

విజన్ పక్షం

PRGI.TGBIL/26/A0206



ఐటీ, ఫార్మా షేర్ల జోరు.. వరుసగా రెండో రోజూ లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

సంపుటి:-01, సంచిక:-153, శనివారం 31-10-2026, పేజీలు:-4, వెల: 2/-, ఎడిటర్:- ఎల్లని రాజేశ్వర్ గౌడ్ , పబ్లిషర్స్ : తెలంగాణ , ఆంధ్రప్రదేశ్

అమెరికన్ల ఉద్యోగాలు విదేశీయులకు ఇస్తే ఊరుకోం

కంపెనీలకు వాన్స్ వార్నింగ్!

- విదేశీ కార్మికుల నియామకంలో వీసా మోసాలపై చర్యలు తీసుకుంటామన్న వాన్స్
- అమెరికన్లను తొలగించి విదేశీయులను నియమించే కంపెనీలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని వెల్లడి
- తయారీ రంగంలో 670 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు వచ్చినట్లు ప్రకటన
- ఓడరేవులు, చమురు శుద్ధి కేంద్రాలు, కర్మాగారాల విస్తరణతో స్థానికంగా ఉద్యోగాలు పెరుగుతాయని ఆశాభావం
- యువతకు ఇళ్లు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టామని వెల్లడి



అమెరికన్ల ఉద్యోగాలను విదేశీ కార్మికులకు కట్టబెట్టే కంపెనీలపై చర్యలు తీసుకుంటామని అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ - మిగతా 2 లో

ఇజ్రాయెల్ ఎన్నికల్లో ఏ కూటమికీ రాని పూర్తి మెజారిటీ

- ఇజ్రాయెల్‌లో హంగ్.. అనిశ్చితిలో నెతన్యాహు భవితవ్యం కింగ్ మేకర్లుగా అరబ్ పార్టీలు!
- మ్యాజిక్ ఫిగర్ 61 సీట్లకు గాను 53 సీట్లకే పరిమితమైన నెతన్యాహు కూటమి
- 19 సీట్లతో కింగ్ మేకర్లుగా మారిన అరబ్ పార్టీలు
- ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు విపక్షాల మంతనాలు
- ఫలితాలను తారుమారు చేశారంటూ అరబ్ పార్టీలపై నెతన్యాహు ఆరోపణలు



ఇజ్రాయెల్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఇటీవల జరిగిన సాధారణ ఎన్నికల తుది ఫలితాలు వెలువడగా, ఏ కూటమికి స్పష్టమైన మెజారిటీ లభించలేదు. దీంతో దేశంలో హంగ్ పార్లమెంట్ ఏర్పడింది. ప్రధాని - మిగతా 2 లో

రూ.1.50 లక్షల కోట్ల ప్రభుత్వ భూములను కాపాడాం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



మియాపూర్‌లో 550 ఎకరాల భూమిపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా రావడంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఢిల్లీలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ, గతంలో జరిగిన భూ లావాదేవీలపై మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి

హైదరాబాద్ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా ఆకాశ్‌ను ఖరారు చేసిన కల్వకుంట్ల కవిత



- గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల బరిలో తెలంగాణ రక్షణ సేన
- హైదరాబాద్ అభ్యర్థిగా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఆకాశ్ కొల్లూరు ఖరారు
- వరంగల్, హైదరాబాద్ రెండు స్థానాల్లోనూ బీసీలకే అవకాశం
- ఎన్నికల పరిశీలకుడిగా డాక్టర్ చిట్నేని రఘు నియామకం

రానున్న గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోసం తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధినేత్రి కల్వకుంట్ల - మిగతా 2 లో

మూసీ ప్రక్షాళనకు మేము వ్యతిరేకం కాదు



- గాంధీ సరోవరం పేరిట పేదల ఇళ్లు కూల్చడాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామన్న రాంచందర్ రావు
- కాంగ్రెస్ పార్టీ తమపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని ఆరోపణ
- విపక్షాల 'మాక్ పార్లమెంట్' ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేయడమేనని విమర్శ

మూసీ నది ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టును బీజేపీ అడ్డుకుంటోందని - మిగతా 2 లో

బ్యాంకులను కాంగ్రెస్ సొంత సంస్థల్లా వాడుకుంది



- ఐడీబీఐ వాటాల విక్రయంపై రాహుల్‌కు నిర్మలా కౌంటర్
- ఐడీబీఐ వాటాల విక్రయాన్ని సమర్థించిన నిర్మలా సీతారామన్
- కాంగ్రెస్ హయాంలో రాజకీయ ఒత్తిళ్లు ఉన్నాయని ఆరోపణ
- మొండి బకాయిలపై గత ప్రభుత్వాలను విమర్శించిన మంత్రి
- రూ.25 వేల కోట్లకు పైగా మూలధన సాయం చేశామని వెల్లడి

విక్రయ ప్రక్రియలో నిబంధనలు - మిగతా 2 లో

హిమాలయాల్లో ప్రకృతి ప్రకోపం అప్రమత్తమైన భారత సరిహద్దు జిల్లాలు

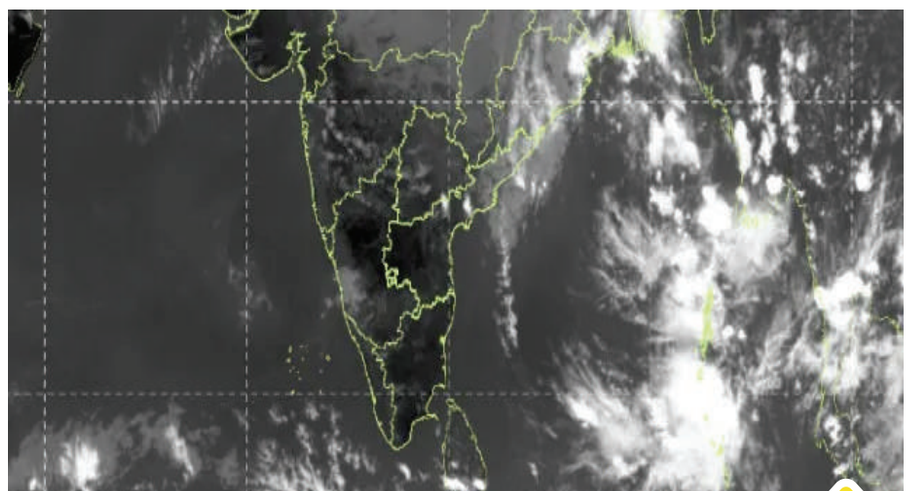


- భూటాన్‌లోని షింటాఫు హిమ సరస్సు నుంచి ఉప్పొంగిన వరద నీరు
- ముందస్తు తరలింపుతో తప్పిన ప్రాణనష్టం
- బెంగాల్, అసోంలోని పలు జిల్లాలకు వరద హెచ్చరికలు
- సంకోశ్ నది పరివాహక ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేసిన యంత్రాంగం
- భూటాన్‌లో సాగునీటి వ్యవస్థ దెబ్బతినగా, రహదారిపైకి వరద వ్యర్థాలు

హిమాలయాల్లో ప్రకృతి ప్రకోపం పొంచి ఉంది. భూటాన్‌లోని ఓ హిమ సరస్సు నుంచి - మిగతా 2 లో

అండమాన్ సముద్రంలో అల్పపీడనం ఏపీ తీరం వైపు పయనం!

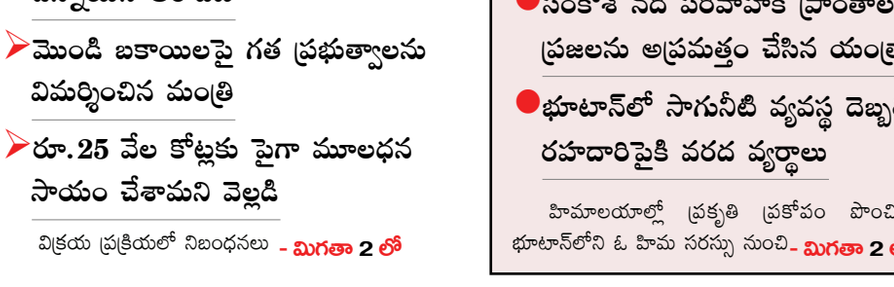
- దక్షిణ అండమాన్ సముద్రంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం
- అదే ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న ఉపరితల ఆవర్తనం
- రానున్న 24 గంటల్లో సుస్పష్ట అల్పపీడనంగా మారే ఛాన్స్
- పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా కదులుతున్న వ్యవస్థ
- అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం అధికారిక ప్రకటన



బంగాళాఖాతంలో మరోసారి వాతావరణ అలజడి మొదలైంది. దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏర్పడిన అల్పపీడనం క్రమంగా పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా కదులుతోంది. ఇది

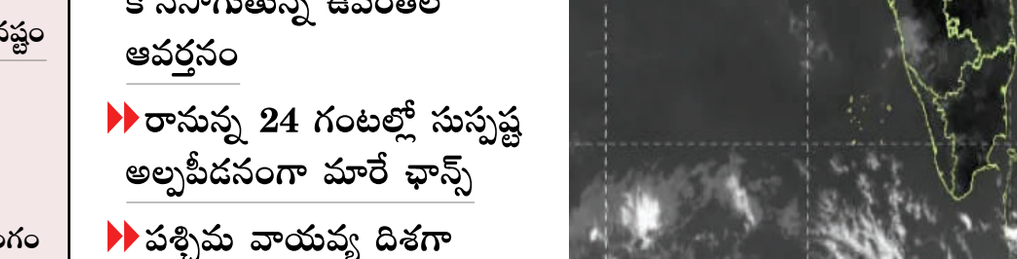
నవంబర్ 1 ర్యాలీ వాయిదా వేయండి

- సోనియా గాంధీకి ఢిల్లీ వ్యాపారుల విజ్ఞప్తి
- దీపావళి సీజన్‌లో రూ.12,000 కోట్ల వ్యాపారంపై ప్రభావం పడుతుందని ఆందోళన
- ర్యాలీ వల్ల ట్రాఫిక్, సరుకు రవాణా స్తంభించిపోతాయని లేఖలో వెల్లడి
- వాయిదా కుదరకపోతే రాంలీలా మైదానం బదులు బురారీకి మార్చాలని సూచన



కాంగ్రెస్ పార్టీ నవంబర్ 1న రాంలీలా మైదానంలో తలపెట్టిన భారీ ర్యాలీని వాయిదా వేయాలని - మిగతా 2 లో

తుపాను బాధితుల కష్టం తెలుసు



- ప్రతి ఒక్కరినీ ఆదుకుంటాం: సీఎం చంద్రబాబు భరోసా
- పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో సీఎం చంద్రబాబు రెండో రోజు పర్యటన
- తుపాను బాధితులను ఆదుకుంటామని, పంటల బీమాతో ధీమా కల్పిస్తామని హామీ
- 15 వేల విద్యుత్ స్తంభాలు కూలాయని, సరఫరా పునరుద్ధరణకు చర్యలు
- తుపాను నష్టం ప్రాథమికంగా రూ.4,600 కోట్లుగా అంచనా
- బాధిత కుటుంబాలకు నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ
- అన్నదాత సుఖీభవ పథకం రెండో విడత నిధుల విడుదల

