తెలుగు పోస్ట్

TELUGU DIGITAL NEWS PAPER

విలేకరులు కావలెను

అర్హత: నిజాన్ని నిర్భయంగా రాయగలిగే సత్తా కలిగి ఉండటం

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్లు : 99636 51086, 9396201234

తెలుగు పోస్ట్ తెలుగు దినపత్రిక మరియు ఎన్9 టి.వి.న్యూస్‌లలో పని చేయడానికి తెలంగాణ మరియు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో విలేకరులు కావలెను.

N9 tv NEWS

హైదరాబాద్ సంపుటి : 1 సంచిక : 96 మంగళవారం 29 అక్టోబర్ 2024 పేజిలు : 04

వచ్చే నెలలో తెలంగాణ వ్యాప్తంగా

కులగణన

ప్రశ్నలు సైతం రెడీ - డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

తెలంగాణలో నవంబర్ 6 నుంచి కులగణన చేపట్టనున్నామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. సచివాలంలో సోమవారం నాడు సమావేశం నిర్వహించి కులగణనకు సంబంధించి చర్చించారు.

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో వచ్చే నెల నుంచి కుల గణన చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. రాష్ట్రంలో చేపట్టనున్న కుల గణన దేశవ్యాప్తంగా ఒక మోడల్ గా నిలుస్తుందన్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో సామాజికవేత్తలు, మేధావులతో సోమవారం నాడు భట్టి విక్రమార్క సమావేశమయ్యారు. కుల గణన తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై వారితో చర్చలు జరిపారు.

మంగళవారం నాడు కలెక్టర్లతో కాన్ఫరెన్స్

తెలంగాణలో వచ్చే నెల నవంబర్ 6 నుంచి చేపట్టనున్న కులగణనకు సంబంధించి దిశా నిర్దేశం చేయడానికి నేడు (అక్టోబర్ 29) కలెక్టర్లతో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాన్ని ఇంకా ఎలాంటి ప్రశ్నలు వేస్తే బాగుంటుందని అధికారులు సలహా అడిగారు. 300 మంది సామాజికవేత్తలు, మేధావులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి వారి అభిప్రాయాలపై చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. వీరితో పాటు కుల సంఘాలు, యువజన సంఘాలతో మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలు తీసుకుంటామని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. వీరితో పాటు బీసీ కమిషన్, ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ అభిప్రాయాలను తీసుకుంటామన్నారు. ప్రణాళిక శాఖ రూపొందించిన ప్రశ్న పత్రం సమగ్రంగా ఉందని సామాజికవేత్త యోగేంద్ర యాదవ్ లాంటి మేధావులు అభినందించారని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.

కామారెడ్డి డిక్లరేషన్, ఎన్నికల హామీ ప్రకారం కుల గణన

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో కుల గణన చేస్తామని కామారెడ్డి లో నిర్వహించిన బీసీ డిక్లరేషన్ బహిరంగ సభలో ప్రకటించామన్నారు. కాంగ్రెస్ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో కూడా ఈ అంశాన్ని పొందుపరిచినట్లు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అనంతరం అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి ఇచ్చిన హామీకి కార్యరూపం తీసుకువచ్చామని తెలిపారు. పాత కమిషన్ కాలం ముగిసిన వారంలోపే కొత్త బీసీ కమిషన్ వేశాం, బీసీ సంక్షేమం అభ్యున్నతి పట్ల తమ ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి ఇది నిదర్శనం అన్నారు. ఇప్పటికే 4 జిల్లాల్లో 56 ఇండ్లు పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా తీసుకొని కులగణన సర్వే పూర్తి చేశామని పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు.ప్రొఫెసర్ మురళి మనోహర్ న్యాయ పరమైన చిక్కులు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రోజుకు ఒక ఎన్యుమరేటర్ 15 ఇండ్లు సర్వే చేయడం భారం అనుకుంటే ఆ సంఖ్యను 10కి కుదించాలని విద్యా కమిషన్ చైర్మన్ ఆకునూరి మురళి మంత్రులకు సూచించారు. కులగణనకు సంబంధించి జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం, ప్రొఫెసర్ సింహాద్రి, డిప్యూటీ సీఎం స్పెషల్ సెక్రటరీ కృష్ణ భాస్కర్, సామాజిక విశ్లేషకుడు పాశం యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీఎంకే, అన్నాడీఎంకేలను ఢీకొట్టి..

విజయ్ కు తమిళనాట ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఎక్కువ. మాస్ లో గట్టి ఓటు బ్యాంకును సొంతం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఆయన రాజకీయ అరంగేట్రంతో పొలిటకల్ ప్రత్యర్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. జయలలిత మరణం తరువాత అన్నాడీఎంకే బలహీనపడిందని.. అందుకే అది రాజకీయంగా తమకు లాభిస్తుందని డీఎంకే భావిస్తూ వచ్చింది. అనుకున్నట్టుగానే.. డీఎంకే గత ఎన్నికల్లో విజయదుందిభి మోగించింది. ఇప్పటివరకు దాని దూకుడుకు ఎక్కడా అడ్డు లేకుండా పోయింది. ఇప్పుడు విజయ్ రాకతో.. డీఎంకే టెన్షన్ పడుతున్నట్టు కనిపిస్తోంది.లక్షలాదిగా తరలివచ్చిన ప్రజలు. సెక్యూరిటీ కోసం ఆరు వేల మందికి పైగా పోలీసులు. 10 నుంచి 20 కిలోమీటర్ల మేర నడిచి వచ్చిన కార్యకర్తలు. 10 నుంచి 20 కిలోమీటర్ల మేర వాహనాల లైన్లు. సభ జరగడానికి రెండ్రోజుల ముందే వేదిక వద్దకు కుటుంబాలతో వచ్చి.. వంటలు వండుకుని.. అక్కడే బస చేసిన కొందరు అభిమానులు. 18 మెడికల్ టీమ్స్, 22 అంబులెన్స్ లు. ఇవన్నీ తమిళ హీరో విజయ్ ఏర్పాటుచేసిన పార్టీ మహానాడు సభ సాక్షిగా జరిగిన ముచ్చట్లు. మాస్ లో పిచ్చ ఫాలోయింగ్ ఉన్న హీరో విజయ్.. పార్టీ పెడుతున్నాడు అన్న వెంటనే ఒక్కసారిగా తమిళనాడు అంతటా ఆయన పేరు మార్మోగిపోయింది. ఇళయదళపతి అంటే వారికి అంత ఇష్టం, అభిమానం. గత పదేళ్లుగా పాలిటిక్స్ లోకి వస్తున్నా వస్తున్నా అంటూ హింట్ ఇస్తున్న విజయ్.. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 22న అఫీషియల్ గా రాజకీయ ప్రవేశం చేశారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టు 22న చెన్నైలోని టీవీకే హెడ్ ఆఫీసులో పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అప్పుడు పార్టీ గీతాన్ని కూడా పాడారు. తరువాత ఎన్నికల కమిషన్ కూడా టీవీకే పార్టీ ఏర్పాటుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఇప్పుడు పార్టీ తొలి మహానాడును లక్షలాదిమందితో విజయవంతంగా నిర్వహించడం, జయలలిత మరణం తరువాత తమిళనాడులో పొలిటికల్ గా ఆ స్థాయిలో ఎదగాలని శశికళ ప్రయత్నించారు.

నగరంలో పబ్స్‌పై హైకోర్టు ఘాటు కామెంట్స్..

పోలీసులకు కీలక ఆదేశాలు

హైదరాబాద్‌లో పబ్బుల యవ్వారం గబ్బు రేపుతోంది. బడా బాబుల పిల్లలు పబ్బుల్లో తెగ తాగి, రోడ్లపై ర్యాష్ డ్రైవింగులతో యాక్సిడెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇవన్నీ చూసి చిర్రెత్తుకొచ్చిన తెలంగాణ హైకోర్టు ఘాటు కామెంట్లు చేసింది. పబ్బులకు కళ్లెం వేయాలని పోలీసులను ఆదేశించింది.

హైదరాబాద్‌లో పబ్‌ల తీరుపై హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. పబ్‌లకు వచ్చేవాళ్ల వ్యవహారం పైనా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. బడాబాబులు సంపాదిస్తుంటే వాళ్ల పిల్లలు పబ్బుల దగ్గర హంగామా చేస్తున్నారంటూ జస్టిస్ విజయ్‌సేన్ ఘాటు కామెంట్లు చేశారు. బడా బాబుల పిల్లలు%ొ%ర్యాష్ డ్రైవింగ్‌లు చేస్తూ యాక్సిడెంట్లు చేస్తున్నారన్నారు న్యాయమూర్తి. జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్‌లోనే 60 దాకా పబ్బులు ఉన్నాయని, పబ్‌ల వల్ల రోడ్ నెంబర్ 12, రోడ్ నెంబర్ 36లలో రోజుకో ప్రమాదం జరుగుతోందని జస్టిస్ విజయ్‌సేన్ వ్యాఖ్యానించారు. పబ్బుల దగ్గర ప్రత్యేక డ్రైవ్‌లు పెట్టాలని, పబ్‌లు కూడా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు, నిబంధనలు పాటించాలన్నారు న్యాయమూర్తి. ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు

జన్వాడ ఫైల్స్ కేసు విచారణ సందర్భంగా అడిషనల్ అడ్వొకేట్ జనరల్%ొ%జస్టిస్ విజయ్‌సేన్ బెంచ్‌కి వచ్చారు. విచారణ పూర్తయిన క్రమంలో పబ్బుల విషయంలో ఏఏజీతో న్యాయమూర్తి కీలక కామెంట్లు చేశారు. మీరు ఇక్కడే ఉన్నారు కదా? పబ్బుల విషయంలో ఎందుకిలా జరుగుతోందంటూ ఏఏజీని న్యాయమూర్తి ప్రశ్నించారు. ప్రమాదాలను నివారించేందుకు పబ్బుల బయట స్పెషల్ డ్రైవ్‌లు నిర్వహించాలని, పబ్‌లకు మరిన్ని నిబంధనలు విధించాలని ఏఏజీకి సూచించారు హైకోర్టు జస్టిస్ విజయ్‌సేన్.

