నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ   సంపుటి: 11   సంచిక: 494   బుధవారం, 09 అక్టోబర్, 2024   పేజీలు - 8   వెల : 3/-

తెలంగాణ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు దరఖాస్తు

- ఈ నాలుగు ధృవపత్రాలు తప్పకుండా జత పరచాల్సిందే..!
- ఈ కార్డు జారీ చేయడంతో ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన 30 శాఖల సమాచారం ఒకే చోట లభించే వీలుంటుంది
- మార్పులు ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు..
- మూడో భాగంగా చాలా ఇంపార్టెంట్..

హిమాలయాల్లో ఎర్ర సూరీడు

మహ్మద్ యూసఫ్ తరిగామి ప్రస్థానం ఇదీ

- ఆయన జీవితం రేసాయి సబ్ జైల్ వంటి జైళ్లు, అత్యంత ప్రమాదకరమైన టార్చర్ సెంటర్లైన రెడ్ 16, పాపా 2 వంటి కేంద్రాల్లో సాగింది
- 2005లో పటిష్టమైన భద్రత ఉండే శ్రీనగర్‌లోని తులసీబాగ్‌లోకి చొరబడి.. తరిగామి, మంత్రి గులాం నబీ లోన్ నివాసాలపై దాడులకు తెగబడ్డారు

బైపాస్‌లో భయం..భయం

- ఏడాది నుంచి కొనసాగుతున్న ఫ్లైఓవర్ పనులు
- డైవర్షన్ బోర్డు సూచికలు లేక ప్రమాదాలు
- హైవే కావడంతో భారీ వాహనాలకు 3 తప్పని తిప్పలు
- రూ.45కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పనులు
- ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం త్వరగా పూర్తి చేయాలి
- డైవర్షన్ సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలి

హైదరాబాద్ సెకండ్ ఫేజ్‌లో నార్త్ సిటీకి నిరాశ

- ప్రస్తావన కూడా లేని డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో కారిడార్
- మేడ్చల్ మెట్రో సాధర సమితి ఆవిర్భావం
- అధికారులు రంగంలోకి దిగి నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం సిద్ధం చేసే పనిలో పడ్డారు
- ప్రభుత్వం ఫైనల్ చేసి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసిన ప్యారడైజ్ నుంచి మేడ్చల్ మార్గంలోని డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో కారిడార్ గురించి ఈ సెకండ్ ఫేజ్‌లో కనీసం ప్రస్తావించక పోవటం గమనార్హం.

విశ్వనగరంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న హైదరాబాద్‌లో రవాణా వ్యవస్థను మెరుగుపరిచేందుకు.. ప్రభుత్వాలు కృషి చేస్తున్నాయి. నగరం అభివృద్ధి చెందుతూ విశాలంగా విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో.. రవాణా వ్యవస్థను కూడా అదే స్థాయిలో విస్తరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ క్రమంలోనే.. విశేష జనాదరణ పొందుతున్న హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు మార్గాన్ని కూడా విస్తరించేందుకు అడుగులు వడివడిగా పడుతున్నాయి. హైదరాబాద్ మెట్రో రెండో దశ ప్రాజెక్టుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచనలతో ఫైనల్ రూట్ మ్యాప్ సిద్ధమైంది. ఇక.. భూసేకరణ చేసి పిల్లర్లు వేయటమే లక్ష్యంగా అధికారులు వేగంగా అడుగులు వేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే.. ఓ ఆసక్తికర చర్చ ఇప్పుడు తెరపైకి వచ్చింది.

మేం చేసిన అభివృద్ధి వల్లే మూడోసారి విజయం సాధించాం

హర్యానా, జమ్మూకశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల నేపథ్యంలో మంగళవారం ఢిల్లీలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విజయోత్సవ సభలో మోదీ ప్రసంగించారు. " హరియాణాలో పార్టీ కార్యకర్తలు బాగా కష్టపడ్డారు. ఆ రాష్ట్రంలో విజయానికి అధ్యక్షుడు, సీఎం కృషే ముఖ్య కారణం. హర్యానాలో జరిగిన 13 ఎన్నికల్లో ప్రజలు 10సార్లు ప్రభుత్వాన్ని మార్చారు. మేం చేసిన అభివృద్ధి పనుల వల్లే మూడోసారి విజయం సాధించాం" అని మోదీ తెలిపారు.

హర్యానా, జమ్మూకశ్మీర్ ఎన్నికల ఫలితాలపై స్పందించిన కేటీఆర్

- 2029లో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మేజిక్ ఫిగర్‌కు దూరంగా ఆగిపోతాయని జోస్యం
- తదుపరి కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ప్రాంతీయ పార్టీలే కీలకమవుతాయని వెల్లడి
- కర్ణాటక, తెలంగాణ, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లలో కాంగ్రెస్ గ్యారెంటీలతో మోసం చేసిందని విమర్శ
- హర్యానా ప్రజలు కాంగ్రెస్ అబద్ధపు హామీలను విశ్వసించలేదన్న కేటీఆర్

మరో రెండు రోజులు మోస్తరు వర్షాలు !

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో రాగల రెండురోజుల పాటు వర్షాలు కొనసాగే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ క్రమంలో ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ చేసింది. బుధవారం ఆదిలాబాద్, కుమ్రంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలలో అక్కడక్కడ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. అలాగే, గురువారం నుంచి పలుచోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు పడే సూచనలున్నాయని వివరించింది.

మహిళా సంఘాలకు ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు

- రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బస్సుల సంఖ్య పెంచాలని డిమాండ్
- మహిళా సంఘాలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ వారి ద్వారా కొనుగోలు చేసిన బస్సులను హైర్ చేసుకోవాలని టీజీఎస్ ఆర్టీసీ నిర్ణయించింది.
- మొదటి విడతలో 100 నుంచి 150 బస్సులను మహిళా సంఘాల ద్వారా కొనుగోలు

ఫొగట్ విజయంపై అక్కసు వెళ్లబోసుకున్న బ్రిజ్‌భూషణ్

- వినేశ్ ఎక్కడికి వెళ్లిన అంతా నాశనమేనని బ్రిజ్‌భూషణ్ విమర్శించారు
- మహిళా రెజ్లర్లపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడంటూ బ్రిజేశ్ పై వినేశ్ ఫొగట్ పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమించిన విషయం తెలిసిందే.
- ఈ దేశం నాకు ఇచ్చిన విశ్వాసం, ప్రేమను నేను కొనసాగిస్తాను' అని ఫొగట్ చెప్పారు.

రేజింతల్ లో పత్తి పంటపై క్షేత్ర ప్రదర్శన

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లాసదాశిపేట మండలం నూజివీడు సీడ్స్ ఆధ్యాపత్తి పంట సాగుతో రైతులు అధిక లాభాలు పొందవచ్చని టి ఎస్ ఎల్ ప్రవీణ్ రెడ్డి, పవన్ రెడ్డి లు అన్నారు. మంగళవారం సదాశివపేట మండల పరిధిలోని రెజింతల్ లో మధుకర్ రెడ్డి పత్తి పంట పొలం లో ఎన్ సి ఎస్ 1134అనే రకం పై క్షేత్ర ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆధ్యాపత్తి వంగడం అనేక రకాల చీడపీడలను తట్టుకొని శక్తి కలిగి ఉంటుందని ఏ రకమైన పత్తిని సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు అధిక లాభాలు పొందవచ్చు అన్నారు. ఆధ్యానే పత్తి వంగడం అన్ని రకాల చీడపీడలను తట్టుకునే శక్తిని కలిగి వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుకూలంగా ఉంటుందని గులాబీ రంగు పురుగు ఉధృతి నుండి తప్పించుకొని మొదటి కోతలోనే 80 శాతం పత్తి తీయవచ్చు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో రైతులు పాల్గొన్నారు.

సి డి సి చైర్మన్ గా రాండ్డి ప్రమాణ స్వీకారం పాల్గొన్న టీజీఐఐసీ చైర్మన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి నూతన చైర్మన్ ను సన్మానించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండలం జిల్లా చెరుకు అభివృద్ధి మండలి సి డి సి చైర్మన్ గా మండల పరిధిలో క%శీ%బాలపల్లి గ్రామానికి చెందిన బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా గడిల రా%శీ% రెడ్డి పదవి ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు మండలంలోని మద్దికుంట గ్రామ శివారు లోని ఒక ఫంక్షన్ హాల్ లో భారీ ఏర్పాటు నిర్ణయిం చిన ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవ కార్యక్రమానికి సంగారెడ్డి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ నేతలు తరలి రావడంతో ఫంక్షనల్ కార్యకర్తలు పార్టీ అభిమానులు రైతులతో కిక్కేసి పోయింది సి డి సి జనరల్ మేనేజర్ కృష్ణమోహన్ వెంకట నర్సయ్యలు సి డి సి చైర్మన్ గడిల రా%శీ%రెడ్డి తో ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు పదేళ్ల తర్వాత సదాశివపేట ప్రాంత నాయకుడిగా గడిల రా%శీ%రెడ్డి డిసిసి చైర్మన్ హెూదా దక్కట%శీ%తో సదాశివపేట మండలంలో కాంగ్రెస్ శ్రేణులో కొత్త ఉత్సవం కనిపించింది ఈ ప్రమాణస్వీకారానికి టీజీ ఐఐసి చైర్మన్ తూర్పు నిర్మల జగ్గారెడ్డి హాజరై ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు గత ప్రభుత్వం చేసిన పాపాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మున్సిపాలిటీలో గ్రామపంచాయతీలు కాంగ్రెస్ సత్తా చాటేలా కార్యకర్తలు పని చేయాల అన్నారు అనంతరం సంగారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే టిపిసిసి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి సి డి సి చైర్మన్ గా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన గడిల రాంరెడ్డి ఘనంగా సన్మానించారు కార్యకర్తలు రైతుల ఉద్దేశి%శీ%చి మాట్లాడరు కాంగ్రెస్ రైతుల ప్రభుత్వం అన్నారు రా%శీ% రెడ్డి పనిమంతుడనిలో రాక్షసురుడు అని పట్టు వదలని విక్రమార్కుడు అని జగ్గారెడ్డి అన్నారు చెరుకు రైతులకు న్యాయం చేస్తారని జగ్గారెడ్డి హామీ ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పూర్తిస్థాయిలో నాయకులు తాజా మాజీ సర్పంచులు ఎంపిటిసిలు వార్డ్ నెంబరు వైస్ చైర్మన్లు చైర్మన్లు కౌన్సిలర్ జెడ్పిటిసిలు సీనియర్ నాయకులు మహిళ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

దుర్గా దేవికి ప్రత్యేక పూజలు

మెదక్ జిల్లా, చేగుంట పట్టణ కేంద్రంలో, హనుమాన్ దేవాలయం వద్ద,సామాజిక సేవకుడు అయిత పరంజ్యోతి, దుర్గాదేవి దగ్గర అన్నదాన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది.హిందువులకు అత్యంత ముఖ్యమైన పండుగల్లో దసరా ఒకటి. విజయ దశమి, దసరాగా పిలవబడే ఈ పర్వదినం ముందు తొమ్మిది రాత్రులు దేవిని అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు. శరన్నవరాత్రుల్లో అమ్మవారిని ఒక్కోరోజు ఒక్కో రూపంలో అలంకరించి పూజిస్తారు. తొలి మూడు రోజులు పార్వతిగా, తర్వాతి మూడు రోజులు లక్ష్మీగా, చివరి మూడు రోజులు సరస్వతిగా ఆరాధిస్తారు. నవరాత్రుల్లో దేవిని పూజిస్తే పది జన్మల పాపాలు తొలగిపోతాయని ప్రగాఢ నమ్మకం. శరన్నవరాత్రుల్లో నవదుర్గల అలంకారంలో పరాశక్తి దర్శనమిస్తుంది.ఈ కార్యక్రమంలో అయితే పరంజ్యోతి ,కమిటీ అధ్యక్షులు , కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నవీన్అ,యిత దివాకర్, అయితే రామలింగం,నాగయ్య, సోమప్రశాంత్ఆలయ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు సంబరాలు

హర్యానా రాష్ట్ర ఎన్నికలలో మంగళవారం బీజేపీ ప్రభుత్వం హ్యాట్రిక్ విజయం సాధించినందున సిద్దిపేట జిల్లా బీజేపీ కార్యాలయంలో మెదక్ ఎంపీ మాధవనేని రఘునందన్ రావు జిల్లా పార్టీ నాయకులతో కలిసి సంబరాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలకు నాయకులకు ఆయన స్వీట్లు పంచారు.

సంగారెడ్డి పాల పరిశోధన కేంద్రంలో బతుకమ్మ సంబరాలు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి లోని పలా పరిశోధన కేంద్రంలో బతుకమ్మ సంబరాలు మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు కొండ లక్ష్మణ్ బాపూజీ తెలంగాణ ఆర్టికల్చర్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సర్ ఆర్ నీరజ ప్రభాకర్ జాయింట్ కలెక్టర్ సునీత సీనియర్ సైంటిస్ట్ సుచిత్ర మహిళా ఉద్యోగులతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడారు. బతుకమ్మ పండుగ అంటేనే వివిధ శాఖల్లో వివిధ గ్రామాల్లో ఆడుకునే బతుకమ్మ పండుగ సంవత్సరానికి ఒకసారి వచ్చే ఈ పండుగలు అందరూ పాల్గొనాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా కోరాయి. ఇలాంటి అప్పుడు సంగారెడ్డి లోని పలా పరిశోధన కేంద్రంలో బతుకమ్మ సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. బతుకమ్మ యొక్క విశిష్టత బతుకమ్మ ఆడే విధానం అగ్రికల్చర్ జాయింట్ కలర్ డైరెక్టర్ సునీత తెలిపారు. బతుకమ్మ అంటేనే మహిళలకు అత్యంత ప్రియమైన పండగని ఆమె తెలిపారు ఆమె మాట్లాడుతూ సంవత్సరానికి ఒక్కరోజు వచ్చే బతుకమ్మ పండుగకు మహిళలు అందరూ కలిసికట్టుగా ఉండి బతుకమ్మ పండుగ సంబరాలు జరుపుకోవాలని ఆమె తెలిపారు. అనంతరం నీరజా ప్రభాకర్ కల్చర్ డైరెక్టర్ సునీత సీనియర్ సైంటిస్ట్ సుచిత్ర మహిళా ఉద్యోగులు కలిసి బతుకమ్మ ఆడారు అనంతరం సమీపంలోని మహబూబ్ సాగర్ చెరువులో బతుకమ్మను నిమజ్జనం చేశారు.

చర్చి గాగిలాపూర్ లో జోరందుకున అక్రమ నిర్మాణాలు.

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్.....కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం దుండిగల్ మండలం చర్చి గాగిలాపూర్ సర్వే నెంబర్ 214 లోని అక్రమ నిర్మాణాలు జోర్ అందుకున్నాయి. పాట పగలే దర్జాగా అక్రమ నిర్మాణాలు చెప్పాడు లక్షలు దండుకుంటున్నారు.అధికారులు మాత్రం తమకు ఏమి తేలినట్టు చేతులు దులుపుకుంటున్నారు. అసలు రెవిన్యూ అధికారులు ఉన్నారా లేరా అంటు స్థానిక ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ భూములు మాయం అవుత్తున అధికారులు మాత్రం ఎలాటి స్పందన ఇవ్వటం లేదు ఇప్పటికైన అధికారులు స్పందించి అక్రమ నిర్మాణాలు తొలగించి ప్రభుత్వ భూములు కాపాడాలని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అలాగే చర్చి గాగిలాపూర్ లో అక్రమ నిర్మాణాలు కట్టాలంటే భయం పుటేలా చెర్యలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటున్నారు..

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు ఎమ్మెల్సీ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలి

వాస్తవ తెలంగాణ,సంగారెడ్డి: అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు పట్టభద్రులు, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి అన్నారు. సంగారెడ్డిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో అధికారులతో మంగళవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్సీ ఓటర్ నమోదు పై జిల్లాలో విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని చెప్పారు. %ష్ట్రజూం:// ఎవశీవశ్రీఝఅస్త్రఝఙ. అఱఎ. ఱఅ% వెబ్ సైట్ లో నవంబర్ 6 లోపు ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు.

నేడూ ఈ ప్రాంతాలలో కరెంటు కూ అంతరాయం

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్/ మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ.. 09.10.2024.బుధవారం ఈ కింది ఫీడర్లలో నిర్వహణ పనుల కారణంగా ఈ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా కూ అంతరాయం ఏర్పడుతుంది.రాంపల్లి సబ్ స్టేషన్ నుండి 11కెవి రామాలయం ఫీడర్ 11:00 నుండి 1:00 వరకు. రాంపల్లి గ్రామం, పాత గ్రామం రాంపల్లి, సాహితీ హర హర వెంట్యూట్, శుభం ఎన్క్లేవ్, జై భవానీకాలనీ, సాయి బాబా నగర్ కాలనీ, లక్ష్మీ నగర్, వివిష్టి కాలనీ, అయ్యప్పనగర్, రోజ్ గార్డెన్, నీలగిర్ ఎన్క్లేవ్, సిరి ఎన్క్లేవ్, సిలికాన్, ఎన్ఎస్ఆర్ మెడోస్, లోటస్ కౌంటీ లలో కరెంట్ నిలుపుదల ఉంటుంది.మరియు రాంపల్లి సబ్ స్టేషన్ నుండి 11కెవి కరీంగూడ ఫీడర్ 11:00 నుండి 1:00 వరకు, తారక ఎన్క్లేవ్, శుభకర ఎన్క్లేవ్, మోడీ, కాకతీయ డైమండ్, కరీంగూడ, గోదుమకుంట, కుందన్పల్లి ప్రాంతాల లో కరెంట్ నిలిపివేయబడుతుంది అని సంబంధిత అధికారులు, ఎస్.మురళీ కృష్ణ ఏఏఈ/ఓపి/కీసర.తెలిపారు.

దసరా ఉత్సవాల్లో పాల్గొనాలి మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు కు స్వాముల ఆహ్వానం

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ మున్సిపల్ కేంద్రంలో గత 26 సంవత్సరాలుగా దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు అందులో భాగంగా దసరా ఉత్సవాల్లో అమ్మవారి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని తూప్రాన్ చెందిన దుర్గా భవాని సేవా సమితి సభ్యులు మెదక్ ఎంపీ. మాధవ నేనే రఘునందన్ రావును కలిసి ఘనంగా సన్మానించి ఆహ్వాన పత్రికను అందించారు ఎంపీ రఘునందన్ రావు సానుకూలంగా స్పందించి ఉత్సవాలకు హాజరవుతానని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి మున్సిపల్ శాఖ అధ్యక్షులు భూమన్న గారి జానకిరామ్ గౌడ్, ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కంటాయపాలెం వేణుగోపాల్, బీజేవైఎం అధ్యక్షులు చిన్న లింగ కార్తీక్ గౌడ్, రాసముల్ల వెంకటేష్ సంతు పాల్గొన్నారు.

భాగ్యరధి జూనియర్ కళాశాలలో బతుకమ్మ వేడుకలు

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం చింతల్ పరిధిలోని భాగ్యరధి జూనియర్ కళాశాలలో ఐదవ రోజున బతుకమ్మ వేడుకను జరుపుకున్నారు.విద్యార్థులు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి అలరించారు.ఆటపాటలతో సాంప్రదాయ వేషాధారణతో బతుకమ్మల చుట్టూ తిరుగుతూ గౌరీదేవిని పూజించారు.విద్యార్థులు బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేసి ఒకరినొకరు తాము తెచ్చుకున్న సద్దులను పంచుకున్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల డైరెక్టర్లు ఎన్. వెంకట్ రెడ్డి, సిహెచ్.గోవిందరెడ్డి, జి.రమేష్ బాబు, కె. రామకృష్ణ ,ఎన్.జై శంకర్ గౌడ్ మరియు అధ్యాపక బృందం పాల్గొన్నారు.

