజమైన అభివృద్ధి మహర్దశను చేరుకుంటుందని అన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందని, పార్టీలకు అతీతంగా సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తున్నామని అన్నారు.గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ పాలకులు అభివృద్ధి పేరుతో దోచుకున్నారని,ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చారని అన్నారు. మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పరకాల డైరీ ని ఏర్పాటు చేయబోతున్నామన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలో నూతన రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ,200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రైతు రుణమాఫీ, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, రైతు బీమా, సన్న వడ్లకు రూ 500 బోనస్, మహాలక్ష్మి గ్యాస్ సబ్సిడీ, వడ్డీ లేని రుణాలు, శ్రీనిధి రుణాలు, ఇందిరమ్మ ఇల్లు, సీఎంఆర్ఎఫ్ ,కళ్యాణ లక్ష్మి, తదితర సంక్షేమ%న% పథకాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు.

డిసిసి అధ్యక్ష పదవి రగిల్చిన మనోవేదన

జిల్లా పదవులకు వికారాబాద్ ప్రాంత నాయకులు అర్హులు కారా ?

వికారాబాద్ నాయకులపై అధిష్టానానికి నమ్మకం సన్నగిల్లిందా?

అధినాయకత్వం మదిలో మరో కోణం దాగి ఉందా

వికారాబాద్ అసెంబ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల మనోవేదన

అక్షర,విజేత వికారాబాద్ ప్రతినిధి : వికారాబాద్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని పునః ప్రతిష్ఠ చేసిన ప్రధాన నాయకులకు డిసిసి అధ్యక్ష పదవి మనోవేదనను మిగిల్చింది. పార్టీ వీడకుండా బలోపేతానికి కృషి చేసిన నాయకులకు అధినాయకత్వం మొండి చేయి చూపడం సమంజసం కాదని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వికారాబాద్ నియోజకవర్గానికి ఇప్పటివరకు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్ష పదవి అందని ద్రాక్షలా మిగిలింది. వికారాబాద్ ప్రధాన నాయకులు జిల్లా అధ్యక్ష పదవిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించలేరని అధినాయకత్వం భావించిందా? లేదా మరో కోణం ఇమిడి ఉందా అనే అనుమానం నాయకులు, గుసగుసలాడుకుంటున్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమ పోరాటం చేసినందుకు నాయకులపై పలు సెక్షన్లలో పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసిన విషయాన్ని అధినాయకత్వం గుర్తించలేదా అని నాయకులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా ఏర్పడడానికి పట్టణ కేంద్రంలో 23 రోజుల పాటు రిలే నిరాహార దీక్ష చేసిన కార్యక్రమాలు అధినాయకత్వం దృష్టికి రాలేదా అని నాయకులు గుర్తు చేస్తున్నారు. తమ స్వంత డబ్బులతో వికారాబాద్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన ప్రతి సమావేశాన్ని విజయవంతం చేసిన అంశం కూడా అధినాయకత్వం గుర్తించలేకపోవడం విస్మయం కలిగించిందని నాయకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవి గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొనసాగిన సబితా ఇంద్రారెడ్డి కుమారుడు కార్తీక్ రెడ్డి వల్లనే పదవి దక్కిందని నాయకులు గుర్తు చేశారు. నియోజకవర్గంలోనే చతికిలబడిన కాంగ్రెస్ పార్టీని పునరుత్తేజం కలిగించిన ప్రధాన నాయకుల సేవలను అధినాయకత్వం గుర్తించకపోవడం విడ్డూరమని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా కేంద్ర నాయకులకు జిల్లా అధ్యక్ష పదవి దక్కకుండా ఇతర ప్రాంతానికి చెందిన నాయకునికి సహాయ సహకారం అందించడంలో ఆంతర్యం ఏమిటోనని నాయకులు చర్చించుకుంటున్నారు. వికారాబాద్ నియోజకవర్గ నాయకులను కూరలో కరివేపాకులా అధినాయకత్వం ఉపయోగించుకున్నదని సన్నిహితులతో ప్రధాన నాయకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

రైతులకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటా మార్కెట్ యార్డులో జరిగే అవకతవకలను అరికడతాం

కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బిల్లపాటి రాజశేఖర్ చొరవ మరువలేనిది

అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు

వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మెంబర్ షాబాద్ నాగిరెడ్డి

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : రైతులకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మెంబర్ షాబాద్ నాగిరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ నూతన మెంబర్ షాబాద్ నాగిరెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ, స్వయంగా నేను రైతునని, రైతుల కష్టాలు తెలిసిన వ్యక్తినని అన్నారు. 16 సంవత్సరాల నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే కొనసాగుతున్నానని, అధిష్టానం నన్ను గుర్తించి మార్కెట్ కమిటీ మెంబర్ చేయడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రాజశేఖర్ రెడ్డి చొరవ మరువలేనిదని అన్నారు. మార్కెట్ కమిటీ మెంబర్ పదవి ఇచ్చిన అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు అని అన్నారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ప్రస్తుతం కొన్ని అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని, భవిష్యత్తులో రైతుల సమస్యలను వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తానని అన్నారు. మార్కెట్ యార్డ్ కు వచ్చే రైతుల దగ్గర 2 శాతం వరకే తీసుకోవాలని, అలా జరగకుండా 3 శాతం వరకు వసూలు చేస్తున్నారని, బీట్లలో నాలుగు శాతం తీసుకోవాలని ప్రస్తుతం 10 శాతం వరకు తీసుకుంటున్నారని ఆవేదనను వ్యక్తం చేశారు. మార్కెట్ యార్డ్ లో వర్జినల్ బిల్లు ఇవ్వకుండా డూప్లికేట్ బిల్లు ఇస్తున్నారని, భవిష్యత్తులో అలా జరగకుండా ఒరిజినల్ బిల్లు ఇప్పించే ప్రయత్నం చేస్తామని అన్నారు. రైతుల దగ్గర సంచి బాజు కిలో అదనంగా మరొక కిలో తీసుకుంటున్నారని, బస్తా బరువు ఎంత ఉంటే అంతే తీసుకోవాలని అన్నారు. భవిష్యత్తులో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులమందరం సమన్వయంతో పనిచేసి రైతులకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా చూస్తామని అన్నారు.

మహిళల అభ్యున్నతికి పెద్దపీట

షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే "వీర్లపల్లి శంకర్"

నియోజకవర్గానికి 92 వేల చీరలు.

మొదటి విడతలో 50 వేల ఇందిర చీరలు పంపిణీ.

మహిళల ఆత్మగౌరవానికే ప్రతికగా ఇందిరమ్మ చీరలు.

షాద్ నగర్ లో ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే

అక్షర విజేత, షాద్నగర్ : మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని ఇనుమడింపజేసేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తోందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల చైర్మన్, షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని సోమవారం షాద్ నగర్ నియోజకవర్గం కేంద్రమైన మండల పరిషత్ కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో ఆయా మండలాల అధికారుల సమక్షంలో పంపిణీ చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున మహిళా సమాఖ్య సభ్యురాలు అదేవిధంగా మహిళలు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఎమ్మెల్యే శంకర్ ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ అట్టహాసంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ జోజయ్య, మార్కెట్ కమిటీ చైర్పర్సన్ సులోచన కృష్ణారెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ మహమ్మద్ అలీ ఖాన్ బాబర్, మాది జెడ్పిటిసిలు తాంద్ర విశాల శ్రావణ్ రెడ్డి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు శ్రీకాంత్ రెడ్డి, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బాలరాజు గౌడ్, షాద్ నగర్ మైనార్టీ నేతలు జమ్రుద్ ఖాన్, ఎండి సర్వర్ పాషా, మొహమ్మద్ ఇబ్రహీం, మహిళా సమాఖ్య నాయకురాలు అరుంధతి రెడ్డి, రఘునాయక్, వీరేశం, జగదీశ్వరప్ప, శ్రీధర్ రెడ్డి, హరీందర్ రెడ్డి, జంగా నరసింహా యాదవ్, హాజిపల్లి సుదర్శన్ స్థానిక ఎమ్మార్వో నాగయ్య, ఎంపీడీవో బన్సిలాల్ తదితరులతో పాటు ఏపీఎం భగవంతు తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శంకర్ ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహిళల అభ్యున్నతికి తమ ప్రభుత్వం ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని అన్నారు. కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే సంకల్పంతో అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోందని గుర్తు చేశారు. ఎలాంటి విమర్శలకు ఆస్కారం లేకుండా, తప్పిదాలు, లోటుపాట్లకు తావులేకుండా అర్హులైన ప్రతీ మహిళకు ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ అయ్యేలా పారదర్శకంగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. కుటుంబ అభ్యున్నతిలో మహిళలే కీలకమని, భవిష్యత్ తరాల బాగు కోసం పిల్లలను చక్కగా చదివించాలని హితువు పలికారు. ప్రతీ మహిళకు పార్టీలకు అతీతంగా ఇందిరమ్మ చీరలు అందించాలని ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు నియోజకవర్గంలో చీరల పంపిణీకి అవసరమైన చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలోని ఆరు మండలాలకు 92 వేల చీరలు ప్రభుత్వం పంపిణీ చేయబోతుందని, ఇందులో మొదటి విడుదల 50 వేల చీరలు ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలకు తొలి విడతలో చీరలను పంపిణీ చేస్తున్నారని, ఆయన వివరించారు. గతంలో గతంలో ప్రభుత్వం ఇచ్చిన పంటచేలా రక్షణకు కట్టుకున్నారని అలా కాకుండా ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ఎంతో జాగ్రత్తలు తీసుకుని సిరిసిల్ల చేనేత కార్మికుల ద్వారా చీరలను తయారు చేయించి ప్రత్యేకంగా ఇందిరమ్మ చీరలను మహిళలకు అందజేస్తున్నామని అన్నారు. నేత కార్మికులకు ఈ పనులు అప్పజెప్పినందుకు ఎంతో నాణ్యంగా చీరలు తయారు చేయడం జరిగిందని దీంతో ఆలస్యం జరిగినందుకు దసరాకు మహిళలకు చీరలు ఇవ్వలేదని ఇప్పుడు మంచి చీరలను పంపిణీ చేస్తున్నామని అన్నారు. ఇంకా ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు తదితర వాటిని ప్రభుత్వం మహిళల పేరుతోనే మంజూరు చేస్తోందని, మహిళల అభ్యున్నతికి పెద్దపీట వేస్తోందని అన్నారు. అర్హులైన వారందరికీ చీరలు పంపిణీ జరిగేలా పక్కాగా పర్యవేక్షణ చేయాలని ఎమ్మెల్యే స్థానిక అధికారులకు సూచించారు..

మహిళఉన్నతి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రగతి

అక్షరవిజేత,రాయికల్: రాయికల్ మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు 'ఇందిరా మహిళాశక్తి' చీరలను స్థానిక గ్రామపంచాయతీకార్యాలయాలలో మహిళలకు మండల అధికారుల చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు మాట్లాడుతూ ప్రతి గ్రామంలో 18 సంవత్సరాల వయసు పైబడిన మహిళలందరికీ ఇందిరామహిళా శక్తి చీరలను మహిళాసంఘాల ద్వారా ప్రతి మహిళకు బొట్టుపెట్టి చీరలు పంపిణీ చేస్తారని తెలిపారు. ఈ చీరలు పంపిణీ కార్యక్రమంలో రాయికల్ మండల అభివృద్ధి అధికారి బింగిచిరంజీవి, ఎంపీ ఓ సుష్మ, ఏ.పీ.ఎం. పోతు నరహరి ఆర్.ఐ. పద్మయ్య, సీ.సీ.లు గంగారం,సుజాత, లావణ్య మరియు గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల,గ్రామ సమైక్య కార్యవర్గ సభ్యులు, వి.వో. ఏ.లు, మహిళాసంఘాల, సభ్యులు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం రైల్వే స్టేషన్ లో గంజాయి పట్టుకున్న వన్ టౌన్ పోలీసులు

అక్షర విజేత ఖమ్మం : ఉన్నతాధికారుల ఆదేశానుసారం ఖమ్మం వన్ టౌన్ ఎస్సై మౌలానా మరియు సిబ్బంది వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏరియాలో పెట్రోలింగ్ చేస్తుండగా, ఉదయం 8 గంటల సమయంలో ఖమ్మం రైల్వే స్టేషన్ ఆవరణలో ఆటో స్టాండ్ వెనకాల ఇద్దరు వ్యక్తులు రెండు సూపర్ బ్యాగులతో అనుమానాస్పదంగా కనబడుతూ పోలీసులను చూసి పారి పోవుటకు ప్రయత్నించగా, పోలీసులు వారిని పట్టుకుని విచారించగా వారు గంజాయి వ్యాపారం చేస్తున్నామని అంగీకరించినారు. వీరిద్దరూ గంజాయిని ఒరిస్సాలోని సందీప్ కుమార్ బుయ వద్ద తక్కువ ధరకు కొని ట్రైన్ మార్గం ద్వారా ప్రయాణించి పూణేలో నివాసముండే అతుల్ సదాశివ్ అవాద్ కి ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకొని లాభాలు గడిస్తున్నారు. వీరు నిన్న రెండు సూపర్ బ్యాగులలో 50 కేజీల గంజాయిని తీసుకొని పలాస వద్ద కోణార్క్ ట్రైన్ ఎక్కి పూణే వెళ్తుండగా, ఖమ్మం సమీపంలో రైల్వే పోలీస్ వారు అనుమానంతో వీరు ప్రయాణిస్తున్న ట్రైన్ భోగిలను తనిఖీ చేస్తుండగా పట్టుబడతామేమో అనే భయంతో వీరిద్దరూ ఖమ్మంలో రెండు సూపర్ బ్యాగులలో గల గంజాయిని తీసుకొని ట్రైన్ దిగినారు. వీరి వద్ద నుండి రెండు సూపర్ బ్యాగు లలో కలిపి మొత్తం 25 బ్రౌన్ కలర్ కలిగిన ప్యాకెట్లను పంచనామా నిర్వహించి స్వాధీన పరచుకోవడం జరిగింది. స్వాధీనపరచుకున్న 25 ప్యాకెట్ల లో గల గంజాయి బరువు 50.137 కేజీలు. స్వాధీనం పరుచుకున్న గంజాయి విలువ సుమారు 25,06,850/- ఉంటుంది. పుష్కర్ పరిచ్ఛ అనే ముద్దాయిపై 2023 వ సంవత్సరంలో నెలకొండపల్లి ఎక్సైజ్ పోలీస్ వారు ఇతని వద్ద గంజాయిని సీజ్ చేసి ఇతన్ని జైలుకు పంపినారు. అరెస్టు చేసిన ఇద్దరు ముద్దాయిలను రిమాండ్ నిమిత్తం కోర్టులో హాజరు పరిచయడం జరుగుతుంది.

ముద్దాయిల వివరములు:

1. పుష్కర్ పరిచ్ఛఏ రాహుల్ %ూ/శీ% పొంచుమోనా పరిచ్ఛ, 45సం.లు, క్రిస్టియన్, కూలి, తరంగడ గ్రామం, పరాలఖేముడి తహసిల్, గజపతి జిల్లా, ఓడిస్సా రాష్ట్రం.
2. సంతోష్ పైకా తండ్రి గోఖుల్ పైకా, 28సం.లు, ఎస్ టి -ఆదివాసి, కూలి, ఆర్ వో అఖిలి గ్రామం, యహోన తహసిల్, గజపతి జిల్లా, ఓడిస్సా రాష్ట్రం
3. సంజిత్ కుమార్ బుయ ఆర్ వో బోరిపోదర్ గ్రామం, బెల్లంగుంత తహసిల్, గంజాం జిల్లా, ఒడిస్సా రాష్ట్రం
4. అతుల్ సదాశివ్ అవాద్ పూణే, మహారాష్ట్ర రాష్ట్రం.

దీక్షా దివస్ ను విజయవంతం చేద్దాం

బీఆర్ఎస్ శ్రేణులకు మాజీ ఎంపీ నామ పిలుపు.

జిల్లాలో పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎంపీ నామ.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు ఈ నెల 29వ తేదీన జరిగే దీక్షా దివస్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని గులాబీ శ్రేణులకు బిఆర్ఎస్ మాజీ లోక్ సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు నామ నాగేశ్వరరావు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం నాడు ఖమ్మం జిల్లాలో పర్యటించిన ఆయన పలు చోట్ల పార్టీ శ్రేణులతో సమావేశమై దీక్షా దివస్ విజయవంతం చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు అలానే ఖమ్మం నగరంలో పర్యటించిన ఆయన ముందుగా బిఆర్ఎస్ నాయకులు మోరంపూడి ప్రసాదరావు సోదరుడు మధుసూదన రావు కుమార్తె రేష్మా చౌదరి వివాహం పృథ్వీ కృష్ణ తో ఇటీవల జరగగా ఖమ్మం కార్పొరేషన్ లో వారి స్వగృహానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం మిక్కిలినేని నరేంద్ర మాతృమూర్తి ప్రమీల రాణి ఇటీవల మృతి చెందగా నేడు దశదిన కర్మ ఖమ్మం లోని ఓ ప్రైవేట్ రిసార్ట్స్ నందు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎల్సీ తాతా మధుసూదన్, సత్తుపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే సండ్ర వెంకట వీరయ్య తో కలసి నామ పాల్గొని ప్రమీల రాణి చిత్రపటానికి పూలు వేసి నివాళులర్పించి వారి కుమారులు నరేంద్ర, నాగరాజు కుటుంబ సభ్యులు నామ పరామర్శించారు. ఆ తర్వాత టిడిపి ఆవిర్భావ జిల్లా అధ్యక్షులు దివంగత నేత కుతుంబాక బసవనారాయణ సతీమణి సరస్వతి అధ్యాపకారాలుగా పదవి విరమణ చేసి ఇటీవల వయోభారంతో మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే ఈ సందర్భంగా ఒక రిసార్ట్ లో నిర్వహించిన ఆమె పెద్ద కర్మకు కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆమె చిత్రపటానికి పూలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. వారి కుమారులు పంచాయత్ రాజ్ డీ.ఈ శ్రీనివాస్, సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్ శ్రీధర్, డాక్టర్ శ్రీరామ్ సహ కుటుంబ సభ్యులను నామపరామర్శించారు. అనంతరం వైరా పట్టణం లో పర్యటించి శాంతి నగర్ లో మాజీ సర్పంచ్ ,పార్టీ మహిళా విభాగం నాయకులు సక్కుబాయి నివాసానికి వెళ్లి ఇటీవల కాలు ఫ్రాక్చర్ కాగా వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వారిని పరామర్శించారు అలానే వైరా పట్టణం లోని మధిర రోడ్డు నందు సుందరయ్య నగర్ లో నివాసం ఉంటున్న రిటైర్డ్ టీచర్ నాగబత్తిని భాస్కర్ రావు, నాగవేణి ల కుమారుడు సత్యర్థి వివాహం ఇటీవల జరగగా వారి నివాసానికి వెళ్లి నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు తాళ్లూరి జీవన్ కుమార్, కనకమేడల సత్యనారాయణ, బెల్లం వేణు, గొడ్డేటి మాధవరావు, మోరంపూడి ప్రసాద్ రావు, బాణాల వెంకటేశ్వర్లు, మరికంటి రేణుబాబు, మాజీ ఎంపీపీ కృష్ణార్జున రావు, షేక్ లాల్ మహమ్మద్, జవ్వాజి పెద్ద భద్రయ్య, వెంకట అప్పారావు, కామినేని శ్రీనివాసరావు, మాదినేని ప్రసాద్, దొంతెబోయిన వెంకటేశ్వరరావు, దేవరాజు, ఏదునూరి శ్రీను, గోపి, గోపాలరావు, వాసు, సత్యం బాబు, చక్రవర్తి, సత్యానందం, యువనాయకులు కృష్ణ ప్రసాద్, రాంబాబు, భార్గవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భవన నిర్మాణ కార్మికుల భీమా పెంపు పై అవగాహన సదస్సు

అక్షర విజేత ఖమ్మం: ఈ అవగాహన కార్యక్రమం ఖమ్మం పట్టణ తాపీ మేస్త్రీల భవనంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘాల నాయకులకు (ఏఐటీయూసీ, సీఐటీయూ, ఇఫ్ట్ , టుసి %ు% ఖమ్మం పట్టణ తాపీ మేస్త్రీల సొసైటీ) మరియు పనివారు దాదాపు 150 మంది కార్మికులు పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఖమ్మం కార్మిక కమిషనర్ కె.విజయభాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అందరికీ అర్థం అయ్యేలాగా గవర్నమెంట్ భీమాపై అవగాహన కల్పించారు... భీమా పెంపుపై అవగాహనతో పాటు క్లెయిమ్ లు ఏవిధంగా దాఖలు చేసుకోవాలి. కొత్తగా పని వారు ఏ విధంగా నూతన కార్డులను ఏ విధంగా నమోదు చేసుకోవాలి మరియు రెన్యువల్ ఎలా చేసుకోవాలి. వివిధ సంక్షేమ పథకాలను మీసేవ ద్వారా ఏ విధంగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి అనేటువంటి విషయాలపై పూర్తిగా అవగాహన కల్పించారు. ఖమ్మం జిల్లా కార్మిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ భవన మరియు ఇతర నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమ బోర్డు తరపున 10 రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న "అవగాహన సదస్సులు సామాజిక భద్రత పథకాలు" కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కార్మిక కమిషనర్ కే విజయభాస్కర్ రెడ్డి బోక అవగాహన గోడపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు.

కమిషనర్ కార్మిక కమిషనర్ కే విజయభాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ

నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రయోజనాలు పొందడానికి బి ఓ సి డబ్ల్యూ రిజిస్ట్రేషన్ రీన్యువల్ తప్పనిసరి అని, అందరూ నమోదు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ది.24 జులై 2025 నుండి ప్రమాద బీమా 6.30 లక్షల నుండి 10 లక్షల వరకు పెంచడం జరిగింది, సహజ మరణం 1.30 లక్షల రూపాయల నుండి 2 లక్షల వరకు పెంచడం జరిగింది.. అంగవైకల్య సహాయం 5. లక్షల వరకు పెంచడం జరిగింది. ఇప్పటివరకు 119 మంది మీ సేవ ద్వారా అప్లై చేసుకోగా, ఇందులో 32 మందికి దాదాపు 64 లక్షలు రూపాయలను లబ్ధిదారుల ఖాతాలో నగదును జమ చేయడం జరిగింది. ప్రధాన సంక్షేమ పథకాలు ప్రమాద మరణ సహాయం 10,00,000సహజ మరణ సహాయం 2,00,000 వైకల్య సహాయం 5 లక్షల వరకు.పెళ్లి కానుక 30,000 ప్రసూతి సహాయం 30,000 హాస్పిటలైజేషన్ రిలీఫ్ రోజుకు ?300నమోదు లేని కార్మికులు పని ప్రదేశంలో మరనిస్తే సహాయం %- ?%50,000ఆయుష్మాన్ భారత్ 5 లక్షలు 10 రోజుల అవగాహన కార్యక్రమం (24-11-2025 నుండి 03-12-2025 వరకు) బోక కార్మికుల సంక్షేమం కోసం రూపొందించిన ఈ 10 రోజుల అవగాహన సదస్సులు,ప్రతి కూలీకి ప్రభుత్వ పథకాలు చేరేలా చేయడమే లక్ష్యం.జిల్లా కార్మిక శాఖ,యూనియన్లు, కాంట్రాక్టర్లు,స్థానిక సంస్థలు సమిష్టిగా ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ కార్మిక అధికారులు ఓ. రమేశ్ మరియు వెంగమాంబ పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం లో పలు కార్యక్రమాలకు హాజరైన ఎమ్మెల్సీ తాతా మధుసూదన్, నామా, సండ్ర వెంకట వీరయ్య

అక్షర విజేత ఖమ్మం :- నేడు ఖమ్మం నందు పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్సీ %ు% ఖమ్మం జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తాతా మధుసూదన్, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు నామా నాగేశ్వరరావు, మాజీ శాసనసభ్యులు సండ్ర వెంకట వీరయ్య. సీనియర్ రాజకీయ నాయకులు కీర్తిశేషులు పుతుంబాక బసవనారాయణ సతీమణి సరస్వతి దశ దిన కార్యక్రమానికి హాజరై నివాళులర్పించి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేయడం జరిగింది . ఖమ్మం నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ నాయకులు మిక్కిలినేని నరేందర్ మాతృమూర్తి ప్రమీల రాణి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి దశ దిన కార్యక్రమానికి హాజరై, చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి, వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ముత్యాల వెంకటప్పారావు, గంగవరపు లక్ష్మీ దయాకర్, చీకటి రాంబాబు, గుడ్డేటి మాధవరావు, , కృష్ణ ప్రసాద్, కనకమేడల సత్యనారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప పడి పూజలో పాల్గొన్న మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి..

అక్షర విజేత యాదాద్రి : యాదగిరిగుట్టలో ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య నివాసంలో నిర్వహించిన అయ్యప్ప మహా పడి పూజకు రోడ్లు భవనాలు,సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు..అయ్యప్ప నామస్మరణతో జరిగిన పడి పూజ కార్యక్రమం భక్తులను ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో ముంచెత్తింది.. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ,అయ్యప్ప దీక్ష మనిషిలో గొప్ప పరివర్తనను తీసుకువస్తుందని,ఈర్ష్యా ద్వేషాలను తొలగించి సమాజం పట్ల కరుణ భావన పెంచుతుందని పేర్కొన్నారు..41 రోజుల మండల దీక్షలో కనిపించే నియమాలు వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని చెప్పారు..అయ్యప్ప ఆశీస్సులతో రాష్ట్ర ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు..

పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఇనుగాల..!

అక్షర విజేత:హన్మకొండ : హనుమకొండ జిల్లా భవాని నగర్ లోని పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి నివాసంలో హనుమకొండ డిసిసి అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన కూడా అధ్యక్షులు ఇనుగాల వెంకట్రామిరెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అనంతరం పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డిని డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనుగాల వెంకట్రామిరెడ్డి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనుగాల వెంకట్రామిరెడ్డికి పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు అందించిన కాంగ్రెస్ నేతలు

సీఎం రిలీఫ్ అండ్ చెక్కులను లబ్ది దారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని

అక్షర విజేత, చేవెళ్ల : మొయినాబాద్, జెడ్పిటిసి కాలే శ్రీకాంత్, ముడిమ్యాల చైర్మన్ గోనె ప్రతాపరెడ్డి, చేవెళ్ల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పెంటయ్య గౌడ్ తెలిపారు. సోమవారం చేవెళ్ల మండల పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కార్తీక్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో చేవెళ్ల మండల పరిధిలోని పలుగుట్ట గ్రామానికి చెందిన పీసరి నాగమణికి రూపాయలు 60, 000. సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద ఆర్థిక సాయం చెక్కును అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వీరేందర్ రెడ్డి మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ రాములు డైరెక్టర్లు పాండు యాదవ్ నరేందర్ మాజీ సర్పంచ్ ప్రభాకర్ చేవెళ్ల అసెంబ్లీ యూత్ కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ మహేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు

బిజెపితోనే దేశాభివృద్ధి సాధ్యం..

నారాయణఖేడ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే విజయ్ పాల్ రెడ్డి..

