Crime News
దిక్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

గురువారం, డిసెంబర్ 19, 2024 | సంపుటి - 20 | సంచిక 80 | వెల - 4రూ | పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

విలేకరులు కావలెను

అనతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశేష ప్రజాదరణ పొందుతున్న దిక్రైమ్ న్యూస్ దిన పత్రికకు ఉమ్మడి జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, నియోజకర్గాల వారిగా ఆర్‌సీ ఇంచార్జిలు, మండల రిపోర్టర్లు కావలెను.

అనుభవజ్ఞులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

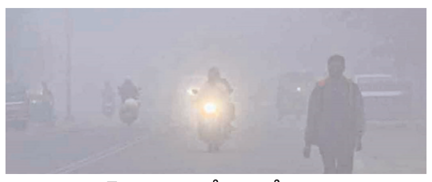
రాజకీయ అవగాహన కలిగిన కొత్త వారికి అవకాశం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు సంప్రదించండి 6305584064

గజ..గజ..

సింగిల్ డిజిట్‌కే పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు

వణుకుతున్న ప్రజలు



హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో చలి తీవ్రత మరింత పెరిగింది. పలు ప్రాంతాల్లో సింగిల్ డిజిట్‌కే ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. సాయంత్రం 5 గంటల నుంచే చలి మొదలై.. మిగతా 2లో

ఆదానీ అవినీతికి మోడీ ముసుగు

అవినీతిపై చర్యకు ప్రధాని వెనకడుగు

ఆదానీ అవినీతిపై జెపిసి వేయాల్సిందే

అవసరమైతే రాష్ట్రపతి భవన్ ముందూ ధర్నా

హైదరాబాద్‌లో కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా

రాజ్‌భవన్ ముందు ధర్నాకు దిగిన ప్రభుత్వ పెద్దలు

ధర్నాలో సిఎం రేవంత్, డిప్యూటి సిఎం భట్టి, మంత్రులు

హైదరాబాద్ : భారత వ్యాపార వ్యవస్థలు అవినీతిలో కూరుకు పోయాయని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శించారు. వ్యాపారాలు చేయాలంటే లంచాలు ఇవ్వాల్సిన పరిస్థితి ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ 75 ఏళ్లుగా దేశ ప్రతిష్ఠను పెంపొందించిందని చెప్పారు. అదానీ, ప్రధాని కలిసి దేశం పరువు తీశారని ఆరోపించారు. ప్రపంచ దేశాల ముందు భారత్ పరువును తాకట్టుపెట్టారని ఆక్షేపించారు. ఆదానీని ప్రధాని వెనకేసుకుని వచ్చినా, అమెరికా మాత్రం వదలదని హెచ్చరించారు. ఆదానీపై చర్యలకు ఢిల్లీలో కూడా ధర్నాకు వెనకాడబోమని సిఎం రేవంత్ హెచ్చరించారు. మణిపుర్ అల్లర్లు, అదానీపై వచ్చిన ఆర్థిక అవకతవకల ఆరోపణల అంశంలో కేంద్రం వైఖరికి నిరసనగా తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతలు 'చలో రాజ్‌భవన్' చేపట్టారు. 2లో

ధరిణి పేరుతో భారీగా భూదందా బదలాయింపు

భూమాయతో కాళేశ్వరంను మించిన అవినీతి

భూముల మాయపై ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్

డిప్యూటి సిం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడి

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ధరణి పేరుతో పెద్దఎత్తున భూ బదలాయింపు దందా జరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో ప్రభుత్వ భూములు పూర్తిగా ప్రైవేటు వ్యక్తుల పరం అయ్యాయని భట్టి ధ్వజమెత్తారు. సుమారు రూ.1.50 లక్షల కోట్ల విలువైన భూములు చేతులు మారాయని ఉపముఖ్యమంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అసలు ఈ భూ దందాతో పోల్చితే కాళేశ్వరం వ్యవహారం చిన్న విషయమని ఆయన చెప్పారు. మిగతా 2లో

ధరణి స్థానంలో భూ భారతి

ఇక పక్కాగా రెవెన్యూ రికార్డులు

- ప్రజలకు భరోసానిచ్చేలా కొత్త చట్టం
- ధరణి సమస్యలకు చెక్ పెట్టే విధంగా మార్పులు
- అన్ని వర్గాలతో చర్చలు..సలహాలతో కొత్త చట్టం
- వివాదాల పరిశీలనకు కొత్తగా ట్రిబ్యునల్ ఏర్పాటు
- గ్రామానికో రెవెన్యూ అధికారి నియామకం
- అసెంబ్లీలో కొత్త రెవెన్యూ చట్టం తెచ్చిన ప్రభుత్వం
- గత పాలకుల ధరణి మోసాలను ఎండగట్టిన పొంగులేటి

ధరణిలో జరిగిన అవతవకలను అరికట్టి, రైతులకు న్యాయం చేయాలన్న సంకల్పంతోనే భూభారతిని తీసుకుని వస్తున్నామని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. భేషజాలకు పోయి 'ధరణి'ని మార్చడం లేదని.. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారానికే ఆ పోర్టల్‌ను రద్దు చేస్తున్నామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి అన్నారు. గత ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పోర్టల్ వల్ల 4 నెలలు రిజిస్ట్రేన్లు జరగలేదన్నారు. శాసనసభలో 'భూభారతి' బిల్లును పొంగులేటి ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు.

హైదరాబాద్ : 'ధరణితో అనేక మంది ఇబ్బందులు పడిన మాట వాస్తవం. ఆ పోర్టల్‌ను బంగాళాఖాతంలో వేస్తామని హామీ ఇచ్చాం.. ఇప్పుడు వేస్తున్నాం. ధరణి స్థానంలో భూభారతిని తీసుకొస్తున్నాం. భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు లిఖితపూర్వకంగా సూచించిన అంశాలను పొందుపరిచాం. ముసాయిదా బిల్లును 40 రోజులు వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచాం. ఎమ్మెల్యేలు, మేధావులు ఇచ్చిన అంశాలను డ్రాఫ్ట్‌లో పెట్టాం. రాష్ట్రంలోని 33 కలెక్టరేట్లలో ఒకరోజు చర్చ కూడా నిర్వహించాం. 18 రాష్ట్రాల్లో ఆర్ఓఆర్ చట్టాలను పరిశీలించి భూభారతి తీసుకొచ్చాం. ప్రతి గ్రామానికి ఓ రెవెన్యూ 2లో

భారత్, అమెరికాలది బలమైన బంధం

భారత్ పన్నుల భారంపై ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు

వాషింగ్టన్ : అమెరికా అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్న రిపబ్లికన్ నేత డొనాల్డ్ ట్రంప్.. మరో సారి భారత్ 'సుంకాల' అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ.. అందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని హెచ్చరించారు. అమెరికా ఉత్పత్తులపై న్యూదిల్లీ అత్యధిక టారిఫ్‌లు వసూలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. దీనికి ప్రతీకార పన్ను తప్పదంటూ మళ్లీ హెచ్చరికలు చేశారు. ఫ్లోరిడాలోని తన ఎస్టేట్‌లో విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2లో

అంబేడ్కర్‌ను అవమానించిందే కాంగ్రెస్

అమిత్‌షాపై కాంగ్రెస్ విమర్శలు దారుణం

ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డ ప్రధాని మోడీ

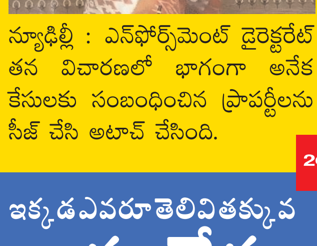
న్యూఢిల్లీ : డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్‌ను కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా అవమానించారంటూ ప్రతిపక్షాలు ఆరోపిస్తున్న క్రమంలో...తాజాగా దీనిపై ప్రధాని మోదీ స్పందించారు. అంబేడ్కర్ వారసత్వాన్ని తుడిచిపెట్టేందుకు షెడ్యూల్ కులాలు, తెగలను కించపరిచేందుకు కాంగ్రెస్ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసిందో ప్రజలంతా చూశారని పేర్కొన్నారు. 2లో

టీజీ టెట్2024 పరీక్షల షెడ్యూల్ విడుదల

హైదరాబాద్ : టీజీ టెట్2024 పరీక్షల షెడ్యూల్‌ను తెలంగాణ పాఠశాల విద్యాశాఖ విడుదల చేసింది. జనవరి 2వ తేదీ నుంచి 20వ తేదీ వరకు పది రోజుల పాటు 20 సెషన్లలో పరీక్షలను నిర్వహించనున్నారు. ప్రతి రోజు రెండు సెషన్లు అంటే సెషన్ 1 ఉదయం 9 గంటల నుంచి 11.30 గంటల వరకు, సెషన్ -2 మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 4.30 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. 2లో

రూ.22,280 కోట్ల విలువైన

మాల్యా, చోక్సీ ప్రాపర్టీలు సీజ్ : నిర్మలాసీతారామన్



న్యూఢిల్లీ : ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ తన విచారణలో భాగంగా అనేక కేసులకు సంబంధించిన ప్రాపర్టీలను సీజ్ చేసి అటాచ్ చేసింది. 2లో

ఇక్కడ ఎవరూ తెలివి తక్కువ వాళ్ళు లేరు

రేవంత్, అదానీ బంధం అందరికీ తెలుసు

మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో ఎవరూ తెలివి తక్కువ వాళ్లు లేరు, అందరికీ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, అదానీకి ఉన్న బంధం తెలుసునని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. వంద ఎలుకలు తిన్న పిల్లి తీర్థయాత్రలకు బయలుదేరి నట్టుగా.. అదానీకి అన్ని రకాలుగా తోడు నీడగా ఉంటూ

ఆదానీ గురించి మాట్లాడే అర్హత రేవంత్‌కు లేదు

గురివింద చందంగా కాంగ్రెస్ వ్యవహారం

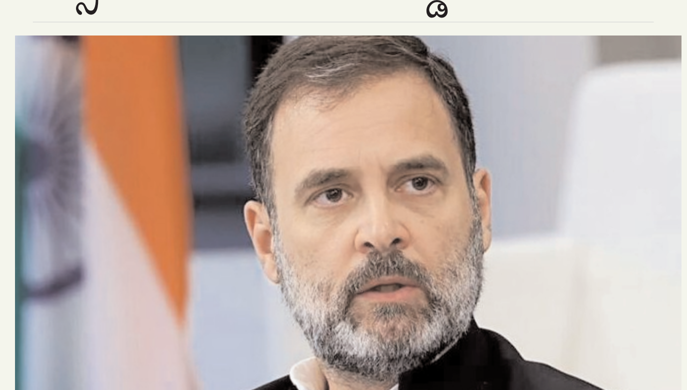
సిఎం ధర్నా చేయడం దారుణం: కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. తన మంత్రివర్గ సహచరులతో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి హైదరాబాద్ రాజ్ భవన్ ముందు ధర్నా చేయడం విడ్డూరంగా ఉందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి వ్యవహారం గురివింద గింజ సామెతను తలపిస్తోందని.. అదానీ అంశంపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు రేవంత్ రెడ్డికి లేదని విమర్శించారు. రూ.100 కోట్లు అదానీ కంపెనీ నుంచి సీఎస్ఆర్ ఫండ్స్ రూపంలో తీసుకుని ఒప్పందాలు తీసుకున్నారని.. ఎందుకోసం రూ. 100 కోట్ల సహాయం అడిగారో, ఎందుకు కలిసి ఫొటోలు దిగారో ప్రజలకు చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంద న్నారు. వందకోట్ల రూపాయ లను స్కిల్ యూని వర్సిటీకి ఖర్చు పెట్టేందుకు ఒప్పందం చేసుకున్నప్పుడు గుర్తులేదా అంటూ ప్రశ్నించారు. వందకోట్ల సహాయం ఎందుకు అడిగారు? ఎందుకు ఇస్తామన్నారు?.. ఇవన్నీ ప్రజలకు చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని సవాల్ చేస్తున్నా.. రేవంత్ అయినా రాహుల్ గాంధీ అయినా.. ఏ ప్రాతిపదికన

గరిష్టస్థాయికి వాణిజ్యలోటు

మోడీ విధానాలతో తిరోగమన దిశ

ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డ రాహుల్



వాణిజ్య లోటు ఆల్‌టైం గరిష్ఠ స్థాయికి చేరడంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మోదీ ప్రభుత్వంపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ విషయమై బుధవారం లోక్‌సభలో మోదీ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం చట్టపరంగా జరిగే వ్యాపారాల పట్ల పారదర్శకంగా వ్యవహరించట్లేదని మండిపడ్డారు. 'ప్లే-ఫెయిర్'కంటే క్రోనీ వ్యాపారాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల దేశ ఆర్థికవ్యవస్థకు నష్టం కలుగుతోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తయారీ రంగం బలహీన పడుతోందని, ఇదివరకెన్నడూ లేనివిధంగా కరెన్సీ విలువ క్షీణిస్తోందని అన్నారు. పదేళ్లుగా మోదీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యల కారణంగానే దేశంలో రికార్డు స్థాయిలో వాణిజ్య లోటు నమోదయ్యిందని ఆందోళన వెలిబుచ్చారు.

న్యూఢిల్లీ : వాణిజ్య లోటు, దిగుమతులు గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా నమోదయ్యాయని ఒక మీడియా కథనాన్ని ఎక్స్‌లో ట్యాగ్ చేస్తూ నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ విరుచుకుపడ్డారు. దేశంలో రికార్డు స్థాయిలో వాణిజ్య లోటు, దిగుమతులు నమోదవడంపై సోషల్‌మీడియా వేదికగా స్పందించారు. మోదీ ప్రభుత్వం దేశం కోసం కాక సన్నిహిత వ్యాపారులకు మేలు చేకూరే విధంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్లే వాణిజ్య లోటు ఆల్‌టైం హైకి చేరిందని విమర్శలు గుప్పించారు. మోదీ ప్రభుత్వం 'ప్లే-ఫెయిర్'వ్యాపారాలను ప్రోత్సహించడానికి బదులుగా క్రోనీ బిజినెస్‌లను ప్రోత్సహిస్తే ఇలా కాక ఇంకెలా జరుగుతుందని వ్యంగ్యంగా ట్వీట్ చేశారు. ఇదే తరహా విధానాలు

గజ..గజ..

ఉదయం 10 గంటల దాకా చలి తగ్గకపోవడంతో ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావాలంటేనే జనం గజగజ వణికిపోతున్నారు. మంగళవారం రాత్రి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్నిచోట్ల సాధారణం కంటే 3 డిగ్రీలు తక్కువగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. అత్యల్పంగా హైదరాబాద్‌లో 6.2 డిగ్రీలకు ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోయాయి. పటాన్‌చెరులో 7డిగ్రీలు, మెదక్‌లో 7.5 డిగ్రీల కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. హైదరాబాదులో 11.9 డిగ్రీలకు ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోయాయి. శీతలగాలుల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే ఆదిలాబాద్, కుమ్రంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాల్లో వాతావరణ శాఖ ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఈ జిల్లాల ప్రజలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ అధికారులు సూచించారు. రానున్న రెండు రోజుల్లో చలి తీవ్రత మరింత అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.

ధరణి పేరుతో భారీగా భూదందా బదలాయింపు

వ్యక్తిగత రెండు, మూడేళ్లపాటు ప్రతి రోజూ ఇదే చేశారని, పార్ట్-బి భూములన్నీ నక్షమం చేసుకున్నారని భట్టి ఆరోపించారు. దీని మొత్తాన్ని ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్ చేయబోతున్నట్లు ఉపముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. హైదరాబాద్ పరిధిలోనే ఇలాంటి భూములు సుమారు 15 వేల ఎకరాలు ఉంటాయని అంచనా వేస్తున్నామని, అంత కంటే ఎక్కువగానే ఉండే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. పార్ట్-బిలో భూమి అనుకున్న వారి పేరు మీద రిజిస్ట్రేషన్ చేశారని, ఆ తర్వాత వారు ఇంకొకరి పేరు మీద మ్యుటేషన్ చేశారని, ఇలా పెద్ద దందా జరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఈ భూముల గురించి అడిగేవారు లేరని.. ఇనాం, ఎండోమెంట్, వక్ఫ్, అవెక్యు భూములన్నీ లూటీ చేశారని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ భూముల యజమానులు దేశంలో లేరని, వారంతా పాకిస్తాన్ వెళ్లారని, ఎవ్వరూ అబ్జెక్షన్ చెప్పకపోవడంతో అధికారులు సైతం సహకరించారని భట్టి ఆరోపించారు. ధరణి వల్ల అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్ అయిన భూమి ముగ్గురు, నలుగురు వ్యక్తుల మీద బదలాయింపు అయిందని ఆయన చెప్పారు. అదంతా ఇప్పుడు వాళ్ల హక్కు అయ్యిందని, ప్రభుత్వం ఎన్‌వోసీ ఇచ్చింది కాబట్టి భూమి వాళ్లదేనని చెప్పారు. ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్‌లో అన్ని నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క చెప్పారు.

ఆదానీ గురించి మాట్లాడే అర్హత రేవంత్‌కు లేదు

అదానీ మీద చర్యలు తీసుకోవాలో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. ఒక సాక్ష్యం చూపిస్తారా అంటూ సవాల్ విసిరారు. మన మీడియా ముందు, న్యాయస్థానాల ముందు, ప్రజలముందు ఆధారాలు చూపించకుండా.. విమర్శలు చేయడం సరికాదన్నారు. గత పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ఇటీవల వివిధ రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో వరుసగా ప్రజా వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుంటున్న పార్టీ.. ఇవాళ ఫ్రస్టేషన్‌లో అదానీ మాట మాట్లాడుతోందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పొరపాటు చేసిందని, కేంద్రం అవకతవకలకు పాల్పడిందని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇవాళ నిరూపించగలదా అంటూ ప్రశ్నలు గుప్పించారు. మాటమీద నిలబడే సత్తాలేక.. ఇవాళ విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఏడాదిగా సరైన పాలన లేదని.. బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అవినీతి మీద విచారణ లేదని కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోకుండా అన్నిరకాల వైఫల్యంతో.. 12 ఏళ్లలో రావాల్సిన ప్రజావ్యతిరేకతను 12 నెలల్లోనే కూడగట్టుకున్నారన్నారు. ఇవాళ కేంద్ర ప్రభుత్వం మీద, మోడీ మీద వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తూ.. రేవంత్ రెడ్డి ధర్నా చేయడాన్ని చూసి ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి కేసీఆర్ వైపే ఉన్నారని.. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ దోస్తులేనంటూ కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పడిపోతే.. మళ్లీ బీఆర్ఎస్ పార్టీయే రావాలని కాంగ్రెస్ అధిష్టానం.. రేవంత్ రెడ్డిని హెచ్చరించిందా అంటూ కిషన్ రెడ్డి ఆరోపణలు చేశారు. అందుకే రేవంత్ రెడ్డి.. బీఆర్ఎస్ పాట పాడుతున్నాడా అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి, కేసీఆర్ బొమ్మ బొరుసు లాంటి వ్యక్తులు అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. దొందూ దొందే అని.. ఈ రెండు పార్టీల పాలనకు తేడా లేదని అన్నారు. ప్రజలను వంచించడంలో తెలంగాణ సంపదను దోచుకోవడంలో, కుటుంబ పరిపాలన తీసుకురావడంలో, కాంగ్రెస్ పార్టీకి, బీఆర్ఎస్ పార్టీకి తేడా లేదని విమర్శించారు. పార్టీ ఫిరాయింపుల విషయంలో.. ఆ రెండు పార్టీల పనిచేసే తీరు ఒక్కటేనన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలను మూకుమ్మడిగా.. ప్రజాతీర్పును అగౌరవపరిచిన పార్టీలు నాడు బీఆర్ఎస్, నేడు రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటూ తీవ్రంగా వ్యాఖ్యానించారు. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేను పీఏసీ ఛైర్మన్‌గా, ఎంపీ అభ్యర్థిగా.. కాంగ్రెస్ నియమించడం కంటే బలమైన దోస్తీ ఉంటుందా అంటూ ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా కేసీఆర్ మారిస్తే.. రేవంత్ రెడ్డి మరింత దిగజారుస్తున్నాడని వ్యాఖ్యానించారు. ఎవరు, ఎప్పుడు అప్పులిస్తరో తెలుసుకునేందుకు టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసిన చరిత్ర రేవంత్ రెడ్డిదంటూ విమర్శింటారు.

గరిష్టస్థాయికి వాణిజ్యలోటు

కొనసాగిస్తే తయారీ రంగం పూర్తిగా దెబ్బతిని కరెన్సీ విలువ బలహీనపడుతుందని మండిపడ్డారు. రికార్డు వాణిజ్య లోటు కారణంగా వడ్డీరేట్లు తారాస్థాయికి చేరుతాయని, వస్తువుల వినియోగం తగ్గి ద్రవ్యోల్బణం పెరగడం చూస్తామని సోషల్‌మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. అక్టోబర్‌లో రెండంకెల వృద్ధిని నమోదు చేసిన ఎగుమతుల రంగం నవంబర్ నెలలోకి అడుగుపెట్టేసరికి చతికిలపడింది. పసిడి దిగుమతులు గణనీయంగా పెరగడం వల్లే.. వాణిజ్య లోటు ఆల్‌టైం గరిష్ఠ స్థాయిని తాకిందని వాణిజ్య శాఖ వర్గాలు చెబుతుండగా, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. కేందప్రభుత్వం పారదర్శకంగా వ్యవహరించకుండా, చట్ట ప్రకారం జరిగే వ్యాపారాలను పట్టించుకోకుండా, ఆశ్రిత పెట్టుబడిదారీ విధానానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అవలంభించే ఇటువంటి చర్యల ఫలితంగా దేశంలో తయారీ రంగం బలహీనపడుతోందని, కరెన్సీ విలువ పడిపోతుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. రికార్డు స్థాయిలో గరిష్ఠ వాణిజ్య లోటు,అధిక వడ్డీ రేట్లు పెరుగుతాయని తెలిపారు. ఈకారణంగా వస్తువుల వినియోగం తగ్గి ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుదల వంటివన్నీ చూస్తామని సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. దేశంలో వాణిజ్య లోటు, దిగుమతులు గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా ఉన్నాయని వస్తున్న వార్తా కథనాలను ఉటంకిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. పసిడి దిగుమతులు గత నెలలో రికార్డు గరిష్ఠమైన 14.86 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. 2023 నవంబరులో పసిడి దిగుమతులు 3.44 బిలియన్ డాలర్లతో పోలిస్తే, ఇవి 4 రెట్లు అధికం. విలువ పరంగా చూస్తే ఏడాది వ్యవధిలో 331శాతం పెరగడం గమనార్హం. ఏప్రిల్- నవంబరులో పసిడి దిగుమతులు 49 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. 2023లో దిగుమతులు 32.93 బిలియన్ డాలర్లతో పోలిస్తే, ఇవి అధికం. వంట నూనె, ఎరువులు, వెండి అధిక ఇన్‌బౌండ్ షిప్‌మెంట్ల కారణంగా దిగుమతులు సంవత్సరానికి 27శాతం పెరిగి రికార్డు స్థాయిలో 69.95 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి.

ఆదానీ అవినీతికి మోడీ ముసుగు

దీనిపై విచారణకు జేపీసీ నేతృత్వం వహించాలి. అదానీ అవినీతిపై చర్చ, జేపీసీ వేసేందుకు కేంద్రం సిద్ధంగా లేదు. అలా చేస్తే అదానీ జైలుకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఆయన్ను కాపాడేందుకు ప్రధాని మోదీ యత్నిస్తున్నారు. ఈ అంశంపై జేపీసీ వేయకపోతే రాష్ట్రపతి భవన్ వద్ద ధర్నా చేస్తాం అని రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. 75 ఏళ్లు కష్టపడి దేశ ప్రతిష్టను కాంగ్రెస్ పెంచితే.. ప్రధాని మోడీ, ఆయన మిత్రుడు అదానీ కలిసి దేశ పరువు తీశారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నెక్లస్ రోడ్ నుండి రాజ్ భవన్ వరకు కాంగ్రెస్ నేతలు పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీ తీసి రాజ్ భవన్ రూట్‌లో బైఠాయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, దీపాదాస్ మున్షీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. వ్యాపారం చేసేందుకు బిలియనీర్ అదానీ లంచాలు ఇచ్చినట్లు అమెరికా దర్యాప్తు సంస్థలు తేల్చాయి.. ఈ విషయాన్ని పార్లమెంట్‌లో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ నిలదీశారు.. కానీ ప్రధాని మోడీ దీనిపై మౌనంగా ఉంటున్నారని అన్నారు. అదానీతో ప్రధాని మోడీకి లాలూచీ ఒప్పందం ఉందని.. అందుకే అదానీ కాపాడటానికి ఆయన ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాహుల్ గాంధీ పిలుపు మేరకు రాజ్ భవన్ ముట్టడించామని తెలిపారు. మా పోరాటం ఇక్కడితో ఆగదని.. అదానీ అంశంపై జేపీసీ ఏర్పాటు చేయాల్సిందేనని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే రాష్ట్రపతి భవన్ ముందు ధర్నా చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వమే ధర్నాలు చేయడం ఏంటని కొందరు ప్రశ్నిస్తున్నారు.. కానీ దేశ ప్రతిష్టను కాపాడుకోవడానికే రోడ్డుపై నిరసన తెలపాల్సి వచ్చిందన్నారు. పోలీసులు అడ్డుకోవడంతో రోడ్డుపైనే నిరసన చేపడుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. విధిలేని పరిస్థితుల్లోనే మేం ధర్నా చేపట్టాల్సిన పరిస్థితి వచ్చిందని.. ముఖ్యమంత్రి ధర్నా చేస్తారా అని బీఆర్ఎస్ అంటోంది.. నేను ధర్నా చేయను.. మరీ వాళ్లు వచ్చి చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు. అదానీ అంశంపై బీఆర్ఎస్ వైఖరి ఏంటో స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బిఆర్ఎస్ సై అంటే అసెంబ్లీలో ఆదానీ అంశంపై చర్చించి తీర్మానం చేస్తామని అన్నారు. ప్రధాని మోడీ ఆశీస్సులతో ఆయన మిత్రుడు, బిలియనీర్ గౌతమ్ అదానీ దేశ సంపద దోచుకుంటున్నారని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని అదానీ దేశ ప్రజల సొమ్ము దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. అదానీ దేశ ప్రజలను సొమ్మును ఏ విధంగా దోచుకుంటున్నారు.. బ్యాంకులను ఓ విధంగా మోసం చేశారో హిండెన్ బర్గ్, అమెరికా న్యాయవాదులు చెప్పారని గుర్తు చేశారు. అదానీ ఆర్థిక అవకతవకలపై పార్లమెంట్‌లో చర్చ కోసం కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు మల్లికార్జున ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్ చేస్తోన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని ఫైర్ అయ్యారు. కొన్ని నెలలుగా జాతుల మధ్య అల్లర్లతో మణిపూర్ అట్టుడికిపోతున్న మోడీ నోరు విప్పడం లేదని విమర్శించారు. ఈ క్రమంలోనే అదానీ ఇష్యూ, మణిపూర్ అల్లర్ల విషయంలో ప్రధాని మోడీ మౌనాన్ని నిరసిస్తూ ఏఐసీపీ పిలుపు మేరకు దేశ వ్యాప్తంగా ఆందోళనలకు దిగామని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కాంగ్రెస్ నేతలు దీనిలో పాల్గొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ ముందుకు కదిలారు. అనంతరం రాజ్‌భవన్ సమీపంలో రోడ్డుపై సీఎం రేవంత్, మంత్రులు, నేతలు బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు.

