

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ నెల 29న ‘పల్లె పండుగ 3.0’ కార్యక్రమం ప్రారంభం

వీరి పర్యటనతో రామావరంలో సందడి వాతావరణం నెలకొంది. రాష్ట్రంలోని పల్లెల రూపేర్పణలను సమూలంగా మార్చాలనే సంకల్పంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. దీని కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ. 10,000 కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌ను ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఈ నిధులతో గ్రామాల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించడం, పారిశుధ్యం మెరుగుపరచడం, తాగునీటి సౌకర్యం, రహదారుల నిర్మాణం వంటి కీలక పనులను చేపట్టనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పంచాయతీ గ్రాంట్లు, గ్రామీణాభివృద్ధి పథకాలకు పెద్దపీట వేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. సీఎం, ఓహ్యూల్సీ సీఎం పర్యటన నేపథ్యంలో అధికారులు ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేశారు. సభా ప్రాంగణం, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ సౌకర్యాలను నెలకూర్చి జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్సు శుక్లా, ఉదయగిరి ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేశ్ స్వయంగా పర్యక్షిస్తోన్నారు. ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తాపలేకుండా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలనే అధికారులను ఆదేశించారు. మరోవైపు, ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు కూటమి నేతలు సహాయత్వమవుతున్నారు. కోపూరు టీడీపీ ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఉదయగిరి నియోజకవర్గంలోని జనసేన, బీజేపీ నాయకులతో సమావేశమై ప్రజా సమీకరణమై చర్చించినట్లు తెలిపారు. “ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ఈ మహత్తర కార్యక్రమంలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలి. సెప్టెంబరు 29న రామావరం గ్రామానికి భారీగా తరలివచ్చి ‘పల్లె పండుగ 3.0’ను విజయవంతం చేయాలి” అని ఆమె ప్రజలను కోరారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేసి సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

దామా శేపాద్రి నాయుడు మనవడి ఉయ్యాల వేడుక.. హాజరైన మంత్రి లోకేశ్

డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు, మాజీ మంత్రి దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావు కూడా పాల్గొన్నారు. ఒకే వేదికపై బలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు కనిపించడంతో కార్యక్రమం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. మంత్రి లోకేశ్, ఇతర నేతలు కాసేపు ముస్తాబొందుతున్నారు. వ్యక్తిగత వేడుక అయినప్పటికీ, ప్రముఖుల రాకతో రాజకీయ పర్లోల్లో ఈ కార్యక్రమంపై ఆసక్తి నెలకొంది.

అక్టోబరు 12 నుంచి శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు..

ఇటీవలే టీడీపీ శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు దసరా బ్రహ్మోత్సవాలకు సన్నద్ధమవుతోంది. చాంద్రమాసం ప్రకారం ప్రతి మూడేళ్ళకోసారి వచ్చే అధికమాసం సారణంగా ఈ ఏడాది స్వామివారికి రెండోసారి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహిస్తన్నారు. ఇప్పటికే కన్యామాసంలో సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు జరగగా, దసరా నవరాత్రులను పురస్కరించుకుని ఆత్మయుజ్జ మాసంలో నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహించడం అనవాయితీ. ఈ నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు ధ్వజారోహణం, పెద్ద రథం, ధ్వజావరోహణం ఉండవని టీడీపీ స్పష్టం చేసింది. ఉత్సవాల్లో భాగంగా స్వామివారు ప్రతిరోజూ ఉదయం, రాత్రి వేళల్లో వివిధ వాహనాలపై మాడ వీధుల్లో విహరించి భక్తులకు దర్శనమిస్తారు. అక్టోబరు 16న అత్యంత కీలకమైన గరుడ వాహన సేవ, అక్టోబరు 19న స్వర్ణరథం, అక్టోబరు 20న చక్రస్థానంతో ఉత్సవాలు ముగుస్తాయి. సాధారణంగా ఉదయం వాహన సేవలు 8 నుంచి 10 గంటల వరకు, రాత్రి సేవలు 7 నుంచి 9 గంటల వరకు జరుగుతాయి. అయితే, గరుడ వాహన సేవ మాత్రం అక్టోబరు 16న సాయంత్రం 6:30 గంటల నుంచి రాత్రి 11:30 గంటల వరకు కన్నుల పండువగా జరగనుంది.

బీజేపీ ఓటు చోరీ చేసి మోసం చేసింది

పేదలకు మంచి కావాలి సన్నటియ్యాన్ని తాము అందిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. గతంలో దేనికి పనికిరాని దొడ్డు బియ్యం అందించారని.. వాటిని అందరూ అమ్ముకునేవారని అన్నారు. దేశంలో చాలా చోట్ల బీజేపీ అధికారంలో ఉందని.. కానీ ఎక్కడ లేని విధంగా తెలంగాణలో సన్నటియ్యాన్ని కాంగ్రెస్ మాత్రమే అందిస్తోందని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 90 శాతం మంది పేదలు సన్నటియ్యం తింటున్నారని చెప్పుకోచ్చారు.

బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఒక్క రేషన్ కాడ్లు కూడా ఇవ్వలేదు..

బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఒక్క రేషన్ కార్డు కూడా ఎందుకు ఇవ్వలేదని మంత్రి ప్రశ్నించారు. సూర్యాపేట జిల్లాలో మూడు లక్షలపై చిలుకు కొత్త కార్డులు అందిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. పది లక్షల మంది సన్నటియ్యం తీసుకుంటున్నారని వెల్లడించారు. ఈ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా కొత్తవి లక్ష పైచిలుకు కార్డులు అందించామని తెలిపారు. దీని ద్వారా మూడు లక్షల మంది లబ్ధి పొందుతున్నారని మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

20 ఏళ్లయినా బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రాదు: ప్రభుత్వ విప్ అద్దంకి దయాకర్

సామ్రాజ్యాన్ని బద్దలు కొట్టడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అద్దంకి దయాకర్ కేబీఆర్‌ను తీవ్రంగా విమర్శించారు. పూర్వర సీనిర్ రద్దు చేస్తానని చెప్పి.. కేబీఆర్ తెలంగాణ ద్రోహిగా మారారని ధ్వజమెత్తారు. ‘కేబీఆర్ అప్పట్ను బెదిరిస్తావా..? ముందు నీ భవిష్యత్తు చూసుకో. రెండేళ్ళే కూడా ఇరవై ఏళ్ల తరువాత కూడా మీ పార్టీ అధికారంలోకి రాదు’అంటూ ఆయన పైరయ్యాడు. బీఆర్ఎస్ నాయకుల అవినీతితో సంపాదించిన డబ్బుతో విష ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. గతంలో దళితజై పీఎం చేస్తానన్న కేసీఆర్.. గెలిచిన తరువాత ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నించారు. దళితులకు భూమి ఇవ్వకపోగా.. వారికి ఇందిరమ్మ ఇచ్చిన భూములను బీఆర్ఎస్ నేతలు లాక్కున్నారని మండిపడ్డారు. అసెన్స్ భూములు, ఇనాం భూములు, ప్రభుత్వ భూములు.. ఇలా వేటిని వదలకుండా బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆక్రమించారని ఆయన ఆరోపించారు. అలాంటి కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే భూములను హైద్రా విముక్తి చేసిందని చెప్పారు. భూములను ఆక్రమించుకున్న తెలంగాణ ద్రోహులను కేసీఆర్ పట్టిన పెట్టుకుని తిరుగుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు.

