మరో ఉదయం

TELUGU DAILY & NEWS CHANNEL

సంపుటి : 09 సంచిక : 181 పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ బుధవారం- 09 - జూలై- 2025

సర్కారు బడి పిల్లలకు.. సైకిళ్ల కానుక

రాజ్యాంగంతోనే రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక న్యాయం

- దేశంలో అన్నింటికన్నా రాజ్యాంగమే అత్యున్నతమైనదని అంబేద్కర్ చెప్పినట్లు వ్యాఖ్య
- రాజ్యాంగం ద్వారానే పౌరులకు రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక న్యాయం దక్కుతుంది
- న్యాయవ్యవస్థపై కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ జోక్యం చేసుకోకుండా ఉండకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారన్నారు
- మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ సన్మాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీజేఐ జస్టిస్‌బీఆర్ గవాయ్

రాజ్యాంగం ద్వారానే పౌరులకు రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక న్యాయం దక్కుతుందని అంబేద్కర్ చెప్పారని సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ అన్నారు. దేశంలో అన్నింటికన్నా రాజ్యాంగమే అత్యున్నతమైనదని చెప్పిన అంబేద్కర్, న్యాయవ్యవస్థపై కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ జోక్యం చేసుకోకుండా ఉండకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారన్నారు. మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ సన్మాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీజేఐ జస్టిస్‌బీఆర్ గవాయ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.పౌరుల హక్కులను కాపాడేందుకు న్యాయవ్యవస్థ కాపలాగా ఉండాలని అంబేద్కర్ తెలిపారని పేర్కొన్నారు. యుద్ధ సమయంలో మనందరిని రాజ్యాంగం ఐక్యంగా ఉంచుతుందని అంబేద్కర్ అభిప్రాయపడినట్లు చెప్పారు. రాజ్యాంగం నిశ్చలంగా ఉండదని, ఇది ఎప్పుడూ మారుతూ - మిగతా 2 లో

అంతరిక్షం నుంచి విద్యార్థులతో ముచ్చటించిన శుభాంశు శుక్లా

- ఆసక్తికర విషయాల వెల్లడి
- ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్ నుంచి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు
- హ్యామ్ రేడియో సాయంతో మాట్లాడిన ఆయన విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు సమాధానాలు
- భవిష్యత్తులో వ్యోమగాములు కావొచ్చని,
- చంద్రుడిపైనా నడుస్తారని విద్యార్థులకు చెప్పారు
- 10 నిమిషాల పాటు మాట్లాడిన ఆయన
- ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్‌లో అనుభవాలను పంచుకున్నారు

ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్ నుంచి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా. భవిష్యత్తులో వ్యోమగాములు కావొచ్చని, చంద్రుడిపైనా నడుస్తారని విద్యార్థులకు చెప్పారు. హ్యామ్ రేడియో సాయంతో మాట్లాడిన ఆయన విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చారు. "నేను త్వరలోనే తిరిగి వచ్చి మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాను. మీలో చాలా మంది వ్యోమగాములు కావొచ్చు. కష్టపడి పని చేయండి. మిమ్మల్ని మీరు

ఉత్తరాదిన భారీ వానలు

- మరో నాలుగు రోజుల పాటు విస్తారమైన వర్షాలు!
- నైరుతి రుతుపవనాలతో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు
- ముఖ్యంగా ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, బంగాల్, గుజరాత్, ఉత్తరాఖండ్, రాజస్థాన్, జమ్ముకశ్మీర్ రాష్ట్రాల్లో ఎడతెరపిలేని వర్షాలు
- వర్షాలు కారణంగా జనజీవనం అస్తవ్యస్తం
- రోడ్లన్నీ నదులుగా మారాయి.
- నదీ నీటి మట్టం పెరగడం వల్ల పరివాహక ప్రాంతాలు జలమం

దేశవ్యాప్తంగా రుతుపవనాల కారణంగా ఉత్తరాదీ రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, బంగాల్, గుజరాత్, ఉత్తరాఖండ్, రాజస్థాన్, జమ్ముకశ్మీర్ రాష్ట్రాల్లో ఎడతెరపిలేని వర్షాలు కారణంగా జనజీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. రోడ్లన్నీ నదులుగా మారాయి. కొన్ని చోట్ల కొండచరియలు విరిగిపడుతున్నాయి. అంతేకాకుండాగంగా నదీ నీటి మట్టం - మిగతా 2 లో

ఢిల్లీలో బిజీ బిజీగా సీఎం రేవంత్

- కేంద్రమంత్రికి వినతి పత్రం
- పలువురు కేంద్ర మంత్రులతో ఆయన వరుసగా సమావేశం
- కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్‌తో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమావేశం
- తెలంగాణ రాష్ట్రాభివృద్ధికి సహాయ, సహకారాలు అందించాలని ఆయనకు సీఎం వినతి పత్రం అందజేశారు
- ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలోని జహీరాబాద్ ఇండస్ట్రీయల్ స్మార్ట్ సిటీ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు
- జాతీయ పారిశ్రామిక కారిడార్ అభివృద్ధి, అమలు ట్రస్ట్ ఆమోదించిన రూ. 596. 61 కోట్లను త్వరగా విడుదల చేయాలని కేంద్ర మంత్రికి ఆయన విజ్ఞప్తి

న్యూఢిల్లీలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన బిజీ బిజీగా సాగుతోంది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా పలువురు కేంద్ర మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ వరుసగా భేటీ అవుతున్నారు. అందులోభాగంగా మంగళవారం కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్‌తో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్రాభివృద్ధికి సహాయ, సహకారాలు అందించాలని ఆయనకు సీఎం వినతి పత్రం అందజేశారు. ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలోని జహీరాబాద్ ఇండస్ట్రీయల్ స్మార్ట్ సిటీ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. అందులోభాగంగా జాతీయ పారిశ్రామిక - మిగతా 2 లో

వైఎస్సార్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాళులు

- ఢిల్లీలో వైఎస్సార్ జయంతి సందర్భంగా నివాళులర్పించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్
- ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రుణమాఫీతో వైఎస్సార్ ప్రజల మనసు గెలిచారన్న ముఖ్యమంత్రి
- రాహుల్ గాంధీని ప్రధానిగా చూడాలన్నది వైఎస్సార్ ఆశయమని వ్యాఖ్య
- ఆయన ఆశయ సాధన కోసం కృషి చేస్తామని స్పష్టీకరణ
- మాజీ ప్రధాని చంద్రశేఖర్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయనకూ నివాళులు

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, దివంగత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి జయంతి సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆయనకు ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. మంగళవారం ఢిల్లీలోని తన అధికారిక నివాసంలో వైఎస్సార్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఆయన సేవలను స్మరించుకున్నారు. - మిగతా 2 లో

మా అనుభవం ముందు కేటీఆర్ ఒక జీరో

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌తో చర్చించే స్థాయి కేటీఆర్‌కు లేదు
- కేటీఆర్ సర్పంచ్‌గానైనా గెలిచారా అని ప్రశ్న
- పదవి పోగానే కేటీఆర్ అల్లాడిపోతున్నారని వ్యాఖ్యలు
- గాడిదలు లాంటి మాటలంటే సహించేది లేదని హెచ్చరిక
- కేటీఆర్ విమర్శలు ఆపితే మేమూ ఆపేస్తామన్న జగ్గారెడ్డి

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. తమ సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవం ముందు కేటీఆర్ ఒక జీరో అని, ఆయన ఒక చిన్న పిల్లాడిలా మాట్లాడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ముఖ్యమంత్రి - మిగతా 2 లో

శ్రీశైలం కృష్ణమ్మకు జలహారతి

- శ్రీశైలంలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన
- రాయలసీమ రతనాల సీమ కావాలని మల్లన్నను ప్రార్థించా
- జులై తొలివారంలోనే నిండిన జలాశయం
- ప్రాజెక్టు నాలుగు గేట్లు ఎత్తి సాగర్‌కు నీటి విడుదల, కృష్ణమ్మకు జలహారతి
- రాయలసీమను రతనాల సీమగా మార్చడమే లక్ష్యం
- జీడిపల్లి, కుప్పానికి నీటి విడుదలకు గడువు నిర్దేశం
- గత ప్రభుత్వం సీమను పట్టించుకోలేదని విమర్శ

శ్రీశైలంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు వద్ద కృష్ణమ్మకు జలహారతి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. తొలుత జలాశయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఫొటో ఎగ్జిబిషన్‌ను ఆయన తిలకించారు. ప్రవాహం వివరాలను అధికారుల నుంచి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కృష్ణమ్మకు జలహారతి ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత రైతులతో కలిసి చంద్రబాబు జలాశయం గేట్లను ఎత్తి సాగర్?కు నీటిని విడుదల చేశారు. 6, 7, 8, 11 నంబర్ గేట్లు ఎత్తారు. దీంతో కృష్ణమ్మ పరవళ్లు తొక్కుతోంది.

శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు నాలుగు గేట్లు ఎత్తి సాగర్‌కు నీటి విడుదల

తన జీవితంలో ఇవాళ చాలా సంతోషకరమైన రోజు అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. జులై తొలివారంలోనే శ్రీశైలం నిండటం శుభపరిణామమని తెలిపారు. పైనుంచి వచ్చిన జలాలతో ప్రాజెక్టు నిండుగా - మిగతా 2 లో

ఏపీ రియాలిటీ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

- ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్‌కు మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆహ్వానం
- బెంగళూరులో ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్ చైర్మన్‌తో మంత్రి నారా లోకేశ్ భేటీ
- ఏపీ రియాల్టీ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఆహ్వానం
- అమరావతి, విశాఖ, రాయలసీమలో అభివృద్ధిని వివరించిన లోకేశ్
- 'ప్లగ్ అండ్ ప్లే' మోడల్‌కు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి
- పెట్టుబడుల అంశాన్ని పరిశీలిస్తామన్న ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రముఖ నిర్మాణ రంగ సంస్థ ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్‌ను ఆహ్వానించారు. ఈ మేరకు బెంగళూరులో ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్ చైర్మన్ ఇర్ఫాన్ రజాక్, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ జాయాద్ నౌమాన్‌లతో లోకేశ్ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు - మిగతా 2 లో

గతంలో ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి నాపై కూడా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు

- టీడీపీ ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతిరెడ్డిపై ప్రసన్నకుమార్ వ్యాఖ్యల దుమారం
- వైసీపీలో మహిళలను అగౌరవపరిచే సంస్కృతి ఉందంటూ విమర్శ
- గతంలో తనపైనా ప్రసన్నకుమార్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని వెల్లడి

టీడీపీ మహిళా ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతిరెడ్డిని ఉద్దేశించి వైసీపీ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రసన్న కుమార్‌ను తక్షణమే పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేయాలని వైసీపీ అధినేత జగన్‌కు ఆమె సూచించారు. మహిళలను అగౌరవపరిచే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, దీనిపై జగన్ సమాధానం చెప్పాలని - మిగతా 2 లో

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఏపీ రియాలిటీ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

ప్రస్తుతం పూర్తి అనుకూల వాతావరణం ఉందని ఈ సందర్భంగా ఆయన వారికి వివరించారు.రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని లోకేశ్ వారికి వివరిస్తూ, "సుమారు రూ.65 వేల కోట్ల వ్యయంతో అమరావతి రాజధాని పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. గూగుల్, టీసీఎస్ వంటి దిగ్గజ సంస్థల రాకతో విశాఖపట్నం ఐటీ హబ్‌గా రూపాంతరం చెందుతోంది. మరోవైపు రాయలసీమలో రిలయన్స్, రెన్యూ వంటి సంస్థలు గ్రీన్ ఎనర్జీ, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగాల్లో భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొచ్చాయి" అని తెలిపారు. గడిచిన ఏడాది కాలంలోనే వివిధ సంస్థలు రాష్ట్రంలో రూ.9.5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టాయని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఏపీలో 'ప్లగ్ అండ్ ప్లే' పద్ధతిలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు సహకరించాలని లోకేశ్ కోరారు.మంత్రి విజ్ఞప్తిపై ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్ ఛైర్మన్ ఇర్ఫాన్ రజాక్ సానుకూలంగా స్పందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టే అవకాశాలను తప్పకుండా పరిశీలిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. కాగా, దేశంలోని 13 ప్రధాన నగరాల్లో కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న ప్రెస్టీజ్ గ్రూప్ ఇప్పటివరకు 350కి పైగా ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసింది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో క్రిసిల్ డీఏ1ం రేటింగ్ పొందిన ఏకైక భారతీయ సంస్థ ఇదే కావడం గమనార్హం.

గతంలో ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి నాపై కూడా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు

ఆమె డిమాండ్ చేశారు.విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలి పర్యటనలో భాగంగా ఆమె 'సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "మహిళా ఎమ్మెల్యేలను మరింత గౌరవించాల్సింది పోయి, ఇలా అనుచితంగా మాట్లాడటం దుర్మార్గం. దమ్ముంటే ఆ వ్యాఖ్యల వీడియోను తన తల్లికి, భార్యకు, బిడ్డకు చూపించాలి" అని ప్రసన్న కుమార్‌కు అనిత సవాల్ విసిరారు. గతంలో తనపై కూడా ప్రసన్న కుమార్ ఇలాగే ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడారని ఆమె గుర్తుచేశారు.వైసీపీలో మహిళలను అగౌరవపరిచే సంస్కృతి ఉందని, సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి మొదలు అనేక మంది నేతలు మహిళలను కించపరిచేలా మాట్లాడారని ఆమె విమర్శించారు. "సొంత తల్లిని, చెల్లిని గౌరవించని జగన్‌కు రాజకీయ విలువలు ముఖ్యమా? ఈ తరహా వ్యాఖ్యల వల్లే మహిళలు రాజకీయాల్లోకి రావాలంటే భయపడుతున్నారు" అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో శాంతిభద్రతలను గాలికొదిలేశారని, ఎన్డీఏ ప్రభుత్వంలో పోలీస్ శాఖలో మార్పులు తెస్తున్నామని అనిత తెలిపారు. గంజాయిపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నామని, గంజాయి కేసుల్లో పట్టుబడిన వారి ఆస్తులను సైతం జప్తు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు.

ఢిల్లీలో బిజీ బిజీగా సీఎం రేవంత్

కారిడార్ అభివృద్ధి, అమలు ట్రస్ట్ ఆమోదించిన రూ. 596. 61 కోట్లను త్వరగా విడుదల చేయాలని కేంద్ర మంత్రికి ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. స్మార్ట్ సిటీకి అవసరమైన నీటి సరఫరా, విద్యుత్ తదితర మౌలిక సదుపాయాలకు ఆర్థిక సహాయం అందించాలని అడిగారు. హైదరాబాద్ - వరంగల్ పారిశ్రామిక కారిడార్‌లో భాగంగా వరంగల్ విమానాశ్రయానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ అభ్యర్థించారు. హైదరాబాద్ - బెంగళూరు ఏరో డిఫెన్స్ కారిడార్ మంజూరు చేయాలని కోరారు. అలాగే హైదరాబాద్ - విజయవాడ పారిశ్రామిక కారిడార్ ఫిజిబిలిటీని అధ్యయనం చేస్తున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీసుకెళ్లారు.ఆదిభట్లలో అత్యుత్తమ మౌలిక సదుపాయాలతో ప్రత్యేక రక్షణ, ఏరోస్పేస్ పార్కును తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందని.. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ - బెంగళూరు పారిశ్రామిక కారిడార్‌ను ఏరో-డిఫెన్స్ కారిడార్‌గా మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. పెట్టుబడులకు సిద్ధంగా ఉన్న వంద ప్లగ్ అండ్ ప్లే పారిశ్రామిక పార్కుల అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు సమర్పిస్తామని.. వాటికి సైతం మోదీ ప్రభుత్వం మద్దతుగా నిలవాలని ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి పీయుష్ గోయెల్‌ను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు.c

మా అనుభవం ముందు కేటీఆర్ ఒక జీరో

రేవంత్ రెడ్డిని చర్చకు పిలిచే స్థాయి కేటీఆర్‌కు లేదని అన్నారు.మంగళవారం నాడు గాంధీ భవన్‌లో మీడియాతో మాట్లాడిన జగ్గారెడ్డి, కేటీఆర్ రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని ప్రశ్నించారు. "మేమంతా ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకోర్చి క్షేత్రస్థాయి నుంచి నాయకులుగా ఎదిగాం. కేటీఆర్ తన తండ్రి సీటిస్తే నేరుగా ఎమ్మెల్యే అయ్యారు. ఆయనెప్పుడైనా సర్పంచ్‌గా గెలిచారా? జడ్పీటీసీగా గెలిచారా? రాజకీయాల్లోని కష్టనష్టాలు, ఒడిదుడుకులు ఆయనకు ఎలా తెలుస్తాయి?" అని జగ్గారెడ్డి నిలదీశారు.కేటీఆర్ నోరు తెరిస్తే అబద్ధాలు చెబుతున్నారని, కాంగ్రెస్ నేతలను "గాడిదలు" అంటూ విమర్శిస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. "మీరు మమ్మల్ని ఒక మాట అంటే మేము పది మాటలు అంటాం. మీరు ముఖ్యమంత్రిని దూషించడం ఆపేస్తే, మేము కూడా ప్రతి విమర్శలు ఆపేస్తాం" అని స్పష్టం చేశారు.18 నెలలు అధికారం లేకపోయేసరికి కేటీఆర్ గట్టున పడ్డ చేపలా కొట్టుకుంటున్నారని జగ్గారెడ్డి విమర్శించారు. సోదరి కవిత అరెస్టు వ్యవహారంతో ఆయన తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉన్నారని, అందుకే తరచూ విదేశీ పర్యటనలకు వెళుతున్నారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్‌ను విమర్శించే ముందు కేటీఆర్

శ్రీశైలం కృష్ణమ్మకు జలహారతి

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం జలాశయంలో 200 టీఎంసీలు ఉన్నట్లు వివరించారు. శ్రీశైలం మల్లన్నకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించానని రాయలసీమ రతనాల సీమ కావాలని ఆయన్ని ప్రార్థించినట్లు చెప్పారు. మల్లన్న ఆశీస్సులతో రాయలసీమ సుభిక్షంగా ఉంటుందని వెల్లడించారు. జలాలే మన సంపద వాటితోనే రైతుల కష్టాలు తీరతాయని సాగునీటి ప్రాజెక్టులే ఆధునిక దేవాలయాలని ముఖ్యమంత్రి అభివర్ణించారు."రాయలసీమను ఎవరూ కాపాడలేరని గతంలో చాలామంది అన్నారు. ఈ ప్రాంత స్థితిగతులు మార్చేందుకు ఎన్టీఆర్ నడుం బిగించారు. రాయలసీమ అభివృద్ధికి నావంతు కృషి చేస్తున్నాను. సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు రూ.68,000ల కోట్లు ఖర్చు చేశాం.గత ప్రభుత్వం ఐదేళ్లపాటు రాయలసీమను పట్టించుకోలేదు. జీడిపల్లికి నీరు తీసుకెళ్లే బాధ్యత మా ప్రభుత్వానిదే."పోతిరెడ్డిపాడు, గాలేరు-నగరి, గండికోట అన్నీ మేమే తెచ్చాం. తెలుగుజాతి ప్రపంచంలోనే నంబర్‌వన్ కావాలనేది నా లక్ష్యం. మేం చేసిన అభివృద్ధిని హైదరాబాద్‌లో కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ నెల 15 కల్లా జీడిపల్లికి నీళ్లు రావాలని టార్గెట్ విధించాను. ఈ నెల 30 కల్లా కుప్పం, మదనపల్లెకు నీళ్లు తీసుకెళ్తాం. సముద్రంలో కలిసే నీటిని తెలుగు రాష్ట్రాలు వాడుకుంటే మంచిది. ఆ నీటిని వాడుకుంటేనే రెండు రాష్ట్రాల రైతులకు మేలు జరుగుతుంది' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు."రాయలసీమకు నీళ్లు వస్తున్నాయంటే పోలవరం వల్లే. సముద్రంలోకి వెళ్లే నీరు, వరద జలాలు వాడుకుంటే అందరికీ మంచిది. రాయలసీమకు ఏమేం చేయాలో నా వద్ద బ్లూప్రింట్ ఉంది. దేశంలో ఎక్కడా లేని రోడ్ల వ్యవస్థ ఈ ప్రాంతంలో ఉంది. మనకాలంలో రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు తినేవాళ్లం. ఇప్పుడంతా తెల్లటి అన్నం తిని షుగర్ వ్యాధి తెచ్చుకుంటున్నారు. ఇప్పుడంతా ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెడుతున్నారు చిరుధాన్యాలు తింటున్నారు. అన్ని రకాల పండ్లు పండే ప్రాంతం రాయలసీమ మాత్రమే."కొప్పర్తి, ఓర్వకల్లు పారిశ్రామిక హబ్‌లుగా మారుతున్నాయని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. మన పంటభూములకు సిరిసంపదలు ఇచ్చేది ఈ జలాశయాలేనని చెప్పారు. వంశధార, పోలవరం, బనకచర్ల అనుసంధానం కావాలన్నారు. నదులు అనుసంధానమైతే కరవు అనే మాటే వినబడదని తెలిపారు. నీటిని సమర్థంగా వాడుకుంటే కరవు అనేదే ఉండదని రైతుల ఆదాయం పెరగాలంటే మెట్ట, ఉద్యాన పంటలు వేయాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.అంతకుముందు చంద్రబాబు

శ్రీశైలం మల్లికార్జునస్వామిని దర్శించుకున్నారు. మల్లన్న సన్నిధికి చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రికి ఆలయ అధికారులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. తొలుత రత్నగర్భ గణపతిని ఆయన దర్శించుకున్నారు. అనంతరం శ్రీశైల మల్లికార్జున స్వామిని, శ్రీ భ్రమరాంబ అమ్మవారిని దర్శించుకుని అర్చన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో గోశాలను సందర్శించారు. దర్శన అనంతరం స్వామివారి మండపంలో వేదపండితులు ముఖ్యమంత్రికి వేదాశీర్వచనం చేసి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు నిమ్మల రామానాయుడు, ఎన్ఎండీ ఫరూక్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, ఎంపీ బైరెడ్డి శబరి, ఎమ్మెల్యేలు బుడ్డా రాజశేఖర్ రెడ్డి, భూమా అఖిలప్రియ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజ్యాంగంతోనే రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక న్యాయం

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉంటుందని అంబేద్కర్ అన్నారని తెలిపారు. దేశాన్ని పాలించేవారు కుల, మతాలను దాటి కష్టపడి సంపాదించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించినట్లు తెలిపారు.

మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ సన్మానం

అంతకుముందు భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్‌ను మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ సన్మానించింది. అత్యున్నత న్యాయ పీఠాన్ని అందుకున్న ఆయనను అభినందిస్తూ మహారాష్ట్ర శాసనసభ ఏకగ్రీవ తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. జస్టిస్? గవాయ్?ను శాసనసభ తరఫున ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడణవీస్ సన్మానించారు.

రెండో దళిత వ్యక్తిగా జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ రికార్డు

జస్టిస్ భూషణ్ రామకృష్ణ గవాయ్ 1960 నవంబర్ 24న మహారాష్ట్రలోని అమరావతిలో జన్మించారు. సీజేఐ జస్టిస్ గవాయ్ తండ్రి ఆర్ఎస్ గవాయ్ బిహార్, కేరళ గవర్నర్?గా పనిచేశారు.

అంబేద్కర్ వాది అయిన ఆర్ ఎస్ గవాయ్ పార్లమెంట్ సభ్యులుగా కూడా పనిచేశారు. 1985లో లా ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించిన తర్వాత, భోసలే వంటి సీనియర్ న్యాయవాదులతో కలిసి పనిచేసి అనతికాలంలోనే స్వతంత్రంగా ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టారు. ఆ తర్వాత మునిసిపల్ కార్పొరేషన్లు, విశ్వవిద్యాలయాలు, కార్పొరేషన్లకు స్టాండింగ్ కౌన్సిల్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. నాగ్?పూర్ బెంచ్?లో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆయన తన పట్టుదలతో సీజేఐ స్థాయి వరకు ఎదిగారు. జస్టిస్ కేజీ బాలకృష్ణన్ తర్వాత సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రెండో దళిత వ్యక్తిగా జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ రికార్డు సాధించారు.

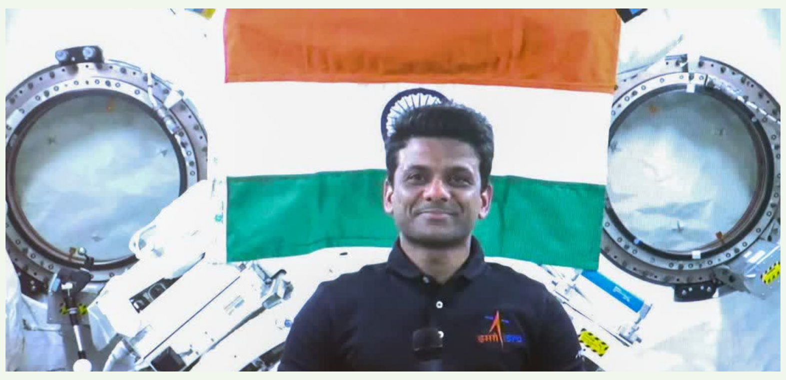
700 ధర్మాసనాల్లో భాగస్వామి

2000లో అసిస్టెంట్ గవర్నమెంట్ ప్లీడర్, అదనపు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్, అనంతరం నాగ్‌పూర్ బెంచ్‌లో ప్రభుత్వ ప్లీడర్ అయ్యారు. 2003లో హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తిగా, 2005లో శాశ్వత న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 2019లో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయన్ను 2025 మే 14న భారత 52వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. కాగా, ఆయన పదవీకాలం 2025 నవంబర్ 23వరకు ఉంటుంది. 2019 మే 24న సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందిన జస్టిస్ గవాయ్ ఆరేళ్ల కాలంలో సుమారు 700 ధర్మాసనాల్లో భాగస్వామిగా ఉన్నారు. అనేక సంచలన కేసుల తీర్పుల్లో భాగస్వామిగా

అంతరిక్షం నుంచి విద్యార్థులతో ముచ్చటించిన శుభాంశు శుక్లా

మొదటిపేజీ తరువాయి

మీరు ఒకరు చంద్రుడిపైనా నడవచ్చు." అని శుభాంశు శుక్లా చెప్పారు.హ్యామ్ రేడియో సాయంతో 10 నిమిషాల పాటు మాట్లాడిన ఆయన ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్‌లో అనుభవాలను పంచుకున్నారు. వ్యోమగామిగా శిక్షణ, అంతరిక్షంలో ఆరోగ్యంగా ఉండడం లాంటి విషయాలను వివరించారు. మైక్రో గ్రావిటీ వల్ల మానవ శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయని శుక్లా చెప్పారు. అందుకోసమే అంతరిక్షంలో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని తెలిపారు.మేము అంతరిక్షంలో సూర్యుడిని అనుసరించం. ప్రతి 90 నిమిషాలకు మేము భూమి చుట్టూ తిరుగుతాం. ఫలితంగా 16 సార్లు సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమాలను చూస్తాం. మనం భూమిపై గ్రావిటీతో పెరుగుతాం. కానీ అంతరిక్షంలో గురుత్వాకర్షణ ఉండదు. ఫలితంగా శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తుంటాయి. వీటిని స్వీకరించేందుకు మన శరీరానికి కొంత సమయం పడుతుంది. నాకు కూడా మొదట్లో కాస్త అస్వస్థతగా అనిపించింది. కొన్ని మందులు వేసుకుని వాటిని అలవాటు చేసుకున్నాను. ఈ మైక్రో గ్రావిటీ వల్ల కండరాలు, ఎముకలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ట్రేడ్ మిల్స్, సైకిల్స్, వ్యాయామం చేయాలి. మిషన్? కోసం, భూమిపైకి తిరిగి వచ్చేందుకు ఎల్లప్పుడూ ఫిట్?గా ఉండాలి. ఈ మిషన్?లో శారీరకంగా, మానసికంగా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. రోబోటిక్స్, ఆర్టిఫిషల్ ఇంటిలిజెన్స్ సైతం మా మిషన్?లో అంతర్భాగం. కొన్ని పనులను మేము రోబోటిక్ సాయం చేస్తాం. దీంతో పని సురక్షితంగా పూర్తి అవుతుంది.12 రోజులుగా అంతరిక్షంలో ఉంటున్న శుక్లా, మేఘాలయా, అసోంకు చెందిన విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. కొంత మంది విద్యార్థులకు షిల్లాంగ్?లోని నార్త్ ఈస్ట్ స్పేస్? అప్లికేషన్ సెంటర్? నుంచి వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లాతో మాట్లాడే అరుదైన అవకాశాన్ని కల్పించగా, దాదాపు 20 ప్రశ్నలను శుక్లాను అడిగారు.ఆర్మీ పబ్లిక్ స్కూల్? షిల్లాంగ్, ఆల్ఫా హైయర్ సెంకడరీ స్కూల్ నాన్గోప్?, ఆర్య విద్యాపీఠ్ హైస్కూల్ గువాహటి, క్రైస్ట్ సీనియర్ సెంకడరీ స్కూల్ ఉమియమ్, పీఎం శ్రీ కేంద్రీయ విద్యాలయం బరపణి, ఆర్మీ పబ్లిక్ స్కూల్ ఉమ్?రోయ్?, బీకే బజోరియా స్కూల్



షిల్లాంగ్?కు చెందిన విద్యార్థులు వ్యోమగామి శుక్లాతో మాట్లాడారు. ఇంతకుముందు కూడా అనేక పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థులతో శుక్లా మాట్లాడారు. అంతరిక్షంపై విద్యార్థుల్లో ఉన్న సందేహాలను నివృత్తి చేశారు.కాగా, యాక్సియం-4 మిషన్‌లో భాగంగా ఫాల్కన్-9 రాకెట్ ద్వారా భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లాతోపాటు పెగ్గీ విట్సన్ (అమెరికా), స్లావోస్జ్ ఉజ్నాన్స్కీ -విస్నీవ్స్కీ (పోలండ్), టిబర్ కపు (హంగరీ) అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశించారు. భారత కాలమానం ప్రకారం బుధవారం మధ్యాహ్నం 12.01 గంటలకు అమెరికాలోని కెన్నడీ అంతరిక్ష కేంద్రం నుంచి బయలుదేరిన వారి స్పేస్‌క్రాఫ్ట్ గురువారం సాయంత్రం ఐఎస్ఎస్‌కు చేరుకుంది. సాయంత్రం డాకింగ్ ప్రక్రియ పూర్తవ్వగా, కొద్దిసేపటికే వీరంతా ఐఎస్ఎస్‌లోకి ప్రవేశించారు. అక్కడ 14 రోజులు గడపనున్నారు.

ఉత్తరాదిన భారీ వానలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

క్రమంగా పెరగడం వల్ల పరివాహక ప్రాంతాలు జలమయ్యాయి. ఇదిలా ఉండగా మరో నాలుగు రోజులు పాటు విస్తారమైన వానలు ఉండే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ చెబుతోంది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్, వారణాసిలోని ఘాట్‌లు నీట మునిగిపోయాయి. వందలాది మంది భక్తులను ఆకర్షించే గంగాహారతి నిర్వహణ వేదిక వరకు నీరు చేరుకుంది. ఫలితంగా గంగా హారతి స్థలిని మారుస్తారనే ప్రచారంతో స్థానికుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. ఇంకో రెండు అడుగుల మేర నీటి మట్టం పెరిగితే గంగా హారతి ఇచ్చే ప్రాంతం పూర్తిగా కనుమరుగు అవుతుందని స్థానికులు చెప్పారు.అయోధ్యలో కూడా సరయూ నది నీటిమట్టం క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తుండటంతో నీటిమట్టం ప్రమాదకర స్థాయిని దాటింది. గంగా, సరయూ నదులు ఉప్పొంగి ప్రవహిస్తున్న నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. భక్తులు పుణ్య స్నానాలు ఆచరించే ఘాట్‌ల వద్ద అదనపు బృందాలతో పాటు రెస్క్యూ సిబ్బందిని మోహరించారు. స్నానం ఆచరించేందుకు భక్తులు నది లోపలికి వెళ్లవద్దని అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. తాము సూచించిన నిర్దిష్ట ప్రాంతాల్లో మాత్రమే పుణ్యస్నానాలు ఆచరించాలని భక్తులకు సూచించారు. బోటులో ఎనిమిది మంది మించి ప్రయాణం చేయవద్దని హెచ్చరించారు.

రాజస్థాన్?లో జులై 10నుంచి భారీ వర్షాలు

రుతుపవనాల కారణంగా రాజస్థాన్?లో జులై 10వ తేదీ నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిస్తాయని తెలిపింది. 12వ తేదీ నుంచి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని సూచించింది. అసోం, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్రాల్లో ప్రవహిస్తున్న నదులు ప్రమాదకర స్థాయి మించి ప్రవహిస్తున్నాయి. దీంతో ఆయా రాష్ట్రాలో వరదలు ముంచేత్తున్నాయి. జమ్ముకశ్మీర్?లో కూడా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.

ఉత్తరాఖండ్‌లో భూకంపం

మరోవైపు ఉత్తరాఖండ్?లోని పలు జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. నదులు, వాగులు పొంగిపోతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. రోడ్లు, ఇళ్లు నీట మునిగాయి. ఇదిలా ఉండగా ఉత్తరకాశి జిల్లాలో 3.2 తీవ్రతతో మంగళవారం మధ్యాహ్నం భూకంపం సంభవించింది. దీంతో ప్రజలు ఇళ్లలో నుంచి బయటకు పరుగులు తీశారు.

గుజరాత్‌లో హై అలర్ట్

గుజరాత్?లో ఇప్పటివరకు 413.52 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. సాధారణ వర్షపాతం కంటే 46 శాతం ఎక్కువ అని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. అధిక వర్షపాతం కారణంగా గుజరాత్?లోని డ్యామ్?ల్లో నీటమట్టం పెరిగిపోయింది. దీంతో హై అలర్ట్? ప్రకటించారు. నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లోని ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. జూన్? 11వ తేదీ వరకు మత్స్యకారులను సముద్రంలోకి పోవద్దని వాతావర్ణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

బంగాల్‌లో ఆరెంజ్ అలర్ట్

మంగళవారం తెల్లవారుజాము నుంచే కోల్?కతా సహా బంగాల్?లోని పలు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. రోడ్లు, ఇళ్లు నీట మునిగాయి. దీంతో జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. ఈ క్రమంలోనే దక్షిణ బంగాల్?లోని ఐదు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ అరెంజ్ అలర్ట్? జారీ చేసింది. మోస్తరు నుంచి ఉరుములతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. ఇళ్లలో నుంచి ఎవరూ బయటకు రావొద్దని సూచించింది.

వైఎస్సార్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాళులు

ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, వైఎస్సార్ తన సంక్షేమ పథకాలతో ప్రజల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర వేశారని కొనియాడారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రైతు రుణమాఫీ, జలయజ్ఞం, ఔటర్ రింగు రోడ్డు, పింఛన్ల పెంపు వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ఆయన చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారని గుర్తుచేశారు. రాహుల్ గాంధీని ప్రధానమంత్రిని చేయాలన్నదే వైఎస్సార్ ఆశయమని, ఆయన కలను నెరవేర్చేందుకు తామంతా కృషి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.అనంతరం, మాజీ ప్రధానమంత్రి చంద్రశేఖర్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి కూడా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాళులర్పించారు. దేశం క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు ప్రధానిగా చంద్రశేఖర్ అందించిన సేవలను ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ హయాంలో కాంగ్రెస్ నేతగా కీలక విధాన నిర్ణయాల్లో పాలుపంచుకున్నారని ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీలు డాక్టర్ మల్లు రవి, చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ క్రీడా సలహాదారు ఏపీ జితేందర్ రెడ్డి, రోహిన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

నిరంకుశత్వం రాజ్యమేలిన వేళ..

యాభై సంవత్సరాల క్రితం 1975లో అప్పటి ప్రధానమంత్రి శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ 21 నెలల పాటు దేశంలో అత్యయికస్థితిని (ఎమర్జెన్సీని) విధించారు. ఆమె తీసుకున్న ఈ నిరంకుశ నిర్ణయం దేశవ్యాప్తంగా ప్రకంపనలు సృష్టించింది. ప్రజాస్వామ్యవాదుల్లో ఆందోళనలు రేకెత్తించింది. భారతదేశం వలస పాలన సంకెళ్లను తెంచుకున్న తర్వాత, మన ప్రజాస్వామ్యానికి ఎమర్జెన్సీ రూపంలో తీవ్రమైన ముప్పు ఎదురైంది. రాజకీయ నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు ప్రజలందరి జీవితాలలో అది చేదు సమయం. ప్రతిపక్ష నాయకులను అణచివేయడమే లక్ష్యంగా ఇందిరాగాంధీ యంత్రాంగం పనిచేసింది. వందలాది ప్రతిపక్ష నేతలను, వేల మంది కార్యకర్తలను కారాగారాల్లో నిర్బంధించింది. పౌరహక్కులకు, ప్రాథమిక హక్కులకు పాతరేసింది. భావప్రకటన స్వేచ్ఛను, వాక్ స్వాతంత్ర్యాన్ని హరించివేసింది. శాంతియుతంగా నిరసనలు తెలియజేయడానికి కూడా ఎక్కడా ఎవరూ గుమిగూడడానికి వీల్లేకుండా చేసింది. పత్రికా స్వేచ్ఛకు సంకెళ్లు వేసింది. సెన్సార్‌షిప్ విధించింది. ఆఖరుకు న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్రతకు కూడా కళ్లెం వేయడానికి ప్రయత్నించింది. చెప్పినట్లు నడచుకునే న్యాయమూర్తులను, సీనియారిటీని కాదని ఎంచుకుంది. ఇవన్నీ మునుపెన్నడూ లేని నిరంకుశ చర్యలు. ప్రజాస్వామ్యానికి పెనుముప్పుగా పరిణమించే ఒక ప్రమాదకర ధోరణికి ఇందిరాగాంధీ మార్గం వేశారు. యాభై సంవత్సరాల క్రితం మన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ పునాదులను కదిలించిన అత్యయిక స్థితి నేటి తరానికి చరిత్రలో ఒక చిన్న అంశం మాత్రమే అనిపించవచ్చు. అయితే, యువతకు ఆ నాటి చీకటి అధ్యాయం గురించి, దాని పర్యవసానాల గురించి తప్పకుండా తెలియజేయాలి. అధికారాన్ని ఏ విధంగానైనా అట్టిపెట్టుకోవడానికి కంకణం కట్టుకున్న ఒక స్వార్థపూరిత నాయకురాలి నిరంకుశ మనస్తత్వం వల్ల భారత ప్రజాస్వామ్యపు మౌలిక స్వభావానికి తూట్లు పడే పరిస్థితి ఎదురయిందన్న సంగతి యువతరానికి తెలియాలి. ముందుగా, ఏ కారణాల వల్ల భారత రాష్ట్రపతి జాతీయ అత్యయికస్థితిని ప్రకటించవచ్చో తెలుసుకుందాం. రాజ్యాంగంలోని 352 అధికరణం ప్రకారం, దేశ భద్రతకు లేదా దేశంలోని ఏదైనా ప్రాంతం భద్రతకు యుద్ధం, దండయాత్రలు, సాయుధ తిరుగుబాటు వల్ల ముప్పు వాటిల్లినప్పుడు భారత రాష్ట్రపతి జాతీయ అత్యయికస్థితిని ప్రకటించవచ్చు. 1975లో శ్రీమతి గాంధీ అత్యయిక స్థితి విధించినప్పుడు అటువంటి ప్రమాదకరమైన పరిణామాలు ఏవీ లేవు. ఆ కాలంలో పాలక కాంగ్రెస్ నేతల అవినీతి, అక్రమాలపై ప్రజల్లో ఆగ్రహం ఉంది. అదే సమయంలో గుజరాత్‌లోని నవ్ నిర్మాణ్ విద్యార్థి ఉద్యమం, బిహార్ ఛాత్ర సంఘర్ష్ సమితి చేపట్టిన విద్యార్థి ఉద్యమం (జేపీగా సుపరిచితులైన గాంధేయ సోషలిస్ట్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ ఈ ఉద్యమానికి మద్దతు ఇచ్చారు) ప్రజల్లోకి బాగా వెళ్లాయి. ముఖ్యంగా యువతలో కాంగ్రెస్ పట్ల ఆగ్రహాన్ని మరింత పెంచాయి. అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమం దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించింది. దానికి నాయకత్వం వహిస్తున్న జేపీ, ఏప్రిల్ 1974లో పట్నాలో "సంపూర్ణ విప్లవం%-%అన్ని రంగాల్లో సమగ్ర మార్పుల" కోసం పిలుపునిచ్చారు. దీంతో ఉద్యమం మరింత ఊపందుకుంది. విద్యార్థులు, రైతులు, కార్మిక సంఘాలు భారత సమాజంలో మార్పును తీసుకురావాలని, అది అహింసాయుతంగా ఉండాలని జేపీ పిలుపునిచ్చారు. రోజురోజుకూ ఆయనకు ప్రజాదరణ పెరగడం ప్రారంభమైంది. ఈ నిరసనలు ఉధృతమవుతున్న సమయంలోనే, అలహాబాద్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జగన్‌మోహన్‌లాల్ సిన్హా ఒక తీర్పును వెలువరించారు. ఎన్నికల్లో అవకతవకల కారణంగా ప్రధానమంత్రి శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ లోక్‌సభ ఎన్నిక చెల్లదని స్పష్టం చేశారు. దీంతో ఆమె లోకసభ సభ్యత్వం రద్దయింది. అంతేకాకుండా, మరో ఆరేళ్ళ పాటు ఆమె ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకుండా ఈ తీర్పు నిషేధించింది. హైకోర్టు తీర్పును వ్యతిరేకిస్తూ ఇందిరాగాంధీ సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లారు. అక్కడ జస్టిస్ వి.ఆర్. కృష్ణయ్యర్ 1975 జూన్ 25న హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించారు. అయితే ఇందిరాగాంధీ చేసుకున్న అప్పీల్ పరిష్కారం అయ్యే వరకు ఆమె ప్రధానమంత్రిగా కొనసాగవచ్చని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. ప్రధానమంత్రి పదవిని నిలబెట్టుకోవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్న శ్రీమతి గాంధీ, 1975 జూన్ 25 రాత్రి భారత రాజ్యాంగంలోని అధికరణం 352(1) ప్రకారం 'అంతర్గత అలజడి' అని కారణం చూపుతూ, రాష్ట్రపతి ఫక్రుద్దీన్ అలీ అహ్మద్ జారీ చేసిన ప్రకటన ద్వారా అత్యయిక స్థితిని విధించారు. ఇది మునుపెన్నడూ దేశం కనీవినీ ఎరుగని చర్య. ప్రభుత్వం ప్రాథమిక పౌర హక్కులను, అంటే వాక్ స్వాతంత్ర్యం, పత్రికా స్వాతంత్ర్యం, హెబియస్ కార్పస్ వంటి వాటిని నిలిపివేసింది. ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే మీడియా సంస్థలను బలవంతంగా మూసివేశారు. వార్తాపత్రిక కార్యాలయాలకు విద్యుత్ సరఫరాను ఆకస్మికంగా నిలిపివేశారు. ఈ విధంగా నిరసన హక్కులను హరించే చర్యల ద్వారా రాత్రికి రాత్రే అసమ్మతి గళాన్ని వినిపించకుండా చేశారు. జయప్రకాశ్ నారాయణ్, అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి, లాల్‌కృష్ణ అద్వానీ, మొరార్జీ దేశాయ్, జార్జ్ ఫెర్నాండెజ్, జ్యోతిర్మయ్ బసు, చరణ్ సింగ్, జె.బి. కృపలానీ సహా మరెంతో మందిని నిర్బంధంలోకి తీసుకున్నారు. నిర్బంధంలో ఉండగానే జేపీ ఆరోగ్యం క్షీణించి, మూత్ర పిండాలు పాడైపోయాయి. ఆయన జీవితాంతం డయాలసిస్ చేయించుకోవాల్సి వచ్చింది. చివరకు ఆ సమయంలో కూడా ఆయన్ను గృహనిర్బంధం చేశారు. ఇందిరాగాంధీ ఆ సమయంలో అధికారాన్ని విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించి, 42వ సవరణ ద్వారా లోక్‌సభ, రాష్ట్ర శాసనసభల పదవీకాలాన్ని ఐదు సంవత్సరాల నుంచి ఆరు సంవత్సరాలకు

