

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 సంఛిక : 283

బుధవారం 14 - 05 - 2025

ఎడిటర్ : భొమ్మరజోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

కేటీఆర్ కు నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తే స్వాగతిస్తా

- ❖ బీఆర్ఎస్ లో ఎలాంటి విభేదాలు లేవన్న హరీష్ రావు
 - ❖ బీఆర్ఎస్ నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తే స్వాగతిస్తానని ప్రకటన
 - ❖ పార్టీ ఆదేశాలను పూర్తిగా పాటిస్తానని స్పష్టీకరణ
- “సోషల్ మీడియాలో వచ్చిన వార్తల మీద ఎక్స్ లో అదే రోజు నేను ఖండించాను



కేటీఆర్ తర్వాత కేటీఆర్ కు నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగించినా స్వాగతిస్తానని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్? శాసనసభ్యుడు హరీష్ రావు స్పష్టంచేశారు. గతంలో కూడా ఈ అంశంపై చాలాసార్లు స్పష్టత ఇచ్చినట్లు వాటిని ఆయన - మిగతా 2 లో

‘దేశంలో ఎక్కడా ఇలాంటి పథకం లేదు’

- నిరుద్యోగ యువకులకు స్వయం ఉపాధి రాజీవ్
- యువ వికాసం పథకం వరం లాంటి ‘పది సంవత్సరాలు పాలించిన బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిరుద్యోగ యువతకు ఎలాంటి భృతి, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించలేదు
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 52,000 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఇచ్చాం



రాష్ట్రంలో ఉన్న నిరుద్యోగ యువకులు వాళ్ల కాళ్ళ మీద వాళ్ళు నిలబడేందుకు స్వయం ఉపాధి అవకాశాన్ని ఎంచుకొని ఎదగడానికి రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం వరం లాంటిదన్నాడు డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇబ్బందు నియోజకవర్గంలోని బయ్యారం టేకులపల్లి మండలాల్లో పర్యటించి పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపనలు చేసిన డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు. ఈ మేరకు మాట్లాడుతూ, ‘పది సంవత్సరాలు పాలించిన బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిరుద్యోగ యువతకు ఎలాంటి భృతి, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించలేదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర యువత నిరాశా నిస్సహాయ్ పది ఏండ్లు గడిచింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 52,000 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఇచ్చాం. మిగిలిన ఉద్యోగాల కోసం జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించాం. నిరుద్యోగ యువత తలెత్తుకొనేలా రాజీవ్ యువ వికాసం పథకాన్ని తీసుకొచ్చాం. భారతదేశంలో ఇలాంటి పథకం ఎక్కడా లేదు. జూన్ రెండవ తేదీ కల్లా యువజన వికాసం పథకం లబ్ధిదారులకు మంజూరు లెటర్లు అందజేస్తాం. అవగాహన లేని కొన్ని సోషల్ మీడియా సిబిల్ స్కోర్ విషయంలో తప్పుడు ప్రచారాన్ని చేస్తున్నాయి. సిబిల్ స్కోర్ కు రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు’ అని మల్లు భట్టి విక్రమార్కు స్పష్టం చేశారు.

కృష్ణబిలం శబ్దాలు.. కనుగొన్న నాసా



బ్లాక్ హోల్స్ అంతర్జాతీయ పరిశోధన సంస్థలు ఎన్ని అంశాలను బయటపెట్టినా ఇంకా ఎన్నో అశ్రుర్యకర విషయాలు వెలుగులోకి వస్తూనే ఉంటాయి. అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ అయిన నాసా ఇప్పటికే బ్లాక్ హోల్స్ కు చెందిన ఎన్నో విశేషాలను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది. తాజాగా మరో అశ్రుర్యకర అంశాన్ని వెల్లడి చేసింది. - మిగతా 2 లో

- ❖ సోనిఫికేషన్ ద్వారా కృష్ణబిలం శబ్దాలు కనుగొన్న నాసా
- ❖ నాసా ఇప్పటికే బ్లాక్ హోల్స్ కు చెందిన ఎన్నో విశేషాలను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది
- ❖ వెలుగులోకి కృష్ణబిలానికి చెందిన మూడు కొత్త శబ్దాలు

ఖజానా పెరగాలి



రాష్ట్ర ఆర్థిక వనరులను గణనీయంగా పెంచేందుకు పటిష్టమైన వ్యూహంతో ముందుకు సాగాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. నేడు సచివాలయంలో ఆదాయార్జన శాఖలతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో, గత మూడు దశాబ్దాల ఆదాయ సరళిని లోతుగా అధ్యయనం చేసి, భవిష్యత్తుకు పటిష్ట ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి - మిగతా 2 లో

- ❖ అధికారులకు చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం
- ❖ రాష్ట్ర ఆదాయానికి సీఎం చంద్రబాబు వ్యూహం
- ❖ లోతైన అధ్యయనం చేయాలని అధికారులకు స్పష్టీకరణ
- ❖ పన్ను ఎగవేతలకు టెక్నాలజీతో చెక్!
- ❖ ఎర్రచందనం విక్రయంపై ప్రత్యేక కమిటీ

భారత్ మాతా కీ జై నినాదం సైనికులు చేసే ప్రతిజ్ఞ

- భారత సైనికులు కొట్టిన దెబ్బకు శత్రు స్థావరాలు మట్టిలో కలిసిపోయాయన్న మోదీ
- భారత్ మాతా కీ జై అనే నినాదం శత్రువుల చెవుల్లో గింగిరాలు తిరుగుతోంది
- ఆపరేషన్ సిందూర్ భారత్ ఆత్మవిశ్వాసానికి కొత్త ప్రమాణాలను లిఖించిందన్న మోదీ



భారత్ మాతా కీ జై అనేది కేవలం నినాదం కాదని, దేశం కోసం తమ ప్రాణాలను అంకితం చేస్తామని మన సైనికులు చేసే ప్రతిజ్ఞ అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. భారత్ మాతా కీ జై అనే నినాదం శత్రువుల చెవుల్లో గింగిరాలు తిరుగుతోందని అన్నారు. భారత సైనికుల ధైర్య



సాహసాల కారణంగా ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయం ప్రతిధ్వనులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినబడుతున్నాయని మోదీ చెప్పారు. భారత సైనికులు కొట్టిన దెబ్బకు శత్రు స్థావరాలు మట్టిలో కలిసిపోయాయన్న మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. భారత క్షిపణులు, డ్రోన్స్ పాక్ - మిగతా 2 లో

రాష్ట్రానికి వచ్చేందుకు

91 పెద్ద కంపెనీలు సిద్ధం

- ❖ పరిశ్రమలకు రెడ్ కార్పెట్... ప్రతి సంస్థకు ఒక నోడల్ అధికారి
- ❖ నారా లోకేశ్ వినూత్న నిర్ణయం
- ❖ వచ్చే ఐదేళ్లలో ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో 5 లక్షల ఉద్యోగాలు
- ❖ మంత్రి నారా లోకేశ్



రాష్ట్ర పారిశ్రామిక ప్రగతికి ఊతమిచ్చేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం నడుం బిగించింది. నూతన పరిశ్రమల స్థాపనకు ముందుకొస్తున్న సంస్థలకు సత్కర అనుమతులు, పూర్తిస్థాయి సహకారం అందించాలని రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో రూ.91,839 కోట్ల పెట్టుబడితో, 1,41,407 ఉద్యోగాలను కల్పించేందుకు సుమారు

91 దిగ్గజ సంస్థలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ఆ కంపెనీలకు అవసరమైన సేవలూ అందించడంపై ఇవాళ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమోటివ్ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించిన మంత్రి లోకేశ్, రాష్ట్రంలో యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయడానికి అసక్తి చూపుతున్న ప్రతి పెద్ద కంపెనీకి ఒక



ఇస్లామాబాద్ - ఉగ్రవాదుల బడాదానికి మరచిపోలేని గుణపాఠం చెప్పింది మన ఆపరేషన్ సిందూర్. ఉగ్రసౌదం కళ్లముందే పేకమేదలా కూలిపోయింది. తట్టుకోలేక ఘోర్లుమని ఏడ్చాడు. అంతలోనే బాదా లేదు భయమూ లేదంటూ విగ్రహించారు. ప్యామిలీ అంతా నేలకొరిగినా ఆ ఉగ్రముష్షుడు మాత్రం వాగుతూనే ఉన్నాడు. ఉగ్రశిబిరాలు నేలమట్టమైనా విగ్రహితులైనా ఉన్నాడు. అలాంటి ఉగ్రముష్షుడికి దుష్ట పాకిస్థాన్ ప్రత్యేక నజరానా ప్రకటించింది. కరుడుగట్టిన అండర్గ్రౌండ్ ఉగ్రవాది మసూద్ అజాద్ కు 14 కోట్ల రూపాయలు - మిగతా 2 లో

- ★ గ్లోబల్ టెర్రరిస్ట్ మసూద్ అజాద్ కు భారీ నజరానా..
- ★ రూ. 14 కోట్లు ప్రకటించిన దుష్ట పాకిస్థాన్ సర్కార్!
- ★ పాబాజీ షరీఫ్ ప్రభుత్వం షుహద్ ప్యాకేజీ
- ★ ఆపరేషన్ సిందూర్ లో మరణించిన ఉగ్రవాదుల కుటుంబాలందరికీ ఒక్కొక్కరికి రూ.1 కోటి ఆర్థిక సహాయం

మొదటిపేజీ తరువాయి

‘దేశంలో ఎక్కడా ఇలాంటి పథకం లేదు’



వింధ్య గడిమింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 52,000 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఇచ్చాం. మిగిలిన ఉద్యోగాల కోసం జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించాం. నిరుద్యోగ యువత తలెత్తుకోవాలా రాజీవ్ యువ వికాస పథకాన్ని తీసుకోవాలి. భారతదేశంలో ఇలాంటి పథకం ఎక్కడా లేదు. జూన్ రెండవ తేదీ కల్లా యువజన వికాసం పథకం లబ్ధిదారులకు మంజూరు లెటర్లు అందజేస్తాం. అవగాహన లేని కొన్ని సోషల్ మీడియా సిబిల్ స్పోర్ విషయంలో తప్పుడు ప్రచారాన్ని చేస్తున్నాయి. సిబిల్ స్పోర్ కు రాజీవ్ యువ వికాస పథకానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు’ అని మల్లు భట్టి విక్రమార్కు స్పష్టం చేశారు.

కేటీఆర్ కు నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తే స్వాగతిస్తా



ఖండించారు కార్యకర్తగా కేసీఆర్, పార్టీ అదేశాలను పూర్తిగా పాటిస్తానని తేల్చిచెప్పారు. తనపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని అప్పుడే ఖండించానని, బీఆర్ఎస్ నేతలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు కూడా చేశారని గుర్తు చేశారు. “సోషల్ మీడియాలో వచ్చిన వార్తల మీద ఎక్కోలో అదే రోజు నేను ఖండించాను. చివరికి మా నాయకులు దానొజ్జ (శ్రవణ్, ఎల్ రోజ్ (శ్రీనివాస్) చెప్పి పోలీస్ స్టేషన్లో కంప్లైంట్ కూడా ఇచ్చాం. దానిని నా ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేసి ఇటువంటి ఫేక్? ప్రచారాలు నమ్ముద్దని ప్రజలను కోరారు. తక్షణమే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. విషయం మీ ఆందోళన తెలిసిందే. కేసీఆర్? మా పార్టీ ఆధ్వర్యం. ఆయన అదేశాలను తూచా తప్పకుండా పాటించే కార్యకర్త పరిశో?రావు అని వందల సార్లు చెప్పాను. కేటీఆర్?కు నాయకత్వం అప్పజెప్పితే స్వాగతిస్తాను. ఒక కార్యకర్తగా పార్టీ నిర్ణయాన్ని స్వాగతిస్తాను”

సీజ్ ఫైర్ తో అంతా ముగిసినట్లు కాదు పాక్ కొత్త మెలిక

పాకిస్తాన్ ఉప ప్రధాని, విదేశాంగ మంత్రి ఇషాక్ ధార్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సింధు జలాల ప్రస్తావన చేస్తూ దానికి సీజ్ ఫైర్ తో ముడిపెట్టారు.



భారత్ ధాటికి కాల్పుల విరమణ ప్రతిపాదనతో కాల్చేదేరానికొచ్చిన పాకిస్తాన్ ఇప్పుడు కొత్త మెలికను తెరపైకి తీసుకొస్తోంది. పాకిస్తాన్ ఉప ప్రధాని, విదేశాంగ మంత్రి ఇషాక్ ధార్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సింధు జలాల ప్రస్తావన చేస్తూ దానికి సీజ్ ఫైర్ తో ముడిపెట్టారు. సింధు జలాల ఒప్పందానికి సంబంధించిన అవరెమ్యుత అంశాల వల్ల కాల్పుల విరమణకు ప్రపంచం ఉందని హెచ్చరించారు. “సింధు జలాల అంతం పరిష్కరించడంలో భారత్, పాక్ విఫలమైతే కాల్పుల విరమణ ప్రమాదంలో పడుతుంది. అవరెమ్యుతంగానే మిగిలిపోతే ఇది యుద్ధ చర్యగా పరిగణించాల్సి వస్తుంది” అని ధార్ వ్యాఖ్యానించారు. కాగా, భారతదేశం అటు భూతలం, అటు గగనతలంపై విజృంభించి పాక్ మిలటరీకి భారీ నష్టం చేశారని, దీంతో అంతర్జాతీయంగా వచ్చిన అపఖ్యాతి నుంచి దృష్టి మళ్లించేందుకో దార్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు స్పష్టమైంది. పర్షియా అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశాయి. “రక్తం, నీళ్లు కలిసి పారవు” అంటూ భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సోమవారం రాత్రి చేత ప్రజలను ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగంలో నిష్పర్కం చెప్పారు. ఆ మరుసటి రోజే ఇషాక్ ధార్ తాజా వ్యాఖ్యలు చేశారు. జమ్మూకశ్మీర్ లోని పహల్గాంలో పాక్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదులు 26 మంది టూరిస్టులను ఇటీవల అమానుషంగా కాల్చిచంపడంతో భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తలెత్తాయి. దీనిపై భగ్గమన్న భారత్ సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకోవడంతో పాటు పాక్ పై పలు కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంది. “అవరెషన్ సిందూర్” పేరుతో పాక్, పీఓఆర్ లోని 9 ప్రాంతాల్లో ఉగ్రవాద శిబిరాలను భారత సేన నేలమట్టం చేసింది. 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టింది. ఇందుకు ప్రతిగా సరిహద్దుల్లో డ్రోన్లు, క్షిప్రణులతో పాక్ దాడులు జరపడంతో భారత బలగాలు భీకరంగా విరుచుకుపడ్డాయి. దీంతో బెంటెల్లెన్ పాక్ కాల్పుల విరమణ ప్రతిపాదనతో ముందుకు రావడంతో భారత్ అందుకు అంగీకరించింది.



భారత్ మాతా కీ జై నినాదం కాదు సైనికులు చేసే ప్రతిజ్ఞ

మొదటిపేజీ తరువాయి

భూభాగంలోకి చొచ్చుకెళ్లి విధ్వంసం సృష్టించాయని, పాక్ లో ఎక్కడ కూడా ప్రశాంతంగా శ్వాస తీసుకునే అవకాశం లేకుండా చేశామని మోదీ అన్నారు. పాక్ సైన్యానికి నిద్రలేని పరిస్థితి సృష్టించామన్నారు. భారత వైమానిక స్థావరాలపై దాడులు చేసేందుకు పాక్ నిరంతరం ప్రయత్నించినదని ఐతే సరిహద్దుల ఆవరే మన త్రివిధదళాలు ఆ దాడులను తిప్పికొట్టాయని తెలిపారు. పంజాబ్ లోని జలంధర్ జిల్లాలో ఉన్న ఆదంపుర్ ఎయిర్ బేస్ ను సందర్శించిన ఆయన, సైనికులతో మాట్లాడారు. అవరెషన్ సిందూర్ భారత్ ఆత్మవిశ్వాసానికి కొత్త ప్రమాణాలను లిఖించిందన్న మోదీ, కేవలం 25 నిమిషాల్లో సరిహద్దు అవల ఉగ్ర స్థావరాలను కచ్చితంగా గురిచూసి కొట్టామని తెలిపారు. మన క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థ ముందు పాక్ డ్రోన్లు, క్షిప్రణులు, విమానాలన్నీ తుడిచిపెట్టుకు పోయాయన్నారు. మన త్రివిధదళాలు చూపిన సామర్థ్యం ప్రపంచాన్ని నివ్వెరపరిచిందని తెలిపారు. మళ్లీ ఉగ్రదాడి జరిగితే భారత్ ఇచ్చే సమాధానం ఎలా ఉంటుందో పాక్ కు అర్థమైందని మోదీ వెల్లడించారు. ఉగ్రదాడి జరిగితే సచ్చిన సమయంలో నచ్చినట్లు భారత్ ప్రతీకార దాడి చేస్తుందని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదులు, ఉగ్రవాదానికి మద్దతిచ్చే వారిని వేర్వేరుగా చూడమని అన్నారు. న్యూక్లియర్ భాక్ మొయిలింగ్ కు భారత్ ఎద్దేవరీకొంటున్నట్లు తలొగ్గదని అన్నారు. త్రివిధదళాలు ఎవరి బాధ్యత వారు అదృతంగా నిర్వహించారని తెలిపారు. అవరెషన్ సిందూర్ లో మానవశక్తి, యంత్రశక్తి మధ్య అద్భుతమైన సమన్వయంతో పని చేసినట్లు చెప్పారు.