సామాన్యులపై విద్యుత్ భారం ఉండదన్న ఈఆర్‌సీ

సామాన్యులపై ఎలాంటి విద్యుత్ భారం ఉండదని ఈఆర్‌సీ ఛైర్మన్ రంగారావు స్పష్టం చేశారు. రూ.1800 కోట్ల పెంపునకు డిస్కంలు ప్రతిపాదనలు పంపగా వాటిని ఈఆర్సీ తిరస్కరించింది.

తెలంగాణ ప్రజలకు ఈఆర్‌సీ గుడ్ న్యూస్ అందించింది. సామాన్యులపై ఎలాంటి విద్యుత్ భారం ఉండబోదని ఈఆర్‌సీ ఛైర్మన్ శ్రీరంగారావు తెలిపారు. 800 యూనిట్లు దాటిన వారిపై స్వల్ప ఛార్జీల పెంపు ఉంటుందని చెప్పారు. అటు, ప్రభుత్వం నుంచి డిస్కంలకు రావాల్సిన బకాయిలు సుమారు రూ.25 వేల కోట్లుగా ఉందని.. డిస్కంలు నష్టాలు తగ్గించుకునేందుకు ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన బకాయిలు వీలైనంత త్వరగా తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఫాంహౌస్ ఘటన వెనుక కుట్ర ఉంది..

హరీష్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు..

దమ్ముంటే రాజకీయంగా కొట్లాడాలి కానీ..పాలన చేతకాక డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారంటూ బీఆర్ఎస్ హరీష్ రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మూసీ కుట్రలను బయటపెట్టినందుకే కేటీఆర్ కుటుంబాన్ని టార్గెట్ చేశారన్నారు.జన్వాడలోని ఓ విల్లాలో జరిగిన పార్టీ తెలంగాణ రాజకీయాలను హీటెక్కిస్తోంది.. పార్టీలో భారీగా విదేశీ మద్యాన్ని పట్టుబటడం.. డ్రగ్స్ వినియోగించినట్లు ఒకరికి పాజిటివ్ తేలడంతో పోలీసులు విచారణను వేగవంతంచేశారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎస్ నేత మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫాంహౌస్ ఘటన వెనుక ప్రభుత్వ కుట్ర ఉందంటూ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన హరీష్ రావు.. దమ్ముంటే రాజకీయంగా కొట్లాడాలి కానీ..పాలన చేతకాక డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు.

పసుపుతో చేసే ఈ డ్రింక్?ని పరగడుపునే తాగితే ఎన్ని లాభాలో.. మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెసిపీ

పసుపు ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఇస్తుంది. అందుకే దీనిని డైట్?లో భాగం చేసుకోవాలంటారు. అయితే దీనిని ఉదయాన్నే హెల్తీ డ్రింక్?గా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మరిన్ని ప్రయోజనాలు అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు. పసుపుతో చేసే నీటిని పరగడుపున తాగితే వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతమవుతాయంటున్నారు. అయితే దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటి? ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయా? వంటి విషయాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

పసుపుతో చేసే ఈ డ్రింక్?లో యాంటీ ఇన్?ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు దీనిని రెగ్యూలర్?గా తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు చూస్తారు. నొప్పి, మంట దూరమవుతుంది. ఆర్థ్రైటిస్?ని దూరం చేసుకోవచ్చని చెప్తున్నారు. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి కూడా దీనిని రెగ్యూలర్?గా తీసుకోవచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీర్ణసమస్యను దూరం చేసి గట్ హెల్త్?ని ప్రమోట్ చేస్తుంది.

పసుపులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతాయి. అలాగే సీజనల్ ఇన్?ఫెక్షన్లు రాకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. జలుబు, దగ్గు వంటి వాటిని దూరం చేసి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఆరోగ్యానికే కాకుండా జుట్టు, స్కిన్?కి మంచి ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. స్కిన్?కు లోపలి నుంచి మంచి గ్లోను అందిస్తాయి. పింపుల్స్ దూరం చేసుకోవచ్చు. జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా ఈ డ్రింక్ మంచి బెనిఫిట్స్ అందిస్తుంది. ఒత్తిడి, యాంగ్జైటీ కూడా దీనితో కంట్రోల్ అవుతుంది.

ఈ డ్రింక్?ని రెగ్యూలర్?గా తీసుకుంటే శరీరం డీటాక్స్ అవుతుంది. బాడీలో ఉన్న టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో చెడు కొవ్వు పేరుకుపోదు. దీనివల్ల బరువు తగ్గే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఈ డ్రింక్ మంచి ఎనర్జీనిచ్చి మెటబాలీజాన్ని పెంచుతుంది. దీనివల్ల ఎక్కువసేపు యాక్టివ్?గా ఉంటారు. వర్క్ అవుట్స్ చేసేవారికి ఇది చాలా మంచి బూస్ట్?ని ఇస్తుంది.

తయారీ విధానం

కప్పు నీళ్లు, అర టీస్పూన్ పసుపు, అల్లం, దాల్చిన చెక్క లేదా తేనెను ఈ డ్రింక్ చేసేందుకు తీసుకోవాలి. స్టౌవ్ వెలిగించి గిన్నె పెట్టి దానిలో నీళ్లు వేసి మరిగించాలి. దానిలో పసుపు వేసి.. అల్లం, దాల్చిన చెక్క వేసి మరిగించాలి. దీనిని వడకట్టుకుని తాగాలి. దీనిలో తేనెను కలుపుకోవచ్చు. లేదంటే నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి కూడా ఉదయాన్నే తాగాలి. పరగడుపునే తాగితే మంచి ప్రయోజనాలున్నాయి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

మీరు ఈ డ్రింక్?ని ప్రారంభించే ముందు కచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీరు ప్రెగ్నెన్సీతో ఉంటే కచ్చితంగా వెళ్లాలి. ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది కదా అని ఎక్కువగా తాగేయకూడదు. రోజుకు ఒక కప్పు తాగితే సరిపోతుంది. తాగే ముందు తాగిన తర్వాత బ్లడ్ షుగర్ ఎలా ఉందో చెక్ చేసుకుంటే మంచిదని చెప్తున్నారు నిపుణులు. మీరు కూడా ఈ డ్రింక్?ని రోటీన్?లో చేర్చుకోవాలంటే నిపుణుల సలహా తీసుకుని.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం తాగేయండి.

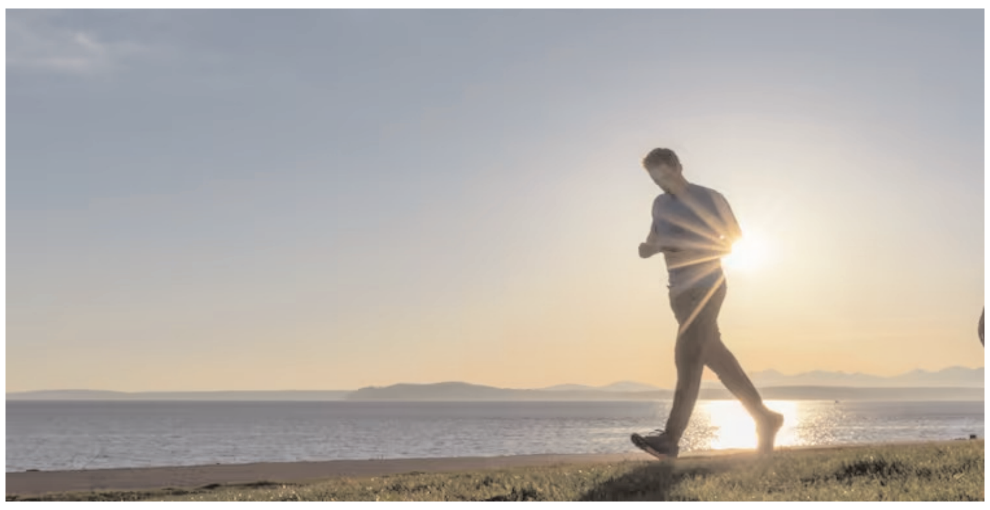
ఉదయం నడిస్తే మంచిదా? సాయంత్రం నడక బెటరా?

ఆరోగ్యంపైన శ్రద్ధతో చాలామంది వాక్ చేస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఉదయం నడిస్తే.. మరికొందరు సాయంత్రం నడుస్తారు. కానీ ఏ సమయంలో నడిస్తే మంచి బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయో తెలుసా?