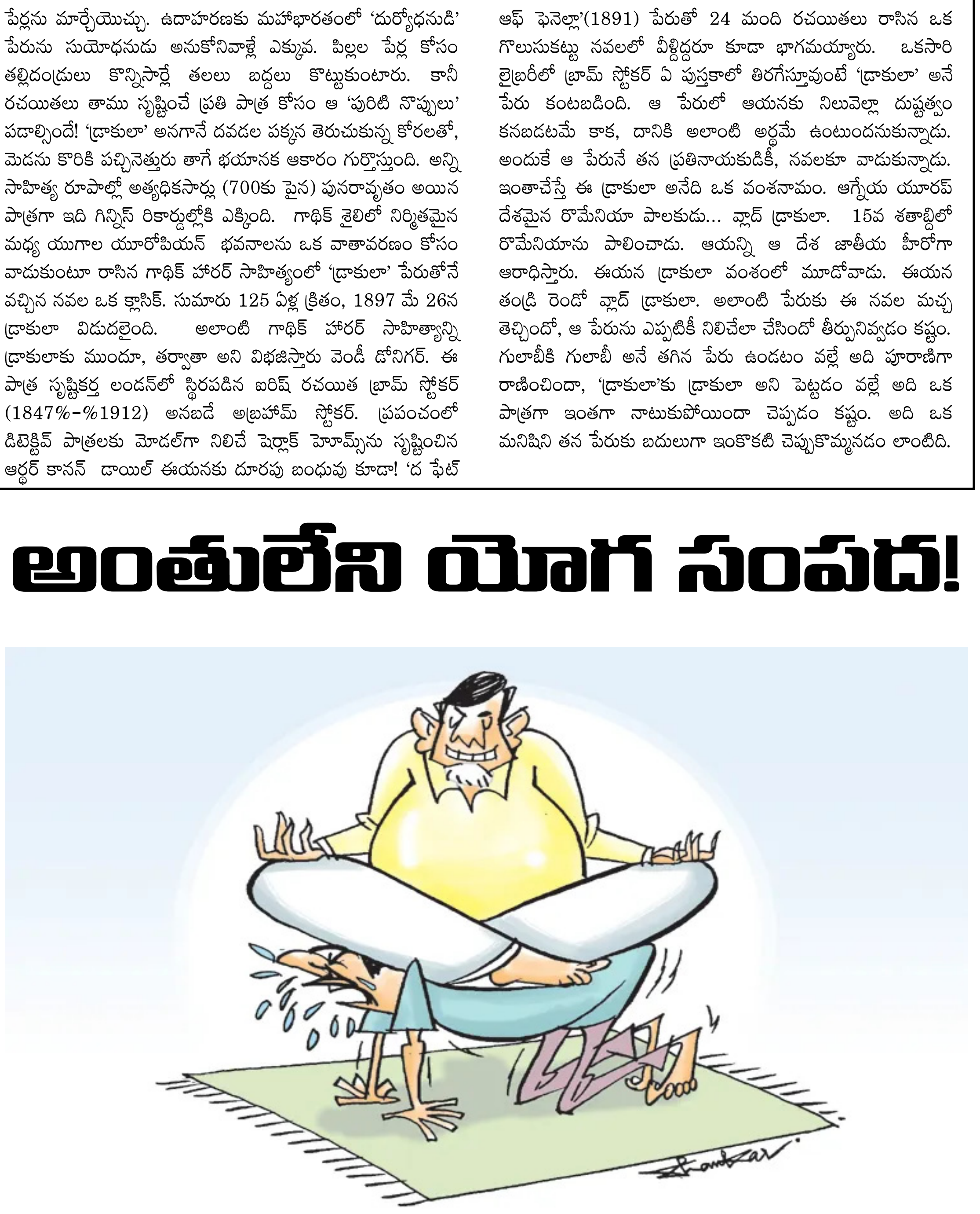
ఎవరి కోసం ఈ యుద్ధం?

అకారణ యుద్ధాలతో నిండా మునిగి, ఆర్థికంగా పతనావస్థకు చేరుకున్న అమెరికా, మరోసారి పశ్చిమాసియా రణరంగంలో దూకి తన మూర?త్వాన్ని చాటుకుంది. అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ 'నాకెందుకో నోబెల్ బహుమతి రావటం లేద'ని వగచి 48 గంటలు కాలేదు... తన యుద్ధోన్మాదాన్ని ప్రదర్శించి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచారు. ఇంటా బయటా 'వద్దుగాక వద్ద'ని మొత్తుకుంటున్నా, ఆంక్షలతో బక్కచిక్కిన ఇరాన్‌పై తన ప్రతాపాన్ని చూపారు. 'ఆపరేషన్ మిడ్‌నైట్ హ్యామర్' పేరిట శనివారం అర్ధరాత్రి దాటాక అమెరికా యుద్ధ విమానాలు ఇరాన్ కొండప్రాంతాల్లోని భూగర్భంలో వున్న ఫోర్డో, నతాంజ్, ఇసాఫన్ అణుస్థావరాలపై బంకర్ బస్టర్ బాంబులతో దాడులు నిర్వహించాయి. ఈ దాడుల్లో అమెరికా చెబుతున్నట్టు ఆ స్థావరాలు పూర్తిగా ధ్వంసమయ్యాయా లేదా అన్నది ఇంకా తెలియాల్సివుంది. కానీ ఫోర్డో కేంద్రంపై సోమవారం ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ విమానాలు మరోసారి దాడి చేశాయన్నది గమనిస్తే తీవ్ర నష్టం కలిగివుండొచ్చనిపిస్తోంది. ఇందుకు ప్రతిగా ఇరాన్ సైతం ఇజ్రాయెల్ నగరాలపై క్షిపణులతో విరుచుకుపడింది. ఎన్నడూలేని విధంగా హొర్ముజ్ జలసంధిని మూసేయాలని ఇరాన్ కేబినెట్ నిర్ణయించటం ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థపై పిడుగుపాటే. ఇరాన్‌పై అమెరికా పగ ఈనాటిది కాదు. 1979లో ఇరాన్‌లో ఇస్లామిక్ విప్లవం అనంతరం అమెరికా రాయబార కార్యాలయంపై దాడిచేసి 52 మంది దౌత్యవేత్తలనూ, పౌరులనూ 444 రోజుల పాటు బందీలుగా చేసిన వైనాన్ని ఆ దేశం మరిచిపోలేకపోతోంది. బందీలను విడిపించ టానికి అప్పటి అధ్యక్షుడు జిమ్మీ కార్టర్ 'ఆపరేషన్ ఈగిల్ క్లా' సైతం విఫలమైంది. ఆ పరాభవంనుంచి కోలుకోలేక ఏదో సాకుతో ఆంక్షలు విధిస్తూనేవుంది. ఆ తర్వాత 1980లో అప్పటి ఇరాక్ అధ్యక్షుడు సద్దాం హుస్సేన్‌ను ఇరాన్‌పైకి ఉసిగొల్పింది. ఎనిమిదేళ్ల ఆ యుద్ధం రెండు దేశాలనూ దెబ్బతీయగా, అమెరికా ఆయుధ విక్రయంతో బాగుపడింది. అటుపై అడపా దడపా ఇజ్రాయెల్‌తో దాడులు చేయిస్తూనే ఉంది. కొత్త కొత్త ఆంక్షలతో ఇరాన్‌ను దెబ్బతీస్తూనే ఉంది. తీరికూర్చుని వేరే దేశాల అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోవటం, వనరుల కైంకర్యానికి ప్రయత్నించటం అమెరికా విదేశాంగ విధానంలో భాగం. ఇరాన్‌లో ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా ఎన్నికైన జాతీయవాది ప్రధాని మహమ్మద్ మొసాదిని 1953లో బ్రిటన్‌తో చేతులు కలిపి సైనికకుట్రతో కూల్చిన పాపం అమెరికాదే. అప్పట్లో బ్రిటన్ చేతుల్లోవున్న ఇరాన్ చమురు కంపెనీని జాతీయం చేయటంతో రెండు దేశాలూ ఈ దుస్సాహసానికి ఒడిగట్టాయి. అటుపై తమ కీలు బొమ్మ మహ మ్మద్ రెజా పెహ్లవీని అందలమెక్కించాయి. రెండు దశాబ్దాలు గడవకుండానే అతగాడు పదవీభ్ర ష్టుడయ్యాడు. ఇస్లామిక్ దేశాల్లో అమెరికా జోక్యంతో ఛాందసవాదుల ప్రాబల్యం పెరగటం 1953 నాటి ఇరాన్‌తో మొదలుపెట్టి ఇటీవలి బంగ్లాదేశ్ వరకూ కనబడుతూనే ఉంది. అఫ్గానిస్తాన్, ఇరాక్, లిబియా, లెబనాన్, సోమాలియా, సిరియా వగైరాలన్నీ ఇందుకుదాహరణ. అఫ్గాన్‌లో తాలిబన్‌లు మొదలుకొని సిరియాలో ఐఎస్ వరకూ అన్ని ఉగ్రవాద సంస్థల పుట్టుకకూ అమెరికాయే కారణం. డెమొక్రాట్లు మళ్లీ నెగ్గితే అమెరికాను సర్వనాశనం చేస్తారని, మూడో ప్రపంచయుద్ధానికి కారకు లవుతారని అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ప్రచారం చేసిన పెద్ద మనిషి ఇప్పుడు తానే ఆ పెను ముప్పు వైపు అడుగులేశారు. అమెరికన్ కాంగ్రెస్‌కు మాట మాత్రమైనా చెప్పలేదు. అంతర్జాతీయ చట్టాల్ని లేశమాత్రమైనా గౌరవించలేదు. వరకు ఏమవుతుందోనన్న చింత అసలే లేదు. యుద్ధాల్ని ప్రారంభించటం తేలిక. వాటి ముగింపు ఎవరి వల్లా కాదు. వ్యక్తుల ఇష్టానిష్టాలకు అది లోబడి ఉండదు. అసలే పశ్చిమాసియా వైరుధ్యాల పుట్ట. పరస్పరం కలహించుకునే దేశాలు అక్కడ డజనుకు పైగా ఉంటాయి. అలాంటిచోట 'తగుదునమ్మా...' అంటూ ట్రంప్ వేలెట్టి పెద్ద తప్పు చేశారు. కానీ దీనికి మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సింది... అమెరికన్ పౌరులూ, ప్రపంచ ప్రజానీకం. మూడున్నర దశాబ్దాల ఏలుబడిలో అలీ ఖమేనీకి ఇది పరీక్షా సమయం. దాడులకు లొంగి ట్రంప్‌తో దౌత్యానికి సిద్ధపడతారా లేక ఇజ్రాయెల్ అంతు చూసేదాకా వదలరా అన్నది తేలటానికి సమయం పడుతుంది. కానీ శక్తిమంతమైన అమెరికాపై ప్రతీకార దాడులకు దిగి భారీ నష్టానికి సిద్ధ పడకపోవచ్చు. అకారణ దాడులపై రౌద్రంగా ప్రకటనలిస్తున్నా ఆచరణ రూపం దాల్చక పోవచ్చు. అటు అమెరికా సైతం ఇరాన్ అణ్వాయుధ ప్రయత్నాలపై యుద్ధమే తప్ప ఆ దేశంపై యుద్ధం తమ ఉద్దేశం కాదంటోంది. కానీ ఇజ్రాయెల్, అమెరికాల ఉమ్మడి దురాలోచన ఇరాన్‌లో నాయకత్వ మార్పు... అమెరికా ప్రాపకంతో నడిచే ఐఎంఎఫ్, ప్రపంచబ్యాంకు వంటి ఆర్థిక సంస్థల ప్రమేయం లేకుండా సర్వస్వతంత్రంగా, నిటారుగా నిలబడగల్గిన ఇరాన్‌ను 'ప్రధాన స్రవంతి'కి మళ్లించటం. ఆ రెండూ మాత్రం నెరవేరే అవకాశం లేనే లేదు. ఇరాన్‌లో పెట్టుబడులు లేవు గనుక అమెరికా ఎంతకైనా తెగిస్తుంది. కానీ మనకు ఆ దేశంతో ఆర్థికబంధం ఉంది. పాకిస్తాన్ ప్రమేయం లేకుండా మధ్య ఆసియా దేశాలతో, అఫ్గాన్‌తో నేరుగా, చౌకగా వాణిజ్యాన్ని నెరపగలిగే చాబహార్ పోర్టు ఇరాన్‌లో నిర్మించింది మనమే. కానీ ఆంక్షల కారణంగా అది అరకొరగా ఉంది. ఇరాన్ చౌకగా ఇచ్చే చమురును కూడా ఆ ఆంక్షల పర్యవసానంగానే కాలదన్నుకున్నాం. ఈ యుద్ధం ఉగ్రరూపం దాలిస్తే ఆర్థికంగా మరింత నష్టపోతాం. చైనా, రష్యాల పరిస్థితి కూడా ఇదే. అటు నాటో కూటమి సైతం అయోమయంలో పడింది. అందుకే ఈ మతిమాలిన యుద్ధం చాలించమని ఒత్తిడి తేవాల్సిన బాధ్యత ప్రపంచ దేశాలన్నిటిపైనా ఉంది.

పేరుకు చెడ్డపేరు?

వేసుకుంటే పాత ప్రశ్నే. పేరులో ఏమున్నది? గులాబీకి ఆ పేరు లేకపోయినా అది గులాబీ అయ్యేది కాదా? ఆ పువ్వుకు అంత అందం వచ్చేది కాదా? పేరు వల్ల కూడా అందం ఇనుమడిస్తుంది. పేరులో ఏమున్నది అనుకుంటే అందమైన పేర్ల కోసం ఆధునిక తల్లిదండ్రులు అంతగా ప్రయత్నించరు. ఈ అందం అనేది ఒక్కోసారి సాపేక్షం. అన్ని మతాల్లోనూ, సమాజాల్లోనూ పిల్లలకు పేరు పెట్టడం అనేది అనాదిగా పెద్ద పండుగ. నామకరణం తర్వాతే శిశువు నిజంగా ఈ భూమ్మీద 'ఉనికి'లోకి వచ్చినట్టు! మనిషికి పేరు అనేది దానికదే ఒక చిరునామా. ఎవరికైనా తన పేరును మించిన అందమైన పిలుపు మరొకటి ఉండదు, అంతకంటే మంచి కవితను ఇంకే కవీ రాయలేదు. పేరు అనేది మనిషిని ఎప్పటికీ వదలని హేంగోవర్. ఆ పేరులోని ప్రత్యేకత కంటే, ఆ పేరును మళ్లీ మళ్లీ వినడం వల్ల అది వారికి ప్రత్యేకమైపోతుంది. శిశువు ఈ భూమ్మీదకు రాగానే కూడగట్టుకోగలిగే తొలి సొంత ఆస్తి కూడా ఈ పేరే. ఇంక దాన్ని పెంచుకోవడం, తగ్గించుకోవడం అన్నది ఒక జీవితకాల ప్రయాణం తర్వాతే తేలుతుంది. ప్రాచీన రోమన్ సామ్రాజ్యంలో శుద్ధీకరణ పేరుతో నామకరణోత్సవం జరిగేది. ఆడశిశువులకు ఎనిమిదో రోజున, మగపిల్లలకు తొమ్మిదో రోజున పేర్లు పెట్టేవారు. ఆడపిల్లలు మగపిల్లల కంటే త్వరగా ఎదిగి పరిపూర్ణత్వాన్ని పొందుతారనేది ఈ తేడాకు కారణం. పెట్టిన పేర్లు తికమకగా మారిపోవడం ఒక తమాషా. సుగుణ ఎంతటి గుణవంతురాలో మనకు తెలియదు. కోమలిది ఎలాంటి రూపమో ఊహించలేము. బలవంతరావు బలహీనంగా ఉండకూడదనేం లేదు. పేరుకు తగ్గట్టుగా మనిషి ప్రవర్తనను ఆశించడం కొన్నిసార్లు ఆశాభంగం కావొచ్చు. హరిశ్చంద్రుడు అబద్ధాలకోరు అవ్వకూడదనే కోరుకుంటాం. ధర్మరాజు అవినీతికి పాల్పడితే మరీ ఎక్కువ బాగోదు. పెట్టిన పేరుకు తగ్గట్టుగా ఉండలేక పిల్లలు సతమతమవడం మరో కోణం. కొన్ని పేర్లను కొందరు కుట్రపూరితంగా కూడా వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మోసం. కానీ దాన్ని వాళ్లు ప్రేమ అనొచ్చు, స్నేహం అని పిలవొచ్చు. ఒక యుద్ధానికి ఏం పేరు పెడదామని అమెరికా అధ్యక్షుడు రూజ్‌వెల్ట్ సలహా అడిగితే, 'అనవసర యుద్ధం' అందామని సలహా ఇచ్చారట బ్రిటన్ ప్రధాని చర్చిల్. తగిన పేరు! జనాలు తాము ఉన్నదాన్ని బట్టి తమ పేర్లను అందమైనవిగానో, వికారమైనవిగానో చేస్తారు అంటారు కెనడా రచయిత ఎల్.ఎమ్.మాంటొగోమెరీ. అది చాలావరకు నిజమే అయినా అన్నిసార్లూ నిజం కాదు. సూర్యకాంతం అంటే మనకు ఇప్పుడు ఒక పేరు కాదు. ఒక గయ్యాళి ముసలి. గిరీశం అంటే నక్కజిత్తులవాడే! భగవంతరావు అని వచ్చిందంటే ఒక స్థాయి మనిషి అనే అర్థం. పరమానందయ్య అనగానే వాలుకుర్చీలో విశ్రాంతిగా కూర్చునే సగటు మధ్యతరగతి మానవుడే. సాహిత్యమో, సినిమానో వేసే ముద్రలవల్ల కూడా పేర్ల స్వభావాలు మారిపోతాయి. కన్యాశుల్కం ఎంత గొప్ప నాటకమైనా లుబ్ధావధాన్లు, సౌజన్యారావు అంటూ పాత్రల పేర్లను వారి స్వభావాలకు తగ్గట్టుగా పెట్టడం కొంతమందికి నాటకీయంగా అనిపించింది. పాత్రకు తగ్గ పేరు పెట్టడం సహజం కాకపోయినా, ఔచిత్యం అనుకున్నారు మన రచయితలు. లేదంటే జనాలే పాత్రల పేర్లను మార్చేయొచ్చు. ఉదాహరణకు మహాభారతంలో 'దుర్యోధనుడి' పేరును సుయోధనుడు అనుకోనివాళ్లే ఎక్కువ. పిల్లల పేర్ల కోసం తల్లిదండ్రులు కొన్నిసార్లే తలలు బద్దలు కొట్టుకుంటారు. కానీ రచయితలు తాము సృష్టించే ప్రతి పాత్ర కోసం ఆ 'పురిటి నొప్పులు' పడాల్సిందే! 'డ్రాకులా' అనగానే దవడల పక్కన తెరుచుకున్న కోరలతో, మెడను కొరికి పచ్చినెత్తురు తాగే భయానక ఆకారం గుర్తొస్తుంది. అన్ని సాహిత్య రూపాల్లో అత్యధికసార్లు (700కు పైన) పునరావృతం అయిన పాత్రగా ఇది గిన్నిస్ రికార్డుల్లోకి ఎక్కింది. గాథిక్ శైలిలో నిర్మితమైన మధ్య యుగాల యూరోపియన్ భవనాలను ఒక వాతావరణం కోసం వాడుకుంటూ రాసిన గాథిక్ హారర్ సాహిత్యంలో 'డ్రాకులా' పేరుతోనే వచ్చిన నవల ఒక క్లాసిక్. సుమారు 125 ఏళ్ల క్రితం, 1897 మే 26న డ్రాకులా విడుదలైంది. అలాంటి గాథిక్ హారర్ సాహిత్యాన్ని డ్రాకులాకు ముందూ, తర్వాతా అని విభజిస్తారు వెండీ డోనిగర్. ఈ పాత్ర సృష్టికర్త లండన్‌లో స్థిరపడిన ఐరిష్ రచయిత బ్రామ్ స్టోకర్ (1847%-%1912) అనబడే అబ్రహామ్ స్టోకర్. ప్రపంచంలో డిటెక్టివ్ పాత్రలకు మోడల్‌గా నిలిచే షెర్లాక్ హోమ్స్‌ను సృష్టించిన ఆర్థర్ కానన్ డాయిల్ ఈయనకు దూరపు బంధువు కూడా! 'ద ఫేట్ ఆఫ్ ఫెనెల్లా'(1891) పేరుతో 24 మంది రచయితలు రాసిన ఒక గొలుసుకట్టు నవలలో వీళ్లిద్దరూ కూడా భాగమయ్యారు. ఒకసారి లైబ్రరీలో బ్రామ్ స్టోకర్ ఏ పుస్తకాలో తిరగేస్తూవుంటే 'డ్రాకులా' అనే పేరు కంటబడింది. ఆ పేరులో ఆయనకు నిలువెల్లా దుష్టత్వం కనబడటమే కాక, దానికి అలాంటి అర్థమే ఉంటుందనుకున్నాడు. అందుకే ఆ పేరునే తన ప్రతినాయకుడికీ, నవలకూ వాడుకున్నాడు. ఇంతాచేస్తే ఈ డ్రాకులా అనేది ఒక వంశనామం. ఆగ్నేయ యూరప్ దేశమైన రొమేనియా పాలకుడు... వ్లాద్ డ్రాకులా. 15వ శతాబ్దిలో రొమేనియాను పాలించాడు. ఆయన్ని ఆ దేశ జాతీయ హీరోగా ఆరాధిస్తారు. ఈయన డ్రాకులా వంశంలో మూడోవాడు. ఈయన తండ్రి రెండో వ్లాద్ డ్రాకులా. అలాంటి పేరుకు ఈ నవల మచ్చ తెచ్చిందో, ఆ పేరును ఎప్పటికీ నిలిచేలా చేసిందో తీర్పునివ్వడం కష్టం. గులాబీకి గులాబీ అనే తగిన పేరు ఉండటం వల్లే అది పూరాణిగా రాణించిందా, 'డ్రాకులా'కు డ్రాకులా అని పెట్టడం వల్లే అది ఒక పాత్రగా ఇంతగా నాటుకుపోయిందా చెప్పడం కష్టం. అది ఒక మనిషిని తన పేరుకు బదులుగా ఇంకొకటి చెప్పుకొమ్మనడం లాంటిది.

