ది క్రైమ్ న్యూస్

Crime News

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 23 సంచిక : 154 పేజీలు : 12, వెల రూ. 5, / సోమవారం - 01 - జూన్ - 2026

ఇండియా ఒక 'పవర్ ఫుల్' కంట్రీ

- ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో భారత్ ఒక కీలక శక్తి అని కొనియాడిన అమెరికా

- సింగపూర్‌లోని షాంగ్రి-లా సదస్సులో యూఎస్ రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్సెత్ వ్యాఖ్యలు
- భారత్ తన సైన్యాన్ని వేగంగా ఆధునికీకరిస్తోందని ప్రశంస
- మిత్రదేశాలు రక్షణ వ్యయాన్ని పెంచాలని అమెరికా పిలుపు

ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో భారత్ ఒక 'శక్తివంతమైన దేశం' అని, ప్రాంతీయ బలాల సమతుల్యతకు కీలకమైన శక్తిగా నిలుస్తోందని అమెరికా రక్షణ శాఖ మంత్రి మిగతా 2లో

రాజస్థాన్‌లో ఇసుక తుపాను బీభత్సం..

- రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది.
- శనివారం రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో ఇసుక తుపాను తీవ్ర బీభత్సం సృష్టించింది.

రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. శనివారం రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో ఇసుక తుపాను తీవ్ర బీభత్సం సృష్టించింది. థార్ ఎడారి నుంచి వీచిన బలమైన గాలుల కారణంగా ఆకాశమంతా ఇసుక రేణువులు కమ్ముకొని, మిగతా 2లో

సమసిపోయిన వివాదాన్ని మళ్లీ రెచ్చగొడితే వారికే నష్టం..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచించుకోవాలి

- కూటమిని విడగొట్టేందుకే నీచ రాజకీయాలు..
- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ వెనుక రాజకీయ కుట్ర.. తెలంగాణ నేతల హెచ్చరికలకు భయపడేది లేదు: బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పి.వి.ఎన్. మాధవ్
- ఏపీ ప్రగతిని చూసి ఓర్వలేకే కంటగింపు.. భీమవరం మీడియా సమావేశంలో తెలంగాణ పరిణామాలపై స్పందించిన బీజేపీ అధ్యక్షులు మాధవ్

భీమవరం : జనసేన అధినేత, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పైన తెలంగాణలో జరుగుతున్న ఆందోళనల వెనుక రాజకీయ కుట్ర దాగి ఉందని, పొరుగు రాష్ట్రానికి చెందిన కొందరు చేస్తున్న హెచ్చరికలకు ఇక్కడ ఎవరూ భయపడే ప్రసక్తే లేదని బీజేపీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పి.వి.ఎన్. మాధవ్ స్పష్టం చేశారు. మిగతా 2లో

వాళ్ల వల్లే కాలేదు..

వీళ్లతో అవుతుందా?

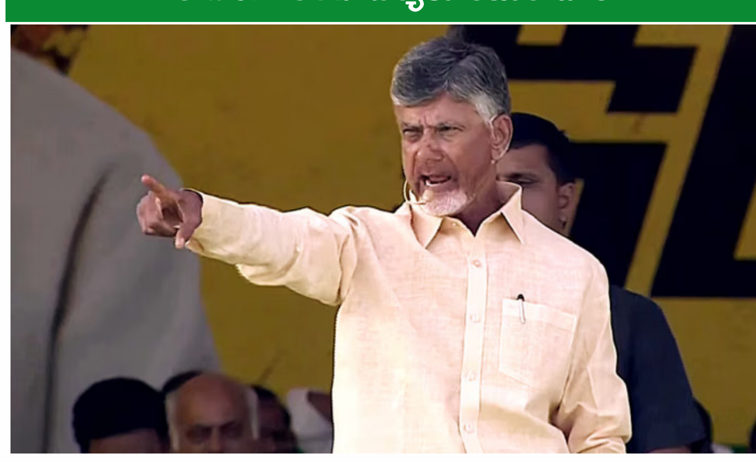
మహానాడు విజయవంతం..

నేతలు, కార్యకర్తలకు సీఎం చంద్రబాబు అభినందనలు

పార్టీ నేతలతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు భేటీ

ఆ దిశగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి

- హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహించిన మహానాడు విజయంపై టీడీపీ జనరల్ సెక్రటరీలు, జోనల్ ఇన్‌చార్జ్‌లు, ముఖ్య నేతలతో ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.
- పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో మహానాడు కార్యక్రమం నిర్వహణ, పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు.
- తొలిసారిగా హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహించిన మహానాడు ఘనవిజయం సాధించిందని పేర్కొన్నారు.
- మహానాడును సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు, నిర్వాహకులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.
- 'తెలంగాణ టీడీపీ సీనియర్ నేత బక్కని నర్సింహులు చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలు సరికావు. ఎంతో చరిత్ర, నేపథ్యం ఉన్న ప్రాంతాల గురించి మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.



హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహించిన మహానాడు విజయంపై టీడీపీ జనరల్ సెక్రటరీలు, జోనల్ ఇన్‌చార్జ్‌లు, ముఖ్య నేతలతో ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో మహానాడు కార్యక్రమం మిగతా 2లో

మే 31 నుంచి ధవళేశ్వరం

కాలువలకు నీటి విడుదల

ఖరీఫ్ సాగునీటి సరఫరాపై కీలక నిర్ణయాలు: మంత్రి కందుల దుర్గేష్!
మే 31 నుంచి ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి
కాలువలకు నీరు విడుదల చేయాలని నిర్ణయం
సాగునీటికి రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా చర్యలు తీసుకుంటామన్న దుర్గేష్
నాట్లు వేసుకునేందుకు రైతులు సిద్ధం కావాలని సూచన

సోము

తూర్పుగోదావరి జిల్లా: నీటిపారుదల సలహా మండలి సమావేశంలో ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సాగునీటి సరఫరాపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, బలరామకృష్ణ, ఎమ్మెల్సీ వీర్రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సాగునీరు అందించేందుకు కాలువలు తెరిచే తేదీలు, నీటి పంపిణీ ప్రణాళికపై విస్తృతంగా చర్చించారు. మే 31వ తేదీ నుంచి ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి మిగతా 2లో

మోదీ 'విశ్వగురు' అంటుంటారు కానీ ఒక్క

పరీక్షను సరిగ్గా నిర్వహించడం లేదు

- సీయూఈటీ యూజీ 2026 పరీక్షలో సాంకేతిక లోపం
- పలు కేంద్రాల్లో రెండో షిఫ్ట్ పరీక్ష ఆలస్యంగా ప్రారంభం
- సమస్యను పరిష్కరించామని, అదనపు సమయం ఇస్తామని ఎన్టీఏ ప్రకటన
- విద్యా వ్యవస్థను నాశనం చేస్తున్నారంటూ కేంద్రంపై రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం

దేశవ్యాప్తంగా పలు కేంద్రాల్లో ఇవాళ కామన్ యూనివర్సిటీ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ మిగతా 2లో

'కాంగ్రెస్‌తో చంద్రబాబు

హాట్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారు'

చంద్రబాబు వైఖరిని బీజేపీ బాగా అబ్జర్వ్ చేస్తుంది.

- మోసపూరిత రాజకీయాలు చేయడంలో చంద్రబాబు నెంబర్ వన్ అని విమర్శించారు వైఎస్సార్‌సీపీ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు.
- బహిరంగంగా బీజేపీతో ఉంటూ తెరచాటున కాంగ్రెస్‌తో ఉంటున్నారని అంబటి విమర్శించారు

మోసపూరిత రాజకీయాలు చేయడంలో చంద్రబాబు నెంబర్ వన్ అని విమర్శించారు వైఎస్సార్‌సీపీ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు. మిగతా 2లో

ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించే

ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదు

ఏపీఎస్ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించబోతున్నారంటూ ప్రచారం

- నిరసనలకు దిగిన ఎంప్లాయిస్ యూనియన్
- ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదన్న రాంప్రసాద్ రెడ్డి
- ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏపీఎస్ఆర్టీసీ ప్రైవేటీకరణ కాబోతోందంటూ గత కొద్దిరోజులుగా ప్రచారం జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏపీఎస్ఆర్టీసీ ప్రైవేటీకరణ కాబోతోందంటూ గత కొద్దిరోజులుగా ప్రచారం జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. మిగతా 2లో

స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్రలో మంత్రి సంధ్యారాణి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు

- స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి సాలూరు మెంటాడ వీధిలోని 1, 2 వార్డుల్లో కాలువలు, వీధుల పరిశుభ్రత కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.
- ప్రజలతో మమేకమవుతూ వీధుల్లో అరుగులపై కూర్చొని మహిళలతో కలిసి కాఫీ తాగారు.

స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి సాలూరు మెంటాడ వీధిలోని 1, 2 వార్డుల్లో కాలువలు, వీధుల పరిశుభ్రత కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ప్రజలతో మమేకమవుతూ వీధుల్లో అరుగులపై కూర్చొని మహిళలతో మిగతా 2లో

జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' ప్లాంట్‌ను

సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నెల్లూరు జిల్లా నాయుడుపేటలోని జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' (చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారుచేసే) ప్లాంట్‌ను సందర్శించారు.
- ప్లాంట్ నిర్వహణ, విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రక్రియను ఆయన నిశితంగా పరిశీలించారు
- ప్లాంట్ ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన పవన్ కల్యాణ్.. చెత్త నుంచి విద్యుత్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి అవుతున్న వ్యయం, ప్లాంట్ రోజువారీ నిర్వహణ వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.
- ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యుత్ ఎంత? అలాగే యూనిట్ విక్రయ ఛార్జీల వివరాలు ఏంటి? అనే అంశాలను ప్లాంట్ ప్రతినిధులు ఉపముఖ్యమంత్రికి వివరంగా వివరించారు.
- ఈ పర్యటనలో కాకినాడలో నిర్మిస్తున్న జిందాల్ ప్లాంట్ ఆలస్యంపై పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు.

నాయుడుపేటలోని జిందాల్ ప్లాంట్‌లో చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారీ

ఉత్పత్తి, వ్యయం తదితర వివరాలను తెలుసుకున్న పవన్ కల్యాణ్

కాకినాడ జిందాల్ ప్లాంట్ పై ఆరా తీసిన డిప్యూటీ సీఎం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నెల్లూరు జిల్లా నాయుడుపేటలోని జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' (చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారుచేసే) ప్లాంట్‌ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ప్లాంట్ నిర్వహణ, విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రక్రియను ఆయన నిశితంగా పరిశీలించారు. ప్లాంట్ ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన పవన్ కల్యాణ్.. చెత్త నుంచి విద్యుత్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి అవుతున్న వ్యయం, ప్లాంట్ రోజువారీ నిర్వహణ వివరాలను మిగతా 2లో

"అందుకే చంద్రబాబు పాత కథనే మళ్లీ తెరమీదకు తెచ్చారు"

- చంద్రబాబు నాయుడు ఈ రెండేళ్లలో ఏపీని అభివృద్ధి చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారని వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రాచమల్లు శివప్రసాద్‌రెడ్డి చెప్పారు.
- సంపద సృష్టించి దాన్ని పేద ప్రజలకు పంచుతానన్న మాట గాలిమాటగా మిగిలిపోయిందని విమర్శించారు.

చంద్రబాబు నాయుడు ఈ రెండేళ్లలో ఏపీని అభివృద్ధి చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారని వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రాచమల్లు శివప్రసాద్‌రెడ్డి చెప్పారు. సంపద సృష్టించి మిగతా 2లో

ఇండియా ఒక 'పవర్ ఫుల్' కంట్రీ

పీట్ హెగ్సెత్ ప్రశంసించారు. సింగపూర్‌లో శనివారం జరిగిన 'షాంగ్రి-లా డైలాగ్' సదస్సులో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఆసియాలోనే అతిపెద్ద రక్షణ, భద్రతా వేదిక అయిన ఈ సదస్సులో హెగ్సెత్ మాట్లాడుతూ, భారత్ తన సైన్యాన్ని వేగంగా ఆధునికీకరించుకుంటోందని అన్నారు. "ఉన్నత స్థాయి సైనిక కార్యకలాపాలను నిర్వహించేందుకు భారత్ భారీ పారిశ్రామిక, లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యాలను నిర్మించుకుంటోంది. దక్షిణాసియాలో, ప్రాంతీయ సమతుల్యతను కాపాడటంలో భారత్ ఒక కీలక శక్తి. శక్తివంతమైన భారత్ తన సొంత ప్రయోజనాల కోసం పనిచేయడంతో పాటు, ఈ ప్రాంతంలో బలాల సమతుల్యతను కాపాడాలనే మా ఉమ్మడి లక్ష్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళుతోంది" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.అమెరికా-భారత్ మధ్య పెరుగుతున్న రక్షణ సహకారాన్ని, ముఖ్యంగా సైనిక సామర్థ్యాలను పెంచేందుకు ఉద్దేశించిన సంయుక్త కార్యక్రమాలను ఆయన కొనియాడారు. ఈ ప్రాంతంలో చైనా సైనిక విస్తరణపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన హెగ్సెత్, మిత్రదేశాలు భద్రతా బాధ్యతల్లో మరింత పాలుపంచుకోవాలని, రక్షణ వ్యయాన్ని పెంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కొన్ని దేశాలు తమ జీడీపీలో 3.5 శాతం రక్షణకు కేటాయించాలని ఆయన సూచించారు.ఇరాన్ వంటి ఇతర అంతర్జాతీయ అంశాలపై దృష్టి సారించినప్పటికీ, ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంపై అమెరికాకు ఉన్న ప్రాధాన్యం తగ్గలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 2025లో భారత్-అమెరికా దేశాల మధ్య కుదిరిన పదేళ్ల రక్షణ ఒప్పందం పునాదిగా ఈ సహకారం మరింత బలపడుతోందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

రాజస్థాన్‌లో ఇసుక తుపాను బీభత్సం..

పగటిపూటే ఒక్కసారిగా చీకట్లు ముసురుకోవడంతో స్థానికులు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ముఖ్యంగా పశ్చిమ రాజస్థాన్‌లోని చురు, బీకనీర్, హనుమాన్‌గఢ్, గంగానగర్ జిల్లాలపై ఈ తుపాను ప్రభావం తీవ్రంగా చూపింది. చురూ పరిసర ప్రాంతాల్లో గంటకు 60 నుంచి 70 కిలోమీటర్ల వేగంతో భీకరమైన ఈదురు గాలులు వీచాయి. భారీ ఎత్తున లేచిన ఇసుక మేఘాలు యావత్ ప్రాంతాన్నీ చుట్టేసిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి.తీవ్రమైన ఇసుక తుపాను ముగిసిన వెంటనే వాతావరణం చల్లబడింది. పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. ఎండ వేడిమితో అల్లాడుతున్న ప్రజలకు ఈ వర్షం తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, అంతకుముందు సంభవించిన ఇసుక తుపాను సృష్టించిన బీభత్సం వారిని తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేసింది. అంతకుముందు శుక్రవారం కూడా రాజధాని జైపూర్‌లో ఇలాంటి భీకర వాతావరణమే కనిపించింది. నిన్న ధోల్‌పూర్ జిల్లాలో అత్యధికంగా 5.8 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. రాష్ట్రంలో మారుతున్న ఈ వాతావరణ పరిస్థితులను భారత వాతావరణ శాఖ నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోంది. జైపూర్‌లోని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. రాజస్థాన్‌లో ఈ తరహా ఇసుక తుఫానులు, ఈదురు గాలులతో కూడిన వాతావరణం మరో నాలుగైదు రోజుల పాటు కొనసాగే అవకాశం ఉంది. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.

సమసిపోయిన వివాదాన్ని మళ్లీ రెచ్చగొడితే వారికే నష్టం.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచించుకోవాలి

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరం విచ్చేసిన ఆయన శనివారం స్థానిక మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణలో పవన్ కళ్యాణ్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని జరుగుతున్న తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై విలేకరులు ఆయన దృష్టికి తీసుకురావడంతో దానిపై ఆయన స్పందించారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో చీణూ కూటమి ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో అద్భుతమైన అభివృద్ధి జరుగుతోందని, ఈ ప్రగతిని చూసి ఓర్వలేకే కొందరు కుట్రదారులు కంటగింపుతో వ్యవహరిస్తున్నారని మాధవ్ మండిపడ్డారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌ల నేతృత్వంలోని కూటమికి నష్టం కలిగించాలనే పక్కా ప్రణాళికతోనే ఈ నీచ రాజకీయాలకు తెరలేపారని ధ్వజమెత్తారు. ఎలాగైనా సరే ఏపీలో అత్యంత పటిష్టంగా ఉన్న కూటమిని విడగొట్టాలనే దురాలోచనతోనే తెలంగాణ వేదికగా ఈ కుట్రలను ప్రోత్సహిస్తున్నారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఎవరైనా, ఎక్కడికైనా స్వేచ్ఛగా తిరగొచ్చని.. అలాంటప్పుడు పర్యటనలను అడ్డుకుంటామంటూ హెచ్చరికలు చేయడం తగదన్నారు. ?ఒక రాష్ట్రానికి ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తి చిత్రపటాన్ని అవమానించడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని పి.వి.ఎన్. మాధవ్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే సమసిపోయిన ఒక వివాదాన్ని మళ్లీ కావాలనే రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, ఇలాంటి దిగజారుడు సంస్కృతి ప్రజాస్వామ్యానికి ఏమాత్రం శ్రేయస్కరం కాదని హితవు పలికారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు అక్కడి నేతలు కూడా ఈ తరహా పరిణామాలపై పునరాలోచించుకోవాలని, లేనిపక్షంలో ఇవి వారికే తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తాయని హెచ్చరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ.. రెండు రాష్ట్రాల సమాన ప్రగతిని కాంక్షించేది కేవలం బీజేపీ, కూటమి ప్రభుత్వాలు మాత్రమేనని గుర్తుచేసిన మాధవ్, తెలంగాణ నేతలు అసంబద్ధ ప్రేలాపనలు మానుకోవాలని ఆయన హితవు పలికారు.

మోదీ 'విశ్వగురు' అంటుంటారు కానీ ఒక్క పరీక్షను సరిగ్గా నిర్వహించడం లేదు

(సీయూఈటీ యూజీ) 2026 పరీక్షలో సాంకేతిక లోపం తలెత్తింది. దీనివల్ల రెండో షిఫ్ట్ పరీక్ష ఆలస్యంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సమస్యను నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్టీఏ) ధృవీకరించింది. ఇంతకుముందు నీట్ (యూజీ) పరీక్ష లీకైంది. ఈ నేపథ్యంలో లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని మోదీపై విమర్శలు గుప్పించారు. దేశాన్ని విశ్వగురువుగా మారుస్తున్నామని ప్రధాని చెబుతుంటారని, కానీ కనీసం ఒక్క పరీక్షను కూడా సజావుగా నిర్వహించడం లేదని విమర్శించారు.సర్వర్ లోపం కారణంగా కొన్ని పరీక్ష కేంద్రాల్లో మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు జరగాల్సిన పరీక్షను సాయంత్రం 4 గంటలకు ప్రారంభించారు. విద్యార్థులను మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల నుంచి కేంద్రాల్లోకి అనుమతించారు. సాంకేతిక సమస్యను పరిష్కరించామని, పరీక్ష సమయం కోల్పోయిన విద్యార్థులకు నష్టపరిహారంగా అదనపు సమయం ఇస్తామని ఎన్టీఏ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.ఈ ఘటనపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. గతంలో జరిగిన ఇతర పరీక్షల వైఫల్యాలను ప్రస్తావిస్తూ, "నీట్, సీబీఎస్ఈ, ఎస్సెస్సీ, ఈరోజు సీయూఈటీ. నాలుగు పరీక్షలు. కోటి మంది విద్యార్థులు. కానీ ఒక్కదాన్నీ నిజాయితీగా నిర్వహించలేకపోయారు" అని ఆయన ఆరోపించారు.భారత్‌ను 'విశ్వగురువు'గా మారుస్తున్నామని చెబుతూనే, మరోవైపు ప్రభుత్వం విద్యా వ్యవస్థను నాశనం చేస్తోందని రాహుల్ మండిపడ్డారు. దేశంలో లక్షలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ముడిపడి ఉన్న జాతీయస్థాయి పరీక్షల నిర్వహణలో పదేపదే తలెత్తుతున్న సమస్యలు, పారదర్శకత లోపంపై ఈ ఘటన మరోసారి ఆందోళనలను రేకెత్తించింది.

స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్రలో మంత్రి సంధ్యారాణి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు

కలిసి కాఫీ తాగారు. ఇంధన పొదుపు కార్యక్రమంలో భాగంగా మంత్రి స్కూటర్‌పై కార్యక్రమ స్థలానికి చేరుకోవడం ఆకర్షణగా నిలిచింది. అనంతరం ఖరీఫ్-2026 సీజన్‌కు రైతులకు భారీ ఎత్తున రాయితీ విత్తనాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.జిల్లాలో ఖరీఫ్ సాగుకు అవసరమైన 22,348 క్వింటాళ్ల వరి విత్తనాలను సిద్ధం చేసినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఇందులో 8,883 క్వింటాళ్ల వరి విత్తనాలను గిరిజన రైతులకు 90 శాతం రాయితీపై అందజేస్తున్నట్లు చెప్పారు. అలాగే పచ్చిరొట్ట ఎరువుల విత్తనాలను ఎస్టీ రైతులకు 90 శాతం, ఇతర రైతులకు 50 శాతం రాయితీతో పంపిణీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు, వ్యవసాయ పరికరాలు, పచ్చిరొట్ట ఎరువుల విత్తనాలు సకాలంలో అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఐటీడీఏ ఆధ్వర్యంలో 802 టార్పాలిన్లు, 14 ఆయిల్ ఇంజన్లను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనే ప్రకృతి వ్యవసాయ కార్యాచరణ పుస్తకాన్ని మంత్రి ఆవిష్కరించారు. సాలూరు నియోజకవర్గ రైతులకు 8,100ూవీణూ కిట్లను కూడా పంపిణీ చేశారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా నేల సారవంతత పెరగడంతో పాటు భూమిలో తేమ నిల్వ ఉండి, రైతుల ఆదాయం పెరగడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి తెలిపారు.

"అందుకే చంద్రబాబు పాత కథనే మళ్లీ తెరమీదకు తెచ్చారు"

దాన్ని పేద ప్రజలకు పంచుతానన్న మాట గాలిమాటగా మిగిలిపోయిందని విమర్శించారు. రాచమల్లు శివప్రసాద్‌రెడ్డి శనివారం వైఎస్సార్ జిల్లాలో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. "ఈ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై మా అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి పెద్ద ఎత్తున జూన్ 4 నుంచి నిరసన కార్యక్రమాలు ప్రకటించారు. ఈ తరుణంలో ప్రజల దృష్టిని మరల్చడానికి చంద్రబాబు మళ్లీ డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ తెరమీదకు తెచ్చారు. దీనిలో భాగంగానే పాత కథనే.. మళ్లీ లిక్కర్ స్కాం అంటూ తెరమీదకు తెచ్చారు. వైఎస్ జగన్‌ను నేర చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తిగా చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.అసలే స్కామే లేనిచోట స్కాం అంటారు.. సంబంధం లేని వారినందరినీ అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. అసలు ఏ ఆధారం లేకపోయినా చంద్రబాబు నియమించిన సిట్ ఏదో ఒక విధంగా మావాళ్లను ముద్దాయిలుగా చూపించి జైలుకు పంపింది. మిథున్‌రెడ్డి, ధనుంజయ్‌రెడ్డి, కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, రాజ్ కసిరెడ్డి అందరికీ బెయిల్ వచ్చింది. చంద్రబాబు నమ్మదగిన మిత్రుడు కాదని, ఇన్‌స్టాంట్ కాఫీ లాంటివాడేనని పవన్ కల్యాణ్‌కు అమిత్ షా స్పష్టంగా చెప్పారు.వైఎస్ జగన్ దీర్ఘకాలికంగా స్నేహం చేయడానికి అర్హత కలిగిన వ్యక్తి అని అమిత్ షా స్పష్టంగా చెప్పారు. చంద్రబాబుకు వ్యతిరేకులందరూ మనకు వ్యతిరేకులు కానవసరం లేదని ఆయన చెప్పి పంపించారు. వైఎస్ జగన్‌తో ఎవరైతే ఆత్మీయంగా ఉంటారో వారందరికీ నోటీసులిచ్చి విచారణ పేరుతో వేధిస్తూనే ఉన్నారు. వ్యాపారంలో రూ.19 కోట్ల బ్యాంక్ అకౌంట్ ద్వారా లావాదేవీలు జరిగితే ఏ రకంగా అది లిక్కర్ స్కాంకు సంబంధం? కేఎన్నార్ 2007 నుంచీ ఇన్‌కం టాక్స్ చెల్లిస్తూ ఉన్నారు. ఆయన ఆర్థిక లావాదేవీలన్నీ లీగల్‌గానే ఉంటాయి. ఎవరైనా చూసుకోవచ్చు. కేఎన్నార్ బాధ్యత ఏంటి..? అతని స్థాయి ఏంటి..? దీనిలో అతనికి ఏం సంబంధం..? చంద్రబాబు కుమారుడు లోకేశ్ లక్షల కోట్లకు ఏ విధంగా అధిపతి కాగలిగారు? రెండెకరాల నుంచి రూ.లక్ష కోట్లకు చంద్రబాబు అధిపతి అయినప్పుడు కేఎన్నార్ లాంటి వారు రూ.20 కోట్లు సంపాదించడం తప్పా..? పచ్చళ్లు అమ్ముకున్న రామోజీరావు...ఇప్పుడు వేల కోట్లకు అధిపతి ఎలా అయ్యారు? రామోజీరావు చిట్‌ఫండ్ పేరుతో ఖాతాదారుల సొమ్ముతో వ్యాపారాలు చేయలేదా? సైకిల్‌పై కిరసనాయిల్ అమ్ముకునే రాధాకృష్ణ ఇవాళ కోట్లకు అధిపతి ఎలా అయ్యారు.

వాళ్ల వల్లే కాలేదు.. వీళ్లతో అవుతుందా?

