

వివరాలు 2లో..



ఒంటరి మహిళలకు సాధికారత ఎప్పుడు

భారతీయ సమాజంలో భర్తను కోల్పోయిన మహిళలు, వివాహం కాని మహిళలు, విడాకులు పొందిన లేదా విడిపోయిన మహిళలు, వదిలివేయబడిన మహిళలను చారిత్రకంగా అశుభంగా భావించే దురాచారం బలంగా వేళ్ళాడుకుంది. పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో మహిళ సామాజిక గుర్తింపు ప్రధానంగా ఆమె వివాహ స్థితితోనే ముడిపడి ఉండటమే ఈ భావనకు మూలం. దీని ఫలితంగా ఒంటరి మహిళలు సామాజిక, ధార్మిక కార్యకమాల నుంచి బహిష్కరణకు గురవుతూ, వారి వేషధారణ, ప్రవర్తన, జీవనశైలిపై అనవసర ఆంక్షలు ఎదుర్కొంటున్నారు. సతీసహగమనం వంటి అమానవీయ ఆచారాలు నిషేధించబడినప్పటికీ, వివక్ష మాత్రం రోజువారీ జీవితంలో సూక్ష్మంగా కానీ బలంగా కొనసాగుతోంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2014లో నిర్వహించిన కుటుంబ సర్వే ప్రకారం, రాష్ట్రంలో సుమారు నాలుగు లక్షల మంది ఒంటరి మహిళలు ఉన్నారు. కొత్త పథకాల నిర్వచనాల ప్రకారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 30 ఏళ్లు, పట్టణాల్లో 35 ఏళ్లు దాటిన వివాహం కాని మహిళలను కూడా కలిపితే ఈ సంఖ్య మరింత పెరుగుతుంది. అయినప్పటికీ, ఇది ప్రజా విధానాలు, అభివృద్ధి చర్యల్లో తరచూ నిర్లక్ష్యం చేయబడుతున్న పెద్ద సామాజిక వర్గం. ఒంటరి మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల మూలాలు పితృస్వామ్య సామాజిక నిర్మాణంలోనే ఉన్నాయి. మహిళ విలువను ఆమె భర్తతో ఉన్న సంబంధం ఆధారంగా కొలిచే పరిస్థితుల్లో, ఆ సంబంధానికి బయట ఉన్న మహిళలను సమాజం సాధారణానికి భిన్నంగా చూస్తుంది. దీని వల్ల వనరులపై చాక్కులు తగ్గుతాయి, ఆస్తి, న్యాయ చాక్కులు బలహీనపడతాయి. ఆర్థిక అసరక్షితత, సామాజిక ఒంటరితనం, మానసిక ఒత్తిడి ఒకదానికొకటి బలపరుస్తూ వీరి జీవితాలను మరింత సంక్లిష్టం చేస్తున్నాయి. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర చరిత్రలో, ఒంటరి మహిళలు ఇప్పటికీ వినిపించని స్వరాలుగానే ఉన్నారు. చాలామంది భద్రతలేని, తక్కువ జీతాల అసంఘటిత ఉపాధులకే పరిమితమవుతుండగా, కుటుంబ సంరక్షణ బాధ్యతలు మొత్తం వారి మీదే పడుతున్నాయి. స్థిర ఆదాయం లేకపోవడం వల్ల పేదరికం నుంచి బయటపడడం కష్టమవుతోంది. అవసరమైన పత్రాలు, సరైన అవగాహన లేకపోవడం, సామాజిక వివక్ష, వారి తరపున మాట్లాడే వ్యక్తి లేకపోవడం వంటి కారణాలతో పెన్షన్లు, ఆరోగ్య సేవలు, నివాస సదుపాయాలు వంటి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక సంక్షేమ సేవలకే పొందడమనేది కూడా పెద్ద సవాలుగా మారుతోంది. ఒంటరి మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడాలంటే కేవలం ఆర్థిక సహాయం సరిపోదు. సమాజపు దృక్పథాలను మార్చు రావలసిన అవసరం ఉంది. ఈ వాస్తవాలను గుర్తించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం కొన్ని ముఖ్యమైన చర్యలు చేపట్టింది. 2025లో ఆసరా పథకం క్రింద ఒంటరి మహిళల పెన్షన్‌ను నెలకు రూ. 4,000కి పెంచింది. ఇది వారికి కీలక ఆదాయ సహాయంగా నిలుస్తోంది. అంతేకాకుండా, స్వావలంబనను ప్రోత్సహించే దిశగా ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన ద్వారా అర్హులైన మైనారిటీ మహిళలకు ఒకసారి రూ. 50,000 ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోంది. ఇది చిన్న వ్యాపారాలు, సూక్ష్మ ఉపాధులకు దోహదపడే చర్యగా మారింది. ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం ద్వారా మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలు బలోపేతం అవుతూ, ఒంటరి మహిళలకు రుణాలు, వైద్యశాఖివృద్ధి, ఆర్థిక అవగాహన, మార్కెట్ అనుసంధానాన్ని అందిస్తున్నాయి. ఆరోగ్య పథకాలు, పోషకాహార కార్యక్రమాలు, షీ- టీమ్ వంటి భద్రతా చర్యలు వారి గౌరవం, భద్రతపట్ల ప్రభుత్వ నిబద్ధతను చూపిస్తున్నాయి. అయితే పెన్షన్లు తాత్కాలిక ఉపశమనానికే పరిమితమవుతుండగా, అవగాహన లోపం, సామాజిక వివక్ష వల్ల చాలామంది లబ్ధి పొందలేకపోతున్నారు. చిన్న వ్యాపారాల స్థిరత్వానికి నిరంతర మార్గదర్శకత్వం, మార్కెట్ మద్దతు అవసరంబీ అలాగే ఒంటరి మహిళల మానసిక ఆరోగ్యానికి ఇంకా తగిన ప్రాధాన్యం లభించడం లేదు. ఒంటరి మహిళల సాధికారత అనేది కేవలం సంక్షేమ అంశం కాదుబీ అది అభివృద్ధికి కీలక అంశం. ఆర్థికంగా స్వతంత్రమైన మహిళ తన కుటుంబాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తుంది, పిల్లల భవిష్యత్తులో పెట్టుబడి పెడుతుంది, సమాజాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. ఆమె సాధికారత రాష్ట్ర ఆర్థిక, సామాజిక నిర్మాణంపై బహుళ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సమగ్ర అభివృద్ధికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆశిస్తున్న తెలంగాణ రాష్ట్రం, ఒంటరి మహిళల కోసం ప్రత్యేకమైన, సమగ్ర విధాన రూపకల్పన చేయాలైన అవసరం ఉంది. సామాజిక భద్రత, ఆర్థిక సాధికారత, న్యాయ పరిరక్షణ, కౌన్సెలింగ్ సేవలు, ఆరోగ్యం, విద్య, వైద్యశాఖివృద్ధి, వివక్షను ఎదుర్కొనే చర్యలు అన్నీ ఒకే చట్రంలో ఉండాలి. చవకైన నివాసాలు, సురక్షిత ప్రజా స్థలాలు, అందుబాటులో ఉన్న న్యాయ సహాయం, లక్ష్యబద్ధమైన ఉపాధి కార్యక్రమాలు ఈ విధానానికి పునాది కావాలి. ఒంటరి మహిళల సాధికారత ఉప భిక్షకూడా అది వారి చాక్కు, న్యాయం, సమానత్వానికి సంబంధించిన అంశం.తెలంగాణ అభివృద్ధి నిజంగా అధ్రవంతంగా మారాలంటే, ఒంటరిగా నిలబడాల్సిన పరిస్థితుల్లో ఉన్న ఒక్క మహిళ కూడా వెనుకబడకూడదు.

అమెరికా రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు తెలంగాణ యువతుల మృతి

- మొదటి పేజి తరువాయి

మృతులను మహబూబ్ నగర్ జిల్లా గార్ల మండలానికి చెందిన కడియాల భావన (24), పుల్లఖండు మేఘన (24)గా గుర్తించారు. ఉన్నత విద్య, ఉద్యోగాల నిమిత్తం వారు అమెరికాకు వెళ్లారు. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. అక్కడి స్థానిక అధికారులు ప్రమాదంపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో వారి కుటుంబ సభ్యులు విషాదంలో మునిగిపోయారు. వారి రోదన స్థానికులను కలచివేస్తోంది.

'పాత బాస్' కోసమే రేవంత్ రెడ్డి ఆ ప్రాజెక్టును నిలిపివేశారు

- మొదటి పేజి తరువాయి

ఆగ్రహం కలుగుతుందనే ఉద్దేశంతోనే రేవంత్ రెడ్డి పనులను ముందుకు సాగనియడం లేదని ఆయన విమర్శించారు.సోమవారం ఆసెంట్లీ ప్రాంగణంలో మీడియాతో మాట్లాడిన కేటీఆర్, పాలమూరు ప్రాజెక్టుకు కేవలం 45 టీఎంసీల కేటాయింపులను అంగీకరించడం రాష్ట్రానికి సష్టదాయకమని అన్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే కృష్ణా జలాల్లో 299 టీఎంసీలకు అంగీకరించిందని, దాని

ఆధారంగానే బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కేటాయింపులు పెంచాలని కేంద్రాన్ని కోరిందని గుర్తుచేశారు. కేసీఆర్ చిత్తశుద్ధి వల్లే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పూర్తయిందని, దానిపై ఎన్ని విచారణలు జరిపినా రాజకీయంగా తమకు సష్టం లేదని, నీళ్లు ఇచ్చిందెవరో ప్రజలకు తెలుసని అన్నారు.ఆర్థిక ప్రయోజనాల కోసమే, మర్నెంట్ బ్యాంకర్లు, బ్రోకర్ల సలహాతో జీహెచ్ఎంసీని మూడు భాగాలుగా విభజించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఈ చర్యలను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తామని, ఆసెంట్లీలో చర్చిస్తామని

హెచ్చరించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఆరోపణలపై స్పందిస్తూ, నిఘా వ్యవస్థలు నెహ్రూ కాలం నుంచి ఉన్నాయని, ప్రస్తుతం ప్రతిపక్ష నేతల ఫోన్లు ట్యాప్ కావడం లేదని సీఎం కచ్ఛితంగా చెప్పగలరా అని ప్రశ్నించారు.సీట్లు, విచారణల పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల దృష్టిని మళ్లీస్తోందని, కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఇటీవలి సర్పంచ్ ఎన్నికల ఫలితాల్తో కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజా తీర్పు అని, రెండేళ్లలోనే ప్రజలు ఆ ప్రభుత్వాన్ని తిరస్కరించారని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

అద్భుతా ఐదు రోజులే..!

- మొదటి పేజి తరువాయి

మాజీ సర్పంచ్లు ఆసెంట్లీ ముట్టడికి ప్రయత్నించారు. దీంతో అప్రమత్తమైన పోలీసులు వారిని అడ్డుకుని, పలువురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఆందోళన గురించి ముందే సమాచారం ఉండటంతో పోలీసులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలువురు బీఆర్ఎస్ నేతలను ముందస్తుగా అరెస్ట్ చేశారు. ఆసెంట్లీ పరిసరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మంది సిబ్బందితో మూడంచెల భద్రతను ఏర్పాటు చేసి భారీ బందోబస్తు నిర్వహించారు.

అసెంబ్లీలో కేసీఆర్ తో రేవంత్ రెడ్డి కరచాలనం..