అంతకుముందు ఆదంపుర్ ఎయిర్ బేస్ లో మోహరించిన ఎస్-400 గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ ముందు



నిలబడి సెల్యూట్ చేశారు ప్రధాని మోదీ. అవరెషన్ సిందూర్ లో పాల్గొన్న వాయుసేన సిబ్బందితో మాన్యువలించిన వారిని అభినందించారు. దాదాపు గంటన్నరకుపైగా వైమానిక కేంద్రంలో గడిపిన ప్రధాని మోదీ, అవరెషన్ సిందూర్ వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తర్వాత వైమానిక రళ సిబ్బందితో కలిసి పెద్దపెట్టున భారత్ మాతా కీ జై, జై జావాన్ నినాదాలు చేశారు.

ఖజానా పెరగాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి

రూ.1,34,208 కోట్ల ఆదాయాన్ని లక్ష్యంగా నిర్దేశించినట్లు సీఎం తెలిపారు.వన్నె ఎగతేతలను సమర్థవంతంగా అరికట్టేందుకు అధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) వినియోగించుకోవాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అన్ని శాఖల సమాచారంతో ‘డేటా లేక్’ ఏర్పాటు చేయాలని, ఏఐ ఆధారిత పన్నుల వ్యవస్థను త్వరితగతిన అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. దీని ద్వారా పన్ను చెల్లింపుదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించడంతో పాటు, ఎగతేతలకు ఆస్కారం లేకుండా చూడాలన్నారు. బంగారం కొనుగోళ్లలో రాష్ట్రం ముందుస్థుల్లోకి, పన్నులు రూపంలో ఆశించిన ఆదాయం రాకపోవడంపై దృష్టి

సారించాలని సూచించారు.అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో ఎర్రచందనం విక్రయాలకు, దాని విలువ నిర్ధారణకు ఒక ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం సూచించారు. వేల కోట్ల విలువైన ఎర్రచందనం రాష్ట్రానికి ఒక వరం లాంటిదని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా ఖజానాకు భారీ ఆదాయం సమకూర్చుకోవచ్చని అన్నారు. కమిటీ ద్వారా ఎర్రచందనం నిల్వలు, వాటి విలువపై స్పష్టమైన నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి ఆక్రమ మద్యం రవాణాను కఠినంగా నియంత్రించాలని, మద్యం సరఫరా నుంచి అమ్మకాల వరకు పూర్తి పారదర్శకత ఉండేలా రియల్ టైమ్ ట్రాకింగ్ వ్యవస్థను పటిష్టం చేయాలని ఆదేశించారు. రవాణా శాఖ ఆదాయం ఇతర దక్షిణాది రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే తక్కువగా ఉండటంపై దృష్టి సారించి, ఆదాయ మార్గాలను అన్వేషించాలని కోరారు. సూతన



ఎత్తైతే విధానం సత్ఫలితాలనిస్తున్నా. మరింత మెరుగుపడాలి న్నారు.ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మే 11 నాటికి కేంద్రం నుంచి రూ.12,717 కోట్లు మాత్రమే వచ్చాయని, ఇది గత ఏడాదితో పోలిస్తే 26 శాతం తక్కువని ఆధికారులు సీఎం వివరించారు. ఆదాయార్జన శాఖలన్నీ నిర్దేశిత లక్ష్యాలను అధిగమించి, రాష్ట్ర ఆర్థిక స్వాంతులను కృషి చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు.

రాష్ట్రానికి వచ్చేందుకు 91 పెద్ద కంపెనీలు సిద్ధం

మొదటిపేజీ తరువాయి

దీనివల్ల అనుమతుల ప్రక్రియ వేగవంతమై, సంస్థలు త్వరితగతిన కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేందుకు వీలవుతుందని తెలిపారు. రాబోయే ఐదేళ్లలో ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో 5 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పునరుద్ఘాటించారు. విశాఖపట్నం సగర్వా అత్యాధునిక ఐటీ హబ్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు సమగ్ర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని, ఐటీ కంపెనీలకు చెల్లింపాల్సిన ప్రోత్సాహకాల బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, రతన్ టాటా ఇన్స్ ిటీవల్ హాల్ పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు.పౌరసేవలను మరింత సులభతరం చేసే దిశగా, ‘మన మిక్స్ యాప్’లో అందుబాటులో ఉన్న 317 సేవలను నెలాఖరు నాటికి 400కు పెంచాలని మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశించారు. ద్రువవత్రాలకు భాక్ చెయ్యి, క్యూఆర్ కోడ్ సాంకేతికత జోడించాలని, పన్నుల బకాయిల వివరాలను వాట్సాప్ ద్వారా తెలిపేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఆర్టీఐఎల్లో టేబు పాయింట్లు, కేబిఎలను ఇంటిగ్రేట్ చేసి, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాల సమాచారాన్ని రియల్ టైమ్ లో పొందుపరచాలన్నారు. వాతావరణ సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అందించే వ్యవస్థను పటిష్టం చేయాలని, విశాఖలో జూన్ 9, 10 తేదీల్లో జరిగే ఈ-గవర్నెన్స్ జాతీయ సదస్సుకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేయాలని కోరారు.వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల సమాచారాన్ని ఏకీకృతం చేసి, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) జోడించి ఒకే బేస్ లైట్ లో అందుబాటులోకి తేవాలని, ఈజీ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ ను సరళతరం చేయాలని మంత్రి సూచించారు. ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన అన్ని జీవోలు, యాక్టులను ఒకే వేదికపైకి తెచ్చి, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీ కార్యదర్శి కులంనేని భాస్కర్, ప్రత్యేక కార్యదర్శి బి.సుందర్, ఈడీబీ సీఈఓ సాయికాంత్



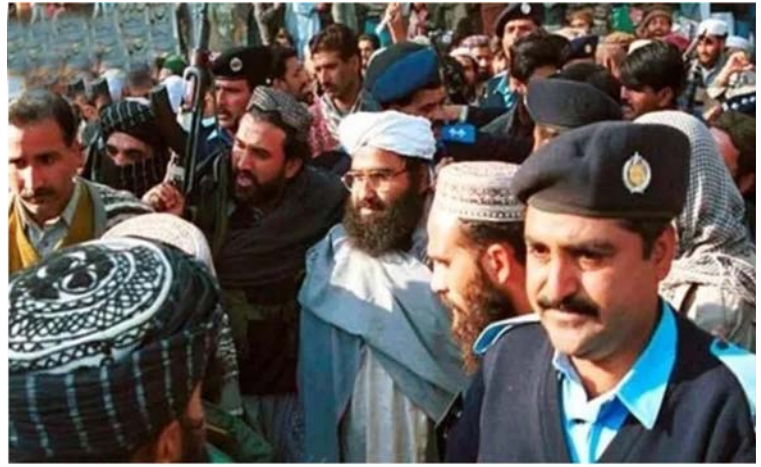
మర్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హతమైన ఉగ్రవాదులకుపాక్ రూ.14 కోట్లు నజరానా

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఇచ్చేందుకు పాకిస్తాన్ సర్కార్ సన్నద్ధమవుతోంది. అవరెషన్ సిందూర్ లో మరణించిన ఉగ్రవాదుల కుటుంబాలందరికీ ఒక్కొక్కరికి రూ.1 కోటి ఆర్థిక సహాయం అందించనున్నట్లు పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. దీని కోసం షాజాద్ షరీఫ్ ప్రభుత్వం షుహద్ ప్యాకేజీని ప్రకటించింది.అవరెషన్ సిందూర్ సమయంలో జైషే మహ్మద్ చీఫ్ మసూద్ అజాద్ ఇంటిపై భారత్ సైన్యం దాడి చేసింది. బహవల్పూర్ లో ఉన్న మసూద్ ఇల్లు నేలమట్టం అయ్యింది. ఈ ఘటనలో మసూద్ తో సంబంధం ఉన్న 14 మంది అక్కడికక్కడే మరణించారు. ఈ కారణంగానే పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం షుహద్ ప్యాకేజీ నుండి మసూద్ కు రూ.14 కోట్లు ఇవ్వడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఇదిలావుంటే, దాడి తర్వాత, మసూద్ అజాద్ స్వయంగా ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. భారతదేశం చేసిన అవరెషన్ వల్ల తన అత్త, భావమరిది తోపాటు అతని పిల్లలు మరణించారని మసూద్ చెప్పాడు. దీని తరువాత, మసూద్ సోదరుడు రహ్మాన్ మరణ వార్త కూడా బయటకు వచ్చింది. పాకిస్తాన్ మీడియా ప్రకారం, ఈ దాడిలో రహ్మాన్ కూడా మరణించాడు. ఈ మరణాల వార్త విన్న తర్వాత మసూద్ చాలా కలత చెందాడు. మసూద్ ఒక లేఖ విడుదల చేశాడు. నేను ఇప్పుడు జీవించాలని అనుకోవటం లేదని, నేను కూడా ఇప్పుడు చనిపోవాలనుకుంటున్నాను అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యాడు. మసూద్ కుటుంబానికి చెందిన ఉగ్రవాడు లండన్ లోనపారు. మరణించికి మసూద్ సంగ్రక్షకుడు. మసూద్ భావమరిది తన సొంత మరణాల్లో పిల్లలకు శిక్షణ ఇచ్చేవాడు. సోదర కూడా మసూద్ ఇంట్లో నివసించేది. అదేవిధంగా, అతని సోదరుడు జైషేతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాడు. కాండూఫర్ విమాన హైజాక్ కేసులో

ప్రధాన సూత్రధారి కూడా. అంటే, ప్రకటించిన పరిహారం మొత్తం ప్రకారం, ప్రతి ఉగ్రవాదికి మసూద్ కు రూ. 1 కోటి ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అయితే, బహవల్పూర్ లో చనిపోయిన వ్యక్తులకు సంబంధించిన దబ్బా ఎవరికి ఇస్తారన్న దానిపై పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. మరోవైపు పహల్గామ్ ఉగ్రవాదికి ప్రతీకారంగా భారత్ సైన్యం జరిపిన అవరెషన్ సిందూర్ లో మసూద్ అజాద్ బహవల్ పూర్ స్థావరం పూర్తిగా నేలమట్టమైంది. ఉగ్రసంస్థ జైషే మహమ్మద్ హెడ్ క్వార్టర్స్ ఇదే. బహవల్ పూర్ పాక్ లో 12వ అతిపెద్ద నగరం.. ఇక్కడనున్న జామియా మసీద్ సుభాన్ అల్లా కాంప్లెక్స్ నుంచి జైషే మహమ్మద్ టెర్రర్ ఫ్రాన్స్ వేస్తోంది. దాదాపు 18 ఏకరాల్లో ఉంది ఆ సంస్థ టెర్రర్ క్యాంప్ ఉంది. దాన్ని సమాధి చేయడంతో మసూద్ అజాద్ రగిలిపోతున్నాడు. పహల్గామ్ లో ఉగ్రవాద దాడి జరిగినప్పటి నుండి మసూద్ అజాద్ అజ్ఞాతంలో ఉన్నాడు.మసూద్ అజాద్ మొదట్లో హర్నూల్ ముజాహిద్స్ అనే ఉగ్రవాద సంస్థతో మొదలుపెట్టి.. 2000 సంవత్సరంలో జైష్-ఎ-మహ్మద్ అనే ఉగ్రవాద సంస్థను స్థాపించాడు. మసూద్ అజాద్ ని 1994లో భారత ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసి జైల్లో పెట్టింది. అతన్ని విడిపించేందుకు ఉగ్రవాదులు 1999లో భారత విమానాన్ని హైజాక్ చేశారు. దీంతో అతనితో పాటు మరో ఇద్దరిని భారత్ విడుదల చేయాలి వచ్చింది.



ఇప్పుడు అతడ్ని మట్టుబెట్టేందుకు భారత్ ఆర్మీ దూకుడు మీదుంది.అవరెషన్ సిందూర్ తర్వాత మసూద్ అజాద్ పరిస్థితేంటన్నది ఎవరికీ తెలివ్లేదు. మసూద్ అజాద్ ఇప్పుడిక్కడున్నాడు..? ఎప్పుడూ హై సెక్యూరిటీ కల్పించే పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వమే అతనిని సెక్యూరిటీ కల్పించిందా..? లేక మరికొందరూ దాక్కున్నారా అన్నది తెలియట్లేదు. అంతేకాదు ప్రతీకారం తప్పదన్న లేఖ అతనిదేనా.. లేకపోతే ఉగ్రగురువు పోవటంతో అతని తోకెరవరన్నా పదిలారా అన్న డౌట్ కూడా ఉత్పన్నమవుతోంది. మరోవైపు మసూద్ అజాద్ పై భారత ఆర్మీ మాజీ ఓఫ్ మనోజ్ ముకుంద్ సరవత్ సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అసలు కథ మిగిలే ఉందంటూ ఆయన కామెంట్స్ చర్చనీయాంశమయ్యాయి.

కృష్ణబిలం శబ్దాలు.. కనుగొన్న నానా

మొదటిపేజీ తరువాయి

కృష్ణబిలం అనేది ఎప్పుడీ అంత చిక్కుని రహస్యమే. అంతర్జాతీయ పరిశోధన సంస్థలు ఎన్ని అంశాలను బయటపెట్టినా ఇంకా ఎన్నో అశ్చర్యకర విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నే ఉంటాయి. అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ అయిన నాసా ఇప్పటికీ భాక్ హెలాన్స్ కు చెందిన ఎన్నో విశేషాలను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది. తాజాగా మరో అశ్చర్యకర అంశాన్ని వెల్లడి చేసింది. కృష్ణబిలానికి చెందిన మూడు కొత్త శబ్దాలను నాసా వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది.సోనిక్వేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా నాసా ఆ శబ్దాలను రికార్డ్ చేసింది. స్పేస్ టెలిస్కోప్ అందించిన టేబుల శబ్దాలుగా మార్చింది. అవి భాక్ హెలాన్స్ గురించి మరింత సమాచారాన్ని అందించనున్నాయి. ఈ ప్రక్రియ కోసం నాసా చంద్ర ఎక్స్ ప్లోరేటర్, జేమ్స్ వెబ్ స్పేస్ టెలిస్కోప్, ఇమేజింగ్ ఎక్స్ ప్లోరేటర్ మెట్రిక్ ఎక్స్ ప్లోరర్ వంటి పరికరాలను ఉపయోగించింది. వాటి ద్వారా ఆ మూడు శబ్దాలను శాస్త్రవేత్తలు రికార్డు చేశారు.భాక్ హెలాన్స్ అనేవి స్థిరంగా ఉండవు. అవి కాలంతో మారుతూ ఉంటాయి. కాలంతో పాటు వాటి పరిమాణంలో కూడా మార్పు వస్తుంది. అలాగే వాతావరణ పరిస్థితుల కూడా క్రమంగా మారుతుంటాయి. ఈ శబ్దాల ద్వారా భాక్ హెలాన్స్ డైనమిక్ నేపరను అర్థం చేసుకోవచ్చని నాసా శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఈ మూడు శబ్దాల ద్వారా భాక్ హెలాన్ గురించి మరింత సమాచారాన్ని అధ్యయనం చేయవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.



