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

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

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

హైదరాబాద్ సంపుటి:05 సంచిక :244 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజిలు : 12, వెల. 6రూ/ మంగళవారం- 10 - మార్చి - 2026

మహిళల గురించి జగన్ మాట్లాడడం హాస్యాస్పదం

వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్‌పై బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత మరోసారి నిప్పులు చెరిగారు.

సోమవారం శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలోని పెనుకొండలో మంత్రి సవిత విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ..

వైఎస్ జగన్ మహిళల గురించి మాట్లాడడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు.

పెనుకొండ, మార్చి 09: వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్‌పై బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత మరోసారి నిప్పులు చెరిగారు. సోమవారం శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో మిగతా..2లో

వెలుగుమట్ల బాధితులకు న్యాయం చేయాలని రోడ్డుపై బైఠాయించిన కవిత

బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు అండగా ఉంటామన్న కవిత

ప్రభుత్వం బాధితులకు అండగా లేదని విమర్శ

బాధితులతో కలిసి జెడ్పీ కూడలిలో ఆందోళన

పోలీసులు సర్దిచెప్పడంతో నిరసన విరమించిన కవిత

హైదరాబాద్: ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్ల బాధితులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఖమ్మం నగరం జెడ్పీ కూడలిలో ఆందోళనకు చేపట్టారు. ఖమ్మంలోని అంబేద్కర్ భవనంలో వెలుగుమట్ల బాధితులను ఆమె పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు తాము అండగా ఉంటామని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు బాధితులకు మద్దతుగా లేదని మండిపడ్డారు. మిగతా..2లో

రైతుల రుణాలపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన

2

- దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు వ్యవసాయ రుణాలు కింద మొత్తం రూ.31,34,807 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.
- సోమవారం లోక్‌సభలో డీఎంకే సభ్యుడు రాజు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి లిఖిత పూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చారు.

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 09: దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు వ్యవసాయ రుణాలు కింద మొత్తం రూ.31,34,807 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

గచ్చిబౌలి స్టేడియంను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో
పునర్నిర్మించాలి

- మెగా ఈవెంట్లలో పతకాలు సాధించడమే లక్ష్యమన్న సీఎం
- యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్శిటీని సిద్ధం చేయాలని ఆదేశం
- ఒలింపిక్స్, కామన్వెల్త్ క్రీడలకు ఆతిథ్యం ఇచ్చేలా ఉండాలన్న రేవంత్

వివరాలు 2లో..

హైదరాబాద్: తెలంగాణను అంతర్జాతీయ క్రీడా కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యం దిశగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక అడుగులు వేశారు. ఒలింపిక్స్ వంటి మెగా ఈవెంట్లలో రాష్ట్ర క్రీడాకారులు పతకాలు సాధించడమే ధ్యేయంగా 'యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ'ని సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జూబ్లీహిల్స్‌లోని తన నివాసంలో క్రీడాశాఖపై నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షలో సీఎం భవిష్యత్తు ప్రణాళికలను ఖరారు చేశారు. ప్రధానంగా గచ్చిబౌలి స్టేడియంను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పునర్నిర్మించాలని సీఎం సూచించారు. అక్కడ ఇండోర్, అవుట్‌డోర్ స్టేడియాలతో పాటు యూనివర్సిటీ కాంప్లెక్స్, అత్యాధునిక హాస్టల్ భవనాలు, వివిధ క్రీడల శిక్షణా కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. దీనికి సంబంధించి పలు ఆర్కిటెక్చర్ నమూనాలను

రాహుల్ బంధు కింద రేవంత్ రెడ్డి రూ.1000 కోట్లు పంపిస్తున్నారు

- కేసీఆర్ హయాంలో డిసెంబర్ నెలలో రైతుబంధు పడేదన్న కేటీఆర్
- ఇప్పుడు కోతల సమయం వచ్చినా రైతుబంధు పడలేదన్న కేటీఆర్
- రుణమాఫీ చేశానని అనుకుంటున్నానని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పడం విడ్డూరమని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్: 'రాహుల్ బంధు' పథకం కింద ప్రతి సంవత్సరం రూ.1000 కోట్లు ఇచ్చి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన పదవిని కాపాడుకుంటున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సిరిసిల్లలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, కేసీఆర్ హయాంలో డిసెంబర్ నెలలో రైతుబంధు పడేదని, కానీ ఇప్పుడు కోతల సమయం వచ్చినా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేయలేదని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ పాలనలో రైతుబంధును నిలిపివేసి 'రాహుల్ బంధు' పేరుతో కొత్త పథకం తెచ్చారని ఎద్దేవా చేశారు. తన పదవిని కాపాడుకోవడం కోసం మిగతా..2లో

మొజ్తాబా ఖమేనీకి పుతిన్ అభినందనలు, కొత్త సుప్రీంను టార్గెట్ చేయవద్దన్న చైనా

2

- ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం నేత మజ్తాబా ఖమేనీకి రష్యా అభినందనలు చెప్పగా, కొత్త సుప్రీంను
- మట్టుబెడతామంటూ ఇజ్రాయెల్ మిలటరీ చేస్తున్న హెచ్చరికలతో చైనా విభేదించింది.

టెహ్రాన్: అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడులు జరిపి ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతొల్లా ఖమేనీని మట్టుబెట్టడంతో

భారతీయుల భద్రత మా ప్రాధాన్యం'- విపక్షాల నినాదాల మధ్యే పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలపై జైశంకర్ వివరణ

- ఇరాన్ యుద్ధ పరిస్థితులపై ఉభయల్లో మాట్లాడిన జైశంకర్
- శాంతి, దౌత్య చర్చలకే మద్దతు అంటూ వెల్లడి

ఢిల్లీ : పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితులు తీవ్ర ఆందోళనలు కలిగిస్తున్నాయని, యుద్ధ పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేస్తున్నామని విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్ తెలిపారు. చర్చలు, దౌత్యపరంగా సమస్య పరిష్కారమవుతుందని భారత్ నమ్ముతుందని పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియా ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయుల సంక్షేమం, భద్రతపై తమ ప్రాధాన్యత ఉంటుందని తెలిపారు. ఇరాన్ యుద్ధం, తదితర పరిణామాలపై పార్లమెంట్ లోని రెండు సభల్లోనూ జైశంకర్ ఈ మేరకు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ ప్రకటనకు ముందు చర్చ చేపట్టాలని విపక్ష సభ్యులు పట్టు బట్టాయి. ప్లకార్డులు ప్రదర్శించారు. నినాదాల మధ్యే ప్రకటన చేస్తున్న జైశంకర్ వివరించారు. పశ్చిమాసియాలోని పరిస్థితులను ప్రధాని మోదీ పర్యవేక్షిస్తున్నారని సంబంధిత శాఖలన్నింటికీ తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారని జైశంకర్ తెలిపారు. శాంతికి ఎలాంటి విఘాతం కలిగినా ప్రపంచం మెత్తం ప్రభావం ఉంటుందని చెప్పారు. దాడుల వల్ల అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో ముడి చమురు ధరలు పెరగడంపై జైశంకర్ మాట్లాడుతూ భారత వినియోగదారుల ప్రయోజనాలు ఎప్పటికీ ప్రాధాన్యతగా ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా ఇంధన భద్రత, వాణిజ్య లక్ష్యాల విషయంలో రాజీ పడబోమని చెప్పారు. భారత వినియోగదారులపై భారం పడకుండా, చమురు లభ్యత, ధరలను నియంత్రించేందుకు దౌత్యపరంగా కృషి చేస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు. మిగతా..2లో

నాలుగు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికలు

- బంగాల్ పర్యటన ముగిసిన తర్వాత ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటనకు అవకాశం
- ఐదు ప్రాంతాల్లో మొదటిసారి అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 100 శాతం వెబ్‌కాస్టింగ్
- స్థానిక పండుగలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తేదీల నిర్ణయం

ఢిల్లీ : దేశంలోని నాలుగు రాష్ట్రాలు, ఒక కేంద్రపాలిత ప్రాంతానికి సంబంధించిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ఈ వారం ప్రకటించే అవకాశం ఉందని ఎన్నికల సంఘం వర్గాలు తెలిపాయి. అసోం, కేరళ, తమిళనాడు, బంగాల్ రాష్ట్రాలతో పాటు కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన పుదుచ్చేరి అసెంబ్లీ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించేందుకు ఎన్నికల సంఘం సిద్ధంగా ఉందని సమాచారం. ప్రస్తుతం ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని పూర్తి స్థాయి ఎన్నికల సంఘం బృందం బంగాల్ లో పర్యటిస్తోంది. ఆ బృందంలో ఎన్నికల కమిషనర్లు సుఖ్ బీర్ సింగ్ సంధు, వివేక్ జోషి కూడా ఉన్నారు. బంగాల్ లో ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించిన తర్వాత ఈ బృందం మార్చి 10న ఢిల్లీకి తిరిగి వెళ్లనుంది. అక్కడ ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై అన్ని రాష్ట్రాల్లో సమీక్ష పూర్తి చేసిన తర్వాత ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించే అవకాశముందని ఎన్నికల సంఘం వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఇప్పటికే అసోం, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, మిగతా..2లో

రేవేంద్రపాడులో ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన మంత్రి లోకేశ్

2

- మంత్రి నారా లోకేశ్ ఘనస్వాగతం పలికిన స్థానికులు, టీడీపీ శ్రేణులు
- భారీ ర్యాలీ మధ్య విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి
- ఎన్టీఆర్, అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు
- కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పలువురు ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు

క్యూఆర్ కోడ్ తో కొత్త పాసు పుస్తకాలు
ఎవరు తప్పు చేసినా వెంటనే తెలుస్తోంది

- వైఎస్సార్సీపీ హయాంలో జరిగిన తప్పులను సరిదిద్దుతున్నామన్న సీఎం
- ట్యాంపరింగ్ జరగకుండా కొత్త పాసుపుస్తకాలు
- కూటమి ప్రభుత్వంలో కరెంట్ ఛార్జీలు పెంచబోమని స్పష్టం

అమరావతి : ఒక్క పైసా కూడా అవినీతి లేకుండా పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలు ఇస్తున్నామని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. వైఎస్సార్సీపీ హయాంలో జరిగిన తప్పులను సరిదిద్దుతూ ట్యాంపరింగ్ జరగకుండా కొత్త పాసు పుస్తకాలు ఇస్తున్నామన్నారు. భవిష్యత్‌లోనూ ఎక్కడా తప్పులు జరగకుండా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు. నంద్యాల జిల్లా కొత్తబురుజు గ్రామసభలో పాల్గొని రైతులకు పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల పంపిణీలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. క్యూఆర్ కోడ్ తో ఇచ్చే పాసు పుస్తకాలతో ఎవరు తప్పు చేసినా వెంటనే తెలుస్తోందన్నారు. రాయలసీమను రతనాల సీమగా మార్చుతాం: ప్రజలు అభిమానించే పాలన అందించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సీఎం చంద్రబాబు ఉద్ఘాటించారు. సుస్థిరమైన పాలనతోనే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమని స్పష్టం చేశారు. మిగతా..2లో

వసంతం మాయం మార్చిలోనే మండుతున్న ఎండలు

2

- శీతాకాలం వెళ్లగానే మొదలైన వేసవి తాపం
- ప్రకృతి ఆనవాళ్లు దెబ్బతిన్న వైనం
- వాతావరణ మార్పుల వల్లే ఈ విపరీతం అంటున్న నిపుణులు
- కర్నూలులో అప్పుడే 39 డిగ్రీలకు చేరిన ఉష్ణోగ్రత

మొదటి పేజి తరువాయి

రేవేంద్రపాడులో ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని
ఆవిష్కరించిన మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: మంగళగిరి నియోజకవర్గం దుగ్గిరాల మండలం రేవేంద్రపాడులో ఏర్పాటు చేసిన ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని రాష్ట్ర విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ నేడు లాంఛనంగా ఆవిష్కరించారు. ఇవాళ రేవేంద్రపాడు చేరుకున్న మంత్రి లోకేశ్ కు స్థానిక ప్రజలు, టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం గ్రామంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీ మధ్య ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహావిష్కరణ జరిగింది. విగ్రహావిష్కరణ తరువాత అక్కడ ఉన్న ఎన్టీఆర్, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు లోకేశ్ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమానికి వచ్చిన అభిమానులు, కార్యకర్తలతో ఆయన కాసేపు ముచ్చటించి, వారితో కలిసి ఫోటోలు దిగారు. ఈ విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమంలో గుంటూరు పార్లమెంట్ తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి పోతినేని శ్రీనివాసరావు, దుగ్గిరాల మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ కాసరనేని జశ్వంత్, దుగ్గిరాల మండల టీడీపీ అధ్యక్షురాలు కేశినేని శ్రీఅనిత తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద ఎత్తున పార్టీ శ్రేణులు, స్థానికులు తరలిరావడంతో రేవేంద్రపాడులో కోలాహలం నెలకొంది.

గచ్చిబౌలి స్టేడియంను
అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పునర్నిర్మించాలి

పరిశీలించిన ఆయన, భవిష్యత్తులో ఒలింపిక్స్, కామన్వెల్త్ క్రీడలకు తెలంగాణ ఆతిథ్యం ఇచ్చేలా మౌలిక సదుపాయాలు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. కేవలం గచ్చిబౌలి మాత్రమే కాకుండా, హైదరాబాద్‌లోని ఎల్బీ స్టేడియం, కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి స్టేడియం, సరూర్ నగర్ ఇండోర్ స్టేడియాలను కూడా ఆధునికీకరించాలని నిర్ణయించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వాకిటి శ్రీహరి సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ క్రీడాకారుల ప్రతిభను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లడమే ఈ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ప్రధాన ఉద్దేశమని ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

మహిళల గురించి జగన్ మాట్లాడడం హాస్యాస్పదం

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మంత్రి సవిత మాట్లాడుతూ.. వైఎస్ జగన్ మహిళల గురించి మాట్లాడడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు. నిండు అసెంబ్లీలో తల్లి లాంటి నారా భువనేశ్వరిని అవమానించారంటూ మండిపడ్డారు. సొంత తల్లి, చెల్లికి, చిన్నాన్న కుమార్తెకు న్యాయం చేయని వ్యక్తి వైఎస్ జగన్ అని అభివర్ణించారు. ఇంట్లో వారిని బజారు పాలు చేశారంటూ జగన్‌పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తాడేపల్లి, పులివెందులలో మహిళలపై జరిగిన అత్యాచారాలు, దారుణాలు అంతా చూశారన్నారు. మహిళా ద్రోహి సీఎం చంద్రబాబు అంటూ జగన్ మాట్లాడడం దుర్మార్గమని పేర్కొన్నారు. ప్రశ్నిస్తే మహిళలపై కూడా కేసులు పెట్టారంటూ సీఎంగా జగన్ వ్యవహరించిన తీరును ఈ సందర్భంగా మంత్రి సవిత తూర్పారబట్టారు. హిందువులు, మహిళలు, బీసీల అభివృద్ధి అంటే సరిపోదంటూ జగన్‌కు చురకలంటించారు. మీ హయాంలో జరిగిన అరాచకాలపై నివేదిక తయారు చేసి గవర్నర్‌కు ఇప్పటికే అందజేశామన్నారు. రాయలసీమ సాగునీటి గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు వైసీపీ నేతలకు లేదని కుండ బద్దలు కొట్టారు. వారు రాయలసీమ ద్రోహులున్నారు. ఏ రోజు ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు పెట్టలేదంటూ వైసీపీ నేతలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ కోసం వైసీపీ నాయకులు సభలు నిర్వహిస్తున్నారని విమర్శించారు. అయితే ప్రజలు, మహిళలు చాలా క్లారిటీగా ఉన్నారు. మహిళా సాధికారత గురించి ఆలోచించింది పూలే ఆ తర్వాత డాక్టర్ బీ.ఆర్. అంబేద్కర్ అని మంత్రి సబితా తెలిపారు. ఇప్పుడు ఎన్టీఆర్ తర్వాత చంద్రబాబు మాత్రమే మహిళా సాధికారత కోసం పని చేస్తున్నారని స్పష్టం చేశారు. మహిళలకు అన్ని అంశాల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించింది సీఎం చంద్రబాబేనని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఇంటా మహిళా ఎంటర్ ప్రెన్యూర్ రావాలన్నదే చంద్రబాబు లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.

రాహుల్ బంధు కింద రేవంత్ రెడ్డి
రూ.1000 కోట్లు పంపిస్తున్నారు

రేవంత్ రాహుల్ బంధు పథకం కింద గాంధీ కుటుంబానికి వెయ్యి కోట్ల రూపాయలు ఇస్తున్నాడని ఆరోపించారు. అందుకే కేసీఆర్ ముందే చెప్పారని, ఆలోచించి జాగ్రత్తగా ఓటు వేయాలని సూచించారని తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి మూడుసార్లు రైతుబంధును ఎగ్గొట్టారని విమర్శించారు. "నేను రుణమాఫీ చేశానని అనుకుంటున్నా, రైతుబంధు వేశానని అనుకుంటున్నా" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవల అన్నారని, అసలు ఆయన ముఖ్యమంత్రేనా అని నిలదీశారు. మరి ముఖ్యమంత్రిగా మీరెందుకు ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. రైతుబంధు వేస్తే, రుణమాఫీ ఇస్తే మీకు తెలియకుండా ఉండటమేమిటని అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో దోమలు బాగా పెరిగిపోయాయని, కానీ నగరంలో చెత్తను మాత్రం తీయడం లేదని విమర్శించారు.

రైతుల రుణాలపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన

సోమవారం లోక్‌సభలో డీఎంకే సభ్యుడు రాజు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి లిఖిత పూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చారు. పంట రుణాలు కింద రూ.16,34,219 కోట్లు.. టర్మ్ లోన్స్ కింద రూ.15,00,588 కోట్లు ఉన్నట్లు తెలిపారు. అలాగే పలు రాష్ట్రాల రైతుల అప్పుల భారాన్ని ఈ సందర్భంగా గణాంకాలతో సహా వెల్లడించారు. ఈ జాబితాలో తమిళనాడు అగ్రస్థానంలో నిలవగా.. తెలుగు రాష్ట్రాలు ఏపీ రెండు, తెలంగాణ ఏడో స్థానాల్లో ఉన్నాయి.

మొజ్తాబా ఖమేనీకి పుతిన్ అభినందనలు,
కొత్త సుప్రీంను టార్గెట్ చేయవద్దన్న చైనా

పశ్చిమాసియాలో తలెత్తిన ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. మధ్యప్రాచ్యంలో ఇజ్రాయెల్ తన దాడులను లెబనాన్, బీరుట్‌కు విస్తరించింది. ఇరాన్ సైతం ఇజ్రాయెల్‌తో పాటు గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలపై క్షిపణులు, డ్రోన్‌లతో విరుచుకుపడుతోంది. ఇరాన్‌ను విడగొట్టి దేశం నుంచి చమురును తరలించాలని అమెరికా ప్లాన్ చేస్తోందని టెహ్రాన్ ఆరోపిస్తోంది. ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం నేతగా ఎన్నికైన మొజ్తాబా ఖమేనీకి పూర్తి బాసటగా నిలుస్తామని ఆదేశ మిలటరీ ప్రకటించింది. తాజాగా ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం నేతకు రష్యా అభినందనలు చెప్పగా, కొత్త సుప్రీంను మట్టుబెడతామంటూ ఇజ్రాయెల్ మిలటరీ చేస్తున్న హెచ్చరికలతో చైనా విభేదించింది.

దేశాన్ని ముందుకు నడిపించండి: పుతిన్

ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం నేతగా నియమితులైన మొజ్తాబా ఖమేనీకి రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ విషయాన్ని క్రెమ్లిన్ వెల్లడించింది. మొజ్తాబా తన తండ్రి అలీ ఖమేనీ వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ దేశాన్ని గౌరవప్రదంగా ముందుకు నడిపిస్తారన్న ఆశాభావాన్ని పుతిన్ వ్యక్తం చేశారు. కొత్త నేత ప్రస్తుత సంక్లిష్ట దశలో దేశానికి దిశానిర్దేశం చేస్తూ ప్రజల్లో ఐక్యతను పెంపొందిస్తారని నమ్ముతున్నట్టు పేర్కొన్నారు.

నాయకత్వ మార్పిడి అంతర్గత విషయం: చైనా

ఇరాన్ సుప్రీం నేతగా ఎవరిని ఎన్నుకున్నా తమ తదుపరి టార్గెట్ ఆయనే అవుతాడని ఇజ్రాయెల్ మిటలరీ ఇటీవల చేసిన హెచ్చరికలపై చైనా ఘాటుగా స్పందించింది. నాయకత్వ మార్పిడి అనేది ఆదేశ అంతర్గత వ్యవహారమని, ఇరాన్ సార్వభౌమాధికారం, భద్రత, ప్రాంతీయ సమగ్రతను తప్పనిసరిగా గౌరవించాలని బీజింగ్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.

వెలుగుమట్ల బాధితులకు న్యాయం చేయాలని
రోడ్డుపై బైఠాయించిన కవిత

ప్రభుత్వం తరపున వారికి వైద్య సహాయం కూడా అందడం లేదని విమర్శించారు. అనంతరం కార్యకర్తలు, బాధితులతో కలిసి జెడ్పీ కూడలిలో ఆందోళనకు దిగారు. వెలుగుమట్ల బాధితులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జెడ్పీ కూడలిలో రోడ్డుపై బైఠాయించారు. దీనితో రోడ్డుపై ఇరువైపులా వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. పోలీసులు జోక్యం చేసుకుని, సర్ది చెప్పడంతో కవిత నిరసన విరమించారు.

ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసు.. ఈడీ దర్యాప్తు ముమ్మరం

ఈడీ విచారణకు హాజరైన ధనుంజయరెడ్డి, కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, వెంకటేశ్ నాయుడు, చాణక్య
రెండు గంటల విచారణ తర్వాత వెళ్లిపోయిన ధనుంజయరెడ్డి
నగదు రూపంలో లావాదేవీలపై ఈడీ అధికారుల ప్రశ్నలు

హైదరాబాద్: ఆంధ్రప్రదేశ్ మద్యం కుంభకోణం కేసులో విచారణను ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) ముమ్మరం చేసింది. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితులుగా ఉన్న కె.ధనుంజయరెడ్డి , కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, వెంకటేశ్ నాయుడు, చాణక్య ఈరోజు ఈడీ విచారణకు హాజరయ్యారు. రెండు గంటల విచారణ తర్వాత కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి వెళ్లిపోగా... ఇతర నిందితులను అధికారులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మద్యం పాలసీని ఎలా రూపొందించారు? కేవలం నగదు రూపంలోనే లావాదేవీలు ఎందుకు నిర్వహించారు? అనే అంశాలపై ఈడీ అధికారులు ఆరా తీశారు. ముఖ్యంగా పాప్యులర్ బ్రాండ్లను కాదని, కొత్త బ్రాండ్లకు అనుమతులు ఇవ్వడం వెనుక ఉన్న కారణాలపై సమాచారాన్ని రాబట్టేందుకు ఈడీ అధికారులు ప్రయత్నించారు.. ఈ కుంభకోణం వల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు సుమారు రూ. 4,000 కోట్ల నష్టం వాటిల్లిందని ఈడీ ప్రాథమికంగా అంచనా వేసింది. అక్రమ సొమ్మును షెల్ కంపెనీల ద్వారా మళ్లించి, తిరిగి నిందితుల ఖాతాల్లోకి చేరేలా ప్రణాళిక రచించినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఇప్పటికే ఈ కేసులో నిందితులైన రాజ్ కెసిరెడ్డి, వాసుదేవరెడ్డి, చాణక్యలకు చెందిన రూ. 441 కోట్లకు పైగా విలువైన ఆస్తులను ఈడీ అటాచ్ చేసింది.

క్యూఆర్ కోడ్ తో కొత్త పాసు పుస్తకాలు
ఎవరు తప్పు చేసినా వెంటనే తెలుస్తోంది

మొదటి పేజి తరువాయి

గత ప్రభుత్వం ట్రూఅప్ పేరుతో ప్రజలపై భారం మోపిందన్న చంద్రబాబు కూటమి ప్రభుత్వంలో కరెంట్ ఛార్జీలు పెంచమని పరిస్థితులు అనుకూలిస్తే తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తామని ప్రజలకు చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. రాయలసీమను రతనాల సీమగా మార్చి, ఉద్యానవనంగా చేసి చూపిస్తామని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఇక్కడి ఉత్పత్తులకు ప్రపంచస్థాయిలో మార్కెట్ కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

క్యూఆర్ కోడ్ తో కొత్త పాసుపుస్తకాలు - ఎవరు తప్పు చేసినా వెంటనే తెలుస్తోంది: సీఎం చంద్రబాబు

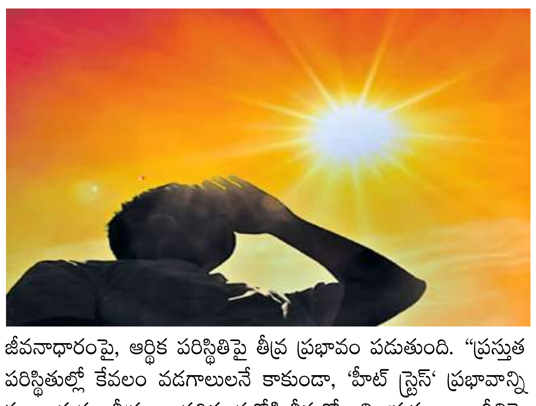
'గత ప్రభుత్వ హయాంలో మద్యాన్ని కల్తీ చేసి వేల మందిని పొట్టన పెట్టుకున్నారు. పేదవాడి ఆరోగ్యం కంటే వాళ్లకు డబ్బులే ముఖ్యమా? తిరుమల ప్రసాదాన్ని కూడా కల్తీ చేశారు. తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీయాలని చూశారు. వేంకటేశ్వరస్వామిని అపవిత్రం చేయాలని చూస్తే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించను. ఇతర మతాల సంప్రదాయాలను కాపాడతాం. కుట్రపూరితంగా మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టాలని చూస్తే ఊరుకునేది లేదు. ప్రజల జీవితాలు, ఆరోగ్యంతో ఆడుకున్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అంతా కల్తీ కుంభకోణాలే. మతాలు వద్దు గ్రామాల ప్రశాంతతే ముద్దు అని అందర్నీ కలిపా. రౌడీయిజం, ముఠా కక్షలు లేకుండా చేశాం. రాయలసీమను రతనాల సీమగా మారుస్తా. ఉద్యానవనంగా చేసి చూపిస్తాం. ఇక్కడి ఉత్పత్తులకు ప్రపంచస్థాయిలో మార్కెట్ కల్పిస్తాం.' -చంద్రబాబు, ముఖ్యమంత్రి

ఆనాడు ఐటీ యుగం, ఇవాళ ఏఐ యుగం: ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా తెలుగువాళ్లు ఉంటారని, నాడు ఐటీని అభివృద్ధి చేయడం వల్ల చాలామందికి ప్రయోజనం చేకూరిందని సీఎం అన్నారు. ఆనాడు ఐటీ యుగం, ఇవాళ ఏఐ యుగం అని చంద్రబాబు వివరించారు. ఏపీకి పెట్టుబడులు భారీగా వస్తున్నాయని, రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు. జనాభా ఉంటేనే ఏదైనా: దేశంలో ఇదివరకు పెద్ద కుటుంబాలు ఉండేవని, దాన్నే ఆస్తిగా భావించేవాళ్లని సీఎం అన్నారు. ఇప్పుడు కుటుంబాలు కుచించుకుపోయాయని గతంలో తానూ కుటుంబ నియంత్రణను ప్రోత్సహించానని ఆయన తెలిపారు. కానీ ఇప్పుడు కాలం మారిందని, పరిస్థితులు మారాయని జనాభా ఉంటేనే ఏదైనా ఉపయోగించుకునేందుకు వీలుంటుందని సీఎం వెల్లడించారు.

వసంతం మాయం - మార్చిలోనే మండుతున్న ఎండలు

మొదటి పేజి తరువాయి

అమరావతి : ఒకప్పుడు ఫాల్గుణ మాసం రాగానే ప్రకృతి పులకరించిపోయేది. ఆకులు రాల్చిన చెట్లు కొత్తగా చిగురు తొడిగేవి. కోకిల గానంతో వసంత రుతువు ఆహ్వానం పలికేది. పగలు వెచ్చగా, రాత్రి చల్లగా వాతావరణం ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉండేది. ముఖ్యంగా మార్చి, ఏప్రిల్ నెలలు అంటేనే వసంతానికి కేరాఫ్ అడ్రస్. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. వసంతం రాక ముందే వేసవి మంటలు మొదలయ్యాయి. మార్చి నెల ప్రారంభం కాకముందే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. అసలు వసంత రుతువు ఉందా లేదా అనే అనుమానం కలుగుతోంది. వాతావరణంలో వస్తున్న అనూహ్య మార్పుల వల్లే ఈ పరిస్థితి దాపురించిందని, భవిష్యత్తులో వేడి తీవ్రత మరింత పెరుగుతుందని వాతావరణ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుమరుగవుతున్న వసంత రుతువు : కొన్నేళ్లుగా మార్చిలోనే వేసవి తరహా ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. గడిచిన రెండేళ్లుగా అయితే వసంత రుతువు వచ్చినట్లు కూడా ఎవరికీ తెలియడం లేదు. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఏర్పడుతున్న అనూహ్య వాతావరణ పరిస్థితులు దీనికి ప్రధాన కారణం. దీని ప్రభావంతో దేశవ్యాప్తంగా పగలు, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు అమాంతం పెరిగిపోతున్నాయి. మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల్లోనే పలు ప్రాంతాల్లో వడగాలులు వీయడం ఇప్పుడు సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. తీవ్రమైన పట్టణీకరణ, కాంక్రీట్ జంగిల్స్ పెరగడం, పచ్చదనం తగ్గిపోవడం ఈ ముప్పును మరింత పెంచుతున్నాయి ఉక్కపోతతో ఉక్కిరిబిక్కిరి : దేశంలో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి నెలలోనే సగటు ఉష్ణోగ్రతలు 1.07 డిగ్రీలు పెరిగాయి. దక్షిణ భారతదేశంలో పరిస్థితి కొంచెం మెరుగ్గా ఉన్నా, మిగతా ప్రాంతాల్లో ఎండలు రికార్డు స్థాయిలో మండుతున్నాయి. మన రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో అప్పుడే ఉష్ణోగ్రతలు 38 డిగ్రీలు దాటేశాయి. ఇటీవల కర్నూలులో గరిష్ఠంగా 39 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ముఖ్యంగా కోస్తా ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంది. ఇక్కడ ఎండ వేడికి సముద్రపు తేమ కూడా తోడవుతోంది. దీంతో ఉష్ణోగ్రత 32 డిగ్రీలే ఉన్నా, ప్రజలకు మాత్రం 35 డిగ్రీల ఎండలో ఉన్నంత ఉక్కపోత, అసౌకర్యం కలుగుతోంది. మూగజీవాలు, కూలీలపై తీవ్ర ప్రభావం : రాష్ట్రంలో ఈ నెలలోనే వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ విభాగం (ఐఎండీ) ఇప్పటికే ప్రకటించింది. అయితే వడగాలుల కంటే ముందు 'హీట్ స్ట్రెస్' ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుందని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీని వల్ల మనుషుల్లో వేగంగా అలసిపోయి, పనిచేసే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ఉష్ణోగ్రత 32 డిగ్రీలు దాటితే మూగజీవాలు విలవిల్లాడుతాయి. కోళ్లు, మేకలు, గొర్రెలు తీవ్ర ఇబ్బంది పడతాయి. పశువులపై ఈ వేడి ప్రభావం పడి, పాల ఉత్పత్తి కూడా భారీగా తగ్గిపోతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆరుబయట ఎండలో పనిచేసే రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, భవన నిర్మాణ కార్మికులు, డెలివరీ బాయ్స్ (గిగ్ వర్కర్లు) తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. దీనివల్ల ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల



జీవనాధారంపై, ఆర్థిక పరిస్థితిపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. "ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కేవలం వడగాలులనే కాకుండా, 'హీట్ స్ట్రెస్' ప్రభావాన్ని కూడా మనం తీవ్రంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ప్రభుత్వాలు దీనిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. మైదాన ప్రాంతాల్లోనే కాదు, ఇప్పుడు పర్వత ప్రాంతాల్లోనూ వేడి తీవ్రంగా పెరుగుతోంది. భూతాపం (గ్లోబల్ వార్మింగ్) కారణంగా వాతావరణంలో శరవేగంగా మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఈ మార్పులను తట్టుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మానసికంగా, శారీరకంగా సన్నద్ధం కావాలి. ఒకే ఉష్ణోగ్రత, ఒక్కో భౌగోళిక ప్రాంతంలో వేర్వేరు రకాల ప్రభావాలను చూపిస్తుంది. వాతావరణ మార్పులపై ప్రభుత్వం ప్రజలకు విస్తృతమైన అవగాహన కల్పించాలి.

నాలుగు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికలు

మొదటి పేజి తరువాయి

కేరళ రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల సన్నాహకాలను ఎన్నికల కమిషన్ పరిశీలించింది. ఇప్పుడు బంగాల్ సమీక్ష అనంతరం షెడ్యూల్ ప్రకటించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే ఆ నాలుగు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ కాలపరిమితులు కూడా ముగింపుకు చేరుకుంటున్నాయి. అసోం అసెంబ్లీ గడువు మే 20న ముగియనుంది. కేరళ అసెంబ్లీ కాలపరిమితి మే 23న ముగుస్తుంది. తమిళనాడు అసెంబ్లీ గడువు మే 10న ముగియనుండగా, బంగాల్ అసెంబ్లీ కాలపరిమితి మే 7న ముగియనుంది. అలాగే కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన పుదుచ్చేరిలో కూడా ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఆ ఎన్నికల్లో పారదర్శకతను మరింత పెంచేందుకు ఎన్నికల సంఘం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షించేందుకు!

అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 100 శాతం వెబ్‌కాస్టింగ్ అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఎన్నికల సమయంలో జరిగే ప్రక్రియను ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షించేందుకు ఆ విధానం ఉపయోగపడుతుందని అధికారులు తెలిపారు. వెబ్‌కాస్టింగ్ ద్వారా పోలింగ్ కేంద్రాల్లో జరిగే

ఓటింగ్ ప్రక్రియను ఎన్నికల అధికారులు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించగలుగుతారు. రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ , జిల్లా ఎన్నికల అధికారి (ఐజూ), రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి స్థాయిలో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ బృందాలు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సమాచారం. దీంతో ఎన్నికలు స్వేచ్ఛగా, నిష్పక్షపాతంగా జరిగేలా చూడగలుగుతామని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇంతకుముందు అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో వెబ్‌కాస్టింగ్ విధానం అమలు చేసిన రాష్ట్రంగా బిహార్ నిలిచింది. గత ఏడాది చివర్లో అక్కడ జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 100 శాతం వెబ్‌కాస్టింగ్ అమలు చేశారు. అంతకు ముందు వరకు కీలక పోలింగ్ కేంద్రాలతో పాటు మొత్తం పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 50 శాతం వరకు మాత్రమే వెబ్‌కాస్టింగ్ తప్పనిసరి ఉండేది. ఇక ఎన్నికల షెడ్యూల్ ఖరారు చేసే సమయంలో స్థానిక పండుగలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని వివిధ రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికల సంఘాన్ని కోరాయి. ముఖ్యంగా అస్సాంలో జరిగిన సమావేశంలో పలువురు రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికలను ఒక దశలో లేదా గరిష్ఠంగా రెండు దశల్లో నిర్వహించాలని సూచించినట్లు సమాచారం.

ఓటర్లను చురుకుగా!

అసోం త్వరలో జరగబోయే బిహు పండుగను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎన్నికల తేదీలను నిర్ణయించాలని పార్టీలు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశాయి. ఈ సూచనలను ఎన్నికల సంఘం గమనించిందని వర్గాలు తెలిపాయి. ఇక ఓటర్ల పాల్గొనికను పెంచేందుకు ఎన్నికల సంఘం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. సిస్టమాటిక్ ఓటర్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎలెక్టోరల్ పార్టిసిపేషన్ కార్యక్రమం ద్వారా ఓటర్లలో అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా ఓటర్లను చురుకుగా ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యం చేయాలని ఎన్నికల సంఘం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

భారతీయుల భద్రత మా ప్రాధాన్యం'- విపక్షాల నినాదాల మధ్యే
పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలపై జైశంకర్ వివరణ

మొదటి పేజి తరువాయి

అటు వాయిదా తర్వాత ప్రారంభమైన లోక్ సభలోనూ జైశంకర్ మాట్లాడారు. పశ్చిమాసియా ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయుల సంక్షేమం, భద్రత ప్రభుత్వానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని చెప్పారు.

'భారతీయులకు వెనక్కి రప్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం'

పశ్చిమాసియాలో చిక్కుకున్న భారతీయులను వెనక్కి రప్పించేందుకు భారత్ అన్ని రకాలుగా ప్రయత్నిస్తోందని విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ తెలిపారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్న సుమారు కోటి మంది భారతీయుల రక్షణకు చర్యలు చేపట్టినట్టు పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే 67 వేల మంది భారతీయులు స్వదేశానికి తిరుగుపయనమైనట్టు వెల్లడించారు. పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితులపై పార్లమెంట్ ఉభయ సభల్లో జైశంకర్ ప్రకటన చేశారు.

ఉద్రిక్తతలపై ముందుగానే భారత్ ఆందోళన

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు పెరిగే అవకాశంపై భారత్ ముందుగానే ఆందోళన వ్యక్తం చేసినట్లు జైశంకర్ తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 20న ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసి, అన్ని పక్షాలు సహనంతో వ్యవహరించాలని కోరిందని చెప్పారు. యుద్ధ పరిస్థితుల తీవ్రతను ప్రస్తావిస్తూ, 2026 ఫిబ్రవరి 28న భారత్ అధికారికంగా ఆందోళన వ్యక్తం చేసినట్లు జైశంకర్ తెలిపారు. ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న ప్రాణనష్టం, అలాగే ఇరాన్ నాయకత్వంలో ఏర్పడిన సంక్షోభం పరిస్థితిని మరింత క్లిష్టంగా మార్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ప్రతిపక్ష వాక్అవుట్‌పై నడ్డా విమర్శలు

జైశంకర్ రాజ్యసభలో ప్రకటన చేస్తుండగా ప్రతిపక్షాలు వాకౌట్ చేయడంపై కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా తీవ్రంగా విమర్శించారు. ప్రకటన చేస్తున్న సమయంలో ప్రతిపక్ష సభ్యులు గందరగోళం సృష్టించి వాక్అవుట్ చేయడం బాధ్యతారాహిత్యమని ఆరోపించారు. ప్రతిపక్ష పార్టీలు దేశ ప్రయోజనాల కంటే అశాంతి సృష్టించడానికే ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. వివిధ చర్చల సమయంలో మంత్రులు సమాధానాలు ఇస్తున్నప్పుడు కూడా తరచుగా వాక్అవుట్ చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు.

ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ ఖమేనికి కంగ్రాట్స్ చెప్పిన పుతిన్..
ఇరాన్‌కు అండగా ఉంటామని హామీ

ఎశ్రీఖఎఅఎఅతీ గాబ్ఐఅ : ఇరాన్ నూతన సుప్రీం లీడర్‌గా ఎన్నికైన అయతొల్లా మొజ్తాబా ఖమేనికి రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ అభినందనలు తెలిపారు. ఇరాన్‌కు మద్దతుగా ఉంటామని పుతిన్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ మేరకు సోమవారం పుతిన్ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. "ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్‌గా ఎన్నికైన మొజ్తాబాకు శుభాకాంక్షలు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో ఇరాన్‌కు రష్యా అండగా నిలబడుతుంది. ఇరాన్‌లోని మా స్నేహితులకు, వారి సమగ్రతకు రష్యా మద్దతుగా ఉంటుంది. మొజ్తాబా తన తండ్రి వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ, ఇరాన్ ప్రజల్ని ఏకతాటిపైకి తెస్తారని భావిస్తున్నాం. యుద్ధం కొనసాగుతున్న ఈ సమయంలో నాయకత్వం వహించడానికి మొజ్తాబాకు గొప్ప ధైర్యం, పట్టుదల కావాలి" అని పుతిన్ తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు. ఒకవైపు మొజ్తాబా ఎన్నికపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తుంటే, రష్యా మాత్రం మద్దతుగా నిలవడం విశేషం. ఈ యుద్ధ సమయంలో ఇరాన్‌కు రష్యా నైతిక మద్దతు ప్రకటించింది. ఇటీవలే ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజెష్కియన్తో పుతిన్ ఫోన్లో మాట్లాడారు. దాడుల్లో మరణించిన ఖమేనీ,

అతడి కుటుంబ సభ్యులు, ఇరాన్ ప్రజలు, సైనికులకు పుతిన్ సంతాపం తెలిపారు. దీనికి మసౌద్ ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తాజాగా ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్‌గా మొజ్తాబాను అక్కడి అసెంబ్లీ ఎన్నుకున్న సంగతి తెలిసిందే. 1969లో జన్మించిన మొజ్తాబా ఇరాన్‌లోనే మత గురువుల వద్ద విద్యనభ్యసించారు. తాజాగా ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడుల్లో మొజ్తాబా తండ్రి, ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయిన అయతొల్లా ఖమేని, తల్లి, అతడి భార్య కూడా మరణించారు. మొజ్తాబా ఎన్నికతో అతడి మద్దతుదారులు ఇరాన్‌లో సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. కాగా.. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధంలో ఇరాన్‌కు రష్యా ఇంటెలిజెన్స్ సహకరిస్తోందనే ఆరోపణలున్నాయి. దీనిపై అమెరికా కూడా ఆరోపణలు చేసింది.

బీసీల హక్కుల కోసం తహసీల్దార్ కి మెమోరండం

విజేత, ఇబ్రహీంపట్నం :- సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో బీసీల హక్కుల కోసం తహసీల్దార్ సునీత కి మెమోరండం ఇచ్చారు. సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో బీసీ సమాజానికి కల్పించాల్సిన హక్కులు, రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని కోరుతూ సోమవారం ఇబ్రహీంపట్నం తహసీల్దార్ సునీతకి మెమరండం సమర్పించారు. బీసీలకు రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు పూర్తిగా అమలు చేయాలని, విద్య, ఉపాధి రాజకీయ రంగాలలో తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేసాము. ప్రభుత్వం బీసీల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, రిజర్వేషన్లను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని కోరాము. బీసీ వర్గాల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ కి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ పార్టీ నాయకులు మండల కార్యదర్శి కావలి సురేష్ ముదిరాజ్, జిల్లా నాయకులు నర్ల శ్రీశైలం యాదవ్, మంచాల కార్యదర్శి బండికంటి బాలయ్య, బీసీ సంఘాల నాయకులు మేకల రామకృష్ణ ముదిరాజ్, గాలయ్య, శివరాల సూర్యం, ప్రతినిధులు స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

600 మీటర్ల పరుగులో పిట్లం విద్యార్థికి రజత పతకం

విజేత పిట్లం : కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని ఇందిరాగాంధీ స్టేడియంలో జిల్లా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రిలే కార్నివాల్ అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో పిట్లం మండలానికి చెందిన విద్యార్థి ప్రతిభ కనబరిచాడు. ఖ--14 బాలుర విభాగంలో నిర్వహించిన 600 మీటర్ల పరుగుపందెంలో పిట్లం మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల 8వ తరగతి విద్యార్థి బి. శ్రీకాంత్ ద్వితీయ స్థానం సాధించి రజత పతకం గెలుచుకున్నాడు. విద్యార్థి సాధించిన ఈ విజయంపై పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని క్రీడా పోటీల్లో విజయం సాధించి పాఠశాల, మండలానికి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు.

రైతులకు కూరగాయ విత్తనాలు పంపిణీ

విజేత, ఇబ్రహీంపట్నం :- ఇబ్రహీంపట్నం మండలం రాయపోల్ గ్రామంలో ఏపీసి సురేంద్రమోహన్ రైతుల పొలంలో రైతులకు కూరగాయ విత్తనాలు పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యానవన అధికారిని నవీన మాట్లాడుతూ... రైతులకు ఉద్యాన శాఖ ద్వారా నాలుగు రకాల కూరగాయ విత్తనాలు అరికరానికి సరిపడా తోటకూర, సొరకాయ, చిక్కుడు, టమాటా, మిరప విత్తనాలు అందజేస్తున్నారు. రైతు ప్రభాకర్ రెడ్డి పొలంలో మల్చింగ్ విధానంలో వంగ సాగు పద్ధతిని సందర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఏవో, డిహెచ్ఎస్ఓ సురేష్ , ఎడిఏ, ఏఓ హెచ్ఓ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

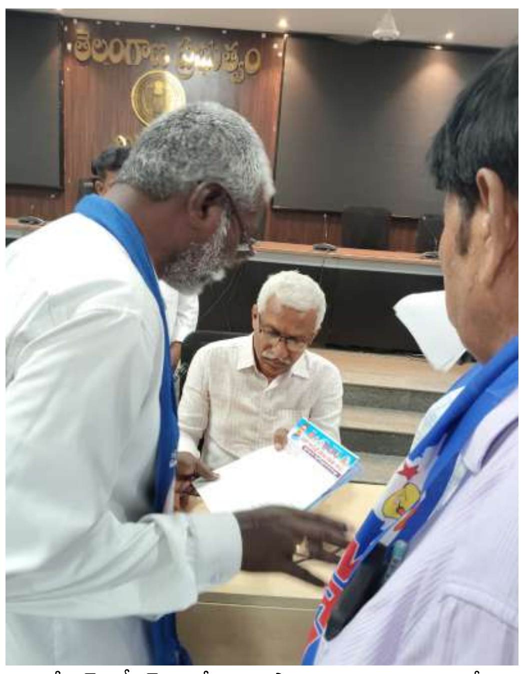
కూసం రాజమౌళి కి నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి

విజేత పరకాల : జాతీయ ఆదర్శ గ్రామం అయిన గంగాదేవి పల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ కూసం రాజమౌళి నిన్న గుండెపోటుతో మృతిచెందగా తన భౌతిక కాయానికి పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గంగాదేవిపల్లి గ్రామం దేశంలోనే అత్యుత్తమ గ్రామపంచాయతీగా గుర్తింపు పొందడంలో కూసం రాజమౌళి కృషి ఎంతో గొప్పదని కొనియాడారు. గ్రామ అభివృద్ధి,ప్రజల భాగస్వామ్యంతో గ్రామాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడంలో ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని అన్నారు. రాజమౌళి మరణం తనకు వ్యక్తిగతంగా మంచి తోడును కోల్పోయినట్లుగా ఉందని, నియోజకవర్గానికి తన మరణం తీరని లోటని ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

వివిధ సమస్యలపై అదనపు కలెక్టర్ కి వినతి పత్రశ్రీ అందజేత

ఎమ్మార్పీఎస్ టీఎస్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు ఎల్ వి ఆర్ దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీత.

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి : ఖమ్మం జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్ టీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మేడి పాపన్న మాదిగ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు లంక వెంకటేశ్వర్లు ఎల్ వి ఆర్ దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీత ఖమ్మం జిల్లా ఇన్చార్జి ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం కలెక్టరేట్లోని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస రెడ్డి కి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగినది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 33 జిల్లాల కలెక్టర్లకు ఎస్సీ మాదిగలకు దళిత బంధు బదులు అంబేద్కర్ అభయ హస్తం కింద 12 లక్షల రూపాయలు ఇస్తానన్నారు. రాజీవ్ యువశక్తి లోన్లు ఇస్తానన్నారు చాలామంది ఆన్లైన్ చేసి ఉన్నారు కానీ ఇవ్వలేదు. ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధులు ఇంతవరకు కేటాయించలేదు. ఎస్సీ కార్పొరేషన్ నిధుల కార్పొరేషన్ శాఖకు 15 వేల కోట్లు కేటాయించాలి. సబ్సిడీ రుణాలు మంజూరు చేయాలి. గతంలో ఇచ్చినటువంటి దళిత బంధు స్కీము కొంతమందికి అన్ని డబ్బులు ఇచ్చారు కొంతమందికి సగం డబ్బులు ఇచ్చి సగం డబ్బులు ఇవ్వలేదు వారికి వెంటనే బతుకు తెరువు కోసం వారు పెట్టుకున్నటువంటి స్కీము వెంటనే మంజూరు చేయాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎన్నో గ్రామాలలో చనిపోతే స్మశాన వాటిక లేదు స్మశాన వాటిక స్థలం వెంటనే కేటాయించాలి. భూదాన్ భూముల్లో ఖమ్మంలో నష్టపోయిన ప్రతి కుటుంబానికి 15వ తారీకు లోపు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. వెంటనే అమలు చేయాలని ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనార్టీ ముస్లింల నిరుపేద కుటుంబాలే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నష్టపోతున్నారు. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉన్న మా కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ కి వివరించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో



ఎమ్మార్పీఎస్ టీఎస్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు లంక వెంకటేశ్వర్లు ఎల్.వి.ఆర్ దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీత ఖమ్మం జిల్లా ఇంచార్జ్. జిల్లా నాయకులు పుట్టపింజర వెంకటరత్నం మాదిగ జిల్లా నాయకులు కుక్కల రాములు మాదిగ చింతకాని మండల అధ్యక్షులు సింగారపు బాబురావు మాదిగ హెచ్ వెంకటేశ్వర్లు మాదిగ ముదిగొండ మండల

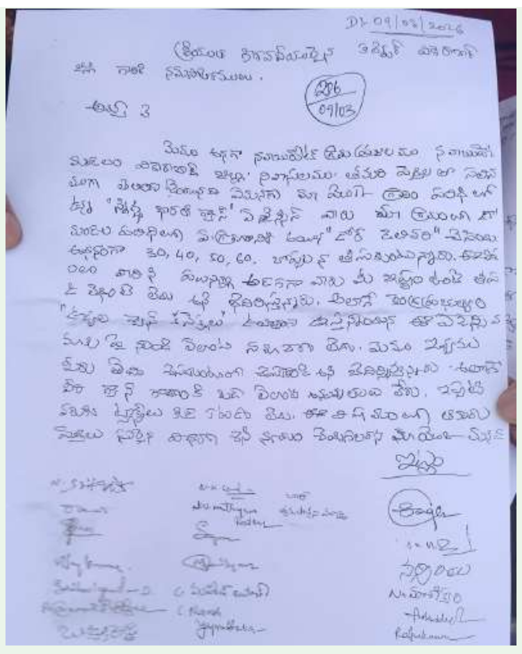
అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి నరసింహ మాదిగ పాలేరు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ మేళ్లచెరువు నాగేశ్వరావు మహిళా మండలి అధ్యక్షురాలు మేళ్లచెరువు నాగమణి మాదిగ కృషి ఉపేందర్ కురి నరసింహ శేఖర్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

స్నిగ్ధ భారతి గ్యాస్ ఏజెన్సీపై ఫిర్యాదు

డెలివరీకి అదనపుం

ఛార్జీల వసూళ్లపై కలెక్టర్‌కు వినతి

విజేత,వికారాబాద్ ప్రతినిధి : వికారాబాద్ జిల్లా నవాబుపేట్ మండల కేంద్రాల్లో ఉన్న స్నిగ్ధ భారతి గ్యాస్ ఏజెన్సీ వినియోగదారుల వద్ద నుండి డెలివరీ చేస్తూ అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ బాధితులు సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్‌కు వినతి పత్రం సమర్పించారు. గ్యాస్ సిలిండర్ సరఫరా సమయంలో ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరకు మించి డెలివరీ ఛార్జీలు 30 నుండి 40 రూపాయలు అధికంగా డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని వినియోగదారులు తెలిపారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉజ్వల యోజన కింద పేద ప్రజలకు గ్యాస్ కనెక్షన్ ఉచితంగా ఇస్తున్నారు. ఈ విషయంలో దరఖాస్తు చేయడానికి వెళ్తే మా దగ్గర లేదు మాకు ఎలాంటి ఆదేశాలు రాలేవు అని చెప్పడంతో కేంద్రం ప్రభుత్వం మీకు దగ్గరలో ఉన్న గ్యాస్ ఏజెన్సీలో వెళ్ళి దరఖాస్తు చేసుకోండనీ చెప్తున్నారు. మీరు ఇవ్వము అని చెప్పడం పద్ధతి కాదు. ఇవ్వము అన్నట్టు మీరు ఏమైనా రాసి ఇవ్వండి మరి అంతే మీకెంది ఇచ్చేది అంతగా కావాలంటే మీరు డబ్బులు ఇచ్చి తీసుకోండి అని దురుసుగా మాట్లాడుతున్నారు. ఈ విషయంపై మార్చ్ 7న నవాబుపేట్ గ్రామ పరిధిలో గ్రామసభలో ఈ విషయంపై సర్పంచ్ కి దరఖాస్తు ఇవ్వగా గ్రామ సర్పంచ్ గారు వెంటనే సంబంధిత ఏజెన్సీ యజమాని వారికి ఫోన్ చేసి అదనపు చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని దరఖాస్తు వచ్చింది ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదు మీరు అదనపు చార్జీలు వసూలు చేయడం బంద్ చేయాలి అని చెప్పగా యజమాని దురుసుగ మీరు ఎవరికి చెప్తారో వాళ్లకు చెప్పండి నన్ను ఎవరు అయిన అడిగితే వారికి సమాధానం చెప్తా అని చెప్పడం జరిగింది. ఈ విషయంపై జిల్లా కలెక్టర్ కి దరఖాస్తు ఇచ్చి సంబంధిత అధికారులతో విచారణ జరిపించి, ఏజెన్సీపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కలెక్టర్‌ను కోరారు. వినియోగదారులపై అన్యాయంగా వసూలు చేస్తున్న అదనపు ఛార్జీలను వెంటనే నిలిపివేసి, గ్యాస్ సరఫరా ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఏతెకాఫ్ (అల్లాహ్ మెప్పును పొందడం కోసం తనకు తాను సమర్పించుకోడం)

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి : దైవభక్తి, పరలోక భీతిని పెంపొందించే నెల రమజాన్. ఈ నెల చివరి పదిరోజుల్లో దైవప్రసన్నత కోసం అల్లాహ్ సన్నిధిలో తనకు తాను సమర్పించుకునే ఏతెకాఫ్ మంగళవారం నుండి ప్రారంభం. ఏతెకాఫ్ అంటే ఆగి ఉండటం, లేదా కూర్చోవటం అనే అర్థాలు వస్తాయి. కాని ధార్మిక పరిభాషలో ఏతెకాఫ్ అంటే తీరిక లేని ప్రాపంచిక దైనందిన జీవితానికి కొన్ని రోజులు స్వస్తి పలికి దైవ సన్నిధిలో తలమునకలవడం. దైవాజ్ఞ మేరకు సంవత్సరం పొడవునా భౌతిక అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి పరుగులు తీసిన వ్యక్తి అల్లాహ్ మెప్పును, సాన్నిహిత్యాన్ని పొందడం కోసం తనకు తాను సమర్పించుకోడం అనే అర్థాలు వస్తాయి. రమజాన్ ఆరంభంలో ఉన్న భక్తి చివరి రోజుల్లో ఏతెకాఫ్ ద్వారా తారస్థాయికి చేరుతుంది. ఏతెకాఫ్ లో ఉండే వ్యక్తిని మూతకిఫ్ అంటారు. ఏతెకాఫ్ ఉన్న దాసుడు దైవ సన్నిధిలో కూర్చుని తన ఆరాధనల ద్వారా అల్లాహ్ ను వేడుకుంటూ, 'ఓ అల్లాహ్! నువ్వు అనంత కరుణామయుడవు, అపార కృపాశీలుడవు, నీ ధర్మపాలనలో అన్యాయం జరగదు. నన్ను క్షమించు, నా పాపాలను మన్నించు' అని వేడుకుంటాడు. ప్రతి సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా ఆయన(స) ఏతెకాఫ్ లో ఉండేవారు. ఒకసారి మహాప్రవక్త(స) ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు ఏతెకాఫ్ ఉండలేకపోయారు. కాని మరుపటి సంవత్సరం 20 రోజులపాటు ఏతెకాఫ్ లో ఉన్నారు. రమజాన్ మాసపు శుభాలు ఏతెకాఫ్ ఘడియలలో తారస్థాయికి చెడుతాయి. ఈ సందర్భంలో దాసుడు దైవానికి అత్యంత ప్రీతిపరుడై ఉంటాడు. అతని ప్రతి చర్యకు, ప్రతి క్రియకు ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. ఇదొక ఉన్నతమైన ఆరాధన, దీని ప్రతిఫలం గురించి ప్రవక్త ప్రవచనం ఇలా ఉంది: మూతకిఫ్ కి

ఏతెకాఫ్ ప్రతిఫలం ఎలాగూ లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా బయట ఉన్నవారికి పుణ్యకార్యాలు చేసుకోవడానికి ఏ అవకాశాలుంటాయో వాటన్నింటికి కూడా కూడా ఒక మూతకిఫ్ కి ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. ఏతెకాఫ్ స్వీయ శిక్షణకు మూలం, ఈ సమయంలో దాసుడు. - ఏకాగ్రత, అణుకువ, సమర్పణ గుణాన్ని కలిగి ఉంటారు. ని ఇలాంటి క్రమశిక్షణను మానసిక నిపుణులందరూ కలిసి కూడా తీసుకురాలేదు. స్కూలు, కాలేజీలో చదువుకునే విద్యార్థులు వారు రోజువారి - ఆకాడమిక్ పుస్తకాలు చదవడం, వ్రాయడంలో నిమగ్నమై ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సముపార్జనకు తగిన సమయం కేటాయించ లేకపోతున్నామనుకునే వారికి ఏతెకాఫ్ ద్వారా ఒక చక్కటి అవకాశం లభిస్తుంది..

ఏతెకాఫ్ మనం ఏం లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోవాలి?

ఖుర్ఆన్ ను తర్జుమాతో ఎంత భాగం చదవాలో నిర్ధారించుకోవాలి. నమాజులో చదవడానికి వీలైనన్ని సూరాలు కంఠస్థం చేసుకోవాలి.

ఒక హదీసు గ్రంథం తర్జుమాతోపాటు చదవాలి.

వర్ద్ నమాజ్ తోపాటు పూర్తిగా సున్నత్లు. సఫిల్ నమాజ్లు కూడా చేయాలి.

మనం ఈ పది రోజులలో రోజువారీ దినచర్యలో భాగంగా దుఆలు నేర్చుకునే పుస్తకం కూడా తీసుకునివెళ్ళాలి.

ఏతెకాఫ్ అంటే ఆరాధన, శిక్షణ కాబట్టి ఇతర ప్రాపంచిక, అనవసర అంశాల నుండి దూరంగా ఉండాలి. పశ్చాత్తాప గుణాన్ని, కఠోర దీక్షను కలిగి ఉండాలి.

ఏతాకావ్ లో ఉన్న సమయంలో ఇతరులతో

మాట్లాడటాన్ని, సమయం వృథా చేయడాన్ని ధార్మిక పండితులు అసహ్యంగా భావించారు. నివారించారు.

నిద్రను కూడా తగ్గించుకోవాలి.

ఎక్కువ సమయం దైవారాధనలో గడపాలి ఖుర్ఆను పఠించాలి. హదీసులు, దుఆలు నేర్చుకోవాలి.

సఫిల్ నమాజ్లకు అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

మహిళల ఏతెకాఫ్

మహిళలు కూడా ఏతెకాఫ్ ఉండొచ్చు కాని వారు మూడు విషయాలను పాటించాలి.

తన భర్త అనుమతి పొందాలి.

ఇంట్లోనే తమ నమాజ్ చేసుకునే ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవాలి.

ఏ కారణం లేకుండా బయట తిరగరాదు. ఒకవేళ ముఖ్యమైన పనికి బయటికి వెళ్ళినా ఎక్కువ సమయం బయట గడపరాదు.

శ్రీ రామదాసు భజన మండలి ఆధ్వర్యంలో కోటి గోటి తలంబ్రాల శోభయాత్ర

విజేత,గణపురం : గణపురం మండలం ధర్మారావుపేట గ్రామంలో శ్రీ భద్రాచల సీతారాములా కల్యాణ కోటిగోటి తలంబ్రాల కార్యక్రమం ప్రతి సంవత్సరం సామూహికంగా చేయడం అనవయితీగా వస్తుందని ఈ సంవత్సరం 12-03-2026గురువారం రోజునా కోటి గోటి తలంబ్రాల శోభయాత్ర నిర్వహణకు మండల తహసీల్దార్ సత్యనారాయణ స్వామి, ఎంపీడీఓ ఎల్ భాస్కర్ ,సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ కరుణాకర్ రావు, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ రేఖ అశోక్ ను మర్యాద పూర్వకముగా ఆహ్వానించడం జరిగిందని శ్రీ రామదాసు సేవ సమితి ఉమ్మడి జిల్లా బాద్యులు ఆకుల సుభాష్ ముదిరాజ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మారావుపేట సేవ సమితి అధ్యక్షులు బెనికి రాజేందర్, భజన మండలి అధ్యక్షులు ఆకుల దామోదర్,ఉపాధ్యక్షులు దూలం శంకర్, పనికేలా శివకృష్ణ, సమితి సభ్యులు కురిమిళ్ల తిరుపతి, గందే ప్రకాష్ లు పాల్గొన్నారు.

పి వై ఎల్ ఖమ్మం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా జిక్కుల భరత్ బాబు ఎన్నిక

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి :- ప్రగతిశీల యువజన సంఘం (పి వై ఎల్) ఖమ్మం జిల్లా నూతన ప్రధాన కార్యదర్శిగా జిక్కుల భరత్ బాబు ఎన్నికయ్యారు. ఖమ్మం నగరంలోని రామ నరసయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగిన సంఘం జిల్లా కమిటీ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పి వై ఎల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్.వీ. రాకేష్ ప్రకటించారు. ఖమ్మం బల్లేపల్లికి చెందిన జిక్కుల భరత్ బాబు విద్యార్థి దశలోనే విప్లవ విద్యార్థి సంఘం పి డి ఎస్ యు ద్వారా ఎర్రజెండా స్ఫూర్తితో ప్రజా ఉద్యమాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. విద్యార్థుల సమస్యలపై రాజీలేని పోరాటాలు చేస్తూ, తదనంతరం యువజన రంగంలో అడుగుపెట్టి పి వై ఎల్ ఖమ్మం డివిజన్ కార్యదర్శిగా, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శిగా యువకులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పోరాటాలు నిర్వహిస్తూ అంచలంచెలుగా ఎదుగుతూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా భరత్ బాబు ఎన్నికయ్యారు పి వై ఎల్ ఖమ్మం జిల్లా నూతన కార్యవర్గం జిల్లా అధ్యక్షులు జాటోత్ ప్రేమ్ సింగ్ ఉపాధ్యక్షులు సిహెచ్. ధరణి కృష్ణ, సంఘం అరుణ్ కుమార్ సహాయ కార్యదర్శులు గొడ్డేటి అశోక్, రాపోలు కృష్ణ కోశాధికారి మాలాది చిన్న ఉపేందర్ కార్యవర్గ సభ్యులు: ఇస్లావత్ రమేష్, మక్కా రవీందర్, మామిడాల వెంకటేష్, కొత్త రమేష్, తోట రమేష్, మాలాది వెంకటేష్, పరికపల్లి మధు లు ఎన్నికయ్యారు

ఈ సందర్భంగా పి వై ఎల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జిక్కుల భరత్ మాట్లాడుతూ

తెలంగాణ వస్తే కొలువులు వస్తాయని ఆశించిన యువతకు నేటికీ నిరాశే ఎదురవుతోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కాలయాపన చేయకుండా వెంటనే స్పందించి

ఖాళీగా ఉన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయాలని జాబ్ క్యాలెండర్‌ను ప్రకటించాలి అర్హులైన నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన భృతిని వెంటనే చెల్లించాలి రాజీవ్ యువ వికాస పథకాన్ని తక్షణమే అర్హులకు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు నిరుద్యోగుల పట్ల ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య వైఖరి వీడకుంటే రాష్ట్రవ్యాప్త పోరాటాలకు సిద్ధమవుతామని భరత్ హెచ్చరించారు.

వెలుగుమట్ల భూదాన బాధితులకు న్యాయం చేయాలి

వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములలోనే పేదలకు ఇండ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలి.

కెవిపిఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నందిపాటి మనోహర్ డిమాండ్.

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి : ఖమ్మం వెలుగుమట్ల ప్రాంతంలోని భూదాన్ భూములు సర్వేనెంబర్ 147 148 149 లలో గత 2013 సంవత్సరం నుండి పేద ప్రజలు సుమారు 750 మంది ఇండ్లు నిర్మించుకొని ఉంటున్న పేదలకి పట్టాలిచ్చి మౌలిక వసతులు కల్పించి, ఇందిరమ్మ పథకం కింద ఐదు లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేసి పక్కా ఇళ్లు నిర్మించాల్సిన ప్రభుత్వం గత నెల 24వ తేదీ అర్ధరాత్రి వేలాదిమంది పోలీసులతో ఇండ్లను కూల్చివేయటంతో వందలాది కుటుంబాలుచిన్నాభిన్నమైనాయని, తమ జీవన ఆధారమైన వస్తువులన్నీ సర్వం కోల్పోయిన వారందరిని రెండు

క్యాంపులలో నివాసం ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ అక్కడ సరైన వసతులు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులకు, అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని, సర్వే పేరుతో కాలయాపన చేయడం సరైనదికాదని కుల వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం కెవిపిఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నందిపాటి మనోహర్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించారు. వెలుగుమట్ల భూధాన్ భూములలో ఇళ్లు కూల్చిన ప్రదేశాన్ని సోమవారం కెవిపిఎస్ జిల్లా బృందం సందర్శించిన అనంతరం మనోహర్ మాట్లాడుతూ దుర్మార్గంగా అర్ధరాత్రి ఇళ్లు కూల్చి పేదలను నిరాశ్రయులుగా చేయడం బాధాకరమని వారు వాపోయారు. ఎక్కడైతే కూల్చిన అదే భూదాన భూమిలోనే తిరిగి ఆ నిర్వాసితులకు ఇళ్లస్థలాలు, ఇల్లు నిర్మించి ప్రభుత్వం వారికి అండగా నిలబడాలని, రోడ్లు, సైడు కాలువలు, తాగునీటి సౌకర్యం తదితర మౌళిక వసతులు కల్పించాలని, కూల్చివేతకు గురైన ప్రతి ఇంటికి నష్టపరిహారం అందించాలని, తాత్కాలిక జీవనం కోసం వెంటనే ప్రభుత్వం లక్ష రూపాయలు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. భూదాన బాధితులకు న్యాయం చేయలేని భవిష్యత్తులో జరిగే పోరాటానికి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించవలసి వస్తుందని వారు హెచ్చరించారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

విజేత, మామడ : పన్నెండు సంవత్సరాల క్రితం డిగ్రీ విద్యనభ్యసించి పట్టభద్రులై జీవితంలో స్థిరపడిన పన్నెడు సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకుని ఆత్మీయ వేడుక జరుపుకున్నారు. (2011-14) బివిస్సి.బి జెడ్ సీ బ్యాచ్ కల్లూరు లోని తాము ఉన్నతవిద్య అభ్యసించిన వాసవి డిగ్రీ కళాశాల లో పూర్వవిద్యార్థులుఅంతా కలిసి తమ పాత జ్ఞాపకాలను, అధ్యాపకులతో కలిసి నెమరువేసుకున్నారు. దశాబ్దం క్రితం కలిసి మెలిసి చదివి ఉద్యోగరీత్యా,వ్యాపార రీత్యా, సుదూర ప్రాంతాల్లో స్థిరపడిన స్నేహితులందరూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో,చరవాణుల్లో పరోక్షంగా ఎప్పటికప్పుడు సంభాషిస్తున్నారు గానీ ఇటీవల పూర్వ విద్యార్థులంతా ప్రత్యక్షం గా అంతా ఒకే చోటచేరి సంబరంగా ఆత్మీయ వేడుక జరుపుకొని సరదాగా సంభాషిస్తూ ఆహ్లాదంగా గడిపారు. పసందైన వంటకాలతో విందుభోజనాలు ఆరగించారు. ప్రిన్సిపల్ శ్రీనివాస్, అధ్యాపకులు గంగన్న, శ్రీనివాస్, సాయన్న యాదవ్ లను సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. ప్రవీణ్,నవీన్లు సమ్మేళన కార్యక్రమానికి సంబంధించి ఏర్పాట్లు నిర్వహించి కార్యక్రమం విజయవంతం చేశారు.

