నేటి దిక్సూచి

www.netidiksuchi.com

తెలుగు దినపత్రిక

TGTEL/25/A3190

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :151 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ ఆదివారం- 27 - సెప్టెంబర్ - 2026

హైదరాబాద్ జీపీఓ స్థాయిని తగ్గించొద్దు..

కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసానికి ఒవైసీ లేఖ

2

- ★హైదరాబాద్ జీపీఓ హోదా తగ్గింపు ప్రతిపాదనను విరమించుకోవాలని కేంద్రానికి ఒవైసీ లేఖ
- ★జీపీఓను గ్రూప్ ‘ఏ‘ నుంచి ‘బీ‘కి మార్చడాన్ని వ్యతిరేకించిన హైదరాబాద్ ఎంపీ
- ★ఇది వందేళ్ల చారిత్రక సంస్థ అని, పనిభారం అధికమని లేఖలో వెల్లడి
- ★తెలంగాణలో ఏకైక ఫిలాటెలిక్ బ్యూరో ఇక్కడే ఉందని గుర్తు చేసిన అసద్
- ★కేంద్ర మంత్రులు పెమ్మసాని, సింధియా జోక్యం చేసుకోవాలని విజ్ఞప్తి

పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు‘..

ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా?

- బంగారం కొనుగోళ్లు తగ్గించాలని భారతీయులకు ప్రధాని మోదీ మరోసారి పిలుపు
- విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఆదా చేసేందుకే ఈ విజ్ఞప్తి
- పండగల సీజన్‌లో ఈ పిలుపునకు స్పందనపై ఉత్కంఠ
- వినాయక చవితికి 15 శాతం మేర తగ్గిన బంగారం అమ్మకాలు
- పెట్టుబడికి భౌతిక బంగారం కన్నా ఈటీఎఫ్‌లు మేలంటున్న నిపుణులు

ఢిల్లీ : అత్యవసరమైతే తప్ప బంగారం కొనుగోళ్లకు దూరంగా ఉండాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ భారతీయులకు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశ విదేశీ మారక ద్రవ్య (ఫారెక్స్) నిల్వలను కాపాడుకునేందుకు ఈ చర్య దోహదపడుతుందని ఆయన సూచించారు. త్వరలో రానున్న ధన్‌తేరస్, దీపావళి వంటి కీలక పండగల నేపథ్యంలో ప్రధాని పిలుపునకు ప్రజల నుంచి ఎలాంటి స్పందన వస్తుందనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్న నేపథ్యంలో, 2026 మే నెలలో మోదీ తొలిసారి ఈ విజ్ఞప్తి చేశారు. మిగతా..2లో

భారత్-అమెరికా ట్రేడ్ డీల్ తుది దశకు

- ❖ ఒప్పందానికి సంబంధించిన పనులు 90 శాతానికి పైగా పూర్తయ్యాయని అమెరికా స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు చెందిన ఓ సీనియర్ అధికారి వెల్లడించారు.
- ❖ తుది దశలో ఉన్న అంశాలను ఇరు దేశాలు పరిష్కరించగలిగితే వాణిజ్య రంగంలో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు మరింత విస్తృత అవకాశాలు ఏర్పడతాయని

భారత్-అమెరికా మధ్య ప్రతిపాదిత ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందం చర్చలు కీలక దశకు చేరుకున్నాయి. ఒప్పందానికి సంబంధించిన పనులు 90 శాతానికి పైగా పూర్తయ్యాయని అమెరికా స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు చెందిన ఓ సీనియర్ అధికారి వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం కొన్ని తుది అంశాలపైనే ఇరు దేశాలు చర్చలు జరుపుతున్నట్లు తెలిపారు. అయితే ఇప్పటివరకు తుది ఒప్పందంపై అధికారిక సంతకాలు జరగలేదు. అమెరికా అధికారి వ్యాఖ్యల ప్రకారం.. భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య చర్చలు గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా అత్యంత క్లిష్టమైన అంశాల్లో ఒకటిగా ఉన్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య వాణిజ్య సంబంధాలను మరింత విస్తరించేందుకు అనేక అంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. తుది దశలో ఉన్న అంశాలను ఇరు దేశాలు పరిష్కరించగలిగితే వాణిజ్య రంగంలో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు మరింత విస్తృత అవకాశాలు ఏర్పడతాయని అమెరికా అధికారి అభిప్రాయపడ్డారు. మిగతా..2లో

ఖైరతాబాద్ లో పోటీ చేస్తాం.. నా ఫాంహౌస్ కబ్జా భూమి కాదు: కవిత

2

- ★ఖైరతాబాద్ ఉప ఎన్నికలో తమ అభ్యర్థిని దింపుతామన్న కవిత
- ★రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలు గాడితప్పుతున్నాయని విమర్శ
- ★తన ఆస్తులకు సంబంధించిన ప్రతి వివరం అఫిడవిట్లో క్లియర్ గా ఉందని వెల్లడి

హైదరాబాద్: ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నిక బరిలో తాము నిలవబోతున్నట్లు తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్పష్టం చేశారు.

ఈ నెల 30న సిరిసిల్లలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

భారీ బహిరంగ సభ

- ▶▶సిరిసిల్లలో ఈ నెల 30న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి భారీ బహిరంగ సభకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సన్నాహాలు చేస్తోంది.
- ▶▶సభకు ముందు దాదాపు 4 కి.మీ. మేర భారీ ర్యాలీ తీసేలా ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తోంది.

ఢిల్లి : సిరిసిల్లలో ఈ నెల 30న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భారీ బహిరంగ సభకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సన్నాహాలు చేస్తోంది. 30వ తేదీ సాయంత్రం సిరిసిల్ల పట్టణంలో ఈ సభ నిర్వహించనున్న హస్తం పార్టీ, సభకు ముందు దాదాపు 4 కిలోమీటర్ల మేర కొనసాగే భారీ ర్యాలీలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్వయంగా పాల్గొనేలా ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తోంది. ఇందుకోసం కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకత్వం భారీగా జన సమీకరణ చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలకు సభ నిర్వహణ బాధ్యతలు

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో నిర్వహించనున్న ఈ సభను కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుంది. ఇందుకోసం మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు రంగంలోకి దిగుతున్నారు. సభకు జన సమీకరణ, ర్యాలీ నిర్వహణ, స్థానిక నేతల సమన్వయం, మిగతా..2లో

రేవంత్ ‘నిజాయతీ గల మోసగాడు’: కేటీఆర్

2

- రైతుబంధుపై ప్రభుత్వాన్ని తప్పుబట్టిన కేటీఆర్
- హామీలు అమలు కాలేదని ఆరోపణ
- కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజల్లో అసంతృప్తి
- 2028లో బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా
- సెప్టెంబర్ 28 నుంచి పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదుకు పిలుపు

హైదరాబాద్: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. రేవంత్ ‘నిజాయతీ గల మోసగాడు’ అని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు పాలిచ్చే బర్రెను వదిలి తన్నే దున్నపోతును తెచ్చుకున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో శనివారం మహబూబాబాద్ జిల్లా ఇనుగుర్తికి చెందిన పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్‌లో చేరారు.

స్థానిక ఎన్నికలపై పవన్ ఫోకస్.. సమన్వయ కమిటీకి కీలక ఆదేశాలు

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష
- సమన్వయ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులతో భేటీ అయిన పవన్
- క్షేత్రస్థాయి నివేదికలతో సిద్ధంగా ఉండాలని కమిటీకి సూచన
- కార్యాచరణ ఖరారుపై సోమవారం మరోసారి సమావేశం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోసం జనసేన పార్టీ కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ నిన్న సాయంత్రం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమన్వయ కమిటీ సభ్యులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. క్షేత్రస్థాయి నుంచి పార్టీ శ్రేణులు అందించిన సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి, నివేదించేందుకు నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఐదుగురు సభ్యుల కమిటీతో ఈ భేటీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ విధివిధానాలు, మిగతా..2లో

మమ్మల్ని అడ్డుకుని, గృహనిర్బంధం : మమత సంచలన వ్యాఖ్యలు

- ర్యాలీ జరిగే ప్రదేశానికి వెళ్లే మార్గాన్ని బీజేపీ కార్యకర్తలు తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారని ఆరోపించారు.
- కోర్టు అనుమతితోనే తాము తలపెట్టిన ర్యాలీ నిర్ణయించినప్పటికీ బీజేపీ శ్రేణులు అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు.

పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ బీజేపీపై శనివారం సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. సెరాంపూర్‌లో జరగనున్న ర్యాలీకి హాజరుకాకుండా తనను, పలువురు పార్టీ నాయకులను గృహనిర్బంధంలో ఉంచారని ఆరోపించారు బీజేపీ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా, కోర్టు అనుమతితోనే తాము తలపెట్టిన ర్యాలీ నిర్ణయించినప్పటికీ బీజేపీ శ్రేణులు అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు. ర్యాలీ జరిగే ప్రదేశానికి వెళ్లే మార్గాన్ని బీజేపీ కార్యకర్తలు మిగతా..2లో

పోలీసు యూనిఫాం గౌరవాన్ని, డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రతిష్ఠను కాపాడాలి

2

- ★కర్నూలులోని ఏపీఎస్పీ 2వ బెటాలియన్ లో ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్ల పాసింగ్ అవుట్ పరేడ్
- ★629 మంది ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్లను అభినందించిన మంత్రి టీజీ భరత్
- ★డిజిటల్ పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలని సూచన

అమరావతి : పోలీసు శాఖలోకి కొత్తగా అడుగుపెడుతున్న యువ కానిస్టేబుళ్ల కర్నూలులోని

దశాబ్దాల కల నెరవేర్చనున్న సీఎం..

30న క్రమబద్ధీకరణ పట్టాల పంపిణీ

- పేదలకు పట్టాభిషేకంలో భాగంగా మరో ప్రతిష్ఠాత్మక ఘట్టానికి కూటమి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టనుంది.
- ఈ నెల 30న విజయవాడలో ఇళ్ల క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలను లబ్ధిదారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అందించనున్నారు.

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 26: పేదలకు పట్టాభిషేకంలో భాగంగా మరో ప్రతిష్ఠాత్మక ఘట్టానికి కూటమి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టనుంది. ఈ నెల 30న విజయవాడలో ఇళ్ల క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలను లబ్ధిదారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అందించనున్నారు. విశాఖ తరహాలోనే విజయవాడలోనూ భారీ ఎత్తున 24,057 మందికి ఇళ్ల రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలను అందజేయనున్నారు. విజయవాడలో దశాబ్దాల క్రితం ఇచ్చిన ఎన్టీఆర్ పట్టాలకు సంపూర్ణ హక్కులు కల్పిస్తూ క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలను సీఎం పంపిణీ చేయనున్నారు. ప్రతి ఎన్నికలోనూ విజయవాడలో ప్రధాన ఎన్నికల అజెండాగా మిగిలిపోతున్న ఇళ్ల పట్టాల సమస్యకు కూటమి సర్కార్ శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతోంది.

ఇంధన నిర్వహణ అద్భుతం..

