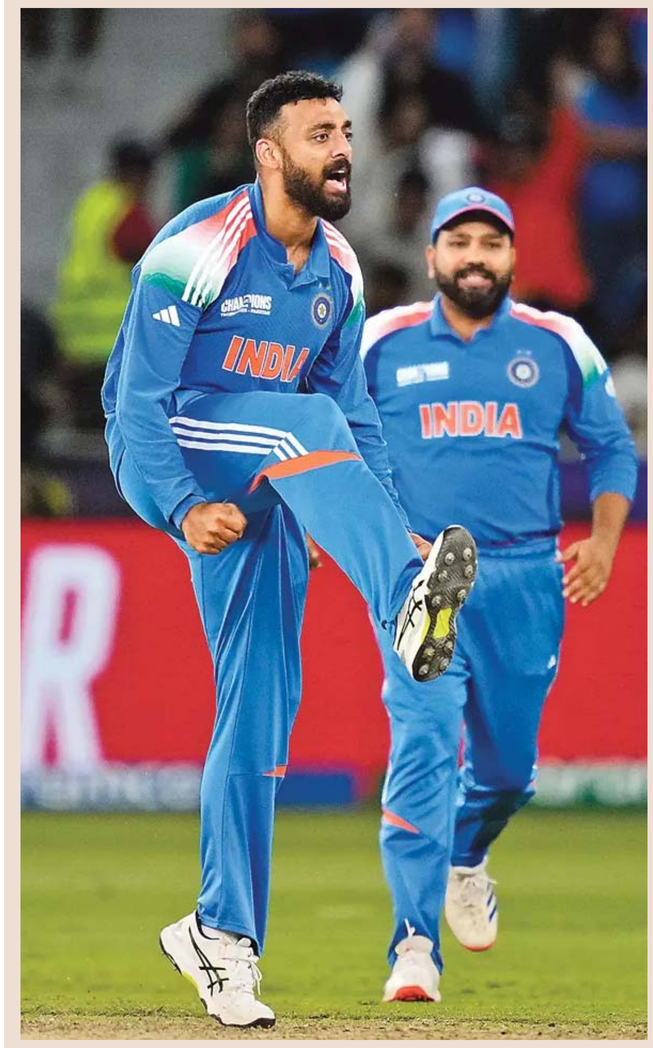
VC NEWS
వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
TELUGU DAILY NEWS
www.veguchukkanews.com
నిజామాబాద్ మార్చి 03 సోమవారం 2025
వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 219
PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తాం

2లో

శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ సొరంగం (ఎస్ఎల్బీసీ) కూలిన ఘటనపై అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఐక్యంగా నిలవాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

- పదేళ్లు ఎస్ఎల్బీసీని పక్కన పెట్టిన భారాస
- బిల్లులు చెల్లించలేదు.. విద్యుత్ నిలిపివేశారు
- కాళేశ్వరం, దేవాదులలో ప్రమాదాలు జరిగితే నాటి పెద్దలు వెళ్లనేలేదు
- సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శలు
- సొరంగ ప్రమాదంపై మరో 2,3 రోజుల వరకు ఏమీ చెప్పలేం
- బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుందని వెల్లడి



వరుణ్ తిప్పేశాడు

250.. దుబాయ్‌లో అంత తేలికైన లక్ష్యమేమీ కాదు. కానీ సీనియర్ బ్యాటర్ కేన్ విలియమ్సన్ ముందుండి నడిపించడంతో లక్ష్యం దిశగా అడుగులేసింది కివీస్.

దుబాయ్:250.. దుబాయ్‌లో అంత తేలికైన లక్ష్యమేమీ కాదు. కానీ సీనియర్ బ్యాటర్ కేన్ విలియమ్సన్ ముందుండి నడిపించడంతో లక్ష్యం దిశగా అడుగులేసింది కివీస్. కేన్ నిలకడగా ఆడుతున్నాడు, చేతిలో 6 వికెట్లున్నాయి, 108 బంతుల్లో 118 పరుగులతో సమీకరణం అందుబాటులోనే ఉంది. కానీ అప్పటికే పిచ్‌పై పట్టు సంపాదించిన భారత స్పిన్నర్లు.. ఇంకా ఒత్తిడి పెంచి, చకచకా వికెట్లు తీయడంతో కివీస్‌కు అవకాశమే లేకపోయింది. ముఖ్యంగా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025)లో తొలి మ్యాచ్ ఆడే అవకాశం దక్కించుకున్న వరుణ్ చక్రవర్తి 5 వికెట్లతో అదరగొట్టడంతో భారత్ అజేయంగా, అగ్రస్థానంతో గ్రూప్ దశను ముగించింది. రోహిత్‌సేన మంగళవారం ఆస్ట్రేలియాతో సెమీస్‌లో తలపడుతుంది.ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్‌కు ఎదురే లేదు. ఆడిన మూడు మ్యాచ్‌లూ నెగ్గిన రోహిత్‌సేన ఆధిపత్యాన్ని చాటింది. ఆదివారం గ్రూప్–ఎ మ్యాచ్‌లో 44 పరుగుల తేడాతో బలమైన న్యూజిలాండ్ ను ఓడించింది. మొదట భారత్ 9 వికెట్లకు 249 పరుగులు చేసింది. శ్రేయస్ అయ్యర్ (79బీ 98 బంతుల్లో 4x4, 2x6) సత్తా చాటాడు. హార్దిక్ పాండ్య (45), అక్షర్ పటేల్ (42) కూడా ఉపయుక్తమైన ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడారు. మ్యాట్ హెన్రీ (5/42) భారత్‌ను కట్టడి చేశాడు. ఛేదనలో 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' వరుణ్ చక్రవర్తి (5/42) విజృంభించడంతో కివీస్ 45.3 ఓవర్లలో 205 పరుగులకే ఆలౌటైంది. విలియమ్సన్ (81బీ 120 బంతుల్లో 7x4) ఒక్కడే పోరాడాడు.

ప్రమాద స్థలానికి కాకుండా.. ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లింది మీరే!

హైదరాబాద్: ఎస్ఎల్బీసీ సొరంగంలో ప్రమాదం జరిగితే.. అక్కడికి వెళ్లకుండా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ప్రచారంలో నిమగ్నమైన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తనపై విమర్శలు చేయడం హాస్యాస్పదమని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు. వనపర్తి వేదికగా ముఖ్యమంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆదివారం హరీశ్‌రావు ఒక ప్రకటనలో స్పందించారు. రేవంత్‌రెడ్డి తన వైఫల్యం నుంచి దృష్టి మళ్లించడం కోసమే హరీశ్‌రావు విహార యాత్రకు అబుధాబీ వెళ్లినట్లు ఆరోపిస్తున్నారంటూ దుయ్యబట్టారు. తన సన్నిహిత మిత్రుడు, ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్‌రెడ్డి కుమార్తె పెళ్లివేడుకకు అబుధాబీ వెళ్తే దాన్ని వివాదం చేయడానికి సీఎం ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. "ప్రభుత్వం నడుపుతున్నది సీఎం. ప్రమాదస్థలానికి తక్షణమే వెళ్లాల్సింది ఆయనే. కానీ, ఆయన కర్తవ్యం మరిచి నాపై బురదజల్లేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ప్రతిపక్ష నేతల కదలికలను తెలుసుకోవడానికి నిఘా పెడుతున్నారంటే ఆయనలో అభద్రతాభావం ఉన్నట్లే" అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.

హడావుడి పనులతోనే..: రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాంగ్రెస్ పాలకులు సాంకేతికపరమైన అంశాలను పక్కనపెట్టి హడావుడిగా ఎస్ఎల్బీసీ పనులను పరిగెత్తించారని, కార్మికులు వద్దంటున్నా వినకుండా వారిని మృత్యుకుహరంలోకి నెట్టారని హరీశ్ ఆరోపించారు. నిజాయతీ ఉంటే ఎస్ఎల్బీసీ ప్రమాదంపై సిటింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించి దోషులెవరో తేల్చాలని సీఎంను డిమాండ్ చేశారు. "సీఎం ఎక్కడికి పోయినా కేసీఆర్‌ను తిట్టడం తప్ప.. ప్రజలకు పనికొచ్చే విషయం ఒక్కటి కూడా మాట్లాడడం లేదు. రేవంత్‌కు, కాంగ్రెస్‌కు ప్రాజెక్టుల గురించి మాట్లాడే హక్కు లేదు. కాంగ్రెస్ హయాంలో నత్తనడక నడిచిన పనులను పరిగెత్తించి పూర్తి చేసింది భారాస ప్రభుత్వమే. పదేళ్ల కాలంలో ఒక్క ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోనే 12 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించాం. 2014–23 మధ్యకాలంలో భారాస ప్రభుత్వం ఎస్ఎల్బీసీ సొరంగాన్ని 11.48 కి.మీ. తవ్విన విషయాన్ని ఎందుకు దాచిపెడుతున్నారు? ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు రోజుకు 10 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని తరలించుకుపోతున్నారు. ఇదేంటని మేం ప్రశ్నిస్తే.. రేవంత్ మా మీద విరుచుకుపడుతున్నారు.

మీకు చేతనైతే.. కృష్ణా నీటి విషయంలో చంద్రబాబుపై యుద్ధం ప్రకటించండి. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను కాపాడండి" అని హరీశ్ పేర్కొన్నారు.

ఎస్ఎల్బీసీ సొరంగంలో ప్రమాదం జరిగితే.. అక్కడికి వెళ్లకుండా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ప్రచారంలో నిమగ్నమైన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తనపై విమర్శలు చేయడం హాస్యాస్పదమని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు.

వైఫల్యాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడానికే నాపై సీఎం విమర్శలు: హరీశ్‌రావు

ఎస్ఎల్బీసీ ఘటనపై సిటింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్

నీళ్లు పాతాళానికి.. నిధులు ఢిల్లీకి..

ఎల్లారెడ్డిపేట:"ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గద్దెనెక్కిన తర్వాత నీళ్లు పాతాళానికి చేరాయి.. నిధులు ఢిల్లీకి వెళ్లాయి.. నియామకాలు గాలికి పోయాయి.. ఇప్పటి వరకు 450 మంది రైతులను ఈ సర్కారు పొట్టనపెట్టుకుంది.. రాబోయే 48 గంటల్లో వ్యవసాయానికి సరిపడా సాగునీటిని విడుదల చేయకపోతే నేనే స్వయంగా మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఛాంబర్ ఎదుట ధర్నా చేస్తా.." అని మాజీ మంత్రి, భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ధ్వజమెత్తారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం దేవునిగుట్టతండాలో సాగునీరు అందక ఎండిన వరిపొలాలను ఆదివారం సాయంత్రం ఆయన పరిశీలించారు. నీరులేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామంటూ విలపించిన గిరిజన మహిళా రైతులను కేటీఆర్ ఓదార్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కేసీఆర్ అంటే కాళేశ్వరం అని, కాంగ్రెస్ కరువు తీసుకొచ్చిందని రాష్ట్ర రైతులు చర్చించుకుంటున్నారని అన్నారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి కేసీఆర్‌పై ఉన్న ద్వేషం, కోపం, పగే దీనికి కారణమని దుయ్యబట్టారు. "మేడిగడ్డ బ్యారేజీలో నెర్రెను కాంగ్రెస్ పాలకులు అతిపెద్ద ప్రమాదంగా చూపుతున్నారు. కాళేశ్వరం స్టేజ్ 2 కింద తుంగతుర్తి, సూర్యాపేట, కోదాడ వరకు పంటలు చేతికందకుండా పోయే దుస్థితి నెలకొంది. మధ్యమానేరులో ప్రస్తుతం ఉన్న 15 టీఎంసీల నీటినుంచి ఒక టీఎంసీని మల్కపేట రిజర్వాయరుకు విడుదల చేయాలి" అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

"ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గద్దెనెక్కిన తర్వాత నీళ్లు పాతాళానికి చేరాయి.. నిధులు ఢిల్లీకి వెళ్లాయి.. నియామకాలు గాలికి పోయాయి.

