SK1 one NEWS HD

www.seemakiranam.com
www.seemakiranamnews.com
epaper.seemakiranam.com

ప్రచురణ : కర్నూలు & శ్రీ పొట్టి శ్రీ రాములు నెల్లూరు జిల్లా.

సమాజాభివృద్ధి కోసం మా అక్షర పోరాటం

సీమకిరణం

SEEMAKIRANAM TELUGU DAILY

ఎడిటర్ : యస్. నజీర్ అహ్మద్ బాషా

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED BY : KURNOOL & SRI POTTI SRIRAMULU NELLORE DISTRICT

ప్రచురణ : కర్నూలు, నెల్లూరు. | ఎడిటర్ : ఎస్. నజీర్ అహ్మద్ భాష | సంపుటి : 08 సంచిక : 183 | పేజీలు : 04, వెల రూ. 2 రూ/ | మంగళవారం 13-10-2026

హెచ్ఆర్సీ నియామకాల్లో
ఇంత హడావుడి ఎందుకు?



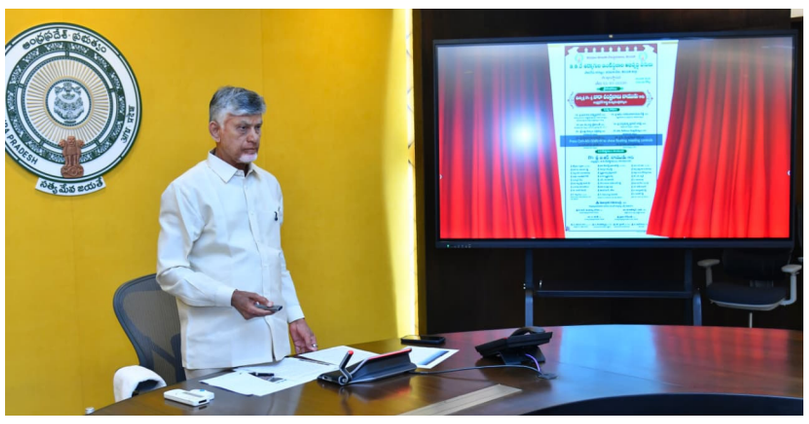
- ఇంత తక్కువ సమయంలో విజయనగరం నుంచి రాలేను
- సీఎం చంద్రబాబుకు శాసనమండలి విపక్ష నేత బొత్స లేఖ
- ఆంధ్రప్రదేశ్ మానవ హక్కుల కమిషన్ (ఏపీ హెచ్ఆర్సీ) చైర్‌పర్సన్, సభ్యుల ఎంపిక ప్రక్రియను హడావుడిగా పూర్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలపై శాసనమండలిలో విపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ మానవ హక్కుల కమిషన్ (ఏపీ హెచ్ఆర్సీ) చైర్‌పర్సన్, సభ్యుల ఎంపిక ప్రక్రియను హడావుడిగా పూర్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలపై శాసనమండలిలో మిగతా 2లో

- మొదలైన మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణ పనులు
- టీటీడీ ఉద్యోగుల నివాస లేఔట్ పనుల ప్రారంభం
- వెంకటాద్రి యాప్ ఆవిష్కరించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- తుడా-టీటీడీ చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులకు వర్చువల్‌గా సీఎం శంకుస్థాపన
- తిరుపతి స్వరూపం మారనుంది.. వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులకు చంద్రబాబు శంకుస్థాపన
- తిరుపతిలో రూ.3,222 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు సీఎం చంద్రబాబు శ్రీకారం
- అలిపిరి వద్ద భారీ ఇంటిగ్రేటెడ్ పిలిగ్రిమ్ టౌన్‌షిప్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన
- టీటీడీ ఉద్యోగుల కోసం 418 ఎకరాల్లో నివాస లేఅవుట్ అభివృద్ధికి ఆమోదం
- భక్తుల సమాచారం కోసం 'వెంకటాద్రి యాప్'ను ఆవిష్కరించిన ముఖ్యమంత్రి
- నగరంలో రూ.242 కోట్లతో 9 మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణానికి శ్రీకారం
- తిరుపతి సమగ్రాభివృద్ధికి శ్రీకారం

రూ.3,222 కోట్లతో
వివిధ అభివృద్ధి పనులు

అలిపిరి వద్ద యాత్రికుల టౌన్‌షిప్‌కు శంకుస్థాపన



ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలిచిన తిరుమల--తిరుపతి ప్రాంతాన్ని మరింత అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా, ఆదర్శ నగరంగా తీర్చిదిద్దేలా చేపట్టిన పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శ్రీకారం చుట్టారు. తిరుపతి అర్బన్ మిగతా 2లో

ఏపీని ప్రధాన పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దుతాం



- కాకినాడ జేఎన్టీయూలో జరిగిన సీఐఐ ప్రాంతీయ సదస్సుకు హాజరైన పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్
- ఏపీలో పర్యాటక పెట్టుబడులకు అపార అవకాశాలు -- సులభతర భూ కేటాయింపులు -- వేగవంతమైన అనుమతులు.. పరిశ్రమలతో సమానంగా రాయితీలు.. మీ పెట్టుబడులకు మాదే భరోసా -- ఇన్వెస్టర్లకు మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పిలుపు