అంతులేని యోగ సంపద!



'అంతులేని కథ' అనే ఒక సినిమా ఉంది. బాలచందర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా '70వ దశకంలో సంచలన చిత్రం. ఓ కుటుంబ యజమాని తన బాధ్యతల్ని వదిలేసి పారిపోతాడు. పెళ్లీడొచ్చిన పెద్ద కూతురు ఆ భారాన్ని తన భుజాలమీదేసుకుని బండి నడిపిస్తుంది. అనేక సంవత్సరాలు గడిచిన తర్వాత పారిపోయిన పెద్దమనిషి ఇంటికి ఉత్తరం రాస్తాడు. ఇన్నేళ్లూ తాను కష్టపడి సంపాదించిన అంతులేని సంపదతో తిరిగొస్తున్నానని ఆ ఉత్తరంలో చెబుతాడు. ఇల్లంతా పండుగ వాతావరణం. ఆ రోజు రానే వచ్చింది. ఆయన దిగనే దిగాడు. కాకపోతే కాషాయ దుస్తుల్లో, సన్యాసి వేషంలో! షాక్ తిన్న కుటుంబ సభ్యుల్ని ఉద్దేశించి తన ఉత్తరంలో రాసిన సారాంశాన్ని వివరిస్తాడు. తన ఉద్దేశంలో సంపద అంటే భక్తి సంపద, జ్ఞాన సంపద, తపః సంపద, మోక్ష సంపద... ఇవి దండిగా సంపాదించానని చెబుతాడు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది పూర్తయింది. ఈ సందర్భాన్ని ఒక గొప్ప ఈవెంట్‌గా మలుచుకు నేందుకు 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' అక్కరకొచ్చింది. ప్రధానిని పిలుచుకున్నారు. 3 లక్షల మందితో విశాఖ తీరంలో ఆసనాలు వేయించి, గిన్నిస్ బుక్ సంస్థ నుంచి ప్రపంచ రికార్డు పత్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందుకుంది. గతంలో ఎవరూ చేయని ఘనమైన కార్యాన్నే గిన్నిస్ బుక్ వాళ్ళు రికార్డులోకి ఎక్కిస్తారు. ఆ మధ్యకాలంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తాపేశ్వరం స్వీట్ షాప్ వాళ్లు 29,465 కిలోల బరువు ఉన్న లడ్డూను తయారు చేసినందుకు షాపు యజమాని పోలిశెట్టి మల్లిబాబుకు గిన్నిస్ బుక్‌లో చోటు దొరికింది. రామ్ సింగ్ అనే జైపూర్ వాసి నాలుగున్నర మీటర్ల పొడవైన మీసాలు పెంచి ఈ ఘనత సాధించాడు. ఆంటోనీ విక్టర్ అనే మరో భారతీయుడు చెవుల మీద ఏడు ఇంచుల పొడవైన వెంట్రుకల్ని పెంచాడు. ఇదేమీ చిన్న ఫీట్ కాదు కదా! అందుకే గిన్నిస్ బుక్‌లోకి ఎక్కింది. అట్లాగే చేతి వేళ్లకు ఉన్న గోళ్ళను ఎనిమిదిన్నర మీటర్లు పెంచి ఒకరు, తలకాయతో 46 టాయిలెట్ సీట్లను పగలగొట్టి మరొకరు, 459 స్ట్రాలను ఒకేసారి నోట్లో కుక్కి ఇంకొకరు ఈ ఘనతను సాధించిన వారిలో ఉన్నారు. యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ విశిష్ట ఘనతలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు రెండు లభించాయి. ఒకే ప్రదేశంలో మూడు లక్షల మందికి పైగా యోగా చేసినందుకు ఒకటి, 22,000 మంది గిరిజన విద్యార్థులు సూర్య నమస్కారాలు చేసినందుకు మరొకటి! గిన్నిస్ రికార్డుల కోసం ఎక్కువ మందితో ఒకే చోట డాన్సులు చేయించడం, డ్రమ్స్ వాయించడం, పాటలు పాడించడం వంటి కార్యక్రమాలను సాధారణంగా పెద్ద పెద్ద ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీల వాళ్ళు చేస్తుంటారు. ఇది మరీ పెద్ద రికార్డు కనుక స్వయంగా ప్రభుత్వమే తన భుజాల మీదకు ఎత్తుకుంది. డ్వాక్రా మహిళలు, పాఠశాల విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా వెళ్లాలని తాఖీదులు వెళ్లాయి. స్వచ్ఛంద సంస్థలని బలవంతంగా రంగంలోకి దింపారు. సంక్షేమ పథకాల లబ్ధిదారులందరూ హాజరయ్యే బాధ్యతను ప్రభుత్వ అధికారులకు అప్పగించారు. వేలాది బస్సులను ఏర్పాటు చేశారు. టీ షర్టులను, మ్యాట్లను ఉచితంగా అందజేశారు. ఐదు లక్షలు టార్గెట్‌గా పెట్టుకుంటే, అటెండెన్స్ మూడు లక్షల మార్కు దాటింది. కార్యక్రమం విజయవంతం కావడం, ఒకేసారి రాష్ట్రానికి విశిష్టమైన రెండు గిన్నిస్ రికార్డులు లభించటం సహజంగానే ముఖ్యమంత్రిని మిక్కిలి సంతోషపరిచింది. కార్యక్రమం ముగిసిన తర్వాత జరిగిన మీడియా సమావేశంలో అది కొట్టొచ్చినట్టు కనిపించింది. విశాఖపట్నం అంటే తనకెంతో ఇష్టం కనుక ఈ ఘనత విశాఖకు లభించేలా చేశానని అర్థం వచ్చేలా మాట్లాడారు. హుద్‌హుద్ తుఫాను వచ్చినప్పుడు తను విశాఖలోనే బస్సులో కూర్చుని అజమాయిషీ చేసిన సంగతిని గుర్తు చేశారు. ముంబయ్‌ని మించి, విశాఖలో అభివృద్ధి చేయాలని భావిస్తున్నట్టు చెప్పారు.

న్యూఢిల్లీకి వెళ్లిన జిల్లా కలెక్టర్

డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎస్

ఈనెల 09వతేదీన న్యూఢిల్లీలో నిర్వహించే జాతీయ డిఎంఎఫ్

వర్క్‌షాప్‌నకు హాజరు కానున్న అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్

అనంతపురం, : అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎస్ న్యూఢిల్లీకి బయలుదేరి వెళ్లారు. న్యూఢిల్లీలో నిర్వహించే జాతీయ డిఎంఎఫ్ వర్క్‌షాప్‌నకు అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ హాజరు కానున్నారు. జూలై 9, 2025 న న్యూ ఢిల్లీ నందు జరిగే జాతీయ డిఎంఎఫ్ వర్క్‌షాప్‌కు హాజరు కావడానికి రాష్ట్ర పరిశ్రమలు వాణిజ్యం (గనులు) శాఖ ప్రభుత్వ కార్యదర్శి ప్రవీణ్ కుమార్, వైయస్సార్ కడప జిల్లా కలెక్టర్ డా.శ్రీధర్ చెరుకూరి, కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ పి. రంజిత్ బాషా, ప్రకాశం జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.తమీమ్ అన్సారియా, కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ బాలాజీ డి.కె., అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎస్ లకు ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతి ఇవ్వబడింది. ఈ మేరకు జాతీయ డిఎంఎఫ్ వర్క్‌షాప్‌నకు హాజరయ్యేందుకు మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ న్యూఢిల్లీకి బయలుదేరి వెళ్లారు.

వైసీపీ నేతలు నోరు అదుపులోకి పెట్టుకుని మాట్లాడాలి

మహిళల్ని కించ పర్చే విధంగా మాట్లాడితే సహించేది లేదు

కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతిరెడ్డిపై వైసీపీ నేత వ్యాఖ్యలు: టీడీపీ నేత దేవినేని ఉమా తీవ్ర ఖండన

విజయవాడ రూరల్ : నెల్లూరు జిల్లా కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతిరెడ్డిపై వైసీపీ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లపురెడ్డి ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి చేసిన అసభ్యకర వ్యాఖ్యలను టీడీపీ నేత, మాజీ మంత్రి దేవినేని ఉమా మహేశ్వర రావు తీవ్రంగా ఖండించారు. మంగళవారం సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన గొల్లపూడిలో రావూరి టవర్స్ (గోదావరి బ్లాక్) లో ప్రజలను కలసి కూటమి సుపరిపాలన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. ప్రజా సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతిరెడ్డిపై వైసీపీ నేత వ్యాఖ్యలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, మహిళల గౌరవానికి భంగం కలిగించేలా, అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ విషయంలో సుమోటో కేసు నమోదు చేయాలని ఆయన కోరారు.వైసీపీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఆ పార్టీ నాయకులు నోటి వదరుతో అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేయడం సర్వసాధారణమైందని విమర్శించారు. “ఇటువంటి నీచమైన భాష, దుర్భాషలు చేసి కొందరు జైలుకు వెళ్లినా, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులుగా రొమ్ములు ఇరగదీసుకుంటున్నారని, నిండు శాసనసభలో కూడా ఇలాంటి అసభ్య ప్రవర్తన కనిపించింది,” అని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.గతంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్‌లపై వైసీపీ నాయకులు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినప్పుడు ప్రజలు ఎన్నికల్లో తగిన తీర్పు ఇచ్చారని ఉమా గుర్తు చేశారు. అయినప్పటికీ, వైసీపీ నాయకులు తమ వదరుబోతు మాటలను ఆపుకోలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. “ఇలాంటి చర్యలకు మహిళా సమాజం మరోసారి వైసీపీకి తగిన సమాధానం చెప్పనుంది,” అని ఆయన హెచ్చరించారు.

అధైర్యపడవద్దు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటా

ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర

ఫుడ్ పాయిజన్ తో అస్వస్థతకు గురైన టిడిపి కార్యకర్తల కుటుంబాలను ఓడి చెరువు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పరామర్శించిన పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి.

ఓడిచెరువు : ఓడి చెరువు మండలం ఆకుతోటపల్లికి చెందిన ఓ పండుగ కార్యక్రమంలో ఆహారం తిని ఫుడ్ పాయిజన్ కావడంతో అస్వస్థకు గురైన పలు కుటుంబాలను పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి పరామర్శించారు. ఆకుతోటపల్లి గ్రామానికి చెందిన 15 మంది ఫుడ్ పాయిజన్ తో అస్వస్థతకు గురై ఓడి చెరువు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చేరి వైద్య చికిత్సలు పొందుతున్న మన కుటుంబాలను ఈరోజు ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి పరామర్శించి వారికి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని అక్కడున్న వైద్య అధికారి భాను ప్రకాష్ కు సూచించారు. అస్వస్థతకు గురైన వారిని స్వయంగా పలకరించిఉ ధైర్యంగా ఉండాలని అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని ఎమ్మెల్యే వారి భుజం తట్టారు. ఈ అవసరం వచ్చిన తన దృష్టికి తీసుకురావాలని స్థానిక వైద్యాధికారికి ఎమ్మెల్యే సూచించారు. వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించి వారు కోరుకున్న తర్వాతే ఇంటికి పంపించాలని ఎమ్మెల్యే వైద్యులకు సూచించారు. అస్వస్థకు గురై ఆందోళన చెందుతున్న వారిని ఎమ్మెల్యే పలకరించి భయ పడవద్దని మీకు అండగా ఉంటామని ధైర్యం చెప్పారు. అనంతరం శిథిలావస్థకు చేరుకున్న ఆసుపత్రి భవనాలను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు తక్షణం నూతన భవన నిర్మాణానికి సంబంధించి చర్యలు తీసుకుంటానని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. నూతన భవనం మంజూరు తో పాటు ఆసుపత్రిలో మెరుగైన వసతులు కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే వెంట ఓడి చెరువు మండల కన్వీనర్ జయచంద్ర మాజీ జెడ్పిటిసి పిట్టా ఓబుల్ రెడ్డి టిడిపి సీనియర్ నాయకులు తుమ్మల మహబూబ్ బాషా, సామకోటి ఆదినారాయణ, అంజనప్ప ,నిజాం వలి, అరిఫ్,కంచె సురేష్ ,కొత్త సుధాకర్ రెడ్డి ,షాను , జౌలీ బాబా, అంజి , సోము, ఓబుల రెడ్డి , కూటమి పార్టీల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ పథకాలు అందుకోని గడపలేదు

ఒక ఏడాదిలోనే అభివృద్ధితోపాటు అన్ని పథకాలు అమలు చేస్తున్నాం

సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత

రామగిరి మండలం చెర్లోపల్లి గ్రామంలో ఇంటింటికి వెళ్లిన ఎమ్మెల్యే సునీత

మారుమూల గ్రామాలు కూడా అభివృద్ధి చెందాలన్నదే సీఎం చంద్రబాబు లక్ష్యం

రాప్తాడు : రాష్ట్రంలో ప్రతి గడపకు సంక్షేమ పథకాలను అందిస్తున్న ప్రభుత్వం ఇది అని రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత అన్నారు. రామగిరి మండలం చెర్లోపల్లి గ్రామంలో ఆమె సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆమె ఇంటింటికి వెళ్తూ ఏడాదికాలంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. పథకాల పేర్లు చదువుతూ మీ ఇంట్లో ఎన్ని పథకాలు వచ్చాయి అని ఆరా తీశారు. కొన్నిచోట్ల ఒకటి రెండు పథకాలు అందలేదని చెప్పగా వాటికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సాంకేతిక సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే పరిష్కరించి పథకాలు అందేలా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. పింఛన్లు, తల్లికి వందనం పథకాలపై ప్రతి ఇంటి వద్ద మంచి స్పందన కనిపించింది. ఒకటవ తేదీ తమకు ఇంటి వద్దకే వచ్చి పింఛన్ ఇస్తున్నారని అన్నారు. పాఠశాలకు వెళ్లేరోజే తమకు తల్లికి వందనం కింద డబ్బు అందిందని కొందరు మహిళలు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ ఏడాది కాలంలోనే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా అభివృద్ధి చేసి చూపించామన్నారు. మారుమూల గ్రామాలకు కూడా అభివృద్ధి ఫలాలు అందాలన్నది ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు లక్ష్యమన్నారు. మరో రెండు నెలల్లో అన్నదాత సుఖీభవ, ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం పథకాలు కూడా అందిస్తామన్నారు. ఇంటింటికి వెళ్లి ఏడాది పాలన గురించి వివరించడమే కాకుండా ప్రజల సమస్యలు కూడా పరిష్కరిస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే సునీత స్పష్టం చేశారు....

ఉపాధి హామీ అంటే కేవలం కూలి పనులకు వెళ్లడం మాత్రమే కాదు

ఉపాధి హామీ కింద వచ్చే అన్నింటిని సద్వినియోగం చేసుకోండి

పండ్ల మొక్కల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత పిలుపు

గతంలో పార్టీలు చూసి రైతులకు కూడా పథకాలు ఇచ్చారు

ఇది రైతు ప్రభుత్వమన్న ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత

రాప్తాడు : ఉపాధి హామీ పథకం అంటే కేవలం కూలి పనులకు వెళ్లడం మాత్రమే కాదని.. అందులో చాలా రకాలు ఉన్నాయని.. వాటన్నింటినీ రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత పిలుపునిచ్చారు. ఉపాధి హామీ పథకం కింద పండ్ల తోటల పెంపకం కార్యక్రమాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. రామగిరి మండలం చెర్లోపల్లి గ్రామంలో కోదూరు రాకేష్ అనే రైతుకు చెందిన నాలుగు ఎకరాల పొలంలో 280 చెట్లు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు స్థానిక టిడిపి నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సునీత మాట్లాడుతూ ఉపాధి హామీ పథకం రైతులకు ఒక వరం లాంటిదన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఉపాధి హామీ పథకం కింద ఏవైనా పనులు ఇవ్వాలంటే వారు టిడిపి వారా.. వైసిపి వారా అని చూసారని విమర్శలు చేశారు. కానీ ఈ ప్రభుత్వం పార్టీలు చూడకుండా రైతులకు పథకాలు ఇస్తోందన్నారు. ప్రస్తుతం రామగిరి, చెన్నేకొత్తపల్లి, కనగానపల్లి మండలాల్లో 900 ఎకరాల్లో, అనంతపురం రూరల్, ఆత్మకూరు, రాప్తాడు మండలాల్లో 850ఎకరాల్లో పండ్ల తోటల పెంపకం మంజూరైందన్నారు. ఒక్కో మొక్క 64 రూపాయలు చొప్పున రవాణా ఖర్చులతో సహా ప్రభుత్వం భరిస్తుందన్నారు. దీనిని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం మామిడి, చీని వంటి మొక్కలను ప్రభుత్వం అందిస్తోందని.. రైతులు ఈ మొక్కలు కాకుండా మరేవైనా ఎక్కువ ధరకు వెచ్చించైనా కొనుగోలు చేసి వాటిని నాటాలన్నారు. ఈ మొక్కలను సొంత బిడ్డల్లా పెంచితే.. అవి రేపు మిమ్మల్ని పోషిస్తాయని ఎమ్మెల్యే సునీత సూచించారు. ఉపాధి హామీ పథకం కింద వచ్చే అన్నింటిని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు...

జన హృదయ నేత.. డాక్టర్ వైఎస్ఆర్

వైఎస్ చలవతోనే రాయలసీమకు కృష్ణా జలాలు

రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ అందించిన ఘనత వైఎస్‌దే..!

ఫీజురీయింబర్స్‌మెంట్, ఆరోగ్యశ్రీతో పేదల జీవితాల్లో వెలుగు

వైఎస్ఆర్ స్ఫూర్తితోనే వైఎస్ జగన్ ఐదేళ్ల పాలన

వైసీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి స్పష్టీకరణ

అనంతలో మహానేత వైఎస్ఆర్‌కు ఘన నివాళి

సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన వైసీపీ శ్రేణులు

రక్తదానం చేసిన 130 మంది నాయకులు, కార్యకర్తలు

అనంతపురం, : దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి జన హృదయ నేత అని వైసీపీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి కొనియాడారు. వైఎస్ఆర్ భౌతికంగా లేకపోయినా అందరి హృదయాల్లో బతికే ఉన్నారని తెలిపారు. మంగళవారం అనంతపురంలో డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 76వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా వైసీపీ జిల్లా కార్యాలయం వద్ద వైఎస్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు. ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి కేక్ కట్ చేశారు. అనంతరం వైసీపీ యువజన విభాగం అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షుడు సాకే చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాన్ని అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ప్రారంభించారు. 130 మంది రక్తదానం చేశారు. అనంతరం వైసీపీ ఇంటెలెక్చువల్ వింగ్ విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి కట్టుబడి తానీషా, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి శంకరయ్య, జిల్లా అధ్యక్షుడు రమేష్, నగర అధ్యక్షుడు జయప్రకాష్‌రెడ్డి, దాసిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో డైరీ ఆవిష్కరించారు. కమలానగర్‌లో ఉన్న ‘నిరాశ్రయ’ వృద్ధాశ్రమంలో అన్నదానం నిర్వహించారు.

వైఎస్ఆర్ విగ్రహానికి నివాళి

వైఎస్ఆర్ జయంతి సందర్భంగా నగరంలోని జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం వద్ద ఉన్న వైఎస్ విగ్రహానికి వైసీపీ శ్రేణులతో కలిసి అనంత వెంకటరామిరెడ్డి నివాళి అర్పించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ సర్వజనాస్పత్రి వద్ద అన్నదానం నిర్వహించారు. వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బీసీ రమేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో సర్వజనాస్పత్రిలో 108 వాహన సిబ్బందికి దుస్తులు పంపిణీ చేశారు. ఆ తర్వాత వైసీపీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి మదన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రాజీవ్ కాలనీ సమీపంలోని నేషనల్ పార్క్ వద్ద ఉన్న రాకేష్ వృద్ధాశ్రమంలో నిత్యావసర సరుకులు, కూరగాయలు పంపిణీ చేశారు. ఆశ్రమంలో వృద్ధులతో కలిసి అనంత వెంకటరామిరెడ్డి కేక్ కట్ చేశారు. అనంతరం లక్ష్మీనగర్‌లో ఉన్న రెయిన్‌బో అనాథాశ్రమంలో బీసీ సెల్ అనంతపురం నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు లక్ష్మన్న ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం చేపట్టారు.