450 మంది రైతులను పొట్టనపెట్టుకున్న కాంగ్రెస్

48 గంటల్లో నీళ్లివ్వకపోతే ఉత్తమ్ ఛాంబర్ ఎదుట ధర్నా చేస్తా: కేటీఆర్

బతికున్నంత కాలం వారసుడి ఊసెత్తను

లఖ్‌నవూ: బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) అధ్యక్షురాలు, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి మాయావతి తన మేనల్లుడు ఆకాశ్ ఆనంద్‌ను పార్టీకి సంబంధించిన అన్ని కీలక పదవుల నుంచి తొలగిస్తున్నట్లు తాజాగా ప్రకటించారు. పార్టీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడిగా ఉన్న ఆకాశ్ తండ్రి ఆనంద్‌కుమార్‌తోపాటు రాజ్యసభ సభ్యుడు రామ్‌జీ గౌతమ్‌ను బీఎస్పీ జాతీయ సమన్వయకర్తలుగా నియమిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే తాను బతికున్నంత కాలం పార్టీలో తన రాజకీయ వారసుడంటూ ఎవరూ ఉండబోరని సంచలన ప్రకటన చేశారు. గతేడాది కూడా ఆకాశ్‌ను పార్టీ బాధ్యతల నుంచి తప్పించి, ఆ తర్వాత తన రాజకీయ వారసుడిగా మాయావతి ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే బతికుండగా వారసుడి ఊసెత్తనని నొక్కి చెప్పారు. లఖ్‌నవూలో ఆదివారం జరిగిన బీఎస్పీ ఆఫీస్ బేరర్ల సమావేశంలో ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మార్చి 15న నిర్వహించనున్న పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు కాన్షీరామ్ జయంతి వేడుకలకు సంబంధించిన ప్రణాళికలను వివరిస్తూ.. ఆయన సిద్ధాంతాలను పార్టీ ఎప్పటికీ నిబద్ధతతో పాటిస్తుందన్నారు. తనకు పార్టీయే ముఖ్యమని, ఆ తర్వాతే కుటుంబమని అన్నారు. పార్టీ విధానాలకు హాని కలిగించేలా తన పేరును ఎవరైనా దుర్వినియోగం చేస్తే వెంటనే తొలగిస్తానని స్పష్టం చేశారు. బీఎస్పీని రెండు వర్గాలుగా చీల్చి, బలహీనపరిచే ప్రయత్నం చేసిన ఆకాశ్ మామ అశోక్ సిద్ధార్థ్‌ను ఈ నియమానికి అనుగుణంగానే గత నెల పార్టీ నుంచి బహిష్కరించామని.. ఇప్పుడు మేనల్లుడు ఆకాశ్‌ను సైతం పార్టీ బాధ్యతల నుంచి తప్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఆకాశ్ రాజకీయ జీవితంపై ఇప్పటికీ అతడి మామ సిద్ధార్థ్ ప్రభావం ఉండటం వల్ల ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. తన సోదరుడు ఆనంద్‌కుమార్ మటుకు పార్టీ నమ్మకాన్ని ఎన్నడూ వమ్ము కానీయలేదన్నారు. సమాజ్‌వాదీ పార్టీ, భాజపా ఒకే నాణేనికి రెండు వైపుల వంటివని ఈ సందర్భంగా మాయావతి విమర్శించారు.

దిగొస్తున్న బంగారం ధర

హైదరాబాద్ :బంగారం కొనాలనుకునేవారికి శుభవార్త..బంగారం ధరలు దిగొస్తున్నాయి. గత రెండు రోజులుగా బంగారం ధర స్వల్పంగా తగ్గుతూ వస్తోంది. ఆదివారం (మార్చి 2) పసుపు లోహం(బంగారం) ధర 210రూపాయలు తగ్గింది. 10గ్రాముల 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర(తులం) రూ. 86వేల 793లకు చేరింది. అదే 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం (తులం) రూ. 190 లు తగ్గి రూ. 79వేల 573కి చేరింది.

గతవారం రోజులు గోల్డ్ రేట్ తగ్గుతూ పెరుగుతూ వస్తుంది. 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర హెచ్చుతగ్గులు 0.45శాతంగా నమోదయ్యాయి. గత నెలలో మార్పు –3.4శాతంగా ఉంది.మరోవైపు వెండి ధర కూడా పెరిగింది. కిలో వెండి ధర రూ. 100 పెరిగింది. దీంతో కిలో వెండి ధర లక్ష దాటింది.

హైదరాబాద్‌లో బంగారం ధర

హైదరాబాద్‌లో నిన్న రూ. 86వేల 439గా ఉన్న 24క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర..ఆదివారం రూ. 86వేల 649లకు చేరింది. అదే విధంగా చెన్నైలో 86వేల 641గాను, బెంగళూరులో రూ. 86వేల 635, విశాఖపట్నం లో రూ. 86వేల 657, విజయవాడలో 86వేల 655గా గోల్డ్ రేట్ కొనసాగుతోంది.

వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తాం

మహబూబ్‌నగర్: శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ సొరంగం (ఎస్ఎల్‌బీసీ) కూలిన ఘటనపై అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఐక్యంగా నిలవాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రమాదంలో చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని రకాల చర్యలు చేపడుతోందని, రెండు మూడు రోజుల వరకు ఏ విషయం అధికారికంగా చెప్పలేమని స్పష్టం చేశారు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా అమ్రాబాద్ మండలం దోమలపెంట సమీపంలో ప్రమాదం చోటుచేసుకున్న ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగాన్ని సీఎం ఆదివారం సాయంత్రం పరిశీలించారు. మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ, బాలూ నాయక్‌లతో కలిసి సొరంగంలోకి వెళ్లి సహాయ చర్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు, జాతీయ, రాష్ట్ర సంస్థలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి విలేకరులతో మాట్లాడారు. "ఎస్ఎల్‌బీసీ ప్రాజెక్టును 2005–06లో నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధునాతన సాంకేతికతతో టీబీఎం (టన్నెల్ బోరింగ్ మెషిన్) ద్వారా ప్రారంభించింది. దీని తవ్వకం తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆవిర్భావంలోపే 30 కిలోమీటర్ల మే పూర్తయింది. రాష్ట్రం ఏర్పాటయ్యాక ఈ ప్రాజెక్టును వేగంగా పూర్తి చేస్తారని మేం విశ్వసించాం. కానీ, నాటి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది. నిర్మాణ సంస్థకు బిల్లులు చెల్లించకపోగా.. విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసింది. దీంతో పదేళ్ల పాటు పనులు నిలిచిపోయాయి. మా ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే ఈ ప్రాజెక్టుపై దృష్టి పెట్టింది. సంస్థలకు బిల్లులు చెల్లించి, నిపుణులతో చర్చించాం. అమెరికా నుంచి టీబీఎం, ఇతర పరికరాలను రప్పించాం. పనులు వేగంగా పూర్తిచేసి నల్గొండ నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని మేం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుంటే అనుకోకుండా ఈ దుర్ఘటన జరిగింది. బాధితులకు ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షం అంతా అండగా నిలిచి ఆదుకోవాలి.

దుర్ఘటన జరిగిన గంటలోపే మంత్రులు

గత నెల 22న ప్రమాదం జరిగిన గంటలోపే మంత్రులు ఉత్తమ్, జూపల్లి ఇక్కడికి చేరుకున్నారు. ప్రభుత్వ వ్యవస్థ అంతా ఇక్కడే ఉండి పనిచేస్తోంది. ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు నేను వివరాలు తెలుసుకుంటూనే ఉన్నాను. నిరంతరం ఆర్మీ, మరో 11 సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు, ప్రైవేటు ఏజెన్సీలు కూడా పాల్గొంటున్నాయి. గల్లంతైన వారి వివరాలు ఇప్పటికీ తెలియరాలేదు. అవిశ్రాంతంగా సహాయ చర్యల్లో పాల్గొంటున్న సంస్థలను మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నా. దేశ ప్రధాని నుంచి మొదలు ప్రతిఒక్కరూ వారి సలహాలు, సూచనలు అందించారు. ప్రమాదం జరిగినా.. మేం మనోధైర్యం కోల్పోలేదు. పట్టుదలతో ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. సొరంగంలో ఊట వస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 13.50 కిలోమీటర్ల దూరంలో పనిచేస్తుండటం క్లిష్టంగా మారింది. సోమవారం సాయంత్రానికి కన్వేయర్ బెల్ట్ మరమ్మతు చేసి మట్టిని బయటకు పంపేందుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. మట్టి కింద మనుషులు, యంత్రాలు ఎక్కడ ఉన్నాయనే నిపుణులు ఒక అంచనాకు రాలేకపోతున్నారు.

మేం ఎవరినీ నిందించడం లేదు

సొరంగం పైకప్పు కూలిన ఘటనపై కొందరు రాజకీయ ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. బురద చల్లే పనిచేస్తున్నారు. కానీ, మేం ఎవరినీ నిందించడం లేదు. మా లోపం ఎక్కడైనా ఉందా? భారాస పరిపాలనలో శ్రీశైలం జల విద్యుత్ కేంద్రంలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగితే ఎవరినీ అక్కడికి వెళ్లనివ్వలేదు. నేను పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా శ్రీశైలం వెళ్లేందుకు ప్రయత్నిస్తే అరెస్టు చేసి జైల్లో పెట్టారు. కాళేశ్వరం, దేవాదుల ప్రాజెక్టుల్లో మరణాలు సంభవిస్తే నాడు విపక్షాలను రానీయలేదు. ప్రభుత్వ పెద్దలు మాత్రం అక్కడికి వెళ్లనేలేదు. మేం మాత్రం ప్రతిపక్షాలు సొరంగం పరిశీలనకు వస్తే అనుమతించాం. మేం పారదర్శకంగా ఉన్నా మమ్మల్ని తప్పు పట్టాలని చూస్తున్నారు.

ఇంత పెద్ద ప్రమాదం జరిగితే రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు కె.చంద్రశేఖర్‌రావు ఎక్కడున్నారు. కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ఏ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. నేను ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లానని విమర్శించిన హరీశ్‌రావు.. సొరంగంలో ప్రమాదం జరిగినప్పుడు దుబాయ్‌లో దావత్ చేసుకోలేదా. కాదంటే పాస్‌పోర్ట్ వివరాలు బయట పెట్టమనండి. లేదంటే నేను బయటపెడతా. దేవాదుల ప్రమాదంలో చిక్కుకున్న వారి మృతదేహాలు ఐదేళ్ల వరకు దొరకలేదు. ఈ విషయాన్ని ప్రతిపక్షం మర్చిపోతే ఎలా? శ్రీశైలం జలవిద్యుత్ కేంద్రంలో ప్రమాదం జరిగితే మరమ్మతులు చేయనేలేదు. మానవ తప్పిదంతో నాడు ప్రమాదం జరిగింది. ఎస్ఎల్‌బీసీ ప్రమాదం ప్రకృతి విపత్తు.. బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం తప్పకుండా ఆదుకుంటుంది.