భారత్, అమెరికాలది బలమైన బంధం

ఇదిలాఉండగా.. భారత్, అమెరికా సంబంధాలపై ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ యంత్రాంగం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. బైడెన్ పాలనలో ఇరుదేశాల మధ్య బంధం మరింత బలపడిందని పేర్కొంది. ట్రంప్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత కూడా దీన్ని కొనసాగించాలని ఆశాభావం వ్యక్తంచేసింది. భారత రాయబారి వినయ్ మోహన్ క్వాత్రాతో భేటీ సందర్భంగా అమెరికా విదేశాంగశాఖ డిప్యూటీ సెక్రటరీ కర్ట్ కాంప్‌బెల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'అమెరికా ఉత్పత్తులపై భారత్, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలు అత్యధిక టారిఫ్‌లు విధిస్తున్నాయి. 100, 200శాతం పన్నులు వేస్తున్నాయి. దేనికైనా ప్రతిచర్య ఉంటుంది. వాళ్లు మాపై పన్నులు విధిస్తే మేమూ అంతేస్థాయిలో పన్నులు వసూలు చేస్తాం. ఒకవేళ భారత్ 100శాతం పన్నులు విధిస్తే మేము వారిపై అలాగే ఛార్జ్ చేయకూడదా? ఆయా దేశాలు సుంకాలు వసూలుచేయడం అనేది వారి ఇష్టమే. కానీ, మేం కూడా అలాగే స్పందిస్తాం' అని ట్రంప్ వివరించారు. అధ్యక్ష ఎన్నికలకు ముందు కూడా ట్రంప్ పలుమార్లు సుంకాల అంశంపై ఇదేతరహా వ్యాఖ్యలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాను అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత భారత్, చైనా, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలపై అత్యధిక సుంకాలు విధిస్తానని గతంలోనూ హెచ్చరించారు. తాజా వ్యాఖ్యలతో అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత దీనిపై ట్రంప్ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటారనేది చర్చనీయాంశంగా మారింది. 2019లో ట్రంప్ అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలో భారత్‌ను ఆయన 'టారిఫ్ కింగ్' అని పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే భారత్‌కు జీఎస్‌పీ ని రద్దు చేశారు. ఈ హోదా వల్ల భారత మార్కెట్లలోకి సమాన, హేతుబద్ధ సంధానత లభించలేదని ఆయన అప్పట్లో ఆరోపించారు. జీఎస్‌పీ (జనరలైజ్డ్ సిస్టమ్ ఆఫ్ ప్రిఫరెన్సెస్) కింద అమెరికాకు అర్హత గల అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు సుంకం రహిత ఎగుమతులు చేయడానికి వీలుంటుంది. అయితే ఈ హోదాను పునరుద్ధరించేందుకు ఇరుదేశాల మధ్య కొంతకాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి.

ధరణి స్థానంలో భూ భారతి

అధికారిని నియమిస్తాం. భూ వివాదాలపై అప్పీలుకు ట్రైబ్యునల్ ఏర్పాటు చేస్తాం. అనుభవదారుల కాలాన్ని కూడా ఈ కొత్త బిల్లులో పొందుపరిచాం. 33 మాడ్యూల్స్‌తో ఉన్న దాన్ని 6 మాడ్యూల్స్‌తో పునఃప్రక్షాళన చేస్తున్నాం'అని పొంగులేటి సభలో వివరించారు. తెలంగాణలో సామాన్యుల భూహక్కుల పరిరక్షణే ధ్యేయంగా 2024 ఆర్వోఆర్ -భూభారతి చట్టాన్ని రూపొందించామని పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ప్రకటించారు. ఇటువంటి అద్భుతచట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టే అవకాశం తనకు లభించడం మరచిపోలేని విషయమని అన్నారు. 1971లో నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఆర్వోఆర్ చట్టం 49 ఏళ్లపాటు ఉపయోగపడిందని, ముఖ్యంగా రాష్ట్ర విభజన తర్వాత కూడా ఏడేళ్ల పాటు కూడా ప్రజోపయోగంగా ఉపయుక్తమయ్యిందని తెలిపారు. తర్వాత అర్ధరాత్రి నాలుగు గోడల నడుమ రూపొందిన ధరణి చట్టం వలన సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోగా లక్షలాది సమస్యలను తెచ్చిపెట్టిందని చెప్పారు. కొండనాలుకకు మందేస్తే ఉన్న నాలిక ఊడిందన్నట్లు ధరణి పోర్టల్‌తో లెక్కలేనన్ని ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని వివరించారు. లోక్‌సభలో ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ, నాటి ప్రతిపక్షనేత , నేటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి , నేటి ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తమ పాదయాత్రల సందర్భంగా ధరణిని సముద్రంలో కలుపుతామని ఇచ్చిన హామీని ప్రజలు విశ్వసించారని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. ఆమేరకు ఇందిరమ్మ రాజ్యాన్ని తెచ్చుకున్నారని, ఒక్క గుంట భూమి ఉన్న వారు కూడా తమను నమ్మారని, వారి నమ్మకాన్ని నిలబెట్టేందుకుగాను ఆర్వోఆర్ 2020ను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేసి భూభారతిని రూపొందించామని చెప్పారు. తాము ఆగస్టు 2న ముసాయిదాను ప్రవేశపెట్టడమేగాక ప్రత్యేకంగా 40 రోజుల పాటు వెబ్ సైట్‌లో పెట్టి ప్రజాప్రతినిధులు,కవులు , మేధావులు, విశ్రాంత అధికారుల సలహాలు సూచనలు స్వీకరించి కొత్త చట్టానికి రూపకల్పన చేశామని తెలిపారు. మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు 7 పేజీలు, వినోద్‌రావు 5 పేజీల సలహాలు . సూచనలు చేశారని వాటిని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్నామని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. 33 జిల్లాలలో ఒక్కోరోజు ప్రత్యేక చర్చావేదికలు నిర్వహించి అందరి అభిప్రాయాలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. ధరణ కారణంగా ఎంతోమంది తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని, కేసముద్రం మండలం నారాయణపురంలో కె. రవి అనే ఎంపీటీసీ సభ్యులు భూ సమస్లలను బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ పెద్దలందరి దృష్టికి తీసుకువెళ్లారని , ఏళ్ల తరబడి పరిష్కారం కాలేదని చెప్పారు. అంతేగాక సర్వేనెంబర్లు 149,150, 154,156, 168 తదతరాల్లోని 1398 ఎకరాల భూమి తరతరాలుగా అక్కడి గిరిజనుల సాగుబడిలో ఉన్నాయని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. ధరణి -2020 ఆర్వోఆర్ చట్టం వచ్చాక వారి హక్కులకు భంగం వాటిల్లేలా సదరు భూములు అటవీ భూములని తేల్చిచెప్పారని దీంతో గిరిజనులు తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యారని మంత్రి వివరించారు. భూభారతి బిల్లుకు సంబంధించి 22-23 సార్లు అభిప్రాయాలు తీసుకున్నామని, అందువల్లే బిల్లు ప్రవేశపెట్టడంలో .జాప్యం జరిగిందని మంత్రి పొంగులేటి చెప్పారు. ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగ పడేలా బిల్లు తయారుచేసేందుకు కృషి చేశామని, సాదాసీదా బిల్లును ప్రజలపై రుద్దే ఆలోచన తమ ప్రభుత్వానికి లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. భూమి చుట్టూ మనిషి జీవితం ముడిపడి ఉంటుంది. తరతరాలుగా మనిషి జీవితానికి, భూమికి విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది. భూమి పేదరికాన్ని దూరం చేస్తుంది. ఆత్మగౌరవంతో బతికే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలాన్ని ఇస్తుంది. గ్రామాల్లో భూమే ప్రధాన జీవనాధారం. భూమిని నమ్ముకుని బతికే కష్టజీవులను కంటికి రెప్పలా చూసుకునే బాధ్యత ప్రభుత్వాలది. కానీ గత ప్రభుత్వం దీన్ని విస్మరించింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1971లో తీసుకొచ్చిన ఆర్వోఆర్ చట్టం 49 ఏండ్లు విజయవంతంగా అమలైంది. ప్రజల అవసరాలే లక్ష్యంగా అసైన్డ్ లాండ్స్ మొదలు అనేక విధాన నిర్ణయాలను గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిందని వివరించారు. కాంగ్రెస్ అంటేనే ప్రజలకు ఒక భద్రత, భరోసా. అందుకే ఇప్పటికీ ఇందిరమ్మను ప్రజలు గుండెల్లో పెట్టుకుంటున్నారు. ధరణి కారణంగా భూ యజమానికి తెలియకుండానే చేతులు దాటిపోయేలా చేసింది. కాళ్ళకింద నేల కదిలిపోయినా పేదలు వారి ఆవేదనను చెప్పుకోడానికీ మార్గం లేకుండా చేసింది. ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే మా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి గారి సూచన మేరకు ధరణి కష్టాలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి భూ నిపుణులతో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేశాం. రెవెన్యూ చట్టాలను ఈ కమిటీ అధ్యయనం చేసింది. ప్రజల నుంచి చట్టం రావాలనే ఉద్దేశంతో అదే రోజున సీసీఎల్ఏ వెబ్‌సైట్‌లో కూడా ముసాయిదా బిల్లును అందుబాటులో ఉంచాం. దాదాపు పాతిక రోజుల పాటు ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతుసంఘాల ప్రతినిధులు, మేధావులు, సామాన్య ప్రజానీకం, రిటైర్డ్ అధికారుల నుంచి సలహాలు, సూచనలను స్వీకరించాం. అన్ని జిల్లాల్లో కలెక్టర్లు సదస్సులు నిర్వహించి అభిప్రాయాలను స్వీకరించారు. చివరకు 2020 చట్టంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన తన్నీరు హరీశ్‌రావు, మాజీ ఎంపీ వినోద్ కుమార్ సూచనలు కూడా స్వీకరించాం. ఒక చట్టం మీద ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలను స్వీకరించడం రాష్ట్ర చరిత్రలో ఇదే ప్రథమం. భవిష్యత్తులో భూ వివాదాలకు తావు లేకుండా ఎంజాయ్‌మెంట్ సర్వే ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం చేస్తామని అన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ దస్తావేజుల ద్వారా వచ్చే మ్యుటేషన్ జరిగేటప్పుడు ఏవైనా తప్పులు జరిగితే అప్పీల్ చేసుకునే వ్యవస్థ (అథారిటీ)ని ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ఏదైనా పనికొచ్చేదున్నదంటే... రిజిస్ట్రేషన్, ఆ వెంటనే మ్యుటేషన్ జరిగే వెసులుబాటే. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ తప్పులకు పరిష్కారం చూపే వ్యవస్థే లేదు. సేల్ డీడ్, వారసత్వం ... కాక కోర్టు ద్వారా వచ్చే, ఓఆర్సీ, 38-ఈ తదితర మొత్తం 14 రకాల భూమి హక్కులపై మ్యుటేషన్ పవర్స్ ను ఆర్డీవో ....సాదా బైనామా ... : 2020 నవంబరు 10 వరకు ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చిన సుమారు 9.24 లక్షల దరఖాస్తులకు పరిష్కారం...చూపుతామని అన్నారు. దేశంలో ప్రతీ పౌరుడికి ఆధార్ నెంబర్ ఎలా ఉంటుందో మన రాష్ట్రంలో భూములకూ భూధార్ నంబర్...తెస్తామని అన్నారు. 2014కు ముందు రెవెన్యూ రికార్డుల నిర్వహణ, జమాబందీ ఎలా ఉండేదో ఇకపైనా అదే విధంగా కొనసాగిస్తాం. త్వరలోనే ప్రతీ రెవెన్యూ గ్రామానికి ఒక అధికారిని నియమిస్తాం. గత ప్రభుత్వం రెవెన్యూ వ్యవస్థను భ్రష్టు పట్టించింది. భూ వివాదాల గ్రీవెన్స్, అప్పీళ్ళ కోసం లాండ్ ట్రిబ్యునల్స్ ఏర్పాటు... అవసరాన్ని, ప్రాంతాన్ని బట్టి సంఖ్యపై ప్రభుత్వ నిర్ణయం...ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వ ఆస్తుల్ని, రికార్డుల్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎవరైనా తారుమారు చేస్తే సీసీఎల్ఏ ద్వారా రివిజన్ చేసుకునే ఆప్షన్ ను ఈ చట్టంలో పొందుపరుస్తున్నాం. ప్రభుత్వ అధికారులపై చర్యలు: ప్రభుత్వ ఆస్తుల్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా తారుమారు చేసే అధికారులపై చర్యలు తీసుకుని శిక్షించే అధికారాన్ని ఈ చట్టం ద్వారా తీసుకొస్తున్నాం అన్నారు. 2014 కి ముందు పాస్ బుక్కులు కలిగి ఉంది అనుభవదారుడిగా పొసిషన్ లో ఉన్న వారు ధరణి తరువాత రోడ్డున పడ్డారు. గత ప్రభుత్వం ఈ అంశాన్ని పూర్తిగా విస్మరించింది. భూ భారతిలో పట్టాదారులు, అనుభవదారులు అభద్రతాభావానికి గురి కావాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ చట్టం వీరికి సముచిత స్థానం కల్పిస్తాం. రెవెన్యూ రికార్డులు టాంపరింగ్ జరగకుండా కంప్యూటర్ రికార్డులతో పాటు నిర్ణీత కాల వ్యవధిలో మాన్యువల్ కాపీని కూడా రెవెన్యూ కార్యాలయాలలో భద్రపరుస్తాం అన్నారు. గత ప్రభుత్వం కొన్ని వివరాలను బహిర్గతం కాకుండా లాకర్లలో బంధించింది. ఇప్పుడు భూ-భారతితో ఎవరైనా ఎక్కడి నుంచైనా చూసుకునేలా డిస్‌ప్లే చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వ భూములు అన్యాక్రాంతానికి గురికాకుండా ఎవరైనా భూ భారతి ద్వారా ప్రభుత్వానికి తెలియ చేయవచ్చు. ఆ భూముల్ని పరిరక్షించేలా ఈ చట్టాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. భూ-భారతిలో దరఖాస్తు చేసుకున్న భూములున్న ఆసాములకు వారి మొబైల్ నెంబర్లకే అప్‌డేట్స్ వెళ్ళే సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తున్నాం. గతంలో ధరణి కారణంగా అన్యాక్రాంతమైన భూముల వివరాలను భూ భారతి ద్వారా బట్టబయలు చేస్తాం. 2014కు ముందు సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల దగ్గర ఉన్న ప్రభుత్వ భూముల జాబితాలోని రెవెన్యూ, ఎండోమెంట్, వక్ఫ్, భూదాన్, ఫారెస్ట్ తదితర భూముల వివరాలను ధరణిలోని డేటాతో పోల్చి చూసి అన్యాక్రాంతమైన భూముల వివరాలను బహిర్గతం చేస్తాం. ప్రభుత్వ భూముల్ని ఆక్రమించినవారు ఎంత పెద్దవారైనా వదిలేది లేదు. ఆ భూముల్ని తిరిగి స్వాధీనం చేసుకుని పేదలకు పంచుతాం. రూల్స్ ఫ్రేమ్ అయిన తర్వాత గ్రామ స్థాయిలో రెవెన్యూ సదస్సులు పెట్టి అధికారులతో పాటు నేను, సహచర ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి పరిష్కారాన్ని యుద్ధ ప్రాతిపదికన కనుగొంటాం. అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా తీసుకొస్తున్న భూ-భారతి చట్టం కనీసం వందేళ్ళు వర్ధిల్లుతుందని ఈ ప్రభుత్వం బలంగా నమ్ముతున్నదని మంత్రి వివరించారు.

టీజీ టెట్2024 పరీక్షల షెడ్యూల్ విడుదల

పేపర్-1 పరీక్షలను జనవరి 8, 9, 10, 18 తేదీల్లో నిర్వహించనున్నారు. పేపర్ -2 పరీక్షలను జనవరి 2, 5, 11, 12, 19, 20వ తేదీల్లో నిర్వహించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. జనవరి 2వ తేదీన ఉదయం, మధ్యాహ్నం సెషన్లలో సోషల్ స్టడీస్(పేపర్-2) పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. జనవరి 5న ఉదయం సెషన్‌లో సోషల్ స్టడీస్(పేపర్ -2), మధ్యాహ్నం సెషన్‌లో మ్యాథమేటిక్స్ అండ్ సైన్స్(పేపర్-2) పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

అంబేడ్కర్‌ను అవమానించిందే కాంగ్రెస్

ఈమేరకు ఆయన ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. 'కొన్నేళ్ల పాటు కాంగ్రెస్ సాగించిన అరాచకాలు, ముఖ్యంగా అంబేద్కర్‌ను అవమానించిన తీరును ఇప్పుడు చెప్పే అబద్దాలతో వారు దాచలేరు. అలా అనుకుంటే వారు పెద్ద పొరబాటు చేసినట్లే. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలను కించపరిచేందుకు రాజవంశం నేతృత్వంలోని ఒక పార్టీ చేసిన ప్రయత్నాలను దేశ ప్రజలంతా చూశారు. మనం ఇలా ఉండటానికి అంబేద్కరే కారణం. గత దశాబ్దకాలంగా ఆయన ఆశయాన్ని నెరవేర్చేందుకు మా ప్రభుత్వం అవిశ్రాంతంగా కృషి చేసింది. 25 కోట్ల మందిని పేదరికం నుంచి బయటకు తీసుకొచ్చాం. ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టాన్ని బలోపేతం చేయడం, స్వచ్ఛ భారత్, పీఎం ఆవాస్ యోజన వంటి ప్రధాన కార్యక్రమాలు ప్రతిఒక్కరికీ ఉపయోగపడ్డాయి. అంబేద్కర్‌తో అనుబంధం ఉన్న ఐదు ప్రసిద్ధ ప్రదేశాలైన పంచతీర్థాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు మా ప్రభుత్వమే కృషి చేసింది. దశాబ్దాలుగా చైత్య భూమికి సంబంధించిన పెండింగ్ లో ఉన్న భూ సమస్యను మా ప్రభుత్వమే పరిష్కరించింది. నేను అక్కడ ప్రార్థనకు వెళ్లాను. అంబేద్కర్ తన చివరి ఏడాదిలో గడిపిన దిల్లీలోని 26 అలీపూర్ రోడ్డును మేము అభివృద్ధి చేశాం. లండన్ లో ఆయన నివసించిన ఇంటిని మా ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేసింది. ఆయన్ను సంపూర్ణంగా గౌరవిస్తుంది మేమే. పార్లమెంటులో హోంమంత్రి అమిత్ షా మాట్లాడి కాంగ్రెస్ చీకటి చరిత్రను బయటపెట్టారు. ఆయన మాట్లాడిన వాస్తవాలను చూసి వారు సైతం ఉలిక్కిపడటంతో పాటు ఆశ్చర్యపోయారు. అందుకే ఇప్పుడు వారు నాటకాలాడుతున్నారు. కానీ, ప్రజలకు నిజం తెలుసు' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంటులో షా మాట్లాడిన వీడియోను ఆయన పంచుకున్నారు. రాజ్యసభలో రాజ్యాంగంపై చర్చ సందర్భంగా మాట్లాడిన అమిత్ షా అంబేద్కర్ ను ఉద్దేశిస్తూ పలు వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై ప్రతిపక్షాలు మండిపడ్డాయి. షా దళితులను అవమానించారంటూ కాంగ్రెస్ దాని మిత్రపక్షాలు ఆరోపించారు. బుధవారం పార్లమెంటు ఆవరణలో అంబేద్కర్ ఫొటో పట్టుకొని నిరసన తెలిపారు. ఆయన హోంమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశాయి.

రూ. 22,280 కోట్ల విలువైన

ఆర్థిక నేరాలకు లింకున్న ఆ ప్రాపర్టీలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. లోక్‌సభలో ఓ ప్రశ్నకు కేంద్ర మంత్రి సీతారామన్ బదులిస్తూ.. విజయవంతంగా ఈడీ సుమారు 22,280 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీలను సీజ్ చేసినట్లు చెప్పారు. దీంట్లో విజయ్ మాల్యాకు చెందిన 14,131.6 కోట్లు ఆస్తి ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఇక నీరవ్ మోదీ కేసులో 1,052.5 కోట్ల ఆస్తుల్ని బ్యాంకులు జప్తు చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. నేషనల్ స్పాట్ ఎక్స్‌చేంజ్ స్కామ్‌లో 17.47 కోట్లు బ్యాంకులు సీజ్ చేశాయన్నారు. ఎస్ఆర్ఎస్ గ్రూపుకు చెందిన 20.15 కోట్లు, రోజ్ వాలీ గ్రూపుకు చెందిన 19.40 కోట్లు, సూర్య ఫార్మసీకి చెందిన 185.13 కోట్లు, నౌషేరా షేక్ గ్రూపుకు చెందిన 226 కోట్లు, నాయుడు అమృతేశ్ రెడ్డికి చెందిన 12.73 కోట్ల ప్రాపర్టీలను బ్యాంకులు స్వాధీనం చేసుకున్నాయి. మోహుల్ చోక్సీకి చెందిన 2,565.90 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీలను బ్యాంకులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.

ఇక్కడ ఎవరూ తెలివి తక్కువ వాళ్ళు లేరు

ఆయన కోసం కష్టపడుతున్న రేవంత్ రెడ్డి.. నేడు అదానీకి వ్యతిరేక ర్యాలీ ని తీయాలని అనుకుంటున్నాడని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. జైపూర్‌లో సరిగ్గా అతిథి మర్యాదలు జరగలేదోనో.. ఢిల్లీలో అపాయింట్‌మెంట్ దక్కలేదనో.. మొత్తానికి కొత్త నాటకానికి శ్రీకారం చుట్టాడు మన చిట్టినాయుడు అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. భాయ్, భాయ్ అని వందల, వేల కోట్లు పంచుకున్న ముఖ్యమంత్రి.. అదానీ వ్యతిరేక రాలీ తీస్తున్నాడంట అని అన్నారు. నవ్వి పోదురు నాకేటి సిగ్గు అని.. రేవంత్ రెడ్డిని చూసే రాసుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. మిమ్మల్ని ఎన్నుకున్నంత మాత్రం ప్రజలు మరీ అంత తెలివి తక్కువ వాళ్ళనుకుంటున్నావా అని రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించారు. లేక మళ్లీ మళ్లీ మోసం చెయ్యచ్చులే అనుకుంటున్నావా అని నిలదీశారు. దొంగే దొంగ అనడం నేడు కామన్ అయిపోయిందని చెప్పారు.

ఆటో డ్రైవర్ల తీర్మానానికి బీఆర్ఎస్ వాయిదా

హైదరాబాద్ : ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ వాయిదా తీర్మానం ఇచ్చింది. ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ వాయిదా తీర్మానం ఇచ్చింది. ఆటో డ్రైవర్ల సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు.. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రభుత్వ ముందుచూపు లేని విధానాల వల్ల రాష్ట్రంలో ఆటో డ్రైవర్లు ఉపాధి అవకాశాలు కోల్పోయి అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ తమ వాయిదా తీర్మానంలో పేర్కొంది. కాబట్టి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఆటో డ్రైవర్ల కుటుంబాలను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది.

