

జాతీయ తైక్వాండో పోటీలో దామినీకీ పతకాల పంట..

2 బంగారు, 2 రజత, 1 కాంస్య పతకాలు..

దామినీకీ పలువురు అభినందనలు..



ఎన్టీఆర్ జిల్లా, ఇబ్రహీంపట్నం, నవంబర్ 30 (క్రైం కౌంటర్ డెస్క్): జాతీయ తైక్వాండో పోటీలో కలతోటి దామినీకీ పతకాలు వరించాయి. ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో నవంబర్ 21 నుంచి 23 వరకు జరిగిన పోటీలో వివిధ రాష్ట్రాల క్రీడాకారులతో పోటీ పడి ఐదు పతకాలు సాధించింది. రెండు బంగారు, రెండు రజత, ఒక కాంస్య పతకాలను గెలుసుకుంది. 55-59 కేజీల విభాగంలో ఆమె తన ప్రతిభను చాటింది. కోచ్, ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా సెక్రటరీ మలిశెట్టి అంకమ్మరావు ఆధ్వర్యంలో దామినీ శిక్షణ పొందుతోంది. గతంలో కూడా వివిధ ప్రాంతాల్లో జరిగిన పోటీల్లో పతకాలు సాధించింది. దామినీ తన ప్రతిభను సాటి పతకాలు సాధించడం పట్ల పలువురు అభినందనలు తెలిపారు. ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని జూహుడి గ్రామానికి చెందిన దామినీ గుణదల దాన్ బోస్కో స్కూల్ లో 9వ తరగతి చదువుతోంది. తండ్రి కలతోటి రమేష్ మెడికల్ రంగంలో, తల్లి స్నేహలత అధ్యాపకురాలుగా పని చేస్తున్నారు.

వీఆర్వో వెంకటేశ్వరరావుకూ ఘన నివాళులర్పించిన సహ ఉద్యోగులు..



ఎన్టీఆర్ జిల్లా, ఇబ్రహీంపట్నం, నవంబర్ 30 (క్రైం కౌంటర్ డెస్క్): ఇబ్రహీంపట్నం మండల పరిధిలో మూలపాడు పోతవరం లో రెవెన్యూ అధికారిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నా వీఆర్వో వెంకటేశ్వరరావు సేవలు మండలంలో మరువలేనివి అని అన్నారు సహ ఉద్యోగులు. ఆయన మాన మధ్య నుంచి దూరం అవుటం చాలా బాధాకరం అని మండల వీఆర్వోల సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు, వీఆర్వో విజయ్ కుమార్ అన్నారు ఆదివారం నాడు సహ ఉద్యోగులతో కలిసి వారు నివాళులర్పించారు వీఆర్వో వెంకటేశ్వరరావు మాటామంతి చక్కటి వాక్పాఠ్యంతో మంచి రైటింగ్ తో మా వ్యధయాలను దోచుకుని ప్రేమ ఆవ్యయతలూ కలగలుపుతూ వెంకటేశ్వరరావు ఈరోజు మా మధ్యన లేకపోవడం మాకు చాలా బాధాకరమని ఆయన జీవితానికి ఆయన స్నేహానికి వెలకట్టలేమని ఆయనతోపాటు సాహెబ్ ఉద్యోగులు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు కార్యక్రమంలో ఆయన భోజోకు ఫూలమాలలు చేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు కార్యక్రమంలో వీఆర్వో, అంజి, వీఆర్వో, శ్యామ్, మూర్త్యన్, వీఆర్వో విజయ్ కుమార్, తదితరులు నివాళులు అర్పించారు.

ఎట్టకేలకు ఏపీలో ఆ ఎన్నికల నిర్వహణకు రంగం సిద్ధం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల హడావుడి మొదలైంది. తెలంగాణలో మొన్నటి వరకు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక నిర్వహించగా.. ఇప్పుడు సానిక పోరు షురూ అయ్యింది. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో రాజకీయ వాతావరణం హీటెక్కింది. తెలంగాణలో అంటే సర్పంచ్ ఎన్నికలు ఉన్నాయి. మరి ఏపీలో ఏం ఎన్నికలు ఉన్నాయి అని ఆలోచిస్తున్నారా.. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా కీలక ఎన్నికలు నిర్వహించబోతున్నారు. పైగా 15 సంవత్సరాల నిరీక్షణ తర్వాత జరుగుతున్న ఎన్నికలు కావడంతో.. పెద్ద ఎత్తున ఆసక్తి నెలకొని ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో దాదాపు 15 ఏండ్ల నిరీక్షణ తర్వాత ఫార్మసీ కౌన్సిల్ కు ఈ సంవత్సరం ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఏపీ వ్యాప్తంగా ఉన్న లక్ష మంది ఫార్మసిస్టులు ఈ ఎన్నికల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఫార్మసీ కౌన్సిల్ కు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో జరిగినవే చివరి ఎన్నికలు. ఏపీ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన తర్వాత.. రాజకీయ జోక్యం, కోర్టు కేసులు, వల్ల రాష్ట్ర విభజన తర్వాత ఎన్నికలు నిలిచిపోయాయి. ఈక్రమంలో గత కొంత కాలంగా ప్రభుత్వ ఫార్మసిస్టు అసోసియేషన్, ఇతర సంఘాలు ఎన్నికలు నిర్వహించాలని పోరాటాలు చేస్తున్నాయి. ఫలితంగా ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ ఎన్నికల్లో 60 వేల మంది ఫార్మసిస్టులు పోస్టల్ బ్యాలెట్ ద్వారా ఓటు హక్కును వినియోగించుకోనున్నారు. డిసెంబర్ 4వ తేదీ నుంచి ఓటర్లకు.. పోస్టల్ బ్యాలెట్ పత్రాలను.. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్ ద్వారా పంపుతారు. ఫార్మసిస్టులు తమకు నచ్చిన అభ్యర్థికి ఓటు వేసి, డిసెంబర్ 24వ తేదీ నాటికి ఎన్నికల నిర్వహణ కమిటీకి వాటిని తిరిగి పంపించాలి. డిసెంబర్ 26, లేదా 27 తేదీల్లో ఓట్లను లెక్కిస్తారు. అత్యధిక ఓట్లు సాధించిన ఆరుగురిని సభ్యులుగా ఎన్నుకుంటారు. ఫార్మసీ కౌన్సిల్ లో