నిర్వహణ, పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. తొలిసారిగా హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహించిన మహానాడు ఘనవిజయం సాధించిందని పేర్కొన్నారు. మహానాడును సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు, నిర్వాహకులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'తెలంగాణ టీడీపీ సీనియర్ నేత బక్కని నర్సింహులు చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలు సరికావు. ఎంతో చరిత్ర, నేపథ్యం ఉన్న ప్రాంతాల గురించి మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తెలుగువారు ఎక్కడ ఉన్నా తెలుగుజాతి ఒక్కటే.. ఏ ఒక్కరి మనోభావాలు దెబ్బతినేలా మాట్లాడకూడదు. టీడీపీ పుట్టిందే తెలంగాణ గడ్డపై, తెలంగాణలో ఇప్పటికీ బలమైన క్యాడర్ ఉంది. టీడీపీ ఆవిర్భావం తర్వాత తెలంగాణలో సామాజిక న్యాయం, అభివృద్ధికి బాటలు పడ్డాయి. తెలంగాణలో ఉత్సాహంగా మహానాడు నిర్వహించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. మహానాడులో ఆమోదించిన 33% మహిళా రిజర్వేషన్ల అంశాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలి' అని అన్నారు.సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు పార్టీ నేతలతో టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయమైన ఎన్టీఆర్ భవన్లో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నేతలు తమకు రాజ్యసభ అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. వర్ల రామయ్య, కంభంపాటి రామ్మోహన్ రావు, రెడ్డప్పగారి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చంద్రబాబును కలిసి ఈ మేరకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు సీఎం.. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న నేతలతో సమావేశమై తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై చర్చించారు.రాజ్యసభ స్థానాలతో పాటు, ఇటీవల ముగిసిన పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమం 'మహానాడు' తదుపరి కార్యాచరణ, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు, మరియు ప్రతిపక్ష వైఎస్సార్‌సీపీ విమర్శలను తిప్పికొట్టే వ్యూహాలపై అందుబాటులో ఉన్న నేతలతో చంద్రబాబు చర్చించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం జరుగుతుందని, కూటమి నేతలతో చర్చించిన తర్వాతే రాజ్యసభ అభ్యర్థుల తుది జాబితాను ప్రకటిస్తామని చంద్రబాబు ఆశావహులకు హామీ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.ఆయుధాలు పట్టిన నక్సలైట్లే గన్ ద్వారా రాజ్యాధికారాన్ని సాధించలేకపోయారని, అలాంటిది వీళ్లు గొడ్డళ్లతో రాజకీయాలు చేస్తూ ఎలా నెగ్గుకురాగలరని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రశ్నించారు. ఎన్టీఆర్ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో ఇష్టాగోష్ఠి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు నాయుడు మాట్లాడుతూ హత్య రాజకీయాలు చేసిన వాళ్లు రాష్ట్రాన్ని ఏలవచ్చు కానీ, బాధితులు మాత్రం జిల్లా రాజకీయాలు కూడా చేయకూడదనే విచిత్రమైన సిద్ధాంతాన్ని వైసీపీ వాళ్లు నమ్ముతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. నేటి తరం యువతకు కూడా వీరి ఫ్యాక్షనిజం, కుట్రల గురించిన పూర్తి విషయాలు ఇప్పుడు స్పష్టంగా అర్థమవుతున్నాయని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.బాబాయ్ వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో ఆయన కుమార్తె సునీత చేస్తున్న పోరాటంలో పూర్తి న్యాయం ఉందని చంద్రబాబు మద్దతుగా నిలిచారు. తన తండ్రిని ఎవరు చంపారో తెలుసుకునే హక్కు కూతురిగా ఆమెకు ఖచ్చితంగా ఉంటుందని, సునీత ఒంటరిగా చేసిన ఈ న్యాయపోరాటం వల్లే నేటికీ ఆ కేసు సజీవంగా ఉందన్నారు. బాధితులకు అండగా ఉంటూ, ఇలాంటి ఘోరాలకు పాల్పడిన వారిని ప్రజాక్షేత్రంలో ఎండగట్టడం అందరి బాధ్యతని చంద్రబాబు అభిప్రాయపడ్డారు.ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 'సైకో' అనే పదం కంటే 'గొడ్డలి పార్టీ' అనే అంశాన్నే ప్రజలు బలంగా గుర్తించారని, ఈ నిజాలు బయటపడే కొద్దీ అవతలి వైపు ఫ్రస్టేషన్ పెరిగిపోతోందని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు. వైఎస్ కుటుంబానికి సంబంధించిన కొన్ని అరాచకాలు ఇప్పుడు వెలుగులోకి వస్తుండటం చూసి తానే ఆశ్చర్యపోతున్నానని అన్నారు. మూడు దశాబ్దాల క్రితమే కడప జిల్లాలోని పాలెగాళ్ల రాజ్యంపై వచ్చిన పుస్తకాన్ని ఇప్పుడు సమాజం మొత్తం చదువుతోందని, ఇలాంటి హింసాత్మక ప్రవృత్తి గలవారు ప్రజాస్వామ్యానికి ఏమాత్రం పనికిరారని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు."డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో ఫోన్లు చేసి ప్రజలను భయపెడుతూ డబ్బులు దోచుకునే వారే అరెస్ట్ కావాలి. ఆ దిశగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పోలీసు శాఖను ఆదేశించారు. ఏళ్ల తరబడి కష్టపడి దాచుకున్న సొమ్మును సైబర్ నేరగాళ్లు దోచుకుంటుంటే కుటుంబాలు రోడ్డున పడుతున్నాయని, ఈ పరిస్థితిని అరికట్టాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రాన్ని సైబర్ నేర రహితంగా మార్చడమే లక్ష్యమని, ఏపీ ప్రజలను మోసం చేస్తే తప్పించుకోలేమనే భయం నేరగాళ్లకు కలగాలని ఆయన హెచ్చరించారు. సచివాలయంలో సైబర్ నేరాల కట్టడిపై జరిగిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రంలో సైబర్ నేరాలను సమూలంగా నిర్మూలించేందుకు పోలీసు శాఖ 'ఏపీ సైబర్ గార్డ్' పేరుతో ఒక సమగ్ర వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన కార్యాచరణను డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఆరు స్తంభాల (6 పిల్లర్స్) ఆధారంగా ఈ వ్యవస్థ పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా సైబర్ వార్ రూం, 1930 కాల్ సెంటర్ డాష్‌బోర్డ్, టెక్నాలజీ-ఏఐ వినియోగం, పోలీసులకు శిక్షణ, 3-టైర్ ఆర్కిటెక్చర్, ప్రజా చైతన్యం వంటివి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.మంగళగిరిలోని 'ప్రభల టెక్ పార్క్'లో అత్యాధునిక సదుపాయాలతో రాష్ట్రస్థాయి సైబర్ వార్ రూం ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఇది 30 రోజుల్లో అందుబాటులోకి వస్తుందని డీజీపీ తెలిపారు. సైబర్ మోసంపై ఫిర్యాదు అందిన వెంటనే 'జీరో ఎఫ్ఐఆర్' నమోదు చేసి, గోల్డెన్ అవర్ టైంలో స్పందించి బాధితుల డబ్బు బదిలీ కాకుండా చూడాలని సీఎం సూచించారు. ఇందుకు బ్యాంకులు పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు.పోలీసు పెట్రోలింగ్ తరహాలోనే 'సైబర్ పెట్రోలింగ్' కూడా నిరంతరం జరగాలని చంద్రబాబు అన్నారు. నేరం జరగకముందే ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలని, ముఖ్యంగా రిటైర్డ్ ఉద్యోగులను లక్ష్యంగా చేసుకుని జరుగుతున్న మోసాలపై వారికి అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ఆర్బీఐ, ప్రముఖ బ్యాంకులతో కలిసి వీబశ్రీవఐబత్‌వతీ:ూ× వంటి టెక్నాలజీలను వాడతామని, ఏడాదిలో 500 మంది పోలీసు అధికారులకు శిక్షణ ఇస్తామని డీజీపీ వివరించారు. 28 జిల్లాల్లో సైబర్ యూనిట్లు, 4 ప్రాంతీయ హబ్‌లు ఏర్పాటు చేసి నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణలో ఏపీ ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. ఈ సమీక్షలో సీఎస్ సాయి ప్రసాద్, సీఐడీ చీఫ్ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

జిందాల్ 'వేస్ట్ టు ఎనర్జీ' ప్లాంట్‌ను సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యుత్ ఎంత? అలాగే యూనిట్ విక్రయ ఛార్జీల వివరాలు ఏంటి? అనే అంశాలను ప్లాంట్ ప్రతినిధులు ఉపముఖ్యమంత్రికి వివరంగా వివరించారు.ఈ పర్యటనలో కాకినాడలో నిర్మిస్తున్న జిందాల్ ప్లాంట్ ఆలస్యంపై పవన్ కళ్యాణ్ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. కాకినాడ జిందాల్ ప్లాంట్ ఇంకా ఎందుకు వినియోగంలోకి రాలేదని ఆయన ప్రశ్నించగా... రాబోయే నవంబరు లోపు ఆ ప్లాంట్‌ను కూడా పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని జిందాల్ ప్రతినిధులు డిప్యూటీ సీఎంకు హామీ ఇచ్చారు.పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతలో భాగంగా.. ఇటువంటి విద్యుత్ ప్లాంట్ల వల్ల పరిసర ప్రాంతాల్లో కాలుష్యం ఏ మేరకు పెరుగుతోంది, దాన్ని అదుపు చేయడానికి తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు ఏమిటనే దానిపై సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశించారు. దీనిపై జిందాల్ ప్రతినిధులు స్పందిస్తూ.. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఏడాదికి నాలుగుసార్లు ప్లాంట్‌ను పరిశీలించి నివేదిక ఇస్తోందని ఉపముఖ్యమంత్రికి వివరించారు.

పల్నాడు జిల్లా కొండవీడు పరిధిలోని జిందాల్ 'వేస్ట్ టూ ఎనర్జీ' ప్లాంట్‌ను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ప్లాంట్‌లో చెత్తను సేకరించడం దగ్గర నుంచి బాయిలర్‌లో అది బూడిదగా మారే వరకూ.. ప్రక్రియను ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారీ విధానంపై ప్లాంట్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా అధికారులు, ప్లాంట్ నిర్వాహకులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జిందాల్ పరిశ్రమ తరహాలోనే గోదావరి నదీ కాలుష్యాన్ని అరికట్టేందుకు ఈ సాంకేతికతను ఎలా అనుసంధానం చేయవచ్చో పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో చెత్తను వేరు చేసి, దాన్ని విద్యుత్ తయారీకి ఉపయోగించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.రాష్ట్రంలో రోజూ ఉత్పత్తి అవుతున్న వ్యర్థాలను సద్వినియోగం చేసుకునేలా మరిన్ని 'వేస్ట్ టూ ఎనర్జీ' ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు గల అవకాశాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. ఇందుకోసం దేశంలోనే అత్యంత స్వచ్ఛమైన నగరంగా పేరొందిన 'ఇండోర్ మోడల్' తరహాలో చెత్తను పద్ధతిగా, పారదర్శకంగా వేరు చేసేలా కొత్త మార్గదర్శకాలను రూపొందించాలని అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. మరోవైపు.. ప్లాంట్ అధికారులు ఉప ముఖ్యమంత్రికి అంతర్జాతీయ, జాతీయ స్థాయి గణాంకాలను వివరించారు. సింగపూర్‌లో మొత్తం విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో 2.8 శాతం కేవలం ఇలాంటి చెత్త ప్లాంట్ల నుంచే లభిస్తోందని పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. దీంతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ గ్రిడ్‌తో ఈ వ్యర్థ ఆధారిత విద్యుత్ ప్లాంట్ల అనుసంధానం చాలా అద్భుతంగా ఉందని అధికారులు ప్రశంసించారు. దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విద్యుత్ సరఫరా వృథా శాతం అత్యంత తక్కువగా ఉండటం విశేషమని డిప్యూటీ సీఎంకు ఈ సందర్భంగా ప్లాంట్ అధికారులు తెలియజేశారు.జిందాల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు వ్యయం, నిర్వహణ తీరుపై ప్లాంట్ ప్రతినిధులను, అధికారులను రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ప్లాంట్‌లో విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, యూనిట్ విక్రయ ఛార్జీల వివరాలను ఆయనకు ప్రతినిధులు వివరించారు. కాకినాడ జిందాల్ ప్లాంట్ ఇప్పటివరకు ఎందుకు వినియోగంలోకి రాలేదని పవన్ ప్రశ్నించారు. రాబోయే నవంబర్ నాటికి ఈ ప్లాంట్ అందుబాటులోకి వస్తుందని పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టం చేశారు.నదుల్లో కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై స్పష్టమైన ప్రణాళికలతో రావాలని అధికారులను పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశించారు. విద్యుత్ ప్లాంట్ల వల్ల ఏర్పడే కాలుష్యంపై సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. కాలుష్య నియంత్రణకు సంబంధించి పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ (ూజీడీ) ఏడాదికి నాలుగుసార్లు నివేదికలు ఇస్తోందని జిందాల్ ప్రతినిధులు వివరించారు. ఇదే విధానాన్ని ఆంధ్రా పేపర్ మిల్లులో ఎందుకు పాటించడం లేదని అధికారులను పవన్ నిలదీశారు.కాలుష్య నియంత్రణ నిబంధనల అమలులో పారదర్శకత ఉండాలని, పర్యావరణ పరిరక్షణకు అన్ని పరిశ్రమలు కట్టుబడి ఉండాలని ఈ సమీక్షలో పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. ప్లాంట్ల నిర్వహణతో పాటు స్థానిక పర్యావరణానికి ఎలాంటి హాని కలగకుండా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని పవన్ కళ్యాణ్ సూచించారు.మాకు ధిమాక్ లేదా' అని ఒకాయన మాట్లాడారు. మరి ఇవాళ కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నరేళ్లు దాటుతున్నా, ఇప్పటికే నాలుగుసార్లు రైతుబంధును ఎగ్గొట్టారు. మరి ఇప్పుడు నిన్ను దీవానాగాడు అంటే తప్పా? ధిమాక్ లేనోడు అంటే తప్పా?" అంటూ కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.

'కాంగ్రెస్‌తో చంద్రబాబు హాట్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారు'

బహిరంగంగా బీజేపీతో ఉంటూ తెరచాటున కాంగ్రెస్‌తో ఉంటున్నారని అంబటి విమర్శించారు. కాంగ్రెస్‌తో చంద్రబాబు హాట్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు అంబటి. తాడేపల్లి వైఎస్సార్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి మాట్లాడిన అంబటి.. బీజేపీని చంద్రబాబు తన రాజకీయ అవసరాల కోసం వాడుకుంటున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని కాంగ్రెస్ సీఎం ఆవిష్కరించడం సిగ్గుచేటు. కాంగ్రెస్ సీఎంకి టీడీపీ కార్యకర్తలు స్వాగతం పలికారు. ఏపీలో చంద్రబాబుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ బీ టీమ్. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్‌కు టీడీపీ బీ టీమ్. ఇలాంటి అనైతిక రాజకీయాలు చేయడంలో చంద్రబాబు దిట్ట. చంద్రబాబు వైఖరిని బీజేపీ బాగా అబ్జర్వ్ చేస్తుంది. రాజ్యసభలో బీజేపీకి సీటు ఇవ్వనని చంద్రబాబు అనటం అందుకు సంకేతం. చీరలిచ్చి మహిళలను మహానాడుకు తీసుకెళ్లారు. డబ్బులిచ్చి జనాన్ని తీసుకెళ్లారంటే టీడీపీ పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మహానాడులో చంద్రబాబును 25%, లోకేష్ ను 75% పొగిడారు. మెగా డీఎస్సీ పేరుతో పోస్టులు అమ్ముకున్న వ్యక్తి నారా లోకేష్. అసలు టీడీపీ పెట్టినప్పుడు చంద్రబాబు కాంగ్రెస్‌లో ఉన్నారు. కాంగ్రెస్‌ను వెన్నుపోటు పొడిచి టీడీపీలో చేరారు. తర్వాత ఎన్టీఆర్‌ని వెన్నుపోటు పొడిచి పార్టీని లాక్కున్నారు. దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావు, పురందేశ్వరి, నారా రామ్మూర్తి నాయుడుని కూడా రాజకీయాల కోసం వాడుకున్న నీచ చరిత్ర చంద్రబాబుది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, బాలకృష్ణ, హరికృష్ణలను కూడా తొక్కేసిన దుర్మార్గుడు చంద్రబాబు. ఇంతకుమించిన వెన్నుపోటుదారుడు ఇంకెవరైనా ఉన్నారా?, అలాంటి వ్యక్తికి జగన్ మీద విమర్శలు చేసే అర్హత లేదు. అప్పట్లో మోదీని దూషించి ఇప్పుడు వంగి వంగి నమస్కారాలు పెడుతున్నారు. కేఎన్నార్ మీద ఎల్లోమీడియా నీచపు రాతలు రాస్తోంది. చంద్రబాబు ఆస్తి రెండు ఎకరాల నుండి లక్షల కోట్లు ఎలా సంపాదించారు?, సైకిల్ మీద తిరిగే ఆంధ్రజ్యోతి రాధాకృష్ణకు ఇప్పుడు వేల కోట్ల ఆస్తులు ఎక్కడవి?, పచ్చళ్లు అమ్ముకునే రామోజీ, కిరణ్ లకు ఇప్పుడు వేల కోట్ల ఆస్తి ఎలా వచ్చింది?, వైఎస్ఆర్ సీపీని తొక్కేయటం ఎవరితరం కాదు. మా ఇంటి మీద దాడి, విధ్వంసం చేసిన వారిని ఇప్పటికీ ఎందుకు అరెస్టు చేయలేదు?, త్వరలోనే మళ్ళీ నా పోరాటం ప్రారంభిస్తా. మా ఇంటి నుంచి డీజీపీ ఆఫీసు వరకు ర్యాలీగా వస్తా. 29 కిలోమీటర్లు 'వినతి పాదయాత్ర' చేస్తా' అని పేర్కొన్నారు. ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కమిటీ ఈరోజు రాష్ట్ర సచివాలయంలో మొదటిసారిగా సమావేశమైంది. కేకే అధ్యక్షతన కమిటీ సభ్యులు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ విప్ అద్దంకి దయాకర్, ఎమ్మెల్సీ ఎం.కోదండరామ్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ ఎస్.రాములు నాయక్, మోతె శోభన్ రెడ్డి, సంబంధిత ఉన్నతాధికారులతో జరిపిన ఈ సమావేశంలో విధి విధానాలు, ఉద్యమకారుల సమాచార సేకరణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు.

ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదు

ప్రైవేటీకరణ వార్తల నేపథ్యంలో ఆర్టీసీ కార్మికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ నిరసనలు చేపట్టింది. ఈ నిరసనల్లో వైసీపీ కూడా పాల్గొంది. మరోవైపు, ఈ ప్రచారంపై రవాణా శాఖ మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి స్పష్టమైన క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి ఎంతమాత్రం లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఏపీఎస్ఆర్టీసీ ఆర్థికంగా నిలకడగా ఉందని, సంస్థకు రూ. 30 వేల కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నాయని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, ఆర్టీసీ ప్రయాణ ఛార్జీలను పెంచే ఉద్దేశం కూడా లేదని ప్రయాణికులకు తీపి కబురు చెప్పారు.సంస్థను మరింత ఆధునికీకరించేందుకు త్వరలోనే కొత్తగా 2,500 ఎలక్ట్రిక్, 500 సీఎన్జీ బస్సులను ప్రవేశపెట్టబోతున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయడంతో పాటు, కార్మికుల సమస్యలన్నింటినీ రెండేళ్లుగా పరిష్కరిస్తూ వస్తున్నామని చెప్పారు. ఆర్టీసీలో ఖాళీగా ఉన్న అవసరమైన ఉద్యోగాలను కూడా త్వరలోనే భర్తీ చేస్తామని మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారుఏపీఎస్ఆర్టీసీ ప్రైవేటీకరణకాబోతోందని కొద్దిరోజులుగా రాష్ట్రంలో ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు ఆర్టీసీ కార్మికులు ఆందోళనను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు చేపట్టింది. వీరికి మద్దతుగా నిరసనల్లో వైసీపీ నేతలు సైతం పాల్గొన్నారు. ఆర్టీసీపై ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తప్పుబట్టడారు.ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి క్లారిటీ ఇచ్చారు. గుంటూరులో ఆయన మాట్లాడతూ ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించమని స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే 2500 ఈవీ, 500 సీఎన్జీ బస్సులు రాబోతున్నాయని చెప్పారు. ఆర్టీసీ ఛార్జీలను పెంచే ఆలోచనన లేదన్నారు. ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ ఆర్థికంగా బాగుందని తెలిపారు. రూ. 30 వేల కోట్ల ఆస్తున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఏపీఎస్ ఆర్టీసీలో చాలా సమస్యలు పరిష్కరించామని రాంప్రసాద్ రెడ్డి చెప్పారు. ప్రభుత్వంలో ఆర్టీసీని విలీనం చేయడం కూడా జరిగిందన్నారు. రెండేళ్లలుగా ఆర్టీసీ కార్మికులకు కావాల్సిన అన్ని సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీలో అవసరమైన ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి చెప్పారు. సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలో విద్యాశాఖ అధికారి పదవి విరమణ కార్యక్రమానికి హాజరైన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అదనపు కలెక్టర్లు, జాయింట్ కలెక్టర్లు, జడ్పీ సీఈఓలు, ఐఏఎస్ అధికారులకు డీఈఓ బాధ్యతలు అప్పగించడం వల్ల వారు విద్య పై పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి సారించ లేకపోతున్నట్లు చెప్పారు. తక్షణమే రెగ్యులర్ డీఈఓలను నియమించాలని డిమాండ్ ఛేశారు.

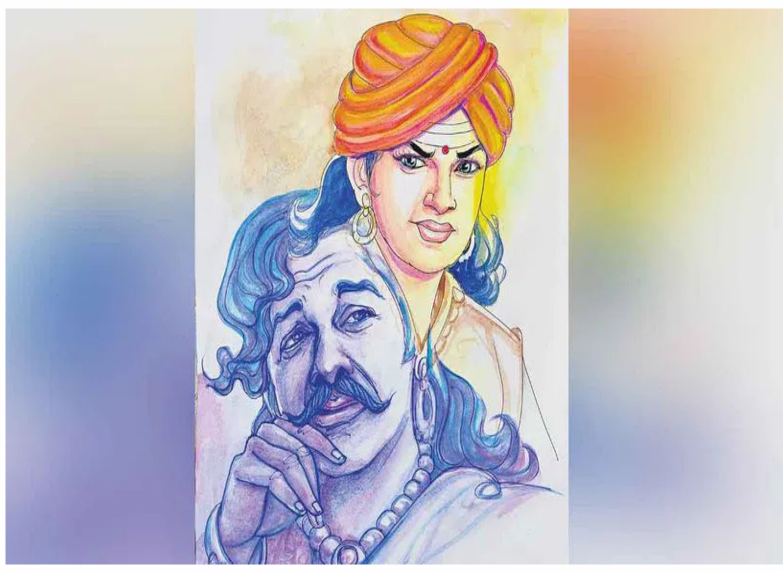
మే 31 నుంచి ధవళేశ్వరం కాలువలకు నీటి విడుదల

కాలువలకు నీటిని విడుదల చేయాలని నిర్ణయించినట్లు మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం కాలువల మరమ్మతు పనులు కొనసాగుతున్నందున, పరిస్థితిని బట్టి దశలవారీగా వివిధ కాలువలకు నీటిని విడుదల చేస్తామని చెప్పారు. రైతులకు సాగునీటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ గేట్ల మరమ్మతుల కోసం రూ.148 కోట్లు విడుదల చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశంలో తీర్మానం చేసినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. అలాగే గోదావరి నది కాలుష్య నివారణ కోసం రూ.100 కోట్లు మంజూరు చేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌కి ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ మరో తీర్మానం ఆమోదించినట్లు చెప్పారు. రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు ముందస్తుగా నాట్లు వేసుకునేందుకు సిద్ధం కావాలని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ సూచించారు.ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సాగునీటి సరఫరాను క్రమబద్ధీకరించేందుకు నీటిపారుదల సలహా మండలి సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. రాష్ట్ర సినిమాటోగ్రఫీ, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ భేటీలో ఎమ్మెల్యేలు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, బలరామకృష్ణ, ఎమ్మెల్సీ సోము వీర్రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశంలో ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సాగునీరు అందించేందుకు కాలువలు తెరిచే తేదీలు, నీటి పంపిణీ ప్రణాళికపై విస్తృతంగా చర్చించారు. మే 31వ తేదీ నుంచి ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి కాలువలకు నీటిని విడుదల చేయాలని నిర్ణయించినట్లు కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం కాలువల మరమ్మతు పనులు కొనసాగుతున్నందున, పరిస్థితిని బట్టి దశలవారీగా వివిధ కాలువలకు నీటిని విడుదల చేస్తామని చెప్పారు. రైతులకు సాగునీటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ గేట్ల మరమ్మతుల కోసం రూ. 148 కోట్లు విడుదల చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశంలో తీర్మానం చేసినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. అలాగే గోదావరి నది కాలుష్య నివారణ కోసం రూ.100 కోట్లు మంజూరు చేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌కి ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ మరో తీర్మానం ఆమోదించినట్లు చెప్పారు. రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు ముందస్తుగా నాట్లు వేసుకునేందుకు సిద్ధం కావాలని మంత్రి సూచించారు.ఎక్కువ ధాన్యాన్ని సేకరిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. 52.24 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ఒప్పందానికి గాను, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు మాత్రమే సేకరించగలిగిందని గణాంకాలను వెల్లడించారు.ఇక్కడ పండే నాణ్యమైన సన్న బియ్యాన్ని ఎక్కువ ధరకు ఇతర రాష్ట్రాలకు అమ్ముకుంటూ, పేద ప్రజలకు మాత్రం ఇతర రాష్ట్రాల నుండి తెచ్చిన నాసిరకం బియ్యాన్ని పంపిణీ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కేవలం కమీషన్లు, భూ దందాలపైనే శ్రద్ధ పెడుతూ, రైతుల ఉసురు పోసుకుంటున్నాయని కిషన్‌రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ధాన్యం సేకరణ బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదే అని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ధాన్యం తీసుకోదన్నారు. ఇవాళ హైదరాబాద్?లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ తీరు వల్లే రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మీకు చేతగాక కేంద్రంపై విమర్శలా అని ప్రశ్నించారు.