అక్షర విజేత, పెద్ద శంకరంపేట్: పెద్ద శంకరంపేట్.. భారతీయ జనతా పార్టీతోనే దేశాభివృద్ధి సాధ్యం అవుతుందని నారాయణఖేడ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే విజయ్ పాల్ రెడ్డి అన్నారు.. సోమవారం పెద్ద శంకరంపేట లోని భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో మెదక్ జిల్లా బిజెపి నాయకులు కోణం విట్టల్. పేట మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు శ్రావణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పలువురు బిజెపి పార్టీలో చేరారు.. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే విజయ్ పాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఆధ్వర్యంలో భారతదేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధిలో ముందుకు దూసుకుపోతుందన్నారు.. ఇటీవల బీహార్ లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో సైతం ఎన్డీఏ కూటమికి ప్రజలు భారీ మెజారిటీతో గెలిపించారని పేర్కొన్నారు.. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అత్యధిక స్థానాల్లో బిజెపి పార్టీ అభ్యర్థులు గెలుపొందేలా నాయకులు కార్యకర్తలు కృషి చేయాలి అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మెదక్ జిల్లా బిజెపి నాయకులు కోణం విట్టల్.. పేట మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు శ్రావణ్ కుమార్.. మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం కృష్ణ.. బీజేవైఎం అధ్యక్షుడు బుగుడాల కృష్ణ.. నాయకులు చందుపట్ల అనిల్.. రహీం ధ్రువ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పలు వివాహాది శుభకార్యాలకు హాజరైన నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు రవీందర్ యాదవ్

అక్షర విజేత షాద్నగర్ : షాద్ నగర్ నియోజకవర్గంకి చెందిన పలు వివాహాది శుభకార్యాలలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు వై. రవీందర్ యాదవ్ ... వారి వెంట పలువురు మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉన్నారు.

మిక్కిలినేని ప్రమీల రాణి కి నివాళులర్పించిన కాంగ్రెస్ జిల్లా నేత కొప్పుల చంద్రశేఖర్

అక్షర విజేత ఖమ్మం : కాంగ్రెస్ నాయకులు మిక్కిలినేని నరేందర్ మాతృమూర్తి మిక్కిలినేని ప్రమీలారాణి ఇటీవల మరణించగా.. సోమవారం ఖమ్మంలోని సీక్వెల్ రిసార్ట్స్ లో నిర్వహించిన ఆమె దశదిన కర్మకు కాంగ్రెస్ జిల్లా నాయకులు కొప్పుల చంద్రశేఖర్ హాజరై.. ప్రమీలారాణి చిత్రపటం వద్ద ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా 54వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మిక్కిలినేని మంజుల - నరేంద్ర దంపతులను, కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ నిరంజన్, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు పద్మాచారి, కాంగ్రెస్ పార్టీ 60వ డివిజన్ అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వరరావు, నాయకులు చారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నగర కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన అధ్యక్షులు ని సన్మానించిన చామకూరి

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- ఖమ్మం నగర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గా నాగాండ్ల దీపక్ చౌదరి ని నియమించిన సందర్భంగా 19వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్పొరేటర్ చామకూరి వెంకటనారాయణ ఇంటికి వెళ్లి నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి ని శాలువాతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో పాషా, గోపాల్, గణేష్ మరియు ఇతరులు పాల్గొన్నారు.

గారకుంట తండా ఏకగ్రీవం చేస్తే గ్రామ అభివృద్ధికి 20 లక్షలు

హెచ్.వై.ఎస్ బ్రదర్స్ సభ్యుడు గుగులోతు సందీప్ నాయక్

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి : గరిడేపల్లి మండలంలోని గారకుంట తండా గ్రామపంచాయతీలో ప్రజలు ఏకగ్రీవం చేస్తే గ్రామ అభివృద్ధి కోసం 20 లక్షల రూపాయల నిధులు కేటాయించనున్నట్లు హెచ్ యన్ ఎస్ బ్రదర్స్ సభ్యులు గుగులోతు సందీప్ నాయక్ ప్రకటించారు. ఏ రాజకీయ పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా గ్రామాభివృద్ధి దిశగా ముందడుగు వేయాలని ఆయన గ్రామస్తులను విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామపంచాయతీ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పనిచేసే వ్యక్తిని సర్పంచ్‌గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవాలని సూచించారు. గ్రామంలో 450 మహిళా ఓటర్లు, 450 పురుష ఓటర్లు ఉన్నారని పేర్కొంటూ అందరూ ఒకే తాటిపై నిలిచి గ్రామ ప్రగతికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. సందీప్ నాయక్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో నిలిచిపోయిన అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం నిర్మాణం, ప్యూరిఫైడ్ మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్, ప్రత్యేక ఆటస్థలం, అంగన్వాడి భవనం, సేవాలాల్ విగ్రహం, అంబేద్కర్ విగ్రహం వంటి సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టి గ్రామాన్ని మండలంలో ప్రముఖ అభివృద్ధి గ్రామంగా మార్చే దిశగా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామంలోని ప్రజలు, యువకులు, ఓటర్లు ఉత్సాహంగా హాజరై సహకరించాలంటూ కోరారు

కీతవారిగూడెంలో సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ

అక్షర విజేత గరిడేపల్లి : గరిడేపల్లి మండలం కీతవారిగూడెం గ్రామంలో సోమవారం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవతో పేద కుటుంబాలకు మొత్తం మూడు లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ మేరకు షేక్ మున్ని, సైదులు, నాగరాజు, సత్యవతి, భాస్కర్, సత్యవిజయలకు చెక్కులను అందజేశారు. ఆర్థిక సహాయం అందుకున్న లబ్ధిదారులు మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఎస్కే చాంద్ మియా ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది. కార్యక్రమంలో గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు కీత సోమయ్య, నర్సింగ్ వెంకటేశ్వర్లు, నరేష్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూగర్భ డ్రైనేజీ పనులను పరిశీలిస్తున్న డివిజన్ అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్

చర్లపల్లి డివిజన్ అభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే సహకారం పూర్తిగా ఉంటుంది.

అక్షర విజేత, కాప్రాచర్లపల్లి : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కాప్రా మండలం కాప్రా మున్సిపల్ పరిధిలోని చర్లపల్లి డివిజన్ అభివృద్ధికి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి సహకారం పూర్తిగా ఉంటుందని డివిజన్ అధ్యక్షులు నేమూరి మహేష్ గౌడ్ అన్నారు. సోమవారం ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు చర్లపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని శ్రీ సాయి గణేష్ నగర్ లో 19లక్ష రూపాయల నిధులతో చేపట్టిన భూగర్భ డ్రైనేజీ పనులను బిఆర్ఎస్ చర్లపల్లి డివిజన్ అధ్యక్షులు వేమూరి మహేష్ గౌడ్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం చర్లపల్లి డివిజన్ అభివృద్ధికి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి అన్ని విధాలా కృషి చేస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ వాసులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు డప్పు గిరిబాబు, కనకరజ్ గౌడ్, నర్సింహ, అనందరజ్, రెడ్డి నాయక్, బాలరాజు, అనిల్, శ్రీశైలం, శ్రీనివాస్ నాయక్, సాగర్ గౌడ్, రాము, వెంకటేష్, సాయిబాబా,శేఖర్, రఘు, పాషా, రహీమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తపస్ ఊట్కూర్ మండల అధ్యక్షులు గా కుంటిమారి కృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా గోపాల్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

అక్షర విజేత నారాయణపేట జిల్లా/ ఊట్కూరు : నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలోని స్థానిక శిశుమందిర్ ఉన్నత పాఠశాలలో తపస్ రాష్ట్ర మరియు జిల్లా బాధ్యుల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సమావేశంలో తపస్ ఊట్కూర్ మండల అధ్యక్షులు గా కుంటిమారి కృష్ణ మరియు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గా గోపాల్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు తపస్ జిల్లా సమన్వయ కర్త నర్సింగప్ప ప్రకటించారు , ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయ,విద్యారంగ సమస్యలు పరిష్కరించడంలో తపస్ ఎల్లవేళలా ముందుంటుందని కొనియాడారు మండలంలోని ఉపాధ్యాయ సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతికి రాబోవు రోజుల్లో సంఘం తరపున సేవలు విస్తృతం చేస్తామని చెప్పారు..

బురాన్ పల్లిలో ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ

మహిళల ఉన్నతే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం

చీర, సారె తెలంగాణ సంప్రదాయం

అన్నగా ఆడపిల్లలకు ఇందిరమ్మ సారె అందిస్తున్న రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు పి.మనోహర్ గౌడ్

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : మహిళల ఉన్నతే తెలంగాణ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు పటేల్ మనోహర్ గౌడ్ అన్నారు. ఆడబిడ్డలకు చీర, సారె పెట్టడం తెలంగాణ సంప్రదాయం అని కొనియాడారు. సోమవారం వికారాబాద్ మండల పరిధిలోని బురాన్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు పటేల్ మనోహర్ గౌడ్ అక్షర విజేత వికారాబాద్ ప్రతినిధితో మాట్లాడారు. ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరల కార్యక్రమం పేరిట పంపిణీ చేశామని స్పష్టం చేశారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులకు, 18 ఏళ్ళు నిండిన ఆడపడుచులు అందరికీ చీరలు పంపిణీ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. గ్రామానికి మొత్తం 120 చీరలు వచ్చినవని ఆయన తెలిపారు. 2025 నవంబర్ 24 సోమవారం 74 చీరలు పంపిణీ చేశామని స్పష్టం చేశారు. మిగిలిన 46 చీరలను మరుసటిరోజు పంపిణీ చేస్తామని వెల్లడించారు.

డిసిసి అధ్యక్ష పదవి పామేనా భీమ్ భరత్ కు ఇవ్వాలి

కష్టకాలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని ఆదుకున్న నాయకుడు

నవాబ్ పేట్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు అశోక్ ముదిరాజ్

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష పదవి పామేన భీమ్ భరత్ కే ఇవ్వాలని నవాబ్ పేట్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు అశోక్ ముదిరాజ్ అన్నారు. సోమవారం నవాబ్ పెట్ మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు అశోక్ ముదిరాజ్ అక్షర విజేత వికారాబాద్ ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ, పామేనా భీమ్ భరత్ కష్టకాలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని ఆదుకున్న నాయకుడని కొనియాడారు. చేవెళ్ల నియోజకవర్గం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు అన్నా అంటే నేనున్నానని మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చిన నాయకుడని అన్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థి 256 ఓట్ల తేడాతో గెలిచాడని, బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థికి గట్టి పోటీ ఇచ్చాడని అన్నారు. చేవెళ్ల నియోజకవర్గంలోని ప్రజలకు ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండే నాయకుడు పామేనా భీమ్ భరత్ అని అన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్ష పదవి సమర్థవంతంగా నిర్వహించే సత్తా ఉన్న నాయకుడు పామేనా భీమ్ భరత్ అనే అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎదుగుదల కోసం కృషిచేసిన నాయకుడు పామేనా భీమ్ భరత్ అని రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష పదవి ఆయనకే ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అశోక్ ముదిరాజ్ అన్నారు.

కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది

భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

అక్షర విజేత,గణపురం : గణపురం మండలం రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే ధృడ సంకల్పంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు అన్నారు. ఈరోజు సోమవారం సాయంత్రం భూపాలపల్లి నియోజకవర్గం గణపురం మండల కేంద్రంలో ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ వారి ఆధ్వర్యంలో జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే హాజరై,మహిళలకు చీరలను పంపిణీ చేశారు.అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ. రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే ధృడ సంకల్పంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందన్నారు. మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, అద్దె బస్సులకు యజమానులను చేయడం, వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహణ లాంటి ఎన్నో కార్యక్రమాలను ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు.సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీపలు గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవాలు మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన మొత్తం 13 మంది సీఎంఆర్ఎఫ్ లబ్ధిదారులకు రూ.2,88,000 విలువైన చెక్కులను ఎమ్మెల్యే అందజేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.పేదల ఆరోగ్యానికి ఆర్థిక భరోసా సీఎం సహాయనిధి అని అన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వం బడుగు, బలహీన వర్గాల పేదల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తుందన్నారు.అనంతరం కర్కపల్లి గ్రామంలో రూ.50 లక్షలతో కర్కపల్లి ఆర్ అండ్ బీ రోడ్డు నుండి సబ్బిడికుంట వరకు, రూ.50 లక్షలతో కర్కపల్లి ఆర్ అండ్ బీ రోడ్డు నుండి మామిళ్ళ గడ్డ వరకు నూతనంగా నిర్మించిన రోడ్లను ప్రారంభించారు. లక్ష్మారెడ్డిపల్లి గ్రామంలో మేకల మండి చుట్టూ రూ.30 లక్షలతో నూతనంగా నిర్మించిన ప్రహరీ గోడ మరియు రూ.30 లక్షలతో సీసీ రోడ్డు ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా, రూ.25 లక్షలతో నూతనంగా నిర్మించిన గ్రామ పంచాయతీ భవనాన్ని ప్రారంభించారు.లక్ష్మారెడ్డిపల్లి గ్రామంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు.

అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతున్న చిల్కానగర్ డివిజన్ - ఎమ్మెల్యే బండారి

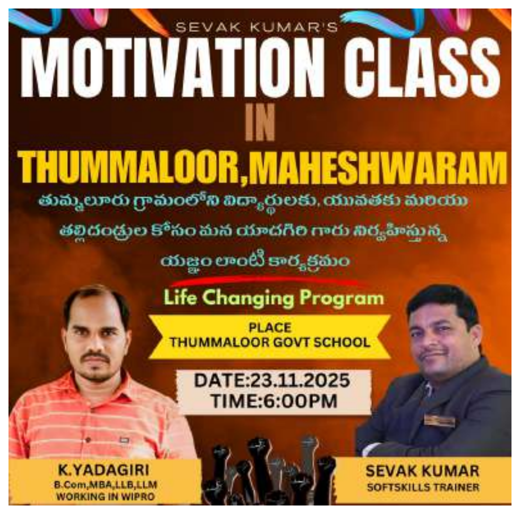
చిలకనగర్ డివిజన్లో 1 కోటి 10 లక్షల రూపాయల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన..

ముఖ్య అతిథి హాజరైన ఎమ్మెల్యే బండారు లక్ష్మారెడ్డి కార్పొరేటర్ గీత ప్రవీణ్ ముదిరాజ్..

అభివృద్ధిలో నంబర్ 1 డివిజన్ గా చిల్కానగర్ అని ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి కొనియాడారు..

అక్షర విజేత,ఉప్పల్ చిలకనగర్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా ఉప్పల్ మండల్ చిల్కానగర్ డివిజన్ లో 1 కోటి 10 లక్షల రూపాయలతో పలు కాలనీలో బస్తీల్లో చిల్కానగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బన్నాల గీత ప్రవీణ్ ముదిరాజ్ తో కలిసి అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసి ఉప్పల్ శాసనసభ్యులు బండారి లక్ష్మారెడ్డి,చిల్కానగర్ డివిజన్లోని పలు కాలనీలో బస్తీల్లో ఉప్పల్ శాసనసభ్యులు బండారి లక్ష్మారెడ్డి మరియు చిల్కానగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ జిహెచ్ఎంసి స్టాండింగ్ కమిటీ మాజీ సభ్యురాలు బన్నాల గీతా ప్రవీణ్ ముదిరాజ్ తో కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. బీరప్ప గడ్డ మస్జిద్ ఎదురుగా ఉన్న ప్రాంతంలో పలు వీధుల్లో 50 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న సిసి రోడ్ పనులకుఈస్ట్ కళ్యాణపురి మరియు బ్యాంక్ కాలనీ లోనీ ఉద్యానవనాల్లో సుమారు 20 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో పలు మౌలిక వసతుల ఏర్పాటుకుపిల్లల ఆట పరికరాలు ప్లే ఎక్విప్మెంట్,వాకింగ్ ట్రాక్, వాచ్మెన్ రూమ్, సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు మొదలగు పనులకు కళ్యాణ్ పూరి లో నూతన వాటర్ పైప్లైన్ ఏర్పాటుకుచిల్కానగర్ అంబేద్కర్ స్టాచ్యూ వెనుక నుండి డాక్టర్ అశోక్ హాస్పిటల్ క్లినిక్ వరకు సుమారు 40 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న సిసి రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది.అనంతరం ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ చిల్కానగర్ డివిజన్లో దశలవారీగా అభివృద్ధి పనులను చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నామని చిల్కానగర్ డివిజన్ ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే ఎలక్షన్ లో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని ఒక్కొక్కటిగా తీర్చుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నామని కొనియాడారు. అనంతరం కార్పొరేటర్ గీతా ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ చిల్కానగర్ డివిజన్ కి అత్యధికంగా అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సేకరించామని ఇప్పటికీ 100 కోట్ల రూపాయలు దాటాయని చిల్కానగర్ డివిజన్ ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్క హామీని నెరవేరుస్తామని పెద్ద ఎత్తున నిధులు సేకరించే విషయంలో సహకరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి కి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు కృతజ్ఞతలుతెలిపారు.కార్యక్రమంలో డిఈ వెన్నెల గౌడ్ ఏఈ రాధిక, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ కేదార్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కాలనీల అసోసియేషన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు వారి కమిటీ సభ్యులు మహిళా నాయకురాలు, బస్తీ వాసులు, మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

మేము సైతం యువత కోసం యువతకు,విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్తు కోసం ప్రత్యేక మోటివేషనల్ కార్యక్రమం



అక్షర విజేత మహేశ్వరం : యువత భవిష్యత్తును మెరుగుపరచాలన్న లక్ష్యంతో, ప్రముఖ మోటివేషనల్ స్పీకర్స్,ఉన్నత పోలీస్ అధికారులతో కలిసి ఒక భారీ అవగాహన కార్యక్రమం తుమ్మలూరులో నిర్వహించడం జరిగింది.విద్యార్థులకి తల్లిదండ్రుల యొక్క గొప్పతనం తెలిసేలా ఆయా విషయాలపై మోటివేషనల్ స్పీకర్ సేవక్ కుమార్, అవగాహన కల్పించటం జరిగింది. అలాగే యువత క్రమశిక్షణగ మెలగాలని ప్రతి ఒక్కరు ఒక లక్ష్యం పెట్టుకొని చదవాలని రాభోయే రోజులలో మంచి ఉన్నత ఉద్యోగాలు సాధించాలన్నారు, ఈ కార్యక్రమ నిర్వాహకులు కటికల.యాదగిరి మాట్లాడుతూ తుమ్మలూరు గ్రామంలోని విద్యార్థులు, యువతను మంచి మార్గంలో నడిపించి, సత్ప్రవర్తనతో పెంపోందిస్తమని. గ్రామంలోని ప్రతి విద్యార్థికి, యువతకి విద్య, ఉద్యోగంలో ప్రోత్సాహం అందిస్తమన్నారు, సీఐ వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ డ్రంగ్స్,మాదక ద్రావ్యాలకి ఆకర్షితులవుతు విలువైన జీవితాన్ని పాడు చేసుకోవద్దన్నారు. ఈ విషయాలపైన పోలీసులు కఠినంగా వ్యవహారించాల్సి వస్తుందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, తల్లితండ్రులు, విద్యార్థులు, యువకులు పాల్గొన్నారు.

మల్కాజిగిరి లో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన ఆల్వాల్ ఆబ్కారీ శాఖ నూతన కార్యాలయ ప్రారంభోత్సవం

ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన బండారి లక్ష్మారెడ్డి..

న్యాయ పరిరక్షణలో ఆబ్కారి శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎమ్మెల్యే మరి రాజశేఖర్ రెడ్డి..

అక్షర విజేత, మల్కాజ్గిరి : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా మల్కాజ్గిరి మండల పరిధిలోని ఆర్.కే.నగర్ లోని శ్రీ పంచమి హెూటల్ సమీపంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఆల్వాల్ ఆప్కారి శాఖ కార్యాలయాన్ని మల్కాజ్గిరి ఎమ్మెల్యే శ్రీ మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాలుగోని కార్పొరేటర్లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రజల భద్రత చట్టం న్యాయం పరిరక్షణలో ఆబ్కారి శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. కొత్త స్టేషన్ ప్రారంభంతో అక్రమ మద్యం రవాణా, వినియోగంపై మరింత కట్టడి. సాధ్యమవుతుందని చెప్పారు. ప్రజలకు సేవ చేయడంలో అధికారులు సమర్థంగా వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆప్కారి విభాగం అధికారులు అసిస్టెంట్ ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ ముకుంద రెడ్డి, అల్వాల్%-%మల్కాజ్గిరి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ చంద్రశేఖర్, ఎస్.ఐ లు కుమార స్వామి, సంధ్య రాణి, ఎక్సైజ్ పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బందితో పాటు కార్పొరేటర్లు చింతల శాంతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సబితా అనిల్ కిషోర్ గౌడ్, మేకల సునీత, రాము యాదవ్, మాజీ కార్పొరేటర్లు జగదీష్ గౌడ్, ఆకుల నర్సింగ్ రావు, అలాగే జేఏసీ నాయకులు వెంకన్న, మేకల రాము యాదవ్, అనిల్ కిషోర్ గౌడ్, డోలి రమేష్, చిన్న యాదవ్, సురేష్, శరణ గిరి, హేమంత్ రెడ్డి, సాయి గౌడ్, సంపత్ యాదవ్, ఉపేందర్ , నర్సింగ్ రావు, శ్రీకాంత్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గెలుపు గుర్రాల ఎంపిక సీనియర్ నాయకులదే కె ఎల్ ఆర్ సర్పంచ్ అభ్యర్థుల విజయమే కాంగ్రెస్ పార్టీ లక్ష్యం: కిచ్చెన్న గారి లక్ష్మారెడ్డి

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం, కందుకూరు మండలాల్లో హస్తందే హవా సర్పంచ్ అభ్యర్థుల రిజర్వేషన్లు ప్రభుత్వం ఖరారు చేసిందని మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జి కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి, తెలిపారు. అందువల్ల రిజర్వేషన్ల ప్రకారం సర్పంచులుగా పోటీలో నిలబడే కాంగ్రెస్ నాయకులు తమ పేర్లను పార్టీ కార్యాలయం, మండల, గ్రామ సీనియర్ లీడర్లకు అందజేయాలని కేఎల్ఆర్ కోరారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల అభ్యర్థుల ఎంపికను ఆయా గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు, సీనియర్ లీడర్లు ఎంపిక, విజయం బాధ్యత తీసుకోవాలని లక్ష్మారెడ్డి, సూచించారు.ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీలు, మహిళలకు, బీసీలకు రాజ్యాంగ బద్ధంగా 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించామని కె ఎల్ ఆర్ , గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఇంటింటి సంక్షేమ పథకాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేసి అభ్యర్థుల విజయం కోసం ప్రతీ కార్యకర్త, నాయకుడు పని చేయాలని సూచించారు. గ్రామ, వార్డుల రిజర్వేషన్లు పూర్తి అయినందున్న స్థానిక నాయకత్వం

గెలుపు గుర్రాలను ఎంపిక చేయాలని మరోసారి కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి,స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రస్థాయిలో విద్యార్థులు బంగారు పథకాలు గెలుపొందడం జిల్లాకే గర్వకారణం

విద్యార్థులను అభినందించిన సీఐ సంజయ్ కుమార్

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- కొమరం భీమ్ పెద్దపెల్లి జిల్లాలో కరాటే కుంపు2025 ఛాంపియన్ లో రాష్ట్రస్థాయిలో స్థానిక సాయి విద్యాలయం ఎస్ వి ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ విద్యార్థులు బంగారు పతకాలు సాధించడం జిల్లాకే గర్వకారణం అని రెబ్బెన సిఐ సంజయ్ కుమార్ అన్నారు రెబ్బెనలోని విద్యార్థులకు సోమవారం మెడల్స్ సర్టిఫికెట్స్ ఇచ్చిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు విద్యార్థులు విద్యార్థి దశ నుండి విద్యతో పాటు క్రీడలలో క్రీడలలో పాల్గొనాలని క్రీడలు మానసిక శారీరక దారు డ్యాం తో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయని భవిష్యత్తులో క్రీడలు ఉద్యోగ భద్రతలో ఎంతో తోడ్పాటు పడతాయని ఆయన అన్నారు ఈ క్రీడలు రాష్ట్రస్థాయిలో నిర్వహించడం ఎంతో అభినందనీయమని దీంతో స్నేహభావం పెరుగుతుందని అన్నారు అవిన సాగరిక శ్రావ్య ఈశ్వర్ విష్ణు వర్ధన్ శ్రీరామ్ కుంగ్ ఫు కరాటే కటాసులో లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించారు అదేవిధంగా భువన్ సాయి సిల్వర్ మెడలు సాధించగా బి గాయత్రి మైథిలి లో బ్రాంజ్ మెడలు సాధించారు కరాటే లో విజయం సాధించిన విద్యార్థులను పాఠశాల కరస్పాండెంట్ ప్రిన్సిపాల్ దీకొండ సంజీవ్ కుమార్ కరాటే మాస్టర్ హర్షిత వర్మ ఉపాధ్యాయులు మంజు లిల్లీ శ్రీనివాస్ రాజేశం నర్మదా మేఘన నవ్య విద్యార్థులు ఉన్నారు

మహిళల అభ్యున్నతికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి

జిల్లా సమైక్య అధ్యక్షురాలు జానకి చేతుల మీదుగా

డ్వాక్రా మహిళలకు చీరలు పంపిణీ

అక్షర విజేత, తాండూరు : మహిళల అభ్యున్నతి కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని వికారాబాద్ జిల్లా సమైక్య అధ్యక్షురాలు జానకి ఉన్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా తాండూర్ నియోజకవర్గం బషీరాబాద్ మండలం మంతటి, రెడ్డి ఘనపూర్, జిల్లా సమైక్య అధ్యక్షురాలు జానకి డ్వాక్రా మహిళలకు చీరలు పంపించేశారు,జీవన్గి గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఏవో ఆధ్వర్యంలో చీరలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంలో జిల్లా సమైక్య అధ్యక్షురాలు జానకి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు పెద్దపీట వేస్తుందని అన్నారు. మహిళలకు ఆర్టిసి బస్సులో ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తుందని పేర్కొన్నారు. డ్వాక్రా మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణాలు, ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు డ్వాక్రా గ్రూపులో ఉన్న వారికి ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణం కోసం రుణ సౌకర్యం కూడా ఏర్పాటు చేస్తుందని అన్నారు. జీవన్గి మాజీ సర్పంచ్ రాములు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో బతుకమ్మ చీరలు పంపిణీ చేసినవి వాటిని వాడలేకపోయారు కానీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పంపించేసినటువంటి చేనేత చీరలు మంచిగున్నాయని మహిళలు సంతోష వ్యక్తం చేస్తున్నారని అన్నారు. చీరలు అందుకున్న డ్వాక్రా మహిళలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ డైరెక్టర్ మహేందర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు సురేష్ మాజీ సర్పంచ్ రాములు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సంగారెడ్డి, అనంతప్ప, సీసీ సేవ్య నాయక్,ఏవో నర్సింలు, లక్ష్మయ్య,అబ్దుల్ సత్తార్,జగయ్య,డ్వాక్రా మహిళలు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన డిసిసి అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన కూడా చైర్మన్ ఇనుగాల వెంకట్రామిరెడ్డి కి అభినందనలు. ఓ సిటీ

అక్షర విజేత వరంగల్ ప్రతినిధి : నూతనంగా డిసిసి అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన కూడా చైర్మన్ ఇనగల వెంకటరామిరెడ్డి నియమితులయ్యారు.ఓ సిటీ రెసిడెన్సి వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందించారు.అలాగే ఓ సిటీలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల మీద ముఖ్యంగా స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్మాణం స్టేడియాన్ని ఓసిటీ అసోసియేషన్ స్వాధీనపరచుకునే అంశం మీద కూలంకుషంగా చర్చించడం జరిగింది ఓ సిటీలో జరగబోయే అన్ని అభివృద్ధి పనులకు తోడ్పడుదామని కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకటరామిరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఓసిటి ప్రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు సొల్లేటి శ్రీధర్ రెడ్డి ఉపాధ్యక్షులు గయి సంజీవరావు కుకట్ల సత్యనారాయణ గణపతి రిషి రవికుమార్ లక్ష్మీ నరసయ్య వేణు కుమార్ రాంప్రసాద్ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

సీఎంఆర్ఎఫ్ పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు వరం

మందుముల పరమేశ్వర్‌రెడ్డి..

