Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

HYDERABAD RANGAREDDY NALGONDA MAHABOOBNAGAR MEDAK KHAMMAM KARIMNAGAR WARANGAL NIZAMABAD ADILABAD

హైదరాబాద్ | సోమవారం, మే 4, 2026 | సంపుటి:19 | సంచిక : 26 | పేజీలు: 8 | వెల : రూ.1

భారత ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగంలో నవశకం.. విజయవంతంగా నింగిలోకి 'మిషన్ దృష్టి'

- బెంగళూరు స్టార్టప్ గెలాక్సీఐ స్పేస్ ద 'మిషన్ దృష్టి' శాటిలైట్ విజయవంతం
- స్పేస్ఎక్స్ ఫాల్కన్ 9 రాకెట్ ద్వారా నింగిలోకి ప్రయోగం
- దేశంలోనే ప్రైవేటుగా నిర్మించిన అతిపెద్ద శాటిలైట్‌గా రికార్డు
- ఇది భారత యువత ఆవిష్కరణల పట్ల ఉన్న అభిరుచికి నిదర్శనమన్న ప్రధాని మోదీ
- ప్రపంచంలోనే తొలి ఆప్టోసార్ టెక్నాలజీ కలిగిన శాటిలైట్‌గా గుర్తింపు

భారత ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగంలో చారిత్రక ఘట్టం

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ఆదాయం పెంపే లక్ష్యంగా నేడు రాష్ట్ర కేబినెట్

- భూముల మార్కెట్ విలువల పెంపుపై కీలక నిర్ణయం అవకాశం
- ఆర్థిక భారం తగ్గించే మార్గాలపై మంత్రివర్గం ఫోకస్
- రుణాల రీస్ట్రక్చర్, ఆదాయ లీకేజీల అరికట్టుపై చర్చ
- ఉద్యోగుల బకాయిల చెల్లింపుకు రోడ్‌మ్యాప్ సిద్ధం చేసే సూచనలు
- ఎజెండాలో తుమ్మిడిహెట్టి బరాజ్ సహా పలు కీలక అంశాలు

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పెరుగుతున్న ఆర్థిక భారం, అనివార్య ఖర్చుల నేపథ్యంలో ఆదాయ వనరుల పెంపుపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం సోమవారం సమావేశం కానుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సచివాలయంలో జరిగే ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ వనరుల విస్తరణ ప్రధాన ఎజెండాగా ఉండనుంది. ప్రభుత్వ ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు ఏర్పాటు చేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమర్పించే నివేదికపై విస్తృత చర్చ జరగనున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో భాగంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో)

4 రాష్ట్రాలు, ఒక కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం అసెంబ్లీ ఎన్నికలు: నేడు కౌంటింగ్... బెంగాల్, తమిళనాడుపైనే అందరి దృష్టి

- బెంగాల్, తమిళనాడు సహా ఐదు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు సోమవారం
- ఎగ్జిట్ పోల్స్‌లో బెంగాల్‌లో బీజేపీ, కేరళలో యూడీఎఫ్‌కు మొగ్గు, హోరాహోరీ అంచనాలు
- తమిళనాడులో నటుడు విజయ్ పార్టీ టీవీకే రాకతో మారిన రాజకీయ సమీకరణాలు
- కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో మూడంచెల భద్రతా వ్యవస్థ
- బెంగాల్‌లోని ఫాల్టాలో రీపోలింగ్ కారణంగా 293 స్థానాలకే ఓట్ల లెక్కింపు

న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపిన 4 రాష్ట్రాలు, ఒక కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలకు సమయం ఆసన్నమైంది. పశ్చిమ బెంగాల్, అసోం, తమిళనాడు, కేరళ, పుదుచ్చేరి అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ నేడు ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 823 అసెంబ్లీ స్థానాల భవితవ్యాన్ని తేల్చే ఈ లెక్కింపు కోసం ఎన్నికల సంఘం అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేసింది. ఏప్రిల్ నెలలో పలు దశల్లో ఈ రాష్ట్రాల్లో పోలింగ్ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఐదు రాష్ట్రాల్లో అందరి దృష్టి

(మిగతా 2వ పేజీలో)

నన్ను డీజీపీగా చూడాలన్న కోరికే అమ్మను బతికించింది: సీవీ ఆనంద్

- తల్లిని కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్న తెలంగాణ నూతన డీజీపీ సీవీ ఆనంద్
- గతంలో తన తల్లి తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడ్డారని వెల్లడి
- కొడుకును డీజీపీగా చూడాలన్న కోరికే ఆమెను కాపాడిందని భావోద్వేగం
- ప్రస్తుతం ఆమె కోలుకున్నారని, ఇద్దరం సంతోషంగా ఉన్నామని వెల్లడి

మధ్యప్రదేశ్ ప్రమాదంతో అప్రమత్తం.. తెలంగాణలో బోటింగ్‌పై కఠిన నిబంధనలు

- మధ్యప్రదేశ్ ప్రమాదం నేపథ్యంలో తెలంగాణలో బోటింగ్ భద్రతపై ఆంక్షలు
- రాష్ట్రంలోని అన్ని బోటింగ్ కేంద్రాలకు పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ కొత్త ఆదేశాలు

హైదరాబాదులో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్... 700 మందికి పైగా దొరికారు!

- హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ పరిధిలో వారాంతపు స్పెషల్ డ్రైవ్
- మద్యం తాగి వాహనాలు నడుపుతున్న 700 మందికి పైగా పట్టివేత
- హైదరాబాద్‌లో 445, సైబరాబాద్‌లో 283 మందిపై కేసులు
- పట్టుబడిన వారందరినీ కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని పోలీసుల వెల్లడి
- తాగి ప్రమాదాలు చేస్తే కఠిన చర్యలు

ఐదు నిమిషాల్లో దోపిడీ.. కరీంనగర్‌లో కాల్పుల కలకలం

- జ్యువెలరీ షాపులో తుపాకులతో బీభత్సం సృష్టించిన దుండగులు
- సిబ్బందిని మోకాళ్లపై కూర్చోబెట్టి బంగారం దోచుకెళ్లిన ముఠా
- రూ.2 కోట్లకు పైగా విలువైన కేజీన్నర బంగారం అపహరణ
- ప్రతిఘటించిన ఉద్యోగులపై కాల్పులు.. నలుగురికి గాయాలు
- బండి సంజయ్ కార్యాలయానికి సమీపంలోనే ఘటనతో కలకలం
- మహారాష్ట్రకు చెందిన పాత నేరస్తుల ముఠాపై పోలీసుల అనుమానం

కరీంనగర్: కరీంనగర్ నగరంలో ఆదివారం ఉదయం సినీ ఫక్కీలో జరిగిన జ్యువెలరీ దోపిడీ కలకలం రేపింది. తుపాకులతో వచ్చిన ఐదుగురు దుండగులు జ్యోతినగర్‌లోని పీఎంజే జ్యువెలరీస్‌లోకి చొరబడి సిబ్బందిని బెదిరించి భారీ మొత్తంలో బంగారం దోచుకెళ్లారు. అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన ఉద్యోగులపై కాల్పులకు తెగబడటంతో నలుగురు గాయపడగా, ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు కస్టమర్ల మాదిరిగా షాపులోకి ప్రవేశించి

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌పై సర్కారుకు కేటీఆర్ సవాల్

- 'జీఓ 7తో 14 లక్షల విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై దెబ్బ' అంటూ మండిపాటు
- పథకాన్ని రద్దు చేసే కుట్ర జరుగుతోందని ఆరోపణ
- చీకటి జీవోను వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్
- రూ.10 వేల కోట్ల బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని హెచ్చరిక
- బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ విద్యార్థులతో ఉద్యమానికి సిద్ధమని స్పష్టం

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన జీఓ నంబర్--7పై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేసి, పేద విద్యార్థులను ఉన్నత విద్యకు దూరం చేసే కుట్ర జరుగుతోందని

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ఆకివీడు రామాలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశాం: రఘురామ

- పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఆకివీడులో రామాలయ పునర్నిర్మాణం
- డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు చేతుల మీదుగా భూమిపూజ
- గత వివాదాల నేపథ్యంలో భారీ పోలీసు బందోబస్త్ ఏర్పాటు
- ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి చేస్తా: రఘురామ
- కృష్ణశిలతో 800 ఏళ్లు నిలిచేలా ఆలయాన్ని నిర్మిస్తామని వెల్లడి

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఆకివీడులో కొంతకాలంగా వివాదాలకు కేంద్ర బిందువైన రామాలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు ఆదివారం ఉదయం శంకుస్థాపన జరిగింది. భారీ పోలీసు బందోబస్త్ మధ్య, వేలాది మంది భక్తుల సమక్షంలో ఏపీ అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్, ఉండి ఎమ్మెల్యే రఘురామకృష్ణరాజు, ఆయన అర్ధాంగి ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఉదయం 7:14 గంటలకు నిర్ణయించిన ముహూర్తానికి శాస్త్రోక్తంగా భూమిపూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో)

4 రాష్ట్రాలు, ఒక కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం అసెంబ్లీ ఎన్నికలు: నేడు కౌంటింగ్...

పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడుపైనే కేంద్రీకృతమై ఉంది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని తృణమూల్ కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య హోరాహోరీ పోరు నడిచింది. టీఎంసీ 200కు పైగా సీట్లు గెలుస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేస్తుండగా, చాలా ఎగ్జిట్ పోల్స్ బీజేపీ విజయం సాధించే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశాయి. మరోవైపు, తమిళనాడులో అధికార డీఎంకే కూటమి మరోసారి అధికారం నిలబెట్టుకోవాలని చూస్తుండగా, నటుడు విజయ్ నేతృత్వంలోని 'తమిళగ వెట్రి కళగం' (టీవీకే) రంగ ప్రవేశంతో రాజకీయ సమీకరణలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. కొన్ని పోల్స్ టీవీకే ఆధిక్యం కనబరుస్తుందని అంచనా వేయడం గమనార్హం. ఇక కేరళలో పినరయి విజయన్ నేతృత్వంలోని ఎల్డీఎఫ్‌కు కాదని, కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడీఎఫ్‌కు అధికారం దక్కవచ్చని పోల్స్ చెబుతున్నాయి. అసోంలో హిమంత బిశ్వ శర్మ సారథ్యంలోని బీజేపీ కూటమి సునాయాసంగా అధికారాన్ని నిలబెట్టుకుంటుందని, పుదుచ్చేరిలో ఎన్డీయే కూటమికే విజయావకాశాలున్నాయని అంచనాలు వెలువడ్డాయి.

తమిళనాడులో భారీ ఏర్పాట్లు

తమిళనాడులో 234 అసెంబ్లీ స్థానాల ఓట్ల లెక్కింపు కోసం భారీ స్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేసినట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి అర్చన పట్నాయక్ తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 62 కౌంటింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం 8 గంటలకు పోస్టల్ బ్యాలెట్ల లెక్కింపు, 8:30 గంటల నుంచి ఈవీఎంల లెక్కింపు మొదలవుతుంది. ఈ ప్రక్రియ కోసం సుమారు 1.25 లక్షల మంది సిబ్బందిని, లక్ష మంది పోలీసులను మోహరించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద మూడంచెల భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. బయటి వలయంలో స్థానిక పోలీసులు, గేట్ల వద్ద రాష్ట్ర సాయుధ పోలీసులు, కౌంటింగ్ హాళ్లు, స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ల వద్ద కేంద్ర సాయుధ పోలీసు బలగాలు పహారా కాయనున్నాయి. తొలిసారిగా, క్యూఆర్ కోడ్ ఆధారిత ఫోటో గుర్తింపు వ్యవస్థ ద్వారా మాత్రమే కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తారు.

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ప్రత్యేక చర్యలు

పశ్చిమ బెంగాల్‌లోనూ ఓట్ల లెక్కింపునకు ఎన్నికల సంఘం పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 77 కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో లెక్కింపు జరగనుంది. అయితే, ఫాల్టా నియోజకవర్గంలో మే 21న రీపోలింగ్ ప్రకటించినందున, సోమవారం 294 స్థానాలకు గాను 293 స్థానాలకే ఓట్ల లెక్కింపు జరుగుతుంది. ఫాల్టా ఫలితాలు మే 24న వెలువడనున్నాయి. బెంగాల్‌లో కూడా మూడంచెల భద్రతను అమలు చేస్తున్నారు. కౌంటింగ్ రూమ్‌లలోకి కేవలం కేంద్ర బలగాలను, బయట రాష్ట్ర, కేంద్ర బలగాలను మోహరించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లోకి మొబైల్ ఫోన్లను పూర్తిగా నిషేధించారు. 2021 ఎన్నికల తర్వాత జరిగిన హింసాత్మక ఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, తదుపరి ఆదేశాలు వచ్చేవరకు రాష్ట్రంలో 700 కంపెనీల కేంద్ర బలగాలను కొనసాగించాలని ఈసీ నిర్ణయించింది. మొత్తం మీద, సోమవారం ఉదయం లెక్కింపు ప్రారంభమై, సాయంత్రానికి ఫలితాలపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

హైదరాబాదులో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్... 700 మందికి పైగా దొరికారు!

హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ పరిధిలో వారాంతపు స్పెషల్ డ్రైవ్

మద్యం తాగి వాహనాలు నడుపుతున్న 700 మందికి పైగా పట్టివేత

హైదరాబాద్‌లో 445, సైబరాబాద్‌లో 283 మందిపై కేసులు

పట్టుబడిన వారందరినీ కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని పోలీసుల వెల్లడి

తాగి ప్రమాదాలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ల పరిధిలో వారాంతంలో నిర్వహించిన స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో భారీ సంఖ్యలో మందుబాబులు పట్టుబడ్డారు. రెండు కమిషనరేట్లలో కలిపి మొత్తం 728 మంది మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పోలీసులకు చిక్కారు. హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు మే 1, 2 తేదీల్లో నిర్వహించిన తనిఖీల్లో 445 మందిని పట్టుకున్నారు. వీరిలో 371 మంది ద్విచక్ర వాహనదారులు, 26 మంది త్రీవీలర్ వాహనదారులు, 48 మంది కార్లు, ఇతర వాహనాల డ్రైవర్లు ఉన్నారు. పట్టుబడిన వారి బ్లడ్ ఆల్కహాల్ కంటెంట్ (బీఏసీ) స్థాయిల ఆధారంగా కేసులు నమోదు చేసినట్లు జాయింట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (ట్రాఫిక్) తెలిపారు. మరోవైపు, సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు నిర్వహించిన స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో 283 మంది పట్టుబడ్డారు. వీరిలో 227 మంది టూ-వీలర్ డ్రైవర్లు, 39 మంది కార్ డ్రైవర్లు, 9 మంది త్రీ-వీలర్, 8 మంది భారీ వాహన డ్రైవర్లు ఉన్నారు. పట్టుబడిన వారందరినీ కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని అడిషనల్ కమిషనర్ ఆఫ్

పోలీస్ జి. హనుమంతరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు కీలక హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడిపి ప్రాణాంతక ప్రమాదాలకు కారణమైతే, భారతీయ న్యాయ సంహిత, 2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసు నమోదు చేస్తామని సైబరాబాద్ పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఈ సెక్షన్ ప్రకారం గరిష్ఠంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష, జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ విషయంలో జీరో టాలరెన్స్ విధానాన్ని పాటిస్తామని, ఈ స్పెషల్ డ్రైవ్‌లు కొనసాగుతాయని పోలీసులు తెలిపారు.

మధ్యప్రదేశ్ ప్రమాదంతో అప్రమత్తం.. తెలంగాణలో బోటింగ్‌పై కఠిన నిబంధనలు

మధ్యప్రదేశ్ ప్రమాదం నేపథ్యంలో తెలంగాణలో బోటింగ్ భద్రతపై ఆంక్షలు

రాష్ట్రంలోని అన్ని బోటింగ్ కేంద్రాలకు పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ కొత్త ఆదేశాలు

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే యూనిట్ మేనేజర్లపై వేటు తప్పదని హెచ్చరిక

ఓవర్ లోడింగ్, లైఫ్ జాకెట్ల విషయంలో రాజీ లేదని స్పష్టం చేసిన ప్రభుత్వం

ప్రతికూల వాతావరణంలో బోటింగ్ సర్వీసులు నిలిపివేయాలని ఉత్తర్వులు

మధ్యప్రదేశ్‌లోని బార్గి రిజర్వాయర్‌లో ఇటీవల జరిగిన ఘోర పడవ ప్రమాదం నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. పర్యాటకుల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తూ రాష్ట్రంలోని అన్ని బోటింగ్ కేంద్రాల్లో కఠినమైన భద్రతా చర్యలను అమలు చేయాలని తెలంగాణ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ (టీజీటీడీసీ) నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలో పర్యాటకుల రద్దీ పెరుగుతున్నందున, బోటింగ్ కేంద్రాల్లో భద్రతా ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఇకపై ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా సంబంధిత యూనిట్ మేనేజర్లు, ఇన్‌ఛార్జ్‌లే పూర్తి బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించింది. వారాంతాలు, సెలవు దినాలు, పర్యాటకుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే సమయాల్లో అధికారులు తప్పనిసరిగా బోటింగ్ యూనిట్ల వద్ద భౌతికంగా హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. బోట్లలో పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను ఎక్కించడం (ఓవర్ లోడింగ్), ప్రయాణికులకు లైఫ్

జాకెట్లు అందించకపోవడం వంటి ఉల్లంఘనలను ఏమాత్రం సహించేది లేదని ప్రభుత్వం తేల్చిచెప్పింది. నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారిపై సస్పెన్షన్‌తో సహా కఠిన క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకొన్నప్పుడు బోటింగ్ సర్వీసులను తక్షణమే నిలిపివేయాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ప్రతి బోటింగ్ యూనిట్‌లో ప్రథమ చికిత్స కిట్లు, రెస్క్యూ పరికరాలు, అత్యవసర ప్రణాళిక తప్పనిసరిగా ఉండాలని ఆదేశించింది. ప్రయాణికుల భద్రతే తమకు ముఖ్యమని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉండేందుకే ఈ కొత్త మార్గదర్శకాలను జారీ చేశామని అధికారులు తెలిపారు.

ఆకివీడు రామాలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశాం: రఘురామ

రఘురామకృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ, ఆలయ నిర్మాణాన్ని అడ్డుకోవడానికి కొందరు కోర్టుకు వెళ్లారని, ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా వెనక్కి తగ్గే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. కృష్ణలీలతో సుమారు 800 ఏళ్ల చెక్కుచెదరని విధంగా ఆలయాన్ని నిర్మిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ

కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆయన సోషల్ మీడియా ద్వారా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గతంలో శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఈ ఆలయ నిర్మాణం విషయంలో రెండు వర్గాల మధ్య వివాదం చెలరేగడం, ఘర్షణలు చోటుచేసుకోవడం తెలిసిందే. ఈ అంశం హైకోర్టు వరకు వెళ్లగా, ప్రభుత్వ అనుమతులతోనే పనులు చేపట్టాలని న్యాయస్థానం సూచించింది. ఈ నేపథ్యంలో, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా అధికారులు భారీగా పోలీసులను మోహరించారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌పై సర్కారుకు కేటీఆర్ సవాల్

ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి ఆదివారం బహిరంగ లేఖ రాసిన కేటీఆర్, రాష్ట్రంలోని 14 లక్షల మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ప్రభుత్వం ఆడుకుంటోందని మండిపడ్డారు. విద్యను ప్రోత్సహించాల్సిన ప్రభుత్వం దానిని దెబ్బతీయడానికి ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించిన ఆయన.. కేసీఆర్ హయాంలోనే కాదు, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ప్రారంభించిన ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూలదోస్తోందని విమర్శించారు. పేద కుటుంబాల పిల్లలు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించేందుకు అండగా నిలిచిన ఈ పథకాన్ని రద్దు చేయాలన్న ఆలోచనే అన్యాయమని పేర్కొన్నారు. జీవో-7 ద్వారా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వ్యవస్థను పాతరేయాలనే కుటిల ప్రయత్నం జరుగుతోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. రెండున్నరేళ్ల పాలనలో విద్యా వ్యవస్థను సంక్షోభంలోకి నెట్టిన ప్రభుత్వం ఇప్పుడు విద్యార్థుల ఆశలపై నీళ్లు చల్లుతోందని విమర్శించారు. గత 30 నెలలుగా ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయని ప్రభుత్వం.. ఇప్పుడు విద్యార్థుల ఖాతాల్లో నేరుగా డబ్బులు జమ చేస్తామని చెప్పడం నమ్మశక్యంగా లేదన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.10 వేల కోట్లకు పైగా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు పేరుకుపోయాయని, వాటిని వెంటనే విడుదల చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. వీటికి జీవోను ఉపసంహరించుకుని విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం క్షమాపణ చెప్పాలని కోరారు. ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గకపోతే బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ విద్యార్థులతో భారీ ఉద్యమానికి దిగుతామని హెచ్చరించిన కేటీఆర్, విద్యార్థి లోకం ఆగ్రహిస్తే ప్రభుత్వం రోడ్డుపై తిరగలేని పరిస్థితి వస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

నన్ను డీజీపీగా చూడాలన్న కోరికే అమ్మను బతికించింది: సీవీ ఆనంద్ భావోద్వేగం

తల్లిని కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్న తెలంగాణ నూతన డీజీపీ సీవీ ఆనంద్

గతంలో తన తల్లి తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడ్డారని వెల్లడి

కొడుకును డీజీపీగా చూడాలన్న కోరికే ఆమెను కాపాడిందని భావోద్వేగం

ప్రస్తుతం ఆమె కోలుకున్నారని, ఇద్దరం సంతోషంగా ఉన్నామని వెల్లడి

తెలంగాణ నూతన డీజీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సీవీ ఆనంద్ తన తల్లిని ఉద్దేశించి భావోద్వేగభరిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల తన తల్లిని కలిసి ఆమె ఆశీస్సులు తీసుకున్న ఆయన, ఈ సందర్భంగా తన మనసులోని మాటలను పంచుకున్నారు. తన తల్లి గత నవంబర్ నుంచి జనవరి వరకు తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడ్డారని, ఆ సమయంలో ఆమె పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉండేదని గుర్తుచేసుకున్నారు. "ప్రస్తుతం అమ్మ ఆరోగ్యం మెరుగైంది, కానీ ఇంకా మంచానికే పరిమితమయ్యారు. తన కొడుకును ఈ రాష్ట్రానికి డీజీపీగా చూడాలన్న ఆమె బలమైన కోరికే, అనారోగ్యం నుంచి ఆమెను బయటపడేసిందని నేను బలంగా నమ్ముతున్నాను" అని సీవీ ఆనంద్ పేర్కొన్నారు. డీజీపీగా తన నియామకం గురించి తెలిసి తన తల్లి ఎంతో ఆనందపడ్డారని, ఆమె సంతోషం చూసి తానూ ఉప్పొంగిపోయానని వివరించారు. కొద్ది రోజుల క్రితమే సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి సీవీ ఆనంద్, తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ బాస్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన విషయం తెలిసిందే.

భారత ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగంలో నవశకం.. విజయవంతంగా నింగిలోకి 'మిషన్ దృష్టి'

ఆవిష్కృతమైంది. బెంగళూరు కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న స్టార్టప్ 'గెలాక్సీఐ స్పేస్' అభివృద్ధి చేసిన 'మిషన్ దృష్టి' శాటిలైట్‌ను ఆదివారం విజయవంతంగా ప్రయోగించారు. స్పేస్‌ఎక్స్ ఫాల్కన్ 9 రాకెట్ ద్వారా ఈ ఉపగ్రహాన్ని నింగిలోకి పంపారు. దేశీయ ప్రైవేట్ అంతరిక్ష పర్యావరణ వ్యవస్థలో ఇది ఒక కీలక ముందడుగుగా నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు. సుమారు 190 కిలోల బరువున్న 'మిషన్ దృష్టి', ఇప్పటివరకు ఒక భారతీయ ప్రైవేట్ సంస్థ నిర్మించిన అతిపెద్ద ఉపగ్రహంగా రికార్డు సృష్టించింది. అంతేకాకుండా, ఇది ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి 'ఆప్టోసార్' టెక్నాలజీ కలిగిన శాటిలైట్ కావడం విశేషం. ఈ విజయంతో గెలాక్సీఐ స్పేస్, అంతరిక్ష సాంకేతికతలో సరికొత్త హద్దులను చెరిపేస్తున్న స్టార్టప్‌ల సరసన నిలిచింది. ఈ చారిత్రక విజయంపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. గెలాక్సీఐ వ్యవస్థాపకులు, యావత్ బృందానికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని 'ఎక్స్'లో స్పందిస్తూ, "మన అంతరిక్ష ప్రయాణంలో గెలాక్సీఐ వారి మిషన్ దృష్టి ఒక ప్రధాన విజయాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రపంచంలోనే తొలి ఆప్టోసార్ శాటిలైట్, భారతదేశంలో ప్రైవేటుగా నిర్మించిన అతిపెద్ద శాటిలైట్‌ను విజయవంతంగా ప్రయోగించడం మన యువత ఆవిష్కరణల పట్ల, దేశ నిర్మాణం పట్ల ఉన్న అభిరుచికి నిదర్శనం. గెలాక్సీఐ వ్యవస్థాపకులకు, మొత్తం బృందానికి నా హృదయపూర్వక అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు" అని పేర్కొన్నారు.