Crime News ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

జాయ సేనాపతి

చారిత్రక కాల్పనిక నవల



నీలాంబ ఉరివేసుకుని చనిపోయిన మరునాడే.. కళామందిరానికి వచ్చింది లలితాంబ. వెళ్లి దూరంగా కొందరు మహిళా కవయిత్రుల మధ్య కూర్చుంది. ఎక్కడో ఇద్దరి చూపులూ కలుసుకున్నాయి.. విడిపోయాయి. ఇద్దరి మధ్య పూర్తి నిశ్శబ్దం! అదొక నృత్త విన్యాసం.. దాని అర్థం ఆ పరమేష్టికే తెలియాలి!! జీవితం.. కనీసపు శారీరకతృష్ణ కూడా తీరని ఓ ఎండిన మోడుగానే బతుకు ముగిసిపోతుందా!? నీలాంబక్కను తల్పంపై అలా చూసేసరికి ఆరోజు లలితాంబ చేతిని తన గుండెకు తాకించడం తప్పయిందా?.. అప్పటికే తమమధ్య ఆమె కోరుకున్న భోగినీ పండుగ జరిగినట్లు భావించి ఆ సంతోషంలో.. శారీరక బాధల నుంచి విముక్తి కోరుకుని ఉరి వేసుకుందా!? అది కూడా ఖర్మకొద్దీ ఆ రోజునే.. ప్చ్! నీలాంబ మరణం కలిగించిన లోలోన ఘర్షణను మర్చిపోవడానికి అన్నట్లు ఈ పెళ్లిపనులు మీదికెత్తుకున్నాడు జాయచోడుడు. రాత్రింబవళ్లు మరో ఆలోచన రాకుండా అన్నీ తానై నిర్వహిస్తున్నాడు.కాకతీయ సామంత రాజ్యాలన్నీ కూడా గణపాంబ వివాహం తెచ్చిన ఉత్సవ వాతావరణంతో సంబరాలను జరుపుకొంటున్నాయి. సంబరాలతో పులకించిపోతోంది అనుమకొండ మహానగరం. నగరమంతా చలువ తాటాకులతో పెళ్లిపందిరులు వేస్తున్నారు. ఇక కాకతీయకోట, అందులో ఉన్న నియోగాలు, భవనాలు, రాజప్రాసాదాలు, రాజనగరి అన్నిటా సంతోష సందడులే. రాజనగరి మరీమరీ వెలిగిపోతోంది. రాజ్యమంతటా ఆనందసంద్రాలు పొంగి పొరలుతున్నాయి. పెళ్లి బరువు బాధ్యతల నడుమ కాబోయే కాకతీయ వారసులపై ఓ కన్నేసి ఉంచాడు జాయచోడుడు. ముఖ్యంగా పెద్ద మేనల్లుడు రుద్రమదేవుడు, రెండవ మేనల్లుడు మురారిదేవుడు.. వాళ్లిద్దరి కదలికలు, ఉత్సాహ ఉద్వేగాలు.. పెళ్లి సంబరాల్లో వాళ్ల ఆటపాటలు.. అన్నీ పరిశీలిస్తున్నాడు. హరిహరుడు, మురారి విసురునాడులోని గురుకులంలో యుద్ధవిద్యలు అభ్యసిస్తుండగా.. హరిహరుడు కాలధర్మం చెందాడు. మురారి అక్కడే చదువు కొనసాగిస్తున్నాడు. గణపాంబ పూర్తిగా రాజప్రాసాదంలోనే రాజగురువుల వద్ద చదువుకుంటుండగా.. రుద్రమదేవుడు త్రిపురాంతకం గోళకిమఠంలోని విద్యాకేంద్రంలో చదువుతున్నాడు. చదువుతోపాటు యుద్ధవిద్యల్లో కూడా నిష్ణాతుడని విన్నాడు. జాయచోడుని నాజూకు శరీరం రాలేదు గానీ.. అందంలో మేనమామకు తీసిపోడు మురారి. చుట్టూ పదిమంది మిత్రులను వెంటేసుకుని ఎప్పుడూ ఘళ్లుఘళ్లున నవ్వుతూ కేరింతలలో కనిపిస్తున్నాడు మురారి. రుద్రమదేవుడి పక్కన కూడా ఉన్నారు మిత్రులు.. కాదుకాదు అంతా మిత్రురాళ్లు! ఆశ్చర్యపోయాడు. రుద్రమదేవుడు.. గణపతి %-% సోమల దంపతుల ద్వితీయ సంతానం. చూపులకు ఏదో వింత శరీరుడిలా తోచాడు జాయచోడునికి. కాకతీయవంశానికి కాబోయే వారసుడు.. అతని ఆహార్యం వింతగా ఉంది. కంచుకంపై బంగారపు కవచం ధరించాడేమిటి? పరీక్షగా చూస్తే.. అది వక్షస్థలాన్ని నొక్కిపెడుతున్నట్లు! మరింత పరీక్షగా చూస్తే.. చూడకూడని యుక్తవయస్కురాలి యువ సమున్నతాలను దాచడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లుగా తోచింది. సాధారణంగా యుద్ధవీరులైన మహిళలు అలాంటి కవచాలను ధరిస్తారు. కానీ యువ రారాజు, యుద్ధరంగంలో ఉన్నట్లు అక్క పెళ్లిసంబరాలలో దుస్తులపై కవచం ధరించడం ఏమిటి?! రుద్రమదేవుని జనన సమయంలో రాజ్యంలో చెలరేగిన వాద ప్రతివాదాలు గుర్తొచ్చాయి జాయచోడునికి. చతుష్పథం వద్ద మిత్రుల చర్చలు కళ్లముందు కదలాడాయి. ఇతనికోసమా అప్పట్లో రాజ్యమంతా అట్టుడికిపోయింది?! ఇతనా కాబోయే చక్రవర్తి? ఇతనా పరిణత రాజకీయవేత్త, రణరంగ నిపుణుడు, ఆయన కలలోకి వచ్చినా శత్రువు గుండె ఆగి మరణిస్తాడని కవులు కీర్తించే గణపతిదేవుని వారసుడు? అతణ్ని ఎగాదిగా చూసి జాయచోడుని ఆనందం ఆవిరైపోయింది. అప్పుడే రుద్రమదేవుడు కూడా జాయచోడుణ్ని పరిశీలనగా చూస్తున్నాడు. తననే చూస్తున్న రుద్రమదేవుణ్ని చూసి పలకరింపుగా నవ్వాడు జాయచోడుడు. అతను తిరస్కారంగా చూసి మూతి తిప్పుకొని వెళ్లిపోయాడు.

దిమ్మెరపోయాడు జాయచోడుడు. వీరయువకుడు అలా మూతి తిప్పడం!??

అభినయాలు ఎన్నిరకాలో, ప్రతి శరీరభాగ కదలికలు ఎలా ఉండాలో సప్రమాణంగా చెప్పగల మహానాట్యకారుడు జాయచోడుడు విభ్రాంతి చెందాడు. ఆ మూతి తిప్పడం?? ఎటువెళ్లినా.. ఏమి చేస్తున్నా.. ఆ మూతి తిప్పుడు దృశ్యమే మరీమరీ జాయచోడుని కళ్లముందు కదలాడుతోంది. అతనిపై దృష్టిపెట్టాడు జాయచోడుడు. అతడు ఎవ్వరితో కలవడంలేదు. పక్కన ఇద్దరు పరిచారికలు అన్నీ సమకూరుస్తూ అతని వెన్నంటి ఉన్నారు. 'వెన్నంటి ఉన్నారు' అనే కంటే.. ఎవ్వరినీ కలవకుండా కాపలా కాస్తున్నారు అనొచ్చు.వెలనాడు కార్యాలయంలోనే పనిచేస్తూ జాయచోడుడు అనుమకొండ వచ్చిన నాటినుంచి తిరిగి ఆయన ఆంతరంగిక వార్తాహరుడుగా వ్యవహరిస్తున్న వృద్ధుడైన అంకమరట్టని పిలిచి రుద్రమదేవుని కదలికలు పరిశీలించమన్నాడు. మరునాడు అంకమరట్ట చెప్పాడు చెవిలో.. "యువరాజుగారిలో అబ్బాయి కంటే అమ్మాయి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని యువకులే నవ్వుకుంటున్నారు. పైగా యువరాజుగారు యువకుల చెయ్యి తగిలినా చిరాకు పడిపోతున్నారట మహారాజా! ఇక భుజంపై చెయ్యి వేస్తే యుద్ధమేనట!". చలువపందిళ్లు వేస్తున్నచోట ఉన్నాడు రుద్రమదేవుడు. యువకులంతా కబుర్లు చెప్పుకొంటూ పనిచేస్తుంటే.. అతను మాత్రం ఇద్దరు చెలికత్తెల మధ్య చెంపకు చెయ్యి ఆన్చి విస్ఫారిత నేత్రాలతో చూస్తున్నాడు. చెలికత్తెలు ఏదో చెప్తున్నారు. ముగ్ధ మనోహరంగా అచ్చమైన తెలుగింటి ఆడపిల్లలా నవ్వుతున్నాడు. నవ్వుతున్నప్పుడు ఆ బుగ్గలపై బుజ్జిబుజ్జి చొట్టలు చూడముచ్చటగా కనిపించీ కనిపించకుండా వచ్చి పోతున్నాయి. జాయచోడుని మనసంతా విచారం అలుముకుంది. రుద్రమదేవుడు కేవలం స్త్రీ అయితే ఎంత కన్నులపండువగా ఉంటుంది! తల్లిలా ఛాయ తక్కువైనా.. అందానికి తిరుగులేదు!!

భగవంతుడా.. బావగారికి ఎంత పెద్ద పరీక్ష పెట్టావయ్యా!!

ప్చ్.. బావగారితో వీడి గురించి చర్చించాలి అనుకుంటూ గణపాంబ ఉన్న మందిరంలోకి ప్రవేశించాడు. ఎదురుగా గణపాంబను అలంకరిస్తున్నారు సైరంధ్రిలు, పుష్పలావికలు. సహకరిస్తూ హాస్యమాడుతున్న మిత్రురాళ్లు, బంధువుల్లోని యువతులు. అదొక యువ యవ్వన కెరటాలు ఎగసిపడుతున్న సంద్రం. ఆ మందిరమంతా విరిసిన నవ్వుల నవ సుమపరిమళంతో పల్లవించి ప్రవహిస్తోంది. 'తను ఆ యవ్వనప్రాయపు సవ్వడులను దాటిపోయాడేమో..' పలకరింపుగా నవ్వి వెనుదిరిగాడు. "మామా.." పిలిచింది గణపాంబ. ఆగి వెనుదిరిగి చూశాడు. గణపాంబ ఆత్మీయంగా పరిగెత్తుకు వచ్చింది. "వీడు.. నా తమ్ముడు. రుద్రమదేవుడు!". "ఆరోజు తండ్రిగారు పరిచయం చేశారుగా పెద్దతల్లి. కానీ, మాట్లాడలేదు" అన్నాడు రుద్రమదేవుణ్ని ఎగాదిగా చూస్తూ. "రుద్రా.. జాయచోడదేవుడు మామ. వినే ఉంటావు. దైవం ప్రసాదించిన మామ. ఎవరికోగానీ, ఇలాంటి మామ దొరుకడు. మహాయోధులు, మహానాట్యకారులు కూడా. అంతేకాదు తండ్రిగారికి అత్యంత నమ్మకస్తులు.." గొప్పగా చెప్పింది గణపాంబ. "విన్నాను. విన్నాను. పిఠాపుర యుద్ధంలో తండ్రిగారికి ఆయుధం అందించిన తీరు తండ్రిగారు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. త్రిపురాంతకంలో మా యుద్ధగురువులు కూడా మామ ప్రతిభను పాఠాల వేళ ప్రస్తావిస్తుంటారు. ఇప్పుడు దగ్గరగా చూస్తున్నాను" అన్నాడు రుద్రమదేవుడు తిప్పుకొంటూ.అతని గొంతు.. హతవిధీ! ఎంత అన్యాయం చేశాడు దేవుడు. గొంతుకూడా స్త్రీలాలిత్యంతో ఎంత శ్రావ్యంగా ఉంది! రాత్రి ఆంతరంగిక మందిరంలో గణపతిదేవుడితో అన్నాడు జాయచోడుడు. "రుద్రమదేవుడి అంశంలో.. దేవుడు అన్యాయం చేశాడు బావగారు!". పెళ్లి ఏర్పాట్లలో చాలా అలసిపోయినట్లు ముఖం పెట్టాడు గణపతిదేవుడు. "వాడు.. అక్కడే ఇంకా బాగాచదివి ప్రవర్ధిష్ణువు కావాలి. కానీ, అక్కపెళ్లి చూడాల్సిందేనని పట్టుబట్టి మరీ వచ్చాడు. ప్చ్! నిద్ర వస్తోంది జాయా.." అన్నాడు ఆవులిస్తూ. ఆయన ముక్తసరిగా సంభాషణ ముగించి.. 'వెళ్లిపో!' అన్నట్లు మాట్లాడటం ఆశ్చర్యపరచింది. మరునాడు రాజనగరిలో వివాహనికొచ్చిన అతిథులకు నాట్య ప్రదర్శనలు ప్రారంభమయ్యాయి. మొదటి ప్రదర్శనే జాయచోడుని నృత్తం. తొలి ప్రదర్శన కావడం.. అదీ జాయచోడుడు నర్తించనుండటంతో రాజనగరి నాట్యమండపం కిక్కిరిసిపోయింది.అందరూ ఆయన నృత్త విన్యాసాన్ని శారీరక కదలికలను విభ్రాంతితో చూస్తున్నారు. సాక్షాత్తూ నటరాజు కైలాసం వీడి అనుమకొండ వచ్చినట్లు.. ఆడుతున్నాడు జాయచోడుడు. కానీ, అతనిలో ఏకాగ్రత లేదు. భావప్రకటన విరుద్ధంగా ఉంది. పాద ముద్రలు తడబడుతున్నాయి. హస్తముద్రలైతే ఘోరం. కానీ, ప్రేక్షకులు ఎప్పటిలాగే విస్మయంతో చప్పట్లు కొట్టి ఆయనను అభినందనలతో ముంచెత్తారు. తీవ్ర విషాదంలో కూరుకుపోయాడు జాయచోడుడు. మొదటిసారి తను నృత్తంలో తప్పటడుగులు వేశాడు. నటుని తాదాత్మ్యత కోల్పోయాడు. విన్యాస విచిత్రాలకు మాత్రమే సాధారణ ప్రేక్షకులు మైమరుస్తారు. కానీ నాట్య ప్రవీణులు చూస్తే ముఖాన ఊస్తారు. పూర్తిగా ఘోరమైన మార్గినృత్తం. దీనికంటే ఓ మారుమూల పల్లెటూరిలో దేశీ ప్రదర్శన ఉత్తమం. తల వంచుకుని రంగమండపం దిగిపోతున్న జాయచోడుడు.. ప్రేక్షకుల్లో ఓ యువతి తనను పరికించి చూడటం గుర్తించాడు. ఎవరీమె? ఎక్కడో చూచినట్లు తెలుస్తోంది. ఎవరీమె.. ఎవరై ఉంటారు?.. ఆమె చేతులు జోడించి అభినందనగా చప్పట్లు చరచి తిరిగి చేతులు జోడించి నమస్కరించి అభినందనగా చూసి మాయమైంది.ఆ పిల్లను చూశాక అతని నృత్త విఫలత తాత్కాలికంగా పక్కకుపోయింది. ఎవరీ పిల్ల?! ఎక్కడ చూశాను అనే ఆలోచన పెరిగిపోయింది. వివాహం క్రతువు పదిరోజులు. ముందువెనకా సంబరాలు మొత్తంగా నెలరోజులు. ఇటు వియ్యాలవారి ఆచార వ్యవహారాలను సమాదరిస్తూ, అటు గణపతిదేవునికి, సోమలదేవికి సహకరిస్తూ శాస్త్రీయ వివాహతంతులలోనూ జాయచోడుడే. యువకులతో చెడుగుడు, యువతులతో పాత్ర గొంగ్లి, గుర్రం భంజలి.. అందరినీ కలిపి బిళ్లంగోడు.. అలాగే యువతీ యువకులకు లాస్యనాట్యం, దండరాసకం నేర్పించి, ఆడించి, ఆడి, నాట్యం చేసి నవ్వించి కవ్వించి పెళ్లి వేడుకలను మరపురాని మధుర సంఘటనగా లిఖించాడు. అప్పగింతల వేళ రాజ ప్రాసాదమంతా ఉద్వేగపు కన్నీటిలో

ప్రొటీన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా.. ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు

మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రొటీన్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ, మోతాదు మించితే రక్తంలో కలిసే ప్రొటీన్ విషంగా మారుతుంది. అందుకే మనిషి బరువును బట్టి అవసరమైన ప్రొటీన్ ను లెక్కగట్టి తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కిలో శరీరబరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ మాత్రమే అవసరం. కాబట్టి మీ బరువును బట్టి మీకెంత ప్రొటీన్ అవసరమో లెక్క వేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గేందుకు, కండరాల నిర్మాణానికి, కణాల రిపేర్ చేయడానికి ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. అయితే ప్రొటీన్ అధికంగా ఆహారాన్ని అపరిమితంగా తింటే మాత్రం ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

దాహం పెరుగుతుంది

శరీరంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువైతే శరీరం నీరసించి పోతుంది. తీవ్రమైన దాహం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే.. అధిక ప్రొటీన్ వల్ల శరీరానికి ఎక్కువ నీరు కావాల్సి వస్తుంది. దాని వల్ల విపరీతమైన దాహం వేస్తుంది. దీనికి కారణం ప్రొటీన్లో ఉండే నత్రజని. ఇది అధికంగా రక్తంలో చేరడం వల్ల ఇలాంటి మార్పులు కలుగుతాయి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై అధిక భారం పడుతుంది. వ్యర్థాలను బయటకు పంపేందుకు అధికంగా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఎంత నీరు తాగిన శరీరానికి సరిపోదు. దీనివల్ల శరీరం బలహీనంగా మారిపోతుంది. తలనొప్పి ఎక్కువైపోతుంది. బరువు తగ్గి సన్నగా మారిపోతారు.

నోటి దుర్వాసన దీని లక్షణమే..

చాలా మంది నోటి దుర్వాసనతో బాధపడుతుంటారు. ఇందుకు ఆహారంలో అధిక ప్రొటీన్ కూడా కారణమేనంటున్నారు. ప్రొటీన్లో ఉండే రెండు ఆమ్లాల తీవ్రమైన దుర్గంధాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇందుకోసం కూడా అధికంగా నీళ్లు తాగాల్సి వస్తుంది.

మలబద్ధకం

ప్రొటీన్ శరీరంలో అధికమైతే మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు తగ్గి, ప్రొటీన్ పెరిగితే మాత్రం ఈ సమస్య మరీ తీవ్రంగా మారుతుంది. ప్రొటీన్ ఉండే ఆహారం అధికంగా తిన్నామనిపిస్తే, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండే ఆహారాన్ని అధికంగా తినాలి.

ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు...

కొన్ని ఆహారాల్లో ప్రొటీన్ అధికంగా దొరుకుతుంది. మటన్, చికెన్, గుడ్లు , చేపలు, రొయ్యలు, పాలు, పెరుగు, చీజ్, నట్స్ (బాదం, జీడిపప్పు,వాల్నట్స్, గుమ్మడి గింజలు, నువ్వులు, సన్ ఫ్లవర్ గింజలు, టోఫు, అన్ని రకాల బీన్స్, శెనగలు... వీటన్నింటిలో ప్రొటీన్ ఉంటుంది.

ఒంటి నొప్పులు..

ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు శరీరంలో వేడిని కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు చికెన్, గుడ్లు, రొయ్యలు వంటివి. వీటిని మోతాదుకు మించి తీస్కుంటే ఒంటి నొప్పులు వేధిస్తాయి.

తిరుమల, విశాఖ ఎర్రమట్టి దిబ్బలకు అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి

యునెస్కో తాత్కాలిక జాబితాలో తిరుమల, ఎర్రమట్టి దిబ్బలు

ప్రపంచ వారసత్వ గుర్తింపు దిశగా కీలక ముందడుగు

భారత్ నుంచి మొత్తం ఏడు ప్రదేశాలకు చోటు

జాబితాలో డెక్కన్ ట్రాప్స్, మేఘాలయ గుహలు కూడా

ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించిన భారత ప్రతినిధి బృందం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని రెండు ప్రఖ్యాత సహజ సంపదలకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అరుదైన గౌరవం దక్కే అవకాశం ఏర్పడింది. కలియుగ వైకుంఠంగా పేరుగాంచిన తిరుమల కొండలు, విశాఖపట్నంలోని ఎర్రమట్టి దిబ్బలు యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ సంపద తాత్కాలిక జాబితాలో చోటు సంపాదించుకున్నాయి. ఇది ప్రపంచ వారసత్వ హోదాను సాధించే దిశగా ఒక కీలకమైన ముందడుగు.భారత్ నుంచి మొత్తం ఏడు సహజ వారసత్వ ప్రదేశాలను యునెస్కో తన తాత్కాలిక జాబితాలో చేర్చినట్టు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. యునెస్కోలో భారత శాశ్వత ప్రతినిధి బృందం ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్' ద్వారా అధికారికంగా ప్రకటించింది. దీంతో తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన ఈ రెండు ప్రదేశాలు ప్రపంచ పటంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందనున్నాయి.ఈ జాబితాలో ఏపీకి చెందిన ప్రదేశాలతో పాటు, మహారాష్ట్రలోని పాంచని-మహాబలేశ్వర్‌లోని డెక్కన్ ట్రాప్స్, కర్ణాటకలోని ఉడుపిలోని సెయింట్ మేరీస్ ఐలాండ్ క్లస్టర్, మేఘాలయలోని మేఘాలయన్ ఏజ్ గుహలు ఉన్నాయి. అలాగే, నాగాలాండ్‌లోని నాగా హిల్ ఓఫియోలైట్, కేరళలోని వర్కాల క్లిఫ్ కూడా ఈ జాబితాలో స్థానం దక్కించుకున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. తాత్కాలిక జాబితాలో చోటు దక్కించుకోవడం ప్రపంచ వారసత్వ హోదా పొందడంలో మొదటి, కీలకమైన అడుగుగా భావిస్తారు.

రమాయణం

అమ్మగార్లు.. అయ్యగార్లు

మొదట్లో మా ఇంట్లో వంటకు అయ్యగారు ఉండేవారు. అయితే, మేము మిడిల్ స్కూల్‌కు వచ్చేసరికి అమ్మే వంట చేసేది. ఏరోజూ ఏడెనిమిది మందికి తక్కువ కాకుండా తను వండాల్సి ఉండేది. అయినా.. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో వంటల కోసం అయ్యగార్లు, అమ్మగార్లూ వచ్చేవారు. 'ఆడ ఇక మా నాన్న తన అమ్మమ్మకూ, తాతయ్యకూ దత్తపుత్రుడు కనుక వాళ్లిద్దరికీ తద్దినాలు పెట్టేవాడు. అది చాలా ఖర్చు, శ్రమతో కూడిందైనా, నాన్న తన ఎనభై మూడో ఏట చనిపోయేదాకా.. సుమారు తన పద్నాలుగో ఏట నుంచీ.. అంటే డబ్బై ఏళ్లపాటు ఎంతో శ్రద్ధగా ఆబ్దికాలు పెట్టేవాడు. "ఎందుకు నానా ఈ తద్దినం పెట్టడం?!" అని ఓసారి అడిగాను. దానికి నాన్న ఎంతో ఓపిగ్గా.. "మనం రోజూ అన్నం తింటం గద! మరి పై లోకానికి పోయినోళ్లకు ఎవరు పెడతరు?! మనకు ఒక సంవత్సరం అయితె వాండ్లకు ఒకరోజు అన్నట్టు. అందుకోసం వాండ్లకు ఏడాదికొక్కసారి పిండాలు పెట్టాలె. దాన్ని కాకులకో, పక్షులకో పెడుతం. వాండ్లు పక్షుల రూపంల ఒచ్చి తినిపోతరని, అట్ల వాండ్ల దీవెనలు ఉంటయని పెద్దవాండ్ల నమ్మకం!"

