RNI No.: TELTEL2015/62825

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324 9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD | సంపుటి : 10 సంచిక : 208 ఆదివారం 23 - 02 - 2025 ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

ఐఆర్‌సీటీసీ టిక్కెట్ల బుకింగ్ కొత్త నియమాలు

- తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ ఇకపై ఉదయం 10 గంటలకు అందుబాటులో ఉండదు
- తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ సమయంలో మార్పు
- ఏసీ మరియు నాన్-ఏసీ కంపార్ట్‌మెంట్లలో ప్రత్యేక కేటాయింపు
- డైనమిక్ ధర నిర్ణయం
- ఆధార్ కార్డు తప్పనిసరి
- తత్కాల్ టికెట్ వాపసు నిబంధనలలో కొన్ని సడలింపులు

2లో

తెలంగాణలో కొలువుల జాతర

14,236 ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్!

తెలంగాణలో 6399 అంగన్వాడీ టీచర్లు, 7837 హెల్పర్ల పోస్టులు

మొత్తంగా 14,236 ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధమైంది

ఎన్నికల కోడ్ ముగియగానే ఇందుకు సంబంధించిన నోఫికేషన్ జారీ

సంబంధించిన ఫైల్ పై మంత్రి సీతక్క సంతకం

పెద్ద మొత్తంలో అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్ల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయడం ఇదే తొలిసారి

తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో భారీ ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసేందుకు సిద్ధం అవుతోంది. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖలో అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్ల ఖాళీల భర్తీకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫైల్ పై మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క ఈ రోజు సంతకం చేశారు. దీంతో 6399 అంగన్వాడీ టీచర్లు, 7837 హెల్పర్ల పోస్టులు.. అంటే మొత్తంగా 14,236 ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధమైంది. ఎన్నికల కోడ్ ముగియగానే ఇందుకు సంబంధించిన నోఫికేషన్లు జారీ కానున్నాయి.

అయితే.. నోటిఫికేషన్లను జిల్లాల వారీగా కలెక్టర్లు జారీ చేయనున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తర్వాత ఇంత పెద్ద మొత్తంలో అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్ల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయడం ఇదే తొలిసారి అని ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ ఖాళీలను భర్తీ చేస్తే అంగన్వాడీ కేంద్రాలు మరింత పటిష్టంగా మహిళలు, చిన్నారులకు సేవలు అందిస్తాయన్న అభిప్రాయాన్ని ప్రభుత్వ వర్గాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

రాష్ట్రంలో మొత్తం 35 వేల అంగన్వాడీ కేంద్రాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మొత్తం 140 ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. ఆయా ప్రాజెక్టుల పరిధిలో మొత్తం 35,700 అంగన్వాడీ కేంద్రాలు స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నారు. మొత్తం 35,700 అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో 31,711 ప్రధాన అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కాగా.. మిగతా 3,989 మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలుగా కొనసాగుతున్నాయి. ప్రతీ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఒక టీచర్ తో పాటు ఒక హెల్పర్ ఉంటారు. మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో మాత్రం ఒక టీచర్ మాత్రమే ఉంటారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పూర్తి స్థాయి అంగన్వాడీ కేంద్రాలుగా అప్ గ్రేడ్ చేసింది. దీంతో అక్కడ హెల్పర్ పోస్టులను మంజూరు చేశారు.

ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగం ఘటనపై
పూర్తి బాధ్యత సీఎం రేవంత్ రెడ్డిదే

ఎస్ఎల్‌బీసీ ఘటనపై కేటీఆర్, హరీష్ రావు ఫైర్!

ప్రమాదం పొద్దున 8:30 గంటలకు జరిగితే మధ్యాహ్నం వరకు ప్రభుత్వంలో చలనం లేదు

సుంకిశాల రీటైనింగ్ వాల్ కూలిన ఘటన మరువకముందే మరో దుర్ఘటన జరగడం బాధకరమన్నారు. ఇది కాంగ్రెస్ సర్కారు వైఫల్యానికి నిదర్శనమంటూ హరీష్ రావు సైతం మండిపడ్డారు.

మధ్యాహ్నం వరకు చలనం లేదు.

నాలుగు రోజులు క్రితమే మొదలయిన ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ పనుల్లో జరిగిన ప్రమాదాన్ని దాచిపెట్టడానికి ప్రభుత్వం చేసిన ప్రయత్నాలు వారి ఆలోచనలకు అద్దం పడుతున్నాయన్నారు. ప్రమాదం పొద్దున 8:30 గంటలకు జరిగితే మధ్యాహ్నం వరకు ప్రభుత్వంలో చలనం లేకపోవడం అత్యంత దురదృష్టకరం. ఇప్పటి వరకు ఎంతమంది కార్మికులు చిక్కుకున్నారో కూడా తెలియని స్థితిలో యంత్రాంగం ఉంది. సీపేజ్ వచ్చింది, అందుకే కూలింది అని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ చెప్పడం హాస్యాస్పదం. సీపేజ్ వచ్చినప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఎందుకు పాటించాలేదని ప్రశ్నించారు.

కాంట్రాక్టర్లతో కుమ్మక్కయ్యారు

అలాగే సుంకిశాల ప్రమాదంలా దాచిపెట్టే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా ఇప్పటికైనా ఎంతమంది కార్మికులు లోపల ఇరుకున్నారో చెప్పాలన్నారు. వారిని రక్షించడానికి ఎలాంటి ప్రయత్నాలు

వివరాలు 2 లో

2లో

చైనాలో ప్రాణాంతకమైన మరో కొత్త కరోనా వైరస్

- గబ్బిలాల్లో ప్రాణాంతకమైన మరో కొత్త రకం కరోనా వైరస్
- కొత్త వైరస్ వేరియంట్‌ను HKU5-CoV-2 అని పిలుస్తున్నారు
- కరోనావైరస్ వేరియంట్స్ కంటే ఇది ఎక్కువగా వ్యాపించే అవకాశం ఉందని షి జెంగ్లీ తెలిపారు
- అప్రమత్తమైన ప్రపంచ దేశాలు

శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ టన్నెల్ వద్ద ప్రమాదం

- ముగ్గురికి తీవ్ర గాయాలు
- ఎడమవైపు సొరంగం 14వ కిలోమీటర్ వద్ద ప్రమాదం
- 8 మంది గల్లంతు, సీఎం ఆదేశంతో ఘటనాస్థలానికి పలువురు మంత్రులు హెలికాప్టర్‌లో వెళ్లారు
- సొరంగంలో ఏర్పాటు చేసిన రింగ్‌లు కింద పడటంతో ప్రమాదం జరిగింది
- ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ వద్ద ప్రమాదంపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం

2లో

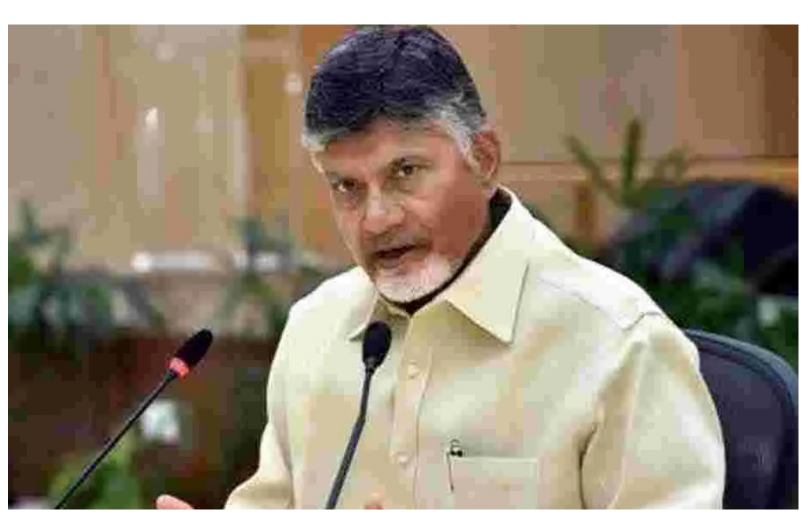
2లో

కాంగ్రెస్‌లో మరోసారి విభేదాలు

- పార్టీపై శశిథరూర్ తీవ్ర అసంతృప్తి!
- పార్టీలో పక్కన పెట్టడం
- పార్లమెంటులో కీలకమైన డిబేట్‌లలో పాల్గొనేలా అవకాశం ఇవ్వకం పోవడం
- ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్ కాంగ్రెస్ నుంచి తనను తొలగించడంపై అసంతృప్తి

మిర్చి రైతుల సమస్యలపై
సీఎం చంద్రబాబు స్పెషల్ ఫోకస్

- రైతు సంక్షేమం కోసం ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు
- రైతు సమస్యలను కూటమి ప్రభుత్వం త్వరగా పరిష్కరిస్తుందని హామీ
- చంద్రబాబుతో రైతు సంఘం నేత మన్నవ సుబ్బారావు సమావేశం
- మిర్చి పంటలకు టెక్నాలజీ వాడమని సీఎం చంద్రబాబు



మిర్చి రైతుల సమస్యలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పెషల్ ఫోకస్ పెట్టారు.చంద్రబాబుతో రైతు సంఘం నేత మన్నవ సుబ్బారావు ఇవాళ(శనివారం) ఏపీ సచివాలయంలో సమావేశం అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు.ఈ సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలను మీడియాకు మన్నవ సుబ్బారావు వెల్లడించారు. రైతు సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని రైతు సంఘం నేత మన్నవ సుబ్బారావు తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు రైతులకు సంబంధించి కొన్ని సూచనలు చేశారని అన్నారు. ఎకరాకు రూ.3 లక్షలు అవుతుందంటే సీఎం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారని తెలిపారు. మిర్చి పంటలకు టెక్నాలజీ. వాడమని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారని అన్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ కాటా ఉపయోగించమని సీఎం చెప్పారని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి కొంత ఆర్థిక సహాయం అందుతుందని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారని అన్నారు. కేంద్ర. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులను ఆదుకుంటాయని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారని అన్నారు. జగన్ వచ్చినపుడు నిజమైన రైతులు ఆందోళన చేయలేదని చెప్పారు. కిరాయి మూకలు వచ్చి ఆందోళన చేశారని మన్నవ సుబ్బారావు పేర్కొన్నారు.

వివరాలు 2 లో

2లో

అసెంబ్లీకి వైఎస్ జగన్ సంచలన నిర్ణయం!

- అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరు కావాలని నిర్ణయం
- జగన్ తో పాటు వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు సైతం అసెంబ్లీకి హాజరుకానున్నారు
- అసెంబ్లీకి రాకపోతే జగన్ పై అనర్హత వేటు పడుతుందని కూడా కామెంట్లు
- కేవలం గవర్నర్ ప్రసంగానికే పరిమితమా?

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY

ఆదివారం 23 - 02 - 2025

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగం ఘటనపై పూర్తి బాధ్యత సీఎం రేవంత్ రెడ్డిదే

చేస్తున్నారో వెంటనే చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంట్రాక్టర్లతో కుమ్మక్కై కమీషన్ల వేటలో పర్యవేక్షణను గాలికొదిలేయడం, నాణ్యతా ప్రమాణాల విషయంలో పూర్తిగా రాజీపడిపోవడం వల్లే ఇలాంటి వరుస సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. పైకప్పు కూలిన ఈ ఘటనలో లోపల ఎవరైనా చిక్కుకుని ఉంటే వారిని క్షేమంగా బయటకు తీసుకువచ్చేందుకు యుద్ధప్రాతిపదికన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించి వారి ప్రాణాలు కాపాడాలి. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి దుర్ఘటనలు జరగకుండా ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కమీషన్లకు కక్కుర్తి పడకుండా నిబంధనల మేరకు పనులు జరిగేలా చూడాలి. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఒక బ్యారేజీలో కేవలం పిల్లర్ కుంగితే నానా హంగామా చేసిన కాంగ్రెస్ నేతలు తమ ప్రభుత్వ హయాంలో జరుగుతున్న ఈ వరుస వైఫల్యాలపై ఇప్పుడేమంటారు. సుంకిశాల ప్రమాదంలో కాంట్రాక్టర్ ను కాపాడేందుకు వాస్తవాలు దాచిపెట్టిన ప్రభుత్వం, కనీసం ఎస్ఎల్బీసీ సంఘటనపైనైనా పారదర్శకంగా దర్యాప్తు జరిపి ప్రమాదానికి గల కారణాలను బయటపెట్టాలన్నారు.

ఇక హరీష్ రావు సైతం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కోట్లాది రూపాయల ప్రజాధనంతో చేపడుతున్న ఎస్ఎల్బీసీ సొరంగం కూలిపోవడం కాంగ్రెస్ అసమర్థతకు, చేతగాని తనానికి నిదర్శనం అన్నారు. చేయక చేయక ఒక ప్రాజెక్టు పనులు మొదలుపెట్టి ఆరంభంలోనే అంతం చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ పాలకులదే. మొన్న సుంకిశాలలో రీటైనింగ్ వాల్ కూలిన ఘటన, నేడు ఎస్ఎల్బీసీ సొరంగం కుప్ప కూలడం కాంగ్రెస్ కమిషన్ సర్కారు వైఫల్యానికి నిదర్శనం. ఈ ఘటనకు పూర్తి బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే. గత నాలుగు రోజులుగా కొద్దికొద్దిగా మట్టి కూలుతున్నదనీ గుర్తించినప్పటికి ఎలాంటి ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. ఈ ప్రమాదంలో ఏడుగురు కార్మికులు తీవ్రంగా గాయపడగా మరికొంత మంది కార్మికులు లోపల ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. వారిని క్షేమంగా బయటకు తీసుకువచ్చేందుకు యుద్ధప్రాతిపదికన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలి. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించి వారి ప్రాణాలు కాపాడాలి. డీ వాటరింగ్ చేసి, వెంటనే విద్యుత్ పునరుద్ధరించి, శిథిలాలను తొలగించి కార్మికులను వెంటనే బయటకు తీసుకురావాలి. నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ వెంటనే ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

కాంగ్రెస్‌లో మరోసారి విభేదాలు

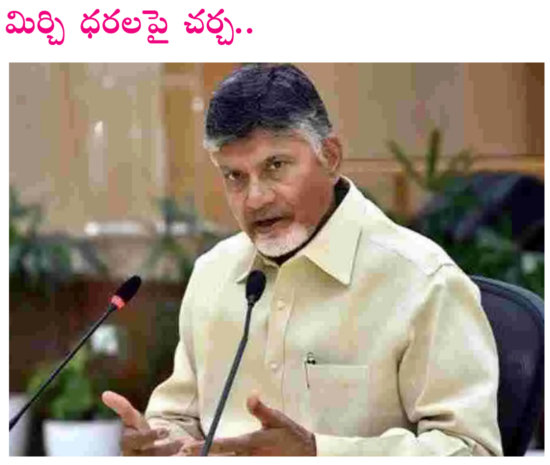
కాంగ్రెస్‌లో మరోసారి విభేదాలు తలెత్తుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. సీనియర్ నేత, తిరువనంతపురం ఎంపీ శశిథరూర్.. పార్టీలో తన పాత్రపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయడమే ఇందుకు కారణం. ఇటీవల శశిథరూర్ ఢిల్లీలో రాహుల్ గాంధీని కలిశారు. పార్టీలో తనను పక్కన పెట్టడం, ముఖ్యంగా పార్లమెంటులో కీలకమైన డిబేట్‌లలో పాల్గొనేలా అవకాశం ఇవ్వకం పోవడం వంటి అంశాల గురించి రాహుల్‌కు చెప్పారు. కానీ రాహుల్‌గాంధీ.. శశీథరూర్ సమస్యను పరిష్కరించడంలో విఫలమయ్యారని అందుకే శశిథరూర్ పార్టీలో తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

శశీథరూర్ రాహుల్ గాంధీతో సమావేశమైనప్పుడు పార్లమెంటులో కాంగ్రెస్ వైఖరికి ప్రాతినిధ్యం వహించే సామర్థ్యం తనకుందని చెప్పారు. తాను రాష్ట్ర రాజకీయాలపై దృష్టి పెట్టాలా? లేదా తనకేదైనా మరో బాధ్యతను ఇవ్వాలనుకున్నారా అనేదానిపై పార్టీ ఆదేశం ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు. కేరళలో తనను సీఎం అభ్యర్థిగా ప్రతిపాదించాలని ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్ కాంగ్రెస్ ఏమైనా ప్లాన్ చేసిందా అనేది కూడా థరూర్ తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు. 2017లో ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్ కాంగ్రెస్ శశిథరూర్ ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ ఈ సంస్థలో నుంచి తనను తొలగించడంపై శశీథరూర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల ప్రధాని మోదీ అమెరికా సందర్శనకు వెళ్లినప్పుడు ఆయన్ని శశిథరూర్ ప్రశంసించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో అప్పటినుంచి శశిథరూర్ వైఖరిపై కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆ తర్వాత థరూర్ దీనిపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. పార్టీ ప్రయోజనాల కోసమే ప్రతీసారి మాట్లాడలేమని అన్నారు. తాను పార్టీ ప్రతినిధిని కాదని.. ప్రజలు ఎన్నుకున్న ఎంపీనని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓ కీలకమైన వాటాదారుడిగా తాను మాట్లాడుతానని స్పష్టం చేశారు.

కేరళను ఆర్థిక ఆవిష్కరణకు మోడల్‌గా, స్థిరమైన అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకొచ్చారని సీపీఐ(ఎం) ప్రభుత్వాన్ని కూడా ప్రశంసిస్తూ ఆయన ఓ ఆర్టికల్ రాశారు. సీపీఐ(ఎం) ఈ ఆర్టికల్‌ను ప్రభుత్వ మంచి పనితీరుకు సర్టిఫికేట్‌గా కూడా ఉపయోగించుకుంది. అయితే ఈ ఏడాదిలో కేరళలో స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఇప్పటికే అక్కడి సర్కార్‌పై కాంగ్రెస్ పోరాటం చేస్తోంది. ఇలాంటి తరుణంలో శశిథరూర్ అధికార ప్రభుత్వాన్ని పొగడటం పార్టీకి సహించడం లేదనే ప్రచారం నడుస్తోంది. అయితే తాను వాస్తవాలు, డేటా ఆధారంగానే ఈ ఆర్టికల్ రాసినట్లు శశిథరూర్ చెప్పుకొచ్చారు. అందుకే శశిథరూర్‌ను కాంగ్రెస్ పక్కనపెడుతోందని తెలుస్తోంది.

మిర్చి రైతుల సమస్యలపై సీఎం చంద్రబాబు స్పెషల్ ఫోకస్

మిర్చి ధరలపై చర్చ..



అంతకుముందు మిర్చి రైతులు, యార్డు ట్రేడర్లతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశం నిర్వహించారు. మిర్చి రైతుల సమస్యలు, ప్రస్తుత మిర్చి ధరలపై ప్రధానంగా చర్చించారు. ఈ సమావేశానికి వ్యవసాయ శాఖ, సహచర మార్కెటింగ్ శాఖ, పశుసంవర్ధక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి గురుతు రాజశేఖర్, వ్యవసాయశాఖ డైరెక్టర్ ఢిల్లీ రావు, వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ విజయ సునీత, వ్యవసాయశాఖకు సంబంధించి అధికారులు, ట్రేడర్లు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ముఖ్యంగా మిర్చి ధర గత కొంతకాలంగా తగ్గుతూ వస్తోంది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఢిల్లీ వెళ్లి కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రితో భేటీ అయి రాష్ట్రంలో మిర్చి రైతుల సమస్యలపై వివరించడం, దానిపై కేంద్రం వెంటనే స్పందించి రాష్ట్రంలో చిల్లి ధర పరిస్థితిపై స్పందించి.. కేంద్రం నుంచి సహాయం అందిస్తామని చెప్పడంతో ఈరోజు గుంటూరు మిర్చి యార్డు ట్రేడర్లు, మిర్చి కొనుగోలు చేసే వర్తకులతో సీఎం కీలక సమావేశం నిర్వహించారు.

చైనాలో ప్రాణాంతకమైన మరో కొత్త కరోనా వైరస్

మొదటిపేజీ తరువాయి

కరోనావైరస్ మిగిల్చిన విషాదం నుండి ప్రపంచం ఇంకా తేరుకోనేలేదు తాజాగా చైనా నుండి మరో షాకింగ్ న్యూస్ వచ్చింది. చైనాలోని గబ్బిలాల్లో ప్రాణాంతకమైన మరో కొత్త రకం కరోనావైరస్‌ను గుర్తించారు. ప్రాణాంతకమైన వైరస్ అని ఎందుకంటున్నారంటే... ఈ వైరస్ సోకిన వారిలో మూడోవంతు జనాన్ని చంపేసేంత శక్తి ఈ వైరస్‌కు ఉందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. చైనాకు చెందిన షి జెంగ్లీ అనే వైరాలజిస్ట్ నేతృత్వంలోని పరిశోధకుల బృందం ఈ కొత్త రకం కరోనావైరస్‌ను గుర్తించింది. ఈ కొత్త వైరస్ వేరియంట్‌ను HKU5-CoV-2 అని పిలుస్తున్నారు. మనుషుల్లో గతంలో వచ్చిన కరోనావైరస్ వేరియంట్స్ కంటే ఇది ఎక్కువగా వ్యాపించే అవకాశం ఉందని షి జెంగ్లీ తెలిపారు. అప్పట్లో కొవిడ్-19 చైనాలోని ఉహాన్ ల్యాబ్‌లో పుట్టిందని ప్రపంచం అంతా ఆరోపించింది. కానీ ఇదే షి జెంగ్లీ ఆ ఆరోపణలను కొట్టిపారేశారు. ఉహాన్‌కు ఈ వైరస్‌కు సంబంధం లేదని ఆమె స్పష్టంచేశారు. ఉహాన్ పరిశోధన కేంద్రంలోనే కరోనావైరస్ పుట్టిందనడానికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. దీంతో ఇప్పటికీ కరోనావైరస్ పుట్టుక ఒక మిస్టరీగానే మిగిలిపోయింది. వాస్తవానికి 2006 లో తొలిసారిగా ఈ వైరస్ ను గుర్తించారు. కానీ 2019లోనే అది తీవ్రరూపం దాల్చింది. గబ్బిలాలపై, కరోనావైరస్ షి జెంగ్లీ చాలా పరిశోధనలు చేశారు. అందుకే చైనాలో ఆమెను బ్యాట్‌ఉమన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇంగ్లీష్‌లో గబ్బిలాలను బ్యాట్ అని అంటారనే సంగతి తెలిసిందే. ఈ కొత్త రకం కరోనావైరస్ మిడిల్ ఈస్ట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన వైరస్ కిందకు వస్తుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. అంటే జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపించే రకం అన్నమాట.

అప్రమత్తమైన ప్రపంచ దేశాలు

చైనాలో కొత్త కరోనావైరస్ వెలుగుచూసిందన్న వార్త మరోసారి యావత్ ప్రపంచానికి షాక్‌కు గురయ్యేలా చేసింది. ఇప్పటికే 2019 లో వచ్చిన కరోనావైరస్ ప్రపంచాన్ని కోలుకోలేని దెబ్బ కొట్టింది. అది మిగిల్చిన నష్టం నుండి ఇప్పటికీ ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోలేదు. అంతలోనే మరో కొత్త రకం ప్రాణాంతకమైన వైరస్‌ను గుర్తించడంతో ప్రపంచ దేశాలన్నీ అలర్ట్ అయ్యాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా చైనా నుండి నివేదికలు తెప్పించుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని ఉహాన్ పరిశోధన కేంద్రంలో ఈ కొత్త రకం వైరస్‌పై పరిశోధనలు జరిపారు. ఇది కూడా 2019 నాటి కొవిడ్ వైరస్ తరహాలోనే మనిషి శరీరంలోకి ప్రవేశించి మానవ కణాలను దెబ్బతీస్తుందని ఈ పరిశోధనల్లో తేలింది. నేరుగా కానీ లేదా ఒకరి నుండి మరొకరికి కానీ వేగంగా వ్యాపించే రిస్క్ ఎక్కువగా ఉందని గుర్తించారు. పరిశోధకులు ఈ విషయాలను జర్నల్ సెల్ అనే మ్యాగజైన్‌కు వెల్లడించారు.

కోలుకోలేని దెబ్బ కొట్టిన కొవిడ్-19

2019 లో చైనాలోని ఉహాన్‌లో మొదలైన కొవిడ్-19 వైరస్ 2020 జనవరి నాటికే ప్రపంచం మొత్తం వ్యాపించింది. 2020 జనవరిలో కొవిడ్-19 ను ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీగా ప్రకటించింది. అదే ఏడాది మార్చి 11న ఈ వ్యాధిని పండెమిక్‌గా ప్రకటించింది. కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ లెక్కల ప్రకారం కరోనావైరస్ కారణంగా ఇండియాలో 5,33,662 మంది చనిపోయారు. నాలుగున్నర కోట్ల మంది కొవిడ్ నుండి కోలుకుని ఆస్పత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. ప్రపంచదేశాలు కరోనావైరస్ వ్యాప్తితో అతలాకుతలం అయ్యాయి.

ఐఆర్‌సీటీసీ టిక్కెట్ల బుకింగ్ కొత్త నియమాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

భారతీయ రైల్వేలు ఐఆర్‌సీటీసీ ఈరోజు కొన్ని ముఖ్యమైన నియమ మార్పులను ప్రవేశపెట్టింది. తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ నియమాలు 2025లో రాత్రికి రాత్రే అనేక కొత్త మార్పులు అమలులోకి వచ్చాయి. రైలు టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకోవాలనుకునే వారు ఇప్పుడు ఈ కొత్త నిబంధనలను పాటించడం ద్వారా మాత్రమే టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకోగలరని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఐఆర్‌సీటీసీ అమలు చేసిన కొత్త నిబంధనలతో ప్రయాణీకులు పాటించాల్సిన మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. రైలు ప్రయాణీకులకు రైలు సేవలను సులభతరం చేయడానికి మరియు మెరుగ్గా చేయడానికి భారతీయ రైల్వేలు నిరంతరం వివిధ కొత్త చొరవలు మరియు కొత్త నియమాలను అమలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ విషయంలో, ఈ సంవత్సరం భారతీయ రైల్వేలు తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ నియమాలలో కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులను అమలు చేసింది. ఐఆర్‌సీటీసీ కొత్త నియమాలు.. తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ ఇకపై ఉదయం 10 గంటలకు అందుబాటులో ఉండదు.. సమయం మారిందని. ఈ కొత్త తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ నియమాలు రైలు సేవలను ప్రయాణీకులకు మరింత సరళంగా మరియు పారదర్శకంగా మారుస్తాయని ఐఆర్‌సీటీసీ ఆశిస్తోంది. చివరి నిమిషంలో ప్రయాణించేవారికి తత్కాల్ టిక్కెట్లు ఒక వరం లాంటివి. తత్కాల్ బుకింగ్ ప్రక్రియ చివరి నిమిషంలో టిక్కెట్లు అందుబాటులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఇది ఎటువంటి అడ్డంకులు లేకుండా తుది ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.

తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ సమయంలో మార్పు

కొత్త 2025 తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ నిబంధనల ప్రకారం, తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ ఇప్పుడు ఉదయం 11:00 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది (కొత్త తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ సమయాలు). గతంలో తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్ సమయం ఉదయం 10:00 గంటలు కావడం గమనార్హం.