పూర్వవైభవానికై ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తా

•ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ

శంకరపట్నం (ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలం కేశవపట్నంలోని శ్రీవేణుగోపాల స్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ బుధవారం భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి మాట్లాడుతూ.... ఎంతో ప్రాశస్త్యం గల వేణుగోపాల స్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి 50లక్షల దేవాదాయ నిధులతో శ్రీకారం చుట్టామని,నిర్మాణం పూర్తయ్యాక అదనపు సౌకర్యాలు కల్పించి ఆలయానికి పూర్వవైభవం సంతరించే విధంగా ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో పిసిసి సభ్యుడు బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్,కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు గోపగోని బస్వయ్యగౌడ్, దేవాదాయశాఖ సహాయ కమిషనర్ సుప్రియ, ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షుడు గాజుల శ్రీనివాస్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ తిరుపతి, డైరెక్టర్ గాజుల వెంకటేశ్వర్లు, తనుకు ప్రభాకర్, కాంగ్రెస్ గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు మొలంగూరి సదానందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికులకు కనీస వేతనం 26 వేలు చెల్లించాలి

- సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు

సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 18(ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో బుదవారం విధులు బహిష్కరించి సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ ఆఫీస్ ముందు నిరసన దీక్షలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు మాట్లాడుతూ గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ తాము అధికారంలోకి వస్తే మున్సిపల్ కార్మికులను పర్మినెంట్ చేస్తామని, కనీస వేతనం 26,000 ఇస్తామని, తన ఎన్నికల ప్రణాళికలో పేర్కొంది. అధికారంలోకి వచ్చి 12 నెలలు గడిచిన ఎన్నికల ప్రణాళికలో పేర్కొన్న మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని , అదేవిధంగా సుల్తానాబాద్ మున్ని పాలిటీలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు 3 సంవత్సరాల సబ్బులు,బట్టలు,చెప్పులు,నూనె తదితర వస్తువులు రావాల్సి ఉందని, వాటిని వెంటనే చెల్లించాలని, పిఎఫ్, ఈఎస్ఐ సంస్థలకు కట్టవలసిన డబ్బులు కట్టకపోవడంతో కార్మికులు వారి కుటుంబాలకు వైద్య సౌకర్యం అందడం లేదని, పిఎఫ్ డబ్బులు లోన్ తీసుకోవడానికి అవకాశం లేకుండా పోయిందని ఆయా సంస్థలకు చెల్లించవలసిన డబ్బులు మున్సిపల్ అధికారులు వెంటనే చెల్లించాలని , పెరిగిన వేతనాల ఎరియర్స్ చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారం కోసం డిసెంబర్ 21న చలో హైదరాబాద్ ఇందిరాపార్క్ ధర్నాలు పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి చేశారు,రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా తన ఎన్నికల వాగ్దానాల అమలుకు చర్యలు తీసుకొని మునిసిపల్ కార్మికులకు న్యాయం చేయాలని, లేకుంటే రాబోయే రోజుల్లో జరిగే ఉద్యమాలకు, పోరాటాలకు బాధ్యత వహించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాక మహేష్ సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి తాండ్ర అంజయ్య . రాజమల్లు. పెద్దపల్లి మున్సిపల్ యూనియన్ అధ్యక్షులు ఆరెపల్లి చంద్రయ్య, యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సావనపల్లి వెంకటస్వామి, సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ యూనియన్ నాయకులు మల్లేష్, సురేష్, లక్ష్మణ్, రామ్మూర్తి, లక్ష్మి, శ్రీనివాస్, మధు, నరసింగం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"స్థానిక" ఎన్నికల్లో యువతకు అవకాశం ఇవ్వాలి

- కాంగ్రెస్ యువ నాయకుడు ప్రశాంత్ మద్దుల

వీణవంక డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యువతకు పెద్దపీట వేయాలని, పోటీకి అవకాశం కల్పించాలని కాంగ్రెస్ యువ నాయకుడు ప్రశాంత్ మద్దుల కోరారు. బుధవారం ఆయన వీణవంక మండల కేంద్రంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ పదికాలాలపాటు ప్రజా శ్రేయస్సుకు పనిచేయాలంటే గ్రామాల్లో యువతకు చాన్స్ ఇవ్వాలని కోరారు. యువ రక్తం హస్తం పార్టీలో ఉన్నంతగా మరే పార్టీలో లేదని చెప్పారు. హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం పరిధిలో యువతీ యువకులకు లోకల్ బాడీ ఎలక్షన్స్ లో అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చి పోటీకి అవకాశం కల్పించాలని అన్నారు. నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జి ప్రణవ్ నాయకత్వంలో రాబోయే ఎన్నికల్లో స్థానికంగా బలం కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పకుండా అత్యధిక స్థానాల్లో విజయం సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. వీణవంక మండల పరిధిలో కొమ్మిడి రాకేష్ రెడ్డి నాయకత్వంలో పార్టీ శ్రేణులు బలంగా పనిచేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర స్థాయిలో ఏఐసీసీ అగ్రనేత లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మార్గదర్శనంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యువతకు ఫుల్ ప్రయారిటీ ఇవ్వాలని అభ్యర్థించారు. గత పాలకుల మాదిరిగా పాతవారికే మళ్లీ ప్రయారిటీ ఇస్తే గ్రామాల్లో అభివృద్ధి ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే అన్న చందంగా తయారవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఈ విషయాలన్నిటిని నిశితంగా గమనించి.. యువతకు లోకల్ బాడీ ఎలక్షన్స్ లో హైయెస్ట్ ప్రయారిటీ ఇచ్చి.. పోటీకి పెద్దపీట వేయాలని కోరారు. పార్టీ పెద్దల మార్గదర్శనంలో యువత చక్కగా పనిచేసే అవకాశాన్ని నాయకత్వం పరిశీలించాలని అభ్యర్థించారు.

మానవ వికాస వేదిక కోశాధికారికి సన్మానం

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18:- కమాన్ పూర్ ప్రెస్ క్లబ్లో మానవికాస వేదిక పెద్దపెల్లి జిల్లా కోశాధికారి నల్లూరి రామ్మూర్తికి బుధవారం నాసిక్ వెంకన్న కళామండలి కళాకారులు ఘన సన్మానం నిర్వహించారు. మానవ వికాస వేదిక సభ్యునిగా రామ్మూర్తి 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా కళాకారునిగా ఎన్నో ప్రదర్శనలు ఇచ్చి ప్రజల మన్ననలు పొంది తెలంగాణ ఉద్యమంలో తమ కీలకపాత్ర వహించిన రామ్మూర్తిని సన్మానించారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ లో మానవికాస వేదిక రాష్ట్ర కళామండలి అధ్యక్షుడు దాసరి రామస్వామి ఆధ్వర్యంలో ఆయనను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మానవికాస వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దాసరి రామస్వామి, జిల్లా అధ్యక్షుడు జూలమోహన్, గంధం కృష్ణ ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంఘం కమాన్ పూర్ మండల శాఖ అధ్యక్షుడు అంబటి కనకయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐసిసి నేషనల్ కోఆర్డినేటర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా

కలిసిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఎఐసిసి నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ మహమ్మద్ ఖాలిక్ ఉర్ రహ్మాన్ ను పెద్దపెల్లి జిల్లా కాంగ్రెస్ సీనియర్ మైనార్టీ నాయకులు, ఏడవ నిజాం ముని మనవడు మహమ్మద్ మీర్జా మోహిద్ బేగ్ ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వక కలిసి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం మమ్మద్ ఖాలిక్ ఉర్ రహ్మాన్ మరియు మహమ్మద్ మీర్జా మోహిద్ బేగ్ లు తెలంగాణ లోని మైనార్టీలో స్థితిగతులపై చర్చించారు. మైనార్టీల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారని మహమ్మద్ మీర్జా మోహిద్ బేగ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మమ్మద్ అహ్మద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐటీయూసీ నాయకుని పోలీసుల ముందస్తు అరెస్ట్

తిమ్మాపూర్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలకేంద్రంలో ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన హైదరాబాద్ లోని సివిల్ సప్లై కార్యాలయ ముట్టడి కార్యక్రమానికి వెళ్ళనివ్వకుండా ఏఐటియుసి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పిట్టల శ్రీనివాస్ ను పోలీసులు ముందస్తు అరెస్టు చేసి తిమ్మాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు.ఈ సందర్భంగా పిట్టల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ......ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి హమాలీ రేట్లు పెంచి హమాలీల సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంగా గత అక్టోబర్ లో సివిల్ సప్లై కమిషనర్ తో అన్ని కార్మిక సంఘాలు చర్చలు జరపగా జీవో విడుదల చేసి బకాయిలను చెల్లిస్తామని కమిషనర్ ఒప్పుకుని ఇప్పటివరకు హమాలీలకు బకాయిలు చెల్లించకుండా కాలయాపన చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు.ఈ విషయై ఏఐటియుసి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే సివిల్ సప్లై కార్యాలయ ముట్టడికి వెళ్తుండగా నాయకులను పోలీసులు ఎక్కడికక్కడ అరెస్టులు చేస్తున్నారని, ఇప్పటికైనా అదికారులు తక్షణమే హమాలీ రేట్లు పెంచి బకాయిలను చెల్లించేందుకు అంగికారం ప్రకారం జీవోను అమలు చేసి బకాయిలను చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.

అయ్యప్ప ఆలయంలో వైభవంగా అభిషేక మహోత్సవం

సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 18(ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ మండల కేంద్రంలో కొలువుదీరిన శ్రీశ్రీశ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్పస్వామి దేవాలయంలో బుధవారం ఉదయం స్వామివారి మూల విరాట్టుకు, స్వామి వారికి భక్తులు వైభవంగా అభిషేక మహోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. అర్చకులు సద్దనపు రవీందర్ ఆచార్యుల సారథ్యంలో అయ్యప్ప నామస్మరణ, అష్టోత్తర శతనామావళి, సంకీర్తనలతో స్వామివారికి పంచామృత సహిత ఫలాభిషేకం,అలంకారం,పుష్పార్చన,ధూపదీపనైవేద్యం, మహాహారతి, మంత్రపుష్పం గావించారు. ఈ కార్యక్రమములో అయ్యప్ప స్వామి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

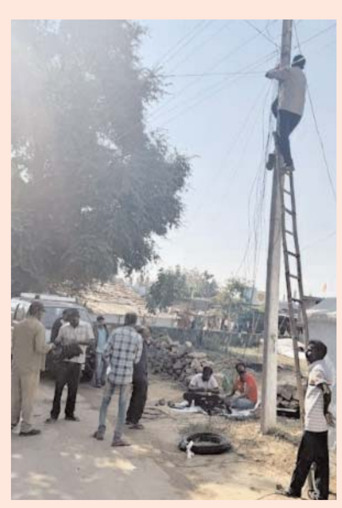
రాష్ట్ర స్థాయి టాలెంట్ పోటీలకు విద్యార్థులు ఎంపిక

- అభినందించిన డిఈఓ మాధవి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): రాష్ట్రస్థాయి బయలాజికల్ సైన్స్ టాలెంట్ టెస్ట్ కు ఎంపికైన విద్యార్థులను డీఈవో మాధవి బుధవారం అభినందించారు. పెద్దపల్లి మండలం అప్పన్నపేట ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విధ్యార్థులకు జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి అభినందించి ప్రశంస పత్రాలు, మెమోంటోలు అందజేశారు. తెలంగాణ జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయుల ఫోరం పెద్దపల్లి జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించగా జిల్లాలోని 14 మండలాల నుండి 52 మంది విద్యార్థులు టాలెంట్ టెస్ట్ లో పాల్గొన్నారు. జీవశాస్త్ర ఫోరం పెద్దపెల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు గూళ్ళ అంజన్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి మూల. నరేష్, పాఠశాల గెజిటెడ్ హెడ్మాస్టర్ పురుషోత్తం పర్యవేక్షణలో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఫోరం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు దొంతుల కుమార్, ప్రధాన బాధ్యులు జొన్నల రవీందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చొరవతో ఇంటర్నెట్ పనులు వేగవంతం

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: పెద్దపల్లి జిల్లా ముత్తారం మండల కేంద్రంలో శ్రీధర్ బాబు చోరువతో ఇంటర్నెట్ పనులు వేగవంతంగా కొనసాగుతున్నాయని మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దొడ్డ బాలాజీ తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి మంథని ప్రాంతా అభివృద్ధి ప్రదాత ఈనెల 8వ తేదీన వరుచుగల్గా ప్రారంభించిన ఇంటింటికి ఇంటర్నెట్ పనులు అడవి శ్రీరాంపూర్ గ్రామంలో ముందుకు వెళుతున్నాయి. ఇంటింటికి కేబుల్ వైర్ లాగుతూ కనెక్షన్లు ఇవ్వడం జరుగుతుంది మొత్తం అడివి శ్రీరాంపూర్ గ్రామానికి ప్రతి ఇంటికి ఒక నెల రోజుల్లో కనెక్షన్లు ఇవ్వడం జరుగుతుందని టీవీ ఫైబర్ పయనీర్ కంపెనీ అధికారి వెంకట్ తెలిపారు.



సంపాదకీయం

జమిలితో పాటు..మరిన్ని సంస్కరణలు ఆవశ్యం !

రాజకీయ సంస్కరణల విషయంలో అన్ని పార్టీలదీ ఒకటే దారి. తమకు అనుకూలంగా చట్టాలను మార్చు కుంటున్నారు. అన్నీ ఒకే తాను ముక్కలు గనక వాటి గురించి అంతా తలూపుతున్నారు. ఇప్పుడు జమిలి ఎన్నికల విషయంలో రాజీపడ్డట్లు కనిపించినా అందరికీ అవసరమే. కాకపోతే తరచూ ఎన్నికలను రాజకీయ పార్టీలు కోరుకుంటున్నాయి. ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందేందుకు, అధికారం పొందేందుకు మాత్రమే వాటి తాపత్రయం తప్ప..ప్రజలపై ప్రేమతో కాదు. ఇకపోతే జమిలితో పాటు అనేక సంస్కరణలు తేవాల్సి ఉంది. ప్రధానంగా రాజ్యాంగం,దేశంపై అవగాహన లేని క్రిమినల్ చరిత్ర ఉన్నవారు కూడా రాజకీయ నాయకులుగా ఎదుగుతున్నారు. వీరిని ఎన్నికలకు దూరం పెట్టగలగాలి. చదువు సంధ్యలు లేకుండా ఏకంగా పార్లమెంటులో అడుగుపెడుతున్నారు. అలాగే ఒకటికి మించి రెండుమూడు చోట్ల పోటీ చేసే పద్ధతికి స్వస్తి చెప్పాలి. ఎందుకంటే కనీసం మూడుచోట్ల లేదా రెండుచోట్ల పోటీ చేస్తున్నారు. దీంతో గెలిచాక ఒకటి వదులుకున్నా, దాని ఖర్చు ప్రజలపై పడుతోంది. ఇలా పోటీ చేసి, రాజీనామా చేస్తే ఆ ఖర్చును వ్యక్తి లేదా, పార్టీ భరించేలా నిబంధన పెట్టాలి. లేదా అలాంటి వెసలుబాటు లేకుండా చేయాలి. మరో విషయం ఏమంటే ఎమ్మెల్యేలు,ఎంపిల జీతభత్యాలు, పెన్షన్లను రద్దు చేయాలి. వారికి ఇచ్చే భత్యాలు కూడా లెక్కకు మించి ఉంటున్నాయి. ఈ జమిలి ఎన్నికల సంస్కరణలోనే వీటిని చేర్చాలి. అప్పుడే రాజకీయ సంస్కరణకు అర్థం ఉంటుది. జమిలి ఎన్నికల ద్వారా తరచూ ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం ఉండదు. కనక దేశాభివృద్ధికి దోహద పడుతుందని మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. తరచూ ఎన్నికల వల్ల ఖజానా గుల్ల కావడంతో పాటు, ప్రజలను సమస్యల నుంచి తప్పిస్తున్నారు. ఒకేసారి ఎన్నికల ప్రతిపాదన కార్యరూపం దాల్చిన తర్వాత ఎన్నికల పక్రియ సరళతరం కానుంది. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే అది అభివృద్ధికి మరింత ఊతమిస్తుంది. తద్వారా దేశాభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. ఏటా ఓట్ల కోసం వచ్చే నేతలతో ఓటర్లు విసిగిపోయారు. ప్రత్యర్థి పార్టీలపై విమర్శలు తప్ప..తమ హయాంలో జరిగిన అవినీతి గురించి మాట్లాడడం లేదు. అందుకే ప్రజలు తరచూ అటువంటి పరిస్థితి కోరుకోవడం లేదు. జమిలి బిల్లు పార్లమెంటుకు వచ్చిన తరుణంలో ఇంకా అనేక ప్రతిపాదనలను జోడించి రాజ్యాంగ సవరణకు పూనుకో వాలి. సమిలి కార్యరూపం దాలిస్తే..ఏదో ఒక ఎన్నిక కోసం ఓటర్లు ఏటా పోలింగ్ బూత్‌లకు వెళ్లాల్సిన పని ఉండదు. ఇది ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. ప్రస్తుతమున్న జీడీపీకి అదనంగా మరో 1.5శాతం పెరుగుతుంది. ఒకవేళ ఇదే జరిగితే జీడీపీ 10శాతం పెరగడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దాంతో ప్రపంచంలోనే మూడు, నాలుగో ఆర్థిక శక్తిగా మన దేశం నిలుస్తుంది. ఓట్లు అడగాల్సి వస్తే.. అభివృద్ధికి సంబంధించిన హామీలు ఎందుకు అమలు చేయడంలేదు అన్న ప్రశ్నకు ప్రజలకు సమాధానం ఇవ్వాలి. అయితే జమిలి ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు. తరచూ ఎన్నికల నిరోధంతో పాటు, రాజకీయ పార్టీల పెత్తనానికి కళ్లెం వేయగలిగేలా చూడాలి. ప్రజాధనం వృధాను అరికట్టగలగాలి. ఈ క్రమంలో దేశంలో గత కొన్ని రోజులుగా జరుగుతున్న చర్చకు తెరపడింది. ఎట్టకేలకు పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో భాగంగా ఒకే దేశం – ఒకే ఎన్నికకు సంబంధించిన బిల్లులను లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. అంతకుముందు ఈ రెండు బిల్లులకు డిసెంబర్ 12న కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఈ బిల్లును డిసెంబర్ 17న కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘ్వాల్ పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టారు. అయితే ఈ బిల్లు అమలయ్యాక ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ప్రభుత్వం పడిపోతే ఆ పరిస్థితి ఏంటన్నది ఇప్పుడు చాలా మందిలో మెదులుతోన్న ప్రశ్న.రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం పడిపోయిన తర్వాత వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ ఎలా పని చేస్తుందనేది ఆ ప్రశ్నలలో ఒకటి. ఈ బిల్లు అమలు తర్వాత ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ప్రభుత్వం పడిపోతే, ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని చర్చించాలి. అయితే వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ బిల్లులో అనేక రకాల నిబంధనలు రూపొందించారు. అవిశ్వాస తీర్మానం వల్లనో, లేదా మరేదైనా కారణంతోనో ప్రభుత్వం పడిపోతే.. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏం చేస్తారనే నిబంధన కూడా ఇందులో ప్రస్తావించారు. ఈ నిబంధన ప్రకారం, ఆ సమయంలో ఆ రాష్ట్రంలో మళ్లీ మధ్యంతర ఎన్నికలు నిర్వహించాలి. అయితే ఇక్కడ ట్విస్ట్ ఏంటంటే.. కొత్త అసెంబ్లీ పదవీకాలం వచ్చే లోక్‌సభ ఎన్నికల వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఎన్నికల నిర్వహణకు ముందు అవసరమైన అన్ని అవసరాలను పూర్తి చేయాలని కూడా ఎన్నికల కమిషన్‌ను బిల్లులో ఆదేశించింది. ఈవీఎంలు, వీవీప్యాట్‌ల కోసం ఎన్నికల సంఘం కూడా ముందస్తుగా ఏర్పాట్లు చేయాల్సి ఉంటుందని బిల్లులో వివరంగా తెలిపింది. బిల్లులో తెలిపిన నిబంధన ప్రకారం, లోక్‌సభ లేదా అసెంబ్లీని మధ్యలోనే రద్దు చేయాల్సి వస్తే, మిగిలిన కాలానికి మాత్రమే మధ్యంతర ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారు. బిల్లులో ఆర్టికల్ 82 (ఎ), 172, 327లను చేర్చాలనే ప్రతిపాదన కూడా ఉంది. లోక్‌సభ, అసెంబ్లీలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించాలనే నిబంధన 82 (ఎ)లో ఉంది. ఇది కాకుండా, 83లో పార్లమెంటు సభల పదవీకాలానికి సంబంధించిన నిబంధన కూడా ఉంది. అంతే కాకుండా సార్వత్రిక ఎన్నికల తర్వాత రాష్ట్రపతి ఎన్నికలు ఎప్పుడు నిర్వహిస్తారనే విషయాన్ని కూడా చట్టంలో పేర్కొన్నారు. అయితే 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికలు మునుపటిలా నిర్వహించనున్నారు. ఆ తర్వాత వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ బిల్లు అమలులోకి వస్తుందని తెలుస్తోంది. ఈ బిల్లుకు అనుకూలంగా 269 ఓట్లు, వ్యతిరేకంగా 198 ఓట్లు వచ్చాయి. దీంతో బిల్లుపై చర్చలో జేపీసీకి అభ్యంతరం లేదని హోంమంత్రి అమిత్ షా స్పష్టం చేయడంతో దీనిసి జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీకి ప్రతిపాదించారు. సమిలితో పాటు పైన ప్రస్తావించిన అనేక అంశాలను చట్టంలో పొందుపరిస్తేనే బిజెపి చిత్తశుద్ధి చాటుకోగలదు. అందుకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఇందుకోసం పట్టబట్టాల్సి ఉంది.

కొత్త ఏడాదిలో మహాకుంభమేళా

అఖారాల పర్యవేక్షణతో కఠిన ఆంక్షలు

అలహాబాద్ : కొత్త ఏడాదిలో కుంభమేళా పలకరించబోతున్నది. అయితే ఇక్కడ మార్గదర్శకాలు ఇప్పుడు చ ర్చగా మారాయి. ప్రయాగ్‌రాజ్ లోని మహా కుంభమేళా మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. కొత్త సంవత్సరంలో జరగనున్న మహా కుంభమేళా లో సనాతనయేతరుల ప్రవేశాన్ని అఖారా పరిషత్ నిషేధించిన తరువాత, ఇప్పుడు నాగ సన్యాసులు కూడా కొత్త మార్గదర్శకాలను వెల్లడించారు. ఈ మార్గదర్శకాలను ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారు. సనాతనేతరులు ఎవరైనా మన సంస్కృతితో ఆటలాడినా లేదా జాతర ప్రాంతంలోకి ప్రవేశించినా వారిని పట్టుకుని కఠిన శిక్షలు వేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమస్యపై తామే చర్యలు తీసుకోగలమని నాగ సన్యాసులు చెబుతున్నారు. ఇంతకు ముందు కూడా సనాతనేతరులు మహాకుంభంలోకి ప్రవేశించకుండా నిషేధం విధిస్తున్నట్లు అఖారా పరిషత్ ప్రకటించింది. ఇప్పుడు నాగ సన్యాసులు.. అఖారా పరిషత్ ప్రకటనకు మద్దతిచ్చి దాన్ని అమలు చేసే దిశగా గట్టి అడుగులు వేశారు. మహా కుంభమేళాలో పాల్గొనే వారు నుదుటిపై తిలకం, మణికట్టుపై కాలవ తప్పనిసరి అని.. సందర్శకుల మహా కుంభమేళా ప్రాంతంలోకి ప్రవేశించడానికి ఇవి ఉన్నవారికి మాత్రమే అనుమతించబడతారని స్పష్టం చేసింది. హిందూ మతాన్ని భ్రష్టు పట్టించే ఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు జునా అఖారాకు చెందిన నాగ సన్యాసి శంకర్ భారతి తెలిపారు. మత స్వచ్ఛతను కాపాడేందుకే ఈ మార్గదర్శకాన్ని అమలు చేశామని చెప్పారు. దీన్ని ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఖారాస్‌లోని అన్ని ప్రవేశాల వద్ద పోలీసులను మోహరింప జేస్తామని.. తాము చేసిన మార్గదర్శకాలను పాటించేలా చూస్తామని నాగ సన్యాసులు చెప్పారు. ఎవరైనా దోషులుగా తేలితే శిక్ష అనుభవించాల్సిందే నని చెప్పారు. అఖారాకు చెందిన మహిళా సన్యాసి దివ్య గిరి ఈ మార్గదర్శకానికి మద్దతు ఇస్తూ మహిళా సన్యాసుల అఖారాలలో కూడా ఇదే విధానాన్ని అమలు చేస్తామని చెప్పారు. అఖారా వెలుపల ఒక మహిళా సాధువును ఉంచుతామని వారు వారి నుదిటిపై తిలకం పెట్టుకున్న తర్వాత మాత్రమే లోపలికి అనుమతించనున్నామని చెప్పారు. ÷ారతీయ సంస్కృతి త్రివేణీ సంగం పవిత్రతను కాపాడేందుకు ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు నాగ సన్యాసులు స్పష్టం చేశారు. నాగ సన్యాసిలు తమ అఖారాలు దీనితో సంబంధం ఉన్న సాధువులు మొత్తం జాతర ప్రాంతాన్ని గమనిస్తారని చెప్పారు.

వ్యవసాయాభివృద్ధికి తక్షణ చర్యలు

పంటలకు కనీస మద్దతు ధరల స్థిరీకరణ ముఖ్యం

పార్లమెంట్ స్టాండింగ్ కమిటీ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ : వ్యవసాయ చట్టాలు తీసుకుని వచ్చినప్పుడు ప్రధాని మోడీ కనీసం ఏ ఒక్కరితోనూ చర్చించలేదు. దేశవ్యాప్తంగా నిరసనలు రావడంతో దానిని వెనక్కు తీసుకున్నారు. అప్పుడు చట్టంలోని మంచిని గానీ చెడును గానీ పార్లమెంటులో కనీసంగా అయినా చర్చించలేదు. ఈ క్రమంలో పంటలకు అందిస్తున్న కనీస మద్దతు ధరలకు (ఎంఎస్‌పి) చట్టబద్ధత కల్పించి అమలు చేయాలని వ్యవసాయం, పశుసంవర్ధకం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్‌పై ఏర్పాటు చేసిన పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేసింది. కనీస మద్దతు ధరలకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని అన్నదాతలు, పలు రైతు సంఘాలు చాలా కాలం నుంచి డిమాండ్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఎంఎస్‌పిలకు చట్టబద్ధత కోరుతూ శంభు, ఖనౌరీ సరిహద్దుల వద్ద రైతులు ఆందోళన నిర్వహిస్తున్న సమయంలో పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ ఈ సిఫారసు చేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. పంజాబ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, జలంధర్ ఎంపీ చరణ్‌జిత్ సింగ్ చెన్నీ నేతృత్వంలోని కమిటీ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి వ్యవసాయం, రైతుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన గ్రాంట్ల డిమాండ్లపై లోక్‌సభకు తన తొలి నివేదికను అందజేసింది. నిజానికి మద్దతు ధరలతో పాటు, వ్యవసాయ రంగంలో అనేక సంస్కరణలు రావాల్సి ఉంది. రైతులకు మద్దుతతో పాటు, వ్యవసాయ ప్రోత్సాహకాలు అందాలి. అలాగే దేశంలో ఆహారధాన్యాల దిగుబడిని పెంచుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. అలాగే వీటి దిగుబడులు తగ్గించుకోవడం ద్వారా దేశీయంగా రైతులను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉంది.దేశంలో వ్యవసాయ సంస్కరణలు, రైతుల సంక్షేమం కేంద్రంగా జరుగుతున్న చర్చలో ఎంఎస్‌పీల అమలు కేంద్ర బిందువుగా ఉన్నదని కమిటీ అభిప్రాయపడింది. ఎంఎస్‌పిలకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తే దేశంలో రైతుల ఆత్మహత్యలను తగ్గించవచ్చునని పేర్కొంది. రైతులకు ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని కల్పించడం, మార్కెట్‌లో నెలకొంటున్న అస్థిర పరిస్థితుల నుండి వారికి రక్షణ కల్పించడం, రుణ భారాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆత్మహత్యల నుండి రైతులను కాపాడవచ్చు. ఈ అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎంఎస్‌పిలకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని కమిటీ సిఫారసు చేసింది. రైతుల ఇక్కట్లకు, ఆత్మహత్యలకు రుణభారమే కారణమని కమిటీ అభిప్రాయపడింది. అన్నదాతలు, వ్యవసాయ కార్మికుల రుణాలను మాఫీ చేసేందుకు ఓ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని కేంద్రానికి సూచించింది. 2021–22, 2024–25 మధ్యకాలంలో వ్యవసాయం, రైతుల సంక్షేమ శాఖకు అధిక కేటాయింపులు జరిపినప్పటికీ కేంద్ర ప్రణాళికా వ్యయంలో ఈ శాఖ వాటా 3.53 శాతం నుండి 2.54 శాతానికి తగ్గిపోయిందని కమిటీ అందజేసిన గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఉత్పాదకతను మెరుగుపరచడానికి వ్యవసాయానికి బడ్జెట్ కేటాయింపులు పెంచాలని కేంద్రాన్ని కమిటీ కోరింది. పిఎం –కిసాన్ పథకానికి అందిస్తున్న వార్షిక మద్దతును రూ.6,000 నుండి రూ.12,000కు పెంచాలని కూడా సిఫారసు చేసింది. వ్యవసాయ కార్మికులకు కనీస వేతనాలు అందేలా చూడడానికి సాధ్యమైనంత త్వరగా జాతీయ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని, దీనివల్ల వారికి లభించాల్సిన హక్కులు దక్కుతాయని కమిటీ తెలిపింది. ఇకపోతే గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం వేతనాలు పెరుగుతున్న జీవన వ్యయానికి అనుగుణంగా లేవని పార్లమెంటరీ ప్యానెల్ తెలిపింది. ఎంజిఎన్‌ఆర్‌ఇజిఎపై ఏర్పాటు చేసిన పార్లమెంటరీ ప్యానెల్ తన నివేదికను పార్లమెంట్ ఉభయ సభల్లో సమర్పించింది. ఈ పథకం కింద 2008 నుంచి చెల్లిస్తున్న వేతనాలపై ప్యానెల్ అధ్యయనం చేసింది. తక్కువ వేతనాలు, ఆలస్యంగా చెల్లింపులు చేయడం కార్మికుల్ని నిరుత్సాహపరుస్తుంది. మెరుగైన వేతనాలు ఇచ్చే ప్రాంతాలకు వలస, పనికోసం వెళ్లడానికి ప్రేరేపిస్తుందని ప్యానెల్ పేర్కొంది. ఉపాధి వేతనాల స్థిరీకరణ కోసం ఇప్పటి వరకూ బేస్ రేట్‌ను సవరించలేదని ప్యానెల్ విమర్శించింది.