ఆదాయం పెంపే లక్ష్యంగా నేడు రాష్ట్ర కేబినెట్

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ, వ్యవసాయేతర భూములు, ఆస్తుల మార్కెట్ విలువలను పెంచే ప్రతిపాదనకు కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధికార వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ ఇప్పటికే విలువల సవరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేసిన నేపథ్యంలో, కేబినెట్ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇస్తే ఈ నెలలోనే కొత్త ధరలు అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. లేదంటే జూన్ 1 నుంచి అమలు చేసే అవకాశాలపై ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని గాడిలో పెట్టేందుకు రుణాల రీస్ట్రక్చరింగ్‌పై కేంద్రానికి పంపాల్సిన ప్రతిపాదనలపై కూడా సమావేశంలో చర్చ జరగనుంది. వివిధ శాఖల్లో జరుగుతున్న ఆదాయ లీకేజీలను అరికట్టేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై మంత్రివర్గం దృష్టి సారించనుంది. అదే సమయంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ముఖ్యంగా పదవీ విరమణ చేసిన సిబ్బందికి చెల్లించాల్సిన భారీ బకాయిల అంశం కూడా కేబినెట్‌లో ప్రాధాన్యం పొందనుంది. మొత్తం రూ.14 వేల కోట్ల మేర పెండింగ్‌లో ఉన్న బకాయిల్లో రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు సంబంధించిన రూ.8 వేల కోట్లను 100 రోజుల్లో చెల్లించే దిశగా కార్యాచరణ రూపొందించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇవే కాకుండా తుమ్మిడిహెట్టి బరాజ్ నిర్మాణం, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, ఇతర పరిపాలనా అంశాలపైనా మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశముంది.

ఐదు నిమిషాల్లో దోపిడీ.. కరీంనగర్‌లో కాల్పుల కలకలం

బంగారు గొలుసులు చూపించాలని కోరారు. కొద్ది సేపటికే మరో ముగ్గురు లోపలికి రావడంతో సిబ్బందికి అనుమానం వచ్చింది. ఇన్‌చార్జి నగలు చూపిస్తుండగానే దుండగులు ఒక్కసారిగా తుపాకులు బయటకు తీసి బెదిరింపులకు దిగారు. తెలుగు, హిందీ భాషల్లో అరుస్తూ సిబ్బందిని మోకాళ్లపై కూర్చోబెట్టి చేతులు కట్టేశారు. తలలకు తుపాకులు గురిపెట్టి షోరూమ్‌లోని బంగారం, ఆభరణాలు సంచుల్లో నింపుకున్నారు. ఈ సమయంలో షాపు ఇన్‌చార్జి ముస్తాక్‌తో పాటు సిబ్బంది మధుకర్, రాజేశ్, కమలాసన్ ధైర్యంగా ప్రతిఘటించారు. దీంతో దుండగులు కాల్పులు జరిపారు. ముస్తాక్ తలకు బుల్లెట్ తగలగా, మధుకర్‌కు పొట్ట భాగంలో తీవ్ర గాయం అయింది. మరో ఇద్దరికి భుజాల వద్ద తూటా గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన వారిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించగా, ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు. దోపిడీ అనంతరం దుండగులు అపాచీ, పల్సర్ బైక్‌లపై శాతవాహన యూనివర్సిటీ, మల్హార్, చింతకుంట మార్గంగా సిరిసిల్ల వైపు పారిపోయారు. మొత్తం ఘటన కేవలం ఐదు నిమిషాల్లోనే ముగిసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. సంఘటనా స్థలంలో నుంచి బుల్లెట్ షెల్స్, ఒక మేగజైన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఘటన జరిగిన ప్రాంతం కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కార్యాలయానికి అత్యంత సమీపంలో ఉండటంతో భద్రతాపరమైన అంశాలపై కూడా చర్చ జరుగుతోంది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే బండి సంజయ్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. సీసీ కెమెరా దృశ్యాల ఆధారంగా నిందితులను గుర్తించే పనిలో పోలీసులు నిమగ్నమయ్యారు. దుండగుల్లో ఒకరు మాత్రమే మాస్క్ ధరించగా, మిగతా నలుగురి ముఖాలు స్పష్టంగా రికార్డైనట్లు తెలిసింది. వీరు మహారాష్ట్రకు చెందిన పాత నేరస్థుల ముఠా సభ్యులని ప్రాథమికంగా అనుమానిస్తున్నారు. విదేశీ తుపాకులు వినియోగించడం, దాడి తీరు చూస్తుంటే ప్రత్యేక శిక్షణ పొందినవారై ఉండొచ్చన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రధాన రహదారులపై తనిఖీలు ముమ్మరం చేసిన పోలీసులు నిందితుల ఫోటోలను విడుదల చేశారు. వారి ఆచూకీ తెలిసిన వారు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు.

తిరుమలలో పెరిగిన రద్దీ.. ఏటీజీహెచ్ వరకు క్యూలైన్లు

వారాంతం కావడంతో తిరుమల క్షేత్రం భక్తులతో కిటకిటలాడుతోంది. ఇవాళ ఆదివారం వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్‌లోని అన్ని కంపార్ట్‌మెంట్లు నిండిపోయి, క్యూలైన్లు వెలుపల ఏటీజీహెచ్ వరకు విస్తరించాయి. టోకెన్లు లేని భక్తులకు సర్వదర్శనానికి సుమారు 16 గంటల సమయం పడుతోందని టీటీడీ అధికారులు తెలిపారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, శనివారం (మే 2) ఒక్కరోజే 91,005 మంది భక్తులు శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. స్వామివారి హుండీ ఆదాయం రూ. 3.37 కోట్లుగా నమోదైంది. శుక్రవారంతో పోలిస్తే దర్శనానికి వచ్చిన భక్తుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. భక్తుల రద్దీ అనూహ్యంగా పెరగడంతో టీటీడీ అధికారులు క్యూలైన్ల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. దర్శనానికి ఎక్కువ సమయం పడుతున్నందున, భక్తులు ఈ విషయాన్ని గమనించి తమ ప్రయాణాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతోంది.

మున్నూరుకాపు విద్యార్థి వసతి గృహంను

ఎండోమెంట్ పరిధి నుంచి తొలగించాలి

తెలంగాణ మున్నూరుకాపు సంఘం (పటేల్స్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కొండా దేవయ్య పటేల్

హైదరాబాద్, మే 03: కాచిగూడ లోని మున్నూరుకాపు విద్యార్థి వసతి గృహంను ఎండోమెంట్ పరిధి నుంచి తొలగించి మున్నూరుకాపులకు అప్పగించే విధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ మున్నూరుకాపు సంఘం (పటేల్స్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కొండా దేవయ్య పటేల్ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం మున్నూరుకాపు పటేల్స్ ప్రతినిధి బృందంతో ఆయన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (బీసీ సంక్షేమం, అభివృద్ధి) వి.హనుమంతరావును కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. అనతంతరం వి. హనుమంతరావు ను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు. మున్నూరుకాపు విద్యార్థి వసతి గృహం ఎండోమెంట్ పరిధిలో ఉండటంతో విద్యార్థుల సంక్షేమం, హాస్టల్ అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోతున్నాయని ఆయన ఆవేధన వ్యక్తం చేశారు. ఎండోమెంట్ పరిధి నుంచి తొలగించే వరకు దేవాదాయ శాఖ ఈఓ స్థానంలో ట్రస్ట్ బోర్డు ను ఏర్పాటు చేసి మున్నూరుకాపులకు అప్పగించాలని ఆయన కోరారు. ఈ విషయంలో మున్నూరుకాపు భీష్మపితామహులు వి.హనుమంతరావు చొరవ తీసుకోవాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ అధ్యక్షుడు ఆర్.వి.మహేందర్ కుమార్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బి. రాజారామ్, యువజన సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ టి.రాజ్ కుమార్ పటేల్, పి. పోచాలు శ్రావణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కౌన్సిలర్‌లకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన మొహమ్మద్ నిజాముద్దీన్ బాబా

పటాన్ చెరు : ఇస్నాపూర్ మున్సిపాలిటీ కో-ఆప్షన్ సభ్యునిగా తనను ఎన్నుకున్నందుకు కౌన్సిలర్‌లకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన మొహమ్మద్ నిజాముద్దీన్ బాబా. తనపై నమ్మకం ఉంచి ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన BRS పార్టీకి, ఎమ్మెల్యే గుడెం మహిపాల్ రెడ్డికి, మాజీ జెడ్పిటిసి గడీల శ్రీకాంత్ గౌడ్ కి, చైర్ పర్సన్ సుమలత శ్రీకాంత్ కి, నాయకులకు ప్రతి ఒక్కరికి ఆయన ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "నాపై ఉంచిన విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ ప్రజల సేవలో నిబద్ధతతో పనిచేస్తానని, ఇస్నాపూర్ మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి కోసం శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని, ప్రజల సమస్యలను సమీపంగా తెలుసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తానని" అని పేర్కొన్నారు. పట్టణంలో తాగునీరు, శుభ్రత, రోడ్లు, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు వంటి మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం, మహిళల సాధికారత కోసం కార్యక్రమాలు చేపట్టడం తన ముఖ్య లక్ష్యాలని అన్నారు. మున్సిపల్ అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పారదర్శకంగా సేవలు అందించడానికి కట్టుబడి ఉంటానని, ప్రతి ఒక్కరూ తనకు అందిస్తున్న ఆశీర్వాదాలు, మద్దతు తనకు ప్రేరణగా ఉంటాయని తెలిపారు.

హైందవ సాంప్రదాయాలను కాపాడాలి - డా. పి. మోహన్రావు

నాచారం పకృతితో మమేకమైన హైందవ సాంప్రదాయాలనుకాపాడాల్సిన బాద్యత మన అందరిపై ఉందనీ ఫోరం ఫర్ గుడ్ గవర్నెస్ మెంబర్. రిటైర్డుప్రొఫెసర్ డా. పి. మోహన్రావు అన్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం తార్నాక హనుమాననగర్ లో'హిందూ సమ్మేళనం' ఘనంగా నిర్వహించారు. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా మోహన్రావు, విశిష్టఅతిథిగా రాష్ట్రీయ సాధు పరివార అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసనంద స్వామీజీ మహారాజ్, ముఖ్య వక్తగా సికింద్రాబాద్ విభాగ్ సహ కార్యవాహ రాయంకుల బ్రహ్మయ్య చౌదరి, మహిళా వక్త జ్ఞాననిధి సేవా ట్రస్ట్ అధ్యక్షురాలు యమున తదితరులు హాజరై ప్రసంగించారు. సనాతన ధర్మ తేజస్సును ప్రతిబింబించేందుకు ఈ హిందూ సమ్మేళనాలు దోహదపడుతాయన్నారు. దేశం కోసం, ధర్మం కోసం, సంస్కారం కోసం హిందూ సమాజాన్ని చైతన్యవంతం చేస్తూ ఐఖ్యతకు పాటుపడాలనీ అన్నారు. మన దేశాన్ని విశ్వగురువుగా నిలపాలనే సంకల్పం తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తార్నాక నాగార్జున కాలనీ, కిమిటీ కాలనీ, గోఖుల్నగర్, హనుమాన్నగర్, స్నేహపురి, భవాని నగర్, వీఎస్టీ, శ్రీనగర్, రాజీవ్నగర్ ప్రాంతాల ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

హబ్సిగూడలో హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమ్మేళనం

డా. గరికపాటి నరసింహారావు ప్రవచనం

నాచారే):హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని హబ్సిగూడ కాకతీయ నగర్ లోని మహంకాళి శ్రీరామ మందిరం ఆలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. హిందూ సమ్మేళనంలో భాగంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ ప్రవచనకర్త డా. గరికపాటి నరసింహారావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై భక్తులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. అనంతరం రామాయణం మహాభారతంలోని నీతి వాక్యాలను భక్తులకు క్షుణ్ణంగా వివరించారు. హిందువులు ఐక్యమత్యంతో జీవించాలని, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను, ఆచారాలను భవిష్యత్తు తరాలకు అందించే విధంగా కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హిందువులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై గరికపాటి ప్రసంగాన్ని ఆసక్తిగా ఆలకించారు.

వి. హనుమంతరావును ఘనంగా సత్కరించిన మున్నూరుకాపు నేతలు

హైదరాబాద్, మే 03: సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, మున్నూరు కాపుల ఆశాజ్యోతి వి. హనుమంతరావు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారులు (బీసీ సంక్షేమం, అభివృద్ధి) గా నియమితులైన సందర్భంగా పలువురు మున్నూరుకాపు సంఘం నేతలు ఆదివారం ఆయన నివాసంలో కలిసి ఘనంగా సత్కరించి అభినందించారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు మహాసభ కార్యదర్శి చెలిమెల మహేష్ కుమార్, దూల్ పేట మున్నూరు కాపు సంఘం అధ్యక్షులు చెలిమెల ప్రదీప్ కుమార్, మున్నూరు కాపు సంఘం సీనియర్ నాయకులు, బిజెపి సీనియర్ నేత గోపిశెట్టి ప్రమోద్, సున్నం దేవీ మోహన్, పడాల వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు హనుమంతరావును ఘనంగా సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు.

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్నూరు కాపు యువ నాయకులకు పిలుపు

- బీసీ భవన్‌లో కీలక సమావేశం

- తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు పటేల్ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొండ దేవయ్య పటేల్

హైదరాబాద్ : మే 3) గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని మున్నూరుకాపు కుల యువ నాయకుల ముఖ్య సమావేశం సోమవారం (4-05-2026)ఉదయం 10 గంటలకు కోటి లోని బీసీ భవన్‌లో నిర్వహించనున్నారు. త్వరలోజరగనున్న గ్రేటర్ హైదరాబాద్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో 300 డివిజన్లలోయూత్ కమిటీలు, మహిళా కమిటీలు ఏర్పాటు చేయడానికి ఈ సమావేశం వేదికకానుంది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ అధ్యక్షులు ఆర్.వి. మహేందర్ కుమార్ పటేల్, స్టేట్‌యూత్ ప్రెసిడెంట్ రాము మధుకర్ పటేల్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రాజుకుమార్ పటేల్,జనరల్ సెక్రటరీ దేశెట్టి శివ పటేల్, గ్రేటర్ యూత్ ప్రెసిడెంట్ ఎడ్ల విశాల్ పటేల్,జనరల్ సెక్రటరీ బాబీ పటేల్ నేతృత్వంలో సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణరాష్ట్ర మున్నూరు కాపు పటేల్ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొండ దేవయ్య పటేల్‌పిలుపుమేరకు గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌కు చెందిన యువకులు భారీగా హాజరైసమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

బీసీ సంఘం అభివృద్ధి సలహాదారుడిగా వి. హనుమంత రావు నియామకం

- మహాసభ ఘన సత్కారం

- మున్నూరుకాపు మహాసభ అధ్యక్షులు పిల్లి శ్రీనివాస్

హైదరాబాద్, మే 3 ే)బీ మున్నూరు కాపు సమాజానికి చెందినప్రముఖ నాయకుడు, భీష్మపితామహుడిగా పేరొందిన వి. హనుమంత రావు ని రాష్ట్రప్రభుత్వ బీసీ సంఘం అభివృద్ధి సలహాదారుడిగా నియమించిన సందర్భంగా మహాసభఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సత్కరి ంచారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్నూరుకాపు మహాసభఅధ్యక్షులు పిల్లి శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి గండు సతీష్ కుమార్, కార్యదర్శి చెల్మిల్లిమహేష్ కుమార్, పుస్తేమెట్టల కమిటీ కన్వీనర్ దండు నరేందర్, కార్యదర్శులు తోటశంకర్, గుండం రమేష్, బండారి శ్రీధర్, కార్యాలయ కార్యదర్శి ఆకుల రాకేష్,కార్యవర్గ సభ్యులు కొమ్మ దామోదర్, అమరం శ్యా మ్, బైరిశెట్టి మహేందర్, కాసాల నర్సింగ్ రావు పాల్గొన్నారు. అలాగే ధూల్పేట సంఘం అధ్యక్షుడు చేమిల్లి ప్రదీప్, యువక మండలి అధ్యక్షుడు ప్రతాప్ వినీత్, ప్రధాన కార్యదర్శి దండు ఆనంద్, కోశాధికారి మర్పల్లి అవినాష్, మలం రమేష్, అంబర్‌పేట మాజీ కార్పొరేటర్ నారాయణ స్వామి తదితరులు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

నూతన దేవాలయాల నిర్మాణాలకు సంపూర్ణ సహకారం

పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి..

పటాన్చెరులో కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన

పటాన్చెరు : ప్రజలలో భక్తి భావం పెంపొందించడంలో భాగంగా నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా నూతన దేవాలయాల నిర్మాణాలకు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తున్నామని పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. జేపీ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని పంచముఖి హనుమాన్ దేవాలయం ఎదురుగా నూతనంగా నిర్మించ తలపెట్టిన కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం నిర్మాణ పనులకు ఆదివారం ఉదయం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతి ఒక్కరూ భక్తి భావం పెంపొందించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పటాన్చెరు నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా సొంత నిధులతో 220 కి పైగా దేవాలయాలు నిర్మించడం జరిగిందని గుర్తు చేశారు. రాబోయే రోజుల్లోనూ మరిన్ని దేవాలయాల నిర్మాణాలకు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పటాన్చెరు మాజీ కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ విజయ్ కుమార్, ఆర్య వైశ్య సంఘం ప్రతినిధులు, పాల్గొన్నారు.

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ ప్రభుత్వ లక్ష్యం

హైదరాబాద్, మే 03: శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని డీజీపీ సి.వి. ఆనంద్ ఐపీఎస్ అన్నారు. ఆదివారం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు వి. హనుమంతరావు నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు నూతనంగా డీజీపీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సివి ఆనంద్ ను కలిసి అభినందనలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో ఆర్. లక్ష్మణ్ యాదవ్, పుల్ల నారాయణస్వామి, తోలుపునూరి కృష్ణ గౌడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలకు పార్టీలో గుర్తింపు

హైదరాబాద్, మే 03: పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలు తగిన గుర్తింపు ఎప్పటికి ఉంటుందని టిడిపి జాతీయ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు బక్కని నరసింహులు అన్నారు. పొలిట్ బ్యూరో సభ్యునిగా శనివారం బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా ఆర్టీసీ కార్మిక పరిషత్ ప్రధానకార్యదర్శి, జేఏసీ కో కన్వీనర్ బి. యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో పార్టీ ప్రతినిధులు ఆయనను సత్కరించి అభినందించారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నేతలు ఎంకే బోస్, బి.యాదగిరి, ధనరాజ్, సుదర్శనం, ఇంద్రమోహన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోనేరు నాగరాజు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ప్రభుత్వ విప్

యాదగిరిగుట్ట : ఇటీవల ఆత్మహత్య చేసుకున్న యాదగిరిగుట్ట పట్టణానికి చెందిన కోనేరు నాగరాజు కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే పై పడి బోరున విలపించారు జరిగిన సంఘటన గురించి వారు వివరించారు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి... కొండపైన దుకాణమే ఆధారంగా జీవనం సాగిస్తున్న కోనేరు నాగరాజు తల్లిదండ్రులను అరెస్టులను ఆ కుటుంబ సభ్యులను పోషించుకుంటున్నాడు ఇటీవల ఆయనకు ఒక వివాహ సంబంధం రాగా వారు మొదటగా ఖాయం చేసుకుందామని చెప్పారు ఆ తరువాత కొండపైన దుకాణాలు రద్దు అవుతున్నాయి అనే విషయాన్ని తెలుసుకొని కొండపైన దుకాణమే జీవనాధారంగా మీరు జీవిస్తున్నారు కదా కొండపైన దుకాణం రద్దు అయితే మీరు ఎలా బతుకుతారు మా అమ్మాయిని ఎలా పోషిస్తారు మేము ఆలోచించుకొని చెబుతాం అని వారు వెనకడుగు వేసినట్లు కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్యేకు తెలిపారు దీంతో వివాహ సంబంధం రద్దు కావడంతో అటు కొండపైన దుకాణాలు రద్దవుతాయేమోనని ఆందోళనతో తీవ్రమైన మనస్థాపానికి డిప్రెషన్ కి లోనై ఇటీవల ఇంట్లో ఎవరికి చెప్పకుండా కోనేరు నాగరాజు బయటికి వెళ్లిపోయి ట్రైన్ కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు అని కుటుంబ సభ్యులు బోరున వినిపిస్తూ ఎమ్మెల్యేకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారిని ఓదార్చిన ఎమ్మెల్యే వారి కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు అనంతరం అక్కడే ఉన్నా పలువురు కొండపైన వ్యాపారమే ఆధారంగా బతుకుతున్న వ్యాపారులు కొండపైన దుకాణాలు రద్దు అయితే తమ పరిస్థితి ఏమిటని తమ ఉపాధి దెబ్బతింటుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు దురుద్దేశంతో ఈ విధంగా కొండపైన దుకాణాలను రద్దు చేయాలని కుట్ర చేస్తున్న వారికి తగిన విధంగా బుద్ధి చెప్పాలని ఎమ్మెల్యేకు విన్నవించారు . దీనిపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే వారికి హామీ ఇచ్చారు. గతంలో మాదిరిగానే వ్యాపారులకు దుకాణాలు ఉండే విధంగా కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య వారికి హామీ ఇచ్చారు తమది ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన అని సామాన్య పేద మధ్యతరగతి ప్రజలకు అండగా ఉంటామని చిరు వ్యాపారులు ఉపాధి లేనివారికి కామా అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని ఎవరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ఎమ్మెల్యే వారికి భరోసాలు ఇచ్చారు. ఆ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన వారిలో మాజీ ధర్మకర్త పేలిమిల్లిశ్రీధర్ గౌడ్ గుండ్లపల్లి భరత్ గౌడ్ బిక్షపతి కలకుంట శేఖర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్నూరుకాపు టవర్స్‌కు భూమి పూజ

- ఐక్యతతో హక్కుల సాధనకు ఎంపీ వద్దిరాజు, ఎమ్మెల్యే దానం పిలుపు

హైదరాబాద్ కోకాపేటలో మున్నూరుకాపు ఆత్మగౌరవ భవనమైన "మున్నూరుకాపు టవర్స్" నిర్మాణానికి ఆదివారం ఘనంగా భూమి పూజ జరిగింది. బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ డిప్యూటీ లీడర్, రాజ్యసభ సభ్యులు వద్దిరాజు రవిచంద్ర, మాజీ మంత్రి, ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ తదితర ప్రముఖులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన వారు, మున్నూరుకాపులు రాష్ట్ర జనాభాలో గణనీయమైన వర్గమని, గతంలో పట్వారీలుగా, పోలీస్ పటేల్స్, మాలి పటేల్స్‌గా సమాజానికి విశేష సేవలు అందించామని గుర్తుచేశారు. ఇప్పుడు నిర్మించబోయే ఆత్మగౌరవ భవనం సమాజ గౌరవాన్ని మరింత పెంచుతుందని పేర్కొన్నారు. రాజ్యాధికారంలో సముచిత వాటా, న్యాయమైన హక్కుల సాధన కోసం మున్నూరుకాపులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ భవన నిర్మాణానికి దేశ, విదేశాలలో ఉన్న మున్నూరుకాపు, కాపు, బలిజ, తూర్పు కాపు, ఒంటరి కుల బంధువులు విరాళాలు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భూమి పూజ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు భారీ విరాళాలు ప్రకటించారు. ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర, ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, గాలి అనిల్ కుమార్, తూడి ప్రవీణ్‌లు కోటి రూపాయల చొప్పున ప్రకటించగా, బిల్డర్ పోతురెడ్డి రమేష్ బాబు, ఆయన కుమారుడు సందీప్ 10 లక్షల రూపాయలు అందజేశారు. అలాగే పలువురు నాయకులు రూ.5 లక్షల చొప్పున విరాళాలు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సర్దార్ పుటం పురుషోత్తమరావు సహా అనేక మంది ప్రముఖులను శాలువాలతో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో "జై మున్నూరుకాపు", "కాపుల ఐక్యత వర్ధిల్లాలి", "పటేల్స్ జిందాబాద్" నినాదాలు మార్మోగాయి.