ఏసీ మరియు నాన్-ఏసీ కంపార్ట్‌మెంట్లలో ప్రత్యేక కేటాయింపు

ఏసీ మరియు నాన్-ఏసీ కోచ్‌లకు తత్కాల్ టిక్కెట్ల కోసం రైల్వేలు ప్రత్యేక కోటాలను నిర్ణయించాయి. దీనివల్ల ప్రయాణీకులు తమకు నచ్చిన సీట్లు పొందే అవకాశాలు పెరుగుతాయని ఐఆర్‌సిటిసి తెలిపింది.

డైనమిక్ ధర నిర్ణయం

తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్‌లో డైనమిక్ ధర నిర్ణయ విధానం ఈ కొత్త తత్కాల్ నియమాలు 2025లో అమలు చేయబడింది. ఈ విభాగం కింద, ప్రయాణికులు డిమాండ్ మరియు లభ్యతను బట్టి టిక్కెట్ ధరలలో హెచ్చుతగ్గులను నేరుగా చూడవచ్చు. దీనివల్ల ప్రయాణీకులకు ఎక్కువ పారదర్శకత లభిస్తుంది.

ఆధార్ కార్డు తప్పనిసరి

తత్కాల్ టికెట్ బుకింగ్‌కు ఆధార్ కార్డు ఇకపై తప్పనిసరి అని ఐఆర్‌సిటిసి ప్రకటించింది. నకిలీ జనన ధృవీకరణ పత్రాలను ఉపయోగించి ఇతరులతో బుకింగ్ చేసుకునే సంఘటనలను తగ్గించడానికి ఇప్పుడు ఆధార్‌ను తప్పనిసరి చేస్తున్నారు.

వాపసులకు సడలించిన నిబంధనలు

తత్కాల్ టికెట్ వాపసు నిబంధనలలో కొన్ని సడలింపులు కల్పించబడ్డాయి. ప్రయాణానికి 24 గంటల ముందు వరకు టికెట్ రద్దు చేసుకున్నప్పటికీ, ప్రయాణీకులు ఇప్పుడు అధిక వాపసు పొందగలరని ఐఆర్‌సీటీస తెలిపింది.

రైలులో ప్రయాణించాలనుకునే ప్రయాణికులు మరియు ప్రజలు ఈ కొత్త నిబంధనల గురించి తెలుసు కోవడంమరియు తదనుగుణంగా మీ ప్రయాణాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడం ఉత్తమం అని ఐఆర్‌సీటీస తెలిపింది.

శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ టన్నెల్ వద్ద ప్రమాదం

మొదటిపేజీ తరువాయి

తెలంగాణలోని నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా దోమలపెంటలో టన్నెల్ వద్ద ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ టన్నెల్ 14వ కిలోమీటర్ వద్ద 3 మీటర్ల మేర పైకప్పు కూలింది. పైకప్పు పడి ముగ్గురికి తీవ్రగాయాలు అయ్యాయి. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఉదయం షిఫ్ట్‌లో సొరంగంలో పనులకు 40 మంది కార్మికులు వెళ్లారు. సొరంగంలో ఏర్పాటు చేసిన రింగ్‌లు కింద పడటంతో ప్రమాదం జరిగింది. ఒక్కొక్కరిగా సొరంగం నుంచి కార్మికులు బయటకు వస్తున్నారు. సొరంగంలో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. పోలీసుల సాయంతో సహాయకచర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఎడమవైపు సొరంగం వద్ద 4 రోజుల కిందటే మళ్లీ పనులు మొదలయ్యాయి. ఘటనాస్థలంలో నీటిపారుదలశాఖ అధికారులు వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ వద్ద ప్రమాదంపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. సహాయ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్, ఎస్పీ, హైడ్రా, అగ్నిమాపక, నీటిపారుదలశాఖ అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. సీఎం ఆదేశంతో ఘటనాస్థలానికి పలువురు మంత్రులు హెలికాప్టర్‌లో వెళ్లారు. మంత్రుల వెంట నీటిపారుదలశాఖ సలహాదారు ఆదిత్యనాథ్ దాస్, అధికారులు ఉన్నారు. ఘటనా స్థలంలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. 8 మంది కార్మికులు లోపల చిక్కుకుపోయినట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనాస్థలి వద్ద నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు, పోలీసులు సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. పంజాబ్, జమ్మూ, యూపీ, జారండ్‌కు చెందిన కార్మికులు గల్లంతైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. గుర్‌జీత్ సింగ్ (పంజాబ్),సన్నీత్‌సింగ్ (జమ్ముకశ్మీర్),శ్రీనివాసులు(యూపీ), మనోజ్ రూబెన (యూపీ),సందీప్ (ఝూర?ండ్), సంతోష్ (ఝూరండ్), జట్కా హీరాన్ (ఝూర?ండ్) గుర్తించారు. అయితే బోల్టులు ఊడిపోవడంతో సిమెంట్ సెగ్మెంట్‌లు కూలాయి. మట్టిపెళ్లలు విరిగిపడడంతో బురదలో కార్మికులు కూరుకుపోయారు. ఇప్పటి వరకు కార్మికుల ఆచూకీ లభ్యం కాలేదు. జనరేటర్ వైర్లు తెగిపోవడంతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. సొరంగ మార్గంలో దట్టమైన చీకటి, సహాయకచర్యలకు అంతరాయం నెలకొంది. సింగరేణి రెస్క్యూ టీం కోసం అధికారులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

కార్మికుల ఆచూకీ దొరకలేదు: మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి

ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్‌కు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి, అధికారులు చేరుకున్నారు. టన్నెల్ దగ్గర పరిస్థితిని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి పరిశీలించారు. ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నకార్మికులను పరామర్శించారు. మెరుగైన వైద్యం అందజేయాలని వైద్యులకు మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. ఈసందర్భంగా మీడి యాతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ బుర దలో 8 మంది కార్మికులు కూరుకుపోయారని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి తెలిపారు. గల్లంతైన కార్మికులు పంజాబ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జారండ్ చెందిన వారని అన్నారు. బోల్టులు ఊడిపోవడంతో సిమెంట్ సెగ్మెంట్‌లు కూలాయని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు కార్మికుల ఆచూకీ దొరకలేదని అన్నారు. జనరేటర్ వైర్లు తెగిపోవడంతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయిందన్నారు. సొరంగ మార్గంలో దట్టమైన చీకటి, సహా యక చర్యలకు అంతరాయం నెలకొందని చెప్పారు. సింగరేణి రెస్క్యూ టీం కోసం అధికారులుఎదురుచూస్తున్నారని మంత్రి ఉత్తమ్ తెలిపారు.

అసెంబ్లీకి వైఎస్ జగన్.. సంచలన నిర్ణయం!

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఏపీ మాజీ సీఎం జగన్, వైసీపీ అధినేత జగన్ మనస్సు మార్చుకున్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరు కావాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ నెల 24 నుంచి ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరుకానున్నారు. జగన్ తో పాటు వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు సైతం అసెంబ్లీకి హాజరుకానున్నారు. గతంలో ప్రతిపక్షహోదా ఇస్తేనే అసెంబ్లీకి వస్తానని జగన్ ప్రకటించారు. అసెంబ్లీకి వెళ్లినా సరైన గౌరవం ఇచ్చే పరిస్థితి లేదన్న అనుమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు వ్యక్తం చేశాయి. అసెంబ్లీకి రాకపోతే జగన్ పై అనర్హత వేటు పడుతుందని కూడా కామెంట్లు చేశారు. వైఎస్ జగన్ చెల్లి, ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల సైతం అసెంబ్లీకి రాకపోవడంప తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. జగన్‌కు అసెంబ్లీ రావడానికి మొహం లేదంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వాన్ని అసెంబ్లీ వేదికగా ప్రశ్నించే దమ్ము లేదని ధ్వజమెత్తారు. ఈ నేపథ్యంలో జగన్ తన మనసు మార్చుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అసెంబ్లీకి హాజరై అధికార పక్షాన్ని ప్రజల సమస్యలపై ప్రశ్నించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాల్లో చర్చ సాగుతోంది. ఈనెల 24 నుంచి ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ సమావేశాల్లోనే ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టనుంది. అయితే ఈ సమావేశాలకు హాజరై కూటమి ఎన్నికల ప్రధాన హామీలపై సూపర్ 6కి కేటాయించిన నిధులు, అమలు తీరుపై ప్రశ్నించాలని జగన్ భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. తద్వారా ప్రభుత్వాన్ని ఇరుకున పెట్టాలన్నది వైసీపీ అధినేత వ్యూహమన్న చర్చ ఏపీ పొలిటికల్ సర్కిల్స్ లో సాగుతోంది.

కేవలం గవర్నర్ ప్రసంగానికే పరిమితమా?

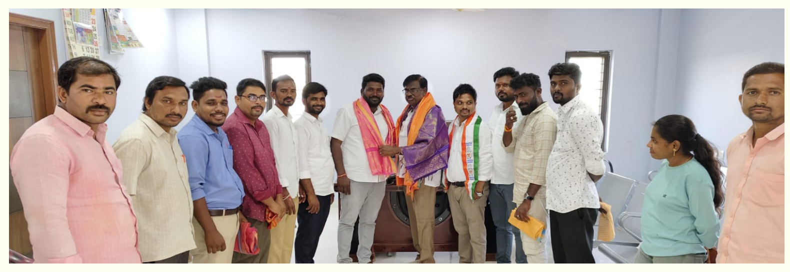
అయితే జగన్ అసెంబ్లీకి హాజరు కావాలని తీసుకున్న నిర్ణయంపై మరో ఆసక్తికర చర్చ సైతం సాగుతోంది. గవర్నర్ ప్రసంగం వరకు హాజరై తర్వాత మళ్లీ అసెంబ్లీకి దూరం ఉండే అవకాశం ఉందని కొందరు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. తద్వారా అసెంబ్లీకి 60 రోజులు వరుసగా గైర్హాజరైతే వేటు పడుతుందని పలు మార్లు టీడీపీ నేతలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జగన్ అసెంబ్లీకి హాజరైతే ఆ సమస్య ఉండదని.. అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారన్న ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. మరో వైపు గవర్నర్ కు తాము గౌరవం ఇచ్చినట్లు కూడా ఉంటుందన్నది వైసీపీ అధినేత వ్యూహమన్న విశ్లేషణలు కూడా సాగుతున్నాయి.

మన ఓటు మనకే, బీసీలు సగం,బీసీలకు సగం వాటా దక్కాల్సిందే,మానమెంతో మన కంత, ఘనంగా బీసీల దళపతి ఉ. సాంబశివరావు 78వ జయంతి వేడుకలు

సామాజిక వేత్త డా: పరికిపండ్ల అశోక్

మహబుబాబాద్ టౌన్ తెలంగాణ సేన ఫిబ్రవరి : ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, మహిళ పేద వర్గాల సామాజిక ఉద్యమకారుడిగా, ఉద్యమాల,ఉపాధ్యాయుడిగా, అందరికీ సుపరిచితమైన ఉ.సాంబశివరావు 78 వ పుట్టినరోజునుపురస్కరించుకుని , బిసి వాద సిద్ధాంత అవగాహనతో కూడిన సామాజిక న్యాయ కార్యాచరణ ప్రణాళిక అయినటువంటి బీసీలు సగం బీసీలకు సగం వాటా అనే శీర్షికతో తాను రచించిన, బి. సీ . ల సిద్ధాంత గ్రంథం బీసీ మ్యానిఫెస్టో ఆవిష్కరించడం నిజంగా వారికి ఘన నివాళి అర్పించినట్లు అవుతుందని, తెరమరుగైన ఇంతటి గొప్ప పుస్తకాన్ని మానుకోట సీనియర్ న్యాయవాదులు కొండబత్తుల యాదగిరి టీం, మహాత్మ జ్యోతి రావు పూలే అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో ముద్రణ చేయించడం అభినందనీయం అని ప్రముఖ సామాజికవేత్త డాక్టర్ పరికిపండ్ల అశోక్ అన్నారు. బీసీల దళపతి ఉ.సాంబశివరావు 78వ జయంతి కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ సెంటర్లో ఘనంగా నిర్వహించి, వారి చిత్రపటానికి ఘనంగా పూలమాలలతో బీసీ నాయకులు శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న డాక్టర్ అశోక్ మాట్లాడుతూ మన ఓటు మనకే, బీసీలు సగం బీసీలకు సగం వాటా రాజ్యాంగబద్ధంగా దక్కినప్పుడే వారి ఆత్మ శాంతిస్తుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ పట్టబద్రుల, టీచర్ ఎమ్మెల్సీ, మరియు స్థానిక సంస్థలైన గ్రామపంచాయతీ, మున్సిపాలిటి, కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో నిలబడ్డ బీసీ నాయకులకే ఓటు వేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ మ్యానిఫెస్టో పుస్తకాన్ని ముద్రణ వేయించిన సీనియర్ న్యాయవాది కొండపత్తుల యాదగిరిని బీసీ నాయకులు ఘనంగా సన్మానించిన అనంతరం, అతిథులు బిసి మానిఫెస్టో పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ కుల, సంక్షేమ సంఘాల నాయకులు వరుసగా బీ.సీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి శాంతన్ రామరాజు, పద్మశాలి సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వేముల వెంకన్న, సీనియర్ జర్నలిస్టు కన్నా అశోక్ బాబు, అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు సోమారపు వీరస్వామి, సీనియర్ తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు- గుంజే హనుమంతు వద్దెర సంఘం,కాముని సత్యనారాయణ ముదిరాజ్, గునిగంటి వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్, కొండి సాయికిరణ్ పద్మశాలి, జక్క శాంతన్ మున్నూరు కాపు లతోపాటు కళాబృందం నాయకులు చిన్నా , మాలోత్ సీతారాం నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ అభివృద్ధి యువత తోనే స్థానిక సంస్థల్లో యువతకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి



మహబుబాబాద్ తెలంగాణ సేన ఫిబ్రవరి : హైదరాబాదులో గత కొన్ని రోజుల క్రితం యువజన కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జక్కిడి శివశరణ్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సోనియమ్మ కుటీరం యువ క్రాంతి బునియాది శిక్షణ తరగతులను ముగించుకొని సొంత నియోజకవర్గానికి వచ్చిన డోర్నకల్ యువజన కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు శాగంటి సందీప్ ని నియోజకవర్గ వివిధ మండల అధ్యక్షులు ఘనంగా శాలువాతో సత్కరించి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ జిల్లా నాయకుడు వంటికొమ్ము యుగేందర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అనేక సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు వివరించాలని వంటి కొమ్ము యుగంధర్ రెడ్డి యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులకు సూచించారు. అంతేకాకుండా యువత తలుచుకుంటే కానిది ఏం లేదని చెప్పుకొచ్చారు. అనంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీ డోర్నకల్ నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శాగంటి సందీప్ మాట్లాడుతూ వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పార్టీని కోరారు, నియోజకవర్గ స్థాయిలో యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండాలని ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను నిత్యం పోస్టులు పెట్టాలని మనవి చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రభుత్వ విప్, నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రామచంద్రు నాయక్ పైన అసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్నారని చెప్పుకొచ్చారు, 2010 లో రామచంద్రు నాయక్ అసలు రాజకీయాల్లోనే లేరని గుర్తు చేశారు. రాజకీయాల్లోకి రాకముందు జరిగిన భూమి వివాదానికి ఈరోజు రాజకీయానికి సంబంధం ఏముందో ఒకసారి గమనించాలని కోరారు. కొంతమంది జర్నలిస్టు ముసుగులో రాజకీయం చేస్తున్న వ్యక్తులు కావాలని రామచంద్రు నాయక్ ఎదుగుదలను ఓర్వలేక కావాలని తన ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించే విధంగా అనేక వాట్సాప్ లో పోస్టులు పెడితే భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి వస్తుందని అన్నారు. తన భూమి తన వ్యక్తిగత విషయమని దానిని పార్టీకి, ప్రభుత్వానికి పూయడం సబాబు కాదని అన్నారు. రామచంద్రు నాయక్ ను రాజకీయంగా ఎదురుకోలేకనే వ్యక్తిగతంగా దాడులు చేస్తున్నారని హేదేవా చేశారు. రామచంద్రు నాయక్ ఒక డాక్టర్ గా వైద్యం చేసుకుంటే అనేక లక్షల సంపాదించేవాడని డబ్బుని పక్కనపెట్టి పేద ప్రజలకు సేవ చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతోని డోర్నకల్ నియోజకవర్గంలో 10 - 15 సంవత్సరాలు తిరిగి ఎమ్మెల్యే అయితే కొంతమంది ఓర్చుకోలేకనే ఒక గిరిజన నాయకుని పై ఇవన్నీ చేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. వచ్చే స్థానిక ఎన్నికల్లో యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందు వరుసలో ప్రచారంలో పాల్గొని పార్టీ గెలుపుకు పునాదులు వెయ్యాలని మనవి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ చిన్నగూడూరు మండల అధ్యక్షుడు దాసరి రాజు ముదిరాజ్, డోర్నకల్ అధ్యక్షులు బట్టుల రాజు, కురవి మండల అధ్యక్షులు దడిగల శరత్, మరిపెడ అధ్యక్షుడు బానోతు నరేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ సునీల్, సురేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి మేఘనాథ్, రమేష్, స్వాతి, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రజలను కేసీఆర్ మోసం చేశారు

రేఖ బోయలపల్లి కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు

జాజిరెడ్డి గూడెం తెలంగాణ సేన : బిఆర్ ఎస్ సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి బిఆర్ ఎస్ భవన్ లో విలేకరుల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి మతి భ్రమించినట్లుగా ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడుతున్నాడని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకురాలు రేఖ బోయినపల్లి శనివారం అన్నారు .ఈ సందర్భంగా శనివారం రేఖా మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ తెలంగాణ ప్రజలకు కాపలా కుక్కలాగా ఉంటదని, అని అంటుంటే నాకైతే కెసిఆర్ గత డైలాగ్ గుర్తొస్తున్నాదన్నారు. ఆయన కూడా తెలంగాణకి కాపలా కుక్కలాగా ఉంటానని నమ్మించి మోసం చేసి తొమ్మిది సంవత్సరాలు అధికారం అనుభవించి విభజన హామీలు గాలికి వదిలేసి నీటి సమస్యను పరిష్కరించకుండా లక్షల కోట్లు దోచుకున్నాడని ఆరోపించారు. మాయమాటలు చెప్పిన మీ ప్రభుత్వమే 9 సంవత్సరాలు అధికారం చలాయించిందన్నారు. మమ్మల్ని ప్రజలు అభీష్టంతో అధికారం ఇచ్చి ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరిచారన్నారు. కచ్చి తంగా ఇంకో 20 ఏళ్ళు అధికారంలో మేమే ఉంటామన్నారు. 9 సంవత్స రాలు సూర్యాపేట జిల్లాలో ఇసుక మాఫియా నడిపి ఇప్పుడు ఏమి తెలియనట్లు మాట్లాడు తున్నడాన్ని అన్నారు. కృష్ణ జలాల లాంటి పెద్ద పెద్ద మాటలెందుకులే గాని, కాళేశ్వరం కట్టి కూలి పోయిన చరిత్ర బిఆర్ఎస్ కు ఉందని అన్నారు. కృష్ణ జలాల్లో 299 టీఎంసీ లు చాలు అని మీ నాయకుడు కెసిఆర్ అంటే మీరేమో 350 టీఎంసీ లు తేవాలి అంటున్నారని తెలిపారు. జగన్ ఉన్నప్పుడు కెసిఆర్ నోరుమూసుకుని ఉన్నారని,పోతిరెడ్డిపాడు నుండి నీళ్లు తరలిస్తుంటే కెసిఆర్ సైలెంట్ గా ఎందుకు ఉన్నారో సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ప్రగతి భవన్ లో జగన్ కి పంచభక్షా పరమాన్నం పెట్టి తెలంగాణ నీటిని ఆంధ్రప్రదేశ్ కి ఇచ్చింది వాస్తవం కదా జగదీశ్ రెడ్డి అని ప్రశ్నించారు. పాలమూరు జిల్లా ప్రాజెక్టుల పక్కనపెట్టి కమిషన్ కోసం కాళేశ్వరం కట్టారన్నారు. పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి ఉంటే ఏపీతో మనకి ఇప్పుడు నీళ్ల పంచాయతీ ఉండేది కాదని తెలిపారు. నీళ్లు నిధులు నియామకాలు అని తెలంగాణ సాధించాక నీళ్లు రాయలసీమ కి తరలించి నియామకాలు నిధులు మీ కుటుంబ సభ్యులు పంచుకొని ఏడు లక్షల కోట్ల అప్పు చేశారని,అసలు బీఆర్ఎస్ అంటేనే కమిషన్ల కు కేర్ ఆఫ్ అడ్రస్ అని జనం కోడై కూస్తుందన్నారు. అందుకే మిమ్మల్ని ఓడించి ఇంట్లో కూర్చో పెట్టారని,అసలు గతంలో మంత్రి గా పనిచేసిన విద్యుత్ శాఖలో జరిగిన అవినీతి గురించి కమిషన్ల సంగతి కూడా త్వరలోనే తెలుస్తామన్నారు.

చికెన్ గుడ్లు తింటే బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాధి రాదని తేల్చి చెప్పిన వైద్య నిపుణులు, అధికారులు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి : తెలంగాణ సేన న్యూస్ : చికెన్ గుడ్లు తింటే బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాధి రాదని ప్రజల్లో భయం పోగొట్టేందుకే హైదరాబాద్ ఉప్పల్ లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో చికెన్, ఎగ్, ఫ్రీ మేళా నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం ట్రెండింగ్‌లో ఉన్న పదం బర్డ్‌ఫ్లూ. బర్డ్‌ఫ్లూ ఎఫెక్ట్ చికెన్, గుడ్ల వ్యాపారంపై పడింది. ఈ వ్యాధి విజృంభిస్తున్న సమయంలో చికెన్, గుడ్లు తినకూడదనే వదంతులు అనేకం వినిపించాయి. సోషల్ మీడియా ఎక్కువగా బర్డ్ ఫ్లూపై ఎక్కువ ప్రచారం చేసి ఇవి తినకూడదని తప్పుడు ప్రచారం చేశారు. బాగా ఉడికించి తినే చికెన్?, గుడ్లులలో బర్డ్? ఫ్లూ వైరస్? చనిపోతుందని.. ఇలాంట పుడు వాటిని తినవచ్చని వైద్య నిపుణులు, అధికారు లు అవగాహన కల్పించిన జనాలు మాటలు వినిపించుకోవడం లేదు. దీంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పౌల్ట్రీ రంగం దారుణంగా పతనం అయింది. చికెన్, గుడ్లు రేట్లు తగ్గినా, అమ్మకాలు మాత్రం భారీగా తగ్గిపోయాయి. కానీ మళ్లీ చికెన్, గుడ్లు రేట్లు పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఇది శుభపరిణామం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా బర్డ్‌ఫ్లూ వ్యాప్తి ఉదంతాలపై ఎప్పటికప్పుడు ప్రచారం చేసింది. ఇప్పుడు అదే తరహాలో మళ్లీ ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రజలు చికెన్, కోడిగుడ్లను కొనేలా ప్రోత్సహించడానికి ఓ మేళాను నిర్వహించింది. ఈక్రమంలో చికెన్ తింటే బర్డ్ ఫ్లూ రాదనే భయాన్ని పోగొట్టేందుకు పౌల్ట్రీ బ్రీడర్స్ కో-ఆర్డినేషన్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జంట నగరాల్లో శుక్రవారం చికెన్, ఎగ్, ఫ్రీ భోజనం మేళాలు నిర్వహించారు. చికెన్ స్నాక్స్, కోడిగుడ్లను పలు ప్రాంతాల్లో ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి హాని లేదంటూ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. దీంతో ప్రజలు ఫ్రీ చికెన్ భోజనం కోసం బారులు తీరారు. గంటల కొద్దీ లైన్లో నిలబడి చికెన్ చికెన్,ఎగ్ భోజనం చేశారు. అక్కడ కాస్త తోపులాట జరిగింది. ప్రజల్లో బర్డ్‌ఫ్లూ వల్ల ఎలాంటి భయం లేదని చెప్పేందుకే ఈ మేళాలు నిర్వహించినట్లు చికెన్ షాపుల నిర్వాహకులు, అధికారులు చెప్పారు.

ఎమ్మెల్సీగా రవీందర్ సింగ్‌ను గెలిపించాలి హరిప్రసాద్

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : మెదక్-కరీంనగర్-నిజామాబాద్-ఆదిలాబాద్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి సర్దార్ రవీందర్ సింగ్ ను పట్ట భద్రులు అన్నారు మొదటి ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని బిసి కుల సంఘాల ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గుంజపడుగు హరిప్రసాద్ అన్నారు.సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ పట్టణ కేంద్రంలోని ఓ ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో బిసి కుల సంఘాల ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గుంజపడుగు హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలలో రెండు ప్రధాన పార్టీల నుంచి పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు కోట్ల రూపాయలు సంపాదించారని వారు డబ్బులతో ఓటర్లను మభ్యపెడుతున్నారని వారిని ఈ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఓడించి పట్టభద్రులు తగిన బుద్ధి చెప్పాలని సూచించారు.సర్దార్ రవీందర్ సింగ్ ను ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో గెలిపిస్తే నిరుద్యోగ పట్టబద్ధుల సమస్యలు తెలుసుకొని పరిష్కరిస్తాడని ఒక్క రూపాయికి పట్టభద్రులందరికీ ఇన్సూరెన్స్ చేసి వారికి ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండి సమస్యలను పరిష్కరిస్తాడని బిసి కుల సంఘాల ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గుంజపడుగు హరిప్రసాద్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిసి కుల సంఘాల ఐక్యవేదిక నాయకులు పోన్నం అనీల్ గౌడ్, రారోజుల శివ కుమార్, నార్ల అశోక్, పరునంది సంపత్, గాజుల అరుణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రజానాయకుడు మేకల సారంగపాణి జన్మదిన వేడుకలు

ప్రజా సేవే తన జీవిత లక్ష్యం పెట్టుకున్న మేకల కుటుంబం

సికింద్రాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్,ఫిబ్రవరి 22 : సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గంలో బిజెపి నాయకుడు మేకల సారంగపాణి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. బౌద్ధ నగర్ డివిజన్ కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ మేకల కీర్తి హర్ష కిరణ్ ఆధ్వర్యంలో సికింద్రాబాద్ మహంకాళి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల సారంగపాణి జన్మదిన సందర్భంగా ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్‌లో వృద్ధులకు అన్నదాన విస్తరా కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా కీర్తి మాట్లాడుతూ సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గంలో ప్రజా నాయకుడు మేకల సారంగపాణి ప్రజలకు ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజా సమ స్యలను తీర్చడం కోసం నిరంతరం కృషి చేసిన మహా నాయకుడు అని ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు,మిత్రులు పాల్గొన్నారు.

వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అందరూ సభ్యత్వ నమోదు చేసుకోవాలి

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నారగోని పురుషోత్తం ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ములుగు జిల్లాలో యూనియన్ సభ్యత్వాలను శనివారం జిల్లా కేంద్రంలో ములుగు జిల్లా అధ్యక్షుడు చల్లగురుగుల రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి సంగ రంజిత్ కుమార్ లు కలిసి యూనియన్ సభ్యత్వ నమోదు కార్యమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సమస్యల పట్ల ఏ యూనియన్లు ఏనాడు కూడా పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదన్నారు. తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్టు యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సభ్యునికి 5 లక్షల ప్రమాద భీమా ను రాష్ట్రం అంతటా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు చల్లగురుగుల రాజు మాట్లాడుతూ ఈ యొక్క సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్క జర్నలిస్టు ఉపయోగించుకోవాలని, ములుగు జిల్లాలోని జర్నలిస్టులందరూ సభ్యత్వం తీసుకొని దీనివల్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను సభ్యులందరికీ వివరించారు. అదేవిధంగా విలేకరులందరం కలిసి ఐకమత్యంగా పోరాడాలనేదే మన యూనియన్ యొక్క లక్ష్యం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి ఎస్ జె యు ములుగు జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు పడమటింటి నగేష్, కోశాధికారి పొన్నాల స్వామి, ఉపాధ్యక్షులు ఏ నరేష్,హరినాదం, కునూరు మహేందర్ ,కిరణ్ ,ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ తిప్పనపల్లి రాజు,కే రాజు, సభ్యులు కె అనిల్ కుమార్, ఎం సంపత్, కోటిలింగాచారి, సంపంగి సాంబరాజు, కె రవి, గండ్రత్ విజయాకర్, రమేష్ ,చిరంజీవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్రం" అధ్వర్యంలో మెగా హెల్త్ క్యాంపు

మహబూబాబాద్, రూరల్ తెలంగాణ సేన ఫిబ్రవరి.22 : శనివారం బయ్యారం మండలం గంధంపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలోని, కొత్తపేట సబ్ సెంటర్ పరిధిలోని నామాలపాడు, సమ్మక్క సారక్క టెంపుల్ పరిధిలో "సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్రం" ఆధ్వర్యంలో మెగా హెల్త్ క్యాంపు నిర్వహించారు.ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ, ఈ మెగా హెల్త్ క్యాంపు దాదాపు 284 మందిని ఓపి ద్వారా పాల్గొన్నారని , ఇందులో అందరికీ జనరల్ చెకప్ తో పాటు బీపీ షుగర్, చెవి ముక్కు గొంతు, స్త్రీ వైద్య నిపుణులచే స్త్రీలను కూడా పరీక్షలు చేశామన్నారు., అదేవిధంగా శ్రీ సత్య లైన్స్ ఐ హాస్పిటల్స్ సహాయ సహకారంతో ఉచిత కంటి పరీక్షలు చేయడం జరిగిందని రెండు వారాల నుంచి దగ్గు ఉన్న వాళ్ళందరికీ, క్షయ వ్యాధికి సంబంధించిన తెమడ పరీక్ష తీసుకున్నామన్నారు. హెచ్ఐవి ఎయిడ్స్ పై అవగాహన కల్పించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ శ్రవణ్ కుమార్ కుమార్,స్త్రీ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ కీర్తి, డాక్టర్ ఉస్మాన్, డాక్టర్ సాగర్, డాక్టర్ వరుణ్, డాక్టర్ శివ, డాక్టర్ పృథ్వి, హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్స్ కెవి రాజు,పురుషోత్తం సబ్ యూనిట్ ఆఫీసర్ రామకృష్ణ, ఎన్ టి ఈ పి కోఆర్డినేటర్ నీలిమ శ్వేత, అశోక్,,సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్ర మేనేజర్ రమేష్, కౌన్సిలర్ రమేష్ ఎస్టీ రమేష్, నూతన్, ఫార్మసిస్ట్ ప్రసాద్ సూపర్వైజర్ కృష్ణ చైతన్య,, దిశ సారయ్య, పాల్గొన్నారు.

ఐదవ తరగతి గురుకుల పరీక్ష కోసం విద్యార్థులు పరీక్ష కేంద్రాన్ని గుర్తించండి

ఎం జె పి టి బి సి డబ్ల్యూ ఆర్ నాగారం బాయ్స్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ సునీత

సూర్యాపేట జిల్లా తెలంగాణ సేన : తెలంగాణ గురుకుల విద్యాలయంలో 5వ తరగతి ప్రవేశ పరీక్ష ఫిబ్రవరి 23 ఆదివారం ఉదయం 11 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:00 వరకు నిర్వహించనున్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే బీసీ గురుకులం నాగారం బాయ్స్ స్కూల్ పరీక్షా కేంద్రం పొందిన విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు తెలియజే యునది ఏమనగా పైన తెలిపిన గురుకుల పాఠశాల ప్రస్తుతం తొండ తిరుమలగిరిలోని వశిష్ట స్కూల్ యందు మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే బీసీ గురుకులం ఉన్నది కావున విద్యార్థులు ఉదయం 10 గంటల లోపు పరీక్ష కేంద్రానికి రాగలరు, 11 గంటల తర్వాత విద్యార్థులను పరీక్ష హాల్లోకి అనుమతించరు అని ప్రిన్సిపాల్ సునీత తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ పై అవగాహన

జూబ్లీహిల్స్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : రెహ్మత్ నగర్‌లో హెల్మెట్ లేకుండా బైక్‌పై ప్రయాణించే వారిని పోలీసులు పట్టుకుని వారికి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చారు. ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించని వారికి అవగాహన కల్పిస్తూ, భద్రతా చర్యలపై స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చారు.అదనంగా, హెల్మెట్ లేని ప్రయాణం ప్రాణాంతకమని హెచ్చరిస్తూ, గతంలో రెహ్మత్ నగర్‌లో ఓ కుటుంబం హెల్మెట్ లేకుండా ప్రయాణించి ప్రమాదానికి గురైన ఘటనను గుర్తు చేశారు. ప్రజల భద్రత కోసం పోలీసు అధికారులు ,అలాగే యంగ్ ఇండియా ఆర్గనైజేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో హెల్మెట్లను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశం యువ భారతీయులు అభివృద్ధి చెందిన దేశం అనే కలను సాకారం చేసుకోవడానికి పాన్ ఇండియా వేదికగా 2002లో ఏర్పడిన యంగ్ ఇండియన్స్,అంతర్భాగం.. ఇది లాభాపేక్షలేని సంస్థ. ఈసారి రోడ్డు భద్రత గురించి అవగాహన కల్పించడానికి,రాహుల్‌తో కలిసి హెల్మెట్‌లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అశ్విన్ ,రహదారి భద్రత చైర్‌పర్సన్ పూర్ణిమ సరాఫ్ ,సీమా అగర్వాల్ మరియు స్మరన్ పాల్గొన్నారు.

క్లిన్ అండ్ గ్రీన్ లక్ష్యంగా కాకతీయ వర్సిటీ

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : కాకతీయ యూనివర్సిటీ క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ - శ్రమధాన్ కార్యక్రమం పరిశుభ్రతను కాపాడటమే కాకుండా విద్యార్థులకు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తుందని సోషియాలజీ మరియు సోషల్ వర్క్ డిపార్ట్ మెంట్ హెచ్. ఓ. డి ప్రొ. స్వర్ణలత అన్నారు. యూనివర్సిటీ నీ పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో భాగంగా ప్రతి వారాంతంలో ఒకసారి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని ఎన్.ఎస్.ఎస్. కో ఆర్డినేటర్ నరేందర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొ. ఐలయ్య, ప్రొ. ప్రసన్న, ప్రొ. వాసు కో ఆర్డినేటర్ రంజిత్ రెడ్డి పొలిటికల్ సైన్స్, సోషియాలజీ విద్యార్థులు అఖిల, జాగృతి, సుష్మిత సేన, వైష్ణవి, ఉదయ్, గోపి, అనిల్, నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖాళీగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లకు తాళాలు వేసిన రెవెన్యూ సిబ్బంది

సనత్ నగర్ తెలంగాణ సేన న్యూస్, ఫిబ్రవరి 22 : న్యూ బోయిగూడలోని ఐడిహెచ్ కాలనీలో ఖాళీగా ఉన్న 18 డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లకు శనివారం సికింద్రాబాద్ మండల రెవెన్యూ అధికారులు తాళాలు వేశారు. మండల డిప్యూటీ తాసిల్దార్ రంజని యాదవ్, ఆర్ ఐ లు ఆదిల్, ఆంథోనీ లు తమ సిబ్బంది సహకారంతో ఖాళీగా ఉన్న ఇండ్లకు తాళాలు వేశారు. ప్రభుత్వం నిర్మించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ లను అనధికారికంగా ఇతరులు ఆక్రమిస్తే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె తెలిపారు. బన్సీలాల్ పేట్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చిరంజీవి, నాయకులు ఎం ఎం రాజు, శివ, నశ్రీన్, మధుర వీరన్, అబ్దుల్ కలీం, సందీప్, మహేష్ పాల్గొన్నారు.

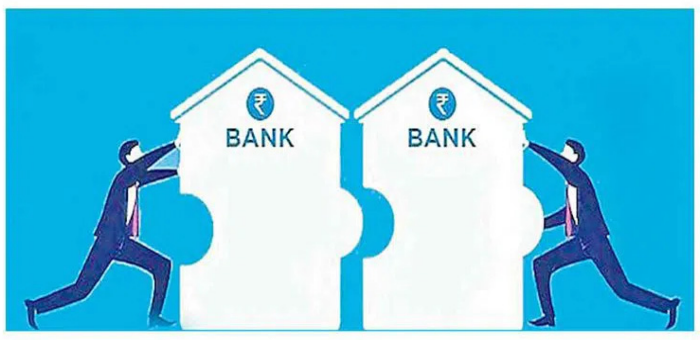
నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ ఆవిష్కరించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ పట్టణ కేంద్రంలో గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ,సిద్దిపేట జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తూముకుంట నర్సారెడ్డి చేతుల మీదుగా మోకు దెబ్బ గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి 2025 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మోకు దెబ్బ గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రేఖాగౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నర్సారెడ్డిని శాలువాతో సత్కరించారు. అనంతరం నర్సారెడ్డి మాట్లాడుతూ గౌడ సమాజం అభివృద్ధి కోసం మోకు దెబ్బ గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని, ఒక మహిళగా ఉండి అటు వ్యాపారంలో ఇటు గౌడ సమాజం అభివృద్ధి కోసం తన వంతు పాత్ర వహిస్తూ పలువురి మహిళలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రేఖ గౌడ్ ను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తున్నానని నర్సారెడ్డి అన్నారు. గౌడ సమాజం అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ సర్దార్ ఖాన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి నక్క రాములు గౌడ్,నాయకులు విరూపాక శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మోహన్,సమీర్, చిట్కుల శివారెడ్డి, మల్లారెడ్డి,వూడెం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శంకర్ గుప్త,స్వామి,అరుణ్ కుమార్ ,శ్రవణ్, గణేష్,కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంకటేశ్వర హేచరీస్ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత చికెన్ మేళ

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : బర్డ్ ఫ్లూ కారణంగా చికెన్ అమ్మకాలు పడిపోవడంతో వినియోగదారులకు అవగాహన కల్పించడం కోసం శ్రీ వెంకటేశ్వర హెచరిస్ ఆధ్వర్యంలో గజ్వేల్ లో ఉచిత చికెన్ మేళా నిర్వహించారు. శనివారం సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ఇందిరా పార్కు చౌరస్తాలో ఉచిత చికెన్ మేళా కార్యక్రమంలో గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి పాల్గొని ప్రజలకు చికెన్ అందజేశారు ఈ సందర్భంగా నర్సారెడ్డి మాట్లాడుతూ 70 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలో చికెన్ వండి తినడం వల్ల బర్డ్ ఫ్లూ లాంటి వ్యాధులు రావని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థనే వెల్లడించిందని అన్నారు. ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి చికెను ,గుడ్లు తినాలని సూచించారు. చికెన్ గుడ్లు తినడం వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు రావని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసమే చికెన్ మేళా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్టు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ భాస్కర్,మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ సర్దార్ ఖాన్,కాంగ్రెస్ నాయకులు జంగం రమేష్ గౌడ్, గుంటుకు శ్రీనివాస్, ఉడెం శ్రీనివాస్ రెడ్డి,ఇక్బాల్,యాదగిరి,చికెన్ వ్యాపారస్తులు,కంపనీ ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం కీలక నిర్ణయం
15 గ్రామీణ బ్యాంకుల విలీనానికి కసరత్తు!



దేశంలో ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకు (ఆర్ఆర్‌బీ)ల సంఖ్య మరింత తగ్గిపోనున్నది. నాల్గో విడుత విలీన ప్రక్రియను ప్రారంభించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతున్నది. ఇందులో భాగంగానే ప్రస్తుతం 43గా ఉన్న ఆర్ఆర్‌బీలను 28కి తగ్గించాలని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ కసరత్తు చేస్తున్నది. ఈ క్రమంలోనే ఆయా రాష్ట్రాల్లో నడుస్తున్న ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకుల్లో 15 బ్యాంకులను ఇతర బ్యాంకుల్లో విలీనం చేయబోతున్నారు. కాగా, ఆర్ఆర్‌బీల కార్యకలాపాలను మరింత ప్రభావవంతంగా మార్చడం, ఖర్చుల హేతుబద్ధీకరణే లక్ష్యంగా ఈ విలీనాలకు దిగుతున్నట్టు మోదీ సర్కారు చెప్తున్నది.

ఏయే రాష్ట్రాల్లో..

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గరిష్ఠంగా 4 ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకులు నడుస్తున్నాయి. అలాగే ఉత్తరప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో మూడేసి ఆర్ఆర్‌బీలు పనిచేస్తున్నాయి. ఇక బీహార్, గుజరాత్, జమ్ముకశ్మీర్, కర్ణాటక, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, ఒడిషా, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాల్లో రెండేసి చొప్పున ఉన్నాయి. దీంతో ఈ రాష్ట్రాల్లోని 26 బ్యాంకుల్లో 15 బ్యాంకుల్ని విలీనం చేయాలని నాబార్డుతో కలిసి కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఓ రోడ్‌మ్యాప్‌ను సిద్ధం చేసింది. అయితే తెలంగాణలో మాత్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ వికాస్ బ్యాంక్ (ఏపీజీవీబీ), తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ మధ్య ఏపీజీవీబీ ఆస్తులు, అప్పుల విభజనకు లోబడి ఈ ఆర్ఆర్‌బీల విలీన ప్రక్రియ సాగనున్నది. కాగా, ఈ నెల 20కల్లా ఈ విలీన ప్రక్రియపై అభిప్రాయాలను తెలియపర్చాలంటూ ఆయా ఆర్ఆర్‌బీలకు స్పాన్సర్స్‌గా వ్యవహరిస్తున్న బ్యాంక్ అధిపతులకు కేంద్ర ఆర్థిక సేవల శాఖ స్పష్టం చేసింది.

మొదట్లో 196 ఆర్ఆర్‌బీలు

దేశంలో మునుపు 196 ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకులుండేవి. అయితే 2004-05 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆర్ఆర్‌బీల నిర్మాణాత్మక విలీన ప్రక్రియను నాటి కేంద్ర ప్రభుత్వం మొదలుపెట్టింది. ఇలా మూడు దశల్లో చేపట్టిన విలీనాలతో దేశవ్యాప్తంగా ఆర్ఆర్‌బీల సంఖ్య 2020-21 నాటికి 196 నుంచి 43కు తగ్గింది. 1976 ఆర్ఆర్‌బీ చట్టం కింద ఈ బ్యాంకులన్నీ ఏర్పాటయ్యాయి. చిన్న-సన్నకారు రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని కళాకారులకు రుణ, ఇతరత్రా సదుపాయాలను కల్పించాలనే ఉద్దేశ్యంతో వీటిని తెచ్చారు. ప్రస్తుతం ఆర్ఆర్‌బీల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి 50 శాతం వాటా ఉండగా, ప్రభుత్వ రంగ స్పాన్సర్డ్ బ్యాంకులకు 35 శాతం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు 15 శాతం చొప్పున వాటాలున్నాయి. కాగా, ఆర్ఆర్‌బీలను తమతమ స్పాన్సర్డ్ బ్యాంకుల్లోనే విలీనం చేయాలని బ్యాంక్ ఉద్యోగ సంఘాలైన ఏఐబీవోసీ, ఏఐబీఈఏ డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

డాక్టర్ రెడ్డీస్ లాభం 1341 కోట్లు

రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రముఖ ఫార్మా దిగ్గజం డాక్టర్ రెడ్డీస్ ల్యాబొరేటరీస్ నిరాశాజనక ఆర్థిక ఫలితాలు ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం రెండో త్రైమాసికానికిగాను రూ.1,341.5 కోట్ల కన్సాలిడేటెడ్ నికర లాభాన్ని ఆర్జించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలో నమోదైన రూ.1,480 కోట్లతో పోలిస్తే 9.35 శాతం తగ్గింది. లాభంలో నిరాశే ఎదురైన సంస్థకు ఆదాయంలో కాస్త ఊరట లభించింది. కంపెనీ ఆదాయం ఏడాది ప్రాతిపదికన 17 శాతం ఎగబాకి రూ.6,880 కోట్ల నుంచి రూ.8,016 కోట్లకు చేరుకున్నట్లు బీఎస్ఈకి సమాచారం అందించింది. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ కో-ఛైర్మన్, ఎండీ జీవీ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ..ఉత్తర అమెరికా మార్కెట్లో ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడం వల్లనే లాభాల్లో కోత పడిందని, అయినప్పటికీ అన్ని విభాగాలు ఆశాజనక పనితీరు కనబరిచాయన్నారు. మరోవైపు, నికోటైనెల్, ఇతర బ్రాండ్‌ల విలీనం పూర్తి కానున్నదన్నారు.

గ్లోబల్ జనరిక్ ఆదాయం కిక్కు

అంతర్జాతీయంగా జనరిక్ ఔషధాలను విక్రయించడంతో భారీ స్థాయిలో ఆదాయం సమకూరింది. గత త్రైమాసికానికి వీటి ద్వారా రూ.7,157 కోట్లు లభించినట్లు పేర్కొంది. దీంట్లో ఉత్తర అమెరికా నుంచే సగం రూ.3,728 కోట్లు లభించడం విశేషం. మిగతాదాంట్లో యూరప్ నుంచి రూ.577 కోట్లు సమకూరగా, భారత్ నుంచి రూ.140 కోట్లు లభించాయి. ఫార్మాస్యూటికల్ సర్వీసెస్ అండ్ యాక్టివ్ ఇంగ్రిడియెంట్స్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం ఏడాది ప్రాతిపదికన 16.76 శాతం పెరిగి రూ.1,103 కోట్లకు చేరాయి.

హిందుస్థాన్ జింక్‌లో అమ్మకానికి ప్రభుత్వ వాటా

నేటి నుంచి బిడ్డింగ్ మొదలు

ఒక్కో షేర్ ధర రూ.505

హిందుస్థాన్ జింక్ లిమిటెడ్ (హెచ్‌జెడ్ఎల్)లో 2.5 శాతం వరకు వాటాను కేంద్ర ప్రభుత్వం అమ్మేస్తున్నది. ఆఫర్ ఫర్ సేల్ (ఓఎఫ్ఎస్) ద్వారా జరిగే ఈ విక్రయంలో ఒక్కో షేర్ ఫ్లోర్ ధరను రూ.505గా నిర్ణయించారు. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ) ట్రేడింగ్‌లో మంగళవారం ముగిసిన ధర (రూ.559.45)తో పోల్చితే ఇది 9.7 శాతం తక్కువ. సోమవారం ట్రేడింగ్‌తో చూస్తే సంస్థ షేర్ విలువ 2.99 శాతం లాభపడటం గమనార్హం. కాగా, రెండు రోజులపాటు జరిగే ఈ ఓఎఫ్ఎస్ ద్వారా రూ.5,000 కోట్ల నిధులను మోదీ సర్కారు సమీకరించే వీలున్నది. బుధవారం సంస్థాగత మదుపరులు (నాన్-రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు), గురువారం రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు బిడ్డింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఇదిలావుంటే అమ్మేస్తున్న 2.5 శాతం వాటాలో ఈక్విటీ 1.25 శాతంగా ఉంటే, మరో 1.25 శాతం గ్రీన్‌షూ ఆప్షన్‌గా ఉందని పెట్టుబడులు, ప్రభుత్వ ఆస్తుల నిర్వహణ శాఖ (దీపం) కార్యదర్శి తుహిన్ కాంత పాండే 'ఎక్స్' వేదికగా తెలిపారు.

చిన్నారి నిహాన్షికి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఈరోజు జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకుంటున్న పనస ఉపేందర్ - పావని దంపతుల ముద్దుల తనయ పనస నిహాన్షి కి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు.ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని నిండు నూరేళ్లు ఆనందంగా జీవించాలని, చదువులో ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటూ కుటుంబ సభ్యులు బంధుమిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఒక్క ఫార్ములాతో మీరే కోటీశ్వరుడు మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడితో కళ్లు చెదిరే లాభాలు

పెట్టుబడిదారుల్లో చాలా మంది భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పొదుపు మంత్రం జపిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లలున్న వాళ్లు వారి చదువుకు లేదా వారి భవిష్యత్ అవసరాలకు పెట్టుబడి మార్గం ఎంచుకుంటూ ఉంటారు. అయితే పిల్లల ఉన్నత చదువులకు వచ్చేసరికి మన కోటి రూపాయలు ఉంటే ఎలా ఉంటుంది? వారిని మంచి కాలేజ్‌లో జాయిన్ చేసి వారి భవిష్యత్‌కు బంగారు బాటలు వేయడానికి ఆ సొమ్ము చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా రుణం అవసరం లేకుండా పిల్లలను చదివించాలనుకునే వారు మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడి పెట్టాలని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లోని సిస్టమాటిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాన్ (ఎస్ఐపీ)లో ఓ ఫార్ములా ద్వారా పెట్టుబడి పెడితే కోటి రూపాయాలు మీ సొంతం అవుతాయి. 21 %శ 10 శ% 21 ఫార్ములా దారా సిస్టమాటిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాన్ (%ూఖ్రూ%) ద్వారా మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఇది గొప్ప మార్గం. ఈ ఫార్ములా ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టి మీరు ఈ వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తే మీ మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడిపై 12 శాతం వార్షిక రాబడిని సంపాదించవచ్చు. అంటే మీ పిల్లలకు 21 సంవత్సరాలు నిండినప్పుడు మీరు రూ. 1 కోటి 10 లక్షలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఫండ్‌ని పొందవచ్చు. 21 %శ 10 శ% 21 ఫార్ములా ఫార్ములా ప్రకారం, మీ బిడ్డ పుట్టినప్పుడు మీరు వారి పేరుతో నెలవారీ రూ.10,000తో ఎస్ఐపీను ప్రారంభించవచ్చు. దానిని మీరు 21 సంవత్సరాల పాటు కొనసాగించాలి. ఈ 21 ఏళ్లలో మీరు 12 శాతం వార్షిక రాబడిని పొందాలి. ఇది ఎక్కువగా మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో కనిపిస్తుంది. గత దశాబ్దంలో, నిఫ్టీ 50 ఇండెక్స్ 14 శాతం కంటే ఎక్కువ రాబడిని ఇచ్చింది. కాబట్టి 12 శాతం రాబడిని అంచనా వేయవచ్చు. 21 సంవత్సరాల పాటు ప్రతి నెలా రూ.10,000 ఇన్వెస్ట్ చేస్తే మీ మొత్తం పెట్టుబడి రూ.25,20,000 అవుతుంది. 12 శాతం వార్షిక రాబడి ప్రకారం మీ దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభం రూ. 88,66,742గా ఉంటుంది. అంటే మీకు ఇది మీకు మొత్తం రూ. 1,13,86,742 (సుమారు ? 1.14 కోట్లు) ఇస్తుంది. రూ.కోటి కార్పస్ పొందడానికి, మీరు ప్రతి నెలా రూ. 10,000 కచ్చితంగా పెట్టుబడి పెట్టాలి. 50:30:20 నియమం ప్రకారం మీ జీతంలో కనీసం 20 శాతం ఆదా చేయాలి. కాబట్టి మీ జీతం రూ.50,000 అయితే మీరు ప్రతి నెలా రూ.10,000 (20 శాతం) ఆదా చేయాల్సి ఉంటుంది.

లైఫ్ సర్టిఫికేట్ అందించేందుకు చివరి తేది ఎప్పుడు అందించకుంటే ఏమవుతుంది!

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ఉద్యోగ విరమణ పొందిన పింఛనుదారులు ప్రతి సంవత్సరం లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించడం తప్పనిసరి. పెన్షనర్లు ఇంకా బతికే ఉన్నారని చూపించడానికి ఈ నిబంధన ఉంది. ప్రతి పెన్షనర్ ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ లోపు లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించాలి. గడువు నవంబర్ 30. మీరు పెన్షన్ పొందే బ్యాంకు లేదా పోస్టాఫీసు కార్యాలయానికి వెళ్లి లైఫ్ సర్టిఫికేట్ సమర్పించాలి. ఇప్పుడు డిజిటల్‌గా సర్టిఫికెట్‌ను సమర్పించే అవకాశం ఉంది. అంతకుముందు పెన్షనర్ వ్యక్తిగతంగా పెన్షన్ పంపిణీ ఏజెన్సీ (బ్యాంక్ లేదా పోస్టాఫీసు) కార్యాలయానికి వెళ్లవలసి ఉంటుంది. లేదా వారు పనిచేసిన సంస్థను సంప్రదించి లైఫ్ సర్టిఫికేట్‌ను పెన్షన్ పంపిణీ చేసే ఏజెన్సీకి పంపవలసి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీరు డిజిటల్‌గా లైఫ్ సర్టిఫికేట్ పొందవచ్చు. జీవన్ ప్రమాణ్ వెబ్‌సైట్‌కి వెళ్లి డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికేట్ పొందండి. నవంబర్ 1 నుంచి ఇప్పటి వరకు 15 లక్షల మందికి పైగా పెన్షనర్లు డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికేట్ సమర్పించారు. మీరు దేశవ్యాప్తంగా జీవన్ ప్రమాణ్ కేంద్రాలలో నమోదు చేసుకోవచ్చు. లేదా మీరు అప్లికేషన్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే జీవన్ ప్రమాణ్ వెబ్‌సైట్‌కి వెళ్లండి.

