నేటి దిక్సూచి

తెలుగు దిన పత్రిక

TGTEL/25/A31

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :265 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ బుధవారం- 23- సెప్టెంబర్ - 2026

తెలంగాణకు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరిక

- బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం
- తెలంగాణలో రెండ్రోజులు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు
- ఎనిమిది జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ
- తీవ్ర వాయుగుండంగా మారనున్నట్లు అంచనా

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం ప్రభావంతో తెలంగాణలో రానున్న రెండు రోజుల పాటు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. మంగళ, బుధవారాల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షాలు విస్తారంగా కురుస్తాయని పేర్కొంది.

'వందేమాతరం పాడకపోతే...' సుప్రీం కోర్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు

వందేమాతరం పాడనంత మాత్రాన క్రిమినల్ చర్యలు కుదరవన్న సుప్రీంకోర్టు

మతపరమైన, మనస్సాక్షికి సంబంధించిన అభ్యంతరాలకు రక్షణ

జాతీయ గీతంగా వందేమాతరం హోదాను ప్రశ్నించలేమని స్పష్టీకరణ

గాయకుడు టీఎం కృష్ణ పిటిషన్‌పై విచారణ సందర్భంగా కీలక వ్యాఖ్యలు

ఆర్థిక వృద్ధిలో భారత్ జోరు.. వచ్చే ఏడాదిపై వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం కీలక అంచనా

ఎఫ్‌వై27లో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి అంచనా 6.7 శాతం

దేశీయ డిమాండ్ వృద్ధికి ప్రధాన కారణంగా డబ్ల్యూఈఎఫ్ అంచనా

74 శాతం మంది ఎకనామిస్టులు బలమైన వృద్ధిని అంచనా

ఐదు శాతానికి తగ్గిన ఆగస్టు నిరుద్యోగిత రేటు

4.8 శాతానికి చేరిన ఆగస్టు ద్రవ్యోల్బణం

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు సంబంధించి మరో సానుకూల అంచనా వెలువడింది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి 6.7 శాతంగా ఉండొచ్చని వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం (డబ్ల్యు ఈఎఫ్) చీఫ్ ఎకనామిస్ట్స్ ఔట్‌లుక్ నివేదిక తెలిపింది. దేశీయ డిమాండ్ బలంగా కొనసాగడం వృద్ధికి ప్రధాన కారణంగా పేర్కొంది. సెప్టెంబర్ 2026 నివేదిక కోసం ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాలకు చెందిన 92 మంది చీఫ్ ఎకనామిస్టుల అభిప్రాయాలను సేకరించారు. వీరిలో 74 శాతం మంది భారత్‌లో ఆర్థిక వృద్ధి బలంగా లేదా చాలా బలంగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు.

ఏపీ పట్టణాలకు కొత్త కళ..

రూ.11,359 కోట్ల భారీ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.11,359 కోట్ల పట్టణ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
- హెచ్ఏఎం పద్ధతిలో తొలిసారిగా 123 మున్సిపాలిటీల్లో పనుల ప్రారంభం
- కుప్పం నుంచి లాంఛనంగా పనులను ప్రారంభించనున్న సీఎం చంద్రబాబు
- సుమారు 2,165 కిలోమీటర్ల రోడ్లు, 502 పార్కుల నిర్మాణం లక్ష్యం
- శాంతిపురం వద్ద హంద్రీనీవా కాలువకు జలహారతి ఇవ్వనున్న ముఖ్యమంత్రి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని పట్టణాల రూపురేఖలను సమూలంగా మార్చే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఒక బృహత్తర కార్యక్రమానికి నేడు శ్రీకారం చుట్టనుంది. రాష్ట్ర చరిత్రలో తొలిసారిగా హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్ (హెచ్ఏఎం) విధానంలో రూ.11,359 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తన సొంత నియోజకవర్గమైన కుప్పం నుంచి లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్రంలోని 26 జిల్లాల్లోని 106 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఉన్న 123 మున్సిపాలిటీల్లో ఏకకాలంలో పనులు మొదలు కానున్నాయి. ఈ మెగా ప్రాజెక్టులో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.7,469 కోట్లు, గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) పరిధిలో ప్రత్యేకంగా రూ.3,890 కోట్ల విలువైన పనులను చేపట్టనున్నారు. ఈ నిధులతో ప్రధానంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై దృష్టి సారించారు.

పిఠాపురంలో రూ.1,500 కోట్ల అభివృద్ధి పండుగ

2లో

: నియోజకవర్గాన్ని మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దుతామన్న పవన్

చేబ్రోలులోని శ్రీ సీతారామస్వామి వారిని దర్శించుకున్న పవన్ కల్యాణ్

కొత్తగా నిర్మించిన రథశాల, యాగశాల, కాలక్షేప మండపం, అన్నదాన హాలు పనులను పరిశీలించిన పవన్

నాగులపల్లి సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి పథకాన్ని ప్రారంభించిన డిప్యూటీ సీఎం

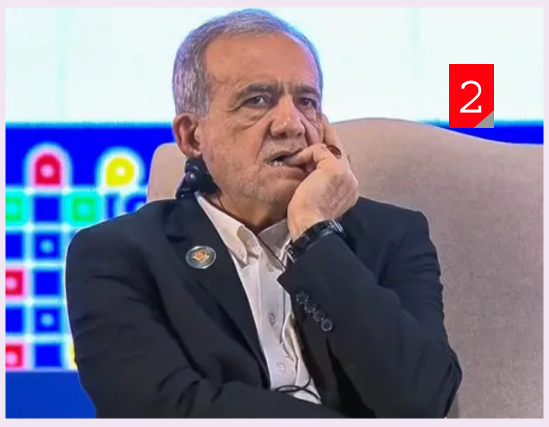
కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రెండో రోజు విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీల అమ లు తో పాటు నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఒక మోడల్ నియోజకవర్గంగా తీర్చి దిద్దేందుకు రూ.1,500 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి, సంక్షేమ ప్రాజెక్టు లకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.

2026 డిసెంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్‌లో ఉంటా.. జైలుకెళ్లేందుకు సిద్ధం: షేక్ హసీనా

- ఉరిశిక్ష రాజకీయ ప్రేరేపితమని, జైలుకు వెళ్లేందుకైనా సిద్ధమని స్పష్టం
- అవామీ లీగ్ పార్టీని పునర్నిర్మించి, ప్రజాస్వామ్యాన్ని పునరుద్ధరించడమే లక్ష్యం
- బంగ్లాలో ఉగ్రవాదం ముప్పు తీవ్రంగా ఉందన్న మాజీ ప్రధాని
- తిరిగి వచ్చే విషయంపై ప్రభుత్వాలతో చర్చలు జరపలేదని వెల్లడి

బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధానమంత్రి షేక్ హసీనా కీలక ప్రకటన చేశారు. 2026 డిసెంబర్ నాటికి తాను తప్పకుండా స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. తాను ఎప్పుడు వెళతాననే దానికంటే, ఏ విధంగా వెళతాననేదే అత్యంత ప్రధానమని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఒక ఆంగ్ల వార్తా సంస్థకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో హసీనా ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. తన పునరాగమనం శాంతియుత మార్గంలో, చట్టబద్ధంగానే ఉండాలని తాను ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2025 నవంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్ ట్రిబ్యునల్ తనకు మరణశిక్ష విధించడాన్ని హసీనా తీవ్రంగా ఖండించారు. అది పూర్తిగా రాజకీయ ప్రేరేపితమని, అన్యాయమైన తీర్పు అని ఆమె ఆరోపించారు. తన నిష్క్రమణ అనంతరం కొలువుదీరిన ప్రస్తుత ప్రభుత్వాన్ని రాజ్యాంగ విరుద్ధ మైనదిగా, తనపై జరుగుతున్న విచారణను ఒక ప్రహ సనంగా ఆమె అభివర్ణించారు. తన రాజకీయ పోరాటం లో భాగంగా జైలుకు వెళ్లేందుకైనా తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని ఈ సందర్భంగా ఆమె తేల్చిచెప్పారు.

అమెరికాకు ఇరాన్ కీలక ఆఫర్.. దిగొచ్చిన చమురు ధరలు



- హర్మూజ్ జలసంధి తెరవడానికి సిద్ధమన్న ఇరాన్
- అమెరికా సైనిక ఒత్తిడి తగ్గించాలని షరతు
- పోర్టుల దిగ్బంధనం ఎత్తివేయాలని డిమాండ్
- మధ్యవర్తుల ద్వారా అమెరికాకు ప్రతిపాదన
- చమురు ధరలు 99 డాలర్ల దిగువకు పతనం

ఆసియా క్రీడల్లో మహిళా క్రికెట్ జట్టుకు స్వర్ణం.. ప్రధాని మోదీ ట్వీట్

ఆసియా క్రీడలు 2026లో భారత్‌కు తొలి స్వర్ణం

మహిళల క్రికెట్ ఫైనల్లో శ్రీలంకపై 147 పరుగుల తేడాతో విజయం

దేశం గర్విస్తోందంటూ జట్టును అభినందించిన ప్రధాని మోదీ

చారిత్రక విజయమంటూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రశంస

ఆసియా క్రీడలు-2026లో భారత్ స్వర్ణ పతకాల ఖాతాను ఘనంగా ప్రారంభించింది. భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి, ఈ ఎడిషన్‌లో దేశానికి తొలి బంగారు పతకాన్ని అందించింది. ఫైనల్ పోరులో శ్రీలంకను 147 పరుగుల భారీ తేడాతో ఓడించి, వరుసగా రెండోసారి స్వర్ణాన్ని కైవసం చేసుకుంది. హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని టీమ్ఇండియా టోర్నీ ఆద్యంతం తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది. ఈ చారిత్రక విజయంపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పందిస్తూ జట్టుకు హృదయ పూర్వక శుభా కాంక్షలు తెలియజేశారు. "భారత క్రికెట్‌కు ఇదొక అద్భుతమైన విజయం. మిగతా..2లో

జూరాలకు నీళ్లివ్వండి.. కర్ణాటక సీఎంకు రేవంత్ ఫోన్

- జూరాలకు 5 టీఎంసీల నీరు ఇవ్వాలని కోరిన రేవంత్
- నీటి విడుదలకు శివకుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం
- బెంగళూరులో శివకుమార్‌తో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల భేటీ
- విడతల వారీగా నీటిని విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి
- జూరాల నీటి కోసం రైతుల ఆందోళన

ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో సాగునీటి సమస్యపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. జూరాల ప్రాజెక్టుకు ఐదు టీఎంసీల నీటిని విడుదల చేయాలని కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్‌ను కోరారు. మంగళవారం ఫోన్‌లో మాట్లాడిన రేవంత్‌రెడ్డి.. జిల్లాలో నెలకొన్న వర్షాభావ పరిస్థితులను ఆయనకు వివరించారు. జూరాల నుంచి సాగునీరు అందక ఇప్పటికే సాగు చేసిన పంటలు ఎండి పోయే పరిస్థితి ఉందని తెలిపారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచారాలపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంది

ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమ పథకాలపై రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమీక్ష

ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో 31 శాతం దళితులకు కేటాయిస్తున్నట్టు రేవంత్ వెల్లడి

విద్యా వికాసమే పేదరికాన్ని నిర్మూలిస్తుందని వ్యాఖ్య

తెలంగాణ సచివాలయంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ నిరోధక చట్టం అమలు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఉన్నత స్థాయి కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, తమ ప్రభుత్వం దళితులు, ఆదివాసీలు, గిరిజనుల సమగ్ర అభివృద్ధే ప్రధాన లక్ష్యంగా పని చేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. పేద ప్రజలకు 25 లక్షల ఎకరాల అసైన్డ్ భూముల పట్టాలు అందించిన ఇందిరా గాంధీ స్ఫూర్తితోనే తమ ప్రజా పాలన కొనసాగుతోందని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కేటాయింపులో 31 శాతం దళితులకు, 17 శాతం ఎస్టీలకు మంజూరు చేసి సంక్షేమంలో పెద్దపీట వేశా మని వెల్లడించారు. అట్టడుగు వర్గాల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న పలు విప్లవాత్మక చర్యలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 27.5 లక్షల మంది విద్యార్థులకు నర్సరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు ఉదయం పూట పౌష్టికాహార బ్రేక్ ఫాస్ట్ అందిస్తున్నామని, అలాగే 3 కోట్ల 48 లక్షల మంది ప్రజలకు నాణ్యమైన

విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఉద్దేశం లేదు: సీపీఐ

2లో

- విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచే ఆలోచన లేదన్న సీపీఐ
- ప్రజా తీర్పును గౌరవించి బయటి నుంచి మద్దతు ఇస్తున్న వామపక్షాలు
- ఉప ఎన్నికల్లో టీవీకేకు వ్యతిరేకంగా సొంతంగా పోటీ
- విభేదాలు ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వానికి మద్దతు కొనసాగుతుందని స్పష్టత

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఎస్సీ, ఎస్టీలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచారాలపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంది

సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తూ పేద కుటుంబాలకు నాణ్యమైన భోజనాన్ని చేరవేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచార ఘటనలపై ప్రభుత్వం అత్యంత కఠినంగా స్పందిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. బాధితులకు అందాల్సిన నష్టపరిహార నిధు లను బడ్జెట్ అడ్డంకులు లేకుండా నేరుగా 'గ్రీన్ ఛానెల్' ద్వారా తక్షణమే విడుదల చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యా వికాసమే పేదరి కాన్ని నిర్మూలిస్తుందని, అందుకే పిల్లలను చదువు, క్రీడల వైపు ప్రోత్సహించాలని, రాజకీయాలకు అతీతంగా ఈ వర్గాల పురోగతికి భాగస్వాములు కావా లని పిలుపునిచ్చారు.