పేర్నినాని చుట్టూ బియ్యం అక్రమాలు

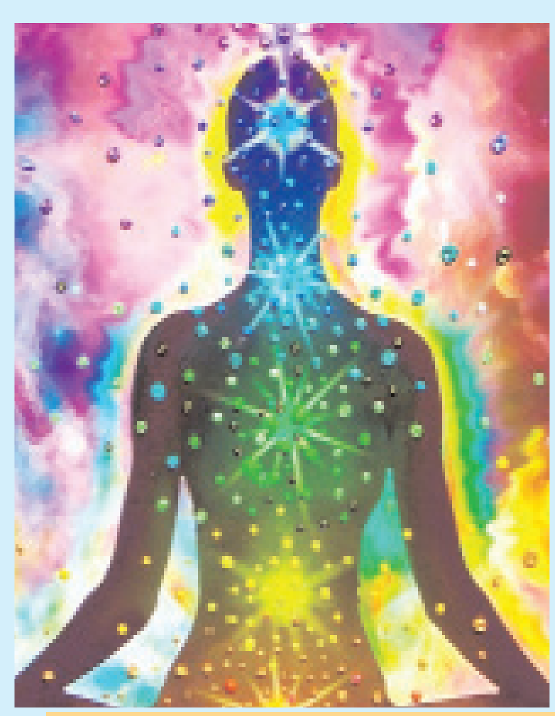
బియ్యం మాయంపై దర్యాప్తు ముమ్మరం

ఎవ్వరినీ వదలబోమంటున్న మంత్రులు

అమరావతి : చవక బియ్యం పథకం ఓ మాఫియాలా తయారయ్యింది. రాజకయిా పార్టీల నేతలకు ఇదో ఆదాయ వనరుగా మారింది. అలాగే దీనిద్వారా వేలకోట్లు దుబారా అవుతున్నా తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడం లేదు. రూపాయి బియ్యంతో వేలకోట్లు సంపాదిస్తున్నారు. ఎవరికి వారు దీనిపై ప్రకటనలు ఇచ్చి చేతులు దులిపేసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో రేషన్ బియ్యం దారిమళ్లింపు కథా వ్యవహారం ఏపీ రాజకీయాలను కుదిపేస్తోంది. పేర్నినాని కుటుంబం చుట్టూ ఇది తిరుగుతోంది. డిప్యూటి సిఎం పవన్ కళ్యాణ్ పట్టుబట్టడంతో వ్యవహారం మెల్లగా బయటకు వచ్చింది. చివరకు ఇది హైకోర్టులో విచారణకు వచ్చింది. తాము తప్పు చేయలేదు కాబట్టే బియ్యం మాయంపై లేఖరాశామని పేర్నినాని ప్రకటించి ఊరుకున్నా, ఆయన దీని నుంచి తప్పించుకోలేరని అర్థం అవుతోంది. ఆయన భార్య ఇప్పటికీ అజ్ఞాతం వీడలేదు. అడ్డంగా దొరికిపోయాక బుకాయించడం దేనికని అధికారపార్టీ ప్రశ్నిస్తోంది. పేదల బియ్యాన్ని బుక్కినవారినెవ్వరనీ వదిలే ప్రసక్తే లేదని పౌరసరఫరాల మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్..మరోమంత్రి హెచ్చరించారు. ఈ క్రమంలో మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని కుటుంబం మెడకు రేషన్ బియ్యం వివాదం చుట్టుకుంది. మచిలీపట్నం మండలం పొట్లపాలెంలో నాని సతీమణి పేరుతో ఉన్న గోడౌన్‌లో బియ్యం మిస్సింగ్ వ్యవహారాన్ని ప్రభుత్వం సీరియస్‌గా తీసుకుంది. పేర్ని నాని కుటుంబానికి చెందిన గోడౌన్‌లో 187 టన్నుల రేషన్ బియ్యం మాయమయ్యాయి. అయితే, తమ గౌడౌన్‌లో మాయమైన బియ్యం ధర ఎంతో చెప్తామని కృష్ణాజిల్లా జేసీకి లేఖ రాయడం సంచలనంగా మారింది. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశాలతో గత నెల 28, 29 30 తేదీల్లో పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులు ఎంఎల్‌ఎస్ పాయింట్లలో తనిఖీలు చేపట్టగా 187 టన్నుల తేడా ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. కోటి డెబ్బై లక్షల రూపాయలు చెల్లించాలంటూ నోటీసులు పంపారు . దీంతో మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని కోటి రూపాయల డీడీలు తీయించి ఈ నెల 14న జేసీ కార్యాలయంలో అందజేశారు. మరో 70 లక్షల రూపాయలను సోమవారం చెల్లించారు. మొత్తంగా రెండు విడతల్లో కలిపి రూ.1.7 కోట్ల డీడీలను అధికారులకు అందజేశారు. ఈ వ్యవహారంలో గోడౌన్ ఓనర్ గా ఉన్న జయసుధ పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేశారు పోలీసులు దీంతో పేర్ని సతీమణి జయసుధ, తనయుడు కృష్ణమూర్తి అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు. మచిలీపట్నం జిల్లా కోర్టులో జయసుధ బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీని విచారణను ధర్మాసనం తిరిగి 19కు వాయిదా వేసింది. రెండు రోజులు తర్వాత పేర్నినాని అజ్ఞాతం వీడారు. సోమవారం తన ఇంటికి చేరుకోవడంతో వైసీపీ నేతలు ఆయనను పరామర్శించారు . బియ్యం లెక్కల్లో తేడాలు ఎందుకు వచ్చాయో తనకు తెలియదని పేర్ని నాని అంటున్నారు. తాము తప్పు చేయలేదు కాబట్టే బియ్యం మాయంపై లేఖరాశామని పేర్నినాని చెప్పారు. మరోవైపు పేర్ని జయసుధ పేరుతో రేషన్ నిల్వలు ఉన్న గోడౌన్ ను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బియ్యాన్ని మార్కెటింగ్ గోడౌన్లకు తరలించారు. తర్వాత లెక్కలు చూసి తేడాలుంటే కేసులు పెడతామని అధికారులు అన్నారు. పేర్నినాని కేసులో కక్ష సాధింపులేమీ లేదన్నారు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్.. 4వేలకు పైగా బ్యాగులు మిస్ అయినట్టు గుర్తించామన్నారు. దర్యాప్తు తర్వాత చట్టప్రకారం పేర్ని నాని కుటుంబంపై చర్యలుంటాయన్నారు. మరోవైపు తమ నేతలను కూటమి ప్రభుత్వం టా÷–గ్గ÷ట్ చేసిందంటోంది వైసీపీ. కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగానే వేధింపులకు పాల్పడుతుందని వైసీపీ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. మొత్తంగా స్టెల్లా అనే నౌకలో ఈ బియ్యం దొరకడం మరో ట్విస్ట్. మొత్తంగా గత ఐదేళ్లుగా బియ్యాన్ని సముద్రాన్ని దాటించారు. తెలంగాణలో సైతం హోటళ్లకు ఈ బియ్యం కల్పతరువుగా మారింది.

గోపికల పిక గీతికలు

అరవిందాక్షుడు గోవిందుని స్వరూపానందాన్ని వైష్ణవ శాస్త్రాలలో 'ఆహ్లాదినీ శక్తి' అని అంటారు. ఈ శక్తి సార సర్వస్వమే ప్రేమ. ఈ ప్రేమ యొక్క పరమ ఫలమే భావం. ఈ భావ పరిపూర్ణతయే మహాభావం. ఈ మహాభావమే రాధాదేవి! ఆరాధనా స్వరూపురాలైన రాధను కూడా కాదని వదలి యాదవ శిరోరత్నం అబాధంగా– అడ్డులేక అంతర్ధానమవడానికి ప్రధాన కారణాలు రెండు అని వ్యాఖ్యానం.. రాధను వదలివేస్తే ఆమెను చూచిన యెడల భగవానుని వియోగ బాధను అనుభవిస్తున్న గోపికల ప్రాణాలు నిలుస్తాయి. రెండోది.. రామావతారంలో సతీ–సీతా వియోగంలో రాముడు రోదించాడు. ప్రతి (మారు)గా కృష్ణావతారంలో రాధ, గోపికలు విలపించారు. శుక ఉవాచ.. పరీక్షిన్మహారాజా! ఈ విధంగా ఆ గోప వనితలందరూ బృందావనంలో భగవంతుని, వనజాక్షుని– నందసూనుని ఎంత వెదికినా కనలేకపోయారు. ఆ ఘనశ్యాముని వైభవోపేతమైన గుణగణాలను, లీలలను వర్ణించి పాడుతూ తమ మనోవాక్కాయ కర్మలను ఆ మా–లక్ష్మీ పతి కృష్ణుని మీదనే చేర్చి, ఇళ్లకు వెళ్లాలన్న ఇచ్ఛలు– కోరికలు కూడా వీడి, స్వచ్ఛమైన ఆ యమునా తీరంలోని ఇసుక తిన్నెల వద్దకు వచ్చారు. సిరిమగని– వెన్నుని (హరి) సాక్షాత్కారానికై పరితపిస్తూ గోప గరిత (వనిత)లు గీతములు పాడారు. గానంలో రోదనం, రోదనంలో గానం– అవే గోపీ హృదయ గీతికలు. ఇందు (చంద్ర)ముఖులు ఎందరున్నా అందరి ఆంతర్యం సమానమే కాన, అందరి గళమూ, గానమూ ఒక్కటయ్యాయి. పరమాత్మకు పన్నీరు కన్నా భక్తుల కన్నీరంటేనే మక్కువ ఎక్కువ. సంస్కృత భాగవతంలో ఈ గోపికా గీతికలు 'కనక మంజరి' అనే ఛందస్సులో కూర్చబడినాయి. కనక మనగా ధత్తూరం– ఉమ్మెత్త. ఉమ్మెత్తను తింటే ఉన్మాదం– మత్తు కలుగునట్లుగ ఈ ఛందస్సులో మాధవుని స్తుతిస్తే మనిషి మనసు ప్రపంచాసక్తిని వదలి, విరక్తి చెంది పరమాత్మయందు నిశ్చలమై నిలిచిపోతుంది.



ఆధ్యాత్మికం

మాల, మాదిగలతో కలపకుండా వేరుగా ఏర్పాటు చేసి

ఐదు శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలి

- ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జస్టిస్ షమీం అక్తర్ కి బేడ బుడగ జంగం జన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిరిపాటి వేణు వినతి

హుజూరాబాద్ డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మాల మాదిగలతో కలపకుండా సపరేట్గా ఏర్పాటు చేసి ఐదు శాతం రిజర్వేషన్ కేటాయించాలని, వెంటనే ఎస్సి ఉపకులాల కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ బేడ బుడగ జంగం జన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిరిపాటి వేణు ఆధ్వర్యంలో ఆ సంఘ నాయకులు ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జస్టిస్ షమీం అక్తర్ కి బుధవారం వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వేణు మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ ఉప కులాల్లో మేజర్ కులమైన బేడ బుడగ జంగం కులానికి చైర్మన్ పదవి ఇవ్వాలని కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నివసిస్తున్న వారిలో ఇప్పటికీ పూరి గుడిసెలలో నివసిస్తున్న మా బేడ బుడగ జంగా కులానికి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకంలో 30% కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాదులో బేడ బుడగ జంగా కులానికి వెయ్యి గజాల స్థలం ఇచ్చి కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. ఈరోజు ఈ మేరకు ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జస్టిస్ షమీం అక్తర్ కి మరియు వారి బృందానికి బేడ బుడగ జంగం జన సంఘం తరపున వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బేడ బుడగ జంగం జన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిరిపాటి వేణు, గౌరవ అధ్యక్షులు తుర్పాటి లింగయ్య, కార్యవర్గ సభ్యులు రేవెల్లి వెంకటేష్, కార్యవర్గ సభ్యులు చింతల అంజి, కుల పెద్దమనుషులు నూనె మల్లయ్య, సిరిగిరి రాజయ్య, సిరిగిరి వెంకటేష్, భూతం రవీందర్, రమేష్, భూతం అంజి, తురుపాటి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలకు ఆటల పోటీలు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: సింగరేణి ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బుధవారం స్థానిక సి.ఇ.ఆర్ క్లబ్ నందు మహిళలకు నిర్వహించిన ఆటల పోటీలను సేవా అధ్యక్షురాలు నరేంద్ర అలివేణి - సుధాకరరావు, కొప్పుల విజయలక్ష్మి - వెంకటేశ్వర్లు ప్రారంభించారు. వీటిలో భాగంగా మహిళలకు, పిల్లలకు బాల్ ఇన్ ద సర్కిల్, బాంబింగ్ ద సిటీ మొదలగు ఆటల పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ పోటీలలో మహిళలు అధిక సంఖ్యలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనడం చాలా సంతోషమని,ఇలాంటి పోటీలను సింగరేణి సంస్థ గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా నిర్వహిస్తుందని అన్నారు. ఈ పోటీలలో విజేతలుగా నిలిచిన మహిళలకు స్థానిక రాణి రుద్రమ దేవి క్రీడా ప్రాంగణం నందు ఈనెల 23న సాయంత్రం 6 గంటలకు నిర్వహించనున్న సింగరేణి దినోత్సవ వేడుకల్లో బహుమతులు అందజేయబడునని తెలియజేశారు. సింగరేణి దినోత్సవ వేడుకల్లో మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పర్సనల్ విభాగాధిపతి బి.సుదర్శనం, డిపిఎం గుర్రం శ్రీహరి, సేవా కార్యదర్శి కె.మల్లేశ్వరి, సంయుక్త కార్యదర్శి ఆర్.ఉమాదేవి, సేవా కోఆర్డినేటర్ సుధాకర్, నిర్వాహకులు నాగరాజు, రవి, సేవా సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పొట్ల మల్లయ్య బిఆర్ఎస్ పార్టీకి చేసే సేవలు మరువరానివి

- మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: మాజీ సింగల్ విండో డైరెక్టర్ పొట్ల మల్లయ్య బిఆర్ఎస్ పార్టీకి చేసిన సేవలు మరువరానివని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధు అన్నారు. బుధవారం కమాన్ పూర్ మండలం నాగారం గ్రామంలో మాజీ సింగల్ విండో డైరెక్టర్ పొట్ల మల్లయ్య విగ్రహాన్ని పుట్ట మధు ఆవిష్కరించారు. మల్లయ్య ప్రథమ వర్ధంతి సందర్భంగా విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించి ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పుట్ట మధు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీకి పూర్తిస్థాయిలో మద్దతు పలికి గెలుపులో కీలక పాత్రలు వహించాడని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ కమాన్ పూర్ మండల కన్వీనర్ తాటికొండ శంకర్, టిఆర్ఎస్ మండల యువత అధ్యక్షుడు బొమ్మ గాని అనిల్ గౌడ్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ ఉప్పరి శ్రీనివాస్ యాదవ్, మాజీ జెడ్పిటిసి మేకల సంపత్ యాదవ్, మాజీ సర్పంచ్ కొండ వెంకటేష్, అలాగే పెండ్లి నారాయణ, రాచకొండ రవి, నీలం శ్రీనివాస్, చిందం తిరుపతి, కొయ్యడ కుమార్ తోపాటు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులకు క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు కౌన్సిలింగ్

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్), డిసెంబర్ 18: రామగుండం-త్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకరరావు ఆదేశాల మేరకు రామగుండం-త్రీ అండ్ అడ్రియాల ప్రాజెక్టు ఏరియాలలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యోగులకు సెంటినరీ కాలనీలో గల క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు బుధవారం నాడు సెక్యూరిటీ కార్యాలయ ఆవరణలో క్వార్టర్ల కేటాయింపు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది. మొత్తము 161 ఖాళీ క్వార్టర్లు ఉండగా, ఫ్రెష్ అలాట్మెంట్, చేంజ్ ఆఫ్ క్వార్టర్ల కొరకు 43 మంది ఉద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, 08 మంది ఉద్యోగులు హాజరై, 07 మంది క్వార్టర్లను ఎంపిక చేసుకున్నారు. వారికి త్వరలోనే క్వార్టర్ల కేటాయింపు పత్రాలు ఇస్తామని ఎస్వోటుజియం జి.రఘుపతి తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పర్సనల్ విభాగాధిపతి బి.సుదర్శనం, గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు డి.టి.రావు, సత్రం సమ్మయ్య, విభాగాధిపతి బి.సుదర్శనం, డి.పి.ఎం.గుర్రం శ్రీహరి, క్వార్టర్ల విభాగం సిబ్బంది మహేందర్, సదయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాటానికి సిద్ధం

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలి - సిఐటియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎర్రవెల్లి ముత్యంరావు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: కార్మికుల హక్కులు వారి ఉద్యోగ భద్రత కోసం మంథని మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణంలో కార్మికులు ఒకరోజు నిరసన దీక్ష చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా సిఐటియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎర్రవెల్లి ముత్యంరావు హాజరై మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం మున్సిపల్ కార్మికుల హామీలను మర్చిపోయిందన్నారు.ఎన్నికల సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మున్సిపల్ కార్మికులకు కనీస వేతనం 26 వేల రూపాయలు అమలు చేసి కార్మికులందరికీ పర్మినెంట్ చేణే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని హామీ ఇచ్చారని అన్నారు. కార్మికులు ఓపిక పట్టారని యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో అనేక రూపాలలో పోరాటాలు చేసిన ప్రభుత్వం నుండి స్పందన లేదని అన్నారు. అలాగే మంథని మున్సిపాలిటీలో ముఖ్యమంత్రి పెంచిన వెయ్యి రూపాయల వేతనం అమలు కావడం లేదని అన్నారు. అలాగే కార్మికులకు సబ్బులు నూనెలు చెప్పులు దుస్తుల కూలి డబ్బులు నాలుగు సంవత్సరాలుగా పెండింగ్లో ఉన్నాయని

వాటిని వెంటనే ఇవ్వాలని ఎన్ ఎం ఆర్ కార్మికులను కాంటాక్ట్ పద్ధతిలోకి మార్చాలని డిమాండ్ చేశారు. మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే రానున్న కాలంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సిఐటియు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు బూడిద గణేష్ అధ్యక్షత వహించగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్ల సందీప్, డివైఎఫ్ఐ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గొర్రెటంకల సురేష్, కెవిపిఎస్ నాయకులు మంథని లింగయ్యలు మద్దతు తెలియజేయగా మున్సిపల్ యూనియన్ నాయకులు చేపకుర్తి చందు, సింగారపు గట్టయ్య, ఎడ్లపల్లి రాజయ్య, పోచమ్మ, భాగ్య, సుక్కమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరాల పట్ల విద్యార్థులు అవగాహన కలిగి ఉండాలి

- ఎస్సై ఉదయ్ కుమార్

ధర్మపురి డిసెంబర్ 18, (ది క్రైమ్ న్యూస్): సైబర్ నేరాల పట్ల విద్యార్థులు ప్రతీ ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని ధర్మపురి ఎస్సై ఉదయ్ కుమార్ అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు ధర్మపురి మండల ఎస్సై ఉదయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ధర్మపురి పట్టణంలోని జూనియర్ కళాశాలలో జగిత్యాల జిల్లా పోలీస్ కళాబృందంచే షీ టీం, సైబర్ క్రైమ్ అండ్ ట్రాఫిక్ అవేర్నెస్ పై అవగాహన సదస్సును బుధవారం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా పోలీస్ కళాబృందం కళాకారుల చేత అనేక అవగాహన గీతాలను పాడుతూ విద్యార్థులను చైతన్యం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మపురి ఎస్సై ఉదయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ నేటి యువకులే రేపటి బావి భారతులుగా ఎదగాలని సైబర్ నేరాల పట్ల మోసపోవద్దని చైతన్యంతో మెలగాలని గొప్ప చదువులు చదువుకొని ఉన్నత శిఖరాలు ఎదగాలని విద్యార్థులను చైతన్యపరిచినారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మరియు అధ్యాపక బృందం విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికులకు ఇచ్చిన వాగ్దానాన్ని అమలు చేయాలి

- సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో బుధవారం విధులు బహిష్కరించి పెద్దపల్లి ఆఫీస్ ముందు నిరసన దీక్షలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు మాట్లాడుతూ గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ తాము అధికారంలోకి వస్తే మున్సిపల్ కార్మికులను పర్మినెంట్ చేస్తామని, కనీస వేతనం 26,000 ఇస్తామని, తన ఎన్నికల ప్రణాళికలో పేర్కొంది. అధికారంలోకి వచ్చి 12 నెలలు గడిచిన ఎన్నికల ప్రణాళికలో పేర్కొన్న మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని, అదేవిధంగా పెద్దపల్లి మున్సి పాలిటీలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఒక సంవత్సరం సబ్బులు, బట్టలు,చెప్పులు, నూనె తదితర వస్తువులు రావాల్సి ఉందని, వాటిని వెంటనే చెల్లించాలని,రామగుండం, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ లో ఉన్న విధంగా కార్మికులకు ఒక్క పూట పని చేయించాలని, పెరిగిన వేతనాల ఎరియర్స్ చెల్లించాలని, డైలీ వేజ్ పద్ధతిలో పనిచేస్తున్న కార్మికులను కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ విధానంలోకి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారం కోసం డిసెంబర్ 21న చలో హైదరాబాద్ ఇందిరాపార్క్ ధర్నాలు పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి చేశారు,రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా తన ఎన్నికల వాగ్దానాల అమలుకు చర్యలు తీసుకొని మునిసిపల్ కార్మికులకు న్యాయం చేయాలని, లేకుంటే రాబోయే రోజుల్లో జరిగే ఉద్యమాలకు, పోరాటాలకు బాధ్యత వహించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి సిపెల్లి రవీందర్ పెద్దపల్లి మున్సిపల్ యూనియన్ అధ్యక్షులు ఆరెపల్లి చంద్రయ్య, యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సావనపల్లి వెంకటస్వామి, పెద్దపల్లి, మున్సిపాలిటీలో నాయకులు బొంకూరి సాగర్,, కుక్కఅన్వేష్, మద్దెల రాజయ్య, బొంకూర్ శంకర్, చింతల మరియా, సలిగంటి సుశీల,కాంపెల్లి దేవమ్మ, బడుగు అంజయ్య, సరిగంటి పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్గశిర మాసంలో వచ్చిన సంకటహర చతుర్థి

- విఘ్నాలు తొలగించే విఘ్నేశ్వరుడు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: అత్యంత పవిత్రమైన సంకష్ట హర చతుర్థి మార్గశిర మాసంలో ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచినది. ఈ జేష్ఠ మాసంలో వచ్చిన బుధవారం వచ్చిన సంకష్టహర చతుర్థి ఎంతో పవిత్రమైనది. మానవులు దైనందిన జీవితంలో ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలను తొలగించడానికి సంకటహర చతుర్థి దీక్ష చేపడుతుంటారు. మానవులకు దైనందిన జీవితంలో ఏవైనా ఇబ్బందులు, కష్టాలు, సమస్యలు ఉంటే ఈ సంకష్టహర చతుర్థి రోజున ఉపవాసం ఉంటే ఆ సమస్యలన్నీ తీరిపోతాయని శాస్త్రం చెబుతోంది. ఈ వ్రతాన్ని కృష్ణపక్షంలో ఉండే చవితి రోజున మొదలుపెట్టాలి. సంధ్యా సమయానికి చవితి తిథి ఉంటుంది. ప్రతి నెలలో పౌర్ణమి తర్వాత వచ్చే చవితి సంకష్టహర చతుర్థి. ఈ రోజున వినాయకునికి ఇష్టమైన ఉండ్రాళ్ళు నైవేద్యంగా పెట్టి గరికతో సంకష్టహర వినాయకా అని పూజించాలి. ఈ విధంగా 21 నెలల పాటు ఈ వ్రతాన్ని చేస్తే సంకటాలన్నీ కూడా తొలగిపోతాయని శాస్త్రం చెబుతోంది. సంకష్ట హర చతుర్థి పర్వదినమున పురస్కరించుకొని ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో భక్తులు పూజలు నిర్వహించారు. సంకటాలు తొలగించే సంకటహర చతుర్థి దీక్షతో భక్తులు పునీతులు అవుతున్నారు. ఆషాడ మాసంలో వచ్చిన సంకటహర చతుర్థి దీక్ష చేపట్టిన భక్తులతో శ్రీ విఘ్నేశ్వర స్వామిని భక్తులు దర్శించుకుని పునీతులయ్యారు. ప్రతి నెలలో ఒకసారి వచ్చే సంకటహర చతుర్థి పర్వదినం రోజున మంథని పట్టణంలోని శ్రీ మహాగణపతి దేవాలయం శుక్రవారం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. ఆదివారం రాత్రి చంద్రోదయం అనంతరం 9: 24 గంటలకు చతుర్థి దీక్ష చేపట్టిన భక్తులు చంద్రోదయం అనంతరం భోజనం చేస్తారు. ప్రాచీన కాలంగా ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ మహాగణపతి ఆలయం మంథని పట్టణంలోని తమ్మిచెరువు కట్ట లో కొలువుతీరి ఉంది ఈ శ్రీ మహాగణపతి దేవాలయం అనాదిగా ఎంతో విశిష్టత సంతరించుకుంది. శ్రావణ మాసం వచ్చిన సంకట చతుర్థి సందర్భంగా అధిక సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చి మహాగణపతిని దర్శించుకున్నారు. సంకటహర చతుర్థి పర్వదినం రోజున శ్రీ విఘ్నేశ్వర స్వామి కి 121 మోదకుడు సమర్పించడం అలాగే దూర్వాలు సమర్పించడం ఎంతో శ్రేయస్కరం అని భక్తుల విశ్వాసం. ప్రతినిత్యం ముఖ్యంగా ప్రతి మంగళవారం ఎందరో భక్తులు ఆలయంలో మహా గణపతిని దర్శించుకొని వెళుతుంటారు. ప్రతి మంగళవారం భక్తులు విగ్నేశ్వరుని పూజిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా సంకటహర చతుర్థి రోజున మంథని పట్టణ ప్రజలే కాకుండా చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి సైతం అధిక సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుంటారు. సంకటహర చతుర్థి దీక్ష పట్టిన భక్తులు రాత్రి చంద్రోదయం అనంతరం మాత్రమే ఉపవాస దీక్షను విరమిస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయాన్ని అనేక రకాల పూలతో అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో స్వామి వారిని ఆలయ పూజారులు పల్లి సంజీవ్, పల్లి రాము ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు.