రోబోల వినియోగానికి ఆదేశం

సొరంగంలో సహాయక చర్యలకు రోబోలను వినియోగించాలని యంత్రాంగాన్ని ఆదేశించాం. ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏరకమైన పరికరాలు, నిపుణులున్నా రప్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇప్పటికే ఎన్జీఆర్ఐ పలుచోట్ల కొన్నింటి ఉనికిని ప్రాథమికంగా గుర్తించింది. ఆ ప్రాంతాలకు ర్యాట్ హోల్ మైనర్స్ వెళ్లారు. కానీ, అక్కడ మనుషుల ఉనికి బయటపడలేదు" అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగం వద్ద నుంచి 'ఈనాడు' ప్రత్యేక ప్రతినిధి: సొరంగంలో చిక్కుకున్న వారిని గుర్తించడానికి మట్టి పైభాగం నుంచి స్కాన్ చేయడం కన్నా.. సొరంగంలో కుడి, ఎడమ వైపులా చివరి వరకు పరికరాలు పంపి పరిశీలన చేస్తే మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సూచించారు. మట్టి దిగువ భాగంలో ప్రాథమికంగా పలు చోట్ల ఉనికి గుర్తించినా తవ్వకాలు చేస్తే అక్కడ వేరే పదార్థాలు వెలుగుచూసినట్లు అధికారులు చెప్పగా సీఎం ఈ మేరకు సూచన చేశారు. ఆదివారం సాయంత్రం మంత్రులు ఉత్తమ్, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎంపీ మల్లు రవి, ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ, బాలు నాయక్ తదితరులతో కలిసి సీఎం సొరంగాన్ని పరిశీలించిన అనంతరం అధికారులు, ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎన్జీఆర్ఐ, సైన్యం తదితర సంస్థలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్వో సీనియర్ అధికారి కర్నల్ పరీక్షిత్ మెహ్రా, విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ కమిషనర్ అర్వింద్‌కుమార్ సీఎంకు సొరంగంలో సహాయక చర్యలను వివరించారు.

హెచ్ఐసీసీ ప్రారంభం

ప్రతిష్ఠాత్మక నాప్ కాన్- 2023 25వ జాతీయ సదస్సు హైదరాబాద్‌లోని హెచ్ఐసీసీ నోవోటెల్ హోటల్‌లో నవంబరు 30 ప్రారంభమైంది. ఇండియన్ ఛెస్ట్ సొసైటీ, నేషనల్ కాలేజీ ఆఫ్ ఛెస్ట్ ఫిజీషియన్స్ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ మూడు రోజుల సదస్సును ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు, శ్వాసకు, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సుదర్శన క్రియా యోగాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన గురుదేవ్ శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ ప్రారంభించారు. 'ఊపిరితిత్తుల పునరుజ్జీవం ద్వారా కొత్త జీవితం' అనే అంశంపై నిర్వహిస్తున్న ఈ సదస్సులో సదస్సు కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఆర్. విజయకుమార్, పద్మశ్రీ డాక్టర్ ఫారుఖీ, పద్మశ్రీ డాక్టర్ కిషన్, ఎయిమ్స్ మాజీ డైరెక్టర్ రణ్ దీప్ గులేరియా, డాక్టర్ దీపక్ తల్వారా, డాక్టర్ గౌతమ్ భగత్, డాక్టర్ ఎస్. ఎన్ రావు మొదలైన ప్రముఖ జాతీయ శ్వాసకోశ వైద్య నిపుణులు పాల్గొంటున్నారు.

ఈ సందర్భంగా గురుదేవ్ శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ.. శ్వాసకోశ వైద్యులు మానవాళికి చేస్తున్న సేవలను ప్రశంసించారు. సాధారణంగా మనం అంతగా పట్టించుకోని శ్వాస, అనేక లయలలో మన భావావేశాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. శ్వాసకు గల ప్రాధాన్యత శ్వాసకోశ వైద్యులకు తెలుసని, కేవలం వ్యాధులను నయం చేయడం మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధులు రాకుండా నివారించే విషయంలో వారు కీలకపాత్ర పోషించాల్సి ఉందని గురుదేవ్ అభిప్రాయపడ్డారు. మన ఆలోచనలు, భావాలను మనం శ్వాసించే విధానం ఎలా ప్రభావితం చేయగలదో వివరిస్తూ... భారతీయ యోగ సాధకులు పాటించి, వివరించిన శ్వాస ప్రక్రియలపై

అధ్యయనాలు చేయాలని, సామాన్య ప్రజలు మరింత బాగా శ్వాస తీసుకునేందుకు సహాయపడాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా నిపుణులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇస్తూ.. మనం ధ్యానం చేసేటప్పుడు మన శ్వాస ఏవిధంగా మెత్తనై, దీర్ఘంగా మారుతుందో వివరించారు. 'మన రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా పీల్చుకునే గాలి ఒకే విధంగా ఉండదు' అని సూచిస్తూ ఆయన, కుడి నాసిక మన జీవక్రియకు, ఎడమ నాసిక ధ్యానానికి సంబంధించి ఉంటుందని అన్నారు. శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో వివిధ అనుభూతులు స్థిరపడతాయని, వాటిని నియంత్రించి, చెడు భావావేశాలను తొలగించి, మంచి అనుభూతులను పెంపొందించేందుకు శ్వాస మనకు సహాయపడుతుందని శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో తెలంగాణ నృత్యరూపకం పేరిణి నాట్యం, పేరిణి లాస్యం ఆహుతులను అలరించాయి. కార్యక్రమానికి కార్యదర్శిగా వ్యవహరిస్తు న్న కామినేని ఆసుపత్రి శ్వాసకోశ విభాగాధిపతి డాక్టర్ శుభకర్ కంది మాట్లాడుతూ.. శ్వాసకోశ వైద్య నిపుణులను, అధ్యయన కర్తలను ఒకదగ్గరకు చేర్చేందుకు ఈ నాప్ కాన్ 2023 వేదిక ఉపయోగపడిందని తెలిపారు. 'శ్వాసకోశ విజ్ఞానంలోని సరికొత్త విషయాలను పంచుకుని, సమన్వయం ద్వారా ప్రగతి సాధించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ సదస్సుకు 65 దేశాల నుంచి 3000కుపైగా వైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరయ్యారు. 108 శాస్త్ర విజ్ఞాన చర్చలు ఇక్కడ జరగనున్నాయి' అని ఆయన తెలిపారు.

సుకన్య సమృద్ధి ఖాతా ఫ్రీజ్ అయిందా? ఇలా యాక్టివేట్ చేసుకోండి!

పాప పేరుపై సుకన్య సమృద్ధి యోజనలో ఇన్వెస్ట్ చేస్తూ మధ్యలో ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్స్ కట్టడంలో విఫలమయ్యారా? మీ సుకన్య సమృద్ధి యోజన ఖాతా ఫ్రీజ్ అయిందా? అయితే జరిగేది ఇదే. మళ్లీ ఎలా యాక్టివేట్ చేసుకోవాలో తెలుసా? సింపుల్ ప్రాసెస్.. తెలుసుకోండి.

ఆడ పిల్లల భవిష్యత్తు ఆర్థిక భద్రత కల్పించే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం సుకన్య సమృద్ధి యోజన తీసుకొచ్చింది. 10 ఏళ్ల లోపు ఆడ పిల్లల పేరుపై పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. వారి ఉన్నత చదువులు, పెళ్లి ఖర్చులకు ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో డబ్బులు అందుకునే అవకాశం ఉంటుంది. నెల నెలా చిన్న మొత్తంలో ఇన్వెస్ట్ చేసేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఆడ పిల్లల తల్లిదండ్రులకు ఇది మంచి అవకాశంగా చెప్పవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ స్కీమ్‌లో వడ్డీ రేటు 8 శాతం మేర అందిస్తోంది కేంద్ర ప్రభుత్వం. చాలా బ్యాంకులు ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లకు ఇచ్చే వడ్డీ కన్నా ఇది ఎక్కువే. ప్రతి ఏటా కంపౌండింగ్ ప్రయోజనం ఇందులో ఉంటుంది. ఇందులో ఆదాయపు పన్ను చట్టం 1961లోని సెక్షన్ 80సీ ప్రకారం పన్ను రాయితీ సైతం పొందవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి పథకం సాధారణంగా ఇది 21 ఏళ్ల మెచ్యూరిటీ పీరియడ్ కలిగి ఉంటుంది. ఏడాది రూ.250 నుంచి రూ. 1.5 లక్షల వరకు ఇందులో ఇన్వెస్ట్ చేయవచ్చు. పోస్టాఫీసులు, బ్యాంకుల్లో ఈ ఖాతా తెరవచ్చు.

అయితే, చాలా మంది సుకన్య సమృద్ధి యోజన ఖాతా తీసుకుని కొన్ని నెలలు రెగ్యులర్‌గా పేమెంట్స్ చేసినా.. ఆ తర్వాత వివిధ కారణాలతో పేమెంట్స్ చేయడంలో విఫలమవుతు న్నారు. ఇలా ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్ పేమెంట్స్ చేయడంలో విఫలమైతే ఆ ఖాతా ఫ్రీజ్ అవుతుంది. అంటే మీ ఖాతా ఇన్‌యాక్టివ్ అవుతుంది. ఇలా అంకౌంట్ ఫ్రీజ్ అయితే ఏం జరుగుతుంది? ఎలా యాక్టివేట్ చేసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

యాక్టివేట్ చేసుకోండిలా.. మీ అకౌంట్ ఉన్న పోస్టాఫీసు లేదా బ్యాంక్ బ్రాంచుకు వెళ్లాలి. ఖాతాదారుల పేరు, అకౌంట్ నంబర్, ఎందుకు ఖాతా ఫ్రీజ్ అయ్యింది అనే కారణాలు తెలుపుతూ రాతపూర్వకంగా తమ ఖాతాను యాక్టివేట్ చేయాలంటూ వినతి పత్రం అందజేయాలి. పెనాల్టీలు, బకాయిలు చెల్లించాలి. మీ ఖాతా ఎన్ని సంవత్సరాలు ఫ్రీజ్ అయితే అన్ని ఏళ్లకు రూ.50 చొప్పున పెనాల్టి చెల్లించాలి. పెనాల్టీలు, బకాయిలు చెల్లించినట్లయితే అధికారులు వాటిని పరిశీలించి మీ ఖాతాను తిరిగి యాక్టివేట్ చేస్తారు. ఆ తర్వాత మీరు మళ్లీ రెగ్యులర్‌గా డిపాజిట్ చేసుకుని బెనిఫిట్స్ పొందవచ్చు. సుకన్య సమృద్ధి యోజన అకౌంట్ అనేది తిరిగి యాక్టివేట్ చేసుకోవాలంటే ఖాతా ఫ్రీజ్ అయ్యి మూడేళ్లలోపు ఉండాలి. మూడేళ్ల నిర్దేశిత పీరియడ్ దాటినట్లయితే రివైవల్ చేసే అర్హతను కోల్పోతారు. ఇన్‌యా క్టివ్‌గా మారిన ఆరు నెలల లోపు ఖాతాను పునరుద్ధరిం చడంలో విఫలమైతే, మిగిలిన బ్యాలె న్స్ ప్రభుత్వా నికి బదిలీ చేయబడుతుంది.

విప్రో బాటలోనే మరో ఐటీ దిగ్గజం షాకింగ్ నిర్ణయం..

భారత దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీలు ఇటీవలి కాలంలో షాకింగ్ నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నాయి. పెరుగుతున్న ఖర్చుల నేపథ్యంలో.. దీనిని తగ్గించేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగానే కొద్దిరోజుల కిందట భారత ప్రముఖ ఐటీ కంపెనీ విప్రో కీలక నిర్ణయం తీసుకోగా.. ఇప్పుడు అదే బాటలో పయనించింది హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీస్.