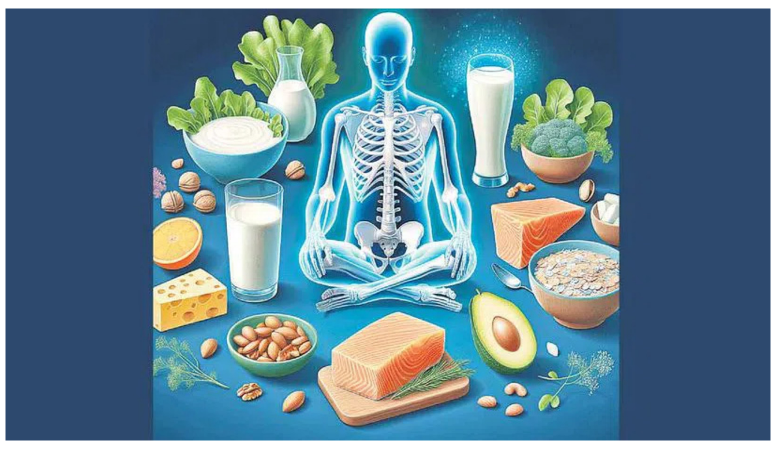
ఆన్‌లైన్‌లో డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికేట్ పొందే విధానం: మీరు జీవన్ ప్రమాణ్ వెబ్‌సైట్‌కి వెళ్లి డౌన్‌లోడ్ లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి అక్కడ మీ ఇమెయిల్ ఐడిని ఇవ్వండి. క్యాప్చాను నమోదు చేయండి. డౌన్‌లోడ్ చేయడానికి నేను అంగీకరిస్తున్నాను అనే ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేయండి. మీ ఇమెయిల్ ఐడికి పంపిన ని నమోదు చేయండి. అలాగే డౌన్‌లోడ్ పేజీ కనిపిస్తుంది. మీరు మొబైల్ యాప్ డౌన్‌లోడ్ లింక్‌పై క్లిక్ చేస్తే, డౌన్‌లోడ్ లింక్ మీ ఇమెయిల్ ఐడికి వస్తుంది. మీ మొబైల్‌లో జీవన్ పరమన్ యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయడానికి మీరు ఇమెయిల్‌ను తెరిచి, డౌన్‌లోడ్ లింక్‌పై క్లిక్ చేయవచ్చు. ఇక్కడ మీరు మీ ఆధార్ నంబర్, పెన్షన్ చెల్లింపు ఆర్డర్, బ్యాంక్ ఖాతా, బ్యాంక్ పేరు, మొబైల్ నంబర్ మొదలైనవాటిని పూరించాలి. ఆధార్ ప్రమాణీకరణ అవసరం. ఆ తర్వాత మీకు డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికెట్ ఐడీ వస్తుంది. ఈ ధృవపత్రాలు రిపోజిటరీలలో స్టోర్ అవుతాయి. పెన్షన్ డిస్బర్సింగ్ ఏజెన్సీ, పెన్షనర్లు ఎప్పుడైనా ఈ రిపోజిటరీల నుండి జీవన్ ప్రమాణ్ సర్టిఫికేట్ ని పొందవచ్చు. నవంబర్ 30లోగా లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించకపోతే ఏమవుతుంది? లైఫ్ సర్టిఫికేట్ డిసెంబర్ 1 నుండి తదుపరి సంవత్సరం నవంబర్ 30 వరకు

చెల్లుబాటు అవుతుంది. నవంబర్ 30లోగా రెన్యూవల్ చేయకుంటే డిసెంబర్ లో వచ్చే పింఛను అందదు. మీరు లైఫ్ సర్టిఫికేట్ సమర్పించే వరకు పెన్షన్ నిలిచిపోతుంది. ఆలస్యమైనా లైఫ్ సర్టిఫికేట్ ఇస్తే బకాయిలతో పెన్షన్ వస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు నవంబర్ 30కి బదులుగా జనవరి 10న మీ లైఫ్ సర్టిఫికేట్‌ను సమర్పించినట్లయితే, ఫిబ్రవరి నుండి పెన్షన్ పునఃప్రారంభం అవుతుంది. ఆగిపోయిన రెండు నెలలతో పాటు ఫిబ్రవరిలో మీకు రెండు నెలల పెన్షన్ వస్తుంది.

అన్‌బీటబుల్ గోల్డ్ రిజర్వ్స్ భారతీయుల ఇళ్లల్లో బంగారం ఎంతుందో తెలిస్తే మతి పోతుంది

పరుసవేది అంటే తెలుసా. ఏది ముట్టుకున్నా సరే అది బంగారం అయిపోతుంది అనే మాటకు అర్థం అది. ఒకప్పుడు భారతదేశాన్ని పరుసవేది అని పిలిచేవారు. 'అక్కడ ఏది ముట్టుకున్నా బంగారంరా' అనేవాళ్లు. నిజంగా బంగారమే మన జంబూద్వీపం. అటు ఇరాన్ నుంచి ఇటు ఇండోనేషియా దాకా అంతా ఒకే సామ్రాజ్యం. ఆ రోజుల్లో ఇండియాను టచ్ చేస్తే చాలు.. వాళ్లు ఎంతో గొప్పోళ్ల కింద లెక్క. 'ఏంటీ నువ్వు భారతదేశాన్ని తాకి వచ్చావా, ఏదీ నిన్నొకసారి తాకని' అని అదో అద్భుతంగా చూసేవాళ్లు. ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడో ఉత్పత్తి అయ్యే బంగారం అంతా మనదేశానికే వచ్చి చేరేది. వచ్చి పడే ఆ బంగారాన్ని ఏం చేసుకోవాలో తెలియలేదు మనకి. ఆభరణాలు తయారుచేసుకున్నారు. ఒంటి నిండా బంగారం వేసుకున్నారు. ఏడువారాల నగల పేరుతో ఆడవాళ్లు అలంకరించుకున్నారు. అయినా సరే.. వచ్చి పడుతూనే ఉంది బంగారం. ఆలయాలకు టన్నుల కొద్దీ బంగారాన్ని కానుకగా ఇచ్చేవారు. ఖజానాలు, నేలమాళిగలు నిండుతున్నాయి గానీ.. బంగారం రాక ఆగలేదు భారతదేశానికి. ఇలా కాదని ఆ దేవుడినే బంగారు విగ్రహాలుగా మలిచారు. ఆ విగ్రహాలను బంగారంతో అలంకరించుకుని చూసుకున్నారు. అయినా బంగారం నిల్వలు తరిగితేగా.. వస్తూనే ఉంది బంగారం. గుడి గోడల నుంచి ఆలయ శిఖరం వరకు బంగారు తాపడాలు చేసేశారు. ఒంటి మీద వేసుకున్న బంగారం చాలదన్నట్టు చీర జరీ అంచుల్లో కూడా బంగారం పెట్టి.. ఇంటి ఇల్లాలి ముఖంలో ఆనందం చూశారు. అంత బంగారం. అసలు భారతదేశం అంటేనే బంగారం. సరే.. ఇంతకీ ఈ బంగారం ఎందుకొచ్చింది మన దేశానికి. ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి ఒక్క భారతదేశానికే బంగారం ఎందుకు వచ్చేది? 'లక్షాధికారి అయినా లవణమన్నమే గానీ.. మెరుగు బంగారంబు మ్రింగబోడు' అంటారు కవి శేషప్ప. అంటే.. కోట్లకు పడగలెత్తినవారైనా అన్నమే తింటారు తప్ప బంగారం తినలేరు అని అర్థం. భారతదేశం విషయానికొస్తే.. మన దగ్గర పండే ప్రతి గింజ బంగారమే. బియ్యం, గోధుమలు, ఇతర ధాన్యాలు, లవంగాలు, మిరియాలు, యాలకులు, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు, పత్తి.. ఇలా ఒకటేమిటి పండనిదంటూ లేదు మన భారతదేశంలో. ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేనంత ఆహార ఉత్పత్తి మన దగ్గరే. సిరిసంపదలంటే బంగారం, వజ్రవైఢూర్యాలు, మాణిక్యాలు కాదు.. ధాన్యలక్ష్మే ధనలక్ష్మి అని నమ్మిన దేశం మనది. వేరే దేశాల్లో బంగారం ఉత్పత్తి అయ్యేది.. మన దగ్గర ధాన్యం పండేది. ఇందాక చెప్పుకున్నాం కదా.. లక్షాధికారి అయినా తినాల్సింది అన్నమే గానీ బంగారం కాదని. కాసిన్ని తిండి గింజిలిస్తే చాలు బోలెడంత బంగారం పోసి పోయేవాళ్లు విదేశీయులు. వాళ్ల దగ్గరున్న బంగారాన్ని మనకిచ్చి వాళ్లకు కావాల్సిన ఆహార ధాన్యాలు, వస్త్రాలు తీసుకెళ్లే వాళ్లు. అలా పోగుబడిన బంగారానికి లెక్కే లేదు. అందుకే, పరుసవేది అని చెప్పుకున్నది. 'అక్కడ ఏది ముట్టుకున్నా బంగారంరా' అని చెప్పుకున్నాం కదా. దాని అర్థం ఇదే. పిడికెడంత బియ్యానికైనా సరే.. బంగారం ఇచ్చేవాళ్లు. మనదగ్గర ఏది ముట్టుకున్నా బంగారమే చేతిలో పెట్టి వెళ్లేవాళ్లు. మరి అంత బంగారం ఏమైపోయింది? ఇప్పుడు కనిపించట్లేదేం ఆ బంగారు గుట్టలు? అడగాలనిపిస్తోంది కదూ. ఒకటి కాదు రెండు కాదు.. 200 ఏళ్ల పాటు దోచుకుంటూ పోతే గానీ తరిగిపోలేదు మన దగ్గర ఉన్న సంపద. మన బంగారం, మన సిరిసంపదలను దోచుకోడానికి వాళ్లకి 200 ఏళ్లు పట్టిందంటే.. ఎంత సంపన్న దేశం మనది. బ్రిటిషర్స్ మాత్రమే కాదుగా.. అంతకు ముందు విదేశీయులు, మొఘల్స్ భారతదేశం నుంచి లెక్కలేనంత బంగారాన్ని కొల్లగొట్టారు. గజినీ మహ్మద్ లాంటి వాళ్లు సోమనాథ్ ఆలయంపై దండెత్తి కిలోలకు కిలోల బంగారాన్ని దోచుకెళ్లారు. మనకు స్వాతంత్ర వచ్చి 75 ఏళ్లు. అప్పటికే వాళ్లు దోచుకోవడం మొదలుపెట్టి కనీసం 300 ఏళ్లు అయింది. అందుకే, మన ఘనచరిత్ర చాలామందికి తెలీదు, అప్పటి సంపద ఇప్పుడు కనిపించదు. అయినా సరే.. ఆ స్థాయిలో దోచుకున్నా సరే.. ఇప్పటికీ భారతీయుల దగ్గరున్న బంగారమే ఎక్కువ. అన్‌బీటబుల్ గోల్డ్ రిజర్వ్స్. అమెరికా గొప్ప, చైనా గొప్ప, జపాన్ గొప్ప అంటుంటాం గానీ.. ఈ విషయంలో భారతదేశమే గొప్ప. %ఝుఅ ఖఅంశీఅవ స్త్రబవం%. మన దగ్గర ఎంత బంగారం ఉండొచ్చో అంచనా వేయగలరా. ఆల్‌మోస్ట్.. 2 కోట్ల కేజీల బంగారం. ఓ అంచనా ప్రకారం.. భారతీయుల ఇళ్లల్లో 2 కోట్ల 30 లక్షల కిలోల బంగారం ఉంది. అమెరికా దగ్గర ఉన్న బంగారం నిల్వలు 8133 టన్నులు. కిలోల్లో చెప్పాలంటే.. 81 లక్షల 33వేల కిలోలు. భారతదేశంలో ఉన్న 2 కోట్ల కేజీల బంగారానికి అమెరికా కనీసంలో కనీసం కూడా సరితూగలేదు. ఒక్క అమెరికా ఏంటి? చైనా, రష్యా, జపాన్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, ఐఎంఎఫ్.. ఇలా దేశాల దగ్గరున్న బంగారాన్నంతా పోగుచేసి, త్రాసులో వేసినా.. భారతీయుల దగ్గరున్న బంగారాన్ని మ్యాచ్ చేయలేరు. సరే.. అఫీషియల్‌గా చెప్పే లెక్కలను బట్టి ప్రభుత్వాల రిజర్వ్‌బ్యాంకుల దగ్గర ఉన్న బంగారం నిల్వల్లో అమెరికానే టాప్. ఆ విషయంలో ఇండియా ఐదో స్థానంలో ఉంది. అమెరికా దగ్గర 8133 టన్నులు, రష్యా దగ్గర 2335 టన్నులు, చైనా దగ్గర 2264 టన్నులు, జపాన్ దగ్గర 846 టన్నులు, ఇండియా దగ్గర 840 టన్నుల గోల్డ్ రిజర్వ్స్ ఉన్నాయి. 2009లో రిజర్వ్‌బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఏకంగా 200 టన్నుల బంగారం కొనేసింది. 200 టన్నులు అంటే 2 లక్షల కిలోల బంగారం. 1991 ఆర్థిక సంక్షోభంలో బంగారం తాకట్టుపెట్టి అప్పు తెచ్చుకున్న భారతదేశం.. 20 ఏళ్లు తిరక్కుండానే అమాంతం 2 లక్షల కిలోల బంగారం కొనడం ప్రపంచ దేశాలను ఆశ్చర్యపరిచింది. అంటే.. డబ్బు లేనప్పుడు తాకట్టు పెట్టింది బంగారాన్నే. కాస్త చేతిలో డబ్బులు ఉన్నప్పుడు కొన్నదీ బంగారాన్నే. విదేశీయులు మనవాళ్లలా బంగారు ఆభరణాలు వేసుకుని తిరగరు. కొందరు అనొచ్చు.. బంగారం అంటే భారతీయులకి పిచ్చి అని. కాదు. మనది పిచ్చి కాదు. అదొక ఫైనాన్షియల్ మేనేజ్‌మెంట్. ఆర్థిక సంక్షోభం వస్తే అమెరికన్లు గిలగిల తన్నుకుంటారు. వెంటనే అమెరికా ప్రభుత్వం రంగంలోకి దిగి.. వడ్డీరేట్లు సున్నాకు చేరుస్తుంది. 'తీసుకోండి.. కావాల్సినంత అప్పు తీసుకోండి.. బతకండి' అంటుంది. అలా జరిగింది కూడా. కాని, మన దగ్గర అలా ఎప్పుడైనా జరిగిందా? అంతటి సంక్షోభం మన భారతీయులకు వచ్చిందా? రాలేదు. ఎందుకని రాలేదు..? బతుకుపై భయాన్ని పోగొట్టే ఒక భరోసా మన దగ్గర ఉంది కాబట్టి. అదే బంగారం. పేదవాళ్లైనా సరే.. పెళ్లప్పుడు ఆడపిల్ల మెడలో రెండు కాసుల బంగారం వేసి పంపుతారు మన దగ్గర. 'ఆలికి సింగారం.. అవసరానికి బంగారం' అనే నానుడి అలా పుట్టిందే. కుటుంబానికి కష్టమొస్తే.. మెడలోని బంగారం తీసి ఇస్తుంది ఇల్లాలు. మరొకరి దగ్గర చేయి చాచనివ్వకుండా. అసలు 'కొంగు బంగారం' అనే మాట అక్కడి నుంచి వచ్చిందేగా. 'కొంగు బంగారం' అంటే చాలా మందికి అర్థం తెలియకపోవచ్చు. పది గ్రాములైనా, వంద గ్రాములైనా చీర కొంగుకు కట్టి తీసుకెళ్తుంది ఇల్లాలు. అలా చీర కొంగులో కట్టుకెళ్లిన బంగారంతో తన కుటుంబానికి వచ్చిన కష్టాన్ని తీరుస్తుంది. అమ్మినా, కుదువ పెట్టినా వెంటనే డబ్బు చేతికి అందుతుంది. మరే వస్తువుకు లేనంత గిరాకీ ఒక్క బంగారానికే ఉంటుంది. అందుకే, బంగారం అంటే మనకు పిచ్చి కాదు. అదొక ఆర్థిక అవసరం. నడిచే ఆస్తి అది. పంట బాగా పండితే రైతు కొనేదీ బంగారమే. ఎందుకో తెలుసా.. రేపొద్దున పంట చేతికి రాకపోయినా, మళ్లీ సాగుకు పెట్టుబడి పెట్టాలన్నా కుదవపెట్టాల్సింది ఆ బంగారమే కాబట్టి. వ్యవసాయానికైనా-చదువులకైనా, ఇల్లు కొనాలన్నా-ఆడపిల్ల పెళ్లి చేయాలన్నా.. అవసరానికి తోడుగా ఉండేది ఆ బంగారమే. అందుకే, బంగారం అంటే మనకి మోజు కాదు పిచ్చి అంతకంటే కాదు. అదొక క్రైసిస్ మేనేజ్‌మెంట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్. భారతదేశంలో 6 లక్షల 50 వేల గ్రామాలు ఉంటే.. 36వేల గ్రామాల్లో మాత్రమే బ్యాంకుల బ్రాంచులు ఉన్నాయి. వాళ్లంతా డబ్బును దాచుకోవడం కంటే.. బంగారంలోనే మదుపు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే.. బంగారం అంటే భద్రత కాబట్టి. కరోనా వచ్చినప్పుడు ప్రపంచం అల్లకల్లోలం అయింది. కొన్ని లక్షల మంది ఉద్యోగాలు పోగొట్టుకున్నారు. భారతదేశంలో కూడా. కాని, అందరికీ పర్సనల్ లోన్ తీసుకునే అవకాశం ఉండదుగా. మరి ఆ ఏడాది, ఏడాదిన్నర పాటు ఎలా బతకగలిగారు. మళ్లీ ఎలా చేయి తిప్పుకోగలిగారు? కారణం.. బంగారమే. కొన్ని గణాంకాల ప్రకారం 2021లో గోల్డ్ లోన్స్ విపరీతంగా పెరిగాయి. తాళిబొట్టును సైతం తాకట్టుపెట్టి ఆ రోజులను నెట్టుకొచ్చారు. కాస్త జీతం పెరిగి, చేతిలో డబ్బు మిగిలితే ఎవరైనా సరే కొనేది బంగారమే. ఎందుకంటే, ఆ ఉద్యోగమే పోయిననాడు పరువు నిలబెట్టేది అదే కాబట్టి. అందుకే, బంగారమేం మనకు పిచ్చి కాదు. అదొక శ్రీరామరక్ష. ఆడపిల్ల పెళ్లి అనగానే.. 'ఎంత బంగారం పెడుతున్నారేంటి' అని అనేస్తుంటారు. కట్నమా, డౌరీనా.. నాన్సెన్స్ అంటారు గానీ.. ఆడపిల్లతో పాటు బంగారం కూడా ఇచ్చి పంపితే బతుకు భద్రంగా ఉంటుందన్న నమ్మకం తల్లిదండ్రులది. అందుకే, బంగారం అంటే భారతీయులకు అంత ఇష్టం. పైగా ఎన్నేళ్లైనా పాడవని వస్తువు ఇది. భద్రపరచడం కూడా సులభమే. అంటే.. దొంగల భయం ఉండదని కాదిక్కడ అర్థం. ఫ్రిజ్‌లో పెడితేనే ఉంటుందనో, పాదరసంతో మిక్స్ చేస్తేనే నిలుస్తుందనో ఝంఝాటాలు లేవు. బీరువాలోనో, లాకర్లలోనో పెడితే ఏళ్లు గడిచినా అలా ఉండిపోతుందంతే. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా సరే.. బంగారం ఇస్తే.. ఆ రోజుకు తగ్గ డబ్బు చేతిలో పడుతుంది. కష్టంలో ఉన్నప్పుడు ఆదుకునేది బంగారమే. ఆ కష్టం తీరినప్పుడు దేవుడికి భక్తిపూర్వకంగా ఇచ్చేదీ బంగారమే. అలా భక్తితో దేవుడికి సమర్పిస్తున్న బంగారానికి లెక్కే లేదు. రాజుల కాలం నుంచి ఓ సంప్రదాయంగా వస్తోందిది. తిరుమల వేంకటనాథునికి 11వేల 329 కిలోల బంగారం డిపాజిట్లు ఉన్నాయి. 2023లో.. ఒక్క ఏడాదిలోనే 1031కిలోల బంగారం వచ్చింది. కేరళ అనంత పద్మనాభస్వామి ఆలయంలో 1300 టన్నుల బంగారం ఉంటుందని ఓ అంచనా. తిరుమల సహా దేశంలోని అన్ని ఆలయాల్లో ఉన్న బంగారాన్ని లెక్కిస్తే 2500 టన్నులు ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. పసిడి విలువ తెలుసు కాబట్టే కదా.. బంగారం కొని, దాన్ని బిస్కెట్లుగా మార్చి, చాలా జాగ్రత్తగా ఖజానాలో దాచుకుంటున్నాయి దేశాలు. ఏ దేశానికైనా సరే.. ఆర్థిక సంక్షోభం వస్తే గట్టెక్కించేది బంగారమే. 1991లో అలాంటి సంక్షోభమే భారతదేశానికి వచ్చినప్పుడు.. బంగారంతోనే గట్టెక్కించారు. బంగారం ఇచ్చి డాలర్లు తీసుకుని, దేశాన్ని మళ్లీ గాడిలో పెట్టుకున్నారు. 'ఓ డాలర్లు' అంటూ వెంటపడతారు గానీ.. ప్రపంచ మార్కెట్లో ఆ డాలర్‌కు విలువ పడిపోతే అవి చిత్తు కాగితాలతో సమానం. మరి మన కరెన్సీ అంత గొప్పదా, విలువ పడిపోతే ఇండియన్ రూపీ చిత్తు కాగితం కాదా? కానే కాదు. మీరు చూసే ఉంటారు. రూపాయి కాగితం మీద కూడా రిజర్వ్‌బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గవర్నర్ సంతకం ఉంటుంది. ఎందుకని? ఒకవేళ ఆ రూపాయి చెల్లకపోతే.. ఆ విలువకి సమానంగా బంగారం ఇస్తుంది కాబట్టి. కాని, డాలర్ నోటుకి ఆ గ్యారెంటీ లేదు. అందుకే, డాలర్ విలువ పడిపోతే.. ప్రపంచం వణికిపోతుంది. డాలర్ ఎప్పటికీ నిలిచి ఉంటుంది, దాని విలువ తగ్గదు అనే నమ్మకంతో.. ప్రపంచ దేశాలన్నీ డాలర్లలో పెట్టుబడులు పెట్టాయి. చైనా అయితే ఏకంగా 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులను అమెరికా ట్రెజరీ బాండ్స్‌లో పెట్టింది. డాలర్ విలువ పతనమైతే చైనా పని ఔట్. ఒక్క చైనానే కాదు ప్రపంచ దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలే కుప్పకూలుతాయి. అలాంటి సమయంలో వన్నెతరగని, విలువ కరగని ఒకే ఒక్క ఆస్తి.. బంగారం. అందుకే, బంగారాన్ని నిల్వ చేసుకుంటాయి దేశాలు. డాలర్ విలువ తగ్గితే.. గోల్డ్ విలువ పెరుగుతుంది. కారణం.. డాలర్ బలహీనపడితే అంతర్జాతీయ మార్కెట్ నుంచి గోల్డ్‌ను కాస్త తక్కువ ధరకు కొనుక్కోవచ్చు. అలా దేశాలు ఎప్పుడైతే బంగారం కొంటాయో ఆటోమేటిక్‌గా పసిడి డిమాండ్ పెరుగుతుంది. డాలర్ విలువ గనక విపరీతంగా పెరుగుతుందనుకోండి. గోల్డ్ కొనడం తగ్గించేస్తారు. డాలర్ విషయంలో ఈ అప్ అండ్ డౌన్స్ ఎప్పుడూ ఉంటాయి. అందుకే, ఓ స్టెబిలిటీ కోసం బంగారం కొంటాయి దేశాలు. ఏమాటకామాటే.. గోల్డ్ రేట్ దారుణంగా పెరుగుతోంది. ఈ ఒక్క ఏడాదిలోనే 37 సార్లు కొత్త రికార్డులు సృష్టించింది. అంటే.. గోల్డ్ రేట్ ఆల్‌టైమ్ హైకి చేరడం, తగ్గడం.

ఎముకలకు బలమిద్దాం!



జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆహారంలో పోషకాలు లోపించడం, ఇతర కారణాల వల్ల నడి వయసులోనే ఎన్నెన్నో రుగ్మతలు పలకరిస్తున్నాయి. యుక్త వయసులోనే కీళ్ల నొప్పుల బారినపడుతున్నారు. విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపంతో చాలామంది ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎముక నిర్మాణంలో క్యాల్షియం ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంతే ముఖ్యమైనది. ఈ రెండూ సరిపడా అందితేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాల్షియం ఎముకకు చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాల్షియంను చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక వాహకంలా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ డి తగినంత లేకుంటే ఆహారం, సప్లిమెంట్స్ ద్వారా ఎంత క్యాల్షియం తీసుకున్నా వ్యర్థమవుతుంది. అందుకే క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి అందించాలి. నిజానికి మన చర్మంలో క్రియారహిత రూపంలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగులుతుందో అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి.

బలహీనం కావడం వెనుక..

శరీరంలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి తగ్గటం
అధిక బరువు, వ్యాయామం లేకపోవటం
మద్యపానం, ధూమపానం దురలవాట్లు
సూర్యరశ్మి సోకకుండా ఉండటం
పోషకాహార లోపం

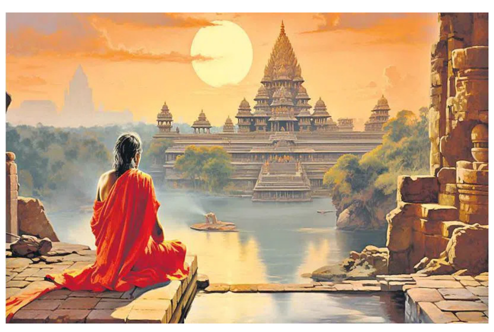
నివారణ ఇలా..

చిన్న వయస్సు నుంచే జాగ్రత్త పడాలి ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి ఉదయం 8 గంటల లోపు సూర్యరశ్మి సోకేలా జాగ్రత్తపడాలి మద్యపానం, ధుమపానం లాంటి వ్యసనాలకుదూరంగా ఉండాలి క్యాల్షియం, విటమిన్ డి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి క్యాల్షియం ఉండే పదార్థాలుపాలకూర, కరివేపాకు, క్యారెట్, నువ్వులు, గడ్లు, సోయాబీన్స్, బాదం, బ్రకోలీ, పాలు, పెరుగు, క్యాబేజీ, నారింజ, చిరు ధాన్యాలు.

విటమిన్ డి ఉండే పదార్థాలు

చేపలు, చేప నూనెలు, గుడ్డు పచ్చసొన, చీజ్, కాలేయం, పుట్టగొడుగులు, పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు, సూక్ష్మ పోషకాలు కలిసిన నూనెలు, చిరుధాన్యాలు, నువ్వులు.

సత్యనిష్ఠే.. ఏకైక మార్గం



'భావనమే' జీవనం. జీవ దేహం కేవలం ఒక ఉపకరణం. ఇంద్రియ గ్రహణం, ప్రజ్ఞ, ఉద్వేగాలు, అభ్యాసం, అస్తిత్వరూపం, నిర్ణయాలు, పట్టుదల, అనుభూతి విస్తృతి.. అన్నీ భావప్రపంచమే. అయితే .. ఈ భావప్రపంచం సత్య, శాంత, స్పష్ట సమర్థతతో, సుసంస్కారంతో సాగాలంటే.. శరీరం సంతులిత సమర్థతతో పనిచేస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉండటం అత్యవసరం. కానీ, తగినంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిలో కూడా చాలావరకు భావప్రపంచం సమర్థతతో పనిచేయకపోవడం కీలకమైన సమస్య. అందులోనూ అధికారం, ధనం, విద్య (మేధస్సు) ఉన్నవారిలో ఈ దోషం ఉండటం సమాజానికి ప్రబలమైన సమస్య. భావప్రపంచాన్ని సంస్కారబలంతో నడుపగలిగింది సదా 'సత్యనిష్ఠ'. సత్యజీవనం.. విద్య. అసత్య జీవనం.. అవిద్య. దైనందిన మానవ జీవనం సత్యాసత్యాల 'మిశ్రమం'. 'సమానతా భావమయమైన' సరళజీవనం, సమష్టి శాంతి, నిర్భయత, ఆరోగ్యం, కృషి, పరస్పర ఆదరణ, ఆధ్యాత్మిక సాధన, సంతృప్తి, ఆనందానుభవం ఇవన్నీ అనివార్యంగా సత్యాన్ని ఆశ్రయించి సాగుతుంటాయి. 'ఆధిక్యతాభావమయమైన' సంపద్గత జీవనం, కాంక్ష , ప్రకృతిశోషణ, ఘర్షణ, హననం, ఆక్రమణ, ప్రాణనష్టం, భయం ఇవి అసత్యాన్ని ఆశ్రయించి సాగుతాయి. మానవ 'జీవితాన్ని శాసించవలసిన సత్యాలు ఇవి..