మొత్తం 15 మంది సభ్యులు ఉంటారు. వీరిలో ఆరుగురిని ఎన్నుకుంటే.. మరో ఐదుగురిని ప్రభుత్వం నామినేట్ చేస్తుంది. వీరితో పాటు డీఎంఈ, డీపాన్, ప్రభుత్వ అసలెస్, డ్రగ్స్ డీజీలు ఎక్స్ అఫిషియో సభ్యులుగా ఉంటారు. ఈ 15 మంది సభ్యులు కలిసి ఫార్మసీ కౌన్సిల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్లను ఎన్నుకుంటారు. ఇంతకాలం ఫార్మసీ కౌన్సిల్ కార్యకలాపాలన్నీ.. కౌన్సిల్ రిజిస్ట్రార్ ద్వారానే నిర్వహించారు. దీనివల్ల ఫార్మసీ రంగంలో అనేక అవకతవకలు జరిగినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. కొత్త కౌన్సిల్ ఏర్పడితే పరిపాలన మెరుగుపడుతుందని ఫార్మసిస్టులు ఆశిస్తున్నారు. ఎన్నికల కోసం పోరాడిన 'రిజిస్టర్డ్ ఫార్మసిస్ట్ ప్యానెల్' కొందరు అభ్యర్థులను బరిలోకి దించింది. ఈ ఎన్నికలు ఫార్మసీ రంగంలో పారదర్శకతను, మెరుగైన పాలనను తీసుకువస్తాయని ఫార్మసిస్టులు ఆశిస్తున్నారు.

సోనియా, రాహుల్ గాంధీలపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు



కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీ, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీపై ఢిల్లీ పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. వీరితో పాటు మరి కొందరు కాంగ్రెస్ నేతలపై కూడా ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైంది. నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో భాగంగా ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నిందితులపై నేరపూరిత కుట్ర అభియోగాలు నమోదు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. నిందితుల్లో సోనియా, రాహుల్ గాంధీతో పాటు మోతీలాల్ వోరా, ఆస్కార్ ఫెర్నాండెజ్, సుమన్ దూబే, శ్యామ్ పిట్టోడా ఉన్నారు.

అంతేకాకుండా యంగ్ ఇండియా సంస్థ డోబెక్స్ మెర్చండైజ్ లిమిటెడ్, అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ (ఏజేఎల్) తదితర సంస్థలతో పాటు డోబెక్స్ ప్రోమోటర్ సునిల్ భండారిపై కూడా ఎఫ్ఐఆర్ లో అభియోగాలు మోపారు. నిందితులపై నేరపూరిత కుట్ర, మోసం, ఆస్తుల దుర్వినియోగం మనీలాండరింగ్ కు పాల్పడినట్లు

ఆరోపణలు ఉన్నాయి. కాగా, ఈ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడానికి.. ఈడీ పీఎమ్ ఎల్ ఏ చట్టంలోని సెక్షన్ 66(2) ద్వారా సంక్రమించిన అధికారాలను ఉపయోగించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

నిందితులందరూ కుట్రపూరితంగా కేవలం రూ. 50 లక్షలు మాత్రమే చెల్లించి.. అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ (ఏజేఎల్) కు చెందిన రూ. 2వేల కోట్ల విలువైన ఆసులపై అధికారాన్ని పొందారని ఈడీ ఆరోపించింది. అయితే నిందితుల్లో మోతీలాల్ వోరా 2020లో మృతిచెందారు, ఆస్కార్ ఫెర్నాండెజ్ 2021లో మరణించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా, అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ (ఏజేఎల్) కు చెందిన నేషనల్ హెరాల్డ్ పత్రికను.. కాంగ్రెస్ పార్టీ రూ. 90 కోట్ల లోనే అందించి దాని ఆస్తుల్ని అధీనంలోకి తీసుకుంది. అయితే రాహుల్, సోనియాకు మెజార్టీ వాటా ఉన్న యంగ్ ఇండియా.. కేవలం రూ. 50 లక్షలు మాత్రమే కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెల్లించి ఏజేఎల్ ను సొంతం చేసుకొన్నట్లు ఛార్జిషీట్ లో ఈడీ ఆరోపించింది. అంతేకాకుండా వివిధ మార్గాల ద్వారా అక్రమార్కనకు పాల్పడ్డారని పేర్కొంది. ఇప్పటికే నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో ఈడీ చార్జిషీటు దాఖలు చేసింది. దీన్ని పరిగణనలోకి తీసుకునే విషయంపై నిర్ణయాన్ని ఢిల్లీ కోర్టు.. డిసెంబర్ 16కు వాయిదా వేసింది. ఏజేఎల్ కు చెందిన సుమారు రూ. 2 వేల కోట్లు విలువైన ఆస్తుల్ని.. నిందితులు తమ హస్తగతం చేసుకున్నారని ఈడీ ఆరోపిస్తుండగా.. తమపై రాజకీయ కక్షసాధింపులో భాగంగానే ఈ కేసు నమోదు చేశారని నిందితులు వాదిస్తున్నారు. ఏజేఎల్ ను యంగ్ ఇండియాను సంస్థ విలీనం చేసుకోవడం.. నేషనల్ హెరాల్డ్ సంస్థను పునరుద్ధరించేందుకేనని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, ఈడీ.. బీజేపీ కూటమి పార్లనర్ అని ఆరోపణలు గుప్పిస్తున్నారు. కాగా, నేషనల్ హెరాల్డ్ వ్యవహారాల్లో అవకతవకలు జరిగాయని బీజేపీ నేత సుబ్రమణ్య స్వామి 2014 జూన్ లో ప్రైవేటు కంపెయింట్ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

నేటి నుంచి పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు

పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు సోమవారం ప్రారంభం కానున్నాయి. రేపట్నుంచి డిసెంబర్ 19వ తేదీ వరకు కొనసాగునున్నాయి. అయితే ఈసారి కేవలం 15 సిట్టింగ్ లు రోజులు మాత్రమే.. పార్లమెంటు సమావేశాలు నిర్వహించడంపై ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం పార్లమెంట్ ను నియంత్రించాలని చూస్తోందంటూ కాంగ్రెస్ ఎంపీ గౌరవ్ గోగోయ్ అఖిలపక్ష సమావేశంలో తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. ఓటర్ల జాబితాల భద్రత, ఢిల్లీ పేలుడు, విదేశాంగ విధానాలు, ఆర్థిక పర్యావరణ భద్రత వంటి కీలక అంశాలపై చర్చకు ఈ సమావేశంలో ప్రతిపక్షాలు.. డిమాండ్ చేశాయి. మరోవైపు సమావేశాలు సజావుగా సాగేందుకు ప్రతిపక్షాల సహకారాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం కోరింది.