నాగసాని పల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఘనంగా స్వయం పరిపాలన దినోత్సవం

విజేత,పాపన్నపేట : పాపన్నపేట మండలం నాగసానిపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలలో సోమవారం స్వయం పరిపాలన దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఐదవ తరగతి విద్యార్థిని, విద్యార్థులు వివిధ బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. డీఈఓగా అశ్విత, ఎంఈఓగా తులసిప్రియ, ప్రధానోపాధ్యాయులుగా సాత్విక్, ఉపాధ్యాయులుగా ముస్కాన్ ,వైష్ణవి, లక్ష్మీ దుర్గ, రిషిత, శివాని ,చిత్ర ,సాత్విక్, షోహన్, నిశాంత్ గౌడ్, మేనక, అటెండర్ గా హరిప్రసాద్ బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కిషన్, ఉపాధ్యాయులు సుధారాణి ,రాజు, శ్రవణ్ పర్యవేక్షించారు. ముఖ్య అతిథులుగా గ్రామ సర్పంచ్ దండెం సుశీల , చైర్మన్ చంద్రమ్మ లు హాజరయ్యారు. నిర్వహించిన విధులలో అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను అభినందించారు.

రిపోర్టర్ పై దాడి చేసిన ప్రజా ప్రతినిధులపై చర్యలు తీసుకోవాలని

ఎం. ఆర్. ఓ, ఎం.పీ.డీ.ఓ వినతిపత్రం

విజేత బెల్లంపల్లి : కన్నెపెల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన రిపోర్టర్ గోడ నిర్మాణం లో నాన్యతా లోపం ఉందని వార్త రాసినందుకు స్థానిక సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, ఇద్దరు వార్డ్ సభ్యులు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ మరో నలుగురు కలిసి చంపేస్తాం అంటూ భూతులు తిడుతూ భౌతికంగా దాడి చేశారు వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మార్వో, ఎంపిడివో కి స్థానిక ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం అందించారు.

పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాడ్స్ పంపిణీ

విజేత, ఇబ్రహీంపట్నం :- ఇబ్రహీంపట్నం మండల పరిధిలోని ఎలిమినేడు గ్రామంలో జడ్పిహెచ్ఎస్ హై స్కూల్ విద్యార్థులకు పదవ తరగతి విద్యార్థులకు సోమవారం రోజున పరీక్ష ప్యాడ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు మారోజు సుధాకర్ మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని అదేవిధంగా పాఠశాలకు ఉపాధ్యాయులకు గ్రామానికి తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రతి సంవత్సరం లాగా ఈసారి కూడా 100 శాతం రిజల్ట్ తీసుకురావాలని కోరారు, నేటి బాలలే రేపటి పౌరులుగా ఎదగాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. మన పాఠశాలకు దాత అయినటువంటి బజారు బిక్షపతి ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు వెంకటయ్య, రాజేందర్, బాలశౌరి, శ్రీలత, శమ బేగం, సుజాత, బాలమని, వరలక్ష్మి, విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనగామ ఆస్పత్రి వద్ద అన్నదానం: మానవత్వాన్ని చాటుకున్న చెరుకు నరసింహులు గౌడ్ కుటుంబం

విజేత :రఘునాథపల్లి : లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రఘునాథపల్లి స్టేషన్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జనగామ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వద్ద అన్న వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మండల కేంద్రానికి చెందిన చెరుకు రేణుక-నరసింహులు గౌడ్ దంపతులు తమ కుమార్తె, కీర్తిశేషులు చెరుకు అకిరా నందిని పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఆసుపత్రి వద్ద ఉన్న నిరుపేదలకు, రోగుల బంధువులకు స్వయంగా అన్నప్రసాద వితరణ చేసి తమ కుమార్తె జ్ఞాపకార్థం మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు తాటి రవి కుమార్ మాట్లాడుతూ.. "ప్రార్థించే పెదవుల కన్నా సహాయం చేసే చేతులు మిన్న" అనే నినాదంతో క్లబ్ అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. కుమార్తె స్మారకార్థం పేదలకు అన్నదానం చేసిన నరసింహులు గౌడ్ కుటుంబ సభ్యులను ఆయన అభినందించారు.

పాల్గొన్న ప్రముఖులు:

ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ సెక్రెటరీ కదారి శ్రీనివాస్, ట్రెజరర్ ఎండి రహీం, మాజీ అధ్యక్షులు కందుల అనిల్ కుమార్, మంచోజు లక్ష్మణ్, శంకర్ రెడ్డి, క్లబ్ సభ్యులు ప్రదీప్ కుమార్, మహేందర్ రెడ్డి, మీనేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంజూరైన దళిత బంధు నిధులు వెంటనే విడుదల చేయాలి

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి :- గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 2023లో ఖమ్మంనియోజకవర్గంలో మంజూరు చేసిన దళిత బంధు పథకం కింద ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల చొప్పున నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని కోరుతూ కలెక్టర్ కి దరఖాస్తు సమర్పించారు. ఎన్నికల కోడ్ సమీపించడం వల్ల అప్పట్లో మంజూరైన దళిత బంధు నిలిచిపోయిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం సుమారు 150 దళిత కుటుంబాలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్న ఖమ్మం జిల్లాలో ఇలాంటి పరిస్థితి రావడం చాలా బాధాకరమని అన్నారు. జిల్లాలో దళిత ఉపముఖ్యమంత్రి ఉన్నప్పటికీ దళితుల పట్ల నిర్లక్ష్యం కొనసాగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా పరిపాలనలో దళితులను ఆదుకోవడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. అప్పటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన 150 కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.10 లక్షల చొప్పున ఎస్సీ కార్పొరేషన్‌లో ఉన్న నిధులను ఈ ప్రభుత్వం వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ 150 మంది లబ్ధిదారుల జాబితాలో ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ పార్టీలో పనిచేస్తున్న దళిత కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు కూడా ఉన్నారని ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి దళిత బంధు నిధులను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ డాక్టర్ ఆరెంపుల వీరభద్రం

జై భీమ్ నారమళ్ళ

పై విధంగా పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెమలి కిషోర్, మాతంగి అనిల్, కోడి రెక్కల ఫ్రాన్సిస్, గండమల సంగయ్య, కుమ్మరి వెంకటేశ్వర్లు, బాసిపొంగు వెంకటేశ్వర్లు, సిలుమూరు కోటి, ఎడెల్లి బిక్షం, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరిశ సీతారత్నం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చే పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్షా సామాగ్రి పంపిణీ

విజేత ముదిగొండ : ముదిగొండ మండలపరిధిలోని యడవల్లి ఉన్నత పాఠశాల పదవతరగతి విద్యార్థులకు పరిశసీతారత్నం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వహకులు పరీక్షా సామాగ్రి అందించారని ప్రధానోపాధ్యాయులు యం. నాగలక్ష్మి తెలిపారు. నిరుపేద విద్యార్థులకు ఉపయుక్తంగా అడిగినదే తడవుగా పరీక్షా సామాగ్రి అందజేసిన పరిశ సీతారత్నం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వహకులకు విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ధన్యవాదములు తెలిపారు. సోమవారం నాడు పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పరీక్షాసామాగ్రిని విద్యార్థులకు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు బి.శ్రీనివాసరావు, యం. ఆనందకుమార్, ఆర్. లింగయ్య, పిపద్మావతి, ఎస్. సునీత, వి. విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గృహప్రవేశ వేడుకలో పాల్గొన్న

గ్రామ సర్పంచ్ పత్తి నర్సింలు యాదవ్

విజేత గజ్వేల్ : సిద్దిపేట జిల్లా మర్కూక్ మండలం దామారకుంట గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం లో భాగంగా పంబ్బాల మనిషా రాజు ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహప్రవేశ వేడుకలో గ్రామ సర్పంచ్ పత్తి నర్సింలు యాదవ్ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్బంగా వారు మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇండ్లు కేటాయిస్తామని స్పష్టం చేశారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ ద్వారానే అభివృద్ధి సాధ్యమని అన్నారు. నిరుపేదలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని అన్నారు.అలాగే కొత్త రేషన్ కార్డుల మంజూరుతో పాటు పాత కార్డులలో సభ్యులను చేర్చి సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. గృహజ్యోతి పథకం కింద 200 యూనిట్ల లోపు ఉచిత విద్యుత్తు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం మహిళలకు వడ్డీలేని రుణాలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పచ్ దేవి విజయ రమేష్,వార్డ్ మెంబర్ రాజ పైన రమేష్ యాదవ్ బక్కల సంజీవ బక్కల ప్రభు, కార్యకర్తలు నక్క రమేష్ యాదవ్ తిప్పన బోయిన బాల నరసింహులు పత్తి భానుచందర్ యాదవ్, మాదరి బాలరాజు, లక్ష్మయ్య గౌడ్,ఆకుల బాలరాజు చిరబోయిన ఆనంద్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

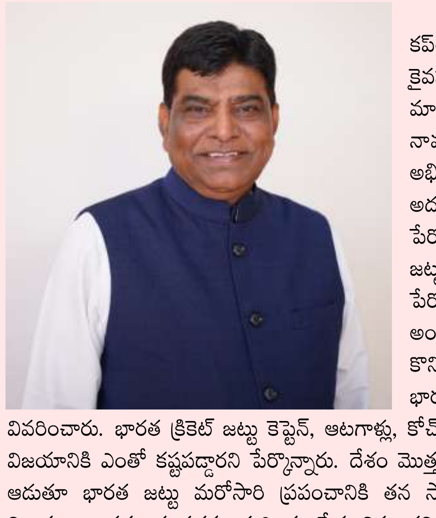
ఘనంగా ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

గ్యాస్ ధర పెంపుదలకు వ్యతిరేకంగా నిరసనలు.

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి :- వైరా రూరల్ మండల పరిధిలో గల ఉప్పల మడక, గన్నవరం గ్రామంలో ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం వేడుకలు ఐద్వా, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం, రైతు సంగం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఐద్వా మండల అధ్యక్షురాలు బాణాల వెంకటరావమ్మ, రైతు సంఘం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు బాణాల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ మహిళల హక్కుల సాధన కొరకు మహిళల ఆధ్వర్యంలో పోరాటాలు చేసి సంఘంగా హక్కులు సాధించటం జరిగిందని అన్నారు. ఆరోజు నుండి మార్చి 8 తేదీన ప్రపంచమహిళా దినోత్సవం జరుపుకోవడం జరుగుతుంది అన్నారు. మహిళల,ప్రజా సమస్యలపై అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం ఆధ్వర్యంలో అనేక పోరాటాలు ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తుందని ఐద్వా జరిపే పోరాటాలు ఉద్యమాలకు మహిళలు ప్రజాస్వామ్యవాదులు అండగా ఉండి మద్దతు ఇవ్వాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన గ్యాస్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని కోరుతూ గన్నవరం గ్రామాల్లో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది అని అన్నారు. ధరలు వెంటనే తగ్గించాలని లేనియెడల ఐద్వా, మరియు ప్రజాసంఘాలు ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ప్రత్యక్ష పోరాటాలను సిద్ధమా కావాల్సింది వస్తుందని వారు హెచ్చరించారు. గన్నవరం లో జరిగిన కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకులు కారుమంచి జయరాజు, మల్లయ్య, నాగమణి, వెంకట్రావమ్మ, నాగరాణి, కరుణాకర్ రావు, దావీదు, యేసు మని పాల్గొన్నారు. విప్పలమడక గ్రామంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సత్తెనపల్లి మాధవి, ముత్త మాల కుమారి, మాధవి, గరిడేపల్లి కావేరి, మాధవి, గరిడేపల్లి కళావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత జట్టు ప్రదర్శించిన అద్భుత ఆట దేశ ప్రజలందరికీ గర్వకారణం

టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో విజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు అభినందనలు తెలిపిన మాజీ ఎంపీ నామ.



విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి :- టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో అద్భుత విజయాన్ని సాధించి టైటిల్‌ను కైవసం చేసుకున్న భారత క్రికెట్ జట్టుకు బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్‌సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. భారత జట్టు ప్రదర్శించిన అద్భుత ఆట దేశ ప్రజలందరికీ గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో ఇది భారత జట్టుకు మూడో టైటిల్ కావడం ఎంతో ప్రత్యేకమని పేర్కొన్నారు. జట్టు ఆటగాళ్ల సమిష్టి కృషి, పట్టుదల, అంకితభావం ఈ విజయానికి ప్రధాన కారణమని కొనియాడారు. కీలక మ్యాచ్‌లలో ఒత్తిడిని జయిస్తూ భారత జట్టు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిందని వివరించారు. భారత క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్, ఆటగాళ్లు, కోచ్‌లు మరియు సహాయక సిబ్బంది అందరూ ఈ విజయానికి ఎంతో కష్టపడ్డారని పేర్కొన్నారు. దేశం మొత్తం ఆశలు పెట్టుకున్న సమయంలో అద్భుతంగా ఆడుతూ భారత జట్టు మరోసారి ప్రపంచానికి తన సామర్థ్యాన్ని చాటిందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విజయం భారత యువతకు మరింత ప్రేరణనిస్తుందని పేర్కొన్నారు. క్రీడల ద్వారా దేశ గౌరవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెంచిన భారత క్రికెట్ జట్టుకు దేశ ప్రజల తరపున శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులో కూడా భారత జట్టు ఇలాంటి విజయాలను సాధిస్తూ దేశానికి మరింత కీర్తి తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రపంచ క్రీడా వేదికలపై భారత జెండాను ఎగురవేస్తూ మరిన్ని విజయాలను సాధించాలని ఆటగాళ్లకు శుభాభినందనలు తెలిపారు.

సమాచార హక్కు చట్టం -2005 అవగహన సదస్సు అనుమతి కై మంత్రి జూపల్లి కృష్ణ రావుకి వినతి పత్రం సమర్పించిన ఎస్ హెచ్ సి ఎస్ సి సభ్యులు

విజేత :రంగారెడ్డి జిల్లా : ఈ రోజు సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ జాతీయ చైర్మన్ డాక్టర్ చంటి ముదిరాజ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల హైదరాబాద్ లో జరిగే అవగాహనా సదస్సు ప్రోగ్రాం కోసం రవీంద్ర భారతి కేటాయించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక మరియు పురావస్తు శాఖ మంత్రివర్యులు జూపల్లి కృష్ణారావు గారికి కలిసి వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.దానికి ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి, ఇస్తామని త్వరలో ఖాళీగా లీగా ఉన్న డేట్ చూసి ప్రోగ్రాం డేట్ ఇస్తామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సూర స్రవంతి,జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లం వెంకటేశం,రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ గడప కృష్ణ,రాష్ట్ర కార్యదర్శి అజయ్ కుమార్,రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి మారుతి స్వామి,రంగారెడ్డి జిల్లా కన్వీనర్ ప్రవీణ్,రంగారెడ్డి జిల్లా సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా పారిశుద్ధ కార్మిక మహిళలకు స్టీల్ వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ

విజేత, హైదరాబాద్ బ్యూరో: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం కంటోన్మెంట్ పరిధిలోని బోయినపల్లి భావన కాలనీలో మహిళా పారిశుద్ధ కార్మికులకు స్టీల్ వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జేసీఐ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం కంటోన్మెంట్ బోర్డు నామినేటెడ్ మెంబర్ బానుక నర్మద మల్లికార్జున్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. బోర్డులో పనిచేస్తున్న మహిళా పారిశుద్ధ కార్మికులకు స్టీల్ వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ చేశారు. మహిళల ఆరోగ్యం, సంక్షేమం కోసం ఇలాంటి కార్యక్రమాలు అవసరమని ఈ సందర్భంగా ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేసీఐ జోనల్ డైరెక్టర్ జేఎంఎఫ్ సంకిత్ జైన్, ఛైర్పర్సన్ ధనిష్ట భట్, కియా మహేశ్వరి, మెహుల్ జైన్, స్పర్శ్ సరదా, స్థానిక వార్డు అధ్యక్షుడు ప్రతీక్ జైన్‌తో పాటు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోడౌన్ ను పరిశీలించిన కలెక్టర్

విజేత, నిజామాబాద్ ప్రతినిధి : జిల్లా కేంద్రంలోని వినాయకనగర్ లో గల ఈవీఎం గోడౌన్ ను కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి,అదనపు కలెక్టర్ కిరణ్ కుమార్ లు సోమవారం పరిశీలించారు. గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమక్షంలో నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఈవీఎం గోడౌన్ సీల్ ను తెరిపించారు. ఈవీఎంలు, బ్యాలెట్ యూనిట్ లు, ఎన్నికల సామాగ్రిని భద్రపరిచిన గదులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈవీఎం గోడౌన్ వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లను తనిఖీ చేశారు. సీసీ కెమెరాలు నిరంతరం పనిచేసేలా చూడాలన్నారు. ఈవీఎంలు,బ్యాలెట్ యూనిట్లు, ఇతర సామాగ్రికి నష్టం వాటిల్లకుండా అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ వెంట అగ్నిమాపక శాఖ అధికారి శంకర్, ఎన్నికల విభాగం పర్యవేక్షకుడు బాలరాజు, సిబ్బంది సాత్విక్, విజేందర్ తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రజావాణికి 103 ఫిర్యాదులు

విజేత, నిజామాబాద్ ప్రతినిధి : ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి అధికారులకు సూచించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 103 ఫిర్యాదులు అందాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను కలెక్టర్ తో పాటు అదనపు కలెక్టర్లు కిరణ్ కుమార్, దిలీప్ కుమార్, ఆర్మూర్ సబ్ కలెక్టర్ అభిగ్యాన్ మాల్వియ, డీఆర్డీఓ సాయాగౌడ్, ఆర్డీఓ రాజేంద్రకుమార్, డీపీఓ శ్రీనివాస్,ఆర్మూర్ ఏ.సీ.పీ వెంకటేశ్వర్, జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ అధికారిణి కృష్ణవేణిలకు విన్నవిస్తూ అర్జీలు సమర్పించారు. కాగా అర్జీలను పెండింగ్ లో పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతూ త్వరగా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సేంద్రియ వ్యవసాయం

మండల వ్యవసాయ అధికారి నాగం కృష్ణ

విజేత, పెద్దశంకరంపేట్ : పెద్ద శంకరంపేట మండలంలో గొట్టిముక్కల గ్రామంలో సేంద్రియ వ్యవసాయం విధానంలో భాగంగా పూతా ఖాతాపై కషాయం తయారీ పై వివరణ జరిగింది. దీనిలో భాగంగా కూరగాయల పంటలైన బెండకాయ మెంతం కూరలో కోడిగుడ్డు నిమ్మకాయ రసం మిశ్రమ తయారిపై రైతుకు వివరించడం జరిగింది ఈ మిశ్రమాన్ని తగుపాలలో పిచికారి చేస్తే పూతా కాయలు అనేవి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది దీని వలన రైతులు అధిక దిగుబడి పొందే అవకాశం ఉన్నది కావున రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయంపై ముందుచూపి దానిపై వచ్చే దిగుబడులకు అధిక ధరలకు విక్రయించుకొని లాభాలు గడించాలని వివరించడం జరిగింది. గొట్టిముక్కల గ్రామంలోని సాయిలు సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని సందర్శించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి మరియు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మరియు గ్రామ సర్పంచ్ బొండ్ల రవీందర్ మరియు గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ శ్యామల హేమ సందీప్ దంపతులకు పెళ్లిరోజు శుభాకాంక్షలు

డాక్టర్ సామల హేమ దంపతులు నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలి

బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు కొండగళ్ల శేఖర్

విజేత,వికారాబాద్ ప్రతినిధి : సీతాఫల్ మండి మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ శ్యామల హేమ దంపతులు మొదటి వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి సన్నిధిలో సోమవారం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా నవాబు పేట్ మండల పరిధిలోని ఎల్లకొండ గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుడు కొండగళ్ల శేఖర్ కొండగళ్ల మహేష్, కొండగళ్ల శివకుమార్, ఈర్లపల్లి ప్రశాంత్ లతో కలిసి సీతాఫల్ మండి మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ సామల హేమ దంపతులకు పెళ్లిరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా కొండగళ్ల శేఖర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, డాక్టర్ సామల హేమ దంపతులు నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని అన్నారు.

ప్రజల జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు బ్యాంకులు తోడ్పాటు అందించాలి

అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస రెడ్డి

బ్యాంకర్లతో డీసీసీ, డి.ఎల్.ఆర్.సి. సమావేశం

నిర్వహించిన అదనపు కలెక్టర్.

విజేత ఖమ్మం ప్రతినిధి :- ప్రజల జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు బ్యాంకులు తోడ్పాటు అందించాలని అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస రెడ్డి అన్నారు. అదనపు కలెక్టర్, కలెక్టరేట్ ప్రజ్ఞ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం బ్యాంకర్లతో డీసీసీ, డిఎల్ఆర్సి సమావేశం నిర్వహించారు. వ్యవసాయ రంగ రుణాల పంపిణీ, విద్యా రుణాలు, హౌసింగ్ రుణాలు, ఎంఎస్ఎంఈ రుణాల పంపిణీ, పీఎం విశ్వ కర్మ పథకం, పీఎం ఉపాధి కల్పన, ముద్ర పథకాల అమలు, స్వశక్తి మహిళా సంఘాల రుణ పంపిణీ లక్ష్యం వంటి పలు అంశాలపై అదనపు కలెక్టర్ బ్యాంకర్లతో చర్చించి పలు సూచనలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ మూడవ త్రై మాసికం ముగిసే నాటికి ఆర్బిఐ మార్గదర్శకాల ప్రకారం జిల్లాలో ప్రయారిటీ రంగం నందు నిర్దేశించుకున్న రుణ పంపిణీ లక్ష్యంలో 78.53 శాతం చేరుకున్నట్లు అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రయార్టీ రంగ రుణాల పంపిణీ అంశంలో ఆశించిన స్థాయిలో పురోగతి సాధించని బ్యాంకులు చివరి త్రైమాసికంలో లక్ష్యాలను చేరుకునేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకులు ప్రయార్టీ సెక్టార్ రుణ లక్ష్యాలు చేరుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి జిల్లాలో 97 కోట్ల రూపాయల విద్య రుణాలు పంపిణీ చేయాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్నప్పటికీ ఇప్పటి వరకు కేవలం 22.56 కోట్లు మాత్రమే పంపిణీ చేశామని అన్నారు. యువతకు, విద్యార్థులకు విద్య రుణాల పట్ల అవగాహన కల్పించాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. పంట రుణాల పంపిణీలో బ్యాంకర్లు 74.57 శాతం పురోగతి సాధించారని, గత సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం ప్రకారం వ్యవసాయ ఇన్ ఫ్రా రుణాల పంపిణీ కొంత మెరుగుపడి 46.66 శాతానికి చేరుకుందని, చివరి త్రైమాసికం ముగిసే లోపు వీలైనంత మేరకు అగ్రి ఇన్ ఫ్రా రుణాలు అందించాలని అన్నారు. వ్యవసాయ ఇన్ ఫ్రా పెంపుదలకు బ్యాంకులు ఎటువంటి రుణాలు మంజూరు చేస్తాయి, వాటిని ఎలా రైతులు వినియోగించుకోవాలో అవగాహన కల్పించాలని అదనపు కలెక్టర్ వ్యవసాయ అధికారులకు సూచించారు. ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ లకు 2025-26 లో 2968.3 కోట్ల రుణాల పంపిణీ లక్ష్యం కాగా, డిసెంబర్ చివరి నాటికి 1800.27 కోట్ల రుణం పంపిణీ చేయడం జరిగిందని అన్నారు. యువతకు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు పెంచే పథకాలపై అవగాహన కల్పించి రుణాలు అందించాలని అన్నారు. డిసెంబర్ చివరి నాటికి పీఎంఈజిపి క్రింద 211 యూనిట్లను మార్జిన్ మనీ 10 కోట్ల 62 లక్షలతో ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా 2321 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించాయని తెలిపారు. మెప్మా ద్వారా ఎం.సి.పి. జనరేట్ చేసిన మహిళా సంఘాలకు రుణ పంపిణీ ప్రక్రియ బ్యాంకర్లు పూర్తి చేయాలన్నారు. జిల్లాలో స్వశక్తి మహిళా సంఘాల ఎన్.పి.ఏ. 1.89 ఉందని, దీనిని తగ్గించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని, రుణ రికవరి నోటిసులు జారీ చేయాలని, మొండి బకాయిల వసూళ్లకు పటిష్ట కార్యాచరణ అమలు చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పీఎం స్వానిధి క్రింద వీధి వ్యాపారులకు సకాలంలో రుణాల పంపిణీ పూర్తి చేయాలన్నారు. పీఎం విశ్వకర్మ పథకం సంబంధించి శిక్షణ అందించిన తర్వాత బ్యాంకుల వద్ద పెండింగ్లో ఉన్న 169 అభ్యర్థులకు రుణం అందించేందుకు అవసరమైన కార్యాచరణ చేపట్టాలన్నారు. అనంతరం అదనపు కలెక్టర్ 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి పొటెన్షియల్ లింక్డ్ క్రెడిట్ ప్లాన్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎల్డిఎం రవిప్రసాద్, ఈడి ఎస్సీ కార్పొరేషన్ నవీన్ బాబు, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎన్. విజయలక్ష్మీ, పరిశ్రమల శాఖ ఏడి ఈ. నకుల్ రెడ్డి, డీఎస్సీఓ ఏపీఎం జె. సరస్వతి, ఆర్బీఐ ఎల్డీఓ గోమతి, నాబార్డ్ డీడీఎం సుజీత్ కుమార్, వివిధ బ్యాంకుల కంట్రోలర్లు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కైలాపూర్ రామచంద్రాపూర్ గ్రామాలలో ఉద్యాన పంటలపై రైతులకు అవగాహన శిక్షణ కార్యక్రమం

జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి

సునీల్ కుమార్

విజేత, జయశంకర్ భూపాలపల్లి ప్రతినిధి: కైలాపూర్, రామచంద్రాపూర్ గ్రామాలలో ఉద్యాన పంటలపై రైతులకు అవగాహన మరియు శిక్షణ కార్యక్రమం.జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్యాల మండలంలోని రామచంద్రాపూర్ మరియు కైలాపూర్ గ్రామ శివారులో సోమవారం జిల్లా ఉద్యాన శాఖ ఆధ్వర్యంలో రైతులకు ఉద్యాన పంటలపై అవగాహన మరియు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి ఏ. సునీల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. అలాగే డ్రిప్ పరికరాల పనితీరుపై జైన్ డ్రిప్ కంపెనీ ద్వారా ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి ఏ. సునీల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉద్యాన పంటల సాగులో రైతులు అనుసరించాల్సిన మెలకువలు మరియు పంటల యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి వివరించారు.అదేవిధంగా ఉద్యాన శాఖ ద్వారా అమలవుతున్న వివిధ పథకాల గురించి రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. పంటల సాగు ద్వారా రైతులు తక్కువ భూమిలో ఎక్కువ ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. కూరగాయలు, పండ్ల తోటలు, ఆయిల్ పామ్ వంటి ఉద్యాన పంటల సాగు ద్వారా మార్కెట్లో మంచి ధర లభించి రైతుల ఆదాయంపెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే డ్రిప్ సాగు విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా నీటి పొదుపు జరిగి పంటల ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని వివరించారు.ఈ సందర్భంగా సమీకృత ఉద్యాన అభివృద్ధి పథకం (ఎం ఐ డి హెచ్) తెలంగాణ సూక్ష్మ నీటి పారుదల పథకం జిటిఎంఐపి) నేషనల్ మిషన్ ఆన్ ఎడిబుల్ ఆయిల్ పామ్(ఎం ఎన్ ఈ ఓ ఓపి) అనవసర వంటి పథకాల ప్రాముఖ్యత మరియు వాటి ద్వారా రైతులకు లభించే ప్రయోజనాలను రైతులకు వివరించారు. అదేవిధంగా రైతులు పంట మార్పిడి విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా అధిక ఆదాయం పొందే అవకాశాలు ఉన్నాయని సూచించారు.కార్యక్రమం అనంతరం జైన్ డ్రిప్ కంపెనీ జోనల్ మేనేజర్ భవాని ప్రసాద్ రైతులకు డ్రిప్ వ్యవస్థ వినియోగంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, నిర్వహణ పద్ధతులు మరియు నీటి పొదుపు ద్వారా పంటల ఉత్పత్తి పెంపు గురించి వివరించారు.అలాగే కార్యక్రమం అనంతరం తెలంగాణ ఉద్యాన మిషన్ పథకం కింద రైతులకు కూరగాయల మినీ కిట్లను ఉచితంగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్యాన విస్తరణ అధికారి రామాచారి, రామచంద్రాపూర్ సర్పంచ్, ఆయిల్ పామ్ ఇన్‌చార్జ్ వాసు, ఫినోలెక్స్ కంపెనీ ప్రతినిధి శ్యాం కుమార్, రైతులు వల్లకొండ లింగారెడ్డి, సమ్మిరెడ్డి, గంపల రమేష్, మధుకర్, సతీష్, ఆయిల్ పామ్ మండల ప్రతినిధులు సాయి, ప్రీతం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్, మోడల్ స్కూళ్లను తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్

కేర్ టేకర్ అనుచిత ప్రవర్తనపై విద్యార్థినులు, సిబ్బంది ఫిర్యాదు

విధుల నుండి తొలగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన కలెక్టర్

విజేత,బాల్కొండ : బాల్కొండ మండల కేంద్రంలోని మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్ బాలికల విద్యాలయాన్ని, మోడల్ స్కూల్ లను కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి సోమవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీలు చేశారు.స్టోర్ రూమ్, కిచెన్ తదితర వాటిని పరిశీలించారు.స్టోర్ రూమ్ లో నిల్వ ఉంచిన సన్నబియ్యం, ఇతర సరుకుల నాణ్యతను పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ మెనూ ప్రకారం రుచికరమైన పౌష్టికాహారం అందిస్తున్నారా అని ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా మోడల్ స్కూల్ కేర్ టేకర్ ఎం.వీణ విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ, తమతో అనుచితంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విద్యార్థినులు,సిబ్బంది కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు.దీంతో కలెక్టర్ విద్యార్థినులతో ప్రత్యేకంగా భేటీ అయి, పూర్తి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.కేర్ టేకర్ రెగ్యులర్ గా విధులకు హాజరు కారని, తమ బాగోగుల గురించి ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదని, మెనూ ప్రకారం భోజనం అందించడం లేదని, హాస్టల్ లో నీటి కొరత తీవ్ర స్థాయిలో నెలకొని ఉన్నప్పటికీ ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు చేపట్టడం లేదని, కేర్ టేకర్ అసంబద్ధ వైఖరి వల్ల తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోందని బాలికలు ముక్త కంఠంతో కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. సదరు కేర్ టేకర్ తమను కూడా పరుష పద జాలాలతో దూషిస్తూ, అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని మోడల్ స్కూల్ సిబ్బంది సైతం కలెక్టర్ ఎదుట కన్నీటి పర్యంతం అయ్యారు. దీనిని తీవ్రంగా పరిగణించిన కలెక్టర్, మోడల్ స్కూల్ కేర్ టేకర్ వీణ తీరుపై తక్షణ విచారణకు ఆదేశించారు. కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జీ.ఈ.సీ.ఓ భాగ్యలక్ష్మి,ఇంచార్జి ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాస్ లు విచారణ జరిపి నివేదిక సమర్పించారు. వారి నివేదిక ఆధారంగా కేర్ టేకర్ వీణను విధుల నుండి తొలగిస్తూ కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేది లేదని, విద్యార్థుల ప్రయోజనాల విషయంలో ఎంతమాత్రం రాజీ పడబోమని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. మోడల్ స్కూల్ లో నీటి కొరతను శాశ్వతంగా పరిష్కరించేలా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని మిషన్ భగీరథ అధికారులను ఆదేశించారు.అంతకుముందు కలెక్టర్ మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్ బాలికల విద్యాలయాన్ని సందర్శించారు. అటెండెన్స్ రిజిస్టర్ తనిఖీ చేసి సిబ్బంది హాజరును పరిశీలించారు. పదవ తరగతి గదిని సందర్శించి, విద్యార్థినులకు గణితంలో పలు ప్రశ్నలు వేసి, వారి అభ్యాసనా సామర్థ్యాలను అంచనా వేశారు. సరైన సమాధానాలు చెప్పిన బాలికలను అభినందిస్తూ, చాక్లెట్ బాక్సులు అందజేశారు. పరీక్షలు సమీపించినందున ఏకాగ్రతతో చక్కగా చదువుకోవాలని,కేవలం పాస్ మార్కులు కాకుండా అత్యుత్తమ గ్రేడ్ పాయింట్లతో ఉత్తీర్ణత సాధించాలని స్ఫూర్తి కలిగించారు.గతేడాది 100 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదు అయ్యిందని ప్రిన్సిపాల్ తెలుపగా,ఈసారి కూడా శత శాతం ఫలితాలు వచ్చేలా విద్యార్థినులను పరీక్షలకు సన్నద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.తాను మరోమారు ఆకస్మిక తనిఖీకి వస్తానని, పాఠశాల నిర్వహణను మరింతగా మెరుగుపరచాలని అన్నారు.

