VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 27 అక్టోబర్ 2025

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:03 సంచిక: 78

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

‘జూబ్లీహిల్స్‌లో గెలుపు మాదే.. మంచి మెజారిటీతో

గెలుస్తాం’

బీసీలకు మేం పార్టీపరంగా 42% సీట్లు ఇచ్చినా.. ప్రత్యర్థి పార్టీలు ఇవ్వకపోతే దానికి విలువ ఉండదు. అందుకే రిజర్వేషన్లకు చట్టబద్ధత కోసం పోరాడుతున్నాం. మధ్యప్రదేశ్‌లో 72% రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామంటున్న భాజపా.. రాష్ట్రంలో ఎందుకు అడ్డుపడుతోందో తెలియదు.

- కొన్ని చోట్ల కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్లకూ ఇచ్చే అవకాశం
- అత్యధికంగా కొత్త తరానికే పగ్గాలు
- జూబ్లీహిల్స్‌లో మంచి మెజార్టీతో గెలుస్తాం
- ‘మంత్రుల పంచాయితీ’పై కేసీ.. సీఎంను అడిగారేమో తెలియదు..
- కవిత పూర్తి నిజాలు చెప్పాలి.. ఆమె ఎవరో వదిలిన బాణం కావచ్చు
- దిల్లీలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ వ్యాఖ్యలు

దిల్లీ: “జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ మంచి మెజార్టీతో గెలుస్తుంది. ఆ నియోజకవర్గంలో 70% ప్రాంతంలో మురికివాడలు, మధ్యతరగతి ఆవాసాలే ఉన్నాయి. అక్కడి ప్రజలంతా ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. మా అభ్యర్థి నవీన్‌యాదవ్‌కు 15 ఏళ్లుగా ప్రజలతో సత్సంబంధాలున్నాయి. కాంగ్రెస్‌ను బలపరిస్తే ప్రజలకు సంక్షేమం సంపూర్ణంగా అందుతుంది” అని పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ అన్నారు. డీసీసీ అధ్యక్షుల ఎంపికపై చర్చించేందుకు దిల్లీకొచ్చిన ఆయన ఆదివారం తెలంగాణభవన్‌లో విలేకర్లతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడుతూ వివిధ అంశాలపై స్పందించారు. ఆ వివరాలు ఇలా...

ఎమ్మెల్యేలకు డీసీసీ.. జోడు పదవుల కిందికి రాదు..

“ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి తన నియోజకవర్గంలో జాబ్‌మేళా కారణంగా.. డీసీసీలపై ఏఐసీసీ నాయకులతో సమావేశానికి రాలేకపోయారు. ఆయన తన అభిప్రాయాన్ని ప్రత్యేకంగా అధిష్ఠానానికి పంపుతారు. ఏఐసీసీ మార్గదర్శకాల ప్రకారం 50%కి పైగా పదవులు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీలకు దక్కుతాయి. ఇందులో అత్యధికంగా కొత్త తరం నాయకులే వస్తారు. కొన్నిచోట్ల ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్లనూ పరిగణనలోకి తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి సతీమణి, ఎమ్మెల్యే పద్మావతి డీసీసీ పదవికి దరఖాస్తు చేసుకున్నట్లు తెలిసింది. ఇలాంటి పేర్లపై అధిష్ఠానం నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. వారిద్దరూ 30 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నందున ఒకే కుటుంబానికి రెండు పదవులన్న సిద్ధాంతం వర్తించదు. కోమటిరెడ్డి సోదరులు కూడా అంతే. ఎమ్మెల్యేలకు డీసీసీ ఇవ్వడం.. జోడు పదవుల కిందికి రాదు. ప్రస్తుతం ముగ్గురు, నలుగురు ఎమ్మెల్యేల పేర్లు డీసీసీలకు పరిగణనలో ఉన్నాయి. అందరం హైకమాండ్ రాడార్‌లో ఉన్నాం..

మంత్రుల పంచాయితీ గురించి కేసీ వేణుగోపాల్.. సీఎంను అడిగారేమో నాకు తెలియదు. కొండా సురేఖ కుమార్తె కులాల గురించి మాట్లాడటం సరికాదు. ఆమె మాటలను పట్టుకుని కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు మా పార్టీని నోటికొచ్చినట్లు విమర్శించారు.

కవిత రాష్ట్రమంతా తిరిగినా 400 ఓట్లు రావు.

- నాలుగు జన్మలెత్తినా ప్రజలు ఆమెను నమ్మారు.
- కేసీఆర్ ఫొటోతో ఒక్కసారి ఎంపీ అయ్యారు.
- కవిత వ్యాఖ్యల పై ఎంపీ అర్వింద్ ఘాటుగా విమర్శలు.

2లో

ఏం చేసిందని కాంగ్రెస్‌కు ఓటెయ్యాలి?

హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ ఏం చేసిందని.. హస్తం పార్టీకి ఓటు వేయాలని ప్రశ్నించారు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్. బీజేపీ బీ టీమ్ అంటూ మాపై నిందలు వేసి.. కాంగ్రెస్ నేతలు మాత్రం దోస్తీ చేస్తారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో హైదరాబాద్ అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందింది అని చెప్పుకొచ్చారు.జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ప్రచారం సందర్బంగా మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, ప్రశాంత్ రెడ్డి షేక్‌పేట డివిజన్ పర్యటించారు. ఈ సందర్బంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ..‘2014 నుంచి పదేళ్లలో హైదరాబాదును ఎంతో అభివృద్ధి చేశాం. 2014 కంటే ముందు ప్రతి అపార్ట్‌మెంట్ ముందు జనరేటర్లు ఉండేవి బీఆర్ఎస్ వచ్చిన తర్వాత 24 గంటల విద్యుత్ సరఫరా చేయడం ద్వారా జనరేటర్లు మాయమయ్యాయి. గంగా-జమున తహసీబ్ సంస్కృతి ఉన్న ఇక్కడ ఎప్పుడు మతకల్లోలాలు జరగలేదు. పదేళ్ల పాలనలో అందరూ ప్రశాంతంగా జీవించారు. బతుకమ్మ చీరలు, రంజాన్ తోఫాలు, క్రిస్టమస్ గిఫ్టులు అందించాం. కేసీఆర్ హిందు. ఆయన ఎన్నో యాగాలు

చేశారు. అయినా ప్రతి మతాన్ని గౌరవించారు. కొత్త సచివాలయం నిర్మించినప్పుడు అక్కడ ఒక మజీద్, ఒక చర్చి, ఒక దేవాలయం నిర్మించారు. ఆయన సెక్యులర్ లీడర్ అనే దానికి ఇది ఒక నిదర్శనం. కాంగ్రెస్‌కు ఎందుకు ఓటేయాలో ఒకసారి ఆలోచించాలి. ఏం చేశారని వారికి ఓటేయాలి?. ప్రజలు ఆదరించే వ్యక్తిని కొన్ని పార్టీలు ఏదో ఒక సాకుతో ఆదరణ లేకుండా చేస్తాయి. బీజేపీతో బీ టీమ్ అని మాపై నిందలు వేస్తారు. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో బుల్డోజర్లు నడిస్తే వ్యతిరేకించే రాహుల్ గాంధీ హైదరాబాదులో బుల్డోజర్లను ఎందుకు వ్యతిరేకించడం లేదు?. కేంద్రంలో సీబీఐపీ బీజేపీ తొత్తు అని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపిస్తారు.

కరూర్ తొక్కిసలాట కేసు.. అధికారికంగా సీబీఐ చేతికి

తమిళనాడు: కరూర్‌లో టీవీకే ప్రచార సభలో చోటుచేసుకున్న తొక్కిసలాట కేసు దర్యాప్తును సీబీఐ అధికారికంగా తన చేతుల్లోకి తీసుకుంది. నిబంధనల ప్రకారం.. రాష్ట్ర పోలీసుల ‘ఎఫ్ఐఆర్’ను తిరిగి నమోదు (రీ-రిజిస్టర్) చేసింది. స్థానిక కోర్టుకు ఈమేరకు సమాచారం అందజేసింది. టీవీకే జనరల్ సెక్రటరీ బస్సీ ఆనంద్, రాష్ట్ర జాయింట్ సెక్రటరీ నిర్మల్ కుమార్ తదితరుల పేర్లను అందులో చేర్చింది. త్వరలో అరెస్టులు చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం.కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటనపై మద్రాసు హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఐజీ ఆశా గార్గ్ నేతృత్వంలోని సిట్ తొలుత దర్యాప్తు చేపట్టింది. దీనిని సవాల్ చేస్తూ.. టీవీకే సుప్రీం కోర్టు ను ఆశ్రయించింది.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో గెలుపే ప్రధాన ధ్యేయం

ముగ్గురికీ సవాలే!

రేవంత్‌రెడ్డి, కేటీఆర్, కిషన్‌రెడ్డిలకు ప్రతిష్ఠాత్మకం

వ్యూహ రచనలో మూడు ప్రధాన పార్టీల నేతలు

3లో

హైదరాబాద్ జేఎన్టీయూ వంతెనపై

కారు బీభత్సం

హైదరాబాద్‌లోని జేఎన్టీయూ వంతెనపై కారు బీభత్సం సృష్టించింది. ఆదివారం ఉదయం 7.50 గంటల సమయంలో రైతుబజార్ దాటి వంతెన ఎక్కిన కారు.. అతి వేగంతో తొలుత డివైడర్‌ను, ఆ తర్వాత ఓ ద్విచక్ర వాహనాన్ని ఢీకొట్టి బోల్తా పడింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. కారులో ఇద్దరు యువకులు, ముగ్గురు యువతులు ఉన్నారు. యువకులను సూడాన్ దేశస్థులుగా గుర్తించారు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత యువతులు కారు దిగి మరో క్యాబ్ బుక్ చేసుకుని అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. బీభత్సం సృష్టించిన కారును అద్దెకు తీసుకున్నారా? ఎవరైనా ఇచ్చారా? అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. సూడాన్‌కు చెందిన యువకులు నగరంలో చదువుకుంటూ శంషాబాద్‌లో నివాసముంటున్నారు. వారిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు.