ఈ సమావేశాల్లో 14 బిల్లులను ప్రవేశపెట్టేందుకు నరేంద్ర మోదీ సర్కార్ సిద్ధం అవుతోంది. వీటిలో అణుశక్తి రంగంలో ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాన్ని పెంచే అణుశక్తి బిల్లు 2025, ఉన్నత విద్యలో పర్యవేక్షణ కోసం ఉన్నత విద్యా కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా బిల్లు 2025 వంటి కీలక బిల్లులు ఉన్నాయి. ఈ స్వల్పకాలిక సమావేశాలు.. శాసనపరమైన ఆశయాలు, రాజకీయ ఘర్షణల మధ్య ఉత్పంఠంగా సాగే అవకాశం ఉందని రాజకీయ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఇంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు.. అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ అఖిలపక్ష సమావేశంలో కేంద్ర మంత్రులు రాజీనాథ్ సింగ్, జేపీ సద్గా, అర్జున్ రామ్ మేఘవార్ సహా పలువురు పాల్గొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున జైరామ్ రమేష్, గౌరవ్ గోగోయ్, ఆర్దేశీ నుంచి మనోజ్ రూపా వంటి నేతలు హాజరయ్యారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన పేలుడు ఘటన, ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణలకు సంబంధించిన వాటిపై చర్చించాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. భారతదేశ విదేశాంగ విధానం ఇతర దేశాల ప్రభావంతో రూపొందించబడుతోందనే ఆందోళనలపై చర్చించాలని విపక్షాలు పట్టుబడుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యం దృష్ట్యా ఆరోగ్య భద్రతపై చర్చించాలని ప్రతిపక్షాలు కోరుతున్నాయి. దేశ ఆర్థిక పరిస్థితిపై ఈ పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాల్లో చర్చించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

కాంగ్రెస్ తీవ్ర విమర్శలు

ఈసారి పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు కేవలం 15 రోజులకే పరిమితం చేయడంపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ గౌరవ్ గోగోయ్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. బహుశా అత్యంత తక్కువ కాలం జరిగే శీతాకాల సమావేశాలు ఇవే కావచ్చని ఎద్దేవా చేశారు. ఇలా చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంటును అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నట్లు కనిపిస్తోందని ఆరోపించారు. భారత ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాన్ని నాశనం చేయాలని చూస్తున్న



ప్రస్తుత కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిపై విపక్షాలన్నీ ఏకతాటిపై ఉండి ఖండిస్తున్నాయని గౌరవ్ గోగోయ్ తెలిపారు.

ప్రభుత్వ ఆజెండా: 14 బిల్లులు

ప్రతిపక్షాల నుంచి ఎంత ప్రతిఘటన ఎదురైనా.. ఈ స్వల్పకాల సమావేశాల్లోనే పలు కీలక బిల్లులను ఆమోదించజేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ సెషన్ లో ప్రవేశపెట్టబోయే ప్రధానమైన బిల్లులను కూడా ఇప్పటికే తెలిపింది.

అణుశక్తి బిల్లు, 2025

అణుశక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రిస్తూనే.. అణు రంగంలో ప్రైవేట్ రంగానికి భాగస్వామ్యం కల్పించడం దీని లక్ష్యం.

ఉన్నత విద్యా కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా బిల్లు 2025

దేశంలోని యూనివర్సిటీలకు స్వయంప్రతిపత్తిని ప్రోత్సహించడం.. పారదర్శక గుర్తింపు విధానాలు, విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడానికి బలమైన నియంత్రణ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం దీని ఉద్దేశం.

ఇతర ముఖ్య బిల్లులు

జన విశ్వాస్ (నిబంధనల సవరణ) బిల్లు.. దివాలా, బ్యాంక్ రుణ కోడ్ (సవరణ) బిల్లు.. కార్పొరేట్ చట్టాల (సవరణ) బిల్లు.. బీమా చట్టాల (సవరణ) బిల్లు, జాతీయ రహదారుల (సవరణ) బిల్లు వంటివి కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆజెండాలో ఉన్నాయి. ఈ పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాల్లో చర్చలు నిర్మాణాత్మకంగా, ఎలాంటి అంతరాయాలు లేకుండా జరిగేలా నేతలు సహకరించాలని.. పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో పనిచేయడం దేశానికి ప్రయోజనకరమని కోరారు.



వేలమంది కార్మికులు, రూ.1800 కోట్ల ఖర్చు, 5 ఏళ్ల సమయం

హిందువుల 500 ఏళ్ల కలను నెరవేర్చుతూ.. అయోధ్యలో దివ్య భవ్య రామ మందిర నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుంది. ఇనుము, ఉక్కు వాడకుండా 5వ శతాబ్దపు నాగరా శైలిలో నిర్మించిన 3 అంతస్తుల రామమందిరం నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుంది. 2024 జనవరి 22వ తేదీనే ప్రారంభోత్సవం చేసుకున్నప్పటికీ.. పూర్తి స్థాయి నిర్మాణం మాత్రం ఇటీవలే జరిగింది. దీనికి గుర్తుగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా ధ్వజారోహణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేశారు. ఇక ఈ అయోధ్య బాల రామాలయ నిర్మాణాన్ని శ్రీ రామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ చేపట్టింది. 4 వేల మందికిపైగా కార్మికులు.. 5 ఏళ్ల పాటు శ్రమించి నిర్మించారు. ఇక రూ.1800 కోట్ల ఖర్చుతో నిర్మించిన ఈ భవ్య రామ మందిరం.. 1000 ఏళ్ల వరకు ఎలాంటి ప్రకృతి వైఫరీత్యాలు ఎదురైనా తట్టుకుని నిలబడేలా నిర్మించారు. ఇక ఆలయ నిర్మాణం ప్రారంభించినపుడు విరాళాలను సేకరించగా.. ఏకంగా రూ.3 వేల కోట్లు సమకూరాయి. ఈ అయోధ్య రామమందిర నిర్మాణంలో సీబీఆర్ఐ రూల్స్, ఐబీటీ మద్రాస్ వంటి ప్రముఖ భారతీయ సంస్థల ఇంజనీర్లు టెక్నాలజీ సహకారం అందించారు. ఢిల్లీ, ముంబై, గోవా, ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్చిటెక్చర్ నుంచి ఇంజనీర్లు, నిపుణులు సాంకేతిక సహకారాన్ని ఇచ్చారు. ఈ ఆలయ నిర్మాణంలో రాజస్థాన్ నుంచి తెచ్చిన బస్సీ పవార్ ఫూర్ ఇసుకరాయిని ఉపయోగించారు. ఈ రాయి చెక్కడానికి సులభంగా ఉండటంతో పాటు.. ఎక్కువ మన్నికను కలిగి ఉంటుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లోని గర్భగుడిలో బాల రాముడి విగ్రహం (రామ్ లల్లా) ప్రతిష్ఠించారు. సరయూ నది నీటి జాడలు ఉన్న భూమిలో పునాది సవాళ్లను అధిగమించడానికి.. ఆలయానికి 14 మీటర్ల లోతులో కాంక్రీట్ నింపి, దానిపై గ్రానైట్ ఫ్లింత్ ను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రధాన ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి కాగా.. మిగిలిన 70 ఎకరాల ప్రాంగణంలో ఔటర్ బౌండరీ వాల్ (వార్మ్ కోట), ఆడిటోరియం, పక్షులు, జంతువుల కోసం ‘పంచపటి’ ల్యాండ్ స్కేపింగ్ పనులు 2026 చివరి నాటికి పూర్తి కానున్నాయని ఆలయ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ అయోధ్య ఆలయం నిర్మాణ కృషి, నిర్మాణ శైలి వంటి కీలక అంశాలను.. శ్రీ రామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ నృపేంద్ర మిశ్రా వివరాలు వెల్లడించారు. కాలక్రమేణా తుప్పు పట్టే స్వభావం ఉన్న లోహాల వినియోగాన్ని పూర్తిగా నివారించి.. ఆలయ జీవితకాలాన్ని పెంచడానికి ఈ నిర్మాణం పూర్తిగా లోహం లేకుండా రూపొందించారు. అయోధ్యలో మరో అద్భుత దృశ్యం.. జెండా ఎగరేసిన ప్రధాని మోదీ పక్షులు, కోతులు ఆలయం లోపలికి ప్రవేశించకుండా ఉండేందుకు.. ఏర్పాటు చేసిన జాలీలను ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ అయిన మిశ్రా ధాతు నిగమ్ లిమిటెడ్ (మిథాని) నుంచి సేకరించిన 12.5 అన్నుల బైటనియంతో తయారు చేశారు. ఆలయం 5వ శతాబ్దపు నాగరా శైలి నిర్మాణంలో ఉంది. మూడు అంతస్తుల్లో నిర్మించిన ఈ ఆలయం 161 అడుగుల ఎత్తు.. 235 అడుగుల వెడల్పు.. 360 అడుగుల పొడవుతో నిర్మించారు. గర్భగుడితో పాటు.. ఆలయ ప్రధాన సముదాయంలో వివిధ సాంస్కృతిక, మతపరమైన కార్యక్రమాల కోసం 5 మండపాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఇవి నృత్య, రంగ్, గుడ్, కీర్తన్, ప్రార్థన మండపాలు. ఆలయ అంతర్భాగం ఆలయ గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లో దేవతలు, దేవతల చెక్కడాలతో సుమారు 160 స్తంభాలు