భౌరంపేట్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

విజేత, దుండిగల్ :- కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం దుండిగల్ సర్కిల్ పరిధిలోని భౌరంపేట్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. భౌరంపేట్ మాజీ కౌన్సిలర్ నర్సారెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీనివాస్ రెడ్డి శ్వేత దంపతులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో సేవలందిస్తున్న మహిళా ఉపాధ్యాయులు మరియు గ్రామంలో ప్రభుత్వ సేవలు అందిస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులను శాలువాలు కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. మహిళల సేవలను గుర్తిస్తూ వారికి అభినందనలు తెలిపారు.అనంతరం మాట్లాడిన శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మహిళా దినోత్సవం అనేది కేవలం ఒక రోజు జరుపుకునే పండుగ మాత్రమే కాదని, మహిళలను ప్రతిరోజూ గౌరవించడం సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. సృష్టికి మూలం స్త్రీ అని, మహిళల సహకారం లేకుండా సమాజ అభివృద్ధి సాధ్యం కాదని తెలిపారు. సమాజంలోని అన్ని రంగాల్లో మహిళలు మరింతగా ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు.అదేవిధంగా త్వరలో జరగనున్న పదవ తరగతి బోర్డు పరీక్షలు రాయబోతున్న విద్యార్థులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, మంచి ఫలితాలు సాధించి పాఠశాలకు, తల్లిదండ్రులకు పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రామిరెడ్డి, ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలు ప్రభావతి, ఇతర ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణిలో సమస్య పరిష్కారం కొరకు ప్రజలు అందజేసిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలి

రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్

విజేత,జయశంకర్ భూపాలపల్లి ప్రతినిధి: జిల్లాలో ప్రజావాణిలో సమస్య పరిష్కారం కోరుతూ ప్రజలు అందచేసిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ఐడిఓసి కార్యాలయంలో అన్ని శాఖల అధికారులతో కలిసి ప్రజావాణి నిర్వహించి జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుండి మొత్తం 45 దరఖాస్తులు స్వీకరించి తక్షణ చర్యలకు సంబంధిత శాఖల అధికారులకు ఎండార్స్మెంట్ చేసినట్లు తెలిపారు.అట్టి దరఖాస్తులను అధికారులు జాప్యం చేయక పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన అన్ని దరఖాస్తులు వచ్చే సోమవారం నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి నాటికి పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రజలు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కార్యాలయానికి వచ్చి దరఖాస్తులు ఇస్తున్నారని, అందువల్ల అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా దరఖాస్తులు పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో పర్యవేక్షణ లోపిస్తే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ మయాంక్ సింగ్, ఆర్డీఓ హరికృష్ణ, అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా మణులందరికీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్ర కిషోర్

విజేత,వికారాబాద్ ప్రతినిధి : మహిళా మణులందరికీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు అని వికారాబాద్ జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. సోమవారం వికారాబాద్ జిల్లా కోర్టు బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్ర కిషోర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ, మహిళల సాధనలను, వారి సమాన హక్కుల కోసం చేసిన పోరాటాన్ని గుర్తు చేసుకునే ముఖ్యమైన రోజనీ అన్నారు. సమాజం అభివృద్ధి చెందడంలో మహిళల పాత్ర ఎంతో కీలకమని అన్నారు. ఒక కుటుంబం, ఒక సమాజం, ఒక దేశం అభివృద్ధి చెందాలంటే మహిళల శక్తి ఎంతో అవసరమని తెలిపారు.మహిళ అనేది కేవలం ఒక వ్యక్తి మాత్రమే కాదు --- ఆమె ఒక తల్లి, అక్క, చెల్లి, భార్య, స్నేహితురాలు. ప్రేమ, త్యాగం, సహనం, ధైర్యం అనే విలువలకు మహిళలు ప్రతిరూపమని అన్నారు.ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ కూడా తమ కుటుంబం కోసం, సమాజం కోసం ముందుకు సాగుతూ ఉండటం మహిళల గొప్పతనమని అన్నారు. ఈ రోజున మనం మహిళలకు గౌరవం ఇవ్వడం మాత్రమే కాకుండా, వారి సమాన హక్కులు, విద్య, భద్రత, అవకాశాలు అందించడానికి కట్టుబడి ఉండాలి. మహిళలు బలంగా ఉంటే సమాజం కూడా బలంగా ఉంటుందనీ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో, జిల్లా లీగల్ సెల్ చైర్మన్, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వెంకటేశ్వర్లు, ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ఆర్ శాంతి లత అడిషనల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ఎస్ వైష్ణవి వికారాబాద్ జిల్లా కోర్టు ద్వారా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు నూలి బసవరాజ్, ప్రధాన కార్యదర్శి పి వెంకట్ రెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీ పిల్లికండ్ల ఆనంద్, సీనియర్ న్యాయవాదులు కమల్ రెడ్డి చౌదరి యాదవ రెడ్డి బి శంకరయ్య అశోక్ కుమార్ నాగరాజు బండి నారాయణ మాధవరెడ్డి శుభ పటేల్, సంతోష్ కుమార్ మోహన్ రాథోడ్ పరమేష్ మహిళా న్యాయవాదులైన జయలత్ రెడ్డి మౌనిక సంధ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. పి ఆనంద్ జాయింట్ సెక్రటరీ బారాసోసియేషన్ వికారాబాద్ జిల్లా

టీఎస్ఏ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం

విజేత, నిజామాబాద్ ప్రతినిధి : అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని తెలంగాణ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మాణిక్ బండార్ లోని కాకతీయ మహిళా ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థుల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి టీఎస్ ఏ నిజామాబాద్ జిల్లా కార్యదర్శి జ్వాల అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిరణ్, ఉమెన్స్ ఎస్ఐ భరోసా ఇంచార్జ్ పుష్పవతి, భరోసా సెంటర్ కోఆర్డినేటర్ రోజా, లీగల్ అడ్వైజర్ భరోసా దయానా గీతిక, డాక్టర్ ప్రతిమరాజ్, అస్త్రజబిన్,హెచ్ ఓ డి సివిల్ ఇంజనీరింగ్ డిపార్ట్మెంట్ మానస, ఫ్యాకల్టీ ఈసీఈ డిపార్ట్మెంట్ అనూష ఈసీఈ డిపార్ట్మెంట్ పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులను మహిళను ఉద్దేశించి వీరందరూ కూడా విద్యార్థినులకు చాలావరకు అవగాహన కల్పించారు ప్రస్తుతం భవిష్యత్ వర్తమానాలపైన ప్రస్తుతం జరుగుతున్నటువంటి పరిస్థితుల పైన భవిష్యత్తులో తీసుకోవాల్సిన నిర్ణయాల పైన మానసిక దృఢత్వం పైన అదే విధంగా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించి మరియు విద్యార్థి దశ సరైందిగా ఉంటే జీవితాలు సరైనదిగా ఉంటాయని కాబట్టి మహిళలు జీవితంలో రాణించాలంటే చదువు తప్పనిసరి అని ప్రతి ఒక్కరిని చదువుకునేందుకు ప్రోత్సహించాలని అది మనందరి కనీస బాధ్యత అని సందేశం ఇవ్వడం జరిగింది మహిళా దినోత్సవం అంటే మహిళల్లో చైతన్యం తీసుకురావడం అని గతంలో మహిళలు ఎదుర్కొన్నటువంటి దుర్గతిని గుర్తు చేస్తూ ప్రస్తుతం అభివృద్ధి చెందుతున్నటువంటి సమాజంలో జరుగుతున్నట్టువంటి మార్పులను తెలియజేస్తూ మహిళల్లో అభ్యుదయానికోసమే మార్పులకై పోరాటం కోసమే మహిళా దినోత్సవం జరుపుకుంటామని ఈ సెమినార్ ద్వారా తెలియజేయడం జరిగిందని జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జ్వాల తెలిపారు మహిళా అభివృద్ధి జరిగినప్పుడే సమాజంలో ప్రగతి అనేది సాధ్యమని కాబట్టే ఈ రోజున ఈ సమావేశాన్ని నిర్వహించామని ఈ సెమినార్కు సహకరించినటువంటి అందరికీ తెలంగాణ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ నిజామాబాద్ జిల్లా కమిటీగా పేరుపేరునా విప్లవ ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేఘన నికిత అర్చన శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలి

సిఐటియు సిద్దిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బండ్ల స్వామి డిమాండ్

విజేత గజ్వేల్ : గ్యాస్ సిలిండర్ ల ధరలను పెంచుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వము తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని సిఐటియు సిద్దిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బండ్ల స్వామి డిమాండ్ చేశారు.స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఇరాన్,అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ల యుద్ధ దాడి మూలంగా రష్యా నుండి ఆయిల్ కొనుగోలుపై ఆంక్షల నేపథ్యంలో ఈ ధరల పెంపుదల ప్రజలపై శాపంగా మారిందని కారణమేదైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం వంట గ్యాస్ ధర 60 రూపాయల పెంపు, వాణిజ్య సిలిండర్ ధర 115 రూపాయల పెంపు సామాన్య ప్రజలకు పెద్ద దెబ్బ అని చిరు వ్యాపారులకు తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుందని అన్నారు. ఇప్పటికే పేద మధ్య తరగతి ప్రజలు ఓవైపు పెరుగుతున్న నిత్యావసరాల ధరలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే మోరిగే నక్క పై తాటికాయ పడ్డట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్యాస్ ధరలు పెంచి పేద ప్రజల నడ్డి విరుస్తుందన్నారు. ప్రపంచ యుద్ధాల పేరుతో ప్రజలపై భారాలు మోపడం సరైన విధానం కాదని ప్రభుత్వాలు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు కాపాడే విధానాలు అమలు చేయాలని గ్యాస్ ధరలను నియంత్రించడం సబ్సిడీలను పునరుద్ధరించడం ధరల నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం అత్యవసరమని లేకపోతే ఇలాంటి యుద్ధాలు ఎక్కడ జరిగిన దాని ప్రభావం సామాన్య ప్రజలపై పడుతుందని అన్నారు. ప్రజల సహనానికి కూడా ఒక హద్దు కొంత వరకు మాత్రమే ఉంటుందని ఆ హద్దు దాటితే ప్రజా ఆగ్రహానికి ప్రభుత్వాలు సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుందన్నారు.ఒకప్పుడు సబ్సిడీతో అందుబాటులో ఉండే వంట గ్యాస్ ఇప్పుడు వేల రూపాయలు దాటుతుందని అంతర్జాతీయ పరిస్థితులను కారణంగా చూపుతూ ధరలు పెంచడం ప్రభుత్వాలకు అలవాటుగా మారిందని కానీ అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల వలన ధరలు తగ్గినప్పుడు మాత్రం ప్రజలకు ఉపశమనం ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని ప్రశ్నిస్తున్నామన్నారు. గ్యాస్ ధరలు పెరగడం అంటే కేవలం ఒక సిలిండర్ ఖర్చు పెరగడం మాత్రమే కాదు దాని ప్రభావం మొత్తం ప్రజా జీవన వ్యవస్థ పై పడుతుందని రవాణా ఖర్చులు,హోటల్ లో భోజనం, ప్రజలు వినియోగించే వివిధ వస్తువులపై, సౌకర్యాలపై ధరలు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని దీని వలన చిన్న వ్యాపారు నష్టపోతారని సామాన్యుడి జేబుకు చిల్లు పడుతుందని అన్నారు ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం సామాన్య,పేద ప్రజల విషయంలో ఆలోచన చేసి వారి నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకొని గ్యాస్ ధరలు వెంటనే తగ్గించాలని లేదంటే ప్రజలతో కలిసి భవిష్యత్తులో ఉద్యమాలు చేసి తగ్గించుకుంటామని హెచ్చరించారు.

త్వరలోనే జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు

టీపీసీసీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

విజేత, నిజామాబాద్ ప్రతినిధి : త్వరలోనే జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయిస్తామని టిపిసిసి అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. సోమవారం నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని బస్వా గార్డెన్ లో ప్రెస్ క్లబ్ నూత న కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరుపుకున్నారు. ఈ నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్సీ టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బోమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ప్రభుత్వ సలహా దారులు మొహమ్మద్ షబ్బీర్ అలీ, రూరల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ భూపతిరెడ్డి, అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్య నారాయణ,తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ తాహే ర్ బిన్ హుందా న్?నగర మేయర్ కూరగాయల ఉమారాణి??మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ముప్పాగంగారెడ్డి, వేలే నెస్ ఆస్పత్రి ఎండీ అసద్ ఖాన్, వెల్నెస్ ఆసుపత్రి మెడికల్ డైరెక్టర్ వెంకట్ రెడ్డి రాజకీ య నాయకులు ప్రముఖులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజ రయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ కమిటీ నూతన కార్యవర్గం ముఖ్య అతిథులను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులో లేనిది రాజకీయ నాయకులు లేరనే సూక్తి నేను నమ్ము తానని టిపిసిసి అధ్యక్షు లు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. నా రాజకీయ మార్గంలో ఎందరో జర్నలిస్టులు నాకు ఎంతో సహకారం అందిం చారని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. భారత రాజ్యాంగ ప్రకారం జర్నలిస్టులు ఫోర్త్ పిల్లర్ అని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో పాత్రికేయుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో జరుగుతున్న విషయాలను ప్రజలకు నిజాయితీగా తెలియజేసే బాధ్యత మీడియాపై ఉందని, ప్రజల సమస్యలను పాలకులకు చేరవేయడంలో జర్నలిస్టులు కీలక వంతు పోషిస్తున్నారని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్ట్ లు ఎదుర్కొంటున్న ఇళ్ల స్థలాల సమస్య హోసింగ్ సొసైటీ ద్వారా నామినల్ ప్రైస్ లో ఇచ్చేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు.అతి త్వరలోనే వారి సమస్యను పరిష్కరిస్తామన్నారు. టీపీసీసీ చీఫ్, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు సూర్యనారాయణ, భూపతిరెడ్డి మేమందరం కలిసి దశ దిశా నిర్దేశం చేసి సమస్య పరిష్కరిస్తామన్నారు. రూరల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ భూపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ జరలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న ఇళ్ల స్థలాల సమస్య కొత్తదేమి కాదని రూరల్ నియోజకవర్గంలో స్థలం చూసి ఇప్పిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాల అప్పాజెప్పే బాధ్యత తీసుకుంటామన్నారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ జర్నలిస్టులకు అండగా ఉంటుందన్నారు.అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధనపాల్ సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మీడియా ప్రజల సమస్యలు ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లే వారధి అని వారి సమస్యలు పరిష్కారానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేయాలని కోరారు.

చెన్నారంలో ట్రాక్టర్ ప్రమాదం -- ఒకరి మృతి

విజేత రేవల్లి వనపర్తి ప్రతినిధి ; వనపర్తి జిల్లా ఏదుల మండల పరిధిలోని చెన్నారం గ్రామంలో గత రాత్రి 9 గంటల సమయంలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. తుమ్మల రాముల ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణానికి ఇసుక తెచ్చిన గుండ్యవాల్య నాయక్ తాండకు చెందిన జెరుపుల గణేశ్ ట్రాక్టర్‌ను నిర్లక్ష్యంగా రివర్స్ చేయగా, బెట్ట తిక్కయ్యపైకి ఎక్కించాడు. చెవులు వినిపించని, మాటలు రాని తిక్కయ్య అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. అతన్ని కొన్నేళ్లుగా మేనల్లుడు బెట్ట రాములు పోషిస్తున్నాడు. రాములు ఫిర్యాదు మేరకు ూూ× వెంకటేశ్వర్లు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

క్యాన్సర్ నివారణకు బాలికలు టీకా వేయించుకోవాలి

డాక్టర్ అల్లూరి అనూష

విజేత, గణపురం : గణపురం మండలం లోప్రభుత్వం చేపట్టిన గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నివారణ కార్యక్రమంలో భాగంగా 14 నుండి 15 సంవత్సరాల లోపు బాలికలు తప్పనిసరిగా టీకా వేయించుకోవాలని గణపురం వైద్యాధికారిని డాక్టర్ అల్లూరి. అనూష సోమవారం తెలిపారు.

మండల పరిధిలో పుట్టిన తేదీ

2011 మార్చి 07 నుండి08 మధ్య ఉన్న బాలికలు ఈ టీకాను వినియోగించుకోవచ్చని ఆమె పేర్కొన్నారు. మండలానికి చెందిన బాలికలు భూపాలపల్లి ప్రభుత్వ సాధారణ ఆసుపత్రిలో టీకా వేయించుకోవాలని సూచించారు. టీకా వేయించుకునే సమయంలో బాలికలు తమ ఆధార్ కార్డు వెంట తీసుకురావాలని, అలాగే తల్లి తప్పనిసరిగా వెంట ఉండాలని తెలిపారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు టీకా అందుబాటులో ఉంటుందని చెప్పారు. బాలికల ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఈ అవకాశాన్ని తల్లిదండ్రులు వినియోగించుకోవాలని డాక్టర్ అనూష కోరారు. ప్రాథమికఆరోగ్యకేంద్రం లో నేడు మంగళవారం10న జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి నుండి ప్రత్యేక వైద్య నిపుణుల సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని డాక్టర్ అనూష తెలిపారు.

మహేశ్వరం సిఐ గా మీరు అందించిన సేవలు మరువలేనివి కావలి దశరథ

విజేత మహేశ్వరం : రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం నియోజకవర్గం మహేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని పెద్దపులి నగరం గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్డ కాంగ్రెస్ పార్టీ మహేశ్వరం మండల్ మాజీ అధ్యక్షులు కావలి దశరథ మాట్లాడుతూ... మహేశ్వర్ మండల కేంద్రంలో సీఐ వెంకటేశ్వర్లు అందించిన సేవలు మరువలేనివి అంటూ పతి గ్రామంలో శాంతిభద్రతలు కాపాడుతూ.. డ్రగ్స్ పై మద్యంపై ప్రజలకు మంచి అవగాహన ఇవ్వడం జరిగిందని తెలియజేశారు మహేశ్వరం లో మంచి సేవలు అందించి కందుకూరు మండల కేంద్రంలో నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సందర్భంగా.. సిఐ వెంకటేశ్వర్లను సన్మానించినట్టుగా మాజీ సర్పంచ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మహేశ్వరం మండల్ మాజీ అధ్యక్షులు కావలి దశరథ తెలియజేశారు,

20 సం" గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందిగా సేవలందించిన లక్ష్మమ్మ

లక్ష్మమ్మ నేడు కల్వకోల్ గ్రామ సర్పంచిగా గుర్తింపు

విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం మండల కేంద్రం కల్వకోల్ గ్రామానికి చెందిన బక్కని లక్ష్మమ్మ మాదిగ గత 20 సంవత్సరాలుగా గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది గా విధులు నిర్వహించింది.. తిరిగి అదే గ్రామంలో సర్పంచ్ గా భారీ మెజార్టీతో లక్ష్మమ్మ, రవి మాదిగ గెలుపొందారు.. ముచింతల్ స్వర్ణ భారతి ట్రస్ట్ లో సర్పంచుల ట్రైనింగ్ లో భాగంగా ఐదు రోజులపాటు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్లు ట్రైనింగ్ తీసుకున్నా అనంతరం సర్టిఫికెట్లు అందజేయడం జరిగింది రంగారెడ్డి జడ్పీ సీఈఓ - కృష్ణ రెడ్డి చేతుల మీదుగా సర్టిఫికెట్ అందుకున్న సర్పంచ్ బక్కని లక్ష్మమ్మ రవి మాదిగ,కందుకూరు దేవిషనల్ పంచాయత్ ఆఫీసర్ - సాంబిరెడ్డి రెడ్డి,మండల్ పంచాయత్ ఆఫీసర్ - రవీందర్ రెడ్డి ఇబ్రహీం పట్నం దేవిషనల్ ఆఫీసర్ - సాధన మేడం జిల్లా అధికారులు కందుకూర్ మహేశ్వరం మండల్ అధికారులు సర్పంచ్ లక్ష్మమ్మ రవి మాదిగను అభినందించారు,

ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొన్న కాకి ఈశ్వర్ ముదిరాజ్

విజేత మహేశ్వరం : రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం నియోజకవర్గ కేంద్రంలో మహేశ్వరం ముస్లిం వెల్ఫేర్ సొసైటీ మండల అధ్యక్షులు షేక్ హాజీ బాబా, ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రంజాన్ పవిత్ర మాస ఉపవాస దీక్షలలో భాగంగా యూసుఫ్ రెసిడెన్సి లో ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొన్న తెలంగాణ ముదిరాజ్ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కాకి ఈశ్వర్ ముదిరాజ్. షేక్ యూసఫ్ . మహేశ్వరం గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్ ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు కర్రెల రాములు ముదిరాజ్. ముదిరాజ్ సంఘం మహేశ్వరం మండల నాయకులు గదాగూటి జంగయ్య ముదిరాజ్.కాంగ్రెస్ పార్టీ మహేశ్వరం నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు స్వర్ణగంటి సుభాష్. తెలంగాణ ముదిరాజ్ పోరాట సమితి రాష్ట్ర కార్యదర్శి గదగూటి మహేందర్ ముదిరాజ్. కాంగ్రెస్ పార్టీ సేవాదళ్ మహేశ్వరం నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు గదగూటి హరికృష్ణ ముదిరాజ్. మరియు హాజీ బాబా,బంధువులు సయ్యద్ వజిద్. మొహమ్మద్ జహీర్. గులాం మొహమ్మద్ యహీయా. మొహమ్మ సుభాన్ పాష. మొహమ్మద్ ఇమ్రాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కల్వకోల్ గ్రామ అభివృద్ధె లక్ష్యంగా దూసుకెళ్తున్న సర్పంచ్

గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మమ్మ రవి మాదిగ

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా మూడోరోజు కార్యక్రమాలు

విజేత మహేశ్వరం : మహేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని కల్వకోల్ గ్రామ పంచాయతీలో ప్రజల కనీస సౌకర్యాలైన పారిశుధ్యం, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ దీపాల పనితీరు మెరుగు పరచడం ద్వారా వార్డుల వారీగా సమస్యలు పరిష్కరిం చేందుకు యంత్రాంగం ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రారంభించిందనీ మహేశ్వరం మండలం కల్వకోల్ గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మమ్మ రవి మాదిగ పేర్కొన్నారు. సోమవారం ప్రజాపాలన ప్రతి ప్రణాళిక ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామ ఉపసర్పంచ్ పులిమామిడి జనార్దన్ గౌడ్, పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ తదితర గ్రామ వార్డు సభ్యులతో కలిసి గ్రామంలో పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించారు. ప్రకృతి పల్లెవనం, అదేవిధంగా రోడ్లు, వీధులు అనేక వాడల్లో పెద్ద ఎత్తున పరిశుద్ధ కార్యక్రమాలను చేపట్టినట్లు తెలిపారు. బడి గుడి పరిసరాల్లో కూడా ముమ్మర పరిశుద్ధ కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు వివరించారు. అదే విధంగా గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది సహకారంతో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక చర్యలలో భాగంగా అన్ని వార్డులలో ముమ్మర చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన "ప్రజాపాల న-ప్రగతి ప్రణాళిక' కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12వ తేదీ వరకు 99 రోజుల స్పెషల్ డ్రైవ్ చేప డుతుండగా, శుక్రవారం నుంచి అమల్లోకి వచ్చిందన్నారు. ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామ పంచాయతీలో ప్రణాళిక అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

99 రోజులపాటు గడపగడపకు కాంగ్రెస్ సంక్షేమ కిచ్చన్న గారి లక్ష్మారెడ్డి

కాంగ్రెస్ పాలనలో ఇంటి వద్దకే అధికారులు

కొనసాగుతున్న "ప్రజాపాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక' కార్యక్రమం కె ఎల్ ఆర్

విజేత మహేశ్వరం : తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99రోజుల 'ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక" డివిజన్లల్లో ప్రతిష్టాత్మకంగా కొనసాగుతుందని మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జి కిచ్చెన్నగారి లక్ష్మారెడ్డి, అన్నారు. మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలో జరుగుతున్న డివిజన్లు, మండలాల్లో కార్యక్రమంపై హస్తం నేతలతో సమీక్షించారు. రెండేళ్లల్లో కాంగ్రెస్ చేసిన అభివృద్ధి, 6 గ్యారెంటీల సంక్షేమ పథకాలు, ఉద్యోగ మేళాలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం, రేషన్ కార్డుల పంపిణీ, ప్రజా సమస్యలపై జూన్ 12 వరకు గ్రామ, వార్డు సభలు నిర్వహిస్తున్నట్లు కె ఎల్ ఆర్ , తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచులు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, అధికారులు పాల్గొని క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆదేశించినట్లు లక్ష్మారెడ్డి చెప్పారు. మార్చి 6 నుంచి జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమంలో పెండింగ్ ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, శానిటేషన్ వర్క్స్, అర్హులైన వారికి సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవటం, విద్య, వైద్య సదుపాయాలు, సోలార్ పై అవగాహన, యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలు, ప్రజా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై విస్తృత ప్రచారాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం భావిస్తుందన్నారు, గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిలో జరిగే ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికను ప్రజలు, కాంగ్రెస్ నాయకుల వినియోగించుకుని సమస్యలను అధికార యంత్రాంగం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని కే.లక్ష్మారెడ్డి కోరారు.మహిళల భద్రతతోపాటు డ్రగ్స్ నియంత్రణపై ఉక్కుపాదం మోపేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని కేఎల్ఆర్ , సూచించారు.

పాలు, పెరుగు, తేనెతో ఈ ఆహారపదార్థాలను కలిపి తిన్నారో అనారోగ్యానికి వెల్కం బోర్డ్ పెట్టేసినట్లే..

మనం ఏది తిన్నా అది మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చాలా ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ.. కొన్ని ఆహారాలు తప్పుగా తీసుకుంటే ప్రయోజనానికి బదులుగా ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారతాయి. ఈ రోజు ఆయుర్వేదం ప్రకారం పొరపాటున కూడా ఏ ఆహారాలను కలిపి తీసుకోకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. గత కొంత కాలంగా ఫిట్‌నెస్, ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన పెరుగుతోంది. ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఆహారం, ఆరోగ్యానికి మధ్య దగ్గరి సంబంధం ఉన్నందున ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వెనుక అవసరాన్ని గుర్తిస్తున్నారు. అయితే తెలిసీ, తెలియక చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ తింటున్నారు. దీంతో ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో యోగా గురువు బాబా రామ్‌దేవ్ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అందులో ఆయుర్వేదం విశిష్టతని తెలియజెస్తూ అవగాన కలిగిస్తున్నారు. పతంజలి సహ వ్యవస్థాపకుడు ఆచార్య బాలకృష్ణ ఆయుర్వేదం గురించి అవగాహన కల్పించడానికి అనేక పుస్తకాలు రాశారు. అలాంటి ఒక పుస్తకం "ది సైన్స్ ఆఫ్ ఆయుర్వేదం". ఈ పుస్తకం ఏ ఆహార కలయికలు మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం అని వివరిస్తుంది. వీటిని కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపడమే కాదు విష పదార్థాలు కూడా పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, శరీరాన్ని హాని నుంచి రక్షించుకోవడానికి ఏ ఆహారాలను కలిపి తినకూడదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ చెడు ఆహార కలయికల గురించి ఈ రోజు వివరంగా అన్వేషిద్దాం.

ఈ పండ్లు మీకు ఎక్కడ కనిపించినా సరే విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి.. ఎందుకంటే..?

మార్కెట్‌లో మనకు అనేక రకాల పండ్లు లభిస్తుంటాయి. సీజనల్ పండ్లతోపాటు రెగ్యులర్‌గా లభించే పండ్లను చాలా మంది తింటుంటారు. అయితే కొన్ని రకాల పండ్లు చూసేందుకు విచిత్రంగా ఉంటాయి. అలాంటి పండ్లను తినేందుకు చాలా మంది వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. కానీ అవి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అలాంటి పండ్లు కూడా మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో లసోడా అనే పండ్లు కూడా ఒకటి. వీటినే గుండా, డేలా, ఇండియన్ చెర్రీ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ పండ్లు మన దేశంలోపాటు ఆసియాలోని పలు ప్రాంతాల్లో పండుతాయి. పలు సంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లోనూ ఈ పండును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. లసోడా పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

లసోడా పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్దకం తగ్గేలా చేస్తుంది. అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విరేచనాలు అయిన వారు ఈ పండ్లను తింటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇరిటబుల్ బౌల్ సింద్రోమ్ అనే జీర్ణ సమస్య సైతం తగ్గిపోతుంది. లసోడా పండ్లను తింటే దగ్గు, ఆస్తమా, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దీని వల్ల శ్వాస నాళాలు క్లియర్‌గా మారుతాయి. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఈ పండ్లలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు సైతం ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలో అంతర్గతంగా, బాహ్యంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

లసోడా పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు ఎ, సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. శరీరంలో ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉండేలా చూస్తాయి. డీహైడ్రేషన్ బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. లసోడా వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవల్స్ గణనీయంగా తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. ఇక ఈ పండ్లు దోరగా గ్రీన్ కలర్‌లో, పండినవి పసుపు, గోధుమ రంగులోనూ దర్శనమిస్తాయి. ఈ పండ్లకు చెందిన తొక్క దళసరిగా ఉంటుంది. పండు రుచి కాస్త పులుపుగా ఉంటుంది. కనుక దీన్ని వంటల్లోనూ ఉపయోగిస్తారు. బాగా పండిన లసోడా పండ్లు తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. పచ్చి లసోడా కాయలను అయితే కూర చేసుకుని తినవచ్చు. పండ్లను నేరుగా తినవచ్చు. పచ్చి లసోడాలతో కొందరు ఊరగాయలను కూడా పెట్టుకుంటారు. ఈ పండ్లను కొందరు కూరగాయగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇలా లసోడా పండ్లను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

నీళ్ల వరద కాదు, కమీషన్ల దురద!

యావత్ ప్రపంచమే మెచ్చిన బృహత్తర కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వింతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. పూటకో మాట మాట్లాడుతూ నవ్వుల పాలవుతున్నారు. మొన్నటివరకు అభాంబాలు వేస్తూ, ఆరోపణలు చేసిన కాళేశ్వరం నీళ్లనే వాడుకోవాల్సి రావడంతో ఆయన కొత్త అబద్ధాలకు తెరలేపారు. హైదరాబాద్‌కు గోదావరి జలాల తరలింపులో భాగంగా మల్లన్నసాగర్ ప్రాజెక్టు నుంచి నీళ్లు తెస్తామని చెప్తూనే, ఆ నీళ్లు కాళేశ్వరం జలాలు కావని నాలుక మడతేస్తుండటం హాస్యాస్పదం.