అక్షర విజేత, ఉప్పల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా ఉప్పల్ నియోజకవర్గం లోని సీఎంఆర్ఎఫ్ పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు వరంగా మారిందని ఉప్పల్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి మందుముల పరమేశ్వర్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అర్హులందరికీ కూడా సీఎంఆర్ఎఫ్ కింద మెడికల్ బిల్లులు సకాలంలో చెల్లిస్తున్నట్టుగా తెలిపారు. ఉప్పల్ నియోజకవర్గం చెందిన వారికి సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను ఆదివారం పరమేశ్వర్‌రెడ్డి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జగదీశ్వరయ్య ?60 వేలు మహేశ్వరరావు ?60 వేలుకృష్ణ ?60 వేలు రాజేష్. ?21 వేలుగిరి రాధా ?60 వేలుచొప్పున మంజూరైన చెక్కులను పరమేశ్వర్‌రెడ్డి లబ్ధిదారులకు అందచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చెన్ రెడ్డి రఘుపతి రెడ్డి , లింగంపల్లి రామకృష్ణ,ఆగం రెడ్డి , కొంపల్లి బాలరాజ్, జే విజయ్ కుమార్, కంది శ్రావణ్ రెడ్డి,విట్టల్ నాయక్,శ్రీహరి,బాబూరావు,నామ్ రాజిరెడ్డి, రాజన్న, అమర్, మహేందర్ ముదిరాజ్,సురేష్ ,మరియు ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నాపై అనవసర విషయాలు సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టడం బాధాకరం

భావోద్వేగంతో మాట్లాడిన ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వరరెడ్డి

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : తాను అనారోగ్యంతో బాధ పడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరితే బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా,మాజీ ముఖ్యమంత్రి కొడుకు కేటిఆర్ సోషల్ మీడియా గ్రూప్ వాళ్ళు తనను సచ్చిపో, చచ్చిపోతే బాగుండు అని పోస్టులు పెట్టడం దుర్మార్గపు చర్య అని చేవెళ్ల ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వరరెడ్డి భావోద్వేగం వ్యక్తం చేశారు.సోమవారం వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని బ్లాక్ గ్రౌండ్ లో సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొని,అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. తనకు గుండె ఆపరేషన్ అయ్యి ఆసుపత్రిలో ఉంటే,బీఆర్ ఎస్ వారు మాత్రం తన చావును కోరుకున్నారని అన్నారు.ఎవరైనా సోషల్ మీడియాలో నువ్ చావు అని పోస్టులు పెడతారా? అని ప్రశ్నించారు.ఇంత చిల్లర రాజకీయాలు అవసరమా అని ఎంపీ కొండా అన్నారు.తనకు అన్ని పార్టీలో మిత్రులు ఉన్నారని,ఎంతో మంది తనను త్వరగా కోలుకోవాలని వాట్సఅప్,ఎస్ ఎం ఎస్ లు,ఫోన్ లు సైతం చేశారని అన్నారు.అందరి ప్రేమ అభిమానం వల్లే తాను త్వరగా కొ కోలుకున్నట్లు ఆయన మీడియాకు తెలిపారు.

జోడేఘాట్ లోని ఆదివాసి గిరిజన నాయకుడు కొమరం భీమ్ విగ్రహాన్ని సందర్శించి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించిన జిల్లా ఎస్పీ నితిక పంత్ ఐపీఎస్

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాకు నూతన ఎస్పీ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నితిక పంత్ ఐపిఎస్ సోమవారం రోజు జోడేఘాట్ లోని ఆదివాసి నాయకుడు కొమరం భీమ్ విగ్రహాన్ని సందర్శించి నివాళులు అర్పించారు ముందుగా ఎస్పీ ఎఎస్పీ లకు ఆదివాసీ పెద్దలు పూల మొక్కలు అందించి తలపాగా చుట్టి ఘన స్వాగతం పలికారు ఆదివాసి నాయకులు కొమరం భీమ్ విగ్రహాన్ని సందర్శించి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు ఆతర్వాత కొమురం భీమ్ మ్యూజియాన్ని సందర్శించి గిరిజన ఆచార సంప్రదాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు అత్యంత మారుమూల గిరిజన ప్రజలకు కూడా పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ సహాయం అందిస్తామని అక్కడి పటేల్స్ ప్రజలతో తో అన్నారు అనంతరం ఆదివాసీ పెద్దలు ఎస్పీ గారిని సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమం లో ఆసిఫాబాద్ ఏ.ఎస్.పి చిత్తరంజన్ ఐపిఎస్ వాంకిడి సీఐ సత్యనారాయణ కేరమేరి ఎస్.ఐ మధుకర్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

మహిళల పక్షపాతి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం

అక్షర విజేత నర్సింహులపేట : మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో సోమవారం ఏర్పాటుచేసిన ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన డోర్నకల్ శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ విఫ్ డాక్టర్, రాంచంద్ర నాయక్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మహిళలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, ప్రత్యేకతెలంగాణ రాష్ట్రం వస్తే నీళ్ల నిధులు నియమాకాలు రాష్ట్రంలోని యువకులకు చెందుతాయని, రాష్ట్రంలోని యువత, మరియు యూనివర్సిటీలలో చదివేటువంటి యువత తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం 1200 మంది కి పైగా యువకులు ప్రాణ త్యాగాలు చేసుకుంటే అమ్మ మనసు తెలిసిన శ్రీమతి సోనియా గాంధీ, ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటును చేశారని, వచ్చిన తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని, కల్వకుంట్ల కుటుంబం, ధనిక రాష్ట్రాన్ని, అప్పుల రాష్ట్రంగా మిగిల్చి, రాష్ట్రాన్ని భ్రష్టు పట్టించారని, ధ్వజమెత్తారు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తూ, రాష్ట్రఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టుతున్నామని, ఇందిరమ్మ ప్రజా పాలన వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలోని ప్రతి మహిళకు ఆర్టీసీ బస్సులలో ఉచిత ప్రయాణం కల్పించడం వలన ఒక్కొక్క మహిళకు నెలకు వెయ్యి రూపాయల చొప్పున అదావుతుందని, రాష్ట్రంలోని డ్వాక్రా గ్రూప్ మహిళలకు వడ్డీ లేని ఋణాలు, నర్సింహులపేట మండలానికి 2 కోట్ల 40 లక్షలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, రాష్ట్రంలోని ప్రతి మహిళలు గ్రూపు సభ్యులుగా ఉండాలని, 15 సంవత్సరాల అమ్మాయి నుండి 65 సంవత్సరాల ప్రతి అమ్మ కూడా గ్రూపులలో ఉండాలని వెసలు బాటు కల్పించడం జరిగిందని, కుటుంబం బాగుపడాలంటే మహిళలకే బాధ్యత అప్పజెప్పితే కుటుంబం బాగుపడుతుందనే ఉద్దేశంతో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మహిళల పేరుపైనే మంజూరు చేయడం జరిగిందని నియోజకవర్గంలో 3500 ఇండ్లు మంజూరు అయితే ఒక్కొక్క గ్రామానికి 30 నుండి 50 ఇండ్లు ఇవ్వడం జరిగిందని ప్రతి సోమవారం ఇందిరమ్మ ఇండ్ల ప్రగతిపై మరియు బిల్లుల చెల్లింపు పై సమీక్ష నిర్వహించడం జరుగుతుందని, మహిళలకే ఐకెపి సెంటర్ నిర్వహణ, స్కూల్ యూనిఫార్మ్ కుట్టుట, రైస్ మిల్లులు, పెట్రోల్ బంకులు, సోలార్ పవర్ ప్రాజెక్టులు, ఆర్టీసీ బస్సుల నిర్వహణ మహిళలకు అప్పజెప్పడం, మహిళా గ్రూపులకు వచ్చే లాభాలను మహిళలకే పంచాలనే మంచి ఉద్దేశంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహిళా పక్షపాతిగా మారి అనే ఒక మంచి కార్యక్రమాలు తీసుకొచ్చారు అని తెలిపారు. అనంతరం మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ రమేష్ బాబు, డి.ఆర్. డి.ఓ మధుసూదన్ రాజు, వ్యవసాయ మండల శాఖ అధికారి జి. వినయ్ కుమార్, ఇందిరా క్రాంతి ఏ.పీ.వో, రాములు నాయక్, మండల మహిళా సమైక్య అధ్యక్షురాలు కడుదుల జ్యోతి, సీ.సీ.లు, సి.ఏలు వివిధ గ్రామాల మహిళ గ్రూపు సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి, బొబ్బ సోమిరెడ్డి, వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం చైర్మేన్ వేముల విజయపాల్ రెడ్డి. బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు దాసరోజు రాజశేఖర్, మహబూబ్ ఖాన్, సీనియర్ నాయకులు అల్వాల శ్రీనివాస్, చిర్ర సతీష్, ఎస్టీ సెల్ అధ్యక్షులు దర్శు నాయక్,గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కడుదుల రామకృష్ణ,నేలకుర్తి అశోక్ రెడ్డి, గౌని యాదగిరి,కాస యాకయ్య, వివిధ మహిళా గ్రూపుల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణ మండల ఎస్సి లకు అన్యాయం....

గ్రామపంచాయతి ఎన్నికలో పాత రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలి...

జిల్లా కలెక్టర్ వినతి పత్రం అందజేసిన కృష్ణ మండల ఎస్సీ నాయకులు

అక్షర విజేత కృష్ణ : తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2025 గ్రామపంచాయతీ యెక్క స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ను విడుదల చేయడానికి రిజర్వేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభించడం జరిగింది. ఇట్టి ఎలక్షన్ కమిషనర్ మరియు ప్రభుత్వం 2019 ఎన్నికలు పాత పద్ధతి ప్రకారం రిజర్వేషన్ అమలు చేసి 2025 గ్రామపంచాయతీ స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామని గెజిట్ విడుదల చేసింది. కృష్ణ మండలంలోని 13 గ్రామపంచాయతీలకు గాను ఇట్టి రిజర్వేషన్ ప్రకారం 2019 సంవత్సరంలో జరిగిన గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో కృష్ణ మండలానికి 2 స్థానాలను ఎస్సీలకు కేటాయించి జరిగింది. ప్రస్తుత 2025 స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 13 గ్రామ పంచాయతీలకు గాను ఎస్సీలకు 1 స్థానాని మాత్రమే కేటాయించి మిగత 12 స్థానాలను మిగతా కులాలకు కేటాయించడం జరిగింది. పక్కన ఉన్న మాగనూర్ మండలంలోని 2019 స్థానిక గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో 3 స్థానాలను కేటాయించారు. ప్రస్తుత 2025 స్థానిక గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో కూడా 3స్థానాలను కేటాయించడం జరిగింది.కానీ కృష్ణ మండలంలో ఉన్న ఎస్సీలకు 2 స్థానాలను తీసేసి 1 స్థానాన్ని కేటాయించి అన్యాయం చేశారని కృష్ణ మండల ఎస్సీ నాయకులు సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ మండలంలోని మొదటి స్థానంలో ఉన్న బీసీలకు 6 స్థానాలు కేటాయిస్తే రెండవ స్థానంలో ఉన్న ఎస్సీలకు 3 స్థానాలు కేటాయించాలని అన్నారు. ఆలా కాకుండా అధికారులు ఉన్న 2 స్థానాలను తీసివేసి 1 స్థానాన్ని కేటాయించి ఎస్సీలకు తీరని నష్టం చేశారన్నారు. అధికారులు స్పందించి 2019 ఎన్నికల్లో అమలు చేసిన రిజర్వేషన్ను ఈ స్థానిక గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో కూడా అమలు చేయాలని చేయని యెడల ప్రభుత్వ కార్యాలయాల ముందు ఆందోళనలు,ధర్నా లు నిర్వహిస్తామని అధికారులను హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ ఎంపీపీ లింగప్ప, పల్లె సురేష్, ఎంపీటీసీ నాగప్ప,కర్కు బస్వారాజ్,ఉషేనప్ప, డీలర్ శ్రీను, గిర్నీ శివప్ప, హనుమంతు,తేజ,చందు పాల్గొన్నారు.

మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రానికి శంకుస్థాపన చేసిన సబితా ఇంద్రారెడ్డి

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం నియోజకవర్గం తుక్కుగూడ మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో 12 ఎం ఎల్ డి సామర్థ్యం, ?25 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న "స్టఫ్" మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రానికి శంకుస్థాపన చేసిన మాజీ మంత్రి, మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి, మాట్లాడుతూ గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ , మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ప్రతిష్టాత్మకంగా హైదరాబాద్ మహానగరంలో మురుగునీటి శుద్ధి, నివారణ కొరకు మొదలుపెట్టినవే "స్టఫ్ ఎస్ఎన్డిపి కార్యక్రమాలని. స్టఫ్" ఉపయోగాలు, మురుగునీటిలో ఉండే బాక్టీరియా, వైరస్‌లు, హానికరమైన పదార్థాలను తొలగించడం.మూసి ప్రక్షాళన కంటే ముందే మూసిలో కలుస్తున్న మురుగు, వ్యర్థల నీటిని శుద్ధి చెయ్యడం. చెరువులు, కుంటలు చేరక ముందే మురుగుని శుద్ధి చెయ్యడం లాంటివి. ఎస్ఎన్డిపి ఉపయోగాలు వరద నివారణ, భారీ వర్షాల సమయంలో నగరంలో వరదలు రాకుండా, నాలాలను వెడల్పు చేసి నీరు సజావుగా ప్రవహించేలా చేయడమని. తుక్కుగుడా మున్సిపల్ కేంద్రంలోని పరిసర ప్రాంతాల ఇళ్లు, అపార్ట్మెంట్లు, పరిశ్రమల నుంచి మురుగు ప్రవహించి రావిరాల పెద్ద చెరువులో కలుస్తున్న మురికి నీటిని "చెరువుకు చేరక ముందే" శుద్ధి చేయడానికి చేపట్టిన కార్యక్రమం "స్టఫ్" మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రం అన్నారు. చెరువులు కుంటలు కబ్జాలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే ఇరిగేషన్ అధికారులు ఫ్టల్ హద్దులు ఫిక్స్ చేసి స్టోన్స్ పెట్టాలని అన్నారు. ఫ్టల్" ఫిక్స్ చేయకపోవడం వల్ల విల్లాస్ కట్టడం, వెంచర్లు వేయడం జరుగుతుందని వీలైనంత త్వరగా హద్దులు ఫిక్స్ చేయాలన్న ఎమ్మెల్యే,ఈ కార్యక్రమంలో తుక్కుగూడ మున్సిపల్ కమిషనర్ వాణి గారు, హెచ్ఎం డబ్ల్యు ఎస్ ఎస్ బి అధికారులు సీజీఎం సుజాత,డీజీఎం రాజ్‌కుమార్ , మేనేజర్ భానుచందర్ , అలాగే బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవరకొండ నూతన డీఎస్పీగా ఎం.వి. శ్రీనివాసరావు

అక్షర విజేత, దేవరకొండ : దేవరకొండ నూతన డీఎస్పీగా ఎం.వి. శ్రీనివాసరావు బాధ్యతలు స్వీకరించారు డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి ఉత్తర్వుల మేరకు, రాచకొండ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మల్కాజ్ గిరి ట్రాఫిక్ ఏసీపీగా విధులు నిర్వహిస్తూ ఆయన ఇక్కడికి బదిలీపై వచ్చారు పౌరులు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో సహకరించాలని ఆయన కోరారు ఇక్కడి నుంచి ఏఎస్పీ మౌనిక అదిలాబాద్ కు బదిలీ అయ్యారు

అమ్మగార్లు.. అయ్యగార్లు

రమాయణం

మొదట్లో మా ఇంట్లో వంటకు అయ్యగారు ఉండేవారు. అయితే, మేము మిడిల్ స్కూల్‌కు వచ్చేసరికి అమ్మే వంట చేసేది. ఏరోజూ ఏడెనిమిది మందికి తక్కువ కాకుండా తను వండాల్సి ఉండేది. అయినా.. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో వంటల కోసం అయ్యగార్లు, అమ్మగార్లూ వచ్చేవారు. 'ఆడ ఇక మా నాన్న తన అమ్మమ్మకూ, తాతయ్యకూ దత్తపుత్రుడు కనుక వాళ్లిద్దరికీ తద్దినాలు పెట్టేవాడు. అది చాలా ఖర్చు, శ్రమతో కూడిందైనా, నాన్న తన ఎనభై మూడో ఏట చనిపోయేదాకా.. సుమారు తన పద్నాలుగో ఏట నుంచీ.. అంటే డబ్బు ఏళ్లపాటు ఎంతో శ్రద్ధగా ఆబ్దికాలు పెట్టేవాడు. "ఎందుకు నానా ఈ తద్దినం పెట్టడం?!" అని ఓసారి అడిగాను. దానికి నాన్న ఎంతో ఓపిగ్గా.. "మనం రోజూ అన్నం తింటం గద! మరి పై లోకానికి పోయినోళ్లకు ఎవరు పెడతరు?! మనకు ఒక సంవత్సరం అయితె వాండ్లకు ఒకరోజు అన్నట్టు. అందుకోసం వాండ్లకు ఏడాదికొక్కసారి పిండాలు పెట్టాలె. దాన్ని కాకులకో, పక్షులకో పెడుతం. వాండ్లు పక్షుల రూపంల ఒచ్చి తినిపోతరని, అట్ల వాండ్ల దీవెనలు ఉంటయని పెద్దవాండ్ల నమ్మకం!" అని చెప్పాడు. అట్లాగే ఇంకోమాట కూడా చెప్పాడు.. "పెద్దవాండ్ల విశ్వాసం కోసం అది చెయ్యాలె. ఆ పేరుతోటి ఆరోజు ఒక పదిమంది ఆకలితోటి ఉన్నవాండ్లకు భోజనం పెడితే బాగుంటదని నాకనిపిస్తది".. ఆ మాట నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. వారం ముందే ఓ జీతగాడిని వెంటపెట్టుకుని వెళ్లి కిరాణా సామాను తెచ్చేవాడు నాన్న. అప్పుడే కాదు.. నాన్న ఎప్పుడు ఇంట్లోకి సామాను తెచ్చినా నాకూ, అక్కకూ చెరో బిస్కట్ ప్యాకెట్ తెచ్చి ఇచ్చేవాడు. మేము వాటికోసమే ఎంతో ఆత్రంగా ఎదురు చూసేవాళ్లం. అదే మాకు చాలా గొప్ప ఔట్ సైడ్ ఫుడ్. అదికూడా తరచుగా ఉండేది కాదు. ఏదైనా ఇంట్లో చేసింది తినడమే! తద్దినం రోజు ఏడింటికల్లా మా పక్కఊరు చాగల్లు నుంచి సింహయ్యగారు, ఆయన కొడుకు కేశవయ్యగారు వచ్చేవారు. ఆరోజు వీలైనంత వరకూ నేను బడి ఎగ్గొట్టడం తప్పనిసరి అని వేరే చెప్పక్కర్లేదుగా! వాళ్లు వస్తూనే మడిపంచెలు కట్టుకుని వంటింట్లో దూరేవారు. అమ్మకు ఒక్క వంట తప్పేది కానీ, మిగతా అన్ని పనులూ పెరిగేవి. ఓ పది రకాల వంటకాల కోసం బోలెడు కూరగాయలు కోసి, మిగతా వంట సామానంతా సిద్ధం చేసి ఉంచేది. వాళ్లు పిలిస్తే చాలు.. "ఏం గావాలె అయ్యగారూ!" అంటూ సిద్ధంగా ఉండేది. దగ్గరి మూడు కుటుంబాల బంధువులు భోజనాలకు వచ్చేవారు. ఇంకా పదిమంది దాకా పనివాళ్లకు, ఆరోజున ఎందరొస్తే అందరు బిచ్చగాళ్లకు భోజనాలు పెట్టడం అమ్మవంతే అయ్యేది. మేము కాస్త పెద్దయిం తరువాత వడ్డనలు చేసేవాళ్లం. అప్పుడు గ్రైండర్లు, మిక్సర్లు లేవు గనుక.. అయ్యగార్లు పెద్దరోటి ముందు కూచుని పప్పు రుబ్బేవారు. వాళ్లు చేసే గారెలు భలే రుచిగా ఉండేవి. మమ్మల్ని వంట చేసేటప్పుడు ఆ దరిదాపులక్కూడా రానిచ్చేవారు కాదు. మాకేమో మగవాళ్లు ఎలా వండుతారో చూద్దామని కుతూహలం. "ఇటు దిక్కు రావొద్దు.. మడి!" అనేవారు. ఇంకొక బ్యాచ్ బ్రాహ్మలు వచ్చి ఏవో మంత్రాలు చదివి నాన్నచేత తద్దినం పెట్టించేవారు. తరువాత అందరం వరుసగా కింద చిన్న చాపల మీద కూచొని.. ముందు విస్తర్లు పరుచుకుని ఉంటే, వాళ్లే వడ్డన చేసేవారు. సింహయ్య గారు అప్పటికే చాలా పెద్దాయన. ఆయనకు వంగడం వచ్చేది కాదు. అన్నిటినీ నిలబడే అంతెత్తునుంచి తపుక్కున విస్తట్లో వేసేవాడు. అయినా మేము భయంతో ఏమీ అనేవాళ్లం కాదు. ఆ తరువాత చాలా ఏళ్లపాటు కేశవయ్యగారు కూడా వచ్చేవాడు. నాన్న చనిపోయాక ఇక మా పుట్టింట్లో తద్దినాలు పెట్టడం ఆగిపోయింది. కొన్నాళ్లకు కేశవయ్యగారు మంచాన పడ్డాడని తెలిసి వెళ్లి చూసొచ్చాను. ఆయన పోయినా ఇప్పటికీ ఆ కుటుంబంతో టచ్‌లోనే ఉన్నాం. మా చిన్నప్పుడు

కూనూరు నుంచి లక్ష్మయ్యగారు, వాళ్లన్నయ్య మత్స్యయ్యగారు మా ఇంటికి వచ్చి పోతుండేవారు. "గీ మత్స్యయ్య ఏం పేరు? గీయిన మనిషే గద.. చేప పేరు పెట్టుకున్నడేంది?!" అని అమ్మను అడిగాను. "నీకు కోతి మాటలు బాగ ఎక్కువయినయ్! శ్రీ మహావిష్ణువు దశావతారాలల్ల మొదటిది ఏంది?!" అన్నది అమ్మ. నాకు ఠక్కున గుర్తొచ్చింది. "తిరుపతి, యాదగిరి, సింహాచలం.. అని దేవుని గుళ్లుండే ఊరి పేర్లు పెట్టుకున్నట్టే.. మత్స్యగిరి, వరాహగిరి, కూర్మనాథం అని కూడా పెట్టుకుంటరు" అన్నది అమ్మ. అప్పుడర్థమైంది. ఇంతకూ ఈ మత్స్యయ్యగారి గురించి చెప్పొచ్చేదేంటంటే.. ఈయన ఎప్పుడూ మా అక్కాచెల్లెళ్లిద్దరి మధ్యలో ఏదోఒక గొడవో, పోటీనో పెట్టి తమాషా చూద్దామనుకునేవాడు. మేమేం తక్కువా?! ఆదర్శ అక్కాచెల్లెళ్లం మరి! మాకు పెద్దగా కొట్లాటలే వచ్చేవి కావు. ఆయన మా పుట్టినరోజులు గుర్తు పెట్టుకుని ఒకరోజు ముందుగానే వచ్చేవాడు. పుట్టినరోజంటే పెద్దగా కేక్ కట్‌చేయడం, స్నేహితుల్ని పిలవడం, సెలెబ్రేట్ చేయడం లాంటివి మాకు తెలియదు. ఆరోజు తలంటు పోసుకోవడం, ఉన్నంతలో కొత్త బట్టలు వేసుకోవడం చేసేవాళ్లం. అమ్మ ఏదైనా స్వీట్ చేసేది. ఈ మత్స్యయ్యగారు రాగానే.. "పోయినేడు మీ చెల్లె పుట్టినరోజుకు లడ్డూలు చేయించింది అమ్మ. మరి నీ పుట్టిన్రోజుకు ఏం చెయ్యాలె చెప్పు?! మీ అమ్మను అడుగు" అంటూ అక్కను రెచ్చగొట్టేవాడు. ఇక అక్క లడ్డూలు చేయించమని అమ్మ వెంటపడేది. ఆ తరువాత వచ్చే నా పుట్టినరోజు కూడా అంతే! "మీ అక్క పుట్టినరోజుకు లడ్డూలు చేసిన్రు. నీకు గూడ గవ్వే అయితె ఏం బావుంటది?! మంచిగ మైసూర్ పాక్ చేయించుకో.. అమ్మ తోటి చెప్పుపో!" అనేవాడు. "ఏం జెయ్యాల్నో అమ్మకు తెల్సు" అనేదాన్ని నేను. ఈయన కథ ఇలా ఉంటే.. అప్పుడప్పుడూ మా ఇంటికి కూనూరు నుంచి అండమ్మగారూ, లక్ష్మయ్యగారూ వచ్చేవారు. వాళ్ల ముచ్చట్ల గురించి వచ్చేవారం చెప్పుకొందాం!

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లాలో ఆబ్కారీ కార్యాలయాన్నిప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విఫ్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి

మద్యం కల్తీ, గంజాయి, డ్రగ్స్ పై ప్రభుత్వం ఉక్కు పాదం..