ఉంటాయి. ఇక్కడే గర్భగుడిలో మైసూర్ నల్ల గ్రానైట్ తో చెక్కబడిన బాల రూపంలో ఉన్న రామ్ లల్లా విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లోని 47 తలుపుల్లో 14 బంగారు పూత పూసినవి ఉన్నాయి. ఈ అంతస్తులో రామ్ దర్బార్ ఉంటుంది. ఇక్కడ రాజా రూపంలో రాముడు ఉంటాడు. సీత, లక్ష్మణుడు, హనుమంతుడి విగ్రహాలను రాజస్థాన్ నుంచి తెచ్చిన తెల్ల మక్రానా పాలరాతితో చెక్కారు. ఈ అంతస్తులో మొత్తం 132 స్తంభాలు ఉన్నాయి. పునాది నిర్మాణంలో సవాళ్లు ఆలయం నిర్మించే ప్రాంతం సరయూ నది నీటి జాడలు ఉన్న భూమిలో ఉంది. అందుకే ఈ భారీ నిర్మాణాన్ని నిర్మించడం ఇంజనీర్లకు పెద్ద సవాలుగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నిర్మాణ లోతును పెంచారు. ఆలయ పునాదిని 14 మీటర్ల లోతుకు తీశారు. అందులో 1.32 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల రోలర్-కాంపాక్టెడ్ కాంక్రీట్ తో నింపారు. దానిపైన స్థిరత్వం కోసం 1.5 మీటర్ల ఎత్తు గల అధిక-బలం కలిగిన రాఫ్ట్ ను నిర్మించారు. దీనిపై తేమ, వరదల నుంచి ప్రధాన నిర్మాణాన్ని రక్షించడానికి.. సుమారు 24 వేల గ్రానైట్ రాళ్లతో తయారు చేయబడిన 6.5 మీటర్ల ఎత్తైన ప్లింత్ నిర్మించారు. ఆలయ ప్రాంగణం, మిగిలిన పనులు మొత్తం రామాలయ ప్రాంగణం 70 ఎకరాలు ఉంది. అందులో 20 ఎకరాల్లో ప్రధాన ఆలయం నిర్మాణం చేశారు. మరో 50 ఎకరాలు ఖాళీగా ఉండగా.. 30 ఎకరాలు గ్రీన్ బెల్ట్ కు కేటాయించారు. ప్రధాన ఆలయ సముదాయం వెలుపల దాదాపు 750 మీటర్ల పొడవు.. 14 అడుగుల మందంతో రెండు అంతస్తుల బయటి గోడ ఉంది. కింది అంతస్తులో సూర్యుడు, శివుడు, భగవతి, గణేశుడు, హనుమాన్, మాతా అన్నపూర్ణ ఆలయాలు ఉంటాయి. పై అంతస్తు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులను ఉంచే ప్రదక్షిణ మార్గంగా ఏర్పాటు చేశారు. మహర్షి వశిష్ఠుడు, విశ్వామిత్రుడు, వాల్మీకి, అగస్త్యుడు, నిషాద రాజ్, అహల్య, మాతా శబరి అనే ఏడుగురు ఋషులకు అంకితం చేయబడిన స్తవ మందిరాన్ని కూడా నిర్మించారు. ప్రస్తుతం ప్రధాన ఆలయ నిర్మాణం పూర్తయింది. మిగిలిన పనుల్లో భాగంగా 4 కిలోమీటర్ల పొడవైన బయటి కాంక్రీట్ గోడ, ఆడిటోరియం నిర్మాణం వచ్చే ఏడాది చివరి నాటికి పూర్తి అవుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. కోతులు, పక్షులు, ఉడుతలు మొదలైన వాటి కోసం పంచపటి అనే అటవీ ప్రాంత అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ పనిని జీఎంఆర్ గ్రూప్ సామాజిక బాధ్యతగా ఉచితంగా చేపట్టడం గమనార్హం.

