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 : 300 | ఆదివారం 01 - 06 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు : 08 | వెల : 2 రూ/-

కేసీఆర్‌కు ఒక కన్ను బీఆర్ఎస్ రెండో కన్ను జాగృతి

- తెలంగాణ ప్రజల గొంతుక జాగృతి సంస్థ అని పేర్కొన్న కవిత
- జాగృతి ఇంకా పెద్ద ఎత్తున విస్తరించుకొని
- ముందుకెళ్లనున్నట్లు వెల్లడి
- జూన్ 4న ఇందిరాపార్క్ మహాధర్నా పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన కవిత
- జూన్ 2న రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం
- ఎందుకు తెస్తున్నారని, రాజీవ్ గాంధీకి తెలంగాణకు ఏం సంబంధం
- తెలంగాణ తెచ్చిన వ్యక్తికి నోటీసులు ఇస్తారా?
- అది కాళేశ్వరం కమిషన్ కాదు, కాంగ్రెస్ కమిషన్ అని ధ్వజమెత్తారు

2లో

దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు

- అసోంలో ఐదుగురు మృతి
- బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం
- ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు
- ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో 20 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం

2లో

గోవుల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు

- గోశాలల ఏర్పాటుకు కమిటీ ఏర్పాటు
- 50 ఎకరాల విస్తీర్ణానికి తగ్గకుండా గోశాలలు ఉండాలి
- పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్న సీఎం
- కవాల్సిన స్థలాలను గుర్తించాలని ఆదేశాలు
- గోశాల నిర్వహణ, పశువుల సంరక్షణలో ధార్మిక సంస్థలను భాగస్వాములను చేసే అంశాన్ని పరిశీలించా

హైదరాబాద్ : గోశాలల ఏర్పాటుకు సంబంధించి కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని, నిర్ణీత గడువులోగా కమిటీ పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికతో రావాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో గోశాలల అభివృద్ధి, నిర్వహణ, సంరక్షణపై కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్షించారు. గోసంరక్షణ, నిర్వహణ సులువుగా ఉండేందుకు వీలుగా గోశాలల ఏర్పాటు ఉండాలన్నారు. మొదటి దశలో వెటర్నరీ యూనివర్సిటీ, కళాశాలలు, అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ, కళాశాలలు, దేవాలయాలకు సంబంధించిన భూముల్లో గోశాలలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అందుబాటులో ఉన్న స్థలాలను గుర్తించాలన్నారు. కనీసం 50 ఎకరాల విస్తీర్ణానికి తగ్గకుండా గోశాలలు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇరుకు స్థలాల్లో బంధించినట్లుగా కాకుండా మేత మేసేందుకు, స్వేచ్ఛగా తిరిగేందుకు వీలుగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.

- మిగతా 2 లో

భారత యుద్ధ విమానాలకు నష్టం వాస్తవమే

- భారత్‌కు చెందిన 6 ఫైటర్ జెట్లను కూల్చివేసినట్లు పాక్ చేస్తున్న వాదనను మాత్రం ఆయన తోసిపుచ్చారు
- భారత్ కోల్పోయిన యుద్ధ విమానాలపై సీడీఎస్ స్పందించడం ఇదే తొలిసారి కావావడం గమనార్హం
- విమానాలను కోల్పోవడం కంటే దానికి గల కారణాలు కనుగొనడం ముఖ్యం
- సీడీఎస్ జనరల్ చౌహాన్

ఆపరేషన్ సిందూర్ తరువాత భారత్, పాక్ మధ్య జరిగిన సైనిక ఘర్షణల్లో యుద్ధ విమానాలకు నష్టం జరిగినట్లు చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్ అనిల్ చౌహాన్ పేర్కొన్నారు. అయితే ఎన్ని యుద్ధ విమానాలకు నష్టం వాటిల్లింది, ఎంత మేరకు లాస్ జరిగింది అనేది ఆయన చెప్పలేదు. కానీ భారత్‌కు చెందిన 6 ఫైటర్ జెట్లను కూల్చివేసినట్లు పాక్ చేస్తున్న వాదనను మాత్రం ఆయన తోసిపుచ్చారు

- మిగతా 2 లో

దేశభద్రతకు కవచంగా నారీశక్తి

- ఆపరేషన్ సిందూర్ పరాక్రమానికి చిహ్నం
- దేశచరిత్రలోనే ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా చేపట్టిన అతిపెద్ద, విజయవంతమైన ఆపరేషన్ ఆపరేషన్ సిందూర్
- సైన్యం మొదటిసారి మహిళల కోసం రక్షణ ద్వారాలు తెరిచింది
- ఫైటర్ జెట్లు మొదలుకొని ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ వరకు మహిళా అధికారులు సత్తా చాటుతున్నారు
- ప్రధాని నరేంద్రమోదీ వ్యాఖ్యలు

పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ పరాక్రమానికి చిహ్నంగా నిలిచినట్లు ప్రధాని నరేంద్రమోదీ అన్నారు. తుపాకీ గుళ్లకు ఫిరంగి గుళ్లతో బదులు ఇవ్వనున్నట్లు పాకిస్థాన్‌కు హెచ్చరిక చేశారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ దేశచరిత్రలోనే ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా చేపట్టిన అతిపెద్ద, విజయవంతమైన ఆపరేషన్ అని అన్నారు. మధ్యప్రదేశ్ రాజధాని భోపాల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ, సైన్యం మొదటిసారి మహిళల కోసం రక్షణ ద్వారాలు తెరిచిందని తెలిపారు. నారీశక్తి దేశభద్రతకు కవచంగా మారిందని ప్రశంసించారు. దేశరక్షణలో మహిళల సామర్థ్యాన్ని ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా చూస్తోందన్నారు. ఇందుకోసం గత పదేళ్లలో తమప్రభుత్వం ఎన్నో చర్యలు చేపట్టిందని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. "దేశరక్షణలో మహిళల సామర్థ్యాన్ని ప్రపంచమంతా చూస్తోంది. ఇందుకోసం గత పదేళ్ల ప్రభుత్వం ఎన్నోచర్యలు తీసుకుంది. పాఠశాలల నుంచి యుద్ధభూమి

- మిగతా 2 లో

ధనిక రాష్ట్రాల కంటే ఏపీనే గ్రేట్

- డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో పర్యటిస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు
- కాట్రేనికోన మండలం చెయ్యేరులో పింఛన్ల పంపిణీ
- ధనిక రాష్ట్రాల కంటే ఏపీలోనే ఎక్కువ పింఛన్లు ఇస్తున్నామన్న సీఎం
- దేశంలోనే అత్యధికంగా పింఛన్ లు ఇచ్చే రాష్ట్రం ఏపీనే
- ప్రతి నెల 64 లక్షల మందికి ఇంటి వద్దే పింఛన్ పంపిణీ
- కోనసీమ జిల్లా చేయ్యేరు బహిరంగ సభలో చంద్రబాబు వెల్లడి

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేడు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో పర్యటిస్తున్నారు. ముమ్మిడివరం నియోజకవర్గం కాట్రేనికోన మండలం చెయ్యేరులో పింఛన్ల పంపిణీలో పాల్గొన్నారు. లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి పింఛన్లు అందజేశారు. అనంతరం చెయ్యేరులో ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడారు. పింఛన్లు పెంచుతామని చెప్పి... ఇచ్చినమాట నిలబెట్టుకున్నామని చంద్రబాబు అన్నారు. ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం

- మిగతా 2 లో

పేదలకు నిత్యావసరాలు అందించడమే లక్ష్యం

- వైఎస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం రేషన్ దుకాణాలు మూసేసింది
- జూన్ ఒకటో తేదీ నుంచి రేషన్ షాప్‌ల ద్వారా నిత్యావసరాలు
- ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీ నుంచి 15వ తేదీ వరకు సేవలు

ప్రతీ పేద కుటుంబానికి జూన్ 1 నుంచి చౌకధరల దుకాణాల ద్వారా నిత్యావసర సరకులు అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ఇకపై ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీ నుంచి 15వ తేదీల్లో ఉదయం 8 గంటల నుంచి 12 గంటల వరకు, సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. రేషన్ సరుకులు అందక ఇబ్బందులు: పేదలకు రేషన్ సరకులు అందించే చౌకధరల దుకాణాలను

- మిగతా 2 లో

మొదటిపేజీ తరువాయి

పేదలకు నిత్యావసరాలు అందించడమే లక్ష్యం

గత ప్రభుత్వం మూసివేసిందని పవన్ అన్నారు. ఇంటింటికీ అందిస్తామని రూ.1600 కోట్లతో వాహనాలు కొనుగోలు చేశారన్నారు. ఇంటింటికీ ఇవ్వడం మానేసి నెలలో ఒకటి రెండ్రోజులు మాత్రమే జంక్షన్లలో వాహనం నిలిపి ఇవ్వడంతో ఎంతో మంది పేదలు సరకులు అందక ఇబ్బందులు పడ్డారని తెలిపారు. ఆ వాహనం ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియక రోజువారీ పనులు మానుకొని ఎదురు చూడాల్సి వచ్చేదని, చిరుద్యోగులు సెలవులు పెట్టుకోవాల్సి వచ్చేదని అన్నారు.ఇంటి వద్దకే సరుకులు: మిగిలిన రేషన్ బియ్యం, సరకులను అక్రమంగా తరలిస్తున్న విషయం సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపిందని తెలిపారు. వేలాది టన్నుల అక్రమ బియ్యాన్ని విశాఖ, కాకినాడ పోర్టుల్లో పట్టుకుందన్నారు. వీటిని అరికట్టేందుకు రేషన్? దుకాణాల ద్వారా పేదలకు నిత్యావసరాలు అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని చెప్పారు. దివ్యాంగులు, 65 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు ఇంటి వద్దనే రేషన్ సరకులు అందించే సౌకర్యాన్ని ప్రభుత్వం కల్పించింది అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు.

గోవుల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు

ధార్మిక సంస్థలను భాగస్వాములు చేయాలి

అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో గోశాలలు ఏర్పాటు చేసేందుకు పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు.గోశాల నిర్వహణ, పశువుల సంరక్షణలో ధార్మిక సంస్థలను భాగస్వాములను చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గోశాలల నిర్మాణం, నిర్వహణ, సంరక్షణకు సంబంధించి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ అంచనాలతో ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా మొయినాబాద్ మండలం ఎంకేపల్లిలో ఏర్పాటు చేయనున్న గోశాలకు సంబంధించి పలు డిజైన్లను ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. షెడ్ల నిర్మాణం, ఇతర డిజైన్లలో పలు మార్పులను సూచించారు. మరో నాలుగైదు రోజుల్లో తుది మోడల్ ను ప్రభుత్వం ఖరారు చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో సీఎంఓ అధికారులు శేషాద్రి, శ్రీనివాసరాజు, మాణిక్ రాజ్, అజిత్ రెడ్డి, స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ సవ్యసాచి ఘోష్, హెచ్ఎం ఎండీఏ కమిషనర్ సర్ఫరాజ్ అహ్మద్, పశుపోషణ విభాగం డైరెక్టర్ బి.గోపి, రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి, వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేసీఆర్‌కు ఒక కన్ను బీఆర్ఎస్ అయితే రెండో కన్ను జాగృతి

తెలంగాణ ప్రజల గొంతుకగా తెలంగాణ జాగృతి సంస్థ పని చేసిందని బీఆర్?ఎస్? ఎమ్మెల్సీ, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. బంజారాహిల్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ జాగృతి నూతన కార్యాలయాన్ని శనివారం సాయంత్రం ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు.జూన్ 2న రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం ఎందుకు తెస్తున్నారని, రాజీవ్ గాంధీకి తెలంగాణకు ఏం సంబంధమని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ యువ వికాసం అని ఉండాలి కానీ, రాజీవ్ యువ వికాసం అని ఉండకూడదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. కేసీఆర్‌కు రెండు కళ్లలా పని చేస్తామని, ఒక కన్ను బీఆర్?ఎస్? అయితే, రెండోది జాగృతి సంస్థ అని పునరుద్ఘాటించారు. కేసీఆర్‌పై ఈగ వాలినా ఊరుకోమని, కేసీఆర్‌కు నోటీసులు ఇచ్చారంటే యావత్ తెలంగాణకు నోటీసులు ఇచ్చినట్టే అని మండిపడ్డారు.ఇందిరా పార్క్ వద్ద మహాధర్నా : ఈ రాష్ట్రానికి కేసీఆర్ ఏం చేశారో ప్రజలందరికీ తెలుసని, తెలంగాణ తెచ్చిన వ్యక్తికి నోటీసులు ఇస్తారా? అది కాళేశ్వరం కమిషన్ కాదు, కాంగ్రెస్ కమిషన్ అని ధ్వజమెత్తారు. కేసీఆర్‌కు కాళేశ్వరం కమిషన్ నోటీసులు ఇవ్వడాన్ని నిరసిస్తూ జూన్ 4న ఇందిరా పార్క్ వద్ద మహాధర్నా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. మహాధర్నాలో నోటీసుల కుట్ర మొత్తం వివరిస్తామని, గోదావరి-కావేరీ లింకేజీతో నదీ జలాలు తెలంగాణకు శాశ్వతంగా దూరమవుతాయని అన్నారు."కేసీఆర్, ఆచార్య జయశంకర్ స్ఫూర్తితో జాగృతి సంస్థ ఏర్పాటయ్యింది. ఈ సంస్థను ప్రారంభించి 18 ఏళ్లు అవుతుంది. ఇప్పటి వరకు అశోక్‌నగర్‌లో జాగృతి ఆఫీస్? ఉండేది. ప్రస్తుతం బంజారాహిల్స్‌కు మార్చాం. ఇకపై ఇక్కడి నుంచే కార్యకలాపాలు కొనసాగిస్తాం. మేము చేసిన ఉద్యమాల వల్ల ఎన్నో జీవోలు వచ్చాయి. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికైనా జై తెలంగాణ అనాలి. అమరవీరులకు ఘనంగా నివాళులు అర్పించాలి. కనీసం రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం జూన్? 2వ తేదీన అయినా రేవంత్‌రెడ్డి జై తెలంగాణ అనాలి".స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలి : బనకచర్ల ద్వారా ఏపీ ప్రభుత్వం నీళ్లు తీసుకుపోతుంటే రేవంత్‌రెడ్డి ఏం చేస్తున్నారని, నదుల అనుసంధానాన్ని కేసీఆర్ వ్యతిరేకించారని చెప్పారు. తుపాకులగూడెం వద్ద రివర్ లింకేజీ ఉండాలని కేసీఆర్? సూచించారని, ఇచ్ఛంపల్లి వద్ద రివర్ లింకేజీ పెడతామని కేంద్రం చెప్పిందని అన్నారు. జూన్ 2న నదీ జలాలపై సీఎం రేవంత్? స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.బంజారాహిల్స్ కార్యాలయంలో ఆచార్య జయశంకర్, కేసీఆర్ ఫొటోలతో తెలంగాణ జాగృతి ఫ్లెక్సీని పెట్టారు. కొత్త కార్యాలయంలోకి వెళ్లగానే కనిపించేలా బీఆర్ అంబేడ్కర్, ఆచార్య జయశంకర్, తెలంగాణ తల్లి, జ్యోతిబా పూలే, సావిత్రిబాయి పూలే విగ్రహాలతో పాటు అమరవీరుల స్థూపాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

ధనిక రాష్ట్రాల కంటే ఏపీనే గ్రేట్

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఫించన్లను రూ. 3వేల నుంచి రూ. 4 వేలకు పెంచామని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాది కాలంలోనే పింఛన్ల కోసం రూ. 34వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు చెప్పారు. పేదలకు ఎప్పటికప్పుడు పింఛన్లు పెంచిన ఘనత టీడీపీకే దక్కుతుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. మూడు నెలలకు ఒకసారి ఇచ్చే పింఛన్లలో అదనంగా 9,176 మందికి ఇచ్చామన్నారు. దేశంలోని ఏ రాష్ట్రంలో కూడా ఈ స్థాయిలో పింఛన్లు ఇవ్వడం లేదని తెలిపారు. ప్రతినెలా 1వ తేదీనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో పాటు 64 లక్షల మంది పింఛన్ దారులకు పింఛన్లు అందజేస్తున్నామన్నారు. ఇక, గత వైసీపీ ప్రభుత్వం వితంతు పింఛన్లు ఇవ్వలేదని చంద్రబాబు విమర్శించారు. కానీ, కూటమి ప్రభుత్వం 71,380 మందికి వితంతు ఫించన్లు ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. ధనిక రాష్ట్రాల కంటే ఏపీలోనే ఎక్కువ పింఛన్లు ఇస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ, మహారాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే అధిక పింఛన్లు పంపిణీ చేస్తున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు. డయాబెటీస్ కారణంగా కాలు కోల్పోయిన పోలిశెట్టి దుర్గాప్రసాద్ అనే వ్యక్తికి కూడా ఈ నెల నుంచే పింఛన్ మంజూరు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇక, 16,347 టీచర్ పోస్టుల భర్తీ కోసం మెగా డీఎస్సీపై తొలి సంతకం చేశానని, దాని అమలు చేసే దిశగా త్వరితగతిన ముందుకు వెళుతున్నామని సీఎం చంద్రబాబు వివరించారు.

కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాది కాలంలోనే పెన్షన్ల కోసం రూ.34 వేల కోట్లను ఖర్చు చేశామన్నారు ఏపి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు . పేదలకు ఎప్పటికప్పుడు పెన్షన్లను పెంచిన ఘనత టీడీపీ కే దక్కుతుందన్నారు. మూడు నెలలకు ఒకసారి ఇచ్చే పింఛన్లలో అదనంగా 9,176 మందికి ఇచ్చామని తెలిపారు. దేశంలో ఉన్న మరే రాష్ట్రంలోనూ ఈ స్థాయిలో పెన్షన్లు ఇవ్వడం లేదని సీఎం చెప్పారు.అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా కాట్రేనికోన మండలం చెయ్యేరులో లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి చంద్రబాబు స్వయంగా నేడు పింఛన్లు అందించారు. అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, చెయ్యేరులో ఉపాధి హామీ శ్రామికులు రత్నం, మరియమ్మకు పెన్షన్లు అందజేసిన సీఎం చంద్రబాబు అనంతరం వారితో కాసేపు ముచ్చటించారు.ఇదే సందర్భంగా డయాబెటీస్ తో కాలు కోల్పోయిన పోలిశెట్టి దుర్గాప్రసాద్ తనకు వచ్చిన సమస్యను చంద్రబాబుకు దృష్టి తెచ్చారు.. కళాశాలలో ఫీజు కట్టకపోవడంతో కుమార్తెకు సర్టిఫికెట్లు అందలేదని వివరించారు.. దీనిపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి సర్టిఫికెట్లు తీసుకుని ఇచ్చే బాధ్యత ప్రభుత్వానిదని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే దుర్గాప్రసాద్ కు ఈ నెల నుంచే పెన్షన్ మంజూరు చేస్తున్నానని

తెలిపారు.అనంతరం చెయ్యేరులో ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ..పెన్షన్లు పెంచుతామని చెప్పి ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నామని అన్నారు. పేద ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామన్న ఆయన.. ప్రతినెలా 1వ తేదీన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో పాటే 64 లక్షల మంది పెన్షన్ దారులకు పెన్షన్ అందిస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే 90 శాతం పెన్షన్లు పంపిణీ చేయడం పూర్తయిందని తెలిపారు. కొందరికి వారు పనిచేసే చోటే పెన్షన్లు ఇస్తున్నామని చెప్పారు.గత ప్రభుత్వం వితంతు పింఛన్ ఇవ్వలేదని దుయ్యబట్టారు. కూటమి సర్కార్ హయాంలో 71,380 మందికి వితంతు పింఛన్లు ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. ధనిక రాష్ట్రాల కంటే ఏపీలోనే ఎక్కువ పెన్షన్లు పంపిణీ చేస్తున్నామని, మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఏపీలోనే ఎక్కువ పెన్షన్ ఇస్తున్నామని వివరించారు. వృద్ధులు, వితంతువులు, వికలాంగులు, దివ్యాంగులు ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడకూడదనే ఈ స్థాయిలో పెన్షన్లు ఇస్తున్నామన్నారు. మెగా డీఎస్సీ పై సీఎం చంద్రబాబు సంచలన ప్రకటన చేశారు. 16,347 పోస్టులతో త్వరలోనే అందరికీ ఉద్యోగాలు వస్తాయని స్పష్టం చేశారు. ఫైల్ పై మొదటి సంతకం చేశానని, దానిని అమలు చేసేందుకు ముందుకు వెళ్తున్నామని చెప్పారు..

దేశభద్రతకు కవచంగా నారీశక్తి

మొదటిపేజీ తరువాయి

వరకు దేశం తమ బిడ్డల ధైర్యసాహసాలపై పూర్తి నమ్మకంతో ఉంది. త్రివిధదళాల్లో మహిళలు కీలక బాధ్యతలు చేపడుతున్నారు. ఫైటర్ జెట్లు మొదలుకొని ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ వరకు మహిళా అధికారులు సత్తా చాటుతున్నారు"."నౌకాదళానికి చెందిన ఇద్దరు మహిళలు 250 రోజుల సముద్ర యాత్రను పూర్తిచేశారు. సవాల్ ఎంత పెద్దదైనా భారత మహిళలు విజయం సాధిస్తారు. నక్సల్ వ్యతిరేక ఆపరేషన్ కానీ సీమాంతర ఉగ్రవాదం కానీ నేడు భారత మహిళలు దేశభద్రతకు కవచంగా మారారు. దేవీ అహల్య పవిత్రభూమి నుంచి దేశంలోని నారీశక్తికి మరోసారి సెల్యూట్ చేస్తున్నాను" అని మోదీ తెలిపారు.భోపాల్‌లో నిర్వహించిన మహిళా స్వశక్తికరణ్ మహా సమ్మేళన్‌లో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ ఇండోర్ మెట్రో, దాటియా, సత్నా విమానాశ్రయాల సూపర్ ప్రియారిటీ కారిడార్లను వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. వివిధ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.483 కోట్లతో నిర్మించిన కొత్త అటల్ గ్రామ సేవా సదన్ (పంచాయత్ భవన్)లకు ఇవ్వాల్సిన మొదటివిడత మొత్తాన్ని మోదీ బదిలీ చేశారు. 18వ శతాబ్దానికి చెందిన మాల్వాలోని హోల్కర్ రాజవంశానికి చెందిన రాణి అహల్యాబాయి అసాధారణ పాలన, సామాజిక సంక్షేమంపై నిబద్ధతను కొనియాడారు. రాణి అహల్యాబాయికి అంకితం చేసిన పోస్టల్ స్టాంప్, రూ.300 స్మారక నాణాన్ని ప్రధాని విడుదల చేశారు.