"సంగారెడ్డి జిల్లా తోషిబా పరిశ్రమలో జరుగుతున్నటువంటి అరాచకాలను అరికట్టేది ఎవరు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి పటాన్చెరువు మధ్యలో ఉన్నటువంటి తోషిబా కార్మిక సంఘాలకు పెద్దదైనటువంటి తోషిబా సంస్థ చేస్తున్నటువంటి సమస్యలు ఏంటి అని అందులో ఉన్నటువంటి ప్రజలు భావిస్తున్నారు. డైలీ వీధి గా పని చేస్తున్నటువంటి ప్రజలకు డైలీ రూపంలో ఇవ్వాలి కాంట్రాక్టుగా పనిచేస్తున్నటువంటి వారికి కాంట్రాక్ట్ రూపంలో ఇవ్వాలి వేతనాలలో కోతులు కుదిస్తూ అలాంటప్పుడు ఈఎస్ఐ పిఎఫ్ కూడా కోతలు కుదిస్తూ చేస్తున్నటువంటి అరాచకాలను ఎవరు అరికట్టాలని తోషిబులో చేస్తున్నటువంటి కార్మికులు తెలిపారు. ఇలాంటి అప్పుడు తోషిబా ఉన్నటువంటి యాజమాన్యం ఏం చేస్తుందని ప్రశ్నిస్తున్నారు సంగారెడ్డి జిల్లాలో అతిపెద్దదైన తోషిబా కంపెనీ మర్యాదపూర్వకంగా నడుచుకోవాలి కానీ ఇలా నడవకూడదని తోషిబా కార్మికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తోషిబా కార్మికులు జైనప్పట్నుంచి రెండు సంవత్సరాలు కార్మికుల పని చేయాలి ఆ తర్వాత, మూడు సంవత్సరాలు మరో నిబంధన పెట్టి ఫిట్స్ టర్మని మూడు సంవత్సరాలు చేపిస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు పర్మనెంట్ అయ్యే సరికి ఆ యొక్క కార్మికుడికి 45 సంవత్సరాలు కంపెనీ యాజమాన్యం ఆలోచించి పది సంవత్సరాలు 15 సంవత్సరాలు కాంట్రాక్టు పద్ధతి గాని ఇతర పద్ధతులు గాని చేసినప్పుడు కార్మికుల గురించి ఆలోచించి చేయాలని కార్మికులకు %శీశీ% విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు తోచిపోయొక్క కార్మిక సంఘాలు గాని సిఐటియు గాని ఏం చేస్తున్నట్టు అని కార్మిక సంఘాలు ఏమీ చేయ అయితుంది.

అంగన్వాడి సెంటర్లలో బతుకమ్మ వేడుకలు

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ పట్టణ%శీ%లోని ఐదవ వార్డులోని అంగన్వాడి 9, 10 వ సెంటర్లలో ఐదవ రోజున బతుకమ్మ వేడుకను జరుపుకున్నారు. టీచర్లు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి అలరించారు.ఆటపాటలతో సాంప్రదాయ వేషాధారణతో బతుకమ్మల చుట్టూ తిరుగుతూ గౌరిదేవిని పూజించారు. అంగన్వాడీ టీచర్లు బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేసి ఒకరినొకరు తాము తెచ్చుకున్న సద్దులను పంచుకున్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్లు ఉమారాణి, శ్రీలత, అనసూయ, మాధవి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

కె.యం.ప్రతాప్ ని ముఖ్య అతిథులుగా ఆహ్వానించిన శ్రీదేవి నవరాత్రి ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 130 సుభాష్ నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని,తెలుగు తల్లి నగర్లో, శ్రీ దేవి నవరాత్రి ఉత్సవ కమిటీ వారు నిర్వహిస్తున్నటువంటి,శ్రీ దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాలకు, ముఖ్యఅతిథిగా రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ డిసిసి అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, కె.యం.ప్రతాప్ ని విచ్చేయమని ఆహ్వానించిన శ్రీదేవి నవరాత్రి ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు. ఈ కార్యక్రమంలో తారా సింగ్, జయమ్మ,సంగీత, రత్నమ్మ, అనిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆమె జీవితం అమ్మాయిల విద్యకే అంకితం

చదువుకోవాలనే కోరిక వుండి ఆర్థికంగా వెనకబడిన పేద పిల్లలకు చదువు చెప్పించేందుకు ఆమె ముందుకు వచ్చారు. ఉన్నత చదువుల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుండా మన దేశ గ్రామీణ ప్రాంత అమ్మాయిలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు. దీని కోసం తన సోదరుడు విజరు శేఖర్ సహకారం తీసుకుంటున్నారు. ఆమే ఉమా పాథక్.. చదువులకు దూరమవుతున్న పిల్లలకు విద్యను అందిస్తూ వారికి బంగారు భవిష్యత్తు అందిస్తున్నారు. ఆమె గురించి మరిన్ని వివరాలు ఈ రోజు మానవిలో...

ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని అలీగ ప్రాంతానికి చెందిన ఉమా నలుగురు తోబుట్టువులలో అందరికంటే పెద్దది. ఆమె తండ్రి ఓ పాఠశాలకు ప్రిన్సిపాల్‌గా పని చేసేవారు. దాంతో చిన్నతనం నుండి విద్య ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తూ పెరిగారు. సరైన విద్యా అవకాశాలు లేక తన చుట్టూ ఉండే పిల్లలు ఎంతగా ఇబ్బంది పడ్డారో కళ్ళారా చూశారు. దేశ అభివృద్ధిలో విద్య ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది అని ఆమె గట్టి నమ్మకం. మన దేశంలో యువత ముందుకు వెళ్ళాలంటే అత్యంత ముఖ్యమైన సాధనాల్లో విద్య కూడా ఒకటి. ఈ ఆలోచనే ఆమెను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. అందుకే చదువుకోవాలని తపించే పేద విద్యార్థులకు సాయం చేయడం తన నైతిక బాధ్యతగా భావించారు.

కళాశాల నుండి డిగ్రీ పట్టా పొందిన తర్వాత నగంలోని ఒక పాఠశాలలో ఉచితంగా పాఠాలు బోధించడం మొదలుపెట్టారు. 2018 లో ఆమె తన జీవితాన్ని విద్య కోసం అంకితం చేశారు. పేదలరికంతో బాధ పడుతున్న పిల్లల జీవితాల్లో విద్యను అందించి వారి కళ్ళల్లో వెలుగు చూడాలనుకున్నారు. ఆ లక్ష్యం తోనే తన తండ్రి పేరుతో ఎస్‌పిఎస్ అనే ఫౌండేషన్‌ని స్థాపించారు. ఈ ఫౌండే షన్ ఆధ్వర్యంలో పేద పిల్లలకు విద్య, ఆహారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పరిశుభ్రత లాంటి అనేక కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంలోనే తను కూడా వ్యక్తిగతంగా పాల్గొంటున్నారు.

తమ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలకు విద్యపట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా అలీగ ప్రాంతం చుట్టుపక్కల ఉన్న అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలను మంచి వాతావరణంలో నాణ్యమైన విద్యను అందించే విధంగా వాటిని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఆమెకు తమ్ముడు విజరు శేఖర్ ఆర్థికంగా నిధులు సమకూరుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిల విద్యపై ఆమె అత్యంత శ్రద్ధ పెడతారు. మన దేశంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలలో చాలా వరకు ఇంటర్ వరకు మాత్రమే చదువుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ తర్వాత డిగ్రీ చేయాలంటే గ్రామాలను వదిలి నగరాలకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. అలాటప్పుడు తల్లిదండ్రులు అమ్మాయిలను నగరాలకు పంపించేందుకు భయపడతారు. ఫలితంగా గ్రామీణ ప్రాంత ఆడపిల్లలు ఉన్నత చదువులకు దూరమైపోతున్నారు.

ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్న ఆడపిల్లలను ప్రస్తుతం తన ఫౌండేషన్ ద్వారా నగరాలకు వెళ్ళడానికి సహాయం చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో ఉన్నత విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని మార్చవచ్చని ఉమా భావిస్తున్నారు. 'గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనే కళాశాలలు ఏర్పాటు చేస్తే నగరాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం వుండదు. అమ్మాయిల విద్యకు ఏర్పడుతున్న ఆటంకాలకు ఇదే శాశ్వితమైన పరిష్కారం. అప్పుడే సమస్య మూలాల నుండి పరిష్కారమవుతుంది. అమ్మాయిలు తమ అభిరుచులను కొనసాగించాలి. కళాశాలల్లో ఉన్నత చదువులు చదవాలనే వారి కోరిక తీరాలి. దీనికి దూరం, ప్రాంతం లాంటివి అడ్డంకిగా ఉండకూడదు. అలాంటి రోజు వచ్చే వరకు నేను నా ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటాను' అంటారు ఉమా.

అమ్మాయిలను విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దడంలో, వారి జీవి తాల్లో వెలుగులు నింపడంలో ఉమా చొరవ ప్రశంసనీయం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇది అత్యంత అవసరం కూడా. ఎందుకంటే పిల్లల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం పని చేసే నేషనల్ కమిషన్ 2018లో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం 15 నుండి 18 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలలో దాదాపు 40 శాతం మంది పాఠశాలలకు హాజరు కావడం లేదని, వారిలో దాదాపు 65 శాతం మంది ఇంటి పనులకే పరిమితమవుతున్నారని వెల్లడించింది. మరో అధ్యయనం ప్రకారం భారతదేశ జీడీపీలో 18 శాతం మాత్రమే మహిళల శ్రమ ఉంది. అలాగే భారతదేశ శ్రామికశక్తిలో 25 శాతం మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారు. ప్రధాని 'బేటీ బచావో, బేటీ పఢావో' అనే నినాదం ద్వారా అమ్మాయిల విద్య కోసం పెద్ద ఎత్తున ముందుకు వచ్చినా ఈ సంఖ్యలో ఎలాంటి మార్పూ రాలేదు. ఈ సంఖ్యలను మార్చాలని ఉమా కోరుకుంటునన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల నుండి ఎక్కువ మంది మహిళ లను భారతదేశ ఆర్థికవ్యవస్థ పరిధిలోకి తీసుకు రావాలని ఆమె నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అమ్మాయిల విద్య పట్ల కొంత వరకు అవగాహన మారుతోంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ ఆడ పిల్లలను ఉన్నత చదువుల కోసం నగరాలకు పంపించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. ప్రత్యే కంగా ఉమా ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఓ మహిళ తమ ఆడపిల్లలను సురక్షితంగా చూసుకో గలదు అనే నమ్మకం వచ్చింది. వారి బిడ్డల ఎదుగు దలకు భరోసా దొరికినందుకు ఆనందిస్తున్నారు. ఇలా ఎంతో మంది యువతకు ప్రేరణగా ఉన్న ఆమె ఏమం టారంటే 'విద్య యువత సాధించాల్సిన విజయానికి కీలకం మాత్రమే కాదు, పేదరికం నుండి బయటపడేందుకు ఏకైక మార్గం' అంటారు.

ఆమె సేవలను కేవలం విద్యకే పరిమితం చేయలేదు. కరోనా కాలంలో పేదలకు సాయం చేయడం కూడా తన కర్తవ్యంగా భావించారు. మార్చి నెలలో దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభమైన లాక్‌డౌన్ సమయంలో ఆమె తన తమ్ముడు విశాల్ శేఖర్ శర్మ సహాయంతో ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పాటు హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరు, మహారాష్ట్రలోని ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వేలాది మందికి మాస్కులు, శానిటైజర్లు, గ్లౌజులు పంపిణీ చేశారు. అలాగే తమ సొంత గ్రామాలకు చేరేందుకు కాలినడక బయలుదేరిన వలస కార్మికులకు వేల సంఖ్యలో మంచినీళ్ళ బాటిళ్ళు, భోజనం, ఆహార ప్యాకెట్లు, బిస్కెట్లు అందించారు. అలాగే కరోనా రోగులకు సేవలు చేసే వారికి గ్లౌజులు, మాస్కులు పంపిణీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె తీసుకున్న మరో బాధ్యత వలస కార్మికులకు, వారి కుటుంబాలకు సాయం చేయడం. అలాగే తనకు వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతో జీవిస్తున్నారు. "మా నాన్నగారి పేరుతో మేము ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఒక్క బిడ్డ జీవితంలో మార్పు తీసుకురాగలిగిన నాకు చాలా ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది. అయితే సంతోషం ఉంటుంది కానీ సంతృప్తి మాత్రం ఉండదు. ఎందుకంటే మన చేసే పని పట్ల సంతృప్తి చెందినప్పుడు ఇక ఆ పనిని మనం కొనసాగించలేం. పేదల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించే పనిని నేను నిరంతరం కొనసాగించాలనుకుంటున్నాను. వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలని భావిస్తున్నాను. అందుకే సంతృప్తి చెందను" అంటారు ఉమా.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి పునాది

రోగ్యం, సహజత్వం, సరళత్వం, కృతజ్ఞత, వినయం, ప్రేమ, వీరం, జ్ఞానం, సమర్థత, స్వతంత్రత, శాంతం, ఆనందం.. కలిసి పండించే శుభజీవన సంపదే శివం. దానిని పండించేదే విద్య. ఐహిక వికాసానికి, ఆధ్యాత్మిక పరిణతికి మార్గం వేసే మూలచైతన్య శక్తికూడా విద్యనే. సహజాతాల వికృత విజృంభణలను నియంత్రిస్తూ, సత్యశోధన వైపు వాటిని నిశిత పరుస్తూ, సమష్టి సమాజ సంక్షేమంపై ప్రసరింపజేసే సాంస్కృతిక మహోపకరణంగా విద్యను పేర్కొనాలి. అభ్యసన శీలం మనిషి నైజం. అది అతని మౌలికావసరం కూడా. జీవితం ఎప్పటికీ భద్రతతో వర్ధిల్లాలంటే మనిషి నిత్యవిద్యార్థిగా మసలుకోవలసి ఉంటుంది. విపరీతమైన వేగంతో, మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, విజ్ఞాన ఫలాలనూ, ప్రభుత్వాలనూ, శాసనాలనూ నియంత్రిస్తున్న ప్రపంచస్థాయి వ్యాపార ప్రాబల్యంతో మారిన వర్తమానంలో మనిషి తనను తాను నిత్యవిద్యార్థిగా సంసిద్ధుణ్ణి చేసుకోవడం అనివార్యం. ఒకప్పుడు సమాజ వ్యవస్థలో భాగమైన విద్య ఆధునిక కాలంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో భాగమైంది. ఫలితంగా విద్య అంశాలూ, ఆశయాలు, బోధనాక్రమం, ప్రయోజనాలూ అన్నిటినీ ప్రభుత్వాలే నిర్ణయిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో విద్య 'మౌలిక లౌకికవిద్య'గా రూపొందింది. ఫలితంగా 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' ఆనుషంగికాంశంగా లేదా నిస్సంబంధ విషయంగా మారింది. ఆధ్యాత్మికత (శుభజీవన శివసంపద)ను మతానికి ముడి పెట్టడం వల్ల ఏర్పడిన అజ్ఞాన దుస్థితి ఇది. విద్య ఎవరి సారథ్యంలో సాగినా సంక్షేమం, అభ్యుదయం, భద్ర భవిష్యత్తు అన్నవి ముఖ్యం. ఇవన్నీ ప్రజల ప్రవర్తనలో సమాజం పట్ల, ప్రకృతి పట్ల ప్రకటితమయ్యే కృతజ్ఞత, వినయం, ఆదరణలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయన్నది ప్రబల సత్యం. ఆయా స్థాయిలకు తగినట్లు విద్యాబోధన జరగాలె. విద్యా ప్రణాళికలలో భాగంగా వివిధ కార్యక్రమాలద్వారా విద్యార్థుల హృదయాల్లో అందుకు తగిన బీజాలు పడేటట్లు చూడాలె. ఇది 'మతాతీతమైన సర్వజన సుఖకర సత్యం' అన్న అవగాహన విద్యార్థి దశలోనే స్పష్టంగా కలగాలి. అప్పుడే, అసలైన ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి చక్కని పునాది పడుతుంది. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగ జీవితంలో కూడా బలంగా నిలబడటానికి, ఉన్నతిని సాధించడానికి సంబంధిత విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను కాలానుగుణంగా నవీకరించుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. వాటితోపాటు పెరిగే బాధ్యతలను, సవాళ్లను నిర్మాణాత్మకంగా ఎదుర్కొని, ఆరోగ్యకరంగా పరిష్కరించడానికి అందుకు తగినంతగా ఆధ్యాత్మిక బలాన్నికూడా పెంపొందించుకోవాలి. నవీన విద్యలో ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానంతో ప్రాచీన యోగ, వైద్య, గణిత, న్యాయ, నిర్మాణ, తత్త్వ, భాషాది శాస్త్రాలను తగిన ప్రయోగానుభవం ఆధారంగా అనుసంధానించగలగాలి. దీనివల్ల విద్యలో 'శుష్కలాభ దృష్టి' పోతుంది. ఆత్మీయతతో కూడిన బాధ్యతాయుత దృష్టి పరిఢవిల్లుతుంది. అప్పుడు సహజంగానే సమాజంలో తగిన ఆధ్యాత్మిక పరిణతి కలిగి, అంధ మత విశ్వాసం, విరోధం తొలగి దైవీయ మానవ మూల్యాలు బలపడుతై. ఇవి సమగ్ర శాంతిమయ పురోగతికి దారివేస్తాయి. అజ్ఞానం, పిడివాదాలకు తావులేని సత్యనిష్ఠతో బహుముఖీనమైన శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సాంకేతికాభివృద్ధికే కాక తత్త్వసంస్కరణలకు, వ్యాప్తికి కూడా వాడుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. స్వచ్ఛ హృదయ విస్తృతిని పెంచే ఆధ్యాత్మిక మాధుర్యంతో శాస్త్రవిజ్ఞాన ఫలాల ఉత్పత్తినీ, వినియోగాన్నీ స్వచ్ఛందంగా నియంత్రించవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు వివిధ సంకుచిత శృంఖలాలను విదిలించుకున్న, ఆత్మీయమైన వికాస సమాజం విశ్వగురువుగా విలసిల్లుతుంది. ఈ విధంగా మానవాళి చింతనలో శాస్త్రీయతను, చిత్తంలో ఆధ్యాత్మికతను సంపుష్టం చేసే నవ్య విద్యయే అఖండ జగద్రక్ష.

విశ్వాసమే ఆమె ఆయుధం!

వయస్సు కొందరికి అనుభవాన్ని నేర్పుతుంది. మరికొందరిలో పోరాట పటిమను మేల్కొలుపుతుంది. నేతలుగా మారుస్తుంది. దాదాపు తొమ్మిది నెలల క్రితం దేశాన్ని కుదిపివేసిన పౌరసత్వ సవరణ చట్ట వ్యతిరేక ఉద్యమంలో పాల్గొన్న బిల్కిస్ బానో ఇప్పటికీ అందరికీ గుర్తుండే ఉంటుంది. తాజాగా టైమ్స్ పత్రిక విడుదల చేసిన అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో బానోకు కూడా స్థానం దక్కింది. దాదీ ఆఫ్ షాహిన్‌బాగ్‌గా పేరుపొందిన 82 ఏళ్ల బానో మరో సారి వార్తల్లో వ్యక్తిగా నిలిచింది.