అక్షర విజేత,ఘట్కేసర్ నారపల్లి : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా మండలం పోచారం మున్సిపల్, నారపల్లి మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా పోచారం మున్సిపాలిటీ, నారపల్లిలోనీ ఆబ్కారి కార్యాలయంలో కాప్రా కి సంబంధించిన ఆబ్కారి కార్యాలయాలను సోమవారం డిసిసి అధ్యక్షుడు తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి తో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించాడు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఈరోజు 14 అధికారి కార్యాలయాలను ప్రారంభించారు. ఒక్క ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాలో 9 ఆబ్కారి కార్యలయాలను ప్రారంభించామని వారు తెలిపారు. మద్యం కల్తీ, గంజాయి డ్రగ్స్ పై ఉక్కు పాదం మోపడంలో అబ్కారీ శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. కొత్తగా ఏర్పడబోయే మద్యం దుకాణాలతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని వారు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో, బి బ్లాక్ అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్, మాజీ చైర్పర్సన్ మల్లి పావని, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బంగారం శుద్ధి పేరుతో మోసం ఆభరణాలతో పరారైన దుండగులు

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో పట్టపగలే దొంగలు రెచ్చిపోతున్నారు ఓ ఇంట్లో బంగారం శుద్ధి చేస్తామని చెప్పి ఓ మహిళ మెడలోని గొలుసు చెవి కమ్మలను దుండగులు దొంగిలించిన సంఘటన కాగజ్ నగర్ పట్టణంలోని పెట్రోల్ బంక్ ఏరియాలో చోటు చేసుకుంది బాధితురాలు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం కాగజ్ నగర్ లోని పెట్రోల్ బంక్ ఏరియాలోని సంధ్య శ్రీవాత్సవ్ ఇంట్లో బంగారం వెండి ఆభరణాలు శుద్ధి చేయిస్తామంటూ ఇంటికి వచ్చిన ఇద్దరు దుండగులు రాగి చెప్పుతో వెండి వస్తువులను ముందుగా శుద్ధి చేశారు తర్వాత మహిళ మెడలో ఉన్న గొలుసు చెవి కమ్మలు ఇస్తే శుద్ధి చేస్తామని చెప్పారు ముందుగా ఓ డబ్బాలో వేడి నీళ్లు పోసిన తర్వాత ఓ కెమికల్ కూడా వేసి అందులో తన గొలుసు చెవి కమ్మలు వేశారు అయితే వాటిని 10 నిమిషాల తర్వాత తీసి చూడాలని చెప్పి వెళ్లిపోయారు ఇక పది నిమిషాల తర్వాత డబ్బాలో చూస్తే రెండున్నర తులాల బంగారాన్ని దొంగిలించినట్లు గుర్తించిన బాధితులు స్థానిక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని విచారణ చేపట్టారు

దేశ అభివృద్ధి బీజేపీ తోనే సాధ్యం

ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్

మంబాపూర్ లో 30 అడుగుల బీజేపీ జెండా ఆవిష్కరణ

అక్షర విజేత, తాండూరు : దేశాభివృద్ధి ఒక్కటే లక్ష్యంగా కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని, కేంద్రంతో ప్రతిపక్షాలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి వస్తేనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని చేవెళ్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. వికారాబాద్ జిల్లా పెద్దేముల్ మండలం మంబాపూర్ గ్రామంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన 30 అడుగుల భారీ బీజేపీ జెండాను ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్నికలప్పుడు మాత్రమే రాజకీయాలు ఉండాలని, అభివృద్ధి విషయానికి వస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, ప్రతిపక్షాలు చేతులు కలపాలని పిలుపునిచ్చారు. అప్పుడే రాష్ట్రం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రాల అభివృద్ధి కోసం పంపిస్తున్న వేల కోట్ల నిధులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దారి మళ్లిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. కేంద్ర పథకాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పేర్లు మార్చి, ఆ నిధులను తామే ఇస్తున్నట్లుగా ప్రచారం చేసుకుంటున్నాయని విమర్శించారు. ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ముందుగా 30 అడుగుల ఎత్తైన బీజేపీ జెండాను కార్యకర్తల జై శ్రీరామ్, భారత్ మాతాకీ జై నినాదాల మధ్య ఎంపీ ఆవిష్కరించారు. గ్రామంలో పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్న కార్యకర్తలను ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మండల నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మహేశ్వరంలో మహిళ శక్తి ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ చేసిన డి ఆర్ డి ఓ శ్రీలత

మహిళా అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ అభివృద్ధి 18 సంవత్సరాల నిండిన ప్రతి మహిళకు మహిళా సంఘాలకు చీరలు పంపిణీ చేసిన ఎంపీడీవో శైలజ రెడ్డి

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కృష్ణా నాయక్ , వైస్ చైర్మన్ సిహెచ్ యాదయ్య

అక్షర విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం మండలంలో ఉన్న మొత్తం సంఘాలకు ఇందిరమ్మ మహిళ శక్తి చీరలు పంపిణీ చేసిన ఎంపీడీవో శైలజ రెడ్డి, మహేశ్వరం నియోజకవర్గం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సభావత్ కృష్ణ నాయక్,మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ సిహెచ్ యాదయ్య, ఇంద్రమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న, , ఫాక్స్ చైర్మన్ పాండు యాదవ్ తాసిల్దార్ చిన్న అప్పుల నాయుడు, ఎంపీడీవో శైలజ రెడ్డి . డిస్టిక్ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ యాదయ్య, రేణుక, సతీష్, సీసీలు, మహిళా సంఘాలు పాల్గొన్నారు , ప్రభుత్వ అధికారులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదిరులు పాల్గొన్నారు.

జస్ట్ కలబందేగా అనుకునేరు.. ఇది వేసవిలో ఓ వరం లాంటిది.. అమేజింగ్ బెనిఫిట్స్..

చిన్న చిన్న గాయాలను నయం చేయడంలో కూడా కలబంద ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. దీన్ని పసుపుతో కలిపి పూయాలి.. ఎందుకంటే ఇది మీ గాయాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా కాపాడుతుంది. నిజానికి, పసుపులో క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే కలబంద.. కలబంద అనేది ఇళ్లలో సులభంగా లభించే మొక్క.. కలబందలో అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు, శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నాయి. కలబందలో శక్తివంతమైన సమ్మేళనాలు సమృద్ధిగా ఉండటం వలన.. శరీరానికి దాని ప్రయోజనాలు అద్భుతంగా లభిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. కలబంద చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.. కాబట్టి వేసవిలో ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇంటి నివారణగా ఉపయోగించడమే కాకుండా, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా కలబంద చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు దీనిని వడదెబ్బకు చికిత్స చేయడానికి, గజిబిజిగా ఉండే జుట్టును మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా చేయడానికి, దంత ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి, జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మొదలైన వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. కలబందను చర్మం, జుట్టు కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. దీనితో పాటు మీరు దీనిని కూడా తినవచ్చు. కలబంద రుచి చాలా చేదుగా ఉన్నప్పటికీ, దాని వినియోగం ఆరోగ్యానికి ఒక వరం లాంటిదని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. కలబందను మీరు ఎన్ని విధాలుగా ఉపయోగించవచ్చు.. ఆయుర్వేద నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం.

అలోవెరాతో కాలిన గాయాల నుంచి ఉపశమనం..

ఇంట్లో పనిచేసేటప్పుడు మీరు కొద్దిగా కాలినట్లయితే, కలబంద మంట నుండి ఉపశమనం పొందడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, కలబంద ఆకును మొక్క నుండి వేరు చేసిన తర్వాత, దానిని బాగా కడిగి, మధ్యలో నుంచి కత్తిరించండి. జెల్ వైపు పైకి ఉండేలా కాలిన గాయం మీద ఉంచండి. ఇది తక్షణ ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది మరియు బొబ్బలను కూడా నివారిస్తుంది.

గాయాలను నయం చేస్తుంది

చిన్న చిన్న గాయాలను నయం చేయడంలో కూడా కలబంద ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. దీన్ని పసుపుతో కలిపి పూయాలి.. ఎందుకంటే ఇది మీ గాయాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా కాపాడుతుంది. నిజానికి, పసుపులో క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే కలబంద చర్మాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కలబంద రసం త్రాగండి

కలబంద రసం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. దీని రసం మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల రక్తంలో చక్కెరను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని సహజంగా ప్రకాశవంతంగా, జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దీనితో పాటు, ఇది వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే, ఇంట్లో కలబంద రసం తయారు చేసి తాగకండి, దానిద్వారా కొన్ని ప్రమాదాలు ఉండవచ్చు. మీరు ఏదైనా మంచి బ్రాండ్ నుండి కలబంద రసాన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు. రోజూ కలబంద రసం తాగే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం కూడా ముఖ్యం.

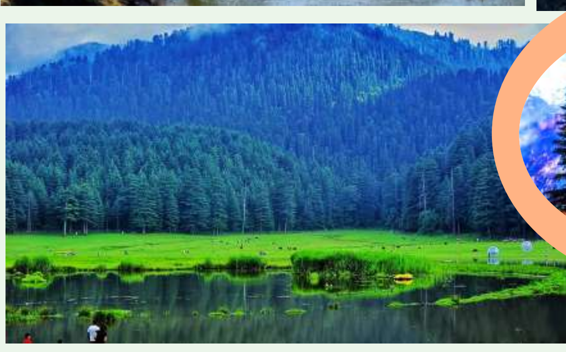
నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

మీ కాలు లేదా చేతిలో చిన్న గాయం అయితే, అంటే కండరాలలో నొప్పి.. వాపు మాత్రమే ఉంటే, కలబంద ఆకులపై ఆవ నూనెను రాసి, వాటిని కొద్దిగా వేడి చేసి, ప్రభావిత ప్రాంతంపై అప్లై చేసి, ఆపై కట్టు కట్టండి. ఇది చాలా ఉపశమనం ఇస్తుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

నోటి ఆరోగ్యానికి కలబంద వాడకం

చిగుళ్ల వాపు, నోటి కుళ్ళు, దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా కలబంద సహాయపడుతుంది. మీ దంతాలను శుభ్రం చేయడానికి దీనిని టూత్‌పేస్ట్‌గా ఉపయోగించడం వల్ల తాజాదనాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మీ దంతాలను శుభ్రపరచడానికి సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు, గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి మౌత్ వాష్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

జూన్‌లో సందర్శించడానికి బెస్ట్ టూరిస్ట్ ప్లేసెస్ ఇవే!



జూన్ నెలలో కాస్త ఎండలు కూడా తగ్గుతాయి. అయితే ఈ నెలలో సరదాగా మీ పిల్లలు లేదా ఫ్రెండ్స్, ఫ్యామిలీతో ఎక్కడికైనా టూర్ వెళ్దాం అని ఆలోచిస్తున్నారా. అయితే మీకోసమే అద్భుతమైన సమాచారం. వేసవి సెలవులను ఎంజాయ్ చేయానికి వెళ్లాలి అనుకుంటే ఈ ప్లేసెస్ చాలా బెస్ట్ అంట. అక్కడి ప్రకృతి సౌందర్యానికి ప్రతి ఒక్కరూ ఫిదా అయిపోవాల్సిందేనంట. ఇంతకీ ఆ ప్లేసెస్ ఏవి అంటే? ప్రశాంతమైన పచ్చని చెట్లు, ఎత్తైన కొండలు మధ్య ఎంజాయ్ చేయాలి అనుకుంటే లాన్స్ డౌన్ బెస్ట్ ప్లేస్. ఇక్కడి తక్కువ రద్దీ ఉండే హిల్ స్టేషన్స్, టిప్ ఇన్ టాప్ వ్యూ పాయింట్, భుల్లా తాల్ వంటివి చూడటానికి చాలా బాగుంటాయి. ప్రశాంతమైన పచ్చని చెట్లు, ఎత్తైన కొండలు మధ్య ఎంజాయ్ చేయాలి అనుకుంటే లాన్స్ డౌన్ బెస్ట్ ప్లేస్. ఇక్కడి తక్కువ రద్దీ ఉండే హిల్ స్టేషన్స్, టిప్ ఇన్ టాప్ వ్యూ పాయింట్, భుల్లా తాల్ వంటివి చూడటానికి చాలా బాగుంటాయి.

1 / 5

అందమైన పర్వతాల మధ్య, సహజ పండ్లతోటల మధ్య మీ పిల్లలు లేదా ఫ్యామిలీతో సరదాగా గడపాలి అనుకుంటే ముక్తేశ్వర్ బెస్ట్ ప్లేస్. ఇక్కడ ముక్తేశ్వర్ మహాదేవ్ ఆలయం, పర్వతారోహన, చాఫ్లీ కి జాలి, కొంటల్లో ట్రెక్కింగ్ మంచి అనుభూతిని ఇస్తాయి. అందమైన పర్వతాల మధ్య, సహజ పండ్లతోటల మధ్య మీ పిల్లలు లేదా ఫ్యామిలీతో సరదాగా గడపాలి అనుకుంటే ముక్తేశ్వర్ బెస్ట్ ప్లేస్. ఇక్కడ ముక్తేశ్వర్ మహాదేవ్ ఆలయం, పర్వతారోహన, చాఫ్లీ కి జాలి, కొంటల్లో ట్రెక్కింగ్ మంచి అనుభూతిని ఇస్తాయి.

2 / 5

మీరు మీ స్నేహితులు లేదా బంధువులతో ఎంజాయ్ చేయాలి అనుకుంటే కనాటల్ బెస్ట్. ఇక్కడి అందమైన లోయలు, పూలతోటలు, సెలయేళ్లు పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తాయి.అలాగే హిల్ స్టేషన్స్, దట్టమైన అడువులు, అందమైన ఆకాశాన్ని చూస్తు ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. మీరు మీ స్నేహితులు లేదా బంధువులతో ఎంజాయ్ చేయాలి అనుకుంటే కనాటల్ బెస్ట్. ఇక్కడి అందమైన లోయలు, పూలతోటలు, సెలయేళ్లు పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తాయి.అలాగే హిల్ స్టేషన్స్, దట్టమైన అడువులు, అందమైన ఆకాశాన్ని చూస్తు ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

3 / 5

భారతదేశపు మినీ స్విట్జర్లాండ్ గా పేరుగాంచిన చోప్టా బెస్ట్ పర్యాటక ప్రదేశం. ఇక్కడి ఎత్తైన కొండలు, తుంగనాథ్ ఆలయం, ట్రెక్కింగ్, అందమైన ప్రకృతి సౌదర్యం పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. భారతదేశపు మినీ స్విట్జర్లాండ్ గా పేరుగాంచిన చోప్టా బెస్ట్ పర్యాటక ప్రదేశం. ఇక్కడి ఎత్తైన కొండలు, తుంగనాథ్ ఆలయం, ట్రెక్కింగ్, అందమైన ప్రకృతి సౌదర్యం పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది.

4 / 5

సాహస యాత్రికులకు స్వర్గధామం మున్సియారి . ఇక్కడికి వెళ్లాలి అనుకునే వారు చాలా ఎంజాయ్ చేస్తారంట. ఉత్కంఠ భరితమైన ట్రెక్కింగ్ ఆనందాన్నిఇస్తుంది. సాహస యాత్రికులకు స్వర్గధామం మున్సియారి . ఇక్కడికి వెళ్లాలి అనుకునే వారు చాలా ఎంజాయ్ చేస్తారంట. ఉత్కంఠ భరితమైన ట్రెక్కింగ్ ఆనందాన్నిఇస్తుంది.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు పొరపాటున కూడా దొండకాయ జోలికి వెళ్లకండి.. ఎంత డేంజరో

దొండకాయ ఒక పోషకమైన కూరగాయ. దీనిలో ఫైబర్, వివిధ రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అయితే, కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దొండకాయను తినకూడదు. అలా తినడం వారి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. ఉన్న సమస్యలను రెట్టింపు చేయవచ్చు. మరి ఇంతకీ ఎవరు దొండకాయకు దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దొండకాయలో ఫైబర్, విటమిన్ బి1, బి2, బి3, బి6, బి9, విటమిన్ సి, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలు శరీరం యొక్క వివిధ విధులకు తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులు కొన్ని ప్రత్యేక కారణాల వల్ల దొండకాయను ఆహారంలో చేర్చుకోకూడదు.

దొండకాయ తినకూడని వ్యక్తులు:

రక్తపోటు ఉన్నవారు..

దొండకాయ రక్తపోటును తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ, తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారు ఎక్కువగా దొండకాయ తింటే వారి రక్తపోటు మరింత తగ్గే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల నీరసం, మూర్ఛ, తలనొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. కాబట్టి, తక్కువ బీపీ ఉన్నవారు దొండకాయను మితంగా తీసుకోవడం లేదా పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

అలెర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు:

చాలా మందికి చర్మ సంబంధిత లేదా శ్వాసకోశ సంబంధిత అలెర్జీలు ఉంటాయి. ఇలాంటి వారు దొండకాయ తింటే ప్రతిచర్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దొండకాయ తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, చర్మంపై దురద, మంట, వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కొందరికి శ్వాస తీసుకోవడంలో కూడా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అందువల్ల, అలెర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు దొండకాయకు దూరంగా ఉండటం సురక్షితం.

శస్త్రచికిత్స చేయించుకునేవారు:

ఎవరైనా శస్త్రచికిత్స చేయించుకోబోతున్నట్లయితే, ఆ సమయంలో లేదా ఆపరేషన్‌కు కొన్ని రోజుల ముందు దొండకాయ తినకూడదు. దొండకాయ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇది శస్త్రచికిత్స సమయంలో సమస్యలు సృష్టించవచ్చు. వైద్యులు కూడా ఆపరేషన్‌కు కనీసం ఒకటి లేదా రెండు వారాల ముందు దొండకాయ తినడం మానేయమని సూచిస్తారు.

గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు:

గర్భధారణ సమయంలో దొండకాయలు తినడం గురించి నిపుణులు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే, వీరు పరిమిత పరిమాణంలో తింటే కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. కానీ ఎక్కువగా తింటే మాత్రం సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పాలిచ్చే తల్లులు కూడా దొండకాయను ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ఇది పిల్లలకు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను కలిగించవచ్చు. కాబట్టి, ఈ సమయంలో దొండకాయ తినే విషయంలో జాగ్రత్త వహించడం ముఖ్యం.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు:

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడానికి ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే దొండకాయను తినవచ్చు. కానీ, ఒకవేళ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటే దొండకాయ తినడం మంచిది కాదు. దొండకాయ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను మరింత తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల నీరసం, కళ్లు తిరగడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, తక్కువ షుగర్ ఉన్నవారు దొండకాయను తినే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం.

సోలోగా.. సేఫ్టీగా!

'సోలో ట్రావెలింగ్'పై అతివలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ప్రశాంతంగా గడిపిరావడానికి ప్రయాణాలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గేందుకూ.. 'ట్రావెలింగ్'ను మించిన మందులేదని చెబుతున్నారు. అయితే, సరైన అవగాహన లేక.. ఒంటరి ప్రయాణికులు కొందరు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. సోలో ట్రావెలింగ్ సేఫ్టీగా సాగాలంటే.. కింది సూచనలు పాటించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సోలో ట్రావెల్ చేద్దామనుకుంటే.. తక్కువ లగేజీతో మొదలుపెట్టండి. ఎందుకంటే, ఈ ప్రయాణమంతా మీ లగేజీని మీరే మోయాల్సి వస్తుంది. అందుకే, మీ వెంట ఎన్ని తక్కువ వస్తువులు ఉంటే.. అంతమంచిది. అంతేకాదు.. పొరపాటున మర్చిపోయినా.. దొంగతనానికి గురైనా మీరు ఎక్కువగా నష్టపోరు కూడా! సూట్‌కేసులకు బదులుగా.. బ్యాక్‌ప్యాక్‌ను తీసుకెళ్లండి. బడ్జెట్, సేఫ్టీ సమస్య కాకుండా ఉండాలంటే.. హోటల్స్‌కు బదులుగా, హాస్టళ్లలో చెక్ ఇన్ అవ్వండి. ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ట్రావెలింగ్ హాస్టళ్లలో తక్కువ ధరలోనే మంచి సేఫ్టీతో కూడిన హాస్పిటాలిటీ లభిస్తుంది. అంతేకాదు.. మీలాగే ఒంటరిగా ప్రయాణించే ఎంతోమంది మహిళలు అక్కడ తారసపడతారు. అలాంటివాళ్లతో కనెక్ట్ అవ్వండి. కలిసి ప్రయాణాలను కొనసాగించండి. కొత్త ప్రదేశాలను సందర్శించినప్పుడు.. మొదటిరోజే మొత్తం తిరిగేయాలని అనుకోవద్దు. ఆయా ప్రదేశాల్లో సర్దుకోవడానికి మీ శరీరానికి కాస్త సమయం ఇవ్వండి. సిమ్లాను సందర్శించిన వెంటనే రాజస్థాన్‌లో వాలిపోయి.. అదేరోజు అక్కడి ఎడారుల్లో విహరిద్దామంటే కుదరదు. మంచుకొండలకు అలవాటైన మీ శరీరం.. ఎడారి ఎండలను తట్టుకోవాలంటే కనీసం ఒక్కరోజైనా పడుతుంది. అలాగే.. ప్రయాణాల వల్ల శరీరం కూడా అలసిపోతుంది.

జుట్టు రాలిపోయి.. ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉంటున్నారా.. మీ బాడీలో ఈ లోపం ఉన్నట్లే..

ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి పోషకాహారం పునాది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో సరైన మొత్తంలో పోషకాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటిలో ప్రోటీన్ ఒక కీలకమైన పోషకం. ఇది మన శరీరానికి ఎంతో అవసరం. కణాల నిర్మాణం నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం వరకు ప్రోటీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు, చాలా మంది ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోలేకపోతున్నారు. సరైన మోతాదులో ప్రోటీన్ లేకపోతే మన శరీరం అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల శరీరం ఎన్ని రకాలుగా ఇబ్బంది పడుతుంది, ఒకవేళ ఈ లోపాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే భవిష్యత్తులో ఎలాంటి పరిణామాలు ఎదురవుతాయి అనే విషయాలను ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. ప్రోటీన్ లోపం మన శరీరంపై అనేక విధాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది. మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్ మన శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ మనం తీసుకునే ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే, మీరు క్రమంగా బలహీనంగా తయారవుతారు. చిన్నపాటి పనులు చేసినా కూడా త్వరగా అలసటకు గురవుతారు. శక్తి లేకపోవడం వల్ల రోజువారీ కార్యకలాపాలు కూడా కష్టంగా అనిపిస్తాయి. ప్రోటీన్ లోపం కేవలం కండరాల బలహీనతకు మాత్రమే కాకుండా ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. ప్రోటీన్ ఎముకల సాంద్రతను కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. దీనివల్ల చిన్నపాటి గాయాలకే లేదా ఒత్తిడికే ఎముకలు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. వృద్ధుల్లో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది.

జుట్టు రాలడం, చర్మ సమస్యలు

ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవడం ఒక సాధారణ సమస్య. ప్రోటీన్ జుట్టు నిర్మాణానికి అవసరమైన కెరాటిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల జుట్టు బలహీనంగా మారుతుంది, నిస్తేజంగా కనిపిస్తుంది సులభంగా విరిగిపోతుంది. చర్మ ఆరోగ్యం కూడా ప్రోటీన్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రోటీన్ చర్మ కణాల మరమ్మత్తు కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే చర్మం పొడిబారుతుంది, నిర్జీవంగా మారుతుంది మరియు వివిధ రకాల చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. గాయాలు కూడా త్వరగా మానవు. శరీరానికి తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే రోగనిరోధక శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. ప్రోటీన్ యాంటీబాడీస్ ఉత్పత్తికి అవసరం, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ప్రోటీన్ లోపం ఎక్కువగా ఉంటే శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం పెరుగుతుంది తరచూ అనారోగ్యాల బారిన పడతారు.

పిల్లల్లో ఎదుగుదల మందగించడం

పిల్లల సరైన ఎదుగుదలకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇది కండరాలు, ఎముకలు ఇతర కణజాలాల నిర్మాణానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లల ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే వారి ఎదుగుదల మందగిస్తుంది. వారు వయస్సుకు తగ్గట్టుగా ఎత్తు మరియు బరువు పెరగరు. అంతేకాకుండా, వారి మానసిక అభివృద్ధి కూడా ప్రభావితం కావచ్చు.

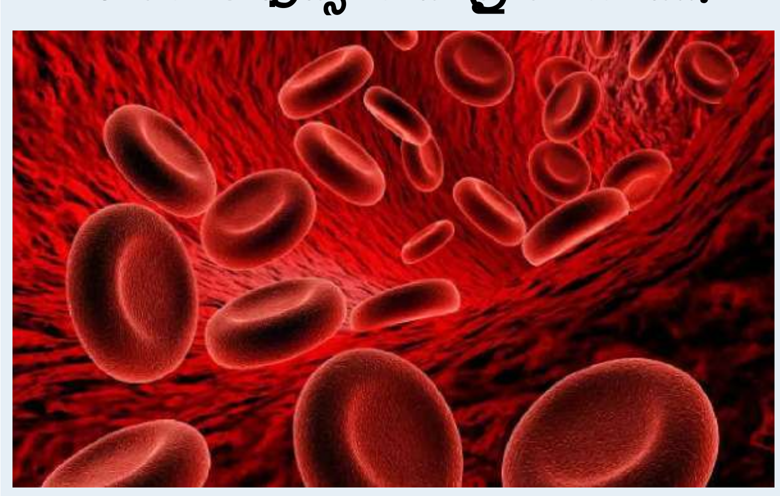
బరువు తగ్గడం, వాపులు, నొప్పులు

ప్రోటీన్ లోపం వల్ల కొందరు వ్యక్తులు విపరీతంగా బరువు తగ్గిపోతారు. ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలను అందిస్తుంది, ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి మరియు నిర్వహణకు ముఖ్యమైనవి. ప్రోటీన్ లోపం కండరాల క్షీణతకు దారితీస్తుంది. ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను కాపాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోకపోతే శరీర కణజాలాలలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల కాళ్లు, చేతులు, పొట్ట మరియు ఇతర భాగాలలో వాపు వస్తుంది. ఈ వాపుల వల్ల నొప్పులు కూడా వస్తాయి.

మరిన్ని లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి:

గోళ్లు బలహీనంగా మారడం, సులభంగా విరిగిపోవడం.
చర్మం నిస్తేజంగా మారడం.
నిరంతరం అలసట, బలహీనత.
ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం.
మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు.
చిన్న గాయాలు కూడా ఆలస్యంగా మానడం.

ఎర్ర రక్త కణాలు పెరగాలంటే టాబ్లెట్లే కాదు.. ఈ నాచురల్ ఫుడ్స్ కూడా ట్రై చేయండి..!



మన శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా కొనసాగాలంటే ఎర్ర రక్త కణాలు బాగా పని చేయాలి. ఇవి ఆక్సిజన్‌ను శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సరఫరా చేస్తాయి. అయితే కొన్ని పోషకాలు తక్కువైతే ఈ కణాల ఉత్పత్తి తక్కువవుతుంది. ఈ పరిస్థితిని అనేమియా అంటారు. నీరసం, గుండె దడ, బలహీనంగా ఉండటం అనేమియా వచ్చినప్పుడు కనిపిస్తాయి. ఇది ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల వస్తుంది. దీన్ని తగ్గించాలంటే పోషకాలున్న మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి శరీరానికి హిమోగ్లోబిన్ తయారవ్వడానికి ఐరన్ చాలా అవసరం. ఇది తక్కువగా ఉంటే ఎర్ర రక్త కణాలు తక్కువగా తయారవుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. సహజంగా లభించే కొన్ని ఐరన్ కలిగిన ఆహారాలు తోటకూర, పొన్నగంటి కూర, గోంగూర వంటి ఆకుకూరలు, మటన్, లివర్ వంటి మాంసాహార పదార్థాలు, శెనగలు, మినపప్పు, బీన్స్ లాంటి పప్పులు, ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్ష వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్. ఈ పదార్థాలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తహీనతకు మంచి పరిష్కారం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా నిమ్మకాయ, ముసంబి, ఉసిరికాయ లాంటి పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి సహాయంతో ఐరన్ శరీరంలో వేగంగా గ్రహించబడుతుంది. ఫోలేట్ కూడా మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది బి గ్రూప్ విటమిన్లలో ఒకటి. కొత్త ఎర్ర రక్త కణాలు తయారవ్వడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఫోలేట్ సరైన స్థాయిలో లేకపోతే రక్తహీనత వచ్చే అవకాశం ఉంది. బీట్ రూట్, పాలకూర, అరటికాయ, బఠాణీలు, పప్పులు, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి ఆహార పదార్థాలలో ఫోలేట్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఒకవేళ మీ శరీరంలో ఫోలేట్ తక్కువగా ఉంటే.. వైద్యుల సూచన మేరకు ఫోలిక్ యాసిడ్ టాబ్లెట్లు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి12 ఎర్ర రక్త కణాలు ఎదగడానికి చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలోని కణాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది. ఒకవేళ శరీరంలో బి12 తక్కువగా ఉంటే రక్తహీనత ఏర్పడటమే కాకుండా మెదడు పనితీరు కూడా దెబ్బతింటుంది. ఈ విటమిన్‌ను పొందడానికి గుడ్డు, పాల పదార్థాలు, చేపలు, చికెన్ వంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి. మాంసాహారం తీసుకోని వారికి బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కాబట్టి వారు డాక్టర్ సలహా మేరకు బి12 సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ఆకుకూరలు, పచ్చని కూరగాయలు, బీన్స్ లాంటివి తినడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన ఐరన్, ఫోలేట్, బి12 వంటి పోషకాలు అందుతాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు శరీరాన్ని బలంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఎర్ర రక్త కణాలు సహజంగా పెరుగుతాయి. రక్తహీనత అనేది చిన్న సమస్య కాదని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇది గుండె, మెదడు, మిగతా శరీర భాగాల పని తీరు మీద ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఐరన్, ఫోలేట్, బి12 లాంటి పోషకాలున్న తిండి తింటూ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను నాచురల్‌గా పెంచుకోవచ్చు.