భారత యుద్ధ విమానాలకు నష్టం వాస్తవమే

మొదటిపేజీ తరువాయి

అది 'పూర్తిగా అవాస్తవం' అని స్పష్టం చేశారు. భారత్ కోల్పోయిన యుద్ధ విమానాలపై సీడీఎస్ స్పందించడం ఇదే తొలిసారి కావావడం గమనార్హం.సీడీఎస్ మాట్లాడుతూ, 'విమానాలను కోల్పోవడం కంటే దానికి గల కారణాలు కనుగొనడం ముఖ్యం. అప్పుడే భారత సైన్యం తన వ్యూహాలను మరింత మెరుగుపరుచుకొని, తిరిగి దాడి చేయగలగుతుంది' అని జనరల్ చౌహాన్ పేర్కొన్నారు.ఈ నెల ఆరంభంలో పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన నాలుగు రోజుల సైనిక ఘర్షణల్లో భారత్? తన యుద్ధ విమానాలను కోల్పోయిందా? అని జనరల్ చౌహాన్?ను అడగగా, ఆయన ఈ విధంగా తనదైన రీతిలో సమాధానం ఇచ్చారు.

అణ్వాయుధాలు వాడాల్సిన అవసరం లేదు!

అణు యుద్ధాన్ని ఆపానన్న డొనాల్డ్‌ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై స్పందించడానికి జనరల్ చౌహాన్ నిరాకరించారు. అయితే 4 రోజుల భారత్-పాక్ ఘర్షణ అణుయుద్ధానికి ఏమాత్రం చేరువకాలేదని స్పష్టం చేశారు. అణ్వాయుధాలను వాడాల్సిన అవసరం లేకుండా సమస్యల పరిష్కారానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు. భారత్ దాడులను అడ్డుకోవడంలో చైనా రక్షణ వ్యవస్థలు ప్రభావవంతంగా పనిచేశాయన్న పాక్? వాదనను ఆయన తోసిపుచ్చారు. చైనాకు సంబంధించిన రక్షణ వ్యవస్థలు సరిగ్గా పని చేయలేదని త్రిదళాధిపతి స్పష్టం చేశారు. భారీగా రక్షణ వ్యవస్థలు మోహరించిన పాక్ వాయుసేన స్థావరాలపైనే, మీటర్ కూడా తేడా లేకుండా అత్యంత కచ్చితమైన దాడులు చేశామని ఆయన స్పష్టం

చేశారు. ప్రస్తుతం సీడీఎస్ జనరల్ చౌహాన్ షాంగ్రి-లా డైలాగ్‌లో పాల్గొనడం కోసం సింగపూర్?లో ఉన్నారు.

దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

నైరుతి రుతుపవనాల ప్రభావంతో దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు దంచికొడుతున్నాయి. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. అసోంలో ఐదుగురు మృతిచెందారు. మిజోరంలో ఇళ్లు కూలాయి. కేరళ, కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలోని చాలాప్రాంతాల్లో భారీ వర్షపాతం నమోదైంది.

బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం వల్ల ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. జనజీవనం స్తంభించింది. రోడ్లు నదుల్ని తలపిస్తున్నాయి. అసోంలోని లఖింపుర్‌లో వరదలకు పశు వులు మృత్యువాతపడ్డాయి. గువాహటి వరదల్లో చిక్కుకున్న వారిని సహాయక బృందాలు రక్షించాయి. మిజోరంలోని లాంగ్‌ట్లాయ్ టౌన్‌లో కొండచరియలు విరిగిపడి ఓ హోటల్‌తోపాటు 5 ఇళ్లు ధ్వంసమయ్యాయి. ఈ ఘటనలో పలువురు చనిపోయినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. శిథిలాల్లో చిక్కుకున్న వారికోసం ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్, ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నాయి.

వాన దంచికొడుతోంది!

అరుణాచల్ ప్రదేశ్, సిక్కిం, నాగాలాండ్, త్రిపుర, బెంగాల్ సహా కొన్నిప్రాంతాల్లో వాన దంచికొడుతోంది. మేఘాలయ తూర్పు ఖాసీహిల్స్ జిల్లాలో ముగ్గురు మరణించారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో 20 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనావేసిన ఐఎండీ చాలా ప్రాంతాలకు రెడ్, ఆరెంజ్ అలెర్ట్ జారీ చేసింది. పర్వత ప్రాంతాలు కావడంతో ఎగువ నుంచి వర్షపునీరు దిగువకు ప్రవహిస్తోంది. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో ఇళ్లు నీటమునిగాయి. అరుణాచల్‌లోని దపోరిజో ప్రాంతంలో సిగిన్ నదిలో ప్రవాహం పోటెత్తింది. కామెంగ్‌లో వరదల్లో చిక్కుకున్న వందలాది మందిని రక్షించారు. మియాంగ్ నది ప్రమాదకర స్థాయిలో ప్రవహిస్తోంది.

కేరళను ముంచెత్తుతున్న వరదలు

కేరళలో కొన్ని రోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. తిరువనంతపురం, కొల్లం, పతనంతిట్ట, అలప్పుజ, కొట్టాయం,

ఇడుక్కి, ఎర్నాకుళం, త్రిస్సూర్, మలప్పురం, కోజికోడ్, కన్నూర్ జిల్లాల్లో వర్షాలు విస్తారంగా కురుస్తున్నాయి. తిరువనంతపురంలోని లోతట్టు ప్రాంతాల్లో వరదనీరు ఇళ్లలోకి చేరింది. వందలాది మంది పునరావాస కేంద్రాలకు వెళ్లారు. కాసరగోడ్‌లో మధువాహిని నది ఉప్పొంగింది. సమీప ప్రాంతాల ప్రజలు ఇళ్లపై అంతస్తులకు వెళ్లి తలదాచుకున్నారు. కోజికోడ్, కన్నూర్‌లో ప్రజలు ఇళ్లముందు చెక్క, రబ్బరు బోట్లను సిద్ధంగా ఉంచారు. కొట్టాయంలో 46, అలప్పుజ జిల్లాలో 26 సహాయక శిబిరాల్లో వందలమంది ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. భారీ వర్షం, ఈదురుగాలుల కారణంగా కొచ్చిలోని కన్నమలీ, చెల్లనం ప్రాంతాల్లో సముద్రంలో అలలు జనావాసాల్లోకి పోటెత్తాయి. రెండు కాలనీలు నీటమునిగాయి. 250 మందిని అధికారులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. మరోవైపు కర్ణాటక, మహారాష్ట్రసహా జమ్మూకశ్మీర్‌లో పలు చోట్ల మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 01-06 - 2025

దేశ ఆత్మ గౌరవాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడికి తాకట్టు

ఉక్కు మహిళ ఇందిరా గాంధీ గురించి

మాట్లాడే స్థాయి బండి సంజయ్ ది కాదు

కేంద్ర మంత్రి సంజయ్ తొండి మాటలను

ఎవ్వరు నమ్మరు

కేంద్రంలో బిజెపి అధికారంలోకి వచ్చాక

ప్రజలకు భద్రత కరువైంది

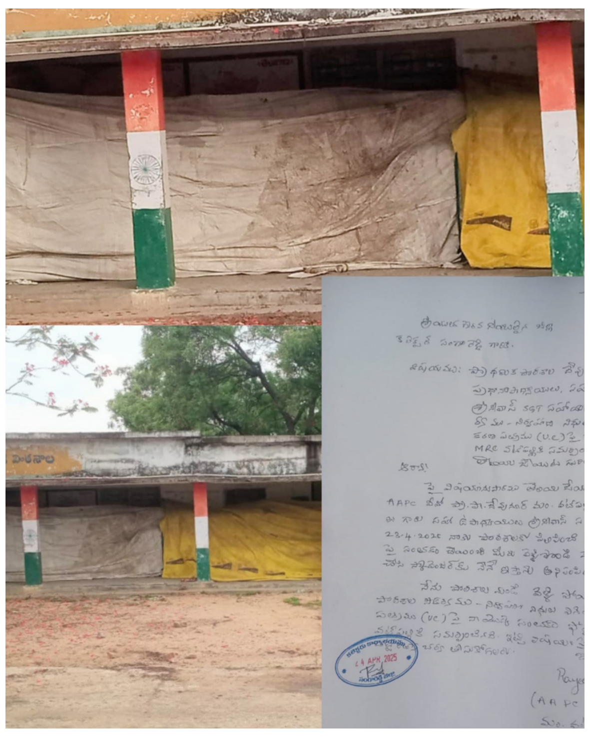
టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి చనగాని దయాకర్

హైదరాబాద్ ,తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 31: ఆపరేషన్ సింధూర్ తర్వాత ప్రధాని మోదీ, భారత దేశ ఆత్మ గౌరవాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడికి తాకట్టు పెట్టాడని, టిపిసిసి అధికార ప్రతినిధి చనగాని దయాకర్ ధ్వజమెత్తారు . శనివారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ది చార్ పత్త రాజకీయం కాదు ,బిజెపి, బిఆర్ఎస్ చోర్ పత్త రాజకీయం అన్నారు. కెసిఆర్ తనయ బి ఆర్ ఎస్ అసమతి నాయకురాలు ఎమ్మెల్సీ కవిత లెటర్ వెనుకాల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉందనే బండి సంజయ్ మాటలు అర్ధ రహితం అని మండిపడ్డారు. బిఆర్ఎస్ ,బీజేపీ డ్రామా రాజకీయాలు 11 సంవత్సరాల నుంచి తెలంగాణ ప్రజలకు తెలుసునని అన్నారు. అవినీతి అక్రమాలతో పీకల లోతు వరకు కూరుకుపోయిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ ని కాపాడుతుంది, కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం కదా అని ప్రశ్నించారు.రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పై దేశ ద్రోహి అనడం సిగ్గు చేటు అని బిజెపి నాయకులు మాట్లాడటం అర్ధ రహితం అనాలోచనా విధానానికి నిదర్శనం అని విమర్శించారు. కేంద్రంలో బిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు భద్రత కరువైంది అని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు దర్యాప్తు జరుగుతుంది అనే విషయం , కేంద్ర హోమ్ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కి తెలియక పోవడం దౌర్భాగ్యకరమైన విషయం అని పేర్కొన్నారు. అన్ని రంగాలలో ప్రపంచ దేశాలకు భారత కీర్తి ప్రతిష్టలను పెంపొందించిన హుక్కు మహిళ ఇందిరా గాంధీ గురించి బండి సంజయ్ కి మాట్లాడే స్థాయి కాదు అన్నారు. దేశ ప్రజలు రాహుల్ గాంధీని ప్రధాని కావాలని కోరుకుంటున్నారు అని గ్రహించాలి అన్నారు. యుద్ధం ముందు అఖిల పక్షం సమావేశం పెట్టిన మోడీ, యుద్ధం ఆగి పోయాక అఖిల పక్ష సమావేశం ఎందుకు పెట్టలేదు అని ప్రశ్నించారు. బి ఆర్ ఎస్ ,బీజేపీ స్నేహం ఏమిటో బీజేపీ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ ని అడిగితే చెప్తారు అని చమత్కరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారంటీ లు కాదు 60 గ్యారంటీల పై ప్రజలకు విశ్వాసం ఉంది అని స్పష్టం చేశారు. బండి సంజయ్ కేంద్ర మంత్రి గా ఎన్ని సార్లు పార్లమెంట్ సమావేశాలకు హాజరు అయ్యారు తెలుపాలని అన్నారు.ఇప్పటికైన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై బీజేపీ నేతలు విమర్శలు మానుకోవాలి అని హితవు పలికారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులను పెంచి పోషిస్తుంది అనడం బండి సంజయ్ రాజకీయ అనైతికత కు నిదర్శనం అని ఆక్షేపించారు.బీజేపీ జన్మలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అధికారం రాదు అని ఎద్దేవా చేశారు.11 సంవత్సరాల బీజేపీ కేంద్ర ప్రభుత్వం పాలన పై ప్రజలు విరక్తి తో ఉన్నారు అని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడం ఖాయం అన్నారు. బి ఆర్ ఎస్ పార్టీకి బీజేపీ రక్షణ కవచంలా ఉంది అని దయాకర్ దుయ్యబుట్టారు .

మాదిగలకు మంత్రివర్గంలో సముచిత స్థానం కల్పించాలి
హెచ్.ఆర్. మోహన్, టి.పి.సి.సి ఎస్.ఎల్ కన్వీనర్ డిమాండ్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన: భారతదేశంలో దళితులకే కాక, మాదిగల వర్గానికీ చారిత్రాత్మకంగా గౌరవం, హక్కులు, అవకాశాలు కల్పించిన ఏకైక పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీయే. రాజకీయ, ఆర్థిక, విద్యా, ఉపాధి, సామాజిక రంగాల్లో మాదిగలకు సమాన స్థానం కల్పిస్తూ వారి మనోభావాలను గౌరవించిన గొప్ప సంప్రదాయం కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉంది అని టి.పి.సి.సి ఎస్.ఎల్ కన్వీనర్ హెచ్.ఆర్. మోహన్ తెలిపారు.మాదిగలందరినీ గుండెల్లో వేసుకొని చూసిన పార్టీగా, వారి అభివృద్ధికి కట్టుబడి వున్న పార్టీగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంతో విశ్వసనీయతను సంతరించుకుంది. ఇది కేవలం నినాదం కాదు ు మాదిగలు స్వయంగా అనుభవించిన సత్యం అని చెప్పారు. ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా దళితుల్లో ఏబీసీ వర్గీకరణపై చర్చ జరుగుతోంది. ఇందులో మాదిగల జనాభా అత్యధికం. ఈ నేపథ్యంలో సమానత్వం, న్యాయ బద్ధత కాంక్షించే మాదిగ వర్గానికి మరొక మంత్రి పదవి ఇవ్వాల్సిన అవసరం అత్యవసరంగా ఉందని హెచ్.ఆర్. మోహన్ టిపిసిసి ఎస్సెల్ కన్వీనర్ అభిప్రాయపడ్డారు. "భాగస్వామ్య వ్యవస్థలో జనాభా ప్రాతిపదికన హక్కులు లభించాలి. మాదిగలు ఈ దేశ అభివృద్ధిలో తమ స్థానం చాటుకున్నారు. వారి న్యాయమైన వాటాను గుర్తించి, మరో మంత్రి పదవిని వారికి ఇవ్వడం అనేది కాంగ్రెస్ పార్టీ యొక్క మౌలిక సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది," అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా మాదిగ మేధావులు, ప్రజానాయకులు, యువత, మహిళలు ు అందరూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి నమ్మకంగా నిలిచారు. ఇప్పుడు అదే కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి వారు న్యాయం కోరుతున్నారు. ఈ అంశాన్ని ఆల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ పార్టీ హైకమాండ్ గౌరవప్రదంగా పరిగణనలోకి తీసుకుని, మాదిగలకు మరొక మంత్రి పదవిని కట్టబెట్టాలని మా ప్రత్యేకమైన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రభుత్వ నిధులు దుర్వినియోగం చేస్తున్న పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సునంధ



తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సంగారెడ్డి జిల్లా వట్ పల్లి మండల్ దేవునూర్ గ్రామంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు, సునంధ ఉపాధ్యాయంలో శ్రీనివాస్ %వా+ు% సహాయంతో పాఠశాల సౌకర్యము - నిర్వహణ నిధులు వినియోగ ధ్రువీకరణ పత్రము (%ఖ.జ%) పై ఫోర్జరీ సంతకం చేసి %వీ=జ% వట్ పల్లి ఆఫీస్ కి సమర్పించిన నేను ప్రాథమిక.పాఠశాల.దేవునూర్ ప్రధానోపాధ్యాయులు సునంధ గారు సహా ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ సహాయంతో తేది 23.4.2025 నాకు పాఠశాలకు పిలిపించి %=వా% 6000/- చెక్కు పై సంతకం చేయించి మీరు వెళ్ళిపొండి నేనే డబ్బులు డ్రా. చేసి స్కావెంజరు కు నేనే ఇస్తాను అని పంపించడం జరిగింది. నేను పాఠశాల నుండి వెళ్ళి పోయిన తరువాత పాఠశాల సౌకర్యము - సర్వ నిధులు వినియోగం ధ్రువకరణ పత)ము (%ఖజ%) పై నా యొక్క సంతకం ఫోర్జరీ చేసి %వీ=జ%.వట్ పల్లి కి సమర్పించినది. స్కూల్ చైర్మన్ రైసా బేగం గారు %ణజూా% గారికీ మరియు కలెక్టర్ గారికి ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. దాదాపు నేల పది రోజులు గడుస్తున్న పట్టించుకోని నాధుడు లేదు మరియు కలెక్టర్ అధికారులను విచారణ జరిపి చట్టపరమైన చర్య తీసుకోగలరని విజ్ఞ

రైతాంగానికి సరిపడ విత్తనాలు ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి

అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర

అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి అనంతరెడ్డి

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 31: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎరువులు విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచాలని ,అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి అనంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. శనివారం సంస్థాన్ నారాయణపురం మండలం, లచ్చమ్మ గూడెంలో జరిగిన జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. కార్యక్రమానికి జిల్లా అధ్యక్షుడు జన్నె మల్లేష్ అధ్యక్షత వహించారు. సందర్భంగా అనంత రెడ్డి మాట్లాడుతూ, వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభమైందని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న రైతులకు సరిపడా అన్ని రకాల ఎరువులు ,విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు, కల్తీ విత్తనాలు , ఎరువులు అరికట్టాలి అని వాటిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కల్తీ విత్తనాలు వాడటం వల్ల రైతుల నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వ్యవసాయ పనిముట్ల ను సబ్సిడీ ల పై రైతాంగానికి అందించాలని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐకేఎంఎస్ జిల్లా కార్యదర్శి వాస్పరి బాల మల్లేష్, జిల్లా కోశాధికారి కొత్తపేట చంద్రయ్య, జిల్లా నాయకులు బొడ్డు అబ్బయ్య, పంగ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎశబోయిన చేరాలు వారి దశదిన కర్మ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మండలంలోని ఓటాయికి చెందిన ఎశబోయిన చేరాలు గొర్ల కాపరి ఇటీవల వారి వృత్తి పనిలో భాగంగా గొర్రెలు కాపుతుండగా.. ప్రకృతి విపత్తు భారీ వర్షంలో భాగంగా పిడుగుపాటుతో వారు స్వర్గస్తులైనారు నేడు వారి దశాధిన కర్మ కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి ఆర్థిక సహాయం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు బానోత్ విజయ రూప్ సింగ్ మాజీ ఎంపీపీ కొత్తగూడ. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు పెండ్యాల సారంగపాణి. ఓబీసీ జిల్లా నాయకులు వల్లపు రంజిత్. దాడి కోటిలింగం బ్లాక్ కార్యవర్గ సభ్యులు. గట్టి రాములు గ్రామ పార్టీ గౌరవ అధ్యక్షులు. మడిపెల్లి రవీందర్ పార్టీ ఆదర్శ రైతు కన్వీనర్. పున్నం కుమారస్వామి. భూపెల్లి సారయ్య. భైరబోయిన చంద్రు దయ్యాల కట్టమల్లు గ్రామ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు. ల్యాదల్ల సోమనర్సయ్య మాజీ ఉపసర్పంచ్ మాలోత్ గణేష్ సీనియర్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆదర్శప్రాయురాలు రాజమాత అహల్య బాయి హెూల్కర్

300 వ జయంతి కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాసం వెంకటేశ్వర్లు

భువనగిరి ప్రతినిధి ,తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,మే 31: రాజమాత అహల్య భాయి హెూల్కర్ ఆదర్శప్రాయురాలని రాష్ట్ర బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి కాసం వెంకటేశ్వర్లు శ్లాఘించారు. శనివారం యాదగిరిగుట్టలో ఆమె 300 వ జయంతి ఉత్సవాలకు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, ఘనంగా ఊరేగింపు నిర్వహించారు. ముందుగా అహల్య భాయి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి హారతులు పట్టి ఘనంగా జయంతి ఉత్సవాలను ఊరేగించారు తహసిల్దార్ కార్యాలయం నుంచి లక్ష్మీనరసింహస్వామి పాదాల వరకు శోభాయాత్ర నిర్వహించారు. బిజెపి జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు అశోక్ గౌడ్ సీనియర్ నాయకులు చందుపట్ల వెంకటేశ్వరరావు, వేముల అశోక్ , రచ్చ శ్రీనివాస్,అహల్య బాయి హెూల్కర్ జిల్లా కమిటీ కన్వీనర్ కో కన్వీనర్ మహిళా సోదర సోదరీమణులు నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆవిర్భావ వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథి గా శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి.

భువనగిరి ప్రతినిధి ,తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 31: జూన్ 2 న తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ వేడుకలకు, శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా, హాజరవుతున్నట్లు కలెక్టర్ హనుమంతరావు ఒక ప్రకటనలు తెలిపారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించే ఆవిర్భావ వేడుకలకు శాసనమండలి చైర్మన్ హాజరవుతున్నట్లు ,రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. . జూన్ 2 న సోమవారం ఉదయం కలెక్టరేట్ లో జాతీయ పతాక ఆవిష్కరణ, అనంతరం పోలీసుల గౌరవ వందన స్వీకరించనున్నారు. తదనంతరం జిల్లా ప్రగతి నివేదిక పై ప్రసంగించ నున్నట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు.