అమెరికాకు ఇరాన్ కీలక ఆఫర్.. దిగొచ్చిన చమురు ధరలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల వేళ ఇరాన్ కీలక ప్రతిపాదన చేసింది. అమెరికా సైనిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేస్తే ఏడు రోజుల్లో హర్మూజ్ జలసంధిని తెరిచేందుకు సిద్ధమని తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని ఓ సీనియర్ ఇరాన్ అధికారి వెల్లడించినట్లు రాయిటర్స్ తెలిపింది. మధ్యవర్తుల ద్వారా ఈ ప్రతిపాదనను అమెరికాకు చేరవేసినట్లు సమాచారం. అమెరికాతో చర్చలను తిరిగి ప్రారంభించేందుకు ఇరాన్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఈ ప్రతిపాదనతో సంకేతాలు ఇచ్చింది. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ సందర్భంగా న్యూయార్క్‌లో మధ్యవర్తి దేశాలతో ఈ అంశంపై చర్చించాలని టెహ్రాన్ భావిస్తోంది. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మధ్య భేటీ ఉండబోదని ఇరాన్ అధికారి తెలిపారు. అయితే అమెరికా నిబద్ధత చూపితే ఒప్పందం దిశగా వెళ్లే అవకాశం ఉందన్నారు. హర్మూజ్ జలసంధికి సంబంధించిన సైనిక చర్యలను అమెరికా నిలిపివేయాలని ఇరాన్ కోరుతోంది. అమెరికా సైనిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఇరాన్ పోర్టులపై ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తే జలసంధిని తిరిగి తెరిచి చర్చలను కొనసాగిస్తామని టెహ్రాన్ చెబుతోంది. పోర్టులపై ఆంక్షలు ఇరాన్ ముడిచమురు ఎగుమతులు, సముద్ర రవాణాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. చర్చలను పునరుద్ధరించేందుకు ఇరాన్ గతంలో ఏడు షరతులను కూడా వెల్లడించింది. హర్మూజ్ జలసంధి త్వరలో తెరుచుకునే అవకాశం ఉందన్న వార్తలతో అంతర్జాతీయ చమురు ధరలు తగ్గాయి. బ్యారెల్ చమురు ధర 99 డాలర్ల దిగువకు పడిపోయింది. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర సెషన్ గరిష్ఠ స్థాయి నుంచి 3.5 శాతానికి పైగా తగ్గగా, వెస్ట్ టెక్సాస్ ఇంటర్మీడియట్ 2.25 శాతం పడిపోయింది. హర్మూజ్ ద్వారా ముడిచమురు సరఫరాలో అంతరాయాలపై ఆందోళనలు తగ్గడంతో ధరలు దిగివచ్చాయి.

జూరాలకు నీళ్లివ్వండి.. కర్ణాటక సీఎంకు రేవంత్ ఫోన్

మొదటి పేజీ తరువాయి

రైతుల పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఐదు టీఎంసీల నీటిని జూరాలకు విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై శివకుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం. రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, శ్రీహరి, ఎమ్మెల్యేలు బండ్ల కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, మేఘా రెడ్డి, జి. మధుసూదన్‌రెడ్డి మంగళవారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డిని కలిశారు. కర్ణాటక సీఎంతో చర్చించాల్సిన అంశాలపై వారితో మాట్లాడారు. అనంతరం మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు బెంగళూరుకు బయలుదేరారు. మంగళవారం రాత్రి 8 గంటలకు శివకుమార్‌తో భేటీ కానున్నారు. జూరాలకు నీరు ఇచ్చేందుకు సానుకూలంగా స్పందించినందుకు ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పనున్నారు. ఐదు టీఎంసీల నీటిని ఒకేసారి కాకుండా విడతల వారీగా విడుదల చేయాలని కోరనున్నారు.జూరాలకు సాగునీరు విడుదల చేయాలని కోరుతూ రైతులు ఇప్పటికే ఆందోళనకు దిగారు. ఈ ఆందోళనలకు బీఆర్ఎస్ మద్దతు ప్రకటించింది. బీజేపీ కూడా ఈ అంశంపై స్పందించింది. దీంతో జూరాల నీటి వ్యవహారం రాజకీయంగానూ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఉద్దేశం లేదు: సీపీఐ

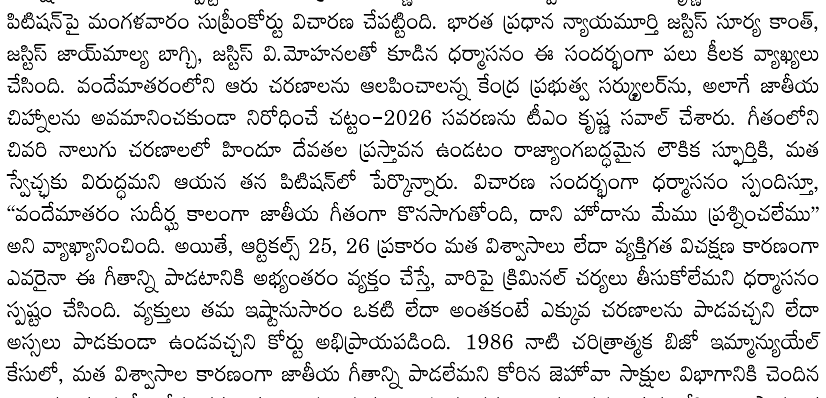
తమిళనాడులో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) ప్రభుత్వానికి బయటి నుంచి మద్దతు తెలుపుతున్న వామపక్షాలు కీలక ప్రకటన చేశాయి. ప్రభుత్వ స్థిరత్వానికి ఎలాంటి విఘాతం కలిగించే ఉద్దేశం తమకు లేదని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సీపీఐ) స్పష్టం చేసింది. ఉప ఎన్నికల్లో వేర్వేరుగా పోటీ చేస్తున్నప్పటికీ, ప్రభుత్వానికి తమ మద్దతు కొనసాగుతుందని తేల్చిచెప్పింది. 2026 అసెంబ్లీ ఎన్నికల అనంతరం టీవీకే అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించినప్పటికీ, ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి కావాల్సిన స్పష్టమైన మెజారిటీని సాధించలేకపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజా తీర్పును గౌరవిస్తూ, రాష్ట్రపతి పాలనకు లేదా బీజేపీ పరోక్ష ప్రభావానికి తావు ఇవ్వకూడదనే ఉద్దేశంతో సీపీఐ, సీపీఎం పార్టీలు ప్రభుత్వానికి బయటి నుంచి మద్దతు ప్రకటించాయి. తాము మంత్రివర్గంలో చేరబోమని, అధికార కూటమిలో భాగస్వాములుగా ఉండబోమని ఆ సమయంలోనే అవి స్పష్టం చేశాయి. అయితే ఇటీవల కాలంలో ప్రభుత్వ విధానాలు, అభ్యర్థుల ఎంపిక, ఆర్థికపరమైన అంశాలపై టీవీకే, వామపక్షాల మధ్య కొన్ని విభేదాలు తలెత్తాయి. వీటికి తోడు అక్టోబర్ 6న జరగనున్న మధురాంతకం, ధారపురం నియోజకవర్గాల ఉప ఎన్నికల్లో వామపక్షాలు సొంతంగా బరిలోకి దిగుతుండటంతో రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ మొదలైంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో సీపీఐ స్పందించింది. ఉప ఎన్నికల్లో స్నేహపూర్వక పోటీ ఉన్నప్పటికీ, విజయ్ ప్రభుత్వానికి ఇస్తున్న మద్దతును ఉపసంహరించుకునే ప్రణాళిక ఏదీ లేదని, ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఆలోచన అసలే లేదని ఆ పార్టీ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. దీంతో విజయ్ ప్రభుత్వ స్థిరత్వంపై నెలకొన్న ఊహాగానాలకు తెరపడింది.ద

'వందేమాతరం పాడకపోతే...' సుప్రీం కోర్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు

వందేమాతరం గీతాన్ని ఆలపించలేదన్న కారణంతో వ్యక్తులపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవడానికి వీల్లేదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. మతపరమైన విశ్వాసాలు లేదా మనస్సాక్షికి సంబంధించిన కారణాలతో ఎవరైనా ఈ గీతాన్ని పాడటానికి నిరాకరిస్తే, వారిపై ఎటువంటి శిక్షార్హమైన చర్యలు ఉండబోవని అత్యున్నత న్యాయస్థానం తేల్చిచెప్పింది. అదే సమయంలో, జాతీయ గీతంగా వందేమాతరం హోదాను న్యాయస్థానాలు సమీక్షించలేవని కూడా స్పష్టం చేసింది. ప్రముఖ కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసుడు టీఎం కృష్ణ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై మంగళవారం సుప్రీంకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్య కాంత్, జస్టిస్ జాయ్‌మాల్య బాగ్చి, జస్టిస్ వి.మోహనలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ సందర్భంగా పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. వందేమాతరంలోని ఆరు చరణాలను ఆలపించాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ సర్క్యులర్‌ను, అలాగే జాతీయ చిహ్నాలను అవమానించకుండా నిరోధించే చట్టం-2026 సవరణను టీఎం కృష్ణ సవాల్ చేశారు. గీతంలోని చివరి నాలుగు చరణాలలో హిందూ దేవతల ప్రస్తావన ఉండటం రాజ్యాంగబద్ధమైన లౌకిక స్ఫూర్తికి, మత స్వేచ్ఛకు విరుద్ధమని ఆయన తన పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం స్పందిస్తూ, "వందేమాతరం సుదీర్ఘ కాలంగా జాతీయ గీతంగా కొనసాగుతోంది, దాని హోదాను మేము ప్రశ్నించలేము" అని వ్యాఖ్యానించింది. అయితే, ఆర్టికల్స్ 25, 26 ప్రకారం మత విశ్వాసాలు లేదా వ్యక్తిగత విచక్షణ కారణంగా ఎవరైనా ఈ గీతాన్ని పాడటానికి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తే, వారిపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోలేమని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. వ్యక్తులు తమ ఇష్టానుసారం ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చరణాలను పాడవచ్చని లేదా అస్సలు పాడకుండా ఉండవచ్చని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. 1986 నాటి చరిత్రాత్మక బిజో ఇమ్మాన్యుయేల్ కేసులో, మత విశ్వాసాల కారణంగా జాతీయ గీతాన్ని పాడలేమని కోరిన జెహోవా సాక్షుల విభాగానికి చెందిన విద్యార్థులకు సుప్రీంకోర్టు రక్షణ కల్పించిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం గుర్తు చేసింది. ప్రాథమిక హక్కులను ప్రాథమిక విధులు అధిగమించలేవని ఆ తీర్పు స్పష్టం చేసిందని పేర్కొంది. ప్రస్తుత పిటిషన్‌లో కేవలం క్రిమినల్ చర్యలకు సంబంధించిన అంశాన్ని మాత్రమే పరిశీలిస్తామని, గీతంలోని సాహిత్యంపై లేదా దాని అధికారిక హోదాపై ఎటువంటి తీర్పు ఇవ్వబోమని న్యాయస్థానం వెల్లడించింది.