ఇంతకీ ఏం నిర్ణయం తీసుకుందంటే? దేశంలోని మూడో అతిపెద్ద ఐటీ కంపెనీ హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీస్ కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. బెంగళూరులోని తన కార్యాలయం ఆస్తుల్ని విక్రయించేందుకు సిద్ధమైంది. అనవసర ఖర్చుల మదింపులో భాగంగానే ఇలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. నాన్- కోర్ రియల్ ఎస్టేట్ ఎస్టేట్ అసెట్స్ మానిటైజె చేసేందుకు, కార్యకలాపాల్ని క్రమబద్ధీకరించేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నట్లు ఈ వ్యవహారం గురించి తెలిసిన వ్యక్తులు చెప్పారు. కొద్ది రోజుల కిందట దిగ్గజ ఐటీ సంస్థ విప్రో కూడా ఇలాంటి నిర్ణయమే తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

విప్రో.. హైదరాబాద్, బెంగళూరులోని తన రెండు ఆఫీసులకు చెందిన ఆస్తుల్ని విక్రయించాలని చూస్తోంది. ఈ ఆస్తుల విక్రయంతో వచ్చిన నగదును కార్యకలాపాల స్థిరీకరణ కోసం వినియోగించాలని భావిస్తున్నట్లు ఆంగ్ల పత్రికలు పేర్కొన్నాయి. హైబ్రిడ్ వర్క్ మోడ్‌తో.. ఆఫీసుల అవసరం తగ్గినందునే.. వేర్వేరు నగరాల్లోని కార్యకలాపాల్ని స్థిరీకరించడం కోసం ఇలా చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. హైదరాబాద్‌లోని 14 ఎకరాల స్థలం, బెంగళూరులోని 25 ఎకరాల స్థలం విక్రయిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ఇప్పుడు హెచ్‌సీఎల్ టెక్ కంపెనీ.. బెంగళూరు జిగనీ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో 27 ఎకరాల మేర విస్తరించి ఉన్న స్పెషల్ ఎకనామిక్ జోన్ క్యాంపస్ విక్రయించాలని చూస్తోంది. ఈ మొత్తం ప్రాంతం విస్తీర్ణం 1.6 మిలియన్ చదరపు అడుగులు. ఇక ఈ ప్రాపర్టీ విలువ రూ. 550 కోట్లుగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. రోషిణీ నాడార్ నేతృత్వంలోని టెక్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందటమే కాకుండా.. కొత్త రంగాల్లోకి కూడా ప్రవేశించాలని చూస్తోంది. కర్ణాటకలో సెమీకండక్టర్ చిప్ తయారీ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీని కోసం 400 మిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టనున్నట్లు సమాచారం. ఇంకా గతేడాది హార్డ్‌వేర్ వ్యాపారం నుంచి నిష్క్రమించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే కిందటి ఏడాది చెన్నైలో 6.5 ఎకరాల భూమిని కూడా కొనుగోలు చేసింది.

భారీగా పెరిగిన ఇళ్ల ధరలు..

రియల్ ఎస్టేట్ సెగ్మెంట్‌లో హైదరాబాద్ మహానగరం దూసుకెళ్తోంది. దిగ్గజ మెట్రో నగరాలతో పోటీపడుతుండటమే కాదు.. వాటికి మించిన డిమాండ్ ఇక్కడ ఉండటం గమనార్హం. ఇక ఇళ్ల ధరల విషయానికి వస్తే లో హైదరాబాద్‌లోనే రేట్లు భారీగా పెరగడం విశేషం. ముంబై, బెంగళూరు వంటివి కూడా మన వెనుకే ఉన్నాయి.

భారత్‌లో ప్రస్తుతం ఇళ్లకు డిమాండ్ బలంగా కొనసాగుతోంది. ఇది ధరలకు మద్దతిస్తోంది. అంటే ఇళ్ల ధరలు పెరుగుకుంటూ పోతూనే ఉన్నాయి. ఇక్కడ విశేషం ఏంటంటే.. హైదరాబాద్ నగరంలోనే ఇతర సిటీలతో పోలిస్తే ధరలు ఎక్కువగా పెరిగాయి. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం జులై- సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో చూసుకుంటే గనుక దేశంలోని 8 ప్రధాన నగరాల్లో మంచి డిమాండ్ ఉన్న నేపథ్యంలో.. ఇళ్ల ధరలు 10 శాతం మేర పెరిగాయి. ఈ మేరకు క్రెడాయ్, కొలియర్స్, లియాసెస్ ఫొరాస్ జాయింట్ రిపోర్ట్‌లో వెల్లడైంది. అయితే ఇతర ప్రధాన నగరాలతో చూస్తే భాగ్యనగరంలోనే రేట్లు ఎక్కువగా పెరగడం గమనార్హం. అన్నింట్లో చూసుకుంటే గనుక హైదరాబాద్ మార్కెట్లోనే కిందటేడాది ఇదే సమయంతో పోలిస్తే 19 శాతం ధరలు పెరిగాయి. ఇక్కడ ఇప్పుడు చదరపు అడుగుకు రూ. 11,040 పలుకుతుండటం విశేషం. ఇదే బెంగళూరులో చూసుకుంటే 18 శాతం మేర పెరిగాయి. ఇక్కడ ప్రస్తుతం చదరపు అడుగు ధర రూ. 9471గా ఉంది. పుణెలో జులై- సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో 12 శాతం పెరిగిన ఇళ్ల ధరలు.. చదరపు అడుగుకు రూ. 9014గా ఉంది. అహ్మదాబాద్‌లో 9 శాతం పెరిగింది. చదరపు అడుగు ధర రూ. 6613 కు చేరింది. ఇక చెన్నైలో 7 శాతం మేర ధరలు పెరిగి ప్రస్తుతం ఇక్కడ చదరపు అడుగు రేటు రూ. 7712 వద్ద ఉంది. దిల్లీ ప్రాంతంలో 12 శాతం ధరలు పెరగ్గా చదరపు అడుగుకు రూ. 8655 పలుకుతోంది. కోల్‌కతాలో ఇళ్ల ధరలు 12 శాతం ఎగబాకి రూ. 7406 వద్ద కొనసాగుతోంది. ముంబయి మెట్రో పాలిటన్ రీజియన్‌లో కేవలం ఒక శాతం మాత్రమే ఇళ్ల ధరలు పెరిగాయి. అయినప్పటికీ ఇక్కడ చదరపు అడుగు ధర ఏకంగా రూ. 19,585 వద్ద ఉండటం గమనార్హం. '2023లో ఇళ్ల కొనుగోలుదారుల్లో సానుకూల సెంటిమెంట్ ఉంది. దీంతో హౌసింగ్ రిజిస్ట్రేషన్లు పెరిగిన నేపథ్యంలో.. పరోక్షంగా ఇళ్ల ధరలు పెరిగేందుకు దారితీసింది.' అని క్రెడాయ్ ప్రెసిడెంట్ బొమన్ ఇరానీ చెప్పుకొచ్చారు. భారత్‌లోని 8 ప్రధాన పట్టణాల్లో ఇళ్ల ధరలు 10 శాతం పెరగడం.. పోటీతో కూడిన అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్‌ను ప్రతిఫలిస్తోందని కొలియర్స్ ఇండియా సీఈఓ బాదల్ యాగ్నిక్ చెప్పారు.

ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ కీలక ప్రకటన..

ప్రైవేట్ రంగానికి చెందిన రెండో అతిపెద్ద బ్యాంక్.. ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రూపే క్రెడిట్ కార్డుల్ని యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్‌ఫేస్ ట్రాన్సాక్షన్లతో ఇంటిగ్రేట్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. డిసెంబర్ 1 నుంచే ఈ నిర్ణయం అమల్లోకి వస్తుందని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు బ్యాంక్ తన అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం దేశంలో డిజిటల్ పేమెంట్స్ ఎక్కువైన సంగతి తెలిసిందే. ఫోన్ పే, గూగుల్ పే వంటి యూపీఐ యాప్స్ వినియోగం విపరీతంగా పెరిగింది. అయితే గతంలో ఈ యూపీఐ యాప్స్‌కు బ్యాంక్ అకౌంట్లు మాత్రమే యాడ్ చేసుకునేందుకు వెసులుబాటు ఉండేది. ఇప్పుడు క్రెడిట్ కార్డులు కూడా లింక్ చేసుకునే ఆప్షన్ వచ్చింది. ఇప్పటికే కొన్ని బ్యాంకులు.. ఆయా అప్లికేషన్లకు తమ క్రెడిట్ కార్డుల్ని లింక్ చేసేందుకు అనుమతి ఇవ్వగా.. ఇప్పుడు మరో దిగ్గజ బ్యాంక్ ఐసీఐసీఐ కూడా అదే బాటలో పయనించింది. తమ కస్టమర్లకు డిజిటల్ పేమెంట్స్‌ను మరింత చేరువ చేసే ఉద్దేశంతో.. తన రూపే క్రెడిట్ కార్డుల్ని యూపీఐ ట్రాన్సాక్షన్లతో ఇంటిగ్రేట్ చేస్తున్నామని స్పష్టం చేసింది.

ఈ ఇంటిగ్రేషన్.. ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు కస్టమర్లకు తమ రూపే క్రెడిట్ కార్డుల్ని యూపీఐ యాప్స్‌కు అనుసంధానం చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. ఇకపై కస్టమర్లు.. ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్‌లో కూడా ఆయా క్రెడిట్ కార్డులతో యూపీఐ చెల్లింపులు చేసేందుకు వీలు ఉంటుంది. ఈ రూపే కార్డుల్ని యూపీఐ యాప్స్‌కు లింక్ చేయడం ద్వారా.. ఆన్‌లైన్‌లో షాపింగ్ చేసినా.. భోజనం చేసినా, వాహనాలకు ఇంధనం కొట్టించినా లేదా బిల్స్ చెల్లించినా.. ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ రూపే క్రెడిట్ కార్డ్ హోల్డర్లు ఇప్పుడు యూపీఐ ట్రాన్సాక్షన్ల సౌలభ్యం, సెక్యూరిటీని ఆస్వాదించవచ్చు. దీనికి అదనంగా వినియోగదారులు.. ఆఫ్‌లైన్‌లో పాయింట్ ఆఫ్ సేల్ మెషీన్లలో కూడా సులభంగానే పేమెంట్స్ చేయొచ్చు. ఇకపై ఈ ఇంటిగ్రేటెడ్ సిస్టమ్ ద్వారా లావాదేవీలు చేసే వినియోగదారులు.. వారి ఖర్చులపై రివార్డు పాయింట్లను పొందొచ్చు. పలు ట్రాన్సాక్షన్లకు రూపే క్రెడిట్ కార్డుల్ని ఉపయోగించే కస్టమర్లకు ఇది అడిషనల్ బెనిఫిట్‌గా మారుతుంది. రివార్డ్ పాయింట్లను పలు ప్రయోజనాల కోసం రిడీమ్ చేసుకోవచ్చు.

వేగుచుక్క

ఒకే కారణంతో 5 రోజుల్లో 50 శాతం పెరిగిన షేరు..

కొత్త సంవత్సరంలో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు ఒడుదొడుకులకు లోనవుతున్నాయి. సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ ఇవాళ కూడా ప్రస్తుతం నష్టాల్లో ఉన్నాయి. ఇక అనిశ్చితి ఉన్నప్పటికీ కొన్ని పెన్నీ స్టాక్స్ మాత్రం అదరగొడుతున్నాయి. ఊహించని రీతిలో పెరుగుతున్నాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఒక స్టాక్ వరుసగా అప్పర్‌సర్క్యూట్ కొడుతుండటం విశేషం. దిగ్గజ టెక్స్‌టైల్ మానుఫ్యాక్చరర్ అలోక్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ షేరు వరుసగా పుంజుకుంటోంది. ఇన్వెస్టర్లకు అదిరిపోయే రిటర్న్స్ అందిస్తుంది. శుక్రవారం రోజు సెషన్‌లో కూడా ప్రస్తుతం 16 శాతం లాభంతో ట్రేడవుతో ంది. ఇంట్రాడేలో 20 శాతం పుంజుకొని రూ. 32.55 వద్ద జీవన కాల గరిష్టాన్ని కూడా నమోదు చేసింది. తర్వాత ప్రాఫిట్ బుకింగ్ నేపథ్యంలో కాస్త వెనక్కి తగ్గింది. ఈ కంపెనీ షేరు ఒకే ఒక్క కారణంతో దూసుకెళ్తోంది. దీంతో ఇన్వెస్టర్లు పండగ చేసుకుంటున్నారు. ఈ ఏడాది జనవరిలో 5 సెషన్లు ట్రేడింగ్ జరగ్గా.. ఏకంగా 50 శాతం వరకు పెరిగింది. ముకేశ్ అంబానీ నేతృత్వంలోని రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ ఈ కంపెనీలో ప్రిఫరెన్షియల్ షేర్ల సబ్‌స్క్రిప్షన్ పేరిట ఏకంగా రూ. 3300 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టింది. దీంతో ఇన్వెస్టర్లలో ఆత్మవిశ్వాసం నెలకొంది. ఈ కారణంతో స్టాక్ ముందుకు దూసుకెళ్తూనే ఉంది. కొనుగోళ్లు ఊపందుకున్నాయి. ఈ స్టాక్ రిలయన్స్ పెట్టుబడి ప్రకటన వచ్చిన జనవరి 2న 20 శాతం అప్పర్‌సర్క్యూట్ కొట్టింది. జనవరి 3న 7 శాతం పెరిగింది. జనవరి 4న రెండు శాతం తగ్గింది. మళ్లీ ఇవాళ దాదాపు 20 శాతం పెరిగి తర్వాత తగ్గింది.

