Crime News

ది క్రైమ్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

, సంపుటి : 19 సంచిక - 199 పేజీలు - 12 సోమవారం 15 జూన్ 2026

శుభకార్యానికి వెళ్లొస్తూ..
మృత్యు ఒడిలోకి...

తఎపిలోని పల్నాడు జిల్లాలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఆదివారం జిల్లాలోనికోనూరు గ్రామ సమీపంలో కృష్ణా నదిలో ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న ఒక పడవ బోల్తాపడింది. ఈ ప్రమాదంలో నలుగురు వ్యక్తులు నదిలో గల్లంతవగా, స్థానికులు,మిగతా2లో...

వర్షం వస్తే రోడ్లపై
ఉండాల్సిందే...
– అవసరమైతే నేనూ వస్తా...

ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో అధికారులపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫైర్

జూన్ 1న చెప్పినా... నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించారు

మరోసారి అలసత్వం ప్రదర్శిస్తే కఠిన చర్యలు

ఇప్పటికైనా వర్షాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి

వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు సన్నద్ధం కావాలి

విత్తనాలు, యూరియా పంపిణీపై దృష్టి సారించాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్,జూన్ 14: 'వర్షాకాలం నేపథ్యంలో ఈనెల 1న నేను సమీక్ష నిర్వహించా. అనేక సూచనలు చేశా. అయినా అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించారు. దాంతో ఈనెల 9న వర్షం వచ్చిన సమయంలో మున్సిపల్, పోలీసు అధికారుల మధ్య సమన్వ యం లోపించింది. ఈ పరిస్థితికి గల కారణాలను విశ్లేషించి సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలి...' అని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, డీజీపీ సీవీ ఆనంద్‌ను ఆదేశించారు. మరోసారి ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోక తప్పదని ఆయన హెచ్చరించారు. వర్షాలు వచ్చినప్పుడు అధికారులు, పోలీసులు అందరూ రోడ్లపైనే ఉండాలని ఆదేశించారు. అవసరమైతే తానూ వస్తానని తెలిపారు. వర్షాలు పడినప్పుడు అధికారులు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుం డా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మిగతా2లో...

నన్ను తరిమి కొట్టే వ్యక్తి ఈ గడ్డ మీద
పుట్టలేదు : కిషన్ రెడ్డి

తెలిపారు. మెట్రోకి నిధులు ఇవ్వకపోతే మేము రాజీనామా చేస్తామని, హామీలు అమలు చేయనిమీరు రాజీనామా చేస్తారా? అని ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ..నన్ను తరిమికొడతానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నారని, నేను బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తని కాదని..
బిజెపి కార్యకర్తనని తెలియజేశారు. నన్ను అడ్డుకునే మిగతా2లో...

సింగరేణిపై డేగ కన్ను వేస్తే
ఊరుకోం..

● కార్మికుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీస్తే క్షమించం రాజకీయ స్వార్థం కోసం ప్రతిష్టను దెబ్బతీయొద్దు ● దోపిడీదారులకు సింగరేణిలో ఎలాంటి స్థానం లేదు : ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క

సింగరేణి కార్మికుల శ్రమను, వారి ఆత్మగౌరవాన్ని తక్కువ చేసి మాట్లాడుతున్న బీఆర్ఎస్ నేతలపై ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క మరోసారి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు తమ రాజకీయ స్వార్థం కోసం సింగరేణి సంస్థ ప్రతిష్టను దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారని అన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా జిల్లాలోని శ్రీరాంపూర్ ఓపెన్ కాస్ట్ మైనింగ్‌ను మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు, మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్‌సాగర్ రావు, సింగరేణి మిగతా2లో...

రెండున్నరేండ్ల రేవంత్ రెడ్డి పాలన
అట్టర్ ఫ్లాప్

అక్రమాలను అధిష్టానానికి చెప్పినందుకే మీనాక్షిపై కేసు

త్వరలో ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీకి ఉప ఎన్నిక : బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

/హైదరాబాద్,జూన్ 14: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి రెండున్నరేండ్ల పాలన అట్టర్ ఫ్లాపనిబీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ భవన్‌లోఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ జనరల్ బాడీ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో సీఎం చేస్తున్న అవినీతి, అక్రమా లను పార్టీ అధిష్టానానికిచెప్పినందుకే రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇంఛార్జి
మిగతా2లో...

తెలంగాణలో రాబోవు
3,4 రోజులు వర్షాలు..

తొలి అక్షరం/హైదరాబాద్,జూన్ 14: రాష్ట్రంలో తేలిక పాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలే... కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం 3040 కి.మీ ఈదురుగాలులు వీచే ఛాన్స్.. 18, 19.20 మిగతా2లో...

హైదరాబాద్ జ్ఞాపకాల ప్రవాహం
'మూసీ'

నగర ఆత్మ 'సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం': 75వ వార్షికోత్సవంలో భట్టి విక్రమార్క

/హైదరాబాద్,జూన్ 14: ఏదైనా ఒక నగరం కొన్ని సంస్థలను నిర్మిస్తే, మరికొన్ని సంస్థలు ఆ నగర ఆత్మను నిర్మిస్తాయని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం హైదరాబాద్ ఆత్మకు ప్రతిరూపమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం 75వ వసంతాల వేడుకలతోపాటు, మీర్ యూసుఫ్ అలీఖాన్ (సలార్ జంగ్–3) 137వ జయంతి ఉత్సవాల్లో డిప్యూటీ సీఎం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రపంచాన్ని ఒడిసిపట్టిన మహోన్నత వ్యక్తి సాలార్ జంగ్–3 అని గుర్తు చేశారు. 'సాధారణంగా మనం మన కళ్ళజోడు, మొబైల్ ఫోన్, కార్ కీస్ లాంటి చిన్న వస్తువులనే మర్చిపోతుంటాం. కానీ సాలార్ జంగ్–3 ఏకంగా ప్రపంచ నాగరికతలనే భద్రపరిచారు. 43 వేల కళాఖండాలను సేకరించారు. అదీ కళలపై ఆయనకున్న అపారమైన భక్తి. ప్రపంచంలోని అరుదైన సౌందర్యాన్ని, చరిత్రను తన సొంత నిధుల నుంచి సేకరించారు. వాటన్నింటినీ ప్రజల ఆస్తిగా మార్చారు. ఈ మ్యూజియంలో హిందువుల కాంస్య విగ్రహాలు, పవిత్ర ఖురాన్ ప్రతిమలు, క్రైస్తవ మడోన్నా శిల్పాలు, బౌద్ధ కళాఖండాలు ఒకే చోట కొలువై ఉన్నాయి.విష్ణుమూర్తి దశావతారాలు, ఖురాన్ శ్లోకాలు కలిసి ఉన్న ఆచార వస్తువులు ఇక్కడి ప్రత్యేకత. ఇది లౌకికత్వానికి సజీవ సాక్ష్యం. ఇదే దక్కన్ గంగా–జమునా తెహజీబ్' అని గుర్తు చేశారు. మ్యూజియం పక్కనే ప్రవహించే మూసీ నది అంటే హైదరాబాద్ జ్ఞాపకాల ప్రవాహం అని మిగతా2లో...

రేవంత్ సర్కార్ సహకరిస్తున్నందునే కేంద్రం నుంచి నిధులు: బండి

2లో

సిఎం రేవంత్ కీలక నిర్ణయం..

విద్యార్థులకు నాణ్యమైన సామగ్రితో కూడిన కిట్

/హైదరాబాద్,జూన్14: రాష్ట్ర చరిత్రలో తొలిసారిగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు నాణ్యమైన సామగ్రితో కూడిన కిట్‌ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేస్తోంది. ఇందులో యూనిఫాంతో పాటు తెల్లని బూట్లు, తెల్లని సాక్సులు ఉంటా యి. గతంలో బిసి గురుకులాల్లోని విద్యార్థులకు మాత్రమే బూట్లు ఇచ్చేవారు. ఈ దఫా అన్ని రకాల యాజమాన్యాల్లోని విద్యార్థులకు బూట్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
మిగతా2లో...

వర్షం వస్తే రోడ్లపై ఉండాల్సిందే...

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వర్షాకాల సన్నద్ధతపై ఆదివారం హైదరాబాద్ లోని ఎంసీఆర్ హెచ్ఆర్డీలో ఉన్నతాధికారులతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం కోర్ అర్బన్ రీజియన్‌లో వర్షం కారణంగా ఈనెల 9న ఏర్పడిన పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు. సైబరాబాద్ తోపాటు అనేక ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్‌జామ్ కావడంతో నగరవాసులు ఇబ్బందులు పడ్డారంటూ ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ మున్సిపల్, పోలీసు, ట్రాఫిక్ సిబ్బంది అప్రమత్తం కాలేదన్నారు. ఆ శాఖ సూచనల మేరకు వర్షాలపై ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వర్షం పడిన సమయంలో మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, హైడ్రా, ట్రాఫిక్, జలమండలి సిబ్బందితో పాటు సివిల్ పోలీసులు కూడా క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాల్సిందేనన్నారు. పోలీసు కమిషనర్ నుంచి కింది స్థాయి సిబ్బంది వరకు అందరూ రోడ్లపైకి రావాల్సిందేనని తేల్చిచెప్పారు. అవసరమైతే తానూ రోడ్డుపైకి వస్తానని చెప్పారు. వర్షం కారణంగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయితే ఇకపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ట్రాఫిక్ విభాగంలోని ఖాళీలను తక్షణమే భర్తీ చేయాలని డీజీపీకి సూచించారు. మానవ తప్పిదాల వల్ల సమస్యలు తలెత్తితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించబోనని హెచ్చరించారు. వర్షాల సమయంలో ఏర్పడే వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్లు, బ్లాక్ స్పాట్లు, ట్రాఫిక్ జామ్ అయ్యే ప్రాంతాల డేటా ఆధారంగా అధికారులు సన్నద్ధం కావాలని సూచించారు.వర్షం కారణంగా పలు చోట్ల చెట్లు కూలిపోవడంతో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడటంపై ముఖ్యమంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విద్యుత్ పునరుద్ధరణ వెంటనే జరగాలని సూచించారు. అవసరమైన చోట్ల మొబైల్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. వర్షం సమయంలో విద్యుత్ సిబ్బంది అంతా క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసేలా చూడాలని ఆదేశించారు. వర్షాల నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాజెక్టుల వద్ద పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని ఇరిగేషన్ అధికారులకు సూచించారు. మాన్యువల్ ప్రకారం ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ ఉండాలన్నారు. వర్షాకాలంలో ప్రాజెక్టుల వద్ద సంబంధిత ఇంజినీర్లు తప్పనిసరిగా స్థానికంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఉన్నతాధికారుల అనుమతి లేకుండా ప్రాజెక్టులను వదిలి వెళ్లే ఇంజినీర్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని నీటిపారుదల శాఖ కార్యదర్శిని ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టుల గేట్ల మరమ్మతులు, నిర్వహణకు అవసరమైన నిధులను వెంటనే మంజూరు చేయాలని ఆర్థిక శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియాకు సూచించారు. **విత్తనాలు, యూరియా పంపిణీపై దృష్టి సారించాలి** వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో ఆ శాఖ అధికారులు పూర్తి స్థాయిలో సన్నద్ధం కావాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సూచించారు. ముఖ్యంగా విత్తనాలు, యూరియా పంపిణీపై దృష్టి సారించాలన్నారు. రైతు వేదికల ద్వారా యూరియా పంపిణీ చేయాలని ఆదేశించారు. యూరియా స్టాక్ , పంపిణీ కోసం స్థానిక వ్యవసాయ అధికారిని బాధ్యుడిగా నియమించడంతో పాటు రెవెన్యూ సిబ్బందిని కూడా భాగస్వామ్యం చేయాలన్నారు. సన్న వడ్ల కోసం వ్యవసాయ శాఖ ప్రకటించిన ఎనిమిది రకాల విత్తనాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. **తాగునీరు కలుషితం కాకుండా చూడాలి** వర్షాల కారణంగా తాగునీరు కలుషితం కాకుండా చూడాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధికారులకు సూచించారు.

గతంలో తాగునీటి కాలుషితం కారణంగా జరిగిన ఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఎప్పటికప్పుడు నీటి పరీక్షలు నిర్వహించాలని జలమండలి అధికారులను ఆదేశించారు.

సింగరేణిపై డేగ కన్ను వేస్తే ఊరుకోం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సీ అండ్ ఎండీ బుద్ధ ప్రకాష్‌తో కలిసి పరిశీలన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఓపెన్ హౌస్ ఇన్‌స్పెక్షన్ నిర్వహించారు. మైన్ పరిసరాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించడంతోపాటు అక్కడ అమలవుతున్న భద్రతా ప్రమాణాలు, బొగ్గు రవాణాకు సంబంధిం చిన లెక్కలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నా రు. అనంతరం డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ .. కార్మికుల శ్రమను అవమానిస్తే సహించేది లేదన్నారు.సింగరేణి సంస్థపై జరుగుతున్న ప్రచారంలో ఏది నిజం, ఏది అబద్ధమనే వాస్తవాలను ప్రజలముందుకు తీసుకురావాలనే ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్టు చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ నాయకుల వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు, స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసమే అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రజాప్రభుత్వం చెప్పేది కేవలం నిజాలు మాత్రమేనని, ఆ నిజాన్ని ప్రజల ముందుంచడమే తమ బాధ్యతని అన్నారు. సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధి లో కార్మికుల చెమట, కఠోర శ్రమ దాగి ఉన్నాయని, వారి ఆత్మగౌరవాన్ని అపహాస్యం చేసేలా ఎవరు వ్యాఖ్యలు చేసినా సహించేది లేదని అన్నారు. సింగరేణి కేవలం ఒక సంస్థ మాత్రమే కాదని, యావత్ తెలంగాణ ప్రజల ఆస్తి అని అన్నారు. ఇక్కడి వనరులు, ఈ వ్యవస్థ, ఈ శక్తి అంతా ప్రజల నుంచి వచ్చిందేనని తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ సింగరేణి సంస్థ అత్యంత పారదర్శకంగా ముందుకు సాగుతుందని స్పష్టం చేశారు.శ్రీరాంపూర్ ఓసీ మైన్ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాల ప్రకారం మరో 28 సంవత్సరాలపాటు ఇక్కడ బొగ్గు ఉత్పత్తి కొనసాగే అవకాశం ఉందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. సింగరేణి సంస్థలో జరుగుతున్న ప్రతి ప్రక్రియ అత్యంత ఆధునికంగా, కంప్యూటరైజ్డ్ విధానంలో పారదర్శకంగా సాగుతోందని అన్నారు. కార్మికుల ఆరోగ్యం, పిల్లల చదువు, వారి భవిష్యత్తుపై సింగరేణి యాజమాన్యం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందన్నారు. ఇప్పటికే స్థానికంగా ఉన్న పాఠశాలలను అప్‌గ్రేడ్ చేయడానికి అవసరమైన నిధులను మంజూరు చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్రామీణప్రాంతాల్లో క్యాన్సర్ మహమ్మారి విస్తరిస్తోందన్న నివేదికల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైందన్నారు. ప్రాథమిక దశలోనే క్యాన్సర్‌ను గుర్తించి చికిత్స అందించేం దుకు వీలుగా పూర్తి ఆధునిక పరికరాలతో కూడిన 'క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ బస్సులను' మంజూరు చేస్తున్నా మన్నారు. ఈ బస్సులు ఊరూరా తిరిగి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తాయని తెలిపారు. వ్యాధి లక్షణాలు ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే త్వరితగతిన చికిత్స అందించేలా చర్యలు తీసుకోవచ్చన్నారు. సింగరేణి కార్మికులకు ప్రమాదవశాత్తు ఏదైనా జరిగితే వారి కుటుంబాలను ఆదుకునేందుకు దేశంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా రూ.1.25 కోట్ల ప్రమాద బీమా పథకాన్ని ప్రవేశ పెట్టామన్నారు. కార్మికుల పిల్లల ఉన్నత ఆశయాలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి రెండింటినీ సమపాళ్లలో మేళవించి సింగరేణిని ముందుకు తీసుకువెళతామని స్పష్టం చేశారు.

రెండున్నరేండ్ల రేవంత్ రెడ్డి పాలన అట్టర్ ఫ్లాప్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మీనాక్షి నటరాజన్‌పై కేసు పెట్టించారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ లో ఉన్న అతి కొద్ది మంది నిజాయితీ పరుల్లో ఆమె ఒకరని తెలిపారు. అలాంటి వ్యక్తిపై కుట్ర చేశారని పేర్కొన్నారు. సొంత పార్టీ నేతలకు రేవంత్‌రెడ్డి అన్యాయం చేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. ప్రజాస్వామ్య దేశంలో హిట్లర్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నానని ప్రకటించిన ఏకైక ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మాత్రమేనని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రజలకు అడ్డగోలుగా హామీలిచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందరినీ మోసం చేస్తోందని విమర్శించారు. ఐదేండ్లలో సగం కాలం ముగిసినా ఒక్క హామీ అమలు చేయలేదని ఎద్దేవా చేశారు. మొదటి సంవత్సరంలోనే 2 లక్షల ఉద్యోగాలు. నిరుద్యోగ భృతి రూ. 4 వేలు ఎక్కడిచ్చారో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేస్తానని ఇచ్చిన హామీ ఎక్కడ నెరవేరిందో నిరూపిస్తే రాజీనామాకు సిద్ధమని కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. ఇచ్చిన హామీల లెక్క ప్రకారం ఒక్కో లబ్ధిదారునికి ప్రభుత్వం రూ. 1.25 లక్షలు బాకీ ఉందని గుర్తు చేశారు. ఖైరతాబాద్‌లో రెండుసార్లు గులాబీ జెండా ఎగురవేశామనీ, మూడోసారి కూడా సిద్ధం కావాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. నియోజకవర్గ ప్రజలను మోసం చేసి రేవంత్ పక్కన కూర్చున్న దానం నాగేందర్ వల్ల త్వరలో ఉప ఎన్నిక రావడం ఖాయమని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఓటు విలువైనదనీ, జూబ్లీహిల్స్‌లో లాగా దొంగ ఓట్లతో గెలిచేందుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర చేస్తోందని హెచ్చరించారు. బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లు ప్రతి ఓటును జాగ్రత్తగా గమనించాలని సూచించారు. జూన్ 25 నుంచి జూలై 31 వరకు జరిగే సర్ ప్రక్రియలో ప్రతి బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్ బాధ్యతగా పనిచేయాలన్నారు. అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా జనగణన, ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కేటీఆర్ కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. **మహబూబ్ నగర్ ప్రజలు కాంగ్రెస్‌ను తరిమికొడతారు** కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాకు అన్యాయం జరుగుతోందని కేటీఆర్ అన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా బీఆర్ఎస్ నేతలతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దాదాపుగా పూర్తయిన పాలమూరు రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని పక్కనపెట్టి, కమిషన్ల, కాంట్రాక్టుల కోసం లక్షల ఎకరాల పంటకు నీరివ్వకుండా ద్రోహం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లా తెలంగాణ ఏర్పాటుకు ముందు వలసల జిల్లాగా ఉండేదనీ, అలాంటి జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో అగ్రస్థానంలో నిలిపామని గుర్తు చేశారు. ప్రజల్లో ఉన్న సానుకూలతను పార్టీకి అనుకూలంగా మలుచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందనీ, ఆ దిశగా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని నేతలను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ భవన్‌లో ఆసక్తికర దృశ్యం కనిపించింది. లండన్ తోపాట పలు ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లో చేరనున్న నలుగురు యువతులు రాజకీయాలపై ఆసక్తితో కేటీఆర్‌ను కలిశారు. రాజకీయనేతలుగా ఎదగాలని తాము నిర్ణయించుకున్నామనీ, కలసి పనిచేస్తామని వారు తెలిపారు. యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలన్నదే తన అభిమతమనీ, వారి ప్రయాణంలో అండగా ఉంటామని ఈ సందర్బంగా కేటీఆర్ వారికి హామీ ఇచ్చారు.

హైదరాబాద్ జ్ఞాపకాల ప్రవాహం 'మూసీ'

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అన్నారు. ఎన్నో ఏండ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన మూసీ నదిని ప్రక్షాళన చేసి, లండన్ లోని థేమ్స్, పారిస్ లోని సీన్ నది తరహాలో అంతర్జాతీయ స్థాయి రివర్ ఫ్రంట్‌గా మార్చేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం కేవలం ఒక ఒంటరి భవనంగా కాకుండా అభివృద్ధి చెందిన మూసీ రివర్ ఫ్రంట్‌కు ఒక సాంస్కృతిక కిరీటంగా మారబోతోందన్నారు. పర్యాటకులు నది గుండా ప్రయాణిస్తూ, ఇక్కడి వారసత్వ వీధుల్లో నడుస్తూ, చారిత్రక కళాఖండాలను వీక్షించేలా ఒక అద్భుతమైన ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. హైదరాబాద్ అంటే కేవలం చార్మినార్ మాత్రమే కాదు.. సైబర్ టవర్స్ నగరం కూడా అన్నారు. క్వాంటం కంప్యూటింగ్ అంతే వేగంగా ఎదుగుతోందన్నారు. బిర్యానీతోపాటు బయోటెక్నాలజీ, ఐటీ, ఫార్మా రంగాల్లో గ్లోబల్ పవర్‌హౌస్‌గా ఉన్నామని తెలిపారు. చార్మినార్, గోల్కొండ, కుతుబ్ షాహీ సమాధులు, చౌమహల్లా, ఫలక్‌నుమా ప్యాలెస్‌లతో కూడిన ఓల్డ్ సిటీ హెరిటేజ్ సర్క్యూట్‌ను సలార్ జంగ్ మ్యూజియంతో అనుసంధానిస్తామన్నారు.మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు, నైట్ టూరిజం, తెలుగు, ఉర్దూ, హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో గైడెడ్ వాక్స్ ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు.

వారసత్వం అనేది కేవలం గర్వపడటానికే కాదు.. స్థానిక గైడ్‌లు, కళాకారులు, హోటళ్లు, రవాణా రంగాల ద్వారా వేలాది మందికి జీవనోపాధి కల్పించడానికి ఉపయోగపడాలని చెప్పా రు. ఆదిలాబాద్ నుంచి ఖమ్మం, కరీంనగర్, మహబూబ్‌నగర్, నల్లగొండ, వరంగల్ వరకు ప్రతి విద్యార్థి ఈ మ్యూజియాన్ని సందర్శించి 'ఇది నా ఆస్తి'అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందాలన్నారు. హైదరాబాద్‌కు ఐటీ, బిజినెస్ పనుల మీద వచ్చే గ్లోబల్ ఇన్వెస్టర్లు కేవలం బోర్డ్‌రూమ్‌లకే పరిమితం కాకుండా.. కనీసం ఒక రోజు సాలార్ జంగ్ మ్యూజియాన్ని సందర్శించి, చార్మినార్ వద్ద ఇరానీ చాయ్ తాగి ఇక్కడి సంస్కృతిని ఆస్వాదించాలని సూచించారు. మన బిర్యానీ, హలీమ్, చాయ్ కేవలం ఆహార పదార్థాలు కావు.. తెలంగాణ సాంస్కృతిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలస్థంభాలన్నారు, ఈ 75 ఏండ్ల ప్రయాణంలో మ్యూజియాన్ని కాపాడుకుంటూ వస్తున్న క్యూరేటర్లు, కన్సర్వేటర్లు, సెక్యూరిటీ, క్లీనర్లు, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ స్టాఫ్ కు డిప్యూటీ సీఎం కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఏదైనా ఒక నగరం కొన్ని సంస్థలను నిర్మిస్తే, మరికొన్ని సంస్థలు ఆ నగర ఆత్మను నిర్మిస్తాయని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. కానీ సాలార్ జంగ్-3 ఏకంగా ప్రపంచ నాగరికతలనే భద్రపరిచారు. 43 వేల డాలను సేకరించారు. అదీ కళలపై ఆయనకున్న అపారమైన భక్తి. ప్రపంచంలోని అరుదైన సౌందర్యాన్ని, చరిత్రను తన సొంత నిధుల నుంచి సేకరించారు. వాటన్నింటినీ ప్రజల ఆస్తిగా మార్చారు.ఇదే దక్కన్ గంగా-జమునా తెహజీబ్' అని గుర్తు చేశారు. మ్యూజియం పక్కనే ప్రవహించే మూసీ నది అంటే హైదరాబాద్ జ్ఞాపకాల ప్రవాహం అని అన్నారు. ఎన్నో ఏండ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన మూసీ నదిని ప్రక్షాళన చేసి, లండన్ లోని థేమ్స్, పారిస్ లోని సీన్ నది తరహాలో అంతర్జాతీయ స్థాయి రివర్ ఫ్రంట్‌గా మార్చేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం కేవలం ఒక ఒంటరి భవనంగా కాకుండా అభివృద్ధి చెందిన మూసీ రివర్ ఫ్రంట్‌కు ఒక సాంస్కృతిక కిరీటంగా మారబోతోందన్నారు.

శుభకార్యానికి వెళ్లొస్తూ.. మృత్యు ఒడిలోకి...