ఒక చేతిలో జాతీయ జెండా.. మరో చేతిలో జపమాల.. ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు.. బిల్కిస్ బానో అనగానే ఈ చిత్రమే అందరికీ గుర్తుకొస్తుంది. పౌరసత్వ సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా దేశరాజధాని ఢిల్లీలో జరిగిన నిరసనల్లో బిల్కిస్ బానోది ఒక ప్రముఖ పాత్ర. తాము నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని ప్రపంచానికి తెలియచెప్పటానికి వేల మంది మహిళలు షాహిన్‌బాగ్‌లో ధర్నా చేసేవారు. వీరిలో ప్రపంచం దృష్టిని ఎక్కువగా ఆకర్షించింది బిల్కి?సబానోనే! ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని హాపూర్‌కు చెందిన బిల్కిస్ బానో భర్త 11 ఏళ్ల క్రితమే చనిపోయారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కొడుకులు, మనవళ్లతో కలిసి షాహిన్‌బాగ్‌లో నివసిస్తోంది. "నేను చదువుకోవడానికి స్కూల్‌కు వెళ్లలేదు. ఖురాన్ మాత్రం చదువుతాను. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతమే నాకు సంకల్పబలాన్ని ఇస్తోంది" అనే బానో– ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో చేరుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. "మా పోరు ఏ వ్యక్తిని ఉద్దేశించినది కాదు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం తప్పు.. నేను ఇప్పటికీ ఆ మాటపైనే ఉన్నా. నిర్ణయం వెనక్కి తీసుకుంటేనే దేశానికి మంచి జరుగుతుంది" అంటారు బానో. తనతో పాటు ప్రభావవంతమైన

వ్యక్తుల జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్న ప్రధాని మోదీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయటం ఆమె వ్యక్తిత్వానికి ఒక ఉదాహరణ. "నరేంద్ర మోదీకి శుభాకాంక్షలు. నేను జన్మనివ్వకపోయినా అతను నా కొడుకే. దేవుడు అతడికి ఆయురారోగ్యాలు, సంతోషాన్ని ఇవ్వాలి" అంటారు బానో. తనకు టైమ్స్ గౌరవం దక్కడం ఆనందంగా ఉందనే బానో.. తానెప్పుడు ఇలాంటి సత్కారం లభిస్తుందని ఊహించ లేదంటారు. "దేవుడు ఎవరికి ఎలా గుర్తింపునిస్తాడో తెలియదు. అంతా దైవ కృప" అనే బానో అందరికీ మరింత స్ఫూర్తిని ఇవ్వాలని కోరుకుందాం.

డయాబెటిస్ ఉన్న వారు తినకూడని ఆహారం!

డయాబెటిక్ రోగులు ఆహారం మరియు పానీయాల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. డయాబెటిస్‌ను జాగ్రత్తగా తీసుకోకపోతే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. డయాబెటిస్‌లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. నేటి కాలంలో, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు మరియు మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా, డయాబెటిస్ రోగుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడం ప్రారంభమైంది. ఈ రోజు, డయాబెటిక్ రోగులు ఏ విషయాలను నివారించాలో మేము మీకు తెలియజేస్తాము. కాబట్టి తెలియజేయండి. జంగ్ ఫుడ్: డయాబెటిస్ రోగులు జంగ్ ఫుడ్స్ వాడకానికి దూరంగా ఉండాలి. జంగ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వాటిని నివారించండి: డయాబెటిస్‌లో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ తినడం ప్రమాదకరమని రుజువు చేస్తుంది. డయాబెటిక్ రోగులు వారి ఆహారంలో తేలికైన మరియు తక్కువ జిడ్డుగల ఆహారాన్ని కలిగి ఉండాలి. డయాబెటిస్ రోగుల ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వు సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండకూడదు. ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్ తయారీకి శరీర వేగాన్ని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) అంటారు. గ్లైసెమిక్ సూచిక ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి తక్కువ గ్లైసెమిక్ వస్తువులను వాడాలి. డయాబెటిస్ ఏ వయసులోనైనా, ప్రారంభ వయస్సులో, మధ్య వయస్సులో లేదా తరువాత రావచ్చు. చిన్న వయస్సులోనే మధుమేహం సాధారణంగా ఇన్సులిన్–ఆధారిత డయాబెటిస్ రకం. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ప్రసిద్ధ బౌలర్ వసీం అక్రమ్ టైప్ 1 డయాబెటిస్‌కు ఉదాహరణ. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా సన్నగా ఉంటారు మరియు మరోవైపు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా కొవ్వు లేదా బొద్దుగా ఉంటారు. కొన్నిసార్లు టైప్ 2 డయాబెటిక్ ఒక అగ్లీ పాంచ్‌తో సన్నగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ మనుగడకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేదా వారు లేకుండా చనిపోతారు. మరోవైపు, 2 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేకపోవచ్చు. వారి రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం అయితే ఇన్సులిన్ లేకపోవడం వల్ల వారు చనిపోతారని టైప్ 1 లాంటిది కాదు. ఇన్సులిన్ వ్యసనం అని కొందరు అంటారు, కాని అది నిజం కాదు. ఇది మీ డాక్టర్ సూచించినట్లయితే తీసుకోవాలి. కొంతమంది హోమియోపతి చికిత్సతో సౌకర్యంగా ఉంటారు కాని మీకు వైద్య నిర్వహణ అవసరమైనప్పుడు హోమియోపతి పనిచేయదు. మీ రక్తంలో చక్కెరను అదుపులోకి తీసుకురావడానికి ఒక మార్గం ఆరోగ్యంగా కొన్ని కిలోలు కోల్పోవడం మరియు ఆకలితో కాదు. మీ చక్కెర గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి నడక మరియు పరుగు ఉత్తమ నివారణ ఇన్సులిన్‌ను స్రవింపజేసే బీటా కణానికి చక్కెర విషపూరితం కావడంతో స్వీట్స్‌ను తూర్పుగా ఉంచే మీ అలవాటు మీ క్లోమాలను చంపగలదు. మీకు నడుము పరిమాణం 36 అంగుళాలు (మహిళలు) లేదా 40 అంగుళాలు (పురుషులు) ఉంటే మీ డయాబెటిస్‌ను పరిష్కరించడానికి ముందుగా మీ నడుము చుట్టుకొలతను పరిష్కరించాలి. మీరు పొడవుగా ఉండలేనందున మీకు తక్కువ ఎత్తు ఉంటే మీ బరువు సమస్యగా ఉంటుంది, మీరు సన్నగా ఉండాలి. జిమ్ కాకుండా బరువు తగ్గడానికి ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన మార్గం.

మీ శిక్షణ మీ వంటగదితో మొదలవుతుంది డయాబెటిస్‌కు అత్యంత ప్రధానమైన ఆహారం ఆకుపచ్చ కూరగాయల

ం మరియు చేపలు మరియు చికెన్ వంటి సన్నని మాంసం మరియు తక్కువ పిండి పదార్థాలు. నూడుల్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం డయాబెటిక్ రోగికి పెద్ద సంఖ్య కాదు మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దీనిని నివారించాలి.

ఆది నుంచే నేర్పండి!

చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు మంచి లక్షణాలను, సత్ప్రవర్తనను అలవాటు చేయాలి. అందుకోసం మీరేం చేయాలంటే... మొదటి మార్గదర్శి మీరే! పిల్లలకు మంచి పద్ధతులు నేర్పాలంటే... అమ్మగా మీరూ వాటిని మొదట ఆచరిస్తే... చిన్నారి మిమ్మల్ని అనుసరిస్తుంది. ఉదాహరణకు పెద్దగా మాట్లాడొద్దని చిన్నారికి చెప్పి ఇతరులపై మీరు అరిస్తే... తనకు ఎలా ఉండాలో అనేది అర్థం కాదు.

కాబట్టి తనకు చెప్పే ముందు మీరు దాన్ని కచ్చితంగా ఆచరించండి. సానుకూలతే సాధనంగా... మీరు చిన్నారికి ఏం చెప్పాలనుకున్నా అనునయంగా చెప్పాలి. అప్పుడే అవి వారి మెదడులో స్థిరపడతాయి. దాంతో చిన్నప్పటి నుంచే ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు పరుగెత్తే అమ్మాయిని... ' అలా వేగంగా పరుగెత్తితే కాళ్లు విరుగుతాయి' అని చెప్పే బదులుగా 'మెల్లగా, జాగ్రత్తగా వెళ్లు' అని చెబితే సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు వారు చేయకూడనివి కంటే ఏం చేయాలనే విషయం స్పష్టంగా చెప్పగలగాలి. అప్పుడే కొత్త విషయాలు ఉత్సాహంగా నేర్చుకుంటారు. మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోండి... చిన్నారి చెప్పిన పని చక్కగా పూర్తిచేసినప్పుడు బాగా చేశావంటూ మెచ్చుకోవాలి. అది ముక్తసరిగా కాకుండా మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోవాలి. దీనివల్ల వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతాయి. కొత్తపని చేయాలన్న ఉత్సాహం వస్తుంది.

నాజూకైన జుట్టు కోసం...

మనిషి అందంగా ఉండాలంటే ముఖం బాగుంటే సరిపోదు. జుట్టు కూడా బాగుండాలి. చాలా మందికి అనేక జుట్టు సమస్యలు ఉంటాయి. హెయిర్ ఫాల్ అని, డ్యాన్ డ్రఫ్ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకి శాశ్వతంగా స్వస్తి పలకడానికి ఇండియా హెరాల్డ్ అందిస్తున్న ఈ పద్ధతులు కచ్చితంగా పాటించండి. తప్పకుండా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.

ఉసిరి నూనెతో తలకి మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి. ఉసిరిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎమినో యాసిడ్స్, ఫైటో న్యూట్రియెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి స్కాల్ప్‌లో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ ఇంప్రూవ్ ఐతే జుట్టు కుదుళ్లకు తగినంత ఆక్సీజన్ తో పాటు పోషణ లభిస్తుంది. దాంతో, హెయిర్ ఫాల్ సమస్యకు ఎండ్ కార్డు పడినట్టే. ఈ ఉసిరి నూనెను సులభంగా ఇంట్లోనే ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. ముందుగా కొబ్బరి నూనెను వేడి చేయాలి. అందులో కాస్తంత ఆమ్లా పౌడర్ ను యాడ్ చేయాలి. బ్రౌన్ కలర్ లోకి మారేవరకు వేచి చూడాలి. ఈ ఆయిల్ కాస్తంత చల్లారాక, ఇప్పుడు ఈ ఆయిల్ ను స్కాల్ప్ పై అప్లై చేయాలి. జుట్టు కుదుళ్ళనుంచి అప్లై చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ వస్తాయి. ఉసిరి కాయను తినడం వల్ల కూడా

హెయిర్ కేర్ బెనిఫిట్ లభిస్తుంది. లేదంటే, జ్యూస్ ఫార్మ్‌తో తాగినా కూడా మంచిదే. ఆమ్లా జ్యూస్ త్రాగితే జుట్టు ఊడిపోకుండా దృడంగా ఉంటుంది. ఆమ్లా జ్యూస్ తయారీకి మీరు ఉసిరికాయలను తీసుకుని దాన్నుంచి రసం తీయండి. బ్లెండర్ సాయంతో ఆమ్లా నుంచి రసం తీయవచ్చు. ఇక్కడ ఒక ఆమ్లా అయితే సరిపోతుంది. అందులోకి తాజా నిమ్మరసాన్ని కలపండి. ఈ రెండిటినీ బాగా కలపండి. హెయిర్ టానిక్ సిద్ధమైపోయింది. కరివేపాకులో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ స్కాల్ప్ హెల్త్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. హెయిర్ ఫాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. ఆమ్లాను కరివేపాకుతో కలిపితే ప్రయోజనం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇందుకోసం మీరు పావు కప్పు తరిగిన ఉసిరికాయను తీసుకోవాలి. అలాగే పావు కప్పు కరివేపాకును తీసుకోవాలి. కప్పు కొబ్బరినూనె కూడా అవసరమే. ప్యాన్ వేడి చేసి అందులో కొబ్బరినూనె పోసి, దాన్లో కరివేపాకును అలాగే తరిగిన ఆమ్లాను కలపాలి. ప్యాన్ లోని పదార్థాలు బ్రౌన్ కలర్ లోకి వచ్చేవరకు చూసి ఆ తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. నూనెని ఒక గ్లాస్ జార్ లోకి వడగట్టాలి. నూనె వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే స్కాల్ప్ పై అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల పాటు స్కాల్ప్‌ని మసాజ్ చేయాలి. తలంతటికీ నూనె బాగా పట్టించాక ముప్పై నిమిషాల పాటు తలపై ఈ ఆయిల్ మాస్క్ ను అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తరువాత హెయిర్ ను సల్ఫేట్ ఫ్రీ షాంపూతో వాష్ చేయాలి. చల్లటి లేదా వెచ్చటి నీళ్లను హెయిర్ వాష్ కు ఉపయోగించవచ్చు.

హైదరాబాద్ సెకండ్ ఫేజ్‌లో నార్త్ సిటీకి నిరాశ

గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో.. రెండో దశ మెట్రో నిర్మాణంలో భాగంగా.. సికింద్రాబాద్, ప్యారడైజ్ నుంచి శామీర్‌పేట్ మీదుగా ఔటర్‌రింగ్ రోడ్డు వరకు మెట్రోను విస్తరించేందుకు ప్రతిపాదనలు రూపొందాయి. అయితే..ఇటీవల రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రకటించిన రెండో దశ డీపీఆర్‌లో మాత్రం ఆ రూట్ గురించి ఎలాంటి ప్రస్తావన లేకపోవడం గమనార్హం. అయితే.. తమ ప్రాంతానికి మెట్రో వస్తుందని ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న ప్రజలు తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు. తమ ప్రాంతానికి మెట్రో తీసుకురావటమే లక్ష్యంగా.. మేడ్చల్ మెట్రో సాధన సమితి పేరుతో ఓ సంఘంగా ఏర్పడి.. హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఎండీ ఎన్వీఎస్ రెడ్డిని కలిసి తమ డిమాండ్ వినిపించారు. అయితే.. బీఆర్ఎస్ సర్కార్ హయాంలో నగరానికి నలువైపులా మెట్రో సేవలను విస్తరించాలన్న భావనతో.. 278 కిలోమీటర్ల మేర ప్రణాళికలను రూపొందించారు. కాగా.. ఇప్పుడు మొత్తం 6 కారిడార్‌లలో 116.2 కిలోమీటర్లకే రెండో దశను పరిమితం చేశారు. ఎయిర్‌పోర్టు మెట్రోతో పాటు కొత్తగా ప్రతిపాదించిన ఫ్యూచర్ సిటీకి కూడా మెట్రో మార్గాన్ని విస్తరించేందుకు ప్లాన్ సిద్ధం చేశారు. అయితే.. గతంలోనే ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసిన.. మేడ్చల్ మెట్రోకు సంబంధించిన ఎలాంటి ప్రస్తావన లేకపోవటం ఇప్పుడు ఆ ప్రాంత ప్రజలను తీవ్రంగా నిరాశ పరిచింది. అయితే.. ఉత్తర తెలంగాణలోని ఐదు జిల్లాల నుంచి హైదరాబాద్‌కు వచ్చే వాహనదారుల ట్రాఫిక్ కష్టాలు తీర్చేందుకుగానూ.. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మించ తలపెట్టింది. ఈ మేరకు ప్రతిపాదనలు కూడా సిద్ధం చేసింది. భూసేకరణ ప్రక్రియను కూడా మొదలుపెట్టింది. అయితే.. కేవలం ఎలివేటెడ్ కారిడార్ మాత్రమే కాకుండా.. అదే మార్గంలో మెట్రో మార్గాన్ని కూడా విస్తరించాలని అప్పటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. సుమారు రూ. 1,580 కోట్ల అంచనాలలో ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మించి.. అదే మార్గంలో డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో కారిడార్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. ప్యారడైజ్ జంక్షన్ నుంచి తాడ్‌బంద్, బోయినపల్లి జంక్షన్ల మీదుగా డెయిరీఫాం రోడ్డు వరకు మొత్తం ఆరు వరుసల్లో ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మించాలని ప్రతిపాదించారు. అది పూర్తయిన తర్వాత.. ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌పైన మెట్రో నిర్మాణం చేపట్టాలని కూడా నిర్ణయించింది. కానీ ఇప్పుడు దానికి సంబంధించిన ఊసే లేకపోవటం గమనార్హం. దీంతో.. నార్త్ సిటీకి మెట్రో నిర్మాణం చేపట్టాలన్న డిమాండ్‌తో కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్ గౌడ్ నేతృత్వంలో మేడ్చల్ మెట్రో సాధన సమితి ఆవిర్భవించింది. గత ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించినట్టుగా.. జేబీఎస్ మెట్రో స్టేషన్ నుంచి తూంకుంట వరకు 17 కిలోమీటర్ల మార్గంలో డబుల్ ఎలివేటెడ్ మెట్రో కారిడార్ నిర్మించాలని.. ప్యారడైజ్ నుంచి కండక్లకోయ వరకు 12 కిలోమీటర్ల మార్గంలో, ఓఆర్ఆర్ మేడ్చల్ ఇంటర్‌ఛేంజ్‌కు రాకపోకలు సాగించేలా మెట్రో సదుపాయం కల్పించాలని మేడ్చర్ మెట్రో సాధన సమితి డిమాండ్ చేస్తోంది.