ఢిల్లీలో ఈ నెల 29న దళిత, ఆదివాసీ ఆత్మాభిమాన సమావేశం

మాజీ మంత్రులు, మాజీ ఎంపీలు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు హాజరుకానున్నట్లు మల్లె రవి తెలిపారు. అలాగే కాంగ్రెస్ ఎస్సీ, ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు హాజరుకానున్నారని వెల్లడించారు. ఇటీవల ఉత్తరాఖండ్‌లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున పర్రేకు జరిగిన అవమానికర ఘటనపైనే చర్చించనున్నట్లు చెప్పారు. దేశం చాలా కాలంగా ఉగ్రహారాల పట్ల ఎదుర్కొన్న దాదకు ఈ చర్య నిర్భయత్యక్త ప్రతిస్పందనగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. పదేళ్ల క్రితం 2016లో చేపట్టిన సర్వేక్షర డ్రైక్స్ ప్రపంచం ముందు భారత్ ఉగ్రహర వ్యతిరేక విధానానికి ఒక కోర్కె ఉదాహరణగా నిలిచాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2016 సెప్టెంబర్ 18న జమ్మూకశ్మీర్‌లోని ఉరీలో ఆర్మీ జిందగింపై ఉగ్రదాడి జరిగింది. ఈ దాడికి ప్రతిస్పందనగా సెప్టెంబర్ 28-29 రాత్రి నియంత్రణ రేఖ వెంబడి ఉగ్రహరదల లాండ్ స్వాగ్గెలపై భారత సైన్యం సర్వేక్షర డ్రైక్స్ నిర్వహించింది.

ఇకపై రీఛార్జ్ సైకిల్ 30 రోజులు- డేటా లేకుండా కార్ల్స్‌కు ప్రత్యేక ప్లాన్లు- ఎంపీ రాఘవ్ చదా హార్షం

ప్రీమియడ్ మొబైల్ వినియోగదారులకు 30 రోజుల రీఛార్జ్ ప్లాన్లు- ఏడాదిలో 13 సార్లు రీఛార్జ్ చేయాలిన అవసరం ఉండదు- డేటా అవసరం లేనివారికి వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్-ఓఫీస్ ప్లాన్లు

ప్రీమియడ్ మొబైల్ వినియోగదారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడిన్యూస్ చెప్పింది. ఇప్పటివరకు 28 రోజుల చొప్పున ఉండే రీఛార్జ్ సైకిల్‌తో ఏడాదికి 13 సార్లు రీఛార్జ్ చేయాల్సి వచ్చేది. ఇకపై 30 రోజుల వ్యాలిడిటీతో రీఛార్జ్ ప్లాన్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. దీంతో ఏడాదికి 12 సార్లు రీఛార్జ్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఈ నిర్ణయంపై బీజేపీ కార్యకర్తల ఎంపీ రాఘవ్ చదా హార్షం పక్షం చేశారు. టెలికాం వినియోగదారుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని టెలికాం రెగ్యులేటరీ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ట్రాయ్) కొత్త నిబంధనలను తీసుకొచ్చింది. టెలికాం వినియోగదారుల రక్షణ (పదమూడవ సవరణ) నిబంధనలు, 2026 పేరుతో ఈ మార్పులను సెప్టెంబర్ 22న విడుదల చేసింది. దీని ప్రకారం టెలికాం సంస్థలు వినియోగదారులకు మరిన్ని రీఛార్జ్ ఆప్షన్లు అందించాల్సి ఉంటుంది. 28 రోజుల సైకిల్‌కు చెక్‌చాలా కాలంగా ప్రీమియడ్ మొబైల్ వినియోగదారులకు 28 రోజుల వ్యాలిడిటీతో రీఛార్జ్ ప్లాన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని నెలవారీ ప్లాన్లుగా పరిగణించినా ఒక నెలలో సాధారణంగా 30 లేదా 31 రోజులు ఉంటాయి. దీంతో ఏడాదిలో 12 నెలలకు బదులుగా 13 సార్లు రీఛార్జ్ చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడేది. ఈ అంశాన్ని రాఘవ్ చదా హార్షి 11న పార్లమెంట్‌లో ప్రస్తావించారు. 12 నెలలు ఉన్న ఏడాదిలో 13 రీఛార్జ్‌లు ఎందుకు చేయాల్సి వస్తోందని ఆయన ప్రశ్నించారు. వినియోగదారులకు 30 రోజుల వ్యాలిడిటీతో కూడిన నెలవారీ రీఛార్జ్ ప్లాన్లు అందించాలని కోరారు. తాజాగా ట్రాయ్ తీసుకొచ్చిన నిబంధనల్లో 30 రోజుల వ్యాలిడిటీకి సంబంధించిన ఆప్షన్ కూడా ఉంది. దీంతో ప్రతి నెలా ఒకే తేదీన రీఛార్జ్ చేసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. ఒక నెలలో ఆ తేదీ లేకపోతే ఆ నెల చివరి రోజున రెన్యూవల్ జరిగేలా నిబంధనలు రూపొందించారు.

డేటా అవసరం లేనివారికి ప్రత్యేక ప్లాన్లు

కొత్త నిబంధనల్లో మరో కీలక అంశం వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్-ఓఫీస్ స్పెషల్ టారిఫ్ పేచర్లు (సాఎం). ప్రస్తుతం టెలికాం సంస్థలు అందించే చాలా రీఛార్జ్ ప్లాన్లు వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్‌తో మాత్రం డేటా కూడా ఉంటుంది. అయితే ప్రతి వినియోగదారుడికి డేటా అవసరం ఉండదు. ముఖ్యంగా ఛోసోలో ఇంటర్నెట్ ఎక్కువగా ఉపయోగించని వారు కేవలం కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ కోసం రీఛార్జ్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి వారికి డేటా లేకుండా వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్ మాత్రమే ఉండే ప్రత్యేక ప్లాన్లు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ట్రాయ్ నిర్ణయించింది. 30 రోజులు లేదా అంతకంటే పక్తవ్యాలిడిటీ ఉన్న వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్, డేటా ఎస్డిబీటీలకు అనుగుణంగా వాయిస్, ఎస్ఎంఎస్-ఓఫీస్ ఎస్డిబీటీలను కూడా టెలికాం ఆపరేటర్లు అందించాల్సి ఉంటుంది.