తెలంగాణకు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరిక

మొదటి పేజీ తరువాయి



వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని ఎనిమిది జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు, మరో 20 జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలకు అధికారులు 'ఆరెంజ్ అలర్ట్' జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న వాయుగుండం రానున్న 12 గంటల్లో మరింత బలపడి తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో బుధ, గురువారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో అతి నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించారు. వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వాతావరణ శాఖ సూచించింది. ముఖ్యంగా లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు కోరారు.

ఏపీ పట్టణాలకు కొత్త కళ.. రూ.11,359 కోట్ల భారీ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

మొదటి పేజీ తరువాయి

రూ.88 కోట్లు, కొత్త స్ట్రీట్ లైటింగ్ కోసం రూ.247 కోట్లు, పార్కుల అభివృద్ధికి రూ.509 కోట్లు కేటాయించారు. ఈ కార్యక్రమం పూర్తయితే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 2,165 కిలోమీటర్ల రోడ్లు, 502 పార్కులు, 210 కిలోమీటర్ల సెంట్రల్ మీడియన్లు, 391 కిలోమీటర్ల మేర స్ట్రీట్ లైటింగ్, 300 కిలోమీటర్ల సీవరేజ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అందుబాటులోకి వస్తాయి. పట్టణ స్థానిక సంస్థలపై ఒకేసారి ఆర్థిక భారం పడకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం ఈ పనులను హెచ్ఏఎం పద్ధతిలో అమలు చేస్తోంది. ఈ విధానంలో కాంట్రాక్టర్లు తమ సొంత నిధులతో పనులు పూర్తిచేయగా, ప్రభుత్వం వారికి వార్షిక వాయిదాల రూపంలో చెల్లింపులు చేస్తుంది. కుప్పంలో పనులు ప్రారంభించిన తర్వాత సీఎం చంద్రబాబు, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఎమ్మెల్యేలు, మునిసిపల్ శాఖ అధికారులతో మాట్లాడి దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా శాంతిపురం మండలం గుండిశెట్టిపల్లి వద్ద హంద్రీనీవా కాలువను సందర్శించి కృష్ణా జలాలకు సీఎం జలహారతి ఇవ్వనున్నారు. అనంతరం ఈసీ పౌల్ట్రీ షెడ్ కార్యక్రమం కింద ఎంపికైన కొందరు లబ్ధిదారులతో ముచ్చటించి, మధ్యాహ్నం పార్టీ కేడర్‌తో జరిగే సమావేశంలో పాల్గొననున్నారు.

ఆర్థిక వృద్ధిలో భారత్ జోరు.. వచ్చే ఏడాదిపై వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం కీలక అంచనా

మొదటి పేజీ తరువాయి

మే నెలలో ఈ అభిప్రాయం 52 శాతంగా ఉంది. వచ్చే 12 నెలల్లో భారత్ వృద్ధి మోస్తరుగా లేదా అంతకంటే మెరుగ్గా ఉంటుందని 98 శాతం మంది భావించారు. ఉద్యోగాల విషయానికొస్తే.. వచ్చే 12 నెలల్లో నిరుద్యోగితలో మార్పు ఉండదని 70 శాతం మంది అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో 15 ఏళ్లు పైబడిన వారి నిరుద్యోగిత రేటు 5 శాతానికి తగ్గింది. జులైలో ఇది 5.1 శాతంగా ఉంది. ఇదే సమయంలో లేబర్ ఫోర్స్ పార్టిసిపేషన్ రేటు 55.4 శాతం నుంచి 55.6 శాతానికి పెరిగింది. ద్రవ్యోల్బణంపై కూడా అంచనాలు కొంత మెరుగయ్యాయి. వచ్చే ఏడాది భారత్‌లో ద్రవ్యోల్బణం మోస్తరు స్థాయిలో ఉంటుందని 55 శాతం మంది ఎకనామిస్టులు భావించారు. 45 శాతం మంది మాత్రం అధికంగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 4.8 శాతానికి చేరింది. ఇది ఆర్‌బీఐ లక్ష్యమైన 4 శాతానికి మించి ఉంది. అయితే 2-6 శాతం పరిమితిలోనే కొనసాగుతోంది. ద్రవ్య విధానంలో మార్పు ఉండదని 67 శాతం మంది అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో పాలసీ రేటును 5.25 శాతం వద్దే కొనసాగించారు. ఈ నివేదిక సర్వే ఆగస్టు 20న పూర్తయింది. ఆ తర్వాత ఆగస్టు 31న విడుదలైన గణాంకాల్లో 2026-27 తొలి త్రైమాసికంలో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి 7.8 శాతంగా నమోదైంది. దీంతో పలు సంస్థలు తమ వృద్ధి అంచనాలను పెంచుతున్నాయి. మూడీస్ కూడా తన అంచనాను 6 శాతం నుంచి 7 శాతానికి పెంచింది.

2026 డిసెంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్‌లో ఉంటా.. జైలుకెళ్లేందుకు సిద్ధం: షేక్ హసీనా

మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రస్తుతం రాజకీయ కార్యకలాపాలపై నిషేధం ఎదుర్కొంటున్న తన 'అవామీ లీగ్' పార్టీని పునర్నిర్మించడం, పార్టీ శ్రేణులతో సంబంధాలను తిరిగి బలోపేతం చేసుకోవడంపై దృష్టి సారిస్తానని హసీనా వివరించారు. బంగ్లాదేశ్‌లో ప్రజాస్వామ్య పాలనను పునరుద్ధరించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్‌లో ఉగ్రవాద, తీవ్రవాద శక్తుల నుంచి ముప్పు పొంచి ఉందని, ఇది కేవలం ఆ దేశ అంతర్గత సమస్య మాత్రమే కాదని, ఒక తీవ్రమైన ప్రాంతీయ ముప్పు అని ఆమె హెచ్చరించారు. అయితే, తన పునరాగమన ప్రణాళికలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా ఖరారు కాలేదని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ విషయంపై బంగ్లాదేశ్ లేదా భారత ప్రభుత్వాలతో తాను ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి అధికారిక లేదా అనధికారిక చర్చలు జరపలేదని హసీనా స్పష్టం చేశారు.

ఆసియా క్రీడల్లో మహిళా క్రికెట్ జట్టుకు స్వర్ణం.. ప్రధాని మోదీ ట్వీట్

మొదటి పేజీ తరువాయి

మన క్రీడాకారిణులు పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించడం అభినందనీయం. వారి ఆత్మవిశ్వాసం, నైపుణ్యం, సమష్టి కృషి అమోఘం. ఈ విజయంతో దేశం గర్విస్తోంది. మీరు యువ క్రీడాకారులకు స్ఫూర్తిగా నిలిచారు" అని మోదీ ప్రశంసించారు. మరోవైపు ఆసియా క్రీడల్లో తొలిసారిగా ప్రవేశపెట్టిన ఎంఎంఏ విభాగంలో పతకం సాధించిన సుచికా తరియల్‌ను కూడా ప్రధానమంత్రి అభినందించారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సైతం భారత జట్టును అభినందించారు. ఈ విజయం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని, రాబోయే తరాలకు, ముఖ్యంగా దేశంలోని యువతకు ఇది గొప్ప స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండు ల్కర్ స్పందిస్తూ, షఫాలీ వర్మ, స్మృతి మంధానల అద్భుత భాగస్వామ్యాన్ని, బౌలర్ల ప్రతిభను ప్రత్యేకంగా ప్రశం సించారు. ఈ చారిత్రక విజయంతో భారత మహిళా జట్టుపై దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది.

పిఠాపురంలో రూ.1,500 కోట్ల అభివృద్ధి పండుగ

మొదటి పేజీ తరువాయి

పర్యటనలో భాగంగా గొల్ల ప్రోలు మండలం చేబ్రోలులోని శ్రీ సీతారామస్వామి వారిని దర్శించుకుని, ఏకాదశి వ్రతాచరణ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయాభివృద్ధికి కేటాయించిన రూ.90 లక్షల నిధులతో నూతనంగా నిర్మించిన రథశాల, యాగశాల, కాలక్షేప మండపం, అన్నదాన హాలు పనులను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు. అనంతరం యు. కొత్తపల్లి మండలంలో రూ.9.59 కోట్లతో పునరుద్ధరించిన నాగుల పల్లి సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి పథకాన్ని ప్రారంభించి, 52 ఆవాసాలలోని సుమారు 97 వేల మంది ప్రజ లకు స్వచ్ఛమైన తాగునీటిని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. కొండేవారంలో ఇంటింటి కుళాయి కనెక్షన్లను స్వయం గా పరిశీలించారు. ఆర్ఆర్ బీహెచ్ఆర్ మైదానంలో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొన్న పవన్ కల్యాణ్, స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ.120 కోట్ల రుణాల చెక్కులు, లబ్ధిదారులకు క్రమ బద్ధీకరణ ఇళ్ల పట్టాలు, మత్స్యకారులకు లైఫ్ జాకెట్లు, పదో తరగతి ప్రతిభావంతులకు ల్యాప్‌టాప్‌లను పం పిణీ చేశారు. పిఠాపురం పట్టణంలో శాశ్వత డంపింగ్ యార్డు సమస్య పరిష్కారం, రూ.225 కోట్లతో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ నిర్మాణం, రూ.34 కోట్లతో దేవాలయాల పునరుద్ధరణ, రూ.323 కోట్లతో ఉప్పాడ తీర ప్రాంత రక్షణ గోడ వంటి కీలక ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు పవన్ కల్యాణ్‌కు నాగలిని కానుకగా ఇచ్చి తమ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

తిరువూరులో సీడ్ యాక్సిస్ రోడ్ల తరహాలో అభివృద్ధికి సీఎం చంద్రబాబు శంకుస్థాపన

తిరువూరులో మధిర ప్రధాన రహదారి ఆధునికీకరణ పనులకు శ్రీకారం

రూ. 14 కోట్ల పనులకు వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేసిన చంద్రబాబు

ప్రత్యక్షంగా భూమిపూజ నిర్వహించి పనులను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి

ఎన్టీఆర్ జిల్లా తిరువూరు పట్టణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి మరో కీలక ముందడుగు పడింది. తిరువూరు పట్టణంలోని మధిర ప్రధాన రహదారి ఆధునీకరణ, విస్తరణ పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వర్చువల్ విధానంలో శంకుస్థాపన చేశారు. ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించే 'హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్' విధానంలో రూ.14 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఈ అభివృద్ధి పనులకు సీఎం శ్రీకారం చుట్టారు. సచివాలయం నుంచి ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేయగా, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు తిరువూరు మధిర రోడ్డు వద్ద ప్రత్యక్షంగా భూమిపూజ నిర్వహించి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ... హైదరాబాద్‌లోని ప్రపంచ స్థాయి ఐఎస్‌బీ రోడ్లు, రాజధాని అమరావతిలోని సీడ్ యాక్సిస్ రోడ్ల నమూనాలో తిరువూరు మధిర రహదారిని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఈ రూ.14 కోట్ల ప్రాజెక్టు పూర్తయితే తిరువూరు పట్టణ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారిపోతుందని... ప్రయాణికులు, స్థానికులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి స్వయంగా డప్పు కొట్టి, నృత్యం చేస్తూ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో ఏ. కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ కె. మనోజ్, టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీ కూటమి నేతలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