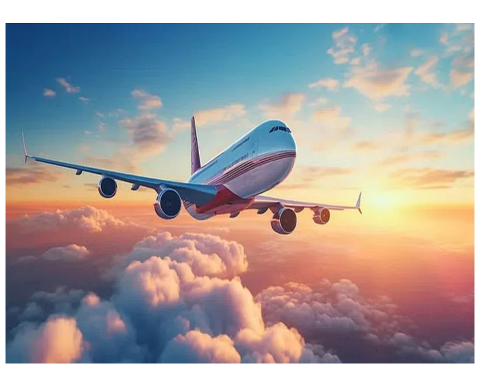
వ్యక్తిస్థాయిలో..

'యద్దృశ్యం తన్నశ్యం'– కనిపించే 'పదార్థజగత్తు' ఏ మినహాయింపు లేకుండా%ౌ% ఎప్పటికైనా కాలం మింగేసేదే. లోకంలో అందరూ మరణించినట్లే నేనూ పోతానుబీ నేను నా పూర్వీకులను గుర్తుచేసుకోనట్లే, తరువాతి కాలంలో నన్ను ఎవరూ తలచుకోరు.. అన్న బలమైన స్పృహతో సహజంగా జీవించడం.నేను, నా గొప్పతనం ఎంతోమంది సహాయ సహకారాల వల్ల రూపుదిద్దుకున్నదే కానీ, కేవలం నా కృషివల్ల కాదు అన్న ఎరుక కలిగి కృతజ్ఞతతో జీవించడం.ఎన్ని గొప్పపనులు చేసినా.. దైవం (ప్రకృతి) ప్రసాదించిన విశిష్ఠతతో తాను నిర్వహించిన ధర్మంగానే భావిస్తూ.. సామాన్యులతో తాదాత్మ్యత వదులుకోకుండా ఉండటం.

సామాజిక స్థాయిలో..

పంచభూతాలు మానవ సృష్టికాదు కాబట్టి.. ఏ వ్యక్తులకూ వాటిపై సొంత ఆస్తిగా వాడుకునే హక్కు ఉండని వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకునే నిష్ఠ కలిగి ఉండటం. ఏ సమాజాలకు సాంస్కృతికమైన ఏ విశిష్టతలు ఉన్నా మౌలిక స్థాయిలో అహింస, ఆత్మీయత అందరికీ ఉండి తీరవలసిందన్న స్పృహ కలిగి ఉండటం. ఎవరి మత విశ్వాసాలూ, దైవాలూ, ఆచారాలూ, లోకాలూ వారికున్నా %ౌ% అందరి 'మౌలిక చైతన్యం' ఒక్కటే అన్న స్పృహతో పరస్పర నిర్ద్వేషంతో, ఆదరణతో జీవించాలన్న నిశ్చయబలం.

మళ్లీ 30 విమానాలకు బాంబు బెదిరింపు ఇండిగో విమానాలు మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలకు మళ్లింపు..!



విమానాలకు బాంబు బెదిరింపులు కొనసాగుతున్నాయి. ఇటీవల వరుసగా విమానాల్లో బాంబు ఉందంటూ ఫోన్లు, సోషల్ మీడియా పోస్టుల్లో పేర్కొనడంతో సర్వత్రా ఆందోళన వ్యక్తమవుతున్నది. తాజాగా దేశీయ విమానయాన సంస్థలు నిర్వహిస్తున్న జాతీయ, అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులకు దాదాపు 30కిపైగా బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. సోమవారం రాత్రి నుంచి 30కిపై బెదిరింపులు వచ్చాయని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. బెదిరింపుల నేపథ్యంలో జెడ్డాకు వెళ్లాల్సిన మూడు ఇండిగో విమానాలను సౌదీ అరేబియా, ఖతార్ విమానాశ్రయాలకు మళ్లించారు. ఇండిగో, విస్తారా, ఎయిర్ ఇండియా విమానాలకు బెదిరింపులు వచ్చినట్లు సమాచారం. గతవారం రోజుల్లో భారతీయ విమానయాన సంస్థలు నిర్వహిస్తున్న 120కిపైగా విమానాలకు బెదిరింపులు వచ్చాయి. పది ఇండిగో విమానాలకు హెచ్చరికలు అందినట్లు ఎయిర్‌లైన్ ప్రతినిధి ఒకరు మంగళశారం తెలిపారు. బెంగళూరు %–% జెడ్డా (6%జు% 77) విమానం దోహాకు, కోజికోడ్ %–% జెడ్డా (6%జు% 65) విమానం రియాద్, ఢిల్లీ %–% జెడ్డా విమానం (6%జు% 63) మదీనాకు మళ్లించారు. ఈ మూడు విమానాలను మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలకు మళ్లించారు. వీటితో పాటు ఢిల్లీ %–% దమ్మాం, ఇస్తాంబుల్ %–% ముంబయి, ఇస్తాంబుల్ %–% ఢిల్లీ, మంగళూరు %–% ముంబయి, అహ్మదాబాద్ %–% జెడ్డా, హైదరాబాద్ %–% జెడ్డా, లక్నో నుంచి పుణే విమానాలకు బెదిరింపులు వచ్చాయని ప్రతినిధి పేర్కొన్నారు. బెదిరింపుల నేపథ్యంలో ప్రోటోకాల్ మేరకు సంబంధిత అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారని ఎయిర్ ఇండియా ప్రతినిధి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విస్తారా ప్రతినిధి మాట్లాడుతూ సోమవారం పలు విమానాలకు సోషల్ మీడియాలో భద్రతా బెదిరింపులు వచ్చాయని చెప్పారు. ఆయా బాంబు బెదిరింపుల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని తేలింది. వరుసగా బెదిరింపుల నేపథ్యంలో అటు ప్రయాణికులకు ఇబ్బందికరంగా మారడంతో పాటు ఇటు వియానయాన సంస్థలకు సైతం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. బెదిరింపులను తీవ్రంగా పరిగణించనున్నట్లు పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి కే రామ్మోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. బెదిరింపులకు పాల్పడిన వ్యక్తులను నో ఫ్లై జాబితాలో చేర్చనున్నారు. విమానాలను పేల్చివేస్తామని బెదిరించే వారిని కఠినంగా శిక్షించేలా ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ రూల్స్‌లో మార్పులు చేసేందుకు సైతం యోచిస్తున్నారు.

ఇదేం మాయరోగమో?!

వదలని జలుబు.. ఆగని దగ్గు.. తగ్గని నొప్పులు

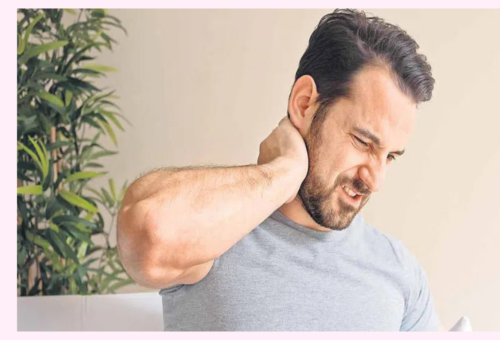
జలుబు, దగ్గు, ఒంటి నొప్పులుప్రస్తుతం ఎవరిని పలకరించినా ఇదే చెబుతున్నారు. మొన్నటి వరకు అంటే వానలు కురవడం, వాతావరణ మార్పుల వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చాయనుకున్నారు. వానలు తగ్గినా, మందులు వాడినా పట్టిన జలుబు వదలడం లేదు. వచ్చిన దగ్గు పోవడం లేదు. చాలామంది ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో సతమత మవుతున్నారు. 'ఇదేం మాయ రోగమో' అని ఉసూరుమంటున్నారు. ఏమైందో అర్థం కాక జనాలు దవాఖానలకు క్యూ కడుతున్నారు.అయితే ప్రస్తుతం వైరల్ ఫీవర్లు వస్తున్నప్పటికీ అవి ఏ రకమైన వైరస్‌లు? ఎందుకు దీర్ఘకాలంగా పట్టి పీడిస్తున్నాయి? వీటికి ఎలాంటి చికిత్స అవసరం? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. ఇటీవల ఏ నలుగురిని పలకరించినా ఒకరో ఇద్దరో జ్వర బాధితులమని చెబుతున్నారు. జ్వరం తగ్గినా కీళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతూనే ఉన్నారు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఆ పూట కొంత ఉపశమనం కలుగుతోంది. ఆ తర్వాతి రోజు పరిస్థితి మళ్లీ మొదటికి వస్తుందని వాపోతున్నారు. వర్షకాలంలో ఇలా సీజనల్ వ్యాధులు రావడం సాధారణమే. అందులో ముఖ్యంగా ఇన్‌ఫ్లుయెంజా (జలుబు, దగ్గు, జ్వరం) దోమల కారణంగా డెంగి, చికున్ గున్యా, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు రావడం కూడా సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ సీజన్‌లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా జ్వరాలు వారాల తరబడి బాధపెడుతున్నాయి. కొందరు జ్వరంతో ఇబ్బందిపడుతుంటే మరికొందరు నెలల పాటు జలుబు, దగ్గు, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారు. వర్షకాలం, చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు రావడం సహజం. అయితే సీజన్‌లో ఎక్కువగా ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వైరస్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో చాలారకాల వైరస్‌లు ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్‌లు విజృంభిస్తున్నాయి. అత్యధిక మంది రోగులు ఈ వైరస్‌ల బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా రెస్పిరేటరి సిన్సిషియల్ వైరస్ వల్ల రెండు మూడు వారాల పాటు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం లాంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు. ఇవి తీవ్రమై ఎక్కువ రోజులు పీడించినట్లయితే.. డెంగీ వంటి విషజ్వరాలు సోకాయని రోగులు భయపడుతున్నారు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు సొంత వైద్యం తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. వైద్యుల సూచన మేరకే మందులు వాడాలి.

మ్యుటేషన్‌ల వల్లే ఎక్కువ రోజులు..

వైరస్‌లు రూపాంతరం చెంది, కొత్త మ్యుటేషన్‌లు ఏర్పడటం వల్ల వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం రోగులను పీడిస్తున్నాయి. వైరస్‌లలోని జన్యువులలో మ్యుటేషన్లు జరగడం వల్ల వైరస్‌లు రూపాంతరం చెందుతాయి. కొన్ని మ్యుటేషన్ల వల్ల ఆ వైరస్‌లు బలహీన పడతాయి. వీటి వ్యాప్తి అధికంగా ఉన్నా.. రోగులపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపదు. కొన్ని మ్యుటేషన్‌ల వల్ల వైరస్‌లు బలపడతాయి. వీటి వ్యాప్తి తక్కువగా ఉన్నా రోగ తీవ్రత మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. కోవిడ్ 19 నాటి పరిస్థితులను పరిశీలిస్తే ఇది అర్థమవుతుంది. కరోనా ఫస్ట్‌వేవ్ కంటే సెంకడ్ వేవ్‌లో వచ్చిన మ్యుటేషన్స్ వల్ల వైరస్ బలపడింది. ఫలితంగా వైరస్ వ్యాప్తి తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ మంది దాని బారినపడ్డారు. అదే థర్డ్‌వేవ్‌లో ఒమిక్రాన్ వేరియంట్‌లో కోవిడ్ మెదటి, రెండో వేవ్ కన్నా వైరస్ వ్యాప్తి అధికంగా ఉంది. కానీ, ప్రభావ తీవ్రత తక్కువగా కనిపించింది. దానివల్ల రోగులు దవాఖానలో చేరాల్సిన అవసరం లేకుండానే కోలుకున్నారు. చాలామందికి వైరస్ సోకినట్లు కూడా తెలియదు. వాళ్లలో ఆ వైరస్ అసింప్టమ్యాటిక్‌గా (లక్షణాలు బయటపడకుండా) వచ్చిపోయింది. ఇలాంటి మ్యుటేషన్స్ వల్ల ఏర్పడిన ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్‌లు కొంత బలపడతాయి కూడా. ఇలాంటి మ్యుటేషన్ల వల్ల ఏర్పడ్డ వైరస్‌లు తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సోకితే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఒంటి నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా ఎక్కువ రోజులు పీడిస్తాయి.

స్వైన్‌ఫ్లూతో సమానం

ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ అనేది ఒక రకంగా చెప్పాలంటే స్వైన్‌ఫ్లూ వైరస్. దీని వ్యాప్తి రేటు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొక్కరికి చాలా వేగంగా విస్తరిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్టెడ్ రోగి తుమ్మినప్పుడు గానీ, దగ్గినప్పుడు గానీ ఆ వ్యక్తి నోటి తుంపర్ల నుంచి వచ్చే వైరస్ ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీంతో ఒకరి నుంచి మరొకరికి సులభంగా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. వర్షకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉండటం వల్ల ఈ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు గాలి ద్వారా ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది. దీంతో ఒక ఇంట్లో వైరల్ జ్వరాలు వచ్చాయంటే వెంట వెంటనే పొరుగిళ్లలోని



వారికి కూడా సోకుతాయి. ఇన్‌ఫ్లుయెంజా ప్రభావం వానాకాలంలో అధికంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ సోకితే గతంలో మందులు వాడితే రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఉపశమనం కలిగేది. కానీ, ఈ వైరస్‌లో వచ్చిన మ్యుటేషన్‌ల కారణంగా మందులు వాడినా మూడు నాలుగు వారాలపాటు లక్షణాలు తగ్గడం లేదు.

రెండోసారి దాడి..

వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చినప్పుడు రోగిలో ఉన్న ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోయి బ్యాక్టీరియా బారిన పడుతున్నారు. ఈ విధంగా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు గురికావడాన్ని సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ అంటారు. దీనివల్ల రోగి ఎక్కువ రోజుల పాటు జలుబు, దగ్గు, నీరసం తదితర సమస్యలకు గురవుతాడు. షుగర్, బీపీ, ఆస్తమా వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులపై ఈ వైరస్‌లు, సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతాయి. సాధారణ రోగుల కంటే వీరు కొంత ఎక్కువ కాలం వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

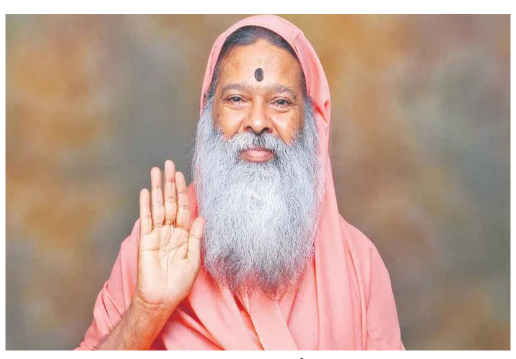
నిర్ధారణ పద్ధతులు

సాధ్యమైనంత వరకు అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు రోగిలో ఉన్న లక్షణాల ఆధారంగా వ్యాధి లేదా వైరస్‌ను అంచనా వేస్తారు. కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే బ్లడ్ కల్చర్ టెస్ట్, యూరిన్ కల్చర్ పరీక్షలు జరిపి వచ్చిన వైరస్‌తో పాటు బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను కూడా నిర్ధారించవచ్చు.

అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స

సాధారణంగా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు యాంటి బయాటిక్ మందులు వాడనవసరం లేదు. కొన్ని సందర్భాలలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. వైరల్ ఫీవర్ వచ్చిన తర్వాత సెంకడరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాం ఉంది. దీని బారినపడితే వైద్యుల సూచనలతో యాంటి బయాటిక్ మందులను నిర్ణీత మోతాదులో, నిర్దేశిత కాలం వాడాలి. ఎలా పడితే అలా, ఏవి పడితే అవి వాడితే ఆరోగ్యానికి హానికరం. కొన్ని సందర్భాలలో తీవ్రమైన దగ్గు, ఊపిరితిత్తుల్లో గాలి మార్గాలు మూసుకుపోయినప్పుడు తేలికపాటి స్టిరాయిడ్స్ వాడాల్సి వస్తుంది. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలం పాటు తీవ్రమైన ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడితే పెయిన్ కిల్లర్స్ సైతం తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే ఈ మందులన్నీ అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల సూచన మేరకే వాడాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సొంతంగా యాంటి బయోటిక్ మందులు వాడకూడదు.

దత్తుడిమాటే.. మాబాట..



సనాతన ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహంలో అవధూత సంప్రదాయం నిరంతర స్రవంతి. ఆ సజీవ జలధారకు పరమశివుడు జన్మస్థలమైతే.. త్రిమూర్తి అంశతో జన్మించిన దత్తాత్రేయుడు సంగమ క్షేత్రం. దత్త సంప్రదాయాన్ని అప్రతిహతంగా కొనసాగిస్తున్న సిద్ధ పురుషులు అవధూత దత్తపీఠం వ్యవస్థాపకులు గణపతి సచ్చిదానంద స్వామివారు. సమాజం మారాలి. తన ఇల్లూ, ఒళ్లూ దగ్గరికి వచ్చేసరికి అందరూ అప్రమత్తతగా ఉంటారు. జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ ఉంటున్నారు కదా! అలాగే సంఘమనే ఇల్లు మనది అని ప్రతిఒక్కరూ అనుకోవాలి. అప్పుడే రోగాలు రావు. సమస్యలు రావు. దుర్మార్గులు దాడి చెయ్యటానికి అవకాశం ఉండదు. క్రమక్రమంగా 'నాది' అనేది విడిచి 'మనది' అనేది పెంచుకోవాలి. ఆయన పలుకు మధురం. ఆయన గానం అమృతం. కఠోపనిషత్తును కూడా సులభంగా అర్థమయ్యేలా అనుగ్రహిస్తారు. కఠిన పరిస్థితుల్లో ఉన్న భక్తులకు ఔదుంబర వృక్షమై నీడనిస్తారు. అవధూత సంప్రదాయానికి ఆలవాలం స్వామి హృదయం. అంతుబట్టని దత్త తత్త్వానికి భాష్యం వారి వదనం. దత్త మార్గాన్ని ఉపదేశిస్తూ%ౌ% సనాతన ధర్మాన్ని పరిరక్షిస్తూ.. ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందిస్తూ.. స్వామి సేవతోపాటు సమాజ అభ్యున్నతికీ దశాబ్దాలుగా తన తపస్సును ధారపోస్తున్నారు. అవధూత దత్తపీఠం ద్వారా భారతావనిలో మాత్రమే కాదు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా దేశదేశాల్లో భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గరిమను చాటిచెబుతున్న మహనీయులు స్వామివారు. దేవీ నవరాత్రుల సందర్భంగా ఇటీవల హైదరాబాద్‌కు విచ్చేసిన గణపతి సచ్చిదానంద స్వామితో 'చింతన' ప్రత్యేక సంభాషణ నమస్కారం స్వామీజీ! సనాతన ధర్మం పరిరక్షణకు అవధూత దత్తపీఠం దశాబ్దాలుగా ఎన్నో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది! ప్రస్తుతం పీఠం ఆధ్వర్యంలో కొనసాగిస్తున్న ధార్మిక ప్రచార విశేషాలను మాతో పంచుకోగలరు! సనాతన ధర్మం పరిరక్షణకు అవధూత దత్తపీఠం అహరహం కృషి చేస్తూ వస్తున్నది. ఆ సమయానికి, ఆ సందర్భానికి తగినట్లుగా, దత్తుడు నడిపించినట్లుగా మేము నడుస్తూ ఉంటాం. పీఠంలోనూ, మా పీఠశాఖలలోనూ శాస్త్ర ప్రకారంగా నిరంతరం క్రతువులు జరుగుతూ ఉంటాయి. లోక కల్యాణార్థమై ఆయా కాలాలలో చేయవలసిన పూజలు, హోమాలు, వ్రతాలు విధిగా జరుగుతూ ఉంటాయి. విదేశాల్లోనూ దత్తపీఠం ఎన్నో ఆలయాలను నిర్మించింది! ధార్మిక ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నది! గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు విదేశాల్లో మన ధర్మం పట్ల ఎలాంటి వైఖరి ఉందని గమనించారు? మన హిందూ సంప్రదాయం పట్ల శ్రద్ధ పెరిగింది. మన ధర్మం పట్ల భయం, భక్తి పెరిగాయి. పైకి పాశ్చాత్యపు పోకడలు ప్రదర్శిస్తూ ఉన్నా ఇంటా, బయటా కూడా దేవుడికి దండం పెడుతూనే ఉన్నారు. అందుకే అక్కడ ఉన్న అన్ని ధార్మిక సంస్థలలోని భక్తులు ఆధ్యాత్మికరంగంలో అపూర్వ విజయాలు సాధిస్తున్నారు. ఎవరూ సాధించలేని రికార్డులు నెలకొల్పుతున్నారు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కనిపిస్తున్నందుకు చాలా సంతోషం. ఆధ్యాత్మిక సేవతోపాటు సామాజిక సేవలకూ దత్తపీఠం కృషి చేస్తున్నది. సేవాపథంలో మీరు అమలు చేస్తున్న ప్రణాళికల వివరాలు.. మాది దత్త సంప్రదాయం. దత్తుడు చెప్పినట్టుగా మేము నడుస్తూ ఉంటాం. దత్తుడు 'ఈ సత్కార్యాన్ని ఇప్పుడు చెయ్యి' అని ఆజ్ఞాపిస్తాడు. వెంటనే దానిని మేము ఆచరిస్తాం. అంతేకానీ ముందుగా నిర్ణయించి పెట్టుకొని అమలు చేయడం, అనుకూలంగా లేకపోవటంతో అమలు చేయకపోడం అనేవి ఉండవు. పీఠ పర్యవేక్షణలో అన్నదానం, విద్యాదానం, వృద్ధుల కోసం 'అమ్మ ఒడి', 'వాగ్దేవి' పేరుతో మూగ, చెవుడు సమస్యలు ఉన్న పిల్లలకు తగిన పాఠశాల, ఇంకా వృద్ధాశ్రమాలు, గోసేవ వంటి సేవలు కొనసాగుతున్నాయి. ఆధ్యాత్మికతను, అధునాతన విజ్ఞానాన్ని ఎలా సమన్వయం చేసి చూడాలి? అసలు ఈ సమన్వయం అనేది సమంజసమైనదేనా? సమంజసమైనదే! ఈనాటి భౌతికశాస్త్రం అణుఖండాల చలనాన్ని గురించి పరిశీలించి, పరిశోధించి నోబెల్ బహుమతులు సాధించి.. చివరికి మన సిద్ధాంతంలోకే చేరుతున్నది. ఇది మన కంటికి కనిపిస్తూనే ఉంది. సంతోషం. నిన్నటి దాకా జడమనుకొన్నది ఇవాళ విజ్ఞానశాస్త్రం ప్రకారంగా కూడా చేతనమే అవుతున్నది. ఉపనిషత్తులలో 'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ' ఈ ప్రపంచమంతా బ్రహ్మపదార్థమే అని పేర్కొని ఉంది. అంటే చైతన్యమే అని నిశ్చయంగా ఘోషించింది. పూర్వం కార్తవీర్యుడు ద్వైతంలో కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉండేవాడు. సందేహాలతో సతమతమవుతూ ఉండేవాడు. ఒకనాడు అతను దత్తస్వామిని ఆశ్రయిస్తే ఆయన యోగోపదేశం చేసి శక్తి పాతం చేశాడు. అప్పుడు అతను ఈ శాస్త్రవేత్తల లాగా సాధన చేసి, సత్యాన్ని తెలుసుకొన్నాడు. ఆ సందర్భంలో 'దేశే కాలే పదార్థే వా చిదాత్మకో విభాతి మే చిదానందో మహాత్మేశ పదార్థాలన్యోన విద్యతే?' అని కార్తవీర్యుడు పేర్కొన్నాడు. అంటే, 'నాకంతా చిదానందమే కనిపిస్తున్నది. ప్రతివస్తువులోనూ చిదానందమే గోచరమవుతున్నది. చైతన్యం కంటే వేరే వస్తువు లేనే లేదు' అని చెప్పాడు. ఇలా అధ్యాత్మికతతో విజ్ఞానాన్ని సమన్వయం చేసుకొని చూస్తే సత్ఫలాలు దక్కి లోకానికి మేలు కలు గుతుంది. సమన్వయం లేకుండా సాధన చేస్తే దుష్ఫలాలు సంభవించి కీడు జరుగుతుంది. ఇటీవల కొన్ని పుణ్యక్షేత్రాలలో జరిగిన సంఘటనలను ఉదహరిస్తూ, ఇలా జరుగుతుంటే మీ దేవుడు ఏం చేస్తున్నాడంటూ కొంతమంది విపరీత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. ఈ అంశాన్ని ఎలా చూడాలి? ఇటువంటి సందర్భాల్లో భగవంతుడు ఎందుకు నిదర్శనాలు చూపడం లేదు? దేవుడు ఎంతో దయగలవాడు. భూమాత లాగా ఎంత క్షమిస్తాడో ప్రళయం వచ్చినప్పుడు అంతగా కంపించి కోపిస్తాడు. మేడ కట్టటానికి (మంచికి) చాలా కష్టపడాలి కానీ, కూల్చటానికి (కీడుకు) ఎంత సేపు? తప్పు చేయగానే వెంటనే శిక్ష పడిపోవాలి అనేది మన సిద్ధాంతం కాదు. మన ధర్మం అసలే కాదు. పగవాడికి కూడా అన్నం పెట్టి పంపిస్తుంది మన ధర్మం. వాడు మంచి వాడిగా మారటానికి చాలా అవకాశాలు ఇస్తుంది. ఇక పాపం పండినప్పుడు, ఒక్కసారిగా ఉప్పెన వచ్చి పూర్తిగా తుడిచిపెట్టినట్లుగా, దేవుడు కలియుగంలోని దుష్టుల అంతు చూస్తాడు. అయితే దుష్టులు అవహేళన చేస్తున్నారని సత్కార్యాలు ఆపకూడదు. చీమలు కలిసి ఉంటే ఏనుగును బంధించేస్తాయి. అలాగే కలిసికట్టుగా ఉంటే దుష్టులేమీ చెయ్యలేరు. విడిగా ఉంటేనే వారికి అవకాశం దొరుకుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇలాంటి ప్రశ్నలే తలెత్తుతూ ఉంటాయి. ప్రయత్నం చేయకుండా, దేవుడేమీ చేయడం లేదు, నిదర్శనాలు చూపటం లేదనడం ఎంతవరకు సబబు? సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు%ౌ% ఇవన్నీ ఇప్పటి తరం నుంచి దాదాపుగా దూరమైంది. ఇలాగైతే, కొంతకాలానికి మన సంస్కృతి పూర్తిగా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంది కదా! ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక కుటుంబం ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక విధానాన్ని అనుసరించాలి? మన గీతను మార్చే గీతాచార్యుడు చెప్పిన గీతలోని మాటే అందరికీ శిరోధార్యం. 'తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణంతే' అంటే శాస్త్రమే మనకు ప్రమాణం. శాస్త్రం చెప్పినట్లుగా ఆచరిస్తే మన ఆధ్యాత్మికతకు ఎలాంటి లోటు రాదు. మన జీవనశైలి అస్తవ్యస్తం కాదు. 'చక్కగా చేతులు కాళ్లు, కడుక్కోవాలి' అని మన శాస్త్రం ఆనాడే చెప్పింది. కానీ మనం 'ఆఁ పాటించకపోతే ఏమౌతుంది లే' అని మరిచిపోతే కరోనా వచ్చి గుర్తు చేసి, లోకానికే శుచి, శుభ్రత నేర్పింది. ఇంకా ఎన్నో పాఠాలు నేర్పింది. కాబట్టి మన శాస్త్రం చెప్పింది చెప్పినట్లుగా చేస్తే మన సంస్కృతి బాగుంటుంది. సంప్రదాయాలు బాగుంటాయి. ఆచారాలు బాగుంటాయి. కుటుంబం బాగుంటుంది. దైవం మంత్రాధీనం అనీ, మంత్రం శబ్దం, స్వర ప్రధానమని అంటారు. అయితే, ఆధునిక విద్యకు అలవాటుపడిన నేటి తరం అలాంటి కష్టతరమైన మంత్రాలు పఠించే, స్తోత్రపాఠాలు చేసే అవకాశం ఉండదు! స్వరయుక్తంగా మంత్రపఠనం చేయలేని వాళ్లు ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఎలాంటి మార్గాన్ని అనుసరించాలి! పూర్వం మరా అనే పదాన్ని పలికి మహర్షి అయిన మహనీయుడు ఉన్నాడు కదా! అందుచేత నామస్మరణ మార్గాన్ని అనుసరిస్తే మంచిది. దక్షిణాదిన, ఉత్తరాదిన గల దాసులు, సంతులు, సత్పురుషులు అందరూ కూడా నామసంకీర్తన మార్గాన్నే అనుసరించి తరించారు. మా మార్గం కూడా ఇదే! ఇదే అన్నిటికీ పునాది. మంత్రోపాసనకు ఇదే మొదటి మెట్టు. భగవన్నామస్మరణ చేస్తే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తీ రెండూ పెరుగుతాయి. వయస్సు కూడా సహకరిస్తుంది. స్వధర్మమే అన్ని విధాలా శ్రేష్ఠమని గీతాచార్యుని ఉవాచ. అయితే ఆధునిక జీవనంలో ఒక మనిషి తన స్వధర్మాన్ని ఎలా గుర్తించాలి? తన చక్కని ప్రవర్తన వల్ల ఇతరులు కూడా తనలాగానే జీవించాలి. తన లాగానే ఇతరులు కూడా సంతోషంగా ఉంటూ అభివృద్ధి చెందటానికి వీలు కల్పించాలి. దేవతలను తృప్తి పరుస్తూ, దేవతల వల్ల తాను కూడా సంతృప్తి పొందుతూ ఉండాలి. ఇటువంటి ప్రవర్తననే తన స్వధర్మమని మనిషి గుర్తించాలి. 'తపస్సు, శౌచం, దయ, సత్యం' అనే వాటిని పట్టుకొని ధర్మాన్ని అనుసరించాలి. తపస్సుతో గర్వం తొలగిపోతుంది. శుచిగా ఉండటంతో దుస్సాంగత్యం తప్పుతుంది. దయ కలిగి ఉండటంతో మదం తగ్గుతుంది. సత్యంగా ఉండటంతో అసత్యం తొలగిపోతుంది. మంత్రోపదేశ గురువు లక్షణాలు ఎలా ఉండాలి? ఆయన అనుగ్రహం పొందాలంటే భక్తుడు పాటించాల్సిన నియమాలేంటి? గురువు సాధన దశను దాటి మంత్రసిద్ధుడు, యోగసిద్ధుడై ఉండాలి. అటువంటి గురువు అనుగ్రహం పొందటానికి భక్తుడు దృఢమైన నియమనిష్ఠలు కలిగి ఉండాలి. శుచి శుభ్రతలు పాటించాలి. భక్తిశ్రద్ధలు కలిగి ఉండాలి. గురు ముఖతః మంత్రోపదేశం పొందే అదృష్టం అందరికీ దక్కకపోవచ్చు. అలాంటి వ్యక్తులు ఏదైనా మంత్రం సాధన చేయాలంటే ఏ పద్ధతిని పాటించాలి?