బైడెన్ ఆటోపెన్ తో చేసిన ఉత్తర్వులన్నీ రద్దు..ట్రంప్ సర్కారు నిర్ణయం



అగ్రరాజ్యం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో కీలక ప్రకటన చేశారు. మాజీ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ పదవీ కాలంలో జారీ చేసిన ఆటోపెన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆదేశాలను తక్షణమే రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆ పత్రాలకు ఇకపై ఎలాంటి చట్టబద్ధత ఉండదని తెలిపారు. బైడెన్ హయాంలో దాదాపు 92 శాతం ఆదేశాలపై ఆటోపెన్ తోనే సంతకాలు చేశారని ట్రంప్ ఆరోపించారు. ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా వేదిక ‘ట్రూత్ సోషల్’లో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. స్లీపీ జో బైడెన్ ఆటోపెన్ తో సంతకం చేసిన ఏ పత్రమైనా తక్షణమే రద్దు చేయబడుతుందని చెప్పారు. అవి దాదాపు 92 శాతం వరకు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. వాటికి ఇకపై ఎలాంటి చట్టబద్ధత ఉండదని క్లారిటీ ఇచ్చారు. అధ్యక్షుడి

‘మమ్మల్ని ఎదుర్కోలేక పిల్లల వెనుక దాక్కున్నారా?': పాక్ పరువు తీసిన భారత్

యూకేలోని ప్రముఖ ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనియన్ లో జరగాల్సిన చర్చ నుంచి భారత అధికారులు చివరి నిమిషంలో వెనుదిరిగారంటూ పాకిస్థాన్ చేసిన తప్పుడు ప్రచారాన్ని భారత్ దీటుగా తిప్పికొట్టింది. అసలు వాస్తవాలను భారత్ సీనియర్ న్యాయవాది సాయి దీపక్ వెల్లడించడంతో.. చర్చలో పాల్గొనకుండా వెనుదిరిగింది పాకిస్థాన్ బృందమేనని స్పష్టం అయింది. భారత్-పాక్ అధికారుల మధ్య గురువారం నాడు ఈ చర్చ జరగాల్సి ఉండగా.. భారత్ తరపున మాజీ ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఎం.ఎం.నరవాణ్, సుబ్రహ్మణ్యన్ స్వామి, రాజస్థాన్ మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి సచిన్ పైలట్ లు మొదట పాల్గొనాల్సి ఉంది. అలాగే పాకిస్థాన్ నుంచి ఆ దేశ మాజీ విదేశాంగ మంత్రి హినా రజ్జానీ సహా పలువురు ప్రముఖులు హాజరుకావాల్సి ఉంది. అసలేం జరిగిందంటే..? కానీ భారత్ బృందం చివరి నిమిషంలో వైదొలగాలని నిర్ణయించుకుందని యూనియన్ నిర్వాహకులు చెప్పారంటూ యూకేలోని పాక్ రాయబార కార్యాలయం తప్పుడు ప్రచారానికి తెరలేపింది. పాక్ బృందం లండన్ లోనే సమావేశానికి సిద్ధంగా ఉన్నా.. భారత్ పాల్గొనడం లేదని ఎక్స్ వేదికగా రాసుకొచ్చింది. తీతే పాక్ అబద్ధపు ప్రచారాన్ని సీనియర్ న్యాయవాది సాయి దీపక్ బలంగా తిప్పికొట్టారు.



పెండింగ్ చలాన్లు క్లియర్ చేసుకోవడానికి ఇదే సూపర్ ఛాన్స్



వాహనాలపై పెండింగ్ ట్రాఫిక్ చలాన్లు ఉన్నవారికి మంచి అవకాశం. డిసెంబర్ 13న 4వ జాతీయ లోక్ అదాలత్ జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్ చలాన్లు, పెనాల్టీలను సెటిల్ చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఫైనల్ లేదా పెనాల్టీల్లో 50 నుంచి 100 శాతం డిస్కాంట్లు అందిస్తున్నారు. ఈ జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో.. సీటు బెల్టు ధరించకపోవడం, సిగ్నల్ జంపింగ్ వంటి వాటిని సత్వరమే సెటిల్ చేసుకోవచ్చు. అయితే డ్రైవింగ్ అండ్ డ్రైవింగ్, హిల్ అండ్ రన్, డేంజరస్ డ్రైవింగ్ వంటి.. ఇతరులకు హాని కలిగించిన కేసులను ఇక్కడ సెటిల్ చేసుకోవడానికి వీలు ఉండదు. చలాన్లను సెటిల్ చేసుకోవాలనుకునేవారు.. తమ వాహనాలపై ఎంత పెండింగ్ చలాన్లు ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలి. పరివాహన్ లేదా రాష్ట్ర వెబ్ సైట్ లో ఆ సమాచారం ఉంటుంది. ఆ వివరాలు డౌన్ లోడ్ చేసుకుని.. అవసరమైతే టోకెన్ కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే.. సీట్ బెల్ట్ లేదా హెల్మెట్ లేకుండా డ్రైవింగ్ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ జంపింగ్ అతివేగం తప్పుడు పార్కింగ్ చెల్లుబాటు అయ్యే % ఖాళీ % సర్టిఫికేట్ లేకుండా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా డ్రైవింగ్ నంబర్ ప్లేట్ లేకపోవడం లేదా వాహన ఫిట్ నెస్ సర్టిఫికేట్ లేకపోవడం పొరపాటుగా జారీ చేయబడిన చలాన్లు ఏ రాష్ట్రాల్లో ఈ చలాన్లు కట్టుకోవచ్చు.. డిసెంబర్ 13 జరిగే ఈ జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో.. పైన పేర్కొన్న కొన్ని ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఢిల్లీ, హర్యానా, పంజాబ్, మహారాష్ట్ర, ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్, తమిళనాడు, తెలంగాణ, కర్ణాటక, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో ప్రజలు దీన్ని వినియోగించుకోవచ్చు. లోక్ అదాలత్ లో ఎలా చెల్లించాలి? లోక్ అదాలత్ రోజున.. చలాన్లు చెల్లించాలనుకునే వ్యక్తులు వారి ఆర్.సీ., డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఐడీ ప్రూఫ్, చలాన్ పత్రాలతో లోక్ అదాలత్ నిర్వహించే కోర్టును వెళ్లాలి. న్యాయమూర్తులు, ట్రాఫిక్ అధికారులు డిస్కంట్, చలాన్లు ఎంత చెల్లించాలో నిర్ణయిస్తారు. కొన్ని కేసుల్లో మొత్తం చాలాస్ నుంచి పూర్తిగా మినహాయింపు ఇవ్వచ్చు. ఒక వేళ టోకెన్ అవసరం అయితే.. % టోకెన్ % వెబ్ సైట్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అందులో ఓ ఫామ్ ఫిల్ చేసి.. అవసరమైన దాక్యుమెంట్లు పొందుపర్చాలి. అనంతరం ఫోన్ కి గానీ, మెయిల్ కి గానీ ఒక టోకెన్ నంబర్ వస్తుంది. ఆ టోకెన్ పై సమయం ఉంటుంది. ఆ సమయానికి పెండింగ్ చలాన్లను డౌన్ లోడ్ చేసుకుని ప్రత్యక్షంగా లోక్ అదాలత్ లో హాజరు కావాల్సి ఉంటుంది. న్యాయమూర్తులు, ట్రాఫిక్ అధికారులు నిర్ణయించిన మొత్తాన్ని క్యాష్ లేదా యూపీఐ ద్వారా చెల్లించిన తర్వాత.. సెటిల్మెంట్ ఆర్డర్ ఇస్తారు. అంటే మళ్లీ కేసు రీఓపెన్ చేయడానికి వీలులేకుండా ఆదేశాలు ఇస్తారన్నమాట.