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పోలీసులు జరిపిన గాలింపు చర్యల్లో నలుగురి మృతదేహాలు లభ్యమయ్యాయి. మృతి చెందిన వారిలో ముగ్గురు చిన్నారులు ఉన్నారు. మృతులను గంధం సంధ్య (9), గంధం సైనీ (10), బత్తుల కార్తీక్ (12), కొనత చైతన్య (28)గా అధికారులు గుర్తించారు.పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం పది మంది బంధువులు కోనూరులో జరిగే ఒక శుభకార్యానికి హాజరయ్యేందుకు పడవపై కృష్ణానది దాటి వెళ్లారు. వేడుక ముగిసిన తరువాత అదే పడవపై తిరుగు ప్రయాణమయ్యా రు. నది మధ్యలోకి రాగానే ఒక్కసారిగా పడవ నియంత్రణ కోల్పోయి నీటిలో బోల్తా పడింది. అందులో ఉన్న వారంతా నీట మునిగిపో యారు. ఇది గమనించిన స్థానిక మత్స్యకారులు, గ్రామస్థులు వెంటనే నదిలోకి దూకి ఆరుగురిని సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేర్చారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, రెవెన్యూ సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని స్థానికులతో కలిసి మిగిలిన వారి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో నలుగురి మృతదేహాలు వెలికితీశారు. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు పిల్లలు కళ్లముందే నదిలో మునిగి ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో వారి బాధ వర్ణణాతీతం.

నన్ను తరిమి కొట్టే వ్యక్తి ఈ గడ్డ మీద పుట్టలేదు : కిషన్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దమ్ము కాంగ్రెస్ కు ఉందా? అని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. నన్ను తరిమి కొట్టే వ్యక్తి ఈ గడ్డ మీద పుట్టలేదని, రేవంత్ రెడ్డి ఆట మొదలు పెట్టారని అన్నారు. బిజెపి 2028లో ఆట ముగిస్తుందని, కాంగ్రెస్, బిజెపి ఒక్కటేనని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణలో రాబోవు 3,4 రోజులు వర్షాలు..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తేదీలలో భారీ వర్షాలు... ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక మన తెలంగాణ/హైదరాబాద్ : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నైరుతి రుతుపవనాల నెమ్మదిగా కదులుతున్నాయని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. రాగల 3,4 రోజులు రాష్ట్రంలో తేలికపాటి నుం చి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఆదివారం విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం నైరుతి రుతుపవనాల ఉత్తర పరిమితి ప్రస్తుతం హర్నై, సోలాపూర్ మీదుగా తెలంగాణలోని హైదరా బాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, అటుపై కళింగపట్నం, పారాదీప్, ముజఫర్‌పూర్ మీదుగా కొనసాగుతోంది. రాబోయే 4 నుంచి 5 రోజులలో తెలం గాణలోని మిగిలిన ప్రాంతాలతో పాటు మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఒడిశా, జార్ఖండ్, బీహార్, దక్షిణ ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని మరికొన్ని ప్రాంతాలకు రుతుపవనాలు మరింత ముం దుకు సాగడానికి పరి స్థితులు పూర్తిగా అనుకూలంగా ఉన్నాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు.ఈనెల 18, 19,20 తేదీల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణశాఖ తెలిపింది. గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతల్లో మరో 3 రోజులపాటు మార్పు ఉండదని పేర్కొంది. సోమవారం కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తాయని 30-40 కి.మీ. వేగంతో ఈదు రుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. బలహీ నపడిన ఆవర్తనం ప్రస్తుతం వాతావరణ పరిస్థితులను పరిశీలిస్తే దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఆనుకుని ఉన్న పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతం నుంచి నైరుతి బంగాళాఖాతం మీదుగా దక్షిణ తమిళనాడు వరకు, సముద్ర మట్టానికి 3.1 నుంచి 4.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తు మధ్య ఒక ద్రోణి విస్త రించి ఉంది. దీని ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోకి తగినంత తేమ గాలులు వీస్తున్నాయి. మరోవైపు, దక్షిణ తెలంగాణ పరిసర ప్రాంతాల్లో సముద్ర మట్టా నికి 3.1 కిలో మీటర్ల ఎత్తులో ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తనం క్రమంగా బలహీనపడినట్లు వాతావరణ కేంద్రం విశ్లేషిం చింది. ఈ వాతావరణ మా ర్పుల నేపథ్యం లో తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజుల పాటు వాతావరణం చల్లబడనుంది. సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాలలో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇక ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే రాష్ట్రంలో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలలో రానున్న మూడు రోజులలో పెద్దగా మార్పులు ఏమీ ఉండవని, ఎండల తీవ్రత తగ్గి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలు నమోద వుతా యని పేర్కొన్నారు. గంటకు 40 కి.మీ వేగంతో ఈదురుగాలులు వర్ష సూచనతో పాటు వాతావరణ కేంద్రం రాష్ట్ర ప్రజలకు పలు హెచ్చరి కలు జారీ చేసింది. సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్య ంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని రైతులు, ప్రయాణికులు ఉరుములు, మెరుపులు వచ్చే సమయంలో చెట్ల కింద, విద్యుత్ స్తంభాల వద్ద ఆశ్రయం పొందకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

రేవంత్ సర్కార్ సహకరిస్తున్నందునే కేంద్రం నుంచి నిధులు: బండి

హైదరాబాద్, జూన్ 14: రెండు చేతులు కలిస్తే చప్పట్లు కేంద్రం, రాష్ట్రాలు కలిస్తే అభివృద్ధి అని కేంద్రమంత్రి బండిసంజయ్ తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ మూర్ఖత్వంతో తెలంగాణ నష్టపోయిందని అన్నారు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో బండిసంజయ్ పర్యటించారు. ఆది శ్రీనివాస్ తో కలిసి వేములవాడ సిరికొండ రోడ్డు విస్తరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ సర్కార్ సహకరిస్తున్నందునే కేంద్రం నుంచి నిధులు వస్తున్నాయని, రోడ్ కోసమే రూ. 10 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని తెలియజేశారు. గ్రామాలను మండలాలు, నియోజక వర్గాలకు కనెక్ట్ చేసేలా రోడ్ల నిర్మాణం జరుగుతుందని, ఏడేళ్లలో రూ. 22 వేల కోట్ల నిధులు తెచ్చామని, స్థానిక ఎమ్మెల్యేల సహకారంతో కరీంనగర్ సెగ్మెంట్ ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు.

సిఎం రేవంత్ కీలక నిర్ణయం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అందజేస్తోంది. అలాగే బిసి,ఎస్సి, ఎస్‌టిమైనారిటీ గురుకుల పాఠశాలలు, కస్తూర్బా గాంధీ బాలికా విద్యాలయాలు, పట్టణ గురుకుల పాఠశాలల విద్యార్థులకు బెల్టు, ఐడీ కార్డు, టై, స్కూల్ బ్యాగు, బూట్లు (నలుపు, తెలుపు -సాక్సులతో), బెడ్డింగ్ సామగ్రి, ప్లేటు, గ్లాసు, కటోరా, ట్రంక్ బాక్సు, పీటీ డ్రెస్, నైట్ డ్రెస్, ట్రాక్ సూట్‌తో కూడిన సంపూర్ణమైన కిట్‌ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేయనుంది. మైనారిటీ గురుకులాల్లోని విద్యార్థులకు తొలిసారిగా ట్రాక్ సూట్, నైట్ డ్రెస్‌లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేయనున్నది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, మోడల్ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు తొలిసారిగా నల్లటి బూట్లు, బెల్టును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేయనుంది.ఇంటర్ విద్యార్థులకు బ్యాగు, బెల్టు, టై, బూట్లు, సాక్సులు గత ప్రభుత్వాలు ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వాలు పాఠశాలలకే పెద్దపీట వేశాయి. కానీ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులపైనా ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించింది. రాష్ట్ర చరిత్రలో గతంలో ఎన్నడూలేని విధంగా తొలిసారి ప్రభుత్వం జూనియర్ కళాశాలల్లోని సుమారు 2 లక్షల మంది విద్యార్థులకు కాలేజీ బ్యాగు, బెల్టు, టై, నల్లటి బూట్లు, సాక్సులు అందజేయనుంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకులాల్లోని విద్యార్థులకు సంబంధించిన పాఠ్య పుస్తకాలు, నోటు పుస్తకాలు ఇప్పటికే ఆయా సంస్థలకు చేరాయి.తొలి వారంలోనే వాటి పంపిణీ పూర్తి కానుంది. విద్యార్థులకు యూనిఫాంతో పాటు అందజేసే బూట్లు, సాక్సులు, టైలు, బెల్టులు, గురకుల్లాలోని విద్యార్థులకు అందజేసే దుప్పట్లు, ప్లేట్లు, గ్లాస్లు ప్రతి ఒక్కటి నాణ్యంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం ఈ టెండర్లను పిలిచింది. మిగిలిన ఆర్డర్లను టిజిఎస్‌సిఒ, టిజిఎల్‌ఐపిసి, తెలంగాణ ట్రేడ్ ప్రమోషన్ కార్పొరేషన్ టిజిటిపిసిలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్పజెప్పింది. ఈ మొత్తానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యయం చేస్తున్నది రూ.687.78 కోట్లు మాత్రమే.

ఢిల్లీ అగ్నిప్రమాదం కేసులో కీలక మలుపు అది ప్రమాదం కాదు కుట్ర

ఢిల్లీ: ఆగ్నేయ ఢిల్లీలోని గోవింద్‌పురి/తుగ్లకాబాద్ ఎక్స్‌టెన్షన్ ప్రాంతంలో జూన్ 12న జరిగిన ఘోర అగ్నిప్రమాదం కేసులో ఊహించని మలుపు వెలుగుచూసింది. మొదట విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ వ్యాప్త కారణంగానే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని భావించినప్పటికీ తాజాగా లభించిన సీసీటీవీ ఫుటేజీ పోలీసుల దర్యాప్తును పూర్తిగా మార్చేసింది. ప్రమాదం జరగడానికి కొన్ని క్షణాల ముందు ఒక గుర్తు తెలియని మహిళ భవనంలోకి వచ్చి వెళ్లిన దృశ్యాలు లభించడంతో ఇది ఉద్దేశ పూర్వకంగా చేసిన సజీవ దహన కుట్ర కావచ్చు అనే కోణంలో ఢిల్లీ పోలీసులు విచారణను తీవ్రతరం చేశారు.కాగా ఈ ప్రమాదంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోగా ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాల పాలయ్యాయి. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. జూన్ 12 తెల్లవారుజామున సుమారు 2:30 గంటల ప్రాంతంలో ఒక బహుళ అంతస్తుల నివాస భవనంలో భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. అయితే భవనం వెలుపల ఉన్న సీసీటీవీ కెమెరాలను పరిశీలించగా తెల్లవారుజామున సరిగ్గా 2:23 గంటల సమయంలో ముసుగు ధరించిన ఒక మహిళ లోపలికి

వెళ్లడం కనిపించింది. ఆమె లోపలికి వెళ్లిన కొద్దిసేపటికే భవనంలో మంటలు అంటుకున్నట్టు పెద్ద వెలుగు కనిపించింది. ఆ వెంటనే సదరు మహిళ వేగంగా భవనం నుంచి బయటకు వచ్చి నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయింది.ఆమె కదలికలు అత్యంత అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయని తేల్చిన పోలీసులు సదరు మహిళను ఇప్పటికే గుర్తించామని, ఆమెను అరెస్ట్ చేసేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు రంగంలోకి దిగాయని తెలిపారు. ఈ ఘోర ప్రమాదంలో భవనంలోని మూడో అంతస్తులో నివసిస్తున్న పంకజ్ (28), ఆయన తల్లి గుడ్డి దేవి (50), సోదరి సోని (20) మంటల్లో చిక్కుకుని ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పంకజ్ చిన్న చెల్లెలు మోని (18), అమ్మమ్మ సుశీలా దేవి (70) తీవ్ర గాయాలతో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో స్థానికులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి మిగిలిన అంతస్తుల్లోని వారిని సురక్షితంగా రక్షించారు.

నాకు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పండి మమతాబెనర్జికి రెబల్ ఎంపీ కుమారుడి లీగల్ నోటీస్

బెంగాల్: తృణమూల్ కాంగ్రెస్ రెబల్ ఎంపీ కకోలీ ఘోష్ కుమారుడు డాక్టర్ బైద్యనాథ్ ఘోష్ .. బెంగాల్ మాజీ సీఎం మమతాబెనర్జీకి లీగల్ నోటీసులు పంపారు. టీఎంసీ ఎంపీలు కల్యాణ్ బెనర్జీ , సౌగతారాయ్ మహువా మొయిత్రా లకు కూడా నోటీసులు పంపించారు. బరసత్ అసెంబ్లీ స్థానంలో పోటీ చేయడానికి తాను పార్టీ టికెట్ కోరానని టీఎంసీ నేతలు చేసిన ఆరోపణలపై బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నోటీసులకు స్పందించకపోతే పరువు నష్టం దావా వేస్తానని హెచ్చరించారు.ఈ నెల మొదట్లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మమతాబెనర్జీ మాట్లాడుతూ.. బరసత్ నుంచి ఎమ్మెల్యే టికెట్ కోసం కొంతమంది తనను సంప్రదించారని పేర్కొన్నారు. అయితే పార్టీలోని సీనియర్ నేతలు అందుకు ఒప్పుకోకపోవడంతో వారు చేసిన అభ్యర్థనను

తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. ఒకరు ఎంపీ అయినంత మాత్రాన కుటుంబంలోని వారందరూ ఎంపీ లు, ఎమ్మెల్యేలు అవ్వాలా అంటూ పరోక్షంగా కకోలీ ఘోష్‌పై విమర్శలు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే కకోలి టీఎంసీని వీడడంతో తన కుమారుడికి టికెట్ ఇవ్వనందుకే ఎన్డీఏకు మద్దతిచ్చినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ఆరోపణలను బైద్యనాథ్ ఘోష్ ఖండించారు.

పదవి కోసం తాను ఎప్పుడూ ఆశ పడలేదని బైద్యానాథ్ చెప్పారు. తన కుటుంబ పరువుకు నష్టం కలిగేలా వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు మమతతో సహా ఇతర నేతలకు నోటీసులు పంపినట్లు వెల్లడించారు. టీఎంసీ నుంచి ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు బయటకు వెళ్లిపోవడంతో నిర్మాణాత్మక పునర్వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా మమతా బెనర్జీ పలు మార్పులు చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. టీఎంసీ యువ జన విభాగం అధ్యక్షురాలిగా నియమించిన వారం రోజులకే.. సయోని ఘోష్ ఎన్డీఏకు మద్దతిస్తున్నట్లు తెలపడంతో ఆమె స్థానంలో పార్టీ నేత అర్నబ్ బెనర్జీని యువజన విభాగం అధ్యక్షుడిగా నియమించినట్లు పేర్కొన్నాయి.

సేఫ్టీ రోప్ కట్టకుండానే తోసేశారు కిందపడి యువతి అక్కడికక్కడే మృతి

బ్రెజిల్:అడ్వెంచర్ స్పోర్ట్స్ ఎంత థ్రిల్‌ను ఇస్తాయో, చిన్న పొరపాటు జరిగితే అంతే విషాదాన్ని మిగులుస్తాయని బ్రెజిల్ లో జరిగిన ఓ ఘటన నిరూపించింది. సాహసం కోసం వెళ్లిన ఓ యువతి నిర్వాహకుల ఘోర తప్పిదం కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయింది. సేఫ్టీ రోప్ కట్టకుండానే 21 ఏళ్ల యువతిని 130 అడుగుల ఎత్తైన వంతెన పైనుంచి కిందకు తోసేయడంతో ఆమె అక్కడికక్కడే చనిపోయింది. సావోపాలో రాష్ట్రం లోని లైమీరా నగరంలో ఉన్న 'పొంటెడా ఎస్కెలెటో' (స్కెలెటన్ బ్రిడ్జ్) వద్ద ఈ దారుణం జరిగింది.మృతురాలిని ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ గ్రాడ్యుయేట్ అయిన మరియా ఎడుర్డా రోడ్రిగ్స్ డి ఫ్రీటాస్ (21) గా గుర్తించారు. ప్రైవేట్ ఆపరేటర్లు నిర్వహించిన రోప్-జంప్ ఈవెంట్‌లో ఆమె ఉత్సాహంగా పాల్గొంది. నిర్వాహకులు ఆమెను వంతెన అంచుకు తీసుకువచ్చి కిందకు దూకేందుకు సిద్ధం చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. సిబ్బంది మరియాను కిందకు తోసేయడం ఈ వీడియోల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అయితే ఆమెకు కట్టా

ల్సిన భద్రతా తాడు కిందనే చుట్టి ఉండటాన్ని గమనించిన అక్కడి వారు.. 'తాడు.. తాడు కట్టలేదు' అంటూ గట్టిగా అరిచారు.కానీ అప్పటికే జరగరాని ఘోరం జరిగిపోయింది. మరియా 130 అడుగుల (40 మీటర్లు) ఎత్తు నుంచి వేగంగా కిందపడి మృతి చెందింది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బంది, పారామెడికల్ బృందాలు ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్నాయి. కానీ మరియా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు ధ్రువీకరించారు. ఆమె మృతదేహాన్ని పరీక్షల నిమిత్తం లీగల్ మెడికల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు తరలించారు. కళ్ల ముందే జరిగిన ఈ విషాదాన్ని చూసి ఆమె కాబోయే భర్త అక్కడే అనారోగ్యానికి గురవడంతో అతడిని ఆస్పత్రికి తరలించాల్సి వచ్చింది.మిలిటరీ సివిల్ పోలీసులు వెంటనే దర్యాప్తు ప్రారంభించి, ఈవెంట్ నిర్వహణతో సంబంధం ఉన్న ఆరుగురిని అరెస్ట్ చేశారు. వీరిలో ముగ్గురిపై ఉద్దేశపూర్వక హత్యా నేరం కింద కేసు నమోదు చేసి విచారిస్తున్నారు. ఈ ఘటన జరిగిన ప్రదేశం ఎలాంటి నియంత్రణలు లేనిదని, ఎక్స్‌ట్రీమ్ స్పోర్ట్స్ కోసం ఇక్కడకు తరచూ వస్తుంటారని తెలిపింది. ఈ ప్రాంతంలో భద్రతాచర్యలపై మరింత పర్యవేక్షణ, జవాబుదారీతనం అవసరమని లైమీరా మేయర్ మురిలో ఫ్లిక్స్ పేర్కొన్నారు.ఈ విషాదం జరగడానికి కొద్దిసేపటి ముందు మరియా తన ఉత్సాహాన్ని, కొద్దిపాటి ఆందోళనను వ్యక్త చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టడం మరింత కలచివేస్తోంది. బ్రెజిల్‌లోని అడ్వెంచర్ టూరిజం రంగంలో భద్రతా ప్రమాణాలపై ఈ ఘటన తీవ్ర ఆందోళనలను రేకెత్తించింది.

బలహీన ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేడు ప్రధాని మోదీపై రాహుల్‌గాంధీ ఫైర్

హర్మూజ్ జలసంధి లో ఇటీవల అమెరికా సైన్యం చేసిన దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మరణించడంపై భారత ప్రభుత్వ స్పందన సరిగా లేదని లోక్‌సభ లో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మండిపడ్డారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ విషయంలో కేంద్రం అమెరికాకు ఒక నమ్మకమైన సేవకుడిలా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. ఈ ఘటన పై రాహుల్ గాంధీ 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. ఘటనపై అమెరికా ఏమాత్రం పశ్చాత్తాపం చూపకపోగా.. వారి ఆదేశాలను పాటించని నౌకలను సహించబోమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో హెచ్చరించడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు.'అమెరికా దాడుల్లో మన ముగ్గురు నావికులు చనిపోయి కొద్ది రోజులే అయ్యింది. అయినా ఇంతవరకు వారి నుంచి కనీసం పశ్చాత్తాపం లేదు. క్షమాపణ లేదు. పైగా మనకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారు.

'అమెరికా సైన్యం ఆదేశాలను తక్షణమే పాటించాలి. ఎలాంటి ఉల్లంఘనలైనా సహించేది లేదు' అన్న వారి మాటలు చూడండి. ఒక స్వతంత్ర దేశం ఇలాంటి భాషను ఎప్పటికీ సహించదు. కానీ మన బలహీన ప్రధాని మాత్రం నోరు మెదపడం లేదు. ఒక విధేయుడైన సేవకుడిలా వారి ఆదేశాలను వింటున్నారు, పాటిస్తున్నారు. ఈ బలహీన ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేరు. ఎందుకంటే దేశాన్ని అవమానించే వాళ్ల నియంత్రణలో ఆయన ఉన్నారు. అందుకే మన వాళ్లను చంపినా, మనల్ని అవమానించినా ఆయన మౌనంగా ఉండి పోతున్నారు. ఇది దేశ ప్రజలందరూ గమనించాలి' అంటూ రాహుల్ గాంధీ ట్వీట్ చేశారు.కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఇతర నేతలు కూడా కేంద్రంపై విరుచుకుపడ్డారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని పవన్ ఖేరా డిమాండ్ చేశారు. విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ స్పందన చాలా బలహీనంగా ఉందని, ఆయన కేవలం 'ఇది సమర్థనీయం కాదు' అనడం సరికాదని అన్నారు. మరో నేత మనీశ్ తివారీ మాట్లాడుతూ.. అమెరికా మంత్రి వ్యాఖ్యలు బెదిరింపుగా ఉన్నాయని, నావికుల మృతికి వారే కారణమన్నట్లుగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు.

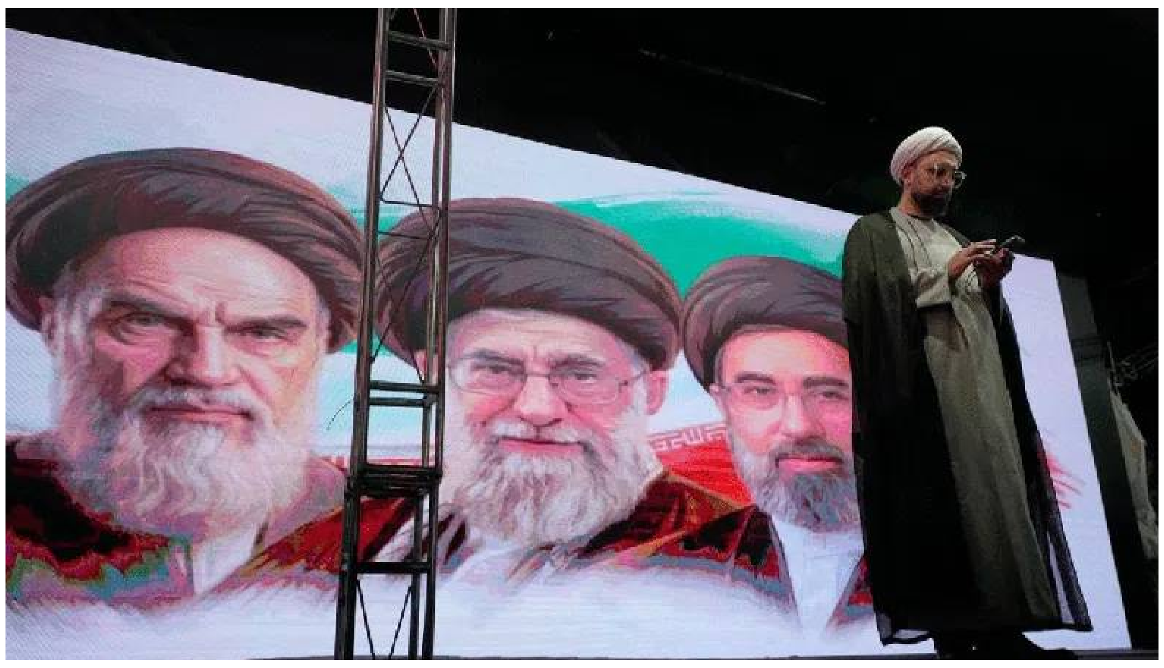
లండన్‌లో భారత సంతతి యువకుడి దారుణ హత్య

లండన్:లండన్ లో భారత సంతతి యువకుడు దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు. పశ్చిమ లండన్ లోని సౌత్‌హాల్ ప్రాంతంలో పంజాబ్‌కు చెందిన 26 ఏళ్ల గుర్భేజ్ సింగ్) ను దుండగులు కత్తితో పొడిచి చంపారు. ఈ విషయాన్ని మెట్రోపాలిటన్ పోలీసులు శనివారం అధికారికంగా వెల్లడించారు. ఈ ఘటనతో లండన్‌లోని భారత సమాజంలో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. బుధవారం అర్ధరాత్రి దాదాపు 12:30 గంటలకు నార్త్ రోడ్‌లోని డోర్మర్స్ వెల్స్ లేన్ జంక్షన్ వద్ద ఈ దాడి జరిగింది. కత్తిపోట్లపై సమాచారం అందుకున్న లండన్ అంబులెన్స్ సర్వీస్ సిబ్బంది పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. పోలీసులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకునేసరికి ఇద్దరు వ్యక్తులు గాయాలతో పడి ఉన్నారు. తీవ్ర గాయాల పాలైన గుర్భేజ్ సింగ్‌ను రక్షించేందుకు వైద్యులు ఎంత ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకుండా పోయింది. దాంతో అతడు మరణించినట్లు ప్రకటించారు. ఈ ఘటనలో గాయపడిన 30 ఏళ్ల మరో వ్యక్తిని ఆస్పత్రికి తరలించగా.. చికిత్స అనంతరం అతడు డిశ్చార్జ్ అయ్యాడు. ఈ హత్యకు సంబంధించి పోలీసులు ఘటనా స్థలంలోనే 20 నుంచి 30 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను అనుమానంపై అరెస్ట్ చేశారు.లోతైన విచారణ అనంతరం ఆరుగురిని ఎలాంటి తదుపరి చర్యలు లేకుండా విడుదల చేయగా.. ఒక వ్యక్తికి బెయిల్ మంజూరు చేశారు. మెట్ స్పెషలిస్ట్ క్రైమ్ కమాండ్ డిటెక్టివ్ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ అలిసన్ ఫాక్స్‌వెల్ మాట్లాడుతూ.. 'గుర్భేజ్ సింగ్ హత్యపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ఆయన కుటుంబానికి మా ప్రగాఢ సానుభూతి. దాడి జరిగిన ప్రాంతంలో సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ఉన్నవారు లేదా ఘటనను చూసినవారు ఎవరైనా ఉంటే దయచేసి మమ్మల్ని సంప్రదించాలి' అని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈ విషాద ఘటన నేపథ్యంలో గుర్భేజ్ సింగ్ మృతదేహాన్ని స్వదేశానికి తరలించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అంత్యక్రియల ఖర్చుల కోసం అతడి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు 'గోఫండ్‌మీ' ద్వారా నిధుల సేకరణ ప్రారంభించారు.