బీసీ రిజర్వేషన్‌ల కోసం..

- ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే విడుదల చేయాలి.
- బీడీ కంపెనీలు చేస్తున్న ఆర్థిక దోపిడిని అరికట్టాలి.
- నిజామాబాద్ లో ఆర్వోబి పనులపై ఎంపీ అరవింద్ వి మాటలే..
- సామాజిక తెలంగాణ సాధన “జాగృతి లక్ష్యం”.
- అవకాశం, అధికారం, ఆత్మగౌరవం మా విధానం.
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత.

బీజేపీ ఎంపీలు “రాజీనామా” చేయాలి.

బీఆర్ఎస్ లో బాధ్యతను మరిచిన మోసపూరిత వ్యక్తులదే పై చేయి అయ్యిందన్నారు. వారి కారణంగా బీఆర్ఎస్, కేసీఆర్ కు నష్టం జరగనుందనీ అన్నారు.ఇప్పుడు నా దారి నేను వెతుక్కుంటున్నాననీ, నాకు తెలియని తెలంగాణ కాదు, నా బాధ ప్రజలకు చెబుతా. వాళ్ల బాధ వింటా. పరిష్కార మార్గానికి ప్రయత్నం చేస్తానని అన్నారు.

2లో

కవిత రాష్ట్రమంతా తిరిగినా 400 ఓట్లు రావు.

వేగుచుక్క న్యూస్:

రాష్ట్రమంతా తిరిగినా కల్వకుంట్ల కవితకు 400 ఓట్లు కూడా రావని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ ఘాటుగా విమర్శలు చేశారు. 'జాగృతి జనం బాట' జిల్లాల పర్యటన సందర్భంగా కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆదివారం ఎంపీ స్పందించారు. తాజాగా ఓ న్యూస్ చానల్ తో ఎంపీ అరవింద్ మాట్లాడుతూ, బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఉద్యమకారులకు ఎందుకు న్యాయం చేయలేదో కవిత ఫామ్ హౌస్కు వెళ్లి కేసీఆర్ ను అడగాలన్నారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్, కవిత అక్రమంగా సంపాదించిన కోట్లాది రూపాయలు తీసుకువచ్చి అమరవీరుల కుటుంబాలకు ఇచ్చి న్యాయం చేయాలన్నారు. నాలుగేళ్లు కాదు కదా నాలుగు జన్మలెత్తినా ప్రజలు కవితకు ఓట్లు వేయరని అన్నారు. కేసీఆర్ ఫొటో లేకుండా కవితను ఎవరూ పట్టించుకోరని, ఆయన ఫొటోతోనే కవిత తన జీవితంలో ఒక్కసారి ఎంపీ అయ్యారని పేర్కొన్నారు.

బీసీ రిజర్వేషన్‌ల కోసం.. బీజేపీ ఎంపీలు "రాజీనామా" చేయాలి.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

బీజేపీ ఎంపీలు రాజీనామాకు సిద్ధపడితేనే బీసీ రిజర్వేషన్ లు సాధ్యం అవుతాయని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేంద్రం ప్రభుత్వం టీడీపీ లాంటి పార్టీలపై ఆధారపడి పాలన కొనసాగిస్తుందని, ఈ సమయంలో రిజర్వేషన్ కోసం తెలంగాణలోని 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలు రాజీనామాకు సిద్ధ పడితే కేంద్రం తప్పక దిగి వస్తుందని అన్నారు. సామాజిక తెలంగాణ సాధన "జాగృతి లక్ష్యం" అని, అవకాశం, అధికారం, ఆత్మగౌరవం విధానంతో ముందుకు వెళ్తున్నామని ఆమె పేర్కొన్నారు. జాగృతి జనం బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన విలేఖర్ల సమావేశంలో కవిత పలు అంశాలపై మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ వెంటనే విడుదల చేయాలనీ డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల పేద, మధ్య తరగతి విద్యార్థులు చదువులకు దూరం అయ్యే పరిస్థితి ఉందని అన్నారు. అందరికీ సమాన అవకాశాలు లేకుండా ప్రభుత్వమే అణిచి వేస్తోందనీ అన్నారు. ఎన్నో సామాజిక వర్గాలు ఉన్నప్పటికీ అధికారంలో వాటా కొన్ని వర్గాలే అనుభవిస్తున్నాయనీ అన్నారు. అన్ని వర్గాలకు న్యాయం జరగాలంటే సామాజిక న్యాయం జరగాల్సిందేనని అన్నారు.

అధికారంలో మహిళల వాటా 5 శాతం కూడా లేదు.

అధికారంలో మహిళల వాటా 5 శాతం కూడా లేదనీ, కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థానంలో బీసీ ఎస్సీ, ఎస్టీ, యువత, మహిళలకు భాగస్వామ్యం లేదనీ అన్నారు. అన్ని వర్గాలకు భాగస్వామ్యం ఇవ్వాల్సిన అవసరముందనీ ఆమె పేర్కొన్నారు. మైనార్టీల పేరు చెప్పి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చింది. కానీ మైనార్టీ మంత్రి లేని మొట్ట మొదటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అని అన్నారు. రిజర్వేషన్లు, అవకాశాలు, ఉపాధి విషయంలో సమానత్వం కోసం ప్రభుత్వాలు ఆలోచించాలి.

8 మంది నాన్ లోకల్స్ కు ఉద్యోగాలు

గ్రూప్ -1 విషయంలో తెలంగాణ యువతకు ప్రభుత్వం అన్యాయం చేసిందని అన్నారు. 8 మంది నాన్ లోకల్స్ కు ఉద్యోగాలు ఇచ్చారనీ, దీనిపై సుప్రీంకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ కు లేఖ రాశానన్నారు. ఆయన సుమోటో గా కేసు విచారణ చేపట్టక పోతే రిట్ పిటిషన్ దాఖలు చేస్తాం అన్నారు. ఆ 8 మంది గ్రూప్ -1 స్థాయిలో ఉండి 30 ఏళ్లు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారనీ, దాంతో తెలంగాణకు నష్టం జరుగుతుందన్నారు.

బీఆర్ఎస్ లో మోసపూరిత వ్యక్తులదే పై చేయి.

బీఆర్ఎస్ లో బాధ్యతను మరిచిన మోసపూరిత వ్యక్తులదే పై చేయి అయ్యిందన్నారు. వారి కారణంగా బీఆర్ఎస్, కేసీఆర్ కు నష్టం జరగనుందనీ అన్నారు. ఇప్పుడు నా దారి నేను వెతుక్కుంటున్నాననీ, నాకు తెలియని తెలంగాణ కాదు, నా బాధ ప్రజలకు చెబుతా. వాళ్ల బాధ వింటా. పరిష్కార మార్గానికి ప్రయత్నం చేస్తానని అన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై తీవ్ర వ్యతిరేకత.

అనుకోకుండా అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ కు, ఆ అధికారాన్ని కాపాడుకోలేకపోతోందనీ అన్నారు. రెండేళ్లలోనేప్రజల్లో ఆ పార్టీ పట్ల తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉందనీ అన్నారు.

ఎంపీ అరవింద్ పై విమర్శలు.

నిజామాబాద్ బీజేపీ ఎంపీ ఉన్న లేనట్లేనని, గతంలో మాధవ నగర్ బ్రిడ్జి గురించి చాలా మాట్లాడనీ, ఇప్పుడు రెండేళ్లు అయిన సరే బ్రిడ్జి పనుల్లో పురోగతి లేదన్నారు. గతంలో కే ట్యాక్స్ నడుస్తుందని ఆరోపణలు చేసిన ఎంపీ మరి ఇప్పుడు మీ ట్యాక్స్ నడుస్తుందా? అని ప్రశ్నించారు. ఎంపీకి చిత్తశుద్ధి ఉంటే రేవంత్ రెడ్డి లేదా మోడీ తో మాట్లాడి బ్రిడ్జి పనులు పూర్తి చేయించాలనీ డిమాండ్ చేశారు.

బీడీ కంపెనీల దోపిడినీ ప్రభుత్వం అరికట్టాలి.

నిజామాబాద్ జిల్లాలో బీడీ కంపెనీ యాజమాన్యం ఆకారంగా వెయ్యి బీడీలకు రూ" 10 చొప్పున కోత పెట్టటంతో కార్మికులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని అన్నారు. అన్ని బీడీ కంపెనీల వాళ్లు చేస్తున్న రకరకాల ఆర్థిక దోపిడిపై కాంగ్రెస్, బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు కొట్లాడాలనీ అన్నారు.

నవంబర్ 3 నుంచి ప్రైవేట్ "కాలేజీల బంద్".

- రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలపై మరో సారి ఆందోళనకు సిద్ధం.

