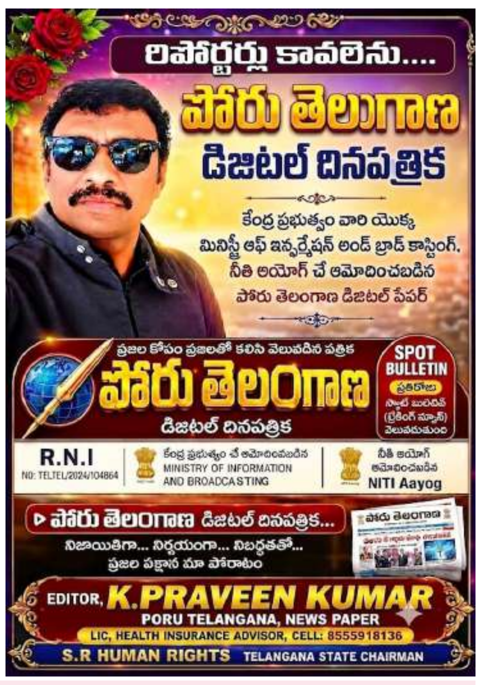
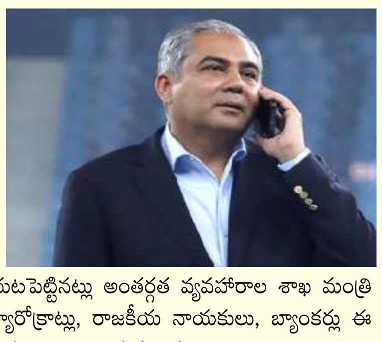
పోరు తెలంగాణ
డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక



కరీంనగర్ సంపుటి : 11 సంచిక : 322 సోమవారం 07-09-2026 ఎడిటర్ : కొండ ప్రవీణ్ కుమార్ పేజీలు : 04 వెల : 04

పాకిస్థాన్‌లో అతిపెద్ద స్కామ్ మంత్రి నఖ్వీ వ్యాఖ్యలతో రాజకీయ ప్రకంపనలు!

- దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద స్కామ్‌ను బయటపెట్టానన్న పాక్ అంతర్గత మంత్రి
- 21 ఏళ్లుగా న్యాయమూర్తులు, నేతలు లంచాలు తీసుకున్నారని ఆరోపణ
- నఖ్వీ వ్యాఖ్యల వెనుక సైన్యాధిపతి అండ ఉందనే ఊహాగానాలు
- మంత్రివర్గ సహచరుడిపైనే పాక్ రక్షణ మంత్రి విమర్శలతో బయటపడ్డ విభేదాలు
- ప్రభుత్వాన్ని బలహీనపరుస్తున్నారంటూ నఖ్వీ రాజీనామాకు విపక్షాల డిమాండ్



పాకిస్థాన్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర ప్రకంపనలు రేగాయి. దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద కుంభకోణాన్ని తాను బయటపెట్టినట్లు అంతర్గత వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి మొహ్సిన్ నఖ్వీ చేసిన వ్యాఖ్యలు అధికార వర్గాల్లోని విభేదాలను బట్టబయలు చేశాయి. న్యాయమూర్తులు, బ్యూరోక్రాట్లు, రాజకీయ నాయకులు, బ్యాంకర్లు ఈ స్కామ్‌లో భాగస్వాములుగా ఉన్నారని, గత 21 ఏళ్లుగా లంచాలు చేతులు మారాయని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ వ్యాఖ్యల వెనుక సైన్యం, - మిగతా 2 లో

ఇరాన్‌ను ఎలా ఒత్తిడికి గురిచేయాలి? కొత్త ఆలోచనలు కోరిన అమెరికా

- నిఘా విశ్లేషకులకు సెంట్‌కామ్ ఈ-మెయిల్
- వినూత్న ఆలోచనలు పంపాలని సూచన
- వైమానిక దాడులపై సందేహాలు
- భూగర్భ కేంద్రాలపై దాడి క్లిష్టమని అంచనా
- చర్చలకు ఇరాన్‌ను తీసుకురావడమే అమెరికా లక్ష్యం

ఇరాన్‌పై మరింత ఒత్తిడి పెంచేందుకు వినూత్న మార్గాలను సూచించాలని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్‌కామ్) తమ నిఘా విశ్లేషకులను కోరినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా వెల్లడించింది. ప్రస్తుత వ్యూహాలతో అధ్యక్షుడు - మిగతా 2 లో

నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే బాస్

- తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు
- 7 పేజీలతో నివేదికను పీసీసీ చీఫ్‌కు అందించిన జగ్గారెడ్డి
- అందరి నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించి నివేదికను తయారు చేశామన్న జగ్గారెడ్డి

సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో నెలకొన్న అంతర్గత - మిగతా 2 లో

సమస్యలు గాలికొదిలేసి దేనికి ఈ సంబరాలు?

రేవంత్ సర్కార్‌పై హరీశ్ రావు తీవ్ర ఆగ్రహం

- వెయ్యి రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం
- సమస్యలను గాలికొదిలేసి వేడుకలు జరుపుకుంటున్నారంటూ హరీశ్ విమర్శ
- ప్రభుత్వం కుంభకోణాలమయం అయిందని ఆరోపణ

కాంగ్రెస్ పార్టీ వెయ్యి రోజుల పాలన వేడుకలను జరుపుకోవడంపై బీఆర్ఎస్ నేత, - మిగతా 2 లో

కొండా సురేఖ రాఖీ కట్టడంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏమన్నారంటే...!

- బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్‌పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర వ్యక్తిగత విమర్శలు
- కొండా సురేఖ రాఖీ కడితే గౌరవించాను, అదే నా సంస్కారం అంటూ వ్యాఖ్య
- సొంత చెల్లి రాఖీ కట్టకుండా కేటీఆర్ అమెరికాకు పారిపోయారని విమర్శ
- ఆస్తుల్లో వాటా అడుగుతుందని చెల్లిని తరిమేశారని సంచలన వ్యాఖ్యలు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేస్తూ, మాజీ మంత్రి కొండా సురేఖతో రాఖీ కట్టించుకోవడంపై స్పందించారు. తనకు సంస్కారం ఉందని, అందుకే ఆమెను గౌరవించి

నిరుద్యోగ సంక్షోభం మోదీ సర్కార్‌కు పెనుసవాల్

- పరీక్ష పత్రాల లీక్‌పై యువత ఆగ్రహం.. కేంద్ర మంత్రి రాజీనామా
- దేశంలో తీవ్రమవుతున్న నిరుద్యోగ సంక్షోభంపై నిపుణుల ఆందోళన
- విద్యా వ్యవస్థ వైఫల్యం, పడిపోతున్న ఉపాధి అవకాశాలు
- మోదీ సర్కార్‌కు దీర్ఘకాలిక సవాల్‌గా మారిన యువత అసంతృప్తి

పరీక్ష పత్రాల లీకేజీ ఉదంతాలపై దేశవ్యాప్తంగా యువత నిరసనలతో అట్టుడగడంతో, గత నెలలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ పరిణామంతో మోదీ

ఆలస్యం చేస్తే చాలా కష్టం

- జనన మరణాల నమోదుకు కొత్త రూల్స్.. పార్లమెంట్‌లో బిల్లుకు ఆమోదం!
- ఆలస్యంగా చేసే రిజిస్ట్రేషన్లకు కఠినమైన నిబంధనలు
- రెండేళ్లు దాటితే జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ ఉత్తర్వులు అవసరం
- దేశంలో 99 శాతానికి పైగా పెరిగిన జనన, మరణాల నమోదు
- గుర్తింపు మోసాలను అరికట్టడమే లక్ష్యమని తెలిపిన కేంద్రం

దేశంలో జనన మరణాల నమోదు ప్రక్రియను మరింత పటిష్ఠం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం - మిగతా 2 లో

అయోధ్య నిధుల కేసులో సాధువుల ప్రమేయం లేదు

- అయోధ్య నిధుల దుర్వినియోగం కేసులో సాధువుల ప్రమేయం లేదని వెల్లడి
- సిట్ ప్రాథమిక నివేదికలో ఈ విషయం స్పష్టమైందన్న ముఖ్యమంత్రి
- యూపీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకే విపక్షాల కుట్ర అని ఆరోపణ

అయోధ్యలోని శ్రీరామ జన్మభూమి ఆలయ విరాళాల దుర్వినియోగం ఆరోపణల - మిగతా 2 లో

'అమరజీవి జలధార' గోదావరి జిల్లాల తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

- జల్ జీవన్ మిషన్ కింద అమలవుతున్న 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు
- తీరప్రాంతాల్లోని 33 లక్షల మందికి సురక్షిత మంచినీటిని అందించడమే లక్ష్యం
- నిర్దేశిత వ్యవధిలోనే నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలన్న పవన్

జల్ జీవన్ మిషన్ కింద చేపడుతున్న 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు - మిగతా 2 లో

నైతిక విలువలతోనే సంపూర్ణ విద్యా వికాసం

మంత్రి లోకేశ్‌తో చాగంటి కోటేశ్వరరావు

- విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్‌తో చాగంటి కోటేశ్వరరావు భేటీ
- నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య ఆవశ్యకతపై కీలక చర్చ
- విద్యార్థులను బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నైతిక విలువల బోధనపై సమీక్ష

ప్రముఖ ప్రవచనకర్త, నైతిక విలువల సలహాదారు బ్రహ్మశ్రీ - మిగతా 2 లో

వాళ్లది విధ్వంసం మాది పునర్నిర్మాణం

- రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేసిన చంద్రబాబు
- గత ఐదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రం రూ.9.74 లక్షల కోట్ల అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయిందన్న సీఎం
- రెండేళ్లలో రూ.1.49 లక్షల కోట్ల సంక్షేమం, రూ.30,607 ఉద్యోగాలు అందించామని వెల్లడి
- అమరావతి, పోలవరం పూర్తి చేసి తీరతామని స్పష్టం చేసిన చంద్రబాబు
- విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి కేంద్రాలుగా ట్రిపుల్ ఇంజన్ గ్రోత్ వ్యూహంతో సమగ్రాభివృద్ధి
- సంక్షేమం ఆగదు, అభివృద్ధి ఆగదన్న చంద్రబాబు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక పరిస్థితిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంగళవారం నాడు శ్వేతపత్రాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన గత ఐదేళ్ల వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనను "విధ్వంసం"గా అభివర్ణిస్తూ, తమ ఎన్డీయే ప్రభుత్వం చేపడుతున్నది

'అమరజీవి జలధార' గోదావరి జిల్లాల తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లోని తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతుందని ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఈ ప్రాజెక్టు పనుల పురోగతిపై ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. తీరప్రాంతాల్లోని దాదాపు 33 లక్షల మంది ప్రజలకు సురక్షితమైన మంచినీటిని అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ ప్రాజెక్టును రూపొందించినట్లు పవన్ వివరించారు. నిర్మాణ పనుల్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకూడదని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. నిర్దేశిత వ్యవధిలోనే కీలక నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి, ప్రాజెక్టును సాధ్యమైనంత త్వరగా ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. తీరప్రాంత ప్రజల తాగునీటి భద్రతను నిర్ధారించడంలో జల్ జీవన్ మిషన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం కొనియాడారు.

నైతిక విలువలతోనే సంపూర్ణ విద్యా వికాసం

మొదటిపేజీ తరువాయి – చాగంటి కోటేశ్వరరావు మంగళవారం రాష్ట్ర విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్‌తో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఉండవల్లిలోని మంత్రి నివాసంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో.. విద్యా వ్యవస్థలో నైతిక విలువల ప్రాముఖ్యత, విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే అంశాలపై వీరిద్దరి మధ్య కీలక చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చాగంటి కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులను సమాజంలో బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలంటే నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య అందించడం ఎంతో కీలకమని అభిప్రాయపడ్డారు. చిన్నతనం నుంచే పిల్లల్లో మానవతా విలువలు, క్రమశిక్షణ, నైతికత వంటి గుణాలను పెంపొందించాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన మంత్రికి వివరించారు. కేవలం పాఠ్యాంశాలకే పరిమితం కాకుండా, సంపూర్ణ వికాసం దిశగా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చాగంటి కోటేశ్వరరావు దిశానిర్దేశంలో రూపొందించిన నైతిక విలువల పాఠ్యాంశాలను 'నో బ్యాగ్ డే' రోజున బోధిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య ద్వారానే సమగ్ర విద్యా వికాసం సాధ్యమని నమ్మిన ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిలో భాగస్వామి కావడం పట్ల చాగంటి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. భేటీ ముగిసిన అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ స్వయంగా చాగంటి గారిని కారు వద్దకు వచ్చి వినయపూర్వకంగా సాగనంపారు.

నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే బాస్

మొదటిపేజీ తరువాయి – విభేదాలు, వర్గపోరు అంశంపై టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, పార్టీ పరిశీలకుడు జగ్గారెడ్డి తన సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేశారు. మొత్తం 7 పేజీలతో కూడిన ఈ రిపోర్టును సీల్డ్ కవర్‌లో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్‌కు ఆయన అందజేశారు. తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న ఘర్షణలు, వర్గ విభేదాలపై గత పది రోజుల పాటు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ఇరువర్గాలు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తల నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించినట్లు జగ్గారెడ్డి తెలిపారు. ఆ వివరాలన్నింటినీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే ఈ నివేదికను రూపొందించినట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన... ఏ నియోజకవర్గానికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యేనే 'ఫస్ట్ బాస్' అని, ఆ తర్వాతి స్థానంలోనే ఎంపీ, మంత్రులు ఉంటారని స్పష్టం చేశారు. అలాగే మూడో ప్రాధాన్యత డీసీసీ అధ్యక్షుడికి ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డికి సంబంధించిన వివాదాలు, ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పరిణామాలను కూడా ఈ నివేదికలో పొందుపరిచామని చెప్పారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డిలు ప్రధాన స్తంభాలని ఈ సందర్భంగా జగ్గారెడ్డి పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్ కు భారీ వర్ష సూచన.. ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

మొదటిపేజీ తరువాయి – లేకుండా కురుస్తున్నాయి. వీటి ప్రభావంతో నేడు హైదరాబాద్ నగరం వ్యాప్తంగా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు నగర ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తూ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆకాశం రోజంతా మేఘావృతమై ఉంటుందని, పలు జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. నిన్న హైదరాబాద్‌తో పాటు ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో కుండపోత వర్షం ముంచెత్తింది. గడిచిన 24 గంటల్లో కామారెడ్డి జిల్లాలో అత్యధికంగా 18.2 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదు కాగా... వికారాబాద్, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షపాతం నమోదైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రోడ్లపైకి వస్తున్న వాహనదారులు, ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఆలస్యం చేస్తే చాలా కష్టం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రతిపాదించిన కీలక బిల్లుకు పార్లమెంట్ ఆమోద ముద్ర వేసింది. జనన మరణాల నమోదు (సవరణ) బిల్లు-2026కు మంగళవారం రాజ్యసభ ఆమోదం తెలిపింది. లోక్‌సభలో ఇదివరకే ఆమోదం పొందిన ఈ బిల్లు, త్వరలోనే చట్టరూపం దాల్చనుంది. కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానంద రాయ్ ఈ బిల్లును సభలో ప్రవేశపెట్టారు. తాజా సవరణల ప్రకారం, జనన లేదా మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలను ఆలస్యంగా నమోదు చేయాలంటే కఠిన నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఘటన (పుట్టిన లేదా మరణించిన) జరిగిన ఏడాది తర్వాత (రెండేళ్ల లోపు) నమోదు చేయాల్సి వస్తే జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ లేదా సబ్-డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్ నుంచి ముందస్తు అనుమతి పొందడం తప్పనిసరి. ఒకవేళ రెండేళ్లు దాటిన పక్షంలో, ఫస్ట్ క్లాస్ జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ ఉత్తర్వులు ఉంటేనే రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నిత్యానంద రాయ్ మాట్లాడుతూ, జనన మరణాలను నిర్ణీత సమయంలోగా నమోదు చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడంతో పాటు, తప్పుడు సమాచారం, అవకతవకలను అరికట్టడమే ఈ బిల్లు ప్రధాన ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 3.5 లక్షల రిజిస్ట్రేషన్ యూనిట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయని, 2014లో 86.6 శాతంగా ఉన్న జననాల నమోదు 2024 నాటికి 99 శాతానికి పైగా చేరిందని ఆయన వివరించారు. అదేవిధంగా మరణాల నమోదు 72.5 శాతం నుంచి 99.4 శాతానికి పెరిగిందని మంత్రి వెల్లడించారు. బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో భాగంగా బీజేపీ ఎంపీ దర్శన సింగ్ మాట్లాడుతూ, ఈ కొత్త సవరణలు వ్యవస్థను మరింత సరళంగా, పారదర్శకంగా మారుస్తాయని కొనియాడారు. అయితే, రెండేళ్ల తర్వాత జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్‌ను ఆశ్రయించాలనే నిబంధనపై బీజేడీ ఎంపీ డాక్టర్ సంతృప్త్ మిశ్రా కొంత ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇది ఇప్పటికే పనిభారంతో ఉన్న న్యాయస్థానాలపై మరింత ఒత్తిడి పెంచుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. వైసీపీ, కాంగ్రెస్, తృణమూల్ కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, అన్నాడీఎంకే సహా పలు పార్టీల సభ్యులు ఈ బిల్లుకు మద్దతు తెలిపారు.

అయోధ్య నిధుల కేసులో సాధువుల ప్రమేయం లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కేసులో సాధువులు, సంతుల ప్రమేయం ఏమీ లేదని ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) సమర్పించిన ప్రాథమిక నివేదికలో ఈ విషయం వెల్లడైందని ఆయన మంగళవారం పేర్కొన్నారు. ఈ అంశంపై సమాజ్‌వాదీ పార్టీ, కాంగ్రెస్‌లు కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమే రాద్ధాంతం చేస్తున్నాయని యోగి ఆరోపించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రతిష్ఠను మసకబార్చేందుకు, ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకే విపక్షాలు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఆయన విమర్శించారు. అసెంబ్లీలో నిర్ణీత ఎజెండాపై చర్చ జరపకుండా, సభా కార్యక్రమాలకు అంతరాయం కలిగించడం అప్రజాస్వామికమని, రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ అసెంబ్లీ వర్షాకాల సమావేశాల్లో ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తామని విపక్షాలు ప్రకటించడంతో ఈ వివాదం మరోసారి ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ కేసు విచారణ నిమిత్తం ఐజీ కిరణ్ నేతృత్వంలో నూతన సిట్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు జూలై 27న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు విన్నవించింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి దర్యాప్తు బృందం ఇప్పటివరకు ఎనిమిది మందిని అరెస్టు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

వాళ్లది విధ్వంసం, మాది పునర్నిర్మాణం

మొదటిపేజీ తరువాయి – "పునర్నిర్మాణం" అని స్పష్టం చేశారు. 2019 నుంచి 2024 మధ్య కాలంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను పూర్తిగా నాశనం చేశారని, సంస్థలను నిర్వీర్యం చేసి, రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన గత రెండేళ్లలో చేపట్టిన దిద్దుబాటు చర్యలు, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను ఆయన సమగ్రంగా వివరించారు.

గత ఐదేళ్లది విధ్వంసం.. మాది పునర్నిర్మాణం

2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు చారిత్రక తీర్పు ఇచ్చారని, ఇది ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం అని చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. గత ఐదేళ్లలో రాష్ట్రంలో భయంకరమైన పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, స్వేచ్ఛగా మాట్లాడే పరిస్థితి కూడా లేదని అన్నారు. ప్రజావేదిక కూల్చివేతతో విధ్వంస పాలన ప్రారంభమైందని, అమరావతిని ఆపేసి, పోలవరాన్ని నిర్వీర్యం చేసి, పారిశ్రామికవేత్తలను తరిమికొట్టి "బ్రాండ్ ఆంధ్రప్రదేశ్"ను పూర్తిగా దెబ్బతీశారని ఆరోపించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ సహకారంతో రాష్ట్రాన్ని మళ్లీ గాడిలో పెట్టేందుకు అనునిత్యం శ్రమిస్తున్నామని తెలిపారు.

విభజన నష్టం కంటే విధ్వంసమే ఎక్కువ

2014లో రాష్ట్ర విభజన బాధాకరమైనప్పటికీ, 2019-24 మధ్య జరిగిన విధ్వంసం అంతకంటే భయంకరమైన మానసిక వేదనను మిగిల్చిందని చంద్రబాబు అన్నారు. విభజన సమయంలో 58% జనాభాకు 46% వనరులే వచ్చాయని, అయినా ఐదేళ్లలో కష్టపడి ఆర్థిక వ్యవస్థను ఒక దారికి తెచ్చామని గుర్తుచేశారు. కానీ, గత ప్రభుత్వం అన్ని వ్యవస్థలనూ నాశనం చేసిందని, అధికారుల నైతిక స్థైర్యాన్ని దెబ్బతీసి, రాష్ట్రాన్ని అగమ్యగోచర స్థితిలోకి నెట్టిందని విమర్శించారు.

ఆర్థిక గమనం.. రాష్ట్రాల మధ్య వ్యత్యాసం

గత ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాల వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల మధ్య తలసరి ఆదాయంలో వ్యత్యాసం విపరీతంగా పెరిగిపోయిందని చంద్రబాబు అంకెలతో సహా వివరించారు. "2014-15లో తెలంగాణ, ఏపీ మధ్య తలసరి ఆదాయ వ్యత్యాసం రూ.30,201గా ఉండేది. మా ఐదేళ్ల పాలనలో దాన్ని రూ.25,000కు తగ్గించగలిగాం. కానీ, 2019-24 మధ్య కాలంలో ఈ వ్యత్యాసం ఏకంగా రూ.1,06,854కు పెరిగిపోయింది. ఒకవేళ 2014-19 మధ్య సాధించిన 13.5% వృద్ధిరేటు కొనసాగి ఉంటే, రాష్ట్రానికి అదనంగా రూ.76,195 కోట్ల ఆదాయం వచ్చేది. అప్పుడు అప్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు" అని ఆయన విశ్లేషించారు.