వైఎస్ స్ఫూర్తితో వైఎస్ జగన్ పాలన

వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి స్ఫూర్తితోనే వైఎస్ జగన్ ఐదేళ్ల పాలన సాగిందని అనంత వెంకటరామిరెడ్డి తెలిపారు. వైఎస్ఆర్ ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక పేదరికాన్ని పొగొట్టడానికి అనేక చర్యలు తీసుకున్నారన్నారు. రాయలసీమ, ఉత్తరాంధ్రలో కరువును పారదోలడానికి జలయజ్ఞం ద్వారా 86 ప్రాజెక్టులకు రూపకల్పన చేశారన్నారు. ఈ రోజు రాయలసీమకు కృష్ణా జలాలు వస్తున్నాయంటే అది వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి చలవతోనేనని అన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు అన్ని అనుమతులు తీసుకొచ్చి పనులు ప్రారంభించిన ఘనత కూడా వైఎస్ఆర్‌దేనని తెలిపారు. పేదలకు విద్యను చేరువ చేయడానికి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని తెచ్చారని గుర్తు చేశారు. దీని వల్ల వేలాది మంది ఉన్నత విద్యను అభ్యసించారన్నారు. అదేవిధంగా పేదలకు ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా కార్పొరేట్ వైద్యాన్ని అందించారని తెలిపారు. 108.. 104 వాహనాలను తెచ్చిన ఘనత కూడా వైఎస్ఆర్‌దేనని అన్నారు. రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ అందించారన్నారు. వడ్డీ వ్యాపారస్తులు పీల్చిపిప్పి చేస్తుంటే మహిళా సంఘాలకు పావలా వడ్డీ రుణాలు అందించిన ఘనత వైఎస్‌దని తెలిపారు. పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కట్టించి వారి సొంతింటి కలను సాకారం చేశారన్నారు. పరిపాలకుడు అంటే ఎలా ఉండాలో తెలియజేసిన నాయకుడు వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి అని కీర్తించారు. తండ్రి ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తే ఆయన తనయుడిగా వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తన ఐదేళ్ల పాలనలో రెండు అడుగులు ముందుకు వేసి సంక్షేమ పథకాలు అందించినట్లు చెప్పారు. వైఎస్ స్ఫూర్తితో ఆయన ఆశయ సాధన కోసం పని చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

నల్లపురెడ్డి ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి నువ్వు మనిషివేనా

మీ ఇంట్లో ఆడవాళ్లను ఇలాగే మాట్లాడుతావా

ప్రశాంతిరెడ్డిపై చేసిన వ్యాఖ్యల మీద పరిటాల సునీత ఆగ్రహం

మహిళా లోకం అతనికి తగిన బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపు

రాప్తాడు : కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతిరెడ్డిపై మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ కీలక నేత నల్లపురెడ్డి ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత తీవ్ర స్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మహిళలపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేస్తే ఈ ప్రభుత్వం చూస్తూ ఊరుకోదన్నారు. ప్రసన్న మాటలకి సభ్యసమాజం సిగ్గుపడుతోందన్నారు. వ్యక్తిగత జీవితాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని వ్యాఖ్యలు చేయడం, మహిళలని కించపరచడం మొదటి నుంచి వైసీపీ నాయకులకు అలవాటుగా మారిందన్నారు. వారు అధికారంలో ఉండగా ఇలాగే మహిళల్ని అవమాన పరిచారని.. ఇప్పుడు కూడా ఆ పద్ధతి పోలేదన్నారు. ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి వారి ఇంట్లో ఆడవాళ్లను కూడా ఇలాగే మాట్లాడితే ఊరుకుంటారా అని నిలదీశారు. మహిళలు ఎన్నో అవరోధాలు, కష్టాలు, అవమానాలు ఎదుర్కొని రాజకీయాల్లో రాణిస్తుంటారని.. అలాంటి వారిని వీలైతే ప్రోత్సహించాలి కానీ.. ఇలా కించపరచడం సరైంది కాదన్నారు. ఒక మహిళా వ్యక్తిగత జీవితం గురించి మాట్లాడే హక్కు ఎవరిచ్చారో చెప్పాలన్నారు. ఇటీవల అమరావతిలో మహిళా లోకాన్ని కించపరిచేలా సాక్షి ఛానల్లలో ప్రసరాలు చేశారని.. అవి మర్చిపోక ముందే ఏకంగా మహిళా ఎమ్మెల్యేను ఇలా మాట్లాడుతున్నారంటే.. ఇదంతా ఆ పార్టీ అధినేత జగన్ రెడ్డి ఇచ్చిన అలుసు అన్నారు. దీనికి కచ్చితంగా మహిళా లోకం బుద్ధి చెప్పాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి వైసీపీ నుంచి సస్పెండ్ చేయాలని.. అలాంటి వ్యక్తులు రాజకీయాలకు అర్హులు కాదని సునీత అన్నారు.

రైతు సంక్షేమమే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ధ్యేయం

మామిడి మొక్కలు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి

నల్లమాడ : రైతుల సంక్షేమమే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తేమని పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే పల్లె సిందూర రెడ్డి పేర్కొన్నారు. నల్లమాడ మండలం మూలప్ప గారి పల్లి కి చెందిన మహిళా రైతు సరస్వతికి మామిడి మొక్కలు ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా పంపిణీ చేసిన మామిడి మొక్కలను మహిళా రైతు సరస్వతి కి చెందిన 2.50 ఎకరాల్లో ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి చేతుల మీదుగా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి మాట్లాడుతూ , ప్రజల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. రైతుల సంక్షేమం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసిందన్నారు. గత ఐదేళ్ల వైసిపి పాలనలో రైతుల సంక్షేమం గురించి ఏనాడు పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. కుటుంబ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే రైతులకు డ్రిప్పు స్ప్రింకర్లు వ్యవసాయ పరికరాలను రాయితీతో అందజేస్తోందని ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల కన్వీనర్ మైలే శంకర్ ,టీడీపీ సీనియర్ నాయకులు కేశవ రెడ్డి, సలాం , ఎల్ఐసి నరసింహులు, బుట్టి నాగభూషణం, రామచంద్ర, రాయుడు ,భాగ్య ,సుబ్బరాయుడు , విష్ణు, ఎపిడీఓ ఆజాద్ , ఏపిఓ రఘునాథ్ రెడ్డి, కూటమి పార్టీల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకిచ్చిన ఇంటిస్థలాలతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తున్నారు.

-కచ్చితంగా దీన్ని అడ్డుకుంటాం.. అర్హులకు న్యాయం చేస్తాం

-సుపరిపాలన తొలిఅడుగు కార్యక్రమంలో పరిటాలశ్రీరామ్

ధర్మవరం, : ఇళ్లులేని నిరుపేదలకు ఇచ్చిన ఇంటిస్థలాలతో కొం దరు వ్యక్తులు రియల్‌ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తున్నారని నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్చార్జ్ పరిటాలశ్రీరామ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుపరిపాలన తొలిఅడుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం సాయంత్రం పట్టణంలోని 21,.22 వార్డులలో ఆయన పర్యటించారు.ఎల్పీసర్కిల్లోని అన్నక్యాంటీన్ వద్ద నుంచి సిద్ధయ్యగుట్ట, సాయి నగర్లో ఇంటింటికి వెళ్లి ఏడాది పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి అడిగితెలుసుకున్నారు. చాలా చోట్ల ప్రజలు ప్రభుత్వం పనితీరుపై హరం వ్యక్తం చేశారు. అదే సమయంలో కొని సమస్యలు కూడా పరిటాల శ్రీరామ్ దృష్టికి తెచ్చారు. డ్రైనేజీలు, రోడ్లు, ఇళ్లస్థలాలు గురించి ఆయనకు వినతులు వచ్చాయి. స్థానికంగా ఉన్న సచివాలయ సిబ్బందిని కూడా ఈ కార్యక్రమ లో బాగస్వామ్యం చేసి ప్రజల సమస్యలను పరిష్కారం చేసే దిశగా పరిటాలశ్రీరామ్ చొరవ చూపారు.గత ప్రభుత్వంలో ఇచ్చిన ఇంటిసలాల్లో చాలా మ ంది అనర్హులకు దక్కాయనికొందరు పిర్యాదు చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో చాలా మ ంది. అనర్హులే ఇళ్లపట్టాలు తీసుకున్నారని, అలాగే పేదలకు ఎక్కడ స్థలం ఇచ్చారో చెప్పకపోవడం వల్ల వారు ఇళ్లు నిర్మించుకోలేకపోయారని పరిటాలశ్రీరామ్, అన్నారు. దీనిని వెంటనే అధికారులు దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇంటిస్థలంతోపాటు ఇళ్లు. నిర్మించే బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వం తీసుకుంటు ందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ సీడ్స్ రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ కమతం కాటమయ్య, టీడీపీ పట్టణ అధ్యక్షులు పరిశేసుధాకర్, పట్టణ ప్రధానకార్యదర్శి పురుషోత్తంగౌడ్, టీడీపీనాయకులు సంధారాఘవ, భీమనేని ప్రసాదానాయుడు, నాగూర్ హుస్సేన్, కొత్తపేటఆది, రాళ్లపల్లి షరీప్, మాదవరెడ్డి, బీరే శీన, జింకాపురుషోత్తం, చిన్నూరులోకేశ్, పఠాన్ బాబూఖాన్, మల్లేనిపల్లి చంద్ర పాల్గొన్నారు

డ్రగ్స్ జోలికెళ్లి జీవితాలు నాశనం చేసుకోవద్దు

జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసులు సూచనలు

కళాశాలలు, పాఠశాలల్లో డ్రగ్స వాడకం- దుష్పరిణామాలపై అవగాహన సదస్సు

అనంతపురం న్యూస్ : డ్రగ్స్ జోలికెళ్లి జీవితాలు నాశనం చేసుకోవద్దని విద్యార్థులకు జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసులు సూచించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న పలు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో డ్రగ్స్ వాడకం- దుష్పరిణామాలపై అవగాహన చేశారు.ఈసందర్భంగా ఆయా పోలీసు అధికారులు మాట్లాడుతూ... చాలా మంది తెలియకుండానే డ్రగ్స్ కు బానిసలుగా మారుతుండటం మనం చూస్తున్నామన్నారు. డ్రగ్స్ వాడకం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తి కడకు జీవితమే లేకుండా చేస్తాయన్నారు. డ్రగ్స్ నియంత్రణపై ప్రభుత్వం కృత నిశ్చయంతో ఉందన్నారు. సమాజంలో ఉన్న డ్రగ్స్ మాఫియా నిర్మూలించడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. డ్రగ్స్ పై ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగుతోందని... పట్టుబడినా, సంబంధమున్నా ఎంతటి వారినైనా వదిలి పెట్టమని హెచ్చరించారు. ఈకార్యక్రమంలో పాఠశాలలు, కళాశాలల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనంతపురం, చిత్తూరు మ్యాచ్ డ్రా

మచ్చా దత్తరెడ్డి 164 పరుగులు 9 సిక్సర్లు, 16 ఫోర్లు

ధరణి కుమార్, మోనిష్ అర్ధ సెంచరీలు

మరో మ్యాచ్ లో నెల్లూరు పై కడప విజయం

అనంతపురం : ఆంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అనంతపురం జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ నిర్వహిస్తున్న సీనియర్స్ మల్టీ డే క్రికెట్ మ్యాచ్ లో అనంతపురం జిల్లా రంజి క్రీడాకారుడు మచ్చా దత్తారెడ్డి అద్భుత బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన వృధా అయింది మచ్చా దత్తరెడ్డి 164 పరుగులు చేసిన జట్టుని గెలిపించలేకపోయారు ఒంటరి పోరాటం చేసిన ఫలితం లేకపోయింది చివరిదాకా ఆడిన ఉపయోగం లేకుండా అయిపోయింది అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన మిగిలిన బ్యాట్స్మెన్లు ఎవరు రాణించకపోవడంతో అనంతపురం జట్టుపై చిత్తూరు జట్టు మొదటి ఇన్నింగ్ ఆధిక్యత సాధించింది ఆంధ్ర రంజీ ప్లేయర్ మచ్చా దత్తరెడ్డి 196 బంతుల్లో 9 సిక్సర్లు, 16 ఫోర్లతో 164 పరుగులు చేశాడు ఆంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ సీనియర్ మల్టీడే క్రికెట్ మ్యాచ్ లు అనంతపురం ఆర్డీటీ క్రీడా ప్రాంగణంలోని అనంతపురం క్రికెట్ గ్రౌండ్లో అనంతపురం, చిత్తూరు జట్ల మధ్య జరుగుతున్న మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది చిత్తూరు జట్టు ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యంతో 3 పాయింట్లు, అనంతపురం జట్టుకు 1 పాయింట్ దక్కింది. మూడోవ రోజు ఓవర్ నైట్ స్కోరు 199/4 బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన అనంతపురం 90 ఓవర్లలో 377 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. అనంతపురం బ్యాటర్ ఆంధ్ర రంజీ ప్లేయర్ మచ్చా దత్తరెడ్డి నిలకడగా రాణించాడు 196 బంతుల్లో 9 సిక్సర్లు 16 ఫోర్లతో 164 పరుగులు, గిరినాథ్ రెడ్డి 37 పరుగులు, వినయ్ కుమార్ 20 పరుగులు తీశారు. కడప బౌలర్లు శ్రీకాంత్ 5, ఆశిష్ రెడ్డి 2 వికెట్లు తీసుకున్నారు. అనంతరం చిత్తూరు రెండో ఇన్నింగ్స్ ను ప్రారంభించిన చిత్తూరు 192/2 పరుగులు చేశారు ధృవ 48 బంతుల్లో 2 సిక్సర్లు, 8 ఫోర్లతో 81 పరుగులు, మోనిష్ 64 అర్ధ సెంచరీలు చేశారు,జ్ఞానేశ్వర్ 41 పరుగులు చేశాడు. అనంతపురం బౌలర్లు రాజుకుల్లాయప్ప, ప్రదీప్ రెడ్డి చెరో ఒక్కొక్క వికెట్ తీసుకున్నారు.

నెల్లూరు పై కడప విజయం

రాయలసీమ క్రికెట్ గ్రౌండ్ లోఈ నెల్లూరు పై కడప 5 వికెట్లతో విజయం సాధించి 6 పాయింట్లు ఖాతాలో వేసుకుంది మూడోవ రోజు ఓవర్ నైట్ స్కోర్ 179/6 బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన నెల్లూరు 215 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది నెల్లూరు బ్యాటర్ రేవంత్ రెడ్డి 76 పరుగుల మినహా ఎవరు రాణించలేదు, కడప బౌలర్లు అరిఫ్ 4, షేక్ మొహమ్మద్ 4, షరీఫ్ 2 వికెట్లు తీసుకున్నారు. 259 పరుగులు లక్ష్యాన్ని కడప జట్టు సునాయాసంగా 43.1 ఓవర్లలో 263/5 పరుగులు చేసి పూర్తి చేసి 5 వికెట్లతో విజయం సాధించింది. కడప బ్యాటర్లు ధ్రువ 103 బంతుల్లో 3 సిక్సర్లు, 10 ఫోర్లతో 101 పరుగులు చేసి విజయానికి బాటలు వేశాడు. ధనుష్ 53, పవన్ 40, జహీర్ అబ్బాస్ 37 పరుగులు తీశారు. నెల్లూరు బౌలర్లు మాధవ్ 3, సుతేష్ రెడ్డి 2 వికెట్లు తీసుకున్నారు రేపు టోర్నమెంటుకు విశ్రాంతి ఉంటుందని తిరిగి గురువారం మ్యాచులు ప్రారంభమవుతాయని అనంతపురం జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి భీమలింగారెడ్డి తెలిపారు

మహిళా శక్తిలో 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి మహిళ సంఘంలో సభ్యత్వం తీసుకోవాలి - జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్...

కామారెడ్డి, : ఇందిరామహిళా శక్తిలో భాగంగా కామారెడ్డి మండల సమాఖ్య ప్రత్యేక సమావేశం మంగళవారం నాడు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ యొక్క సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహిళా శక్తిలో భాగంగా ప్రతి 18 సంవత్సరాలు నిండిన మహిళ సంఘం నందు సభ్యత్వం తీసుకునేలా సిబ్బంది చూసుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ప్యాడి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఈసారి బాగా చేశారు. ఇక ముందు కొనుగోలు కేంద్రాలు పెరుగుతాయి ఇంకా బాగా పనిచేయాలని తెలియజేశారు. ముఖ్యంగా బ్యాంకు లింకేజీ టార్గెట్ ను 100% పూర్తి చేయాలని సూచించారు. డ్రోన్ ఏర్పాటు చేసుకుని వ్యవసాయ సంబంధ ఎరువులు మరియు పురుగు మందులు పిచికారు చేసుకోవాలని తెలియజేశారు. జిల్లా సమాఖ్య భవన నిర్మాణం మండల సమాఖ్య వారు పర్యవేక్షించాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ చందర్, డిఆర్డిఓ సురేందర్, మండల ప్రత్యేక అధికారి తిరుమల ప్రసాద్, డిపిఎం ఫైనాన్స్ రాజయ్య, ఎంపీడీవో ఎఫ్సిబా, మండల సమాఖ్య ఏపీఎం మోహిజ్, సీసీలు విశ్వనాథం, అంజాగౌడ్, స్వరూప,సంజీవులు, విఓఏలు మండల సమాఖ్య పాలకవర్గం అధ్యక్షులు గోదావరి, కార్యదర్శి సరస్వతి, కోశాధికారి పూజా, గ్రామ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

1000 యూట్యూబ్ వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత.. నేటి డిజిటల్ యుగంలో వినోదం, ఆదాయానికి ఒక ప్రధాన వేదికగా మారింది. ఎవరైనా తమ ఆసక్తి లేదా నైపుణ్యం వీడియోను ఇంటి నుండే సృష్టించి లో అప్‌లోడ్ చేయవచ్చు. ఆ వీడియో లక్షలాది మందికి చేరుతుంది. అందువల్ల చాలా మంది మనస్సులో ఎప్పుడూ ఒక ప్రశ్న ఉంటుంది: "లో 1000 వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం వస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం గురించి అనేక పుకార్లు, ఊహాగానాలు ఉన్నాయి. కానీ మీరు నిజమైన సమాచారం ఏంటో తెలుసుకుందాం.

అంటే ఏమిటి?

అంటే "కాస్ట్ పర్ మిల్లె", అంటే 1000 వ్యూస్‌లకు మీరు సంపాదించే డబ్బు. వీక్షకులు వీక్షించే ప్రకటనల ఆధారంగా ఆదాయాన్ని కొలవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అంటే "క్లిక్‌కి అయ్యే ఖర్చు", ఇది వీక్షకులు ఒక వీడియోపై క్లిక్ చేసినప్పుడు మీకు లభించే మొత్తం డబ్బు. వీక్షకుడు వీడియో మాత్రమే చూస్తే, వర్తిస్తుంది. కానీ వారు దానిపై క్లిక్ చేస్తే, వర్తిస్తుంది. ఈ రెండు మోడల్స్ సృష్టికర్తలకు ప్రాథమిక ఆదాయ వనరులు.

1000 వ్యూస్‌ల నుండి ఎంత ఆదాయం వస్తుంది?

1000 వ్యూస్‌లు వస్తే వెంటనే చాలా డబ్బు సంపాదిస్తామనే అపోహ చాలా మందికి ఉంది. కానీ వాస్తవం భిన్నంగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటు రూ.20, రూ.150 మధ్య ఉంటుంది. కానీ ఇది కేవలం దాని వ్యూస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి వెయ్యి వీక్షణలకు సగటున 200 నుండి 300 వస్తున్నాయి. కాబట్టి వాస్తవ ఆదాయాలు రూ.5 నుండి రూ.40 మధ్య ఉంటాయి. ఈ రేట్లు ప్రతి ఛానెల్ అంశం, ప్రేక్షకులు, ప్రకటనల ఆకృతిని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.

ఆదాయాలను ఏది ప్రభావితం చేస్తుంది?

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత, విద్య వంటి అంశాలపై ఎక్కువ ప్రకటనలు ఉన్నాయి. ఇది ఆదాయాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా, వీడియో నిడివి, ఎంగేజ్‌మెంట్ రేటు, థంబ్‌లైన్, టైటిల్ కూడా జనాలను ఆకర్షించడంలో పాత్ర పోషిస్తాయి.

జబతీతీవఅ 500 రూపాయల నోట్లు కూడా రద్దు

అవుతాయా..? ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

శీబుబఎవలో డబ్బు సంపాదించడానికి ఇతర మార్గాలు:

ఒక్కటే సరిపోదు. %శీబుబఎవ% ఆదాయాలకు ఇంకా చాలా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్పాన్సర్ చేయబడిన వీడియోలు బ్రాండ్‌లతో నేరుగా పని చేయడం ద్వారా పొందవచ్చు. అనుబంధ మార్కెటింగ్ ద్వారా సృష్టికర్త మరొక కంపెనీ ఉత్పత్తులకు లింక్‌ను అందిస్తారు. అలాగే కొనుగోళ్లపై కమీషన్ సంపాదిస్తారు. ఛానల్ సభ్యత్వాలు, సూపర్‌చాట్, వస్తువుల అమ్మకం కూడా ముఖ్యమైన వనరులు. అందువల్ల, క్రమం తప్పకుండా, తీవ్రంగా పనిచేసే యూట్యూబర్‌లకు వివిధ ఆదాయ ద్వారాలు తెరిచి ఉంటాయి.

ఫింగర్ ప్రింట్, ఫేస్ అన్‌లాక్, పిన్.. ఇందులో

ఏ పాస్‌వర్డ్ ఎక్కువ భద్రతను అందిస్తుంది!