బరువు తగ్గాలనే, ఫిట్?గా ఉండాలని, నడిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలామంది వాక్ చేస్తారు. కొందరు పనులు మానుకుని సమయాన్ని కేటాయించి వాక్ చేస్తే.. మరికొందరు పనుల్లో భాగంగానే వాక్ చేస్తూ ఉంటారు. ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి వాకింగ్ చేస్తే ఫిట్?గా ఉంటారని కొందరు నమ్మితే.. ఉదయం సమయం దొరకట్లేదు సాయంత్రం నడిస్తేనే బెటర్ అని మరికొందరు వాకింగ్ చేస్తారు. అయితే ఈ రెండు సమయాల్లో ఏది మంచిది. అసలు ఏ సమయంలో నడిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచి ప్రయోజనాలు అందుతాయో ఇప్పుడు చూసేద్దాం.

ఉదయం నడక, సాయంత్రం వాక్?లో ఏది మంచిదో.. సైన్స్ ఏమి చెప్తుంది. అసలు నడకవల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటి వంటి విషయాలు ఇప్పుడు చూద్దాం. ఉదయం నడిస్తే ఎలాంటి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి? సాయంత్రం నడిస్తే కలిగే లాభాలు ఏంటి? నడిచేందుకు ఏది బెస్ట్? టైమో.. దానివల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో.. నిపుణులు ఇచ్చే సలహాలు ఏంటో చూసేద్దాం.

ఉదయపు నడకతో కలిగే లాభాలు.. ఎర్లీ మార్నింగ్ లేచి పార్క్?లో లేదా ప్రశాంతంగా ఉండే ప్రదేశంలో వాక్ చేస్తే శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. పనుల్లో క్లారిటీ వస్తుంది. ఫోకస్ పెరుగుతుంది. మెటబాలీజం



పెరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఫ్యాట్? ఎనర్జీగా కన్వర్ట్ అవుతుంది. పార్క్?లలో లేదా చెట్ల మధ్య తిరిగితే ప్యూర్ ఆక్సిజన్ అందుతుంది. చేసే పనుల్లో క్రియేటివిటీ.. ప్రొడక్టివిటీ పెరుగుతుంది.

సాయంత్రం నడిస్తే ఇవే బెనిఫిట్స్ %ఉదయం పనుల్తో సమయం కుదరదనుకుంటే సాయంత్రం హాయిగా నడవచ్చు. దీనివల్ల కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఒత్తిడి, యాంగ్జైటీ తగ్గుతుంది. మంచిగా రిలాక్స్ అవుతారు. నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. నిద్ర సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. జీర్ణసమస్యలు దూరమై.. గట్ హెల్త్ మెరుగవుతుంది.

ఏ సమయం బెస్ట్ అంటే..

ఉదయం నడిచినా.. సాయంత్రం నడిచినా ఆరోగ్యానికి మంచి ప్రయోజనాలే అందుతాయి. కాబట్టి మీకు ఏ సమయం అనువుగా ఉంటుందో చూసుకోవాలి. అంతేకాకుండా వాతావరణం ఏ సమయంలో అనుకూలంగా ఉందో చూసుకుని వాక్ చేసుకుంటే ఇబ్బందులు ఉండవు. కాబట్టి వ్యక్తిగత సమయాలకు అనుగుణంగా దీనిని ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. అయితే కొందరు అదే పనిగా ఎక్కువ నడుస్తారు. అది మంచిది.

ఒకవేళ మీరు వాక్ చేయాలనుకుంటే.. మొదటి రోజు ఎక్కువ నడిచేసి.. తర్వాత తగ్గించడం కాకుండా.. మీరు రోజూ ఒకటే దూరం వెళ్లేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇది మీకు అలవాటు అయితే.. ఆ తర్వాత దూరాన్ని పెంచుకోవచ్చు. మీ శరీరం చెప్పే మాట వినండి. అది అలసట ఉన్నప్పుడు దాని మాట విని.. రెస్ట్ ఇవ్వండి. ఫోర్స్ చేసి.. మీరు వాక్ చేస్తాను అంటే హెల్త్ సమస్యలు పెరుగుతాయి. అలాగే మీ లైఫ్?స్టైల్?కి, శరీరానికి, టైమ్?కి ఏది సెట్? అవుతుందో మీకు తెలియకపోతే.. నిపుణుల సలహాలు తీసుకుని దానికి అనుగుణంగా దీనిని ప్లాన్ చేసుకుంటే.

గోళ్లల్లో ఆ మార్పులు ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలట.. ఆ మార్పు మధుమేహానిదేనట

కొందరికి గోళ్లు పెంచుకోవడం ఇష్టం. మరికొందరు గోళ్లు అస్సలు పెంచుకోరు. మరికొందరు కనీసం వాటిని శుభ్రం కూడా చేసుకోరు. ఇవన్నీ పక్కనపెడితే.. గోళ్లతో మీ ఆరోగ్యాన్ని లెక్కేయొచ్చని తెలుసా? గోళ్లతో ఏమి తెలుస్తాది అనుకోకండి.. మీ గోర్లు మీ ఆరోగ్యం గురించి చెప్తాయని అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. గోరుల్లో జరిగే మార్పులు ఆరోగ్య సమస్యలకు చిహ్నాలని.. వాటిని గుర్తిస్తే వెంటనే అలెర్ట్ అవ్వాలని చెప్తున్నారు. ఇంతకీ ఆ మార్పులు ఏంటి? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటి వంటి విషయాలు ఇప్పుడు చూసేద్దాం.

తెల్లని మచ్చలు..

చాలామంది గోళ్లల్లో తెల్లని మచ్చలు కనిపిస్తాయి. వీటిని ల్యుకోనిచియా అని కూడా అంటారు. ఎక్కువమందిలో ఇవి కనిపిస్తాయి కాబట్టి.. వాటిని చాలా క్యాజువల్?గా తీసుకుంటారు. అయితే అవి కూడా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలేనట. శరీరంలో జింక్ లోపం, ఫంగల్ ఇన్?ఫెక్షన్?కి వీటిని సంకేతాలుగా చెప్తున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. కొన్ని రకాల అలెర్జీలు వచ్చినప్పుడు కూడా ఈ తెల్లమచ్చలు కనిపిస్తాయట.

తరచూ విరిగిపోతుంటే..

కొందరికి గోళ్లు చాలా సులభంగా విరిగిపోతూ ఉంటాయి. లేదంటే ఈజీగా కట్స్? అవుతూ ఉంటాయి. దాని అర్థమేమిటంటే.. బలహీనత. గోర్లు సన్నగా, సున్నితంగా ఉండి.. త్వరగా విరిగిపోతూ, దెబ్బతింటూ ఉంటాయి. శరీరంలో విటమిన్ బి లోపముంటే ఇలా జరుగుతుందట. అంతే కాకుండా మీరు తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, ఐరన్, హెల్తీ ఫ్యాట్స్ ఉండట్లేదని అర్థమని చెప్తున్నారు.

ఎల్లో నెయిల్స్

కొందరిలో గోళ్లు పసుపు రంగులోకి మారిపోతూ ఉంటాయి. అయితే పసుపునకు సంబంధించిన ఫుడ్స్? వల్ల కూడా రంగుమారుతుంది. అలా కాకుండా నార్మల్?గా కొందరిలో గోళు పసుపు రంగులోకి మారిపోతాయి. గోళ్లు పసుపు రంగులోకి మారడానికి స్మోకింగ్ ప్రధానకారణమట. అలాగే ఇది ఫంగల్ ఇన్?ఫెక్షన్, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, థైరాయిడ్ వ్యాధులకు సంకేతాలని చెప్తున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అయితే ఇది మధుమేహానికి కూడా సంకేతమని చెప్తున్నారు. మీ గోళ్లు పసుపు రంగులోకి మారుతుంటే కచ్చితంగా షుగర్, థైరాయిడ్? టెస్ట్?లు చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

టెర్రీస్ నెయిల్స్..

కొందరికి గోళ్లు కింద భాగంలో తెల్లగా ఉంటాయి. హాఫ్ మూన్? టైప్?లో ఉంటాయి. వీటినే టెర్రీస్ నెయిల్స్ అంటారు. అది కాలేయం, మూత్రపిండాల సమస్యలకు సంకేతం కావొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువేనట. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు గుర్తిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

స్పూన్ నెయిల్స్

కొందరి గోళ్లు నార్మల్?గా కాకుండా స్పూన్ రూపంలో నెయిల్స్ పెరుగుతాయి. నేరుగా కాకుండా పుటాకారంగా పెరుగుతాయి.

దీపావళికి ఇంటిని శుభ్రం చేయాలంటే ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి..

పండుగల సమయంలో ఇంటిని శుభ్రం చేయడం పెద్ద టాస్క్?గా మారిపోతుంది. అయితే కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ ఫాలో అయితే ఇంటిని చాలా ఈజీగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అవేంటంటే..

దీపావళి 2024 మరికొద్ది రోజుల్లో వచ్చేస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనతో పాటు ఇల్లు కూడా శుభ్రంగా, అందంగా ఉంటే పండుగ శోభ ఇట్టే వచ్చేస్తుంది. ఇప్పటికే చాలామంది ఇల్లు దులపడం వంటివి ప్రారంభించే ఉంటారు. అయితే పండుగ వచ్చే ముందు క్లీన్ చేసుకునేవాళ్లు కూడా ఉంటారు. ఇంటిని క్లీన్ చేయడమనేది చాలా పెద్ద టాస్క్. అయితే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే ఇంటిని చాలా ఈజీగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అది ఎలా అంటే..

ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి..

ఇంటిని శుభ్రం చేయాలనుకున్నప్పుడు ముందుగా ఏమేమి క్లీన్ చేయాలో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు అన్ని గజిబిజిగా కాకుండా ప్లానింగ్?తో ఇంటిని క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ముందుగా ఏమి చేయాలి.. ఏమి చేయనవసరం లేదు.. ఏమి కొనాలి.. ఏవి మళ్లీ రీ యూజ్ చేయవచ్చో లిస్ట్ తయారు చేసుకుంటే పని ఈజీ అయిపోతుంది.

ఓ రూమ్?ని శుభ్రం చేయాలనుకుంటే సగం, సగం కాకుండా.. పూర్తిగా ఒకేసారి కంప్లీట్ చేయండి. దీనివల్ల మీరు మళ్లీ ఆ రూమ్? జోలికి పోవాల్సిన అవసరం రాదు. పైగా సగం.. సగం చేస్తే.. డస్ట్ క్లీన్ చేసిన వాటిపైకి వెళ్లిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి పూర్తిగా ఒకేసారి శుభ్రం చేసుకుంటే మంచిది.

పండుగ సమయంలో మీరు కచ్చితంగా చేసుకోవాల్సిన పనుల్లో వార్డ్ రోబ్ క్లీనింగ్ కూడా ఒకటి. ఇది చేయడం వల్ల రెండు బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. మీ దగ్గర ఎలాంటి డ్రెస్?లు, జ్యూవెలరీ ఉన్నాయో తెలుస్తుంది. వాటిని మీరు ఆర్గనైజ్?గా పెట్టుకోవచ్చు. పండుగ సమయంలో ముస్తాబు కావడాన్ని ఇది మరీ సులభం చేస్తుంది. పైగా కొందరు బట్టలు కొని ఉపయోగించడం మరిచిపోతారు. కాబట్టి ఇలా వార్డ్ రోబ్ సెట్ చేసుకుంటే కొత్త బట్టలు.. లేదా కలర్?ఫుల్ డ్రెస్?లు మీ కంట పడే అవకాశముంది.

క్లీనింగ్..

ఇంటిని క్లీన్ చేయాలనుకుంటే ముఖ్యంగా విండోలు, గ్రిల్స్?ని చేయాలి. ఎందుకంటే వాటికే ఎక్కువ దుమ్ము ఉండే అవకాశముంది. వీటిని బాగా క్లీన్ చేసుకుంటే.. దీపాలు వెలిగించుకోవడం.. లైట్స్ సెట్ చేసుకోవడం ఈజీ అవుతుంది. పైగా క్లీన్ చేయడం వల్ల లైట్స్ పడినా మంచి లుక్? వస్తుంది.

కిచెన్..

పండుగల సమయం అయినా కాకునా కిచెన్?ని నీట్?గా పెట్టుకోవాలి. చిమ్నీలు, టైల్స్, క్యాబినేట్స్ కడుక్కుంటే మంచిది. అలాగే ఫ్రిడ్జ్?ని కూడా కడిగి శుభ్రంగా పెట్టుకోవాలి. అలాగే పిండి వంటలు చేసేప్పుడు.. చేసిన తర్వాత స్టౌవ్?ని, క్యాబినేట్?ని శుభ్రం చేసుకుంటే పెద్దగా శ్రమపడాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఇవి చేయొద్దు.. ..

ఇంటిని శుభ్రం చేయాలనుకుంటే ఎప్పుడైనా ముందుగా ఫ్లోర్?ని శుభ్రం చేయకూడదు. ఇల్లు దులిపి.. అల్మారాలు అన్ని సర్దుకుని డస్ట్?ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫ్లోర్?ని క్లీన్ చేయాలి. అప్పుడే ఎలాంటి డస్ట్ లేకుండా ఫ్లోర్ కూడా శుభ్రంగా ఉంటుంది. లేదంటే మీరు ముందే క్లీన్ చేస్తే.. మిగిలిన చెత్త అంతా దానిపై పడిపోతుంది.

ఏ క్లాత్? పడితే వాటితో శుభ్రం చేస్తే డస్ట్ అంత శుభ్రంగా వదలదు. కాబట్టి మైక్రోఫైబర్ క్లాత్స్?ని ఉపయోగిస్తే దుమ్ము, డస్ట్?ను శుభ్రంగా క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే శుభ్రం చేసిన తర్వాత చెత్తను బయటపడేయండి. వాటిని ఇంటి పరిసరాల్లో ఉంచుకుంటే మళ్లీ దుమ్ము లోపలికి వచ్చే అవకాశముంది.

ఈ టిప్స్ ఫాలో అయ్యి.. ఇంటిని శుభ్రం చేసుకుంటే దీపావళికి ఇళ్లు అందంగా మెరిసిపోతుంది. ఇప్పుడే కాకుండా మీరు ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు కూడా వీటిని ఫాలో అయితే చాలా మంచిది.

పొట్టిగా, మొండిగా ఉండే మహిళలు ఎక్కువకాలం బతుకుతారట : అన్ను ఆచార్య

ఈ కార్యక్రమంలో సీఈఓ అను ఆచార్య పాల్గొన్నారు. క్యాన్సర్ విషయంలో మహిళలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, కారకాలపై అవగాహన కల్పించారు అను. ఇంట్రెస్టింగ్?గా పొట్టి, మొండిగా ఉండే మహిళలు ఎక్కువకాలం బతుకుతారంటూ స్టేట్?మెంట్ ఇచ్చారు. ఇంతకీ ఆమె చెప్పిన విషయాలు ఏంటి వంటి విషయాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్?పై అవగాహన

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, సర్వైకల్ క్యాన్సర్, ఓవరియన్ క్యాన్సర్, యుట్రైన్ క్యాన్సర్, కోలోరెక్టల్ క్యాన్సర్?పై మహిళలు అవగాహన కలిగి ఉండాలంటున్నారు. క్యాన్సర్లకు సంబంధించిన లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించాలని చెప్తున్నారు. బ్రెస్ట్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్?ను ఆరు నెలలకు ఓ సారైనా చేయించుకోవాలన్నారు. 40 సంవత్సరాలు దాటిన మహిళలు కనీసం సంవత్సరానికి ఓసారి మమ్మోగ్రామ్స్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలని తెలిపారు. 21 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి మహిళ సర్వైకల్ క్యాన్సర్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలని.. 18 ఏళ్లు దాటిన వారు పెల్విక్ ఎగ్జామిన్ చేయించుకోవాలన్నారు. వీటిని రెగ్యూలర్?గా చేయించుకుంటే మహిళల్లో క్యాన్సర్ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చని చెప్తున్నారు.

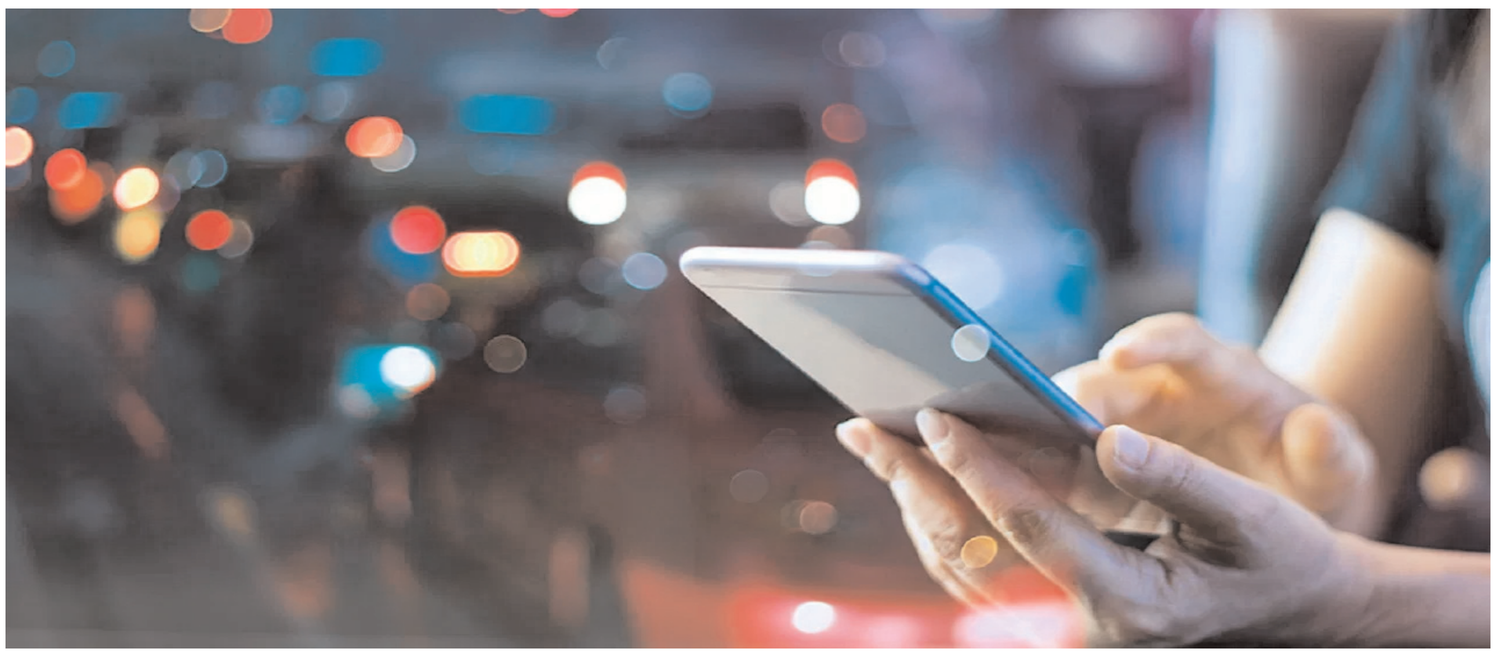
తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

హెల్తీ డైట్ తీసుకోవాలి, బ్యాలెన్స్డ్, లో ఫ్యాట్, హై ఫైబర్ డైట్?ని డైట్?లో చేర్చుకోవాలి. రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ అలవాట్లు దూరంగా ఉంచుకుంటే మంచిది.