ప్రభుత్వం కల్పించే అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

పౌరహక్కుల దినోత్సవం కార్యక్రమంలో

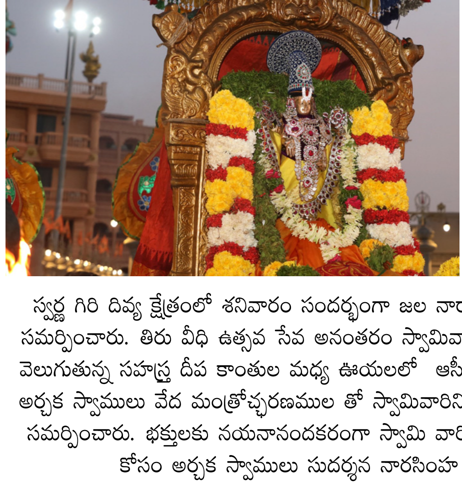
ఎస్సీ ఎస్టీ విజిలెన్స్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యుడు దాసరి తిరుమలేష్

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 31: ఎస్సీ ఎస్టీలకు ప్రభుత్వం కల్పించే అవకాశాలను ,తెలుసుకొని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ విజిలెన్స్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు దాసరి తిరుమలేష్ విజ్ఞప్తి చేశారు. మోత్కూర్ మండలంలోని పాలడుగు గ్రామంలో కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఆర్.ఐ దాసరి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పౌరహక్కుల దినోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధి గా పాల్గొని ప్రసంగించారు. కుల మత జాతి లింగ విభేదాలు చూప రాదు అని , అంటరానితనం, అస్పృశ్యత , ఎస్సి ,ఎస్టిల పై ఎవరైనా చూపినట్లు అయితే చట్టపరమైన చర్యలు ఎదుర్కొంటారని హెచ్చరించారు. బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కీమ్ కోసం జిల్లా కలెక్టరెట్ లో అర్హత ఉన్నవాళ్ల తమ పిల్లల కోసం అప్లికేషన్ లు చేసుకోవాలని కోరారు.అధికారుల పేరు చెప్పి డబ్బులు వసూలు చేసే పైరవీకారులు ను నమ్మవద్దు అన్నారు. దారి ఖర్చుల పేరుతో డబ్బులు వసూళ్లు చేసే వారికి ఒక్కరూపాయి ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని, స్వయంగా మీరే వెళ్లి దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్.ఐ నాగరాజు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం అధికారి హేమంత్, ఏవో కీర్తి, ఆశ వర్కర్ లు, అంగన్వాడీ టీచర్ లు, గ్రామస్తులు ఉప సర్పంచ్ ఎడ్ల భగవంత్, కొంగరి బాలరాజ్, చెంద్రయ్య, ప్రశాంత్, క్రిష్ణా మూర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శోభాయమానంగా వసంతోత్సవ సేవ

స్వర్ణగిరి లో వెంకటేశ్వర స్వామి మంగళ హారతులు

సహస్ర దీప కాంతుల మధ్య ఊయల లో దర్శనం



భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,మే 31: స్వర్ణ గిరి వెంకటేశ్వర స్వామి దివ్య క్షేత్రంలో శోభాయ మానంగా వసంతోత్సవ సేవ కన్నుల పండుగగా నిర్వహించారు. శనివారం దేవస్థానంలో అష్టలక్ష్మి మండపంలో, పద్మావతి గోదాదేవి సమేత వెంకటేశ్వర స్వామి కి పంచామృతములు , పసుపు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో వేద మంత్ర చరణముల తో వసంత సేవ శోభాయమానంగా నిర్వహించారు. అనంతరం అర్చక స్వాములు, కర్పూర మంగళహారతులు సమర్పించారు. స్వర్ణ గిరి దివ్య క్షేత్రంలో శనివారం సందర్భంగా జల నారాయణ స్వామికి మంగళ హారతులు సమర్పించారు. తిరు వీధి ఉత్సవ సేవ అనంతరం స్వామివారికి దేదీప్యమానంగా విరజిమ్ముతూ , వెలుగుతున్న సహస్త్ర దీప కాంతుల మధ్య ఊయలలో ఆసీనులై ,భక్తు జనులకు దర్శనమిచ్చారు. అర్చక స్వాములు వేద మంత్రోచ్ఛరణముల తో స్వామివారిని అర్చించి కర్పూర.మంగళ హారతులు సమర్పించారు. భక్తులకు నయనానందకరంగా స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. లోక కళ్యాణం కోసం అర్చక స్వాములు సుదర్శన నారసింహ అవగాహన వ్రహించారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు అప్రమత్తతతో ఏర్పాట్లు చేపట్టాలి: రెవిన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జి వీరారెడ్డి

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన ,మే 31: జూన్ 6 న ముఖ్యమంత్రి జిల్లా పర్యటనకు ,ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఏర్పాట్లు చేయాలని, రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జి వీరారెడ్డి ఆదేశించారు. గురువారం ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా జిల్లా స్థాయి అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.పోలీస్ ,రెవెన్యూ శాఖ, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, పంచాయతీ రాజ్,అర్ అండ్ బి ,ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎలక్ట్రిసిటీ, ఫైర్, పంచాయితీ, ఎక్సైజ్ , వైద్య శాఖ,మిషన్ భగీరథ, ట్రాన్స్ కో , డిపిఆర్ఓ,సివిల్ సప్లై ,వ్యవసాయ శాఖ, ట్రాఫిక్ తదితర శాఖల ఏర్పాట్ల పై సమీక్షించారు.వివిధ శాఖలు అధికారులు సంపూర్ణ సమన్వయంతో పని చేయాలని, పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పి సీఈఓ శోభారాణి, డి ఆర్డి ఓ నాగిరెడ్డి, ఎస్సీ ఇరిగేషన్ శ్రీనివాస్, పంచాయతీరాజ్ శాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు,జిల్లా ట్రాన్స్పోర్ట్ అధికారి సాయి కృష్ణ, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జూన్ 2 న సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు పురస్కరించుకొని

కలెక్టర్ హనుమంతరావు

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,మే 31: జూన్ 2 న తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు పురస్కరించుకొని ,ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ హనుమంతరావు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలోని ప్రజలు గమనించి సహకరించాలని కోరారు .ఫిర్యాదులు ఇచ్చేందుకు రావద్దు అని తెలిపారు.

బాలసదనం లో అనాధ బాలిక రేణుక కు నూతన వస్త్రాలంకరణ మహెూత్సవం

జిల్లా మహిళా శిశు ,వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో

భువనగిరి ప్రతినిధి ,తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,మే 31: బాల సదనం లో అనాధ బాలిక ,రేణుక కు నూతన వస్త్ర అలంకరణ మహెూత్సవం, జిల్లా మహిళా శిశు, వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ అధికారి కే నరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు . శనివారం భువనగిరి పట్టణంలోని బాలసదనం లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ,ముఖ్య అతిథులుగా ఆర్ డి ఓ కృష్ణారెడ్డి, సిడబ్ల్యుసి చైర్మన్ బండారు జయశ్రీ, సభ్యులు మల్లేశం, శివ రాజు, ఇస్త్రారి ఆశ ప్రోగ్రాం అధికారి వీణ, కో ఆర్డినేటర్ సత్యవతి, సి డి పి ఓ లు శైలజ, వెంకటరమణ, స్వరాజ్యం ,జ్యోత్స్న, బి ఆర్ బి కో ఆర్డినేటర్ అనంతలక్ష్మి డి సి పి.ఓ కవిత, యశోద, బాలసదనం సూపరిండెంట్ సరిత ,సఖీ సిబ్బంది, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి కార్యాలయ సిబ్బంది, జిల్లా విద్యా శాఖ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖల కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు చిరంజీవి రేణుక ను ఆశీర్వదించారు.

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో అల్పాహారం పంపిణీ

సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ప్రభుత్వ దవాఖాన వద్ద లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ స్నేహ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత అల్పాహార పంపిణీ శనివారం 335 వ రోజుకు చేరుకుంది ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ మాజీ రీజియన్ చైర్మన్ లయన్ గుడాల రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ మానవ సేవే మాధవ సేవ అని లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుల సహకారంతో ప్రతి రోజు ప్రభుత్వ దవాఖాన వద్ద అల్పారం పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగా స్టార్ హెల్త్ మినీ వీడియోస్ డైరెక్టర్ చండీగఢ్ నివాసి అశ్విన్ జన్మదినం సందర్భంగా వారి సౌజన్యంతో అల్పాహారంతో పాటు బ్రెడ్ అరటి పండ్లు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని అలాగే ఇందిరా పార్క్ చౌరస్తా వద్ద అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని ఆశ్విన్ ఇలాంటి పుట్టినరోజు వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని భవిష్యత్తు లో మరింత ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ స్నేహ అధ్యక్షులు మల్లేశం గౌడ్, లయన్ సంజయ్ గుప్తా,లయన్ దొంతుల సత్యనారాయణ, లయన్ మధు,రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉద్యమకారుల అకాంక్షలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తుందని ఆశిస్తున్నా

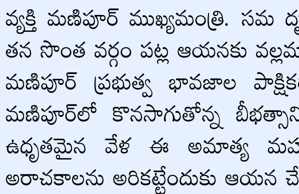
ప్రొ :కోదండరామ్ హైదరాబాద్: ఎన్నికల మేనిఫెస్టో లో కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల సంఘాలు గన్ పార్క్ అమరవీరుల స్థూపం వద్ద ఆందోళన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.తెలంగాణ రాష్ట్ర కోసం అమరులైన కుటుంబాలను అదుకోవాలని, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం పోరాటాలు చేసిన ఉద్యమకారులను ప్రభుత్వము గుర్తించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వము ఎన్నికల సందర్భంలో మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, తెలంగాణ ఉద్యమంలో పోరాటం చేసిన కుటుంబాలకు 250 గజాల ఇళ్ల స్థలమును మరియు 30 వేల రూపాయల గౌరవ వేతనంగా ఇస్తామని ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ఎం ఎల్ సి ప్రొ:కోదండరాం మాట్లాడుతు.. తెలంగాణ ఉద్యమకారుల డిమాండ్స్ ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుక వెళ్లడం జరిగిందని, త్వరలోనే సానుకూల ప్రకటన వెలువడు తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జేఏసీ సెక్రటరీ జనరల్ ప్రఫుల్ రాంరెడ్డి, తెలంగాణా అకాంక్షల వేదిక కన్వీనర్ కుమారస్వామి,రామగిరి ప్రకాష్, చంద్రన్న ప్రసాద్, అంజిరెడ్డి, పెద్ద యాదగిరి, నగేష్, ధనలక్ష్మి, అంజలి, సుజి స్వరూప రాణి, పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
ఆదివారం 01-06 - 2025

మణిపూర్ పాపాల భైరవులు

గత పక్షం రోజులుగా వార్తా జగత్తులో రెండు అంశాలకు ఎనలేని ప్రాధాన్యం లభిస్తోంది. ఒకటి ప్రపంచ కప్ క్రికెట్‌బీ రెండు హమాస్ భీకర దాడికి ప్రతీకారంగా గాజాలో ఇజ్రాయిల్ పాల్పడుతున్న అమానుషాలు. మొదటిదానికి ఆనందపడుతూ రెండో దానికి బాధపడుతూ కొనసాగుతున్న విషాదం నొకదాన్ని మనం మరచిపోయాము. మణిపూర్‌లో ఆరు నెలల క్రితం ప్రారంభమైన జాతుల ఘర్షణ గురించి నేను ప్రస్తావిస్తున్నాను. అక్కడ జాతుల సంక్షోభం ప్రజ్వరిల్లిన కొద్ది వారాల అనంతరం ఇదే కాలమ్‌లో నేను దాని గురించి రాశాను. ఆ ఈశాన్య భారత రాష్ట్రంలో పరిస్థితి తీవ్రతను మనం గుర్తించాలని నేను వ్యాఖ్యానించాను. నా వ్యాఖ్యపై ఒక పరిశీలకుడు ఇలా ప్రతిస్పందించాడు: 'బీజేపీతో సమస్యేమిటంటే మణిపూర్‌ను ఒక జాతీయ సంక్షోభంగా అది పరిగణించడం లేదుబీ ఫ్రాన్స్‌లో నిరసనలను ఒక జాతీయ సంక్షోభంగా వారు విశ్వసిస్తున్నారుబీ పాకిస్థానీ మహిళ ఒకరు ఒక భారతీయుడిని వివాహం చేసుకోవడాన్ని ఒక జాతీయ సంక్షోభంగా భావిస్తున్నారుబీ బీజేపీ నాయకులు ఎవరూ సందర్శించని ఒక కుగ్రామంలో ముస్లిం యువకుడు ఒకరు ఒక హిందూ యువతిని పెళ్లి చేసుకోవడాన్ని జాతీయ సంక్షోభంగా కలవరపడుతున్నారుబీ ఒప్పెన్ హైమర్ సినిమా ఒక జాతీయ ఉపద్రవమని ఆందోళన చెందుతున్నారు'. ఇప్పుడు ఏడవ నెలలోకి ప్రవేశించిన మణిపూర్ సంక్షోభంపై మన దృష్టిని మళ్లీ కేంద్రీకరించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. ఒక చరిత్రకారుడుగా నేను తొలుత మణిపూర్‌పై శ్రద్ధచూపాను. 1949లో ఆ రాష్ట్రం భారత్‌లో ఎలా విలీనమయిందీ, ఆ తరువాత దాని పురోగతి గురించి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాను. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మణిపూర్‌ను స్వయంగా సందర్శించిన అనంతరం ఆ రాష్ట్రంపై నా శ్రద్ధాసక్తులు మరింత మిక్కుటమయ్యాయి. మణిపూర్ ప్రాకృతిక శోభలు, మణిపురీల సంగీత, నాట్య సంప్రదాయాలు, మణిపురి మహిళల స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వాలు నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. అదే సమయంలో ఆ రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రధాన జాతులు అయిన మైటీలు, నాగాలు, కుకీల మధ్య పరస్పర సంబంధాలలోని వాస్తవాలు కూడా నా దృష్టికి వచ్చాయి. ఒక చరిత్రకారుడుగా, ఒక పర్యాటకుడుగా మైటీలు, కుకీల మధ్య ఉద్రిక్తతలు నాకు స్పష్టంగా కనిపించాయి. అయితే ఇప్పుడు ఆ ఉభయ తెగల మధ్య ఎడతెగకుండా సాగుతున్న ఘర్షణల స్థాయి, తీవ్రత మున్నెన్నడూ లేనివి. ఈ కలహాలు అనూహ్యమైనవి కూడా. ఈ ఏడాది మే మాసానికి పూర్వం కుకీలు, మైటీల మధ్య సంపూర్ణ సామరస్య సంబంధాలు ఉన్నాయని, ఇరు వర్గాలు శాంతియుత సహజీవనం చేస్తున్నాయని చెప్పగలిగే పరిస్థితులు కచ్చితంగా లేవు. కుకీలు మతపరంగా క్రైస్తవులు కాగా మైటీలలో అత్యధికులు హిందువులు. కుకీలు ఎక్కువగా కొండ ప్రాంతాలలో నివశిస్తుండగా ఇంఫాల్ లోయలో మైటీలే అత్యధికంగా ఉన్నారు. మైటీ రాజకీయవేత్తలు తమ పట్ల పోషకుల వైఖరితో వ్యవహరించడాన్ని కుకీలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. కుకీలకు ఎస్‌టీలుగా గుర్తింపు ఉన్నందువల్ల ప్రభుత్వోద్యోగాలలో అత్యధిక శాతాన్ని వారు కైవసం చేసుకుంటున్నారనే ఫిర్యాదును మైటీలు ఎప్పటినుంచో చేస్తున్నారు. జాతుల మధ్య, మతాల మధ్య ఘర్షణలు మనకు కొత్త ఏమీ కాదు. నిజానికి అవి మన స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్రలో నిత్య పరిణామాలుగా ఉంటున్నాయి. అయినప్పటికీ ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న మైటీ%-%కుకీల ఘర్షణలు ఇంతకు ముందెన్నడూ మనం కన్నవీ విన్నవీ కావు అనడంలో సందేహం లేదు. ఇరువర్గాల మధ్య సంబంధాలు పూర్తిగా తెగతెంపులయిపోయాయి. ఈ ఘర్షణల్లో కుకీలు కొంతమేరకు తీవ్ర ప్రతికూల పరిస్థితుల నెదుర్కొంటున్నారని స్వతంత్ర పరిశీలకులు గట్టిగా అభిప్రాయపడుతున్నారు. రాష్ట్ర అధికార పగ్గాలు చాలవరకు మైటీల చేతుల్లో ఉండడమే ఈ పరిస్థితికి కారణమని మరి చెప్పనవసరం లేదు. మే 2023కు పూర్వం మైటీలు, కుకీల మధ్య కొంత అపనమ్మకం ఉండేదిబీ దరిమిలా ఇరు వర్గాల మధ్య సంబంధాలు పూర్తిగా విషమించాయి. ఒకప్పుడు మైటీలు, కుకీల మధ్య పరస్పర సుహృద్భావం వర్ధిల్లేది. ఆ మంచి రోజుల్లో కుకీలు ఇంఫాల్ లోయలో నివశిస్తూ తమ బతుకులను శోభితం చేసుకునేవారుబీ మైటీలు పర్వత ప్రాంతాలలో పరిశ్రమిస్తుండేవారు. ఇప్పుడు ఉభయ తెగలు ఎడముఖం పెడ ముఖం అయిపోయాయి. కుకీలు లోయ ప్రాంతాల నుంచి వెళ్లిపోతున్నారుబీ మైటీలు కొండల నుంచి వెనక్కి వచ్చేస్తున్నారు. మణిపురి బతుకులు ఛిద్రమైపోయాయి. ఈ విషాదానికి (చాలా తక్కువ మాట!) ప్రధాన బాధ్యత ముగ్గురు వ్యక్తులది. మొదటి వ్యక్తి మణిపూర్ ముఖ్యమంత్రి. సమ దృక్పథంతో పాలించవలసిన ఈ పెద్ద మనిషి మైటీల పక్షపాతి. తన సొంత వర్గం పట్ల ఆయనకు వల్లమాలిన అభిమానం. ముఖ్యమంత్రి బీరేన్ సింగ్ నాయకత్వంలోని మణిపూర్ ప్రభుత్వ భావజాల పాక్షికత్వానికి సరిసమానమైనది ఆ సర్కార్ పాలనా అసమర్థత. మణిపూర్‌లో కొనసాగుతోన్న బీభత్సానికి రెండో బాధ్యుడు కేంద్ర హోం మంత్రి. హింసాకాండ ఉధృతమైన వేళ ఈ అమాత్య మహాశయుడు మణిపూర్‌కు ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోయారు. అరాచకాలను అరికట్టేందుకు ఆయన చేసిన దేమిటి? స్వల్పం, చాలా చాలా స్వల్పం. తన సమయాన్ని, శక్తియుక్తులను పూర్తిగా అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న రాష్ట్రాల ఓటర్ల మధ్య చీలికలు సృష్టించి, విపక్షాలను చిత్తుచేయడంపైనే కేంద్రీకరించారు. సరే, మూడో బాధ్యుడు ప్రధానమంత్రి. ఈ మహా పెద్ద మనిషి మణిపూర్‌ను ఇంతవరకు సందర్శించనే లేదు! సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించేందుకు ఏం చేయకుండా ఉండాలో అది చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర హోం మంత్రికి పూర్తి స్వేచ్ఛనిస్తున్నారు. మణిపురీలు మన సహోదర భారతీయులు కాదూ? మరి, కనీవినీ ఎరుగని సంక్షోభంలో మైటీలు, కుకీలు కొట్టుమిట్టాడుతున్నవేళ వారి పట్ల ప్రధానమంత్రికి ఎందుకీ ఉదాసీనత భారత ప్రధానమంత్రికి ఇది తగునా? నరేంద్ర మోదీ తక్షణమే మణిపూర్ వెళ్లాలి. ఇంఫాల్ లోయను, కొండ ప్రాంతాలను సందర్శించాలి. ఆయన అలా చేస్తే ప్రధానమంత్రి తమ శ్రేయస్సు పట్ల శ్రద్ధ చూపుతున్నారనే భరోసా మణిపురీలకు కలుగుతుంది. ఆరెస్సెస్ సర్ సంఘ్ చాలక్ తన వార్షిక విజయదశమి ప్రసంగంలో మణిపూర్ అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. 'సుదీర్ఘ కాలంగా కలసిమెలసి జీవిస్తున్న మైటీలు, కుకీలు ఇప్పుడు ఎందుకు పరస్పర అంతానికి కత్తులు దూసుకుంటున్నారు? ఈ ఘర్షణల నుంచి లబ్ధి పొందేది ఎవరు? మణిపూర్ చిచ్చుకు బాహ్య శక్తులే కారణమా? శక్తిమంతమైన ప్రభుత్వమున్నది. కేంద్ర హోం మంత్రి ఆ రాష్ట్రాన్ని సందర్శించారు. అయినప్పటికీ అక్కడ తరచు ఏదో ఒక విషాద ఘటన చోటుచేసుంటోంది. అగ్నిని రగిలించిందెవరు? ఆ అగ్నికి ఆజ్యం పోస్తున్నదెవరు?' మోహన్ భాగవత్ ప్రసంగానికి ముందు, తరువాత కూడా మణిపూర్ సంక్షోభంలో విదేశీ శక్తుల ప్రమేయమున్నదన్న మాటను సామాజిక మాధ్యమాలలో హిందూత్వ శక్తులు బాగా ప్రచారం చేశాయి. కుకీలు క్రైస్తవులు అయినందున నిజమైన భారతీయులు కాదని, హిందూ మతస్థులు అయిన మైటీలే విశ్వసనీయమైన దేశభక్తులు అని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. ఇవి పూర్తిగా తప్పుడు వాదనలు. అంతేకాదు, హానికరమైనవి. ఇంఫాల్, న్యూఢిల్లీలోని తమ నాయకుల తప్పులను కప్పిపుచ్చేందుకే హిందూత్వవాదులు కుకీలను నానా నిందలతో అపఖ్యాతిపాలు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. అనేక నెలలుగా మణిపూర్‌లో సంక్షోభం కొనసాగుతూనే ఉంది. అది ఇప్పట్లో ఉపశమించే సూచనలు ఏ మాత్రం కన్పించడం లేదు. ఈ పరిస్థితి సూచిస్తున్నదేమిటి? 'డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్' ఘోర వైఫల్యాన్నే కాదూ? తన సహచర ఆరెస్సెస్ ప్రచారక్‌లు నడుపుతున్న ప్రభుత్వం చాలా 'శక్తిమంతమైనది' అని మోహన్ భాగవత్ అభివర్ణించారు. నిజానికి అది పాలనా సమర్థత లేని, అపకార బుద్ధితో వ్యవహరించే ప్రభుత్వమని చెప్పడమే సరియైనదిగా ఉంటుంది. శాంతిభద్రతల బాధ్యతలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు అప్పగించడాన్ని నిరోధించడంలో వైఫల్యం ప్రభుత్వ అసమర్థతను స్పష్టంగా చాటి చెప్పుతోంది. తదుపరి సార్వత్రిక ఎన్నికలలో విజయావకాశాలను పెంపొందించుకునేందుకై ఒక సరిహద్దు రాష్ట్రంలో మెజారిటేరియన్ ఎజెండాను ప్రోత్సహించడం ప్రభుత్వ అపకార బుద్ధిని, కాపట్యాన్ని స్పష్టం చేస్తోంది.