న్యూయార్క్‌లో ఐరాస సమావేశానికి ఇరాన్ అధ్యక్షుడు... అమెరికా ఆంక్షల వలయం

ఐక్యరాజ్యసమితి సమావేశానికి న్యూయార్క్ వెళ్లిన ఇరాన్ అధ్యక్షుడు

పెజెష్కియాన్ కదలికలపై అమెరికా ప్రభుత్వం కఠిన ఆంక్షలు

హోటల్, ఐక్యరాజ్య సమితి కార్యాలయం మధ్య తప్ప ఎక్కడికీ వెళ్లడానికి వీల్లేదు

అమెరికాతో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్ న్యూయార్క్‌లో అడుగుపెట్టారు. ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన ఆయనపై, ఆతిథ్య దేశమైన అమెరికా కఠినమైన ప్రయాణ ఆంక్షలు విధించింది. ఆయన తన ప్రతినిధి బృందంతో కలిసి, తాము బస చేసిన మాన్‌హాటన్‌లోని మిలీనియం హిల్టన్ హోటల్ నుండి ఐరాస ప్రధాన కార్యాలయానికి మాత్రమే ప్రయాణించాలని స్పష్టం చేసింది. వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ కథనం ప్రకారం, పెజెష్కియాన్ బృందం ప్రత్యేక అనుమతి లేకుండా న్యూయార్క్‌లోని ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు వీల్లేదు. ఇరాన్ దౌత్యవేత్తలపై ఇటు వంటి ఆంక్షలు 2024 నుండి అమలులో ఉండగా, గతంలో ట్రంప్ హయాంలో వాటిని మరింత కఠిన తరం చేశారు. దాదాపు ఏడు నెలలుగా ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నప్పటికీ, 1947 ఐరాస ఒప్పందం ప్రకారం సభ్య దేశాల ప్రతినిధులను అనుమతించాల్సిన బాధ్యత అమెరికాపై ఉంది. ఈ వారం జరగనున్న ఐరాస సమావేశంలో పెజెష్కియాన్ ప్రసంగించనున్నారు. తమ దేశంపై దాడులు జరిగాయని, తమ చర్యలు కేవలం ఆత్మరక్షణ కోసమేనని ఆయన వాదించే అవకాశం ఉంది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా అమెరికా, యూరప్ థింక్ ట్యాంక్ విశ్లేషకులతో సమావేశమయ్యేందుకు కూడా ఆయన ప్రయత్ని స్తున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు, డొనాల్డ్ ట్రంప్ కూడా పెజెష్కియాన్‌తో భేటీకి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సూచన ప్రాయంగా తెలిపినప్పటికీ, అధికారికంగా ఎలాంటి చర్చల ప్రణాళిక సిద్ధం కాలేదు. ఇరు దేశాల మధ్య అర్థవ ంతమైన చర్చలు జరగాలంటే అవి న్యూయార్క్ వెలుపల జరగడమే శ్రేయస్కరమని ఐరాస సెక్రటరీ జనరల్ ఆంటో నియో గుటెర్రస్ అభిప్రాయపడ్డారు. అణు కార్యక్రమం, హర్మూజ్ జలసంధి వివాదాల నేపథ్యంలో, తమ వాదనను ప్రపంచానికి వినిపించడానికి ఈ పర్యటన ఇరాన్‌కు ఒక అరుదైన అవకాశంగా మారింది.

కావేరీ జలాల వివాదంలో సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు : ప్రైవేటు సంస్థల రిట్ పిటిషన్ కొట్టివేత

కర్ణాటకకు అదనంగా 70 టీఎంసీల నీటిని కేటాయించాలంటూ సుప్రీంలో పిటిషన్

అంతర్రాష్ట్ర నదీ జలాల వివాదాల్లో థర్డ్ పార్టీల జోక్యాన్ని అంగీకరించబోమన్న సుప్రీంకోర్టు

పోరాడే హక్కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకే ఉంటుందని వ్యాఖ్య

తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల మధ్య సుదీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న కావేరీ నదీ జలాల వివాదంలో అత్యు న్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు అత్య ంత కీలకమైన ఉత్తర్వులను వెలు వరిం చింది. కర్ణాటక రాష్ట్రానికి అదనం గా 70 టీఎంసీల నీటిని కేటా యిం చాలం టూ ఒక ప్రైవేటు సంస్థ దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్‌ను విచారి ంచిన సర్వోన్నత న్యాయ స్థానం... దానిని తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ కొట్టివేసింది. అంతర్రాష్ట్ర నదీ జలాల వివాదా ల్లో ఏ విధమైన థర్డ్ పార్టీలు లేదా ప్రైవేటు సొసైటీలు, వ్యక్తులు జోక్యం చేసుకోవడాన్ని అంగీకరించబోమని స్పష్టం చేసింది. కేవలం సంబంధిత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకే మాట్లాడే, పోరాడే హక్కు ఉంటుందని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఇటువంటి థర్డ్ పార్టీ పిటిషన్లను విచారిస్తూ పోతే వివాదాలు ఎప్పటికీ ముగియవని అభిప్రాయపడింది. తమిళనాడుకు 15 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ 3,500 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేయాలని కావేరీ నదీజలాల నిర్వహణ అథారిటీ జులై 28న కర్ణాటక ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. మరోవైపు, కర్ణాటకలో కరవు పరిస్థితుల కారణంగా ఈ నీటి విడుదలను వ్యతిరేకిస్తూ అక్కడి రైతులు, కన్నడ సంఘాలు నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇంకోవైపు, ఈ వ్యవహారంలో తమిళనాడుకు చెందిన విజయ్ సర్కార్ కూడా సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు.

రాప్తాడులో మంత్రి లోకేశ్‌కు బ్రహ్మరథం.. ఎన్టీఆర్, పరిటాల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ

రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో పర్యటించిన మంత్రి లోకేశ్

పరిటాల సునీత, శ్రీరామ్ ఆధ్వర్యంలో గజమాలతో ఘన స్వాగతం

భారీ ర్యాలీలో పాల్గొని ప్రజలకు అభివాదం చేసిన లోకేశ్

అనంతరం ఎన్టీఆర్, పరిటాల రవీంద్ర విగ్రహాలను ఆవిష్కరణ

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన మంత్రి

రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్‌కు అనంతపురం జిల్లా రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో అపూర్వ స్వాగతం లభించింది. నియోజకవర్గ పర్యటనకు విచ్చేసిన ఆయనకు రాప్తాడు కూడలిలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, ధర్మవరం నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ నేతృత్వంలో పార్టీ శ్రేణులు భారీ గజమాలతో మంత్రి లోకేశ్‌కు ఘనంగా స్వాగతం పలికాయి. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్దఎత్తున పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు స్థానిక ప్రజలు తరలివచ్చారు. మంత్రి లోకేశ్ రాక సందర్భంగా పార్టీ శ్రేణులు పెద్దఎత్తున బాణసంచా కాల్చి, డప్పు వాయిద్యాలతో సంబరాలు జరుపుకున్నారు. రాప్తాడు సర్కిల్ నుంచి పోలీస్ స్టేషన్ వరకు యువనేత నారా లోకేష్ భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో పరిటాల శ్రీరామ్‌తో కలిసి వాహనంపైకి ఎక్కిన లోకేశ్, దారిపొడవునా ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు అభివాదం చేస్తూ ముందుకు సాగారు. పార్టీ జెండాలు చేతబూనిన కార్యకర్తలు 'జై తెలుగుదేశం' నినాదాలతో రాప్తాడు రహదారులను హోరెత్తించారు. ఈ ర్యాలీ కారణంగా ఆ ప్రాంతమంతా పసుపుమయంగా మారింది. ర్యాలీ అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ తొలుత భారతరత్న డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఆ తర్వాత రాప్తాడు సర్కిల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు, స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు, దివంగత నేత పరిటాల రవీంద్ర విగ్రహాలను ఆవిష్కరించారు. మంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో రాప్తాడులో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

హైదరాబాద్‌ను ముంచెత్తిన వర్షం.. అధికారులను అప్రమత్తం చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో కురిసిన భారీ వర్షం

వాయుగుండం ప్రభావంతో తెలంగాణకు రెండు రోజుల వర్ష సూచన

ఎనిమిది జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్, 20 జిల్లాలకు భారీ వర్ష హెచ్చరిక

అధికారులను అప్రమత్తం చేస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం ప్రభావంతో హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో మంగళవారం సాయంత్రం భారీ వర్షం కురిసింది. రానున్న రెండు రోజుల పాటు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికార యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేశారు. మంగళవారం సాయంత్రం కురిసిన వర్షానికి కూకట్‌పల్లి, ఆల్వాల్, బాలానగర్, మల్కాజిగిరి, బోయిన్‌పల్లి, అంబర్‌పేట, కోఠి, లక్డీకాపూల్ వంటి అనేక ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. రహదారులపై వర్షపు నీరు భారీగా చేరడంతో పలుచోట్ల ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. ముఖ్యంగా షేక్‌పేట పరిసర ప్రాంతాల్లో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. వాయుగుండం ప్రభావంతో మంగళ, బుధవారాల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఈ క్రమంలోఅ పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం సహా ఎనిమిది జిల్లాలకు 'ఆరెంజ్ అలర్ట్' జారీ చేయగా, మరో 20 జిల్లాలకు భారీ వర్ష సూచన జారీ చేసింది. భారీ వర్షాల హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నీరు నిలవకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. సహాయక బృందాలు, కంట్రోల్ రూమ్‌లు 24 గంటల పాటు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. వాతావరణ పరిస్థితుల దృష్ట్యా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

దంత ఆరోగ్యంపై విద్యార్థులకు అవగాహన

150 మందికి పైగా విద్యార్థులకు దంత పరీక్షలు

ఇబ్రహీంపట్నం, సెప్టెంబర్ 22 (నేటి దిక్సూచి): విద్యార్థులు చిన్ననాటి నుంచే దంత ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని, దంత సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రారంభ దశలోనే వైద్యులను సంప్రదించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. స్వర్ణకుమారి సూచించారు. ఇబ్రహీంపట్నం కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నిర్వహించిన దంత వైద్య శిబిరంలో ఆమె విద్యార్థులకు దంత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రోజూ క్రమం తప్పకుండా దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవడం, నోటి పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా అనేక దంత సమస్యలను నివారించవచ్చని డా. స్వర్ణకుమారి తెలిపారు. శిబిరంలో 150 మందికి పైగా విద్యార్థులకు దంత పరీక్షలు నిర్వహించి, సమస్యలు ఉన్న వారికి అవసరమైన వైద్య సూచనలు అందించారు. కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులతో పాటు సీహెచ్‌సీ సూపరింటెండెంట్ డా. శ్రీలత, డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్ డా. లక్ష్మీ ప్రసన్న, దంత వైద్య నిపుణులు డా. శ్రీలక్ష్మి, డా. కీర్తి, డా. ఉషాశ్రీ, పీపీ యూనిట్ డా. సమీరా ఆస్రా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కమ్మగూడలో అనుమతుల్లేని క్లినిక్?

ప్రథమ చికిత్సకే పరిమితం కావాల్సిన చోట.. ఇంజక్షన్లు, బెడ్లతో వైద్యం?

ఆర్‌ఎంపీ ఆధ్వర్యంలో ఇద్దరు నర్సులు.. 3, 4 బెడ్లతో క్లినిక్ నిర్వహణ!

వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు విజృంభిస్తుంటే అధికారుల తనిఖీలు ఎప్పుడు?