అల్లకల్లోలంగా సముద్రం- అప్పుడే స్విమ్మింగ్ చేయడం నాకిష్టం

మొదటి పేజి తరువాయి

పనిచేయటం దారుణమన్నారు. ఇది పూర్తిగా రాజ్యాంగ విరుద్ధమన్నారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్ తట్టడమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ప్రియాంక దిమాండ్ చేశారు. “ఇది పూర్తిగా చట్టవిరుద్ధం, పూర్తిగా ఆనైతికం. మన ఎన్నికల వ్యవస్థలో, ఎన్నికలను నిర్వహించే సంస్థల్లో అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్న ఈ వ్యక్తులకు పార్టీల పట్ల పక్షపాతం ఉందని ఇది స్పష్టంగా చూపిస్తోంది. వారికి పార్టీ పక్షపాతం ఉందటమే కాకుండా, ఆయా పార్టీల కోసం వారు క్రియాశీలకంగా ప్రచారం కూడా చేస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు వారు నిష్పక్షపాతంగా ఎన్నికలను ఎలా నిర్వహించగలరు? ఈ పెద్దమనిషి చేసిన పూర్తిగా చట్టవిరుద్ధమైన, రాజ్యాంగ విరుద్ధమైన పనుల పరంపరలో ఇది ఒకటి మాత్రమే. కాబట్టి వెంటనే ఆయన తన పదవికి రాజీనామా చేయాలి. దేశవ్యాప్తంగా నిరసనలు జరుగుతున్నాయి. దిల్లీలో పాటు ప్రతి జిల్లాలో మేం ఆయనకు వ్యతిరేకంగా నిరసనలు తెలిపాం.”

- ప్రియంకాగాంధీ, వయనాడ్ ఎంపీ

సీఈసీ ఏకపక్షంగా వ్యవహరించారు! మరోవైపు, ఎన్ జఆర్ విషయంలో జ్ఞానేశ్ కుమార్ ఏకపక్ష నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారని ఆరోపించిన రాజ్యసభ ఎంపీ కులత్

సిరిసిల్లలో బూతుల సంస్కృతి చూపించాద్దు: సీఎం రేవంత్‌కు కేబీఆర్ బహిరంగ లేఖ!

మొదటి పేజి తరువాయి

1,272 ఎకరాలు, సిరిసిల్ల నియోజకవర్గంలో 204 ఎకరాలు మాత్రమే భూపంపిణీ జరిగిందని గుర్తుచేశారు. అసెంబ్లీలో మాట్లాడిన ఆ 8,000 ఎకరాలు ఎక్కడున్నాయి, స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెబుతున్న 2,400 ఎకరాల సర్వే నంబర్లు, గ్రామాలు, రైతుల వివరాలతో సహా గ్రూప్లపైన శ్లేతపత్రం (డ్రైట్ షేపర్) విడుదల చేసిన తర్వాతే సిరిసిల్లలో అడుగుపెట్టాలని కేబీఆర్ దిమాండ్ చేశారు. ఆరోపణలు నిరూపించలేని పక్షంలో బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలన్నారు. సిరిసిల్ల నేతన్నల సంక్షేమంపై లేఖలో ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించా సీఎంకు సూచీ ప్రత్యేలు సందర్భంగా, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఏటా రూ. 250 కోట్ల నుంచి రూ. 1,000 కోట్ల టర్నోవర్తో కళకళలాడిన పద్ధత పరిశ్రమ, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక తీవ్ర సంక్షోభంలో పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బతుకమ్మ

భారతదేశపు తొలి రైలు- జెండా ఊపి ప్రారంభించిన అమిత్ షా

మొదటి పేజి తరువాయి

ఎవరూ అవినీతి ఆరోపణలు చేయలేకపోయారని చెప్పారు. అభ్రరహితంగా మాట్లాడే కాంగ్రెస్ పార్టీని వాస్తవాలు, గణాంకాల ఆధారంగా చర్చకు రావాలని నవాలు చేయాలంటూ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. అదివారం గుజరాత్‌లోని నబర్లిక్ రైల్వే స్టేషన్ నుంచి భారతదేశపు (రిక్వీస్టెడ్ నేనురల్ గ్యాస్) రైలును జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన సభలో షా ప్రసంగించారు. “2014లో మోడీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి రైల్వే వ్యవస్థలో అనేక నూతన సదుపాయాలను కల్పించడంతో పాటు వాటిని ఆధునికరించారు. మోడీ ప్రభుత్వ హయాంలో 11,000 కిలోమీటర్ల రైలు కారిడార్‌ను 4-ట్రాక్ నెట్‌వర్క్‌గా మార్చి పనులు జరుగుతున్నాయి. దీనిపల్లె రవాణా ఎంతో సులువు అవుతుంది. ప్రత్యేక సరకు రవాణా కారిడార్, ర్యాపిడ్ రైల్ సిస్టమ్, ప్రీమియం స్వేషన్లు, ఇన్స్టి మోడీ ప్రారంభించినవే. అంతేకాక, హైటెక్‌జిన్‌తో సడివే రైలును కూడా ఆయనే ప్రారంభించారు. దీని ద్వారా సాంకేతికత కలిగిన టూప్ 4 దేశాల నుంచి భారత్‌ను నిలబెట్టారు. సరుకు రవాణాను సులభతరం చేసి, రవాణా సామర్థ్యం పెంచేందుకు ముంబయి నుంచి వలోదరకు సడివిన మొదటి ‘లాంగ్ డబుల్ స్టాక్ కంటైనర్ రైలు’ ట్రయల్ రన్ విజయవంతమైంది.”

మొదటి పేజి తరువాయి

ఆయన ఇచ్చిన నివాదాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని మోడీ, ప్రజలను కోరారు. 138వ ‘మన కీ బాత్‌లో భాగంగా దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ఈ మేరకు మాట్లాడారు. భారత సైనికులు నియంత్రణ రేఖ దాటి ఉగ్రవాద స్థావరాలపై చర్యలు చేపట్టడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైందని మోడీ అన్నారు. దేశం చాలా కాలంగా ఉగ్రహారాల పట్ల ఎదుర్కొన్న దాదకు ఈ చర్య నిర్భయత్యక్త ప్రతిస్పందనగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. పదేళ్ల క్రితం 2016లో చేపట్టిన సర్వేక్షర డ్రైక్స్ ప్రపంచం ముందు భారత్ ఉగ్రహర వ్యతిరేక విధానానికి ఒక కోర్కె ఉదాహరణగా నిలిచాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2016 సెప్టెంబర్ 18న జమ్మూకశ్మీర్‌లోని ఉరీలో ఆర్మీ జిందగింపై ఉగ్రదాడి జరిగింది. ఈ దాడికి ప్రతిస్పందనగా సెప్టెంబర్ 28-29 రాత్రి నియంత్రణ రేఖ వెంబడి ఉగ్రహరదల లాండ్ స్వాగ్గెలపై భారత సైన్యం సర్వేక్షర డ్రైక్స్ నిర్వహించింది.