'అర్నబ్' తుపాను సృష్టించిన బీభత్సం - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్‌ను ముంచెత్తిన భారీ వర్షం.. నగర జీవనం అస్తవ్యస్తం

- హైదరాబాద్‌ను ముంచెత్తిన కుండపోత వర్షం
- ప్రధాన రహదారులన్నీ జలమయం
- పలు ప్రాంతాల్లో గంటల తరబడి నిలిచిపోయిన ట్రాఫిక్
- ఇళ్లకు వెళ్లే వేళ ఉద్యోగులు, ప్రయాణికుల తీవ్ర ఇబ్బందులు
- ఎండ వేడిమి నుంచి నగరవాసులకు ఊరట

శుక్రవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా ఆకాశ్ ను ఖరారు చేసిన కల్వకుంట్ల కవిత

మొదటిపేజీ తరువాయి – కవిత తమ పార్టీ అభ్యర్థులను ఖరారు చేశారు. హైదరాబాద్ – రంగారెడ్డి – మహబూబ్ నగర్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానానికి పార్టీ అభ్యర్థిగా ప్రముఖ జర్నలిస్ట్ ఆకాశ్ కొల్లూరు పేరును ప్రకటించారు. సుమారు 20 ఏళ్లుగా జాతీయ మీడియా రంగంలో పనిచేస్తున్న ఆకాశ్ కొల్లూరు... ఇండియాటుడే, రిపబ్లిక్ టీవీ, సీఎన్ఎన్ న్యూస్ 18, డైలీ హంట్ వంటి సంస్థల్లో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో పాఠశాల విద్యను, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుంచి గోల్డ్ మెడల్‌తో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. విద్యావంతుడు, జాతీయ మీడియా అనుభవం ఉన్న బీసీ నేత కావడంతో పట్టభద్రుల మద్దతు తమకే లభిస్తుందని టీఆర్ఎస్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. ఇప్పటికే వరంగల్ – ఖమ్మం – నల్గొండ స్థానం నుంచి బీసీ వర్గానికి చెందిన నలమాస శ్రీకాంత్ గౌడ్‌ను టీఆర్ఎస్ బరిలో దింపిన సంగతి తెలిసిందే. తాజా ప్రకటనతో రెండు ఎమ్మెల్సీ స్థానాల్లోనూ బీసీలనే నిలబెట్టినట్లయింది. ఈ ఎన్నికల కోసం హైదరాబాద్ స్థానానికి అబ్జర్వర్‌గా డాక్టర్ చిట్నేని రఘును... రెండు నియోజకవర్గాల ఎన్నికల వ్యూహాలు, వార్ రూమ్ ఇన్‌చార్జ్‌గా న్యాయవాది రామ్ కల్యాణ్ చల్లాను నియమిస్తూ కవిత నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

మూసీ ప్రక్షాళనకు మేము వ్యతిరేకం కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు మండిపడ్డారు. మూసీ ప్రక్షాళనను తమ పార్టీ వ్యతిరేకించడం లేదని, అయితే 'గాంధీ సరోవరం' పేరిట పేదల ఇళ్లను కూల్చివేయడాన్ని మాత్రం తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నాంపల్లిలోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఈరోజు ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో రాంచందర్ రావు మాట్లాడారు. పేదల ఇళ్లకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా మూసీని శుభ్రపరిచే ప్రణాళికలు ప్రభుత్వం సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఉద్యోగులకు జీతాలు, పెన్షన్లు ఇవ్వడానికి నిధులు లేవని చెబుతున్న ప్రభుత్వం, మూసీ ప్రక్షాళన పేరుతో వేల కోట్లు ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధమవ్వడం విచిత్రంగా ఉందన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు ఇంత పెద్ద మొత్తంలో నిధులు ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నాయని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఢిల్లీలో విపక్షాలు తలపెట్టిన 'మాక్ పార్లమెంట్'పైనా రాంచందర్ రావు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. గతంలో యూపీఏ హయాంలో ములాయం సింగ్ యాదవ్ నాయకత్వంలో మాక్ పార్లమెంట్ నిర్వహిస్తే, దాన్ని ఎందుకు నిర్వహిస్తున్నారని సోనియా గాంధీ ప్రశ్నించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. పార్లమెంట్‌ను ప్రజాస్వామ్య దేవాలయంగా అభివర్ణించిన కాంగ్రెస్ నేత, మాజీ స్పీకర్ మీరా కుమార్ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ... ఇప్పుడు అదే కాంగ్రెస్ నేతలు రాజకీయ స్వలాభం కోసం ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు.

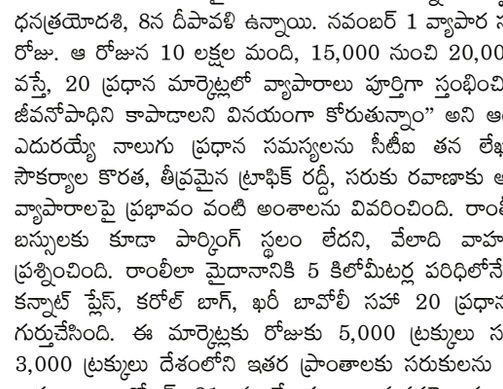
అండమాన్ సముద్రంలో అల్పపీడనం.. ఏపీ తీరం వైపు పయనం!

మొదటిపేజీ తరువాయి – రానున్న 24 గంటల్లో మరింత బలపడి వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ వాయుగుండం ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపుగా పయనించే సూచనలు కనిపిస్తుండటంతో అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తమవుతోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, నిన్న దక్షిణ అండమాన్ సముద్రంలో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం, శుక్రవారం ఉదయం 8:30 గంటల సమయానికి మరింత స్పష్టంగా రూపుదిద్దుకుని, దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం, అండమాన్ నికోబార్ దీవుల సమీపంలో కొనసాగుతోంది. ఇది ప్రస్తుతం పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా ప్రయాణిస్తోంది. వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం, ఈ అల్పపీడనం అక్టోబర్ 31వ తేదీ నాటికి ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతం, దాన్ని ఆనుకుని ఉన్న అండమాన్ సముద్రం, అండమాన్ నికోబార్ దీవుల ప్రాంతంలో ఒక వాయుగుండంగా కేంద్రీకృతం కానుంది. వాయుగుండంగా మారిన తర్వాత కూడా ఇది పశ్చిమ వాయవ్య దిశలోనే తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగించి, రానున్న రెండు రోజుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపుగా కదిలే అవకాశం ఉందని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఈ వాతావరణ పరిణామం ప్రభావంతో రానున్న రోజుల్లో ఏపీ తీర ప్రాంతాల్లో వాతావరణం మారే అవకాశం ఉంది. దీని కదలికలను, తీవ్రతను అధికారులు నిశితంగా గమనిస్తున్నారు. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, మత్స్యకారులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచనలు జారీ చేసే అవకాశం ఉంది. వాయుగుండం తీరానికి ఎంత దూరంలో కేంద్రీకృతమవుతుంది, దాని ప్రభావం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందనే దానిపై రానున్న 48 గంటల్లో మరింత స్పష్టత రానుంది.

నవంబర్ 1 ర్యాలీ వాయిదా వేయండి

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఢిల్లీ వ్యాపారులు, పారిశ్రామికవేత్తల సంఘం (సీటీఐ) కోరింది. దీపావళి పండుగ సీజన్‌లో ఈ ర్యాలీ వల్ల తమ వ్యాపారాలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయని, రూ.10,000 కోట్ల నుంచి రూ.12,000 కోట్ల వరకు నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ చైర్‌పర్సన్ సోనియా గాంధీకి శుక్రవారం లేఖ రాసింది. సీటీఐ చైర్మన్ బ్రిజేష్ గోయల్ మాట్లాడుతూ.. తాము ర్యాలీకి వ్యతిరేకం కాదని, కేవలం దాని సమయంపైనే ఆందోళన చెందుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. "నవంబర్ 6న ధనత్రయోదశి, 8న దీపావళి ఉన్నాయి. నవంబర్ 1 వ్యాపార సన్నాహాలకు అత్యంత కీలకమైన రోజు. ఆ రోజున 10 లక్షల మంది, 15,000 నుంచి 20,000 వాహనాలు ఢిల్లీ నగరంలోకి వస్తే, 20 ప్రధాన మార్కెట్లలో వ్యాపారాలు పూర్తిగా స్తంభించిపోతాయి. పండుగ పూట మా జీవనోపాధిని కాపాడాలని వినయంగా కోరుతున్నాం" అని ఆయన అన్నారు. ఈ ర్యాలీ వల్ల ఎదురయ్యే నాలుగు ప్రధాన సమస్యలను సీటీఐ తన లేఖలో ప్రస్తావించింది. పార్కింగ్ సౌకర్యాల కొరత, తీవ్రమైన ట్రాఫిక్ రద్దీ, సరుకు రవాణాకు అంతరాయం, హోల్‌సేల్, రిటైల్ వ్యాపారాలపై ప్రభావం వంటి అంశాలను వివరించింది. రాంలీలా మైదానంలో కనీసం 200 బస్సులకు కూడా పార్కింగ్ స్థలం లేదని, వేలాది వాహనాలను ఎక్కడ నిలుపుతారని ప్రశ్నించింది. రాంలీలా మైదానానికి 5 కిలోమీటర్ల పరిధిలోనే చాందినీ చౌక్, సదర్ బజార్, కన్నాట్ ప్లేస్, కరోల్ బాగ్, ఖరీ బావోలీ సహా 20 ప్రధాన మార్కెట్లు ఉన్నాయని సీటీఐ గుర్తుచేసింది. ఈ మార్కెట్లకు రోజుకు 5,000 ట్రక్కులు సరుకులను తీసుకురాగా, మరో 3,000 ట్రక్కులు దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు సరుకులను తరలిస్తాయని తెలిపింది. ర్యాలీ కారణంగా అక్టోబర్ 31 నుంచే రవాణా వ్యవస్థపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని వ్యాపారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సీటీఐ రెండు డిమాండ్లను సోనియా గాంధీ ముందు ఉంచింది. మొదటిది, ర్యాలీని దీపావళి తర్వాత అంటే నవంబర్ 10 లేదా 11వ తేదీకి వాయిదా వేయడం. అది సాధ్యం కాకపోతే, ర్యాలీ వేదికను రాంలీలా మైదానం నుంచి బురారీ గ్రౌండ్‌కు మార్చాలని సూచించింది. బురారీలో 15,000 వాహనాలకు పార్కింగ్ సౌకర్యం ఉందని పేర్కొంది. గతంలో రాహుల్ గాంధీకి మూడుసార్లు లేఖ రాసినా స్పందన రాలేదని బ్రిజేష్ గోయల్ తెలిపారు. రాజకీయ కార్యక్రమాల కోసం పండుగ సీజన్‌లో తమ వ్యాపారాలను బలిచేయవద్దని వ్యాపారులు కోరుతున్నారు.

