Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

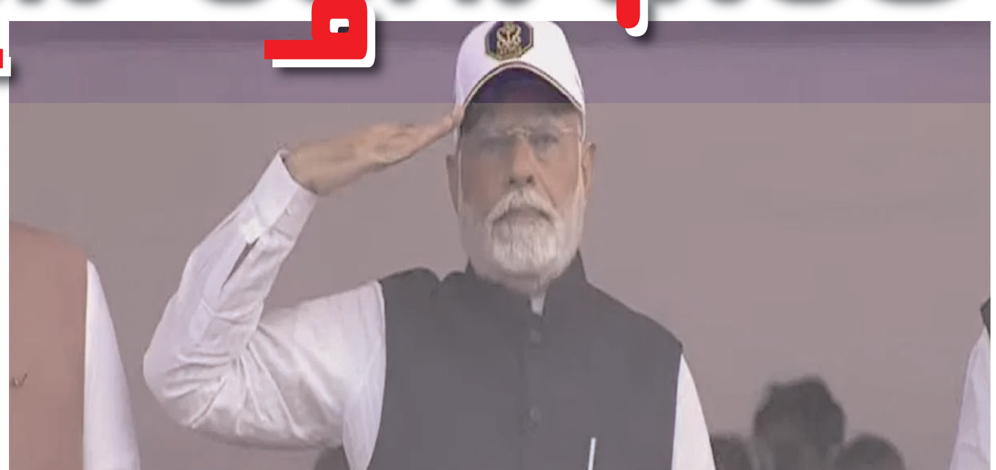
- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 18 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్, గురువారం 16-01-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. రిపోర్టర్లుగా అపాయింట్మెంట్ అయిన తర్వాత వారికి లైన్ అకౌంట్ కూడా ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్ 9959479375

యుద్ధ క్షేత్రంలో బలమైన శక్తిగా భారత్



- ఏక కాలంలో మూడు యుద్ధ నౌకలు జాతికి అంకితం
- ముంబైలో భారత నావికాదళ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని
- దేశ చరిత్రలో ఇదే ప్రప్రథమమని వెల్లడి..
- నేవీ సిబ్బందికి అభినందనలు
- భారత నేవిలోకి 3 యుద్ధ నౌకలు.. జాతికి అంకితం చేసిన ప్రధాని మోడీ

ముంబై : సబ్ కా సాథ్ సబ్ కా వికాస్ లక్ష్యంతో భారత దేశ చరిత్రలో మూడు యుద్ధ నౌకలను ఒకేసారి ప్రారంభించడం ఇదే ప్రప్రథమమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. 77వ సైనిక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ముంబయిలోని నావల్ డాక్ యార్డులో రెండు యుద్ధనౌకలను, జలాంతర్గామిని ప్రధాని నేడు జాతికి అంకితం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్, మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఫడణవీస్ పాల్గొన్నారు. ఐఎన్ఎస్ సూరత్, ఐఎన్ఎస్ నీలగిరి, జలాంతర్గామి ఐఎన్ఎస్ వాఘ్‌షీర్‌లను ఇక నుంచి నావికాదళంలో సేవలందించనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మాట్లాడుతూ, ప్రపంచంలోనే భారీ, అత్యాధునిక విధ్వంసక నౌకలలో ఒకటిగా ఐఎన్ఎస్ సూరత్ నిలవనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ మూడు రాకతో భారత నావికాదళం మరింత బలపడిందని చెప్పారు. యుద్ధ నౌకల అభివృద్ధిలో 75 శాతం స్వదేశీ పరిజ్ఞానం ఉందని చెప్పారు. జలాంతర్గామిని ఫ్రాన్స్ కు చెందిన నేవల్ గ్రూప్ సహకారంతో అభివృద్ధి చేశామని ప్రధాని వివరించారు. ఈ మూడింటినీ భారత దేశంలోనే తయారుచేశామన్నారు. ప్రపంచంలో బలమైన శక్తిగా భారత్ మారబోతోందని, సబ్ కా సాథ్ సబ్ కా వికాస్ లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని మోదీ చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా నేవీ సిబ్బందికి ప్రధాని మోదీ అభినందనలు తెలిపారు.

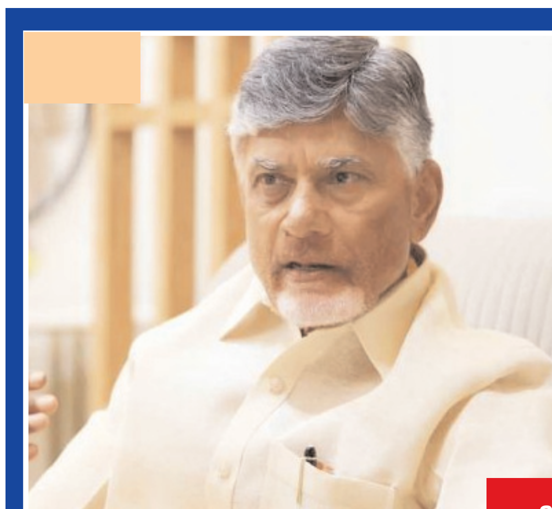
దేశ రక్షణ వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం..

ఈసందర్భంగా ఎక్స్ వేదికగా ప్రధాని మోదీ ఒక పోస్ట్ చేశారు. ఈ యుద్ధ నౌకలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల దేశ రక్షణ వ్యవస్థ, నౌకాదళం మరింత బలోపేతం అవుతాయని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. రక్షణ రంగంలో భారతదేశ స్వయం సమృద్ధి దిశగా దీన్ని కీలక ముందడుగుగా మోదీ అభివర్ణించారు. యుద్ధ నౌకల నిర్మాణంలో భారత్ మంచి పట్టు సాధిస్తోందని ఆయన కొనియాడారు. ఐఎన్ఎస్ సూరత్, ఐఎన్ఎస్ నీల్‌గిరి, ఐఎన్ఎస్ వాఘ్‌షీర్

మిగతా 2లో

2

ఆర్ఎస్ ఎస్ బాటలో బిఆర్ఎస్ : రేవంత్ రెడ్డి



2లో

చంద్రబాబు బెయిల్ రద్దు పిటిషన్ కొట్టివేత

న్యూఢిల్లీ స్థానానికి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ నామినేషన్

- కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు
- అనంతరం రిటర్నింగ్ అధికారి కార్యాలయం వరకు ర్యాలీ
- ఫిబ్రవరి అయిదో తేదిన అసెంబ్లీ ఎన్నికలు
- ఎనిమిదో తేదిన ఎన్నికల ఫలితాలు.

న్యూఢిల్లీ : ఢిల్లీ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి, ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ నేడు తన నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. న్యూ ఢిల్లీ స్థానం నుంచి పోటీ చేస్తున్న ఆయన నేటి ఉదయం తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కన్నోట్ ప్రాంతంలోని హనుమాన్ ఆలయాన్ని సందర్శించారు. అక్కడ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం రిటర్నింగ్ ఆఫీస్‌కు ర్యాలీగా వెళ్లి.. అక్కడ నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్‌కు

మిగతా 2లో

రాజ్యాంగాన్ని కాపాడే ఏకైక పార్టీ కాంగ్రెస్.. రాహుల్ గాంధీ

న్యూఢిల్లీ : కాంగ్రెస్ భావజాలంలో పెద్ద, చిన్న కులాలు, తర తమ బేధాలు ఉండవని, రాజ్యాంగంలో అదే రాసి ఉందని రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యానించారు. ఆర్ఎస్ఎస్‌లో పూర్తిగా కేంద్రీకృతమైన విధానాలు, నిర్ణయాలు ఉంటాయన్నారు. రాజ్యాంగం చెల్లుబాటు కాదని మోహన్ భగవత్ చెబుతున్నారని, బ్రిటీష్ మీద జరిగిన పోరాటాన్ని గుర్తించడం లేదని ఆర్ఎస్ఎస్ తీరును విమర్శించారు. కొత్త ఢిల్లీలోని కోట్లా రోడ్డులో నూతనంగా నిర్మించిన ఆరు అంతస్థుల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత సోనియా గాంధీ నేడు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు

మిగతా 2లో

కేటీఆర్‌కు సుప్రీంకోర్టులో నిరాశ..

ఢిల్లీ: మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ కు సుప్రీంకోర్టులో చుక్కెదురైంది. ఆయన దాఖలు చేసిన క్వాష్ పిటిషన్ ను సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. ఈ విషయంలో తాము జోక్యం చేసుకోలేమని తేల్చిచెప్పింది. ఫార్ములా-ఈ కారు రేసులో ఈనెల 8న ఆయన సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. హైకోర్టు ఉత్తర్వులను సవాల్ చేస్తూ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఏసీబీ నమోదు చేసిన కేసును క్వాష్ చేయాలని తెలంగాణ హైకోర్టులో కేటీఆర్ ఇటీవల పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఇందుకు ఉన్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. దీంతో ఆయన సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు.

దక్షిణాఫ్రికా బంగారు గనిలో ఆకలితో అలమటించి 100 మంది మృతి

- గనిలో చిక్కుకున్న వందలాదిమంది కార్మికులు
- గనిలో శవాల కుప్పల వీడియోలు వైరల్
- మూసివేసిన గనిలోకి అక్రమంగా ప్రవేశించిన కార్మికులు
- వారిని బయటకు రప్పించేందుకు ఆహారం, నీటి సరఫరా మార్గాలను మూసేసిన ప్రభుత్వం
- ఆకలికి తాళలేక మృత్యువాత పడుతున్న కార్మికులు
- ఇది విపత్కర పరిస్థితి అంటూ జీఐడబ్ల్యూయూఎస్ అధ్యక్షుడి ఆవేదన

2

కుంభమేళాలో సరికొత్త రికార్డ్!

- భజనలు, హర్ హర్ మహాదేవ్ నామస్మరణతో మార్మోగుతోన్న ప్రయాగ్‌రాజ్..

మహాకుంభమేళాకు భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్ భక్త జనసంద్రాన్ని తలపిస్తోంది. మూడో రోజు కూడా లక్షలాదిగా తరలివస్తున్న భక్తులు.. త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరిస్తున్నారు. నదీమతల్లికి హారతులు ఇచ్చిన మొక్కులు తీర్చుకుంటున్నారు. భక్తుల భజనలతో హర్ హర్ మహాదేవ్ నామస్మరణతో ప్రయాగ్‌రాజ్ మార్మోగుతోంది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళా మూడో రోజుకు చేరుకుంది. ఈ మహాకుంభమేళాకు తెల్లవారుజామునుంచే భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్ భక్త జనసంద్రాన్ని తలపిస్తోంది. మహాకుంభమేళాకు మూడో రోజు కూడా భక్తులు లక్షలాదిగా తరలివస్తున్నారు. త్రివేణి సంగమంలో

మిగతా 2లో

ఎట్టకేలకు దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడి అరెస్ట్.. తొలి అధ్యక్షుడిగా రికార్డు!

- మార్షల్ లాను ప్రకటించి పీకల మీదికి తెచ్చుకున్న యూన్ సుక్ యోల్
- ఈ తెల్లవారుజామున అరెస్ట్ చేసిన అధికారులు
- అరెస్ట్ అయిన తొలి సిట్టింగ్ అధ్యక్షుడిగా యూన్ రికార్డు

2

యుద్ధ క్షేత్రంలో బలమైన శక్తిగా భారత్

డిజైనింగ్, నిర్మాణం పూర్తిగా భారత్‌లోనే జరిగిందని గుర్తుచేశారు. ప్రపంచంలో బలమైన శక్తిగా భారత్ మారుతోందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. బుధవారం ఉదయం ముంబైలోని నేవల్ డాక్‌యార్డ్‌లో 3 నేవీ అధునాతన యుద్ధనౌకలను ప్రధాని ప్రారంభించారు. సూరత్, నీలగిరి యుద్ధ నౌకలు, వాఘ్‌షీర్ జలాంతర్గామిని ప్రధాని మోదీ జాతికి అంకితం చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ యుద్ధ నౌకలు భారత్ కు మరింత శక్తిని ఇస్తాయన్నారు. ఈ మూడు యుద్ధ నౌకలు మేడిన్ ఇండియా అని అన్నారు. రక్షణ రంగంలో మేకిన్ ఇండియా ఆవిష్కృతమవుతోందని చెప్పారు.అంతర్జాతీయ కార్గో మార్గాలను భారత్ రక్షిస్తోందని.. భద్రమైన సముద్ర మార్గాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నామని ప్రధాని అన్నారు. సబ్ కా సాత్.. సబ్ కా వికాస్ లక్ష్యంతో పనిచేస్తామని.. మేము విస్తరణవాదంతో కాదు.. వికాసవాదంతో పనిచేస్తున్నామన్నారు. నేవీ బలోపేతం వల్ల ఆర్థిక ప్రగతి కూడా కలుగుతుందని షిప్ బిల్డింగ్ వల్ల ఉపాధి అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

భారత నౌకాదళం శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి మూడు గొప్ప శక్తులు సిద్ధం అయ్యాయి. ఇది భారతదేశ సముద్ర సరిహద్దుల అభేద్యంగా చేస్తుంది. కొత్త సంవత్సరం ప్రారంభం భారత నౌకాదళానికి చారిత్రక ఘట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. ముంబైలోని నేవల్ డాక్‌యార్డ్‌లో ప్రధాని మోదీ ఈ మూడు అత్యాధునాతన యుద్ధనౌకలు భారత నావికాదళానికి అందజేశారు. ఐఎన్‌ఎస్ సూరత్, ఐఎన్‌ఎస్ నీలగిరి మరియు ఐఎన్‌ఎస్ వాఘ్షీర్ జలాంతర్గాములు సముద్ర గర్భంలోకి వెళ్లిపోయాయి.

ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ, భారతదేశం మొత్తం ప్రపంచంలో ముఖ్యంగా గ్లోబల్ సౌత్‌లో నమ్మకమైన, బాధ్యతాయుతమైన భాగస్వామిగా గుర్తింపు పొందిందని అన్నారు. భారతదేశం విస్తరణ స్ఫూర్తితో పనిచేయదు, భారతదేశం అభివృద్ధి స్ఫూర్తితో పనిచేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. మూడు ప్రముఖ నౌకాదళ యుద్ధ నౌకలు భారతదేశంలోనే నిర్మించబడటం గర్వించదగ్గ విషయమన్న ప్రధాని మోదీ.. నేటి భారత్ ప్రపంచంలోనే ప్రధాన సముద్ర శక్తిగా ఎదుగుతోందన్నారు. డిస్ట్రాయర్, ఫ్రిగేట్, జలాంతర్గామి కలిసి పని చేయడం ఇదే తొలిసారి అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఈ మూడూ మేడ్ ఇన్ ఇండియా కావడం గర్వించదగ్గ విషయం. అతిపెద్ద విషయం ఏమిటంటే, ఈ ఫ్రంట్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు మేడ్-ఇన్-ఇండియా ఉత్పత్తులు, కాబట్టి, ఇండియన్ నేవీ, ఇంజనీర్లు, సిబ్బంది మొత్తం దేశాన్ని అభినందించారు ప్రధాని మోదీ. ఈ మూడు అలెగ్జాండర్ సైన్యంలో చేరారు. దీంతో చైనా నుంచి పాకిస్తాన్ దాకా టెన్షన్ పెరుగుతుంది. జిన్‌పింగ్, షెహబాజ్ షరీఫ్ కావచ్చు, భారతదేశం పెరుగుతున్న శక్తి గురించి అందరూ భయాందోళనలో ఉన్నారు. ఈ వార్తలో, వారి చేరికతో భారతదేశ బలం ఎంత పెరుగుతుందో మనకు తెలుస్తుంది. బీజింగ్ నుండి ఇస్లామాబాద్ వరకు ఉన్న శత్రువులందరినీ చుట్టుముట్టడానికి ఈ గొప్ప శక్తులతో భారతదేశం ఇప్పుడు ఎలా పని చేస్తుందో కూడా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

భారతదేశ సముద్ర వారసత్వం, నేవీ అద్భుతమైన చరిత్ర స్వావలంబన భారతదేశ ప్రచారానికి ఈ రోజు గొప్ప రోజు అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ భారత నౌకాదళానికి కొత్త బలాన్ని, కొత్త శక్తిని అందించారు. ఈ రోజు వారి పవిత్ర గడ్డపై, 21వ శతాబ్దపు నౌకాదళాన్ని బలోపేతం చేసే దిశగా పెద్ద అడుగు వేస్తున్నామని ప్రధాని మోదీ అన్నారు.

ముందుగా ఈ మూడు మహాబలులు ఎంత శక్తిమంతులో తెలుసుకుందాం. మేము సూరత్ గురించి మాట్లాడినట్లయితే, ఇది భారత నావికాదళం ప్రాజెక్ట్ 15 క్రింద నిర్మించిన నాల్గవ, స్టెల్త్ గైడెడ్-మిస్సైల్ డిస్ట్రాయర్. అనేక సాంకేతికతలను కలిగి ఉండటం వలన, దాని శత్రువుపై ఖచ్చితంగా దాడి చేయగల సామర్థ్యం ఉంది. అవి ఒక రకమైన స్టెల్త్ ఫీచర్లు, అధునాతన రాడార్ సిస్టమ్‌తో అమర్చబడి ఉంటాయి. పాకిస్తాన్ కాదు, చైనా కూడా తన రాడార్‌లో దానిని సులభంగా ట్రాక్ చేయలేదు. ఉపరితలం నుండి ఉపరితలం, ఉపరితలం నుండి గగనతలానికి ప్రయోగించే క్షిపణులతో శత్రు దేశపు క్షిపణులను ధ్వంసం చేయగల సామర్థ్యం దీనికి ఉంది. టార్పెడోలు, ఇతర ఆయుధాలతో కూడిన ఈ యుద్ధనౌకలు చైనా, పాకిస్తాన్ వంటి దేశాలకు ముప్పు పొంచి ఉన్నాయి. ఇది దేశంలోని తూర్పు తీరంలో అంటే విశాఖపట్నంలో మోహరించవచ్చని తెలుస్తోంది. అదే సమయంలో, శత్రు దేశాల రాడార్లను నివారించడానికి, దాని వంతెన లేఅవుట్, మాస్ట్ డిజైన్ మార్చారు. చెడు వాతావరణంలో కూడా హెలికాప్టర్లను ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా, ఏ శత్రు దేశమూ భారత్ వైపు కన్నెత్తి చూడకుండా ఉండేలా రైల్-ఎక్విప్డ్ హెలికాప్టర్ ట్రావర్సింగ్ వంటి ఆధునిక వ్యవస్థలను కూడా ఇందులో ఏర్పాటు చేశారు.

ఐఎన్‌ఎస్ నీలగిరి నేడు భారత నౌకాదళంలోకి చేరనుంది. ప్రాజెక్ట్ 17%ఆ% కింద నిర్మించిన స్టెల్త్ ఫ్రిగేట్ ఇది, ఇది అత్యాధునిక సాంకేతికతలతో అమర్చారు. 1996లో పదవీ విరమణ పొందిన పాత %×చీ% నీలగిరికి ఈ కొత్త వెర్షన్. ఇప్పుడు సముద్ర సరిహద్దులను రక్షించడానికి, శత్రువులకు తగిన సమాధానం ఇవ్వడానికి సిద్ధం చేయడం జరిగింది. ఈ యుద్ధనౌక భారత రక్షణ సామర్థ్యాలను పెంపొందించడమే కాకుండా, సముద్ర ప్రాంతంలోని చైనా, పాకిస్తాన్ వంటి శత్రువులకు పెద్ద సవాల్‌గా మారనుంది.

ఈ స్టెల్త్ ఫ్రిగేట్ శత్రువుల రాడార్ గుర్తింపును నివారించగలదు. దీని డిజైన్ కూడా ప్రత్యేకమైనది. డిజైన్ కారణంగానే రాడార్ సంతకం తగ్గిపోయింది. ఇది ట్రాక్ చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. సముద్రంలో చైనా కార్యకలాపాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ యుద్ధనౌక హిందూ మహాసముద్రంలో భారత్ ఉనికిని మరింత బలోపేతం చేస్తుంది. ఐఎన్‌ఎస్ నీలగిరి వంటి సాంకేతికత చైనా సైన్యానికి సవాల్‌గా నిలుస్తోందని భావిస్తున్నారు. భారత నావికాదళం పాకిస్తాన్ కంటే చాలా ఎక్కువ సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. కొత్త జలాంతర్గాములు, యుద్ధనౌకలతో, సముద్ర భద్రతలో భారతదేశం ప్రపంచ స్థాయిలో బలంగా ఉంది. %×చీ% నీలగిరి వంటి ప్లాట్‌ఫామ్‌లు శత్రువుల ప్రతి ఉద్దేశాన్ని భగ్నం చేయగలవు. చైనీస్ నేవీ వద్ద 370 కంటే ఎక్కువ యుద్ధనౌకలు, జలాంతర్గాములు ఉన్నాయి. అందుకే, సముద్రం కింద నుంచి చైనాను అత్యంత వేగంతో ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సిద్ధమైంది. దీని కోసం భారతదేశం స్వదేశీ విద్యుత్, డీజిల్‌తో నడిచే డిస్ట్రాయర్ సబ్‌మెరైన్ %×చీ% వాఘ్‌షీర్‌ను తీసుకువచ్చింది. ఒకటి రెండు కాదు ఏకంగా మూడు యుద్ధనౌకలు నౌకాదళంలో చేరడం ఇదే తొలిసారి. ఈ జలాంతర్గామి భారతదేశం సముద్ర ప్రయోజనాలను పరిరక్షించడానికి రూపొందించడం జరిగింది. ఈ మూడు అత్యాధునిక యుద్దనౌకలు త్వరలో హిందూ మహాసముద్రంలో మోహరించనున్నాయి.

ఈ 67 మీటర్ల పొడవు, 1,550 టన్నుల జలాంతర్గామి చాలా నిశ్శబ్దంగా పనిచేయగలదు. దీని కారణంగా శత్రువు దానిని సులభంగా ట్రాక్ చేయలేరు. వైర్ గైడెడ్ టార్పెడోలు, యాంటీ షిప్ మిస్సైల్స్, హైటెక్ సోనార్ సిస్టమ్స్ ఇందులో అమర్చారు. శత్రు ప్రాంతాల్లో రహస్యంగా చొరబడి లక్ష్యాలను ధ్వంసం చేసేందుకు దీని డిజైన్ సరిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇది భవిష్యత్తులో ఎయిర్ ఇండిపెండెంట్ ప్రొపల్షన్ (%ూఞూ%) సాంకేతికతను జోడించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది నీటి అడుగున ఎక్కువ కాలం పని చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 45 నుండి 50 రోజుల పాటు నీటి అడుగున హాయిగా ఉండడం వల్ల శత్రువుల దుర్మార్గపు ఉద్దేశాలను తిప్పుకొట్టగలదు.

భారత నౌకాదళం తన సామర్థ్యాలను నిరంతరం పెంచుకుంటూ పోతోంది. ఇది చైనా, పాకిస్థాన్ వంటి శత్రు దేశాలకు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఆధునిక యుద్ధనౌకలు, జలాంతర్గాములు, ఆయుధ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా భారతదేశం సముద్ర ప్రాంతంలో తన వ్యూహాత్మక స్థానాన్ని బలోపేతం చేసింది. %×చీ% సూరత్, %×చీ% నీలగిరి, %×చీ% వాఘ్షీర్ వంటి ఆధునిక ప్లాట్‌ఫామ్‌ల ప్రవేశంతో, భారతదేశ సముద్ర శక్తి చాలా వరకు పెరుగుతుంది. హిందూ మహాసముద్రంలో చైనా తన నౌకాదళ కార్యకలాపాలను పెంచుకుంటుండగా, భారత్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న శక్తి దానిని వెనక్కి నెట్టగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది కాకుండా, పాకిస్తాన్ నౌకాదళ సామర్థ్యం భారతదేశంలోని ఈ అగ్రరాజ్యాలకు వ్యతిరేకంగా నిలబడదు.

భారత నౌకాదళం కొత్త సాంకేతికత, రహస్య కార్యకలాపాల సామర్థ్యాలు, స్కార్పెన్-క్లాస్ సబ్‌మెరైన్‌లు, స్టెల్త్ వార్‌షిప్‌లు వంటివి భారతదేశ వాదనను మరింత బలపరుస్తున్నాయి. చైనా బెల్ట్ అండ్ రోడ్ ఇనిషియేటివ్, పాకిస్తాన్ గ్వాదర్ పోర్ట్ ప్రాజెక్టులను దృష్టిలో ఉంచుకుని, భారత నౌకాదళం ఈ రెండు దేశాలకు సవాలుగా మారింది. భారతదేశం పెరుగుతున్న సముద్ర శక్తి జాతీయ భద్రతను బలోపేతం చేయడమే కాకుండా ప్రాంతీయ శాంతి, స్థిరత్వాన్ని నిర్ధారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

రాజ్యాంగాన్ని కాపాడే ఏకైక పార్టీ కాంగ్రెస్.. రాహుల్ గాంధీ

రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ, ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యాలయ భవనానికి ఇందిర భవన్ గా నామకరణం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ విధానాలు పాటిస్తున్న బీజేపీకి త్రివర్ణ పతాకంపై గౌరవం లేదని, రాజ్యాంగ విలువలపై నమ్మకం లేదన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడే ఏకైక పార్టీ ఏదైనా ఉందంటే అది కాంగ్రెస్ పార్టీయేనని రాహుల్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ భావజాలం ఇవాళ్టిదో.. నిన్నటిదో కాదని.. వేల సంవత్సరాల ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ ఐడియాలజీని వ్యతిరేకిస్తూ వేల ఏళ్లుగా మా ఐడియాలజీ కొనసాగుతూ వచ్చిందన్నారు.

గురునానక్, గౌతమ బుద్ధుడు, కృష్ణుడు.. వీళ్లంతా ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ ఐడియాలజీనా.. అని ప్రశ్నించారు. ఈ కొత్త భవనం కాంగ్రెస్ భావజాలానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందన్నారు. ఈ భవనంలో ఉన్న అందరూ ఆ భావజాలాన్ని కాపాడేవారేనని బీజేపీకి లొంగిపోయేవారు కాదని అన్నారు. ఈ భవంతి బయట మిలియన్ల కొద్దీ ప్రజలు మన భావజాలానికి మద్దతుగా ఉన్నారని, ఈ భావజాలం దేశం నలుమూలలకు మరింతగా విస్తరించాలని రాహు ల్ గాంధీ పిలుపిచ్చారు. ఈ కొత్త కార్యాలయం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల రక్తంతో నిర్మించామని, ఇందులో ప్రతిఒక్క కాంగ్రెస్ వాదికి భాగం ఉందని అన్నారు రాహుల్.ఆరెస్సెస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ వ్యాఖ్యల పై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మండిపడ్డారు. అయోధ్య రామమందిరంలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన రోజునే భారత్ నిజమైన స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందిందంటూ మోహన్ భగవత్ ఇటీవల వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై విపక్షాలు భగ్గుమన్నాయి. ఈరోజు ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ మాట్లాడుతూ... దేశ స్వాతంత్ర్యం గురించి మోహన్ భగవత్ చేసిన వ్యాఖ్యలు దేశద్రోహం కిందకు వస్తాయని చెప్పారు. దేశంలో మన రాజ్యాంగ సిద్ధాంతం, ఆరెస్సెస్ భావజాలం మధ్య యుద్ధం జరుగుతోందని అన్నారు. 1947లో మనకు స్వాతంత్ర్యం రాలేదని చెప్పి దేశ ప్రజలను మోహన్ భగవత్ అవమానించారని దుయ్యబట్టారు. బ్రిటీష్ వారిపై పోరాడిన మన యోధులను కించపరిచారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇకనైనా ఇలాంటి పిచ్చి మాటలు మాట్లాడటాన్ని ఆపాలని అన్నారు.

చంద్రబాబు బెయిల్ రద్దు పిటిషన్ కొట్టివేత

ఢిల్లీ: సుప్రీంకోర్టులో చంద్రబాబుకు ఊరట లభించింది. స్కిల్ కేసులో బెయిల్ రద్దు చేయాలని గత ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను జస్టిస్ బేలా త్రివేది ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. ఈ కేసులో ఇప్పటికే ఛార్జిషీట్ ఫైల్ చేశారని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాది ముకుల్ రోహత్గీ కోర్టుకు తెలిపారు. అందువల్ల బెయిల్ రద్దు పిటిషన్ లో జోక్యం చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని జస్టిస్ బేలా త్రివేది ధర్మాసనం పేర్కొంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన బెయిల్ రద్దు పిటిషన్ ను డిస్మిస్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. అవసరమైన సందర్భంలో విచారణకు సహకరించాలని చంద్రబాబుకు సుప్రీంకోర్టు సూచించింది.

ఎట్టకేలకు దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడి అరెస్ట్.. తొలి అధ్యక్షుడిగా రికార్డు!