రంగా రెడ్డి , (నేటి దిక్సూచి): వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు పెరుగుతున్న వేళ అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ మండలం కమ్మగూడ గ్రామం చర్చి కామన్ సమీపంలోని ఓ క్లినిక్ నిర్వహణపై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. స్థానికుల సమాచారం మేరకు ఆర్‌ఎంపీ ఆధ్వర్యంలో ఇద్దరు నర్సులు, మూడు నాలుగు బెడ్లతో క్లినిక్ నిర్వహిస్తూ రోగులకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రథమ చికిత్సకు మాత్రమే పరిమితం కావాల్సిన చోట ఇంజక్షన్లు, వివిధ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో జ్వరం, వైరల్ తదితర సమస్యలతో రోగులు పెద్ద సంఖ్యలో క్లినిక్‌లను ఆశ్రయిస్తున్న సమయంలో అర్హతలు, అనుమతులపై స్పష్టత లేని చోట చికిత్స అందిస్తే పరిస్థితి విషమించినప్పుడు బాధ్యత ఎవరిదన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇదే క్లినిక్‌పై గతంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకుని కేసులు నమోదు చేసినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. అయినప్పటికీ మళ్లీ క్లినిక్ కొనసాగుతున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం క్లినిక్‌కు రిజిస్ట్రేషన్ ఉందా? బెడ్లతో చికిత్సకు అనుమతి ఉందా? ఇంజక్షన్లు వేసేందుకు అర్హత కలిగిన వైద్యులు ఉన్నారా? ఇద్దరు నర్సుల అర్హతలు, క్లినిక్‌లో అందిస్తున్న వైద్య సేవలకు అనుమతులు ఉన్నాయా? అనే అంశాలపై సమగ్ర విచారణ అవసరమని ప్రజలు కోరుతున్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలో అనుమతుల్లేని క్లినిక్‌లపై వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కొరడా ఝుళిపిస్తున్న నేపథ్యంలో కమ్మగూడ క్లినిక్‌పై కూడా డీఎంహెచ్‌ఓ అధికారులు వెంటనే స్పందించి తనిఖీ చేయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు తేలితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

అనుమతులు లేకుండానే భారీ షెడ్డు నిర్మాణం!

తుర్కయంజాల్‌లో నిబంధనలకు తూట్లు.. జీహెచ్‌ఎంసీ ఆదాయానికి గండి పడేనా?

డిప్యూటీ కమిషనర్ స్పందించి చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికుల డిమాండ్

తుర్కయంజాల్, (నేటి దిక్సూచి): ఆదిభట్ల సర్కిల్ పరిధిలోని తుర్కయంజాల్ వార్డులో జీహెచ్‌ఎంసీ అనుమతులు లేకుండానే భారీ షెడ్డు నిర్మాణం జరుగుతోందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిర్మాణ అనుమతులు పొందకుండా నిర్మాణాలు చేపడితే అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉన్నప్పటికీ, ఈ నిర్మాణం విషయంలో సంబంధిత అధికారులు ఎందుకు స్పందించడం లేదన్న ప్రశ్నలు స్థానికుల నుంచి వ్యక్తమవుతున్నాయి. భారీ స్థాయిలో ఇనుప నిర్మాణంతో షెడ్డు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇలాంటి నిర్మాణాలకు ముందుగా జీహెచ్‌ఎంసీ నుంచి అనుమతులు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణాలు కొనసాగితే ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉండటమే కాకుండా, జీహెచ్‌ఎంసీకి రావాల్సిన నిర్మాణ రుసుములు, పన్నులు తదితర ఆదాయానికి కూడా నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అధికారుల పర్యవేక్షణ ఎక్కడ?

తుర్కయంజాల్ వార్డులో నిర్మాణాలు జరుగుతున్న ప్రాంతాల్లో సంబంధిత టౌన్‌ప్లానింగ్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారా? నిర్మాణానికి అనుమతి ఉందా? ఉంటే దానికి సంబంధించిన వివరాలు ఏమిటి? అనుమతులు లేకపోతే ఇప్పటివరకు ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఈ నిర్మాణంపై ఆదిభట్ల సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించి, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేయడంతో పాటు నిర్మాణానికి అనుమతులు ఉన్నాయా లేదా అన్నది నిర్ధారించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మాణం జరుగుతున్నట్లు తేలితే వెంటనే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

హోమ్ లోన్ ఔం ప్రాపర్టీ లోన్

మీకు ఏది బెస్ట్..? ఈ చిన్న తప్పులతో జేబుకు చిల్లే..!

సొంత ఇంటి కల నిజం చేసుకోవాలా? లేక మీ వ్యాపారానికి పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు కావాలా? లోన్ కోసం బ్యాంకుకు వెళ్లినప్పుడు చాలామంది ఎదుర్కొనే అతిపెద్ద కన్ఫ్యూజన్..హోమ్ లోన్ తీసుకోవాలా.. లేక ఆస్తిపై లోన్ తీసుకోవాలా అని.. ఈ రెండింటిలో వడ్డీ దేనికి తక్కువ ఉంటుంది? ఏ లోన్ ఎవరికి ఎక్కువ లాభం? ఈ విషయాలన్నీ ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. మనిషి జీవితంలో ఆర్థిక భద్రతను నిర్మించుకోవడంలో స్థిరాస్తుల కొనుగోలు ఎంతో కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సొంత ఇంటి కలను నెరవేర్చుకోవడానికో లేదా ఇప్పటికే ఉన్న ఆస్తుల విలువ ఆధారంగా తక్షణ అవసరాలకు డబ్బుల కోసం బ్యాంకులు ప్రధానంగా రెండు రకాల లోన్ సౌకర్యాలను అందిస్తున్నాయి. అవే హోమ్ లోన్, ప్రాపర్టీ లోన్. ఈ రెండింటి నిబంధనలు పూర్తిగా వేర్వేరు కాబట్టి మీ ప్రస్తుత అవసరానికి తగినదాన్ని ఎంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. హోమ్ లోన్ అనేది కొత్తగా ఒక ఇంటిని, ప్లాట్‌ను కొనడానికి లేదా సొంత స్థలంలో నూతన ఇళ్లు నిర్మించుకోవడానికి మాత్రమే బ్యాంకులు మంజూరు చేసే లోన్. దీనిని పొందడానికి దరఖాస్తుదారుడికి మెరుగైన క్రెడిట్ స్కోర్‌తో పాటు లోన్ సకాలంలో చెల్లించగల స్థిరమైన ఆదాయం ఉండటం తప్పనిసరి. బ్యాంకుల మధ్య నెలకొన్న తీవ్ర పోటీ కారణంగా హోమ్ లోన్లకు వడ్డీ రేట్లు తక్కువగా ఉండటంతో పాటు 20 నుంచి 30 సంవత్సరాల వరకు సుదీర్ఘ కాలవ్యవధిలో రీపేమెంట్ చేసుకునే వెసులుబాటు లభిస్తుంది. మరోవైపు ఆస్తిపై లోన్ అనేది ఇప్పటికే మీ పేరిట ఉన్న నివాస లేదా వాణిజ్య స్థలాన్ని బ్యాంకు వద్ద తాకట్టు పెట్టి నగదు పొందే పద్ధతి. ఇందులో వచ్చే నిధులను ఇంటి నిర్మాణానికే కాకుండా వ్యాపార విస్తరణ, ఉన్నత చదువులు, వివాహ ఖర్చులు లేదా అత్యవసర వైద్య ఖర్చుల వంటి ఏ అవసరానికైనా ఎటువంటి ఆంక్షలు లేకుండా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయితే ఈ లోన్‌లో మీ ఆస్తి మార్కెట్ విలువను బట్టి మాత్రమే డబ్బులు వస్తాయి. ఉదాహరణకు మీ ఆస్తి విలువ రూ.1 కోటి ఉంటే బ్యాంకు రూల్స్ ప్రకారం రూ. 50 లక్షల నుండి రూ. 70 లక్షల వరకే లోన్ లభిస్తుంది తప్ప పూర్తి కోటి రూపాయలు ఇవ్వరు. ఈ రెండింటిలో ఏది మీకు సరైనదో తేల్చుకోవడానికి మీ అవసరమే గీటురాయి. మీరు కొత్తగా ఇంటిని తీసుకోవడం లేదా సొంత స్థలంలో కట్టుకోవాలనుకుంటే తక్కువ వడ్డీకే లభించే హోమ్ లోన్ బెస్ట్ ఆప్షన్. అలా కాకుండా ఇప్పటికే మీ వద్ద ఉన్న ఫ్లాట్ లేదా ఖాళీ స్థలాన్ని ఉపయోగించి కొత్త వ్యాపారం ప్రారంభించాలన్నా, లేదా పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు అవసరమైనా దాన్నిపై లోన్ తీసుకోవడం సరైన నిర్ణయం అవుతుంది. ఎండీఆర్ ఛార్జీని తిరిగి ప్రవేశపెట్టడాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఇది అమలయితే ఫోన్‌పే, గూగుల్ పే సగటున రూ.1000 కోట్లకు పైగా అదనపు ఆదాయాన్ని ఆర్జించవచ్చని అంచనా. ఏదేమైనా పెట్రోల్ పంపు యజమానులు ఈ నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తే.. అక్టోబర్ 15 నుంచి వాణిజ్య యూపీఐ ఛార్జీలు విధించనున్నారనే వార్తల నేపథ్యంలో పెట్రోల్ పంపు యజమానులు ఒక నిర్ణయాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. యూపీఐ ద్వారా రూ. 2000కు మించిన

అయ్యబాబోయ్ బంగారం ధరలు

అంత పెరుగుతాయా మార్కెట్ లెక్కలు చూస్తే

పసిడి పరుగులు పెడుతుందా? లేక మరింత దిగివస్తుందా? మొన్నటిదాకా సరికొత్త రికార్డులను తాకిన బంగారం ధరలు.. ఇప్పుడు కాస్త శాంతించడంతో మార్కెట్‌లో అసలేం జరుగుతోందనే ఉత్కంఠ మొదలైంది. ఇది తాత్కాలిక తగ్గుదలేనా.. లేక రాబోయే భారీ పెరుగుదలకు సంకేతమా? అంతర్జాతీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్న ఆ సంచలన అంచనాలు ఏమిటి? అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. పసిడి మార్కెట్‌లో ధరల హెచ్చుతగ్గులు ఇన్వెస్టర్లను, సామాన్య కొనుగోలుదారులను తీవ్ర సందిగ్ధంలో పడేస్తున్నాయి. భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ పరిస్థితులు, ద్రవ్యోల్బణం, స్థానిక డిమాండ్‌ల ప్రభావంతో బంగారం ధరలు నిత్యం మారుతున్నాయి. జనవరిలో గరిష్ట స్థాయిలను తాకిన ధరలు, ప్రస్తుతం స్వల్పంగా దిగిరావడంతో రాబోయే రోజుల్లో బంగారం బాట ఎటువైపు ఉండబోతుందనే చర్చ మొదలైంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో గ్రాము బంగారం ధర గరిష్టంగా రూ.15,000 స్థాయికి చేరింది. అయితే ఆ తర్వాత మార్కెట్ సర్దుబాటుతో ప్రస్తుతం రూ.14,000 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. గత కొన్ని నెలలుగా ధరలు ఈ రెండు స్థాయిల మధ్యనే హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుండటంతో మరింత తగ్గుతుందా లేక మళ్లీ పరుగులు పెడుతుందా అనే అయోమయం మార్కెట్‌లో కనిపిస్తోంది.

స్వల్పకాలిక ఒడిదుడుకులు సహజం

ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడం చూసి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని, ఇది సాధారణ కరెక్షన్ మాత్రమేనని మార్కెట్ విశ్లేషకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఏడాది పొడవునా ఎన్ని ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా, వార్షిక ప్రాతిపదికన బంగారం ధరలు ఎల్లప్పుడూ స్థిరమైన వృద్ధిని నమోదు చేస్తున్నాయి. ప్రస్తుత ధరలు కొంత అదుపులో ఉన్నప్పటికీ, ఏడాది చివరకు పసిడి మళ్లీ సరికొత్త రికార్డులను తాకే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.

దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడికి స్వర్ణావకాశం

ప్రస్తుత ధరల వద్ద బంగారంలో పెట్టుబడి పెట్టడం సరైన నిర్ణయమేనా అన్న ప్రశ్నకు ఆర్థిక నిపుణులు అవును అనే బదులిస్తున్నారు. బంగారాన్ని ఎప్పుడూ స్వల్పకాలిక లాభాల కోసం చూడకూడదని, సురక్షితమైన దీర్ఘకాలిక ఆస్తిగా మాత్రమే పరిగణించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రముఖ బ్రోకరేజ్ సంస్థల సీనియర్ అనలిస్టుల అంచనా ప్రకారం.. రాబోయే రోజుల్లో బంగారం ధర సుమారు 127 శాతం వరకు పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ జోస్యం: ఔన్సు 10 వేల డాలర్ల స్థాయికి?

అంతర్జాతీయ ప్రముఖ ఆర్థిక సేవల సంస్థ జెఫరీస్ ఈక్విటీ స్ట్రాటజీ హెడ్ క్రిస్ వుడ్ ప్రకారం.. రాబోయే కాలంలో బంగారం ధరలు రెట్టింపు అయ్యే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ప్రస్తుతం ఉన్న స్థాయిల నుంచి ఒక ఔన్సు బంగారం ధర సుమారు 10,000 డాలర్లకు చేరుకోవచ్చని ఆయన అంచనా వేశారు. అదే జరిగితే, భారత కరెన్సీ పరంగా తులం బంగారం ధర దాదాపు రూ. 3,21,700 మార్కును అధిగమించే ఆస్కారం ఉందని ఆయన వెల్లడించారు.1 కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కేంద్ర బ్యాంకులు బంగారాన్ని నిల్వ చేసుకోవడం, కరెన్సీల ఒడిదుడుకులు, అంతర్జాతీయ రాజకీయ అనిశ్చితులు పసిడికి బలమైన మద్దతుగా నిలుస్తున్నాయి. కాబట్టి ప్రస్తుత తాత్కాలిక ధరల తగ్గుదలని కొనుగోలుదారులు, దీర్ఘకాలిక ఇన్వెస్టర్లు ఒక మంచి అవకాశంగా మలుచుకోవచ్చని విశ్లేషకుల అభిప్రాయం.

బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రయాణంలో భూకంపం

వస్తే ఏం జరుగుతుంది? సరికొత్త టెక్నాలజీ!

ముంబై-అహ్మదాబాద్ బుల్లెట్ రైలు మార్గానికి సమీపంలో 5.5 కంటే ఎక్కువ తీవ్రతతో భూకంపాలు నమోదైన ప్రాంతాలలో ఆరు అంతర్గత భూకంపమాపకాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రాంతాలను ఎంపిక చేయడానికి ముందు జపనీస్ నిపుణులు ఈ ప్రాంతాలలో సర్వే నిర్వహించారు. సూక్ష్మ.. భారతదేశంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ముంబై -- అహ్మదాబాద్ బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్ట్ పనులు వేగంగా శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. గంటకు గరిష్టంగా 350 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణించే ఈ హైస్పీడ్ రైలులో ప్రయాణికుల భద్రత అత్యంత కీలకమైన అంశం. అయితే, ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా భూకంపం వస్తే ప్రమాదం జరగకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు? దీనికోసం ఎలాంటి టెక్నాలజీని వాడుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

28 సీస్మోమీటర్లతో 'అర్లీ వార్నింగ్ సిస్టమ్':

నేషనల్ హై స్పీడ్ రైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (చీనూ=జూ) సమాచారం ప్రకారం, బుల్లెట్ ట్రైన్ కారిడార్ పొడవునా, భూకంప ముప్పు ఉన్న ప్రాంతాల్లో మొత్తం 28 సీస్మోమీటర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. జపాన్ ప్రసిద్ధ 'షింకాన్సేన్' బుల్లెట్ రైలు సాంకేతికత ఆధారంగా ఈ భూకంప గుర్తింపు వ్యవస్థను రూపొందిస్తున్నారు.

భూకంపం వస్తే సిస్టమ్ ఎలా పనిచేస్తుంది?

విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేత: సీస్మోమీటర్లు భూకంప ప్రకంపనలను గుర్తించిన వెంటనే ఆ ప్రాంతంలోని సబ్‌స్టేషన్లకు సంకేతాలు పంపి ఆటోమేటిక్‌గా విద్యుత్ సరఫరానునిలిపివేస్తాయి.

ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్‌లు: రైలు విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయినట్లు గుర్తించిన మరుక్షణమే ఆటోమేటిక్ ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్‌లు యాక్టివేట్ అవుతాయి.

సురక్షితంగా రైలు నిలిపివేత: తీవ్రమైన భూకంప తరంగాలు రైల్వే ట్రాక్, మౌలిక సదుపాయాలను తాకడానికి ముందే, వేగంగా వెళ్తున్న బుల్లెట్ రైలు సురక్షితంగా ఆగిపోతుంది.

ఈ 28 సీస్మోమీటర్లు ఎక్కడ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు?

ట్రాక్ పొడవునా (22 సీస్మోమీటర్లు):

మహారాష్ట్ర (8): ముంబై, థానే, విరార్, బోయిసర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో.

గుజరాత్ (14): వాపీ, బిలిమోరా, సూరత్, భరూచ్, వడోదర, ఆనంద్, మహమదాబాద్, అహ్మదాబాద్ ప్రాంతాల్లో.

ఇన్లాండ్ / భూకంప ముప్పున్న ప్రాంతాల్లో (6 సీస్మోమీటర్లు):

గడిచిన 100 సంవత్సరాలలో 5.5 కంటే ఎక్కువ తీవ్రతతో భూకంపాలు నమోదైన ప్రాంతాల్లో వీటిని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలో ఖేడా, రత్నగిరి, లాతూర్, పంగ్రీ, గుజరాత్‌లో అడేసర్, ఓల్డ్ భుజ్. జపాన్ నిపుణుల బృందం స్వయంగా పరిశీలించి, నేల స్వభావాన్ని పరీక్షించిన తర్వాతే ఈ ఆరు ప్రాంతాలను ఎంపిక చేశారు. భూకంప ప్రకంపనలను ముందుగానే గుర్తించి ప్రధాన కంట్రోల్ రూమ్‌ను అప్రమత్తం చేయడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

తొలి రైలు ఎప్పుడు రాబోతోంది?

మొత్తం 508 కిలోమీటర్ల పొడవున్న ఈ కారిడార్‌లో గుజరాత్‌లోని సూరత్ వాపీ మధ్య 97 కిలోమీటర్ల తొలి విడత మార్గాన్ని ప్రారంభించేందుకు రైల్వే శాఖ శరవేగంగా పనులు పూర్తి చేస్తోంది. భారత తొలి బుల్లెట్ ట్రైన్ (దీ28 ట్రైన్‌సెట్) సేవలు 2027 ఆగస్టు 15 నాటికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

రైలు మార్గానికి దూరంగా అదనపు భూకంపమాపకాలను ఎందుకు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు?

గత 100 సంవత్సరాలలో ముంబై-అహ్మదాబాద్ బుల్లెట్ రైలు మార్గానికి సమీపంలో 5.5 కంటే ఎక్కువ తీవ్రతతో భూకంపాలు నమోదైన ప్రాంతాలలో ఆరు అంతర్గత భూకంపమాపకాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రాంతాలను ఎంపిక చేయడానికి ముందు జపనీస్ నిపుణులు ఈ ప్రాంతాలలో సర్వే నిర్వహించారు. సూక్ష్మ ప్రకంపనల పరీక్షల ద్వారా నేల అనుకూలతను కూడా అంచనా వేశారు. అదనపు సెన్సార్లు భూకంపాలు సంభవించే ప్రాంతాలలో భూకంప కార్యకలాపాలను గుర్తించడానికి వ్యవస్థకు సహాయపడతాయి. అలాగే హై-స్పీడ్ రైలు కారిడార్ భద్రతా వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తాయి.

డీమార్ట్‌లో ఈ వస్తువులు కొంటే డబ్బు ఆదా

MRP కంటే తక్కువ ధరకు లభించే బెస్ట్ ఐటమ్స్ ఇవే!

డీమార్ట్‌లో స్మార్ట్ షాపింగ్ అంటే ప్రతిదీ తక్కువ ధరకు కొనడం కాదు. తరచుగా అవసరమయ్యే వస్తువులను సరైన ధరకు కొనుగోలు చేయడంతో పాటు, అవసరం లేని వస్తువులపై ఖర్చు చేయకుండా ఉండటమే అసలు సేవింగ్. డీమార్ట్‌లో ప్రతి వస్తువు బయట.. డీమార్ట్ సామాన్యుల నుంచి ఉన్నత వర్గాల వరకు ప్రతి రోజు కిటకిటలాడుతుంటుంది. అతి తక్కువ ధరల్లో వివిధ రకాల వస్తువులు అందుబాటులో ఉండటంతో ప్రతి ఒక్కరు డీమార్ట్‌నే ఆశ్రయిస్తుంటారు. అయితే డీమార్ట్‌లో ప్రతి రోజే కాకుండా నెల చివరలో, పండగ సీజన్‌లో భారీ ఆఫర్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. డీమార్ట్ అంటే చాలామందికి ముందుగా గుర్తొచ్చేది తక్కువ ధరలకు లభించే కిరాణా సరుకులే. అయితే కేవలం బియ్యం, పప్పులు, పిండి వంటి నిత్యావసరాలే కాకుండా ఇంట్లో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే అనేక రకాల ప్రొడక్ట్‌లు కూడా భారీ డిస్కౌంట్ ధరలకు లభిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా సరైన వస్తువులను ఎంచుకుని కొనుగోలు చేస్తే నెలవారీ షాపింగ్ బడ్జెట్‌లో కొంత మొత్తాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు. పిండి, పప్పులు: ఇంట్లో నిత్యం ఉపయోగించే గోధుమ పిండి, పప్పులు వంటి వస్తువులపై కూడా ధరలో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు 10 కిలోల గోధుమ పిండిపై సుమారు 70 నుంచి 100 రూపాయల వరకు ఆదా చేసుకోవచ్చు. అదేవిధంగా డీమార్ట్ ప్రీమియా కందిపప్పు కిలో ప్యాక్ ఎమ్మార్పీ ధరపై కూడా భారీగా ఆదా చేసుకోవచ్చు.

వాషింగ్ పౌడర్, లిక్విడ్ డిటర్జెంట్లు: ఇంట్లో తరచుగా కొనాల్సిన మరో కేటగిరీ డిటర్జెంట్లు. అయితే 7 కిలోల రిన్ వాషింగ్ పౌడర్ ఎమ్మార్పీ ధరపై కూడా భారీగా ఆదా చేసుకోవచ్చు. సుమారు 150 నుంచి 180 రూపాయల వరకు ఆదా అవుతుంది.

అలాగే సర్ఫ్ ఎక్సెల్ మ్యాటిక్ లిక్విడ్పై కూడా భారీగా డబ్బును ఆదా చేసుకోవచ్చు. నాలుగు కిలోల ప్యాక్‌పై సుమారు 200 రూపాయలకుపైగా ఆదా చేసుకోవచ్చు. అయితే వాషింగ్ మెషీన్ టాప్ లోడ్ లేదా ఫ్రంట్ లోడ్ అనే విషయాన్ని బట్టి సరైన డిటర్జెంట్ ఎంచుకోవడం ముఖ్యం.

కొబ్బరి నూనె, టూత్‌పేస్ట్, కాఫీ: రోజువారీ అవసరాలైన పర్సనల్ కేర్ వస్తువులపైనా డిస్కౌంట్లు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక లీటర్ పారాచూట్ కొబ్బరి నూనె ఎమ్మార్పీ ధరపై కూడా డిస్కౌంట్లు లభిస్తాయి. సుమారు 50 నుంచి 100 రూపాయల వరకు ఆదా చేసుకోవచ్చు.

అలాగే 300 గ్రాముల కోల్‌గేట్ మ్యాక్స్‌ఫ్రెష్ టూత్‌పేస్ట్ వీ౯ా రూ.280 ఉంటే దీనిపై కూడా సుమారు 100 రూపాయల వరకు, నెస్కాఫే క్లాసిక్ 45 గ్రాముల ప్యాక్ ఎమ్మార్పీపై కూడా 50 రూపాయలకుపైగా డిస్కౌంట్ లభిస్తుంది.