అదానీ సెంటర్‌పై లోకేశ్ ట్వీట్

- అహ్మదాబాద్‌లో అదానీ గ్రూప్ ఎనర్జీ మానిటరింగ్ సెంటర్‌ను సందర్శించిన మంత్రి లోకేశ్
- రియల్ టైంలో విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పర్యవేక్షిస్తున్న తీరు పరిశీలన
- పర్యటన వివరాలను ఎక్స్ ఖాతాలో పంచుకున్న లోకేశ్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తన అహ్మదాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా అదానీ గ్రూప్‌కు చెందిన అత్యాధునిక ఎనర్జీ మానిటరింగ్ సెంటర్‌ను సందర్శించారు. ఈ పర్యటనకు సంబంధించిన విశేషాలను ఆయన సోషల్ మీడియా వేదిక ‘ఎక్స్‘ ద్వారా పంచుకున్నారు. అదానీ గ్రూప్ తమ విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలను ఒకే ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా రియల్ టైమ్ పద్ధతిలో పర్యవేక్షిస్తున్న తీరును లోకేశ్ పరిశీలించారు. ఈ విధానం వల్ల మెరుగైన పనితీరును సాధించవచ్చని, సత్వర నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి వీలవుతుందని, అలాగే సాంకేతిక అంతరాయాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

ఇంధన నిర్వహణ అద్భుతం.. అదానీ సెంటర్‌పై లోకేశ్ ట్వీట్

ఆయన తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. "భారీ ఇంధన మౌలిక సదుపాయాల నిర్వహణలో సాంకేతికతను, డేటాను వినియోగిస్తున్న విధానం ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంది. అహ్మదాబాద్ పర్యటనలో ఈ సెంటర్‌ను సందర్శించడం మంచి అనుభవం" అని లోకేశ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తనకు ఆతిథ్యం ఇచ్చిన మిత్రుడు కరణ్ అదానీకి ఆయన ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

ఈ నెల 30న సిరిసిల్లలో
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భారీ బహిరంగ సభ

సభా ప్రాంగణంలో ఏర్పాట్ల పర్యవేక్షణ వంటి అంశాలను మంత్రులు దగ్గరుండి పర్యవేక్షించనున్నారు. మరోవైపు ఎమ్మెల్యేలను కూడా నియోజకవర్గాలు, మండలాల వారీగా ఇన్‌ఛార్జ్ లుగా నియమించి సభను విజయవంతం చేసేలా పార్టీ కార్యాచరణ రూపొందిస్తోంది. సిరిసిల్ల టౌన్‌లో సుమారు 4 కిలోమీటర్ల మేర జరిగే ర్యాలీపై పార్టీ ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టింది. సీఎం స్వయంగా ర్యాలీలో ముందుండి నడవనున్నందున మార్గం పొడవునా భారీగా పార్టీ శ్రేణులు, ప్రజలను సమీకరించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ర్యాలీ ముగిసిన తర్వాత భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నారు. సభలో ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగంతో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, సిరిసిల్ల ప్రాంతానికి సంబంధించిన అనేక అభివృద్ధి పథకాలను ప్రస్తావించే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే సభ ఏర్పాట్లపై పార్టీ నేతలు కసరత్తు మొదలుపెట్టారు. ఎక్కడెక్కడి నుంచి ఎంతమందిని సమీకరించాలి? ర్యాలీ మార్గంలో ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేయాలి? సభా ప్రాంగణంలో వేదిక, ప్రజలు కూర్చునే ఏర్పాట్లు ఎలా ఉండాలి? ట్రాఫిక్, పార్కింగ్, భద్రత వంటి అంశాలపై అధికారులు, పార్టీ నేతలు సమన్వయం చేసుకోనున్నారు.

రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు': కేటీఆర్

సత్తూరి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ చేరికల కార్యక్రమంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. కేసీఆర్ ప్రజల తీర్పును గౌరవించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి అవకాశం ఇచ్చారని కేటీఆర్ అన్నారు. మూడేళ్లుగా కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి రాకపోయినా గల్లీ గల్లీలో ఆయన పాటలు వినిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ హయాంలో రైతులు నాట్లు వేసే సమయానికే రైతుబంధు డబ్బులు ఖాతాల్లో పడేవని కేటీఆర్ చెప్పారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు మూడుసార్లు రైతుబంధు ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలతో పాటు హామీలన్నీ అమలు చేస్తామని చెప్పి ఒక్క హామీ కూడా పూర్తిగా నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు. ప్రజలు కాంగ్రెస్‌ను గెలిపిస్తే సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగుతాయని భావించారని కేటీఆర్ అన్నారు. కానీ పరిస్థితి 'అన్న వస్త్రానికి పోతే ఉన్న వస్త్రం పోయినట్లు' తయారైందని వ్యాఖ్యానించారు. మహబూబాబాద్‌లో కాంగ్రెస్‌కు ఓటేసి గెలిపించిన నాయకుడు కనిపించకుండా పోయారని ఎద్దేవా చేశారు. 2028 ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని కేటీఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ వైఖరిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. సెప్టెంబర్ 28 నుంచి చేపట్టే పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని కోరారు.

పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు'..
ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా?

తాజాగా సెప్టెంబర్‌లోనూ ఆయన ఇదే విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. భారత్ తన అవసరాలకు సంబంధించి అత్యధిక శాతం బంగారాన్ని దిగుమతుల ద్వారానే పొందుతోంది. 2026 రెండో త్రైమాసికంలో దేశీయ సరఫరాలో 82 శాతం దిగుమతుల నుంచే లభించింది. దీనివల్ల డాలర్ల రూపంలో చెల్లింపులు పెరిగి, సుమారు 780 నుంచి 785 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న ఫారెక్స్ నిల్వలపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ప్రధాని విజ్ఞప్తి ప్రభావం ఇప్పటికే కొంతమేర కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అనవసర కొనుగోళ్లు తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది వినాయక చవితి సందర్భంగా బంగారం అమ్మకాల పరిమాణం సుమారు 15 శాతం మేర తగ్గింది. వినియోగదారులు ఎక్కువగా తేలికపాటి ఆభరణాలను ఎంచుకోవడం లేదా పాత బంగారాన్ని మార్చుకోవడం వంటి పద్ధతులకు మొగ్గు చూపుతున్నారు. పండగల సమయంలో బంగారం కొనుగోలు చేయడం అనేది సంప్రదాయం, భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉంటుందని గ్రోత్‌వైన్ క్యాపిటల్ నిపుణుడు శుభమ్ గుప్తా అభిప్రాయపడ్డారు. ఇప్పటికే తగినంత బంగారం ఉన్నవారు ఈసారి లాంఛనంగా కొద్ది మొత్తంలో కొనుగోలు చేయడం మేలని ఆయన సూచించారు. కేవలం పెట్టుబడి కోసమైతే, భౌతిక బంగారానికి బదులుగా గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లు లేదా గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయాలని ఆయన వివరించారు. ఏదేమైనా, ప్రధాని పిలుపునకు అసలైన పరీక్ష రాబోయే పండగల సీజన్‌లోనే ఎదురుకానుంది.

హైదరాబాద్ జీపీఓ స్థాయిని తగ్గించొద్దు..
కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసానికి ఒవైసీ లేఖ

ఢిల్లీ : హైదరాబాద్ నగరానికి చారిత్రక వారసత్వంగా ఉన్న హైదరాబాద్ జనరల్ పోస్టాఫీస్ (జీపీఓ) హోదాను తగ్గించాలన్న ప్రతిపాదనను తాము వ్యతిరేకిస్తున్నట్టు ఎంఐఎం అధినేత, హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ తెలిపారు. ఈ ప్రతిపాదనను తక్షణమే విరమించుకోవాలని కోరుతూ కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, కేంద్ర మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియాలకు ఆయన శనివారం లేఖ రాశారు. హైదరాబాద్ జీపీఓను గ్రూప్ 'ఏ' నుంచి గ్రూప్ 'బీ'కి మార్చడంతో పాటు, హైదరాబాద్ సిటీ డివిజన్‌లో విలీనం చేయాలని ఇటీవల వచ్చిన ప్రతిపాదన సరికాదంటూ ఒవైసీ తన లేఖలో ప్రస్తావించారు. వందేళ్లకు పైగా చరిత్ర ఉన్న ఈ సంస్థ హోదాను తగ్గించడం అన్యాయమని, ఏకపక్ష నిర్ణయమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. జీపీఓ ఉద్యోగుల నుంచి తనకు అందిన వినతిపత్రాన్ని కూడా ఈ లేఖకు జతపరిచినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జీపీఓ ప్రాముఖ్యతను ఒవైసీ వివరించారు. "హైదరాబాద్ జీపీఓ అత్యధిక పనిభారం కలిగిన ముఖ్యమైన సంస్థ. హైదరాబాద్ హెడ్ పోస్టాఫీస్ పరిధిలోని మొత్తం మెయిల్ కార్యకలాపాల్లో జీపీఓ వాటా గణనీయంగా ఉంది. దీని డెలివరీ పరిధి కూడా నిరంతరం విస్తరిస్తోంది. అంతేకాకుండా, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఏకైక ఫిలాటెలిక్ బ్యూరో (తపాలా స్టాంపుల సేకరణ, పోస్టల్ చరిత్ర పరిశోధన) ఇక్కడే ఉంది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. తన పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ఉన్న ఈ చారిత్రక సంస్థకు మహానగరంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉందని, లక్షలాది మందికి తపాలా సేవలు అందిస్తోందని ఒవైసీ గుర్తుచేశారు. ప్రజల ప్రయోజనాలను, సంస్థ వారసత్వ గుర్తింపును దృష్టిలో ఉంచుకుని, కేంద్ర మంత్రులు ఈ విషయంలో జోక్యం చేసుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. జీపీఓ హోదా తగ్గింపు, విలీనం ప్రతిపాదనలను రద్దు చేసి, చీఫ్ పోస్ట్‌మాస్టర్ ఆధ్వర్యంలో స్వతంత్ర గ్రూప్ 'ఏ' సంస్థగా కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

స్థానిక ఎన్నికలపై పవన్ ఫోకస్..
సమన్వయ కమిటీకి కీలక ఆదేశాలు

బాధ్యతలపై పవన్ కల్యాణ్ సభ్యులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. క్షేత్రస్థాయి నుంచి సేకరించిన సమగ్ర సమాచారంతో నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని, సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ఎప్పటికప్పుడు వివరాలను తనకు నివేదించాలని సూచించారు. కమిటీ కార్యకలాపాలకు పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి పూర్తి సహకారం ఉంటుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. తదుపరి కార్యాచరణను ఖరారు చేసేందుకు సోమవారం మరోసారి సమావేశం కావాలని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఏపీఎంఎస్ఐడీసీ చైర్మన్ చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పెండెం దొరబాబు, ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ యాదవ్, పులపర్తి ప్రశాంత్, యనమల భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మమ్మల్ని అడ్డుకుని, గృహనిర్బంధం
మమత సంచలన వ్యాఖ్యలు

తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారని ఆరోపించారు. తమ పార్టీ ఎమ్మెల్యే కునాల్ ఘోష్, కారుపై రాళ్ళదాడిచేసి కొంతమంది దుండగులు అడ్డుకున్న నేపథ్యంలో మమతా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 15 రోజులు కోర్టులో పోరాడి, అనుమతి పొందిన తర్వాతే ఈ రోజు సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశామనీ అయితే, బీజేపీ గూండాలు రౌడీలు రోడ్డు బ్లాక్ చేసి తమని కనీసం ఇంటి బయటకు కూడా అడుగు పెట్టనివ్వడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి పరిస్థితిని తానె క్కడా చూడలేదని, ఆఫ్రికన్ దేశాల్లో కూడా ఇలాంటివి జరగవని విమర్శించారు. ర్యాలీ మార్గాన్ని బీజేపీ కార్యకర్తలు తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారని, ఎలాంటి పోలీసు భద్రత లేకుండా తమపై దాడులు జరుగుతున్నాయని మండి పడ్డారు. యూపీ, బిహార్‌లో కూడా లేని విధంగా బెంగాల్‌లో అరాచకం సృష్టిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా కోర్టు అనుమతి పొందిన ఈ ర్యాలీ జరిపి తీరుతామని, సభలో ప్రసంగించి తీరుతామని ఆమె సవాల్ విసిరారు. ర్యాలీ సజావుగా సాగేలా చూడాల్సిన బాధ్యత పోలీసులదేనని స్పష్టం చేశారు. ఇది ఇలా ఉంటే. ఈ ఉదయం సెరాంపూర్‌లో సభకు బయలుదేరిన టీఎంసీ ఎమ్మెల్యే, పార్టీ అధికార ప్రతినిధి కునాల్ ఘోష్ కారుపై హుగ్లీ జిల్లా ఉత్తరపారాలో కొందరు నల్ల జెండాలతో వచ్చి రాళ్లు, గుడ్లతో దాడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

దశాబ్దాల కల నెరవేర్చనున్న సీఎం.. 30న క్రమబద్ధీకరణ పట్టాల పంపిణీ

మొదటి పేజి తరువాయి

28,445 కుటుంబాలకు సంపూర్ణ హక్కులు కల్పిస్తూ క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలను లబ్ధిదారులకు సీఎం అందించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు విజయవాడలో రూ.9800 కోట్ల విలువైన భూమిపై 24,057 కుటుంబాలకు రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలను పంపిణీ చేయనున్నారు. ఒక్కో కుటుంబానికి రమారమి రూ.40-45 లక్షలకు వరకు లబ్ధి చేకూర్చేలా క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలను ఇవ్వనున్నారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లాలోని ఏడు నియోజకవర్గాలు, కృష్ణా జిల్లా పరిధిలోని గన్నవరం నియోజవర్గం పరిధిలోని మొత్తం 8 నియోజకవర్గాల్లోని 15 మండలాల్లో సంపూర్ణ హక్కులతో ఈ పట్టలను అందజేస్తారు. విజయవాడ తూర్పు, విజయవాడ పశ్చిమం, విజయవాడ సెంట్రల్, గన్నవరం, జగ్గయ్యపేట, మైలవరం, నందిగామ, తిరువూరు నియోజకవర్గాల్లోని లబ్ధిదారులకు, అలాగే విజయవాడ నగరంలోని 3 నియోజకవర్గాల పరిధిలోని కొండలపై నిర్మించుకున్న ఇళ్లకు పట్టాలను అందిస్తూ లబ్ధిదారుల కలలను సీఎం చంద్రబాబు సాకారం చేయనున్నారు. క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలిస్తే తమ ఇళ్లకు శాశ్వత భద్రత, భవిష్యత్తుకు భరోసా ఉంటుందని దశాబ్దాలుగా కొండ ప్రాంత నివాసితులు డిమాండ్ చేస్తోన్న విషయం విదితమే. ఇటీవల జరిగిన జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధుల సమావేశంలోనూ ఇళ్ల పట్టాల రెగ్యులరైజేషన్‌పై ఎన్టీఆర్ జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. దశాబ్దాల కలను నిజం చేస్తూ 617 ఎకరాల్లోని 29.86 లక్షల చదరపు గజాల స్థలంపై సంపూర్ణ హక్కులను ప్రభుత్వం కల్పించనుంది. పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు సంపూర్ణ హక్కు కల్పిస్తూ రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలిస్తున్న భూముల మార్కెట్ విలువ సుమారు రూ. 24,297 కోట్లుగా ఉంటుందని అంచనా. సంపూర్ణ హక్కులు కల్పిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం పంపిణీ చేయబోతోన్న పట్టాల ద్వారా బీసీలు 12093, ఓసీలు 6130, ఎస్సీలు 4546, ముస్లిం బీసీలు 955, ఎస్టీలు 333 కుటుంబాలకు లబ్ధిచూకూరనుంది.

భారత్-అమెరికా ట్రేడ్ డీల్ తుది దశకు

మొదటి పేజి తరువాయి

అయితే మిగిలిన అంశాల స్వభావం, వాటిపై ఏకాభిప్రాయం ఎప్పుడు కుదురుతుందనే విషయంపై స్పష్టమైన అధికారిక గడువు ప్రకటించలేదు.

అక్టోబర్‌లో మార్కో రూబియో భారత్ పర్యటన

అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో అక్టోబర్‌లో భారత్‌ను సందర్శించే అవకాశం ఉందని సీనియర్ అధికారి తెలిపారు. భారత్-అమెరికా భాగస్వామ్యంలో వాణిజ్యంతో పాటు రక్షణ, సాంకేతికత, ఇంధనం, ఇండో-పసిఫిక్ సహకారం వంటి రంగాలకు కూడా ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. ఈ పర్యటన జరిగితే ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చలు జరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే వాణిజ్య ఒప్పందంపై తుది నిర్ణయం ఈ పర్యటనలోనే వస్తుందని అధికారికంగా నిర్ధారించలేదు. ఫ్లోరిడాలో అమెరికా ఆతిథ్యమివ్వనున్న జీ20 శిఖరాగ్ర సమావేశానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ డిసెంబర్‌లో అమెరికా వెళ్లే అవకాశం ఉందని అమెరికా అధికారి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వాణిజ్యంతో పాటు ఇతర వ్యూహాత్మక అంశాలపై కూడా ఇరు దేశాల మధ్య కీలక చర్చలు, ప్రకటనలు ఉండవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే మోదీ పర్యటనకు సంబంధించిన తుది అధికారిక షెడ్యూల్, దానిలో వాణిజ్య ఒప్పందం సంతకం అవుతుందా అనే అంశాలు ఇంకా స్పష్టంగా తెలియాల్సి ఉంది. భారత్, అమెరికా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియా సభ్యులుగా ఉన్న క్వాడ్ కూడా ఇరు దేశాల వ్యూహాత్మక సంబంధాల్లో కీలక వేదికగా కొనసాగుతోంది. 2026 మే 26న న్యూఢిల్లీలో 11వ క్వాడ్ విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశం జరిగింది. ఇందులో భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్, అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో, ఆస్ట్రేలియా విదేశాంగ మంత్రి పెన్నీ వాంగ్, జపాన్ విదేశాంగ మంత్రి తోషిమిత్సు మోటెగి పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో సముద్ర భద్రత, ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతం, ఇంధన భద్రత, కీలక ఖనిజాలు వంటి అంశాలపై సహకారానికి సంబంధించిన పలు కార్యక్రమాలను ప్రకటించారు. ఇండో-పసిఫిక్ మారిటైమ్ సర్వైలెన్స్ సహకారం, క్రిటికల్ మినరల్స్ ఇనిషియేటివ్ వంటి అంశాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇండియా-మిడిల్ ఈస్ట్-యూరప్ ఎకనామిక్ కారిడార్ పై కూడా అమెరికా, భారత్ ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నాయని సీనియర్ అధికారి తెలిపారు. భారత్ నుంచి పశ్చిమాసియా మీదుగా యూరప్ వరకు వాణిజ్య, రవాణా అనుసంధానాన్ని పెంచే లక్ష్యంతో రూపొందినలో రైల్వే, షిప్పింగ్, లాజిస్టిక్స్, డిజిటల్ కనెక్టివిటీ వంటి అంశాలు ఉన్నాయి. అయితే మధ్యప్రాచ్యంలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాల

కారణంగా ఈ ప్రాజెక్టు పురోగతికి అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయని అమెరికా అధికారి పేర్కొన్నారు. ఇజ్రాయెల్-గాజా పరిస్థితులు, ఇరాన్‌కు సంబంధించిన పరిణామాలు వంటి అంశాలు ప్రాజెక్టుపై ప్రభావం చూపాయని ఆయన తెలిపారు. ప్రాంతీయ పరిస్థితులు స్థిరపడితే ×వీజుజ పనులు తిరిగి వేగం పుంజుకునే అవకాశం ఉందని చెప్పారు.

ఖైరతాబాద్ లో పోటీ చేస్తాం.. నా ఫాంహౌస్ కబ్జా భూమి కాదు: కవిత

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ తరఫున అధికారికంగా అభ్యర్థిని బరిలోకి దించనున్నట్లు ఆమె ప్రకటించారు. ఇదే సమయంలో ఫిరాయింపు రాజకీయాలపై మండిపడిన ఆమె... ఒక పార్టీ తరఫున ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి, వేరే పార్టీలోకి వెళ్లి ఎంపీగా పోటీ చేయడం ఏమాత్రం సమర్థనీయం కాదని దానం నాగేందర్ తీరును పరోక్షంగా తప్పుబట్టారు. ఇక కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం చేపడుతున్న ఓటర్ల జాబితా సవరణపై స్పందిస్తూ... కేవలం క్లరికల్ తప్పుల పేరుతో ఓట్లు తొలగిస్తున్నారనే విమర్శలున్నాయని, బీజేపీని ప్రసన్నం చేసుకునేలా ఈ కుట్ర జరుగుతోందన్న చర్చ ప్రజల్లో నడుస్తోందని ఆమె ఆరోపించారు. ఆదిలాబాద్ రిమ్స్‌లో వరుసగా చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరమని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలు గాడితప్పుతున్నాయని, ప్రభుత్వం వాటిని తక్షణమే చక్కదిద్దాలని డిమాండ్ చేశారు. నిమ్స్, నీలోఫర్ వంటి పెద్ద ఆసుపత్రులలో మంత్రులు స్వయంగా ఫోన్ చేసినా బెడ్లు దొరకని

దుస్థితి నెలకొందని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సుమారు 11 రకాల ఆరోగ్య పథకాలకు కనీస బడ్జెట్ కేటాయించలేదని, ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలను కూడా ఇప్పటివరకు విడుదల చేయలేదని దుయ్యబట్టారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను మంత్రులు పట్టించుకోవడం మానేశారని విమర్శించిన కవిత... జిల్లాల కలెక్టర్లు క్రమం తప్పకుండా హాస్టళ్లు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. తాము కూడా తెలంగాణ రక్షణ సేన తరఫున ప్రతి జిల్లాలోనూ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను సందర్శించి పరిస్థితులను మదింపు చేస్తామన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇన్ని పసిమొగ్గలు రాలిపోతుంటే... తెలంగాణను సింగపూర్, డల్లాస్ చేస్తామని సీఎం, మంత్రులు ఎలా గొప్పలు చెప్పుకుంటారని నిలదీశారు. ఐటీడీఏకు కేంద్రం నుంచి వచ్చిన నిధుల్లో ఏకంగా 70 శాతం నిధులను ఖర్చు చేయకుండా వృథా చేశారని ఆరోపించారు. కోఠి ఆసుపత్రిలో మధ్యాహ్న భోజన వసతి కల్పిస్తామన్న ప్రతిపాదనను గత బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే అడ్డుకున్నారని గుర్తుచేశారు. తన ఫామ్‌హౌస్‌పై వస్తున్న ఆరోపణలను కవిత పూర్తిగా ఖండించారు. తనది ఎలాంటి కబ్జా భూమి కాదని, ఇనాం లేదా అసైన్డ్ భూమి అంతకంటే కానేకాదని స్పష్టం చేశారు. తన ఫామ్‌హౌస్ ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలో కూడా లేదని స్పష్టం చేస్తూ... తన ఆస్తులకు సంబంధించిన ప్రతి వివరమూ ఎన్నికల అఫిడవిట్లోనే స్పష్టంగా పేర్కొన్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తనపై, ఇతర ప్రతిపక్ష నేతలపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. గతంలో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావుల ఫామ్‌హౌస్‌లకు వెళ్లిన పెద్దలు అప్పట్లో ఎందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆమె ప్రశ్నించారు.