ప్రపంచ సుందరీ మణుల పర్యటనకు ఘనంగా ఏర్పాట్లు

కలెక్టర్ హనుమంతరావు

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 13 : ప్రపంచ సుందరీమణుల పర్యటనకు, ఘనంగా ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నట్లు, కలెక్టర్ హనుమంతరావు వెల్లడించారు. మంగళవారం పోచంపల్లి లో కలెక్టర్ పర్యవేక్షించారు. ఈ నెల 15వ తేదీన జిల్లాలో ప్రపంచ సుందరి మణుల పర్యటన పురస్కరించుకొని నంబందిత అధికారులతో కలిసి పోచంపల్లి, యాదగిరి గుట్ట లలో పర్యటించి చేపడుతున్న పనులను పరిశీలించారు. పనులను వేగవంతం చేయాలన్నారు. పోచంపల్లి చేనేత వస్త్ర పరిశ్రమ మ్యూజియంలో పనులను టూరిజం అధికారితో కలిసి పర్యవేక్షించారు. ప్రపంచ సుందరీమణులు ఈ ప్రాంతం ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నందున స్వయంగా తిలకించేందుకు పర్యటించనున్న సేవభ్యంలో అందుకు తగినట్లుగా అన్ని విధాలా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలన్నారు. రాష్ట్ర సంచాలకులు డాక్టర్ లక్ష్మి బిఎస్ లో సందర్శించి వారి సూచనల మేరకు పనులు చేపడుతున్నామన్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత చేనేత గ్రామంగా యునెస్కో గుర్తింపు పొందినందున ఆ తరహాలో భారత సంస్కృతి సంప్రదాయాను తెలిపే విధంగా మ్యూజియంను పూలమొక్కలతో అందంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. మ్యూజియం లో



చూపరులను ఆకర్షించేలా చేనేత వస్త్రాల అందమైన ఫోటోలు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. యాంపి థియేటర్ లో ప్రదర్శన ఉంటుందన్నారు. అందుకు తగినట్లుగా సిటింగ్ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. విశ్వ సుందరి మణుల రాకతో తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలు లో భాగమైన చేనేత వస్త్ర పరిశ్రమ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విశ్వవ్యాప్తం కానున్నదని, అంతర్జాతీయ పరంగా మార్కెటింగ్ పెరిగి నేతన్నల జీవితాలలో వెలుగులు చూస్తామన్నారు. ఇప్పటికే ఆదరణ చురగింటున్న తరుణంలో భూదాన్ పోచంపల్లి

విశ్వసుందరి లను సాదరంగా ఆహ్వానిం చేందుకు ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామన్నారు. కోలాటంతో విశ్వ సుందరీమణుల లకు స్వాగతం ఉంటుందని, చేనేత వస్త్రాలు పై వివిధ స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఇక్కడ, డబల్ ఇక్కడ లను తెలియజేస్తామన్నారు. నంబందిత అధికారులతో ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించి పనులను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పోచంపల్లి పట్టణాన్ని పరిమళభ్రంగా ఉంచాలని, సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలని, చెత్త చిదారం తొలగించాలని మున్సిపల్, పంచాయతీ అధికారులను ఆదేశించారు. స్వాగత ద్వారం అందంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఆర్ట్స్ లతో, రంగవల్లులతో, ముగ్గులతో, స్వాగత తోరణాలతో పట్టణం అందంగా చేపట్టాలని, విద్యుత్ డిపాలంకరణ చేయాలన్నారు. విద్యుత్ శాఖ, పైర్ స్టేషన్, అధికారులు ఎల్లవేళలా అప్రమత్తంగా ఉండాలని, వైద్యశాఖ అధికారులు అందుబాటులో ఉండాలని పోచంపల్లి లో ప్రత్యేక శిబిరా ఏర్పాటు కు చర్యలు తీసుకోవా లన్నారు. పోలీస్ శాఖ అధికారులు భద్రత దృష్టిలో ఉంచుకొని బందోబస్తు చేపట్టాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో టూరిజం కార్పొరేషన్ జనరల్ మేనేజర్ ఉపేందర్ రెడ్డి, చౌదాపుల అశ్వీతో శఖర్ రెడ్డి, ఏసీపీలు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ ఐత్తనాలు ఐక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు

వ్యవసాయ పోలీస్ శాఖల ప్రత్యేక స్వాగ్డ్ ఏర్పాటు

జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి గోపాల్

అదనపు డిసిపి లక్ష్మీనారాయణ

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 13 : నకిలీ విత్తనాలను విక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ,జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి గోపాల్ అదనపు డిసిపి లక్ష్మీనారాయణ హెచ్చరించారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్ లో నకిలీ విత్తనాలు ఆరికట్టడంలో వ్యవసాయ, పోలీస్ శాఖల అధికారులు సంయుక్తంగా సమావేశం నిర్వహించారు. రానున్న వర్షాకాలం 2025-26 కు వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభం అవుతున్న సందర్భంగా నకిలీ విత్తనాలను ఆరికట్టడానికి తీసుకోవలసిన చర్యలపై చర్చించారు. వ్యవసాయ, పోలీస్ శాఖ అధికారులతో ప్రత్యేక స్వాగ్డ్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ స్పెషల్ స్వాగ్డ్ బృందాలు నకిలీ విత్తనాలు అమ్మే వారిపై నిఘా పెట్టి వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటారన్నారు.



వ్యవసాయ అధికారి గోపాల్ మట్టాడుతూ... విత్తనాల లైసెన్స్ కలిగిన విత్తన డీలర్ నుండి మాత్రమే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలని, కొనుగోలు చేసిన విత్తనాలకు తప్పనిసరిగా రసీదు పొందాలని, పంట కాలం ముగిసేవరకీ రసీదును జాగ్రత్త పరచాలా న్నారు. విత్తన నాణ్యత లోపం వలన జరిగే పంట నష్టమును నిర్ధారించి, పంట నష్ట పరిహారం ఇప్పించడానికి విత్తన కొనుగోలు రసీదు తప్పనిసరి అని గుర్తుచుకోవాలన్నారు. కొనుగోలు చేయదలచిన ప్రతి పత్తి విత్తన ప్యాకెట్ పై ప్యాసింగ్ తేదీని సరిచూసుకోవాలని తెలియజేశారు. అడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్

ఆఫ్ పోలీస్ లక్ష్మీనారాయణ మట్టాడుతూ. ఎమ్మార్సీ రేటు కన్న ఎక్కువ ఇచ్చి విత్తనాలు కొనుగోలు చేయరాదన్నారు. ఎవరైన ఎమ్మార్సీ రేటు కన్నా ఎక్కువ అమ్ముజూపిన వెంటనే మీ మండల వ్యవసాయ అధికారికి తెలియచేయాలన్నారు. సమీపంలో లైసెన్స్ కలిగిన విత్తన డీలర్ నుంచి కాకుండా ఇతరుల దగ్గర నుండి విత్తనాలు కొనరాదని, ప్రధానంగా విడి విత్తనాలు అమ్మే వారి దగ్గర, రాత్రి సమయంలో అమ్మే వారి దగ్గర, ఎమ్మార్సీ రేటు కంటే తక్కువగా అమ్మే వారి దగ్గర, అనుమానాస్పదంగా వ్యవహరించే వారి దగ్గర, అసలు కొనరాదన్నారు. ఎవరైన నకిలీ విత్తనాలు అమ్ముటానికి ప్రయత్నం చేస్తే వెంటనే మీ మండల వ్యవసాయ అధికారికి కాని పోలీస్ అధికారులకు గానీ గోప్యంగా తెలియచేయాలన్నారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి, ప్రత్యేక స్వాగ్డ్ వచ్చి నకిలీ విత్తనాలను స్వాధీనం చేసుకొని వారిపై క్రిమినల్ కేసులు పెట్టి ఫట్టరిత్తా చర్యలు తీసుకుంటారని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, పోలీస్ శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో అక్రమాలు వ్యాపారులు సహకార శాఖ అధికారులపై క్రిమినల్ కేసు

ఆకస్మికంగా తనిఖీలో వెలుగు చూసిన

దళారులు మోసాలు

ఏ ఈ ఓ సస్పెన్షన్డ్ పిసిఎస్ సెంటర్

ఇన్సూర్డ్ ను విధుల నుంచి తొలగింపు

సహకరించిన శాఖల వారిపై చర్యలు

కలెక్టర్ హనుమంతరావు

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 13 : దళారి వ్యాపారులు చిన్న ,సన్న కారు రైతుల వద్ద, తక్కువ ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసి ,పి పి సి కేంద్రంలో మద్దతు ధరకు అమ్ముతూ అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై క్రిమినల్ కేసులు కు కలెక్టర్ హనుమంతరావు ఆదేశించారు.మంగళవారం జిల్లాలోని రాజుపేట మండలం దూది వెంకటాపూర్ పిసిఎస్ కొనుగోలు కేంద్రంలో ఆకస్మికంగా తనిఖీలో అక్రమాలు వెలుగు చూశాయి. సహకార శాఖ అధికారులు వ్యాపారులపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసినట్లు వివరించారు.దళారి వ్యాపారులు 10 ధాన్యం కుప్పలు సుమారు నాలుగు మండల క్వింటాళ్లు అక్రమంగా కొనుగోలు చేసి ప్రభుత్వం



పిసిఎస్ లో మద్దతు ధర పొందుతున్నట్లు కలెక్టర్ వివరించారు. భార్యా భర్తలైన నక్కిరె కనక రత్నం, నక్కిరె లక్ష్మి లతోపాటు పచ్చురి మహేష్ లు రైతులను మోసగిస్తున్నట్లు తెలిపారు.రెవెన్యూ తహసీల్దార్ ,వ్యవసాయ, సహకార, పౌరసరఫరాల బృందం తనిఖీలు చేపట్టగా అమాయకులైన రైతుల వద్ద కొనుగోలు చేసి పిసి కేంద్రంలో మద్దతు ధరకు అమ్ముతూ అక్రమ లాభాలు గడిస్తున్నారని వచ్చిన సమాచారం మేరకు, విచారణ అనంతరం వ్యాపారులు దళారుల దాస్యాన్ని స్వాధీనపరుచుకున్నట్లు తెలిపారు.సమీప మిల్లర్లకు భద్రపరిచేందుకు ఆదేశించారు. ధాన్యం వ్యాపారులు దళాలు

చేస్తున్న మోసాలను గ్రామంలో ప్రతి ఒక్కరు అంగీకరించి దృవీకరించారు. సీజన్ లో పేరుందిన ముగ్గురు వ్యాపారులు 400 క్వింటాళ్లు పరి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి విక్రయించారు.పి పి సి కేంద్రం లో మద్దతు ధరకు అమ్మి అక్రమ లాభాలను పొందుతున్న వ్యాపారులు సహకార శాఖ అధికారుల పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేశారు.దూది వెంకటాపూర్ కొనుగోలు కేంద్రం తనిఖీలు చేపట్టిన రెవెన్యూ, వ్యవసాయం, సహకార పౌర సరఫరాల బృందం పైన పేర్కొన్న వ్యక్తులు అమాయకులైన చిన్న సన్నకారు రైతుల వద్ద తక్కువ ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసి పి పిసి కేంద్రం నందు మద్దతు ధరకు అమ్ముతు అక్రమ లాభాలను పొందుతున్నారని సమృద్ధిగా సమాచారం మేరకు ఆక్రమీ రైతుల ను విచారణ చేసి వ్యాపారుల /దళారుల ధాన్యమును స్వాధీనం పరుచుకున్నట్లు తెలిపారు.అట్టి దాస్యాన్ని సమీప మిల్లర్ కు భద్రపరుచుకు ఆదేశించారు.ఈ విషయమై అధికారికి చర్యలలో భాగ్గా ఏ ఈ ఓను సస్పెన్డ్ చేశారు, దూది వెంకటాపూర్ పిసిఎస్ సెంటర్ ఇంఫార్మ్ ను విధులనుండి తొలగించనైనది.ఈ ఘటన తో జిల్లాలోని అందరు అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులను అప్రమత్తం చేస్తూ, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా వ్యాపారులపై నిఘా ఉంచాలని ఆదేశించనైనది.

బోరిగాం ఘటన పై రెవెన్యూ శాఖపై విమర్శలు



ముధోల్ మే13/తెలంగాణ సేన న్యూస్) : ముధోల్: మండలంలోని బోరిగాం గ్రామంలో సోమవారం ప్రభుత్వం భూమిలో బుద్ధ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యం దారి తీసింది. అయితే ఈ ప్రభుత్వ భూమిపై వివాదం గ్రామంలోని ఇరు గ్రావుల నుండి గత కొన్ని నెలలుగా వివాదం నెలకొంది. గతంలోని ఈ భూమి వివాదం రెవెన్యూ శాఖ వరకు చేరింది. తాసిల్దార్ ను మొదలుకొని ఆర్డీవో వరకు గ్రామంలోని ఇరు గ్రావుల వారితో చర్చల వరకు వెళ్లారు . ప్రభుత్వ భూమిలో అనుమతి లేకుండా

ఎలాంటి విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేయరాదని రెవెన్యూ అధికారులు గతంలోని చెప్పి వదిలివేశారు.ప్రభుత్వ భూమిని రెవెన్యూ అధికారులు తమ ఆధీనంలో తీసుకోకుండా ఖాళీగానే వదిలివేశారు. దీంతో గ్రామానికి చెందిన మరో గ్రామ సభ్యులు ప్రభుత్వ భూమిలో బుద్ధ విగ్రహం ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమానికి పూనుకున్నారు. దీంతో గ్రామంలోని మరో గ్రావు సభ్యులు అభ్యంతరం తెలిపటంతో రాజ్తో దాడి చేసుకునేంతవరకు సమస్య వచ్చింది.నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీ జానకి ప్యలెల,బైంపా అడిషనల్ ఎస్పీ అవినాష్ కూమార్ రంగ ప్రవేశంతో పోలీసులు సమస్య తీవ్రతను అర్థం చేసుకొని చాకచక్యంగా వ్యవహరించి భారీ పోలీస్ బందోబస్తుతో సమస్యను సద్దుమణిగించారు.ప్రభుత్వ భూములను కాపాడే రెవెన్యూ శాఖ వారు తమ ఆధీనంలో తీసుకోవడంలో నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తించదని పలువురు గ్రామస్తులు బహిరంగంగా ఆరోపిస్తున్నారు.ఒకవక్కు ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించాలని చెప్పన్నప్పటికీ క్షేత్రస్థాయిలో అందుకు విరుద్ధంగా పనులంపుటలు కోలు చేసుకోవడంపై విమర్శలు సర్వత్ర వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఈ ఘటన జరగకముందు పోలీసులు ఇరు

గ్రావులకు కౌన్సిలింగ్ కూడా ఇచ్చారు . ప్రభుత్వ భూమిని ఆధీనం తీసుకోవాల్సింది రెవెన్యూ శాఖ వారు.అయితే చర్యలు తీసుకోవడం లో తాత్కాలికం పై పలువురు మండిపడుతున్నారు.శాంతిభద్రతలు కాపాడడానికి పోలీసులు క్షమిస్తున్నప్పటికీ, రెవెన్యూ శాఖ వారు సక్రమంగా స్పందించకపోవడంతో ఇలాంటి ఘటనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ భూమి లో బుద్ధ విగ్రహంకు తేటాయించాలని ఓక్కు గ్రామ పట్టు పడుతుందా,మరో గ్రావు అక్కడ అక్కడ ఉందని అంటున్నారు.దీంతో గ్రామంలో ఎప్పుడు కలిసివెలిసి ఉంటే ప్రజలు ఈ భూమి విషయంలో ఎంతాలకు పోవటంతో ఇరుగ్రావులు విడిపోయి కొట్టుకునేంతవరకు వెళ్లారు. దీంతో గ్రామంలో ప్రస్తుతం పోలీసు పేకీటింగ్ తో పాటు, బందోబస్తు ను నిర్వహిస్తున్నారు.ఈ ప్రభుత్వ భూమిపై వివాదం కొన్ని నెలలుగా నేలకొంది.ఈ విషయం పై తహశీల్దార్ శ్రీకాంత్ ను వివరణ కోరగా ప్రభుత్వ భూమిలో అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి నిర్మాణాలు చేపట్టవద్దని గ్రామస్థులకుగతంలో తెలియజేస్తున్న తెలిపారు.తాము ప్రభుత్వం భూమి రక్షణ కోసం అన్ని చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

జానియర్ అడ్వకేట్ మరియు క్లర్క్ అరెస్ట్



నల్గొండ, తెలంగాణ సేన : కోర్టు ఉద్యోగాల పేరుతో 31 మంది నిరుద్యోగ మహిళలను మోసగించి వారి వద్ద రూ.10.32 లక్షలు వసూలు చేసిన జానియర్ అడ్వకేట్, క్లర్క్ ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.తిప్పర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో నల్లగొండ డిఎస్పీ శివరాం రెడ్డి మాట్లాడుతూ..గత కొంత కాలంగా నల్గొండ జిల్లా కోర్టులో “స్వేదర్” మరియు “అథిండర్” ఉద్యోగాలు చేపట్టే మైనలు నమ్మబలికి, కోర్టు పరిసరాలను కేంద్రంగా చేసుకుని నిరుద్యోగ మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకొని మోసాలకు పాల్పడుతున్నారని తెలిసి నల్లగొండ జిల్లా పోలీసు అధికారి శ్రీ శరత్ చంద్ర పవార్, %౫౫%, అదేశనాపారం ఇట్టి కేసును తిప్పర్ పోలీసులు చేదించి, మోసగాళ్లను పట్టుకున్నారు. 31 మంది నిరుద్యోగ మహిళల నుండి రూ.10,32,000/- వసూలు చేసిన మహమ్మద్ సనీర్ మరియు గజాల జ్యోతి పి జ్యోతి రాణి లను పట్టుబడి చేయడం జరిగింది.