హిమాలయాల్లో ఎర్ర సూరీడు

జమ్ము కశ్మీర్‌లోని కుల్గాం నియోజకవర్గం నుంచి సీపీఎం అభ్యర్థి, పార్టీ రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి మహ్మద్ యుసుఫ్ తరిగామి వరుసగా ఐదోసారి విజయం సాధించారు. జమాతే ఇస్లామీ అభ్యర్థి సాయర్ రేషిపై ఆయన గెలుపొందారు. ఈ నియోజకవర్గం నుంచి తరిగామి 1996లో తొలిసారి గెలిచారు. 2002, 2008, 2014లో తన విజయపరంపరను కొనసాగించి.. 2024 ఎన్నికల్లోనూ తన సత్తా చాటుకున్నారు. ఆయనకు 33,390 ఓట్లు రాగా, ఆయన ప్రత్యర్థి, నిషిద్ధ మత సంస్థ జమాతే ఇస్లామీ అభ్యర్థి రేషికి 25,639 ఓట్లు లభించాయి. కుల్గామ్ నుంచి మొత్తం పది మంది పోటీ చేశారు. మహ్మద్ యూసుఫ్ తరిగామి 1949 జూలై 17న జన్మించారు. వాస్తవానికి ఆయన అసలు పేరు మహ్మద్ యూసుఫ్ రథేర్. అయితే.. యూసుఫ్ అరెస్టు గురించి అప్పటి ముఖ్యమంత్రి షేక్ అబ్దుల్లా 'ఓ జో తరిగామ్ వాలా' అంటూ ఆయన సొంతూరిని ప్రస్తావిస్తూ వ్యాఖ్యానించారు. అప్పటి నుంచి ఆయన మీడియాలో మహ్మద్ యూసుఫ్ తరిగామిగా పేర్కొంటూ వచ్చారు. అదే ఆయన పేరుగా స్థిరపడిపోయింది. సీపీఎంకు చెందిన తరిగామి.. ఆ పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యునిగా ఉన్నారు. గతంలో పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా పని చేశారు. కుల్గామ్‌లోని తరిగామ్ అనే ఊళ్లో రైతు కుటుంబంలో జన్మించిన ఆయన జన్మించారు. ఆయన తండ్రి గులామ్ రసూల్ రాథెర్. అప్పట్లో జమ్ముకశ్మీర్‌లో రాజకీయ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో యూసుఫ్ తరిగామి తన గ్రాడ్యుయేషన్‌ను పూర్తి చేయలేక పోయారు. 1975లో ఆయన జైల్లో ఉన్న సమయంలో బిడ్డకు జన్మనిస్తూ తరిగామి భార్య చనిపోయారు. చావల్‌గామ్‌కు చెందిన అబ్దుల్ కబీర్ వనీ ప్రభావంతో యూసుఫ్ తరిగామి కమ్యూనిస్టు ఉద్యమంలోకి వచ్చారు. 1967లో తరిగామి 18 ఏళ్ల వయసులోనే ఆయన స్నేహితుడు గులాం నబీ మాలిక్ (ప్రస్తుత జమ్ముకశ్మీర్ సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి)తో కలిసి అనంత్‌నాగ్ డిగ్రీ కాలేజీలో సీట్లు పెంచాలని ఉద్యమించారు. రివల్యూషనరీ స్టూడెంట్స్ అండ్ యూత్ ఫెడరేషన్‌లో వీరిద్దరూ భాగంగా ఉండేవారు. కాలేజీలో సీట్లు పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ 36 గంటలపాటు డిప్యూటీ కమిషనర్ కార్యాలయం ఎదుట నిరాహార దీక్షకు దిగారు. ఈ ఉద్యమంతో అధికారులు కాలేజీలో సీట్ల సంఖ్య పెంచక తప్పలేదు. ఈ ఉద్యమం తర్వాత అబ్దుల్ ఖాదిర్ నేతృత్వంలో తరిగామి అనేక రైతు పోరాటాల్లో భాగమయ్యారు. అయితే.. వారి రాజకీయ కార్యశీలత 1967లో డెమోక్రటిక్ కాన్ఫరెన్స్‌లో చేరడంతో పూర్తిగా మారిపోయింది. ఈ కూటమిలో సీపీఎం భాగస్వామిగా ఉండేది. కమ్యూనిస్టు నేత రామ్‌ప్యారే సరాఫ్‌కు ఆయన బాగా దగ్గరయ్యారు. ఆయనకు అనుచరుడిగా మారారు. సీపీఎంతో విభేదించి సరాఫ్ సీపీఐ (ఎంఎల్)లో చేరినప్పుడు తరిగామి కూడా ఆయన బాటలోనే నడిచారు. రైతుల నుంచి బలవంతంగా వరి ధాన్య సేకరణకు వ్యతిరేకిస్తూ అరెస్టయ్యారు. 1975లో ఇందిరాగాంధీ– షేక్ అబ్దుల్లా ఒప్పందం తర్వాత జమ్ముకశ్మీర్‌ను యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియాలో భాగస్వామిగా చేర్చారు. అయితే.. స్వయంపాలనాధికారం కోసం తరిగామి డిమాండ్ చేయడంతో ఆయనను జైల్లో పెట్టారు. ఆ సమయంలోనే ఆయన భార్య చనిపోయారు. నెల రోజులపాటు పెరోల్ ఇచ్చినా.. మూడు రోజులకే ఆయనను తిరిగి అరెస్టు చేశారు. 1979లో పాకిస్థాన్ మాజీ ప్రధాని జుల్ఫికర్ అలీ భుట్టోను ఉరి తీసిన తర్వాత కశ్మీర్‌లో అల్లర్లు చెలరేగిన సమయంలో మార్క్సిస్టులను షేక్ అబ్దుల్లా ఎదుర్కొన్నారు. ఆ సమయంలో వివాదాస్పద ప్రజా భద్రత చట్టం కింద అరెస్టయిన తొలి వ్యక్తి తరిగామి. జుల్ఫికర్ అలీ భుట్టో ఉదంతం తర్వాత తరిగామి, మాలిక్ తిరిగి సీపీఎంలో చేరి, కుల్గామ్ ప్రధాన రాజకీయ స్రవంతిలో కొనసాగారు. ఆయన జీవితం రేసాయి సబ్ జైల్ వంటి జైళ్లు, అత్యంత ప్రమాదకరమైన టార్చర్ సెంటర్‌లైన రెడ్ 16, పాపా 2 వంటి కేంద్రాల్లో సాగింది. 2005లో పటిష్ఠమైన భద్రత ఉండే శ్రీనగర్‌లోని తులసీబాగ్‌లోకి చొరబడి.. తరిగామి, మంత్రి గులాం నబీ లోన్ నివాసాలపై దాడులకు తెగబడ్డారు. ఆ ఘటనలో గులాం నబీలోన్ హత్యకు గురయ్యారు. ఉగ్రవాదులను తరిగామి అంగరక్షకులు గట్టిగా తిప్పికొట్టారు. అయితే.. ఆ ఘటనలో ఒక అంగరక్షకుడు చనిపోయాడు. 370వ అధికరణం రద్దు చేసిన తర్వాత శ్రీనగర్‌లోని తన నివాసంలో ఆయన 35 రోజులపాటు గృహనిర్బంధానికి గురయ్యారు. అప్పటి సీపీఎం ప్రధాన కార్యదర్శి సీతారాం ఏచూరి సుప్రీంకోర్టులో హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ వేసి.. కోర్టు అనుమతితో ఆయనను కలుసుకోగలిగారు. ప్రత్యేక హోదా రద్దయినప్పటి తరిగామి డిటెన్షన్‌లోనే ఉన్నారు. 2019 సెప్టెంబర్ 5న ఆయన ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు తరిగామిని ఢిల్లీకి చికిత్స నిమిత్తం తరలించారు. అనంతరం ఆయన కశ్మీర్‌లో స్వేచ్ఛగా సంచరించేందుకు సుప్రీంకోర్టు అనుమతించింది. 370 ఆర్టికల్ రద్దు తర్వాత మీడియా సమావేశం నిర్వహించిన తొలి రాజకీయ నాయకుడు తరిగామి. రాష్ట్రంలోని పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులను అరెస్టు చేయడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. 'మేము, అబ్దుల్లా, ఇతర నాయకులు ఉగ్రవాదులం కాదు. మేం కూడా బతకాలని అనుకుంటున్నాం., ఒక కశ్మీరీ ఈ మాట చెబుతున్నాడు' అని తరిగామి అన్నారు. కేంద్రం నిర్ణయాన్ని ఆయన సుప్రీంకోర్టులో కూడా సవాలు చేశారు.

తెలంగాణ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు దరఖాస్తు

తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ తీసుకొస్తున్న విప్లవాత్మక మార్పుల్లో ఒకటే.. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చే రేషన్‌తో సహా.. అన్ని పథకాలకు ఉపయోగపడేలా ఈ డిజిటల్ కార్డును తీసుకొచ్చేలా ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే.. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు పొందేందుకు దరఖాస్తులు విడుదలయ్యాయంటూ.. కొన్ని అప్లికేషన్ ఫాంలు సోషల్ మీడియాల్లో ప్రత్యక్షమయ్యాయి. అయితే.. ఈ దరఖాస్తు ఫారాలపై పౌరసరఫరాల శాఖ కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. అయితే.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న దరఖాస్తులకు సంబంధించిన సమాచారం పూర్తిగా అబద్ధమంటూ.. పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ డీఎస్ చౌహాన్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. అయితే.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే అప్లికేషన్ ఇదేనంటూ.. తెలుగులో ఉన్న ఓ అప్లికేషన్ ఫామ్.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. రేషన్ కార్డు లేని కుటుంబాలు.. సదరు అప్లికేషన్ నింపి.. ఆధార్ కార్డుతో పాటు, సభ్యుల జనన ధ్రువీకరణ పత్రాలు, ఒక ఫ్యామిలీ ఫొటోను జత చేసి స్థానిక వీఆర్ఓలకు ఇవ్వాలని జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. కొంతమంది ఇది నమ్మి.. అప్లై కూడా చేసుకుంటున్నారు. ఇదే ఆసరాగా చేసుకుని.. అప్లికేషన్లు అమ్ముకుంటూ అమాయకులైన ప్రజల దగ్గర డబ్బులు వసూలు చేస్తూ మోసం చేస్తున్నారు.దీంతో.. పలు గ్రామాల్లోని జిరాక్స్ సెంటర్లు, తహసీల్దార్ కార్యాలయాల వద్ద జనాల హడావుడి నెలకొంది. ఈ విషయం పౌరసరఫరాల శాఖ దృష్టికి రావటంతో.. ఈ విషయంపై ప్రజలకు క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డుల కోసం దరఖాస్తు చేయడానికి పౌరసరఫరాల శాఖ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అప్లికేషన్ విడుదల చేయలేదని.. కమిషనర్ డీఎస్ చౌహాన్ ప్రకటన విడుదల చేశారు. మూడో భాగంలో కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు పొందుపరచాలి. దరఖాస్తుదారునితో సంబంధం, పుట్టిన తేదీ, ఆధార్ నంబర్ వంటి వివరాలు నమోదు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆధార్ నంబర్, పుట్టిన తేదీలను నమోదు చేసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇక్కడ ఏ మాత్రం పొరపాటు జరిగినా.. ఆ కుటుంబంలోని సభ్యులకు సంక్షేమ పథకాలు అందకపోవచ్చు. కాబట్టి కరెక్ట్‌గా ఆధార్ నంబర్, పుట్టిన తేదీ వివరాలను సమర్పించాలి. దరఖాస్తుపై గ్రూప్ ఫొటో అతికించాల్సి ఉంటుంది. చివరగా దరఖాస్తుదారుడు తన సంతకం చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్లికేషన్ విడుదల చేసినట్టయితే.. ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటిస్తుందని తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వార్తలు గానీ.. మధ్యవర్తులు చెప్పే మాటలు నమ్మి ప్రజలు మోనసపోవద్దని చౌహాన్ సూచించారు.

దరఖాస్తుకు జతపర్చాల్సిన ధృవపత్రాలు

1. కుటుంబ పెద్ద ఆధార్ కార్డు
2. కుటుంబ సభ్యుల ఆధార్ కార్డులు
3. గ్రూప్ ఫొటో
4. బర్త్ సర్టిఫికెట్స్(పిల్లలవి) తప్పనిసరిగా సమర్పించాల్సి ఉంటుంది.

హర్యానా, జమ్మూకశ్మీర్ ఎన్నికల

ఫలితాలపై స్పందించిన కేటీఆర్

హర్యానా, జమ్మూకశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. నేటి ఎన్నికల ఫలితాలతో కొన్ని అంశాల్లో స్పష్టత వచ్చిందని ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. మహారాష్ట్ర, ఝార?ండ్, ఢిల్లీ ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత మరింత స్పష్టత వస్తుందన్నారు. 2029 ఎన్నికల్లో జాతీయ పార్టీలైన బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మేజిక్ ఫిగర్‌కు దూరంగా ఆగిపోతాయన్నారు.

తదుపరి కేంద్ర ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో ప్రాంతీయ పార్టీలే కీలకమవుతాయన్నారు. దశాబ్దం, అంతకంటే ఎక్కువ కాలమే ఈ పరిస్థితి కొనసాగవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. ఐదు హామీల పేరుతో కర్ణాటకలో, ఆరు గ్యారెంటీల పేరుతో తెలంగాణలో, 10 హామీలతో హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి హర్యానా ప్రజలు మాత్రం బుద్ధి చెప్పారని, వారి అబద్ధపు హామీలను నమ్మలేదని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచం ఇప్పుడు అన్ని విధాలుగా అనుసంధానమైందని, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో హామీలను అమలు చేయకుంటే నష్టం తప్పదని కాంగ్రెస్ పార్టీకి అర్థమై ఉంటుందన్నారు.

ఫొగట్ విజయంపై అక్కసు

వెళ్లబోసుకున్న బ్రిజ్‌భూషణ్

హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన మాజీ రెజ్లర్ వినేశ్ ఫొగట్‌పై బీజేపీ మాజీ ఎంపీ, రెజ్లింగ్ ఫెడరేషన్ మాజీ అధ్యక్షుడు బ్రిజ్ భూషణ్ శరణ్‌సింగ్ అక్కసు వెళ్లగక్కారు. ఆమె గెలిచినా ఆమె పార్టీ ఓడిపోయిందని అన్నారు. వినేశ్ ఎక్కడికి వెళ్లిన అంతా నాశనమేనని బ్రిజ్‌భూషణ్ విమర్శించారు. మహిళా రెజ్లర్లపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడంటూ బ్రిజేశ్ పై వినేశ్ ఫొగట్ పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమించిన విషయం తెలిసిందే. ఇది దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. రెజ్లర్ల ఆందోళన హర్యానా ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయాన్ని ఏ మాత్రం ప్రభావితం చేయలేక పోయిందని బ్రిజ్ భూషణ్ వ్యాఖ్యానించారు. జాట్‌లు అధికంగా ఉండే స్థానాల్లో సైతం బీజేపీ గెలిచిందని చెప్పారు. 'జాట్ మెజార్టీ సీట్లలో అనేక మంది బీజేపీ అభ్యర్థులు గెలిచారు. రెజ్లర్ల ఆందోళనలో రెజ్లర్లు హీరోలేం కాదు. జూనియర్ రెజ్లర్ల పాలిట విలన్లు కూడా. ఆమె నా పేరు చెప్పుకొని గెలిచిందంటే అది నా గొప్పతనం. ఆమె గెలిచినా.. కాంగ్రెస్ ఓడిపోయింది. 'ఓ జహా జహా జాయేగీ సత్యనాశ్ హీ హోగా' (ఆమె ఎక్కడికి వెళ్లినా నాశనమే) అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇదిలా ఉంటే.. జులానా నియోజకవర్గం నుంచి గెలిచిన వినేశ్ ఫొగట్.. తన విజయం ప్రతి ఆడబిడ్డ, మహిళ పోరాటమని అన్నారు. 'ఈ పోరాటం ప్రతి ఒక్క ఆడబిడ్డది. ప్రతి మహిళది. వారంతా పోరాట పంథా ఎంచుకున్నారు. అన్ని పోరాటాలకు లభించిన విజయమిది. వాస్తవం. ఈ దేశం నాకు ఇచ్చిన విశ్వాసం, ప్రేమను నేను కొనసాగిస్తాను' అని ఫొగట్ చెప్పారు.

బైపాస్‌లో భయం.. భయం

నల్లగొండ క్రైం, అక్టోబరు 8: జాతీయ రహదారి అంటే ప్రయాణం సాఫీగా సాగుతుందని వాహనదారులు రయ్.. రయ్‌మని దూసుకెళ్తుం టారు. గమ్యాన్ని చేరుకునేందుకు తహతహపడుతుంటారు. కానీ జిల్లాకేంద్రంలోని చర్లపల్లి సమీపంలో ఉన్న మర్రిగూడ బైపాస్ నిత్యం ప్రమాదాలకు నిలయంగా మారుతోంది. ఇక్కడ ప్రమాదాలు ప్రతిరోజూ ప్రమాదాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. వాహనాలతో పాటు ప్రయాణికుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ట్రాఫిక్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని బైపాస్‌పై వెళ్లే వాహనాలకు ఇబ్బంది లేకుండా మర్రిగూడ బైపాస్ వద్ద ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులు ప్రారం భించింది. ఏడాది కావొస్తున్నా ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణంలో వేగం కన్పించడం లేదు. అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లు సైతం నిర్మాణంలో అలసత్వం వహిస్తు న్నట్లు పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం పూర్తయితే మర్రిగూడ బైపాస్ వద్ద వాహనాల రద్దీ తగ్గే అవకాశముంది. రహదారులు భవనాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మర్రిగూడ బైపాస్ వద్ద ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టింది. రూ. 45కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 2023 అక్టోబరు 2వ తేదీన సుమారు అర కిలోమీటర్‌కు పైగానే ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి పనులు ప్రారంభించారు. ఆ పనుల్లో ఇప్పటికీ పురోగతి కన్పిం చడం లేదు. ఎనిమిది నెలలక్రితం జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ఓటమి పాలైంది. గత ప్రభు త్వంలో పని చేసిన అధికారులు సైతం ఈ ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయడంలో మీన మేషాలు లెక్కిం చినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. పర్సంటేజీల విషయ ంలో కూడా కొంత ఆలస్యం జరిగినట్లు రాజకీయ పార్టీల నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారు. అద్దంకి–నార్కట్‌పల్లి 565 జాతీయ రహదారి కావడంతో వాహనాల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండడంతో పనుల వేగంలో కూడా కొంత వేగం త గ్గింది. జాతీయ రహదారి కావడంతో పెద్ద ఎత్తున వాహనాలు వస్తుంటాయి. కార్లతో పాటు భారీ వాహనాలు వస్తుంటాయి. మర్రిగూడ బైపాస్ వద్ద ట్రాఫిక్ డైవర్షన్ సూచికల లోపంతో కూడా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. మిర్యాలగూడ వైపు నుంచి నార్కట్‌పల్లి వైపు వెళ్లే వాహనాలు మర్రిగూడ సర్కిల్ నుంచి నల్లగొండ వైపు సుమారు 500 మీటర్లకు పైగా వచ్చి తిరిగి నార్కట్‌పల్లి వైపు మళ్లించి హైవేపైకి వెళ్లాల్సి వస్తుండడంతో హైదరాబాద్ నుంచి నల్లగొండ వైపు వచ్చే వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతు న్నారు. వేగంగా వస్తుండడంతో ఒక్కసారిగా డైవర్షన్ వాహనాలు రావడం తో పలుమార్లు ప్రమాదాలు జరిగాయి. ఈ ఘటనల్లో పలువురు క్షతగా త్రులయ్యారు. మర్రిగూడ బైపాస్ నుంచి పిట్టంపల్లి, కట్టంగూర్ రోడ్డుకు సైతం ఇదే ప్రాంతం గుండా దారి ఉండడం దీనికి తోడు బైపాస్ వద్దనే మరో రెండు ఫంక్షన్‌హాళ్లు ఉండడంతో ట్రాఫిక్ రద్దీ విపరీతంగా ఉండడం సైతం ప్రమాదాలకు కారణంగా తెలుస్తోంది. రోడ్డుపై నీరు పోయకపో వడంతో వాహనదారుల కళ్లలో దుమ్ము ధూళి పడుతుంది. ప్రతి రోజూ బిజినెస్ పనులపై ఈ బైపాస్ మీద నుంచి బైక్‌పై తిరుగుతుంటా. ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం ప్రారం భం దగ్గర నుంచి చివరి వరకూ ట్రాఫిక్‌కు ఇబ్బందిగా ఉంది. మర్రిగూడ బైపాస్ వద్దకు రాగానే మూడు వైపుల నుంచి వచ్చే వాహనాలన్నీ ఒక్క దగ్గరికీ రావడంతో బైక్‌తో రోడ్డు క్రాస్ చేయాలంటే ఇబ్బంది తప్పడం లేదు. వాహనాల వేగానికి బైపాస్ వద్ద విపరీతమైన దుమ్ము రావడంతో కళ్లలో పడి తేరుకోలేక ఆగిపోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. వాహనాలకు ఇబ్బంది లేకుండా ట్రాఫిక్‌కు అంతరా యం ఏర్పడకుండా ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం చేపట్టడం సంతోషమే. కానీ కాంట్రాక్టర్లు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరి స్తున్నారు. మర్రిగూడ బైపాస్ వద్ద వాహనాలు ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడి వెళ్లాలో అనే మీమాంస ఏర్పడుతుంది. డైవర్షన్ సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలి. పనులు త్వరగా పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తేవాలి.