16,000 యూరోల లక్ష్యంతో ప్రారంభించిన ఈ క్యాంపెయిన్‌లో ఇప్పటివరకు 737 మంది దాతల నుంచి 11,114 యూరోలు సమకూరాయి.

ఖమేనీ అంత్యక్రియల షెడ్యూల్ ఖరారు జూలై 4న షురూ 6, 7 తేదీల్లో అంతిమయాత్రలు 9న ఖననం



ఇరాన్: ఇరాన్ దేశాన్ని సుదీర్ఘ కాలంపాటు పరిపాలించిన మాజీ సుప్రీం లీడర్అయతొల్లా అలీఖమేనీ అంత్యక్రియల అధికారిక షెడ్యూల్ ఖరారైంది. వచ్చే నెల (జూలై) 4 నుంచి రాజధాని టెహ్రాన్‌లో ఈ అంత్యక్రియల ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుందని ఇరాన్ ప్రభుత్వ అధికారిక మీడియా ఆదివారం వెల్లడించింది. ఖమేనీ సంస్మరణ బాధ్యతలను పర్యవేక్షిస్తున్న ప్రధాన కమిటీ ఈ మేరకు ఒక అధికారిక ప్రకటనను విడుదల చేసింది.కమిటీ ప్రకటన ప్రకారం.. జూలై 4, 5 తేదీల్లో టెహ్రాన్‌లోని ప్రసిద్ధ ఇమామ్ ఖమేనీ ముసల్లా ప్రార్థనా మందిరంలో ఖమేనీ పార్థివ దేహానికి వీడ్కోలు వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. అనంతరం జూలై 6, 7 తేదీల్లో రాజధాని టెహ్రాన్, పవిత్ర నగరం కోమ్ (ఉశీఎ) లలో భారీ అంతిమ యాత్రలు (ఖీబఅవతీఖ్రీ ౧ాతీశీఎవంంఅశీఅం) సాగుతాయి. 9న దేశ ఈశాన్య ప్రాంతంలోని మషాద్ నగరంలో తుది వీడ్కోలు కార్యక్రమం ముగుస్తుంది. అదే రోజున షియా ముస్లింలు అత్యంత పవిత్రంగా భావించే ఎనిమిదో ఇమామ్ 'ఇమామ్ రెజా' పవిత్ర క్షేత్రంలో ఖమేనీ దేహాన్ని ఖననం చేయనున్నారు.నిజానికి మార్చి నెలలోనే జరగాల్సిన ఈ అంత్యక్రియలు యుద్ధ పరిస్థితుల కారణంగా వాయిదా పడుతూ వచ్చాయి.

86 ఏళ్ల అలీ ఖమేనీ ఫిబ్రవరి 28న అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన భారీ వైమానిక దాడుల్లో మరణించారు. ఈ దాడితో ఇరాన్‌పై ఆయన సాగించిన 36 ఏళ్ల పాలన ముగిసింది. ఖమేనీ మరణం తర్వాత మార్చి మొదటి వారంలో ఆయన కుమారుడు మొజ్తబా ఖమేనీ ఇరాన్ నూతన సుప్రీం లీడర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. కాగా ఈ దాడుల్లో ఖమేనీతోపాటు ఆయన కుమార్తె, మనవడు, అల్లుడు, మరో నలుగురు కుటుంబసభ్యులు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

మొబైల్ పేలిందని పుకారు రైలులో నుంచి దూకి నలుగురు ప్రయాణికులు దుర్మరణం

మధ్యప్రదేశ్: మధ్యప్రదేశ్‌లో విషాదకర ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఖజరహో-ఉదయ్‌పూర్ రైలులో మొబైల్ పేలి మంటలు చెలరేగాయనే వదంతుల కారణంగా నలుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మంటల్లో కాలిపోతామేమో అన్న భయంతో చైన్ లాగి ట్రైన్‌లో నుంచి బయటకు దూకడంతో, పక్క ట్రాక్‌పై వెళ్తున్న రైలు ఢీకొనడంతో అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని మురైనా జిల్లా, రాజస్థాన్‌లోని ధౌల్పూర్ మధ్య ఉన్న హేతంపూర్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది.రైల్వే అధికారులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఖజరహో-ఉదయ్‌పూర్ ఇంటర్‌సిటీ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ప్రయాణిస్తున్న ఓ వ్యక్తి మొబైల్ పేలిందని ప్రచారం జరిగింది. పేలుడు కారణంగా రైలుకు మంటలు అంటుకున్నాయని భావించిన పలువురు ప్రయాణికులు తీవ్ర భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ఇంతలో ఓ ప్రయాణికుడు అలారం చైన్ లాగాడు. దీంతో రైలు మధ్యలోనే ఆగిపోయింది.అప్పటికే అగ్ని ప్రమాదం జరిగిందన్న భయంలో ఉన్న పలువురు ప్రయాణికులు.. రైలు ఆగగానే ముందు వెనుక ఆలోచించకుండా బయటకు దూకేశారు. పక్క ట్రాక్‌పై పరుగులు పెట్టారు. అయితే అదే సమయం లో పక్క ట్రాక్‌పై ఆగ్రా వైపు నుంచి మురైనా వెళుతున్న ఫిరోజ్‌పూర్-సీవని పాతాళ్‌కోట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వేగంగా పక్క ట్రాక్‌పై దూసుకొచ్చింది. ట్రాక్‌పై ఉన్న ప్రయాణికులను ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆఫ్రీన్(35), ఆమె నాలుగేళ్ల కుమారుడు అసద్ ఖాన్, ఆగ్రా జిల్లా రుసక్తాకు చెందిన శకుంతల (60), రాజస్థాన్‌లోని భిక్కనేర్ జిల్లాకు చెందిన వీర్మాదేవి(60) అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. సమాచారం అందుకున్న రైల్వే అధికారులు, ఆర్‌పీఎఫ్, జీఆర్‌పీ, స్థానిక అధికారులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు.

క్షతగాత్రులను చికిత్స కోసం ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించారు.

వడ్డీరేట్లను పెంచిన బ్యాంకులు

పరపతి సమీక్షలో రిజర్వు బ్యాంక్ వడ్డీరేట్లను యథాతథంగా ఉంచినప్పటికీ పలు బ్యాంకులు వడ్డీరేట్లను పెంచుతున్నాయి. ఇప్పటికే మార్జినల్ కాస్ట్ ఆఫ్ ఫండ్స్ బేస్డ్ లెండింగ్ రేట్లు(ఎంసీఎల్ఆర్)ని సవరించిన హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ జాబితాలోకి తాజాగా మరో రెండు బ్యాంక్‌లు చేరాయి. వీటిలో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు కెనరా బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ఉన్నాయి. ఈ రెండు బ్యాంకులు ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 5 బేసిస్ పాయింట్ల వరకు సవరించాయి. పెరిగిన రేట్లు శుక్రవారం నుంచి అమల్లోకి రానున్నట్టు పేర్కొన్నాయి. ఈ రెండు బ్యాంకులు తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో రుణ గ్రహీతల జేబులకు మరిన్ని చిల్లులు పడనున్నాయి.

కెనరా బ్యాంక్ వడ్డీరేట్లు..

స్వల్పకాలిక రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని కెనరా బ్యాంక్ సవరించింది. ఒక్కరోజు రుణాలపై రేటును ఐదు బేసిస్ పాయింట్లు పెంచడంతో రుణ రేటు 7.90 శాతం నుంచి 7.95 శాతానికి చేరుకోగా, నెల కాలపరిమితి రుణాలపై రేటు 7.95 శాతం నుంచి 8 శాతానికి, మూడు నెలల కాలపరిమితి రుణాలపై రేటు 8.20 శాతం నుంచి 8.25 శాతానికి, ఆరు నెలల రుణాలపై రేటును 8.55 శాతం నుంచి 8.60 శాతానికి పెంచింది. మిగతా రుణాలపై వడ్డీరేటును యథాతథంగా ఉంచింది. ఏడాది రుణాలపై రేటు 8.75 శాతంగాను, రెండేండ్ల రుణాలపై వడ్డీరేటు 9 శాతం, మూడేండ్ల కాలపరిమితి రుణాలపై రేటు 9.05 శాతంగా ఉంచింది.

బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా వడ్డీరేట్లు..

పలు స్వల్పకాలిక రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 5 బేసిస్ పాయింట్ల వరకు పెంచింది బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా. దీంతో ఒక్క రోజు రుణాలపై రేటు 7.80 శాతం నుంచి 7.85 శాతానికి సవరించిన బ్యాంక్..నెల రుణాలపై రేటు 7.90 శాతం నుంచి 7.95 శాతానికి, మూడు నెలల రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 8.15 శాతం నుంచి 8.20 శాతానికి, ఆరు నెలల రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 8.45 శాతం నుంచి 8.50 శాతానికి పెంచింది. దీంతోపాటు అత్యధిక మంది రిటైల్ రుణాలు తీసుకునే ఏడాది కాలపరిమితి రుణాలపై వడ్డీరేటును కూడా 5 బేసిస్ పాయింట్లు సవరించడంతో రుణ రేటు 8.70 నుంచి 8.75 శాతానికి పెరిగింది.

డాడ్ డైరీస్' ప్రెగ్నెన్సీ నుంచి 6 నెలల పాపకే రూ.4 లక్షలు పిల్లల్ని కనేంత ఆర్థిక స్తోమత మీకు ఉందా

నేటి కాలంలో ఇల్లు గడవడం ఒక ఎత్తైతే, పిల్లలను కనడం, వారిని పెంచి పెద్ద చేయ డం ఆర్థికంగా ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది. 'ఈ రోజుల్లో మెట్రో నగరాల్లో పిల్లలను కన డం ఖర్చుతో కూడుకున్న పని అని మీరు అనుకుంటే, అసలు నంబర్లు వింటే షాక్ అవుతారు' అంటూ అయాన్ చక్రవర్తి అనే వ్యక్తి పంచుకున్న ఓ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమైంది. ఒక మధ్య తరగతి లేదా ఉన్నత మధ్య తరగతి లేదా ఉన్నత మధ్య తరగతి కుటుంబం మెట్రో నగరంలో పేరెంట్ హుడ్‌లోకి అడుగు పెట్టినప్పుడు ఎదురయ్యే ఆర్థిక వాస్తవాలను లెక్కలతో సహా వివరించారు.

అయాన్ చక్రవర్తి డాడ్ డైరీస్

గుర్గావ్‌కు చెందిన మేనేజ్మెంట్ కన్సల్టెంట్, డిజిటల్ క్రియేటర్ అయిన అయాన్ చక్రవర్తి తన భార్య గర్భవతి అయినప్పటి నుంచి పాప పుట్టిన 6 నెలల వరకు అయిన ఖర్చు రూ.4 లక్షలుగా పేర్కొన్నారు. డాడ్ డైరీస్ అనే సిరీస్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తున్నారు. మెడికల్ కన్సల్టేషన్, డయాగ్నోస్టిక్ టెస్టులు, మెడిసన్స్, డెలివరీ ఖర్చులు, వ్యాక్సిన్లు, బెబీ వస్తువులు, డైపర్లు, ఫార్ములా మిల్క్, బొమ్మలు సహా అన్నింటికి తాను ఖర్చు చేసినట్లు చెప్పారు. 'ఈ రోజుల్లో మెట్రో నగరంలో పిల్లల్ని కనడం ఖర్చుతో కూడు కున్నదని మీరు అనుకుంటుంటే, అసలు ఖర్చులు వింటే మీరు షాక్ అవుతారు. డాడ్ డైరీస్ మొదటి ఎపిసోడ్‌కు స్వాగతం. ఇందులో నేను కొత్తగా తల్లిదండ్రులైన వారికి లేదా త్వరలో తల్లిదండ్రులు కాబోతున్న వారికి ఆధునిక పేరెంట్‌హుడ్ యొక్క వాస్తవ స్వరూ పాన్ని చూపించడంలో సహాయం చేస్తాను.'

అద్భుతమైన ప్లాన్ ఒక్కసారి కడితే

జీవితాంతం నెలకు రూ.11000 పెన్షన్ తీసుకోవచ్చు

పదవీ విరమణ తర్వాత మీ విశ్రాంత జీవితాన్ని అత్యంత సౌకర్యవంతంగా , 100కు వంద శాతం ఆర్థిక భద్రతతో మార్చేందుకు ప్రభుత్వ రంగ బీమా సంస్థ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఒక సూపర్ పెన్షన్ పాలసీని అందిస్తోంది. అదే ఎల్ఐసీ న్యూ జీవన్ శాంతి ప్లాన్ ఈ పాలసీ ప్రయోజనం ఏమిటంటే మీరు మీ జీవితంలో ఒక్కసారి పెట్టుబడి పెట్టి జీవితమంతా ప్రతి నెలా స్థిరమైన హామీతో కూడిన రాబడిని పెన్షన్ మాదిరిగా పొందవచ్చు. మీరు పెట్టే పెట్టుబడిని బట్టి మీకు వచ్చే ఆదాయం ఆధారపడి ఉంటుంది. మరి ఆ వివరాలు ఇప్పుడే మనం తెలుసుకుందాం.

సింగిల్ లైఫ్ , జాయింట్ లైఫ్ ఆప్షన్లు

ఈ సూపర్ పెన్షన్ పాలసీ విభిన్న అవసరాలకు అనుగుణంగా రెండు ఆప్షన్లు కలిగి ఉంది. మొదటిది సింగిల్ లైఫ్ ప్లాన్. ఈ విధానంలో పెట్టుబడి పెట్టే డబ్బు జీవితాంతం పెన్షన్ రూపంలో మీ బ్యాంక్ ఖాతాలోకి వసుంది. పాలసీదారు దురదృష్టవశాత్తూ మరణిస్తే పెట్టుబడి మొత్తం సొమ్మును ఎటువంటి నష్టం లేకుండా కుటుంబ సభ్యులకు లేదా నామినీకి ఇస్తారు. ఇక రెండవది 'జాయింట్ లైఫ్' ప్లాన్. ఇది ప్రత్యేకంగా పెళ్లైన జంటల కోసం రూపొందించారు. ఈ ప్లాన్‌లో పెట్టుబడి పెడితే భార్యాభర్తలలో ఒకరు మరణించినప్పటికీ, జీవించి ఉన్న వారి జీవిత భాగస్వామికి ఏ ఆటంకం లేకుండా జీవితాంతం పింఛను వస్తుంది. ఆ తర్వాత వారిద్దరూ మరణించిన సందర్భంలో అసలు పెట్టుబడి మొత్తం నామినీకి ఇస్తారు.

నెలకు రూ.11,400 ఎలా?

ఉదాహరణకు మీ వయస్సు 45 సంవత్సరాలనుకుందాం. ఎల్ఐసీ న్యూ జీవన్ శాంతి పాలసీని కొనుగోలు చేసి సింగిల్ లైఫ్ ఆప్షన్ ఎంచుకున్నారు అనుకుందాం. మొత్తం రూ. 10 లక్షలు ఒకేసారి జమ చేయాల్సి ఉంటుంది. మీ పెట్టుబడి నుంచి 12 సంవత్సరాల తర్వాత (అంటే మీకు 57 ఏళ్లు వచ్చాక) పదవీ విరమణ పెన్షన్ వచ్చేలా ప్లాన్ చేసుకుంటే, మీకు 57 ఏళ్ల వయస్సు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ప్రతి ఏటా రూ. 1,42,500 వరకు రాబడి వస్తుంది. నెల వారీ వారీగా చూస్తే సుమారుగా రూ. 11, 400 లభిస్తుంది. మీ చివరి శ్వాస ఉన్నంత వరకు ఈ డబ్బు వస్తూనే ఉంటుంది. అంతిమంగా మీ పెట్టుబడి రూ. 10 లక్షలు కూడా సురక్షితంగా మీ వారసులకు ఇస్తారు. ఒకవేళ మీరు దంపతులు కలిసి 'జాయింట్ లైఫ్' ఎంచుకుని రూ. 10 లక్షల మొత్తాన్ని పెట్టుబడి పెడితే 12 సంవత్సరాల డెఫర్‌మెంట్ పీరియడ్ తర్వాత సంవత్సరానికి రూ. 1,33,400 పింఛను వస్తుంది. దీని ప్రకారం చూస్తే నెల నెలా రూ. 10,672 వస్తుంది. భార్యాభర్తలిద్దరికీ వృద్ధాప్యంలో సమాన ఆర్థిక భద్రత లభిస్తుంది.

పుణ్యక్షేత్రాల్లో 'సెలబ్రిటీల' పెట్టుబడులు 'అమితాబ్' వంటి స్టార్స్ బాటలో మనమూ భూములు కొనొచ్చా

సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత, దీర్ఘకాలిక ఆస్తి విలువ పెరుగుదల అవకాశాల పట్ల ఆకర్షి తులై, సెలబ్రిటీలు అయోధ్య వంటి ఆలయ నగరాల్లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలలో మౌలిక సదుపాయాల వేగవంతమైన అభివృద్ధి, పర్యాటక రంగం వృద్ధి చెందుతుండటంతో ఆస్తుల విలువలు పెరుగుతున్నాయి. కేవలం ప్రముఖుల బాటను అనుసరించడానికి బదులుగా, వ్యక్తిగ త కొనుగోలుదారులు ఆర్థిక పరిస్థితులు, రాబోయే మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టుల గురించి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. టెంపుల్ సిటీల్లో సెలబ్రిటీల్లో పెట్టుబడులుఅయోధ్యలో అమితాబ్ భూముల కొనుగోలుసామాన్యులూ కొనుగోలు చేయవచ్చాభారతదేశంలో ఒకప్పుడు ఆధ్యాత్మిక నగరాల సందర్శన కేవలం వృద్ధాప్యంలో లేదా పుణ్యం కోసం వెళ్లే యాత్రలకు పరిమితం అయ్యేది.

కానీ ఇప్పుడు ట్రెండ్ పూర్తిగా మారి పోయింది. దేశంలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలు ఇప్పుడు మల్టీ మిలియన్ డాలర్ల రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్లుగా అభివృద్ధి చెందుతు న్నాయి. ముఖ్యంగా అయోధ్యలో రామాలయ ం నిర్మాణం, వారణాసిలో కాశీ విశ్వనాథ్ కారి డార్, తిరుపతి, పూరీ వంటి నగరాల్లో మౌలిక వసతుల విప్లవం తర్వాత భూముల ధరలకు రెక్కలొచ్చాయి. సామాన్యుల నుంచి సెలబ్రి టీల వరకు అంతా టెంపుల్ సిటీల వైపు పరుగులు తీస్తున్నారు. అయితే, సెలబ్రిటీలను చూసి సామాన్యులు కూడా ఇక్కడ ఇన్వెస్ట్ చేయవచ్చా, ఈ మార్కెట్ వెనుక ఉన్న రిస్కులు ఏంటి

ఇటీవలి కాలంలో ఆధ్యాత్మిక నగరాల్లో ముఖ్యంగా అయోధ్యలో సెలబ్రిటీల ల్యాండ్ డీల్స్ హెడ్‌లైన్స్‌లో నిలుస్తున్నాయి. బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్ అయోధ్యలోని ఒక లగ్జరీ 7 స్టార్ ఇన్‌క్లేవ్ ది సరయూ ప్రాజె క్టులో సుమారు రూ. 14.5 కోట్లతో 10 వేల చదరపు అడుగుల ప్లాట్ కొనుగోలు చేశారు. అయోధ్యలోని అదే ప్రాజెక్టులో బాలీవుడ్ యాక్టర్ రణబీర్ కపూర్ ఇటీవలే రూ. 3.31 కోట్లతో 2,134 చదరపు అడుగుల ప్లాట్ కొన్నారు. వీరితో పాటు పలువురు టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ నిర్మాతలు, పారిశ్రామికవేత్తలు వారణాసి, హరిద్వార్, పూరి, మథుర వంటి ప్రాంతాలలో కమర్షియల్ స్థలాలు, హోటళ్లు, రిసార్ట్ కోసం భూములను కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

సీనియర్లకు బెస్ట్ ఆప్షన్ ఇదే ఏకంగా 8.30 శాతం వడ్డీ రూ.5 లక్షలకు ఏ బ్యాంకులో ఎంతొస్తుంది

బ్యాంకుల్లో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు చేసే వారిలో ఎక్కువగా సీనియర్ సిటిజన్లు కనిపిస్తుంటారు. ఎలాంటి రిస్క్ లేకుండా స్థిరమైన రాబడి కోరుకుంటారు. వారికి బ్యాంకులు సైతం అదనపు వడ్డీ రేట్లు ఆఫర్ చేస్తుంటాయి. ప్రస్తుతం 8 శాతానికి పైగా వడ్డీ రేట్లు ఇస్తున్న కొన్ని బ్యాంకుల జాబితా ఈ కథనం ద్వారా తెలుసుకుందాం. వాటిల్లో రూ.5 లక్షలు జమ చేస్తే ఎంతొస్తుంది అనే పూర్తి లెక్కలు ఈ కథనంలో వివరిద్దాం. పెట్టుబడి పెట్టేందుకు చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి. హైరిటర్న్ కోరుకునే వారు స్టాక్ మార్కెట్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ వంటి వాటిని ఎంచుకుంటారు. హైరిస్క్ ఉంటుంది, దాని ప్రకారమే రిటర్న్ సైతం వస్తాయి. అయితే, ఎలాంటి రిస్క్ లేకుండా స్థిరమైన ఆదాయం కావాలని కోరుకునే వారూ ఉంటారు. అందులో 60 ఏళ్ల వయసు దాటి పదవీ విరమణ చేసిన సీనియర్ సిటిజన్లు ముందు వరుసలో ఉంటారు. వారికి మలివయసులో ఆర్థిక భరసా ఉండాలని కోరుకుంటారు. సంప్రదాయ పెట్టుబడి, పొదుపు పథకాలు చాలా ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ వారు ఎక్కువగా బ్యాంకుల్లో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు చేసేందుకు మొగ్గు చూపిస్తుంటారు. అలాగే బ్యాంకులు సైతం వారిని ఆకర్షించేందుకు అదనపు వడ్డీ రేట్లు ఇస్తుంటాయి. అయితే, గత ఏడాది కాలంగా డిపాజిట్ల వడ్డీ రేట్లు భారీగా తగ్గాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా పాలసీ రేట్లను భారీగా తగ్గిం చింది. మళ్లీ ఇప్పటి వరకు పెంచలేదు. దీం చో ఎస్‌బీఐ వంటి పెద్ద బ్యాంకుల్లో వడ్డీ రేట్లు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. కానీ, ఇప్పటికీ 8 శాతానికిపైగా వడ్డీ ఇచ్చే బ్యాంకులూ ఉన్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. శివాలిక్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకులో ప్రస్తుతం సీనియర్ సిటిజన్లకు అత్యధిక వడ్డీ రేటు లభిస్తోంది. 21 నెలల 1 రోజు నుంచి 22 నెలల ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ పథకం ద్వారా గరిష్ఠంగా 8.30 శాతం మేర వడ్డీ ఆఫర్ చేస్తోంది. ఇందులో 60 ఏళ్ల వయసు దాటిన వ్యక్తి రూ.5 లక్షలు జమ చేస్తే మెచ్యూరిటీ తర్వాత చేతికి రూ. 5,74,600 వరకు లభిస్తాయి. ఈక్విటాస్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకులో ప్రస్తుతం సీనియర్ సిటిజన్లకు గరిష్ఠంగా 8.25 శాతం వడ్డీ లభిస్తోంది.

888 రోజుల మెచ్యూరిటీ గల ఎఫ్‌డీ స్కీమ్ ద్వారా ఈ వడ్డీ ఆఫర్ చేస్తోంది. ఇందులో రూ.5 లక్షలు జమ చేస్తే చేతికి రూ. 6,00,500 వరకు లభిస్తాయి.

హమ్మయ్యా శాంతించిన బంగారం ధరలు.