వేగుచుక్క న్యూస్, హైదరాబాద్:

రాష్ట్రంలో నవంబర్ 3 నుంచి ప్రైవేట్ కాలేజీల బంద్ చేపట్టాలని ఉన్నత విద్యా సంస్థల సమాఖ్య నిర్ణయించింది. నవంబర్ 1 లోపు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు చెల్లించాలని, లేకపోతే నిరవధిక బంద్ చేపడతామని ఆ సమాఖ్య ఛైర్మన్ రమేశ్ బాబు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోతే రోజుకో ఉద్యమం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఆందోళనలో భాగంగా హైదరాబాద్ లో లెక్చరర్లతో భారీ బహిరంగ సభ, 10లక్షల మంది విద్యార్థులతో నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామనీ, అందుకోసం విద్యార్థి సంఘాలు, వివిధ పార్టీల నాయకుల్ని సంప్రదిస్తున్నామని వారు వివరించారు.

ప్రభుత్వం తీరుపై ఆగ్రహం.

ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ పథకంలో భాగంగా ప్రభుత్వం నగదు చెల్లించక పోవడం పట్ల ఇంజినీరింగ్ కళాశాల యాజమాన్యం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో జరిగే ఇంజినీర్స్ డేను బ్లాక్ డేగా నిర్వహిస్తామని గతంలో ప్రకటించింది. ఆ క్రమంలో ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నుంచి నిరవధిక బంద్ చేపట్టాలని తెలంగాణ కాలేజీల యాజమాన్యం ప్రకటించింది. దీంతో రేవంత్ ప్రభుత్వం దిగి వచ్చింది. ఆ క్రమంలో యాజమాన్యంతో జరిపిన చర్చలు జరిపారు. వారం రోజుల్లో రూ.600 కోట్ల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు చెల్లిస్తామని, మిగిలిన బకాయిలు దీపావళికి రూ. 600 కోట్లు విడుదల చేస్తామని ప్రభుత్వం.. కాలేజీల యాజమాన్యానికి హామీ ఇచ్చింది. కానీ దీపావళి పండుగ దాటిన కానీ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ పై ప్రభుత్వం ఏ ప్రకటన చేయకపోవడంతో.. ఇంజినీరింగ్ కాలేజీల యాజమాన్యం మళ్లీ బంద్ కు పిలుపునిచ్చాయి.

ఖేలో ఇండియా తోనే.. ఆటలవైపు మొగ్గు

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ.

ఘనంగా రాష్ట్ర స్థాయి మహిళా వుశు లీగ్ 2025.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన ఖేలో ఇండియా కార్యక్రమతోనే అందరూ ఆటలవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో నీ టీటీడీ కల్యాణ మండపం లో ఆదివారం ఘనంగా రాష్ట్ర స్థాయి మహిళా వుశు లీగ్ 2025 కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే హాజరై, క్రీడాకారులను అభినందించారు. ఈ పోటీలు సబ్-జూనియర్ మరియు జూనియర్ విభాగాల్లో మహిళా క్రీడాకారుల ప్రతిభను ప్రోత్సహించడమే లక్ష్యంగా ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ 2018లో ఖేలో ఇండియా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన తర్వాతే అందరూ ఆటలవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారని, మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు పెద్ద ఎత్తున ఈ ఆటల పోటీలలో పాల్గొడానికి ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. మహిళా క్రీడాకారుల పట్టుదల, కృషి మరియు క్రీడా ప్రతిభ అద్భుతం అని, ఇలాంటి రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు యువతలో శారీరక, మానసిక, సామాజిక సామర్థ్యాలను పెంపొందిస్తాయన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలను సాధించాలని ఆశిస్తున్నా అని అన్నారు. క్రీడాకారులు, నిర్వాహకులు సమిష్టి కృషి వల్ల ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది.

రేబిస్ వ్యాధితో లక్షణ (10) మృతి.

కుక్క కరిచిన విషయం తల్లిదండ్రులకు చెప్పకుండా దాచిన బాలిక.
నెల రోజుల తర్వాత వ్యాధితో మృత్యువాత.

వేగుచుక్క న్యూస్, బాల్కొండ:

నిజామాబాద్ జిల్లాలోని బాల్కొండ మండలంలో విషాదకర ఘటన చోటుచేసుకుంది. గడ్డం లక్షణ (10) బాలిక కుక్క కాటుకు గురైన నెల రోజుల తర్వాత రేబిస్ వ్యాధితో మరణించింది. కుక్క కరిచిన విషయాన్ని దాచిపెట్టడం వల్లే బాలిక ప్రాణాలు కోల్పోయిందని వైద్యులు తెలిపారు. లక్షణను దాదాపు నెల రోజుల క్రితం ఒక కుక్క కరిచిందనీ, ఈ దాడిలో ఆమె తలకు గాయమైందన్నారు. ఈ విషయం తల్లిదండ్రులకు చెబితే వారు మందలిస్తారేమోనని భయపడిన బాలిక ఈ సంఘటన గురించి ఇంట్లో ఎవరికీ చెప్పలేదన్నారు. మూడు రోజుల క్రితం లక్షణ ప్రవర్తనలో అకస్మాత్తుగా మార్పు వచ్చిందనీ, ఆమె కుక్కలా మొరగడం వంటి అసాధారణంగా ప్రవర్తించడం మొదలుపెట్టిందన్నారు. పరిస్థితి చేయి దాటిపోవడంతో కంగారుపడిన కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే బాలికను ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చారని తెలిపారు. అప్పటికే ఆలస్యం కావడంతో బాలిక రేబిస్ వ్యాధికి పూర్తిగా లోనైందని వైద్యులు నిర్ధారించారు. చికిత్స పొందుతూ లక్ష్మణ మరణించింది. ఈ విషాద ఘటన నేపథ్యంలో వైద్యులు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కుక్క కాటు అనేది చిన్న గాయంగా కనిపించినా అది రేబిస్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధికి దారితీసే ప్రమాదం ఉందనీ అన్నారు. కుక్క కరిచిన వెంటనే అది పెంపుడు కుక్క అయినా, వీధి కుక్క అయినా సరే.. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే రేబిస్ టీకా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచించారు.

ఎండిఎం కార్మికులకు ప్రతినెల బిల్లులు ఇవ్వాలి.

- విద్యార్థి, ప్రజా సంఘాల నాయకుల డిమాండ్.
- ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

మధ్యాహ్న భోజన కార్మికులకు ప్రతినెల బిల్లులు, వేతనాలు ఇవ్వాలనీ విద్యార్థి, ప్రజా సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం ఏఐటీయూసీ జిల్లా కార్యాలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మధ్యాహ్న భోజన పథకం వర్కర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో మధ్యాహ్న భోజన కార్మికుల సమస్యలపై రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. సమావేశానికి మధ్యాహ్న భోజన పథకం వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా కార్యదర్శి చక్రపాణి అధ్యక్షత వహించగా ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వై. ఓమయ్య, పిఆర్ టియు జిల్లా అధ్యక్షులు మోహన్ రెడ్డి, టిపిటి ఎఫ్ అధ్యక్షులు సురేష్, విద్యార్థి సంఘాలు ప్రజాసంఘాల నాయకులు పాల్గొని తమ సంపూర్ణ సంఘీభావాన్ని తెలియజేశారు.

ఈ సందర్భంగా వై. ఓమయ్య మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో మధ్యాహ్న భోజన కార్మికుల పరిస్థితి దయనీయంగా మారిందని, 2003 సంవత్సరంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల హాజరు శాతాన్ని పెంచడం కోసం, పేద బలహీన వర్గాల విద్యార్థులను పాఠశాలకు రప్పించడం కోసం ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనాన్ని ప్రవేశపెట్టి తద్వారా బడి బయట పిల్లలను బడికి రప్పించడం జరిగిందన్నారు. ఒక రూపాయి 25 పైసలతో ప్రారంభమైన పథకం, ఈరోజు ఆరున్నర రూపాయలకు పెంచడం జరిగిందని, విద్యార్థులకు భోజనం పెట్టడానికి ఈ డబ్బులు ఏ మాత్రం సరిపోవు అన్నారు. ఒక విద్యార్థికి నాణ్యమైన ప్రభుత్వ మెనూ ప్రకారం భోజనం పెట్టాలంటే 25 రూపాయలు ఖర్చవుతుందని అన్నారు. లేదా ప్రభుత్వం నేరుగా ప్రతి పాఠశాలకు బియ్యంతో పాటు నిత్యవసర వస్తువులను, కోడిగుడ్లను, వంట గ్యాస్ ను సరఫరా చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ హామీలో భాగంగా 10,000 రూపాయల వేతనాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికులకు తమిళనాడు రాష్ట్రం వలె ఇన్సూరెన్స్, యూనిఫారం గుర్తింపు కార్డులు, ప్రమాద నష్టపరిహారం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి హాజరైన ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు ఏఐటీయూసీ నిర్వహించే పోరాటానికి తమ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని అవసరమైతే ప్రత్యక్షంగా పాల్గొంటామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రఘురాం నాయక్, పి డి ఎస్ యు నాయకులు గణేష్, రాజేశ్వర్, పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని ప్రతి 'మన్ కీ బాత్'తో.. దేశ ప్రజల్లో జాతీయతా భావం.