మహిళా సంఘాలకు

ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు

హైదరాబాద్: మహిళా సంఘాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసే దిశలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో అడుగు ముందుకు వేసింది. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంకు రుణాలు ఇప్పించి వారి ద్వారా బస్సులను ఆర్టీసీకి అద్దెకు ఇచ్చేలా రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి సీతక్క నేతృత్వంలో కార్యాచరణను వేగంగా సిద్ధం చేస్తోంది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బస్సుల సంఖ్య పెంచాలని డిమాండ్ వస్తున్న నేపథ్యంలో.. మహిళా సంఘాలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ వారి ద్వారా కొనుగోలు చేసిన బస్సులను హైర్ చేసుకోవాలని టీజీఎస్ ఆర్టీసీ నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా ప్రయోగాత్మకంగా రెండు జిల్లాల్లో మహిళా సంఘాలకు ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులను కేటాయించాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే మంత్రి సీతక్క నేతృత్వంలో మహిళా సంఘాలకు ఆర్టీసీ అద్దె బస్సుల కేటాయింపు విధి విధానాలపై చర్చలు పూర్తయ్యాయి. సీఎం సొంత జిల్లా మహబూబ్ నగర్, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సొంత జిల్లా కరీం నగర్‌లలో తొలి విడత కింద ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులను మహిళా సంఘాలకు కేటాయించనున్నారు. మొదటి విడతలో 100 నుంచి 150 బస్సులను మహిళా సంఘాల ద్వారా కొనుగోలు చేయబోతున్నారు. మహిళా సంఘాలు కొనుగోలు చేసే ఆర్టీసీ అద్దె బస్సుల నిర్వహణ బాధ్యతల కోసం ప్రత్యేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ, ఆర్టీసీ నిర్ణయించాయి. ఆర్టీసీ బస్సుల కొనుగోలుకు అయ్యే ఖర్చు, వచ్చే ఆదాయం, నిర్వహణ ఖర్చు తదితర అంశాలన్నింటితో కూడిన సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేసి ప్రభుత్వానికి సమర్పించిన తర్వాత ప్రభుత్వం తుది నిర్ణయం తీసుకోనుంది. అద్దె బస్సులను మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు కేటాయించి ఆ సంఘాలతో ఆర్టీసీ కార్పొరేషన్ ఒప్పందం చేసుకోనుంది. ఈ విషయమై మంగళవారం రవాణాశాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌తో కలిసి మంత్రి సీతక్క గామీణాభివృద్ధి, ఆర్టీసీ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. మహిళా సంఘాలకు ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు కేటాయించే అంశానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన డీపీఆర్‌లను సిద్ధం చేయాలని ఇరుశాఖల అధికారులను ఆదేశించారు.

మైలేజ్ కోసమే ఈ కారును కొంటున్నారా?

దేశంలో కార్ల అమ్మకాల్లో మారుతి కంపెనీ అగ్రగామిగా నిలుస్తూ ఉంటుంది. అన్ని వర్గాల వారికి అందుబాటులో ఉండేలా వివిధ మోడళ్లను తీసుకొస్తుంది. లో బడ్జెట్ తో పాటు మంచి మైలేజ్ ఇచ్చే కారు కొనాలనుకునేవారు మారుతి కంపెనీ వైపు చూస్తుంటారు. ఎందుకంటే మారుతి నుంచి వచ్చే కార్లు మిడిల్ క్లాస్ పీపుల్స్ కు అందుబాటులో ఉంటాయని కొందరి భావన. అందుకు అనుగుణంగానే ఇప్పటి వరకు చాలా మోడళ్లను మారుతి పరిచయం చేసింది. వీటిలో వ్యాగన్ ఆర్ కారు ఎవర్ గ్రీన్ అని చెప్పవచ్చు. దశాబ్దాలుగా ఈ కారు అన్ని వర్గాల వారిని ఆకట్టుకుంటోంది. అంతేకాకుండా పెట్రోల్ తో పాటు సీఎన్ జీ వెర్షన్ లో లభించే ఈ మోడల్ మంచి మైలేజ్ ఇస్తుందన పేరు ఉంది. అయితే తాజాగా ఈ కారు ఎంత మైలేజ్ ఇస్తుందో తెలుసుకోవాలని ఉందా? అయితే ఈ వివరాల్లోకి వెళ్లండి..

మారుతి నుంచి వ్యాగన్ ఆర్ 1999లో రోడ్లపైకి వచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు ఆ మోడల్ టాప్ సేల్స్ లోనే ఉంటుంది. వివిధ వేరియంట్లలో అందుబాటులో ఉంటూ వస్తున్న వ్యాగన్ ఆర్ రోజుకు 500 యూనిట్లు అమ్ముడుపోతున్నట్లు అంచనా. త్వరలోనే వ్యాగన్ ఆర్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనం కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనిని ఇప్పటికే అనౌన్స్ చేశారు. అయితే ఇప్పుడున్న వ్యాగన్ ఆర్ మైలేజ్ రారాజు అని చెప్పవచ్చు. ఇది పెట్రోల్ తో పాటు సీఎన్ జీ వెర్షన్ లో అందుబాటులో ఉంది. వ్యాగర్ ఆర్ 1.2 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజిన్ కలిగి ఉంది. ఇది 90 బీహెచ్ పీ పవర్ తో పాటు 89 ఎన్ ఎం టార్క్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 5 స్పీడ్ గేర్ బాక్స్ ఉంటుంది. ఇందులో సీఎన్ జీ వెర్షన్ కూడా ఉంది. అయితే పెట్రోల్ వేరియంట్ ను రూ.6.97

లక్షల ప్రారంభ ధరతో విక్రయిస్తున్నారు. సీఎన్ జీ వేరియంట్ ను 8.10 లక్షలతో అమ్ముతున్నారు. ఇది సెడాన్ కారు అయినప్పటికీ 341 లీటర్ల బూట్ స్పేస్ ను కలిగి ఎస్ యూవీ తరహాలో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. 2024 ఏడాదిలో అత్యధికంగా విక్రయాలు జరుపుకున్న కారులో మారుతి వ్యాగన్ ఆర్ ఉంది. ఎందుకంటే ఈమధ్య కొందరు కొత్తగా కారు కొనాలని అనుకునేవారు మైలేజ్ కు ప్రిఫరెన్స్ ఇస్తున్నారు. మారుతి వ్యాగన్ ఆర్ పెట్రోల్ వెర్షన్ లో 25.19 కిలోమీటర్ల మైలేజ్ ఇస్తుండగా.. సీఎన్ జీ వెర్షన్ మోడల్ 34 కిలోమీటర్ల వరకు దూసుకెళ్తుంది. మైలేజ్ ఎక్కువగా ఇస్తుండడంతో ఎక్కువ మంది దీనిని కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

భారీగా పెరిగిన ముడిచమురు ధర..

పెట్రోలు, డీజిల్ ధరలు తగ్గుతాయన్న ఆశలకు ముడి చమురు దెబ్బ తగిలింది. గత సెప్టెంబర్ 27 నుంచి ముడి చమురు ధరలు మండిపోతున్నాయి. ముడి చమురు ధర బ్యారెల్‌కు సుమారు 10 డాలర్లు పెరిగింది. సెప్టెంబరు 27కి ముందు, ముడి చమురు ధర బ్యారెల్‌కు సుమారు 70డాలర్లుగా ఉంది. దీంతో ఈ ధర పెట్రోల్, డీజిల్ చౌకగా మారుతుందనే అంచనాలను పెంచింది. బ్లూమ్‌బెర్గ్ ఎనర్జీలో విడుదల చేసిన తాజా రేటు ప్రకారం.. బ్రెంట్ క్రూడ్ డిసెంబర్ ఫ్యూచర్స్ బ్యారెల్‌కు 80.70డాలర్లుగా ఉంది.

అయితే, డబ్ల్యూటీఐ నవంబర్ ఫ్యూచర్స్ బ్యారెల్‌కు 76.93డాలర్ల వద్ద ఉంది. మరోవైపు ఆయిల్ మార్కెటింగ్ పెట్రోలియం కంపెనీలు పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను విడుదల చేశాయి. ఇందులో ఎలాంటి మార్పు లేదు. మధ్యప్రాచ్యంలో నెలకొన్న వివాదం కారణంగా ఇరాన్ చమురు సరఫరా తగ్గిపోతే, చమురు ధర బ్యారెల్‌కు మరో 20 డాలర్లు పెరుగుతుందని గోల్డ్‌మన్ సాచ్స్ అంచనా వేసింది. ఒపెక్ ం అదనపు సామర్థ్యం కొంత సరఫరా నష్టాలను భర్తీ చేయగలదు. ధర లాభాలను తగ్గిస్తుంది. పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న సంక్షోభం కారణంగా గ్లోబల్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధరలు పెరుగుతుండటంతో, భారత్ పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిస్తోందని, ఎలాంటి సవాళ్లనైనా ఎదుర్కొంటామని పెట్రోలియం మరియు సహజవాయువు మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరి సోమవారం తెలిపారు. ఇక్కడ జరిగిన ఎక్సాన్‌మొబిల్ గ్లోబల్ ఔట్‌లుక్ 2024లో మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరి మాట్లాడుతూ “మేము పరిస్థితిని నిశితంగా గమనిస్తున్నాము. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు పెరిగితే, సరఫరాపై ప్రభావం పడవచ్చు.” అని అన్నారు. ఇండియన్ ఆయిల్ ప్రకారం.. ఈ రోజు అంటే అక్టోబర్ 8 న ఢిల్లీలో పెట్రోల్ ధర రూ. 94.72, డీజిల్ ధర లీటరుకు రూ. 87.62. పోర్ట్ బ్లెయిర్‌లో లీటర్ పెట్రోల్ రూ.82.42కు, డీజిల్ రూ.78.01కి లభిస్తోంది. ఈరోజు లక్నోలో పెట్రోలు ధర రూ. 94.65, డీజిల్ ధర లీటరుకు రూ. 87.76గా ఉంది. భారతదేశంలోని అండమాన్ ,నికోబార్ దీవుల్లో అత్యంత చౌకగా పెట్రోల్, డీజిల్ అమ్ముడవుతోంది. అండమాన్ నికోబార్‌లో 1 లీటర్ పెట్రోల్ ధర రూ.82.42 మాత్రమే.

డిజిటల్ టీవీ సెగ్మెంట్‌లో ఎయిర్‌టెల్ దూకుడు..

ప్రముఖ టెలికాం కంపెనీ భారతీ ఎయిర్‌టెల్ తన డిజిటల్ టీవీ సెగ్మెంట్‌ను విస్తరించే పనిలో పడింది. అందులో భాగంగా దేశీయ అతిపెద్ద డైరెక్ట్ టు హోమ్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ అయిన టాటా ప్లేని కొనుగోలు చేయాలని చూస్తోంది. ఈమేరకు టాటా గ్రూప్‌తో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు ఆంగ్ల మీడియా సంస్థ ‘ఎకనామిక్ టైమ్స్’ తన కథనంలో పేర్కొంది. ఓవర్-ది-టాప్ స్ట్రీమింగ్ సేవలకు డిమాండ్ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో డిజిటల్ టీవీ విభాగంలో ఎయిర్‌టెల్ తన ఉనికిని బలోపేతం చేసుకొనేందుకు టాటా ప్లేను కొనుగోలుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఒకవేళ ఈ ఒప్పందం కుదిరి టాటా ప్లేను కొనుగోలు చేస్తే టాటా తన సబ్ స్కేల్ కంటెంట్, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ కార్యకలాపాల నుంచి నిష్క్రమించాల్సి ఉంటుంది. 2017లో టాటా కన్జ్యూమర్ మొబిలిటీ వ్యాపారాన్ని భారతీ ఎయిర్‌టెల్ కొనుగోలు చేసిన తర్వాత.. రెండు సంస్థల మధ్య జరగనున్న రెండో ఒప్పందం కానుంది. ప్రస్తుతం డీటీహెచ్ విభాగంలో 20.77 మిలియన్ల సబ్‌స్క్రైబర్లు, 32.7 శాతం మార్కెట్ వాటాతో టాటా ప్లే మార్కెట్ లీడర్‌గా ఉన్నప్పటికీ.. 2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో కంపెనీ ఏకీకృత నికర నష్టం రూ.353.8 కోట్లుగా ఉంది. మరోవైపు ఎయిర్‌టెల్ డిజిటల్ టీవీ కూడా నష్టాల్లో ఉంటూనే తాజా త్రైమాసికాల్లో సబ్‌స్క్రైబర్ల సంఖ్యను పెంచుకుంటూ 27.8 శాతం మార్కెట్ వాటాను దక్కించుకుంది. టాటా ప్లే కొనుగోలుతో ఎయిర్‌టెల్ కస్టమర్ బేస్ పెరుగుతుందని, అదే సమయంలో జియో అందిస్తున్న ఆఫర్లతో పోటీపడే సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని టెక్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా.. టైర్-1, టైర్-2 లోని వినియోగదారులు డీటీహెచ్‌కు బదులుగా హోమ్ బ్రాడ్‌బ్యాండ్‌లో ఓటీటీ ప్యాక్‌ల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇక గ్రామీణ చందాదారులు ఎక్కువగా దూరదర్శన్‌కు చెందిన ఫ్రీ డిష్‌ను ఎంచుకుంటున్నారని తాజా నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి.

ఫ్లాట్‌గా ప్రారంభమైన సూచీలు..

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో మిశ్రమ సంకేతాల మధ్య దేశీయ సూచీలు అప్రమత్తత పాటిస్తున్నాయి. దీంతో మంగళవారం సూచీలు ఫ్లాట్‌గా ప్రారంభమయ్యాయి. ఉదయం 9.30 గంటల ప్రాంతంలో సెన్సెక్స్ 83 పాయింట్ల లాభంతో 81,133 వద్ద, నిఫ్టీ 13 పాయింట్లు లాభపడి 24,808 వద్ద ట్రేడ్ అవుతున్నాయి. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 7 పైసలు పెరిగి 83.93గా కొనసాగుతోంది. సెన్సెక్స్ 30సూచీలో ఎంఅండ్‌ఎం, హెచ్‌యూఎల్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఎస్‌బీఐ, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, ఎల్‌అండ్‌టీ, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, సన్‌ఫార్మా షేర్లు లాభాల్లో ట్రేడవుతున్నాయి. టాటా స్టీల్, టాటా మోటార్స్, జేఎస్‌డబ్ల్యూ స్టీల్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీస్, పవర్‌గ్రిడ్, టైటాన్ షేర్లు నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. అమెరికా మార్కెట్లు సోమవారం నష్టాల్లో ముగిశాయి. నేడు ఆసియా-పసిఫిక్ మార్కెట్లు మిశ్రమంగా ట్రేడవుతున్నాయి. చైనా సూచీ షాంఘై లాభాల్లో ట్రేడవుతోంది. విదేశీ సంస్థాగత మదుపర్లు క్రమంగా తమ పెట్టుబడులను పెద్ద మొత్తంలో వెనక్కి తీసుకుంటుంటే అదే సమయంలో దేశీయ సంస్థాగత మదుపర్లు క్రమంగా పెట్టుబడులు పెంచుకుంటున్నారు. ఎఫ్ఐఐలు వరుసగా ఆరో రోజు సోమవారం నికరంగా రూ. 8,293 కోట్ల షేర్లను విక్రయించగా.. డీఐఐలు నికరంగా రూ.13,245 షేర్లను కొనుగోలు చేశారు. అంతర్జాతీయ విపణిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 79.76 డాలర్ల పైన ట్రేడవుతోంది. బంగారం ఔన్సు 2,661.50 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.

హిమాచల్ ఆర్‌టిసికి మరిన్ని ఒలెక్ట్రా బస్సులు

హిమాచల్ రోడ్డు రవాణా సంస్థ (హెచ్ఆర్‌టిసి)కి ఒలెక్ట్రా గ్రీన్‌టెక్ మరిన్ని బస్సులను సరఫరా చేయనుంది. విద్యుత్ బస్సుల కొనుగోలుకు తాజాగా పిలిచిన టెండర్లలో ఒలెక్ట్రా తక్కువ ధర కోట్ చేసి ఎల్ 1 బిడ్డర్ గా నిలిచింది. హెచ్ఆర్‌టిసి 327 విద్యుత్ బస్సుల కొనుగోలుకు తాజాగా టెండర్లు పిలిచింది. ఇందులో తొమ్మిది మీటర్ల బస్సులు 297, 12 మీటర్ల బస్సులు 30 ఉన్నాయి. ఒలెక్ట్రా గ్రీన్‌టెక్, స్విచ్ మొబిలిటీ టెండర్లలో పాల్గొన్నాయి. టెండర్ ప్రక్రియ అనంతరం నిర్వహించిన సాంకేతిక పరీక్షల్లో రెండు సంస్థలు అర్హత సాధించాయి. అయితే తక్కువ ధర కోట్ చేసి ఒలెక్ట్రా సంస్థ అంతిమంగా ఎల్1 గా నిలిచింది. హిమాచల్ రాష్ట్ర ప్రజల అవసరాల నిమిత్తం త్వరితగతిన బస్సులను కొనుగోలు చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఉన్న ఆర్‌టిసి త్వరలో ఆర్డర్ ఖరారు చేయనుంది. 2017లోనూ ఒలెక్ట్రా 25 బస్సులను అందించింది. వాటిని కులు మనాలి రోహ్తాంగ్ మధ్య ఆర్ టి సి నడుపుతోంది. హిమాచల్ కొండల్లో పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడంలో ఒలెక్ట్రా బస్సులు కీలక పాత్ర పోశిస్తున్నాయని ఆ సంస్థ తెలిపింది.

హీరో మోటోకార్ప్‌కు షాకిచ్చిన హోండా!

పండుగ సీజన్ వేళ ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ ‘హీరో మోటోకార్ప్’కు మరో ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ ‘హోండా మోటార్ సైకిల్ అండ్ స్కూటర్ ఇండియా’ షాక్ ఇచ్చింది. సెప్టెంబర్ నెలలో నమోదైన రిటైల్ విక్రయాల్లో హీరోను హోండా దాటేసింది. దేశంలోనే అత్యధిక ద్విచక్ర వాహనాలు విక్రయించిన కంపెనీగా హోండా అగ్రస్థానంలో ఉంది. గత నెల రిటైల్ సేల్స్‌కు సంబంధించిన గణాంకాలను ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆటోమొబైల్ డీలర్స్ అసోసియేషన్ వెల్లడించింది. సెప్టెంబర్‌లో హోండా 62,537 యూనిట్ల విక్రయాలతో 27.73 శాతం మార్కెట్ వాటాతో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. మరోవైపు హీరో 22.54 శాతం వాటాతో రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఈ రెండు కంపెనీలు తమ నెలవారీ రిటైల్ విక్రయాలు తగ్గడం విశేషం. టీవీఎస్ మోటార్, బజాజ్ ఆటో, సుజుకీ మోటార్ సైకిల్ ఇండియా టాప్-5లో నిలిచాయి. ఈ ఐదు సంస్థలు కలిపి 86.57 మార్కెట్ వాటాను కలిగి ఉన్నాయి. అయితే హోల్‌సేల్ విక్రయాల పరంగా హీరో మోటోకార్ప్ అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు 2.96 లక్షల యూనిట్లను హీరో హోల్ సేల్‌గా విక్రయించింది.

హోల్‌సేల్ విక్రయాలు ఈ సంవత్సరానికి 18.75 శాతం పెరిగింది. హోండా మోటార్ సైకిల్ అండ్ స్కూటర్ ఇండియా 2.92 లక్షల యూనిట్లతో రెండో స్థానంలో ఉంది.