అభిశంసనకు గురైన కొరియా అధ్యక్షుడు యూన్ సుక్ యోల్ అరెస్టయ్యారు. గతేడాది డిసెంబర్ 3న మార్షల్ లా ప్రకటించి చట్టాన్ని ఉల్లంఘించారన్న ఆరోపణలపై బుధవారం అధికారులు ఆయనను అరెస్ట్ చేశారు. కొన్ని వారాలుగా ఆయన తన హిల్‌సైడ్ రెసిడెన్స్‌లో ప్రైవేటు సెక్యూరిటీని పెట్టుకుని నివసిస్తున్నారు. నేడు అక్కడే ఆయనను అరెస్ట్ చేసిన అధికారులు ఇంటి నుంచి భారీ భద్రత మధ్య తీసుకెళ్తున్న దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాకెక్కాయి. ఈ తెల్లవారుజామున యూన్ ఇంటికి దాదాపు 3 వేల మందికిపైగా పోలీసులు, అవినీతి నిరోధక విచారణాధికారులు చేరుకున్నారు. ఈ క్రమంలో యూన్‌ను అదుపులోకి తీసుకోకుండా ఆయన మద్దతుదారులు నిలువరించే ప్రయత్నం చేశారు. యూన్‌ను అక్రమంగా అదుపులోకి తీసుకోవడంతోపాటు బహిరంగంగా అవమానిస్తున్నా రంటూ అధికారులతో ఆయన లాయర్లు వాగ్వివాదానికి దిగారు. కాగా, అధికారంలో ఉన్న దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడిని అదుపులోకి తీసుకోవడం ఇదే తొలిసారి. అత్యంత శక్తిమంతమైన ప్రజాస్వామ్య దేశాలలో ఒకటైన దక్షిణ కొరియాలో అధ్యక్షుడు యూన్ అకస్మాత్తుగా ప్రకటించిన మార్షల్ లా ప్రజలను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. దేశంలో రాజకీయ గందరగోళానికి గురిచేసింది. దీంతో డిసెంబర్ 14న చట్ట సభ్యులు ఆయనకు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేసి పదవి నుంచి అభిశంసించారు.

ఆర్ఎస్ ఎస్ బాటలో బిఆర్ఎస్ : రేవంత్ రెడ్డి

- తెలంగాణలో చట్టబద్ధమైన పాలన సాగుతోంది: ఢిల్లీలో రేవంత్ రెడ్డి
- తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీ-ఆర్ఎస్ఎస్‌గా మారిందని ఎద్దేవా
- బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు ఒకే వైఖరితో ఉన్నాయని విమర్శ
- సొంత పార్టీ కార్యాలయ నిర్మాణానికి కాంగ్రెస్‌కు ఇన్నాళ్లు పట్టిందన్న సీఎం

న్యూఢిల్లీ : తెలంగాణలో బీఆర్ఆఎస్ , బీజేపీ వైఖరి ఒకేరకంగా ఉన్నదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ఢిల్లీలో జరిగిన ఏఐసీసీ హెడ్ క్వార్టర్ కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవానికి హాజరైన ఆయన అక్కడి మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఆర్ఎస్ఎస్ అడుగు జాడల్లో వెళ్లేందుకు బీఆర్ఎస్ ప్రయత్నిస్తోందని అన్నారు. కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పై బీజేపీ ఏ ఆరోపణలు చేస్తే తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పై బీఆర్ఎస్ అవే ఆరోపణలు చేస్తుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు.140 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగి కాంగ్రెస్ పార్టీ సొంత కార్యాలయం నిర్మించుకునేందుకు ఇన్నేళ్లు పట్టిందని అంటూ అదే నిన్నగాక మొన్న వచ్చిన ప్రాంతీయ పార్టీలు 40 ఏళ్ల సీనియార్టీ మాత్రమే ఉన్న బీజేపీ స్వల్పకాలంలోనే కార్యాలయాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నాయన్నారు రేవంత్. తమ పార్టీ ప్రజల కోసం ఎంత నిస్వార్థంగా పని చేస్తుందో దీన్ని బట్టే అర్థం చేసుకోవాలన్నారు. బీజేపీ, ఇతర ప్రాంతీయ పార్టీల ఆర్థిక స్థితిగతులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్థిక స్థితిగతి ఎలా ఉందో గమనించాలన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఇక్కడి నుంచే దేశాభివృద్ధికి అవసరమైన నిర్ణయాలు, ప్రణాళికలు రచించబడతాయన్నారు. ఇక తెలంగాణలో చట్టబద్దమైన పాలన సాగుతున్నదన్నారు. తెలంగాణలో చట్టబద్ధమైన పాలన సాగుతోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఢిల్లీలో ఏఐసీసీ నూతన కార్యాలయం 'ఇందిరా భవన్' ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవం కోసం ఢిల్లీకి వచ్చిన రేవంత్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ... తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీ-అర్ఎస్ఎస్‌గా మారిందని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణలో బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ వైఖరి ఒకేరకంగా ఉన్నాయన్నారు. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ కూడా ఆరెస్సెస్ అడుగుజాడల్లో నడిచేందుకు ప్రయత్నిస్తోందన్నారు. కేంద్రంలో కాంగ్రెస్‌పై బీజేపీ ఏ ఆరోపణలు చేస్తే తెలంగాణలో కాంగ్రెస్‌పై బీఆర్ఎస్ అవే ఆరోపణలు చేస్తోందన్నారు. బీఆర్ఎస్ నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎంతమాత్రమూ లేదన్నారు.40 ఏళ్ల రాజకీయ పార్టీ బీజేపీ, ఎన్నో ప్రాంతీయ పార్టీలు అతి తక్కువ కాలంలోనే ఢిల్లీలో సొంత కార్యాలయాలు నిర్మించుకున్నాయని, కానీ 140 ఏళ్ళ చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి సొంత కార్యాలయం నిర్మించుకోవడానికి ఇన్నేళ్లు పట్టిందన్నారు. ప్రజల కోసం నిస్వార్థంగా పని చేసే పార్టీ కాంగ్రెస్ మాత్రమే అన్నారు. బీజేపీ, ఇతర ప్రాంతీయ పార్టీల ఆర్థిక స్థితిగతులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలా ఉందో గుర్తించాలన్నారు.

న్యూఢిల్లీ స్థానానికి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ నామినేషన్

నామినేషన్ పత్రాలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు ఆలోచించి ఓటు వేయాలని ప్రజలను కోరారు. కాగా ఢిల్లీలోని మొత్తం 70 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఫిబ్రవరి 5న పోలింగ్ జరగనుంది. ఫిబ్రవరి 8న ఓట్లను లెక్కించి ఫలితాలు వెల్లడించనున్నారు. కల్కాజీ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఢిల్లీ సీఎం అతిశీ మంగళవారం నాడు నామినేషన్ దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసిందే

కుంభమేళాలో సరికొత్త రికార్డ్!

భక్తుల పుణ్యస్నానాలు కొనసాగుతున్నాయి. నదీమతల్లికి హారతులు ఇచ్చి మొక్కులు తీర్చుకుంటున్నారు. భారీగా తరలివస్తున్న భక్తులతో త్రివేణి సంగమంలో ఆధ్యాత్మిక శోభ కొనసాగుతోంది. భక్తుల భజనలు, హర్ హర్ మహాదేవ్ నామస్మరణతో ప్రయాగ్‌రాజ్ మార్మోగుతోంది. మహాకుంభమేళాను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న యూపీ ప్రభుత్వం.. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా భారీ ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ సారి మహా కుంభమేళాకు 40కోట్ల మంది భక్తులు హాజరవుతారని అంచనా వేస్తోంది.(ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మతపరమైన ఆధ్యాత్మిక పండుగ మహా కుంభ్ ఈసారి సంగం నగరం ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. లక్షలాది సంవత్సరాల క్రితం కుంభం నుండి జారిన అమృతాన్ని వెతుక్కుంటూ గంగా-యమునా, అదృశ్య సరస్వతి ఒడ్డుకు భక్తులు గుంపులు గుంపులుగా పెద్ద ఎత్తున తరలి వస్తారు. మకర సంక్రాంతి రోజున అంటే మంగళవారం(జనవరి 14)నాడు 3.5 కోట్ల మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సంఖ్య నిజంగా ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రపంచంలోని 234 దేశాల్లో కేవలం 45 దేశాల్లో మాత్రమే 3.4 కోట్లకు పైగా జనాభా ఉంది. అంటే 189 దేశాల జనాభా కంటే పెద్ద జనసమూహం ఒకేసారి సామూహిక స్నానానికి సంగం నగరికి చేరుకుంది. ఇది దేవుని పట్ల ప్రజలకు ఉన్న నిజమైన విశ్వాసాన్ని తెలియజేస్తుంది. మకర సంక్రాంతి రోజున, భక్తులు గంగలో స్నానమాచరించిన వెంటనే, కుంభం నుండి అమృతం చిందినట్లు త్రివేణి సంగమం చుక్కలు చిమ్మడం ప్రారంభించాయి. వివిధ అఘోరాలకు చెందిన సాధువులు మంగళవారం మహాకుంభంలో మొదటి 'అమృత స్నాన్' తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా త్రివేణి సంగమం వద్ద జనం భారీగా తరలివచ్చారు. మహా కుంభ్‌లోని చాలా అఘోరాలకు బూడిద ధరించిన నాగ సాధువులు నాయకత్వం వహించారు. వారు తమ క్రమశిక్షణ, సాంప్రదాయ ఆయుధాలపై పట్టుతో ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేశారు. నైపుణ్యంతో ఈటెలు, కత్తులు పట్టుకోవడం నుండి ఉద్వేగభరితంగా డ్రమ్ములు వాయించడం వరకు, వారి ప్రదర్శనలు పురాతన సంప్రదాయాల ఉత్సాహభరితమైన వేడుక అని అధికారిక ప్రకటన తెలిపింది.మహాకుంభ్‌లో పురుష నాగ సాధువులే కాకుండా, పెద్ద సంఖ్యలో మహిళా నాగ సన్యాసులు కూడా అమృత స్నానం అచరించారు. మహా కుంభం మొదటి ప్రధాన స్నానం సోమవారం 'పౌష్ పూర్ణిమ' సందర్భంగా జరిగింది. అయితే అఘోరాలు, హిందూ మతాల సభ్యులు మకర సంక్రాంతి రోజున వారి మొదటి స్నానం చేశారు.శ్రీ పంచాయతీ అఘోరా మహానిర్వాణి, శ్రీ శంభు పంచాయతీ అటల్ అఘోరా మొదట 'అమృత స్నాన్' తీసుకున్నారు. మహాకుంభ్‌లో వేలాది మంది అఘోరాలు పాల్గొంటున్నారు. అమృత స్నాన్ సందర్భంగా హెలికాప్టర్ నుంచి భక్తులపై గులాబీ రేకుల వర్షం కురిపించారు.

ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో ప్రతి 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి పూర్ణ కుంభం నిర్వహిస్తారు. అయితే 12 పూర్ణ కుంభాల తర్వాత 144 సంవత్సరాలకు ఒకసారి మహాకుంభం జరుగుతుందని మహానిర్వాణి అఖారాకు చెందిన మహామండలేశ్వర చేతన్‌గిరి మహారాజ్ అన్నారు. ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం భక్తులకు అరుదైన వరం. 68 మంది మహామండలేశ్వరులు, మహానిర్వాణి అఘోరాకు చెందిన వేలాది మంది సాధువులు అమృత స్నానంలో పాల్గొన్నారు. 35 మంది మహామండలేశ్వరులు, నిరంజని అఘోరాకు చెందిన వేలాది మంది నాగ సాధువులు అమృత స్నాన్‌లో పాల్గొన్నారు. ఇది కాకుండా, జునా అఘోరా, ఆవాహన్ అఘోరా, పంచాగ్ని అఘోరాకు చెందిన వేలాది మంది సాధువులు కూడా అమృత్‌లో స్నానం చేశారు. ఆచార్య మహామండలేశ్వర్ స్వామి అవధేశానంద గిరి నేతృత్వంలోని కిన్నార్ అఘోరా సభ్యులు కూడా జునా అఘోరాతో పాటు పవిత్ర స్నానమాచరించారు. పెద్ద రథంలో ఘాట్ వద్దకు చేరుకున్న నాగ సాధువుల బృందం అనుసరించింది.నాగ సాధువులు ఈటెలు, త్రిశూలాలను ధరించి, వారి శరీరాలపై బూడిద పూసుకుని, కొన్ని గుర్రాలతో ఊరేగింపుగా రాజ స్నానానికి బయలుదేరారు. జుట్టులో పువ్వులు, మెడలో దండ, చేతిలో త్రిశూలంతో మహాకుంభానికి ఆధ్యాత్మిక వైభవాన్ని జోడించింది.

దక్షిణాఫ్రికా బంగారు గనిలో ఆకలితో అలమటించి 100 మంది మృతి

దక్షిణాఫ్రికాలోని బంగారు గనుల్లో తవ్వకాలు చేపట్టేందుకు వెళ్లిన అక్రమ మైనింగ్ కార్మికులు ఆహారం, నీరు లేక ఆకలితో అలమటిస్తూ మృత్యువాత పడుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు దాదాపు 100 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. సౌతాఫ్రికా వాయవ్య ప్రావిన్స్‌లో మూసివేసిన గనిలో ఈ ఘటన జరిగింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్న వీడియోల్లో మృతి చెందిన కార్మికుల కళేబరాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ వీడియోలను జనరల్ ఇండస్ట్రీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఆఫ్ సౌత్ ఆఫ్రికా (జీఐడబ్ల్యూయూఎస్ఏ) విడుదల చేసింది. ఇది విపత్కర పరిస్థితి అని ఈ సంస్థ అధ్యక్షుడు మామెట్ల్వే సెబీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వాడుకలో లేని స్టింఫోంటైన్ గనిలో జరిగిన ఈ దారుణాన్ని సెబీ ఊచకోతగా అభివర్ణించారు. గనిలో మృతదేహాల కుప్పలు ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని ఎత్తి చూపుతున్నట్టు చెప్పారు. దక్షిణాఫ్రికా ప్రభుత్వం 2023లో డిసెంబర్‌లో గని ప్రవేశాన్ని మూసివేసేందుకు ఆపరేషన్ వల ఉమగోడీ (ఆపరేషన్ క్లోజ్ ద హోల్)ని ప్రారంభించి 13 వేల మంది అక్రమ మైనర్ల(గని కార్మికులు)ను అరెస్ట్ చేసింది. అయితే, అరెస్ట్‌కు భయపడిన మరికొందరు కార్మికులు 2.5 కిలోమీటర్ల లోతున ఉండే స్టిల్‌ఫోంటీన్ గనిలో తలదాచుకున్నారు. దీంతో వారిని బయటకు రప్పించేందుకు ప్రభుత్వం వారికి ఆహారం, నీరు వెళ్లే మార్గాలను మూసివేసింది. దీంతో గదిలోనే చిక్కుకున్న వారు ఆకలితో అలమటిస్తూ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.గనిలో మైనర్లు మృత్యువాత పడుతుండటం, వీడియోలు వైరల్ అవుతుండటంతో స్పందించిన ప్రభుత్వం రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. తమకు సాయం చేయాలని, వెంటనే ఆహారం అందించాలని, తమను బయటకు తీసుకెళ్లాలని వేడుకుంటూ ఓ కార్మికుడు రికార్డు చేసిన వీడియో కూడా బయటకు వచ్చింది. ఇప్పటి వరకు 9 మంది మైనర్ల మృతదేహాలను వెలికి తీశారు. 26 మందిని రక్షించారు. అక్రమ మైనర్ల సమస్య దక్షిణాఫ్రికాలో దశాబ్దాలుగా ఉంది. బంగారం కోసం వీరు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెడుతూనే ఉన్నారు. మూసివేసిన గనుల్లోకి ప్రవేశించి బంగారం కోసం తవ్వుతూ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నారు. పేదరికం, నిరుద్యోగం వారిని ఈ దిశగా పురికొల్పుతున్నాయి. దీనికి తోడు సిండికేట్లు కూడా ఉండనే ఉన్నాయి. ఇవి వీరికి ఆశ చూసి అక్రమంగా మైనింగ్ చేయిస్తుంటాయి.

ఈ బడ్జెట్‌లో ఇవి చౌకగా మారుతాయా..? మంత్రి నిర్మలమ్మ ప్లాన్ ఏంటి..?

ఇప్పటి వరకు 91 లక్షల ఇళ్లను మాత్రమే నిర్మించారు. 2025 బడ్జెట్‌లో, పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సరసమైన గృహాలను నిర్మించడానికి ప్రభుత్వం కొన్ని పథకాలను తీసుకురావచ్చు. గృహ రుణాలపై పన్ను మినహాయింపును పెంచడం, అందుబాటు ధరలో ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రోత్సహించడం, తయారీ ఖర్చులను తగ్గించేందుకు డెవలపర్‌లను ప్రోత్సహించడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి..దేశ సాధారణ బడ్జెట్ సమర్పించేందుకు సమయం దగ్గర పడుతోంది. ఈ బడ్జెట్‌పై ప్రజలు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఈసారి బడ్జెట్‌లో సామాన్యులకు పెద్దపీట వేస్తుందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఆహారం, దుస్తులు, గృహాల ధరల పెరుగుదల సమస్యను పరిష్కరించే సవాలును ఆర్థిక మంత్రి ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ మూడు వస్తువులు ప్రతి ఇంటికి అత్యంత ముఖ్యమైనవి. ఈ నిత్యావసర వస్తువులను తక్కువ ధరకు అందించవచ్చా లేదా అనేది ఈసారి బడ్జెట్ నిర్ణయిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో బడ్జెట్‌లో ఆహారం, దుస్తులు, గృహాలు చౌకగా ఉంటాయా అనేది అతిపెద్ద ప్రశ్న? ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్లాన్ ఏమిటి?

ధరల వేగవంతమైన పెరుగుదల... ఆహార ధరలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. నేషనల్ శాంపిల్ సర్వే ఆఫీస్ ప్రకారం, భారతీయ కుటుంబాల ఆదాయంలో దాదాపు 40 శాతం ఆహారం కోసమే ఖర్చు చేస్తున్నారు. 2024లో ఆహార ద్రవ్యోల్బణం చాలా పెరిగింది. టమాటా ధర 161 శాతం పెరిగింది. అదే సమయంలో బంగాళదుంపల ధర 65 శాతం పెరిగింది. రానున్న బడ్జెట్‌లో ప్రభుత్వం ఈ దిశగా కొన్ని చర్యలు తీసుకోవచ్చు. ఇది భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ సహకారంతో వడ్డీ రేట్లను బ్యాలెన్స్ చేయగలదు. రూపాయి మారకం విలువను స్థిరీకరించవచ్చు. అదే సమయంలో ఎడిబుల్ ఆయిల్ వంటి వాటిపై దిగుమతులు కూడా ద్రవ్యోల్బణాన్ని తగ్గించగలవు. ఇది కాకుండా, ఆహార సబ్సిడీ పథకాన్ని పెంచవచ్చు.

హౌసింగ్ ఎప్పుడైనా చౌకగా మారుతుందా?

భారతదేశంలో లక్షలాది మంది ప్రజలు తమ సొంత ఇంటి గురించి కలలు కంటున్నారు. ఖరీదైన ఇళ్ల కారణంగా తన కలను నెరవేర్చుకోలేకపోతున్నాడు. 2024లో ముంబై, ఢిల్లీ వంటి నగరాల్లో ప్రాపర్టీ ధరలు 13 శాతం నుంచి 30 శాతం పెరిగాయి. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి బడ్జెట్‌లో ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజన బడ్జెట్‌ను పెంచారు.అయితే ఇప్పటి వరకు 91 లక్షల ఇళ్లను మాత్రమే నిర్మించారు. 2025 బడ్జెట్‌లో, పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సరసమైన గృహాలను నిర్మించడానికి ప్రభుత్వం కొన్ని పథకాలను తీసుకురావచ్చు. గృహ రుణాలపై పన్ను మినహాయింపును పెంచడం, అందుబాటు ధరలో ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రోత్సహించడం, తయారీ ఖర్చులను తగ్గించేందుకు డెవలపర్‌లను ప్రోత్సహించడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి.

ఎడిటోరియల్

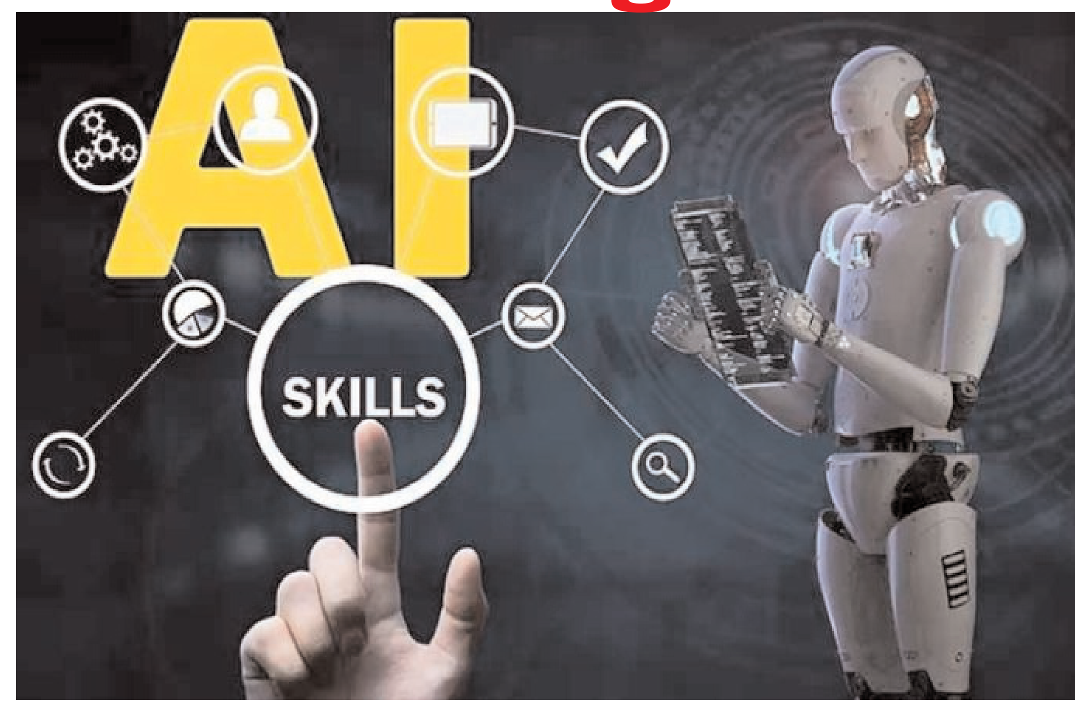
యుద్ధ అనాథల జీవితాల్లో 'కాంతిరేఖ'

ప్రతి యుద్ధానికి అనాథలు ఉంటారు. ప్రతి సంఘర్షణ దాని మచ్చలను అమాయకులపై వదిలేస్తుంది. ఈ మాట ప్రపంచంలో గతంలో జరిగినా, వర్తమానంలో జరుగుతున్నా, భవిష్యత్‌లో జరగబోయే యుద్ధాలు మిగిల్చే కన్నీటి గాథల గురించే. యుద్ధాలు మిగిల్చే విషాదంలో అత్యంత భయానకమైన జీవితాలు అనాథలదే. అహంకారపూరితమైన ఆధిపత్య కోసం, సంఘర్షణల కారణంగా జరుగుతున్న యుద్ధ భూమిలోని పోరు కోట్లమంది అనాథలను మిగిల్చిపోతుంది. ఈ కన్నీటి ఆవేదనకు ముగింపు ఎక్కడో తెలియక బిక్కుబిక్కుమంటున్న అనాథ పిల్లలు కారుస్తున్న కోట్ల క్యూసెక్కుల కన్నీరుకు కారకులెవ్వరో%%అన్ని దేశాలకు తెలిసినా వారికి అడ్డుకట్ట వేసి శాంతి మార్గం వైపు నడిపించేందుకు ఆయా దేశాలు ఇప్పటికీ సమాయత్తం కాకపోవడం ప్రపంచ మానవ సమాజంలో ఓ విషాద పరిణామం. గత రెండు మూడు సంవత్సరాల నుండి పలు దేశాలు, వర్గాల మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధాలు సంఘర్షణలో లక్షలాది మంది పిల్లలు అనాథలుగా మారుతున్నారు. గాజా -ఇజ్రాయెల్, రష్యా- ఉక్రెయిన్, ఆర్మేనియా %-% అజర్ బైజాన్, అఫ్ఘానిస్తాన్, ఇథియోపియాలోని టిగ్రే ప్రాంతాల్లోని వర్గాల మధ్య యుద్ధాలు, ఘర్షణల కారణంగా యుద్ధ అనాథల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతున్నది. యూనిసెఫ్ లెక్కల ప్రకారం యుద్ధాలు మిగిల్చిన విషాదం కారణంగా 140 మిలియన్లకు పైగా అనాథలుండగా, అత్యధికంగా ఆసియా ఖండంలోనే 61 మిలియన్ల మంది అనాథలు ఉన్నారు. 18 శతాబ్దం నుండి 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో జరిగిన యుద్ధాల్లో బాధితుల సంఖ్య 2001 వరకు క్రమంగా పెరిగింది. మొదటి, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయాల్లో అధికారిక అంచనాల ప్రకారం పోలాండ్‌లో 30 లక్షల మంది, యుగోస్లేవియాలో 2 లక్షల మంది పిల్లలు అనాథలు అయినట్లు లెక్కలు తేలాయి. ప్రపంచ యుద్ధాలలో 1990 నాటికి అనాథ బాధితుల సంఖ్య 146 మిలియన్లులుండగా, 1995 నాటికి 151 మిలియన్లు, 2000 నాటికి 155 మిలియన్లకు బాధితులు చేరుకోవడం విషాదకరమైన పరిణామం. సేవ్ ది చిల్డ్రన్ లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో ఆరు మంది పిల్లల్లో ఒక్కరు యుద్ధాలు, వర్గాల సంఘర్షణ జోన్‌లో నివసిస్తున్నారు. ప్రపంచంలో పది దేశాలు అఫ్ఘానిస్తాన్, కాంగో, సిరియా, యెమెన్, సోమాలియా, మాలి, నైజీరియా, కామెరూన్, సూడాన్, సెంట్రల్ ఆఫ్రికన్ రిపబ్లిక్ దేశాల్లో నివసిస్తున్న పిల్లలు ఈ ఘర్షణల కారణంగా అత్యంత ప్రమాదకరమైన పరిస్థితుల్లో ఉన్నారని అంతర్జాతీయ బాలల హక్కుల సంస్థ గతంలో ప్రకటించింది. సూడాన్‌లో ప్రతి వంద మంది చిన్నారుల్లో 10 మంది అనాథాశ్రమాల్లో మగ్గిపోతున్నారు.

ఇటీవల రష్యా సుమారు 14 వేల ఉక్రెయిన్ కుటుంబాల పిల్లలను విడదీసి తమ యుద్ధ క్యాంపులకు తరలించుకుపోయినట్లు తెలుస్తుంది.

ప్రపంచంలో ప్రతి దేశంలో ఏదో రూపంలో జరిగిన యుద్ధాలు, ఘర్షణల ఫలితంగా తల్లిదండ్రులును కోల్పోయిన పిల్లలు అనాథలుగా, జీవచ్ఛావాలుగా బతుకీడుస్తున్నారు. ప్రపంచంలోని యుద్ధ అనాథల సంక్షేమానికి ఎస్ఓఎస్ ఎన్ఫాంట్స్ ఎన్ డెట్రాసెస్' అనే ఫ్రెంచ్ సంస్థ నడుం బిగించింది. ప్రతి సంవత్సరం యుద్ధ అనాథల దినోత్సవాన్ని (వరల్డ్ డే ఆఫ్ వార్ ఆర్ఫాన్స్) నిర్వహిస్తుంది. యుద్ధాల సమయంలో అనాథలైన పిల్లల గురించి అవగాహన కల్పించడం, పిల్లల మానవ హక్కులను పరిరక్షించేలా కార్యక్రమాలు రూపొందించడంతో పాటు బలహీన వ్యక్తులకు మద్దతు, రక్షణ అవసరాన్ని చాటిచెప్పేలా చేయడం, వారి అవసరాలను తీర్చి ఉత్తములుగా ఎలా తీర్చిదిద్దాలనే సంకల్పంతో ఈ సంస్థ పనిచేస్తుంది. మిగిలిన పిల్లలలాగే యుద్ధంలో అనాథలైన పిల్లలు కూడా తమ హక్కుల కోసం, స్వేచ్ఛగా జీవించాల్సిన భరోసాని, తమ హృదయాల్లో పడిన గాయాలు తొలగేలా సమాజ జీవనంలో వారిని ఉన్నతంగా ఎదిగేలా చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలకు ఉంది. సమష్టిగా ప్రపంచ దేశాలు చేతులు కలిపి వారిని ఆదుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. యుద్ధ అనాథలు అనారోగ్యం బారినపడటంతో పాటు లైంగిక దోపిడీకి, మానవ అక్రమ రవాణాకు గురవుతున్నారు. భిక్షాటన ముఠాలు వారిని ఆదాయ వనరులుగా మార్చుకుంటున్నారు. కొన్ని దేశాలు ఈ బాలలను బాల సైనికులుగా మార్చి యుద్ధ భూమి లో బలి పశువులను చేస్తున్నారు. ప్రపంచ యుద్ధ అనాథల దినోత్సవం అంటే జ్ఞాపకార్థం కోసమో, స్మరించుకొనే రోజే కాదు. ఇది అనాథల కోసం అండగా నిలిచే చర్యలకు, సహాయాలకు నడుం కట్టించే పిలుపు. యుద్ధంలో తమ తల్లి దండ్రులను కోల్పోయిన పిల్లవాడి అక్రందనను, హృదయ గాయాలను మాన్పించే సమష్టి సమాజం కోసం పయనించాల్సిన సందర్భాన్ని ఎలుగెత్తి చాటే ఓ ఓదార్పు. సంఘర్షణకు గురైన అమాయక బాధితులకు ఓ వెలుగునిచ్చే ప్రయాణం కోసం అడుగులు వేయాల్సిన మానవీయ కోణం. కోట్ల మంది యుద్ధ అనాథ బాలల ఉజ్వల భవిష్యత్ కోసం అవగాహన పెంచడానికి ప్రపంచ యుద్ధ అనాథల దినోత్సవం వారి జీవితాల్లో ప్రేమను పంచే ఓ కాంతిరేఖ. 'ప్రపంచంలో చాలా మంది చిన్నరొట్టె ముక్క కోసం చనిపోతున్నారు, కానీ చిన్నప్రేమ కోసం ఇంకా చాలా మంది చనిపోతున్నారు' అన్న మదర్ థెరిస్సా వాక్కులు ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకోవాల్సిన సందర్భం ఇది.