నిందితుల వివరాలు : 1 మహమ్మద్ సనీర్, తండ్రి పేరు: రఫీ, వయస్సు: 30 సంవత్సరాలు, వృత్తి: అడ్వకేట్ క్లర్క్, నివాసం: %ం.పీఠీ%.6-9-271/9/5, పద్మావర, హైదరాబాద్ రోడ్, నల్గొండ.%౫౫%2 గజాల జ్యోతి పి జ్యోతి రాణి, భర్త పేరు: రాజా ప్రతాప్, వయస్సు: 41 సంవత్సరాలు, కులం: ముస్లిమాకాపు, వృత్తి: న్యాయవాది, నివాసం: ఓల్డ్ సీట్, నల్గొండ.

కేసు వివరాలు : తిప్పర్ మండలం ఇంద్రూరుకు చెందిన ఏపురి హైపాజ్ అనే మహిళ ఇప్పిన ఫిర్యాదు మేరకు 07.05.2025న తిప్పర్ పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేయబడింది. విచారణలో నిందితులు అయిన %౫౫%-1 మహమ్మద్ సనీర్ మరియు %౫౫%-2 గజాల జ్యోతి పి జ్యోతి రాణి అమాయక నిరుద్యోగ మహిళలకు జిల్లా కోర్టులో కాంట్రాక్ట్ స్వీకర మరియు అడ్వకేట్ ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామంటూ మోసపూరిత పోషిలు ఇప్పి కొంతమంది వద్ద రూ.50,000/- చొప్పున, మరొకొంత మంది నుండి 20 నుండి 30 వేల రూపాయలు చొప్పున వసూలు చేసినట్లు తెలింది. విచారణలో మొత్తం 31 మంది బాధితులు నల్లగొండ, తిప్పర్, హద్దలపల్లి మండలాలకు చెందిన వారి వద్దనుండి మొత్తం రూ.10,32,000/- అక్రమంగా వసూలు చేసినట్లు తెలింది.

నమోదైన కేసు వివరాలు :

కేసులు: 7 (తిప్పర్ పోలీస్ స్టేషన్- 4కేసులు, నల్గొండ వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ -3కేసులు

బాధితుల సంఖ్య: 31
మోసపూరితంగా వసూలు చేసిన దబ్బులు మొత్తం: ?10,32,000/-
స్వాధీనం చేసుకున్న వస్తువులు:

- సెల్ ఫోన్ -2,
- మోటార్ సైకిల్-1,
- నగదు: ?10,000/-

ఈ కేసును త్వరితగతిన చేదించిన శాలిగౌరారం శ్రీ కె.కొండల్ రెడ్డి గారు, తిప్పర్ శ్రీ బి.సాయి ప్రతాప్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రాంరెడ్డి మరియు పోలీస్ బృందాన్ని జిల్లా ఎస్.పి. శ్రీ శరత్ చంద్ర పవార్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

యువతకు విజ్ఞప్తి:

అమాయకులైన నిరుద్యోగ యువతకు “జాబ్ ఇప్పిస్తాము” అంటూ మాయ మాటలు చెప్పి దబ్బులు అడిగే వాళ్లను నమ్మి మోసపోవద్దు అని జిల్లా ఎస్.పి. శ్రీ శరత్ చంద్ర పవార్ కోరడం జరుగుతుంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఎప్పుడూ ఆఫీషియల్ నోటిఫికేషన్ల ద్వారా, పరీక్షల ద్వారా మాత్రమే వస్తాయి. మీ నిరుద్యోగాన్ని అసరా చేసుకొని కొంత మంది మోసగాళ్లు వారి స్వలాభం కొరకు అవకాశంగా మలుచుకుంటున్నారు. అందువలన నిరుద్యోగ యువత అప్రమత్తంగా ఉండండి తప్పుడు వాగ్దానాలను నమ్మి మోసపోకండి అని నల్గొండ డిస్ట్రి తెలిపారు.

ముధోల్ లో డిగ్రీ కళాశాల పోస్టర్లు విడుదల



ముధోల్/సే 13/తెలంగాణ సేన :

ముధోల్: నిర్మాణకర్త కేంద్రమైన ముధోల్ లో మంగళవారం రోజు ప్రభుత్వం డిగ్రీ కళాశాల ఆద్యర్థంలో కళాశాల పోస్టర్లు, స్టికర్లను, బ్యానర్ లను బిడిసి నాయకులు, అధ్యాపకులు, నాయకులు విడుదల చేశారు.

ముధోల్ గత సంవత్సరం ప్రారంభం అయిన డిగ్రీ కళాశాలలో ఈసంవత్సరం లో అడ్మిషన్ల సురింత పెంచేందుకు కళాశాల ప్రిన్సిపల్ బుచ్చయ్య ఆద్యర్థంలో కళాశాల అధ్యాపకులు ముధోల్ బి డి సి సహకారాన్ని కోరారు. ఇంటర్ పూర్తి అయిన విద్యార్థులు డిగ్రీ కోర్సు తమ అడ్మిషన్లు కోసం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో చేరడానికి అవకాశం ఉందని కళాశాల అధ్యాపకులు తెలిపారు. మే3వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమైన అడ్మిషన్లు జూన్ 19 వరకు అవకాశం ఉందని వారు పేర్కొన్నారు.మూడు విడతల్లో ఆసక్తిగల విద్యార్థులు డిగ్రీ కళాశాలలో చేరవచ్చని వారు కోరారు.డిగ్రీ కళాశాలలో అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్నాయని,ఇంటర్ పూర్తయిన విద్యార్థులు ఈ అవకాశం చేసుకోవాలని వారు కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముధోల్ బిడిసి అధ్యక్షుడు విఠల్,కార్యదర్శి దశరథ్, ఉపాధ్యక్షుడు నగేష్,కోశాధికారి జిదంపార్ వెంకటేష్, రిటైర్ ఉపాధ్యాయులు దర్శపురి సుదర్శన్,సాయన్న, నాయకులు కోరి పోతన్న,పతంకి కిషన్,అజిత్,దిగంబర్,జంబాల సాయి ప్రసాద్. గ్రామ సభ్యులు,అధ్యాపకులు, యువకులు,తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

సిద్ధ బోయిన చందన కు వరించిన వరం

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మండలంలోని కొత్తపల్లి కి చెందిన సిద్ధ బోయిన రాధా ఎస్సీ

ఎంపీటీసీ కొత్తగూడ బిక్రమయ్య డిఎస్ ఎడిఎఫ్ మహబూబాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు వారి కూతురు సిద్ధబోయిన చందనకు వరించిన వరం నేడు భద్రాచలం ఐటిడిఎ కార్యాలయంలో చందనకు గుండాల గర్వి హాస్టల్ లో హాస్టల్ వెస్ట్రీ ఆఫీసర్గా పోస్టింగ్ ఇచ్చారు నేడు భద్రాచలం పిఓ. రాహుల్ ఐఎస్ మరియు మణెమ్మ డిడి వారు ఆర్డర్ కాపీని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా. చందనకు శుభాకాంక్షలు.



బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బైరి శంకర్ ను

సన్మానించిన గర్వేపల్లి కృష్ణమూర్తి



తెలంగాణ సేన : సిద్దిపేట జిల్లా

జగదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో మంగళవారం ఒక ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో బీజేపీ క్రియాశీల నాయకుల కార్యక్రమ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బైరి శంకర్,బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు నలగామ శ్రీనివాస్, జగదేవపూర్

మండల అధ్యక్షుడు ఐలయ్య,బీజేపీ నేతలు బుద్ధ మహేందర్, బాలరాజు,శ్రీధర్,బీజేపీ బూత్ స్థాయి నేతలు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా వారిని శావవాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపిన బీజేపీ డి.పీసి సిద్దిపేట జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గర్వేపల్లి కృష్ణమూర్తి అంతరం వారు మాట్లాడుతూ బీజేపీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయం ఖాయం అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

బోరేగాం లో ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించిన పోలీసులు

ముధోల్,మే13/ (తెలంగాణ సేన

న్యూస్) : ముధోల్ మండలంలోని బోరిగాం గ్రామంలో సోమవారం జరిగిన ఘటన నేపథ్యంలో జిల్లా ఎస్పీ జానకి ప్యలెల ఆదేశాల మేరకు ముధోల్ సీబి మర్చెస్ అధ్యర్థంలో మంగళవారం ఉదయం పోలీసులు గ్రామప్రజలకు భద్రత పై భారీసా



నిందితానికి ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించారు. గ్రామంలో ఆయా వీధుల గుండా టారి సంఖ్యలో పోలీసులు ర్యాలీ నిర్వహించారు.గ్రామంలో ప్రజలకు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కు తాము ఉన్నామని పోలీసులు ప్లాగ్ మార్చ్ ద్వారా తెలియజేశారు.ఈకార్యక్రమంలో ముధోల్ ఎస్ఐ నంజీవ్, ఆయా మండలాల ఎస్సెలు, పోలీసులు,శివంగి టీం పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

జగ్గారెడ్డి ఖబడ్డార్.. ఎంపీ ఈటలపై

అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే ఊరుకోం..



ముధోల్/సే 13/తెలంగాణ సేన న్యూస్) : సేవే లక్ష్యంగా పని చేస్తున్న ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ పై ఇష్టమెచ్చినట్లు మాట్లాడితే ము దిరాజ్ సామాజిక వర్గం ఊరుకోదని ముధోల్ నియోజకవర్గం యువ నాయకుడు ముదిరాజ్ సప్ప ట్లో పోతన్న అన్నారు. కాంగ్రెస్ నేత జగ్గారెడ్డి ఈటలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడాన్ని మంగళవారం ఆయన ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన చర్యల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ..ఈటల రాజేందర్ ప్రజా నాయకుడని, ఆయనపై తోరణపలు

చేయడం సిగ్గుచేట న్నారు. కాంగ్రెస్ లో జగ్గారెడ్డి బాగోతం అందరికీ తెలుసని, ఈటల ఎంతో మంది పేదలకు అందగా నిలుస్తున్నాడన్నారు. ఆయన సేవ గణం వల్లే మల్లాజిగిరి ప్రజలు బ్రాహ్మర్లం పట్టారని పేర్కొన్నారు. వెంటనే జగ్గారెడ్డి తన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకోవాలని, లేకపోతే ముదిరాజ్ అంత ఒక్కలాటిపైకి వచ్చి భరతం పడుతామని హెచ్చరించారు.

ప్రేమ పెళ్లి , కులం పేరుతో మోసం చేస్తున్న

మహేందర్ రెడ్డి పై చట్టపరమైన చర్యలు

అగ్రకుల అహంకారం తో దళిత అమ్మాయి జీవితంతో

చలగాటమాడుతున్నందున కేసు నమోదు చేయాలి

పాతకీకృతునిది. కెనీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయం లో దేవూరు పేజే - 3 లో భాగంగా 9 డిసెంబరు 6 బ్రాహ్మణులను అరెస్టార్చారు. ఏలూరులో చేసారు. సర్పంచిపై ప్రాంతానికి రామప్ప-పాశాల, రామప్ప-చేసారు. వరపు ప్రాజెక్ట్ ద్వారా నీళ్ళు ఇవ్వటం జరిగింది. రామప్ప బ్రాహ్మణునిని అరెస్టార్చారు ద్వారా భూపాలపై నిల్వకు మరీయూ లక్ష్మణుని సరకుల సమస్యకు పరిష్కారం కావర నిల్వకు భూగంగా అవన్న సాధనకి నేరు విడుదల చేసే విధంగా ప్రాజెక్టు రూపకల్పన జరిగింది. రామప్ప పరిషత్లో ఇలాంటి ఓపెన్ క్యాంప్ పైసినగో వల్ల ప్రాజెక్టు ప్రపంచంలో వదే అవకాలం ఉంది రామప్ప మహద్దా బయ కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఏలూరిని ఓపెన్ క్యాంప్ చేరుకున్నప్పుడు నిండువల ఉన్నా కూడా తొలగ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని రేపల్లె ప్రభుత్వం ఇదీవం జీయూరాజితో సన్నే నర్సూపాచందం తీవ్రంగా ఇంగిడున్నారా.



ఆడవాళ్లకే ఎక్కువగా చలి తీవ్రత



చలి తీవ్రత ఏమాత్రం తగ్గడంలేదు. ఉదయం తొమ్మిది దాటుతున్నా.. గజగజా వణకడం మాత్రం తప్పడంలేదు. అయితే, చలిలో ఆడవాళ్లే ఎక్కువగా వణుకుతుండటం ఎప్పుడైనా గమనించారా? 'అది నిజమే!' అని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే.. పురుషులతో పోలిస్తే, మహిళలే ఎక్కువగా చలి బారినపడతారట. ఇందుకు కారణాలు అనేకం. అందులో మొదటిది.. మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత. నెలసరి కారణంగా శరీరంలో.. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. ఇవి, శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాకుండా, మహిళల్లో జీవక్రియ రేటు తక్కువగా ఉండటం కూడా మరో కారణం. దీనివల్ల శరీరంలో తక్కువ వేడి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం వల్ల వారికి మరింత చలిగా అనిపిస్తుంది. మహిళల శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో పేరుకుపోయే కొవ్వు.. అంతగ్రత వేడిని ప్రసరింపజేసే రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఫలితంగా, మహిళలు మరింత చలిని అనుభవిస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇలాంటి ఆహారాలు మీ కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయి.. వెంటనే వాటికి గుడ్ బై చెప్పండి



కిడ్నీ మన శరీరానికి అవసరమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన భాగాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే ఈ 5 ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి ఆహారోగ్యకర ఆహారాల గురించి తెలుసుకుందాం. మీరు కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధికి గురైనట్లయితే పాల ఉత్పత్తులకు అంటే బీజ్, క్రీమ్, వెన్న వంటి పూర్తి కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. దీంతో కిడ్నీ గుండె సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, మీరు టమాటాలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే, అది మూత్రపిండాలకు హానికరం. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, టమాటాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. పొక్లాట్ ఫుడ్స్ అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి, అధిక సోడియం ఉపయోగిస్తారు. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది. మూత్రపిండాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే, నారింజ కూడా. ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాలకు హానికరం. మీరు మీ ఆహారంలో నారింజను కూడా చేర్చుకుంటే, ఈలోజే దానికి వీడ్కోలు చెప్పండి. మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారికి రెడ్ మీట్ చాలా హానికరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీకి ఎక్కువ నష్టం వాటిల్లుతుంది.

బెండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా.. తెలిస్తే షాకవుతారు



బెండకాయలు.. వీటినే ఇంగ్లీష్లో ఓక్రా అని, లేడీస్ ఫింగర్ అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయలను మొదటగా ఆఫ్రికాలో పండించారు. అక్కడి నుంచి ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు వ్యాపించాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది బెండకాయలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. బెండకాయలను లేతగా ఉన్నప్పుడే తినాల్సి ఉంటుంది. ముదిరితే రుచి అంత బాగోవు. ఇక బెండకాయలతో మనం చేపడు, పులును వంటివి చేస్తుంటాం. చాలా మంది వీటిని చారు వంటి వాటిలోనూ చేస్తుంటారు. దీంతో ఇవి చక్కని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అయితే బెండకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్లు ఎ, సి నమ్మద్దిగా ఉంటాయి. అలాగే పొటాషియం, మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.