హైదరాబాద్‌ను ముంచెత్తిన భారీ వర్షం.. నగర జీవనం అస్తవ్యస్తం



మొదటిపేజీ తరువాయి – కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. అకస్మాత్తుగా కురిసిన కుండపోత వానతో నగర జీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. గంటకు పైగా ఏకధాటిగా వర్షం పడటంతో రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయి. డ్రైనేజీలు పొంగిపొర్లడంతో పలు లోతట్టు ప్రాంతాలు నీట మునిగాయి. నగరంలోని ఖైరతాబాద్, పంజాగుట్ట, సోమాజిగూడ, అమీర్‌పేట్, ఎస్ఆర్ నగర్, జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్, ఫిల్మ్ నగర్ వంటి ప్రధాన ప్రాంతాల్లో రోడ్లపైకి భారీగా వరద నీరు చేరింది. దీంతో ఆఫీసుల నుంచి ఇళ్లకు వెళ్లే ఉద్యోగులు, వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. సాయంత్రం రద్దీ సమయం కావడంతో ట్రాఫిక్ కష్టాలు రెట్టింపయ్యాయి. ముఖ్యంగా ఐటీ కారిడార్‌లో పరిస్థితి తీవ్రంగా మారింది. మాదాపూర్, హైటెక్‌సిటీ, కేపీహెచ్‌బీ, మైండ్‌స్పేస్, ఐకియా మార్గాల్లో వాహనాలు కిలోమీటర్ల మేర బారులు తీరాయి. మాదాపూర్ సిటీ వైస్ వద్ద ప్రధాన రహదారి చెరువును తలపించడంతో రాకపోకలు పూర్తిగా స్తంభించాయి. కుత్బుల్లాపూర్ నుంచి సూరారం వరకు, షాపూర్ నుంచి గాజులరామారం వరకు కూడా భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. వర్షానికి తడుస్తూ కొందరు ప్రయాణికులు మెట్రో పిల్లర్ల కింద తలదాచుకోగా, మరికొందరు గంటల తరబడి ట్రాఫిక్‌లోనే చిక్కుకుపోయారు. ఉప్పల్, ఎల్బీనగర్, మణికొండ, రాయదుర్గం, రాజేంద్రనగర్ వంటి నగర శివారు ప్రాంతాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి కనిపించింది. అయితే, గత కొన్ని రోజులుగా నగరంలో తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కపోతతో అల్లాడిపోతున్న ప్రజలకు ఈ వర్షం కాస్త ఉపశమనం కలిగించింది.

రూ.1.50 లక్షల కోట్ల ప్రభుత్వ భూములను కాపాడాం



మొదటిపేజీ తరువాయి – వచ్చిన తర్వాత రూ.1.50 లక్షల కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూములను కాపాడినట్లు తెలిపారు. మియాపూర్ భూముల విలువ సుమారు రూ.50 వేల కోట్లు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. మియాపూర్ భూముల వ్యవహారంలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్, ఆయన బంధువు దామోదర్‌రావు, గోల్డ్‌స్టోన్ ప్రసాద్‌పై రేవంత్‌రెడ్డి ఆరోపణలు చేశారు. ఈ భూ లావాదేవీల్లో లగ్జరీ కార్లు లంచంగా ఇచ్చారని, నగదు రూపంలో ముడుపులు అందాయని ఆరోపించారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా, ఎంపీగా, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడిగా ఉన్నప్పటి నుంచే ఈ వ్యవహారంపై పోరాడుతున్నట్లు చెప్పారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో మియాపూర్ భూముల పరిరక్షణకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు వెల్లడించారు. ఐఎంజీ భూములు, కంచ గచ్చిబౌలి, మామిడిపల్లి, గుర్రంగూడ అటవీ భూములు, మంచిరేవులలోని 143 ఎకరాలు సహా పలు ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ భూములను కాపాడినట్లు సీఎం వివరించారు. ఈ వ్యవహారాల్లో కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ నేతల ప్రమేయం ఉందంటూ ఆరోపణలు చేశారు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో 400 ఎకరాల అటవీ భూమి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని భూముల అంశాలనూ ప్రస్తావించారు. పద్మాలయ స్టూడియోస్, లాంకో భూముల కేసులను అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఎందుకు పరిష్కరించలేదని కేసీఆర్, హరీశ్‌రావును ప్రశ్నించారు. హరీశ్‌రావు మామ హన్మంతరావుపై కూడా ప్రభుత్వ భూమి ఆక్రమణ ఆరోపణలు చేశారు. ఇవన్నీ ముఖ్యమంత్రి చేసిన ఆరోపణలే. ప్రభుత్వ భూములను విక్రయించి వచ్చిన నిధులను విద్య, సాగునీరు, వైద్యం, ఇతర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు వినియోగించే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ ప్రతిపాదనను రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ముందుకు తీసుకెళ్లనున్నట్లు చెప్పారు. వనరుల సమీకరణ కోసం ఏర్పాటు చేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం భూముల విక్రయ ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి, ఆ నిధులతో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులను గుర్తిస్తుందని తెలిపారు. మియాపూర్ తీర్పుపై కేసీఆర్, కేటీఆర్ స్పందించాలని, అసెంబ్లీ వేదికగా బహిరంగ చర్చకు రావాలని సవాల్ విసిరారు.

ఇజ్రాయెల్ ఎన్నికల్లో ఏ కూటమికీ రాని పూర్తి మెజారిటీ



మొదటిపేజీ తరువాయి – బెంజమిన్ నెతన్యాహు నేతృత్వంలోని రైట్-వింగ్ కూటమికి గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు అవసరమైన 61 సీట్ల మ్యాజిక్ ఫిగర్‌ను అందుకోవడంలో ఈ కూటమి విఫలమైంది. సెంట్రల్ ఎలక్షన్స్ కమిటీ గురువారం విడుదల చేసిన తుది గణాంకాల ప్రకారం.. నెతన్యాహు కూటమి 53 స్థానాలకే పరిమితమైంది. మరోవైపు, విపక్ష కూటమి 48 సీట్లు గెలుచుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో 19 స్థానాలను కైవసం చేసుకున్న అరబ్ పార్టీలు ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో అత్యంత కీలకంగా, కింగ్ మేకర్లుగా అవతరించాయి. నెతన్యాహుకు చెందిన లికుడ్ పార్టీ 27 సీట్లతో అతిపెద్ద పార్టీగా నిలిచినప్పటికీ, ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు అవసరమైన సంఖ్యాబలం మాత్రం కొరవడింది. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలు నెతన్యాహు రాజకీయ భవిష్యత్తును ప్రమాదంలో పడేశాయి. ఒకవేళ ఆయన ప్రధాని పదవి కోల్పోతే, తీవ్రమైన పరిణామాలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంగా ఆయనపై ఉన్న అవినీతి ఆరోపణలపై విచారణ వేగవంతం కావడమే కాకుండా, 2023 అక్టోబర్ 7న హమాస్ జరిపిన దాడికి సంబంధించిన భద్రతా వైఫల్యాలపై కూడా అధికారిక దర్యాప్తు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ కారణాల వల్లే అధికారంలో కొనసాగేందుకు ఆయన తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుని, ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు విపక్షాలు ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేశాయి. నెతన్యాహు ప్రధాన ప్రత్యర్థి, మాజీ సైన్యాధిపతి గాడీ ఐసన్‌కోట్ కొన్ని షరతులతో అరబ్ పార్టీలతో కలిసి పనిచేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సంకేతాలిచ్చారు. పార్లమెంట్ స్పీకర్‌ను మార్చడంపై విపక్షాలు దృష్టి సారించాయి. ఈ విషయంపై చర్చించేందుకు విపక్ష కూటమి తమను సంప్రదించిందని, స్పీకర్ మార్పునకు తాము మద్దతిస్తామని అరబ్ నేత అహ్మద్ టిబి స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, ఎన్నికల ఫలితాలను అంగీకరించేందుకు నెతన్యాహు వర్గం సిద్ధంగా లేనట్లు కనిపిస్తోంది. విదేశీ సహాయంతో అరబ్ పార్టీలు ఎన్నికలను 'దొంగిలించాయని' నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తోంది. అయితే, నెతన్యాహు తన ఓటమిని కప్పిపుచ్చుకునేందుకే అరబ్ జనాభాను లక్ష్యంగా చేసుకుని వారిని నిందిస్తున్నారని విపక్షాలు విమర్శిస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఏ కూటమీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయలేకపోతే, వచ్చే ఏడాది ఆరంభంలో ఇజ్రాయెల్‌లో మరోసారి ఎన్నికలు జరగడం ఖాయం.

బ్యాంకులను కాంగ్రెస్ సొంత సంస్థల్లా వాడుకుంది

మొదటిపేజీ తరువాయి – పాటించామని స్పష్టీకరణ ఐడీబీఐ బ్యాంకులో మెజారిటీ వాటా విక్రయించాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సమర్థించారు. ఈ విక్రయంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన విమర్శలకు ఆమె స్పందించారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు బ్యాంకులపై రాజకీయ ఒత్తిళ్లు తెచ్చి, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రుణాలు ఇప్పించాయని ఆరోపించారు. వాటి ఫలితంగానే ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల్లో భారీగా మొండి బకాయిలు పేరుకుపోయాయని విమర్శించారు. బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలను కాంగ్రెస్ నేతలు తమ సొంత సంస్థల్లా వాడుకున్నారని నిర్మలా సీతారామన్ ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు. తమకు నచ్చిన సంస్థలకు రుణాలు ఇవ్వాలని బ్యాంకు ఉద్యోగులపై ఒత్తిడి తెచ్చారని ఆరోపించారు. 1976లో ఇందిరా గాంధీ ప్రభుత్వం.. సంజయ్ గాంధీ వర్గానికి సంబంధమున్న సంస్థకు రుణాల విషయంలో రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గని ఎస్‌బీఐ చైర్మన్ ఆర్.కె. తల్వార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించిందని గుర్తుచేశారు. మారుతి సంస్థకు రుణాల విషయంలోనూ 'సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా'పై సంజయ్ గాంధీ ఒత్తిడి తెచ్చారని ఆమె ఆరోపించారు. ఐడీబీఐ బ్యాంక్ గతంలో తీవ్ర సమస్యల్లో కూరుకుపోయిందని ఆర్థిక మంత్రి పేర్కొన్నారు. వీడియోకాన్, విన్‌సమ్, ఏబీజీ షిప్‌యార్డ్, కింగ్‌ఫిషర్ వంటి పెద్ద సంస్థలకు ఇచ్చిన రుణాలు మొండి బకాయిలుగా మారి బ్యాంకుకు భారీ నష్టాలు తెచ్చాయని తెలిపారు. ఈ సంస్థలకు కాంగ్రెస్ నేతలతో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వృత్తిపరమైన నిర్వహణ, జాగ్రత్తతో కూడిన రుణ విధానాలు, రూ.25 వేల కోట్లకు పైగా మూలధన సాయం ద్వారా బ్యాంకును తిరిగి గాడిలో పెట్టిందని చెప్పారు. ఐడీబీఐ పునర్వ్యవస్థీకరణలో అన్ని నిబంధనలను పాటించామని స్పష్టం చేశారు. 2024 ఫిబ్రవరిలో కేంద్రం విడుదల చేసిన భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై శ్వేతపత్రంలో గత ప్రభుత్వాల హయాంలో చోటుచేసుకున్న ఆర్థిక అవకతవకల వివరాలు ఉన్నాయని నిర్మలా సీతారామన్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో.. పలుకుబడి ఉన్నవారికి ఒక రకంగా, సామాన్యులకు మరో రకంగా బ్యాంకింగ్ సేవలు అందేవని విమర్శించారు. ఈ నెల 14న ఐడీబీఐ బ్యాంకులో 60.72 శాతం వాటాను కెనడాకు చెందిన ఫెయిర్‌ఫాక్స్ ఫైనాన్షియల్ హోల్డింగ్స్‌కు సుమారు రూ.53 వేల కోట్లకు విక్రయించేందుకు కేంద్రం ఆమోదం తెలిపింది. ఇది భారత బ్యాంకింగ్ రంగంలో అతిపెద్ద విదేశీ పెట్టుబడిగా నిలవనుంది. ఈ నిర్ణయాన్ని రాహుల్ గాంధీ విమర్శిస్తూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు బ్యాంకులను ఏర్పాటు చేస్తే, మోదీ ప్రభుత్వం వాటిని విక్రయిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. ఐడీబీఐ ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటానని ఆయన తెలిపారు.