బెడ్‌షీట్లు, టవల్స్: డీమార్ట్‌లో కిరాణా సరుకులతో పాటు హోమ్ టెక్స్‌టైల్స్ కూడా చూడొచ్చు. సింగిల్ బెడ్‌షీట్ వీ౯ా రూ.599 ఉండగా కేవలం రూ.229కు లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే ఇందులో 370 వరకు తేడా ఉంటుంది.

డబుల్ బెడ్‌షీట్ విషయంలో ఎమ్మార్పీరూ.2,399 ఉండగా రూ.849కే లభించే విధంగా ఉంటాయి. వీటిపై భారీగా డబ్బు ఆదా చేసుకోవచ్చు. బాత్ టవల్ కూడా వీ౯ా రూ.299 నుంచి రూ.99కు లభిస్తుంటాయి. వీటిపై కూడా భారీ డిస్కౌంట్ లభిస్తుంది.

కిచెన్ కంటైనర్ సెట్లు: వంటగదిలో బియ్యం, పప్పులు, పిండి, చక్కెర, మసాలాలు నిల్వ చేసుకోవడానికి కంటైనర్లు అవసరమే. ఇలాంటి కంటైనర్ సెట్లలో కూడా ధరలో తేడా ఉండొచ్చు. మూడు డబ్బాల జాయో మల్టీపర్పస్ కంటైనర్ సెట్ ఎమ్మార్పీ రేటుపై సుమారు 200 రూపాయల వరకు డిస్కౌంట్ ఉంటుంది. అయితే పెద్ద సెట్ కనిపించిందని వెంటనే కొనకుండా, నిజంగా అంత పరిమాణం అవసరమా లేదా అనేది ముందుగా ఆలోచించడం మంచిది.

డీమార్ట్‌లో షాపింగ్ చేసేటప్పుడు ఈ విషయాలు మర్చిపోవద్దు

డీమార్ట్‌లో ప్రతి వస్తువు బయట మార్కెట్ కంటే తక్కువ ధరకే దొరుకుతుందని చెప్పలేం. ధరలు స్టోర్, ప్రాంతం, స్టాక్, సమయం, పండుగ సీజన్ వంటి అంశాలను బట్టి మారవచ్చని గుర్తించుకోండి.

అందుకే షాపింగ్ సమయంలో:

MRP ఎంత ఉందో చూడండి

ప్రస్తుత అమ్మకపు ధరను చెక్ చేయండి

కిలో/లీటర్‌కు అసలు ఎంత ఖర్చవుతుందో లెక్కించండి

నిజంగా అవసరమైన వస్తువేనా అని ఆలోచించండి

పెద్ద ప్యాక్‌పై కనిపించే రూ.200 ఆదా, రూ.500 ఆదావంటి మొత్తాలను మాత్రమే చూసి కొనకండి.

మొత్తానికి, డీమార్ట్‌లో స్మార్ట్ షాపింగ్ అంటే ప్రతిదీ తక్కువ ధరకు కొనడం కాదు. తరచుగా అవసరమయ్యే వస్తువులను సరైన ధరకు కొనుగోలు చేయడంతో పాటు, అవసరం లేని వస్తువులపై ఖర్చు చేయకుండా ఉండటమే అసలు సేవింగ్. పై ధరలు మూల కథనంలో పేర్కొన్న డీమార్ట్ రెడీ యాప్ ధరల ఆధారంగా ఇచ్చిన ఉదాహరణలు. మీ ప్రాంతంలోని డీమార్ట్ స్టోర్‌లో ధరలు భిన్నంగా ఉండవచ్చని గుర్తించుకోండి.

కోడిగుడ్డు పెంకులతో ఇన్ని లాభాలా తెలిస్తే అస్సలు పడేయరు!

కోడి గుడ్డు పొట్టును తింటారు అంటే మీరు నమ్ముతారు. అస్సలూ నమ్మరని మాకు తెలుసు. కానీ ఇక్కడ చెప్పబోయే విషయాలు తెలుసుకున్నాక.. మీకు తెలియకుండానే మీరు కోడి గుడ్డు పొట్టును తింటున్నారనే విషయం మీకు అర్థమవుతుంది. అవును చాలా మంది వేస్ట్‌గా పడేసి కోడి గుడ్డు పొట్టు వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

ఆకుకూరలు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, డ్రై నట్స్ వంటివి సూక్ష్మ పోషకాలకు ఎలాగైతే మన ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయో.. కోడిగుడ్డు పెంకుల కూడా అలానే అందిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవును కోడిగుడ్డు లోపలి పదార్థం కంటే పెంకులలో 27 రకాల ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫార్మాస్యూటికల్ క్యాల్షియం టాబ్లెట్లలో ఉండే లైమ్‌స్టోన్ లేదా డోలమైట్ కంటే, శుభ్రం చేసి, ఎండబెట్టి పొడి చేసిన కోడిగుడ్డు పెంకులో శరీరానికి అవసరమైన క్యాల్షియం ఉంటుందంటున్నారు. ఈ శుభ్రం చేసిన పొడిని 1/4 టీస్పూన్ చొప్పున ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లో లేదా సాంబార్‌లో కలుపుకొని రోజుకు ఒకటి నుండి మూడు సార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాల్షియం అందుతుందని ఆయన సూచించారు.

కోడి గుడ్డు పొట్టు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కాల్షియం సప్లిమెంట్ చాలా మంది కోడి గుడ్డు పెంకులను మంచివి కాదని పాడేస్తూ ఉంటారు. కానీ దీనిని ఎండబెట్టి శుభ్రం చేసి, పొడిగా చేసి ఉపయోగించడం వల్ల ఇది కాల్షియం సప్లిమెంట్‌గా పనిచేస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. నిపుణుల ప్రకారం కేవలం సగం గుడ్డు పెంకు పొడి ఒక యువకుడికి శరీరానికి అవసరమైన 1,000 ఎమ్జి రోజువారీ కాల్షియం లభిస్తుంది. ఎముకల బలం కోడిగుడ్డు పెంకులో ఉండే పోషాలు ఆస్టియోపోరోసిస్, వంటి సమస్యలను తగ్గించి, ఎముకల సాంద్రతను పెంచడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతాయట.

పళ్ల సంరక్షణ కోడిగుడ్డు పెంకులు మన పంటి ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయట. దీనిలోని ఉండే ఖనిజాలు దంతాల ఎనామెల్‌ను బలోపేతం చేయడంలో ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయట. మొక్కలు ,వ్యవసాయానికి గుడ్డు పెంకులలో కాల్షియంతో పాటు మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని పొడి చేసి మొక్కల మొదళ్లలో వేయడం వల్ల మొక్కలు ఆరోగ్యంగా త్వరగా పెరుగుతాయి. అలాగే ఇవి నేలలోని ఆమ్ల గుణాన్ని తగ్గించి, మట్టిలో సారాన్ని పెంచుతాయి, పెంకుల పొడిని మొక్కల చుట్టూ చల్లడం ద్వారా నత్తలు, ఇతర కీటకాలు మొక్కల దగ్గరికి రాకుండా చేస్తాయి.

జాగ్రత్తలు:

ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కదా అని పెంకులను ఎలా పడితే అలా ఉపయోగించడం ప్రమాదం. పెంకులను నేరుగా ఉపయోగించకుండా వాటిపై ఉండే సాల్మొనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి వాటిని కనీసం 10 నిమిషాల పాటు బాగా ఉడకబెట్టి, ఆ తర్వాత ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. అప్పుడే వీటిని ఉపయోగించాలి. ఒక వేళ మీరు దీనిని ఆహారంలో సప్లిమెంట్‌గా తీసుకుంటే కచ్చితంగా ముందు వైద్యులను సంప్రదించండి.

బీపీకంట్రోల్లో ఉండాలా - ఈ టిప్స్ పాటిస్తే సహజంగానే అదుపులో!

అధిక రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలా – పలు సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న నిపుణులు!

హైపర్‌టెన్షన్ అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ప్రస్తుతం దీనివల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇందుకు శారీరక శ్రమలేకపోవడం, ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం, ఒబెసిటీ, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటివి ప్రధాన కారకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. దీనివల్ల గుండె సంబంధ వ్యాధులు, కిడ్నీ సమస్యలు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారినపడే అవకాశము లేకపోలేదు. కాబట్టి, ఎప్పటికప్పుడు బీపీ చెక్ చేయించుకుంటూ, డాక్టర్ సలహాలు పాటిస్తే అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, అదెలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, లేవడం :

ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, మేల్కొనడం అలవాటు చేసుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. సరైన నిద్ర నియమావళిని పాటించని వారితో పోలిస్తే, ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించి, మేల్కొనే వారిలో బీపీ అదుపులో ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రశాంతమైన నిద్ర కోసం అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పరచుకోవడం, గది ఉష్ణోగ్రత చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, నిద్రపోయే ముందు గది వెలుతురు తగ్గించుకోవడం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

డాష్ డైట్ :

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం బీపీ నియంత్రణలో ఉంచుకునేందుకు సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డాష్ ఆహారం అధిక రక్తపోటు కోసం ఉత్తమ ఆహారంగా పేరు పొందిందని అధ్యయనం పేర్కొంది. డాష్ డైట్ ప్రధానంగా ఉప్పు, చక్కెర, అధిక కొవ్వు ఉన్న పాల పదార్థాలు, నూనె వస్తువులను తగ్గించడంపై దృష్టి పెడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ డైట్ లో పండ్లు, చేపలు, తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు లేని పాల పదార్థాలు, తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు వంటివి ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం :

వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల పాటు మధ్యస్థ స్థాయి శారీరక శ్రమ చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో చురుకైన నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్, యోగా, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లేదా మీకు ఆసక్తి ఉన్న ఏదైనా కార్యాచరణను ఎంచుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. తద్వారా, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటంతో పాటు బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, అదనపు శక్తి లభిస్తుందని, మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతాయని పేర్కొంటున్నారు. క్రమం తప్పకుండా ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు 5 నుంచి 8 ఎంఎం ఎమ్జి వరకు తగ్గుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఒత్తిడి :

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి.. నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని జవత్‌వతీ అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో ప్రతిరోజూ వ్యాయామం, ధ్యానం, యోగ, 7 గంటలు నిద్రపోవడం, నచ్చిన పనులు చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని జయించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

టైంకి మందులు వేసుకోవడం :

జీవనశైలి మార్పులు మందులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదంటున్నారు నిపుణులు. బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి డాక్టర్ ఇచ్చిన సూచనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే, తరచు బీపీ పరీక్షించుకోవడం, డాక్టర్ సూచించిన విధంగా మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలని పేర్కొంటున్నారు.

ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.ం

ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీతో మధుమేహానికి చెక్ పెట్టవచ్చా..

తాజా పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి..

సాక్షి లైఫ్ :

చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో మధుమేహం (డయాబెటిస్) ముందు వరుసలో ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చాలా మంది మందులు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటున్నారు. అయితే, ఆధునిక చికిత్సలతో పాటు 'ఆక్యుపంక్చర్' వంటి ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు మధుమేహ నియంత్రణలో సహాయపడతాయా అనే ప్రశ్న చాలామందిలో ఉంది. దీనిపై తాజా పరిశోధనా ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసుకుందాం..

పరిశోధనల్లో..

టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్వహణలో ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా గ్లూకోజ్ స్థాయిల మెరుగు పరుచవచ్చు. శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద సన్నని సూదులను గుచ్చడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగవుతున్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలలో తేలింది.

మోనోపాజ్ తర్వాత 'క్యాన్సర్ ముప్పు'! - స్క్రీనింగ్ తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!

మహిళల్లో 40 దాటిన తర్వాత "మోనోపాజ్ " – ఈ దశలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచన!