2 రోజుల తర్వాత ఇలా, ఈరోజు రేట్లు ఇవే

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల కారణంగా దేశీయంగా బంగారం ధరలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. సాధారణంగా యుద్ధం జరిగితే బంగారం ధరలు పెరుగుతాయి. కానీ, ఇరాన్ యుద్ధ సమయంలో భిన్నంగా బంగారం ధరలు భారీగా పడిపోయాయి. యుద్ధానికి ముందు రికార్డ్ గరిష్ఠాలను తాకిన పసిడి రేట్లు యుద్ధం సమయంలో దిగివచ్చాయి. ఇప్పుడు దాదాపు ఆరు నెలల కనిష్ఠానికి పడిపోయా యి. అయితే, ఇరాన్- అమెరికా డీల్ కుది రినట్లు వచ్చిన వార్తలతో పసిడి రేట్లు సడెన్‌గా పెరిగాయి. ఇరాన్ ఒప్పందంపై సంతకం చేసేందుకు సిద్ధమైనట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించడంతో ఒక్కరోజే తులం బంగారం రేటు రూ. 3000 పెరిగింది. ఆ తర్వాతి రోజు సైతం భారీగానే పెరిగింది. అయితే, ఇవాళ జూన్ 14వ తేదీన మాత్రం బంగారం ధరల పెరుగుదలకు బ్రేక్ పడింది. అంతర్జాతీయంగా, దేశీయంగా పసిడి రేట్లు స్థిరంగా ఉన్నాయి. మరి హైదరాబాద్ మార్కెట్లో 22, 24 క్యారెట్ల పసిడి రేట్లు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం.

గ్లోబల్ మార్కెట్లో గోల్డ్ రేట్లు

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు గత రెండు రోజులు భారీగా పెరిగాయి. నిన్నటి రోజున ఔన్స్ బంగారం ధర ఏకంగా 113 డాలర్లు పెరిగింది. అయితే, ఇవాళ ధరలు స్థిరంగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఔన్స్ గోల్డ్ రేటు 4210 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఇక స్పాట్ సిల్వర్ రేటు ఔన్సుకు ప్రస్తుతం 67.78 డాలర్ల వద్ద అమ్ముడవుతోంది.

హైదరాబాద్‌లో బంగారం ధరలు

హైదరాబాద్‌లో బంగారం ధరలు గత రెండు రోజులు భారీగా పెరిగి ఇవాళ స్థిరంగా ఉన్నాయి. ఇవాళ 24 క్యారెట్ల బంగారం రేటు ఏ మార్పు లేకుండా 10 గ్రాములకు రూ. 1,49,080 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఇక 22 క్యారెట్ల ఆభరణాల బంగారం ధర 10 గ్రాములకు రూ. 1,36, 650 వద్ద అమ్ముడవుతోంది.

స్థిరంగానే వెండి ధరలు

స్థిరంగానే వెండి ధరలు

బంగారంతో పాటు వెండి ధరలు సైతం ఈరోజు స్థిరంగానే ఉన్నాయి. గత రెండు రోజుల్లో కిలో వెండి ధర రూ. 10 వేల మేర పెరగగా ఇవాళ అదే ధర వద్ద స్థిరంగా ఉన్నాయి.

ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి రేటు రూ. 2,70,000 మార్క్ వద్ద అమ్ము డవుతోంది.

అధునాతన డిజిటల్ విధానంతో బిఎల్ఓలకు శిక్షణ

● రాష్ట్రంలోనే ప్రత్యేకంగా కరీంనగర్‌లో వినూత్నంగా నిర్వహణ ● వెలిచాల రాజేందర్‌రావు ప్రత్యేక చొరవతో కార్యక్రమం విజయవంతం

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్14(ది క్రైమ్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ నియోజకవర్గ బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్ -2 సభ్యులకు ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ పై ఆదివారం నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ వెలిచాల రాజేందర్‌రావు ప్రత్యేక చొరవ, ప్రణాళికాబద్ధమైన ఏర్పాట్లు, ఆధునిక సాంకేతిక వినియోగంతో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతమైంది. కరీంనగర్‌లోని సీతారాంపూర్ పీఎం కన్వెన్షన్‌లో నిర్వహించిన ఈ శిక్షణ కార్యక్రమానికి నియోజకవర్గ పరిధిలోని 390 బూత్‌లకు చెందిన బీఎల్ఓ-2 వందలాది మంది హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేని విధంగా కరీంనగర్లో అత్యాధునిక డిజిటల్ విధానాన్ని ఉపయోగించి శిక్షణ అందించడం కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. శిక్షణకు హాజరైన ప్రతి ఏజెంట్‌కు ముందస్తు ఈ-రిజిస్ట్రేషన్, డిజిటల్ నమోదు, ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు అందజేయడం జరిగింది. అందించిన ఐడీ కార్డుల్లో క్యూఆర్ కోడ్ సదుపాయం కల్పించగా, దాని ద్వారా సంబంధిత బూత్‌కు సంబంధించిన సమాచారం వెంటనే అందుబాటులోకి వచ్చేలా ఏర్పాటు చేశారు. వీటిని రాజేందర్రావు ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయించారు. దీంతో కార్యకర్తలు తమ బాధ్యతలను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించే అవకాశం కలిగింది. అలాగే భారీ ఎల్ఈడీ డిజిటల్ స్క్రీన్ల ద్వారా ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియపై ప్రెజెంటేషన్లు ప్రదర్శించి, ప్రతి అంశాన్ని సులభంగా అర్థమయ్యే విధంగా కృషి చేశారు. ఈ ఆధునిక శిక్షణ విధానం పాల్గొన్న వారిని విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా డీసీసీ అధ్యక్షుడు, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, పీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు, మాస్టర్ ట్రైనర్ నమ్మిండ్ల శ్రీనివాస్, సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సత్తు మల్లేష్, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరేపల్లి మోహన్, అర్బన్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ వైద్యుల అంజన్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆకుల నరసన్న, పద్మాకర్ రెడ్డి అర్బన్ బ్యాంక్ చైర్మన్ కర్ర రాజశేఖర్ తదితరులు హాజరయ్యారు. మాస్టర్ ట్రైనర్ నమ్మిండ్ల శ్రీనివాస్ బీఎల్ఓ-2లకు ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించారు. ఓటర్ల జాబితాలో అర్హులైన వారి పేర్లు సక్రమంగా నమోదై ఉన్నాయా లేదా అనేది క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని, ప్రతి బూత్ స్థాయిలో అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని సూచించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఓటు చోరీ కుట్రలను ప్రతి కార్యకర్త బూతు లెవెల్ ఏజెంట్లు తిప్పి కొట్టాలని ఈ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు నిరంతరం అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంలో వెలిచాల రాజేందర్‌రావు వ్యక్తిగత పర్యవేక్షణ, సమన్వయం, ముందస్తు ప్రణాళిక, కార్యకర్తలకు కల్పించిన సౌకర్యాలు కీలక పాత్ర పోషించాయి. శిక్షణకు హాజరైన ప్రతి ఒక్కరికీ సౌకర్యవంతమైన వసతులు, సమగ్ర సమాచార వ్యవస్థ, డిజిటల్ సదుపాయాలు కల్పించడంతో కార్యక్రమం ఆదర్శవంతంగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా వెలిచాల రాజేందర్‌రావు మాట్లాడుతూ, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో ఓటరు జాబితా కీలకమని, ప్రతి బూత్ స్థాయి ఏజెంట్ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన నాయకులు, కార్యకర్తలు, బీఎల్ఓ-2లు, బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు, పార్టీ శ్రేణులందరికీ ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, మాజీ కౌన్సిలర్లు, డివిజన్ అధ్యక్షులు, బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు, కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

ప్రజలకు మరింత మెరుగైన భద్రతా సేవలు...

● నూతన పోలీస్ స్టేషన్ల స్వంత భవనాలకు స్థలాల పరిశీలన.. ● పోలీస్ స్టేషన్ల నిర్మాణానికి అనువైన స్థలాలపై సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలి ● ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణరావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రజలకు మరింత మెరుగన భద్రత సేవలను అందించడానికి నూతన పోలీస్ స్టేషన్లు ఎంతో అవసరమని ప్రభుత్వ విప్ స్థానిక ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు అన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో నూతనంగా మంజూరు చేసిన ఎలిగేడు పోలీస్ స్టేషన్, పెద్దపల్లి మహిళా, రూరల్ మరియు ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్లకు సొంత భవనాల నిర్మాణానికి అనువైన స్థలాలను ఆదివారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా గార్లతో కలిసి ప్రభుత్వ విప్ పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణ రావు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే విజయ రమణ రావు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మరింత మెరుగైన భద్రతా సేవలు అందించేందుకు నూతన పోలీస్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు అవసరమని తెలిపారు. గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నడూ లేని విధంగా పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో ఏకకాలంలో నాలుగు నూతన పోలీస్ స్టేషన్లు మంజూరు చేయడం గర్వకారణమని ఆ పోలీస్ స్టేషన్ల నిర్మాణానికి సంబంధించి అనువైన స్థలాల ఎంపికపై సమగ్ర నివేదికను సోమవారం సాయంత్రం లోపు సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. నూతన పోలీస్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు ద్వారా ప్రజలకు పోలీస్ సేవలు మరింత చేరువవుతాయని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ఇది కీలకంగా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో గంగయ్య, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్, పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్, కౌన్సిలర్లు మరియు పలు గ్రామాల సర్పంచ్లు, పోలీస్ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈదురు గాలుల విధ్వంసం.. క్షణాల్లో కూలిన ఇండ్లు

● గుంపుల గ్రామంలో రెండు కుటుంబాలపై ప్రకృతి పంజా ● తక్షణ సాయం అందించాలని బి ఆర్ ఎస్ డిమాండ్ ● ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి

బ్యూరో,(ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల మండలం గుంపుల గ్రామంలో శనివారం రాత్రి భారీ ఈదురు గాలులు బీభత్సం సృష్టించాయి. ఒక్కసారిగా ఉద్ధృతంగా వీచిన గాలులకు గ్రామానికి చెందిన మామిడి వెంకటేష్ ఇంటి పైకప్పు పూర్తిగా ఎగిరిపోగా, ఇల్లు దాదాపు నేలమట్టమైంది. కష్టపడి నిర్మించుకున్న నివాసం కళ్లముందే ధ్వంసం కావడంతో వెంకటేష్ కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర ఆవేదనకు గురయ్యారు. అదేవిధంగా గ్రామానికి చెందిన సర్వ పెద్ద సంపత్ ఇంటిపై ఉన్న రేకులు కూడా ఈదురు గాలుల ధాటికి విరిగిపడి తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. ఇంటి సామగ్రి వర్షానికి తడిసి నష్టపోగా, కుటుంబ సభ్యులు రాత్రంతా భయాందోళనల మధ్య గడిపినట్లు గ్రామస్తులు తెలిపారు. ఒక్క రాత్రిలోనే గ్రామానికి చెందిన రెండు కుటుంబాలు గూడు చెదిరిన పక్షుల్లా తల్లడిల్లి పోయారు. మామిడి వెంకటేష్ కుటుంబం ఇప్పటికే అనేక ఆర్థిక ఇబ్బందులతో జీవనం సాగిస్తుండగా, ఇప్పుడు ఇంటి పైకప్పు పూర్తిగా ధ్వంసం కావడంతో ఎక్కడ తలదాచుకోవాలో తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడింది. చిన్నారులు, మహిళలు రాత్రంతా భయంతో వణికిపోయారని స్థానికులు తెలిపారు. ప్రభుత్వం నుంచి సహాయం అందకపోతే పరిస్థితి మరింత దయనీయంగా మారే అవకాశం ఉందని గ్రామస్తులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సర్వ పెద్ద సంపత్ కుటుంబం కూడా ఇదే పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోంది. ఇంటి రేకులు విరిగిపోవడంతో వర్షాకాలంలో నివాసం ఉండటం కష్టంగా మారిందని కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరు పెట్టుకుంటున్నారు. ఈ ఘటన విషయం తెలుసుకున్న గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ ఉప్పుల సంపత్ కుమార్, వార్డు సభ్యులు తాళ్లపల్లి ప్రశాంత్, తిప్పారపు శ్రీనివాస్, గ్రామ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించారు. జరిగిన నష్టాన్ని పరిశీలించి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా ఇళ్లు కోల్పోయిన ఈ నిరుపేద కుటుంబాలను ప్రభుత్వం వెంటనే ఆదుకోవాలని కోరారు. అధికారులు తక్షణమే గ్రామానికి చేరుకుని నష్టాన్ని అంచనా వేసి అత్యవసర ఆర్థిక సహాయం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు కేవలం తాత్కాలిక సాయం మాత్రమే కాకుండా, శాశ్వత పరిష్కారంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లను వెంటనే మంజూరు చేయాలని నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నివాసానికి సరైన ఇల్లు లేక ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఇబ్బందులు

ఇల్లు పూర్తిగా ధ్వంసం కావడంతో దిగులుగా బాధితుడు

పడుతున్న కుటుంబాలకు ఈ ఘటన మరింత కష్టాలను తెచ్చిపెట్టిందన్నారు. గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ, ఈదురు గాలుల తీవ్రత మరింత ఎక్కువగా ఉండి ఉంటే పెద్ద ప్రమాదం జరిగేదని తెలిపారు. ఇళ్లు కూలిపోయినా ప్రాణ నష్టం జరగకపోవడం అదృష్టమని పేర్కొన్నారు. అయితే ఆస్తి నష్టం తీవ్రంగా ఉండటంతో బాధిత కుటుంబాలు తీవ్ర మనోవేదనలో ఉన్నాయని చెప్పారు. వర్షాకాలం ప్రారంభమైన ఈ సమయంలో నివాసం కోల్పోయిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అత్యవసర సహాయం అందించకపోతే వారి పరిస్థితి మరింత దయనీయంగా మారే అవకాశం ఉందని గ్రామ పెద్దలు పేర్కొన్నారు. ప్రకృతి విపత్తుతో నష్టపోయిన ఈ కుటుంబాలకు మానవతా దృక్పథంతో తక్షణ సాయం అందించి, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేసి ఆదుకోవాలని గ్రామ ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని వేడుకుంటున్నారు. "ఈదురు గాలికి ఎగిరిపోయింది పైకప్పు మాత్రమే కాదు... పేద కుటుంబాల ఆశ్రయం కూడా" "ప్రభుత్వ సాయం కోసం గుంపుల గ్రామ బాధితులు ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

పొన్నూరు సుబ్బారావు సంస్మరణ సభ ఘనంగా నిర్వహణ

నల్గొండ ప్రతినిధి జూన్ 14 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని స్థానిక కళాభారతిలో మానవహక్కుల వేదిక రాష్ట్ర నాయకులు స్వర్గీయ పొన్నూరు సుబ్బారావు సంస్మరణ సభ ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి (బీఎల్ఆర్), మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ సి.డి. రవికుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే జూలకంటి రంగారెడ్డి, మున్సిపల్ వైస్ చైర్‌పర్సన్ గుడిపాటి శిరీష-నవీన్ పాల్గొన్నారు. సభ అనంతరం నాయకులు పొన్నూరు సుబ్బారావు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, సమాజ సేవకు, మానవ హక్కుల పరిరక్షణకు పొన్నూరు సుబ్బారావు గారు చేసిన విశేష కృషిని స్మరించుకున్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఆయన చూపిన నిబద్ధత, సామాజిక చైతన్యానికి చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మానవహక్కుల వేదిక నాయకులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని సుబ్బారావుకి నివాళులర్పించారు.

12 వ డివిజన్ మానేరు డ్యామ్ సమీపంలో ఓపెన్ జిమ్ ప్రారంభించిన నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 14(ది క్రైమ్ న్యూస్): నగర పాలక సంస్థ పరిధిలోని 12వ డివిజన్ మానేరు డ్యామ్ సమీపంలో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ సహకారంతో, సీఎస్ఆర్ మలయప్ప ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఓపెన్ జిమ్‌ను నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, యువతలో ఫిట్‌నెస్‌పై అవగాహన పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి ఓపెన్ జిమ్‌లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడంతో పాటు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వ్యాయామం చేయడానికి ఈ జిమ్ ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. నగర అభివృద్ధితో పాటు ప్రజల ఆరోగ్యం, సంక్షేమం కోసం అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను అందించడంలో నగర పాలక సంస్థ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ఈ ఓపెన్ జిమ్ ఏర్పాటుకు సహకరించిన కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కి, సీఎస్ఆర్ మలయప్ప ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ వై. సునీల్ రావు , స్థానిక కార్పొరేటర్ చొప్పరి జయశ్రీ వేణు , మానేరు వాకర్స్ సభ్యులు, నగర పాలక సంస్థ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, డివిజన్ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

'బాయిబాట' కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

టీఆర్ఎస్ పెద్దపల్లి జిల్లా ఇంఛార్జీ సలేంద్ర కొమరయ్య యాదవ్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) పార్టీ ఆధ్వర్యంలో 'బాయిబాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈనెల 17, 19తేదీల్లో జిల్లాలో కల్వకుంట్ల కవిత పర్యటించనున్నారని, అట్టి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పెద్దపల్లి జిల్లా ఇంఛార్జీ సంలేద్ర కొమరయ్య యాదవ్ పిలుపునిచ్చారు. అదివారం జిల్లాకేంద్రంలోని ప్రెస్‌క్లబ్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ సింగరేణి కార్మికులతో మమేకమయ్యేందుకు సింగరేణి భూగర్భ, ఓపెన్‌కాస్ట్ గనుల వద్దకు వెళ్లి కార్మికులతో కవిత నేరుగా సమావేశమై వారి సమస్యలను తెలుసుకుంటారని తెలిపారు. అందులో భాగంగా ఈనెల 17న గోదవరిఖనిలో పర్యటిస్తారని తెలిపారు. అనంతరం 18న కరీంనగర్‌లో పర్యటించినంతరం, 19న తిరిగి మంథని, పెద్దపల్లి, ధూళికట్ట తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో జెండా పండుగలను నిర్వహిస్తామన్నారు. పార్టీ ప్రకటించిన 'పాంచజన్యం'లో ప్రకటించిన పథకాలను ప్రజలకు వివరిస్తూ, ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకుంటారని తెలిపారు. పెద్దఎత్తున ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొన్ని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర పరిశీలకులు పడాల మనోజ్‌గౌడ్, హెచ్ఎంఎస్ డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఎల్ వెంకట్, మంథని నియోజకవర్గ ఇంఛార్జీ బొల్లం బుమేష్, నాయకులు బొంకురి సుభాష్, కల్వల తిరుపతి, సీహెచ్ హనుమాండ్లు, వి వంశీ, నాగరాజు, శ్రీకాంత్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాపం.. బడి పంతుళ్లు!

● లెక్కలేని సెలవులు.. లెక్కకు రాని పనులు! ● సెలవులు అన్నమాటే గానీ, సర్వం పనులు ● పనులు చేయించు కోవడంలో ప్రథమ స్థానం ● ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరిలో ప్రత్యేక స్థానం ● అలవెన్సు వర్తింపుల్లో అందరిలో ఆఖరి స్థానం ● ప్రభుత్వం గుర్తించడంలోనే అలసత్వం ● నిర్వేదంలో తెలంగాణ ఉపాధ్యాయ లోకం ● వేసవిలోనూ మాస్టర్లకు తప్పని డ్యూటీలు ● అదనపు శిక్షణలు, అడ్మిషన్ల బాధ్యతలు ● ఉపాధ్యాయ వర్గాల్లో ఆవేదన, ఆందోళన

లక్షెట్టిపేట, జూన్ 14 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఉపాధ్యాయులు.. పంతుళ్లు.. మాస్టార్లు.. టీచర్లు.. సార్లు.. ఇలా ఎన్నో పేర్లతో పిలవచ్చో.. అంతేస్థాయిలో వీరు వివిధ రకాల పనులు, విధులు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది. టీచర్లా.. వాళ్లకేంటీ? 365 రోజుల్లో 180 రోజులే పని చేస్తారు. ఏడాది వేతనాలు తీసుకుంటారనే భావన జనమందరిలో నాటుకుపోయింది. మోసే వాడికే బరువు తెలుస్తుందన్నట్టు వారు ఎదుర్కొంటున్న బాధలు మరో ఉపాధ్యాయుడికే అర్థమవుతాయి. సెలవుల విషయంలో తప్ప ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల మధ్య చాలా వైరుధ్యాలు ఉంటాయనే అభిప్రాయాలు వెల్లడవుతున్నాయి. ప్రజా సంబంధమైన పలు కార్యక్రమాలకు ప్రభుత్వాలు ఉపాధ్యాయులనే ఉపయోగించుకుంటారని అందరికీ తెలిసిందే. మరి ఉద్యోగులు వారికి హోదాకు తగిన విధులే నిర్వర్తిస్తుంటారు. అయినా ఉపాధ్యాయులంటే.. అన్ని సెలవులే అనే అభిప్రాయాలపై టీచర్ల వర్గంలో కొంత అంసతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. సెలువుల్లో విద్యార్థులకు బండెడు ఇంటిపని ఎలా ఉంటుందో? తమ పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉందని ఉపాధ్యాయ లోకం ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తోంది. **ఎండలో సమాజం బాట !** ప్రస్తుతం వేసవికాలం. ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. అవసరమైతే తప్ప ఎవరూ బయటకు వెళ్లకూడదని ప్రభుత్వం, వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండల వేళ పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలను పదేపదే వల్లిస్తున్నారు. ఈ సూచనలు ప్రస్తుతం జనాభా లెక్కల కోసం సమాజం బాట పట్టిన ఉపాధ్యాయులకు వర్తించవా? అనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవు తున్నాయి. ఏడాదికి అదనంగా ఒక్క నెల అలవెన్సుగా అదనపు వేతనం పొందుతున్న ఉద్యోగులు.. ఆఫీసుల్లో ఏసీ గదుల్లో పని చేస్తుంటే... ఎండలో తిరుగుతున్న ఉపాధ్యాయులకు వెకేషన్ డిపార్ట్మెంట్ అనే ట్యాగ్ వేసి.. అలవెన్సుల్లో ఉద్యోగులకంటే తక్కువ చూడడం ఎంతవరకు సమంజసం అనే వాదనలువినిపిస్తున్నాయి. సెలవులు ఇచ్చినట్టే ఇచ్చి.. శిక్షణ తరగతులు, ఎన్నికల విధులు, జనాభా లెక్కలు, అడ్మిషన్లు, ఆఫీసు పనులు, సర్వేలు, సంతకాలు అంటూ

ఉపాధ్యాయుల శ్రమను వాడుకుంటున్న ప్రభుత్వాలు.. అలవెన్సుల విషయంలో ఉద్యోగుల కంటే చులకనగా చూడడం తగదనే అభిప్రాయాలు వెల్లడవుతున్నాయి. అలవెన్సుల వర్తింపులో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరినీ (ఉపాధ్యాయుల సహా) ఒకేవిధంగా చూడాలంటూ డిమాండ్లు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. **ఉద్యోగులకు, ఉపాధ్యాయులకు సెలవుల్లో తేడా!** ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కంటే ఉపాధ్యాయులకు సెలవులు ఎక్కువగా ఉంటాయనేది వాస్తవమే. అంతేకాదు, టీచర్లకు సెలవుల రోజుల వేతనం(ఏడాది మొత్తం) కూడా ప్రభుత్వం కట్టిస్తుంది. ఇదిలా ఉంటే.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 12నెలలతోపాటు అదనంగా ఒక నెల వేతనం పొందే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సాధారణంగా ఏ ఉద్యోగికైనా ఏడాదికి క్యాజువల్ లీవులు(సీఎల్), ఎర్న్ లీవులు (ఈఎల్స్) కేటాయిస్తారు. ఇవి కాక, పండుగలు, జాతీయ స్థాయి వేడుకల కు ప్రత్యేక హాలీడేస్ ఉంటాయి. అయితే, ఉపాధ్యాయులకు మాత్రం ఈఎల్స్ ఉండవు. ఈ ఈఎల్స్ ను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఏడాది ముగింపులో ప్రభుత్వానికి సరెండర్ చేస్తుంటారు. అందుకు ప్రభుత్వం సుమారు 30 రోజులు అంటే అదనంగా ఒక నెల వేతనం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని ప్రభుత్వ సర్వీస్ రూల్స్ వెల్లడిస్తున్నాయి. **హాలీడేస్ కాదు.. కూలీడేస్!** ఈఎల్స్ మినహాయిస్తే.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులకు పండుగలు, జాతీయ స్థాయి వేడుకలు, సెలవులు ఒకేలా ఉంటాయి. అయితే ఉపాధ్యాయుల కు వీటితోపాటు వేసవి సెలవులు దాదాపు 45 రోజులు అదనంగా పొందుతారు. అందుకే అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఉపాధ్యాయ వర్గాన్ని వెకేషన్ డిపార్ట్ మెంట్గా ముద్రవేశారు. అయితే, ఈ లెక్కలు ఎలా ఉన్నా.. ఎక్కు వ హాలీడేస్ అన్నమాటే గానీ.. అవి కూలీ డేస్ గా మారు తున్నాయని ఉపాధ్యాయులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నా రు. ప్రభుత్వం చేపట్టే ప్రజా సంబంధమైన పలు కార్యక్ర మాలకు ఉపాధ్యాయులనే వినియోగిస్తున్నారనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు ప్రస్తుతం తెలంగాణలో జనాభా లెక్కల కార్యక్రమం కొనసాగుతున్నది. ఈ బాధ్యతలను ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులకే అప్పగించింది. ఇదొక్కటే కాదు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సం ఖ్యను పెంచే బాధ్యతలు కూడా ఉపాధ్యాయుల మీదే పడ్డాయి. ఈ మేరకు టీచర్లు ఏటా వేసవి సెలవుల్లో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన బడిబాట కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించాల్సి వస్తోందని అందరికీ తెలిసిందే. ఇంకా సెలవుల్లోనే ఉపాధ్యాయులకు వివిధ అంశాలపై శిక్షణ తరగతులు కూడా నిర్వహిస్తుంటారని తెలుస్తోంది. సెలవుల్లో విద్యార్థులకు ఇంటి పని ఇచ్చినట్లుగా.. ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులకు పలు రకాల పనులు అప్పగించడం.. ఎక్కువ సెలవులు అన్నమాటకు అర్థమే లేకుండా పోయిందని పలువురు పంతుళ్లు వాపోతున్నారు. **బోధనతోపాటు భోజన బాధ్యతల్లోనూ!** అయిన ఉపాధ్యాయులకు సెలవులు ఎక్కువే అనుకున్నా.. విధుల విషయంలో ఉద్యోగుల కంటే ఉపాధ్యాయులపై పని భారం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఉపాధ్యాయులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా ఉద్యోగులు.. తమకు నిర్దేశించిన విధులకే పరిమితమవుతారు. కానీ, ఉపాధ్యాయులు తమ ప్రధాన విధి బోధనతోపాటు పాఠశాల నిర్వహణ బాధ్యతలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ విధులు ఒక ఎత్తయితే, మధ్యాహ్న భోజన నిర్వహణ ఉపాధ్యాయులే చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది. భోజనానికి అవసరమైన వస్తువుల సేకరణ, వినియోగానకు సంబంధించి.. రికార్డులు మెయింటెన్ చేయాలి. వాటికి సంబంధించిన బిల్లుల కోసం మండలం, జిల్లా విద్యా శాఖ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాలి. బిల్లుల విడుదలకు ట్రెజరీ చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇక విద్యార్థుల సంఖ్యను తగ్గకుండా చూసుకోవడం తలకు మించిన భారమని అందరికీ తెలిసిందే. ఇన్ని బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు రెండు రోజులు సెలవులిచ్చి.. అసౌకర్యాల నడుమ ఎన్నికల విధులు కూడా వారికే అప్పగించడం.. అదనపు భారమే కదా! ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఉపాధ్యాయులు ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కంటే ఎక్కువగానే శ్రమిస్తున్నారని స్పష్టమవుతోంది. అయినా ఉపాధ్యాయ వర్గం వెకేషన్ డిపార్ట్మెంట్గానే ముద్రపడింది. సెలవుల్లో కూడా వేతనం తీసుకుంటున్నందున ఉద్యోగులకు వర్తిస్తున్న ఈఎల్స్ కు ఉపాధ్యాయులను అనర్హులుగా గుర్తించి.. 'ఆచార్యదేవో భవ' సూక్తిని నిజం చేస్తున్నారా? నిట్టూర్చుతున్నారా? ప్రభుత్వమే సెలవివ్వాలి.

ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆసరా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం

ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్14(ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆసరా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కరీంనగర్ నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ పాల్గొని రక్తదాతలను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ రక్తదానం మహోన్నతమైన సేవ అని, రక్తదాతలు నిజమైన ప్రాణదాతలని కొనియాడారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి రక్తదానం చేయడానికి అర్హుడని, ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి రక్తదానం చేయవచ్చని తెలిపారు. ప్రమాదాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు, అనారోగ్య సమస్యల సమయంలో రక్తం అందక అనేక మంది ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, అలాంటి వారికి రక్తదానం ద్వారా ప్రాణాలను కాపాడే అవకాశం ప్రతి ఒక్కరికీ ఉందని పేర్కొన్నారు. గత 20 సంవత్సరాలుగా 41 సార్లు స్వయంగా రక్తదానం చేస్తూ సమాజంలో రక్తదానంపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఇతరులను ప్రోత్సహిస్తున్న డాక్టర్ ఆర్. గోపి కృష్ణను ఈ సందర్భంగా మేయర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. సమాజ సేవలో భాగంగా రక్తదాన శిబిరాల నిర్వహణ ద్వారా ఆసరా ఫౌండేషన్ చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయమని మేయర్ అన్నారు. యువత ఎక్కువ సంఖ్యలో రక్తదాన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని మానవతా దృక్పథాన్ని చాటుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో 27వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ శ్యామల కిరణ్, చాడ ఆనంద్, అభిషేక్, రాజు, నాగరాజు, చిరంజీవి, కిరణ్, ఆసరా ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ ఆర్. గోపి కృష్ణ, సభ్యులు ఎం. రవిచందర్, ఎస్. నిఖిల్, అద్వైత్ తదితరులు, డివిజన్ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పొన్నూరు సుబ్బారావు సేవలు చిరస్మరణీయం

మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లమోతు భాస్కర్ రావు

నల్గొండ ప్రతినిధి జూన్ 14 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మానవ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం జీవితాంతం కృషి చేసిన ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త, మానవ హక్కుల పరిరక్షణ సమితి నాయకుడు పొన్నూరు సుబ్బారావు సంస్మరణ సభ మిర్యాలగూడలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మిర్యాలగూడ మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లమోతు భాస్కర్ రావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పొన్నూరు సుబ్బారావు చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన భాస్కర్ రావు, ఆయన సమాజానికి అందించిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. మానవ హక్కుల పరిరక్షణ, బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమం కోసం సుబ్బారావు చేసిన కృషి ఆదర్శప్రాయమని కొనియాడారు. సమాజంలో అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతూ ప్రజల హక్కుల సాధన కోసం నిరంతరం శ్రమించిన సుబ్బారావు సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. వారి ఆశయాలను యువత కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్లగొండ జిల్లా రైతు బంధు సమితి మాజీ అధ్యక్షులు చింతరెడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి, కస్తూరి ప్రభాకర్, వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, అభిమానులు, స్థానిక ప్రముఖులు పాల్గొని పొన్నూరు సుబ్బారావుకి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

జనార్ధన్ హిల్స్ పార్కులో మొక్కలు నాటిన ఆరెకపూడి గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): కొండాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని జనార్ధన్ హిల్స్ కాలనీ పార్కులో నిర్వహించిన మొక్కలు నాటే కార్యక్రమంలో ఆదివారం పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్, సీనియర్ నాయకుడు రఘునాథ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెకపూడి గాంధీ మాట్లాడుతూ జనార్ధన్ హిల్స్ కాలనీ పార్కును అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేసి సుందరమైన హరిత వనంగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు. నగరాల్లో పెరుగుతున్న కాంక్రీట్ నిర్మాణాల మధ్య పార్కులు ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన గాలి, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తాయని అన్నారు. పార్కులు వృద్ధులు, మహిళలు, చిన్నారులు, వాకింగ్కు వచ్చే ప్రజలకు విశ్రాంతి, వినోదానికి అనువైన ప్రదేశాలుగా ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. పార్కులను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని సూచించారు. మొక్కలు మానవాళి మనుగడకు ప్రాణాధారమని, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. కరోనా సమయంలో ఆక్సిజన్ ప్రాధాన్యత అందరికీ తెలిసిందని, భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు విస్తృతంగా మొక్కలు నాటాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఖాళీ స్థలాలు, రహదారుల వెంట, అనువైన అన్ని ప్రాంతాల్లో మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచించారు. మొక్కలు నాటడమే కాకుండా వాటిని పెంచి పెద్ద చెట్లుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత కూడా మనందరిపైనే ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎర్రగుడ్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్, యశ్వంత్, అబ్దుల్ కరీం, రాహుల్, కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి చైర్మన్‌ను సన్మానించిన ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంస్కృతిక సారథి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ వెన్నెల గద్దర్‌ను జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్ ఘనంగా సన్మానించారు. ఇటీవల జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్‌ను పరామర్శించేందుకు డాక్టర్ వెన్నెల గద్దర్ ప్రత్యేకంగా ఆయన నివాసానికి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం, వివేక్ పటేల్, వెన్నెల గద్దర్‌ను శాలువా మరియు నాగలిని అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్ మాట్లాడుతూ ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ కుటుంబంతో తనకు ఉన్న సుదీర్ఘమైన, సన్నిహిత అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. పాత జ్ఞాపకాలను పంచుకుంటూ, వారి మధ్య ఉన్న ఆత్మీయతను ఈ సందర్భంగా నెమరు వేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జక్కుల రాజేశం పటేల్ మరియు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తమ శాస్త్రవేత్త అవార్డు అందుకున్న ప్రొఫెసర్ శంకర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ విశ్వవిద్యాలయంలో పని చేస్తున్న ప్రధాన శాస్త్రవేత్త పెద్దపల్లి జిల్లా తేలుకుంట గ్రామ వాసి డా.మేకల శంకర్ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ ఉత్తమ ప్రతిభ శాస్త్రవేత్త అవార్డు అందుకున్నారు. నేలల ఆరోగ్య విభాగం, సహజ వనరులు, పర్యావరణ కేంద్రం రాజేంద్రనగర్ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం 62వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భశీగా ప్రతిష్టాత్మకమైన డా బిఆర్ అంబేద్కర్ ఉత్తమ ప్రతిభ శాస్త్రవేత్త అవార్డును రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు సమక్షంలో జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి, ప్రొఫెసర్ మధుర స్వామినాథన్ చేతులమీదుగా డా. మేకల శంకర్ కు అందించారు. అవార్డు అందుకున్న శంకర్ కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు అభినందలు తెలిపారు. జిల్లా యువత వ్యవసాయ సాంకేతిక విద్య వైపు మొగ్గుచూపాలని విజయ రమణారావు ఆకాంక్షించారు. కాగా అవార్డు అందుకున్న డా. మేకల శంకర్ కు జిల్లాలోని పలువురు అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఒక్కో వార్డు అభివృద్ధే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నం

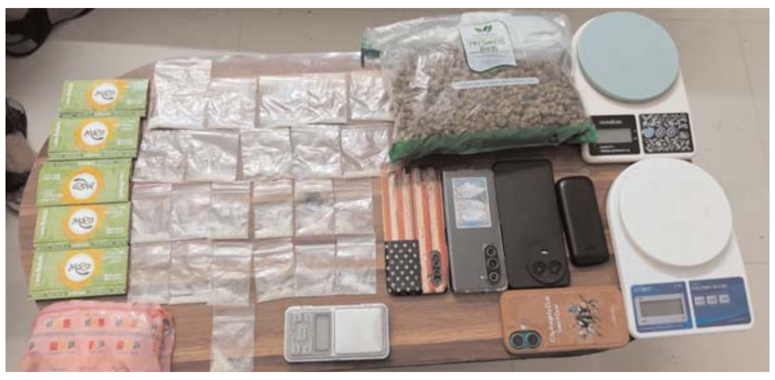
మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మీ

ధర్మపురి, జూన్ 14, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి పట్టణాన్ని అభివృద్ధి పథంలో భాగంగా ముందుకు వెళ్తున్నట్లు ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ వేముల నాగలక్ష్మి అన్నారు. ఆదివారం ధర్మపురి పట్టణంలోని ప్రతి వార్డును సమానంగా అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో భాగంగా 4వ వార్డులో నూతన డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు వేముల నాగలక్ష్మి వార్డు సభ్యులతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ బలోపేతం ద్వారా పారిశుద్ధ్య సమస్యలు తగ్గి ప్రజలకు మరింత సౌకర్యం కలుగుతుందని ఆమె తెలిపారు. ప్రతి వార్డులో ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేస్తామని దానికి పట్టణ ప్రజలు సహకరించాలని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు కొమిరెల్లి పవన్, చిపిరిశెట్టి రాజేష్, సంగి ఆనంద్, వొజ్జెల లక్ష్మణ్, కోఆప్షన్ సభ్యులు ఎస్ కె షౌకత్, గరిగే అరుణ, ప్రజా ప్రతినిధులు, మున్సిపల్ అధికారులు, వార్డు ప్రజలు మరియు స్థానిక నాయకులు, వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మాదాపూర్‌లో డ్రగ్స్ ముఠా గుట్టురట్టు..

● ప్రధాన నిందితుడు అరెస్ట్

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మాదాపూర్ పోలీసులతో పాటు ఎస్‌వోటీ (కూకట్‌పల్లి) బృందం సంయుక్తంగా నిర్వహించిన దాడిలో డ్రగ్స్ సరఫరా, వినియోగ ముఠాను బట్టబయలు చేశారు. మాదాపూర్‌లోని చంద్ర నాయక్ తండా ప్రాంతంలోని ఓ అపార్ట్‌మెంట్‌పై విశ్వసనీయ సమాచారంతో దాడి నిర్వహించి ప్రధాన నిందితుడు ధనేకుల తరుణ్ తేజా (22), విజయవాడ నివాసిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసులు, మధ్యవర్తులు, క్లూస్ టీమ్ సమక్షంలో నిర్వహించిన సోదాల్లో 15 గ్రాముల ఎండీఎంఏ మాదకద్రవ్యం, 382 గ్రాముల ఓజీ కుష్ గంజాయి, 9 మొబైల్ ఫోన్లు, 2 తూకం యంత్రాలు, డ్రగ్స్ వినియోగానికి సంబంధించిన సామగ్రి, ప్యాకింగ్ వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రాథమిక విచారణలో నిందితుడు విజయవాడకు చెందిన కార్తీక్, పృథ్వీ అనే వ్యక్తుల నుంచి డ్రగ్స్ సేకరించి హైదరాబాద్‌లో విక్రయిస్తున్నట్లు అంగీకరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం వీరిద్దరూ పరారీలో ఉండగా, వారి కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. దాడి సమయంలో ఫ్లాట్‌లో ఉద్యోగాల కోసం హైదరాబాద్‌కు వచ్చిన ఎనిమిది మంది యువకులు మాదకద్రవ్యాలు సేవిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వీరంతా తరుణ్ తేజా వద్ద నుంచి ఎండీఎంఏ, గంజాయిని కొనుగోలు చేసినట్లు విచారణలో వెల్లడించారు. డ్రగ్స్ సరఫరా గొలుసులో మరి కొంతమంది వ్యక్తుల ప్రమేయం ఉందా అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. మాదకద్రవ్యాల మూలాలను గుర్తించి పూర్తి



నెట్‌వర్క్‌ను ఛేదించేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు పనిచేస్తున్నాయి. ఈ సందర్భంగా మాదాపూర్ పోలీసులు యువత, విద్యార్థులు మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. డ్రగ్స్ విక్రయాలు లేదా వినియోగంపై సమాచారం ఉంటే గోప్యంగా పోలీసులకు తెలియజేయాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ ఆపరేషన్‌ను కూకట్‌పల్లి జోన్ డీసీపీ రితిరాజ్, ఎస్‌వోటీ డీసీపీ శోభన్ కుమార్ పర్యవేక్షణలో నిర్వహించగా, ఎస్‌వోటీ కూకట్‌పల్లి బృందం, మాదాపూర్ పోలీసుల సమన్వయానికి ఉన్నతాధికారులు అభినందనలు తెలిపారు.

హఫీజ్‌పేట్ రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి పనుల పరిశీలన

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాలనకు 12 సంవత్సరాలు పూర్తైన సందర్భంగా శేరిలింగంపల్లి భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో హఫీజ్‌పేట్ రైల్వే స్టేషన్‌లో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, రంగారెడ్డి అర్బన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇన్‌చార్జి రవికుమార్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత 12 సంవత్సరాల్లో దేశ రైల్వే వ్యవస్థలో గణనీయమైన మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని తెలిపారు. తెలంగాణలో అమృత్ స్టేషన్ పథకం కింద 40 రైల్వే స్టేషన్లను అభివృద్ధి చేస్తున్నారని, హఫీజ్‌పేట్, హైటెక్ సిటీ రైల్వే స్టేషన్ల అభివృద్ధికి రూ.80 కోట్లతో పనులు చేపట్టడం కేంద్ర ప్రభుత్వ కృషికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. రైల్వే బడ్జెట్ రూ.258 కోట్ల నుంచి రూ.5,336 కోట్లకు పెరిగిందని, రాష్ట్రంలో కొత్త రైల్వే లైన్ల నిర్మాణం వేగంగా కొనసాగుతోందని తెలిపారు. అలాగే జాతీయ రహదారులు, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, వందే భారత్ రైళ్ల విస్తరణ, విమానాశ్రయాల సంఖ్య పెంపు, స్టార్టప్ ఇండియా, డిజిటల్ లావాదేవీల విస్తరణ వంటి పలు రంగాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం సాధించిన పురోగతిని వివరించారు. దేశ అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని, తెలంగాణలో కూడా అభివృద్ధి వేగవంతం కావాలంటే డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వం అవసరమని నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుచ్చిరెడ్డి, కేశవులు, అనిల్ గౌడ్, రామరాజు, కాంచన కృష్ణ, పద్మ, జితేందర్, మహేష్ యాదవ్, మణిభూషణ్, మాణిక్‌రావు, రాజు శెట్టి, దుర్గాప్రసాద్, గణేష్, శ్రీనివాస్, అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగతి ఎన్‌క్లేవ్‌లో 18వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం ప్రారంభం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రగతి ఎన్‌క్లేవ్ కాలనీలో ఉన్న ఆర్‌వీ అవనీంద్ర గేటెడ్ కమ్యూనిటీలో ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో, ఆదివారం మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ సహకారంతో నిర్వహించిన 18వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాన్ని గౌరవ పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెకపూడి గాంధీ మాట్లాడుతూ ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డీఎస్ఆర్‌కే ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటికే 18 మెగా వైద్య శిబిరాలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు పరిసర ప్రాంతాల పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని తెలిపారు. ప్రస్తుత జీవనశైలిలో ప్రజలు ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఇలాంటి వైద్య శిబిరాలు ముందస్తు ఆరోగ్య పరీక్షలకు, వ్యాధుల నివారణకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. శిబిరంలో 2డీ ఈకో, క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్, ఈసీజీ, జనరల్ మెడిసిన్, గైనకాలజీ, చిన్నపిల్లల వైద్యం, ఆర్థోపెడిక్, చర్మ, నేత్ర, దంత, న్యూరాలజీ, ఈఎన్‌టీ తదితర విభాగాలకు చెందిన నిపుణులైన వైద్యులు సేవలందించారు. ఉచిత వైద్య పరీక్షలతో పాటు మందులను కూడా పంపిణీ చేశారు. అలాగే 18 రకాల రక్తపరీక్షలు, బీపీ, షుగర్ పరీక్షలు, గైనకాలజీ, ఆర్థో, ఈసీజీ, ఈఎన్‌టీ, దంత, నేత్ర పరీక్షలు, ఎక్స్‌రే సేవలు అందించగా, అర్హులైన వారికి ఉచిత కళ్లజోళ్లు కూడా పంపిణీ చేశారు. ఒకే వేదికపై అన్ని వైద్య సేవలను అందించడం ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉందని గాంధీ తెలిపారు. ఆరోగ్య సేవలు వ్యాపారంగా మారుతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సామాజిక బాధ్యతతో ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం గొప్ప విషయమన్నారు. పేద ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు, ఉచిత మందులు అందించడం ద్వారా మానవతా దృక్పథాన్ని చాటుతున్న నిర్వాహకులను, వైద్యులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.
ఈ శిబిరంలో మొత్తం 286 మంది ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డీఎస్ఆర్‌కే ప్రసాద్, డైరెక్టర్లు రమాదేవి, లీలా ప్రసాద్,

ఫౌండేషన్ సభ్యులు, ఆర్‌వీ అవనీంద్ర అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, లా గార్డేనియా అపార్ట్‌మెంట్ సభ్యులు, స్థానిక ప్రముఖులు, మహిళలు, పురుషులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

దివ్యశక్తి రెసిడెన్సీ వాసులతో ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి ముఖాముఖి

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని దివ్యశక్తి రెసిడెన్సీ అపార్ట్మెంట్ వాసులతో నిర్వహించిన చిట్‌చాట్ కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇన్‌చార్జి రవికుమార్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. అపార్ట్మెంట్ వాసుల ఆహ్వానం మేరకు నిర్వహించిన ఈ ముఖాముఖి సమావేశంలో స్థానిక సమస్యలు, దేశ అభివృద్ధి, ప్రజల భాగస్వామ్యంపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యావంతులు, మేధావులు దేశ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని సూచించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం డిజిటల్ ఇండియా, స్టార్టప్ ఇండియా, మేక్ ఇన్ ఇండియా, అమృత్ 2.0, స్వచ్ఛ భారత్, ఫిట్ ఇండియా వంటి పథకాల ద్వారా దేశ ప్రగతికి కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. రవికుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో రాజకీయాలు ఉండవచ్చుని, అయితే అభివృద్ధి విషయంలో అందరూ కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అపార్ట్మెంట్ వాసులు ప్రస్తావించిన రహదారుల సమస్యలు, ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు, క్లబ్ హౌస్ నిర్వహణ, కబ్జాల అంశాలు తదితర సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అపార్ట్మెంట్ వాసులు పలు సూచనలు, అభిప్రాయాలను నాయకులతో పంచుకోగా, వాటిని పరిశీలించి సాధ్యమైన పరిష్కారాల కోసం చర్యలు తీసుకుంటామని నాయకులు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో దివ్యశక్తి రెసిడెన్సీ అసోసియేషన్ సభ్యులు, డివిజన్ అధ్యక్షుడు ఆకుల లక్ష్మణ్, మహేష్, మాణిక్‌రావు, సీతారామరాజు, పట్టాభిరామ్, గణేష్, శ్రీను, విజయేందర్, ప్రసాద్, శ్రీనివాస్, రాము, రవీందర్ నాయక్, నాగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కన్నాపూర్ జెడ్పీహెచ్ఎస్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 14(ది క్రైమ్ న్యూస్): మండలంలోని కన్నాపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1993-98 విద్యా సంవత్సరాల్లో ఆరవ తరగతి నుండి ఎస్‌ఎస్సి వరకు చదువుకున్న పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం స్థానిక ఒక ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. చాలా కాలం తర్వాత సహ విద్యార్థులంతా ఒకే వేదికపై కలుసుకోవడంతో అక్కడ ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరిశాయి. ఈ సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థులు తమ పాఠశాల రోజుల నాటి మధుర జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. ఒకరినొకరు ఆత్మీయంగా పలకరించుకుంటూ, ప్రస్తుత తమ జీవిత విశేషాలను పంచుకున్నారు. తమ విజయాలకు, ఉన్నత స్థానాలకు పునాది వేసిన నాటి గురువులను విద్యార్థులు ఈ సందర్భంగా ఘనంగా సన్మానించి, పాదాభివందనం చేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గురువులు సైతం తమ పాత విద్యార్థుల ఎదుగుదలను చూసి సంతోషపడుతూ వారిని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు, నాటి గురువులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని ఘనంగా విజయవంతం చేశారు.

సంపత్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి: గోపగోని నవీన్ గౌడ్

మానకొండూర్, జూన్14(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం మద్దికుంటలో ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన బొంగోని సంపత్ గౌడ్ చిత్రపటానికి గౌడ సంక్షేమ సంఘ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి గోపగోని నవీన్ గౌడ్ ఆదివారం నివాళులర్పించారు. నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన సంపత్ గౌడ్ కు బార్య కవిత, కూతురు అశ్విత ఉండగా కుల వృత్తిపైనే ఆధారపడి కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్న సంపత్ గత ఆరు నెలలుగా అనారోగ్యం పాలై మృతి చెందడం బాధాకరమని నవీన్ గౌడ్ ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి సంపత్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని నవీన్ గౌడ్ కోరారు.

తాళం వేసిన ఇంట్లో చోరీ విలువైన సొత్తు దోచుకెళ్లిన దొంగలు

ధర్మపురి, జూన్ 14, (ది క్రైమ్ న్యూస్): తాళం వేసిన ఇంట్లో చోరీ చేసి విలువైన సొత్తును దొంగలు దోచుకెళ్లినట్లు ఎస్సై మహేష్ తెలిపారు. ధర్మపురి మండలంలోని నేరెళ్ల గ్రామానికి చెందిన మామిడిపల్లి గోపాల్ అనేవ్యక్తి రెండు రోజుల క్రితం కుటుంబ సమేతంగా సింహాచలం నృసింహ స్వామిదర్శనానికి వెళ్లారని ఎస్సై మహేష్ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు గోపాల్ యొక్క సోదరుడు వారి ఇంటి వైపుకు వెళ్ళగానే ఇంటి తలుపులు తీసి ఉన్నట్టు గుర్తించాడు. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా పోలీసులు సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి దొంగలు ఇంట్లోని పలు విలువైన ఆభరణాలను డబ్బును దోచుకు వెళ్ళినట్టు గుర్తించారు. ఇంటి బయట గేటు తాళం వేసి ఉన్నది చూసి వెనుక నుండి ఇంట్లోకి చొరబడినట్టుగా పోలీసులు గుర్తించారు. పోయిన పూర్తి సొమ్ము విలువ వివరాలు బాధితులు వచ్చి పోలీసులకు తెలిపే సమాచారం మేరకు తెలియాల్సి ఉందని ఎస్సై మహేష్ తెలిపారు.