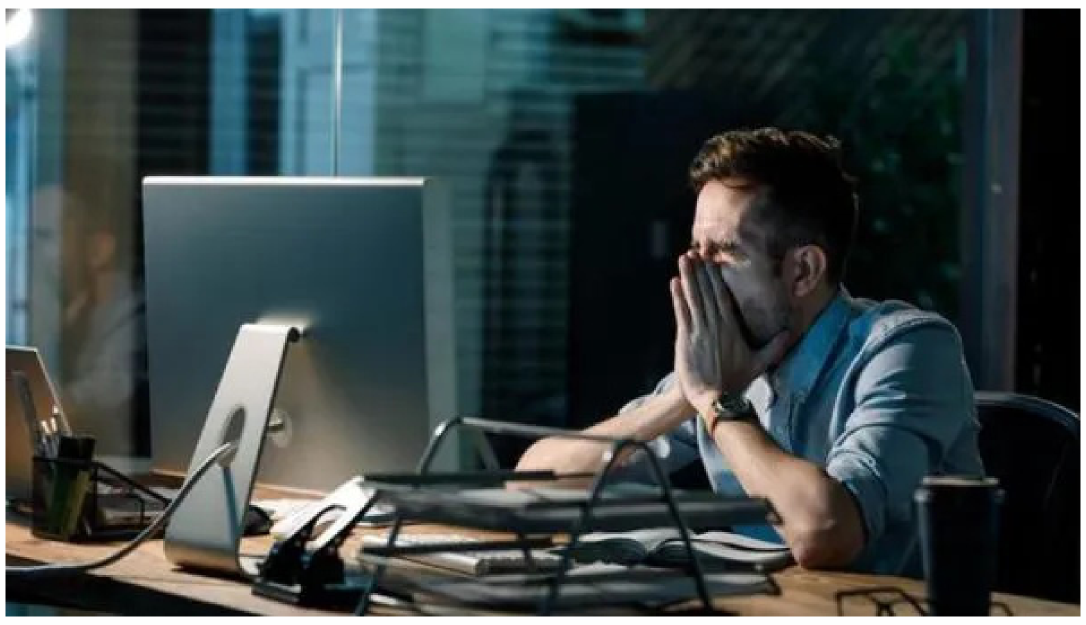
అని చెప్పాడు. అట్లాగే ఇంకోమాట కూడా చెప్పాడు.. "పెద్దవాండ్ల విశ్వాసం కోసం అది చెయ్యాలె. ఆ పేరుతోటి ఆరోజు ఒక పదిమంది ఆకలితోటి ఉన్నవాండ్లకు భోజనం పెడితే బాగుంటదని నాకనిపిస్తది".. ఆ మాట నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. వారం ముందే ఓ జీతగాడిని వెంటపెట్టుకుని వెళ్లి కిరాణా సామాను తెచ్చేవాడు నాన్న. అప్పుడే కాదు.. నాన్న ఎప్పుడు ఇంట్లోకి సామాను తెచ్చినా నాకూ, అక్కకూ చెరో బిస్కట్ ప్యాకెట్ తెచ్చి ఇచ్చేవాడు. మేము వాటికోసమే ఎంతో ఆత్రంగా ఎదురు చూసేవాళ్లం. అదే మాకు చాలా గొప్ప ఔట్ సైడ్ ఫుడ్. అదికూడా తరచుగా ఉండేది కాదు. ఏదైనా ఇంట్లో చేసింది తినడమే! తద్దినం రోజు ఏడింటికల్లా మా పక్కఊరు చాగల్లు నుంచి సింహయ్యగారు, ఆయన కొడుకు కేశవయ్యగారు వచ్చేవారు. ఆరోజు వీలైనంత వరకూ నేను బడి ఎగ్గొట్టడం తప్పనిసరి అని వేరే చెప్పక్కర్లేదుగా! వాళ్లు వస్తూనే మడిపంచెలు కట్టుకుని వంటింట్లో దూరేవారు. అమ్మకు ఒక్క వంట తప్పేది కానీ, మిగతా అన్ని పనులూ పెరిగేవి. ఓ పది రకాల వంటకాల కోసం బోలెడు కూరగాయలు కోసి, మిగతా వంట సామానంతా సిద్ధం చేసి ఉంచేది. వాళ్లు పిలిస్తే చాలు.. "ఏం గావాలె అయ్యగారూ!" అంటూ సిద్ధంగా ఉండేది. దగ్గరి మూడు కుటుంబాల బంధువులు భోజనాలకు వచ్చేవారు. ఇంకా పదిమంది దాకా పనివాళ్లకు, ఆరోజున ఎందరొస్తే అందరు బిచ్చగాళ్లకు భోజనాలు పెట్టడం అమ్మవంతే అయ్యేది. మేము కాస్త పెద్దయిం తరువాత వడ్డనలు చేసేవాళ్లం. అప్పుడు గ్రైండర్లు, మిక్సర్లు లేవు గనుక.. అయ్యగార్లు పెద్దరోటి ముందు కూచుని పప్పు రుబ్బేవారు. వాళ్లు చేసే గారెలు భలే రుచిగా ఉండేవి. మమ్మల్ని వంట చేసేటప్పుడు ఆ దరిదాపులక్కూడా రానిచ్చేవారు కాదు. మాకేమో మగవాళ్లు ఎలా వండుతారో చూద్దామని కుతూహలం. "ఇటు దిక్కు రావొద్దు.. మడి!" అనేవారు. ఇంకొక బ్యాచ్ బ్రాహ్మలు వచ్చి ఏవో మంత్రాలు చదివి నాన్నచేత తద్దినం పెట్టించేవారు. తరువాత అందరం వరుసగా కింద చిన్న చాపల మీద కూచొని.. ముందు విస్తర్లు పరుచుకుని ఉంటే, వాళ్లే వడ్డన చేసేవారు. సింహయ్య గారు అప్పటికే చాలా పెద్దాయన. ఆయనకు వంగడం వచ్చేది కాదు. అన్నిటినీ నిలబడే అంతెత్తునుంచి తపుక్కున విస్తట్లో వేసేవాడు. అయినా మేము భయంతో ఏమీ అనేవాళ్లం కాదు. ఆ తరువాత చాలా ఏళ్లపాటు కేశవయ్యగారు కూడా వచ్చేవాడు. నాన్న చనిపోయాక ఇక మా పుట్టింట్లో తద్దినాలు పెట్టడం ఆగిపోయింది. కొన్నాళ్లకు కేశవయ్యగారు మంచాన పడ్డాడని తెలిసి వెళ్లి చూసొచ్చాను. ఆయన పోయినా ఇప్పటికీ ఆ కుటుంబంతో టచ్‌లోనే ఉన్నాం. మా చిన్నప్పుడు కూనూరు నుంచి లక్ష్మయ్యగారు, వాళ్లన్నయ్య మత్స్యయ్యగారు మా ఇంటికి వచ్చి పోతుండేవారు. "గీ మత్స్యయ్య ఏం పేరు? గీయిన మనిషే గద.. చేప పేరు పెట్టుకున్నడేంది?!" అని అమ్మను అడిగాను. "నీకు కోతి మాటలు బాగ ఎక్కువయినయ్! శ్రీ మహావిష్ణువు దశావతారాలల్ల మొదటిది ఏంది?!" అన్నది అమ్మ. నాకు ఠక్కున గుర్తొచ్చింది. "తిరుపతి, యాదగిరి, సింహాచలం.. అని దేవుని గుళ్లుండే ఊరి పేర్లు పెట్టుకున్నట్టే.. మత్స్యగిరి, వరాహగిరి, కూర్మనాథం అని కూడా పెట్టుకుంటరు" అన్నది అమ్మ. అప్పుడర్థమైంది. ఇంతకూ ఈ మత్స్యయ్యగారి గురించి చెప్పొచ్చేదేంటంటే.. ఈయన ఎప్పుడూ మా అక్కాచెల్లెళ్లిద్దరి మధ్యలో ఏదోఒక గొడవో, పోటీనో పెట్టి తమాషా చూద్దామనుకునేవాడు. మేమేం తక్కువా?! ఆదర్శ అక్కాచెల్లెళ్లం మరి! మాకు పెద్దగా కొట్లాటలే వచ్చేవి కావు. ఆయన మా పుట్టినరోజులు గుర్తు పెట్టుకుని ఒకరోజు ముందుగానే వచ్చేవాడు. పుట్టినరోజంటే పెద్దగా కేక్ కట్‌చేయడం, స్నేహితుల్ని పిలవడం, సెలెబ్రేట్ చేయడం లాంటివి మాకు తెలియదు. ఆరోజు తలంటు పోసుకోవడం, ఉన్నంతలో కొత్త బట్టలు వేసుకోవడం చేసేవాళ్లం. అమ్మ ఏదైనా స్వీట్ చేసేది. ఈ మత్స్యయ్యగారు రాగానే.. "పోయినేడు మీ చెల్లె పుట్టినరోజుకు లడ్డూలు చేయించింది అమ్మ. మరి నీ పుట్టిన్రోజుకు ఏం చెయ్యాలె చెప్పు?! మీ అమ్మను అడుగు" అంటూ అక్కను రెచ్చగొట్టేవాడు. ఇక అక్క లడ్డూలు చేయించమని అమ్మ వెంటపడేది. ఆ తరువాత వచ్చే నా పుట్టినరోజు కూడా అంతే! "మీ అక్క పుట్టినరోజుకు లడ్డూలు చేసిన్రు. నీకు గూడ గవ్వే అయితె ఏం బావుంటది?! మంచిగ మైసూర్ పాక్ చేయించుకో.. అమ్మ తోటి చెప్పుపో!" అనేవాడు. "ఏం జెయ్యాల్నో అమ్మకు తెల్సు" అనేదాన్ని నేను. ఈయన కథ ఇలా ఉంటే.. అప్పుడప్పుడూ మా ఇంటికి కూనూరు నుంచి అండమ్మగారూ, లక్ష్మయ్యగారూ వచ్చేవారు. వాళ్ల ముచ్చట్ల గురించి వచ్చేవారం చెప్పుకొందాం!

సోమవారం 01 - 06 - 2026

ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

పగలు నిద్ర.. రాత్రి కొలువు!

ఇండియా నుండి యూఎస్ షిఫ్టుల్లో పనిచేయడం వల్ల కలిగే 5 లాభ నష్టాలు ఇవే!



భారతదేశంలో ఐటీ , బిజినెస్ ప్రాసెస్ అవుట్‌సోర్సింగ్ రంగాలలో పనిచేసే లక్షలాది మంది ఉద్యోగులకు 'నైట్ షిఫ్టులు' లేదా 'యూఎస్ షిఫ్టులు' చేయడం అనేది ఒక నిత్యకృత్యం. అమెరికా టైమింగ్స్‌కు అనుగుణంగా ఇక్కడ రాత్రి పూట పనిచేయడం వల్ల చేతినిండా డబ్బులు వస్తున్నా.. లైఫ్ స్టైల్ మాత్రం పూర్తిగా మారిపోతుంది. తాజాగా పూణేకు చెందిన సాయక్ రాయ్ అనే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యూజర్.. ఇండియాలో ఉంటూ యూఎస్ షిఫ్టుల్లో (యశీఎం) చేయడం వల్ల కలిగే 5 ప్రధాన లాభ నష్టాలను వివరిస్తూ పెట్టిన ఒక పోస్ట్ ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్‌లో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. రాత్రి 7:30 గంటల నుండి తెల్లవారుజామున 4:30 గంటల వరకు పనిచేసిన తన వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని ఆయన నెటిజన్లతో పంచుకున్నారు. యూఎస్ షిఫ్ట్ వల్ల కలిగే 5 అద్భుతమైన లాభాలు.. భారీ జీతాలు నైట్ అలవెన్సులు: సాధారణ డే షిఫ్ట్ ఉద్యోగులతో పోలిస్తే యూఎస్ షిఫ్టుల్లో పనిచేసే వారికి కంపెనీలు భారీ ప్యాకేజీలతో పాటు అదనంగా 'నైట్ షిఫ్ట్ అలవెన్స్'లను ఇస్తాయి. దీనివల్ల ఆర్థికంగా మంచి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. ప్రశాంతమైన వర్క్ కల్చర్: సాయక్ రాయ్ అభిప్రాయం ప్రకారం.. యూఎస్ క్లయింట్లతో పనిచేసేటప్పుడు వర్క్ కల్చర్ చాలా బాగుంటుంది. ఆఫీస్ టైమింగ్స్ ముగిసిన తర్వాత నిమ్మదిగా లాగాఫ్ చేయవచ్చు, మేనేజర్లు కూడా అదనపు పని కోసం ఒత్తిడి చేయరు. అంతర్జాతీయ ఎక్స్‌పోజర్ కమ్యూనికేషన్: గ్లోబల్ క్లయింట్లతో నిరంతరం మాట్లాడటం వల్ల కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ (ఇంగ్లీష్ మాట్లాడే నైపుణ్యం) విపరీతంగా మెరుగవుతాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ఎలా పనిచేస్తుందో దగ్గర నుండి చూడవచ్చు. పగటిపూట ఖాళీ సమయం: రాత్రి పూట డ్యూటీ చేయడం వల్ల పగటిపూట బ్యాంకు పనులు, షాపింగ్ లేదా వ్యక్తిగత పనులను ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. 'మండే బ్లూస్' ఉండవు: సాధారణంగా ఐటీ ఉద్యోగులకు ఆదివారం రాత్రి కాగానే సోమవారం ఆఫీస్ టెన్షన్ మొదలవుతుంది. కానీ యూఎస్ షిఫ్ట్ వాళ్లకు సోమవారం సాయంత్రం వరకు ఆఫీస్ స్టార్ట్ కాదు కాబట్టి వీరు వీకెండ్‌ను కాస్త ఎక్కువ ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. అదే షిఫ్ట్ వల్ల వచ్చే 5 భయంకరమైన నష్టాలు .. నిద్ర లేమి సమస్యలు : నైట్ షిఫ్ట్ ఉద్యోగుల అతిపెద్ద సవాలు ఇక్కడే వస్తుంది. వారు పగటిపూట పడుకోవాలని చూసినా.. బయట సమాజం, ఇరుగుపొరుగు ఇళ్లలో అరుపులు, శబ్దాల వల్ల ప్రశాంతమైన నిద్ర కరువవుతుంది. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు: రాత్రి వేళల్లో మేల్కొని ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది, ఊబకాయం (రాఎవంఊఎ), గ్యాస్ సమస్యలు , గుండె జబ్బుల రిస్క్ పెరుగుతుంది. సోషల్ లైఫ్ దూరం: స్నేహితులు, బంధువులు అందరూ పగలు ఖాళీగా ఉంటే.. వీరు రాత్రి ఖాళీగా ఉంటారు. దీనివల్ల పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్లు, వీకెండ్ పార్టీలకు వెళ్లడం కుదరక బంధాలు బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంది. మానసిక ఒత్తిడి ఱ యాంగ్జైటీ: నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం, ఎప్పుడూ ఒంటరిగా గడపడం వల్ల మూడ్ స్వింగ్స్ (వీశీశీ ాాఆఅస్త్రం), నిరాశ , యాంగ్జైటీ (ఆందోళన) లాంటి మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. తక్కువ ఎనర్జీ లెవెల్స్ ఱ కంటి సమస్యలు: రాత్రంతా లాప్‌టాప్ స్క్రీన్ల వైపు చూడటం వల్ల కళ్లు అలసిపోతాయి. పగటిపూట ఎండ తగలకపోవడం వల్ల విటమిన్-డి లోపించి, శరీరంలో ఎనర్జీ లెవెల్స్ బాగా తగ్గిపోతాయి. నెటిజన్లు ఏమంటున్నారంటే? సాయక్ రాయ్ షేర్ చేసిన ఈ పోస్ట్‌పై నెటిజన్లు, ముఖ్యంగా నైట్ షిఫ్ట్ ఐటీ ఉద్యోగులు పెద్ద ఎత్తున కామెంట్లు చేస్తున్నారు. "కొన్నేళ్లుగా నేను ఇదే లైఫ్ లీడ్ చేస్తున్నాను, ఈ లిస్ట్ 100% కరెక్ట్" అని ఒకరు రాయగా.. "ఈ నైట్ షిఫ్ట్ జాబ్స్ అందరికీ సెట్ కావు, ఎవరైతే రాత్రి పూట ఎక్కువ ప్రొడక్టివ్‌గా ఉంటూ ప్రశాంతతను కోరుకుంటారో వారికి మాత్రమే ఇవి బెస్ట్" అని మరికొందరు అభిప్రాయపడ్డారు. అయితే కొందరు నెటిజన్లు మాత్రం పాజిటివ్‌గా స్పందిస్తూ.. నైట్ షిఫ్ట్ వల్ల తాము డే టైమ్‌లో జిమ్‌కు వెళ్లడానికి, మంచి ఫిట్‌నెస్ సాధించడానికి టైమ్ దొరుకుతుందని కామెంట్ చేశారు. ఏదేమైనా.. రూపాయి సంపాదించాలంటే ఒక వైపు లైఫ్ స్టైల్‌ను త్యాగం చేయక తప్పదని ఈ స్టోరీ నిరూపిస్తోంది!

మళ్లీ మొదలయ్యే యుద్ధంపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆందోళన

ఇరాన్ పంపిన 14 సూత్రాల శాంతి ప్రతిపాదనపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పాకిస్థాన్ మధ్యవర్తిత్వంతో అందిన ఈ ప్రతిపాదనలో సంఘర్షణ నివారణ, హోర్ముజ్ జలసంధి నిర్వహణ వంటి అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇరాన్ గత దశాబ్దాలుగా చేసిన పనులకు తగిన మూల్యం చెల్లించలేదని ట్రంప్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ ప్రతిపాదన ఆమోదయోగ్యం కాకపోవచ్చని ఆయన తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా సూచనప్రాయంగా తెలిపారు. ఒకవేళ ఇరాన్ ఏదైనా దుందుడుకు చర్యకు పాల్పడితే.. ఆ దేశంపై కఠినమైన సైనిక చర్య తీసుకునే అవకాశం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు. ఫిబ్రవరిలో ప్రారంభమైన యుద్ధం ఏప్రిల్ నుండి కొంత విరామం తీసుకున్నప్పటికీ, ఇప్పుడు ఇరాన్ సైనిక అధికారులు మళ్ళీ ఘర్షణలు మొదలయ్యే అవకాశం ఉందని చెబుతుండటం అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. అదే సమయంలో అటు ఇరాన్ లోపల ఆర్థిక పరిస్థితి దారుణంగా తయారైంది. చమురు ఎగుమతులు నిలిచిపోవడం, అమెరికా ఆంక్షల వల్ల ద్రవ్యోల్బణం 50 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ప్రజలు తమ వద్ద ఉన్న బంగారం, డాలర్ల వంటి పొదుపులతో ప్రస్తుతానికి నెట్టుకొస్తున్నా, అవి అయిపోయిన తర్వాత దేశం ఆర్థికంగా కుప్పకూలిపోయే ప్రమాదం ఉందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. హోర్ముజ్ జలసంధిపై పట్టు బిగించడం ద్వారా ప్రపంచ మార్కెట్‌లోకి వచ్చే చమురు సరఫరాను ఇరాన్ అడ్డుకుంటోంది, దీనివల్ల చమురు ధరలు యుద్ధానికి ముందు కంటే 50 శాతం అదనంగా పెరిగాయి. ఈ జలమార్గం గుండా వెళ్లే నౌకల నుండి టోల్ వసూలు చేసి, ఆ నిధులను సైనిక మౌలిక సదుపాయాల కోసం వాడాలని ఇరాన్ పార్లమెంట్ భావిస్తోంది. మళ్లీ క్యూబాపై యుద్ధాన్ని ప్రకటించిన ట్రంప్.. ఇరాన్ యుద్ధం ముగియక ముందే ప్రపంచానికి మరో ఆందోళన.. మరోవైపు లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో ఇజ్రాయెల్- హిజ్బుల్లా మధ్య దాడులు ఆగడం లేదు. కాల్పుల విరమణ ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నా, ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దక్షిణ లెబనాన్ లోని గ్రామాలను ఖాళీ చేయమని హెచ్చరిస్తూ వైమానిక దాడులను కొనసాగిస్తోంది. ఈ దాడుల్లో మతపరమైన భవనాలు, కాన్వెంట్లు కూడా దెబ్బతింటున్నాయని స్వచ్ఛంద సంస్థలు పేర్కొంటున్నాయి. అటు వాషింగ్టన్‌లో కూడా ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలపై రాజకీయంగా చర్చ జరుగుతోంది. యుద్ధం కోసం కాంగ్రెస్ ఆమోదం తీసుకోవడంలో ట్రంప్ జాప్యం చేస్తున్నారని ప్రతిపక్ష డెమోక్రాట్లు విమర్శిస్తున్నారు. ఈ విధంగా అటు యుద్ధ క్షేత్రంలోనూ, ఇటు దౌత్య మరియు ఆర్థిక రంగాలలోనూ అనిశ్చితి కొనసాగుతూనే ఉంది. కాగా సంఘర్షణను ముగించేందుకు ముందుకు తెచ్చిన 9 పాయింట్ల ప్రతిపాదనలకు ప్రతిస్పందనగా 14 పాయింట్లతో కొత్త శాంతి ప్రణాళికను సమర్పించింది. ఈ ప్రతిపాదనలో, ాావఝఅశీఅ సహా మొత్తం ప్రాంతంలో యుద్ధాన్ని పూర్తిగా నిలిపివేయాలని టెహ్రాన్ స్పష్టం చేసింది. అమెరికా సూచించిన తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణను ఇరాన్ తిరస్కరించింది. దాని బదులుగా, 30 రోజుల్లోపే శాశ్వతంగా యుద్ధం ముగిసేలా సమగ్ర ఒప్పందం కావాలని డిమాండ్ చేసింది. అలాగే భవిష్యత్తులో తమపై ఎలాంటి దాడులు జరగకుండా స్పష్టమైన భద్రతా హామీలు ఇవ్వాలని కోరింది. ఇదే సమయంలో, సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ఉన్న అమెరికా బలగాలను ఉపసంహరించుకోవాలని కూడా ఇరాన్ డిమాండ్ చేసింది. విదేశాల్లో నిలిపివేసిన తమ ఆస్తులను విడుదల చేయాలని, తమపై విధించిన ఆర్థిక ఆంక్షలను ఎత్తివేయాలని ప్రతిపాదనల్లో పేర్కొంది. యుద్ధం వల్ల కలిగిన నష్టానికి పరిహారం చెల్లించాలని కూడా ఇరాన్ తన ప్రతిపాదనలో స్పష్టం చేసింది.

17 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రయాణం స్టాక్ మార్కెట్లోకి దూసుకొస్తున్న పీఆర్ దిగ్గజం!

వ్యాల్యూ 360 కమ్యూనికేషన్స్ స్టాక్ మార్కెట్ ప్రయాణం ఈ సోమవారం, మే 4 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఈ సంస్థ తన ఇనీషియల్ పబ్లిక్ ఆఫరింగ్ ను బీఎస్‌ఈ ఎస్‌ఎంఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌పై లాంచ్ చేస్తోంది. ఢిల్లీలో ఒక చిన్న సంస్థగా ప్రస్థానాన్ని మొదలుపెట్టిన 17 ఏళ్ల తర్వాత, ఈ స్థాయికి చేరుకోవడం విశేషం. భారత స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఒక సర్వీస్ బేస్డ్ కంపెనీ ఇలా పబ్లిక్ ఇష్యూకి రావడం చాలా అరుదైన విషయమని చెప్పాలి. ఎటువంటి బయటి పెట్టుబడులు లేకుండా ఎదిగిన ఈ సంస్థ, నేడు భారతదేశంలోనే అగ్రగామి పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పవర్‌హౌస్‌గా అవతరించింది. వ్యవస్థాపకులు కునాల్ కిషోర్, గౌరవ్ పాత్ర మొదటి నుంచి ఈ సంస్థను ఎంతో దార్శనికతతో నడిపించారు. సర్వీస్ రంగంలోని కంపెనీలు కూడా భారీ సంపదను సృష్టించగలవని వీరు నిరూపించారు. ఒక చిన్న ఆఫీసు నుంచి మొదలైన వీరి ప్రయాణం నేడు ఎంతోమంది ప్రాంతీయ పారిశ్రామికవేత్తలకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తోంది. వ్యాల్యూ 360 ఐపీఓ: కీలక వివరాలు ఇవే.. వ్యాపార విస్తరణ, మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదల కోసం ఈ లిస్టింగ్ ద్వారా నిధులను సేకరించాలని కంపెనీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సాధారణంగా పీఆర్ ఏజెన్సీలు స్టాక్ మార్కెట్‌లోకి రావడం చాలా అరుదని మార్కెట్ నిపుణులు గమనిస్తున్నారు. ఢిల్లీ ప్రాంతంలోని ఇతర సర్వీస్ స్టార్టప్‌లకు ఇది ఒక కొత్త బెంచ్‌మార్క్‌ను సెట్ చేస్తోంది. బలమైన ఆర్థిక రికార్డుతో ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ ఇన్వెస్టర్లను ఆకర్షించాలని కంపెనీ భావిస్తోంది. రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు లాట్ సైజువివరాలను జాగ్రత్తగా గమనించాలి. చిన్న ఇన్వెస్టర్లు కూడా ఈ ఐపీఓలో పాల్గొనేలా ప్రతి లాట్‌లో నిర్ణీత సంఖ్యలో షేర్లను కేటాయించారు. అయితే, బిడ్ దాఖలు చేసే ముందు రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లను కూడా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించడం ముఖ్యం. కంపెనీ చరిత్రపై సరైన రీసెర్చ్ చేయడం వల్ల ఇన్వెస్టర్లు సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలుగుతారు. ాాంజవతీఅంవఎవత్ ఇన్వెస్టర్లు ఐపీఓ టైమ్‌లైన్, ప్రైస్ లిమిట్స్ గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ వారం సబ్‌స్క్రైబ్ చేసుకోవాలనుకునే వారి కోసం ముఖ్యమైన తేదీలు, ఇష్యూ స్ట్రక్చర్ కింద ఇవ్వబడ్డాయి. సబ్‌స్క్రిప్షన్ విండో ఓపెన్ అయ్యేలోపు ఇన్వెస్టర్లు తమ డీమ్యాట్ ఖాతాలను సిద్ధం చేసుకోవడం మంచిది. ఈవెంట్ వివరాలు ముఖ్య సమాచారం ఐపీఓ ప్రారంభ తేదీ మే 4, 2026 లిస్టింగ్ ఎక్స్ఛేంజ్ బీఎస్‌ఈ ఎస్‌ఎంఈ బిజినెస్ మోడల్ పీఆర్ మరియు కమ్యూనికేషన్స్ ప్రధాన కార్యాలయం న్యూఢిల్లీ, ఇండియా స్థాపించిన సంవత్సరం 2009 కేవలం అంకెలే కాదు, ఈ ఐపీఓ ఎంతోమంది నమ్మకమైన ఉద్యోగుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపనుంది. కంపెనీలో ఈక్విటీ కలిగిన పాత ఉద్యోగులకు లిస్టింగ్ ద్వారా మంచి లాభాలు చేకూరనున్నాయి. వారి కష్టానికి ఇది ఒక గొప్ప బహుమతి అని చెప్పవచ్చు. కార్పొరేట్ విజయాల్లో ఉద్యోగులకు కూడా భాగస్వామ్యం ఉంటుందనే విషయాన్ని ఈ వ్యాల్యూ 360 స్టోరీ చాటిచెబుతోంది. వ్యాల్యూ 360 కమ్యూనికేషన్స్ వృద్ధి వ్యూహం ఐపీఓ ద్వారా సేకరించిన నిధులను డిజిటల్ టూల్స్ అప్‌గ్రేడ్ చేయడానికి ఉపయోగించాలని మేనేజ్‌మెంట్ ప్లాన్ చేస్తోంది. సాంప్రదాయ కమ్యూనికేషన్ పద్ధతులకు అత్యాధునిక టెక్నాలజీని జోడించాలని వారు భావిస్తున్నారు. గ్లోబల్ మీడియా రంగంలో పోటీని తట్టుకుని, దీర్ఘకాలిక వృద్ధిని సాధించడానికి ఈ పెట్టుబడులు ఎంతో కీలకం. లిస్టింగ్ తర్వాత కూడా డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌పైనే కంపెనీ ప్రధానంగా దృష్టి సారించనుంది. ఈ పరిణామం ఇతర చిన్న ఏజెన్సీలకు కూడా స్ఫూర్తినిస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. స్పెషలైజ్డ్ సర్వీస్ మోడల్‌తో కూడా అద్భుతమైన ఆర్థిక వృద్ధిని సాధించవచ్చని ఇది నిరూపించింది. ఢిల్లీకి చెందిన ఈ సంస్థ తన రంగంలోని ఇతర కంపెనీలకు ఒక గట్టి పోటీని ఇస్తోంది. ఈ ఐపీఓ విజయవంతమైతే, భారతదేశంలో మరిన్ని ప్రొఫెషనల్ సర్వీస్ కంపెనీలు లిస్టింగ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం భారత మార్కెట్‌లో ఉన్న సానుకూల వాతావరణం ఈ ఐపీఓకు కలిసొచ్చే అంశం. ఎమర్జింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లు చిన్న కంపెనీలకు పెద్ద ఎత్తున గుర్తింపునిస్తున్నాయి. వ్యాల్యూ 360 కూడా స్పష్టమైన రోడ్‌మ్యాప్‌తో ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుంటోంది. స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్‌లో లిస్టింగ్ అవ్వడం వల్ల కంపెనీ బ్రాండ్ వాల్యూ మరింత పెరగనుంది. బిడ్డింగ్ ప్రారంభం కావడంతో అందరి దృష్టి ఇప్పుడు మార్కెట్ డిమాండ్, లిస్టింగ్ గెయిన్స్‌పైనే ఉంది. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల కష్టానికి దక్కిన ఫలితంగా ఈ ఐపీఓను చూడవచ్చు. ఇన్వెస్టర్లు, ఉద్యోగులు అందరూ ట్రేడింగ్ బెల్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ సర్వీస్ జెయింట్‌కు మార్కెట్ నుంచి ఎలాంటి స్పందన వస్తుందో చూడాలి.