జాతీయ ప్రతిభా పురస్కారం 2026

దేశం నలుమూలల ఎందరికో సుపరిచితుడైన ప్రముఖ జాతీయ కవి, రచయిత, బహుభాషావేత్త డా. పెరుక రాజు అనువాద రంగంలో సాహిత్యానికి చేస్తున్న విశేష కృషికి ప్రతిష్ఠాత్మకమైన నవ భారత మరియు కళా సాంస్కృతిక జాతీయ ప్రతిభా అనువాద సాహితీ పురస్కారం -- 2026 కు ఎంపికయ్యారు. తెలుగు భాషతో పాటు సామాజిక చైతన్యంతో కూడిన శక్తివంతమైన కలంతో వివిధ భారతీయ భాషల్లో ఆయన అందిస్తున్న అసాధారణ సాహిత్య సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ పురస్కారం ప్రదానం చేశారు. భాగ్యనగరంలో ని రవీంద్ర భారతి లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఆదివారము రోజు పెరుక రాజు ఈ అవార్డు ను అందజేశారు. భారతమాత గర్వించే తెలంగాణ ముద్దుబిడ్డ అయిన డా. పెరుక రాజు ప్రస్తుతం దేశ రక్షణ శాఖకు చెందిన భారత ఆర్మీలో జూనియర్ అధికారి హోదాలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. జాతీయ కవిగా, రచయితగా, బహుభాషావేత్తగా ఆయన అనేక భారతీయ భాషల మధ్య భావాలను, సంస్కృతులను సమన్వయం చేస్తూ విశేష గుర్తింపు పొందారు. రాజు పలుకులు కవిత్వ ధోరణిలో అందరినీ ఆకర్షించాయి. సాహిత్యంతో పాటు సామాజిక సేవలోనూ డా. రాజు ముందంజలో ఉన్నారు. పేద మరియు అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేయాలనే లక్ష్యంతో ఆయన "మైగిఫ్ట్" అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించి దేశ మంతట సేవలందిస్తున్నారు.

నిర్దేశిత లక్ష్యాలతో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం

1కోటి 63లక్షలతో అంతర్గత రోడ్లు,డ్రైనేజీ పనులకు శంకుస్థాపన

వచ్చే ఎన్నికల నాటికి అభివృద్ధిలో కాజీపేటకు నూతన రూపం

ప్రజా పాలన మెరుగుపరచడమే లక్ష్యం

గత పాలనలో కేవలం శంకుస్థాపనలకే పరిమితమై అభివృద్ధి

పశ్చిమనియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

కాజీపేట,వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధే ప్రధాన అజెండాగాముందుకు సాగుత ున్నామని శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆదివారంకాజీపేట 63వ డివిజన్ పరిధిలో సుమారు 1కోటి 63 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో చేపట్టినఅంతర్గత రోడ్లు మరియు డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు స్థానిక కార్పొరేటర్ విజయ శ్రీ రజాలీ తో కలిసి ఎమ్మెల్యే నాయిని శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రతి కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు నిర్దేశిత లక్ష్యాలను ఏర్పరచి నిర్ణీత గడువులోగా పనులు పూర్తి చేసే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. సంబంధిత కాంట్రాక్టర్లు పనులను ఆలస్యం చేయకుండా సమయానికి పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. అధికారులకు నాణ్యత ప్రమాణాలు కచ్చితంగా పాటించాలని సూచించారు. గడిచిన రెండున్నర సంవత్సరాల కాలంలో ప్రతి డివిజన్‌లో గతంలో ఎన్నడూ జరగని విధంగా అభివృద్ధి మరియు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేశామని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిని ప్రధాన లక్ష్యంగా తీసుకుని ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందన్నారు. గత పాలనలో కేవలం శంకుస్థాపనలకే పరిమితమై అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోయాయని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం,ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులు కేటాయిస్తున్నప్పటికీ ప్రజల సహకారం కూడా అవసరమని అన్నారు. అభివృద్ధి పనుల్లో ఎక్కడైనా లోపాలు లేదా అన్యాయం జరిగితే వెంటనే పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

ఉప్పల్ ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవం

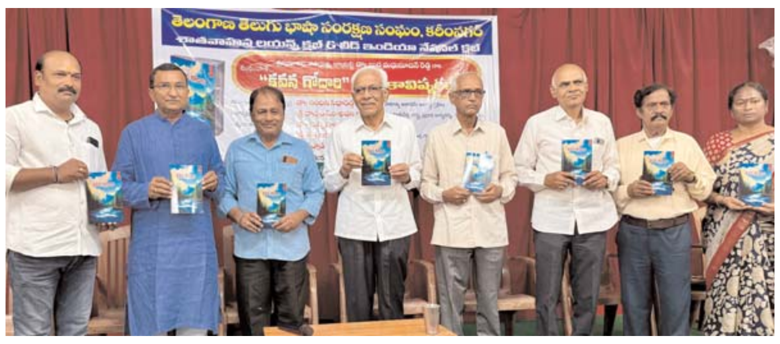
జర్నలిస్టులకు ఘన సన్మానం

ఉప్పల్, మే 03: ఉప్పల్ ప్రెస్ క్లబ్ (ప్రింట్అండ్ ఎలక్ట్రానిక్) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. చిలుకానగర్‌లోని నోవా బ్లాంకెట్ హాల్‌లో ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వడ్డెపల్లి కిషోర్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి, మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, ఉప్పల్ నియోజకవర్గ బీసీ జేఏసీ నాయకులు నేర్ధం భాస్కర్‌గౌడ్, చిల్కానగర్ సీనియర్ బిఆర్ఎస్ నాయకులు జల్లి మోహన్ లు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికంగా జర్నలిస్టులను ఘనంగా సన్మానించి మెమెంటో డైరీ లను అందజేసి ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన బీఆర్ఎస్ నాయకులు నేర్ధం భాస్కర్‌గౌడ్, జల్లి మోహన్ లు మాట్లాడుతూ, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో మీడియా పాత్ర అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. నిజాలను వెలికితీసి ప్రజలకు చేరవేయడంలో జర్నలిస్టులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని, వారి సేవలు సమాజానికి ఎంతో విలువైనవని అభినందించారు. ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవం సందర్భంగా మీడియా స్వేచ్ఛను కాపాడాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలు రంగాల్లో విశేష కృషి చేసిన జర్నలిస్టులకు శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. మెమంటోలను, డైరీలను అందచేశారు. కొంతమంది సీనియర్ పాత్రికేయులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటూ, యువ జర్నలిస్టులు నిజాయితీతో, బాధ్యతతో పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి ఆనంద నర్సింహారెడ్డి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లు పయ్యావుల సంతోష్, కీర్తి సంతోష్ రాజ్, జివిస్ నాగరాజు లతో పాటు క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యులను అలరించగలిగే సాహిత్యంతో పౌర సమాజం జాగృతం

• కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ నందిని సిధారెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, మే3(ది క్రైమ్ న్యూస్): పండితుల పామరుల హృదయాలను కదిలించగలిగే సాహిత్యంతో పౌర సమాజం జాగృతం అవుతుందని ప్రముఖ సాహితీవేత్త, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ నందిని సిధారెడ్డి అన్నారు. ఈ రోజు కరీంనగర్ ఫిలిమ్ సొసైటీ సమావేశ మందిరంలో తెలంగాణ తెలుగు భాషా సంరక్షణ సంఘం - శాతవాహన లయన్స్ క్లబ్ - లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన కెప్టెన్ డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి రచించిన కవన గోదారి కవితా సంపుటి ఆవిష్కరణ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేసిన డాక్టర్ నందిని సిధా రెడ్డి గ్రంధాన్ని ఆవిష్కరించి మాట్లాడుతూ తరుగుతున్న మానవీయ విలువలను తన కవిత్వంతో తట్టి లేపడానికి బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి కృషి చేయడం అభినందనీయమన్నారు. యుద్ధాలు నుంచి దేశంలో జరుగుతున్న అంతర్గత సంక్షోభాల వరకు పలు అంశాలను ఇతివృత్తంగా చేసుకొని చక్కటి కవిత్వం రాసి మధుసూదన్ రెడ్డి తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారని అన్నారు. కవిత్వానికి వర్ణ వర్గాలు ఉండవని, కవితలు సమాజ హితం కోరుతాయని, కవుల స్వభావం సున్నితంగా, దేశ శ్రేయస్సును దృష్టిలో పెట్టుకుని తమ కలానికి పదును పెడతారని అన్నారు. సభాధ్యక్షత వహించిన ప్రముఖ సాహితీవేత్త దాస్యం సేనాధిపతి మాట్లాడుతూ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి కవి, రచయిత, కాలమిస్టు, వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు, సమాజ సేవకులుగా పలు రంగాల్లో తమదైన విలక్షణ ప్రతిభను చాటుకుంటూ దూసుకుపోతున్నారని తెలిపారు. తన కవిత్వంతో పలు రకాలుగా సామాన్యులను సహితం చైతన్య పరుస్తూ తమదైన శైలిని చాటుకున్నారని కొనియాడారు. గ్రంథ సమీక్ష చేసిన సాహితీవేత్త అన్నాడి గజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కవన గోదారి కవితా సంపుటిలో 123 కవితలు పొందుపరిచారని అన్నారు. మందుబాబులు, సైబరాసురులు, మాదకాసురులు, అవినీతి రాజకీయాలు, పర్యావరణాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తున్న ప్రబుద్ధులను వదలకుండా తమదైన ఘాటు కవితలతో చురకలు అంటించారని తెలిపారు. ఆత్మీయ అతిథులు డాక్టర్ మచ్చ హరిదాసు, కొత్త అనిల్ కుమార్‌లు మధుసూదన్ రెడ్డి కవిత్వంలోని చమక్కులను వివరించారు. తెలంగాణ తెలుగు భాషా సంరక్షణ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి బొమ్మకంటి కిషన్, సహ కార్యదర్శి అనితలు పాల్గొని పుస్తకావిష్కరణ



కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కవులు, సాహితీవేత్తలు, సాహిత్యాభిమానులు, యువతీ యువకులు పాల్గొన్నారు. ఇదే కార్యక్రమంలో కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ నందిని సిధా రెడ్డిని ఘనంగా సత్కరించారు. అదే విధం కవితా సంపుటి తొలి ప్రతిని బుర్ర జానకి రెడ్డి స్వీకరించారు. వివిధ సాహిత్య, సాహిత్యేతర సంస్థల బాధ్యతలు సిధా రెడ్డిని సత్కరించారు.

బంగారం కొంటామని వచ్చి కాల్పులు

• పోలీస్ కమిషనర్ ఆధ్వర్వంలో పోలీసులు దుండుగుల కోసం గాలిస్తున్నారు • పీఎంజే జ్యువెల్లర్స్ చోరీపై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కామెంట్స్

కరీంనగర్ టౌన్, మే3(ది క్రైమ్ న్యూస్): బంగారం కొనుగోలు చేస్తామని పీఎంజే జ్యువెలరీ షాపులోకి చొరబడి కాల్పులు జరిపారని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. "అనుకోని సంఘటన ఇది. ఈ ఘటన జరిగే సమయానికి కొద్ది నిమిషాల ముందు ఈ ఏరియాలోనే పలు అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న. పోలీసులు కూడా ఉన్నారు. ఘటన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే పోలీసులు కరీంనగర్ ను జల్లెడ పడుతున్నారు. దుండుగలను కచ్చితంగా పట్టుకుంటారనే నమ్మకం ఉంది"అని తెలిపారు.కరీంనగర్ లోని జ్యోతినగర్ పీఎంజే జ్యువెలరీ షాపు సిబ్బందిపై దుండగుల కాల్పుల ఘటన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, స్థానిక కార్పొరేటర్ బోయినిపల్లి ప్రవీణ్ కుమార్ తదితరులతో కలిసి ఘటన స్థలానికి వెళ్లారు. జ్యువెలరీ షాపులోని సీసీ ఫుటేజీని పరిశీలించారు. కాల్పుల ఘటనపై షాపు సిబ్బంది వద్ద ఆరా తీశారు. అసలేం జరిగింది అనే అంశంపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆ తరువాత పోలీస్ కమిషనర్ తోపాటు స్థానిక పోలీసులతో మాట్లాడారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఇది అనుకోని సంఘటన అత్యంత దురదృష్టకరం సీసీ ఫుటేజీ, సిబ్బంది చెప్పిన వివరాలను బట్టి మొత్తం ఐదుగురు దుండుగులు చోరీ చేయడానికి జ్యువెలరీ షాపులోకి వచ్చి కాల్పులు జరిపినట్లు తెలుస్తోంది. తొలుత ఒక వ్యక్తి వచ్చి 20 గ్రాముల చైన్ కావాలి చూపాలన్నారు. కాసేపటికే మరో ఇద్దరు వచ్చి గోల్డ్ అభరణాలు కొంటాం చూపాలన్నారు. బంగారు ఆభరణాలు చూపిస్తున్న సమయంలో మరో ఇద్దరు వచ్చారు. దుండుగులు తెలుగు, హిందీ భాషలు మాట్లాడుకున్నారు. ఐదుగురు కలిసి తుపాకులు చూపించి బెదిరించి అభరాణలను చోరీ చేసేందుకు యత్నించారు. అడ్డుకున్న షాపు సేల్స్ మేనేజర్, ఇతర సిబ్బందిపై కాల్పులు జరిపారు. సిబ్బంది చాలా ధైర్యంగా తెగించి అడ్డుకున్నారు. ఆ క్రమంలోనే వారికి గాయలయ్యాయి. ఇప్పటి వరకైతే ప్రాణాపాయం ఏమీ లేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అయినప్పటికీ బాధితులకు మెరుగైన చికిత్స కోసం హైదరాబాద్ కు తరలిస్తున్నాం.ఈ ఘటన జరిగే సమాయానికంటే 10 నిమిషాలకు ముందే

షాపు సమీపంలోనే అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నా. ఘటన జరిగిన వెంటనే నగర పోలీస్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు అప్రమత్తమై కరీంనగర్ ను చుట్టుముట్టారు. దుండుగులను పట్టుకుంటారనే నమ్మకం ఉంది. ఏదేమైనా అధికారులు సీసీ పుటేజీ పరిశీలిస్తున్నారు. కమాండ్ కంట్రోల్ రూంలోని సీసీ పుటేజీ పరిశీలిస్తున్నారు. క్లూస్ టీం వచ్చింది. బాధితుల స్టేట్ మెంట్ తీసుకుంటున్నారు. దొంగ తనం చేయడానికే షాపులోకి చొరబడ్డట్లు తెలుస్తోంది. సిబ్బంది అడ్డుకోవడంతో ఒక బ్యాగును ఇక్కడే జార విడిచారు. ఎంత గోల్డ్, ఇతర అభరణాలు ఎత్తుకెళ్లారనేది పోలీసుల విచారణలో తేలుతుంది అని అన్నారు.

అర్హతే కొలమానం.. రాజకీయాలకు తావులేదు

• త్వరలోనే రెండో విడత 'ఇందిరమ్మ' ఇళ్ల మంజూరు • కూసుమంచి ప్రజా దర్బార్‌లో మంత్రి పొంగులేటి భరోసా

ఖమ్మం (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే అవసరం లేకుండా, అధికారులే నేరుగా ప్రజల వద్దకు వచ్చి అర్జీలు స్వీకరించి పరిష్కరించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం కూసుమంచిలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో నిర్వహించిన 'ప్రజా దర్బార్' లో ఆయన పాల్గొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎస్, అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి.శ్రీజతో కలిసి ప్రజల నుంచి నేరుగా వినతులు స్వీకరించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుండి పారదర్శక పాలనను ప్రజల గడప వద్దకే తీసుకెళ్తున్నామని, ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిష్కార దిశగా తక్షణ చర్యలు చేపడుతున్నామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు. పాలేరు నియోజకవర్గంలో ప్రతి మండలాన్ని క్లస్టర్లుగా విభజించి నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రజా దర్బార్లలో అందిన ప్రతి న్యాయబద్ధమైన దరఖాస్తును రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా పరిష్కరిస్తామని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. సాదా బైనామా, నిషేధిత జాబితా , భూమి రికార్డుల వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కృషి చేస్తోందన్నారు. 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక ద్వారా సంక్షేమ పథకాలను మరింత వేగంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తున్నామని వివరించారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ బాధ్యతని, ఇందులో ఎలాంటి జాప్యానికి తావులేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా దర్బార్లలో అత్యధికంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసమే దరఖాస్తులు వస్తున్నాయని, గత ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్లే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని మంత్రి విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం ప్రతి సోమవారం ఇళ్ల నిర్మాణ నిధులను నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తోందని, మే నెలాఖరు నాటికి రెండో దశ ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేస్తామని ప్రకటించారు. వడ్లు, మొక్కజొన్న పంటలను మద్దతు ధరకే కొనుగోలు చేస్తున్నామని, వారం రోజుల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే 25 లక్షల మందికి రుణమాఫీ చేశామని, రైతు భరోసాను ఎకరానికి 12 వేలకు పెంచడంతో పాటు సన్న వడ్లకు క్వింటాల్‌కు రూ. 500 బోనస్ అందిస్తున్నామని గుర్తుచేశారు. మే 5 నుంచి 7 వరకు సబ్సిడీపై వ్యవసాయ పనిముట్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ

కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ హరినాథ్ బాబు, ఆర్డీఓ శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ సైదులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఆయా గ్రామాల స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బెజ్జంకి నూతన ఎస్ఐ గా తోట తిరుపతి బాధ్యతల స్వీకరణ

బెజ్జంకి,మే3(ది క్రైం న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండల నూతన ఎస్ఐగా తోట తిరుపతి ఆదివారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మండలంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నివారణతో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలందించేందుకు అన్ని శాఖల సమన్వయంతో విధులు నిర్వహిస్తానని, తన విధులకు ఎటువంటి ఆటంకం కలిగించకుండా సహకరించాలని మండల ప్రజలను ఎస్ఐ కోరారు.

సహకార సంఘం అభివృద్ధికి పాటుపడండి

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

తిమ్మాపూర్, మే3(ది క్రైం న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం రామక్రిష్ణకాలనీకి చెందిన మత్స్య సహకార సంఘ సభ్యులు ఆదివారం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ని కలిసారు. ఇటీవల నిర్వహించిన మత్స్య సహకార ఎన్నికల్లో గెలిచిన చైర్మన్ బోళ్ల శంకర్,కోశాధికారి దాసరి తిరుపతి, డైరెక్టర్ లు గంగు రాజమల్లు,గోనెల పర్శరాములు, పండుగ శ్రీనివాస్,కోతి మల్లేశం,కోతి రాజుకుమార్ లను కేంద్ర మంత్రి శాలువాలతో సన్మానించి అభినందించారు.ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ సహకార సంఘాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలని కేంద్ర మంత్రి సూచించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో ఉన్న చెరువుల అభివృద్ధికి కేంద్ర నిధులు కేటాయించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ మంత్రికి వినతిపత్రం అందజేశారు. బీజేపీ మాజీ మండలాధ్యక్షుడు సుగుర్తి జగదీశ్వరాచారి, ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడు గంగు తిరుపతి, పండుగ రాజయ్య,గంగు లక్ష్మణ్ తదితరులు కేంద్ర మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

స్థానిక పి.ఎం.జె. జ్యువలర్స్ షాపు క్రైమ్ సీన్‌ను పరిశీలించి, బాధితులను పరామర్శించిన ఐజీపీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, మే 3(ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ మల్టీజోన్-1 ఐజీపీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఐపీఎస్ ఈరోజు చోరీ ఘటన జరిగిన ప్రాంతంలో పర్యటించారు. ముందుగా ఆయన క్రైమ్ సీన్‌ను (ఘటనా స్థలాన్ని) క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, దర్యాప్తు పురోగతిపై అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.అనంతరం, ఐజీపీ స్థానిక ఆసుపత్రిని సందర్శించి, ఈ ఘటనలో గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను పరామర్శించారు. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని సూచిస్తూ, వారికి న్యాయం జరుగుతుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ పర్యటనలో ఆయన వెంట కరీంనగర్ సీపీ గౌష్ ఆలం పలువురు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు ఉన్నారు.

భాదిత కుటుంబానికి జీవి రామకృష్ణారావు పరామర్శ

మానకొండూర్, మే3(ది క్రైం న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రంలోని బుడిగజంగాల కాలనీలో రెండు రోజుల క్రితం జరిగిన అగ్ని ప్రమాధంలో పూర్తిగా దగ్ధమైన ఇంటిని ఆదివారం బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు జీవీ రామకృష్ణారావు సందర్శించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.జరిగిన నష్టంపై యజమానిని ఆరాతీసి తక్షణ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించి ఆ కుటుంబాన్ని ఓదార్చి ధైర్యాన్నిచ్చారు. బాధిత కుటుంబానికి పునరావాసానికై అన్ని చర్యలు తీసుకుని తక్షణ సహాయాన్ని అందించాలని ప్రభుత్వాన్ని రామకృష్ణారావు డిమాండ్ చేశారు.పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు తాళ్ళపల్లి శేఖర్ గౌడ్, నాయకులు బోడ రాజశేఖర్ కడమంచి చందు, నెల్లి మురళి, ఉండింటి శ్యామ్సన్, పిట్టల మధు, నూనె మల్లయ్య, గుర్రం కిరణ్ గౌడ్, పిండి సందీప్ తదితరులు జీవీ వెంట సందర్శనలో ఉన్నారు.

తవ్వకాల అనుమతులపై జిల్లా యంత్రాంగం శ్వేత పత్రమివ్వాలి...

- ఏప్రాతిపదికన చెరువులను ఎంపికచేశారు..
- ఎంతమట్టిని తవ్వేందుకు అనుమతులిచ్చారు..
- అధికారుల నివేధికలను బహిర్గతం చేయాలి
- బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు గొట్టిముక్కుల సురేష్ రెడ్డి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాలో చెరువు మట్టి, ఇసుక తవ్వకాలపై జిల్లా అధికార యంత్రాంగం శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు గొట్టిముక్కుల సురేష్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన ఒక పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. జిల్లాలోని రాయకుంట చెరువు, కొదురుపాక చెరువు, ముత్తారం చెరువుల నుండి మట్టి తవ్వకాలను జరుపుకోవడానికి ఇటుకబట్టీల యాజమాన్యాలకు జిల్లా అధికారులు అనుమతులు ఇవ్వడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. ఏ ప్రాతిపధికన ఇటుకబట్టీలకు అనుమతులు మంజూరు చేశారని, ఎంత మట్టిని తవ్వడానికి అనుమతులు ఇచ్చారని సురేష్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. గతములో సైతం ఉదయం 8గంటల నుండి సాయంత్రం 6గంటలవరకు మట్టి తవ్వకాల కొరకు అనుమతులు ఇవ్వడం జరిగిందని అయితే ప్రభుత్వం ఇచ్చిన అనుమతులకు మించి రాఘవాపూర్, కొత్తపల్లి చెరువుల నుండి భారీ ఎత్తున చెరువు మట్టిని ఇటుకబట్టీ యజమానులు తరలించుకు పోయారని ఆరోపించారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ ఆదాయానికి పెద్ద నష్టం వాటిల్లిందని గుర్తు చేశారు. రాజకీయ నాయకులు కనుసన్నుల్లోనే అక్రమ మట్టి తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయన్న ఆయన, వారి ఒత్తిడి మేరకే అధికారులు అనుమతులు మంజూరు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సంబంధిత అధికారులు మట్టి తవ్వకాలపై కఠినంగా వ్యవహరించకుండా, వాహనాల ఫోటోలు తీయడం వల్ల ప్రయోజనం ఏంటని నిలదీశారు. ఎంపికచేసిన మూడు చెరువుల్లో మట్టి తవ్వకాలు జరపడం కొరకు సంబంధిత అధికారులు ఇచ్చిన నివేధికలను బహిర్గతం చేయాలని, చెరువుల్లో పేరుకున్న పూడిక లెక్కలు తేల్చాలని, అనుమతులు ఇవ్వడానికి విధించిన నిబందనలు ప్రజలకు తెలియజేయాలని కోరారు. మట్టి తవ్వకాల పర్యవేక్షణ బాద్యతలు ఏ శాఖాధికారికి ఇచ్చారో తెలపాలన్నారు. హడావుడిగా ఇటుక బట్టీలకు అనుమతులు మజూరు చేయడం వల్ల ప్రజల్లో అనేక అనుమానాలు నెలకొన్నాయని, వాటిని నివృత్తి చేయాల్సిన బాద్యత జిల్లా అధికారులపై ఉందని ఘాటుగా స్పందించారు. హరిత ట్రిబ్యూనల్ కోర్టులో మానేరు ఇసుకపై వాదనలు జరుగుతున్నప్పటికీ కరింనగర్ వైపు అనుమతులు ఇవ్వడమేంటన్నారు. అధికారుల తీరు అనుమానస్పధంగా ఉందని, మట్టి, ఇసుక తవ్వకాల్లో అక్రమాలు చోటుచేసుకున్నట్లయితే మరోమారు ప్రజా పోరాటాలకు తెర తీయవలసి వస్తుందని సురేష్ రెడ్డి హెచ్చరించారు.

విద్యార్థులను అభినందించిన ఉప సర్పంచ్

తిమ్మాపూర్, మే3(ది క్రైం న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం మల్లాపూర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు పదవ తరగతి ఫలితాల్లో మండల టాపర్లుగా నిలవగా ఉపసర్పంచ్ రాగుల పర్శరాములు గౌడ్ శాలువాలతో సత్కరించారు. 567 మార్కులతో మొదటి స్థానంలో నిలిచిన బి.మధుప్రియకు 2వేలు, రెండో స్థానంలో నిలిచిన వి.అభినయ్ కుమార్ కు వేయి రూపాయలు, మూడవ స్థానంలో నిలిచిన బి.తేజస్వినికి 500 నగదునను ప్రోత్సాహకంగా అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వార్డు సభ్యుడు కర్నెబత్తుల మనోహర్ ఉప సర్పంచ్ తోపాటు విద్యార్థుల సత్కారంలో పాల్గొన్నారు.