అనుమతి లేని నిర్మాణాలు చేపడితే చర్యలు ముధోల్ ఎంపీటీవో శివకుమార్



ముధోల్/మీ 13/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : గ్రామపంచాయతీ నుండి అనుమతి లేని నిర్మాణాలు చేపడితే చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని ఎంపీటీవో శివకుమార్ అన్నారు. మంగళవారం మండల కేంద్రమైన ముధోల్లో వారంతపు సంత వైపు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆనాధికార నిర్మాణాలను పరిశీలించి నోటీసు జారీ చేశారు. ఉన్నత అధికారుల తదుపరి ఉత్తర్వులు వచ్చే వరకు నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామంలో నూతనంగా చేపట్టిన నిర్మాణాలకు గ్రామపంచాయతీలో విధిగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. దరఖాస్తులు అనంతరం క్షేత్రస్థాయిలో సిబ్బంది పరిశీలించి అనుమతి ఇచ్చిన తర్వాత నిర్మాణాలు చేపట్టాలని అన్నారు. గ్రామపంచాయతీ అనుమతి లేని నిర్మాణాలను ఇప్పటికే గుర్తించి వాటికి నోటీసులు సైతం జారీ చేయడం జరిగిందన్నారు. చట్టాన్ని అతిక్రమిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. గ్రామంలో చేపట్టే నిర్మాణాలపై ఎప్పటికప్పుడు సిబ్బంది దృష్టి సారించి అనుమతి లేని నిర్మాణాలను గుర్తించాలన్నారు. ఆయన వెంట పంచాయతీ కార్యదర్శి అన్నర్ ఆలీ, గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది మహదా, తదితరులు ఉన్నారు.

రాజ్యాంగంలో సైన్స్ సూక్ష్మర్తి



‘ఎవరో చెప్పారని, లేదా సంప్రదాయమని, లేదా నీకు నీవే ఊహించుకొని దేనినీ నమ్మొద్దు! చెప్పిన గురువు మీద గౌరవంతో విన్నదంతా నమ్మొద్దు! నీకు నువ్వే పరీక్షించి, విశ్లేషించుకుని అది మంచిదని, సమాజానికి మేలు చేస్తుందని బోధపడిన తర్వాతే దాన్ని స్వీకరించు, దాన్ని నీ వధంగా అందుకో’ ! అని రెండున్నర వేల సంవత్సరాల క్రితం బుద్ధుడు చెప్పాడు. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా పరిగణించి ముందుకెళ్తారో తెలియజెప్పడానికి ఈ మాధ్యాన్ని

ఆయన సూచించాడు. దీనినే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ‘సైంటిఫిక్ టెంపర్’ అనే భావనకు సమగ్రమైన నిర్వచనంగా పరిగణిస్తున్నారు. ‘సైంటిఫిక్ టెంపర్’ అనే మాటను తొలుత వాడింది సిద్ధాంతకర్త కాదు, భాషావేత్త అనలే కాదు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 1946లో తన పుస్తకం ‘డిస్కవరీ ఆఫ్ ఇండియా’లో ఈ మాటను మొదటిసారి ఉపయోగించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఈ భావన మరింత గౌరవనీయమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. 1958లో సైన్స్

అయన సూచించాడు. దీనినే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ‘సైంటిఫిక్ టెంపర్’ అనే భావనకు సమగ్రమైన నిర్వచనంగా పరిగణిస్తున్నారు. ‘సైంటిఫిక్ టెంపర్’ అనే మాటను తొలుత వాడింది సిద్ధాంతకర్త కాదు, భాషావేత్త అనలే కాదు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 1946లో తన పుస్తకం ‘డిస్కవరీ ఆఫ్ ఇండియా’లో ఈ మాటను మొదటిసారి ఉపయోగించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఈ భావన మరింత గౌరవనీయమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. 1958లో సైన్స్

పుట్టిన దేశాన్ని వీడి అమెరికాలోనే శాశ్వత నివాసం ఏర్పరచుకున్న వాళ్లు కోకొల్లలు. పౌరసత్వం కోసం శతవిధాలా ప్రయత్నించేవాళ్లు తండోవతండాల. అది వాళ్ల హక్కు. పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే అమెరికా పౌరసత్వం అనివార్యమని భావించే తల్లిదండ్రులున్నారు. ఆ మోజు ఎంతటి విపరీత ధోరణికి దారితీస్తున్నదంటే భావితరాల భవిష్యత్వాన్ని కూడా అంధకారంలో పడేసేందుకూ అమెరికాలోని భారతీయ పౌరులు వెనుకాడటం లేదు. అమెరికా కొత్త అధ్యక్షుడిగా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమెరికాలో పుట్టే పిల్లలకు ఆ దేశ పౌరసత్వం వస్తుంది. దీన్ని యూఎస్ బర్త్ రైట్ సిటిజన్‌షిప్ అంటారు. అమెరికాకు వలసవెళ్లిన వారికి అక్కడ పిల్లలు పుడితే వారికి జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుంది. 1868లో అమెరికా 14వ సవరణ ద్వారా ఈ హక్కును ఆ దేశ రాజ్యాంగంలో చేర్చారు. ఇప్పుడు ఆ హక్కును రద్దు చేస్తూ ట్రంప్ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అత్రమ వలసదారులకు, తాత్కాలిక వీసాపై అమెరికాకు వచ్చిన వారికి స్థానికంగా పిల్లలు పుడితే తమ దేశం పౌరసత్వం ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఈ విధానం ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అమెరికా రానున్నది. అంటే ఫిబ్రవరి 19 వరకు పుట్టే పిల్లలకు మాత్రమే పుట్టుకతో అమెరికా పౌరసత్వం వస్తుంది. అందుకే ‘అమ్మ’ అత్త అత్తలపడుతున్నది. 7, 8 నెలల గర్భిణులుగా ఉన్న తల్లులు ముందస్తు ప్రసవాలకు సిద్ధమవుతున్నారు. అమెరికా, భారత జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం.. అమెరికాలోని భారతీయ మహిళలు 2 రోజులుగా ప్రసూతి దవాఖానలకు పోతున్నారన్నారు. 7 నెలలు నిండని గర్భిణులు కూడా ప్రసవాలకు



షాన్ చేస్తున్నట్లు అమెరికాలోని భారతీయ వైద్యులు ఆ కథనాల్లో పేర్కొంటున్నారు. అమెరికాలో హెచ్-1బీ, ఎల్-1 తాత్కాలిక వీసాలపై లక్షల మంది జీవిస్తున్నారు. వీళ్లంతా అమెరికాలో శాశ్వత పౌరసత్వం కోసం ఇచ్చే గ్రీన్ కార్డు కోసం నిరీక్షిస్తున్నారు. ‘తాము అతేంద్రుగా గ్రీన్ కార్డు కోసం ఎదురుచూస్తున్నామని, ఇదొక్కటే తమకు స్థిరత్వాన్ని ఇవ్వగలదు’ అని ప్రియ అనే ఓ గర్భిణీ చెప్పింది. తమ బిడ్డ అమెరికాలో పుడితే జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుందని ఎదురు చూశామని, ట్రంప్ నిర్ణయంతో భయందోహేళకు గురైనట్లు ఆమె తెలిపారు. ‘చాలా త్యాగాలు చేసి అమెరికా వచ్చామని, కానీ, ట్రంప్ నిర్ణయంతో దారులు మానుకుపోయాయనే భావన కలుగుతున్నది’ అని ఓ తండ్రి చెప్పన్నారు. ‘తమకు పుట్టే బిడ్డ ద్వారా పౌరసత్వం వస్తుందని భావించామని, ఇప్పుడు తమకు దిక్కుతోచని పరిస్థితి

పాలనీ వచ్చినప్పటి నుంచి ఈ మాటను విరివిగా వాడటంతోపాటు సైన్స్ - సమాజం మధ్యనున్న సంబంధ బాంధవ్యాలు బలోపేతం చేయడానికి కృషి పెరిగింది. ‘సైన్స్ టెంపర్’ అనే మాటను తెలుగులో ‘సైన్స్ ఆభినివేశం’ లేదా ‘శాస్త్రీయ ఆభినివేశం’ అని అనువాదం చేసుకోవచ్చు. ప్రశ్నించడం, పరిశీలించడం, పరీక్షించడం, ప్రతిపాదించడం, విశ్లేషించడం, సమాజానికి అనువదించే చేయడం, ఫలితాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం వంటివి ఈ కోవలోకి వస్తాయి. ప్రపంచంలో భారతదేశమే తొలిసారి తన రాజ్యాంగంలో ఈ ‘సైంటిఫిక్ టెంపర్’ గురించి పేర్కొన్నది. రాజ్యాంగాన్ని, రాజ్యాంగ నియమాలని విధిగా గౌరవస్తూ జాతీయ పతాకాన్ని, జాతీయ గీతాన్ని గౌరవించాలని మొదలయ్యే ప్రాథమిక విధులు పౌరులకు ఉంటాయని ఆర్టికల్ 51 (ఎ) హెచ్ చెప్పింది. ఇందులో ఎనిమిదవది అయిన హెచ్.. ‘%జీ నవజవతీ శీఘ్ర ప్లం ంఅవత్ అలఅవ్ వం - జావతీ, వ్రబఘఅఅంం ఖఅంం జాఅతీత్ శీల అఅంంఅతీత్ ఖఅంం తీవతీత్ వం%’ అని వివరిస్తున్నది. ఈ మాటలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే సైంటిఫిక్ టెంపర్తో పాటు మానవత, జిజ్ఞాస, సంగ్రహణ అనే భావనలు కూడా కనబడతాయి. ఈ నాలుగింటిని కలుగలిపి మన దృష్టి పథాన్ని రూపొందించుకోవాల్సింది ఉంటుంది. 1976లో 42వ రాజ్యాంగ సవరణ చేసినప్పుడు ఈ ‘హెచ్’ అధికరణం వచ్చి అంతర్భాగమైంది. మరి భారతదేశం శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు ఎంత ఖర్చు పెడుతున్నదనే సందేహం రాకమానదు. జీడిపీల్ 0.66 శాతమే భారతదేశం ఇం దుకు కేటాయించింది. నిజానికి ఒక శాతం చేస్తున్నట్లు రెండు దశాబ్దాలు గా మనం వింటున్నాం, కానీ వాస్తవరూపం ధరించలేదు. తమ తలసరి ఆదాయంలో అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు 3.07, చైనా 2.4, దక్షిణ కొరి యా 4.5 శాతం చొప్పున ఖర్చు పెడుతున్నాయి. కనుకనే, ఆ మేరకు ఫలితాలు వస్తున్నాయి. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో మంచి పరిశోధనలు చేయ దం వల్లే పారిశ్రామికంగా ఆ దేశాలు రాభద్రమవుతూ స్థానంలో ఉండగలుగుతున్నాయి. ఉత్తమమైన మానవ వనరులన్నీ మన దేశం కనీసం ఒక శాతం ఖర్చు పెట్టగలిగితే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

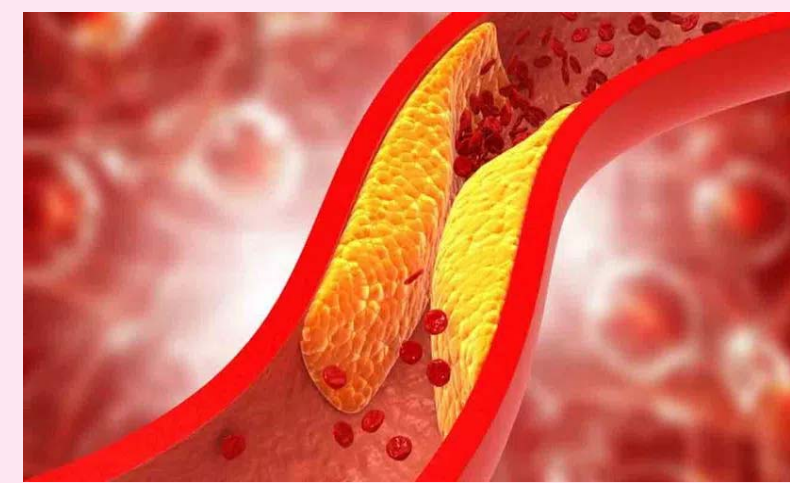
పౌరసత్వం కోసం ప్రసవాలు

పుట్టిన దేశాన్ని వీడి అమెరికాలోనే శాశ్వత నివాసం ఏర్పరచుకున్న వాళ్లు కోకొల్లలు. పౌరసత్వం కోసం శతవిధాలా ప్రయత్నించేవాళ్లు తండోవతండాల. అది వాళ్ల హక్కు. పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే అమెరికా పౌరసత్వం అనివార్యమని భావించే తల్లిదండ్రులున్నారు. ఆ మోజు ఎంతటి విపరీత ధోరణికి దారితీస్తున్నదంటే భావితరాల భవిష్యత్వాన్ని కూడా అంధకారంలో పడేసేందుకూ అమెరికాలోని భారతీయ పౌరులు వెనుకాడటం లేదు. అమెరికా కొత్త అధ్యక్షుడిగా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమెరికాలో పుట్టే పిల్లలకు ఆ దేశ పౌరసత్వం వస్తుంది. దీన్ని యూఎస్ బర్త్ రైట్ సిటిజన్‌షిప్ అంటారు. అమెరికాకు వలసవెళ్లిన వారికి అక్కడ పిల్లలు పుడితే వారికి జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుంది. 1868లో అమెరికా 14వ సవరణ ద్వారా ఈ హక్కును ఆ దేశ రాజ్యాంగంలో చేర్చారు. ఇప్పుడు ఆ హక్కును రద్దు చేస్తూ ట్రంప్ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అత్రమ వలసదారులకు, తాత్కాలిక వీసాపై అమెరికాకు వచ్చిన వారికి స్థానికంగా పిల్లలు పుడితే తమ దేశం పౌరసత్వం ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఈ విధానం ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అమెరికా రానున్నది. అంటే ఫిబ్రవరి 19 వరకు పుట్టే పిల్లలకు మాత్రమే పుట్టుకతో అమెరికా పౌరసత్వం వస్తుంది. అందుకే ‘అమ్మ’ అత్త అత్తలపడుతున్నది. 7, 8 నెలల గర్భిణులుగా ఉన్న తల్లులు ముందస్తు ప్రసవాలకు సిద్ధమవుతున్నారు. అమెరికా, భారత జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం.. అమెరికాలోని భారతీయ మహిళలు 2 రోజులుగా ప్రసూతి దవాఖానలకు పోతున్నారన్నారు. 7 నెలలు నిండని గర్భిణులు కూడా ప్రసవాలకు

షాన్ చేస్తున్నట్లు అమెరికాలోని భారతీయ వైద్యులు ఆ కథనాల్లో పేర్కొంటున్నారు. అమెరికాలో హెచ్-1బీ, ఎల్-1 తాత్కాలిక వీసాలపై లక్షల మంది జీవిస్తున్నారు. వీళ్లంతా అమెరికాలో శాశ్వత పౌరసత్వం కోసం ఇచ్చే గ్రీన్ కార్డు కోసం నిరీక్షిస్తున్నారు. ‘తాము అతేంద్రుగా గ్రీన్ కార్డు కోసం ఎదురుచూస్తున్నామని, ఇదొక్కటే తమకు స్థిరత్వాన్ని ఇవ్వగలదు’ అని ప్రియ అనే ఓ గర్భిణీ చెప్పింది. తమ బిడ్డ అమెరికాలో పుడితే జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుందని ఎదురు చూశామని, ట్రంప్ నిర్ణయంతో భయందోహేళకు గురైనట్లు ఆమె తెలిపారు. ‘చాలా త్యాగాలు చేసి అమెరికా వచ్చామని, కానీ, ట్రంప్ నిర్ణయంతో దారులు మానుకుపోయాయనే భావన కలుగుతున్నది’ అని ఓ తండ్రి చెప్పన్నారు. ‘తమకు పుట్టే బిడ్డ ద్వారా పౌరసత్వం వస్తుందని భావించామని, ఇప్పుడు తమకు దిక్కుతోచని పరిస్థితి

ఏర్పడింది’ అని ఆయన ఆందోళన చెందుతున్నారు. పిల్లల ద్వారా పౌరసత్వం పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న తల్లిదండ్రులు చాలా రిస్క్ చేస్తున్నారు. నెలలు నిండకున్నా ముందస్తు ప్రసవాలు కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. దీనివల్ల తల్లి బిడ్డలిద్దరికీ ప్రాణాపాయమని వైద్యులు చెప్పిస్తూ, పౌరసత్వమే జీవిత పరమావధిగా వారు భావిస్తున్నారని అక్కడి వైద్యుల మాటల్లో స్పష్టమవుతున్నది. అంటే, ఇప్పుడు పౌరసత్వం కోసమే ముందస్తు ప్రసవాలకు మొగ్గు చూపడం వల్ల.. ప్రసవం సమయంలో సమస్యలు గణిక్విన్నా.. ఆ తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి? నెలలు నిండని బిడ్డ జీవాటారుం సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న వస్తుందని వైద్యులు చెప్పిస్తారు. ఊపిరితిత్తులు ఎదగకపోవడం, ఉన్న ఊరు కన్నతల్లి పండిదని మన పిల్లలు ఏమాలో చెప్పారు. బతుకుదెరువు కోసం ఎవరు ఎక్కుడికి వెళ్లి జీవించినా తిరిగి రావాల్సింది సొంత గ్రామానికే. అయినా ప్రపంచం కుగ్రామమైన నేపథ్యంలో ఎవరు ఎక్కడ నివసిస్తే ఏమిస్తుంది. అమెరికా పౌరసత్వ మోజలో పడి నిండు గర్భిణుల ప్రాణాలను పణంగా పెట్టడం భావుమేనా? భావితరాల బతుకు ను ప్రశ్నార్థకం చేయడం సమంజసమేనా? ముమ్మారికీ కాదు. అందుకే%ో మాత్ర తేశానికి దూరంగా జీవిస్తున్న భారతీయులు కనీసం మాతృభూపు మాధుర్యామైనా అన్వేషించాలి. ఎవరో దయతలచి ఇచ్చే పౌరసత్వం కోసం కన్న పేగును దూరం చేసుకోవచ్చు. కడుపు కోతను మిగుల్చుకోవచ్చు. అమ్మతన్నాని అవహేళన చేయవచ్చు.