శ్రీలంకలో ఆర్థిక సంక్షోభం, తమిళనాడుకి వలసలు



శ్రీలంకలో నెలకొన్న తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభం అక్కడి తమిళుల జీవితాలను చిన్నాభిన్నం చేస్తోంది. నిత్యావసరాల ధరలు ఆకాశాన్నంటడంతో కనీసం కడుపు నింపుకోలేని దుస్థితిలో పలు కుటుంబాలు సముద్ర మార్గంలో అక్రమంగా తమిళనాడుకు శరణార్థులుగా తరలివస్తున్నాయి. ఇలా వస్తున్న వారికి తమిళనాడు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తూ, పునరావాస కేంద్రాల్లో ఆశ్రయం కల్పిస్తోంది.శ్రీలంకలో 2021 నుంచి మొదలైన ఆర్థిక సంక్షోభం ప్రజల బతుకులను అతలాకుతలం చేసింది. కోడి గుడ్డు ధర రూ.35, లీటరు పాలు రూ.1,195, కిలో పాల పొడి రూ.1,945కు చేరడంతో సామాన్యులు కొనుగోలు చేయలేని పరిస్థితి నెలకొంది. పసిపిల్లలకు పాలు కూడా పట్టలేని దుస్థితిలో, ఉన్న ఆస్తులు అమ్ముకుని మరీ అనేక కుటుంబాలు ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి తమిళనాడు బాట పడుతున్నాయి. శ్రీలంకలోని తలైమనూర్ నుంచి రామేశ్వరానికి పడవ ద్వారా రాత్రి వేళల్లో చేరుకుంటున్నారు.



సినిమా



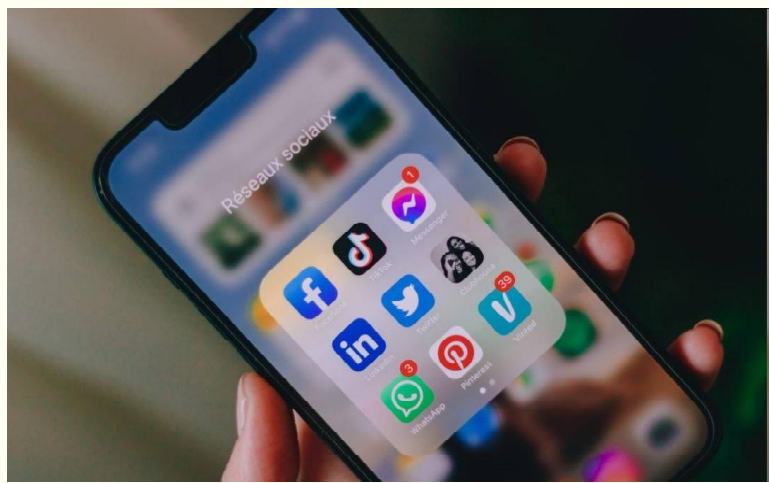
ఓటీటీలోకి రష్మిక లేటెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ మూవీ.

బ్యాక్ టు బ్యాక్ సూపర్ హిట్ సినిమాలతో మోస్ట్ వాంటెడ్ హీరోయిన్ గా మారిపోయింది నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న. ప్రస్తుతం ఆమె స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో హీరోయిన్ గా నటిస్తూనే మరోవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ మూవీస్ తోనూ మెప్పిస్తోంది. అలా రష్మిక నటించిన లేటెస్ట్ లేడీ ఓరియంటెడ్ మూవీ 'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్'. అందాల రాక్షసి సినిమాతో హీరోగా మెప్పించి, చిలసా సినిమాతో జాతీయ అవార్డు అందుకున్న డైరెక్టర్ రాహుల్ రవీంద్రన్ ఈ లేడీ ఓరియంటెడ్ సినిమాను తెరకెక్కించడం విశేషం. దసరా ఫేమ్ దీక్షిత్ శెట్టి రష్మికకు జోడీగా నటించాడు. నవంబర్ 07న ఢిల్లీలో విడుదలైన ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమా సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. అంచనాలకు మించి కలెక్షన్లు రాబట్టింది. పరిమిత బడ్జెట్ తో తెరకెక్కి రూ. 28 కోట్లకు పైగానే కలెక్షన్లు సాధించింది. టాక్విక్ బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉన్న అమ్మాయిలు వర్సనల్గా.. ప్రొఫెషనల్గా ఎలా ఇబ్బంది పడుతున్నారన్న విషయాన్ని ఈ సినిమాలో చక్కగా చూపించారు డైరెక్టర్ రాహుల్ రవీంద్రన్. దీంతో చాలా మంది అమ్మాయిలు ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమాను ఓన్ చేసుకున్నారు. ఢిల్లీలో సూపర్ హిట్ గా నిలిచిన ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీలోకి రానుంది. ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్ ఫ్లిక్స్ సొంతం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో రష్మిక సినిమా స్ట్రీమింగ్ పై అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. డిసెంబర్ 05 నుంచి ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమాను ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ కు తీసుకొస్తున్నట్లు నెట్ ఫ్లిక్స్ సోషల్ మీడియా వేదికగా అధికారికంగా ప్రకటించింది. తెలుగుతో పాటు తమిళ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లోనూ ఈ సినిమా అందుబాటులోకి రానుంది. కాగా ఢిల్లీలోకల్ నెలరోజులు కాకముందే ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఓటీటీలోకి వస్తుండడం విశేషం.



ఇట్టమని పిస్తా ఏప్పు ఇలా తిన్నారంటే..

కొంత మందికి పిస్తా పప్పు విషయంలో కొన్ని అపోహలు ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. అందుకే పిస్తాపప్పులు తీసుకోవడానికి ఇష్టపడరు. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం రోజులో మితంగా పిస్తా పప్పు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. కాబట్టి రోజుకు ఎన్ని పిస్తాపప్పులు తినాలి? ఏ సమయంలో తినాలి? వంటి వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిస్తాపప్పులు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవే.. డ్రై ఫ్రూట్స్ కోవకు చెందిన పిస్తాపప్పులో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా అధిక ఫైబర్, ప్రోటీన్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా ఇతర ఆహారాలను మితంగా తినేలా చేస్తుంది. ఇవి ఆరోగ్యకరంగా బరువును నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, పిస్తాపప్పులు మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు ఆమ్లాలుతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని చావు సమస్యను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. పిస్తాపప్పులను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యలు ఇవే.. సాధారణంగా పిస్తాపప్పులను క్రమం తప్పకుండా తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు వాటిని ఎక్కువగా తినకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ప్రతి ఉదయం ఐదు నుంచి ఏడు పిస్తాపప్పులు తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే 7 అంత కంటే ఎక్కువ పిస్తాపప్పులు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా దీర్ఘ కాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు పిస్తాపప్పుల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎప్పుడు తినడం మంచిది? సాధారణంగా పిస్తాపప్పులు రుచికి భేదంగా ఉంటాయి. అందుకే కొందరు అపరిమితంగా తీసుకుంటారు. కానీ వాటిని మితంగా తినడమే ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ముఖ్యంగా ఉదయం వేళల్లో పిస్తాపప్పులు తినడం మంచిది. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం తినడం కంటే ఉదయం వాటిని తినడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.