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రతి 'మన్ కీ బాత్' తో దేశ ప్రజల్లో జాతీయతా భావం పెంపొందుతుందని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. ఆదివారం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 127వ "మన్ కీ బాత్" కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి వీక్షించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే ధన్‌పాల్ సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, ప్రధానమంత్రి 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమంలో దేశ అభివృద్ధి దిశగా తీసుకుంటున్న ప్రగతిశీల నిర్ణయాలను ప్రజలకు వివరించారన్నారు. ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత భారత్, చైనా మధ్య విమాన సేవలు పునరుద్ధరించడం వాణిజ్యం, పర్యాటకం మరియు ప్రజల మధ్య సంబంధాలకు కొత్త ఊపునిస్తుందన్నారు. ఇది ప్రపంచానికి భారత ఆర్థిక శక్తి, దౌత్య సమతుల్యతను చూపించే ఒక చిహ్నం అని పేర్కొన్నారు. సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి సందర్భంగా ఆయన సేవలను స్మరించడం ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణం అని, పటేల్ నిర్మించిన ఐక్యత పునాదులు నేటి అభివృద్ధి భారతానికి బలమైన స్థంభాలుగా నిలిచాయన్నారు. 'రన్ ఫర్ యూనిటీ' ద్వారా ఐక్యత, సమైక్యత, జాతీయతా భావం మరింత బలపడుతుందని నమ్ముతున్నాననీ పేర్కొన్నారని వివరించారు. ప్రధాని ప్రస్తావించిన 'జీఎస్టీ పొదుపు పండుగ' మరియు 'వోకల్ ఫర్ లోకల్' కార్యక్రమాలు స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించే ప్రజా ఉద్యమాలుగా మారాయన్నారు.

ఈ ఆలోచన దేశీయ వ్యాపారాలకు కొత్త శక్తిని అందిస్తోందన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని 'గార్బేజ్ కేఫ్‌ల' వంటి వినూత్న పథకాలను మనం కూడా మన నగరాల్లో ప్రోత్సహించాలన్నారు. 'ఆపరేషన్ కగార్" ద్వారా మావోయిస్టు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో శాంతి, అభివృద్ధి వాతావరణం నెలకొన్నదని ప్రధాని పేర్కొనడం ఎంతో గర్వకారణం అన్నారు.

క్యాన్సర్ వ్యాధిపై అవగాహన ఉండాలి.

ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తే నివారణ సాధ్యం.

మంత్రి సీతక్క వెల్లడి

వేగుచుక్క న్యూస్, హైదరాబాద్:

క్యాన్సర్ వ్యాధిపై అవగాహన ఉండాలనీ, ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తే నివారణ సాధ్యం అని మంత్రి సీతక్క వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ హైటెక్ సిటీలో గల యశోద ఆసుపత్రిలో ఆదివారం బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ, రొమ్ము క్యాన్సర్ సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తోందనీ, ప్రాథమిక దశలోనే క్యాన్సర్‌ను గుర్తిస్తే నివారించవచ్చనీ అన్నారు. క్యాన్సర్ రాగానే జీవితం ముగిసిందనే భయాలు అవసరం లేదనీ, ప్రస్తుతం అత్యాధునిక వైద్య సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. క్యాన్సర్ పేషెంట్లకు వైద్యులు విశ్వాసం కల్పిస్తే, దానిని జయించడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. యశోద ఆసుపత్రి ఈ అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం అభినందించదగ్గ విషయం అన్నారు. కేవలం పట్టణాల్లోనే కాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌పై అవగాహన క్యాంపులు నిర్వహించాలని కోరారు.

వేగుచుక్క

పీఎఫ్ ఖాతాదారులకు అలర్ట్..

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ నుంచి మీరు డబ్బులు తీసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే, వెంటనే తీసుకోండి. తాజాగా ఉద్యోగుల భవిష్యనిధి సంస్థ ఈపీఎఫ్ఓ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. కరోనా సమయంలో తీసుకొచ్చిన విత్ డ్రా ఫెసిలిటీని ఆపేస్తున్నట్లు ఓ నివేదిక తెలిపింది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

పీఎఫ్ ఖాతాదారులకు బిగ్ అలర్ట్. ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (ఈపీఎఫ్ఓ) తాజాగా కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఎకనామిక్ టైమ్స్ పేర్కొంది. కోవిడ్ మహమ్మారి విజృంభించిన క్రమంలో కోవిడ్ అడ్వాన్సెస్ పేరుతో తమ రిటైర్మెంట్ ఫండ్ నుంచి కొంత తీసుకునేందుకు తెచ్చిన విత్ డ్రా ఫెసిలిటిని నిలిపివేసినట్లు పేర్కొంది. అయితే, ఈ విషయంపై ఈపీఎఫ్ఓ నుంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. అయితే, ఎవరైనా పీఎఫ్ ఖాతా నుంచి డబ్బులు తీసుకోవాలని భావిస్తే వెంటనే తీసుకోవడం మంచిది. ఈ విషయంపై ఈపీఎఫ్ఓ అధికారిక ప్రకటన వచ్చినట్లయితే ఆ తర్వాత తీసుకోవడం కుదరదు. 2020 ఏడాదిలో కరోనా వైరస్ మన దేశంలో విజృంభించింది. దీంతో లాక్‌డౌన్ పెట్టాల్సిన పరిస్థితులు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలో పీఎఫ్ ఖాతాదారులకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించేందుకు ఈపీఎఫ్ తమ ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అకౌంట్ నుంచి రెండు సార్లు డబ్బులు తీసుకునేందుకు కోవిడ్ విత్ డ్రా ఫెసిలిటీ తీసుకొచ్చింది. ఈ మేరకు 2020, మార్చిలో ప్రధాన మంత్రి గరీబ్ కల్యాణ్ యోజన లో భాగంగా ఈ ఫెసిలిటీ తీసుకొచ్చినట్లు పేర్కొంది. ఈ మేరకు కేంద్ర కార్మిక శాఖ.. ఎంప్లాయిమెంట్ ఇన్ ఎప్లాయింస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ స్కీమ్ 1952 లో కీలక మార్పులు చేసింది. ప్యారాగ్రాఫ్ 68ఎల్ లోని సబ్ ప్యారా 3 లో సవరణలు చేసి అధికారిక గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఈ నిబంధనల ప్రకారం.. మూడు నెలల పాటు ప్రాథమిక వేతనాలు, డియర్ నెస్ అలవెన్స్‌ల మేరకు లేదా ఈపీఎఫ్ ఖాతాల సభ్యుని క్రెడిట్ లో ఉన్న మొత్తంలో 75 శాతం వరకు ఏది తక్కువైతే అది తీసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించారు.

అక్టోబర్‌లో 15. 29 లక్షల కొత్త ఖాతాలు.. ఈ ఏడాది అక్టోబర్ నెలలో కొత్తగా 15. 29 లక్షల పీఎఫ్ ఖాతాలు తెరిచినట్లు ఈపీఎఫ్ఓ తెలిపింది. గత ఏడాది ఇదే సమయంతో పోలిస్తే ఇది 18. 22 శాతం అధికమని పేర్కొంది. ఈ మేరకు డిసెంబర్ 20వ తేదీన పేరోల్ డేటా విడుదల చేసింది. అలాగే అక్టోబర్, 2023 లో మొత్తం 7. 72 లక్షల మంది కొత్త సభ్యులు ఈపీఎఫ్ఓకు చెందిన సోషల్ సెక్యూరిటీ స్కీమ్ కిందకు వచ్చినట్లు పేర్కొంది. గతేడాదితో పోలిస్తే ఇది 6. 07 శాతం అధికమని పేర్కొంది.

నోటీసులు పంపిస్తున్న ఐటీ శాఖ..

ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుదారులకు బిగ్ అలర్ట్. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ రిటర్న్స్‌కు సంబంధించి పలువురు ట్యాక్స్ పేయర్స్‌కి అడ్వైజరీలు పంపిస్తోంది. ఐటీఆర్ ఫైలింగ్‌లో వివరాలు సరిపోలకుండా అన్న వారికి ఈ అడ్వైజరీలు వస్తున్నట్లు ఐటీ శాఖ సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలిపింది. మరి మీకూ వచ్చాయేమో తెలుసుకోండి.

పన్ను చెల్లింపుదారులకు అలర్ట్. ఆదాయపు పన్ను శాఖ తాజాగా కీలక ప్రకటన చేసింది. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ రిటర్న్స్ ఫైలింగ్ చేసినప్పుడు తెలిపిన వివరాలకు సంబంధించి పలువురు ట్యాక్స్ పేయర్స్‌కు అడ్వైజరీ పంపిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఐటీఆర్‌లో పేర్కొన్న వివరాలు, రిపోర్టింగ్ ఎంటిటీల నుంచి వచ్చిన వివరాలు సరిపోలకపోయినట్లయితే వారికి ఈ అడ్వైజరీ పంపిస్తున్నట్లు తెలిపింది. రిపోర్టింగ్ ఎంటిటీల్లో బ్యాంకులు, ఫైనాన్షియల్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్లు, స్టాక్ మార్కెట్ ప్లేయర్స్, మ్యూచువల్ ఫండ్లు, ప్రాపర్టీ రిజిస్ట్రార్స్ వంటివి ఉన్నాయి.