హైదరాబాద్‌కు గోదావరి జలాల తరలింపు ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన సందర్భంగా గండిపేట వద్ద నిర్వహించిన సభలో సీఎం రేవంత్ మరోమారు తన నోటికి అబద్ధాల పనిచెప్పారు. కాళేశ్వరం ఎప్పుడో కూలిపోయిందని, ఎల్లంపల్లి నుంచి గోదావరి నీళ్లను తెస్తున్నామని కొత్త రాగం ఆలపించారు. ఓ వైపు కాళే శ్వరంపై నిందలు వేస్తూనే, మరోవైపు కాళేశ్వరంలో భాగంగా నిర్మించిన మల్లన్నసాగర్‌ను వాడుకోవడం కాంగ్రెస్ సర్కార్ కపటనీతికి నిదర్శనం. ఎల్లంపల్లిని కాంగ్రెస్సే నిర్మించి ఉంటే, తెలంగాణ రాకముందు రాజన్న సిరిసిల్ల, జగిత్యాల, కరీంనగర్ జిల్లాలకు అప్పుడే నీళ్లెందుకివ్వలేదు? హైదరాబాద్‌కు గోదావరి జలాలను ఎందుకు తరలించలేదు? తెలంగాణ వచ్చాక ఎల్లంపల్లిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పనులు పూర్తిచేసింది కేసీఆర్ ప్రభుత్వం. శంకుస్థాపన జరిగిన 12 ఏండ్లకు, తెలంగాణ వచ్చిన రెండేండ్ల తర్వాత 2016, నవంబర్‌లో అప్పటి ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి హరీశ్‌రావు వేములవాడ మండలంలోని ఫాజిల్‌నగర్ నుంచి చందుర్తి మండలంలోని నర్సింగాపూర్ మైనర్ ఇరిగేషన్‌కు గోదావరి జలాలను విడుదల చేశారు. ఇక మల్లన్నసాగర్ నిర్మాణాన్ని అడ్డుకునేందుకు శతవిధాలా ప్రయత్నించిన రేవంత్‌రెడ్డి.. ఇప్పుడు దాన్ని కూడా కాంగ్రెస్ సర్కారు నిర్మించిందని చెప్పడం వింతల్లో కెల్లా వింత. మల్లన్నసాగర్‌ను నిర్మిస్తే భూకంపాలు వస్తాయని రైతులను భయపెట్టిన చరిత్రను మర్చిపోతే ఎట్లా రేవంత్‌రెడ్డీ? ప్రాణహితలో భాగంగా అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన మల్లన్నసాగర్ కెపాసిటీ 1.15 టీఎంసీలే. కానీ, కేసీఆర్ కట్టిన మల్లన్నసాగర్ కెపాసిటీ 50 టీఎంసీలు. కాంగ్రెస్ నాయకులు మాటిమాటికీ చెప్పే ప్రాణహిత-చేవెళ్ల మొత్తం కెపాసిటీ 16 టీఎంసీలే.ఎల్లంపల్లి నుంచి మల్లన్నసాగర్‌కు నీళ్లను చేరవేసేందుకు పెద్ద తతంగమే నడిచింది. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు రెండో దశలో భాగంగా ఎల్లంపల్లి నుంచి గోదావరి జలాలను మధ్య మానేరుకు తరలించారు. రెండో దశ లో మొత్తం మూడు ప్యాకేజీలున్నాయి. మొదట ఎల్లంపల్లి నుంచి మేడారం రిజర్వాయర్‌లోకి, అక్కడినుంచి శ్రీరాంసాగర్ వరద కాలువకు, ఆ తర్వాత మధ్యమానేరుకు నీళ్లు చేరుతాయి. మూడో దశలో భాగంగా మధ్యమానేరు నుంచి మల్లన్నసాగర్‌కు నీటిని తరలిస్తారు. మొదట మధ్యమానేరు నుంచి అనంతగిరి రిజర్వాయర్‌కు, అక్కడినుంచి శ్రీరంగనాయకసాగర్‌కు, అక్కడినుంచి మల్లన్నసాగర్‌కు గోదావరి జలాలు వచ్చి పడుతాయి. కేసీఆర్ నిర్మించిన మేడారం, అనంతగిరి, శ్రీరంగనాయకసాగర్, మల్లన్నసాగర్ రిజర్వాయర్లు, అప్రోచ్ కెనాల్స్, టన్నెళ్లు.. లేకుండా ఎల్లంపల్లి నుంచి హైదరాబాద్‌కు గోదావరి జలాలను మళ్లించగలరా?

హైదరాబాద్‌కు గోదావరి జలాల తరలింపును గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే ప్రతిపాదించింది. అయితే, కొండపోచమ్మసాగర్ నుంచి వెయ్యి కోట్లతో కేసీఆర్ సర్కార్ ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసింది. దానినే రేవంత్ ప్రభుత్వం మల్లన్నసాగర్‌కు మార్చి, ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని 7,300 కోట్లకు పెంచి, నీళ్లకు బదులు కమీషన్ల వరద పారించాలని చూస్తున్నది. గండిపేట నుంచి మల్లన్నసాగర్ సుమారు 118 కిలోమీటర్ల దూరంలో, సముద్ర మట్టానికి 557 మీటర్ల ఎత్తున ఉంటుంది. అదే కొండపోచమ్మసాగర్ గండిపేటకు 70 కిలోమీటర్ల దూరంలో, 618 మీటర్లపైన ఉంటుంది. 540 మీటర్ల ఎత్తున ఉండే గండిపేటకు 618 మీటర్ల ఎత్తున ఉండే కొండపోచమ్మ సాగర్ నుంచి గ్రావిటీ ద్వారా తక్కువ ఖర్చుతో నీళ్లను తీసుకురావచ్చు. ఎక్కువ నిల్వ సామర్థ్యం ఉన్న మల్లన్నసాగర్ నుంచి కొండపోచమ్మకు కాళేశ్వరంలో భాగంగా నీళ్లు తరలించే మార్గం అందుబాటులో ఉండనే ఉన్నది. కానీ, అలాచేస్తే కమీషన్లు రావు కదా? ఫలాలిచ్చే చెట్టుకే రాళ్ల దెబ్బలు అన్నట్టు.. ఇట్లా కాళేశ్వరం ప్రయోజనాలను వాడుకుంటూ దాని మీదనే నిందలు వేస్తున్నారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. తెలంగాణ ప్రజలు, మేధావులు, బుద్ధిజీవులు, ముఖ్యంగా అన్నదాతలు ఇకనైనా కాంగ్రెస్ నైజాన్ని గ్రహించాలి. కాళేశ్వరంతో పాటు తెలంగాణను కాపాడుకోవాలి. అప్పుడే తెలంగాణతోపాటు మనమూ మనగలుగుతాం.

వామ్మో.. ఏంట్రా ఇది.. సిగరెట్ల కంటే బీడీ తాగడం ప్రమాదకరమా..? అసలు నిజం ఇదే

పొగాకును అనేక రూపాల్లో వినియోగిస్తారు.. వాటిలో బీడీలు - సిగరెట్లు సర్వసాధారణం. బీడీలు సిగరెట్ల కంటే తక్కువ హానికరం అని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే, ఈ నమ్మకం చాలా ప్రమాదకరమైనది. రెండూ శరీరానికి హానికరం. క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ - ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు వంటి వ్యాధులు బీడీలు, సిగరెట్లు రెండింటి వల్ల సంభవిస్తాయి. బీడీలు, సిగరెట్లు రెండూ ఆరోగ్యానికి హానికరం.. కానీ బీడీల కంటే.. సిగరెట్లు తాగడం మంచిది.. సిగరెట్లు కంటే బీడీలు తక్కువ ప్రమాదకరమని.. భావించడం తప్పు.. రెండు హానికరమైనవేనని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. బీడీలు తాగడం కొన్నిసార్లు సిగరెట్ల కంటే ఎక్కువ హానికరం అని పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నాయి. బీడీలు సిగరెట్లకు సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయం అని మీరు అనుకుంటే.. అది పూర్తి అపోహ మాత్రమే.. పొగాకును అనేక రూపాల్లో వినియోగిస్తారు.. వాటిలో బీడీలు సిగరెట్లు సర్వసాధారణం. బీడీలు సిగరెట్ల కంటే తక్కువ హానికరం అని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే, ఈ నమ్మకం చాలా ప్రమాదకరమైనది. రెండూ శరీరానికి హానికరం. క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ %-% ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు వంటి వ్యాధులు బీడీలు, సిగరెట్లు రెండింటి వల్ల సంభవిస్తాయి. ఒకటి క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని, మరొకటి కాదని నమ్మకం తప్పు.. ఇలా భావిస్తే అది మురి?త్వమే అవుతుంది.. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో, తక్కువ ఆదాయ వర్గాలలో, బీడీలు సిగరెట్ల కంటే తక్కువ హానికరం అని ప్రజలు నమ్ముతారు. ఎందుకంటే వాటిలో పొగాకు, టెండు ఆకులు మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే, బీడీలు కూడా అంతే హానికరం మాత్రమే కాదు.. చాలా సందర్భాలలో, అవి సిగరెట్ల కంటే కూడా ప్రమాదకరమైనవి అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. బీడీలలో ఫిల్టర్ లేకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.. ఇది పొగను ఫిల్టర్ చేయకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇంకా, బీడీ పొగ సిగరెట్ల కంటే విషపూరితమైనది. ఎందుకంటే, పొగాకుతో పాటు, బీడీలలో పొగలోకి విడుదలయ్యే అనేక హానికరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ పొగలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, గొంతు క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే క్యాన్సర్ కారక పదార్థాలు ఉంటాయి.

బీడీ సిగరెట్ మధ్య తేడా

సిగరెట్లలో పొగాకుతో పాటు వివిధ రసాయనాలు, ఫిల్టర్లు ఉంటాయి, అయితే బీడీలలో టెండు ఆకులలో చుట్టబడిన పొగాకు ఉంటుంది. సిగరెట్లలో ఫిల్టర్లు ఉంటాయి, కానీ బీడీలలో ఉండవు. బీడీలోని టెండు ఆకు కాలినప్పుడు, పొగ మందంగా మారుతుంది. అందుకే ధూమపానం చేసే వ్యక్తి ఎక్కువ పొగను పీల్చుకుంటాడు.. ఇది మరింత ప్రమాదకరం..

పరిశోధన ఏం చెబుతోంది?

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదికల ప్రకారం.. బీడీ తాగేవారికి సిగరెట్ తాగేవారి కంటే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బీడీ తాగడం వల్ల దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. బీడీ తాగడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. బీడీ తాగేవారికి నోరు, గొంతు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బీడీ తాగేవారికి నికోటిన్ టాక్సిన్స్ కూడా ఎక్కువ స్థాయిలో ఉంటాయి.

బీడీలలో సిగరెట్ల కంటే ఎక్కువ నికోటిన్ ఉంటుంది..

మేదాంత హాస్పిటల్‌లోని పల్మనాలజీ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ భగవాన్ మంత్రి మాట్లాడుతూ.. బీడీసిగరెట్.. రెండూ ఆరోగ్యానికి హానికరం అని వివరిస్తున్నారు. కానీ బీడీలు తాగడం వల్ల శరీరంలోకి ఎక్కువ నికోటిన్, మోనాక్సైడ్ విడుదలవుతాయి. ఎందుకంటే బీడీ పొగ మందంగా ఉంటుంది. బీడీలు తాగడానికి కూడా ఎక్కువ శక్తి అవసరం.. ఇది ఊపిరితిత్తులపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, దీనివల్ల పొగ రక్తప్రవాహంలోకి చేరుతుంది.

సమాజం కుటుంబంపై ప్రభావం

బీడీలు తాగడం వల్ల కలిగే హాని కేవలం ధూమపానం చేసేవారికి మాత్రమే పరిమితం కాదు.. ఆ పొగ దగ్గర్లో ఉన్నవారికి కూడా పాసివ్ స్మోకింగ్ ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. ఈ పొగ ముఖ్యంగా పిల్లలు, మహిళలకు ప్రమాదకరం.. ఇంకా ఉబ్బసం, అలెర్జీలు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. కావున.. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండండి.. మీ ప్రాణాలను కాపాడుకోవడంతోపాటు.. ప్రజల ప్రాణాలను ప్రమాదంలో పడేయకుండా చూడండి..

గూగుల్ పే వాడేవారికి సూపర్ ఛాన్స్..

అద్భుత ఫీచర్లతో ప్రత్యేక క్రెడిట్ కార్డ్ లాంచ్.. ఎక్కడ వాడినా ఆఫర్లే ఆఫర్లు..

కొత్త క్రెడిట్ కార్డులు తీసుకోవాలనుకున్నవారికి శుభవార్త. గూగుల్ పే వాడేవారికి ఇది మంచి అవకాశంగా చెప్పవచ్చు. యాక్సిస్ బ్యాంకుతో కలిసి కొత్త క్రెడిట్ కార్డును గూగుల్ పే లాంచ్ చేసింది. ఇది వాడేవారికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రముఖ యూపీఐ పేమెంట్స్ యాప్ అయిన గూగుల్ పేను దేశవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది ఉపయోగిస్తున్నారు. దేశంలో ఎక్కువమంది వాడుతున్న యాప్ గా ఇది కొనసాగుతోంది. క్యాష్ బ్యాక్, రివార్డ్స్, ఆఫర్లు లాంటివి ఎక్కువ ఇస్తుండటంతో గూగుల్ పేను కోట్లాది మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఎక్కువమంది యూజర్లను తెచ్చుకునేందుకు గూగుల్ పే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అందులో భాగంగా మరిన్ని సేవలను అందుబాటులోకి తెస్తోంది. తాజాగా క్రెడిట్ కార్డు సేవలను కూడా గూగుల్ పే ప్రవేశపెట్టింది. ప్రముఖ ప్రైవేట్ బ్యాంక్ అయిన యాక్సిస్ బ్యాంక్ తో కలిసి కొత్త క్రెడిట్ కార్డును తన యాప్ లో తీసుకొచ్చింది. కేవలం గూగుల్ పే ద్వారానే ఈ క్రెడిట్ కార్డు పొందవచ్చు. యాక్సిస్ బ్యాంకుతో భాగస్వామ్యంతో ఈ కొత్త క్రెడిట్ కార్డును గూగుల్ పే అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఈ కార్డు తీసుకున్నవారికి అనేక బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. గూగుల్ పే ఫ్లెక్స్ యాక్సిస్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డు పేరుతో దీనిని లాంచ్ చేసింది. ఈ కార్డు దరఖాస్తు ఎలా..? బెనిఫిట్స్ ఏంటి? అనే వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఫీచర్లు ఇవే

గూగుల్ పే ద్వారా కేవలం నిమిషాల వ్యవధిలోనే కార్డు మంజూరు

క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా నేరుగా స్కాన్ చేసి పేమెంట్స్ చేసే అవకాశం

డిజిటల్ క్రెడిట్ కార్డు

రూపే క్రెడిట్ కార్డు. దీని వల్ల క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా యూపీఐను స్కాన్ చేసి సులువుగా షాపుల్లో పేమెంట్స్ చేయవచ్చు

స్టార్స్ రూపంలో వెంటనే రికార్డ్స్

ఒక స్టార్ ఒక రూపాయితో సమానం

దరఖాస్తు చేసుకోవడం ఎలా..?

మీ మొబైల్ లో గూగుల్ పే ఓపెన్ చేయండి

మనీ సెక్షన్ లోకి వెళ్లండి

క్రెడిట్ కార్డు లేదా గెట్ ఫ్లెక్స్ అనే ఆప్షన్ ఎంచుకోండి

అప్లై బటన్ పై క్లిక్ చయండి

పాన్, ఇన్ కమ్, ఎంప్లాయిమెంట్ వివరాలు అందించండి

ఆధార్, పాన్ నెంబర్ ఆధారంగా ఈ కేవైసీ పూర్తి చేయండి

మీరు అర్హులైతే కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలోనే కార్డు మంజూరు అవుతుంది

డిజిటల్ కార్డు ద్వారా మీరు వెంటనే లావాదావేలు చేసుకోవచ్చు

ఫోన్ పే, పేటీఎం కూడా..

గూగుల్ పేనే కాకుండా ఇప్పటికే పేటీఎం, ఫోన్ పే యూపీఐ యాప్ లు ప్రత్యేక క్రెడిట్ కార్డులను మంజూరు చేస్తున్నాయి. హెచ్ డీఎఫ్ సీ బ్యాంక్ తో భాగస్వామ్యంతో ఫోన్ పే అల్టిమో క్రెడిట్ కార్డును తీసుకురాగా.. ఎస్ బీఐ, హెచ్ డీఎఫ్ సీ బ్యాంకులతో కలిసి పేటీఎం ప్రత్యేక క్రెడిట్ కార్డులను ప్రవేశపెట్టింది

మెట్రో విస్తరణతో హైదరాబాద్ మరింత 'హై'కి..! డీపీఆర్ కేంద్రానికి పంపిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం!

తెలంగాణ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ మెట్రో రెండోదశ విస్తరణకు 9 కారిడార్లకు డీపీఆర్‌లు రూపొందించి కేంద్రానికి పంపింది. మొదటిదశ స్వాధీనం తర్వాత అనుమతులు రాగానే పనులు మొదలవుతాయి. పాతబస్తీతో పాటు అన్ని కారిడార్లలోనూ ఏకకాలంలో విస్తరణ చేపట్టి, రియల్ ఎస్టేట్‌ను ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం మెట్రో రెండోదశలో 9 కారిడార్లలో విస్తరణకు డీపీఆర్‌లు రూపొందించి కేంద్రం అనుమతి కోసం పంపించింది. మెట్రోరైలు ఫస్ట్ స్టేజ్‌ను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకునే ప్రక్రియ పూర్తికాగానే రెండోదశకు అనుమతి ఇవ్వనున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. అనుమతులు రాగానే మొదట పాతబస్తీలో విస్తరణ పనులు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. ఒకేసారి అన్ని కారిడార్లలో పనులు మొదలు పెట్టాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. విస్తరణ పనులు షురూ అయితే ఆ ఏరియాల్లో రియల్ ఎస్టేట్ కూడా ఊపందుకుంటుందని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది. రెండోదశను ఏ, బి కేటగిరిలుగా విభజించి అన్ని ప్రాంతాలకు సర్కారు ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. పాతబస్తీలో భూసేకరణ ప్రక్రియ చివరిదశలో ఉండగా, మిగిలిన కారిడార్లలో భూసేకరణకు అయ్యే రూ.2,787 కోట్ల నిధుల మంజూరుకు రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఇప్పటికే ఆమోదం తెలిపింది.

'ఏ' కేటగిరిలో ఐదు కారిడార్లు

కారిడార్-4: నాగోల్-ఆరాంఘర్-శంషాబాద్ విమానాశ్రయం: 36.8 కి.మీ., అంచనా వ్యయం రూ.11,226 కోట్లు

కారిడార్-5: రాయదుర్గం- ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్- కోకాపేట నియోపోలీస్: 11.6 కి.మీ., వ్యయం రూ.4,318 కోట్లు

కారిడార్-6: ఎంజీబీఎస్-చాంద్రాయణగుట్ట: 7.5 కి.మీ., ఖర్చు రూ.2,741 కోట్లు

కారిడార్-7: మియాపూర్-పటాన్‌చెరు: 13.4 కి.మీ., వ్యయం రూ.4,107 కోట్లు

కారిడార్-8: ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్: 7.1 కి.మీ., ఖర్చు రూ.1,877 కోట్లు

'బి' కేటగిరిలో మూడు...

కారిడార్-9: శంషాబాద్ విమానాశ్రయం- ఓఆర్ఆర్- ఫ్యూచర్‌సిటీ వరకు.. 39.6 కి.మీ., అంచనా వ్యయం రూ.7,168 కోట్లు

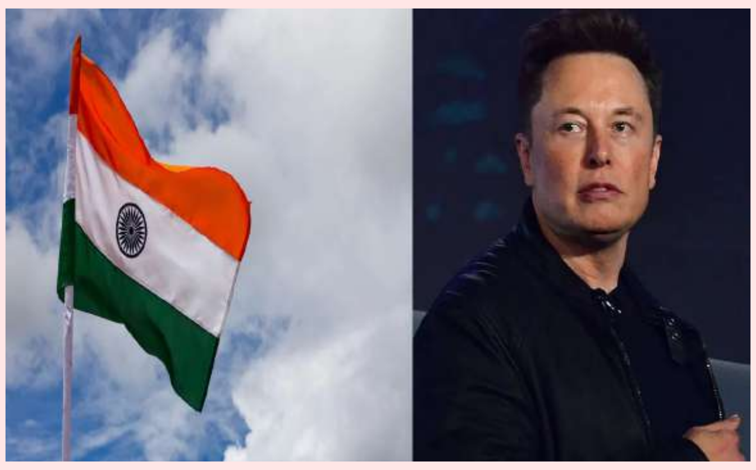
కారిడార్-10: జేబీఎస్- మేడ్చల్ వరకు 24.5 కి.మీ... వ్యయం రూ.6,946 కోట్లు

కారిడార్-11: జేబీఎస్-శామీర్‌పేట వరకు 22 కి.మీ., వ్యయం రూ.5,465 కోట్లు

రెండోదశ 'ఏ' కేటగిరిలో మొత్తం 76.4 కిలో మీటర్ల మెట్రో విస్తరణకు రూ.24,269 కోట్లు అంచనా. ఇందులో కేంద్ర ప్రభుత్వం వాటా 18 శాతం రూ.4,230 కోట్లు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 30 శాతం వాటా రూ.7,313 కోట్లు ఇవ్వనున్నాయి. 48 శాతం రూ.11,693 కోట్లు రుణాల ద్వారా, 4 శాతం రూ.1,033 కోట్లు ప్రభుత్వ ప్రైవేటు భాగస్వామ్య (పీపీపీ) విధానంలో సమకూర్చుకోనున్నాయి. రెండోదశ 'బి' కేటగిరిలో 86.1 కి.మీ. దూరానికి రూ.19,579 కోట్లు అవుతుందని అంచనా. ఇందులో కేంద్రం వాటా 18 శాతం రూ.3,524 కోట్లు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 30 శాతం అంటే రూ.5,874 కోట్లు. రుణాల ద్వారా 48 శాతం రూ.9,398 కోట్లు, పీపీపీలో 4 శాతం రూ.783 కోట్లుగా డీపీఆర్‌లో ప్రతిపాదించారు.

ఈ విషయంలో భారత్ వరల్డ్ నెంబర్ 2..

సంచలనం రేపుతోన్న ఎలాన్ మస్క్ పోస్ట్..



ప్రపంచంలోనే జీడీపీలో భారత్ భారీ పెరుగుదుల నమోదు చేస్తోంది. ప్రపంచంలోనే భారత్ జీడీపీలో రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఈ మేరకు ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మాస్క్ చేసిన ట్వీట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రపంచంలోనే జీడీపీలో టాప్ 10 లిస్ట్ ఇందులో ఉంది. భారత్ శరవేగంగా అభివద్ద దిశగా దూసుకెళ్తుంది. ప్రపంచ దేశాలతో పోటీ పడుతూ వేగంగా డెవలప్ అవుతోంది. ప్రతీ రంగంలో వృద్ధి దిశగా వెళ్తుంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలుస్తోంది. జీడీపీలో భారత్ వేగంగా పెరుగుతూ ప్రపంచ దేశాలను వెనక్కి నెట్టేస్తోంది. ఈ క్రమంలో ప్రపంచ కుబేరుడు, స్పేస్ ఎక్స్ అధినేత ఎలాన్ మాస్క్ చేసిన ఓ ట్వీట్ కీలకంగా మారింది. బ్యాలెన్స్ పవర్ మారుతుందంటూ ఆయన చేసిన ట్వీట్ కీలకంగా మారింది. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి డేటాను బయటపెట్టిన మాస్క్.. ప్రపంచ దేశాల జీడీపీ గురించి ఆసక్తికర పోస్ట్ పెట్టారు. ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

రెండో స్థానంలో భారత్

2026 ఐఎంఫ్ డేటా ప్రకారం ప్రపంచ జీడీపీ వృద్ధిలో టాప్ 10 దేశాల జాబితాలో భారత్ రెండో స్థానంలో నిలిచింది. తొలి స్థానంలో చైనా ఉంది. ప్రపంచ జీడీపీలో చైనా వాటా 26.2 శాతం ఉండగా ఉంది. ఇక భారత్ 17.0 శాతంతో రెండో స్థానంలో ఉంది. ఇక యునైటెడ్ స్టేట్స్ 9.9 శాతంతో మూడో స్థానంలో ఉండగా.. నాలుగో స్థానంలో 3.8 శాతంతో ఇండోనేషియా కొనసాగుతోంది. ఇక 2.2 శాతంతో తుర్కియే ఐదో స్థానంలో, 1.5 శాతంతో నైజిరియా ఆరో స్థానంలో కొనసాగుతున్నట్లు ఈ డేటా చెబుతోంది. ఇక బ్రెజిల్ 1.5 శాతంతో ఏడో స్థానం, 1.6 శాతంతో వియాత్రం ఎనిమిదో స్థానం, 1.7 శాతంతో సౌదీ అరేబియా తొమ్మిదో స్థానంలో కొనసాగుతున్నట్లు ఈ డేటా చెబుతోంది. ఇక పదో స్థానంలో 0.9 శాతంతో జర్మనీ ఉంది. చైనా, భారతదేశం కలపి ప్రపంచ జీడీపీ వృద్ధిలో 43.6 శాతం వాటా కలిగి ఉన్నాయి.

పెరుగుతున్న భారత్ గ్రాఫ్

జీడీపీలో భారత్ స్థానం నానాటికి పెరుగుతోంది. గత కొన్నేళ్లుగా జీడీపీలో భారత్ దూసుకుపోతుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత వేగంగా భారత ఆర్థక వ్యవస్థగా డెవలప్ అవుతోంది. రానున్న కొన్నేళ్లల్లో భారత్ అగ్రస్థానానికి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఆ దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. ఇటీవల పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో కేంద్రం ప్రవేశపెట్టిన ఎకనామిక్ సర్వేలో కూడా భారత్ అత్యంత వేగంగా డెవలప్ అవుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థగా కొనసాగుతుందని తెలిపింది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి రేటు 6.8 నుంచి 7.2 శాతం మధ్య ఉంటుందని అంచనా వేసింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో దేశ జీడీపీ గ్రోత్ రేటు 7.4 శాతంగా నమోదైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అనిశ్చితి కొనసాగుతున్నప్పటికీ దేశ జీడీపీ వేగంగా వృద్ధి చెందుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న ఆర్థిక సంస్కరణలకు ఇందుకు ఊతమిస్తున్నాయి.

మళ్లీ బ్యాంకర్ల సమ్మె..

ఎందుకు..? ఎప్పుడో తెలుసా?

సమ్మెకు తమ సంస్థ మద్దతు ఇస్తుందని జనరల్ సెక్రటరీ నాగరాజన్ ఒక ఈటీ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. సమ్మె రోజున క్లరికల్ పనికి దూరంగా ఉండాలని వారు బ్యాంకు అధికారులను కూడా కోరారు. జనవరి 28, 2026న బ్యాంక్.. ఆల్ ఇండియా బ్యాంక్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ ఆల్ ఇండియా బ్యాంక్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్, బ్యాంక్ ఎంప్లాయీస్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వంటి ప్రధాన బ్యాంకు సంఘాలు ఫిబ్రవరి 12, 2026న జరిగే దేశవ్యాప్త సమ్మెలో 10 కేంద్ర కార్మిక సంఘాలతో కలిసి పాల్గొనాలని తమ యూనిట్లు, సభ్యులకు పిలుపునిచ్చాయి. నవంబర్‌లో ప్రభుత్వం నోటిఫై చేసిన నాలుగు కొత్త కార్మిక కోడ్‌లకు వ్యతిరేకంగా, "కార్మిక వర్గంపై పెరుగుతున్న దాడులకు" వ్యతిరేకంగా ఈ సమ్మెకు పిలుపునిచ్చారు. 2026 ఫిబ్రవరి 12న జరిగే జుఖ సమ్మెకు తమ సంస్థ మద్దతు ఇస్తుందని జనరల్ సెక్రటరీ నాగరాజన్ ఒక ఈటీ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. సమ్మె రోజున క్లరికల్ పనికి దూరంగా ఉండాలని వారు బ్యాంకు అధికారులను కూడా కోరారు. జనవరి 28, 2026న బ్యాంక్ సభ్యులు, యూనిట్లను ఉద్దేశించి రాసిన లేఖలో ప్రధాన కార్యదర్శులు ఫిబ్రవరి 12, 2026న జరిగే దేశవ్యాప్త సార్వత్రిక సమ్మెలో చేరడానికి అనేక కారణాలుగా హైలైట్ చేశారు. బ్యాంకులు ఏ సమస్యలను లేవనెత్తబోతున్నాయో కూడా తెలియజేస్తామన్నారు.

భారీగా పతనం.. బంగారంపై రూ.8,620, వెండిపై 45 వేలు తగ్గింపు.. ఇప్పుడు ఎంతంటే..!

కార్మిక చట్టాలకు వ్యతిరేకత:

భారీగా పతనం.. బంగారంపై రూ.8,620, వెండిపై 45 వేలు తగ్గింపు..

ఈ స్కీమ్‌లో నెలకు రూ.1,000 పెట్టుబడిపై ఎంత రాబడి లభిస్తుందంటే..

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ హంటర్ 350 కొనుగోలు చేస్తే నెలవారీ జువీ× ఎంత?

వినియోగదారులకు అలర్ట్.. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి మారనున్న మార్పులు ఇవే!

ప్రతిపాదిత కార్మిక చట్టాలు పూర్తిగా కార్మిక వ్యతిరేకమని, ట్రేడ్ యూనియన్ల రిజిస్ట్రేషన్ కోసం కఠినమైన నిబంధనలను నిర్దేశిస్తున్నాయని బ్యాంకు సంస్థలు తమ యూనిట్లు, ఉద్యోగులకు రాసిన లేఖలో పేర్కొన్నాయి. అంతేకాకుండా 300 కంటే తక్కువ మంది ఉద్యోగులు ఉన్న సంస్థ యజమాని అధికారుల అనుమతి లేకుండా ఏ ఉద్యోగిని అయినా తొలగించవచ్చని లేఖలో పేర్కొంది.

బ్యాంకు ఉద్యోగులకు వారానికి 5 రోజుల పనిదినాలు

బ్యాంకు సంఘాలు పని-జీవిత సమతుల్యత కోసం పోరాడుతుండగా, ఐదు రోజుల బ్యాంకింగ్ వారాన్ని డిమాండ్ చేస్తుండగా, ప్రభుత్వం యజమానులకు పని గంటలను పెంచే హక్కును ఇవ్వాలని ప్రతిపాదిస్తున్నట్లు లేఖ పేర్కొంది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కరెన్సీ ఎక్స్ఛేంజ్ కేంద్రాలు, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్, మల్టీ కమోడిటీ ఎక్స్ఛేంజ్ ఆఫ్ ఇండియా వంటి అన్ని ప్రధాన ఆర్థిక సంస్థలు ఐదు రోజుల పని వారాన్ని కలిగి ఉన్నాయని, కానీ బ్యాంకు ఉద్యోగులు మాత్రమే ప్రత్యామ్నాయ వారాల్లో ఆరు రోజులు పనిచేస్తారని నాగరాజన్ చెప్పారు. బ్యాంకు ఉద్యోగులకు కూడా ప్రభుత్వం ఐదు రోజుల పని వారాన్ని అందించాలని కోరుతున్నామన్నారు.

క్యాలెండర్ ఫిబ్రవరి,బడ్జెట్‌కి ముందే ఉద్యోగులకు గుడ్‌న్యూస్..! ణాపై కీలక ప్రకటన వచ్చేసిందోచ్..

బడ్జెట్ సమావేశాల మధ్య కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు శుభవార్త. జనవరి 2026 నుండి కరవు భత్యం (DA) పెంపునకు మార్గం సుగమం అయింది. AICPI-IW సూచిక 148.2 వద్ద స్థిరంగా ఉండటంతో, ణా 5 శాతం పెరిగి మొత్తం 63 శాతానికి చేరే అవకాశం ఉంది. బడ్జెట్ సమావేశాల మధ్య దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు శుభవార్త అందింది. అందరి దృష్టి ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాలపై కేంద్రీకృతమై ఉండగా, డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ (DA) విషయంలో ఒక కీలక అప్డేట్ వచ్చింది. నిజానికి జనవరి 2026కి కరవు భత్యం పెంపునకు మార్గం ఇప్పుడు పూర్తిగా క్లియర్ అయింది. అంచనా వేసిన జీతం పెరుగుదలను నిర్ణయించే కీలకమైన డేటాను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ పెంపు పక్కా డేటా ఆధారంగా జరుగుతుంది. దీనికి అతి ముఖ్యమైన కొలమానం పారిశ్రామిక కార్మికుల కోసం అఖిల భారత వినియోగదారుల ధరల సూచిక (AICPI-IW). కార్మిక, ఉపాధి మంత్రిత్వ శాఖ డిసెంబర్ 2025 కోసం ఈ గణాంకాలను విడుదల చేసింది. మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకారం డిసెంబర్‌లో ఇండెక్స్ 148.2 పాయింట్ల వద్ద స్థిరంగా ఉంది. నవంబర్‌లో కూడా ఈ సంఖ్య అదే స్థాయిలో ఉండటం గమనించదగ్గ విషయం. ఇండెక్స్‌లో స్థిరత్వం అంటే డీఏ భత్యం పెంపు ఆగిపోతుందని కాదు. ఈ గణాంకాల ఆధారంగా ప్రభుత్వం డీఏలో గరిష్ట పెంపుదల చేయగలదని, ఇది ఉద్యోగులకు పెద్ద గిఫ్ట్ అని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

DA 63 శాతం ఉంటుందా

ప్రస్తుత డేటా ఆధారంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కరవు భత్యాన్ని 5 శాతం వరకు పెంచవచ్చని అంచనా. ఇది జరిగితే కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల మొత్తం కరవు భత్యం 63 శాతానికి పెరుగుతుంది. దీనిపై ఆల్ ఇండియా చీఫా ఎంప్లాయీస్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు మంజీత్ సింగ్ పటేల్ స్పందిస్తూ.. AICPI-IW ఇండెక్స్ 148.2 వద్ద కొనసాగడం సానుకూల సంకేతమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దీని అర్థం కరవు భత్యంలో 5 శాతం పెరుగుదలకు అన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీని అర్థం ఉద్యోగులు ఇప్పుడు 63 శాతం చొప్పున కరవు భత్యం పొందవచ్చని ఆశించవచ్చు.

ఈ రెండు బ్యాంకుల విలీనం..!

ఖాతాదారులకు అలర్ట్.. పాస్‌బుక్, ఐఎఫ్‌సీ మారొచ్చు!

యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా విలీనంతో దేశంలో మూడవ అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంక్ త్వరలో ఏర్పడనుంది. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి విలీనం పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ విలీనం ఖాతాదారుల పాస్‌బుక్‌లు, కోడ్‌లలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు. దేశంలో త్వరలో మూడవ అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకు ఏర్పడవచ్చు. రెండు పెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల విలీనంతో మూడో అతిపెద్ద బ్యాంక్‌గా మారనుంది. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి విలీనం పూర్తవుతుందని సమాచారం. యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మధ్య విలీనం కోసం ప్రాథమిక ప్రక్రియ ఇప్పటికే ప్రారంభమైంది. రెండు బ్యాంకులు ప్రస్తుతం తగిన శ్రద్ధ వహిస్తున్నాయి, ఇందులో ప్రక్రియ అంతర్గత మూల్యాంకనం, కార్యాచరణ ఏకీకరణ ఉన్నాయి. కాగా ఈ బ్యాంకుల విలీనం పూర్తి అయితే అందులోని ఖాతాదారుల పాస్ పుస్తకాలు, ఐఎఫ్‌సీ కోడ్‌లు మారే అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వం చిన్న బ్యాంకులను పెద్ద వాటితో విలీనం చేయాలని, ప్రస్తుత 12 బ్యాంకుల స్థానంలో నాలుగు నుండి ఐదు పెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులను ఏర్పాటు చేయాలని యోచిస్తోంది. ఈ విలీనం దేశంలోని అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులలో ఒకటిగా ఏర్పడుతుందని, బ్యాలెన్స్ షీట్, బ్రాంచ్ నెట్‌వర్క్, కస్టమర్ బేస్ గణనీయంగా విస్తరిస్తుంది. ఈ విలీన సంస్థ 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సుమారు రూ.25.4 లక్షల కోట్ల ఆస్తులతో రెండవ అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుగా అవతరిస్తుంది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఎణఖీజ బ్యాంక్ తర్వాత మూడవ అతిపెద్దదిగా అవతరిస్తుంది. మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ పరంగా విలీనమైన బ్యాంక్ ప్రస్తుత ధరల ప్రకారం సుమారు రూ.2.13 లక్షల కోట్ల మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్‌తో ఆరవ స్థానంలో ఉంటుంది. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, కెనరా బ్యాంక్, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్‌లను అధిగమిస్తుంది. ప్రస్తుతం యూనియన్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వరుసగా ఐదవ, ఆరవ అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులుగా ఉన్నాయి.

వెండి ధరలు పాతాళానికి..! చరిత్ర చెప్తున్న చేదు నిజం.. మార్కెట్ మాయాజాలం వెనుక ఉన్న అసలు నిజాలివే..

వెండి ధరలు ఎప్పుడూ ఒక మిస్టరీనే.. ఆర్థిక వ్యవస్థలో అలజడి మొదలైనప్పుడల్లా ఆకాశమే హద్దుగా దూసుకుపోయే వెండి.. అంతే వేగంగా పాతాళానికి పడిపోవడం దాని చరిత్ర. తాజాగా జనవరి 29న ఏకంగా 934శాతం లాభాలను పంచిన వెండి.. మరుక్షణమే భారీ పతనానికి గురై ఇన్వెస్టర్లను ఆందోళనలో పడేసింది. గత చరిత్ర మళ్లీ రిపీట్ కాబోతుందా? అనేది తెలుసుకుందాం.. పెట్టుబడిదారుల నమ్మకానికి, ఆర్థిక భయానికి మధ్య వెండి ఎప్పుడూ ఒక యుద్ధ భూమిలాగే ఉంటుంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండే వెండి, ద్రవ్యోల్బణం, అప్పుల భయం మొదలవ్వగానే ఆకాశమే హద్దుగా దూసుకుపోతుంది. చరిత్రను పరిశీలిస్తే.. వెండి ఎంత వేగంగా పైకి వెళ్తుందో అంతే దారుణంగా కుప్పకూలుతుందని స్పష్టమవుతోంది. తాజాగా జనవరి 29న వెండి మార్కెట్ మరోసారి చరిత్రను సృష్టించింది. కనిష్ట స్థాయిల నుండి ఏకంగా 934 రాబడిని అందిస్తూ వెండి ధర గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంది. అయితే ఈ గరిష్ట స్థాయి వద్ద ఒక్కసారిగా అమ్మకాల ఒత్తిడి రావడంతో కేవలం కొన్ని గంటల్లోనే ధర 84 డాలర్లకు పడిపోయింది. ఇప్పుడు ఇన్వెస్టర్ల ముందున్న అతిపెద్ద ప్రశ్న.. ఈ పతనం ఎక్కడి వరకు వెళ్తుంది?

చరిత్ర ఏం చెబుతోంది..?

వెండి గతంలో కూడా ఇలాంటి బూమ్ అండ్ బస్ట్ సైకిల్స్‌ను చూసింది:

1970-1980 కాలం

1975లో కేవలం 3.8 డాలర్ల వద్ద ఉన్న వెండి, చమురు సంక్షోభం, ద్రవ్యోల్బణం కారణంగా 1980 నాటికి 50 డాలర్లకి చేరింది. అంటే దాదాపు 1,188 శాతం పెరుగుదల. కానీ అమెరికా కేంద్ర బ్యాంకు వడ్డీ రేట్లను పెంచడంతో వెండి మెరుపు కోల్పోయి ఏకంగా 89 శాతం పడిపోయింది.

2001-2011 కాలం

2001లో 4 డాలర్ల వద్ద ఉన్న వెండి 2008 ఆర్థిక సంక్షోభం తర్వాత 2011 నాటికి 50 డాలర్లకి చేరింది. కానీ పరిస్థితులు చక్కబడగానే అది మళ్ళీ 72 శాతం మేర పతనమైంది.

ప్రస్తుత పరిస్థితి ఏమిటి?

సాంకేతిక చార్ట్‌ల ప్రకారం.. వెండి ఇప్పుడు ఒక కీలకమైన మలుపులో ఉంది. చరిత్ర పునరావృతమై, ప్రస్తుత పతనం ఇంకా కొనసాగే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ద్రవ్యోల్బణం, కరెన్సీ విలువలపై నమ్మకం తగ్గినప్పుడు వెండి పెరుగుతుంది. అయితే గరిష్ట స్థాయిల వద్ద కొనుగోలు చేసిన వారు చరిత్రలో జరిగినట్లుగా 70-90శాతం క్షీణత సంభవిస్తే భారీగా నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. వెండి కేవలం ఒక లోహం మాత్రమే కాదు అది మార్కెట్ భయానికి సూచిక. ప్రస్తుత మార్కెట్ ఒడిదుడుకుల నేపథ్యంలో, సాంకేతిక చార్ట్‌లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే పెట్టుబడి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

రాత్రిపూట వైఫై ఆన్ చేసి పడుకుంటే ఏమవుతుందో తెలిస్తే షాకే..

ఈ డిజిటల్ యుగంలో ఇంట్లో వైఫై తప్పనిసరిగా మారింది. ఇంట్లో కొద్ది సేపు వైఫై రాకపోతే దిక్కుతోచని పరిస్థితి. వర్క్ ఫ్రమ్ హోం చేసే వారి పరిస్థితి అయితే మరీ ఘోరంగా ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట వైఫై ఆఫ్ చేయకపోతే ఏం జరుగుతుందో మీకు తెలుసా..? మన జీవితంలో వైఫై అనేది ఒక ముఖ్యమైన భాగం అయిపోయింది. కొద్దిసేపు వైఫై ఆగిపోయినా ఆగమాగం అవుతాం. అయితే రాత్రిపూట వైఫై ఆన్ చేసి పడుకోవడం సరైనదేనా? అనే సందేహాలు చాలా మందిలో ఉంటాయి. దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రాత్రిపూట వైఫై ఎందుకు ఆఫ్ చేయాలి?

చాలామందికి రాత్రిపూట సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం, ఉదయం లేవగానే అలసటగా ఉండటం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. దీనికి కారణం మీ పక్కనే ఉండే వైఫై రౌటర్ కావచ్చునని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వైఫై నుంచి వచ్చే సిగ్నల్స్ మన నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. నిద్రపై ప్రభావం: 2024లో ఆస్ట్రేలియాలోని %=వీ×% విశ్వవిద్యాలయం చేసిన ఒక నివేదిక ప్రకారం.. వైఫై దగ్గర నిద్రించే వారిలో 27 శాతం మందికి నిద్రలేమి సమస్య ఉందని తేలింది. అలాగే 2021లో ఎలుకలపై చేసిన ఒక పరీక్షలో, వైఫై సిగ్నల్స్ గాఢనిద్రను తగ్గిస్తాయని కనుగొన్నారు. ఆరోగ్యానికి లాభాలు: వైఫైను రాత్రిపూట ఆఫ్ చేయడం వల్ల మీ మెదడుకు విశ్రాంతి లభించడంతో పాటు నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఇది మీ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. విద్యుత్, డేటా ఆదా: రాత్రిపూట వైఫై ఆఫ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలే కాకుండా, విద్యుత్, ఇంటర్నెట్ డేటా కూడా ఆదా అవుతాయి. అలాగే రౌటర్‌కు విశ్రాంతి లభించడం వల్ల దాని జీవితకాలం కూడా పెరుగుతుంది.

వైఫై ఆఫ్ చేయకూడదు అనుకుంటే..

ఒకవేళ మీ ఇంట్లో %జజుఎ% కెమెరాలు, స్మార్ట్ లైట్లు వంటివి ఉంటే రాత్రిపూట వైఫై ఆఫ్ చేయడం వల్ల అవి పనిచేయవు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఒక మంచి పరిష్కారం ఉంది. మీ వైఫై రౌటర్‌ను బెడ్‌రూమ్‌లో కాకుండా దాని బయట పెట్టడం మంచిది. దీనివల్ల రేడియేషన్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. వైఫై రేడియేషన్ వల్ల నేరుగా పెద్దగా హాని ఉండకపోయినా మంచి నిద్ర, ఆరోగ్యానికి రాత్రిపూట దాన్ని ఆఫ్ చేయడం ఒక మంచి అలవాటు. ఇది చిన్న మార్పు అయినా మీ ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపుతుంది.

చంపకుండానే 24 గంటల్లో ఎలుకలను తరిమికొట్టే సీక్రెట్.. తెలిస్తే షాక్ అవుతారు!

ఎలుకలు ఇంట్లో ఉంటే అవి చేసే చిలిపి పనులు, వాటి వల్ల కలిగే నష్టాలు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటాయి. ఇంట్లో ఉన్న ముఖ్యమైన పేపర్లు, బట్టలు వంటివి వాటి వల్ల పాడవుతుంటాయి. వాటిని చంపడానికి మందులు పెట్టడం చాలామందికి ఇష్టం ఉండదు. అలాంటి వారికి ఒక ఆయుర్వేద చిట్కా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఎలుకలను చంపకుండానే ఇంట్లో నుంచి తరిమికొట్టే ఆ సులభ మార్గం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఇళ్లలో ఎలుకల బెడద సర్వసాధారణం. ఎలుకలు గణేశుని వాహనంగా భావించడం వల్ల చాలామంది వాటిని చంపడానికి ఇష్టపడరు. అలాంటి వారికి ఎలుకలను చంపకుండానే ఇంటి నుండి తరిమికొట్టే ఒక ఆయుర్వేద పద్ధతి ఉంది. నిజానికి, ప్రముఖ గురువు ప్రభు రవి బాబా యూట్యూబ్ లో ఒక ఆయుర్వేద పద్ధతిని పంచుకున్నారు. దాని ప్రకారం 24 గంటలలోపు ఎలుకలు ఇంట్లో లేకుండా పోతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ చిట్కా ప్రభావవంతంగా ఉండటమే కాకుండా చాలా సులభం, చవకైనది. దీనికి ప్రత్యేకంగా ఏమీ కొనాల్సిన అవసరం లేదు.

కావాల్సినవి:

ప్రభు రవి బాబా చెప్పిన పద్ధతికి కేవలం రెండు వస్తువులు కావాలి:

ఒక పెద్ద బిర్యానీ ఆకు నెయ్యిజి నెయ్యి ఎలుకలను ఆకర్షిస్తుంది. బిర్యానీ ఆకు వాటికి ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఈ పద్ధతి ఎలుకలను ఇంట్లో నుంచి బయటికి పంపిస్తుంది.

ఉపయోగించే విధానం:

మొదట, ఒక పెద్ద బిర్యానీ ఆకును ఏడు చిన్న ముక్కలుగా విరగ్గొట్టాలి. ఈ ముక్కల మీద కొన్ని చుక్కల నెయ్యి వేయాలి. ఎలుకలు ఎక్కువగా సంచరించే వంటగది, స్టోర్ రూమ్, డాబా లాంటి ప్రదేశాలలో ఈ నెయ్యి రాసిన ఆకులను పెట్టాలి.

ఇది ఎలా పని చేస్తుంది:

ఎలుకలకు నెయ్యి వాసన చాలా ఇష్టం. అది వాటిని వెంటనే ఆకర్షిస్తుంది. అవి ఆకులను తిన్నప్పుడు, ఒక వింత రుచిని గమనిస్తాయి. వాటికి అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. బిర్యానీ ఆకులలో కొన్ని రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి ఎలుకల జీర్ణవ్యవస్థకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది ఎలుకలను నేరుగా చంపదు. కానీ, అవి అసౌకర్యంగా భావించి ఇంటి నుండి పారిపోతాయి. ఈ చిట్కా ఆయుర్వేద సూత్రాల ఆధారంగా చెప్పబడింది. దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. పురాతన కాలం నుంచి ఇలాంటి ఇంటి చిట్కాలను ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఇవి కూడా గుర్తుంచుకోండి:

ఎలుకలను తొలగించడానికి మీ ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మిగిలిపోయిన ఆహారం, మురికి ఎలుకల సంఖ్యను పెంచుతాయి. వాటికి ఆహారం దొరికితే గూళ్లు కట్టుకుంటాయి. శుభ్రత వల్ల ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

సెల్ పక్కకు పెట్టి ఈ సవాల్ స్వీకరించండి.. ఈ చిత్రంలోని 4 పదాలు 10 సెకన్లలో చెబితే మీరు మేధావి..

ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండటానికి వివిధ రకాల వ్యాయామాలు, యోగా అవసరం. అదే విధంగా మెదడును పదును పెట్టడానికి వ్యాయామం కూడా చాలా అవసరం. ఆప్టికల్ భ్రాంతులు వంటి చిత్రాలు మనసు ఆలోచన తీరుని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ రోజు మేము మీ ముందుకు తీసుకువచ్చిన సవాలుకు సమాధానం కనుగొనడానికి కేవలం 10 సెకన్ల మాత్రమే సమయం. చిత్రంలో దాగున్న నాలుగు పదాలు మీ పిల్లలు కనిపెడితే మీరు మేధావి లెక్క.. ఈ రోజు సవాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

సెల్ పక్కకు పెట్టి ఈ సవాల్ స్వీకరించండి.. ఈ చిత్రంలోని 4 పదాలు 10 సెకన్లలో చెబితే మీరు మేధావి..

ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్స్ ని పరిష్కరించడం ద్వారా మీరు మీ తెలివితేటలను పరీక్షించుకోవచ్చు. దీని సహాయంతో పరీక్షని కూడా నిర్వహించవచ్చు. ఇది పరిశీలనా నైపుణ్యాలను బలోపేతం చేయడమే కాదు ఈ చిత్రంలోని సవాల్ ని పరిష్కరించడం వలన మానసికంగా రిఫ్రెష్ అవుతారు. కనుక ఈ రోజు మేము మీ కోసం ఒక సరికొత్త సవాల్ ని తీసుకొచ్చాం. ఇది చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. మీరు కూడా మిమ్మల్ని మీరు పదునైన దృష్టిగలవారిగా భావిస్తే.. డ్రాయింగ్ రూమ్ ఈ చిత్రంలో దాగి ఉన్న 4 పదాలను కనుగొనడం ద్వారా మీ పరిశీలన శక్తిని తెలియజేయవచ్చు. ఈ ఆసక్తికరమైన సవాలును ఒకసారి పరిశీలించండి.

10 సెకన్లలో '4 పదాలు' కనుగొనండి

ఈరోజు మేము మీ ముందుకు తెచ్చిన సవాలుకు సమాధానం కనుగొనడం మీకు చాలా సరదాగా ఉంటుంది. మీ ముందు ఉన్న చిత్రం భార్యాభర్తలను చూపిస్తుంది. భర్త సోఫాలో కూర్చుని తన మొబైల్ ఫోన్‌ను ఉపయోగిస్తున్నాడు. భార్య ఒక పుస్తకాన్ని పట్టుకుని ఉంది.. ఆమె తన భర్త చూస్తున్న మొబైల్ నే చూస్తుంది. అదే డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో సోఫాపైకి ఎక్కడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఒక పెంపుడు కుక్క కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ చిత్రంలో ఉన్న దాగున్న సవాలు ఏమిటంటే ఈ చిత్రంలో నాలుగు పదాలు దాగి ఉన్నాయి మరియు వాటిని కనుగొనడం అందరికీ సాధ్యం కాదు. ఈ చిత్రంలో దాగి ఉన్న నాలుగు పదాలను మీరు 10 సెకన్లలో గుర్తించగలిగితే.. మీరు మేధావి లెక్క. మీ సమయం ఇప్పుడు ప్రారంభమయింది. 10 సెకన్ల లోపు ఈ ఫోటోలో దాగి ఉన్న పదాలను మీరు గుర్తించగలిగితే.. అభినందనలు. అయితే ఆ నాలుగు పదాలు ఏమిటో మీరు గుర్తించలేకపోతే మేము ఇక్కడ సమాధానం కూడా చెబుతున్నాం.

హైబీపీ హైబీపీ ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే.. వీటిని తింటే మీ గుండె సేఫ్..!

ప్రస్తుత తరుణంలో అధిక శాతం మంది ప్రజలు హైబీపీ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అధిక ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు వంటివన్నీ హైబీపీ వచ్చేందుకు కారణం అవుతున్నాయి. పూర్వం హైబీపీ అంటే కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే వచ్చేది. కానీ ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారు కూడా హైబీపీ బారిన పడుతున్నారు. అయితే హైబీపీ ఉందని తేలితే కచ్చితంగా డాక్టర్ సూచన మేరకు జీవితాంతం మందులను వాడాల్సిందే. దీనికి మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదు. ఓ వైపు మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడుతూనే మరోవైపు వ్యాయామంపై దృష్టి పెట్టాలి. అలాగే పోషకాహారం కూడా తీసుకోవాలి. బీపీని నియంత్రించడంలో ఆహారం ఎంతగానో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు కచ్చితంగా పౌష్టికాహారం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు..

బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఈ బెర్రీ పండ్లలో ఆంథో సయనిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తాయి. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు ఈ బెర్రీ పండ్లను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అరటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు రోజుకు ఒక అరటి పండును తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. పాలకూర, తోటకూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుకూరల్లో పొటాషియం, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటి జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతున్నా కూడా బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. హైబీపీ తగ్గేందుకు బీట్ రూట్ సైతం మేలు చేస్తుంది. బీట్ రూట్‌లో నైట్రేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారుతాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ప్రశాంత పరుస్తాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

తృణ ధాన్యాలు, చేపలు..

నారింజ, గ్రేప్ ఫ్రూట్, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి, ఇతర సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచి బీపీ తగ్గేలా చేస్తాయి. యాపిల్, కివి, అవకాడోలు, డ్రై యాప్రికాట్స్ వంటి పండ్లను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. చిలగడ దుంపలు, టమాటాలు, బ్రోకలీని కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇవి కూడా బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, హోల్ వీట్ బ్రెడ్, పాస్తా, కినోవా, బార్లీ వంటి తృణ ధాన్యాలు కూడా బీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి బీపీని తగ్గిస్తాయి. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తాయి. వారంలో ఒకటి లేదా 2 సార్లు చేపలను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. పప్పు దినుసులు, శనగలను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే బీపీని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

గింజలు, విత్తనాలు..

హైబీపీ ఉన్నవారు టోఫు, సోయా ఉత్పత్తులను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సోయా టోఫు, సోయా పాలు, మీల్ మేకర్ వంటివి మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. హైబీపీ ఉన్నవారు కొవ్వు ఉన్న పాలను తాగకూడదు. కొవ్వు లేని పాలను తాగాలి. పెరుగు కూడా కొవ్వు లేని పాలతో తయారు చేసింది అయితే మంచిది. ఇక హైబీపీ ఉన్నవారికి బాదంపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు మేలు చేస్తాయి. వీటిని అన్నీ కలిపి రోజుకు గుప్పెడు తిన్నా చాలు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇక వంట నూనెల విషయానికి వస్తే రిఫైన్డ్ నూనెలు కాకుండా గానుగలో ఆడించిన నూనెలు అయితే మంచిది. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించాలి. వెల్లుల్లి, అల్లం, పసుపు, మిరియాలు, తులసి వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇలా ఆహారం విషయంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే బీపీని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

నీటిలో నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను ఉదయాన్నే పరగడుపునే తినండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

ఖర్జూరాలను మనం ఎంతో ఇష్టంగా తింటాము. వీటిని పలు రకాల తీపి వంటకాల్లోనూ వేస్తుంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని దేశాల ప్రజలకు ఖర్జూరాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఆసియా దేశాలకు చెందిన వారు వీటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే కొందరికి ఖర్జూరాలను నేరుగా తింటే సరిగ్గా జీర్ణం కావు. కనుక అలాంటి వారు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి తింటే ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఖర్జూరాలను నేరుగా తినడం కంటే నానబెట్టి తింటే ఎక్కువ లాభం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్జూరాలను 3 లేదా 4 తీసుకుని రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. వాటిని మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

శక్తి స్థాయిలకు..

ఖర్జూరాల్లో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సూక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఉదయం వీటిని తింటే శరీరానికి తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్దకం పోతుంది. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం తగ్గుతుంది. నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. అంటే వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. ఖర్జూరాలలో ఐరన్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక వీటిని రోజూ తింటే శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తహీనత సమస్య ఉన్నవారికి నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యకు..

ఖర్జూరాలలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిస్తుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరాల్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఖర్జూరాల్లోని సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు మెదడుకు కావల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు చురుగ్గా ఉంటుంది. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. ఆలోచనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. చాలా త్వరగా అద్భుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి లభిస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు కణాలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

ఖర్జూరాల్లో ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం అయిన క్యాల్షియం, మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఖర్జూరాలను రోజూ తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఖర్జూరాలలో డై యురెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తింటే లివర్, కిడ్నీలు శుభ్రంగా మారుతాయి. ఆయా అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

నమ్మరు గానీ నల్ల శనగలను ఇలా తింటే లెక్కలెనన్ని లాభాలు తెలుసా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

నల్ల శనగలు తినడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మీరందరూ బహుశా విని ఉంటారు లేదా చదివి ఉంటారు. నల్ల శనగలు ఇనుము, ఇతర పోషకాలకు సాటిలేని మూలం. ఇవి ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. నల్ల శనగలను తరచుగా కూరగా లేదా ఉడకబెట్టి తింటారు. నానబెట్టిన శనగలు తీసుకోవడం వల్ల ఇంకా ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని మీకు తెలుసా..? ఉదయం పూట నానబెట్టిన శనగలు తినడం వల్ల లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నానబెట్టిన శనగలు ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు గొప్ప మూలం. నానబెట్టిన నల్లశనగలు ఒక వంద గ్రాములు తింటే శక్తి పెరిగి జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. కండరాలు బలంగా మారుతాయి. ఆ రోజంతా మంచి ఎనర్జీతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

నానబెట్టిన శనగలు ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు గొప్ప మూలం. నానబెట్టిన నల్లశనగలు ఒక వంద గ్రాములు తింటే శక్తి పెరిగి జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. కండరాలు బలంగా మారుతాయి. ఆ రోజంతా మంచి ఎనర్జీతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

1 / 5

నానబెట్టిన శనగలు ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు అత్యంత గొప్ప మూలం. అలాంటి నల్ల శనగలను నానబెట్టడం వల్ల అందులోని ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఇతర పోషకాల నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పైగా అవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక గుప్పెడు నానబెట్టిన నల్ల శనగలు తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు ఉన్నాయి.

2 / 5

అధిక బరువు, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి నల్ల శనగలు చాలా మంచిది. త్వరగా సన్న బడటానికి, అధిక బరువుతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడానికి నానబెట్టిన నల్ల శనగలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. శనగలు కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మంచి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి.

3 / 5

నల్ల శనగలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిటమిన్ బీ 6, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉండి మెదడు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర అధికంగా ఉన్నవారికి షుగర్ నియంత్రణకు నల్ల శనగలు అద్భుతంగా పనిచేసే మంచి ఆహారం. కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి నల్ల శనగలు తినటం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది.

4 / 5

నల్ల శనగలతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నరాల బలహీనత ఉన్న వారికి నల్ల శనగలు దివ్య ఔషధంగా చెబుతున్నారు నల్ల శనగలలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రోజు ఒక అరకప్పు నానబెట్టిన నల్ల శనగలు ఒక వారం రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శనగలు చర్మ ఆరోగ్యానికే కాదు, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదం చేస్తుంది.

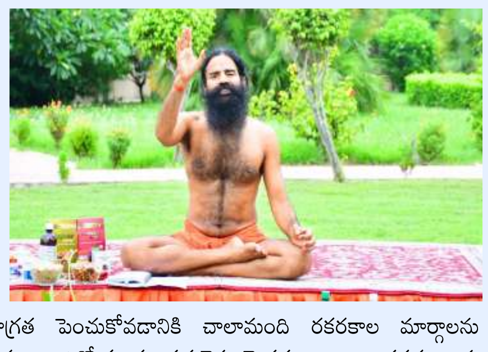
వ్యాయామం.. బహుదూరం!

అమ్మాయిలకు వ్యాయామం.. అనేది అందని ద్రాక్షగానే మిగులుతున్నది. కుటుంబ కట్టుబాట్లు, అభద్రత.. వారిలో వ్యాయామంపై ఆసక్తి తగ్గిస్తున్నది. 'టైమ్ యూజ్ ఇన్ ఇండియా-2024' నివేదిక.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఫిట్‌నెస్‌లో మహిళలు-పురుషుల మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని బయటపెట్టింది. ఇందులో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 4,50,000 మందికి పైగా ప్రజలను అధ్యయనం చేశారు. 1529 సంవత్సరాల మహిళల్లో 3.9 శాతం మంది మాత్రమే రోజువారీ క్రీడలు, వ్యాయామంలో పాల్గొంటున్నట్లు గుర్తించారు. అదే పురుషులలో 14.8 శాతం మంది నిత్యం ఆటలతోపాటు వ్యాయామం ద్వారా ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకుంటున్నారు. ఇక వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ లింగ అంతరం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. యువతులు రోజుకు సగటున 46 నిమిషాల చొప్పున వర్కవుట్లకు కేటాయిస్తున్నారు. అదే పురుషులు 64 నిమిషాలు జిమ్‌లు, గ్రౌండ్‌లలో గడుపుతున్నారు. ఈ 18 నిమిషాల అంతరం మరీ ఎక్కువగా కనిపించపోవచ్చు. కానీ, వారాలు, నెలల్లో.. ఆడవాళ్ల ఫిట్‌నెస్‌లో గణనీయమైన వ్యత్యాసానికి దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. క్రీడలు, ఫిట్‌నెస్ కంటే మహిళలు ఎక్కువగా ఇంటి పనులు, పిల్లల సంరక్షణకే పరిమితమై పోతున్నారు. ఇంటి పెద్దలతోపాటు సాంస్కృతిక నిబంధనలు కూడా వారికి వ్యతిరేకంగానే ఉన్నాయి. 13 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత బాలికలు బహిరంగ వ్యాయామాలు, ఆటలకు దూరం అవుతున్నారు. అదే సమయంలో చాలా కుటుంబాలు అబ్బాయిలను ఆటల్లో ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అమ్మాయిలు మాత్రం ఇంట్లోనే ఉండాలని, చదువులపై దృష్టిపెట్టాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి. మెట్రో నగరాల్లో ఈ మనస్తత్వం ఇప్పుడిప్పుడే మారుతుండగా.. చిన్నస్థాయి పట్టణాలు, పల్లెల్లో ఈ వివక్ష ఇంకా తీవ్రంగానే ఉన్నది. ఇక బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత లేకపోవడం కూడా మహిళలు ఫిట్‌నెస్‌పై దృష్టి పెట్టలేకపోవడానికి మరో కారణం. పార్కులు, ఆట స్థలాల్లో ఆధిపత్యమంతా పురుషులదే! దాంతో, చాలామంది మహిళలు బహిరంగంగా వ్యాయామం చేయడం సురక్షితం కాదని భావిస్తున్నారట. ముఖ్యంగా తెల్లవారుజామున, రాత్రిపూట.. వారు వ్యాయామానికి దూరం అవుతున్నారట. అయితే, ఫిట్‌నెస్ కాపాడుకోవడం అనేది.. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఒత్తిడి ప్రమాదం తగ్గుతుందని అంటున్నారు. యుక్తవయసులో ఫిట్‌నెస్ బలహీనంగా ఉంటే.. అది వారి జీవితాంతం వెంటాడుతూనే ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజువారీ వ్యాయామం.. మహిళల జీవనశైలి వ్యాధులను నివారించడంతోపాటు వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెప్పుకొస్తున్నారు.

మిత్ర పురుగులతో మేలు

పెరటి తోటలను ఆశించే చీడపీడలను నివారించడానికి రసాయన మందులనే ఆశ్రయించాల్సిన అవసరంలేదు. మొక్కలకు మేలుచేసే మిత్ర పురుగులను ఆకర్షిస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా.. కొన్నిరకాల తెగుళ్లను నియంత్రించి, తోటను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సాలె పురుగులు, తూనీగలు, పైరేట్ నల్లులతోపాటు కొన్నిరకాల ఈగలు కూడా పంటలకు మేలు చేస్తాయి. మొక్కలకు హానిచేసే రకరకాల కీటకాలను నివారించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పేనుబంక, దోమలు, తెల్లదోమ వంటి హానికర పురుగులను తిని మొక్కలను కాపాడతాయి. అయితే, రసాయన మందులు ఎక్కువగా వాడితే.. మిత్రపురుగులు కూడా చనిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి, సేంద్రియ పద్ధతులను పాటించండి. దీనివల్ల రసాయనాల అవశేషాలు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు చేతికి అందుతాయి. ఇక కొన్నిరకాల పక్షులు కూడా చీడపురుగులను తింటాయి. వాటికోసం తోటల్లో పక్షిస్థావరాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. తోటలో మొక్కల వైవిధ్యాన్ని పెంచడం కూడా ఓ చిట్కానే! తోటలోకి మిత్ర పురుగులను ఆకర్షించే కొన్ని మొక్కలను నాటండి. సోంపు, కొత్తిమీర, మెంతులు నాటడం వల్ల లేడీబగ్స్, హోవర్‌ఫ్లై లాంటి ఈగలు వస్తాయి.

సూపర్ బ్రెయిన్ కోసం యోగా.. బాబా రాందేవ్ సలహాలు పాటిస్తే అద్భుతాలు పక్కా



ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గాలంటే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత అనేది చాలా అవసరం. వీటిని కొన్ని ఈజీ పద్ధతులతో పెంచుకోవచ్చని బాబా రామ్‌దేవ్ చెబుతున్నారు. దీన్ని కోసం కొన్ని ఆసనాలను సూచించారు. వీటిని ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే మెదడు కార్యకలాపాలను నేరుగా పెంచుతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెంచుకోవడానికి చాలామంది రకరకాల మార్గాలను అన్వేషిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు పదునైన మెదడు చాలా అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో యోగా గురువు బాబా రాందేవ్ కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను సూచించారు. రోజూ యోగా, ప్రాణాయామం చేయడంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకుంటే మెదడు శక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని ఆయన చెబుతున్నారు.

మెదడుకు పదును పెట్టే యోగాసనాలు

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి యోగాలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు ఉన్నాయి. బాబారామ్‌దేవ్ ప్రత్యేకంగా సూపర్‌బ్రెయిన్ యోగా అనే వ్యాయామాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది చాలా సులభంగా అనిపించినా, మెదడును శక్తివంతం చేయడానికి గొప్ప మార్గం. పిల్లలకు ఇది చదువులో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.. పెద్దలలో మానసిక అలసటను తగ్గిస్తుంది.

సూర్య నమస్కారం: మెరుగైన రక్త ప్రసరణ కోసం

రామ్‌దేవ్ ప్రకారం.. సూర్య నమస్కారం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన యోగా. రోజూ కొన్ని రౌండ్లు సూర్య నమస్కారాలు చేస్తే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అంది, చురుగ్గా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. పుష్-అప్స్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా శరీరం, మనస్సు రెండింటినీ బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రాణాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి బలోపేతం

మెదడు ఆరోగ్యానికి శ్వాస వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యం. లోతైన శ్వాస, కపాలాభతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించి, మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

ఆహారంపై శ్రద్ధ ముఖ్యం

యోగా, ప్రాణాయామంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని స్వామి రామ్‌దేవ్ సూచించారు. మీ ఆహారం పోషకాలు లేకపోతే మెదడు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయదు తాజా పండ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి మెదడుకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం ముఖ్యం. డీహైడ్రేషన్ వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గుతుంది. యోగా, ప్రాణాయామం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తేనే ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని, తగినంత నిద్ర పోవడం కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మెదడుపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనపరుస్తాయి.

యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తింటే ఏమవుతుంది..?

యాపిల్ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. మనకు మన దేశంలో పండే యాపిల్స్‌తోపాటు విదేశీ యాపిల్స్ కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయితే యాపిల్ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే ఉండదని అంటుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను నిజంగా రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తినకూడదా..? యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి..? వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వీటికి నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు అధికం..

యాపిల్ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించి డయాబెటిస్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం కారణంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. యాపిల్ పండ్లు బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్, నీరు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ సమస్యకు..

యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో వేగంగా కలవకుండా నిరోధించవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తినే వారిలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కారణంగా ఇది ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల యాపిల్ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

ఇండియా, మోదీ నాకు మంచి సన్నిహితులే: డోనాల్డ్ ట్రంప్

లండన్: వాణిజ్య యుద్ధం నేపథ్యంలో అమెరికా, భారత్ మధ్య సంబంధాలు బలహీనపడ్డ విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రధాని మోదీపై మాత్రం ట్రంప తన ప్రశంసలను ఆపడం లేదు. ప్రధాని మోదీకి తాను సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన మోదీ బర్త్‌డే సందర్భంగా ఆయనతో ఫోన్‌లో మాట్లాడినట్లు ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఇండియాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నానని, ప్రధాని మోదీ కూడా తనకు దగ్గరి వ్యక్తే అని, ఫోన్‌లో మాట్లాడి బర్త్‌డే విషెస్ చెప్పినని, తమ మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు పేర్కొన్నారు. యూకే ప్రధాని కీర్ స్టార్మర్‌తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ట్రంప్ ఈ విషయాన్ని చెప్పడం గమనార్హం.రష్యా వద్ద ఇంధనం కొంటున్న భారత్‌పై అదనపు సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ఇటీవల ట్రంప్ పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. భారతీయ ఉత్పత్తులపై దిగుమతి సుంకాలను అమెరికా 50 శాతానికి పెంచడంతో రెండు దేశాల మధ్య ప్రచ్ఛన్న వాణిజ్య యుద్ధం సాగుతోంది. అయితే ద్వైపాక్షిక చర్చల ద్వారా వాణిజ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకోనున్నట్లు చీఫ్ ఎకనామిక్ అడ్వైజర్ వీ అనంత నాగేశ్వరన్ తెలిపారు.

ఈ సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్‌లో దేన్నయినా సరే రోజూ తాగండి.. మీ లివర్ క్లీన్ అవుతుంది..!

ప్రస్తుత తరుణంలో మనం పాటిస్తున్న అనేక ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం, ఇతర కారణాల వల్ల చాలా మంది అధికంగా బరువు పెరుగుతున్నారు. అలాగే డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు పలు ఇతర రోగాలతో కూడా సతమతం అవుతున్నారు. అయితే చాలా వరకు వ్యాధులు సరైన జీవనశైలిని పాటించకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. ఇక లివర్ ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం కూడా అప్పుడప్పుడు మందగిస్తుంది. దీన్ని పట్టించుకోకపోతే తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పలు రకాల సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్‌ను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తరచూ తాగడం వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది.

నిమ్మరసం, అల్లం..

లివర్‌ను క్లీన్ చేసేందుకు గాను ఉపయోగపడే సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ ఏమిటో, వాటిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. లివర్ క్లీన్ అయ్యేందుకు గాను నిమ్మరసం, అల్లం రసం ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ డ్రింక్‌ను తయారు చేసేందుకు గాను ముందుగా ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీళ్లను తీసుకోవాలి. అందులో సగం నిమ్మకాయ ముక్కను పూర్తిగా పిండాలి. అందులోనే కొద్దిగా అల్లం రసం కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. తరువాత 30 నిమిషాలు వేచి ఉండి బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయాలి. ఇలా రోజూ ఈ డ్రింక్‌ను ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసి తాగడం వల్ల లివర్ లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. నిమ్మరసం, అల్లం రసంలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్‌ను క్లీన్ చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్..

లివర్‌ను క్లీన్ చేసేందుకు పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఒక చిన్న బీట్ రూట్‌ను తీసుకుని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. అనంతరం ఆ ముక్కలను మిక్సీలో వేయాలి. అందులోనే కొద్దిగా పసుపు వేసి కలపాలి. తరువాత జ్యూస్‌లా పట్టాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా తయారు చేసిన మిశ్రమంలోంచి ఒక కప్పు మోతాదు జ్యూస్‌ను తీసుకుని ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు.

డాండెలియోన్ వేరు..

డాండెలియోన్ అనే మొక్కకు చెందిన వేర్లు కూడా లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ మొక్కకు చెందిన ఎండబెట్టిన వేర్లు మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తాయి. వీటిని తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీటిని తీసుకుని అందులో ముందుగా సిద్ధం చేసుకున్న డాండెలియోన్ మొక్క వేరు ముక్కను వేసి సన్నని మంటపై 10 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని వడకట్టి తాగేయాలి. ఈ మొక్క వేరు వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. పిత్తాశయంలో పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఈ వేరుతో డికాషన్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే లివర్‌ను క్లీన్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. లివర్‌కు చెందిన అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ డ్రింక్స్ అన్నీ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తాగడం మంచిది.

ఏంటి ఈ ఉల్లిపాయలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా?.. తెలిస్తే వెంటనే మానేస్తారు?

ఉల్లిపాయ.. ఇది లేనిదే ఇంట్లో వంటచేయడమే కుదరదు. ఎందుకంటే ఉల్లిపాయను ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోస్తాం. చాలా ఇళ్లలో గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేవంటే వంటచేయడమే మానేస్తారు. అలా ఉంటుంది వాటి క్రేజ్. కానీ ఈ ఉల్లిపాయల్లో కొన్నింటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆహారంలో మనం ఉల్లిపాయను ఉపయోగిస్తాం. ఇవి లేకుండా కూరగాయాలు చేస్తే అసలు టేస్టే ఉండదు. చాలా ఇళ్లలో, గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేకుండా వంట చేయమంటే అస్సలూ కుదరదని మొహం మీదే చెప్పేస్తారు. అలా ఉంటుంది వీటి క్రేజ్ మరీ. అయితే కొన్ని సార్లు ఉల్లిపాయలపై నల్ల మచ్చలు రావడం, లేదా బూజు పట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటి వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవును మీరు విన్నది నిజమే వీటిని తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలిస్తే.. అలాంటి వాటిని తినడం మీరు ఇప్పుడే మానేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. కొందరు ఉల్లిపాయలో దెబ్బతిన్న భాగాన్ని, అంటే నల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రాంతాన్ని తొలగించి, మిగిలిన భాగాన్ని మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు. ఈ రకమైన బూజు ఎక్కువగా ఉల్లిపాయ లోపలి భాగంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. దీనిని గుర్తించడం చాలా కష్టం అని వారు చెప్తున్నారు.

తక్కువ టైమ్‌లో ఎక్కువ లాభం కావాలా? అయితే ఈ రంగాల్లో పెట్టుబడి బెస్ట్!

వేగవంతమైన ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో తక్కువ సమయంలో అధిక లాభాలు అందించే పెట్టుబడి మార్గాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. స్టాక్ మార్కెట్, ఫ్యూచర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్, క్రిప్టోకరెన్సీ, కమోడిటీలు లాభాల అవకాశాలనిస్తాయి. అయితే, ఈ మార్గాలలో రిస్క్ కూడా ఎక్కువ. సరైన అవగాహన, పరిశోధన, నిపుణుల సలహాలతో పెట్టుబడులు పెడితేనే సురక్షితమైన రాబడి పొందవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇప్పటి వేగవంతమైన ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో చాలా మంది పెట్టుబడిదారులు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ లాభం వచ్చే అవకాశాలను వెతుకుతున్నారు. మార్కెట్ నిపుణుల ప్రకారం సరైన అవగాహనతో పెట్టుబడి పెడితే కొన్ని రంగాలు స్వల్పకాలంలో మంచి రాబడిని అందించే అవకాశం కలిగి ఉంటాయి. అయితే అధిక లాభాల అవకాశంతో పాటు రిస్క్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పెట్టుబడిదారుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్న ప్రధాన రంగం స్టాక్ మార్కెట్. ముఖ్యంగా టెక్నాలజీ, బ్యాంకింగ్, ఫార్మా, గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగాలకు చెందిన కంపెనీల షేర్లు కొన్నిసార్లు తక్కువ సమయంలోనే గణనీయమైన పెరుగుదల చూపుతుంటాయి. అలాగే IPOలలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా కూడా కొందరు పెట్టుబడిదారులు తక్కువ కాలంలో మంచి లాభాలు పొందుతున్నారు. ఇక మ్యూచువల్ ఫండ్‌లలో సిప్ ద్వారా ఈక్విటీ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం కూడా మంచి ఎంపికగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే సిప్ సాధారణంగా దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిగా భావించినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో మార్కెట్ పెరుగుదల వల్ల స్వల్పకాలంలో కూడా లాభాలు కనిపించవచ్చు. అదేవిధంగా క్రిప్టోకరెన్సీ, కమోడిటీ మార్కెట్లు కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో వేగంగా లాభాలను అందించే అవకాశాన్ని కలిగి ఉంటాయి. బంగారం, వెండి వంటి కమోడిటీల ధరలు అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ప్రభావంతో తక్కువ సమయంలో పెరిగే అవకాశముంది. అయితే ఈ రంగాల్లో పెట్టుబడి పెట్టేటప్పుడు మార్కెట్ అవగాహన తప్పనిసరి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆర్థిక నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ లాభం అనే లక్ష్యంతో పెట్టుబడి పెట్టేటప్పుడు రిస్క్‌ను కూడా సమానంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. సరైన పరిశోధన, విభిన్న రంగాల్లో పెట్టుబడి విభజన (డైవర్సిఫికేషన్), నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ద్వారా పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడులను సురక్షితంగా పెంచుకోవచ్చు.

మహిళలకు ఉపాధి అవకాశం... నెలకు రూ.7000 ఆదాయం! జస్ట్ ఇలా చేయండి..

LIC బీమా సఖి పథకం మహిళలకు గొప్ప అవకాశం. ఇది సొంత కాళ్లపై నిలబడాలనుకునేవారికి ఆర్థిక సాధికారతను అందిస్తుంది. బీమా రంగంలో LIC ఏజెంట్లుగా శిక్షణ ఇస్తూ, శిక్షణ కాలంలోనే నెలకు రూ.7,000 వరకు భత్యం చెల్లిస్తుంది. 10వ తరగతి పాసైన 18-70 ఏళ్ల మహిళలు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఉద్యోగం కోసం చూస్తున్న మహిళలకు, సొంత కాళ్లపై నిలబడాలనుకునేవారికి కొత్త అవకాశంగా ఒక పథకం ముందుకు వచ్చింది. ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో పనిచేసే LIC ప్రారంభించిన బీమా సఖి పథకం ద్వారా మహిళలు బీమా రంగంలో కెరీర్‌ను ప్రారంభించడంతో పాటు శిక్షణ కాలంలోనే నెలకు ఆదాయం సంపాదించే అవకాశం పొందుతున్నారు. ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం మహిళలను ఆర్థికంగా సాధికారంగా మార్చడం. ఇందులో ఎంపికైన మహిళలకు LIC ఏజెంట్లుగా పనిచేయడానికి పూర్తి స్థాయి శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. ముఖ్యంగా శిక్షణ సమయంలోనే వారికి నిర్దిష్టమైన నెలవారీ భత్యం ఇవ్వడం ఈ పథకం ప్రత్యేకతగా చెప్పుకోవచ్చు. పథకం నిబంధనల ప్రకారం శిక్షణ పొందుతున్న మహిళలకు మొదటి సంవత్సరంలో నెలకు రూ.7,000 చెల్లిస్తారు. రెండో సంవత్సరంలో నెలకు రూ.6,000, మూడో సంవత్సరంలో నెలకు రూ.5,000 భత్యం అందుతుంది. శిక్షణ పూర్తయ్యాక వారు పూర్తి స్థాయి ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తూ పాలసీలు విక్రయిస్తే, కమిషన్ రూపంలో అదనపు ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పథకాన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాల నుండి పట్టణాల వరకు ఉన్న సాధారణ మహిళలు సులభంగా ఉపయోగించుకునేలా రూపొందించారు. విద్యార్హత విషయంలో కూడా పెద్దగా అడ్డంకులు లేవు. గుర్తింపు పొందిన బోర్డు నుండి కనీసం 10వ తరగతి ఉత్తీర్ణత ఉంటే సరిపోతుంది. వయోపరిమితి 18 సంవత్సరాల నుంచి 70 సంవత్సరాల వరకు ఉండటంతో చాలా మంది మహిళలు ఇందులో పాల్గొనవచ్చు. అయితే ఇప్పటికే జలో ఉద్యోగిగా లేదా ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తున్న వారు ఈ పథకానికి అర్హులు కారు. దరఖాస్తు ప్రక్రియను కూడా LIC సులభతరం చేసింది. మహిళలు తమ సమీపంలోని కార్యాలయాన్ని సందర్శించి ఆఫ్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఆన్‌లైన్‌లో కూడా నమోదు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో Bima Sakhi ఎంపికపై క్లిక్ చేసి దరఖాస్తు ఫారమ్ నింపాలి. 10వ తరగతి సర్టిఫికేట్, వయస్సు రుజువు, నివాస రుజువు వంటి పత్రాలను సమర్పించి ఫారమ్‌ను పూర్తి చేయాలి.

దేశ ప్రజలకు త్వరలో మరో షాక్.. పెట్రోల్ ధరల పెంపు ఖాయమే..! ఎంతంటే..?

దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలపై చర్చ నడుస్తోంది. గల్ఫ్ దేశాల నుంచి దిగుమతులు తగ్గిపోవడంతో భారత్‌లో పెట్రోల్ ధరలు పెరిగే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. కేంద్రం ధరలు పెరగకుండా కట్టడి చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పటికీ.. యుద్ధం ఇలాగే కొనసాగి సరఫరా నిలిచిపోతే ధరలు పెంచక తప్పదు. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ ప్రభావం ముడి చమురు ధరలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ఈ ఎఫెక్ట్‌తో ఇప్పటికే ముడి చమురు ధరలు రోజురోజుకి పెరిగిపోతున్నాయి. గల్ఫ్ దేశాల నుంచి భారత్ ఎక్కువగా ముడి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటుంది. భారత్ 90 శాతం ముడి చమురును విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటుంది. ఎక్కువగా గల్ఫ్ దేశాల నుంచే వస్తోంది. అయితే గల్ఫ్ దేశాలపై యుద్ధ ప్రభావం పడటంతో సరుకు రవాణా సక్రమంగా జరగడానికి కొంత సమయం పట్టే అవకాశముంది. యుద్ధం కొన్ని రోజులు ఇలాగే కొనసాగితే పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెంపు ఉండొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రాష్ట్రాల్లో త్వరలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనుండటంతో ధరలపై కేంద్రం వెనకడుగు వేస్తోంది. గల్ఫ్‌లో యుద్ధం కారణంతో ముడి చమురు సరఫరా కొరత ఏర్పడింది. దీని వల్ల అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బ్యారెల్ ధర 93 డాలర్లను దాటింది. ఇక భారత్‌లోనే ఈ పెరుగుదల స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. 2026 ప్రారంభంలో రష్యా నుంచి భారత్ ఎక్కువగా ముడి చమురు కొనుగోలు చేసింది. దిగుమతుల్లో 19 నుంచి 21 శాతం వాటా రష్యా కలిగి ఉంది. రోజుకు దాదాపు 1.04 మిలియన్ బ్యారెళ్లు భారత్‌కు దిగుమతి అవుతుండేది. ఇక గల్ఫ్ దేశాల నుంచి 50 నుంచి 55 శాతం వరకు దిగుమతి అవుతుంది. ఇరాన్, సౌదీ అరేబియాల నుంచి ఎక్కువగా వస్తోంది. రోజుకు దాదాపు 1 మిలియన్ బ్యారెళ్లను ఆ దేశాలు భారత్‌కు సరఫరా చేస్తున్నాయి. గల్ఫ్‌లో ఉద్రిక్త పరిస్థితుల క్రమంలో చమురు దిగుమతులు భారత్‌కు 50 శాతం నిలిచిపోయింది. అయితే ఇటీవల అమెరికాతో ట్రేడ్ డీల్ తర్వాత రష్యా నుంచి చమురు సరఫరా తగ్గిపోయింది. రష్యా ముడి చమురు తక్కువ ధరకే లభిస్తోంది. బ్రెంట్ కంటే బ్యారల్‌కు 10-20 డాలర్ల కంటే తక్కువ ధరకే వస్తోంది. అయితే అమెరికా, గల్ఫ్, బ్రెజిల్, ఆసియా, యూరప్ నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకోవడానికి పర్షియనల్ గల్ఫ్ ద్వారా రవాణా చేయనప్పుడు షిప్పింప్ ఛార్జీలు ఎక్కువుతున్నాయి. బ్యారెల్‌కు దాదాపు 5 నుంచి 8 డాలర్ల ఎక్కువ ఖర్చు పడుతుంది. అయితే రష్యా నుంచి ముడి చమురు కొనుగోలు చేసేందుకు భారత్‌కు అమెరికా అనుమతి ఇచ్చింది. నెల రోజుల పాటు రష్యా నౌకల నుంచి కొనుగోలు చేసేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది.

జీతం తక్కువున్నా లోన్ పక్కా.. ఈ రూల్స్ పాటిస్తే చాలు.. నిమిషాల్లోనే అకౌంట్లో డబ్బులు..

అవసరానికి చేతిలో డబ్బు లేనప్పుడు చాలామంది ఆశ్రయించేది పర్సనల్ లోన్. అయితే జీతం తక్కువగా ఉంటే బ్యాంకులు రుణం ఇవ్వవని చాలామంది భయపడుతుంటారు. కానీ వాస్తవానికి మీ జీతం రూ.30,000 కంటే తక్కువ ఉన్నా కూడా కొన్ని బ్యాంకింగ్ సూత్రాలను పాటిస్తే లక్షల్లో రుణం పొందే అవకాశం ఉంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. చాలామంది తమ జీతం తక్కువగా ఉందని, తమకు పెద్ద మొత్తంలో రుణం లభించదని భావిస్తుంటారు. కానీ బ్యాంకింగ్ రంగంలో ఉన్న కొన్ని సూత్రాలను అర్థం చేసుకుంటే.. రూ.30 వేల కంటే తక్కువ జీతం ఉన్న వారు కూడా సులభంగా రూ.1.5 లక్షల నుండి రూ.4.5 లక్షల వరకు పర్సనల్ లోన్ పొందే అవకాశం ఉంది. అసలు బ్యాంకులు మీ లోన్ అర్హతను ఎలా లెక్కిస్తాయి? మీ సిబిల్ స్కోర్ ఎంత ఉండాలి? అనే పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఏమిటీ FOI= నియమం?

రుణదాతలు మీ లోన్ తిరిగి చెల్లించే సామర్థ్యాన్ని ఫీ×= ఆధారంగా లెక్కిస్తారు. దీని ప్రకారం.. మీ నెలవారీ జీతంలో 40-50శాతం మాత్రమే ఙవీ×గా చెల్లించడానికి బ్యాంకులు అనుమతిస్తాయి. మీ జీతం రూ. 30,000 అయితే మీరు రూ.12-15 వేల వరకు ఙవీ× చెల్లించగలరని బ్యాంక్ భావిస్తుంది. దీనివల్ల మీకు రూ.3 నుండి 4.5 లక్షల వరకు లోన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా రూ.25,000 జీతం ఉన్నవారికి రూ.2-3 లక్షలు, రూ. 20,000 జీతం ఉన్నవారికి రూ. 1.5 నుండి 2 లక్షల వరకు రుణం లభించవచ్చు.

సిబిల్ స్కోర్

కేవలం జీతం ఉంటే సరిపోదు మీ క్రెడిట్ చరిత్ర ఇక్కడ చాలా ముఖ్యం. 750 కంటే ఎక్కువ స్కోర్ ఉంటే మీకు చాలా సులభంగా, తక్కువ వడ్డీ రేటుకే రుణం లభిస్తుంది. 700-750 మధ్యలో ఉంటే రుణం లభిస్తుంది కానీ వడ్డీ రేటు కొంచెం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. 650 కంటే తక్కువగా ఉంటే సాధారణ బ్యాంకుల్లో లోన్ కష్టమవుతుంది. అప్పుడు మీరు బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్ లేదా టాటా క్యాపిటల్ వంటి చీదీఖీజలను ఆశ్రయించాల్సి ఉంటుంది. అయితే అక్కడ వడ్డీ రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అర్హతలు -- అవసరమైన పత్రాలు

పర్సనల్ లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసేవారి వయస్సు 21 నుండి 60 ఏళ్ల మధ్య ఉండాలి. కనీసం 6 నెలల నుండి ఏడాదిన్నర పాటు ఒకే చోట పనిచేసిన అనుభవం ఉంటే లోన్‌కు త్వరగా ఆమోదం దక్కుతుంది. దీనికి పాన్ కార్డ్, ఆధార్ కార్డ్, గత 3 నెలల శాలరీ స్లిప్స్, గత 6 నెలల బ్యాంక్ స్టేట్‌మెంట్ అవసరమవుతాయి.

పెద్ద మొత్తం రుణం పొందడానికి చిట్కాలు

పాత బకాయిలు క్లియర్ చేయండి: కొత్త లోన్ కోసం వెళ్లేముందు మీ పాత ఙవీ×లు లేదా క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లులు చెల్లించండి. కాలపరిమితి పెంచండి: లోన్ టెన్యూర్ ఎక్కువగా ఉంచుకుంటే నెలవారీ ఙవీ× తగ్గి, ఎక్కువ లోన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సొంత బ్యాంక్: మీ శాలరీ ఏ బ్యాంకులో పడుతుందో అక్కడే మొదట దరఖాస్తు చేయండి. అక్కడ మీ డేటా ఇప్పటికే ఉంటుంది కాబట్టి ప్రాసెస్ వేగంగా జరుగుతుంది. తక్కువ వడ్డీ ఇస్తామని చెప్పే తక్షణ రుణ యాప్‌ల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఒకేసారి నాలుగైదు బ్యాంకుల్లో లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేయకండి. ఒకవేళ అక్కడ రిజెక్ట్ అయితే ఆ ప్రభావం మీ సిబిల్ స్కోర్‌పై పడుతుంది. ప్రాసెసింగ్ ఫీజు, ఫోర్ క్లోజర్ ఛార్జీల గురించి ముందే ఆరా తీయడం మంచిది.

తన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసిన మహిళలను గుర్తుచేసుకుంటూ.. గౌతమ్ అదానీ భావోద్వేగం..!

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా గౌతమ్ అదానీ తన జీవితాన్ని, విలువలను తీర్చిదిద్దిన మహిళలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆ మహిళలను తన ఉన్నతికి సాక్షులుగా అభివర్ణించారు. లింక్డ్‌ఇన్‌లో ఒక భావోద్వేగ పోస్ట్ చేసిన గౌతమ్ అదానీ, తన కుటుంబంలోని మహిళల ప్రభావం తనపై ఎంతగానో ఉందో వివరించారు. తన జీవితం, బాధ్యతలు, దేశ నిర్మాణంపై కొత్త దృక్పథాన్ని అందించడంలో వారి పాత్ర ముఖ్యమైనదని అదానీ పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా గౌతమ్ అదానీ తన జీవితాన్ని, విలువలను తీర్చిదిద్దిన మహిళలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆ మహిళలను తన ఉన్నతికి సాక్షులుగా అభివర్ణించారు. లింక్డ్‌ఇన్‌లో ఒక భావోద్వేగ పోస్ట్ చేసిన గౌతమ్ అదానీ, తన కుటుంబంలోని మహిళల ప్రభావం తనపై ఎంతగానో ఉందో వివరించారు. తన జీవితం, బాధ్యతలు, దేశ నిర్మాణంపై కొత్త దృక్పథాన్ని అందించడంలో వారి పాత్ర ముఖ్యమైనదని అదానీ పేర్కొన్నారు. పిల్లలందరికీ, తల్లి వారి మొదటి గురువు. అదేవిధంగా, గౌతమ్ అదానీ తల్లి అతనికి మొదటి గురువు. అతని తల్లి ప్రభావం చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. అదానీ తన తల్లి నుండి భారతీయ పౌరాణిక కథలను వింటూ పెరిగారు. ఆ కథలు పాఠ్యపుస్తకాలలో ఉన్న విలువల కంటే చాలా ఉన్నతమైన విలువలను పెంపొందించాయి. తన తల్లి చెప్పే ఈ కథలే అతనిలో ధైర్యం, త్యాగం, కర్తవ్యం, విశ్వాసానికి విత్తనాలను నాటాయని అదానీ గుర్తుచేసుకున్నారు. తన తల్లి 16 సంవత్సరాల వయసులో ఇల్లు వదిలి ముంబైకి వెళ్లి, సొంతంగా ఏదైనా సాధించాలనే దృఢ సంకల్పంతో, తన కొడుకును అనిశ్చిత భవిష్యత్తు ఉన్న ప్రపంచంలోకి పంపించే ధైర్యం ఎలా వచ్చిందో అని అదానీ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. గౌతమ్ అదానీ తన భార్య ప్రీతి అదానీని 'నా మనస్సాక్షి కీపర్' అని అభివర్ణించారు. దంతవైద్యురాలైన ప్రీతి అదానీ విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, స్థిరమైన జీవనం, సమాజ అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించే అదానీ ఫౌండేషన్ స్థాపన ద్వారా 22 రాష్ట్రాలలో కోటి మందికి పైగా ప్రజల జీవితాలను మార్చిన శక్తి ఆమె సొంతం అన్నారు. అలాగే, అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా గౌతమ్ అదానీ తన ఇద్దరు కోడళ్లు పరిధి, దివా చేస్తున్న కృషిని ప్రశంసించారు. ఇద్దరూ కుటుంబానికి కొత్త దృక్పథాలు, విజయాలు తెచ్చారని ఆయన అన్నారు. పరిధి ఒక న్యాయవాది. దివా ఒక సృజనాత్మక డిజైనర్ అలాగే, దివ్యాంగుల కోసం దేశవ్యాప్తంగా సహాయం అందిస్తున్నారు. వీరితోపాటు తన ముగ్గురు మనవరాలు తనకు తెచ్చిన ఆనందాన్ని అదానీ గుర్తుచేసుకున్నారు. పని ఒత్తిడిని ఈ అమ్మాయిలు తొలగిస్తారని అదానీ అన్నారు. "ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని ఓడరేవులు, విమానాశ్రయాలు, విద్యుత్ ప్లాంట్లు, వ్యాపారాలు నిర్మించడంలో గడుపుతాడు. కానీ మనవరాళ్లు వచ్చి అతన్ని పూర్తి విశ్వాసంతో చూసినప్పుడు, అతను ఎందుకు నిర్మిస్తున్నాడో ఆ వ్యక్తికి చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది" అని అదానీ లింక్డ్‌ఇన్ పోస్ట్‌లో రాశారు. "జీవితానికి బలమైన పునాదిని ఏ ఉక్కుతోనో లేదా కాంక్రీటుతోనో వేయలేము. మనల్ని తీర్చిదిద్దే వ్యక్తులే ఈ పునాదిని నిర్మిస్తారు. ప్రపంచం నా ప్రయాణాన్ని గుర్తుంచుకుంటే, ఇదిగో ఇదే కావాలని నేను ఆశిస్తున్నాను" అంటూ అదానీ ఎంతో భావోద్వేగంతో ముగించారు.

గూగుల్ సీఈవో సుందర్ పిచాయ్ జీతం ఎంతో తెలుసా..? ఈ లెక్కలు తెలిస్తే నోరెళ్లబెడతారు..

తమిళనాడులోని ఒక సాధారణ మధ్యతరగతి గది నుండి.. సిలికాన్ వ్యాలీలోని గూగుల్ సామ్రాజ్యం వరకు.. సుందర్ పిచాయ్ ప్రస్థానం ఎందరికో ఆదర్శం. అయితే ఇప్పుడు ఆయన అందుకోబోతున్న జీతం వింటే మాత్రం ఎవరైనా కళ్లు తేలేయాల్సిందే. జీతం అంటే లక్షల్లోనో, కోట్లలోనో ఉంటుందని అనుకుంటారు. కానీ మన గూగుల్ బాస్ సుందర్ పిచాయ్ రేంజ్ వేరు. ఆయన జీతం ఎంతంటే..? ప్రపంచ టెక్ దిగ్గజం గూగుల్ మాతృ సంస్థ ఆల్ఫాబెట్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. 2004లో గూగుల్‌లో ఒక సాధారణ మేనేజర్‌గా చేరిన సుందర్ పిచాయ్.. గూగుల్ క్రోమ్, ఆండ్రాయిడ్ వంటి కీలక ప్రాజెక్టులను విజయవంతంగా నడిపించి 2015లో గూగుల్ సీఈఓగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. 2019 నుండి ఆల్ఫాబెట్ సీఈఓగా కూడా కొనసాగుతున్నారు. ఆల్ఫాబెట్ సంస్థ ప్రకటించిన కొత్త వేతన సవరణల ప్రకారం.. పిచాయ్ రాబోయే మూడేళ్లలో సుమారు రూ.6,300 కోట్ల భారీ ఆదాయాన్ని అందుకోబోతున్నారు. తమిళనాడులోని ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబం నుండి గూగుల్ సామ్రాజ్య అధినేతగా ఎదిగిన ఆయన ప్రస్థానంలో ఇది మరో మైలురాయి. చాలామంది ఇది కేవలం నెలవారీ జీతం అనుకుంటారు, కానీ ఈ రూ. 6,300 కోట్లు వివిధ విభాగాల నుండి లభించే లాభాల సమాహారం.

ఆదాయం ఎలా వస్తుందంటే?

సుందర్ పిచాయ్ అందుకునే ఈ భారీ మొత్తం కేవలం జీతం మాత్రమే కాదు.. వివిధ రూపాల్లో ఆయనకు అందనుంది. రాబోయే మూడేళ్ల కాలానికి కలిపి దాదాపు రూ. 60 కోట్ల బేసిక్ శాలరీ వస్తుంది. కంపెనీ పనితీరు ఆధారంగా ఆల్ఫాబెట్ నుండి రూ.2,300 కోట్ల విలువైన షేర్లు, గూగుల్ సెల్ఫ్ డ్రైవింగ్ టెక్నాలజీ విభాగం వేమోలో పిచాయ్‌కు ఉన్న వాటా ద్వారా రూ.2,300 కోట్లు లభించే అవకాశం ఉంది. డ్రోన్ డెలివరీ సర్వీస్ విభాగం ద్వారా మరో రూ.750 కోట్లు ఆదాయం రానుంది. ఇవి కాకుండా మరో రూ.800 కోట్ల ఆదాయం స్టాక్ వెస్టింగ్ రూపంలో చేరనుంది. గూగుల్ తన జెమిని వంటి ఏఐ మోడల్స్‌తో మైక్రోసాఫ్ట్, ఓపెన్ ఏఐ వంటి సంస్థలతో పోటీ పడుతోంది. ఈ క్లిష్ట సమయంలో కంపెనీని సమర్థవంతంగా నడిపిస్తున్నందుకు, భవిష్యత్తు ప్రాజెక్టులైన వేమో, వింగ్ వంటి వాటిని లాభాల బాట పట్టించినందుకు బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు ఈ భారీ ప్రోత్సాహకాన్ని ఖరారు చేశారు.

రూ.6 వేలు తగ్గిన బంగారం ధర.. కొనుగోలు చేసేవారికి ఎగిరి గంతేసే వార్త..

బంగారం, వెండి ధరలపై భారీ శుభవార్త. ధరలు భారీగా తగ్గుతూ కొనుగోలుదారులకు ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి. గత కొద్దిరోజులుగా ధరలు ఒకేసారి కుప్పకూలుతూ వస్తోన్నాయి. వారం రోజులుగా ధరల్లో భారీ తగ్గుదుల నమోదైంది. గత వారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో ఒకసారి చూద్దాం. బంగారం కొనుగోలు చేసేవారికి ఇదే సరైన సమయంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే పసిడి ధరలు గత కొద్ది రోజులుగా భారీగా పడిపోతూ వస్తోన్నాయి. గత వారంలో గోల్డ్, సిల్వర్ ధరలు ఒకేసారి పతనమయ్యాయి. పెళ్లిళ్ల సీజన్ సమయంలో ధరలు తగ్గడం ఉపశమనం కలిగించింది. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం వల్ల ధరలు పెరుగుతాయని ఊహించినవారికి సీన్ రివర్స్ అయింది. యుద్ధ ప్రభావంతో స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టపోగా.. పసిడి ధరలు కూడా తగ్గుతూ వస్తోన్నాయి. గత వారంలో మార్చి 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు బంగారం, వెండి ధరలు కుప్పకూలాయి. గత వారంలో ధరలు ఎలా తగ్గుతూ వచ్చాయో ఒకసారి చూద్దాం. మార్చి 2వ తేదీన 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.1,70,510గా ఉండగా.. మార్చి 8 నాటికి రూ.1,63,640కి దిగొచ్చాయి. అంటే వారంలో రూ.6870 మేర తగ్గాయి. ఇక 22 క్యారెట్ల రేటు రూ.1,56,300గా ఉండగా.. మార్చి 8కు రూ.1.50 లక్షలకు తగ్గాయి. అంటే వారం రోజుల్లో రూ.6300 కుప్పకూలింది. మార్చి 3,4వ తేదీల్లో భారీగా తగ్గగా.. తర్వాత కాస్త పెరగాయి. చివరకు మరింత తగ్గి స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి.

తగ్గడానికి కారణాలివే..

బంగారం ధరలు తగ్గడానికి అనేక కారణాలు వినిపిస్తున్నాయి. అమెరికా డాలర్ బలహీన పడ్డ సమయంలో గోల్డ్ రేట్లు పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఇటీవల అమెరికా డాలర్ కాస్త కోలుకోవడంతో ధరలు తగ్గుతున్నాయి. ఇక ఇక ప్రాఫిట్ బుకింగ్, స్పెక్యులేటలివ్ సెల్లింగ్ కూడా ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడానికి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఆదివారం బంగారం ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.1,63,640గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్లు రూ.1.50 లక్షలుగా ఉంది. ఇక చెన్నైలో 24 క్యారెట్లు రూ.1,64,180గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్లు రూ.1,50,500గా కొనసాగుతోంది. ఇక బెంగళూరులో 24 క్యారెట్లు స్వచ్ఛమైన మేలిమి బంగారం రూ.1,63,640గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1.50 లక్షలుగా ఉంది. అటు దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.1,63,800గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్లు రూ.1,63,800 వద్ద కొనసాగుతోంది.