రోజూ ఈ గింజలు తింటే కొవ్వు ఐస్‌లా కరిగిపోతుంది తెలుసా..?



ఈ మధ్య కాలంలో చాలామంది హై కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. రక్తంలో కొవ్వు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లే ఇందుకు కారణమని

ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బుల అవసరపడే ప్రమాదం ఉంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడానికి కొన్ని రకాల గింజలు మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఫైబర్‌తోపాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఆ గింజలను ఆహారంగా తీసుకోవడంవల్ల కొవ్వు సమస్య నుంచి ఈజీగా బయటపడొచ్చు. మరి ఆ గింజలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అవిని గింజలు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటినే లీన్ స్క్వీ అని కూడా అంటారు. ఈ

వీటిలో కూడా ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంట్ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి దోహదపడతాయి. అదేవిధంగా జవహర విత్తనాలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో ప్రోటీన్‌తోపాటు గామా లినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి చక్కగా పనిచేస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు కూడా కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలల్లో ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మోసో శాచరేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. నువ్వులకు కూడా కొవ్వును తగ్గించే గుణం ఉంది. వీటిలో యాంట్ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో, కొవ్వును కరిగించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. రక్తంలో కొవ్వు సమస్యతో బాధపడేవారు పొద్దుతిరుగుడు గింజలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ ‘ఇ’ తోపాటు మోసో శాచరేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సాయపడుతాయి. నల్ల నువ్వులను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చెడు కొవ్వు తగ్గుతుంది. వీటికే రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది.



గింజల్లో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి తోడ్పడుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను తగ్గించడంలో చియా విత్తనాలు కూడా దోహదపడతాయి.

జామ ఆకులు మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు ఈ విషయాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు జామ పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. జామకాయలను కూడా చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇవి మనకు ఏడాది పొడవునా దాదాపుగా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. జామ పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జామ పండ్లలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రక్త చాపిని, చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం ఉండవు. ఇలా జామ పండ్లతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయితే కేవలం పండ్లే కాదు.. ఆకులు కూడా మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఎంతగానో పనిచేస్తాయి.

నోటి సమస్యలకు.. జామ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఇవి మనకు కలిగే వ్యాధులను నయం చేయడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. జామ ఆకుల్లో అధిక మొత్తంలో ట్యానిన్స్, ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల నోటిపూత, నోటిలో పుండ్లు, చిగుళ్ల వాపు, గొంతు నొప్పి వంటి నోటి సమస్యలతో బాధపడేవారు లేత జామ ఆకులను నమిలితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. లేదా జామ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను నోట్లో పోసుకుని పుక్కిరించాలి. దీంతో సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే జామ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతుంటే క్యాన్సర్‌కే సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వెన్న నొప్పికి.. ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది వెన్న నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. నిత్యం కంప్యూటర్ల వద్ద ఉంటూ కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. దీంతో వెన్న నొప్పి వస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవారు జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ తాగుతుండాలి. ఈ ఆకుల్లో యాంట్ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పిలు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొవ్వుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ సేవీస్తుంటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జామ ఆకుల్లో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేసే యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీరణణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలు రక్షించబడతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి.

నిద్రలేమి సమస్యకు.. రాత్రి పూట జామ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను భోజనం చేసిన అనంతరం తాగితే మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో మనస్సు ప్రశాంతంగా మారి చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాడ్ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఉత్పత్తి కాదు. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జామ ఆకుల నీళ్లను తాగితే శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో బీబీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇలా జామ ఆకులతో అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కీరదోస ఎలా తినాలి తొక్క తీసా తీయకుండానా



సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది.. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.

1 / 5

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

2 / 5

కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు.

3 / 5

అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లదీ నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలిగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది. అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లదీ నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలిగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది.

4 / 5

దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి. దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి.

బండి మీద బజ్జీలు, పునుగులు మీ ఫేవరెట్టా ఈ 3 వ్యాధులు రావడం గ్యారెంటీ



రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, పునుగులు తినడం చాలా మందికి అలవాటు అయినప్పటికీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు రుచికరమైనవి అయినా, వాటి తయారీలో పరిశుభ్రత, నాణ్యత లోపిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుండి దీర్ఘకాలిక సమస్యలైన గుండె జబ్బుల వరకు ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినేవారిలో ఈ 3 రకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తప్పదు.. రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో విక్రయించే బజ్జీలు, పునుగులు రుచికరమైనవి, సరసమైనవి అయినప్పటికీ, వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆహారాలు తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు, పరిశుభ్రత స్థాయిలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ అంశాలలో రోడ్డు పక్కన వేసే బజ్జీలు, పునుగులు తినడం వల్ల కలిగే సాధార్య సమస్యలను వివరిస్తాము.

పరిశుభ్రత లేకపోవడం వల్ల సమస్యలు

రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో తరచూ పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉపయోగించే నీరు, వంట సామగ్రి, చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే, బ్యాక్టీయా, వైరస్లు ఆహారంలో కలుస్తాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్, వాంటలు, డబ్బెయో, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, హెపటైటిస్ %లాస%, సాల్మో�ెల్లా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సంభవించవచ్చు.

నూనె నాణ్యత వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు

బజ్జీలు, పునుగులు వేయడానికి ఉపయోగించే నూనె తరచూ వదివడి వేడి చేయబడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల నూనెలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడతాయి, ఇవి గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. అలాగే, నాణ్యత లేని లేదా కల్తీ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒత్తిడి వంటివి ఎదురవుతాయి.

అధిక కేలరీలు, ఊజారయం

బజ్జీలు, పునుగులు పాత నూనెలో వేయబడతాయి, ఇవి అధిక కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. తరచూ ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల ముఖ్యంగా మూడు రకాల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అవే బరువు పెరగడం, ఊబాబయిం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ ఆహారాలలో ఉండే అధిక కొవ్వు, ఉప్పు రక్తపోటు, డయబిటీస్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

జీర్ణ సమస్యలు

ఈ ఆహారాలు తరచూ బరువైనవి, జీర్ణం కావడానికి సమయం వడతాయి. అధిక నూనె, మసాలాల వాడకం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని స్టాళ్లలో వాడే మైదా, కల్తీ పదార్థాలు జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

అల్లర్టిలు, ఆహార సున్నితత్వం

రోడ్డు పక్క స్టాళ్లలో ఉపయోగించే పదార్థాలు ఎల్లప్పుడూ తాజాగా లేదా నాణ్యమైనవిగా ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, కల్తీ రంగులు, సంరక్షణ పదార్థాలు లేదా అస్వచ్ఛమైన పదార్థాలు అల్లర్టిలకు కారణమవుతాయి. ఇవి చర్మంపై దద్దుర్లు, ఖాన్ సమస్యలు లేదా ఆహార సున్నితత్వ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు.

మల్లిపోకుండా ఉండేందుకు జపనీస్ వాడే మైండ్ ట్రీక్స్ తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే

తెలివితేటలు, క్రమశిక్షణ వంటి పదాలు చెప్పుగానే ముందుగా గుర్తొచ్చేది జపాన్ దేశమే. వీరి ఇంటిలిజెన్స్ ను ఉపయోగించి చేసే తయారు చేసే టెక్నాలజీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరుంది. అయితే, వీరు ఏ విషయామైనా మల్లిపోకుండా ఎలా గుర్తుపెట్టుకుంటారు అనేది అంతచిక్కని విషయం. అందుకోసం వీరు కొన్ని టెక్నిక్స్ ను ఉపయోగిస్తారు. వీటివల్లే వారు అంత తెలివీగా ఉంటారంటారు. అవేంటో చూద్దాం. మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచేందుకు షిచిడా పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధానంలో సమాచారాన్ని రంగుల బొమ్మలు లేదా కథల రూపంలో ఊహించుకోవడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక జాబితాను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని ఒక సజీవ కథగా మార్చి, మెదడు సృజనాత్మక భాగాన్ని ఉత్తేజపరచడం ద్వారా గుర్తుంపు సులభమవుతుంది. ఈ పద్ధతి జపాన్ విద్యా విధానాల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తుంటారు.ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్టు ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్ మెదడు గుర్తుంచుకునే సామర్థ్యాన్ని ఏకాగ్రతను పెంచే మానసిక వ్యాధియమం. ఈ పద్ధతిలో ఒక వరుసలోని అంశాలను కొన్ని దశల ముందు నుంచి గుర్తుచేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, రెండు లేదా మూడు అంశాల ముందు ఉన్న వాటిని గుర్తుంచుకోవడం. ఈ విధానం ద్వారా క్రమంగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి, సమాచారాన్ని త్వరగా గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

చంకింగ్ (కాంజీ నేర్చుకునే శైలి)

సంక్లిష్ట సమాచారాన్ని చిన్న, సులభమైన భాగాలుగా విభజించడం చంకింగ్ పద్ధతి యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. జపాన్ కాంజీ అక్షరాలను నేర్చుకునే విధానం నుంచి ఈ టెక్నిక్ పుట్టింది. ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని చిన్న సమూహాలుగా విభజించి నేర్చుకోవడం ద్వారా మెదడుకు సులభతరం అవుతుంది. ఈ విధానం సమాచారాన్ని వ్యవస్థీకరించడంలో సహాయపడుతుంది.

స్పెన్స్ రిపీటీషన్

సమాచారాన్ని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవడానికి స్పేస్ రిపీటీషన్

బరువు తగ్గడానికి డైట్ చేస్తున్నాం పారపాటున కూడా తొద్దు



ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా అధిక బరువు ఉబకారయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో బరువు తగ్గేందుకు తినే ఆహారం విషమంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నారు. స్పెన్సర్ డైట్ ని ఫాలో అవుతారు. డైట్ లో పండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరమైనదని భావిస్తారు. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడవు. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మీ డైట్లో ఏ పండ్లను చేర్చుకోకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. బరువు తగ్గడానికి డైటింగ్ ప్రారంభించినప్పుడు మొదట తినే ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను చేర్చుకోవడంపై దృష్టి పెడతారు. అందులో పండ్లను ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావించి ప్రతిరోజూ

వాటిని తినడం ప్రారంభిస్తారు. పండ్లలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాదు శరీరానికి మేలు చేసే ఫైబర్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడని మీకు తెలుసా? అవును కొన్ని పండ్లలో సహజ చక్కెర , కేలరీలు ఉంటాయి. అవి మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు అటంకం కలిగిస్తాయి. తరచుగా ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నామని భావిస్తూ కొన్ని రకాల పండ్లను తీసుకుంటారు. ఈ రోజు డైటింగ్ చేసేవారు ఏ ఏ పండ్లకు దూరంగా ఉండాలో తెలుసుకుందాం..

అరటిపండ్లు: అరటిపండ్లలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర, కేలరీలు

కంటి దురద ఈ వ్యాధికి ప్రారంభ సంకేతం బీ కేర్ ఫుల్ బ్రదర్

వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి ఆస్థాకర్మానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జిల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని.. ఇటీవలి కాలంలో కళ్ళు దురద సాధారణ సమస్యగా మారింది. వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి ఆస్థాకర్మానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జిల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కళ్ళు దురదకు కారణమేమిటి? వాటిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలను నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

అల్లర్జీ

దుమ్ము లేదా ఇతర అలెర్జి కారకాలు కళ్ళలో దురద, ఎరుపు, నీరు కారడానికి కారణమవుతాయి.

పొడి కళ్ళు

కళ్ళు తగినంత నీటిని ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లేదా కన్నీర్లు చాలా త్వరగా పొడి బారినప్పుడు దురదగా మారుతాయి. స్క్రీన్ల వంటివి

ఎక్కువ సమయం గడపడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఉపయోగించడం లేదా తక్కువ తేమ ఉన్న వాతావరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.

ఇంటర్ పాథ్యుప్రకాలు మారుతున్నాడే.. కొత్త నిలబడి ఇదే!

కంటి ఇన్ఫక్షన్

కండ్లకలక వంటి బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటానికి కారణమవుతాయి.

కాంటాక్ట్ లెన్సులు

కాంటాక్ట్ లెన్సులను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోవడం, ఎక్కువసేపు వాటిని ధరించడం వల్ల కళ్ళు దురద లేదా ఆస్థాకర్మంగా ఉంటాయి. పర్యావరణ కారకం కాలుష్యం, పొగ లేదా ఇతర రసాయనాలు కళ్ళను చికాకు కలిగిస్తాయి. వేసవి ఎండ వేడి లేదా శీతాకాలపు చల్లని గాలి కళ్ళ చికాకు, దురదకు కారణమవుతాయి.

మందుల దుర్విధానాలు

కొన్ని మందులు కళ్ళు ఎండిపోయి దురదకు కారణమవుతాయి. బ్లైఫాంటిన్ (కసురిప్పల వాపు), తామర లేదా టైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలు కూడా కళ్ళ దురదకు కారణమవుతాయి. కొన్ని

ఎండిన నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా ఇకపై పారేయకండి ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు



నిమ్మకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కానీ తాజా నిమ్మకాయల కంటే ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా? అవును.. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో విటమిన్ సి, బిరన్,కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, విటమిన్ బి12 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయట. ఈ పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. అందుకే మీరు ఇంట్లో ఎండిన నిమ్మకాయలను పారేస్తుంటే.. ఈరోజు వాటిని పారేయడం మానేయండి. ఎందుకంటే ఎండిన నిమ్మకాయల ఎక్కువ ఆరోగ్య

నిమ్మకాయలోని విటమిన్ సి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది వైరస్లు, బాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. వాతావరణంలోని మార్పులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలను తక్కువ మొత్తంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ అంశాలు మన చర్మానికి మంచివి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం శుభ్రంగా,



అనేది ఒక శక్తివంతమైన పద్ధతి. ఈ టెక్నిక్లో సమాచారాన్ని నిర్దిష్ట వ్యవధులలో (ఉదాహరణకు, 1 రోజు, 3 రోజులు, 7 రోజులు) పునరావృతం చేయడం జరుగుతుంది. భాషా నేర్చుకోవడంలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా పునరావృతం చేయడం వల్ల మెదడు సమాచారాన్ని బలంగా నిలుపుకుంటుంది.

పురుసాలో జ్ఞాపక టెక్నిక్

పురుసాలో టెక్నిక్ సమాచారాన్ని మనసుకు సుపరిచితమైన స్థలాలు లేదా వ్యక్తిగత జ్ఞాపకాలతో అనుసంధానం చేసే పద్ధతి. ఉదాహరణకు, మీ సొంత ఊరిలోని ఒక ప్రదేశంతో సమాచారాన్ని జోడించడం ద్వారా భావోద్వేగ సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఈ భావోద్వేగ అనుబంధం మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడానికి డైట్ చేస్తున్నాం పారపాటున కూడా తొద్దు

ఉంటాయి. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 100-120 కేలరీలు, అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఎవరైనా డైటింగ్ చేస్తుంటే శరీరంలో కేలరీల సమతుల్యతను పాడు చేస్తుంది.