- మొదటి పేజి తరువాయి

కేసీఆర్ పక్షకు వెళ్లి పలకరించారు. కేసీఆర్ ఆరోగ్యం గురించి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వాకలు చేశారు. మంత్రులు ఉత్తమ, కోమటిరెడ్డి, శ్రీధర్బాబు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, సీతక్క, ఎమ్మెల్యే నదీనయాదవ్ ఆయనను పలకరించి అభివాదం చేశారు. రెండు నిమిషాల తర్వాత వెళ్లిపోయిన కేసీఆర్ ఆసెంట్లీ సమావేశాల తొలిరోజు దినంగత మాజీ ఎమ్మెల్యేలు రాంరెడ్డి దామోదరరెడ్డి, కొండా లక్ష్మారెడ్డిలకు సంతాప తీర్మానాలను సభలో ప్రవేశపెట్టారు. అనంతరం సభ్యులు సంతాపం తెలిపారు. సంతాప తీర్మానాల అనంతరం కేసీఆర్ సభ నుంచి వెళ్లిపోయారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఈ రోజు సభలో ఉన్నది కేవలం రెండు నిమిషాలు మాత్రమే.

14 ఏళ్ల తర్వాత హంతకుడికి మరణశిక్ష విధించిన కోర్టు

- మొదటి పేజి తరువాయి

నవత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని భరత్ నగర్లో 2011లో జరిగిన హత్య కేసులో కోర్టు ఈ తీర్పును వెలువరించింది. ఈ కేసులో నిందితుడు కరణ్ సింగ్కు మూడవ అదనపు డిప్యూటీ జడ్జి వెంకటేశ్వర రావు మరణశిక్ష విధిస్తూ తీర్పును వెలువరించారు. నిందితుడికి 14 సంవత్సరాల తర్వాత శిక్ష పడింది.కరణ్ సింగ్ 2011లో ఒక మహిళను హత్య చేశాడు. వివాహితర సంబంధం నేపథ్యంలో ఈ హత్య జరిగిందని పోలీసుల విచారణలో తేలింది. అప్పటి నవత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ కానిస్టేబుల్ రాము ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. అనంతరం ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేశారు. ఈ కేసు దర్యాప్తులో పోలీసులకు, అధికారులకు సీపీ అవినాశ్ మహాంతి అభినందనలు తెలిపారు.

ఒకేసారి 52 ఉపగ్రహాలను ప్రయోగించిన రష్యా

- మొదటి పేజి తరువాయి

కక్ష్యలో ప్రవేశపెట్టింది. వీటిలో యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యుఎఏఈ) కోసం రూపొందించిన ఒక విద్యా ఉపగ్రహం కూడా ఉండటం గమనార్హం.ఈ ప్రయోగంలో భాగంగా యూఎఈకి చెందిన QMR' KWT'2 ఉపగ్రహాన్ని నింగోలో పంపారు. రష్యా, యూఎఈ, కువైట్ మధ్య సహకారాన్ని పెంచడంతో పాటు అరబ్ చేశాల్లో అంతరిక్ష పరిశోధనల పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడం, అమెచ్యూర్ రేడియో బ్రాడ్కాస్టింగ్ సేవలు అందించడం ఈ ఉపగ్రహం ముఖ్య ఉద్దేశమని స్పెత్నిక్స్ గ్రూప్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.వీటితో పాటు సముద్రంలో నౌకల కదలికలను గుర్తించేందుకు రష్యా తన శాటిలైట్ ఆధారిత ఆలోమేటిక్ బెండోమిటీ-2బీ సీరీస్కు చెందిన రెండు ఉపగ్రహాలు ప్రధానమైనవి. ఇవి భూమి ఉపరితలాన్ని ఫోటోలు తీసి, డిజిటల్ మ్యాపింగును రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి. అగ్రప్రవాదాలు, వరదలు వంటి ప్రకృతి విపత్తులను పర్యవేక్షించేందుకు కూడా ఉపయోగపడతాయి. కనీసం ఐదేళ్ల పాటు పనిచేసేలా ఈ ఉపగ్రహాలను రూపొందించారు.

బంగ్లాదేశ్ చొరబాటుదారులు

దేశంలో ఎక్కడున్నా పంపించేస్తాం

- మొదటి పేజి తరువాయి

సంస్కృతి, గుర్తింపులకు ముప్పుగా పరిణమిస్తున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వారిని ఓట బ్యాంకుగా చూస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.ఆ ఓట బ్యాంకును కాపాడుకునేందుకు ప్రతిపక్ష కూటమి ఓటరు జాబితా నిఘాజిల్దారుల వ్యతిరేకిస్తోందని విమర్శించారు. ఆసోంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నో ఏళ్లు అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ రాష్ట్రంలో ఎలాంటి అభివృద్ధి చేయలేదని దుయ్యబట్టారు. సరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం ప్రజల సాంస్కృతిక గుర్తింపును కాపాడటంతో పాటు రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించిందని తెలిపారు.బంగ్లాదేశ్ చొరబాటుదారులు ఆక్రమించుకున్న లక్షకు పైగా బిఘాల భూమిని ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ బిశ్త్ శర్మ నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడిపించిందని కొనియాడారు. రాష్ట్రంలో పాతుకుపోయిన చొరబాటుదారులను పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి బీజేపీకి మరో అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు. గత 11 ఏళ్లలో బీజేపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని పలు మిలిటెంట్ సంస్థలతో శాంతి ఒప్పందం చేసుకుందని గుర్తు చేశారు.

రిటైర్మెంట్ హోమ్ లో మంటలు..

ఇండోనేసియాలో 16 మంది వృద్ధుల మృతి

- మొదటి పేజి తరువాయి

చుట్టుపక్కల వారు సమాచారం అందించడంతో పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే అక్కడికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. మంటల ధాటికి అప్పటికే 16 మంది వృద్ధులు మృతి చెందారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది హోమ్ లోని 15 మందిని కాపాడి అనుపత్రులకు తరలించారు. మృతదేహాలను గుర్తించి బంధువులకు అప్పగించేందుకు చర్యలు చేపట్టమని పోలీసులు తెలిపారు. ప్రాథమిక పరిశీలనలో విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ల కారణంగానే మంటలు చెలరేగినట్లు తేలిందని, పూర్తి వివరాలను అధికారికంగా ప్రకటిస్తామని చెప్పారు.

పాక్ ఆల్టిమేట్ బలబాచిస్తాన్ సాయుధుల మెరుపుదాడులు..

15 మంది సైనికుల మృతి

పాకిస్థాన్లోని బలబాచిస్తాన్ ప్రావిన్స్లో మరోసారి ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. గత కొన్ని వారాలుగా బలోత్ వేర్పాటువార సాయుధ గ్రూపులు జరిపిన వరుస దాడుల్లో కనీసం 15 మంది పాకిస్థానీ సైనికులు మరణించారు. ప్రావిన్స్లోని కెవ్, పంజ్గూర్, తుర్కాత్, సురబ్, నసీరాబాద్ వంటి పలు ప్రాంతాల్లో ఈ దాడులు జరిగాయి. బలోత్ లిబరేషన్ ఆర్మీ (బీఎల్ఎఫ్), బలబాచిస్తాన్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ (బీఎల్ఎఫ్), బలోత్ రిపబ్లికన్ గార్డ్స్ (బీఆర్జీ) అనే మూడు సంస్థలు ఈ దాడులకు బాధ్యత వహిస్తున్నట్లు సోమవారం స్థానిక మీడియా వెల్లడించింది. డిసెంబర్ 23న కెవ్ జిల్లాలోని తేజాబన్ ప్రాంతంలో పాక్ ఆర్మీ షోస్తుపై తమ ఫైలర్లు దాడి చేసి ఇద్దరు సైనికులను హతమార్చినట్లు బీఎల్ఎఫ్ ప్రతినిధి జీయూద్ బలోత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆలోమేటిక్ ఆయుధాలు, గ్రెనేడ్ లాంచర్లతో ఈ దాడికి పాల్పడినట్లు పేర్కొన్నారు. డిసెంబర్ 25న చైనా-పాకిస్థాన్ ఎకనామిక్ కారిడార్ (సీపెక్) మార్గంలో సైనిక వాహనాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని రిమోట్ కంట్రోల్ బాంబును

పేల్చినట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు సైనికులు చనిపోగా, మరో నలుగురు గాయపడ్డారని వెల్లడించారు. అలాగే, తుర్కాత్లో పాక్ సైన్యం వినియోగిస్తున్న కమ్యూనికేషన్ బస్లోను ఆదివారం పేల్చివేసినట్లు 'ది బలబాచిస్తాన్ పోస్ట్' పేర్కొంది. మరోవైపు, డిసెంబర్ 27న సురబ్ జిల్లాలోని ఆరోసీడ్ హైవేపై వాహనాలను ఆడ్డగించి, సైన్యం మైనింగ్ ప్రాజెక్టుకు చెందిన భద్రతలకు భద్రతగా

పన్నున్న కాన్యాలుపై దాడి చేసినట్లు బలబాచిస్తాన్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ (బీఎల్ఎఫ్) ప్రకటించింది. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు సైనికులు మరణించినట్లు ఆ సంస్థ ప్రతినిధి మేజర్ గ్యాప్రహ్మ్ బలోత్ తెలిపారు. నసీరాబాద్ జిల్లాలో శనివారం రాత్రి పాక్ సైనిక కాన్యాల్లో తమ ఫైలర్లకు గంటపాటు ఎదురుకాల్పులు జరిగాయని, ఈ ఘటనలో ఇద్దరు సైనికులు మరణించారని బలోత్ రిపబ్లికన్ గార్డ్స్ (బీఆర్జీ) ప్రకటించింది. బలబాచిస్తాన్ స్వాతంత్ర్యం వస్తేవరకు ఇలాంటి దాడులు కొనసాగిస్తామని ఆ సంస్థ స్పష్టం చేసింది.

పాకిస్థాన్ లో కొత్త టెర్రరిస్ట్ లీడర్..

- మొదటి పేజి తరువాయి

వార్తల నుంచి మారుమయ్యారు. వారంతా అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయారు. ఇదే సమయంలో పాకిస్థాన్ మరో కొత్త ఉగ్ర నేతను ముందుకు తెచ్చిందన్న ఆరోపణలు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చర్చకు వస్తున్నాయి.ఆ కొత్త ఉగ్ర నేత పేరు ఖారీ మొహమ్మద్ యాకూబ్ షేక్. లష్కర్ తోయిబా నుంచి ఉగ్ర శిక్షణ పొందిన ఇతడు, ఇప్పుడు స్వతంత్రంగా తనకంటూ ఓ కొత్త సంస్థను నిర్మించుకున్నాడు. ఆ సంస్థ పేరు సెంట్రల్ ముస్లిం లీగ్. ఆల్కల్లర్లకరమైన విషయం ఏమిటంటే... ఈ సంస్థను పాకిస్థాన్లో ఒక రాజకీయ పార్టీగా నమోదు చేశారు. అంతే కాదు, దీనికి పాక్ సైన్యం పరోక్షంగా మద్దతు ఇస్తోందన్న ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి.

యాకూబ్ షేక్ నేపథ్యం

1972లో పాకిస్థాన్లోని బహవల్పూర్లో జన్మించిన ఖారీ యాకూబ్, మొదట మదర్సాలో చదువు పూర్తిచేసి మతప్రచారకుడిగా తన జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు. అయితే క్రమంగా తీవ్రవాద భావజాలానికి లోనై ఉగ్రవాద మార్గంలోకి మళ్లారు. 2012లోనే అమెరికా అతడిని అధికారికంగా ఉగ్రవాదిగా గుర్తించింది. అప్పట్లో అతడు లష్కర్ తోయిబా కోసం పనిచేస్తున్నాడన్న ఆరోపణలు వచ్చాయి. అంతేకాదు, జైష-ఎ-మొహమ్మద్ చీఫ్ ముసూద్ అజాలోతోనూ అతడికి సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయని పలు ఇంటెలిజెన్స్ నివేదికలు చెబుతున్నాయి.