పోలీసు యూనిఫాం గౌరవాన్ని, డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రతిష్ఠను కాపాడాలి: టీజీ భరత్

మొదటి పేజి తరువాయి

ఏపీఎస్పీ 2వ బెటాలియన్ లో పాసింగ్ అవుట్ పరేడ్ లో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఏపీ మంత్రి టీజీ భరత్ విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న 629 మంది ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్లను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... కొత్తగా బాధ్యతలు చేపడుతున్న కానిస్టేబుళ్ల విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తించడమే కాకుండా, తాము ధరించిన యూనిఫాం గౌరవాన్ని, డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రతిష్ఠను ఎల్లప్పుడూ కాపాడాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి ఆధునిక కాలంలో నేరాల తీరు మారిపోతోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలు, మహిళలు అలాగే చిన్నారులపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలు నేటి పోలీసులకు సవాలుగా మారుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. ఈ క్రైమ్స్‌ను ఎదుర్కోవాలంటే కేవలం సంప్రదాయ పద్ధతులే కాకుండా డిజిటల్ పరిజ్ఞానం తప్పనిసరి అని స్పష్టం చేశారు. మొబైల్స్, కంప్యూటర్లు, సీసీటీవీ ఫుటేజ్, ఇతర డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌ల నుంచి పక్కా ఆధారాలు సేకరించడంలో మన పోలీసులు నైపుణ్యం పెంచుకోవాలని సూచించారు. భవిష్యత్తు అంతా టెక్నాలజీ, డేటా ఆధారిత పోలీసింగ్‌దేనని, కొత్త తరం సిబ్బంది ఈ ఆధునిక సాంకేతికతను వేగంగా ఒడిసిపట్టాలని ఆకాంక్షించారు. కానిస్టేబుల్ స్థాయి నుంచి తమ కెరీర్‌ను ప్రారంభిస్తున్న అందరికీ ఇది చక్కటి ఆరంభమని అన్నారు. ఇక పోలీసు శాఖను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలో రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని పోలీస్ ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కర్నూలు రేంజ్ డీఐజీ డాక్టర్ కోయ ప్రవీణ్, కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి,

ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్, బెటాలియన్ కమాండెంట్ దీపిక పాటిల్ తదితరులు పాలుపంచుకున్నారు.

ఓనం లాటరీ జాక్‌పాట్ - రూ.30 కోట్లు గెలుచుకున్న అజ్ఞాత వ్యక్తి

ఓనం బంపర్ లాటరీ ఫలితాలు రిలీజ్-
కన్నూర్‌లో టికెట్ కొన్న వ్యక్తికి ఫస్ట్ ప్రైజ్-
రూ.30 కోట్లు కొల్లగొట్టిన అజ్ఞాతవాసి- ఆ
వ్యక్తి ఎవరో ఇంకా తెలియలేదు!

కేరళంలో ఓనం బంపర్ లాటరీ ఫలితాలు విడుదలయ్యాయి. ఈ లాటరీలో ూ 360615 నెంబర్ గల టికెట్‌కు ఫస్ట్ ప్రైజ్ వచ్చింది. అంటే రూ.30 కోట్ల భారీ జాక్‌పాట్ తగిలింది. అయితే ఆ అజ్ఞాత వ్యక్తి ఎవరో ఇంకా తెలియలేదు. అయితే ఈ మొదటి బహుమతి టికెట్‌ను కన్నూర్‌లోని 'ముత్తు లాటరీ ఏజెన్సీ' విక్రయించింది. ఆ లాటరీ ఏజెన్సీ ఏజెంట్ అనీశ్ ఈ టికెట్‌ను విజేతకు తాలిపరంబలో విక్రయించారు. కాగా, అనీశ్ గత 18 ఏళ్లుగా లాటరీ టికెట్ల వ్యాపారంలో ఉన్నారు. కాగా, గత క్రిస్మస్- నూతన సంవత్సర బంపర్ లాటరీలో మొదటి బహుమతి కూడా తాలిపరంబలో విక్రయించిన టికెట్‌కే రావడం గమనార్హం. కింద రూ.30 కోట్లు అందిస్తారు. రెండో బహుమతి కింద 20 మందికి (ప్రతి సిరీస్ నుంచి ఇద్దరు విజేతలకు) తలో రూ. కోటి చొప్పున ఇస్తారు. మూడో బహుమతి కింద 20 మంది తలో రూ.25 లక్షలు, నాలుగో బహుమతి కింద 10 మందికి రూ.5 లక్షలు చొప్పున అందిస్తారు. ఐదో బహుమతి కింద 10 మందికి రూ.2 లక్షలు చొప్పున ఇస్తారు. ఇవే కాకుండా మిగిలిన సిరీస్‌లో ఒకే అదృష్ట సంఖ్య కలిగిన తొమ్మిది మందికి కన్సోలేషన్ ప్రైజ్‌గా రూ.5 లక్షల చొప్పున అందజేస్తారు.

90 లక్షల టికెట్లు సేల్

కేరళం రాష్ట్ర లాటరీ చరిత్రలో ముద్రించిన ఓనం బంపర్ లాటరీ టికెట్ల స్టాక్ మొత్తం అమ్ముడుపోవడం ఇదే మొదటిసారి. మొత్తం 90 లక్షల ఓనం బంపర్ లాటరీ టికెట్లు ముద్రిస్తే అవన్నీ అమ్ముడైపోయాయి. గతేడాది 75 లక్షల టికెట్లు మాత్రమే సేల్ అయ్యాయి. ఈసారి డ్రాకు ఒక రోజు ముందుగానే మొత్తం టికెట్లు అమ్ముడైపోయాయి. అత్యధిక సంఖ్యలో లాటరీ టికెట్లు పాలక్కాడ్ జిల్లాలో సేల్ అయ్యాయి. గతేడాది ఓనం బంపర్ లాటరీ ప్రైజ్ మనీ రూ.25 కోట్లుగా ఉండేది. ఈ ఏడాది దాన్ని రూ.30 కోట్లకు పెంచారు. 2025 ఓనం బంపర్ లాటరీ మొదటి బహుమతిని అలప్పుజలోని తురవూర్‌కు చెందిన శరత్ ఎస్. నాయర్ గెల్చుకున్నారు. ఆయన నెట్టూర్‌లోని నిప్పాన్ పెయింట్స్ షాపులో పనిచేసేవారు. ఓనం బంపర్ లాటరీ టికెట్ కొన్న మొదటిసారే అయనకు అదృష్టం వరించింది. నెట్టూర్‌లోని లాటరీ ఏజెంట్ ఎంటీ లతీశ్ విక్రయించిన ౧౧ 577825 అనే టికెట్ నంబర్‌కు ఈ ప్రథమ బహుమతి లభించింది.

విజేతకు మిగిలేది ఎంతంటే?

లాటరీ టికెట్ విజేతకు ప్రైజ్ మనీ మొత్తం రాదనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. బహుమతిగా పొందిన రూ. 30 కోట్లలో 10 శాతం ఏజెంట్‌కు కమిషన్ వెళ్లిపోతుంది. అంటే టికెట్ విక్రయించిన ఏజెన్సీకి రూ.3 కోట్లు లభిస్తాయి. ఇంకా మిగిలిన మొత్తం రూ.27 కోట్లపై 30 శాతం టీడీఎస్ పడుతుంది. అంటే మరో 8.2 కోట్లు కట్ అయిపోతాయి. పన్ను మొత్తంపై 25శాతం సర్‌ఛార్జ్ కూడా చెల్లించాలి. ఇది రూ.2.02 కోట్లు అవుతుంది. అదనంగా ప్రాథమిక పన్ను, సర్‌ఛార్జ్ మొత్తాలపై 4శాతం సెస్ విధిస్తారు. ఇది రూ.40.5 లక్షలు అవుతుంది. ఇవన్నీ మినహాయించిన తర్వాత మిగిలిన రూ.16.47 కోట్లు విజేత బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ అవుతాయి.

ప్రభుత్వ ఖజానాకు మంచి ఆదాయం

ఈ ఏడాది ఓనం బంపర్ లాటరీ టికెట్ల విక్రయం ద్వారా ప్రభుత్వానికి మంచి రాబడి వచ్చింది. 90 లక్షల టికెట్ల విక్రయం ద్వారా మొత్తం రూ.450 కోట్ల టర్నోవర్ జరిగింది. ఏజెంట్లు లాటరీ కార్యాలయానికి ఒక్కో టికెట్‌కు రూ.400కి పైగా (స్పష్టత లేదు) చెల్లిస్తారు. ఈ మొత్తంలో కూడా కలిసి ఉంటుంది. ఏజెన్సీ కమిషన్, జీఎస్టీ మినహాయించిన తర్వాత ప్రభుత్వానికి ఒక్కో టికెట్‌కు సుమారు రూ.268 లభిస్తుంది. ఈ లెక్కన 90 లక్షల టికెట్ల విక్రయం ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ.241.20 కోట్లకు పైగా ఆదాయం చేరింది.

జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యం

మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్

పుట్టపర్తి సెప్టెంబర్ 26: జర్నలిస్టులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా పుట్టపర్తిలోని సాయి ఆరామం ఫంక్షన్ హాల్‌లో శనివారం ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన ఈ శిబిరంలో 456 మంది వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు, కుటుంబ సభ్యులు వైద్య సేవలు పొందారు. వైదేహి హాస్పిటల్ (బెంగళూరు), స్విమ్స్ (తిరుపతి), బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, ప్రజ్ఞా క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, ఐఎంఏ, ఏపీఎన్ఏ తదితర సంస్థల వైద్య నిపుణులు పాల్గొని ఉచిత వైద్య పరీక్షలు, మందులు అందించారు. జనరల్ మెడిసిన్, ల్యాబ్ పరీక్షలు, క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్, ఈసీజీ, కంటి, దంత, చర్మ, ఎముకలు, నరాలు, శ్వాసకోశ తదితర విభాగాల్లో పరీక్షలు నిర్వహించారు. క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌కు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తూ 110 మందికి పరీక్షలు చేశారు. జర్నలిస్టులు ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రభుత్వ వైద్య సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వైద్యులు సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్పీ సతీష్ కుమార్, డీఎంహెచ్‌ఓ ఫైరోజా బేగం, డీసీహెచ్‌ఎస్ కాంతి, మాజీ మంత్రి పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నరకానికి నకలు.. వి.కొత్తకోట

'చిన్న వంతెన'పై చావుతో చెలగాటం!