'భజగోవిందం భజగోవిందం' భగవన్నామాన్ని జపించాలి.

సాధకులకు సైతం మనసు స్థిమితంగా ఉండదు కదా! మంత్రం జపం చేస్తున్నా, మరేదైనా పారాయణం చేస్తున్నా మనసు పరిపరివిధాల ఆలోచనల్లోకి వెళ్లిపోతుంటుంది కదా! అలా మనసును కట్టడి చేయలేనప్పుడు ఆ మంత్రానుష్ఠాన ఫలితం దక్కకుండా పోతుందా? ఎందుకు దక్కదు. ఫలితం దక్కుతుంది. ఈ పరిస్థితి గొప్ప గొప్ప మహర్షులకే సంభవించి, వారి మనస్సు జారిపోయింది. అప్పుడు వారు ఆ సమయాలలో ఏం చేశారు? కిందకి జారిపోయారా? లేదు. మళ్లీ ప్రయత్నించి సాధన చేశారు. తపస్సిద్ధిని పొందారు. అందుచేత మహర్షుల లాగా విడవక ప్రయత్నిస్తూ ఉండటమే అందుకు తగిన ఉపాయం. గంగలో మునకేయడం ద్వారా పాపాలు పోతాయనీ, కార్తిక మాసంలో దీపారాధన చేస్తే దోషాలు తొలగిపోతాయనీ చాలామంది చెబుతున్నారు! చాలామంది గంగలో మునకేసి.. తమ పాపాలన్నీ కడిగేసుకోవచ్చు అనే భావనకు వస్తున్నారు! శాస్త్రం సూచించిన ఇలాంటి పరిహారాల్లో అంతరార్థం తెలియజేయండి? సందేహస్పర్శ ఉండకూడదు. ఉంటే ఫలితం దక్కదు. కనుక సందేహం లేకుండా భక్తి విశ్వాసాలతో గంగాస్నానం చేస్తే పాపాలు పోతాయి. ఆ పాపాలను గంగామాత తీసుకొంటుంది. ఇది సత్యం. ఇందుకు ఎన్నో పురాణగాథలు నిదర్శనాలుగా ఉన్నాయి. కనుక శాస్త్రం 'చిత్తశుద్ధే ప్రధానమ'ని ఘోషించింది. అన్ని ధర్మాలను పరిత్యజించి తననే శరణు వేడమని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గీతలో ఉద్బోధించారు. అయితే, అన్ని ధర్మాలను త్యజించడం అంటే ఏమిటి? దీనిని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో తెలుపగలరు? ఇది గీతాచార్యుడు చేసిన బోధ కదా! అందుచేత ఆచార్యుడు మొదటగా ఏ మాటలు బోధించిన తరువాత ఈ మాట బోధించాడు అనేది గుర్తు పెట్టుకోవాలి. కానీ, ఈ చివరి మాటొక్కటే పట్టుకొని పాటిస్తే అధోగతి పాలు కావటం జరుగుతుంది. 'సర్వధర్మాన్' అన్న చోట ధర్మాధర్మాలను రెంటినీ కూడా స్వీకరించాలి అనే విషయం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ఆచార్యుడు మొదటగా కర్మ చెయ్యమన్నాడు. తరువాత ఆయన రెండోసారి ఫలాన్ని విడిచి పురుషార్థంపై ఆధారపడి కర్మ చెయ్యమన్నాడు. ఆ తరువాత మూడోసారి ఆ పురుషార్థాన్ని కూడా విడిచిపెట్టి నన్ను శరణు పొందు అన్నాడు. నేననే భేదభావం లేని ఏకస్వరూప పరమాత్మను శరణుపొందు అన్నాడు. ఇదీ అన్ని ధర్మాలను విడిచిపెట్టు అన్న మాటకు అర్థం. ఈ సోపానాలు పట్టించుకోకుండా చివరిది మాత్రమే పాటిస్తాను అంటే పతనం కావటం జరుగుతుంది. దీనిని ఇలాగే చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఇలా దైనందిన జీవితంలో చిక్కుకుపోయిన మనిషి నిషిద్ధ ఆహార విహారాదులకు పాల్పడుతూ ఉన్నాడు! ఇలాంటి వ్యక్తులు మన పెద్దలు సూచించిన సనాతన జీవన విధానాన్ని ఎలా అనుసరించాలి? వారికి ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి? ముఖ ప్రక్షాళనము, శరీరాన్ని పరిశుభ్రం చేసుకోవటం అనేవి కూడా దైనందిన జీవితమే కదా! మరి ఇదీ తప్పనిదే గా! మరి ఇక్కడ నియమమెందుకు? అక్కడ నియమభంగం ఎందుకు? ఈ రెండిటికీ మధ్య గల అడ్డం ఏమిటి? అంటే లాభం. లాభం కోసం (స్వార్థం కోసం) దిగజారితే వ్యక్తిత్వమే దిగజారిపోతుంది. లేకపోతే గొప్పగా ఉంటుంది.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
ఆదివారం 23 - 02 - 2025

పార్కిన్సన్స్ ప్రాణాంతకమా?

పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి శరీర అవయవాల కదలికలకు సంబంధించిన రుగ్మతల విభాగంలోకి చేరుతుంది. శరీర భాగాలు అప్రయత్నంగా వణకడం (ట్రెమర్స్), పట్టేసినట్టు ఉండటం (స్టిఫ్‌నెస్), కదలికలు నెమ్మదించడం (స్లోనెస్), శరీరం పట్టుతప్పడం (ఇంబాలెన్స్) లాంటివి పార్కిన్సన్స్ ప్రధాన లక్షణాలు. అయితే ఇవి మాత్రమే కాకుండా ఈ వ్యాధిలో ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. వీటిని నాన్‌మోటార్ లక్షణాలుగా పేర్కొంటారు. జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు, కుంగుబాటు, ఆందోళన, మతిభ్రమించడం (సైకోసిస్), నిద్ర సంబంధ సమస్యలు, మూత్ర సమస్యలు, మలబద్ధకం, వాసన లోపించడం, అతిగా చెమట పట్టడం, తిమ్మిర్లు (నంబ్‌నెస్), నొప్పి మొదలైనవి ఉంటాయి. సాధారణంగా 50 ఏండ్లు దాటిన వాళ్లకే పార్కిన్సన్స్ వస్తుంది. అయితే, యువకులు, కౌమార వయసువారికి కూడా ఇది రావొచ్చు. 30 ఏళ్ల లోపు వస్తే యంగెస్ట్ ఆన్‌సెట్ ఆఫ్ పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్ అని, 20 లోపే వస్తే జువనైల్ పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్ అని పిలుస్తారు. ఏ వయసు వారికైనా ఇది రావచ్చు. కాకపోతే యువతలో ఈ వ్యాధి తలెత్తడానికి జన్యుపరమైన కారణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. చికిత్స ఉన్నప్పటికీ పార్కిన్సన్స్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేం. పైగా జీవిత కాలం పాటు చికిత్స అవసరమవుతుంది. ఈ వ్యాధికి ఇప్పుడు మందులు, ఇంజెక్షన్లు, సర్జరీ లాంటి వివిధ రకాలైన ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం%ొ% పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదు. అయితే శరీరాన్ని ఇది అచేతనం చేస్తుంది. రోజువారీ పనులు, జీవన నాణ్యత మీద పార్కిన్సన్స్ ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే, పార్కిన్సన్స్ బాధితుల జీవిత కాలం మాత్రం సాధారణ మనుషుల్లానే ఉంటుంది.

ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే మహిళలు నొప్పుల నుంచి ఈజీగా తప్పించుకోవచ్చు

పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళల్లో నొప్పులు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. వెన్నునొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, మైగ్రేన్, నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు వారిని విపరీతంగా వేధిస్తుంటాయి. ఒక సర్వే ప్రకారం.. ప్రతి వందమందిలో దాదాపు 45 మంది మహిళలు ఏదో ఒక దీర్ఘకాలిక నొప్పితో బాధపడుతుంటారట. అయితే, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు, స్వీయ సంరక్షణ చర్యల ద్వారా ఆయా నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కీళ్ల నొప్పులు

జన్యుపరమైన సమస్యలు, హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు, మానసిక ఒత్తిడి.. మహిళలను కీళ్లనొప్పుల బారిన పడేస్తాయి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువైనా, క్యాల్షియం, విటమిన్ డి తగ్గినా.. ఈ సమస్య తీవ్రం అవుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించడంలో వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కీళ్లనొప్పులతో బాధపడేవారు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మూడు నుంచి నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపులో ఉండే 'కర్కుమిన్' కూడా సహజసిద్ధమైన నొప్పి నివారిణి. గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో ఒక చెంచా పసుపు కలిపి తాగితే.. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

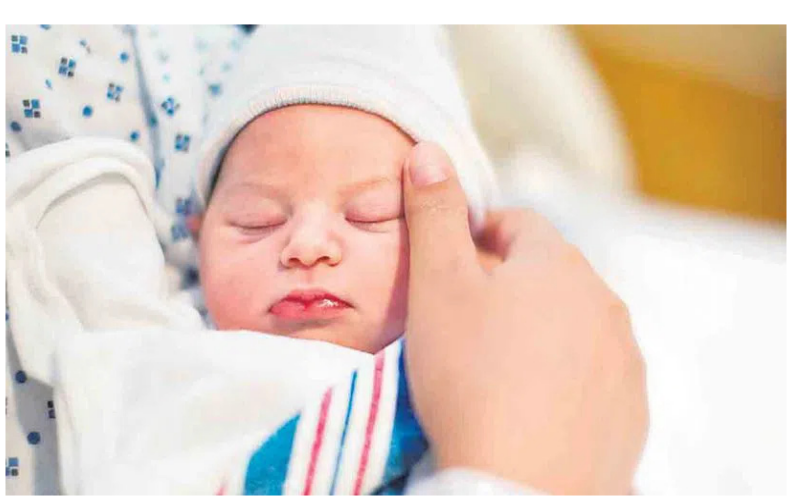
మైగ్రేన్‌జి

పురుషుల కన్నా.. మహిళలు తరచుగా తలనొప్పికి గురయ్యే అవకాశం మూడు రెట్లు ఎక్కువ. రుతుస్రావం, హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు, జీవనశైలి, ఒత్తిడి ఇందుకు కారణం. 93% మంది ప్రజల్లో తలనొప్పికి కారణం.. ఒత్తిడేనని తేలింది. డ్రైఫ్రూట్స్ పెయిన్ కిల్లర్స్‌లా పనిచేస్తాయి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా లాంటివి తీసుకోవడం ద్వారా తల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. మైగ్రేన్‌తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడేవారు.. క్రమం తప్పకుండా పుదీనా తీసుకోవడం మంచిది. అల్లంలోనూ తలనొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలు ఉంటాయి. డీహైడ్రేషన్ కూడా తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, కీరదోస వంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

నెలసరి నొప్పులు

పీరియడ్ హెల్త్ స్టడీ ప్రకారం.. దేశంలోని 83% మంది మహిళలు నెలసరి నొప్పితో బాధపడుతున్నారట. వీరిలో 10శాతం మందిలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటూ.. రోజువారీ పనులు కూడా చేసుకోలేక పోతున్నారట. ఇలాంటివారు నెలసరి సమయంలో దుంపకూరలతోపాటు అల్లం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అల్లంలో ఉండే వైద్య గుణాలు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. కడుపులో కలిగే ఇబ్బందిని కంట్రోల్ చేస్తాయి. పెరుగు, ఎండుద్రాక్షలను కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా నెలసరి నొప్పుల నుంచి బయటపడొచ్చు. సోంపు గింజల్ని నమిలినా, వాటిని నీటిలో మరిగించి తాగినా నెలసరి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పుట్టుకతో థైరాయిడ్ సమస్య



మా పాపకు పుట్టిన రోజే జాండిస్ ఉంది. చికిత్స చేయించాం. మూడు వారాలు గడిచినా తగ్గలేదు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్తే కొన్ని పరీక్షలు చేశారు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉందని నిర్ధారించారు. పాపకు జీవితాంతం థైరాయిడ్ మందు వాడాలని చెప్పారు. నెల వయసు బిడ్డకు థైరాయిడ్ సమస్య వస్తుందా? జీవితాంతం మందులు వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా ఉంటాయా? మీరు చెప్పినదాన్ని బట్టి మీ బిడ్డకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లో లోపం ఉంది. దీనిని హైపోథైరాయిడిజం అంటారు. వెయ్యి మంది శిశువుల్లో ఒకరు ఈ సమస్య బారినపడుతుంటారు. థైరాయిడ్ సమస్యను తొందరగా గుర్తించిన వైద్యుడిని అభినందించాలి. కామెర్ల వ్యాధి రెండు, మూడు వారాలు గడిచినా తగ్గనప్పుడు.. అది పుట్టుకతో సాధారణంగా వచ్చిన కామెర్ల వ్యాధా? లేక వేరే ఇబ్బందులు ఏవైనా ఉన్నాయేమో తెలుసుకునేందుకు పరీక్షలు చేస్తారు. వాటిలో ముఖ్యమైంది థైరాయిడ్ పరీక్ష. హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడే పిల్లల్లో థైరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల పూర్తిగా జరగదు. కాబట్టి భవిష్యత్‌లో మీ బిడ్డకు ఇబ్బందులు రావొచ్చు. కానీ, సకాలంలో వైద్యుడు ఆ సమస్యను గుర్తించడం, సరైన చికిత్స జరగడం వల్ల మీ బిడ్డకు శారీరక, మానసిక వైకల్యం కలగదు. ఈ సమస్య జీవితాంతం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ మందులు వాడుతూ ఉండాలి. శరీరంలో ఉండాల్సిన హార్మోన్ లేకపోవడం వల్ల దానిని మందుల రూపంలో అందిస్తున్నారు. కాబట్టి ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

మెగ్నీషియం.. మెగా ప్రయోజనం!

మారుతున్న జీవనశైలి.. మనిషిని మంచాన పడేస్తున్నది. అవసరమైన పోషకాలు లేక.. శరీరం రోగాల పుట్టగా మారుతున్నది. చీటికీమాటికీ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడుతున్నది. ముఖ్యంగా, 'మెగ్నీషియం' లోపంతో నవతరం తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నది. రోజువారీ జీవితంలో కీలకపాత్ర పోషించే మెగ్నీషియం.. మనిషి శరీరంలో జరిగే సుమారు 300 రకాల రసాయనిక చర్యల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అలాంటి మెగ్నీషియం లోపిస్తే.. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ లెక్కల ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ పురుషులకు 400 మి.గ్రా., మహిళలకు 300 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం అవసరమవుతుంది. రోజువారీగా తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఇది శరీరానికి అందుతుంది. అయితే, శరీరానికి తగినంత మెగ్నీషియం అందకపోతే.. మనిషిలో అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటిని ముందుగానే గుర్తించి, వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే మంచిది. శరీరంలో మెగ్నీషియం తగినంత పరిమాణంలో ఉంటేనే.. హృదయ స్పందనలు సక్రమంగా సాగుతాయి. లేకుంటే.. హార్ట్‌రేట్ రూటు మారుతుంది. గుండె దడగా అనిపిస్తుంది. ఊపిరి పీల్చుకోవడంలోనూ ఇబ్బంది కలుగుతుంది. వికారంగా అనిపించినా, ఆకలి లేకపోయినా.. మీ శరీరంలో మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నట్టే! జీర్ణాశయం సజావుగా పనిచేయడంలోనూ మెగ్నీషియం పాత్ర ఉంటుంది. శరీరంలో మెగ్నీషియం తగ్గితే.. జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో తగినంత మెగ్నీషియం లేకుంటే.. కంటి సమస్యలూ చుట్టుముడతాయి. కళ్ల మంట, కళ్ల నుంచి నీరుకారడం లాంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. కండరాల ఆరోగ్యం, పనితీరులో మెగ్నీషియం కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇది శరీరంలో తగినంతగా లేకపోతే తీవ్రమైన కండరాల నొప్పి, తిమ్మిరి వేధిస్తాయి. మెగ్నీషియం లోపం.. మనిషికి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. నిద్రలేమితోపాటు తలనొప్పి, చికాకు ఇబ్బంది పెడుతాయి. ఎముకలు, నరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, వాటి పనితీరు బాగుండాలన్నా.. కావాల్సినంత మెగ్నీషియం ఉండాల్సిందే! కాల్షియం కూడా చాలా అవసరం. ఈ ఖనిజాలలో అసమతుల్యత కండరాల తిమ్మిరి, కండరాల నొప్పికి కారణమవుతుంది. కాల్షియం, మెగ్నీషియం రెండిటినీ సమతుల్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం.

ఆహారంతో అందిద్దాం..

మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నవారు రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. గుమ్మడి గింజలు, పాలకూర, బచ్చలికూర, అరటిపండ్లు, నల్ల జీలకర్ర, పల్లీలు, బ్రౌన్ రైస్, సాల్మన్ చేపల్లో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, అవకాడో, నట్స్, బ్రౌన్ రైస్, తృణధాన్యాలు, బీన్స్, పప్పు దినుసులు, పచ్చి బఠానీలు, శనగలు, పాలు, పెరుగు, సోయా ఉత్పత్తుల్లోనూ మెగ్నీషియం లభ్యమవుతుంది. బెర్రీలు, అంజీర్, బ్రకోలీ, క్యాబేజీ, మొలకలలోనూ మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇక శరీరంలో మెగ్నీషియం తక్షణమే ఉత్పత్తి కావాలంటే.. ఒక కప్పు కాఫీ తాగడమో.. ఒక డార్క్ చాక్లెట్ తినడమో చేయాలి.

జాయ సేనాపతి చారిత్రక కాల్పనిక నవల

జరిగిన కథ : కృష్ణమ్మ ఉప్పెనలో కొట్టుకొని పోయిన జాయపుడు, మువ్వ.. చచ్చిబతికి, కూసెనపూండి అగ్రహారం మాదిగవాడకు చేరుకున్నారు. మిత్రుడు పరాశరుడితోపాటు తమ్ముని కోసం పృథ్వీశ్వరుడు నియమించిన పల్లికేతు, విక్రమ.. జాయపుణ్ని వెతుక్కుంటూ వచ్చారు. తన యోగక్షేమాలతోపాటు తనను రక్షించినవారిని వదిలివెళ్లడం ఇష్టంగా లేదనీ, ఆరోగ్యం కుదుటపడ్డాక వస్తాననీ పల్లికేతు ద్వారా అన్న పృథ్వీశ్వరుడికి తెలియజేశాడు జాయపుడు. వాడవాసులకు తాను జగన్నాథుడని, అనుమకొండవాసిననీ చెప్పాడు. ఆరోగ్యం కుదుటపడే వరకూ అక్కడే ఉండి ఆ సమయాన్ని యక్షగానాలు, నాట్యరూపకాల రచనకు ఉపయోగించాలని అనుకున్నాడు జాయపుడు. పరాశరునితో తాళపత్రాలు, ఘంటాలు, సిరా పిడతలు తెప్పించుకున్నాడు. ఆ కూసెనపూండి గ్రామంతో తన కళాజీవితం పెనవేసుకుంటున్నదని.. ఇక్కడే తానొక మహాకళాక్షేత్రాన్ని నిర్మించబోతున్నానని జాయపుడు ఊహించలేదప్పుడు. పర్ణశాలకు కాస్త ఆవలగా గజ్జెలసవ్వడి! ఏదో నాట్యాభ్యాసం, నాట్యశిక్షణ లాంటిది జరుగుతున్నట్లు వినిపిస్తున్నది. కాస్త ఓపిక చేసుకుని మెల్లగా పర్ణశాల బయటికి వచ్చి, అటుగా పోతున్న వ్యక్తిని అడిగాడు జాయపుడు.

"ఆ గజ్జెల శబ్దం ఏమిటి?" అని.