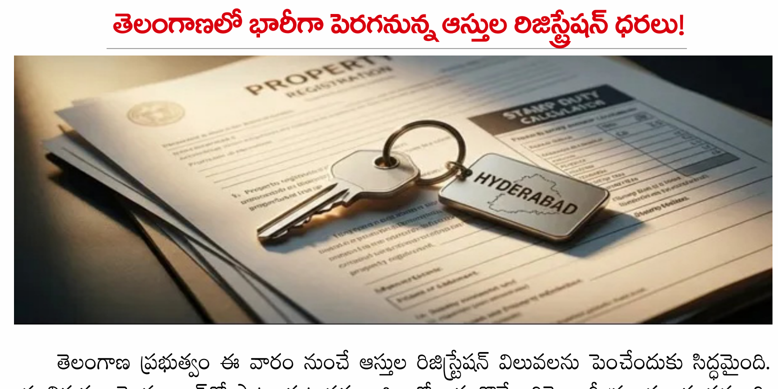
కాగ్నిజెంట్ సంచలన నిర్ణయం 4,000 మందిపై వేటు

20,000 మందికి బంపర్ ఆఫర్!

ప్రముఖ ఐటీ దిగ్గజం కాగ్నిజెంట్ తన ఉద్యోగుల వ్యవస్థలో భారీ మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. సుమారు 3,500 నుంచి 4,000 మంది మిడ్-లెవల్ ఉద్యోగులపై వేటు వేస్తూనే, మరోవైపు భారత్‌లో 20,000 మంది ఫ్రెషర్లను నియమించుకోవాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. భారత ఐటీ రంగంలో వస్తున్న పెను మార్పులకు ఇది నిదర్శనం. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా టెక్కీలు తక్షణమే సిద్ధం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన యువ శక్తిని పెంచుకోవడమే ఈ వ్యూహం వెనుక ఉన్న అసలు ఉద్దేశం. ఖర్చులను తగ్గించుకుంటూ, వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్న డిజిటల్ విభాగాలపై దృష్టి సారించాలని కంపెనీ భావిస్తోంది. ప్రపంచ ఆర్థిక అనిశ్చితి మధ్య లాభాలను పెంచుకోవడానికి ఈ పునర్వ్యవస్థీకరణ దోహదపడుతుంది. ఈ కీలక మార్పులన్నింటికీ భారత్ ప్రధాన కేంద్రంగా ఉంది. తమ కెరీర్ భద్రతపై ఉద్యోగులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కాగ్నిజెంట్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాలు ఇతర ఐటీ కంపెనీల నియామక ప్రక్రియలపై కూడా ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. కాగ్నిజెంట్ లేఆఫ్స్.. ఫ్రెషర్ల నియామక వ్యూహం ఇదే! ప్రస్తుతం కంపెనీలో జరుగుతున్న మార్పుల వల్ల మిడ్-లెవల్ మేనేజర్లపై తీవ్ర ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ కారణంగా చాలా ఉద్యోగాలు ఆటోమేట్ అవుతున్నాయి లేదా వాటి అవసరం లేకుండా పోతోంది. ఇది కేవలం కాగ్నిజెంట్‌కే పరిమితం కాలేదు, మొత్తం ఐటీ రంగాన్నే కుదిపేస్తోంది. గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో పోటీని తట్టుకోవాలంటే ఇలాంటి వ్యూహాత్మక మార్పులు తప్పవని కంపెనీ భావిస్తోంది. దీనివల్ల జనరేటివ్ ఏఐ వంటి భవిష్యత్ టెక్నాలజీలపై పెట్టుబడి పెట్టే అవకాశం లభిస్తుంది. 20,000 మంది ఫ్రెషర్లను తీసుకోవాలనే నిర్ణయం యువ ప్రతిభకు పెద్దపీట వేస్తోంది. అనుభవజ్ఞులైన వారితో పోలిస్తే ఫ్రెషర్ల వల్ల కంపెనీకి ఖర్చు తగ్గుతుంది. పనితీరును మెరుగుపరుస్తూనే ఖర్చులను నియంత్రించడానికి ఈ 'టాలెంట్ పిరమిడ్' పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. త్వరలోనే భారత్‌లో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్ పుంజుకునే అవకాశం ఉంది. గ్రాడ్యుయేట్లు ఇప్పటికే ఈ అవకాశాల కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. ాాశీషవతీవం దీఎ భారత ఐటీ ఉద్యోగాలు, జీతాల పెంపుపై ప్రభావం భారత ఐటీ హబ్‌లలో లాటరల్ హైరింగ్ (అనుభవజ్ఞుల నియామకం) గణనీయంగా తగ్గుతోంది. కంపెనీలు కొత్త ప్రాజెక్టుల కోసం అంతర్గత ప్రతిభను, ఫ్రెషర్లను ఎక్కువగా నమ్ముకుంటున్నాయి. ఈ మార్పు వల్ల ప్రస్తుత ఉద్యోగుల జీతాల పెంపు, వేరియబుల్ పేపై ప్రభావం పడవచ్చు. బెంచ్ పీరియడ్‌లో ఉన్న వారి సంఖ్యను తగ్గించేందుకు కంపెనీలు కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. ఈ క్లిష్ట సమయంలో ఉద్యోగం కాపాడుకోవాలంటే మెరుగైన పనితీరు కనబరచడం తప్పనిసరి. ప్రస్తుత ఐటీ రంగంలో ఎంట్రీ లెవల్, మిడ్-లెవల్ ఉద్యోగాల మధ్య స్పష్టమైన వ్యత్యాసం కనిపిస్తోంది. కాగ్నిజెంట్ ప్రాధాన్యతలు ఎలా మారుతున్నాయో కింది డేటా ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. భవిష్యత్ వృద్ధి కోసం సంస్థను మరింత పటిష్టంగా మార్చడమే ఈ వ్యూహం లక్ష్యం. సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో ఉన్నవారు ఈ గణాంకాలను గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఉద్యోగుల విభాగం ప్రణాళిక ప్రధాన లక్ష్యం మిడ్-లెవల్ ఉద్యోగాలు 4,000 ఉద్యోగాల తొలగింపు లాభాల పెంపు (మార్జిన్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్) ఫ్రెషర్లు 20,000 మంది నియామకం పిరమిడ్ ఆప్టిమైజేషన్ ప్రధాన కేంద్రం ఇండియన్ సర్వీస్ హబ్స్ ఖర్చుల నియంత్రణ ఈ మార్పులకు ప్రధాన కారణం ఏఐ ఆధారిత ఆటోమేషన్. జనరేటివ్ ఏఐ రంగంలో ముందంజలో ఉండటానికి కాగ్నిజెంట్ భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతోంది. పనులు ఆటోమేట్ అవుతుండటంతో, పాత పద్ధతుల్లో చేసే ఉద్యోగాల అవసరం తగ్గుతోంది. ఈ టెక్నాలజీ విప్లవం ఐటీ కంపెనీల పనితీరును మార్చేస్తోంది. మార్కెట్‌లో నిలదొక్కుకోవాలంటే ఉద్యోగులు ఏఐ టూల్స్‌ను వాడటం నేర్చుకోవాలి. టీసీఎస్, ఇన్ఫోసిస్ వంటి ఇతర ఐటీ దిగ్గజాలు కూడా ఈ ట్రెండ్‌ను గమనిస్తున్నాయి. కేవలం ఉద్యోగుల సంఖ్యను పెంచుకుంటూ పోవడం కంటే, ప్రతి ఉద్యోగి ఉత్పాదకత పెంచడంపైనే కంపెనీలు దృష్టి పెడుతున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో ఐటీ రంగంలో పోటీ ఇలాగే ఉండబోతోంది. పాత నియామక పద్ధతుల స్థానంలో నైపుణ్యం ఆధారిత నియామకాలు వస్తున్నాయి. భారత ఐటీ ఉద్యోగాల భవిష్యత్తు.. బెంచ్ మేనేజ్‌మెంట్ వేరియబుల్ పే విషయంలో టెక్కీల్లో ఆందోళన నెలకొంది. టెక్నాలజీపై పెట్టుబడుల కోసం తమ ప్రయోజనాలను తగ్గిస్తారేమోనని చాలామంది భయపడుతున్నారు. అయితే, దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాల కోసం ఈ మార్పులు తప్పవని కంపెనీ అంటోంది. బెంచ్ మేనేజ్‌మెంట్ ఇప్పుడు సీనియర్ లీడర్లకు సవాలుగా మారింది. ఖాళీగా ఉండే సమయాన్ని తగ్గించడం ద్వారా సంస్థ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచాలని చూస్తున్నారు. అనుభవజ్ఞులైన ఉద్యోగులు కొత్త టెక్నాలజీల్లో నైపుణ్యం పెంచుకోవాలని కంపెనీ సూచిస్తోంది. ఈ గడ్డు కాలాన్ని అధిగమించాలంటే అప్‌స్కిల్లింగ్ ఒక్కటే మార్గం. ఏఐ టూల్స్‌పై పట్టు సాధించిన వారికి మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుంది. ఇప్పుడు జాబ్ మార్కెట్ చాలా సెలెక్టివ్‌గా మారింది. నిరంతరం నేర్చుకోవడం అనేది ఇప్పుడు ఆప్షన్ కాదు, కెరీర్‌లో ఎదగడానికి అది ఒక అవసరం. భారత ఐటీ రంగంలో వస్తున్న మార్పులు పనితీరును మెరుగుపరిచే దిశగా సాగుతున్నాయి. కాగ్నిజెంట్ ప్లాన్ ఒకవైపు నాయకత్వ స్థాయిలో మార్పులు చేస్తూనే, మరోవైపు ఫ్రెషర్లకు భారీగా అవకాశాలు కల్పిస్తోంది. మిడ్-లెవల్ ఉద్యోగులకు ఇది కష్టకాలమే అయినా, ఫ్రెషర్లకు మాత్రం ఇది ఒక మంచి అవకాశం. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మారడమే విజయానికి సూత్రం. ఐటీ రంగం ఇప్పుడు సరికొత్త ఆవిష్కరణలు, పొదుపు మంత్రంతో ముందుకు సాగుతోంది.

సొంతింటి కల ఇక భారమేనా

తెలంగాణలో భారీగా పెరగనున్న ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్ ధరలు!



తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ వారం నుంచే ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్ విలువలను పెంచేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ నిర్ణయం హైదరాబాద్‌తో పాటు చుట్టుపక్కల జిల్లాల్లో ఇళ్లు కొనేవారిపై భారీ ప్రభావం చూపనుంది. స్టాంప్ డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజుల లెక్కింపునకు మార్కెట్ విలువే ప్రాతిపదిక కావడంతో, ఇకపై ఆస్తుల కొనుగోలు ఖర్చు గణనీయంగా పెరగనుంది.నివాస, వాణిజ్య, వ్యవసాయ భూములకు సంబంధించి కొత్త ధరల పట్టికను అధికారులు ఇప్పటికే ఖరారు చేశారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్‌లోని ప్రైమ్ ఏరియాల్లో ప్రభుత్వ ధరలు భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉందని సమాచారం. గత కొన్నేళ్లుగా నగరంలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం శరవేగంగా వృద్ధి చెందడమే ఈ మార్పునకు ప్రధాన కారణం. ప్రస్తుతం చాలా ప్రాంతాల్లో మార్కెట్ ధరలు ప్రభుత్వ ధరల కంటే ఎంతో ఎక్కువగా ఉన్నాయి.హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్: పెరగనున్న మార్కెట్ విలువలుసాధారణంగా మార్కెట్ ధరలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వ రేట్లను సవరించడం సహజం. దీనివల్ల ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయం పెరిగి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, సంక్షేమ పథకాలకు నిధులు సమకూరుతాయి. అయితే, సొంతింటి కల కంటున్న మధ్యతరగతి ప్రజలపై ఇది నేరుగా ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతుంది.ఆస్తి విలువ ఆధారంగానే స్టాంప్ డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులను శాతాల్లో లెక్కిస్తారు. మార్కెట్ విలువ కేవలం ఐదు శాతం పెరిగినా, జేబు నుంచి అదనంగా వేల రూపాయలు చెల్లించాల్సి వస్తుంది. కోటి రూపాయల విలువైన ఆస్తిపై ఈ పెంపు లక్షల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ మార్పుల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర రాజధాని పరిధిలోని రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాల వద్ద జనం రద్దీ ఒక్కసారిగా పెరిగింది.పెరిగిన రద్దీని తట్టుకోవడానికి సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలు అదనపు సమయం పనిచేస్తున్నాయి. కొత్త ధరలు అమలులోకి రాకముందే రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేసుకోవాలని కొనుగోలుదారులు ఆరాటపడుతున్నారు. బిల్డర్లు కూడా తమ క్లయింట్లను త్వరగా పేమెంట్స్ పూర్తి చేయాలని కోరుతున్నారు. మే మొదటి వారం రియల్ ఎస్టేట్ లావాదేవీలకు అత్యంత కీలకంగా మారింది.కొనుగోలుదారులపై రిజిస్ట్రేషన్ విలువల పెంపు ప్రభావంఈ పెంపు కేవలం రిజిస్ట్రేషన్ ఖర్చులకే పరిమితం కాదు. ఇది హోమ్ లోన్ మొత్తం, నెలవారీ ఈఎంఐలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణంగా బ్యాంకులు ప్రభుత్వ రిజిస్ట్రేషన్ విలువ ఆధారంగానే లోన్ ఇస్తాయి. బేస్ వాల్యూ పెరగడం వల్ల లోన్ అవసరాలు కూడా పెరుగుతాయి.గచ్చిబౌలి, మాదాపూర్, ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ వంటి ప్రాంతాల్లో ధరలు ఎప్పుడో ఆకాశాన్ని తాకాయని, ఈ సవరణ ఎంతో కాలంగా పెండింగ్‌లో ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రభుత్వం రెండేళ్ల క్రితమే ఈ రేట్లను సవరించింది. తాజా అప్‌డేట్‌తో ప్రభుత్వ ఆదాయం ప్రస్తుత మార్కెట్ ట్రెండ్స్‌కు అనుగుణంగా మారుతుంది.కొనుగోలుదారులు తమ బడ్జెట్‌ను మరోసారి లెక్కించుకోవడం మంచిది. పెరిగిన రిజిస్ట్రేషన్ ఖర్చుల గురించి లీగల్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ లేదా బిల్డర్లను సంప్రదించి స్పష్టత తెచ్చుకోవాలి. కొత్త స్లాబ్ రేట్లపై అవగాహన ఉంటేనే సరైన ఆర్థిక నిర్ణయం తీసుకోగలరు.ధరల పెంపు వల్ల లావాదేవీలు తాత్కాలికంగా తగ్గే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అయితే, హైదరాబాద్‌లో ఐటీ నిపుణుల నుంచి ఇళ్లకు ఉన్న డిమాండ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. దీర్ఘకాలంలో ఆస్తి విలువ పెరగడం వల్ల ఈ ప్రారంభ ఖర్చులు పెద్ద సమస్య కాకపోవచ్చు. దీనికి సంబంధించి అధికారిక నోటిఫికేషన్లు త్వరలోనే సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు చేరనున్నాయి.

తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు సమగ్ర న్యాయం చేయాలి

- జూన్ 21న తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం
- ఉద్యమకారులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలి
- ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం ఇంచార్జ్ డాక్టర్ కావటి సతీష్ యాదవ్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఉద్యమకారుడికి గుర్తింపు, గౌరవం, సంక్షేమం కల్పించే విధంగా ప్రభుత్వం సమగ్ర విధానాన్ని రూపొందించాలని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఇంచార్జ్ డా. కావటి సతీష్ యాదవ్ కోరారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 2009లో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ జేఏసీ కన్వీనర్‌గా పనిచేస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జరిగిన అనేక ఉద్యమాల్లో పాల్గొన్నానని, ప్రస్తుతం తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం రాష్ట్ర చైర్మన్ డాక్టర్ పిడమర్తి రవి ఆధ్వర్యంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఇన్‌చార్జ్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నానని తెలిపారు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా, ముఖ్యంగా పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొన్న ఉద్యమకారులను గుర్తించి జిల్లా కమిటీ ఏర్పాటు చేయడం, వారి వివరాలను సేకరించడం, ఉద్యమంలో విశేషంగా పనిచేసిన వారిని సంఘంలో భాగస్వాములను చేయడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 21న హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరా పార్క్ వద్ద తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ఉద్యమకారులు పెద్దఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం యువకులు, విద్యార్థులు, రైతులు, కార్మికులు, సింగరేణి ఉద్యోగులు, న్యాయవాదులు, పాత్రికేయులు, కవులు, కళాకారులు తదితర వర్గాల ప్రజలు తమ జీవితాలను పణంగా పెట్టి పోరాడారని గుర్తుచేశారు. అయితే రాష్ట్ర ఏర్పాటు అనంతరం ఉద్యమంలో పాల్గొన్న అన్ని వర్గాలకు సముచిత న్యాయం జరగలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు 250 గజాల స్థలం, పెన్షన్ తదితర సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిందని, ఆ హామీల అమలు కోసం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వం తెలంగాణ ఉద్యమకారులను గుర్తించేందుకు ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేయడాన్ని స్వాగతిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కమిటీ జూన్ 4న అఖిలపక్ష సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించడం కూడా సానుకూల పరిణామమని పేర్కొన్నారు. ఉద్యమకారులను గుర్తించే ప్రక్రియలో ఎలాంటి వివక్ష లేకుండా విద్యార్థులు, యువకులు, రైతులు, కవులు, కళాకారులు, సింగరేణి కార్మికులు, న్యాయవాదులు, పాత్రికేయులు తదితర అన్ని వర్గాలకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కాలయాపన చేయకుండా నిర్దిష్ట గడువులో ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా 250 గజాల స్థలం, పెన్షన్‌తో పాటు ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు, ఆరోగ్య బీమా, ప్రమాద బీమా, ఉపాధి అవకాశాలు వంటి సంక్షేమ చర్యలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో ఉద్యమకారులకు అమలవుతున్న పథకాలను అధ్యయనం చేసి తెలంగాణలో కూడా అమలు చేయాలని కోరారు. రేపటి నుంచి పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తున్నామని, ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ తమ పేర్లను నమోదు చేసుకుని సంఘం కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని డా. కావటి సతీష్ యాదవ్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ మొలుగూరి కమల్, అప్పనపేట మాజీ సర్పంచ్ అరె తిరుపతి, సామాజిక ఉద్యమకారుడు కొంకటి లింగమూర్తి, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు కటకం హర్షవర్ధన్, గంగుల నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మధిర నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా సేవా మార్గంగా నవ శకం

- నవ శకం వ్యవస్థాపకులు మేకల రమేష్
- నవ శకం మధిర నియోజకవర్గ కార్యాలయం నూతనంగా ప్రారంభం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి, మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్): నవ శకం మధిర నియోజకవర్గ, కార్యాలయాన్ని మధిర పట్టణంలో ఆదివారం నాడు ప్రారంభించారు, ఈ సందర్భంగా నవ శకం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మేకల రమేష్ మాట్లాడుతూ నవ శకం కార్యాచరణ ప్రకటించారు. మధిర నియోజకవర్గం లో ఉన్న అన్ని మండల కేంద్రాలలో నవ శకం కార్యాలయాలు ప్రారంభిస్తాం నియోజకవర్గంలో ఉన్న అన్ని గ్రామాలలో నవ శకం కమిటీలను, ఏర్పాటు చేస్తాం నియోజకవర్గంలో ఉన్న, గ్రామంలో వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేస్తాం నియోజకవర్గంలో అవకాశాలు ఉన్న అన్ని మండల కేంద్రాలలో వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తాం పేదరికంలో ఉన్న విద్యార్థులకు మా వంతు ఎంతో కొంత సహాయం చేస్తాం వైద్య పరంగా పేదరికంలో ఉన్న వారికి ఎంతో కొంత ఆర్థికంగా సహకరిస్తాం ప్రతి మండల కేంద్రంలో ఉన్న నవ శకం కార్యాలయంలో, రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తాం ప్రతి మండలంలో నూతనంగా గెలిచిన సర్పంచులకు, సన్మాన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తాం, ప్రతి మండలంలో గెట్ టుగెదర్లు ఏర్పాటు చేస్తా ముఖ్యంగా విద్యా వైద్య పరంగా ప్రజలకు సహాయకంగా ఉంటాం మరింత నియోజవర్గం గ్రామ గ్రామాన సేవా కార్యక్రమాలతో ముందడుగులోనికి నవ శకం సిద్ధంగా ఉందంటూ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నవ శకం ఎరుపాలెం మండల అధ్యక్షులు, మారబత్తుల మోహన్ రావు, సంకుర్తి శ్యామ్, పవన్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బస్ డిపో పనులను త్వరలో ప్రారంభిస్తాం

- రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్
- ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త ఆర్టీసీ బస్సుల కొనుగోలు
- ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది
- పెద్దపల్లి బస్ డిపో స్థలాన్ని పరిశీలించిన రాష్ట్ర మంత్రులు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఆర్టీసీ బస్ డిపో పనులను వేగవంతం చేసి త్వరలోనే ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటు న్నామని రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రతిపాదిత బస్ డిపో స్థలాన్ని రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఐటీ, పరిశ్రమలు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, ప్రభుత్వ విప్ విజయ రమణా రావుతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ విప్ విజయ రమణారావు, సీనియర్ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు విజ్ఞప్తి మేరకు ముఖ్యమంత్రి పెద్దపల్లికి ఆర్టీసీ బస్ డిపోను మంజూరు చేశారని తెలిపారు. బస్ డిపో పనులు కొంత ఆలస్యమైనప్పటికీ ప్రస్తుతం వాటిని వేగవంతం చేసి త్వరలో ప్రారంభించేందుకు చర్యలు చేపట్టామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు బస్సు కనెక్టివిటీని మరింత మెరుగుపరిచే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత గ్రామాలకు ఆర్టీసీ బస్సులు నడపాలనే డిమాండ్ పెరిగిందని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త ఆర్టీసీ బస్సుల కొనుగోలు ప్రక్రియ కూడా కొనసాగుతోందని, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలో ఆర్టీసీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీ కార్మికులకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. కార్మికులకు ఉన్న అపోహలను తొలగించుకోవాలని సూచించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వంలో ఐదుగురు మంత్రులు, సీనియర్ అధికారులు, 40 మంది ఆర్టీసీ ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపి కార్మికులకు 11 శాతం పీఆర్సీ మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీ గుర్తింపు కార్మిక సంఘ ఎన్నికలు త్వరలో నిర్వహించనున్నామని, ఎన్నికైన ప్రతినిధులతో చర్చించి భవిష్యత్తులో ఆర్టీసీ విలీన ప్రక్రియను చేపట్టనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. విలీన ప్రక్రియలో ఎలాంటి వివాదాలు, అడ్డంకులు తలెత్తకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని, కార్మికులు అనవసర ఆందోళన చెందవద్దని మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వరి కోయలు పంట అవశేషాలను కాల్చవద్దు: సిఐ. రాంనర్సింహారెడ్డి

ధర్మపురి, మే 31, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి మండలంలోని రైతులు వరి కోత అనంతరం పొలాల్లో మిగిలిన వరి కోయలు మరియు ఇతర పంట అవశేషాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కాల్చవద్దని ధర్మపురి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎ. రాం నర్సింహారెడ్డి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం సిఐ రాం నర్సింహారెడ్డి ప్రెస్ నోట్ విడుదల చేశారు. పంట అవశేషాలను కాల్చడం వల్ల గాలి కాలుష్యం తీవ్రంగా పెరిగి ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు మరియు శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి ఇబ్బందులు కలుగుతాయని అందులో పేర్కొన్నారు. అలాగే మంటలు అదుపు తప్పి పక్కనే ఉన్న పొలాలకు వ్యాపించడం వల్ల ఇతర రైతుల పంటలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందన్నారు. అలాగే పొలాల సమీపంలో ఉన్న ఇళ్లు, గడ్డి వాములు, విద్యుత్ స్తంభాలు మరియు ఇతర ఆస్తులకు కూడా మంటలు వ్యాపించి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం సంభవించే అవకాశం ఉందని సిఐ హెచ్చరించారు. కొన్నిసార్లు రహదారులపై పొగ వ్యాపించడం వల్ల వాహనదారులకు దృష్టి సమస్యలు ఏర్పడి రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం కూడా ఉంటుందని తెలిపారు. వరి కోయలను కాల్చడం వల్ల భూమిలోని సేంద్రియ పదార్థాలు, ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మజీవులు నశించి భూసారం తగ్గిపోతుందని, దీని ప్రభావం భవిష్యత్ పంటల దిగుబడిపై పడుతుందని వివరించారు. కాబట్టి రైతులు వరి అవశేషాలను సేంద్రియ ఎరువుల తయారీకి, పశువుల మేతకు లేదా ఇతర వ్యవసాయ అవసరాలకు వినియోగించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సూచించారు. ప్రజల ప్రాణాలు, ఆస్తులు మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి పంట అవశేషాలను కాల్చకుండా సహకరించాలని కోరారు. నిర్లక్ష్యంగా పంట అవశేషాలను కాల్చి ఇతరులకు నష్టం కలిగించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉందని సిఐ రాం నర్సింహారెడ్డి హెచ్చరించారు.