అడ్వాన్స్ టిప్ పేరుతో రైడ్ హెయిలింగ్ కంపెనీల యాప్‌ల దోపిడీ



ఓలా, ఉబర్, ర్యాపిడో వంటి రైడ్ హెయిలింగ్ కంపెనీల యాప్‌లపై కేంద్ర వినియోగదారుల పరిరక్షణ సంస్థ (సీసీపీఏ) దర్యాప్తు చేస్తున్నదని కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషీ చెప్పారు. సత్వర సేవల కోసం ముందుగానే టిప్‌ను చెల్లించాలని కస్టమర్లను బలవంతపెట్టడం లేదా సుతిమెత్తగా కోరడం అనైతికమని, దోపిడీతో కూడుకున్నదని స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి చర్యలు అనుచిత వ్యాపార పద్ధతుల కిందికి వస్తాయన్నారు. టిప్ అంటే ప్రశంసాపూర్వకంగా ఇచ్చేదని, సేవకు ముందస్తు షరతు కాదని తెలిపారు.

టిప్ ఇస్తే డ్రైవర్లు వేగంగా అంగీకరిస్తారు

డ్రైవర్లకు ముందుగానే టిప్ ఇస్తే, రైడ్‌ను అంగీకరించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ఉబర్ చెప్తున్నది. ర్యాపిడో, ఓలా క్యాబ్స్ కూడా ఇదే విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నాయి. వేగంగా రైడ్ దొరకాలంటే అదనంగా చెల్లించాలని యూజర్లకు చెప్తున్నాయి.

అడ్వాన్స్ టిప్పింగ్ ఎలా మొదలైంది?

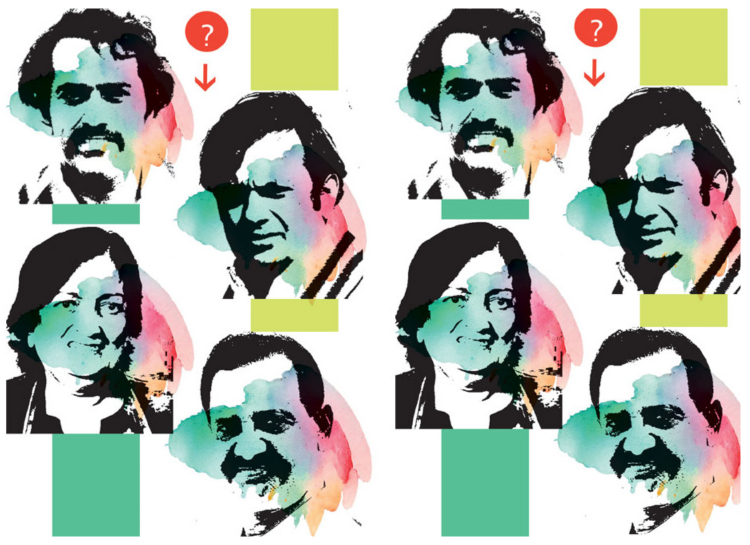
కర్ణాటక ప్రభుత్వ రంగంలోని నమ్మ యాత్రి యాప్ 2022లో ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించింది. దీనిని ర్యాపిడో 2023లో అనుసరించింది. ఉబర్ ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో మొదలుపెట్టింది. నమ్మ యాత్రి యాప్‌లో 'టిప్‌ను కలపండి' అని చెప్పడానికి బదులుగా, 'మరింత కలపండి (స్వచ్ఛందం)' అని పేర్కొంది. అంటే, అడ్వాన్స్ టిప్పింగ్ కస్టమర్ ఇష్టాన్ని బట్టి ఉంటుందని, స్వచ్ఛందంగా ఇస్తే ఇవ్వవచ్చునని అర్థం వచ్చేలా యాప్‌ను రూపొందించింది. కానీ వాస్తవంగా క్యాబ్‌లను అప్పటికప్పుడు బుక్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది కాబట్టి, అడ్వాన్స్ టిప్పింగ్ స్వచ్ఛందం కాబోదు. ఎందుకంటే, 'నేను ఇవ్వకపోతే, మరొకరు ఇచ్చేసి, క్యాబ్‌ను బుక్ చేసేసుకుంటారు' అనే భయం కస్టమర్లకు ఉంటుంది.

జనన మరణాలు సరిగా నమోదు చేస్తున్నారా

హైదరాబాద్‌లో మరణించిన మహిళ మరణ ధృవపత్రం కోసం లంచం డిమాండ్ చేసిన తహశీల్దారు ఏసీబీకి దొరికారు. జనన, మరణాలను సక్రమంగా నమోదు చేయకపోతే ప్రజలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల ప్రకాశం జిల్లా మద్దిపాడు మండలం తహశీల్దార్, దొడ్డవరం గ్రామ రెవెన్యూ అధికారి లంచం తీసుకుంటుండగా ఏసీబీ అధికారులు పట్టుకున్నారు. దీనికి కారణం... ఫిర్యాదుదారు భార్య ఆరు నెలల క్రితం హైదరాబాద్‌లో ఒక ఆసుపత్రిలో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌తో మరణించడంతో ఆమె మరణ ధృవీకరణ పత్రం కోసం దరఖాస్తు చేయగా రెవెన్యూ అధికారులు లంచం డిమాండ్ చేశారు. జనన, మరణాల నమోదు చట్టం ప్రకారం దేశంలో జరిగిన అన్ని జనన, మరణాలు తప్పక నమోదు కావాలి. బ్రిటీష్ కాలంలో వీటిని గ్రామ మునసబు నమోదు చేసేవారు. చిన్న గ్రామాలు మినహా మేజర్ పంచాయితీలు, మున్సిపాలిటీల్లో జనన, మరణాలను పంచాయితీ, మున్సిపల్ అధికారులు వారి పరిధిలో నమోదు చేస్తారు. 2001 నుంచి చిన్న గ్రామాల్లో కూడా జనన, మరణాల నమోదును రెవెన్యూ శాఖ నుంచి తప్పించి, పంచాయితీలకు అప్పగించారు. ప్రస్తుతం జనన, మరణాలు పంచాయితీ కార్యదర్శి చేస్తున్నారు. పిల్లలు బడిలో చేరినపుడు, ఉద్యోగాలు, పాస్‌పోర్టుల కోసం జనన ధృవపత్రాలు అత్యవసరం. అలాగే వారసత్వపు ఆస్తి హక్కులు, బ్యాంకు లావాదేవీలకు మరణ ధృవపత్రం అత్యవసరం. వీటిని సకాలంలో నమోదు చేయించుకోకపోతే, వారసులు ఆ ధృవపత్రాలు పొందడానికి భగీరథ ప్రయత్నం చేయాల్సిందే. జనన, మరణాలు చట్ట ప్రకారం వీటిని 10 రోజుల్లో తప్పక నమోదు చేయించాలి. లేటు ఫీజుతో సంవత్సరం లోపు అయితే ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ వైద్యాధికారి సర్టిఫికెట్‌తో తహశీల్దార్ (ఎగ్జిక్యూటివ్ మేజిస్ట్రేట్ హోదాలో) నమోదుకు ఉత్తర్వులు ఇస్తారు. సంవత్సరం దాటిన జనన, మరణాల నమోదు విషయంలో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి (సబ్ డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్ హోదాలో) విచారణ చేసి, నమోదుకు ఉత్తర్వులు ఇస్తారు. వాటిని అనుసరించి, సంబంధిత పంచాయితీలు/ మున్సిపాలిటీల్లో ఆలస్యం నమోదు చేసి, ధృవపత్రం జారీ చేస్తారు. జననం జరిగినపుడు బిడ్డకు పేరు పెట్టడం మనదేశంలో ఆచారం కాదు. కొన్నాళ్ల తరువాత మంచి రోజున ఒక కార్యక్రమం జరిపి, పేర్లు పెడతారు. అప్పుడు ఆ పేరును సంబంధిత పంచాయితీ/మున్సిపల్ అధికారులకు తెలియపరచాలి. అదే అమెరికా వంటి దేశాల్లో అయితే బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపు అధికారులు పేరుతో సహా నమోదు చేస్తారు. ఒక్కోసారి ప్రయాణంలో ఉండగా గర్భిణీకి పురిటి నొప్పులు వస్తే బస్సును పక్కకు ఆపి ఆమెకు ప్రసవం చేయించినట్లు వార్తల్లో చూస్తుంటాం. అటువంటప్పుడు బస్సును ఎక్కడైతే ప్రసవం కోసం ఆపారో ఆ గ్రామంలోనే జననాన్ని నమోదు చేయాలి. జనన, మరణాలు సంభవించిన గ్రామ/మున్సిపాలిటీ పరిధిలోనే నమోదు కావాలి. కానీ చాలా సందర్భాల్లో పట్టణంలో ఆసుపత్రిలో జన్మించినా, స్వగ్రామంలోనే నమోదు చేయిస్తుంటారు. పట్టణాల్లో ఆసుపత్రిలో మరణించినా గ్రామానికి తీసుకొచ్చి దహన కార్యక్రమాలు జరిపి, శాశ్వత గ్రామ నివాసి కాబట్టి, పంచాయతీ అధికారులపై ఒత్తిడి చేసి, అక్కడే నమోదు చేయిస్తూ ఉంటారు. అది చాలా తప్పు. ఆసుపత్రిలో జనన, మరణాలు జరిగినపుడు ఆ యాజమాన్యం రెండురోజుల్లో సంబంధిత పంచాయితీ/మున్సిపల్ అధికారులకు తెలియపరచాలి. అలాగే ఆ వివరాలను తప్పులేకుండా పంపాలి. కానీ ఆసుపత్రి యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యం వల్ల ఆ జనన, మరణాల వివరాలను సక్రమంగా పంపడం లేదు. ఆన్‌లైన్ సదుపాయాలు వచ్చినా నిర్లక్ష్యం వహిస్తునే ఉన్నారు. అలాగే వ్యక్తులు కూడా తమ కుటుంబంలో జనన, మరణాలు జరిగినపుడు ఆ వివరాలను తప్పులు లేకుండా ఇవ్వడం వల్ల భవిష్యత్‌లో ఏ విధమైన సమస్య లేకుండా ధృవీకరణ పత్రాలు పొందగలుగుతారు. ఇప్పుడు లంచం తీసుకుంటూ దొరికిన తహశీల్దారు ఎక్కడో హైదరాబాద్‌లో జరిగిన మరణాన్ని వారి స్వగ్రామంలో నమోదు చేయడం తప్పు, చట్టరీత్యా నేరం. హైదరాబాదులో వైద్యం అందించిన ఆసుపత్రి వారు ఆ నమోదును అక్కడి మున్సిపల్ అధికారులకు తెలియపరచకపోవడం చట్టపరంగా కూడా శిక్షార్హమే. ఆసుపత్రి యాజమాన్యం లేటుగానైనా హైదరాబాద్ మున్సిపల్ అధికారులకు ఆమె చనిపోయిన వాస్తవ తేదీని పేర్కొంటూ నివేదిక పంపాలి. భారతదేశంలో జనన, మరణాలు సకాలంలో నమోదు కానందున సంబంధీకులు చాలా కష్టనష్టాలకు లోనవుతున్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల ప్రజలయితే తమ బిడ్డల జనన ధృవపత్రాలు లేక చదువులు మధ్యలోనే ఆపేసే పరిస్థితి. గిరిజన సమీకృతాభివృద్ధి సంస్థ పథక సంచాలకులు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అలాగే ఈ జనన, మరణాల నమోదు గురించి మహిళా సంఘాలు, ఆశ, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఎన్ఆర్జీఎస్ కూలీలకు, గ్రామపంచాయితీ సభ్యులకు ప్రభుత్వాలు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి. వైద్య విద్యార్థులు, నర్సింగ్ విద్యార్థులకు కళాశాలలో ఉండగానే వీటిపై స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాలి. ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ కూడా తమ సభ్యులకు జనన, మరణాల నమోదు నైతిక, చట్టపరమైన బాధ్యత అని తెలియజేయాలి. అప్పుడే ఈ గడ్డమీద జరిగిన ప్రతీ జననం, మరణం సక్రమంగా నమోదవుతాయి. తద్వారా జనన, మరణ ధృవపత్రాలు తప్పులు లేకుండా సకాలంలో ప్రజలు పొందగలుగుతారు.

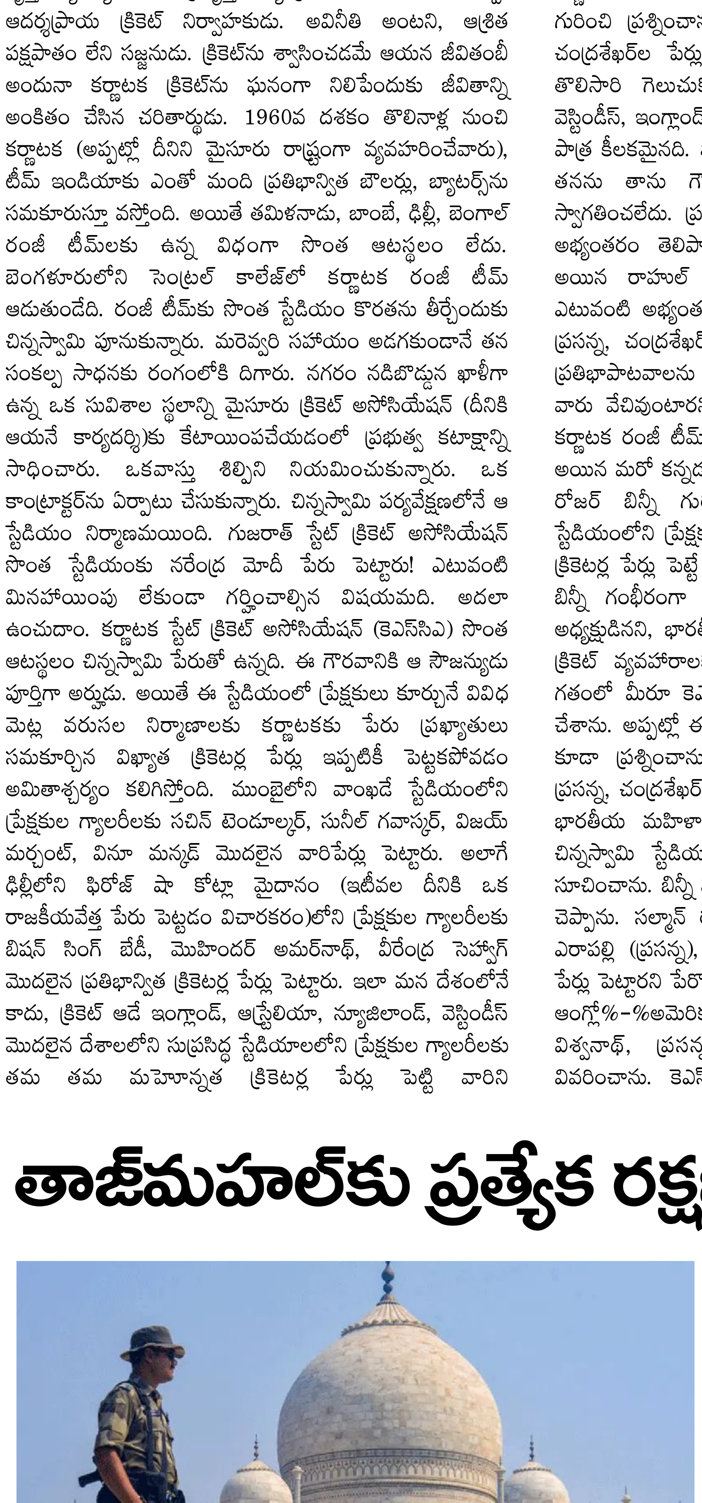
క్రికెట్ మాంత్రికులలకు దక్కని గౌరవం!

అదొక పచ్చని యవ్వన స్మృతి. నేను నా 16వ వసంతంలోకి ప్రవేశించనున్న రోజులవి (మార్చి 1974). బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఒక క్రికెట్ మ్యాచ్‌కు నేను ప్రప్రథమంగా వెళ్లిన... అదొక పచ్చని యవ్వన స్మృతి. నేను నా 16వ వసంతంలోకి ప్రవేశించనున్న రోజులవి (మార్చి 1974). బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఒక క్రికెట్ మ్యాచ్‌కు నేను ప్రప్రథమంగా వెళ్లిన శుభ తరుణం కూడా అదే. ఆ నాటినుంచి ఆ క్రీడాంగణంలో క్లబ్‌ల, రాష్ట్రాల, దేశాల జట్ల మధ్య జరిగిన ఎన్నో, ఎన్నెన్నో మ్యాచ్‌లను వీక్షించాను, ఇప్పటికీ చూస్తున్నాను. మరెన్నో ఆనంద క్షణాలను సొంతం చేసుకొంటున్నాను. చిన్నస్వామి స్టేడియం అంత సుందరమైనదేమీ కాదు. సమస్త సదుపాయాలు ఉన్న క్రీడాక్షేత్రం కూడా కాదు. అయినప్పటికీ క్రికెట్‌ను చూడడానికై వెళ్లేందుకు ఇప్పటికీ నేను ఎంతగానో ఇష్టపడే ఆటస్థలమది. నాటికీ నేటికీ నేను కర్ణాటక రంజీ ట్రోఫీ టీమ్‌కు ప్రగాఢ అభిమానిని. మరి ఆ టీమ్ సొంత క్రీడాస్థలి చిన్నస్వామి స్టేడియమే. ఈ సుప్రసిద్ధ స్టేడియం ఉనికిలోకి రావడానికి ప్రధాన కారకుడు అయిన వ్యక్తి పేరిట ఆ క్రీడాంగణానికి పేరు పెట్టారు. ఆ ఉదాత్తుడు ఎమ్. చిన్నస్వామి. వృత్తిరీత్యా న్యాయవాది. ప్రవృత్తి రీత్యా క్రికెట్ పిపాసువు. ఒక గొప్ప, ఆదర్శప్రాయ క్రికెట్ నిర్వాహకుడు. అవినీతి అంటని, ఆశ్రిత పక్షపాతం లేని సజ్జనుడు. క్రికెట్‌ను శ్వాసించడమే ఆయన జీవితంబీ అందునా కర్ణాటక క్రికెట్‌ను ఘనంగా నిలిపేందుకు జీవితాన్ని అంకితం చేసిన చరితార్థుడు. 1960వ దశకం తొలినాళ్ల నుంచి కర్ణాటక (అప్పట్లో దీనిని మైసూరు రాష్ట్రంగా వ్యవహరించేవారు), టీమ్ ఇండియాకు ఎంతో మంది ప్రతిభాన్విత బౌలర్లు, బ్యాటర్స్‌ను సమకూరుస్తూ వస్తోంది. అయితే తమిళనాడు, బాంబే, ఢిల్లీ, బెంగాల్ రంజీ టీమ్‌లకు ఉన్న విధంగా సొంత ఆటస్థలం లేదు. బెంగళూరులోని సెంట్రల్ కాలేజ్‌లో కర్ణాటక రంజీ టీమ్ ఆడుతుండేది. రంజీ టీమ్‌కు సొంత స్టేడియం కొరతను తీర్చేందుకు చిన్నస్వామి పూనుకున్నారు. మరెవ్వరి సహాయం అడగకుండానే తన సంకల్ప సాధనకు రంగంలోకి దిగారు. నగరం నడిబొడ్డున ఖాళీగా ఉన్న ఒక సువిశాల స్థలాన్ని మైసూరు క్రికెట్ అసోసియేషన్ (దీనికి ఆయనే కార్యదర్శి)కు కేటాయింపచేయడంలో ప్రభుత్వ కటాక్షాన్ని సాధించారు. ఒకవాస్తు శిల్పిని నియమించుకున్నారు. ఒక కాంట్రాక్టర్‌ను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. చిన్నస్వామి పర్యవేక్షణలోనే ఆ స్టేడియం నిర్మాణమయింది. గుజరాత్ స్టేట్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ సొంత స్టేడియంకు నరేంద్ర మోదీ పేరు పెట్టారు! ఎటువంటి మినహాయింపు లేకుండా గర్హించాల్సిన విషయమది. అదలా ఉంచుదాం. కర్ణాటక స్టేట్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (కెఎస్‌సిఎ) సొంత ఆటస్థలం చిన్నస్వామి పేరుతో ఉన్నది. ఈ గౌరవానికి ఆ సౌజన్యుడు పూర్తిగా అర్హుడు. అయితే ఈ స్టేడియంలో ప్రేక్షకులు కూర్చునే వివిధ మెట్ల వరుసల నిర్మాణాలకు కర్ణాటకకు పేరు ప్రఖ్యాతులు సమకూర్చిన విఖ్యాత క్రికెటర్ల పేర్లు ఇప్పటికీ పెట్టకపోవడం అమితాశ్చర్యం కలిగిస్తోంది. ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు సచిన్ టెండూల్కర్, సునీల్ గవాస్కర్, విజయ్ మర్చంట్, వినూ మన్కడ్ మొదలైన వారిపేర్లు పెట్టారు. అలాగే ఢిల్లీలోని ఫిరోజ్ షా కోట్లా మైదానం (ఇటీవల దీనికి ఒక రాజకీయవేత్త పేరు పెట్టడం విచారకరం)లోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు బిషన్ సింగ్ బేడీ, మొహిందర్ అమర్‌నాథ్, వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ మొదలైన ప్రతిభాన్విత క్రికెటర్ల పేర్లు పెట్టారు. ఇలా మన దేశంలోనే కాదు, క్రికెట్ ఆడే ఇంగ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్, వెస్టిండీస్ మొదలైన దేశాలలోని సుప్రసిద్ధ స్టేడియాలలోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు తమ తమ మహోన్నత క్రికెటర్ల పేర్లు పెట్టి వారిని గౌరవించుకుంటున్నారు. మరి భారతీయ, కర్ణాటక క్రికెట్‌కు విశేష కీర్తిని సముపార్జించిన గుండప్ప విశ్వనాథ్, ఇ. ప్రసన్న, భగవత్ చంద్రశేఖర్‌లను అదే రీతిలో గౌరవించడంలో బెంగళూరు లోని చిన్నస్వామి స్టేడియం ఉపేక్షిస్తోంది. ఇది సరికాదు. భారతీయ క్రికెట్‌ను మహోన్నత కీర్తి శిఖరాలకు తీసుకువెళ్లిన కర్ణాటక క్రీడాకారులను గౌరవించుకోవడంలో అలక్ష్యం చాలా కాలంగా నన్నే కాదు, ఆ రాష్ట్రంలోని క్రికెట్ అభిమానులు అందరినీ మానసిక క్షోభకు గురి చేస్తోంది.