ఉద్యోగులు భద్రతపై ఏ మాత్రం అశ్రద్ధ వహించరాదు

- భద్రతా నియమాలను తప్పకుండా పాటించాలి - ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి - 132 కె.వి. సబ్ స్టేషన్లో 55వ వార్షిక భద్రతా పక్షోత్సవాలు - రామగుండం-త్రీ ఏరియా లోని 132 కె.వి.సబ్ స్టేషన్ లో భద్రతా తనిఖీ బృందం కన్వీనర్ కె.దామోదర్ రావు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 18: సింగరేణి సంస్థ వ్యాప్తంగా ఈనెల 9 నుండి 21 వరకు నిర్వహిస్తున్న 55వ వార్షిక భద్రతా పక్షోత్సవాలను పురస్కరించుకొని రామగుండం-త్రీ ఏరియా లోని 132 కె.వి.సబ్ స్టేషన్ లో భద్రతా తనిఖీ బృందం కన్వీనర్ కె.దామోదర్ రావు, సభ్యులు పర్యటించారు.వారికి ముందుగా అధికారులు, ఉద్యోగులు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో తనిఖీ బృందం కన్వీనర్ కె.దామోదరరావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు భద్రతపై ఏ మాత్రం అశ్రద్ద వహించరాదని, విద్యుత్ ఉపకరణాలు ఉపయోగించేటప్పుడు భద్రతా నియమాలను తప్పకుండా పాటించాలని, ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అందరం కలిసికట్టుగా పనిచేస్తూ సింగరేణి సంస్థను ప్రమాద రహిత సంస్థగా తీర్చిదిద్దాలని కోరారు. గత ఏడాది వార్షిక భద్రతా పక్షోత్సవాల్లో సాధించిన బహుమతి (రోలింగ్ షిల్డ్) ను అందజేసి అభినందించారు. తదుపరి రామగుండం-త్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకరరావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులందరికి భద్రతపై అవగాహణ కల్పించడం కోసం ప్రతి సంవత్సరం ఈ భద్రతా పక్షోత్సవాలను నిర్వహించడం జరుగుతుందని, సూపర్వైజర్లు ఎప్పటికప్పుడు నూతన ఉపకరణాల ఉపయోగంపై ఉద్యోగులకు భద్రత పట్ల అవగాహన కల్పించాలని కోరారు.తదనంతరం పని స్థలాలలో చేపడుతున్న భద్రతా చర్యలను పరిశీలించారు. వాటికి సంబంధించిన వివిధ రికార్డులను తనిఖీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు యం.రామచంద్రరెడ్డి, కోట రవీందర్ రెడ్డి, ఏరియా ఇంజినీర్ వై.వి.శేఖర బాబు, తనిఖీ బృందం సభ్యులు వి.నరేంద్రకుమార్, పి.అప్పారావు, పి.రాజ్ కుమార్, జి.నాగసాయి సందీప్, జి.కోదండరాం, కె.మదన్ గోపాల్, ఏరియా సేఫ్టీ ఆఫీసర్ యం.రామ్మోహన్, డిజియం దూప్ సింగ్, మేనేజర్ కె.వి.రామారావు, డి.ఎస్.ఇ. నరసింహస్వామి, ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇరుముడి కార్యక్రమంకు హాజరైన మిట్టపల్లి

ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఖమ్మం జిల్లా వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శాస్తానగర్ లోని ప్రముఖ అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం లో జరిగిన తెల్లాకుల సందీప్, కటకం శివ కృష్ణ,ఇమ్మడిశెట్టి అయ్యప్పల ఇరుముడి కార్యక్రమంలో వైరా మండల ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షులు మిట్టపల్లి కిరణ్ కుమార్ హాజరై య్యారు... ఈ కార్యక్రమంలో ఆయనతో పాటు మిట్టపల్లి విజయ్ కుమార్, సముద్రాల మురళీ కృష్ణ,చల్లా వెంకటరమణ, గజ్జల భాస్కర్,దోసపాటి రవి, వజినేపల్లి రవి,బోణాల సాయి నిఖిల్, కటకం క్రాంతి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మరో ఉచిత హామీకి ఆప్ హామీ

సీనియర్ సిటిజన్లకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తాం

ఎన్నికల ముందు ఆప్ అధినేత కేజ్రీవాల్ ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఇప్పటికే అనేక ఉచిత హామీలతో అదరగొడుతున్న ఆప్ అధినేత కేజ్రీవాల్ మరో హామీ గుప్పించారు. వచ్చే ఏడాది ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న వేళ ఆప్ కీలక హామీ ప్రకటించింది. ఢిల్లీలోని సీనియర్ సిటిజన్లు అందరికి అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో ఉచిత వైద్యం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. మరోసారి ఆప్ అధికారంలోకి వస్తే 60 ఏళ్లు దాటిన వృద్ధులందరికీ ఉచిత వైద్యం అందించేలా 'సంజీవని యోజన' అమలు చేస్తామని ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ తెలిపారు. 'వయో వృద్ధుల సంరక్షణ మా బాధ్యత. వీరిరెంతో కష్టపడి పనిచేసి దేశాన్ని ముందుకు తీసుకొచ్చారు' అన్నారు. సీనియర్ సిటిజన్లు అనారోగ్యానికి గురైతే వారి చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చుకు గరిష్ఠ పరిమితి ఏమీ ఉండదని కేజ్రీవాల్ తెలిపారు. దీనిపై ఒకట్రెండు రోజుల్లో రిజిస్ట్రేషన్ పక్రియ మొదల వుతుందని.. ఆప్ కార్యకర్తలే ఇళ్లకు వచ్చి రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తారన్నారు. వారు ఇచ్చే కార్డును జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. వచ్చే ఏడాది జరిగే ఎన్నికల్లో తాము అధికారంలోకి రాగానే.. ఈ ఉచిత చికిత్స విధానాన్ని అమలు చేస్తామన్నారు. మరోవైపు, ఢిల్లీ ఎన్నికల సన్నద్ధతపై సమీక్షించేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఈ వారంలోనే సమావేశం నిర్వహించనుంది. ఈ క్రమంలో త్వరలోనే ఎన్నికల తేదీలను ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఆప్ 70 స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. ఆప్ చీఫ్ కేజ్రీవాల్ న్యూఢిల్లీ నుంచి పోటీ చేయనున్నారు.. సీఎం ఆతిశీ కల్కాజీ సీటు నుంచి బరిలో నిలవనున్నారు.

ఎన్‌హెచ్‌ఆర్‌సి నియామకం

ప్రధానితో విపక్ష నేత రాహుల్ భేటీ

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): జాతీయ మానవహక్కుల కమిషన్ ఛైర్మన్ నియామకానికి కసరత్తు మొదలయ్యింది. ఈ క్రమంలో పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో ఆసక్తికర పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బుధవారం ప్రధానమంత్రి కార్యాలయంలో పీఎం మోదీ, కేంద్ర హెూంమంత్రి అమిత్ షా, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ భేటీ అయ్యారు. జాతీయ మానవహక్కుల కమిషన్ నియామకం విషయమై ఈ భేటీ జరిగింది. ఎన్‌హెచ్ఆర్‌సీ ఛైర్మన్‌ను ఎంపిక చేసే కమిటీలో పీఎం, కేంద్ర హెూంమంత్రి, లోక్‌సభ స్పీకర్, రాజ్యసభ ఛైర్మన్, ఉభయ సభల్లో ప్రతిపక్ష నేతలు సభ్యులుగా ఉంటారు.అయితే ప్రస్తుతానికి మోదీ,అమిత్‌షా, ఖర్గే, రాహుల్ మధ్యే సమావేశం జరిగింది. పలు కీలక అంశాల్లో ఇలా విపక్షాలతో కలసినిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

జేపీసీలో ప్రియాంకా గాంధీ

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): 'వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్' బిల్లుపై ఏర్పాటు కాబోతున్న జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, వాయనాడ్ ఎంపీ ప్రియాంకాగాంధీకి చోటు కల్పిస్తారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఏదైనా బిల్లును జేపీసీకి పంపినప్పుడు ఆ బిల్లుపై ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసే జేపీసీలో ప్రతిపక్ష ఎంపీలకు కూడా చోటు కల్పిస్తారు. అయితే తమ పార్టీ తరఫున ఎవరిని జేపీసీలో సభ్యులుగా చేర్చాలనే విషయంలో ప్రతిపక్ష పార్టీలే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటాయి. ఈ క్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ.. ప్రియాంకాగాంధీ వాద్రాను వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ బిల్లుపై ఏర్పాటు కాబోయే జేపీసీలో సభ్యురాలిగా చేరుస్తారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. ప్రియాంకాగాంధీతోపాటు మనీష్ తివారి, సుఖ్‌దేవ్ భగత్, రణ్‌దీప్ సుర్జేవాలాకు కూడా జేపీసీలో చోటు కల్పించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దేశమంతటా ఒకే దఫా ఎన్నికలు నిర్వహించాలనే ఉద్దేశంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక బిల్లును పార్లమెంట్ ముందుకు తీసుకొచ్చింది. కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్‌రామ్ మేఘ్వాల్ మంగళవారం బిల్లును లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టారు. అనంతరం బిల్లుపై సమగ్ర అధ్యయనం కోసం జేపీసీకి పంపాలని ప్రతిపాదించారు. ఈ ప్రతిపాదనపై లోక్‌సభ ఓటింగ్ నిర్వహించి జేపీసీకి పంపాలని నిర్ణయించారు.

రూ. 22,280 కోట్ల విలువైన

మాల్య, చోక్సీ ప్రాపర్టీలు సీజ్ : నిర్మలాసీతారామన్

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ తన విచారణలో భాగంగా అనేక కేసులకు సంబంధించిన ప్రాపర్టీలను సీజ్ చేసి అటాచ్ చేసింది. ఆర్థిక నేరాలకు లింకున్న ఆ ప్రాపర్టీలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. లోక్‌సభలో ఓ ప్రశ్నకు కేంద్ర మంత్రి సీతారామన్ బదులిస్తూ.. విజయవంతంగా ఈడీ సుమారు 22,280 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీలను సీజ్ చేసినట్లు చెప్పారు. దీంట్లో విజయ్ మాల్యాకు చెందిన 14,131.6 కోట్లు ఆస్తి ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఇక నీరవ్ మోదీ కేసులో 1,052.5 కోట్ల ఆస్తుల్ని బ్యాంకులు జప్తు చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. నేషనల్ స్పాట్ ఎక్స్‌చేంజ్ స్కామ్‌లో 17.47 కోట్లు బ్యాంకులు సీజ్ చేశాయన్నారు. ఎస్ఆర్ఎస్ గ్రూపుకు చెందిన 20.15 కోట్లు, రోజ్ వాలీ గ్రూపుకు చెందిన 19.40 కోట్లు, సూర్య ఫార్మసీకి చెందిన 185.13 కోట్లు, నౌషెరా షేక్ గ్రూపుకు చెందిన 226 కోట్లు, నాయుడు అమృతేశ్ రెడ్డికి చెందిన 12.73 కోట్ల ప్రాపర్టీలను బ్యాంకులు స్వాధీనం చేసుకున్నాయి. మోహుల్ చోక్సీకి చెందిన 2,565.90 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీలను బ్యాంకులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు మంత్రి వెల్లడిరచారు.

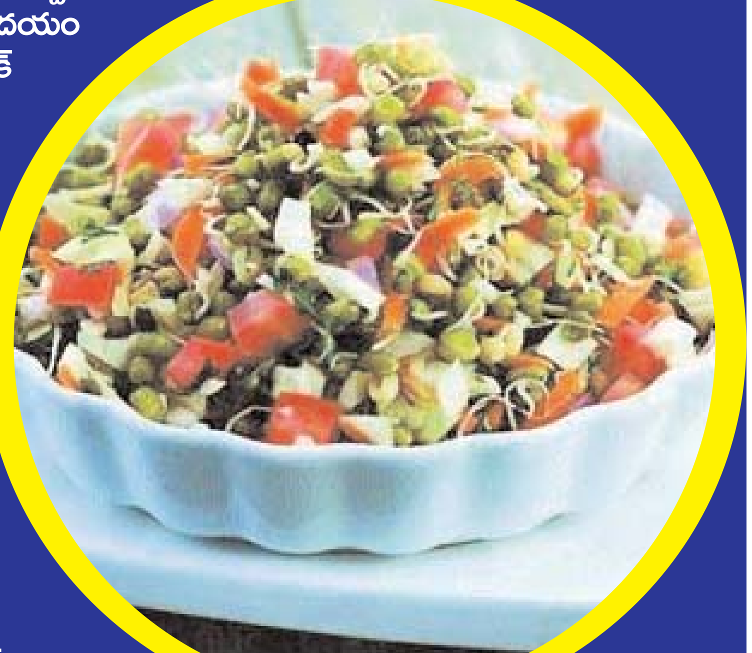
పంజాబీ రైతుల రైల్ రోకో

చండీఘడ్, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): పంజాబీ రైతులు రైల్ రోకో నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఛలో ఢల్లీ ప్రయత్నం విఫలం కావడంతో.. ఆ రైతులు ఇప్పుడు రైళ్లను ఆపేస్తున్నారు. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల వరకు రైళ్లను నిలిపివేశారు. రాష్ట్రంలోని అనేక మార్గాల్లో మూడు గంటల పాటు రైల్ రోకో నిర్వహించారు. పంటలకు కనీస మద్దతు ధర ఇవ్వాలని రైతులు ఆందోళన చేపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. సంయుక్త కిసాన్ మోర్చాతో పాటు కిసాన్ మజ్దూర్ మోర్చాలు రైల్ రోకో నినాదాన్ని ఇచ్చాయి. రైల్వే ట్రాకులపై రైతులు బైఠాయించినట్లు కిసాన్ మజ్దూర్ మోర్చా నేత సర్వాన్ సింగ్ పందేర్ తెలిపారు. ఢల్లీ మార్చును అడ్డుకోవడంతో ఫిబ్రవరి 13వ తేదీ నుంచి శంభూ, కన్నౌరి బోర్డర్ల మధ్య రైతులు ధర్నా చేపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. కన్నౌరు బోర్డర్ పాయింట్ వద్ద పంజాబీ రైతు జగ్జిత్ సింగ్ దల్లేవాల్ ఆమరణ దీక్ష చేపడుతున్నారు. పంటలకు ఎంఎస్పీ ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. 101 మంది రైతులు డిసెంబర్ 6,8, 14వ తేదీల్లో ఢల్లీలో ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించారు. కానీ ఆ ప్రయత్నాలను హర్యానా భద్రతా దళాలు అడ్డుకున్నాయి. పంటలకు ఎంఎస్పీతో పాటు రుణమాఫీ, పెన్షన్, విద్యుత్తు ధరల తగ్గింపు, పోలీసు కేసులు ఎత్తివేత లాంటి డిమాండ్లపై రైతులు పోరాడుతున్నారు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో మొలకెత్తిన పెసర్లు తింటే

ఈ వ్యాధులన్నీ పరార్..!

పెసర పప్పుల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు వీటిలో ప్రోటీయోలైటిక్ ఎంజైమ్స్ కూడా ఉంటాయి. అలసటను పోగొట్టేందుకు, హాయిగా నిద్రపోయేందుకు పెసరపప్పు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. వీటితో పాటుగా మొలకెత్తిన పెసరపప్పును కూడా తినొచ్చు. ఉదయం బ్రేక్



ఫాస్ట్ లో మొలకెత్తిన పెసర్లను తినటం వల్ల ఆరోగ్యం బేషుగ్గా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన పెసర్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, క్లోరోఫిల్, విటమిన్-సి లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. మొలకెత్తిన పెసర్లను బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తినటం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాదు ఇది మన శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే, జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లలో ఐరన్ కూడా మెండుగా ఉంటుంది. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తహీనత సమస్య పోతుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లలో ఫైబర్ కంటెంట్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఎసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, పుల్లని త్రేన్పులు వంటి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను కూడా పెంచుతుంది. అంతేకాదు, చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లతో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టే సమస్య తొలగిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన పెసర్లు చర్మ సంరక్షణలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో మొలకెత్తిన పెసర్లను తింటే మన చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లను తినటం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయల్ని దూరం చేస్తుంది. మన చర్మాన్ని యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసరలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది మన కళ్లకు మేలు చేస్తుంది. దీన్ని మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కంటిచూపు పెరుగుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మొలకెత్తిన పెసర్లు చాలా మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయగల సామర్థ్యం వీటికి ఉంది. ప్రతిరోజు గుప్పెడు తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. మొలకెత్తిన పెసర్లను తింటే సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడుతుంది. శరీర లోపలి భాగాలను శక్తివంతం చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లు గర్భిణీలకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడేవారికి మొలకెత్తిన పెసర్లు బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా చేస్తుంది.

మీకు డయాబెటిస్ ఉందా..?

రోజుకు రెండుసార్లు ఇలాంటి టీ తాగండి చాలు..!

పాలు, చక్కెర కలిపి తయారు చేసిన టీ తాగటం మానేస్తే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న మాట. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు టీ ఎలా తాగాలో ప్రత్యేకించి చెబుతున్నారు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ డైట్ విషయంలో ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. షుగర్ లెవల్స్ మెయింటెయిన్ చేయడం తప్పనిసరి అంటున్నారు. షుగర్ బాధితులు దూరంగా ఉండాల్సిన ఆహారాల్లో టీ కూడా ఒకటి. ఇందులో పాలు, పంచదార ఉన్నందున దీనిని నివారించడం మంచిదని చెబుతున్నారు.. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఎలాంటి టీ తాగితే మేలు చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 1. గ్రీన్ టీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోనిపాలీఫెనాల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. 2.దాల్చిన చెక్క టీ దాల్చిన చెక్క టీ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఉత్తమమైనది. దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో దాల్చిన చెక్క చిన్న ముక్క వేసి కాసేపు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత టీకి బదులుగా తాగేయాలి. 3. మెంతి టీ డయాబెటిక్ బాధితులకు మెంతి టీ మరొక గొప్ప ఎంపిక. మెంతులలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర శోషణను తగ్గిస్తుంది. మెంతి టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో ఒక చెంచా మెంతులు వేసి 10 నిమిషాలు అలాగే పక్కన పెట్టి తాగేయండి. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు నిమ్మరసం కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. 4. వాముతో తయారు చేసిన టీ వాము జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వాము టీ తయారు చేయడానికి ఒక గ్లాస్ నీటిలో పావు చెంచా వాము వేసి 5 నిమిషాలు మరిగించండి. కాస్త ఆ తర్వాత వడకట్టి తాగాలి. 5. తులసి టీ తులసి టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. తులసి ఆకులు హైపోగ్లైసీమిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని కోసం, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో కొన్ని తులసి ఆకులను వేసి 5 నిమిషాలు మూత పెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత రుచి కోసం కొంచెం తేనె కలుపుకుని తాగేయొచ్చు. చివరగా, మధుమేహులు ఇలాంటి టీ తాగుతున్నప్పుడు దానికి చక్కెర, లేదా తేనె కలుపుకోవడం మంచిదికాదు. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు దాల్చినచెక్క పొడి లేదా ఏలకుల పొడి వేసుకుని తాగొచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఇంటి చిట్కాలు, ఆయుర్వేద మందులు వాడే ముందు..మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. దీనితో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వైద్యుల సలహాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం.

గుండె సమస్యలకు దానిమ్మ రసం దివ్యౌషధం..

రోజుకి గ్లాసుడు తాగితే చాలు!

ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండిన దానిమ్మ పండు శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున్న శరీర కణాలను రక్షించడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో, టైప్-2 మధుమేహం వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటించే సామర్థ్యం దానిమ్మపండులోని కొన్ని భాగాల్లో ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దానిమ్మపండులో పాలీఫెనోలిక్ అనే ప్రయోజనకరమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ పండు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. దానిమ్మ రసం తాగితే ఛాతీ నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా దానిమ్మ రసం నివారిస్తుంది. అందుకే ఈ జ్యూస్‌ని రెగ్యులర్‌గా తాగితే కిడ్నీలు బాగుంటాయని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. దానిమ్మ రసం నోటి దుర్వాసనను తగ్గిస్తుంది. నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడం ద్వారా దంత క్షయాన్ని నివారిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మ రసాన్ని తింటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దానితో పాటు ప్రేగులలో ఉండే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గ్యాస్-గుండె మంట సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దానిమ్మలో ఉండే ఎల్లాగిటానిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధులను నివారించడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఇలాంటి ఛాతీ నొప్పిని నమ్మితే డేంజర్..!

అది ప్రాణాంతక గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావొచ్చు..!

హార్ట్ ఎటాక్, గుండెపోటు ప్రస్తుతం ఇలాంటి ప్రజల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కానీ, మన శరీరంలో ఈ గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు సంబంధించిన కొన్ని సంకేతాలు ముందుగానే కనిపిస్తాయని, వాటిని మనం పెద్దగా పట్టించుకోకపోవటం వల్లే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాలు, మరణాలు సంభవిస్తున్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కానీ, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాలకు ముందు కనిపించే లక్షణాలు, సంకేతాలలో ఛాతీ నొప్పి ఒకటి. అయితే, మనలో చాలా మందికి ఛాతీ నొప్పి అనిపిస్తుంది.. కానీ, కొన్ని రకాల చాతీ నొప్పి ప్రమాదం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి చాతి నొప్పి కొన్నిసార్లు అకస్మాత్తుగా చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత తగ్గిపోతుంది. అలాగే, కొన్నిసార్లు ఇది తక్కువ వ్యవధిలో జరుగుతుంది. తేలికపాటిగా వచ్చిపోతుంది.. నొప్పితో పాటు, కొందరికీ ఛాతీలో మంటగా అనిపిస్తుంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఛాతీ నొప్పి గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావచ్చు.. దానిని విస్మరిస్తే అది ప్రాణాలకే ప్రమాదం అవుతుంది. ప్రస్తుతం గుండె సంబంధిత వ్యాధుల కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గుండె జబ్బుల విషయంలో శరీరంలో కొన్ని సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సంకేతాలను గుర్తించడం ద్వారా సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అందులో భరించలేనంతగా వచ్చే ఛాతీ నొప్పి చిన్నదే. దీంతో పెద్దగా ముప్పు ఏమీ ఉండదు. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో నొప్పి మెడ, దవడకు, తరువాత వెనుకకు లేదా కిందకి, ఒకటి లేదా రెండు చేతులకు వ్యాపిస్తుంది. మీరు ఈ రకమైన నొప్పిని అనుభవిస్తున్నట్లయితే, దానిని అస్సలు విస్మరించకూడదని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఈ నొప్పి గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ప్రత్యక్ష కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వివిధ రకాల ఛాతీ నొప్పి, దానితో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గుండె సంబంధిత ఛాతీ నొప్పి.. నిపుణుల ప్రకారం.. ఛాతీ నొప్పి సాధారణంగా గుండె జబ్బులతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే గుండె జబ్బులు ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు తేలికపాటి అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తుంటారు. వారు వాస్తవానికి నొప్పిని వర్ణించలేరు. అటువంటి పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా ఏదైనా ఇతర గుండె సమస్య కారణంగా ఛాతీ అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉంటే విస్మరించకండి.. వికారం లేదా వాంతులు చల్లని చెమట శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది మైకము లేదా బలహీనత ఛాతీలో ఒత్తిడి, భారం, దహనం లేదా బిగుతు వెన్ను, మెడ, దవడ, భుజాలు, ఒకటి లేదా రెండు చేతులను నలిపివేస్తున్నట్టుగా, కత్తితో పొడిచేస్తున్నట్టుగా నొప్పి నొప్పి కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. చర్యతో మరింత తీవ్రమవుతుంది, కొంతకాలం తర్వాత వెళ్లి తిరిగి వస్తుంది. ఇతర రకాల ఛాతీ నొప్పి.. ఛాతీలో నొప్పి గుండెకు సంబంధించినదా లేక మరేదైనా కారణమా అని చెప్పడం కష్టం. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు దానిని గుర్తించడం ద్వారా నొప్పిని గుర్తించవచ్చు. సాధారణంగా, మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను అనుభవిస్తే గుండె సమస్య కారణంగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. మింగడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నొప్పి ఎక్కువ సమయం ఉంటుంది. మీరు మీ శరీర స్థితిని మార్చినప్పుడు తగ్గిపోవటం గానీ, లేదంటే మరింత తీవ్రంగా గానీ, మారుతుంది. పుల్లని రుచి లేదా ఆహారం నోటిలోకి తిరిగి రావడం గుండెల్లో మంట క్లాసిక్ లక్షణాలు రొమ్ము ఎముక వెనుక బాధాకరమైన, మండే అనుభూతి కలుగుతుంది. గుండె లేదా కడుపు సమస్యల వల్ల సంభవించవచ్చు.