7 రోజుల పాటు సోషల్ మీడియాకు

దూరంగా ఉంటే ఏమౌతుందో తెలుసా..?

నేటి డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా మారింది. ఉదయం నిద్రలేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు దాదాపుగా అందరూ తమ మొబైల్ స్క్రీన్లలో మునిగిపోతుంటారు.. కొన్నిసార్లు రీల్స్ చూడటం, కొన్నిసార్లు పోస్ట్లను లైక్ చేయడం, మరికొన్నిసార్లు మనకు తెలియకుండా స్క్రోల్ చేయడం చేస్తుంటాం. సోషల్ మీడియా మనకు మనశ్శాంతిని కలిగిస్తుందని ఎంతగా భావిస్తున్నామో, అధిక వినియోగం మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని తెలిస్తే మీరు షాక్ అవుతారు. ఇటీవల ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనంలో సోషల్ మీడియాలో అలవాటపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సోషల్ మీడియాకు కేవలం ఏడు రోజులు దూరంగా ఉండటం వల్ల యువతలో డిప్రెషన్ లక్షణాలు 24 శాతం తగ్గాయని ఈ అధ్యయనం కనుగొంది. ఇంకా, ఆందోళన 16.1 శాతం తగ్గింది. నిద్రలేమి వంటి నిద్ర రుగ్మతలు దాదాపు 14.5 శాతం మెరుగుపడ్డాయి. కాబట్టి, సోషల్ మీడియా మిమ్మల్ని అలసిపోయేలా చేస్తుందని, మీ నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుందని మీరు భావిస్తే, మీరు ఖచ్చితంగా 7 రోజుల సోషల్ మీడియా డిటాక్స్ ను త్రై చేయండి.. మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి గణనీయమైన తేడాను తెలుసుకోవడానికి దశలవారి 7 రోజుల సోషల్ మీడియా డిటాక్స్ ప్లాన్ ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం..

- 7-రోజుల సోషల్ మీడియా డిటాక్స్ ప్లాన్: 1. 1వ రోజు - స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి. సోషల్ మీడియా నుండి మీరు ఎందుకు విరామం తీసుకోవాలనుకుంటున్నారో మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించండి. కొంత సమయం తీసుకొని, డిటాక్స్ ద్వారా మీరు ఏం సాధించాలనుకుంటున్నారో కాగితంపై రాయండి. అంటే పెరిగిన ఏకాగ్రత, మెరుగైన నిద్ర, తగ్గిన ఒత్తిడి మొదలైనవి. మీ లక్ష్యాన్ని రాయడం వల్ల మీ మనస్సు స్వయంచాలకంగా డిటాక్స్ కోసం సిద్ధం అవుతుంది.
- 2వ రోజు - నోటిఫికేషన్లను ఆఫ్ చేయండి. సోషల్ మీడియా నోటిఫికేషన్ల వల్ల మన మొబైల్ ఫోన్లను వదే వదే తీయవలసి వస్తుంది. ఈ రోజున అన్ని సోషల్ మీడియా యాప్ల కోసం నోటిఫికేషన్లను ఆఫ్ చేయండి. వీలైతే, మీ హెల్మెట్ స్క్రీన్ నుండి యాప్లను తీసివేసి, వాటిని తెరవవలసిన అవసరాన్ని తగ్గించడానికి ఫోల్డర్లలో ఉంచండి.
- 3వ రోజు - ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేర్చుకోండి. మీరు ఫోన్ స్క్రోలింగ్ చేస్తూ గడిపిన సమయాన్ని సానుకూల అలవాట్లను అలవర్చుకోవడానికి ఉపయోగించుకోండి. పుస్తకం చదవడం, కొంత వ్యాయామం చేయడం, పంట చేయడం లేదా ఒక అభిరుచిని కొనసాగించడం వంటివి చేయండి. క్రమంగా, మీ మనస్సు స్క్రోలింగ్ నుండి దూరంగా వెళ్లి ఈ ఆరోగ్యకరమైన కార్యకలాపాలను అభినందించడం ప్రారంభిస్తుంది.
- 4వ రోజు - మీ ఆఫ్లైన్ జీవితంతో కనెక్ట్ అవ్వండి. ఈ రోజున వీలైనంత వరకు స్క్రీన్లకు దూరంగా ఉండండి. కొద్ది దూరం వెళ్లండి. పార్కులో కూర్చోండి. మొబైల్ ఫోన్ లేకుండా తినండి.

ధోని ఇలాకాలో కోహ్లా ధమాకా..