"ఇది బాగోతుల కూసెనపూండి గందా. ఆ బాగోతుల సిద్ధయ నాట్టెం నేర్పుతాడుగా.." చెబుతూ వెళ్లిపోయాడు. జాయపుడు మెల్లగా కుంటుకుంటూ ఆ గజ్జెలసవ్వడి వినవచ్చిన వైపుగా వెళ్లి.. అగ్రహారంలో నాట్యాభ్యాసం జరుగుతున్న గృహాన్ని గుర్తించాడు. గజ్జెలశబ్దం, నట్టువాంగం, ఓ పాట.. గాలితో కలగలిసి వీధులవెంట ప్రవహిస్తూ చిందులు వేస్తున్నది. చక్కగా అలికి ముగ్గులుపెట్టిన మట్టి అరుగుపై కూర్చుని నాట్యానికి కూర్చిన పాటను వింటూ నాట్య భంగిమలు ఊహిస్తున్నాడు. నాట్యగురువు శిష్యులకు కొన్ని కిటుకులు చెప్పడం వినిపిస్తున్నది. అనంతరం పిల్లలు గోలగోలగా అరుచుకుంటూ బయటికి పరుగులు పెట్టారు. తర్వాత బయటికి వచ్చాడు నాట్యగురువు సిద్ధయ. మీగడ వర్ణపు ధోవతిపై వెండివర్ణపు పట్టుకండువా వల్లెవాటుగా ధరించి, విశాలమైన నుదుట తిరునామం, నున్నగా దువ్వికట్టిన శిఖతో నాజూకు శరీరంతో నవనవలాడుతూ ముప్ఫైలలో ఉన్న యువకుడతను. జాయపుణ్ని చూసి. "అరెరే.. బయటే కూర్చున్నారు. తమరెవరో మహాపురుషుల్లాగా ఉన్నారు?" అన్నాడు ప్రశ్నార్థకంగా. జాయపుడు మాత్రం ఎక్కువమంది పిల్లలు బ్రాహ్మణ ఆహార్యంలో ఉండటం చూస్తున్నాడు. "పురుషుణ్నే కానీ మహాపురుషుణ్ని కాను.." అంటూ నవ్వాడు. "నా పేరు జగన్నాథుడు. అనుమకొండ నివాసిని. నంగెగడ్డలో బంధువులు ఉంటే చూసిపోవడానికి వచ్చి ఉప్పెన బారినపడి ఇక్కడ తేలాను!". "ఆ వ్యక్తి తమరేనా!? విన్నాను. అయితే అనుమకొండ వారన్నమాట. ఆగండాగండి ఆసనం తెస్తాను!". "వద్దొద్దు. ఇంతకన్నా ఉన్నతాసనం ఉంటుందా?" అంటూ బాసింపట్టును పద్మాసనంలోకి మార్చాడు జాయపుడు. "నాపేరు సిద్ధయ. ఊరివాళ్లు భాగోతుల సిద్ధయ అంటారు" చెబుతూ జాయపుని ముందు చతికిలబడ్డాడు. 'తిరునామం పెట్టుకున్నవాళ్లను 'భాగవతులు' అంటూండటం ద్వీపరాజ్యంలో మరీ ఎక్కువగా వినిపిస్తున్నదే!' అనుకున్నాడు జాయపుడు. "ఇదేమిటి.. మీ విద్యార్థులంతా బ్రాహ్మణులేనా.. ఇతరులకు నేర్పరా??!". "అందరూ నాపై చేసే విమర్శ అదే. ఇది పూర్తిగా బ్రాహ్మణ అగ్రహారం. ఇది పాతికగృహాల గ్రామంగా ఉన్నప్పుడే అప్పటి పాలకుడు రాజేంద్రచోళుడు 'కూసెనభట్టు' అనే ఉపాధ్యాయునికి దానం చేశారు. ఇక్కడి కులీనరైతులు పంట సాగుచేసి ధాన్యంవాటాను అగ్రహార వారసునికి ఇస్తారు కానీ, పిల్లలను చదువులకే పంపరు. ఇక నాట్యం అంటే ముక్కలు విరగ్గొడతారు. ఆసక్తిగల పిల్లలు కొందరున్నా.. వాళ్లూ నిత్యమూ తరగతులకు రారు. అందువల్ల చదువే ఏకైకవృత్తిగా గల బ్రాహ్మణ పిల్లలే ఎక్కువగా వస్తారు. అందువల్లనేమో కూసెనపూండిని అందరూ భాగోతుల కూసెనపూండి అంటున్నారు". మరో వాస్తవం చెప్పాడు భాగవత సిద్ధయ. "పంచముల పిల్లలకు కళలంటే ఆసక్తి ఉన్నా.. సామాజిక కట్టుబాట్లు ప్రధాన అడ్డంకి. అగ్రహార పెద్దలు కూడా దైవదత్తమైన కళను పంచములకు నేర్పడం అంతగా ఇష్టపడరు. ఎవరికైనా నాట్యం నేర్పడానికి నా గృహం ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటుంది. ఇన్ని సామాజిక కట్టుబాట్ల మధ్య తరగతికే రానివారికి నాట్యం నేర్పలేను కదా!?". అనుభవంతో ఆయన చెప్పినదాంట్లో వాస్తవం ఉంది. "ఓ రహస్యం.. మనసులో పెట్టుకోండి. నాట్యంపట్ల ఆసక్తి ఉన్న పంచముల పిల్లలకు జంధ్యంవేసి నాట్యం నేర్పుతుంటాను. ఇది చాలామంది గురువులు చేసేపనే! ఆసక్తి ఉన్నవాడికి చెప్పాలన్న దురద గురువులకు ఉండటం సహజం. ఇది తాతల కాలంనుంచి ఉన్న అనుభవమే. ఇప్పుడు గొప్ప నాట్యాచార్యులుగా గుర్తింపు పొందుతున్నవారిలో ఈ తరహా పంచములు కూడా ఉన్నారని మీకు తెలిసి ఉండొచ్చు!". ఆశ్చర్యపోయిన జాయపుడు సిద్ధయతో కలిసి భళ్లున నవ్వాడు అంగీకరిస్తున్నట్లు. అతనికి మువ్వ గుర్తొచ్చింది. ఈయన మువ్వను చూస్తే తప్పక నాట్యం నేర్పేవాడేమో.. కానీ ఆమెకు జంధ్యం వెయ్యడం ఎలా!?.. మళ్లీ నవ్వు తన్నుకురాగా లేచి నమస్కరించాడు. "సంతోషం మీ పరిచయం. రేపు మీ నాట్యాభ్యాసం చూడటానికి అనుజ్ఞ ఇవ్వండి". "అయ్యయ్యో.. రేపే మేము దక్షిణాదికి వెళ్లబోతున్నాం. దాదాపు రెండుమాసాల తర్వాత తిరిగి గ్రామం చేరతాం. అప్పుడు తమరు మా ప్రదర్శనను మీకు చూపే అవకాశం మాకు ఇవ్వండి.." అన్నాడు. "అలాగా!? నాకూ మరిన్ని పనులున్నాయి. లేకుంటే మీతోనే వచ్చేవాణ్ని!" అంటూ.. అతణ్ని సంతోషపుచ్చి వెనుతిరిగాడు. తర్వాత తర్వాత రాజబంధువు జగన్నాథునికి, గొప్ప నాట్యకారుడు, నాట్యగురువు సిద్ధయకు మధ్య అపూర్వ స్నేహం, అనుబంధం ఏర్పడ్డాయి. గుంపులుగా వివిధ సామాజికవర్గాలు వేరువేరు రాజ్యాలకు, మండలాలకు, నాడులకు తరలిపోవడం ఇప్పుడు సర్వసాధారణం. ముఖ్యంగా బ్రాహ్మణులు, పండితులు ఎక్కడ పాలకుల అనుగ్రహం ఉందని తెలుస్తుందో.. అక్కడికి వెళ్లిపోతుంటారు. పంచాణంవారిని అనేక రాజ్యాలవారు నెత్తిన పెట్టుకుంటారు. సేవావృత్తులైన చాకలి, మంగలివాళ్ల కోసం చాలాగ్రామాల రట్టలు బాజాభజంత్రీలతో ఆహ్వానాలు పలుకుతుంటారు. కరువు కాలంలో, అంటువ్యాధుల కాలంలో రైతులు, రైతుకూలీలు దూరరాజ్యాలకు వెళ్లడం కద్దు. రాజాశ్రయమే ముఖ్యమైన ప్రదర్శన కళాబృందాలు సంచారజాతుల్లా ఎప్పుడూ తిరుగుతూనే ఉంటారు. వెలనాడు సంపద్వంతమైన రాజ్యం కావడంతో రైతులు, కూలీలు, వృత్తులవారి కంటే కళాకారబృందాలే ఎక్కువగా వస్తూ పోతూ బాగా సంపాదిస్తుంటారని చెప్పుకొంటారు. రాజు తర్వాత సమాజం పూజించేది కవి పండితులను, నాట్యకారులను అని చెప్పుకొన్నా.. అది జనాభాలో పది శాతమే. తొంభైశాతం జనాభా కళలను ఆరాధిస్తారు కానీ, కళాకారులు కావడానికి వారికి సమయం లేదు. ముఖ్యంగా వాణిజ్యంతో, వ్యవసాయంతో సంపద్వంతమైన వెలనాడు లాంటి రాజ్యాలలో.

"గొడ్లను మేపుకోవాలి. పొలంలో బోలెడు పని ఉంది!"..

"ఉప్పుడు కాదు. నాయన ఊరుకోడు.. తంతాడు!"..

ఈ సమాధానాలే.. ఎవ్వర్ని అడిగి చూసినా!

తెలతెలవారుతున్నది. వెచ్చని ఉషోదయ పవనాలు గోరింటాకు వర్ణపు భానుకిరణాలను తెచ్చి నిద్రిస్తున్న జాయపుని బుగ్గలకు గోరింటాకు పెడుతున్నాయి. దగ్గరగా ఓ గాత్రం.. తంబుర నాదంతో మేళవించి.. వీధివీధంతా ప్రతిధ్వనిస్తున్నది.

శివా.. శివోహం! కేశవా.. నమోహం!!

శివ కేశవులకు భేదమా.. సుజ్ఞానవంతులకు వాదమా..
శివా.. శివోహం! కేశవా.. నమోహం!!
పులిచర్మము కట్టే లింగడు.. పట్టు వస్త్రాలు కట్టే రంగడు..
ప్రేమ బూడిద రాసే లింగడు..
పట్టె నామాలెట్టే రంగడు.. ? శివ ?
ఎద్దు నెక్కినవాడు లింగడు.. గ్రద్ద నెక్కినవాడు రంగడు..
పాము పాగా చుట్టే లింగడు.. పాముపైనే పవ్వళించె రంగడు..
? శివ ?
కైలాసగిరి పైన లింగడు.. వైకుంఠపురమందు రంగడు..
శివ కేశవులకు భేదమా.. సుజ్ఞానవంతులకు వాదమా..
శివా.. శివోహం!.. కేశవా.. నమోహం!!

చెళ్లున చరచినట్లయ్యింది. లేచి వేగంగా బయటికి వచ్చాడు. ఓ భిక్షుక గాయకుడు.. తలకు తలపాగా, చిరుగుల కంచుకం, భుజాన జోలె, ముఖాన నిలువు అడ్డబొట్లు, వెలుగుతున్న గరుడ కమ్ము (ఎత్తుదీపం) ఓ చేతిలో, మెడలో పెరికెతాడు కట్టిన ఇత్తడి పళ్లెరంపై కర్రతో శబ్దం చేస్తూ ఇల్లిల్లూ తిరుగుతూ.. భిక్షాటనతో దీవెనలు ఇస్తూ పాడుకుంటూ పోతున్నాడు. హరిహర తత్వగీతం!.. తెలుగు ప్రాంతాలలో వేగంగా విస్తరిస్తున్న మరో మతకోణం! తిక్కనామాత్యులు తదితరులు తీవ్రంగా ప్రచారం చేస్తున్నారని విన్నాడు. అరె.. ఈ అంశం తెలిసినా ఎలా తన మనసు నుంచి తప్పుకొన్నది!? అతని వెనకే వెళ్లి ఆ తత్వగీతం పూర్తిగా విన్నాడు. "ఆయన మాల దాసరిగాడు. భలే భలే పాటలు కడతాడు!".. జాయపుని ఆశ్చర్యం చూసి పొదుంపుల్ల నోట్లో పెట్టుకున్న పౌరుడొకడు వివరణ ఇచ్చాడు. కాస్త ఆవలగా ఇలాగే ఏదో పాడుకుంటూ మరొక దాసరి.. దూరంగా మరొకడు. అక్కడెక్కడో మరో దాసరి గీతం! కాస్త పులకింత కలిగింది జాయపునికి. "అతడు.. ఆ దాసరి ఎక్కడుంటాడు?" అడిగాడా పొదుంపుల్లను. "అటు పో.. గడ్డిపాడు దాటిపో! ఆడ పెద్ద రాయిసెట్టు ఉంటది. ఆడ గుడిసెలుంటయ్. అందరూ దాసరిగాళ్లే! ఇప్పుడంతా అడుక్కోడానికి పోతారు. పొద్దుగుంకే యాలకు వత్తారు!". రోజంతా అస్థిమితంగా గడిపి పొద్దుగుంకే వేళకు గడ్డిపాడు అవతలనున్న ఆ రావిచెట్టు వద్దకు వెళ్లాడు. ఉప్పెన సమయంలో నిలిచిన నీటిచలమ ఎండిపోగా.. తిరిగి తేలిన మెరక నేల అది. సంచారజాతుల చిన్నచిన్న తాత్కాలిక గుడిసెలు. ఆడవాళ్లూ, పిల్లలూ ఉన్నారు. మగవాళ్లు ఎవ్వరూ లేరు. గ్రామ భిక్షాటన నుంచి రాలేదనుకుంటా. రావిచెట్టు మొదట్లోనున్న దిమ్మెపై కూర్చున్నాడు. జాయపునిలాంటి ఆకర్షణీయ విగ్రహం అక్కడ కనిపించడం ఆ మహిళలకు అబ్బురంగా ఉంది. గుడిసెల్లోంచి తొంగి చూస్తున్నారు. అది అలవాటైన జాయపుడు తలవొంచుకుని కూనిరాగం తీస్తూ కూర్చున్నాడు. కాస్త అవతలగా మరో రావిచెట్టు. దాని మొదట్లో చిన్నగూడులా ఓ గుడి. అందులోంచి ఎవరో గ్రామదేవత అనుకుంటా.. దూరానికి కూడా పెద్దపెద్ద కళ్లు.. జాయపుణ్నే చూస్తున్నట్లు. రానురానూ చీకటి ముసురుకుంటున్నది. ఎవరో మహిళ దైవప్రార్థన చేయడం వినిపించింది. ఆశ్చర్యంగా అటు చూశాడు. ఆ గ్రామదేవత ముందు ఓ వృద్ధ మహిళ పాడుతున్నది.

శివశక్తే నమస్తుభ్యం!!

కళాభ్యాం చూడాలంకృత శశికళాభ్యాం నిజతపః
ఫలాభ్యాం భక్తేషు ప్రకటిత ఫలాభ్యాం భవతుమే
శివాభ్యాం అస్తోక త్రిభువన శివాభ్యాం హృదిపున
ర్భవాభ్యాం ఆనంద స్ఫురదనుభవాభ్యాం నతిరియమ్ ?

చటుక్కున లేచి చూశాడు. ఆమె ఆ చిన్నగుడి ముందు చీపురుతో ఊడుస్తూ పాడుతున్నది. పూచికపుల్ల లాంటి వడలిన శరీరం. కానీ కంఠం మాత్రం ఖంగున మోగుతున్నది. ఉద్వేగంతో కూడిన శ్రావ్యత.. ఆ గొంతులో చిప్పిల్లుతున్నది. గుడిసెల్లోని స్త్రీలు బయటికి వచ్చి నిలబడ్డారు.. భక్తిగా చేతులు జోడించి. ఆమె సాయంకాలపు రంగపూజనం నిర్వహిస్తున్నది. చేతులు వెనక్కి కట్టుకుని వింటూ.. అటుగా నడవసాగాడు. ఊడ్చాక వెంట తెచ్చుకున్న కడవలోని నీళ్లతో కడిగింది. ముగ్గులేసింది. అన్ని సంస్కృత భక్తిగీతాలు. ప్రతిపదానికీ అర్థం తెలిసినట్లు.. మనోధర్మంతో తాదాత్మ్యతతో తడుముకోకుండా పాడుతున్నది. స నుంచి ని వరకు.. అంటే సంగీతం పూర్తిగా తెలిసినవారే.. సాని. ఆమె గుడిసాని కావచ్చు. పాడుతూనే చీర కొంగు నడుంవద్ద దోపి నాట్యానికి సిద్ధమై భంగిమ తీసుకుంది. అప్పుడెప్పుడో కాకతి ఉదయ భోగాలు నిర్వహిస్తుండగా చూశాడు. ఇప్పుడు.. ఇన్నేళ్ల తర్వాత మళ్లీ సంధ్యా భోగం సమర్పిస్తుండగా చూస్తున్నాడు. చూపు ఆ చిన్నగుడిలోని దేవుడిపైకి పోయింది. చిత్రంగా ఆ దైవరూపం చుట్టూ ఏదో వెలుగు.. చిరుకంపన. పిచ్చెక్కిపోయింది జాయపునికి. నిస్సందేహంగా ఆ దేవుడు ఆమె సమర్పణకు స్పందిస్తున్నాడు. పులకిస్తున్నాడు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 23 - 02 - 2025

బెల్లంముక్కతో ఎన్నో సమస్యలు దూరం

వీటితో కలిపి తింటే సూపర్ బెనిఫిట్స్!

బీపీ, రక్తహీనత, అజీర్తి నెలసరి సమస్యలకు చెక్

విటమిన్లతో పాటు అనేక ఖనిజాలు పుష్కలం!

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అయితే బెల్లం తినాల్సిందే! మలబద్ధకం సమస్య వేధిస్తోందా? దానికీ బెల్లమే పరిష్కారం! నెలసరి నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా? బెల్లం ఉందిగా! ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే బెల్లం తింటే నయం కాని అనారోగ్యమంటూ ఉండదంటే అది అతిశయోక్తి కాదని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ బెల్లాన్ని నేరుగా కంటే కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే దాని సుగుణాలు రెట్టింపు అవుతాయంటున్నారు. ఫలితంగా ఆయా ఆరోగ్య సమస్యల్ని తగ్గించడంలో బెల్లం మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందని వెల్లడిస్తున్నారు. అజీర్తి దగ్గర నుంచి ఆకలిని అదుపు చేసే దాకా, నెలసరి సమస్యల్ని తగ్గించడం నుంచి చనుబాలు ఉత్పత్తి చేసే దాకా ఇలా ప్రతి ఒక్కటీ బెల్లంతో ముడిపడి ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే బెల్లాన్ని ఏయే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.బెల్లంలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బి-కాంప్లెక్స్, సి, డి 2, ఇ వంటి విటమిన్లు నిండి ఉన్న బెల్లాన్ని తీసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. దీని వల్ల బీపీని అదుపు చేయడం, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడం, నెలసరి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడం, రక్తహీనతను తగ్గుతుందని వివరిస్తున్నారు.

బెల్లం నెయ్యి

ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. బెల్లంధని యాలు: ఇలా తీసుకుంటే నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం, నొప్పుల నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. ఇంకా స్పాటింగ్ మాత్రమే అవుతోందని బాధపడే వారికి ఆ సమస్య తగ్గి ఎప్పటిలాగే పిరియడ్స్ ప్రారంభమవుతాయట.

బెల్లం సోంపు

ఇది నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా దంతాలపై పాచి పేరుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు.

బెల్లం మెంతులు

ఇలా రెండు కలిపి తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యం రెట్టింపు అవుతుంది. కుదుళ్లు దృఢంగా మారడమే కాకుండా.. తెల్ల జుట్టు రాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు.

బెల్లం గోంద్

ఎముకల్ని దృఢంగా చేయడానికి ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ చక్కగా ఉపకరిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నార. అలాగే పాలిచ్చే తల్లులు

తీసుకుంటే చనుబాలు పుష్కలంగా ఉత్పత్తి అవుతాయని తెలిపారు.

బెల్లం అలీవ్ గింజలు

మనం తీసుకునే ఆహారంలోని ఫోలికామ్లం, ఐరన్‌ను శరీరం త్వరగా గ్రహించేందుకు ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. ఇక చర్మంపై ఏర్పడిన పిగ్మెంటేషన్‌ని తగ్గించడంతో పాటు జుట్టు పెరుగుదలకూ దోహదం చేస్తుందని వివరించారు.

బెల్లం నువ్వులు

ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ వంటివి దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది.

బెల్లంంపల్లీలు

శరీరంలో సత్తువను పెంచడానికి, ఆకలిని అదుపు చేయడానికి, ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించడానికి ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ అద్భుతంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు.

బెల్లంంపసుపు: ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

బెల్లంంశొంఠి పొడి: వీటిని కలిపి తినడం వల్ల జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఇంకా శరీరంలోని వాపును తగ్గించడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.

‘ఇవి తింటే యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గిపోతుంది’

బెస్ట్ రిజల్ట్స్ కోసం ఎప్పుడు తినాలి ?

ఈ 6 పదార్థాలు తీసుకుంటే యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గతుందట!

ఎలా తీసుకుంటే మంచి లాభాలు ఉంటాయో తెలుసా ?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ పెరగడం వల్ల నొప్పితో పాటు గౌట్, కిడ్నీలో రాళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో అనేక మందులతో పాటు ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే కొన్ని డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్?ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గేలా చేస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటి వాటిని ఎప్పుడు, ఎలా తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.యూరిక్ యాసిడ్ఎలా ఏర్పడుతుంది.మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలోని ప్రొటీన్ల నుంచి ప్యూరిన్ అనే రసాయనం విచ్ఛిన్నం చెంది యూరిక్ యాసిడ్‌గా ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఏర్పడిన యూరిక్ యాసిడ్ ఎప్పటికప్పుడూ మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కాగా, అంతే స్థాయిలో మూత్రం ద్వారా సరిగ్గా బయటకు వెళ్లనప్పుడు సమస్య వస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన సరిగ్గా జరగక అది రక్తంలోని నిలిచిపోతుంది. అలా నిలిచిపోయిన యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలుగా మారి కీళ్లు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కణజాలాల్లో పేరుకుపోయి హైపర్? యూరిసిమియాకు దారి తీస్తుంది.

వాల్ నట్స్ : ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించి కిడ్నీ పనితీరును మెరుగపరచడంలోనూ సాయపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నారు.2-3 వాల్ నట్స్‌ను ముందు రోజు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. అనంతరం పరగడుపునే తినవచ్చని లేదా స్మూతీలు, సలాడ్?తో పాటు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

పిస్తా : పిస్తాల్లో పాలీఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి యూరిక్ యాసిడ్, వాపు పెరిగేందుకు కారణమైన ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌తో పోరాడుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇంకా ఇందులోని ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు జీర్ణక్రియను మెరుగపరచడంలో సాయపడతాయని తెలిపారు.సుమారు 15 పిస్తాలను ఉదయాన్నే తినాలని చెబుతున్నారు. అయితే, వీటిని వేయించకుండా, ఎలాంటి ఉప్పు లేకుండా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఉప్పుతో తీసుకుంటే కిడ్నీ పనితీరుపై చెడు ప్రభావం చూపిస్తుందని తెలిపారు.

బాదం : బాదంలో జీర్ణక్రియను పెంచే, యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్‌ను అదుపులో పెట్టే మెగ్నీషియం పోషకాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంతో పాటు కిడ్నీ పనితీరును పెంచుతుందని వివరిస్తున్నారు.5-6 బాదంను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే వాటి పొట్టును తీసి ఖాళీ కడుపుతో తినాలని చెబుతున్నారు. అలా తినలేకపోతే మిక్సీ పట్టి పాలల్లో లేదా ఓట్ మీల్‌లో కలిపి తాగాలని అంటున్నారు.

జీడిపప్పు : మెగ్నీషియంతో పాటు హెల్దీ ఫ్యాట్ లభించే అద్భుతమైన పదార్థాల్లో జీడిపప్పు ఒకటి. ఇవి వాపును తగ్గించడంతో పాటు జీర్ణక్రియను పెంచడంలో సహాయ పడతాయని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఇందులో ప్యూరిన్స్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ అదుపులో ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. ఉదయాన్నే 4-5 జీడిపప్పులను ఎలాంటి ఉప్పు లేకుండానే తినాలని చెబుతున్నారు. వీలైతే ఇతర నట్స్‌తో తీసుకుంటే సమతుల పోషకాలు అందుతాయని తెలిపారు.

డేట్స్ (ఖర్జూర) : ఇందులో ఫైబర్, పొటాషియం లాంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి రెండూ యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంతో పాటు కిడ్నీ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు. ఇంకా సహజంగానే శక్తిని పెంచేలా చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు.ఉదయాన్నే 1-2 డేట్స్ నేరుగానే తినాలని లేదా స్మూతీలు, సలాడ్‌లో కలిపి తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

బ్రెజిల్ నట్స్ : ఇందులో వాపును తగ్గించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్న సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఇంకా ఇది యూరిక్ యాసిడ్?ను బయటకు పంపి కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు.రోజూ 1-2 బ్రెజిల్ నట్స్ తినాలని.. అతిగా తింటే సెలీనియం శరీరానికి హానికరమని అంటున్నారు. ఉదయాన్నే నేరుగా లేకపోతే గ్రైండ్ చేసి తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

షుగర్ పేషెంట్లు ఈ 6 పండ్లను అసలు తినకూడదట!

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువుంటే షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయట!

ఇవి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు

ప్రతి రోజు పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతుంటారు. కానీ, మధుమేహంతో బాధపడే వారు మాత్రం పండ్లు తినాలంటే భయపడుతుంటారు. పండ్లలో చక్కెరస్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుందని.. వాటిని తింటే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు పెరుగుతాయని భయపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా కొన్ని పండ్లను తీసుకుంటే మాత్రం చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని

నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 2002లో అనే అధ్యయనంలోనూ ఈ విషయం తేలింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆ పండ్లు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎంత మేర పెరుగుతుందో తెలిపే కొలమానాన్నే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అంటుంటారు. తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర స్థాయి 55కు మించకుండా ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అని, 56-69 మధ్య ఉంటే మధ్యస్థ, 70కి మించి ఉంటే అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్‌గా విభజిస్తుంటారు. అయితే, మధుమేహం ఉన్నవారు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధ్యస్థ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను తక్కువగా తింటే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. (రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి)

పుచ్చకాయ : వేసవిలో వచ్చే పుచ్చకాయలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఇందులో 72-80 వరకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని.. ఫలితంగా ఎక్కువ షుగర్ స్థాయిలు ఉంటాయని తెలిపారు. అందుకే దీనిని వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

అరటి: సీజన్?తో సంబంధం లేకుండా ఉండే అరటిలో పండిన శాతం ఆధారంగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని వెల్లడిస్తున్నారు. అరటి కాయలో 42-62 వరకు ఉంటుందని.. పండిన తర్వాత ఇంకా ఎక్కువగానే ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. అందుకే వీటిని తక్కువగా తినాలని సూచిస్తున్నారు.

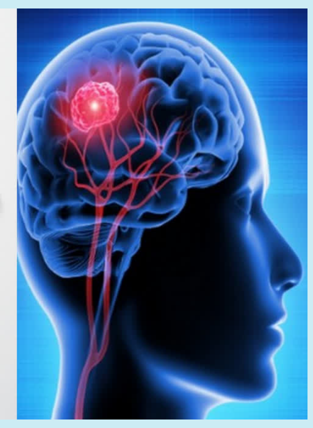
పైనాపిల్: ఇందులో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫలితంగా ఇది తిన్న వెంటనే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. అందుకే తక్కువ మోతాదులో తినాలని సూచిస్తున్నారు.

మామిడికాయ: వేసవిలో మాత్రమే లభించే మామిడికాయ అంటే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టం ఉంటుంది. దీంతో ఎక్కువగా తింటుంటారు. ఇందులో 51-60 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని, ఫ్రక్టోజ్, సూక్రోజ్ శాతం సైతం అధికంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉండాలంటే దీనిని తక్కువగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ద్రాక్ష: ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగానే ఉంటుందని.. కానీ చిన్నగా ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా తీసుకుంటామని అంటున్నారు. ఫలితంగా చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని చెబుతు న్నారు. అందుకే వీలైనంత తక్కువగా ద్రాక్షను తినాలని సూచిస్తున్నారు.

చెర్రీలు: చెర్రీల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ స్థాయిలు రకరకాలుగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీలైనంత తక్కువగా తినాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచ నలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఇవి తింటే స్ట్రోక్ వచ్చే ఛాన్స్ తక్కువట



మీకు 30 ఏళ్లు దాటాయా? అయితే మీరు తినే ఆహారంలో ఈ పదార్థాలు చేర్చుకుంటే మంచిదట! వీటిని మీ డైట్?లో జతచేసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన జీర్ణవ్యవస్థకు మెదడు ఆరోగ్యానికి మధ్య సంబంధం ఉందని 18వ శతాబ్దంలోనే శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలోనే వాటిపైన మరింత అధ్యయనం చేశారు. ఇందులో భాగంగా జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా.. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఇందులో శరీరంలోని రెండు ప్రధాన భాగాలైన జీర్ణవాహిక, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ మధ్య పరస్పర కమ్యూనికేషన్ జరిగినట్లు తేల్చారు. ప్రోబయాటిక్స్ గుణాలున్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి మెదడును రక్షిస్తుందని వెల్లడించారు.మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తేల్చారు. 2025లో అనే అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలోనే జీర్ణవ్యవస్థ, మెదడు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై చైనాకు చెందిన ఫుడాన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేష్ సర్వేలోని డేటాను సేకరించి పరిశీలించారు. ఇందులో 20ఏళ్లు దాటిన వివిధ ప్రాంతాలు, వివిధ ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్న 48,677 మంది వివరాలు సేకరించారు. వీరికి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అవకాడోలు, బ్రకోలీ, కాఫీ, శనగలు, క్రాన్?బెర్రీలు, డెయిరీ పదార్థాలు, సోయా, తృణధాన్యాలు ఆధారంగా ఎక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చారు. దీంతో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, మాంసం తీసుకున్నవారికి తక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చి విభజించారు. ఇందులో 20-29 ఏళ్ల మధ్య ఉన్నవారిలో ఎలాంటి మార్పులను గమనించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అదే 30 ఏళ్లు దాటినవారిలో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటే.. స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం తగ్గినట్లు కనిపెట్టారు. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, వివిధ రకాల పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తినేవారిలో స్ట్రోక్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువని తెలిపారు.మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని 2022లో అధ్యయనంలో తేలింది. జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యంగా లేకపోవడం వల్ల హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటిస్, ఊబకాయం, జీర్ణక్రియ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇవన్నీ దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్?కు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వివరించారు. అధిక రక్తపోటు, అధిక చక్కెర స్థాయిల, జీర్ణక్రియ సమస్యల వల్ల మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు.