97 శాతం స్పామ్ కాల్స్ బ్లాక్

తమ వినియోగదారులను స్పామ్ కాల్స్, మెసేజ్‌ల నుంచి రక్షించడానికి కొత్తగా ఎఐ ఆధారిత స్పామ్ డిటెక్షన్ సిస్టమ్‌ను అభివృద్ధి చేశామని భారతీ ఎయిర్‌టెల్ ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కేరళ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ (సిఇఒ) శివన్ భార్గవ తెలిపారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. తమ వినియోగదారుల అన్ని పరికరాల్లో ఆటోమేటిక్ యాక్టివేషన్‌తో ఉచితంగా దీన్ని అందిస్తున్నామన్నారు. దీన్ని ప్రారంభించిన 10 రోజుల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దాదాపు 12.2 కోట్ల స్పామ్ కాల్స్, 23 లక్షల స్పామ్ ఎస్ఎంఎస్ మెసేజ్‌లను విజయవంతంగా గుర్తించి బ్లాక్ చేశామన్నారు. దీనికి ఎలాంటి యాప్ డౌన్‌లోడ్ అవసరం లేదన్నారు. ఉచితంగా ఆటోమెటిక్‌గా ఈ సేవలు అందుతాయన్నారు. స్మార్ట్‌ఫోన్లతో ఇటీవల మోసాలకు గురయ్యే ప్రమాదం విపరీతంగా పెరగడంతో ఈ క్లిష్టమైన సమస్యను చురుకుగా పరిష్కరించడానికి తాము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. రెండు రాష్ట్రాల్లో తమకు 3 కోట్ల పైగా ఖాతాదారులున్నారని తెలిపారు.

ఆ పార్టీ 'పిల్ మాస్టర్ గ్యాంగ్'.. భాజపాపై కల్పనా సోరెన్ విమర్శలు

రాంచీ: ఝార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ సతీమణి, జేఎంఎం ఎమ్మెల్యే కల్పనా సోరెన్ భాజపాపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఆ పార్టీని 'పిల్ మాస్టర్ గ్యాంగ్'గా అభివర్ణించారు. ప్రజలకు అందాల్సిన పథకాలకు కాషాయ పార్టీ అడ్డుగా మారిందని ఆరోపించారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో జేఎంఎం ఏర్పాటు చేసిన ప్రచార ర్యాలీలో పాల్గొన్న ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'ఝార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రి మైయాన్ సమ్మన్ యోజన' పథకంపై భాజపా పిల్ దాఖలు చేయడాన్ని కల్పనా సోరెన్ ఖండించారు. "మహిళలకు ఆర్థిక సాయం అందించేందుకు ఉద్దేశించిన పథకంపై కోర్టులో భాజపా పిల్ దాఖలు చేసింది. ప్రజలకు ఉపయోగపడే ఏ పథకాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టినా దానికి అడ్డు తగులుతోంది. సీఎం హేమంత్ సోరెన్ ప్రవేశపెడుతున్న ప్రతి పథకానికీ ఆటంకం కలిగించే 'పిల్ మాస్టర్ గ్యాంగ్'గా మారింది" అని ఆరోపించారు. గిరిజన వర్గాల డిమాండ్లను భాజపా విస్మరిస్తోందని కల్పన ఆరోపించారు. "గిరిజనులకు వారి సంస్కృతిని గుర్తించేందుకు కోడ్‌ను అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టాం. కానీ, భాజపా మాత్రం దాన్ని అంగీకరించడం లేదు. వారి సంస్కృతిని కాపాడేందుకు ఇష్టపడడం లేదు. ఝార?ండ్‌ను సీఎం హేమంత్ సోరెన్ మాత్రమే కాపాడగలరు. రాష్ట్రంలోని కొన్ని గిరిజన జాతులను రాజ్యాంగంలోని ఎనిమిదో షెడ్యూల్లో చేర్చాలని కోరుతూ కేంద్రానికి మా ప్రభుత్వం లేఖ రాసింది. దాన్ని వారు తిరస్కరించారు.

గిరిజనుల హక్కులను కాపాడేంత వరకు హేమంత్ సోరెన్ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం పోరాడుతూనే ఉంటుంది" అని కల్పనా సోరెన్ పేర్కొన్నారు.

నిజ్జర్ హత్యలో భారత్ పాత్ర ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కాలేదు

గతేడాది జూన్ 18న కెనడాలో జరిగిన ఖలిస్తాన్ తీవ్రవాది హర్దీప్ సింగ్ నిజ్జర్ హత్యపై అక్కడి ప్రభుత్వం తాజాగా కీలక ప్రకటన చేసింది. దానిపై రాయల్ కెనడియన్ పోలీసులు ఇంకా దర్యాప్తు చేస్తున్నారని వెల్లడించింది. పోలీసుల దర్యాప్తు నివేదిక కోసం తాము ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఈవిషయాన్ని కెనడా మంత్రి వెల్డన్ ఎప్.. ఒట్టావా నగరంలోని ఫారిన్ ఇంటర్‌ఫియరెన్స్ కమిషన్‌కు తెలియజేశారు. "ఈ కేసుపై పోలీసుల దర్యాప్తు పూర్తయితేనే నిజానిజాలు తెలుస్తాయి. ఇంతకుముందు మేం నిఘా సంస్థల సమాచారం ఆధారంగానే భారత్‌పై ఆరోపణలు చేశాం. నిజ్జర్ హత్యలో భారత్ పాత్ర ఉందనేది నిర్ధారిస్తూ ఇప్పటిదాకా ఎలాంటి తీర్పు కూడా రాలేదు" అని ఆయన చెప్పారు. గతేడాది సెప్టెంబరు 18న కెనడా పార్లమెంటు వేదికగా భారత్‌పై ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి జస్టిన్ ట్రూడో నోరు పారేసుకున్నారు. నిజ్జర్ హత్య వెనుక భారత గూఢచార సంస్థ 'రా'కు చెందిన ఏజెంట్లు ఉన్నారని ఆరోపించారు. అయితే ఆ అభియోగాలను భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది.

హర్యానా కౌంటింగ్‌లో గందరగోళం

చండీగఢ్ :హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల కౌంటింగ్ ఉత్కంఠగా కొనసాగుతోంది. ప్రారంభంలో కాంగ్రెస్ ఆధిక్యంలో కొనసాగినప్పటికీ.. తర్వాత బిజెపి పుంజుకుంటోంది. రెండు పార్టీలు పోటాపోటీగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం బిజెపి 46 స్థానాల్లో ఆధిక్యంలో కొనసాగుతుండగా, కాంగ్రెస్ 37 స్థానాల్లో ఆధిక్యంలో ఉంది. ఇండియన్ నేషనల్ లోక్ దళ్ (ఐఎన్ఎల్‌డి) 2 స్థానాల్లో ముందంజలో ఉంది. మరో నలుగురు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ఆధిక్యంలో ఉన్నారు. ఆప్ ఇప్పటికీ ఖాతా తెరవలేదు. హర్యానా ఎన్నికల కౌంటింగ్‌పై కాంగ్రెస్ నేత పవన్ ఖేరా స్పందించారు. వాస్తవంగా లెక్కించిన రౌండ్లు, ఎన్నికల కమిషన్ ద్వారా టెలివిజన్‌లో చూపిన రౌండ్లలో తేడా ఉందని అన్నారు. ప్రస్తుతం 11 రౌండ్లు లెక్కింపు పూర్తికాగా, ఇసి ఇప్పటికీ 4, 5 రౌండ్ల లెక్కింపులను చూపుతోందని అన్నారు. బిజెపి ఒత్తిడి పెంచుతోందా అని కాంగ్రెస్ ప్రతినిధి జైరాం రమేష్ ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల కమిషన్ పాత పోకడలను ప్రదర్శిస్తోందని మండిపడ్డారు.

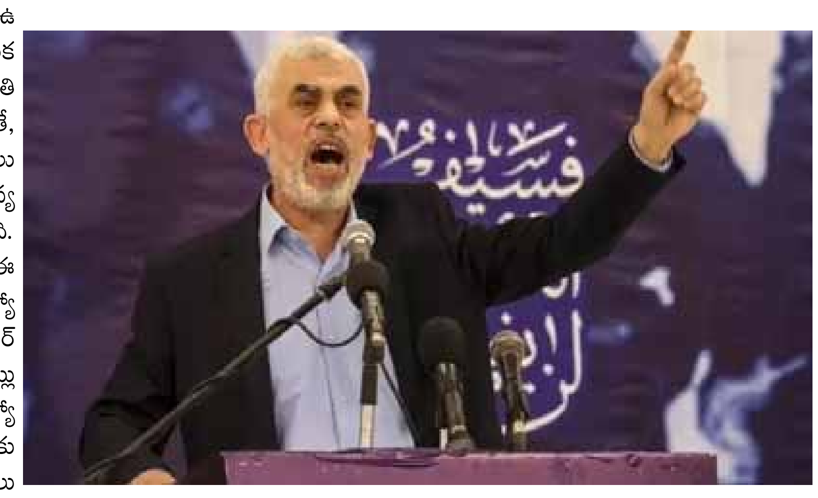
రష్యా అధ్యక్షుడిపై కమలా హ్యారిస్ కీలక వ్యాఖ్యలు

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల వేళ డెమోక్రటిక్ అభ్యర్థి కమలా హ్యారిస్ జోరుగా ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. కాగా..ప్రచారంలో భాగంగా రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలిస్తే రష్యా- ఉక్రెయిన్‌ల శాంతి చర్చల్లో భాగంగా రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌ను కలవబోనని ప్రకటించారు. రష్యా- ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గురించి ప్రస్తావిస్తూ.. శాంతి చర్చల్లో రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌ను కలుస్తారా అని ఓ ఇంటర్వ్యూలో అడిగిన ప్రశ్నకు ఆమె ఇలా జవాబిచ్చారు. 'ఉక్రెయిన్ లేకుండా ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరగవు. ఉక్రెయిన్ భవిష్యత్తుపై ఆ దేశమే చెప్పాలి' అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇక, ఉక్రెయిన్‌పై రిపబ్లికన్ అభ్యర్థి, మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధానాలపై కమలా హ్యారిస్ విమర్శలు గుప్పించారు. ట్రంప్ అధ్యక్షుడిగా ఉండి ఉంటే పుతిన్ ప్రస్తుతం ఉక్రెయిన్‌లోని కైవ్‌లో అధికారాన్ని సాధించేవారన్నారు. ఇకపోతే, అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ట్రంప్ కి మద్దతుగా ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ ఉన్నారు. అయితే, ట్రంప్ కి మద్దతు ఇస్తూ మస్క్ మరోసారి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ట్రంప్ అధ్యక్షుడయ్యే వరకు తాను వెన్నంటే ఉంటానని వెల్లడించారు. టకర్ కార్లసన్‌తో జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ట్రంప్ గెలవకపోతే అమెరికాకు ఇవే చివరి ఎన్నికలని మస్క్ అభిప్రాయపడ్డారు. డెమోక్రాట్లు గెలిస్తే ప్రజాస్వామ్యానికి ముప్పని ఆరోపించారు. ఇటీవల అమెరికాలో కీలకంగా మారిన వలసదారుల అంశంపైనా ఆయన స్పందించారు. వలసదారులను కావాలనే ముఖ్య రాష్ట్రాలకు తరలిస్తున్నట్లు విశ్వసిస్తున్నానని చెప్పుకొచ్చారు. వలసవచ్చిన వారికి పౌరసత్వం లభిస్తే వారు డెమోక్రాట్ల ఓటర్లుగా మారతారని అన్నారు. డెమోక్రాట్లు మరో నాలుగేళ్లు అమెరికాను పాలిస్తే.. చట్ట విరుద్ధమైన చర్యలు అమలు చేస్తారని అన్నారు.

తాజ్‌మహల్‌ను సందర్శించిన మాల్దీవుల అధ్యక్షుడు

ఆగ్రా: ప్రస్తుతం భారత పర్యటనలో ఉన్న మాల్దీవుల అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ ముయిజ్జు తన సతీమణితో కలిసి మంగళవారం తాజ్‌మహల్ ను సందర్శించారు. తాజ్‌మహల్ ముందు ఫొటోలు తీసుకుంటూ సందడి చేశారు. ఆయన ప్రత్యేక విమానంలో ఆగ్రా చేరుకోగానే ఉత్తరప్రదేశ్ మంత్రి యోగేంద్ర ఉధ్యాయ్ వారికి స్వాగతం పలికారు. కాగా ముయిజ్జు తాజ్‌మహల్‌ను సందర్శించే సమయంలో ప్రజలకు రెండు గంటలపాటు లోపలికి వెళ్లడానికి అనుమతి ఉండదని ఆగ్రా ఆర్కియాలజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.నాలుగు రోజుల ద్వైపాక్షిక పర్యటన నిమిత్తం భారత్‌కు వచ్చిన ముయిజ్జు సోమవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో భేటీ అయ్యారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై విస్తృతస్థాయిలో సమాలోచనలు జరిపారు. భారత్, మాల్దీవుల బంధం శతాబ్దాల నాటిదని మోదీ పేర్కొన్నారు. ప్రతీ సంక్షోభంలోనూ ఆ దేశానికి తొలుత ఆపన్నహస్తం అందిస్తున్నది ఢిల్లీయేనని గుర్తుచేశారు. మాల్దీవులకు తాజాగా 40 కోట్ల డాలర్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రకటించారు. భారత్ సహకారంతో మాల్దీవుల్లోని హనిమధూ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో కొత్తగా నిర్మించిన రన్‌వేను ముయిజ్జు, మోదీ సంయుక్తంగా వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభించారు. మాల్దీవుల్లో ఓడరేవులు, రోడ్డు నెట్‌వర్కులు, పాఠశాలలు, గృహ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి సహకరించేందుకు భారత్ తాజాగా ముందుకొచ్చింది. కాగా తమ దేశంలో పర్యటించాలని ముయిజ్జు మోదీని కోరగా దానికి ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు.

సజీవంగానే హమాస్ అధినేత యహ్యా సిన్వార్..!



హమాస్ అధినేత యహ్యా సిన్వార్ సజీవంగానే ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అక్టోబరు 7నాటి దాడుల్లో కీలక పాత్ర పోషించిన సిన్వార్ ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో మృతి చెందినట్లు గతంలో వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, ఆయన బతికే ఉన్నట్లు మీడియా కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఆయన ఖతర్‌తో రహస్య సంబంధాలను ఏర్పర్చుకుంటున్నారని తెలుస్తోంది. ఇజ్రాయెల్‌కు చెందిన పలు మీడియా కథనాలు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించాయి. హమాస్ అధినేత యహ్యా సిన్వార్ సజీవంగా ఉన్నారని ఓ సీనియర్ ఖతర్ దౌత్యవేత్త తన సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేసినట్లు మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే, యహ్యా సిన్వార్..తన చుట్టూ ఇజ్రాయెల్ బందీలను తనకు రక్షణ కవచంగా ఉంచుకున్నట్లు ఖతర్ అధికారులు గతంలో పేర్కొన్నట్లు సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ 21న హమాస్ కమాండ్ సెంటర్ లక్ష్యంగా ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్సెస్ తీవ్రంగా దాడులు చేశాయి. ఆ దాడుల్లో సిన్వార్ మృతిచెంది ఉంటారని ఇజ్రాయెల్ భావించింది. దాన్ని నిజం చేసేలా.. అప్పట్నుంచి సిన్వార్ దగ్గర్నుంచి ఎలాంటి ప్రకటన కూడా వెలుడవలేదు. దీంతో, ఆ వార్తలకు మరింత బలం చేకూరింది. ఇజ్రాయెల్ దాడిలో 22 మంది చనిపోయినట్లు పాలస్తీనా అధికారులు వెల్లడించారు. అందులోనే సిన్వార్ కూడా చనిపోయాడని ప్రపంచం అంతా భావించింది. అయితే, అక్టోబరు 7న ఇజ్రాయెల్‌పై దాడులకు కీలకంగా మారిన సిన్వార్.. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో హమాస్ అధినేతగా నియామకం అయ్యారు.

హర్యానా ఎన్నికలపై ఇసికి ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్

న్యూఢిల్లీ : హర్యానా ఎన్నికల ఫలితాల వెల్లడిలో జాప్యంపై పార్టీ ఎన్నికల కమిషన్‌కు అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేసినట్లు కాంగ్రెస్ నేత జైరాం రమేష్ మంగళవారం పేర్కొన్నారు. జమ్ముకాశ్మీర్‌లో వెల్లడించినట్లుగా హర్యానాలో ఎన్నికల ఫలితాలను ప్రసారం చేయడం లేదని అన్నారు. ఈ అంశంపై ఇసికి ఫిర్యాదు చేశామని, తమ ప్రశ్నలకు ఇసి సమాధానమిస్తుందని ఆశిస్తున్నామని అన్నారు.

10-11 రౌండ్ల ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. కానీ ఇసి సైట్‌లో కేవలం నాలుగు నుండి ఐదు రౌండ్లు మాత్రమే అప్‌డేట్ అయ్యాయని అన్నారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల మాదిరిగానే, హర్యానాలో ఎన్నికల కమిషన్ తాజా ట్రెండ్‌లను అప్‌లోడ్ చేయడంలో జాప్యాన్ని మరోసారి చూస్తున్నామని అన్నారు. కాలం చెల్లిన, తప్పుదోవ పట్టించే ధోరణులతో ఇసిపై బిజెపి ఒత్తిడి చేస్తోందా అని ప్రశ్నించారు. బిజెపి మైండ్ గేమ్ ఆడుతోందని మండిపడ్డారు. నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసి తీరుతుందని అన్నారు.

మాల్దీవులకు మళ్లీ పాత మిత్రుడు గుర్తొచ్చాడా?

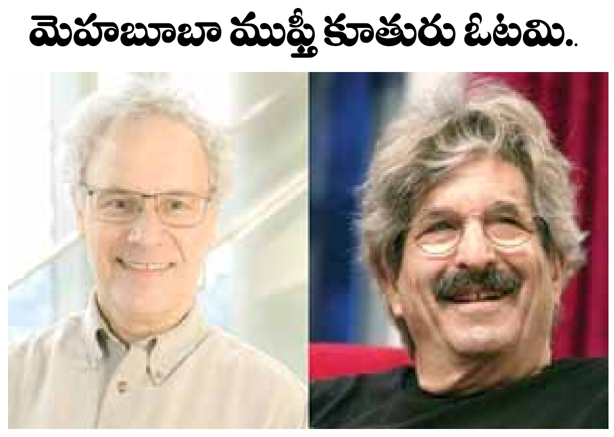
భారత్ వ్యతిరేక క్యాంపెయిన్‌తో ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చిన మల్దీవుల అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ ముయిజ్జు మన దేశానికి వ్యతిరేకంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఎప్పట్లాగా కాకుండా ఎన్నికైన తర్వాత తొలిగా ఢిల్లీకి కాకుండా చైనాకు పర్యటన చేశారు. ప్రస్తుతం మాల్దీవులు విదేశీమారక నిల్వలు నిండుకోవడంతో ఆర్థిక కష్టాల్లో పడింది. మళ్లీ పాతమిత్రుడు గుర్తుకు వచ్చారు. ఐదు రోజుల పర్యటన చేయడానికి ఆదివారం ఇక్కడ అడుగు పెట్టిన ముయిజ్జు సోమవారం ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయ్యారు. ఆర్థిక కష్టాల నుంచి గట్టెక్కించడానికి భారత్ ఆ దేశానికి భారీ ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రకటించింది. రూ. 6,300 కోట్ల ప్యాకేజీని ఇవ్వడానికి నిర్ణయించింది. ఉభయ దేశాల మధ్యనున్న ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను ఆర్థిక, మేరీటైమ్ సెక్యూరిటీ భాగస్వామ్యంగా మార్చుకోవడానికి ఉభయ దేశాలు అంగీకరించాయి. ఐదు ఒప్పందాలు కుదిరాయి. మాల్దీవుల అధ్యక్షుడు ముయిజ్జు, భారత ప్రధాని మోడీల భేటీ తర్వాత కీలక ప్రకటన చేశారు. మాల్దీవులకు కరెన్సీ స్వాప్ డీల్ ప్రకటించారు. 400 మిలియన్ డాలర్లు అమెరికా కరెన్సీలో వ్యాపారం చేయగలిగేలా.. మరో రూ 3 వేల కోట్లు భారత కరెన్సీలో వ్యాపారం చేయగలిగేలా ఈ ప్యాకేజీ భారత్ ఇవ్వనుంది. 'ఈ ఏడాది ఎస్‌బీఐ 100 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన ట్రెజరీ బిల్లులను విడుదల చేసిందని, ఈ రోజు మాల్దీవుల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని 400 మిలియన్ డాలర్లు, రూ. 3,000 కోట్లు కరెన్సీ స్వాప్ ఒప్పందం చేశాం' అని మోడీ వివరించారు. 'ఇరు దేశాల మధ్య ఆర్థిక బంధాలు బలోపేతం చేసేలా స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంపై చర్చను మొదలు పెట్టాం. స్థానిక కరెన్సీల్లోనే వ్యాపార సెటిల్‌మెంట్లు చేసుకునేలా ఆలోచనలు చేస్తున్నాం. మాల్దీవుల ప్రజల పురోగతికి సాధ్యమైన సహాయం చేస్తూనే ఉంటాం' అని తెలిపారు. మరో నెలన్నరకు సరిపడా విదేశీ మారక నిల్వలు మాత్రమే ప్రస్తుతం మాల్దీవుల వద్ద ఉన్నాయి.