వరల్డ్ కప్ విక్టరీ మాత్రమే కాదు రికార్డుల సునామీ
టీమ్ఇండియా సృష్టించిన సంచలనాలు ఇవే!

కివీస్‌ను చిత్తు చేసి భారత్ రికార్డ్ విక్టరీ- మూడు టీ20 ప్రపంచకప్‌లు గెలిచిన తొలి జట్టుగా రికార్డు- ఒకే ఎడిషన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లతో సరికొత్త వరల్డ్ రికార్డు- వరల్డ్ కప్ హిస్టరీలోనే టాప్ స్కోర్

అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో బ్యాడ్ సెంటిమెంటును బ్రేక్ చేసి టీమ్ఇండియా గర్జించింది. టాస్ ఎవరు గెలిస్తే వారిదే విజయం అనే మాటకు అసలైన జవాబు ఇచ్చింది. అయితే కేవలం టైటిల్ గెలవడమే కాదు, క్రికెట్ చరిత్రలో మున్నెన్నడూ లేని విధంగా రికార్డుల సునామీని సృష్టించింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో భారత జట్టు కివీస్‌ను 96 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించి, తన ఆధిపత్యాన్ని చాటుకుంది. ఈ గెలుపుతో భారత్ కేవలం ఛాంపియన్‌గా నిలవడమే కాకుండా, గణాంకాల పరంగా ప్రపంచ క్రికెట్‌ను శాసించే స్థాయికి చేరుకుంది. ఒకే మ్యాచ్‌లో ఇన్ని రికార్డులు బద్దలవ్వడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. అటు బ్యాటింగ్, ఇటు బౌలింగ్‌లో తిరుగులేని బలాన్ని బయటపెట్టిన భారత్, ఈ టోర్నీ ద్వారా సాధించిన ఆ అరుదైన రికార్డులను సొంతం చేసుకుంది. అవేంటో ఇప్పుడు వివరంగా చూద్దాం.

సిక్సర్ల హోరు

ఈ టోర్నీలో టీమ్ఇండియా బ్యాటర్లు సిక్సర్లతో విరుచుకుపడ్డారు. మొత్తం టోర్నీలో భారత్ ఏకంగా 106 సిక్సర్లు బాదింది. టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో ఒకే ఎడిషన్‌లో ఒక జట్టు ఇన్ని సిక్సర్లు బాదడం ఇదే మొదటిసారి. ఫైనల్ మ్యాచులో కూడా భారత్ దూకుడు ఏమాత్రం తగ్గలేదు. పవర్ ప్లేలోనే వికెట్ నష్టపోకుండా 92 పరుగులు చేసి వరల్డ్ కప్ చరిత్రలోనే అత్యధిక పవర్ ప్లే స్కోరును నమోదు చేసింది. ఈ అద్భుతమైన ఆరంభమే భారత్ భారీ స్కోరు సాధించడానికి బలమైన పునాది వేసింది.

వేగవంతమైన స్కోరింగ్- కివీస్ బౌలర్లకు పీడకల బ్యాటింగ్ లో భారత్ మెరుపు వేగంతో పరుగులు రాబట్టింది. కేవలం 4 ఓవర్లలోనే జట్టు యాభై పరుగుల మార్కును చేరుకుని, టీ20 వరల్డ్ కప్ నాకౌట్ మ్యాచులలో ఫాస్టెస్ట్ ఫిఫ్టీ రికార్డును నెలకొల్పింది. అక్కడితో ఆగకుండా, కేవలం 44 బంతుల్లోనే (7.2 ఓవర్లలో) జట్టు సెంచరీ పూర్తి చేసింది. దీంతో నాకౌట్ మ్యాచులలో వేగవంతమైన వంద పరుగుల రికార్డును కూడా తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ఈ టోర్నీలో భారత్ ఏకంగా మూడుసార్లు 250కి పైగా స్కోర్లు సాధించి, ఒకే ఎడిషన్‌లో అత్యధిక సార్లు ఈ ఘనత సాధించిన జట్టుగా నిలిచింది.

సంజు శాంసన్ విశ్వరూపం- విరాట్ కోహ్లీ రికార్డు బ్రేక్ ఈ వరల్డ్ కప్ లో సంజు శాంసన్ బ్యాటింగ్ లో సరికొత్త రికార్డులను సృష్టించారు. టోర్నీ మొత్తంలో 321 పరుగులు చేసి, ఒకే టీ20 వరల్డ్ కప్ ఎడిషన్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన భారత బ్యాటర్‌గా నిలిచారు. గతంలో విరాట్ కోహ్లీ పేరిట ఉన్న రికార్డును సంజు అధిగమించడం విశేషం. ఫైనల్ మ్యాచులో 89 పరుగులు చేసిన సంజు, వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ చరిత్రలోనే అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు సాధించిన ఆటగాడిగా మార్లన్ శామ్యూల్స్ (85) రికార్డును చెరిపివేశారు. సంజుకు తోడుగా అభిషేక్ శర్మ (52), ఇషాన్ కిషన్ (54) కూడా అర్ధ సెంచరీలతో కివీస్ బౌలర్లను చిత్తు చేశారు.

పరుగుల పరంగా అతిపెద్ద విజయం ఫైనల్ లో న్యూజిలాండ్ పై 96 పరుగుల తేడాతో గెలిచిన భారత్, టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ చరిత్రలోనే పరుగుల పరంగా అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది. 256 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన కివీస్, జస్ప్రీత్ బుమ్రా (4 వికెట్లు), అక్షర్ పటేల్ (3 వికెట్లు) ధాటికి 159 పరుగులకే కుప్పకూలింది. భారీ స్కోరు సాధించడమే కాకుండా, బౌలింగ్ లో కూడా కివీస్ పై పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించి భారత్ ఏకపక్షంగా ఈ మ్యాచును గెలుచుకుంది. ఒత్తిడిలో కివీస్ బ్యాటర్లు చేతులెత్తేయడం భారత్ కు కలిసి వచ్చింది.

మూడు సార్లు విశ్వవిజేత

భారత జట్టు ఈ విజయంతో తన మూడవ టీ20 ప్రపంచకప్ టైటిల్‌ను సొంతం చేసుకుంది. ప్రపంచంలో మూడు సార్లు ఈ ఘనత సాధించిన ఏకైక జట్టుగా టీమ్ఇండియా రికార్డు సృష్టించింది. అంతేకాకుండా, 2024లో టైటిల్ గెలిచిన భారత్, ఇప్పుడు మళ్లీ గెలిచి టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలోనే వరుసగా రెండుసార్లు టైటిల్‌ను డిఫెండ్ చేసుకున్న తొలి జట్టుగా నిలిచింది. గతంలో ఏ జట్టుకూ సాధ్యం కాని ఈ అరుదైన ఫీట్‌ను సూర్య సేన సాధించి చూపింది. సొంత గడ్డపై ఆడుతూ ప్రపంచకప్ గెలిచిన మొట్టమొదటి ఆతిథ్య దేశంగా కూడా భారత్ ట్రెండ్ సెట్ చేసింది. వరుసగా రెండు టీ20 ప్రపంచకప్‌లు, ఒక ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ గెలిచిన భారత్ ప్రస్తుతం గోల్డెన్ ఎరాలో కొనసాగుతోంది. అహ్మదాబాద్ వేదికగా పాత గాయాలను చెరిపేస్తూ, సరికొత్త రికార్డులతో ప్రపంచ ఛాంపియన్‌గా నిలవడం భారత క్రికెట్ కు ఒక చారిత్రాత్మక విజయం. సూర్యకుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలో యువ రక్తం ఉరకలేస్తున్న టీమ్ఇండియా, భవిష్యత్తులో మరిన్ని అద్భుతాలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని చెప్పవచ్చు. ఇక 2027లో వరల్డ్ కప్ కూడా అందుకోవాలని ఫ్యాన్స్ కోరుకుంటున్నారు. మరి ఆ టోర్నీకి టీమ్ ఇండియా ఎలా సిద్ధమవుతుందో చూడాలి.

వరల్డ్ కప్ ప్రైజ్ మనీ లిస్ట్ వచ్చేసింది.. సెమీఫైనల్, గ్రూప్ స్టేజ్ జట్లకు కూడా కాసుల పంట

2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా నిలిచిన భారత్ రూ.27.48 కోట్ల ప్రైజ్ మనీని అందుకుంది. రన్నరప్ న్యూజిలాండ్‌కు రూ.14.65 కోట్లు లభించగా, మొత్తం రూ.120 కోట్ల ప్రైజ్ పూల్‌ను ఐసీసీ పంపిణీ చేసింది.ఈ మెగా టోర్నీలో పాల్గొన్న ప్రతి జట్టుపై ఐసీసీ కాసుల వర్షం కురిపించింది.

అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం సాక్షిగా ఆదివారం టీమిండియా సృష్టించిన ప్రభంజనం అంతా ఇంతా కాదు. న్యూజిలాండ్‌ను 96 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించి, వరుసగా రెండోసారి టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 కైవసం చేసుకుని భారత్ చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ అద్భుత విజయంతో ఐసీసీ ప్రకటించిన భారీ ప్రైజ్ మనీ టీమిండియా ఖాతాలో చేరింది. అయితే కేవలం భారత్, న్యూజిలాండ్ మాత్రమే కాదు.. ఈ మెగా టోర్నీలో పాల్గొన్న ప్రతి జట్టుపై ఐసీసీ కాసుల వర్షం కురిపించింది. మొత్తం రూ.120 కోట్ల భారీ ప్రైజ్ పూల్‌ను ఐసీసీ ఎలా పంపిణీ చేసిందో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

విజేత భారత్‌కు భారీ నజరానా.. కివీస్‌కు సగం

ప్రపంచ విజేతగా నిలిచిన టీమిండియాకు ఐసీసీ 3 మిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లను బహుమతిగా ఇచ్చింది. మన భారత కరెన్సీలో దీని విలువ సుమారు రూ.27.48 కోట్లు. గత వరల్డ్ కప్‌తో పోలిస్తే ఈసారి ప్రైజ్ మనీ దాదాపు రూ.4 కోట్లు పెరగడం విశేషం. ఇక రన్నరప్‌గా నిలిచిన న్యూజిలాండ్ జట్టుకు దాదాపు రూ.14.65 కోట్లు దక్కాయి. ఫైనల్లో ఓడినప్పటికీ, టోర్నీ ఆద్యంతం అద్భుతంగా ఆడినందుకు కివీస్‌కు ఈ భారీ మొత్తం లభించింది.

సెమీ ఫైనలిస్టులు, సూపర్-8 జట్లకు ఎంతంటే

సెమీ ఫైనల్ వరకు వచ్చి తృటిలో ఫైనల్ చేరలేకపోయిన ఇంగ్లాండ్, సౌతాఫ్రికా జట్లకు ఐసీసీ తలా రూ.7.24 కోట్లు అందజేసింది. ఇక సూపర్ 8 దశకు చేరుకుని వెనుదిరిగిన జట్లు కూడా తక్కువ ఏమీ సంపాదించలేదు. పాకిస్థాన్, జింబాబ్వే, శ్రీలంక, వెస్టిండీస్ జట్లకు ఒక్కో జట్టుకు రూ.3.48 కోట్లు చొప్పున ప్రైజ్ మనీ దక్కింది. అంటే టోర్నీలో ఎంత ముందుకు వెళ్తే అంత ఎక్కువ డబ్బులు జట్లకు అందాయన్నమాట.

గ్రూప్ స్టేజ్ జట్లకు కూడా కోట్ల పంట

ఈ టోర్నీలో కనీసం గ్రూప్ స్టేజ్ దాటలేకపోయిన జట్లు కూడా ఖాళీ చేతులతో ఇంటికి వెళ్లలేదు. ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, కెనడా, యూఏఈ, యూఎస్ఏ, నెదర్లాండ్స్, స్కాట్లాండ్, నేపాల్, ఐర్లాండ్, ఇటలీ, ఒమన్, నమీబియా.. ఇలా మొత్తం 12 జట్లకు ఐసీసీ ఒక్కో జట్టుకు రూ.2.29 కోట్లు పంపిణీ చేసింది. ఆస్ట్రేలియా లాంటి దిగ్గజ జట్టు గ్రూప్ స్టేజ్‌లోనే వెనుదిరగడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచినప్పటికీ, వారికి కూడా ఐసీసీ తగిన నజరానాను అందించింది. మొత్తానికి 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ కేవలం ఆట పరంగానే కాదు, ఆదాయం పరంగా కూడా జట్లకు మంచి లాభాలను తెచ్చిపెట్టింది. ముఖ్యంగా భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి ఇప్పటికే ప్లేయర్లకు అదనపు బోనస్‌లు ప్రకటించే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ గెలుపుతో భారత్ కీర్తి ప్రతిష్టలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరోసారి మారుమోగిపోయాయి.

వరల్డ్ కప్ గెలిచాం.. ఇక ఒలింపిక్స్ గోల్డే మా టార్గెట్.. కెప్టెన్ సూర్య సంచలన ప్రకటన

అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో ఆదివారం (మార్చి 8) టీమిండియా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. న్యూజిలాండ్‌ను 96 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించి, భారత్ మూడోసారి టీ20 ప్రపంచ విజేతగా నిలిచింది. ఎంఎస్ ధోనీ, రోహిత్ శర్మల తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన మూడో భారత కెప్టెన్‌గా సూర్యకుమార్ యాదవ్ రికార్డుల్లోకెక్కాడు.

అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో ఆదివారం (మార్చి 8) టీమిండియా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. న్యూజిలాండ్‌ను 96 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించి, భారత్ మూడోసారి టీ20 ప్రపంచ విజేతగా నిలిచింది. ఎంఎస్ ధోనీ, రోహిత్ శర్మల తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన మూడో భారత కెప్టెన్‌గా సూర్యకుమార్ యాదవ్ రికార్డుల్లోకెక్కాడు. అయితే, ప్రపంచకప్ గెలిచిన ఆనందంలో మునిగిపోకుండా, స్కై తన తదుపరి లక్ష్యాన్ని ప్రకటించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. టీమిండియా తదుపరి గురి ఒలింపిక్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించడమేనని సూర్య స్పష్టం చేశాడు. వరల్డ్ కప్ గెలిచిన అనంతరం జరిగిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. ఈ విజయం చాలా ప్రత్యేకం కానీ ఇక్కడితో ఆగిపోమని చెప్పాడు. “మా ముందు పెద్ద లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. 2028 లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్స్‌లో క్రికెట్ తిరిగి వస్తోంది. అక్కడ గోల్డ్ మెడల్ గెలవడమే మా తదుపరి మిషన్. అదే ఏడాది జరిగే టీ20 వరల్డ్ కప్‌ను కూడా ముద్దాడాలని ఉంది” అని తన మనసులోని మాటను బయటపెట్టాడు. 1900 ఒలింపిక్స్ తర్వాత దాదాపు 128 ఏళ్లకు క్రికెట్ మళ్ళీ ఒలింపిక్ వేదికపైకి రాబోతుండటంతో, భారత్ అక్కడ తన ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించాలని పట్టుదలగా ఉంది. ఒకప్పుడు ఐసీసీ ట్రోఫీ కోసం 11 ఏళ్లు నిరీక్షించిన భారత జట్టు, ఇప్పుడు వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతోంది. 2024లో రోహిత్ శర్మ కౌశల్యంతో టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన భారత్, 2025లో న్యూజిలాండ్‌ను ఓడించి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని కైవసం చేసుకుంది. ఇప్పుడు 2026లో సూర్య నాయకత్వంలో మళ్ళీ టీ20 వరల్డ్ కప్ టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకుంది. ఇలా కేవలం మూడేళ్ల వ్యవధిలోనే మూడు ఐసీసీ ట్రోఫీలను గెలిచి ప్రపంచ క్రికెట్‌లో తిరుగులేని శక్తిగా అవతరించింది. టీమిండియా అనుసరిస్తున్న అగ్రెసివ్ అప్రోచ్ ఈ విజయాలకు ప్రధాన కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. సూర్య సేన ఇప్పుడు వరుస విజయాల జోరులో ఉంది. వచ్చే ఏడాది(2027)లో దక్షిణాఫ్రికా, జింబాబ్వే, నమీబియా ఆతిథ్యమిచ్చే వన్డే వరల్డ్ కప్‌పై భారత్ కన్నేసింది. ఒకవేళ ఆ ట్రోఫీని కూడా గెలిస్తే, క్రికెట్ చరిత్రలో భారత్ ఒక అజేయమైన శకంగా నిలిచిపోతుంది. రోహిత్ పెట్టిన పునాదిని సూర్య పటిష్టం చేస్తూ, యువ ఆటగాళ్లతో జట్టును ఒలింపిక్ గోల్డ్ వైపు నడిపిస్తున్న తీరు చూస్తుంటే.. భారత్ క్రీడా ప్రపంచంలో మరో సంచలనం సృష్టించడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

‘బుమ్రా జాతీయ సంపద- అతడు తరానికి ఒకసారి వచ్చే బౌలర్‘- కెప్టెన్ సూర్య ప్రశంసలు

ప్రపంచకప్ గెలిచిన అనంతరం మాట్లాడిన కెప్టెన్ సూర్య కుమార్ యాదవ్

భారత స్టార్ పేసర్ జస్ ప్రీత్ బుమ్రాపై ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్. టీ 20 ప్రపంచ కప్ గెలిచిన అనంతరం మాట్లాడిన సూర్య, బుమ్రాను జాతీయ సంపదగా అభివర్ణించారు. “బుమ్రా తరానికి ఒకసారి వచ్చే బౌలర్. నేను అతడిని జాతీయ సంపదగా భావిస్తాను. మ్యాచ్ ను ఎలా మలుపు తిప్పాలో అతడికి బాగా తెలుసు. బుమ్రా ఈ రంగంలో అత్యుత్తముడు. అతడు తన పనిని సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తున్నాడు.“ అని కెప్టెన్ సూర్య కుమార్ యాదవ్ కొనియాడారు. ఈ క్రమంలోనే జట్టుకు అపూర్వమైన విజయాన్ని అందించిన ఆటగాళ్లను ప్రశంసించారు. “నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇది చాలా సుదీర్ఘ ప్రయాణం. 2024 ప్రపంచకప్ తర్వాత నా ప్రస్థానం ప్రారంభమైంది. అప్పటి బీసీసీఐ అధ్యక్షుడు జై షా, కెప్టెన్ రోహిత్ సహా వారందరూ నాపై నమ్మకం ఉంచి నాకు నాయకత్వం వహించే అవకాశం ఇచ్చారు. అక్కడి నుంచి చాలా సుదీర్ఘ ప్రయాణం చేసి దీనిని సాధించాను. గత రెండు సంవత్సరాలుగా మేము మంచి క్రికెట్ ఆడుతున్నాము. 2024 ప్రపంచకప్‌లో అలవాటు చేసుకున్న మంచి క్రికెట్ అలవాట్లను అనుసరించాలని మేము కోరుకున్నాము. నిజంగానే మా జట్టు అంతా వాటిని బాగా పాటించారు. ముఖ్యంగా ఆటగాళ్ల సామర్థ్యం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడం నిజంగా ముఖ్యమని నేను భావిస్తున్నాను. శాంసన్, అభిషేక్ , వరుణ్ మ్యాచ్ విన్నర్లు అని నాకు తెలుసు. సంజు శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ వంటి అగ్రశ్రేణి ఆటగాళ్లు ఏదైనా చేస్తారని మాకు తెలుసు. వారు ఫైనల్‌లో దానిని చేసి నిరూపించారు.“ --సూర్య కుమార్ యాదవ్ , భారత కెప్టెన్ లింపిక్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ మా టార్గెట్ : సూర్య అటు తమ తర్వాతి ఆశయం ఏంటో వివరించారు కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్. తమ తదుపరి లక్ష్యం 2028 ఒలింపిక్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించడమేనని వెల్లడించారు. “గత నెల రోజులుగా సాగిన ఈ ప్రపంచకప్ ప్రయాణం అద్భుతం. జట్టు అంతా కలిసికట్టుగా ఆడి ప్రపంచకప్ ను సొంతం చేసుకున్నాం. ఇప్పుడు మా తదుపరి లక్ష్యం ఒలింపిక్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్ గెలవడం. అలాగే అదే సంవత్సరం (2028) రగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలవడం. 2024 తర్వాత పూర్తిగా మారిపోయింది. మేము సరికొత్త బ్రాండ్ క్రికెట్ ఆడాం. ఆ తర్వాత 2025 ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ గెలిచాం. ఇప్పుడు 2026లో సొంత అభిమానుల మధ్యలో సాధించాలని అనుకున్నాం. ఇదే జోరును వచ్చే 2027, 28, 29లో కొనసాగించాలని అనుకుంటున్నాం.“ అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. కాగా, దాదాపు 128 సంవత్సరాల తర్వాత ఒలింపిక్స్‌లో క్రికెట్‌కు స్థానం కల్పించబోతున్నారు. లాస్‌ఏంజిలెస్‌లో 2028లో జరగనున్న ఒలింపిక్స్‌లో టీ20 ఫార్మాట్లో క్రికెట్ పోటీలు జరగనున్నాయి. విజేతగా నిలిచిన జట్టుకు గోల్డ్‌మెడల్ బహుమతిగా అందించనున్నారు. కాగా, టీ-20 ప్రపంచకప్‌లో భారత్ విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. ఫైనల్ పోరులో న్యూజిలాండ్‌పై 96 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. సంజూ శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్ మెరుపు బ్యాటింగ్, బుమ్రా, అక్షర్ పటేల్ అద్భుత బౌలింగ్‌తో జట్టుకు చిరస్మరణీయమైన విజయాన్ని అందించారు. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా టోర్నీ బరిలో దిగిన టీమిండియా టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకోవడం సహా సొంతగడ్డపై తొలిసారి ట్రోఫీని ముద్దాడింది. ఈ మెగా టోర్నీ లీగ్ దశలో అజేయంగా నిలిచిన భారత్ జట్టు సూపర్-8లో దక్షిణాఫ్రికాపై ఓటమి మినహా కీలక మ్యాచ్‌లలో విజయ పరంపరను కొనసాగించింది. నాకౌట్ మ్యాచ్‌లలో అద్భుతమైన పోరాట స్ఫూర్తిని కనబర్చి కోట్లాది అభిమానుల్లో ఆనందం నింపింది.

ట్రోల్ చేసినా నిలబడ్డాడు- ఎవరికీ సాధ్యం కానిది కొట్టి చూపించాడు‘- గంభీర్ అన్ స్టాపబుల్!

టీ20 వరల్డ్ కప్ లో తనదైన మార్క్ - ఏడాదిలో రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలతో అరుదైన రికార్డులు- ఇదీ గంభీర్ కథ!

భారత క్రికెట్ లో గౌతమ్ గంభీర్ పేరు మరోసారి మార్మోగిపోతోంది. టీమ్ఇండియా ప్రధాన కోచ్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన కొద్ది కాలంలోనే అతను అద్భుతాలు సృష్టిస్తున్నాడు. అయితే మధ్యమధ్యలో తనపై అనేక విమర్శలు వచ్చినా అవేమి పట్టించుకోకుండా ముందుకు సాగాడు. తాజాగా అహ్మదాబాద్ వేదికగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన ఫైనల్‌లో భారత్ ఘనవిజయం సాధించడంతో గంభీర్ ఖాతాలో ఒక అరుదైన ప్రపంచ రికార్డు చేరింది. రెండు విధాలుగా టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తొలి క్రికెటర్‌గా అతడు అరుదైన ఘనత సాధించాడు.

గంభీర్ అన్‌స్టాపబుల్

గౌతమ్ గంభీర్ ప్రయాణం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. 2007లో జరిగిన మొట్టమొదటి టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ నెగ్గిన భారత జట్టులో అతడు సభ్యుడు. ఆ టోర్నీలో ప్లేయర్‌గా అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడి భారత్‌కు కప్పు అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. సరిగ్గా 19 ఏళ్ల తర్వాత, 2026లో అదే టోర్నీలో మళ్లీ టీ20 వరల్డ్ కప్ ను అందుకున్నాడు. అయితే ఈసారి కోచ్ గా ఆ ఘనత సాధించాడు. జట్టుకు కోచ్‌గా ఉంటు తన వ్యూహాలతో టీమ్ఇండియాను విజేత నిలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఇలా రెండు విభిన్న పాత్రల్లో ప్రపంచ ఛాంపియన్‌గా నిలవడం క్రికెట్ లో ఇదే తొలిసారి. దీనికి తోడు 2011 వన్డే వరల్డ్ కప్ విజేత జట్టులో కూడా గంభీర్ సభ్యుడిగా కీలకపాత్ర పోషించాడు.

రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు- టీమ్ఇండియా కోచ్‌గా సరికొత్త రికార్డు

భారత సీనియర్ పురుషుల జట్టు కోచ్‌లలో ఇంతవరకు ఎవరికీ సాధ్యం కాని రికార్డును గంభీర్ అందుకున్నాడు. కేవలం రెండేళ్లలోపే రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు (2025 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్) గెలిపించిన ఏకైక కోచ్‌గా నిలిచాడు. గతేడాది దుబాయ్‌లో జరిగిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్‌లో కివీస్‌ను 4 వికెట్ల తేడాతో ఓడించిన భారత్, ఇప్పుడు అహ్మదాబాద్‌లో అదే కివీస్‌ను 96 పరుగుల తేడాతో చిత్తు చేసి వరుస విజయాలను అందుకుంది. ఈ రెండు భారీ విజయాల వెనుక గంభీర్ మాస్టర్ మైండ్ ఉందనడంలో సందేహం లేదు.

గంభీర్ సూర్య పవర్ఫుల్ కాంబినేషన్

గౌతమ్ గంభీర్ తన దూకుడు స్వభావంతో జట్టులో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపాడు. సీనియర్లు, జూనియర్ల మధ్య సమన్వయం కుదురుస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయాలు నేడు భారత్‌కు మరో కప్పు తెచ్చిపెట్టాయి. ముఖ్యంగా సంజు శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ వంటి ఆటగాళ్లపై ఉంచిన నమ్మకం ఫైనల్ మ్యాచ్ లో సరైన ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. వరుసగా రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు గెలిచిన గంభీర్, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలను టీమ్ఇండియాకు అందిస్తారని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

ఆరోపణలు వచ్చినా!

కోచ్‌గా గంభీర్ ప్రయాణం అంత సాఫీగా ఏమీ సాగలేదు. ముఖ్యంగా టెస్టు ఫార్మాట్‌లో టీమ్ఇండియా వరుసగా ఎదుర్కొన్న కొన్ని వైఫల్యాలు విమర్శల వర్షం కురిపించాయి. సంప్రదాయ క్రికెట్‌లో కూడా అగ్రెసివ్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని గంభీర్ చేసిన ప్రయోగాలు ఆశించిన ఫలితాలను ఇవ్వకపోవడంతో, కోచింగ్ శైలిపై నెగిటివ్ కామెంట్స్ గట్టిగానే వచ్చాయి. సీనియర్ ఆటగాళ్లను పక్కన పెట్టి కుర్రాళ్లకు అవకాశం ఇవ్వడం వంటి కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు, అది జట్టు బలాన్ని దెబ్బతీస్తోందనే వాదనలు కూడా గట్టిగా వినిపించాయి. ఆ సమయంలో గంభీర్ వ్యూహాలు కేవలం పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్‌కే పరిమితమా అనే ప్రశ్నలు తలెత్తినా, అతను మాత్రం తన పంథాను మార్చుకోకుండా జట్టును ముందుకు నడిపించాడు. వరుస విమర్శలు ఎదురైనప్పటికీ గంభీర్ తనపై ఉన్న నమ్మకాన్ని వదులుకోలేదు. టెస్టుల్లో ఎదురైన ఆ ఒడుదొడుకుల నుంచే పాఠాలు నేర్చుకుని, వైట్ బాల్ క్రికెట్‌లో టీమ్ఇండియాను ఛాంపియన్ జట్టుగా నడిపిస్తున్నాడు. విమర్శలు వచ్చిన ప్రతిసారీ తనదైన శైలిలో సమాధానమిచ్చే గంభీర్, ఇప్పుడు ఏకకాలంలో రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు అందించి అందరి నోళ్లు మూయించాడు. విమర్శలను విజయాలుగా మార్చుకోవడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి అని ఈ గెలుపుతో మరోసారి నిరూపించాడు. ప్రయోగాలు విఫలమైనా వెనకడుగు వేయకుండా, ఫైనల్ గా జట్టును ప్రపంచ విజేతగా నిలబెట్టిన గంభీర్ అసలైన ‘మాస్టర్ మైండ్‘ అని క్రికెట్ పండితులు ఇప్పుడు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు.

కపిల్ దేవ్ నుంచి సూర్యకుమార్ యాదవ్ దాకా- భారత్ ను ప్రపంచ కప్ విజేతలుగా నిలిపిన కెప్టెన్ల లిస్ట్ ఇదే

ఎలైట్ లిస్ట్ లో సూర్యకుమార్
టీమ్ఇండియాకు వరల్డ్ కప్ అందించిన కెప్టెన్లు వీళ్లే!

భారత్ క్రికెట్ జట్టుకు ఇప్పటిదాకా అనేక మంది కెప్టెన్లుగా వ్యవహరించారు. టీమ్ఇండియాకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించడం గొప్ప గౌరవంగా భావిస్తారు. కానీ ఆ అవకాశం అందరికీ దక్కదు. ముఖ్యంగా ఐసీసీ టోర్నమెంట్ ల్లో భారత్ ను నడిపించే అవకాశం దక్కడం గొప్ప ఛాన్స్. అదే ఐసీసీ టోర్నీల్లో టీమ్ఇండియాను విజేతగా నిలిపితే దక్కే గౌరవమే వేరు. అలాంటి అవకాశం సూర్యకుమార్ కు దక్కింది. తన కెప్టెన్సీలో భారత్ ను విశ్వవిజేతగా నిలిపాడు. అయితే అతి తక్కువ మంది కెప్టెన్లే ఇప్పటిదాకా భారత్ కు ప్రపంచకప్ అందించారు. మరి వాళ్లెవరో ఇప్పుడు చూద్దాం! కపిల్ దేవ్ భారత మాజీ కెప్టెన్ కపిల్ దేవ్ భారత క్రికెట్‌లో స్వర్ణయుగాన్ని ప్రారంభించాడు. అతని నాయకత్వంలో, భారత్ మొదటిసారి ప్రపంచ కప్ ఫైనల్‌కు చేరుకుంది. 1983 ఫైనల్‌లో అతను పటిష్ఠమైన వెస్టిండీస్‌ను ఓడించి భారత్ కు తొలి ప్రపంచ కప్ అందించాడు. అలా భారత్ కు తొలి వరల్డ్‌కప్ అందించిన కెప్టెన్ గా కపిల్ దేవ్ చరిత్ర పుటల్లో నిలిచిపోయాడు. భారత్ కు తొలి వరల్డ్ కప్ సాధించిన కపిల్ దేవ్ కపిల్ దేవ్ తర్వాత ఆ ఘనత ధోనీకే దక్కింది. మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ భారత్ అత్యంత విజయవంతమైన కెప్టెన్‌గా పేరు దక్కించుకున్నాడు. అతడి కెప్టెన్సీలో టీమ్ఇండియా మూడు ప్రపంచ కప్ ఫైనల్స్‌కు (రెండుసార్లు ౖ20, ఒకసారి వన్డే) చేరుకుంది. ఇందులో ధోనీ నాయకత్వంలో భారత్ 2007లో ౖ20 ప్రపంచ కప్, 2011లో వన్డే వరల్డ్ కప్ గెలుచుకుంది. రోహిత్ శర్మ (2024 ౖ20)పిల్, ధోనీ తర్వాత ఈ ఎలైట్ లిస్ట్ లో రోహిత్ శర్మ స్థానం దక్కించుకున్నాడు. టీమ్ఇండియాకు దాదాపు 11ఏళ్ల తర్వాత ఐసీసీ ట్రోఫీ అందించిన కెప్టెన్ గా నిలిటాడు. అతడి కెప్టెన్సీలో భారత్ 2024 టీ20 వరల్డ్ కప్ ఛాంపియన్ గా నిలిచింది. ఇదే కాకుండా భారత్ జట్టును దూకుడు, డేరింగ్ గేమ్ అప్రోచ్ టీమ్‌గా మార్చాడు. అతడి నాయకత్వంలో భారత్ వరుసగా 2023 వన్డే, 2024 టీ20, 2025 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్స్ కు చేరింది. ఇందులో వన్డే వరల్డ్ కప్ మినహా రెండు టోర్నీల్లో భారత్ ను రోహిత్ విజేతగా నిలిపాడు. టీ20 వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీతో రోహిత్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ (2026 ౖ20 ప్రపంచ కప్)ఈ జాబితాలో ఇప్పుడు సూర్యకుమార్ యాదవ్ చేరిపోయాడు. భారత్ కు వరల్డ్ కప్ అందించిన నాలుగో కెప్టెన్ గా అరుదైన ఘనత

printed , published and owned by DR.B.ANILKUMAR ,@ 407 THARNAKA , HYDERABAD , Telangana state.published at DAIWIK PUBLICATIONS pvt.ltd.printed at SNEHITHA PRINTERS H.NO : 2-6 , Warangal Dist.Telangana state ,EDITOR DR.B.ANILKUMAR ,RNI NO TELTEL/2021/ 81079 , cell : 7702866885 ,vijethatelugudaily@gmail.com