ట్రెండింగ్‌లో ఇదే..

రిలయన్స్ కంపెనీ పెట్టుబ డుల నేపథ్యంలో ఈ స్టాక్ ఈ నెలలో 5 రోజుల వ్యవధిలోనే 50 శాతం వరకు పెరిగింది. 3 రోజులు లాభాలు నమోదు చేసింది. 2023 డిసెంబర్ నెలలో 8.6 శాతం పెరిగింది. నవంబర్ నెలలో 13 శాతం పుంజుకుంది. గత ఏడాది కాలంలో చూస్తే ఈ షేరు 74 శాతం పెరగ్గా.. 52 వారాల కనిష్ట ధర రూ. 10.07 నుంచి 212 శాతం పెరిగింది. 2023, ఫిబ్రవరి 22న కనిష్ట విలువను తాకింది. అలోక్ ఇండస్ట్రీస్ కంపెనీ విషయానికి వస్తే.. ముంబయి ప్రధాన కేంద్రం గా టెక్స్‌టైల్ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. కాటన్, పాలిస్టర్ సెగ్మెంట్లో బలమైన పోటీదా రుగా ఉంది. స్పిన్నింగ్ నుంచి వేవింగ్ వరకు, ప్రాసెసింగ్, ఫినిష్డ్ ఫాబ్రిక్స్, బెడ్‌షీట్స్, టవల్స్, గార్మెంట్స్ తయారు చేస్తుంది. ఈ కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ. 15.22 వేల కోట్లుగా ఉంది.

లక్షను రూ. 5 లక్షలు చేసింది!

స్టాక్ మార్కెట్లలో ఐపీఓలు అద్భుతమైన రిటర్న్స్ ఇస్తాయని చెప్పొచ్చు. మినిమం గ్యారెంటీ రిటర్న్స్ ఇందులో వస్తాయి. గతేడాది ఆఖర్లో డిసెంబర్ సమయంలో చాలా ఐపీఓలు 100 శాతానిక పైగా లాభాలు అందించాయి. ఇప్పుడు కొత్త సంవత్సరంలో ఒక ఐపీఓ లిస్టింగ్‌రోజే 400 శాతానికిపైగా రిటర్న్స్ ఇవ్వడం విశేషం. దీని గురించి తెలుసుకుందాం. స్టాక్ మార్కెట్లలో మీరు పెట్టుబడులు పెడుతున్నారా? సరైన స్టాక్స్ ఎంచుకొని ఒక క్రమపద్ధతిలో పెట్టుబడులు పెడితే దీర్ఘకాలంలో మంచి రిటర్న్స్ ఆశించ వచ్చు. అదే సమయంలో చాలా మంది ఐపీఓలను (ఇనిషియల్ పబ్లిక్ ఆఫరింగ్) నమ్ముకొని పెట్టుబడులు పెడుతుంటారు. వీటిల్లో నిర్దిష్ట మొత్తం పెట్టుబడి పెడితే.. లాట్స్ వస్తాయి. షేరు ధర ముందే నిర్ణయించిన ప్రకారం ఉంటుంది. సబ్‌స్క్రిప్షన్‌ను బట్టి షేరు ధర లిస్టింగ్ రోజే భారీ లాభంతో లిస్టవుతుంటు ంది. 2023 చివర్లో చాలా వరకు ఐపీఓలు ఇన్వెస్టర్లకు డబుల్ రిటర్న్స్ ఇచ్చాయి. వీటిల్లో ఐఆర్ఈడీఏ, టాటా టెక్నాలజీస్ వంటి షేర్లను ఉదాహరణలుగా చెప్పొచ్చు.

ఇప్పుడు అలాంటి ఒక ఐపీఓ మార్కెట్లలో లిస్ట్ కాగా.. ఊహించని రీతిలో లాభాల్ని అందించింది.

అదే కే సీ ఎనర్జీ ఐపీఓ కొత్త ఏడాదిలో పెట్టుబడిదారుల తలరాతనే మార్చేసింది. లిస్టింగ్‌తోనే పెట్టుబడిదారుల సొమ్ము ఏకంగా నాలుగింతలు కావడం విశేషం. ఈ ఐపీఓ కోసం కంపెనీ ఇష్యూ చేసిన షేరు ధర రూ. 54. ఇక ఇవాళ మార్కెట్లో లిస్టయిన ధర రూ. 252. ఏకంగా 367 శాతం పెరిగి లిస్టయింది. ఆ తర్వాత కూడా ఆగలేదు. 400 శాతానికిపైగా పెరిగి రూ. 264.60 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. దీంతో ఈ ఐపీఓ వచ్చిన ఇన్వెస్టర్లు లిస్టింగ్‌తోనే ఒక్కో షేరుపై రూ. 198 లాభం పొందగా.. గరిష్ట విలువ వద్ద చూస్తే రూ. 210 చొప్పున లాభం వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ షేరు ధర రూ. 239.40 వద్ద ఉంది. కే సీ ఎనర్జీ అండ్ ఇన్‌ఫ్రా లిమిటెడ్ ఐపీఓ డిసెంబర్ 28 (గురువారం) రోజు ఐపీఓ సబ్‌స్క్రిప్షన్ కోసం వచ్చింది. ఇది %చీూజు ూవీజు% ఎక్స్చేంజీలో లిస్టయింది. జనవరి 2 (మంగళవారం) రోజున సబ్‌స్క్రిప్షన్ ముగిసింది. ధరల శ్రేణిని రూ. 51-54 వద్ద పేర్కొంది. ఈ ఐపీఓ పరిమాణం మొత్తం 2000 షేర్లు. దీంతో ఇన్వెస్టర్ పెట్టుబడి రూ. 1,08,000 గా ఉంది. లిస్టింగ్ రోజు లాభాల్ని చూస్తే దాదాపు రూ. 4 లక్షలపైనే ఉండటం విశేషం. ఈ ఐపీఓ సబ్‌స్క్రిప్షన్ విషయానికి వస్తే చివరిదైన నాలుగో రోజు ఏకంగా 1052.45 రెట్లు సబ్‌స్క్రైబ్ అయింది. రిటైల్ ఇన్వెస్టర్ల నుంచి స్టెల్లార్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ పోర్షన్ 1311.10 రెట్లు కోటా పూర్తయింది. నాన్ ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ బయ్యర్స్ నుంచి 1668 రెట్లు, క్వాలిఫైడ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ బయ్యర్స్ నుంచి 127 రెట్లు సబ్‌స్క్రిప్షన్ జరిగింది. మొత్తం 19,60,000 షేర్లు అందుబాటులో ఉంచగా.. 2,06,28,08,000 షేర్లకు బిడ్స్ వచ్చాయి.

ఉద్యోగులకు శుభవార్త.. త్వరలోనే డీఏ పెంపు..

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు అదిరే శుభవార్త. 7వ వేతన సంఘం సిఫార్సుల మేరకు డియర్ నెస్ అలవెన్స్ (డీఏ) పెంచేందుకు కేంద్రం కసరత్తు చేస్తోంది. జనవరి 1 నుంచి మొదలయ్యే ఆరు నెలల కాలానికి డీఏ పెంచనుంది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వచ్చేది అప్పుడేనని పలు వార్తా కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. మరి ఈసారి ఎంత పెరగనుందనేది తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు అతి త్వరలో శుభవార్త అందనుంది. ఈ కొత్త ఏడాదికి తొలి ఆరు నెలలు అంటే జనవరి నుంచి ఆరు నెలలకు సంబంధించిన డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ (డీఏ), డియర్‌నెస్ రిలీఫ్ (డీఆర్) పెంచేందుకు కసరత్తు మొదలెట్టింది ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర సర్కార్. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు జీతాలు భారీగా పెరగనున్నాయి. మీడియా నివేదికల ప్రకారం.. వచ్చే ఆరు నెలల కాలానికి గానూ 4 శాతం మేర డీఏ పెంపు ఉంటుందని తెలుస్తోంది. అయితే, డీఏ పెంపునకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన 2024, మార్చి నెలలో ఉండనుందని సమాచారం. మార్చిలో డీఏ పెంపు 4 శాతం మేర ప్రకటించినట్లయితే కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ 50 శాతానికి చేరుకుంటుంది. అంతకు ముందు 2023, అక్టోబర్ నెలలో డీఏ 4 శాతం మే పెంచుతూ కేంద్ర సర్కార్ నిర్ణయం తీసుకుంది. జులై 1, 2023 నుంచి అమలులోకి డీఏ 46 శాతానికి చేరుకుంది. ఇప్పుడు మరో 4 శాతం పెంచినట్లయితే 50 శాతం మార్క్ క్రాస్ కానుంది. దేశంలో ద్రవ్యోల్బణం రేటును బట్టి డీఏ, డీఆర్ పెంపును నిర్ణయిస్తుంది కేంద్రం. ఏడాదిలో రెండు సార్లు పర్సంటేజి ఆధారంగా ఈ పెంపు అనేది ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రతి ఏటా మార్చి, సెప్టెంబర్ నెలల్లో ఈ ప్రకటనలు ఉంటాయి. కరువు భత్యంపై సమీక్ష అనేది జనవరి 1, జులై 1 నుంచి మొదలవుతుంది. డియర్‌నెస్ అలెన్స్ కి సైతం ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది. డీఏ లెక్కించే ఫార్ములను 2006లో సవరించింది కేంద్రం. గత ఏడాది జూన్ తో ముగిసే సమయానికి ఆల్ ఇండియా కన్స్యూమర్ ప్రైస్ ఇండెక్స్ ప్రకారం 12 నెలల సగటు ఆధారంగా డీఏ పెంపును నిర్ణయిస్తారు. ప్రస్తుతం ఏఐసీపీఐ అనేది 139.1 శాతానికి చేరుకుంది. ఇది ధరల పెరుగుదలను సూచిస్తోంది. అంటే ఈసారి డీఏ పెంపు గణనీయం గానే ఉండనుందనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ అంటే దేశంలో ద్రవ్యోల్బణానికి అనుగుణంగా ఉద్యోగుల కు జీతంతో పాటు అందించే కరువు భత్యం. ద్రవ్యోల్బణం పెరిగిన సందర్భంలో కరెన్సీ విలువ తగ్గి ఉద్యోగుల కొనుగోలు శక్తిని దెబ్బ తీస్తుంది. వారి వాస్తవ ఆదాయంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. దానిని భర్తీ చేసేందుకే కేంద్ర ప్రభుత్వం కరువు భత్యం అందిస్తుంది. ఉద్యోగులకు డీఏ పెంచినట్లుగానే పెన్షనర్లకు డీఆర్ పెంపు ఉంటుంది. డీఏ పెంపుతో కేంద్రంలోని సుమారు 48 లక్షల మంది ఉద్యోగులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. అలాగే 67 లక్షల మంది పెన్షనర్లు ప్రయోజనం పొందుతారు.