'ట్యాక్స్ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేసిన తర్వాత వాటిని సెంట్రల్ ప్రాసింగ్ సెంటర్ ప్రాసెసింగ్ చేస్తుంది. అందులో ఏదైనా తప్పులు లేదా వడ్డీ రేట్లు, హౌస్ ప్రాపర్టీ ఆదాయం, టీడీఎస్ క్రెడిట్ క్లెయిమ్‌లో తేడాలు వంటివి గుర్తించినప్పుడు ఆయా ట్యాక్స్ పేయర్స్‌కు ఈ అడ్వైజరీ పంపిస్తున్నాం. ట్యాక్స్ పేయర్స్‌కు పంపిస్తున్నది నోటీసులు మాత్రం కాదు. ఐటీఆర్‌లో పేర్కొన్న వివరాలు, రిపోర్టింగ్ ఎంటిటీల ద్వారా వచ్చిన సమాచారంలో తేడాలు గమనించినప్పుడు అలాంటి వారికి ఈ అడ్వైజరీలు అందిస్తున్నాం.' అని ట్యాక్స్ విభాగం తెలిపింది. ట్యాక్స్ పేయర్స్‌కు అందిస్తున్న ఈ సమాచారం లక్ష్యం.. ఐటీ డిపార్ట్‌మెంట్ కంప్లయన్స్ పోర్టల్‌లో ఆన్‌లైన్‌లో వారి అభిప్రాయాన్ని అందించడానికి వారికి అవకాశం కల్పించడమేనని ఐటీ విభాగం తెలిపింది. అవసరమైతే ఇప్పటికే దాఖలు చేసిన వారి రిటర్నులను సవరించడం లేదా దాఖలు చేయకపోతే రిటర్నును దాఖలు చేయడం వంటి అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ట్యాక్స్ పేయర్స్ తమకు అందిన అడ్వైజరీ ప్రకారం స్పందించాలని కోరింది.

అడ్వైజరీ వస్తే ట్యాక్స్ పేయర్స్ ఏం చేయాలి? పన్ను చెల్లింపుదారులు అడ్వైజరీ అందినట్లయితే వారు సంబంధిత ఐటీ శాఖ పోర్టల్ ద్వారా ఫీడ్‌బ్యాక్ అందించాలి. అవసరమైతే రివైజ్డ్ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయాలి. ఒక వేళ ఇప్పటివరకు ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయకపోతే ఇప్పుడు చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే, ఈ బిలెటెడ్ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేసేందుకు ఈ ఆర్థిక ఏడాదికి 2023-24 కోసం డిసెంబర్ 31 లోపు ఫైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఐటీ దిగ్గజం విప్రో కీలక నిర్ణయం..

దేశంలో మళ్లీ కరోనా కేసులు పెరుగుతున్నాయి. రోజు రోజుకు కొత్త కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఐటీ దిగ్గజం విప్రో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తమ ఉద్యోగులు కరోనా బారిన పడకుండే ఫ్లెక్సిబుల్ వర్క్ ప్లేస్ విధానాన్ని తీసుకొస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం. దేశవ్యాప్తంగా కరోనా మహమ్మారి మళ్లీ విజృంభిస్తోంది. కొత్త వేరియంట్ జేఎన్1 భయపడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఐటీ దిగ్గజం విప్రో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఉద్యోగులు వైరస్ బారినపడకుండా తగు చర్యలు తీసుకుంటోంది. అందుకోసం ఫ్లెక్సిబుల్ వర్క్ ప్లేస్ విధానాన్ని అవలంభిస్తున్నట్లు తెలిపింది. క్లయింట్ల అవసరాలకు అనుగుణంగా, వృత్తి పరమైన వృద్ధి కోసం ఉద్యోగుల శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చేందుకు సౌకర్యవంతమైన పని ప్రదేశాన్ని కల్పించనున్నట్లు పేర్కొంది. 'గత నవంబర్ నెల నుంచి పూర్తి స్థాయిలో వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న ఉద్యోగులు వారానికి మూడు రోజుల పాటు ఆఫీసులకు వస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కరోనా మళ్లీ పెరుగుతున్న క్రమంలో అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. ఆఫీసుల్లో అన్ని రకాల అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పని వాతావరణాన్ని కల్పిస్తున్నాం.' అని విప్రో ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. మన దేశంలో డిసెంబర్ 23వ తేదీన ఒక్క రోజులోనే కొత్తగా 752 కరోనా కేసులు వచ్చాయి. 2023, మే 21 తర్వాత చూసుకుంటే ఒక్క రోజులే నమోదైన కరోనా కేసుల సంఖ్య ఇదే అత్యధికం. మే 21వ తేదీన ఒక్క రోజులోనే 3,420 కొత్త కేసులు నమోదైనట్లు కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ డేటా సూచిస్తోంది. మరోవైపు.. కరోనా కేసులు పెరుగుతున్న క్రమంలో మరోసారి ఆందోళన నెలకొంది. ఈ క్రమంలో ఐటీ కంపెనీలైన టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్, టెక్ మహీంద్రా వంటివి సైతం తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఎలాంటి వివరాలు బయటకు రాలేదు. ఆదివారం వరకం కొత్త వేరియం జేఎన్1 సబ్ వేరియంట్ కేసులు మొత్తం 63 నమోదయ్యాయి. అందులో ఒక్క గోవాలోనే 34 వచ్చాయి. అలాగే మహారాష్ట్రలో 9, కర్నాటకలో 8, కేరళలా 6, తమిళనాడులో 4, తెలంగాణలో 2 కొత్త వేరియంట్ కేసులు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

ఐటీ దిగ్గజం ఇన్ఫోసిస్‌కు దెబ్బ మీద దెబ్బ..

భారత్‌లోని రెండో అతిపెద్ద ఐటీ కంపెనీ ఇన్ఫోసిస్ పరిస్థితి రోజురోజుకూ క్షీణిస్తోంది. ఇప్పటికే ఆర్థిక మాంద్యం దెబ్బకు ఐటీ కంపెనీలు తీవ్ర అనిశ్చితిలో చిక్కుకుపోగా.. లాభాదాయాలు తగ్గుతున్నాయి. మరోవైపు ఇప్పుడు బిలియన్ డాలర్ల డీల్ రద్దు కావడంతో ఇన్ఫోసిస్ పరిస్థితి మూలిగే నక్కమీద తాటిపండు పడ్డట్లు.. అన్న చందంగా తయారైంది. ఇన్ఫోసిస్ సంస్థకు దెబ్బ మీద దెబ్బ తగిలినట్లయింది. ఇప్పటికే ఒక భారీ ప్రాజెక్ట్ రద్దు అయి ఐటీ రంగంలో హాట్ టాపిక్‌గా మారిన ఇన్ఫోసిస్‌కు మరో షాక్ తగిలింది. కృత్రిమ మేధ ప్రాజెక్ట్ రద్దు అయిందన్న వార్తలతో ఇన్ఫోసిస్ మార్కెట్ విలువ సుమారు రూ. 7200 కోట్లు పతనమైంది. డిసెంబర్ 26న స్టాక్ మార్కెట్లలో ఆ సంస్థ షేర్లు క్షీణించాయి. దీంతో ఇన్ఫీ మార్కెట్ క్యాప్ ఒక్కరోజే రూ. 7200 కోట్లకుపైగా తగ్గింది. గత సెషన్లో మార్కెట్ ముగిసే సమయంలో ఇన్ఫోసిస్ షేరు ధర రూ. 1562తో పోలిస్తే 1.12 శాతం తగ్గి రూ. 1544 వద్ద ముగిసింది. హించనటువంటి కార్పొరేట్ పరిణామాల నేపథ్యంలో అత్యంత బలమైన ఐటీ రంగ సంస్థలు కూడా బలహీ నంగా ఉండటం.. ప్రస్తుత ఐటీ మార్కెట్‌కు పరిస్థితికి అద్దం పడుతుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు విశ్లేషకులు. షేరు పతనం ఎందుకు? ఇన్ఫోసిస్ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ క్షీణతకు ఒక అంతర్జాతీయ కంపెనీతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందం రద్దు అవ్వడమే అని తెలుస్తోంది. ఇన్ఫోసిస్ 15 సంవత్సరాల పాటు కంపెనీ ప్లాట్‌ఫామ్స్, కృత్రిమ మేధ సొల్యూషన్స్‌పై పని చేసేందుకు ఒక అంతర్జాతీయ కంపెనీతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఆర్థిక మాంద్యం భయాలు, మార్కెట్లలో అనిశ్చితి కారణంగా తాజాగా 1.5 బిలియన్ డాలర్లు (భారత కరెన్సీలో రూ. 12,450 కోట్లు) విలువైన ఒప్పందాన్ని సదరు కంపెనీ రద్దు చేసుకుంది. అప్రమత్తంగా ఇన్వెస్టర్లు..

ఈ డీల్ రద్దు కావడంతో ఇన్వెస్టర్లు అప్రమత్తం అయ్యారు. ప్రాజెక్ట్ క్యాన్సిల్ ఇన్ఫోసిస్ షేర్లపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయన్న అంచనాలతో మదుపరులు షేర్లను విక్రయించా రు.

బంగారం ధరలను నిర్ణయించేదెవరు ?