జనగణజనై ప్రజలకు పిలుపు

‘మన కీ బాత్‌లో దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న జనగణన ప్రక్రియను కూడా ప్రధాని ప్రస్తావించారు. జనగణనను జాతీయ బాధ్యతగా అభివర్ణించారు. ప్రతి పౌరుడు ఇందులో భాగస్వామి కావాలని కోరారు. జనగణన సమయంలో అందుబాటులో ఉన్న ఆన్‌లైన్ విధానాన్ని గూడా ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని నూచించారు. దేశ జనాభా, సామాజిక-ఆర్థిక పరిస్థితులకు సంబంధించిన సమాచార సేకరణలో పౌరుల భాగస్వామ్యం కీలకమని

మా కరూర్ బంధువుల జీవితాల్లోనూ, అలాగే తమిళనాడులోని మా ఆత్మీయుల పూర్వయాల్లోనూ మానవ గాయంగా, చెరిగిపోిన వేదనగా మిగిలిపోయిన ఒక విషాదకరమైన రోజు. మేము అంటే మేము, మా కరూర్ బంధువులు, అలాగే ‘తమిళనాడు విక్రేరీ అసోసియేషన్‌కు చెందిన ఆత్మీయులు, అందరం కలిసి మాటల్లో చెప్పలేని దుఃఖాన్ని మోస్తున్నాం. మన పూర్వయాల్లో నిలువేతున్న ఆత్మీయులను కోల్పోయి శోకిస్తున్న మనకు, మనమే పరస్పరం ఓదార్పుగా, అండగా, ఆత్మయంగా నిలుద్దాం. జ్ఞాపకాలుగా నిలిచిపోయిన ఆ ఆత్మీయులందరికీ పూర్వపుపూర్వక నివాళులు.”

- విజయ్ , తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలపై సుప్రీంకోర్టు స్టే మరోవైపు, కరూర్ తొక్కినలాలులో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించాలని తమిళనాడు ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి సంబంధించిన కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆగస్టు నెల ప్రారంభంలో మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై సుప్రీంకోర్టు స్టే విధించింది. హైకోర్టు తీర్పును నవాలు చేస్తూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై కూడా సుప్రీంకోర్టు నోటీసు జారీ చేసింది. జస్టిస్ జెబీ పర్రియా, జస్టిస్ కె. విదోన్ చంద్రనోబత్ కూడిన ధర్మాసనం ఆ అంశాన్ని పరిశీలించింది. ఉపాధి కల్పించకుండా ఎందుకు?



సిలీల్, ఆయనను వెంటనే పదవి నుంచి తొలగించాలని దిమాండ్ చేశారు. గత పది నెలలుగా ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్ల ప్రమేయం లేకుండా, సీఈసీ ఏకపక్షంగా వ్యవహరించారని మండిపడ్డారు. స్థానిక అధికారులను పక్షపక్షిై దిల్లీలోని జు.జు.ఓ చీబు ద్వారానే ఓటర్ల చేర్పులు, తొలగింపులు చేపట్టారని, ప్రభుత్వ నోటిఫికేషన్ లేకుండానే ఫారమ్-6లో మార్పులు చేశారని ఆయన విమర్శించారు. కొత్త చట్టం ప్రకారం సీఈసీకి నేర విచారణ నుంచి వినపకయింపు ఉన్నందున, చట్టబద్ధమైన రక్షణ లేని జుజుఓ చీబు నిర్వాహకురాలు సీమా ఖన్నాపై వెంటనే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసి ఆరెస్టు చేయాలని కోరారు. చట్టవిరుద్ధంగా సాగిన ఈ నిర్ణయాల నేపథ్యంలో గత జూన్ నుంచి

ఏప్రిల్ వరకు జరిగిన ఎన్నికలను రద్దు చేసే అంశాన్ని సుప్రీంకోర్టు సుమోట్‌గా విచారణకు స్వీకరించాలని సిబిఐ విజ్ఞప్తి చేశారు. సీజేపీకి మద్దతు తెలిపిన సోసమీ వాంగ్‌చుక్ సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు వ్యతిరేకంగా అక్టోబర్ 2న ‘కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ’ తలపెట్టనున్న అందోళనకు ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త సోసమ్ వాంగ్‌చుక్ మద్దతు ప్రకటించారు. దేశంలో జవాబుదారీతనాన్ని ఎన్నికల ప్రక్రియను మెరుగుపరిచేందుకు జరిగే ప్రయత్నాలకు తన మద్దతు ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అయితే ఈ ఉద్యమంలో తాను భౌతికంగా పాల్గొనకపోవచ్చన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికల ప్రక్రియ అనేది అత్యంత కీలకమని వాంగ్‌చుక్ పేర్కొన్నారు. ఆ ప్రక్రియ దెబ్బతింటే, ఇక ప్రజాస్వామ్యానికి విలువేముంటుందని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వాలు తామిచ్చిన హామీలను కచ్చితంగా నెరవేర్చాలన్నారు. లద్దాఖ్‌కు 6వ షెడ్యూల్ అమలు చేస్తామని ఇచ్చిన హామీని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలని వాంగ్‌చుక్ దిమాండ్ చేశారు. ఎన్ఐఆర్‌కు సంబంధించి సీఈసీ జ్ఞానేశ్‌కుమార్ ఏకపక్షంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారని, ఇద్దరు కమిషనర్ల అభ్యంతరాలను ఆయన పట్టించుకోలేదన్నాి. మీడియా కథలాలతో దుమారం రేగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికల సంఘంలో జవాబుదారీతనం కోరుతూ అక్టోబర్ 2న సీజేపీ ముంబయిలో ఆందోళన చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించింది.

సిరిసిల్లలో బూతుల సంస్కృతి చూపించాద్దు: సీఎం రేవంత్‌కు కేబీఆర్ బహిరంగ లేఖ!