అ'పూర్వ' విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

ఎండపల్లి, జూన్ 14(ది క్రైమ్‌న్యూస్): బాల్యంలోని మధుర స్మృతులు ఎన్నటికీ మరువలేనివని ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు సంతోష్ కుమార్ అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా వెల్గటూర్ మండలం చేగ్యం గ్రామంలోని జడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో 2007-08 సంవత్సరంలో 10వ తరగతి విద్యను అభ్యసించిన విద్యార్థులు పూర్వ విద్యార్థులతో ఆదివారం ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్య అతిథులుగా ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు సంతోష్ కుమార్, ఉపాధ్యాయులు రామయ్య, ఈల్లవుద్దిన్, మనోహర్, చిలుకయ్య, వసంత్ రావు, మారుతీ, సర్పంచ్ కుమ్మరి మల్లేశ్వరి ఎల్లయ్య,ఉపసర్పంచ్ అయిట్ల రమేష్ లు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తమ బాల్య జ్ఞాపకాలను, మధుర స్మృతులను ఉపాధ్యాయులు, తోటి మిత్రులతో కలిసి గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈకార్యక్రమంలో విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీప్తి శ్రీ నగర్ మర్చంట్స్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): దీప్తి శ్రీ నగర్ మర్చంట్స్, షాప్స్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక కోసం దీప్తి శ్రీ నగర్‌లోని రోడ్ నెం.14లో సమావేశం నిర్వహించారు. మొత్తం 60మంది సభ్యుల్లో 50మందికిపైగా షాప్‌యజమానులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈసందర్భంగాకాలనీ ప్రజలు, వ్యాపారులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై సభ్యులు చర్చించి, వాటి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. అనంతరం నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. గౌరవ అధ్యక్షుడిగా ఎన్. రాజశేఖర్, అధ్యక్షుడిగా అశోక్ వర్మ, ఉపాధ్యక్షులుగా లక్ష్మీపతి, బాలు, మురళీధర చారి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పార్థసారథి, కోశాధికారిగా వి. గుప్తా, సంయుక్త కార్యదర్శిగా కవిత ఎన్నికయ్యారు. కార్యవర్గ సభ్యులుగా లక్ష్మారెడ్డి, గణేష్ రెడ్డి, అరుణలను ఎంపిక చేశారు. అలాగే దీప్తి శ్రీ నగర్ ఓనర్స్ టాక్స్ పేయర్స్ అసోసియేషన్ సహకారంతో దీప్తి శ్రీ నగర్ టీ-జంక్షన్‌వద్ద జాతీయ పండుగలను సంయుక్తంగా నిర్వహించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. నూతన కమిటీ కాలనీ అభివృద్ధి, వ్యాపారుల సంక్షేమం కోసం కృషి చేయాలని సభ్యులు ఆకాంక్షించారు.

ఆల్ ఇండియా ఎరుకల హక్కుల పోరాట సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు వలిగి ప్రభాకర్ పుట్టినరోజు వేడుకలు

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్14(ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆల్ ఇండియా ఎరుకల హక్కుల పోరాట సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు వలిగి ప్రభాకర్ పుట్టినరోజు వేడుకలు కరీంనగర్ జిల్లాలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు కేక్ కట్ చేసి, ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆల్ ఇండియా ఎరుకల హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు మానుపాటి రవి ఎరుకల మాట్లాడుతూ వలిగి ప్రభాకర్ గారు గత 30 సంవత్సరాలుగా ఎరుకల జాతి ఐక్యత, హక్కులు మరియు అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. నిరంతర పోరాటాలతో జాతికి సమాజంలో గొప్ప గౌరవాన్ని తెచ్చిపెట్టిన మహోన్నత వ్యక్తి ఆయనేనని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బిజిలి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. వలిగి ప్రభాకర్ అన్న తన కుటుంబాన్ని సైతం పక్కనపెట్టి, జాతిని చైతన్యపరిచేందుకు అనేక కార్యక్రమాలను చేపట్టారని గుర్తుచేశారు. ఉమ్మడి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బిజిలి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. మూడు దశాబ్దాలుగా జాతి సమస్యలపై అనేక ధర్నాలు, మహాసభలు, సమావేశాలు నిర్వహించి ఎరుకల హక్కుల సాధనకై ప్రభాకర్ గారు నిరంతరం పోరాడుతున్నారని తెలిపారు. ఈ వేడుకల్లో ఉమ్మడి జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బిజిలి శ్యామ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కట్ట రాజ్ కుమార్, ఎరుకల మహిళా సమాఖ్య కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు కుతాడి జ్యోతి, ఎరుకుల హక్కుల పోరాట సమితి కరీంనగర్ జిల్లా కన్వీనర్ కుతాడి తిరుపతి, కో-కన్వీనర్ కేంసారం తిరుపతి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బిజిలి దేవేందర్, ఇతర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా?

మీరు పొరపాటు చేస్తున్నట్లే..

నానబెట్టిన బాదం, వాల్ నట్స్ ను ఉదయాన్నే తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ద్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పొరపాటు ఇక్కడే చేస్తుంటారు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదో.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల

కలిగే ప్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను ఎప్పుడూ పారేయకండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని డిటాక్స్ వాటర్‌గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శారీరక మంట తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బరువును తగ్గిస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పానీయంలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తాగండి. ఈ పానీయంలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుద్రాక్షలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినండి. దానితో ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల జోలికి అస్సలు పోకండి.. లేదంటే డేంజరే!

కొన్ని కొన్ని ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్త్‌కి చాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల ఫుడ్ కాంబినేషన్లకు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావొచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియక ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్స్ కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్ణ వ్యవస్థలో వ్యర్థాలు, ట్యాక్సిన్స్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్స్ వల్ల మీకు పోషకాహారాలు సరిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఫుడ్ కాంబినేషన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పండ్లు పాలు: ఆయుర్వేదం ప్రకారం పండ్లు, పాలు

కలిపి అస్సలు తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి పండ్లను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి పండ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఇతర పండ్లతో పాలను కలిపి తీసుకోకూడదు. పాలకూర పనీర్: చాలా మందికి పాలక్ పనీర్ అనేది మంచి ఫుడ్ కాంబినేషన్. చపాతీ, రోటీ, అన్నం, పులావ్ వేటిల్లో అయినా ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎంతో ఇష్ట పడి మరీ తింటారు. కానీ వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఇవి రెండు కూడా పోషకాహారాలైన పదార్థాలు. కానీ తినకూడదు. పనీర్ లో ఉండే క్యాల్షియంను.. పాలకూరలో ఉండే ఇనుము.. శరీర శోషించుకోకుండా అడ్డు పడుతుంది. హనీ హాట్ వాటర్: చాలా మంది వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు వేడి నీళ్లలో తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం మాత్రం ఇలా అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తాగడం వల్ల హెల్ప్ చేసే.. ఎంజైమ్‌లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నాశనం అవుతాయి. హానికర సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. వీటి వల్ల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఐస్ క్రీమ్ గులాబ్ జామూన్: పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్‌లలో ఐస్ క్రీమ్ విత్ గులాబ్ జామూన్ తింటూ ఉంటారు. ఇది సూపర్ కాంబినేషన్. కానీ ఇలా తినడం అస్సలు మంచిది కాదని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అదే విధంగా పాలు-చేపలు, ఖర్జూరం-పాలు కాంబినేషన్లు కూడా తీసుకోకూడదు.

రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినవచ్చా.? ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో తెలిస్తే.!

ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల లైఫ్ స్టైల్ రోజురోజుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మూలంగా పలు అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య అధిక బరువు. రెగ్యులర్ డైట్‌లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరిక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే టైంకి సరిగ్గా తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయ్. ఇక ఇలా ఉంటే మీ ఆరోగ్యానికే ప్రమాదమని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా జొన్న రొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు లాంటివి తింటుంటారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బదులే.. ఈ చపాతీలు తినడానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే.! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమపిండిలో విటమిన్ బీ, ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం, పోటాషియం, మెగ్నిషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ నూనె వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్స్టిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుందట. పాలల్లో నానబెట్టుకుని తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

వీటిని మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేమస్. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా..ఇతరఆరోగ్యప్రయోజనాలుకూడాఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు..వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈమసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరచుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన తగ్గించుకోవచ్చు.లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో... శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.లవంగాలతో ముఖ్యంగా బరువు కూడా తగ్గొచ్చు. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చాలా రకాలుగా లవంగాలను యూజ్ చేయవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లాస్ నీటిలో రెండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిలా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతోటీకూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇలా ఎలా తీసుకున్నా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

క్రమంతప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరార్

నేటికాలంలో చాలామంది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి గతితప్పిన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ప్రధాన కారణం. కొలెస్ట్రాల్‌ను మొదటి నుండి నియంత్రించకపోతే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల సిరలు - ధమనులలో రక్త ప్రసరణను దెబ్బతీస్తుంది. పలితంగా రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మరీ పెరిగితే వైద్యుల సలహాతో మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ తినడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగా వంటి వ్యాయామాలు అజీర్ణం, మధుమేహం, ఎముకల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ధనురాసనం, భుజంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాలు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరచేతులతో కడుపు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించవచ్చు. పశ్చిమోత్తాసనం.. కాళ్లను ముందుకి చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నిటారుగా ఉంచి, నెమ్మదిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాలి బొటనవేళ్లను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్లపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పశ్చిమోత్తాసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. తద్వారా మెరుగైన గుండె ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ధనురాసనం.. వెనుకవైపు పడుకుని నడుము నుంచి శరీర ముందు భాగాన్ని పైకెత్తి, కాళ్ళను వెనుకకు మడిచి వాటిని పైకి లేపి, రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే.. భంగిమ విల్లులా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం. శాస్త్రవేత్తల సలహా ఏంటంటే..

సంప్రదాయ విత్తనాలకు భిన్నంగా అధిక దిగుబడుల్చిన వంగడం సాంబ మసూరి.. దక్షిణ భారతదేశంలోని ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో రైతులు ఈ రకం వరినే సాగు చేస్తారు. దీని అన్నం తినడానికి రుచిగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో పంట తక్కువ రోజుల్లో పండడం వల్ల రైతుకు పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. నేడు ఈ ఈ రకం వరి వంగడాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార?ండ్, తెలంగాణ వంటి వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1.5 లక్షల హెక్టార్లకు పైగా సాగు చేస్తున్నారు. నిర్వహించిన జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సీనియర్ ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ డా. హితేంద్ర పటేల్ సాంబా మన్సూరి బియ్యం గురించి వివరించారు. సాంబా మసూరి బియ్యం బాక్టీరియా ముడత వ్యాధికి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్ లేదా డ్రింక్‌ని తినడం లేదా తాగిన తర్వాత రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ పెరుగుతుందనే దాని ఆధారంగా ర్యాంక్ చేసే స్కేల్ అని గమనించాలి. తక్కువ ఉన్న బియ్యం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిదని చెబుతున్నారు.. తక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా విడుదలై మధుమేహం దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి దిగుబడి మరియు చక్కటి ధాన్యం రకాన్ని కూడా చూపింది, దాని మార్కెట్ సామర్థ్యాన్ని మరియు రైతులకు లాభాన్ని పెంచుతుంది. ఇది బాక్టీరియా ముడతకు కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

పోషకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్..

ఈ సమస్యలున్న వారు తినకూడదంట..

పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్‌గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దరిచేరవు. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. పండ్లలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనత, పలు సమస్యల నివారణకు దానిమ్మపండు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, బి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, సెలీనియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇతర పండ్ల రసాల కంటే దానిమ్మ రసంలో ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దానిమ్మ రసం క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధించడానికి దానిమ్మ రసం తీసుకోవాలి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్జీమర్స్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్య ఉంటే, దానిమ్మ రసం తీసుకోవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పి.. ఇతర రకాల ఆర్థరైటిస్‌లకు దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం గుండె జబ్బులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటు రోగులకు కూడా దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు సైతం దానిమ్మ రసాన్ని తాగొచ్చు.. దానిమ్మ ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు తక్కువ రక్తపోటు, మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. విరేచనాలు అయ్యే సమయంలో కూడా దానిమ్మ రసం తాగకూడదు. చర్మానికి దానిమ్మ రసాన్ని రాసుకుంటే చాలా మందికి దురద, వాపు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. దానిమ్మ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మీ జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను చికాకుపెడుతుంది.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను అడ్డుకుంటుంది. దానిమ్మను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు సంభవించవచ్చు.

అలోవేరా జ్యూస్ తయారీతో అదిరిపోయే లాభాలు..

నెలనెలా లక్షల్లో ఆదాయం

ప్రస్తుత రోజుల్లో యువత ఉద్యోగం కంటే వ్యాపారమే మేలని భావిస్తుంది. అయితే వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే వారు మంచి వ్యాపారాల కోసం అన్వేషిస్తూ ఉన్నారు. బంపర్ ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉన్న వ్యాపారాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నారు. ముఖ్యంగా సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఏడాదంతా మంచి ఆదాయం ఇచ్చే వ్యాపారాల వైపు యువత ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో భారీ సామర్థ్యంతో వ్యాపారాన్ని నిర్వహించాలనుకునే వారు నెలనెలా లక్షల్లో ఆదాయాన్ని పొందాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. కాబట్టి అలోవేరా జ్యూస్ తయారీ యూనిట్ ద్వారా లక్షల్లో ఆదాయం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోవేరా అంటే కలబంద, మన రాష్ట్రంలో ప్రతి ఇంట్లో ఈ మొక్క ఉంటుంది. అయితే ఈ మొక్క ద్వారా శరీరానికి అవసరమయ్యే విటమిన్లు, మినరల్స్ అందించవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు.అలాగే ఈ మొక్కకు యాంటీబయాటిక్, యాంటీ ఫంగల్ వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. కలబందకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ దృష్ట్యా అలోవేరా జ్యూస్ తయారీ వ్యాపారం చాలా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. కాబట్టి అలోవేరా జ్యూస్ వ్యాపారాన్ని పెట్టాలంటే ఎంత పెట్టుబడి కావాలి? వంటి విషయాలను ఓ సారి తెలుసుకుందాం. అలోవేరా జ్యూస్ వ్యాపారానికి ఎక్కువ పెట్టుబడి పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఖాదీ అండ్ విలేజ్ ఇండస్ట్రీస్ కమిషన్ (కేవీఐసీ) అలోవేరా జ్యూస్ బిజినెస్ ప్రాజెక్ట్ కాస్ట్ రూ.26.56 లక్షలుగా ఉంది. అయితే పెట్టుబడిదారుడు కేవలం రూ.2.66 లక్షలు మాత్రమే పెట్టుబడి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. మిగిలిన మొత్తాన్ని ఫైనాన్స్ చేయవచ్చు. మీకు రూ. 18.90 లక్షల టర్మ్ లోన్ లభిస్తుంది. వర్కింగ్ క్యాపిటల్ కోసం రూ. 5 లక్షలు ఫైనాన్స్ చేస్తారు. ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడానికి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్, ఉద్యోగ్ ఆధార్ నమోదు, ఉత్పత్తి బ్రాండ్ పేరు అవసరం అవుతుంది. అలోవేరా జ్యూస్ తయారీ వ్యాపారం నుంచి సంవత్సరానికి రూ. 13 లక్షల కంటే ఎక్కువ సంపాదించవచ్చు. మొదటి సంవత్సరంలో దాదాపు రూ.3.03 లక్షల లాభం ఉంటుంది. రెండో ఏడాది రూ.4.15 లక్షలు, మూడో ఏడాది రూ.7.76 లక్షలు లాభం ఉంటుంది. దీని తరువాత, ఈ లాభం వేగంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఐదో సంవత్సరంలో దాదాపు రూ.13.88 లక్షల లాభం ఉంటుంది.

ఎల్ఐసీ నుంచి కొత్త ప్లాన్.. భారీ ఆదాయం.. ప్రీమియం, నియమాలు ఏంటి?

దేశంలోనే అతిపెద్ద బీమా కంపెనీ సరికొత్త ప్లాన్‌తో ముందుకొచ్చింది. ఈ పథకం ద్వారా పెట్టుబడిదారులు స్టాక్ మార్కెట్ నుండి భారీ లాభాలను పొందుతారు. ఈ కొత్త ప్లాన్ పేరు లైఫ్ ఇన్సరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసీ) ఇండెక్స్ ప్లస్. ఈ పథకం పెట్టుబడిదారులు క్రమ పద్ధతిలో ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన వ్యక్తుల కోసం ఉద్దేశించబడింది. ఎల్ఐసీ ఈ ప్లాన్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది మొత్తం పాలసీ కాలవ్యవధికి పొదుపుతో జీవిత బీమా కవరేజీని అందిస్తుంది. ఎల్ఐసీ ఈ ప్రత్యేక ప్లాన్ గురించి తెలుసుకోండి. లాక్ ఇన్ పీరియడ్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఈ కొత్త పథకం లాక్ ఇన్ పీరియడ్ 5 సంవత్సరాలు. అప్పుడు పాలసీదారు కొన్ని నిబంధనలు, షరతులకు లోబడి యూనిట్లను పాక్షికంగా ఉపసంహరించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఎల్ఐసి సమాచారం ఇస్తూ వార్షిక ప్రీమియం శాతంగా లెక్కించబడిన హామీ అదనపు మొత్తాన్ని మిగిలిన పాలసీ సంవత్సరాల తర్వాత యూనిట్ ఫండ్‌కు జోడిస్తుంది. నియమం ఏమిటి? బీమా ప్లాన్ కోసం పాలసీదారుడి వయస్సు కనీసం 90 రోజులు ఉండాలి. అయితే పాలసీదారుని మొత్తాన్ని బట్టి వయస్సు 50 లేదా 60 సంవత్సరాల వరకు ఉండవచ్చు. 90 రోజులు, 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పాలసీదారుల కోసం, ప్రాథమిక బీమా మొత్తం వార్షిక ప్రీమియం కంటే 7 నుండి 10 రెట్లు వరకు నిర్ణయించబడుతుంది.బీమా పాలసీ ప్రీమియం పాలసీదారుడి వయస్సు ఆధారంగా నిర్ణయించబడుతుంది. ప్రీమియం ఎంత ఉంటుంది? వార్షిక ప్రీమియం ఆధారంగా బీమా పథకం గరిష్టంగా 25 సంవత్సరాలు, కనిష్టంగా 10 నుండి 15 సంవత్సరాలు ఉంటుంది. పాలసీ వ్యవధి ప్రీమియం చెల్లింపు వ్యవధితో సరిపోలడం చాలా ముఖ్యం. మీరు వార్షిక చెల్లింపు చేస్తే, మీరు 30 వేల రూపాయలు చెల్లించాలి. 6 నెలలకు ఒకసారి చెల్లించే వారు రూ.15,000 చెల్లించాలి. పాలసీదారు త్రైమాసిక స్థిర ప్రీమియం రూ. 7,500, నెలవారీ ప్రీమియం రూ. 2,500 ఉంది. మీరు ఈ 2 ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు ఈ స్కీమ్‌లో పాలసీదారులు ప్రీమియంను పెట్టుబడి పెట్టగల రెండు ఫండ్‌ల మధ్య ఎంపికను కలిగి ఉంటారు. అందించే రెండు ఎంపికలు ఫ్లెక్సీ గ్రోత్ ఫండ్, ఫ్లెక్సీ స్మార్ట్ గ్రోత్ ఫండ్. ఈ ఫండ్‌లు ప్రధానంగా ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 100 ఇండెక్స్ లేదా ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 50 ఇండెక్స్‌లో భాగమైన ఎంచుకున్న స్టాక్‌లలో పెట్టుబడి పెడతాయి. పాలసీ హోల్డర్లు మొదట్లో ఒక ఫండ్‌ని ఎంచుకుని, ఆ తర్వాత వారి అవసరానికి అనుగుణంగా మారవచ్చు.

సిబిల్ స్కోర్ తక్కువ ఉన్నా కారు రుణం ఇస్తారా? అసలైన నిబంధనలు తెలిస్తే షాక్

ఇటీవల కాలంలో పెరిగిన ఖర్చుల నేపథ్యంలో రుణం తీసుకోవడం పరిపాటిగా మారింది. ముఖ్యంగా వ్యక్తిగత, గృహ లేదా కారు రుణాలు తీసుకునే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. వివిధ రకాల రుణాల కోసం దరఖాస్తు చేసేటప్పుడు అధిక సిబిల్ స్కోర్‌ను నిర్వహించడం చాలా కీలకం. అధిక క్రెడిట్ స్కోర్ విశ్వసనీయత, బాధ్యతాయుతమైన క్రెడిట్ ప్రవర్తనను సూచిస్తుంది. ఇది అగ్ర బ్యాంకులు, నాన్-బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్షియల్ కార్పొరేషన్‌లు అందించే వాహన రుణాలను తక్కువ వడ్డీ రేట్లతో పొందే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. కారు లోన్ లేదా మరేదైనా ఇతర రకమైన రుణం కోసం అర్హత పొందాలంటే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా అధిక క్రెడిట్ స్కోర్‌ని కలిగి ఉండాలి. సిబిల్ స్కోర్ అనేది 300 నుంచి 900 వరకు స్కోర్ ఇచ్చే మీ క్రెడిట్ నివేదిక. మీ స్కోర్ 900కి దగ్గరగా ఉన్న కొద్దీ మీ క్రెడిట్ రేటింగ్ బాగుందని అర్థరం అందువల్ల రుణం కోసం దరఖాస్తు చేసినప్పుడు, మీ క్రెడిట్ చరిత్రను సమీక్షించి క్రెడిట్ నివేదికను రూపొందించడం ద్వారా మీ బ్యాంక్ మీ క్రెడిట్ యోగ్యతను అంచనా వేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో కారు లోన్ పొందాలంటే క్రెడిట్ స్కోర్ ఎంత శాతం ఉండాలో? ఓ సారి తెలుసుకుందాం. క్రెడిట్ స్కోర్ అంటే రుణగ్రహీతకు సంబంధించిన క్రెడిట్ చరిత్రతో పాటు రుణ చెల్లింపు చరిత్ర రికార్డుగా ఉంటుంది. క్రెడిట్ రిపోర్ట్ అనేది బ్యాంకులు, క్రెడిట్ కార్డ్ కంపెనీలు, కలెక్షన్ ఏజెన్సీలు, ప్రభుత్వ సంస్థలతో సహా వివిధ వనరుల నుంచి పొందిన రుణగ్రహీతకు సంబంధించిన క్రెడిట్ చరిత్రకు ఆధారంగా ఉంటుంది. అదనంగా రుణగ్రహీత క్రెడిట్ స్కోర్ వారి క్రెడిట్ యోగ్యతను నిర్ణయించడానికి క్రెడిట్ డేటాను అంచనా వేసే గణిత అల్గారిథమ్ ద్వారా రూపొందించబడుతుంది. క్రెడిట్ స్కోర్ అభివృద్ధి చెందడానికి సమయం పడుతుంది. ఆమోదయోగ్యమైన క్రెడిట్ స్కోర్‌ను సాధించడానికి తరచుగా 18 నుండి 36 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ క్రెడిట్ వినియోగం పడుతుంది. కారు లోన్ విషయానికి వస్తే కారు రుణానికి అవసరమైన కనీస సిబిల్ స్కోర్ రుణదాత యొక్క ప్రమాణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే ఆదాయం, ప్రస్తుత రుణం, ఉద్యోగ స్థిరత్వం. డౌన్ పేమెంట్ మొత్తం వంటి ఇతర పరిగణనలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా మంది రుణదాతలు కారు రుణం కోసం అర్హత పొందేందుకు కనీసం 700 సిబిల్ స్కోర్‌తో రుణగ్రహీతలను ఇష్టపడతారు. అధిక క్రెడిట్ స్కోర్ మీ కారు లోన్‌పై తగ్గిన వడ్డీ రేటును పొందేందుకు మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. రుణం జీవితకాలంలో మీ డబ్బును ఆదా చేస్తుంది. మీ క్రెడిట్ యోగ్యతను అంచనా వేయడానికి, వారు మీ ఆదాయం, ఉపాధి స్థిరత్వం, రుణం-ఆదాయ నిష్పత్తి, ఇతర ప్రమాణాలను పరిశీలిస్తే క్రెడిట్ స్కోర్‌ను ప్రామాణికంగా తీసుకోరు. మీ క్రెడిట్ స్కోరు 700 కంటే తక్కువగా ఉంటే మీరు ఇప్పటికీ కారు లోన్‌ను పొందగలుగుతారు. కానీ మీరు అధిక వడ్డీ రేట్లు చెల్లించాల్సి రావచ్చు లేదా కఠినమైన రుణ పరిమితులను అంగీకరించాలి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు కారు లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసే ముందు ఆన్-టైమ్ చెల్లింపులు చేయడం, ఇప్పటికే ఉన్న రుణాన్ని తగ్గించడంతో పాటు మంచి క్రెడిట్ వినియోగ నిష్పత్తిని ఉంచడం ద్వారా మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను మెరుగుపరచవచ్చు.