బంగారం ధరలను ఎవరు నిర్ణయిస్తారు..ఇది అతి పెద్ద ప్రశ్న. సామాన్యుల నుంచి అసామాన్యుల వరకు ఉన్న భేతాళ ప్రశ్న. పెట్టుబడులు పెడుతూ పోతుంటే..అమ్మకాలు పెరిగితే ధరలు తగ్గాలి. కానీ తగ్గడం లేదు. ఇటీవల ఒక్కరోజులో 9వేలు తగ్గిందని తెగ ప్రచారం చేశారు. కానీ ఎంత పెరిగితే 9 వేలు తగ్గిందో చెబితే బాగుండేది. నిజానికి ఇప్పటికే సామాన్యులు వన్ గ్రామ్ గోల్డ్‌పై మోజు పెంచుకున్నారు. గిల్టు నగలకు ప్రాధన్యం పెరిగింది. బంగారంతో పోలిస్తే దీనిని అట్టే గుర్తించలేం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా బంగారం నిల్వలు, పెరుగుదలపై అన్నీ భేతాళ కథలే వినిపిస్తున్నాయి. నిజానికి బంగారం మీద మోజు తగ్గించుకుంటే జీవితాలు బగుపడతాయి. బంగారంపై పెట్టే పెట్టుబడులు ఇతరత్రా రంగాలపై పెడితే మంచిది. బంగారం ధరలు పెరగడం వల్ల మనిషి ప్రాణ్యాలకు విలువ లేకుండా పోతోంది. తులం బంగారం మెడలో వేసుకుని వెళ్లినా పుటుక్కున చంపేసి లాక్కెళ్లుతున్నారు. ఇటీవల వరుసగా జరిగిన ఘటనలు చూస్తుంటే బంగారం ధరలు పెరగడంతో దొంగలు ప్రాణాలు తీయడానికి కూడా వెనకాడడం లేదు. బంగారం, వెండి ఏది ఉన్నా ప్రాణాలమీదకు రావడం ఖాయం. బంగారం, వెండి ధరలు ఇలా అనూహ్యంగా పెరుగుతూ పోతుంటే సామాన్యులు ప్రత్యామ్నాయాలపై దృష్టి పెట్టక తప్పడం లేదు. బంగారానికి వన్ గ్రామ్ గోల్డ్ ఆర్నమెంట్లు వచ్చినట్లే ..వెండిలో జర్మన్ సిల్వర్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది కూడా ఎవరు గుర్తించలేరు. అచ్చు వెండిలాగే ఉంటుంది. ఇప్పుడు పెళ్లిళ్లు పేరంటాల్లో జర్మన్ సిల్వర్ తళుక్కుమంటోంది. ఫోటో గ్రఫీ కోసం వన్ గ్రామ్ గోల్డ్ నగలు మెరిసి పోతున్నాయి. ప్రజలు తమవల్ల కానప్పుడు వ్యామోహం తగ్గించుకుంటూ రనడానికి ఈ రెండు లోహాల వాడకాన్ని గుర్తించవచ్చు. అయితే భారతదేశంలో బంగారం ధరలు గతంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా మరొకసారి చరిత్ర సృష్టిస్తున్నాయి. ఆగస్టు నుండి బంగారం ధరలు ప్రతివారం మూడు నుండి నాలుగుసార్లు కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తూ, ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. వరుసగా ధరల పెరుగు దలతో బంగారం ధరలు ఆల్‌టైమ్ హైని తాకాయి. అంతర్జాతీయంగా పెరుగుతున్న జియోపాలిటికల్ ఉద్రిక్తతలు, అమెరికా-చైనా వాణిజ్య యుద్ధం ప్రభావం, అలాగే అమెరికా ప్రభుత్వ షట్‌డౌన్ పెట్టుబడి దారుల నమ్మకంపై దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బంగారం, వెండి ధరల కదలికలపై అందరి చూపు పడింది. భారతదేశంలో బంగారం ధరల నిరంతర పెరుగుదల అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లోనూ గోల్డ్ రేట్ల పెరుగుదలతో సమాంతరంగా కొనసాగుతోంది. పెట్టుబడిదారులు భద్రతా ద్రవ్యంగా బంగారాన్ని ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తున్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో గెలుపే ప్రధాన ధ్యేయం

హైదరాబాద్: వచ్చే నెల 11న జరగనున్న జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక మూడు ప్రధాన పార్టీల్లోని ముగ్గురు ముఖ్య నేతలకు ప్రతిష్టాత్మకంగా మారింది. తమ పార్టీని గెలిపించే బాధ్యత వీరి భుజస్కంధాలపై ఉంది. దీంతో ముగ్గురూ ఈ ఎన్నికను ఆషామాషీగా తీసుకోవడం లేదు. తమకిది ఓ సవాల్‌గా భావించి సత్తా చాటుకోవాలనుకుంటున్నారు. అంతేకాదు, వారికీ ఎన్నిక చాలా అవసరమని.. వారి నాయకత్వానికి లిట్మస్‌టెస్ట్‌గా మారనుందని రాజకీయ పరిశీలకులు సైతం భావిస్తున్నారు.

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి ఎంతో కీలకం

కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ గెలుపు ఎంతో అవసరం. ఎందుకంటే ఆయన అధికారంలోకి వచ్చాక దాదాపు రెండేళ్లకు జరుగుతున్న ఎన్నిక కావడంతో ఆయన పని తీరుకు గీటురాయి కానుంది. ఆయన పాలన తీరుకు ప్రజలిచ్చే తీర్పుగానే చాలామంది భావిస్తున్నారు. రేవంత్‌రెడ్డి సీఎం అయ్యాక కంటోన్మెంట్‌కు జరిగిన ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ గెలిచినప్పటికీ, రేవంత్ సీఎం అయ్యాక స్వల్ప సమయంలోనే ఆ ఎన్నిక జరిగినందున దానిని ఆయన పనితీరుకు నిదర్శనమనలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం ఆయన పాలనకు ప్రజలిచ్చే మార్కులుగా పరిగణిస్తున్నారు. 2023లో జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం నుంచి గెలిచిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ మరణంతో ఈ ఉప ఎన్నిక జరుగుతుండటం తెలిసిందే. ఈ సీటును గెలుచుకుంటే నగరంలోనే సీఎంతో పాటు పార్టీ పట్టు బలపడుతుంది. అంతే కాదు.. రేవంత్‌రెడ్డి మోడల్(వెల్ఫేర్‌ండెవలప్‌మెంట్)కు విలువ పెరుగుతుంది. ఓటమి ఎదురైతే, అమలు కాని హామీలు (మహిళలకు నెలకు రూ.2500, తులం బంగారం తదితర స్కీమ్స్) ఇచ్చారనే పేరు మూటగట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. ప్రజల నుంచి విమర్శల దాడి మరింత తీవ్రమవుతుంది. గెలిస్తే రాష్ట్రవ్యాప్తంగానూ ఉత్సాహంతో లోకల్‌బాడీ ఎన్నికలకు పార్టీకి మంచి బూస్ట్‌గా మారనుంది.

కేటీఆర్‌కు సర్వైవల్ టెస్ట్ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌కు జూబ్లీహిల్స్‌లో గెలుపు ఎంతో అవసరం. తమ పార్టీ సిట్టింగ్ సీటు కావడంతో ఒక రకంగా చెప్పాలంటే 'సర్వైవల్ టెస్ట్'. గెలిస్తే, కేటీఆర్ ప్రోఅర్బన్ ఇమేజ్ (యువత, ఐటీ సెక్టార్) బలపడుతుంది. కేటీఆర్ ప్రచారం చేస్తున్న బుల్డోజర్ రాజ్, హైడ్రా డెమాలిషన్స్, పవర్ కట్స్ వంటి వాటికి ప్రజలు మద్దతిచ్చారని భావించాల్సి ఉంటుంది. కాంగ్రెస్ ఫెయిలయిందని చెప్పేందుకూ ఇంతకు మించిన అవకాశం లేదు. కేటీఆర్ రాజకీయ సామర్థ్యానికీ నిదర్శనంగా మారనుంది. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌కు పరిమితమైనప్పటి నుంచీ పార్టీ వ్యవహారాలన్నీ కేటీఆరే చూస్తున్నారు. పార్టీ ఫ్యూచర్‌కు కూడా కీలకం. ఇప్పటికే గ్రేటర్ పరిధిలోని పలువురు నేతలు పార్టీని వీడారు. ఓటమిపాలైతే పార్టీలో మిగిలే వారు బహుశా ఉండకపోవచ్చు. కేటీఆర్ లీడర్ ష్‌పైనా ప్రశ్నలు వెల్లువెత్తే అవకాశముంది. అందుకే కేటీఆర్ సైతం వీటిని తేలిగ్గా తీసుకోలేదు. బూత్‌స్థాయి నేతలతో సమావేశమవుతున్నారు. డివిజన్ల వారీగా సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ విజయయాత్ర తిరిగి ఇక్కడి నుంచే అని చెబుతున్నారు. గెలిస్తే సక్సెస్ స్టార్‌గా కేటీఆర్ నిలుస్తారు.

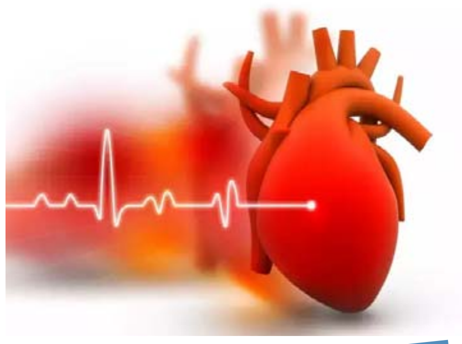
కిషన్‌రెడ్డికి అవశ్యం.. బీజేపీ అభ్యర్థి గెలవడం కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డికి అవసరం. జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ సెగ్మెంట్ కిషన్‌రెడ్డి గెలిచిన సికింద్రాబాద్ లోక్‌సభ నియోజకవర్గంలోనే ఉంది. ఓడితే పార్టీ దిగజారుతుంది. ఇప్పటికే పార్టీ బహిష్కృత నేత రాజాసింగ్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. జూబ్లీహిల్స్‌లో కాంగ్రెస్‌ను గెలిపిస్తారా? బీఆర్ఎస్‌ను గెలిపిస్తారా? అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. కిషన్‌రెడ్డి ఎన్నిసార్లు కేంద్రమంత్రి అయినప్పటికీ హైదరాబాద్‌కు చేసిందేమీలేదని ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఇప్పటికే విమర్శిస్తున్నాయి.