వీరల పథకాన్ని రద్దు చేసి నేతన్నల పాట్లకొట్టారని మండిపడ్డారు. గతంలో ఇచ్చిన రూ. 300 కోట్ల బకాయిలను గానూ ప్రభుత్వం ఇంకా చెల్లించాల్సిన రూ. 60 కోట్ల పెండింగ్ నిధులను ఎప్పుడు ఇస్తారో స్పష్టం చేయాలన్నారు. సిరిసిల్ల నేతన్నలకు 10 శాతం యార్డీ సబ్సిడీని ఎప్పుడు విడుదల చేస్తారు, నేతన్న బీమాను ఎందుకు పునరుద్ధరించడం లేదు, ఆవెరల్ పార్కును ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదో సమాధానం చెప్పాలన్నారు. అలాగే రూ. 387.61 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసిన వీవింగ్ పార్క్ షెడ్యూల ఇతర అవసరాలకు కాకుండా నేతన్నలే ఎప్పుడు తేటాయస్తారో, పద్మశాలి సంక్షేమ సంఘ భవన నిధులను ఎందుకు నిలిపివేశారో నిలదీశారు. అంతేకాకుండా, బీఆర్ఎస్ హయాంలో రూ. 90 కోట్లతో 366 ఎకరాల్లో ప్రారంభించిన ఆక్వా పార్క్, నారాయణపూర్‌లో రూ. 100 కోట్లతో చేపట్టిన ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ జోన్ పరిశ్రమలను ఎందుకు నిర్లీర్ణం చేస్తున్నారని కేబీఆర్ నిలదీశారు. రాజన్న సిరిసిల్ల ప్రాంతంలో బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన మెడికల్



కాలేజీ, జీవీస్కీయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ, ఆగ్రికల్చర్ పాలిటెక్నిక్ వంటి అనేక అభివృద్ధి పనులను కొనసాగించకుండా వివక్ష చూపుతున్నారని ఆరోపించారు. సిరిసిల్ల పర్యటన సందర్భంగా జిల్లా అభివృద్ధికి కనీసం రూ. 1,000 కోట్ల నిధులు కేటాయించాలని, తన లేఖలోని ప్రత్యేలకు సమాధానాలు ఇవ్వకుండా కేవలం బాతులు మాట్లాడితే సిరిసిల్ల ప్రజలు తిప్పికొడతారని కేబీఆర్ హెచ్చరించారు.

భారతదేశపు తొలి రైలు- జెండా ఊపి ప్రారంభించిన అమిత్ షా

మొదటి పేజి తరువాయి



- అమిత్ షా, కేంద్ర హోంమంత్రి

‘ఆత్మనిర్ధర్ భారత్’ భావనలను బలోపేతం చేసిన మోడీ

మోడీ ప్రభుత్వం, రైల్వేలో 97 శాతం బయో-టూయెల్జ్‌ను ఏర్పాటు చేసిందని, అలాగే 87 శాతం ్సానడి కోవలీలను భారతదేశంలోనే తయారు చేశారని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. వీటితో పాటు రైల్వే విద్యుదీకరణ 70 శాతానికి పెరిగిందని, రైల్వే భద్రతకు సంబంధించి పబ్లిష్డ్ 67 శాతం పెరిగిందని, అలాగే లోకోమోటివ్ (ఇంజన్) తయారీ సామర్థ్యం కూడా 66 శాతం పెరిగిందని ఆయన

ఉగ్రవాదంపై భారత్ ఉక్కుపాదం- 2016 సర్జికల్ స్ట్రైక్స్‌ను గుర్తుచేసిన ప్రధాని మోదీ

మొదటి పేజి తరువాయి

ఆయన ఇచ్చిన నివాదాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని మోడీ, ప్రజలను కోరారు. 138వ ‘మన కీ బాత్‌లో భాగంగా దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ఈ మేరకు మాట్లాడారు. భారత సైనికులు నియంత్రణ రేఖ దాటి ఉగ్రవాద స్థావరాలపై చర్యలు చేపట్టడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైందని మోడీ అన్నారు. దేశం చాలా కాలంగా ఉగ్రహారాల పట్ల ఎదుర్కొన్న దాదకు ఈ చర్య నిర్భయత్యక్త ప్రతిస్పందనగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. పదేళ్ల క్రితం 2016లో చేపట్టిన సర్వేక్షర డ్రైక్స్ ప్రపంచం ముందు భారత్ ఉగ్రహర వ్యతిరేక విధానానికి ఒక కోర్కె ఉదాహరణగా నిలిచాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2016 సెప్టెంబర్ 18న జమ్మూకశ్మీర్‌లోని ఉరీలో ఆర్మీ జిందగింపై ఉగ్రదాడి జరిగింది. ఈ దాడికి ప్రతిస్పందనగా సెప్టెంబర్ 28-29 రాత్రి నియంత్రణ రేఖ వెంబడి ఉగ్రహరదల లాండ్ స్వాగ్గెలపై భారత సైన్యం సర్వేక్షర డ్రైక్స్ నిర్వహించింది.

మా కరూర్ బంధు

స్వాప్?లో డబుల్ సిల్వర్- బాక్సింగ్?లో మెడల్స్ కన్నర్స్ ఎనిమిదోరోజు హైలెట్స్ ఇవే

ఆసియా గేమ్స్? 2026

ఎనిమిదో రోజు హైలెట్స్- భారత ఖాతాలో పలు పతకాలు- మన క్రీడాకారుల ముఖ్యమైన ఈవెంట్లు, ఫలితాలు ఇవే! ఆసియా క్రీడల్లో ఎనిమిదో రోజు భారత్ ఖాతాలో పలు పతకాలు వచ్చి చేరాయి. స్వాప్? మహిళల, పురుష సింగిల్స్? విభాగాల్లో భారత్ అద్దెట్లు సిల్వర్ మెడల్స్ సాధించారు. అంతేకాకుండా మరికొందరు అద్దెట్లు ఆయా క్రీడల్లో పతకాలు ఖాయం చేసుకున్నారు. మరి ఇవాళ (ఆదివారం) ఆసియా గేమ్స్?లో మన అద్దెట్లు ప్రదర్శన ఎలా సాగింది? ఏయే విభాగాల్లో పతకాలు సాధించారో తెలుసుకుందాం!

అనాహత్ లిక్కార్

స్వాప్?లో మహిళల సింగిల్స్ ఈవెంట్?లో అనాహత్ కు రజత పతకం వచ్చింది. ఆయితే ఇప్పటికే ఫైనల్?కు క్వాలిఫై అయిన అనాహత్ గోల్డ్ మెడల్ పోరులో ఓడిపోయింది. మలేసియాకు చెందిన శివసంగరి సుబ్రహ్మణ్యమ్ 11- 4, 4- 11, 7- 11 తేడాతో అనాహత్ ను ఓడించింది. దీంతో రెండో స్థానానికి పరిమితమైన అనాహత్ రజతంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. ఇక ఇదే ఆటలో పురుషుల సింగిల్స్?లోనూ భారత్?కు సిల్వర్ మెడల్ వచ్చింది. ఫైనల్లో అభయ్ సింగ్ నిరాశపర్చాడు. అతడు కూడా మలేసియాకు చెందిన ఇయాన్ యాన్ చేతిలో పరుస సెట్లలో ఓడిపోయాడు. 11- 9, 11- 5, 11- 5 తేడాతో అభయ్?పై ఇయాన్ గెలుపొంది గోల్డ్ పట్టేశాడు. దీంతో అభయ్?కు సిల్వర్ మెడల్ వచ్చింది. దీంతో అభయ్?కు సిల్వర్ మెడల్ వచ్చింది. దీంతో ఈ విభాగంలో భారత్ నుంచి సౌరవ్ గోపల్? తర్వాత పతకం సాధించిన రెండో అద్దెట్?గా నిలిచాడు.