పార్క్‌లో నూతన వీధి దీపాలను ప్రారంభించిన గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): హైదర్ నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సమత నగర్ కాలనీ పార్క్‌లో రూ.2 లక్షల 20 వేల అంచనావ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన నూతన వీధి దీపాలను పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ నార్నె శ్రీనివాసరావుతో కలిసి స్విచ్ ఆన్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమత నగర్ కాలనీ పార్క్‌లో వీధి దీపాల ఏర్పాటు చాలా ఆనందకరమని పేర్కొన్నారు. ఈ దీపాల ద్వారా కాలనీ వాసులకు, రాత్రివేళ పార్క్‌లో నడకకు వచ్చే వారికి చీకటి సమస్య లేకుండా సౌకర్యంగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. వీధి దీపాల వెలుగులతో పార్క్‌కు కొత్త శోభ చేకూరిందని, ప్రకాశవంతమైన కాంతులతో కాలనీ మరింత అందంగా మారిందని అన్నారు. రాత్రివేళ వాకింగ్‌కు వచ్చే వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని రకాల మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా హైదర్ నగర్ డివిజన్, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తాను శక్తివంచన లేకుండా పనిచేస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, కాలనీ వాసులు, అసోసియేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీకాంత్ కలిసిన నూతన కమిటీ సభ్యులు

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని నడిగడ్డ తండా బస్తీ అసోసియేషన్‌కు నూతనంగా ఎన్నుకోబడిన కాలనీ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సభ్యులు ఆదివారం తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ ని వారి నివాసంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులను శాలువాతో సన్మానించి అభినందించిన శ్రీకాంత్, వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బస్తీ అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, అన్ని రకాల మౌలిక వసతుల కల్పనకు తాను కట్టుబడి ఉంటానని చెప్పారు. కాలనీ అభివృద్ధికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని, ఏ సమస్య అయినా తన దృష్టికి తీసుకొస్తే వెంటనే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా, నూతన కమిటీ సభ్యులు బస్తీ వాసులందరికీ అందుబాటులో ఉంటూ సమస్యలపై స్పందించాలని, సమిష్టిగా కలిసి బస్తీ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని సూచించారు. పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ సహకారంతో నడిగడ్డ తండాలో పెండింగ్ పనులను త్వరలో పూర్తి చేసి, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నడిగడ్డ తండా బస్తీ అధ్యక్షులు హనుమంత్ నాయక్‌తో పాటు నాయిని రత్నాకర్, చందు యాదవ్, దేవ నాయక్, మధు, లక్పతి, లక్ష్మణ్ నాయక్, సుధాకర్, కృష్ణ నాయక్, సోమేశ్వరరావు, అబ్రహాం, రవీందర్ నాయక్, తిరుపతి రాథోడ్, కమలాకర్, ఆంజనేయులు, రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాల్పుల ఘటనలో గాయపడ్డ బాధితులకు అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటాం

- ప్రభుత్వం తరఫున సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు కృషి చేస్తాం

- కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు

కరీంనగర్ టౌన్, మే3(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ లోని పీఎంజే జ్యువెలరీ లో చొరబడి కాల్పులు జరిపి దొంగతనానికి పాల్పడిన దుండగులను పోలీసులు పట్టుకొని కఠినంగా శిక్షించాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు పేర్కొన్నారు. పిఎంజె జువెలర్స్ లో దుండగులు జరిపిన కాల్పుల్లో పలువురు గాయపడ్డారని వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం తరఫున సహాయ సహకారాలు అందేలా చూస్తామని చెప్పారు. బాధితులకు అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటామని తెలిపారు. డిఐజి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి సిపి గౌస్ ఆలం సత్వరమే స్పందించి ఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించి వివరాలు సేకరించిన అభినందననీయమని పేర్కొన్నారు. దుండగులను పట్టుకునేందుకు పోలీస్ అధికారులు ముమ్మరం గా చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. కాల్పుల ఘటన చోరీపై ప్రజలంతా ఎలాంటి ఆందోళన చెందవద్దని రాజేందర్రావు కోరారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసులు అహర్నిశలు పాటుపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు.

రేమిడిచర్ల గ్రామంలో పారిశుధ్య కార్మికులు లేక ఇబ్బందులు....

- పారిశుధ్య కార్మికుడిగా మారిన గ్రామపంచాయతీ వార్డ్ నెంబర్ భర్త..

మధిర, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మధిర నియోజకవర్గం ఎర్రుపాలెం మండలం రేమిడిచర్ల గ్రామంలో నలుగురు పారిశుధ్య కార్మికుల వల్ల ఉపయోగం లేకుండా పోయింది ఎక్కడ చూసినా మురికి కాలువలలో మురికి నీరు నిల్వ ఉన్న కూడా పట్టించుకునే నాధులు లేరు గ్రామపంచాయతీ కార్మికులకు చెప్పిన కూడా పండించుకోవడం లేదు పంచాయతీ సెక్రటరీ తెలియజేసిన ఉపయోగం లేకుండా పోయింది ఇక లాభం లేదు అనుకొని పారిశుధ్య కార్మికుడిగా మారిన బిఆర్ఎస్ మండల నాయకుడు బొర్రా నరసింహారావు గ్రామంలో సైడ్ కాలవల్లో మురికి నీరు నిల్వ ఉండటం వలన దోమలు విపరీతంగా పెరిగి విష జ్వరాలు ఎక్కువయ్యాయి ఇంతవరకు పాయింగ్ మిషన్ తొ దోమల మందు పిచికారి చేయలేదు ఇళ్ల పక్కన గవర్నమెంట్ స్థలం లో మునగ చెట్లు వేసిన వాటిని నరికించలేదు వాటి వల్ల దోమల లు పురుగులు చెత్త పక్క ఇల్ల లో విపరీతంగా పడుతుంది దానిపై గ్రామ పంచాయతీ సెక్రెటరీకి తెలియజేసిన పట్టించుకోలేదు గ్రామ పంచాయతీ సెక్రెటరీ గ్రామంలో తిరిగి చూడాల్సిన బాధ్యత ఉంది కానీ 2 రోజులకు ఒకసారి పంచాయతీ ఆఫీసు వద్దకు వచ్చి రెండు గంటలు ఉండి వెళ్ళిపోతారు ఏమిటి అని అడిగితే ఆఫీసులో మీటింగ్ ఉంది ఏదో ఒక సాకు చెప్పి వెళ్ళిపోతారు ఈ విధంగా గ్రామములో పనితీరు ఇలా ఉంది దీనిపై ఖమ్మం డిపిఓని కలిసి ఈ గ్రామ పంచాయతీ జరిగే పనితీరును పత్రిక ప్రకటన కు తెలియజేశారు.

మధిర మండలంలోని పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

మధిర, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మధిర మండలం ఖమ్మంపాడు గ్రామానికి చెందిన సైదులు, కాసింబి దంపతుల కుమారుడు భాష అమిద ల వివాహ వేడుకకు ఆదివారం నాడు శ్రీరస్తు కళ్యాణమండపం నందు నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మదిర మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూరంశెట్టి కిషోర్ అనంతరం మధిర పట్టణానికి చెందిన రిటైర్డ్ అధ్యాపకులు లింగంపల్లి అప్పారావు దంపతుల మనువల్లు చిరంజీవులు శ్రవణ్ కుమార్ లోహిత్ కుమార్ పంచల వేడుకకు మధిర రిక్రియేషన్ క్లబ్ లో హాజరై చిరునారులను ఆశీర్వదించడం జరిగింది. తదనంతరం వంగవీడు గ్రామానికి చెందిన మాజీ ఎంపీటీసీ బొగ్గుల జనార్దన్ రెడ్డి దేవతా మొక్కులు నిమిత్తం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి హాజరైనారు. ఈ కార్యక్రమంలో మధిర మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ రంగా హనుమంతరావు జిల్లా అధికార ప్రతినిధి కర్నాటి రామారావు మండల సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు నిడమానూరు వంశీకృష్ణ మధిర మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ అద్దంకి రవికుమార్ రావిరాల సత్యనారాయణ పత్రికా మిత్రులు పసుపులేటి నాగ శ్రీనివాసరావు మహంకాళి శ్రీనివాసరావు డివిజన్ అధ్యక్షులు నకిరేకంటి గోవింద్ గడ్డం మల్లికార్జునరావు గాలి వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నష్టపోయిన రైతులకు పరిహారం అందించాలి

- మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి

బెజ్జెంకి, మే3(ది క్రైం న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండలం కల్లేపల్లిలో మొక్కజొన్న పంట ప్రమాదవశాత్తు కాలిపోగా మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ ఆదివారం బాదిత రైతులను పరామర్శించి ప్రమాద కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. 10 ఎకరాల పంట దగ్ధమవ్వటంతో సుమారు 15లక్షల నష్టం వాటిల్లి రైతులు ఆరుగాలం శ్రమించినా ఫలితం లేకుండాపోయిందన్నారు. ట్రాన్స్ పార్మర్ లు పొలాల్లోనే ఉండి విద్యుత్ తీగలు వేలాడడమే ప్రమాదానికి కారణమని, బాదిత రైతులకు నష్ట పరిహారం అందించే వరకు రైతుల పక్షాన నిలిచి పోరాడతమని ప్రభుత్వాన్ని రసమయి హెచ్చరించారు.

మధుమేహుల ఆరోగ్యంపై సబ్జా గింజల మ్యాజిక్..లాభాలు మామూలుగా లేవుగా!!

జీవనశైలి సరిగ్గా లేకపోతే, శరీరంలో అనేక వ్యాధులు రావడం ప్రారంభమవుతాయి. అలసట, అనారోగ్యం ఒక వ్యక్తిని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్థమైన జీవనశైలి కారణంగా అనేక రోగాలు ప్రజలను వెంటాడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మంది ప్రజలు మధుమేహం, మలబద్ధకం వంటి ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. మధుమేహం రావడం సర్వసాధారణం. ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా భావించే సబ్జా గింజలతో మధుమేహం, మలబద్ధకాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో తెలుసుకుందాం.. మధుమేహం నయం కాదు. అయితే, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు, ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మీరు తరచుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, ప్రతిరోజూ సబ్జా గింజలను తినండి. ఇందులో పీచు పుష్కలంగా ఉండి మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారు సబ్జా గింజలను తీసుకోవచ్చు. వీటిని మీరు తాగే నీళ్లలో నానబెట్టుకుని తాగటం ఉత్తమం. ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగటం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది శరీరంలోని బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం, సరైన జీవనశైలి కారణంగా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. సబ్జా గింజలు వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగడమే కాకుండా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను కూడా నయం చేస్తాయి.

కేవలం రూ.20తో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. ఎలాగో తెలుసా?

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగినప్పుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయదు. అంతేకాకుండా దీని వల్ల అనేక ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శరీరం నుంచి యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించడానికి కొన్ని ఆహార అలవాట్లు మార్చుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి తేలికగా బయటపడొచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించగల 5 ప్రభావవంతమైన హోమ్ రెమెడీస్ ఇవే.. ఉసిరికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి రోజూ కనీసం ఒక ఉసిరికాయను తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఎండిన కొత్తిమీర ఆకులు శరీరం నుంచి యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో యూరిక్ యాసిడ్ ను మూత్రంతో తొలగించే గుణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్, యూరిక్ యాసిడ్‌లను సులువుగా బయటకు పంపుతుంది. మైరోబాలన్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిది. దీని సహాయంతో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య నుంచి తేలికగా బయటపడొచ్చు. అలాగే గట్ సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి.

నేడు ఆర్డీవో కార్యాలయంలో ప్రజావాణి

జమ్మికుంట మే 3 (ది క్రైమ్ న్యూస్): డివిజన్ స్థాయిలో ఆర్డీవో ఆఫీస్ హుజురాబాద్ నందు ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించబడునని, డివిజన్ స్థాయి ప్రజలు ఇట్టి కార్యక్రమాన్ని వినియోగించుకోవాలని హుజరాబాద్ ఆర్డిఓ రమేష్ బాబు కోరినట్లు జమ్మికుంట ఇంచార్జి తహశీల్దార్ భాస్కర్ ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఇంత చిన్న వెల్లుల్లి ఏం చేస్తుందనుకుంటే పొరపాటే..!

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇలా తింటే.. ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం..!!

అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగించే ఆహార పదార్థాలలో వెల్లుల్లి ఒకటి. వెల్లుల్లిలో విటమిన్లు సి, కె, ఫోలేట్, మాంగనీస్, సెలీనియం, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, కాపర్, పొటాషియం వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే వెల్లుల్లి రసాన్ని ఉదయాన్నే పరగడుపున తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి రసం తాగితే ఎన్నో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల పొట్టలోని ఇన్ఫెక్షన్లు, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్

కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలోని అల్లిసిన్ దీనికి సహాయపడుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడేవారు ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమయంలో వెల్లుల్లి రసం తాగాలి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌తో పోరాడి టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపిస్తుంది. వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజూ వెల్లుల్లి రసం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు దూరం అవుతాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వెల్లుల్లి శ్వాసకోశ సమస్యల నుండి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వెల్లుల్లిలోఉండే యాంటీబ్యాక్టీరియల్ భాగాలు దీనికి సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే వెల్లుల్లి రసాన్ని తాగడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులు దూరం అవుతాయి. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. వెల్లుల్లి కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, రక్తప్రవాహానికి అద్భుతమై డిటాక్స్ ఫైయర్ గా పనిచేస్తుంది. మెదడు పనితీరును రక్షిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, దృష్టి మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ల రిస్క్ తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి వెల్లుల్లి రసాన్ని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. శరీరంలోని అనవసరమైన క్యాలరీలను కరిగించడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయి. వెల్లుల్లి రసం బరువును తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా వెల్లుల్లి తోడ్పడుతుంది. మొటిమలను, మంటను తగ్గిస్తుంది.

యాంటీ ఏజింగ్ హ్యాపీనెస్ టీ పొడి పంపిణీ

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆదివారం దినోత్సవం పురస్కరించుకొని ఖమ్మం పట్టణంలో ఎన్టీఆర్ పార్క్ నవ్వు యోగ దినోత్సవ వేడుకలు హైదరాబాదు లాఫ్టర్ యోగ నేషనల్ యూనివర్సిటీ, ఖమ్మం వాకర్స్ అండ్ యోగా ధ్యాన ఆధ్యాత్మిక సంస్థల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలలో ఎంతటి సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనైనా మనిషి స్థితప్రజ్ఞత కోల్పోకుండా సమాజ హితం కొరకు , ఆనందంగా ప్రతి పనిని చేయాలని, ఆనందం అనేది మనిషి యొక్క సహజ స్వభావమని ఆనందాన్ని మనిషి తాను నవ్వడం ద్వారా వ్యక్తం చేస్తారని రోజుకి ఎన్నిసార్లు నవ్వగలిగితే మనిషి అంత ఆనందంగా ఉన్నట్టుగా మనం నిర్ధారించవచ్చునని కేజీ నుంచి పీజీ వరకు యోగ విద్యను పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలని హైకోర్టులో ఫీల్ దాఖలు చేసిన మరికంటి వెంకట్ అడ్వకేట్ నవ్వు యోగ ధ్యాన త్రి శతక పద్య ముద్రలు పాటుగా ఇంకా శారీరక మానసిక పటిష్టత కోసం ఎలా సాధన చేయాలో అందరితో పంచుకోవడం అనంతరం యాంటీ ఏజింగ్ హ్యాపీనెస్ టీ పొడిని అందరికీ ఉచితంగా పంపిణీ, ఆనందోబ్రహ్మ చాలెంజ్ పోస్టర్ ఆనందో బ్రహ్మ యోగ ధ్యానం పుస్తకావిష్కరణ లు జరిగినవి ఈ కార్యక్రమంలో యం.అప్పారావు, సురేందర్, నాగేశ్వర రావు హైమవతి, లక్ష్మి. బిందు సరితతో పాటు సుమారు 200 మంది పాల్గొన్నారు.

హాలియా మున్సిపాలిటీలో అకాల వర్షం ప్రభావం

- కూలిన కరెంటు స్తంభాలు, చెట్లు

నల్గొండ, ప్రతినిది, మే 03, (ది క్రైమ్ న్యూస్): హాలియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలో కురిసిన అకాల వర్షం మరియు ఈదురు గాలుల కారణంగా అంగడి బజార్ ప్రాంతంలో పలు కరెంటు స్తంభాలు, చెట్లు కూలిపోవడంతో స్థానికులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు తలెత్తాయి. ఈ పరిస్థితిని గమనించిన నాగార్జునసాగర్ శాసనసభ్యులు కుందూరు జయవీర్ రెడ్డి వెంటనే ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి, దెబ్బతిన్న విద్యుత్ స్తంభాలు మరియు చెట్లను తొలగించి పునరుద్ధరణ చర్యలు త్వరితగతిన చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భనలో హాలియా మున్సిపల్ చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి , అనుముల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కుందూరు వెంకటరెడ్డి , హాలియా మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గౌని రాజా రమేష్ యాదవ్ , 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ సలహాదారు నకరికంటి సైదులు, 5వ వార్డు కౌన్సిలర్ సలహాదారు చిట్టిపోలు కరుణ సాగం మరియు ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులు తెలిపారు.

పేకాట దందాపై పోలీసుల మెరుపు దాడి

- ప్రజాప్రతినిధిపై ఆరోపణలు, విచారణ కొనసాగింపు....

నల్గొండ, ప్రతినిధి మే 03(ది క్రైమ్ న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా మిర్యాలగూడ పట్టణంలో పేకాట కేంద్రాలు నిర్వహిస్తున్నారన్న సమాచారం మేరకు పోలీసులు దాడులు నిర్వహించారు. హనుమాన్‌పేట ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక పేకాట అడ్డాపై టూ టౌన్ పోలీసులు సడన్ రైడ్ చేయడంతో ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి వచ్చింది. జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర ఆదేశాల మేరకు డీఎస్పీ రాజశేఖర్ రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ దాడిలో పేకాట నిర్వహణకు సంబంధించిన కొన్ని ఆధారాలు లభించినట్లు సమాచారం. ఘటన స్థలంలో ఉన్న కొందరిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ జరుపుతున్నట్లు తెలిసింది. ఈ పేకాట కేంద్రాల నిర్వహణలో ఓ యువ ప్రజాప్రతినిధి ప్రమేయం ఉందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే, దీనిపై అధికారికంగా పోలీసులు ఇంకా స్పష్టత ఇవ్వాల్సి ఉంది. ఘటన సమయంలో సంబంధిత వ్యక్తి అక్కడ లేరని, తరువాత అదుపులోకి తీసుకున్నారన్న సమాచారం కూడా అనధికారికంగా వినిపిస్తోంది. స్థానికుల ప్రకారం, ఈ కేంద్రాలు ఏసీ గదుల్లో ఏర్పాటు చేసి, ఖరీదైన సౌకర్యాలతో నిర్వహిస్తున్నారని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల యువత ఆకర్షితులవుతున్నారన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ప్రజల్లో ఆందోళన పేకాట వంటి అక్రమ కార్యకలాపాలు కుటుంబాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయని, ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. పోలీసుల హెచ్చరిక అక్రమ పేకాట, జూద కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. ఇలాంటి కార్యకలాపాలపై సమాచారం అందిస్తే తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

కరీంనగర్‌లో దోపిడీ కాల్పులు కలకలం

కమాన్‌పూర్‌లో అలర్ట్ వాహనాల తనిఖీలు కట్టుదిట్టం

మంథని (ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జ్యోతినగర్‌లోని పీఎంజే జ్యూవెలరీ షాప్‌లో ఆదివారం ఉదయం సంచలన దోపిడీ చోటుచేసుకుంది.కస్టమర్ల వేషంలో రెండు బైక్‌లపై వచ్చిన ఐదుగురు దుండగులు తుపాకులతో బెదిరించి బంగారు నగలు దోచుకుని పరారయ్యారు.అడ్డుకున్న సిబ్బందిపై 7--8 రౌండ్ల కాల్పులు జరపడంతో నలుగురు గాయపడగా,ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది.పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ఆధారాలు సేకరించి,సీసీ కెమెరా దృశ్యాల ఆధారంగా అంతర్రాష్ట్ర ముఠా కోణంలో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు కమాన్‌పూర్ పోలీసులు కూడా అప్రమత్తమై వాహనాలు, దుకాణాలపై విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు.నగరంలో భద్రతా చర్యలు కట్టుదిట్టం చేయడంతో పాటు నిందితుల కోసం గాలింపు ముమ్మరం చేశారు.ఈ ఘటన నగర భద్రతపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్న నేపథ్యంలో పోలీసులు వేగంగా దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

గాలివానకు ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు దగ్ధం - వెంకటాద్రిపాలెంలో కలకలం

నల్గొండ, ప్రతినిధి(ది క్రైమ్ న్యూస్): మిర్యాలగూడ మండలం వెంకటాద్రిపాలెం సబ్‌స్టేషన్‌లో ఆదివారం సాయంత్రం ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన గాలివాన కారణంగా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు షార్ట్ సర్క్యూట్‌కు గురై దగ్ధమయ్యాయి. ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగడంతో స్థానికుల్లో భయాందోళన నెలకొంది. ఈ ఘటనలో సబ్‌స్టేషన్ పరిధిలోని పలు గ్రామాలకు విద్యుత్ సరఫరా అంతరాయం కలగింది. సమాచారం అందుకున్న విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల నష్టాన్ని అంచనా వేస్తూ, వీలైనంత త్వరగా విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. స్థానికులు భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా తగిన భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

రేషన్ బియ్యాన్ని అక్రమంగా తరలించి వ్యాపారం చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు

మధిర, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మధిర నియోజకవర్గ ఎర్రుపాలెం మండలం బనిగండ్లపాడు పెద్ద గోపవరం మామునూరు గ్రామాల్లో శనివారం రాత్రి ఈటిఎఫ్ బృందం ఆధ్వర్యంలో ఓ ఎస్ డి అంజయ్య నేతృత్వంలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న రేషన్ బియ్యాన్ని పక్కా సమాచారంతో పట్టుకున్నారు. మామునూరు గ్రామంలో లాలు అనే వ్యక్తి అక్రమంగా నిల్వజేసిన 56 రేషన్ బియ్యం టిక్కీలు, బనిగండ్లపాడు గ్రామంలో ఎస్ కే సుభాని, మైలవరపు మల్లికార్జున రావులు అక్రమంగా తరలించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న76 రేషన్ బియ్యం టిక్కెలు,పెద్ద గోపవరంలో 260 రేషన్ టిక్కిల బియ్యంను పట్టుకొని మధిర ఎఫ్ సి ఐ గోడౌన్లకు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ద్వారా అందించే రేషన్ బియ్యాన్ని అక్రమంగా తరలించి వ్యాపారాలు చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.ఈ దాడిలో సివిల్ సప్లై ఓ ఎస్ డి అంజయ్య, ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ అజయ్ కుమార్, మధిర సివిల్ సప్లై డ్యూటీ ప్రసన్న, హెడ్ కానిస్టేబుల్ సైదులు,ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ పోలీసుల హెచ్చరిక....

- పీఎంజే జ్యువెలరీ షోరూమ్ దోపిడీ కేసు నిందితుల కోసం గాలింపు

కరీంనగర్ టౌన్, మే3(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ నగరంలోని పీఎంజే జ్యువెలరీ షోరూమ్‌లో తుపాకులతో భారీ దోపిడీకి పాల్పడిన దుండగుల కోసం పోలీసులు ముమ్మరంగా గాలిస్తున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన నిందితులు సీసీటీవీ కెమెరాల్లో రికార్డ్ అయ్యారు. నిందుతులు బ్లాక్ కలర్ పల్సర్,వైట్ కలర్ అపాచీ బైక్‌లపై సంచరిస్తున్నట్లు గుర్తించడమైనదనది. గ్రామాలు పట్టణాల్లో కొత్త వ్యక్తులు లేదా అనుమానాస్పదంగా తిరిగే వాహనాలు కనిపిస్తే వెంటనే అప్రమత్తమవ్వండి. ప్రజలకు విజ్ఞప్తి: సీసీటీవీ ఫుటేజీలో కనిపిస్తున్న వ్యక్తులను ఎవరైనా గుర్తించినా, లేదా వారి గురించి ఏవైనా ఆధారాలు లభించినా వెంటనే ఈ క్రింది నంబర్లకు సమాచారం అందించగలరు. డయల్ 100,8712670744, 8712670745సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు అత్యంత గోప్యంగా ఉంచబడతాయి అని అన్నారు.