కెఎస్‌సిఎ పాలనా బాధ్యతల్లో ఉన్న బ్రిజేష్ పటేల్ (రంజీ ట్రోఫీని మొట్టమొదటిసారి గెలుచుకున్న కర్ణాటక టీమ్‌లో ఈయనా ఉన్నారు)ను ఒకసారి నేను ఆ విషయం గురించి ప్రశ్నించాను. ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు విశ్వనాథ్, ప్రసన్న, చంద్రశేఖర్‌ల పేర్లు పెట్టాలని కోరాను. రంజీ ట్రోఫీని కర్ణాటక తొలిసారి గెలుచుకోవడంలోను, అంతకు ముందు 1971లో వెస్టిండీస్, ఇంగ్లాండ్‌లలో భారత్ జట్టు విజయాలలోనూ ఆ ముగ్గురి పాత్ర కీలకమైనది. వారిని గౌరవించుకోవడం అంటే కర్ణాటక క్రికెట్ తనను తాను గౌరవించుకోవడమే. నా సూచనను బ్రిజేష్ స్వాగతించలేదు. ప్రతీ ఒక్కరు తమ పేరుపెట్టాలని ఒత్తిడి తెస్తారని అభ్యంతరం తెలిపారు. ఏ ఒక్కరూ, ముఖ్యంగా అద్వితీయులు అయిన రాహుల్ ద్రవిడ్, అనీల్ కుంబ్లే, జవగళ్ శ్రీనాథ్‌లు ఎటువంటి అభ్యంతరం చెప్పబోరని నేను వివరించాను. విశ్వనాథ్, ప్రసన్న, చంద్రశేఖర్‌లను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఆ ముగ్గురూ తమ ప్రతిభాపాటవాలను తీర్చిదిద్దుకున్నవారని, తమవంతు వచ్చేదాకా వారు వేచివుంటారని చెప్పాను. ఈ ఏడాది తొలినాళ్లలో ఒకనాటి కర్ణాటక రంజీ టీమ్ సభ్యుడు, బ్రిజేష్ వలె కెఎస్‌సిఎ పాలనాధికారి అయిన మరో కన్నడ క్రికెటర్‌తో కూడా ఇదే విషయమై మాట్లాడాను. రోజర్ బిన్నీ గురించి నేను ప్రస్తావిస్తున్నాను. చిన్నస్వామి స్టేడియంలోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు కర్ణాటక కీర్తి శిఖరాలు అయిన క్రికెటర్ల పేర్లు పెట్టే ప్రతిపాదనకు మద్దతు ఇస్తారా అని అడిగాను. బిన్నీ గంభీరంగా సమాధానమిచ్చారు. ఏమని? తాను బీసీసీఐ అధ్యక్షుడినని, భారతీయ క్రికెట్ మొత్తానికే కాని, ఒక నిర్దిష్ట రాష్ట్ర క్రికెట్ వ్యవహారాలకు తాను బాధ్యుడిని కానని బిన్నీ అన్నారు. గతంలో మీరూ కెఎస్‌సిఎ అధ్యక్షుడుగా ఉన్నారు కదా అని గుర్తు చేశాను. అప్పట్లో ఈ విషయమై మీరు ఏమైనా చొరవచూపారా అని కూడా ప్రశ్నించాను. మౌనమే ఆయన సమాధానం. విశ్వనాథ్, ప్రసన్న, చంద్రశేఖర్‌తో పాటు కర్ణాటకకే చెందిన ప్రప్రథమ ప్రఖ్యాత భారతీయ మహిళా క్రికెటర్ శాంతా రంగస్వామి పేరు కూడా చిన్నస్వామి స్టేడియంలోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు పెట్టి తీరాలని సూచించాను. బిన్నీ మౌనంగానే ఉండిపోయారు. చివరగా ఒక మాట చెప్పాను. సల్మాన్ రష్దీ తన ఇటీవలి నవలలో మూడు పాత్రలకు ఎరాపల్లి (ప్రసన్న), గుండప్ప (విశ్వనాథ్), భగవత్ (చంద్రశేఖర్) పేర్లు పెట్టారని పేర్కొన్నాను. క్రికెట్‌లో పెద్దగా శ్రద్ధాసక్తులు లేని ఒక ఆంగ్లో%-%అమెరికన్ సాహితీవేత్త కర్ణాటక గురించి రాసినప్పుడు విశ్వనాథ్, ప్రసన్న, చంద్రశేఖర్‌లను అలా గౌరవించారని వివరించాను. కెఎస్‌సిఎ అధ్యక్షులుగా పనిచేసిన బ్రిజేష్ పటేల్, రోజర్ బిన్నీలకు తమ సీనియర్లు, తమ కంటే గొప్ప క్రికెటర్లు అయినవారిని గౌరవించే అవకాశాలు సమృద్ధంగా ఉన్నాయనడంలో సందేహం లేదు. అయినా వారు అలాంటి గౌరవప్రదమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేదు. ఎందుకని? స్థానిక ఐపీఎల్ ఫ్రాంఛైజీ, ఇతర వాణిజ్య ప్రాయోజితుల నుంచి వ్యతిరేకతను ఎదుర్కోవలసివస్తుందని భయపడ్డారా? లేక పాలనాధికారాల అతిశయంతో ఇతర క్రికెటర్లను బహిరంగంగా గౌరవించడానికి నిరాకరించారా? ఈ విషయమై ఇంతకు మించి నేను ఎటువంటి ఊహాగానం చేయదలుచుకోలేదు. రంజీ ట్రోఫీని కర్ణాటక మొట్టమొదటిసారి గెలుచుకున్న మహత్తర సంఘటన వజ్రోత్సవం వచ్చే ఏడాది జరగనున్నది. ఆ విజయం నిజంగా భారతీయ క్రికెట్ చరిత్రలో ఒక నవ యుగానికి నాంది. బాంబే ఆధిపత్యాన్ని కూలదోసిన కర్ణాటకను అనుసరించి తదనంతర సంవత్సరాలలో ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, తమిళనాడు, బరోడా, రైల్వేస్, పంజాబ్ హర్యానా, బెంగాల్, మధ్యప్రదేశ్, సౌరాష్ట్ర, గుజరాత్ టీమ్‌లు రంజీ ట్రోఫీపై తమ పేరును లిఖించుకున్నాయి. భారతీయ క్రికెట్ వికేంద్రీకరణ, ప్రజాస్వామ్యీకరణ 1974 వసంతకాలంలో చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ప్రారంభమయింది. ఆ మహా మార్పు సంభవించినప్పుడు నేను అక్కడే ఉన్నాను. బాంబేను చిత్తు చేసిన కన్నడ క్రికెట్ మాంత్రికుల బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ విన్యాసాలను వీక్షించాను. ఎట్టకేలకు రంజీ ట్రోఫీ విజేతగా నిలిచి కర్ణాటక తన లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకున్నది. ఏమా ఆట! తెగిన జ్ఞాపకాలను తెలియజేసేందుకు నేనీ కాలమ్ రాయడం లేదు. అద్భుత క్రీడా నైపుణ్యాలతో క్రికెట్ అభిమానులను అలరించిన ఆనాటి కర్ణాటక క్రికెట్ హీరోలకు చిన్నస్వామి స్టేడియంలో దక్కవలసిన గౌరవం నేటికీ దక్కలేదు! భారతీయ క్రికెట్ ప్రతిభా వైభవాన్ని అభిమానించే ప్రతీ ఒక్కరికీ (కన్నడ భూమిలో నివశించని వారితో సహా) ఎంతో మనస్తాపం కలిగిస్తున్న విషయమిది. ఇదెలా తీరుతుంది? కెఎస్‌సిఎ ఇప్పటికైనా మేల్కోవాలి. నాటి ఘన క్రికెటర్లకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని గుర్తించాలి. చేసిన పొరపాటును సరిదిద్దుకోవాలి. ఇందుకొక శుభ సమయమూ సమీపించింది. 20 అక్టోబర్, 2023న, ఐదు ప్రపంచ కప్ మ్యాచ్‌లలో మొదటిది బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలోనే జరగనున్నది. ఈ శుభ సందర్భాన్ని మరింత శోభాయమానం చేసేలా ఆ క్రీడాంగణంలోని ప్రేక్షకుల గ్యాలరీలకు చంద్రశేఖర్, ప్రసన్న, శాంత, విశ్వనాథ్‌ల గౌరవార్థం నామకరణోత్సవాన్ని నిర్వహించాలి.

తాజ్‌మహల్‌కు ప్రత్యేక రక్షణ.. యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు



ఆగ్రా: తాజ్‌మహల్‌కు ప్రత్యేక రక్షణ వ్యవస్థను కల్పించారు. ఆ పాలరాతి కట్టడం వద్ద యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. అదనపు భద్రతలో భాగంగా ఈ ఏర్పాట్లు చేశారు. తాజ్ సెక్యూర్టీకి చెందిన ఏసీపీ సయ్యద్ ఆరిబ్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ.. యాంటీ డ్రోన్ సిస్టమ్‌ను తాజ్ పరిసరాల్లో దాన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు వెల్లడించారు. తాజ్‌మహల్ పరిసరాల్లో ఎటువంటి డ్రోన్లను రానివ్వకుండా యంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థను అమర్చినట్లు ఆయన చెప్పారు. తాజ్‌మహల్ చుట్టూ 500 మీటర్ల మేర యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థ నిఘా ఉంటుందన్నారు. తాజ్ నుంచి 500 మీటర్ల చుట్టూ ఎటువంటి డ్రోన్ కనిపించినా దాన్ని గుర్తించి, ధ్వంసం చేస్తుందని ఆరిబ్ చెప్పారు. వాస్తవానికి యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థ.. సుమారు 8 కిలోమీటర్ల పరిధి వరకు పనిచేస్తుందని, కానీ తాజ్ పరిసరాలను సెక్యూర్టీ సున్నిత ప్రదేశంగా భావిస్తూ కేవలం 500 మీటర్ల పరిధికే పరిమితం చేసినట్లు అహ్మద్ తెలిపారు. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ, జీపీఎస్ సిగ్నల్ జామ్ టెక్నాలజీ ద్వారా యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థ.. డ్రోన్లను కూల్చుతుందని ఆయన తెలిపారు. డ్రోన్ కూలిపోగానే అక్కడకు ర్యాపిడ్ రెస్పాన్స్ బృందం వెళ్తుందని, తర్వాత ఆ లొకేషన్‌ను ఆధీనంలోకి తీసుకుంటారని చెప్పారు. డ్రోన్‌ను ఆపరేట్ చేసిన వ్యక్తిని కూడా అదుపులోకి తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. వీఐపీలు, ప్రఖ్యాత ప్రదేశాలకు భద్రత కల్పించేందుకు యూపీ పోలీసు శాఖ యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థలను వినియోగిస్తున్నది. ఇటీవల ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో జరిగిన మహాకుంభమేళా, ఆ తర్వాత గత ఏడాది అయోధ్యలో జరిగిన రామ మందిరం ఓపెనింగ్ సెర్మనీ సమయంలో హై టెక్నాలజీ యాంటీ డ్రోన్ వ్యవస్థలను వాడారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 01 - 06 - 2025

శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం రోజూ 30 నిముషాలు ఓం పఠించి చూడండి..

హిందూ ధర్మంలో ఓం శబ్దానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. "ఓం" అనేది ఆది శబ్దంగా పరిగణించబడుతుంది. ధ్యానం లేదా యోగా సెషన్లలో ఓం ను పఠించడం వల్ల శారీరక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంతో పాటు దైవంతో సంబంధాన్ని సులభతరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రోజూ 30 సార్లు ఓం అని పఠిస్తే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు అనేకం. ఓం శబ్దానికి హిందూ ధర్మంలో విశిష్ట స్థానం ఉంది. ఓం చిహ్నం త్రిమూర్తులైన బ్రహ్మ, విష్ణువు, శివుడితో ముడిపడి ఉంటుంది. "ఓం" ప్రతి భాగం త్రిమూర్తులోని విభిన్న కోణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది.

విధ్వంసకారుడు, పరివర్తనకర్త అయిన శివుడిని సూచిస్తుంది.

అటువంటి ఓంకార శబ్దంతో అధ్యాత్మికంగానే కాదు శారీరకంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు ఇస్తుందని ఓ బాలిక నిరూపించింది. ఓం శారీరక మానసిక అలసట దూరమవుతుందని పద్నాలుగేళ్ల బాలిక పశ్చిమ్ బెంగాల్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సైన్ ప్రదర్శనలో ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించింది. ఆ బాలిక నిరూపించిన విధానం శాస్త్రవేత్తలను కూడా ఆకట్టుకుంది. కోల్‌కతాలోని అడమ్స్ వరల్డ్ స్కూల్‌లో తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న అన్వేష రాయ్ అనే బాలిక ఓం శబ్దం వినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించింది. ఇందు కోసం ఆ బాలిక 17 మంది యువతీ, యువకులను ఎంచుకుని వారికి ప్రశాంత వాతావరణంలో ఓంకారాన్ని 30 నిమిషాల పాటు వినిపించింది. తర్వాత వారి శరీరంలోని ఆక్సిజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతాన్ని లెక్కించింది. ఓం శబ్దంతో విన్న తర్వాత ఆ యువతీ యువకుల శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం పెరిగి, కార్బన్ డయాక్సడ్ శాతం తగ్గడం గమనించింది. అంతేకాదు రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం పెరిగి, కార్బన్‌డైయాక్సైడ్, లాక్టిక్ యాసిడ్ నిల్వలు తగ్గి.. అలసట దూరం అవుతుందని నిరూపించింది. అసలు ఓం శబ్దంకి ఉన్న శక్తిని గురించి ఆలోచన తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తిని అన్వేష ఉత్తరాఖండ్‌లో చార్ ధామ్ యాత్ర సమయంలో వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అన్వేష బగేశ్వర్ నుంచి 68 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న కేదారీనాథ్‌కు కొంతమంది పూజారులు రోజూ కాలినడకన రోజూ నీటిని తీసుకెళ్తున్నారు. ఈ సమయంలో పుజరుల్లో ఎటువంటి ఆయాసం, అలసట కనిపించడం లేదని గుర్తించింది. ఎలా ఇలా అంటూ ఆశ్చర్యంగా ఆ పూజారులను అబ్జర్వ్ చేసింది. అప్పుడు పూజారులు నీటిని తీసుకుని వెళ్తూ.. ఓం కారాన్ని జపిస్తూ వెళ్తున్న విషయాన్నీ గుర్తించింది. ఓం శబ్దమే వారికి శారీరక మానసిక శక్తిని ఇస్తుందని భావించి ఓంకారంపై ప్రయోగాన్ని చేయాలని భావించింది. ఓం శబ్దం ద్వారా శరీరంలో 430 హెర్జ్‌ల పౌనః పున్యాలను వెలువడుతున్నట్లు గుర్తించింది. ఈ విషయాన్నీ నిర్ధారించుకోవడానికి వివిధ ల్యాబొరేటరీల్లో ఐదు ప్రయోగాలను నిర్వహించింది.

30 నిమిషాలు ఓం జపిస్తే ఏమవుతుంది?

"ఓం" అని 30 నిమిషాలు ఎక్కువసేపు జపించడం వల్ల మనస్సు, శరీరం, ఆత్మపై తీవ్ర ప్రభావాలు ఉంటాయి. ఈ శబ్దం లయబద్ధంగా పునరావృతం చేయడం ధ్యాన స్థితిని ప్రేరేపిస్తుంది. విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. "ఓం" కంపనాలు స్వర తంతువుల ద్వారా, శరీరంలో ప్రతిధ్వనిస్తాయి కనుక ఓం కార నాదం నాడీ వ్యవస్థను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని, మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుందని, మానసిక స్పష్టతను పెంచుతుందని నమ్మకం. ధ్యానం మనిషిని ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళేలా చేస్తుంది. దీంతో అంతర్గత శాంతి, ఆధ్యాత్మిక సంబంధాన్ని సులభతరం చేస్తుంది ఓంకారం నుంచి వెలువడే ప్రత్యేక పౌనఃపున్యం కలిగి శబ్దాలు శరీరంలోని న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్స్‌తోపాటు హార్మోన్ల (సెరోటినిన్, డోపమైన్) స్థాయిని పెంచుతాయి. ఈ ప్రక్రియకు రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు పెరగడమే కారణమని అన్వేష రాయ్ తెలియజేసింది.

మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

నోట్ : ఈ వార్తలలో ఇవ్వబడిన సమాచారం మత విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంది. పాఠకుల ఆసక్తి మేరకు.. పలువురు పండితుల సూచనలు, వారి తెలిపిన అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే.. వీటిలో ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని పాఠకులు గమనించాలి. టీవీ9 తెలుగు దీనిని ధృవీకరించలేదు

పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ వీటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది

ఫిట్‌నెస్ కోసం తినే ఆహారం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఇందులో వేరుశెనగ వెన్న , బాదం వెన్నకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. రెండిటిలో పోషకాలు సమృద్ధిగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండిటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం అనేది తెలుసుకుని ఎంచుకోవడం సరైనది. వేరుశెనగ వెన్న ఎక్కువ ప్రయోజనకరమా లేదా బాదం వెన్న అనేది ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. పస్తుతం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రజలు ఫిట్‌నెస్ కోసం వ్యాయామంతో పాటు తినే ఆహారంపై పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తారు. తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉండేలా చూసుకుంటారు. ఈ సందర్భంలో వేరుశెనగ వెన్న , బాదం వెన్న చాలా ఇష్టపడతాయి. ఈ రెండు వెన్నలు వ్యాయామం చేసే వ్యక్తుల ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఏది ఎంచుకోవడం మంచిది అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. రెండు వెన్నలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ రెండింటి పోషకాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. వేరుశెనగ వెన్నలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్నాయి. అయితే బాదం వెన్నలో ఎక్కువ విటమిన్ %జు% ఉంటుంది. కనుక మీరు పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ లో ఏది ఎంచుకోవాలా అని గందరగోళంగా ఉంటే. ఈ రోజు వేరుశెనగ , బాదం వెన్నలలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం..

పీనట్ బటర్, బాదం బటర్ న్యూట్రిషన్

వేరుశెనగ వెన్న, బాదం వెన్న రెండిటిలోనూ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వేరుశెనగ వెన్నలో ప్రోటీన్‌తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమిన్ మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, భాస్వరం ఉంటాయి. బాదం వెన్నలో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు (మంచి కొవ్వులు), ఫైబర్, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

ఇంట్లో ఫ్రిడ్జ్ ని ఈ దిశలో పెట్టారా.. కష్టాలకు వెల్కం చెప్పినట్లే

దేనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుందంటే

ఫిట్‌నెస్ ప్రియులకు ప్రోటీన్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకాహారం. అలాంటి సందర్భంలో పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ ను ఎంచుకుంటారు. అయితే ఈ రెండింటిలోని ప్రోటీన్ కంటెంట్ తెలుసుకోవాలనుకుంటే.. ఒక చెంచా వేరుశెనగ వెన్నలో 4 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అయితే 1 చెంచా బాదం వెన్నలో 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భంలో కండరాలను నిర్మించేవారికి వేరుశెనగ వెన్న ప్రోటీన్ మంచి మూలం.

పీనట్ బటర్, బాదం బటర్ లో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

వేరుశెనగ వెన్న ప్రోటీన్ మంచి మూలం. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది శాఖాహారులకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి (మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు) మంచిది. ఇది చౌకైన , సులభంగా లభించే వెన్న కూడా. మరోవైపు బాదం వెన్న విటమిన్ %జు% మంచి మూలం. ఇది చర్మానికి, యాంటీఆక్సిడెంట్ ప్రయోజనాలకు మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ , మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియ , రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.

రెండిటిలో ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటే

మీరు చౌకైన, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వెన్నని తీసుకోవాలనుకుంటే వేరుశెనగ వెన్న మంచి ఎంపిక. ఇది శక్తినిచ్చే , గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటుంది. మరోవైపు ఫైబర్, విటమిన్ మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చినా లేదా వేరుశెనగ తింటే అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం వెన్నని ఎంచుకోవడం మంచిది. ఇది చర్మం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు మరింత ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. మొత్తంమీద బడ్జెట్ పరిమితంగా ఉండి.. ప్రోటీన్ కావాలి అనుకుంటే వేరుశెనగ వెన్నను ఎంచుకోండి. అయితే శరీరానికి అధిక మొత్తంలో పోషకాలు కావాలనుకుంటే బాదం వెన్న మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

రోజుని ఆరోగ్యకరమైన ఈ ఐదు టిఫిన్స్ తో మొదలు పెట్టండి.. పుష్కలమైన శక్తి మీ సొంత

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అల్పాహారం స్కిప్ చేయవద్దు అని నిపుణులు చెబుతారు. మన దేశంలో అల్పాహారం విషయంలో కూడా భిన్న రుచులున్నాయి. కొంతమంది ఉదయం టీతో పాటు బ్రెడ్, రస్క్, నమ్కీన్ మొదలైన వాటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. మరికొందరు అల్పాహారంలో బంగాళాదుంప పరాఠా, పూరీ మొదలైన వాటిని కూడా తీసుకుంటారు. అయితే మరికొందరు ఇడ్లీ, ఉప్మా వంటి వాటిని తింటారు. ఈ రోజు రోజుని మొదలు పెట్టే ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారాల గురించి తెలుసుకుందాం, ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. పుష్కలంగా శక్తిని ఇస్తాయి. భారతదేశంలో చాలా మంది ఉదయం టీతో రోజుని ప్రారంభిస్తారు. అల్పాహారం పేరుతో టీతో పాటు కుకీలు, బిస్కెట్లు, నమ్కీన్ మొదలైన వాటిని తీసుకుంటారు. ఇవి శరీరానికి దాదాపు ఎటువంటి పోషకాలను అందించవు. పైగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఉప్పు కలిపిన స్నాక్స్, టీతో బిస్కెట్లు వంటివి తినడం అసిడిటీకి కారణమవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రాత్రంతా ఏమీ తినకపోవడంతో కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. కనుక ఉదయం తీసుకునే అల్పాహారం మధ్యాహ్నం భోజనం చేసే వరకు శక్తిని ఇస్తుంది. కనుక టిఫిన్ గా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఎవరైనా సరైన అల్పాహారం తీసుకోక పోయినా లేదా అల్పాహారంలో ఆరోగ్యకరమైనవి తినకపోయినా త్వరగా అలసిపోవడమే కాదు త్వరగా స్నాక్స్ ని తినాలని కోరుకుంటారు. ఇలా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. భారతదేశంలో చాలా మంది ఉదయం టీతో రోజుని ప్రారంభిస్తారు. అల్పాహారం పేరుతో టీతో పాటు కుకీలు, బిస్కెట్లు, నమ్కీన్ మొదలైన వాటిని తీసుకుంటారు. ఇవి శరీరానికి దాదాపు ఎటువంటి పోషకాలను అందించవు. పైగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఉప్పు కలిపిన స్నాక్స్, టీతో బిస్కెట్లు వంటివి తినడం అసిడిటీకి కారణమవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రాత్రంతా ఏమీ తినకపోవడంతో కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. కనుక ఉదయం తీసుకునే అల్పాహారం మధ్యాహ్నం భోజనం చేసే వరకు శక్తిని ఇస్తుంది. కనుక టిఫిన్ గా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఎవరైనా సరైన అల్పాహారం తీసుకోక పోయినా లేదా అల్పాహారంలో ఆరోగ్యకరమైనవి తినకపోయినా త్వరగా అలసిపోవడమే కాదు త్వరగా స్నాక్స్ ని తినాలని కోరుకుంటారు. ఇలా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు.