కాంస్యం నెగ్గిన హరిత

మహిళల 200 మీటర్ల పరుగు పంపెంలో భారత క్రీడాకారిణి హరిత భద్ర కాంస్యం ముద్రాడింది. హోరాహోరీగా జరిగిన ఈ పోరులో జపాన్ కు చెందిన అబిగయిరుపుకా ఇదోను ఓడించి హరిత



కాంస్య పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఈ పోటీలో 23.20 సెకన్ల సమయంతో హరిత మూడో స్థానంలో నిలిచింది. ఇక ఇండోనేసియాకు చెందిన శాంతి పెరిరా (22.78 సెకన్లు) తొలి స్థానంలో నిలిచి స్వర్ణం గెలుచుకోగా, చైనాకు చెందిన యుజి చెన్ (22.93 సెకన్లు) రజతం సాధించింది.

పతకం ఖాయం

ఈ ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ కు బాక్సింగ్ లో మొదటి పతకం ఖాయమైంది. 80 కేటగి విభాగంలో అంకుష్ పంగల్ పురుషుల క్వార్టర్ ఫైనల్ లో నెక్రుజ్ సలిమాన్ (తజికిస్తాన్) ను 5- 0 తేడాతో ఓడించి సెమీఫైనల్ కు దూసుకెళ్లాడు. దీంతో అతడికి పతకం ఖాయమైంది. ఆయితే ఆసియా క్రీడల్లో బరిలోకి దిగిన తొలి సీజన్?లోనే పంగల్ పతకం ఖాయం చేసుకున్నాడు. అలాగే మహిళల సింగిల్స్?లో 60 కేటగి మహిళల విభాగంలో పర్వీన్ హుదా కూడా సెమీఫైనల్ చేరుకుంది. దీంతో ఆమెకు కూడా మెడల్ కన్నర్స్ అయ్యింది.

మరికొన్ని ముఖ్యమైన ఈవెంట్లు

బ్యాడ్మింటన్ మహిళల సింగిల్స్? క్వార్టర్స్?లో భారత స్టార్ షట్లర్ పీవీ సింధు ఓడిపోయింది. ఆమెపై చెన్ యుఫి (చైనా) 21-11, 18- 21, 10-21 తేడాతో నెగ్గింది ఇదే విభాగంలో మరో మ్యాచ్?లో ఉన్నతి హుదాకు కూడా నిరాశ ఎదురైంది. క్వార్టర్?ఫైనల్?లో యమగుచిని ఢీ కొట్టిన ఉన్నతి 16-21, 21-14, 17-21 తేడాతో హుజయం పాలైంది భవానీ దేవి, శ్రేయ గుప్తా, జెఫ్ఫెర్సన్ సిన్హాతో కూడిన భారత ఫెయిర్ ప్లెయిన్ జట్టు క్వార్టర్ ఫైనల్ లో ఉజ్బెకిస్తాన్ చేతిలో 35-45 తేడాతో ఓడిపోయింది 25 మీటర్ల పిస్టల్ ఈవెంట్?లో ఇషా సింగ్, మను బాకర్, రాజీ సర్దోబత్ రాబిన్డ్ రౌండ్?కు క్వాలిఫై అయ్యారు ఆర్చరీ రికర్స్?లో భారత మహిళల, పురుషుల జట్టు సెమీఫైనల్స్?కు దూసుకెళ్లాయి. అంకిత, కృతి, మిహి?తో కూడిన మహిళల శ్రయం బైవాన్? జట్టుపై 6-0 తేడాతో నెగ్గింది. ఇక నంజయ్, ధీరజ్, సీరజ్? జట్టు చైనాను 5-1తో ఓడించింది

క్వార్టర్స్?లో సింధు ఓటమి ఆసియా క్రీడల్లో భారత్?కు తీవ్ర నిరాశ ఈసారి ఒక్క పతకమే

ఆసియా క్రీడల్లో బ్యాడ్మింటన్?లో ముగిసిన భారత్ పోరాటం-

సింగిల్స్? క్వార్టర్ ఫైనల్స్?లో సింధు, ఉన్నతి ఓటమి



2026 ఆసియా క్రీడల బ్యాడ్మింటన్ విభాగంలో? భారత్? పోరాటం ముగిసింది. ఈసారి బ్యాడ్మింటన్?లో భారత్?కు తీవ్ర నిరాశ మిగిలింది. ఆదివారం మహిళల సింగిల్స్?లో ఒలింపిక్స్ పతక విజేత పీవీ సింధు, మరోవైపు 19వళ్ల ఉన్నతి హుదా క్వార్టర్ ఫైనల్స్?లో ఓడిపోయి ఇండియాకు పట్టారు. దీంతో ప్రస్తుత ఆసియా గేమ్స్?లో భారత్? బ్యాడ్మింటన్ జర్నీ ముగిసింది. భారీ అంచనాలతో దిగిన మన బ్యాడ్మింటన్ జట్టు కేవలం ఒక్క పతకంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది.

పోరాడి ఓడిన సింధు

క్వార్టర్ ఫైనల్?లో సింధు చైనాకు చెందిన చెన్ యుఫిని ఢీ కొట్టింది. ఈ మ్యాచ్?లో 21-11, 18- 21, 10-21 తేడాతో సింధు ఓడిపోయింది. ఆయితే తొలి సెట్?లో సింధుదే అధిపత్యంగా సాగింది. గత మ్యాచ్?లో జోరు కొనసాగిస్తూ, తొలి సెట్?ను 21-11తో దక్కించుకుంది. దీంతో గేమ్ ఫూర్ని సింధు కంట్రోల్?నే ఉండనిపించింది. కానీ, ఆమె ప్రత్యర్థి చెన్ రెండో సెట్?లో అద్భుతంగా పుంజుకుంది. సింధుకు గట్టి పోటీనిచ్చింది. అయినప్పటికీ సింధు పోరాటం ఆవలేదు. ఢిల్లీగా బదులిచ్చింది. కానీ ఆఖరికి 18-21తో స్వల్ప తేడాతో సెట్ కోల్పోయింది. దీంతో ఫలితం కోసం మూడో సెట్ ఆడాల్సి వచ్చింది. ఆయితే ఈ విషయ సెట్?లో సింధు ఫూర్నిగా తేలిపోయింది. ఏమారం ప్రభావం చూపలేదు. దీంతో చెన్ 10-21 తేడాతో ఈ సెట్?ను దక్కించుకొని మ్యాచ్?లో నెగ్గింది.