ఆ పెన్షనర్లకు మరో ఛాన్స్..

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ రంగానికి చెందిన పెన్షనర్లకు మరో అవకాశం కల్పించింది. నవంబర్‌లో తమ జీవన ప్రమాణ పత్రం (లైఫ్ సర్టిఫికెట్) సమర్పించేందుకు విధించిన గడువు ముగిసిన క్రమంలో మరోసారి పొడిగించింది. ఈనెలాఖరు వరకు లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించవచ్చని తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా గడువు ఎప్పటి వరకు ఉంది, ఎలా సబ్మిట్ చేయాలి అనేది తెలుసుకుందాం. కేంద్ర ప్రభుత్వం పెన్షనర్లు తమకు ప్రతి నెలా సజావుగా పెన్షన్ కొనసాగాలంటే నిర్దేశిత సమయంలోపు జీవన ప్రమాణ పత్రం సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అందుకు కొంత సమయం ఇస్తుంటారు. తాజాగా రక్షణ రంగానికి సంబంధించిన పెన్షనర్లకు కేంద్రం శుభవార్త అందించి ంది. 2023, నవంబర్ నెలలో లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పిం చాల్సి ఉన్న డిఫెన్స్ పెన్షనర్లకు మరో అవకాశం కల్పిస్తూ ఆ గడువును జనవరి 31, 2024 వరకు పొడిగించింది. అంటే ఈ నెలాఖారు వరకు ఇంకా ఎవరైనా ఉంటే సమర్పించవచ్చు. ప్రిన్సిపల్ కంట్రోలర్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ అకౌంట్స్ పెన్షన్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం.. పెన్షనర్లు నవంబర్ , 2023లో వార్షిక ధ్రువీకరణ పత్రం సమర్పించాల్సి ఉండగా ఆ గడువును జనవరి 2024 వరకు పొడిగిస్తున్నట్లు తెలిపింది. జనవరి 2024 తర్వాత ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా పెన్షన్ కొనసాగాలంటే లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించాలని కోరింది రక్షణ శాఖ. డిఫెన్స్ రంగానికి చెందిన పెన్షనర్లు తప్పనిసరిగా తమ వార్షిక గుర్తింపు ను ఆధార్ ద్వారా లేదా గుర్తింపు పొందిన అధికార సంస్థలు జారీ చేసిన లైఫ్ సర్టిఫికెట్ ను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేస్తేనే వారి బ్యాంకు ఖాతాలో పెన్షన్ అనేది ప్రతి నెలా జమవుతుంది. డిఫెన్స్ పెన్షనర్లు తమ లైఫ్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించేందుకు ఇప్పుడు జనవరి 31, 2024 వరకు గడువు ఉంటుంది. జీవన్ ప్రమాణ్ పోర్టల్ ద్వారా డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికెట్ ఎలా సమర్పించాలి..ముందుగా జీవన్ ప్రమాణ సాఫ్ట్‌వేర్ డౌన్ లోడ్ చేసుకుని ఓపెన్ చేయాలి. ఆ తర్వాత పెన్షనర్ ఆధార్ నంబర్, మొబైల్ నంబర్ ఎంటర్ చేయాలి. ఓటీపీ జనరేట్ బటన్ పై క్లిక్ చేయాలి. మీ రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్ కు ఓటీపీ వస్తుంది. ఓటీపీ ఎంటర్ చేసి ఓకే బటన్ పై క్లిక్ చేయాలి.న్యూ విండో ఓపెన్ అయిన తర్వాత పెన్షనర్ వివరాలు సమర్పించాలి. రిజిస్టర్డ్ పీపీఓ నంబర్ ఎంపిక చేసుకోవాలి.

లైంగిక కోరికలు అణుచుకోవాలన్న హైకోర్టు..

టీనేజీలో ఉన్న బాలికలు లైంగిక కోరికలు అణుచుకోవాలని కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై సుప్రీం కోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం తెలిపింది. తీర్పులోని వ్యాఖ్యలు అభ్యంతరక రంగా ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించింది. ఇలాంటి తీర్పులు రాయడం తీవ్రమైన తప్పిదంగా సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయపడింది. అయితే గతంలో కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై సుమోటోగా విచారణ జరిపిన సుప్రీంకోర్టు ఈ మేరకు వ్యాఖ్యలు చేసింది. బాలికను కిడ్నాప్ చేసి.. ఓ యువకుడు లైంగిక దాడి చేసిన ఘటనకు సంబంధించి కోల్‌కతా హైకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన సంచలనమైన తీర్పుపై తాజాగా సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ కేసు విచారణలో భాగంగా కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై తీవ్ర స్థాయిలో అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసిన సుప్రీం కోర్టు.. తీర్పును కొట్టివేసింది. ఈ తీర్పు రాసి వెలువరించిన జడ్జిలు.. అతి ముఖ్యమైన న్యాయ సూత్రాలను పరిగణలోకి తీసుకోలేదని తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేసింది. ఉన్నతమైన హోదాల్లో ఉన్న న్యాయమూర్తులు ఇలాంటి సున్నితమైన అంశాలకు సంబంధించిన కేసు తీర్పుల్లో వారి సొంత అభిప్రాయాలను చొప్పించడం సరైంది కాదని తెలిపింది. టీనేజీ దశలో ఉన్న అమ్మాయిలు తమ లైంగిక వాంఛలను అణచుకోవాలంటూ కొన్ని నెలల క్రితం కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన సంచలన తీర్పుపై సుప్రీం కోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం తెలిపింది. అయితే ఈ కేసులో కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులోని ప్రతి వ్యాక్యం అభ్యంతరకరంగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. ఇలాంటి తీర్పులు రాయడం తీవ్రమైన తప్పిదంగా సుప్రీంకోర్టు అసహనం వ్యక్తం చేసింది. కీలకమైన న్యాయ సూత్రాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండానే న్యాయమూర్తులు ఈ కేసు తీర్పు రాశారని విమర్శించింది. న్యాయం అందించాల్సిన హోదాలో ఉన్న న్యాయమూర్తులు తీర్పులకు సొంత అభిప్రాయాలను జోడించడం సబబు కాదని సూచించింది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 14 ఏళ్ల బాలికను ఓ యువకుడు కిడ్నాప్ చేసి అత్యాచారానికి పాల్పడిన ఘటనపై కేసు నమోదైంది. ఈ కేసులో విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు నిందితుడికి 20 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. ఈ ట్రయల్ కోర్టు తీర్పును నిందితుడు కోల్‌కతా హైకోర్టులో అప్పీల్ చేశాడు. దీనిపై విచారణ జరిపిన కోల్‌కతా హైకోర్టు 2023 అక్టోబర్‌లో సంచలన తీర్పును చదివి వినిపించింది. టీనేజీ దశలో ఉన్న బాలికలు తమ లైంగిక వాంఛలను అదుపులో పెట్టుకోవాలని.. జస్టిస్ చిత్తరంజన్ దాస్, జస్టిస్ పార్థసారథి సేన్‌ల నేతృత్వంలోని హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ విస్మయపరిచే తీర్పు చెప్పింది. ఆ 2 నిమిషాల సుఖం కోసం బాలికలు పరాజితులుగా మిగిలిపోకూడదని ఉచిత సలహా కూడా ఇచ్చింది. అంతటితో ఆగకుండా ట్రయల్ కోర్టు నిందితుడికి విధించిన 20 ఏళ్ల జైలు శిక్షను రద్దు చేస్తూ తీర్పు వెలువరించింది. అయితే కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు తమ దృష్టికి రావడంతో గతేడాది డిసెంబర్ 8 వ తేదీన సుప్రీం కోర్టు సుమోటోగా స్వీకరించింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేసే ఉద్దేశం పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉందా.. లేదా..? తెలియజేయాలని ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ చేసింది. దీంతో కోల్‌కతా హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును పశ్చిమ బెంగాల్ సర్కారు సుప్రీం కోర్టులో సవాల్ చేసింది. ఆ పిటిషన్‌పై విచారణను స్వీకరించిన జస్టిస్ ఉజ్జల్ భూయాన్, జస్టిస్ అభయ్ ఎస్ ఓకా నేతృత్వంలోని ద్విసభ్య ధర్మాసనం కోల్‌కతా హైకోర్టు తీర్పును పూర్తిగా తప్పుపట్టింది. ఆ తీర్పుపై తమ అభ్యంతరాన్ని వెల్లడిస్తూనే తదుపరి విచారణ జనవరి 12 వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

ఈడీ అధికారులను చుట్టుముట్టి దాడి చేసిన వందల మంది స్థానికులు

పశ్చిమ్ బెంగాల్‌లో కేంద్ర దర్యాప్తు అధికారులకు భయ్యానక అనుభవం ఎదురయ్యింది. ఓ కేసులో అధికార టీఎంసీ నేతను విచారణకు తమ కార్యాలయానికి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశారు. దీంతో ఆయన అనుచరులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ అధికారులపై దాడికి ప్రయత్నించారు. ఒక్కసారిగా వందల మంది ఎదురొచ్చి.. కార్లను ధ్వంసం చేశారు. దీంతో బతుకుజీవుడా అంటూ అక్కడ నుంచి పారిపోయి ప్రాణాలను కాపాడుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటనపై బీజేపీ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించింది. ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) అధికారులపై స్థానికులు దాడికి పాల్పడిన ఘటన పశ్చిమ్ బెంగాల్‌లో చోటుచేసుకుంది. బెంగాల్‌లో జరిగిన రేషన్ కుంభకోణంపై విచారణ సందర్భంగా ఈడీ అధికారులకు ఈ అనుభవం ఎదురయ్యింది. ఉత్తర 24 పరగణాల జిల్లాకు చెందిన టీఎంసీ నేత షాజహాన్ షేక్‌ను విచారణ తీసుకెళ్తుండగా.. తమ నేతను తీసుకెళ్తున్నారన్న కోపంతో గ్రామస్థులు అడ్డుకున్నారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. రేషన్ కుంభకోణంపై సర్బేరియా గ్రామం సహా పశ్చిమ్ బెంగాల్ వ్యాప్తంగా 18 చోట్ల ఈడీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు.

ఈ క్రమంలో టీఎంసీ నాయకుడు షాజహాన్ షేక్‌ను విచారణ నిమిత్తం ఈడీ అధికారులు సర్బేరియా గ్రామానికి చేరుకుని, అనంతరం ఆయనను ఈడీ కార్యాలయానికి తమ వాహనం తీసుకెళ్లారు. దీంతో తమ నేతను ఎలా తీసుకెళ్తారంటూ 200 మందికిపైగా స్థానికులు ఈడీ అధికారుల కార్లను చుట్టిముట్టారు. వారిలో కొందరు కర్రలు, రాళ్లతో దాడిచేసి కార్లను ధ్వంసం చేశారు. ఆ సమయంలో ఈడీ అధికారులకు భద్రతగా సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్లు కూడా ఉన్నారు. అయినాసరే వెనక్కి తగ్గకుండా వాహనాల డోర్లను తెరిచి, అధికారులను లాగడానికి ప్రయత్నించారు. తుపాకులు, ఇతర ఆయుధాలతో దాడికి ప్రయత్నించారు. దర్యాప్తు బృందం వాహనాలు ధ్వంసం చేయగా.. ఒక అధికారి తలకు గాయమైంది.