రాంచీ ఇది టీమిండియా మాజీ కెప్టెన్, లెజెండ్రి ఆటగాడు ఎంఎస్ ధోని సొంత నగరం. ఈ నగరం పేరు చెప్పగానే అభిమానులకు ముందుగా ధోని గుర్తుకొస్తాడు. అయితే సౌతాఫ్రికాతో ఇక్కడ జరిగిన మొదటి వన్డే మ్యాచ్లో, ధోని ప్రాంతంలో విరాట్ కోహ్లా తన బ్యాట్తో అద్భుతమైన ధమాకా సృష్టించాడు. మ్యాచ్కు రెండు రోజుల ముందు కోహ్లా, తన ఆప్తమిత్రుడు ధోని ఇంటికి వెళ్లి కలిశారు. వారిద్దరి చర్చలు రహస్యమైనప్పటికీ, ఆ మీటింగ్ అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. ఆ ఉత్సాహం రెండు రోజుల తర్వాత కోహ్లా బ్యాట్ నుంచి సెంచరీ రూపంలో బయటకు వచ్చింది. ధోని సిటీలో కోహ్లా సెంచరీ సాధించి, ఏకంగా పలు రికార్డులను బద్దలు కొట్టడం విశేషం. రాంచీలోని స్టేడియంలో ఆదివారం (నవంబర్ 30) జరిగిన ఈ వన్డే సిరీస్ మొదటి మ్యాచ్లో, కోహ్లా 38వ ఓవర్లో 102 బంతుల్లో తన సెంచరీని పూర్తి చేశాడు. ఈ సెంచరీ కేవలం పరుగుల లెక్క మాత్రమే కాదు, అది పలు రికార్డుల సమాహారం. 52వ వన్డే సెంచరీ: ఇది విరాట్ కోహ్లా వన్డే కెరీర్లో 52వ సెంచరీ. దీని ద్వారా ఒకే ఫార్మాట్లో అత్యధిక సెంచరీలు సాధించిన ఆటగాడిగా సచిన్ టెండూల్కర్ (టెస్ట్లో 51 సెంచరీలు) రికార్డును కోహ్లా బద్దలు కొట్టాడు. రాంచీలో 3 సెంచరీలు: రాంచీ స్టేడియంలో కోహ్లాకి ఇది మూడో సెంచరీ. ఈ మైదానంలో ఆడిన 5 ఇన్నింగ్స్లో 3 సెంచరీలు, ఒక హాఫ్ సెంచరీతో కోహ్లా ఏకంగా 173 సగటు, 110 డ్రైక్ రేట్తో 519 పరుగులు చేశాడు. మూడు వేదికల్లో 3 సెంచరీలు: భారత్లో మూడు వేర్వేరు వేదికలలో (విశాఖపట్నం, పూణే, రాంచీ) 3 సెంచరీలు సాధించిన మొట్టమొదటి భారతీయ బ్యాటర్గా కోహ్లా రికార్డు సృష్టించాడు. ఇంతకు ముందు సచిన్ టెండూల్కర్ కేవలం వడోదరలో మాత్రమే ఈ ఫీట్ను సాధించాడు. సౌతాఫ్రికా పై రికార్డు: సౌతాఫ్రికా పై అత్యధిక సెంచరీలు (6) చేసిన భారతీయ ఆటగాడిగా కోహ్లా నిలిచాడు. దీని ద్వారా డేవిడ్ వార్నర్, సచిన్ టెండూల్కర్ (5 సెంచరీలు) రికార్డును కోహ్లా అధిగమించాడు. చరిత్రలో 7000వ సెంచరీ: అంతర్జాతీయ క్రికెట్ చరిత్రలో నమోదైన 7000వ సెంచరీ ఇదే కావడం మరో విశేషం. స్వదేశంలో 500 స్కోర్లు: భారత గడ్డపై వన్డేలో 59వ సారి 50 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్కోరు చేసి, స్వదేశంలో అత్యధిక 500 స్కోర్ల రికార్డును కోహ్లా సచిన్ టెండూల్కర్ (58) నుంచి సొంతం చేసుకున్నాడు. నెం.1 భాగస్వామ్యం: ఈ మ్యాచ్లో రోహిత్ శర్మతో కలిసి సాధించిన సెంచరీ భాగస్వామ్యం, వన్డే క్రికెట్లో కోహ్లా-రోహిత్ జోడీ నగటును 58 కంటే ఎక్కువకు పెంచింది. ఇది ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ వన్డే పార్టనర్ షిప్ యావరేజ్.



కోహ్లా రోహిత్ల మ్యూజిక్..

భారత్, సౌతాఫ్రికా మధ్య మూడు వన్డే సిరీస్లో మొదటి మ్యాచ్ జార?ండ్లోని రాంచీలో జరిగింది. ఈ మ్యాచ్లో టాప్ గెలిచిన సౌతాఫ్రికా కెప్టెన్ ఎయిడెన్ మార్క్రమ్ ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకోవడంతో, టీమిండియా మొదట బ్యాటింగ్కు దిగింది. స్ట్రాట్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా అద్భుతమైన సెంచరీతో (135 పరుగులు), కెప్టెన్ కేఎల్ రాహుల్, రోహిత్ శర్మల హాఫ్ సెంచరీలు తోడవడంతో, భారత జట్టు నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 349 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని సౌతాఫ్రికా ముందు ఉంచింది. భారత జట్టు బ్యాటింగ్ ఆరంభంలో యశస్వి జైస్వాల్ (18) త్వరగా ఔట్ అయినప్పటికీ ఆ తర్వాత వచ్చిన సీనియర్ ఆటగాళ్లు జట్టు ఇన్నింగ్స్ను పటిష్టం చేశారు. ఓవెనర్ రోహిత్ శర్మ తన ఫామ్ను కొనసాగిస్తూ పరుసగా మూడో హాఫ్ సెంచరీని (51 బంతుల్లో 57 పరుగులు) పూర్తి చేశాడు. మార్క్ యాన్సెన్ బౌలింగ్లో ఔట్ అవ్వడానికి ముందు.. రోహిత్, విరాట్ కోహ్లాతో కలిసి జట్టుకు బలమైన పునాది వేశాడు. రన్ మెషిన్ విరాట్ కోహ్లా సెంచరీతో చెలరేగిపోయాడు. 102 బంతుల్లో 52వ వన్డే సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్న కోహ్లా, తన ఇన్నింగ్స్ను 120 బంతుల్లో 135 పరుగుల వద్ద ముగించాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్లో 11 ఫోర్లు, 7 సిక్సులు ఉన్నాయి. ఈ సిరీస్కు ముందు కోహ్లా వన్డే ఫార్మాట్లో 52 సెంచరీలతో సచిన్ రికార్డును బద్దలు కొట్టిన సంగతి తెలిసిందే. కోహ్లా ఇన్నింగ్సుకు కెప్టెన్ కేఎల్ రాహుల్ అద్భుతమైన సహకారం అందించాడు. కేఎల్ రాహుల్ 56 బంతుల్లో 60 పరుగులు చేసి, కెప్టెన్గా తన చివరి ఐదు ఇన్నింగ్స్లలో నాలుగో హాఫ్ సెంచరీని నమోదు చేశాడు. కోహ్లా, రోహిత్ శర్మ మధ్య 100 పరుగుల భాగస్వామ్యం, ఆ తర్వాత కోహ్లా, కేఎల్ రాహుల్ మధ్య వచ్చిన భాగస్వామ్యాలు భారత జట్టు భారీ స్కోరుకు కారణమయ్యాయి. యశస్వి జైస్వాల్ (18), రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (8), వాషింగ్టన్ సుందర్ (13) తక్కువ స్కోర్లతో ఔటైనా, చివర్లో ఆల్రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా 20 బంతుల్లో 32 పరుగులు చేసి, స్కోరు 349కి చేర్చడంలో తోడ్పడ్డాడు. సౌతాఫ్రికా బౌలర్లు చివరి ఓవర్లలో కోలుకొని భారత జట్టును కట్టడి చేయగలిగారు. సౌతాఫ్రికా తరపున నాండ్రే బర్డర్, కార్నిన్ బాష్, మార్క్ యాన్సెన్, ఓట్నీల్ బార్డ్రూమాన్ తలో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. భారత జట్టు నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సత్తానికి 349 పరుగులు చేయడంతో, సౌతాఫ్రికా జట్టు విజయానికి 350 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించాల్సి ఉంది.