ఎస్‌బివి ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శీతల పానీయాల పంపిణీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎస్‌బివి ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం శీతల పానీయాల ఉచిత పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎంవీఆర్ డెవలపర్స్ ప్రతినిధి మరికంటి శరత్ కుమార్ రెడ్డి, ట్రస్ట్ చైర్మన్ సాయి సుహాస్ గౌడ్, ట్రెజరర్ నిఖిల్ గౌడ్ కలిసి నిర్వహించారు. ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించాలనే ఉద్దేశంతో శీతల పానీయాల పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సాయి సుహాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, సమాజ సేవే తమ ట్రస్ట్ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఎండల తీవ్రతలో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడకుండా ఉండేందుకు ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో మరింత విస్తృతంగా ఇలాంటి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, పుట్ట వినయ్ గౌడ్, కబీర్ కౌశల్, మియాపూర్ కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ మోహన్ ముదిరాజ్, బీజేపీ నాయకులు సాయిరాం గౌడ్, ట్రస్ట్ సభ్యులు, వాలంటీర్లు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం నడిబొడ్డున ఉన్న గాంధీ చౌక్ ఈద్గా, పురాతన జాగిర్ధర్ కబరస్తాన్ నందు గల అసాంఘిక కార్యక్రమాలు వెంటనే అరికట్టాలి విజ్ఞప్తి

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): నగర నడిబొడ్డు ఉన్న గాంధీ చౌక్ ఈద్గా, పురాతన జాగిర్ధర్ కబరస్తాన్ నందు గల అసాంఘిక కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నవి ధూమపానము మరియు మద్యపానము మరియు ఇతర ఇతర కార్యక్రమాలు అలాంటి పవిత్రమైన ఈద్గా ప్రాంతంలో జరగటం చాలా బాధాకరం అందులో భాగంగానే చుట్టుపక్కల ఉన్న ట్రాన్స్పోర్ట్ వెహికల్స్ కూడా పెద్ద పెద్ద లారీలు టాటా ఏసీలు ఆ యొక్క ఈద్గాలో పార్కింగ్ చేసి డ్రైవర్లు, అటు నుండి వెళ్లే కొంతమంది పాదాచార్యులు కూడా మూత్ర విసర్జన చేయటం చాలా బాధాకరం అందుకోసమే ఈ యొక్క ఐదు అడుగుల పోల్స్ పాతి అక్కడ ఉన్న ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచటం లో భాగంగా ఈ యొక్క కార్యక్రమం తీసుకోవడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో మసీద్ కమిటీ సదరులు కమిటీ మెంబర్లు రాజ్యాంగ పరిరక్షణ వేదిక ప్రతి మసీద్ కమిటీ వారందరూ సకాలంలో చేరుకొని ఈ కార్యక్రమంలో మనమందరం భాగస్వాములు కావాలని కోరుకుంటున్నాం ఇట్లు రాజ్యాంగ పరిరక్షణ వేదిక ఫౌండర్ జాతీయ అధ్యక్షులు సయ్యద్ సాదిక్ అలీ మరియు ట్రాఫిక్ పోలీస్ ఆఫీసర్స్ కి కూడా విన్నపము ఇక్కడ జరుగుతున్నటువంటి అన్యాయం మీద దృష్టి పెట్టవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు.

పసుపు పాలా..? పసుపు నీళ్లా..?
ఆరోగ్యానికి ఏది బెటర్.. అసలు విషయం తెలిస్తే..

పసుపులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. అందుకే పసుపును ఆయుర్వేదంలో కూడా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తాయి.. పసుపు ఒక మసాలా దినుసు.. దీనిని పురాతన కాలం నుంచి వంటలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. పుసుపు వివిధ జీవన ప్రక్రియలకు తోడ్పడే యాంటీ బయోటిక్, కాన్సర్ నిరోధక, ఇన్ఫ్లమేషన్ నిరోధించేవి, ట్యూమర్ కలుగకుండా వుండే, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి, మంచి ఆరోగ్యాన్ని అంటే మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, పసుపు ప్రయోజనాలను పొందే విషయానికి వస్తే, రెండు ప్రసిద్ధ ఎంపికలు ఉన్నాయి.. చాలా మంది పసుపు పాలు లేదా పసుపు నీరు.. తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. రెండు పానీయాలు చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.. అయితే ఏది మంచిది? దేని వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు అందుతాయి అనే విషయాలపై తరచూ సందేహం వ్యక్తమవుతుంటుంది.. పసుపును ఎలా తీసుకున్నా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని.. అయితే.. వ్యక్తిగత అవసరాలు.. పానీయాల నుంచి మీరు పొందాలనుకుంటున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై మీ ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.పసుపు పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. శోథ నిరోధక లక్షణాలు: పసుపులో కర్కుమిన్ ఉంటుంది.. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. పసుపు పాలు తీసుకోవడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు, కీళ్ల వాతం ఇంకా వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: పసుపులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. పసుపు పాలు క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయవచ్చు. ఇది శరీరం అంటువ్యాధులు, పలు వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ: పసుపు పిత్త ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పసుపు పాలు అపానవాయువు, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది : వెచ్చని పాలు శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పసుపుతో కలిపినప్పుడు, ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది.. ఇంకా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పసుపు నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. నిర్విషీకరణ: పసుపు కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడానికి, శరీరంలోని మొత్తం నిర్విషీకరణ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది.. బరువు నియంత్రణ: జీవక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఇంకా వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం: పసుపు నీరు తాగడం వల్ల దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల క్లియర్, గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పాలు వలె, పసుపు నీరు కూడా పిత్త ఉత్పత్తిని పెంచడం, జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.

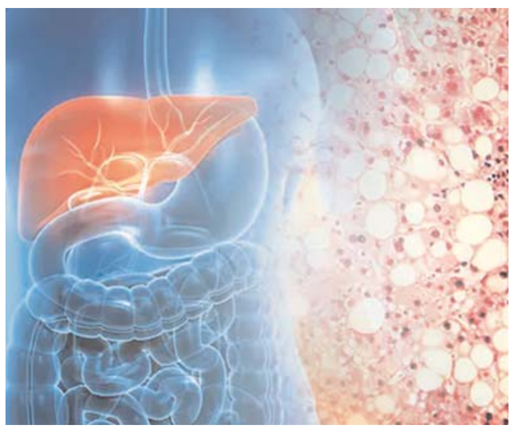
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఎంత డేంజరో తెలుసా?
పాత తరం పద్ధతులే బెటర్

శరీరంలోని పోషకాహార లోపాలను పూరించడం నుంచి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వరకు ఆహారం కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్' ప్రచురించిన నివేదిక ప్రకారం.. శరీరానికి వచ్చే వ్యాధుల్లో 56 శాతం తప్పుడు ఆహార అలవాట్ల వల్లే వస్తున్నాయట. సమతుల్య ఆహారంపై మార్గదర్శకాలను కూడా ప్రచురించింది. నాన్ స్టిక్ పాత్రల్లో ఆహారం వండడం వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. ఆరోగ్యం కోసం మట్టి పాత్రల్లో వండాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరంలో వివిధ వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. అయితే మనం ఏ పాత్రలు వాడుతున్నామో, ఎలా వండుతున్నామో ఓసారి గమనించుకోవాలి. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇళ్లలో నాన్‌స్టిక్ పాత్రల వినియోగం పెరిగిపోయింది. పాతకాలం నాటి మట్టి పాత్రల వాడకం తగ్గిపోయింది. ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే నాన్‌స్టిక్ వంటసామాన్లు వంటగది నిండా ఆక్రమించాయి. కానీ నాన్ స్టిక్ పాత్రలను ఉపయోగించకుండా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తోంది. బదులుగా పర్యావరణ అనుకూలమైనది మట్టి కుండలలో వండాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. అలాగే ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లకు కూడా దూరంగా ఉండాలని చెబుతోంది. అవి నిర్జలీకరణం, పోషకాల అసమతుల్యతకు కారణమవుతాయట. వీటివల్ల మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతింటాయని పేర్కొంది. సమతుల్య ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలని, మట్టిపాత్రల్లో వంట చేయడం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరమని చెబుతోంది. మట్టిపాత్రల్లో వంట చేయడం వల్ల ఏంటీ ప్రయోజనం? తక్కువ నూనె మట్టి పాత్రల్లో రుచిగా వంట చేయొచ్చు. అలాగే ఆహారం సహజ రుచి అలాగే ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషక విలువలు కూడా కోల్పోవు. బదులుగా ఆహారంలో యాసిడ్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. మట్టి కుండల్లో వండడం వల్ల కూడా ఆహారంలోకి హానికరమైన రసాయనాలు విడుదల కావు. ఇలాంటి ఆహారం తింటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. నిజానికి, అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లలో వండడం వల్ల విషపదార్థాలు విడుదలవుతాయి. ఇది ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. అందుకే మట్టి కుండలలో వండాలని అలాగే స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని తినాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. అవి ఇతర లోహ పాత్రల కంటే మన్నికైనవి. పరిశుభ్రమైనవి. పైగా శుభ్రం చేయడం కూడా చాలా సులభం. వంటేకాదు మట్టి లేదా సిరామిక్ పాత్రల్లో ఆహారాన్ని భుజించవచ్చు కూడా.

అదీ లెక్క.. ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది.. గుండె జబ్బులు పరార్

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే..గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌నుడిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఇలా చేస్తే.. పాడైపోయిన లివర్ ఒక్క దెబ్బతో శుభ్రం అవుతుంది..



మన శరీరంలో అన్నింటికంటే ఎక్కువ బాధ్యతలు నిర్వర్తించే అవయవం లివర్. మనం తినే ఎరువులు, పురుగు మందులు, కార్బైడ్ దోషాలు, మనం మింగిన మందుల్లో ఉండే కెమికల్ దోషాల్ని క్లీన్ చేసేది లివర్.అలానే వాటర్ పొల్యూషన్, ఎయిర్ పొల్యూషన్‌ని క్లియర్ చేసేది లివర్. అలాగే మన శరీరంలోని వివిధ రకాల టక్సిన్లను బ్రేక్ డౌన్ చేసి బయటకు పంపేది లివర్. ఇంకా ఎన్నో పనులు చేసే లివర్‌ను ఈ మధ్య ఇబ్బంది పెడుతున్న పెద్ద సమస్య ఫ్యాటీ లివర్. అలానే లివర్ సాగిపోవడం, గట్టిపడిపోవడం వంటి కేసులు కూడా చూస్తున్నాం. అలానే లివర్ సిర్రోసిస్ సమస్యలు కూడా ఈ మధ్య ఎక్కువగా వింటున్నాం. అవసరానికి మించి నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ తినడం వల్ల లివర్ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని.. ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు తెలిపారు. లివర్‌ను రక్షించిండానికి మెడిసిన్స్ కూడా పెద్దగా ఉపయోగపడవని ఆయన చెప్పారు. మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడమే లివర్‌కు మెడిసిన్ అని చెప్పారు. లివర్‌కు సూక్ష్మ పోషకాలు కావాలని.. అవి వండిన ఆహారాల్లో ఉండవని మంతెన చెబుతున్నారు. రోజులో 60 శాతం అయినా ఉడకని ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల విటమిన్స్, మినరల్స్ అందుతాయంటున్నారు. మధ్యాహ్నం మాత్రమే ఉడికిన ఆహారం తీసుకుని.. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్.. జ్యూసులు, మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి మీ లివర్‌ను తిరిగి హెల్దీ చేయడంలో సాయపడతాయంటున్నారు. అలానే సాయత్రం 7 లోపు డిన్నర్ కంప్లీట్ చేయడం వల్ల లివర్ తనను తాను రికవర్ చేసుకుంటుందని మంతెన చెబుతున్నారు.

ఉదయాన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బదులుగా వైట్‌రైస్ తింటున్నారా.? ఇది తప్పక తెలుసుకోండి.!

ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పొద్దున్న లేచిన మొదలు.. నైట్ నిద్రపోయేవరకు ఎవరు ఏమి చేస్తున్నారో..? ఏ టైంకి ఏది తింటున్నారో.? ఎవ్వరికీ అర్థం కావట్లేదు. సాధారణంగా అందరూ మార్నింగ్ 10 గంటలలోపు టిఫిన్ తింటుంటే.. ఈకాలం యువత దాదాపుగా 11 గంటలకు తమ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను పూర్తి చేస్తున్నారు. సరే ఇదంతా పక్కనపెట్టండి.. ఇప్పుడంటే టిఫిన్స్ అవి ఉన్నాయ్ గానీ.. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మన పూర్వీకులు టిఫిన్ చేయకుండా ఉదయాన్నే వైట్ రైస్ తిని కూలీ పనులకు వెళ్తుండేవారట. ఆసమయంలో వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ఇన్‌ఫ్యాక్ట్ మన కంటే..వారి శారీరిక బలమే ఎక్కువ అని చెప్పొచ్చు. అయితే ఇప్పటి జనరేషన్ టిఫిన్ బదులుగా అన్నం తింటే.. అధిక బరువు పెరుగుతారని.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతుంటారు. మరి ఇంతకీ ఉదయాన్నే అన్నం తినడం మంచిదా.? కాదా.? ఉదయాన్నే అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కానీ వైట్ రైస్ మోతాదు తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. మనం పొద్దునే లేచిన వెంటనే శరీరానికి చురుకుదనం కావాలి. అలాగే శక్తి కూడా చాలా అవసరం. ఈసమయంలో బరువును కంట్రోల్ చేసుకోవాలనుకునే వారు.. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట అన్నం తింటే.. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. అయితే ఆ మార్నింగ్ సమయంలో అన్నం మోతాదు కూడా తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉదయం పూట అన్నం మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటే.. లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా ఆహార పదార్థం ఏదైనా.. తక్కువ మోతాదులో తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని.. ఏ ఆహారమైనా.. మోతాదుకు మించి తింటే.. లేనిపోనీ ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి..పైవార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

వార్నీ వెల్లుల్లి తొక్కలకు ఇంతుందా..? తెలిస్తే.. ఇకపై భద్రంగా దాచుకోవాల్సిందే..!

వెల్లుల్లి పొట్టులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాని తొలగించిడంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవన్నీ చర్మానికి ఎంతో మేలు చేకూరుస్తాయి. ఈ పొట్టును పేస్ట్‌లా తయారు చేసి దాంట్లో కాస్త నీళ్లు కలిసి వాడుకోవాలి. దీనిని దురద, పింపుల్స్ ఉన్నచోట రాసుకుంటే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. అలాగే అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తొలగిస్తుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టండి. తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టండి. తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్ప్రే చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్‌లో కొంచెం నీళు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. పాదాల వాపును తగ్గించడానికి మార్కెట్లో వివిధ రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.

షుగర్ లెవల్స్ రోజరోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయా..
ఇలాచేస్తే కంట్రోల్ అవ్వడం ఖాయం!

ప్రస్తుత కాలంలో అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువై పోతున్నాయి. కొత్త కొత్త సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ఎక్కువగా అందరూ ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో డయాబెటీస్ కూడా ఒకటి. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఖచ్చితంగా కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే ఈ వ్యాధి రోజురోజుకూ ముదిరి.. ప్రాణాల మీదకు తీసుకొస్తుంది. డయాబెటీస్‌కు ఇంకా సరైన మెడిసిన్ రాలేదు. కేవలం కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలతో మాత్రమే నియంత్రణ చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలను మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. డయాబెటీస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ చేసే ఆహారాల్లో పెరుగు కూడా ఒకటి. పెరుగు అనేది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనది. సరిగ్గా వాడుకుంటే పెరుగుతో ఎన్నో రకాల సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. పెరుగులో ఎన్నో పోషక విలువలు దాగి ఉన్నాయి. మరి ఇంత ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుతో డయాబెటీస్‌ను ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పెరుగుతో షుగర్ కంట్రోల్.. పెరుగు శరీరానికి రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. చాలా మంది పెరుగును అన్నంతో కలిపి తింటారు. అలా కాకుండా.. డయాబెటీస్‌తో ఉన్నవారైనా, లేనివారైనా.. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు పెరుగును తినడం వల్ల డయాబెటీస్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఉన్నవారు కూడా నెల రోజుల్లో తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు వెల్లడించారు. ఇటీవల చేసిన కొన్ని అధ్యయనాల్లో ఈ విషయం బయట పడింది. కాబట్టి మీరు కూడా షుగర్ వ్యాధితో బాధ పడేవారు అయితే పైన చెప్పిన విధంగా ఫాలో అయి.. డయాబెటీస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోండి. పెరుగు తినడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. పెరుగుతో ఇతర బెనిఫిట్స్: 1. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు, ముడతలు, మొటిమలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అలాగే జుట్టు కూడా బలంగా, దృఢంగా ఉంటుంది. 2. నిత్యం పెరుగును తీసుకుంటే రక్తపోటు కంట్రోల్ అవుతుంది. అలాగే గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. 3. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల అన్ని రకాల పొట్ట సమస్యలు దూరం అవుతాయి. దీంతోమలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. 4. నిత్యం పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల వెయిట్ లాస్ అవుతారు. పెరుగులో ఫైబర్ కారణంగా.. కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈజీగా వెయిట్ లాస్ అవుతారు. 5. అదే విధంగా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. పెరుగు తింటే తక్షణమే శక్తి అంది.అలసట, నీరసం దూరం అవుతాయి.

రైల్వే శాఖ షాకింగ్ నిర్ణయం..

రూ. 30వేల కోట్ల వందేభారత్ రైళ్ల టెండర్ రద్దు..

దేశంలో ప్రముఖ రవాణా సాధనమైన రైల్వే ను మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. దానిలో భాగంగా నూతనంగా వందేభారత్ రైళ్లను నడుపుతోంది. వీటిని మరింత గా ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది. దీనిలో భాగంగా వంద వందే భారత్ రైళ్ల తయారీకి ఆల్‌స్టోమ్ ఇండియా కంపెనీతో గతంలో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. కానీ ఈ 30 వేల కోట్ల టెండర్ ను ఇటీవల భారతీయ రైల్వే రద్దు చేసుకుంది. ఈ నిర్ణయం వెనుక అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో రైలుకు రూ.150.9 కోట్ల బిడ్.. వందే భారత్ రైళ్ల కోసం 2023 మే 30వ తేదీన తెరిచిన టెండర్లలో ఆల్‌స్టోమ్ కంపెనీ అత్యల్ప బిడ్డర్ గా నిలిచింది. ఈ కంపెనీ ఒక్కో రైలు తయారీకి రూ.150.9 కోట్ల బిడ్ వేసింది. అయితే ఈ ధర ఎక్కువగా ఉందని రూ.140 కోట్లకు తగ్గించుకోవాలని రైల్వే కోరింది. కానీ రూ.145 కోట్లకు ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలని ఆ కంపెనీ భావిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ధర ఎక్కువగా ఉండడంతో రైల్వే ఈ రూ. 30 వేల కోట్ల టెండర్ ను రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. వంద వందే భారత్ అల్యూమినియం బాడీ రైళ్ల తయారీతో పాటు నిర్వహణ కోసం ఈ టెండర్ ను వేశారు. రద్దు విషయం నిజమే.. భారతీయ రైల్వే టెండర్ ను రద్దు చేసుకున్న విషయాన్ని ఆల్‌స్టోమ్ ఎండీ ఒలివియర్ లోయిసన్ ధ్రువీకరించారు. ఆర్డర్‌ను రద్దు చేసినప్పటికీ భవిష్యత్తులో అవసరమైతే మద్దతు ఇవ్వడానికి తమ కంపెనీ సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. ఒక్కో రైలుకు ఈ కంపెనీ వేసిన రూ.150.9 కోట్ల ధర ఎక్కువగా ఉందని రైల్వే టెండర్ ప్యానెల్ గుర్తించింది. దాన్ని రూ. 140 కోట్లకు పరిమితం చేయాలని కోరింది. అయితే ఒక్కో రైలు సెట్‌కు రూ.145 కోట్లతో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలని ఆల్ స్టోమ్ భావించింది. రైల్వే తెరిచిన రూ. 30వేల కోట్ల టెండర్‌కు వీరిదే అత్యల్ప బిడ్. మరో బిడ్ అయిన స్విస్ తయారీదారు స్టాడ్లర్ రైల్, హైదరాబాద్‌కు చెందిన మేధా సర్వో డ్రైవ్‌లతో కూడిన కన్సార్టియం ఒక్కో రైలు సెట్‌కు రూ. 170 కోట్ల బిడ్ వేసింది. గతంలో ఇలా.. గతంలో 200 వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్ సెట్‌ల తయారీకి ఒక రేక్‌కు రూ. 120 చొప్పున గతంలో కాంట్రాక్ట్ మంజూరు చేసినట్లు రైల్వే అధికారి తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉన్న బిడ్ లో ఈ ధర ఎక్కువగా ఉందని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మరోసారి టెండర్ వేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీని కోసం కొన్ని నిబంధనలను సవరించనున్నారు. గతంలో మాదిరిగా కేవలం రెండు కంపెనీలే కాకుండా ఈసారి ఎక్కువ కంపెనీలు పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకుంటారని సమాచారం. అర్హతలు.. టెండర్ కు వచ్చే కంపెనీలకు కొన్ని అర్హతలు ఉండాలి. అవి ఏడాదికి కనీసం ఐదు రైలుసెట్లను తయారు చేయగలిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. ఇందుకోసం వాటికి పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి సౌకర్యం అవసరం. రైల్వే క్షాంట్రాక్ట్ ప్రకారం.. ఏడు సంవత్సరాలలోపు వంద రైలు సెట్లు డెలివరీ చేయాలి. గెలిచిన బిడ్డర్ డెలివరీ తర్వాత రూ.13 వేల కోట్లు అందుకుంటారు. ఆ తర్వాత 35 ఏళ్ల పాటు నిర్వహణ కోసం అదనపు రూ.17 వేల కోట్లు అందిస్తారు. హర్యానాలోని సోనేపట్ లో ఈ రైళ్లను తయారు చేయాలి.

ఆ బ్యాంకుల్లో లోన్లు తీసుకున్న వారికి షాక్!

మరింత భారం కానున్న ఈఎంఐ.. పూర్తి వివరాలు.. మన దేశంలో వివిధ రుణాలపై వడ్డీ రేట్లు పెరగనున్నాయి. బ్యాంకులు ఈ మేరకు తమ రేట్లను సవరించాయి. దేశంలోని ప్రముఖ బ్యాంకులు అయిన బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, యూకో బ్యాక్, కెనరా బ్యాంక్ వంటివి ఇప్పటికే తమ బ్యాంకుల్లో మార్జినల్ కాస్ట్ ఆఫ్ ఫండ్స్ బేస్డ్ లెండింగ్ రేట్లు(ఎంసీఎల్ఆర్)ను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించాయి. ఆగస్టు 12 నుంచి ఈ సవరించిన రేట్లు అమలులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటికే ప్రముఖ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజమైన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్బీఐ)తో పాటు పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వంటి సంస్థలు ఎంసీఎల్ఆర్ ను పెంచాయి. ఈ క్రమంలో రుణ గ్రహీతలపై భారం ఎలా ఉంటుంది? ఏ బ్యాంకు ఎంత మేర ఎంసీఎల్ఆర్‌ను పెంచింది? తెలుసుకుందాం రండి.. కారణం ఇదే.. ఆగస్టు 8న జరిగిన సమావేశంలో ఆర్‌బీఐ మానిటరీ పాలసీ నేపథ్యంలో రెపో రేటును 6.50 శాతం వద్ద కొనసాగించింది. దానిలో ఎటువంటి మార్పు చేయలేదు. దీంతో బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా (బీఓబీ) , కెనరా బ్యాంక్, యూకో బ్యాంక్లు ఎంసీఎల్ఆర్ ను పెంచుతున్నట్లు గత శుక్రవారం ప్రకటించాయి. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా.. ఆగస్టు 12 నుంచి అమలులోకి వచ్చేటటువంటి నిర్దిష్ట అవధులపై 5 బేసిస్ పాయింట్ల మేర ఎంసీఎల్ఆర్ పెంచాలని బీఓబీ నిర్ణయించింది. ఈ పెరుగుదల తర్వాత ఎంసీఎల్ఆర్ రేటు ఆరునెలలకు 8.75 శాతం, ఒక సంవత్సరానికి 8.95 శాతం ఉంటుంది. కెనరా బ్యాంక్.. ఈ బ్యాంక్ కూడా తన ఎంసీఎల్ఆర్ ను ఆగస్టు 12 నుంచి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచాలని నిర్ణయించింది. ఈ పెరుగుదల తరువాత.. ఆరు నెలల ఎంసీఎల్ఆర్ 8.80, ఒక సంవత్సరానికి 9 శాతం అవుతుంది. యూకో బ్యాంక్.. దీనిలో కొత్త రేట్లు ఆగస్టు 10 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. నిర్దిష్ట కాలపరిమితిపై 5 బేసిస్ పాయింట్ల మేర ఎంసీఎల్ఆర్ ను పెంచాలని బ్యాంక్ నిర్ణయించింది. సవరించిన ఆరు నెలల, ఒక సంవత్సరం ఎంసీఎల్ఆర్ వరుసగా 8.80 శాతం, 8.95 శాతంగా ఉంది. ఫ్లోటింగ్ రేట్ ఉన్న వారికి.. ఇప్పటికే రుణాలు కలిగి ఉన్న వారిపై ఈ చర్య కారణంగా ఈఎంఐ భారం పెరగనుంది. అయితే ఫిక్స్ డ్ వడ్డీ ఉంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. అయితే ఫ్లోటింగ్ రేట్ ఆఫ్ ఇంటరెస్ట్ పై లోన్ తీసుకున్న వారిపై ఈ భారం పడనుంది. ఈ బ్యాంకులు ఇప్పటికే.. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గత నెలలోనే ఎంసీఎల్ఆర్ రేటును 5-10 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచింది. దీనిలో ప్రస్తుతం ఆరు నెలల ఎంసీఎల్ఆర్ 8.75 శాతం, ఏడాదికి 8.85 శాతం వద్ద ఉన్నాయి. ఈ నెల ప్రారంభంలో, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ కూడా తన ఎంసీఎల్ఆర్ 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచింది. ప్రస్తుతం ఆరు నెలల ఎంసీఎల్ఆర్ 8.75 శాతం, ఏడాదికి 8.90 శాతంగా ఉంది. అలాగే బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన ఒక సంవత్సరం ఎంసీఎల్ఆర్ ని ఆగస్టు 1 నుంచి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచి 8.95 శాతానికి పెంచింది. ఇండియన్ బ్యాంక్ తన ఓవర్‌నైట్ తో పాటు ఒక నెల ఎంసీఎల్ఆర్ ని ఒక్కొక్కటి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచి వరుసగా 8.20 శాతం, 8.45 శాతానికి పెంచింది. ఇవి ఆగస్ట్ 3 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి.