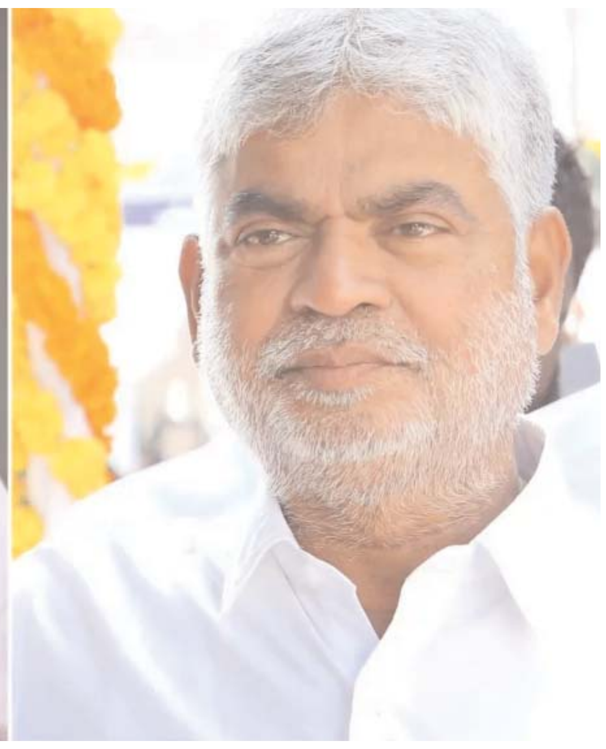
మాంసాహారం ఎక్కువగా తినేవారిలో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువ!

మాంసం తినేవారికి కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన సవాలు, వైద్య పరిశోధకులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ జీర్ణవ్యవస్థలోని ప్రధాన అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పోషకాలను గ్రహించడంలో, కడుపు నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఈ క్యాన్సర్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. మాంసాహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది. తగినంత వ్యాయామం చేయకపోవడం, స్థూలకాయంగా ఉండటం, ఆల్కహాల్ లేదా పొగాకు తాగడం, పండ్లు, కూరగాయలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, ఫైబర్, కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా రెడ్ మీట్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాన్ని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మాంసాలను అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వండినప్పుడు, అవి క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నివారించవచ్చు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లక్షణాలు: మలబద్ధకం, విరేచనాలు, మలంలో రక్తం, మలవిసర్జన సమయంలో కడుపునొప్పి, రక్తహీనత, అలసట, బరువు తగ్గడం వంటివి పట్టించుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, వ్యాధిని ముందస్తుగా గుర్తించి చికిత్స చేయడం ద్వారా ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.

పుచ్చగింజల్ని వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా? ఈ విషయం తెలిస్తే భద్రంగా దాచేస్తారు..

వేసవిలో పుచ్చకాయలు పుష్కలంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. రుచితోపాటు వేసవి తాపాన్ని నివారించడంలో పుచ్చకాయలు ఉపయోగపడతాయి. అయితే పుచ్చ కాయ విత్తనాలు వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా? ఇకపై అలా చేయకండి. ఎందుకంటే పుచ్చకాయ మాదిరిగానే దాని గింజల్లో కూడా ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పుచ్చకాయ గింజలను బయటకు తీసి నీటితో బాగా శుభ్రం చేయాలి. తర్వాత వీటిని పొట్టు తీసి ఎండలో బాగా ఆరబెట్టాలి. ఒలిచిన పుచ్చకాయ గింజలు కూడా మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి. జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాకోగ్నోసి అండ్ ఫైటోకెమిస్ట్రీలో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం.. పుచ్చకాయ విత్తనాలను (క్షయవ్యాధి) చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ఊపిరితిత్తులలో బ్యాక్టీరియా చేరడం వల్ల దగ్గు సంభవిస్తుంది. మీకు కూడా దగ్గు ఉంటే ఈ గింజలు తీసుకోవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా పుచ్చ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజలు మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కిడ్నీలలో ఏర్పడే రాళ్లను నియంత్రిస్తుంది. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నరాల, కండరాల సంకోచంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండు గింజలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కూడా సహాయపడతాయి.

స్పీకర్‌కు బీఆర్ఎస్ నేతల లేఖ



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఫార్ములా-ఈ రేస్ వ్యవహారంలో అసెంబ్లీలో చర్చకు అనుమతి ఇవ్వాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు స్పీకర్ లేఖ రాశారు. గత కొద్ది రోజులుగా ఫార్ములా-ఈ రేస్ వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొద్దినెలలుగా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం, పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారకరామారావుపై అనేక నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ఈ వారం జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో గంటన్నర సేపు చర్చ జరిగినట్లుగా వార్తలు వచ్చాయని.. గవర్నర్ ఆమోదం వచ్చిందంటూ సీఎం కార్యాలయం నుంచి రకరకాల లీకులు మీడియాకు ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం అసెంబ్లీ సమావేశాలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై నాలుగు గోడల మధ్య చర్చ కన్నా శాసనసభలో నాలుగు కోట్ల మంది ప్రజల ముందు చర్చ జరిగితే నిజానిజాలేంటో అందరికీ తెలుస్తాయన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి, హైదరాబాద్ నగరానికి మంచి జరగాలనే సదుద్దేశంతో గత ప్రభుత్వం ఫార్ములా- ఈ రేస్ నిర్వాహకులతో ఒక ఒప్పందం చేసుకుందని గుర్తు చేశారు. 2023లో విజయవంతంగా రేస్ జరిగి అన్ని వర్గాల మన్ననలు అందుకుందని.. ఈ రేస్తో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు సుమారు రూ.700 కోట్ల లబ్ధి చేకూరినట్లుగా నీల్సన్ సంస్థ నివేదిక స్పష్టం చేసిందని పేర్కొన్నారు. 2024లో మరో దఫా రేస్ జరగాల్సి ఉండగా.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా రద్దు చేసిందని ఆరోపించారు. అప్పటి నుంచి రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగా ఈ రేస్ గురించి అనేక అవాస్తవాలను మీడియా ద్వారా ప్రచారం చేసి, ఇందులో ఏదో జరిగింది అనే అపోహలు సృష్టించే ప్రయత్నం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తుందని విమర్శించారు. నిజానికి ఫార్ములా-ఈ రేస్ ఒప్పందం అంతా పారదర్శకంగా జరిగిందని.. రేస్ నిర్వాహకులకు చెల్లింపులు కూడా పారదర్శకంగానే జరిగాయని కేటీఆర్ వివరించారని తెలిపారు. అయినా కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం దుష్ప్రచారం మానడం లేదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు నిజాలేమిటో తెలుసుకునే హక్కు ఉందని.. శాసనసభలో ఈ అంశంపై చర్చకు అనుమతించాలని స్పీకర్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు. అన్ని విషయాలు సవివరంగా రాష్ట్ర ప్రజలకు శాసన సభ వేదికగా చెబుదామని.. ప్రస్తుతం అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరుగుతున్నందున అనుకూలమైన రోజే చర్చ పెట్టాలని కోరుతున్నామన్నారు. ఈ అంశంపై శాసనసభలో సవివరమైన చర్చ జరిగితే నిజానిజాలేమిటో నిగ్గుతేలుతాయన్నారు.

ఆటో డ్రైవర్ల తీర్మానానికి బీఆర్ఎస్ వాయిదా

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ వాయిదా తీర్మానం ఇచ్చింది. ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ వాయిదా తీర్మానం ఇచ్చింది. ఆటో డ్రైవర్ల సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు.. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రభుత్వ ముందుచూపు లేని విధానాల వల్ల రాష్ట్రంలో ఆటో డ్రైవర్లు ఉపాధి అవకాశాలు కోల్పోయి అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ తమ వాయిదా తీర్మానంలో పేర్కొంది. కాబట్టి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఆటో డ్రైవర్ల కుటుంబాలను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిన విధంగా ప్రతి ఆటోడ్రైవర్‌కు ఏటా 12వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందించాలని పేర్కొంది. అలాగే ఆటో డ్రైవర్ల సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ.. దీనిపై అసెంబ్లీలో చర్చించాలని ప్రతిపాదించింది.

నీలోఫర్‌లో మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): చిన్నారులకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు నీలోఫర్ ఆసుపత్రిలో అన్ని విభాగాలను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా బుధవారం ఇదివరకే ఉన్న పది వెంటిలేటర్లను తిరిగి ఇన్స్టలేషన్ చేయడంతో పాటు కొత్తగా 13 మల్టీపార మానిటర్స్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు నీలోఫర్ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎన్ రవికుమార్. అమెరికాకు సంబంధించిన స్పేస్ ల్యాబ్ రూపొందించిన మల్టీపార మానిటర్స్ ను హాస్పిటల్లోని ఐసీయూ బిల్డింగ్ లో ఎన్ ఐసీయు వార్డ్ లో 40 లక్షల రూపాయల ఖర్చుతో ఏర్పాటు చేసారు. అతి త్వరలో మరో ఏడు మల్టీపార మానిటర్స్ అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. న్యూ మల్టీపార మానిటర్స్ ను బుధవారం ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎన్ రవికుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ ఐసీయు హెచ్ ఓ డీ డాక్టర్ స్వప్న , డాక్టర్ పావని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసెంబ్లీ ముందు డ్రంకన్‌డ్రైవ్ టెస్టులు పెట్టాలి : హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేసిన మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. అసెంబ్లీలోకి వచ్చే సభ్యులకు డ్రంకెన్ డ్రైవ్ టెస్టులు నిర్వహించాలని హరీశ్‌రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మామ చాటు అల్లుడిగా రూ. పదివేల కోట్లు దోచుకున్న దొంగ హరీష్ రావు అని.. ఆ అవినీతిని మేము నిరూపిస్తామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై హరీశ్‌రావు ఘాటుగా స్పందించారు.

సభ్యులపై ఆరోపణలు చేయొద్దని శాసనసభా వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు రూలింగ్ బుక్ చూపించి చెప్పారని హరీశ్‌రావు గుర్తు చేశారు. సుద్దులు మాకు చెప్పడం కాదు వారి సహచర మంత్రికి కూడా చెప్పాలి.. వెంకట్ రెడ్డి కమీషన్ లిస్టు చదవమంటే నేను చదువుతాను అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. కొంతమంది సభ్యులు డ్రిరక్ చేసి సభకు వస్తున్నారని, సభలోకి వచ్చి ఏం మాట్లాడుతున్నారో వారికే తెలియడం లేదని అన్నారు. అసెంబ్లీ బయట డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ టెస్టులు పెట్టాలని హరీష్ రావు సూచించారు.

ప్రిన్సిపాల్ వైఖరి వల్ల విద్యార్థికి తీవ్ర గాయాలు

యాదాద్రి, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా నారాయణపురం మండలంలోని సర్వేల్ గురుకుల పాఠశాల లో దారుణం చోటుచేసుకుంది. ప్రిన్సిపాల్ వంటవాళ్లకు బదులుగా విద్యార్థులను వంటపనికి వినియోగించడంతో ఓ విద్యార్థి ఒంటిపై వేడి నూనె పడిరది. ఈ ఘటనలో విద్యార్థి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. సర్వేల్ గురుకుల పాఠశాలలో వంట మనుషులు సరిపడా లేకపోవడంతో విద్యార్థులను వంటపనికి వినియోగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో 8వ తరగతి విద్యార్థి వంట చేస్తూ వేడి నూను మీద పడేసుకున్నాడు. ఈ ఘటనపై విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆగ్రహం వెలిబుచ్చారు. ప్రిన్సిపాల్‌ను తక్షణమే సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రస్తుతం విద్యార్థి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు.

గజ..గజ..సింగిల్ డిజిట్‌కే పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు

వణుకుతున్న ప్రజలు

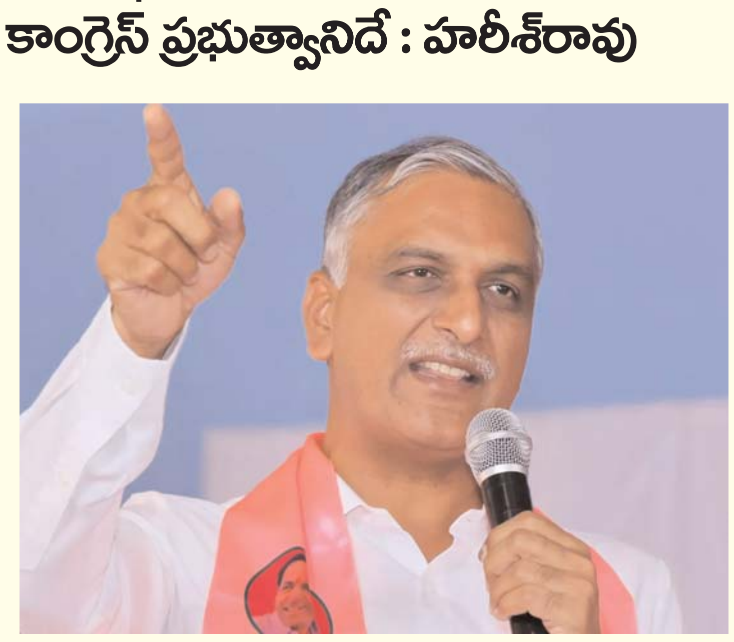
హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో చలి తీవ్రత మరింత పెరిగింది. పలు ప్రాంతాల్లో సింగిల్ డిజిట్‌కే ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. సాయంత్రం 5 గంటల నుంచే చలి మొదల్కె.. ఉదయం 10 గంటల దాకా చలి తగ్గకపోవడంతో ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావాలంటేనే జనం గజగజ వణికిపోతున్నారు. మంగళవారం రాత్రి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్నిచోట్ల సాధారణం కంటే 3 డిగ్రీలు తక్కువగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. అత్యల్పంగా హైదరాబాద్‌లో 6.2 డిగ్రీలకు ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోయాయి. పటాన్‌చెరులో 7డిగ్రీలు, మెదక్‌లో 7.5 డిగ్రీల కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. హైదరాబాద్‌లో 11.9 డిగ్రీలకు ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోయాయి. శీతలగాలుల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే ఆదిలాబాద్, కుమ్రంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాల్లో వాతావరణ శాఖ ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఈ జిల్లాల ప్రజలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ అధికారులు సూచించారు. రానున్న రెండు రోజుల్లో చలి తీవ్రత మరింత అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.

ఇక్కడ ఎవరూ తెలివి తక్కువ వాళ్ళు లేరు

రేవంత్, అదానీ బంధం అందరికీ తెలుసు : మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 18(ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణలో ఎవరూ తెలివి తక్కువ వాళ్లు లేరు, అందరికీ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, అదానీకి ఉన్న బంధం తెలుసునని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. వంద ఎలుకలు తిన్న పిల్లి తీర్థయాత్రలకు బయలుదేరినట్టుగా.. అదానీకి అన్ని రకాలుగా తోడు నీడగా ఉంటూ ఆయన కోసం కష్టపడుతున్న రేవంత్ రెడ్డి.. నేడు అదానీకి వ్యతిరేక ర్యాలీ ని తీయాలని అనుకుంటున్నాడని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. జైపూర్‌లో సరిగ్గా అతిథి మర్యాదలు జరగలేదోనో.. ఢల్లీలో అపాయింట్‌మెంట్ దక్కలేదనో.. మొత్తానికి కొత్త నాటకానికి శ్రీకారం చుట్టాడు మన చిట్టినాయుడు అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. భాయ్, భాయ్ అని వందల, వేల కోట్లు పంచుకున్న ముఖ్యమంత్రి.. అదానీ వ్యతిరేక రాలీ తీస్తున్నాడంట అని అన్నారు. నవ్వి పోదురు నాకేటి సిగ్గు అని.. రేవంత్ రెడ్డిని చూసే రాసుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. మిమ్మల్ని ఎన్నుకున్నంత మాత్రం ప్రజలు మరీ అంత తెలివి తక్కువ వాళ్ళనుకుంటున్నావా అని రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించారు. లేక మళ్లీ మళ్లీ మోసం చెయ్యచ్చులే అనుకుంటున్నావా అని నిలదీశారు. దొంగే దొంగ అనడం నేడు కామన్ అయిపోయిందని చెప్పారు.

విద్యార్థులకు జరిగిన నష్టానికి బాధ్యత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిదే : హరీశ్‌రావు



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 18 (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణలో ఎంబీబీఎస్, బీహెచ్ఎంఎస్/బీఏఎంఎస్ చేసిన వారికి స్థానిక కోటా పరిధిలోనే పీజీ కోర్సుల్లో అడ్మిషన్‌లు కల్పించాల్సి ఉంటుందని హైకోర్టు తేల్చిచెప్పడంపై బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్‌రావు స్పందించారు. మెడికల్ అడ్మిషన్లలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం లోకల్ కోటా నిబంధనలు స్థానికుల అవకాశాలను దెబ్బతీస్తాయని తాము ఆనాడే చెప్పామని గుర్తుచేశారు. ఈరోజు కాంగ్రెస్ తెచ్చిన లోకల్ కోటా నియమాలను హైకోర్టు రద్దు చేసిందని తెలిపారు. ఎంబీబీఎస్ అడ్మిషన్లు ఆ తప్పుడు నియమాలతో జరిగినందువల్ల వందలాది మంది స్థానిక అభ్యర్థులకు నష్టం జరిగిందని హరీశ్‌రావు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులకు జరిగిన నష్టానికి పూర్తి బాధ్యత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిదే అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

వ్యాపారం

ఫాస్టాగ్ వినియోగదారులకు బిగ్ అలర్ట్.. ఇకపై ఒక వాహనానికి ఒకే ఫాస్టాగ్..

నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌హెచ్ఏఐ) టోల్ కనెక్షన్ విధానంలో కీలక మార్పులు చేసింది. గతంలో ప్రకటించిన మాదిరిగానే 'ఒక వాహనం, ఒకే ఫాస్టాగ్ ' విధానాన్ని తీసుకొచ్చింది. ఇది 2024, ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలులోకి వచ్చింది. దీంతో బహుళ ఫాస్టాగ్ ల వినియోగం ఇక కుదరదు. అంటే ఒక వాహనానికి ఒకే ఫాస్టాగ్ ఉండాలన్నమాట. ఒక వాహనానికి ఒకటి కన్నా ఎక్కువ ఫాస్టాగ్ లు, లేదా ఒకటి కన్నా ఎక్కువ వాహనాలకు ఒకటే ఫాస్టాగ్ ఉండేందుకు ఇకపై అనుమతి ఉండదు. పేటీఎం ఫాస్టాగ్ వినియోగదారుల కోసం గడువును మార్చి చివరి వరకూ పొడిగించగా.. ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీ నుంచి ఈ కొత్త వన్ వెహికిల్, వన్ ఫాస్టాగ్ విధానాన్ని తప్పనిసరి చేసింది. దీని వల్ల ఎలక్ట్రానిక్ టోల్ కనెక్షన్ సిస్టమ్ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుందని, ఫాస్టాగ్ ల దుర్వినియోగం అరికట్టం సాధ్యమవుతుందని, టోల్ ప్లాజాల వద్ద ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించేందుకు కూడా ఈ విధానం ఉపకరిస్తుందని ఎన్ హెచ్ఏఐ చెబుతోంది. ఫాస్టాగ్ అంటే.. మన దేశంలో అమలులో ఉన్న ఎలక్ట్రానిక్ టోల్ సేకరణ వ్యవస్థ ఈ ఫాస్టాగ్. జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే ప్రతి వాహనం కూడా నిర్దేశిత రుసుమును ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసమే ఈ అత్యాధునిక వ్యవస్థను తీసుకొచ్చారు. దీనిని నేషనల్ హైవే అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా నిర్వహిస్తుంది. ప్రస్తుతం 8కోట్ల మంది వినియోగదారులు ఈ ఫాస్టాగ్ లో రిజిస్టర్ అయ్యి ఉన్నారు. ఇది ఒక రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ ఐడెంటిఫికేషన్ టెక్నాలజీ. దీని ద్వారా టోల్ చెల్లింపులు ఆటోమేటిక్ గా జరిగిపోతాయి. టోల్ ప్లాజాల వద్ద ఫాస్టాగ్ ల స్టిక్కర్ ను స్కాన్ చేసిన సమయంలో ఫాస్టాగ్ కు లింక్ అయిన బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి నగదు ఆటోమేటిక్ గా కట్ అయిపోతాయి. అయితే ఇప్పటి వరకూ ఉన్న కొన్ని సరళతర నిబంధనలతో వాహనదారులకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే కొత్త విధానం అయిన ఒకే వాహనం.. ఒకే ఫాస్టాగ్ కాన్సెప్ట్ ను తీసుకొచ్చారు. ఒకే వాహనం.. ఒకే ఫాస్టాగ్ లక్ష్యం ఇదే.. 'వన్ వెహికల్, వన్ ఫాస్టాగ్' కాన్సెప్ట్ ప్రధాన ఉద్దేశం ఫాస్టాగ్ దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టడమే. ఒకే ఒకే వాహనం కోసం జారీ చేసిన బహుళ ఫాస్టాగ్ నివేదికలు, అలాగే సరైన కేవైసీ లేకుండా ఫాస్టాగ్ లు పంపిణీ అయినట్లు ఆర్బీఐ తెలపడంతో.. ఆ మేరకు ఆర్బీఐ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఈ చర్యను ప్రారంభించింది. అదనంగా, వాహనాల విండ్స్క్రీన్లపై ఫ్యాగ్లను అతికించడంలో వైఫల్యం కారణంగా టోల్ ప్లాజాల వద్ద అనవసరమైన జాప్యాలు జరుగుతున్నాయి. ఇది తోటి రహదారి వినియోగదారులకు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనిని కూడా తగ్గించడానికి దీనిని తీససుకొచ్చింది. కేవైసీ అవసరం.. మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఫాస్ట్ ట్యాగ్ వినియోగదారులను వారి ఫాస్ట్ ట్యాగ్ల కోసం 'నో యువర్ కస్టమర్' (కేవైసీ) ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ఎన్ హెచ్ఏఐ కోరుతోంది . ఒక వేళ మీ ఫాస్టాగ్ కేవైసీ అసంపూర్తిగా ఉంటే మీరు ఈ-మెయిల్, ఎస్ఎంఎస్ లేదా జారీ చేసే బ్యాంక్ అప్లికేషన్ ఇంటర్ఫేస్ ద్వారా నోటిఫికేషన్లను స్వీకరిస్తారు. అప్డేట్ కోసం రిజిస్టర్డ్ కమ్యూనికేషన్ ఛానెళ్లను పర్యవేక్షించాలి. ఒక ఫాస్టాగ్ మరో వాహనానికి చేయలేరు.. వాహనం ఆర్సీ కాపీ ఆధారంగా ప్రతి వాహనానికి ఫాస్ట్ ట్యాగ్లు జారీ అవుతాయి. వేరొక వాహనం కోసం ఫాస్టాగ్ ఉపయోగించే ఏ ప్రయత్నమైనా టోల్ ప్లాజాల వద్ద ఈటీసీ సిస్టమ్ ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. దీని వలన ఫాస్టాగ్ ని జారీ చేసిన బ్యాంక్ ' బ్లాక్ లిస్ట్ చేస్తుంది. అసౌకర్యాన్ని నివారించడానికి వినియోగదారులు మార్గదర్శకాలను పాటించాలని ఎన్ హెచ్ఏఐ సూచించింది.

హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ క్లెయిమ్‌ను రిజెక్ట్ చేశారా..?

కారణం ఏంటో తెలుసా?

ఏదైనా అనారోగ్యం సంభవించినప్పుడు ఆస్పత్రుల్లో చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చును లెక్కలోకి తీసుకుంటే.. ఆరోగ్య బీమా అవసరం. ఇది ఆసుపత్రి ఖర్చుల వల్ల మీరు ఆర్థికంగా చితికిపోకుండా చేస్తుంది. కుటుంబంలోని ఇద్దరు, ముగ్గురికి సాధారణ వైరల్ లేదా డెంగ్యూ సోకితే, ఆసుపత్రి బిల్లు 2-3 లక్షలు అవుతుంది. గుండె ఆపరేషన్, లేదా కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమైతే ఖర్చు రూ. 10 నుంచి 15 లక్షలకు చేరుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్య బీమా లేకపోతే, అప్పుల్లో కూరుకుపోవడం ఖాయం. ఒక్కోసారి ఆరోగ్య బీమా ఉన్నా.. మీరు దాని ప్రయోజనాన్ని పొందలేరు. ఎందుకంటే బీమా కంపెనీ క్లెయిమ్‌ను చెల్లించడానికి నిరాకరిస్తుంది. ఒక పాలసీదారుగా, మీరు దీనికి కారణాలను తెలుసుకోండి. కొన్ని కారణాల వల్ల ఆరోగ్య బీమా క్లెయిమ్‌ను కంపెనీ తిరస్కరించవచ్చు. అవేంటో చూద్దాం. క్లెయిమ్ తిరస్కరణ వెనుక ప్రధాన కారణం రాతపని, డాక్యుమెంటేషన్. వాస్తవానికి, ఆరోగ్య బీమాను క్లెయిమ్ చేస్తున్నప్పుడు, కొన్ని డాక్యుమెంట్లను సబ్ మిట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనికోసం ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలను ఫాలో అవ్వాలి. పేపర్‌వర్క్ తో పాటు డాక్యుమెంట్లను సమర్పించడంలో ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే దానివల్ల క్లెయిమ్ ను తిరస్కరించవచ్చు. అటువంటప్పుడు, అవసరమైన అన్ని ఫారమ్‌లను సరిగ్గా ఫిల్ చేయాలి. బీమా కంపెనీ అడిగిన వివరాలు అన్నింటినీ సమర్పించండి. డాక్యుమెంట్లు ఆలస్యంగా ఇచ్చినా లేదా ఏదైనా డాక్యుమెంట్ మిస్ అయినా, క్లెయిమ్ ఆగిపోవచ్చు. దాదాపు అన్ని ఆరోగ్య బీమా పాలసీలలో, ముందుగా ఉన్న వ్యాధులకు సంబంధించి వెయిటింగ్ పీరియడ్ ఉంటుంది. ప్రీ ఎగ్జిస్టింగ్ డిసీజెస్ అంటే.. పాలసీ తీసుకోవడానికి ముందు ఉన్న వ్యాధులు. వీటి కోసం వెయిటింగ్ పీరియడ్ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో వ్యాధులు, చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చులు కవర్ అవ్వవు. మీకు ప్రీ ఎగ్జిస్టింగ్ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే.. వెయిటింగ్ పీరియడ్‌లో మీకు చికిత్స అవసరమైతే.. దానికోసం మీరు క్లెయిమ్ చేసినా దానిని రిజెక్ట్ చేస్తారు. ముందుగా ఉన్న వ్యాధుల కోసం వెయిటింగ్ పీరియడ్ సాధారణంగా 1 నుండి 4 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. ఇది పాలసీ, బీమా కంపెనీ నిబంధనలు, షరతులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అదేవిధంగా, తీవ్రమైన వ్యాధులు, కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధుల కోసం వెయిటింగ్ పీరియడ్ కూడా ఉంది. ఇది కాకుండా, మీరు కొత్త పాలసీని తీసుకున్నప్పుడు దానిలో 30 రోజుల వెయిటింగ్ పీరియడ్ కూడా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ప్రమాదం మినహా, ఇతర క్లెయిమ్‌లకు కవరేజీ ఉండదు. ఆరోగ్య పాలసీని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, మీకు ముందుగా ఉన్న ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి నిజాయితీగా బీమా కంపెనీకి తెలియజేయండి. పాలసీ గడువు చూస్తే.. పాలసీ గడువు చూస్తే.. ఆరోగ్య బీమా పాలసీ సాధారణంగా ఒక సంవత్సరం పాటు చెల్లుబాటవుతుంది. మీ పాలసీ గడువు ముగిసినట్లయితే దాని వల్ల ఉపయోగం ఉండదు. ఎందుకంటే అది ల్యాప్స్ అవుతుంది. పాలసీ గడువు ముగిసిన తర్వాత మీరు క్లెయిమ్ చేస్తే దానిని తిరస్కరిస్తారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో, పాలసీ ఎప్పటి నుంచి ఎప్పటివరకు అమల్లో ఉందో చూసుకోవడం, సమయానికి దాన్ని రెన్యువల్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. బీమాలో కవరేజీ ఆరోగ్య బీమాలో మినహాయింపులను అర్థం చేసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. పాలసీలో ఏ చికిత్సలు కవర్ అవ్వవు అని తెలుసుకోవడానికి, మీరు బీమా క్లెయిమ్ చేస్తున్నప్పుడు, ఒకవేళ ఉద్దేశపూర్వకంగా ఈ సమాచారాన్ని కంపెనీకి ముందుగా చెప్పకుండా ఉంటే.. వాళ్లు మీ క్లెయిమ్ ను తిరస్కరించవచ్చు. బీమా కవరేజీ ఎంత ఉండాలి? ఆరోగ్య బీమా ఎంత ముఖ్యమో.. బీమా కంపెనీకి మీ గురించి నిజం చెప్పడం కూడా అంతే ముఖ్యం. తమ ఆరోగ్య బీమా ప్లాన్‌కు సరైన కవరేజ్ ఎంతై ఉండాలి అనేది చాలా మందికి డౌట్. నిజానికి దీని కోసం ప్రజలందరికీ వర్తించే ఏ ఒక్క ప్రత్యేక నియమం లేదు. ఆరోగ్య కవరేజ్ పరిమాణం అనేది.. మీ వయస్సు, కుటుంబ వైద్య చరిత్ర, మీరు చికిత్స చేయించుకోవాలనుకుంటున్న ఆసుపత్రి.. ఇలా వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ద్రవ్యోల్బణం సమయంలో, మీకు కనీసం రూ. 10 లక్షల కవరేజ్ ఉండాలి. చిన్న వయసులో హెల్త్ పాలసీని కొనుగోలు చేస్తే తక్కువ ప్రీమియం చెల్లించాలి. ఎందుకంటే చిన్న వయసులో అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశాలు తక్కువ.