అప్పుల ఊబిలోంచి బయటపడేస్తున్నాం

గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని రూ.9.74 లక్షల కోట్ల అప్పుల ఊబిలో ముంచిందని, నీతి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రకారం ఏపీ 'జీరో డెట్ సస్టైనబిలిటీ' స్థితికి చేరిందని, అంటే అప్పు పుట్టని దుస్థితికి వచ్చిందని చంద్రబాబు తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.48,616 కోట్ల బిల్లుల్లో ఇప్పటికే రూ.29,000 కోట్లకు పైగా చెల్లించామని, ఉద్యోగుల బకాయిలు రూ.30,849 కోట్లు క్లియర్ చేశామని వివరించారు. అధిక వడ్డీలకు తీసుకున్న రూ.50,000 కోట్ల విలువైన 370 రుణాలను పునఃసమీక్షించి (రీ-నెగోషియేట్), ఏటా రూ.1,100 కోట్ల చొప్పున మొత్తం రూ.8,269 కోట్ల ఆదా చేశామన్నారు. నిధులు పక్కదారి పట్టడంతో నిలిచిపోయిన 86 కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలను పునరుద్ధరించి, రూ.29,890 కోట్లు డ్రా చేయగలిగామని తెలిపారు.

సంక్షేమానికి పెద్దపీట.. అభివృద్ధికి బాటలు

ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ, సంక్షేమ హామీలను నెరవేర్చడంలో వెనకడుగు వేయలేదని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. గత రెండేళ్లలో సంక్షేమ పథకాల కోసం రూ.1,49,401 కోట్లు ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా కింద రూ.68,296 కోట్లు, తల్లికి వందనం కింద రూ.20,210 కోట్లు, అన్నదాత సుఖీభవకు రూ.8,724 కోట్లు అందించామన్నారు. దీంతో పాటు, రెండేళ్లలో 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని, ఇందులో 15,941 ఉపాధ్యాయ పోస్టులతో మెగా డీఎస్సీ చేపట్టామని గుర్తుచేశారు.

4, కుటుంబ సాధికారతతో పేదరిక నిర్మూలన

సంక్షేమం అంటే కేవలం డబ్బులు ఇవ్వడమే కాదని, ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని చంద్రబాబు అన్నారు. ఇందుకోసం 'కుటుంబ సాధికారత మిషన్' ప్రారంభించామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యానికి (ప్రా) ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని (గావశీజూశ్రీవ'ం ఝతీఅవతీంష్ట్రఱజూ) జోడించి 'పీ4' అనే నూతన విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టామన్నారు. 'మార్గదర్శి బంగారు కుటుంబం' (వీడీఖ 10-20) పథకం కింద సమాజంలో ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న 10% మంది, వెనుకబడిన 20% కుటుంబాలను దత్తత తీసుకుని వారిని ఆర్థికంగా పైకి తీసుకురావాలని పిలుపునిచ్చారు.

అమరావతి, పోలవరం పూర్తి చేసి తీరతాం

అమరావతి ప్రజల రాజధాని అని, అది ఒక సెల్ఫ్ ఫైనాన్సింగ్ ప్రాజెక్టు అని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు. ఫేజ్-1 పనుల కోసం ఇప్పటికే రూ.41,000 కోట్లకు పైగా నిధులు సమీకరించామని, త్వరలోనే పనులు వేగవంతం చేస్తామని తెలిపారు. అదేవిధంగా, రాష్ట్ర జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టును మార్చి నాటికి పూర్తిచేసి ప్రధానమంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. దీనికోసం రూ.12,157 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు.

మూడు ప్రాంతాల సమగ్రాభివృద్ధికి ట్రిపుల్ ఇంజన్ వ్యూహం

రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధికి 'డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ - ట్రిపుల్ ఇంజన్ గ్రోత్' వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. రాష్ట్రాన్ని మూడు ఆర్థిక రీజియన్లుగా విభజించి అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు.

1. విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రీజియన్ (ఎజు=): పోర్ట్ ఆధారిత తయారీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఏఐ, డేటా సెంటర్ల హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తారు. సుమారు రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 10 లక్షల ఉద్యోగాలు లక్ష్యం.
2. అమరావతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (ూజు=): పరిపాలన, నాలెడ్జ్ క్యాపిటల్‌గా, ఏఐ, క్వాంటం, డేటా సెంటర్ల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతారు. రూ.6-8 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు లక్ష్యం.
3. తిరుపతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (ుజు=): స్పేస్, డిఫెన్స్, డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్స్, రెన్యువబుల్ ఎనర్జీ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తారు. రూ.10-12 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 10 లక్షల ఉద్యోగాలు లక్ష్యం.

ముందున్న సవాళ్లు.. భవిష్యత్ ప్రణాళిక

రాష్ట్ర సొంత ఆదాయంలో 98% ఉద్యోగుల జీతభత్యాలకే సరిపోతోందని, ఇది కర్ణాటక (28%), తెలంగాణ (44%)తో పోలిస్తే చాలా అధికమని చంద్రబాబు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆదాయాన్ని పెంచుకుంటూ, ఖర్చులను అదుపు చేస్తూ ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పిపిపి, వైబిలిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్ (ఎ+ఖీ) ద్వారా మూలధన వ్యయాన్ని పెంచుతామని తెలిపారు. అంతిమంగా రాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్యకరమైన, సంపన్నమైన, సంతోషకరమైన సమాజంగా తీర్చిదిద్ది, 'స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047' సాధించడమే తమ ధ్యేయమని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

కొత్త పించన్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్ 2.25 లక్షల మంది అకౌంట్‌లోకి డబ్బులు

మొదటిపేజీ తరువాయి – పంపిణీని ఆగస్టు 15 నుంచి ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. తొలి దశలో సుమారు 2.25 లక్షలకుపైగా అర్హులకు కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తోంది. పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని హైదరాబాద్‌లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. అదే సమయంలో జిల్లాల్లో ఇన్‌చార్జి మంత్రులు లబ్ధిదారులకు పింఛన్ మంజూరు పత్రాలను అందజేసేలా ప్రభుత్వం కార్యాచరణ రూపొందించింది. కార్యక్రమం సజావుగా జరిగేలా సంబంధిత శాఖలు ఇప్పటికే మార్గదర్శకాలను సిద్ధం చేశాయి. ప్రభుత్వ అంచనాల ప్రకారం రాష్ట్రంలో 2,25,599 మంది కొత్త అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఈ విడతలో పింఛన్లు మంజూరు కానున్నాయి. సామాజిక భద్రతను మరింత విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికార వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఒంటరి మహిళలు, వితంతువులు, వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, చేనేత కార్మికులు, గీత కార్మికులు, బీడీ కార్మికులు, బీడీ టేకేదార్లు, హెచ్ఐవీ-ఏఆర్టీ బాధితులు, ఫైలేరియా రోగులు, డయాలసిస్ పేషెంట్లు సామాజిక భద్రత పింఛన్లు పొందుతున్నారు. వీరితో పాటు తలసీమియా మరియు సికిల్ సెల్ అనీమియా బాధితులను కూడా పింఛన్ పథకంలో చేర్చాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికే అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీంతో కొత్తగా మరిన్ని వర్గాలకు ఈ పథకం ప్రయోజనం అందనున్నది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కొత్త లబ్ధిదారుల చేర్పు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఇప్పటివరకు మొత్తం 1,23,625 మంది కొత్త లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు మంజూరు చేసినట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇందులో 82,625 మంది వృద్ధాప్య పింఛన్, 19,044 మంది వితంతు పింఛన్, 13,830 మంది హెచ్ఐవీ-ఏఆర్టీ బాధితులు, 6,996 మంది డయాలసిస్ రోగులు, 982 మంది దివ్యాంగులు ఉన్నారు. తాజా ఆదేశాల నేపథ్యంలో అర్హుల గుర్తింపు ప్రక్రియను అధికారులు వేగవంతం చేశారు. ఇటీవల నిర్వహించిన కుల గణన (సీపెక్ సర్వే) ద్వారా సేకరించిన సమాచారం, అలాగే స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాలు (ూన+ం) అందించిన వివరాలను ఆధారంగా తీసుకుని లబ్ధిదారుల ఎంపిక చేపడుతున్నారు. ఈ ప్రక్రియను సొసైటీ ఫర్ ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ రూరల్ పావర్టీ (ూజుR=ూ) అధికారులు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

ఆగస్టు 15 నుండి ప్రారంభమయ్యే చేయూత పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం ఎంతవరకు విజయవంతమవుతుంది?

చాలా విజయవంతమవుతుంది

మధ్యస్థంగా విజయవంతమవుతుంది

తక్కువ విజయవంతమవుతుంది

విజయవంతం కాదు

నిరుద్యోగ సంక్షోభం మోదీ సర్కార్‌కు పెనుసవాల్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రభుత్వం తాత్కాలికంగా సంక్షోభం నుంచి గట్టెక్కినప్పటికీ, యువతలో పేరుకుపోతున్న అసంతృప్తి భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వానికి దీర్ఘకాలిక సవాల్‌గా మారనుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థ బీబీసీ ఓ కథనం వెలువరించింది. లీకేజీ కేసుల విచారణ నిమిత్తం ఫాస్ట్-ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేస్తామని, పరీక్షా వ్యవస్థలో సంస్కరణల కోసం టెక్ నిపుణుడు నందన్ నీలేకని నేతృత్వంలో కమిటీని నియమిస్తామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. అయినప్పటికీ, తగిన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పనలోనూ, ఉద్యోగాలకు అవసరమైన నైపుణ్యంతో కూడిన విద్యను అందించడంలోనూ విఫలమవుతున్న ప్రస్తుత వ్యవస్థపై యువతలో అసహనం పెరుగుతోంది. వారి ఆందోళనలను నివృత్తి చేయడానికి ప్రభుత్వం మరింత నిర్మాణాత్మకమైన ప్రయత్నాలు చేయాల్సి ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త సంతోష్ మెహ్రోత్రా బీబీసీతో మాట్లాడుతూ, "గత దశాబ్ద కాలంలో కార్మిక మార్కెట్ స్థితిగతులు క్షీణించాయి. వ్యవసాయేతర ఉద్యోగాల సృష్టి మందగించడంతో పాటు, వాస్తవ వేతనాలు కూడా స్తంభించిపోయాయి" అని వెల్లడించారు. బలహీనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ వల్ల ఉద్యోగాలకు గిరాకీ పెరగడం లేదని, మరోవైపు మన విద్యా వ్యవస్థ సైతం నాణ్యమైన మానవ వనరులను అందించడంలోవెనుకబడి ఉందని ఆయన విశ్లేషించారు. అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ యూనివర్సిటీ 'స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026' నివేదిక ప్రకారం, ప్రస్తుతం పట్టభద్రుల్లో నిరుద్యోగిత రేటు గత 25 ఏళ్ల నాటి తరహాలోనే 35-40 శాతం వద్ద కొనసాగుతోంది. అయితే, పెరిగిన జనాభా దృష్ట్యా సమస్య తీవ్రత మరింత అధికంగా కనిపిస్తోంది. 2023 నాటికి 67 శాతం మంది గ్రాడ్యుయేట్లకు సరైన ఉపాధి లేదని ఈ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. అదేవిధంగా, జీడీపీలో తయారీ రంగం వాటా 17 శాతం నుంచి 14 శాతానికి తగ్గడం, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) రాకతో ఐటీ రంగంలో నియామకాలు మందగించడం ఈ సంక్షోభాన్ని మరింత జఠిలం చేస్తున్నాయి. కేవలం ఏసీ కార్యాలయాల్లోని ఉద్యోగాలనే ఆశించకుండా, నైపుణ్యం ఆధారిత వృత్తులైన ప్లంబింగ్, ఎలక్ట్రీషియన్ వంటి పనులను కూడా చేపట్టేందుకు యువత సిద్ధపడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత యువత తమ తల్లిదండ్రుల కంటే మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలను పొందలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, ఇది దేశానికి పెను ముప్పుగా పరిణమించకుండా మోదీ ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని మార్కెట్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పాకిస్థాన్‌లో అతిపెద్ద స్కామ్.. మంత్రి నఖ్వీ వ్యాఖ్యలతో రాజకీయ ప్రకంపనలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – పౌర ప్రభుత్వానికి మధ్య పెరుగుతున్న ఘర్షణ వాతావరణమే కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ఈ కుంభకోణంలో బాధ్యులైన ప్రతి ఒక్కరిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని నఖ్వీ హెచ్చరించారు. అయితే, ఆయన ఎవరి పేర్లనూ బయటపెట్టలేదు. కొద్ది రోజుల క్రితం కూడా ఆయన పాకిస్థాన్ పాలనా వ్యవస్థ పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయిందని వ్యాఖ్యానించారు. ఇది పౌర ప్రభుత్వంపై చేసిన విమర్శలుగానే అందరూ భావించారు. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) ఛైర్మన్‌గా కూడా ఉన్న నఖ్వీకి, ఆ దేశ సైన్యాధిపతి ఫీల్డ్ మార్షల్ అసిమ్ మునీర్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడిగా పేరుంది. ఆయన చేసిన ఆరోపణలు పౌర సంస్థలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నవే తప్ప, సైన్యం ప్రస్తావన ఎక్కడా లేకపోవడం గమనార్హం. నఖ్వీ వ్యాఖ్యలపై ప్రభుత్వంలోనే వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్, నఖ్వీపై బహిరంగంగా విమర్శలు గుప్పించారు. ఆయన కేబినెట్, పార్లమెంట్ సమావేశాలకు సరిగా హాజరు కావడం లేదని, ముందు తన సొంత మంత్రిత్వ శాఖ, పీసీబీలో సంస్కరణలు చేపట్టాలని చురకలు అంటించారు. మరోవైపు నఖ్వీ వ్యాఖ్యలు ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను బలహీనపరిచేలా ఉన్నాయంటూ 'పాకిస్థాన్ పీపుల్స్ పార్టీ' (పీపీపీ) ఆయన రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రాంతీయ దౌత్య వ్యవహారాల్లో, ముఖ్యంగా ఇరాన్‌తో మధ్యవర్తిత్వ చర్చల్లో నఖ్వీ ప్రత్యేక ప్రతినిధిగా వ్యవహరించడం సైనిక నాయకత్వంతో ఆయనకున్న సాన్నిహిత్యాన్ని సూచిస్తోంది. ప్రస్తుత పరిణామాలు అధికార వర్గాల్లోని తీవ్ర విభేదాలను సూచిస్తున్నాయా? లేక అంతర్గత ఒత్తిడి వ్యూహాల్లో భాగమా? అనే దానిపై పాక్ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది.

కొండా సురేఖ రాఖీ కట్టడంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏమన్నారంటే...!

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాఖీ కట్టించుకున్నానని తెలిపారు. కానీ, కేటీఆర్ మాత్రం సొంత చెల్లితో రాఖీ కట్టించుకోకుండా అమెరికాకు పారిపోయారంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. నల్గొండ జిల్లా నకిరేకల్‌లో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, బీఆర్ఎస్ విమర్శలను తనదైన శైలిలో తిప్పికొట్టారు. కేటీఆర్‌ను దుర్మార్గుడిగా అభివర్ణిస్తూ, లక్షల కోట్లు దోచుకుని, ఆస్తిలో వాటా అడుగుతుందనే భయంతోనే సొంత చెల్లిని ఇంటి నుంచి వెళ్లగొట్టారని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. సొంత చెల్లికే అన్నం పెట్టని వారు సామాన్య ప్రజలకు ఏం సేవ చేస్తారని ఆయన నిలదీశారు. కేవలం ఇంగ్లీష్ మాట్లాడినంత మాత్రాన కేటీఆర్ మేధావి కాలేరని, దమ్ముంటే అసెంబ్లీకి వచ్చి ఎవరి చదువు ఎంతో తేల్చుకుందామని సవాల్ విసిరారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌పైనా రేవంత్ విమర్శలు గుప్పించారు. కేటీఆర్ భయంతోనే కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌కే పరిమితమయ్యారని, ప్రతిపక్ష నేతగా ఎన్నికైనప్పటికీ ఇప్పటివరకు అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరుకాలేదని ఎద్దేవా చేశారు.

సమస్యలు గాలికొదిలేసి దేనికి ఈ సంబరాలు?

మొదటిపేజీ తరువాయి – మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శలు గుప్పించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ గాలికొదిలేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏ ముఖం పెట్టుకుని సంబరాలు చేసుకుంటోందని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ నాయకుల తీరు 'ఉల్టా చోర్ కొత్వాల్ కో డాంటే' అన్న చందంగా తయారైందని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సాగిస్తున్న పరిపాలనా విధానాన్ని, ఆయన పనితీరును ప్రజలు తీవ్రంగా అసహ్యించుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా కుంభకోణాలమయంగా మారిపోయిందని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. హామీలు నెరవేర్చడంలో విఫలమైన రేవంత్ రెడ్డి రాజీనామా చేయాలని తాము డిమాండ్ చేస్తుంటే, బాధ్యతారాహిత్యంగా కేసీఆర్ రాజీనామా చేయాలనడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. రాజీనామా చేయాల్సింది కేసీఆర్ కాదని, ప్రజలను మోసం చేసిన రేవంత్ రెడ్డేనని తేల్చిచెప్పారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల ఆవేదన, జీఓ 97 రద్దు, రైతాంగానికి నమ్మకమైన ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా వంటి కీలక ప్రజా సమస్యలే ఎజెండాగా రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో బీఆర్ఎస్ గళమెత్తుతుందని తెలిపారు. సభలో కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను ఎండగట్టేందుకు అధినేత కేసీఆర్ బీఆర్ఎస్ఎల్పీ సమావేశంలో పూర్తి దిశానిర్దేశం చేస్తారని హరీశ్ రావు స్పష్టం చేశారు.

జర్నలిస్ట్ క్లబ్ అధ్యక్షునిగా 2 వ సారీ

ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన ఎండి అబ్దుల్ ఘని

జర్నలిస్టులకు ఘన సన్మానం

బూర్గం పహాడ్: సెప్టెంబర్ 6 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, బూర్గం పహాడ్ మండలంలో ఉన్నటువంటి జర్నలిస్ట్ క్లబ్ ఆఫ్ బూర్గంపాడు వెల్ఫేర్ సొసైటీ (రిజిస్ట్రేషన్ నెంబర్ 171/2024) జర్నలిస్ట్ డే పురస్కరించుకొని ఆదివారం నాడు క్లబ్ సభ్యులందరినీ శాలువాతో సత్కరించి కేకు స్వీటు గిఫ్ట్ ప్యాకులు బహుకరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా రెండవసారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనందుకు ఎండి అబ్దుల్ ఘని నీ పత్రిక మిత్రుల బృందాన్ని శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, కృతజ్ఞత, ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రజా సమస్యలపై ప్రతినిత్యం కళం యోధుడిగా ఉంటూ ప్రజా సమస్యల్ని ప్రభుత్వాధికారులకు ప్రజాప్రతినిధులకు తెలియజేస్తూ నిత్యం అక్షర అన్వేషిగా అనునిత్యం అనేక సవాళ్లు ఎదుర్కొంటూ వార్త సేకరించి ప్రజల ముందు ఉంచుతూ ప్రజల్లో మమేకమై ప్రజా జీవితంలో ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్న కలం యోధుడు, ఆదివారం జర్నలిస్టు డే సందర్భంగా ప్రతి జర్నలిస్టుకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ బూర్గంపహాడ్ క్లబ్ లో జర్నలిస్ట్ డే ని ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా క్లబ్బు సభ్యులకు మహమ్మద్ అబ్దుల్ ఘని స్వీట్లు నిత్యవసర సరుకులు ఇచ్చి శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానం చేశారు జర్నలిస్టు డే సందర్భంగా క్లబ్బు సభ్యులందరూ కలిసి ప్రెస్ క్లబ్ నూతన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగింది క్లబ్ అధ్యక్షునిగా మహమ్మద్ అబ్దుల్ ఘని, కార్యదర్శిగా మేకల జ్యోతి, ఉపాధ్యక్షునిగా కూరపాటి దాసు ,సహాయ కార్యదర్శులుగా మహ్మద్ షౌకత్ అలీ, సూర్యనారాయణ.. ట్రెజరీగా జహూర్ పాష, లను ఏకగ్రీవంగా క్లబ్ సభ్యులందరికీ కలిసి ఎన్నుకున్నారు

అపోలో డయాగ్నస్టిక్ సెంటర్

ప్రారంభోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు

భద్రాచలం సెప్టెంబర్ 6 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : భద్రాచలం పట్టణం చర్ల రోడ్డులో రాధా హాస్పిటల్ పక్కన నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన అపోలో డయాగ్నస్టిక్ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో భద్రాచలం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని సెంటర్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ, మల్ల ప్రతాప్ కుమారుడు నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన అపోలో డయాగ్నస్టిక్ సెంటర్ ద్వారా భద్రాచలం పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య పరీక్షలు అందుబాటులోకి రావడం సంతోషకరమన్నారు. ముఖ్యంగా పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అందుబాటు ధరల్లో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించే విధంగా ఈ డయాగ్నస్టిక్ సెంటర్ ఉపయోగపడాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలకు అవసరమైన వైద్య సేవలు స్థానికంగానే అందుబాటులోకి రావడం వల్ల సమయం, ఖర్చు ఆదా అవుతుందని, నిర్వాహకులు నాణ్యమైన సేవలను అందిస్తూ ప్రజల విశ్వాసాన్ని పొందాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాచలం మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ పూనెం కృష్ణ ఉపసర్పంచ్ రత్నం కవిత , వార్డు సభ్యులు నర్రా వాణి కారం దుర్గారావు , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అశ్వాపురం రైతుల చిరకాల ఆకాంక్ష సాకారం