నేడు చాలా మంది తమ ఫోన్‌ను లాక్ చేయడానికి ఫింగర్‌ప్రింట్ సెన్సార్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనికి కారణం సెన్సార్ ఫోన్‌ను త్వరగా అన్‌లాక్ చేస్తుంది. కానీ బలమైన భద్రత కోసం వేలిముద్ర సెన్సార్ మంచి ఎంపిక కాదు. ప్రతి వేలిముద్ర ప్రత్యేకంగా ఉంటుందనేది నిజమే. కానీ మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎవరైనా సెన్సార్‌పై వేలు పెట్టడం ద్వారా మీ ఫోన్‌ను అన్‌లాక్ చేయవచ్చు.

ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు
ఫేస్ అన్‌లాక్:

ముఖ గుర్తింపు సాంకేతికతను కూడా మోసం చేయవచ్చు. 2%ఐ% ముఖ గుర్తింపు ఉన్న సెన్సార్లను సులభంగా మోసం చేయవచ్చు. కానీ 3% స్కానింగ్ ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌లలో (ఐఫోన్‌లు) అలాంటి ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది.

పిన్ కోడ్:

ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపును దొంగిలించడం ద్వారా పిన్ కోడ్‌ను నకిలీ చేయడం సాధ్యం కాదు. మీరు కొన్ని ప్రత్యేక అక్షరాలతో పాస్‌వర్డ్‌ని ఉపయోగిస్తే మీ ఫోన్ భద్రతను బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. పెద్ద అక్షరాలు, చిన్న అక్షరాలు, చిహ్నాలు, సంఖ్యలు బలమైన పాస్‌వర్డ్‌లో ఈ విషయాలన్నీ ఉండాలి. తద్వారా ఎవరైనా పాస్‌వర్డ్‌ను సులభంగా ఛేదించలేరు. మూడు ఎంపికలలో అత్యంత సురక్షితమైన ఎంపిక గురించి ఎంచుకోండి.

ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపు ను దొంగిలించడం ద్వారా.. ఫోటోలు, వీడియోలు, ముఖ్యమైన పత్రాల నుండి బ్యాంకింగ్ వివరాల వరకు మన మొబైల్ ఫోన్లలో మన వ్యక్తిగతమైనవి చాలా వరకు సేవ్ చేసుకుంటాము. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ భద్రతను బలంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. భద్రత కోసం కొంతమంది తమ ఫోన్‌ను సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి వేలిముద్ర, ఫేస్ అన్‌లాక్‌ను ఉపయోగిస్తారు. మరికొందరు పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఈ మూడు ఎంపికలలో ఏది బలమైన భద్రతను అందిస్తుంది? దీని గురించి తెలుసుకుందాం.

వేలిముద్ర సెన్సార్:

2వేల రూపాయల నోట్లపై

రిజర్వ్ బ్యాంక్ కీలక ప్రకటన

జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బిఐ) రూ.2,000 నోట్లను రద్దు చేసిన రెండు సంవత్సరాల తరువాత కూడా రూ.6,181 కోట్ల విలువైన నోట్లు ప్రజల వద్ద ఉన్నాయి. ఆర్బీఐ సోమవారం విడుదల చేసిన అధికారిక డేటాలో ఇందుకు సంబంధించి సమాచారం అందించింది. ఈ రూ. 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని, వంద శాతం ఇంకా తమ వద్దకు చేరలేదని తెలిపింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మే 19, 2023న రూ.2000 నోట్లను చలామణి నుండి ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు ప్రకటించింది. మే 19, 2023న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి చెలామణిలో ఉన్న రూ.2000 నోట్ల మొత్తం విలువ రూ.3.56 లక్షల కోట్లుగా ఉండగా, మే 31, 2025న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి ఇది రూ.6,181 కోట్లకు తగ్గిందని ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ విధంగా మే 19, 2023 వరకు చెలామణిలో ఉన్న రూ. 2000 నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చాయని సెంట్రల్ బ్యాంక్ తెలిపింది. ఈ నోట్లను డిపాజిట్ చేయడానికి లేదా మార్పిడి చేసుకోవడానికి అక్టోబర్ 7, 2023 వరకు అన్ని బ్యాంకు శాఖలలో అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఈ సౌకర్యం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు చెందిన 19 ఇష్యూ కార్యాలయాలలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను ఇండియన్ పోస్ట్ ద్వారా ఏ ఆర్బీఐ కార్యాలయానికైనా పంపి తమ బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేసుకోవచ్చు.

మార్కెట్లో ఇంకా చాలా నోట్లు ఉన్నాయి:

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నివేదిక ప్రకారం, 2000 రూపాయల నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చినప్పటికీ, రూ. 6,181 కోట్ల విలువైన 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. 6,181 కోట్ల విలువైన ఈ 2000 రూపాయల నోట్ల సంఖ్య దాదాపు 3 కోట్లు. మీ దగ్గర కూడా రూ.2000 నోటు ఉంటే, మీరు దానిని పోస్ట్ ఆఫీస్ ద్వారా రీఫండ్ కోసం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు తిరిగి పంపవచ్చు.

వరద నీటిలో దూసుకుపోతున్న థార్..

వైరల్ అవుతున్న వీడియో..!

మన దేశంలో విడుదలైన అన్ని మోడళ్ల కార్లలోనూ మహీంద్ర థార్ కు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. పెద్దల నుంచి యువత వరకూ దీనికి అభిమానులే. రోడ్డుపై ఈ కారు కనిపించిందంటే చ్చాలు అక్కడే ఆగి చూసేవాళ్లు ఎందరో ఉంటారు. మహీంద్ర థార్ కారు గురించి పత్రికల్లో, సోషల్ మీడియాలో ఏ చిన్న వార్త వచ్చినా సరే దానికి వేల సంఖ్యలో వ్యూస్ ఉంటాయి. అలాంటి వార్త ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. తెల్లటి రంగులో ఉన్న మహీంద్ర థార్ కారు వరద నీటి వచ్చిన నీటిలో దూసుకుపోతూ కనిపించింది. సుమారు 650 ఎంఎం (0.65 మీటర్లు)లోతు నీటిలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రయాణించింది. స్టాక్ థార్ 650 ఎంఎం లోతు నీటిలోనూ నడిచే సామర్థ్యం కలిగి ఉందని మహీంద్ర కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇటీవల కాలంలో అకాల వర్షాలు భారీ స్థాయిలో కురుస్తున్నాయి. దీంతో రోడ్లన్నీ జలమయమవుతున్నాయి. నగరాల్లోని రోడ్లన్నీ ముంపునకు గురవుతున్నాయి. అలా వరద నీరు నిండిన ఓ రోడ్డుపై దూసుకుపోతున్న థార్ ఎస్ యూవీ వీడియో వైరల్ గా మారింది. అయితే నిర్ణీత స్థాయికి మించిన నీటిలో ప్రయాణం చేయకూడదని కంపెనీ తెలిపింది. ముఖ్యంగా నీటి మట్టం కారు గ్రిల్ ను మించకూడదు. ఎందుకంటే ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయాలంటే గాలి అవసరం. గాలిని లోపలకు తీసుకునేందుకు ఎయిర్ ఇన్ టెక్ ఉంటాయి. ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవి చ్చాలా అవసరం. సాధారణంగా వరద నీటితో నిండిన రోడ్లపై కారు ప్రయాణం చేసినప్పుడు నీరు ఇంజిన్ లోకి ప్రవేశించి ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల దాని పనితీరుకు ఆటంకం కలుగుతుంది. పిస్టన్ సీజర్ కారణంగా ఇంజిన్ నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రకమైన స్థితినే హైడ్రో లాక్ అని పిలుస్తారు. ఈ పరిస్థితిలో వాహనం విద్యుత్ భాగాలు పాడైపోతాయి. మహీంద్ర నుంచి విడుదలైన థార్ లైఫ్ స్టైల్ ఎస్ యూవీకి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. అన్ని రకాల రోడ్లపై చక్కగా పరుగులు తీస్తుంది. దీని ధర రూ.13.16 లక్షల నుంచి రూ.17.62 లక్షల ఉంటుంది. ప్రస్తుత మార్కెట్ లో ఉన్న మారుతీ సుజుకి జిమ్నీ, ఫోర్స్ గూరా? తదితర మోడళ్లకు గట్టి పోటీ ఇస్తోంది.

మెంతులను ఇలా వాడారంటే..100 ఏళ్లు మీ గుండె సేఫ్..! తప్పక తెలుసుకోండి..

మెంతులతో ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనేక వైద్య పరిశోధనలు సైతం మెంతులు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నాయి.. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నీళ్లల్లో నానబెట్టిన మెంతి నీరు ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఫలితాలు అధికంగా ఉంటాయట. అయితే, మెంతులను తినేందుకు ఇంతకంటే మెరుగైన, శక్తివంతమైన పద్ధతి మరొకటి ఉందని చెబుతున్నారు. అదేంటంటే.. మెంతులను నెయ్యిలో వేయించి పాలలో కలుపుకుని తీసుకోవడం వల్ల అమోఘమైన ఆరోగ్య రహస్యాలు దాగి ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఆ సీక్రెట్స్ ఏంటో తెలియాలంటే పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్లాల్సిందే..ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో గ్లాసుడు మెంతి నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలామంది ఇది ఫాలో అవుతున్నారు కూడా. పరగడుపునే ఈ నీటిని తీసుకోవటం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. బరువు తగ్గడానికి కూడా హెల్ప్ అవుతుంది. అయితే పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. అదే మెంతులను నెయ్యిలో వేయించి పాలలో కలుపుకుని తీసుకోవడం వల్ల ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

సాధారణంగా మెంతులు చేదుగా ఉంటాయి. కానీ వాటిని నెయ్యిలో దోరగా వేయించడం వల్ల ఆ చేదుదనం చాలా వరకు తగ్గిపోతుందట. పైగా వీటికి చక్కటి సువాసన వస్తుంది. ఇలా వేయించిన మెంతులకు మంచి రుచి పెరగడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని చెబుతున్నారు. మెంతులలో మంచి ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని నెయ్యితో వేయించినప్పుడు నెయ్యిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేయించిన మెంతులను పాలలో కలపడం వల్ల ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయి. మెంతులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. నెయ్యితో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు ఈ గుణం మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. నెయ్యితో కలిసినప్పుడు ఇవి రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. వేయించిన మెంతులు పాలతో కలపడం వల్ల అదనపు ప్రయోజనాలు అందుతాయి. పాలు కడుపులో మంట, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలను తగ్గించి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మెంతులు పేగుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తే, పాలు కడుపుకు చల్లదనాన్నిస్తాయి. ఈ రెండింటి కలయిక జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక వరం లాంటిది. ఈ మిశ్రమం శరీరంలో పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందుకోసం ఒక టీస్పూన్ మెంతులను కొద్దిగా నెయ్యిలో దోరగా వేయించి, వాటిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో కలుపుకుని రాత్రి పడుకునే ముందు లేదా ఉదయం తాగవచ్చు.

రాత్రిపూట ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే బీ అలర్ట్ మీ కిడ్నీలు డేంజర్‌లో ఉన్నట్టే..!

రాత్రి నిద్ర లేస్తే.. విశ్రాంతి లేకపోవడం, నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తరచుగా మేల్కొవడం, నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వంటివి మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. నిద్రలో తరచుగా కండరాల నొప్పులు, ఆకస్మిక కుదుపులు అలసటను మాత్రమే సూచిస్తాయి. అవి కాల్షియం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యం వల్ల సంభవించవచ్చు. మన శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడానికి పనిచేసే మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే.. దాని ఎఫెక్ట్ రాత్రిపూట స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మన శరీరంలో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు మన మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా లేవని చెప్పటానికి సంకేతాలు అంటున్నారు. అలాంటి లక్షణాల గురించి మనం తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే..ఒక్కోసారి మనం చేసే చిన్న నిర్లక్ష్యంతో భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది. కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేసినప్పుడే మనం ఆరోగ్యం ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. లేదంటే..ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంటున్నారు నిపుణులు. మీ కిడ్నీ సమస్యల్లో ఉందని చెప్పే కొన్ని సంకేతాలను ఇక్కడ చూద్దాం..

మీరు ఉదయం లేదా అర్ధరాత్రి నిద్ర లేచినప్పుడు మీ కాళ్ళు వాపుగా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారను. ఎందుకంటే..మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుందని అంటున్నారు. రాత్రిపూట మేల్కొని తరచుగా బాత్రూమ్‌కు వెళ్లాల్సి రావడం కూడా సాధారణ విషయం కాదని అంటున్నారు. రెండు నుండి మూడు గంటలకు లేస్తుంటే, మూత్రపిండాలు సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతున్నాయని సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు. రాత్రి బాగా నిద్రపోయినా మీరు రోజంతా తల తిరుగుతున్నట్లు, నిరంతరం అలసిపోయినట్లు, నీరసంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మీ మూత్రపిండాలు మీ శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగించలేకపోతున్నాయని అర్థం.

మూత్రపిండాలు తమ పనిని చేయడంలో విఫలమైనప్పుడు శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులకు చేరుతుంది. నిద్రలో ఈ సమస్య గుర్తించదగినదిగా మారుతుంది. రాత్రి నిద్ర లేస్తే.. విశ్రాంతి లేకపోవడం, నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తరచుగా మేల్కొవడం, నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వంటివి మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. నిద్రలో తరచుగా కండరాల నొప్పులు, ఆకస్మిక కుదుపులు అలసటను మాత్రమే సూచిస్తాయి. అవి కాల్షియం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యం వల్ల సంభవించవచ్చు. ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

పైనాపిలే కదా అని తీసిపారేయకండి.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాకవుతారు!

పైనాపిల్ మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి ముడుతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మానికి హానిని కూడా నివారిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. పైనాపిల్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. పైనాపిల్ పండు, జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం నుండి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే, ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పరిశోధనలన్నీ క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి, మీ చర్మం మెరుపును పెంచడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నాయి. దాని మరిన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

పైనాపిల్ ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

విటమిన్లు, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా: పైనాపిల్ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం రోజువారీ పనితీరుకు అవసరం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్‌లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం, పైనాపిల్స్‌లో ఫైబర్, పొటాషియం, కాల్షియం కూడా తగిన మొత్తంలో ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. పైనాపిల్స్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి: మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కణాల నష్టంతో పోరాడుతుంది. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. అందుకే మీరు మీ ఆహారాన్ని మరింత ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకోవడానికి ఈ పండును తినవచ్చు. జీర్ణక్రియలో సహాయాలు: పైనాపిల్ పండు మరొక ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది: పైనాపిల్ ఫైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారికి పైనాపిల్ పండు మంచి ఔషధం.

క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు: పైనాపిల్ తినడం వల్ల క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు. ఎందుకంటే చాలా క్యాన్సర్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి వల్ల వస్తాయి. పైనాపిల్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించే గుణం ఉంది. తద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే క్యాన్సర్ చికిత్సకు కూడా దీన్ని ఉపయోగిస్తారని అధ్యయనం చెబుతోంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: పైనాపిల్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలు: పైనాపిల్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఫుడ్స్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి పైనాపిల్ మంచిదని పేర్కొంది. ఇది వెన్నునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది ఋతు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కానీ ఋతు చక్రం మొదటి మూడు రోజులలో తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది: పైనాపిల్ మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి ముడుతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మానికి హానిని కూడా నివారిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించండి.

ఉదయాన్నే జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎలాంటి లాభాలు ఉంటాయో తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు!

జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం.. జీలకర్ర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది అందరి ఇళ్లలో ప్రతి వంటగదిలో అందుబాటులో ఉంటుంది. జీలకర్ర అనేది ప్రతి వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటారు. దీని వల్ల ఆహారం రుచిగా ఉండడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. బలహీనమైన శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం తప్పనిసరిగా జీలకర్ర నీటిని తాగాలి. ఇది శరీరంలో వాపులను తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, వివిధ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని మురికిని తొలగిస్తుంది. చాలా మందికి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే, మీరు శ్వాస ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. శ్వాసకోశంలో ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. మీరు దాని నీటిని చాలా వేడిగా తాగాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు దానిని గోరువెచ్చగా మాత్రమే తాగాలి. జీలకర్ర నీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని తాగాలి.

కామెర్లు వచ్చినప్పుడు కళ్ళు, గోర్లు ఎందుకు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి? కారణం ఇదే

కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయలేనప్పుడు, రక్తంలో బిలిరుబిన్ పరిమాణం పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో పసుపు రంగు వస్తుంది. దీనిని కామెర్లు అంటారు. ఈ వ్యాధిని రక్త పరీక్ష.. కామెర్లు ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. ఇది సోకినప్పుడు శరీరంలో పసుపు రంగు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని ప్రభావం కళ్ళ నుండి గోళ్ళ వరకు కనిపిస్తుంది. వాటిని విస్మరించడం వల్ల కొన్నిసార్లు శరీరంలో ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కామెర్లు వచ్చిన తర్వాత కళ్ళు, గోళ్ళు ఎందుకు పసుపు రంగులోకి మారుతాయో తెలుసుకుందాం. ఈ లక్షణాలను చూసిన తర్వాత మనం ఎప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి?

అందుకే పసుపు రంగు కనిపిస్తుంది

ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. బిలిరుబిన్ ఎర్ర రక్త కణాలలో కనిపిస్తుంది. శరీరంలో అప్పుడప్పుడు ఎర్ర రక్త కణాలు ఏర్పడి చనిపోతాయి. కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయడానికి పనిచేస్తుంది. కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయలేనప్పుడు, రక్తంలో బిలిరుబిన్ పరిమాణం పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో పసుపు రంగు వస్తుంది. దీనిని కామెర్లు అంటారు. ఈ వ్యాధిని రక్త పరీక్ష ద్వారా గుర్తిస్తారు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి

కళ్ళు, గోర్లు, మూత్రం పసుపు రంగులోకి మారడం
చర్మం పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది
ఆకలి లేకపోవడం
వికారం
ఏమీ తినాలని అనిపించకపోవడం
కడుపు నొప్పి
అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది
బరువు తగ్గడం
ప్రారంభ దశలో వైరల్ జ్వరం సమస్య
చలిగా అనిపిస్తుంది
కడుపు నొప్పి
టారీ బ్లాక్ కలర్ స్టూల్స్
ఇలా మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి:
కలుషితమైన ఆహారాన్ని నివారించండి
మద్యం సేవించవద్దు
మరిగించిన నీరు తాగాలి.
నూనె పదార్థాలను నివారించండి
కారంగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి
భోజనం చేసేటప్పుడు శుభ్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి.
మీకు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించండి
కామెర్లు కారణంగా వచ్చే సమస్యలు
హెపటైటిస్ ఎ, బి, సి, డి, ఇ వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల ఈ సమస్య రావచ్చు.
పారాసెటమాల్ వంటి కొన్ని మందుల అధిక మోతాదు వల్ల ఇది జరగవచ్చు.
విషపూరిత పుట్టగొడుగుల వంటి విష పదార్థాల వినియోగం వల్ల ఇది జరగవచ్చు.
ఈ పరిస్థితి గిల్బర్ట్ సిండ్రోమ్, డుబిన్-జాన్సన్ సిండ్రోమ్ మొదలైన పుట్టుకతో వచ్చే రుగ్మతల వల్ల తలెత్తవచ్చు.
పిత్త వాహిక లేదా పిత్తాశయ రాళ్ళు అడ్డుకోవడం వల్ల కూడా కామెర్లు వస్తాయి.
కాలేయ క్యాన్సర్

ఇది కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుందా?

కామెర్లు కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ వ్యాధికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు బిలిరుబిన్ శరీరం నుండి బయటకు రాదు. శరీరంలో దాని స్థాయి పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కామెర్లతో పాటు ముదురు మూత్రం, తేలికపాటి మలం, అలసట, వికారం లేదా వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, అది కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లు సంకేతం కావచ్చు.

పుస్తక సమీక్ష

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో సకాలంలో వర్షం పడితే రైతులకు సంబరం. ఏ కారణంతోనైనా వరుణుడు అలిగితే రైతుల కంట్లో కన్నీళ్ల ధారలే. వర్షచ్ఛాయ ప్రాంతం కావడంతో ఈ జిల్లాలో వాన కోసం కళ్లలో వత్తులు వేసుకుని ఎదురుచూస్తుంటారు. గంగుల నరసింహారెడ్డి 'వాన కురిసింది' కథా నేపథ్యం ఈ వాతావరణమే. ఈ కథలో రైతు అనంతరెడ్డి తన పంటకు అదునైన వానకోసం ఎదురుచూస్తుంటాడు. ఇల్లేమో వానొస్తే కురిసే మట్టిమిద్దె. కూతురు, అల్లుడు తొలిరాత్రి సందర్భంలో వానజల్లు మొదలవుతుంది. ఓవైపు ఇల్లు కురుస్తుంటుంది. దీంతో ఆ కొత్తజంట వాన కురవడమే ముఖ్యమని తమ సమాగమాన్ని వాయిదా వేసుకుంటుంది. రైతు సంతోషమే ప్రధానమని చాటుతుందీ కథ. ఈ సంకలనంలోని మరో 13 కథలు.. దేనికవే ప్రత్యేకం. రాత్రివేళ ఎన్నో భయాల మధ్య సమాజంలో ఓ వివాహితకు భద్రత కలిగినా, ఇంట్లో భర్త అనుమానించిన వైనం 'కుళ్లిన సంఘం'లో కనిపిస్తుంది. పల్లెల్లో కులాధిపత్యం నీడన బడుగుల బాధలను 'ప్రశ్న' కళ్లకు కడుతుంది. బ్యాంకులిచ్చే చాలీచాలని రుణాలతో చిన్న రైతులకు ఎదురయ్యే విపత్కర పరిస్థితిని 'ఎ లోన్ స్టోరీ' వివరిస్తుంది. పిరికితనానికి, మంచితనానికి మధ్య తేడాను 'రాముడు మంచి బాలుడు' తేటతెల్లం చేస్తుంది. 'ఒడిబియ్యం' మనుషుల మధ్య అనుబంధాలే ముఖ్యమని చాటుతుంది. 'కొనుక్కోవాలి' కథ వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆప్యాయతను ఎలా పొందాలో వెల్లడిస్తుంది. వృద్ధాశ్రమం నుంచి సొంతూరు వెళ్లిన మనిషి తన మిత్రులతో ఆనందంగా గడపడానికి ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నాడో 'శిథిల సంధ్యలో చిరుదీపం' తెలుపుతుంది. గంగుల నరసింహారెడ్డి వివిధ సందర్భాల్లో రాసిన ఈ కథలు పాఠకుల్లో మంచిని పెంచేలా సాగుతాయి.