విద్యార్హతల కన్నా నైపుణ్యమే మిన్న



దేశంలో రానున్న ఐదేళ్లలో ఉద్యోగాల స్వరూపమే అనూహ్యంగా మారిపోయే పరిణామాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదివరకు డిగ్రీలుంటేకానీ సరైన ఉద్యోగాలు రాని పరిస్థితి ఉండగా, ఇప్పుడు సాంకేతిక నైపుణ్యం ముందు డిగ్రీలు చిన్నబోతున్నాయి.దేశంలో ఎఐ(కృత్రిమ మేధ) నైపుణ్యాలకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది. ప్రపంచ స్థాయిలో 88% వరకు ఎఐ ప్రోగ్రాములు అమలవుతుండగా, భారతీయ సంస్థలు 96% వరకు ఎఐ ప్రోగ్రాములు అమలు చేస్తున్నాయి. ఉత్పాదక ఆధారిత ఎఐ శిక్షణ నమోదులో అమెరికా, భారత్ దేశాలు ముందుండడంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎఐ నైపుణ్యాలకు డిమాండ్ పెరిగింది.జనరల్ ఎఐ శిక్షణను పెంచడంలో కార్పొరేట్ సంస్థలు ముందుంటున్నాయి. ఈ కార్పొరేట్ సంస్థలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 14 మిలియన్ల కన్నా ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. జనరల్ ఎఐ వినియోగం ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లో పెరుగుతోంది. అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని వినియోగించుకుని సరికొత్త చిత్రాలు, పాఠ్యాంశాలు, సంగీతం తదితర అంశాలను సృజించే వ్యవస్థలను జనరేటివ్ ఎఐగా వ్యవహరిస్తున్నారు.గత ఐదేళ్లలో ప్రపంచస్థాయిలో జనరేటివ్ ఎఐపై పెట్టుబడులు భారీగా పెరిగాయి. 2019లో 88.2 కోట్ల డాలర్లు పెట్టుబడులు పెట్టగా, 2020లో 218 కోట్ల డాలర్లు, 2021లో 417 కోట్ల డాలర్లు, 2022 లో 264 కోట్ల డాలర్లు, 2023లో 2243 కోట్ల డాలర్ల వరకు పెట్టుబడులు పెరిగాయి. ఎఐ నైపుణ్యానికి సంబంధించి దేశంలో 67% కంపెనీలు కొత్త విభిన్న నైపుణ్య ప్రతిభపై దృష్టి సారిస్తున్నాయి. 30% కంపెనీలు డిగ్రీ షరతులను తొలగించి నైపుణ్యాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. 2030 నాటికి దేశంలో 17 కోట్ల కొత్త ఉద్యోగాలు సృష్టించబడగా, మరోవైపు 9.2 కోట్ల ఉద్యోగాలు కోల్పోవాల్సి వస్తుందని, అలాగే ప్రపంచంలో 170 మిలియన్ కొత్త ఉద్యోగాలు సృష్టించబడగా, 92 మిలియన్ ఉద్యోగాలు కోల్పోవడమవుతుందని వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరమ్ (డబ్లుఇఎఫ్) నివేదిక వెల్లడించింది.కొత్త టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకోవడంలో భారతీయ కంపెనీలు ప్రపంచాన్ని అధిగమించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఎఐ, రోబోటిక్స్, ఎనర్జీ టెక్నాలజీ వంటి రంగాల్లో భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. 35% భారతీయ కంపెనీలు సెమీకండక్టర్లు, కంప్యూటింగ్ టెక్నాలజీ, తమ వ్యాపారాన్ని పూర్తిగా మార్చగలవని విశ్వసిస్తున్నాయి. 21శాతం కంపెనీలు క్వాంటం, ఎన్‌క్రిప్షన్ టెక్నాలజీలే ముఖ్యమైనవిగా భావిస్తున్నాయి. దేశంలో బిగ్‌డేటా, ఎఐ, మెషిన్‌లెర్నింగ్, సైబర్ నిర్వహణ వంటి ఉద్యోగాలు దేశంలో వృద్ధి చెందే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. భారత దేశంలోని ఐటి రంగం ప్రస్తుతం 5.4 మిలియన్ మందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తోంది. 2030 నాటికి ఈ సంఖ్యను 10 మిలియన్ వరకు రెట్టింపు చేయాలన్న టార్గెట్ ఉండగా, కేవలం 7.5 మిలియన్ వరకే సాధించగలమని ఆయా రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కారణం ఎఐ విస్తరించడం వల్ల ఇప్పుడున్న ఉద్యోగాలు పోతాయన్న భయం వెంటాడుతుండడమే. ఐటి రంగం ఏటా 58 శాతం వరకు నిదానంగా వృద్ధి చెందుతుందని, 2027 సంవత్సరం నాటికి 6.2 మిలియన్ నుంచి 6.8 మిలియన్ ఉద్యోగాలు కల్పిస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ వృద్ధి అంతా డిజిటల్ సాంకేతికత వైపు దూసుకెళ్తోంది. ఎఐ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, ఆటోమేషన్ తదితర సాంకేతిక ప్రక్రియలు పారిశ్రామిక, వాణిజ్య సంస్థల ప్రోత్సాహంతో విస్తరిస్తున్నాయి.ఇది వరకటి 10 మిలియన్ ఉద్యోగాల టార్గెట్‌ను 7.5 మిలియన్ ఉద్యోగాలకు సవరించినప్పటికీ, ఉద్యోగాల రాశి కన్నా నైపుణ్యం, నాణ్యతలకు పట్టం కడుతున్నారు. ఎఐ, ఆటోమేషన్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలు ఉద్యోగాల నియామక ప్రక్రియలను క్రమబద్ధం చేస్తున్నాయి. ఈ మార్పులు, అత్యంత విలువైన సాంకేతిక సేవలు, నూతన ఆవిష్కరణల వైపు దేశాన్ని ముందుకు నడిపిస్తున్నాయి. ఈ ఆధునిక సాంకేతిక నైపుణ్య ప్రక్రియలను అందిపుచ్చుకోగలిగితేనే ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. ఈ మేరకు ఉద్యోగ అవకాశాలు 80% వరకు సాంకేతిక నిపుణులతో 2025 26 నాటికి 20% వరకు పెరుగుతాయని ఐటి రంగ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అత్యంత ఆధునిక సాంకేతికతల వల్ల 2030 నాటికి దేశంలో 150 బిలియన్ డాలర్ల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు. జనరేటివ్ ఎఐ వంటి సాంకేతికతలే ఐటి రంగంలో 2030 నాటికి రెండు మిలియన్ల వరకు కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తాయని నివేదికల వల్ల తెలుస్తోంది. దేశంలో ప్రస్తుతం 1700 గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్లు (జిసిసి) ఉన్నాయి. వీటి వల్ల 1.9 మిలియన్ మంది ఉద్యోగాలు పొందుతున్నారు.2030 నాటికి గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్ల సంఖ్య 2200 వరకు చేరుకుంటుందని, వాటి ద్వారా 2.5 మిలియన్ నుంచి 2.8 మిలియన్ వరకు ఉద్యోగాలు లభించే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఐటి నిపుణులు చెబుతున్నారు. గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్లు అనేవి ఎదురవుతున్న సవాళ్లకు అనుగుణంగా అనేక రకాల వ్యూహాత్మక విధులను నిర్వహించడానికి బహుళజాతి సంస్థలు స్థాపించే కేంద్రాలు. ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు, పరిశోధనలు, సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలప్‌మెంట్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, డిజిటల్ పరివర్తన కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయడం, వనరుల వినియోగాన్ని పెంచడం తదితర విధులను ఈ కేంద్రాలు నిర్వహిస్తుంటాయి. ఐటి రంగంలో ఒప్పందం ప్రకారం ఉద్యోగులను నియమించుకునే విధానంలో 43.5% డిమాండ్‌తో బెంగళూరు కేంద్ర స్థానంగా ఉన్నప్పటికీ, 13.4% డిమాండ్‌తో రెండో అత్యధిక స్థానంలో హైదరాబాద్ ఉంది. ఈ ఉద్యోగాల కల్పనలో విద్యార్హతల కన్నా సాంకేతిక నైపుణ్యమే కీలక పాత్ర వహిస్తోందన్నది ఉద్యోగార్థులు గమనించవలసిన కీలకాంశం.

దిక్కులేని సమాచార హక్కు

సమాచార హక్కు చట్టం అమలులోకి వచ్చి రెండు దశాబ్దాలు కావస్తున్నా ప్రభుత్వం కానీ, సంబంధిత వర్గాలు కానీ చట్టంలోని పారదర్శకత, సాధికారత విషయంలో ప్రతికూలంగా ఉంటున్నాయి. ప్రభుత్వ రికార్డుల్లోని ప్రజాసంబంధ కార్యకలాపాల సమాచారం తెలుసుకోడానికి ఈ చట్టం కింద ప్రయత్నించే పౌరులకు సరైన న్యాయం దక్కడం లేదు. ఈ చట్టం దేశంలో మొట్టమొదటిసారి ప్రశ్నించే హక్కును సామాన్యుడి చేతికి ఒక ఆయుధంగా అందించిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ ప్రభుత్వ వర్గాలు తమ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని బయటపెట్టడానికి ఒప్పుకోవడం లేదు. సమాచారం కోరుతున్నందుకు గల కారణాలను పౌరుడు వెల్లడించాల్సిన అవసరం లేదని చట్టం స్పష్టంగా చెబుతోంది. కానీ ఆ నిబంధనను పక్కనపెట్టి సమాచారం ఎందుకు కావాలో కారణం చెప్పాలని సమాచార కమిషనర్లు అడుగుతుండడం విడ్డూరం.అనేక కేసుల్లో వ్యక్తిగత గోప్యత పేరుతో అధికారులు, సమాచార కమిషనర్లు పౌరుడికి సమాచారం అందకుండా నిరోధిస్తున్నారు. ఈ ధోరణి 19(1)(ఎ) అధికరణం కింద పౌరులకు సంక్రమించిన మౌలిక హక్కులకు విఘాతం కలిగిస్తుంది. దరఖాస్తుదారు కోరిన సమాచారాన్నిసరైన కారణం చూపకుండా 30 రోజుల్లోగా అందించని అధికారి వ్యక్తిగతంగా జరిమానా చెల్లించాలని చట్టం చెబుతోంది. ఒక ప్రభుత్వ విభాగం నుంచి కోరిన సమాచారం అందకుంటే అదే విభాగానికి చెందిన ఉన్నతాధికారికి అప్పీలు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంది. అప్పిల్లేట్ అధికారీ సంతృప్తికరమైన సమాచారం ఇవ్వలేనప్పుడు రెండో అప్పీలు చేసుకునేందుకు సమాచార కమిషన్లు ఉన్నాయి. తమ ఆదేశాలు అమలయ్యేందుకు వీలుగా సమాచార కమిషన్‌కు తగినన్ని అధికారాలను ఈ చట్టం దఖలు పర్చింది. కానీ ఈ చట్టం సమర్థతను నీరుకార్చేలా చట్టంలో అనేక సవరణలు తీసుకు వస్తున్నారు. అడిగిన సమాచారం అందించడంలో అనవసరమైన ఆలస్యం, నిరాకరణ ఇవన్నీ చట్టం హక్కును దిక్కులేనివిగా తయారు చేస్తున్నాయి.ఈ చట్టం పరిధిలోని కేంద్ర సమాచార కమిషనర్లను ప్రధాన మంత్రి, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేతతో పాటు మరో మంత్రితో కూడిన కమిటీ ఎంపిక చేస్తుంది. అలాగే రాష్ట్రాల పరిధిలో ముఖ్యమంత్రి, శాసనసభలో ప్రతిపక్షనేత, మరో మంత్రి రాష్ట్రస్థాయిలో కమిషనర్లను ఎంపిక చేస్తారు. అయితే కేంద్ర, రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ల పనితీరును కుంటుపర్చడం ద్వారా చట్టాన్ని తుంగలో తొక్కే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇది సుప్రీం కోర్టు దృష్టికి వచ్చి ప్రభుత్వ వర్గాలను నిలదీసింది. కేంద్రంలోను, కొన్ని రాష్ట్రాల్లోను సమాచార కమిషనర్ల పదవులకు సంబంధించి భారీ సంఖ్యలో ఖాళీలు ఉండడాన్ని ఆక్షేపించింది. ప్రజలు కోరిన అధికారిక సమాచారాన్ని ఇవ్వడం లేదని, అలాగే విపరీత ఆలస్యం చేస్తున్నారని ఆయా సంస్థల, విభాగాల అధికారులు దీనిపై స్పందించడం లేదని అనేక ఫిర్యాదులు సుప్రీం కోర్టు దృష్టికి వెళ్లాయి. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం కేంద్ర సమాచార కమిషన్ (సిఐసి)లో 8 కమిషనర్ల ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉండడంతో 23,000 అప్పీళ్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని గుర్తించింది.

అదే తీరులో కొన్ని రాష్ట్రాల సమాచార కమిషనర్ల ఉద్యోగాలు కూడా భర్తీ కావడం లేదని గమనించింది. దీనికి తోడు దేశంలో పలువురు సమాచార కమిషనర్లు వారానికి కనీసం 40 గంటలైనా పనిచేయడం లేదు. వాస్తవానికి ఒక్కొక్క కమిషనర్ నెలకు 400 నుంచి 500 వరకు కేసులు పరిష్కరించవలసి ఉంది. కానీ కమిషనర్లలో ఎక్కువ మంది నెలకు 50 నుంచి 100 కేసులు మాత్రమే పరిష్కరిస్తున్నారని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. సాధారణంగా హైకోర్టుల్లో అధికభాగం నెలకు 200 వరకు కేసులు విచారిస్తుంటారు. అదే విధంగా నెలకు కనీసం 200 కేసులైనా పరిష్కరించుకోవాలన్న లక్ష్యంతో సమాచార కమిషనర్లు బాధ్యతలు నిర్వర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. చట్టప్రకారం బాధ్యతలు నిర్వహించాల్సిన ఉద్యోగులు నియామకం కాకపోయినా, ఉన్నవారు కూడా సరిగ్గా పనిచేయకున్నా ఈ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందని సుప్రీం కోర్టు ప్రభుత్వవర్గాలను ప్రశ్నించింది. ఈ పరిస్థితిలో ఆయా ఉద్యోగుల ఎంపిక ప్రక్రియ పైన, ఎనిమిది మంది కేంద్ర సమాచార కమిషనర్ల నియామకానికి సంబంధించి అత్యవసరంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ మేరకు నోటిఫై చేయాలని డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ పర్సనల్ అండ్ ట్రయినింగ్ విభాగాన్ని సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం ఆదేశించింది. సెర్చ్ కమిటీ పనితీరు, ఆయా ఉద్యోగాల కోసం వచ్చిన దరఖాస్తుల వివరాలు సమర్పించాలని కోర్టు కోరింది. ఇదే విధంగా రాష్ట్రాలు కూడా ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించింది.అయితే సమాచార చట్టం అసలు ప్రయోజనం సిద్ధించాలంటే ఇది సరిపోదు.

ఖాళీలను భర్తీ చేసి చేతులు దులుపుకోకూడదు. ఈ చట్టానికి సంబంధించి కమిషనర్ల ఉద్యోగాల ఖాళీల భర్తీకి ఎలాంటి ప్రమాణాలు ఏ విధంగా పాటించాలో 2019లో సుప్రీం కోర్టు తన తీర్పులో వివరించింది. సకాలంలో ఉద్యోగాల భర్తీకి ముందుగానే పత్రికల్లో ప్రకటనలు ఇవ్వాలని సూచించింది. కేంద్ర సమాచార కమిషనర్ పదవికి నిర్ణయించిన ఐదేళ్ల వ్యవధిని ప్రభుత్వం కొన్నేళ్ల క్రితం తొలగించడంతో దాని స్వయం ప్రతిపత్తి కోల్పోవడమైంది. ప్రభుత్వ కనుసన్నల్లో ఉండేవారినే ఈ పదవిలో నియమించడం పరిపాటిగా వస్తోంది.రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను నియమిస్తుండటాన్ని సుప్రీం కోర్టు గమనించింది. సర్వీసులో ఉండగా ప్రభుత్వ వర్గాలకు అనుకూలంగా వ్యవహరించిన ఉన్నతోద్యోగులు, రాజకీయ నాయకులకు పునరావాస కేంద్రాలుగా సమాచార కమిషన్లు దిగజారిపోయాయన్న ఆరోపణలూ ఉంటున్నాయి. సమాచార కమిషనర్ల ఉద్యోగాలు భారీ ఎత్తున ఖాళీగా ఉంటే సమాచారం పొందాలనుకున్న పౌరులకు ఈ చట్టం అమలుపై ఆసక్తి కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

సత్యమేవ జయతే

వీరశైవ లింగాయత్ అందరూ బసవేశ్వరుడు చూపిన బాటలో నడుచుకోవాలి.

వీరశైవ లింగాయత్ ఆల్ ఇండియా కమిటీ సభ్యులు బిజిలిపురం చిన్న వీరప్ప.

సత్యమేవజయతే:రేగోడు:వీరశైవ లింగాయత్ లందరూ బసవేశ్వరుని బాట లో నడుచుకోవాలని వీరశైవ లింగాయత్ ఆల్ ఇండియా కమిటీ సభ్యులు బిజిలిపురం చిన్న వీరప్ప అన్నారు. మకర సంక్రాంతి పర్వదినం సందర్భంగా రేగోడు గ్రామ వీరశైవ లింగాయతులు రేగోడు లోని బసవేశ్వర విగ్రహానికి పూలమాలు వేసి ఘనంగా పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరశైవ లింగాయతులు పెద్దిరప్ప సంగప్ప, రాచోటి సుభాష్, కోట సంగప్ప, గోపాన్ పల్లి శంకరప్ప, దుద్యాల మల్లికార్జున్, దుద్యాల హనుమంతు, దుద్యాల శివకుమార్, తూర్పు మానేయ్య, సంతోష్ కుమార్, బిజిలిపురం చంద్రమోహన్, సిద్ధప్ప , ఆదర్శ్ కుమార్, వంశీ, దుద్యాల వినయ్ కుమార్, పట్లోళ్ల సతీష్, అంజన్న, బిజిలి పురం శివకుమార్, అశోక్, గోపనపల్లి బసవరాజ్ , అంజప్ప, వడగామా శ్రీకాంత్, మల్లికార్జున్, తిర్లాపురం బసవరాజ్, ఎక్కిల్లి శ్రీకాంత్, పెద్దిరప్ప సంగమేశ్వర్, శేఖర్, సర్దిని వీరన్న, ఆంజనేయులు, సిద్ధులు స్వామి, శివకుమార్ స్వామి పాల్గొన్నారు.

నిర్మల్ పట్టణంలో విషాదం
గాలిపటాల ఎగురవేత ఓ బాలుడి ప్రాణాలను బలి

సత్యమేవ జయతే - నిర్మల్ ఎగురవేత ఓ బాలుడి ప్రాణాలను బలితీసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే..గుల్జార్ మార్కెట్ ప్రాంతంలో గాలిపటాలను ఎగురవేస్తూ ప్రమాదవశాత్తు స్లాబు పైనుంచి కిందపడి ఉబేజ్(14) అనే బాలుడు తీవ్ర గాయాలపాలయ్యాడు. గమనించిన కుటుంబీకులు హుటాహుటిన హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. కాగా, చికిత్స పొందుతూ బాలుడు మృతి చెందాడు. ఉబేజ్ మృతితో బంధువుల రోదనలు మిన్నంటాయి. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.కాగా, గాలిపటాలు ఎగరవేసేటప్పుడు కింది జాగ్రతత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ప్లాస్టర్ చుట్టుకోవాలి

గాలిపటాలు ఎగురేయడంలో ఆనందం ఉంటుంది. దాంతో పాటు అజాగ్రత్తగా ఉంటే ఎనలేని దుఖఃమూ దరిచేరుతుంది. గాలిపటాలు ఎగురవేసే సమయంలో వేళ్లకు ప్లాస్టర్ వంటివి చుట్టూకోవాలి. దీని వల్ల మాంజా పూసిన దారం వల్ల చేతివేళ్లు తెగకుండా ఉంటాయి. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగి రక్తస్రావం జరిగితే, గాయాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి. రక్తస్రావం ఆగేందుకు బ్యాండేజితో కట్టేసి, సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి. ముఖ్యంగా గాలిపటాలను ఇతరులకు ఇబ్బంది లేకుండా మైదాన ప్రాంతాల్లో ఎగురవేయడమే మేలు.

మిద్దెలు ఎక్కక పోవడమే ఉత్తమం

గాలిపటాలు బాగా ఎత్తున ఎగరాలని చాలా మంది సమీపంలోని మిద్దెలు, ఎతైన గోడలపైకి ఎక్కుతారు. ఇలా ఎక్కి గాలిపటాలను వదిలే సమయంలో ప్రమాదవశాత్తు కింద పడే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ కిందపడి దెబ్బలు తగిలిన చోట మసాజ్ చేయకూడదు. రక్తస్రావం ఉన్న చోట బ్యాండేజిని వదులుగా చుట్టాలి. గాయాలైన చోట పసుపు కూడా అద్దకూడదు. వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స చేయించాలి.

విద్యుత్ తీగలున్న చోటకు వద్దు

గాలి పటాలు ఎగురవేయడంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ప్రధానంగా విద్యుత్‌లైన్లు తగిలిన దానిని కర్రలు, గడలతో లాగేందుకు ప్రయత్నం చేయరాదు. దీనివల్ల షార్ట్‌సర్క్యూట్ జరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఏదైనా విద్యుత్ ప్రమాదం జరిగనట్లయితే సమీపంలోని విద్యుత్ శాఖ కార్యాలయలో తెలుపాలి.

108 అంబులెన్స్ లో ప్రసవం

-తల్లి బిడ్డ క్షేమం
-మేమున్నాము మీరేం ఇబ్బంది పడొద్దు అంటూ భరోసా ఇచ్చి నార్మల్ డెలివరీ చేసిన ఈ ఎం టి లావణ్య, పైలెట్ కృష్ణారెడ్డి

సత్యమేవ జయతే– కంది కంది గ్రామానికి చెందిన తులసికి పురిటి నొప్పులు రావడంతో ఆమె అత్త 108 సిబ్బందికి కాల్ చేయడంతో వెంటనే కొండాపూర్ మండలానికి చెందిన 108 అంబులెన్స్ పైలట్ కృష్ణారెడ్డి హుటా హుటిన కంది గ్రామానికి చేరుకుని తులసిని మరియు ఆమె అత్తమ్మ ఆయిన లక్ష్మిని అంబులెన్స్ లో తీసుకొని సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకు వస్తుండగా మార్గమధ్యంలో అంబులెన్స్ ఈ ఎం టి లావణ్య నార్మల్ డెలివరీ చేసింది. దీంతో ఆమె కుటుంబ సభ్యులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ పైలట్ కృష్ణారెడ్డిని ఈ ఎం టి లావణ్యను అభినందించారు.

ఈరోజు కౌటాల మండల కేంద్రంలో మాలి సంఘం రాష్ట్ర ఎన్నికలలో.

సత్యమేవ జయతే – రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా విజయం సాధించిన అదే వసంత్ గారికి మరియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నికోడే గంగారం గారికి బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు సన్మానం చేయడం జరిగింది. అనంతరం కౌటాల మండల అధ్యక్షులు బండుపటేల్ గారు మాట్లాడుతూ, మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే ఆశయాలను ప్రతి గడపగడపకి పరిచయం చేయాలని లక్ష్యంతోనే మాలి సంఘస్తులతో కలిసి పని చేయడానికి తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని, తమ పార్టీ నాయకులు ఎన్నికల్లో విజయం సాధించడం గర్భంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గం కో-కన్వీనర్ కొండా రాంప్రసాద్, తాలూకా కో కన్వీనర్ వెంకట్ దుర్గే, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు రాంటెంకి నవీన్, స్వేరో జిల్లా అధ్యక్షులు డోంగ్రే సురేష్, మండల నాయకులు, చారి గోవింద్రావు, దుర్గం సందీప్,ఆనంద్,గణేష్,నరేష్,సాయి,రాజు,

మాజీ సర్పంచు ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకున్న నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి

సత్యమేవజయతే నారాయణఖేడ్ మనూర్ మండల పరిధిలోని తుమ్నూర్ గ్రామ తాజా మాజీ సర్పంచ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బ్రహ్మానందరెడ్డి ఆనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న విషయం తెలుసుకొని వారి నివాసానికి వెళ్లి వారి ఆరోగ్య వివరాలు నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో వారితోపాటు శివ రాథోడ్ యూత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, పిర్ రెడ్డి,యం.నారాయణ,యం.నాగన్న,శంకర్,భాషన్న,అంజు గౌండా,దత్తు రెడ్డి,మల నగప్ప,సాయన్న, ఔటి దత్తు,సునీల్,రామచందర్ రెడ్డి,మాణిక్ రెడ్డి,చందర్,తదితర గ్రామ నాయకులు పాల్గొన్నారు

బెహెన్జీ కుమారి మాయావతి గారి జన్మదిన వేడుకలు.

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి బెహెన్జీ కుమారి మాయావతి గారి జన్మదిన సందర్భంగా పటాన్చెరువు జిల్లా కేంద్రంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పటాన్చెరు నియోజకవర్గం పండ్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు శ్రీశైలం గారు మరియు ఇన్చార్జ్ వినయ్ కుమార్ గారు ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రశాంత్ గారు సీనియర్ నాయకులు జనార్ధన్ కృష్ణ గారు సెక్టార్ నాయకులు దర్శన్ గారు వైస్ ప్రెసిడెంట్ నర్సింగరావు రుద్రారం జనార్ధన్ శ్రీనివాస్ ఆంజనేయులు పాల్గొన్నారు

క్రీడాకారులను అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులుగా ఎదిగేందుకు నిరంతరం ప్రోత్సహిస్తాం

సత్యమేవ జయతే – జోగులాంబ గద్వాల్ సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ పోటీలో గెలిచిన విజేతలకు నగదు బహుమతి అందించిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు డాక్టర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ గారి ఫాలోవర్ గాజుల కృష్ణ గారు ..ఈ సందర్భంగా గాజుల కృష్ణారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ క్రీడల వల్ల శారీరకంగా మానసికంగా యువత దృఢంగా తయారవుతారని పేర్కొన్నారు. నడిగడ్డ ప్రాంతంలో క్రీడాకారులకు పేదరికం అడ్డు రాకూడదు అని తెలిపారు క్రీడాకారులను అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులుగా ఎదిగేందుకు నిరంతరం ప్రోత్సహిస్తామని తెలిపారు. మన ప్రాంతానికి గొప్ప పేరు తీసుకురావాలని అన్నారుయువత ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు ఉన్నత ఆలోచనలతో యువత ముందుకు వెళ్ళాలి అన్నారు.భవిష్యత్తు మీ యువతదే చెడు వ్యసనాలకు అలవాటు పడి జీవితాలను నాశనం చేసుకోకుండా వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని గొప్ప గొప్ప చరిత్రకారులుగా మిగలాలి మీరందరు మట్టిలో పుట్టిన మాణిక్యాలు మీలాంటి యువత గొప్ప గొప్ప ఆటగాళ్లుగా తయారు కాలవాలని కోరుకుంటున్న అన్నారు.క్రీడాకారుల అభివృద్ధి సహాయ సహకారాలు అందించిన ఎన్టివిఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి, కొండాపురం ప్రతాప్, నారం యుగంధర్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు

చెరువులోకి కారు వేగంగా దూసుకెళ్లిన ఘటనలో ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలతో బయటపడిన సంఘటన రంగారెడ్డి జిల్లా కేశంపేటలో చోటు చేసుకుంది.

సత్యమేవ జయతే – రంగారెడ్డి రంగారెడ్డి : చెరువులోకి వేగంగా దూసుకెళ్లిన కారు.. ప్రాణాలతో బయటపడ్డ వ్యక్తి. చెరువులోకి కారు వేగంగా దూసుకెళ్లిన ఘటనలో ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలతో బయటపడిన సంఘటన రంగారెడ్డి జిల్లా కేశంపేటలో చోటు చేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే..షాద్‌నగర్‌కి చెందిన మల్లేశ్వర్ రావు అనే వ్యక్తి తన పౌల్ట్రీ ఫారం నుంచి కారులో తిరిగి వస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో వేగంగా వెళ్తున్న కారు అదుపుతప్పి స్తంభాన్ని ఢీకొట్టి చెరువులోకి దూసుకెళ్లింది. గమనించిన స్థానికులు మల్లేశ్వర్ రావును సురక్షితంగా బయటకు తీసారు. చెరువులో ఎక్కువ నీళ్లు లేకపోవడంతో ప్రమాదం తప్పింది.