దేశవ్యాప్తంగా 'ఎస్ఐఆర్'పై కీలక ప్రకటన!

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: బిహార్ తరహాలోనే దేశవ్యాప్తంగా ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కు ఎన్నికల సంఘం సిద్ధమైంది. ఈ నెల 27న సాయంత్రం 4.45 గంటలకు మీడియా సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించింది. తొలిదశలో భాగంగా 10-15 రాష్ట్రాల్లో 'ఎస్ఐఆర్' నిర్వహణపై సోమవారం ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. వచ్చే ఏడాది ఎన్నికలకు వెళ్లనున్న తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరిలు ఈ జాబితాలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.'ఎస్ఐఆర్' కార్యక్రమానికి రాష్ట్రాల సీఈవోలు సన్నద్ధం కావాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఇటీవల ఆదేశించిన విషయం తెలిసిందే. దిల్లీలో నిర్వహించిన సీఈవోల సమావేశంలో ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్‌కుమార్ ఈ మేరకు సూచనలు జారీ చేశారు. 'ఎస్ఐఆర్'పై అనుమానాలను నివృత్తి చేశారు. అస్సాం, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్‌లలో పరిస్థితులను తెలుసుకున్నారు. దేశంలోని చాలావరకు రాష్ట్రాలు 2002-04 మధ్యకాలంలో ఓటరు జాబితాల సమగ్ర సవరణచేపట్టాయి. తమిళనాడులో 'ఎస్ఐఆర్'.. భాజపా-అన్నాడీఎంకేపై సీఎం ఫైర్!నకిలీ ఓటర్లను తొలగించడంతోపాటు ఓటరు జాబితాల సమగ్రతను కాపాడటమే లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు ప్రారంభించినట్లు ఈసీ చెబుతోంది. బిహార్‌లో ఎన్నికలకు ముందు ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించడంపై ప్రతిపక్షాలు మండిపడ్డాయి. అయితే.. బిహార్‌లో ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ చేపట్టే రాజ్యాంగబద్ధమైన అధికారం ఎన్నికల సంఘానికి ఉందని సుప్రీం కోర్టు

స్పష్టం చేసింది. అర్హులైన ఏ ఒక్కరూ ఓటు హక్కు కోల్పోకుండా చూసుకోవాలని సూచించింది.

వేగుచుక్క



క్రమరహిత హృదయ స్పందన దీన్నే అరిథ్మియా అని కూడా పిలుస్తుంటారు. గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం, చాలా నెమ్మదిగా లేదా క్రమరహిత నమూనాలో కొట్టుకునే స్థితిని సూచిస్తుంది. హృదయ స్పందన రేటు, లయను నియంత్రించే గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థలో భంగం ఏర్పడినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. హార్ట్‌బీట్‌లో అప్పుడప్పుడూ తేడాలు కనిపిస్తే సాధారణ విషయమే.. ఇది అంతగా ప్రమాదం ఉండదు. హృదయ

హార్ట్‌బీట్ తేడా కొడుతుందా?

స్పందనలో తరచుగా తేడాలు గుర్తిస్తే.. . గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, ఒత్తిడి, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, డ్రగ్స్ వినియోగం, జన్యుపరమైన రుగ్మతలు, హార్మోన్ల మార్పులు వంటి కొన్ని అంశాలు క్రమరహిత గుండె లయలకు కారణాలు.

హార్ట్‌బీట్‌లో తేడాకు గల కారణాలను గుర్తిస్తే.. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం సాధ్యమవుతుంది. కొన్ని లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకునేలా తోడ్పడతాయి. మీ హార్ట్‌బీట్‌లో తేడాలు ఉంటే..

రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తక్కువ స్థాయి వ్యాయామాలు చేస్తే.. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని అంటున్నారు. మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది క్రమరహిత హృదయ స్పందనను తగ్గిస్తుంది. పోషకాహారం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, వేయించిన ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ ఆహారాలు.. గుండె సమస్యల ముప్పును పెంచుతాయి.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. ఒత్తిడి కారణంగా.. గుండె లయలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించుకుంటే.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకుంటుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి, ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా , సంగీతం వినండి, నచ్చిన వ్యక్తులతో సమయం గడపండి.

ట్రిగ్గర్స్‌కు దూరంగా ఉండండి.. కెఫిన్, నికోటిన్, ఆల్కహాల్ వంటివి క్రమరహిత హృదయ స్పందనను ట్రిగ్గర్ చేస్తాయి. ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. గుండె లయలో తేడాలు తీవ్రమవుతాయి. మీ గుండె సక్రమంగా ఉండాలంటే.. ఈ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.

బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోండి.. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుకుంటే.. గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు, క్రమరహిత హృదయ స్పందనను నిరోధించవచ్చు. అధిక బరువు డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్, గుండె లయలో తేడాల ముప్పును పెంచుతుంది.

ప్రశాంతంగా నిద్ర పోండి.. నిద్ర లేమి గుండె లయ అసాధారణతలకు దోహదపడుతుంది. రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోండి. ప్రశాంతమైన నిద్ర గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోజంతా తగినంత మొత్తంలో నీరు తాగడం వల్ల ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవచ్చు. రోజూ కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు తాగడానికి ట్రై చేయండి.

జుట్టు పొడిబారిందా..

శీతాకాలం చాలామంది ఎదుర్కొనే సమస్య.. పొడిజుట్టు. చలికాలంలో ఉండే చలిగాలుల ప్రభావం మాత్రమే కాకుండా వాతావరణంలో ఉండే తేమ, పొగమంచు.. వంటి వాటి వల్ల కూడా జుట్టు పొడిబారుతుంది. దాంతో జుట్టు నిర్జీవంగా మారడం, చివర్ల చిట్లిపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురువుతాయి. సహజసిద్ధంగానే పొడితత్వం ఉండే జుట్టు ఉన్నవారు.. మరిన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. చలికాలంలో కొన్ని న్యాచురల్ ప్యాక్స్‌తో మీ జుట్టును మృదువుగా, పట్టులా ఉంచుకోవచ్చు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

అరటిపండుతో.. మీ జుట్టు పొడిబారితే.. బాగా పండిన ఒక అరటిపండు తీసుకొని దానిని మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. అందులో రెండు చెంచాల ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత షాంపూతో శుభ్రం చేసుకొని కండిషనర్ రాసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. పట్టులాంటి జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.

గుడ్డుతో.. గుడ్డులోని తెల్ల సొనకు రెండు చెంచాల చొప్పున శనగపిండి, బాదం పొడి, తగినంత గులాబీనీరు కలిపి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. దీన్ని కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల వరకు పట్టించి అరగంట ఆగి, గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా ఉంటుంది.

గుమ్మడికాయతో.. గుమ్మడికాయ మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. గుమ్మడికాయలోని విటమిన్ ఎ, సిలతో పాటు బీటాకెరోటిన్, జింక్, పొటాషియం మీ జుట్టును హెల్తీగా ఉంచుతాయి. కొద్దిగా గుమ్మడికాయ పేస్ట్ తీసుకొని అందులో రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల వరకు అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేసి మంచి కండిషనర్ అప్లై చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ ద్వారా కురులు మృదువుగా, పట్టులా మారతాయి.

మెంతి ప్యాక్.. జుట్టు పొడిబారకుండా... రెండు చెంచాల మెంతిపిండికి నాలుగు చెంచాల కొబ్బరిపాలను కలిపి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. దీన్ని మాడుకి పట్టించి మృదువుగా మర్దనా చేయాలి. గంట తర్వాత గాఢత తక్కువున్న షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. మృదువైన జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.

గంజితో.. గంజిలో బి, ఇ, సి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలకు పోషణనిచ్చి ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. గంజికి కాస్త మజ్జిగ కలిపి తలకు పట్టించి అరగంట ఆరనివ్వండి. ఆపై తక్కువ గాఢత గల షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే కుదుళ్లు బలపడతాయి. ఇందులో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు... జుట్టుకి పోషణ అందించి నిగారింపుతో కనిపించేలా చేస్తాయి.

బరువు తగ్గడానికి ట్రై చేస్తున్నారా..? అయితే ఈ స్నాక్స్ ఆప్షన్స్ మీ కోసమే

మెడిటేరియన్ డైట్ పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు, తృణధాన్యాలు, గింజలు, నట్స్ వంటి మొక్కల ఆధారిత ఆహారం తీసుకోవాలని చెబుతోంది. అదనంగా, చేపలు, పౌల్ట్రీ, పాల ఉత్పత్తులు, రెడ్‌వైన్ మితంగా తీసుకోవాలని అంటున్నారు. సంతృప్త కొవ్వులు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతోంది. మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అయితే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, డయాబెటిస్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, గుండె సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గడానికి మెడిటరేనియన్ డైట్ ఫాలో అవుతుంటే.. ఎలాంటి స్నాక్స్ తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఆలివ్స్.. మీరు మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అవుతుంటే.. ఆలివ్స్‌ను స్నాక్స్‌గా తీసుకోవచ్చు. ఆలివ్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి మిమ్మల్ని నిండుగా ఉంచుతాయి. ఆలివ్స్‌లో గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి.