ఎస్సీ కాలనీకి వెళ్లే దారిలో కూలిన రక్షణ గోడ

అధికారులు నిద్రపోతున్నారా.. శవాలు చూశాకే మేల్కొంటారా?

బిక్కుబిక్కుమంటూ రాకపోకలు సాగిస్తున్న విద్యార్థులు, వాహనదారులు

విడపనకల్లు ఆ చిన్నపాటి వంతెనపై అడుగు వేయాలంటేనే జనం వణికిపోతున్నారు! ఏ చిన్న అజాగ్రత్త జరిగినా నేరుగా ప్రాణాలు గాల్లో కలవాల్సిందే. విడపనకల్లు మండలం వి.కొత్తకోట గ్రామంలోని ఎస్సీ కాలనీకి వెళ్లే మార్గంలో ఉన్న వంతెన నేడు మృత్యుకుహరంగా మారింది.

అడుగడుగునా పొంచి ఉన్న ప్రమాదం:

వంతెనకు ఒకవైపు ఉండాల్సిన రక్షణ గోడ పూర్తిగా ధ్వంసమైపోయింది. నిత్యం స్కూళ్లకు వెళ్లే చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, మహిళలతో పాటు వందలాది ద్విచక్రవాహనాలు ఈ మార్గం గుండానే ప్రయాణిస్తాయి. రాత్రి వేళల్లో ఎలాంటి వీధి దీపాలు లేకపోవడం, ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలకు దారి ఇచ్చే క్రమంలో రక్షణ గోడ లేని వైపునకు జారే ప్రమాదం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఏమాత్రం బ్యాలెన్స్ తప్పినా బైకులతో సహా లోతైన గుంతలోకి పడిపోవడం ఖాయం.

పాలకుల నిర్లక్ష్యంపై కాలనీవాసుల మండిపాటు:

వంతెన ప్రమాదకరంగా మారిన విషయాన్ని స్థానికులు పలుమార్లు దృష్టికి తీసుకెళ్లినా అధికారుల్లో ఎలాంటి చలనం లేకపోవడంపై ప్రజలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఓట్లు అడగడానికి వచ్చే నాయకులు, ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మాత్రం మొద్దునిద్ర నటిస్తున్నారని కాలనీవాసులు మండిపడుతున్నారు. ఏదైనా ఘోరం జరిగి నిండు ప్రాణం బలైతే తప్ప అధికారులకు విషయం బోధపడదా అని నిలదీస్తున్నారు.

వెంటనే శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టాలి:

ఇప్పటికైనా సంబంధిత పంచాయతీ మరియు ఉన్నతాధికారులు నిర్లక్ష్యాన్ని వీడాలని, యుద్ధప్రాతిపదికన వంతెనకు ఇరువైపులా పటిష్టమైన రక్షణ గోడలు నిర్మించి ప్రమాదాలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్తులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

విడపనకల్లులో సెప్టెంబర్ 28న ఎల్.వి. ప్రసాద్ నేత్ర విజ్ఞాన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

విడపనకల్లు హైదరాబాద్‌కు చెందిన ప్రముఖ ఎల్.వి. ప్రసాద్ నేత్ర విజ్ఞాన సంస్థ (వై. మహాబలేశ్వరప్ప మెమోరియల్ కంటి కేంద్రం) ఆధ్వర్యంలో విడపనకల్లు మండల కేంద్రంలో ఉచిత సమగ్ర కంటి పరీక్షా శిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నారు. ఈ శిబిరం ఈ నెల 28వ తేదీ (సోమవారం) ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:00 గంట వరకు అందుబాటులో ఉంటుంది. కంటి చూపు మసకబారడం, చూపు తగ్గడం సూదిలో దారం ఎక్కించలేకపోవడం, దగ్గరి చిన్న అక్షరాలు సరిగా కనిపించకపోవడం, పిల్లలు బోర్డుపై ఉన్న అక్షరాలను చదవడానికి ఇబ్బంది పడటం కళ్ళు ఎర్రబడటం, కంటి నొప్పులు లేదా దురదలతో బాధపడేవారు సురక్షితమైన వాతావరణంలో ఆధునిక పరికరాలతో సమగ్ర కంటి పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. అవసరమైన వారికి తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన కంటి అద్దాలు లభించును. వేదిక & సంప్రదించవలసిన చిరునామా: దేశాయి కాంప్లెక్స్, శ్రీ గౌరమ్మ బావి దగ్గర, మెయిన్ రోడ్డు, విడపనకల్లు. కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న గ్రామ మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు. మరిన్ని వివరాలకు ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ మౌనిక (ఫోన్: 6302868268) ను సంప్రదించగలరు. (ఉరవకొండ కేంద్రం ఫోన్ నంబర్లు: 81478 84756, 94646 30496).

మైనార్టీల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దపీట : పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి

పుట్టపర్తి సెప్టెంబర్ 26: ముస్లిం మైనార్టీల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి సీఎం చంద్రబాబు పెద్దపీట వేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి, టీడీపీ ఇన్‌చార్జ్ డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం గణేష్ కూడలిలోని షాదీఖానాలో ముస్లిం మైనార్టీ సోదరులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2014లో తాను మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల్లో షాదీఖానాలు నిర్మించామన్నారు. కడప, విజయవాడలో రూ.10 కోట్ల చొప్పున హజ్ భవనాలు నిర్మించి, ఇమామ్ లకు రూ.5 వేలు, మౌజమ్ లకు రూ.3 వేలు గౌరవ వేతనం అందించామన్నారు. 16,500 ఎకరాల అన్యాక్రాంతమైన వక్ఫ్ భూముల్లో 8 వేల ఎకరాలకు పైగా స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. పుట్టపర్తిలో రూ.1.20 కోట్లతో నిర్మించిన షాదీఖానాకు త్వరలో మరుగుదొడ్లు, ప్రహరీ, పై అంతస్తులో డైనింగ్ హాల్ నిర్మిస్తామన్నారు. ఈ మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. మైనార్టీల సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులను అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మైనార్టీ నాయకులు మహమ్మద్ రఫీ, జనసేన నాయకులు అబ్దుల్లా, టీడీపీ నాయకులు షామీర్ భాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాయలసీమను అంతర్జాతీయ హార్టికల్చర్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతాం: జిల్లా కలెక్టర్

పుట్టపర్తి సెప్టెంబర్ 26: రాయలసీమ ప్రాంతాన్ని ఉద్యాన పంటల రంగంలో అంతర్జాతీయ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో 'గ్లోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్‌రాయలసీమ రైజింగ్' కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. అక్టోబర్ 2న మదనపల్లెలో ముఖ్యమంత్రి ఈ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కలెక్టరేట్‌లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో శనివారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో కలెక్టర్ ప్రాజెక్టు వివరాలను వెల్లడించారు. మొత్తం రూ.లక్ష కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రణాళిక రూపొందించామని, ఇందులో రాబోయే 34 ఏళ్లలో ప్రభుత్వం రూ.40 వేల కోట్లు, ప్రైవేట్ పెట్టుబడుల రూపంలో మరో రూ.60 వేల కోట్లు సమకూరనున్నాయని తెలిపారు. మొదటి దశలో 12 క్లస్టర్ల పరిధిలో 72,789 హెక్టార్లలో ఉద్యాన పంటల సాగును విస్తరించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ ఏడాది అదనంగా 78,082 హెక్టార్లను మైక్రో ఇరిగేషన్ పరిధిలోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. డ్రిప్ ఇరిగేషన్, పాలీహౌస్‌లు, స్ప్రింక్లర్లు, డ్రోన్ టెక్నాలజీ, బూమ్ స్ప్రేయర్లు వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు వివరించారు. రైతులకు 'తోట పాఠశాల' ద్వారా ఆధునిక సాగు పద్ధతులపై శిక్షణ, ఫార్మ్ పాండ్స్‌కు రూ.లక్ష వరకు సబ్సిడీ, వీడ్ మ్యాట్స్ ప్రోత్సాహం, మార్కెటింగ్, పోస్ట్‌హార్వెస్ట్ నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 28 నుంచి 30 వరకు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో 'గెస్ ది క్రాప్', మొక్కలు నాటడం, హార్టికల్చర్ టెక్నాలజీ ఛాలెంజ్ వంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. అక్టోబర్ 2న జరిగే ప్రారంభోత్సవాన్ని ఆర్‌ఎస్‌కేలు, మండల, నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో వర్చువల్‌గా ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.

పౌర్ణమి వేళ శ్రీ విజయాంబికా దేవికి ప్రత్యేక పూజలు

యాడికి సెప్టెంబర్ 26 యాడికి మండల కేంద్రంలోని కొండపై వెలసిన శ్రీ విజయాంబికా సమేత భైరవలింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో శనివారం పౌర్ణమి సందర్భంగా శ్రీ విజయాంబికా పార్వతీదేవి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, అలంకరణ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు ఆలయానికి చేరుకుని అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు

బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్, మంత్రి సత్యకుమార్‌కు చింతా చౌడయ్య వినతి

యాడికి (సెప్టెంబరు 26 అనంతపురం పట్టణంలోని రాయల్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొనకొండ్ల రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో 'సేవా సంకల్ప అభియాన్'లో భాగంగా అంగన్‌వాడీ ఉత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అనంతపురం జిల్లా బీజేపీ చేనేత సెల్ అధ్యక్షుడు చింతా చౌడయ్య వారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి చేనేత కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై వినతిపత్రం అందజేశారు. నేతన్న సేవ పథకంతో పాటు చేనేత కార్మికులకు ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అలాగే యాడికి మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి భవనం నిర్మాణ దశలోనే నిలిచిపోయిన విషయాన్ని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. సమస్యలను పరిశీలించి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్, మంత్రి సత్యకుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు చింతా చౌడయ్య తెలిపారు

గుత్తి కోటలో నేడు పురాతన నాణేల ప్రదర్శన

యాడికి) సెప్టెంబరు 26 ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రాయలసీమ నాణెముల సేకరణ సంఘం, గుత్తి కోట సంరక్షణ సమితి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం గుత్తి కోట వద్ద పురాతన నాణేల ప్రదర్శన నిర్వహించనున్నారు. ఉదయము 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ప్రదర్శన కొనసాగనుంది. క్రీస్తుపూర్వం 1వ శతాబ్దం నుంచి 1947లో బ్రిటిష్ పాలన ముగిసే వరకు వివిధ రాజ్యాలకు చెందిన పురాతన నాణేలను ప్రదర్శనలో ఉంచనున్నారు. అలాగే స్వాతంత్ర్యం అనంతరం భారతదేశంలో చలామణిలోకి వచ్చిన వివిధ నాణేలను కూడా సందర్శకులకు అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. గుత్తి కోట చారిత్రక ప్రాధాన్యతతో పాటు నాటి రాజ్యాల చరిత్ర, సంస్కృతి, నాణేల విశేషాలను తెలుసుకునేందుకు ఈ ప్రదర్శన ఉపయోగపడుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. పట్టణ ప్రజలు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రదర్శనను సందర్శించాలని రాయలసీమ కాయిన్స్ సొసైటీ ప్రతినిధి విష్ణు భగవాన్ కోరారు