ఐబొమ్మ రవి కేసులో వెలుగులోకి వచ్చిన మరో కోణం!

- మొదటి పేజి తరువాయి

రవినీ కన్నడిలోకి తీసుకున్న పోలీసులు అన్ని కోణాల్లో విచారిస్తున్నారు. ఈ విచారణలో వెలుగుచూస్తున్న విషయాలు దర్యాప్తు అధికారులను కూడా షాక్కు గురిచేస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ కేసులో మరో విషయాలను విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. రవి కేవలం పైరసీ వరకే పరిమితం కాకుండా, ఇతరుల గుర్తింపు పత్రాలను దొంగిలించి భారీ అక్రమాలకు పాల్పడ్డాడన్న అనుమానాలు బలపడుతున్నాయి.గతంలో పోలీసుల ముందు రవి ఇచ్చిన వాంగ్మూలంలో... 'ప్రహ్లాద్ వెల్లేల్' అనే వ్యక్తి తన రూమ్మేట్ అని, ఐదోమ్మ నిర్దుహణలో అతడికి కూడా పాత్ర ఉందని చెప్పాడు. అయితే విచారణ ముందుకు సాగిన కొద్దీ, రవి చెప్పిన మాటలన్నీ అబద్ధాలేనని తేలింది. వాస్తవానికి ప్రహ్లాద్కు ఏమాత్రం తెలియకుండానే అతడి పాస్ కార్డు, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ వంటి కీలక దాక్యుమెంట్లను రవి దొంగిలించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ దొంగిలించిన పత్రాలతో ప్రహ్లాద్ పేరుపై నకిలీ పత్రాలు సృష్టించి, బ్యాంక్ ఖాతాలు తెరవడం, ఎన్టీలెన్స్ లాహందవీలు నిర్దుహించడం, వెబ్సైట్ల కార్యకలాపాలకు ఉపయోగించుకున్నట్లు పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. ఈ

కోణంలో నిజాలను వెలికితీసేందుకు బెంగళూరులో నివసిస్తున్న ప్రహ్లాద్ను ప్రత్యేకంగా పిలిపించారు.రవి ఎదుట ప్రహ్లాద్ను కార్యోబ్ధి పోలీసులు విచారణ చేపట్టగా, అతడు ఇచ్చిన స్టేట్మెంట్ అధికారులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. తనకు రవి ఎవరో తెలియదని, తామిద్దరం ఎప్పుడూ రూమ్మేట్స్గా ఉండలేదని ప్రహ్లాద్ స్పష్టంగా చెప్పాడు. తన పేరుతో పాస్ కార్డు, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ వాడుతున్నారన్న విషయం తెలిసి తీవ్రంగా కలత చెందానని పోలీసులకు వివరించాడు. తన దాక్యుమెంట్లను ఫోర్జరీ చేసి అక్రమాలకు పాల్పడిన వ్యక్తిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదు కూడా చేశాడు. ఈ పరిణామాలతో ఇమంది రవి చేసిన నేరాల జాబితా మరింత పెద్దదిగా మారుతోంది. పైరసీతో పాటు ఐడెంటిటీ థెఫ్ట్, ఫోర్జరీ, మోసాలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు అతడిపై సమోదయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే తరహాలో ఇంకెంతమంది అమాయకుల దాక్యుమెంట్లు దుర్వినియోగం అయ్యాయన్న కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. ఈ కేసులో రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని సంచలన విషయాలు బయటపడే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

ఈ జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించిన ఫెర్టిలైజర్ యాప్ విజయవంతం అయినట్లు తెలిపారు. కేవలం 9 రోజుల్లో 2 లక్షల ఒక వెయ్యి 789 బస్తాల యూరియాను

రాష్ట్రంలో యూరియా లభ్యతపై రైతులు ఎటువంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దగ్గర రైతులకు సరిపడా యూరియా అందుబాటులో ఉందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. అదేవిధంగా రైతుల సౌకర్యార్థం వ్యవసాయ ఉత్పాదనలో లో టోక్ ప్రీ నెం. 18005995779 ఏర్పాటు చేయడమైనదని తెలియజేశారు. ఈ సమావేశంలో వ్యవసాయశాఖ సెక్రెటరీ సురేంద్ర మోహన్, వ్యవసాయశాఖ డైరెక్టర్ కోపి, మార్కెటింగ్ శాఖ డైరెక్టర్ లక్ష్మీబాయి, మార్కెట్ ఛీనివాన్ రెడ్డి, కోఆపరేటివ్ అడిషనల్ రిజిస్ట్రార్ సంగంమోహన్ రెడ్డి మరియు సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

● **దాతల సహకారంతో 1712 రోజులుగా పేదలకు**

అన్నదాన కార్యక్రమం

● అన్నార్తుల పేదల అన్నదానానికి సహకారం

అందిస్తున్న దాతలకు కృతజ్ఞతలు తెలియ జేసిన మై

వెములవాడ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సభ్యులు

● అన్నపూర్ణ! సదాపూర్ణ! శంకర ప్రాణ వల్లభే!

ಜ್ಞಾನವೈರಾಗ್ಯ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಭಿಕ್ಷಾಂ ದೇಹಾ ಚ ಪಾರ್ವತಿ

పేమలపాదాల పెన్ పవర్: ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో దాతల సహకారంతో 1712 రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న అన్నదాన కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం రోజున దాతల అందించిన సహకారంతో లక్షార్థి గణపతి,రాజన్న భీమేశ్వర ఆలయం వద్ద వేదలకు ముద్రయి అన్నార్థులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని నేటి అన్నదాతలుగా సోమవారం సందర్భంగా వేదలకు అన్నదానం చేయాలన్న సంకల్పంతో గత 3 సంవత్సరాలుగా అన్నదానానికి ప్రతి సోమవారం సహకారం అందిస్తున్న జి.కాశ్యప వాస్తవ్యులు, నల్ల వసంత సనీష్ దంపతులు,పుష్పిని రోజు సందర్భంగా చౌదీ రాణేశ్వర శర్మ,క్రాష్ట్ర దంపతులు మరియు కుటుంబ నిధ్యులు శాశ్వత దాతలుగా దాక్షర్ జువాన్ వేంక టేక్సస్రూపా స్నేహదేవ దంపతులు ప్రతాప సన్నపా నంపల్లె రెండుతలు నగుబోతు రవీందర్ జ్యోతిబా దంపతులు గుమ్మరాన మఠం శివశా పాలాబిరెద దంపతులు,దేవరాజు



ఉపాప బాలచంద్రో రాజా దంపతులు రామడుగు శ్రీలక్ష్మి, కొడుకులు కోడళ్లు ప్రజ్ఞ శరత్చంద్ర దంపతులు, శిరిష సాయిచంద్ర దంపతులు, శర్వాణి రవిచంద్ర దంపతులు హైదరాబాద్ వాస్తవ్యులు. వినూరులు శ్రీమద్ద సాయికృష్ణ ఉస్మానని మీయొక్క ప్రెజ్డెంట్‌గా, పెర్సోన్‌గా మరియు ఇతరతరతర్యకవాలకు పేదలకు

అనార్కులుకు ఒకప్పుడైనా భోజనం అందించడానికి సహకారం అందించే దాతలు (ట్రస్టు సభ్యులను గాని 92469 39388 నంబరుకు సంప్రదించాలని,ట్రస్టు నిర్వాహకులు మధు మహేష్ కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్టు సభ్యులు మధు మహేష్ తోట రాజు సగ్గు రాహుల్ మమల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్ పేస్ పవర్: రాజకీయాల్లో విమర్శ ఉండాలి, కానీ విద్వేషం ఉండకూడదు. వాదన ఉండాలి, కానీ వేదన కలిగించే భాష ఉండకూడదు. దుర్మర్మప్రపంచాత్మా, గత కొన్నేళ్లుగా తెలంగాణ రాజకీయ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారిపోయింది. “ఎవరు ఎంత గడ్డిగా తిడితే, అంత గొప్ప నాయకుడు” అనే కొత్త, ప్రమాదకరమైన నినాదం తెలంగాణ వర్ధిల్లి పచ్చింది. సరిగ్గా ఇటువంటి సమయంలో తెలంగాణ అసెంబ్లీ సాక్షిగా కామారెడ్డి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే కోటపల్లి వెంకటరమణారెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ పరార్లో ఉత్తమవిమర్శకు తెరలేపాయి. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కామారెడ్డి నియోజకవర్గం దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. ఒకప్పుడు అప్పటి సీఎం జేఆర్, మరోవైపు అప్పటి షీసీసీ టీడీపీ రేపంపే రెడ్డి. ఇప్పుడు హేమా-హేమలు బరిలో నిలిచారు. ఆ ఇద్దరినీ మట్టికరిపించి, “జెయింట్ కిల్లర్”గా అసెంబ్లీలో అడుగుపెట్టారు వెంకటరమణారెడ్డి. ఆశ్చర్యకరంగా, ఇప్పుడు ఆ ఇద్దరు నేతలు పోటీపెన్ను లేదా ప్రోత్సహిస్తున్న దూషణల పర్యవేక్షే ఆయన మొట్టమొదటి సారిగా పగలగొన్నవారు. సామాన్య ఎమ్మెల్యేగా కాకుండా, ప్రజల నాదినా గౌరవితాగా పట్టుకున్న నాయకుడిగా ఆయన అసెంబ్లీ సాక్షిగా షీసీపీ కృషి ఇప్పుడు ప్రాధాన్యత నుంచరించుకుంది. అసెంబ్లీలో వెంకటరమణారెడ్డి వాదిన పదాలు చాలా పడునుగా ఉన్నాయి.

హైదరాబాద్ నగరాన్ని మనం వన్ కౌన్ సిటీ అని గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నాం. కానీ మనం మాట్లాడే మాటలు మాత్రం ధర్మశాస్త్రం వదిలిపోతున్నాయి" అని ఆయన చేసిన వ్యాఖ్య సిగ్గుపడేలా చేసింది. అభివృద్ధిలో పోటీ వదాల్చిన నాయకులు, బాతుల్లో పోటీ వదలుతుండటం వల్ల మహానగరం రాజకీయ నాయకులపై గౌరవం కనిపిస్తుందన్న ఆయన ఆవేదనలో వంద శాతం నిజమేనని ముఖ్యంగా, "ఒకరు మనల్ని తిడ్డిచేస్తున్నారు, మనం అంతకుంటే రెండు మాటలు ఎక్కువ తిడితే జనం మెచ్చుకుంటారని అనుకోవడం ముప్పుకొత్తం" అని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. ఇది కేవలం అధికార వ్యక్తానికి, ప్రతిపక్షనాకూ పరిమితం కాదు.. అందరికీ వర్తించే సామాజిక న్యాయం ప్రకారం, రాజకీయ నాయకులు తమను తాము గౌరవించుకోవచ్చునని, జతరలు తమను ఎందుకు గౌరవిస్తారు? అనే ప్రాథమిక ప్రశ్నను ఆయన లేవనెత్తారు. ప్రధానమంత్రి మోదీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ వంటి వారిని మీడియా ప్రతినిధులు ఏకవచనంతో సంబోధించడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. అంతేకాదు, దానికి కారణం మీడియా కావని, రాజకీయ నాయకులు అకస్మాత్తుగా పిలువమొనరించు విధానమేనని ఆయన విశ్లేషించడం చూడవచ్చు. "మనమే బాతులు తిట్టుకుంటూ, మీడియా వద్ద మనల్ని కౌన్ మేల్చేలా రాగా (ట్రీట్ చేసేస్తారా) అనడం దాదా..