మీరు కొనుగోలు చేసిన మెడిసిన్ నకిలీవా? అది నిజమైనవా? ఇలా తెలుసుకోండి

ఇటీవలి కాలంలో మెడికల్ దుకాణాల నుంచి మందులు కొనుగోలు చేసే వారి సంఖ్య పెరిగింది. జలుబు, దగ్గు వస్తే వైద్యులను సంప్రదించకుండా నేరుగా మెడికల్ స్టోర్ నుంచి మందులు వాడుతున్నారు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు కొనుగోలు చేసే ఔషధం నకిలీదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నకిలీ మందులను ఎలా గుర్తించాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఘజియాబాద్ జిల్లా ఆసుపత్రిలోని ఫార్మా విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ జతీందర్ కుమార్ కొన్ని సూచనలు చేశారు. కోడ్‌ని తనిఖీ చేయండి: మీరు ఔషధాన్ని కొనుగోలు చేసినప్పుడు దాని కోడ్‌ని తనిఖీ చేయండి. రూ.100 కంటే ఎక్కువ ఖరీదు చేసే మందులకు కచ్చితంగా క్యూఆర్ కోడ్ ఉంటుంది. కోడ్ లేకుండా ఔషధం కొనుగోలు చేయవద్దు. కోడ్ లేని మందులు నకిలీవి కావచ్చు. ఔషధం పేరు: మీరు ఔషధాన్ని కొనుగోలు చేసినప్పుడు దాని పేరును ఇంటర్నెట్‌లో శోధించండి. మీరు ఇప్పుడు కొనుగోలు చేసిన ఔషధం ప్యాకేజింగ్, స్పెల్లింగ్‌లో ఏదైనా తప్పు ఉందా? దాన్ని తనిఖీ చేయండి. మీరు కొనుగోలు చేసే ఔషధం సీల్డ్ ప్యాక్‌లో వస్తుందా లేదా అని కూడా తనిఖీ చేయండి. సీల్ లేని మందులు కూడా నకిలీ కావచ్చు. ఔషధ నాణ్యత: మంచి మందులు, బ్రాండెడ్ మందులు ఎల్లప్పుడూ ఫ్యాక్టరీలో తయారు చేయబడినవిగా కనిపిస్తాయి. అలాగే వాటిపై సరైన బ్రాండ్ పేరు ఉంటుంది. అయితే మీ మాత్రలు పగుళ్లుగా ఉన్నాయా లేదా బబుల్ కోటింగ్ కలిగి ఉన్నాయో చూడండి.

డీఏ పెంపుతో బోలెడన్ని లాభాలు.. ఉద్యోగులకు ఆ విషయాలపై అవగాహన మస్ట్..!

డియర్‌నెస్ రిలీఫ్ (డీఆర్), డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ (డీఏ)ని 4 శాతం పెంచాలని ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్‌లకు మొత్తం డీఏ వారి మూల వేతనంలో 50 శాతానికి సమానంగా ఉంటుంది. డియర్‌నెస్ రిలీఫ్, డియర్‌నెస్ అలవెన్స్‌కు సంబంధించిన మొత్తం వార్షిక ప్రభావం రూ. 12,868.72 కోట్లుగా ఉంది. డీఏ పెంపు వల్ల 67.95 లక్షలు, రూ.49.18 లక్షల మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు లబ్ధి పొందనున్నారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల రవాణా, డిప్యూటేషన్, క్యాంటీన్ అలవెన్సులు 25% పెరుగుతాయని నిపుణుల అంచనా. అయితే డీఏ పెంపు పరిధిలోకి వచ్చే వారికి ఓ ఆరు విషయాలపై అవగాహన అవసరమని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో నిపుణులు వివరించే సూచనలను ఓ సారి తెలుసుకుందాం.ంంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ రేట్లు జనవరి 1, 2024 నాటికి వారి మూల వేతనంలో 46 శాతం నుంచి 50 శాతానికి పెరుగుతాయి. సవరించిన పే స్ట్రక్చర్‌లోని బేసిక్ పే అనేది 7వ సీపీసీకు సంబంధించిన ప్రభుత్వం ఆమోదించిన సిఫార్సులకు అనుగుణంగా పే మ్యాట్రిక్స్‌లో పేర్కొన్న స్థాయిలో డ్రా చేసిన వేతనాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది ప్రత్యేక చెల్లింపు వంటి అన్ని ఇతర రకాల చెల్లింపులను మినహాయిస్తుంది. డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ జీతంలో ప్రత్యేక భాగంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎఫ్ఆర్ 9(21) ప్రకారం చెల్లింపుగా పరిగణించరు. 50 పైసలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తాలకు డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ చెల్లింపు తదుపరి మొత్తం రూపాయికి పూర్తి చేస్తారు. అయితే 50 పైసల కంటే తక్కువ మొత్తాలు విస్మరిస్తారనే విషయాన్ని పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ బకాయిలు మార్చి 2024 జీతం పంపిణీ తేదీ కంటే ముందు చెల్లింరు. ఈ ఆదేశాలు రక్షణ సేవల అంచనాల నుంచి వేతనం పొందే సైనికేతర సిబ్బందికి కూడా వర్తిస్తాయి. ఏదైనా అనుబంధిత ఖర్చులు తప్పనిసరిగా డిఫెన్స్ సర్వీసెస్ ఎస్టిమేట్స్‌కు సంబంధించిన హెడ్‌కు కేటాయిస్తారు. రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ, రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ వరుసగా రైల్వే, సాయుధ దళాల ఉద్యోగుల కోసం వేర్వేరు ఆదేశాలను ప్రచురిస్తాయి. డీఏ, డీఆర్ వినియోగదారుల ధరల సూచికను ఉపయోగించి సంవత్సరానికి రెండుసార్లు సవరిస్తారు. ప్రారంభ నవీకరణ, జనవరి 1 నుంచి అమలులోకి వస్తుంది. సాధారణంగా హోలీ పండుగకు కొంతకాలం ముందు వెల్లడి చేస్తారు. ఇదిలా ఉండగా జూలై 1 నుంచి అమలులోకి వచ్చే రెండవ అప్‌డేట్ సాధారణంగా దుర్గా పూజ వేడుకకు ముందే నిర్ణయిస్తారు. డీఏ అనేది ఆల్-ఇండియా కన్స్యూమర్ ప్రైస్ ఇండెక్స్‌ను ఉపయోగించి నిర్ణయిస్తారు. ఇది కాలక్రమేణా సాధారణ వస్తువుల ఖర్చులు ఎలా హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతాయో సూచిస్తుంది.

రైళ్లలో ప్రయాణించేటప్పుడు మహిళలకు ఎలాంటి హక్కులు ఉంటాయో తెలుసా?

మీరు భారతీయ రైల్వేలలో ప్రయాణించినప్పుడల్లా మీ హక్కులు, రైల్వే నియమాల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణ ప్రయాణీకుల కోసం రైల్వే అనేక నిబంధనలను రూపొందించింది. దీంతో ప్రజల రాకపోకలు సులభతరంగా మారాయి. అదేవిధంగా రైల్వే కూడా మహిళల కోసం అనేక నియమాలను రూపొందించింది. ఇందులో మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణించి టిక్కెట్టు పొందలేకపోతే వారికి ఎలాంటి హక్కులు లభిస్తాయి? వారి కోసం ఎన్నో నిబంధనలు రూపొందించారు. ఇలాంటి హక్కులు సామాన్యులకు అస్సలు తెలియవు. అందువల్ల ఈ నియమాల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రైల్వేలో మహిళా కోటాలో 45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. దీనితో పాటు 3 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న పిల్లలు కూడా ఈ మహిళలతో ప్రయాణించవచ్చు. ఆమె మహిళల కోటాలో మాత్రమే ఉంటారు. ఇంతకుముందు స్లీపర్ క్లాస్‌లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ సదుపాయం ఇప్పుడు ఏసీలో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. రైలులో ప్రయాణించేటప్పుడు మహిళలు ఈ హక్కులు ట్రైన్‌లో రిజర్వేషన్లు లేకుంటే లేదా టిక్కెట్ లేకుండా ప్రయాణిస్తే టీటీఈ మహిళలను రైలు నుంచి దించలేరు. భారతీయ రైల్వే చట్టం ప్రకారం, మహిళ తన రైలు ప్రయాణాన్ని కొన్ని షరతులతో కొనసాగించడానికి అనుమతించబడింది. ఇది కాకుండా, రైలులో ఒక మహిళ ఒంటరిగా ప్రయాణిస్తుంటే, ఆమె టీటీఈతో మాట్లాడి తన సీటును మార్చవచ్చు. రైళ్లలో ఒంటరిగా ప్రయాణించే మహిళలకు హక్కులు ఉన్నాయి. అయితే ఒక మహిళా ప్రయాణికురాలు రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే టిక్కెట్టు లేకుంటే, అటువంటి పరిస్థితిలో ఆమెను రైలు బోగీ నుండి బయటకు దించలేరు. %ుజు% తదుపరి స్టేషన్‌లో టికెట్ పొందమని మహిళకు విజ్ఞప్తి చేయవచ్చు. స్త్రీ వద్ద డబ్బు లేకపోతే ఆమెపై ఎలాంటి ఒత్తిడి చేయడానికి వీలు లేదు. ఈ చట్టం 1989లో రూపొందించబడింది. రాష్ట్రపతి నుంచి పోలీస్ మెడల్, ఇండియన్ పోలీస్ అవార్డు పొందిన మహిళలకు ఛార్జీలలో 50 శాతం రాయితీ ఇస్తారు. ఇది కాకుండా యుద్ధంలో వీరమరణం పొందిన సైనికుల భార్యలకు కూడా ఛార్జీలలో రాయితీ లభిస్తుంది. 182 హెల్ప్‌లైన్‌ను ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ఇందులో మహిళలు భద్రతకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు చేయవచ్చు.

ఖర్చుల అదుపు ఆ వయస్సులో చాలా కీలకం.. డబ్బు నిర్వహణలో కీలక సూచనలు

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో డబ్బు అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన వనరుల్లో ఒకటిగా ఉంది. అయితే యుక్తవయస్కులకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత చాలా అరుదుగా బోధిస్తారు. అందువల్ల చాలా మంది వ్యక్తులు డబ్బు నిర్వహణ గురించి చాలా తక్కువ ఆలోచనతో పెరుగుతారు. పెట్టుబడులు, పొదుపులు, బడ్జెట్ వంటి అంశాలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు నిమగ్నమైపోతారు. యుక్తవయసులో మనం నేర్చుకునే విషయాలు జీవితాంతం మనతోనే ఉంటాయి. అందువల్ల యుక్తవయస్కులకు మంచి డబ్బు అలవాట్లను నేర్పించాలని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. పిల్లల మాదిరిగా కాకుండా యువకులు ప్రాథమిక డబ్బు విషయాలను గ్రహించడానికి, డబ్బుకు ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకునే మానసిక స్థితితో ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్థిక భద్రతకు టీనేజర్స్ నిపుణులు ఇచ్చే సూచనలు సలహాలను ఓ సారి తెలుసుకుందాం. పాకెట్ మనీ నెలవారీ లేదా వారానికోసారి పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం వల్ల యువకులు తమ డబ్బును నిర్వహించేలా ప్రేరేపిస్తారు. మీ పిల్లలు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు డబ్బు పొందడానికి అనుమతించే బదులు, ఒక సెట్ అలవెన్స్ ఇవ్వడం వల్ల వారి డబ్బును ట్రాక్ చేయడం టీనేజర్లకు నేర్పుతుంది. వారు పొందాలనుకునే దాని కోసం డబ్బును ఆదా చేయడంతో న్యాయపరంగా ఖర్చు చేయడం వంటి నిర్ణయాలు తీసుకునేలా ఇది వారిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఆర్థిక విద్య టీనేజర్లకు పొదుపు ఖాతా అంటే ఏంటి? ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ అంటే ఏంటి? మ్యూచువల్ ఫండ్స్, డెట్ ఎలా పనిచేస్తుంది? లాంటి ప్రాథమిక అంశాలను నేర్పాలి. వీలైతే మీరు వారి కోసం బ్యాంక్ ఖాతాను కూడా తెరవవచ్చు. తద్వారా వారు బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ గురించి తెలుసుకుంటారు. ఈ విధంగా వారు 'లాభ-నష్టాల' లెక్కలతో పాటు ఆర్థిక నిర్వహణను నేర్చుకుంటారు. పొదుపు ప్రోత్సాహం టీనేజ్‌లో అవసరాలకు అనుగుణంగా ఖర్చు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వచ్చిన సంపాదనలో కచ్చితంగా పొదుపు చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి. టీనేజర్లకు చిన్న పొదుపు లక్ష్యాలను కూడా సెట్ చేయడం ద్వారా లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారిని ప్రోత్సహించడానికి రివార్డ్ సిస్టమ్‌ను పరిచయం చేయవచ్చు. ఖర్చులను ట్రాక్ చేయడం ఒకరి ఖర్చులను ట్రాక్ చేయడం వ్యక్తికి వారి ఖర్చు అలవాట్లలో ఒక నమూనాను చూడటానికి సహాయపడుతుంది. వారు ఎలా ఖర్చు చేస్తున్నారో? తెలుసుకోవడం ద్వారా టీనేజ్ వారి ఆర్థిక నిర్ణయాధికారాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా డబ్బు-ట్రాకింగ్ యాప్‌లను ట్రాక్ చేయవచ్చు. గృహ బడ్జెటింగ్ ఇంటి ఖర్చుల్లో టీనేజర్లను పాల్గొనేలా చేయడం వారికి ఖర్చులపై అవగాహన కల్పించవచ్చు. విద్యుత్, నీరు, బీమా,ఇతర యుటిలిటీ బిల్లుల గురించి తెలియజేయడం వల్ల ఖర్చులపై అవగాహన వస్తుంది. ముఖ్యంగా గృహ అవసరాలకు అనువైన వస్తువుల కొనుగోలు చేసే సమయంలో వారిని మన వెంట తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆర్థిక నిర్వహణపై ఆలోచన ఉంటుంది.

వన్ ప్లస్ నార్డ్ సీఈ4 ఆవిష్కరణకు ముహూర్తం ఖరారు.. ఎప్పుడంటే..?

చైనా టెక్నాలజీ సంస్థ వన్ ప్లస్ తన వన్ ప్లస్ నార్డ్ సీఈ4 ఫోన్‌ను ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీన భారత్ మార్కెట్లో ఆవిష్కరించనున్నది. క్వాల్‌కామ్ స్నాప్ డ్రాగన్ 7 జెన్ 3 ప్రాసెసర్ తో పని చేస్తుంది. వన్ ప్లస్ నార్డ్ సీఈ4 ఫోన్ ధర రూ.25 వేలు ఉండొచ్చునని భావిస్తున్నారు. వన్ ప్లస్ నార్డ్ సీఈ4 ఫోన్ 120 హెర్ట్జ్ రీఫ్రెష్ రేటుతో (1440ఐ3168 పిక్సెల్స్ రిజొల్యూషన్) 6.7 అంగుళాల అమోలెడ్ డిస్ ప్లే కలిగి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. రేర్ ద్యుయల్ కెమెరా సెటప్ ఉండవచ్చునని తెలుస్తున్నది. 50-మెగా పిక్సెల్ ప్రైమరీ కెమెరా, 8-మెగా పిక్సెల్ అల్ట్రావైడ్ కెమెరా, సెల్ఫీలూ వీడియో కాల్స్ కోసం 16 మెగా పిక్సెల్ సెన్సర్ కెమెరా ఉంటుంది. బ్లాక్, గ్రీన్ కలర్ ఆప్షన్లలో ఫోన్ లభిస్తుంది. ఆండ్రాయిడ్ 13 బేస్డ్ ఆక్సిజన్ ఓఎస్ ఔటాఫ్ బాక్స్ వర్షన్ పై పని చేస్తుందీ వన్ ప్లస్ నార్డ్ సీఈ4 ఫోన్. 8జీబీ ర్యామ్ తో వస్తున్న ఈ ఫోన్ లో అదనంగా మరో 8 జీబీ ర్యామ్ వర్చువల్‌గా పెంచుకోవచ్చు. ఇన్ బిల్ట్ స్టోరేజీ 256 జీబీగా ఉంటుంది.. మైక్రో ఎస్డీ కార్డు సాయంతో ఒక టిగా బైట్ వరకూ పెంచుకోవచ్చు. 80వాట్ల ఫాస్ట్ చార్జింగ్ మద్దతుతో 5000 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీతో వస్తుంది. 5జీ, 4జీ, 3జీ, 2జీ, వై-ఫై, బ్లూటూత్ 5.2, జీపీఎస్, ఎఫ్ఎం రేడియో, యూఎస్బీ టైప్ సీ పోర్ట్ కనెక్టివిటీ కలిగి ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చా.? నిపుణులు ఏమంటున్నారు

కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మంచిదని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇందులోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా సమ్మర్‌లో కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు రుచి విషయంలో తియ్యగా ఉంటాయి. దీంతో డయాబెటిస్ రోగులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగ కూడదనే భావనలో ఉంటారు. ఇంతకీ డయాబెటిస్ రోగులు కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే ఎమైనా ప్రమాదం ఉంటుందా.? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో

ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా తినే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి ట్యాక్సిన్లు తొలగిపోతాయి. అయితే కొబ్బరి నీళ్లు తియ్యగా ఉంటాయి కాబట్టి డయాబెటిస్ పేషెంట్లకు మంచిది కాదనే అభిప్రాయంలో నిజం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీటిని ఎలాంటి సందేహం లేకుండా తాగొచ్చని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరిని తాగడం వల్ల శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా చూస్తుంది. ఇక కొబ్బరి బోండ లోపల ఉండే కొబ్బరిని కూడా తినొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో మెటబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే, క్రీమ్ తినడం వల్ల శరీర కొవ్వు తగ్గుతుంది, అందువల్ల క్రీమ్‌ను రెగ్యులర్ డైట్‌లో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది, ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చామదుంపలో ఉండే ఈ గుణం గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది..! డయబెటీస్‌కు బెస్ట్ ఫుడ్..!!

విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి 6, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న చామదుంపలు చాలా ఇళ్లలో ఇష్టంగా తింటారు. దాని రుచిని ఇష్టపడని వారు కూడా ఉన్నారు. మీరు కూడా అలాంటి వారిలో ఒకరైతే, ఈ రోజు మేము దాని ప్రయోజనాలను మీకు తెలియజేస్తాము. ఇది తెలిసిన తర్వాత మీరు తప్పక మీ ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకుంటారు. వేసవిలో బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, అనేక శరీర సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో చామగడ్డను తినడం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. చామగడ్డలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీని వినియోగం శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎక్కువ ఫైబర్ తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మొత్తంమీద, దీనిని తినడం వల్ల మీ మొత్తం గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. బరువు తగ్గడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి చామదుంపలు తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో దీనిని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీకు ఎక్కువసేపు ఆకలి అనిపించదు. అదనపు కేలరీలను తీసుకోకుండా మిమ్మల్ని మీరు ఆపుకోగలుగుతారు. దీని ప్రభావం బరువులో కనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా చామగడ్డను మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. కళ్లకు మేలు చేస్తుంది.. బీటా-కెరోటిన్, క్రిప్టోక్సాంటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున చామగడ్డ తీసుకోవడం వల్ల మీ కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రెటీనా దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చిన్న వయస్సులోనే కంటి సంబంధిత సమస్యలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టడం ప్రారంభించినట్లయితే, ఆహారంలో చామగడ్డను తరచుగా చేర్చుకోవడం మంచిది. కండరాలు, ఎముకలకు మేలు చేస్తుంది. చామదుంప రెగ్యులర్ వినియోగం కండరాలు, ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది . ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి అనేక పోషకాలుఈ కూరగాయలలో ఉన్నాయి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంతో పాటు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.. చాలా మంది ప్రజలు వేసవిలో తక్కువ రోగనిరోధక శక్తితో పోరాడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో చామదుంపను రెగ్యూలర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీజన్‌తో పాటు పెరిగే ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో శరీరానికి సహాయపడుతుంది. దీని వినియోగం విటమిన్ సి లోపాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది.

అలర్ట్.. డయాబెటిస్‌ను కంట్రోల్ చేసే ఏడు సూత్రాలు.. ఇలా చేస్తే 400 ఉన్న షుగర్ 100కు రావడం ఖాయం..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. హార్మోన్ల కారణంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు మీ శరీరంలో వేళ్లూనుకునే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు, థైరాయిడ్ హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు హైపో లేదా హైపర్ థైరాయిడిజానికి దారితీస్తాయి. అదేవిధంగా, ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి కాకపోయినా లేదా సరిగ్గా పని చేయకపోయినా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణంగా ఉండవు. చాలా సందర్భాలలో, చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మధుమేహం, ప్రీ-డయాబెటిస్, టైప్-2 మధుమేహం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మధుమేహంతో పాటు, ఇన్సులిన్ నిరోధకత కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, థైరాయిడ్ పనితీరు, రక్తపోటును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆహారం ద్వారా ఇన్సులిన్ హార్మోన్ స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.. అలాంటి ఆహార పదార్థాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. ఏడు సూత్రాలతో డయాబెటిస్‌కు చెక్.. మెంతులు దనియాల నీరు: మెంతులు, దనియాల నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ హార్మోన్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. 1/2 టీస్పూన్ మెంతి గింజలు, 1 టీస్పూన్ దనియాలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మరిగించి తాగండి.. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. గుండెల్లో మంటగా ఉన్నా.. అజీర్ణంతో బాధపడుతున్నా ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఉసిరి అలోవెరా జ్యూస్: ఉసిరి, కలబంద రెండూ ఇన్సులిన్ నిరోధక సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పానీయంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి, పనితీరును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పానీయం రక్తంలోని అదనపు గ్లూకోజ్‌ను గ్రహిస్తుంది. సరైన పద్ధతిలో ఆహారాన్ని తినండి: ఆహారంలో సరైన మొత్తంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండాలి. రోజు ప్రారంభంలో ఫైబర్ తీసుకోండి. ఆ తర్వాత ప్రోటీన్.. చివరకు పిండి పదార్థాలు లాంటివి తీసుకోవాలి.. అయితే. మితంగా తినడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు.. ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం: శరీరంలో ప్రొటీన్ల లోపాన్ని తీర్చడానికి గుడ్లు, చికెన్, బాదం, కాజు, పప్పులు వంటివి తినండి.. ఇటువంటి ఆహారాలు ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ప్రభావాన్ని పెంచుతాయి. రోజులో ఏదైనా భోజనంలో ప్రొటీన్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అప్పుడే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్ మెయింటెయిన్ అవుతుంది. దాల్చిన చెక్క నీరు:దాల్చిన చెక్కఇన్సులిన్ నిరోధకత..రక్తంలోచక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో గ్రేట్ గా పనిచేస్తుంది.ఈ మసాలాలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. దాల్చిన చెక్క పొడిని వేడి నీటిలో మరిగించి తాగాలి..రోజులో ఏదో ఒకపూట ఈ డ్రింక్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి: ఇన్సులిన్ హార్మోన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి..వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. రోజంతా 3-4 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి..దీనివల్ల హైడ్రేట్‌గా కూడా ఉంటాం..రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవండి: రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత పడుకోకండి. రాత్రి భోజనం తర్వాత కనీసం 15 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు నడవండి. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది.. వ్యాధి ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి.

తులసి నీళ్లు రోజూ తాగితే అమృతం తాగినట్లే..! అందం, ఆరోగ్యంతో పాటు బోలెడు ప్రయోజనాలు!

యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు నిండివున్న తులసి రోగనిరోధక వ్యవస్థను పునరుద్ధరించడానికి, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ వేడి సీజన్‌లో తులసి నీటిని తాగడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఖాళీ కడుపుతో తులసి నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కడుపునొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి అసౌకర్యాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ పానీయం శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణ ప్రక్రియను ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో, తులసి నీరు దగ్గు, జలుబు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యాన్ని సమర్థవంతంగా బలోపేతం చేస్తుంది. తులసి ఆకులు సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్. ఉదయాన్నే పరగడుపున తులసి నీటిని తాగడం వల్ల డిటాక్సిఫికేషన్ జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తులసి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్, క్రిములు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు చర్మ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. తులసి నీరు కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని కలిగించే ఒత్తిడి హార్మోన్ అని కూడా పిలుస్తారు. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల

కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అలాగే మీరు ఒత్తిడి లేకుండా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.

తెల్లగా ఉన్నాయ్ ఇవేం చేస్తాయిలే అనుకునేరు.. ఆ సమస్యలకు దివ్యౌషధం..

ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదంటారు.. ఎందుకంటే.. ఉల్లిపాయల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే, ఉల్లిపాయను ఆరోగ్యానికి నిధిగా భావిస్తారు.. వాస్తవానికి ఉల్లిపాయలు లేకుండా ఏ కూరగాయల రుచి కూడా బాగుండదు.. సాధ్యమైనంత మేరకు ఉల్లి లేకుండా కూరనే వండరు..

అందుకే.. ఏదిఏమైనప్పటికీ.. ఇంట్లో ఉల్లి ఉండాల్సిందే.. ఇంకా ఉల్లిపాయను సలాడ్‌లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తవానికి అందరి ఇళ్లల్లో ఎర్ర ఉల్లిపాయను ఉపయోగిస్తుంటారు.. ఎర్ర ఉల్లిపాయల వలే తెల్ల ఉల్లిపాయల్లో కూడా ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. తెల్ల ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. తెల్ల ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది : తెల్ల ఉల్లిపాయ అనేక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఈ ఉల్లిపాయను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బలపరుస్తుంది. ఇది కాకుండా, ఉల్లిపాయలో ప్రీబయోటిక్ ఉంటుంది. ఇది పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలు దూరం: తెల్ల ఉల్లిపాయ మీ జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తుంది. మీకు చుండ్రు సమస్య ఉంటే తెల్ల ఉల్లిపాయ రసాన్ని వినియోగించాలి. రసాన్ని తలపై అప్లై చేసి కొంత సేపటి తర్వాత తలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇంకా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు ప్రతిరోజూ తెల్ల ఉల్లిపాయలను తింటే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది: తెల్ల ఉల్లిపాయలో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరం నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. మీకు కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా ఉంటే, మీరు ప్రతిరోజూ తెల్ల ఉల్లిపాయలను తినడం ప్రారంభించాలి. ఇది మీ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: తెల్ల ఉల్లిపాయను తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీలు ఉన్నాయి.. ఇది మీ రక్తపోటును పెరగకుండా చేస్తుంది.. ఇంకా రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది. అందువల్ల, మీకు గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే, మీరు తెల్ల ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం మంచిదని పేర్కొంటున్నారు.