1 / 7

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలోని పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ రోజు ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుంటాము. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి కూడా. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలోని పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ రోజు ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుంటాము. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి కూడా.

2 / 7

తెప్లా: గుజరాతీ ప్రజల అల్పాహారం. తెప్లా, రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు. పోషకాలతో కూడా నిండి ఉంటుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది దీనిని మల్టీగ్రెయిన్, సాధారణంగా చిక్‌పా , మిల్లెట్ పిండి, గోధుమ పిండితో తయారు చేస్తారు. శీతాకాలంలో కసూరి మెంతిని తెప్లాలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తెప్లాను వేయించడానికి, శుద్ధి చేసిన నూనెకు బదులుగా దేశీ నెయ్యి లేదా ఇంట్లో తయారుచేసిన వెన్నను ఉపయోగించవచ్చు.

తెప్లా: గుజరాతీ ప్రజల అల్పాహారం. తెప్లా, రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు. పోషకాలతో కూడా నిండి ఉంటుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది దీనిని మల్టీగ్రెయిన్, సాధారణంగా చిక్‌పా , మిల్లెట్ పిండి, గోధుమ పిండితో తయారు చేస్తారు. శీతాకాలంలో కసూరి మెంతిని తెప్లాలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తెప్లాను వేయించడానికి, శుద్ధి చేసిన నూనెకు బదులుగా దేశీ నెయ్యి లేదా ఇంట్లో తయారుచేసిన వెన్నను ఉపయోగించవచ్చు.

3 / 7

మల్టీగ్రెయిన్ పిండి: పెసర పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మల్టీగ్రెయిన్ చీలా తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తినవచ్చు. రోజువారీ ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారంగా మారుతుంది. మల్టీగ్రెయిన్ పిండి: పెసర పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మల్టీగ్రెయిన్ చీలా తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తినవచ్చు. రోజువారీ ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారంగా మారుతుంది.

4 / 7

సుజీ ఉప్మా లేదా పాన్‌కేక్: ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్మా లేదా పాన్కేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు ఆహారాలు కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్‌నెస్ దృక్కోణంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుజీ ఉప్మా లేదా పాన్‌కేక్: ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్మా లేదా పాన్కేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు ఆహారాలు కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్‌నెస్ దృక్కోణంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

5 / 7

ఓట్స్: అల్పాహారంలో ఓట్స్ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓట్స్ తో తయారు చేసే ఓట్ ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్పరస్, రాగి, ఇనుము, సెలీనియం, విటమిన్ బి1, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

ఓట్స్: అల్పాహారంలో ఓట్స్ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓట్స్ తో తయారు చేసే ఓట్ ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్పరస్, రాగి, ఇనుము, సెలీనియం, విటమిన్ బి1, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

6 / 7

బార్లీ: ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారంగా బార్లీ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బార్లీ కిచిడి, బార్లీ ఉప్మా, బార్లీ గంజిని ఉదయమే అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. బార్లీ గంజిని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బార్లీ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బార్లీ గంజిని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజిని పెసలుతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి.

బార్లీ: ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారంగా బార్లీ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బార్లీ కిచిడి, బార్లీ ఉప్మా, బార్లీ గంజిని ఉదయమే అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. బార్లీ గంజిని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బార్లీ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బార్లీ గంజిని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజిని పెసలుతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి.

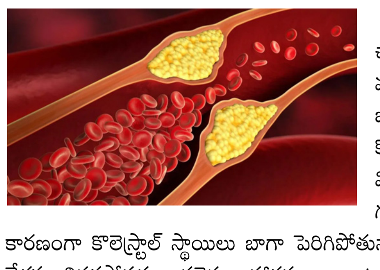
ఫ్రిడ్జ్ లో వీటిని ఎలా పెడుతున్నారు ఏ ఏ రాక్ లలో ఏవి పెడుతున్నారు

ఫ్రిడ్జ్ లో అన్నీ పదార్థాలు ఉంచటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదన్న విషయం మనలో చాలా మందికి తెలియదు. కొన్ని వస్తువులు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో నిల్వ చేయకపోతే త్వరగా పాడవుతాయి, ఇంకొన్ని మాత్రం చల్లదనంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది. అందుకే సరైన రీతిలో నిల్వ చేసే పద్ధతులు తెలుసుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలు, ఉల్లిపాయలు వంటి వాటిని చల్లని ప్రదేశంలో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి మొలకలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి గదిలో, గాలి చల్లగా ఉండే చోట ఉంచడం మంచిది. అలాగే క్యారెట్, ముల్లంగి, కాలీఫ్లవర్ వంటి కూరగాయలు మాత్రం తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల్లో నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ కాలం తాజాగానే ఉంటాయి. ఆకుకూరలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి పాడైపోతాయి. వాటిని మొదటగా శుభ్రంగా కడిగి నీరు పూర్తిగా తొలగించిన తర్వాతే ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టాలి. అలాగే కూరగాయలను ప్లాస్టిక్ కవర్ లేదా గట్టి సంచుల్లో ఉంచడం వల్ల గాలి వెళ్లదీయక పాడైపోతాయి. కాబట్టి కాగితపు సంచులు లేకపోతే పలుచటి కాటన్ బట్టలో చుట్టి పెడితే తాజాగా ఉంటాయి. తేమ ఉండే పదార్థాలు ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచినప్పుడు త్వరగా పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాలీఫ్లవర్, నారింజ, జామలు, క్యారెట్ వంటి పదార్థాలను వాడే ముందు కడగడం మంచిది కానీ నిల్వ చేసే సమయంలో తడిగా ఉంచకూడదు. శుభ్రంగా తుడిచిన తర్వాత ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే ఎక్కువ రోజులు నిలుస్తాయి. ఫ్రిడ్జ్ లో ప్రతి రాక్ ను అవసరానికి అనుగుణంగా వాడాలి. ఎగువ భాగంలో ఉడకబెట్టిన పదార్థాలు, మధ్య భాగంలో పాలు, పెరుగు వంటి పదార్థాలు ఉంచితే మంచిది. తలుపులో సాస్ బాటిళ్లు, తాగునీరు వంటి వస్తువులకు స్థానం ఇవ్వాలి. ఏదైనా తినే పదార్థాన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టేటప్పుడు మూత పెట్టకుండా పెడితే దాని వాసన మారిపోతుంది. అంతేకాదు ఆ వాసన వేరే ఆహార పదార్థాలకు కూడా అంటుకొని అవి కూడా పాడైపోయే ఛాన్స్ ఉంది. అందుకే ఫ్రిడ్జ్ లో ఏది పెట్టినా మూత పెట్టి ఉంచాలి. ఆహారాన్ని క్లాత్, పేపర్ లో చుట్టి నిల్వ చేయడం మంచిదే.. కానీ గట్టిగా చుట్టడం వల్ల గాలి వెళ్లదు. దాంతో వేడి నిలిచిపోతుంది. ఇలా ఉంచిన పదార్థం త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను పాటిస్తే ఫ్రిడ్జ్ వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టం నివారించవచ్చు. పదార్థాలు తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.

వేసవి వేడికి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారా..? ఈ జ్యూస్ తాగితే అంతా సెట్ అయిపోతుంది..!

వేసవి కాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో శరీరం నీరసం చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే ప్రకృతిసిద్ధమైన డ్రింక్ లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో బత్తాయి జ్యూస్ అత్యుత్తమమైనదిగా చెప్పవచ్చు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫోలేట్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, ఫైబర్ తోపాటు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన మూలకాలు. ప్రతి రోజు బత్తాయి రసం తాగడం వల్ల ఈ పోషకాలు నిత్యం అందుతాయి వేడి వల్ల శరీరం బలహీనంగా మారినప్పుడు గ్లాసంత బత్తాయి రసం తాగితే తక్షణం శక్తిని తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీరాన్ని ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. వేడి వల్ల ఏర్పడే నీరసం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల లోపలుండే వేడి తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో అధికంగా కనిపించే హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను స్థిరంగా ఉంచే సహజ మార్గాల్లో ఇది ఒకటి. విటమిన్ సి శరీరంలో రోగాలకు ప్రతిఘటించే శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ పండు ద్వారా తీసుకునే జ్యూస్ ఈ శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కొద్దిపాటి బత్తాయి రసం తాగటం వల్ల మానసిక శక్తి కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల చర్మంపై సహజమైన కాంతి కనిపిస్తుంది. వేసవిలో చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటే.. బత్తాయి జ్యూస్ తాగడం ద్వారా చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. బత్తాయి రసం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించే గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. వేసవిలో తక్కువ ఆహారం తీసుకునే సమయంలో జీర్ణక్రియ సహజంగా జరిగేందుకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడం, శక్తిని నిలుపుకోవడం, చర్మ ఆరోగ్యం పరిరక్షించుకోవడం కోసం బత్తాయి జ్యూస్ నిత్యం తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరం. సహజంగా లభించే ఈ రసం తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం ఎంతో మెరుగుపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

ఇవి తింటే కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.. గుండెకు మంచిదంటున్నారు నిపుణులు..!



ప్రస్తుత కాలంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతోంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కు బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రోజూ కొన్ని గింజలను మితంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇప్పటి జీవనశైలి కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు బాగా పెరిగిపోతున్నాయి. పనిలో ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, వేళకు తినకపోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం వంటి కారణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి దారితీస్తున్నాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారవచ్చు. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం కోసం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. బాదంలో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రోజూ కొన్ని బాదం గింజలు నానబెట్టి తింటే.. శరీరానికి శక్తి అందడమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. బాదం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది. సహజమైన తీపి కలిగిన ఖర్జూరాల్లో పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ 2 లేదా 3 ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పిస్తా గింజల్లో పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగించడంలో సహకరిస్తాయి. ఉదయాన్నే 5 నుంచి 6 పిస్తా తినటం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే వాల్ నట్స్ గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మంచి కొవ్వులను పెంచుతూ.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే లక్షణం కలిగి ఉంటాయి. ఎండుద్రాక్షలో సహజ తీపిదనంతో పాటు విటమిన్ లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం తినటం చాలా మంచిది. జీడిపప్పులో హెల్తీ ఫ్యాట్స్ ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. అయితే ఎక్కువగా కాకుండా మితంగా రోజూ కొన్ని తీసుకోవాలి. ప్రూన్స్ ఎండబెట్టిన పండ్లు. ఇవి ఫైబర్‌తో నిండి ఉంటాయి. ఫైబర్ వల్ల కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది. వీటిని స్నాక్ లా లేదా సలాడ్ లో కలిపి తినొచ్చు. పెకాన్స్ అనే గింజల్లో అధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండెను కాపాడతాయి. శరీర బరువు నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురుకాకుండా ఉండాలంటే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కి బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి, గుండెను కాపాడతాయి. ప్రతిరోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని పొందొచ్చు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

రోజుకి రెండు ఖర్జూరాలు తింటే ఇన్ని లాభాలా..? ఇది తెలిస్తే వెంటనే మొదలు పెట్టేస్తారు

డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో ఖర్జూరానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎందుకంటే.. ఈ ఖర్జూరాల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఖర్జూరాలు కమ్మటి రుచితో పాటు ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా శక్తి కోల్పోయినట్లు, నీరసంగా అనిపిస్తే ఒక్క ఖర్జూరం తిన్నా.. వెంటనే ఎనర్జీ వచ్చిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ముఖ్యంగా ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ 6 లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ చాలా తక్కువ. కెరోటినాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి, హృదయ నాళ వాపుని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ముఖ్యంగా ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ 6 లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ చాలా తక్కువ. కెరోటినాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి, హృదయ నాళ వాపుని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

1 / 5

రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలని సులభం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కరిగే ఫైబర్ ఇందులో ఉండడం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్ సూక్ష్మజీవులని నిర్వహిస్తుంది. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలని సులభం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కరిగే ఫైబర్ ఇందులో ఉండడం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్ సూక్ష్మజీవులని నిర్వహిస్తుంది.

2 / 5

రోజుకి రెండు ఖర్జూరాలను తినటం వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరం తినటం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరంలో అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది. రోజుకి రెండు ఖర్జూరాలను తినటం వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరం తినటం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరంలో అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది.

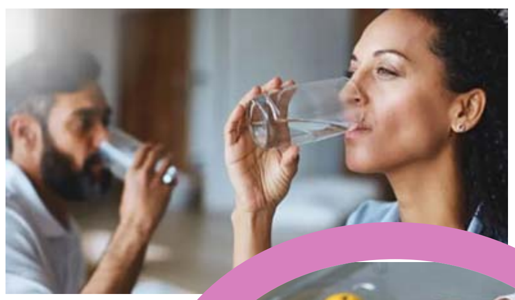
3 / 5రోజూ ఖర్జూరం తీసుకుంటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఖర్జూరాలని రోజూ తీసుకుంటే ఐరన్ కంటెంట్ పెరిగి రక్తహీనతని దూరం చేస్తాయి. కానీ, ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే, ఖర్జూరాలు

తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలోనే తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ ఖర్జూరం తీసుకుంటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఖర్జూరాలని రోజూ తీసుకుంటే ఐరన్ కంటెంట్ పెరిగి రక్తహీనతని దూరం చేస్తాయి. కానీ, ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే, ఖర్జూరాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలోనే తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

4 / 5

మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో రోజూ ఖర్జూరం తినడం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో రోజూ ఖర్జూరం తినడం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

ఒక్క గ్లాసు మీ జీవితాన్ని మార్చగలదు.. ఉదయాన్నే మీ రోజును ఇలా ప్రారంభిస్తే.. ఒంట్లో వ్యాధులన్నీ పరార్..!



చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగుతారు. ఈ అలవాటు చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే కాస్త వేడి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయని అంటున్నారు. నిజంగానే ఇలా పరగడుపునే గోరువెచ్చటి నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాక్ అవుతారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల మీ కడుపు పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో వేడి నీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తనాళాలు చురుగ్గా మారి శరీరమంతటా రక్త సరఫరా వేగవంతమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో శరీర భాగాల పనితీరు మరింత మెరుగుపడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల మీ కడుపు పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది అసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో వేడి నీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తనాళాలు చురుగ్గా మారి శరీరమంతటా రక్త సరఫరా వేగవంతమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో శరీర భాగాల పనితీరు మరింత మెరుగుపడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది.

1 / 5

గోరు వెచ్చని నీళ్లు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తుంది. పేగు కండరాలను సడలించి, ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. గోరు వెచ్చని నీళ్లు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తుంది. పేగు కండరాలను సడలించి, ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది.

గోరువెచ్చని నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది.

2 / 5

చల్లటి నీళ్ల కంటే వేడి నీళ్లు ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయని తెలిపారు. ఇంకా వేడి నీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయని.. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ ఆరోగ్యంగా మారి అధిక కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయని వివరించారు. ఇదే కాకుండా కడుపు నిండిన భావనను కలిగించి.. ఆహారం తీసుకునే మోతాదును తగ్గిస్తాయన్నారు. చల్లటి నీళ్ల కంటే వేడి నీళ్లు ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయని తెలిపారు. ఇంకా వేడి నీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయని.. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ ఆరోగ్యంగా మారి అధిక కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయని వివరించారు. ఇదే కాకుండా కడుపు నిండిన భావనను కలిగించి.. ఆహారం తీసుకునే మోతాదును తగ్గిస్తాయన్నారు.

3 / 5

శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపరచబడుతుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేట్రెడ్?గా ఉంచుతుంది. దీంతో ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలను తగ్గించి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా

మారుస్తుంది. కొంతమంది దీనికి నిమ్మకాయ, తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపరచబడుతుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేట్రెడ్?గా ఉంచుతుంది. దీంతో ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలను తగ్గించి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది. కొంతమంది దీనికి నిమ్మకాయ, తేనె కలుపుకుని తాగుతారు.

4 / 5

వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే గోరువెచ్చని నీరు సహాయపడుతుంది. కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. సైనస్ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే గోరువెచ్చని నీరు సహాయపడుతుంది. కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. సైనస్ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.

పాలకు అశ్వగంధ తోడైతే.. బలం డబుల్ అవుద్ది..! వారానికి మూడు సార్లు చాలు..!

ఆయుర్వేదంలో ప్రత్యేక స్థానం ఉన్న అశ్వగంధ దినచర్యలో భాగం చేస్తే శక్తి, ఆరోగ్యం రెండూ మెరుగవుతాయి. ఇది శరీరానికి బలం, మానసిక ప్రశాంతత ఇవ్వడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాలలో కలిపి తాగితే నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, అలసట, నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉన్న ఔషధాలలో అశ్వగంధ ఒకటి. దీనిని ఇండియన్ జిన్సెంగ్ అని కూడా అంటారు. శరీరానికి శక్తినిచ్చే శక్తివంతమైన ఔషధంగా దీనిని వర్ణిస్తారు. ఇది శరీరాన్ని బలంగా చేయడమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతతను కూడా ఇస్తుంది. అశ్వగంధ పొడిని ప్రతి రోజు పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల ఆశ్చర్యకరమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఉదయం లేదా రాత్రి వేళ కొద్దిగా అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని తీసుకుని ఒక గ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తాగితే శరీరానికి బలం, శక్తి వస్తాయి. అశ్వగంధలో ఉండే ఔషధ గుణాలు శరీరంలోని ఎముకలు, కండరాలను బలపరిచేలా పని చేస్తాయి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారు, వ్యాయామం చేసే వారు దీనిని తీసుకుంటే శరీర బలాన్ని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది శక్తినిచ్చే టానిక్ లా పని చేస్తుంది. తీవ్రమైన శారీరక నొప్పులు, వాపులతో బాధపడే వారికి అశ్వగంధను పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది సహజమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కండరాలు అలసిపోయినప్పుడు.. శరీర భాగాల్లో నొప్పులు వచ్చినప్పుడు ఇది సహాయపడుతుంది. రాత్రిపూట అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని వేడి పాలలో కలిపి తాగడం ద్వారా మెదడు ప్రశాంతంగా మారి కంటినిండా నిద్ర రావడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల బాధపడే వారికి ఇది ఒక ప్రకృతి సిద్ధమైన చికిత్సగా చెప్పుకోవచ్చు. నిద్ర సరిగా లేకపోతే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు అశ్వగంధ గొప్ప ఉపశమనం

ఇస్తుంది. అశ్వగంధ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ లాంటి సమస్యలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. రోజూ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది, ధ్యాస పెరుగుతుంది. శరీరంలో శక్తి తక్కువగా ఉందని అనిపించేవారు అశ్వగంధను తీసుకుంటే కొత్త ఉత్సాహాన్ని పొందుతారు. ఇది నరాలు, కండరాల్లోకి జీవశక్తిని నింపుతుంది. శ్రమించిన తర్వాత వచ్చే అలసటను దూరం చేస్తుంది. అశ్వగంధ అనేది శరీరానికి బలాన్ని, మనస్సుకు ప్రశాంతతను ఇవ్వగల ప్రకృతిసిద్ధమైన ఔషధం. పాలలో కలిపి తాగడం ద్వారా ఇది నిద్ర, నొప్పులు, మానసిక సమస్యలు, శక్తిలేమి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తుంది. అయితే దీనిని ఉపయోగించే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ఊడిపోయిన జుట్టుని తిరిగి మొలిపించే మ్యాజిక్ సీడ్స్.. ఇలా వాడితే హెయిర్ కలర్ తో పనిలేదు..

నూనెను మీ జుట్టుకు క్రమం తప్పకుండా అప్లై చేయడం వల్ల మీ జుట్టు త్వరలోనే సహజంగా నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్ర నూనె మిశ్రమాన్ని మీ తలకు పట్టించి, ఒక రోజంతా అలాగే వదిలేయండి. మరుసటి రోజు ఉదయం శుభ్రమైన నీటితో మీ తలను బాగా కడగాలి. ఇది మీ జుట్టును నల్లగా చేయడమే కాకుండా, మందంగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జుట్టు రాలకుండా కంట్రోల్ చేస్తుంది. నేటి ఆధునిక యుగంలో అభివృద్ధితో పాటు, అస్తవ్యస్థమైన జీవనశైలి ప్రజల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతోంది. నేటి బిజీ జీవితం కారణంగా చిన్న వయసులోనే ప్రజలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జుట్టు రాలడం, బట్టతల, నెరిసిపోయిన జుట్టు వంటి సమస్యలు ఎక్కువ మందిని వేధిస్తున్నాయి. అయితే, జుట్టు పెరుగుదలకు మార్కెట్లో అనేక రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ, అవన్నీ కెమికల్ ఆధారితమైనవి. దాంతో జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయి. దీనికి పరిష్కారంగా కొబ్బరి నూనె అద్భుతాలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు కొబ్బరి నూనెతో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి రాసుకున్నప్పుడు, అది మీ జుట్టును వేర్ల నుండి నల్లగా మారుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం కొబ్బరి నూనె జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి కొబ్బరి నూనె ఉత్తమ ఔషధమని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది చుండ్రుకు, తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి ఒక అద్భుత నివారణగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా, నల్ల జీలకర్రను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి రాయడం వల్ల జుట్టు మూలాల నుండి నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్రను తక్కువ మంట మీద వేయించి, ఒక కప్పు కొబ్బరి నూనె వేసి తక్కువ మంట మీద వేడి చేయాలి. ఈ నూనె బాగా మరిగించి చల్లార్చుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న కొబ్బరి నూనె రాత్రి పడుకునే ముందు జుట్టుకు రాసి మసాజ్ చేయండి. ఈ నూనెను మీ జుట్టుకు క్రమం తప్పకుండా అప్లై చేయడం వల్ల మీ జుట్టు త్వరలోనే సహజంగా నల్లగా మారుతుంది. నల్ల జీలకర్ర నూనె మిశ్రమాన్ని మీ తలకు పట్టించి, ఒక రోజంతా అలాగే వదిలేయండి. మరుసటి రోజు ఉదయం శుభ్రమైన నీటితో మీ తలను బాగా కడగాలి. ఇది మీ జుట్టును నల్లగా చేయడమే కాకుండా, మందంగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జుట్టు రాలకుండా కంట్రోల్ చేస్తుంది.