బీఎస్ఎన్ఎల్‌లో కేవలం రూ.147 ప్లాన్‌తో

30 రోజుల వ్యాలిడిటీ.. బెనిఫిట్స్ ఇవే

బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.147 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఈ ప్లాన్ లో వినియోగదారులు అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్ సేవను పొందుతారు. దీనితో పాటు 10% డేటా కూడా లభిస్తుంది. 10%డేటా అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40 కి తగ్గుతుంది. ఎక్కువ కాల్స్ చేయాల్సిన, తక్కువ డేటా అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు ఈ ప్లాన్ మంచిది.

రూ. 247 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్:

247 రూపాయల బీఎస్ఎన్ఎల్ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. దీనిలో వినియోగదారులు అపరిమిత కాలింగ్, 50% డేటా, రోజుకు 100 ల సౌకర్యాన్ని పొందుతారు. డేటా అయిపోయిన తర్వాత వేగం మళ్ళీ 40 %ఖఎజూం% కి తగ్గుతుంది. ఈ ప్లాన్ అదనపు ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇందులో బీఎస్ఎన్ఎల్ ట్యూన్స్ సౌకర్యం, రూ.10 టాక్ టైమ్ కూడా ఉన్నాయి.

వంటగది గ్యాస్ సిలిండర్‌కు ఎరుపు రంగు ఎందుకు ఉంటుంది? అసలు రహస్యం ఇదే?

రూ. 299 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్

రూ.299 ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత కాలింగ్, రోజుకు 3%+ డేటా, రోజుకు 100 %బామీ%లను అందిస్తుంది. డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40ి తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎక్కువ ఇంటర్నెట్ అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు ఈ ప్లాన్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మొత్తంమీద బీఎస్ఎన్ఎల్ ఈ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లు వివిధ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించారు. మీకు కాల్స్ మాత్రమే అవసరమైతే రూ. 147 ప్లాన్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీకు మరిన్ని డేటా, %బామీ% సర్వీస్ కావాలంటే మీరు రూ. 247 లేదా రూ. 299 ప్లాన్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఈ ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత కాలింగ్, రోజుకు 3% డేటా, రోజుకు 100 లను అందిస్తుంది. డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40 %ఖఎజూం%కి తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎక్కువ ఇంటర్నెట్ అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు.. భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ తన వినియోగదారుల కోసం అత్యంత చౌకైన ప్లాన్‌ను ప్రారంభించింది. మీరు తక్కువ బడ్జెట్‌లో ఒక నెల మొత్తం వ్యాలిడిటీ ఒక ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే, ఈ ప్లాన్ వినియోగదారులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బీఎస్ఎన్ఎల్ చౌకైన ప్లాన్ రూ. 147 నుండి ప్రారంభమవుతుంది. రూ. 147 ప్లాన్ 30 రోజులు. మీరు ఈ ప్లాన్ ఒక రోజు ధరను పరిశీలిస్తే, అది కేవలం రూ. 5 మాత్రమే. మీరు తక్కువ బడ్జెట్‌లో మంచి రీఛార్జ్ ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఈ ప్లాన్‌లు మీకు మంచి ఎంపిక కావచ్చు. బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.147, రూ.247, రూ.299 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లను ప్రారంభించింది. ఈ మూడు ప్లాన్‌లు 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తాయి. కానీ ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉంటాయి.

మహిళలకు షాక్.. భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు.. తులం ఎంతంటే..!

రూ.147 ప్లాన్:

1000 యూట్యూబ్ వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత.. నేటి డిజిటల్ యుగంలో వినోదం, ఆదాయానికి ఒక ప్రధాన వేదికగా మారింది. ఎవరైనా తమ ఆసక్తి లేదా నైపుణ్యం వీడియోను ఇంటి నుండే సృష్టించి లో అప్‌లోడ్ చేయవచ్చు. ఆ వీడియో లక్షలాది మందికి చేరుతుంది. అందువల్ల చాలా మంది మనస్సులో ఎప్పుడూ ఒక ప్రశ్న ఉంటుంది: "లో 1000 వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం వస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం గురించి అనేక పుకార్లు, ఊహాగానాలు ఉన్నాయి. కానీ మీరు నిజమైన సమాచారం ఏంటో తెలుసుకుందాం.

అంటే ఏమిటి?

అంటే "కాస్ట్ పర్ మిల్లె", అంటే 1000 వ్యూస్‌లకు మీరు సంపాదించే డబ్బు. వీక్షకులు వీక్షించే ప్రకటనల ఆధారంగా ఆదాయాన్ని కొలవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అంటే "క్లిక్‌కి అయ్యే ఖర్చు", ఇది వీక్షకులు ఒక వీడియోపై క్లిక్ చేసినప్పుడు మీకు లభించే మొత్తం డబ్బు. వీక్షకుడు వీడియో మాత్రమే చూస్తే, వర్తిస్తుంది. కానీ వారు దానిపై క్లిక్ చేస్తే, వర్తిస్తుంది. ఈ రెండు మోడల్స్ సృష్టికర్తలకు ప్రాథమిక ఆదాయ వనరులు.

1000 వ్యూస్‌ల నుండి ఎంత ఆదాయం వస్తుంది?

1000 వ్యూస్‌లు వస్తే వెంటనే చాలా డబ్బు సంపాదిస్తామనే అపోహ చాలా మందికి ఉంది. కానీ వాస్తవం భిన్నంగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటు రూ.20, రూ.150 మధ్య ఉంటుంది. కానీ ఇది కేవలం దాని వ్యూస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి వెయ్యి వీక్షణలకు సగటున 200 నుండి 300 వస్తున్నాయి. కాబట్టి వాస్తవ ఆదాయాలు రూ.5 నుండి రూ.40 మధ్య ఉంటాయి. ఈ రేట్లు ప్రతి ఛానెల్ అంశం, ప్రేక్షకులు, ప్రకటనల ఆకృతిని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.

ఆదాయాలను ఏది ప్రభావితం చేస్తుంది?

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత, విద్య వంటి అంశాలపై ఎక్కువ ప్రకటనలు ఉన్నాయి. ఇది ఆదాయాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా, వీడియో నిడివి, ఎంగేజ్‌మెంట్ రేటు, థంబ్‌లైన్, టైటిల్ కూడా జనాలను ఆకర్షించడంలో పాత్ర పోషిస్తాయి.

జబతీతీవఅ 500 రూపాయల నోట్లు కూడా రద్దు అవుతాయా..? ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

శీబుబఎవలో డబ్బు సంపాదించడానికి ఇతర మార్గాలు:

ఒక్కటే సరిపోదు. %శీబుబఎవ% ఆదాయాలకు ఇంకా చాలా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్పాన్సర్ చేయబడిన వీడియోలు బ్రాండ్‌లతో నేరుగా పని చేయడం ద్వారా పొందవచ్చు. అనుబంధ మార్కెటింగ్ ద్వారా సృష్టికర్త మరొక కంపెనీ ఉత్పత్తులకు లింక్‌ను అందిస్తారు. అలాగే కొనుగోళ్లపై కమీషన్ సంపాదిస్తారు. ఛానల్ సభ్యత్వాలు, సూపర్‌చాట్, వస్తువుల అమ్మకం కూడా ముఖ్యమైన వనరులు. అందువల్ల, క్రమం తప్పకుండా, తీవ్రంగా పనిచేసే యూట్యూబర్‌లకు వివిధ ఆదాయ ద్వారాలు తెరిచి ఉంటాయి.

ఫింగర్ ప్రింట్, ఫేస్ అన్‌లాక్, పిన్.. ఇందులో

ఏ పాస్‌వర్డ్ ఎక్కువ భద్రతను అందిస్తుంది!

నేడు చాలా మంది తమ ఫోన్‌ను లాక్ చేయడానికి ఫింగర్‌ప్రింట్ సెన్సార్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనికి కారణం సెన్సార్ ఫోన్‌ను త్వరగా అన్‌లాక్ చేస్తుంది. కానీ బలమైన భద్రత కోసం వేలిముద్ర సెన్సార్ మంచి ఎంపిక కాదు. ప్రతి వేలిముద్ర ప్రత్యేకంగా ఉంటుందనేది నిజమే. కానీ మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎవరైనా సెన్సార్‌పై వేలు పెట్టడం ద్వారా మీ ఫోన్‌ను అన్‌లాక్ చేయవచ్చు.

ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు
ఫేస్ అన్‌లాక్:

ముఖ గుర్తింపు సాంకేతికతను కూడా మోసం చేయవచ్చు. 2%ఔ% ముఖ గుర్తింపు ఉన్న సెన్సార్లను సులభంగా మోసం చేయవచ్చు. కానీ 3% స్కానింగ్ ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌లలో (ఐఫోన్‌లు) అలాంటి ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది.

పిన్ కోడ్:

ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపును దొంగిలించడం ద్వారా పిన్ కోడ్‌ను నకిలీ చేయడం సాధ్యం కాదు. మీరు కొన్ని ప్రత్యేక అక్షరాలతో పాస్‌వర్డ్‌ని ఉపయోగిస్తే మీ ఫోన్ భద్రతను బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. పెద్ద అక్షరాలు, చిన్న అక్షరాలు, చిహ్నాలు, సంఖ్యలు బలమైన పాస్‌వర్డ్‌లో ఈ విషయాలన్నీ ఉండాలి. తద్వారా ఎవరైనా పాస్‌వర్డ్‌ను సులభంగా ఛేదించలేరు. మూడు ఎంపికలలో అత్యంత సురక్షితమైన ఎంపిక గురించి ఎంచుకోండి.

ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపు ను దొంగిలించడం ద్వారా.. ఫోటోలు, వీడియోలు, ముఖ్యమైన పత్రాల నుండి బ్యాంకింగ్ వివరాల వరకు మన మొబైల్ ఫోన్లలో మన వ్యక్తిగతమైనవి చాలా వరకు సేవ్ చేసుకుంటాము. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ భద్రతను బలంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. భద్రత కోసం కొంతమంది తమ ఫోన్‌ను సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి వేలిముద్ర, ఫేస్ అన్‌లాక్‌ను ఉపయోగిస్తారు. మరికొందరు పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఈ మూడు ఎంపికలలో ఏది బలమైన భద్రతను అందిస్తుంది? దీని గురించి తెలుసుకుందాం.

వేలిముద్ర సెన్సార్:

సీటు వద్దకే భోజనం.. ఇక ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో కూడా.. ఐఆర్‌సీటీసీ కొత్త సర్వీస్

ఆన్‌లైన్‌లో ఆహారం బుక్ అవుతుంది. మీరు వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్టాండర్డ్ మీల్ లేదా రైల్ నీర్‌ను ముందస్తుగా బుక్ చేసుకోవచ్చు. చెల్లింపు డిజిటల్‌గా ఉంటుంది. నగదు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ఆహారం నిర్ణీత ధరకే లభిస్తుంది. అధిక ఛార్జీలు ఉండవు. మెయిల్, ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రయాణించే ప్రయాణికుల కోసం గొప్ప, సౌకర్యవంతమైన సేవను ప్రారంభించింది. ఈ ఇ-ప్యాంట్రీ సేవ ఇప్పుడు రైలు సీట్లలో ప్రయాణికులకు శుభ్రమైన, సకాలంలో ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. గతంలో ప్రీమియం రైళ్లలో మాత్రమే ఆహారం కోసం ఆన్‌లైన్ బుకింగ్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉండేది. ఇప్పుడు ఈ సౌకర్యం మెయిల్, ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో కూడా ప్రారంభించారు. ప్రయాణ సమయంలో అధిక ఛార్జీలు, అనధికార విక్రేతలు, నాణ్యత లేని ఆహారం గురించి తరచుగా ఫిర్యాదు చేసే ప్రయాణికులకు ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నాణ్యమైన ఆహారంతో పాటు బడ్జెట్ ధరల్లోనే లభించనుంది. ఈ-ప్యాంట్రీ అనేది ప్రారంభించిన డిజిటల్ భోజన బుకింగ్ సౌకర్యం, ఇది మెయిల్/ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రయాణికుల సీటు వద్ద భోజనం అందిస్తుంది. కన్ఫర్మ్, లేదా పాక్షికంగా ధృవీకరించిన టిక్కెట్లు ఉన్న ప్రయాణికులు ఈ సేవను పొందవచ్చు. ప్యాంట్రీ కార్ అందుబాటులో ఉన్న రైళ్లలో ఈ సేవ వర్తిస్తుంది.

500 రూపాయల నోట్లు కూడా రద్దు అవుతాయా..? ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

సేవను ఎలా ఉపయోగించాలి?

టికెట్ బుక్ చేసుకునేటప్పుడు లేదా తరువాత బుక్ చేసిన టికెట్ హిస్టరీ విభాగానికి వెళ్లి ఇ-ప్యాంట్రీ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి. బుకింగ్ తర్వాత, మీకు లేదా ఇమెయిల్ ద్వారా మీల్ వెరిఫికేషన్ కోడ్ అందుతుంది. ప్రయాణ రోజున మీ %వీఎజ% కోడ్‌ను చూపించడం ద్వారా మీ సీటు వద్ద భోజనం పొందండి.

ఈ-ప్యాంట్రీ సేవ ముఖ్య లక్షణాలు:

ఆన్‌లైన్‌లో ఆహారం బుక్ అవుతుంది. మీరు వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్టాండర్డ్ మీల్ లేదా రైల్ నీర్‌ను ముందస్తుగా బుక్ చేసుకోవచ్చు. చెల్లింపు డిజిటల్‌గా ఉంటుంది. నగదు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ఆహారం నిర్ణీత ధరకే లభిస్తుంది. అధిక ఛార్జీలు ఉండవు. లైసెన్స్ పొందిన విక్రేతలు మాత్రమే ఆహారాన్ని అందిస్తారు. కోడ్ ద్వారా గుర్తింపును నిర్ధారించడం, సరైన ప్రయాణికుడికి ఆహారాన్ని డెలివరీ చేయడం. ప్రతి ఆర్డర్, పన్ను సమ్మతి డిజిటల్ పర్యవేక్షణ ఉంటుంది. ఆహారం డెలివరీ కాకపోతే డబ్బులు రీఫండ్ అవుతుంది. దానికి సంబంధించిన సమాచారం ఇమెయిల్/వాట్సాప్ ద్వారా ప్రయాణికుడికి అందుతుంది ఈ సేవ భారతదేశంలోనే అత్యంత దూరం ప్రయాణించే రైలు వివేక్ ఎక్స్‌ప్రెస్ (22503/04)తో ప్రారంభించింది. రాబోయే 60 రోజుల్లో మరో 25 రైళ్లలో (100 రాక్‌లు) ఇది అమలు చేయనున్నారు. ఇది విజయవంతం అయిన తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇతర మెయిల్/ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

2వేల రూపాయల నోట్లపై

రిజర్వ్ బ్యాంక్ కీలక ప్రకటన

జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బిఐ) రూ.2,000 నోట్లను రద్దు చేసిన రెండు సంవత్సరాల తరువాత కూడా రూ.6,181 కోట్ల విలువైన నోట్లు ప్రజల వద్ద ఉన్నాయి. ఆర్బీఐ సోమవారం విడుదల చేసిన అధికారిక డేటాలో ఇందుకు సంబంధించి సమాచారం అందించింది. ఈ రూ. 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని, వంద శాతం ఇంకా తమ వద్దకు చేరలేదని తెలిపింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మే 19, 2023న రూ.2000 నోట్లను చలామణి నుండి ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు ప్రకటించింది. మే 19, 2023న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి చెలామణిలో ఉన్న రూ.2000 నోట్ల మొత్తం విలువ రూ.3.56 లక్షల కోట్లుగా ఉండగా, మే 31, 2025న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి ఇది రూ.6,181 కోట్లకు తగ్గిందని ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ విధంగా మే 19, 2023 వరకు చెలామణిలో ఉన్న రూ. 2000 నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చాయని సెంట్రల్ బ్యాంక్ తెలిపింది. ఈ నోట్లను డిపాజిట్ చేయడానికి లేదా మార్పిడి చేసుకోవడానికి అక్టోబర్ 7, 2023 వరకు అన్ని బ్యాంకు శాఖలలో అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఈ సౌకర్యం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు చెందిన 19 ఇష్యూ కార్యాలయాలలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను ఇండియన్ పోస్ట్ ద్వారా ఏ ఆర్బీఐ కార్యాలయానికైనా పంపి తమ బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేసుకోవచ్చు.

మార్కెట్లో ఇంకా చాలా నోట్లు ఉన్నాయి:

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నివేదిక ప్రకారం, 2000 రూపాయల నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చినప్పటికీ, రూ. 6,181 కోట్ల విలువైన 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. 6,181 కోట్ల విలువైన ఈ 2000 రూపాయల నోట్ల సంఖ్య దాదాపు 3 కోట్లు. మీ దగ్గర కూడా రూ.2000 నోటు ఉంటే, మీరు దానిని పోస్ట్ ఆఫీస్ ద్వారా రీఫండ్ కోసం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు తిరిగి పంపవచ్చు.

వరద నీటిలో దూసుకుపోతున్న థార్.. వైరల్ అవుతున్న వీడియో..!

మన దేశంలో విడుదలైన అన్ని మోడళ్ల కార్లలోనూ మహీంద్ర థార్ కు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. పెద్దల నుంచి యువత వరకూ దీనికి అభిమానులే. రోడ్డుపై ఈ కారు కనిపించిందంటే ఛ్చాలు అక్కడే ఆగి చూసేవాళ్లు ఎందరో ఉంటారు. మహీంద్ర థార్ కారు గురించి పత్రికల్లో, సోషల్ మీడియాలో ఏ చిన్న వార్త వచ్చినా సరే దానికి వేల సంఖ్యలో వ్యూస్ ఉంటాయి. అలాంటి వార్త ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. తెల్లటి రంగులో ఉన్న మహీంద్ర థార్ కారు వరద నీటి వచ్చిన నీటిలో దూసుకుపోతూ కనిపించింది. సుమారు 650 ఎంఎం (0.65 మీటర్లు)లోతు నీటిలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రయాణించింది. స్టాక్ థార్ 650 ఎంఎం లోతు నీటిలోనూ నడిచే సామర్థ్యం కలిగి ఉందని మహీంద్ర కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇటీవల కాలంలో అకాల వర్షాలు భారీ స్థాయిలో కురుస్తున్నాయి. దీంతో రోడ్లన్నీ జలమయమవుతున్నాయి. నగరాల్లోని రోడ్లన్నీ ముంపునకు గురవుతున్నాయి. అలా వరద నీరు నిండిన ఓ రోడ్డుపై దూసుకుపోతున్న థార్ ఎస్ యూవీ వీడియో వైరల్ గా మారింది. అయితే నిర్ణీత స్థాయికి మించిన నీటిలో ప్రయాణం చేయకూడదని కంపెనీ తెలిపింది. ముఖ్యంగా నీటి మట్టం కారు గ్రిల్ ను మించకూడదు. ఎందుకంటే ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయాలంటే గాలి అవసరం. గాలిని లోపలకు తీసుకునేందుకు ఎయిర్ ఇన్ టెక్ ఉంటాయి. ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవి ఛ్చాలా అవసరం. సాధారణంగా వరద నీటితో నిండిన రోడ్లపై కారు ప్రయాణం చేసినప్పుడు నీరు ఇంజిన్ లోకి ప్రవేశించి ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల దాని పనితీరుకు ఆటంకం కలుగుతుంది. పిస్టన్ సీజర్ కారణంగా ఇంజిన్ నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రకమైన స్థితినే హైడ్రో లాక్ అని పిలుస్తారు. ఈ పరిస్థితిలో వాహనం విద్యుత్ భాగాలు పాడైపోతాయి. మహీంద్ర నుంచి విడుదలైన థార్ లైఫ్ స్టైల్ ఎస్ యూవీకి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. అన్ని రకాల రోడ్లపై చక్కగా పరుగులు తీస్తుంది. దీని ధర రూ.13.16 లక్షల నుంచి రూ.17.62 లక్షల ఉంటుంది. ప్రస్తుత మార్కెట్ లో ఉన్న మారుతీ సుజుకి జిమ్నీ, ఫోర్స్ గూరా? తదితర మోడళ్లకు గట్టి పోటీ ఇస్తోంది.

మెదడుపై పెరుగుతున్న ఒత్తిడి" - "బ్రెయిన్ పవర్" పెంచుకునే మార్గాలివీ!