యాడికి మండల ప్రత్యేక అధికారిని

సన్మానించిన టీడీపీ నాయకులు

యాడికి సెప్టెంబరు 26 ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీల పదవీకాలం ముగియడంతో యాడికి మండల ప్రజా పరిషత్‌కు ప్రత్యేక అధికారిగా జిల్లా చేనేత, జౌళి శాఖ అధికారి పి. వరప్రసాద్‌ను నియమించారు. ఈ సందర్భంగా యాడికి మండల టీడీపీ నాయకులు శనివారం ఆయనను ఘనంగా సన్మానించారు. యాడికి మండల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక అధికారి కృషి చేయాలని నాయకులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ సీనియర్ నాయకుడు గొర్తి రుద్రమనాయుడు, నిట్టూరు రాజారెడ్డి, నరసింహ చౌదరి, నీలకంఠరెడ్డి, గంగాధర్, రామారావు, సుభాన్, ఆదినారాయణ, చంద్రమోహన్, స్టోర్ డీలర్లు, తదితర టీడీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు

కరువు మండలాలుగా ప్రకటించి రైతులను ఆదుకోవాలి

యాడికి (సెప్టెంబర్ 26 అనంతపురం జిల్లాలో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో 32 మండలాలను కరువు మండలాలుగా ప్రకటించి రైతులను ఆదుకోవాలని సీపీఎం జిల్లా కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. శనివారం యాడికి మండల కేంద్రంలో సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో జీపు జాతా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ రైతుల రుణాలు మాఫీ చేసి, పంట నష్టపరిహారం, ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీ అందించాలని కోరారు. పశువులకు మేత, నీటి కొరత ఏర్పడినందున గ్రామాల్లో పశుగ్రాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ఉచితంగా దాణా అందించాలని, చెరువులకు నీరు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ పనులు లేక వలసలు పెరుగుతున్నందున ఉపాధి హామీ పథకం కింద 200 రోజులు పని కల్పించాలని, కూలీలు, చేతివృత్తిదారులకు నెలకు రూ.10 వేల కరువు భృతి ఇవ్వాలని కోరారు. కౌలు రైతులకు కూడా పంట నష్టపరిహారం, ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీ ఇవ్వాలని, రబీ విత్తనాలను 90 శాతం సబ్సిడీతో అందించాలని, పండ్ల తోటల రైతులను ఆదుకోవాలని కోరారు. కరువు పరిస్థితుల దృష్ట్యా విద్యార్థుల ఫీజులు రద్దు చేసి, కార్పొరేట్ కళాశాలల ఫీజుల దోపిడీని అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతాంగ సమస్యలపై ఈ నెల 23 నుంచి 26 వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా జీపు యాత్రలు నిర్వహిస్తున్నామని, 28న జిల్లా కలెక్టరేట్ వద్ద ధర్నా చేపడుతున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు. రైతులు, కూలీలు, కౌలు రైతులు, చేతివృత్తిదారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు

కొండకమార్లలో ఘనంగా అంగన్వాడీ ఉత్సవ వేడుకలు

ఓ డి చెరువు :అంగన్‌వాడీ వ్యవస్థ ద్వారా లబ్ధిదారులకు అందుతున్న సేవలను, సిబ్బంది నిస్వార్థ కష్టాన్ని గౌరవిస్తూ సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ లో భాగంగా అంగన్‌వాడీ ఉత్సవాలు జరుగుతున్నాయి. అందులో భాగంగా శనివారం మండలంలోని కొండకమార్ల 1 అంగన్వాడీ కేంద్రంలో సి హెచ్ ఓ హెప్సిబా, పంచాయతీ సెక్రటరీ నిర్మల ఆధ్వర్యంలో కార్యకర్త విజయలక్ష్మి, సహాయకురాలు రిహానా అంగన్వాడీ ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. వారు మాట్లాడుతూ ఈ ఉత్సవాల ద్వారా గర్భిణులు, బాలింతలు, తల్లులకు, చిన్నారుల ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహార ప్రాధాన్యత, ఎదుగుదలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని, చిన్నారులకు ఆటపాటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ఉత్సాహపరచడం, పోషకాహార ప్రదర్శనలలో చిరుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు, గుడ్లు వంటి సమతుల్య ఆహార ప్రదర్శనతో నిత్య జీవితంలో వాటి ప్రాముఖ్యతను వివరించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా పోలీస్ సుభాషిణి, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు తులసమ్మ, తిప్పమ్మ, భారతి, తులసి, బాగ్యమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీ.శే. బీడీ మారయ్యకు నివాళులర్పించిన రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్

విడపనకల్ 26 సెప్టెంబర్ : మండల పరిధిలోని పాల్తూరు గ్రామానికి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కీ.శే. బీడీ మారయ్య అనారోగ్య సమస్యలతో ఇటీవల మృతి చెందిన విషయం తెలుసుకొని ఈరోజు ఉదయం రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ పాల్తూరు గ్రామంలోని బీడీ మారయ్య గారి స్వగృహానికి వెళ్లి, వారి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన కుమారులని మరియు కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు.

ఉపాధ్యాయ ఉద్యమానికి ఎనబై ఏళ్ళు..

తెలంగాణ స్టేట్ టీచర్స్ యూనియన్ (ఎస్టీయూ) 80 ఏళ్ల ప్రస్థానం, నిజాం కాలంలో ఆవిర్భావం, తెలంగాణ ఉద్యమాల్లో పాత్ర, ఉపాధ్యాయ హక్కుల కోసం సాగించిన సమ్మెలు, పోరాటాలు, విద్యారంగానికి చేసిన సేవల చరిత్ర.. మహిళల చొరవతో మదరాసు రాష్ట్రంలో 1895లో ఏర్పడిన 'మదరాసు టీచర్స్ గిల్డ్' 1908లో 'సౌత్ ఇండియన్ టీచర్స్ యూనియన్'గా నామకరణం చేసుకున్నది. అదే సమయంలో హైదరాబాద్ రాష్ట్రం నిజాం ఏలుబడిలో అనేక అగవాట్లు అనుభవిస్తున్నది. ఉపాధ్యాయుల బతుకులు మరింత దయనీయంగా ఉండేవి.

స్వాతంత్ర్యానికి ముందే ఆవిర్భావం..

స్వతంత్ర ఉపాధ్యాయ సంఘం కోసం 1930 దశకాల నుండే ప్రయత్నాలు సాగుతుండగా, నిజాం ప్రభుత్వ నిర్బంధాల మధ్య 'ఫయాం' పత్రికలో ఖాజీ అబ్దుల్ గఫార్ సంపాదకీయం ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో 1946 మే 17న 'అంజుమన్-ఎ-ముదరసీన్ ముంలికత్, హైదరాబాద్' (ది హైదరాబాద్ టీచర్స్ యూనియన్) ఆవిర్భవించింది. నేడు ఆ సంఘం ఎనిమిది దశాబ్దాలు పూర్తి చేసుకోవడం చారిత్రక ఘట్టం.

తెలంగాణ ముద్దుబిడ్డ ఎస్.టి.యూ వైభవోత్సవం!

తెలంగాణ పోరుబిడ్డగా ఈ గడ్డ మీదనే జన్మించిన ఎస్టీయూ తొలి తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రత్యక్షంగా పోరాడింది. 1969లో సంఘనాయకులు సస్పెండ్ అయి, సంఘం గుర్తింపు రద్దయినా పోరుబాట వీడలేదు. మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలో శ్రీకృష్ణ కమిటీకి అనుకూల తీర్మానం చేసి ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం నివేదిక అందించింది. 'స్టేట్ టీచర్స్ యూనియన్-తెలంగాణ స్టేట్'గా తన పేరును నిలుపుకోవడం

అలా చేస్తే పంచదార నీళ్లైనా ప్రమాదమే! పసికందు ఆరోగ్యానికి పాటించాల్సిన నియమాలు ఇవి!

'న్యూ బార్న్ బేబీ కేర్ గైడ్' మొదటి ఆరు నెలలు ముఖ్యం

శిశువుల సంరక్షణలో ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదంటే?

ఆంధ్రప్రదేశ్?లోని విజయనగరం జిల్లా బాడంగిలో ఆరోగ్యంగా పుట్టిన శిశువు ఏడుస్తున్నాడని ఇటీవల కుటుంబ సభ్యులు పటిక పంచదార నీరు తాగించారు. నీరు పట్టే విధానం సక్రమంగా లేకపోవడంతో, ఆ నీరు శిశువు ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరి, ఆ పసికందు ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ క్రమంలో శిశు సంరక్షణపై అవగాహన లేక ఆయుష్షు ఆదిలోనే తీరిపోయింది. చిన్నారుల విషయంలో ఏ మాత్రం ఏమరుపాటుగా ఉన్నా, వారి ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతుంది. నవజాత శిశు సంరక్షణలో జాగ్రత్తగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే, శిశువు జన్మించిన తర్వాత మొదటి ఆరు నెలల కాలంలో చిన్నారుల సంరక్షణలో తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ పెద్దలు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదో? లాంటి అంశాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

పాలు ఎలా పట్టాలి? :

మొదటి ఆరునెలల పాటు శిశువుకు కచ్చితంగా తల్లిపాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి. అయితే, గంట గంటకూ అక్కర్లేదు. చిన్నారులు ఏడ్చినప్పుడు లేదా ప్రతి 2-3 గంటలకు ఒకసారి పాలు పడితే చాలు. ఒకవేళ తల్లిపాలు లేకపోతే, డాక్టర్ సలహా మేరకు ఫార్ములా ఫీడ్ అంటే పాలపొడి వంటివి ఇవ్వాలి. అంతేకానీ, ప్యాకెట్ పాలు లేదా చక్కెర నీళ్లు వంటివి అసలు ఇవ్వకూడదు. ఒకవేళ బాటిల్ ఫీడింగ్ ఇవ్వాల్సి వస్తే 100 శాతం ఫ్లాట్?గా పడుకోబెట్టి ఇవ్వొద్దు. అలాగే, బాటిల్?ను శుభ్రంగా కడిగి వాడుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. తల్లి పడుకుని బిడ్డకు పాలు పట్టడం అత్యంత ప్రమాదకరమంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే అవి ముక్కు లేదా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువల్ల ఎప్పుడూ కూర్చునే ఇవ్వాలట. పాలు ఇచ్చేటప్పుడు శిశువు తల భాగం 45 డిగ్రీల కోణంలో (కొద్దిగా పైకి) ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ క్రమంలో తల్లి రొమ్ముపై ఉండే నల్లటి భాగం శిశువు నోటికి పూర్తిగా అందేలా పడితే పాలు బాగా వస్తాయి.