పొట్టిగా ఉంటే.. మంచిదా?

పొట్టిగా, మొండిగా ఉండే మహిళలు ఎక్కువ కాలం బతుకుతారని అను తెలిపారు. న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, జర్నల్ ఆఫ్ గ్రెనోటాలజీ చేసిన స్టడీల్లో ఈ విషయం తేలింది. పొట్టిగా ఉండే మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ లెవిల్స్ తక్కువగా ఉంటాయట. ఇవి క్యాన్సర్? రిస్క్?ని తగ్గిస్తాయట. అలాగే కొన్ని జెనిటిక్స్ సమస్యలు ఎత్తుతో ముడిపడి ఉంటాయని.. అలా పొట్టిగా ఉండేవారికి ఆ సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయని తేలింది. అలాగే వారు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అలవాట్లను ఎక్కువగా ఫాలో అవుతారట. దీనివల్ల వారికి జీవితకాలం పెరుగుతుందని చెప్తున్నారు.

దేశంలో డిజిటల్ చెల్లింపుల దూకుడు



.మూడేళ్లలో ఎంత పెరిగాయంటే..?

స్మార్ట్ ఫోన్ ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాక డిజిటల్ చెల్లింపులు విపరీతంగా పెరిగాయి. యునైటెడ్ పేమెంట్ ఇంటర్ ఫేస్ (యూపీఐ) విధానంలో ఫోన్ ద్వారా చాలా సులువుగా డబ్బులు చెల్లించవచ్చు. రోడ్డు పక్కనే నిర్వహించే కిళ్లీబడ్డీల నుంచి షాపింగ్ మాల్స్ వరకూ, పానీపూరీ బండి నుంచి ఫైవ్ స్టార్ హెూటళ్ల వరకూ డిజిటల్ చెల్లింపులు చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

గతంలో బయటకు వెళితే జేబులో డబ్బులు పెట్టుకుని వెళ్లేవారు. అత్యవసర సమయంలో ఉపయోగించుకునేందుకు ఏటీఎం కార్డును ఉంచుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు కేవలం స్మార్ట్ ఫోన్ జేబులో ఉంటే చాలు అన్ని పనులూ చక్కబెట్టవచ్చు. బ్యాంకు ఖాతాలో డబ్బులుంటే అన్ని రకాల షాపింగ్ లు చేయవచ్చు. పేదవారి నుంచి సంపన్నుల వరకూ తమ పరిధిలో డిజిటల్ లావాదేవీలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గత మూడేళ్లలో డిజిటల్ చెల్లింపులు దాదాపు రెట్టింపు అయ్యాయని ఆర్ బీఐ నివేదిక చెబుతోంది. దేశంలో జరుగుతున్న డిజిటల్ చెల్లింపులపై రిజర్వ్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా అధ్యయనం చేసింది. ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి తర్వాత దేశంలో డిజిటల్ చెల్లింపులు అత్యంగా వేగంగా పెరిగాయని వెల్లడించింది. ఆర్బీఐ నివేదిక ప్రకారం.. గడిచిన మూడేళ్లలో డిజిటల్ చెల్లింపులు రెట్టింపు అయ్యాయి. అయితే నగదు చెల్లింపులు ఇప్పటికీ 60 శాతం ఉండడం విశేషం.

2021 మార్చి ముగింపు నాటికి 14 నుంచి 19 శాతంగా ఉన్న డిజిటల్ చెల్లింపులు 2024 మార్చి నాటికి దాదాపు 40 నుంచి 48 శాతానికి చేరాయి. అంటే దాదాపు మూడేళ్లలో రెట్టింపు కంటే ఎక్కువగా పెరిగాయి. ఆర్బీఐ కరెన్సీ మేనేజ్ మెంట్ విభ్హాగానికి చెందిన ప్రదీప్ భుయాన్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. 2021 జనవరి %-% మార్చి మధ్య కాలంలో ప్రైవేటు వినియోగంలో నగదు చెల్లింపుల వాటా 81 నుంచి 86 శాతం నమోదైంది. అదే 2024 లో అదే సమయానికి 52 నుంచి 60 శాతానికి పడిపోయింది. ఫిజికల్, డిజిటల్ చెల్లింపు రీతులను అధ్యయనం చేసే క్యాష్ యూసేజ్ ఇండికేటర్ (సీయూఐ) (నగదు వినియోగ సూచిక) ద్వారా ఈ విషయాన్ని అధ్యయనం చేశారు. దీని ద్వారా 2011 నుంచి 2024 వరకూ ప్రజల ఖర్చు వివరాలను పరిశీలించారు.

కేంద్రప్రభుత్వం 2016లో 500, 1000 రూపాయల నోట్లను రద్దు చేసింది. ఆ సమయంలో యూపీఐ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. ఆర్థిక లావాదేవీలకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ చర్యలు తీసుకుంది. అయితే 2020లో కోవిడ్ సమయంలో డిజిటల్ లావాదేవీలు ఊపందుకున్నాయి. వ్యక్తి నుంచి వ్యాపారికి (పీటుఎం) జరిగే లావాదేవీలలో యూపీఐ వాటా 2020-21లో 33 శాతం ఉండేది. అది 2023-24 నాటికి 69 శాతానికి గణనీయంగా పెరిగిపోయింది. సాధారణంగా నగదు చెల్లింపులు జరిగినప్పుడు చిల్లర సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ విషయంలో వ్యాపారస్తుడు, కొనుగోలుదారుడి మధ్య వాగ్వాదాలు కూడా జరిగేవి. డిజిటల్ పేమెంట్ విషయంలో ఆ ఇబ్బంది ఉండదు. డబ్బులను ఆన్ లైన్ ట్రాన్స్ ఫర్ చేయడం చాలా సులువుగా ఉంటుంది. దీంతో ఎక్కువ మంది ఈ విధానాన్నే అనుసరిస్తున్నారు.

కళ్లు చెదిరేలా పెరుగుతున్న రియల్ ఎస్టేట్ రంగం..కారణం అదే..

భారతదేశ రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్ పరుగులు పెరుతుంది. గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఆస్తి ధరలు 20% పెరిగాయి. పండుగలు వస్తున్న నేపథ్యంలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం గణనీయంగా పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది.

పండుగల సీజన్ సమీపిస్తున్న కొద్దీ, భారతదేశ రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్ గణనీయంగా పెరుగుతుంది. భారీ-స్థాయి మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు, కొనుగోలుదారుల-స్నేహపూర్వక ప్రోత్సాహకాలు, ప్రీమియం ప్రాపర్టీలు పెరుగుతున్నా నేపథ్యంలో రియల్ ఎస్టేట్ పరుగులు పెరుగుతుంది. ఇది గృహనిర్మాణ రంగాన్ని మార్చడమే కాకుండా ఎలక్ట్రికల్ సొల్యూషన్స్, గృహాలంకరణ వంటి రియల్ ఎస్టేట్ అభివృద్ధికి తోడ్పడే పరిశ్రమలలో వృద్ధిని కూడా పెంచుతుంది.

విలాసవంతమైన నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాపర్టీలకు డిమాండ్ కొత్త గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకోవడంతో, పెరుగుతున్న ప్రాపర్టీ ధరలు, పెరిగిన గృహ కొనుగోలు కార్యకలాపాలలో మార్కెట్ పండుగ బూస్ట్ వచ్చినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా మ్యాజిక్‌బ్రిక్స్ ఫైనాన్స్ హెడ్ హితేష్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ, "భారత రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్ గణనీయమైన పరివర్తనకు లోనవుతోంది, విస్తృతమైన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు పెరుగుతుండడంతో కొనుగోలుదారుల ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గృహ కొనుగోలు కార్యకలాపాలు పెరిగాయి, గత ఏడాదితో పోలిస్తే ప్రాపర్టీ ధరలు 20 శాతం పెరిగాయి. ప్రీమియం మరియు నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాపర్టీలకు బలమైన డిమాండ్‌ను సూచిస్తోంది." అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఆధార్ అప్ డేట్ కోసం టెన్షన్ వద్దు..

దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఆధార్ కార్డు అత్యంత అవసరం. నిత్యం నిర్వహించే ప్రతి పనికీ సాయపడుతుంది. ఇది దేశ పౌరులందరికీ గుర్తింపు కార్డు అని చెప్పవచ్చు. యూనిక్ ఐడెంటికేషన్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (యూఐడీఏఐ) పౌరులంరదికీ ఆధార్ కార్డులను జారీ చేస్తుంది. దీని ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ 12 అంకెల నంబర్ ను జారీ చేస్తారు. ఈ కార్డులో పేరు, చిరునామా, వయసు, వేలిముద్రలు, ఐరిష్ తదితర వివరాలు ఉంటాయి.ఆస్తులు కొనుగోలు, అమ్మకాలు, ప్రయాణం టిక్కెట్ల బుక్కింగ్, బ్యాంకు ఖాతాలు తదితర వాటికి ఆధార్ కార్డు అత్యవసరం. అయితే కార్డులో ఈ వివరాలన్ని సక్రమంగా ఉండాలి. లేకపోతే అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. తప్పులు ఉంటే ఆన్ లైన్, ఆఫ్ లైన్ విధానాల్లో చాలా సులువుగా మార్పులు చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఉద్యోగం, వ్యాపారం కోసం వివిధ ప్రాంతాలకు వలస వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అక్కడే నివాసం ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సమయంలో ఆధార్ కార్డులో చిరునామాను మార్చుకోవాలి. అలాగే కొందరి పేర్లు, పుట్టిన తేదీ, తండ్రి పేరు తదితర వాటిలో తప్పులు దొర్లుతాయి. వాటిని వెంటనే సరిచేసుకోకపోతే ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. వీటితో పాటు ఆధార్ కార్డు తీసుకుని పదేళ్లు పూర్తయిన వారు, ఇంత వరకూ మార్పులు చేసుకోకుంటే తప్పనిసరిగా అప్ డేట్ చేసుకోవాలి. వారి కార్డులో వివరాలు అన్ని సక్రమంగా ఉన్నా అప్ డేట్ అవసరం.చిన్న వయసులో ఆధార్ కార్డు తీసుకున్న పిల్లలకు ఇప్పుడు 15 ఏళ్లు నిండితే బయో మెట్రిక్ వివరాలను అప్ డేట్ చేయాలి. అలాగే ప్రమాదం, శస్త్రచికిత్స, వైద్యం నేపథ్యంలో వేలిముద్రలు, ఐరిష్ కు ఇబ్బంది కలిగితే వారందరూ అప్ డేట్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆర్థిక లావాదేవీలు, ప్రభుత్వ పథకాలను పొందడంలో కార్డులో పేర్ల దోషాల వల్ల ఇబ్బందులు కలిగినా వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆధార్ కార్డులో మార్పులన్నీ ఆన్ లైన్ విధానంలో కుదరవు. చిరునామా తదితర వాటిని మాత్రమే ఈ విధానంలో మార్చుకోవచ్చు. ఇక వేలిముద్రలు, ఐరిష్ తదితర వాటికి సమీపంలోని ఆధార్ కేంద్రాన్ని సందర్శించాలి. పదేళ్లుగా అప్ డేట్ చేయని వారికి డిసెంబర్ 14వ తేదీ వరకూ ఉచితంగా చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ మేరకు యూఐడీఏఐ అవకాశం కల్పించింది. బయో మెట్రిక్ వివరాలు నమోదు చేసుకునే వారికి ఉచిత సేవ వర్తించదు.

టాటా టీ కీలక నిర్ణయం.. పెరగనున్న ధరలు!

ఉదయం లేవగానే టీ తాగనిదే రోజు గడవదు. ఉదయం టీ తాగిన తర్వాతే పనులు మొదలు పెట్టేవారు ఎంతో మంది ఉన్నారు. అయితే ఓ ప్రముఖ కంపెనీకి చెందిన టీ పొడి ధర త్వరలో పెరగనుంది. దేశంలోని అతిపెద్ద టీ కంపెనీల్లో ఒకటైన టాటా టీ ధరలను పెంచబోతోంది.

అక్టోబర్ చివరి వారం ప్రారంభమైంది. మరికొద్ది రోజుల్లో శీతాకాలం ప్రారంభం కానుంది. ఈ సీజన్‌లో టీ వినియోగం కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ చలికాలంలో టీ సిప్ చేయడం కోసం మీరు ఎక్కువ ఖర్చు చేయాల్సి రావచ్చు. దేశంలోని అతిపెద్ద టీ కంపెనీల్లో ఒకటైన టాటా టీ ధరలను పెంచబోతోంది. దేశంలో అత్యధికంగా అమ్ముడవుతున్న టీ టాటా టీ. ఇది దేశంలోని పురాతన టీ కంపెనీలలో ఒకటి. టాటా టీ కంపెనీ ఎలాంటి ప్లాన్‌ని రూపొందిస్తోందో తెలుసుకుందాం.

టాటా టి ధర పెరుగుతుంది

రాబోయే కొద్ది నెలల్లో టాటా టీ తన బ్రాండ్ పోర్ట్‌ఫోలియో అంతటా ధరలను పెంచనుంది. ఇన్‌పుట్ కాస్ట్ ధరల పెరుగుదలతో నష్టపోయిన కంపెనీ లాభాల మార్జిన్‌లను విస్తరించాలని చూస్తోంది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వరదలు, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో మందగమనం, సాధారణ మాంద్యం వంటి కారణాల వల్ల దెబ్బతిన్న మొత్తం వాల్యూమ్‌లను వృద్ధి చేయవచ్చని మాతృ సంస్థ టాటా కన్స్యూమర్ ప్రొడక్ట్స్ అంచనా వేస్తున్నట్లు కంపెనీ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సునీల్ ఎ డిసౌజా తెలిపారు. వృద్ధి జూలై-సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో ఆదాయం 11 శాతం పెరిగినప్పటికీ లాభంలో 1 శాతం పెరుగుదలను నమోదు చేసిన కంపెనీ, సరఫరా అంతరాయాల కారణంగా ఈ ఏడాది టీ ధరలు 25 శాతానికి పైగా పెరిగాయని భావిస్తోంది.

టాటా వాటా 28 శాతం:

దేశంలోని టీ రిటైల్ మార్కెట్‌లో టాటా టీ దాదాపు 28 శాతం మార్కెట్ వాటాను కలిగి ఉంది. ఈ విభాగంలో హిందుస్థాన్ యూనిలీవర్‌తో పోటీపడుతోంది. తేయాకు ధరల పెరుగుదల గురించి డిసౌజా మాట్లాడుతూ.. టీ మొత్తం ఉత్పత్తి 20 శాతం తగ్గిందని, ఎగుమతులు కూడా పెరిగాయని చెప్పారు. అదనంగా టీ బోర్డు సాధారణ డిసెంబర్‌లో కాకుండా నవంబర్ చివరిలో తేయాకు ఆకులను కోయడం నిలిపివేయాలని నిర్ణయించింది. ఇది సరఫరాపై మరింత ప్రభావం చూపుతుంది.

టాటా కన్స్యూమర్ షేర్లు పెరిగాయి:

టాటా వినియోగదారుల షేర్లు బుధవారం పెరిగాయి. డేటా ప్రకారం, టాటా కన్స్యూమర్ షేర్లు బిఎస్‌ఇలో 1.71 శాతం పెరుగుదలతో రూ.1014.85 వద్ద ముగిసింది. ట్రేడింగ్ సెషన్ ప్రకారం, టాటా కన్స్యూమర్ షేర్లు ఇంట్రా-డేలో రూ.1016.85 గరిష్ట స్థాయిని తాకాయి. మార్చి 7, 2024న కంపెనీ షేరు 52 వారాల గరిష్ఠ స్థాయి రూ.1,254.36ను తాకింది. గతేడాది అక్టోబర్ 26న కంపెనీ షేర్లు 52 వారాల కనిష్ట స్థాయి రూ.861.39కి చేరాయి. ప్రస్తుతం కంపెనీ మార్కెట్ క్యాప్ రూ.1,00,409.62 కోట్లుగా ఉంది.

700 మంది ఏకకాలం దాడి.. లెక్క తేలని 120 కిలోల బంగారం స్వాధీనం..!

700 మందికి పైగా అధికారులతో భారీ రైడ్‌ను నిర్వహించింది. బంగారం తయారీ కేంద్రాలు, నగల దుకాణాలు, జెవెల్లరీ షాపులపై దాడులు నిర్వహించారు.

కేరళ రాష్ట్రంలో జీఎస్టీ విభాగం పెద్ద ఎత్తున సోదాలు నిర్వహించింది. ఆ రాష్ట్రంలో జీఎస్టీ నిర్వహించిన అతిపెద్ద రైడ్ త్రిసూర్‌లో కొనసాగింది. త్రిసూర్ నగరంలో అక్టోబర్ 23వ తేదీ మధ్యాహ్నం ప్రారంభమైన ఎస్టీ ఇంటెలిజెన్స్ విభాగం తనిఖీలు ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. నగరంలోని బంగారం తయారీ కేంద్రాలు, దుకాణాలు, నగల దుకాణాల్లో తనిఖీలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక ఇప్పటి వరకు 120 కిలోలకు పైగా లెక్కలోకి రాని బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఐదేళ్లుగా జీఎస్టీ ఎగవేత జరిగినట్లు గుర్తించామని జీఎస్టీ ఇంటెలిజెన్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ దినేష్ కుమార్ తెలిపారు.

త్రిసూర్ నగరంలో తనిఖీలు నిర్వహించేందుకు 74 కేంద్రాల్లో 700 మంది అధికారులను ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్రంలో అతిపెద్ద జీఎస్టీ ఆపరేషన్ పేరు 'టోర్రే డెల్ ఓరో'. టోర్రే డెల్ ఓరో అనేది స్పెయిన్‌లోని చారిత్రక గోల్డెన్ టవర్ పేరు. బుధవారం మధ్యాహ్నం ప్రారంభమైన తనిఖీలు అర్ధరాత్రి వరకు కొనసాగి గురువారం కూడా కొనసాగాయి. జ్యువెలరీ షాపు యజమానుల ఇళ్లపైనా దాడులు చేశారు.