ఈ అలవాట్లతో బ్రెయిర్ సూపర్ పవర్?గా పనిచేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు

మానవ శరీరంలో మెదడు ఎంతో కీలకమైన అవయవం. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలను విశ్లేషించేది, నిర్ణయాలు తీసుకునేది అదే. ఇక ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బాడీలో మెదడే హెడ్?మాస్టర్. అయితే, మన పూర్వీకులు చూడని ఎన్నో సంక్లిష్టతలను ప్రస్తుత ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్నదని, మొబైల్?ఫోన్లో నిరంతరం వచ్చిపడే నోటిఫికేషన్లు, ఆలోచనలు, వర్క్ వంటివి కుదురుగా నిలవనీయడం లేదని, దీనితో మెదడుపై ఒత్తిడి పడుతోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కాలక్రమంలో అల్జీమర్స్ వంటి సమస్యలకు దారి తీయొచ్చట. మరి, ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

సుడోకుజి

మెదడుకు మేత : సుడోకు, క్రాస్?వర్డ్స్, పజిల్స్ వంటి గేమ్స్ బుర్రను ఉత్తేజపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లాజికల్ థింకింగ్, సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాలను మెరుగుపరుస్తాయని, నిత్యం పుస్తకాలు, వ్యాసాలు చదవడం కూడా ఇందుకు దోహదం చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఊహాశక్తిని పెంచడంతో పాటు, భావప్రకటనా శైలిని మెరుగుపరుస్తుందట. "నిద్రలో గుండెపోటు" - 19సెకన్ల 'ఈ రూల్' పాటిస్తే మంచిద ంటున్న నిపుణులు!

వ్యాయామం

వ్యాయామం : శారీరక వ్యాయామం మెదడులో రక్తప్రసరణను పెంచుతుందని, ఫలితంగా ఆక్సిజన్, ఇతర పోషకాలు అంది, పనితీరు మెరుగవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వ్యాయామం వల్ల మెదడులో ఆరోగ్యకరమైన న్యూరోట్రాన్స్?మీటర్లు విడుదలవుతాయని, ఇవీ మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తాయని వివరించారు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల నడక లేదా జాగింగ్ చేస్తే ఆరోగ్యానికే కాదు మెదడుకు మంచిదని పేర్కొన్నారు. వీటితో పాటు ఆటలు ఆడడం, డాన్స్ చేయడంతోనూ ప్రయోజనం ఉంటుందని సలహా ఇస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది.

పోషకాహారం

పోషకాలు : పోషకాహారం మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని, ఆకుకూరలు, పండ్లు, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చిరుధాన్యాలు తరచూ తీసుకుంటే మంచి మానసిక ఆరోగ్యం కూడా సొంతమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వాల్?నట్స్, చియా సీడ్స్, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, చేపలలో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, క్వినోవా, ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్ వంటి ధాన్యాలూ మెదడుకు కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఆపిల్, ద్రాక్ష, క్యారెట్, ఆకుకూరలు, బంగాళాదుంప మెదడుకు రక్షణ కల్పిస్తాయని వివరించారు. తగినంత నిద్ర : మెదడు రోజంతా ఏదోటి ఆలోచిస్తూ, కొత్త విషయాలను గ్రహించి, జ్ఞాపకాలుగా మార్చడంతో పాటు అనేక సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియలు నిర్వహిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రిళ్లు ప్రశాంతమైన నిద్ర అనేది మెదడు పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని, రోజువారీ పనులను సులభతరం చేస్తుందని, ఒత్తిడి, నిరాశను కూడా తగ్గిస్తుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. అలసిపోయిన శరీరానికి విశ్రాంతి ఎలా అవసరమో, మెదడుకూ అలాగే కావాలని తెలిపారు. రక్షణ కవచం : రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మెదడుకు గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, బైక్ డ్రైవింగ్, సైక్లింగ్ చేసేవారు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, అంతేకాకుండా ట్రాఫిక్ నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిత్యవిద్యార్థిలా : కొత్తభాషలు, కళలు, సంగీతం నేర్చుకోవడం వల్ల మెదడులో కొత్త న్యూరాన్ కనెక్షన్లు ఏర్పడతాయని, ఈ అలవాట్లు మెదడును యవ్వనంగా ఉంచుతాయని నిపుణులు వివరించారు. సంగీతం, రచన, చిత్రలేఖనం వంటివి మెదడులోని విభిన్న ప్రాంతాలను ఉత్తేజితం చేస్తాయని, సృజనాత్మకతను పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయంటున్నారు. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ కొత్తదేమైనా తెలుసుకోవాలనే ఉత్సాహంతో ఉండాలని వెల్లడించారు. రొటీన్ వద్దు : నెలల తరబడి ఒకేరకమైన పనులు చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు నెమ్మదించవచ్చనని, అందుకే జీవితంలో చిన్న చిన్న మార్పులు, కొత్త అనుభవాలకు చోటివ్వాలని నిపుణులు అంటున్నారు. సాధారణ పనుల్లో కూడా కొద్దిపాటి మార్పులు చేసుకోవడం, పర్యటనలు, కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లడం వల్ల మెదడుకు ఆనందం, అనుభవాలు సొంతమవుతాయని వివరించారు.

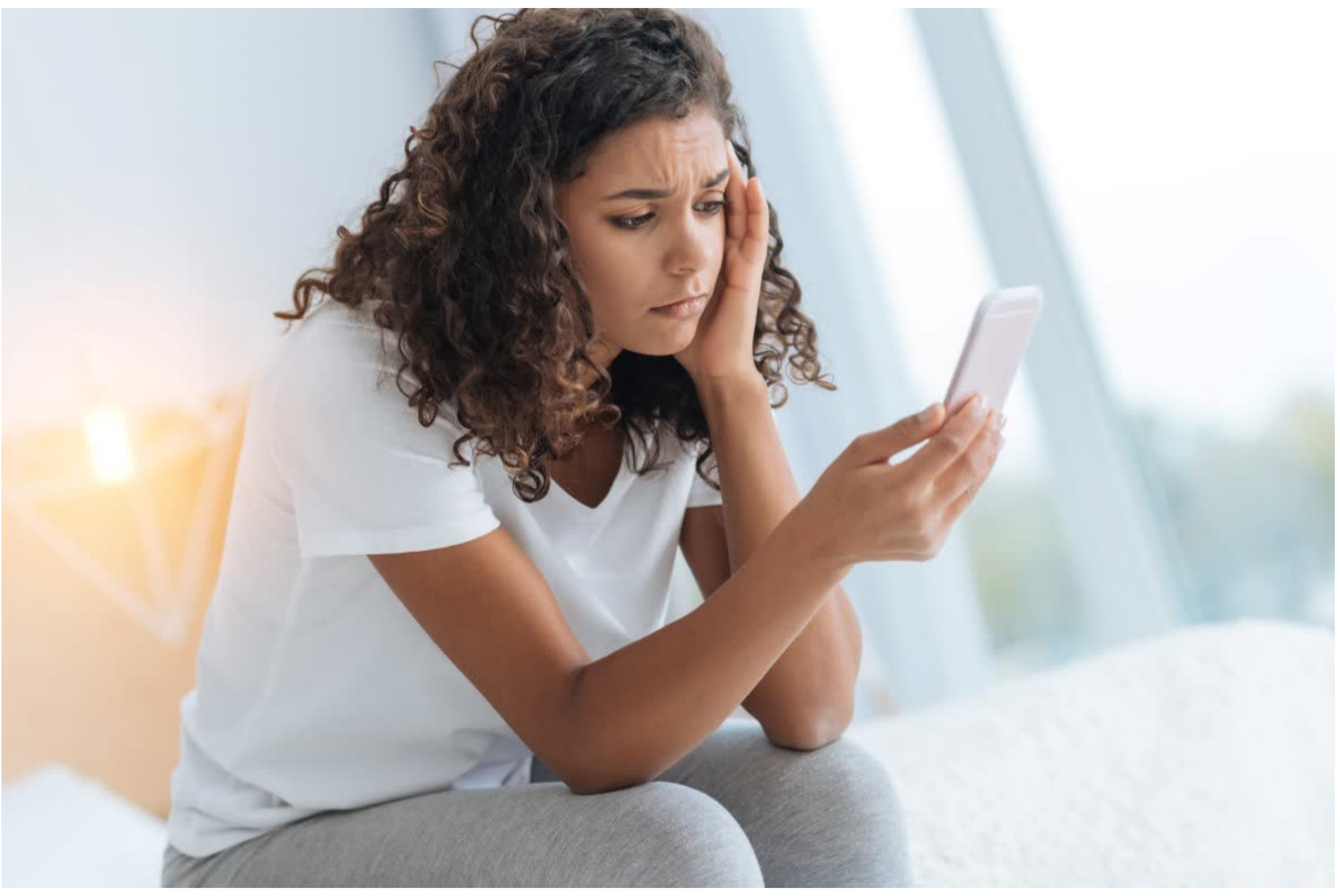
మద్యం, సిగరెట్

మత్తు వదలరా : మద్యం, సిగరెట్, మత్తుపదార్థాలు దీర్ఘకాలంలో మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటికి అలవడితే జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుందని, భావోద్వేగాలు నియంత్రణలో ఉండవని, అంతేకాకుండా మెదడు కొత్త విషయాలను నేర్చుకునే సామర్థ్యం మత్తుపదార్థాల వల్ల బలహీనమవుతుందని, సృజనాత్మకత, విశ్లేషణ శక్తి తగ్గిపోతుందని వివరించారు. అతిగా మద్యం సేవించడం చిత్తవైకల్యానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం అని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. డిప్రెషన్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులూ అదనంగా వస్తాయని నిపుణులు తెలిపారు. తల్లిదండ్రులకు మత్తుపదార్థాల అలవాటు ఉంటే, పిల్లల మెదడు అభివృద్ధిపై చెడుప్రభావం పడుతుందని పేర్కొన్నారు.

మొబైల్?ఫోన్లు

డిజిటల్?కు దూరం : ఆధునిక సాంకేతికత మెదడుకు కోలుకోలేని నష్టాన్ని కలిగిస్తుందని, ప్రస్తుతం మనిషి జీవితం ఫోన్లు, ల్యాప్?టాప్?లు, ట్యాబ్?లు, కంప్యూటర్?లతో నిండిపోయిందని నిపుణులు తెలిపారు. దీని వల్ల మెదడు విశ్రాంతి తీసుకునే సమయాన్ని కోల్పోతుందని వివరించారు. అనవసరమైన సమాచారం తెలుసుకోవడం, పడుకునే ముందు స్క్రీన్ చూడడం వల్ల నిద్ర సరిగా పట్టదని, చేసే పనిలో నాణ్యాతా కొరవడుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించడం, తరచూ డిజిటల్ విరామం తీసుకోవడం మెదడుకు హాయిని కలిగిస్తాయని తెలిపారు. నలుగురితో కలివిడిగా : శరీరానికి పోషకాహారం ఎంత ముఖ్యమో, మెదడుకు సామాజిక సంబంధాలు అంతే అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతరులతో మాట్లాడడం, కలిసి పనిచేయడం, ఆప్యాయతలు పంచుకోవడం ఇవన్నీ మెదడును ఉత్తేజంగా ఉంచుతాయని తెలిపారు. అనుభవాలు ఇతరులతో పంచుకుంటే మనసు తేలికపడి, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని, మిత్రులతో జరిపే సంభాషణలు గత స్మృతులను స్ఫురణకు తెచ్చి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయని వివరించారు. ఇలా చేసి చూడండి : హెడ్?ఫోన్స్ వాల్యూమ్ మరీ శ్రుతిమించినా ప్రమాదమని, భారీ మొత్తంలో వెలువడే ధ్వని తరంగాల విపరీత ప్రభావం వల్ల సహేతుకంగా ఆలోచించటం, నిర్ణయాలు తీసుకోవటం, లెక్కలు వేయటం వంటి కాగ్నిటివ్ (విషయగ్రహణ) నైపుణ్యాలు కొరవడతాయని న్యూరోసర్జన్ డా. పి.రంగనాథం చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల మెదడు తెల్లభాగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతిని స్మాల్ వెసల్ ఇస్కిమిక్ డిసీజ్ వచ్చే అవకాశం ఉందని డా. పి.రంగనాథం అంటున్నారు. ఇది విషయగ్రహణ సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని, ముమ్మందు పక్షవాతం ముప్పు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. ధ్యానం, ప్రాణాయామం, యోగా వంటి పద్ధతులతో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. హైబీపీతో బాధపడుతున్నా వారు క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవాలని, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, పచ్చి బటానీ వంటివి తీసుకోవటమూ ముఖ్యమని డా. పి.రంగనాథం తెలిపారు. అంతేకాకుండా సూర్యరశ్మి మెదడును ప్రేరేపితం చేసి, చురుకుగా ఉంచుతుందని, అందువల్ల శరీరానికి కాసేపైనా ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలని వివరించారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

'డూమ్ స్క్రోలింగ్' అలవాటు మీకు ఉందా?



అలాంటి విషయాల గురించే వెతుకుతున్నారా? కొన్ని నియమాలు తప్పనిసరంటున్నా నిపుణులు

ప్రస్తుతం ఎవరిని చూసినా మొబైల్?లోనే ఎక్కువ టైం గడుపుతున్నారు. సోషల్ మీడియాతోపాటు ఎన్నో వెబ్?సైట్స్?లో మునిగి తేలుతున్నారు. అందులో ఉపయోగపడే సమాచారం ఎంత ఉంటుందో తెలియదుగానీ, అవసరం లేని విషయాలు, అవాస్తవమైన వార్తలే ఎక్కువగా జనాల కంటపడుతుంటాయి. అలాంటి వాటిని పట్టించుకోకుండా వదిలేయాల్సి ఉండగా, చాలా మంది లోతుగా ఆలోచిస్తుంటారట. ఈ పరిస్థితినే 'డూమ్ స్క్రోలింగ్' అంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంలో ఈ సమస్య ఎన్నో మానసిక సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! మనసును కుంగదీస్తాయ్ : ప్రతికూల వార్తలు కంట పడినప్పుడు మనసులో ఒక రకమైన ఆందోళన మొదలవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి సంఘటనలు మీ లైఫ్?లోనూ జరుగుతాయేమోనన్న ఆలోచనలు మరింతగా కుంగదీస్తాయని చెబుతున్నారు. అప్పటికే మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారైతే, ఇలాంటి ప్రతికూల వార్తల గురించి లోతుగా అన్వేషించే క్రమంలో మరింత టెన్షన్ పడతారని అంటున్నారు. ఫలితంగా ఉన్నట్టుండి చెమటలు పట్టడం, శ్వాస అందకపోవడం, గుండె దడ పెరగడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని, ఈ సమస్యలు ఆరోగ్యానికి మంచివి కావని సూచిస్తున్నారు. వీటితోపాటు తలనొప్పి, కండరాల ఉద్రిక్తత, మెడ, భుజం నొప్పి, తక్కువ ఆకలి, నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, రక్తపోటు పెరగడం కూడా ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉండొచ్చని హార్వర్డ్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

"నిద్రలో గుండెపోటు" - 19సెకన్ల 'ఈ రూల్' పాటిస్తే మంచిదంటున్న నిపుణులు!

తీవ్ర ఆందోళన : ముఖ్యంగా నిద్రకు ఉపశమించే ముందు ఇలాంటి వార్తలు కంటపడితే, శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్ స్థాయిలు పెరిగి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే వార్తల్లో కొన్ని అవాస్తవ సంఘటనలు కూడా ఉంటాయని, కొన్ని వెబ్?సైట్లు కూడా నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా వాటిని అలాగే పోస్ట్ చేస్తుంటాయని తెలిపారు. పదే పదే కంట పదే ఇలాంటి సంఘటనలు కూడా తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తాయని, కాబట్టి సందేహం ఉన్న వార్తల గురించి వెతికే క్రమంలో కొన్ని ప్రామాణిక వెబ్?సైట్లను ఫాలో అవడం మేలని సూచిస్తున్నారు. ప్రతికూల సోషల్ మీడియా కంటెంట్?ను వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే, వారు మరింత బాధపడతారని ప్రచురించిన అధ్యయనం పేర్కొంది. డూమ్? స్క్రోలింగ్ తెచ్చే అనర్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీని ప్రభావం మానసిక ఆరోగ్యంపై పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని నియమాలు తప్పక పాటించాలని చెబుతున్నారు. ఇంత వరకే : రోజువారీ లైఫ్?స్టైల్?లో ప్రతిదానికీ ఒక టైమర్ చేసుకునే విధంగా, మొబైల్, ఆన్?లైన్ విషయంలో మాత్రం ఈ నియమం పాటించారట, ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా మొబైల్?తోనే కాలక్షేపం చేస్తుంటారని నిపుణులు అంటున్నారు. కానీ ఈ విషయంలోనూ ఒక కచ్చితమైన టైమ్ టేబుల్ తప్పనిసరని, దాన్ని బట్టే ఓ అరగంటో, గంటో సోషల్ మీడియా, ఇతర ప్రామాణిక వెబ్?సైట్లకు టైమ్ కేటాయించడం మంచిదని వివరించారు. వారితో టైమ్ గడపండి : ప్రస్తుతం చాలా మంది రాత్రిళ్లు నిద్ర పోకుండా అదే పనిగా ఫోన్ చూస్తుంటారని, ఈ అలవాటుకు స్వస్తి చెప్పాలంటే మొబైల్??ను బెడ్?రూం బయటే పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా కాలక్షేపం కోసం మొబైల్?ను ఆశ్రయించే వారు, అందుకు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్ని వెతుక్కోవడం మేలని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే పిల్లలు, భాగస్వామి, ఫ్రెండ్స్?తో టైం గడపడం, అభిరుచులపై దృష్టి పెట్టడం, కాసేపు అలా ప్రకృతితో మమేకమవడం, యోగా, ధ్యానం, పుస్తకాలు, వ్యాయామాలకు టైం కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. అనవసరమైన సమాచారం కోసం వెతుకులాడకుండా కెరీర్?కు ఉపయోగపడే సమాచారం, మానసిక ప్రశాంతతను అందించే సరదా విషయాలు, స్ఫూర్తిదాయక కథలు వంటివి చదివితే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

'యోగా' చేస్తున్నారా? - ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!

-గర్భిణులు, వృద్ధులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది జీవితాల్లో యోగా ఓ భాగమైంది. దీనివల్ల శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతిదానికీ ఓ లిమిట్ ఉన్నట్లే యోగాకూ కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయని పేర్కొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఏ ఆసనం ఎప్పుడు, ఎలా వేయాలి? ఎలా వేయకూడదో కచ్చితంగా తెలిసుండాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, యోగా చేసే క్రమంలో కొన్ని విషయాల్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. మరి, యోగా చేసే టైంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! అతి అనర్థమే : ఏదైనా అతిగా చేస్తే అనర్థాలు తప్పవని పెద్దలంటుంటారు. యోగా విషయంలోనూ ఇలాంటి నియమం వర్తిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెరుగైన ఫలితాలు పొందాలని ఎక్కువసేపు యోగా చేయడం, శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టే ఆసనాలు వేయడం వల్ల మొదటికే మోసం వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే శరీరానికి సౌకర్యవంతంగా ఉండే ఆసనాలనే ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే మొదటిసారి యోగా చేసే వారు అనుభవం ఉన్న వారిని లేదా ఇతరులను చూసి ఆసనాలు వేయడం కాకుండా ఓసారి యోగా నిపుణుల సలహాలు తీసుకొని ముందుకెళ్లడం మేలని సూచిస్తున్నారు.

యోగాజి

"నిద్రలో గుండెపోటు" - 19సెకన్ల 'ఈ రూల్' పాటిస్తే మంచిదంటున్న నిపుణులు!

అనువైన ప్రదేశం : యోగా చేయడానికి మరీ చల్లగా, అత్యంత వేడిగా ఉన్న ప్రాంతాలు, అధిక తేమతో కూడిన ప్రదేశాలు యోగా చేయడానికి పనికి రావని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా అనువుగాని ప్రదేశాల్లో యోగా చేస్తే లేని పోని ఆరోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లవుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే గాలి, వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశాల్లో యోగా చేయడం అన్ని విధాలా మేలని సూచిస్తున్నారు.

యోగాజి

అప్రమత్తంగా : యోగాలో భాగంగా కొన్ని ఆసనాల్లో పలు సెకన్ల పాటు శ్వాసను బిగపట్టాల్సి రావచ్చుని, అలాంటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. యోగా చేసేటప్పుడు అసాధారణ ఆసనాలు వేయడం, సొంత నైపుణ్యాలు ప్రదర్శించడం కాకుండా ట్రైనర్ల సలహాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. అంతే కాకుండా యోగా చేసే సమయంలో మరీ బిగుతుగా, శరీరానికి అతుక్కుపోయే లాంటి దుస్తులు ధరించడం వల్ల పక్కటెముకలు, ఊపిరితిత్తులపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని, దీంతో పాటు శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదమూ ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే యోగా చేసే టైంలో స్వేచ్ఛగా కదలడానికి వీలు కల్పించే దుస్తులు ధరించాలని, నొప్పి లేదా అలసట అనిపిస్తే, ఆగి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

యోగాజి

ఆ సమయాల్లో : నెలసరి టైంలో కొన్ని రకాల ఆసనాలు వేయకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే గర్భిణులు, వృద్ధులు, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కచ్చితంగా సంబంధిత వైద్యుల సూచనలు, సలహాల మేరకే యోగ సాధన చేయాలని ఓ అధ్యయనంలో పేర్కొంది. అంతేకాకుండా యోగా చేసే సమయంలో మరీ ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే శరీరంపై భారం పడుతుందని, తద్వారా వ్యాయామాలకు ఆటంకం కలుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాబట్టి, ఈ టైంలో నీళ్లు తగిన మోతాదులో తాగడం మంచిదని పేర్కొన్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

Printed,Published and Owned by GILAKARA SRIDHAR, Printed at M/S Kakatiya Printers ,H.NO. 24-91/72,73,74 IDA Uppal, Uppal Mandal,Medchal Malkajgiri District,Telangana, Published at,H.NO.1-5-631/276,Abedkar Colony,Old Alwal Village,Alwal Mandal,Medchal Malkajgiri District,Telangana,cell 6305539214,Editor GILAKARA SRIDHAR,RNI NO,TEL TEL/2016/71618. gmail: maroudayam20@gmail.com