హైదరాబాద్ నార్సింగిలో దారుణ ఘటన వెలుగు చూసింది

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ : సంక్రాంతి వేళ జంట హత్యల్లు స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపుతున్నాయి. పుప్పాల్‌గూడ అనంత పద్మనాభస్వామి దేవాలయం గుట్టపై ఇద్దరి మృతదేహాలు కనిపించడం స్థానికులను భయాందోళనలకు గురి చేస్తోంది.సంక్రాంతి సందర్భంగా స్థానికంగా ఉండే చిన్నారులు, యువకులు గాలిపటాలు ఎగరవేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఇందుకు వారు అనంత పద్మనాభస్వామి గుట్టపైకి వెళ్లాలని నిశ్చయించుకున్నారు. దీంతో చిన్నారులు, యువత అంతా కలిసి గుట్టపైకి చేరుకున్నారు. అయితే గాలిపటాలు ఎగరవేస్తుండగా అవి తెగిపడడంతో పక్కనే ఉన్న పొదల్లోకి యువకులు వెళ్లారు. అక్కడ కనిపించిన దృశ్యాలు చూసి వణికిపోయారు. పొదల్లోకి వెళ్లిన యువకులకు ఇద్దరి మృతదేహాలు కనిపించడంతో వారి నోట మాట రాలేదు. దీంతో వెంటనే అక్కడ్నుంచి పరుగులు పెట్టారు. అనంతరం100కి డయల్ చేసి సమాచారాన్ని పోలీసులకు అందించారు. విషయం తెలుసుకున్న రాజేంద్రనగర్ డీసీపీ శ్రీనివాస్ హుటాహుటిన ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. పోలీసులతో కలిసి మృతదేహాలను పరిశీలించారు. డాగ్ స్క్వాడ్, క్లూస్ టీమ్ బృందాలు సైతం రంగంలోకి దిగి వివరాలు సేకరించే పనిలో పడ్డాయి.మృతుల్లో ఓ మహిళ, మరో వ్యక్తి ఉన్నట్లు నార్సింగి పోలీసులు గుర్తించారు. గుర్తుతెలియని దుండగలు మహిళపై అత్యాచారం చేసి అనంతరం హత్య చేసినట్లు పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మహిళతో ఉన్న వ్యక్తిని అతి దారుణంగా హత్య చేసినట్లు గుర్తించారు. అతని తలను బండరాయితో మోది హత్య చేసి అనంతరం మృతదేహాన్ని

తగలబెట్టారని తెలిపారు. ఇద్దరి మృతదేహాలు ప్రస్తుతం గుర్తుపట్టలేని స్థితిలో ఉన్నట్లు పోలీసులు చెప్పారు. అయితే ముందుగా మహిళపై హత్యాచారం చేసి అనంతరం అతడిని అంతమ్నొందించినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. ఘటనా స్థలంలో పెద్దఎత్తున ఖాళీ మద్యం సీసాలను పోలీసులు గుర్తించారు. నిందితులు మద్యం మత్తులో హత్యలకు పాల్పడినట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు జంట హత్యలకు పాల్పడిన నిందితులను పట్టుకునే దిశగా దర్యాప్తు చేపట్టారు. కాగా, ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర సంచలనం రేపుతోంది.

పారదర్శకంగా అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ పథకాలు

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

సంక్షేమ పథకాల అమలుకు అధికారులందరూ అంకితభావంతో పనిచేయాలి

జనవరి 26న అమలు చేయనున్న నాలుగు సంక్షేమ పథకాలకు లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలి

లబ్ధిదారుల ఎంపిక అనేది నిరంతర ప్రక్రియ

మొదటి విడతలో నిరుపేదలకు ప్రాధాన్యం

జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

ప్రభుత్వ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా అనుసరించాలి

ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన గడువు లోగా లబ్ధిదారుల ఎంపికను పూర్తిచేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

సత్యమేవ జయతే: మెదక్ బుధవారం, జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ నగేష్, డిఆర్ఓ భుజంగరావు, జెడ్పి సీఈఓ ఎల్లయ్య, మెదక్ ఆర్డిఓ రమాదేవి, తూప్రాన్ ఆర్డీవో జై చంద్రరెడ్డి, డిపిఓ యాదయ్య, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వినయ్, హౌసింగ్ పీడీ మాణిక్యంతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లాలోని ఆర్డీఓలు, ఎస్డీసీలు, తహసీల్దార్ లు, ఎంపిడిఓలు, ఎంపీఓలు, ఎంఏఓలు, మండల ప్రత్యేక అధికారులు, సంబంధిత అధికారులతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా జనవరి 26న తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేయనున్న నాలుగు సంక్షేమ పథకాల రైతు భరోసా ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, కొత్త ఆహార భద్రత కార్డులు రేషన్ కార్డులు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు విధివిధానాలపై సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించి, ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాలపై కలెక్టర్ అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టనున్న రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, కొత్త ఆహార భద్రత కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల వంటి కీలకమైన నాలుగు సంక్షేమ పథకాల అమలును జనవరి 26న ప్రారంభించనున్న నేపథ్యంలో జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులందరూ నిబద్ధతతో పనిచేయాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామ సభలను పక్కాగా నిర్వహించాలని, ఈ నెల 16 నుంచి 20 వరకు చేపట్టే క్షేత్రస్థాయి సర్వే లో ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా అత్యంత జాగ్రత్తగా ఈ ప్రక్రియను సజావుగా పూర్తిచేయాలని, అలాగే 16 నుంచి 20 వరకు లబ్ధిదారుల ముసాయిదా జాబితా తయారీలో అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని, 21 నుంచి 24 వరకు నిర్వహించే గ్రామ సభలు పక్కాగా జరిగే విధంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, 21 నుంచి 25 వరకు డేటా ఎంట్రీ లో తప్పులు దొర్లకుండా చూడాలని, ఫ్లెక్సీ లు, మౌలిక సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, అన్ని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల నోటీసు బోర్డులో ప్రచురించాలని, గ్రామ సభల్లో వచ్చే ఫిర్యాదులపై రిజిస్టర్ లను, కంట్రోల్ రూం లను ఏర్పాటు చేసి, అర్జీలను స్వీకరించాలని, ఈ సర్వే, గ్రామ సభల పట్ల ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా నిర్వహించాలని, విస్తృత ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని ఆదేశించారు.

రైతు భరోసా పథకం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు గాను వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూములకు పంట పెట్టుబడి సాయం కింద ఎకరాకు రూ. 6000 చొప్పున రెండు విడతలుగా రూ. 12,000 భూ భారతి (ధరణి) పోర్టల్ లో నమోదైన వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూమికి మాత్రమే రైతు భరోసా చెల్లిస్తుందని, అలాగే ఇళ్లు (లేదా) కాలనీలుగా మారిన అన్ని రకాల భూములు, రియల్ ఎస్టేట్ భూములు, లేఅవుట్ చేసిన భూములు, నాలా కన్వర్షన్ చేసిన భూములు, మైనింగ్ చేస్తున్న భూములు, గోదాములు నిర్మించిన భూములు, వివిధ ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టుల కోసం సేకరించిన భూములు, రాళ్ళు, రప్పలు, గుట్టలతో నిండి, సాగుకు అనువుగా లేని భూములను గుర్తించి, తొలగించాలని సూచించారు. ఈ నెల 14, 15వ తేదీల్లో ఈ భూముల వివరాలను సేకరించాలని, 16వ తేదీ నుంచి ప్రతి రెవెన్యూ గ్రామాల వారీగా ఏఈఓ, ఆర్ఐ, సర్వేయర్ లు ఒక బృందంగా ఏర్పడి, కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని, ఇందుకోసం ఆయా మండలాల తహసీల్దార్, మండల వ్యవసాయాధికారి బాధ్యులుగా ఉంటారని, వారు సంయుక్తంగా జాబితాలోని అన్ని సర్వే నంబర్ లను క్షేత్రస్థాయిలో సందర్శించి, వ్యవసాయానికి యోగ్యం కానీ భూములను ధృవీకరించుకోవాలని ఆదేశించారు. 3 లేదా 4 గ్రామాలకు కలిపి ఒక మండల స్థాయి క్లస్టర్ నోడల్ అధికారిని నియమించాలని, అలాగే ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని మండల ప్రత్యేక అధికారులు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. గ్రామ పంచాయతీ, మున్సిపాలిటీల రెవెన్యూ రికార్డులన్నీ క్రోడీకరించుకోవడంతో పాటు గ్రామాల మ్యాపులను పరిశీలించాలన్నారు. ఈ యోగ్యం కాని భూముల జాబితాను ఎటువంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా అత్యంత జాగ్రత్తగా రూపొందించాలని, ఈ జాబితాను గ్రామ సభల్లో ప్రదర్శించాలని, చదివి వినిపించాలని, చర్చించిన తర్వాతనే వెల్లడించాలని తెలిపారు.

ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం

ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం కింద భూమి లేని వ్యవసాయ కూలి కుటుంబానికి రూ. 6000 చొప్పున రెండు విడతలుగా రూ. 12,000 నగదు సాయం అందించనున్న నేపథ్యంలో 2023-24 సంవత్సరానికి గాను కనీసం 20 రోజులు ఉపాధి హామీ పని దినాలు పూర్తిచేసుకున్న భూమి లేని వ్యవసాయ కూలీ కుటుంబానికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందని తెలిపారు. ఇందుకోసం రాష్ట్రస్థాయి నుంచి జిల్లాల వారీగా వచ్చిన
ముసాయిదా అర్హుల జాబితాలో లబ్ధిదారులను గుర్తించే ప్రక్రియలో భాగంగా ఉపాధి హామీ కూలీ గుర్తింపు కార్డును, ఆధార్ కార్డుతో లింక్ చేయాలని, లేని వాటిని నవీకరించాలని, ఈ ప్రక్రియకు బాధ్యులుగా ఎంపిడిఓ ఉంటారని, ఎంపిడిఓలు, ఎంపిఓలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, అలాగే ప్రతి గ్రామ సభల్లో ఈ జాబితాను ప్రచురించాలని, చదివి వినిపించాలని, ఎలాంటి అపోహలు తలెత్తకుండా గ్రామ సభల్లో చర్చించి, ఆమోదించడం జరుగుతుందని సూచించారు. ఒకవేళ ఏమైనా అభ్యంతరాలు గ్రామ సభల్లో వస్తే, వాటిని స్వీకరించి, పరిశీలించి, పది రోజుల్లోగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

కొత్త రేషన్ కార్డులు

కొత్త ఆహార భద్రత కార్డులు రేషన్ కార్డులు పథకంలో భాగంగా దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్న వారికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థాయి నుంచి అన్ని జిల్లాల వారీగా కుల గణన సర్వే ఆధారంగా తయారు చేసిన రేషన్ కార్డులు లేని పేద కుటుంబాల జాబితా ప్రకారం పరిశీలించాలని, ఇందుకోసం జిల్లా స్థాయిలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ), డీసీఎస్ఓ పర్యవేక్షకులుగా వ్యవహరించాలని, మండల స్థాయిలో ఎంపిడిఓ, మున్సిపాలిటీలో మునిసిపల్ కమిషనర్ ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు బాధ్యులుగా ఉంటారని, అలాగే భూములు, ఆదాయం తదితర అంశాలను రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ లు గుర్తించాలని, పంచాయతీ కార్యదర్శులు కుటుంబాల వివరాలను సేకరించాలని సూచించారు. అందుకు సంబంధించిన ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్ ఫార్మ్ లో కుటుంబాల సమగ్ర వివరాలను తప్పులు లేకుండా నమోదు చేసి, ఈ ముసాయిదా జాబితాను గ్రామ, వార్డు సభల్లో ప్రదర్శించాలని, చదివి వినిపించాలని, చర్చించిన తర్వాతే అమోదించడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఒక రేషన్ కార్డు ఒక వ్యక్తికి ఒకే చోట ఉండాలన్నారు. గ్రామీణంలో వార్షిక ఆదాయం రూ. 1.50 ఉండాలని, అర్బన్ లో రూ. రెండు లక్షలుగా ఉండాలన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద జీఓ నంబర్ 7 ప్రకారం దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్న గృహాలు, ఇళ్లు లేనివారు, పూరిగుడిసెలు ఉన్నవారు, అద్దె ఇళ్లలో నివాసం ఉన్నవారు, నిర్మాణానికి స్థలం ఉన్నవారు అర్హులను తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా మట్టి గోడలు, పైకప్పు లేని గృహాలు, వితంతువులకు, భూమిలేని వ్యవసాయ కూలీలు, పారిశుధ్య కార్మికులు, దివ్యాంగులకు మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇవ్వడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం ఈ నెల 18 లోగా ఎంపిడిఓలు, మునిసిపల్ కమిషనర్ లాగిన్ లలో ఎటువంటి లోపాలు దొర్లకుండా సూపర్ చెక్ ను పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. ఒక కుటుంబానికి ఒకటే ఇల్లు కేటాయించేందుకు గాను ఏఐ, జియో ట్యాగింగ్ ద్వారా డీడూప్లికేషన్ చేయాలని సూచించారు. అలాగే ఏమైనా పొరపాట్లు ఉంటే పీడీ హౌసింగ్ కు పంపించాలని, వివరాలను సరిదిద్దేందుకు ఎడిట్ ఆప్షన్ కల్పించినట్లు వివరించారు. అదే విధంగా గ్రామ సభల నిర్వహణకు యాక్షన్ ప్లాన్ ను తయారు చేయాలని, గ్రామ సభలకు ఆర్ఐ, ఏఈఓ, పంచాయతీ కార్యదర్శి బృందంగా ఏర్పడాలని, వార్డు సభలకు వార్డు అధికారి, డిప్యూటీ తహసీల్దార్, ఏఈ బృందంగా ఉండాలని, 4 (లేదా) 5 గ్రామాలకు కలిపి క్లస్టర్ వారీగా ఎంపిడిఓ, తహసీల్దార్, సూపరింటెండెంట్ సమన్వయ బృందంగా నియమించాలని సూచించారు. ఈ మొత్తం సంక్షేమ పథకాల ప్రక్రియలు మండల ప్రత్యేక అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఈ ప్రక్రియకు సరిపడా కంప్యూటర్ లను ఏర్పాటు చేయాలని, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ లను అందుబాటులోకి తీసుకోవాలని, ప్రతి క్లస్టర్ వారీగా ఒక సిస్టమ్ ఉండాలన్నారు. అలాగే ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్ ప్రతులను, గ్రామ సభల తీర్మాన ప్రతులను సురక్షితంగా, ఎంతో జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలని సూచించారు. ఈ సమీక్షలో జిల్లాలోని, అన్ని మండలాల ప్రత్యేక అధికారులు, తహసీల్దార్లు, మునిసిపల్ ప్రత్యేక అధికారులు, అన్ని మండలాల ఎంపిడిఓలు, ఎంఏఓలు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ లు, ఆర్ఐలు, ఏఈఓలు, సర్వేయర్ లు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఉన్నత విద్యామండలి కీలక ప్రకటన విడుదల

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్ టీజీ ఎప్‌సెట్ తేదీలు ఖరారు.. మే 2 నుంచి 5 వరకు ఇంజినీరింగ్ పరీక్షలు . తెలంగాణ ఉన్నత విద్యామండలి కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. 2025-26 విద్యాసంవత్సరానికి సంబంధించి ఆయా కోర్సుల్లో ప్రవేశాల నిమిత్తం నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్షల తేదీలను ఖరారు చేసింది. ఈ మేరకు పరీక్ష తేదీలను ఉన్నత విద్యామండలి వెల్లడించింది. బీఈ, బీటెక్, బీ ఫార్మసీ, ఫార్మ్ డీ వంటి కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు నిర్వహించే టీజీ ఎప్‌సెట్ పరీక్షలను ఏప్రిల్, మే నెలలో నిర్వహించనున్నారు. అగ్రికల్చర్, ఫార్మసీ కోర్సులకు సంబంధించి ఏప్రిల్ 29, 30 తేదీల్లో, ఇంజినీరింగ్ కోర్సులకు మే 2 నుంచి 5వ తేదీ వరకు కంప్యూటర్ బేస్డ్ విధానంలో నిర్వహించనున్నారు.టీజీ ఈసెట్ ప్రవేశ పరీక్షను మే 12, టీజీ ఎడ్‌సెట్‌ను జూన్ 1, టీజీ లాసెట్, ఎల్ఎల్ఎం కోర్సులకు జూన్ 6, ఐసెట్ పరీక్షలను జూన్ 8, 9 తేదీల్లో, టీజీ పీజీఈసెట్ పరీక్షలను జూన్ 16 నుంచి 19 వరకు, టీజీ పీఈసెట్ ప్రవేశ పరీక్షలను జూన్ 11 నుంచి 14 వరకు నిర్వహించనున్నట్లు ఉన్నత విద్యామండలి ప్రకటించింది.

లంచం తీసుకుంటూ ఎసిబికి చిక్కారు

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్

ఆసిఫోద్దిన్ .

సత్యమేవ జయతే – జగిత్యాల జగిత్యాల : లంచం తీసుకుంటూ ఎసిబికి చిక్కారు జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆసిఫోద్దిన్ . ముందుగా వచ్చిన సమాచారం మేరకు ఈ కార్యాలయంలో ఏసీబీ అధికారులు బుధవారం దాడులు నిర్వహించినట్లు ఏసీబీ డీఎస్పీ వీవీ రమణమూర్తి తెలిపారు. మెట్ పల్లి పట్టణంలో సాయిరాం కాలనీ లోని 266 గజాల స్థలం ను మార్టిగేజ్ చేయడానికి సబ్ రిజిస్ట్రార్ పదివేలు డిమాండ్ చేశారు సబ్ రిజిస్ట్రార్.. ఈ సమాచారాన్ని స్థల యజమాని ఎసిబికి సమాచారం అందించాడు.. దీంతో మొదటి విడతలో రూ. 5 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా ఎసిబి అధికారులు సబ్ రిజిస్ట్రార్ ను పట్టుకున్నారు. అలాగే ఔట్ సోర్సింగ్ అటెండర్ బాణోతు రవి కుమార్, డాక్యుమెంట్ రైటర్ అసిస్టెంట్ ఆర్మూర్ రవిని అదుపులోకి తీసుకున్నామని ఏసీబీ అధికారులు తెలిపారు.

భీంగల్ సర్కిల్ ఇన్ స్పెక్టర్ నవీన్ పై అధికారులు బదిలీవేటు వేశారు.

సీఐలకు కలిసిరాని భీంగల్ స్టేషన్

-ఏడాదిలో ఇద్దరు సీఐ ల బదిలీ

-వివాదాల్లో చిక్కుతున్న సీఐ లు

సత్యమేవ జయతే – నిజామబాద్ నిజామాబాద్ : నిజామాబాద్ హెడ్ క్వార్టర్ కు అటాచ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు వెల్లడయ్యాయి. ఇటీవల భీంగల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో నమోదైన పలు కేసుల్లో పోలీసులపై ఆరోపణలు వచ్చాయి. భీంగల్ కు చెందిన సత్య గంగయ్య తన కేసు విషయంలో తన లొకేషన్ ను సీఐ ట్రేస్ చేసి ఇవ్వడంతోనే తనపై దాడి చేయడం జరిగిందని ఆరోపణలు చేశారు.
తనపై దాడికి పూర్తి బాధ్యత సీఐ దేనని ఆర్మూర్ ఏసీపీ విచారణలో బాధితుడు చెప్పినట్టు సమాచారం. ఈ వివాదం నేపథ్యంలో సీఐని నిజామాబాద్ హెడ్ క్వార్టర్ కు అటాచ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు వెల్లడైనట్టు సమాచారం. సీఐపై వచ్చిన ఆరోపణలపై పోలీస్ అధికారులు విచారణ జరుపుతున్నారు. భీమ్‌గల్ పోలీస్ స్టేషన్ సీఐలకు కలిసిరావడం లేదు. ఏడాది కాలంలోనే ఇద్దరు సీఐలు వివాదాల్లో చిక్కుకుని బదిలీ అయ్యారు. 2024 జనవరిలో భీమ్‌గల్ సీఐగా నాగపురి శ్రీనివాస్ నిర్మల్ నుండి భీమ్‌గల్ కు బదిలీపై వచ్చారు. వచ్చిన ఆరు నెలల్లోనే ఇసుక వివాదంలో ఇరుక్కుని కేవలం ఆరు నెలల్లోనే జూన్ 2024లో బదిలీ అయ్యారు. నాగపురి శ్రీనివాస్ బదిలీ అయిన తరువాత మెట్పల్లి నుండి భీమ్‌గల్ సీఐగా జూన్ 2024లో బాధ్యత తీసుకున్న సీఐ నవీన్ కుమార్ కేవలం అరునెలల్లోనే జనవరి 14న బదిలీ అయ్యారు. నవీన్ కుమార్ పై భార్య, భర్తల కేసులో పలు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు బదిలీ వేటు వేశారు. నిజామాబాద్ హెడ్ క్వార్టర్ కు అటాచ్ చేయడం జరిగింది.

పోలీసులకు తలనొప్పిగా మారిన మీడియేటర్స్..

భీంగల్ పోలీస్ స్టేషన్ ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు మధ్యవర్థులతో కిటకిటలాడుతుంది. కేసులు దొరికితే మధ్యవర్థులు వదలడం లేదు. ఈజీ మనీకి అలవాటు పడిన కొందరు వ్యక్తులు పంచాయతీలు తెంపడమే పనిగా పెట్టుకుంటున్నారు. అమాయక ప్రజలు వీరిని నమ్మి నిలువునా మోసపోతున్నారు. పోలీసుల పేరు చెప్పి వీరి నుండి అందినకాడికి దండుకుంటున్నారు. దాంతో పోలీసులు స్టేషన్ కు వస్తున్నా పలు కేసుల్లో అపకీర్తిని మూటగట్టుకుంటున్నారు. స్టేషన్ కు వచ్చిన అమాయకులు బయటకు వెళ్లిన తరువాత పోలీసులకు ఇన్ని ఇచ్చామని చెబుతున్నారు. నిజం దేవుడెరుగు కానీ మధ్యవర్థుల కారణంగా పోలీసులకు మరకలు అంటుకుంటున్నాయి.
మీడియేటర్స్ ద్వారా ఎంతో కొంత లాభం రావడంతో పోలీసులు కూడా ఉదాసీన వైఖరి అవలంభించడం జరుగుతుంది. మీడియేటర్స్ కు లాభం.. పోలీసులకు ఆపకీర్తి వస్తుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. సామాన్య ప్రజలు కూడా మీడియేటర్స్ లేకుండా ఏ పని కాదనే అభిప్రాయంతో వారినే ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఇది వారికి కలిసి వస్తోంది.

తెలంగాణ రాష్ట్ర అంబేద్కర్ సేన కో కన్వీనర్ మరియు సోషల్ మీడియా ఇంచార్జిగా విక్రమ్

AMBEDKAR SENA
TS & AP - ALL INDIA
Regn. No. 1357/17
Registered with Govt. of India, New Delhi
www.ambedkarsena.org

Dr. Rajeev Menon — Dr. Ramdas Athawale

Reddymalla Srinivas

Ref. TS/AS/1537/25 — Date : 15-01-2025

AUTHORISATION / APPOINTMENT LETTER

I, Reddymalla Srinivas, Ambedkar Sena, All India Secretary hereby appoint and authorize Mr. BEGARI VIKRAM S/o. BEGARI MANAIAH, R/o. H. No. 3-50, Gangaram, Kondapur, District: Sangareddy, State: Telangana, Pin: 502306, Aadhaar No. 4252 9539 4714, Mobile No. 6309761306 as Ambedkar Sena, Telangana State Co-Convener and Social Media Incharge (State: Telangana) with effect from 15-01-2025 valid upto 1 year.

Copy to Telugu States of
AP & TS Conveners
of Ambedkar Sena.
Manya Sri Dr. Rajeev Menon, M.P.
All India President
Office of New Delhi.

Reddymalla Srinivas
Ambedkar Sena World Organisation
All India Secretary
Cell:9959790500,9342185639
REDDYMALLA SRINIVAS
Email: reddymalla6396@gmail.com

సత్యమేవ జయతే – తెలంగాణ తెలంగాణ రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ గా మరియు సోషల్ మీడియా ఇన్చార్జిగా నియమించిన రెడ్డి మల్ల శ్రీనివాస్ గారికి అలాగే అంబేద్కర్ సేన సభ్యులందరికీ ధన్యవాదాలు అంబేద్కర్ సేన పట్ల గాని బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి పట్ల గాని విధేయుడైన ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను అదేవిధంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి రచించిన భారత రాజ్యాంగం పట్ల విధేయుడనై ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను విద్యాబుద్ధులు నేర్పినటువంటి గురువులకు నాకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు విధేయుడని ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను ఇంతటి గొప్ప బాధ్యతని నా భుజాలపై ఉంచినటువంటి ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా జై భీమ్ లు తెలియజేసుకుంటున్నాను ఏ రోజు బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గారికి తలవంపులు తెచ్చే విధంగా నడుచుకోనని అదేవిధంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బడుగు బలహీన వర్గాల భవిష్యత్తు కోసమై అహర్నిశలు శ్రమిస్తానని బడుగు బలహీన వర్గాలకు అండగా ఉంటానని ఎలాంటి ఆపదలోనైనా వెన్నంటి ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను ఇంతటి గొప్ప బాధ్యతని అపరిచిన వారందరికీ కృతజ్ఞతలు జై భీమ్ జై భారత్

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పతంగుల పండుగ

సత్యమేవజయతి నారాయణఖేడ్ నారాయణఖేడ్ మండలం జుజాల్ పూర్ శివారులోని ఈ తక్షిల పాఠశాల ఆవరణలో జరిగిన లయన్స్ క్లబ్ నారాయణఖేడ్ ఆధ్వర్యంలో మకర సంక్రాంతి సంబరాలలో భాగంగా పతంగుల పోటీలు నిర్వహించడము ఈ సందర్భంగా పతంగుల పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన ముగ్గురికి బహుమతులు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభ్యులు గారి సతీమణి అనుపమ సంజీవ్ రెడ్డి అలాగే లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వెంకట్రావు సభ్యులు రాజ్ కుమార్ చంద్రశేఖర్ ఆచార్య మాజీ సర్పంచ్ జైపాల్ రెడ్డి ఈ తక్షిల కరస్పాండెంట్ శరత్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ అవిక శెట్టి,పియిటి శ్రీనాథ్ ఇతర అధ్యాపక బృందం మరియు రాజు టీచర్ జగదీష్,రాజయ్య, రవికుమార్ ,మహాదేవ్,నరేష్ ,గోపాల్ రెడ్డి ఇతర లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఆశీర్వాద వార్షిక ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న ఖేడ్ ఎమ్మెల్యే

సత్యమేవజయతే నారాయణఖేడ్నారాయణఖేడ్ మండల పరిధిలోని జగన్నాథ్ పూర్ గ్రామ శివారులో గల కట్టెల మిషన్ దగ్గర ఉన్న గ్రౌండ్ లో ఈరోజు బెతిస్తా పారిశుద్ధాత్మ ప్రార్థన మినిస్ట్రీస్ నారాయణఖేడ్ వారు నిర్వహించిన రెండవ వార్షిక ఆశీర్వాద పండుగలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేతో పాటు సామెల్ పరంజ్యోతి పాస్టర్, ప్రశాంత్ బెంజిమెన్ పాస్టర్, మల్లేష్ యాదవ్ మరియు సంఘం సభ్యులు,కొంగరి దీలిప్ రెడ్డి ,బాబురావు,సైమన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

కోటి రూపాయలు కోడి పందెం

నెమలి, రసంగి పుంజులు బరిలోకి

గెలిచిన నెమలి పుంజు

కోడి పందేన్ని వీక్షించేందుకు భారీగా తరలివచ్చిన పందెం రాయుళ్లు

హైదరాబాద్ : ఎపిలోని పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా తాడేపల్లిగూడెంలో కోటి రూపాయల కోడి పందెం పోటీలో గుడివాడ ప్రభాకర్ రావు, రత్తయ్య నెమలి పుంజు, రసంగి పుంజులను బరిలోకి దిగారు. హోరాహోరీగా సాగిన పందెంలో గుడివాడ ప్రభాకర్‌కు చెందిన నెమలి పుంజు గెలిచింది. కోటి రూపాయల కోడి పందేన్ని వీక్షించేందుకు పందెంరాయుళ్లు, ప్రజలు భారీగా తరలివచ్చారు.సంక్రాంతి వచ్చిందంటే రత్తయ్య పెంచిన పందెం కోళ్లకు భలే గిరాకీ ఉంటుంది. 20 ఏళ్లుగా పందెం కోళ్లను పెంచుతున్న రత్తయ్య కోళ్లకు పందాల్లో సక్సెస్ రేటు అందరికంటే అధికం. అలాంటి రత్తయ్య పందెం కోడి బరిలో కనీస పోటీ కూడా ఇవ్వకుండానే మట్టి కరవడంతో పందెం రాయుళ్లు భారీగా డబ్బు కోల్పోయిన ట్లుగా తెలుస్తోంది.సంక్రాంతి సందర్భంగా ఆంధ్రాలో వందల కోట్ల రూపాయలు బెట్టింగ్‌లో

చేతులు మారాయి. సంక్రాంతికి సొంతూర్లకు వెళ్లిన వారిలో కోడి పందాల మోజులో జేబులు ఖాళీ చేసుకున్న వారు లబోదిబోమంటుండగా, గెలిచినోళ్లు మాత్రం సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. ఆంధ్రాలో 450 కి పైగా కోడి పందాల బరులు నిర్వహించగా దాదాపు 500 కోట్లకు పైగా బెట్టింగ్‌లు జరిగినట్లుగా సమాచారం.

పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే

సత్యమేవజయతే-నారాయణఖేడ్శంకరంపేట్ (%ూ%) మండలంలోని జుక్కల్ గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గణపురం దుర్గారెడ్డి గారి సతీమణి పద్మ ఇటీవల మరణించిన విషయం తెలుసుకొని వారి ఇంటికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యాన్ని చెప్పిన గౌరవ నారాయణఖేడ్ మాజీ శాసనసభ్యులు శ్రీ మహా రెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి వారితోపాటు మండల మాజీ ఎంపీపీ జంగం శ్రీనివాస్, జుక్కల్ మాజీ సర్పంచ్ బేస్త అంజయ్య, వడ్ల సాయిబాబా, చాంద్ పాషా,యు రాజు, జింక రాములు, ఉరటి అంజయ్య, బెస్త అశోక్, సంగగౌడ్, భాస్కర్ గౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

హ భ ప గతా మూర్తి భగవంత్ మహారాజ్ శీర్వాల్కర్ గంగుమఠ పండరీపూర్ పీఠాధిపతి ఆశీస్సులు పొందిన డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి పట్లోల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

సత్యమేవజయత నారాయణఖేడ్నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు డాక్టర్ పట్లోల సంజీవరెడ్డి స్వగృహంలో సోమవారం భగవత్ మహారాజ్ యొక్క పాద పూజ చేసి ఆశీస్సులు పొందిన కీ"శే సర్గీయ కిష్టారెడ్డి సతీమణి పట్లోళ్ల గాలెమ్మ మరియు పట్లోళ్ల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి వారి చేతుల మీదుగా తీర్థ ప్రసాదం తీసుకొని ఆశీర్వాదం తీసుకున్న పట్లోళ్ల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి వారితో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బాల్ రెడ్డి ప్రకాష్ పటేల్. హన్మ రెడ్డి. హన్మంత్ గ్రామ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మున్సిపాలిటీ చైర్మెన్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఆర్ఎస్పి.

సత్యమేవ జయతే -వనపర్తి. ఈరోజు వనపర్తి జిల్లా పెబ్బేర్ మున్సిపాలిటీ చైర్మెన్ ఎద్దుల కరుణశ్రీ-సాయినాథ్ గారి తండ్రి, ఎద్దుల రాములు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా, వారి కుటుంబాన్ని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు డా.ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ గారు పరామర్శించారు.కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి తెలిపి,రాములు గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని కోరారు. బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు సాయినాథ్ కుటుంబానికి తోడుగా ఉండాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పెబ్బేర్ మండల బిఆర్ఎస్ వార్డు సభ్యులు,నాయకులు,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన జహీరాబాద్ ఎంపీ

సత్యమేవజయతేనారాయణఖేడ్ నారాయణాఖేడ్ నియోజికవర్గం సిర్గాపూర్ మండల్ పోచపూర్ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పోల్కం లక్ష్మయ్య గారి సోదరుడు విట్టల్ గారు ఆదివారం అనారోగ్యంతో మరణించినందున సోమవారం వారి ఇంటికి జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ కుమార్ షేట్కార్ వెళ్లి పోల్కం లక్ష్మయ్య గారిని వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు వారితో గుండు మోహన్, రవీందర్ పటేల్, వీరయ్య చారి తదితరులు కలరు

బోరంచ గ్రామంలోని సంగమేశ్వర దేవాలయంలో ఎమ్మెల్యే దంపతుల పూజలు

సత్యమేవజయతేనారాయణఖేడ్ మకర సంక్రాంతి సందర్భంగా మంగళవారం నాడు మనూర్ మండలం బోరంచ గ్రామంలోని సంగమేశ్వర దేవాలయం లో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు పట్లోళ్ల అనుపమ సంజీవ రెడ్డి దంపతులు మరియు గ్రామ పెద్దలు ,యువకులు పాల్గొన్నారు

సత్యమేవ జయతే

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలు

సత్యమేవజయతి నారాయణఖేడ్ నారాయణఖేడ్ మండలం జుజాల్ పూర్ గ్రామ శివారులోని ఈ తక్షిల పాఠశాల ఆవరణలో జరిగిన లయన్స్ క్లబ్ నారాయణఖేడ్ ఆధ్వర్యంలో మకర సంక్రాంతి సంబరాలలో భాగంగా ముగ్గుల పోటీలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముగ్గుల పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన ముగ్గురికి బహుమతులు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభ్యులు గారి సతీమణి అనుపమ సంజీవ్ రెడ్డి అలాగే లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వెంకట్రావు సార్ సభ్యులు రాజ్ కుమార్ చంద్రశేఖర్ ఆచార్య మాజీ సర్పంచ్ జైపాల్ రెడ్డి ,రవి కుమార్ ఈ తక్షిల కరస్పాండెంట్ శరత్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ అవిక శెట్టి ఇతర అధ్యాపక బృందం మరియు రాజు సార్ దంపతులు,ఉపాధ్యాయులు జగదీష్,రాజయ్య,నరేష్ ,కార్రదర్శి గోపాల్ రెడ్డి ఇతర లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు,మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

వాలిబాల్ టోర్నమెంట్ విజేతలకు బహుమతులను అందించిన నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు

సత్యమేవజయతేబినారాయణఖేడ్నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గంమనుర్ మండల మరియు గ్రామం లోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో ఈరోజు దోసపల్లి గ్రామ యువ నాయకులు బిరదర్ దత్తు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ వీక్షించి అనంతరం టోర్నమెంట్ గెలిచిన విజేతలకు బహుమతులు అందించిన నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేతో పాటు ఎన్కేడి యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సిద్దా రెడ్డి ,శంకర్ ముదిరాజ్, ఎన్ఎస్ యు ఐ దిలీప్ రెడ్డి, నాయకులు,శ్రీకాంత్,తదితరులు పాల్గొన్నారు

కాశీ యాత్రలో విషాదం మంటల్లో దగ్ధమైన బస్సు నిర్మల్ వాసి సజీవ దహనం

హై-దరాబాద్ : తెలంగాణ వాసుల విహారయాత్రలో తీవ్ర విషాదం చోటు చేసుకుంది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ నుంచి కాశీ యాత్రకు వెళ్తున్న ప్రైవేట్ బస్సు మంగళవా రం యూపి మధుర %-% బృందావన్‌లో ఘోర ప్ర మాదానికి గురైంది. షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో మం టలు చెలరేగగా ఓ వ్యక్తి సజీవదహనమయ్యా డు. మృతుడిని నిర్మల్ జిల్లా కుబీర్ మండలం పల్సికి చెందిన శీలం షాదం దుర్పత్తిగా గుర్తించారు. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో 50 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. పల్సి గ్రామానికి చెందిన 8 మంది యాత్రకు వెళ్లారు. మంటలు చెలరేగే సమయంలో డ్రైవర్ ప్రయాణికులను అప్రమత్తం చేయడంతో అంతా వెంటనే దిగిపోయారు. ఈ క్రమంలోనే డ్రైవర్, దుర్పత్తి అందులో చిక్కుకోగా డ్రైవర్ బయటపడ్డాడు. దుర్పత్తి మృతి చెందాడు. సమాచారం అందుకున్న అధికారులు సహాయక చర్యలు చేపట్టినా ఫలితం లేకపోయింది. మహా కుంభమేళాలో స్నానం చేసి తిరిగి వస్తుం డగా ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. అగ్ని ప్రమాదానికి గల కారణాలపై పోలీసులు, అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు నిమగ్నమ య్యారు. బాధిత ప్రయాణికులకు అన్ని విధాలా సాయం చేస్తామని స్థానిక యంత్రాంగం హామీ ఇచ్చింది. ఈ ఘటనతో గ్రామంలో తీవ్ర విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభించిన డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి మరియు రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి

సత్యమేవజయతే నారాయణఖేడ్మనుర్ మండల గ్రామంలో ఈరోజు దోసపల్లి గ్రామ నాయకులు బిరాదర్ దత్తు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ ను ప్రారంభించిన పట్లోళ్ల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి మరియు రాకేష్ కుమార్ షేట్కర్ రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి అనంతరం వారు క్రైన్ ను ఎగరవేసి ఆటను ప్రారంభించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో వారితోపాటు మాజీ సర్పంచులు దిగంబర్ రెడ్డి, బ్రహ్మానంద రెడ్డి దిగంబరావ్ పాటిల్, నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సిద్ధారెడ్డి , మనూర్ మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఆకాష్ రావు పాటిల్,అశోక్ పాటిల్, దత్తు రెడ్డి, విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి,ఈశ్వరప్ప,సాయి, అంజి,మరియు తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు

కుంభమేళాలో సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్‌గా సాధ్వి హర్ష్ రిచారియా.. ఆమె ఎవరో తెలుసా..?

ప్రయాగ్‌రాజ్ కుంభమేళాలో ఓ మహిళా సాధ్వి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నారు. సాధ్వి దుస్తులతో కుంభమేళా వేదిక దగ్గర హల్‌చల్ చేస్తున్నారు హర్ష్ రిచారియా.. అంతేకాదు స్వామీజీలతో కలిసి రథంపై ఆమె ఊరేగారు.. అంతేకాకుండా కేవలం సాధువులకు మాత్రమే ప్రవేశం కల్పించే షాహీ స్నాన్‌లో హర్ష్ రిచారియాకు కూడా స్థానం కల్పించారు.%కుంభమేళా జరుగుతున్న త్రివేణీ సంగమ తీరం భక్తకోటితో నిండిపోయింది. కనుచూపుమేర ఎటుచూసినా భక్తుల పుణ్యస్నానాలే. ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు తొలిరోజు కోటి 75 లక్షల మంది వస్తే.. సంక్రాంతి రోజున రెండు కోట్ల మంది వచ్చారు. ఇదే రద్దీ మూడో రోజు బుధవారం కూడా కొనసాగుతోంది.. మరీ ముఖ్యంగా.. విదేశీయులు సైతం కాషాయ వస్త్రాలు, రుద్రాక్షలు ధరించి పుణ్యస్నానాలు చేస్తున్నారు. ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో జరుగుతున్న ఆధ్యాత్మిక సంగమం ఒక విశ్వ సంబరంగా మారింది. 144 ఏళ్లకు ఒకసారి వచ్చే మహా కుంభమేళా కావడంతో ఇప్పుడు మిస్ అయితే.. మళ్లీ ఇలాంటి మహా కుంభమేళాలో పాల్గొనడం దాదాపుగా అసాధ్యం. అందుకే.. పుణ్యస్నానాలు చేసేందుకు భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు.అయితే.. ప్రయాగ్‌రాజ్ కుంభమేళాలో ఓ మహిళా సాధ్వి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నారు. సాధ్వి దుస్తులతో కుంభమేళా వేదిక దగ్గర హల్‌చల్ చేస్తున్నారు హర్ష్ రిచారియా.. అంతేకాదు స్వామీజీలతో కలిసి రథంపై ఆమె ఊరేగారు.. అంతేకాకుండా కేవలం సాధువులకు మాత్రమే ప్రవేశం కల్పించే షాహీ స్నాన్‌లో హర్ష్ రిచారియాకు కూడా స్థానం కల్పించారు.. దీంతో కుంభమేళాలో సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్ గా నిలుస్తున్న హర్ష రిచారియా గురించి గూగుల్ కూడా వెతుకుతున్నారు నెటిజన్లు.. కుంభమేళాలో ఆమెకు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు సైతం వైరల్ అవుతున్నాయి..
అయితే సాధ్వి హర్ష్ రిచారియా తీరుపై భగ్గుమన్నారు జ్యోతిష్య పీఠం శంకరాచార్య అవిముక్తేశ్వరానంద్ సరస్వతి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.. పవిత్ర కుంభమేళాలో అందానికి ప్రాధాన్యత లేదని , అధ్యాత్మికతకు మాత్రమే చోటు ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. సాధువులతో కలిసి రథంపై ఊరేగడం.. షాహీస్నాన్‌లో పాల్గొనడం హిందూ ధర్మానికి విరుద్ధమన్నారు. కుంభమేళాలో ఇలాంటి విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం తగదన్నారు శంకరాచార్యకొన్ని సార్లు తాను రెండేళ్ల క్రితం సన్యాసం స్వీకరించినట్టు చెప్పారు హర్ష్ రిచారియా.. అయితే కుంభమేళాలో ఆమెపై వివాదం చెలరేగడంతో టీవీ9తో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు.. కాషాయం దుస్తులు వేసుకున్నంత మాత్రాన సన్యాసిని కావాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. తాను శాంతిని ఇష్టపడతానని, మంత్రాలు పఠించడం ద్వారా తనకు సాంత్వన లభిస్తుందని అన్నారు.
%ఆమె బ్యాక్ గ్రౌండ్‌కు వెళ్తే హర్ష్ రిచారియా స్వస్థలం ఉత్తరాఖండ్%ొ% యాంకర్‌గా, మోడల్‌గా పనిచేశారు.. రెండేళ్ల క్రితం నుంచి ఆమె అధ్యాత్మిక బాట పట్టినట్టు ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. భోపాల్‌కు చెందిన నిరంజని అఖాడాకు చెందిన మహా మండలేశ్వర్ కైలాసానంద్ మహారాజ్‌కు

శిష్యురాలిగా ఉన్నారు. దీంతో పాటు రిచారియా సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ మాత్రమే కాదు..ప్రొఫెషనల్ హెూస్ట్ కూడా కావడంతో ఆమెకు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లో లక్షలాది మంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు.

ఆమె ప్రయాగ్‌రాజ్ కుంభమేళాకు రావడంతో ఆమె వీడియోలు, ఫొటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి.. 'అందమైన సాధ్వి'గా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న హర్ష రిచార్య ఫొటోలను నెటిజన్లు షేర్ చేస్తూ.. కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

దర్గాల ఆదాయం దళారుల పాలు

16భారీగా పడిపోయిన వక్ఫ్‌బోర్డు ఆదాయం

ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న మైనారిటీ సంఘాలు

/ హైదరాబాద్ : 16 వచ్చిన తర్వాత వక్ఫ్‌బోర్డులో రాజకీయ జోక్యం పెరిగిందని, దీని వల్ల పాలన అస్తవ్యస్తం అయ్యిందని మైనారిటీ సంఘాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. దరమిలా దర్గాల ఆదాయం దళారుల పాలు అవుతుందనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. గతంతో పోల్చితే వక్ఫ్ బోర్డు ఆదాయం భారీగా పడిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. దర్గాల హుండీలను ప్రతి ఏడు వేలయం వేయడం గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతోంది. తద్వారా వక్ఫ్ బోర్డుకు పెద్ద ఎత్తున ఆదాయం సమకూరుతోంది.

అయితే గత ఏడాదిన్నర కాలంగా కొన్ని దర్గాలకు కాంట్రాక్టు పరిమితి ముగిసినా వేలయం వేయకుండా స్థానిక నేతలకు అప్పగించడం వల్ల వక్ఫ్ ఆదాయానికి గండి పడిందని తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ నాంపల్లిలోని యూసుఫేన్ దర్గా మాత్రమే వక్ఫ్‌బోర్డు నిర్వహణలో ఉంది. మిగితా ప్రధాన దర్గాల హుండీలను వేలం వేసే ఆనవాయితీ వస్తోంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎంఎల్ఎలు, మంత్రులు, అధికార పార్టీకి చెందిన స్థానిక నేతల ప్రమేయంతో దర్గాల నిర్వహణ అస్తవ్యస్తం అయ్యిందని విమర్శలు వస్తున్నాయి. అధికార పార్టీల నేతలు తమ తమ వర్గీయులకు దర్గాల నిర్వహణ, హుండీలను అప్పగించడంతో వాటి ద్వారా వచ్చే ఆదాయం వారి జేబుల్లోకి వెళుతోందని, మైనారిటీ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు.

నిజామాబాద్ జిల్లాలోని బడా పహాడ్ దర్గా హుండీ వేలం ద్వారా ఏటా రూ. 4 కోట్లకు తగ్గకుండా వక్ఫ్‌బోర్డుకు ఆదాయం సమకూరేది, గత ఏడాదిన్న ర క్రితమే కాంట్రాక్ట్ కాలపరిమితి ముగియడంతో మళ్లీ వేలం వేయకుండా అధికార పార్టీకి చెందిన స్థానిక నేతలకు అప్పగించినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. దీంతో వక్ఫ్‌బోర్డు ఆదాయం 50 లక్షలకు పడిపోయింది. అంటే బోర్డుకు మూడున్నర కోట్లు నష్టం వస్తుందని అసోసియేషన్ ఆఫ్ సేవ్ వక్ఫ్ ప్రాపర్టీస్ ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ ఇఫ్తెఖార్ హుస్సేన్ తెలిపారు. సూర్యాపేట్ జాన్‌పాక్ షరీఫ్ దర్గా హుండీ వేలం వేయకుండా స్థానిక మైనారిటీ యేతర వ్యక్తికి అప్పగించినట్లు ఆయన ఆరోపించారు.

దీని వెనుక అధికార పార్టీ నేతల ప్రమేయం ఉందన్నారు. ఈ దర్గా నుండి ఏటా దాదాపు రెండున్నర కోట్ల ఆదాయం వక్ఫ్ బోర్డుకు వచ్చేది. అది కాస్త రూ. 40 లక్షలకు పడిపోయిందని తెలుస్తోంది. వరంగల్‌లోని అన్నారం దర్గా, జహాంగీర్ పీర్ దర్గాల పరిస్థితి కూడా దిగజారుతోందని విమర్శలు వస్తున్నాయి. ప్రధాన దర్గాల ద్వారా వక్ఫ్‌బోర్డుకు ఏటా దాదాపు 12 కోట్ల వరకు ఆదాయం సమకూరేది. అది కాస్త రెండు కోట్లకు పడిపోయిందని తెలుస్తోంది. వక్ఫ్‌బోర్డు పాలకమండలి వ్యవహారంపై కూడా విమర్శలు వస్తున్నాయి. రాజకీయ నేతల చెప్పుచేతుల్లో పాలకమండలి బొమ్మలా మారిందని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. గత ఏడాది కాలంలో కేవలం ఒకే సారి సమావేశమైన బోర్డు పాలకమండలి రహస్యంగా సమావేశం మై నిర్ణయాలు తీసుకుందని, ఆ నిర్ణయాలపై అనేక అనుమానాలు ఉన్నాయని మైనారిటీ సంస్థలు పేర్కొంటున్నాయి.

వక్ఫ్ బోర్డు రాజకీయ జోక్యంతో పూర్తిగా నిర్వీర్యం అవుతోందని ఆరోపిస్తున్నాయి. వక్ఫ్‌బోర్డు పాలకమ ండలిని రద్దు చేయాలని ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. తక్షణమే బోర్డు పాలక మండలిని రద్దు చేయాలని, వక్ఫ్‌బోర్డు నిర్ణయాలపై ఉన్నత స్థాయి విచారణ జరుపాలని మైనారిటీ సంస్థలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. బోర్డు అధికారులు తీసుకుంటున్న స్వీయ నిర్ణయాలు ఆదాయాన్ని గండి కొట్టేలా మారాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. బోర్డు నిర్ణయాల వల్ల ప్రైవేటు వ్యక్తులు దర్జాగా దర్గాల ఆదాయాన్ని దోపిడీకి పాల్పడుతున్నట్లు ఆరోపిస్తున్నారు. షాద్‌నగర్‌లోని జహాంగీర్ పీర్ దర్గా, నిజామాబాద్‌లోని సయ్యద్ షాదుల్లా హుస్సేని దర్గా, వరంగల్ జిల్లాలోని యాఖుబ్ షహీద్ దర్గా, సూర్యపేటలోని జాన్‌పాక్ దర్గా, హైదరాబాద్‌లోని నాంపల్లి యూసుఫేన్ దర్గాలకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తుంటారు. దీంతో ఈ దర్గాలకు భారీగా ఆదయం వస్తుంది.

ఉద్యోగుల పదవి విరమణ వయస్సు పెంచరాదు: ఆర్ కృష్ణయ్య

ముఖ్యమంత్రికి ఆర్.కృష్ణయ్య లేఖ

హైదరాబాద్ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పదవి విరమణ వయస్సును 61 సంవత్సరాల నుండి 63 లేదా 65 సంవత్సరాలకు పెంచాలని ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించినట్లు తెలుస్తోందని, ఆ ప్రతిపాదనను వెంటనే విరమించుకోవాలని జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు, రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్ కృష్ణయ్య డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన బుధవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి లేఖ రాశారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యోగాలు లేక 16 లక్షల మంది నిరుద్యోగులు రోడ్ల మీద తిరుగుతున్నారని, ఇంకా విరమణ వయసు పెంచితే నిరుద్యోగులకు తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని ఆయనన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి నిరుద్యోగులు రాత్రింబవళ్లు ఇల్లిల్లూ తిరిగి ప్రచారం చేశారని, ఇప్పుడు వారికి ఉద్యోగాలు రాకుండా చేయడం ద్రోహమే అవుతుందని అన్నారు. పదవి విరమణ వయసు పెంచితే 40 వేల మంది నిరుద్యోగులు ఉద్యోగ అవకాశాలు కోల్పోతారన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తారని హామీ ఇచ్చారని, కాని ఇంతవరకు ఆ హామీ పూర్తిగా కాకుండా ఇంకా ఉద్యోగ అవకాశాలు తగ్గించడం న్యాయం కాదన్నారు. ఉద్యోగుల పదవి విరమణ వయసు పంచితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇంకా హార్దిక భారం పడుతుందన్నారు., సీనియర్ ఉద్యోగుల జీతం ఒక లక్ష నుండి మూడు లక్షల వరకు ఉందని, రిటైర్ అయిన వారి స్థానాలు భర్తీ చేస్తే కొత్తవారికి 40 నుంచి 60 వేల వరకు జీతాలు ఉంటాయని, రిటైర్ అయ్యే 40 వేల మందికి ఇచ్చే జీతంతో లక్షా యాభై వేల మందికి ఉద్యోగాలివ్వొచ్చని కృష్ణయ్య అన్నారు.

తపస్సు చేయడం వల్ల కలిగే ఫలితమేంటి?

పూర్వకాలంలో ఋషులు ఎక్కువకాలం ధ్యానంలోనే గడిపేవారు. అంటే తపస్సు చేస్తుండేవారు. ప్రపంచంతో ఎటువంటి సంబంధం లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో కూర్చొని, దేవుడి నామాన్ని స్మరిస్తూ నిరంతర ధ్యానంలోనే వుండేవారు. ఇంతకీ ఈ తపస్సు వల్ల కలిగే లాభం ఏంటి? అని ప్రతిఒక్కరికి సందేహం రాక తప్పదు. ఏదో ఓ మంత్రాన్ని ఉపాసిస్తూ, నిరంతర ధ్యానంలో వుండడమే తపస్సు అనుకోవడం చాలా పొరపాటు. తపస్సు అంటే 'తపన'. ఒక కార్యసాధన కోసం అనుక్షణం తపించడమే 'తపస్సు. అలా తపించడం వల్ల కచ్చితంగా ప్రయోజనం వుంటుంది. ఎందుకంటే.. మనస్సంకల్పానికి ఉన్న శక్తి, బలము ఈ సృష్టిలోనికి లేదు. ఇందుకు ఉదాహరణగా.. ఓ ఆయుధాన్ని చాలాకాలం వాడకుండా ఓ మూల పడేస్తే, అది తుప్పుపట్టి పనికిరాకుండా పోతుంది. కానీ దాన్ని నిరంతరం వాడుతూంటే పదునుదేలి.. దాని పనితనాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే మనస్సు కూడా. అయితే., ఇక్కడ అందరికి మరో సందేహం రావచ్చు. 'మనస్సు నిరంతరం ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది కదా! మరి తపస్సు ఎలా అవుతుంది' అని ప్రశ్న మదిలో కచ్చితంగా పుట్టుకొస్తుంది. అప్పుడు ఓ విషయాన్ని గ్రహించాల్సి వుంటుంది. ఆలోచించడం వేరు, ఆరాటపడడం వేరు. ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆలోచించడాన్ని.., ఆరాటపడడం అనరు. చంచలమైన మనస్సును నియంత్రించి, ఒక నిర్దిష్ఠమైన లక్ష్యాన్ని దానికి నిర్దేశించి., ఆ దిశగా మనసును మళ్ళించడానికి పడే ఆరాటాన్నే.. 'తపస్సు' అంటారు. అది మంచి అయితే మంచి ఫలితాన్ని.., చెడు అయితే చెడు ఫలితాన్ని తప్పకుండా ఇస్తుంది. అందుచేతనే తపస్సు చేసే సాధకుడు మంచినే ఆశించి., విశ్వశాంతిని కాంక్షిస్తూ తపస్సు చేయాలి. అదే నిజమైన తపస్సు. ఇందుకు ప్రకృతి పరమైన ఆధారం కూడా వుంది. అదే.. సృష్టిలో అందమైన కీటకం 'సీతాకోకచిలుక'.

తపస్సుకు ప్రకృతి పరమైన ఆధారం :

సాధారణంగా ఒక ప్రాణి నుంచి అదే విధమైన ప్రాణి పుడుతుంది. కానీ.. సీతాకోకచిలుక పెట్టే గ్రుడ్ల నుంచి సీతాకోకచిలుకలు రాకపోగా గొంగళిపురుగులు వస్తాయి. అవి చూడడానికి చాలా అసహ్యంగా ఉంటాయి. ఆ దశలో అది రాళ్ళలో, రప్పల్లో, తిరుగుతూ... ఆకులు తింటూ కాలం గడుపుతుది. కొంత కాలం గడిచాక తన జీవితం మీద రోత కలిగి... ఆహార, విహారాలు త్యజించి, ఎవ్వరికీ కనిపించని ప్రదేశనికి వెళ్లిపోయి., తన చుట్టూ ఓ గూడు నిర్మించుకుని, తపస్సమాధి స్థితిలోకి వెళ్లిపోతుంది. అలా కొంతకాలం గడిచాక, దాని తపస్సు ఫలించాక అది తన గూడు చీల్చుకుని బయటకు వస్తుంది. అప్పుడది గొంగళిపురుగులా కాకుండా అందమైన సీతాకోకచిలుకలా వస్తుంది. ఆకులు, అలములు తినకుండా. పూవుల్లో ఉండే మకరందాన్నే తాగుతుంది. ప్రకృతి ధర్మానికి కట్టుబడి గ్రుడ్లు పెట్టిన మరుక్షణం ఈ సంసార జగత్తులో చిక్కుకోక మరణిస్తుంది. అదీ తపస్సు ఇచ్చే ప్రతిఫలం. అలాగే తపస్సిద్ధి పొందిన మానవుడు ఈ సంసార లంపటంలో చిక్కుకోకుండా భగవన్నామామృత పానంతో తరిస్తాడు

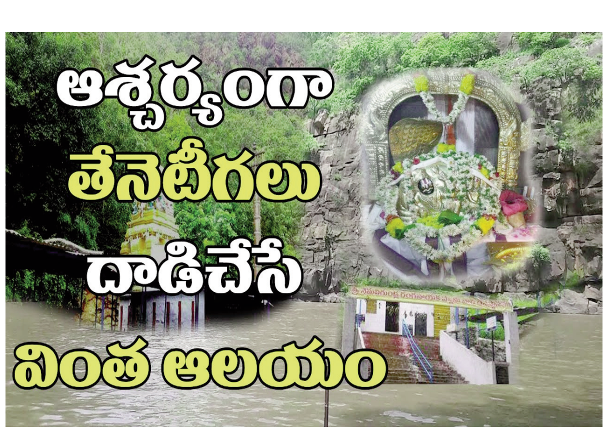
గుడిలో ప్రదక్షిణలు ఎందుకు చేస్తారు?