రోజుకు రూ.45 పొదుపు చేస్తే రూ.25 లక్షలు మీవే..

ఈ ఎల్ఐసీ పాలసీతో ఎంతో ప్రయోజనం

రిటైర్మెంట్ తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి, ఖర్చులకు సరిపడే డబ్బులు ఎలా వస్తాయనే ఆందోళన అందరికీ ఉంటుంది. అయితే ప్రణాళికా బద్ధంగా జీవనం సాగిస్తే మీకు ఎలాంటి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండవు. ఎల్ఐసీలోని జీవన్ ఆనంద్ పాలసీలో ప్రతి రోజూ రూ. 45 పొదుపు చేస్తే 35 ఏళ్ల తర్వాత రూ. 25 లక్షలు పొందే అవకాశం ఉంది. అంటే చిన్న పొదుపుతో జీవితానికి భరోసా లభిస్తుంది. లైఫ్ ఇన్స్యూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎల్ఐసీ)లో జీవన్ ఆనంద్ పాలసీ అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తోంది. లైఫ్ ఎండో మెంట్ ప్లాన్. అంటే ప్రీమియం గడువు ముగిసిన తర్వాత కూడా బీమా కవరేజీ కొనసాగుతుంది. దీని ప్రీమియం చాలా తక్కువ. సామాన్యుల సైతం చాలా సులువుగా చెల్లించే అవకాశం ఉంది. రోజుకు కేవలం రూ. 45 చొప్పున చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. 35 ఏళ్ల తర్వాత 25 లక్షల రూపాయలు పొందే అవకాశం కలుగుతుంది. రిటైర్మెంట్ తర్వాత ఈ సొమ్ము మనకు ఆర్థిక భద్రత కల్పిస్తుంది. నిశ్చింతగా జీవించే వీలుంటుంది. జీవన్ ఆనంద్ పాలసీలో బోనస్, డెత్ బెనిఫిట్స్ తో పాటు యాక్సిడెంట్ డెత్, డిసేబిలిటీ రైడర్ కూడా ఉంది. పాలసీ ప్రీమియాన్ని చాలా సులువుగా చెల్లించవచ్చు. అలాగే రెండేళ్ల తర్వాత సరెండర్ చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దురదష్టవశాత్తూ పాలసీదారుడు మరణిస్తే కుటుంబానికి రూ. 5 లక్షల బీమా అందుతుంది. ప్రమాదంలో శాశ్వత

అంగవైకల్యానికి గురైతే విడతల వారీగా బీమా మొత్తాన్ని పంపిణీ చేస్తుంది. జీవన్ ఆనంద్ పాలసీ ప్రయోజనాలు జీవన్ ఆనంద్ పాలసీతో అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అదనపు బోనస్ లతో హామీ ఇచ్చిన మొత్తాన్ని అందజేస్తుంది. పాలసీ కాలమంతా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చూసుకోవడం వల్ల మెచ్యూరిటీ ప్రయోజనాలన్నీ అందుతాయి. పాలసీదారులు మరణించిన సమయంలో నామినీకి బీమా మొత్తం చెల్లిస్తారు. జీవిత కాలానికి రక్షణ లభిస్తుంది. బీమా చేయబడిన వ్యక్తికి జీవిత కాలం ఆర్థిక భద్రత అందిస్తుంది. ఎంచుకున్న టర్మ్ పిరియడ్ ముగింపులో ఒకేసారి మొత్తాన్ని అందిస్తుంది. పాలసీ తీసుకుకోవడానికి కనీస వయసు 18 ఏళ్లు, గరిష్టంగా 50 ఏళ్ల లోపు ఉండాలి. ప్రతి నెలా రూ. 1,358 ప్రీమియం చెల్లించడం (రోజుకు రూ. 45) ద్వారా 35 ఏళ్లలో రూ. 25 లక్షలకు పొందవచ్చు.

ఎఫ్ డీలపై ఎక్కువ వడ్డీ కావాలా..?

ఈ బ్యాంకుల్లో డిపాజిట్ చేయాల్సిందే..!

సరైన ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ పథకాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం ద్వారా మంచి రాబడి పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఖాతాదారులను ఆకర్షించడానికి బ్యాంకులు వివిధ ఎఫ్ డీలను అమలు చేస్తున్నాయి. వాటిలో డిపాజిట్ చేసే ముందు వివిధ బ్యాంకులు అందిస్తున్న వడ్డీరేట్లు, కాల వ్యవధిని పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. నమ్మకమైన, సురక్షితమైన చోట డబ్బులను పెట్టుబడి పెట్టాలి. ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్లు సురక్షితమైన పెట్టుబడి మార్గాలుగా నిలుస్తాయి. స్థిరమైన రాబడిని అందిస్తాయి. కాలక్రమీణా మీ పొదుపును పెంచడానికి సాయపడతాయి. ఎఫ్ డీలలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు బ్యాంకులు అందిస్తున్న వడ్డీరేట్లను బాగా గమనించాలి. ఎక్కువ వడ్డీ ఉన్న చోట డిపాజిట్ చేసుకోవాలి. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, హెచ్ డీఎఫ్ సీ, ఐసీఐసీఐ బ్యాంకుల్లో ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్లపై అందిస్తున్న వడ్డీరేట్ల వివరాలు తెలుసుకుందాం. మూడేళ్ల కాలపరిమితికి రూ. 3 లక్షలను డిపాజిట్ చేస్తే బ్యాంకులు అందించే వడ్డీరేట్లు ఇలా ఉన్నాయి. స్టేట్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా స్టేట్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియాలో సాధారణ పౌరులకు 6.75 శాతం, సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.25 శాతం వడ్డీ అందిస్తున్నారు. దీనిలోని ఫిక్స్ డ్ పథకంలో రూ. 3 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే మూడేళ్ల తర్వాత సాధారణ పౌరులకు రూ. 66,718, సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ. 72,164 వడ్డీ అందజేస్తున్నారు. హెచ్ డీఎఫ్ సీ బ్యాంకు హెచ్ డీఎఫ్ సీ బ్యాంకులో ఫిక్స్ డి డిపాజిట్ పథకాలపై ఆకర్షణీయమైన వడ్డీరేట్లు అందిస్తున్నారు. సాధారణ ఖాతాదారులకు 7 శాతం, సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.50 శాతం వడ్డీ రేట్లు అమలు చేస్తున్నారు. మూడేళ్ల కాలపరిమితికి రూ. 3 లక్షలు డిపాజిస్తే సాధారణ ఖాతాదారులకు రూ. 69,432, సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ. 74,915 వడ్డీ లభిస్తుంది. ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు ప్రముఖ ప్రైవేటు బ్యాంకు అయిన ఐసీఐసీఐలో ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ పథకాలు అమలవుతున్నాయి. వీటిలో సాధారణ ఖాతాదారులకు 7 శాతం, సీనియర్

సిటిజన్లకు 7.50 శాతం వడ్డీ రేట్లు అమలు చేస్తున్నారు. ఈ బ్యాంకులో రూ. 3 లక్షలు ఎఫ్ డీ చేస్తే మూడేళ్ల తర్వాత సాధారణ ఖాతాదారులు రూ. 69.432, సీనియర్ సిటిజన్లు రూ. 74,915 వడ్డీని పొందుతారు.

విదేశాలకు వెళ్లేందుకు ఎంత ఖర్చు..

భారత రూపాయి కరెన్సీ ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలు ఏంటి?

మధ్యతరగతి జీవితాన్ని గడుపుతున్న వ్యక్తి విదేశాలకు వెళ్లాలని కలలు కంటాడు. కానీ దానిని నెరవేర్చడం చాలా కష్టం. విదేశాలకు వెళ్లాలంటే చాలా డబ్బు ఖర్చవుతుందని, అంత డబ్బుతో ముఖ్యమైన పనులన్నీ పూర్తి చేసుకోవచ్చని చాలా మంది మనసులో ఈ ఆలోచన ఉండటమే ఇందుకు కారణం. మీకు కావాలంటే, మీరు చాలా చౌకగా వెళ్లేందుకు చాలా దేశాలు ఉన్నాయి. కుటుంబ సమేతంగా 3 నుంచి 5 రోజుల పాటు విహారయాత్ర చేస్తే కనీసం రూ. 40 నుంచి 50 వేలు ఖర్చు అవుతుంది. మీరు మీ దేశంలో ప్రయాణించడానికి ఇంత డబ్బు ఖర్చు చేస్తే మీరు విదేశాలకు కూడా చాలా సులభంగా ప్రయాణించవచ్చు. భారతీయ రూపాయి చాలా బలమైన స్థితిలో ఉన్న దేశాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకోండి. ఆ దేశాలకు ప్రయాణించడం చాలా చౌకగా ఉంటుంది. వియత్నాం: మీరు వియత్నాం వెళ్ళడానికి కూడా ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. భారతదేశం ఒక రూపాయి వియత్నాం 299.72 వియత్నామీస్ డాంగ్‌కి సమానం. ఇక్కడ సందర్శించడానికి చాలా ఉన్నాయి. అలాగే మీరు ఇక్కడ వీధి ఆహారాన్ని కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. మీరు వియత్నాం వెళ్లడానికి ముందుగానే టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకుంటే అది మీకు చౌకగా ఉండవచ్చు. ఇండోనేషియా: మీరు చౌకగా విదేశాలకు వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తే, మీరు ఇండోనేషియాకు వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడికి వెళ్లడానికి మీ విమాన ప్రయాణం కొంచెం ఖరీదైనది కావచ్చు. కానీ ఈ దేశంలో ఉండడం, ప్రయాణం చేయడం, తినడం మొదలైన వాటికి మీకు పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. ఇక్కడ భారత రూపాయి చాలా బలమైన స్థితిలో ఉంది. ఇండోనేషియాలో ఒక

భారతీయ రూపాయి విలువ 191.86 ఇండోనేషియా రూపాయలకు సమానం. జపాన్: జపాన్‌లో భారత రూపాయి 1.84 జపనీస్ యెన్‌కి సమానం అని మీకు తెలియకపోవచ్చు. అంటే మీరు జపాన్‌కు వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసినప్పటికీ, ఈ పర్యటన మీకు పెద్దగా ఖర్చు చేయదు. జపాన్ చాలా సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశం. ఇక్కడ మతపరమైన ప్రదేశాలే కాకుండా జాతీయ పార్కులు మొదలైనవి చూడవచ్చు. హంగేరి: మీకు కావాలంటే మీరు టూర్ కోసం హంగరీకి కూడా వెళ్ళవచ్చు. ఈ దేశం దాని సంస్కృతి, వాస్తుశిల్పానికి చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇక్కడ మీరు రోమన్, టర్కిష్, ఇతర సంస్కృతుల ప్రభావాన్ని చూస్తారు. భారతదేశం ఒక రూపాయి హంగేరి 4.36 హంగేరియన్ ఫోరింట్లకు సమానం. కంబోడియా: కంబోడియాలో చూడడానికి చాలా గొప్ప ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ఈ దేశం పాశ్చాత్య దేశాల ప్రజలలో చాలా ప్రసిద్ధి చెందినప్పటికీ, ఇప్పుడు ఈ దేశానికి భారతీయులలో కూడా ఆదరణ పెరుగుతోంది. 1 భారత రూపాయి 49.00 కంబోడియన్ రియాల్‌కి సమానం. పరాగ్వే: మీరు శబ్దానికి దూరంగా ఉన్న దేశాన్ని సందర్శించాలనుకుంటే, మీరు పరాగ్వేకు వెళ్లవచ్చు. దక్షిణ అమెరికాలో ఉన్న ఈ దేశం చాలా అందంగా ఉంది. ఇక్కడ కూడా భారత రూపాయి బలమైన స్థితిలో ఉంది. ఇక్కడ ఒక భారతీయ రూపాయి విలువ 89.44 పరాగ్వే గ్వారానీకి సమానం.

చందన

బ్యూటీ గ్రీన్ టీ

ఆరోగ్యానికే కాదు అందాన్ని పెంచడంలోనూ గ్రీన్ టీ కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బయాటిక్ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు సంరక్షణలోనూ గ్రీన్ టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గ్రీన్ టీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, టానిన్స్ కండ్ల కింద ఏర్పడే నల్లటి వలయాలను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గ్రీన్ టీ లోని విటమిన్ కె.. రక్తప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా చేస్తుంది. వాడేసిన గ్రీన్ టీ బ్యాగులను అరగంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి కళ్లపై పది నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. రోజుకి రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంపై ముడతలను మటుమాయం చేయడానికి కూడా గ్రీన్ టీ బాగా పనిచేస్తుంది. రెండు స్పూన్ల పెరుగు, చిటికెడు పసుపు, అర టీస్పూన్ గ్రీన్ టీ పొడి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల ముఖం నిగారిస్తుంది. గ్రీన్ టీ లోని యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ముఖం మీది మొటిమలు, వాటి వల్ల వచ్చిన మచ్చలను తగ్గించడంలో గ్రీన్ టీ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అర కప్పు గ్రీన్ టీ పొడిలో తగినన్ని నీళ్లు పోసి పేస్టులా చేసుకుని ముఖం, మెడ చుట్టూ ప్యాక్‌లాగా వేసుకోవాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృతకణాలు తొలిగిపోయి మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గి చర్మం మెరుస్తుంది.

ఇవి తింటే మీ జుట్టు చాలా బలంగా మారుతుంది.. బట్టతల కూడా రాదు..

జుట్టు వత్తుగా బాగా పెరగడానికి మనం రకరకాలు నూనెలు, ష్యాంపూలు, డైలు వాడతాము. కొన్ని సందర్భాల్లో కెమికల్స్‌ను ఉపయోగిస్తాము. అవి మన జుట్టుకు హానికరమని తెలిసినా అలాగే చేస్తుంటాం. దీని వల్ల జుట్టు పలచబడిపోవడమో, ఊడిపోవడమో జరుగుతుంది. వత్తైన జుట్టుకోసం ప్రయోగాలు చేస్తే ఉన్నది కాస్తా ఊడింది అన్నట్లు జుట్టు ఊడిపోతుంది. తినే ఆహారంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటే జుట్టు వత్తుగా వస్తుంది. మార్కెట్లు దొరకినదల్లా తలకు పెట్టుకోకుండా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బాగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఆ ఆహారాలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. స్ట్రాబెర్రీస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయ్. మార్కెట్లో వీటి ప్యాకింగ్ కూడా సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఇందులో వైటమిన్ సితో పాటు జుట్టు నిగనిగ మెరవడానికి కారణమయ్యే సిలికా అనే పోషకం ఉంటుంది. గుడ్లలో బయోటిన్, ప్రొటీన్, కోలిన్, ఐరన్, వైటమిన్ ఏ, వైటమిన్ డి, వైటమిన్ బి12, లుటెయిన్, జ్షియక్సన్‌తిన్, యాంటియాక్సిడెంట్లు ఉంటాయ్. ఈ పోషకాలే జుట్టును బలంగా చేస్తుంది. రోజుకు కనీసం ఓ గుడ్డు తినేట్లుగా మిమ్మల్ని మీరు రెడీ చేసుకోండి. క్యారెట్లు క్యారెట్లలో వైటమిన్ ఏ మాత్రమే కాకుండా జుట్టు ఊడిపోకుండా సిబమ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుందని పరిశోధకులు వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రాణాలకు ముప్పు ఉందని తెలిపే హీట్ స్ట్రోక్ లక్షణాలు డ్రైఫ్రూట్స్ పల్లీలు, కాజూ, బాదాం, అవిస గింజెలు కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి దోహదపడుతుంది. ఇందులో ఉండే వైటమిన్ ఏ జుట్టుకు మంచిది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా చాలా ఉంటాయ్. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మీ భాగస్వామితో కలిసి ఈ పని చేయండి, వారు రోజంతా హ్యాపీగా ఉంటారు ఆకుకూరలు ఆకుకూరల్లో చాలా పోషకాలు ఉంటాయ్. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు ఫొలేట్, ఐరన్, వైటమిన్ ఏ, వైటమిన్ సి కూడా ఉండడం వల్ల జుట్టు ధృడంగా మారుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్లు డార్క్ చాక్లెట్లలో 70 శాతం కాకావో జుట్టు ఎదుగుదలకు బాగా దోహదపడుతున్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటితోపాటు పొటాషియం, కాపర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం కూడా ఉండడం వల్ల జుట్టు వత్తుగా బలంగా మారుతుంది. బ్లూబెర్రీలు బ్లూబెర్రీస్‌లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టును చుండ్రు వల్ల వచ్చే నష్టాన్ని నివారిస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. చిలగడదుంపలు చిలగడదుంపల్లో ఉండే వైటమిన్ కె, బీటా కెరోటిన్ జుట్టుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. చుండ్రు ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా కూడా చేస్తుంది.

ఇంట్లో ప్రిపేరయ్యి విజేతల వీడియోలు చూసి

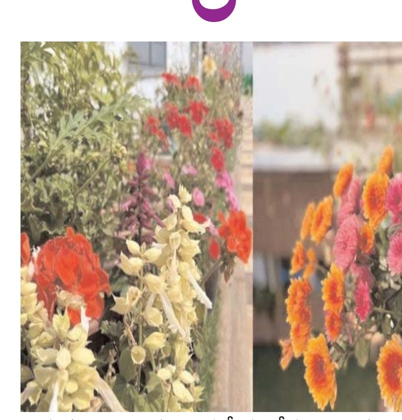
యు.పి.ఎస్.సి. 2023 ఫలితాల్లో టాప్ 25 ర్యాంకుల్లో 10 మంది మహిళా అభ్యర్థులున్నారు. భిన్న జీవనస్థాయుల నుంచి వీరంతా మొక్కవోని పట్టుదలతో పోరాడి ఇండియన్ సివిల్ సర్వీసుల్లో సేవలు అందించేందుకు ఎంపికయ్యారు. 18వ ర్యాంకు సాధించిన 23 ఏళ్ల వార్దా ఖాన్ సివిల్స్ కల కోసం కార్పొరేట్ ఉద్యోగాన్ని వదిలి పెట్టింది. సొంతగా ఇంట్లో ప్రిపేర్ అవుతూ గతంలో ర్యాంక్ సాధించిన విజేతలతో స్ఫూర్తిపొందింది. నోయిడాలోని ఆమె ఇలాకా ఇప్పుడు సంతోషంతో మిఠాయిలు పంచుతోంది. సివిల్స్‌కు ప్రిపేర్ అవుతుండగా వార్దా ఖాన్‌ను 'మాక్ ఇంటర్వ్యూ'లో ఒక ప్రశ్న అడిగారు 'నువ్వు సోషియాలజీ చదివావు కదా. సమాజంలో మూడు మార్పులు తేవాలనుకుంటే ఏమేమి తెస్తావు' అని. దానికి వార్దా ఖాన్ సమాధానం 1.స్త్రీల పట్ల సమాజానికి ఉన్న మూస అభిప్రాయం మారాలి. వారికి అన్ని విధాల ముందుకెళ్లడానికి సమానమైన అవకాశాలు కల్పించగల దృష్టి అలవడాలి. 2. దేశ అభివృద్ధిలో గిరిజనులకు అన్యాయం జరిగింది. వారి సంస్కృతిని గౌరవిస్తూనే వారిని అభివృద్ధిలోకి తీసుకురావాలి. 3. దేశానికి ప్రమాదకరంగా మారగల మత వైషమ్యాలను నివారించాలి. 'నా మెయిన్ ఇంటర్వ్యూ కూడా ఇంతే ఆసక్తికరంగా సాగింది' అంటుంది వార్దా. నోయిడాకు చెందిన వార్దా ఖాన్ రెండో అటెంప్ట్‌లోనే సివిల్స్‌ను సాధించింది. 18వ ర్యాంక్ సాధించి సగర్వంగా నిలుచుంది. ఇంటి నుంచి చదువుకుని.. వార్దాఖాన్‌ది నోయిడాలోని వివేక్ విహార్. తండ్రి తొమ్మిదేళ్ల క్రితం చనిపోయాడు. చిన్నప్పటి నుంచి చదువులో చాలా ప్రతిభ చూపిన వార్దా వక్తృత్వ పోటీల్లో మంచి ప్రతిభ చూపేది. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ నుంచి కామర్స్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేసింది. ఆ వెంటనే కార్పొరేట్ సంస్థలో ఉద్యోగానికి చేరినా ఆమెకు అది సంతృప్తి ఇవ్వలేదు. ప్రజారంగంలో పని చేసి వారికి సేవలు అందించడంలో ఒక తృప్తి ఉంటుందని భావించి సివిల్స్‌కు ప్రిపేర్ అవసాగింది. అయితే అందుకు నేరుగా కోచింగ్ తీసుకోలేదు. కొన్ని ఆన్‌లైన్ క్లాసులు, ఆ తర్వాత సొంత తర్ఫీదు మీద ఆధారపడింది. అన్నింటికంటే ముఖ్యం గతంలో ర్యాంకులు సాధించిన విజేతల వీడియోలు, వారి సూచనలు వింటూ ప్రిపేర్ అయ్యింది. 'సివిల్స్‌కు ప్రిపేర్ అయ్యేటప్పుడు ఆందోళన, అపనమ్మకం ఉంటాయి. విజేతల మాటలు వింటే వారిని కూడా అవి వేధించాయని, వారూ మనలాంటి వారేనని తెలుస్తుంది. కనుక ధైర్యం వస్తుంది' అని తెలిపింది వార్దాఖాన్. ఏకాంతంలో ఉంటూ 'సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవ్వాలంటే మనం లోకంతో మన సంబంధాలు కట్ చేసుకోవాలి. నాకు నలుగురితో కలవడం, మాట్లాడటం ఇష్టం. కాని దానివల్ల సమయం వృథా అవుతుంది. సివిల్స్‌కు ప్రిపేర్ అయినన్నాళ్లు ఇతరులతో కలవడం, సోషల్ మీడియాలో ఉండటం అన్నీ మానేశాను. అయితే మరీ బోర్ కొట్టినప్పుడు ఈ సిలబస్ ఇన్నిగంటల్లో పూర్తి చేయగలిగితే అరగంట సేపు ఎవరైనా ఫ్రెండ్‌ని కలవొచ్చు అని నాకు నేనే లంచం ఇచ్చుకునేదాన్ని. అలా చదివాను' అని తెలిపిందామె. పది లక్షల మందిలో.. 2023 యు.పి.ఎస్.సి పరీక్షల కోసం 10,16,850 మంది అభ్యర్థులు అప్లై చేస్తే వారిలో 5,92,141 మంది ప్రిలిమ్స్ రాశారు. 14,624 మంది మెయిన్స్‌లో క్వాలిఫై అయ్యారు. 2,855 మంది ఇంటర్వ్యూ వరకూ వచ్చారు. 1,016 మంది ఎంపికయ్యారు. వీరిలో 664 మంది పురుషులు 352 మంది స్త్రీలు. ఇంత పోటీని దాటుకుని వార్దా ఖాన్ 18 వ ర్యాంకును సాధించిందంటే ఆమె మీద ఆమెకున్న ఆత్మవిశ్వాసమే కారణం. 'మిమ్మల్ని మీరు మోసం చేసుకోకుండా కష్టపడితే కచ్చితంగా సివిల్స్ సాధించవచ్చు' అని తెలుపుతోందామె. 'గ్లోబల్ వేదిక మీద భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను తెలియచేసి దౌత్య సంబంధాల మెరుగులో కీలక పాత్ర పోషించడమే నా లక్ష్యం' అంటోంది వార్దా.

లివర్ వ్యాధి లక్షణాలు ఇవే.. వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి..