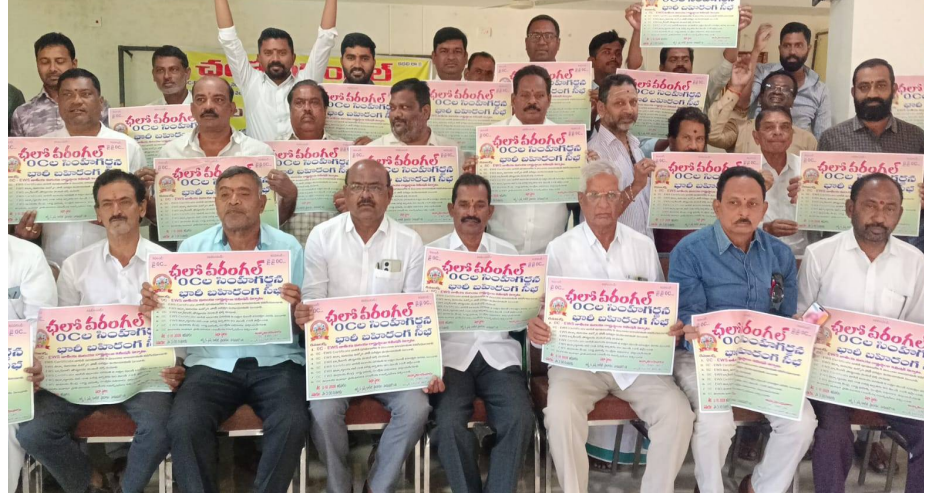
పవనస్థలో పం ఎక్కువందో ఆయన వేలు పెట్టి చూపించారు. ఈసారి తెలంగాణ అసెంబ్లీకి దాదాపు 57 మంది కొత్త ఎమ్మెల్యేలు ఎన్నికయ్యారు. వీరంతా సీనియర్లను చూసి నేర్చుకోవాలి. కానీ, సభలో సీనియర్లు ప్రదర్శించు ప్రవర్తన, మాటతనము భాష కొత్తవారిని తప్పుదోవ పట్టింపటా ఉదాసినీ పాటకును మార్చింది అందోళన వ్యక్తం చేశారు. సభలో హాం డాడరం, సంప్రదాయాలు, పరస్పర గౌరవం ఉండాలని... ఒకరు మూర్ఖంగా మూట్టాడే, మరొకరు నద్విమర్శతో సరిచేయలే తప్పు, అంతకుంటే దిగజాలిపోకూడదని ఆయన హితవు పలికారు. సభలో వెంకటరమణారెడ్డి లేవనెత్తిన ఆవేదనతో మంత్రి టీడీపి బాబు ఎవీభగవంతులం స్వాగతించడం సరైనదే అంటే, ఇది కేవలం ఎవరికంటే పరిమితం కాకూడదు. తిట్టడమే రాజకీయం అనే భావన నుంచి ప్రశ్నించడమే రాజకీయం అనే స్థాయికి మన ప్రజాస్వామ్యం ఎదగాలి. కామారెడ్డి ప్రజలు ఇద్దరు ముఖ్యమంత్రులను ఓడించి వెంకటరమణారెడ్డిని గెలిపించింది బహుశా... ఇలాంటి నిష్కార సత్తాలు చెప్పడానికేమో! ఆయన మాటలు ఎంతమంది చదివీకొంటారో కాకలమే నిర్ణయించాలి. కానీ, రాజకీయంగాలో పవనోతున్న విలువలను కాపాడుటానికీ ఒక ప్రయత్నం మూలం జరిగింది.

ఓసి సామాజిక సంక్షేమ సంఘాల
సమాఖ్య జాతీయ అధ్యక్షుడు
పోలాడి రామారావు

ఓసి ల సింహ గర్జన సభను
విజయవంతం చేయాలి

రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్నం కిషన్
రెడ్డి పిలుపు

జిరిత్యాల, పెన్ పవర్: ఈడబ్ల్యుఎస్ రిజర్వ్లపై వదీష్ట అమలుకు జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయిలో ఓసీ కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని ఓసీ బకాన నాయకులు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు. జనవరి 11నవరంగల్ లో భీష్మ మందిరీ నిర్వహించిన తలపెట్టిన ఓసీ ల సింహగర్జన నల్ల ఏర్పాట్లపై సోమవారం జిరిత్యాల లోలో వచ్చినాయక ఫంక్షన్ హోల్ లో నిర్వహించిన జిరిత్యాల జిల్లా స్థాయి ఓసీ బకాన నాయకుల సన్మాపక సమావేశంలో రెడ్డి, వెలమ, కైకేటి బ్రాహ్మణ సామాజిక వర్గాల నాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఓసీ సామాజిక సంక్షేమ సంఘాల జాతీయ అధ్యక్షుడు హోలాడి నారాయణ్ పాటి నాయక పాత్ర పోషించి బకాన రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్ఎం కిషన్ రెడ్డి, చీఫ్ శరీఫ్ రావు, బకాన నాయకులు అయిల్సీ సాగర్ రావు, మహాకాళి రాజన్న



నీ నిల్వ శ్రీనివాస, పులహరి సత్యనారాయణ, నీ నిల్వ రాజేందర్ శర్మ
వీడి శ్రీనివాస రావు లు మాట్లాడారు జాతీయ అధ్యక్షులు
రామారావు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి ప్రసంగంనూ...
ఉడుట్టావైస్ సన్నిహిత జాతీకి పరచులు లేని 5 వ్యక్త కాలపరిమితి
కలిగి ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలి ప్రభుత్వాన్ని
కోరారు. ఉడుట్టావైస్ విద్యార్థులకు విద్యా, ఉద్యోగ పోటీ పరీక్ష
చయపరిమితి పెంచాలి, ఉడుట్టావైస్ వారికి కేటాయించిన మిగిలి
పోయిన బ్యాంక్ లాగ్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని
చూచు డిమాండ్ చేశారు.
ఉడుట్టావైస్ సన్నిహిత జాతీకి వార్షిక ఆదాయ పరిమితి 10
లక్షలకు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. టెట్ రాత పరీక్ష అర్హతకు 90

పూర్వులు నుంచి 70
మూర్తులకు తగ్గించాలని
కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు
సంక్షేమ పథకాలను వర్తింప
చేయాలని కోరారు. తమ
దిమిపోయిన కేంద్ర రాష్ట్ర
ప్రభుత్వాలు దృష్టిపెట్టి
తీసుకోవ్వలెందు కోసం జనపతి
11 న సాయంత్రం 3
గంటలకు హాజరైకొంద లోని
గ్రౌండ్ లో పైన్ కాలేజీ
అగ్రిండ్ లో ట్రైన్ మండ్లి
నిర్వహించే రాష్ట్ర స్థాయి
“ఓపి నిమగ్నదళన” ఛారి
టీ వలె

లంకా రాజకీయాల కఠితంగా అధిక సంఖ్యలో పార్టీలలో విజయమంతం చేయాలని ఐకాన జాతీయ అధ్యక్షుడు పోలా రామారావు పిలుపు నిచ్చారు.

ఈ సందర్భంగా సింహగర్జన బహిరంగ సభకు సబబించిందిని వాణి పోస్ట్, కరపత్రాలను ఐకాన నాయకులు అవిష్కరించారు.

ఈసమావేశంలో నాయకులు మోతే ఉమావతి శర్మ, వెంకటేశ్వర్లు రావు,చేరశెట్టి జూరప్ప, బద్దం నారాయణ రెడ్డి, మందల గోపాల రెడ్డి, నవీన్ రెడ్డి,నాగేశ్ అప్పారావు, అయిత్తేని స్వప్న, పురుషోత్తం రావు, నందిమ్ రావు, సిరిసిల్ల వేణుగోపాల్, చంద్రశేఖర్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిర్యాలగూడ, డిసెంబర్ 29 సెన్ సవరణ
మిర్యాలగూడ రైల్వేస్టేషన్ వద్ద తుపానంగా
నిర్భయించిన రైల్వే రక్షణ దళ శతావధిని
స్థాపించిన అనంతరం సౌత్ సెంట్రల్
రైల్వే జబ్బి ఆలోచనానిగ్ రాకార్గర్ల
మంజూరుతూ, రైలు ప్రయాణకుల
భద్రతకు పెద్దపీట వేస్తున్నామని తెలిపారు.
ప్రయాణకుల సురక్షితం
గమ్యస్థానాలకు చేర్చేందుకు ఆధునిక
రక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని
దక్షణమధ్య రైల్వే పరిధాని
బాద్రితా బృందాలను పెంచి సెన్ థోస్, డైరెక్టర్
సానిటింగ్ వంటి నేరాలు అరికట్టే చర్యలు



నల్లగొండ, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్, నల్లగొండ మునిసిపల్ కమిషనర్ నయ్యర్ ముసాఫీ అహ్మద్ కు గ్రేడ్-1 మునిసిపల్ కమిషనర్ గా పదోన్నతి కల్పిస్తూ సీడీఎంఏ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం గ్రేడ్-2 కమిషనర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న ముసాఫీ అహ్మద్ కు ఈ పదోన్నతి లభిస్తుంది. పదోన్నతి పొందిన ఆయనకు మునిసిపల్ కార్యాలయ నిబ్బంది అభినందనలు తెలిపారు.

దేవరకొండ, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్: ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాను చరిత్రపత్ర వశీకరిస్తోంది. తెల్లారానా.. మంచుమప్పులు తొలగి భానుదీ కిరణాలు నేలను తాకేంతవరకు ప్రజలు ఇట్లు కలలని పరిస్థితి. కానీ..కాలం ఏదైనా సరే కోడికూతతోనే మేల్కొని తమ రోజువారీ విధుల్లో నిమగ్నం అయిపోవాలన్నారు. మారు కూడా మునుగు తన్నేసి ఇల్లు కలలనంటే పల్లె, పట్నం జనజీవనం అదే నిద్రపోవాల్సిందే. పవర్.

కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 29 వెనె పవర్: కామారెడ్డి మండలం గగ్గోల్ గ్రామంలో శనివారం ఉదయం మొగ్గళ్ సాయూగాడే రంబు చేసులో నాలు బాంబు పేలింది. నిశ్చయ పారిందనానీకి అక్కర సాయూగాడే తమ్ముడు రామూ గౌడే భారీ శక్తిం విన వెళ్ళి చూడాల, ఒక కుక్కు తల వెగలి మృతి చెంది ఉంది. గురు తెలియని వ్యక్తులు తమ మనస్ దేవులో బాంబులు పడేసి ఉండవచ్చని, అది తెలియని కుక్కు నోట మట్టుకోవడంతో పేలి మృతి చెందిందని ఆసమానవిస్తున్నాను. తమకు హాని నెదురుగానే బాంబులు పడేసి ఉంటారని రైతు సాయూగాడే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అదేవి పందు కోసం పెట్టార లేక కావాలని పెట్టార అనే కోరికలో పోలీసులు పారాంగ జరిపి ఉద్ధవిస్తున్నారు.