గది వాతావరణం, దుస్తులు :

శిశువు ఉండే గదిలో ఫ్యాన్? లేదా ఏసీ వాడుకోవచ్చు. కానీ, ఏసీ ఉష్ణోగ్రతను 26 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా అసలు తగ్గించకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గది ఉష్ణోగ్రత మరీ చల్లగా లేదా వేడిగా ఉంచొద్దట. ఎప్పుడూ 25-26 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంతేకాదు, గదిలో గాలి, వెలుతురు బాగా ప్రసరించేలా చూసుకోవాలి. చిన్నారులకు దుస్తులను గట్టిగా బిగించి చుట్టకూడదు.

డాక్టర్?ని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? :

మామూలుగా శిశువు 15-20 నిమిషాలు పాలు తాగితే సరిపోతుంది. అలాకాకుండా, శిశువు సరిగ్గా పాలు తాగకపోవడం, సగం కంటే తక్కువ తాగడం మనం ఎంత బుజ్జగించినా, శిశువు గుక్కపట్టి ఏడవడం జ్వరం రావడం శరీరం, పెదవులు, నీలం రంగులోకి మారడం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. పాలు తాగినా ప్రతిసారి పెద్ద మొత్తంలో వాంతులు చేసుకోవడం, కడుపు ఉబ్బిపోవడం కడుపుపై చేయివేస్తే విపరీతంగా ఏడవడం బొడ్డు నుంచి చీము కారడం లేదా రక్తం రావడం శిశువు బరువు 2.5 కిలోల దాటిన తర్వాత రోజూ స్నానం చేయించొచ్చు. చిన్న ప్లాస్టిక్ టబ్?లో కూర్చోబెట్టి చేయించడం మంచిది. సంప్రదాయ పద్ధతి ప్రకారం, కాళ్లపై పడుకోబెట్టి స్నానం చేయించడం వల్ల ముక్కు, నోరు, చెవుల్లోకి నీరు వెళ్లే ప్రమాదముంది. 2.5 కిలోల కంటే తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలను తల్లి తన గుండెలకు హత్తుకుని ఉంచాలి. ఇది శిశువుకు వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది. ఇది తల్లిబిడ్డల మధ్య బంధాన్ని పెంచడమే కాకుండా, తల్లిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది. - డాక్టర్? పి. రవీందర్ రెడ్డి, సీనియర్ పిడియాట్రిషియన్

శుభ్రత, సంప్రదాయ పద్ధతులు :

శిశువును తాకే ముందే ఇంట్లో ప్రతి ఒక్కరూ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి లేదా శానిటైజర్ వాడాలి. పసికందు ముక్కు, చెవులు, ప్రైవేట్ భాగాల్లో నూనెలు పోయడం లాంటివి అసలు చేయకూడదు. కాటుక చిన్నారి శరీరం మీద ఎక్కడైనా పెట్టొచ్చు. కానీ కళ్లలో వద్దు. బొడ్డు ఊడిపోయే వరకు దాన్ని పొడిగా ఉంచాలి. దానిపై ఆయిల్స్, లోషన్స్ లేదా పౌడర్లు రాయకూడదు. సాంబ్రాణి పొగ వంటివి వేయవద్దు. పొగ ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లి శిశువు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇలా పడుకోబెట్టండి :

వీలైతే శిశువు కోసం ప్రత్యేకంగా ఉండే ఊయల లేదా చిన్న బేబీకాట్ ఉపయోగించడం మంచిది. ఒకవేళ మంచంపై తల్లి పక్కన పడుకోబెట్టుకున్నా, శిశువును గోడ వైపుగా ఉంచితే మేలు ఇంట్లో ఎవరికైనా జలుబు, దగ్గు, వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి ఉంటే, అలాంటి వారు శిశువుకు దూరంగా ఉండాలి. బేబీ ఫేస్?పై ఎవరూ ముద్దులు పెట్టొద్దు. పెంపుడు జంతువుల్ని శిశువు ఉండే గదిలోకి రానివ్వకూడదు. 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.

ఒత్తిడి వల్ల శరీరం విశ్రాంతి కోల్పోతుందా? నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరిచే మార్గాలు ఇవేనట!

నాడులను శాంత పరచుకోవడానికి మార్గాలున్నాయట

వాటిని ట్రై చేస్తే మేలు జరుగుతుందని నిపుణుల సూచన!

ఒత్తిడి తీవ్రమైతే నాడీ వ్యవస్థ అతిగా స్పందిస్తుంది. దీంతో మనసు ఉద్రిక్తంగా మారుతుంది. శరీరం విశ్రాంతిని కోల్పోతుంది. ఈ క్రమంలో నాడుల స్పందనను నెమ్మదింపజేయడానికి ఎన్నో పరిష్కారాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.

ఆలోచనల నుంచి వర్తమానంలోకి :

ఒత్తిడి, ఆందోళన తరచూ శరీరంలో మొదలవుతుంది కానీ, మనసులో కాదు. ఇది నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడం ద్వారా జరుగుతుంది. కాబట్టి, మన ఆలోచనల్ని దానిపై మళ్లించడం, శ్వాసను గమనించాలి. అలాగే, నేలపై మన పాదాలను అనుభూతి చెందడం, చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇది మిమ్మల్ని ఆలోచనల నుంచి బయటకు తీసుకువచ్చి, వర్తమానంలోకి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తద్వారా, ఒత్తిడి తగ్గుతుందంటున్నారు.

మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకోవడం :

నాడీ వ్యవస్థ ఎప్పుడు ఉత్తేజితమవుతుందో మొట్టమొదట గుర్తించాలి. 'ఇప్పుడు నా శరీరంలో ఏం జరుగుతోంది? నేను కోపంగా, అశాంతితో లేదా ఆందోళనగా ఉన్నానా? అని మనల్ని మనం ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ప్రతిచర్య, ప్రతిస్పందన మధ్య ఓ విరామాన్ని సృష్టించి ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు

వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం :

ఒత్తిడి, ఆందోళన అత్యవసరాన్ని సృష్టిస్తాయి. ప్రతి పని ముఖ్యమైనదిగా అనిపిస్తుందట. మన నాడీ వ్యవస్థ వేగానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది. కాబట్టి, కదలికలు, మాటలు, శ్వాసను నెమ్మదిగా చేయడం ద్వారా మనం సురక్షితంగా ఉన్నామని శరీరానికి సంకేతం పంపొచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం తరచూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురైనట్లు లేదా విశ్రాంతి లేనట్లుగా కనిపిస్తే, ఈ స్థితిలో ఎక్కువ సేపు గడిపామని దానర్థం. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడి, ఆందోళన ఎక్కడ మొదలైందో ఆలోచించాలి. నాడీవ్యవస్థ స్తంభించడానికి కారణాలను తెలుసుకోవాలి. నాడీవ్యవస్థను నియంత్రించుకోవాలి. అంటే, మన శరీరం ప్రశాంతంగా ఉండటానికి తగినంత సురక్షితంగా భావించేలా సహాయపడాలి. - ఒవెన్ ఓ కెన్, బ్రిటన్?కు చెందిన సుప్రసిద్ధ మనోవైద్య నిపుణుడు

అంతర్గత సంఘర్షణకు చెక్ :

ఒత్తిడి భావనను ప్రతిఘటించడానికి బదులుగా దాన్ని అనుమతించాలట. మన భావాలతో పోరాడినప్పుడు మరో పొర ఉద్రిక్తతను జోడించినట్లు లెక్క. ఆందోళనకు అడ్డుపడకుండా ఉండే అది అంతర్గత సంఘర్షణను తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నాడీ వ్యవస్థ కుదుటపడటానికి సహాయపడుతుందని అంటున్నారు.

బ్రేక్ తీసుకోవడం :

ఒత్తిడి వలయంను ముందుగానే నిలువరించాలట. మనం తీసుకునే చిన్న బ్రేక్ కూడా ఈ వలయం తీవ్రం కాకుండా ఆపగలదు. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి సంకేతాలను ఎంత ముందుగా గమనిస్తే, స్పందన అంత సులవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజువారీ అలవాట్లలో మార్పులు :

రోజులో సురక్షితమైన క్షణాలను సృష్టించుకోండి. మన నాడీవ్యవస్థ నిరంతరం సంకేతాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటుంది. ఏ విధమైన ఆటంకాలు లేకుండా కొన్ని నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం, కొద్దిసేపు నడవడం, నిరంతర సమాచార ప్రసారానికి దూరంగా ఉండటం క్రమం తప్పకుండా చేసినప్పుడు, చిన్న విరామాలు కూడా ఆందోళన నుంచి ఉపశమనానికి తోడ్పడతాయని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఒత్తిడిలో ఓ సాధారణ ధోరణ ఏమిటంటే, మనం అనుకున్న రీతిలో దాన్ని పరిష్కరించాలనుకోవడం. కానీ ఇది తరచుగా మరింత ఒత్తిడిని సృష్టించగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆందోళన అనేది మానవ సహజమని, దాన్ని పూర్తిగా తొలగించాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు నిపుణులు.

శరీరం సహజ ప్రతిస్పందన :

ముప్పును పసిగట్టినపుడు శరీరం సహజంగానే పోరాటమైనా చేస్తుంది లేదా పలాయన మార్గాన్ని ఎంచుకుంటుంది. ఆ సమయంలో వేగవంతమైన శ్వాస, కండరాలు బిగువుగా మారడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, అప్రమత్తం కావడం లాంటివి ఉండొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇవన్నీ మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఉద్దేశించినవట. కానీ, మన నాడీ వ్యవస్థ వాస్తవ ప్రమాదానికి, ఆందోళనకరమైన ఆలోచనలకు మధ్య తేడాను ఎల్లప్పుడూ గుర్తించదు. కాబట్టి, రోజువారీ ఒత్తిడి కూడా పోరాటం లేదా పలాయనం ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించొచ్చట. మనం పోరాటం లేదా పలాయన స్థితిలో చిక్కుకుపోయినట్లు భావిస్తే, దాని నుంచి బలవంతంగా బయటకు రావడం లక్ష్యం కాకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానికి బదులుగా, శరీరానికి సున్నితంగా భద్రతా సంకేతాలు ఇవ్వడంపై దృష్టి పెట్టాలని సూచిస్తున్నారు.

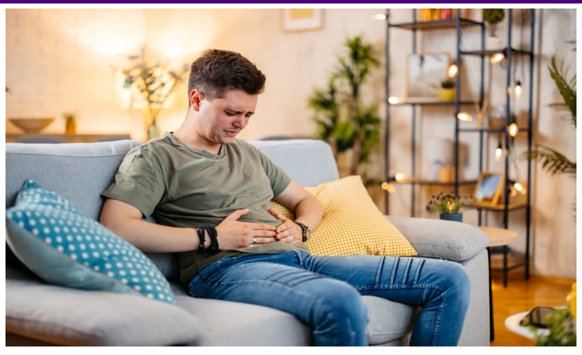
పరిశోధన మూలాలు :

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.

కడుపుబ్బరంగా అనిపిస్తోందా సహజసిద్ధ పరిష్కారాలు ఇవేనట!