మెనోపాజ్ అనేది ప్రతి మహిళ జీవితంలో ఒక సహజమైన దశ. సాధారణంగా 45 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్య వచ్చే ఈ దశలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు, క్రమం లేని పీరియడ్స్, యోని పొడిబారడం, నిద్ర సమస్యలు, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, మతిమరుపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుందంటున్నారు. కేవలం ఇవి మాత్రమే కాకుండా మెనోపాజ్ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మెనోపాజ్ దశలో ఎలాంటి క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

మెనోపాజ్ తర్వాత క్యాన్సర్ ముప్పు :

వయస్సు పెరగడం, హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ దశలో శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ల స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయంటున్నారు. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పును ప్రభావితం చేస్తాయని, ముఖ్యంగా రొమ్ము , గర్భాశయ లోపలి పొర, అండాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. అదే సమయంలో, వయసు పెరగడం అనేది క్యాన్సర్‌కు ఒక బలమైన ప్రమాద కారకమంటున్నారు. ఎందుకంటే, వయసుతో పాటు దెబ్బతిన్న కణాలను బాగుచేసుకునే సామర్థ్యం శరీరంలో క్రమంగా తగ్గుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. రుతువిరతి అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

గమనించవలసిన సాధారణ క్యాన్సర్లు : రొమ్ము క్యాన్సర్ మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో వచ్చే క్యాన్సర్లలో ఇది అత్యంత సాధారణమైనది. కుటుంబ చరిత్ర, అధిక బరువు, మద్యపానం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాల వల్ల దీని ముప్పు పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ :

మెనోపాజ్ తర్వాత ఇది కూడా తరచుగా కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో లేదా డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్న మహిళల్లో ఈ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముందస్తు రుతువిరతి (45 ఏళ్లలోపు) గర్భాశయ, అండాశయ, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాలను గణనీయంగా పెంచుతుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

పేగు క్యాన్సర్ :

వయసు పెరిగే కొద్దీ పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు పెరుగుతుందట. అందుకే వయస్సు మళ్లిన వారు క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జీవనశైలికి సంబంధించిన అంశాలు :

రుతుక్రమం ఆగిపోయిన తర్వాత బరువు పెరగడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే, కొవ్వు కణజాలం తక్కువ మొత్తంలో ఈస్ట్రోజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే, క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మేలంటున్నారు.

స్క్రీనింగ్, హెచ్చరిక సంకేతాలు :

రొమ్ము క్యాన్సర్ , పేగు క్యాన్సర్ కోసం చేసే స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ప్రాణాలను కాపాడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో కనిపించే హెచ్చరిక సంకేతాలను ఎప్పుడూ విస్మరించవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత అసాధారణంగా యోని నుంచి రక్తస్రావం కావడం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు లేకపోయినా కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, నిరంతరం అజీర్తి సమస్యలు వేధించడం లేదా ఆకస్మికంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఆరోగ్యంపై నియంత్రణ కలిగి ఉండటం :

కుటుంబ నేపథ్యం కారణంగా క్యాన్సర్ వస్తుందని కచ్చితంగా చెప్పలేమంటున్నారు నిపుణులు. శరీరం ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం, వైద్యులతో సంప్రదించడం ద్వారా మహిళలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాలను తగ్గించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఖరీదైన మేకప్ కిట్స్ వద్దు.. ఈ సింపుల్ టిప్స్‌తో ఇంట్లోనే అందాన్ని పెంచుకోండి!

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మాన్ని కోరుకుంటారు. ఇందుకోసం చాలా మంది ఖరీదైన క్రీములు లేదా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతారు. కానీ మన వంటగదిలోని దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి ఇంట్లోనే ఫేస్ ప్యాక్‌లు,బ్యూటీ క్రీమ్‌లు తయారు చేసుకోవచ్చని, మెరిసే చర్మాన్ని పొందవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. కాబట్టి ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఫేస్ ప్యాక్‌లతో అందమైన చర్మాన్ని ఎలా పొందాలో తెలుసుకుందాం.

మన ఇంట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించే మనం ఈజీగా ఉబ్టాన్ పౌడర్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. సహజ పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన ఉబ్టాన్, డెడ్ స్కిన్‌ను తొలగించి దానికి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. కాబట్టి ఇక్కడ, మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగల ఐదు సులభమైన ఇంక్ ఉబ్టాన్ ప్యాక్‌ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన ఇంట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించే మనం ఈజీగా ఉబ్టాన్ పౌడర్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. సహజ పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన ఉబ్టాన్, డెడ్ స్కిన్‌ను తొలగించి దానికి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. కాబట్టి ఇక్కడ, మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగల ఐదు సులభమైన ఉబ్టాన్ ప్యాక్‌ల గురించి తెలుసుకుందాం.

పసుపు, పెరుగు పేస్ట్ పేస్ ప్యాక్ :

పసుపులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు, పెరుగు ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసేందుకు 1 టీస్పూన్ పసుపును 2 టీస్పూన్ల పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ పేస్ట్ ను మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ మీ చర్మపు రంగును ప్రకాశవంతం చేయడానికి, దాని మెరుపును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

పసుపు, పెరుగు పేస్ట్ పేస్ ప్యాక్ :

పసుపులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు, పెరుగు ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసేందుకు 1 టీస్పూన్ పసుపును 2 టీస్పూన్ల పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ పేస్ట్ ను మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ మీ చర్మపు రంగును ప్రకాశవంతం చేయడానికి, దాని మెరుపును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

గంధం, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

గంధం చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది, మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గంధం, పాల స్క్రబ్ చేయడానికి, 1 టీస్పూన్ గంధపు పొడిని పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖానికి అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత కడిగేయండి. ఇది చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది, రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. గంధం, పాల ఫేస్ ప్యాక్: గంధం చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది, మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గంధం, పాల స్క్రబ్ చేయడానికి, 1 టీస్పూన్ గంధపు పొడిని పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖానికి అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత కడిగేయండి. ఇది చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది, రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

శనగపిండిని చర్మ సంరక్షణలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండిని కొద్దిగా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖం, మెడకు అప్లై చేసి, ఆరనివ్వండి, తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, తేలికపాటి ఎక్స్‌ఫోలియేషన్‌ను అందిస్తుంది. అలాగే ముఖం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్:

శనగపిండిని చర్మ సంరక్షణలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి, పాల ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండిని కొద్దిగా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ముఖం, మెడకు అప్లై చేసి, ఆరనివ్వండి, తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ స్క్రబ్ చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, తేలికపాటి ఎక్స్‌ఫోలియేషన్‌ను అందిస్తుంది. అలాగే ముఖం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్:

కుంకుమ పువ్వు చర్మానికి మెరుపును తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ స్క్రబ్ చేయడానికి, కొన్ని కుంకుమపువ్వులను రోజ్ వాటర్‌లో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం, వాటిని బాగా మెత్తగా చేసి, 1 టీస్పూన్ శనగపిండితో కలపండి. ఈ స్క్రబ్‌ను అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ గా ఉండి, సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది పైన పేర్కొన్న అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే అందించబడినవి. వీటిని టీవీ9 ధృవీకరించట్లేదు)

కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ ఫేస్ ప్యాక్:

కుంకుమ పువ్వు చర్మానికి మెరుపును తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ స్క్రబ్ చేయడానికి, కొన్ని కుంకుమపువ్వులను రోజ్ వాటర్‌లో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం, వాటిని బాగా మెత్తగా చేసి, 1 టీస్పూన్ శనగపిండితో కలపండి. ఈ స్క్రబ్‌ను అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ గా ఉండి, సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.(చీశేవ: పైన పేర్కొన్న అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే అందించబడినవి. వీటిని టీవీ9 ధృవీకరించట్లేదు)

వెన్నునొప్పితో 'వినికిడి'కీ ముప్పే.. మెదడులో వింత మార్పులను గుర్తించిన శాస్త్రవేత్తలు..

సాక్షి లైఫ్ :

దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి అంటే కేవలం వెన్నుపూసకో లేదా కండరాలకో సంబంధించిన సమస్య అని మనం అనుకుంటాం. కానీ, ఈ నొప్పి బాధితుల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని, వారిని శబ్దాల పట్ల అత్యంత సున్నితంగా మారుస్తుందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే, వెన్నునొప్పి బాధితులు రోజువారీ శబ్దాలను చాలా కర్కశంగా, భరించలేనంత ధాటిగా వింటారని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడో అన్స్‌ట్జ్ పరిశోధకులు గుర్తించారు. 'అన్నల్స్ ఆఫ్ న్యూరాలజీ' జర్నల్‌లో ఈ ఆసక్తికర అంశాలు ప్రచురితమయ్యాయి. ఇది కూడా చదవండి..డిప్రెషన్ ఉన్న వారిలో ఎలాంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి.. ఇది కూడా చదవండి.. నెయ్యి వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా.. ఇది కూడా చదవండి. జీవ గడియారాన్ని వెనక్కి తిప్పే శాస్త్రీయ మార్గాలు..

శబ్దాల తీవ్రత పెరగడానికి కారణమేంటి..

పరిశోధకులు 142 మంది వెన్నునొప్పి బాధితులను, 51 మంది ఆరోగ్యవంతులను పరిశీలించారు. వీరికి ఎంఆర్ఐ స్కాన్ చేస్తూ రకరకాల శబ్దాలను వినిపించారు. ఈ క్రమంలో వెన్నునొప్పి బాధితుల మెదడులోని ఆడిటరీ కార్టెక్స్ అంటే శబ్దాలను గ్రహించే భాగం, ఇన్సులా అంటే భావోద్వేగాలను నియంత్రించే భాగం అతిగా స్పందిస్తున్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. అదే సమయంలో, ఉద్వేగాలను శాంతపరిచే ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ పనితీరు మందగించినట్లు తేలింది. దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి ఉన్నవారిలో మెదడు కేవలం వెన్ను నుంచి వచ్చే సంకేతాలనే కాకుండా, శబ్దాలను కూడా అతిగా విశ్లేషిస్తుంది. అంటే మెదడులో ఒక రకమైన 'వాల్యూమ్' పెరిగిపోతోందని అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ యోని అషర్ వివరించారు.

చికిత్స..

ఈ సున్నితత్వం శాశ్వతం కాదని, దీనికి పెయిన్ రీప్రాసెసింగ్ థెరపీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. పి.ఆర్.టి .ఇది ఒక మానసిక చికిత్స. నొప్పి అనేది కేవలం శారీరక గాయం వల్ల మాత్రమే కాకుండా, మెదడులో జరుగుతున్న మార్పుల వల్ల కూడా వస్తుందని బాధితులకు వివరిస్తారు. ఈ చికిత్స పొందిన వారిలో మూడింట రెండు వంతుల మంది నొప్పి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి పొందడమే కాకుండా, శబ్దాల పట్ల వారిలో ఉన్న అతి సున్నితత్వం కూడా తగ్గింది.

కొంతమంది పుట్టుకతోనే..

కొంతమంది పుట్టుకతోనే శబ్దాలు, వెలుతురు పట్ల అతిగా స్పందిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారు భవిష్యత్తులో వెన్నునొప్పి లేదా ఇతర దీర్ఘకాలిక నొప్పుల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. కేవలం శబ్దాలే కాకుండా.. వాసన, రుచి వంటి ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలపై కూడా ఈ ప్రభావం ఉంటుందా అనే కోణంలో తదుపరి పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. వెన్నునొప్పిని కేవలం శారీరక సమస్యగా చూడకుండా, మెదడులోని మార్పులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ఈ అధ్యయనం సూచిస్తోంది. సరైన థెరపీ ద్వారా మెదడును తిరిగి మునుపటి స్థితికి తీసుకురావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కూడా చదవండి.. : బరువు తగ్గడం కోసం 'ఫేక్ ఫాస్టింగ్' ఉపయోగపడుతుందా.. ఇది కూడా చదవండి..ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడానికి బెస్ట్ ఫుడ్ ఏది.. ఇది కూడా చదవండి..ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ను ఎలా పెంచుకోవచ్చు.. గమనిక: ఇది కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే భావించండి.. ఈ సమాచారం ఆధారంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. అందుకోసం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815