నిజామాబాద్ అధ్యక్ష, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్: జక్రాస్పర్లో వ్యవసాయ మోటార్ కరంటీ బిల్లు చెల్లించలేదని లైసెన్స్ రైతుల ఫారాలకు విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేశారు. బిల్లులు చెల్లించడానికి కొంత సమయం కోరని వినకుండా ట్రాన్సమార్గర్ కు విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయడంతో, డబ్బులు కట్టిన రైతులకు కూడా విద్యుత్ సరఫరా ఆగిపోయింది. ప్రభుత్వ పథకాలు ఉన్నా, గమ్యం ఇవ్వకుండా విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయడం ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, లైసెన్స్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

నిజామాబాద్ రూరల్, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్: పిట్టలకు చెందిన యువకుడు తుకారాం, సాధారణ గ్రామీణ నేపథ్యం నుంచి సిని రంగంలో రావ్విన్నాడు. ఆయన దర్శకత్వం వహించిన తొలి చిత్రం 'కాగితం పడవలు' సుమారు రూ.5 కోట్ల బడ్జెట్తో తెరకెక్కింది. ఈ సినిమా టీజర్లో ఈ నెల 27న విడుదల చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన తనకు సినిమా రంగంపై ఉన్న ముక్కుపత్రో ఎన్నో నష్టాలను అధిగమించి ఈ స్థాయికి చేరుకున్నానని తుకారాం తెలిపాడు.

ఆర్యూర, డిసెంబర్ 29 చెస్ పవర్: సోమార్నోర్లే ఫుటనతో తనకు సంబంధం ఉందని సోపిల్తో మీడియాలో న్యాయగుతున్న దుష్ప్రవారాని ఎల్లార్లలో మండల మాజీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కురుమ నాయకాబా తీర్చినా ఖండించారు. ఇది రాజకీయ దురుద్దేశంతో పాక్షికమైన వక్రవర్ణం అని, ఇదేమీలే అసలైన సర్వరం ఎన్నికల్లో తన ప్రభావాన్ని ఎమ్మెల్యేతో తన వక్రవర్ణం సాన్నిహిత్యాన్ని చూసి ఓర్వలేక ప్రత్యర్థులు ఆడుతున్న గ్రామ అని ఆయన సోమవారం అన్నారు. ప్రజలలో ఉండే తన నిజాయితీ అందరికీ తెలుసని, చేతకానివారే వెన్నుపోటు పొడుస్తారని, రమ్మన్నవారి ప్రజాక్షేత్రంలో గెలుస్తాడని, తప్పుడు ప్రవారాలు మానుకోకుంటే ప్రజల్లో బుద్ధి చెబుతారని ఆయన హెచ్చరించారు.



ఇబ్రహీంపట్నం, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్: మాడ్గుల మండల పరిధిలోని ఆవురుపల్లి గ్రామంలో వీధి కుక్కలు పైకెగిరి వివేచనం చేస్తున్న పశ్చింఛకునే నాథుడు కరుణచూపుతూ గ్రామస్తులు ఆరోపిస్తున్నారు. వదల సంఖ్యలో కుక్కలు రోడ్డు పై సంచరిస్తూ భయాందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. రోడ్డుపై వెళ్లే వాహనాలు దూరాల తో పాటు, చిన్నపిల్లలు రోడ్డు పైకి రాకాలతో భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. ఈ కుక్కల వల్ల ఎప్పుడు ప్రమాదం సంభవిస్తుందో అని ఆందోళన అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రమాదం జరగకముందే సంబంధిత అధికారులు స్పందించి ప్రమాద నివారణకు చర్యలు చేపట్టాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

నాంపల్లి, డిసెంబర్ 29 పెన్ వవర్: ప్రగతిశీల యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాకేష్. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పి. రామకృష్ణ హైదరాబాద్లో మాట్లాడుతూ, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించి నిరుద్యోగ సమస్యను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యూహం చేసిన యువ వికాసం పథకాన్ని అమలు చేయాలని, నిరుద్యోగ యువతకు నెలకు 4,000 రూపాయల భృతి ఇవ్వాలని కోరారు. ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి నిరుద్యోగుల భవిష్యత్తును కాపాడాలని వారు అన్నారు.

జూలైపూర్, డిసెంబర్ 29 పెన్ పవర్: హైదరాబాద్ లో డ్రంగ్ అండ్ డ్రైవ్ లో పట్టుబడిన వారు తమ పలుకుబడిని ఉపయోగించవద్దని సీఐ నుండి బాబు హెచ్చరించారు. 'నేనెవరో, మా దాడి తెలుసా, అన్న ఎవరో తెలుసా అని అధికారులను అడగొద్దు. మీ ప్రెసనీసీ మార్పు అయినా, వాహనం వక్రపై పెట్టి డిల్ వచ్చిన రోజు కొద్దులో పరిచయం చేసుకుందాం' అని వారు తనదైన శైలిలో హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. మన్యం తాగి వాహనం నడిపితిమి ఉపేక్షించేది లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

టెక్ దిగ్గజాలైన యాపిల్, గూగుల్‌ను దాటేసిన వెండి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రపంచంలోని అత్యంత విలువైన ఆస్తుల జాబితాలో వెండి సంచలనం సృష్టించింది. టెక్ దిగ్గజాలైన యాపిల్, ఆల్ఫాబెట్‌లను అధిగమించి మూడో స్థానానికి చేరింది. త్వరలోనే ఎన్నిడియా కార్పొరేషన్‌ను కూడా దాటి, బంగారం తర్వాత రెండో స్థానాన్ని దక్కించుకునే దిశగా పరుగులు తీస్తోంది.తాజా గణాంకాల ప్రకారం, వెండి మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ 4.220 ట్రిలియన్ డాలర్లకు పెరిగింది. ప్రస్తుతం 4.592 ట్రిలియన్ డాలర్ల మార్కెట్ విలువతో రెండో స్థానంలో ఉన్న ఎన్నిడియాకు, వెండికి మధ్య తేలవం 8.1 శాతం వ్యత్యాసం మాత్రమే ఉంది. ఇక 31.598 ట్రిలియన్ డాలర్లతో బంగారం తిరుగులేని అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది.వెండి ధరల్లో చారిత్రాత్మక రౌలీ కారణంగా దాని విలువ అమాంతం పెరిగింది. శుక్రవారం కామెక్స్ మార్కెట్లో స్పాల్ నిల్వల్లో ధర జస్టికు 75 డాలర్ల మార్పును దాటి కొత్త రికార్డు సృష్టించింది. భారత్‌లోనూ మల్టీ కమాడిటీ ఎక్స్చేంజ్ కిలో వెండి ఘ్యావర్న్ ధర ఇంట్రాడే ట్రేడింగ్‌లో రూ. 2,33,115 ఆర్-టైమ్ గరిష్ఠానికి చేరింది.ఇదే జోరు కొనసాగితే వెండి త్వరలోనే ఎన్నిడియాను అధిగమిస్తుందని ఇండియా బులియన్ అండ్ జ్వెలెర్స్ అసోసియేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి సురేంద్ర మెహతా విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ధరల మధ్య అసాధారణ వ్యత్యాసం ఉందని, సాధారణంగా డాలర్ కంటే తక్కువ ఉండే కామెక్స్, షాంఘై ఎక్స్చేంజ్‌ల మధ్య ధరల తేడా ఇప్పుడు దాదాపు 7 డాలర్లకు చేరిందని ఆయన వివరించారు.భారత మార్కెట్లలో వెండి డూకుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. గతేడాది డిసెంబర్ 26న రూ. 91,600గా ఉన్న కిలో వెండి ధర, ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 26 నాటికి 153 శాతానికి పైగా పెరిగి రూ. 2,31,879కి చేరింది. ఇదే కాలంలో 10 గ్రాముల బంగారం ధర సుమారు 80 శాతం పెరిగి రూ. 77,460 నుంచి రూ. 1,39,233కు చేరుకుంది.

మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లాభాలపై పన్ను..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: స్టాక్ మార్కెట్లో నేరుగా పెట్టుబడి పెట్టలేని వారికి మ్యూచువల్ ఫండ్స్ మంచి అవకాశంగా చెబుతారు. హైరిటల్వి కోరుకునే వారు ఇప్పుడు మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఎంచుకుంటున్నారు. కోట్లాది రూపాయలు పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. నవంబర్ 2025 నాటికి మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో మొత్తం రూ.81 లక్షల కోట్ల మేర పెట్టుబడులు ఉన్నట్లు పలు నివేదికలు చెబుతున్నారు. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటి వరకు స్టాక్ మార్కెట్ నూచిలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీలు సగటున 8 శాతం 10 శాతం లాభాలు అందిస్తే మ్యూచువల్ ఫండ్స్ స్పీమ్స్ 12 శాతం నుంచి 15 శాతం మేర లాభాలు ఇచ్చాయి. దీంతో చాలా మంది మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో భాగీగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. నష్టభయం ఉన్నప్పటికీ ఈక్విటీ, బ్యాల్ఎన్స్, మల్టీ అసెట్స్ ఫండ్స్ వంటివి ఎంచుకుని లాభాలు అందుకుంటున్నారు. అయితే, ఈ లాభాలపై ట్యాక్స్ కట్ అవుతుందని చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. మ్యూచువల్ ఫండ్స్ పథకాల్లోని పెట్టుబడులపై వచ్చే లాభాలను మూలధన లాభాలుగా పరిగణిస్తారు. దీంతో వాటిపై ఆదాయపు పన్ను విధిస్తారు. మ్యూచువల్ ఫండ్ పథకాల యూనిట్లను విక్రయించినప్పుడు (రిడంప్షన్), ఒక ఫండ్ నుంచి మరో ఫండ్ లోకి మారినప్పుడు వచ్చే లాభాలపై ఈ ట్యాక్స్ ఉంటుంది. అయితే, ఈ పథకాల్లో పెట్టుబడి పెట్టబడ్డప్పుడు, స్పీమ్ లో కొనసాగినంత కాలం పన్ను ఉండదు. ఫండ్ కేటగిరీ, ఎంత కాలం తర్వాత పెట్టుబడులను వెనక్కి తీసుకున్నారు, అనే అంశాల ఆధారంగా వాటిపై వచ్చే రాబడులకు ట్యాక్స్ విధిస్తారు. కనీసం 65 శాతం నిధులను మ్యూచువల్ ఫండ్స్ సంస్థలు ఈక్విటీ ఫండ్స్ లో ఇన్వెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. వాటి నుంచి ఏడాది తర్వాత వెనక్కి తీసుకుంటే వచ్చే లాభాలను దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలుగా పరిగణిస్తారు. దీనిపై 12.5 శాతం ట్యాక్స్ పడుతుంది. అయితే, దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాల్లో ఏటా రూ.1.25 లక్షల వరకు పూర్తి మినహాయింపు పొందవచ్చు.