జీర్ణ సమస్యల నియంత్రణకు ఇవి ట్రై చేస్తే బెటర్ అంటున్న నిపుణులు

ఇష్టమైన ఆహారం ఎక్కువగా తిన్నా, మలబద్ధకం ఉన్నా, కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడినా, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినా.. ఇలా పలు సందర్భాల్లో కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం మామూలే! దీంతో తలెత్తే అసౌకర్యం వల్ల ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టలేం. అయితే, ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!



ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి :

ఫైబర్, ద్రవాహారం తక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటివి మలబద్ధకానికి దారితీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్య వల్ల కడుపుబ్బరం రావచ్చని చెబుతున్నారు. అందుకే, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని రోజూ తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, నట్స్, గింజల్లో లాంటి వాటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుందని సలహా ఇస్తున్నారు. వీటితోపాటు ద్రవాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయాయం చేయాలని తెలియజేస్తున్నారు.

గబగబా తినేస్తున్నారా? :

సమయం లేదనో, ఇతర కారణాల వల్ల కొంతమంది గబగబా భోజనం చేసేస్తుంటారు. కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరానికి ఇది కూడా ఓ కారణమంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే, ఇలా గబగబాగా తినడం వల్ల ఆహారంతోపాటు గాలి కూడా కడుపులోకి వెళ్లిపోతుందట. దీనివల్ల కడుపుబ్బరం వస్తుందని చెబుతున్నారు. అందుకే, భోజనానికి కనీసం అరగంటైనా కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమిలి తినాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆహార పదార్థాల రుచిని ఆస్వాదించడంతో పాటు జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా చురుగ్గా ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చని పేర్కొంటున్నారు. వేగంగా తినడం వల్ల గాలిని మింగడం జరిగి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసౌకర్యానికి దారితీస్తుందని పేర్కొంది.

వీటితో ఉపశమనం :

పెరుగు లేదా మజ్జిగ : కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియా ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం ప్రోబయోటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, మజ్జిగా వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలంటున్నారు.

అల్లం టీ :

అల్లం కడుపులో యాసిడ్ స్థాయిని క్రమబద్ధీకరించడం ద్వారా అజీర్ణం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఇది ఒక సహజ నివారణగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. అల్లం ఎగువ జీర్ణశయాంతర లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

పుదీనా టీ :

పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ జీర్ణవ్యవస్థ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు గ్యాస్?ను తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని ముఖ్యమైన నూనెలు కడుపు ఉబ్బరం, ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలని తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు. స్వల్పకాలిక జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి పెప్పర్‌మింట్ టీ విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారని పేర్కొంది.

ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడం :

రాత్రుళ్లు ఆలస్యంగా తినడం, అర్ధరాత్రి దాటాక పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా తీసుకున్న అరక్కపోవడం, గ్యాస్, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే త్వరగా తినడం, వేళకు పడుకోవడం మంచిదని 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

మీకు కోపం ఎక్కువగా వస్తుందా?

నిపుణులు చెప్తున్న టిప్స్ ఇవే!

మనిషికి కోపం రావడానికి కారణాలనేకం దీన్ని ఎలా అదుపులో ఉంచుకోవాలో తెలుసా?

ఎదుటి వ్యక్తి ప్రవర్తన నచ్చకపోయినా, చెప్పిన పని చేయకపోయినా, మనతో దురుసుగా మాట్లాడినా, అవమానించినా, మన లక్ష్య సాధనలో విఫలమైనా కోపం రావొచ్చు. మనిషికి ఉండే ఏడు సార్వత్రిక భావోద్వేగాల్లో కోపం ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కోపం అనేది సమస్య కాదని, దాన్ని ఎలా నియంత్రిస్తాం, వ్యక్తపరుస్తాం అనే దానిలోనే అసలు సమస్య ఉందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కోపాన్ని ఎలా అదుపులో ఉంచుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

అలా ఎందుకు జరుగుతుంది? :

ఎవరి నుంచైనా ముప్పు పొంచి ఉందని తెలిసిన వెంటనే మనలోని ప్రమాద హెచ్చరిక వ్యవస్థ క్రియాశీలమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అప్పుడు మన దృష్టి మొత్తం ఆ ముప్పుపై కేంద్రీకృతమవుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రాణ రక్షణ స్థితిలో మన దేహం తీవ్రమైన కోపం, హింసాభావంతో నిండిపోతుందని పేర్కొంటున్నారు. మాములుగా ఆవేశం మన కడుపులో మొదలై, ముఖంపైకి వచ్చి, మనల్ని వికృతంగా ముఖం పెట్టేలా, పిడికిలి బిగించేలా చేస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అరుపు రూపంలో శరీరం నుంచి బయటికి వస్తుందని చెబుతున్నారు

విపరిణామాలు తప్పవు :

స్వల్పకాలంలో కోపం శక్తివంతమైనదిగా, ప్రతిఫలదాయకంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని ద్వారా తాను కోరుకున్నది పొందుతానని భావించడం కొందరి క్షణికావేశానికి కారణమంటున్నారు. దీని విపరిణామాల మొదటి లక్షణం సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా సందర్భాల్లో బంధువులు, మిత్రులు దూరమైపోతారని తెలియజేస్తున్నారు. అది మనల్ని ఒంటరిగా చేస్తుందట. చాలామంది గాయపడతామనే భయంతో, తమను తాము రక్షించుకోలేమేమోనన్న అనుమానంతో, లేదా అన్యాయం జరుగుతుందేమోనన్న భయంతో స్పందిస్తారని వివరిస్తున్నారు.

ఇదో రుగ్మత :

కోప రుగ్మతకు స్పష్టమైన నిర్ధారణ లేదట. కానీ, మానసిక వైద్య నిర్ధారణ మాన్యువల్?లో దీనిని 'ఇంటర్మిటెంట్ ఎక్స్?ప్లోసివ్ డిజార్డర్' అని చేర్చారు. ఇది దూకుడు ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో వైఫల్యాన్ని సూచిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. పునరావృత ప్రవర్తనా విస్ఫోటనాల ద్వారా వ్యక్తమవుతూ ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇది కుంగుబాటు, ఆందోళన, పోస్ట్-ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ మాదకద్రవ్యాల వినియోగ రుగ్మతలు, మరెన్నో విభిన్న మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలలో కనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా కోపం అనేది నిద్రలేమి సమస్యకూ దారి తీస్తుందని ఎర్కొంది. ఈ క్రమంలో అనవసరంగా కోపం వచ్చే వాళు ్లకు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది. కోపానికి కారణమయ్యే అంశాలను అంటే పరిసరాలు, వ్యక్తులను గుర్తించి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోడానికి మొట్టమొదటి సూత్రం మనల్ని మనం సంభాళించుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత దాన్ని అధిగమించడానికి జ్ఞానం, బలం, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండాలని చెబుతున్నారు. శ్రమలేని, నెమ్మదైన యోగా లాంటి వ్యాయామాలు కండరాలను సడలించి, ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయని పేర్కొంది. కోపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఉపకరించే వ్యూహాన్ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇందులో శ్వాసను నెమ్మదింపజేయడం, ఊహాత్మక చిత్రాలు చూడటం, మన ఆలోచనలను విశ్లేషించడం, కొంత సమయం తీసుకుని పరిసరాలను మార్చుకోవడం లేదా విశ్రాంతి నైపుణ్యాలను ఉపయోగించడం వంటివి ఉండొచ్చని వివరిస్తున్నారు. మనస్తత్వవేత్తలు కోపానికి పలు థెరపీలు సూచిస్తున్నారు. కాగ్నిటివ్- బి- హేవియర్ థెరపీ కంపాషన్- పోకస్డ్ థెరపీ వంటివి ఇందులో ఉన్నాయట. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

రక్తం, హిమోగ్లోబిన్ పెరగాలంటే ఏ పండ్లు తినాలో తెలుసా?

హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని సహజంగా పెంచే అద్భుతమైన పండ్లు!

మానవ శరీరంలో ప్రతీ భాగానికి ఆక్సిజన్? చేరవేసే కీలకమైన బాధ్యత రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్?దే. ప్రస్తుతం జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, పోషకాహార లోపం వల్ల చాలామందిలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తహీనత, తీవ్రమైన అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అయితే, శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి పెరగాలంటే మందులు వేసుకోవాలని అనుకుంటారు. కానీ, మనకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన కొన్ని పండ్లను తినడం వల్ల చాలా వేగంగా హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

దానిమ్మ :

రక్తాన్ని మెరుగుపరచే ఉత్తమమైన పండ్లలో దానిమ్మను ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. ఇందులో ఐరన్, విటమన్ సి, ఫోలేట్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మలోని విటమిన్ సి అనేది ఆహారంలోని ఐరన్?ను శరీరం త్వరగా గ్రహించుకోవడానికి అవసరమంటున్నారు. అలాగే ఫోలేట్ అనేది శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తిని పెంచి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయని పేర్కొంటున్నారు. దీనివల్ల రక్తహీనత నుంచి బయటపడవచ్చని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మను స్వల్ప కాలం పాటు తీసుకోవడం వల్ల ఎరిత్రోపోయిసిస్ పెరగవచ్చని పేర్కొంది.

ఆపిల్స్ :

'రోజుకు ఒక యాపిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు' అని అందరికీ తెలిసిందే. ఇందులో ఐరన్, విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి మద్ధతు ఇస్తాయంటున్నారు. వీటిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియకు కూడా మేలు చేస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు.

అరటిపండ్లు :

అరటిపండ్లు రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, రక్తాన్ని పెంచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఐరన్?తో పాటు ఎర్రరక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరమైన విటమిన్లు బీ6, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్ పుష్కలంగా ఉంటాయంటున్నారు. అరటిపండులోని ఐరన్ కంటెండ్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచడానికి ప్రేరేస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఇందులో విటమిన్ దీ6 అనేది శరీరంలో కొత్త ఎర్ర రక్తకణాలు, యాంటీబాడీల తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. ఫోలేట్ యాసిడ్ రక్తహీనత రాకుండా నిరోధిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

నారింజ :

ఇందులో ఎక్కువగా ఐరన్ కంటెంట్ ఉండకపోవచ్చు. కానీ, వీటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల శరీరం ఐరన్?ను మరింత సమర్ధవంతంగా గ్రహిస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో నారింజ పండ్లను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయంటున్నారు. నారింజ లేదా ఆపిల్ రసం ఐరన్?ను బాగా గ్రహిస్తాయని పేర్కొంది.

పుచ్చకాయ :

ఇందులో విటమిన్ సితో పాటు ఐరన్ కూడా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్త ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుందని అంటున్నారు. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేడెడ్?గా ఉంచడంతో పాటు మొత్తం రక్త ప్రసరణకు తోడ్పడుతుందని తెలియజేస్తున్నారు.

ఖర్జూరాలు :

ఇందులో సహజంగానే ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచడానికి, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు. ఖర్జూరాలలోని గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయని అంటున్నారు. ఖర్జూరపు సారం గుండె ద్వారా ఎరిత్రోపోయిటిన్ సంశ్లేషణను పెంచడానికి, తద్వారా ఎముక మజ్జను ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి/హిమోపోయిసిస్‌కు

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