బంగారం ప్రియులకు షాక్.. మళ్లీ పెరుగుతున్న ధరలు.. తులం ఎంత ఉందంటే..

గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పసిడి ధరలు పరుగులు పెడుతున్నాయి.. ఇటీవల కాలంలో లక్ష మార్కు దాటేసిన బంగారం ధరలు.. ఆ తర్వాత ఆ దూకుడు కొనసాగించలేదు. ఆ తర్వాత ధరలు క్రమంగా తగ్గుతూ.. స్వల్పంగా పెరుగుతూ వచ్చాయి.. వాస్తవానికి అంతర్జాతీయ పరిణామాల ప్రకారం.. బంగారం, వెండి ధరల్లో ఎప్పటికప్పుడు మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయి. ఒక్కోసారి ధర పెరిగితే.. మరికొన్ని సార్లు తగ్గుతూ వస్తుంటాయి. 20 మే 2025 మంగళవారం ఉదయం ఆరు గంటల వరకు పలు వెబ్‌సైట్లలో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. బంగారం, వెండి ధరలు స్వల్పంగా పెరిగాయి.. 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.95,520 గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.87,560 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.98,100 లుగా ఉంది. తులం బంగారంపై రూ.10, కిలో వెండిపై రూ.100 మేర ధర పెరిగింది. కాగా.. ప్రాంతాల వారీగా బంగారం, వెండి ధరల్లో వ్యత్యాసం ఉంటుంది.

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోండి..

బంగారం ధరలు..

హైదరాబాద్‌లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.87,560, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,520 గా ఉంది.

విశాఖపట్నం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.87,560, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,520 గా ఉంది.

ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.87,710, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,670 గా ఉంది.

ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,560, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,520 గా ఉంది.

చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,560, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.95,520 గా ఉంది.

బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,560, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,520 గా ఉంది.

ఆర్థిక సంక్షోభం రాబోతుంది.. జాగ్రత్త పడండి! రిచ్ డాడ్ పూర్ డాడ్ రచయిత హెచ్చరిక

రిచ్ డాడ్ పూర్ డాడ్ పుస్తక రచయిత రాబర్ట్ కియోసాకి రాబోయే ప్రపంచ ఆర్థిక సంక్షోభం గురించి తాజాగా హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ఆర్థిక చరిత్రలో కీలకమైన క్షణాలను కియోసాకి ఎత్తి చూపారు. కియోసాకి ప్రకారం.. ఈ పెరుగుతున్న సమస్యలకు మూలం 1971 నాటిది. అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు రిచర్డ్ నిక్సన్ యూఎస్ డాలర్‌ను బంగారు ప్రమాణం నుండి తొలగించినప్పుడు 1.6 ట్రిలియన్ల డాలర్ల విద్యార్థి రుణ మార్కెట్ పతనం వల్ల తదుపరి సంక్షోభం ఏర్పడుతుందని రికార్డ్ అభిప్రాయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు. సాంప్రదాయ పొదుపు ఇకపై సురక్షితం కాదని కియోసాకి అభిప్రాయపడ్డారు. రాబోయే సంక్షోభం నుంచి రక్షణ పొందేందుకు నకిలీ ఫియట్ డబ్బును ఆదా చేయడం పరిష్కారం కాదని కూడా ఆయన చెప్పారు. నేను 25 సంవత్సరాల క్రితం రిచ్ డాడ్ పూర్ డాడ్‌లో చెప్పినట్లుగా ధనికులు డబ్బు కోసం పని చేయరు, పొదుపు చేసేవారు నష్టపోతారు అని ఆయన రాశారు. ప్రభుత్వ సహాయం కోసం వేచి ఉండటానికి బదులుగా.. నిజమైన బంగారం, వెండి, బిట్‌కాయిన్‌లను ఆదా చేయడం ద్వారా సంక్షోభం నుంచి బయటపడొచ్చు అని అన్నారు. 2012లో రిచ్ డాడ్ ప్రవచనంలో నేను హెచ్చరించిన క్రాష్ ప్రారంభమైంది దయచేసి జాగ్రత్తగా ఉండండి. మిమ్మల్ని మీరు బెయిల్ ద్వారా బయటకు తీసుకెళ్లండి అంటూ కియోసాకి ఒక కఠినమైన హెచ్చరిక చేశారు.

యూకే కుబేరుల జాబితాలో హిందుజా హవా.. నాలుగోసారీ భారత సంతతిదే అగ్రస్థానం

110 ఏళ్ల క్రితం ప్రారంభమైన హిందుజా గ్రూప్ ప్రస్తుతం 38 దేశాల్లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. ముఖ్యంగా రవాణా, బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక సేవలు, డిజిటల్ టెక్నాలజీ, మీడియా, ప్రాజెక్ట్ డెవలప్‌మెంట్, లూబ్రికెంట్స్, స్పెషాలిటీ కెమికల్స్, ఎనర్జీ, రియల్ ఎస్టేట్, ట్రేడింగ్ వైద్య రంగాల్లో భారీ పెట్టుబడులు పెట్టింది. 'సండే టైమ్స్' ప్రచురించే ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక జాబితా బ్రిటన్‌లో నివసిస్తున్న 350 అత్యంత ధనవంతులు వారి కుటుంబాల ఆస్తులను లెక్కిస్తుంది. భూమి, ఆస్తులు, ప్రభుత్వ రంగ కంపెనీల షేర్లు, ఇతరత్రా లెక్కించదగిన సంపద ఆధారంగా ఈ ర్యాంకింగ్‌ను నిర్ణయిస్తారు. "హిందుజా కుటుంబం బ్రిటన్ కుబేరుల జాబితాలో తమ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగిస్తోంది. వారి వ్యాపార సామ్రాజ్యం పరిమాణంలోనే కాకుండా, పరిధిలోనూ విస్తరిస్తోంది" అని 'టైమ్స్' పేర్కొంది. గత ఏడాది కాలంలో హిందుజా గ్రూప్ భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రంగంపై మరింత దృష్టి సారించింది. దేశంలో స్థిరమైన రవాణాకు ప్రోత్సాహం లభిస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి గణనీయమైన నిధులను కేటాయించింది. ఇది ఆటోమొబైల్ రంగంలో వారి సంస్థ తీసుకుంటున్న 'గ్రీన్' మార్పును సూచిస్తోంది. "మా ఆవిష్కరణల ఆధారిత వృద్ధి లక్ష్యానికి అనుగుణంగా, భవిష్యత్తు రవాణా స్థిరమైన సాంకేతికతల్లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నాం" అని లండన్‌లో జరిగిన ఒక పరిశ్రమ సదస్సులో గ్రూప్ ప్రతినిధి తెలిపారు. అంతేకాకుండా, అశోక్ లేలాండ్ డైరెక్టర్ ధీరజ్ హిందుజా 'ఫైనాన్షియల్ ఎక్స్‌ప్రెస్'తో మాట్లాడుతూ, 2026 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో హిందుజా లేలాండ్ ఫైనాన్స్‌ను స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్ట్ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇది వారి దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక వ్యూహాన్ని తెలియజేస్తోంది. హిందుజా ఫౌండేషన్ విద్య, వైద్యం, నీటి సంరక్షణ స్థిరమైన గ్రామీణాభివృద్ధి వంటి రంగాల్లో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ, వారి దాతృత్వ నిబద్ధతను నిరూపిస్తోంది. ఈ సంస్థ యూకే భారతదేశంలో అనేక సేవా కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. అందరినీ కలుపుకొని అభివృద్ధి సాధించాలనే వారి సిద్ధాంతాన్ని ఈ దాతృత్వ కార్యక్రమాలు ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. ఈ సూత్రాన్ని గ్రూప్ వ్యవస్థాపకులు పరమానంద్ దీప్‌చంద్ హిందుజా నెలకొల్పారని చెబుతారు. ఈ ఏడాది కుబేరుల జాబితాలో ఇతర ప్రముఖులు వీరు: డేవిడ్ సైమన్ రూబెన్ %c% కుటుంబం (26.873 బిలియన్లు), సర్ లియోనార్డ్ బ్లావట్నిక్ (25.725 బిలియన్లు), సర్ జేమ్స్ డైసన్ %c% కుటుంబం (20.8 బిలియన్లు), ఇదాన్ ఓఫర్ (20.121 బిలియన్లు), వెస్టన్ కుటుంబం (17.746 బిలియన్లు), సర్ జిమ్ రాట్‌క్లిఫ్ (17.046 బిలియన్లు), లక్ష్మీ మిట్టల్ %c% కుటుంబం (15.444 బిలియన్లు). ముఖ్యంగా యూరప్ దక్షిణాసియాలో ఆర్థిక అనిశ్చితులు నెలకొన్న ఈ సమయంలో, హిందుజా గ్రూప్ యొక్క స్థిరత్వం, వివిధ రంగాల్లో వ్యాపారాల సామాజిక బాధ్యత వల్ల వారి నిలకడ వారిని అగ్రస్థానంలో నిలిపాయి. భౌగోళిక రాజకీయ ఆర్థిక పరిస్థితులు మారుతున్నప్పటికీ, వారి వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలు దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు రాబోయే సంవత్సరాల్లో కూడా వారి స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసేలా కనిపిస్తున్నాయి.

టీ తాగే డబ్బులు పొదుపు చేస్తే చాలు.. రూ.3 లక్షల రాబడి పొందవచ్చు! ఎలాగంటే..?

సుకన్య సమృద్ధి యోజన ద్వారా ఆడపిల్లల భవిష్యత్తును ప్రకాశవంతం చేయవచ్చు. నెలకు రూ.500 పొదుపు చేయడం ద్వారా, 15 సంవత్సరాలలో లక్షల రూపాయలు సంపాదించవచ్చు. సుకన్య సమృద్ధి యోజనలో నెలకు రూ.500 లేదా రూ.1000 పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా, 21 సంవత్సరాల తర్వాత లక్షల్లో రిటర్న్ పొందవచ్చు. చాలా మంది డబ్బు సంపాదిస్తారు కానీ, డబ్బులను పొదుపు చేయలేరు. అందుకే మంత్ ఎండ్ వచ్చేసరికి చిన్ని చిన్న అప్పులు చేయడం, ఏదైనా పెద్ద అవసరమో, ఆపదో వస్తే.. పెద్ద మొత్తంలో అప్పులు చేయడం లాంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, పొదుపు చేస్తే అలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. ఆ పొదుపు చిన్న మొత్తంలో అయినా సరే.. కచ్చితంగా అవసరానికి అక్కరకు వస్తుంది. పెద్దగా ఏం అవసరం లేదు.. చాలా మందికి రోజు టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. చాలా మంది డబ్బు సంపాదిస్తారు కానీ, డబ్బులను పొదుపు చేయలేరు. అందుకే మంత్ ఎండ్ వచ్చేసరికి చిన్ని చిన్న అప్పులు చేయడం, ఏదైనా పెద్ద అవసరమో, ఆపదో వస్తే.. పెద్ద మొత్తంలో అప్పులు చేయడం లాంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, పొదుపు చేస్తే అలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. ఆ పొదుపు చిన్న మొత్తంలో అయినా సరే.. కచ్చితంగా అవసరానికి అక్కరకు వస్తుంది. పెద్దగా ఏం అవసరం లేదు.. చాలా మందికి రోజు టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది.

1 / 5

ఇంట్లో తాగినా కూడా బయటికి వెళ్లిన సమయంలోనో, ఆఫీస్ నుంచి అలా కాసేపు బయటికి వెళ్లేనో.. బయట టీ షాపుల్లో కూడా తాగుతూ ఉంటారు. ఈ రోజుల్లో చిన్న చిన్న బడ్డీ కొట్టలతో కూడా టీ మినిమమ్ రూ.10 నుంచి రూ.20 మధ్య ఉంది. సరే.. యావరేజ్‌గా ఓ రూ.15 అనుకోండి. రోజుకు ఒకసారి బయట టీ తాగితే నెలకు రూ.450 అవుతుంది. దానికి ఇంకో రూ.50 కలిపి.. ఆ డబ్బుని పొదుపు చేస్తే చాలు రూ.3 లక్షలు తిరిగి పొందవచ్చు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం.. ఇంట్లో తాగినా కూడా బయటికి వెళ్లిన సమయంలోనో, ఆఫీస్ నుంచి అలా కాసేపు బయటికి వెళ్లేనో.. బయట టీ షాపుల్లో కూడా తాగుతూ ఉంటారు. ఈ రోజుల్లో చిన్న చిన్న బడ్డీ కొట్టలతో కూడా టీ మినిమమ్ రూ.10 నుంచి రూ.20 మధ్య ఉంది. సరే.. యావరేజ్‌గా ఓ రూ.15 అనుకోండి. రోజుకు ఒకసారి బయట టీ తాగితే నెలకు రూ.450 అవుతుంది. దానికి ఇంకో రూ.50 కలిపి.. ఆ డబ్బుని పొదుపు చేస్తే చాలు రూ.3 లక్షలు తిరిగి పొందవచ్చు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం..

2 / 5

సుకన్య సమృద్ధి యోజన.. ఈ స్కీమ్ గురించి వినే ఉంటారు. ఆడ పిల్లల చదువు, పెళ్లి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పథకం. ఇందులో నెలకు కేవలం రూ.500 పెట్టుబడి పెడితే ఎంత రిటర్న్స్ వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సుకన్య సమృద్ధి యోజన మెచ్యూరిటీ సమయం 21 ఏళ్లు ఉంటుంది. అయితే అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు వచ్చాక చదువు కోసం కొంత మొత్తంలో డబ్బు తీసుకోవచ్చు. పూర్తి మొత్తం తీసుకోవాలంటే మాత్రం 21 ఏళ్లు వచ్చే వరకు ఆగాల్సిందే. సుకన్య సమృద్ధి యోజన.. ఈ స్కీమ్ గురించి వినే ఉంటారు. ఆడ పిల్లల చదువు, పెళ్లి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పథకం. ఇందులో నెలకు కేవలం రూ.500 పెట్టుబడి పెడితే ఎంత రిటర్న్స్ వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సుకన్య సమృద్ధి యోజన మెచ్యూరిటీ సమయం 21 ఏళ్లు ఉంటుంది. అయితే అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు వచ్చాక చదువు కోసం కొంత మొత్తంలో డబ్బు తీసుకోవచ్చు. పూర్తి మొత్తం తీసుకోవాలంటే మాత్రం 21 ఏళ్లు వచ్చే వరకు ఆగాల్సిందే.

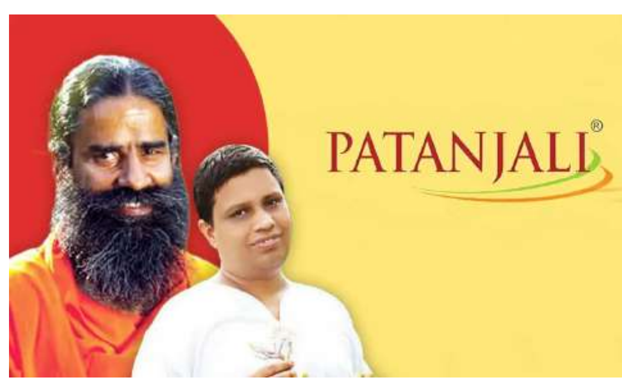
3 / 5

సుకన్య సమృద్ధి పాలసీ కింద పోస్ట్ ఆఫీస్ లేదా బ్యాంకులో ఖాతా తెరవవచ్చు. దీనికి అమ్మాయి జనన ధృవీకరణ పత్రం, తల్లిదండ్రుల గుర్తింపు కార్డు, చిరునామా రుజువు, పాన్ కార్డ్ అవసరం. ఇందులో మీరు నెలకు రూ. 500 పెట్టుబడి పెడుతూ.. 15 ఏళ్లు కొనసాగిస్తే.. రూ.90 వేలు జమ అవుతుంది. దీనిపై రూ.1,87,103 వడ్డీ లభిస్తుంది. పథకం మెచ్యూరిటీ అనంతరం మీకు రూ.?2,77,103 లభిస్తుంది. ఇలా మీరు వడ్డీ రూపంలోనే ఏకంగా సుమారు రూ.2 లక్షలు సొంతం చేసుకోవచ్చు సుకన్య సమృద్ధి పాలసీ కింద పోస్ట్ ఆఫీస్ లేదా బ్యాంకులో ఖాతా తెరవవచ్చు. దీనికి అమ్మాయి జనన ధృవీకరణ పత్రం, తల్లిదండ్రుల గుర్తింపు కార్డు, చిరునామా రుజువు, పాన్ కార్డ్ అవసరం. ఇందులో మీరు నెలకు రూ. 500 పెట్టుబడి పెడుతూ.. 15 ఏళ్లు కొనసాగిస్తే.. రూ.90 వేలు జమ అవుతుంది. దీనిపై రూ.1,87,103 వడ్డీ లభిస్తుంది. పథకం మెచ్యూరిటీ అనంతరం మీకు రూ.?2,77,103 లభిస్తుంది. ఇలా మీరు వడ్డీ రూపంలోనే ఏకంగా సుమారు రూ.2 లక్షలు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

4 / 5

ఒకవేళ మీరు ఈ పథకంలో నెలకు రూ.1000 పెడితే 15 ఏళ్లలో ?1.80 లక్షలు జమ అవుతుంది. దానిపై ?3,74,206 వడ్డీ. మొత్తం ?5,54,206 వస్తుంది. ఈ పథకంలో ఏటా కనీసం రూ.250 పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. గరిష్ఠంగా రూ.1,50,000 వరకు పెట్టుబడి పెడుతూ వెళ్లొచ్చు. ఒక కుటుంబంలో గరిష్ఠంగా ఇద్దరు ఆడపిల్లలకు ఈ ఖాతాలు తెరవవచ్చు. కవలలు ఉంటే ఎక్కువ ఖాతాలు తెరవవచ్చు. రూ.1.5 లక్షల వరకు పన్ను మినహాయింపు కూడా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు ఈ పథకంలో నెలకు రూ.1000 పెడితే 15 ఏళ్లలో ?1.80 లక్షలు జమ అవుతుంది. దానిపై ?3,74,206 వడ్డీ. మొత్తం ?5,54,206 వస్తుంది. ఈ పథకంలో ఏటా కనీసం రూ.250 పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. గరిష్ఠంగా రూ.1,50,000 వరకు పెట్టుబడి పెడుతూ వెళ్లొచ్చు. ఒక కుటుంబంలో గరిష్ఠంగా ఇద్దరు ఆడపిల్లలకు ఈ ఖాతాలు తెరవవచ్చు. కవలలు ఉంటే ఎక్కువ ఖాతాలు తెరవవచ్చు. రూ.1.5 లక్షల వరకు పన్ను మినహాయింపు కూడా ఉంటుంది.

పిత్త దోషానికి పతంజలి నుంచి అద్భుతమైన ఆయుర్వేద పరిష్కారం!



వాతావరణం, ఆహారపు అలవాట్లు మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మనం ఏది తిన్నా అది మన శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇది కాకుండా ఆయుర్వేదంలో వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో శక్తి, పనితీరుకు ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవి. కానీ కొన్నిసార్లు వేసవిలో పిత్త దోష పెరుగుదల సమస్య చాలా సాధారణం అవుతుంది. దీనివల్ల అనేక రకాల జీర్ణక్రియ, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. పిత్త దోషాన్ని ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్న సహజ పద్ధతుల ద్వారా కూడా నయం చేయవచ్చు. ఆయుర్వేదం గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో యోగా గురువు బాబా రామ్‌దేవ్ పతంజలిని ప్రారంభించారు. ఆచార్య బాలకృష్ణ ఆయుర్వేదం గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తూ ఒక పుస్తకాన్ని కూడా రాశారు. ఈ పుస్తకం పేరు "ఆయుర్వేద శాస్త్రం". ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. ఇందులో పిత్త దోషం గురించి కూడా పేర్కొన్నారు. ఈ పుస్తకంలో పిత్త దోషం పెరగడానికి గల కారణం, దానిని సమతుల్యం చేయడానికి తీసుకోవలసిన చర్యల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదంలో మూడు దోషాలు ఉన్నాయి.. వాత, పిత్త, కఫ. శరీరాన్ని నిర్మించడంలో, సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో ఈ మూడూ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్లు, ఎంజైమ్‌లను పైత్యరసం నియంత్రిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ, జీవక్రియకు బాధ్యత వహిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత, జీర్ణ అగ్ని (ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి, దాని పోషకాలను గ్రహించడానికి పనిచేస్తుంది) వంటివి పిత్తం ద్వారా మాత్రమే నియంత్రించబడతాయి. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు, పిత్తం మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన తెలివితేటలు, జ్ఞానం, ఆత్మవిశ్వాసం వంటి విధులను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలో పిత్త అసమతుల్యత కారణంగా, జీర్ణక్రియ ప్రభావితమవుతుంది. పైత్యరసం అసమతుల్యమైనప్పుడు, అది జీర్ణ శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది అజీర్ణం, కఫం సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఐదు రకాల పిత్తాలు ఉంటాయి. పచ్చక పిత్తం ఈ పిత్తం జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తక పిత్తం ఈ పిత్తం రక్త ఉత్పత్తి, ప్రసరణతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. సాధక పిత్తం ఇది మానసిక సామర్థ్యం, భావోద్వేగాలతో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది పనిని సరిగ్గా పూర్తి చేయడానికి మాకు వీలు కల్పిస్తుంది. సంతృప్తి, ఉత్సాహం పెంపొందుతాయి. భ్రాజక పిత్తం ఈ పిత్తం కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. భ్రాజక పిత్తం ఈ పిత్తం శరీర ఉష్ణోగ్రతను, చర్మంపై మెరుపును తీసుకురావడానికి పనిచేస్తుంది.

పైత్యరసం పెరగడానికి కారణాలు

పైత్యరసం పెరగడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఇది చిన్న వయసులో సహజంగా పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం ఎక్కువగా కారంగా, చేదుగా, మసాలాగా, పులుపుతో కూడిన ఆహారం, వేయించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం. దీనితో పాటు, వెనిగర్, సోర్ క్రీం, ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు, పులియబెట్టిన పానీయాలు వంటి పుల్లని, పులియబెట్టిన ఆహారాలను అధికంగా తీసుకోవడం కూడా దీనికి ఒక కారణం. పాడి కూరగాయలు, అధిక ఉప్పు ఉన్న ఆహారాలు, నిర్ణీత సమయంలో తినకపోవడం, అజీర్ణం, సిట్రిక్, ఆమ్ల ఆహారాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, క్రీమ్ ఉడికించిన పాలు, గోధుమ, కట్టూరా చేపలు, గొర్రె, మేక మాంసం ముఖ్యంగా పిత్తను తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఆహారం కాకుండా దీనికి అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చు. భావోద్వేగపరమైన ఆటంకాలు, ఒత్తిడి, అంటే అధిక కోపం, నిరాశ, ఏదైనా విషయం గురించి నిరంతరం ఒత్తిడి, వేడి, అలసట వంటివి కూడా శరీరంలో పిత్త దోష పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. వాతావరణంలో మార్పులతో పాటు, అధిక వేడి, సూర్యకాంతిలో ఉండటం వల్ల కూడా పిత్త దోషం పెరుగుతుంది.

పెరిగిన పిత్త దోష లక్షణాలు

పైత్య రుగ్మత పెరగడం వల్ల శరీరంలో అనేక రకాల మార్పులు కనిపిస్తాయి. దీనిలో, అలసట, బలహీనత, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల, అధిక వేడి అనుభూతి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీనితో పాటు, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా సంభవించవచ్చు. దీనిలో పైత్యం పెరిగినప్పుడు చర్మంలో వాపు, దద్దుర్లు, మొటిమలు, పూతల, దుర్వాసన, శరీర దుర్వాసన, గొంతు నొప్పి, తల తిరగడం, మూర్ఛపోవడం, చర్మం, మూత్రం, గోర్లు, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కోపం, ఓపిక లేకపోవడం, చిరాకు, తనను తాను శిక్షించుకోవడం వంటి మానసిక ఆరోగ్య సంబంధిత లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు.

పిత్త దోషాన్ని ఈ విధంగా నియంత్రించండి

ముందుగా పిత్త దోష అసమతుల్యతకు కారణాన్ని కనుగొని దానికి దూరంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇది కాకుండా, పిత్తాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి పతంజలిలో అనేక పద్ధతులు వివరించబడ్డాయి.

విరేచనం

విరేచన లేదా చికిత్సా ప్రక్షాళన అనేది తీవ్రతరం అయిన పిట్టను నియంత్రించడానికి ఉత్తమ మార్గం. పిట్ట మొదట్లో కడుపు, చిన్న ప్రేగులలో పేరుకుపోతుంది, భేదిమందులు ఈ ప్రాంతాలకు చేరుకుని సేకరించిన పిట్టను తగ్గిస్తాయి. నిర్విషీకరణ అనేది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి ఔషధ పదార్థాలను ఉపయోగించే ఆయుర్వేద ప్రక్రియ.