ఏడాదికి ఒకసారే రీఛార్జ్.. బీఎస్ఎన్ఎల్ న్యూఇయర్ ప్లాన్



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రస్తుత రోజుల్లో మొబైల్ అనేది తప్పనిసరిగా మారిపోయింది. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. ఒక్క క్షణం ఫోన్ లేకుంటే ఏదో కోల్పోయినట్లు అనిపిస్తుంది, ఏమీ తోచదు. అలాంటి ఫోన్ వాలిడ్ రీఛార్జ్ లేకుండా మూగబోతే మనసున పట్టదు. అప్పు చేస్తేనా సరే ఫోన్ రీఛార్జ్ చేస్తారు. ట్రీమెయిడ్ కస్టమర్లు గడువు ముగిసే లోపే రీఛార్జ్ చేసుకోవాలి. లేదంటే ఫోన్ కాల్స్, ఇంటర్నెట్ సేవలు నిలిచిపోతాయి. దీంతో రీఛార్జ్ గడువు దగ్గరపడుతున్న సమయంలో ఏదో ఆందోళనగా ఉంటుంది. చాలా మంది నెల రోజులు, మూడు నెలల ప్లాన్స్ ఎంచుకుంటారు. దీంతో ప్రతిసారి గడువు ముగిసే సమయంలోపు రీఛార్జ్ చేయాల్సి వస్తుంది. ఇది ఒకింత చికాకు తెప్పిస్తుందని చెప్పవచ్చు. అంతే కాదు అదనంగా చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది. తెలియకుండానే అదనపు ఎక్కువ మొత్తం చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ఈ ఇబ్బందులను, అదనపు భారాన్ని తప్పించుకోవాలంటే లాంగ్ టర్మ్ వ్యాలిడిటీ ప్లాన్స్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. ఏడాది వ్యాలిడిటీ గల రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ ఎంచుకోవచ్చు. ఏడాదికి ఒకసారి రీఛార్జ్ చేస్తే చాలు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, అంతరాయం లేకుండా సంవత్సరం మొత్తం కాల్స్, డేటా వాడుకోవచ్చు. ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం కంపెనీ భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ న్యూ ఇయర్ ప్లాన్ తీసుకొచ్చింది. ఈ కొత్త ఏడాదిలో ఎలాంటి రాజీ పడాల్సిన పని లేదంటూ సరికొత్త రీఛార్జ్ ప్లాన్ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఈ ప్లాన్ 365 రోజులు వ్యాలిడి కలిగి ఉంటుంది. ఒక్కసారి రీఛార్జ్ చేస్తే ఒత్తిడి లేకుండా ఏడాది మొత్తం మొబైల్ ఫోన్ వినియోగించుకోవచ్చు. కేవలం రూ.2799తోనే ఈ ప్లాన్ అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ ద్వారా రోజుకు ఏకంగా 3జీబీ డేటా అందిస్తోంది. అలాగే అపరిమిత కాల్స్ లభిస్తాయి. ఇందులో రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు కూడా వస్తాయి. ఈ మేరకు న్యూ ఇయర్ ప్లాన్ వివరాలను సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేడికగా బీఎస్ఎన్ఎల్ ఓ పోస్ట్ చేసింది. “ఈ కొత్త ఏడాదిలో రాజీ పడాల్సినవనరం లేదు. బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.2799 ప్లాన్ ద్వారా రోజుకు 3జీబీ డేటా, అపరిమిత కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు 365 రోజుల వ్యాలిడిటీతో పొందవచ్చు. ఇవన్నీ భారతీయులు నమ్మే స్వదేశీ నెట్‌వర్క్ ద్వారా లభిస్తున్నాయి. నిజమైన డేటా కింగ్ ద్వారా ఈ 2026ను ప్రారంభించండి” అంటూ రాసుకొచ్చింది. ప్రైవేట్ టెలికాం కంపెనీలైన జియో, ఎయిర్టెల్, వీబి కంపెనీలు అందిస్తోన్న ఏడాది రీఛార్జ్ ప్లాన్స్‌తో పోలిస్తే ఈ ప్లాన్ ధర చాలా తక్కువే అని చెప్పవచ్చు.

ఐటీ శాఖకు సోషల్ మీడియా అకౌంట్ల యాక్సెస్?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మన దేశ ఆదాయపు పన్ను వ్యవస్థ ఆధారంగా నిర్దిష్ట ఆదాయ పరిమితి దాటితే ట్యాక్స్ శాబులను బట్టి పన్ను చెల్లింపాల్సి ఉంటుంది. ఈ పన్ను నిబంధనలకు సంబంధించి ఐటీ శాఖ ఎప్పటికప్పుడు సవరిస్తుంది.ఇటీవల కూడా మరింత సరళంగా మార్చింది. దీనివల్ల పన్ను చెల్లింపుదారులకు సులభం కానుంది. అయితే, కొందరు పన్ను చెల్లింపుదారులు పన్ను ఎగవేసేందుకు అడ్డదారులు తొక్కుతున్న ఘటనలు కూడా ఉన్నాయి. తమ ఆదాయ వనరుల్ని ఐటీ శాఖకు తెలియకుండా ఉండేందుకు తప్పుడు క్లెయిమ్స్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా కొత్త ఆదాయపు పన్ను చట్టం అమల్లోకి వస్తుందని, పన్ను ఎగవేతను అరికట్టడానికి ఆదాయపు పన్ను శాఖ ప్రజల సోషల్ మీడియా అకౌంట్ల యాక్సెస్ అరుగుతుందనే ప్రచారం జోరుగా సాగింది. 2026, ఏప్రిల్ 1 నుంచి కొత్త ఆదాయ పన్ను చట్టం అమల్లోకి వస్తుంది. దీని ద్వారా పన్ను ఎగవేతల్ని కట్టిడి చేయడానికి, ఆదాయపు పన్ను శాఖకు సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు (వాట్సాప్, ఫేసిబుక్



లాంటివి), పర్సనల్ ఈ-మెయిల్స్‌ను సమీక్షించే పూర్తి అధికారం ఉంటుంది.. అంటూ ఓ ఎక్స్ పోస్ట్ వైరల్ అయింది. దీనిపై చాలామంది ఆందోళనకు గురయ్యారు. ఇందులో ఎంతవరకు నిజం ఉంది, దీనిపై ఐటీ శాఖ

ఏమని స్పందించిందనే విషయం తెలుసుకుందాం. ఆదాయపు పన్ను శాఖకు నిజంగా అలాంటి అధికారాలు ఉంటాయా అని తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి చాలామంది పన్ను చెల్లింపుదారులలో రేకెత్తించింది. పీఐబీ ఫ్యాక్ట్ చెక్ బృందం సదరు పోస్ట్ చేసిన ట్వీట్ తప్పుదోవ పట్టించేదని, ఆదాయపు పన్ను శాఖకు అలాంటి అధికారం ఏదీ లేదని పేర్కొంది. ఆదాయపు పన్ను చట్టం, 2025లోని సెక్షన్ 247లోని నిబంధనల ప్రకారం, కేవలం సోదాలు, దాడుల సమయంలో సోషల్ మీడియా అకౌంట్లను, ఈ-మెయిల్స్ మాత్రమే తనిఖీ చేసే అధికారం ఉంటుంది.

పైగా, తీవ్రమైన పన్ను ఎగవేత ఆరోపణల గురించి ఖచ్చితమైన ఆధారాలు ఉన్నప్పుడే ఈ తరహా తనిఖీలు చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.

భారత్‌లో భారీ పెట్టుబడులకు సిద్ధమవుతున్న రోల్స్ రాయ్స్



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రముఖ బ్రిటిష్ ఏరో-ఇంజనీ తయారీ సంస్థ రోల్స్ రాయ్స్ భారత్‌లో పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు పెట్టాలని భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా జెట్ ఇంజన్లు,

నావల్ ప్రొపల్షన్, ల్యాండ్ సిస్టమ్స్, అడ్వాన్స్డ్ ఇంజనీరింగ్‌తో సహా వివిధ విభాగాల్లో అవకాశాలను పూర్తి సామర్థ్యాన్ని పెట్టుబుల విస్తరణ ప్రణాళికకు అనుగుణంగా యూజ్ వెలుపల భారత్‌ను అతిపెద్ద కేంద్రంగా ఎంచుకోవాలని చూస్తున్నట్లు రోల్స్ రాయ్స్ ఇండియా ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శశి ముకుందన్ ఆదివారం ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. కంపెనీ దేశంలో భారీ పెట్టుబడి కోసం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోందని, అడ్వాన్స్డ్ మీడియం కంబాల్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ (ఎఎస్ఎి)

ప్రోగ్రామ్ కింద భారత ప్రభుత్వానికి కంబాల్ జెట్‌లను అందించడానికి కొత్త జనరేషన్ ఏరో ఇంజనీను అభివృద్ధి

చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కొత్త తరహా యుద్ధ విమానాల కోసం ఇంజిన్లపై పని చేయడానికి రోల్స్ రాయ్స్ భారతీయ రక్షణ డిజైనర్లతో మాట్లాడుతోంది. భారత్ సొంతంగా అభివృద్ధి చేయడానికి వీలుగా సాంకేతికత, డిజైన్లను కూడా పంచుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు శశి ముకుందన్ వివరించారు. యుద్ధనౌకలు, జలాంతర్గామిలలో ఉపయోగించే ఇంజిన్లు ఆయన నావల్ ప్రొపల్షన్ సిస్టమ్‌లపై కూడా రోల్స్ రాయ్స్ పని చేయాలనుకుంటోంది. ఈ వ్యవస్థలు నౌకలు వేగంగా, మరింత సమర్థవంతంగా కదలడానికి సహాయపడతాయి. ఈ రకమైన సాంకేతికతను కలిగి ఉన్న ప్రపంచంలోని కొన్ని కంపెనీలలో రోల్స్ రాయ్స్ ఒకటి. కొత్త పెట్టుబడుల ద్వారా భారత్ మరిన్ని పుష్పవులను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఉపాధి కల్పిస్తుంది, రక్షణ పరిశ్రమను బలోపేతం చేస్తుంది. అన్నీ సానుకూలంగా జరిగితే, రోల్స్ రాయ్స్ భారత్‌ను యూజే, యూఎస్, జర్మనీ లాగా ప్రధాన మార్కెట్లలో ఒకటిగా మార్చుకోవాలని ఆశిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి రూ. 1.6 లక్షల కోట్ల నిధులు తీసుకెళ్లిన ఎఫ్పీఐలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు ఈ ఏడాది భారత ఈక్విటీ మార్కెట్ల నుంచి రికార్డు స్థాయిలో నిధులు ఉపసంహరించుకున్నారు. భారత కరెన్సీ రూపాయతో పాటు ఇతర కరెన్సీలు అస్థిరంగా ఉండటం, ప్రపంచ వాణిజ్య ఉద్రిక్తతలు, ముఖ్యంగా అమెరికా విధించిన అధిక సుంకాలు, అధిక వాల్యూయేషన్ల కారణంగా మరువర్షు రిస్కును తగ్గించుకోవడంతో రికార్డు స్థాయిలో రూ. 1.6 లక్షల కోట్లను వెనక్కి తీసుకున్నారు. ఇదే సమయంలో అమెరికా మార్కెట్ల నుంచి ఎక్కువ రాబడి ఉండటంతో నిధులను తరలించారు. కొందరు విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో యొ ఇన్వెస్టర్లు(ఎఫ్పీఐ) స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి ఉపసంహరించుకున్న నిధులను బాండ్లు వంటి సురక్షితమైన సాధనాల్లో పెట్టుబడిగా పెట్టారని, అలాగే

ఇప్పటివరకు రూ. 59,000 కోట్లను డెజ్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్ట్ చేశారని మార్కెట్ విశ్లేషకులు తెలిపారు. ఈ ధోరణి కారణంగా 2025 ఏడాది ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా ఎఫ్పీఐలు ఎక్కువ నిధులు ఉపసంహరించుకున్న ఏడాదిగా నిలిచింది. ఇదివరకు 2022లో రికార్డు స్థాయి రూ. 1.21 లక్షల కోట్ల విలువైన నిధులను వెనక్కి తీసుకున్నారు. విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు నిధులను వెనక్కి తీసుకెళ్లినపు టీకీ దేశీయ మరువర్షు కొనుగోళ్ల కారణంగా మన స్టాక్ మార్కెట్లపై ఒత్తిడి తగ్గిందని విశ్లేషకులు వెల్లడించారు.