మారెళ్ళ పాడు లిఫ్ట్ కెనాల్ ట్రయల్ రన్ సక్సెస్

అశ్వాపురం, సెప్టెంబర్ 6: పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : తుమ్మల చెరువు రైతుల చిరకాల సాగునీటి కల సాకారం దిశగా మరో కీలక ముందడుగు పడింది. పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ప్రత్యేక చొరవ, కృషితో చేపట్టిన మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్ ట్రయల్ రన్ విజయవంతమైంది. దీంతో తుమ్మల చెరువు ఆయకట్టు రైతుల్లో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరిశాయి. గోదావరి జలాలను తుమ్మల చెరువుకు తరలించి రైతులకు సాగునీరు అందించాలన్నది ఈ ప్రాంత రైతుల ఏళ్ల తరబడి ఉన్న చిరకాల కోరిక. ఈ కోరికను నెరవేర్చేందుకు ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు నిరంతరం కృషి చేస్తూ, అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్‌కు ట్రయల్ రన్ నిర్వహించగా, ట్రయల్ రన్ విజయవంతం కావడంతో రైతుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయి. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులు, రైతులు ఈ విజయాన్ని పండుగ వాతావరణంలో జరుపుకున్నారు. ట్రయల్ రన్ విజయవంతం కావడంతో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు, అధికారులు, సిబ్బందికి రైతులు స్వీట్లు పంచి తమ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా సాగునీటి కోసం ఎదురుచూస్తున్న తమకు ఈ రోజు ఎంతో సంతోషకరమైన రోజని రైతులు పేర్కొన్నారు. "గోదావరి జలాలు మా పొలాలకు చేరి పచ్చని పంటలు పండితే అంతకంటే ఆనందం మరొకటి ఉండదు. మా చిరకాల కోరిక నెరవేరే దిశగా ట్రయల్ రన్ సక్సెస్ కావడం రైతులందరికీ పండుగ రోజు" అంటూ రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్ ద్వారా గోదావరి జలాలు తుమ్మల చెరువుకు చేరడంతో ఆయకట్టు పరిధిలోని రైతులకు సాగునీటి కష్టాలు గణనీయంగా తగ్గనున్నాయి. సాగు విస్తీర్ణం పెరగడంతో పాటు, పంటలకు భరోసా లభిస్తుందని రైతులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మడకలోబిఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో రాస్తారోకో

యూత్ మండల అధ్యక్షులు మ్యాడగొని శ్రీకాంత్ గౌడ్

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి : పెద్దపెల్లి జిల్లా ఓదెల మండలం మడక గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 1000 రోజుల పూర్తయిన కూడా 420హామీలు 6గ్యారంటీలు అమలు చేయాలని పెద్ద ఎత్తున రాస్తారోకో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్బంగా బిఆర్ఎస్ యూత్ మండల అధ్యక్షులు మ్యాడగోని శ్రీకాంత్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజులైనా కూడా ఇచ్చిన 420దొంగ హామీలు ఒకటి కూడా అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తూ పబ్బం గడుపుతుండడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. పేద ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి పథకాన్ని అమలు చేయకపోతే పెద్ద ఎత్తున టిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో, నాయకులు నోముల ఇంద్రారెడ్డి,ఆవుల రవీందర్,గోషిక లింగమూర్తి,గోషిక నరేష్,అసరి కుమార్,గిద్దెమారి రమేష్,తుడి సంపత్,సౌదరి రమేష్,గడ్డం శ్యాం కుమార్,నవీన్,శ్రీకాంత్ తదితరులు ఉన్నారు

అసెంబ్లీకి రాని కేసీఆర్ తక్షణమే రాజీనామా చేయాలి

ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు

మణుగూరు, సెప్టెంబర్ 6: పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : ప్రతిపక్ష నేతగా అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రజా సమస్యలను ప్రస్తావించకుండా ఫామ్‌హౌస్‌కే పరిమితమైన మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని పినపాక ఎమ్మెల్యే లిపాయం వెంకటేశ్వర్లులి డిమాండ్ చేశారు. కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చి ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించాలని, ప్రజలు అప్పగించిన బాధ్యతను నిర్వర్తించలేని పరిస్థితిలో ప్రతిపక్ష నేత పదవిలో కొనసాగడం సమంజసం కాదని అన్నారు. కేసీఆర్ వైఖరిని నిరసిస్తూ ఆదివారం మణుగూరులో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యేలిక్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకులి నాయకులు, కార్యకర్తలు ర్యాలీగా తరలివచ్చారు. అనంతరం లిమణుగూరు అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో ప్రధాన రహదారిపై రాస్తారోకోలి నిర్వహించి కేసీఆర్ తీరుపై నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు ఇచ్చిన పదవి ఫామ్‌హౌస్‌లో కూర్చోవడానికి కాదని అన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతగా అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను సభలో ప్రస్తావించి, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాల్సిన బాధ్యత కేసీఆర్‌పై ఉందన్నారు. "అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రజల గొంతుక ఎలా అవుతారు?"లి అని ఎమ్మెల్యే ప్రశ్నించారు. ప్రజా సమస్యలపై సభలో నిలబడి మాట్లాడకుండా బయట నుంచి రాజకీయ విమర్శలు చేయడం ఏ రకమైన ప్రజాస్వామ్యమని ప్రశ్నించారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న సమయంలో ప్రజల సమస్యలు గుర్తొచ్చాయని, ఇప్పుడు ప్రతిపక్షంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు దూరంగా ఉండటం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ప్రతిపక్ష నేత పదవి అలంకారప్రాయం కాదని, ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించేందుకు, వారి సమస్యలను సభ దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు రాజ్యాంగబద్ధంగా లభించిన బాధ్యత అని పాయం వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. ఫామ్‌హౌస్ రాజకీయాలతో ప్రజల సమస్యలు పరిష్కారం కావని, ప్రజల మధ్యకు వచ్చి వారి కష్టాలను తెలుసుకుని వాటిని అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించాలని సూచించారు. "ప్రజలు మీకు ఓటు వేసింది ఫామ్‌హౌస్‌లో ఉండటానికి కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి ప్రజల గొంతుకగా నిలబడటానికి"లి అని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతగా తన బాధ్యతను నిర్వర్తించకుండా ప్రజల సమస్యలపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు గురించి ఇతరులకు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. టీఆర్ఎస్ నాయకులు తమకు ప్రతిపక్ష పాఠాలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని, ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతిపక్షం అంటే అసెంబ్లీలో ఉండి ప్రజల సమస్యలపై ప్రశ్నించడం, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయడం అని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును కేసీఆర్ గౌరవించి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలని, ప్రజల మధ్యకు వచ్చి పనిచేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

భారీగా పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు

ఈ ర్యాలీ, రాస్తారోకో కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లుతో పాటు లిస్థానిక సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, మండల అధ్యక్షులు, మండల కార్యదర్శులు, టౌన్ అధ్యక్షులు, యూత్ అధ్యక్షులు, మహిళా నాయకులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలులి పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో రాస్తారోకో సందర్భంగా కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రతిపక్ష నేతగా తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలని నినాదాలు చేశారు. ప్రజలు ఎన్నుకున్న నాయకుడు ప్రజలకు, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు జవాబుదారీగా ఉండాలని, బాధ్యతలు నిర్వర్తించలేని పక్షంలో పదవికి రాజీనామా చేయాలని పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు డిమాండ్ చేశారు.

కెసిఆర్ ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలి

టీపీసీసీ సభ్యుడు దేప భాస్కర్ రెడ్డి..

మహేశ్వరం, సెప్టెంబర్ 6, పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి: మాజీ సీఎం బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ తన ఎమ్మెల్యే పదవికి వెంటనే రాజీనామా చేయాలని టీపీసీసీ సభ్యుడు దేప భాస్కర్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం ఇంద్రా పార్క్ వద్ద నిర్వహించిన మహా ధర్నా కార్యక్రమంలో మహేశ్వరం నియోజకవర్గం నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి ఇందిరాపార్కు వద్ద జరిగిన ధర్నాలో అయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు గెలిపించిన ప్రజాప్రతినిధిగా ఒక ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా అసెంబ్లీ సమావేశాలకు రాకుండా ప్రజల సమస్యలపై మాట్లాడకుండా పాంహౌస్ లో ఉండడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండని నాయకుడు ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగె అర్హత లేదని అన్నారు. వెయ్యి రోజుల నుండి ప్రజలకు దూరంగా ఉంటున్న మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ప్రతిపక్ష నేతకు రాజీనామా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కాకి ఈశ్వర్ ముదిరాజ్, పున్న గణేష్ నేత, లింగస్వామి, జహంగీర్, బండి మధుసూదన్ రావు, గోవర్ధన్ రెడ్డి, వెంకటేష్ గౌడ్, నడికుడి శివ, బంగారు గళ్ల లాజర్, అల్లె కుమార్, ఎల్లయ్య, సమద్, జగన్నాథం, సమత, అమృత నాయుడు, రేణుక, మాధవి, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వైద్య సహాయానికి రూ.4 లక్షల ఎల్ ఓ సి అందజేసిన ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు

మణుగూరు సెప్టెంబర్ 6 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : గుండాల మండలం గుండాల గ్రామానికి చెందిన నర్మదాస్ సాధన్కు వైద్య చికిత్స నిమిత్తం రూ.4 లక్షల విలువైన ఎల్ ఓ సిను పినపాక శాసనసభ్యులు శ్రీ పాయం వెంకటేశ్వర్లు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం, మణుగూరులో అందజేశారు. ప్రజలకు ఆపద సమయంలో అండగా నిలవడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని, పినపాక నియోజకవర్గ ప్రజల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తామని లిఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు పిరినాకి, టౌన్ అధ్యక్షులు కురం రవి ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మాజీ సీఎం కేసీఆర్ రాజీనామా చేయాలి

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సభావత్ కృష్ణానాయక్..

మహేశ్వరం, సెప్టెంబర్ 6, పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి : మాజీ సీఎం కేసీఆర్ తన ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలని మహేశ్వరం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సభావత్ కృష్ణానాయక్ డిమాండ్ చేశారు. వెయ్యి రోజుల నుండి ప్రజలకు దూరంగా ఉంటున్న మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఎమ్మెల్యే పదవితోపాటు ప్రతిపక్ష నేత పదవికి రాజీనామా చేయాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం నుండి జీతం తీసుకుంటూ అసెంబ్లీకి రాకపోవడాన్ని ఆయన మండిపడ్డారు. ఎమ్మెల్యేగా జీతం తీసుకుంటూ వెయ్యి రోజులుగా అసెంబ్లీకి హాజరుకాకుండా తన నియోజకవర్గం ప్రజలకు అందుబాటులో లేకుండా ప్రతిపక్ష నేతగా బాధ్యతలు నిర్వహించని మాజీ సీఎం తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలకు జవాబు దారిగా ఉండాల్సిన ప్రజా ప్రతినిధి తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించనప్పుడు పదవిలో కొనసాగడం ఎందుకని ఆయన ప్రశ్నించారు. గత పది సంవత్సరాలలో మాయమాటలతో పబ్బం గడిపారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అసెంబ్లీకి రాకుండా ఫామ్ హౌస్ లో ఉంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై బురదజల్లే రాజకీయాలు చేస్తున్నాడని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని విమర్శించడం మానుకొని ప్రజాక్షేత్రంలోకి రావాలని ఆయన హితవు పలికారు.

అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలి

ఆర్టీవో జగదీశ్వర్ రెడ్డి..

మహేశ్వరం, సెప్టెంబర్ 6, పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి : అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆర్డిఓ జగదీశ్వర్ రెడ్డి సూచించారు. ఆదివారం నియోజకవర్గం పరిధిలోని టీఆర్ఎస్ కాలేజ్, బడంగ్పేట్ చల్లాలింగారెడ్డి పాఠశాల, జిల్లెల గూడ డాక్టర్స్ కాలనీ, సరూర్ నగర్, సీనియర్ సిటిజన్స్ ఆర్ కే పురం హుడా కాంప్లెక్స్ తదితర ప్రాంతాలను ఏ ఈ ఆర్ ఓ లతో కలిసి ఆయన సందర్శించారు. సర్ లో భాగంగా ప్రచార కార్యక్రమంలో నెంబర్ మ్యాపింగ్ తదితర అంశాలపై పత్రాలను సక్రమంగా పరిశీలించడం సంబంధిత వివరాలను ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా ఆన్లైన్లో నమోదు చేసి అప్డేట్ చేయడంపై ఏఈఆర్ఓ, బిఎల్ఓ లకు స్పష్టమైన సూచనలు, సలహాలను తెలిపారు. సర్ పై క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రచార కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు ఏఈఆర్ వోలు, బిఎల్వోలు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆయన సూచించారు

ఏఐటియుసి రాష్ట్ర నాలుగవ

మహసభలో పాల్గొన్న నాయకులు

మహేశ్వరం, సెప్టెంబర్ 6, పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి: కరీంనగర్ లో నిర్వహిస్తున్న ఏఐటీయూసీ నాలుగవ మహాసభలలో రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దత్తు నాయక్ పాల్గొన్నారు. కరీంనగర్ పట్టణ కేంద్రంలో అంబేద్కర్ గార్డెన్ నుండి వందలాది మంది కార్మికులతో సర్కస్ గ్రౌండ్ వరకు భారీ ప్రదర్శన ర్యాలీని నిర్వహించారు. కార్మికులకు 26వేల వేతనం ఈఎస్ఐ, పిఎఫ్ గ్రాటివిటీ ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని ఆయన కోరారు. అసంఘటిత కార్మికులు వలస కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల మీద రాబోయే కాలంలో రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో కార్మిక పోరాటాలు నిర్వహించడానికి కార్మిక వర్గం సిద్ధంగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు రామస్వామి, జిల్లా అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణ, నాయకులు కొమ్మ గళ్ళ రాజు, చేవెళ్ల ఏఐటీయూసీ అధ్యక్షుడు బాబురావు, మధ్యాహ్న భోజనం కార్యదర్శి వడ్ల మంజుల, వైట్ క్లిప్ యూనియన్ జనరల్ సెక్రటరీ యాదగిరి పాల్గొన్నారు.

ప్రజల ఆరోగ్యమే లక్ష్యం మెడికల్ క్యాంప్ నిర్వహణ

వాసవి క్లబ్ శివాలయం స్ట్రీట్ ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరం

పోరు తెలంగాణ,ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో నాగకృష్ణ, సెప్టెంబర్ 6 : ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా వాసవి క్లబ్ శివాలయం స్ట్రీట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఖమ్మంలో మెడికల్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. వాసవి క్లబ్ శివాలయం స్ట్రీట్ అధ్యక్షులు శ్రీ మారెమల్ల రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఈ వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శిబిరానికి హాజరైన ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులు అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు అందించారు. ఆరోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ (TWJF) H-2843 నేషనల్ కౌన్సిల్ మెంబర్స్ కొదుమూరు జగన్నాథం, ఎలుగోటి వెంకట్ (ఎ=వీ మీడియా ఛానల్ సీఈఓ) ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై మెడికల్ క్యాంప్‌ను అభినందించారు. ప్రజలకు అవసరమైన ఆరోగ్య సేవలను అందించేందుకు వాసవి క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను భవిష్యత్తులో కూడా మరింత విస్తృతంగా నిర్వహిస్తామని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వాసవి క్లబ్ సభ్యులు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అందరి సహకారంతో మెడికల్ క్యాంప్ విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో గణేష్ మండపాల పై గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ, గ్రామ కమిటీ, పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మండపాల నియమాల వెల్లడి

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి (భూమేశ్వర్) : బాల్కొండ మండలంలోని కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ,గ్రామ పంచాయతీ,పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులకు నియమ నబంధనలను తెలిపారు. ప్రతి గణపతి మండపం పోలీస్ శాఖ గ్రామాభివృద్ధి అనుమతి తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని, ప్రతి మండపానికి సంబంధించి ఇద్దరు వ్యక్తుల పేర్లు ఇవ్వవలసి ఉంటుందని చెప్పారు. మండపం దగ్గర జరిగే ప్రతి మంచి చెడు పనులకు వీరిద్దరే బాధ్యత వహించాలని తెలిపారు. భజన డోలు బ్యాండు ను మాత్రమే వాడవలసి ఉంటుందని చెప్పారు. గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ గ్రామపంచాయతీ చెప్పిన 11వ రోజు మాత్రమే గణపతిని నిమజ్జనం చేయవలసి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. మండపాల దగ్గర మద్యం సేవించినట్లు తెలిస్తే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నిమజ్జనం రాత్రి రెండు గంటలకు ముగించవలసి ఉంటుందని, లేనిచో గణపతి మండపం యొక్క ఇద్దరు, ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ ఓనర్ పైన తగు చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని పోలీస్ శాఖ వివరించారు. పదవ తరగతి వరకు చదివిన పిల్లలు ఎవరు గణపతి మండపాలు పెట్ట రాదని మిగతా మండపంలో పాల్గొనాలని తెలిపారు. డాక్టర్ డ్రైవర్ ఓనర్లు ఏ గణపతి యొక్క మండపానికి చివరి రోజు ట్రాక్టర్ పెడుతున్నారో గ్రామ కమిటీ యొక్క అనుమతి తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రతిరోజు గణేష్ మండపాల వద్ద జరిగే కార్యక్రమానికి రాత్రి 12 గంటల వరకు సౌండ్ బంద్ చేయవలసిందిగా హెచ్చరించారు. ఈ నియమ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారికి చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు.

నేడు లక్షబిల్వార్చన

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి : ఓదెల శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి దేవస్థానం శ్రావణమాసం ప్రతి ఆది బుధవారాల్లో అధిక సంఖ్య లో భక్తులు వచ్చి స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించుకుంటున్నారు శ్రావణమాసం ఆఖరి ఆదివారం అశేష భక్తజనులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. శ్రావణమాసం పురస్కరించుకొని ఆఖరి సోమవారం నేడు స్వామివారి సన్నిధానంలో లోక కళ్యాణార్థమై ఉదయం 10 గంటలకు సామూహిక లక్ష బిల్వార్చన నిర్వహించనున్నారు కార్యక్రమంలో గణపతి పూజ పుణ్యవచనం అమ్మవారికి సహస్ర కుంకుమార్చన రుద్ర హోమం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించనున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొను భక్తులు 200 చెల్లించి భక్తులందరూ లక్ష బిల్వార్చన లో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొనగలరు కార్యక్రమానంతరం అన్న ప్రసాద కార్యక్రమం ఉంటుందని ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు ధూపం వీరభద్రయ్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

చింతలమానేపల్లి మండలంలో
గంజాయి సాగుపై పోలీసుల దాడి

9 మొక్కలు స్వాధీనం....

గంజాయి అక్రమ రవాణా చేసిన సాగు చేసిన కఠిన చర్యలు తప్పవు....

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా చింతలమానేపల్లి మండలం గూడెం గ్రామంలో పోలీసులు గంజాయి సాగుపై దాడి నిర్వహించారు. నమ్మకమైన సమాచారం మేరకు చేపట్టిన ఈ దాడిలో కుంబారి శంకర్ (తండ్రి రాములు, వయస్సు 68) తన పెరటి స్థలంలో అక్రమంగా సాగు చేస్తున్న 9 గంజాయి మొక్కలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న గంజాయి మొక్కల విలువ సుమారు రూ.60,000. నిందితుడిపై కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు, దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. గంజాయి సాగు, విక్రయం, రవాణా, వినియోగం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉన్నవారు సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు తెలియజేయాలని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని కౌటాల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ బి. సంతోష్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ దాడిలో కౌటాల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్, చింతలమానేపల్లి సబ్-ఇన్స్పెక్టర్‌తో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కౌటాలలో బిఆర్ఎస్ మీడియా సమావేశం

ఎం ఎల్ సి దండే విఠల్ వ్యాఖ్యలపై ఆగ్రహం....

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కౌటాల మండల కేంద్రంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సిర్పూర్ నియోజకవర్గ నాయకులు కోనప్ప, డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్‌లపై ఎం ఎల్ సి దండే విఠల్ ఇటీవల చేసిన వ్యక్తిగత దూషణలను, "నాలుక కోస్తా" వ్యాఖ్యలను బిఆర్ఎస్ నాయకులు తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు సభ్య సమాజం హర్షించదగ్గవి కావని మండిపడ్డారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ దండే విఠల్‌ను నిలదీస్తూ, ఆయనను ఎం ఎల్ సిగా చేసింది బిఆర్ఎస్ పార్టీయేనని, పార్టీ వల్ల పదవి పొంది ఇప్పుడు కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఎంతకు అమ్ముడుపోయారో చెప్పాలని ప్రశ్నించింది. ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్‌ను "పాస్‌పోర్ట్ నాయకుడు" అని, అమ్ముడుపోయారని వ్యాఖ్యానించడం సరికాదని పేర్కొంది. మరో నాలుగు రోజుల్లో కాంగ్రెస్ దుకాణం మూతపడటం ఖాయమని, ఆ పార్టీ వద్ద ఉన్న సర్పంచ్‌లు కూడా త్వరలో ప్రవీణ్ కుమార్ వద్దకు క్యూ కడతారని పేర్కొంది. రాబోయే ఎన్నికల్లో సిర్పూర్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీలకు డిపాజిట్లు కూడా దక్కవని బిఆర్ఎస్ నాయకులు వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వంజిరి గ్రామంలో భక్తిశ్రద్ధలతో
36 గంటల భజన కార్యక్రమం

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్‌నగర్ మండలం వంజిరి గ్రామంలో శ్రావణమాసాన్ని పురస్కరించుకుని మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి నిర్వహించే 36 గంటల భజన కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధలతో కొనసాగింది. హనుమాన్ మందిరం వద్ద గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భజనలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రూరల్ ఎస్సై సందీప్‌కుమార్ హాజరయ్యారు. ఉపసర్పంచ్ భరత్, గ్రామ పెద్దలు దుర్గయ్య, గోవిందు, తిరుపతి, విజయ్‌తో పాటు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ హామీల అమలుపై కోనప్ప ఆగ్రహం

బాకీ కార్డుల పంపిణీ

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా బెజ్జూరు మండలం బారేగూడ గ్రామంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే కోనేరు కోనప్ప బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి 'కాంగ్రెస్ బాకీ కార్డుల'ను పంపిణీ చేశారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తోందని ఈ సందర్భంగా తీవ్రంగా విమర్శించారు. మహిళలకు నెలకు రూ.2,500, వృద్ధులకు రూ.4,000, దివ్యాంగులకు రూ.6,000 పెన్షన్, రైతు భరోసా, రైతులకు రూ.500 బోనస్, నిరుద్యోగ భృతి, విద్యా భరోసా, కళ్యాణలక్ష్మి పథకంలో తులం బంగారం వంటి హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలని, హామీల అమలుపై స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వాలని కోరారు. హామీల అమలు జరిగే వరకు ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు, సర్పంచ్‌లు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, మాజీ కో-ఆప్షన్ సభ్యులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసీ సాహిత్యవేత్త
డాక్టర్ మనోహర్‌కు ఘన సన్మానం

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : ఆసిఫాబాద్‌లో ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజం జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆదివాసీ సాహిత్యవేత్త, రిటైర్డ్ బీఈడీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ మనోహర్‌ను ఘనంగా సన్మానించారు. ఆదివాసీ పర్ధాన్‌ల జీవన విధానం, సంస్కృతి, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను భవిష్యత్ తరాలకు పరిచయం చేయడంలో డాక్టర్ మనోహర్ చేసిన కృషిని వక్తలు అభినందించారు. తెలుగు అకాడమీ ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ సంవత్సరం తెలుగు పాఠ్యపుస్తకంలో "ఆదివాసీ పర్ధాన్‌ల జీవిత విశేషాలు" పాఠ్యాంశాన్ని డాక్టర్ మనోహర్ రచించడం ఆదివాసీ పర్ధాన్ సమాజానికి గర్వకారణమని తెలిపారు. ఈ పాఠ్యాంశం ద్వారా ఆదివాసీ పర్ధాన్‌ల జీవన విధానం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, కళలు, సామాజిక నేపథ్యం రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాల విద్యార్థులకు పరిచయం అయ్యే అవకాశం కలిగిందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మనోహర్‌కు శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజం ప్రముఖులు పుర్కా ఉద్ధవ్, గేడం జనార్దన్, ప్రేమ్, పెంటయ్య, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ రాంచందర్, తిరుపతి, కుర్సేగా శంకర్, కౌన్సిలర్ బాలకృష్ణన్, కొర్వేత మనోహర్, డిఎంహెచ్ఓ నాగేంద్ర, కృష్ణమూర్తి, ఎం. గోపాల్, సర్పంచులు చందు, వందన, శేషు నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేలాల మల్లన్న స్వామి
ఆలయంలో భక్తుల సందడి

పోరు తెలంగాణ మంచిర్యాల జిల్లా, సెప్టెంబర్ 6 : జైపూర్ మండలం వేలాల లో ఆదివారం శ్రావణమాసం పురస్కరించుకొని గట్టు మల్లన్న స్వామి ఆలయంలో భక్తులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో 26వ గిరిప్రదక్షిణ లో పాల్గొన్నారు. బోనాలు పోసుకొని పట్నాలు వేసుకొని వారి యొక్క మొక్కులను చెల్లించుకోవడం జరిగింది. ఏసీపీ జైపూర్ వెంకటేశ్వర్లు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.

మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ను పరామర్శ

కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతి నిధి:సెప్టెంబర్ 6(పోరు తెలంగాణ న్యూస్:) : దోమకొండ మండల కేంద్రంలోని మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ కదిరే గోపాల్ రెడ్డి సోదరుడు కదిరే రమేష్ రెడ్డి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. ఆదివారం మృతుని కుటుంబ సభ్యులను దోమకొండ మాజీ జెడ్పిటిసి సభ్యుడు తీగల తిరుమల గౌడ్ పరామర్శించి ఓదార్చారు. ఆయన వెంట కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఆశాబోయిన శ్రీనివాస్, సింగిల్ విండో డైరెక్టర్ నాయిని ప్రభాకర్ రెడ్డి, గొట్టిముక్కుల గ్రామ మాజీ అధ్యక్షుడు ఆసాని సంతోష్ రెడ్డి, ముదాం శివశంకర్ ఉన్నారు.

బాల్య వివాహాల
నిర్మూలనకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు

పోరు తెలంగాణ న్యూస్//కీసర//సెప్టెంబర్ 6 :మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లా : బాల్య వివాహాలకు వ్యతిరేకంగా క్షేత్రస్థాయిలో ఉద్యమం కొనసాగిస్తున్న సాధన సంస్థ, నవంబర్ 27ను 'బాల్య, దశలో జరిగే మరియు బలవంతపు వివాహాల నిర్మూలన అంతర్జాతీయ దినోత్సవంగా ప్రకటించిన ఐక్యరాజ్యసమితి నిర్ణయాన్ని స్వాగతించింది. జస్ట్ రైట్స్ ఫర్ చిల్డ్రన్ (JRC) భాగస్వామ్యంతో సాధన సంస్థ జిల్లాలో పాఠశాలలు, గ్రామాలు, పంచాయతీల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ బాల్య వివాహాలను అడ్డుకుంటోందని సంస్థ డైరెక్టర్ డా. ఆలూరి కామేశ్వరి తెలిపారు. బాల్య వివాహాల ముప్పులో ఉన్న కుటుంబాలను ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలతో అనుసంధానించడం,బడి మానేసిన పిల్లలను తిరిగి పాఠశాలల్లో చేర్పించడం వంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు ప్రత్యేక అంతర్జాతీయ దినోత్సవం కోసం జీ=జ వ్యవస్థాపకుడు భువన్ రిభు చేసిన అంతర్జాతీయ ఉద్యమానికి సుమారు 67 దేశాల మద్దతు లభించగా, సెప్టెంబర్ 4న ఐక్యరాజ్యసమితి తీర్మానాన్ని ఆమోదించిందని పేర్కొన్నారు. 2024 నవంబర్ 27న భారత ప్రభుత్వం 'బాల్య వివాహ రహిత భారత్' ప్రచారాన్ని ప్రారంభించిన రోజే కావడం విశేషమని తెలిపారు. బాల్య వివాహాల నిర్మూలన కేవలం చట్టాల అమలుతో సాధ్యం కాదని, ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడంతో పాటు పాఠశాలలు, గ్రామాలు, పంచాయతీలు, పోలీసులు, మత పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులను భాగస్వామ్యం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. జిల్లాలో ఒక్క బాలుడు లేదా బాలిక కూడా బాల్య వివాహం ముప్పులో లేని పరిస్థితి ఏర్పడే వరకు తమ ఉద్యమం కొనసాగుతుందని డా. కామేశ్వరి స్పష్టం చేశారు.

పిట్టల ఎల్లయ్య పల్లి గ్రామ
యాదవ కమిటీ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

అధ్యక్షులుగా వేల్పుల కొమురయ్య

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి : అఖిలభారత యాదవమహాసభ మండల అధ్యక్షులు వేల్పుల ఐలయ్య యాదవ్, మాజీ అధ్యక్షులు కావటి రాజు యాదవ్ గోపరిపల్లి సర్పంవ్ మద్దెవేని రవియాదవ్ ల సమక్షంలో లొ పిట్టల ఎల్లయ్యపల్లి గ్రామ కమిటీని ఏకగ్రీవంగ ఎన్నుకున్నారు అధ్యక్షులుగా వేల్పుల కొమురయ్య యాదవ్ ఉప అధ్యక్షులు గా మారం రవి యాదవ్ ,వేల్పుల కుమార్ యాదవ్.కోశాధికారిగా ఆవుల ప్రశాంత్ యాదవ్. ప్రధాన కార్యదర్శి మారం రమేష్ యాదవ్.కార్యవర్గ సభ్యులు. వేల్పుల. అశోక్. లక్సయ్య. సంపత్. ఐలయ్య. రమేష్ మారం కుమార్ .ఆవుల కుమార్. ఎన్నికైన సభ్యులు అన్ని విధాలా సంఘ బలోపేతనికి కృషి చేస్తామని తెలిపినారు.

70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్
బియ్యం పట్టివేత ఇద్దరిపై కేసు

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల,సెప్టెంబర్ 6 : భీమారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న 70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారుల తనిఖీల్లో పట్టుకున్నారు. తేదీ 06-09-2026న భీమారం గ్రామ శివారు జోడువాగుల వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించగా, టి ఎస్ -19- టి ఎ -4511, టి ఎస్ 10- యు సి -7848 నంబర్ల గల రెండు బొలెరో పికప్ వాహనాల్లో తరలిస్తున్న సుమారు 70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బియ్యం విలువ సుమారు రూ.1.40 లక్షలు, రెండు వాహనాల విలువ సుమారు రూ.4 లక్షలు, మొత్తం స్వాధీనం చేసుకున్న సొత్తు విలువ సుమారు రూ.5.40 లక్షలు. ఈ ఘటనపై డిప్యూటీ తహసీల్దార్ చల్ల స్రవంతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు భీమారం ఎస్సై రాజేందర్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. నిందితులు తాళ్లపెల్లి గోపాల్, పస్తం సమ్మయ్యలను అదుపులోకి తీసుకుని చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టారు. పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని అక్రమంగా కొనుగోలు చేసి తరలించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని భీమారం పోలీసులు తెలిపారు.

భీమారం మండల విశ్వబ్రాహ్మణ
సంఘం నూతన కమిటీ ఎన్నిక

అధ్యక్షుడిగా పూసల రమేష్ చారి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పూసల రాజేష్ చారి

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల, సెప్టెంబర్ 6 : అఖిల భారతీయ విశ్వకర్మ మహాసభ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో, తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నౌండ్ల సంతోష్ చారి నాయకత్వంలో భీమారం మండల విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం నూతన మండల కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. మండల అధ్యక్షుడిగా పూసల రమేష్ చారి (దాంపూర్), ప్రధాన కార్యదర్శిగా పూసల రాజేష్ చారి (భీమారం) లను సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నౌండ్ల సంతోష్ చారి మాట్లాడుతూ, నూతన కమిటీ సభ్యులు విశ్వబ్రాహ్మణ కుల సంఘం అభివృద్ధి, కులవృత్తుల పరిరక్షణ, సంఘం ఐక్యత కోసం సమష్టిగా కృషి చేయాలని సూచించారు. విశ్వబ్రాహ్మణుల సమస్యల పరిష్కారానికి అందరినీ కలుపుకొని ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని పలువురు మేధావులు, సంఘ పెద్దలు ఈ సమావేశానికి హాజరై నూతన కమిటీకి తమ సహకారం అందించడం అభినందనీయమని, నూతన కమిటీ తన పనితీరుతో సంఘానికి మరింత బలోపేతం చేకూర్చేలా పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగు నరేందర్ చారి, పూసల రుద్ర శర్మ, చెన్నోజు మనోహర్, తంగళ్లపెల్లి రమేష్, నూతి మధు శర్మ, నూతి రాంచందర్, నూతి శంకరయ్య, నాంపెల్లి రమేష్, తంగళ్లపెల్లి జనార్దన్, గనముక్కుల చందు, మేరడికొండ సమ్మయ్య, పాలిక రమేష్, తంగళ్లపెల్లి మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొమురం భీం ప్రాజెక్ట్ కుడి కాలువ
కుంగిపోయినా పట్టించుకోని అధికారులు

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 06: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రానికి సమీపంలోని మాణిగూడ గ్రామపంచాయతీ వద్ద కొమరం భీం ప్రాజెక్ట్ కుడి కాలువ ఇటీవలి వర్షాలకు కుంగిపోయింది. కాలువ అభివృద్ధి పనుల కోసం జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక బడ్జెట్ నుంచి రూ.42 లక్షలు కేటాయించి కాంట్రాక్టర్‌కు అప్పగించారు. పనులు నాసిరకంగా జరగడంతో కాలువ పొంగి సీసీ రోడ్డు కొట్టుకుపోయిందని గ్రామస్తుల ఆరోపణ. కొత్తగా నిర్మించిన గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం, పాఠశాల భవనం, ఇళ్ల వరకు కాలువ నీరు చేరడంతో గ్రామస్తుల్లో భయాందోళన నెలకొంది. ఇన్‌చార్జి మంత్రి గ్రామాన్ని సందర్శించకపోవడంపై స్థానికుల్లో అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. వెంటనే పనులు పూర్తి చేయాలని, నాసిరకం పనులు చేసిన కాంట్రాక్టర్‌పై చర్యలు తీసుకోవాలని డీవైఎఫ్ఐ డిమాండ్ చేసింది. స్పందన లేకపోతే గ్రామస్తులతో కలిసి కలెక్టరేట్, ఎమ్మెల్యే, మంత్రి నివాసాలను ముట్టడిస్తామని డీవైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి గొడిసెల కార్తీక్, జిల్లా కోశాధికారి దుర్గం నిఖిల్ హెచ్చరిక జారీ చేశారు.

కామారెడ్డి నియోజకవర్గంలో వినూత్న నిరసన రోడ్లను శుభ్రం చేసినమాజీ ఎమ్మెల్యే గంప గోవర్ధన్

కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతి నిధి:సెప్టెంబర్ 6(పోరు తెలంగాణ న్యూస్:) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల పాలనలో గ్రామాల్లో నెలకొన్న పారిశుద్ధ్య సమస్యలను ఎత్తిచూపుతూ కామారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే గంప గోవర్ధన్ ఆధ్వర్యంలో భిక్కనూరు మండలం జంగంపల్లి గ్రామంలో వినూత్న రీతిలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు ముజీబొద్దిన్ గపాల్గొన్నారు. గ్రామంలోని రోడ్లను స్వయంగా గంప గోవర్ధన్, ముజీబొద్దీన్ స్వయంగా శుభ్రం చేస్తూ చెత్తను తొలగిస్తూ కాంగ్రెస్ పాలనలో పడకేసిన పారిశుద్ధ్య వ్యవస్థను ప్రజల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో 'పల్లె ప్రగతి'తో గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్యానికి, అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేశామని, ప్రస్తుతం గ్రామాల్లో కనీస పారిశుద్ధ్య సౌకర్యాలు కూడా కరువయ్యాయని గంప గోవర్ధన్ విమర్శించారు.

ఎవరైనా స్పృహ కోల్పోతే, నీరు తాపుతున్నారా అయితే ప్రమాదాన్ని ఇంకా పెంచుతున్నట్టే

ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా స్పృహ కోల్పోతే, మనం వెంటనే చేసే పని వారి ముఖంపై నీళ్లు చల్లడం లేదా నోటి ద్వారా నీటిని తాగించడానికి ప్రయత్నించడం. అయితే, అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి నీరు ఇవ్వడం అత్యంత ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం చేసే ఈ చిన్న పొరపాటు కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఒక వ్యక్తి స్పృహలో లేనప్పుడు వారి శరీరం సాధారణంగా స్పందించదు, ముఖ్యంగా మింగే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. అటువంటప్పుడు మనం ఇచ్చే నీరు ఆహార నాళానికి బదులు శ్వాస నాళం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల శ్వాస ఆడక రోగి పరిస్థితి మరింత విషమించవచ్చు. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి సరైన ప్రథమ చికిత్స ఎలా అందించాలో ఇక్కడ వివరంగా తెలుసుకోండి.

నీరు ఎందుకు ఇవ్వకూడదు?

వైద్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఒక వ్యక్తి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వారి శ్వాసకోశ వ్యవస్థ రక్షణ యంత్రాంగం సరిగ్గా పనిచేయదు. వారికి నీరు ఇస్తే, ఆ నీరు ఊపిరితిత్తులలో చిక్కుకుపోయి ఆస్పిరేషన్ (ూాంజూఅతీష్ఱశీఅ) కు దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ లేదా శ్వాస నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల స్పృహ కోల్పోతే, వారికి గ్లూకోజ్ అవసరం ఉంటుంది కానీ నీళ్లు తాగించడం వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు, పైగా అది సమస్యను క్లిష్టతరం చేస్తుంది.

స్పృహ కోల్పోతే ఏం చేయాలి?

ఎవరైనా స్పృహ కోల్పోయినప్పుడు మొదటగా వారిని సురక్షితమైన చదునైన ప్రదేశంలో పడుకోబెట్టాలి. వారి చుట్టూ జనం గుమిగూడకుండా చూసి, గాలి ధారాళంగా అందేలా చూడాలి. రోగి శ్వాస తీసుకుంటున్నారో లేదో గమనించాలి. ఒకవేళ వాంతులు అవుతుంటే, అవి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లకుండా వారిని పక్కకు (=వఎశీజవతీఎ జూశీంఱ్ఱఅశీఅ) తిప్పి పడుకోబెట్టాలి. వారి బట్టలను వదులు చేసి, శరీరం చల్లబడకుండా చూడాలి. కొంత సమయం తర్వాత స్పృహ వచ్చినా వెంటనే నీళ్లు ఇవ్వకుండా, వారు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు నిశితంగా గమనించాలి. ఒకవేళ వ్యక్తి పదే పదే స్పృహ తప్పుతుంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో

స్పృహ కోల్పోయిన వ్యక్తిలో శ్వాస లేకపోయినా లేదా నాడి అందకపోయినా, వెంటనే సీపీఆర్ ప్రారంభించడం చాలా ముఖ్యం. అంబులెన్స్ వచ్చేలోపు అందించే ఈ ప్రథమ చికిత్స రోగిని మృత్యుముఖం నుండి కాపాడగలదు. గుండెపోటు, పక్షవాతం లేదా తీవ్రమైన వడదెబ్బ కారణంగా కూడా స్పృహ తప్పవచ్చు కాబట్టి ప్రతి నిమిషం విలువైనదిగా భావించాలి. కంగారు పడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండి వైద్య సహాయం అందేలా చూడటమే మన మొదటి బాధ్యత. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి నీరు తాగించాలనే ఆలోచన సహాయం కంటే హానికే ఎక్కువ అవకాశం ఇస్తుంది. సరైన ప్రథమ చికిత్స పద్ధతులు తెలుసుకోవడం ద్వారా మనం ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడవచ్చు. ఈ సమాచారం వైద్య నిపుణుల సలహాలు ఎమర్జెన్సీ ప్రోటోకాల్స్ ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ఇది కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో వెంటనే 108 లేదా స్థానిక అంబులెన్స్ సేవలకు ఫోన్ చేయండి. మీకు సీపీఆర్ శిక్షణ లేకపోతే, ఫోన్ ద్వారా వైద్య నిపుణుల సూచనలు పాటిస్తూ సహాయం అందించండి. రోగి పరిస్థితిని బట్టి చికిత్స మారుతుంటుంది, కాబట్టి నిపుణుల పర్యవేక్షణ అత్యవసరం.

నిద్రలో నోటితో శ్వాస తీసుకుంటున్నారా దాని వల్ల కలిగే నష్టాలేంటో తెలిస్తే షాకవుతారు

సాధారణంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల నోటిలో తేమ సమతుల్యంగా ఉంటుంది. కానీ నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు లాలాజలం ఆవిరైపోయి నోరు పొడిబారిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలపై ఉండే రక్షణ పొర కరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి పళ్ళను పుచ్చిపోయేలా చేయడమే కాకుండా ఇతర దంత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. చాలా మందికి నిద్రలో తెలియకుండానే నోరు తెరిచి శ్వాస తీసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని మీకు తెలుసా? నిద్రలో నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నోటి లోపల ఉండే తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల దంతాలను కాపాడే సహజ సిద్ధమైన రక్షణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.

బ్యాక్టీరియా వృద్ధి: నిద్రలో నోరు తెరిచి ఉంచడం వల్ల నోటిలోని ఆమ్ల గుణాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా నోటిలో ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే ఆమ్లత్వం పెరిగినప్పుడు దంతాల మీద ఉండే ఎనామెల్ పొర మెత్తబడి కరిగిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలలోని ఖనిజ లవణాలు తగ్గిపోయి అవి బలహీనపడతాయి. దీనివల్ల పళ్ళు త్వరగా పుచ్చిపోవడం లేదా పళ్ళ మధ్య ఖాళీలు ఏర్పడటం వంటివి జరుగుతాయి. నిద్రలో ఇలా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అందాల్సిన ఆక్సిజన్ స్థాయిలో కూడా మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

నివారణ మార్గాలు: ఈ సమస్య నుండి బయటపడాలంటే ముందుగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రపోయే భంగిమలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొంతవరకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒకవేళ ముక్కు దిబ్బడ లేదా ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యల వల్ల నోటితో శ్వాస తీసుకుంటుంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు దంతాలను శుభ్రంగా బ్రష్ చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అరికట్టవచ్చు. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార పదార్థాలను తొలగించడానికి ప్రత్యేకమైన దారం వాడటం మంచిది. పగటి సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో తేమ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది లాలాజలం ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఉపాధ్యాయులే సమాజ నిర్మాణానికి వెన్నెముక: మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

పోరు తెలంగాణ న్యూస్//హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 : ఉపాధ్యాయులు సమాజ నిర్మాణంలో వెన్నెముకలా పనిచేస్తున్నారని రాష్ట్ర మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో శారదా ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన భారత్ గురు రత్న అవార్డ్స్ నేషనల్ టీచర్స్ డే సెలబ్రేషన్స్ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ సేవలు అందిస్తున్న ఉపాధ్యాయులను మంత్రి అభినందించి, వారి సేవలను గుర్తించి సత్కరించడం అభినందనీయమన్నారు. పిల్లల భవిష్యత్తు, సంస్కృతి, ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. "పుస్తకం లేని బాల్యం ఉండకూడదు" అనే ఆలోచనతో బాలకార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనకు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి అన్నారు. బాలకార్మిక వ్యవస్థను నిర్మూలించేందుకు చట్టాలతో పాటు సామాజిక అవగాహన కూడా ఎంతో అవసరమన్నారు. వెనుకబడిన విద్యార్థులను సైతం ప్రతిభావంతులుగా తీర్చిదిద్దాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉందని వివేక్ వెంకటస్వామి పేర్కొన్నారు. టీచర్స్ డే వంటి సందర్భాల్లో ఉపాధ్యాయులను గౌరవించి, వారి సేవలను గుర్తించాలని సూచించారు. ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా, మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు విద్యార్థుల చదువుకు ఆటంకాలుగా మారుతున్నాయని మంత్రి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డిజిటల్ డిస్ట్రాక్షన్స్‌ను అధిగమించి విద్యార్థులకు బలమైన పునాది అందించాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉందన్నారు తన జీవితంలో సాధించిన విజయాల వెనుక పాఠశాల రోజుల్లో ఉపాధ్యాయులు నేర్పిన క్రమశిక్షణ, పట్టుదల కీలక పాత్ర పోషించాయని మంత్రి తెలిపారు. డాక్టర్‌గా, వ్యాపారవేత్తగా, రాజకీయ నాయకుడిగా ఎదగడంలో ఉపాధ్యాయుల బోధన, మార్గదర్శకత్వం ఎంతో ఉపయోగపడిందన్నారు. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మాటలను గౌరవించి క్రమశిక్షణను పాటించాలని, క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతోనే జీవితంలో విజయాన్ని సాధించగలరని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు విద్యావేత్తలు, ఉపాధ్యాయులు, శారదా ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ సాంస్కృతిక కేంద్రానికి శంకుస్థాపన

అంబేద్కర్ ఆశయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు సాంస్కృతిక కేంద్రంమంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

పోరు తెలంగాణ న్యూస్//హైదరాబాద్ : డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాలు, సామాజిక సమానత్వం, విద్య, కళలు, సాంస్కృతిక విలువలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లే ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేస్తున్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సాంస్కృతిక కేంద్రం నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. అభ్యుదయ ఆర్ట్స్ అకాడమీ, హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో రంగారెడ్డి జిల్లా అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ మండలం తారామతిపేట్‌లోని సైబర్ మెడోస్ వెంచర్‌లో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి, భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి హాజరై సాంస్కృతిక కేంద్రం భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ దేశానికి అందించిన సేవలు, ఆయన ప్రతిపాదించిన సామాజిక సమానత్వం, విద్య, న్యాయం, ప్రజాస్వామ్య విలువలు నేటి తరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. అంబేద్కర్ ఆలోచనలు, ఆశయాలను కళలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు ఇలాంటి కేంద్రాల ఏర్పాటు ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. సాంస్కృతిక కేంద్రం ద్వారా కళాకారులకు, సాహితీవేత్తలకు, విద్యార్థులకు, యువతకు వేదిక కల్పించడంతో పాటు అంబేద్కర్ సిద్ధాంతాలు, సామాజిక చైతన్యాన్ని విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే ??కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో కళాకారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు, అభ్యుదయ ఆర్ట్స్ అకాడమీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

312 మంది లబ్ధిదారులకు సీ ఎం ఆర్ ఫ్ చెక్కుల పంపిణీ

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల, సెప్టెంబర్ 6 : లక్షెట్టిపేట్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఎస్ పి ఆర్ గార్డెన్ లో లక్షెట్టిపేట్ మున్సిపాలిటీ, దండేపల్లి , లక్షెట్టిపేట్ మండలాలకు చెందిన 312 మంది లబ్ధిదారులకు మొత్తం 90,00,000/- విలువైన ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (సీ ఎం ఆర్ ఫ్) చెక్కులను మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు , మంచిర్యాల జిల్లా మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొక్కిరాల సురేఖ లబ్ధిదారులకు అందజేశారు.

పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తూ..

అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తూ..

ప్రజా సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం..

అనారోగ్య సమయంలో ఆర్థిక ఇబ్బందులతో బాధపడుతున్న కుటుంబాలకు సీఎం ఆర్ ఫ్ ఒక ఆపన్నహస్తంగా నిలుస్తోంది. ప్రతి అర్హుడికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా ఆర్ టి ఎ మెంబర్ అంకతి శ్రీనివాస్,లక్షెట్టిపేట్ మున్సిపల్ చైర్మన్ దొంత అంజలి-నర్సయ్య, వైస్ చైర్మన్ మోత్కూరు రాజేశ్వరి-వెంకటస్వామి గౌడ్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అక్కల వెంకటేశ్వర్లు, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ రాజేష్, సింగిల్ విండో చైర్మన్లు ముత్యాల శ్రీనివాస్, దేవేందర్ రెడ్డి, సింగిల్ విండో వైస్ చైర్మన్లు, జిల్లా ఆర్ జి పి ఆర్ ఎస్ అధ్యక్షులు గద్దం త్రిమూర్తి, లక్షెట్టిపేట్ మండల అధ్యక్షులు సర్పంచ్ నలిమెల రాజు, పట్టణ అధ్యక్షులు సయ్యద్ షాహిద్ అలీ, మంచిర్యాల కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కార్పొరేటర్ తూముల నరేష్, మాజీ మండల అధ్యక్షులు పింగిలి రమేష్, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు ఆరీఫ్, జిల్లా నాయకులు పూర్ణచంద్రరావు, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచ్లు, ఉప సర్పంచ్లు, వార్డు మెంబర్లు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు, సింగిల్ విండో డైరెక్టర్లు, నాయకులు, మహిళా నాయకురాలు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఉదయాన్నే కాఫీ, టీకి బదులు మజ్జిగ తాగి చూడండి మీ ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు!

మనలో చాలా మందికి బెడ్ టీ తాగనిదే రోజు గడవదు. ఉదయం లేవగానే టీ లేదా కాఫీ కడుపులో పడకపోతే, ఏ పనీ సాగదు కొందరికి. కానీ దీనివల్ల ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఖాళీ కడుపుతో కెఫీన్ తీసుకోవడం కంటే సహజ సిద్ధమైన మజ్జిగ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అమృతం లాంటి లాభాలు కలుగుతాయి. ఉదయాన్నే టీ లేదా కాఫీకి బదులుగా ఖాళీ కడుపుతో మజ్జిగ (దీబ్వతీఎఱశ్రీని) తాగడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకోండి. జీర్ణక్రియకు అమృతం: ఖాళీ కడుపుతో గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. మజ్జిగలో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే దీనిని తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు అమృతం: ఖాళీ కడుపుతో గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. మజ్జిగలో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే దీనిని తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరానికి చల్లదనం: వేసవి కాలంలో శరీరం త్వరగా వేడెక్కుతుంది. మజ్జిగ ఒక సహజ సిద్ధమైన కూలెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించి, వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన తర్వాత పరగడుపున మజ్జిగ లేదా నీళ్లు తాగడం శరీరానికి మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. తాజాగా అనిపించేలా చేస్తుంది. శరీరానికి చల్లదనం: వేసవి కాలంలో శరీరం త్వరగా వేడెక్కుతుంది. మజ్జిగ ఒక సహజ సిద్ధమైన కూలెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించి, వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన తర్వాత పరగడుపున మజ్జిగ లేదా నీళ్లు తాగడం శరీరానికి మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. తాజాగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఎముకల బలం: ఇందులో క్యాల్షియం, విటమిన్ బి12, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. మజ్జిగలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాలు తాగడానికి ఇష్టపడని వారు మజ్జిగ తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల సాంద్రతను పెంచుకోవచ్చు. ఇది దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మీరు సన్నగా ఉన్నారు కాబట్టి మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీకు మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. ఎముకల బలం: ఇందులో క్యాల్షియం, విటమిన్ బి12, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. మజ్జిగలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాలు తాగడానికి ఇష్టపడని వారు మజ్జిగ తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల సాంద్రతను పెంచుకోవచ్చు. ఇది దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మీరు సన్నగా ఉన్నారు కాబట్టి మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీకు మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహకారం: మజ్జిగలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, పోషకాలు ఎక్కువ. ఇది తాగడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మీరు అనవసరమైన స్నాక్స్ తీసుకోకుండా ఉంటారు. ఫలితంగా బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. మజ్జిగ అనేది పెరుగు నుండి తయారు చేయబడిన, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే ఒక ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. పాలలో ఉండే అన్ని పోషకాలు మజ్జిగలో ఉంటాయి. బరువు తగ్గడానికి సహకారం: మజ్జిగలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, పోషకాలు ఎక్కువ. ఇది తాగడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మీరు అనవసరమైన స్నాక్స్ తీసుకోకుండా ఉంటారు. ఫలితంగా బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. మజ్జిగ అనేది పెరుగు నుండి తయారు చేయబడిన, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే ఒక ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. పాలలో ఉండే అన్ని పోషకాలు మజ్జిగలో ఉంటాయి. చర్మ సౌందర్యం: ఇది శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటకు పంపి, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మజ్జిగలోని విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు చర్మాన్ని లోపలి నుండి శుభ్రపరుస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా మజ్జిగ తాగే వారిలో చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి.

ఆ ఒక్కటి తిన్నారంటే 36 నిమిషాల ఆయుష్షు హాంఫట్ వైరల్ అవుతున్న వార్తల్లో నిజమెంత

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ సంస్కృతి పెరిగిపోయిన తర్వాత రకరకాల ఆహారపు అలవాట్లు మన ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ఒక హాట్ డాగ్ తింటే మనిషి ఆయుష్షు 36 నిమిషాలు తగ్గుతుందనే వార్త ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా చక్కర్లు కొడుతోంది. వినడానికి ఇది కొంచెం ఆశ్చర్యంగా ఉన్నప్పటికీ మిచిగాన్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు చేసిన ఒక లోతైన అధ్యయనం ఈ సంచలన విషయాలను వెల్లడించింది. మన నోటికి రుచిగా అనిపించే జంక్?ఫుడ్? మన శరీరంలోని అంతర్గత వ్యవస్థను ఎలా దెబ్బతీస్తాయో తాజా పరిశోధన స్పష్టం చేస్తోంది. కేవలం భయం పుట్టించడం కోసమే కాకుండా మనం తీసుకునే ఆహారం పట్ల అవగాహన పెంచడానికి ఈ గణాంకాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. నేచర్ ఫుడ్ పత్రికలో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధన ప్రకారం హాట్ డాగ్స్, బేకన్ ఇంకా సాసేజ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు ఆరోగ్యానికి అత్యంత హానికరమని తేలింది. వీటి తయారీలో రుచి కోసం ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండటం కోసం సోడియం అంటే ఉప్పును, రకరకాల కొవ్వులను ఇంకా కొన్ని రకాల రసాయనాలను అధిక మొత్తంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇవి రక్తపోటును పెంచడమే కాకుండా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ ఇంకా మధుమేహం వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పును వేగవంతం చేస్తాయి.

ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు..

ఒక హాట్ డాగ్ తిన్నప్పుడు శరీరానికి జరిగే నష్టాన్ని నిమిషాల్లో లెక్కిస్తే అది 36 నిమిషాల ఆయుష్షుతో సమానమని పరిశోధకులు అంచనా వేశారు. అంటే మనం తీసుకునే ప్రతి ఒక్క జంక్ ఫుడ్ ఐటమ్ మన జీవిత కాలాన్ని కొంచెం కొంచెంగా హరిస్తోందని దీని అర్థం. 36 నిమిషాలు అనేది వినడానికి భయంకరంగా ఉన్నప్పటికీ అప్పుడప్పుడు ఒక హాట్ డాగ్ తిన్నంత మాత్రాన ఆయుష్షు తగ్గిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఇలాంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినడం అలవాటుగా మారితే మాత్రం దీర్ఘకాలంలో కోలుకోలేని నష్టం జరుగుతుంది. ఒకవేళ హాట్ డాగ్ వంటి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దానితో పాటు పండ్లు ఇంకా ఆకుకూరలు వంటి పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే కొంతవరకు ఆ ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. పీచు పదార్థం శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. మనం ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవడమే ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి అసలైన రహస్యం. ఈ అధ్యయనం మనల్ని భయపెట్టడానికి కాదు కానీ మన ప్లేట్ లో మనం ఏం వేసుకుంటున్నామో గమనించమని గుర్తు చేస్తోంది. కేవలం ఒక్క పూట భోజనం కంటే మనం నిరంతరం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లే మన ఆయుష్షును నిర్ణయిస్తాయి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటూ ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే కూరగాయలు ఇంకా పండ్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల కోల్పోయిన ఆయుష్షును మళ్ళీ తిరిగి పొందవచ్చు. ఆరోగ్యం అనేది మనం తీసుకునే నిర్ణయాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి రుచి కంటే ఆరోగ్యానికే మొదటి స్థానం ఇవ్వాలి. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ఇటువంటి వార్తలను చూసి కంగారు పడకుండా మన జీవనశైలిని మెరుగుపరుచుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలి. అప్పుడే మనం నిండు నూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా జీవించగలం. మన ప్రాణం మన చేతుల్లోనే ఉందనే సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి.

ఒక రోజుకు ఎంత వంట నూనె వాడాలి ఏ నూనె ఆరోగ్యానికి మంచిదో తెలుసా

మన వంటకాల్లో నూనె వాడకం రుచిని పెంచినప్పటికీ, అది మోతాదు మించితే ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది. ఐసీఎంఆర్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు 20 మిల్లీలీటర్లకు మించి నూనె వాడకూడదు. ముఖ్యంగా మరిగించిన నూనెను పదే పదే వాడటం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రిఫైన్డ్ నూనెల కంటే గానుగ నూనెలు శ్రేయస్కరమని, విభిన్న రకాల నూనెలను మారుస్తూ వాడటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. సరైన మోతాదు, నాణ్యమైన నూనె ఎంపికే ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచం. మన భారతీయ వంటకాల్లో నూనె అనేది విడదీయలేని భాగం. ఉదయం టిఫిన్ నుండి రాత్రి భోజనం వరకు ప్రతి దశలోనూ నూనెను విరివిగా ఉపయోగిస్తాం. అయితే, రుచి కోసం మనం వాడుతున్న అధిక నూనె మన ప్రాణాల మీదకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా దేశంలో ఒక్కో వ్యక్తి ఏడాదికి సగటున 23.5 లీటర్ల నూనెను వాడుతున్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మరి అసలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విధంగా ఎంత నూనె వాడాలి? ఏ రకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఐసీఎంఆర్ (×జవీ=) మార్గదర్శకాలు భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (×జవీ=) ప్రకారం, ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 20 మిల్లీలీటర్లకు మించి నూనె వాడకూడదు. అంటే దాదాపు నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు మాత్రమే. ఒకవేళ మీ కుటుంబంలో నలుగురు సభ్యులు ఉంటే, నెలకు మీ నూనె వినియోగం గరిష్ఠంగా 4 లీటర్లకు మించకుండా చూసుకోవాలి. నూనె పూర్తిగా మానేయడం కూడా మంచిది కాదు, ఎందుకంటే విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె వంటి పోషకాలను శరీరం గ్రహించాలన్నా, శారీరక శ్రమకు అవసరమైన శక్తి లభించాలన్నా సరైన మోతాదులో కొవ్వు అవసరం. కానీ, మోతాదు మించితే మాత్రం రక్తనాళాల్లో పూడికలు, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు వంటి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. మరిగించిన నూనె మళ్లీ వాడటం ప్రాణాంతకమా మనం చేసే అతిపెద్ద తప్పు ఏమిటంటే.. ఒకసారి డీప్ ఫ్రై చేసిన నూనెను మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసి వాడటం. ఇలా పదే పదే మరిగించిన నూనెలో విషపూరిత రసాయనాలు ఏర్పడతాయి. ఇది కాలేయం దెబ్బతినడానికి క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు పెరగడానికి కారణమవుతుందని ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులుహెచ్చరిస్తున్నారు. నూనె రంగు మారినా, జిగురుగా తయారైనా లేదా దుర్వాసన వచ్చినా దానిని వెంటనే పారేయడం ఉత్తమం. వేడి చేసినప్పుడు పొగ వస్తున్న నూనెను వాడటం వల్ల శరీరంలో ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ పెరిగి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వర్సెస్ కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్. ఏది మేలు నూనె నాణ్యత విషయంలో కోల్డ్ ప్రెస్డ్ (గానుగ) నూనెలు అత్యుత్తమమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వీటిలో రసాయనాలు ఉండవు, సహజ సిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అలాగే ఉంటాయి. రిఫైన్డ్ ఆయిల్ తయారీలో గింజలను అధిక వేడికి గురి చేయడం వల్ల అందులోని పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యకరమైన హృదయం కోసం వేరుశనగ, కొబ్బరి, నువ్వుల నూనెలను లేదా ఆవ నూనెను మార్చి మార్చి వాడటం మంచిది. ఒకే రకమైన నూనె కాకుండా వివిధ రకాల నూనెలను కలిపి లేదా నెలనెలా మారుస్తూ వాడటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన అన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాలు అందుతాయి.

గమనిక: ఈ వార్తలో సమాచారం కేవలం మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా ఆరోగ్య సంబంధిత నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు లేదా మీ డైట్‌లో మార్పులు చేసే ముందు తప్పనిసరిగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యులను సంప్రదించండి.

బీపీ 200 దాటితే ప్రాణం మీదికి వచ్చినట్లేనా ఈ ప్రమాద సంకేతాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి!

రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా 200 దాటితే అది ప్రాణాంతకమైన 'హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్' కావచ్చు. ఈ స్థితిలో గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు తీవ్రంగా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి అత్యవసర సమయంలో ఇంటి చిట్కాలపై ఆధారపడకుండా వెంటనే ఏం చేయాలో, ప్రాణాపాయం నుండి ఎలా బయటపడాలో ఈ కథనంలో వివరంగా తెలుసుకోండి. సాధారణంగా రక్తపోటు 120/80 ఎఎంన్హ ఉంటే దానిని ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిగా పరిగణిస్తారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న జీవనశైలి, ఒత్తిడి కారణంగా చాలా మందిలో బీపీ స్థాయిలు అదుపు తప్పుతున్నాయి. ఒకవేళ మీ రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా 200 దాటితే, వైద్య పరిభాషలో దీనిని 'హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్' (ఎఎజూవతీవఅంఅజవ జతీఱంఱం) అని పిలుస్తారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమైన స్థితి. ఈ సమయంలో శరీరంలోని కీలక అవయవాలైన గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలకు తక్షణమే నష్టం జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెదడు గుండెపై తీవ్ర ప్రభావం అధిక రక్తపోటు నేరుగా మెదడులోని రక్తనాళాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. బీపీ 200 దాటినప్పుడు మెదడులోని సున్నితమైన రక్తనాళాలు చిట్లిపోయే (దీఖఱఅ ఎవఎశీతీతీష్ణుస్త్రవ) ప్రమాదం ఉంది, ఇది తక్షణమే పక్షవాతానికి (ఙాతీశీనివ) దారితీస్తుంది. బాధితులు ఈ సమయంలో తీవ్రమైన తలనొప్పి, కళ్ళు తిరగడం, దృష్టి మసకబారడం లేదా స్పృహ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటారు. అదేవిధంగా, రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి గుండెపై విపరీతమైన భారం పడుతుంది. ఇది గుండె కండరాలను బలహీనపరిచి, అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చేలా చేస్తుంది. సకాలంలో స్పందించకపోతే ఈ నష్టం శాశ్వతంగా మిగిలిపోయే అవకాశం ఉంది. అవయవాల వైఫల్యం.. అధిక రక్తపోటు కేవలం గుండె, మెదడుకే పరిమితం కాదు. ఇది మూత్రపిండాలలోని చిన్న రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది, దీనివల్ల కిడ్నీలు ఫిల్ట్రేషన్ ప్రక్రియను నిలిపివేసి మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి (ఖఱఎఅవఎ ఞఱఅశ్రీబతీవ) దారితీస్తాయి. అలాగే కళ్ళలోని నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల అకస్మాత్తుగా చూపు కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే అధిక రక్తపోటును 'సైలెంట్ కిల్లర్' అని పిలుస్తారు. బయటకు ఎలాంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించకపోయినా, లోపల అవయవాలు క్షీణిస్తూ ఉండవచ్చు. అత్యవసర సమయంలో ఏం చేయాలి ఒకవేళ మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా రక్తపోటు 200 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నమోదైతే, వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించాలి. తక్షణ వైద్య సహాయం అందడం వల్ల రక్తపోటును క్రమంగా తగ్గించి అవయవాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడవచ్చు. సాధారణ రక్త పరీక్షలు, క్రమం తప్పకుండా బీపీ చెక్ చేసుకోవడం ద్వారా ఇటువంటి అత్యవసర పరిస్థితులు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ కథనం ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం వైద్య నిపుణుల సాధారణ సూచనల ఆధారంగా రూపొందించబడింది.

చింతపండు ఫేస్ ప్యాక్.. మీరు ఎన్నడూ వినని పుల్లని, ఘాటైన చిట్కా.. అప్లై చేశారంటే మెరిసే చర్మం మీ సొంతం!

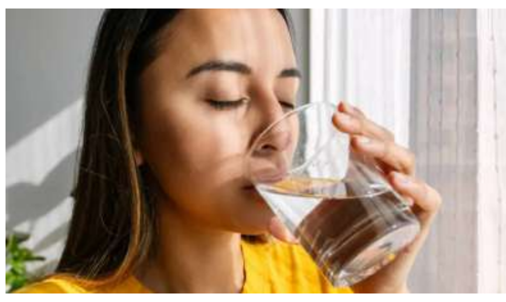
ప్రతి వంటింట్లోనూ తప్పనిసరిగా ఉండే తియ్యటి, పుల్లటి పదార్థం చింతపండు. వివిధ వంటకాలలో చింతపండును ఎలా ఉపయోగించాలో మనందరికీ తెలుసు. అలాగే, రాగి, ఇత్తడి పాత్రలపై చింతపండును రుద్దితే అవి చాలా మెరిసిపోతాయని కూడా మనకు తెలుసు. ఇప్పుడు అదే చింతపండును ఉపయోగించి ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను ఎలా తగ్గించుకోవాలో చూద్దాం. వంటగదిలో మనం వాడే చింతపండు (ఖఝతీఱఅఎ) చర్మ సౌందర్యానికి, ముఖ్యంగా పిగ్మెంటేషన్ (మంగు మచ్చలు) తగ్గించడానికి ఒక అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై ఏర్పడిన నల్లటి మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్, ట్యాన్‌ను తొలగించడానికి చింతపండు ఫేస్ ప్యాక్ ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారం. చింతపండులో విటమిన్ సి, బి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే టార్టారిక్ యాసిడ్ చర్మంపై ఉండే మురికిని మరియు మృతకణాలను తొలగించి సహజమైన గ్లోను ఇస్తుంది. చర్మం రంగును మెరుగుపరచడానికి, పిగ్మెంటేషన్ సమస్యను దూరం చేయడానికి చింతపండును ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

చింతపండుతో తయారు చేయగల ఫేస్ ప్యాక్స్: పిగ్మెంటేషన్ తగ్గించడానికి (చింతపండు ం శనగపిండి): చింతపండును కొద్దిగా నీటిలో నానబెట్టి గుజ్జు తీయాలి. ఈ గుజ్జుకు ఒక స్పూన్ శనగపిండి, కొంచెం పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. ఇది చర్మంపై ఉన్న మొండి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

బీ అలర్ట్.. మీ దిండుకు ఎక్స్‌పైరీ డేట్ వచ్చేసింది? మార్చకపోతే

కాంతివంతమైన చర్మం కోసం (చింతపండు ం తేనె): చింతపండు గుజ్జులో ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. తేనె చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. చింతపండు చర్మం రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ప్యాక్ పొడి చర్మం ఉన్నవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ట్యాన్ తొలగించడానికి (చింతపండు ం పెరుగు): ఎండవల్ల చర్మం నల్లగా మారితే (ఖఅ), చింతపండు గుజ్జును పెరుగుతో కలిపి రాసుకోవాలి. ఇందులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ సి కలిపి చర్మాన్ని త్వరగా చల్లబరుస్తాయి. ట్యాన్‌ను తొలగిస్తాయి. మెరిసే, అందమైన చర్మం కోసం చింతపండు గుజ్జులో అర చెంచా పెరుగు, అర టీస్పూన్ తేనెను ఉపయోగించి చిక్కటి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసి వాడొచ్చు. తేనె, పెరుగు మీ చర్మానికి మరింత నిగారింపును ఇస్తాయి. అయితే, చింతపండు ఫేస్‌ప్యాక్ అప్లై చేసే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా తప్పనిసరి. ఎందుకంటే.. చింతపండులో ఎసిడిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ముఖానికి రాసే ముందు చేతిపై ప్యాచ్ టెస్ట్ చేయడం మర్చిపోవద్దు. మీకు చర్మంపై గాయాలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటే చింతపండును నేరుగా వాడకూడదు. చింతపండు ప్యాక్ వేసుకున్న తర్వాత ఎండలోకి వెళ్లేటప్పుడు ఖచ్చితంగా సన్‌స్క్రీన్ వాడాలి. ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ కంటే వంటగదిలో దొరికే ఇలాంటి సహజమైన వస్తువులతో క్రమం తప్పకుండా సంరక్షణ తీసుకుంటే, చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంటుంది.

రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలి ఆరోగ్య నిపుణులు, పరిశోధనలు చెబుతున్న లెక్కలివే!



మన శరీర ఆరోగ్యానికి నీరు ఎంతో ముఖ్యమైనది. సరైన మోతాదులో నీరు తాగడం వల్ల శరీరం సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు 8 గ్లాసుల నీరు అనే నియమం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే, ప్రతి వ్యక్తికి అవసరమైన నీటి మోతాదు ఒకేలా ఉండదు అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వయస్సు, చేసే పని, శారీరక స్థితిని బట్టి ప్రతిరోజూ మనం ఎంత నీరు తాగాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నీరు కీలకమని, అయితే ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే పరిమాణంలో నీరు తాగాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలో 60 నుండి 70 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. కణాల పనితీరు నుండి జీర్ణక్రియ వరకు ప్రతిదానికీ నీరు అవసరం. కానీ, అసలు రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలనే విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు ఉంటాయి. నీటి వినియోగం వ్యక్తి వయస్సు, లింగం, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరెవరు ఎంత తాగాలి..? అనే వివరాల్లోకి వెళితే. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నీరు కీలకమని, అయితే ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే పరిమాణంలో నీరు తాగాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలో 60 నుండి 70 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. కణాల పనితీరు నుండి జీర్ణక్రియ వరకు ప్రతిదానికీ నీరు అవసరం. కానీ, అసలు రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలనే విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు ఉంటాయి. నీటి వినియోగం వ్యక్తి వయస్సు, లింగం, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరెవరు ఎంత తాగాలి..? అనే వివరాల్లోకి వెళితే..

1 / 6

వ్యక్తి వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ, వాతావరణ పరిస్థితులు వంటి అంశాలపై నీటి అవసరం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా చెమట పడటంతో శరీరం నుంచి నీరు కోల్పోతుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో ఎక్కువ నీరు తాగడం అవసరం. వ్యక్తి వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ, వాతావరణ పరిస్థితులు వంటి అంశాలపై నీటి అవసరం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా చెమట పడటంతో శరీరం నుంచి నీరు కోల్పోతుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో ఎక్కువ నీరు తాగడం అవసరం.

2 / 6

పురుషులు రోజుకు సుమారు 3 నుంచి 3.7 లీటర్లు, మహిళలు 2 నుంచి 2.7 లీటర్ల వరకు నీరు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఇది కేవలం సాధారణ మార్గదర్శకం మాత్రమే. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా బహిరంగ పనులు చేసే వారు మరింత నీరు తీసుకోవాలి. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు సాధారణం కంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు 10 నుండి 12 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లలకు 6 నుండి 8 కప్పుల నీరు వారి ఎదుగుదల, హైడ్రేషన్ కోసం అవసరం. పురుషులు రోజుకు సుమారు 3 నుంచి 3.7 లీటర్లు, మహిళలు 2 నుంచి 2.7 లీటర్ల వరకు నీరు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఇది కేవలం సాధారణ మార్గదర్శకం మాత్రమే. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా బహిరంగ పనులు చేసే వారు మరింత నీరు తీసుకోవాలి. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు సాధారణం కంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు 10 నుండి 12 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లలకు 6 నుండి 8 కప్పుల నీరు వారి ఎదుగుదల, హైడ్రేషన్ కోసం అవసరం.

3 / 6

నీరు తాగడానికి సరైన సమయం, పద్ధతి కూడా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే 2 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. విషతుల్యాలు బయటకు వెళ్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి భోజనం చేయడానికి అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం మంచిది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎండలో తిరిగేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ నీరు అందించాలి. నీరు తాగడానికి సరైన సమయం, పద్ధతి కూడా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే 2 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. విషతుల్యాలు బయటకు వెళ్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి భోజనం చేయడానికి అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం మంచిది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎండలో తిరిగేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ నీరు అందించాలి.

4 / 6

డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు: మీకు తరచుగా గొంతు ఎండిపోవడం, నోరు ఆరిపోవడం లేదా మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం వంటివి జరిగితే, మీ శరీరం నీటి కొరతతో బాధపడుతోందని అర్థం. ఇటువంటి సమయంలో వెంటనే నీరు తాగాలి. నీరు అమృతం వంటిది. కానీ, దానిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు: మీకు తరచుగా గొంతు ఎండిపోవడం, నోరు ఆరిపోవడం లేదా మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం వంటివి జరిగితే, మీ శరీరం నీటి కొరతతో బాధపడుతోందని అర్థం. ఇటువంటి సమయంలో వెంటనే నీరు తాగాలి. నీరు అమృతం వంటిది. కానీ, దానిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలి.

5 / 6

ముఖ్యంగా కిడ్నీ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఆ అవయవాలపై భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది, కాబట్టి వారు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి. దాహం వేసే వరకు ఆగకుండా, రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగుతూ ఉండటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కిడ్నీ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఆ అవయవాలపై భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది, కాబట్టి వారు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

కొబ్బరినీళ్లే కదా అని తెగ తాగేస్తున్నారా అతిగా తాగితే ఏం ప్రమాదం జరుగుతుందో తెలుసా

దేశవ్యాప్తంగా ఎండలు మండిపోతున్న వేళ, దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రకృతి సిద్ధమైన పానీయాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కొబ్బరి నీరు వేసవిలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన సూపర్‌డ్రింక్ గా మారింది. సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్, శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే గుణాలు ఉండటంతో ఫిట్‌నెస్ ప్రేమికుల నుండి సామాన్యుల వరకు అందరూ దీనిని అమృతంలా భావిస్తారు. చక్కెరతో కూడిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇది అత్యుత్తమ ఎంపిక అనడంలో సందేహం లేదు. కొబ్బరి నీటిలో సుమారు 95 శాతం నీటితో పాటు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చెమట ద్వారా కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, అతిగా తాగడం వల్ల రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు విపరీతంగా పెరిగి 'హైపర్‌కలేమియా' అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కండరాల బలహీనత, గుండె కొట్టుకోవడంలో వేగం తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి అసమానతలు తలెత్తుతాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇది గుండెపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. అందుకే కొబ్బరి నీటిని మితంగా తీసుకోవడం ప్రాణావసరం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) ప్రకారం, సాధారణ మంచి నీరే ప్రాథమిక హైడ్రేషన్ మూలంగా ఉండాలి తప్ప, కేవలం ఎలక్ట్రోలైట్ పానీయాలపైనే ఆధారపడకూడదు. అయితే, సహజ సిద్ధమైనది కదా అని అమితంగా కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల ఊహించని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను కూడా మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే అది విషంతో సమానమవుతుంది.

ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత

కొబ్బరి నీటిలో ఉండే ఫర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఇది సహజ విసర్జన కారకంగా పనిచేసి డీహైడ్రేషన్ ను తగ్గించడానికి బదులు మరింత పెంచుతుంది. అలాగే శరీరంలో పొటాషియం పెరిగి సోడియం తగ్గడం వల్ల తలనొప్పి, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తపోటు (బిపి) కోసం మందులు వాడేవారిలో ఇది రక్తపోటును అకస్మాత్తుగా తగ్గించి ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ఏది తిన్నా, తాగినా శరీరంలోని సహజ సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా చూసుకోవడమే అసలైన ఆరోగ్యం.

నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు

అందరికీ కొబ్బరి నీరు ఒకేలా పని చేయదు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు శరీరంలోని అధిక పొటాషియాన్ని బయటకు పంపలేవు, ఇది ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. అలాగే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, గుండె వ్యాధిగ్రస్తులు, చిన్నపిల్లలు ఇంకా వృద్ధులు వైద్యుల సలహా మేరకే దీనిని తీసుకోవాలి. తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా వడదెబ్బ తగిలిన పరిస్థితుల్లో కొబ్బరి నీటి కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ౖ=ూ) మాత్రమే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కేవలం నేచురల్ డ్రింక్ అనే ముద్రతో దీనిని లీటర్ల కొద్దీ తాగడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల కొబ్బరి నీరు తాగడం సురక్షితమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండలో తిరిగినప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసినప్పుడు కలిగే అలసటను ఇది తక్షణమే తగ్గిస్తుంది. అయితే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ మొత్తంలో తాగకుండా గమనించుకోవాలి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి మోతాదును నియంత్రించుకోవడం ఉత్తమం. మితంగా తీసుకుంటే కొబ్బరి నీరు నిజంగానే ఒక అద్భుతమైన వేసవి పానీయం. సరైన అవగాహనతో, సమతుల్యత పాటిస్తూ ఈ వేసవిని ఆరోగ్యంగా గడపండి.

మార్కెట్లోకి ఒక ఏఐ టూత్‌బ్రష్ కెమెరా సహాయంతో పళ్లు శుభ్రం ఫీచర్స్ చూస్తే అవాక్కవాల్సిందే!

ఈ బ్రష్ ఒక సాధారణ ఎలక్ట్రిక్ బ్రష్ కాదు. ఇది ఏఐ (AI) సహాయంతో పనిచేస్తుంది. ఇది బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్, మౌత్‌వాష్ వంటి పనులను చేస్తుంది. ఈ బ్రష్‌లో లక్ష పిక్సెల్స్ గల మైక్రోలెన్స్ కెమెరాను అమర్చారు. ఈ బ్రష్.. మానవ శరీరంలోని ప్రతి అవయవం ముఖ్యమైనది. మన ప్రతి అవయవాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అవసరం. మనం దానిని కొద్దిగా నిర్లక్ష్యం చేసినా, దాని పర్యవసానాలను అనుభవించాల్సి రావచ్చు. చాలా మంది నోటి ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ముఖ్యంగా, నోటిలోని పళ్లను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ప్రజలు చాలా విముఖత చూపుతారు. ఇది చిన్న వయసులోనే పళ్లు ఊడిపోవడానికి, భవిష్యత్తులో సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఇటువంటి తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి పళ్లను ప్రతిరోజూ బ్రష్ చేయాలని దంత వైద్యులు చెబుతున్నారు. కానీ కొంతమంది పళ్లను అజాగ్రత్తగా బ్రష్ చేసి, ఆ తర్వాత మరో పనికి వెళ్లిపోతారు. చాలా మందికి పళ్లు బ్రష్ చేయడం విసుగు తెప్పిస్తుంది. అందుకే ఇప్పుడు, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సహాయంతో వివిధ రకాల బ్రష్‌లు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం ఒక ఏఐ బ్రష్ నేరుగా మార్కెట్‌లోకి వచ్చింది.

ఈ బ్రష్‌ను డైసన్ :

ఈ బ్రష్ ఏఐ (AI) సహాయంతో మీ పళ్లను శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ బ్రష్‌లో 1 లక్ష పిక్సెల్ కెమెరాను అమర్చారు. ఈ కెమెరా సహాయంతో ఈ బ్రష్ మీ పళ్లను గమనిస్తుంది. ఆహారపు ముక్క ఎక్కడ ఇరుక్కుపోయిందో ఈ బ్రష్ గుర్తించి, ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ బ్రష్‌ను డైసన్ సంస్థ తయారు చేసింది. డైసన్ వాక్యూమ్ క్లీనర్లు, హెయిర్ డ్రైయర్లు, ప్రీమియం హెడ్‌ఫోన్‌లను తయారు చేస్తుంది. ఇప్పుడు అదే సంస్థ ఒక ఏఐ బ్రష్‌ను సృష్టించింది. ఈ బ్రష్‌కు డైసన్ కెమెరాజెట్ అని పేరు పెట్టారు.

బ్రష్ ప్రత్యేకత ఏమిటి?

ఈ బ్రష్ ఒక సాధారణ ఎలక్ట్రిక్ బ్రష్ కాదు. ఇది ఏఐ (AI) సహాయంతో పనిచేస్తుంది. ఇది బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్, మౌత్‌వాష్ వంటి పనులను చేస్తుంది. ఈ బ్రష్‌లో లక్ష పిక్సెల్స్ గల మైక్రోలెన్స్ కెమెరాను అమర్చారు. ఈ బ్రష్ ఏఐ మోడల్‌కు సుమారు 4 లక్షల 70 వేల విభిన్న చిత్రాల ద్వారా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ బ్రష్ పైన 12.5 మిల్లీలీటర్ల ట్యాంక్ ఉంటుంది. అందులో మౌత్‌వాష్ వేసుకోవచ్చు. ఈ బ్రష్ సహాయంతో నోటి పై, కింది భాగాలలో పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఇదిలా ఉండగా, ఈ బ్రష్ గురించి అన్నిచోట్లా చర్చ జరుగుతోంది. దీని ఖచ్చితమైన ధర ఇంకా వెల్లడి కాలేదు.

ఇంట్లో ఎక్కువ బంగారం ఉంచుకుంటే సీజ్ చేస్తారా..? ఈ పరిమితులు తెలుసుకోకపోతే మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే

ఇంట్లో ఎంతవరకు బంగారం ఉంచుకోవచ్చు అనే దానిపై చాలామందికి అవగాహన ఉండదు. ఎక్కువ బంగారం ఉంచుకుంటే ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయని అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇంట్లో ఎంత బంగారం అయినా ఉంచుకునే వెసులుబాటు ఉంది. కానీ కొన్ని నిబంధనలు ఉన్నాయి. ఆ వివరాలు చూద్దాం. భారతీయులకు బంగారం అంటే ఎంత పిచ్చి అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. పండుగలు, పెళ్లి, పంక్షన్లు అంటే చాలు గోల్డ్ గురించే ముందు ఆలోచిస్తారు. ఎలాంటి బంగారం ధరించాలనేది ముందు నుంచే ప్లాన్ చేసుకుంటారు. ఎవరికైనా ఖరీదైన గిఫ్ట్ ఇవ్వాలనుకుంటే బంగారు ఆభరణాలను ఇస్తూ ఉంటారు. ఇక వారసత్వంగా కూడా బంగారాన్ని పొందుతూ ఉంటారు. దేశంలో సాధారణంగా ప్రతీ భారతీయుడి ఇళ్లల్లో ఎంతోకొంత బంగారం ఉంటుంది. గోల్డ్‌ను తమ ఇళ్లల్లో దాచుకుంటూ ఉంటారు. అయితే పెద్ద మొత్తంలో గోల్డ్‌ను ఇళ్లల్లో దాచుకుంటే ఇబ్బందులు వస్తాయని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇందుకు ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ కొన్ని నిబంధనలు విధించినట్లు చెబుతూ ఉంటారు. ఎక్కువ మొత్తంలో ఇంట్లో భద్రపర్చుకుంటే ఐటీ డిపార్ట్‌మెంట్ నుంచి చిక్కులు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశముందంటూ అపోహ పడుతుంటారు. కొన్నిసార్లు సీజ్ చేసే అవకాశం కూడా ఉంటుందని కొంతమంది భయపడుతుంటారు. ఐటీ నిబంధనలు ఏం చెబుతున్నాయనేది చూద్దాం.

ఐటీ నిబంధనలు ఇవే..

ఐటీ నిబంధనల ప్రకారం పెళ్లి అయిన మహిళ తన దగ్గర 500 గ్రాముల వరకు బంగారం ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా ఉంచుకోవచ్చు. ఇక అవివాహిత మహిళ అయితే 250 గ్రాముల వరకు ఉంచుకోవచ్చు. ఇక పెళ్లి చేసుకోని పురుషుడు తన వద్ద 100 గ్రాముల వరకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేకపోయినా ఉంచుకోవచ్చు. అయితే ఇంతకంటే ఎక్కువ బంగారం కలిగి ఉంటే మీ దగ్గర అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందనే ఆధారాలు కలిగి ఉండాలి. ఆ బంగారానికి సంబంధించిన బిల్లులు, ప్రూఫ్‌లు, డాక్యుమెంట్స్ ఉంటే మీకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొనుగోలు చేసిన బిల్లులు, బ్యాంక్ ట్రాన్సాక్షన్లు, గిఫ్ట్ డీడ్స్, వారసత్వ పత్రాలు లాంటివి ఉంటే సరిపోతుంది. అయితే మీ దగ్గర ఎలాంటి ఆధారాలు లేకపోతే ఐటీ శాఖ నుంచి ఇబ్బందులు రావొచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బంగారాన్ని సీజ్ చేసే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఐటీ శాఖ అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టినప్పుడు మీ దగ్గర ఆధారాలు ఉంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

ఎంతైనా ఇంట్లో ఉంచుకోవచ్చా..?

ఇంట్లో ఎంత బంగారం అయినా ఉంచుకోవచ్చు. దానికి ఎలాంటి లిమిట్ అనేది లేదు. పరిమితికి మించి బంగారం ఉంటే దానికి సంబంధించిన ఆధారాలు ఉండాలి. దీని వల్ల మీకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. ఆధారాలు లేకుండా ఇంట్లో ఉంచుకునే బంగారం పరిమితులు ఫైనల్ అని, ఆ పరిమితికి మంచి ఉంచుకోకూడదని చాలామంది అనుకుంటారు. అది నిజం కాదు. మీరు ఎంతైనా ఉంచుకోవచ్చు. కానీ పెద్ద మొత్తంలో దాచుకున్నప్పుడు అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందనే ఆధారాలు ఉంచుకుంటే మీకు ఎలాంటి ప్రాబ్లం ఉండదు.

బ్యాంక్ అకౌంట్ లేకున్నా క్రెడిట్ కార్డు తీసుకోవచ్చా ? ఎవరికి జారీ చేస్తారు?

జతీవసత్ ఝుతీస: క్రెడిట్ కార్డును బాగా ఆలోచించి, జాగ్రత్తగా అవసరం ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎంత ఖర్చు చేస్తారో, దాని బిల్ సైకిల్ సమయానికి తిరిగి చెల్లించాలి. సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే క్రెడిట్ కార్డు అవసరమైన సమయంలో మిమ్మల్ని ఆదుకుంటుంది. క్రెడిట్ కార్డు.. సార్/ మేడం మేం పలానా బ్యాంక్ నుంచి కాల్ చేస్తున్నాం. మీకు క్రెడిట్ కార్డ్ ఏమైనా కావాలా అని వారి రిప్రజెంటెటివ్స్ అడుగుతుంటారు. అయితే క్రెడిట్ కార్డు తీసుకోవడానికి బ్యాంకులో అకౌంట్ ఉండటం అవసరమా? అంటే తప్పనిసరిగా అదే బ్యాంకులో అకౌంట్ ఉన్న వ్యక్తికే క్రెడిట్ కార్డు ఇవ్వాలనే రూల్ ఉండదు. పలు బ్యాంకులు తమ వద్ద బ్యాంక్ అకౌంట్ లేని వారికి కూడా క్రెడిట్ కార్డులు జారీ చేస్తుంటాయి. నిపుణుల ప్రకారం, బ్యాంకులు ముందుగా దరఖాస్తుదారుడి ఆదాయం ఎంత, వారు ఏ పని చేస్తారు, క్రెడిట్ స్కోర్ ఎలా ఉంది. సమయానికి బిల్ పేమెంట్ చేయగలరా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలిస్తారు. ఈ విషయాల్లో క్లారిటీ వస్తే చాలు బ్యాంక్ అకౌంట్ లేకుండానే కూడా ఆ వ్యక్తికి క్రెడిట్ కార్డు జారీ చేస్తారు.

ఎఫ్‌డీని చూసి క్రెడిట్ కార్డు జారీ

కొన్నిసార్లు ఒక వ్యక్తికి బ్యాంక్ అకౌంట్ కూడా ఉండదు. దాంతో వారికి క్రెడిట్ హిస్టరీ కూడా ఉండదు. అలాంటి సందర్భాల్లో కొన్ని బ్యాంకులు ఎఫ్‌డీ (FD) కి బదులుగా కూడా క్రెడిట్ కార్డు జారీ చేస్తాయి. దీని ద్వారా ప్రజలకు మంచి క్రెడిట్ హిస్టరీ క్రియేట్ చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. అంటే వ్యక్తికి క్రెడిట్ కార్డు వస్తుంది. అక్కడి నుంచి ఆ వ్యక్తికి క్రెడిట్ హిస్టరీ ప్రారంభమవుతుంది.

క్రెడిట్ కార్డు కోసం దరఖాస్తు ప్రక్రియ

క్రెడిట్ కార్డు కోసం దరఖాస్తు చేసేటప్పుడు ఆధార్ కార్డు, పాన్ కార్డు, అడ్రస్ ప్రూఫ్, మీ ఆదాయానికి సంబంధించిన కొన్ని అవసరమైన డాక్యుమెంట్స్ సబ్మిట్ చేయాలి. అయితే ప్రతి బ్యాంక్‌కు వారికంటూ వేర్వేరు రూల్స్, కండీషన్స్ ఉంటాయని గుర్తుంచుకోండి. చాలాసార్లు ప్రీపెయిడ్ కార్డు, క్రెడిట్ కార్డుకు ప్రత్యామ్నాయం అని ప్రజల్లో అపోహ ఉంటుంది. కానీ అందులో నిజం కాదు. ప్రీపెయిడ్ కార్డులో మీరు మీ డబ్బును ముందుగానే లోడ్ చేసి ఖర్చు చేస్తారు.