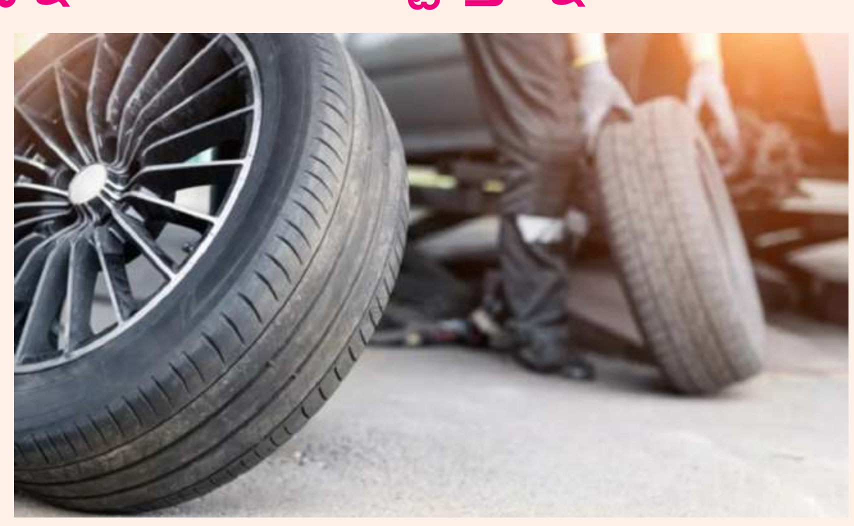
ధ్యానం

ధ్యానం చేయడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది మనస్సును కేంద్రీకరించడంలో, ప్రశాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది, శరీరానికి చల్లదనాన్ని కూడా అందిస్తుంది, ఇది పైత్యాన్ని, దాని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

సమతుల్యం చేయడానికి ఏమి తినాలి

పైత్యరసాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి, ఆహారంలో వివిధ మార్పులు అవసరం. దీని కోసం, అనేక రకాల ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. నెయ్యిని క్రమం తప్పకుండా తినవచ్చు. ఇది శరీరంపై శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పైత్యరసాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనితో పాటు, జీడిపప్పు, పుదీనాలు వంటి పదార్థాలు కూడా దీనికి సహాయపడతాయి. నిజానికి, నెయ్యిలో అనేక రకాల ఔషధ గుణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల దీనిని వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. కలబంద రసం, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, సలాడ్, గంజి తీసుకోవడం ద్వారా పిట్టను తగ్గించవచ్చు. వేడి వల్ల పిత్తం పెరుగుతుంది కాబట్టి ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేయడం లేదా ఎండలో బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి. సూర్యాస్తమయాన్ని చూడండి, చంద్రకాంతిలో కూర్చోండి, సరస్సు లేదా ప్రవహించే నీటి దగ్గర ప్రకృతిలో సమయం గడపండి, చల్లని గాలిని ఆస్వాదించండి.

పంక్చర్ రిపేర్ పేరుతో మోసం! మిమ్మల్ని ఎలా బురిడీ కొట్టిస్తున్నారో తెలుసా?



చాలా మంది వాహనదారులు టైర్ పంక్చర్ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. అప్పుడు దగ్గరలోని పంక్చర్ షాపుకు వెళ్లడం సాధారణం. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ సాధారణ ప్రక్రియ కూడా మోసానికి దారితీయవచ్చు. మీరు ఊహించని విధంగా మిమ్మల్ని కొందరు మోసం చేసే అవకాశం ఉంది. అలాంటి ఒక మోసం గురించే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకోబోతున్నాం.

నకిలీ పంక్చర్లు:

ఇది ఒక మోసం. పంక్చర్ రిపేర్ షాపు యజమాని లేదా పనిచేసే వ్యక్తి టైర్‌కు ఒకటే పంక్చర్ ఉన్నప్పటికీ అనేక పంక్చర్లు ఉన్నాయని చెబుతాడు. అలా చెప్పి ప్రతి రిపేర్‌కు అదనంగా డబ్బు వసూలు చేస్తారు.

ఎక్కువ పంక్చర్లు:

ఉదాహరణకు, వారు "సార్, మీ టైర్‌కు 2, 3 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పంక్చర్లు ఉన్నాయి" అని చెప్పి ఒక పంక్చర్ రిపేర్‌కు బదులు ఎక్కువ పంక్చర్ల రిపేర్‌కు డబ్బు తీసుకుంటారు. ఒక పంక్చర్ రిపేర్‌కు రూ. 100 అయితే, వారు మూడు పంక్చర్లు ఉన్నాయని చెబితే, మీరు కేవలం రూ. 100కు బదులు రూ. 300 చెల్లించాల్సి వస్తుంది.

ఏం చేయాలి:

కొందరు పంక్చర్ రిపేర్ చేసేవారు అక్రమంగా డబ్బు సంపాదించడానికి తప్పుడు మార్గాలు అనుసరిస్తున్నారు. వారి మోసపూరిత చర్యల గురించి చాలామందికి తెలియదు. దీనివల్ల వాహనదారులు తమ కష్టార్జితాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నారు. వారు చేసే మోసాల్లో ముఖ్యమైనది నకిలీ పంక్చర్లు చూపించడం. మీ టైర్‌కు నిజానికి ఒకే పంక్చర్ ఉన్నప్పటికీ, అక్కడ పనిచేసే వ్యక్తి మీకు రెండు లేదా మూడు అంతకంటే ఎక్కువ పంక్చర్లు ఉన్నాయని నమ్మబలుకుతాడు. దీనికి కారణం ఒక్కో పంక్చర్‌కు వేర్వేరుగా డబ్బు వసూలు చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక సాధారణ పంక్చర్ రిపేర్‌కు వారు రూ. 100 తీసుకుంటుంటే, మీ టైర్‌కు మూడు పంక్చర్లు ఉన్నాయని చెబితే మీరు రూ. 300 చెల్లించాల్సి వస్తుంది. నిజానికి అక్కడ ఒకే పంక్చర్ ఉంటుంది. ఇలాంటి మోసాలు చాలా తెలివిగా జరుగుతాయి. చాలామంది దీనిని గుర్తించలేరు. మరి ఇలాంటి మోసాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మోసపోకుండా ఉండవచ్చు. మీరు పంక్చర్ షాప్‌కు వెళ్లినప్పుడు, రిపేర్ చేసే వ్యక్తికి అదనపు ఛార్జీలు చెల్లించడానికి అంగీకరించే ముందు టైర్‌కు నిజంగా ఎన్ని పంక్చర్లు ఉన్నాయో స్వయంగా చూడమని అడగండి. ఒకవేళ మీరు పంక్చర్లు ఉన్నాయని వారు చెబితే, వాటిని మీకు స్పష్టంగా చూపించమని కోరండి. కొన్నిసార్లు వారు కావాలనే ఎక్కువ పంక్చర్లు సృష్టించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు టైర్‌ను పరిశీలించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండండి. అనుమానాస్పదంగా అనిపిస్తే, వేరే షాప్‌లో కూడా ఒకసారి చూపించుకోవడం మంచిది.

బాప్‌రే.. పరగడుపునే బెల్లం తింటే ఇన్ని లాభాలా..? అస్సలు ఊహించలేరు..

ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొద్దిగా బెల్లం తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో కాస్త బెల్లం తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని చెప్తున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. శరీరంలోని టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిలోని ఐరన్, జింక్, సెలెనియం వంటి మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వీటిలోని పోషకాలు అనేక సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. ఉదయాన్నే బెల్లం తినటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారు గోరువెచ్చని నీటితో బెల్లం తీసుకుంటే మంచిది. ఇది లివర్?ని డీటాక్స్ చేసి.. కాలేయంలోని ఫ్లష్?ని, టాక్సిన్లను బయటకు పంపేస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బెల్లం తీసుకోవటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్?ని పెంచి.. ఎనిమియా సమస్యల నుంచి దూరం చేస్తుంది. సహజమైన కార్బ్స్ శరీరానికి అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి మంచి ఎనర్జీని అందిస్తాయి. దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో బెల్లం సహాయపడుతుంది. దీనిలోని కాల్షియం దంతక్షయం ఏర్పడకుండా రక్షిస్తుంది. చిగుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. బెల్లంలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఏర్పడకుండా కాపాడుతాయి. కొంతమందికి ఉదయం లేవగానే వాంతులు, వికారం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటి నుంచి బయటపడేందుకు బెల్లం తినడం మంచిది. ఉదయాన్నే 5 నుంచి 10 గ్రాముల బెల్లం తీసుకోవచ్చు. రెగ్యులర్?గా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. ఎక్కువ బెల్లం తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. కడుపు ఉబ్బరం కూడా అవుతుంది. చలికాలంలో లేదా చల్లగా ఉన్న సమయాల్లో బెల్లం తింటే మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నడుము, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోయి బాధపడేవారు ఉదయం కొద్దిగా బెల్లం తినడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కొందరు ఉదయం లేవగానే తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు రోజూ బెల్లం తినడం వల్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జుట్టు రాలడం సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఉదయం పూట బెల్లం తినడం అలవాటు చేసుకోండి. దీనిలోని పోషకాలు జుట్టును ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయి. బెల్లంలో ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. బెల్లంలోని పోషకాలు చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలు ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా వయసు పెరిగినా యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

చియా సీడ్స్ రోజూ తింటున్నారా..? నెల రోజుల్లో మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

చియా సీడ్స్‌లో ఉండే కాల్షియం, బోరాన్ ఎముకల ధృడత్వానికి తోడ్పడుతుంది. రోజుకు ఒకటిన్నర టీ స్పూనుల చియా సీడ్స్ అరకప్పు నీటిలో రెండు గంటల పాటు నానబెట్టి ఆహారంతో పాటు తీసుకుంటే మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. పాలు, బియ్యం మిశ్రమం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాలతో అన్నం వండుకుని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. చియా సీడ్స్.. ఇటీవలి కాలంలో బాగా ప్రాచుర్యం పెందిన బెస్ట్ వెయిట్ లాస్ ఆహారం. చిన్నగా నల్లని రంగులో ఉండే చియా సీడ్స్..పోషకాల ఖజానాగా చెబుతారు. వీటిని ఆహారంలో భాగంగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చియా సీడ్స్‌లో శరీరానికి రోజువారీ కావాల్సిన కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్స్, కొవ్వులు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఛియా సీడ్స్‌లో విటిమన్ ఏ,బి,ఇ, డితో పాటు నియాసన్, థియామిన్, కాల్షియం, పొటాసియం, ఫాస్పరస్, కాపర్, జింక్ మాంగనీస్, ఐరన్, అయోడిన్, సల్ఫర్ ఉంటాయి. చియా సీడ్స్‌లో నాచురల్ ఫెనొలిక్ అత్యంత శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి చర్మాన్ని మరమ్మత్తు చేసి ముడతలు పడకుండా కాపాడుతుంది. చియా సీడ్స్ ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్‌ను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే ఫైబర్ త్వరగా ఆకలి తీరేలా చేస్తాయి. చియా సీడ్స్ వల్ల శరీర బరువు క్రమంగా తగ్గించుకోడానికి దోహదం చేస్తాయి. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి సహాయకారులైన బాక్టీరియాకు ఆహారంగా పనిచేసి జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. చియా సీడ్స్‌లో లినో లెనిక్ యాసిడ్ అనే ఫాటీ యాసిడ్ కొవ్వులో మాత్రమే కరిగే గుణం ఉన్న ఏ,డి,ఇ,కె విటమిన్లను శరీరం సక్రమంగా వినియోగించుకునేలా చేస్తుంది. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పరిమాణం సొలమన్ చేపల్లో ఉండే ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కంటే అధికంగా ఉంటుంది. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ శరీరంలో కణాల వాపును, అధిక రక్తపోటును, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. చియా సీడ్స్‌లో ఉండే ఆల్ఫాలిపోయిక్ యాసిడ్ స్త్రీలలో వచ్చే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, సెర్వైకల్ క్యాన్సర్‌లను నివారించడానికి ఉపకరిస్తాయి. చియా సీడ్స్ శరీరంలో జీవ క్రియ పెంచడం ద్వారా బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను తగ్గించి అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది.

ఏం తిన్న అసిడిటీ వదలడం లేదా..? ఇది తాగితే శాశ్వత పరిష్కారం..!

చియా సీడ్స్‌లో ఉండే కాల్షియం, బోరాన్ ఎముకల ధృడత్వానికి తోడ్పడుతుంది. రోజుకు ఒకటిన్నర టీ స్పూనుల చియా సీడ్స్ అరకప్పు నీటిలో రెండు గంటల పాటు నానబెట్టి ఆహారంతో పాటు తీసుకుంటే మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. పాలు, బియ్యం మిశ్రమం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాలతో అన్నం వండుకుని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

అదిరిపోయే కాంబినేషన్

అందాన్ని రెట్టింపు చేసే ఆభరణాల ఎంపికలో అతివల అభిరుచే వేరు! ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో రకమైన నగలను ఇష్టపడతారు. అంతేకాదు వేడుకకు తగ్గట్టు డిఫరెంట్ కాంబినేషన్స్ సెట్ చేసుకుంటారు. కొందరు సంప్రదాయ దుస్తులపైన భారీ ఆభరణాలు ఇష్టపడితే, మరికొందరు ఆధునిక దుస్తులపైన తేలికపాటి నగలను అలంకరించుకుని మురిసిపోతారు. అదేవిధంగా ఆభరణాల తయారీలోనూ రకరకాల కాంబినేషన్లు జిగేల్ మంటున్నాయి. రత్నాలు, ముత్యాలు పొదిగిన బంగారం, వెండి, రోజ్ గోల్డ్ కాంబినేషన్ జువెలరీ విశేషాలు ఇవి.. వివిధ రకాల ఆభరణాల తయారీలో వాడే బంగారం, వెండి లాంటి లోహాలతోపాటు వజ్రాలు, పగడాలు, ముత్యాలు ఇలా నానాజాతి రత్నాలు కలిపి తయారు చేసే ఆభరణాలను కాంబినేషన్ జువెలరీ అంటారు. సంప్రదాయంతోపాటు ఆధునికతను కలబోసిన ఈ నగలు ఈతరం మహిళలను అమితంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. వీటి తయారీలో బంగారం ప్రధాన లోహం. దీనికి వెండి, ప్లాటినం, రోజ్ గోల్డ్, రాగి లాంటి ఇతర లోహాలనూ జోడిస్తున్నారు. ఆపై రూబీ, ఎమరాల్డ్, సఫైర్ వంటి రత్నాలు, ముత్యాలు, కుందన్లను పొదిగి రకరకాల డిజైన్లలో అందమైన ఆభరణాలుగా మలుస్తున్నారు.

01

ఈ నగల్లో కొన్ని కాంబినేషన్లు అత్యంత ఆదరణ పొందుతున్నాయి. కుందన్లు పొదిగిన బంగారు ఆభరణాలు సంప్రదాయ వేడుకల్లో అగ్రపీఠం అందుకుంటున్నాయి. వజ్రాలు పొదిగిన నాజూకు నగలను నవ యువతులు తెగ ఇష్టపడుతున్నారు. రోజ్ గోల్డ్, బంగారం కలిపి చేసే బ్రేస్‌లెట్స్, ఉంగరాలు వెస్ట్రన్‌వేర్‌పై చక్కగా సరిపోతాయి. ముత్యాలు, రత్నాలతో ముస్తాబైన పెండెంట్లు బంగారు హారాలతో జతకట్టి ఆకట్టుకుంటున్నాయి. కాంబినేషన్ ఆధారంగా ఈ ఆభరణాలు అన్ని ధరల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వెండి, రోజ్ గోల్డ్ నగలు సరసమైన ధరల్లో లభ్యమవుతున్నాయి. ఈ నగలను సున్నితమైన వస్త్రంతో శుభ్రం చేయాలి. రత్నాలు, ముత్యాలు పొదిగి ఉండటం వల్ల కెమికల్స్, పర్‌ఫ్యూమ్స్ నుంచి వీటిని దూరంగా ఉంచడం అవసరం. అంతేకాదు వీటిని వేర్వేరు డబ్బాల్లో, పాకెట్స్‌లో భద్రపరచాల్సి ఉంటుంది.

ట్రైన్ టికెట్ ధరకే ఫ్లైట్ జర్నీ.. ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ బంపర్ ఆఫర్

ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ ఫ్లాష్ సేల్‌లో కేవలం రూ. 1300కే విమాన టికెట్లను అందిస్తోంది, దీంతో పాటు ఎలాంటి కన్వీనియెన్స్ ఫీజు లేకుండా ప్రయాణికులకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ కేవలం ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ అధికారిక వెబ్‌సైట్ లేదా మొబైల్ యాప్ ద్వారా బుకింగ్ చేసే వారికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఈ సీమిత కాల ఆఫర్ కింద టికెట్ బుకింగ్ ఇప్పటికే మొదలైంది, మే 18 వరకు ఈ అవకాశం అందుబాటులో ఉంటుందని కంపెనీ తెలిపింది. తక్కువ ధరలో విమాన ప్రయాణం చేసే ఈ అరుదైన అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకునేందుకు ప్రయాణికులు ఉత్సాహంగా టికెట్లు బుక్ చేస్తున్నారు. విమాన ప్రయాణికులకు శుభవార్త. ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ ప్రయాణికులను ఆకర్షించేందుకు ప్రత్యేక తగ్గింపు ధరలను ప్రకటించింది. కేవలం రూ. 1300 ప్రారంభ ధరతో టిక్కెట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయని సంస్థ తెలిపింది. ఈ 'ఫ్లాష్ సేల్' ద్వారా పరిమిత కాలానికి మాత్రమే తక్కువ ధరలో ప్రయాణించే అవకాశం లభిస్తుంది. ప్రముఖ విమానయాన సంస్థ అయిన ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ తన వినియోగదారుల కోసం ప్రత్యేక ఆఫర్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. వివిధ గమ్యస్థానాలకు వెళ్లే విమాన టిక్కెట్లపై భారీ తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఈ సేల్‌లో టిక్కెట్ల ధరలు కేవలం రూ. 1300 నుండి ప్రారంభమవుతుండటంతో, విమాన ప్రయాణం చేయాలనుకునే వారికి ఇది ఒక గొప్ప అవకాశం ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ పరిమిత కాలం వరకే అందుబాటులో ఉంటుందని ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ స్పష్టం చేసింది. ప్రయాణికులు త్వరగా స్పందించి ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించింది. ఈ తగ్గింపు ధరలు ఎప్పటి వరకు అందుబాటులో ఉంటాయనే దానిపై సంస్థ త్వరలో మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించనుంది. ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ తీసుకువచ్చిన ఈ ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్, సామాన్యులకు కూడా విమాన ప్రయాణాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రయత్నంలో భాగమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. తక్కువ ధరల కారణంగా ఎక్కువ మంది ప్రయాణికులు విమాన ప్రయాణం వైపు మొగ్గు చూపే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, మీరు కూడా తక్కువ ఖర్చుతో విమానంలో ప్రయాణించాలని భావిస్తున్నట్లయితే, ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ యొక్క ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్‌ను పరిశీలించడం మంచిది. మరిన్ని వివరాలు మరియు టిక్కెట్ల బుకింగ్ కోసం ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి.

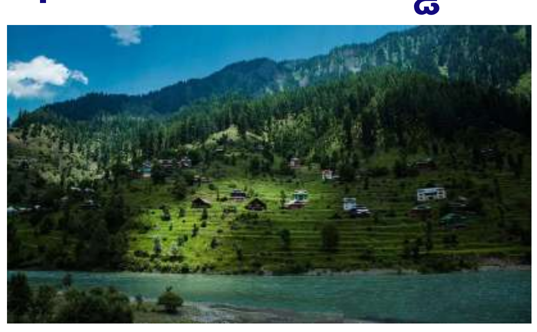
చర్మం పొడి బారి ఇబ్బంది పెడుతోందా.. ఇంట్లోని వస్తువులతో ఈ చిట్కాలు ట్రై చేసి చూడండి..

కొంతమంది చర్మం పొడిగా ఉంటుంది. ఇటువంటి చర్మం గలవారు చర్మ సంరక్షణ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. చిన్న వయసులోనే ముడతలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక చర్మంలో తేమను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ రోజు పొడి చర్మానికి జీవం పోసే 6 సహజ పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం.. అవి చర్మాన్ని వెన్నలా మృదువుగా చేస్తాయి. పొడి చర్మం చాలా సాధారణ సమస్య. ఇటువంటి చర్మం కలవారు ఏ సీజన్ లోనైనా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వేసవిలో కూడా వీరు చర్మం పట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. ఇటువంటి చర్మం ఉన్నవారు ముఖం నుంచి చేతులు కాళ్ళ వరకు ముడతలతో కనిపిస్తుంది. చర్మంలో తేమ లేనప్పుడు.. చర్మం చాలా బిగుతుగా ముడతలతో నిండి పోతుంది. అందువల్ల, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. అకాల వృద్ధాప్యం కూడా సంభవించవచ్చు. పొడి చర్మానికి తగిన విధంగా పోషణ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనితో పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంచుకోవడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం, ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు తీసుకోవడం, నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుతం పొడి చర్మంలో తేమను నిర్వహించడానికి, చర్మాన్ని పోషించడానికి పనిచేసే కొన్ని పదార్థాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ఎవరైనా పొడి చర్మంతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. కఠినమైన సబ్బు ఉపయోగించరాదు. వేడి నీటితో స్నానం చేయరాదు. ఇలా చేయడం వలన చర్మం మరింత పొడిగా మారుతుంది. పొడి చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే చాలా సార్లు చర్మంపై గీతలు ,పగుళ్లు వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చే అద్భుతమైన పదార్థాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. కలబంద: కలబంద చర్మంపై అద్భుతమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పొడి చర్మం ఉన్న వారు అలోవెరా జెల్‌లో విటమిన్ ఇ క్యాప్సూల్స్ కలిపి ప్రతిరోజూ అప్లై చేయండి. ఇది మచ్చలను తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

శని జయంతి రోజున చేయాల్సిన పనులు చేయకూడని పనులు ఏమిటంటే

బాదం నూనె: బాదం నూనె కూడా చర్మానికి చాలా మంచిది. పొడి చర్మం ఉంటే, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు బాదం నూనెను రాయండి. ఇందులో విటమిన్ ఇ కూడా ఉంది. ఇది చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మ ఛాయను మెరుగుపరుస్తుంది. నిస్తేజంగా ఉన్న చర్మానికి కొత్త జీవాన్ని తెస్తుంది. ఈ స్క్రబ్ ని అప్లై చేయండి: పొడి చర్మం కారణంగా, మృతకణాలు పేరుకుపోతాయి. వీటిని స్క్రబ్బింగ్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. చర్మంలో తేమను కాపాడుకోవడానికి, రంధ్రాలను లోతుగా శుభ్రపరిచే బాదం స్క్రబ్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, బాదం పొడి, తేనె, పెరుగు, లవంగాల పొడి కలపండి. ఈ మిశ్రమంతో చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయండి. దేశీ నెయ్యి: చర్మానికి పోషణ ఇవ్వడానికి దేశీ నెయ్యిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా తేమగా ఉంచుతుంది. ఇది సరళంగా చేస్తుంది. తద్వారా ముడతలు, సన్నని గీతలు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరి నూనె: చర్మం పొడిగా ఉంటే ముఖం, మెడ, చేతులు, కాళ్ళను వారానికి కనీసం మూడు సార్లు కొబ్బరి నూనెతో మసాజ్ చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా పోషించి మృదువుగా చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనె అనేక ఇతర చర్మ సమస్యలను తొలగించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఏ ఫేస్ ప్యాక్ అప్లై చేయాలంటే.. చర్మం పొడిగా ఉంటే పెరుగు, తేనె, చిటికెడు పసుపు, గంధపు పొడి, రోజ్ వాటర్, కలబంద జెల్, గ్లిజరిన్ కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోండి. ఈ ప్యాక్‌ను ముఖంపై 20 నిమిషాలు అప్లై చేసి తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేయడం వలన చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడమే కాదు మీ రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. ఈ ప్యాక్ టానింగ్ తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

భారత్ పాక్ దేశాల బోర్డర్‌లో ఉన్న ఈ గ్రామం భూలోక స్వర్గం.. రెండు గ్రామాలను కలిపే నది



భారతదేశంలో చూడదగ్గ అందాలతో అలరించే ప్రదేశాలు చాలా ఉన్నాయి. ఈ ప్రదేశాలు మీకు ఒక కలల ప్రపంచంలా అనిపిస్తాయి. మీరు కూడా ఈ వేసవిలో హిల్ స్టేషన్‌కి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తుంటే.. ఈ రోజు మేము ఒక భూతల స్వర్గపు ప్రదేశం గురించి కనుగొన్నాము. ఈ ప్రదేశం చాలా అందంగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి ఇక్కడకు వెళ్తే.. తిరిగి రావాలని మీకు అనిపించదు. ఆ హిల్ స్టేషన్ భారతదేశం.. పాకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న అందమైన గ్రామం భూతల స్వర్గం అని చెప్పవచ్చు. వేసవి సెలవులు మొదలయ్యాయి. పిల్లలను అందమైన ప్రదేశాలకు తీసుకుని వెళ్ళడానికి తల్లిదండ్రులు ఆసక్తిని చూపిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేసవి సెలవుల్లో చల్లని ప్రదేశానికి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసుకునేవారు మనాలి, సిమ్లా, ముస్సోరీ లేదా నైనిటాల్ వంటి ప్రదేశాలను సందర్శించాలని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఈ ప్రదేశాలు ఇప్పటికె రద్దీగా మారాయి. కనుక ఈ రోజు అందమైన .. తక్కువ రద్దీ ఉన్న స్థలం గురించి తెలుసుకుందాం. అంతే కాదు ఈ ప్రదేశం ఏదైనా విదేశీ హిల్ స్టేషన్ అనిపిస్తుంది. వేసవి సెలవులు మొదలయ్యాయి. పిల్లలను అందమైన ప్రదేశాలకు తీసుకుని వెళ్ళడానికి తల్లిదండ్రులు ఆసక్తిని చూపిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేసవి సెలవుల్లో చల్లని ప్రదేశానికి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసుకునేవారు మనాలి, సిమ్లా, ముస్సోరీ లేదా నైనిటాల్ వంటి ప్రదేశాలను సందర్శించాలని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఈ ప్రదేశాలు ఇప్పటికె రద్దీగా మారాయి. కనుక ఈ రోజు అందమైన .. తక్కువ రద్దీ ఉన్న స్థలం గురించి తెలుసుకుందాం. అంతే కాదు ఈ ప్రదేశం ఏదైనా విదేశీ హిల్ స్టేషన్ అనిపిస్తుంది.

1 / 8

ఈ హిల్ స్టేషన్ భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న కరణ్ లోయ. ఇది జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో భారతదేశం.. పాకిస్తాన్ మధ్య నియంత్రణ రేఖకు చాలా దగ్గరగా ఉన్న చాలా అందమైన, ప్రశాంతమైన గ్రామం. కనుక ఈ రోజు ఆ అందమైన హిల్ స్టేషన్ గురించి.. ఇక్కడికి ఎలా చేరుకోవచ్చు, ఏమి చూడవచ్చు? ఇది ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనది అనే విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం?

ఈ హిల్ స్టేషన్ భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న కరణ్ లోయ. ఇది జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో భారతదేశం.. పాకిస్తాన్ మధ్య నియంత్రణ రేఖకు చాలా దగ్గరగా ఉన్న చాలా అందమైన, ప్రశాంతమైన గ్రామం. కనుక ఈ రోజు ఆ అందమైన హిల్ స్టేషన్ గురించి.. ఇక్కడికి ఎలా చేరుకోవచ్చు, ఏమి చూడవచ్చు? ఇది ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనది అనే విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం?