గుమ్మడి గింజలు ఎక్కువగా తింటున్నారా..? ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు మరీ..!

గుమ్మడి గింజలతో అలెర్జీ ఉన్నవారిలో అతిగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో బీపీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో బీపీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు వీటిని తినకపోవటమే ఉత్తమం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్మడి గింజలు ఇవ్వకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని బాగా నమిలి తినాలి. గుమ్మడి గింజలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంటాయి. అందుకే వీటిని రెగ్యులర్‌గా మనం డైట్‌లో యాడ్ చేయడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్లో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన ఆరోగ్యానికి, శరీరానికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. అయితే, ఏదైనా సరే అతిగా తినటం వల్ల అనర్థాలకు దారితీస్తుందని మనందరికీ తెలిసిందే.. గుమ్మడి గింజల విషయంలో కూడా అంతే. గుమ్మడి గింజల్ని ఎక్కువగా తినటం వల్ల తీవ్ర సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుమ్మడి గింజలు కొంతమందిలో బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. మరికొంత మందిలో ఇవి అలెర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజలతో అలెర్జీ ఉన్నవారిలో అతిగా తినటం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో బీపీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో బీపీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు వీటిని తినకపోవటమే ఉత్తమం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్మడి గింజలు ఇవ్వకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని బాగా నమిలి తినాలి.

ఊడిపోయిన జుట్టుని తిరిగి మొలిపించే మ్యాజిక్ సీడ్స్.. ఇలా వాడితే
తల్లి ప్రేమకు నిలువెత్తు నిదర్శనం.. కుమార్తెకు కిడ్నీ దానం చేసిన
రోజుకి రెండు ఖర్జూరాలు తింటే ఇన్ని లాభాలా..? ఇది తెలిస్తే వెంటనే
ఒక్క గ్లాసు మీ జీవితాన్ని మార్చగలదు.. ఒంట్లో వ్యాధులన్నీ పరార్..!

అయితే, వీటిని సరైన పద్ధతిలో తిన్నప్పుడు మాత్రమే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజలను సలాడ్, గ్రానోలా బార్‌లు, స్మూతీలు వంటి వంటకాలలో చేర్చుకుని తీసుకొచ్చు. లేదంటే దోరగా వేయించుకుని కూడా తీసుకొవచ్చు అంటున్నారు.

తరచుగా విద్యుత్ కోతలు జరుగుతుంటే ఫ్రిడ్జ్ లో ఈ వస్తువులు పొరపాటున కూడా పెట్టవద్దు.. ఎందుకంటే

వేసవి వచ్చిందంటే చాలు చాలా ప్రాంతాల్లో తరచుగా విద్యుత్ కోతలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఇలా విద్యుత్ కోత ఉండే ప్రదేశంలో ఎవరైనా నివసిస్తుంటే.. ఆహార పదార్థాలను రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తరచుగా విద్యుత్ కోతల కారణంగా, రిఫ్రిజిరేటర్ ఉష్ణోగ్రత మారుతూ ఉంటుంది. అందువలన ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టిన కొన్ని రకాల వస్తువులు చెడిపోతాయి. కనుక తరచుగా కరెంటు పోయినప్పుడు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఏ వస్తువులను నిల్వ చేయకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం? మన ఇళ్లలో మనం రోజువారీ అవసరాలకు పూర్తిగా ఆధారపడే వాటిలో రిఫ్రిజిరేటర్ ఒకటి. అది మిగిలిపోయిన ఆహారం కావచ్చు, పాలు, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు కావచ్చు లేదా కూరగాయలు, పండ్లు కావచ్చు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేయడం ద్వారా ప్రతిదీ చాలా కాలం పాటు సురక్షితంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అయితే ఎవరైనా తరచుగా విద్యుత్తు సరఫరా నిలిచిపోయే ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే.. కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తరచుగా విద్యుత్ కోతల కారణంగా.. రిఫ్రిజిరేటర్ ఉష్ణోగ్రత స్థిరంగా ఉండదు. దీని కారణంగా రిఫ్రిజిరేటర్ లోపల ఉంచిన వస్తువులు త్వరగా చెడిపోతాయి. కరెంటు వస్తూ పోతూ ఉంటే.. రిఫ్రిజిరేటర్ పదే పదే చల్లగా, వేడిగా మారుతుంది. దీని కారణంగా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు త్వరగా కుళ్ళిపోవడం ప్రారంభమవుతాయి. వాటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అపుడు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. ఒకొక్కసారి ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. కనుక పదే పదే కరెంటు పోతుంటే.. మీరు ఏ వస్తువులను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచకూడదో తెలుసుకుందాం. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు పాలు, పెరుగు, జున్ను , పాల క్రీమ్ వంటి పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. రిఫ్రిజిరేటర్ తగినంత చల్లగా లేనప్పుడు.. ఈ వస్తువులలో బ్యాక్టీరియా చాలా త్వరగా పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వీటిని తినడం వలన కడుపు నొప్పి, వాంతులు-విరేచనాలు లేదా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సంభవించవచ్చు.

హైబీపీ ఉంటే ఈ లక్షణాలను లైట్ తీసుకోవద్దు గుండెపోటుకు సంకేతం కావచ్చు

అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో గుండెపోటు ప్రమాదం ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీ రక్తపోటు మీ వయస్సు కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, గుండెపోటు ఈ ప్రారంభ సంకేతాలను చిన్నవిగా పరిగణించే పొరపాటు చేయకండి.. ఎందుకంటే.. ఇవి ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు.. కావున ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. పపంచవ్యాప్తంగా వణికిస్తోన్న సైలెంట్ కిల్లర్ డిసీజ్.. హైపర్ టెన్షన్.. అదే హైబీపీ (అధిక రక్తపోటు).. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం కోట్లాది మంది ఈ హైపర్‌టెన్షన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తలనొప్పి, ఆకస్మిక తలతిరుగుడు, ఊపిరి ఆడకపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నట్లయితే.. మీరు అధిక రక్తపోటు రోగి అయి ఉండవచ్చు. అయితే, ఈ లక్షణం వేరే వ్యాధి వల్ల కూడా రావచ్చు.. కావున వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. దీనితో పాటు, మీరు ఇంట్లోనే బిపి కొలిచే యంత్రంతో మీ బీపీ (రక్తపోటు) ని కూడా తనిఖీ చేసుకోవచ్చు. సిస్టోలిక్ పీడనం 180 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా డయాస్టొలిక్ పీడనం 110 లేదా అంతకంటే ఎక్కువకు చేరుకున్నప్పుడు.. హైబిపి నుండి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. 18 నుంచి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దల రక్తపోటు 120/80%ఎఎ ఎస్త్ర% కంటే తక్కువగా ఉండాలి. మీ రక్తపోటు 130/80 %ఎఎ ఎస్త్ర% అయితే, జాగ్రత్తగా ఉండండి. ముఖ్యంగా ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

అధిక రక్తపోటు గుండెకు ఎందుకు ప్రమాదకరం?..

బిపి అనేది శరీరంలోని అన్ని భాగాలను చేరుకోవడానికి రక్తం ఉపయోగించే ఒక రకమైన పీడనానికి సంబంధించినది. అటువంటి పరిస్థితిలో, అధిక రక్తపోటు కారణంగా, గుండెకు తగినంత విశ్రాంతి లభించదు. దీని కారణంగా హృదయ స్పందన పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది.. ధమనులు బలహీనపడటం వలన, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, గుండె వైఫల్యం వంటి ప్రాణాంతక పరిస్థితులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

బిపి రోగులలో గుండెపోటు లక్షణాలు ఇవే..

ఛాతీ నొప్పి ఛాతీలో భారం %-% బిగుతుగా ఉండటం: గుండెపోటుకు ముందు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి అత్యంత సాధారణ లక్షణం. సాధారణంగా ఈ నొప్పి ఛాతీ మధ్యలో లేదా ఎడమ వైపున అనుభూతి చెందుతుంది. ఈ నొప్పి ఛాతీలో భారంగా.. బిగుతుగా అనిపించవచ్చు.

గుండెపోటు నొప్పి ఎక్కడ వస్తుంది?

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం.. మీ చేతులు, మెడ, దవడ, కడుపులో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం అనిపిస్తే, అది గుండెపోటుకు హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు..

ఈ విషయాలను కూడా గుర్తుంచుకోండి.

ఛాతీ నొప్పి ఉన్నా లేకపోయినా, శ్వాస ఆడకపోవడం అనేది గుండెపై ఒత్తిడికి సంకేతం కావచ్చు. దీనితో పాటు, వికారం, తలతిరుగుతున్న భావన కూడా గుండెపోటు లక్షణాలే.. కావున ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

సమ్మర్ లో సాక్సుల నుంచి వచ్చే దర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా

వేసవిలో అధిక చెమట కారణంగా సాక్స్ నుంచి దుర్వాసన రావడం చాలా మందికి సాధారణ సమస్య. అయితే కొన్ని సరళమైన మార్గాలు పాటిస్తే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కాటన్ సాక్స్ వాడడం, టాల్కమ్ పౌడర్ ఉపయోగించడం, సాక్స్‌ను శుభ్రంగా ఉతికి ఆరబెట్టడం వంటివి మంచి పరిష్కారాలు. వేసవిలో అధిక చెమట వల్ల సాక్స్ నుంచి దుర్వాసన రావడం సాధారణం. దీన్ని నివారించేందుకు కాటన్ లేదా ఉన్నితో చేసిన సాక్స్ వాడాలి. ప్రతి సారి వాడిన తర్వాత సాక్స్ బాగా ఉతికి ఆరబెట్టాలి. లావెండర్ లేదా టీ ట్రీ ఆయిల్ జోడించి ఉతికితే మంచి వాసన వస్తుంది. అలాగే పాదాలను శుభ్రంగా ఉంచటం, టాల్కమ్ పౌడర్ వాడటం కూడా ముఖ్యం. వేసవిలో పిల్లలు సెలవుల వల్ల సాక్స్ అవసరం తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఆఫీస్‌కు వెళ్లే వారు రోజంతా సాక్స్ ధరిస్తారు. ఎక్కువసేపు సాక్స్ వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అందుకే అవకాశం దొరికినప్పుడు బూట్లు తీసి కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వేసవిలో తల నుండి కాళ్లవరకు చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. దీని ప్రభావంతో సాక్స్ తడిగా మారి దుర్వాసన వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో బూట్లు తీయడం ఇబ్బందిగా అనిపించొచ్చు. సాక్స్ ఉతుకుతుంటే వాటిలో కొన్ని చుక్కల లావెండర్ లేదా టీ ట్రీ ఆయిల్ వేసుకోవచ్చు. వీటి వాసన బాగుంటుంది. యాంటీ బాక్టీరియా లక్షణాలతో పాదాలకు రక్షణ కలుగుతుంది. సాక్స్ కొంటే కాటన్ లేదా ఉన్నితో చేసినవి కొనాలి. ఇవి గాలి ప్రవాహాన్ని అనుమతిస్తాయి. చెమటను పీల్చుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. వేసవి కాలంలో ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఏ సీజన్ అయినా.. ఒకసారి వాడిన సాక్స్ తిరిగి వాడకూడదు. పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టే వారు రోజుకు రెండు జతల సాక్స్ వాడవచ్చు. ఇలా చేస్తే బాక్టీరియా పెరగకుండా ఉంటుంది. ఉతికిన సాక్స్ తడి ఉండకుండా పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. తడి సాక్స్ వల్ల దుర్వాసనతో పాటు చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల వాటిని పూర్తిగా ఆరనిచ్చే వరకు వాడకూడదు. సాక్స్ వేసే ముందు పాదాలను బాగా వాష్ చేసుకొని ఆరనివ్వాలి. ఆపై టాల్కమ్ పౌడర్ వాడాలి. ఇది చెమట తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చెమట వాసన నియంత్రించేందుకు పెర్ఫ్యూమ్ వాడొచ్చు. సాక్స్‌పై కొంత పెర్ఫ్యూమ్ స్ప్రే చేస్తే మంచి వాసన వస్తుంది. దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఇలాంటి చిట్కాలను పాటిస్తే వేసవిలో సాక్స్ దుర్వాసనను సులభంగా నియంత్రించవచ్చు.

ఈ నూనె వాడితే.. గుండెకు చాలా మంచిది

ఈ ఐదు వంట నూనెలు వాడితే గుండె జబ్బులు రావు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మార్కెట్‌లో దొరికే కల్తీ నూనెల వినియోగం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. అందువల్ల నూనె వాడకంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తేనే వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. %జశీశీఎఅఅస్త్ర శీఅశ్రీ%: శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో.. రెండు రకాల కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవి.. ఆరోగ్యకర, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు. వీటిలో చెడు కొవ్వులు.. శరీరానికి హాని చేస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో అధికంగా చేరి.. మనిషిని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులతోపాటు ఊబకాయం తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి. ఒకవేళ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉందని తెలిస్తే.. ఈ కింది చిట్కాలు ఫాలో అయితే చాలు. వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవి ఏటంటే..శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఐదు రకాల నూనెలు సహాయపడుతాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడే నూనెలతో మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు.నువ్వుల నూనె: ఈ నూనెలో పొగ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి టేబుల్ స్పూన్‌లో 5 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వుతోపాటు 2 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. ఈ నువ్వుల నూనె.. కూరలు చేయడానికి లేకుంటే సలాడ్‌లో తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ నువ్వుల నూనెలో కొద్ది పాటి వగరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా వంటల్లో వినియోగించడానికి పలువురు సందేహిస్తారు.వేరుశెనగ నూనె: ఈ నూనెలో చాలా పోషకాలుంటాయి. మార్కెట్‌లో ఈ నూనె ధర అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ నూనెలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం స్వల్పంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అంతేకాదు క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించడంలో సైతం సహాయ పడుతుంది.ఈ నూనె వినియోగంతో గుండె పనితీరును మెరుగు పరచుకోవచ్చు. నాడీ వ్యవస్థ మెరుగుపరచడానికి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటానికి..రక్తపోటును తగ్గించటానికి.. చర్మాన్ని రక్షించడంలో వేరు శనగ నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.ఆలివ్ ఆయిల్: ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. దీనిని ఎక్కువగా సలాడ్‌లు లేదా పాస్తాలో ఉపయోగిస్తారు. ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఒలియోకాంతల్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌తోపాటు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ నూనె రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (%బాణూ%) ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఉండే గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది.చియా సీడ్ ఆయిల్: ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యకరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది. చియా విత్తనాలు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. బంగారు రంగులో ఉండే నూనెను చియా అంటారు. ఇది తక్కువ ఫ్రైయింగ్, పాస్తా, సలాడ్‌ల తయారీలో వినియోగిస్తే మంచిది. ఇది తక్కువ రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్ స్వల్పంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్‌తోపాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రోత్సహించడంలో దోహదపడుతోంది.అవోకాడో ఆయిల్: అవోకాడో నూనెలో మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా ఒలేయిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. అవకాడో ఆయిల్ శరీరం సహజంగా తయారు చేయలేని లుటిన్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అవోకాడో ఆయిల్‌తో సహా కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే లుటిన్‌ని పొందవచ్చు.

లైట్ తీసుకున్నారో ప్రాణాలే పోతాయ్ 5 ప్రమాదకరమైన కాలేయ వ్యాధులు ఇవే

కాలేయం శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి.. ఇది అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని విషాలను తొలగిస్తుంది.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.. ప్రోటీన్లను సంశ్లేషణ చేస్తుంది.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కాలేయం శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి.. ఇది అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని విషాలను తొలగిస్తుంది.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.. ప్రోటీన్లను సంశ్లేషణ చేస్తుంది.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ, నిర్విషీకరణ, జీవక్రియలో ప్రధానమైన కాలేయం అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు లేదా దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఆరోగ్యం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది.. అనేక కొత్త వ్యాధులు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభమవుతుంది.. ఇది జీవితానికి ముప్పు కలిగిస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకం కూడా కావొచ్చు.. మనం మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే, మనం కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని అన్ని విధాలుగా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. అయితే.. ప్రమాదకరమైన 5 కాలేయ వ్యాధులు ఏమిటి..? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకోండి..

అత్యంత ప్రమాదకరమైన కాలేయ (లివర్) వ్యాధులు ఇవే..

లివర్ సిర్రోసిస్:

సిర్రోసిస్ అంటే కాలేయ కణజాలంపై విస్తృతమైన మచ్చలు ఏర్పడటం.. దీర్ఘకాలిక మద్యపానం లేదా హెపటైటిస్ వంటి పరిస్థితుల వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక నష్టం దీనికి కారణం.. ఆరోగ్యకరమైన కణాల స్థానంలో మచ్చ కణజాలం రావడంతో, కాలేయ పనితీరు తగ్గుతుంది.. దీని వలన అలసట, వాపు, కామెర్లు.. అంతర్గత రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాని అధునాతన దశలలో.. సిర్రోసిస్ కాలేయ వైఫల్యం లేదా కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది.

హెపటైటిస్ బి, సి:

హెపటైటిస్ బి, సి ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కాలేయం వాపునకు కారణమవుతాయి.. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే దీర్ఘకాలిక రూపంలోకి వెళ్ళవచ్చు. దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ బి లేదా సి కాలేయాన్ని సంవత్సరాల తరబడి నిశ్శబ్దంగా దెబ్బతీస్తుంది.. ఇది సిరోసిస్ లేదా కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ రెండు వైరస్‌లు తల్లి నుండి బిడ్డకు సోకిన రక్తం ద్వారా, అసురక్షిత లైంగిక సంబంధం ద్వారా లేదా ప్రసవ సమయంలో వ్యాపిస్తాయి.

నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ :

నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్.. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే ఆల్కహాల్ తీసుకోకుండా కాలేయంలో అదనపు కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు ఊబకాయం, మధుమేహం, సరైన ఆహారం లేకపోవడం. నాన్-ఆల్కహాలిక్ స్టీటోహెపటైటిస్ (%చీూూ%) అని పిలువబడే దాని తీవ్రమైన రూపంలో.. ఇది సిరోసిస్, కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.

లివర్ క్యాన్సర్:

ఈ వ్యాధిని హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా అని కూడా అంటారు. హెపటైటిస్ లేదా సిర్రోసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఇది తరచుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాలేయ క్యాన్సర్ దూకుడుగా ఉంటుంది.. ఆలస్యంగా నిర్ధారణ అయితే, ఆ వ్యక్తి జీవించడం కష్టమవుతుంది. దీని లక్షణాలలో కడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం, కామెర్లు ఉండవచ్చు.

తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం:

తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం.. ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదు.. కానీ ఇది ఎవరికైనా జరిగితే, పరిస్థితి తీవ్రంగా మారుతుంది. దీని ఫలితంగా కాలేయ పనితీరు వేగంగా కోల్పోతుంది. ఇది తరచుగా కొన్ని రోజుల్లోనే కనిపిస్తుంది. ఇది మందుల అధిక మోతాదు (పారాసెటమాల్ వంటివి), వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. మీరు మీ ప్రాణాలను కాపాడుకోవాలనుకుంటే, వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. కాలేయానికి సంబంధించి మీరు ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతుంటే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.. వారు పరీక్షలను సిఫారసు చేసి.. దానికి తగినట్లు వైద్యం అందిస్తారు.

నాలుగే నాలుగు వారాలు టీకి దూరంగా ఉండి చూడండి శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఊహించలేరు

వీటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేపు హాయిగా నిద్రపోవచ్చని, అలాగే తొందరగా పడుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నాలుగు వారాల పాటు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారు ఎక్కువగా నిద్రపోయినట్లు, అలాగే తొందరగా పడుకున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు కూడా వెల్లడించాయి. అంతేకాదు.. మనదేశంలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ చాయ్ ప్రియులే అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే..దాదాపు అందరూ పొద్దున నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు టీ లాగించేస్తూనే ఉంటారు. ఉదయం నిద్రలేవగానే కప్పు కాఫీ, లేదా టీ కడుపులో పడకపోతే, బండికి ముందుకు సాగని పరిస్థితి చాలా మందికి ఉంటుంది. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి.. బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి చాలా మంది టీ తాగుతుంటారు. తలనొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి కూడా చాలా మంది చాయ్ తాగుతుంటారు. ఏ ఇద్దరు స్నేహితులు కలిసినా కూడా ముందుగా కలిసేది టీ తోనే..అలాంటి టీ తో లాభాలు సరే.. నష్టాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక నెల రోజుల పాటు కాఫీ, టీలను పూర్తిగా తాగడం మానేయడం వల్ల మన శరీరంలో ఊహించని మార్పులు జరుగుతాయని చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం నెలరోజులు టీ తాగకపోతే నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. టీ, కాఫీ అలవాటు మానేసిన వారిలో ముఖ్యంగా ఒక నెల రోజుల పాటు టీ, కాఫీలను తాగడం మానేస్తే నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారికి మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. . వీటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేపు హాయిగా నిద్రపోవచ్చని, అలాగే తొందరగా పడుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నాలుగు వారాల పాటు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారు ఎక్కువగా నిద్రపోయినట్లు, అలాగే తొందరగా పడుకున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు కూడా వెల్లడించాయి. అంతేకాదు.. ఒక నెల రోజుల పాటు కాఫీ, టీలను తాగకపోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని చెప్పారు. నెల పాటు టీ తీసుకోకపోవడం ద్వారా రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, షుగర్ లెవల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయని చెప్పారు. టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారిలో గతంకంటే చురుకుగా, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటారు. టీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. నెల పాటు టీ తాగకపోతే దంతాల పసుపు సమస్య ఉండదు

రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే

కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా వేసవిలో కీర దోసకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.. కీర దోసకాయలు పోషకాలు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు. ఇవి హైడ్రేషన్, ఎముక ఆరోగ్యం, గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, చర్మ ఆరోగ్యం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కీరదోసకాయను తినటం వల్ల శరీరానికి తేమను అందిస్తూ హైడ్రేషన్‌ను పెంచుతుంది. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి, జీర్ణక్రియ సజావుగా ఉండటానికి, చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అయితే, రోజుకు ఎన్ని కీరదోసకాయలో మీకు తెలుసా..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కీర దోసకాయ శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి కీరదోస మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాదు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. శరీరంలో చక్కెర నిల్వలను తగ్గించి షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్ల షుగర్ ఉన్న వారు కీరా తినాలని సూచిస్తున్నారు. కీరదోసలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కీరదోస తింటే శరీరం చల్లబడుతుంది. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి కీరదోస తింటే ఆమ్లత్వం లేదా త్రేనుపులు వస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దోసకాయ తినడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది..! నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా

రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది..!