గో టు విలేజ్ - మాదిగ పల్లెలకు తరలిరండి

కేశవపట్నం, మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా కేశవపట్నం మండలం లింగాపూర్ ఎస్సీ కాలనీలో ఎంఆర్పిఎస్ మండల అధికార ప్రతినిధి కోడూరి మహేష్ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఎంఆర్పిఎస్ రాష్ట్ర ప్రచార కార్యదర్శి ఆడపు నర్సయ్య హజరై మాట్లాడుతూ.... పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో 30 ఏళ్ళు పోరాడి సాధించుకున్న ఎస్సీ వర్గీకరణ ఫలాలను మాదిగ జాతి బిడ్డలు అందిపుచ్చుకునేలా వారిని చైతన్యం చేయడానికి మందకృష్ణ మాదిగ కార్యాచరణలో భాగంగా జూలై 05 వరకు నిర్వహిస్తున్న గో టు- విలేజ్ మాదిగ పల్లెలకు తరలి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ఎంఆర్పిఎస్ గ్రామ నూతన కమిటీని ఎన్నుకోగా గ్రామాధ్యక్షుడిగా క్యాదాసి అంజి మాదిగ, ఉపాధ్యక్షుడిగా కనకం హరీష్ మాదిగ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పసుల రాజు మాదిగ, సహాయ కార్యదర్శిగా మామిడి ప్రజ్వల్ మాదిగ, కోశాధికారిగా మోరె రంజిత్ మాదిగ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైయ్యారు.మండల ఇంచార్జీ దేవునూరి రవీందర్, మోరే పావని,చల్లూరి సతీష్ ,సందెల రాజకుమార్, చల్లూరి నవీన్, శ్రీనివాస్, జెశ్వంత్, చరణ్, శేషు మాదిగ మహిళలు అధిక సంఖ్యలో సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

మద్దికుంటలో ఘనంగా పోచమ్మ బోనాలు

మానకొండూర్,మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం మద్దికుంటలో నిర్వహించనున్న శ్రీరేణుకా ఎల్లమ్మ పట్నాల ఉత్సవాలు ఆదివారం పోచమ్మ బోనాలతో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. గౌడ మహిళలు బోనాలు నెత్తిన పెట్టుకొని డప్పుచప్పుల్లు, శివసత్తుల పూనకాలు, బైండ్ల పూజారుల విన్యాసాలతో ఊరిగింపు నిర్వహించారు. పోచమ్మకు నైవేద్యం సమర్పించి పిల్లాపాపలను సల్లగ చూసి, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పాడి పంటలు బాగా పండాలని కోరుకుంటూ మహిళలు మొక్కులు చెల్లించుకోగా గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది.గౌడ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్లగొండ తిరుపతి గౌడ్, నియోజకవర్గ ఇంచార్జి గోపాగోని నవీన్ గౌడ్,కరీంనగర్ రూరల్ మండలాధ్యక్షుడు బుస శ్రీనివాస్ గౌడ్, స్థానిక సర్పంచ్ బుర్ర శ్రీధర్ గౌడ్, సంఘ గ్రామాధ్యక్షుడు కేక్కర్ల వెంకటేశం గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ కొత్తూరి జగన్ గౌడ్ సంఘ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో బోనాల వేడుకలో పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఘనంగా ఎమ్మెల్సీ తాత మధు జన్మదిన వేడుక....

మధిర ప్రతినిధి మే 31 (ది క్రైమ్ న్యూస్) : బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి శాసనమండలి సభ్యులు తాత మధు సూదన్ , ఆఇ జన్మదిన సందర్భంగా మధిర బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆఫీసు నందు ఆదివారం నాడు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పార్టీ కార్యాలయంలో కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలు కార్యకర్తలు నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆకలియుగం నాయకులు దైవం వెంకటేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో ఆ సాయినాధుని కృపతో నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఉన్నత స్థానానికి ఎదగాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు పల్లపోతు వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, మండల అధ్యక్షులు రావూరి శ్రీనివాసరావు, సొసైటీ చైర్మన్, బిక్కి ప్రసాద్, కౌన్సిలర్ అప్పారావు, మున్సిపల్ మాజీ కో ఆప్షన్ కోటారి రాఘవరావు, మాజీ ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ రంగశెట్టి కోటేశ్వరావు టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు ఉమామహేశ్వర్ రెడ్డి, పలువురు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడి కుటుంబానికి రూ. లక్ష ఆర్థిక సహాయం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఇటీవల అకాల మరణం చెందిన పెద్దపల్లి మండలం రంగాపూర్ పాఠశాల ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు, పిఆర్టీయుటిఎస్ సంఘ క్రీయాశీలక సభ్యుడు కల్వల శ్రీనివాస్ కుటుంబానికి సంఘం తరపున చేయూత నందించారు. సంఘం రాష్ట్ర సంక్షేమ నిధి నుండి రూ. లక్ష ఆర్థిక సహాయాన్ని చెక్ రూపంలో అందజేశారు. మృతుని సతీమణి ధనలక్ష్మికి ఆదివారం చెక్కును అందించారు. కల్వల శ్రీనివాస్ సంఘానికి చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో సంఘం పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు గండు కృష్ణమూర్తి, కానిగంటి శ్రీనివాస్, పెద్దపల్లి మండల శాఖ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు మెతుకు తిరుపతి, లక్కర్స్ రాములు, రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు చిలువేరు సదాశివ, నీలం నరేందర్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఓల్లే శ్రీనివాస్, జిల్లా నాయకులు కాసార్ల శ్రీనివాస్, కజ్జం రాజు, దొమ్మటి రాజేందర్, కర్నె రాజు, తాళ్ల నరేందర్, సతీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన కరీంనగర్ బిజెపి శిక్షణ తరగతులు

● 2 రోజులు 12 సెషన్స్ కీలక నేతల దిశా నిర్దేశం

కరీంనగర్ టౌన్, మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): రెండు రోజులు, 12 సెషన్స్, బిజెపి కీలక నేతల దిశా నిర్దేశంతో కరీంనగర్ జిల్లా బిజెపి ప్రశిక్షణ తరగతులు ఆదివారం సాయంత్రం ముగిశాయి. కరీంనగర్ బిజెపిలో వివిధ స్థాయిలో రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గస్థాయి పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలు నాయకుల కోసం శనివారం రోజున తిమ్మాపూర్ మండలం మహాత్మా నగర్ ఎల్ఎండి లో గల శ్రీ చైతన్య ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో పండిత్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ న మహా అభియాన్ పేరుతో శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభించింది. శిక్షణా తరగతులలో 346 మంది పార్టీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. బిజెపిరాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్ . రామచందర్ రావు శిక్షణ తరగతులను ప్రారంభించి పార్టీ సిద్ధాంతాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు, సంస్థాగత బలోపేతం , భవిష్యత్తు రాజకీయ కార్యాచరణ పై దిశా నిర్దేశం చేశారు. అలాగే పార్టీ నీ మరింత బలోపేతం చేసే దిశలో 12 కీలక అంశాలపై బిజెపి రాష్ట్ర ముఖ్య కీలక నేతలు అయ్యంగారీ ప్రభాకర్ రెడ్డి, దేవకి వాసుదేవరావు, అల్జాపూర్ శ్రీనివాస్ , బండారి శాంతి కుమార్ , రాణి రుద్రమ, గుజ్జుల ప్రేమేందర్ రెడ్డి , పో రెడ్డి కిషోర్, రంజిత్ మోహన్, మురళీధర్ రావు, కడగంచి రమేష్, కరీంనగర్ ఆర్ఎస్ఎస్ విభాగ్ ప్రచారక్ భాను జి ల ద్వారా పార్టీ శ్రేణులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఒక్కో అంశంపైబిజెపి ముఖ్య నేతలు 45 నిమిషాలనుండి గంటకు పైగా ప్రసంగించారు. పార్టీ ఆవిర్భావం, సిద్ధాంతం, లక్ష్యాలు, అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి.? అధికారంలోకి రావాలంటే ఏమి చేయాలి..? పార్టీని సంస్థాగతంగా మరింత బలోపేతం చేయడం ఎలా..? ప్రజాక్షేత్రంలో ఏయే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి..? లనే ప్రధాన అంశాలే ఎజెండాగా బిజెపి రెండు రోజుల శిక్షణ తరగతులు జరిగాయి. శిక్షణ తరగతుల ముగింపు (సమరోప్) కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మాజీ గవర్నర్ సి. హెచ్ .విద్యాసాగర్ రావు హాజరై మాట్లాడారు. పార్టీ సిద్ధాంతాన్ని భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకవెళ్లి, పార్టీ నీ మరింత విస్తరించడానికి కృషిచేయాలన్నారు. శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో చెప్పిన విషయాలను, అంశాలను ఆచరించి బిజెపి నీ బలమైన శక్తిగా తీర్చిదిద్ది, సమాజంలో మంచి నాయకులుగా, కార్యకర్తలుగా రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. శిక్షణా తరగతుల్లో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి , మేయర్ కోలగని శ్రీనివాస్ , డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు బాస సత్యనారాయణ రావు , జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు తాళ్లపల్లి శ్రీనివాస్ గౌడ్, మాడ వెంకటరెడ్డి , బత్తుల లక్ష్మీనారాయణ , జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కళ్లెం వాసుదేవ రెడ్డి , రంగు భాస్కరాచారి, గుర్రాల వెంకట్ రెడ్డి , సాయిని మల్లేశం , ఎర్రబెల్లి సంపత్ రావు , పార్లమెంట్ కన్వీనర్ బోయిన్పల్లి ప్రవీణ్ రావు, ప్రశిక్షణ కమిటీ బాధ్యులు గుజ్జ శ్రీనివాస్, ఇనుకొండ నాగేశ్వర్ రెడ్డి, చింతం శ్రీనివాస్ , రాష్ట్ర నాయకులు గుగ్గిలపు రమేష్, మేకల ప్రభాకర్ యాదవ్ , పుప్పాల రఘు, దండు కొమురయ్య లతోపాటు కార్పొరేటర్లు , సర్పంచులు , ప్రజా ప్రతినిధులు , మండలాల , జోన్ అధ్యక్షులు, వివిధ మోర్చా బాధ్యులు , నాయకులు , కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేములవాడ అభివృద్ధికి సమగ్ర ప్రణాళికలు

● ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

వేములవాడ, (ది క్రైమ్ న్యూస్): వేములవాడ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నిలపడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం ఆయన వేములవాడ పట్టణంలో రాజన్న ఆలయానికి ఎదురుగా జరుగుతున్న రోడ్డు వెడల్పు పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రుల సహకారంతో పట్టణ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధిలో భాగంగా సుమారు రూ.150 కోట్లతో పనులు శరవేగంగా కొనసాగుతున్నాయని, అందులో భాగంగా ఆలయం ముందు నుండి బ్రిడ్జి వరకు రూ.6.50 కోట్ల వ్యయంతో 80 ఫీట్ల రోడ్డు విస్తరణ పనులను చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. ఈ పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను, కాంట్రాక్టర్లను ఆయన ఆదేశించారు. పట్టణ సౌందర్యీకరణలో భాగంగా రూ.2.60 కోట్లతో బ్యూటిఫికేషన్ పనులు, సెంట్రల్ లైటింగ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని విప్ ఆది శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని కలిగించేలా ప్రత్యేక మొక్కలు నాటడం జరుగుతుందని, రూ.35 కోట్లతో అన్నదాన సత్రం పనులు, రూ.6 కోట్లతో బీమేశ్వర ఆలయ ఆధునీకరణ పనులు నిరంతరాయంగా సాగుతున్నాయని వివరించారు. బద్ది పోచమ్మ ఆలయ నిర్వాసితులకు షట్టర్ల నిర్మాణం కూడా త్వరలోనే పూర్తవుతుందని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధి పూర్తయ్యే వరకు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని వసతులు కల్పిస్తున్నామని, వేములవాడను మౌలిక సదుపాయాలతో అగ్రగామిగా తీర్చిదిద్దుతామని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు, వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కనికరపు రాకేష్‌తో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి శ్రీధర్ బాబును కలిసిన రాజాపూర్ సర్పంచ్ పుల్లెల భాగ్యలక్ష్మి కొమురయ్య

- గ్రామంలోని సమస్యలపై వినతిపత్రం అందజేత
- సమస్యల పరిష్కారానికి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కృషి చేస్తానని హామీ
- రాజా పూర్ గ్రామ సర్పంచ్ పుల్లెల భాగ్యలక్ష్మి కొమురయ్య

రామగిరి, మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం రాజా పూర్ గ్రామ సర్పంచ్ పుల్లెల భాగ్యలక్ష్మి కొమురయ్య రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబును ఆదివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అనంతరం గ్రామంలో నెలకొన్న సమస్యలపై వినతిపత్రం అందజేశారు. అతి సమీపంలో నిర్వహించే బ్లాస్టింగ్ల వల్ల దుమ్ము ,ఇండ్లకి పగుళ్లు ఏర్పడి అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. త్వరగా గ్రామాన్ని సేకరించి నష్టపరిహారం చెల్లించాలని, అంతేకాకుండా పునరావాస కేంద్రానికి తరలించాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామంలో టెంపరరీ నెంబర్లను కేటాయించిన ఇండ్లకు, ఎస్సారెస్పీ కెనాల్ కు ఆనుకుని ఇండ్లకు పూర్తి స్థాయిలో నష్టపరిహారం చెల్లించాలని కోరారు. సింగరేణి సేకరిస్తున్న వ్యవసాయ భూమి కాకుండా ఇతర భూమికి పట్టాలు ఇప్పించాల్సిందిగా విన్నవించారు.అంతేకాకుండా గ్రామాన్ని సింగరేణి సంస్థ సేకరిస్తుంది అన్న ఒకే ఒక్క కారణంతో గ్రామానికి సంబంధించి అభివృద్ధి పథకాలను నిలిపివేయడంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, వాటిని పరిష్కరించాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రిని కోరారు. సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు సర్పంచ్ వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజాపూర్ సర్పంచ్ పుల్లల భాగ్యలక్ష్మి- కొమురయ్య, రాజాపూర్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కాల్వ శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు మాటేటి రవి, పుట్ట సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

గ్రామ అభివృద్ధి మా ద్యేయం

- గ్రామ సమస్యలపై మంత్రులకు వినతి - పలు సమస్యలను తెలియజేసిన సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి

రామగిరి, మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం సెంటనరీ కాలనీలో రాష్ట్ర మంత్రులను కలిసిన కల్వచర్ల గ్రామ సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి గ్రామ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. కల్వచర్ల గ్రామంలో నెలకొన్న పలు సమస్యలను రాష్ట్ర మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఇటీవల రోడ్డు విస్తరణ పనుల సందర్భంగా గ్రామ బస్టాండ్ తొలగించబడిందని, దీంతో గ్రామ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వివరించారు. ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వెంటనే నూతన బస్టాండ్ నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అలాగే ఇటీవల ప్రమాదవశాత్తు గ్రామ పరిసర ప్రాంతాల్లో సుమారు 500 ఈత, తాటి చెట్లు అగ్నికి ఆహుతి కావడంతో గీత కార్మికులు ఉపాధి కోల్పోయారని తెలిపారు. బాధిత కార్మికులకు తగిన నష్టపరిహారం అందజేయడంతో పాటు, హరితహారం కార్యక్రమంలో భాగంగా కొత్త మొక్కలను నాటేలా చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రులను కోరారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర రవాణా శాఖ ద్వారా కల్వచర్ల -- కమాన్‌పూర్ - జూలపల్లి - సెంటనరీ కాలనీ మార్గంలో లిసర్క్యూట్ బస్సులి సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని మంత్రులు హామీ ఇచ్చినట్లు సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి తెలిపారు.

మహమ్మద్ జావీద్ సేవలు మరువలేనివి

మధిర ప్రతినిధి మే 31 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ టౌన్ అధ్యక్షులు, పీసీసీ సభ్యులు మహమ్మద్ జావీద్ శ్రద్ధాంజలి కార్యక్రమంలో ఆదివారం నాడు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ, మహమ్మద్ జావీద్ పార్టీ బలోపేతానికి విశేష కృషి చేసిన నాయకుడని, కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాల కోసం నిరంతరం పనిచేసి కార్యకర్తలకు ఆదర్శంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. ఖమ్మం పట్టణ అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, ఖమ్మం ఐఎన్‌టీయూసీ అధ్యక్షుడు కొత్త సీతారాములు, కొత్తగూడెం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు లక్ష్మీ ప్రసన్న దేవి, ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి కర్నాటి రామారావు, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ పులిబండ్ల చిట్టిబాబు, కాంగ్రెస్ నాయకుడు పత్తేపురపు సంగయ్య తదితరులు పాల్గొని మహమ్మద్ జావీద్‌కు ఘన నివాళులు అర్పించారు. పార్టీ కోసం నిరంతరం శ్రమించిన మహమ్మద్ జావీద్ సేవలు కాంగ్రెస్ కుటుంబం ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటుంది అని నాయకులు పేర్కొన్నారు.

రంగపేటలో కొక్కిరాల లచ్చవ్వ శతాబ్ది ఉత్సవాలు

మానకొండూర్, మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం రంగపేటలో కొక్కిరాల లచ్చవ్వ అనే వృద్ధురాలు వంద సంవత్సరాల వయస్సుకు దగ్గరై ఆదివారం పుట్టినరోజు సంధర్భంగా శతాబ్ది ఉత్సవాలను కుటుంబ సభ్యులు ఘనంగా నిర్వహించారు. శత వసంతంలోకి అడుగుపెడుతున్న లచ్చవ్వను కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు శాలువా కప్పి, పూలమాలలు వేసి ఘనంగా సన్మానించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. లచ్చవ్వ జీవితంలో తమపై చూపిన ప్రేమ, అప్యాయత, కుటుంబ విలువలను కొనియాడుతూ ఆమెతో కేక్ కోయించారు. గ్రామ పెద్దలు మాట్లాడుతూ.... స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో రజాకార్ల కాలం నుండి మొదలు తెలంగాణ సాధించి దశాబ్దం దాటినా నేటికీ సాగుతున్న లచ్చవ్వ జీవిత ప్రయాణం ప్రతి ఒక్కరికి ఆదర్శమంటూ లచ్చవ్వ జీవిత ప్రస్థానాన్ని కొనియాడారు. లచ్చవ్వ శతాబ్ది పుట్టినరోజు వేడుకలు రంగపేట చరిత్రలోనే ఒక మధుర జ్ఞాపకంగా నిలిచిపోతాయని సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ లచ్చవ్వ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందమయ జీవితం గడపాలని గ్రామస్తులు ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కుటుంబీకులు, బందువులు, గ్రామస్తులు తనపై చూపిన అభీమానానికి ఆనందభాష్పాలతో భావోద్వేగానికి లోనై అందరినీ లచ్చవ్వ ఆశీర్వదించింది.

సబ్బని సేవలు గణనీయం మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్

రామగిరి, మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- సెంటనరీ కాలనీకి చెందిన సబ్బని తిరుపతి సేవలు గణనీయమని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ అన్నారు. ఆదివారం సెంటినరీ కాలనీలోని సింగరేణి కమ్యూనిటీ హాల్ లో ఆర్జీ-త్రీ డివిజన్ ఓసీపీ-టు ఉద్యోగి సబ్బని తిరుపతి-రాధ పదవీ విరమణ మహోత్సవంలో మంథని మాజీ శాసనసభ్యులు పుట్ట మధూకర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. 39 సంవత్సరాలు సుదీర్ఘంగా సింగరేణి సంస్థలు పనిచేసి పదవి విరమణ పొందడం బాధాకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఉద్యోగంలో ఇది తప్పదన్నారు. ఈ సందర్భంగా తిరుపతి సింగరేణి సంస్థకు చేసిన సేవలను మధూకర్ కొనియాడారు. రెండవ ఇన్నింగ్స్ సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా సాగాలని ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పదవీ విరమణ అనేది కొత్త జీవితానికి నాంది అని, సమాజ సేవలో కొనసాగాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రత్నాపూర్ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు,దుబ్బక. సత్య రెడ్డి, మొల్మూరి శ్రీనివాస్, గౌతమ్ శంకరయ్య, చేల్కల జవహర్,బుద్దే ఉదయ్, తన్నీరు ప్రదీప్, పాలేటి రవి,ఇజ్జగిరి సంపత్, ముక్కెర.శంకర్ పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణలో రాబోయేది బీజేపీ ప్రభుత్వమే

- బండి సంజయ్ పట్టుదల, కరీంనగర్ బిజెపి శ్రేణుల కసి తోనే కార్పొరేషన్ పై కాషాయ జెండా ఎగిరింది
- మోదీ ప్రభుత్వ తీరు పై దేశ ప్రజలకు అనలేని విశ్వాసం: మాజీ గవర్నర్ విద్యాసాగర్ రావు

కరీంనగర్ టౌన్,మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ గడ్డ బిజెపి అడ్డాగా బండి సంజయ్ నిలబెట్టారని, ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో బిజెపి విజయం సాధించడంలో బండి సంజయ్ పట్టుదల, కరీంనగర్ బిజెపి శ్రేణుల కసి తోనే బల్దియా పై కాషాయ జెండా ఎగిరిందనీ, ఇలాంటి ఫలితం కోసం తెలంగాణ వ్యాప్తంగా బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు ఎదురు చూస్తున్నారని, కార్యకర్తల కృషి తో రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణలో రాబోయేది బీజేపీ ప్రభుత్వమేనని బీజేపీ సీనియర్ నేత , మాజీ గవర్నర్ విద్యాసాగర్ రావు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం రోజున బిజెపి శిక్షణ తరగతుల ముగింపు (సమరోప్) కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మాజీ గవర్నర్ విద్యాసాగర్ రావు హాజరై మాట్లాడారు. మోదీ ప్రభుత్వ తీరు పై దేశ ప్రజలకు అనలేని విశ్వాసం , నమ్మకం ఏర్పడిందన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా బిజెపి, ఎన్డీఏ కి వస్తున్న ఫలితాలే నిదర్శనం అన్నారు. శిక్షణ కార్యక్రమాలు నాయకత్వ లక్షణాలు మెరుగు పరచుకోవడానిక, పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయన్నారు. విద్యాసాగర్ రావు మాట్లాడుతూ స్వావలంబన, స్వాభిమానందిశగా ఆలోచనలు జరగాలని , యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకు కొనసాగాలన్నారు. ముఖ్యంగా స్కిల్ డెవలప్మెంట్ ను ప్రోత్సహిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గతంలో చెప్పారని, నేడు ఆ దిశగా ఆయన ఆలోచన చేయడం లేదన్నారు. యువతను ఆదుకోవడానికి , ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడానికి మండలానికి ఒక స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ ను ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ముఖ్యంగా మారుమూల ప్రాంతాల్లో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ల కోసం యువత ఎంతగానో ఎదురు చూస్తోందన్నారు. రాష్ట్రంలో జి.ఎం.ఆర్ లాంటి సంస్థ మూడు ప్రాంతాలలో స్వచ్ఛందంగా స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్లను నడిపిస్తుందని, దీనివల్ల చాలా మంది ఉపాధి పొందుతున్నారని ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ల వల్ల యువతకు ఉపాధి దొరికి , చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా స్మాల్ అండ్ మీడియం ఎంటర్ప్రైజెస్ లను ప్రోత్సహించినప్పుడే ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. వరంగల్లో ఏర్పాటు చేయబోయే టెక్స్ టైల్ పార్కు ఎంతో చరిత్ర ఉందని తెలిపారు. లండన్ లోని హైడ్ పార్క్ లో జరిగిన ఒక ఎగ్జిబిషన్ లో వరంగల్ కి చెందిన చేనేత దుప్పటి ప్రథమ బహుమతి సాధించిన విషయాన్ని ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. దేశభాషలోతెలుగు భాషకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉందని, అలాంటి తెలుగు భాషను పరిరక్షించు కోవాలన్నారు. తెలుగు భాషకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, భాషను కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. యునెస్కో వారి ఆదేశాలతో 21 ఫిబ్రవరి ని అంతర్జాతీయ భాష దినోత్సవం నిర్వహించు కుంటున్నామన్నారు. ముఖ్యంగా కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా వేములవాడలో పంపకవి జన్మించారని, ఆయనను తెలుగుకు ఆదికవిగా భావించుకుంటున్నమని తెలిపారు. అలాంటి గొప్పనైన పంపకవి విగ్రహాన్ని ట్యాంక్ బండ్ పై ఆవిష్కరించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మీడియా సమావేశంలో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి, మేయర్ కోలగని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు భాష సత్యనారాయణ రావు , జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్లపల్లి శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు గుర్రాల వెంకటరెడ్డి, మేకల ప్రభాకర్ యాదవ్ , బొంతల కళ్యాణ్ చంద్ర, కార్పొరేటర్ రవీందర్ , తిమ్మాపూర్ మండల అధ్యక్షులు చింతం శ్రీనివాస్, బీజేవైఎం అధ్యక్షులు గడ్డం అరుణ్, రామిడి మహేందర్ , జక్కోజు అనిల్ , ఓదెలు , అప్పల శ్రీనివాస్ , దూలం కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు .

ప్రజల మెడపై కత్తిలా వేలాడుతున్న పెట్రో-గ్యాస్ సంక్షోభం

సామ్రాజ్యవాద లొంగుబాటును తిరస్కరించి స్వావలంబనా ఆర్థిక విధానం కావాలి

- కామ్రేడ్ క్రాంతి త్రినేత్రుడు

హైదరాబాద్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): భారతదేశంలోని కోట్లాది కార్మిక, కర్షక, మధ్యతరగతి కుటుంబాల వంటిల్లు ఈనాడు ఒక క్రమబద్ధమైన రాజకీయ కుట్రకు, క్రూరమైన ఆర్థిక దోపిడీకి బలైపోతోంది. పెట్రోల్, డీజిల్, వంట గ్యాస్, నిత్యావసర సరుకుల ధరలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. ఈ మండుతున్న సంక్షోభాన్ని "పొదుపు పాటించండి" అనే నీతివాక్యాల చాటున కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. కానీ వాస్తవం నిర్దాక్షిణ్యంగా నిలదీస్తోంది: ఇది ప్రజల దుబారా వల్ల పుట్టిన సంక్షోభం కాదు. ఇది సామ్రాజ్యవాద శక్తుల ముందు మోకరిల్లి, దేశ స్వావలంబనను తాకట్టు పెట్టిన పాలకవర్గాల విధాన వైఫల్యం. మే 1, 2026న ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడిన మరుక్షణమే పెట్రో ధరల పెంపునకు తెరలేచింది. ఎన్నికలకు ముందు "ధరలు పెంచబోము" అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారు, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా గారు ఇచ్చిన బహిరంగ హామీ గాలిలో కలిసిపోయింది. మే 10న హైదరాబాద్‌లో పర్యటించిన ప్రధాని, ప్రజలకు "ఇంధనం పొదుపు చేయండి, వంటనూనె వినియోగం తగ్గించండి, రసాయన ఎరువులు వాడకుండా సేంద్రియ సేద్యం చేయండి" అని ఉపదేశించారు. ప్రశ్న స్పష్టంగా ఉంది: దేశంలో నెలకొన్న ఆర్థిక సంక్షోభానికి మూలం ప్రజల దుబారానా? లేక అమెరికా సహా సామ్రాజ్యవాద శక్తుల ముందు సాగిలపడిన మీ విదేశాంగ, ఆర్థిక విధానాలా? వాస్తవాలు మౌనంగా ఉండవు. గ్యాస్ సంక్షోభం: ప్రకృతి వైపరీత్యం కాదు, పాలకుల కుట్ర ఫిబ్రవరి 28, 2026న ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడుల ప్రభావం భారత్‌పై ఉండదని కేంద్ర ప్రభుత్వం గొప్పగా ప్రకటించింది. కానీ మార్చి మొదటి వారంలోనే గృహ వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను రూ.60 ఒక్కసారిగా పెంచారు. వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను కేవలం రెండు నెలల్లో నాలుగు సార్లు పెంచి, సరఫరాలో కోత విధించారు. ఫలితంగా విజయవాడలో వాణిజ్య సిలిండర్ ధర యుద్ధానికి ముందు రూ.1970 నుండి ప్రస్తుతం రూ.3251.50కి దూసుకెళ్లింది. చిన్న హోటళ్లు, టిఫిన్ బండ్లు, రోడ్డు పక్కన తిండి వండుకునే నిరుపేదలు క్రమంగా కుప్పకూలుతున్నారు. స్టార్ హోటళ్లు సైతం తలుపులు మూయిస్తున్నాయి. ఇది గ్యాస్‌తో ఆగలేదు. సిమెంట్, స్టీల్, ్రాఎజ పైపులు, పెయింట్లు -- నిర్మాణ రంగానికి సంబంధించిన ప్రతి వస్తువు ధర అనూహ్యంగా పెరిగింది. చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు మూతపడుతున్నాయి. లక్షలాది నిర్మాణ కార్మికులు, మెకానిక్‌లు, హోటల్ కార్మికులు ఉపాధి కోల్పోతున్నారు. రాజమండ్రి సమీపంలోనే సహజ వాయు వనరులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కానీ వాటిని వెలికితీసి ప్రజలకు అందించే బదులు, రిలయన్స్ వంటి కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించి గుజరాత్‌కు తరలిస్తున్నారు. ాచీ+జ బావుల నుండి అక్రమంగా గ్యాస్ తవ్వి పదుల వేల కోట్లు దోచుకున్న రిలయన్స్‌పై ప్రభుత్వం రూ.25,000 కోట్ల జరిమానా విధించినా, ఆ డబ్బు ప్రజల ఖజానాకు చేరలేదు. కార్యాచరణ శూన్యం. దేశంలో అందుబాటులో ఉన్న సహజ వాయువును వెలికితీయకుండా, వినియోగంలో 65% గ్యాస్‌ను దిగుమతి చేస్తున్నాం. ఇరాన్ యూనిట్‌కు 3 డాలర్లకే పైపులైన్ ద్వారా గ్యాస్ సరఫరా చేస్తామని ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నా, అమెరికా ఒత్తిడికి లొంగి వెనక్కి తగ్గాం. బదులుగా అమెరికా నుండి యూనిట్‌కు 9 డాలర్లకు, రిలయన్స్ నుండి 12 డాలర్లకు కొంటున్నాం. ఇది గ్యాస్ కొరత కాదు. ఇది ప్రజల జేబుపై ప్రత్యక్ష దాడి. ఇది సామ్రాజ్యవాద ఆదేశాలకు లొంగిపోయిన పాలకుల కుట్ర. పెట్రోల్, డీజిల్: రెట్టింపైన దోపిడీ 2014లో మీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ముడిచమురు బ్యారెల్ ధర 105

డాలర్లుగా ఉంది. అప్పుడు పెట్రోల్ ధర రూ.65, డీజిల్ ధర రూ.56. గత 12 సంవత్సరాల్లో బ్యారెల్ ధర 50 డాలర్ల చుట్టూ అనేక సార్లు తిరిగింది. కానీ ప్రభుత్వం ధరలు తగ్గించలేదు. ఇప్పుడు బ్యారెల్ ధర 94.79 డాలర్లు ఉండగానే, మే 2026లో నాలుగు విడతలుగా పెట్రో ధరలు పెంచారు. ఫలితంగా విజయవాడలో పెట్రోల్ ధర రూ.117.54, డీజిల్ ధర రూ.105.23కి చేరింది. 2014, 2026 ఫిబ్రవరి సబ్సిడీ సిలిండర్రూ.410.00 రూ.937.50 పెట్రోల్ / లీటర్ రూ.65.00 రూ.117.54 డీజిల్ / లీటర్ రూ.56.00రూ.105.23 సంఖ్యలు అరుస్తున్నాయి. బ్యారెల్ ధర సగానికి పడిపోయినా, ప్రజలపై భారం రెట్టింపైంది. ఇది మార్కెట్ ఆట కాదు. ఇది పన్నుల పేరుతో జరిగే వ్యవస్థీకృత దోపిడీ. స్వదేశీ ఉత్పత్తిని కుప్పకూల్చిన విధానం 2014లో సముద్రంలోని బావుల నుండి మనం ఉత్పత్తి చేసిన ముడిచమురు 30 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులు. ఇప్పుడు అది 25.8 వీమీకి పడిపోయింది. ఫలితంగా దిగుమతులపై ఆధారపడటం 77.6% నుండి 88.6%కి పెరిగింది. సాంకేతిక సామర్థ్యం, మానవ వనరులు ఉన్నా, అమెరికా కనుసన్నల్లో నడిచే ప్రభుత్వం దానిని ఉద్దేశపూర్వకంగా నిర్వీర్యం చేసింది. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం తర్వాత రష్యా బ్యారెల్‌కు 50 డాలర్లకు, ఇరాన్ రూపాయిల్లోనే చమురు ఇస్తామని ప్రతిపాదించాయి. కానీ ట్రంప్ హెచ్చరికలకు భయపడి ఆ కొనుగోళ్లను నిలిపివేశారు. రష్యా నుండి చౌక చమురును కొని, రిలయన్స్, నయారా వంటి ప్రైవేట్ రిఫైనరీలకు ఇచ్చి లాభాలు పంచారు. ప్రభుత్వరంగ జలను ఉద్దేశపూర్వకంగా పక్కన పెట్టారు. ఇప్పుడు అమెరికా ద్వారా వెనిజులా నుండి అధిక ధరకు చమురు కొని, ఆ భారాన్ని మొత్తం ప్రజలపై మోపుతున్నారు. పన్నుల దోపిడీ, కార్పొరేట్‌కు లబ్ధి ప్రపంచ మార్కెట్‌లో ముడిచమురు ధరలను బట్టి చూస్తే, భారత్‌లో పెట్రోల్ ధర రూ.117 కాకుండా రూ.46కే ఉండాలి. మిగిలిన మొత్తం కేంద్ర, రాష్ట్ర పన్నులు, చమురు కంపెనీల లాభాలే. 2013లో పెట్రోలియం ఉత్పత్తులపై పన్ను వసూళ్లు రూ.52,537 కోట్లు. ఇప్పుడు అవి 8 రెట్లు పెరిగి ఏటా రూ.4 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పెట్రోల్‌పై 31% వ్యాట్, అదనంగా రూ.4 వ్యాట్, రూ.1 రోడ్డు పన్ను వసూలు చేస్తోంది. ఆయిల్ కంపెనీలు నష్టాల్లో లేవు. లాభాలు తగ్గాయే తప్ప, అసలు పోలేదు. కానీ డీజిల్ ధర పెంపు వల్ల రవాణా చార్జీలు పెరిగి, బియ్యం నుండి కూరగాయల వరకు ప్రతి నిత్యావసరం మండిపోతోంది. 2014 నుండి 2026 వరకు బడా కార్పొరేట్లకు పన్ను రాయితీలు, రుణమాఫీల రూపంలో రూ.71,52,073 కోట్లు ఊడ్చిపెట్టారు. అదే కాలంలో పెట్రోల్, డీజిల్ పన్నుల రూపంలో సామాన్య ప్రజల నుండి కనీసం రూ.66,56,188 కోట్లు గుంజారు. లాభాలను కార్పొరేట్లకు పంచి, నష్టాలను ప్రజల నెత్తిన మోపే విధానం ఇది. వ్యవసాయం, వంటనూనె: స్వావలంబనను మరచిన పాలన ముడిచమురు ధరల పెరుగుదల నేరుగా ఎరువుల ధరలపై ప్రభావం చూపింది. ఎరువుల ధరలు 70,000 కోట్ల రూపాయలు పెరిగాయి. వంటి ప్రభుత్వరంగ ఎరువుల కర్మాగారాలు గ్యాస్ కొరతతో మూతపడ్డాయి. దేశీయ ఉత్పత్తిని పెంచకుండా, రైతులను "ఎరువులు తగ్గించండి" అని చెప్పడం హాస్యాస్పదం. దేశంలో వినియోగించే వంటనూనెలో 65% దిగుమతి. ఏటా రూ.1,65,000 కోట్ల విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని వంటనూనె దిగుమతికి ఖర్చు చేస్తున్నాం. మన భూమిలో వేరుశనగ, నువ్వులు, ఆవాలు, పొద్దుతిరుగుడు పంటలను విస్తరించే అవకాశం ఉన్నా, రైతులకు ఎలాంటి ప్రోత్సాహం లేదు. యుద్ధం తర్వాత వంటనూనె లీటర్‌కు రూ.20 పెరిగింది. పేదవాడి వంటిల్లు చల్లారిపోయింది. కార్మిక వర్గంపై కురిసిన విపత్తు గ్యాస్ కొరత, టిఫిన్-భోజనం ధరల పెరుగుదల నొయిడాలో 45,000 మంది కార్మికుల భారీ పోరాటానికి దారితీసింది. మన రాష్ట్రంలోనూ హోటళ్లు, వర్క్‌షాపులు మూతపడుతున్నాయి. సిమెంట్, స్టీల్ ధరల పెరుగుదల నిర్మాణ కార్మికుల ఉపాధిని నాశనం చేసింది. డీజిల్, గ్యాస్ పెరుగుదలతో ఆటో డ్రైవర్లు, చేనేత కార్మికులు తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారు. యుద్ధ భారం వంటిల్లు నుండి పొలం వరకు, కర్మాగారం నుండి రవాణా వరకు ప్రతి వర్గాన్ని తాకింది. డిమాండ్: లొంగుబాటు కాదు, స్వావలంబన కాబట్టి మేము డిమాండ్ చేస్తున్నాం: 1. పెట్రోల్, డీజిల్, ధరలను తక్షణమే యుద్ధపూర్వ స్థాయికి తగ్గించాలి. 2. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పెట్రో ఉత్పత్తులపై విధిస్తున్న అధిక పన్నుల భారాన్ని తగ్గించాలి. 3. ప్రపంచంలో ఎక్కడ చౌకగా ముడిచమురు లభిస్తుందో అక్కడ కొనే స్వేచ్ఛను పాటించాలి. సామ్రాజ్యవాద బెదిరింపులకు లొంగకూడదు. 4. ద్వారా దేశీయ ఆయిల్, గ్యాస్ అన్వేషణను వేగవంతం చేసి స్వదేశీ ఉత్పత్తిని పెంచాలి. 5. బేసిన్ గ్యాస్‌లో సగం వాటాను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు కేటాయించాలి. 6. వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను తగ్గించాలి. పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా కార్మికుల కనీస వేతనాన్ని రూ.26,000కి పెంచాలి. 1947 నుండి కొనసాగుతున్న "స్వదేశీ" నినాదం, 1985 నూతన ఆర్థిక విధానాలు, 1991 ప్రపంచీకరణ, ఇప్పటి దీజీూ పాలనలో మరింత వేగం పుంజుకుని దేశాన్ని సామ్రాజ్యవాద పరాధీనతలోకి నెట్టాయి. ప్రభుత్వ ఆస్తులన్నీ అమ్మినా సరిపోక, మీ పాలనలోనే రూ.138.52 లక్షల కోట్ల అప్పు చేశారు. ట్రంప్ ప్రకటనలే మీ లొంగుబాటుతనాన్ని బట్టబయలు చేశాయి. ఈ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను తిప్పికొట్టడానికి కార్మికులు, రైతు-కూలీలు, ప్రజలు సమైక్యంగా పోరాడాలి. వేతనాలు పెంచకుండా నిత్యావసరాల ధరలు పెంచుతున్న ఈ విధానానికి వ్యతిరేకంగా గళం విప్పాలి. స్వావలంబన, ప్రజాస్వామ్య, ప్రగతిశీల ఆర్థిక విధానాల కోసం ఉద్యమించాలి. విప్లవాభినందనలతో, కామ్రేడ్ జై బోరన్న గారి క్రాంతి త్రినేత్రుడు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ రెడ్ సన్ లెనిన్ రాజ్ కార్యదర్శి, కమ్యూనిస్టు పార్టీ అధ్యక్షులు, న్యూ ఇండియా ఫ్రీడమ్ ఫైటర్స్ - ఈక్వలిస్ట్ పీపుల్స్ సొసైటీ ఫోన్ నెంబర్ 8328277285

లారీని ఢీకొన్న ఆటో....
యువకుడికి తీవ్ర గాయాలు

మానకొండూర్, మే31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం ఈదుల గట్టెపల్లి వద్ద జాతీయ రహదారిపై శనివారం రాత్రి ప్రమాదం చోటు చేసుకుని ఓ యువకుడు తీవ్ర గాయాల పాలైయ్యాడు. మండలంలోని నిజాయితీ గూడెంకు చెందిన రామగిరి మహేష్(32)అనే యువకుడు తన ఆటోలో కరీంనగర్ వెళ్ళి తిరిగి వస్తున్న క్రమంలో జియో పెట్రోల్ పంపు వద్ద ఆగివున్న లారీని ఢీకోనగా మహేష్ తలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి.విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని స్థానికుల సహాయంతో క్షతగాత్రుడిని కరీంనగర్ ఆసుపత్రికి తరలించి ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

అగ్ని వీర్‌కు ఎంపికైన యువకులు

రామగిరి,మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- కమాన్ పూర్ మండలం లోని పలువురు యువకులు అగ్ని వీర్ కు ఎంపికయ్యారు. కమాన్ పూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన కుక్క కుమార్ ఆధ్వర్యంలో కే జి ఏ డిఫెన్స్ అకాడమీలో ఇంటర్ మరియు కోచింగ్ తీసుకున్న అంబేద్కర్ నగర్ కు చెందిన మల్యాల శ్రీవర్ధన్ దాసరి పల్లెకు చెందిన నూకల గణేష్లు ఎంపిక కావడం జరిగిందని కోచ్ కుక్క కుమార్ తెలిపారు. తాను యువకులకు ఇస్తున్న ఆర్మీ ,పోలీస్, సిఆర్పిఎఫ్, సిఎస్ఎఫ్, బిఎస్ఎఫ్, లలో పలువురికి శిక్షణ ఇవ్వగా 2025లో జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో హాజరై విజయ కేతనాన్ని ఎగరవేశారు. ఇప్పటికే వందకు పైచిలుకు కుక్క కుమార్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ ఉద్యోగాల్లో ఉద్యోగాలు సాధించారు. ఇద్దరు యువకులు విజయం సాధించడం పట్ల కుక్క కుమార్ అభినందనలు తెలిపి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. వివిధ రంగాల్లో కోచింగ్ ఇచ్చిన వాసాల రమేష్, కర్రె శ్రీనివాస్, నరసింహులు, శరత్ తదితరులు యువకులను అభినందించారు.

నక్క శంకర్‌కు పరామర్శల వెల్లువ

రామగిరి,మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్): కమాన్ పూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన సీనియర్ అంబేద్కర్ సంఘం నాయకుడు నక్క శంకర్ ను పలువురు కాంగ్రెస్, బిజెపి తోపాటు ఇతర నాయకులు ఆదివారం పరామర్శించారు. ఇటీవల నక్క శంకర్ భార్య నక్క నరసమ్మ అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా ఆమె చిత్రపటానికి వివిధ పార్టీల నాయకులు పూలు వేసి నివాళులర్పించారు. పరామర్శించిన వారిలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అన్వర్, మల్యాల తిరుపతి, గడప కృష్ణమూర్తి, మల్యాల మహేష్ గౌడ్, నగునూరి నరసయ్య గౌడ్, మహమ్మద్ యూసుఫ్ లల్లు, గర్రెపల్లి వెంకన్న, కుక్క సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే బిజెపి నాయకులు మచ్చ గిరి రాము మల్లారపు అరుణ్, తోపాటు గంట శ్రీనివాస్, జంగిపల్లి రాజేష్, తదితరులు పరామర్శించారు.

శాతవాహన యూనివర్సిటీలో
ప్రారంభమైన పిఈ సెట్ 2026 పోటీలు

హైదరాబాద్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): వైస్ -ఛాన్సెలర్ ప్రొఫెసర్ ఉమేష్ కుమార్ మరియు రిజిస్ట్రార్ సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య అతిథిగా తెలంగాణ ఎడ్యుకేషన్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ బాలకృష్ణ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. పీ సెట్ అప్లికేషన్ ఈరోజు 997 మంది పిలవగా అందులో 721 మంది విద్యార్థులు అటెండ్ అయ్యారు విద్యార్థులు చాలావరకు వాటర్ లేకుండా సౌకర్యాలు లేకుండా చాలా ఇబ్బంది గురయ్యారు చాలా ఎండ కావడంతో విద్యార్థులు ఇబ్బంది గురయ్యారు ఈ కార్యక్రమంలో టి సెట్ కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ రాజేష్ కుమార్ పబ్లిక్ కమిషన్ మెంబర్ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీకాంత్ రాథోడ్ ఏ ఐ యు స్పోర్ట్స్ అబ్జర్వర్ డాక్టర్ బాబులాల్ అదేవిధంగా ప్రొఫెసర్ సునీల్ కుమార్ దిప్ల పీసెట్ మాజీ కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ ప్రభాకర్ రావు గారు పాల్గొన్నారు.

ముదిరాజ్ సంఘాల ఐక్యతతో బీసీలకు
బలమైన వేదిక అవసరం: రవికుమార్ యాదవ్

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): బీసీ వర్గాల ఐక్యత కోసం అందరూ కలిసే ఒక బలమైన వేదిక ఏర్పడాల్సిన అవసరం ఉందని, సమాజ అభివృద్ధి కోసం సంఘాలు పరస్పర సహకారంతో పనిచేయాలని రవికుమార్ యాదవ్ ఆకాంక్షించారు. ఆదివారం ఇజ్జత్ నగర్ తెలంగాణ ఐక్యత ముదిరాజ్ సంఘం పదేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ 7వ ఫేజ్‌లోని శ్రీ కైతలాపూర్ పెద్దమ్మ తల్లి, ఎల్లమ్మ తల్లి దేవస్థానంలో నిర్వహించిన ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ రవి కుమార్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ముదిరాజ్ సంఘ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు హాజరైన ఆయన అమ్మవార్ల ఆలయాల్లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఇజ్జత్ నగర్ తెలంగాణ ఐక్యత ముదిరాజ్ సంఘం పదేళ్ల విజయవంతమైన ప్రస్థానాన్ని పూర్తి చేసుకోవడం అభినందనీయమని అన్నారు. ముదిరాజ్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సభ్యులందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చేలా ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. కేవలం ముదిరాజ్ సంఘాలే కాకుండా బీసీలకు చెందిన అన్ని కుల సంఘాలు ఐక్యంగా ముందుకు వచ్చి ఇలాంటి ఆత్మీయ సమ్మేళనాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాధాకృష్ణ యాదవ్ తో పాటు సంతోష్, గోవర్ధన్, కృష్ణయ్య, సుధాకర్, సలేశ్వరం, రాములు, బిక్షపతి, కుర్మయ్య తదితరులు, ముదిరాజ్ సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మంథని, కాళేశ్వరం బస్టాండ్ల అభివృద్ధితో ప్రజా రవాణా సేవలు మరింత మెరుగుపడతాయి

● మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సూచనల మేరకు మంథని, కాళేశ్వరం బస్టాండ్ల అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులు మంజూరు ● రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ● గోదావరి పుష్కరాలు--2027కు భారీ స్థాయిలో ప్రత్యేక రవాణా సదుపాయాలు కల్పిస్తాం ● మహిళలకు 310 కోట్లకు పైగా జీరో టికెట్లు జారీ చేశాం ● త్వరలో పెద్దపల్లి బస్ డిపో ప్రారంభం... మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ● మంథని బస్టాండ్‌లో రూ.93 లక్షల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, శ్రీధర్ బాబు

రామగిరి , మే-31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- మంథని, కాళేశ్వరం బస్టాండ్ల అభివృద్ధితో ప్రజా రవాణా సేవలు మరింత మెరుగుపడతాయని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మంథని బస్టాండ్‌లో రూ.93 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న అదనపు ప్లాట్‌ఫారాలు, ఇతర అభివృద్ధి పనులకు లిరాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఐటీ, పరిశ్రమలు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్షలి లతో కలిసి ఆదివారం శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భంగా లిరాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ,లి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సూచనల మేరకు మంథని, కాళేశ్వరం బస్టాండ్ల అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. గోదావరి పుష్కరాలు--2027 నిర్వహణ కోసం ప్రభుత్వం క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీని నియమించిందని, కుంభమేళాను తలపించే స్థాయిలో పుష్కరాలు నిర్వహించేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తున్నామని చెప్పారు. కోట్లాది మంది భక్తులు పుష్కరాలకు తరలి వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ప్రతి గ్రామం నుంచి పుష్కర క్షేత్రాలకు చేరుకునేలా ప్రత్యేక రవాణా సదుపాయాలు కల్పిస్తామని తెలిపారు. బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు బస్టాండ్లను ఆధునికీకరించడంతో పాటు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. సమ్మక్క--సారలమ్మ జాతరకు ఏర్పాటు చేసిన తరహాలోనే పుష్కరాల సందర్భంగా ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులు నడుపుతామని తెలిపారు.గత పదేళ్లలో కొత్త బస్సుల కొనుగోలు, నియామకాలు, డిపోల ఏర్పాటు వంటి అంశాలను విస్మరించారని, ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ఆర్టీసీ అభివృద్ధి, కార్మికుల సంక్షేమం, ప్రయాణికుల సౌకర్యాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. కొత్త బస్సుల కొనుగోలు, సిబ్బంది నియామకాలు, డిపోల ఏర్పాటు కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు.మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకం కింద ఇప్పటివరకు దాదాపు 310 కోట్ల జీరో టికెట్లు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం ద్వారా మహిళలను ఆర్టీసీ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములను చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.ప్రస్తుతం రోజుకు సుమారు 65 లక్షల మంది ప్రయాణికులు ఆర్టీసీ సేవలను వినియోగిస్తుండగా, బస్సులు దాదాపు 35 లక్షల కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రతి గ్రామానికి మెరుగైన కనెక్టివిటీ కల్పించే దిశగా బస్సుల ఫ్రీక్వెన్సీ పెంచుతున్నామని చెప్పారు. ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేసే ప్రక్రియకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, గుర్తింపు సంఘాల ఎన్నికల అనంతరం కార్మిక ప్రతినిధులతో చర్చించి తదుపరి చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. కార్మికులు అపోహలు నమ్మవద్దని మంత్రి సూచించారు. మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ,లి మంథని బస్టాండ్‌లో రెండు అదనపు ప్లాట్‌ఫారాల నిర్మాణానికి రూ.74 లక్షలు, ఇతర అభివృద్ధి పనులకు రూ.19 లక్షలు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. కాళేశ్వరం బస్టాండ్ అభివృద్ధికి రూ.3 కోట్లు మంజూరు చేశామని, కాళేశ్వరం దేవస్థాన అభివృద్ధిలో ఆర్టీసీ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు.దశాబ్దాలుగా ప్రజల ఆకాంక్షగా ఉన్న పెద్దపల్లి బస్ డిపో ఏర్పాటు త్వరలోనే సాకారం కానుందని, మంథని బస్టాండ్ ఆధునికీకరణతో పాటు పెద్దపల్లి బస్ డిపోను కూడా త్వరలో ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు.ఆర్టీసీ కార్మికుల ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఉప ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వంలో రవాణా శాఖ మంత్రి, ఇతర మంత్రులతో కలిసి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. కార్మిక సంఘాల గుర్తింపు ఎన్నికల అనంతరం కార్మిక ప్రతినిధులతో చర్చించి ఆర్టీసీ విలీన ప్రక్రియను ముందుకు తీసుకెళ్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ ,రీజనల్ కరీంనగర్ మేనేజర్ రాజు, డిప్యూటీ ఆర్.యం.(ఎం) మల్లేశం, డిపో మేనేజర్ శ్రావణ్ కుమార్, ఆర్డిఓ సురేష్, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఆర్టీసీ అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ జీవోలతో ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా యత్నం.. ఇద్దరు అరెస్ట్

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): గండిపేట్ గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 18లో ఉన్న విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని నకిలీ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు, తప్పుడు అధికారిక పత్రాల ద్వారా అక్రమంగా కబ్జా చేసేందుకు జరిగిన కుట్ర కేసులో నార్సింగి పోలీసులు మరో ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేశారు. ఇప్పటికే ముగ్గురు నిందితులను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు తాజాగా వేలాడి రాధాకృష్ణ, అతని డ్రైవర్ గ్యారా ప్రవీణ్ కుమార్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. పోలీసుల దర్యాప్తులో రాధాకృష్ణ గతంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని, భూ క్రమబద్ధీకరణ, పట్టాదారు పాస్‌బుక్కులు, వారసత్వ ధ్రువపత్రాలు ఇప్పిస్తానని చెప్పి పలువురి నుంచి భారీగా డబ్బులు వసూలు చేసి మోసాలకు పాల్పడినట్లు వెల్లడైంది. ఈ క్రమంలో అతనిపై కరీంనగర్, నల్గొండ, మొయినాబాద్, రాజేంద్రనగర్, నేరేడ్‌మెట్ తదితర పోలీస్ స్టేషన్లలో మోసం, నకిలీ పత్రాల తయారీ, నమ్మకద్రోహం వంటి కేసులు నమోదైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఉద్యోగాల పేరుతో మోసాలు చేస్తూ వచ్చిన రాధాకృష్ణ అనంతరం భూ వ్యవహారాలపై దృష్టి సారించి గండిపేట్ ప్రభుత్వ పోరంబోకు భూమిపై అక్రమ లాభాలు పొందేందుకు కుట్ర పన్నినట్లు విచారణలో తేలింది. ఈ క్రమంలో భూమిపై హక్కులు ఉన్నట్లు చెప్పుకుంటున్న కొందరితో కలిసి నకిలీ జీవోలు, సీసీఎల్ఏ ఉత్తర్వులు, నిరభ్యంతర పత్రాలు, అధికారిక లేఖలు తయారు చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ వ్యవహారంలో పలువురు సహచరుల సహకారంతో భూమి కొనుగోలు చేయాలనుకున్న వ్యక్తులకు తప్పుడు హామీలు ఇచ్చి భారీ మొత్తంలో నగదు వసూలు చేసినట్లు వెల్లడైంది. దర్యాప్తులో సుమారు రూ.12 కోట్ల మేర ఆర్థిక లావాదేవీలు జరిగినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. కేసు నమోదైన తర్వాత రాధాకృష్ణ పరారయ్యేందుకు ప్రయత్నించగా, అతని డ్రైవర్ ప్రవీణ్ కుమార్ పత్రాలను దాచిపెట్టడం, పోలీసుల కదలికల సమాచారాన్ని అందించడం ద్వారా సహకరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అరెస్టు చేసిన నిందితుల వద్ద నుంచి నకిలీ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల అసలు ప్రతులు, ఐదు ల్యాప్‌టాప్‌లు, 12 చెక్‌బుక్స్, 13 ముద్రలు, ఏడు బ్యాంకు పాస్‌బుక్స్, 10 ఏటీఎం కార్డులు, వివిధ భూములకు సంబంధించిన 31 పత్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నకిలీ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు, తప్పుడు అధికారిక పత్రాల ద్వారా ప్రభుత్వ భూములను అక్రమంగా స్వాధీనం చేసుకునేందుకు జరిగిన వ్యవస్థీకృత కుట్రను ఈ కేసు వెలుగులోకి తీసుకువచ్చిందని సైబరాబాద్ పోలీసులు తెలిపారు. పరారీలో ఉన్న మిగిలిన నిందితుల అరెస్టు, పూర్తి ఆర్థిక లావాదేవీల వివరాల సేకరణ కోసం దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని వెల్లడించారు.