హిమాలయాల్లో ప్రకృతి ప్రకోపం.. అప్రమత్తమైన భారత సరిహద్దు జిల్లాలు



మొదటిపేజీ తరువాయి – ఒక్కసారిగా వరద నీరు ఉప్పొంగడంతో దిగువ ప్రాంతాల్లో ఆందోళన మొదలైంది. ఈ ప్రభావం భారత్‌పైనా పడే ప్రమాదం ఉండటంతో పశ్చిమ బెంగాల్, అసోం రాష్ట్రాల్లోని పలు జిల్లాలను అప్రమత్తం చేశారు. నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు.

భూటాన్‌లో ఒక్కసారిగా వరద

భూటాన్‌లోని వాయవ్య ప్రాంతం గాసా జిల్లాలో ఉన్న షింటాఫు హిమ సరస్సు వద్ద గురువారం సాయంత్రం ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. సరస్సు నుంచి ఉప్పొంగిన నీరు మోచు నది మీదుగా దిగువ ప్రాంతాలకు ప్రవహిస్తోంది. ఈ వరదల కారణంగా గాసా త్సాచు ప్రాంతంలోని సహజ వేడి నీటి బుగ్గల వద్ద సౌకర్యాలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయి. ముందుగానే ఆ ప్రాంతాన్ని ఖాళీ చేయించడంతో ప్రాణనష్టం జరగలేదు.

భారత్‌లోని జిల్లాలకు హెచ్చరిక

వరద నీరు భూటాన్‌లోని పునాఖా పట్టణానికి సుమారు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న శ్రీగాంగ్ ప్రాంతానికి చేరినట్లు సమాచారం. దీంతో దిగువ ప్రాంతాలకు వరద ముప్పు పొంచి ఉందని భూటాన్ అధికారులు భారత్‌ను అప్రమత్తం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని డార్జిలింగ్ కొండ ప్రాంతాలు, అలీపుర్‌దువార్, జల్‌పాయ్‌గురి జిల్లాలతో పాటు అసోంలోని ధుబ్రి జిల్లాలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

నదీ తీర ప్రాంతాలపై నిఘా

భూటాన్‌లో వరదల ప్రభావం సంకోశ్ నదిపై పడే అవకాశం ఉండటంతో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని అలీపుర్‌దువార్ జిల్లాలో నదీ తీర ప్రాంతాల ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. అసోంలోనూ పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. భూటాన్‌లో వరద ఉద్ధృతికి సౌర విద్యుత్తుతో పనిచేసే సాగునీటి వ్యవస్థ దెబ్బతింది. పునాఖా-గాసా రహదారిపైకి వరద వ్యర్థాలు చేరడంతో రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది.

తుపాను బాధితుల కష్టం తెలుసు

మొదటిపేజీ తరువాయి – వల్ల నష్టపోయిన ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ఆదుకుంటుందని, బాధితులకు పూర్తి న్యాయం చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భరోసా ఇచ్చారు. నీట మునిగిన పంటలతో కన్నీరు పెడుతున్న రైతులు, తీవ్ర నష్టాలను ఎదుర్కొన్న కొబ్బరి రైతులు, జీవనోపాధి కోల్పోయిన మత్స్యకారులకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సహాయ, పునరావాస కార్యక్రమాలను యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టి, వీలైనంత త్వరగా సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొల్పాలని అధికారులను ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో నష్టాన్ని అంచనా వేసి, బాధితుల కష్టాలను స్వయంగా తెలుసుకునేందుకు చేపట్టిన పర్యటనలో భాగంగా, రెండో రోజైన శుక్రవారం ఆయన పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోని మొగల్తూరు, నరసాపురం మండలాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించారు.

పంటల బీమాతోనే రైతుకు ధీమా

నరసాపురం మండలం కొత్త నవరసపురంలో నీట మునిగిన వరి పంట పొలాలను ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. అక్కడి రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పంట నష్టంపై ఆందోళన చెందవద్దని, ప్రభుత్వం నష్టాన్ని అంచనా వేసి ఆదుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రతి రైతు తప్పనిసరిగా పంటల బీమా చేయించుకోవాలని సూచించారు. "ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మన చేతుల్లో లేవు. కానీ, నష్టం జరిగినప్పుడు బీమా ఉంటే రైతుకు ఆర్థికంగా భరోసా ఉంటుంది. ఇ-పంట విధానం ద్వారా రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఎకరాకు బీమా సౌకర్యం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ప్రభుత్వం అందించే ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీకి అదనంగా బీమా పరిహారం రైతుకు అండగా నిలుస్తుంది" అని వివరించారు. పంట కాలువల్లో పూడిక కారణంగా నీటి ప్రవాహం సరిగా లేక పంటలు ముంపునకు గురవుతున్నాయని రైతులు సీఎం దృష్టికి తీసుకురాగా, ఆయన తక్షణమే స్పందించారు. గోదావరి డెల్టా కాలువల ఆధునీకరణకు రూ.3 వేల కోట్లు కేటాయించామని, త్వరలోనే పనులు ప్రారంభించి ముంపు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామని హామీ ఇచ్చారు. రైతులు ప్రకృతి సేద్యం వైపు దృష్టి సారిస్తే, పంటలకు మంచి డిమాండ్ వస్తుందని, ఆదాయం కూడా పెరుగుతుందని సూచించారు.

నేలకొరిగిన 15 వేల విద్యుత్ స్తంభాలు

తుపాను ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 15 వేలకు పైగా విద్యుత్ స్తంభాలు నేలకూలాయని, ఇది విద్యుత్ సరఫరాకు పెను సవాలుగా మారిందని సీఎం తెలిపారు. "రేపు సాయంత్రానికల్లా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యుత్ సరఫరాను పూర్తిస్థాయిలో పునరుద్ధరిస్తాం. తొలుత గృహ అవసరాలకు, ఆ తర్వాత వ్యవసాయానికి విద్యుత్ అందిస్తాం" అని ప్రకటించారు. అవసరమైతే తెలంగాణ నుంచి కూడా అదనపు సిబ్బందిని రప్పించి పనులు వేగవంతం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. పునరుద్ధరణ పనులను స్వయంగా పరిశీలించిన ఆయన, కార్మికులతో కలిసి విద్యుత్ స్తంభాన్ని నిలబెట్టేందుకు సహకరించి వారిలో స్ఫూర్తి నింపారు. విపత్కర పరిస్థితుల్లోనూ ప్రాణాలకు తెగించి పనిచేస్తున్న విద్యుత్ సిబ్బందిని, కార్మికులను ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు. ఒక్క పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోనే 12,500 చెట్లు కూలిపోయాయని, వాటిని తొలగించి రవాణా వ్యవస్థను పునరుద్ధరిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రైవేట్ టెలికాం టవర్లకు విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోవడంతో కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థకు అంతరాయం ఏర్పడిందని, వాటిని కూడా త్వరగా పునరుద్ధరిస్తామని తెలిపారు.

షెల్టర్లలో బాధితులకు భరోసా.. మత్స్యకారులకు హామీ

అనంతరం మొగల్తూరు మండలం మాట్రేవు గ్రామంలోని తుపాను పునరావాస కేంద్రాన్ని (షెల్టర్) ముఖ్యమంత్రి సందర్శించారు. గత నాలుగు రోజులుగా అక్కడే ఆశ్రయం పొందుతున్న మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులతో మాట్లాడారు. తుపాను తీరం దాటే సమయంలో ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని గడిపామని, తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యామని బాధితులు సీఎంకు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన చంద్రబాబు, "ప్రభుత్వం ముందుగానే హెచ్చరికలు జారీ చేసి, ముంపు ప్రాంతాల ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించడం వల్లే ప్రాణనష్టాన్ని గణనీయంగా తగ్గించగలిగాం. మీ ప్రాణాలకు మాది భరోసా" అని ధైర్యం చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా వశిష్ట గోదావరి ముఖద్వారం వద్

విద్యుత్ అక్రమ కనెక్షన్లు తొలగించండి

విద్యుత్ చౌర్యాన్ని అరికట్టండి

సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమామహేష్



గాజులరామారం,అక్టోబర్30(విజన్ పక్షం): గాజులరామారంలోని ప్రభుత్వ భూములలో కబ్జాదారుల ధన దాహానికి అక్రమంగా అనేక కాలనీలు వెలిశాయి. అలాంటి బస్తీలలో ఉన్న గృహాలకు ఎటువంటి విద్యుత్ కనెక్షన్ లేకపోయినా కరెంట్ మాత్రం అందుబాటులో ఉంది. అక్రమ విద్యుత్ వినియోగం ఇక్కడ దర్జాగా సాగుతుంది. వైర్ల ద్వారా విద్యుత్ చౌర్యానికి పాల్పడుతున్న అలాంటి అక్రమ కనెక్షన్లను గుర్తించి, వెంటనే వాటిని తొలగించి విద్యుత్ ఆదా చేయాలని సిపిఐ కుత్బుల్లాపూర్ మండల సమితి ఆధ్వర్యంలో గాజులరామారం సబ్ ఇంజనీర్ సునైనా కి వినతి పత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గాజులరామారంలోని ప్రభుత్వ భూములు కబ్జాదారులు కబ్జాలు చేసి అనేక వందల ఇండ్లను నిర్మించి కొన్నింటికి ఎలాంటి విద్యుత్ మీటర్లు లేకుండా నేటికి విద్యుత్తును పొందుతున్నారన్నారు.ఇప్పటికే ఎల్ నినో ప్రభావంతో నీరు లేకపోవడం విద్యుత్తు తగినంతగా ఉత్పత్తి లేకపోవడం వల్ల విద్యుత్తును కూడా ఆదా చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరుతున్న సందర్భంలో ఇక్కడి విద్యుత్ అధికారులు మరియు సిబ్బంది విద్యుత్ చౌర్యాన్ని అడ్డుకొని విద్యుత్తును ఆదా చేయాల్సిన బాధ్యత ఉందన్నారు. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుకు వెంటనే స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమామహేష్,మండల కార్యదర్శి కే స్వామి,సహాయ కార్యదర్శి హరినాథ్ రావు, కోశాధికారి సదానంద,యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు ప్రవీణ్, సిపిఐ నాయకులు నర్సింహులు,శ్రీనివాస్, విట్టల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాలల హక్కుల సాధనకు పోరుబాట పట్టాలి