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

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగినప్పుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయదు. దీంతో రకరకాల సమస్యలు మొదలవుతాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలుగా మారి వేళ్ల కీళ్లలో ఇరుక్కుపోయి

తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీని వల్ల అనేక ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శరీరం నుంచి యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించడానికి కొన్ని ఆహార అలవాట్లు మార్చుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి తేలికగా బయటపడొచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించగల 5 ప్రభావవంతమైన హెూమ్ రెమెడీస్ ఇవే.. ఉసిరికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేటరీని నివారించడమే కాకుండా, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతి రోజూ కనీసం ఒక ఉసిరికాయను తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఎండిన కొత్తిమీర ఆకులు శరీరం నుంచి యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో యూరిక్ యాసిడ్ ను మూత్రంతో తొలగించే గుణాలు ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరిగిన వ్యక్తులు కొత్తిమీర టీ లేదా కొత్తిమీర నీటిని తీసుకుంటే మంచిది. యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలను తొలగించడంలో వేప ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేపలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. అలాగే యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను నయం చేస్తుంది. వేప శరీరం మొత్తం నిర్విషీకరణలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో చేపలు తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీని కారణంగా టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా యూరిక్ యాసిడ్ శరీరం నుంచి సులభంగా బయటికి పోతుంది. ఆయుర్వేదంలో కరక్కాయ (మైరోబాలన్)కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇందులో నిర్విషీకరణ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్, యూరిక్ యాసిడ్‌లను సులువుగా బయటకు పంపుతుంది. మైరోబాలన్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిది. దీని సహాయంతో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య నుంచి తేలికగా బయటపడొచ్చు. అలాగే గట్ సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి.

అమ్మకానికి జాతీయ రహదారులు..

మహారాష్ట్ర, ఏపీలోని ఆస్తుల నగదీకరణ

● ఎన్‌హెచ్‌ఐటీ రూ.6,221 కోట్ల ఆఫర్‌కు ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ సై

న్యూఢిల్లీ: జాతీయ రహదారి ఆస్తుల నగదీకరణకు నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ) మరోసారి సిద్ధమైంది. మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఏపీ)లలో 310.35 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న రెండు హైవే సెక్షన్ల కోసం నేషనల్ హైవేస్ ఇన్‌ఫ్రా ట్రస్ట్ (ఎన్‌హెచ్‌ఐటీ) రూ.6,220.90 కోట్లను ఆఫర్ చేసింది. దీనికి ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ అంగీకరించినట్టు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా విడుదల చేసిన ఓ అధికారిక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. ఇప్పటికే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) జాతీయ రహదారుల ఆస్తుల నగదీకరణ ద్వారా దాదాపు రూ.28,077 కోట్లను ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ సమీకరించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా, తాజా డీల్‌లో మహారాష్ట్రలోని జాతీయ రహదారి 53పై 255.97 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న అమరావతి-చిఖిలీ-టార్సోడ్ సెక్షన్, ఏపీలోని జాతీయ రహదారి 16పై 54.38 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న గుండుగొలను-చిన్న అవుతపల్లి సెక్షన్‌లు సేల్ అవుతున్నాయి. ఇదిలావుంటే ఎన్‌హెచ్‌ఐటీ అనేది ఓ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ట్రస్ట్ (ఇన్విట్). దీన్ని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ స్పాన్సర్ చేస్తున్నది. ఎన్‌హెచ్‌ఐటీ ద్వారా జరిగిన మొత్తం ఆస్తుల నగదీకరణ విలువ రూ.49,858 కోట్లుగా ఉన్నది. ఎన్‌హెచ్‌ఐటీ యూనిట్లు దేశీయ ప్రధాన స్టాక్ మార్కెట్లైన బీఎస్‌ఈ, ఎన్‌ఎస్‌ఈలలో నమోదైయ్యాయి. ఇదిలావుంటే పర్యావరణ ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు దేశంలోని జాతీయ

రహదారుల పొడవున బీ కారిడార్లను ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ అభివృద్ధి చేయనున్నది. తేనెటీగలు, ఇతర పరాగ సంపర్కాల సాయంతో ఏడాదంతా జాతీయ రహదారుల వెంబడి పచ్చదనం, పూలమొక్కలతో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉండేలా చర్యలు చేపట్టనున్నామని మంగళవారం ఓ అధికారిక ప్రకటనలో కేంద్రం వెల్లడించింది.

మెరిసిన బ్యాంకింగ్ షేర్లు.. సెన్సెక్స్ 650, నిఫ్టీ 212 పాయింట్లు వృద్ధి

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్‌ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్, నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎన్‌ఎస్‌ఈ) సూచీ నిఫ్టీ రెండూ 0.8 శాతం మేర పుంజుకున్నాయి. విద్యుత్తు, బ్యాంకింగ్, ఇతర ఆర్థిక రంగ షేర్లకు మదుపరుల కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడం కలిసొచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 650.39 పాయింట్లు లేదా 0.79 శాతం ఎగిసి 83,277.15 వద్ద స్థిరపడింది. ఫలితంగా బీఎస్‌ఈ నమోదిత సంస్థల మార్కెట్ విలువ ఈ ఒక్కరోజే రూ.3,11,982.13 కోట్లు పెరిగి రూ.4,68,58,625.33 కోట్లకు చేరింది. ఇక నిఫ్టీ 211.65 పాయింట్లు లేదా

0.83 శాతం ఎగబాకి 25,682.75 వద్ద నిలిచింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య చర్చలు మదుపరుల సెంటిమెంట్‌ను బలపర్చాయని ట్రేడర్లు చెప్తున్నారు. ముడి చమురు ధరల్లో స్థిరత్వం కూడా మార్కెట్ల లాభాలకు దోహదం చేసిందంటున్నారు. కాగా, సెన్సెక్స్ షేర్లలో పవర్‌గ్రిడ్ విలువ గరిష్ఠంగా 4.45 శాతం పెరిగింది. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఎన్టీపీసీ, ఐటీసీ, ఏషియన్ పెయింట్స్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, కొటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్బీఐ షేర్లు లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా పవర్, యుటిలిటీస్, బ్యాంకింగ్, రియల్టీ షేర్లు ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకున్నాయి. బీఎస్‌ఈ మిడ్‌క్యాప్ 0.95 శాతం పెరుగగా, స్మాల్‌క్యాప్ 0.16 శాతం పడిపోయింది.

ఐపీవోకి గౌడియం ఐవీఎఫ్

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లోకి మరో సంస్థ అడుగుపెట్టబోతున్నది. ఫెర్టిలిటీ సేవల సంస్థ గౌడియం ఐవీఎఫ్ అండ్ మహిళా హెల్త్ లిమిటెడ్..ఐపీవో ప్రతిపాదనకు మార్కెట్ నియంత్రణ మండలి సెబీ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. షేరు ధరల శ్రేణిని రూ.75-79 గా నిర్ణయించింది. ఈ నెల 20న ప్రారంభంకానున్న వాటాల విక్రయం ఈ నెల 24న ముగియనున్నది. రెండు శాతానికి సమానమైన షేర్లను బహిరంగా మార్కెట్లో విక్రయించడం ద్వారా సంస్థకు రూ.165 కోట్ల నిధులు సమకూరనున్నాయి. ఫెర్టిలిటీ విభాగం నుంచి వస్తున్న తొలి ఐపీవో సంస్థ ఇదే కావడం విశేషం.

భెల్‌కు 1,500 కోట్ల ఆర్డర్

న్యూఢిల్లీ: విద్యుత్ పరికరాల తయారీ సంస్థ భెల్ మరో భారీ ప్రాజెక్టును చేజిక్కించుకున్నది. స్టీల్ ఆథార్టీ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్(సెయిల్) నుంచి రూ.1,200-1,500 కోట్ల విలువైన విద్యుత్ ప్లాంట్ ప్రాజెక్టు లభించినట్టు సంస్థ బీఎస్‌ఈకి సమాచారం అందించింది. ఇందుకు సంబంధించి ఇరు సంస్థల మధ్య నేడు అధికారిక ఒప్పందం జరిగింది. బర్నపూర్‌లో సెయిల్ సంయుక్తంగా 4.08 మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన స్టీల్ ప్లాంట్‌లోనే ఈ విద్యుత్ ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేయబోతున్నది. ఈ ప్రాజెక్టు వచ్చే 39 నెలల్లో అందుబాటులోకి రానున్నది.

3 నెలల గరిష్ఠానికి వాణిజ్య లోటు.. జనవరిలో 34.68 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదు

న్యూఢిల్లీ: దేశ ఎగుమతులు, దిగుమతుల మధ్య అంతరం అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్నది. జనవరిలో 3 నెలల గరిష్ఠాన్ని తాకుతూ వాణిజ్య లోటు 34.68 బిలియన్

డాలర్లుగా నమోదైంది. ఈసారి ఎగుమతులు స్వల్పంగా 0.61 శాతం పెరిగి 36.56 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంటే.. దిగుమతులు మాత్రం 19.2 శాతం ఎగిసి 71.24 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. ఇది వాణిజ్య లోటును ఎగదోసింది. ఇక అధిక ధరల నేపథ్యంలో దిగుమతుల్లో బంగారం, వెండి వాటా గణనీయంగా పెరిగి వరుసగా 12 బిలియన్ డాలర్లు, 2 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. ముడి చమురు దిగుమతులు 0.24 శాతం తగ్గి 13.4 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. అమెరికాకు తగ్గుముఖం అమెరికాకు భారతీయ ఎగుమతులు గత నెలలో 21.77 శాతం క్షీణించాయి. 6.6 బిలియన్ డాలర్లకే పరిమితమయ్యాయి. అగ్రరాజ్యం విధించిన అధిక సుంకాల ప్రభావం కనిపించింది. సెప్టెంబర్, అక్టోబర్, డిసెంబర్ నెలల్లోనూ పతనం చూసిన విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుంటే అమెరికా నుంచి భారత్‌కు జరిగిన దిగుమతులు 23.71 శాతం పెరిగి 4.5 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి.

మార్కెట్లోకి మారుతి ఈ-విటారా..

ప్రారంభ ధర రూ 10.99 లక్షలు

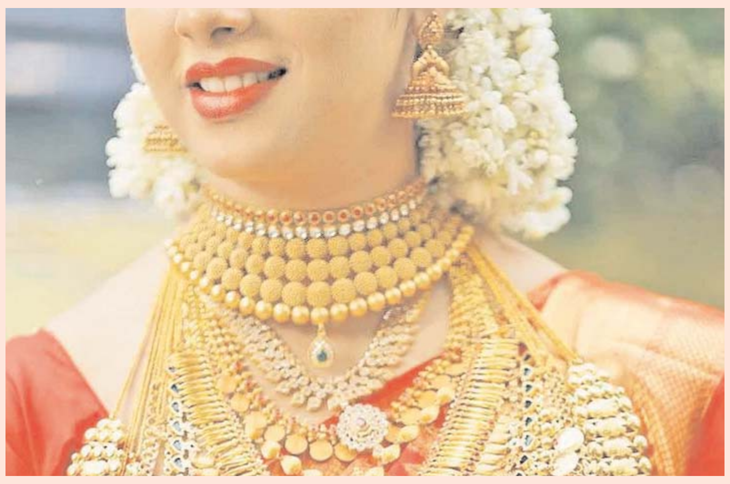
న్యూఢిల్లీ: కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి సుజుకీ..ఎలక్ట్రిక్ వాహన సెగ్మెంట్‌లోకి ఎట్టకేలకు ప్రవేశించింది. కిందటేడాది చివర్లో ప్రదర్శించిన తన తొలి ఎలక్ట్రిక్ మాడల్ ఈ-విటారాను దేశీయ మార్కెట్‌కు పరిచయం చేసింది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.10.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. బాస్(బ్యాటరీ-యాస్-సర్వీసెస్) ఆప్షన్‌తో కొనుగోలు చేయవచ్చును. ఇందుకోసం కొనుగోలుదారుడు అదనంగా కిలోమీటర్‌కు రూ.3.99 చొప్పున చెల్లించాల్సివుంటుంది. 61 కిలోవాట్ల బ్యాటరీ కలిగిన ఈ మాడల్ సింగిల్ చార్జింగ్‌తో 543 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించనుండగా, 49 కిలోవాట్ల బ్యాటరీతో తయారైన మాడల్ 440 కిలోమీటర్ల మైలేజీ ఇవ్వనున్నది. ఆన్‌లైన్‌తోపాటు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న డీలర్ల వద్ద రూ.21 వేలు చెల్లించి ముందస్తుగా ఈ కారును బుకింగ్ చేసుకోవచ్చునని తెలిపింది. ఇందుకోసం సంస్థ 1,100 నగరాల్లో 2 వేల చార్జింగ్ పాయింట్లను ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసింది. 2030 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా లక్ష చార్జింగ్ స్టేషన్లను నెలకొల్పాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. మారుతి చరిత్రలో ఇదొక కీలక మైలురాయి వంటిదని, ఎలక్ట్రిక్ రంగంలో తొలి అడుగుపడిందని, భవిష్యత్తులో ఈ సెగ్మెంట్ మరింత బలోపేతం అయ్యే అవకాశాలున్నాయని మారుతి సుజుకీ ఇండియా సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పార్థో బెనర్జీ తెలిపారు. గడిచిన రెండేండ్లలో ఈవీ మార్కెట్ 4-5 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటుందన్నారు. ఈ కారును ఇప్పటికే విదేశాల్లో సుజుకీ మోటర్ కార్పొరేషన్‌తో కలిసి విక్రయిస్తున్నది.

ఆర్‌సీబీ మహిళా టీమ్‌కు చేతక్ స్కూటర్లు

పుణె: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ బజాజ్ ఆటో లిమిటెడ్... మహిళా టీ-20 లీగ్‌లో గెలుపొందిన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మహిళా టీం ప్రతి ఒక్క సభ్యురాలుకు నూతన చేతక్ సీ25ని బహుమతిగా అందచేస్తున్నట్టు సంస్థ ప్రకటించింది. ఇప్పటికే ఆర్‌సీబీ మహిళా టీమ్‌కు భాగస్వామిగా వ్యవహరిస్తున్న చేతక్..తాజాగా ఐపీఎల్ మహిళా టీమ్ విజేతలకు ఉచితంగా స్కూటర్‌ను ఇస్తున్నట్టు కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ సుమీత్ నారంగ్ తెలిపారు.

దిగొస్తున్న పుత్తడి.. 2 శాతం వరకు తగ్గిన తులం ధర

రూ.5 వేలు దిగొచ్చిన కిలో వెండి



న్యూఢిల్లీ: బంగారం, వెండి ధరలు కొండదిగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ లేమి కారణంగా దేశీయంగా ధరలు 2 శాతం వరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా తగ్గాయి. కిలో వెండి రూ.2.45 లక్షలకు దిగిరాగా, బంగారం రూ.1.57 లక్షలకు దిగొచ్చింది. ఆల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించిన సమాచారం ఆధారంగా వెండి రూ.5 వేలు లేదా 2 శాతం తగ్గి రూ.2.45 లక్షలకు పడిపోయినట్టు తెలిపింది. సోమవారం ఈ ధర రూ.2.50 లక్షలుగా ఉన్నది. వెండితోపాటు 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.2,200 లేదా 1.4 శాతం తగ్గి రూ.1,57,000కి తగ్గింది. ఆసియా మార్కెట్లకు సెలవు కావడం, మరోవైపు అమెరికా ద్రవ్యోల్బణ గణాంకాలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో భవిష్యత్తులో యూఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వు వడ్డీరేట్లను తగ్గించే అవకాశాలుండటం కూడా ధరలు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని చాయిస్ బ్రోకింగ్ కమోడిటీ అనలిస్ట్ కావేరి మోర్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔన్స్ వెండి 1.65 డాలర్లు లేదా 5.15 శాతం తగ్గి 73.58 డాలర్లకు పడిపోయింది. అలాగే బంగారం 3.04 శాతం తగ్గి 4,907.70 డాలర్ల వద్ద ఉన్నది. అమెరికా-ఇరాన్ దేశాల మధ్య చర్చలు ప్రారంభం కావడంతో వరుసగా రెండు రోజులుగా అతి విలువైన లోహాల ధరలు దిద్దుబాటునకు గురవుతున్నాయని హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ సెక్యూరిటీ రీసర్చ్ అనలిస్ట్ సౌమిల్ గాంధీ తెలిపారు.

రెండోరోజూ లాభాల్లో సూచీలు.. సెన్సెక్స్ 173, నిఫ్టీ 42 పాయింట్ల వృద్ధి

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో దూసుకుపోతున్నాయి. బ్యాంకింగ్, ఐటీ రంగ షేర్ల లభించిన మద్దతుతో వరుసగా రెండోరోజూ మంగళవారం సూచీలు లాభపడ్డాయి. 83,598 నుంచి 82,987 పాయింట్ల మధ్య కదలాడిన 30 షేర్ల ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ చివరకు మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి 173.81 పాయింట్లు అందుకొని 83,450.96 వద్ద ముగిసింది. దీంతో బీఎస్‌ఈలో లిస్టైన కంపెనీల మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ విలువ రూ.1,52,688.24 కోట్లు పెరిగి రూ.4,70,11,313.57 కోట్లు(5.18 ట్రిలియన్ డాలర్లు)కు చేరుకున్నాయి. మరో సూచీ నిఫ్టీ 42.65 పాయిం ట్లు ఎగబాకి 25,725.40 వద్ద స్థిరపడింది. ఐటీ రంగ సూచీ కరెక్షన్‌కు గురైనప్పటికీ ఇతర రంగాల షేర్లకు మదుపరుల నుంచి లభించిన మద్దతుతో లాభాలను కొనసాగించాయని జియోజిట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ రీసర్చ్ హెడ్ వినోద్ నాయర్ తెలిపారు. ఐటీసీ, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్, లార్సెన్ అండ్ టుబ్రో, ఇన్ఫోసిస్, ఏషియన్ పెయింట్స్, టైటాన్, అదానీ పోర్ట్స్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీ, సన్‌ఫార్మాస్యూటికల్స్, మారుతి సుజుకీ, ఇండిగో, ఎస్బీఐ, టెక్ మహీంద్రా షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. మరోవైపు, ఎటర్నల్, టాటాస్టీల్, ట్రెంట్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, కొటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్, హెచ్‌యూఎల్ షేర్లు నష్టాల్లోకి జారుకున్నాయి.

ఆంత్రోపిక్- ఇన్ఫీ జట్టు

న్యూఢిల్లీ: కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ)లో సరికొత్త సంచలనం, అమెరికాకు చెందిన కంపెనీ ఆంత్రోపిక్‌తో.. భారతీయ ఐటీ రంగ దిగ్గజ సంస్థల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ జట్టు కట్టింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ, సాఫ్ట్‌వేర్ అభివృద్ధి తదితర కంపెనీల కోసం అత్యాధునిక సంస్థాగత ఏఐ సొల్యూషన్స్‌ను అందుబాటులోకి తేవడం, అభివృద్ధిపర్చడానికి ఆంత్రోపిక్‌తో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మంగళవారం ఇన్ఫోసిస్ ప్రకటించింది. ముందుగా టెలికాం రం గంలో ఆంత్రోపిక్ సహకారాన్ని ఇన్ఫోసిస్ తీసుకోనున్నది. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటనలో కంపెనీ పేర్కొన్నది. 'ఓ రెగ్యులేటెడ్ ఇండస్ట్రీలో పనిచేసే ఏఐకి, డెమోలో ఉన్న ఏఐ మాడల్‌కు మధ్య చాలా అంతరం ఉన్నది. ఈ దూరాన్ని తొలగించడానికి ఆయా రంగాల్లో సమర్థవంతమైన నైపుణ్యం అవసరం. ఇన్ఫోసిస్‌కు టెలికాం, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ రంగాల్లో అలాంటి నైపుణ్యమే ఉన్నది' అని ఆంత్రోపిక్ సీఈవో డారియో అమోడీ అన్నారు.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే

ఆ సమస్యలన్నీ మటాష్

రోజూ మన డైట్‌లో అల్లం భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం మీ టీతో పాటు ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా అల్లం నీళ్లు తాగారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లం నీరు తాగడం సులభమైన మార్గం. ఆయుర్వేదంలో అల్లం ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి. పురాతన వైద్యంలో అల్లం అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఒక మూలికగా ఉపయోగించారన్న విషయం తెలిసిందే కదా..! అల్లంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, క్రోమియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగితే అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం 1. బరువు తగ్గుతారు ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది కొవ్వును వేగంగా కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగపడుతుంది 2. షుగర్ బాధితులకు ప్రయోజనకరం: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. 3. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: అల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి, టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. చర్మంపై దద్దుర్లు, మొటిమలు, ముడతలు వంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని సహజంగా శుద్ధి చేయడంలో యూజ్ అవుతుంది 4. ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలు దూరం : అల్లం శరీరంలోని ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం వాపును కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. 5. పొట్టకు మేలు చేస్తుంది: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీని కారణంగా, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, వాంతులు, విరేచనాలు, వికారం వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అదనంగా, అల్లం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్‌గా చూడకండి..

ఆ సమస్యలకు పవర్‌ఫుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యూస్ తాగితే..

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంభించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్‌రూట్ ఒకటి.. బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్‌ను సలాడ్‌గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్‌రూట్‌లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రేట్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్‌రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్‌లోని బీటైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు ఆమ్లాలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్‌రూట్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రేట్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్‌రూట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

వామ్మో.. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా..? డేంజర్ జోన్ నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయండి

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొవలసి వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినట్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఐరన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇనుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇవి తినండి.. దానిమ్మ: శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో దానిమ్మను చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. గుడ్డు: ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఉదయం అల్పాహారంగా కూడా గుడ్లు తీసుకోవాలి. గుడ్లలో మంచి మొత్తంలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడదు.. గుడ్లలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా గుడ్లు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డును చేర్చుకోండి.. బీట్‌రూట్: రోజూ బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. ఇనుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. పాలకూర: పాలకూరలో కూడా ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరలో కాల్షియం, సోడియం, ఖనిజ లవణాలు, క్లోరిన్, ఫాస్పరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని ఇనుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. పండ్లు కూరగాయలు: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా, పండ్లు కూరగాయల్లో ఐరన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజూ తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు..

గుడ్లలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కావాలా..? అయితే ఈ పప్పులను తినండి.. ఇక నో టెన్షన్..

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో పాటు ప్రొటీన్లు కూడా చాలా అవసరం. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ప్రోటీన్ సహాయపడుతుంది. అయితే, శరీర అభివృద్ధి నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ప్రోటీన్ తోపాటు విటమిన్లు చాలా సహాయపడతాయి. ప్రోటీన్ మూలాలలో ఒకటి గుడ్లు.. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజుకు కనీసం 1 గుడ్డు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, తృణధాన్యాల్లో (పప్పులు) గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది గుడ్లు తినరు లేదా మాంసాహారం తీసుకోరు.. అలాంటి వారికి ప్రొటిన్ లోపం ఉంటుంది.. అలాంటి వారు శరీరంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి వారు పప్పులను తినవచ్చు. కొన్ని పప్పుల్లో గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పప్పులలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని అన్నం లేదా రొట్టెలతో తినవచ్చు. పప్పు చాలా మందికి సులభంగా జీర్ణం కాదు. అలాంటప్పుడు పప్పు చారు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కందిపప్పు, మసూర్ పప్పు, పెసర పప్పులో గుడ్ల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తల్లులు, అమ్మమ్మలు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు, శనగపప్పు ఉడకబెట్టి తింటారు. తద్వారా శరీరంలో ప్రోటీన్ లోపం ఉండదు. ముఖ్యంగా పెసర పప్పు కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. కాబట్టి డైట్‌లో ఉన్నవారు కూడా పెసరపప్పు తింటే ప్రొటీన్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి జిమ్, యోగా లేదా ఇతర శారీరక శ్రమలలో పాల్గొనే వారికి పెసరపప్పు, కందిపప్పు, శనగల మొలకలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక ప్రొటీన్‌తో పాటు క్యాల్షియం, ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని కూరగా లేదా.. ఉడకబెట్టుకుని కూడా తినవచ్చు.. అందుకే డైలీ ఒక కప్పు పప్పును తింటే శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రొమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. ట్రై చేయండి..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లను తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్లలో కర్బూజ ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కర్బూజ తినడం వల్ల చాలా వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బూజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్బూజ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్బూజను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజను రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంద. ఇది మీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువ నూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటివి తగ్గించి.. తేలికపాటి వస్తువులను అంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్బూజను తినడం చాలా మంచిది. కంటి సంబంధిత సమస్యలు: కర్బూజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజలోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పడుకునే ముందు అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పటికీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్‌గా.. మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఇవి నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌లు. కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఆకలి బాధను నివారిస్తుంది:అరటిపండ్లు ఫైబర్ కు మంచి మూలం.పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటిపండ్లు విటమిన్లు సి, బి6, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి.పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

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