ఒడిశాలో ప్రభుత్వ భవనాలకు కాషాయ రంగు

ఒడిశాలోని భాజపా ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన చేసింది. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ భవనాలు, కార్యాలయాలను కాషాయం, ఎరుపు రంగుల్లోకి మార్చాలని నిర్ణయించింది. ఈమేరకు ఓ అధికార ప్రకటనను సైతం విడుదల చేసింది. 'మరమ్మతులు, పునరుద్ధరణ పనుల్లో భాగంగా రాష్ట్రంలోని అన్ని కొత్త ప్రభుత్వ భవనాలకు అలాగే ప్రస్తుత ప్రభుత్వ భవనాలకు ఏకరీతిన రంగు వేయాలని నిర్ణయించాం. దీన్ని అనుసరించేందుకు ప్రభుత్వ ఆమోదాన్ని తెలియజేయాలని కోరాం' అని ప్రజాపనుల శాఖ స్పెషల్ సెక్రటరీ లక్ష్మీకాంత పాడి పేర్కొన్నారు. ఇక, భవనాల బయటి గోడలకు ఎరుపురంగు అంచులతో కాషాయం రంగు వేయనున్నట్లు అందులో వెల్లడించారు. వర్షాకాలం అనంతరం ఈ పెయింటింగ్ పనులు మొదలుపెట్టనున్నట్లు తెలిపారు.

ఈమేరకు వివిధ విభాగాల ఇంజినీర్లకు సైతం లేఖలు అందజేశారు. వివిధ శాఖలతో చర్చలు జరిపిన అనంతరం ప్రభుత్వ భవనాలకు ఏకరూప రంగు ఖరారు చేసినట్లు రాష్ట్ర మంత్రి పృథ్వీరాజ్ హరిచందన్ సైతం విలేకరులతో వెల్లడించారు.

జమ్మూ కశ్మీర్‌లో మెహబూబా ముఫ్తీ కూతురు ఓటమి.



జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడుతున్నాయి. శ్రీగుఫ్వారా - బిజ్‌బెహరా నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసిన పీపుల్స్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ అభ్యర్థి, జమ్మూ కశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి మెహబూబా ముఫ్తీ కూతురు ఇల్తిజా ముఫ్తీ ఓటమి పాలయ్యారు. నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ పార్టీ అభ్యర్థి బషీర్ అహ్మద్ చేతిలో ఓటమి చవిచూశారు. ఈ మేరకు తన ఓటమిని ఇల్తిజా అంగీకరించారు. ప్రజా తీర్పును గౌరవిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ట్వీట్ పెట్టారు. తన గెలుపు కోసం కష్టపడిన పీడీపీ కార్యకర్తలకు ఈ సందర్భంగా ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాగా, జమ్మూ కశ్మీర్‌లో కాంగ్రెస్ కూటమి హవా కొనసాగిస్తోంది. మ్యాజిక్ ఫిగర్‌ను దాటి అత్యధిక స్థానాల్లో ముందంజలో ఉంది.

మొత్తం 90 స్థానాలకు గానూ నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ - కాంగ్రెస్ కూటమి 52 స్థానాలతో ఆధిక్యంలో దూసుకెళ్తోంది. బీజేపీ 26 స్థానాల్లో ముందంజలో ఉంది. పీడీపీ నాలుగు స్థానాల్లో, ఇతరులు ఎనిమిది స్థానాల్లో ముందంజలో ఉన్నారు.

మైక్రో ఆర్ఎన్ఏను కనుగొన్న అమెరికన్ ద్వయానికి వైద్యంలో నోబెల్

స్టాకహోం : జన్యు కార్యకలాపాలను నియంత్రించే ప్రాథమిక సూత్రమైన మైక్రో ఆర్ఎన్ఏను కనుగొన్నందుకు అమెరికన్ ద్వయం విక్టర్ ఆంబ్రోస్, గ్యారీ రువ్‌కున్‌లకు వైద్యంలో నోబెల్ పురస్కారం లభించింది. సోమవారం స్వీడన్‌లోని కరోలిన్స్కా ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో నోబెల్ కమిటీ చైర్మన్ థామస్ పెర్ల్‌మాన్ ఈ ఏడాది తొలి నోబెల్ పురస్కారాన్ని ప్రకటించారు. వివిధ రకారల జీవులు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎలా పనిచేస్తాయి అనేదానికి మైక్రో ఆర్ఎన్ఏ కీలకమని వీరు తమ అధ్యయనంలో నిరూపించారని నోబెల్ కమిటీ పేర్కొంది. జన్యు చర్యల నియంత్రణను అవగాహన చేసుకోవడమనేది అనేక దశాబ్దాలుగా కీలక లక్ష్యంగా వుందని, ఈ జన్యు నియంత్రణ గనక అవకతవకలతో సాగినట్లైతే కేన్సర్, మధుమేహం లేదా ఆటో ఇమ్యూనిటీ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారి తీయగలదని నోబెల్ అకాడమీ పేర్కొంది. తనకు బహుమతి సాధించిపెట్టిన పరిశోధనను ఆంబ్రోస్ హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉండగా నిర్వహించాడు. ఆయన ప్రస్తుతం మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ మెడికల్ స్కూల్‌లో నేచురల్ సైన్స్ ప్రొఫెసర్‌గా ఉన్నారు. గ్యారీ రూవ్‌కున్ తన పరిశోధనను మసాచు సెట్స్ జనరల్ ఆస్పత్రి, హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్‌లో నిర్వహించారు. ఆయన ప్రస్తుతం హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్‌లో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్నారని పెర్ల్ మాన్ తెలిపారు. గత సంవత్సరం మెడిసిన్‌లో నోబెల్ బహుమతి హంగేరియన్-అమెరికన్ కటాలిన్ కారికో, అమెరికన్ డ్రూ వీస్‌మాన్‌లకు లభించింది. ఈ అవార్డు కింద కోటి పది లక్షల స్వీడిష్ క్రోనార్లు (10 లక్షల డాలర్లు) నగదు బహుమతిని డిసెంబరు 10న అందజేస్తారు. ఈ ఏడాది నోబెల్ బహుమతుల సీజన్‌లో ఇది మొదటిది. మంగళవారం భౌతిక శాస్త్రం, బుధవారం రసాయన శాస్త్రం, గురువారం సాహిత్యం, శుక్రవారం శాంతి బహుమతి, వచ్చే సోమవారం అంటే అక్టోబరు 14న అర్థశాస్త్రంలో నోబెల్ పురస్కారాలను ప్రకటిస్తారు.

చూయింగ్ గమ్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

మనలో చాలామంది టైం పాస్ కావడం కోసం చూయింగ్ గమ్ ని ఎక్కువగా నములుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చూయింగ్ గమ్ తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. చూయింగ్ గమ్ నమలటం వల్ల నోటి దుర్వాసన సమస్య దూరమవుతుందట. అలాగే చూయింగ్ గమ్ నవలటం వలన ముఖంలో ఉండే కండరాలు ఎక్సర్సైజ్ అయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుందట. అలాగే ఇది నమలటం వలన ఆకలి కాస్త తగ్గి చిరితుళ్ళకి దూరంగా ఉంటారు. దీనివలన ఆటోమేటిక్గా బరువు తగ్గుతుంది. చూయింగ్ గమ్ నమలని వారు కనీసం 68 క్యాలరీల ఆహారం అధికంగా తీసుకుంటారు. అలాగే చూయింగ్ గమ్ నమిలే వారిలో ఐదు శాతం వరకు అధిక క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయని గుర్తించారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లంచ్ మధ్య విరామంలోనే ఇది పనిచేస్తుందట. చూయింగ్ గమ్ నమలడం వల్ల డబుల్ చిన్ సమస్య తొలగిపోతుందట. చూయింగ్ గమ్ హిప్పోకం పాస్ మెదడులోని భాగాన్ని సక్రియం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుందట. అలాగే చూయింగ్ నమలడం వల్ల ఒత్తిడిని, చికాకుని తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే పసుపు రంగులో ఉండే దంతాలు తెలుపు రంగులోకి మారటానికి చూయింగ్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందట. చాలామంది తమ పిల్లలు చూయింగ్ గమ్ తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మరొకసారి తినొద్దని వార్నింగ్ ఇస్తూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే.

నమిలి మింగితే సమస్యలు వస్తాయి కానీ నమిలిన తర్వాత మిగిలిన పదార్థాన్ని బయటకి వూసివేస్తే ఎలాంటి ప్రమాదము ఉండదట. పైగా దీనివల్ల ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. అయితే మీరు తినవలసింది నార్మల్ చూయింగ్ కాదు. కేవలం షుగర్ ఫ్రీ చూయింగ్ గమ్ తినటం వలన పై లాభాలన్నీ పొందవచ్చుట. అలాగే నమిలిన తర్వాత దానిని మింగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

నానబెట్టిన పల్లీలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

పల్లీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది అన్న విషయం మనందరికి తెలిసిందే. వీటి వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వీటిని చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వారి వరకు ప్రతీ ఒక్కరూ ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు.అయితే కొందరు వీటిని వేయించుకొని తింటే మరికొందరు ఉడకబెట్టుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడు అయినా పల్లీలను నానబెట్టుకొని తిన్నారా. పల్లీలను నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల వాటి పోషక విలువలు పెరుగుతాయట. అయితే పల్లీల తొక్కలల్లో ఫైటేట్లు, ఆక్సలేట్ లు ఉంటాయి. ఇవి కూడా పోషకాలే. కానీ ఇవి బి విటమిన్లను శరీరం సరిగా గ్రహించబడకుండా అడ్డుపడతాయట. అదే పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఈ ఫైటేట్ల ప్రభావాలు తగ్గుతాయి. దీంతో ఇవి చాలా సులువుగా జీర్ణమవుతాయి. నానబెట్టడం వల్ల డ్రై ఫ్రూట్ లో ఉండే ప్రోటీన్ పాక్షికంగా జీర్ణమవుతుందట. అందుకే వీటిని తినడానికి ముందు నానబెట్టడం మంచిదని చెబుతున్నారు. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల వాటిలో ఫైటిక్ యాసిడ్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఫైటిక్ ఆమ్లం కూడా ఒక పోషకమే.అయితే ఇది కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలను శరీరం గ్రహించకుండా అడ్డుపడుతుందట. అయితే వీటిని నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తగ్గుతుందట పల్లీల్లోని పోషకాలను జీర్ణక్రియ, శోషణను ఇది పెంచుతుందట. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తగ్గుతుందట. దీంతో వేరుశెనగలోని ముఖ్యమైన ఖనిజాల శోషణ కూడా మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఇది గింజల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, ఇనుము వంటి ఖనిజాలను శరీరం బాగా ఉపయోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. మంచి పోషణ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. కొంతమందికి పల్లీలను తినడం వల్ల అలెర్జీ సమస్య వస్తుందట. అయితే వీటిని నానబెట్టి తినడం వల్ల అలెర్జీ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. పల్లీల్లో ఉండే కొన్ని రకాల ప్రోటీన్ల వల్ల కూడా చాలా మందికి అలెర్జీ వస్తుందట. అయితే ఈ గింజలను నానబెట్టడం వల్ల అలెర్జీ ప్రతి చర్యల ప్రమాదం తగ్గుతుందట. ఫైటిక్ ఆమ్లంతో పాటుగా పల్లీల్లో లెక్టిన్లు వంటి ఇతర యాంటీ పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఈ సమ్మేళనాల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు పల్లీలను సులువుగా అరిగించేందుకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

సరైన ఆహారం తీసుకున్నా బరువు పెరుగుతున్నారా?

బరువు పెరగడం వల్ల శరీరం నిరాడంబరంగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ కారణంగా, కొన్నిసార్లు ఆత్మవిశ్వాసం కూడా తగ్గుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక బరువు కారణంగా, చిన్న పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా అలసిపోవడం, కొంచెం నడిచినా లేదా మెట్లు ఎక్కినా ఊపిరి ఆడకపోవడం, కండరాలు , కీళ్లలో నొప్పి వంటి అనేక సమస్యలు కనిపిస్తాయి.చెడు ఆహారం ఎక్కువగా బరువు పెరగడానికి కారణమని భావిస్తారు, దీని కారణంగా శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రస్తుతం, మీరు సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించే వారిలో ఒకరు అయితే, ఇంకా బరువు పెరుగుతూ ఉంటే, మీరు ఇతర విషయాలపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.మధుమేహం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, పెరిగిన రక్తపోటు మొదలైన అనేక వ్యాధులకు ఊబకాయం మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. అందువల్ల, పెరుగుతున్న బరువును విస్మరించకూడదు, బదులుగా సరైన సమయంలో దానిని నియంత్రించడం ముఖ్యం. ప్రస్తుతానికి, ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా ఉంటే, ఇంకా బరువు పెరుగుతోంది, అప్పుడు కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు ఆహారం సరిగ్గా తీసుకుంటే, మీ దినచర్య చాలా మందకొడిగా ఉంటే, ఇది కూడా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. నీరసమైన దినచర్యను కలిగి ఉండటం అంటే శారీరక శ్రమను తగ్గించడం. కనీసం 8 గంటల పాటు కూర్చొని పని చేయడం వల్ల, సిట్టింగ్ ఉద్యోగాలు చేసేవారిలో ఈ సమస్య తరచుగా కనిపిస్తుంది. మీరు కూడా రోజుకు 7 నుండి 8 గంటలు కూర్చోవాల్సిన పని ఏదైనా చేస్తే, ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం తేలికపాటి వ్యాయామం, జాగింగ్, వాకింగ్ మొదలైనవి చేయడం ప్రారంభించండి. ఇది కాకుండా, ఆఫీసు లేదా ఇంట్లో లిఫ్ట్‌కు బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి. రోజుకు ప్రతి 1 గంట లేదా 40 నిమిషాలకు కొన్ని నిమిషాల విరామం తీసుకుంటూ ఉండండి.

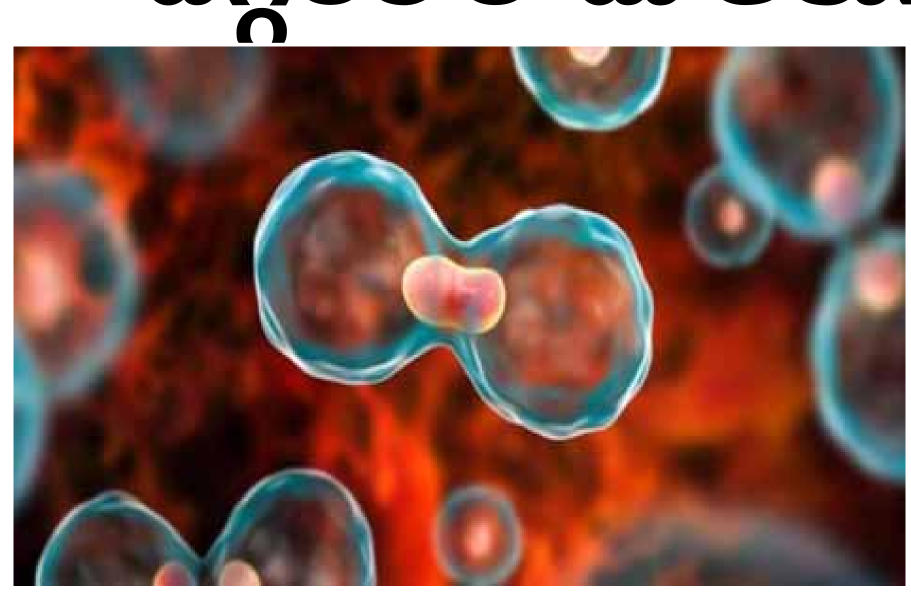
ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువగా తింటే..

ఎండుద్రాక్ష వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఎండు ద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. వీటిని అనేక రకాల స్వీట్లు తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఎండుద్రాక్షలను తింటే కడుపు తొందరగా నిండుతుంది. అలాగే కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. రక్తహీనతను పోగొడుతుందట. ఒంట్లో రక్తాన్ని పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు ఎసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కిస్ మిస్ లను మోతాదులో తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చుట. కాగా ఎండు ద్రాక్ష మంచిదే కదా అని ఎక్కువగా తింటే సమస్యలు తప్పవట. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా డయాబెటీస్ పేషెంట్లు వీటిని అతిగా అస్సలు తినకూడదట. మరి ఎండు ద్రాక్ష ఎక్కువగా తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కిస్ మిస్ లల్లో సహజ చక్కెరలు, కేలరీలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఒకవేళ మీరు వీటిని అతిగా తిన్నట్లైతే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే వెయిట్ లాస్ అయ్యేవారు వీటిని అతిగా అసలే తినకూడదట. ఎండు ద్రాక్షలో ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ పాటుగా సహజ చక్కెరలు కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దంత క్షయం, నోటి కుహరం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కిస్ మిస్ లో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వీటిని మితంగా తింటే మన జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతాయి. ఒకవేళ మీరు వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనాలతో పాటుగా ఎన్నో జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షల్లో ఎక్కువగా ఉండే సహజ చక్కెర మధు మేహులకు మంచిది కాదు. వీళ్లు ఒకేసారి ఎక్కువ కిస్ మిస్ లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు లేదా ఈ సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారు వీటిని మోతాదులోనే తినాలని చెబుతున్నారు. అలాగే ఏంటో ఎండు ద్రాక్షలో ఇనుము పొటాషియం ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖనిజాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి ఎండుద్రాక్ష తినాలి అనుకున్న వారు కేవలం మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ప్రతిరోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతున్నారా..?