వరమ వజ్రత్రం.. వైకుంఠ ఏకాదశి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ధనుర్మాసము సౌరమాసము యొక్క ప్రామాణికాను సారము కాగా, శుక్ల ఏకాదశి చాంద్రమానమైన తిథి. ప్రతి మాసమునందలి ఏకాదశులు ఎంతో పవిత్రమైనవి. “గృహస్థాః బ్రహ్మచారి చ ఆహిత్యాగ్నుర్లు ధైవచరీ ఏకాదశ్యాంశః భుంజిత వక్షయోరు భయోరపి” అని అగ్ని పురాణాదులు వివరిస్తున్నాయి. గృహస్థులకు, బ్రాహ్మచారులకు, నిత్యాగ్ని హోత్రులకు వైమితిక కర్మగా ఉపవాసాధ్యారణము విధించ బడినది. ఇట్టి ఏకాదశి విష్ణుమూర్తికి అత్యంత ప్రీతికరమైన దివసము కావునే ఏకాదశి హరి వాసరముగా కొనియాడ బడుచు న్నది. అందు సౌరమాసము నందలి ప్రత్యేకమైన ధనుర్మాసంలో వచ్చే శుక్ల పక్ష ఏకాదశి (మార్గశీర్షము లేక పుష్య మాసం) “వైకుంఠ ఏకాదశి”గా పిలువ బడుచు న్నది. సూర్య చంద్రులు నేత్రములుగా కలిగిన వైకుంఠ వాసునికి సౌర, చాంద్ర మానాలలో ప్రత్యేకమైన ధనుర్మా శుక్ల పక్ష ఏకాదశి అత్యంత ప్రీతికరమైనది. ధనురాశి స్థితే సూర్యే శుక్ల ఏకాదశి తిథౌబీ త్రింపత్ కోటి సురైః సాకం బ్రహ్మ వైకుంఠ మాగతః పాలస్తేనని వీడితాః సురగణాః వైకుంఠలోకం యయుఃబీ ద్వారే తత్ర విషాదమున మనసా సూక్తై హరిం తుష్టుపుః శక్తుః శ్రీహరి వాసరే ప్రభాత సమయే ఖానౌ ధనుః సంస్థితే, తేజోదాత్ సుఖ దర్శనం కరుణయా నారాయణో మాధవః” రావణుని బాధలను తాళలేని దేవతలు బ్రాహ్మను ఆశ్రయింపగా... ఆ దేవుడు ధనుర్మాస శుక్ల ఏకాదశి దినమున దేవతలందరితో వైకుంఠము నుచేరి, హరి వాసరమునందు దేవతలు విషాద భావ మనస్సులై శ్రీహరిని వేదోక్తంగా స్తుతించగా, వారికి శ్రీహరి సుఖ దర్శనమును కలుగజేసినని వివరించ బడినది. శ్రీప్రశ్న సంహిత (బదవ అధ్యాయము) నందు గల ఐతిహ్యము ననుసరించి మధు కైటభులను భగవానుడు సంహరించినపుడు పాండవ దివ్యరూపధారులై దివ్య జ్ఞానమును వారుదగా, బ్రహ్మాదులెవరైనను నీలోకము వంటి మందిరమును

నిర్మించి, ఏకాదశి దినోత్సవమును గావించి, నిన్ను నమస్కరించి ఉత్తర ద్వార మార్గమున సమీపింతురో, వారికి వైకుంఠ ప్రాప్తి కలుగునట్లు దీనిని మోక్ష ఉత్సవ దినముగా పరమిచ్చినట్లు తెలియు చున్నది. ముక్కోటి దేవతల బాధలను నివారించినందున ‘ముక్కోటి ఏకాదశి’గాను, వైకుంఠ దర్శనము కలిగించినది కనుక ‘వైకుంఠ ఏకాదశి’గాను, భగవద్దర్శనము చేయు పవిత్ర దినమైనందున భగవదవలోక దివసము’గ కొనియాడ బడుచున్నది.ధనుర్మాస ఏకాదశి కొన్నిసార్లు మార్గశిర మాసమందు, మరొకొన్ని మారులు పుష్యమాసమందు రావడం చేత రెండు మాసాల శుక్ల ఏకాదశులు ప్రత్యేకమైనవే. మార్గశిరమాస ఏకాదశిని మోక్షైకాదశి అని, పుష్యమాస ఏకాదశిని పుత్రదైకాదశి, రైవత మన్వాది దినమని పిలుస్తారు.వైకుంఠ ఏకాదశి అనే పేరుతో వైకుంఠ, ఏకాదశి అని రెండు వదాలున్నాయి. వైకుంఠ శబ్దం ఆకారాంత పులింగం. ఇది విష్ణువునూ, విష్ణువుండే స్థానాన్ని కూడా సూచిస్తుంది. చాక్షున మన్మంతరంలో ఏకుంఠ అనే ఆమె నుండి అవతరించి నందున విష్ణువు “వైకుంఠః” (వైకుంధుడు) అయ్యాడు. అదేకాక జీవులకు నియంత, జీవులకు సాక్షి, భూతముల స్వేచ్ఛావిహారాన్ని అణచేవాడు - అని అర్థాలున్నాయి. సూర్యుడు ధనురాశిపై నుండగా వచ్చిన తొలి ఏకాదశి (వైకుంఠ) పుణ్యదినాన తన దివ్యమంగళ రూపంతో వైకుంఠ ద్వారంవద్ద దేవతలకు శ్రీమహా విష్ణువు దివ్యదర్శనం గావించిన సందర్భంగా, కోటి తేజోమూర్తిని దర్శించిన బ్రహ్మదిదేవతలు, సనక సనందాది మునులు, ‘పశ్యేన్ నిమష మాత్రేన కోటి యజ్ఞంఫలం లభేత్’ అని వనించినట్లు బ్రహ్మంద పురాణంలో వర్ణించ బడింది. ఈ పవిత్ర దినాన వైష్ణవ సంబంధ అలయాలలో, ఉత్తర ద్వారం వద్ద సూర్యోదయానికి పూర్వమే స్థానిక దర్శనం చేసికోవడం అనాదిగా ఆచరిస్తున్న సన్యాంప్రదాయం.

రక్షణ తయారీ కోసం అదానీ గ్రూప్

రూ. 1.8 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రముఖ బిలియనీర్ గౌతమ్ అదానీ నేతృత్వంలోని అదానీ గ్రూప్ వచ్చే ఏడాది రక్షణ తయారీ కోసం రూ. 1.8 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టాలని భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. మానవరహిత, అటానమస్ సిస్టమ్స్‌లో సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు, అధునాతన గ్రెడ్డ్ ఆయుధాలతో పాటు దేశ భవిష్యత్తు యుద్ధ సామర్థ్యానికి సంబంధించి కీలక పాత్ర పోషించాలని లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఆధునిక యుద్ధ సాంకేతికతపై ముఖ్యంగా డ్రోన్లు, మానవరహిత యంత్రాలు, స్మార్ట్ ఆయుధాలపై ప్రధాన దృష్టి ఉంటుంది. సంస్థ రక్షణ పరికరాలలో కొన్ని ఇప్పటికే నిజమైన సైనిక అవసరాలకు వాడుతున్నారు. సాయుధ దళాలకు అవసరమైన రక్షణ ఉత్పత్తులను కంపెనీ తక్కువ సమయంలో తయారు చేసే సరఫరా చేయగలుగుతోందని కంపెనీ వెల్లడించింది. వచ్చే ఏడాది చాలా తక్కువ మాసనే నియంత్రణతో పనిచేసే యంత్రాలు, సముద్రంలో మానవరహిత వాహనాలు, రోబోట్ వాహనాలపై పనిచేస్తున్నాం. ఇవి సైన్యానికి శత్రువులను గమనించడానికి, సమాచారాన్ని సేకరించడానికి, సైనికులకు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని కంపెనీ పేర్కొంది.



ఈ ఒక్క డ్రింక్ డైట్‌లో ఉంటే.. ఈజీగా బరువు తగ్గొచ్చు!

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య అధిక బరువు. ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకునేందుకు డైట్లు ఫాలో అవ్వడం, జీమేకు వెళ్లడం చేస్తుంటారు. కానీ వాళ్లు ఎంత ప్రయత్నించినా బరువును పూర్తిగా తగ్గించుకోలేరు. అయితే మన పూర్వికుల కాలం నుంచి ఆచరణలో ఉన్న ఒక చిట్కా మాత్రం ఈ సమస్యను పరిష్కరించడంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. అదే దాల్చిన చెక్కా నీరు. దాల్చినచెక్క నీటిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను పెంచే లక్షణాల కలిగి ఉంటాయి. ఈ నీటిని రోజూ తాగడం వ్వారా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. 2026లో ఫ్యూట్‌లాన్ జర్నల్‌ని స్టాన్డ్ చేసే వారికి ఈ పానీయం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే మీకు మరో గుడ్‌న్యూస్ ఏమిటంటే దీనికి మీరు వందలు, వేల రూపాయలు ఖర్చు చేయాల్సి పనిలేదు. చాలా తక్కువ ఖర్చుతో దీనిని తయారు చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడం: బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పానీయం ఎంతో ప్రయోజకరంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అలాగే మీకు అతిగా ఆకలి వేయకుండా ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండి అనుభవాన్ని ఇస్తుంది. దీని ద్వారా మీరు తక్కువ తినడానికి దోహదపడుతుంది. మీ రోజు వారి ఆహారంతో పాటు మార్పింగ్ ఈ డ్రింక్‌ను తీసుకుంటే దాని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి:

దాల్చినచెక్కలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీమైక్రోబయల్ సమృద్ధులు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం ఇన్ఫ్లేక్షన్లు, వైరస్‌లతో పోరాడి శరీరంలోని విషాన్ని బయటకు పంపుతాయి. రోజూ మార్పింగ్ మీరు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా మీ శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది మీ శరీరానికి లోపల నుంచి శక్తిని అందిస్తుంది. అలాగే కాలానుగుణ వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. గట్ హెల్త్ : మీ గట్ హెల్త్‌ను కాపాడడంతో కూడా దాల్చినచెక్క నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను సున్నితంగా ప్రేరేపించి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది. అలాగే ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ డ్రింక్ ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియాను నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ఈ డ్రింక్ రోజూ తాగడం ద్వారా శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. తర్వాత రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కలో ఉండే ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు రక్తనాలను రక్తించి గుండె సంబంధించి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. తద్వారా మీరు ఎలాంటి గుండె జబ్బుల భారీగా పడకుండా ఉంటారు.



వెల్లుల్లిని ఇలా తింటే గుండె పదిలం..!