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

వేసవిలో కీర దోసకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.. కీర దోసకాయలు పోషకాలు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు. ఇవి హైడ్రేషన్, ఎముక ఆరోగ్యం, గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, చర్మ ఆరోగ్యం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కీరదోసకాయను తినటం వల్ల శరీరానికి తేమను అందిస్తూ హైడ్రేషన్‌ను పెంచుతుంది. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి, జీర్ణక్రియ సజావుగా ఉండటానికి, చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అయితే, రోజుకు ఎన్ని కీరదోసకాయలో మీకు తెలుసా..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కీర దోసకాయ శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి కీరదోస మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాదు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. శరీరంలో చక్కెర నిల్వలను తగ్గించి షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్ల షుగర్ ఉన్న వారు కీరా తినాలని సూచిస్తున్నారు. కీరదోసలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కీరదోస తింటే శరీరం చల్లబడుతుంది. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి కీరదోస తింటే ఆమ్లత్వం లేదా త్రేనుపులు వస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దోసకాయ తినడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఐటీ రిటర్నుల గడువు పెంపు

ఆదాయ పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఐటీ శాఖ శుభవార్తను అందించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికిగాను ఐటీ చెల్లింపులు గడువును సెప్టెంబర్ 15 వరకు పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నది. దీంతో అసెస్‌మెంట్ ఏడాది (ఏవై) 2025-26కిగాను జూలై 31 వరకు ఉన్న గడువును మరో నెలన్నర పెంచినట్టు అయింది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర ప్రత్యక్ష పన్నుల బోర్డు(సీబీడీటీ) ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఐటీఆర్‌లో మార్పులు చోటు చేసుకోవడం, యుటిలిటీ వ్యవస్థ అమలుకు అవసరమైన సమయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న సీబీడీటీ ఐటీ గడువును పొడిగించింది. పన్ను చెల్లింపుదారులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా తమ ఐటీ రిటర్నులు దాఖలు చేయడానికి ఐటీ శాఖ నిరంతరంగా కృషి చేస్తున్నదని, దీంట్లోభాగంగానే ఐటీ ఫామ్‌లో పలు మార్పులు చేసింది. ఈ నోటిఫై చేసిన ఐటీ ఫామ్‌తో చెల్లింపుదారులు సులభతరంగా, పారదర్శకతను పెంచడం, ఖచ్చితమైన సమాచారం అందించాలనే ఉద్దేశంతో సీబీడీటీ పలు మార్పులు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఐటీఆర్ ఫారాల నోటిఫికేషన్ జారీ ఆలస్యం కావడమే ఇందుకు కారణమని తెలిపింది. '2025-26 మదింపు సంవత్సరానికిగాను నోటిఫై చేసిన ఐటీఆర్ ఫారాల్లో చేపట్టిన మార్పులకు అనుగుణంగా టెక్నాలజీని అప్‌డేట్ చేయడానికి సమయం పట్టింది. పన్ను చెల్లింపుదారులు ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా రిటర్నులు ఫైల్ చేయడం కోసం ఈ గడువును పెంచినట్టు ఐటీ శాఖ తన ఎక్స్‌లో పేర్కొంది.

రూ.50 లక్షల లోపు ఆదాయం..

రూ.50 లక్షల లోపు ఆదాయం కలిగిన వ్యక్తిగత, హెచ్‌యూఎఫ్‌లు ఫామ్-1, 4తో ఐటీ రిటర్నులు దాఖలు చేయాల్సివుంటుంది. ప్రస్తుతం ఈక్విటీల నుంచి రూ.1.25 లక్షల వరకు దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలు పొందిన సంస్థలు అటువంటి ఆదాయాన్ని ఐటీఆర్ 1, 4 ఫామ్‌లో చూపించుకోవచ్చును. గతంలో వీరు ఐటీఆర్-2ను దాఖలు చేయాల్సివుండేది. దీంతోపాటు 80సీ, 80జీజీ, ఇతర సెక్షన్ల కింద డిడక్షన్ క్లెయింకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు మార్పులు చేసింది. సాధారణంగా, ఐటీఆర్ ఫామ్‌లను ప్రతీ ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసేలోగా నోటిఫై చేస్తుండగా, ఈసారి మాత్రం నూతన ఆదాయ పన్ను చట్టం ప్రవేశపెట్టడంతో ఆలస్యమైందని, దీంతో ఐటీ ఫామ్‌లలో భారీ మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయని సీబీడీటీ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

భారీగా తగ్గిన పుత్తడి

గత నాలుగు రోజులుగా పెరుగుతూ వచ్చిన బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అతి విలువైన లోహాల ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో దేశీయంగా దిగొచ్చాయి. ఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో తులం బంగారం ధర రూ.800 దిగొచ్చి రూ.98,500గా నమోదైంది. ఈ విషయాన్ని ఆల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించింది. అలాగే 99.5 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.800 దిగొచ్చి రూ.98 వేలుగా నమోదైంది. బంగారంతోపాటు వెండి ధరలు కూడా భారీగా దిగొచ్చాయి. పారిశ్రామిక వర్గాలు, నాణేల తయారీదారుల నుంచి కొనుగోళ్లు నిలిచిపోవడంతో కిలో వెండి రూ.1,370 తగ్గి రూ.99 వేలుగా నమోదైంది. ఔన్స్ గోల్డ్ ధర 45 డాలర్లు కరిగిపోయి 3,296.92 డాలర్లుగా నమోదైంది.

ఎల్‌ఐసీ లాభం 19,013 కోట్లు

దేశీయ బీమా దిగ్గజం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎల్‌ఐసీ) అంచనాలకుమించి రాణించింది. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి త్రైమాసికానికిగాను సంస్థ రూ.19,013 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే త్రైమాసికంలో నమోదైన రూ.13,763 కోట్లతో పోలిస్తే 38 శాతం వృద్ధిని కనబరిచినట్టు పేర్కొంది. సమీక్షకాలంలో కంపెనీ ఆదాయం రూ.2,50,923 కోట్ల నుంచి రూ.2,41,625 కోట్లకు తగ్గింది. దీంట్లో తొలి-ఏడాది ప్రీమియం వసూళ్లు రూ.13,810 కోట్ల నుంచి రూ.11,069 కోట్లకు తగ్గినట్టు బీఎస్‌ఈకి సమాచారం అందించింది. అలాగే రెన్యూవబుల్ ప్రీమియం వసూళ్లు రూ.77,368 కోట్ల నుంచి రూ.79,138 కోట్లకు పెరిగాయి. మరోవైపు, గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తానికి రూ.8,84,148 కోట్ల ఆదాయంపై రూ.48,151 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. ఆర్థిక ఫలితాల విడుదల సందర్భంగా మంగళవారం సమావేశమైన కంపెనీ బోర్డు..ప్రతి షేరుకు రూ.12 తుది డివిడెండ్‌ను అందిస్తున్నట్టు ప్రకటించింది. అలాగే పాలసీహోల్డర్లకు రూ.56,190 కోట్ల బోనస్ చెల్లింపులు జరపనున్నట్టు పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా ఎల్‌ఐసీ ఎండీ, సీఈవో సిద్ధార్థ మెహంతీ మాట్లాడుతూ.. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్నట్టు, తొలి ఆరు నెలల్లో ఆశాజనక పనితీరు కనబరిచినట్టు చెప్పారు. పలు ఉత్పత్తులను మళ్లీ విడుదల చేయడం కలిసొచ్చిందన్నారు. హెల్త్‌కేర్ రంగంలోకి అడుగపెట్టడంలో భాగంగా వాటా కొనుగోలుపై ఆయన స్పందిస్తూ..ప్రస్తుతం ఇది చర్చల దశలో ఉన్నదని, వచ్చే రెండు నుంచి మూడు నెలల్లో బోర్డు నిర్ణయం తీసుకుంటుందన్నారు.

ఎన్‌ఎండీసీ ఆశాజనకం

ఎన్‌ఎండీసీ ఆశాజనక ఆర్థిక ఫలితాలు నమోదు చేసుకున్నది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి త్రైమాసికానికిగాను సంస్థ రూ.1,482 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. ఇనుప ఖనిజం, పెల్లెట్లు అత్యధికంగా అమ్మకాలు నమోదు చేసుకోవడం వల్లనే లాభాల్లో రెండంకెల వృద్ధి నమోదైంది. కంపెనీ ఆదాయం ఏడాది ప్రాతిపదికన 9 శాతం ఎగబాకి రూ.7,497.17 కోట్లకు చేరుకున్నది. వీటిలో ఇనుప ఖనిజం అమ్మకంతో రూ.6,350.49 కోట్ల నిధులు సమకూరగా, ఇతర మినరల్స్ విక్రయించడంతో రూ.662 కోట్ల నిధులు సమకూరాయి. రూపాయి ముఖ విలువ కలిగిన ప్రతిషేరుకు రూ.1 తుది డివిడెండ్‌ను బోర్డు ప్రతిపాదించింది.

విదేశీ పెట్టుబడులు డౌన్

విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు ఆకట్టుకోవడంలో కేంద్రం పూర్తిగా విఫలమవుతున్నది. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి త్రైమాసికంలో విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు ఏడాది ప్రాతిపదికన 24.5 శాతం తగ్గి 9.34 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. 2023-24 ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలో భారత్‌లోకి 12.38 బిలియన్ డాలర్ల విదేశీ పెట్టుబడులు వచ్చాయి. అంతర్జాతీయ దేశాల ఆర్థిక అనిశ్చిత పరిస్థితులు నెలకొనడంతో దేశీయంగా పెట్టుబడులు పెట్టడానికి విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు వెనుకంజవేస్తున్నారు. కానీ, 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సం మొత్తానికి ఎఫ్‌డీఐలు 13 శాతం పెరిగి 50 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. సింగపూర్ నుంచి అత్యధికంగా 14.94 బిలియన్ డాలర్ల ఎఫ్‌డీఐలు రాగా, మారిషస్ నుంచి 3.73 బిలియన్ డాలర్లు, అమెరికా నుంచి 5.45 బిలియన్ డాలర్లు, నెదర్లాండ్స్ నుంచి 4.62 బిలియన్ డాలర్లు, యూఏఈ నుంచి 3.12 బిలియన్ డాలర్లు, జపాన్ నుంచి 2.47 బిలియన్ డాలర్లు, బ్రిటన్ నుంచి 795 మిలియన్ డాలర్లు, జర్మనీ నుంచి 469 మిలియన్ డాలర్ల మేర ఎఫ్‌డీఐలు వచ్చాయి. మొత్తం ఎఫ్‌డీఐల్లో సింగపూర్ వాటా 30 శాతంగా ఉండగా, మారిషస్ వాటా 17 శాతం, అమెరికా వాటా 11 శాతంగా ఉన్నది. ట్రేడింగ్, టెలికాం, ఆటో, నాన్-కన్వెన్షనల్ ఎనర్జీ, కెమికల్స్ రంగాల్లోకి పెట్టుబడులు వచ్చాయి.

కుప్పకూలాయి

ర్యాలీకి బ్రేక్‌పడింది. బ్యాంకింగ్, ఐటీ, వాహన రంగ షేర్లలో ప్రాఫిట్ బుకింగ్ జరగడంతో వరుసగా రెండు రోజులుగా పెరుగుతూ వచ్చిన సూచీలు భారీగా నష్టపోయాయి. ఒక దశలో వెయ్యి పాయింట్లకు పైగా నష్టపోయిన 30 షేర్ల ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ 82 వేల పాయింట్ల దిగువకు పడిపోయింది. చివరకు మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి 624.82 పాయింట్లు కోల్పోయి 81,551.63 వద్ద స్థిరపడింది. 30 సూచీల్లో 25 షేర్లు నష్టపోగా, కేవలం ఐదు సూచీలు లాభపడ్డాయి. మరో సూచీ ఎన్‌ఎస్‌ఈ నిఫ్టీ కూడా 174.95 పాయింట్లు కోల్పోయి 24,826.20 వద్ద స్థిరపడింది. లాభాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల నుంచి వచ్చిన ప్రతికూల సంకేతాలు నష్టాల్లోకి నెట్టాయి. దీంతో ఇరు సూచీలు ఒక్క శాతానికి పైగా కోల్పోయి, చివర్లో భారీ నష్టాలను తగ్గించుకోగలిగాయి. పారిశ్రామి, తయారీ రంగ గణాంకాల విడుదలకుముందు మదుపరులు ముందస్తుగా అమ్మకాలకు మొగ్గుచూపడం సూచీల నష్టాలకు ప్రధాన కారణమని దలాల్‌స్ట్రీట్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. బుధవారం పారిశ్రామిక, తయారీ రంగ గణాంకాలతోపాటు ఈ వారం చివర్లో దేశ జీడీపీ గణాంకాలు కూడా విడుదలకానున్నాయి. సూచీల్లో అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్ గరిష్ఠంగా 2.21 శాతం నష్టపోయి టాప్ లూజర్‌గా నిలిచింది. దీంతోపాటు ఐటీసీ 2 శాతం, టాటా మోటర్స్, ఎన్‌టీపీసీ, యాక్సిస్ బ్యాంక్, హెచ్‌సీఎల్, మహీంద్రా, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్‌లు నష్టపోయాయి

వోల్వో కార్ల కంపెనీలో 3000 మంది ఉద్యోగుల తొలగింపు

ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్: స్వీడెన్‌కు చెందిన వోల్వో కార్ల కంపెనీ సుమారు మూడు వేల మంది ఉద్యోగులను తొలగించనున్నది. ఖర్చులను తగ్గించే ఉద్దేశంతో ఆ కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నది. వాణిజ్య ఉద్రిక్తతలు, ఆర్థిక అనిశ్చిత వల్ల ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ పేర్కొన్నది. స్వీడెన్‌లో ఉన్న సుమారు 1200 మంది వర్కర్లను తొలగించనున్నారు. ఇక ఆ దేశంలోనే పనిచేస్తున్న మరో వెయ్యి మంది కన్సల్టెంట్లను కూడా తొలగించేందుకు ఆ కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఇక మిగితా జాబ్‌లన్నీ ఇతర దేశాల్లో ఊడనున్నాయి. ఎక్కువ శాతం ఆఫీసు పొజిషన్లలో ఉన్నవారిని తొలగిస్తారు. తాము ప్రకటించిన నిర్ణయాలు కష్టమైనవని, కానీ బలమైన నిర్మాణంచేపట్టేందుకు అవే కీలకమైన అడుగులు అని వోల్వో కార్ల కంపెనీ సీఈవో హకన్ సామ్యుల్సన్ తెలిపారు. ఆటోమోటివ్ పరిశ్రమ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నదని, నగదు రాకను పెంచాలని, అదే విధంగా ఖర్చులను

బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ లాభం 280 కోట్లు

ప్రభుత్వరంగ టెలికాం సంస్థ బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ మరోసారి లాభాల్లోకి వచ్చింది. వరుసగా రెండోసారి మార్చితో ముగిసిన మూడు నెలల కాలానికిగాను సంస్థ రూ.280 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలో సంస్థ రూ.849 కోట్ల నష్టాన్ని నమోదు చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. 18 ఏండ్ల తర్వాత వరుస త్రైమాసికాల్లో లాభాలను ప్రకటించడం ఇదే తొలిసారని కేంద్ర టెలికాం మంత్రి జ్యోతిరాధిత్యా సింధియా తెలిపారు. 2007 తర్వాత వరుస త్రైమాసికల్లో లాభాలను నమోదు చేసుకోవడం విశేషమన్నారు. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం మూడో త్రైమాసికంలోనూ సంస్థ రూ.262 కోట్ల లాభాన్ని గడించిన విషయం తెలిసిందే. కస్టమర్లకు మెరుగైన సేవలు అందించడం, ప్రభుత్వ సహాయ సహకారాలు అందించడం వల్లనే లాభాల్లోకి రాగలిగామని బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ సీఎండీ ఏ రాబర్ట్ జే రవి తెలిపారు.

ఏ ఈ ఏడాది 5 వేల నియామకాలు గుడ్‌న్యూస్ చెప్పిన ఇ-కామర్స్ దిగ్గజం

ఏ ఆర్థిక అస్థిరతతో గ్లోబల్ మార్కెట్లలో ఒత్తిడి, టారిఫ్ వార్, లాభాల క్షీణత, ఏఐ వినియోగం పెరగడం.. వెరసి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కంపెనీలు ఖర్చులు తగ్గించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగా పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నాయి. అయితే, వాల్‌మార్ట్‌కు చెందిన ఇ-కామర్స్ దిగ్గజం ఫ్లిప్‌కార్ట్ మాత్రం ఉద్యోగులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఈ ఏడాది వేల సంఖ్యలో నియామకాలు చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ ఏడాది 5 వేల మందిని నియమించుకోనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని తాజాగా కంపెనీ ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఫ్లిప్‌కార్ట్ చీఫ్ హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ ఆఫీసర్ సీమా నాయర్ ఈ నియామక ప్రణాళికలను ప్రకటించారు. క్విక్ కామర్స్, ఫిన్‌టెక్, కృత్రిమ మేధ రంగాల్లో విస్తరణపై దృష్టి సారించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే 'మినిట్స్' పేరిట క్విక్ కామర్స్ సేవలు అందిస్తున్న ఫ్లిప్‌కార్ట్ తన వ్యాపారాన్ని వేగంగా విస్తరిస్తోంది. వినియోగదారులకు వేగవంతమైన డెలివరీ సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తోంది. యూపీఐ పేమెంట్స్ జరిపేందుకు సూపర్.మనీ పేరుతో తీసుకొచ్చిన అప్లికేషన్‌పై దృష్టి సారించింది. ఈ విభాగాల్లో డిమాండ్ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో నూతన నియామకాలు చేపట్టేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైలింగ్ కోసం గడువు పొడిగింపు

ఆదాయం పన్ను శాఖ కీలక ప్రటకన చేసింది. ఇన్‌కం ట్యాక్స్ రిటర్న్పు కోసం ఫైలింగ్ తేదీ గడువును పెంచారు. 2025-26 సీజన్ కోసం ఐటీ రిటర్న్పు దాఖలు కోసం జూలై 31 నుంచి గడువును సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ వరకు పెంచినట్లు ఐటీశాఖ చెప్పింది. సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్ట్ ట్యాక్సెస్(సీబీడీటీ) ఇవాళ ఓ ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. ఐటీఆర్ దాఖలు విషయంలో విస్తృత స్థాయిలో మార్పులు జరిగాయని, అయితే కొత్త తరహా ఐటీఆర్‌ను తెలుసుకునేందుకు గడువును పెంచుతున్నట్లు ఐటీశాఖ పేర్కొన్నది. పన్నుదారులకు సరళమైన రీతిలో ఫైలింగ్ జరిగేందుకు గడువును పెంచుతున్నట్లు వెల్లడించారు. దీనిలో భాగంగానే జూలై 31 వరకు ఉన్న ఐటీఆర్ ఫైలింగ్ తేదీని సెప్టెంబర్ 15కు పొడిగిస్తున్నట్లు సీబీడీటీ తెలిపింది. ఐటీ రిటర్న్పు ఫైలింగ్ కోసం గడువు పొడిగింపు ఇన్‌కం ట్యాక్స్ రిటర్న్పు ఫైలింగ్ తేదీ గడువును పెంచారు. ఐటీ రిటర్న్పు దాఖలు కోసం జూలై 31 నుంచి గడువును సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ వరకు పెంచినట్లు ఐటీశాఖ చెప్పింది. దీనిపై సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్ట్ ట్యాక్సెస్(సీబీడీటీ) ఇవాళ ఓ ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. .

ఫోక్స్‌వ్యాగన్ గోల్ఫ్ జీటీఐ మాడల్

ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ సంస్థ ఫోక్స్‌వ్యాగన్ దేశీయ మార్కెట్‌కు మరో మాడల్‌ను పరిచయం చేసింది. నూతన గోల్ఫ్ జీటీఐ పేరుతో విడుదల చేసిన ఈ మాడల్ ధరను రూ.53 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. ప్రీమియం విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నూతన వెర్షన్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్టు ఫోక్స్‌వ్యాగన్ ఇండియా బ్రాండ్ డైరెక్టర్ నితిన్ కోహ్లీ తెలిపారు. 12.9 ఇంచుల ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ స్క్రీన్, 10.2 ఇంచుల డిజిటల్ కాక్‌పిట్, అన్ని కాలలను కంట్రోల్ చేసుకునే విధంగా టెక్నాలజీ, ఏడు ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, లెవల్-2 అడాస్‌తో పాటు మరిన్ని ఫీచర్స్‌తో ఈ కారును తీర్చిదిద్దింది. కేవలం 5.9 సెకండ్లలో 100 కిలోమీటర్ల వేగాన్ని అందుకోనున్న ఈ మాడల్ గంటకు 250 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించనున్నది.

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