విద్యా, ఉద్యోగాల్లో మాలలకు తీరని అన్యాయం

పాత కమిటీల రద్దు.. నేటి నుంచే నూతన సభ్యత్వ నమోదు

మాల మహానాడు రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బేగరి మహేష్



చేవెళ్ళ, అక్టోబర్ 30 (విజన్ పక్షం): ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానం కారణంగా మాల సామాజిక వర్గానికి విద్యా, ఉద్యోగ రంగాల్లో తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని మాల మహానాడు రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బేగరి మహేష్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం ఆయన మీడియాకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లలో మాలలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం దక్కడం లేదని, ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో మాలలు సామాజికంగా మరింత వెనుకబడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. తమ న్యాయమైన హక్కులను కాపాడుకోవడానికి మాలలంతా విభేదాలు పక్కనపెట్టి ఏకతాటిపైకి రావాలని, సమష్టి ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

నూతన కమిటీల ఏర్పాటుకు శ్రీకారం

మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షుడు జి. చెన్నయ్య ఆదేశాల మేరకు రంగారెడ్డి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న జిల్లా, డివిజన్, మండల, పట్టణ, గ్రామ స్థాయి పాత కమిటీలను తక్షణమే రద్దు చేస్తున్నట్లు బేగరి మహేష్ ప్రకటించారు. సంఘం పునర్నిర్మాణంలో భాగంగా అక్టోబర్ 30వ తేదీ నుంచి చేపట్టే సభ్యత్వ నమోదు ఆధారంగా అన్ని స్థాయిల్లో నూతన కమిటీలను ఎన్నుకోనున్నట్లు వెల్లడించారు. గతంలో సంఘం కోసం కష్టపడిన సీనియర్ నాయకులు, కొత్తగా బాధ్యతలు చేపట్టబోయే యువతకు దిశానిర్దేశం చేస్తూ మాల మహానాడు బలోపేతానికి కృషి చేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

తొట్టెల వేడుకలో పాల్గొన్న మాజీ జడ్పీటీసీ పట్నం అవినాష్ రెడ్డి



షాబాద్, అక్టోబర్ 30,విజన్ పక్షం: షాబాద్ మండల పరిధిలోని సంకెపల్లిగూడ మాజీ ఉప సర్పంచ్ రాజేందర్ రెడ్డి కుమారుడి తొట్టెల వేడుక శుక్రవారం గ్రామ సమీపంలోని ఓ ప్రైవేట్ రిసార్ట్స్‌లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి షాబాద్ మాజీ జడ్పీటీసీ పట్నం అవినాష్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిన్నారిని ఎత్తుకుని ఆశీర్వదించి, రాజేందర్ రెడ్డి దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ వేడుకలో పలువురు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు, బంధుమిత్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మోటమర్రి రైల్వే బ్రిడ్జి నిర్మాణ స్థలాన్ని పరిశీలించిన స్పెషల్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్



బోనకల్: బోనకల్ మండల పరిధిలో గల మోటమర్రి గ్రామంలో ప్రతిపాదిత రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి (ఆర్ ఓ బి/ఆర్ యు బి) నిర్మాణ పనుల నిమిత్తం స్పెషల్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ స్థల పరిశీలన చేపట్టారు బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి అవసరమైన భూసేకరణ, సాంకేతిక సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించేందుకు ఆయన గురువారం గ్రామానికి విచ్చేశారు.ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ కలెక్టర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణ స్థలాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, అధికారులకు మరియు గ్రామ పెద్దలకు పలు సూచనలు చేశారు.రైల్వే బ్రిడ్జి అందుబాటులోకి వస్తే మోటమర్రి మరియు చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజల రవాణా ఇబ్బందులు శాశ్వతంగా తొలగిపోతాయని, పనులను వేగవంతం చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మోటమర్రి గ్రామ గౌరవ సర్పంచ్ శ్రీ మర్రి సురేష్ ,గౌరవ ఉప సర్పంచ్ శ్రీ బక్క కిరణ్ కుమార్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, రెవెన్యూ అధికారులు మరియు గ్రామ పెద్దలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నారోజు కుమారస్వామికి శుభాకాంక్షల వెల్లువ!

రాజకీయ, సామాజిక రంగాల ప్రముఖుల అభినందనలు

స్వగృహంలో ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు



బడంగ్‌పేట్, అక్టోబర్ 30 (విజన్ పక్షం): బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శ్రీ శ్రీ విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నారోజు కుమారస్వామి జన్మదిన వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా జరిగాయి. శ్రీ శ్రీ విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆయన స్వగృహంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకలు పండుగ వాతావరణంలో, కోలాహలంగా సాగాయి. ఈ సందర్భంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రముఖులు, బీజేపీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు, అభిమానులు మరియు శ్రేయోభిలాషులు నారోజు కుమారస్వామికి నేరుగా కలసి శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ప్రముఖులు ఆయనను అభినందిస్తూ... కుమారస్వామి ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో నిండు నూరేళ్లు జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం, ప్రజాసేవా కార్యక్రమాల్లో ఆయన మరింత చురుకుగా పాల్గొంటూ భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని కోరారు. రాష్ట్రస్థాయిలో వివిధ బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్న ఆయన నాయకత్వ పటిమను పలువురు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా నేరుగా మరియు వివిధ మాధ్యమాల ద్వారా కుమారస్వామికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన వారిలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు, కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్, మాజీ జాతీయ బీసీ కమిషన్ మెంబెర్ తల్లోజు ఆచారి, మాజీ బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కాసం వెంకటేశ్వర్లు, బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గంధమల్ల ఆనంద్ గౌడ్, నల్గొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగం వర్షిత్ రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రాణి రుద్రమ, మహేశ్వరం నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి అందెల శ్రీరాములు యాదవ్, రాష్ట్ర నాయకురాలు మౌనిక సుంకర తదితర ముఖ్య నేతలు ఉన్నారు. అందరి అభిమానాలు, ఆశీస్సుల మధ్య ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగిన ఈ వేడుకల్లో నారోజు కుమారస్వామి మాట్లాడారు. "నా జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన రాజకీయ ప్రముఖులు, పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, శ్రీ శ్రీ విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం నాయకులు, అభిమానులు మరియు శ్రేయోభిలాషులందరికీ నా హృదయపూర్వక ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. మీరంతా నాపై చూపిన ఆప్యాయత, అభిమానాలు నాకు ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చాయి. ఈ ప్రేమాభిమానాలు సమాజం పట్ల మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేయడానికి, మరింత బాధ్యతతో పనిచేయడానికి నాకు ఎనలేని ప్రోత్సాహాన్నిస్తాయి" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పట్టభద్రుల ఓటు నమోదును వేగవంతం చేయాలి

నవంబర్ 2న అమిత్ షా మహా పాదయాత్రను విజయవంతం చేద్దాం

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై కాంగ్రెస్ దుష్ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి

బీజేపీ సన్నాహక సమావేశంలో రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు ప్రతాప్ రెడ్డి, ఇన్‌చార్జ్ సోల్కర్ రెడ్డి



నవాబ్‌పేట్, అక్టోబర్ 30 (విజన్ పక్షం): పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియ చివరి దశకు చేరుకుంటున్న నేపథ్యంలో, అర్హులైన ప్రతి పట్టభద్రుడి ఓటును నమోదు చేయించేలా బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు వేగవంతంగా పనిచేయాలని పార్టీ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం నవాబ్‌పేట్ మండల కేంద్రంలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు చంద్రకాంత్ అధ్యక్షతన ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓటరు నమోదు మరియు నవంబర్ 2న జరగనున్న కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా మహా పాదయాత్ర సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో బీజేపీ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మెంబర్ ప్రతాప్ రెడ్డి, మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు మమత, మండల ఇన్‌చార్జ్ సోల్కర్ రెడ్డి పాల్గొని పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మండల ఇన్‌చార్జ్ సోల్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు పార్టీకి అత్యంత కీలకమైన కార్యక్రమమని తెలిపారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు గ్రామగ్రామాన పర్యటిస్తూ అర్హులైన పట్టభద్రులను గుర్తించి ఓటు నమోదుపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అర్హులైన ఒక్క పట్టభద్రుడు కూడా ఓటు నమోదు చేసుకోకుండా మిగిలిపోకూడదని, ప్రతి కార్యకర్త దీనిని బాధ్యతగా తీసుకొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. అదేవిధంగా నవంబర్ 2న నిర్వహించనున్న కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా మహా పాదయాత్రను విజయవంతం చేయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియపై కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని తిప్పికొడుతూ ప్రజలకు వాస్తవాలను వివరించాలని అన్నారు. ఓటరు జాబితాల ప్రక్షాళన ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు తెలియజేస్తూ ప్రతి గ్రామంలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రమేష్, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎన్నికల అసెంబ్లీ కో-కన్వీనర్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, మండల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కన్వీనర్ మల్లేశం, కో-కన్వీనర్ భీమ్ రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు మహేందర్ రెడ్డి, యువ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు శ్రీహరి, మహిళా మోర్చా జిల్లా ఆఫీస్ సెక్రటరీ భవాని, మాజీ సర్పంచ్ జైపాల్ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ మహేందర్, సీనియర్ నాయకులు లక్ష్మణ్, నర్సిములు, దుర్గయ్య, శ్రీనివాస్, బూత్ అధ్యక్షులు శ్రీకాంత్, ఆంజనేయులు, అశోక్, యువ మోర్చా నాయకులు మణికంఠ రెడ్డి, వందేమాతరం, సదానందం, రమేష్, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూసిన చామంతి.. రైతుకు మిగిలిన కన్నీళ్లు!