క్రెడిట్ కార్డు, ప్రీపెయిడ్ కార్డుకు మధ్య వ్యత్యాసం ఏమిటి?

క్రెడిట్ కార్డు, ప్రీపెయిడ్ కార్డు 2 వేర్వేరు రకాల కార్డులు అని గ్రహించాలి. బిల్లులు సకాలంలో చెల్లిస్తూ క్రెడిట్ కార్డును సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే మీ క్రెడిట్ స్కోర్ మెరుగుపడవచ్చు. అయితే ప్రీపెయిడ్ కార్డు వినియోగం క్రెడిట్ స్కోర్‌పై ఎలాంటి ప్రభావం చూపదు. ప్రీపెయిడ్ కార్డు అంటే ముందుగానే మనీ జమ చేసే కార్డు. వినియోగదారు కార్డులో ఉన్న మొత్తాన్ని తమ అవసరాలకు తగ్గట్లుగా ఖర్చు చేయవచ్చు. క్రెడిట్ కార్డును మీ వద్ద నగదు లేకపోయినా అందులో ఉన్న లిమిట్ వరకు షాపింగ్ చేయవచ్చు. బిల్లులు పే చేసే వీలుంటుంది. అందువల్ల ప్రీపెయిడ్ కార్డును క్రెడిట్ కార్డుగా భావించవద్దు.

క్రెడిట్ కార్డుతో జాగ్రత్త

క్రెడిట్ కార్డును బాగా ఆలోచించి, జాగ్రత్తగా అవసరం ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎంత ఖర్చు చేస్తారో, దాని బిల్ సైకిల్ సమయానికి తిరిగి చెల్లించాలి. సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే క్రెడిట్ కార్డు అవసరమైన సమయంలో మిమ్మల్ని ఆదుకుంటుంది. క్రెడిట్ కార్డు తీసుకునే ముందు దాని వడ్డీ రేటు, వార్షిక ఫీజు, లేట్ ఫీజుతో పాటు ఇతర అన్ని ఛార్జీల గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

యాపిల్ మాజీ సీఈవో నికర ఆస్తి విలువ ఎంత? యాపిల్ నుంచి తప్పుకున్నాక ఆయన కొత్త రోల్ ఏంటి?

ఆగస్టు 2011లో టిమ్ కుక్ Apple CEOగా బాధ్యతలు చేపట్టారని తెలిసిందే. యాపిల్ కంపెనీ సహ వ్యవస్థాపకుడు స్టీవ్ జాబ్స్ తర్వాత ఆయన ఈ బాధ్యతను చేపట్టారు. టిమ్ కుక్ నాయకత్వంలో Apple సంస్థ ఱూష్ట్రశీఅవతో పాటు యాపిల్ వాచ్ (Apple Watch), ఎయిర్ పాడ్స్, ఇతర విభిన్న సేవల్లో కంపెనీని ముందుకు తీసుకెళ్లింది. దాదాపు 15 సంవత్సరాల పాటు కంపెనీని నడిపించిన టిమ్ కుక్ పదవీకాలం ముగిసింది. 2026 ఆగస్టు 31 జజూగా ఆయన చివరి రోజు సేవలు పూర్తయ్యాయి. అయితే, టిమ్ కుక్ ూజూజూశ్రీవ కంపెనీ నుంచి పూర్తిగా తప్పుకోవడం లేదు. ఆయన కంపెనీలో కొత్తగా ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్ బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి జాన్ టర్నస్ ూజూజూశ్రీవ కొత్త జజూగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో మాజీ సీఈవో టిమ్ కుక్ నికర ఆస్తి విలువ ఎంత ఉందో తెలుసుకుందాం.

టిమ్ కుక్ నికర ఆస్తి విలువ వివరాలు:

ఫోర్బ్స్ నివేదిక ప్రకారం, టిమ్ కుక్ మొత్తం నికర ఆస్తి విలువ దాదాపు 3 బిలియన్ డాలర్లు అని సమాచారం. భారత కరెన్సీలో ఈ మొత్తం సుమారు రూ. 26 వేల కోట్లకు సమానమని చెప్పవచ్చు. ఆయన ఆస్తిలో ప్రధాన భాగం ూజూజూశ్రీవ నుంచి వచ్చిన షేర్లు, జీతం, ఇతర చెల్లింపుల ద్వారా సమకూర్చుకున్నారు. టిమ్ కుక్ వద్ద ూజూజూశ్రీవ సంస్థకు చెందిన 30 లక్షలకు పైగా షేర్లు ఉన్నాయి. కంపెనీ షేర్ ధరల్లో వచ్చే హెచ్చుతగ్గులను బట్టి ఆయన మొత్తం ఆస్తి అంచనా సైతం ఎప్పటికప్పుడూ మారుతుంటుంది. అందుకే టిమ్ కుక్ నికర ఆస్తి విలువ కాలక్రమేణా పెరుగుతూ, తగ్గుతూ ఉంటుంది.

15 ఏళ్ల పాటు Apple సీఈవోగా బాధ్యతలు

ఆగస్టు 2011లో టిమ్ కుక్ Apple CEOగా బాధ్యతలు చేపట్టారని తెలిసిందే. యాపిల్ కంపెనీ సహ వ్యవస్థాపకుడు స్టీవ్ జాబ్స్ తర్వాత ఆయన ఈ బాధ్యతను చేపట్టారు. టిమ్ కుక్ నాయకత్వంలో Apple సంస్థ ఱూష్ట్రశీఅవతో పాటు యాపిల్ వాచ్ (Apple Watch), ఎయిర్ పాడ్స్, ఇతర విభిన్న సేవల్లో కంపెనీని ముందుకు తీసుకెళ్లింది. టిమి కుక్ హయాంలో ఆపిల్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత పెద్ద, విలువైన టెక్ కంపెనీలలో ఒకటిగా నిలిచింది. కంపెనీ వ్యాపారంతో పాటు సప్లై చైన్, ఇతర కీలక వ్యవహారాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంతో టిమ్ కుక్ మంచి పేరు ప్రతిష్టలు సంపాదించారు.

Apple కొత్త సీఈవో ఎవరు?

Apple సంస్థ 2026 ఏప్రిల్‌లోనే నాయకత్వ మార్పును తెలిపింది. కంపెనీ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, జాన్ టర్నస్ 2026 సెప్టెంబర్ 1న ూజూజూశ్రీవ జజూగా బాధ్యతలు చేపడతారు. టర్నస్ ప్రస్తుతం యాపిల్ కంపెనీ హార్డ్‌వేర్ ఇంజినీరింగ్ విభాగానికి సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్‌గా ఉన్నారు. టిమ్ కుక్ ఇకపై ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్‌గాలోనే పనిచేస్తారు. ఆయన కంపెనీ బోర్డు, ఇతర బాధ్యతలతో కలిసి పనిచేస్తారు. అలాగే, తన అనుభవంతో ఆపిల్ భవిష్యత్ వ్యూహాల రూపకల్పనలో కీలకపాత్ర పోషించనున్నారు. జజూగా తన చివరి రోజున టిమ్ కుక్ సోషల్ మీడియాలో భావోద్వేగ పోస్ట్ చేశారు. తన ఎక్స్ ఖాతాలో.. తన చివరి రోజు గురించి ప్రస్తావించారు. యాపిల్ జజూగా తన హోదా ఇక మారుతుందని, కానీ ఆపిల్ కమ్యూనిటీ పట్ల తన ప్రేమ ఎప్పటికీ మారదని స్పష్టం చేశారు. తన ఈ పోస్ట్‌లో కుక్ ఇలా రాశారు, “జజూగా నా చివరి రోజున ఆపిల్ కమ్యూనిటీకి బోలెడంత ప్రేమ. రేపు నా హోదా మారుతుంది. కానీ ఆపిల్ కమ్యూనిటీ పట్ల నాకున్న ప్రేమ ఎప్పటికీ మారదు. ఎల్లప్పుడూ నాకు ప్రేరణగా నిలిచినందుకు చాలా ధన్యవాదాలు. నా కృతజ్ఞతలు అపారమైనవి, నా జీవితంలోని తదుపరి అధ్యాయం కోసం నేను ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. అని చెప్పుకొచ్చారు.

3 ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లకు రూ.3 వేలు అకౌంట్లో జమ చేయనున్న ఆ ప్రభుత్వం..!

ఈ పథకంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం ఆదాయ పరిమితి లేకపోవడం. అంటే, సాధారణ, ఓపెన్ కేటగిరీలలోని కుటుంబాలు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఈ పథకం ప్రయోజనాలు ఎల్‌పిజి సిలిండర్ వినియోగదారులకు మాత్రమే కాకుండా, గృహ వినియోగ పైపుల ద్వారా.. గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్ ఒక కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలోని అర్హులైన లబ్ధిదారులకు మూడు ఎల్‌పిజి సిలిండర్ల ఖర్చును భరించేందుకు ఏటా రూ.3,000 అందజేస్తామని ఆయన తెలిపారు. గోవా ప్రభుత్వం “గోవా ఉజ్వల యోజన 2026cకు అధికారికంగా ఆమోదం తెలిపింది. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రంలోని అర్హులైన కుటుంబాలకు మూడు గృహ వినియోగ ఎల్‌పిజి సిలిండర్లు లేదా పిఎన్‌జిల ఖర్చుకు సమానమైన రూ.3,000 వార్షిక ఆర్థిక సహాయం అందుతుంది. 2022 గోవా అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ముఖ్యమంత్రి చేసిన వాగ్దానంలో భాగంగా ఈ పథకం ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం మూడు ఎల్‌పిజి సిలిండర్లను ఉచితంగా అందిస్తామని ప్రభుత్వం ప్రజలకు హామీ ఇచ్చింది.

Ambani Home: ముఖేష్ అంబానీ ఇల్లు ఇప్పుడు అమ్మితే ఎంత ధర ఉంటుంది? తెలిస్తే షాకవుతారు!

ఖాతాలోకి డబ్బు ఎప్పుడు బదిలీ అవుతుంది?

సెప్టెంబర్ 9వ తేదీ నుంచి లబ్ధిదారులు తమ బ్యాంకు ఖాతాల్లో ఏటా రూ. 3,000 అందుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ ప్రభుత్వ పథకం ఏడాదికి మూడు ఎల్‌పిజి సిలిండర్ల ఖర్చును భరించే లక్ష్యంతో రూపొందించారు. విడివిడిగా సిలిండర్లను అందించే బదులు, ప్రభుత్వం ఈ మొత్తాన్ని అర్హులైన లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాలకు నేరుగా బదిలీ చేస్తుంది. దరఖాస్తు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి, అవసరమైన పత్రాలను సమర్పించిన నివాసితులు ఈ మొత్తాన్ని తమ బ్యాంకు ఖాతాల్లో అందుకోవడం ప్రారంభిస్తారని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

ఎలా దరఖాస్తు చేయాలి?

గోవా ఉచిత LPG/PNG సిలిండర్ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి, ప్రభుత్వం ఆఫ్‌లైన్ దరఖాస్తు ప్రక్రియను ఏర్పాటు చేసింది. మీరు ఈ సులభమైన దశలను అనుసరించి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు: ముందుగా మీ ప్రాంతానికి సమీపంలో ఉన్న గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం, మున్సిపాలిటీ కార్యాలయం లేదా స్థానిక ఎమ్మెల్యే కార్యాలయాన్ని సందర్శించండి. ఈ పథకానికి సంబంధించిన అధికారిక దరఖాస్తు పత్రాన్ని ఉచితంగా పొందండి.ఇప్పుడు ఫారంలో అడిగిన దరఖాస్తుదారుని పేరు, ఆధార్ నంబర్, గ్యాస్ వినియోగదారు నంబర్, గ్యాస్ ఏజెన్సీ పేరు, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు (రూ. 3000 జమ చేయవలసిన ఖాతా) వంటి అవసరమైన సమాచారాన్ని సరిగ్గా పూరించండి. ఇప్పుడు గ్యాస్/PNG కనెక్షన్ కాపీ, ఆధార్ కార్డు, బ్యాంక్ పాస్‌బుక్, ఓటర్ ఐడి (EPIC కార్డు) ఫోటోకాపీని మీ దగ్గర సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. పూరించిన ఫారానికి అవసరమైన అన్ని పత్రాల ఫోటోకాపీలను జతచేయండి. ఆ

తర్వాత దానిని అదే పంచాయతీ లేదా మున్సిపాలిటీ కార్యాలయ కౌంటర్‌లో తిరిగి ఇవ్వండి. దానిని సమర్పించిన తర్వాత రసీదు పత్రాన్ని తీసుకోవడం గుర్తుంచుకోండి. ఈ పథకంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం ఆదాయ పరిమితి లేకపోవడం. అంటే, సాధారణ, ఓపెన్ కేటగిరీలలోని కుటుంబాలు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఈ పథకం ప్రయోజనాలు ఎల్‌పిజి సిలిండర్ వినియోగదారులకు మాత్రమే కాకుండా, గృహ వినియోగ పైపుల ద్వారా వచ్చే సహజ వాయువు (పిఎన్‌జి) కనెక్షన్లను ఉపయోగించే కుటుంబాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. ఒక కుటుంబానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఉన్నప్పటికీ, ఈ పథకం ప్రయోజనాలు ఒక కుటుంబానికి ఒక గ్యాస్ కనెక్షన్‌కు మాత్రమే వర్తిస్తాయని గమనించాలి. ప్రభుత్వం ఈ పథకం నుండి ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను కూడా మినహాయించలేదు.

గ్యాస్ వినియోగదారులకు కేంద్రం బిగ్ అలర్ట్ రేపే చివరి అవకాశం ఛాన్స్ మిస్

గ్యాస్ వినియోగదారులకు అలర్ట్. ఇంకా కేవైసీ పూర్తి చేయలేదా.. అయితే ఇది మీ కోసమే. మరో ఒక్క రోజు మాత్రమే మీకు సమయం ఉంది. మీరు ఇంకా కేవైసీ పూర్తి చేయకపోతే వెంటనే చేయడం మంచిది. లేకపోతే గ్యాస్ సబ్సిడీ కట్ అవుతుంది. ఎల్పీజీ గ్యాస్ వినియోగదారులకు బిగ్ అలర్ట్. గ్యాస్ కనెక్షన్ ఈకేవైసీ పూర్తి చేసుకునేందుకు ఒక్కరోజు మాత్రమే సమయం ఉంది. దీంతో ఇంకా పూర్తి చేయనివారు వెంటనే ఈ ప్రక్రియ కంప్లీట్ చేయడం మంచిది. లేకపోతే గ్యాస్ సబ్సిడీ నగదు నిలిచిపోవడంతో పాటు గ్యాస్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడే అవకాశముంది. ఇంతకముందు ఆగస్ట్ 31వ తేదీతో గడువు ముగియగా.. సెప్టెంబర్ 7 వరకు గడువు పొడిగించారు. ఇప్పటికే పలుమార్లు గడువు పొడిగించగా.. మరోసారి అవకాశం ఉండకపోవచ్చు. దీంతో ఆలస్యం చేయకుండా రేపటి కల్లా పూర్తి చేయడం వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. రెండు నెలల్లో ఈకేవైసీ గడువును పొడిగించడం ఇది నాలుగోసారి. దీంతో మరోసారి పొడిగించే అవకాశం ఉండదని చెబుతున్నారు. మీరు గడువులోగా కేవైసీ పూర్తి చేయకపోతే సబ్సిడీ నిలిచిపోతుంది. దీంతో రిటైల్ ధరలకే గ్యాస్ కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. కేవైసీ పూర్తి చేసిన తర్వాత తిరిగి సబ్సిడీ అందుతుంది. దీంతో సబ్సిడీ చేజారిపోకుండా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా ఈకేవైసీ పూర్తి చేసుకోవాలి. వంటగ్యాస్ ఏజెన్సీల సాఫ్ట్‌వేర్ అప్‌డేట్ నేపథ్యంలో ఎల్పీజీ వినియోగదారులు తమ బయోమెట్రిక్ ధృవీకరణను పూర్తి చేయడానికి గడువును పొడిగించారు.

ఈకేవైసీకి ఎలాంటి పత్రాలు అవసరం..?

వ్యక్తిగత వివరాలు, గ్యాస్ కనెక్షన్ సమాచారం, ఆధార్, మొబైల్ నెంబర్ అవసరం.

ఎలా పూర్తి చేయాలి..?

ఇండేన్ గ్యాస్ కస్టమర్లు ఇండియన్ ఆయిల్ వన్, భారత్ గ్యాస్ కస్టమర్లు హాలో బీపీసీఎల్, హెచ్‌పీ గ్యాస్ వినియోగదారులు హెచ్‌పీ పే యాప్స్ డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాలి. యాప్ ఓపెన్ చేసి హోమ్ పేజీలో ఈకేవైసీ ఆప్షన్ ఎంచుకోవాలి. ఆధార్ నెంబర్, గ్యాస్ కనెక్షన్ నెంబర్ ఇవ్వాలి. ఆధార్ ఫేస్ ఆర్డీ యాప్ డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాలి. మీ ఫేస్ స్కాన్ చేయాలి. అనంతరం కేవైసీ పూర్తవుతుంది.

ఆఫ్‌లైన్‌లో ఎలా పూర్తి చేయాలి..?

ఆఫ్‌లైన్‌లో పూర్తి చేయాలంటే మీ గ్యాస్ ఏజెన్సీ కార్యాలయానికి వెళ్లాలి. అక్కడ మీ ఆధార్, గ్యాస్ పాస్ బుక్ అందించాలి. మీ మొబైల్ నెంబర్‌కు వచ్చే ఓటీపీని అందించాలి. అక్కడ మీ ఫేస్ స్కాన్ చేస్తారు. వెంటనే మీ ఈకేవైసీ పూర్తవుతుంది.

భారతీయు పర్యాటకులకు బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ విదేశీ యాత్రలు..

వీసా లేకుండానే ఆ దేశాలను సందర్శించవచ్చట!

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో పనిభారం, ఒత్తిడి నుంచి కాస్తా ఉపసమనం పొందేందుకు విహార యాత్రలు, విదేశీ పర్యటనలకు వెళ్లాలని చాలా మంది అనుకుంటుంటారు. కానీ వాటికి అయ్యే ఖర్చులు, బడ్జెట్ పరిమితుల చూసి వారి ప్రయాణాలను వాయిదా వేస్తుంటారు. అయితే, ఇలా విదేశీ యాత్రలకు వెళ్లాలనుకునే భారతీయ ప్రయాణికులు ఇప్పుడు తక్కువ ఖర్చుతోనే ప్రపంచంలోని ఈ అద్భుతమైన దేశాలను సందర్శించవచ్చు. ఇటీవలి ట్రావెల్ గైడ్‌లు, పర్యాటక రంగ నిపుణుల తెలిపిన వివరాల ప్రకారం. ప్రపంచంలోని కొన్ని దేశాలు భారతీయులకు తక్కువ ఖర్చుతో తమ దేశల సందర్శనకు వీలు కలిపిస్తున్నాయి. వీటితో పాటు వీసా ప్రక్రియలను కూడా సులబతరం చేశాయి. అక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణ అనుభవాలు అందుబాటులోకి తెచ్చిన దేశాల్లోథాయ్‌లాండ్, నేపాల్, భూటాన్, శ్రీలంక ఉన్నాయి భారతీయ పర్యాటకులు బడ్జెట్‌లో మంచి పర్యాటక అనుభావన్ని పొందాలనుకుంటే భూటన్ అద్భుతమైన ఎంపిక అంటున్నారు టూరిస్ట్ గైడ్‌లు. ఈ దేశంలో పర్యాటకులు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని ఆస్వాధించవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు ఈ దేశంలోకి వీసా లేకుండానే ప్రవేశించవచ్చట. దీంతో పాటు ఇక్కడి సుందరమైన ప్రదేశాల్లో రవాణా ఖర్చులు, నివాస గృహాలు కూడా తక్కువ ధరల్లోనే లభిస్తాయట. భారతీయ పర్యాటకులు బడ్జెట్‌లో మంచి పర్యాటక అనుభావన్ని పొందాలనుకుంటే భూటన్ అద్భుతమైన ఎంపిక అంటున్నారు టూరిస్ట్ గైడ్‌లు. ఈ దేశంలో పర్యాటకులు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని ఆస్వాధించవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు ఈ దేశంలోకి వీసా లేకుండానే ప్రవేశించవచ్చట. దీంతో పాటు ఇక్కడి సుందరమైన ప్రదేశాల్లో రవాణా ఖర్చులు, నివాస గృహాలు కూడా తక్కువ ధరల్లోనే లభిస్తాయట.

భారతీయ పర్యాటకులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల సందర్శనను అందుబాటులోకి తెచ్చిన మరో దేశం నేపాల్. హిమాలయ పర్వతాల సమీపంలో ఉన్న ఈ దేశం ట్రెక్కింగ్, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు స్వర్గధామం అని చెప్పవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు చెల్లుబాటు అయ్యే గుర్తింపు కార్డుతో ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా ఈ దేశంలో పర్యటించవచ్చట. ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ నగరాల్లో రోజువారీ ఖర్చులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు అందుబాటు ధరల్లోనే రవాణా, హెూటళ్లు లభిస్తాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల సందర్శనను అందుబాటులోకి తెచ్చిన మరో దేశం నేపాల్. హిమాలయ పర్వతాల సమీపంలో ఉన్న ఈ దేశం ట్రెక్కింగ్, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు స్వర్గధామం అని చెప్పవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు చెల్లుబాటు అయ్యే గుర్తింపు కార్డుతో ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా ఈ దేశంలో పర్యటించవచ్చట. ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ నగరాల్లో రోజువారీ ఖర్చులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు అందుబాటు ధరల్లోనే రవాణా, హెూటళ్లు లభిస్తాయట.