అధికారులు, జవాన్లు చెల్లాచెదురైన బైక్‌లు, ఆటోల సాయంతో సంఘటనా స్థలం నుంచి పారిపోయి తమ ప్రాణాలను కాపాడుకున్నారు. కాగా, ఈ ఘటనపై ప్రతిపక్ష బీజేపీ తీవ్రంగా మండిపడింది. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు అధ్వానంగా ఉన్నాయనడానికి ఈ ఘటన నిదర్శనమని ప్రతిపక్ష బీజేపీ నేత సువేందు అధికారి విమర్శించారు. శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించాలని, ఘటనకు కారకులైన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నియన డిమాండ్ చేశారు. జాతీయ దర్యాప్తు బృందంతో విచారణ జరిపించాలని అన్నారు. లబ్ధిదారుల కోసం ఉద్దేశించిన ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ రేషన్‌లో దాదాపు 30 శాతం బహిరంగ మార్కెట్‌కు అక్రమంగా మళ్లించారని ఈడీ గతంలో ఆరోపిం చింది. ఈ కుంభకోణానికి సంబంధించి బెంగాల్‌లో నెలల తరబడి ఈడీ దాడులు కొనసాగు తున్నాయి.ాష్ట్రంలో రైతుల పేరుతో నకిలీ ఖాతాలు సృష్టించి పలువురు రైస్ మిల్లర్లు, కోఆపరేటివ్ సొసైటీలు మద్దతు ధరను స్వాహా చేస్తున్నారనేది ఈడీ ప్రధాన ఆరోపణ. ఇదే కేసులో గతేడాది అక్టోబర్ 14న రైస్ మిల్లు యజమాని రహ్మాన్‌ను దర్యాప్తు సంస్థ అరెస్టు చేసింది. తాజాగా, ఈ కుంభకోణంతో ప్రమేయం ఉన్నట్టు అనుమానిస్తున్న టీఎంసీ నేతను విచారించడానికి ఈడీ ఆయన గ్రామానికి వెళ్లగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది.

ఆర్థిక వృద్ధి, విదేశీ వ్యవహారాలు భేష్ అని కితాబు

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీపై చైనా మీడియా ప్రశంసల జల్లు కురిపించింది. 10 ఏళ్ల నరేంద్ర మోదీ పాలనలో భారత్ అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చెందిందని పేర్కొంది. ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, విదేశాంగ విధానాల్లో భారత్ గణనీయమైన ప్రగతిని సాధిస్తోందని చైనీస్ స్టేట్ మీడియా కొనియాడింది. భారత్ అన్నా, భారత ప్రధాని అన్నా ఎప్పుడూ అక్కసు వెళ్లగక్కే చైనా తాజాగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని ప్రశంసలతో ముంచెత్తింది. నరేంద్ర మోదీ ప్రధాని అయిన తర్వాత ఆయన హయాంలో భారత్ గణనీయమైన ప్రగతిని సాధించిందని పేర్కొంది. షాంఘై ప్రావిన్స్‌లోని ఫుడాన్ యూనివర్శిటీలో ఉన్న సౌత్ ఏషియన్ స్టడీస్ సెంటర్ డైరెక్టర్ జాంగ్ జియాడాంగ్ రాసిన ఓ స్టోరీని చైనీస్ ప్రభుత్వ మీడియా సంస్థ గ్లోబల్ టైమ్స్ తాజాగా ప్రచురించింది. ముఖ్యంగా గడిచిన 4 ఏళ్లలో భారత్ సాధించిన అద్భుత విజయాలను అందులో ప్రస్తావించింది. ఆర్థిక, సామాజిక పాలన, విదేశాంగ విధానాల్లో భారత్ గణనీయమైన ప్రగతిని సాధిస్తోందని.. అది ప్రధానమంత్రిగా నరేంద్ర మోదీ ఉన్నందునే సాధ్యమైందని చైనీస్ స్టేట్ మీడియా ఏజెన్సీ గ్లోబల్ టైమ్స్ ప్రశంసించింది. అభివృద్ధి చెందడంలో భారత్ వ్యూహాత్మకంగా, నమ్మకంగా, క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తోందని అందులో వ్యాఖ్యానించింది. భారత బలమైన ఆర్థిక వృద్ధి, అర్బన్ గవర్నెన్స్ మరింత ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దినట్లు కొనియాడింది. అంతర్జాతీయ సంబంధాలు మరీ ముఖ్యంగా చైనాతో భారత్ తన వైఖరి మార్పును ప్రస్తావించింది. వాణిజ్యం పరంగా చైనా, భారత్ మధ్య ఉన్న అసమానతలను తగ్గించేందుకు భారత్ ఎన్నో చర్యలు తీసుకోవడంపై దృష్టి సారించిందని పేర్కొంది. ఇక ప్రస్తుతం భారత్ తన ఎగుమతుల సామర్థ్యాలను పెంచుకునేందుకు ఎక్కువ దృష్టి పెడుతోందని వెల్లడించింది. అత్యంత వేగవంతమైన ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధితో భారత్ వ్యూహాత్మకంగా.. నమ్మకంగా రూపొందించి అభివృద్ధి చేయడంలో భారత్ మరింత క్రియాశీలకంగా మారిందని కథనం పేర్కొంది. మరోవైపు.. రాజకీయ, సాంస్కృతిక

రంగాల్లో.. పాశ్చాత్య దేశాలతో తన ప్రజాస్వామ్య ఏకాభిప్రాయాన్ని నొక్కి చెప్పడానికి ప్రజాస్వామ్య రాజకీయాల్లో భారతీయ లక్షణాన్ని హైలైట్ చేసే స్థాయికి చేరుకుందని ప్రశంసించింది. ఇక ప్రస్తుతం ప్రజాస్వామ్య రాజకీయాల భారతీయ మూలాలపై మరింత ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉందని చెప్పింది. చారిత్రక వలస రాజ్యాల నీడ నుంచి తప్పించుకోవడాని కి.. రాజకీయంగా, సాంస్కృతికంగా ప్రపంచంలోనే విశ్వ గురుగా వ్యవహరించాలనే ఆశయాన్ని భారత్ ప్రతిబింబిస్తోందని జాంగ్ జియాడాంగ్ కథనం రాశారు.

అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర ప్రభావం చూపిన రష్యా-ఉక్రెయిన్ వివాదంలో తటస్థ వైఖరిని అవలంభిస్తూనే అమెరికా, జపాన్, రష్యా వంటి అగ్ర దేశాలతో సంబంధాలను పెంపొందించడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని భారత విదేశాంగ విధాన వ్యూహంపై ప్రశంసలు గుప్పించింది. విదేశాంగ విధానంలో భారత్ వ్యూహాత్మక ఆలోచన మార్పుకు గురైందని.. గొప్ప శక్తి వ్యూహం వైపు కదులుతుందని చైనా మీడియా కొనియాడింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అధికారం చేపట్టినప్పటి నుంచి అమెరికా, జపాన్, రష్యాలతో సంబంధాలను మరింతగా ప్రోత్సహిస్తున్నారని.. భారత్ ఎల్లప్పుడూ తనను తాను ప్రపంచ శక్తిగా పరిగణిస్తోందని చెప్పింది.

పరగడుపున ఈ జ్యూస్ తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు..

బరువు తగ్గే విషయంలో చాలా మంది కొన్ని తప్పులు చేస్తుంటారు. సరిగ్గా తినకపోవడం, తక్కువగా తినడం ఇలా చేస్తుంటారు. దీని వల్ల హెల్త్ పాడైపోతుంది. దీని బదులు తింటూనే బరువు తగ్గండి. అందుకోసం విటమిన్స్, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉండి కేలరీలు తక్కువగా ఉండే ఫుడ్‌ని ఎంచుకోండి. అందులో పండ్లు కూడా ముఖ్యమే. వీటితో జ్యూస్ చేసుకుని తాగితే బరువు తగ్గుతారు. అందులో ద్రాక్షరసం కూడా ఒకటి. మరి ఈ జ్యూస్‌ని ఎలా చేయాలి. ఎలా వర్క్ అవుతుందో పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.

కావాల్సిన పదార్థాలు.. ద్రాక్ష : అరకప్పు, ఉప్పు : పావు చెంచా, పసుపు : కొద్దిగా అల్లం : చిన్న ముక్క, నిమ్మకాయ : 1, పుదీనా : 15 ఆకులు.

తయారీ విధానం.. ముందుగా ద్రాక్ష పళ్ళని కడగాలి. వీటిపై చాలా కెమికల్స్ ఉంటాయి కాబట్టి, నీటితో బదులు ఓ గిన్నెలో నీరు పోసి పసుపు, ఉప్పు వేసి ద్రాక్ష పళ్ళని పదినిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత వాటిని బాగా కడిగి మిక్సీజార్‌లో వేసి పుదీనా, నిమ్మరసం, అల్లం తురుము, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి బాగా గ్రైండ్ చేసి వడకట్టాలి.

ఆ తర్వాత పులుపుని బట్టి కావాల్సినంత నీటిని కలపాలి. దీనికి చక్కెర, తేనె కలపకూడదు. ప్రతిరోజూ కూడా ఖాళీ కడుపుతోనే ఈ డ్రింక్ తాగితే త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. బాడీలోని ట్యాక్సిన్స్, వ్యర్థాలను తొలగించి డీటాక్స్ చేయడంలో, బాడీలోని అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుకపోకుండా చేయడంలో ఈ జ్యూస్ హెల్ప్ చేస్తుంది.

ద్రాక్షలోని పోషకాలు.. ద్రాక్షలో చక్కెర ఉంటుంది 100 గ్రాముల ద్రాక్షలో కేవలం 6 గ్రాముల చక్కెర ఉంటుంది. కేలరీలు మాత్రం చాలా తక్కువ. 100 గ్రాముల ద్రాక్షలో 67 నుంచి 71 గ్రాముల కేలరీలు ఉంటాయి. కొవ్వు పదార్థాలు ఉండవు. ఇందులోని పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, కరిగే పీచు పదార్థాలన్నీ కూడా బాడీలోని కొవ్వుని కరిగించి బరువుని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది.

బరువు తగ్గించడంలో నిమ్మకాయ.. విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లలో నిమ్మకాయ ఒకటి. ఇందులో బాడీకి అవసరమైన విటమిన్స్, మినరల్స్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది బాడీలోని కొవ్వుని కరిగించి ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. రోజూ ఓ గ్లాసు నిమ్మరసం తీసుకుంటే బాడీలో జీవక్రియలు పెరిగి శరీర బరువు తగ్గుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కడుపు, ప్రేగుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. చెడు బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ప్రేగు కదలికలను మెరుగ్గా చేస్తాయి. ఇది బాడీలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని కరిగించి శరీర బరువుని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఊబకాయం, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు అల్లాన్ని ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా గుండె సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

పుదీనా నోటితో పాటి బాడీని కూడా రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. బాడీలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. కేలరీలు లేకుండా బరువు తగ్గడానికి సాయపడే ఫుడ్స్‌లో పుదీనా ఒకటి. దీనిని మీ ఫుడ్‌లో చేర్చడం వల్ల స్పీడ్‌గా బరువు తగ్గుతారు. వీటన్నింటి కలయిక వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

తగ్గాలనుకుంటున్నారా..?

వెయిట్ లాస్ జర్నీ సక్సెస్ అవ్వడానికి.. హెల్తీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పునాది అనొచ్చు. ఉదయాన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. అది మన శరీరంలో జీవక్రియలకు దోహదం చేస్తుంది. మన రోజువారీ పనులు చేసేందుకు శక్తిని అందిస్తుంది. మన భారతదేశంలో ఎన్నో హెల్తీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఆప్షన్స్ ఉన్నాయి. ఉదయం పూట మనం తీసుకునే ఆహారం పోషకాలతో నిండి ఉండాలని, మనల్ని ఎక్కువసేపు సంతృప్తిగా ఉంచేవి ఎంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయపడే ఆరు ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కాంబినేషన్స్ ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఓట్స్, పెరుగు, బెర్రీస్.. ఓట్స్‌లోని అధిక ఫైబర్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ కారణంగా, మీ కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంటుంది. ఓట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇది బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగు ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బెర్రీస్‌లో విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. మీరు ఉదయం పూట ఓట్స్‌లో పెరుగు, బెర్రీస్ కలుపుకుని తింటే.. త్వరగా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.