- మార్కెట్‌లో పడిపోయిన పూల ధరలు.. చేతికి రాని పెట్టుబడి
- మూడు ఎకరాల్లో చామంతి సాగుకు రూ.6 లక్షల పెట్టుబడి
- పూల కోత, రవాణా ఖర్చులు కూడా చేతి నుంచే చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి
- అప్పుల భారంతో ఆందోళనలో ఆలూరు రైతు కొండకల రాజు



చేవెళ్ళ, అక్టోబర్ 30 (విజన్ పక్షం): తోట నిండా విరబూసిన చామంతి పూలు చూడటానికి అందంగా కనిపిస్తున్నా.. వాటిని సాగు చేసిన రైతుకు మాత్రం ఆ పూలు ఆనందాన్ని మిగల్చడం లేదు. ఆరుగాలం కష్టపడి, లక్షలాది రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టి పండించిన పంటకు మార్కెట్‌లో ఆశించిన ధర లభించకపోవడంతో రైతు తీవ్ర ఆవేదనకు గురవుతున్నారు. ఆలూరు గ్రామానికి చెందిన యువ రైతు కొండకల రాజు చామంతి సాగులో తీవ్రంగా నష్టపోయి అప్పుల భారంతో సతమతమవుతున్నారు.

రూ.6 లక్షల పెట్టుబడి.. ఎన్నో ఆశలు: ఆలూరు గ్రామానికి చెందిన కొండకల రాజు తనకున్న మూడు ఎకరాల పొలంలో ఈ సీజన్‌లో చామంతి సాగు చేపట్టారు. ఒక్కో మొక్కకు రూ.2 చొప్పున సుమారు రూ.15 వేలతో నారు కొనుగోలు చేశారు. పంటకు నీరందించేందుకు డ్రిప్ ఇరిగేషన్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఎరువులు, పురుగుమందులు, దుక్కి దున్నడం, కలుపు తీత, కూలీల ఖర్చుల కోసం ఇప్పటివరకు సుమారు రూ.6 లక్షలు వెచ్చించారు. పండుగల సీజన్‌లో చామంతి పూలకు మంచి ధర లభిస్తుందన్న ఆశతో అప్పులు చేసి మరీ పంటను సాగు చేశారు.

దిగుబడి బాగున్నా.. ధర లేక నష్టం: రైతు శ్రమకు తగ్గట్టుగానే తోటలో చామంతి పూల దిగుబడి బాగానే వచ్చింది. అయితే మార్కెట్‌లో పూల ధరలు ఒక్కసారిగా పడిపోవడంతో రైతుకు ఆశించిన ఆదాయం లభించడం లేదు. పూలను కోసి మార్కెట్‌కు తరలిస్తే వచ్చే మొత్తం కూలీల ఖర్చులు, ఆటో రవాణా చార్జీలకే సరిపోని పరిస్థితి నెలకొంది. దీంతో పూలను కోసి అమ్మినా నష్టమే మిగులుతుండటంతో ఏం చేయాలో తెలియక రైతు ఆవేదన చెందుతున్నారు.

పెట్టుబడి రాక.. అప్పులు ఎలా తీర్చాలి?

మూడు ఎకరాల్లో చామంతి సాగు కోసం సుమారు రూ.6 లక్షలు అప్పు చేసి పెట్టుబడి పెట్టానని రైతు కొండకల రాజు తెలిపారు. పంట చేతికొచ్చే సమయంలో మార్కెట్‌లో ధరలు పడిపోవడంతో పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా తిరిగి వచ్చే పరిస్థితి లేదన్నారు. పూల కోత, రవాణా ఖర్చులు కూడా సొంతంగా భరించాల్సి వస్తోందని వాపోయారు. చేసిన అప్పులకు వడ్డీలు ఎలా చెల్లించాలో, కుటుంబాన్ని ఎలా పోషించుకోవాలో అర్థం కావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఉద్యానవన శాఖ అధికారులు స్పందించి తన చామంతి తోటను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని, మార్కెట్‌లో ధరలు లేక నష్టపోయిన తనకు తగిన ఆర్థిక సాయం అందించి ఆదుకోవాలని రైతు కొండకల రాజు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

జమ్మి దోర్నాల గ్రామంలో వైఎస్సార్‌సీపీ ఎన్నికల ప్రచారం హోరు



మార్కాపురం జిల్లా పెద్దదోర్నాల: దోర్నాల మండలం జమ్మి దోర్నాల గ్రామంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జడ్పిటిసి ఎంపీటీసీ , ఎన్నికల ప్రచారం ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి చాట్ల గంగయ్య జడ్పిటిసి అభ్యర్థి చిట్యాల వెంకటరమణారెడ్డి ఇంటింటికీ వెళ్లి గ్రామ ప్రజలను కలుసుకుంటూ, వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థులకు తమ అమూల్యమైన ఓటు వేసి, ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామంలో కరపత్రాలు పంపిణీ చేస్తూ పార్టీ విధానాలు, అభ్యర్థుల విజయానికి మద్దతు కోరుతూ ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ కొంగరి వెంకట రామయ్య , సచివాలయ కన్వీనర్ బోయపాటి ఆవులయ్య , మాజీ ఉప సర్పంచ్ జమ్మిగుంపుల వెంకటేశ్వర్లు నుసుల్లపల్లి నాగేశ్వరరావు, బత్తినేని రామకృష్ణ చాట్ల పెద్దరాజులు చాట్ల ఇర్మియా పులుకూరి యోహాను , పులుకూరి జక్కయ్య పులుకూరి నాగేశ్వరరావు, చాట్ల జక్రయ్య గారు, పులుకూరి పౌలు మరియు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు గ్రామ ప్రజలకు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనిరి.

ఏకబిగిన 5 గంటలు అబ్డామినల్ ప్లాంక్.. బామ్మ ప్రపంచ రికార్డు..!



వయసు 60 దాటితే శరీరం సహకరించదని, కష్టమైన వ్యాయామాలు చేయడం సాధ్యం కాదని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ కెనడాకు చెందిన 61 ఏళ్ల డోన్నాజీన్ వైల్డ్ మాత్రం అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేశారు. ఏకంగా ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ వ్యాయామం చేసి తన పేరిట ఉన్న ప్రపంచ రికార్డును తానే తిరగరాశారు. కెనడా డోన్నాజీన్ వైల్డ్‌కు వ్యాయామం అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇప్పటికే మహిళల విభాగంలో అత్యధిక సమయం ప్లాంక్ చేసినందుకు గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు సాధించారు. 2024లో ఆమె 4 గంటల 30 నిమిషాల 11 సెకన్ల పాటు ప్లాంక్ చేసి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించారు.అయితే అక్కడితో ఆగిపోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈసారి ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. అనుకున్నట్లుగానే తన లక్ష్యాన్ని చేరుకుని, గతంలో తానే నెలకొల్పిన రికార్డును అధిగమించారు అక్టోబర్ 6న అమెరికాలోని ఉటా రాష్ట్రం సెయింట్ జార్జ్‌లో జరిగిన హంట్స్‌మన్ వరల్డ్ సీనియర్ గేమ్స్ ప్రారంభ వేడుకల్లో ఆమె ఈ రికార్డు ప్రదర్శన ఇచ్చారు. 50 ఏళ్లు పైబడిన క్రీడాకారుల కోసం నిర్వహించే ఈ క్రీడా వేడుకల్లో ప్రేక్షకుల సమక్షంలో ప్లాంక్ చేస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు.

తన రికార్డును తానే బ్రేక్ చేసిన బామ్మ!

ఐదు గంటల పాటు ఒకే వ్యాయామ భంగిమలో ఉండటం అంత సులభం కాదు. డోన్నాజీన్ కూడా ఈ సవాలులో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. గతంలో తాను నెలకొల్పిన రికార్డును అధిగమించిన తర్వాత కూడా ఆమె వ్యాయామాన్ని కొనసాగించారు. కానీ చివరి అరగంట మాత్రం తాను ఊహించిన దానికంటే కష్టంగా అనిపించిందనీ, ప్రేక్షకులు ఆమె పేరును పలుకుతూ ఉత్సాహపరిచారనీ వారి ప్రోత్సాహమే తనకు ధైర్యాన్ని ఇచ్చిందని డోన్నాజీన్ చెప్పారు. ఆమె ప్లాంక్ చేస్తున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అయ్యాయి. ఒక వీడియోకు 90 లక్షలకు పైగా వ్యూస్ రావడం విశేషం.

15 ఏళ్ల క్రితం మొదలైన ప్లాంక్ ప్రయాణం!

డోన్నాజీన్‌కు చిన్నప్పటి నుంచే క్రీడలు, వ్యాయామాలంటే ఇష్టం. పాఠశాల రోజుల్లో ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేవారు. అయితే సుమారు 15 ఏళ్ల క్రితం జిమ్‌లో వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఆమె మణికట్టుకు గాయమైంది. దీంతో కొంతకాలం పరుగెత్తడం, సాధారణ వ్యాయామాలు చేయడం సాధ్యపడలేదు. ఆ సమయంలోనే ఆమెకు ప్లాంక్ వ్యాయామం గురించి తెలిసింది. మొదట్లో కేవలం ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు మాత్రమే ఆ భంగిమలో ఉండగలిగేవారు. కానీ క్రమంగా సాధన పెంచుకుంటూ దానిపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. ఆ తర్వాత ప్లాంక్ ఆమె దినచర్యలో భాగమైంది. టీచరుగా పనిచేసే సమయంలో పాఠాలు సిద్ధం చేసుకోవడం, విద్యార్థుల పేపర్లు దిద్దడం ప్లాంక్ చేస్తూనే చేసేవారట.ఇప్పుడు కూడా మెసేజ్‌లు పంపడం, ఈమెయిల్స్ చదవడం, ఫోన్‌లో మాట్లాడటం చేస్తూనే ప్లాంక్ చేస్తుంటారు.

గంటలో 1,575 పుష్‌అప్స్.. మరో ప్రపంచ రికార్డు కూడా!

డోన్నాజీన్ ప్రతిభ ప్లాంక్ వ్యాయామానికే పరిమితం కాలేదు. ఆమె పేరిట మరో గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డు కూడా ఉంది. 2024లో గంటలో మహిళల విభాగంలో అత్యధిక పుష్‌అప్స్ చేసిన రికార్డును సాధించారు. కేవలం గంటలోపు 1,575 పుష్‌అప్స్ చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఆమె భర్త రాండీకి కూడా ఫిట్‌నెస్‌పై ఆసక్తి ఉంది. ఇద్దరూ ప్రతిరోజూ కలిసి నడవడం లేదా పరుగెత్తడం చేస్తారు.

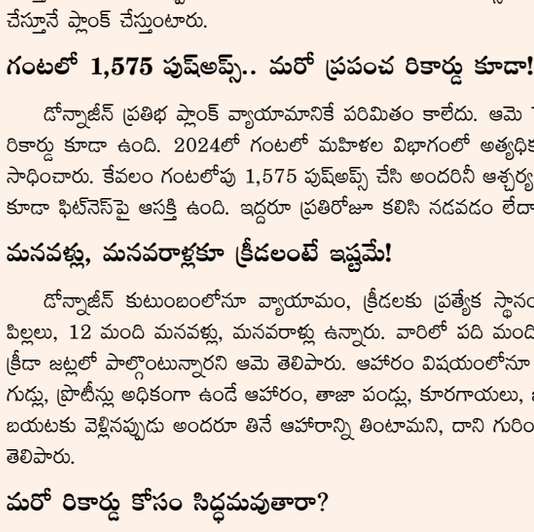
మనవళ్లు, మనవరాళ్లకూ క్రీడలంటే ఇష్టమే!