నెలకు రూ. 1లక్ష పెన్షన్ కావాలా? ఇలా చేస్తే.. సాధ్యమే..

మన దేశంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన పెన్షన్ పథకాలలో నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్(ఎన్‌పీఎస్) ఒకటి. దీనిలోని ఫీచర్లు, ప్రయోజనాలు అందరినీ ఆకర్షిస్తాయి. వాస్తవానికి ఇది ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కోసం ప్రారంభించిన పథకం. అయితే ఆ తర్వాత ఇది వేగంగా అప్ డేట్ అవుతూ విస్తరించింది. ఈ పథకాన్ని 2004లో ప్రవేశపెట్టారు. ఎస్పీఎస్ సాయిధ దళాల్లోని వారిని మినహాయించి, మిగిలిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఆ తర్వాత 2009 మేలో భారత పౌరులందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ పథకంలో 18ఏళ్లు నిండి 70 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వారు ఎవరైనా పెట్టుబడులు పెట్టొచ్చు. భవిష్యత్తును సురక్షితంగా ఉంచుకునేందుకు ఇది విలువైన ఎంపికగా పనిచేస్తుంది. పెన్షన్ ఫండ్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (పీఎఫ్ఆర్డీఏ) నియంత్రణలో ఈ ఎన్‌పీఎస్ పనిచేస్తుంది. ఇది మార్కెట్-లింక్డ్ డిఫైన్డ్ కాంట్రిబ్యూషన్ స్కీమ్. పదవీ విరమణ తర్వాత సాధారణ ఆదాయాన్ని అందించే కార్పస్ ను నిర్మిస్తుంది. ఇప్పుడు ఈ పథకంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ద్వారా రూ. లక్ష నెలవారీ పెన్షన్ పొందే అవకాశం కూడా ఉంది. అది సాధ్యమా అంటే.. అవుననే చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్‌పీఎస్ ద్వారా నెలకు రూ. లక్ష పెన్షన్ రావాలంటే ఎంత పెట్టుబడి పెట్టాలి? ఎన్ని సంవత్సరాలు పెట్టాలి? వంటి పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.. రూ. 1 లక్ష నెలవారీ పెన్షన్ రావాలంటే.. మీరు పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత మీ ఎన్‌పీఎస్ పెట్టుబడుల నుంచి నెలవారీ రూ. 1 లక్ష పెన్షన్ పొందాలనుకుంటే కొన్ని అంశాలు ప్రాథమికంగా గుర్తుంచుకోవాలి. అవేంటంటే.. మీరు పెట్టుబడి ప్రారంభించే వయసు, ప్రతి ఏటా పెట్టుబడి పెంచుకుంటూ వెళ్లే ప్రణాళిక ఉండాలి. అప్పుడే మీకు అంది సాధ్యమవుతుంది. ఉదాహరణకు 35 ఏళ్ల వయస్సులో ఎన్‌పీఎస్ ప్రారంభించి, 60 ఏళ్ల వయసులో పదవీ విరమణ పొందుతారు అనుకుందాం.. ఆ సమయానికి మీకు రూ. లక్ష పెన్షన్ రావాలంటే.. మీ పెట్టుబడులు వార్షికంగా 10 శాతం పెంచుకుంటూ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే మీ లక్ష్యాలను చేరుకోగలుగుతారు. మీరు 6 శాతం వార్షిక రాబడితో యాన్యుటీని కొనుగోలు చేయడానికి మీ మొత్తం కార్పస్లో 60 శాతాన్ని ఉపయోగిస్తే, మీరు నెలకు రూ. 17,000 కంట్రిబ్యూషన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అదే సమయంలో మీరు యాన్యుటీ కోసం మీ కార్పస్లో 40 శాతాన్ని ఉపయోగిస్తే, మీరు నెలకు రూ. 34,000 విరాళంగా ఇవ్వాలి. ఈ రెండు రెండు సందర్భాల్లోనూ మీరు పదవీ విరమణ తర్వాత నెలవారీ రూ. 1 లక్ష పెన్షన్ పొందుతారు. నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్ వల్ల ప్రయోజనాలు.. నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్(ఎన్‌పీఎస్) అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ప్రధానమైనది పన్ను ప్రయోజనాలు. అలాగే పదవీ విరమణ కోసం క్రమపద్ధతిలో ఆదా చేసే సామర్థ్యం. క్రమశిక్షణతో కూడిన పొదుపులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా, ఇది వ్యక్తులు ఆర్థికంగా సురక్షితమైన పదవీ విరమణ కోసం ప్లాన్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పదిన్నర నిమిషాల్లోనే 80శాతం చార్జింగ్.. టెస్లాను బీట్ చేసిన చైనా ఎలక్ట్రిక్ కార్ల కంపెనీ..

విద్యుత్ శ్రేణి వాహనాల వల్ల వినియోగదారులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య చార్జింగ్ సమయం. ఇదే చాలా మందిని వాటివైపు చూడకుండా చేస్తోంది. సాధారణ పెట్రోల్, డీజిల్ ఇంజిన్ కార్లు ఎక్కడైనా నిమిషాల్లో రీఫ్యూలింగ్ చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుంది. అయితే ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు మాత్రం కొన్ని గంటల సమయం రీచార్జ్ కోసం తీసుకుంటాయి. దీనివల్ల వాటిని ఎక్కువ దూరాలకు వినియోగించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. దీనిపైనే ఫోకస్ పెట్టిన ప్రధాన ఎలక్ట్రిక్ వాహన తయారీ దారులు పలు వినూత్న ఆవిష్కరణలను పరిచయం చేస్తున్నాయి. వీటిల్లో ప్రపంచ ఎలక్ట్రిక్ వాహన దిగ్గజం టెస్లాతో పాటు చైనాకు చెందిన బీవైడీ కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఈ రెండింటినీ కూడా తలదన్నే రీతిలో ఓ కొత్త బ్యాటరీని ఆవిష్కరించింది చైనాకు చెందిన జీక్ర్ సంస్థ. తాము తీసుకొచ్చిన ఈ బ్యాటరీలు 10శాతం నుంచి 80శాతం చార్జింగ్ కావడానికి కేవలం పదిన్నర నిమిషాలే తీసుకుంటుందని వెల్లడించింది. ఇదే సమయంలో ప్రపంచ ఎలక్ట్రిక్ వాహన దిగ్గజం టెస్లాకు చెందిన లేటెస్ట్ ఇన్వెన్షన్ మోడల్-3లో వినియోగంచే బ్యాటరీ ఇదే చార్జింగ్ చేయడానికి 15 నిమిషాలు పడుతుందని వివరించింది. ఈ బ్యాటరీ రేంజ్ 282 కిలోమీటర్లు ఉంటుందని పేర్కొంది. మైనస్ 10 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలోనూ ఈ బ్యాటరీలు మంచి పనితీరును అందిస్తాయని వివరించింది. దీనిని బట్టి తమ బ్యాటరీని ఎలాన్ మస్క్ టెస్లా కన్నా మెరుగైనదిగా కంపెనీ క్లయిమ్ చేసుకుందది. వచ్చే వారం కొత్త కారు.. చైనాకు చెందిన జీక్ర్ నుంచి కొత్త సెడాన్ వచ్చే వారం లాంచ్ కానుంది. 2025 జీక్ర్ 007 పేరుతో అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ సెడాన్ లోనే జీక్ర్ రూపొందించిన అడ్వాన్స్ డ్ బ్యాటరీని అమర్చినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా సినో ఆటో ఇన్ సైట్స్ డైరెక్టర్ టూ లీ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ శ్రేణి వాహనాల మార్కెట్లో ఇక టెస్లా చార్జింగ్ టెక్నాలజీ బీట్ చేస్తూ కొత్త సాంకేతికతను జీక్ర్ రూపొందించిందన్నారు. జీక్ర్ క్లయిమ్ చేస్తున్న విషయాలు అద్భుతమనే చెప్పాలి. ఇది తప్పనిసరిగా ప్రపంచంలోనే వేగవంతమైన చార్జింగ్ టెక్నాలజీల్లో ఒకటిగా నిలుస్తుందని చెప్పుకొచ్చారు. జీక్ర్ సంస్థ ప్రస్థానం.. చైనా కార్ల తయారీలో దిగ్గజంగా పేరున్న గీలీకి చెందిన సంస్థే ఈ జీక్ర్ ఇంటెలిజెంట్ టెక్నాలజీ హోల్డింగ్ లిమిటెడ్, యూకేకు చెందిన లోటస్, స్వీడన్ కుచెందిన వోల్వో కూడా ఈ గ్రూపులోని సంస్థలే. దీనిని బట్టి జీక్ర్ రేంజ్ ఏంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ జీక్ర్ సంస్థకు చైనాలోనే 500 అల్ట్రా ఫాస్ట్ చార్జింగ్ స్టేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ సంఖ్యను ఏడాది చివరి నాటికి రెట్టింపు చేసే లక్ష్యంతో జీక్ర్ పనిచేస్తోంది. 2026 నాటికి చైనా మొత్తంలో 10,000 చార్జింగ్ స్టేషన్లు అందుబబాటులో ఉంచుకునేలా కార్యాచరణను రూపొందించింది.

వ్యాపారం

ఒక్క రూపాయి కట్టకుండానే రూ.7 లక్షల వరకు ఇన్సూరెన్స్ ..

భారతదేశంలోని ప్రతి ఉద్యోగికి ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి పథకం కింద నెలవారీ జీతం నుండి కొంత మొత్తం తీసివేయబడుతుంది. నెలవారీ తగ్గింపులు ఉద్యోగి పీఎఫ్ ఖాతాకు జమ అవుతుంది. ఈ డబ్బును ఉద్యోగులు తమ అవసరాలకు వినియోగించుకోవచ్చు. బహుశా ఉద్యోగి తన పని జీవితమంతా పీఎఫ్ ఖాతా నుండి డబ్బు తీసుకోకపోతే అతను పదవీ విరమణ తర్వాత కూడా పెన్షన్ పొందవచ్చు. ఉద్యోగుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఇందులో అత్యంత ముఖ్యమైన పథకం ఎంప్లాయిస్ డిపాజిట్ లింక్డ్ ఇన్సూరెన్స్. ఎంత బీమా కవరేజీ అందించబడింది. ఈ ప్లాన్ ప్రత్యేకతలు ఏమిటి? పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈపీఎఫ్‌వో ఈడీఎల్ఐ బీమా పథకం ప్రత్యేకతలు: ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి పథకంలో సభ్యులకు రూ.7 లక్షల వరకు బీమా వర్తిస్తుంది. దీని ప్రకారం, ఈ పథకం కింద సభ్యులు బీమాను పొందేందుకు ఎలాంటి ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రాథమిక వేతనం రూ.15,000 కంటే ఎక్కువ ఉన్న వారికి గరిష్టంగా రూ.6 లక్షల వరకు బీమా వర్తిస్తుంది. గత 12 నెలల ఈపీఎఫ్ సభ్యుల సగటు నెలసరి జీతం కంటే బీమా మొత్తం 35 రెట్లు ఎక్కువ. అంటే గరిష్టంగా రూ.7 లక్షల వరకు బీమా అందుతుంది. ఈ పథకంలో రూ.1,15,000గా ఉన్న బోనస్ మొత్తాన్ని గత ఏప్రిల్ నుంచి రూ.1,75,000కు పెంచడం గమనార్హం. బీమాను ఎలా క్లెయిమ్ చేయాలి? సభ్యుడు అకాల మరణం సంభవించినట్లయితే, అతని నామినీ లేదా చట్టపరమైన వారసుడు బీమా మొత్తాన్ని క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. దీని ప్రకారం, సభ్యుని నామినీ వయస్సు తప్పనిసరిగా 18 సంవత్సరాలు. బహుశా నామినీ వయస్సు 18 కంటే తక్కువ ఉంటే, అతని తల్లిదండ్రులు డబ్బును క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. ఈ మొత్తాన్ని పొందడానికి డెత్ సర్టిఫికేట్, వారసత్వ ధృవీకరణ పత్రం వంటి పత్రాలు తప్పనిసరి.

విజయ్ సేల్స్ ఫ్రీడమ్ సేల్‌లో కళ్లుచెదిరే ఆఫర్లు.. ఆ ఫోన్లపై భారీ డిస్కౌంట్లు

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా చాలా కంపెనీలు ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ద్వారా వినియోగదారులకు ప్రత్యేక తగ్గింపులను అందిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ వంటి ఈ-కామర్స్ సైట్స్‌లో ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ముగియగా ప్రస్తుతం ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్స్‌లో ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ఊపందుకున్నాయి. తాజాగా ప్రముఖ కంపెనీ విజయ్ సేల్స్ తన మెగా ఫ్రీడమ్ సేల్‌ను ప్రారంభించింది, ఆడియో పెరిఫెరల్స్, ల్యాప్‌టాప్‌లు, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, టాబ్లెట్‌లపై డిస్కౌంట్లను అందిస్తోంది. విజయ్ సేల్స్‌లో ఉన్న ప్రతి ఉత్పత్తిపై ప్రత్యేక తగ్గింపు అందిస్తామని కంపెనీ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా స్మార్ట్ ఫోన్స్ ప్రత్యేక ఆఫర్లను విజయ్ సేల్స్ ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో విజయ్ సేల్స్ ఫీడమ్ సేల్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 లండన్ ఆధారిత ఫోన్ తయారీ సంస్థ నథింగ్ ఇటీవల సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 పేరుతో కొత్త ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. మీడియా టెఖ్ డైమెన్సిటీ 2500 చిప్‌సెట్ ద్వారా పని చేసే ఈ ఫోన్‌పై ఫ్రీడమ్ సేల్ ప్రత్యేక తగ్గింపులను అందిస్తుంది. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 6.7-అంగుళాల 120 హెచ్‌జెడ్ ఎమోఎల్‌ఈడీ స్క్రీన్‌తో వస్తుంది. ఆండ్రాయిడ్ 14 ఆధారంగా పనిచేసే ఈ ఫోన్ ప్రస్తుతం విజయ్ సేల్స్‌లో రూ. 15,999కి అందుబాటులో ఉంది. అయితే మీరు వన్ కార్డు ఈఎంఐ ద్వారా కొనుగోలు చేస్తే రూ. 1,000 తగ్గింపును పొందవచ్చు. అలాగే యస్ బ్యాంక్, ఐడీఎఫ్‌సీ ఫస్ట్, ఫెడరల్ కార్డ్ హోల్డర్‌లు 5 శాతం వరకు తగ్గింపు పొందవచ్చు. ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫారమ్ ఆర్‌బీ కార్డ్ హోల్డర్‌లకు 7.5 శాతం తగ్గింపును కూడా అందిస్తుంది. వన్ ప్లస్ 12 ఆర్ ఈ ఫోన్‌ను 2024 జనవరిలో వన్ ప్లస్ ప్రారంభించింది. స్నాప్ డ్రాగ్ జెన్ 2 చిప్‌సెట్ ఆధారంగా పని చేసే ఈ ఫోన్ 6.78-అంగుళాల ఫుల్ హెచ్‌డీ ఎమోఎల్‌ఈడీ స్క్రీన్‌తో పని చేస్తుంది. ఈ ఫోన్ 8 జీబీ ం 256 జీబీ వేరియంట్‌ను రూ. 41,999కి కొనుగోలు చేయవచ్చు. అయితే ఐసీఐసీ కార్డ్ హోల్డర్లు ఈఎంఐ లావాదేవీలపై రూ. 2,000 తగ్గింపును పొందవచ్చు. విజయ్ సేల్స్ కూడా వన్ ప్లస్ ఈఎంఐ, హెచ్‌ఎస్‌బీసీ క్రెడిట్ కార్డ్ ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 5 శాతం మరియు 7.5 శాతం తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఐఫోన్15 ఫ్లిప్ కార్ట్ మాదిరిగానే విజయ్ సేల్స్ కూడా ఐఫోన్ 15ని తగ్గింపు ధరకు అందిస్తోంది. ఐఫోన్ 15 బేస్ వేరియంట్ 128 జీబీ ర్యామ్‌తో వచ్చే 6.1-అంగుళాల ఓఎల్‌ఈడీ స్క్రీన్‌తో వస్తుంది. 48 ఎంపీ ప్రైమరీ కెమెరాతో వచ్చే ఈ ఫోన్‌ను ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, క్రెడిట్ కార్డ్‌తో కొనుగోలు చేస్తే రూ. 4,000 తగ్గింపు పొందవచ్చు. అలాగే హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ, హెచ్‌ఎస్‌బీసీ బ్యాంక్, ఆర్‌బీఎల్ కార్డ్ వినియోగదారులు ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 7.5 శాతం తగ్గింపును పొందవచ్చు. అలాగే వన్ కార్డు, యస్ బ్యాంక్, ఐడీఎఫ్‌సీ ఫస్ట్, ఫెడరల్ కార్డ్ హోల్డర్‌లు 5 శాతం తగ్గింపును పొందవచ్చు.

కొత్త వ్యాపారంలోకి పేటీఎం..

త్వరలో క్యాబ్ సర్వీస్ ప్రారంభం..

ఫిన్‌టెక్ దిగ్గజం పేటీఎం కొత్త వ్యాపారంలోకి అడుగుపెడుతోంది. తన ప్లాట్ ఫాంలోని ఓపెన్ నెట్‌వర్క్ ఫర్ డిజిటల్ కామర్స్ (ఓఎన్డీసీ) ద్వారా ఆటో రిక్షా బుకింగ్ సేవలను ప్రారంభించనుంది. ఢిల్లీ, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాల్లో ఆటో రిక్షా రైడ్ లను అందించేందుకు రైడ్ హెయిలింగ్ మార్కెట్‌లోకి అడుగు పెడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. డిజిటల్ పేమెంట్ యాప్.. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగ దారులందరికీ పరిచయం చేయనక్కర్లేని యాప్ పేటీఎమ్. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా డిజిటల్ పేమెంట్లు చేయడానికి వాడే నంబర్ వన్ యాప్ అని చెప్పవచ్చు. దీని యూజర్ల దేశంలో అధిక సంఖ్యలో ఉన్నారు. అయితే ఇటీవల ఆర్బీఐ ఆంక్షలతో పేటీఎం కుదేలైంది. అయినప్పటికీ తిరిగి పుంజుకునేందుకు పేటీఎం కొత్త వ్యాపారంలోకి అడుగు పెట్టడానికి సిద్ధమైంది. పెద్దసంఖ్యలో ఉన్న యూజర్లు తనకు ప్లస్ పాయింట్ మారే అవకాశం ఉందని భావిస్తోంది. పరీక్షల స్థాయిలో ఫీచర్.. ఈ కొత్త ఫీచర్ పరీక్షల స్థాయిలో ఉంది. చాలా తక్కువ మంది పేటీఎమ్ వినియోగదారులకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పటికే రైడ్

హెయిలింగ్‌లో ఓలా, ఉబర్ ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయి. వాటికి పేటీఎం సవాలు విసురుతుందని భావిస్తున్నారు. పేటీఎం ప్రస్తుతం ఎంపిక చేసిన వినియోగదారులతో తన యాప్‌లో రైడ్ హెయిలింగ్ ఫీచర్‌ను పరీక్షిస్తోంది. తదుపరి దశలో క్యాబ్ బుకింగ్ సేవలను కూడా అందించనుంది. గత రెండేళ్లలో ఓఎన్డీసీలో ఫుడ్ డెలివరీ, కిరాణా, ఫ్యాషన్,ఎలక్ట్రానిక్స్ వంటి అనేక ఇ-కామర్స్ ఆఫర్‌లను పేటీఎం ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించి, విడుదల చేసింది. నమ్మయాత్రికి అనుసంధానం.. పేటీఎం యాప్‌లో బుక్ చేసిన ఆటో రిక్షాలు ఓఎన్డీసీ మద్దతు కలిగిన నమ్మ యాత్రి యాప్ కు అనుసంధానం చేశారు. ఇది సంప్రదాయ కమీషన్ విధానానికి విరుద్ధంగా డ్రైవర్ భాగస్వాములకు చందా రుసుముతో తన సేవలను అందిస్తుంది. నమ్మయాత్రి గత రెండేళ్లలో బెంగళూరు, ఢిల్లీ, కోల్‌కతా,ఇతర మెట్రోలతో సహా ఏడు నగరాల్లో 3.73 కోట్ల రైడ్‌లను అందించింది. వీటిలో ఎక్కువ భాగం ఆటో రైడ్‌లు. నగరాల్లో క్యాబ్ బుకింగ్‌లను కూడా ప్రారంభిస్తోంది. ఓఎన్డీసీ అంటే? ఓఎన్డీసీ అనేది ఓపెన్ ప్రోటోకాల్ ఆధారంగా పనిచేసే టెక్నాలజీ నెట్‌వర్క్. అలాగే మొబిలిటీ, గ్రోసరీ, ఫుడ్ ఆర్డర్, డెలివరీ, హోటల్ బుకింగ్, ప్రయాణం వంటి విభాగాల్లో సేవలు అందిస్తుంది. ఈ ప్లాట్‌ఫారమ్ లో కొనుగోలుదారులు, విక్రేతలు ఏ ఇతర అప్లికేషన్లను వాడినా ఆన్‌లైన్‌లో ఒకరితో ఒకరు కనెక్ట్ అవ్వవచ్చు. అలాగే లావాదేవీలు నిర్వహించడానికి కూడా అనుమతి ఉంది. కొనుగోలుదారులు, విక్రేతలు లావాదేవీలను నిర్వహించడానికి ఒకే ప్లాట్‌ఫారమ్, అదే మొబైల్ యాప్‌ను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదు. వివిధ అప్లికేషన్లను ఉపయోగించి వ్యాపార లావాదేవీలు చేయవచ్చు. 2022లో ప్రారంభం నమ్మ యాత్రి యాప్ 2022లో ప్రారంభమైంది. సుమారు 2.1 లక్షల మందికి పైగా డ్రైవర్లు, 50 లక్షల మంది కస్టమర్లతో భాగస్వామ్యం కలిగి ఉంది. బెంగళూరు, మైసూరు, హైదరాబాద్, కోల్‌కతాతో సహా ఏడు నగరాల్లో 3.3 కోట్లకు పైగా ట్రిప్పులను పూర్తి చేసింది. దేశంలో ప్రజా రవాణా సేవలను మెరుగుపరచడానికి గూగుల్ మ్యాప్స్, ఓఎన్డీసీతో ఇటీవల ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది.

రూ. 69వేలకే ఓలా ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్.. డెలివరీలు కూడా ప్రారంభం..

ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ల శ్రేణిలో దేశంలోనే అగ్రశ్రేణి విక్రయదారుగా వెలుగుతోంది ఓలా ఎలక్ట్రిక్. తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్ ఇమేజ్ ను క్రియేట్ చేసుకుంది. అయితే దాని ధర విషయంలోనూ వినియోగదారులు కాస్త అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇతర ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లతో పోల్చితే ఓలా ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ల ధరలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో అన్ని తరగతుల వారీగా అందుబాటులో ధరలో ఓ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ ను ఓలా ఎలక్ట్రిక్ లాంచ్ చేసింది. ఓలా ఎస్1ఎక్స్ పేరుతో వచ్చిన ఈ స్కూటర్ డెలివరీలను ఓలా ఇటీవల ప్రారంభించింది. ఇది ప్రస్తుతం ఓలా లైనప్ లో ఉన్న స్కూటర్లు అన్నింటిలోకి తక్కువ ధరకు లభ్యమవుతోంది. 2కేడబ్ల్యూ వేరియంట్ రూ. 69,999, 3కేడబ్ల్యూ రూ. 84,999, 4కేడబ్ల్యూ రూ, 99, 999 కి అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ ధరలన్నీ ఎక్స్ షోరూం. ప్రస్తుతం మన దేశంలో అందుబాటులో అన్ని స్కూటర్లలో కెల్లా ఇదే చవకైన స్కూటర్ గా నిలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ల గురించిన పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం..2కేడబ్ల్యూ వేరియంట్.. ఓలా ఎస్1 ఎక్స్ 2కేడబ్ల్యూ వేరియంట్ కు సంబంధించిన వివరాలను చూస్తే.. సింగిల్ చార్జ్ పై 91 కిలోమీటర్ల రేంజ్ ని ఇస్తుంది. బ్యాటరీ ఫుల్ చార్జ్ అవడానికి 7.4 గంటలు పడుతుంది. యాక్సలరేషన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేవలం 4.1 సెకండ్లలోనే గంటకు సున్నా నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగాన్ని అందుకుంటుంది. దీనిలో మోటార్ గరిష్ట పవర్ అవుట్ పుట్ 6కేడబ్ల్యూ ఉంటుంది. ఈ స్కూటర్లో ఎకో, నార్మల్, స్పోర్ట్స్ మోడ్స్ ఉంటాయి. గరిష్టంగా గంటకు 85 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణించ గలుగుతుంది. ఈ స్కూటర్లో 3.5 అంగుళాల ఎల్సీడీ టచ్ స్క్రీన్ తో కూడిన ఇన్ స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్ ఉంటుంది. 3కేడబ్ల్యూహెచ్, 4కేడబ్ల్యూహెచ్ వెర్షన్లు.. 3కేడబ్ల్యూ వెర్షన్లో కూడా అదే చార్జింగ్ టైం, అవే రైడింగ్ మోడ్స్ ఉంటాయి. అయితే ఫీచర్ల విషయంలోనే కొన్ని

అదనంగా యాడ్ అవుతాయి. అలాగే యాక్సలరేషన్ టైం, టాప్ స్పీడ్, రేంజ్ మారతాయి. 3కేడబ్ల్యూ వెర్షన్ 3.3 సెకండ్లలోనే 90 కిలోమీటర్ల వేగాన్ని అందుకుంటుంది. బ్యాటరి సింగిల్ చార్జ్ పై 151 కిలోమీటర్ల రేంజ్ ఇస్తుంది. అదే సమయంలో 4కేడబ్ల్యూహెచ్ వేరియంట్ గురించి చూస్తే 3కేడబ్ల్యూహెచ్ లో ఉన్న అన్ని అంశాలు ఉంటాయి. రేంజ్ మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. సింగిల్ చార్జ్ పై 190 కిలోమీటర్ల రేంజ్ ఇస్తుంది. మిగిలిన ఫీచర్లు, స్పెసిఫికేషన్లు అలాగే ఉంటాయి.

ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్‌లో ఫారం-16 అంటే ఏమిటి? ఇది ఎందుకు అవసరం!

ఆదాయపు పన్ను విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ రిటర్న్ చేసేవారు చాలా విషయాలపై అవగాహన ఉండాలి. ఆదాయపు పన్ను డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఏ ఫారం దేనికి పని చేస్తుంది? ట్యాక్స్ మినహాయింపు కోసం ఎలాంటి ఫారాలు అవసరం తదితర వివరాలు తెలిసి ఉండాలి. ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్‌ను ఫైల్ చేయడానికి ఫారం 16 అవసరం. ఇది లేకుండా పన్ను చెల్లింపుదారులు, ముఖ్యంగా ఉపాధి ఉద్యోగులు తమ పన్నులను జమ చేయలేరు. ఫారం 16 అంటే ఏమిటో తెలుసా? మీరు దీన్ని ఎక్కడ నుండి పొందుతారు? ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయడానికి మీకు ఇది ఎందుకు అవసరం? ఫారం 16కి సంబంధించిన మొత్తం సమాచారాన్ని తెలుసుకుందాం. మీకు ఫారం 16 ఎందుకు అవసరం? ఉద్యోగస్తులకు ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయడానికి ఫారం 16 అవసరం. ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్‌ను దాఖలు చేస్తున్న అసెస్‌మెంట్ సంవత్సరం జూన్ 15 నాటికి కంపెనీలు తమ ఉద్యోగులకు ఫారమ్ 16ను జారీ చేయాల్సి ఉంటుంది. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఫారమ్ 16 (అసెస్‌మెంట్ ఇయర్ 2024-25) జూన్ 15, 2024లోపు జారీ చేయాలి. ఫారం 16 అంటే ఏమిటి? ఫారం 16 అనేది ఆదాయపు పన్ను చట్టం 1961లోని సెక్షన్ 203 ప్రకారం జారీ చేయబడిన సర్టిఫికేట్. ఇది ఒక ఉద్యోగి సంపాదించిన జీతం, యజమాని (కంపెనీ) అతని జీతం నుండి తీసివేయబడిన పన్నుల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ఫారమ్ 16 యజమాని అంటే మీ కంపెనీ టీడీఎస్ డిపాజిట్ చేసిందో లేదో నిర్ణయిస్తుంది. ఫారమ్ 16 అనేది ఈ మొత్తం సమాచారాన్ని కలిగి ఉన్న సర్టిఫికేట్. ఇది ఉద్యోగి సంపాదించిన ఆదాయం, అలవెన్సులు, తగ్గింపులను కలిగి ఉంటుంది. ఉద్యోగి చెల్లించిన పన్ను ఫారమ్ 16 ఆదాయ రిటర్న్ ఫైల్ గురించి, మీ ఆదాయం గురించి ఇతర సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయడానికి ఫారం 16 అవసరం. ఇది మీ ఆదాయం, తగ్గింపులను ఖచ్చితంగా నివేదించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. పన్ను వాపసును క్లెయిమ్ చేయడంలో ఆదాయపు పన్ను కూడా సహాయపడుతుంది. ఫారమ్ 16లో పార్ట్ అంటే ఏమిటి? ఫారమ్ 16లోని పార్ట్ ప్రతి త్రైమాసికంలో తీసివేయబడిన టీడీఎస్ గురించి సమాచారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఫారం ఉద్యోగి పేరు, చిరునామా కంపెనీ పేరు, చిరునామా ఉద్యోగి పాన్ నంబర్ కంపెనీ పాన్ నంబర్ యజమాని పన్ను మినహాయింపు ఖాతా సంఖ్య ఫారమ్ 16 పార్ట్ మూల వేతనం ఇంటి అద్దె భత్యం రవాణా భత్యం తగ్గింపు 80%కింద తీసుకున్న మినహాయింపు గురించి సమాచారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. 80% కింద తీసుకున్న మినహాయింపు గురించి సమాచారం సెక్షన్ 80డి కింద ఆరోగ్య బీమా ప్రీమియం సెక్షన్ 80% కింద మినహాయింపు సెక్షన్ 80% కింద మినహాయింపు సెస్, సర్‌ఛార్జ్ సమాచారం ఫారమ్ 16ని ఆన్‌లైన్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి ఆ తర్వాత ఫారమ్ డౌన్‌లోడ్‌కి వెళ్లండి. తర్వాత ఆదాయపు పన్ను ఫారమ్ ట్యాబ్‌పై క్లిక్ చేయండి. తరచుగా ఉపయోగించే ఫారమ్‌లలో ఫారమ్ 16ని ఎంచుకోండి. ఫారమ్ 16 అవసరమయ్యే ఆర్థిక సంవత్సరాన్ని ఎంచుకోండి. ఫారమ్ 16 కింద పీడీఎఫ్ ఆప్షన్‌న ఎంచుకోండి. ఫారమ్ తదుపరి విండోలో డౌన్‌లోడ్ అవుతుంది.

డబ్బులు ఎక్కడ ఇన్వెస్ట్ చేయాలో తెలియడం లేదా.? ఇదే బెస్ట్ ఆప్షన్

కరోనా తదనంతర పరిస్థితుల నేపథ్యంలో చాలాలో మంది డబ్బు పొదుపై చేయడంపై ఆసక్తిపెరిగింది. భవిష్యత్తు అవసరాల దృష్ట్యా డబ్బులను పొదుపుచేయాలని చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల మార్గాలను ఎంచుకుంటున్నారు. అయితే ఎలాంటి రిస్క్ లేకుండా సొమ్ముకు భద్రతతో పాటు మంచి రిటర్న్స్ వచ్చే వాటిపై దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ పోస్టాఫీస్ రకరకాల పథకాలను అందిస్తున్నాయి. అలాంటి ఓ బెస్ట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాన్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పోస్టాఫీస్ గ్రామ్ సురక్ష స్కీమ్ పేరుతో పథకాన్ని అందిస్తోంది. ఈ పథకం ద్వారా ఉద్యోగ విరామం తర్వాత ఆర్థికంగా ఎలాంటి ఢోకా లేకుండా ఉండొచ్చు. ఇంతకీ ఈ పథకం ఏంటి.? దీంతో కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పోస్టాఫీస్ ఈ పథకాన్ని 1955లో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ పథకంలో చేరిన వ్యక్తి 80 ఏళ్ల తర్వాత దాని ఫలాలు పొందుతాడు. ఒకవేళ స్కీమ్‌లో చేరిన వ్యక్తి మధ్యలోనే మరణిస్తే మొత్తం డబ్బులను నామినీకి లేదా కుటుంబ సభ్యులకు అందిస్తారు. 19 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు ఈ స్కీమ్‌లో చేరడానికి అర్హులుగా చెప్పొచ్చు. ప్రీమియంను మూడు నెలలు, ఆరు నెలలు లేదా ఏడాదికి ఒకసారి చొప్పున చెల్లించే అవకాశం ఉంది. అదే విధంగా పథకం మెచ్యూరిటీ 55, 58, 60 ఏళ్లుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీకు మెచ్యూరిటీ తర్వాత రూ. 31 లక్షలు పొందాలనుకుంటే 9 ఏళ్ల వయసులో ఉన్న సమయంలో పథకాన్ని ప్రారంభించాలి. రూ.10లక్షల మొత్తానికి పాలసీ తీసుకున్నారని అనుకోండి. దానికి55ఏళ్ల వరకూ ప్రీమియం చెల్లిస్తే.. మెచ్యూరిటీ తర్వాత మీకు రూ. 31.60లక్షల రాబడి వస్తుంది. ఇందు కోసం నెలకు రూ. 1500 పెట్టుబడి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. అలాకాకుండా 58ఏళ్ల కాల వ్యవధితో తీసుకుంటే మెచ్యూరిటీ తర్వాత మీకు రూ. 33.4 లక్షలు..ఒకవేళ 60ఏళ్ల వ్యవధి తీసుకుంటే రూ. 34.60 లక్షలు వస్తాయి.

రైలు ప్రయాణంలో మీ ఫోన్ పోయిందా.. నో టెన్షన్! వెంటనే ఈ పోర్టల్‌లో ఫిర్యాదు చేయండి

రైలులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ పొరపాటున పోగొట్టుకున్నా లేదా దొంగిలించబడినా, దాన్ని తిరిగి పొందడం దాదాపు అసాధ్యం అనిపిస్తుంది. కానీ ఇప్పుడు మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. రైలులో మీ పోగొట్టుకున్న ఫోన్‌ను తిరిగి పొందేందుకు భారతీయ రైల్వే సంచార్ సతి పోర్టల్‌తో చేతులు కలిపింది. దీని సహాయంతో ప్రజలు ప్రయాణించేటప్పుడు పోగొట్టుకున్న ఫోన్‌లను తిరిగి పొందడం చాలా సులభం అవుతుంది. పోగొట్టుకున్న ఫోన్ గురించి ఇక్కడ ఫిర్యాదు చేయండి ప్రజల ప్రయాణానికి, వారి భద్రతకు సాధికారత కల్పించేందుకు టెలికమ్యూనికేషన్స్ విభాగం భారతీయ రైల్వేతో చేతులు కలిపిందని టెలికాం డిపార్ట్‌మెంట్ తెలిపింది. ఇందులో రైలులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీరు పోగొట్టుకున్న లేదా దొంగిలించిన ఫోన్‌ని ఇప్పుడు సంచార్ సతి పోర్టల్‌లో నివేదించవచ్చు. గత వారం నివేదించబడిన 25 ఫోన్‌లలో 10 రికవరీ అయినట్లు డిపార్ట్‌మెంట్ తెలిపింది. సంచార్ సతి పోర్టల్ అంటే ఏమిటి? టెలికాం మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ గత ఏడాది మేలో సంచార్ సతి పోర్టల్‌ను ప్రారంభించారు. సంచార్ సాథీ సహాయంతో మొబైల్ ఫోన్ పోగొట్టుకున్నా లేదా దొంగతనానికి గురైనా, దాన్ని ఎలా బ్లాక్ చేయవచ్చు, ట్రాక్ చేయడం.. ట్రేస్ చేయడం వంటివి చేసువచ్చు. ఇది అతని డేటా, వ్యక్తిగత విషయాలను సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. సదరు వ్యక్తి సిమ్ కార్డుతో పాటు ఫోన్‌ను కూడా బ్లాక్ చేయవచ్చు. సంచార్ సతి పోర్టల్‌ను ఉపయోగించి ఇప్పటివరకు 40 లక్షలకు పైగా మోసపూరిత కనెక్షన్‌లను గుర్తించారు. కమ్యూనికేషన్ భాగస్వామి ఎక్కడ ఉపయోగపడుతుంది? మొబైల్ ఫోన్ పోయినా లేదా దొంగిలించబడినా, దానిని ఎలా బ్లాక్ చేయడం.. ట్రాక్ చేయడం.. ట్రేస్ చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. ఇది దాని డేటాను, వ్యక్తిగత విషయాలను సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

వ్యాపారం

రైలులో ఫుట్‌బోర్డు ప్రయాణం చేస్తున్నారా.? అయితే ఇది తెలుసుకోండి..!

నిత్యం వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించే రైళ్లలో కేవలం రెండు నుంచి మూడు జనరల్ బోగీలు మాత్రమే ఉంటాయి.. అందులోనూ ఒకటి స్త్రీలకు కేటాయిస్తారు. వాటిలోను సుమారు రెండు రాష్ట్రాల నుంచి మూడు రాష్ట్రాల కు చెందిన ప్రయాణికులు వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది.. అందులో సీటు దొరికితే డోంట్ వరీ లేదంటే టాయిలెట్స్ దగ్గరరో లేదంటే జనాలు కూర్చునే సీట్ల క్రిందలో పడుకొని ప్రయాణం చేస్తా వుంటారు.. అది లేదంటే ప్రమాదకరంగా తలుపుల దగ్గర పుట్ బోర్డు ప్రయాణాలు చేస్తూ ఉంటారు. పుట్ బోర్డు ప్రయాణం ఎంత ప్రమాదమని హెచ్చరించిన చాలా మంది యువకులు ఆమాటలను పెడచెవిన పెడుతున్నారు.. సరదా పేరుతో పుట్ బోర్డు ప్రయాణాలు చేస్తూ ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. రైళ్లలో చాలా మంది ప్రయాణికులు చాలా దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణాలు చేస్తూ ఉంటారు. జనరల్ బోగిలలో కాలు కూడా పెట్టలేనతగా కిక్కిరిసిపోతాయి. అలానే ప్రయాణికులు తీవ్ర అవస్థలు పడి వేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటారు. కొంచెం స్థలం దొరికితే రైలు తలుపుల దగ్గర కూర్చొని ప్రయాణం చేసిన సందర్భాలు ఉంటాయి.. అలా కూర్చొని సెల్ ఫోన్ చూడడం ,రైలు అప్పుడప్పుడు కుదుపులకు గురికావడంతో పుట్ బోర్డు దగ్గర ఉన్నవారు రైలు నుంచి కిందపడి ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇలా చాలా మంది యువకులు పుట్ బోర్డు ప్రయాణం చేసి రైలు నుండి కిందపడి తీవ్ర గాయలై మృతి చెందిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి ప్రమాదాల నివారణకు రైల్వే శాఖ మరింత పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలి. పుడ్ బోర్డు దగ్గర ఎవరు కూర్చొని ప్రయాణాలు చేయకుండా రైల్వే పోలీసులు చర్యలు తీసుకోవాలి. అప్పుడే ఇలాంటి ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.. అయితే రైలు పుడ్ బోర్డు ప్రయాణం చేయవద్దు అని ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్న కొందరు యువకులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని రైల్వే అధికారులు చెప్తున్నారు. ఫలితంగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని అధికారులు వెల్లడిస్తున్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా ప్రతి రైలులో జనరల్ బోగీల సంఖ్యను ఇప్పుడున్న రెండు నుంచి ఐదుకు పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఎక్స్‌ప్రెస్ , సూపర్ ఫాస్ట్ రైళ్లలో రెండు జనరల్ బోగీలు మాత్రమే ఉంటాయి. దేశవ్యాప్తంగా కోట్ల సంఖ్య రైళ్లలో రాకపోకలు కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. వారికి సరిపడా జనరల్ బోగీలు లేక తొక్కిసలాటలు , పుట్ బోర్డు ప్రయాణం చేయడం సర్వ సాధారణంగా మారింది. దీనిపై ఉన్నతాధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

వాహనదారులకు గుడ్‌న్యూస్.. ఇకపై ఆర్‌సీ, లైసెన్స్ వెంట పెట్టుకోనక్కర్లేదు..

ట్రాఫిక్ రూల్స్ మారాయ్. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా బండి తీసుకుని రోడ్డెక్కితే.. జేబుకు తడిసిమోపెడు అయినట్టే. ఒక డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ మాత్రమే కాదు..ఆర్‌సీ, పొల్యూషన్ సర్టిఫికేట్, ఇన్సూరెన్స్ ఇలా వాహనానికి సంబంధించి అన్ని డాక్యుమెంట్స్ ఉంటేనే కుదురుతుంది. లేదంటే మోటార్ వాహన చట్టం ప్రకారం కఠిన చర్యలే. ఒకవేళ మీరెప్పుడైనా కంగారుగా ఇంట్లో లైసెన్స్, ఇతర పత్రాలను మర్చిపోయి.. మీ వాహనంతో సహా ట్రాఫిక్ పోలీసులకు తనిఖీల్లో దొరికారంటే..! కచ్చితంగా రూ. 5 వేల వరకు ఫైన్ చెల్లించాల్సిందే. అందుకే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ మోస్ట్ ఇంపార్టెంట్. అయితే మీకు ఇప్పుడొకటి చెప్పనా.? ఈ ఒక్క యాప్ ఉంటే.. లైసెన్స్, ఆర్‌సీ లాంటివి ఏవి కూడా మీ వెంట పెట్టుకోనక్కర్లేదు. ఎందుకంటే.! వాహనానికి సంబంధించిన అన్ని డాక్యుమెంట్స్‌ను ఒకే చోట పొందేలా పలు యాప్‌లను రూపొందించింది కేంద్ర ప్రభుత్వం. అవే మొబైల్ యాప్‌లు. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్, పొల్యూషన్ సర్టిఫికేట్, ఇన్సూరెన్స్ లాంటి డాక్యుమెంట్స్‌ను మీరు ఈయాప్‌లలో అప్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. దీంతో మీకు అవసరమె నప్పుడల్లా.. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా లైసెన్స్, ఆర్‌సీని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ రెండు యాప్‌లు దేశవ్యాప్తంగా చెల్లుబాటులో ఉన్నాయ్. దీంతో డైవింగ్ చేసేటప్పుడు మీ దగ్గర అవసరమైన డాక్యుమెంట్స్ హార్డ్ కాపీలు లేకున్నా పర్లేదు. 2018వ సంవత్సరం నుంచి కేంద్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ ఈ డిజిలాకర్, యాప్‌లలో అప్‌లోడ్ చేసిన పత్రాలను ఒరిజినల్‌విగా నిర్ధారించాలని చెప్పడం.. మీ దగ్గర ఈ యాప్ ఉన్నా ఇకపై నో ప్రాబ్లం.

బీఎస్ఎన్ఎల్ యూజర్లకు గుడ్‌న్యూస్.. అదిరిపోయే సరికొత్త రీఛార్జ్ ప్లాన్స్..!

భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ ఒక ప్రభుత్వ భారతీయ టెలికాం కంపెనీ. టెలికాం కంపెనీ తన ప్రీపెయిడ్ కస్టమర్ల కోసం రెండు కొత్త ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లను తీసుకొచ్చింది. టెలికాం కంపెనీ 4% సేవను ప్రారంభించేందుకు కష్టపడుతోంది. అయితే వినియోగదారులను అలరించడానికి, అలాగే వారి నెట్‌వర్క్‌ను విడిచిపెట్టకుండా నిరోధించడానికి కొత్త ఆఫర్‌లు, ప్లాన్‌లను తీసుకువస్తోంది. రెండు కొత్త ప్లాన్‌ల ధర రూ.58, రూ.59. రూ.58 ప్లాన్ డేటా వోచర్ అయితే రూ.59 ప్లాన్ రెగ్యులర్ సర్వీస్ వాలిడిటీతో ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్. వాటి ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. రూ.58 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.58 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ డేటా వోచర్, దాని ప్రయోజనాలను పొందడానికి, వినియోగదారులు యాక్టివ్ ప్లాన్‌ను కలిగి ఉండాలి. రూ.58 ప్లాన్ 7 రోజుల వ్యాలిడిటీ, 2జీబీ రోజువారీ డేటాతో వస్తుంది. అయితే డేటా అయిపోయిన తర్వాత డేటా వేగం 40కి తగ్గుతుంది. రూ.59 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.59 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ 7 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఈ ప్లాన్ రోజుకు 1జీబీ డేటా, అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్‌తో వస్తుంది. ఈ ప్లాన్‌తో ఎలాంటి ఎస్ఎంఎస్ ప్రయోజనం చేర్చలేదు. ఈ ప్లాన్‌ను ఉపయోగించేందుకు రోజువారీ ఖర్చు రూ.8.43. షార్ట్ టర్మ్ ప్లాన్‌ల కోసం చూస్తున్న కస్టమర్లకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మీరు ఎక్కువ కాలం చెల్లుబాటుతో ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే మీరు బీఎస్ఎన్ఎల్ ఇతర ప్లాన్‌లను చూడవచ్చు. రూ.197 రీఛార్జ్ ప్లాన్ బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.197 ప్లాన్ వాలిడిటీ 70 రోజులు. అంటే, మీరు రూ.197కి 2 నెలల 10 రోజుల చెల్లుబాటును పొందుతారు. దీని ప్రకారం 70 రోజులకు దీని నెలవారీ ఖర్చులు చూస్తే రూ.84 వస్తుంది. ఈ ప్లాన్ రోజువారీ ధర రూ.2 కంటే కొంచెం ఎక్కువ. 30 రోజుల ప్లాన్‌ను పరిశీలిస్తే, ఈ ప్లాన్ ఖరీదు రూ.84. మీరు తక్కువ బడ్జెట్ ప్లాన్‌ల కోసం చూస్తున్నట్లయితే, ఈ ప్లాన్ మీకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

విశ్వజ

చుండ్రు సమస్య వేధిస్తోందా? ఇలా ట్రై చేయండి!

చుండ్రు వదలాలంటే... హెయిర్ కేర్

వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా ఉండటం, వాతావరణ కాలుష్యం కారణంగా జుట్టు సమస్యలు వేధిస్తాయి. చెమట, ధూళికారణంగా జుట్టుకి తొందరగా మురికిపడుతుంది. అందువల్ల తరచు తలస్నానం చేయాలి. అలా తలస్నానం చేయకపోవడం వల్ల అంతకుముందు చుండ్రు లేనివారికి చుండ్రు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముందే చుండ్రు ఉన్నవారిని ఆ సమస్య మరింతగా వేధిస్తుంది. చుండ్రు సమస్యను తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలున్నాయి. రెండు టీ స్పూన్‌ల నిమ్మరసాన్ని తీసుకుని ఒక టీస్పూన్ రసాన్ని తలకు (జుట్టు కుదుళ్లకు) పట్టించి పది నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. మరొక టీ స్పూన్‌ల రసంలో కప్పు నీటిని కలిపి తలస్నానం పూర్తయిన తర్వాత తల మీద (స్కాల్ప్‌కు పట్టేలా) పోసుకోవాలి. వారం పాటు తలకు ఆలివ్ ఆయిల్ రాస్తే చుండ్రు వదులుతుంది. రోజూ తలస్నానం చేసే వాళ్లు రాత్రి పడుకునే ముందు ఆలివ్ ఆయిల్ పెట్టి ఉదయం తలస్నానం చేయవచ్చు. లి రెండు టేబుల్ స్పూన్‌ల ల కొబ్బరి నూనెలో అంతే మోతాదు నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించి పది నిమిషాల సేపు మర్దన చేయాలి. మర్దన చేసిన తర్వాత ఇరవై నిమిషాలకు మామూలు షాంపూ లేదా కుంకుడుకాయ రసంతో తలస్నానం చేయాలి. టేబుల్ స్పూన్‌ల మెంతులను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి అందులో నిమ్మరసం (ఒక కాయ) కలిపి తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. తలకు మెంతుల పేస్ట్ పెట్టినప్పుడు కొద్దిగా తేమగా ఉండగానే తలస్నానం చేయాలి. పూర్తిగా ఎండి?ోయే వరకు ఉంచితే జుట్టుకు పట్టేసిన మెంతుల పేస్టును వదిలించడం కష్టం. కప్పు పుల్లటి పెరుగులో టీ స్పూన్‌ల నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చుండ్రును వదిలించడంలో వేపాకు కూడా బాగా పని చేస్తుంది. వేపనూనె తలకు పట్టించి పది నిమిషాల సేపు మర్దన చేయాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. వేప నూనె లేక?ోతే వేపాకు రసం పట్టించి మర్దన చేయవచ్చు.