బీట్‌రూట్ ఒక కూరగాయ. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు, పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, నైట్రేట్లు వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి.ఇవి శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అయితే బీట్‌రూట్ మాత్రమే కాకుండా దాని రసం మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంతో పాటు మీ ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలను ఇస్తుందని మీకు తెలుసా. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. బీట్‌రూట్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇది మీ చర్మానికి సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది.బీట్‌రూట్‌లో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.బీట్‌రూట్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నేడు బంగ్లాతో భారత్ తొలి టీ20.. దూబే లోటు కనిపించనుందా..?బీట్‌రూట్ రసం చర్మం ఛాయను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బీట్‌రూట్‌లో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మానికి ఆరోగ్యకరమైన ఛాయను ఇస్తుంది. సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది.బీట్‌రూట్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది చర్మం మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బీట్‌రూట్ రసం తయారు చేయడం చాలా సులభం. మీరు తాజా బీట్‌రూట్‌ను కడిగి ముక్కలుగా చేసుకుని జ్యూసర్‌లో ఉంచడం ద్వారా రసం తీయవచ్చు. మీరు మీకు నచ్చిన ఇతర పండ్లు లేదా కూరగాయలను కూడా దీనికి జోడించవచ్చు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కండరాలకు ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఇది పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

ఈ కూరగాయ తింటే క్యాన్సర్ దగ్గరికి రాదు తెలుసా..!



సాధారణంగా ఉపయోగించే కూరగాయలలో టొమాటో ఒకటి. ఇందులో విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫోలేట్ , విటమిన్–కె పుష్కలంగా ఉన్నాయి. టొమాటో అన్ని రకాల వంటలకు దాని రుచిని అందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ కూరగాయ గురించి మనకు పెద్దగా తెలియకపోవచ్చు కానీ ఇందులో ఉండే వివిధ పోషకాలు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అధిక రక్తపోటుకు గురయ్యే వారు కూడా ఎలాంటి భయం లేకుండా ఈ కూరగాయలను తీసుకోవచ్చు. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు పెరగదు. కాబట్టి, ఈ కూరగాయలను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి.

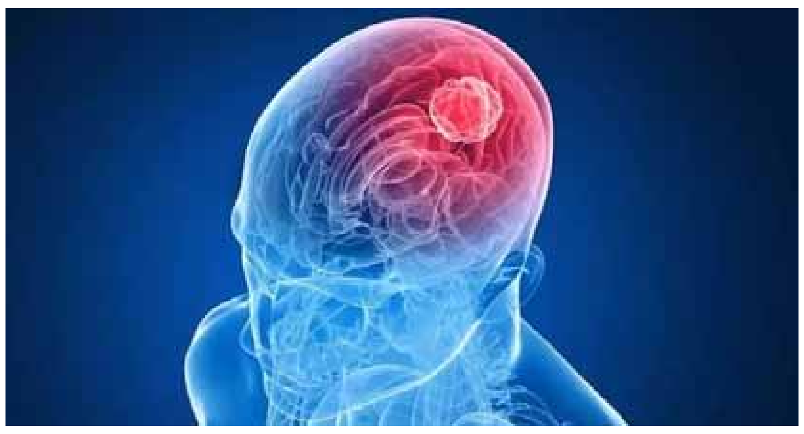
మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఈ కూరగాయలను చేర్చుకోవడం ద్వారా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. టమోటాలు తినడం వల్ల చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. తక్కువ క్యాలరీలు, వాటర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి మంచి ఆహారం అని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. టొమాటోలను రెగ్యులర్‌గా తింటే, వాటిలోని పీచు పదార్థం ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే చిరుతిళ్లు తినడానికి అవకాశం ఉండదు. ఈ కూరగాయలలోని లైకోపీన్, పొటాషియం , విటమిన్ సి బిపిని నియంత్రించడంలో , ధమనుల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని లైకోపీన్ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. ముఖ్యంగా, ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇందులో బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణితుల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. టొమాటోలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మీ చర్మం , జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. టొమాటో చర్మాన్ని రక్షించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. 'ఫ్రీ రాడికల్స్' తటస్థీకరించడం ద్వారా, టమోటాలు సెల్యులార్ ఆరోగ్యానికి మంచివి. కాబట్టి దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోకుండా రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..!

ప్రస్తుత జనరేషన్ లో పిల్లలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే జంక్ ఫుడ్స్ లో ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ కూడా ఒకటి. వీటిని బంగాళదుంపలతో తయారుచేస్తారు అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.బంగాళదుంపలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వాటిని నూనెలో బాగా డీప్ ఫ్రై చేసి వాటిపై చిన్న చిన్న మసాలాపొడులు వేసి మార్కెట్లో అమ్ముతూ ఉంటారు. వీటి ధర కూడా ఎక్కువే అన్న విషయం తెలిసిందే. వీటిని చూస్తే చాలా లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఎక్కువగా తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. డీప్ ఫ్రైడ్ పొటాటోస్ తినడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం అంటున్నారు. బంగాళదుంపలను 120 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు ఏర్పడే రసాయనం మైక్రిలామైడ్. ఈ రసాయనాన్ని ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు చాలా కాలంగా క్యాన్సర్ కారకంగా పరిగణిస్తున్నారట. ఇలా ఎక్కువగా డీప్ ఫ్రై చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటే అది ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఎంత వీలైతే అంతగా ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ని నివారించడం మంచిదట. ఎందుకంటే వాటిలోఎలాంటి పోషక విలువలు లేవు. అలాగే ఇవి ఎప్పుడో వండినవి ఇందులో ప్రెజర్వేటివ్స్ కలపటం తర్వాత అనారోగ్యకరమైన సోడియంని కూడా కలిగి ఉంటాయని చెబుతున్నారు. వీటిని వేయించడానికి పదే పదే ఉపయోగించిన నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వాటి వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయట. వేయించిన బంగాళదుంపల కంటే ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంపలను నిరబ్యంతరంగా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

అది ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని కలిగించదు. అలాగే మంచి నూనెతో తాజా బంగాళదుంపల్ని ఉపయోగించి మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగలిగితే అలాంటి ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినడం ఉత్తమం అది కూడా చాలా తక్కువ సార్లు తినటం ఉత్తమం అని చెబుతున్నారు. చాలామంది ఫ్రిజ్లో ఎక్కువ రోజులు పాటు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ని స్టోరేజ్ చేసి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు వేయించుకొని తింటూ ఉంటారు. కానీ అలా కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు హాట్ హాట్ గా ఫ్రెంచ్ఫ్రేస్ ని తయారు చేసుకొని వేయించుకుని తినడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్యం



అలాంటి వారిలో బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో క్యాన్సర్ ఒకటి. 2020లో 1 కోటి మందికి పైగా ప్రజలు క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. వీటిలో అత్యంత సాధారణమైనవి రొమ్ము క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్. చాలామంది వీటి బారిన పడి అవస్తలు పడుతుంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను ఆలస్యంగా గుర్తించడం కూడా చికిత్సను ఆలస్యం చేసి, మరణానికి దారి తీస్తుంది. వాటిలో ఒకటి మెదడు క్యాన్సర్, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరం. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ ని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మరి ఈ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏంటి ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాం. మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు అనేక రకాలుగా ఉండవచ్చు. కానీ చాలా సాధారణ లక్షణాలు అవి ఏంటంటే తలనొప్పి, ఇది ఉదయం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఇతర లక్షణాలు వాంతులు, చూపు మందగించడం, నడవడానికి, మాట్లాడటానికి ఇబ్బంది, శరీరం ఒక సగం తిమ్మిరి ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఈ లక్షణాలు మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారిలో కూడా మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీని నివారణ సాధ్యమే. ఇది ప్రధానంగా కణితి పరిమాణం, స్థానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా కణితిని తొలగించగలిగితే మంచిది. లేకపోతే రేడియేషన్ థెరపీ, కెమోథెరపీ, ఇతర రకాల వైద్యం అందిస్తారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఈ విటమిన్ లోపం ఉందా?

విటమిన్ డి మనకు, మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. ఇది ఎముకలు, కండరాలతో సహా శరీరంలో అనేక విధుల్లో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైనది. అది లేకపోతే శరీరంలో కాల్షియం తగ్గిపోతుంది. అందుకే విటమిన్ డి లోపం కారణంగా ఎముకలు బలహీనంగా, సన్నగా, పెళుసుగా మారుతాయి. పిల్లలలో ఎముకలు నిరంతరం పెరుగుతుంటాయి కాబట్టి వారికి విటమిన్ డి ఎంతో అవసరం. విటమిన్ డి లోపం కారణంగా కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఒక మహిళ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు విటమిన్ డి లోపం ఉంటే దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఈ సమయంలో తల్లితో పాటు పిల్లలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. మరి ఆ వివరాలేంటో నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ జర్నల్ ఎన్‌సీబీఐ ప్రకారం గర్భిణీలలో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే, దానిని ప్రీక్లాంప్సియా అంటారని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇది గర్భం దాల్చిన 20 వారాల తర్వాత దాని ప్రభావాన్ని చూపడం ప్రారంభిస్తుందట. అన్నింటిలో మొదటిది ఏంటంటే ఈ వ్యాధి కారణంగా మహిళల్లో రక్తపోటు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు పెరుగుదల గుండెను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మరోవైపు విటమిన్ డి లేకపోతే, కాల్షియం కూడా శరీరంలో అందుబాటులో ఉండదని చెబుతున్నారు. దాంతో కడుపులో పెరుగుతున్న పిల్లల్లో ఎముకలు సరిగ్గా పెరగవు, దీని కారణంగా అనేక రకాల ఎముకలకు సంబంధించిన వైకల్యాలు పిల్లలలో సంభవించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. రెండవది కాల్షియం లేకపోవడం వల్ల, కడుపులో ఉన్న బిడ్డకు కూడా అధిక BP ఉండవచ్చు. ఇది గుండె సంకోచంలో ఇబ్బందికి దారితీయవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండె వైఫల్యం కూడా సంభవించవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఈ బిడ్డ చాలా బలహీనంగా ఉండి, ఎముకలు వంకరగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, విటమిన్ డి లోపం కూడా గర్భస్రావానికి దారితీస్తుందంటున్నారు. అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్ని ఖర్చులతో తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. విటమిన్ డి కి మంచి మెడిసిన్ సూర్యరశ్మి. ఉదయం సూర్యకాంతిలో ఉంటే అది స్వయంచాలకంగా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

చికెన్ లివర్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

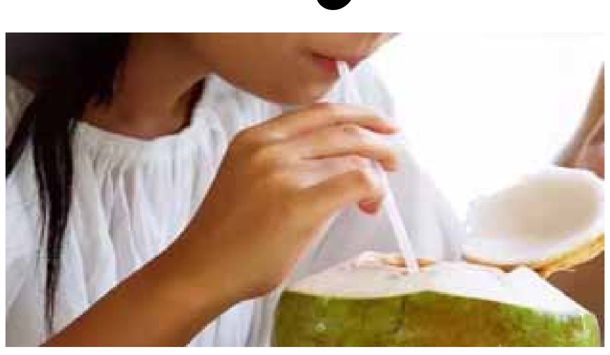
చాలామందికి నాన్‌వెజ్ అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు. అయితే నాన్‌వెజ్‌లో చికెన్, మటన్, ప్రాన్స్ అని రకరకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఎక్కువగా ఇష్టపడేది చికెన్ అనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే.. సామాన్యులు సైతం కొనుక్కొని తినే ధర అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే చాలామంది చికెన్‌తో పాటు చికెన్ లివర్‌ను కూడా ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ లాభాలేంటో ఇప్పుడు మనం చూద్దాం..చికెన్ లివర్‌లో సెలీనియం ఉంటుంది. అది గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణనిచ్చి.. హార్ట్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో గుండె సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయన్న సంగతి తెలిసిందే. అలాంటి వాటి నుండి బయట పడాలంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే లివర్‌లో ఉండే ఫోలేట్ లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అదేవిధంగా వీటిని తినడం వల్ల కండరాలు బలంగా ఉంటాయి. చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుంచి కూడా బయటపడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే వీటిలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా బ్రెయిన్ పని తీరును కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. చికెన్ లివర్‌లో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది.

ఇది కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అదేవిధంగా ఎవరైన పోషకాహార లోపంతో బాధపడే వాళ్ళు ఉంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకుంటే ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. ఇలా చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన ఎన్నో రకాల సమస్యల నుండి విముక్తి పొంది ఆరోగ్యంగా హ్యాపీగా ఉండవచ్చు.

బంతిపువ్వులో అనేక ఔషధగుణాలు

సాధారణంగా మనం పూజకు, అలంకరణకు ఉపయోగించే బంతి పువ్వులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి ఈ పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.మేరిగోల్డ్ పువ్వులో దాగి ఉన్న ఔషధ మూలకాలు వ్యాధులతో పోరాడడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు. ఈ పువ్వులో దాగి ఉన్న అనేక ఔషధ గుణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పురాతన కాలంలో ప్రజలు పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగించారు. మేరిగోల్డ్ ఫ్లవర్ కూడా వాటిలో ఒకటి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఉపయోగించేవారు. చాలా మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇప్పటికీ ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. మేరిగోల్డ్‌లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. మేరిగోల్డ్ పువ్వులలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-అలెర్జీ, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలతో పాటు క్యాన్సర్, ట్యూమర్‌ల వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి. బంతి పువ్వులలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. ఇది ముఖ్యంగా జుట్టు రాలడం, చుండ్రు, తలలో ఫంగస్ వంటి జుట్టు సమస్యల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. దీని కారణంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటుంది.వైద్య నిపుణుల ప్రకారం చుండ్రును తొలగించడానికి బంతి పువ్వులు, వేప ఆకులను ఉపయోగించడం సహజమైన మార్గమని చెబుతున్నారు. దీనికోసం ఈ రెండింటిని రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి మరిగించి, నీరు సగానికి తగ్గినప్పుడు, అందులో నూనె కలిపి తలకు పట్టించాలని చెబుతున్నారు. మేరిగోల్డ్ పువ్వులు, దాని ఆకులలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకులను, కొబ్బరినూనెలో వేడి చేసి, చల్లారాక జుట్టుకు నూనెలా రాసుకోవాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా జుట్టు అందంగా నిగనిగలాడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఆ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతున్నారా!



కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తదు.అలాగే శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో కొబ్బరి నీళ్లు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కండరాలకు చాలా ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇవన్నీ కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలే.. కానీ దీన్ని తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని తీవ్రమైన నష్టాలు కూడా ఉంటాయని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఔను ఇది నిజమే, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కొంతమందిలో కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. మాయో క్లినిక్ ప్రకారం కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగకుండా ఉండడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

షుగర్ స్థాయి పెరుగుతుంది..కొబ్బరి నీళ్లను ఎక్కువగా తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఈ నీళ్లను అధికంగా తాగడం వల్ల కేలరీలు కూడా పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే వారు రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్లాసు కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు.చర్మ అలెర్జీలు.. కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల కూడా కొందరిలో అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల అలర్జీ ఉన్నవారిలో దురద, మంట, ఎర్రగా మారడం మొదలైన సంకేతాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.తక్కువ రక్తపోటు.. తక్కువ రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీటిని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం ఉండడంతో ఇది రక్తపోటు స్థాయిని మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇక అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ప్రత్యేకించి ఎటువంటి మందులు లేకుండా బీపీని నార్మల్‌గా ఉంచుకోవాలనుకుంటే కొబ్బరి నీళ్లు మంచి ఎంపిక. జీర్ణవ్యవస్థ పై చెడు ప్రభావం.. కొబ్బరి నీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది. అదనపు పొటాషియం విరేచనాలకు కారణమవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ ఎక్కువగా కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఒక్కోసారి కొబ్బరి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పొట్టలో అదనపు నీళ్లు పేరుకుపోతాయంటున్నారు. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అపానవాయువు ఏర్పడుతుందట.

ఖర్జూరాలే కాదు వాటి గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి

ఖర్జూరాలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం. వీటి టేస్ట్ బాగుంటుంది కాబట్టి ఫ్యాన్స్ ఎక్కువ ఉంటారు. ప్యాకెట్స్ లో తీసుకుంటే రూ. 10 కాబట్టి పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇక కిలో తీసుకున్నా కూడా కాస్త తక్కువ రేటు ఉంటుంది కాబట్టి చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఈ ఖర్జూరాలను డేట్స్ అని పిలుస్తారు.. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. అయితే మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఖర్జూర పండును తినేసి దాని విత్తనాలను పనికిరావని పారేస్తుంటారు. కానీ ఈ గింజలు కూడా మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఐరన్, కాల్షియం, ఫైబర్, ప్రొటీన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి-6 అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో ఐరన్ కంటెంట్ పెరగడం నుంచి రక్త ఉత్పత్తిని ఉత్తేజపరిచే వరకు, ఖర్జూరాలు ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. ఖర్జూరంలో ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. అయితే ఈ ఖర్జూరాలు తిని గింజలను ఉమ్మేస్తుంటారు కదా. కానీ అలా చేయకుండా వాటిని ఉపయోగిస్తే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అవేంటంటే? ఖర్జూరం గింజలతో కాఫీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఖర్జూరాలను ఎండబెట్టి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోవాలి. దీన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి మళ్లీ ఎండబెట్టి ఖర్జూరం సిరప్ దాల్చిన చెక్క, యాలకుల పొడి, వేసి ఆ తర్వాత వాటికి వేడి పాలు కలిపి కాఫీని తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు.ఖర్జూర గింజలను బాడీ స్క్రబ్ గా ఉపగించవచ్చు. ఈ బాడీ స్క్రబ్ వల్ల మీ శరీరంలోని మృతకణాలు తొలిగిపోతాయి. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పొడిగా చేసుకోవాలి. అందులో కావాల్సినంత మేర పెరుగును వేసి చిక్కటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి.. దీన్ని శరీరానికి అప్లై చేసి స్క్రబ్ చేయండి. కోకో పౌడర్ ను ఉపయోగించే వారు దాని ప్లేస్ లో బేకింగ్ ఖర్జూర గింజలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా మాత్రం ఉపయోగించకూడదు. లిమిట్ లో ఉపయోగించాలి. దీని వల్ల ఎలాంటి హాని జరగదు. ఖర్జూరం గింజలను మొక్కలకు కంపోస్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పగులగొట్టి పొడి చేయండి. దీన్ని మట్టిలో కలపండి. దీన్ని మొక్కలకు ఎరువుగా వేస్తుంటారు కూడా. ఈ ఎరువు వల్ల మంచి పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పరగడుపున బొప్పాయితో తింటే.. నమ్మలేనన్ని ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో బొప్పాయి కూడా ఒకటి. సాధారణంగా ఈ పండును ప్రతి ఒక్కరూ వాళ్ల డైలీ లైఫ్‌లో చేర్చుకుంటారు. తినడానికి తియ్యగా ఉండే బొప్పాయిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణ ప్రకియను వేగవంతం చేయడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ పండ్లను లేదా ఆకుల జ్యూస్ తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ కూడా ఈ పండును తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అయితే గర్భిణులు మాత్రం ఈ పండును తినకూడదని వైద్య నిపుణులు చెబ్నుతుంటారు. అయితే చాలామంది ఈ పండును ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తింటుంటారు. ఇలా పరగుడుపున ఈ పండును తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయా? అని సందేహ పడుతున్నారు. ఇందులో కెరోటినాయిడ్స్, మోనోటెర్ఫెనాయిడ్స్, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మపోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి మేలు చేయడమే. కానీ హాని చేయవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి పరగడుపున బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల బాడీ డిటాక్స్ అవుతుంది. శరీరంలో ఉండే టాక్సిన్లను బయటకు పంపడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. గుండె సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండటాన్ని కాపాడుతుంది. కొందరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు ఉదయాన్నే బొప్పాయిని తినడం వల్ల విముక్తి పొందుతారు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు డైలీ బొప్పాయి పండు తింటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరగకుండా అదుపులో ఉంటాయి. బొప్పాయిలో మైరిసెటిన్, విటమిన్ సితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడే శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి పండు తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794