గుండెతో పాటు కాలేయ వ్యాధులు కూడా ఈ మధ్య క్రమంగా పెరిగిపోతున్నాయ్. కాలేయం వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు మొదట్లో బయటపడవు. సమస్య తీవ్రమవుతేనే కాలేయం దెబ్బతిన్నదని మనకు తెలుస్తుంది. లివర్‌పై కొవ్వు పేరుకుపోయయినా రోగికి తెలియకుండానే తీవ్రమవుతుంది. కాని కొన్ని లక్షణాలు ద్వారా లివర్ వ్యాధిని పసిగట్టువచ్చు. లివర్ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాం. లివర్ వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రమైన అలసట ఈరోజు రాశి ఫలాలు: ఈ రాశుల వారు డబ్బు విషయాల గురించి ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. లివర్‌కు సంబంధించిన ఏదైనా వ్యాధి సోకినప్పుడు ముందుగా తీవ్రమైన అలసటకు లోనవుతారు. విశ్రాంతి తీసుకున్నా సరే మీరు నిరంతరాయంగా అలసటకు గురౌతారు. ఆకలి లేకపోవడం వ్యాధిసోకే ముందు వరకు మీకు తినడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా లేక మీరు ఆహారప్రియులైనప్పటికీ మీకు ఒక్కసారిగా ఆకలివేయడం అనిపించదు. మీకు ఏదీ తినాలని అనిపించదు, ఆకలి పూర్తిగా చచ్చిపోతుంది. దీనివల్ల మీరు క్రమంగా బరువు తగ్గి లివర్ వ్యాధులు తీవ్రమౌతాయ్. ఇవి తింటే మీ జుట్టు చాలా బలంగా మారుతుంది.. బట్టతల కూడా రాదు.. వికారం, వాంతులు వికారం, వాంతులు ఎక్కువౌతాయ్. భోజనం చేసిన వెంటనే మీకు వాంతులు అయ్యేట్టు అనిపించి తరువాత వాంతులు అవుతాయ్. ఇలా వాంతులు పెరిగిపోతాయ్. కడుపు కుడివైపు నొప్పి అశ్విని నక్షత్రంలో శుక్ర సంచారం ఈ రాశుల వారికి నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి.. మద్యం ఎక్కువ సేవించిన వారిలో లివర్ వ్యాధులు వస్తాయంటారు. కానీ మద్యం సేవించిన వారిలో కూడా లివర్‌పై కొవ్వు పెరిగి అనారోగ్యానికి గురౌతారు. లివర్ పై కొవ్వు పెరిగితే కడుపు కుడివైపులో మంట, నొప్పి లాంటి లక్షణాలు ఉంటాయ్. కడుపు, కాళ్లు ఉబ్బిపోవడం లివర్ దెబ్బతిన్నప్పుడు అది సరిగ్గా పనిచేయక నీటిని నిల్వ చేసుకుంటుంది. అప్పుడు కడుపు, కాళ్లు వాచి ఉబ్బిపోతాయ్. ఈ లక్షణం కూడా లివర్ వ్యాధికి గురౌనట్లు తెలుసుకోవచ్చు. జాండిస్ కళ్లు, చర్మం పచ్చపడిపోవడం కూడా లివర్ వ్యాధికి లక్షణాలుగా చెప్పుకోవచచు. ఇలాంటి లక్షణాలు వచ్చినప్పుడు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మూత్రం రంగులో మార్పు మూత్రం రంగు సాధారణంగా నీళ్లలా కాకుండా ఎక్కువ పచ్చగా లేదా వేరే రంగులో గనక వస్తే లివర్‌కు సంబంధించిన వ్యాధిలా పరిగణించవచ్చు. చర్మంపై దద్దుర్లు చర్మంపై దద్దురు రావడానికి చాలా కారణాలుంటాయ్. నీళ్లు పడకపోయినా, లేక డస్ట్ ఎలర్జీ వల్ల కూడా చర్మంపై దద్దువస్తాయ్. అయితే ఈ లక్షణం కూడా లివర్ వ్యాధిని సూచిస్తుంది. ఈ ఒక్కలక్షణమే కాకుండా పై ఉన్న లక్షణాలతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు వస్తే కూడా లివర్ వ్యాధిగా పరిగణించవచ్చు. హార్మోనల్ ఇంబాలెన్స్ లివర్ దెబ్బతింటే హార్మోనల్ స్థాయిల్లో కూడా మార్పులు వస్తాయ్. అప్పుడు జుట్టు రాలడం, మొటిమలు రావడం జరుగుతుంది. శరీరంలో హార్మోన్లు పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. తలనొప్పి తలనొప్పి రావడం సహజం కానీ లివర్ వ్యాధి సోకిన వారిలో క్రోనిక్ తలనొప్పి వస్తుంది. సాధారణ తలనొప్పి ఒకటి, రెండు రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. కానీ ఈ కేసులో తరచుగా తలనొప్పి వస్తుందంటే అది లివర్‌కు సంబంధించిన సమస్యగా చూడవచ్చు. మలబద్ధకం లివర్ దెబ్బతిన్నప్పుడు అది సరిగ్గా పనిచేయని సందర్భంలో జీర్ణక్రియపై ప్రభావం పడుతుంది. తిన్న ఆహారం కూడా కడుపులో సరిగ్గా జీర్ణం కాక మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణ చిట్కాలు పాటించినా కూడా మలబద్ధకం తగ్గకపోతే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

కొంచెం శ్రద్ధ ఉంటే చాలు..

టెర్రస్ మీదే బోలెడన్ని మొక్కలు



డాక్టర్ అన్ను రాఠీ. ఇల్లు...ఔషధాల హరివిల్లు డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ రాస్తూ... ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కాఫీ, టీ లతో రోజును మొదలు పెట్టకండి' అని చెబితే ఆ కఠోరమైన సూచనను జీర్ణించుకోవడం కొంచెం కష్టమే. డాక్టర్ ముందు బుద్ధిగా తలూపుతాం. పాటిస్తామని గొంతులో నిజాయితీని ధ్వనింపచేస్తూ బదులిస్తాం. మరునాడు తెల్లవారి కాఫీ%-%టీలు తాగిన తర్వాతగానీ ముందురోజు డాక్టర్‌కు ఇచ్చిన మాట గుర్తు రాదు. ఇదంతా మన బ్రెయిన్ మనతో ఆడుకునే ఆటలో భాగం. అయితే ఈ డాక్టర్ మాత్రం టీ వద్దనే వద్దని చెప్పనే చెప్పరు. 'హాయిగా టీ తాగండి. దేహానికి హాయినిచ్చే తాజా ఔషధ ఆకులతో చేసిన టీని తాగండి' అంటూ ఒక పెద్ద జాబితానే సూచిస్తారు. అవన్నీ ఇంట్లో సాధ్యమే అంటూ తన ఇంటి టెర్రస్‌ను చూపిస్తారీ ఉత్తరాఖండ్ డాక్టర్ అన్ను రాఠీ. ఆమె టెర్రస్ మీద 1500 అడుగుల విస్తీర్ణం కలిగిన టెర్రస్ మీద మిరియాలు, యాలకుల చెట్లతో సహా 400 మొక్కలను పెంచుతున్నారు. అందులో పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు అశ్వగంధ, తులసి, ఆరెగానో, పసుపు, మిరియాలు, కుంకుమ పువ్వు, లవంగాలు, జాజికాయ, సోంపు, మెంతులు, బిర్యానీ ఆకు, దాల్చిన చెక్క, ఇంగువ, మిర్చి, కొత్తిమీర, కలోంజి (నల్ల జీలకర్ర) వంటి 15 రకాల ఔషధ మూలికల మొక్కలున్నాయి. ఏడాదంతా సీజనల్‌గా వచ్చే అనేక అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే... ఆయా కాలాల్లో ప్రకృతి ఇచ్చిన ఔషధాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు 36 ఏళ్ల అన్నురాఠీ. నేర్చుకోండి... పచ్చగా పెంచుకోండి! "మనదేశంలో వాతావరణం వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. ప్రదేశాలు, కాలాలను బట్టి ఆయా నెలల్లో కొన్ని ప్రత్యేకమైన జాతులు విస్తరిస్తుంటాయి. వాటికి అనువైన పరిస్థితులను అంచనా వేయగలిగితే వాటన్నింటినీ ఒకే చోట పెంచవచ్చు. కొత్తిమీర, మిరియాలు, జీలకర్రలను పెంచాలంటే అక్టోబర్-నవంబర్ నెలల్లో నారు పోయాలి. పసుపును మే-జూన్ నెలల్లో నాటాలి. నాటడం నుంచి ప్రతి దశనూ ఆస్వాదించాలంటే అలా చేయవచ్చు. గార్డెనింగ్‌లో అనుభవం లేని వాళ్లు మాత్రం నారుమడిలో గింజలు చల్లడం నుంచి మొదలు పెట్టకుండా నర్సరీ నుంచి నారు మొలకలను కొనుక్కోవడం మంచిది. మిరియాలు, యాలకుల వంటి వాటిని నాటేముందు రాత్రంతా నానబెట్టాలి. జీలకర్ర, మెంతులు, ఆవాలను నానబెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగే నాటే పంటల కాల వ్యవధిని కూడా గమనించుకోవాలి. కొత్తిమీర రెండు వారాల్లో చేతికొస్తుంది, మెంతికి నాలుగు రోజులు చాలు. జీలకర్ర నారు 45 రోజులు తీసుకుంటుంది. ముందుగా ఒక కప్పులో నారు పోసి మొలకలు వచ్చిన తర్వాత ఆ నారు తీసి పెద్ద కుండీలు లేదా ట్రేలలో నాటాలి. ఈ ట్రేలను ఓ వారం రోజుల పోటు నీరెండలో ఉంచి ఆ తర్వాత ఎండలోకి మార్చాలి. జీలకర్ర, కొత్తిమీర (ధనియాలు రావడానికి) పంట రావడానికి ఐదు నెలలు పడుతుంది. మిరియాలు మూడేళ్లు, యాలకులు ఐదేళ్ల సమయం తీసుకుంటాయి. మొక్కలు పెంచడంలో మట్టిని పరిశీలించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఉన్న ప్రదేశంలో లభించే మట్టి స్వభావాన్ని గమనించుకోవాలి. మట్టిని పట్టుకుని ముద్ద చేసినప్పుడు సులభంగా బంతి ఆకారం వస్తే ఆ మట్టి జిగురుగా ఉన్నట్లు. అందులో 20 శాతం ఇసుక, 30 శాతం ఆవుపేడ, వేప పిప్పి కలెపాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న మట్టిలో నాటిన మొక్కలకు తరచు ఎరువులు వేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. పంటకోతకు రావడానికి రెండువారాల ముందు వర్మీ కంపోస్టు వేస్తే సరిపోతుంది. నేనున్నది గంగా నది%-%యమునా నదికి మధ్య విస్తరించిన నేల. ఇక్కడ మట్టి... మొక్కలు పెరగడానికి అనువుగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలేవీ అవసరం లేదు. వంటగది వ్యర్థాలనే ఎరువుగా వేస్తున్నాను. వీటన్నింటినీ సొంతంగా పెంచుకోవడం అసాధ్యమేమీ కాదు. కొంత సమయం, మరికొంత శ్రద్ధ ఉంటే చాలు. ఉదయాన్నే అరలీటరు నీటిలో తులసి, మెంతితోపాటు నచ్చిన తాజాఆకులను వేసుకుని పావు లీటరు అయ్యే వరకు మరిగించి రుచి కోసం తేనె కలుపుకుని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం కోసం ప్రయాస పడాల్సిన అవసరమే ఉండదు. ఇంట్లోనే ఫార్మసీ, మీరే వైద్యులు" అని ఆరోగ్యం కోసం ఔషధాలను కప్పులో పోసి ఇస్తున్నారు డాక్టర్ అన్ను రాఠీ.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే

ఆ సమస్యలన్నీ మటాష్

రోజూ మన డైట్‌లో అల్లం భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం మీ టీతో పాటు ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా అల్లం నీళ్లు తాగారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లం నీరు తాగడం సులభమైన మార్గం. ఆయుర్వేదంలో అల్లం ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి. పురాతన వైద్యంలో అల్లం అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఒక మూలికగా ఉపయోగించారన్న విషయం తెలిసిందే కదా..! అల్లంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, క్రోమియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగితే అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. అవెంటో ఇప్పుడు తెలసుకుందాం 1. బరువు తగ్గుతారు ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది కొవ్వును వేగంగా కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగపడుతుంది 2. షుగర్ బాధితులకు ప్రయోజనకరం: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. 3. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: అల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి, టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. చర్మంపై దద్దుర్లు, మొటిమలు, ముడతలు వంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని సహజంగా శుద్ధి చేయడంలో యూజ్ అవుతుంది 4. ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలు దూరం : అల్లం శరీరంలోని ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం వాపును కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. 5. పొట్టకు మేలు చేస్తుంది: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీని కారణంగా, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, వాంతులు, విరేచనాలు, వికారం వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అదనంగా, అల్లం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్‌గా చూడకండి..

ఆ సమస్యలకు పవర్‌ఫుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యూస్ తాగితే..

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంభించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్‌రూట్ ఒకటి.. బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్‌ను సలాడ్‌గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్‌రూట్‌లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రేట్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్‌రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్‌లోని బీటైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు ఆమ్లాలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్‌రూట్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రేట్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్‌రూట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

వామ్మో.. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా..? డేంజర్ జోన్ నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయండి

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొవలసి వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినట్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఐరన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇనుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇవి తినండి.. దానిమ్మ: శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో దానిమ్మను చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. గుడ్డు: ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఉదయం అల్పాహారంగా కూడా గుడ్లు తీసుకోవాలి. గుడ్లలో మంచి మొత్తంలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడదు.. గుడ్లలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా గుడ్లు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డును చేర్చుకోండి.. బీట్‌రూట్: రోజూ బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. ఇనుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. పాలకూర: పాలకూరలో కూడా ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరలో కాల్షియం, సోడియం, ఖనిజ లవణాలు, క్లోరిన్, ఫాస్పరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని ఇనుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. పండ్లు కూరగాయలు: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా, పండ్లు కూరగాయల్లో ఐరన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజూ తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు..

గుడ్లలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కావాలా..? అయితే ఈ పప్పులను తినండి.. ఇక నో టెన్షన్..

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో పాటు ప్రొటీన్లు కూడా చాలా అవసరం. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ప్రోటీన్ సహాయపడుతుంది. అయితే, శరీర అభివృద్ధి నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ప్రోటీన్ తోపాటు విటమిన్లు చాలా సహాయపడతాయి. ప్రోటీన్ మూలాలలో ఒకటి గుడ్లు.. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజుకు కనీసం 1 గుడ్డు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, తృణధాన్యాల్లో (పప్పులు) గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది గుడ్లు తినరు లేదా మాంసాహారం తీసుకోరు.. అలాంటి వారికి ప్రొటిన్ లోపం ఉంటుంది.. అలాంటి వారు శరీరంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి వారు పప్పులను తినవచ్చు. కొన్ని పప్పుల్లో గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పప్పులలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని అన్నం లేదా రొట్టెలతో తినవచ్చు. పప్పు చాలా మందికి సులభంగా జీర్ణం కాదు. అలాంటప్పుడు పప్పు చారు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కందిపప్పు, మసూర్ పప్పు, పెసర పప్పులో గుడ్ల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తల్లులు, అమ్మమ్మలు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు, శనగపప్పు ఉడకబెట్టి తింటారు. తద్వారా శరీరంలో ప్రోటీన్ లోపం ఉండదు. ముఖ్యంగా పెసర పప్పు కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. కాబట్టి డైట్‌లో ఉన్నవారు కూడా పెసరపప్పు తింటే ప్రొటీన్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి జిమ్, యోగా లేదా ఇతర శారీరక శ్రమలలో పాల్గొనే వారికి పెసరపప్పు, కందిపప్పు, శనగల మొలకలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక ప్రొటీన్‌తో పాటు క్యాల్షియం, ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని కూరగా లేదా.. ఉడకబెట్టుకుని కూడా తినవచ్చు.. అందుకే డైలీ ఒక కప్పు పప్పును తింటే శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రొమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. ట్రై చేయండి..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లను తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్లలో కర్బూజ ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కర్బూజ తినడం వల్ల చాలా వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బూజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్బూజ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్బూజను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజను రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంద. ఇది మీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజీర్తి, మలబద్దకం, కడుపులో నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువ నూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటివి తగ్గించి.. తేలికపాటి వస్తువులను అంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్బూజను తినడం చాలా మంచిది. కంటి సంబంధిత సమస్యలు: కర్బూజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజలోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పడుకునే ముందు అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అమేజింగ్ అంతే..

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పటికీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్‌గా.. మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఇవి నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌లు. కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే అవి నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఆకలి బాధను నివారిస్తుంది:అరటిపండ్లు ఫైబర్ కు మంచి మూలం.పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటిపండ్లు విటమిన్లు సి, బి6, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి.పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

అచితూచి సంయుక్త మీనన్ సినిమాలు

ఇండస్ట్రీలో 90శాతం సక్సెస్ రేట్ ఉన్న కథానాయిక సంయుక్త మీనన్. రాశి కన్నా వాసి ముఖ్యమన్నట్టు ఆచితూచి సినిమాలను ఎంచుకుంటూ ముందుకెళ్తున్నది ఈ మలయాళ మందారం. ప్రస్తుతం సౌత్‌లో అన్ని భాషలూ కలిపి ఓ అరడజను సినిమాలు ఈ అమ్మాయి చేతిలో ఉన్నాయి. ఇదిలావుంటే.. ఇటీవలే ఓ తెలుగు సినిమాకు ఈ ముద్దుగుమ్మ పచ్చజెండా ఊపేసిందట. పైగా అది లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమా అని సమాచారం. రాజేష్ దండా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి యోగి దర్శకుడు. ఈ సినిమాకు 'రాక్షసి' అనే టైటిల్‌ని అనుకుంటున్నారట. ఫిల్మ్‌ఛాంబర్‌లో ఈ టైటిల్‌ని రిజిస్టర్ కూడా చేయించినట్టు తెలుస్తున్నది. ఇందులో సంయుక్త పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా కనిపించనుందని వినికిడి. పేరుకు తగ్గట్టే వైల్డ్‌గా ఈ పాత్ర బిహేవ్ చేస్తుందట. అందుకే ఈ కథకు 'రాక్షసి' అనే టైటిల్ అనుకుంటున్నారు. ఈ సినిమా నిర్మాణంలో కూడా సంయుక్త భాగస్వామిగా ఉంటారని తెలుస్తున్నది.

ఒజీలో డీజే టిల్లు భామ నేహాశెట్టి

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తోన్న మోస్ట్ క్రేజీయెస్ట్ సినిమా ఓజీ. సుజిత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం థాయ్‌లాండ్‌లో షూటింగ్ కొనసాగుతోంది. ఇప్పటికే షూటింగ్‌కు సంబంధించిన స్టిల్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. కాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి నెట్టింట రౌండప్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో స్పెషల్ సాంగ్ ఉండబోతుందట.. ఈ పాటలో డీజే టిల్లు భామ నేహాశెట్టి మెస్మరైజ్ చేయబోతుందట. పవన్ కల్యాణ్‌తో నేహాశెట్టి స్టెప్పులేయబోతుందన్న వార్తలపై ప్రస్తుతానికి అధికారిక ప్రకటన ఏం రాకున్నా.. ఈ అప్‌డేట్‌ను మాత్రం ఫుల్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు మూవీ లవర్స్ అండ్ ఫ్యాన్స్. ఈ చిత్రంలో గ్యాంగ్ లీడర్ ఫేం ప్రియాంకా ఆరుళ్ మోహన్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. శ్రియారెడ్డి కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఎస్ థమన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని డీవీవీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ బ్యానర్‌పై డీవీవీ దానయ్య తెరకెక్కిస్తున్నారు. మేకర్స్ ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన ఓజీ గ్లింప్స్.. పవన్ కల్యాణ్ పూర్తిగా నయా అవతార్‌లో చూపిస్తూ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ జపనీస్ నటుడు కజుకి కిటముర, ప్రముఖ థాయ్ యాక్టర్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి శివతండవం

టాలీవుడ్ యాక్టర్ అక్కినేని నాగచైతన్య కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న చిత్రం తండేల్. చందూ మొండేటి డైరెక్షన్‌లో రొమాంటిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీలో సాయిపల్లవి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2025 ఫిబ్రవరి 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు మేకర్స్. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన బుజ్జి తల్లి సాంగ్‌కు మంచి స్పందన వస్తోంది. తాజాగా తండేల్ సెకండ్ సింగిల్ అప్‌డేట్ అందించారు మేకర్స్. శివశక్తి ఫుల్ సాంగ్‌ను డిసెంబర్ 22న తెలుగు, హిందీ, తమిళ భాషల్లో విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. చైతూ, సాయిపల్లవి శివతాండవం చూపించబోతున్నట్టు తాజా లుక్ చెప్పకనే చెబుతోంది. 2018లో గుజరాత్ జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా వస్తోంది తండేల్. ఈ చిత్రాన్ని గీతాఆర్ట్స్‌పై అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో బన్నీవాసు నిర్మిస్తుండగా.. అనిరుధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు. తండేల్ నాగచైతన్య–చందూ మొండేటి కాంబోలో రాబోతున్న మూడో సినిమా కావడంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.

మెగా ప్రయోగం

చిరంజీవి సినిమా అంటే.. అందమైన ఇద్దరు హీరోయిన్లుండాలి. అదిరిపోయే బీట్ ఉన్న పాటలుండాలి. అదరహో అనిపించే స్టెప్పులుండాలి. మెగా టైమింగ్‌కి తగ్గట్టు డైలాగులుండాలి.. ఈవన్నీ ఉంటేనే అది చిరంజీవి సినిమా. కానీ మెగాస్టార్ ఇవేమీ లేకుండా ప్రయోగాత్మక సాహసానికి సిద్ధమవుతున్నారని సమాచారం. ప్రస్తుతం చిరంజీవి 'విశ్వంభర' చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా మే 9న విడుదల కానుంది. ఆ తర్వాత అనిల్ రావిపూడి సినిమా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత 'దసరా'ఫేం శ్రీకాంత్ ఓదెల సినిమా చేస్తారు చిరంజీవి. ఈ సినిమా విషయంలోనే చిరంజీవి ప్రయోగం చేయనున్నారని తెలుస్తున్నది. ఈ సినిమా కమల్‌హాసన్ 'విక్రమ్' తరహాలో ఉంటుందట. ఇందులో ఫైట్లు తప్ప డాన్సులు, హీరోయిన్లతో ఆటపాటలు, కామెడీ ఇలాంటివేం ఉండవంట. చిరు క్యారెక్టర్ చాలా ఇంటెన్స్‌గా ఉంటుందని, మెగా అభిమానులు పండుగ చేసుకునేలా క్యారెక్టరైజేషన్ ఉంటుందని సమాచారం.

రాజాసాబ్ షూటింగ్ పూర్తి

గ్లోబల్ స్టార్ ప్రభాస్ కాంపౌండ్ నుంచి హార్రర్ కామెడీ జోనర్‌లో వస్తోన్న చిత్రం రాజాసాబ్. మారుతి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని 2025 ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయనున్నట్టు ప్రకటించారని తెలిసిందే. సినిమా షూటింగ్‌కు సంబంధించి అభిమానుల్లో నెలకొన్న డైలామాకు చెక్ పెట్టాడు మారుతి. ఈ డైరెక్టర్ బచ్చలమల్లి ప్రమోషనల్ ఈవెంట్‌లో రాజాసాబ్ షూటింగ్ పూర్తయిందని క్లారిటీ ఇచ్చేశాడు. అయితే రాజాసాబ్ అనుకున్న సమయానికి రావడం లేదన్న వార్త ఒకటి మూవీ లవర్స్‌ను నిరాశ చెందేలా చేస్తుంది. రాజాసాబ్ విడుదల వాయిదా పడిందని వార్తలు వస్తుండగా.. మరోవైపు మీరు ఏ డేట్‌కు చూడాలనుకుంటే బాగుంటదో అదే తేదీన రాజాసాబ్ వస్తుందని మారుతి చేసిన కామెంట్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. మరి రాజాసాబ్ విడుదలపై మేకర్స్ నుంచి అధికారికంగా ఏదైనా ప్రకటన వస్తుందేమో చూడాలి. అంతేకాదు రాజాసాబ్ టీజర్ రన్‌టైం 2 నిమిషాల 15 సెకన్లు అని ఇన్‌సైడ్ టాక్. రాజాసాబ్ మోషన్ పోస్టర్ నెట్టింట టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా నిలుస్తోంది. ఈ చిత్రంలో మలబారు సోయగం మాళవిక మోహనన్, ఇస్మార్ట్ భామ నిధి అగర్వాల్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తుండగా.. బాలీవుడ్ యాక్టర్ సంజయ్ దత్ కీ రోల్ పోషిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, వివేక్ కూచిబొట్ల సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.

జాక్‌తో ముందుకు వస్తున్న జొన్నలగడ్డ

టాలీవుడ్ యాక్టర్ సిద్ధు జొన్నలగడ్డ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాల్లో నటిస్తున్నాడని తెలిసిందే. ఈ క్రేజీ యాక్టర్ నటిస్తోన్న ప్రాజెక్టుల్లో ఒకటి జాక్. బొమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ 37గా వస్తోంది. మేకర్స్ తాజాగా విడుదల తేదీపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. ప్రభాస్ నటిస్తోన్న రాజాసాబ్‌ను 2025 ఏప్రిల్ 10న విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించగా.. రిలీజ్ వాయిదా పడుతుందంటూ వార్తలు తెరపైకి వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జాక్ సినిమాను ఇదే తేదీన విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటిస్తూ కొత్త పోస్టర్ విడుదల చేశారు. తాజా లుక్‌లో నిర్మానుష్య ప్రదేశంలో ఓ వైపు జీపు కనిపిస్తుండగా.. మరోవైపు గన్‌ను చూడొచ్చు. రాజాసాబ్ తేదీన వస్తుండటంతో సూపర్ బజ్ క్రియేట్ అవడం పక్కా అని అర్థమవుతోంది. ఈ మూవీని శ్రీ వెంకటేశ్వర సినీ చిత్ర బ్యానర్‌పై బివిఎస్ఎన్ ప్రసాద్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. సిద్దు జొన్నల గడ్డ దీంతోపాటు నీరజ కోన డైరెక్షన్‌లో తెలుసు కదా సినిమా చేస్తుండగా.. మరోవైపు టిల్లు 3 కూడా లైన్‌లో ఉంది.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S) Editor: B.Srinivas, RNI NO. APTEL/2006/18964, Cell : 7989575563, Mail:thecrimenews123@gmail.com