గుడికి వెళ్లిన ప్రతివారూ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. ప్రదక్షిణలు రెండు రకాలుగా చేస్తాం – ఒకటి ఆత్మ ప్రదక్షిణ అయితే, మరొకటి గర్భగుడి లేదా విగ్రహం చుట్టూ తిరుగుతూ ప్రదక్షిణ చేస్తాం. అయితే చాలామందికి ఇది ఒక జవాబు దొరకని అంతుచిక్కని ప్రశ్నగా మారవచ్చు. గుడిలో వున్న దేవుడికి నమస్కారం పెడుతూ మనస్సులో మనం ఏదైనా కోరిక కోరుకుంటాం. ఆయనకు నైవేద్యం కింద కొబ్బరికాయలు లేదా పువ్వులను సమర్పిస్తాం. అయితే దేవుడితో నేరుగా సంబంధం లేని మనకు ఈ ప్రదక్షిణలు చేయావలసిన ఏముందని కొంతమందికి సందేహం కలగవచ్చు. దీనికి జవాబుగా పండితులు ఈ విధంగా విశ్లేషిస్తారు. "మనకు కనిపించే సృష్టికి ఆతిథ్యమిస్తున్న భూమి తన చుట్టూ తాను ప్రదక్షిణలు చేస్తూ వుంటుంది. భూమి ఈ విధంగా ప్రదక్షిణలు చేయడం వల్ల తనకు శక్తి వస్తుందా లేక తన శక్తిని నిలబెట్టుకోవడం కోసం ప్రదక్షిణలు చేస్తోందా..? అనే విషయం పక్కన బెడితే, భూమి ప్రదక్షిణ చేయకుండా వుంటే మరుక్షణమే ఏమైనా జరగవచ్చు. సృష్టి మొత్తం నాశనం కావచ్చు. అదేవిధంగా సూర్యుని చుట్టూ భూమి ప్రదక్షిణం చేస్తోంది. ఫలితంగా జీవరాశి మనుగడకు సూర్యునినుంచి శక్తిని పొందుతోంది. ఈ విధంగా భూమి ఆత్మప్రదక్షిణలు చేస్తూ, సూర్యుని చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తోంది. అలాగే భక్తులు కూడా ఆత్మప్రదక్షిణలు చేయటం, విగ్రహం చుట్టూ తిరగడం పైన చెప్పిన విషయాలే సూచికగా వుంటాయి. ఇలా భ్రమణం చేయడం వల్ల దేవును నుంచి అతీతమైన జ్ఞానశక్తిని పొందడమే గాక, మనస్సుకు – శరీరానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. దీనిని గుర్తించబట్టే కొన్ని తరాల నుండి కేవలం హిందువులు మాత్రమే ఇలా ప్రదక్షిణలు చేసే ఆచారాన్ని పాటిస్తూ వచ్చారు.

ఎన్నిసార్లు చేయాలి?

ప్రదక్షిణలు ఎన్నిసార్లు చేయాలనే విషయంపై ఇంతవరకు ఎవ్వరూ ఖచ్చితమైన నిర్ణయం తీసుకోలేదు, చేయలేదు కూడా. కొందరు మూడుసార్లు చేయాలని చెబితే, మరికొందరేమో అయిదు లేదా పదకొండు సార్లు చేయాలని సూచిస్తారు. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గమనిస్తే.. ఎన్ని ప్రదక్షిణలైనా కానీ అవి బేసిసంఖ్యలో మాత్రమే వుంటాయి. అంటే 3, 5, 11, ఇలా అన్నమాట! ఇలా ఎందుకు నిర్ణయించారనేది ఇంతవరకు జవాబు దొరకని ప్రశ్న! ఏ దేవుడి గుడికెళ్లే, ఆ గుడికి సంబంధించిన స్తోత్రం పఠిస్తూ ప్రదక్షిణలు చేయాలి. మనస్సు కేంద్రీకరించి ప్రదక్షిణ చేయడం చాలా ముఖ్యం! అలాగే స్తోత్రం మొత్తం తెలియాల్సిన అవసరం కూడా లేదు.

త్రికరణశుద్ధిగా ఆలయానికి రావాలట.. లేకుంటే తేనెటీగలు తరిమేస్తాయట.. ఎక్కడుందా వింత ఆలయం..?



పశ్చిమ ప్రకాశం జిల్లా ప్రాంతంలో ఆ ఆలయం విశేషాలకు పెట్టింది పేరు. శనివారం మాత్రమే ఆ ఆలయం తెరుస్తారు. ఈ ఆలయానికి ఎలా పడితే అలా రాకూడదట. శుచి, శుద్ధి లేకుండా వచ్చారో, అక్కడి తేనేటీగలు వెంటపడి మరీ తరుముతాయట.

త్రికరణశుద్ధిగా ఆలయానికి రావాలట.. లేకుంటే తేనెటీగలు తరిమేస్తాయట.. ఎక్కడుందా వింత ఆలయం..?

Nemaligundla Ranganayaka Swami

%పశ్చిమ ప్రకాశం జిల్లా ప్రాంతంలో ఆ ఆలయం విశేషాలకు పెట్టింది పేరు. శనివారం మాత్రమే ఆ ఆలయం తెరుస్తారు. ఈ ఆలయానికి ఎలా పడితే అలా రాకూడదట. శుచి, శుద్ధి లేకుండా వచ్చారో, అక్కడి తేనేటీగలు వెంటపడి మరీ తరుముతాయట. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ప్రకృతి అందాల నడుమ ఈ ఆలయం కొలువుతీరి ఉంటుంది. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి ఈ ఆలయానికి భారీగా తరలివస్తుంటారు. ఈ ఆలయానికి ఆ ప్రాంతంలో ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు శుద్ధిగా రాకపోతే ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉండే తేనెటీగలు కుట్టి తరిమేస్తాయని భక్తులు ఇక్కడ ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. అంతేకాదు ఈ విషయం ఎన్నో మార్లు అక్కడ జరిగిందట. అందుకే భక్తులు ఈ ఆలయానికి వచ్చేటప్పుడు ఎంతో నిష్టగా, త్రికరణ శుద్ధిగా వచ్చి ఆ ఆలయాన్ని దర్శించుకుంటారు. ఇంతకు ఆ ఆలయం ఏంటో%ొ%. ఆ ఆలయంలో కొలువుతీరిన దేవుడు ఎవరో తెలుసుకోవాలంటే%ొ% ఈ కథనం చదివేయండి..!

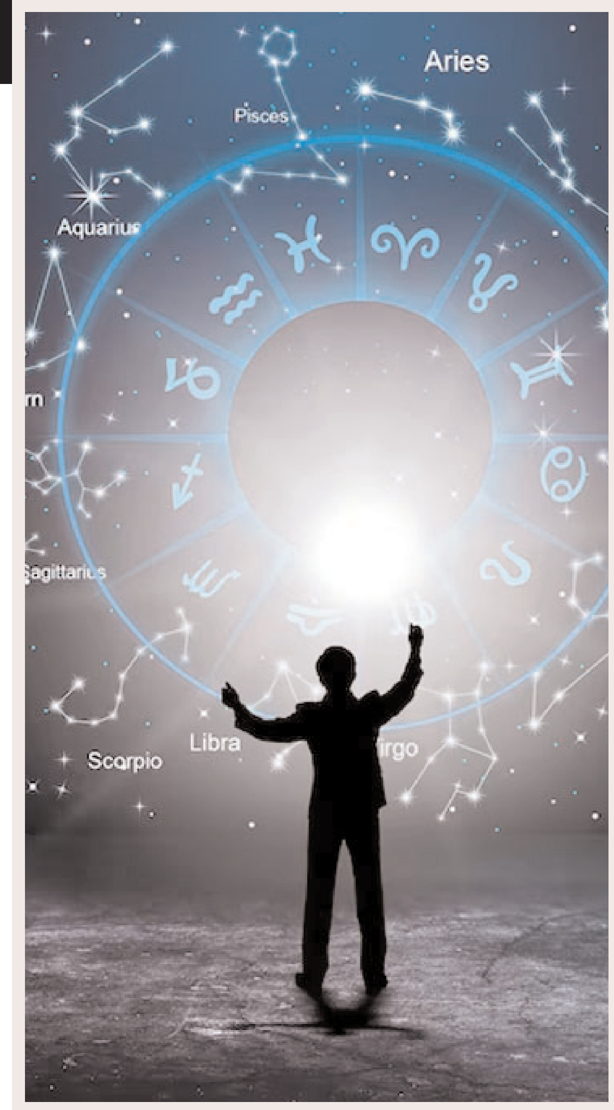
ప్రకాశం జిల్లా గిద్దలూరు నియోజకవర్గంలోని రాచర్ల మండలం జేపీ చెరువు గ్రామ సమీపంలో ఉన్న శ్రీ నెమలిగుండ్ల రంగనాయక స్వామి ఆలయం ప్రకృతి అందాలకు పెట్టింది పేరు. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ఉండే ఈ ఆలయానికి భక్తులు ప్రతి శనివారం భారీగా తరలి వస్తారు. ప్రకాశం జిల్లా నుంచే కాకుండా సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. ఆలయ సమీపంలో ఉన్న నీటి గుండం ఈ ఆలయానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది.

ఇక్కడ కొలువైన దేవుడిని సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమని భక్తులు భావిస్తారు. శ్రీమహావిష్ణు రూపం ఇక్కడ శ్రీ నెమలిగుండ్ల రంగనాయక స్వామి రూపంలో వెలసినట్లుగా ప్రజలు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు ప్రతి శనివారం భక్తులు భారీగా వస్తుంటారు. కానీ ఈ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు శుద్ధిగా లేకపోతే ఆలయ ప్రాంగణ పరిసర ప్రాంతాలలో ఉన్న తేనెటీగలు వారిని కుట్టి ఆలయ ఆవరణలో నుంచి తరిమేస్తాయని ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. అంతేకాదు ఈ విషయం ఎన్నో సార్లు నిరూపితమైందని ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు చెబుతారు.

తేనెటీగలు ముక్కుమ్మడిగా దాడి చేసేటప్పుడు గోవింద గోవింద అంటూ నామస్కరణ చేస్తే ఆ తేనెటీగలు కుట్టవని భక్తులు నమ్ముతారు. అలాగే తేనెటీగలు కుట్టే సమయంలో ఆలయ సమీపంలో ఉన్న నీటి గుండంలో దిగడం వల్ల కూడా తేనెటీగలు కుట్టవని భక్తులు చెబుతారు. ప్రతి వేసవికాలంలో ఇక్కడ శ్రీ నెమలి గుండ్ల రంగనాయక స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతాయి. స్వామివారికి స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆలయంలో ప్రతి శనివారం ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి.

ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మాత్రమే ప్రతి శనివారం ఈ ఆలయం తెరచి ఉంటుంది. దట్టమైన నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ఈ ఆలయం ఉండడంతో మిగతా రోజుల్లో భక్తులకు అధికారులు అనుమతి ఇవ్వరు. అంతేకాకుండా ఈ ప్రాంతంలో వర్షాలు కురిసిన సమయంలో కూడా భక్తుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలయ దర్శనానికి భక్తులకు అనుమతి ఉండదు. ఈ ఆలయానికి గిద్దలూరు నుంచి అంబవరం, వెలుపల్లి గ్రామాల మీదుగా జేపీ చెరువు గ్రామానికి చేరుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా రాచర్ల మండలంలోని అన్నం పల్లె గ్రామం మీదుగా కూడా జేపీ చెరువు గ్రామానికి వెళ్ళవచ్చు. ప్రతి శనివారం భక్తులు ఆలయాన్ని దర్శించుకునేందుకు ఏపీఎస్ఆర్టీసీ సంస్థ ప్రత్యేక బస్సులు కూడా నడుపుతుంది.

రాశిఫలాలు



మేషం

విందులు, వినోదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంది. మానసిక ఆందోళనతో ఉంటారు. కుటుంబంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఆరోగ్యం గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

వృషభం

తోటివారితో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. వ్యాపార మూలకంగా ధననష్టం కలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వృధా ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేస్తారు. కుటుంబ విషయాల్లో అనాసక్తితో ఉంటారు. స్త్రీలు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం.

మిథునం

రుణప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉండకపోవడంతో మానసిక ఆందోళన చెందుతారు. స్త్రీలకు స్వల్ప అనారోగ్య బాధలు ఉంటాయి. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది.

కర్కాటకం

కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. వృధా ప్రయాణాలెక్కువ చేస్తారు. బంధు, మిత్రులతో కలహించుకోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. వృత్తి, ఉద్యోగరంగాల్లో సహనంవహించక తప్పదు.

సింహం

నూతన వ్యక్తులను నమ్మి మోసపోరాదు. సంఘంలో అప్రతిష్ఠ రాకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. ప్రయత్నకార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవడంతో ఇబ్బంది పడతారు. దైవదర్శనానికి ప్రయత్నిస్తారు. రుణప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. సోదర వైరం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

కన్య

స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో సమయస్ఫూర్తి అవసరం. నిరుత్సాహంగా కాలం గడుస్తుంది. అపకీర్తి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇతరులకు అపకారం కలిగించే పనులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యమిస్తే అనారోగ్య బాధలు ఉండవు.

తుల

ప్రయత్నం మేరకు స్వల్ప లాభం ఉంటుంది. వృధా ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు. వ్యాపార రంగంలో లాభాలు ఉంటాయి. రుణప్రయత్నాలు చేయవలసి వస్తుంది. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. బంధు, మిత్రుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది.

వృశ్చికం

వృత్తిరీత్యా అనుకూల స్థానచలనం ఉంటుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతారు. పోట్లాటలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. అనారోగ్య బాధలను అధిగమించడానికి ఔషధసేవ తప్పదు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో తొందరపాటు పనికిరాదు.

ధనుస్సు

కుటుంబమంతా సంతోషంగా ఉంటారు. గతంలో వాయిదావేసిన పనులన్నీ పూర్తిచేసుకుంటారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఏర్పడుతుంది. స్థిరనివాసం ఉంటుంది. వ్యవసాయ మూలకంగా లాభాలను పొందుతారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నీ ఫలిస్తాయి. సూక్ష్మ విషయాలను గ్రహిస్తారు.

మకరం

కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. వేళ ప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలంవల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లలపట్ల ఏమాత్రం అశ్రద్ధ పనికిరాదు.

కుంభం

కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. సహనంవహించడం అన్నివిధాలా మేలు. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అనవసర ధనవ్యయంతో రుణప్రయత్నాలు చేయాల్సి వస్తుంది. అనారోగ్య బాధలకు ఔషధసేవ అవసరం.

మీనం

కుటుంబంలో చిన్నచిన్న గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోండి. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి.

హెపటైటిస్‌ను అరికడదాం

కాలేయాన్ని కాపాడుకుందాం!

ఆల్కహాల్ అతిగా తాగేవాళ్లకే కాదు.. దాని జోలికి వెళ్లని వాళ్ల కాలేయం కూడా దెబ్బతింటున్నది.. కారణం.. హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు. హెపటైటిస్ వ్యాధి, అది వచ్చే విధానం పట్ల అవగాహన లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం. 2030 కల్లా హెపటైటిస్‌ని నిర్మూలించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పిలుపునిచ్చింది. దాదాపు పెద్ద దేశాలన్నీ ఇందుకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మనదేశం కూడా నేషనల్ హెపటైటిస్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్‌ని 2018లో మొదలుపెట్టింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి స్థాయిలో విజయవంతం చేయడానికి ప్రయత్నించాలంటున్నారు ప్రముఖ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సోమశేఖర్ రావు. ఆయన సేవ్ ద లివర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా హెపటైటిస్‌తో యుద్ధం చేస్తున్నారు.

ఆయనేమంటున్నారంటే..

సేవ్ ది లివర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో హెపటైటిస్ స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లను నిర్వహించాం. ఇందులో జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తేలింది. ఆర్ఎంపి డాక్టర్లు నీడిల్‌ని స్టెరిలైజ్ చేయకుండా అందరికీ ఒకే సూది వాడడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. సురక్షితం కాని లైంగిక సంబంధాలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈ జబ్బుల పట్ల అందరం అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ క్యాన్సర్లు రావడానికి మద్యం తరువాత రెండో ముఖ్య కారణం హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు. పరీక్షలు చేస్తే తప్ప ఇవి బయటపడవు. దురదృష్టవశాత్తు డాక్టర్లు, హెల్త్‌కేర్ కమ్యూనిటీలో కూడా చాలామందికి హెపటైటిస్ గురించిన అవగాహన లేదు. హెపటైటిస్‌కి పరీక్షలు చేయించడం లేదు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టుకు రిఫర్ కూడా చేయట్లేదు. ముందుగా వీళ్లకు అవగాహన పెరిగితే పబ్లిక్‌లో అవగాహన తీసుకురాగలుగుతారు. ఇప్పుడున్న మందులతో హెపటైటిస్ సిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం ద్వారా హెపటైటిస్ బిని నివారించవచ్చు.

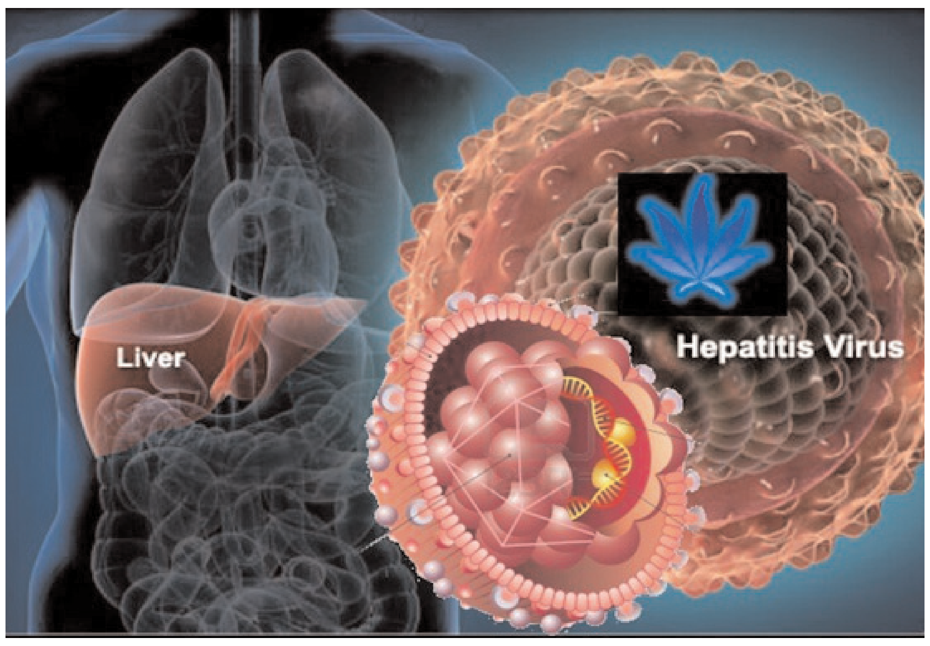
ఇండియాలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ బి, 1 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి కనిపిస్తున్నాయి. మన తెలంగాణా రాష్ట్రంలో జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో, ఖమ్మం, వైరా మధ్య ఉన్న గ్రామాల్లో హెపటైటిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నట్టు సర్వేల్లో తేలింది. ఇక్కడ 2.5 నుంచి 3 శాతం వరకు హెపటైటిస్ సి, 10 నుంచి 14 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి ఉన్నాయి.

నిశ్శబ్ద జబ్బు

హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు నిశ్శబ్దంగా లివర్‌ని కబళిస్తాయి. హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చిన 10 నుంచి 15 ఏళ్ల తర్వాత కొందరిలో వాంతిలో రక్తం పడడం, మలం నలుపు రంగులో రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే అప్పటికే లివర్ సిర్రోసిస్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ముందుగా గుర్తించడానికి హెపటైటిస్ బికి హెచ్‌బిఎస్ యాంటిజెన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ సికి యాంటి హెచ్‌సీవీ టెస్టు అందరూ చేయించుకోవాలి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా ఉండి, లివర్‌ని డ్యామేజ్ చేస్తుందా లేదా తెలుసుకోవడానికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ బి వైరస్ (హెచ్‌బివి) డిఎన్‌ఎ టెస్టు ఉపయోగపడతాయి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా లేకుంటే ప్రతి 6 నెలల నుంచి ఏడాదికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. రెగ్యులర్ ఫాలోఅప్‌లో ఉండాలి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా ఉంటే సిర్రోసిస్‌కి దారితీయకుండా, క్యాన్సర్ కాకుండా మందులు ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలల పాటు, హెపటైటిస్ బికి 5 నుంచి 10 ఏళ్లవరకు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. హెపటైటిస్ బికి నెలకు వెయ్యి రూపాయలకు మించి కాదు. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలలు చికిత్స చాలు. రోజుకు ఒక టాబ్లెట్ వేసుకుంటే చాలు ఇది 99 శాతం నయం అవుతుంది. .

ఎలా వస్తుంది?

హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. కలుషిత సిరంజిలు, నీడిల్స్ వాడడం, ఒకరికి వాడిన నీడిల్స్ మరొకరికి వాడితే, లైంగిక సంబంధాల వల్ల, తల్లి నుంచి బిడ్డకు, సర్జరీ చేయడానికి వాడే పరికరాలు సరిగ్గా స్టెరిలైజ్ చేయకపోవడం వంటి వాటి కారణంగానూ వస్తుంది.



నివారించేద్దాం..

-సర్జరీ చేయడానికి ముందు, ఇతర వైద్య ప్రక్రియలు చేయడానికి ముందు, డయాలిసిస్‌కు ముందు హెపటైటిస్ బి, సి పరీక్షలు చేయించాలి. కొన్ని హాస్పిటల్స్‌లో హెపటైటిస్ ఉన్నవాళ్లకు సెపరేట్ డయాలసిస్ మెషీన్లను వాడుతారు. ఇది అన్ని చోట్ల పాటించాలి.

-గుర్తింపు లేని బ్లడ్ బ్యాంకుల నుంచి రక్తాన్ని తీసుకోవడం గానీ, ఇవ్వడం గానీ చేయొద్దు.

-హెపటైటిస్ బికి వ్యాక్సిన్ ఉంది. 3 డోస్‌లు తీసుకుంటే చాలు. యూనివర్సల్ ఇమ్యూనైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా 2011 నుంచి అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ ఇస్తున్నారు. అంతకుముందు పుట్టిన వాళ్లు అంటే 15 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లందరూ 60 ఏళ్ల వయసువాళ్ల వరకు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి.

హెపటైటిస్ బి, సి టెస్టులు చేయించుకోవాలి.

-ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, అంగన్‌వాడీల్లో అవగాహన పెంచాలి. వాళ్లు పబ్లిక్‌ని ఎడ్యుకేట్ చేస్తారు. -లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయించుకుంటే లక్షల్లో ఖర్చవుతుంది. హెపటైటిస్ బి,సిలకు ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటే వేలల్లో మాత్రమే ఖర్చవుతుంది. కాబట్టి ఇన్‌ఫెక్షన్ స్థాయిలోనే వీటిని నివారించాలి.

-దారిద్ర్యరేఖ దిగువన ఉన్నవాళ్ల కోసం ప్రభుత్వం పూనుకోవాలి. ఆరోగ్యశ్రీలో హెపటైటిస్ చికిత్సను కూడా చేర్చితే ఎక్కువమంది లబ్ధి పొందగలుగుతారు. జిల్లా స్థాయిలో హెపటైటిస్ పరీక్షలు, ట్రీట్‌మెంట్ అందుబాటులో ఉండాలి. హెచ్ఐవి లాగా భారీ ఎత్తున అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది.

హెపటైటిస్ సి వచ్చిన వాళ్లలో 20 శాతం మందికి లివర్ సిర్రోసిస్ వస్తుంది. వీళ్లలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో లివర్ క్యాన్సర్ రావొచ్చు. హెపటైటిస్ బి వచ్చినవాళ్లలో 70 నుంచి 80 శాతం మందిలో లివర్ సిర్రోసిస్ రావొచ్చు. వీళ్లలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో లివర్ క్యాన్సర్ రావొచ్చు.

సేవ్ ది లివర్ ఫౌండేషన్

2017 జనవరి నెలలో హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్ల నివారణే లక్ష్యంగా ఈ ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించాం. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటకల్లోని 100 ప్రాంతాల్లో స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్స్ చేశాం. 30 వేల మందికి స్క్రీనింగ్ నిర్వహించాం. స్థానికంగా ఉన్న స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం తీసుకుని అవగాహన కలిగించాం. ఐజాలో 300 మంది పాజిటివ్ ఉంటే 20 మందే ట్రీట్‌మెంట్ ఖర్చు భరించగలిగేలా ఉన్నారు.

నోటి శుభ్రత మాట దేవుడెరుగు బీపీ ఉన్న వారికి మరీ ఇబ్బందులు వ్యాయామం చేసినా ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు

మీకు మౌత్‌వాష్ వాడే అలవాటుందా... అయితే ఇది తప్పక చదవండి!

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేసిన తర్వాత కొందరికి మౌత్‌వాష్ పుక్కిళ్లించడం అలవాటు. నోటి నుంచి దుర్వాసన రాకుండా, ఫ్రెష్‌గా ఉండేందుకు మౌత్ వాష్ వాడుతుంటారు. ఈ అలవాటు మీకూ ఉందా? అయితే తప్పకుండా ఈ కథనం చదవండి. ఎందుకంటే దీనివల్ల ప్రమాదం ఉందంటున్నారు ప్లేమౌత్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ముఖ్యంగా మీరు రోజూ చేసే వ్యాయామం వల్ల పొందే ప్రయోజనం పొందలేకపోగా, మరిన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్టు

ఇలా

అవుతుందని చెబుతున్నారు.

వివరాల్లోకి వెళితే...

సాధారణంగా వ్యాయామం చేసిన వెంటనే రక్తపోటు కొంచెం పెరిగి ఆ తర్వాత తగ్గుతూ వస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు నైట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి పెరిగి రక్త నాళాలు వ్యాకోచం చెంది శరీరంలోని అవయవాలకు, కండరాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతారు. వాసోడైలేషన్ అని పిలిచే ఈ ప్రక్రియ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మాత్రమే జరుగుతుందన్నది ఇప్పటివరకు ఉన్న అభిప్రాయం. కానీ ఆ తర్వాత కూడా చాలా సమయం ఇది కొనసాగడం శాస్త్రవేత్తలను ఆశ్చర్య పరిచింది. దీంతో ఆసక్తి కొలది వారు జరిపిన పరిశోధనల్లో నోటిలోని ఓ బ్యాక్టీరియా నైట్రేట్లతో జరుపుతున్న రసాయన చర్య ఇందుకు కారణమని స్పష్టమైంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ క్షీణించే క్రమంలో నైట్రేట్లు ఏర్పడుతుంటాయి. నోటిలోని కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా ఈ నైట్రేట్లను కాస్త నైట్రైట్లుగా మార్చి మళ్లీ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి అయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. మౌత్‌వాష్ వాడడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా నశించిపోతోంది. దీంతో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల నమోదవుతోంది. ఇదే వాసోడైలేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగడానికి కారణమని తేల్చారు.

ఛాతీమంటకు ఆహార ఔషధం!

ఆహారమే ఔషధం! విచిత్రంగా అనిపించినా- కొన్ని సమస్యలకు మందుల కన్నా మనం తినే తిండే బాగా పనిచేస్తుంది. అధ్యయనాలు సైతం ఈ విషయాన్ని నొక్కిచెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, గుండెల్లో మంటకు కూరగాయలు, పండ్లు అధికంగా గల ఆహారం తీసుకోవటం ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నట్టు, ఇది మందుల మాదిరిగానే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నట్టు తేలటమే దీనికి నిదర్శనం. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి మన జీర్ణాశయం ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. అయితే ఈ ఆమ్లం కొందరిలో జీర్ణాశయాన్ని దాటుకొని పైకి గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని (రిఫ్లక్స్) వస్తుంటుంది. దీంతో ఛాతీలో మంట, గొంతు నొప్పి, గొంతు బొంగురుపోవటం, విడవకుండా దగ్గు, ముద్ద మింగటంలో ఇబ్బంది, గొంతులో ఏదో తట్టుకున్నట్టు అనిపించటం వంటివి వేధిస్తుంటాయి. రిఫ్లక్స్ సమస్యకు డాక్టర్లు చాలావరకు ఓమిప్రాజోల్ వంటి మందులు ఇస్తుంటారు. కానీ వీటిని దీర్ఘకాలం వాడితే ఎముకలు పెళుసుబారటం వంటి సమస్యల ముప్పు పెరిగే అవకాశముంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎగదన్నుకొచ్చే ఆమ్లానికి ఆహారంతోనే కళ్లెం వేయటంపై పరిశోధకులు దృష్టి సారించారు. కొందరికి కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, పొట్టుతీయని ధాన్యాలు, గింజపప్పులు (నట్స్) ఎక్కువగానూ మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు పరిమితంగానూ తీసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే ఆమ్లం ఎగదన్నుకు రావటాన్ని ప్రేరేపించే మద్యం, కాఫీ, టీ, చాక్లెట్, కూల్‌డ్రింకులు, వేపుళ్లు, మసాలాలు, కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలనీ చెప్పారు. ఇక మరికొందరికి ఆహార నియమాలేవీ లేకుండా మందులు మాత్రమే ఇచ్చి.. ఆరు వారాల తర్వాత ఫలితాలు బేరీజు వేశారు. మందులు వేసుకున్నవారిలో 54% మందిలో ఛాతీలో మంట వంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పడితే.. కేవలం ఆహార నియమాలు పాటించినవారిలో 63% మందిలో ఇలాంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టటం విశేషం. అంటే మందుల కన్నా ఆహారమే మరింత బాగా పనిచేసిందన్నమాట. దీంతో మరో ప్రయోజనం ఏంటంటే బరువు కూడా సగటున 4 కిలోల వరకు తగ్గటం! అందువల్ల ఛాతీలోమంటకు ఇలాంటి ఆహార పద్ధతి సమర్థవంతమైన, చవకైన మార్గం కాగలదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరంలోని

విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గం

ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గంగా పనిచేస్తుంది. ఒక డిటాక్స్ పానీయం శరీరం నుండి అన్ని విషపదార్థాలను బయటకు తీయడానికి, స్వేచ్ఛా రాడికల్ కార్యకలాపాలను తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారాంతంలో మీరు తప్పక తీసుకోవలసిన ఒక డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది.