అటుకులు, మొలకలు.. అటుకుల్లో గ్లూకోజ్, క్యాలరీలు, కొవ్వుల్లాంటి బరువు పెంచే పదార్థాలు అసలు ఉండవు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వెంటనే దీనిని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ఉత్తమం. అటుకలలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది రక్తహీనత సమస్యలున్న వారికి ఇది మంచి ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండడంతో తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఇందులోని ఎ, బి, సి, కె-విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మొలకల్లో విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. అటుకులు, మొలకల కాంబినేషన్.. మీమ్మల్ని రోజంతా యాక్టివ్‌గా, నిండుగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్

ఇడ్లీ, చట్నీ, సాంబార్..ఇడ్లీని ఆవిరిలో వండుతారు. దీనిలో కొవ్వు, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. సాంబార్ పప్పు, రకరకాల కూరగాయలతో తయారు చేస్తారి. దీనిలో ప్రొటీన్, ఫైబర్, పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. కొబ్బరి, వేరుశనగ వంటి చట్నీలలోనూ ప్రొటీన్, మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు.. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి.

డాలియా, కూరగాయలు..డాలియాలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీన్ని ఇంకా హెల్తీగా మార్చడానికి కూరగాయలు ఎక్కువగా వేయండి. కూరగాయలలో మినరల్స్, విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది మిమ్మల్ని సంతృప్తికరంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వీట్ బ్రెడ్, గుడ్డు..గుడ్డు పోషకాల నిలయం. ఇందులో మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్), అత్యవసరమైన 9 అమైనో ఆమ్లాలు, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, డి విటమిన్, ఖనిజాలు దండిగా ఉంటాయి. హెూల్ వీట్‌బ్రెడ్ ఫైబర్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. ఈ కాంబినేషన్‌లో ప్రొటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. క్వినోవా ఉప్మా.. శరీరానికి కావాల్సిన తొమ్మిది రకాల అమైనో ఆమ్లాలు క్వినోవాలో ఉంటాయి. వీటితో పాటు ప్రొటీన్ పుష్కలంగా లభించే ఈ ధాన్యంలో.. మెగ్నీషియం, కాపర్ వంటి ఖనిజాలూ ఉంటాయి. ఇవి ఎముక ఆరోగ్యానికి, జీవక్రియ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

పంటి నొప్పిగా ఉందా..

చాలా కారణాల వల్ల కొంతమందికి దంత సమస్యలు, చిగుళ్ళ సమస్యలు ఎదురైతే. ఇందులో నోటి శుభ్రత లేకపోవడం, ముఖ్యంగా రాత్రుళ్ళు భోజనం తర్వాత నోటిని క్లీన్ చేయకపోవడం ఉంటాయి. ఈ కారణాల వల్ల నోటిలోనే బ్యాక్టీరియా పెరిగి దంతాల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. దీంతో భరించలేని నొప్పి కూడా వస్తుంది. అయితే, ఈ నొప్పి అనేది రాత్రుళ్ళు వస్తే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటించొచ్చు. వీటి వల్ల చాలా వరకూ సమస్యని తగ్గించుకోవచ్చు. అవేంటో మరి ఇప్పుడు చూద్దాం.

వెలగపండు.. వెలగపండుని దేవుళ్ళకి ప్రసాదంగా సమర్పిస్తారు. ఈ ఫ్రూట్‌ని సిరప్‌లా చేసి తాగడం మంచిది. ఈ పండులో క్యాన్సర్, మధుమేహం, ఊబకాయం, దంతాలు, చిగుళ్ళ సమస్యలు దూరమవుతాయి. కాబట్టి పంటినొప్పిగా ఉన్నప్పుడు ఈ పండుని తీసుకోండి.

పిప్పర్‌మెంట్ ఆయిల్.. పుదీనా ఆకుల్లో మెంథాల్ అనే సహజ సమ్మేళనం పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని వాడడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. దీనిని వాడి సమస్య తగ్గేందుకు ముందుగా కొబ్బరి నూనెలో ఆరు చుక్కల పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ కలపండి. ఈ నూనెలో దూదిని ముంచి నొప్పి ఉన్న పంటి రాయండి. ఇలా చేస్తే కచ్చితంగా నొప్పి తగ్గుతుంది.

ఉప్పు నీటితో.. దంతసమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఉప్పు నీరు కూడా కీ రోల్ పోషిస్తాయి. ఇందుకోసం ఓ గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఓ టీ స్పూన్ ఉప్పు కలపండి. దీనిని నోటిలో వేసుకుని 30 సెకన్ల పాటు పుక్కిలించండి. దీని వల్ల చిగుళ్ళ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

నేరేడు పండు.. వీటిని చూడగానే చాలా మందికి నోరూరిపోతుంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ముఖ్యంగా నోటి దుర్వాసన దూరమై చిగుళ్ళ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ పండులో విటమిన్ ఎ, సిలు పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

అతిమధురం.. దీనిని వాడడం వల్ల మన శరీరంలో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం తియ్యగా ఉండే ఈ మూలిక పంటి నొప్పి, పొడి దగ్గు, గొంతు నొప్పి, షుగర్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతుంది. ఏం చేయాలంటే.. రాత్రి పడుకునే ముందు ఓ గ్లాసు నీటిలో అతి మధురం ముక్కని నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చిగుళ్లు, దంత సమస్యలు దూరమవుతాయి.

వేపాకులు.. వేప..ఈ అద్భుత మూలిక చాలా చేదుగా ఉంటుంది. ఇది అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా సమస్యలతో పోరాడడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, వేపాకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలతో నిండి ఉన్నాయి. అందుకే, ఆయుర్వేదంలో దీనిని దంతసమస్యలకి ట్రీట్‌మెంట్‌గా వాడతారు. ఇన్ని ఆరోగ్య గుణాలున్న వేపాకులని కొద్దిగా నమిలి తినాలి. దీని వల్ల దంత, చిగుళ్ళ సమస్యలతో పాటు, నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. అయితే, ఈ టిప్స్ వాడినప్పుడు ఫలితం లేకపోతే వెంటనే డాక్టర్‌ని కలిసి సమస్య గురించి అడిగి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.

క్యాన్సర్‌కు చెక్ పెట్టవచ్చు..!

క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక వ్యాధి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా లక్షలాది మంది ప్రాణాలను బలగొంటుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటుచేసుకుంటున్న మరణాలకు.. రెండవ ప్రధాన కారణం క్యాన్సర్. క్యాన్సర్ మన శరీరంలో ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. వంశపారపర్యంగా వచ్చే క్యాన్సర్లు రాకుండా ఆపడం కొంచెం కష్టమే.. జీవనశైలి కారణంగానూ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మీ లైఫ్‌స్టైల్‌లో మార్పులు చేస్తే ఈ క్యాన్సర్ల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండటం, వ్యాయమం చేయడం వంటి అలవాట్లతో.. క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు. శరీరంలో క్యాన్సర్ పెరుగుదలను నిరోధించే సామర్థ్యం ఉన్న ఖనిజాలు, విటమిన్ల గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఈ విటమిన్లు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ వల్ల శరీర కణాలను రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దోహద పడతాయి. విటమిన్ సి, ఇ మ్యూటాజెనిసిస్, కార్సినోజెనిసిస్‌ను నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను, క్యాన్సర్ కారకం-ప్రేరిత నష్టాన్ని ఆపుతాయి.పండ్లు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యారెట్లు, పాలకూర, బ్రకోలీ, నట్స్ వంటి ఆహార పదార్థాలలో ఈ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ డైట్‌లో ఎక్కవగా చేర్చుకుంటే.. క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గించవచ్చు.

విటమిన్ డి.. రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడానికి, ఎముకలను బలంగా ఉంచడానికి విటమిన్ డి ముఖ్యం. విటమిన్ డి స్థాయిలు తగినంత ఉంటే.. కొన్ని క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని అధ్యయనాలను చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు మెలనోమా, కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. విటమిన్ డి తగినంత పొందడానికి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 10 నిమిషాల పాటు.. సూర్యరశ్మిలో ఉండాలి. సాల్మన్, మారేరెల్ వంటి ఆహారాలను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోండి. విటమిన్ కె.. విటమిన్ కె కు క్యాన్సర్ వ్యతిరేక లక్షణాలు ఉంటాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. విటమిన్ కె క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాలె, పాలకూర వంటి ఆకు కూరల్లో విటమిన్ కె సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సెలీనియం ఒక ట్రేస్ మినరల్, ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. మరమ్మత్తులో సెలీ నియం సహాయపడుతుంది. కోక్రాన్‌లో 13 అధ్యయనాల సమీక్షలో, అత్యధిక సెలీనియం తీసుకునే సమూహాలలో 31% క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని, 45% క్యాన్సర్ మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించింది. సెలీనియం బ్రెజిలియన్ గింజలు, సీఫుడ్, కొబ్బరి, తృణధాన్యాలు వంటి ఆహారాలలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. జింక్.. రోగనిరోధక పనితీరు, కణాల పెరుగుదలకు జింక్ అవసరం. జింక్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తుంది. అయితే, అధిక మోతాదులో జింక్ తీసుకుంటే.. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మెగ్నీషియం.. మెగ్నీషియం శరీరంలోని వందలాది జీవరసాయన ప్రతిచర్యలలో పాల్గొంటుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఈ ఆకులతో ప్యాక్ వేస్తే..

కాలంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతీ సీజన్‌లో లభించే పండ్లలో జామకాయ ఒకటి. తక్కువ ఖర్చులో లభించే ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెండం, జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేయడం వంటి ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. జామ కాయలలోనే కాదు.. జామ ఆకులలోనూ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జామ ఆకులు.. సౌందర్య పోషణకూ సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫమేటరీ లక్షణాలు మెండుగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు పాలీఫెనాల్స్, కెరోటినాయిడ్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, టానిన్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. బ్యూటీ కేర్ జామ ఆకులు ఎలా యాడ్ చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

బ్లాక్‌హెడ్స్‌కు చెక్ పెడుతుంది..! బ్లాక్‌హెడ్స్ సమస్యకు జామాకులతో సులభంగా చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనికోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ జామాకు పేస్ట్‌ని తీసుకోవాలి. దానికి అంతేమొత్తంలో కలబంద గుజ్జు, చిటికెడు పసుపుని కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. అలా 20 నిమిషాల పాటు ఉంచిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి మూడుసార్లు ఇలా చేస్తే బ్లాక్ హెడ్స్ దూరం అవుతాయి.

జిడ్డు చర్మం ఉంటే..జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటు ఉంటారు. మీరు జిడ్డు చర్మం కారణంగా బాధపడుతుంటే.. గుప్పెడు జామాకులను మెత్తగా నూరి, దానికి రెండు చెంచాల నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి ప్యాక్‌లా అప్లై చేయండి. దీన్ని అరగంట పాటు ఆరనిచ్చి చన్నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేస్తే.. జిడ్డు పోయి.. తాజాగా ఉంటారు.?

మొటిమలను నివారిస్తాయి.. ఈ రోజుల్లో చాలామంది అమ్మాయిలు మొటిమల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటి వారికి జామాకు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతుంది. జామాకులో యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అవి మొటిమలకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాని నశింపజేస్తాయి. దీనికోసం జామాకులతో చేసిన పేస్ట్‌ని మొటిమల దగ్గర అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

స్కిన్ ఇరిటేషన్ ఉంటే.. కప్పు మరిగే నీటిలో గుప్పెడు జామాకులను వేసి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఈ నీటిని వడకట్టి చల్లారాక స్ప్రే బాటిల్‌లో నింపాలి. చర్మం ఇరిటేటింగ్‌గా ఉన్నప్పుడు దీన్ని కాస్త చల్లితే సరి. దీన్ని స్కిన్ ఇరిటేషన్ ఉన్నప్పుడు చల్లుకోండి.