వరుసగా మ్యాచ్?ల వల్లేనా?

ఈ క్రీడల్లో సింధు భారీ అంచనాలతో దిగింది. ఆమె వక్కా పతకం సాధిస్తుందని అంతా నమ్మకంగా ఉన్నారు. ఆ అంచనాలకు తగ్గట్లే ప్రారంభ రౌండ్స్, ఢీ క్వార్టర్స్?లో అదరగొట్టింది. ఈ మ్యాచ్?లోనూ తొలి సెట్?లో ఆమెదే పైచేయి. ఆయితే వరుసగా సింధుకు మ్యాచ్?లు ఉండడం వల్ల ఆమె అలసిపోయిందని వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. సింధు శనివారం రెండు మ్యాచ్?లు ఆడింది. మళ్లీ ఇవాళ ఉదయాన్నే బరిలోకి దిగింది. ఈ రెక్కన 24 గంటల్లో ఆమె మూడు మ్యాచ్?లు ఆడింది. అలా కంటిన్యూగా మ్యాచ్?లు ఉండడం వల్లే సింధు అలసిపోయిందని నెటిజన్లు భావిస్తున్నారు.మరోవైపు జపాన్?కు చెందిన యమగుచితో తలపడ్డ ఉన్నతి 16-21, 21-14, 17-21 తేడాతో హుజయం పాలైంది. ఆయితే ఉన్నతి పోరాటం మాత్రం అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. హోరాహోరీగా జరిగిన తొలి సెట్?ను 16-21తో కోల్పోయినా, రెండో సెట్?లో సత్తా చాటింది. మంచి కమ్?బ్యాక్ ఇచ్చి 21-14 తేడాతో సెట్?ను దక్కించుకుంది. ఇక మూడో సెట్?లోనూ హోరాహోరీ తప్పలేదు. కానీ చివర్లో యమగుచి 17-21 తేడాతో ఆటను గెలుచుకుంది.

ఫోన్ బిందు కిందే పెట్టుకుని నిద్ర పోతున్నారా..? అయితే ప్రమాదమే!

నిద్రించే సమయంలో ఫోన్ బిందు కిందే పెడుతున్నారా..?

అయితే ఆ అలవాటు వెంటనే మానుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

ఫోన్ బిందు కిందే పెట్టుకుని నిద్ర పోతున్నారా..? అయితే ప్రమాదమే!



ఇంటర్నెట్ డెస్క్ ఈరోజుల్లో సెల్ ఫోన్ ఆరో ప్రాణం లాంటిదని ఊరితే అనలేదు. నిద్రలేచిన దగ్గర నుంచి మళ్లీ నిద్రపోయే వరకూ చాలామంది ఫోన్ ను వదలరు. కొందరైతే నిద్రలో కూడా వదలరు. దాన్ని దిండు కింద పెట్టుకుని నిద్రిస్తారు. దీని వల్ల ఎప్పుడూ మొబైల్ అందుబాటులోనే ఉంటుందని భావిస్తారు. దగ్గరగా ఉంటే అలాంటి బాగా వినిపిస్తుందని అనుకునేవారు ఉన్నారు. అయితే ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆ రేడియేషన్ ప్రమాదకరం

మొబైల్ ఫోన్ నుంచి రేడియేషన్ విడుదలవుతుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ రేడియేషన్ ప్రమాదకరమైంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. వైద్య నిపుణుల ప్రకారం.. మొబైల్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ వల్ల మెదడులో కణితులు ఏర్పడే ప్రమాదముంది. అలాగే పలు క్యాన్సర్లు రావడానికి అవకాశముంది. దిండు కింద ఫోన్ పెట్టుకుని నిద్రిస్తున్నప్పుడు రేడియేషన్ నేరుగా తలకు చేరుతుంటుంది. దీని వల్ల తలనొప్పి, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి.

ఈ సమస్యలూ వస్తాయి..

దిండు కింద పెట్టడం వల్ల ఫోన్ కు కూడా ఎంతోకొంత నష్టం జరుగుతుంది. సాధారణంగా గాలి ప్రసరించే ప్రదేశాల్లో ఫోన్ ఉంచాలి. దిండు కింద పెట్టిన్నప్పుడు గాలి ప్రసరణ లేక అది వేడెక్కుతుంది. ఇలా తరచూ ఓవర్ హీట్ అయితే మొబైల్ బ్యాటరీ దెబ్బతింటుంది. ఇక ఛార్జింగ్ పెట్టినప్పుడు ఫోన్ ను దిండు కింద ఎట్టిసందస్థితో పెట్టుకూడదు. అలాంటి సందర్భాల్లో అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా అది పేలిపోయే ప్రమాదముంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను దిండు కింద పెట్టే బదులు, దానిని మీ మంచానికి కొంచెం దూరంలో ఉన్న టేబుల్ పై ఉంచడం మంచిది.

64 బంతుల్లోనే 174 రన్స్- కట్ చేస్తే టీమ్ ఇండియాలో చోటు ఎవరీ నమన్ థీర్

వెస్టిండీస్?తో వన్డే సిరీస్?- అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేసిన

నమన్ థీర్ - క్యాన్ అందించిన కెప్టెన్ శుభ్?మన్ గిల్

టీమ్ ఇండియా వన్డే జట్టులోకి కొత్త కులాడు వచ్చాడు. స్వదేశంలో వెస్టిండీస్?తో వన్డే సిరీస్?తో 26వట్ల నమన్ థీర్ అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేశాడు. తిరువనంతపురం వేదికగా జరగుతున్న తొలి మ్యాచ్?లో నమన్?కు తుది జట్టులో చోటు దక్కింది. ఆతడికి కెప్టెన్ శుభ్?మన్ గిల్ డెబ్యూ క్యాన్ అందించాడు. ఈ క్రమంలో నమన్ థీర్ డౌమెన్టిక్ రికార్డులు ఎలా ఉన్నాయి? ఐపీఎల్?లో గణాంకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఓ లుక్కేద్దామా?విండిస్?తో వన్డే సిరీస్?కు ఈ నెల ప్రారంభంలోనే ప్రకటించిన టీమ్ ఇండియా జట్టులో తొలిసారి నమన్ సెలక్షన్ పిలుపు అందుకున్నాడు. ఇక మూడు మ్యాచ్?ల సిరీస్?లో తొలి వన్డేలోనే ఆతడికి తుది జట్టులో చోటు దక్కడం విశేషం. అయితే నమన్ తన కెరీర్?లో ఇప్పటిదాకా 14 లిస్ట్?ా మ్యాచ్?లు ఆడాడు. ఇందులో 11 ఇన్వింగ్స్?లో బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఇందులో 351 పరుగులు చేశాడు. అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోర్ 97 పరుగులు ఉంది. ఇక బౌలింగ్?లోనూ ఫర్వాలేదనిపించాడు. మొత్తం ఏడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అలాగే దేశీకాపి టీ20ల్లో (పంజాబ్ రాష్ట్ర జట్టు, లిస్ట్ ఏ, ఐపీఎల్?) కలిపి 61 మ్యాచ్?లు ఆడాడు.