నెయ్యిని తీసుకుంటే బోలెడన్ని లాభాలు!

మనం తినాలనిపించినప్పుడో లేదా ఘుమఘుమలాడే వేడివేడి పప్పులో నెయ్యి వేసుకుంటే ఆ రుచే వేరు. ఏడాది పొడవునా కొందరూ నెయ్యి వేసుకుని తింటుంటారు. అయితే ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం వేసవిలో కచ్చితంగా ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అసలు ఈ వేసవిలో దాహం దాహం అంటుంది వాతావరణం. అలాంటి ఈ టైంలో నెయ్యి వేసుకంటే అమ్మో దాహమే దాహంగా ఉంటుంది కదా మరీ ఇలా ఎలా చెబుతున్నారు? రీజన్ ఏంటీ తదితరల గురించి సవివరంగా చూద్దాం. శీతాకాలం లేదా వేసవికాలంలో నెయ్యిని తరుచుగా తీసుకుంటాం గానీ వేసవిలోనే దీన్ని ఎక్కువగా తీసకోవడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే..? నెయ్యిలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్ ఏ, సీలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణజాలాలకు పోషణనిస్తాయి. పైగా అవయవాల పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం వేడిని తగ్గించడంలో నెయ్యికి మించిది మరోకటి లేదు. శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కోసం నెయ్యిని రోజువారి అల్పాహారంలో తీసుకోవడం మంచిది. ఈ ఆరోగ్యకరమై కొవ్వులు శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించడానికి ముఖ్యమైన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి. నెయ్యిలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. నెయ్యి తీసుకోవడంలో శరీరం మృదువుగా ఉంలేలా లోపలి నుంచి పోషణ ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరం సులభంగా డీహైడ్రేట్ అయినప్పుడు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం తేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో నెయ్యి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మనల్ని వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేగాదు దీనిలో ఉండే బ్యూట్రిక్ యాసిడ్, స్వల్పకాలిక కొవ్వు ఆమ్లం, రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడటానికి నెయ్యి ఉత్తమమైన ఆహారాలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే గాక మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే..? నెయ్యి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది. నెయ్యి రుచిలో తీపి, చల్లని స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది హాట్‌గా ఉండే వేసవి కాలంతో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో నెయ్యి ది బెస్ట్ అని చెప్పొచ్చు.

వైట్‌హౌస్‌కు ఏఐ టెక్నాలజీని పరిచయం చేసిన భారత సంతతి ఇంజనీర్! ఎవరీమె..?

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. అన్నిరంగాల్లో దీని హవానే నడుస్తుంది అన్నంతగా సరికొత్త టెక్నాలజీతో దూసుకుపోతుంది. అలాంటి టెక్నాలజీని అమెరికా శ్వేతసౌధానికి పరిచయం చేసింది మన భారత సంతి అమెరికన్ ఆరతి ప్రభాకర్. అక్కడ ఆమె కీలకమైన బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి భారతీయ అమెరికన్‌గా కూడా చరిత్ర సృష్టించింది. ఎవరీ ఆరతీ ప్రభాకర్? ఆమె నేపథ్యం ఏంటంటే..ఇంజనీర్ కమ్ సామాజిక కార్యకర్త అయిన ఆరతి ప్రభాకర్ భవిష్యత్తులో ఏఐ హవా గురించి వైట్‌హౌస్‌లో పరిచయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 2022లో ఆరతిని అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ వైట్ హౌస్ ఆఫీస్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పాలసీ(ఓఎస్‌టీపీ) డైరెక్టర్ అండ్ సైన్స్ అడ్వైజర్‌గానూ నియమించారు. దీంతో ఆరతి ఈ అత్యున్నత పదవిలో పనిచేస్తున్న తొలి భారతతి సంతతి అమెరికన్‌గా చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె ఓఎస్‌టీపీ డైరెక్టర్‌గా సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్నోవేషన్‌లకు సంబంధించిన విషయాలపై రాష్ట్రపతికి సలహా ఇవ్వడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. వైట్‌హైస్‌లో అందించే సేవలు.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్(ఏఐ) నియంత్రణకు సంబంధించిన విధానాలను రూపొందించడంలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఆమె అక్కడ ఏఐ అపార సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడమే గాక దాని వల్ల ఎదురయ్యే నష్టాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించవలసిన అవసరాన్ని గురించి నొక్కి చెబుతుంది. ఆమె బైడెన్ పరిపాలనకు సంబంధించిన ఏఐ భద్రత, గోప్యత, వివక్షను పరిష్కరించడానికి ముఖ్యమైన చర్యలు తీసుకుంటుంది. నిజానికి ఆమె ఓవెల్ ఆఫీస్‌లో ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగించి ప్రెసిడెంట్ జో బైడెన్‌కి చాట్‌జిపిటి గురించి వివరించడంతోనే వెట్‌హౌస్‌లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్. ఆ తర్వాత ఆరునెల్లలోనే అధ్యక్షుడు బైడెన్ ఏఐ భద్రత గోప్యత, ఆవిష్కరణలపై దృష్టి సారించేలా కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వుపై సంతకం చేశారు. ఈ ఉత్తర్వు ఏఐ కొత్త ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఏఐలో అమెరికన్

నాయకత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడం తోపాటు వివక్ష నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇక ఆరతి ఈ ఏఐ అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాల్లో అమెరికా అధ్యక్షుడికి సమగ్ర వ్యూహాలు, సలహాలు అందిస్తుంది. ఆమె నేపథ్యం.. ఢిల్లీలో పుట్టిన ఆరతి.. మూడేళ ప్రాయంలో ఉండగానే ఆమె కుటుంబం అమెరికాకు వెళ్లింది. టెక్సాస్‌లోని లుబ్బాక్‌లో పెరిగారు. ఆమె ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్‌లో పట్టా పొందారు. ఆ తర్వాత అప్లైడ్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ పూర్తి చేశారు. దీంతో 1984లో కాలిఫోర్నియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి అప్లైడ్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ చేసిన తొలి మహిళగా ఆరతి చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె డాక్టరల్ అధ్యయనాల తదనంతరం వాషింగ్టన్ డీసీలో కాంగ్రెస్ ఫెలోషిప్‌ను పూర్తి చేసింది.

ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చన్నీళ్ళస్నానం చేస్తున్నారా.. అయితే మీరు డేంజర్‌లో పడ్డట్టే

తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఎండలు మండుతున్నాయి. ఉగ్ర భానుడి దెబ్బకు జనాలు విలవిలలాడుతున్నారు. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక అల్లాడి పోతున్నారు. చల్లదనం కోసం తెగ పరుగులు పెడుతున్నారు. కొందరైతే ఇళ్లలో ఏసీ రూముల నుంచి బయటకు కూడా రావడం లేదు. ఏపీ, తెలంగాణ రెండు రాష్ట్రాలలోనూ అనేక ప్రాంతాలలో తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కావడంతో పాటు, వడగాలులు వేస్తున్నాయి. దీంతో అనేక జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు వాతావరణ శాఖ అధికారులు. ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చన్నీళ్ళ స్నానం చేస్తున్నారా? వైద్యులు వడదెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. ఇక ఇదే సమయంలో మండుతున్న ఎండలలో బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తే హాయిగా ఉంటుందని భావించి, చన్నీళ్ల స్నానం చేసేవారికి ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లటి నీళ్లు తాగకూడదు అన్న విషయాన్ని మనం తెలుసుకున్నాం. లోక్సభ ఎన్నికలు 2024 నియోజకవర్గాలు ఎ అభ్యర్థులు ఎ ఎన్నికల తేదీలు కడప జిల్లాలో పుట్టి అదే కడపకు ద్రోహం చేసిన జగన్, బెంగళూరు నుంచి రావాలంటే ఎలా ? ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చల్లని నీళ్ళు తాగినా, స్నానం చేసినా మంచిది కాదు విపరీతమైన ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లు తాగితే రక్తనాళాలు చిట్లిపోయే ప్రమాదం ఉంటుందని, మన శరీరం పైన దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని, ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం కూడా ఉందని తెలుసుకున్నాం. ఇక ప్రస్తుతం మంచి ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే స్నానం చేయడం మంచిదేనా? అన్న విషయం గురించి తెలుసుకుంటున్నాం. బయట నుండి వచ్చిన వెంటనే కాసేపు ఆగాలి ఎందుకంటే విపరీతమైన ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చన్నీళ్ల స్నానం చేయడం గాని, చన్నీళ్లతో కాళ్లు కడుక్కోవడం కానీ ఏమాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఎప్పుడైనా ఎండలో బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మళ్లీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను గది ఉష్ణోగ్రత లోకి తీసుకు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే స్నానం చేయాలి. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే డేంజర్ బాగా మండుటెండల్లో తిరిగివచ్చి, వచ్చి రావడంతోనే చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తే ఒక్కోసారి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మండుటెండల్లో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయడం బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కు కూడా కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు బయట తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లటి నీళ్ళతో కాళ్ళు కూడా కడుక్కోకూడదు. ఈ విషయాలను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని తదనుగుణంగా వడదెబ్బ తగలకుండా, ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

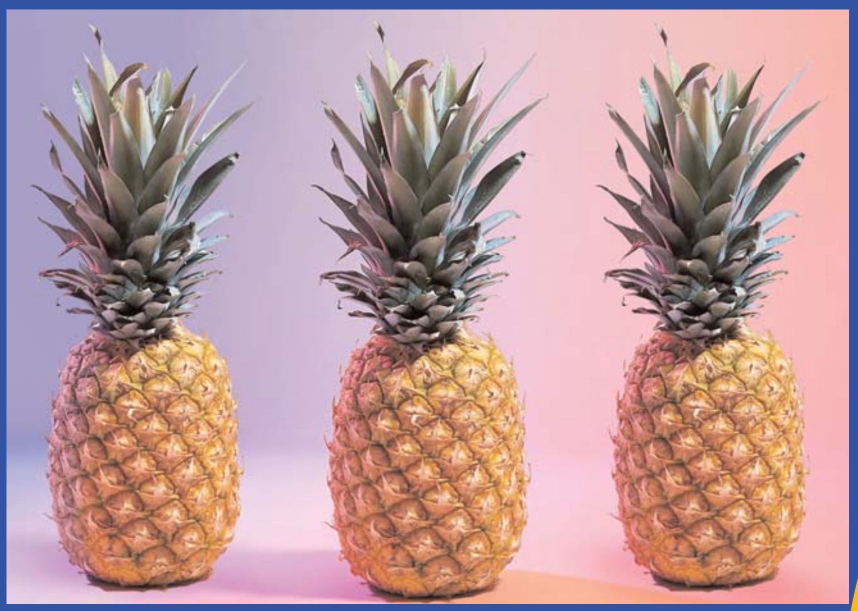
ఆ వ్యాధులకు దివ్యౌషధం మామిడికాయ

మామిడి పండు అంటే పండ్లలో రారాజు. దాన్ని ఇష్టపడనివారంటూ ఎవరూ ఉండరు. కేవలం వేసవికాలంలోనే లభ్యమవుతుంది. దీని రుచికి సాటివచ్చే పండే ఉండదు. పచ్చి మామిడికాయలో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఆరోగ్యానికి పచ్చి మామిడి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, పొటాషియం, కాపర్, సోడియం వంటి పోషకాలుంటాయి. అనేకరకాల వ్యాధులను ఇది దూరం చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కడుపునకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. కంటికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు దృఢంగా అవుతాయి. కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పచ్చిమామిడిని ప్రతిరోజు తీసుకుంటుంటే ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తుంది. పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే వడదెబ్బ తగలదు. దీన్ని పచ్చడిగా చేసుకొని తినొచ్చు. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. డీహైడ్రేట్ అవకుండా చేస్తుంది. పచ్చి మామిడికాయ పన్నా, చట్నీ, జామ, ఊరగాయ, యాలకులపొడి, జామ, మామిడి పప్పు, కూరగాయ చేసి కూడా తినొచ్చు. అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అపానవాయువు లేదా కడుపు తిమ్మిరి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని గుర్తుంచుకొని మితంగా తీసుకోవాలి.

అవగాహనే ప్రథమ చికిత్స!

ఈ ఫొటోను చూడండి. ఇందులో ఉన్నది షుగర్ పేషెంట్లు. ఒకరితో ఒకరు షుగర్ వ్యాధి గురించి మాట్లాడుకుంటూ అవగాహన కల్పించు కుంటు న్నారు. 'చికిత్స కంటే అవగాహన ముఖ్యం' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. బెంగళూరులో ఆమె పేదవారి కోసం ఉచిత క్లినిక్‌లు నడుపుతున్నారు. డయాబెటిస్, బి.పి ఉన్న వారికి సదస్సులు నిర్వహిస్తూ ఉచిత మందులు అందేలా చూస్తున్నారు. ప్రతి ఉదయం ఈ క్లినిక్‌ల ముందు క్యూ కట్టే పేషెంట్లను చూస్తే ప్రియా సేవ తెలుస్తుంది. బెంగళూరులోని శాంతి నగర్‌లో ఉన్న 'అనాహత్' క్లినిక్‌కు వెళితే ఒక బోర్డు మీద ఐదారు రకాల భోజనం ప్లేట్ల ఫొటోలు ఉంటాయి. వాటిలో రొట్టె, కూర, అన్నం, ఇతర కూరలు ఉంటాయి. ప్రతి ప్లేట్ కింద స్టార్లు ఇచ్చి ఉంటారు. ఐదు స్టార్లు ఇచ్చిన భోజనం ప్లేట్‌ను ఆహారంగా తీసుకోవాలని బీపీ, షుగర్ ఉన్న పేషెంట్లకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా చె?ు. మీ ప్లేట్‌లో ఏముంది అనేదే మీ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుందని ఈ క్లినిక్‌లో వారానికి రెండుసార్లు జరిగే అవగాహన సదస్సుల్లో తెలియచేస్తారు. ఇలాంటి అవగాహన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులైన షుగర్, బీపీల తీవ్రతను తగ్గిస్తాయని అంటారు ప్రియా దేశాయ్. ఆమె ఈ క్లినిక్ నిర్వాహకురాలు. 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్.. బెంగళూరు జనాభా కోటీ ముప్పై లక్షలకి పైనే. కాని ఇక్కడ మొత్తం 147 ?థమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు మాత్రే ఉన్నాయి. అంటే దాదాపు 80 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం చూసినా 30 వేల మందికి ఒక క్లినిక్ ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన ?లనా నిర్వహణ అంటే 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ఇలాంటి స్థితిలో పేదలకు ఎలా మంచి వైద్యం అందుతుంది అని అడుగుతారు ప్రియా దేశాయ్. జర్నలిజం అభ్యసించిన ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ స్ఫూర్తితో వైద్య సేవారంగంలోకి వచ్చారు. అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో పని చేసిన రాణీ దేశాయ్ తన కుమార్తెతో కలిసి 'అనాహత్ క్లినిక్'కు అంకురార్పణ చేశారు. బెంగళూరులో ఉన్న పేదలకు వైద్యం అందించాలనేది అనాహత్ సంకల్పం. నేరుగా క్లినిక్‌కు వచ్చేవారికి వైద్యం అందిస్తూనే హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా స్లమ్స్‌లో వైద్య చికిత్స అందించడం అనాహత్ లక్ష్యం. ఇప్పటికి 3 లక్షల మందికి హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా వైద్యం అందించారు ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ చేయూతతో. బీపీ, షుగర్ బాధితులు.. 'నగరాల్లో పని చేసే దిగువ ఆదాయ వర్గాల వారు సమయానికి భోజనం చేయరు. ఆహార అలవాట్లు, నిద్రలో క్రమశిక్షణ ఉండదు. శరీరాన్ని పట్టించుకోరు. దానివల్ల బీపీ బారిన పడుతున్నారు. షుగర్ వచ్చిన వారికి షుగర్ వచ్చిన సంగతి కూడా తెలియడం లేదు. మా క్లినిక్‌కు రోజుకు వంద మంది వస్తారు. ఎక్కువ మందికి ఇవే సమస్యలు. మా కౌన్సిలింగ్స్ వల్ల ఎక్కడ ఏ పనిలో ఉన్నా రాత్రి ఎనిమిదికి భోజనం చేయడం నేర్చుకున్నారు చాలామంది' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. మిత్రుల దాతల సహాయంతో ఈ క్లినిక్‌ను నడుపుతున్న ప్రియ తగిన సహాయం దొరికితే సేవను విస్తరించవచ్చు అని తపన పడుతుంటారు. 70 రకాల పరీక్షలు.. అనాహత్ క్లినిక్‌లో 70 రకాల టెస్ట్‌లు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల మందులు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. వీరే కాకుండా ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లూ సేవలు అందిస్తారు. 'ఆనంద' అనే కార్యక్రమం ద్వారా సైకియాట్రీ కౌన్సెలింగ్ కూడా ఉంటుంది. 'అన్నింటికంటే ముఖ్యం మేము పేషెంట్స్‌ను ఒక కమ్యూనిటీగా మారుస్తాం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారిని ఒక గ్రూప్‌గా చేసి వారే ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుకుని తామంతా ఈ వ్యాధులను ఎదిరించవచ్చు అనే ధైర్యం పొందేలా చేస్తాం' అన్నారు ప్రియ. చికిత్స అందించడం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాధి పట్ల అవగాహన, నివారణ అంతే ముఖ్యమని భావిస్తారు ఈ క్లినిక్‌లో. అందుకే బెంగళూరు పేదలు అనాహత్ ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్నారు. ప్రియను, ఆమె తల్లి రాణి దేశాయ్‌ను అభిమానిస్తున్నారు. 'స్లమ్స్‌లో ఉన్నవారు క్లినిక్స్‌కు రారు. స్లమ్స్‌లో హెల్త్ క్యాంప్స్ విస్తృతంగా... క్రమబద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు బయటపడి చికిత్స మొదలవుతుంది. లేకుంటే అనవసర మరణాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరూ ఈ విషయమై ముందుకు రావాలి' అని కోరుతున్నారు ప్రియ.

రోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే ఇన్ని లాభాలా..? ఇప్పటికైనా అలవాటు చేసుకోండి..!



జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి పైనాపిల్ జ్యూస్ చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు అతిసారం, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా ఉబ్బరంతో బాధపడుతుంటే, పైనాపిల్ రసం మీకు సరైనది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండులో లభించే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇతర పోషకాలు పైనాపిల్స్‌లో తగినంత పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. పైనాపిల్ రసంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, జింక్, కోలిన్, విటమిన్లు కె, బి కూడా ఉంటాయి. పైనాపిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అద్భుతమైన మూలం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ రసంలో విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పైనాపిల్ జ్యూస్ ఇవ్వడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్‌తో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్‌ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బసంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్‌ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి.. పురుషుల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఇవే!

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ.. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి చాలా కామన్ విషయం. కానీ ఇప్పుడున్న రోజుల్లో చిన్న పెద్దా అనే వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వీటి పట్ల మొదట్లోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. చిన్న సమస్యలు కాస్తా పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనం: 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు

బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి 30 ఏళ్ల వయసులో పురుషులు ఖచ్చితంగా క్యాల్షియం ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. గుండె జబ్బులు: ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. బరువు పెరగడం: పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ శరీరంపై ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహించాలి. వ్యాయామాలు, వాకింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్: పురుషులకు 30 ఏళ్ల వయసులో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మూత్రంలో మంట, వృషణాల్లో నొప్పి, యూరిన్ సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు రావచ్చు. మీరు ఈ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడితే టెస్టులు చేయించుకోవడం అవసరం.

గుట్టలాంటి పొట్టకు ఛూమంత్రం..

గసగసాలులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మసాలా దినుసు గసగసాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రాగి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫైబర్, మాంగనీస్ గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. గసగసాలు అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సాయపడతాయి. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలోగసగసాలుఉపయోగపడతాయి.ఇంకాఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గసగసాలు.. బరువు తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పొట్ట, నడుము చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం వల్ల మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే గసగసాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఎందుకంటే ఇందులోని ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తాయి. గసగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో గసగసాలు చేర్చుకుంటే.. కొన్ని రోజుల్లోనే మార్పు వస్తుంది. ఇంకా గసగసాల సిరప్‌ను మార్కెట్ నుంచి కొనుగోలు చేసి, దానిని షర్బత్‌గా చేసుకుని తాగవచ్చు.ఇదితీసుకోవడం వల్లఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. దీంతో బరువు క్రమంగా తగ్గుతుంది.గసగసాలు, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. దీని వినియోగం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. ఒక గ్లాసు పాలలో 1టేబుల్ స్పూన్ గసగసాలు వేసిమరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీరు దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే అద్భుత ఫలితం ఉంటుంది. కొత్తిమీరలో గ్లైసెమిక్ 33 మాత్రమే ఉంది. ఇది చాలా తక్కువ. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా చెప్పవచ్చు. పచ్చి కొత్తిమీర శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించి, ఇన్సులిన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటే కొత్తిమీర నీటిని తాగకూడదు. అది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది.

అవిసె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెరిసే అందం మీ సొంతం!

మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అవిసె గింజల్లో ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు, ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరానికి ఎంతో అత్యవసరమైన ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అవిసె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి పిల్లలకు, పెద్దలకు, గర్భిణులకు చాలా అవసరం. అవిసె గింజలతో చేసుకుంటే రోజుకో లడ్డును తినవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగంట పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటమీద నీరంతా జెల్‌గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జెల్‌ను ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్‌తో: అవిసెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఆ పేస్టులో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవిసె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి. స్క్రబ్ గా ఉపయోగపడుతుంది: చర్మంలో ఉండే మృత కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి అవిసె గింజల పొడి మంచి స్క్రబ్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పులో అవిసె గింజల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికీ: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గుడ్డును కొట్టి ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుస్తుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచే దివ్యాస్త్రాలు.. ఈ 5 జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!

డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏడాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. ముఖ్యంగా వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్‌ను తగ్గించుకోవడం అంత సులువు కాదు. అందుకే డయాబెటిక్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. వోక్‌హార్డ్ హాస్పిటల్స్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్, డయాబెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ మీరా.. డయాబెటిక్ రోగులను వేసవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో వివరించారు. సాధారణంగా అధిక వేడి వల్ల అలసట, డీహైడ్రేషన్ వంటి కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టతరం అవుతుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు వేసవిలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉంగాలి. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని నీటిని త్వరగా కోల్పోతారు. దీంతో సులభంగా నిర్జలీకరణానికి గురవుతారు. పైగా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు, నరాల దెబ్బతినడం వంటి కొన్ని మధుమేహం సమస్యలు స్వేద గ్రంధులపై ప్రభావం చూపుతాయి. పైగా శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది హీట్ ఎగ్జాషన్, హీట్ స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు కూడా పోతాయి. అందుకే వేసవిలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హాయిగా ఉండొచ్చు. ఔ వేసవిలో మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు వీలైనంత హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలి వేసవి కాలంలో అధిక వేడికారణంగా చెమట ద్వారా ఎక్కువ నీటిని కోల్పోతారు. ఇది నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తద్వారా డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించవచ్చు. కానీ చక్కెర కలిపిన తీపి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆల్కహాల్ కెఫిన్ వద్దు ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఆధారిత పానీయాలు నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తాయి. ఎందుకంటే ఇవి అధిక మూత్రవిసర్జనకు కారణం అవుతాయి. ఈ పానీయాలు శరీరంలో నీటిని కోల్పోవడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి డ్రింక్స్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి వేసవిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. వేడి వాతావరణంలో హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చాలనుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యాక్టివ్‌గా ఉండటానికి ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వ్యాయామాలు చేసే ముందు, పూర్తి చేసిన తర్వాత దాన్ని పరీక్షించుకోవాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్లకపోవడం బెటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వేసవి ఎండల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వీలైనంత ఎక్కువగా రక్షించుకోవాలి. వడదెబ్బ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఒకవేళ తప్పనిసరైతే చర్మానికి సన్ స్క్రీన్ రాసుకోవడంతోపాటు వడదెబ్బను నివారించడానికి టోపీ, సన్ గ్లాసెస్, గొడుగుతో బయటకు వెళ్లాలి. అలాగే, శరీరంలోని బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేసేలా చూసుకోవాలి.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S) Editor: B.Srinivas, RNI NO. APTEL/2006/18964, Cell : 9014159785, Mail:thecrimenews123@gmail.com