రోజూ ఇవి వాడితే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే ఛాన్స్

పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్

కిడ్నీలు దెబ్బతినకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలివే

మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు ఒకటి. ఆహారం జీర్ణమయ్యే సమయంలో ఏర్పడే మలినాలు, శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలో ఏర్పడే వ్యర్థ పదార్థాలను ఎప్పటికప్పుడూ తొలగించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కిడ్నీలు సాయంచేస్తాయి. అయితే, ఇటీవల కాలంలో అనేక కారణాల వల్ల చాలా మంది కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి కారణం సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, అధిక రక్తపోటు అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, రోజూవారీ జీవితంలో ఉపయోగించే కొన్ని వస్తువుల వల్ల కూడా మన మూత్ర పిండాలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఫెయిర్ నెస్ క్రీమలు: చాలా మంది ఉపయోగించే ఫెయిర్ నెస్ క్రీముల వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకునేందుకు వాడే హానికారక మెర్క్యురీ అధికంగా ఉంటుందని.. దీనిని చర్మం గ్రహించడం వల్ల శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉందని వెల్లడించారు. దీర్ఘకాలం పాటు మెర్క్యురీతో కూడిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకోసమే ఇలాంటి ఉత్పత్తులు కొనేముందు అందులోని పదార్థాలను చూడాలని.. అవసరమైతే డెర్మటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

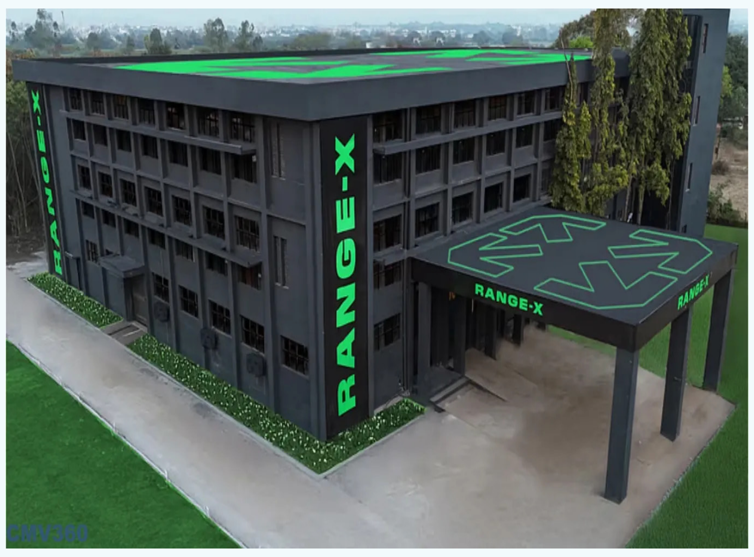
హెర్బల్ సప్లిమెంట్లు : హెర్బల్ సప్లిమెంట్లను ఫార్మా మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు చాలా మంది. అయితే, వీటిపై నేచురల్, హెర్బల్ అని పెట్టినా సరే.. సరిగ్గా పరీక్షించకపోవడం వల్ల కొన్ని ఉత్పత్తుల్లో హానికారక రసాయనాలు కలిపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఆర్సనిక్, లెడ్, మెర్క్యురీ వంటి విషపూరిత పదార్థాలను వాడడం వల్ల అవి శరీరంలో పేరుకుపోయి కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయని తెలిపారు. అందుకే హెర్బల్ ఉత్పత్తులను వాడే ముందు డాక్టర్లను సంప్రదించాలని.. మంచి పేరున్న బ్రాండ్ ఉత్పత్తులను వాడాలని సూచిస్తున్నారు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ : మనలో చాలా మంది తల, కండరాల నొప్పులు లేదా ఇతర ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు నేరుగా షాపునకు వెళ్లి పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఈ మందులు స్వల్పకాలం నొప్పిని తగ్గించినా.. దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇబ్బందులను తెస్తాయని నిపుణులు వెల్లడించారు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని వివరిస్తున్నారు. వీటిని తరచూగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలకు రక్త సరఫరాను తగ్గి ఫలితంగా కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

గ్రీన్ టీ : ప్రపంచంలోనే ఆరోగ్యకరమైన పానీయాల్లో గ్రీన్ టీకి ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటుంటారు. కానీ, గ్రీన్ టీని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల (రోజుకు అర లీటర్ కంటే ఎక్కువ) కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతాయని మీకు తెలుసా? ఇందులో ఉండే ఆక్సలేట్స్.. క్యాల్షియంతో కలిసి కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడేలా చేస్తాయని వెల్లడించారు. అలా అని మొత్తంగా గ్రీన్ టీని మానేయాల్సిన అవసరం లేదని.. కానీ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదని సూచిస్తున్నారు. మీకు ఇప్పటికే కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్య ఉంటే తక్కువ మోతాదులో తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లు : పోషకాహార లోపం ముఖ్యంగా జిమ్‌కు వెళ్లేవారు వ్యాయామంలో భాగంగా ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు. కండరాలు పెరగడానికి చాలా మంది పౌడర్లు, షేక్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, వీటిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం తీసుకునే ప్రొటీన్లను ఫిల్టర్ చేసే బాధ్యత కిడ్నీలపై ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాటిని ఫిల్టర్ చేయలేక కిడ్నీపై ఒత్తిడి పెరిగి సమస్యలు వస్తాయని వివరించారు. అందుకే వీటిని మరీ ఎక్కువగా కాకుండా.. తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలని అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.హెయిర్ స్ట్రెయిటెనింగ్ ఉత్పత్తులు: కొంతమంది తరచూగా హెయిర్ స్ట్రెయిటెనింగ్ చేసుంకుంటారు. ఇందుకోసం మార్కెట్లో దొరికే కొన్ని ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అయితే, ఇందులో ఉండే గ్లైయాక్లాలిక్ యాసిడ్ చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలను దెబ్బ తీస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు.

ఈవీ బ్యాటరీ తయారీలోకి కైనెటిక్



ఆటోమోటివ్ విడిభాగాల రంగంలో ఉన్న కైనెటిక్ గ్రూప్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల బ్యాటరీ తయారీ రంగంలోకి ప్రవేశించింది. మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్‌నగర్‌లో రూ.50 కోట్ల పెట్టుబడితో ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ ఫెసిలిటీలో ద్విచక్ర, త్రిచక్ర ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కోసం 60,000 రేంజ్%-%ఎక్స్ బ్రాండ్ బ్యాటరీలను తయారు చేస్తారు. లిథియం-అయాన్ ఫాస్ఫేట్ (ఎల్‌ఎఫ్‌పీ), నికెల్ మాంగనీస్, కోబాల్ట్ (ఎన్‌ఎంసీ) రకం బ్యాటరీలు కూడా ఉత్పత్తి అవుతాయని కంపెనీ తెలిపింది.వాహన తయారీ సంస్థలకు సైతం వీటిని సరఫరా చేయనున్నట్టు కంపెనీ వెల్లడించింది. త్రీవీలర్స్ కోసం ప్రిస్మాటిక్ సెల్స్ అభివృద్ధి చేస్తున్నట్టు కైనెటిక్ గ్రూప్ వివరించింది. కైనెటిక్ గ్రూప్‌నకు చెందిన ప్రధాన సంస్థ అయిన కైనెటిక్ ఇంజనీరింగ్ లిమిటెడ్ ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా ఆటోమోటివ్ రంగంలో నిమగ్నమైంది. అహ్మద్‌నగర్ తయారీ కేంద్రంలో కంపెనీ 32 తయారీ షెడ్స్‌లో సుమారు 1,000 మందిని నియమించింది. 400లపైచిలుకు యంత్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. రెనో, టాటా మోటార్స్, మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, అశోక్ లేలాండ్ వంటి ప్రధాన ఆటోమోటివ్ తయారీ సంస్థలు కైనెటిక్ గ్రూప్ క్లయింట్లుగా ఉన్నాయి. సాధారణ వాటాదారులకు ఓపెన్ ఆఫర్ తదుపరి బర్మన్ కుటుంబం ప్రమోటర్లుగా అవతరించడంతో రెలిగేర్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ కౌంటర్‌కు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడింది. ఓపెన్ ఆఫర్ తదుపరి రెలిగేర్‌లో దేశీ ఎఫ్‌ఎంసీజీ దిగ్గజం డాబర్ ఇండియా ప్రమోటర్ల వాటా 25.16 శాతానికి బలపడింది. అంతకుముందు 21.10 శాతం వాటా కలిగి ఉంది. వెరసి రెలిగేర్‌లో అతిపెద్ద వాటాదారుకావడంతోపాటు ప్రమోటర్‌గా నిలిచింది. రెలిగేర్ యాజమాన్యం, బోర్డుతో కలసి పనిచేస్తామని, వ్యూహాత్మక మార్గదర్శకత్వం వహిస్తామని బర్మన్ గ్రూప్ ప్రతినిధి ఒకరు ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.

‘భారత్‌తో టెస్లా కార్ల ధరలు ఇలాగే ఉంటాయి!’

ప్రపంచ కుబేరుడు ‘ఎలాన్ మస్క్’ భారతదేశానికి టెస్లా కార్లను తీసుకురానున్నట్లు గత కొన్ని రోజులుగా చర్చలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఇప్పటికే ముంబై, ఢిల్లీ ప్రాంతాల్లో షోరూమ్లను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు, అందులో పనిచేయడానికి కావలసిన నిపుణుల కోసం వెతుకుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే టెస్లా కార్లు దేశీయ విఫణిలో అడుగుపెడితే.. వాటి ధరలు ఎలా ఉంటాయనే వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.విదేశీ కంపెనీలపై.. దిగుమతి సుంకాలను విధించడం సర్వసాధారణం. అయితే టెస్లా కంపెనీపై దిగుమతి సుంకాన్ని 20 శాతం తగ్గిస్తే.. కార్ల ధరలు తగ్గుతాయి. ధరలు తగ్గిన తరువాత కూడా.. టెస్లా కారు ప్రారంభ ధర రూ. 35 లక్షల నుంచి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంటుందని గ్లోబల్ క్యాపిటల్ మార్కెట్ కంపెనీ ‘సీఎల్ఎస్ఏ’ నివేదికలో వెల్లడించింది.ప్రస్తుతం అమెరికాలో టెస్లా చౌకైన కారు.. ‘మోడల్ 3’ ధర ఫ్యాక్టరీ స్థాయిలో దాదాపు 35,000 డాలర్లు (సుమారు రూ. 30.4 లక్షలు). భారతదేశంలో దిగుమతి సుంకాలను 15-20 శాతానికి తగ్గించడంతో పాటు, రోడ్ ట్యాక్స్ ఇన్సూరెన్స్ వంటి అదనపు ఖర్చులతో, ఆన్-రోడ్ ధర 40,000 డాలర్లు లేదా దాదాపు రూ. 35-40 లక్షలుగా ఉంటుంది.మహీంద్రా, హ్యుందాయ్ ఈ-క్రెటా, మారుతి సుజుకి ఈ-విటారా వంటి దేశీయ ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ కంటే.. టెస్లా మోడల్ 3 ధర 20-50 శాతం ఎక్కువ. కాబట్టి టెస్లా అమ్మకాలు ఇండియాలో ఆశాజనకంగా ఉంటాయా? అనేది ఒక ప్రశ్న. అయితే టెస్లా ధరలు భారతీయ ఈవీ మార్కెట్‌ను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉందని సీఎల్ఎస్ఏ నివేదిక వెల్లడించింది.టెస్లా కంపెనీ రూ. 25 లక్షల కంటే తక్కువ ధర కలిగిన ఎంట్రీ లెవల్ మోడల్‌ను ఇండియాలో లాంచ్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. టెస్లా ప్రవేశం ప్రధాన భారతీయ వాహన తయారీదారులపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపదని నివేదిక సూచిస్తుంది. ఎందుకంటే భారతదేశంలో మొత్తం వ్యాప్తి చైనా, యూరప్ మరియు కంటే తక్కువగా ఉంది.

ఆ కార్లలో సాఫ్ట్‌వేర్ సమస్య కంపెనీ కీలక నిర్ణయం

కొరియన్ కంపెనీ కియా మోటార్స్.. ఈవీ 6 కార్లకు రీకాల్ ప్రకటించిన తరువాత, జర్మన్ లగ్జరీ కార్ల తయారీ సంస్థ మెర్సిడెస్ బెంజ్ సీ-క్లాస్, ఈ-క్లాస్ కార్లకు రీకాల్ ప్రకటించింది.రీకాల్ ప్రకటించిన కార్ల జాబితాలో.. 2022 ఏప్రిల్ 29 నుంచి 2024 ఆగస్టు 20 మధ్య తయారైన 2,543 యూనిట్ల -క్లాస్ కార్లు 2021 ఆగస్టు 31 నుంచి 2021 అక్టోబర్ 31 మధ్య తయారైన 3 యూనిట్ల సీ-క్లాస్ కార్లు ఉన్నాయి. ఈ కార్లలో ఇంజిన్ కంట్రోల్ యూనిట్ సాఫ్ట్‌వేర్ సమస్యను పరిష్కరించడానికి కంపెనీ ఈ రీకాల్ ప్రకటించింది.ఈసీయూ సాఫ్ట్‌వేర్ సమస్య కారణంగా.. ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండా కారు ప్రొపల్షన్ కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. పెట్రోల్ వేరియంట్లలో మాత్రమే ఈ సమస్య ఉన్నట్లు కంపెనీ ధ్రువీకరించింది. కాబట్టి దీనిని సంస్థ ఉచితంగానే పరిష్కరిస్తుంది.

స్విగ్గీ ‘స్కూట్సీ’లో రూ.1,000 కోట్ల పెట్టుబడి

ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ, క్విక్ కామర్స్ దిగ్గజం స్విగ్గీ తన లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యాలను పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఈ వ్యూహాత్మక చర్యలో భాగంగా కంపెనీ ఆధ్వర్యంలోని అనుబంధ సంస్థ ‘స్కూట్సీ రూ.1,000 కోట్లు పెట్టుబడి పెడుతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇప్పటికే ఈ సంస్థలో డిసెంబర్‌లో రూ.1,600 కోట్లు ఇన్వెస్ట్ చేసింది. ఒక్కో స్కూట్సీ షేరు విలువ రూ.7,640గా నిర్ణయించినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విడతల్లో రైట్స్ ఇష్యూ ద్వారా ఈ మొత్తాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టనున్నారు.స్విగ్గీ క్విక్ కామర్స్ వ్యాపారం ఇన్‌స్టామార్ట్ వేగంగా విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో సంస్థ కార్యకలాపాలకోసం, వర్కింగ్ క్యాపిటల్ అవసరాలకు, ఇతర మూలధన వ్యయాలకు ఈ పెట్టుబడిని ఉపయోగించనున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. 2018లో స్విగ్గీ కొనుగోలు చేసిన స్కూట్సీ.. రెస్టారెంట్, రుచికరమైన ఆహారం, టాయ్స్, బ్యూటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ సహా మరెన్నో కేటగిరీల్లో ఇంట్రాసిటీ ఆన్‌లైన్ డెలివరీ అందించే ప్లాట్‌ఫామ్. ఇది హోల్‌సేల్ వ్యాపారులు, రిటైలర్‌లకు గోదాము నిర్వహణ, వేర్ హౌస్ ప్రాసెసింగ్, ఆర్డర్ ఫుల్ ఫిల్‌మెంట్, ప్యాకింగ్, షిప్పింగ్ సేవలను కూడా అందిస్తుంది.

పెరుగుతున్న టర్నోవర్

2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్కూట్సీ రూ.5,796 కోట్ల టర్నోవర్‌ను నివేదించింది. ఇది 2023 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.3,686 కోట్లుగా, 2022 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.1,580 కోట్లుగా ఉంది. అక్టోబర్-డిసెంబర్ త్రైమాసికంలో సప్లై చెయిన్ సేవల నుంచి స్విగ్గీ ఆదాయం ఏడాది ప్రాతిపదికన 23 శాతం పెరిగి రూ.1,693 కోట్లకు చేరింది.

క్విక్ కామర్స్‌లో భారీగా పెట్టుబడులువేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగంలో ఆధిపత్య మార్కెట్ వాటాను పొందడానికి స్విగ్గీ, దాని ప్రత్యర్థి జొమాటో రెండూ తమ క్విక్ కామర్స్ వ్యాపారాల్లో పెట్టుబడులను పెంచుతున్నాయి. స్కూట్సీలో తాజా పెట్టుబడి దాని లాజిస్టిక్స్ మౌలికసదుపాయాలను మెరుగుపరచడానికి, కస్టమర్లకు సమర్థవంతమైన, సకాలంలో డెలివరీలను అందించేందుకు తోడ్పడుతుందని స్విగ్గీ తెలిపింది.

ఒకటి తగ్గింది.. ఇంకొకటి పెరిగింది

భారతదేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో ఈ రోజు (ఫిబ్రవరి 221) బంగారం ధరల్లో చాలా మార్పులు జరిగాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ధరలు పెరిగితే.. మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో తగ్గాయి. గోల్డ్ రేటు ఎక్కడ ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలంటే ఈ కథనం చూడాల్సిందే.

హైదరాబాద్‌లో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 80,450 వద్ద, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 87,770 వద్ద ఉన్నాయి. భాగ్యనగరంలో నేడు 22 క్యారెట్ గోల్డ్ పెరిగింది. 24 క్యారెట్ బంగారం ధర స్వల్పంగా తగ్గింది.

విజయవాడలో బంగారం ధరలు పెరిగాయి. దీంతో ఇక్కడ 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 80,450 వద్ద, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 8,7770 వద్ద ఉన్నాయి. ఇక్కడ గోల్డ్ రేటు వరుసగా రూ. 200, రూ. 20 పెరిగింది. ముంబైలో కూడా ఇదే ధరలు కొనసాగుతాయి.

చెన్నైలో కూడా పసిడి రేటు కొంత పెరిగింది. ఇక్కడ 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 80,450 కాగా, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 490 తగ్గి రూ. 8,7770 వద్దకు చేరింది.

బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల గోల్డ్ రేటు రూ. 80,450 వద్ద, 24 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 8,7770 వద్ద ఉంది.

దేశంలోని ఇతర ప్రధాన నగరాల కంటే ఢిల్లీలో ఈ రోజు గోల్డ్ రేటు ఓ మోస్తరుగా పెరిగింది. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్స్ గోల్డ్ రేటు రూ. 300 పెరిగి రూ. 80,600 వద్ద, 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ. 370 పెరిగి రూ. 87,920 వద్ద ఉంది.

వెండి ధరలు

బంగారం ధరలు పెరుగుతూ.. తగ్గుతూ ఉన్నప్పటికీ.. వెండి ధర మాత్రం గత కొన్ని రోజులుగా స్థిరంగా ఉండి, నేడు (శనివారం) రూ. 900 తగ్గింది. దీంతో కేజీ సిల్వర్ రేటు రూ. 1,07,000 వద్దకు చేరింది. హైదరాబాద్, విజయవాడ, చెన్నై, బెంగళూరు, ముంబై ప్రాంతాల్లో వెండి ధరలు లక్ష వద్ద ఉన్నప్పటికీ.. ఢిల్లీలో మాత్రం కేజీ వెండి రేటు రూ. 100 పెరిగి.. మళ్ళీ యధాస్థానానికే (రూ.1,00,500) చేరింది.

రూ.30,000 కోట్ల పెట్టుబడులకు ప్రణాళికలు

కేరళ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రోత్సాహంగా అదానీ గ్రూప్ వచ్చే ఐదేళ్లలో రాష్ట్రంలో రూ.30,000 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టే ప్రణాళికలను ప్రకటించింది. మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడం, ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచడం, అనేక ఉద్యోగ అవకాశాలను సృష్టించడం లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉండబోతున్నట్లు తెలిపింది. ‘ఇన్వెస్ట్ కేరళ గ్లోబల్ సమ్మిట్ 2025’ సందర్భంగా అదానీ పోర్ట్స్ అండ్ సెజ్ లిమిటెడ్ (ఏపీఎస్ఈజెడ్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కరణ్ అదానీ ఈమేరకు ప్రకటన చేశారు. కేరళ ముఖ్యమంత్రి పినరయి విజయన్ ఈ సదస్సును ప్రారంభించారు.

కీలక పెట్టుబడి రంగాలు

విజింజం పోర్టు అభివృద్ధి: రూ.20,000 కోట్ల పెట్టుబడిలో గణనీయమైన భాగాన్ని విజింజం పోర్టు అభివృద్ధికి మళ్లించనున్నారు. అదానీ గ్రూప్ ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్టులో రూ.5,000 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టింది. విజింజం పోర్టును దేశంలోనే మొదటి ట్రాన్స్ షిప్‌మెంట్ హబ్‌గా మార్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.త్రివేంద్రం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ విస్తరణ: తిరువనంతపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం సామర్థ్యాన్ని 45 లక్షల ప్రయాణికుల నుంచి 1.2 కోట్లకు పెంచేందుకు అదానీ గ్రూప్ రూ.5,500 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టాలని యోచిస్తోంది. ఇది విమానాశ్రయం మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరుస్తుంది.కొచ్చి లాజిస్టిక్స్ అండ్ ఈ-కామర్స్ హబ్: కొచ్చిలో లాజిస్టిక్స్, ఈ-కామర్స్ హబ్‌ను ఏర్పాటు చేసి అదానీ గ్రూప్ ఈ రంగంలో కేరళ స్థానాన్ని మరింత బలోపేతం చేయనుంది. సమర్థవంతమైన సప్లై చెయిన్ మేనేజ్‌మెంట్‌ను ఈ హబ్ సులభతరం చేస్తుంది. రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న ఈ-కామర్స్ పరిశ్రమకు మద్దతు ఇస్తుంది.సిమెంట్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెంపు: కొచ్చిలో తన సిమెంట్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని అదానీ గ్రూప్ ఏర్పాట్లు సిద్ధం చేస్తుంది. ఈ పెట్టుబడి నిర్మాణం, మౌలిక సదుపాయాల రంగాలకు తోడ్పడుతుంది. రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.

అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం : కేరళ పురోగతికి అదానీ గ్రూప్ కట్టుబడి ఉందని కరణ్ అదానీ నొక్కిచెప్పారు. కేరళ అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతోందన్నారు. ఈ వృద్ధిలో అదానీ గ్రూప్ భాగం కావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నామన్నారు. సంస్థ ప్రకటించిన ఈ పెట్టుబడులు వేలాది ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తాయని చెప్పారు. స్థానిక వ్యాపారాలను పెంచుతాయని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరుస్తాయని పేర్కొన్నారు.

పీఎన్‌బీ వడ్డీరేట్ల తగ్గింపు

పావు శాతం కోత విధించిన బ్యాంక్

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్(పీఎన్‌బీ) వడ్డీరేట్లను పావుశాతం మేర తగ్గించింది. బ్యాంక్ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో గృహ, వాహన, విద్యా, వ్యక్తిగత రుణాలపై ఈఎంఐలు మరింత తగ్గనున్నాయి. రిజర్వు బ్యాంక్ రెపో రేటును పావు శాతం తగ్గించిన నేపథ్యంలో ప్రధాన బ్యాంకులు వరుసగా వడ్డీరేట్లను తగ్గిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఎస్బీఐ వడ్డీరేట్లను పావు శాతం కోత విధించిన విషయం తెలిసిందే. దీంట్లోభాగంగా పీఎన్‌బీ..గృహ రుణాలపై వడ్డీరేటును 8.15 శాతానికి దించింది. దీంతోపాటు రుణగ్రహీతలకు మరిన్ని ప్రయోజనాలు కల్పించనున్నట్లు ప్రకటించింది. ప్రాసెసింగ్ ఫీజుతోపాటు డాక్యుమెంటేషన్ చార్జీలను సైతం పూర్తిగా ఎత్తివేస్తున్నట్లు బ్యాంక్ పేర్కొంది. ఈ అవకాశం మార్చి 31 లోపు తీసుకునే రుణాలకు వర్తించనున్నదని తెలిపింది. అలాగే సాంప్రదాయక గృహ రుణాల స్కీం కింద 8.15 శాతం వడ్డీకే రుణాలు అందిస్తున్నది.ఈ స్కీం కింద లక్ష రూపాయల రుణానికి ఈఎంఐ రూ.744గా నిర్ణయించింది. దీంతోపాటు నూతన, సెకండ్ హ్యాండ్ కార్లపై 8.50 శాతం వడ్డీకి రుణాలు అందిస్తున్నది. లక్ష రూపాయల రుణంపై రూ.1,240 ఈఎంఐ చెల్లించాల్సివుంటుంది. వాహన కొనుగోళ్లు పెంచాలనే ఉద్దేశంతో ఈ రుణాలపై 0.05 శాతం రాయితీ కల్పించింది. 120 నెలల్లో తిరిగి చెల్లింపులు జరిగే విధంగా ఎక్స్-షోరూం ధరపై 100 శాతం రుణాన్ని అందించనున్నట్లు ప్రకటించింది. అలాగే 7.85 శాతానికి విద్యా రుణాలు ఇవ్వనున్నది. డిజిటల్ ప్రాసెసింగ్‌తో కస్టమర్ రూ.20 లక్షల వరకు రుణాన్ని తీసుకునే అవకాశాన్ని కూడా కల్పించింది బ్యాంక్. రుణం కోసం బ్యాంక్ శాఖకు లేదా పేపర్‌వర్క్ లేకుండా పూర్తిచేయనున్నది. దీనిపై వడ్డీరేటును 11.25 శాతానికి దించింది. తగ్గించిన వడ్డీరేట్లు ఈ నెల 10 నుంచే అమలులోకి వచ్చాయని పేర్కొంది.

ఐపీవోకి ఫోన్‌పే!

ఐపీవో సన్నాహాల్లో భాగంగా ఫోన్‌పే 2022 డిసెంబర్‌లోనే తన హోల్డింగ్ కంపెనీని సింగపూర్ నుంచి భారత్‌కు తరలించింది. ఇందుకోసం రూ.8 వేల కోట్లు పన్ను రూపంలో చెల్లించింది. ప్రస్తుతం డిజిటల్ చెల్లింపుల వ్యవస్థలో 48 శాతం వాటాతో ఫోన్‌పే అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. గూగుల్‌పే 37 శాతం వాటాతో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతన్నది.

ఫోన్‌పే కూడా స్టాక్ మార్కెట్లో లిస్ట్‌కావడానికి సిద్ధమవుతున్నది. ప్రస్తుతం కంపెనీ విలువ 12 బిలియన్ డాలర్లు. దేశీయ మార్కెట్లో సుస్థిరమైన స్థానం సంపాదించుకున్న ఈ విదేశీ సంస్థ వెనుకుండి సేవలు అందిస్తున్న ఫోన్‌పే.. దేశీయ మార్కెట్లోకి అడుగుపెట్టి పదేండ్లు పూర్తైన సందర్భంగా ఎక్స్చేంజ్‌ల్లో అడుగుపెట్టడానికి ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేసింది.ఐపీవో సన్నాహాల్లో భాగంగా ఫోన్‌పే 2022 డిసెంబర్‌లోనే తన హోల్డింగ్ కంపెనీని సింగపూర్ నుంచి భారత్‌కు తరలించింది. ఇందుకోసం రూ.8 వేల కోట్లు పన్ను రూపంలో చెల్లించింది. ప్రస్తుతం డిజిటల్ చెల్లింపుల వ్యవస్థలో 48 శాతం వాటాతో ఫోన్‌పే అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. గూగుల్‌పే 37 శాతం వాటాతో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతన్నది.

Editor, printed and owned by Bommarboyina Venkanna, Associate Editor K Rajendra Prasad “office: Amber Nagar, Parshigutta, Secundrabad, Cell.no: 099592 36324, 9912824332