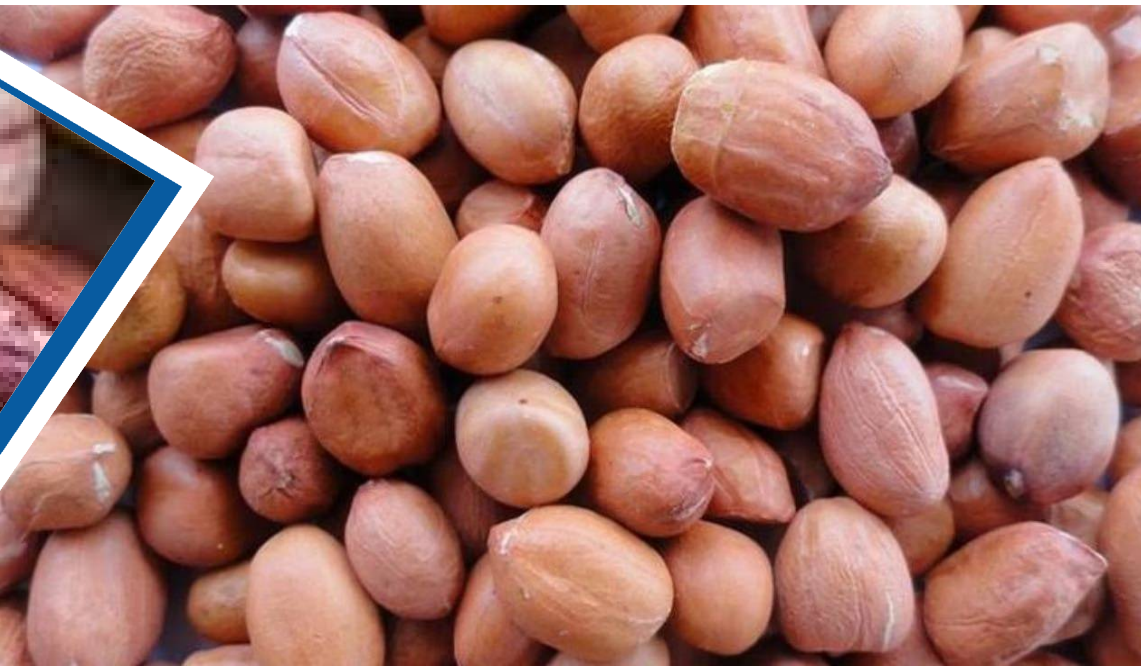
ఉదయాన్నే పరగడుపున ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని తినటం వల్ల బోలెడన్నీ లాభాలు ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిని సమిలి తినడం ఇష్టం లేకపోతే నీటితో కలిపి మింగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లి ముక్కల్ని తేనెలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె నాణాలు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది జలుబు, ఫ్లూ, ఇన్ఫ్ల్యూజ్నతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రించబడతాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ఆరోగ్యకరమైన గుండె నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే పరగడుపున ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని తినటం వల్ల బోలెడన్నీ లాభాలు ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిని సమిలి తినడం ఇష్టం లేకపోతే నీటితో కలిపి మింగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లి ముక్కల్ని తేనెలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె నాణాలు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. వెల్లుల్లి టీ తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మరిగించిన నీటిలో వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని కలిపి తాగితే రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. పాలలో వెల్లుల్లి కలిపి మరిగించాలి. ఈ పాలను రాత్రి పడుకునే ముందు తాగితే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నిమ్మరసంలో వెల్లుల్లి రెబ్బలు లేదా వెల్లుల్లి పేస్ట్ కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల ధమనులు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. కొంతమందికి పచ్చి వెల్లుల్లి పడదు. అటువంటి వారు వెల్లుల్లిని వేయించి తినొచ్చు. వేయించిన వెల్లుల్లి బీటీసీ కంట్రోల్ చేస్తుంది. మొలకెత్తిన వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల్ని బలంగా ఉంచుతాయి. వెల్లుల్లి పొడి చేసుకొని ఆహార పదార్థాల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి పొడిని మజ్జిగలో కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని అలివ్ ఆయిల్‌లో నానబెట్టి తీసుకోవాలి. అలివ్ ఆయిల్‌తో కలిపి తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. వెల్లుల్లి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని రోజూ తినడం మధుమేహ రోగులకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది శరీరం కొవ్వును వేగంగా కాలిడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పచ్చి వెల్లుల్లిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతావు. వెల్లుల్లి శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేసి, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, శక్తితో నింపుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. కడుపులో గ్యాస్, అజీర్ణం ముందు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మాన్ని స్పష్టంగా, ప్రకాశవంతంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడంలో మరియు జుట్టును బలోపేతం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

ప్రస్తుతం నడుస్తున్న బిజీ జీవితంలో ఎవరూ సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం లేదు. నిద్ర పరిస్థితి కూడా అంతే. అయితే, రాత్రిపూట సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం, నిద్ర పోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య అంతరం ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. లేదంటే జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుందని, నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. సరైన సమయంలో భోజనం చేయడం, నిద్ర పోవడం అనేది ఈ ఆధునిక యుగంలో ఎవరికీ సాధ్యం కావడం లేదు. నగరాల్లో ఉండేవారికి మాత్రం ఇది అసాధ్యమనే చెప్పాలి. ఉద్యోగాలు చేసేవారు ఆయో షిఫ్ట్లో ఆఫీసులకు వెళ్లి.. ఏడులు ముగించుకుని ట్రాఫిక్ దాటుకుని ఇంటికి వచ్చేసరికి చాలా సమయమే పడుతుంది. దీంతో సరైన సమయానికి భోజనం, నిద్ర అనేవి సాధ్యం కావడం లేదు. కొన్ని కొన్నిసార్లు మొత్తం లేదా టీపీ చూడటం వల్ల కూడా సమయానికి భోజనం, నిద్రకు దూరమవుతున్నారు. దీంతో జీర్ణ, జీవక్రియలు దెబ్బతిని మొత్తం ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. అందుకే సమయానికి భోజనం చేసి, కొంత సమయం తర్వాత నిద్రకు ఉపక్రమించి మంచిని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సరైన సమయంలో భోజనం చేయడం వల్ల ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. నిద్ర గాఢంగా, ప్రకాశంగా మారుతుంది. వైద్యుల ప్రకారం.. మంచి జీర్ణక్రియ, మంచి నిద్ర కోసం, రాత్రి భోజనం నిద్రించే సమయానికి రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందు తినాలి. ఇలా చేస్తే ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. యూనైడ్, గ్యాస్ లేదా గుండెలో మంట వంటి సమస్యలు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉదాహరణకు మీరు రాత్రి 10



గంటలకు పడుకుంటే.. మీరు మీ విందును రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలకు ముగించాలి. మీరు రాత్రి 11 గంటలకు పడుకున్నట్లయితే.. రాత్రి 8 గంటలకు భోజనం చేయడం మంచిది. దీంతో మీరు పడుకునే సమయానికి పొట్ట తేలికగా మారుతుంది. నిద్ర గాఢంగా పడుతుంది. తిన్న తర్వాత శరీరం దాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి సమయం పడుతుంది. మీరు వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరగదు. భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల కడుపులో యూనైడ్ పెరుగుతుంది. యూనైడ్ రిఫ్లెక్స్ గుండెలో మంట, పుల్లని త్రేసుపు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. నిద్రలో శరీరం తనను తాను మరమ్మత్తు చేసుకుంటుంది. మెదడు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. పొట్ట బరువుగా ఉంటే లేదా జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంటే నిద్ర తరచుగా డిస్టర్బ్ అవుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. కొవ్వు పేరుకుపోయి, బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. రాత్రిపూట ఉడికించిన లేదా తేలికగా ఉండే కూరగాయలు, పప్పు, కిచిడీ, రోటీ లేదా బియ్యం, కొద్దిగా వేడి చేసిన పసుపు పాలు, కొన్ని బాదం లేదా వాల్నట్లు, పెరుగు(తక్కువగా) ఆహారంగా తీసుకోవాలి. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. భారీ భోజనం, వేయించిన, కారం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు, తీపి పదార్థాలు, స్నాక్స్, టీ, కాఫీ లాంటి కెఫీన్ పదార్థాలను, తీపి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లను రాత్రి పూట తినకూడదు.

పల్లీలు వీరు తినకూడదు!



ఆస్టమా వంటి శ్వాస సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు పల్లీలు తినకపోవడమే మంచిది. ఇది ఈ సమస్యలను మరింత పెంచుతుంది. అందుకే శ్వాస సమస్యలు ఉంటే జీడిపప్పు, బాదం, గుమ్మడి గింజలు వంటివి తినడం మేలు. పల్లీలు తినగానే కొంతమందికి చర్మంపై ర్యాషెస్ వస్తాయి. ఇలా దద్దుర్లు వస్తే కూడా పల్లీలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండటం మేలు. ఫ్లూటీ లివర్ వంటి కాలేయ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా పల్లీలు తినొద్దు. ఎందుకంటే పల్లీలు లివర్‌లో కొవ్వు పెంచి సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తాయి. రక్తం పల్చబడటం కోసం కొంతమంది మెడిసిన్ వాడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు పల్లీలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. పల్లీలలో ప్రోటీన్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ సమస్యలను మరింత పెంచుతుంది. అందుకే దీర్ఘకాల కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు పల్లీలకు దూరంగా ఉండాలి. పల్లీలు ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరగడం, జీర్ణ సమస్యలు, కిడ్నీ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే పల్లీలను మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఉడికించిన లేదా వేయించిన పల్లీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ ఉప్పు కలిపిన, డీప్ ఫ్రై చేసిన పల్లీలు అస్సలు తినకూడదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు 50గ్రాముల పల్లీలు తినడం మంచిది. బరువు తగ్గాలని చూసేవారు రోజుకు 30గ్రాములకు మించి పల్లీలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

డిన్నర్ చేసిన వెంటనే నిద్రపోతున్నారా?

లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి చనిపోతే కుటుంబసభ్యులు చెల్లించాలా?



బ్యాంకుల నుంచి ఇటీవల ప్రతీఒక్కరూ ఏదోక లోన్ తీసుకుంటున్నారు. ఒకవేళ రుణం తీసుకున్న వ్యక్తి మరణిస్తే బ్యాంకులు ఏం చేస్తాయి.. ఎవరి నుంచి లోన్ రికవరీ చేస్తాయి అనే ప్రశ్నలు చాలామందికి ఎదురవుతూ ఉంటాయి. వాటికి సమాధానాలు మనం ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రతీఒక్కరూ తమ ఆర్థిక అవసరాల కోసం రుణాలు అనేవి తీసుకుంటూ ఉంటారు. సొంతిల్లు నిర్మించుకోవడానికి హోమ్ లోన్, వ్యక్తిగత అవసరాల కోసం పర్సనల్ లోన్, కారు లేదా బైక్ కొనుగోలు చేయాలనుకుంటే వెహికల్ లోన్, పబ్లి కోసం మ్యూరేజ్ లోన్, చదువుల కోసం ఎడ్యుకేషన్ లోన్, వ్యాపారం కోసం బిజినెస్ లోన్ వంటివి చాలా ఉన్నాయి. బ్యాంకులు కూడా రుణాలు మంజూరు చేసేందుకు ఏగపడుతున్నాయి. తమ వ్యాపారం కోసం కస్టమర్లకు ఫోన్ చేసి మరీ లోన్లు తీసుకోవాల్సిందిగా కోరుతున్నాయి. అయితే లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి మధ్యలో మరణిస్తే ఆ సొమ్ము ఎవరు చెల్లించాలి అనే ప్రశ్న చాలామందిలో ఉంటుంది. వీటికి సమాధానాలు ఇందులో చూద్దాం. పర్సనల్ లోన్ అన్‌సెక్యూర్డ్ లోన్. లోన్‌తో పాటు బ్యాంకులు లోన్ ఇన్సూరెన్స్ కూడా ఆఫర్ చేస్తాయి. ఒకవేళ లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి మరణిస్తే ఆ లోన్ సదరు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇన్సూరెన్స్ ఉన్నా, లేకపోయినా కుటుంబసభ్యులపై భారం అనేది ఉండదు. ఒకవేళ రుణ గ్రహీత పేరుపై ఏమైనా ఆస్తులు ఉంటే వాటిని బ్యాంకులు తీసుకోవచ్చు. లోన్‌కి సరిపడ సొమ్మును తీసుకుని మిగతా సొమ్మును వారసులకు అప్పగించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ కో -అప్లికేంట్, గ్యారెంటర్ ఉంటే వాళ్లే లోన్ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇక కో-అప్లికేంట్, గ్యారెంటర్ లేనప్పుడు కుటుంబసభ్యులకు బ్యాంక్ లీగల్ నోటీసులు పంపిస్తుంది. కానీ కుటుంబసభ్యులు చెల్లించాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఇటువంటి సమయాల్లో బ్యాంకులు రుణాలను మాఫ్ చేస్తూ ఉంటాయి.