డోన్నాజీన్ కుటుంబంలోనూ వ్యాయామం, క్రీడలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆమెకు ఐదుగురు పిల్లలు, 12 మంది మనవళ్లు, మనవరాళ్లు ఉన్నారు. వారిలో పది మంది కనీసం ఒకటి లేదా రెండు క్రీడా జట్లలో పాల్గొంటున్నారని ఆమె తెలిపారు. ఆహారం విషయంలోనూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. గుడ్లు, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్ తీసుకుంటారు. అయితే బయటకు వెళ్లినప్పుడు అందరూ తినే ఆహారాన్ని తింటామని, దాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించమని తెలిపారు.

మరో రికార్డు కోసం సిద్ధమవుతారా?

ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ చేసి తన రికార్డును తానే అధిగమించిన డోన్నాజీన్.. భవిష్యత్తులో మరోసారి ప్లాంక్ ప్రపంచ రికార్డును బద్దలు కొడతానో లేదో తెలియదని చెప్పారు. అయితే పుష్‌అప్స్‌లో తన రికార్డును మరోసారి అధిగమించే ప్రయత్నం చేయవచ్చని నవ్వుతూ తెలిపారు. 61 ఏళ్ల వయసులోనూ అద్భుతమైన ఫిట్‌నెస్‌తో ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచిన డోన్నాజీన్ వైల్డ్ కథ అందరికీ స్ఫూర్తినిస్తోంది. వయసు పెరిగినా ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ, నిరంతర సాధన ఉంటే లక్ష్యాలను చేరుకోవచ్చని ఆమె నిరూపించారు.

అల్యూమినియం vs స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ప్రెజర్ కుక్కర్.. రోజువారీ వంటకు ఏది సురక్షితం?



భారతీయ వంటగదిలో ప్రెజర్ కుక్కర్ లేని ఇల్లు ఉండదనడంలో సందేహం లేదు. అన్నం వండటం నుండి పప్పు, కూరగాయలు ఉడకబెట్టడం వరకు కుక్కర్ సమయాన్ని, ఇంధనాన్ని ఎంతగానో ఆదా చేస్తుంది. అయితే మార్కెట్‌లో లభించే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది మన ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం అనే విషయమై నిపుణులు పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. భారతీయ వంటగదిలో ప్రెజర్ కుక్కర్ లేని ఇల్లు ఉండదనడంలో సందేహం లేదు. అన్నం వండటం నుండి పప్పు, కూరగాయలు ఉడకబెట్టడం వరకు కుక్కర్ సమయాన్ని, ఇంధనాన్ని ఎంతగానో ఆదా చేస్తుంది. అయితే మార్కెట్‌లో లభించే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది మన ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం అనే విషయమై నిపుణులు పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. రోజువారీ వంటకాల్లో ప్రెజర్ కుక్కర్ల పాత్ర అత్యంత కీలకమైనది. అయితే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది ఆరోగ్యానికి సురక్షితమనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. అల్యూమినియం కుక్కర్లు చవకగా లభించడంతో పాటు వేడిని వేగంగా వ్యాపింపజేస్తాయి., కానీ వీటిలో పులుపు ఉన్న పదార్థాలు వండినప్పుడు లోహం ఆహారంలో కలిసే ప్రమాదం ఉంది. ఇది సుదీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మరోవైపు, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లు కొంత బరువుగా, ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ,..

అల్యూమినియం ప్రెజర్ కుక్కర్లు

అల్యూమినియం కుక్కర్లు మన దేశంలో దశాబ్దాలుగా ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఇవి బరువు తక్కువగా ఉంటాయి. ధర కూడా చాలా అందుబాటులో ఉంటుంది. అల్యూమినియం వేడిని త్వరగా గ్రహించి సమంగా వ్యాపింపజేయడం వల్ల వంట వేగంగా పూర్తవుతుంది. కానీ, అల్యూమినియం లోహం ఆహారంతో సులభంగా రసాయనిక చర్య జరుపుతుంది. ముఖ్యంగా టమోటాలు, చింతపండు, నిమ్మకాయ వంటి ఆమ్ల గుణం ఉన్న పదార్థాలను ఇందులో వండినప్పుడు, అల్యూమినియం లోహపు అంశాలు ఆహారంలో కలిసే అవకాశం ఉంది. ఇది సుదీర్ఘకాలంలో నాడీ సంబంధిత, జీర్ణకోశ సమస్యలకు దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ప్రెజర్ కుక్కర్లు

ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది స్టీల్ కుక్కర్లను ఉపయోగించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ఏ విధమైన ఆహార పదార్థాలతోనూ రసాయనిక చర్య జరపదు. అందువల్ల ఇందులో వండిన ఆహారం శుద్ధంగా మరియు సురక్షితంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇవి చాలా కాలం మన్నికగా ఉంటాయి, తుప్పు పట్టవు, శుభ్రం చేయడం కూడా సులభం.

లోపాలు: ఇవి అల్యూమినియం కంటే బరువుగా ఉంటాయి. ధర కొంత ఎక్కువ. అలాగే స్టీల్ వేడిని నెమ్మదిగా గ్రహిస్తుంది. అయితే ప్రస్తుతం అడుగుభాగంలో అల్యూమినియం లేదా రాగి కోటింగ్ ఉండే సాండ్‌విచ్ బాటమ్ స్టీల్ కుక్కర్లు లభిస్తున్నాయి, ఇవి వేడిని వేగంగా వ్యాపింపజేస్తాయి.

షుగర్ ఉన్నవారికి దాల్చినచెక్క మంచిదేనా? డాక్టర్ దీక్షా చెప్పిన వాడే విధానం ఇదే!



మధుమేహం నెమ్మదించిన మెటబాలిజం సమస్యలతో బాధపడేవారికి మన వంటింట్లో లభించే దాల్చినచెక్క ఒక అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ప్రముఖ ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సార్ ప్రకారం.. దాల్చినచెక్కను సరైన పద్ధతిలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా జీర్ణశక్తి, మెటబాలిజం గణనీయంగా మెరుగుపడతాయి. దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, మెటబాలిజాన్ని పెంచడంలో అత్యంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సార్ వెల్లడించారు. దాల్చినచెక్కలోని ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే గుణాలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే దీనిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం అంటున్నారు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం..

షుగర్ లెవెల్స్ ఎలా తగ్గుతాయి?

దాల్చినచెక్కలో ఉండే సహజసిద్ధమైన సమ్మేళనాలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ పనితీరును ప్రేరేపిస్తాయి. దీనివల్ల కణాలు గ్లూకోజ్‌ను వేగంగా గ్రహిస్తాయి. ఫలితంగా భోజనం చేసిన తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంటాయి.

మెటబాలిజం, బరువు నియంత్రణ

దాల్చినచెక్క శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది మందగించిన జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గడమే కాకుండా, శరీరంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గడం సులువవుతుంది.

ఎలా ఉపయోగించాలి?

దాల్చినచెక్కను నేరుగా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. దీనిని చిన్న మోతాదులో మాత్రమే వాడాలి:

దాల్చినచెక్క నీరు/టీ: ఒక చిన్న దాల్చినచెక్క ముక్కను (లేదా పావు టీస్పూన్ పొడిని) ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి 5 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఉదయాన్నే లేదా భోజనానికి అరగంట ముందు తాగాలి. మీరు రోజువారీగా తాగే హెర్బల్ టీ లేదా ఫ్రూట్ స్మూథీలలో చిటికెడు దాల్చినచెక్క పొడిని చల్లుకుని తీసుకోవచ్చు.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

దాల్చినచెక్క ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదైనప్పటికీ, కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా (చక్కెర స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉండటం) ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రమే దీనిని ఉపయోగించాలి. అలాగే రోజూ 1-2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు దాల్చినచెక్కను భాగం చేసుకోవడం వల్ల సహజ సిద్ధంగా డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

సోషల్ మీడియాను మీరు అతిగా వాడుతున్నారా? వామ్మో.. ఇది తెలిస్తే వెన్నులో వణుకే..

సోషల్ మీడియాలో లైక్‌లు, వ్యూస్, కామెంట్ల కోసం ఎక్కువగా ఎదురుచూస్తున్నారా? ఈ అలవాటు ఆత్మవిశ్వాసం, నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతతపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? సోషల్ మీడియా వ్యామోహం నుంచి బయటపడటానికి నిపుణులు సూచిస్తున్న ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకోండి. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి అండగా నిలవడం ఈ రోజు ప్రధాన ఉద్దేశం. ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న జీవనశైలి, పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి, స్మార్ట్‌ఫోన్ల వినియోగం ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాకు అలవాటు పడిన యువత, టీనేజర్లు, పిల్లల్లో మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలపై ఆందోళన పెరుగుతోంది. చిన్న వీడియోలు చూడటం, రీల్స్‌ను స్క్రోల్ చేయడం, ఫొటోలు పోస్టు చేయడం, వాటికి ఎన్ని లైక్‌లు వచ్చాయో పదేపదే తనిఖీ చేయడం చాలామందికి నిత్యకృత్యంగా మారింది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ మంది ఫాలోవర్లను సంపాదించాలనే కోరికతో కొందరు నిరంతరం కొత్త కంటెంట్‌ను రూపొందిస్తున్నారు. అయితే, లైక్‌లు, వ్యూస్, కామెంట్లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గడం, ఇతరులతో పోల్చుకోవడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లైక్‌లు, ఫాలోవర్ల కోసం ఆరాటం.. ఆత్మవిశ్వాసంపై ప్రభావం

న్యూఢిల్లీలోని మోడల్ టౌన్‌లో ఉన్న యథార్థ్ హాస్పిటల్‌కు చెందిన సీనియర్ కన్సల్టెంట్ సైకాలజిస్ట్ రిచా అగర్వాల్ అభిప్రాయం ప్రకారం, ప్రస్తుతం చాలామంది యువత సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ లైక్‌లు, కామెంట్లు, ఫాలోవర్లను పొందాలని కోరుకుంటున్నారు. అయితే, తాము పెట్టిన పోస్టులకు ఆశించిన స్థాయిలో స్పందన రాకపోతే కొందరు నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఇతరుల పోస్టులతో తమను పోల్చుకుంటూ, తమకు తగిన గుర్తింపు లభించడం లేదని భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఆలోచనలు క్రమంగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీయవచ్చు. ఫొటోలు లేదా వీడియోలు పోస్టు చేసిన తర్వాత ఇతరుల స్పందన కోసం పదేపదే ఫోన్ చూడటం కూడా ఒత్తిడి, ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. ఈ అలవాటు నిద్రకు అంతరాయం కలిగించడంతో పాటు రోజువారీ పనులపై ఏకాగ్రతను తగ్గించే అవకాశం ఉంది.