రాష్ట్ర జీఎస్టీ స్పెషల్ కమిషనర్ రన్ ఇబ్రహీన్ నేతృత్వంలో తనిఖీలు కొనసాగాయి. ఆహ్లాద యాత్ర, ఆలయ దర్శనం, జీఎస్టీ శిక్షణ తదితర కారణాలతో రాష్ట్రంలోని దాదాపు 700 మంది అధికారులను త్రిసూర్‌కు తీసుకొచ్చి ఈ భారీ రైడ్ నిర్వహించారు. ప్రధానంగా నగరంలోని హెూల్ సేల్ వ్యాపార కేంద్రాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని తనిఖీలు చేపట్టారు.

బీఎస్ఎన్ఎల్ లోగో మారింది.. యూజర్ల కోసం సరికొత్త నిర్ణయాలు!

దేశంలో సొంత టెక్నాలజీతో 4జీ సేవలు అందుంబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తోంది. అంతేకాదు 5జీని కూడా వచ్చే ఏడాదిలో దేశ వ్యాప్తంగా అమలు అయ్యేలా పనులు కూడా శర వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి..

భారతీయ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (%దీూచీూ%) ఇప్పుడు మరింత పాపుల్ అవుతోంది. గతంలో వెలుగు వెలిగి ఒక్కసారిగా పడిపోయిన బీఎస్ఎన్ఎల్ ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా లేచింది. కారణంగా ప్రైవేట్ టెలికాం సంస్థలు అయిన రిలయన్స్ జియో, ఎయిర్‌టెల్, వోడాఫోన్ ఐడియాల టారీఫ్ ప్లాన్స్ పెంచడమే. ఈ సంస్థలు రీఛార్జ్ ధరలు పెంచినా.. బీఎస్ఎన్ఎల్ మాత్రం ఎలాంటి ధరలు పెంచలేదు. దీంతో చాలా మంది వినియోగదారులు తమ నంబర్లను బీఎస్ఎన్ఎల్‌కు పోర్ట్ పెట్టుకుంటున్నారు. దేశంలో సొంత టెక్నాలజీతో 4జీ సేవలు అందుంబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తోంది. అంతేకాదు 5జీని కూడా వచ్చే ఏడాదిలో దేశ వ్యాప్తంగా అమలు అయ్యేలా పనులు కూడా శర వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బీఎస్ఎన్ఎల్ సంస్థ లోగోలో మార్పులు చేసింది. కొత్తగా 5జీ సేవలను ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్న కంపెనీ లోగోలో రంగుల్లో మార్పులు చేస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం దేశంలోని ఎంపిక చేసిన సర్కిల్స్‌లో 4 సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన విషయం తెలిసిందే. దేశవ్యాప్తంగా 4జీ సేవలను విస్తరించేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. లోగోలో కాషాయం, తెలుపు, గ్రీన్ కలర్స్‌తో లోగోను రూపొందించింది.

భారతదేశ శ్రేయస్సు సమగ్రతకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలి

ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ డివిజనల్ సేల్స్ హెడ్ సీతేష్ కిషన్

భారతదేశ శ్రేయస్సు సమగ్రత సంస్కృతి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఇండియన్ ఆయిల్స్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ డివిజనల్ సేల్స్ కిషన్ అన్నారు. సోమవారం విద్యాంజలి ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు బాలా త్రిపుర సుందరి, మేనేజర్ జేబీఎస్ విద్యాధర్ ఆధ్వర్యంలో సుమారు 800 మంది విద్యార్థులతో విజిలెన్స్ వారోత్సవాల ర్యాలీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విజిలెన్స్ అవేర్నెస్ వీక్ పాటించడంలో ప్రతి ఒక్కరూ చురుగ్గా పాల్గొనాలని అవినీతిని ఎదుర్కోవడానికి మరియు మెరుగైన సమాజం అవినీతి రహిత సమాజం నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. అవినీతిపై పోరాడేందుకు ప్రజల్లో చైతన్యం తెచ్చే విధంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని చెప్పారు. ప్రజా జీవితంలో అవినీతి నిర్మూలించే లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని అన్నారు. అనంతరం పాఠశాల విద్యార్థులకు క్విజ్ పోటీలు నిర్వహించి గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ జేబీఎస్ విద్యాధర్ పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఫోటో: విజిలెన్స్ వారోత్సవాల ర్యాలీలో పాల్గొన్న డివిజనల్ సేల్స్ హెడ్ సితేజ్ కిషన్ బాలత్రిపుర సుందరి

ఎంపీ అంటే ఇలా ఉండాలి..

దెబ్బకు ప్రధాని మోదీయే ఫిదా.!

తేజస్వి సూర్య ఐరన్‌మ్యాన్ 70.3 ట్రయాథ్లాన్ ఛాలెంజ్‌ను పూర్తి చేసిన మొదటి పార్లమెంటేరియన్‌గా నిలిచారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ 'ఫిట్ ఇండియా' చొరవను ఛాలెంజ్‌ని స్వీకరించడానికి ఈ యంగ్ ఎంపీ ముందుకు వచ్చాడు. ఐరన్‌మ్యాన్ 70.3 గోవా ఈవెంట్, సుందరమైన మిరామార్ బీచ్‌లో జరిగింది. ఇందులో 57 దేశాల నుండి 1,200 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

గోవాలో జరిగిన ఐరన్‌మ్యాన్ 70.3 ట్రయాథ్లాన్ ఛాలెంజ్‌ను పూర్తి చేసిన తొలి పార్లమెంటేరియన్‌గా బీజేపీ నేత, బెంగళూరు సౌత్‌కు చెందిన లోక్‌సభ ఎంపీ తేజస్వి సూర్య ఆదివారం నిలిచారు. ఈ ఈవెంట్‌లో 1.9 కిమీ ఈత, 90 కిమీ సైక్లింగ్, 21.1 కిమీ పరుగులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ ఘనత సాధించడానికి తనకు నాలుగు నెలలు శ్రమించినట్లు ఎంపీ తెలిపారు.

తన ఫీట్ భారతీయ యువకులను ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలను సాధించేలా ప్రోత్సహిస్తుందని ఆశిస్తున్నానట్లు ఆయన ట్విట్ చేశారు. ఈ విషయంపై ప్రధాని మోదీ కూడా ప్రశంసించాడు. "ఫిట్‌నెస్-సంబంధిత కార్యకలాపాలను కొనసాగించడానికి ఇది చాలా మంది యువకులకు స్ఫూర్తినిస్తుందని నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను." అని ఆయన తేజస్వి సూర్య ప్రశంసిస్తూ ట్విట్ చేశాడు.

2022 రిలే ఈవెంట్‌లో, సూర్య 90 కిమీ సైక్లింగ్ సెగ్మెంట్‌ను పూర్తి చేశాడు. ఇది ఐరన్‌మ్యాన్ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. అతను మొత్తం ఈవెంట్‌ను 8 గంటల 27 నిమిషాల 32 సెకన్లలో పూర్తి చేశాడు. ఐరన్‌మ్యాన్ 70.3 గోవాలో పురుషుల టైటిల్‌ను ఇండియన్ ఆర్మీకి చెందిన బిశ్వర్జిత్ సాయిఖోమ్ 4 గంటల, 32 నిమిషాల 4 సెకన్ల వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ సమయంతో రేసును పూర్తి చేశాడు. మహిళల విభాగంలో ఈజిప్ట్ క్రీడాకారిణి యాస్మిన్ హలావా 5 గంటల 22 నిమిషాల 50 సెకన్లలో పూర్తి చేసి అగ్రస్థానంలో నిలిచింది.

నేరేడ్మెట్ పోలీస్ స్టేషన్లో రక్తదాన శిబిరం.. ప్రారంభించిన డిసిపి పద్మజ....

నేరేడ్మెట్ పోలీస్ స్టేషన్లో.. పోలీస్ అమరవీరుల వార్షికోత్సవాల్లో భాగంగా లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ భాగ్యనగర్ గ్రీన్ సిటీ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత రక్తదాన శిబిరం, మెడికల్ క్యాంపును ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మల్కాజిగిరి డిసిపి పివి పద్మజ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా డిసిపి మాట్లాడుతూ హెల్త్ ఈజ్ వెల్త్ అని పోలీస్ సిబ్బంది యొక్క విధులు మిగతా వారితో పోల్చినప్పుడు భిన్నంగా ఉంటాయని ఎల్లప్పుడూ విధినిర్వహణలో ఉండటం వల్ల హెల్త్ గురించి కేర్ చేసుకునే టైం ఉండదని కానీ ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ తీసుకొని వ్యాయామం యోగా లాంటివి చేయాలని అన్నారు. పోలీస్ సిబ్బంది అందరూ ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని తెలిపారు. అనంతరం రక్తదానం చేసిన వారికి ప్రశంస పత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుషాయిగూడ ఏసీబీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ నేరేడ్ ఇన్స్పెక్టర్ సందీప్ కుమార్, లయన్స్ సురేష్ కుమార్, లయన్స్ జ్యోతిర్మయి చారి, డెంటల్ డాక్టర్ హేమంత్, సన్ సీడ్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ అన్వేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

'దృశ్యం' సినిమా తరహాలో శవాన్ని పూడ్చి పెట్టిన జిమ్ ట్రైనర్..! కూపీ లాగితే తేలింది..?