ద్రాక్ష: ఇవి తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిలో చాలా సహజ చక్కెర ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువ పరిమాణంలో తింటే బరువు తగ్గడానికి బదులుగా పెరుగుతారు. అలాగే ఇవి త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కనుక మీకు త్వరగా ఆకలి అనిపిస్తుంది. అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అజర్‌డైజాన్, టర్బిడేశాలను బహిష్కరించాలని ధారతీయలు విలుపు..

పుస్తకాలు: పుస్తకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాదు గ్రెస్‌మిక్ ఇండెక్స్ కూడా పుస్తకాయలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని అర్థం ఇది త్వరగా చక్కెరగా మారుతుంది. ఇన్సులిన్ స్పెక్టెలకు కారణమవుతుంది. కనుక పుస్తకాయ బరువు తగ్గడాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

మామిడి పండు: సాధారణ డైట్ తీసుకునే వారికి వేసవి పండ్లు తగినవి కావు. మామిడి పండ్లలో చాలా సహజ చక్కెర, కేలరీలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పండిన మామిడి పండ్లు బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని నెమ్మది చేస్తాయి. కనుక వీలైతే, వీటిని డైట్ చేసేవారు దూరం పెట్టండి.

పైనాపిల్: పైనాపిల్‌లో కూడా అధిక మొత్తంలో ప్రక్టిక్ ఉంటుంది. ఎవరైనా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే పరిమిత పరిమాణంలో తినండి. దీనిని భారీ మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ఏ పండ్లు తినాలంటే

డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అన్ని రకాల పండ్లను మానేయల్సిన అవసరం లేదు. పండ్లను తెలివీగా ఎంచుకుని తినాలి. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఆపిల్, బొప్పాయి, జామ, జెలరీలు, నేరేడు పండ్లను తినవచ్చు. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా.. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.



సందర్భాల్లో డయాబెటీస్ లేదా అలో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్నిసార్లు వేడి వస్తువులను తిన్న తర్వాత కూడా దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సందర్భంలో పుష్కలంగా నీరు తాగడం, టీ- కాఫీ వంటి పానీయాలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. సమస్య తీవ్రమైతే వైద్యుడిని తప్పనిసరిగా కలవాలి.

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిపోవచ్చు

నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా ఇకపై పారేయకండి ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు

ప్రతాశవంతంగా మారుతుంది. చర్మంపై ఉన్న మచ్చలు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని తోపాడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా కడుపు నిమ్మకాయల కలిగిస్తుంది. తద్వారా ఆకలి తగ్గుతుంది. అతిగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు సహజ నిర్విషకరణకారిగా పనిచేస్తాయి. అవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం ద్వారా శరీరాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, జీర్ణ రసాయనాలను కూడా అందిస్తాయి.

దీన్ని ఎలా తినాలి?

ఎండిన నిమ్మకాయలను నేరుగా తినవచ్చు లేదా చాట్లో లేదా ఇతర వంటకాలకు జోడించడం ద్వారా తినవచ్చు. వీటిని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీ ఆరోగ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. ఇంటర్ పాథ్యుప్రకాలు మారుతున్నాయి.. కొత్త నిలబడి ఇదే!

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిపోవచ్చు



బిఎస్ఎన్ఎల్ యూజర్లకు గుడ్‌న్యూస్ ఈ రెండు ప్లాన్స్ వ్యాలిడిటీ పెంపు



భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ తన అధికారిక ఎక్స్ చ్యాంజీల్ నుండి ఈ సమాచారాన్ని అందించింది. బిఎస్ఎన్ఎల్ రూ.1999, రూ.1499 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లలో ఎక్కువ చెల్లుబాటును ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది. ఈ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లలో వినియోగదారులకు... బిఎస్ఎన్ఎల్ తన రెండు రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ చెల్లుబాటును పెంచాలని నిర్ణయించింది. మదర్స్ డే సందర్భంగా ప్రభుత్వ టెలికాం కంపెనీ రెండు రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ చెల్లుబాటును 29 రోజులు పెంచింది. దీనితో పాటు, వినియోగదారులకు రూ.120 వరకు చౌకగా మూడు రీఛార్జ్ ప్లాన్లను అందిస్తున్నారు. భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ తన అధికారిక ఎక్స్ చ్యాంజీల్ నుండి ఈ సమాచారాన్ని అందించింది. బిఎస్ఎన్ఎల్ రూ.1999, రూ.1499 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లలో ఎక్కువ చెల్లుబాటును ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది. మే 7న తేదీ అంటే ఈరోజు నుండి మే 14న తేదీ వరకు వెబ్సైట్ లేదా సెల్ఫ్ కేర్ యాప్ నుండి రీఛార్జ్ చేసుకుంటే, ఈ రెండు ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లలో మునుపటి కంటే ఎక్కువ వాలిడిటీని వినియోగదారులు పొందుతారు. మే 11న తేదీ ఆదివారం మదర్స్ డే సందర్భంగా ఈ ఆఫర్ ప్రయోజనాన్ని వినియోగదారులకు అందించింది.

రూ.1499 ప్లాన్:

భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ రీఛార్జ్ ప్లాన్ రూ.1,499కు వస్తుంది. ఈ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లలో వినియోగదారులకు 336 రోజుల చెల్లుబాటు లభిస్తుంది. అయితే, మదర్స్ డే ఆఫర్ కింద వినియోగదారులు ఈ ప్లాన్లో 365 రోజులు అంటే పూర్తి సంవత్సరం చెల్లుబాటును పొందుతారు. ఈ ప్లాన్లో అందుబాటులో ఉన్న ఆఫర్లను గురించి మాట్లాడుకుంటే, వినియోగదారులు అవసరిమత కాలింగ్, ఉచిత జాతీయ రోమింగ్ ప్రయోజనాన్ని పొందుతారు.

భారత్ పాక్ ఉద్రిక్తతల నడుమ పసిడి రూటు ఎటువైపు గోల్డ్ రేలు పెరుగుతుందా తగ్గుతుందా



భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమవుతున్న నేపథ్యంలో, బంగారం ధరలపై ఈ భౌగోళిక-రాజకీయ సంక్షోభం ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే చర్చ జోరంగా సాగుతోంది. ఇటీవలి రిపోర్టుల ప్రకారం, భారత్ సైన్యం పాకిస్తాన్, పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌లోని తొమ్మిది ఉగ్రవాద కేంద్రాలపై క్షిప్ర దాడులు జరిపింది,

దీనికి ప్రతీకారంగా పాకిస్తాన్ సైన్యం కూడా స్పందించడంతో రెండు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో బంగారం ధరలు పెరుగుతాయా, తగ్గుతాయా అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.. భారత్-పాకిస్తాన్ ఘర్షణలు బంగారం ధరలను పెంచే అవకాశం ఉందని అనేక రిపోర్టులు సూచిస్తున్నాయి. భారత్‌లో బంగారం ధరలు మే 7, 2025న 10 గ్రాములకు రూ. 1,00,750 (99.9% స్వచ్ఛత)కి చేరాయి, ఇది మునుపటి రోజు రూ. 99,750 నుండి రూ. 1,000 పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. ఈ పెరుగుదలకు భౌగోళిక ఉద్రిక్తతలు, ముఖ్యంగా ఇండియా-పాక్ సైనిక చర్చలు, ప్రధాన కారణంగా చెప్పబడుతున్నాయి. భారత్, పాకిస్తాన్ రెండూ ప్రపంచంలో అతిపెద్ద బంగారం వినియోగదారులు, కాబట్టి ఈ దేశాల్లో ఆస్థిరత బంగారం డిమాండ్‌ను పెంచుతుంది. ఉదాహరణకు, 2002లో ఇండియా-పాక్ సరిహద్దు ఉద్రిక్తతల సమయంలో బంగారం ధరలు 27 నెలల గరిష్ట స్థాయికి చేరాయి. అలాగే, 2022లో రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం సమయంలో బంగారం ధరలు 8% పెరిగాయి. ఈ చారిత్రక ఉదాహరణలు యుద్ధ సమయంలో బంగారం ధరలు సాధారణంగా పెరుగుతాయని సూచిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో కూడా, ఈ ఘర్షణల కారణంగా బంగారం ధరలు మే 6, 2025న ఒక్క రోజులో 3.5% పెరిగి, ఔస్ట్రు 2,450 దాలర్‌కి చేరాయి. ఈ పెరుగుదలకు ఇండియా-పాక్ ఘర్షణతో పాటు, అమెరికా-చైనా వాణిజ్య చర్చలు, రష్యా-ఉక్రెయిన్ సంఘర్షణ వంటి ఇతర భౌగోళిక సమస్యలు కూడా దోహదపడ్డాయి. భారత్ రూపాయి విలువ తగ్గడం కూడా బంగారం దిగుమతులను ఖరీదైనదిగా చేస్తుంది, దీనివల్ల దేశీయ ధరలు పెరుగుతాయని కొందరు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

బంగారం ధరలు తగ్గి చాన్స్ ఉందా?

అయితే, కొన్ని రిపోర్టులు బంగారం ధరలు తగ్గి అవకాశం ఉందని సూచిస్తున్నాయి. మే 7, 2025న కొన్ని భారతీయ నగరాల్లో బంగారం ధరలు తగ్గాయి. ఉదాహరణకు, ముంబైలో 22-క్యారెట్ బంగారం 10 గ్రాములకు రూ. 90,750, 24-క్యారెట్ రూ. 99,000 వద్ద ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో స్పాట్ గోల్డ్ ధరలు 1.8% తగ్గి, ఔస్ట్రు 3,369.65 దాలర్ కి చేరాయి. ఈ తగ్గుదలకు అమెరికా-చైనా వాణిజ్య చర్చలు ఉద్రిక్తతలను తగ్గించడం, ఫెడరల్ రిజర్వ్ రేట్లను మార్చకపోవడం వంటి కారణాలు దోహదపడ్డాయి. ఒకవేళ ఇండియా-పాక్ ఘర్షణలు తగ్గి, రూపాయి విలువ బలపడితే, బంగారం దిగుమతులు చౌకగా మారి, దేశీయ ధరలు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అమెరికా డాలర్ బలపడటం కూడా బంగారం ధరలను తగ్గించే అంశం. డాలర్ బలంగా ఉన్నప్పుడు, ఇతర కరెన్సీలతో బంగారం కొనుగోలు ఖరీదైనదిగా మారుతుంది, దీనివల్ల డిమాండ్ తగ్గుతుంది. అలాగే, భారత్‌లో లాభాల స్వీకరణ (ప్రాఫిట్ బుకింగ్) కారణంగా కొన్ని ప్రాంతాల్లో ధరలు తగ్గాయి. ఒకవేళ ఈ ఘర్షణలు స్వల్పకాలికంగా ఉంటే, మార్కెట్ విశ్వాసం పెరిగి, బంగారం ధరలు తగ్గి అవకాశం ఉంది.

భారత్-పాక్ ఫుర్షణల ప్రభావం

భారత్-పాకిస్తాన్ ఘర్షణలు కేవలం బంగారం ధరలపైనే కాక, ఆర్థిక వ్యవస్థపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. భారత్‌లో రక్షణ బడ్జెట్ పెరగడం, మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు అలభ్యం కావడం వంటివి ఆర్థిక వృద్ధిని పరిమితం చేయవచ్చు. పాకిస్తాన్‌లో 22 బిలియన్ దాలర్ల భావ్య రుణ ఒత్తిడి, రెమిటెన్సీలపై ఆధారపడటం వంటి సమస్యలు ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని తీవ్రతరం చేయవచ్చు. ఈ ఆర్థిక ఆస్థిరత బంగారం డిమాండ్‌ను మరింత పెంచుతుంది, ఎందుకంటే ఈ రెండు దేశాలు బంగారం ఆధారిత సంస్కృతులను కలిగి ఉన్నాయి, పుండుగులు, వివాహాల సమయంలో బంగారం కొనుగోళ్లు గణనీయంగా పెరుగుతాయి.

నిపుణులు ఏమంటున్నారు..?

కొందరు నిపుణులు ఈ ఘర్షణలు తీవ్రమైతే బంగారం ధరలు గరిష్ట స్థాయికి చేరవచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు, అసియా టైమ్స్ రిపోర్ట్ ప్రకారం, ఈ ఘర్షణలు మరింత తీవ్రమైతే బంగారం ధరలు పెరగవచ్చు. అయితే, కోట్ల సెక్యూరిటీస్ నిపుణులూ కైన్‌జ్ చైనెవాలా, ఒకవేళ ఉద్రిక్తతలు తగ్గితే, రూపాయి బలపడి, దేశీయ బంగారం ధరలు అంతర్జాతీయ ధరలతో పోలిస్తే గణనీయంగా తగ్గవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ రేట్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటే, బంగారం ధరలు మరింత ఆకర్షణీయంగా మారవచ్చని కొందరు విశ్లేషకులు సూచిస్తున్నారు.

సిందూరం అంటే ఏమిటి దీని ప్రత్యేకత ఏమిటి

వెర్మిలియన్ రెండు రకాలు, మొదట సహజమైనది. రెండవది కృత్రిమ వెర్మిలియన్. ఎండిన ఒంటి పండ్ల విత్తనాలనుఉదాగా ఎండబెట్టి, తరువాత రుబ్బుతారు. దీని తరువాత, పసుపు, నన్నుం, పాదరసం కలిపి వెర్మిలియన్ తయారు చేస్తారు. ఇప్పుడు వెర్మిలియన్‌లో రసాయనాలను ఉపయోగించడం..

హాల్యామ్ ఉగ్రవాద దాడికి ప్రతిస్పందనగా భారతదేశం ఆచరేషన్ సిందూరం ప్రారంభించింది. భారతీయ సంస్కృతిలో సిందూరానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. భారతీయ స్త్రీలలో సింధూరం అద్దుస్తానీకి చిహ్నంగా పరిగణిస్తారు. దీనిని ఇంగ్లీషులో వెర్మిలియన్ అంటారు. దీనికి మతపరమైన ప్రాముఖ్యత కూడా ఉంది, కానీ వెర్మిలియన్ ఎలా తయారు చేస్తారు? దానిని ఎక్కడ పండిస్తారో మీకు తెలుసా? దాని గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ వ్యాసారం బాగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఈ ప్రత్యేక చెట్టు విత్తనాల నుండి సింధూరం తయారీ:

సింధూరం చెట్టు గింజల నుండి తయారవుతుంది. ఈ చెట్టును కుంకుమ చెట్టు లేదా ఒంటి చెట్టు అంటారు. ఇది ఒక ఔషధ మొక్క, దీని పుష్పశాస్త్ర నామం బిక్సా బియానా. ఇది జామ చెట్టును పోలి ఉంటుంది. ఇది 20 నుండి 25 అడుగుల పొడవు ఉంటుంది. ఒక చెట్టు నుండి ఒకటిన్నర కిలోగ్రాముల వరకు వెర్మిలియన్ విత్తనాలు వస్తాయి. సాధారణంగా దీని విత్తనాలను రంగులు అంటే వర్ణద్రవ్యం తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రారంభ దశలో ఈ విత్తనం ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. తరువాత క్రమంగా ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది.

వృషసాయం ఎక్కువగా ఎక్కడ ?

వెర్మిలియన్ చెట్టును సూర్యకాంతి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశంలో పెంచుతారు. భారతదేశంలో దీనిని ఎక్కువగా మహారాష్ట్ర, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లలో సాగు చేస్తారు. వెర్మిలియన్ మొక్కకు అనేక ఔషధ ప్రాముఖ్యత కూడా ఉంది. దీనిని సిందూరి అని కూడా అంటారు. పొందర్పు సాధనాలలో దీనిని లివీస్త్రిక్, హెయిల్ డ్రై, నెయిల్ పాలిష్, లిక్విడ్ వెర్మిలియన్ తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. దీనితో పాటు దీని సహజ రంగును పెయింట్ల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీని మొక్కను విత్తనాలు, కోత నుండి పండిస్తారు. మీరు దానిని విత్తనాల నుండి పండిస్తే మీరు దానిని ఇంట్లో ఒక కుండ నేలలో నాటవచ్చు. సింధూరాన్ని ముందుగా తయారుచేసిన పెన్ను సహాయంతో కూడా అపై చేయవచ్చు.