వారాంతంలో కొన్ని ఆహారాలు నిలిపివేయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మీ ఆహారంలో కొంచెం మోసం చేయడానికి సమయం ఇది. మీకు ఇష్టమైన ఆహారాలు మరియు పానీయాలను తినే ముందు, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, మీరు సమతుల్యతను సాధించాల్సిన అవసరం ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారాంతంలో మీరు తప్పక త్రాగాల్సిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది శుక్రవారం సమీపిస్తున్న కొద్దీ మనమందరం వారాంతపు మూడ్‌లోకి రావడం ప్రారంభిస్తాము. మనము ఇంటి నుండి పనిచేసేటప్పుడు ఇది ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు, వారాంతంలో ఇప్పటికీ మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి లేదా బరువు తగ్గడానికి ఒకదాన్ని అనుసరిస్తుంటే మీ ఆహారాన్ని విడదీయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మోసం చేయడానికి సమయం. ఏదేమైనా, ఈ కార్యకలాపాలన్నీ శరీరంలో విషాన్ని పెంచుకోవడానికి దారితీస్తాయి, ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం. మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మరియు మీరు తీసుకునే పానీయాలు మీ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల, వారాంతంలో మీరు ఆహారం మరియు పానీయాలను ఎక్కువగా తినే ముందు, మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడడానికి ముందు మీరు తప్పక తినవలసిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది. మీరు డిటాక్స్ చేయవలసిన అవసరం కొంచెం అనిపించినప్పుడు, వారంలో ఏ రోజునైనా మీరు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవచ్చు. దోసకాయ మరియు టొమాటో డిటాక్స్ పానీయం దోసకాయ అనేది భారతదేశం అంతటా విస్తృతంగా వినియోగించే ఒక కూరగాయ, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. దోసకాయలో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది వేసవి ఆహారానికి అనువైనది.

దోసకాయలో వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది శరీరంలో స్వేచ్ఛా రాడికల్ చర్యను తగ్గించటానికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, టొమాటోస్ నిజానికి కూరగాయలుగా ఎక్కువగా ఉపయోగించే పండు. ఇది విటమిన్లు మరియు నీటితో సమృద్ధిగా ఉంటుంది మరియు డిటాక్స్ పానీయం కోసం గొప్ప పదార్థంగా చేస్తుంది.

దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దోసకాయలో కేవలం 16 కేలరీలు ఉన్నాయి, అయితే మీ రోజువారీ అవసరాలలో 4 శాతం పొటాషియం, 3 శాతం ఫైబర్ మరియు విటమిన్ సి 4 శాతం అందించగలవు. దోసకాయలోని ఇతర పోషకాలు విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ ఎ ఒక కప్పు తరిగిన టమోటాలు, మరోవైపు, 32 కేలరీలు మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి, కానీ ప్రోటీన్, పొటాషియం, ఫైబర్ మరియు విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి - ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ మరియు సి. దోసకాయ మరియు టొమాటో డిటాక్స్ పానీయం ఎలా తయారు చేయాలి పానీయం చేయడానికి, దోసకాయను చిన్న ముక్కలుగా కోసి, టమోటాతో కూడా చేయండి. వాటిని బ్లెండర్‌కు జోడించండి. దీనికి కొన్ని పుదీనా ఆకులను కూడా జోడించండి. పుదీనా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది మరియు చాలా రిఫ్రెష్ గా ఉంటుంది. మీరు కోరుకుంటే ఉప్పు జోడించండి, కానీ ఉప్పును నివారించడానికి ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల సాధారణ శారీరక శ్రమతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం బరువు తగ్గడానికి మరియు వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని అరికట్టడానికి కీలకం. అయినప్పటికీ, మీకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తినడం మరియు త్రాగటం ఖచ్చితంగా మంచిది, మీరు మితంగా చేసి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అనుసరించండి.

గీతామృత స్నానం

'సకృద్ గీతామృత స్నానం సంసార మల నాశనం' అని 'గీతా మహాత్మ్యం' పలుకుతున్నది. అంటే, 'భగవద్గీత' అనే అమృత జలంతో స్నానం చేసేవారికి సంసార మలం నశించిపోతుంది. కామక్రోధ లోభమోహ మదమాత్సర్యాలే మనిషికి ఆరు శత్రువులు. వాటివల్లనే శోకమోహాలు కలుగుతాయి. ఫలితంగా జన్మమృత్యు పరంపర కొనసాగుతుంది. 'గీతామృత స్నానం' ఆ సంసార మలాన్ని తొలగిస్తుంది. 'గీతా గంగోదకం పీత్వా పునర్జన్మ నవిద్యతే' అనికూడ 'గీతా మహాత్మ్యం' పలికింది. అంటే, గీతా గంగాజలాన్ని తాగేవారికి పునర్జన్మే ఉండదు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు 'గీతా సందేశం' మధ్యమధ్యలో దాని మహిమను పదేపదే చెప్పాడు. 'ఇదం తు తే గుహ్యతమం ప్రవక్ష్యామ్యనసూయవే'. 'అర్జునా! నువ్వు నాపట్ల ఏనాడూ అసూయ లేనివాడవు. కనుక, ఈ పరమగుహ్యమైన జ్ఞానాన్ని, అనుభూతిని నేను నీకు చెబుతున్నాను' (భగవద్గీత: 9-1) అన్నాడు.

అంటే, 'గీతా సందేశం అత్యంత రహస్యమైందని, అసూయా రహితుడైన కారణంగా అర్జునునికి తాను చెబుతున్నానని' భగవంతుడు అన్నాడు. 'పరం భూయ ప్రవక్ష్యామి జ్ఞానానాం జ్ఞానముత్తమమ్' (భగవద్గీత: 14-1) అని మరొక చోట అన్నాడు. అంటే, 'దేనిని తెలిసికొని మునులందరు పరమసిద్ధిని పొందారో.. ఆ సమస్త జ్ఞానంలో ఉత్తమమైన, పరమోత్కృష్టమైన జ్ఞానాన్ని తిరిగి నేను చెప్పబోతున్నాను'.

ఇదే గీతా మహిమ.

భగవంతుడు చేసిన గానమే భగవద్గీత. 'యుద్ధంలో బంధుమిత్రులను, గురువులను వధించి పొందే విజయం తనకు వద్దని' అర్జునుడు తీవ్ర దుఃఖితుడై కర్తవ్య విముఖతను ప్రదర్శించాడు. అప్పుడు అతనిలో తిరిగి 'కర్తవ్య పరాయణత్వాన్ని' నింపడానికి శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చేసిన గానమే 'భగవద్గీత'. అది విన్న అర్జునుడు తన మోహాన్ని, దుఃఖాన్ని, సందేహాలను విడిచిపెట్టి యుద్ధం చేశాడు. చివరకు సంపూర్ణ విజయం సాధించాడు. అందుకే, భగవద్గీత 'విజయగీతి'గా ప్రఖ్యాతి చెందింది. ఇది అర్జునుణ్ని 'అనూహ్య విజయం వైపు'కు నడిపించింది. మానవాళిని కూడా ఓటమినుండి విజయం వైపుకు నడిపించే దివ్య సందేశమే 'భగవద్గీత'.

సంపూర్ణ వెలుగులు

సందేహాలు, సమస్యలు చుట్టుముట్టినప్పుడు మనిషి తనకంటే ఉన్నతుడైనవాడని భావించే మరొక మనిషిని ఆశ్రయిస్తాడు. ఆ వ్యక్తి పలికే సలహాలను పాటించే ప్రయత్నమూ చేస్తాడు. అతడు బద్ధుడై ఉంటాడు కనుక, అతని మాటలు పూర్తిగా లాభకరమవుతాయనీ చెప్పలేం. మనిషి సత్త్వరజస్తమో గుణాలతో బంధితుడై ఉంటాడు. 'జన్మమృత్యు జరావ్యాధుల'నే నాలుగు కష్టాలతో బంధితుడై ఉంటాడు. ఆకలిదప్పులు వంటి ఆరు క్లేశాలూ అతణ్ణి కట్టి పడేస్తాయి. అన్నిటికీ మించి అతడు నాలుగు దోషాల నడుమ బంధితుడై ఉంటాడు. అవి: పొరపాట్లు చేయడం (ప్రమాద), మోహానికి గురికావడం (భ్రమ), అసమగ్రమైన ఇంద్రియాలను కలిగి ఉండటం (కరణ పాటవ), మోసప్రవృత్తిని కలిగి ఉండటం (విప్రలిప్స). ఇవి బద్ధమనిషిని పీడించే నాలుగు దోషాలు. అందుకే, అతడు పలికే మాటలు సంపూర్ణం, కాలాతీతం, సార్వజనీనం కాలేవు. అయితే, భగవంతుడు పూర్ణుడు, గుణాతీతుడు, నాలుగు దోషాలకు అతీతుడు కాబట్టి, ఆయన వాక్కు కాలాతీతం, దేశాతీతమై ఉంటుంది. సర్వకాల సర్వావస్థలకూ అది అన్వయమవుతుంది. భగవద్వాణియైన భగవద్గీత ఈ రకంగానే 'కాలాతీత సందేశం' అయింది. 'శ్రుణు మే పరమం వచః. నా ఉత్తమమైన సందేశాన్ని విను' అని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి గీతా సందేశం మధ్యలో చెప్పాడు. భగవద్వాణి మనకు జీవితంలో సంపూర్ణ వెలుగులను ప్రసాదిస్తుంది.

మూడు రహస్య జ్ఞానాలు

'భగవద్గీత'లో మూడు రహస్యాలు వున్నాయి. అవి: రహస్యం, రహస్యతరం, రహస్యతమం. 'ఈ జగత్తులో తాను అవ్యక్త రూపంలో వ్యాపించి ఉన్నానని' శ్రీకృష్ణ భగవానుడు 'గీతా సందేశం'లో చెప్పాడు. ఇది రహస్య జ్ఞానం. ప్రతి జీవి హృదయంలో తాను పరమాత్ముని రూపంలో నిలిచి ఉండి, అతని జీవనగతులను నిర్దేశిస్తున్నానని, ఎవరైతే ఆ రూపాన్ని శరణు పొందుతారో వారు పరమశాంతిని, పరమపదాన్ని సైతం పొందగలరని' గీతాచార్యుడు ఉద్ఘాటించాడు. ఇది 'రహస్యతర' జ్ఞానం. అయితే, తననే స్మరించడం, తనకు భక్తులు కావడం, తనను పూజించడం, నమస్కరించడమనేది 'రహస్యతమ' జ్ఞానమని శ్రీకృష్ణుడు అన్నాడు. 'సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ. సమస్త ధర్మాలను త్యజించి కేవలం నన్ను శరణు పొందు' అని శ్రీకృష్ణుడు పలికిన విషయమే 'రహస్యతమ' జ్ఞానం.

అణువణువునా భగవత్ప్రేమ

భగవంతుడు నిరాకార బ్రహ్మ రూపంలో సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నాడనే 'రహస్యజ్ఞానం' ద్వారా మనిషి పాపభీతితో జీవిస్తాడు. నిజానికి ధర్మాచరణలోనే ఉంటాడు. పుణ్యకార్యాలనే చేపడతాడు. ఆ విధంగా అతని జీవితం పురోగమిస్తుంది. సకల జీవుల హృదయాలలో ఉన్న పరమాత్ముని రూపజ్ఞానమే 'రహస్యతర' జ్ఞానం. దానిని తెలుసుకోవడం ద్వారా మనిషి జగత్తులో అభయత్వాన్ని పొందుతాడు. తన కార్యాలలో నిశ్చయంగా విజయాన్ని సాధిస్తాడు. సర్వదా ఉన్నత జన్మలనే పొందుతాడు. బుద్ధిమంతుడు కోరుకునేవి ఇవేగా! ఇక సచ్చిదానంద విగ్రహుడైన శ్రీకృష్ణుని గురించి సంపూర్ణంగా తెలుసుకొని, ఆయనను శరణాగతి పొందడం ద్వారా మనిషి మానవజన్మను సఫలం చేసికొని, మోక్షాన్ని పొందుతాడు. భగవత్ప్రేమను తన అణువణువులోనూ నింపుకొంటాడు. సకల మానవాళికి శ్రేయోభిలాషి అవుతాడు. తరతరాలకు మార్గదర్శకుడవుతాడు. ఈ 'రహస్యతమ' జ్ఞానాన్ని తెలుసుకొన్న వారికి 'రహస్య, రహస్యతర జ్ఞానాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కూడా నిశ్చయంగా కలుగుతాయి.

అనివార్యం.. గీతా శ్రవణం!

మనిషి బతికి ఉండాలంటే శ్వాస తీసుకోవడం అనివార్యం. అది ఇష్టముంటే చేసేది, ఇష్టం లేకపోతే ఆపే పని కాదు కదా. అలాగే, మానవజన్మను సఫలం చేసుకొని, ఇహపరాలలో విజయం సాధించాలంటే భగవత్సందేశ రూపంలోని 'భగవద్గీత'ను విని, ఆచరించవలసిందే. వినకపోతే వినాశనం తప్పదని గీతాచార్యుడే హెచ్చరించాడు. 'నువ్వు నాపట్ల చిత్తం కలవాడవైతే నా అనుగ్రహంతో జీవితంలోని అన్ని ఆటంకాలనూ దాటుతావు. కానీ, నా మాటలు వినకుండా, నేను చెప్పినట్లు చేయకుండా, నీ ఇష్టప్రకారం పనిచేస్తే.. నశిస్తావు' (భగవద్గీత: 18-58) అని శ్రీకృష్ణుడు తీవ్రంగా పలికాడు. కాలాతీతమైన గీతా సందేశాన్ని ప్రామాణిక పరంపరలో తెలుసుకొని, నేర్చుకొని నిత్య జీవితంలో ఆచరించాలి. గీతా సంస్కృతిని అలవరచుకోగలిగితే సర్వాభీష్టాలను పొందగలం. జీవితంలోని సర్వరంగాలలోనూ విజయాలను సాధించగలం. ఈ స్వానుభవంతో గీతాసందేశ మహిమను సమస్త ప్రపంచానికి చాటి చెప్పవచ్చు. అప్పుడు ప్రపంచ జనులంతా సుఖజీవులవుతారు. సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!

ఇచ్చేది, ఇప్పించేదీ భగవంతుడే!

పూజలు, వ్రతాలు, నోములు, దానాలు వంటి పుణ్యకార్యాలు ఏవి చేసినా కర్త ఏదో ఫలాన్ని ఆశించడం సర్వసాధారణం. కోర్కెలు లేకుండా ఎవ్వరూ సాధారణంగా పుణ్యకార్యాలు చేయరు. ఎవరైనా నిష్కామంగా అవి చేస్తున్నారంటే నిజంగానే వాళ్లు 'భగవద్విజ్ఞానం' పూర్తిగా అర్థమైనవారని తెలుసుకోవాలి. అటువంటివారు చాలా అరుదు. కోర్కెల కోసం పూజా వ్రతాదులు చేసేవారికి తాము పూజిస్తున్నది దేవతలనో, భగవంతుడినో కూడా తెలియని స్థితి ఉంటుందంటే పొరపాటు కాదు. 'ఎవరిని పూజించినా ఆ పరమేశ్వరునికే చేరుతుంది. అందరూ ఒక్కటే. అన్ని మార్గాలూ చివరికి మనలను చేర్చేది ఒకే గమ్యానికి..' ఇటువంటి మాటలు ఈ విషయాన్నే నిరూపిస్తాయి. 'భగవద్గీత'లో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు 'దేవాన్ దేవయజో యాన్తి మద్భక్తా యాన్తి మామపి' (7-23) అన్న అసలు రహస్యం చెప్పారు. అంటే, 'దేవతలను పూజించేవారు దేవతాలోకాలకు వెళతారు. కానీ, నా భక్తులు నాదైన పరమలోకానికి చేరుకుంటారు' అన్నారాయన. 'అల్పబుద్ధి కలిగిన మానవులే దేవతలను పూజిస్తారు. కానీ, ఆ దేవతలు ఇచ్చే ఫలాలు పరిమితమైనవి, తాత్కాలికమైనవి' అన్న పలుకులు స్వయాన ఆ దేవదేవునివే అంటే మనందరం తప్పక విశ్వసించాలి.

'దేవతారాధకులది అల్పబుద్ధి' అని శ్రీకృష్ణుడు ఎందుకన్నట్టు? నానారకాల దేవతలను పూజించేవారంతా ఎంతో శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో, తపస్సుతోనే తమలోని భక్తిని చాటుతుంటారు. దృఢదీక్షలూ చేపడుతుంటారు. వారి భక్తికి, ఉపాసనకు తగ్గట్లుగానే కోర్కెలు సైతం తీరుతూనే ఉంటాయి. దానితో ఆ దేవతల పట్ల వారిలోని శ్రద్ధ మరింత పెరుగుతుంది. కానీ, ఇక్కడ మనం గ్రహించవలసిన సత్యమొకటున్నది. దానినే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు వెల్లడించాడు. 'ఎవరేని ఒకానొక దేవతను పూజించగోరగానే నేనే వారి శ్రద్ధను సుస్థిర పరుస్తాను. అలా వారు ఆ దేవతకు అంకితమయ్యేటట్లు చేస్తాను (7-21)'. 'ఇంతటి శ్రద్ధతో వారు ఒక ప్రత్యేకమైన దేవతను పూజించి తమ కోర్కెలను ఈడేర్చుకుంటారు. కానీ, నిజానికి ఆ వరాలన్నీ కేవలం నా ద్వారానే ఇవ్వబడతాయి (7-22)'. చాలామంది ఈ వాస్తవాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అందుకే, వారిని 'అల్పబుద్ధి పరులు'గా దేవదేవుడు 'భగవద్గీత'లో అభివర్ణించాడు. పిల్లలు అమ్మను డబ్బు అడిగితే 'నాన్న ఇచ్చిన డబ్బునే' ఆమె వారికిచ్చినట్టు. ఇదీ అలాంటిదే. తనకు 'అమ్మనే డబ్బు ఇస్తున్నదన్న' అమాయకత్వం ఆ పిల్లలది. కానీ, ఎప్పుడైతే వారు జ్ఞానవంతులవుతారో అప్పుడు నాన్నకు ఆధీనులవుతారు. నాన్న నుంచే నేరుగా అన్నీ పొందుతారు. అయినా, ఆ వేళలోనూ అమ్మపట్ల అనురాగంతో, గౌరవంతోనే ఆ పెరిగిన పిల్లలుంటారు. (ఈ రోజుల్లో ఆడవారూ సంపాదిస్తున్నారు అదే వేరే విషయం). అనేకమంది భక్తుల నైజం ఇలానే ఉంటుంది. వారు అందరు దేవతలను ఆరాధించినా పూజించేది భగవంతుడినే. భగవంతుడు- దేవతల సంబంధం గురించిన ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోగలగడమే ఇక్కడ ముఖ్యం. ఫలితంగా మనలోని అల్పబుద్ధిని అధిగమించవచ్చు.

నిత్యోనిత్యానాం చేతనశ్చేతనానాం
ఏకో బహూనాం యో విదధాతి కామాన్

- కఠోపనిషత్ (2.2.13)

జీవులందరు నిత్యులే. వారిలో మానవులు, దేవతలు కూడా వస్తారు. వారంతా చైతన్యపూర్ణులే. అయితే, నిత్యులలో పరమనిత్యుడు, చైతన్యులలో పరమ చైతన్యపూర్ణుడు భగవంతుడే. ఆతడు మాత్రం ఒక్కడే. మిగిలినవారంతా అనంతసంఖ్యలో ఉంటారు. ఆ ఒక్క భగవంతుడే మిగిలిన అందరి అభీష్టాల (కోరికలు)ను తీరుస్తుంటాడు. నిజానికి సర్వుల సకల అభీష్టాలను తీర్చేది, తీర్చగలిగేది దేవదేవుడైన భగవంతుడు మాత్రమే. ఆయన ఇచ్చిన వాటినే దేవతలు తమ చేతుల మీదుగా భక్తులకు ఇస్తుంటారు. ఇటువంటి 'పరమాద్భుత కర్మలు' చేసే భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలంటే 'భగవద్గీత'ను ఆశ్రయించవలసిందే. అప్పుడు 'భగవద్విజ్ఞానం'తో కూడిన భగవదాశ్రయం మనకు లభిస్తుంది. ఫలితంగా ఇహపరాలలో సమస్తాభీష్టాలూ నెరవేరుతాయి.

కర్మ ఫలితమే అదృష్టం

"మనం జీవితంలో ఆచరించే కర్మను బట్టే మన అదృష్టం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇదే జీవిత రహస్యం. అందుకే ఎవరి అదృష్టం వారి చేతల ద్వారానే నిర్ణయించబడుతుంది కానీ మరేది కాదు" అంటారు మహాత్మా కబీరు. శక్తి వంచన లేకుండా చేసే కృషి వల్లే అదృష్టం కలుగుతుందనేది కబీరు అభిప్రాయం. కష్టేఫలే, కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం అని మన పెద్దలు చెప్పిందీ ఇదే.మనిషి జీవితం ఎన్నెన్నో మలుపులు తిరుగుతుంటుంది. ప్రతి మలుపూ ఏదో ఒక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మనం చేసే మంచి పనులు మన అదృష్టాన్ని నిర్ణయిస్తాయని కొందరంటే మనం గతంలో చేసుకున్న దాన్ని బట్టే ఈ స్థితి అని మరికొందరంటారు. విష్ణుమూర్తి ఈ భూమ్మీద రామునిగా అవతరించి.. తనకు ఎదురైన కష్టాలను సహనంతో ఎదుర్కొని, నిరంతరం సత్కర్మలను ఆచరించి పురుషోత్తముడయ్యాడు. శ్రీకృష్ణుడు కూడా.. అదృష్టం కోసం ముక్కుమూసుకుని తపస్సు చేయాలని చెప్పలేదు. పూజలు, వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేయాలని బోధించలేదు. సంసారం దుఃఖసాగరమని నిరాశపడకుండా మనిషి సహజ స్వభావమైన కర్మ చేయాలని, ఆ చేసేదేదో మంచి కర్మ చేయాలని అర్జునికి బోధిస్తాడు. అంటే మంచి పనులే మనిషికి అదృష్టాన్ని తెచ్చిపెడుతూ మనిషి సుఖసంతోషాలతో జీవించే అవకాశం కల్పిస్తుందని పరమాత్ముని బోధనసారం."మనిషి నిస్వార్థంతో చేసే మంచి పనుల వల్లే మంచి ఫలితం సిద్ధిస్తుంది. సిద్ధాంతాలు, మతాచారాలకు అతీతంగా.. అనుక్షణం స్వార్థ రహితమైన కర్మను ఆచరించడమే ప్రతి మనిషి పరమావధి. అలా చేయడంవల్ల ఒనగూరే ఫలితాలెన్నో!" అన్నారు స్వామి వివేకానంద. ఒక్కొక్కప్పుడు మంచి పనులతో మనిషి కష్టాలెదుర్కొనే పరిస్థితి రావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో ధైర్యంగా వాటిని ఎదుర్కొంటే అంతిమంగా మంచి ఫలితమే లభిస్తుంది.

సత్య హరిశ్చంద్రుడు తాను ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చడం కోసంఅష్టకష్టాలను భరించడమే గాక, భార్యాబిడ్డలను సైతం అమ్ముకున్నాడు. తాను కాటికాపరిగా మారాడు. ఎన్ని కష్టాలెదురైనా.. సత్యాన్ని విడువకుండా ప్రయత్నించి భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని పొందాడు. అదీ సత్కర్మల శక్తి.

హరే రామ హరే రామ- రామ రామ హరే హరే ?

'బ్రహ్మాండ పురాణం'లోని ఈ 'మహామంత్రం'తో కూడిన బృహత్ 'జపయజ్ఞం'లో భక్తులు అధికసంఖ్యలో భాగస్వాములు కావాల్సిందిగా ఒడిశా జగన్నాథపురి స్వామి చిన్మయ కృష్ణదాస ఇటీవల పిలుపు నిచ్చారు. ఈ మంత్రం గొప్పతనం పై పురాణంలో ఎంతో వివరంగా ఉన్నట్టు ఆయన చెప్పారు. '1000 విష్ణు నామాలూ 1 రామ నామం, 3 రామ నామాలూ 1 కృష్ణనామం. ఈ 'మహామంత్రం'లో కృష్ణుని నామం 4 మార్లు వుంది. కనుక, 4 కృష్ణ నామాలూ 12 రామ నామాలు. అలాగే, ఇందులో రామ నామం కూడా 4 మార్లు వున్నందున, 12ంశా 16 రామ నామాలూ 1 'మహామంత్రం'. ఒక రామ నామం వెయ్యి విష్ణు నామాలకు సమానం కాబట్టి, 16 రామ నామాలూ 16,000 విష్ణు నామాలు. ఈ లెక్కన, 1 మాల (108 పూసలూ 16,000 %ఇ% 108ా 17,28,000 విష్ణు నామాలు. 16 మాలలూ 17,28,000%ఇ% 16ా 2,76,48,000 విష్ణు నామాలు.'మంత్రాలన్నిటిలోకీ రాజువంటిది ఈ మహామంత్రం. అందువల్లే, కలియుగంలో మానవులకు మోక్షాన్ని చేకూర్చే అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రంగా దీనినే శాస్త్రాలు పేర్కొన్నాయి' అని కృష్ణదాస తెలిపారు. ఈ జపయజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని, ఎవరికి వారు తమ శక్తి కొలది 'హరే కృష్ణ' మంత్రాన్ని జపించాలని ఆయన చెప్పారు. 'ప్రతి రోజూ కనీసం 10 నిమిషాలపాటు మంత్రాన్ని జపించవలసిందిగా ఆయన సూచించారు. 2021 ఏప్రిల్ 21 శ్రీరామనవమి వరకు అంతా కలిసి 108 కోట్లమేర జపయజ్ఞంలో భాగస్వాములను చేసేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ జపయజ్ఞంలో పాల్గొనాలను కొనేవారు తత్సంబంధ 'జప క్లబ్' గ్రూప్‌లో చేరవలసి వుంటుంది. ఈ జప ప్రభావం వల్ల కరోనా మహమ్మారి నుంచి విముక్తి మనకు లభించగలదని కూడా కృష్ణదాస విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలోని ఎక్కడివారైనా ఈ జపయజ్ఞం బృందంలో చేరవచ్చు. వాట్సాప్ నంబర్: 89197 17982. లింక్స్: ,

క్రెడిట్ కార్డులపై భారతీయులకు పెరుగుతున్న మోజు..

19 శాతం పెరిగిన సగటు వినియోగం

క్రెడిట్ కార్డులపై భారతీయులకు పెరుగుతున్న మోజు.. 19 శాతం పెరిగిన సగటు వినియోగం భారతదేశంలోని బ్యాంకింగ్ రంగంలో పెరిగిన టెక్నాలజీ వల్ల వినియోగదారులకు వివిధ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ముఖ్యంగా క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డుల ద్వారా లావాదేవీలు చేసే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. డెబిట్ కార్డులను బ్యాంకు అకౌంట్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులు ఆటోమెటిక్‌గానే అందిస్తున్నాయి. అయితే గత ఐదేళ్ల నుంచి బ్యాంకులు క్రెడిట్ కార్డులను కూడా అదే స్థాయిలో అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉద్యోగులందరికీ క్రెడిట్ కార్డులను అందిస్తున్నాయంటే అతిశయోక్తి కాదు. భారతదేశంలోని బ్యాంకింగ్ రంగంలో పెరిగిన టెక్నాలజీ వల్ల వినియోగదారులకు వివిధ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ముఖ్యంగా క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డుల ద్వారా లావాదేవీలు చేసే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. డెబిట్ కార్డులను బ్యాంకు అకౌంట్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులు ఆటోమెటిక్‌గానే అందిస్తున్నాయి. అయితే గత ఐదేళ్ల నుంచి బ్యాంకులు క్రెడిట్ కార్డులను కూడా అదే స్థాయిలో అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉద్యోగులందరికీ క్రెడిట్ కార్డులను అందిస్తున్నాయంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఈ నేపథ్యంలో జూలైలో భారతీయ వినియోగదారులు తమ క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగంలో పెరుగుదలను ప్రదర్శించారని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్్నరు. గత ఏడాది ఇదే నెలతో పోలిస్తే ఇది 19 శాతం పెరిగింది. ఎస్‌బీఐ సెక్యూరిటీస్ విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం దేశవ్యాప్తంగా క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగదారుల మొత్తం ఖర్చు రూ. 1.7 ట్రిలియన్లకు చేరుకుంది.

ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశంలో పెరిగిన క్రెడిట్ కార్డు వినియోగం గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగంలో గణనీయమైన పెరుగుదలను చూస్తే ప్రతి అవసరానికి క్రెడిట్ కార్డ్‌లపై ఆధారపడే వారి సంఖ్య పెరుగుతుందని బిజినెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు లావాదేవీల వాల్యూమ్‌ల విషయానికి వస్తే సంవత్సరానికి 39 శాతం పెరిగి జూలై 2024లో మొత్తం 38.4 కోట్ల లావాదేవీలకు చేరుకుంది. లావాదేవీల సంఖ్యలో ఈ పెరుగుదల క్రెడిట్ కార్డ్‌లను విస్తృతంగా తీసుకోవడంతో పాటు ప్రతి అవసరానికి వాటిని వినియోగించే వారి సంఖ్య కూడా పెరిగిందని పేర్కొంటున్నారు. భారతదేశంలో ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డ్ ఖర్చు జూలై 24లో 19 శాతం పెరిగి రూ. 1.7 ట్రిలియన్లకు చేరుకుందని నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. బ్యాంకులలో హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ లావాదేవీల వాల్యూమ్‌ల పరంగా అగ్రగామిగా ఉందని దాని క్రెడిట్ కార్డ్‌లు నెలలో 9.9 కోట్ల లావాదేవీలను సులభతరం చేశాయని నివేదిక పేర్కొంది. ఐసిఐసిఐ బ్యాంక్ 7.1 కోట్ల లావాదేవీలతో దగ్గరగా ఉండగా, ఎస్‌బిఐ 6.3 కోట్ల లావాదేవీలతో మూడో స్థానంలో నిలిచింది. లావాదేవీ విలువ పరంగా హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ వినియోగదారులు జూలైలో తమ క్రెడిట్ కార్డ్‌ల ద్వారా మొత్తం రూ. 44,369 కోట్లు ఖర్చు చేశార్ను. అలాగే ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, ఎస్‌బీఐ వరుసగా రూ.34,566 కోట్లు, రూ.26,878 కోట్లతో ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. అదనంగా సగటు లావాదేవీ విలువ కూడా జూలై 2024లో నెలవారీగా 1.4 శాతం స్వల్ప పెరుగుదలను సాధించింది. ఇది పది నెలల్లో ఏటీవీలో మొదటి పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. మొత్తంమీద ఈ గణాంకాలను పరిశీలిస్తే భారతదేశంలో క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగంలో పెరుగుదలను గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వ్యాపారం

మీకు బ్యాంకు లాకర్ ఉందా..?

ఆ విషయాలు తెలియకపోతే మీ సొమ్ము ఫసక్..!

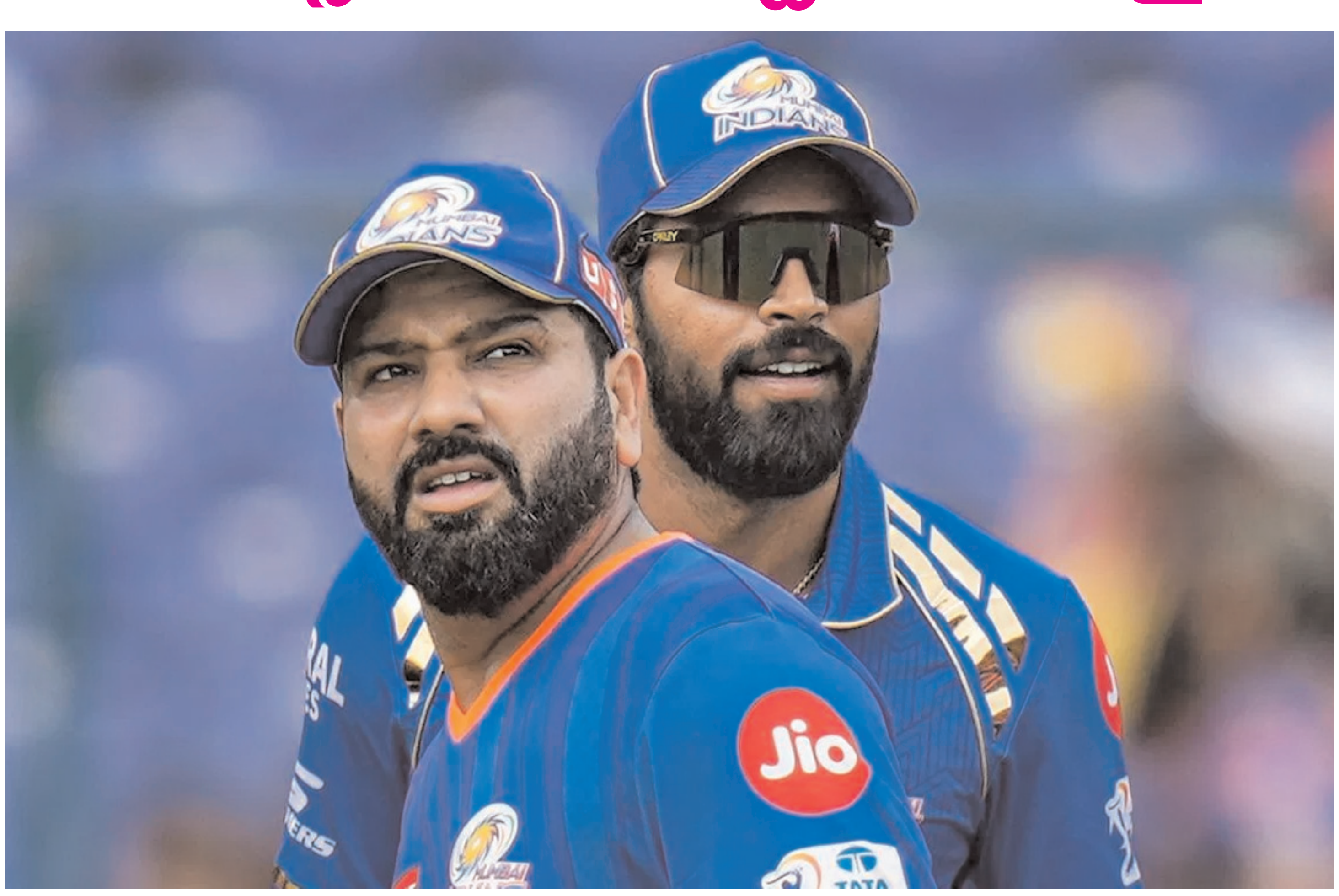
ప్రస్తుత రోజుల్లో ప్రజలకు బ్యాంకులపై నమ్మకం బాగా పెరిగింది. సాధారణంగా సొమ్మును బ్యాంకు ఖాతాల్లో ఉంచుకుంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదని అనుకుంటారు. అయితే విలువైన వస్తువులు, డాక్యుమెంట్లను భద్రపర్చడానికి కూడా ప్రజలు బ్యాంకులనే ఆశ్రయిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇంటి దొంగను ఈశ్వరుడైనా పట్టించలేడు అనే నానుడికి తగ్గట్లు ఇంట్లో విలువైన వస్తువులు పోతే ఎలా? అనే ఉద్దేశంతో బ్యాంకుల్లోని లాకర్లలో బంగారం, ఆస్తి డాక్యుమెంట్ల వంటి వాటిని భద్రపరుస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బ్యాంకు లాకర్ నిర్వహణ విషయంలో తీసుకోవాల్సి జాగ్రత్తలను తెలుసుకుందాం.బ్యాంకు లాకర్‌ను ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులు అందించవు. బ్యాంకుల్లో లాకర్లను తీసుకోవాలంటే ఖాత్షాదారులు కొన్ని నిర్ధిష్ట నియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. నగలు, ముఖ్యమైన పత్రాలు ఇతర విలువైన వస్తువులను భద్రపర్చడానికి బ్యాంక్ లాకర్ సురక్షితమైన ప్రదేశం. చాలా బ్యాంకులు వారి కస్టమర్లకు లాకర్లను అందిస్తాయి. అయితే వాటి లభ్యత భిన్నంగా ఉంటాయి. బ్యాంకు లాకర్‌ను ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులు అందించవు. బ్యాంకుల్లో లాకర్లను తీసుకోవాలంటే ఖాత్షాదారులు కొన్ని నిర్ధిష్ట నియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. నగలు, ముఖ్యమైన పత్రాలు ఇతర విలువైన వస్తువులను భద్రపర్చడానికి బ్యాంక్ లాకర్ సురక్షితమైన ప్రదేశం. చాలా బ్యాంకులు వారి కస్టమర్లకు లాకర్లను అందిస్తాయి. అయితే వాటి లభ్యత భిన్నంగా ఉంటాయి.

మీ ఇంటికి సమీపంలో ఉన్న అద్భుతమైన సేవను అందించడానికి పేరుగాంచిన, మీరు ఇప్పటికే ఖాతాను కలిగి ఉన్న బ్యాంక్‌ని ఎంచుకోవాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. చాలా బ్యాంకులు కస్టమర్‌లు ముందుగా సేవింగ్స్ లేదా కరెంట్ ఖాతా తెరవాలని కోరుతున్నాయి. అదనంగా వారు ఇటీవలి పాస్‌పోర్ట్-పరిమాణ ఫోటోతో పాటు, పాన్ లేదా ఆధార్ కార్డ్ వంటి గుర్తింపు, చిరునామా రుజువును అందించాలి. మీ ఇంటికి సమీపంలో ఉన్న అద్భుతమైన సేవను అందించడానికి పేరుగాంచిన, మీరు ఇప్పటికే ఖాతాను కలిగి ఉన్న బ్యాంక్‌ని ఎంచుకోవాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. చాలా బ్యాంకులు కస్టమర్‌లు ముందుగా సేవింగ్స్ లేదా కరెంట్ ఖాతా తెరవాలని కోరుతున్నాయి. అదనంగా వారు ఇటీవలి పాస్‌పోర్ట్-పరిమాణ ఫోటోతో పాటు, పాన్ లేదా ఆధార్ కార్డ్ వంటి గుర్తింపు, చిరునామా రుజువును అందించాలి. లాకర్ కేటాయించిన తర్వాత కస్టమర్‌కు ప్రత్యేకమైన కీ అందిస్తారు. అయితే బ్యాంక్ మాస్టర్ కీని కలిగి ఉంటుంది. లాకర్ కేటాయించడానికి బ్యాంకులకు సాధారణంగా ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ లేదా నగదు రూపంలో రీఫండ్ చేయగలిగే సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ అవసరం. లాకర్ కేటాయించిన తర్వాత కస్టమర్‌కు ప్రత్యేకమైన కీ అందిస్తారు. అయితే బ్యాంక్ మాస్టర్ కీని కలిగి ఉంటుంది. లాకర్ కేటాయించడానికి బ్యాంకులకు సాధారణంగా ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ లేదా నగదు రూపంలో రీఫండ్ చేయగలిగే సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ అవసరం.

లాకర్‌ని ఉపయోగించడం కోసం నిబంధనలు, షరతులను వివరించే పత్రాన్ని బ్యాంక్ అందిస్తుంది. రెండు పార్టీలు ఈ చట్టబద్ధమైన ఒప్పందంపై సంతకం చేయాలి. లాకర్లు వివిధ పరిమాణాలలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. కేటాయింపు అనేది లభ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో వెయిటింగ్ పీరియడ్ ఉండవచ్చు. లాకర్‌ని ఉపయోగించడం కోసం నిబంధనలు, షరతులను వివరించే పత్రాన్ని బ్యాంక్ అందిస్తుంది. రెండు పార్టీలు ఈ చట్టబద్ధమైన ఒప్పందంపై సంతకం చేయాలి.

ఆ జట్టుతోనే 'హిట్‌మ్యాన్' ప్రయాణం..

రూమర్స్‌కు చెక్ పెట్టిన ఫ్రాంచైజీ..



2025 మెగా వేలానికి ముందు, వార్తల్లో ఎక్కువగా వినిపించే పేరు ముంబై మాజీ సారధి రోహిత్ శర్మ. గత సీజన్‌లో జరిగిన కెప్టెన్సీ వివాదమే దీనికి ప్రధాన కారణం. హార్దిక్ పాండ్యా, రోహిత్ శర్మల విషయంలో ఏం జరిగిందో తెలిసిందే. అయితే, రోహిత్ శర్మ ఈసారి ముంబై ఇండియన్స్‌లోనే ఉంటాడా లేదా వేరే జట్టులోకి వెళ్తాడా అని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. గత సీజన్ నుంచి రోహిత్ ముంబైని విడిచిపెట్టి మరొక జట్టులో చేరతాడని చాలా నివేదికలు వెలువడ్డాయి. అయితే, ఇప్పుడు రోహిత్ శర్మపై కొత్త వాదన చేసినట్లు తెలుస్తోంది. మీడియా నివేదికల ప్రకారం, ఫ్రాంచైజీతో అతని వివాదాలన్నీ పరిష్కరించినట్లు అంటున్నారు. నీతా అంబానీ ఫ్రాంచైజీ తన మాజీ కెప్టెన్‌ను కొనసాగించడాన్ని ఆమోదించింది. రోహిత్ కూడా ముంబైలోనే ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. రోహిత్ గురించి ముంబై ఇండియన్స్ ఏం చెప్పింది? 2024కి ముందు, ముంబై ఇండియన్స్ అప్పటి గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యాను ట్రేడ్ ద్వారా జట్టులో చేర్చుకుంది. ఇందుకోసం ఫ్రాంచైజీ భారీ మొత్తాన్ని చెల్లించింది. మీడియా కథనాల ప్రకారం, ముంబై రూ. 100 కోట్ల బదిలీ ఫీజు చెల్లించింది. అయితే, ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ధృవీకరించలేదు.

ఆ తర్వాత ఫ్రాంచైజీ హఠాత్తుగా పాండ్యాను జట్టుకు కెప్టెన్‌గా చేయడంతో అభిమానులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇక్కడి నుంచే రోహిత్ విషయంలో సమస్య కూడా మొదలైంది. అయితే, తాజా నివేదికలో వివాదాలన్నీ పరిష్కారమయ్యాయని పేర్కొంది. ముంబై కుటుంబంలో రోహిత్ శర్మ ముఖ్యమైన సభ్యుడిగా ఉన్నాడని, అతడిని నిలబెట్టుకోవడానికి తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని ముంబై తెలిపింది. రోహిత్ శర్మ 2013లో ముంబై ఇండియన్స్‌కు కెప్టెన్సీని అందుకున్నాడు. కెప్టెన్ అయిన వెంటనే జట్టు ట్రోఫీని కైవసం చేసుకున్నాడు.

ఆ తర్వాత, అతను 2015, 2017, 2019, 2020లో కూడా ముంబైని ఛాంపియన్‌గా చేశాడు. అయితే, అతను మళ్లీ తదుపరి 3 సంవత్సరాల పాటు ట్రోఫీని గెలుచుకోవడంలో విఫలమయ్యాడు. ఆ తర్వాత అతను తన కెప్టెన్సీని కోల్పోయాడు.

ప్రపంచ కప్‌లో ఫైనల్స్ ఆడింది. 2024 20 ప్రపంచ కప్‌ను కైవసం చేసుకుంది. ఈ భారీ విజయం తర్వాత, ముంబై అతనిని కొనసాగించవచ్చు. కానీ, తదుపరి సీజన్‌లో అతన్ని కెప్టెన్‌గా చేయదని ఇప్పుడు వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. హార్దిక్ పాండ్యా మాత్రమే జట్టుకు నాయకత్వం వహిస్తాడు.

క్రీడలు

నా బిడ్డొచ్చిండు'.. చాలా రోజుల తర్వాత హార్దిక్ పాండ్యా ఇంటికి అగస్త్య.. ఫొటోస్ వైరల్

నా బిడ్డొచ్చిండు'.. చాలా రోజుల తర్వాత హార్దిక్ పాండ్యా ఇంటికి అగస్త్య.. ఫొటోస్ వైరల్సుమారు నెలన్నర రోజుల తర్వాత అగస్త్య తిరిగి తన తండ్రి దగ్గరకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో హార్దిక్ పాండ్యా తన బిడ్డతో ఖుషి ఖుషిగా గడుపుతున్నాడు. ఇటీవల నటాషా స్టాంకోవిచ్ మళ్లీ ముంబయికి తిరిగి వచ్చేసింది. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలను కూడా సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. అయితే ఇందులో ఎక్కడా ఆగస్త్య కనిపించలేదు టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్ హార్దిక్ పాండ్యాతో విడాకుల ప్రకటన అనంతరం వెంటనే తన పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది నటాషా స్టాంకోవిచ్. కుమారుడు అగస్త్యను తీసుకుని సెర్బియాకు వెళ్లిపోయింది. అక్కడే తన 4వ పుట్టిన రోజు వేడుకలు గ్రాండ్ గా సెలబ్రేట్ చేసింది. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలను సోషల్ మీడియాలో కూడా షేర్ చేసింది. దీంతో హార్దిక్ పాండ్యా తన కుమారుడిని గుర్తు చేసుకుంటూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎమోషనల్ పోస్టులు పెట్టాడు. అయితే సుమారు నెలన్నర రోజుల తర్వాత అగస్త్య తిరిగి తన తండ్రి దగ్గరకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో హార్దిక్ పాండ్యా తన బిడ్డతో ఖుషి ఖుషిగా గడుపుతున్నాడు. ఇటీవల నటాషా స్టాంకోవిచ్ మళ్లీ ముంబయికి తిరిగి వచ్చేసింది. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలను కూడా సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. అయితే ఇందులో ఎక్కడా ఆగస్త్య కనిపించలేదు. దీంతో నటాషా ఒంటరిగానే ముంబైకు వచ్చినట్లు ప్రచారం జరిగింది. అయితే అందులో వాస్తవం లేదని తెలిసింది. విడాకుల ప్రక్రియకు సంబంధించి కొన్ని పనులు పూర్త చేయడనికి అగస్త్యను వెంట తీసుకునే నటాషా ముంబై వచ్చిందని సమాచారం. హార్దిక్ ఫ్యామిలీ కూడా ముంబైలోనే ఉండడంతో అగస్త్యను అక్కడికి పంపించిందట నటాషా.హార్దిక్ వదిన, క్రికెటర్ కృనాల్ పాండ్యా భార్య పాంఖురి శర్మ షేర్ చేసిన ఫొటోల ద్వారా ఈ విషయం వెల్లడైంది.

తన కుమారుడు కవిర్‌తో కలిసి అగస్త్యకు కథలు చెప్తున్నానంటూ పాంఖురి సోషల్ మీడియాలో కొన్ని ఫొటోలు షేర్ చేసింది. అవి కాస్త నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. చాల రోజుల తర్వాత కుమారుడు ఇంటికి రావడంతో హార్దిక్ ఫుల్ ఖుషీగా ఉన్నాడని సమాచారం. హార్దిక్ పాండ్య, నటాషాలది ప్రేమ వివాహం. 2020 మే 31న కరోనా సమయంలో మొదటిసారిగా సింపుల్ గా వీరి వివాహం జరిగింది. వారికి అదే ఏడాదిలో అగస్త్య పుట్టాడు. ఆ తర్వాత పిల్లాడి సమక్షంలో మళ్లీ గ్రాండ్ గా పెళ్లి చేసుకున్నారు హార్దిక్-నటాషా. అయితే నాలుగేళ్ల కలిసున్న తర్వాత వీరి మధ్య విభేదాలు తలెత్తాయి. ఈ ఏడాది జులైలో పరస్పర అంగీకారంతో విడిపోతున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు హార్దిక్- నటాషా. అయితే కో-పేరెంట్స్‌గా అగస్త్యకి తాము చేయాల్సిందంతా చేస్తామని ఇద్దరూ వెల్లడించారు. హార్దిక్ తో విడిపోయినట్లు ప్రకటించిన వెంటనే అగస్త్యను తీసుకుని సెర్బియాకు వెళ్లిపోయింది నటాషా.

ఈ ఫుడ్స్ మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కరిగిస్తాయి..

నేటి జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు పలు అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కన్సల్టెంట్ పోషకాహార నిపుణుడు రూపాలి దత్తా, "అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి మంచి ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, శరీర బరువు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కీలకమని తెలిపారు. , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగల ఐదు ఆకర్షణీయమైన ఆహారాల కలయిక గురించి పేర్కొన్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ముఖ్యంగా పెరిగిన %ాణు% లేదా "చెడు" కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పును కలిగిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. %ాణు% కొలెస్ట్రాల్ ధమనులలో పేరుకుపోతుంది, రక్త నాళాలను ఇరుకైన, గట్టిపడే ఫలకాలను ఏర్పరుస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండెపోటులు, స్ట్రోకులు మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి వివిధ హృదయనాళ పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిపారు. శరీరంలో నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకునేందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇవి కూడా చదవండి

కొలెస్ట్రాల్‌ను "మంచి" కొలెస్ట్రాల్‌గా పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రవాహం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది?

తక్కువ సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఆహారాలు %ాణు% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ ఆహారాలు ఇవే:

1. బ్రౌన్ రైస్‌తో పప్పు తినండి:

అన్నం, పప్పు ఈ కాంబినేషన్ ను భారతీయులు చాలా ఇష్టపడుతారు. చాలా మంది ఈ కలయికలో వైట్ రైస్‌ను ఎంచుకున్నప్పటికీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైట్ రైస్ కు బదులు బ్రౌన్ రైస్ ఎంచుకోవాలి. బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

2. పెరుగు, బాదం:

పెరుగు, బాదం రెండూ కూడా పోషక శక్తి కేంద్రాలు. సాధారణంగా వీటిని విడిగా తింటుంటాం. అయినప్పటికీ ఈ రెండు కలిపి తింటే అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బాదంపప్పులో సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే పెరుగులో ప్రోబయోటిక్‌లు ఉన్నాయి, ఈ కలయిక కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. సంతృప్తికరమైన, పోషకమైన ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ పెరుగుతోపాటు బాదం తినండి.

3. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ:

వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు భారతీయ వంటకాలకు మరింత రుచిని జోడించడమే కాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెండూ కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కీలకం పనిచేస్తాయి.

4. గ్రీన్ టీ, నిమ్మరసం

గ్రీన్ టీ, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన గ్రీన్ టీ కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. గ్రీన్ టీలో నిమ్మరసం కొన్ని చుక్కలను కలపండి. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు దాని కొలెస్ట్రాల్-నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. ఈ రిఫ్రెష్ టీని వేడిగా లేదా చల్లగా తాగండి.

5. పసుపు, నల్ల మిరియాలు:

పురాతన భారతీయ వంటగది ప్రధానమైన పసుపు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్-చికిత్స సామర్థ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉన్న నల్ల మిరియాలు, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా సూప్ లలో చేర్చుకున్నట్లయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్‌లను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటోతెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్ట్‌లు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం: పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.

మీ పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి

పుట్టినప్పటి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్‌లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ ప్రతిస్పందన, సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

-మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత షెడ్యూల్ గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి

-మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.

-మునుపటి టీకా దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పండి

-పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి

-టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.

-నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్‌పై గట్టిగా నొక్కండి.

-టీకా నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాల కోసం చెక్ చేయండి.

టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:

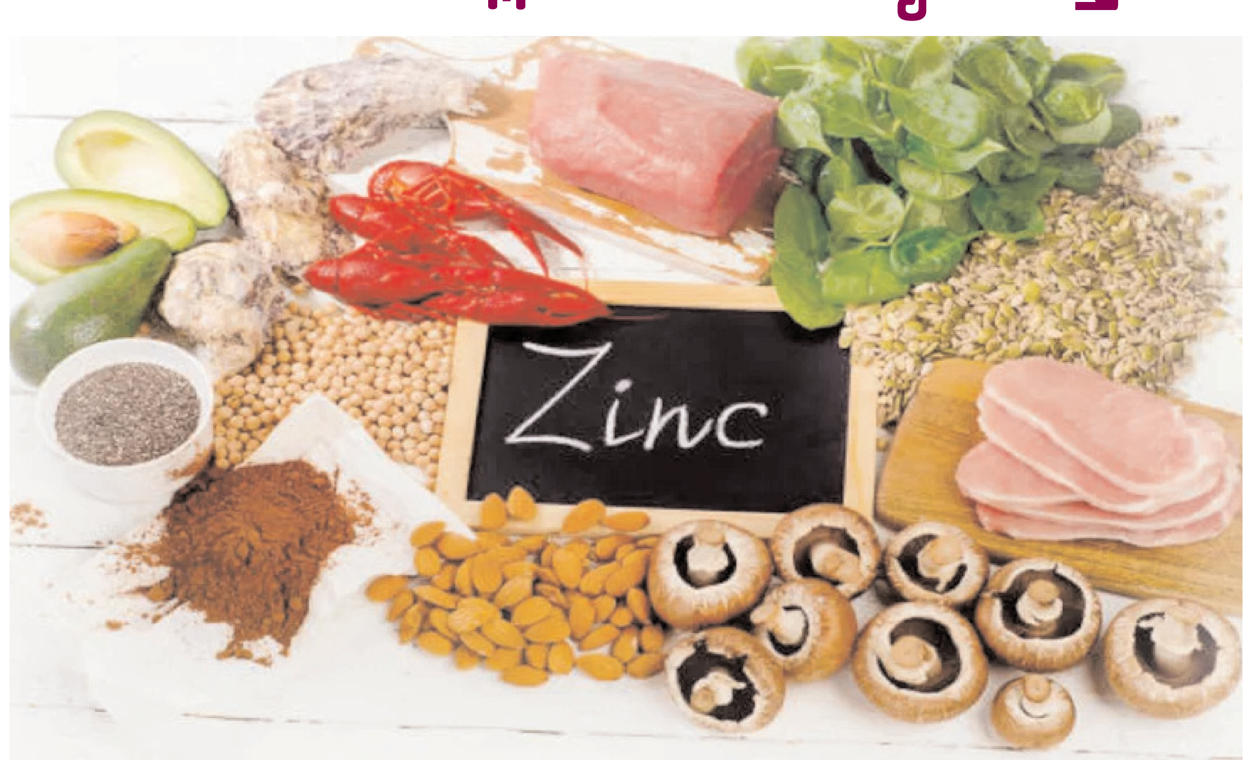
-టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.

-టీకా షెడ్యూల్‌ను మిస్ చేయవద్దు

-ఇంజెక్షన్ సైట్‌ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు

-టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.

మహిళలకు జింక్ ఎందుకు ముఖ్యం అది లేకపోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?



స్త్రీ శరీరం ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటుంది. ఇది యుక్తవయస్సు నుండి గర్భం, తల్లిపాలు, రుతువిరతి వరకు అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది. శరీరానికి ఐరన్, కాల్షియం ఎంత అవసరమో, జింక్ ఉనికి కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శరీరంలో పోషకాలు ఉండటం మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. జింక్ మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. దాని లోపం అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

జింక్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది:

జింక్ యాంటీ బాక్టీరియల్ సామర్థ్యాల వల్ల మొటిమలు, తామర, ఇతర చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఇది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటానికి, వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడానికి, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి, పనితీరు జింక్‌పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ శరీరం సంశ్లేషణకు కూడా బాధ్యత వహిస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్లు, సంతానోత్పత్తికి జింక్ చాలా అవసరం.

జింక్ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది:

మెదడు అభివృద్ధికి, పనితీరుకు జింక్ చాలా అవసరం. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది, ఇవి మానసిక స్థితిని నియంత్రించడానికి, నరాల ప్రేరణల ప్రసారానికి చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

గుండె ,ఎముకల ఆరోగ్యాని మంచిది:

జింక్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బలమైన రక్త నాళాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను రూపొందించడానికి జింక్ కీలకమైన ఖనిజం. ఇది ఎముక పగుళ్ళు,బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

గాయం నయం చేయడానికి:

శరీరంలో జింక్ లోపిస్తే గాయాలు త్వరగా మానవు. జింక్ కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది, ఇది గాయం నయం చేయడానికి అవసరమైన ప్రోటీన్‌గా పరిగణించబడుతుంది. జింక్ దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తుంది. ఇది రుచి, వాసన సామర్థ్యాన్ని పదునుపెడుతుంది.

థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది:

జింక్ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు శరీరం జీవక్రియ, మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కష్టమైన సరే కాస్త అలవాటు చేసుకోండి.. 'మొక్కజొన్న రొట్టె' ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

మొక్కజొన్న ఉత్తరభారతంలో చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇది సాధారణంగా శీతాకాలంలో వినియోగిస్తారు. దీనిని గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగిస్తారు. ఈ మొక్క జొన్న రొట్టెలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వినియోగం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కార్న్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బరువు తగ్గుతారు. ఈ రోటీలో టానిన్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి భయం లేకుండా మొక్కజొన్న రొట్టె తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ , వివిధ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అనామ్లజనకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పిండి కంటి చూపుకు కూడా చాలా మంచిది. మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెలో కెరోటినాయిడ్లు, విటమిన్-ఏ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ముఖ్యంగా కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

క్యాన్సర్, రక్తహీనత నివారణలో కూడా మొక్కజొన్న సహాయపడుతుంది. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ , బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇందులో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఉంటాయి. ఇవి విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇది బరువును సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జ్వరం పెరిగినప్పుడు, అన్నం తినడం ఇష్టం లేక కష్టంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మొక్కజొన్న రొట్టె ఉపయోగకరమైన ఆహారం. అలాగే, ఈ రోటీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది.

మన శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆహారంలో ఐరన్ ఉన్న వాటిని ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి. మొక్కజొన్నలో ఐరన్ తగినంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. కాబట్టి మొక్కజొన్న రొట్టెలు తింటే.. రక్తహీనత వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మొక్కజొన్న రొట్టెలో ఉండే విటమిన్-బి.. రక్తపోటు, హైపర్ టెన్షన్ వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. అందువల్ల బీపీ సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.