2 / 8

జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని కుపర్వారాలో ఉన్న ఈ గ్రామం ఇటీవల పర్యాటక రంగం కోసం తెరవబడింది. ఇక్కడకు వచ్చిన పర్యాటకులు అందమైన ప్రకృతిని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఈ కరణ్ గ్రామం గురించి మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఈ గ్రామానికి ఒక వైపు భారతదేశం, మరోవైపు పాకిస్తాన్ ఉన్నాయి. రెండు వైపులా ఒకే నది ప్రవహిస్తుంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకు.. రెండు వైపులా ఉన్న ప్రజలు ఒకరినొకరు చూసుకునేవారు. కొంచెం కొంచెం సంభాషణ కూడా చేసుకునేవారు జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని కుపర్వారాలో ఉన్న ఈ గ్రామం ఇటీవల పర్యాటక రంగం కోసం తెరవబడింది. ఇక్కడకు వచ్చిన పర్యాటకులు అందమైన ప్రకృతిని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఈ కరణ్ గ్రామం గురించి మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఈ గ్రామానికి ఒక వైపు భారతదేశం, మరోవైపు పాకిస్తాన్ ఉన్నాయి. రెండు వైపులా ఒకే నది ప్రవహిస్తుంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకు.. రెండు వైపులా ఉన్న ప్రజలు ఒకరినొకరు చూసుకునేవారు. కొంచెం కొంచెం సంభాషణ కూడా చేసుకునేవారు

3 / 8

భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఇప్పుడు ఈ గ్రామాల మధ్య కొన్ని పరిమితమైన కండిషన్స్ అమలులో ఉన్నాయి. అయితే స్థానిక ప్రజలు ఇప్పటికీ ఆ పాత సోదరభావాన్ని గుర్తుంచుకుంటారు. కరోన్ లోయ అందాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రదేశం సహజ సౌందర్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడకు ఒకసారి వచ్చిన వారు జీవితాంతం ఈ జ్ఞాపకాలను తమ హృదయంలో ఉంచుకుంటారు. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఇప్పుడు ఈ గ్రామాల మధ్య కొన్ని పరిమితమైన కండిషన్స్ అమలులో ఉన్నాయి. అయితే స్థానిక ప్రజలు ఇప్పటికీ ఆ పాత సోదరభావాన్ని గుర్తుంచుకుంటారు. కరోన్ లోయ అందాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రదేశం సహజ సౌందర్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడకు ఒకసారి వచ్చిన వారు జీవితాంతం ఈ జ్ఞాపకాలను తమ హృదయంలో ఉంచుకుంటారు.

4 / 8

భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న ఈ కొండ ప్రాంతం స్వర్గంలా అందంగా కనిపిస్తుంది. పర్వతాలు, పచ్చదనం, నదులు, చాలా ప్రశాంతత ఉన్న చోట. కరణ్ వ్యాలీకి సంబంధించిన అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే ఇక్కడ జనసమూహం లేదా హారన్ల శబ్దం ఉండదు. పక్షుల కిలకిలరావాలు, ప్రవహించే నది గర్జన శబ్దం, పచ్చని పర్వతాల నీడ మాత్రమే మీకు లభిస్తుంది. భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న ఈ కొండ ప్రాంతం స్వర్గంలా అందంగా కనిపిస్తుంది. పర్వతాలు, పచ్చదనం, నదులు, చాలా ప్రశాంతత ఉన్న చోట. కరణ్ వ్యాలీకి సంబంధించిన అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే ఇక్కడ జనసమూహం లేదా హారన్ల శబ్దం ఉండదు. పక్షుల కిలకిలరావాలు, ప్రవహించే నది గర్జన శబ్దం, పచ్చని పర్వతాల నీడ మాత్రమే మీకు లభిస్తుంది.

5 / 8

ఇక్కడి లోయలు చాలా పచ్చగా, విశాలంగా ఉన్నాయి. మీరు సినిమా సెట్ మీద నిలబడి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ సాంప్రదాయ చెక్క ఇళ్ళు, పొలాల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు, ఎత్తైన పర్వతాలను చూస్తారు. ఇక్కడి లోయలు చాలా పచ్చగా, విశాలంగా ఉన్నాయి. మీరు సినిమా సెట్ మీద నిలబడి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ సాంప్రదాయ చెక్క ఇళ్ళు, పొలాల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు, ఎత్తైన పర్వతాలను చూస్తారు.

6 / 8

ఈ లోయ గుండా కిషన్ గంగా నది ప్రవహిస్తుంది. ఇది ఈ ప్రాంత అందాన్ని మరింత పెంచుతుంది. నదిలోని స్వచ్ఛమైన,చల్లని నీరు స్ఫటిక నీలం రంగులో కనిపిస్తుంది. దీని ఒడ్డున కూర్చుని సూర్యాస్తమయాన్ని చూడటం ఒక చిరస్మరణీయ అనుభవంగా మారుతుంది. ఈ లోయ గుండా కిషన్ గంగా నది ప్రవహిస్తుంది. ఇది ఈ ప్రాంత అందాన్ని మరింత పెంచుతుంది. నదిలోని స్వచ్ఛమైన,చల్లని నీరు స్ఫటిక నీలం రంగులో కనిపిస్తుంది. దీని ఒడ్డున కూర్చుని సూర్యాస్తమయాన్ని చూడటం ఒక చిరస్మరణీయ అనుభవంగా మారుతుంది.

7 / 8

కరణ్ వ్యాలీకి సమీప విమానాశ్రయం శ్రీనగర్. ఇది ఇక్కడి నుంచి దాదాపు 110 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. మీరు శ్రీనగర్ నుంచి కుప్వారాకు టాక్సీ లేదా స్థానిక రవాణా ద్వారా ప్రయాణించవచ్చు. దీని తరువాత కుప్వారా నుంచి కొండ రోడ్ల ద్వారా వాహనాల ద్వారా చేరుకోవచ్చు. ఆ దారి కొంచెం కష్టమే.. అయితే అక్కడికి చేరుకున్నప్పుడు మీ అలసట అంతా మర్చిపోతారు. ఈ ప్రదేశం %బూాజ% కి సమీపంలో ఉంది.. కనుక ఇక్కడికి వెళ్లే ముందు స్థానిక గైడ్ అనుమతి, సహాయం తప్పనిసరి. ముందు స్థానిక గైడ్ అనుమతి, సహాయం తప్పనిసరి.

బాదం నూనె కొనే ముందు ఇవి తెలుసుకోండి.. లేకుంటే రిస్కులో పడుతారు..!

ఈ నూనెలో కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కొందరి చర్మానికి పడవు. ఈ నూనె రాసినప్పుడు చర్మం దురద పెట్టడం, ఎర్రగా అవ్వడం, వేడిగా అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. సున్నితమైన చర్మం లేదా అలర్జీలు ఉన్నవారికి ఇది అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి బాదం నూనె వాడేటప్పుడు మీ చర్మం రకం ఏంటో తెలుసుకోని వాడడం చాలా ముఖ్యం. ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవారికి బాదం నూనె సరిగ్గా సెట్ అవ్వదు. ఈ నూనె వాడిన తర్వాత మొటిమలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖం మీద నూనె ఉండటం వల్ల మురికి పేరుకుపోయి ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి ఆయిలీ చర్మం ఉన్నవారు ఈ నూనె వాడే ముందు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి బాదం నూనెలోని పదార్థాలు పడవు, దీనివల్ల అలర్జీ వస్తుంది. అలర్జీ వస్తే ముఖం ఎర్రగా మారడం, దురదతో పాటు వాపు రావడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు వెంటనే నూనె వాడటం ఆపేయాలి. మొదట కొంచెం నూనెను చిన్న చోట రాసి పరీక్షించి చూడటం మంచిది. బాదం నూనె వాడితే కొందరి ముఖంపై ఉండే సహజమైన మెరుపు తగ్గిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ముఖం కొంచెం జిడ్డుగా, బరువుగా అనిపించవచ్చు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గించి.. చర్మం చిరాకుగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అందుకే ఈ నూనెను ముఖంపై ఎక్కువగా రాయకూడదు. ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ నూనె రాసుకొని బయటికి వెళ్తే చర్మం మీద మచ్చలు, రంగు మారడం వంటివి జరగవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం వేరేలా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య రాకుండా ఎండలో వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయాలు

మీ చర్మం రకం తెలుసుకోండి.. మీకు బాదం నూనె సరిపోతుందా లేదా అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. సున్నితమైన లేదా ఆయిలీ చర్మం ఉన్నవారు డాక్టర్‌ను అడిగి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

తక్కువగా వాడండి.. నూనెను కొద్దిగానే రాయాలి. ఎక్కువగా రాస్తే చెడు ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అలర్జీ పరీక్ష.. కొత్తగా ఈ నూనె వాడే ముందు చేతిపై కొంచెం రాసి చూడండి. దురద లేదా ఎర్రదనం లేకపోతేనే వాడండి.

మంచి నూనెను ఎంచుకోండి.. మార్కెట్లో చాలా రకాల బాదం నూనెలు ఉంటాయి. వాటిలో మంచి నాణ్యత ఉన్న నూనెనే వాడాలి.

ఎండలో జాగ్రత్త.. నూనె రాసిన తర్వాత ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకూడదు.

బాదం నూనె చర్మానికి తేమను, మెరుపును ఇస్తుంది. కానీ అందరికీ ఇది సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. మీ చర్మం రకానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాడితేనే బాదం నూనె మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఎండ నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ తక్కువగా వాడితే మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది.

ఇవి తింటే ఎముకలకు తిరుగుండదు.. మస్తు బలంగా ఉంటాయి..!

మన ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి వంటివి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకాలు లేకపోతే ఎముకలు బలహీనంగా మారి నొప్పిగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి విరిగిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే ప్రతిరోజు ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్లలో విటమిన్ డి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మన శరీరం కాల్షియంను బాగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గుడ్లు తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన కాల్షియం కూడా అందుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు గుడ్లు తింటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బాదం, చియా గింజలు, నువ్వులు వంటి నట్స్‌లో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. పప్పులలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి. మనం పప్పులు తింటే ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎముకలకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలు ఈ ఆహారం వల్ల తగ్గిపోతాయి. పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి పాల ఉత్పత్తుల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి ని కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారడం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయసులోనూ ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపల్లో విటమిన్ డి, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఆకుకూరలు తింటే మన ఎముకలకు కావలసిన విటమిన్లు, కాల్షియం అందుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలహీనంగా ఉండటం, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. బ్రోకలీలో కాల్షియం, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి.. శరీరంలో హాని చేసే పదార్థాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. బ్రోకలీ తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కొన్నిసార్లు మార్కెట్లో కాల్షియం, విటమిన్ డి కలిపిన ఆహారాలు కూడా దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. ఈ ఆహారాలు ఎముకల సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం మనం తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు సరైన పోషకాలు తీసుకోకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉండాలంటే పచ్చడి తినాల్సిందే..!

పచ్చళ్లలో మంచి సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి.. వాటిని ప్రోబయోటిక్స్ అంటారు. ఇవి మన కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడం వల్ల మనం తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల నీరసం తగ్గి.. మనకు ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. అయితే కడుపులో మంట లేదా పుండు ఉన్నవారు మాత్రం పచ్చళ్లను ఎక్కువగా తినకూడదు. అలా తింటే వారి సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. పచ్చళ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి బాగా సహాయపడతాయి. బరువు పెరిగే సమస్యతో బాధపడేవారు పచ్చళ్లు తింటే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడూ కొద్దిగానే తినాలి. ఎక్కువ తింటే మాత్రం సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి పచ్చళ్లను తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిది. కండరాల నొప్పులు తగ్గించడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వచ్చే కండరాల నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఇది ఆటలు ఆడేవారికి లేదా వ్యాయామం చేసేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కండరాల నొప్పి తగ్గితే శరీరం బాగా పనిచేస్తుంది.. అలాగే శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఎక్కువగా పెరగకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర సరైన స్థాయిలో ఉంటే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.. మనం తేలికగా ఉంటాము. పచ్చళ్లలో చాలా ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో హాని చేసే కణాలను (ఫ్రీ రాడికల్స్) ఎదుర్కొంటాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చాలా రకాల రోగాలు వస్తాయి. పచ్చళ్లను తరచుగా తినడం వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి పెద్ద రోగాలు రాకుండా సహాయపడుతుంది. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పచ్చళ్లు చాలా అవసరం. పచ్చళ్లు తినడం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అంటే మన శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడే శక్తి బలపడుతుంది. పచ్చళు తీసుకోవడం వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. కాబట్టి పచ్చళ్లు తినడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. మన గుండెను బలంగా ఉంచడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటే మనం సంతోషంగా ఉండగలుగుతాము. పచ్చళ్లలోని పోషకాల వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి.. మన శరీరం బలంగా మారుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి.. శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. కొవ్వు తగ్గడం వల్ల బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా పచ్చళ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ఝాన్సీరాణి వారసత్వం అంటే ఇదేగా.. గర్భంతో ఉండి రెండేళ్ల కొడుకుతో కార్గిల్ యుద్ధంలో

ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆపరేషన్ సిందూర్ వార్తలే.. ఏ నోట విన్నా సోఫియా ఖురేషి, వ్యోమికా సింగ్‌ల గురించే .. అయితే అవసరం అయితే ఆడది యుద్ధం బెబ్బులిలా పోరాడుతుందని కార్గిల్ యుద్ధంలో కూడా ఓ మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ నిరూపించారు. ఇప్పుడు 1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధంలో ధైర్య సాహసాలతో పోరాడిన మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ గురించిన ఒక కథ వైరల్ అవుతోంది. ఆ సమయంలో ఆ ఫీసర్ గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినా దేని గురించి చింతించకుండా.. దేశ రక్షణ కోసం సైన్యంతో ధైర్యంగా పోరాడింది. ఆమె స్ఫూర్తిదాయకమైన కథ ప్రజల హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది. ఆ మహిళా ఆఫీసర్ గురించి తెలుసుకుందాం.. ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత.. దేశంలో మాత్రమే కాదు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా భారత సైన్యం బలం, పరాక్రమం గురించి చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. అయితే, ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత కల్నల్ సోఫియా ఖురేషి , వింగ్ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్ విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఇది భారతీయులు మహిళలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతను చెప్పకనే చెప్పింది అంటూ ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించడమే కాదు ప్రతి ఒక్కరూ వారిని ప్రేరణగా తీసుకొని, మహిళలు ఇలాగే ఉండాలని చెబుతున్నారు కూడా. ఇదిలా ఉండగా 999లో కార్గిల్ యుద్ధంలో పోరాడిన ఒక ధైర్యవంతురాలైన మహిళా సైనికాధికారి కథ వైరల్ మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది. మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ యాషికా హత్వాల్ త్యాగి. యుద్ధ సమయంలో యాషికా గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినప్పటికీ కార్గిల్ యుద్ధంలో శత్రు సైన్యంతో ధైర్యంగా పోరాడారు. తను ఒక తల్లిని, గర్భవతిని అనేది పట్టించుకోలేదు . దేశ రక్షణ తన ప్రాధాన్యత అనుకున్నారు.

గర్భవతిగా కార్గిల్ యుద్ధంలో పాల్గొన్న ఆఫీసర్

సూర్యునిపై శని వక్రదృష్టి ఈ5రాశుల వారికి 30రోజులు కష్టాలే కష్టాలు

1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి .. ఈ యుద్ధంలో ధైర్యంగా పోరాడి దేశానికి విజయం తెచ్చిన సైనికుల గురించి తలచుకుని నేటికీ గర్వ పడతారు. అయితే ఈ యుద్ధంలో పోరాడిన ఆర్మీ ఆఫీసర్స్ లో యాషికా హత్వాల్ త్యాగి అనే మహిళా సైనికాధికారి ఒకరు. ఇటీవల రాజ్ షమానీ పాడ్‌కాస్ట్‌లో.. యాషికా హత్వాల్ త్యాగి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు కార్గిల్ యుద్ధంలో చేసిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి మాట్లాడారు. పాడ్‌కాస్ట్‌లో, యాషికా త్యాగి కార్గిల్ లో యుద్ధం చేయడనికి వెళ్తున్న సమయంలో తాను రెండు నెలల గర్భవతిని అని.. అప్పటికే రెండేళ్ళ చిన్నారి కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ వీడియో బి7773 అనే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో షేర్ చేయబడింది.

వీడియోను ఇక్కడ చూడండి:

కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో యాశికా లేహ్ నుంచి సియాచిన్ హిమానీనదం వరకు లాజిస్టిక్స్ కార్యకలాపాలను నిర్వహించారు. 1999 మే నెలలో యుద్ధం ప్రారంభమవుతుందని తమకు అసలు తెలియదు. అయితే ఆ సమయంలో ఏర్పడిన అత్యవసర పరిస్థితి కారణంగా.. రెండేళ్ళ తన కొడుకును తన తోనే ఉంచుకోవలసి వచ్చింది. పిల్లవాడిని కమాండ్‌లో ఉంచడానికి అనుమతి కోసం కమాండింగ్ అధికారిని అడిగాను.. అధికారి అంగీకరించారు. అలా ఓవైపు చిన్నారి బాలుడి పెట్టుకుని మరీ యుద్ధంలో శత్రువులపై పోరాడినట్లు చెప్పిన యశికా గురించి తెల్సిన తర్వాత చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆర్మీ నుంచి రిటైర్ అయిన యాషికా త్యాగి మోటివేషనల్ స్పీకర్ , నాయకత్వ శిక్షకురాలిగా పనిచేస్తున్నారు.

చంద్ర బింబంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం..

వేసవిలో, ఎండ, దుమ్ము, కాలుష్యం కారణంగా చర్మంపై టాన్ పెరిగిపోతుంది. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు రావడం మొదలవుతుంది. ఇది చర్మం కాంతిని తగ్గిస్తుంది. కనుక ఈ సమస్యలన్నింటినీ వదిలించుకోవడానికి ఇంట్లోనే చాక్లెట్‌తో ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కనుక ఈ రోజు ఫేస్ మాస్క్ ను ఎలా తయారు చేయాలి? దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. చంద్ర బింబంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి.. బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం.. మీరు ఎవరికైనా చాక్లెట్ బహుమతిగా ఇచ్చి ఉంటారు లేదా కొన్నిసార్లు మూడ్ ని మార్చుకోవడానికి చాక్లెట్ ని తింటూ ఉంటారు. పిల్లలు అయినా, పెద్దలు అయినా, అందరికీ చాక్లెట్ అంటే ఇష్టం. అందుకే చాక్లెట్ ని తినే అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అయితే చాక్లెట్ చర్మ సమస్యలను నయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుందని మీకు తెలుసా? చాక్లెట్ తో తయారు చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ ని ముఖం మీద అప్లై చేయడం ద్వారా గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. ఈ ఫేస్ మాస్క్‌లు ముఖంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని శుభ్రంగా చేస్తుంది. కనుక ఇక నుంచి చాక్లెట్ తినడంతో పాటు, చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ ని అప్లై చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అయితే చాక్లెట్ చర్మానికి ఎలా మేలు చేస్తుంది. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేయడం సురక్షితమేనా వంటి అనేక ప్రశ్నలు మనస్సులో మెదులుతూ ఉంటాయి. కనుక ఈ రోజు చర్మ సంరక్షణలో చాక్లెట్‌ను ఎలా భాగంగా చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. తద్వారా మీ చర్మం మెరుపు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది.

చాక్లెట్ చర్మానికి ఎందుకు మేలు చేస్తుంది?

డార్క్ చాక్లెట్‌లో కాటెచిన్‌లు, పాలీఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాల్స్ ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడతాయి. ఇది మీకు ప్రకాశవంతమైన, మచ్చలేని చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

ఆ దేశంలో నరకానికి ద్వారం.. అక్కడికి వెళ్తే ప్రాణంతో తిరిగి రారట

చాక్లెట్ డార్క్ చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ తో ఈ 5 ఫేస్ మాస్క్ లను తయారు చేసుకోండి.

చాక్లెట్ ,షుగర్ పేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 డార్క్ చాక్లెట్లు, 4-5 చెంచాల పాలు, 3 చెంచాల బ్రౌన్ షుగర్ మరియు 1 చెంచా ఉప్పు అవసరం. ముందుగా చాక్లెట్ కరిగించి దానిలో ఉప్పు , చక్కెర కలపండి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాలు ఉంచి.. ఆపై చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఈ మాస్క్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా , కాంతి వంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్ , అరటిపండు ఫేస్ మాస్క్

చాక్లెట్ .. అరటిపండు ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ తేనె, అర కప్పు గుజ్జు చేసిన అరటిపండు, 1 టీస్పూన్ పెరుగు అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి పేస్ట్ లా చేసి ముఖం , మెడపై అప్లై చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కనుక ఇది మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్, ఓట్ మీల్ తో మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందండి

ఈ ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి అర కప్పు కోకో పౌడర్, 3 చెంచాల ఓట్ మీల్, 1 చెంచా క్రీమ్, తేనె కలపండి. తర్వాత ముఖం, మెడపై 20 నిమిషాలు అప్లై చేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మీరు ఈ ఫేస్ మాస్క్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు.

చాక్లెట్, శనగపిండి మాస్క్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది.

ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి మీకు 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చెంచా పెరుగు, అర కప్పు కోకో పౌడర్, సగం నిమ్మకాయ అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి ఈ ఫేస్ మాస్క్‌ను ముఖంపై 30 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. మీరు దీన్ని వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ముఖం మీద నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్ , పసుపు ఫేస్ మాస్క్ తో మెరిసే చర్మాన్ని పొందండి

ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడి , 2 టీస్పూన్ల పాలు కలిపి ముఖం మీద 20 నిమిషాలు అప్లై చేయండి. ఇది మీకు మచ్చలేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి ఎప్పుడైనా తిన్నారా? మీ గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే డ్రైఫ్రూట్స్‌లలో జీడిపప్పు ముఖ్యమైనది. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపడుతాయని.. జీడిపప్పు అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా చేయవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపడుతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్‌గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పగా, కారంగా వీటిని తినడం అలవాటు. అలాగే కొందరికి పంచదారతో లేదంటే బెల్లంతో పాకం పట్టి అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపడటంలో జీడిలోని సుగుణాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కాల్షియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్, ప్రోటీన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనె గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిప్రెషన్ ఆపడం వరకు ఎన్నో రకాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాధించిన సహజ తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది.

దంచి కొడుతున్న వానలు.. ఈదురు గాలులతో వడగండ్లు! ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ

అలాగే కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. మెదడు కూడా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అయితే తేనెలో నానబెట్టిన జీడిపప్పు మితంగా తింటేనే అది అమృతంలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. రుచిగా ఉందికదాని అపరిమితంగా తీసుకుంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు ఒక స్పూన్ చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు.

ఈ జ్యూస్ తో కడుపు నిండుగా.. బరువు తగ్గడం గ్యారెంటీ..!

నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీవక్రియను పెంచి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే శరీరం తేలికగా చురుకుగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీరానికి నీరు కూ కీరదోస ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం కలిపి తాగితే వేసవి వేడిని తగ్గించడంతో పాటు శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్స్ చల్లగా ఉండి మనకు శక్తినిస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి, శరీరం వేడిని తగ్గిస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. గ్రీన్ టీలో కెటాచిన్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వేసవిలో ఉదయం, సాయంత్రం గ్రీన్ టీ తాగడం బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇది మన శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తుంది చియా గింజల్లో ఎక్కువ ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే జీవక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగి శరీరం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా పేగులు కూడా సరిగ్గా పని చేస్తాయి. పుచ్చకాయలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని జ్యూస్ తాగితే మన శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మనం తక్కువ ఆహారం తింటాము. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. అలోవెరా జ్యూస్ మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి బరువును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని నిండుగా నీటితో ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తాగితే శరీరం చల్లగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో ఈ సహజ డ్రింక్ లు తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ డ్రింక్ లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

ముఖేష్ అంబానీ, ఆదానీల అదృష్టాన్ని మార్చిన కాల్పుల విరమణ

మరోవైపు గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ కూడా బాగా పెరిగింది. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఐదు పని దినాలలో అదానీ నికర విలువ అంబానీ కంటే ఎక్కువ పెరిగింది. బ్లూమ్‌బెర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ ప్రకారం, గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ.. భారతదేశం-పాకిస్తాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ తర్వాత, ఆసియాలోని ఇద్దరు ధనవంతులైన వ్యాపారవేత్తలు ముఖేష్ అంబానీ, గౌతమ్ అదానీల అదృష్టం మారిపోయినట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ముఖేష్ అంబానీ రూ.100 బిలియన్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంపద కలిగిన బిలియనీర్ల గుంపులో చేరారు. మరోవైపు ప్రపంచంలోని టాప్ 20 ధనవంతుల జాబితాలో గౌతమ్ అదానీ చోటు దక్కించుకున్నారు. బ్లూమ్‌బెర్గ్ డేటాను పరిశీలిస్తే, ఆసియాలోని అత్యంత ధనవంతుడైన వ్యాపారవేత్త ముఖేష్ అంబానీ నికర విలువ 5 రోజుల్లో 6 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగింది. ఆసియాలో రెండవ అత్యంత ధనవంతుడైన వ్యాపారవేత్త గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ 9.2 బిలియన్లు పెరిగింది. ఇప్పుడు ఇద్దరు బిలియనీర్ల నికర విలువ ఎంత ఉందో తెలుసుకుందాం.

ముఖేష్ అంబానీ సంపద ఎంత పెరిగింది?

గత ఐదు పని దినాలలో ఆయన నికర విలువలో విపరీతమైన పెరుగుదల కనిపించింది. బ్లూమ్‌బెర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ ప్రకారం.. ముఖేష్ అంబానీ మొత్తం నికర విలువ మే 9న %వి%99 బిలియన్లు కాగా, మే 16న అది %వి%105 బిలియన్లకు పెరిగింది. అంటే 5 పని దినాలలో ముఖేష్ అంబానీ నికర విలువ 6 బిలియన్లకు పైగా అంటే రూ.51 వేల కోట్లకు పైగా పెరిగింది. ముఖేష్ అంబానీ 100 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువ కలిగిన ఎలైట్ గ్రూపులో చేరారు. కాల్పుల విరమణ తర్వాత, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్లలో మంచి పెరుగుదల కనిపించింది. ఆ తర్వాత అతని నికర విలువలో పెరుగుదల ఉంది.

అదానీ నికర విలువ కూడా పెరిగింది:

మరోవైపు గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ కూడా బాగా పెరిగింది. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఐదు పని దినాలలో అదానీ నికర విలువ అంబానీ కంటే ఎక్కువ పెరిగింది. బ్లూమ్‌బెర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ ప్రకారం, గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ మే 9న %వి%74.4 బిలియన్లు కాగా, మే 16న అది 83.6 బిలియన్లకు పెరిగింది. అంటే గౌతమ్ అదానీ నికర విలువ 9.2 బిలియన్లు అంటే దాదాపు రూ.79 వేల కోట్లు పెరిగింది. అతను ప్రపంచంలోని టాప్ 20 బిలియనీర్ల జాబితాలో కూడా చేరాడు. అతను ఇదే వేగంతో కదులుతూ ఉంటే, అతను 100 బిలియన్లకు దగ్గరగా చేరుకోవచ్చు.

పెరిగిన బంగారం ధరలు.. తగ్గుతోన్న వెండి.. నేటి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

భారతీయులు పసిడి ప్రియులు. బంగారం, వెండి వంటి లోహాలను కొనుగోలు చేయడనికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. బంగారం నగలు అలంకారానికి, స్టేటస్ సింబల్ గా మాత్రమే కాదు కరోనా తర్వాత పసిడి, వెండిని మంచి పెట్టుబడిగా కూడా భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పసిడికి వెండి భారీ డిమాండ్ నెలకొంది. అయితే అంతర్జాతీయ మార్కెట్ పరిస్తితులను బట్టి దేశీయంగా బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ రోజు (మే 17వ తేదీ) శనివారం బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం.. సిడి ప్రియులకు ఊరటనిచ్చేలా గత కొంతకాలం నుంచి బంగారం ధరలు తగ్గతూ వచ్చాయి. నెల క్రితం లక్ష రూపాయల దగ్గర ట్రేడ్ అయిన స్వచ్ఛమైన 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర ఏకంగా 95 వేలకు పడిపోయింది. 22 క్యారెట్ల బంగారం 87 దిగువన ట్రేడ్ అవుతోంది. దీంతో శుభకార్యాలకు బంగారం కొనాలనుకున్న వారు షాపులకు ఎగబడ్డారు. మరికొంతమంది మాత్రం బంగారం ఇంకా కొంచెం తగ్గితే తీసుకుందామని అనుకున్నారు. అయితే, ఇప్పుడు బంగారం కొనాలనుకునే వారికి నిజంగా ఇది షాకింగ్ విషయమే.. బంగారం ధరలు పెరిగాయి. రానున్న రోజుల్లో మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ సహా దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రధాన నగరాల్లో శనివారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నేటి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే

హైదరాబాద్ నగరంలో పసిడి ధర శుక్రవారం 10 గ్రాముల మేలిమి 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 95,130 ఉంది. ఈ రోజు 10 రూపాయలు పెరిగి 95140 లకు చేరుకుంది. మరోవైపు శుక్రవారం 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 87,200 లు ఉండగా.. 10 రూపాయల మేర పెరిగి 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 87210లకు చేరుకుంది. ఇవే ధరలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రధాన నగరాలైన పొద్దుటూరు, రాజమండ్రి, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, వరంగల్, నిజామాబాద్ సహా ప్రధాన నగరాల్లో కొనసాగుతున్నాయి.