ఐపీఎల్?తో ఫీమన్

2024 తర్వాత నమన్ థీర్ ఐపీఎల్? జోర్నమెంట్?తోనే ఫీమన్ అయ్యాడు. ఆ జోర్నీలో ముంబయి ఇండియన్స్ తరఫున ఆడుతున్నాడు. మిడిలాల్ లెగ్?లో ధనాధన్ పాల్గొని?లో నమన్?కు మంచి ట్రాక్ రికార్డ్ ఉంది. ?2024లో ఐపీఎల్?లో ఆతడు



అరంగేట్రం చేశాడు. ఆ సీజన్?లో లీగ్? ఆఖరి మ్యాచ్?లో లబ్?సహ సూపర్ జెయింట్స్?పై 28 బంతుల్లోనే 62 పరుగులు చేసి సత్తా చాటాడు. ఇప్పటిదాకా 37 మ్యాచ్?లు ఆడాడు. ఇందులో 710 పరుగులు చేశాడు. రీసెంట్?గా 2026 సీజన్?లో 14 మ్యాచ్?ల్లోనూ బరిలోకి దిగాడు. ఇందులో 318 రన్స్ చేసి ఫర్వాలేదనిపించాడు.

64 బంతుల్లోనే 173 పరుగులు

ఆ ఇన్వింగ్స్?తోనే సెలక్షన్ ధృష్టిలో!

అయితే కొద్దిరోజులుగా నమన్ థీర్ వేరే రెవల్? ఫామ్?లో

ఉన్నాడు. ఇటీవల జరిగిన షేర్ ఏ పంజాబ్ టీ20 లీగ్?లో అద్భుతంగా ఆడాడు. ఈ లీగ్?లో అమృత్?నర్ సుర్వాన్? జట్టుకు నమన్ ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఇందులో 10 మ్యాచ్?ల్లో ఏకంగా 655 పరుగులు బాదాడు. ఇందులో రెండు సెంచరీలు, మూడుసార్లు 500 స్కోర్లు ఉన్నాయి. ఇక 217.6 స్ట్రైక్ రేట్ నమోదు చేయడం విశేషం. మరీ ముఖ్యంగా ్రాజూ స్టేడియంలో సెప్టెంబర్ 08 నాడు మొహలి కింగ్స్?తో మ్యాచ్?లో ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయాడు. ఈ మ్యాచ్?లో కేవలం 64 బంతుల్లోనే 173 పరుగులు చేసి రికార్డు అనిపించాడు. దీంతో అతడు సెలక్షన్ ధృష్టిలో వచ్చాడు.

మెనోపాజ్ సమయంలో జీర్ణ సమస్యలు?

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

మహిళల్లో మెనోపాజ్ - కేవలం మూడే స్వింగ్స్

మాత్రమే కాదు, కడుపుబ్బరం కూడా!

మహిళల జీవితంలో మెనోపాజ్? సర్వసాధారణమైన దశ. ఈ సమయంలో శరీరంలో ఎన్నో రకాల మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. నిద్రలేమి, అలసట, మూడ్? స్వింగ్స్, వేడి అవిర్భు, ఎముకల బలహీనత వంటి లక్షణాలతో పాటు చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే మరో సమస్య జీర్ణక్రియ మందగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిన్న ఆహారం సరిగా అరగకపోవడం, కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన భావన వంటివి ఈ సమయంలో కనిపిస్తాయని అంటున్నారు.

ఎందుకీలా

మెనోపాజ్?లో ప్రొజెస్టరాన్, ఈస్ట్రోజన్ హోర్మోన్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ హోర్మోన్ల మార్పులు జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. శరీరంలో జీర్ణక్రియ వేగం తగ్గడం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, కండరాల చలనం మందగించడం వల్ల ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అంతేకాదు, ఈ దశలో నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, అందోళన వంటివి పెరిగి జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిన్న తర్వాత నడక మంచిదట! - ఎందుక? - నడవకపోతే ఏం జరుగుతుంది?

ఏం చేయాలి?

ఆహారపు అలవాట్లలో చిన్న మార్పులు ఈ సమస్యను చాలా వరకు తగ్గించగలవు. ఈ క్రమంలో ఒకటిన్నో ఎక్కువగా తివ్వా, బదులుగా రోజులో నాలుగు లేదా ఐదు సార్లు కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవడంతో పాటు నమ్మదీగా నమిలి తినిాలి. అన్నం, ొల్లెలతో పాటు తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, మొలకలు వంటివి తీసుకోవాలి. ఇవి మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా, మజ్జిగ్, ఇడ్లీ, డోశ వంటి తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాలు డైట్?లో చేర్చుకోవాలంటున్నారు. అయితే, పాలు లేదా పాల పదార్థాలు తీసుకున్న తర్వాత గ్యాస్, ఉబ్బరం పెరిగితే దాక్షిణ్య సలహా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు రోజూ తగినన్ని



నీళ్లు తాగడం కూడా అత్యంత అవసరం. ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు, భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపు నడక జీర్ణక్రియకు తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనీసం 30 నిమిషాలు యోగా, నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం మంచిదంటున్నారు.

ఏం వద్దు? :

ఎక్కువ కాఫీ, టీ, వత్తెర పానీయాలు, కార్బోనెటెడ్ డ్రింక్స్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్, మసాలా, అధికంగా వేయించిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి కడుపు మంట, గ్యాస్, అవ్వతలను పెంచే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

మెనోపాజ్ సహజ దశ అయినా, ప్రతి ఆసోకర్వాన్ని దాని పేరుతో వదిలేయడం సరికాదు. ముఖ్యంగా, ఆహారం అరగకపోవడం నిరంతరం కొనసాగితే, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, రక్తప్రావం, వాంతులు, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, మింగడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఉంటే నిద్రక్యం చేయకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఆలస్యంగా చేయకుండా డాక్టర్?ను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే మెనోపాజ్?ను ఇబ్బందులు లేకుండా దాటేయొచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.