ప్రతికూల కామెంట్లు.. మనసుపై చెరగని ప్రభావం

సోషల్ మీడియాలో ఏదైనా ఫొటో లేదా వీడియోను పోస్టు చేసిన తర్వాత ఎన్ని లైక్‌లు వచ్చాయి? ఎవరు కామెంట్ చేశారు? అనే విషయాలను తెలుసుకోవడానికి చాలామంది ఆసక్తి చూపుతారు. అయితే, ప్రతి ఒక్కరి నుంచి సానుకూల స్పందనే వస్తుందని చెప్పలేం. కొన్నిసార్లు విమర్శలు, అవమానకరమైన వ్యాఖ్యలు, వ్యక్తిగత దూషణలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా టీనేజర్లు, యువత ఇలాంటి వ్యాఖ్యలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఇతరులు ఏమనుకుంటారనే ఆందోళనతో బాధపడటం, తమ రూపం లేదా సామర్థ్యాలపై అనుమానం పెంచుకోవడం వంటి పరిణామాలు ఎదురుకావచ్చు. అందువల్ల సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ప్రతి వ్యాఖ్యను తమ వ్యక్తిగత విలువకు కొలమానంగా భావించకూడదు.



సైబర్‌బుల్లింగ్‌తో జాగ్రత్త..

ఆన్‌లైన్ వేధింపులు ప్రమాదకరం

సోషల్ మీడియాలో నకిలీ ఖాతాల ద్వారా వేధించడం, అసత్య ప్రచారాలు చేయడం, బెదిరింపు సందేశాలు పంపడం, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం వంటి ఘటనలు కూడా ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. వీటిని సైబర్‌బుల్లింగ్ లేదా ఆన్‌లైన్ వేధింపులుగా పేర్కొంటారు. ఇలాంటి వేధింపులు ఎదురైనప్పుడు బాధితులు భయం, అవమానభావం, ఒంటరితనం, ఆందోళనకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. కొన్నిసార్లు ఈ ప్రభావాలు చాలాకాలం కొనసాగవచ్చు. వేధింపులను ఒంటరిగా భరించకుండా నమ్మకమైన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు లేదా సంబంధిత అధికారుల సహాయం తీసుకోవడం ముఖ్యం. అవసరమైతే వేధింపులకు సంబంధించిన ఆధారాలను భద్రపరచి, ఆ ఖాతాలను బ్లాక్ చేసి రిపోర్ట్ చేయాలి.

గంటల తరబడి ఫోన్ వినియోగం.. నిజ జీవితానికి దూరం

రీల్స్ చూడటం, వీడియోలు ప్లే చేయడం, ఇతరుల పోస్టులను పరిశీలించడం వంటి అలవాట్లతో చాలామంది గంటల తరబడి స్మార్ట్‌ఫోన్లలో గడుపుతున్నారు. ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టాలని ప్రయత్నించినప్పుడు చిరాకు రావడం, పదేపదే ఫోన్ తనిఖీ చేయాలనిపించడం, చదువు లేదా పనులపై దృష్టి పెట్టలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. సోషల్ మీడియా వినియోగం వల్ల నిద్ర సమయం తగ్గడం, కుటుంబ సభ్యులతో గడిపే సమయం తగ్గిపోవడం, వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు దూరం కావడం కూడా జరగవచ్చు. అందుకే ఆన్‌లైన్ ప్రపంచంతో పాటు నిజ జీవిత సంబంధాలు, వ్యక్తిగత అభిరుచులు, శారీరక చురుకుదనానికి కూడా తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

సోషల్ మీడియా ప్రభావాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

సోషల్ మీడియాను పూర్తిగా వదిలేయడం అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, దాని వినియోగంపై నియంత్రణ పెంచుకోవడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

సోషల్ మీడియాకు సమయం నిర్ణయించుకోండి: రోజులో ఎంతసేపు ఫోన్ ఉపయోగించాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకుని, అవసరానికి మించి వినియోగించకుండా చూసుకోండి.

లైక్‌లు, ఫాలోవర్లతో మీ విలువను కొలవకండి: ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చే స్పందన మీ వ్యక్తిత్వాన్ని లేదా సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా నిర్వచించదు.

ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మానుకోండి: సోషల్ మీడియాలో కనిపించేవి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోని అన్ని కోణాలను చూపించవని గుర్తుంచుకోండి.

కుటుంబం, స్నేహితులతో సమయం గడపండి: ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడటం, కలిసి భోజనం చేయడం, బయటకు వెళ్లడం వంటి అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

నిద్రకు ముందు ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండండి: పడుకునే ముందు ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ప్రశాంతమైన నిద్రకు అవకాశం కల్పించవచ్చు.

మీ భావాలను పంచుకోండి: సోషల్ మీడియా కారణంగా ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన కలిగితే నమ్మకమైన వ్యక్తులతో మాట్లాడండి. సమస్య ఎక్కువకాలం కొనసాగితే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

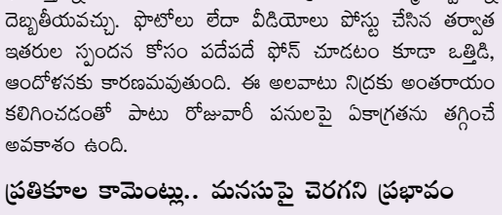
మీ మానసిక ఆరోగ్యమే ముఖ్యం

సైకాలజిస్ట్ రిచా అగర్వాల్ సూచించినట్లుగా, యువత తమ విలువను లైక్‌లు, వ్యూస్, ఫాలోవర్ల సంఖ్య ఆధారంగా నిర్ణయించుకోకూడదు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ప్రత్యేకమైన బలాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. సోషల్ మీడియా సమాచారాన్ని పొందడానికి, ఇతరులతో అనుసంధానమవడానికి ఉపయోగపడే సాధనమే. అయితే, దాని వినియోగం మన భావోద్వేగాలపై, నిద్రపై, రోజువారీ జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లు అనిపిస్తే తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆన్‌లైన్ గుర్తింపు కంటే నిజ జీవితంలోని ఆనందం, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎంతో ముఖ్యం.

(Disclaimer: ఈ కథనం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే. మానసిక ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఎక్కువకాలం కొనసాగితే అర్హత కలిగిన మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోండి.)

మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ సూపర్ స్పెషల్..

వారానికి ఒక్కసారైనా తినండి.. శరీరం ఉక్కులా మారిపోద్ది..



మటన్ తిల్లి అంటే మేక ప్లీహం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఐరన్, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని మితంగా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి, కండరాల పనితీరుకు అవసరమైన పోషకాలు అందవచ్చు. ఉల్లిపాయలు, కారం, అల్లం వెల్లుల్లి, మసాలాలతో తిల్లి ఫ్రైని రుచిగా తయారు చేసుకోవచ్చు. వీకెండ్ వచ్చిందంటే చాలు నాన్‌వెజ్ ప్రియుల ఇళ్లల్లో చికెన్, మటన్ ఉడకాల్సిందే.. కర్రీ, ఫ్రైతోపాటు.. పలు రకాలుగా వండుకుని తింటారు.. అయితే.. ముఖ్యంగా మటన్ బలమైన మాంసాహారం.. దీనిలో ప్రోటీన్ తోపాటు అనేక పోషకాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. మేక -- గొర్రె మాంసంలో అన్ని భాగాలు ప్రత్యేకమైనవే.. మాంసంతోపాటు.. తలకాయ, కాళ్లు, లివర్, తిల్లి, బోటి.. ఇలా అన్ని ఎన్నో పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి.. బలమైన ఆహారంలో తిల్లి ఒకటి.. దీనిలో అనేక పోషకాలు దాగున్నాయి.. మటన్ తిల్లి (మేక స్ప్లీన్) శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడానికి, రక్తహీనతను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడే అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థమని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తిల్లిలో ఎన్నో పోషకాలు..

మటన్ తిల్లిలో ఐరన్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను నివారిస్తాయి.. అంతేకాకుండా.. కండరాల బలానికి, శరీర కణాల మరమ్మతుకు అవసరమైన నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు ఇందులో లభిస్తాయి. ఇంకా నరాల ఆరోగ్యానికి, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. మటన్ తిల్లి ఫ్రై, లేదా మేక ప్లీహముతో చేసే ఈ రుచికరమైన వంటకం కేవలం నోరూరించే భోజనమే కాదు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గని కూడా.. సాధారణంగా నెరడా ఫ్రై అని కూడా పిలువబడే ఈ వంటకం, శరీరాన్ని బలోపేతం చేసే ఐరన్, ప్రోటీన్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. మటన్ టిల్లిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చని, ముఖ్యంగా రక్తస్థాయిని పెంచడంలో ఇది అద్భుతమైనదని పెద్దలు పేర్కొంటుంటారు..

మటన్ తిల్లి ఫ్రై తయారీ విధానం:

ఈ పోషకభరితమైన వంటకాన్ని తయారుచేయడం చాలా సులభం.

ముందుగా ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, మధ్యలోకి చీల్చిన పచ్చిమిర్చి వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు బాగా మగ్గించుకోవాలి.

ఉల్లిపాయలు మగ్గిన తర్వాత, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి, పచ్చి వాసన పోయేంత వరకు వేగించాలి.

శుభ్రం చేసి పెట్టుకున్న మటన్ టిల్లి, మటన్ లివర్, కిడ్నీ ముక్కలను వేసి బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి. ఈ ముక్కలు సుమారు పావు కిలో వరకు ఉండవచ్చు.

కొద్దిగా పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేసి, బాగా కలిపి, మూత పెట్టి కొద్దిసేపు మగ్గనివ్వాలి. దీనివల్ల మాంసం ముక్కలు తమలోని నీటిని విడుదల చేసి, పాక్షికంగా ఉడుకుతాయి.

మాంసం కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత, మీ రుచికి సరిపడా కారం (రెండు టీస్పూన్ల వరకు) వేసి బాగా కలపాలి.

మాంసం ఉడకడానికి సరిపడినంత నీళ్లు పోసి, మళ్లీ మూత పెట్టి, మాంసం పూర్తిగా మెత్తబడే వరకు ఉడికించుకోవాలి.

చివరగా, కొద్దిగా కరివేపాకు, ఒక టీస్పూన్ ధనియాల పొడి, ఒక టీస్పూన్ గరం మసాలా పొడి వేసి బాగా కలపాలి.

మీరు కర్రీ లాగా కావాలంటే ఈ దశలో వడ్డించవచ్చు.. కానీ కొంచెం దగ్గరికి, ఫ్రై లాగా కావాలంటే ఇంకొంచెం సేపు మూత పెట్టి ఉడికించాలి. దీనివల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుంది. చివరిగా తరిగిన కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి, మటన్ టిల్లి వంటి ఆర్గాన్ మీట్లను మితంగా తినాలి. వీటిలో ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఈ మటన్ టిల్లి ఫ్రై కేవలం రుచిని అందించడమే కాదు, మీ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించి, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు లేదా తమ రక్తస్థాయిని పెంచుకోవాలనుకునేవారు ఈ వంటకాన్ని తప్పకుండా ప్రయత్నించాలి. అయితే.. ఏమైనా సమస్యలుంటే ముందుగా ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

Flat No: G-2, Mount Nasir Apartment, 6-1-57 to 61, Saifabad, Hyderabad9441221980