ఇద్దరి మధ్య జరిగిన గొడవ ఏక్తాగుప్తా చనిపోవటంతో విమల్‌కు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. మూడో కంటపడకుండా శవాన్ని మాయం చేయాలి అనుకున్నాడు. జిమ్ ట్రైనర్ విమల్ సోనీ చేసిన ఈ దారుణం గత నాలుగు నెలలపాటు ఎవరికీ తెలియకుండా రహస్యంగానే ఉండిపోయింది. ఎట్టకేలకు పోలీసులు అతన్ని అరెస్ట్ చేసి జైలుకు పంపించారు.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో దారుణ ఘటన వెలుగు చూసింది. కాన్పూర్‌కు చెందిన ఓ మహిళ కనిపించటం లేదని ఆమె భర్త పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు.. అతని ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని బాధిత మహిళ ఆచూకీ కోసం ముమ్మర గాలింపు మొదలుపెట్టారు. మహిళ కోసం ఆరా తీసిన పోలీసులకు షాకింగ్ విషయం తెలిసింది. ఆమె తరచూవెళ్లే జిమ్ ట్రైనర్ మహిళను చంపి, మృతదేహాన్ని జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ కార్యాలయం సమీపంలో పూడ్చిపెట్టినట్టుగా గుర్తించారు. జిమ్ ట్రైనర్ విమల్ సోనీని పోలీసులు శనివారం రాత్రి అరెస్ట్ చేశారు. తమదైన స్టైల్లో అతన్ని విచారించగా అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే..

కాన్పూర్‌కు చెందిన ఏక్తా గుప్తా అనే మహిళ కనిపించడం లేదని భర్త రాహుల్ ఫోలీస్ స్టేషన్‌లో కంప్లైట్ ఇచ్చాడు. దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు కేసును ఛేదించారు. ఏక్తా గుప్తాకు విమల్ అనే జిమ్ ట్రైనర్‌తో వివాహేతర సంబంధం ఉన్నట్టుగా విచారణలో తేలినట్టుగా పోలీసులు వివరించారు. ఈ క్రమంలోనే జిమ్ ట్రైన్ విమల్ మరో మహిళతో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నాడని తెలిసి ఏక్తా గుప్తా అతన్ని నిలదీసింది. దీంతో ఇద్దరి మధ్య వాగ్వాదం జరిగిందని, ఈ క్రమంలో విమల్ ఏక్తా మెడపై బలంగా కొట్టాడంతో ఆమె మరణించినట్టుగా పోలీసుల విచారణలో తేలిందని చెప్పారు. ఇక చనిపోయిన ఏక్తాగుప్తా మృతదేహాన్ని దృశ్యం సినిమా తరహాలో ఖననం చేశాడు.

ఇద్దరి మధ్య జరిగిన గొడవ ఏక్తాగుప్తా చనిపోవటంతో విమల్‌కు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. మూడో కంటపడకుండా శవాన్ని మాయం చేయాలి అనుకున్నాడు. పథకం ప్రకారం..శవాన్ని కలెక్టర్ ఆఫీస్ పక్కనే ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో పెద్ద గొయ్యి తీసి పూడ్చి పెట్టినట్టుగా పోలీసులు గుర్తించారు. విమల్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని విచారించిన పోలీసులు మొత్తం విషయాన్ని బయటపెట్టారు. ఏక్తా గుప్తా శవాన్ని గుర్తించారు. జిమ్ ట్రైనర్ విమల్ సోనీ చేసిన ఈ దారుణం గత నాలుగు నెలలపాటు ఎవరికీ తెలియకుండా రహస్యంగానే ఉండిపోయింది. ఎట్టకేలకు పోలీసులు అతన్ని అరెస్ట్ చేసి జైలుకు పంపించారు.

గవర్నర్ ఇంటి సమీపంలో గ్రనేడ్ కలకలం..

హెచ్చరిక నోట్.. అందులో ఏముందంటే..

గ్రనేడ్‌తో పాటు ఓహెచ్చరిక నోట్ కూడా లభ్యమైనట్లుగా అధికారులు తెలిపారు. గ్రనేడ్ సమాచారం తెలిసిన వెంటనే అప్రమత్తమైన పోలీసులు, భద్రతా దళాలు గవర్నర్ నివాసానికి మరింత గట్టి పర్యవేక్షణ ఏర్పాటు చేశారు. సోమవారం ఉదయం రాజ్‌భవన్‌కు సమీపంలో ఉన్న

మణిపూర్ రాజధాని ఇంఫాల్‌లోని ఓ కళాశాల గేట్ వద్ద గ్రనేడ్ కలకలం రేపింది. గవర్నర్ అధికార నివాసానికి కేవలం 200 మీటర్ల దూరంలో గ్రనేడ్ లభ్యమవ్వడంతో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. గ్రనేడ్‌తో పాటు శ్రామికవర్గ విద్యార్థుల హక్కులను గౌరవించాలంటూ ఓ నోట్ కూడా లభ్యమైనట్లుగా అధికారులు తెలిపారు. గ్రనేడ్ సమాచారం తెలిసిన వెంటనే అప్రమత్తమైన పోలీసులు, భద్రతా దళాలు గవర్నర్ నివాసానికి మరింత గట్టి పర్యవేక్షణ ఏర్పాటు చేశారు. సోమవారం ఉదయం రాజ్‌భవన్‌కు సమీపంలో ఉన్న జీపీ మహిళా కళాశాల గేట్ల ముందు హ్యాండ్ గ్రనేడ్ కనిపించిందని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు.

మణిపూర్ పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఇంఫాల్‌లోని సెంట్రల్ జైలు రోడ్‌లోని జిపి మహిళా కళాశాల గేట్ సమీపంలో ఉదయం 6 గంటల సమయంలో పాదాచారులు గ్రనేడ్‌ను గుర్తించారు. వెంటనే స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. కాగా, ఇంఫాల్ పోలీస్ స్టేషన్ నుండి ఒక బృందం మణిపూర్ బాంబ్ డిస్పోజల్ స్క్వాడ్ (%దీఙూ%)తో కలిసి సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుంది. %దీఙూ% బృందం ఉదయం 6:40 గంటలకు విజయవంతంగా బాంబును నిర్వీర్యం చేసింది.

దీపావళికి టపాసులు కాల్చని గ్రామస్థులు.!

తమిళనాడు శివగంగ జిల్లాలోని కొల్కుడ్?పట్టి , వెట్టంగుడిపట్టి గ్రామస్థులు దీపావళికి టపాసులు కాల్చరు. ఇంత పెద్ద నిర్ణయాన్ని వారు ఎందుకు తీసుకున్నారు? దీని వెనుక ఉన్న కథేంటి? ఓసారి ఫ్లాష్ బ్యాక్ కు వెళితే.. కొల్కుడ్‌పట్టి గ్రామ పరిసరాల్లోని వెట్టంగుడి అభయారణ్యానికి కొన్ని దశాబ్దాలుగా వలస పక్షులు వస్తున్నాయి. అక్కడే కొన్ని రకాల పక్షులు పిల్లల్ని కంటున్నాయి. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో స్విట్జర్లాండ్?, రష్యా, ఇండోనేషియా, శ్రీలంక వంటి సుదూర ప్రాంతాల నుంచి వెట్టంగుడి అభయారణ్యానికి దాదాపు 15 వేల పక్షులు వలస వస్తాయి.అభయారణ్యానికి సెప్టెంబర్ నుంచి ఫిబ్రవరి వరకు వివిధ జాతుల పక్షులు వస్తాయి. గ్రే హెరాన్‌లు, డార్టర్‌లు, కామన్ టీల్స్ సహా మరో 5 నుంచి 10 రకాల వలస పక్షులు వస్తాయని అటవీ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ అభయారణ్యం 38 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉంది. దాదాపు అర్ధశతాబ్దం నుంచి 200 జాతుల వలస పక్షులు వెల్లంగుడి అభయారణ్యానికి వస్తున్నాయని చెప్పారు. కొన్ని దశాబ్దాలుగా పక్షులను సురక్షితంగా చూసుకుంటున్నారు అక్కడి గ్రామాల ప్రజలు. దీపావళి సమయంలో టపాసులను పేల్చడం కానీ.. తమ పిల్లలు చేత కాల్చడం కానీ చేయకుండా పక్షుల కోసం స్వచ్ఛందంగా విరమించుకున్నారు. అయితే గత ఏడాది వర్షాభావ పరిస్థితుల వల్ల పక్షుల రాక తగ్గిందని.. పర్యాటకులు సైతం బాగా తగ్గారనీ గ్రామస్థులు అంటున్నారు. పక్షులను చూసేందుకు వచ్చే పర్యాటకులకు కనీస సౌకర్యాలు లేవనీ అన్నారు. కోతుల బెడద కూడా ఎక్కువైందనీ అవి వచ్చి పక్షుల గూళ్లను పాడు చేస్తున్నాయన్నారు. అది కూడా పక్షులు రాక తగ్గడానికి ఒక కారణంగా చెప్పొచ్చన్నారు. దీనిపై ప్రకృతి ప్రేమికులు, పక్షి ప్రేమికులు ఆవేదన చెందుతున్నారు.