సుందరమైన బీచ్‌లు, గొప్ప సాంస్కృతిక వారసత్వంతో భారతీయ పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోన్న దేశం థాయ్‌ల్యాండ్. ఈ దేశంలో భారతీయ పర్యాటకులు 30 రోజుల వరకు వీసా లేకుండానే పర్యటించవచ్చట. దీనితో పాటు ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల వద్ద తక్కువ ధరకే వసతి, ఆహారం లభిస్తాయట. దీంతో పర్యాటకులు ఎక్కువ ఖర్చు చేయకుండానే ఆదేశ అందాలను ఆస్వాదించవచ్చు. సుందరమైన బీచ్‌లు, గొప్ప సాంస్కృతిక వారసత్వంతో భారతీయ పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోన్న దేశం థాయ్‌ల్యాండ్. ఈ దేశంలో భారతీయ పర్యాటకులు 30 రోజుల వరకు వీసా లేకుండానే పర్యటించవచ్చట. దీనితో పాటు ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల వద్ద తక్కువ ధరకే వసతి, ఆహారం లభిస్తాయట. దీంతో పర్యాటకులు ఎక్కువ ఖర్చు చేయకుండానే ఆదేశ అందాలను ఆస్వాదించవచ్చు.

వీసా లేకుండానే 30 రోజుల పాటు భారతీయ పర్యాటకులు తమ దేశంలో పర్యటించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న మరో దేశం శ్రీలంక. ఈ దేశం భారతదేశానికి కొద్ది దూరంలోనే ఉండడంతో ప్రయాణ ఖర్చు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ దేశంలో ప్రశాంతమైన సముద్ర తీరాలు, ప్రాచీన శిధిలాలు, పచ్చని ప్రకృతి పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రాంతాల్లోని రవాణా ఖర్చులు కూడా పర్యాటకులకు అందుబాటులోనే ఉంటాయట. తక్కువ ఖర్చుతో సుందరమైన ప్రదేశాలను సందర్శించేందుకు శ్రీలంక గొప్ప ఎంపిక అని పర్యాటక ప్రేమికులు చెబుతున్నారు. వీసా లేకుండానే 30 రోజుల పాటు భారతీయ పర్యాటకులు తమ దేశంలో పర్యటించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న మరో దేశం శ్రీలంక. ఈ దేశం భారతదేశానికి కొద్ది దూరంలోనే ఉండడంతో ప్రయాణ ఖర్చు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ దేశంలో ప్రశాంతమైన సముద్ర తీరాలు, ప్రాచీన శిధిలాలు, పచ్చని ప్రకృతి పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రాంతాల్లోని రవాణా ఖర్చులు కూడా పర్యాటకులకు అందుబాటులోనే ఉంటాయట. తక్కువ ఖర్చుతో సుందరమైన ప్రదేశాలను సందర్శించేందుకు శ్రీలంక గొప్ప ఎంపిక అని పర్యాటక ప్రేమికులు చెబుతున్నారు.

విదేశాల పర్యటనకు వెళ్లాలనుకునే ప్రయాణికులకు తాజాగా వియత్నాం కూడా గుడ్ న్యూస్ చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ దేశంలో కూడా వీసా లేకుండా భారతీయులు పర్యటించేందుకు అవకాశం కలగనుంది. టూరిస్టులను ఆకర్షించే పథకంలో భాగంగా ఈ యోచనలో ఉన్నట్టు సమాచారం. విదేశాల పర్యటనకు వెళ్లాలనుకునే ప్రయాణికులకు తాజాగా వియత్నాం కూడా గుడ్ న్యూస్ చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ దేశంలో కూడా వీసా లేకుండా భారతీయులు పర్యటించేందుకు అవకాశం కలగనుంది. టూరిస్టులను ఆకర్షించే పథకంలో భాగంగా ఈ యోచనలో ఉన్నట్టు సమాచారం.

మీకు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా? గుండెకు వాపు ప్రమాదం.. జాగ్రత్త!

గుండె జబ్బులు ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అది ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ, నివారణ చర్యలు మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నిపుణులు ఇచ్చిన ఈ క్రింది చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా మీరు ఈ సమస్య నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. ముంబైలోని సర్ హెచ్.ఎన్. రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ హాస్పిటల్, రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో కార్డియాక్ సర్జన్ డాక్టర్ బిపిన్ చంద్ర భామ్రే గుండె జబ్బు అంటే ఏమిటో వివరిస్తున్నారు?

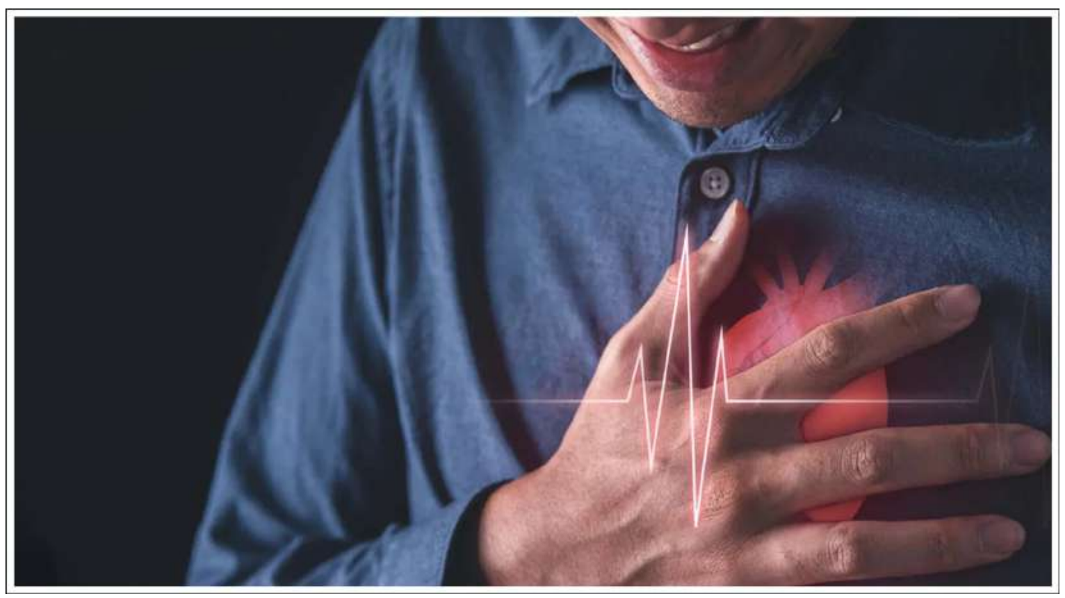
గుండెల్లో మంట అంటే ఏమిటి?

గుండె వాపు. దీనిని మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) లేదా పెరికార్డిటిస్ (గుండె బయటి పొర వాపు) అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్, ఆటో ఇమ్యూన్ రియాక్షన్ లేదా హానికరమైన పదార్థాలకు గురికావడం వల్ల గుండె పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ పరిస్థితి గుండె రక్తాన్ని సమర్థవంతంగా పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఏ వయసులోనైనా సంభవించవచ్చు. కొన్నిసార్లు జలుబు, ఫ్లూ లేదా %జూు×ణ%-19 వంటి వైరల్ అనారోగ్యం తర్వాత కూడా కనిపిస్తుంది.

ప్రారంభ లక్షణాలు ఏమిటి?

ఛాతీ నొప్పి లేదా అసౌకర్యం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కూడా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అసాధారణ అలసట ఛాతీ నొప్పి లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందన పాదాలు, చీలమండలు లేదా కాళ్ళ వాపు తలతిరగడం లేదా మూర్ఛపోవడం జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు ఈ లక్షణాలు ఒత్తిడి లేదా అజీర్ణం వంటి ఇతర పరిస్థితులను పోలి ఉండటం వలన గందరగోళంగా ఉండవచ్చు. అయితే, గుండెల్లో మంట విషయానికి వస్తే, దానిని విస్మరించకండి. అలాగే సకాలంలో చికిత్స పొందండి. సకాలంలో చికిత్స కోలుకునే అవకాశాలను పెంచుతుంది.

లక్షణాలను ఎందుకు విస్మరించకూడదు?



ఈ గుండె వాపు గుండెను బలహీనపరుస్తుంది. రక్తాన్ని పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. చికిత్స చేయకపోతే ఇది ఈ క్రింది సమస్యలకు దారితీస్తుంది. గుండె ఆగిపోవడం, అసాధారణ గుండె లయ (అరిథ్మియా), రక్తం గడ్డకట్టడం, శాశ్వత గుండె దెబ్బతినడం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఆకస్మిక గుండెపోటు. లక్షణాలను విస్మరిస్తే, రోగి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి రోజువారీ కార్యకలాపాలను సులభంగా చేయలేడు. అందువల్ల ఈ పరిస్థితి ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

గుండెల్లో మంటను నివారించడానికి చిట్కాలు:

చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించడం. అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించడం, ఫ్లూ, 19 వంటి వ్యాక్సిన్‌లపై తాజాగా ఉండటం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. పోషకమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి. ధూమపానం, మద్యం సేవించడం, మాదకద్రవ్యాల వాడకాన్ని మానుకోండి. ఎందుకంటే ఈ పదార్థాలు గుండెను చికాకుపెడతాయి. వాపు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీకు ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురైతే, వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. వాపును పెంచుతుంది. యోగా, ధ్యానం లేదా లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి. మీకు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు ఉంటే, వాటిని సరిగ్గా నిర్వహించండి. గుండె జబ్బులను ముందుగానే గుర్తిస్తే చికిత్స చేయవచ్చు. ప్రారంభ లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. అలాగే మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి నివారణ చర్యలు అనుసరించండి.

బొద్దింకలు తల తెగినా ఎలా బతుకుతాయి?

ఆహారం లేకుండా ఎన్ని రోజులు జీవిస్తాయి?

బొద్దింకల శరీరాలకు బయట వైపు వాక్సీ కోటింగ్ (మైనపు పూత) ఉంటుంది. ఇది వాటి శరీరం నుంచి నీరు బయటికి రాకుండా సాయపడుతుంది. అందుకే, నీరు లేకుండా అవి ఎక్కువ కాలం బతుకుతాయని అమెరికాలోని మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్, బొద్దింకల శరీర నిర్మాణంపై.. స్వల్ప గాయంతో కూడా చనిపోయే కీటకాలను మీరు చాలా చూసి ఉంటారు. కానీ తల నరికిన తర్వాత కూడా 9 రోజులు బతికే ఒక కీటకం కూడా ఉంది. అదే బొద్దింక. దీని తల తెగిపోయిన తర్వాత కూడా అది దాదాపు 9 రోజులు బతికే ఉంటుంది. మరి ఎలా బతుకుతుందో తెలుసుకుందాం. బొద్దింకల మనుగడ గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఉన్నాయి. నిజానికి, ఇది ఒక అద్భుతం లేదా మాయాజాలం కాదు. కానీ బొద్దింక శరీరంలో ఉన్న ఒక ప్రత్యేక నిర్మాణం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. బొద్దింకలు వాటి ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవు. వాటి శరీరంలో శ్వాస తీసుకోవడానికి చాలా చిన్న రంధ్రాలు ఉంటాయి. వాటి ద్వారా అవి గాలి పీల్చుకుంటాయి. అందుకే బొద్దింక తల నరికిన తర్వాత కూడా అది 9 రోజులు సజీవంగా ఉంటుంది.

9 రోజుల తర్వాత మరణిస్తుందా?

9 రోజులు జీవించిన తర్వాత బొద్దింక చనిపోతుంది. బొద్దింక ఆకలి కారణంగా చనిపోతుంది. ఎందుకంటే బొద్దింక ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం ఆకలి, దాహంతో తట్టుకోగలదు. బొద్దింక తలను తెగినప్పుడు అది దాదాపు 9 రోజులు ఆహారం, నీరు లేకుండా బతికే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత చనిపోతుంది. అంటే 9 రోజుల పాటు ఎలాంటి ఆహారం లేకుండా బతికే సామర్థ్యం ఉంటుంది.

బొద్దింకలపై ప్రయోగం:

ఇదిలా ఉండగా, ఫిబ్రవరి 20, మార్చి 4న బొద్దింకలపై ప్రయోగం నిర్వహించారు నిపుణులు. రెండు బొద్దింకలను పట్టుకుని వాటికి ఎలాంటి ఆహారం లేదా నీరు ఇవ్వకుండా ఏసీ కంటైనర్‌లో పెట్టి, ప్రతిరోజూ వాటిని గమనించారు. తొలి వారం అవి చాలా చురుకుగా ఉండి, బయటకి వచ్చేందుకు ప్రయత్నించాయి. రెండో వారం వాటి ప్రవర్తనలో చాలా తేడా కనిపించిందని తెలిపారు. తర్వాత మెల్లమెల్లగా వాటి శరీర కదలికలు తగ్గాయి. చివరికి పూర్తిగా కదలకుండా దాదాపు గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నట్లు అయ్యాయి. కానీ, అవి బతికే ఉన్నాయి. రెండు నెలలు బతికిన తర్వాత, ఏప్రిల్ 17న మొదటిసారి పట్టుకున్న బొద్దింక చనిపోయింది. అంటే ఆహారం లేదా నీరు లేకుండా ఈ బొద్దింక 56 రోజులు బతకగలిగింది. అలాగే, రెండో బొద్దింక మే 5న చనిపోయింది. ఇది ఆహారం లేదా నీరు లేకుండా 62 రోజులు బతికింది. బొద్దింకల శరీరాలకు బయట వైపు వాక్సీ కోటింగ్ (మైనపు పూత) ఉంటుంది. ఇది వాటి శరీరం నుంచి నీరు బయటికి రాకుండా సాయపడుతుంది. అందుకే, నీరు లేకుండా అవి ఎక్కువ కాలం బతుకుతాయని అమెరికాలోని మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్, బొద్దింకల శరీర నిర్మాణంపై పరిశోధనలు చేసే డాక్టర్ జోసెఫ్ కాంకెల్ చెప్పారు.

బొద్దింకల ద్వారా అనేక వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి.

బొద్దింక అనేది చెత్త నుండి పుస్తకాలు, పండ్లు, స్వీట్లు, ఆహారం వరకు ప్రతిదీ తినే జీవి. కానీ బొద్దింకలు ఫుడ్ పాయిజనింగ్, టైఫాయిడ్, అలెర్జీ, దద్దుర్లు, కళ్ళ నుండి నీరు కారడం, నిరంతర తుమ్ములు, అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులను కూడా వ్యాపిస్తాయి.

శ్వాస లేకుండా 40 నిమిషాలు

బొద్దింక గురించి అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే అది దాదాపు 40 నిమిషాలు తన శ్వాస లేకుండా ఉండగలదు. అందుకే అది నీటిలో మునిగి చనిపోదు. బొద్దింక జీవితకాలం దాదాపు 1 సంవత్సరం. అలాగే బొద్దింక పెద్దదిగా మారడానికి దాదాపు 4 నెలలు పడుతుంది.

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఖర్జూరాలు ఎందుకు తినాలి? ప్రయోజనాలేంటి?

అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో ఖర్జూరాలు తినేటప్పుడు అవి గొప్ప పోషక మద్దతును అందిస్తాయి. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే, ఖర్జూరాలను తీసుకునేటప్పుడు మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. వీటి వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఖర్జూరాలు ఫోలేట్ చాలా మంచి మూలంగా పరిగణిస్తారు. ఇది అందరికీ అవసరమైనదిగా ఉంటుంది. కానీ గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తరచుగా ఫోలేట్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు వైద్యులు. అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో ఖర్జూరాలు తినేటప్పుడు అవి గొప్ప పోషక మద్దతును అందిస్తాయి. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే, ఖర్జూరాలను తీసుకునేటప్పుడు మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. వీటి వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఫైబర్, పోటాషియం.. మరెన్నో..: ఖర్జూరాలు ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫోలేట్, విటమిన్ కె, విటమిన్ బి6 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శిశువు ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి, తల్లి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. సహజ శక్తికి మూలం: ఖర్జూరాలు కార్బోహైడ్రేట్ల సహజ మూలం. ఇవి గర్భధారణ సమయంలో తక్షణ శక్తిని అందించగలవు, అలసటతో పోరాడగలవు. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. అవి జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి: ఖర్జూరాలలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో సాధారణ సమస్య. ఫైబర్ క్రమం తప్పకుండా ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించడానికి, జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. గర్భం చివరి దశలలో ముఖ్యంగా చివరి కొన్ని వారాలలో ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గర్భాశయ విస్తరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఖర్జూరాలు రక్తపోటు నియంత్రణ: ఖర్జూరాలలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులను అనుభవించే గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. బొద్దింకలు తల తెగినా ఎలా బతుకుతాయి?.. ఆహార లేకుండా ఎన్ని రోజులు.. స్టార్ గుర్తు ఉన్న రూ.500 నోటు నకిలీదా..? ఆర్బీఐ ఏం చెప్పింది! ఒక్క ఫోన్ కాల్.. అకౌంట్ నుంచి రూ.1.4 కోట్లు మాయం.. రోజుకు కేవలం రూ.50 పెట్టుబడితో మీ చేతికి రూ. 35 లక్షలు పుష్కలంగా ఐరన్: గర్భధారణ సమయంలో ఐరన్ లోపం ఒక సాధారణ ఆందోళన. ఖర్జూరాలు ఇనుముకు మంచి మూలం. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి, రక్తహీనతను నివారించడానికి అవసరం. వాటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు: ఖర్జూరాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి కణాలను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

కొబ్బరికాయలో దాగివున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..!

కొబ్బరి నూనెలోని సమృద్ధిగా ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కీమోథెరపీ వల్ల కలిగే కణాలు చనిపోకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంది కూడా. కొబ్బరిలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. వయస్సుతో పాటు కలిగే ఎముకల నష్టం నుంచి రక్షిస్తుంది. చాలా మంది సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరిస్తారు. స్టైల్ కోసం యువతలో ఎక్కువగా ఇది కనిపిస్తుంది. కొబ్బరి ఉత్పత్తులను ఏ రకంగా తిన్నా కూడా శరీరానికి బోలెడు బెనిఫిట్స్ అందుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న కాయ. కొబ్బరి నీళ్లు, కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరి నూనె విలువైనవి. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఫలితంగా కొబ్బరిని ఏ రకంగా చూసుకున్న కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయని అంటున్నారు. కొబ్బరితో కలిగే శక్తివంతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నూనెతో చాలా మంది ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేస్తుంటారు. దంత క్షయం, ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను కలిగించే బాక్టీరియాను కొబ్బరి నూనెను పుక్కిలించి తగ్గించుకోవచ్చు. కొబ్బరిలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, కొవ్వు సమృద్ధిగా ఉండి, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. కొబ్బరిలో ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తటస్థీకరించడానికి, %ణచీూ% నష్టం జరగకుండా కాపాడతాయి. కొబ్బరి నూనెలోని సమృద్ధిగా ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కీమోథెరపీ వల్ల కలిగే కణాలు చనిపోకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంది కూడా. కొబ్బరిలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. వయస్సుతో పాటు కలిగే ఎముకల నష్టం నుంచి రక్షిస్తుంది. చాలా మంది సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరిస్తారు. స్టైల్ కోసం యువతలో ఎక్కువగా ఇది కనిపిస్తుంది.

గర్భనిరోధక మాత్రలు నిజంగా సేఫేనా..?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

మహిళలందరూ గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం సౌకర్యంగా భావిస్తారు. ఇవి గర్భధారణను నియంత్రించడం కోసం ఎంతో కాలంగా ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతులు. అయితే ఇలాంటి మాత్రలు వాడినప్పుడు కొంతమందికి ప్రమాదాలు ఉండవచ్చని కొత్త అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ మందులు కొన్ని రకాల గుండె సంబంధిత సమస్యలతోపాటు పక్షవాతం అనే తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. గర్భనిరోధక మందుల వాడకానికి ముందు వైద్యుల సలహా తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో 18 నుంచి 49 ఏళ్ల మధ్య యువతుల్లో కనిపించే క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్ (ఏ కారణం లేకుండా మెదడులో రక్త ప్రవాహం ఆగిపోవడం)పై పరిశోధనలు జరిగాయి. వీటిలో హార్మోన్ మాత్రలు వాడే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండటం గుర్తించారు. అంతేకాకుండా ఇతర ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదకారక అంశాలు ఉన్నా కూడా స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశంలో గణనీయమైన తగ్గుదల కనిపించలేదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. నిపుణుల వివరణ ప్రకారం.. హార్మోన్ మాత్రల్లో ఉండే ఈస్ట్రోజెన్ అనే పదార్థం రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రభావాన్ని పెంచుతుందని తెలియజేశారు. సాధారణంగా రక్తంలో గడ్డకట్టే ప్రక్రియ సహజమే అయినప్పటికీ.. ఈస్ట్రోజెన్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటే ఇది ప్రమాదకరం అవుతుంది. గడ్డ కట్టడం వల్ల మెదడుకు రక్తం సరఫరా తగ్గి పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఇంకొక ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే.. పొగ తాగడం, అధిక బరువు, మైగ్రేన్ లాంటి పరిస్థితులు ఉంటే ఈ ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. ప్రత్యేకించి ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ కలిపిన హార్మోన్ మాత్రల్లో ఉండే కృత్రిమ ఈస్ట్రోజెన్ వల్ల ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వజైనల్ రింగ్, ప్యాచ్ లాంటి ఇతర హార్మోన్ల పద్ధతుల వాడకం కూడా పక్షవాతం ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది చాలా అరుదైన ప్రమాదం మాత్రమే. 4,700 మందిలో ఒక్కరికి మాత్రమే ఇది సంభవించవచ్చు. కానీ ఈ మాత్రలు వాడే మహిళల సంఖ్య భారీగా ఉండటం వల్ల.. మొత్తం మీద ఈ ప్రమాదం అందరికీ పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అయితే ఈ ప్రమాదాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గర్భనిరోధక మందులు వాడటం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలతో పాటు, గర్భధారణ సమయంలో కూడా రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని కూడా తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అన్నింటినీ పరిగణించి జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవడం అవసరం. ఈ అంశంపై మరింత పరిశోధనలు జరపాల్సిన అవసరం ఉంది. మహిళలు తమ శరీరానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు పూర్తి సమాచారం కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం. ఈ మాత్రలు వాడటం వల్ల కొంతమేర రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ ప్రతి వ్యక్తి పరిస్థితి వేరు కావడం వల్ల వైద్యులతో మాట్లాడి, ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి మందుల వాడకానికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటే అవి కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.