రైలు ప్రారంభమయ్యే, ముగిసే స్టేషన్ ఆధారంగా పేరు పెడతారు. ఉదాహరణకు కోట-పాట్నా, చెన్నై-జైపూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ మొదలైనవి. అంతేకాకుండా, రైల్వే లైన్‌లోని ఏదైనా స్టేషన్ చాలా ప్రత్యేకమైనది లేదా మతపరమైన ప్రదేశం అయితే ఆ రైలుకు దాని పేరు పెట్టారు. భారతదేశానికి జీవనాడిగా విలినే భారతీయ రైల్వేలలో ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది ప్రయాణిస్తారు. మీరు కూడా రైలులో ప్రయాణించేటప్పుడు, కొన్ని రైళ్లకు వేర్వేరు పేర్లు ఉండటం గమనించే ఉంటారు. ఈ రైళ్లకు పేర్లు ఎలా పెట్టారో తెలుసా? అంటే రైలు ప్రారంభమయ్యే, ముగిసే స్టేషన్ ఆధారంగా పేరు పెడతారు. ఉదాహరణకు కోట-పాట్నా, చెన్నై-జైపూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ మొదలైనవి. అంతేకాకుండా, రైల్వే లైన్‌లోని ఏదైనా స్టేషన్ చాలా ప్రత్యేకమైనది లేదా మతపరమైన ప్రదేశం అయితే ఆ రైలుకు దాని పేరు పెట్టారు.

1 / 6

రైలు పేరు అది ప్రారంభమయ్యే, ముగిసే స్టేషన్ ఆధారంగా ఉంటుంది. రైల్వే లైన్‌లోని ఏదైనా స్టేషన్ చాలా ప్రత్యేకమైనది లేదా మతపరమైన ప్రదేశం అయితే, ఆ రైలుకు దాని పేరు పెట్టారు.



బనారస్ నుండి బయోల దోర్ కి రైలుకు కాశీ విశ్వనాథ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు.

అయితే వైశాలి సూపర్‌ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ బీహార్‌లోని వైశాలిలోని బొద్ల పవిత్ర స్థలం పేరు పెట్టారు. ఇది కాకుండా కొన్ని రైళ్లకు వారసత్వం, సంస్కృతి, కవితలు, పుస్తకాలు, నవలల పేర్లు కూడా పెట్టారు. రైలు పేరు అది ప్రారంభమయ్యే, ముగిసే స్టేషన్ ఆధారంగా ఉంటుంది. రైల్వే లైన్‌లోని ఏదైనా స్టేషన్ చాలా ప్రత్యేకమైనది లేదా మతపరమైన ప్రదేశం అయితే, ఆ రైలుకు దాని పేరు పెట్టారు. బనారస్ నుండి బయోల దోర్ రైలుకు కాశీ విశ్వనాథ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు. అయితే వైశాలి సూపర్‌ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ బీహార్‌లోని వైశాలిలోని బొద్ల పవిత్ర స్థలం పేరు పెట్టారు. ఇది కాకుండా కొన్ని రైళ్లకు వారసత్వం, సంస్కృతి, కవితలు, పుస్తకాలు, నవలల పేర్లు కూడా పెట్టారు.

2 / 6

రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్: రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ ఢిల్లీ, ఇతర రాష్ట్ర రాజధానుల మధ్య నడుస్తుంది. అందుకే ఈ రైళ్లను రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పిలుస్తారు. రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ గరిష్టంగా గంటకు 140 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడుస్తుంది. ఇది భారతదేశంలోని అత్యున్నత స్థాయి రైల్వేలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్: రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ ఢిల్లీ, ఇతర రాష్ట్ర రాజధానుల మధ్య నడుస్తుంది. అందుకే ఈ రైళ్లను రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పిలుస్తారు. రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ గరిష్టంగా గంటకు 140 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడుస్తుంది. ఇది భారతదేశంలోని అత్యున్నత స్థాయి రైల్వేలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు.

3 / 6

శతాబ్ది ఎక్స్‌ప్రెస్: భారతదేశ తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 100వ జయంతి సందర్భంగా ప్రారంభించినందున ఈ రైలుకు శతాబ్ది ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు. ఈ రైలు 400 నుండి

800 కిలోమీటర్ల పరిధిలో నడుస్తుంది. శతాబ్ది ఎక్స్‌ప్రెస్: భారతదేశ తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 100వ జయంతి సందర్భంగా ప్రారంభించినందున ఈ రైలుకు శతాబ్ది ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు. ఈ రైలు 400 నుండి 800 కిలోమీటర్ల పరిధిలో నడుస్తుంది.

4 / 6

దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్: బెంగాలీలో దురంతోను అన్‌స్టాబుల్ అంటారు. ఈ కారణంగా ఈ రైలుకు దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు. దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్ దాని ప్రయాణంలో కొన్ని స్టేషన్లలో మాత్రమే ఆగుతుంది. అలాగే రైళ్లకు పవిత్ర స్థలాల పేర్లు కూడా పెడతారు. ఉదాహరణకు గోదాన్ ఎక్స్‌ప్రెస్, ఈ రైలుకు ప్రసిద్ధి పొంది నవల గోదాన్ పేరు పెట్టారు. ఈ రైలు ముంబై, గోరఖ్‌పూర్ మధ్య నడుస్తుంది. ఇది 34 గంటల్లో మొత్తం 1729 కిలోమీటర్ల ప్రయాణాన్ని కవర్ చేస్తుంది. రైలు 22 స్టేషన్లలో ఆగుతుంది. దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్: బెంగాలీలో దురంతోను అన్‌స్టాబుల్ అంటారు. ఈ కారణంగా ఈ రైలుకు దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పేరు పెట్టారు. దురంతో ఎక్స్‌ప్రెస్ దాని ప్రయాణంలో కొన్ని స్టేషన్లలో మాత్రమే ఆగుతుంది. అలాగే రైళ్లకు పవిత్ర స్థలాల పేర్లు కూడా పెడతారు. ఉదాహరణకు గోదాన్ ఎక్స్‌ప్రెస్, ఈ రైలుకు ప్రసిద్ధి పొంది నవల గోదాన్ పేరు పెట్టారు. ఈ రైలు ముంబై, గోరఖ్‌పూర్ మధ్య నడుస్తుంది. ఇది 34 గంటల్లో మొత్తం 1729 కిలోమీటర్ల ప్రయాణాన్ని కవర్ చేస్తుంది. ఈ రైలు 22 స్టేషన్లలో ఆగుతుంది.

5 / 6

ఒక నవల పేరు మీద పెట్టబడిన మరో రైలు అరణ్యక్ ఎక్స్‌ప్రెస్. ఈ రైలుకు ప్రసిద్ధ బెంగాలీ నవల అరణ్యక్ పేరు పెట్టారు. ఇది పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ఫారిహార్, భోజాదిహ్ జంక్షన్ మధ్య నడుస్తుంది. ఇది నాలుగున్నర గంటల్లో 281 కి.మీ. దూరాన్ని కవర్ చేస్తుంది. ఒక నవల పేరు మీద పెట్టబడిన మరో రైలు అరణ్యక్ ఎక్స్‌ప్రెస్. ఈ రైలుకు ప్రసిద్ధ బెంగాలీ నవల అరణ్యక్ పేరు పెట్టారు. ఇది పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ఫారిహార్, భోజాదిహ్ జంక్షన్ మధ్య నడుస్తుంది. ఇది నాలుగున్నర గంటల్లో 281 కి.మీ. దూరాన్ని కవర్ చేస్తుంది.

మళ్ళీ షాకిచ్చిన బంగారం ఒక్కరోజులోనే భారీగా పెరిగిన ధరలు.. తులం ఎంత ఉందంటే

భారతీయులకు బంగారం అంటే ఎంతో ఆసక్తి ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం పెట్రోల్ సీజన్ కావడంతో పసిడి కొనుగోలు చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. కానీ ఈ సమయంలోనే సామాన్యులకు షాకిస్తున్నాయి బంగారం ధరలు. కొన్ని రోజులుగా పరుగులు పెడుతూ ఊహించని విధంగా ధరలలో మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది. బంగారం ధరలు మళ్ళీ షాకిస్తున్నాడు. గత నాలుగు రోజుల క్రితం నెమ్మదిగా తగ్గుతూ వచ్చిన పసిడి.. ఇప్పుడు ఊహించని విధంగా పెరిగింది. నిన్న ఒక్క గోల్డ్ రేట్స్ లో మార్పులు జరగ్.. ఈరోజు అంటే శుక్రవారం ఉదయం స్వల్పంగా పెరిగాయి. దేశీయ మార్కెట్లో శుక్రవారం ఉదయం 7 గంటల సమయానికి 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ.91,310 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 99,610కు చేరింది. దీంతో అటు దేశంలోని పలు ప్రధాన నగరాల్లోనూ బంగారం ధరలలో మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం వంటి ప్రాంతాల్లోనూ పసిడి ధరలు భారీగా పెరిగాయి. శుక్రవారం ఉదయం హైదరాబాద్‌లో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ.91,310 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.99,610కు చేరింది. అలాగే విజయవాడ, విశాఖపట్నం, వరంగల్, నిజామాబాద్ వంటి ప్రాంతాల్లోనూ ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.91,460 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ.99,610కు చేరింది. అలాగే ముంబైలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్



రూ.91,310 చేరగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.99,760కు చేరింది. ఇక బెంగళూరులో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 91,310 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.99,610 వద్ద కొనసాగుతుంది. అలాగే

చెన్నైలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి రూ.91,310కు చేరగా.. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ.99,610కు చేరింది. **వెండి ధరలు..** హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర రూ.1,10,900

ఆ విషయంలో జపాన్‌ను అధిగమించిన భారత్ ప్రపంచంలోనే నాలుగో స్థాన



జపాన్ జిడిపి 4186.431 బిలియన్లుగా అంచనా వేసింది. భారతదేశం ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ. జిడిపి వరంగా భారతదేశం తరువాత అమెరికా, చైనా, జర్మనీ, జపాన్ ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి ప్రకారం, రాబోయే సంవత్సరాల్లో భారతదేశం జర్మనీని అధిగమించి ప్రపంచంలోనే మూడవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరిస్తుందని అంచనా. 2027 నాటికి భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ 5

5069.47 బిలియన్ దాలర్లుగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో 2028 లో భారతదేశ జిడిపి 5584.476 బిలియన్ దాలర్లుగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో జర్మనీ 5251.928 బిలియన్ దాలర్లుగా ఉంటుంది.

భారతదేశ వృద్ధి రేటు ఎంతగా ఉంటుంది?

అంచనాల ప్రకారం.. ప్రపంచంలోని రెండు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలైన అమెరికా, చైనా రాబోయే పదేళ్ల పాటు తమ స్థానాలను నిలుపుకునే అవకాశం ఉంది. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి 2025

ప్రపంచంలోని టాప్ 5 యూట్యూబ్ ఛానెల్స్ ఇవే! నంబర్ 1లో ఏదో తెలుసా

తాజా వార్తలు కావాలనుకున్నా లేదా కొత్తగా ఏదైనా నేర్చుకోవాలనుకున్నా, అన్ని రకాల కంటెంట్‌తో నిండి ఉంటుంది. కానీ కొన్ని ఛానెల్స్ వీక్షకుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుని, నట్లొబ్బుర్ల వరంగా అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నాయి. అలాంటి టాప్ 5 యూట్యూబర్ల గురించి తెలుసుకుందాం.. 2005లో ప్రారంభించినప్పటి నుండి యూట్యూబ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినోదం, విద్య, సమాచారానికి అత్యంత ఇష్టపడే మాధ్యమంగా మారింది. మీరు నవ్వులనుకున్నా, తాజా వార్తలు కావాలనుకున్నా లేదా కొత్తగా ఏదైనా నేర్చుకోవాలనుకున్నా, అన్ని రకాల కంటెంట్‌తో నిండి ఉంటుంది. కానీ కొన్ని ఛానెల్స్ వీక్షకుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుని, నట్లొబ్బుర్ల వరంగా అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నాయి. అలాంటి టాప్ 5 యూట్యూబర్ల గురించి తెలుసుకుందాం. ఇది నంబర్ 1: మిస్టర్ బీస్ట్ అని పిలువబడే జిమ్మీ దోనాల్డ్సన్ ప్రస్తుతం శ్రోతీబుబిఎస్‌లో అత్యధికంగా సభ్యత్వం పొందిన స్ట్రీమర్. ఇది నంబర్ 1 స్థానంలో ఉంది. అతను తన శ్రోతీబుబిఎస్ ఛానెల్‌ను 20 ఫిబ్రవరి 2012న ప్రారంభించాడు. అతని ఛానెల్‌లో 842 వీడియోలు ఉన్నాయి. అతని ఛానెల్‌కు 391 మిలియన్లకు పైగా సబ్‌స్క్రిబర్లు ఉన్నారు. మిస్టర్ బీస్ట్ తన ఆద్యుతమైన సహృద్య, మిలియన్ల డాలర్ల బహుమతులు, ఆద్యుతమైన విన్యాసాలకు ప్రసిద్ధి పొందాడు. అతను 2017 లో 100,000 సార్లు లెక్కించిన తర్వాత నంచలనం సృష్టించాడు. అలాగే అప్పటి నుండి అతని వీడియోలు నిరంతరం వైరల్ అవుతున్నాయి. థోమ్స్ ప్రకారం.. అతని నికర విలువ దాదాపు 1 బిలియన్. టి-సిరీస్: రెండవ స్థానంలో భారతీయ సంగీత లేబుల్, చలనచిత్ర నిర్మాణ

సంస్థ అయిన %ఎ-సిరీస్ ఉంది. దీని ఛానెల్ బాలీవుడ్ పాటలు, సినిమా ట్రైలర్లు, మ్యూజిక్ వీడియోలతో నిండి ఉంది. ఈ ఛానెల్ హిందీ, వంజావీ, ఇతర భాషల్లోని పాటలతో భారతీయ, ప్రపంచ ట్రైక్షకులను కలుపుతుంది. ఈ ఛానెల్ నట్లొబ్బుర్ల సంఖ్యలో తర్వాత రెండవ స్థానంలో ఉంది. %ఎ-సిరీస్ ఛానెల్‌లో దాదాపు 2200 వీడియోలు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో ఈ ఛానెల్‌కు 293 మిలియన్ల మంది సభ్యులు ఉన్నారు. కోకోమెలాన్: పిల్లలకు అత్యంత ప్రణాదరణ పొందిన ఛానెల్లలో కోకోమెలాన్ ఒకటి. అతని ఛానెల్‌లో దాదాపు 1400 వీడియోలు ఉన్నాయి. ఈ ఛానెల్ 2006లో ప్రారంభించాడు. దీని యూనివర్సిటీ నర్సరీ రైమ్స్, విద్యా పాటలు దీనిని మూడవ స్థానానికి తీసుకువచ్చాయి. రంగురంగుల గ్రాఫిక్స్, ఆకర్షణీయమైన బాణీలు, సరళమైన భావ పిల్లలను మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చేలా చేస్తాయి. దాని “బాణి సాంగ్” వీడియో 5 బిలియన్లకు పైగా వీక్షించారు. సెల్ ఇండియా: సోనీ ఎంటర్టైన్మెంట్ టెలివిజన్ ఇండియా ఒక ప్రముఖ హిందీ



వివోర్ ఛానెల్. ఇది టీవీ షోలు, రియాలిటీ షోలు, డ్రామా సీరియల్స్ కు బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ ఛానెల్ భారతీయ టెలివిజన్ ప్రపంచంలో ఒక పెద్ద పేరు, 24/7 వివోడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. దయానా కిష్కీ షో: కిష్కీ దయానా షోలో చిన్న అమ్మాయి దయానా, ఆమె సోదరుల రోమా నరదాగా, నృజానాత్మంగా ఉండే వీడియోలలో కనిపిస్తారు. పిల్లల వివోదం కోసం రూపొందించిన ఈ ఛానెల్ అనేక భాషలలో అందుబాటులో ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల మొదటి ఎంపికగా మారింది. యూనివర్సల్, లైవ్ యూక్లెంగ్, సంగీతం ఆద్యుతమైన కలయిక దీనిని ప్రత్యేకంగా చేస్తుంది.

భారతదేశంలో రైళ్లకు వేర్వేరు పేర్లు ఎలా పెడతారో తెలుసా