దేశంలో ప్రధాన నగరాల్లో నేటి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధర నిన్నటి కంటే స్వల్పంగా పెరుగుదల నమోదు చేసుకున్నాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల బంగారం ధర 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 87360గా ఉంది. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 95290కు చేరుకుంది. ఇక చెన్నై, ముంబై, కోల్‌కతా, బెంగళూరు, కేరళ వంటి ప్రధాన నగరాల్లో 10 గ్రాముల బంగారం ధర 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 87,210లు ఉండగా.. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.95,140లకు చేరుకుంది.

కృష్ణుడు ప్రతిష్టించిన లింగం.. షుగర్ వ్యాధిని నయం చేసే ఆలయం..

నేటి వెండి ధరలు

బంగారం తర్వాత అధికంగా కొనుగోలు చేసే లోహం వెండి .. దీని ధరలు గత కొంత కాలంగా మెల్లగా దిగుతూ వస్తున్నాయి. ఈ రోజు కూడా కేజీకి రూ. 100 లు తగ్గి వెండి ధర రూ. 1,07,900లకు చేరుకుంది. పెరిగిన బంగారం ధరలు.. తగ్గుతోన్న వెండి.. నేటి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

ఏసీ కంప్రెసర్‌ను ఎక్కడ ఏర్పాటు చేయాలి? చాలా మందికి తెలియని విషయాలు ఇవే!

వంటి కంపెనీల అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో ఏసీని ఇన్‌స్టాల్ చేసేటప్పుడు ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి లేని ప్రదేశంలో అవుట్‌డోర్ యూనిట్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయాలని చెబుతోంది. అలాగే కంప్రెసర్ నుండి బయటకు వచ్చే వేడి గాలిని ఏదో ఒకదాని ద్వారా నిరోధించబడిన ప్రదేశంలో.. మార్కెట్‌కి వెళ్లి ఏసీ కొనడం పెద్ద విషయం కాదు. కానీ మీ ఎయిర్ కండిషనర్ అవుట్‌డోర్ యూనిట్ ఎక్కడ ఇన్‌స్టాల్ చేయబడిందనే దానిపై పనితీరు ఆధారపడి ఉంటుందని టెక్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. గదిని చల్లబరచడం కంప్రెసర్ చేతుల్లో ఉంటుంది. అందుకే మీరు కొత్త ఏసీని ఇన్‌స్టాల్ చేసినప్పుడల్లా లేదా ఇంటిని మార్చిన తర్వాత దాన్ని తిరిగి ఇన్‌స్టాల్ చేసినప్పుడల్లా కంప్రెసర్‌ను ఉంచే స్థలం సరిగ్గా ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. ఏసీ కంప్రెసర్‌ను సరైన స్థానంలో ఉంచనట్లయితే అది చాలా నష్టాలను కలిగిస్తుంది. ఏసీ కంప్రెసర్‌ను తప్పుడు స్థానంలో ఇన్‌స్టాల్ చేయడం వల్ల కలిగే మొదటి ప్రతికూలత ఏమిటంటే కూలింగ్ సామర్థ్యం తగ్గవచ్చు. దీని అర్థం ఏసీ గదిని చల్లబరచడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతుంది. వినియోగం పెరగడం వల్ల విద్యుత్ బిల్లు కూడా పెరగవచ్చు. ఇది మాత్రమే కాదు, ఏసీని తప్పు స్థానంలో ఉంచినట్లయితే ఉష్ణోగ్రత 50 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే కంప్రెసర్ వేడెక్కే సమస్య ఉండవచ్చు.

ఏసీ కంప్రెసర్‌ను ఎక్కడ ఉంచాలి?

వంటి కంపెనీల అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో ఏసీని ఇన్‌స్టాల్ చేసేటప్పుడు ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి లేని ప్రదేశంలో అవుట్‌డోర్ యూనిట్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయాలని చెబుతోంది. అలాగే కంప్రెసర్ నుండి బయటకు వచ్చే వేడి గాలిని ఏదో ఒకదాని ద్వారా నిరోధించబడిన ప్రదేశంలో ఏసీ కంప్రెసర్‌ను అమర్చకూడదు. మీరు మీ ఇంట్లో స్ప్లిట్ ఏసీని ఇన్‌స్టాల్ చేసుకున్నప్పుడు ఇండోర్ యూనిట్ బయటి భాగం ఏ వైపు నుండి బయటకు వస్తుందో గమనించండి. ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి ఉన్న ప్రదేశంలో అవుట్‌డోర్ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేయకూడదు. మీ ఒక ప్రదేశంలో అమర్చబడినప్పటికీ సూర్యకాంతి నేరుగా ఏసీ కంప్రెసర్‌పై పడకుండా నీడను ఏర్పాటు చేసుకోండి.

డోనాల్డ్ ట్రంప్ సర్కార్ మరో సంచలన నిర్ణయం.. సామాన్య భారతీయుల జేబుకు చిల్లు!

మీరు అమెరికాలో నివసిస్తూ భారతదేశంలోని మీ కుటుంబానికి డబ్బు పంపుతుంటే, ఈ వార్త మిమ్మల్ని దిగ్భ్రాంతికి గురిచేయవచ్చు! లకు అమెరికా మరో బిగ్ షాక్ ఇవ్వబోతుంది. అమెరికా పార్లమెంటులో కొత్త బిల్లు ప్రవేశపెట్టేందుకు సన్నద్ధమవుతోంది డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం. రిపబ్లిక్ పార్టీ కొత్తగా ఒక పన్ను చట్టాన్ని తీసుకురావాలని చూస్తోంది. మీరు అమెరికాలో నివసిస్తూ భారతదేశంలోని మీ కుటుంబానికి డబ్బు పంపుతుంటే, ఈ వార్త మిమ్మల్ని దిగ్భ్రాంతికి గురిచేయవచ్చు! లకు అమెరికా మరో బిగ్ షాక్ ఇవ్వబోతుంది. అమెరికా పార్లమెంటులో కొత్త బిల్లు ప్రవేశపెట్టేందుకు సన్నద్ధమవుతోంది డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం. రిపబ్లిక్ పార్టీ కొత్తగా ఒక పన్ను చట్టాన్ని తీసుకురావాలని చూస్తోంది. ఇదే జరిగితే అమెరికాలోని లక్షలాది మంది భారతీయులకు పెద్ద ఎదురుదెబ్బ. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ 'ది వన్ బిగ్ బ్యూటిఫుల్ బిల్' పేరుతో కొత్త పన్ను చట్టాన్ని తీసుకురావాలని భావిస్తున్నారు. అమెరికాలో ఉన్న విదేశీయులు, ముఖ్యంగా భారతీయులు పంపే నగదు బదిలీలపై 5 శాతం పన్ను విధించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కొత్త రెమిటెన్స్ పన్ను ప్రతిపాదన ప్రస్తుతం అమెరికా ప్రతినిధుల సభలో బిల్లుగా ప్రవేశపెడతారు. ఇది అమల్లోకి వస్తే, అమెరికాలో పనిచేస్తున్న 1బీ వీసాదారులు, గ్రీన్ కార్డు కలిగినవారు, %చీ=×%లు తాము పంపే డబ్బుపై 5 శాతం అదనపు భారం మోపాల్సి వస్తుంది. రియల్ ఎస్టేట్, విద్య, వైద్య ఖర్చుల కోసం తమ దేశానికి డబ్బు పంపే లపై భారీగా భారం పడనుంది. అమెరికాలో ఉన్న భారతీయులు.. స్వదేశంలో ఉన్న తమ వారికి 11వందల 60 డాలర్లు అనగా దాదాపు రూ.లక్ష పంపిస్తే, అందులో ఐదు శాతం.. రూ.5వేలను పన్నుగా చెల్లించాలి. హెచ్-1బీ, ఎఫ్-1 లేదా జే-1 వీసాదారులు, గ్రీన్ కార్డుదారులు, తగిన గుర్తింపు పత్రాలు లేనివారు నగదు బదిలీలు చేసినప్పుడు ఈ పన్ను చెల్లించాల్సిందే..! అమెరికా పార్లమెంటులో సమర్పించబోయే ఈ కొత్త బిల్లు 389 పేజీల పొడవు ఉంది. పేజీ నంబర్ 327లో ఒక లైన్ రాసి ఉంది. అమెరికా పౌరుడు కాకపోతే, వెలుపలకు పంపిన డబ్బుపై 5 శాతం పన్ను విధించడం జరుగుతుంది. ప్రపంచ బ్యాంకు తాజా నివేదిక ప్రకారం, రెమిటెన్స్ రూపంలో అత్యధికంగా ఆదాయం పొందే దేశంగా భారత్ 2008 నుంచి మొదటిస్థానంలో కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుత ఏడాది ప్రపంచ మొత్తం రెమిటెన్స్‌లలో 14 శాతం భారత్‌కు వచ్చిందని అంచనా. అమెరికా ప్రభుత్వ నిర్ణయం, లక్షలాది మంది భారతీయ ప్రవాసులకు ఆర్థికంగా కొత్త భారంగా మారే అవకాశముంది. పై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అమెరికాలో దాదాపు 45 లక్షల మంది భారతీయులు నివసిస్తున్నారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది లేదా 1 వీసాపై, గ్రీన్ కార్డ్ హోల్డర్లు ఉన్నారు. ఈ వ్యక్తులు ప్రతి నెలా ఇంటికి డబ్బు పంపుతారు. కొన్నిసార్లు వారి తల్లిదండ్రుల మందుల కోసం, కొన్నిసార్లు వారి సోదరి, సోదరుల చదువు కోసం, కొన్నిసార్లు ఎవరికైనా వివాహానికి సహాయం చేయడానికి.. ఇలా పంపించే వాటన్నింటిపై ట్రంప్ ప్రభుత్వం పన్ను విధించబోతోంది. 2023-24 సంవత్సరంలో, భారతదేశం అమెరికా నుండి 32 బిలియన్ డాలర్ల రెమిటెన్స్‌ను అందుకుంది. దీనిపై మనం 5% పన్ను విధిస్తే, భారతీయులు ఏటా దాదాపు 1.6 బిలియన్ డాలర్ల అదనపు భారాన్ని మోయవలసి ఉంటుంది. అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీరు రూ. 5,000 లేదా రూ. 5 లక్షలు పంపినా, ప్రతి బదిలీపై ఈ పన్ను విధించడం జరుగుతుంది. మే 26 నాటికి అమెరికా ప్రతినిధుల సభలో బిల్లు ఆమోదం పొందేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. జూలై 4 (అమెరికా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం) నాటికి దీనిని చట్టంగా మార్చడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. అంటే, అది ఆమోదం పొందితే, జూలై నుండే డబ్బు పంపడంపై 5% పన్ను ప్రారంభమవుతుంది.

నమ్మలేని ఫీచర్స్‌తో రెండు బైక్స్ రిలీజ్ చేసిన టీవీఎస్.. వారే అసలు టార్గెట్..!

భారతదేశంలో ప్రజలు ఇటీవల కాలంలో మోటర్ బైక్స్ అధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తగ్గుతున్న ప్రజారవాణా సౌకర్యాల కారణంగా ప్రతి ఇంటికి ఓ బైక్ గానీ, స్కూటర్ గానీ ఉండాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. దేశంలో గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు ఎక్కువ మైలేజ్ ఇచ్చే బైక్స్ కొనుగోలు ఆసక్తి చూపుతారు. ఈ తరహా బైక్స్‌ను టీవీఎస్ కంపెనీ లాంచ్ చేస్తూ ఉంటుంది.తాజాగా టీవీఎస్ ఎంట్రీ లెవల్ కమ్యూటర్ బైక్‌అయిన టీవీఎస్ స్పోర్ట్ బైక్ అప్‌డేట్ వెర్షన్ అయిన ఈఎస్ ప్లస్ వేరియంట్‌ను లాంచ్ చేసింది. టీవీఎస్ కంపెనీ ఎంట్రీ-లెవల్ కమ్యూటర్ బైక్ అయిన స్పోర్ట్ కు కొత్త అప్డేట్ ఇచ్చి 2025 స్పోర్ట్ ఈఎస్ ప్లస్ వేరియంట్‌ను విడుదల చేసింది. ఈ కొత్త మోడల్ ధర రూ.59,881 (ఎక్స్-షోరూమ్) నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ బైక్ డిజైన్ గురించి చెప్పాలంటే మోడల్ పెద్దగా మారలేదు. అయితే ఈఎస్ ప్లస్ అపేడేట్ వెర్షన్ స్పోర్టియర్ గ్రాఫిక్స్‌తో పాటు కొత్త రంగు ఎంపికలతో ఆకట్టుకుంటుంది. గ్రే రెడ్, బ్లాక్ నియాన్ రంగులతో లాంచ్ చేసింది. "స్పోర్ట్" బ్రాండింగ్ వెనుక వైపు ప్యానెల్‌లో బోల్డ్ ఫాంట్లో స్పష్టంగా ఆకట్టుకుంటుంది. టీవీఎస్ స్పోర్ట్ ఇంజిన్‌ను 110 సీసీతోనే లాంచ్ చేసింది. అంటే 2025 స్పోర్ట్ ఈఎస్ ప్లస్ బైక్‌కు శక్తినివ్వడానికి సుపరిచితమైన 109.7 సీసీ ఎయిర్-కూల్డ్ ఇంజిన్‌తో లాంచ్ చేశారు. అందువల్ల ఈ బైక్ 8 హెచ్‌పీ పవర్ అవుట్ పుట్‌తో పాటు 8.7 ఎన్ఎం పీక్ టార్క్ న్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బైక్ ఓబీడీ-2బీ కంప్లైంట్, తాజా ఉద్గార ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ బైక్ ఫోర్ స్పీడ్ గేర్‌బాక్స్‌తో అనుసంధానం చేసి వస్తుంది. ఈ బైక్‌పై గంటకు 90 కిలోమీటర్ల గరిష్ట వేగంతో దూసుకుపోవచ్చు. టీవీఎస్ స్పోర్ట్ ఈఎస్ ప్లస్ బైక్ సస్పెన్షన్ విధులను నిర్వహించేందుకు ముందు భాగంలో టెలిస్కోపిక్ ఫోర్కులు, వెనుక భాగంలో ట్విన్ షాక్ అబ్జార్బర్లను అందిస్తుంది. ఈ బైక్ ట్యూబ్స్ టైర్లతో కూడిన 5-స్పోక్ అల్లాయ్ వీల్‌పై నడుస్తుంది. బ్రేకింగ్ విధుల కోసం ముందు, వెనుక డ్రమ్ బ్రేక్‌లను ఇచ్చారు. స్పోర్ట్ శ్రేణిలో ఇప్పుడు మూడు వేరియంట్లు ఉన్నాయి: సెల్ఫ్ స్టార్ట్ ఈఎస్, సెల్ఫ్ స్టార్ట్ ఎస్ ప్లస్, సెల్ఫ్ స్టార్ట్ ఈఎల్ఎస్. ఈ బైక్స్ ధరలు రూ. 59,881 నుంచి రూ. 71,785 వరకు ఉన్నాయి.

శత్రువుల వెన్నులో వణుకు పుట్టించేలా ఆయుధ శక్తి బలోపేతం.. డిఫెన్స్ బడ్జెట్ రూ.50 వేల కోట్లు!

ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత రక్షణ బడ్జెట్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, మందుగుండు సామగ్రి కొనుగోలు, కొత్త ఆయుధాల ఖర్చులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ దిశగా సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా పెంచే బడ్జెట్‌ను పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో ఆమోదం లభించే అవకాశాలున్నాయి.. ఒక చెంపమీద కొడితే రెండు చెంపలు వాయించే కాలమిది. అందుకే మన చుట్టూ శత్రువులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో దేనికైనా రెడీ అనేలా రక్షణ రంగాన్ని మరింత స్ట్రాంగ్ చేస్తోంది కేంద్రం. ఎలాంటి ఉపద్రవం ఎదురైనా.. శత్రువుల వెన్నులో వణుకు పుట్టించేలా ఆయుధ శక్తిని బలోపేతం చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా డిఫెన్స్ బడ్జెట్?ను మరో రూ.50 వేల కోట్లను పెంచేందుకు కసరత్తు చేస్తోంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత రక్షణ బడ్జెట్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, మందుగుండు సామగ్రి కొనుగోలు, కొత్త ఆయుధాల ఖర్చులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ దిశగా సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా పెంచే బడ్జెట్‌ను పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో ఆమోదం లభించే అవకాశాలున్నాయి. దాంతో డిఫెన్స్‌కు కేటాయించిన నిధులు రూ.7 లక్షల కోట్లు దాటుతాయి. ఈ 7 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్ మొత్తాన్ని రిసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్, ఆయుధాల కొనుగోళు ,, ఇతర అవసరమైన వస్తువుల కొనుగోలుకు వాడనున్నారు 2014లో నరేంద్ర మోదీ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత రక్షణ శాఖపై ఎక్కువగా శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి సంవత్సరమే ఏకంగా రూ. 2.29 లక్షల కోట్లను కేటాయించారు. 2025. 2026 సంవత్సరానికి కేంద్రం రక్షణ శాఖకు రికార్డు స్థాయిలో 6.81 లక్షల కోట్లను కేటాయించింది. గత సంవత్సరం కంటే ఇది చాలా ఎక్కువ. 2024..2025 సంవత్సరానికి కేంద్రం 6.22 కోట్లను కేటాయించింది. 2025..2026 సంవత్సరానికి ఆ నిధుల్ని 9.2 శాతం పెంచేసింది. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి, గత 10 సంవత్సరాలలో రక్షణ బడ్జెట్ దాదాపు మూడు రెట్లు పెరిగింది

ఈ 7 సీటర్స్ కారు ప్రియులకు గుడ్‌న్యూస్.. లక్ష రపాయల వరకు తగ్గింపు..!

రెనాల్ట్ కిగర్ పై రూ.లక్ష వరకు తగ్గింపు ఆఫర్ కూడా ఉంది. ఈ కాంపాక్ట్ 2024 మోడల్‌లో ట్రైబర్ లాంటి ఆఫర్ ఉంది. కాగా కంపెనీ 2025 మోడల్‌పై రూ. 50,000 వరకు తగ్గింపును ఇస్తోంది. ఈ కారులో.. భారతదేశంలోని 7-సీట్ల కార్ల విభాగంలో మారుతి ఎర్టిగా, కియా కారెన్స్ ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయి. ఈ విభాగంలో ప్రీమియం కార్లు అప్‌గ్రేడ్ చేయబడిన మారుతి 6, కియా కారెన్స్ క్లావిస్. అతి తక్కువ ధర ఆధారంగా ఈ రెండు కార్లకు సవాలు విసరిన 7 సీట్ల కారు ఇప్పుడు లక్ష రూపాయలు తగ్గింది. దేశంలోనే అత్యంత చౌకైన 7 సీట్ల కారు రెనాల్ట్ ట్రైబర్. దీనిపై మే నెలలో రూ. లక్ష వరకు తగ్గింపు లభిస్తుంది. దీనితో పాటు, రెనాల్ట్ కిగర్, రెనాల్ట్ క్విడ్‌పై కూడా భారీ డిస్కౌంట్లు అందించబడుతున్నాయి.

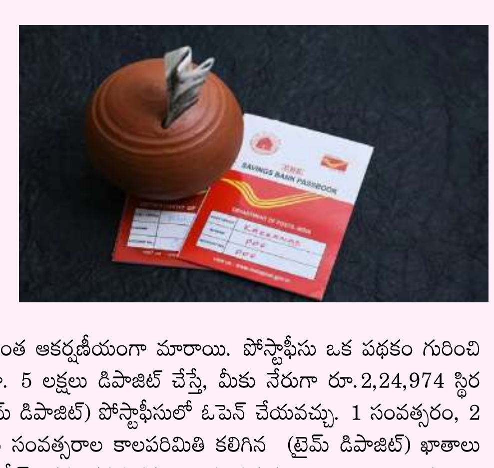
రెనాల్ట్ ట్రైబర్ పై డిస్కౌంట్:

రెనాల్ట్ నుండి వచ్చిన ఈ సబ్-4 మీటర్ల 7-సీటర్ కారు 2024 తయారీ మోడల్‌పై కంపెనీ రూ. 1 లక్ష వరకు తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఇందులో రూ.50,000 నగదు తగ్గింపు, రూ. 40,000 ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్ ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా 2025 లో తయారు చేసిన మోడల్‌పై కంపెనీ రూ. 50,000 నగదు తగ్గింపును ఇస్తోంది. ఈ కారు ధర రూ. 6.15 లక్షల నుండి ప్రారంభమై రూ. 8.98 లక్షల వరకు ఉంటుంది. ఈ ధర ఎక్స్-షోరూమ్ ధర. రెనాల్ట్ ట్రైబర్ 1.0 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్‌ను పొందుతుంది. ఇది 72 శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

రెనాల్ట్ క్విడ్, రెనాల్ట్ కిగర్ పై ఆఫర్లు:

మే నెలలో కంపెనీ అతి చిన్న, చౌకైన కారు రెనాల్ట్ క్విడ్ కూడా లక్ష రూపాయల వరకు తగ్గింపును పొందవచ్చు. ఇది 2024 తయారీ మోడల్‌లో కూడా అందుబాటులో ఉంది. మరోవైపు, మీరు 2025లో తయారైన కారును కొనుగోలు చేస్తే, మీకు రూ.25,000 తగ్గింపు లభిస్తుంది. ఇందులో నగదు తగ్గింపు, ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్, ఇతర పథకాల కింద తగ్గింపులు ఉన్నాయి. ఈ కారు ధర రూ.4.70 లక్షల నుండి ప్రారంభమవుతుంది. దీనికి 1.0 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్ లభిస్తుంది. ఇది 69 శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని టాప్ వేరియంట్ ధర రూ. 6.45 లక్షల వరకు పెరుగుతుంది. మీడియా నివేదికల ప్రకారం.. రెనాల్ట్ కిగర్ పై రూ.లక్ష వరకు తగ్గింపు ఆఫర్ కూడా ఉంది. ఈ కాంపాక్ట్ %హాఖఁ% 2024 మోడల్‌లో ట్రైబర్ లాంటి ఆఫర్ ఉంది. కాగా కంపెనీ 2025 మోడల్‌పై రూ. 50,000 వరకు తగ్గింపును ఇస్తోంది. ఈ కారులో 1.0 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్ ఉంది. ఇది మాన్యువల్‌లో 72 శక్తిని, ఆటోమేటిక్‌లో 100 %నూ% శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. నిస్సాన్ మాగ్నైట్, హ్యుందాయ్ వెన్యూ లకు ప్రత్యర్థి అయిన ఈ కారు ధర రూ. 6.15 లక్షల నుండి ప్రారంభమై రూ. 11.23 లక్షల వరకు ఉంటుంది.

పోస్టాఫీసులో అద్భుతమైన స్కీమ్.. ఇందులో డిపాజిట్ చేస్తే రూ.2 లక్షల వడ్డీ



పోస్ట్ ఆఫీస్ టీడీ పథకంలో కస్టమర్లు హామీతో చాలా స్థిర వడ్డీ రేటును పొందుతారు. సాధారణ పౌరుడు అయినా లేదా సీనియర్ సిటిజన్ అయినా, అందరు కస్టమర్లు పోస్టాఫీసు ఖాతాపై ఒకే వడ్డీని పొందుతారు. కనీస బ్యాలెన్స్.. పోస్టాఫీసు పొదుపు పథకాలపై మంచి వడ్డీ రేటును పొందవచ్చు. బ్యాంకులతో పోలిస్తే పోస్టాఫీసు వడ్డీ రేట్లు ఇప్పుడు మరింత ఆకర్షణీయంగా మారాయి. పోస్టాఫీసు ఒక పథకం గురించి తెలుసుకుందాం. దీనిలో మీరు రూ. 5 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే, మీకు నేరుగా రూ.2,24,974 స్థిర వడ్డీ లభిస్తుంది. టీడీ అకౌంట్ (టైమ్ డిపాజిట్) పోస్టాఫీసులో ఓపెన్ చేయవచ్చు. 1 సంవత్సరం, 2 సంవత్సరాలు, 3 సంవత్సరాలు, 5 సంవత్సరాల కాలపరిమితి కలిగిన (టైమ్ డిపాజిట్) ఖాతాలు పోస్టాఫీసులో తీసుకోవచ్చు. పోస్టాఫీస్ తన కస్టమర్లకు 1 సంవత్సరం పై 6.9 శాతం, 2 సంవత్సరాల పై 7.0 శాతం, 3 సంవత్సరాల పై 7.1 శాతం, 5 సంవత్సరాల పై 7.5 శాతం వడ్డీ రేటును అందిస్తోంది. మీరు పోస్టాఫీసులో 5 సంవత్సరాల టీడీలో రూ. 5 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే, మెచ్యూరిటీ సమయంలో మీకు మొత్తం రూ. 7,24,974 లభిస్తాయి. ఈ మొత్తంలో పెట్టుబడి 5,00,000 తో పాటు వడ్డీ రూ.2,24,974 కూడా ఉంటుంది. పోస్ట్ ఆఫీస్ టీడీ పథకంలో కస్టమర్లు హామీతో చాలా స్థిర వడ్డీ రేటును పొందుతారు. సాధారణ పౌరుడు అయినా లేదా సీనియర్ సిటిజన్ అయినా, అందరు కస్టమర్లు పోస్టాఫీసు ఖాతాపై ఒకే వడ్డీని పొందుతారు. కనీస బ్యాలెన్స్ రూ.1000 టైమ్ డిపాజిట్ ఖాతాలో డిపాజిట్ చేయవచ్చు. గరిష్ట డిపాజిట్‌పై పరిమితి లేదు. పోస్టాఫీసులో మీరు జమ చేసిన డబ్బు పూర్తిగా సురక్షితంగా ఉంటుందని గుర్తించుకోవాలి. పోస్టాఫీసు అనేది ఒక ప్రభుత్వ వ్యవస్థ. దీనిని కేంద్రం నిర్వహిస్తుంది. పోస్టాఫీసులో జమ చేసిన ప్రతి డబ్బుకు భద్రత కల్పించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత. ఇటీవలి కాలంలో పెట్టుబడుల పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన కూడా పెరిగింది. ప్రజలు తమ డబ్బును పోస్టాఫీసులతో పాటు బ్యాంకులలో కూడా పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. బ్యాంకుల మాదిరిగానే, పోస్టాఫీసులో కూడా అనేక మంచి పథకాలు అమలు అవుతున్నాయి.

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