గ్రీక్ యోగర్ట్.. గ్రీక్ యోగర్ట్‌లో ప్రొటీన్, కాల్షియం అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మీ కడుపును నిండుగా ఉంచుతాయి, అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తాయి. తద్వారా మీ బరువు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. గ్రీక్ యోగర్ట్‌లో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే, లో ఫ్యాట్ గ్రీక్ యోగర్ట్ తీసుకోండి. దాని రుచి, పోషకాలను రెట్టింపు చేయడానికి పండ్లు, నట్స్ యాడ్ చేసుకోండి.

హమ్మస్.. బాదం, వాల్‌నట్‌లు, పిస్తాలు హెల్తీ స్నాక్స్‌కు బెస్ట్ ఆప్షన్స్. వీటిలో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. నట్స్ మీరు బరువు తగ్గడానికీ తోడ్పడతాయి. అయితే, నట్స్‌లో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మితంగా తీసుకోవడమే మేలు.

మెడిటరేనియన్ డైట్ యాపిల్స్, నారింజ, బెర్రీలు, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫైబర్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీరు స్నాక్స్‌గా తాజా పండ్లను తీసుకోండి. డార్క్ చాక్లెట్.. డార్క్ చాక్లెట్‌లో 70% కోకో కంటెంట్ ఉంటుంది. ఇది బెస్ట్ స్నాక్ అని చెప్పొచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్‌లో అధికంగా ఉండే.. యాంటాఆక్సిడెంట్లు గుండె, హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

క్రిస్మస్‌కి ఈ స్వీట్స్ చేస్తే ఇంటిల్లిపాది ఎంజాయ్ చేస్తారు..

క్రిస్మస్ వేడుకలకి నెల రోజుల ముందు స్వీట్స్ చేసుకుంటారు. క్రిస్మస్ కోసం ఇంట్లో ఎన్నో స్వీట్స్ తయారు చేస్తారు. మరికొందరు బయటి నుంచి తెచ్చుకుంటున్నారు. క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఇలాంటి కేక్స్‌ని ఇష్టంగా తింటారు. మరి అలాంటి కేక్స్‌ని ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం.

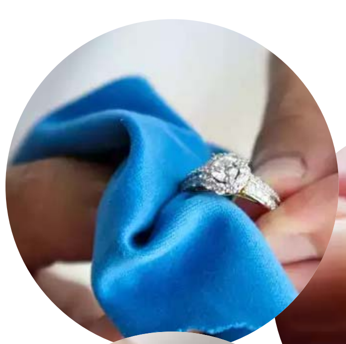
గులాబీ రేకులు.. వీటిని ఎక్కువగా కేరళలో చేస్తారు. అయితే, మన దగ్గర కూడా వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా చేసుకుని తింటారు. పిండి, చక్కెర, గుడ్లు, కొబ్బరిపాలతో తయారు చేసి నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేస్తారు. ఇవి చూడ్డానికి పూరేకుల్లా ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటికి ఈ పేరు వచ్చింది.

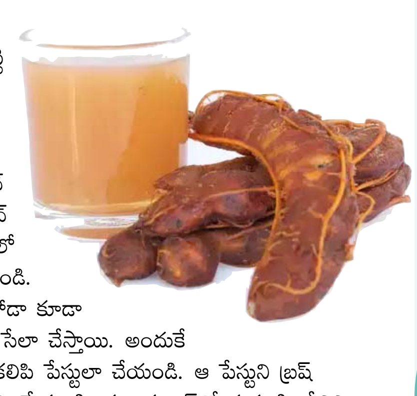
కజ్జికాయలు.. చూడగానే చాలా మందికి నోరూరుతుంటుంది. ఇవి కూడా క్రిస్మస్ స్వీట్స్‌ల్లో ఒకటి. వీటిని చక్కగా కొబ్బరి, జీడిపప్పు, సెమోలినా, ఎండుద్రాక్షలతో చేస్తారు. బయట క్రిస్పీగా లోపల టేస్టీగా భలే ఉంటాయి. వీటిని హ్యాపీగా తినొచ్చు. వీటిని కర్ణాటక కుస్వార్, గోవాలోని కన్సోడాల్లో ఎక్కువగా చేసుకుని తింటారు.

గవ్వలు.. వీటిని కూడా మంది చేస్తారు. చక్కని స్నాక్స్ అని చెప్పొచ్చు. ఇవి పిల్లలు ఎక్కువగా తింటారు. పిండిని ముద్దని సముద్రపు గవ్వల్లా వీటిని చేసి పాకంలో వేస్తారు. వీటితో కావాలంటే కారం గవ్వలు కూడా చేయొచ్చు. వీటిని ఎక్కువగా గోవా, మహారాష్ట్రలో చేస్తారు.

ప్లమ్ కేక్.. క్రిస్మస్ కేక్స్ అనగానే ప్లమ్ కేక్ చాలా స్పెషల్. ఇది డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్‌ని ఆల్కహాల్‌లో నానబెట్టిన దానిలో పిండి కలిపి చేస్తారు. ఇది ఎంతో టేస్టీగా ఉంటుంది. ఇది ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. లేదా బేకరీల్లో నుంచి తెచ్చుకుని చేయొచ్చు.

నగలని ఇలా క్లీన్ చేస్తే కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి..





మనం నగల్ని ఎక్కువగా వాడితే త్వరగా మురికి పట్టి చూడ్డానికి పాతవాటిలా కనిపిస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు క్లీన్ చేస్తుండాలి. మరి అలా క్లీన్ చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

బేకింగ్ సోడా.. బేకింగ్ సోడా కూడా నగల్ని కొత్తవాటిలా మెరిసేలా చేస్తాయి. అందుకే బేకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్టులా చేయండి. ఆ పేస్టుని బ్రష్ సాయంతో నగలపై అప్లై చేయండి. తర్వాత బ్రష్‌తో రుద్దండి. దీనిని నీటితో క్లీన్ చేయండి. అంతే నగలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. అదే విధంగా కొద్దిగా వేడినీటిలో నగలని నానబెట్టండి. కొద్దిసేపు అలానే ఉంచి తర్వాత మెత్తని బ్రష్‌తో సబ్బు వేసి రుద్దండి. దీని వల్ల నగలు కల్‌న్ అవుతాయి.

యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ క్లీనర్స్.. మన ఇంట్లో కొన్నింటిని క్లీన్ చేసేందుకు క్లీనింగ్ లోషన్స్ ఉంటాయి. వీటిని కొద్దిగా నీటిలో వేసి నగల్ని నానబెట్టి తర్వాత చక్కగా క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల ఆభరణాలు మెరుస్తాయి..

చింతపండు రసం.. రంగు మారిన ఆభరణాలను తెల్లగా మెరిపించాలంటే చింతపండు హెల్ప్ చేస్తుంది. మీ ఆభరణాలని చింతపండు రసంలో నానబెట్టండి. తర్వాత ఓ చిన్న బ్రష్ తీసుకుని సబ్బుతో రుద్దాలి దీని వల్ల నగలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి.

నానబెట్టడం.. ముందుగా జ్యువెలరీని క్లీన్ చేయాలంటే సబ్బు నీటిలో నానబెట్టండి. ఇందుకోసం నీటిలో సబ్బుని కలిపి అందులో నానబెట్టండి. అయితే, రంగు పోతుందనేకునేవాటిని అందులో పెట్టొద్దు. బంగారు, వెండి నగల్ని మాత్రమే చేయాలి. తర్వాత చిన్న బ్రష్‌తో క్లీన్ చేయాలి. దీని వల్ల మంచి రంగుతో మెరుస్తాయి.

మందార... షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుందట..

మందారపువ్వులో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జుట్టు కోసం మందార నూనెని వాడుతున్నారు. దీనిని వాడడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని వాడడం వల్ల ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సర్ అంటున్నారు. మందారపువ్వు టీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయో తెలుసుకోండి. ఈ మందారపువ్వుని వాడడం వల్ల షుగర్, ఆందళన, తలనొప్పి, కొలెస్ట్రాల్‌ని కంట్రోల్ చేయడం, హార్మోన్ల సమస్యలు, హైబీపి, స్కిన్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని దూరం చేస్తుంది. మందారపువ్వుల్లో ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి బాడీలోని కఫ, పిత్త దోషాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. మందార పువ్వు మీ మనస్సుని ప్రశాంత పరుస్తుంది. మీ మనస్సుని తేలిగ్గా చేస్తుంది. మందారపువ్వుల్లో ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి బాడీలోని కఫ, పిత్త దోషాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. మందార పువ్వు మీ మనస్సుని ప్రశాంత పరుస్తుంది. మీ మనస్సుని తేలిగ్గా చేస్తుంది.

మందారలోని ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మైగ్రేన్, మొటిమలు, చిగుళ్ళ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా తాగితే జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

మందారపువ్వు.. 1 మందారపువ్వు, 3 గ్రాముల బెరడు పొడి, 1 టీ స్పూన్ నల్లమిరియాల పొడి, 1 గ్రాము శొంఠి పొడి, 1 గ్లాసు నీటిలో వేసి అరగ్లాసు అయ్యే వరకూ మరిగించి..

దీనిని 12 వారాల పాటు తాగితే కచ్చితంగా బీపి లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.