సైబరాబాద్‌లో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్.. 293 మందిపై కేసులు

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో 293 మంది మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడ్డారని ట్రాఫిక్ అదనపు డీసీపీ జి. హన్మంతరావు తెలిపారు. ఆదివారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక తనిఖీల్లో 241 మంది ద్విచక్ర వాహనదారులు, 11 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, 39 మంది కారు డ్రైవర్లు, ఇద్దరు భారీ వాహనాల డ్రైవర్లపై కేసులు నమోదు చేశారు. పట్టుబడిన వారిని చట్ట ప్రకారం కోర్టులో హాజరుపర్చనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రక్తంలో ఆల్కహాల్ శాతం ఆధారంగా పరిశీలిస్తే 244 మంది 36 నుంచి 200 మిల్లీగ్రాముల మధ్య, 26 మంది 201 నుంచి 300 మిల్లీగ్రాముల మధ్య, 23 మంది 301 నుంచి 550 మిల్లీగ్రాముల మధ్య ఆల్కహాల్ మోతాదుతో వాహనాలు నడుపుతూ గుర్తించినట్లు తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం తీవ్రమైన నేరమని పోలీసులు హెచ్చరించారు. మద్యం మత్తులో డ్రైవింగ్ చేసి ప్రమాదానికి కారణమై ప్రాణనష్టం జరిగితే భారతీయ న్యాయ సంహిత--2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేరానికి గరిష్టంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇక గత వారం నిర్వహించిన డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసుల్లో 173 కేసులను కోర్టులు పరిష్కరించాయి. వీరిలో కొందరికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, మరికొందరికి సామాజిక సేవ విధించగా, అధిక సంఖ్యలో నిందితులకు జరిమానాలు విధించినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపవద్దని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

బీకేర్‌ఫుల్..! శరీరంలో ఈ ఖనిజం లోపం ఉంటే జుట్టు నెరిసిపోతుందట..

అన్ని పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందుకే.. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.. అలాంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాల్లో రాగి ఒకటి.. రాగి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.. కానీ ఇది తక్కువ పరిమాణంలో అవసరం. ఈ పోషకం ఎర్ర రక్త కణాలు, ఎముకలు, బంధన కణజాలం, కొన్ని ముఖ్యమైన ఎంజైమ్‌లను తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కాపర్ కొలెస్ట్రాల్ ప్రాసెసింగ్, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరైన పనితీరు, కడుపులో శిశువుల అభివృద్ధికి కూడా కాపర్ అవసరం.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఆరోగ్యకరమైన వయోజన వ్యక్తికి ప్రతిరోజూ 900రాగి అవసరం.. ఈ పోషకం లోపం వల్ల అలసట, బలహీనత, తరచుగా అనారోగ్యం, బలహీనమైన, పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, నడవడంలో ఇబ్బంది, చలికి సున్నితత్వం, లేత చర్మం, జుట్టు నెరిసిపోవడం, కంటి చూపు కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.. అందుకే.. కాపర్ రిచ్ ఫుడ్స్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.. రాగి సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. కాపర్ రిచ్ ఫుడ్స్.. నట్స్ ను పోషకాల నిధి అని పిలుస్తారు. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇందులో రాగి కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. బాదం, వేరుశెనగ లాంటి వాటని తింటే ఈ పోషకానికి లోటు ఉండదు రొయ్యలు సముద్రపు అడుగుభాగంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇంకా పలు ప్రాంతాల్లో వీటిని పెంచుతారు. రొయ్యల మాంసంలో తక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ప్రోటీన్, సెలీనియం, విటమిన్ 12తో సహా పలు విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో రాగి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్: డార్క్ చాక్లెట్‌ని ఇష్టపడని వారంటూ ఎవరూ ఉండరు.. ఇందులో కోకో ఘనపదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తక్కువ చక్కెర కంటెంట్ కూడా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని నిత్యం తినడం వల్ల శరీరానికి రాగి పుష్కలంగా అందుతుంది. తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు (గింజలు) వంటి వాటిల్లో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో రాగి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇందులో నువ్వులను రాగి పవర్‌హౌస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఆకు కూరలు: గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ దాదాపు అన్ని మంచివే.. వీటిలో అన్ని రకాల పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఫైబర్, విటమిన్ కె, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్ ఇందులో ఉంటాయి. బచ్చలికూర, పాలకూర లాంటివి తింటే శరీరంలో రాగి లోపం అనే మాటే ఉండదు.

కమాన్ పూర్ మండల సర్పంచ్‌ల ఫోరం అధ్యక్షునిగా సత్యం

- సత్యం గౌడ్ ను అభినందించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
- శాలువాతో సత్కరిస్తున్న మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అన్వర్

రామగిరి, మే 31(ది క్రైమ్ న్యూస్):- కమాన్ పూర్ మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షునిగా కమాన్ పూర్ సర్పంచ్ రంగు సత్యనారాయణ గౌడ్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఆదివారం మండల కేంద్రంలో సర్పంచులు ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని రంగు సత్యనారాయణ గౌడ్ పేరును ప్రతిపాదించి బలపరిచి ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు కమాన్ పూర్ ఎక్స్ రోడ్ వద్దకు వచ్చిన సందర్భంగా రంగు సత్యం గౌడ్ సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షునిగా ఎన్నిక కావడంతో ఆయనను అభినందించారు. మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అన్వర్ సత్యనారాయణ గౌడ్ ను శాలువాతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నందుకు రంగు సత్యనారాయణ గౌడ్ తోటి సర్పంచులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు శిలారపు మల్లయ్య,గుమ్మడి శ్రీనివాస్,పొనగంటి కుమార్,బంగారి కళ్యాణి-మహేష్, బొంగోని సదయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళల సాధికారత కోసం మరిన్ని కార్యక్రమాలు : ఆరెకపూడి గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): సమాజంలోని బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని, ముఖ్యంగా మహిళల సాధికారత కోసం మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతానని పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు. చందానగర్ డివిజన్‌కు చెందిన సీనియర్ నాయకుడు మిరియాల ప్రీతమ్ ఆధ్వర్యంలో పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ నివాసంలో ముగ్గురు నిరుపేద మహిళలకు ఆదివారం కుట్టుమిషన్లను పంపిణీ చేశారు. మాజీ కార్పొరేటర్లు దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్, నార్నె శ్రీనివాసరావుతో కలిసి ఆరెకపూడి గాంధీ లబ్ధిదారులకు కుట్టుమిషన్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెకపూడి గాంధీ మాట్లాడుతూ మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలంటే స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కుట్టుమిషన్లు మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసాను అందిస్తాయని తెలిపారు. మహిళలు తమ ప్రతిభను నిరూపించుకుని కుటుంబ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించాలని ఆకాంక్షించారు. పేద ప్రజల సంక్షేమమే తన లక్ష్యమని, అవసరమైన ప్రతి కుటుంబానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూనే ఉంటానని ఆరెకపూడి గాంధీ పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని, తన వద్దకు వచ్చే ప్రతి సమస్యను బాధ్యతగా తీసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. మహిళలు ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగి స్వయం ఉపాధి ద్వారా ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మిరియాల రాఘవరావు, మిరియాల ప్రీతమ్, నాయినేని చంద్రకాంత్ రావు, రజిని, కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.ం

శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలంటే వీటిని తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే కష్టాలు కొని తెచ్చుకున్నట్లే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజు సరిపడా నీళ్లు తాగాలని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కానీ రోజువారీ పనుల్లోపడి నీటిని సమృద్ధిగా నీళ్లు తాగరు. రోజంతా గడచిన తర్వాత ఎక్కువ నీరు తాగలేదనే విషయం గుర్తుంది. కానీ ఇలా మళ్లీ మళ్లీ జరిగితే, మీరు పెద్ద ఇబ్బందుల్లో పడతారు. అందుకే రోజంతా తగినంత నీరు త్రాగాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతాన్ని పెంచడానికి, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలను కూడా తినవచ్చు. అవసరమైతే, పండ్ల రసాలు కూడా తాగవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత 1 గ్లాసు నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజులో ప్రతి భోజనానికి కనీసం అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. ఇలా చేస్తే ఆహారం జీర్ణమవడంతోపాటు ఆహారంలోని పోషకాలు సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. నిమ్మకాయ-పుదీనా లేదా దోసకాయ-తులసి ఆకులతో తయారు చేసిన నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. నీటి రుచి మారడంతో, మళ్లీ మళ్లీ నీరు తాగాలనే విషయం మీరు గుర్తుంచుకుంటారు. మొదట్లో కాస్త కష్టంగా అనిపించినా క్రమంగా అది అలవాటుగా మారుతుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక వ్యాధుల నుంచి తేలిగ్గా బయటపడవచ్చు. శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండాలంటే తాజా పండ్లు తినాలి. ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు పుచ్చకాయలు మార్కెట్‌లో అధికంగా దొరుకుతాయి. ప్రతిరోజూ కొన్ని పుచ్చకాయ ముక్కలు తినడానికి ప్రయత్నించాలి. పుచ్చకాలయలోని పోషకాలు శరీరంలో నీటి కొరతను తీరుస్తుంది. పంటినొప్పికి.. ఇంటి చిట్కాలు పంటినొప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తలమీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పంటినొప్పికి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్కాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

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 ఒప్పదం 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 క్లాంట్రాక్ట్ ప్రకారం.. ఏడు సంవత్సరాలలోపు వంద రైలు సెట్టు 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 కంట్రీబ్యూషన్ 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 వినియోగించే 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 ఎంప్లాయీస్ 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 ఫ్రీడమ్ సేల్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 లండన్ ఆధారిత ఫోన్ తయారీ సంస్థ నథింగ్ ఇటీవల సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 పేరుతో కొత్త ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. మీడియా టెక్ 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.

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. శరీరీంలో 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 సామార్థ్యాన్ని 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.. మూడేళ్ల ప్రాయంలో ఉండగానే ఆమె కుటుంబం అమెరికాకు వెళ్లింది. టెక్సాస్‌లోని లుబ్బాక్‌లో పెరిగారు. ఆమె ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్‌లో 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?రు. 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 టెస్టులు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల మందులు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. వీరే కాకుండా ఫిజియోథెరపిస్టులూ 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.

బెండకాయలో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..?
ఖాళీ కడుపుతో ఇలా వాడితే బోలెడు లాభాలు..

బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తాం. బెండకాయ ఫ్రై, బెండకాయ మసాలా, కర్రీ, చారు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు. అయితే, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండాకాయను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని తాగాలని చెబుతున్నారు. బెండకాయ నీటి కోసం ముందుగా లేత బెండకాయలను నాలుగు తీసుకుని శుభ్రంగా వాష్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని నిలువునా, అడ్డంగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక బౌల్‌లో డ్రింకింగ్ వాటర్ పోసి అందులో కట్ చేసుకున్న బెండకాయ ముక్కలు వేయాలి. రాత్రంతా అవి నీటిలో బాగా నానిపోతాయి. ఆ మర్నాడు బెండకాయ నీటిని వడకట్టి నీటిని తాగండి. ఇక దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు.. బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి

ఉంటాయని చెప్పారు. ఇందులో విటమిన్ బి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్నెల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో కరిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను ఆలస్యం చేయడంలో, మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ప్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. కళ్లకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బెండకాయను ఉడికించేటప్పుడు నూనె తక్కువ వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆరు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోతున్నారా.. అయితే మీ బాడీ ఇక షెడ్డుకే, లేటెస్ట్ సర్వేలో షాకింగ్ నిజాలు

నిద్ర లేమి చాలా మందికి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. డిజిటల్ క్రియేటర్స్ అవార్డ్‌లో ఇటీవల జరిగిన ఇంటరాక్షన్ సందర్భంగా, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ కూడా మనిషి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేశారు. చాలామంది తమ నిద్ర దినచర్యకు సంబంధించి క్రమశిక్షణతో లేరని నొక్కి చెప్పాడు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా లోకల్ సర్కిల్స్ నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో గత రెండేళ్లలో, రోజుకు 7 గంటలు కూడా నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడంలో అనేక మంది పౌరులు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది. సర్వే ప్రకారం, 61 శాతం మంది భారతీయులు గత 12 నెలల్లో రాత్రిపూట 6 గంటల కంటే తక్కువ నిరంతరాయంగా నిద్రపోగా, 38 శాతం మంది రాత్రిపూట 4 నుండి 6 గంటల నిరంతరాయ నిద్రను పొందుతున్నారు. వారిలో దాదాపు 23 శాతం మంది పౌరులు 4 గంటల వరకు నిద్రపోవడం లేదట. అయితే 50 శాతం మంది ప్రజలు రోజుకు 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారట. సర్వేలో అత్యంత ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతకు ముందు నిర్వహించిన సర్వేలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రతిరోజూ 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే భారతీయ పౌరుల శాతం 2022లో 50 శాతం నుండి 2023లో 55 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో నిద్ర లేమి ఫిర్యాదులతో ప్రతివాదులు 61 శాతానికి నిరంతరంగా పెరుగుతున్నారని సర్వే పేర్కొంది. 72 శాతం మంది ప్రతివాదులు నిద్రలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించడం కోసం మేల్కొంటారని చెప్పారు. అంతరాయం లేని నిద్ర వెనుక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల వరకు ఉండవచ్చు. ఇక దాదాపు 72 శాతం మంది తమ నిద్రలో ఒకసారి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించారు. సర్వేలో దాదాపు 43 శాతం మంది వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటున్నారని, ఇక ఉదయాన్నే ఇంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటారని చెప్పారు. -19 మహమ్మారి సమయంలో వారి నిద్ర నాణ్యత క్షీణించిందని సర్వేలో

పాల్గొన్న 26 శాతం మంది వ్యక్తులు గుర్తించారు. యోగ, ధ్యానం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని చిట్కాలు రోజూ నడవడం, గంటపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా తినండి లేదా తేలికపాటి రాత్రి భోజనం చేయండి. రాత్రి భోజనం, నిద్రవేళ మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉంచండి. నిద్రకు 3 గంటల ముందు టీ లేదా కాఫీకి దూరంగా ఉండండి. మంచి నిద్ర కోసం మీరు పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు. ధ్యానం చేయవచ్చు

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌తో మెరిసే చర్మం సొంతం

కాంతులీనే చర్మం కోసం పలువురు రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వాడుతూ ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా పెంపొందించి చర్మ నిగారింపులో కీలకంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. యూఎస్ నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ 2020 పరిశోధనా కథనంలో ప్రస్తావించిన వివరాల ప్రకారం పోషకాహారానికి చర్మ ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉందని వెల్లడైంది. దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని పోషకాహారం, మన ఆహారపు అలవాట్లతో చక్కదిద్దవచ్చని పోషకాహార నిపుణులతో పాటు డెర్మటాలజిస్టులూ చెబుతున్నారు. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ఐదు భారతీయ సూపర్ ఫుడ్స్‌ను ఎంచుకోవాలని ఎండీ, డెర్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ జుష్య భాటియా సరిన్ ఇన్‌స్టాగ్రాంలో షేర్ చేశారు. నట్స్ నుంచి కూరగాయాలు, మసాలా దినుసులు, తృణధాన్యాల వంటివి వివిధ రెసిపీల్లో వాడితే చర్మ సంరక్షణ, చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని చెబుతున్నారు. టమాటాలు చర్మ సౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఏజింగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. టమాటా సూప్స్, టమాటా కర్రీ వంటి వండిన టమాటా డిష్‌లను అధికంగా తీసుకోవాలని ఇన్‌స్టాగ్రాం రీల్‌లో ఆమె వివరించారు. ఇంకా రెడ్ క్యారెట్స్, వాటర్ మెలన్స్, పపాయాల వంటివి కూడా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇక చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఐదు ఆహార పదార్థాలను పరిశీలిస్తే..

ఆలివ్ షాట్స్.. ఇప్పుడిదే సరికొత్త ట్రెండ్

షాట్స్ అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే ఆలివ్ ఆయిల్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్దాషిన్, జెన్నిఫర్ లోపెజ్ మద్దతిస్తున్న ట్రెండ్. జెన్నిఫర్‌కు ఆలివ్ ఆయిల్ మీద ఎంత నమ్మకం అంటే తన తరగని అందానికి రహస్యం బొటిక్స్, సర్జరీలు కాదు, ఆలివ్ ఆయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజంగానే ఆలివ్ ఆయిల్‌తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ సంరక్షణకు దోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాలేయం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణుల మాట. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య విరామంలో ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలవని వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌ని రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు పడకపోవచ్చనీ, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలనీ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మౌత్‌వాష్ వాడటం మంచిదేనా.. నోటిలో పుండ్లు ఉంటే వాడొచ్చా ?

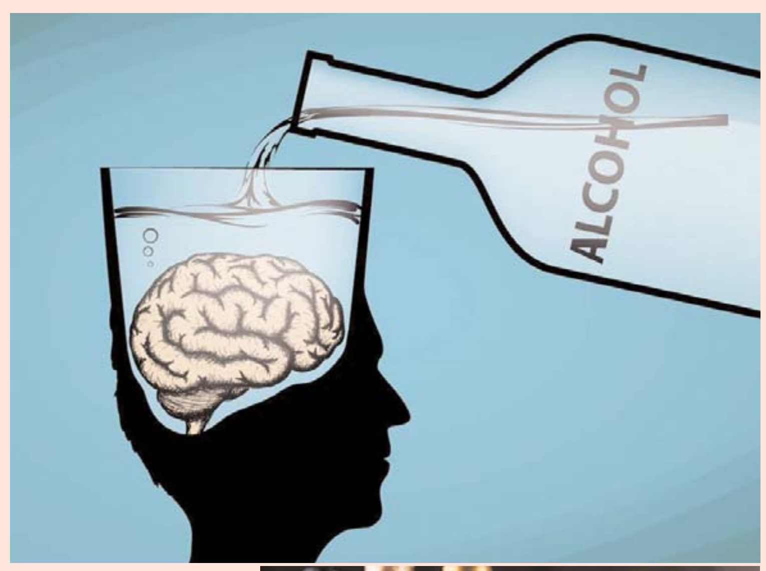
మౌత్‌వాష్‌ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడే టప్పుడు అసౌకర్యంగా ఉండకూడదన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా.. మౌత్‌వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మౌత్‌వాష్ వల్ల పళ్లకు బలమనీ, ఆల్కహాల్ కలవని మౌత్‌వాష్ వల్ల దుష్ఫలితాలు తగ్గుతాయనీ, అలొవెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన

మౌత్‌వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, పంటి ఎనామిల్‌ను కాపాడటంలో ఫ్లోరైడ్ కలిగిన మౌత్‌వాష్‌లు సాయపడతాయి. హానికర సూక్ష్మక్రిములను అడ్డుకుని.. చిగుళ్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి. పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి. శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఏ మౌత్‌వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.

గుడ్డు- పాలు..ఇందులో ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం!

గుడ్లు, పాలు రెండూ ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటారు. అయితే ఎప్పుడూ చర్చకు వచ్చే ప్రశ్న ఒకటుంది. అదేంటంటే రెండు గుడ్లు లేదా పాలల్లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ఈ రెండింటిలోనూ శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్లు, పాలు రెండింటిలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను మెరుగుపరచాలనుకునే వ్యక్తులు గుడ్లు, పాలు తీసుకోవడం మంచిది. రెండింటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే మరింత ప్రయోజనకరమైనది ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఒక గుడ్డులో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయి? హెల్త్‌లైన్ నివేదికల ప్రకారం, ఒక ఉడికించిన గుడ్డు (1 గుడ్డు)లో 6.3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 77 కేలరీలు, 5.3 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు, 212 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 0.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 25 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియంతో పాటు విటమిన్ విటమిన్ 2, విటమిన్ 12, విటమిన్ బి5, ఫాస్పరస్, సెలీనియం వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ఇది కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇది రక్త కొలెస్ట్రాల్‌పై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచదు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు గుడ్లు తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్‌ను సంప్రదించాలి. ఒక కప్పు పాలలో ఎలాంటి పోషకాలు ఒక కప్పు పాలలో అంటే 250 గ్రాముల పాలు. 8.14 గ్రాముల అధిక నాణ్యత గల ప్రోటీన్, 152 కేలరీలు, 12 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 12 గ్రాముల చక్కెర, 8 గ్రాముల కొవ్వు, 250 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, విటమిన్ 12, రిబోఫ్లావిన్, ఫాస్పరస్, అనేక ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పాలలో 88 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలలో కొంత వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. ప్రోటీన్‌తో పాటు, పాలు కాల్షియం అద్భుతమైన మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్యంగా పాల నుండి లభించే కాల్షియం శరీరం సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం? ఇప్పుడు మనం పాలు, గుడ్లను పోల్చినట్లయితే రెండింటిలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కానీ పాలలో గుడ్లు కంటే ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. గుడ్లలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ పాలలో ఉండదు. రెండూ చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండవు. తినడానికి సురక్షితంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ మీరు శాఖాహారులైతే పాలను సమృద్ధిగా తీసుకోండి. కానీ గుడ్లు తింటే వారానికి 4 నుంచి 5 గుడ్లు తినొచ్చు. మరోవైపు మీరు ప్రతిరోజూ పాలు తాగవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు.

మందుబాబులు ఇది మీకు తెలుసా..! ఆల్కహాల్.. మెదడుపై ఎంతసేపట్లో ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది..?



సాధారణంగా చాలామంది మానసిక ఉల్లాసం కోసం మద్యం సేవిస్తుంటారు. మద్యం అలవాటు, ఆల్కహాల్ తాగడం అనేది కొందరికి హాబీ, కొందరికి అలవాటు. మద్యానికి అలవాటు పడిన చాలా మంది దానికి బానిసలయ్యారు. ఇప్పుడు చాలా పార్టీలలో ఆల్కహాల్ ప్రత్యేక విందుగా, స్టేటస్ సింబల్‌గా ఏర్పాటు

చేస్తున్నారు. మద్యం అలవాటుతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగిన వెంటనే శరీరంలో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అయితే మద్యం మెదడుపై ప్రభావం చూపడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో తెలుసా? మద్యానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించిన తర్వాత ఎంతకాలం అది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు పలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, మద్యం తాగిన 6 నిమిషాల తర్వాత మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని తేల్చారు. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్ లాంటి హార్మోన్లు మెదడును తాత్కాలికంగా ఉత్తేజపరుస్తాయి. అలాంటి ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ ప్రభావం పురుషులు, స్త్రీలపై సమానంగా ఉంటుందా అనే విషయానికి వస్తే.. మద్యం మత్తు పురుషులు, స్త్రీలను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే బలమైన బీర్‌లో ఆల్కహాల్ ఎంత శాతం ఉందనే దానిపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైన బీర్‌లో 67.5 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఇకపోతే, కొందరు మహిళలకు మద్యం అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు గర్భధారణ సమయంలో మద్యపానం చేయటం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై కూడా పరిశోధకలు విశ్లేషించారు..గర్భధారణ సమయంలో మద్యం సేవించడం వల్ల బిడ్డకు 428 రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. అలాగే, మద్యం మత్తు ఎప్పుడు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుందనే విషయాన్ని వారు వెల్లడించారు. ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎక్కువ మత్తు వస్తుందని చెప్పారు. అయితే ఆహారంతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మత్తుకు ఎక్కేందుకు ఆలస్యం అవుతుందని చెప్పారు. అంతేకాదు..ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందా..? అనే విషయంపై కూడా పరిశోదించగా, ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా జరగదు. నిజానికి శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతోందని గుర్తించారు. మద్యం అతిగా తాగటం వల్ల మెదడులో క్రియాశీలత తగ్గిపోతుంది. నాడులు దెబ్బతింటాయి. గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతుంది. శ్వాస క్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అది కొన్నిసార్లు మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చునని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, అత్యధికంగా బీరు తాగిన రికార్డుకెక్కిన వ్యక్తి కూడా ఒకరు ఉన్నారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతను రెజ్లర్ ఆంద్రీ ది జెయింట్ అత్యధికంగా బీర్ తాగిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. కానీ, ఆల్కహాల్ ప్రభావం వివిధ దశలుగా ఉంటుంది. ఆఖరి దశ మరణం. మద్యం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాల తీవ్రత అంతగా పెరుగుతుంది. గణాంకాల ప్రకారం, మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రతి సెకనుకు ఒకరు మరణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇకపోతే, మద్యం సేవించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. మానవులు జీవించడానికి 13 ఖనిజాలు అవసరం, ఈ ఖనిజాలన్నీ ఆల్కహాల్‌లో ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

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, ఫాస్ఫరస్, 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.

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.

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.

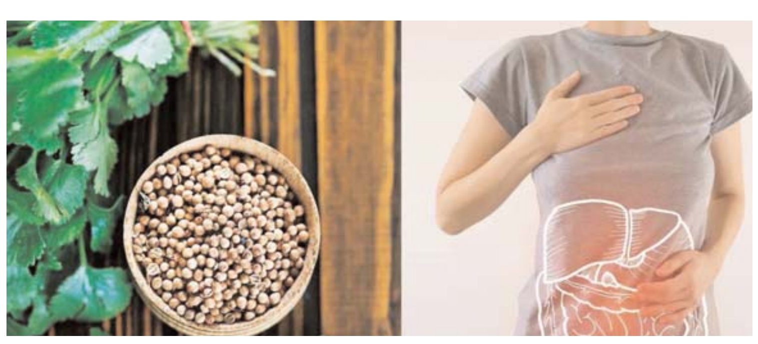
షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచే దివ్యాస్త్రాలు.. ఈ 5 జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!

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 గ్రంథులపై 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.

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.

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