కాకినాడ: ఏపీని ప్రధాన పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దుతామని రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక, సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ స్పష్టం చేశారు. కాకినాడ జేఎన్టీయూ మిగతా 2లో

200 మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు మాతో టచ్‌లో ఉన్నారు

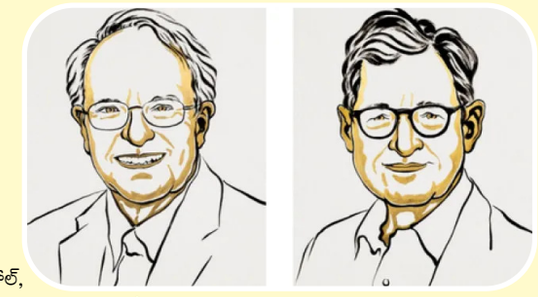
- జ్ఞానేశ్ కుమార్ తనకు సందేశాలు పంపుతున్నారని రాహుల్ వెల్లడి
- అప్రూవర్‌గా మారాలని జ్ఞానేశ్‌కు రాహుల్ సూచన
- మోదీ, అమిత్ షా, దోవల్, అదానీ కలిసి ఒత్తిడి తెస్తున్నారని ఆరోపణలు
- జ్ఞానేశ్ అసలు నేరస్థుడు కాదని.. సూత్రధారులు వేరే ఉన్నారని వ్యాఖ్య
- సీఈసీని తొలగించే వరకు ఆందోళన కొనసాగుతుందని స్పష్టీకరణ



లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఆయన తనకు సందేశాలు పంపిస్తున్నారని వెల్లడించారు. "మీరు చేసిన తప్పును అంగీకరించి అప్రూవర్‌గా మారండి. మిగతా 2లో

ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి 2026.. రాబర్ట్ హాల్, మైఖేల్ వుడ్‌ఫోర్డ్‌కు పురస్కారం

- స్థూల ఆర్థిక స్థిరీకరణకు అవసరమైన సూక్ష్మ ఆర్థిక పునాదులపై పరిశోధనకు గుర్తింపు
- స్టాన్‌ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న హాల్
- వుడ్‌ఫోర్డ్ కొలంబియా యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా ఉన్న వుడ్‌ఫోర్డ్
- ప్రభుత్వాలు, కేంద్ర బ్యాంకుల ఆర్థిక విధాన నిర్ణయాలకు వీరి పరిశోధనలు ప్రయోజనకరం
- ఆర్థిక శాస్త్ర బహుమతిని స్వీడన్ కేంద్ర బ్యాంకు 1968లో ఏర్పాటు



ఆర్థిక శాస్త్రంలో 2026 నోబెల్ బహుమతిని అమెరికా ఆర్థికవేత్తలు రాబర్ట్ ఈ. హాల్, మైఖేల్ వుడ్‌ఫోర్డ్‌కు ప్రకటించారు. స్థూల ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఒడుదొడుకులను నియంత్రించేందుకు ఉపయోగపడే నమూనాల రూపకల్పనకు అవసరమైన సూక్ష్మ ఆర్థిక పునాదులపై వారు చేసిన పరిశోధనకు ఈ పురస్కారం దక్కింది. స్టాక్‌హోమ్‌లోని రాయల్ స్వీడిష్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ మిగతా 2లో

'ఫసల్ బీమా అమలు చేయాల్సిందే'..



- ఓటర్ల జాబితాలో పేర్ల తొలగింపుపై బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మధ్య మాటల యుద్ధం
- ఓట్లు కోల్పోయిన వారిని ఆధారాలతో సహా మీ ముందుకే తెస్తానన్న పొన్నం
- ప్రధాన్ మంత్రి ఫసల్ బీమా యోజనను అమలు చేయాలని రాంచందర్ రావు డిమాండ్
- 2014కు ముందు దేశంలో అనేక కుంభకోణాలు చూశామని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు అన్నారు.

2014కు ముందు దేశంలో అనేక కుంభకోణాలు చూశామని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు అన్నారు. నరేంద్ర మోదీ ప్రధాని అయ్యాక దళారీ వ్యవస్థ లేకుండా లబ్ధిదారులకు ప్రయోజనం చేకూర్చారని తెలిపారు. ఈరోజు(సోమవారం) మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రోడ్లు, రైల్వే, ఎయిర్ వేస్‌ను ఎంతో అభివృద్ధి చేశారన్నారు. మిగతా 2లో

- ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సవరణ పేరుతో బీజేపీ వ్యతిరేకుల ఓట్ల తొలగిస్తున్నారని ఆరోపణ
- సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శలు
- ఎన్నికల్లో ఓటమి భయంతోనే మోదీ సర్కార్ 'సర్' ను అమలు చేస్తోంది
- ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ సర్కారుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు
- పశ్చిమ బెంగాల్, బిహార్, మహారాష్ట్రలో సర్ (ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ) ఎక్కడ తీసేశారో అక్కడ బీజేపీ గెలుస్తోందని ధ్వజమెత్తారు.
- మతాలు, ప్రాంతాల మధ్య బీజేపీ చిచ్చు పెడుతోందని దుయ్యబట్టారు. మనుగడ లేని రాష్ట్రాల్లో ఇతర పార్టీలు గెలుస్తున్నాయని వెల్లడించారు.
- సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవట్లేదని ప్రశ్నించారు. సీఈసీ ఎంపికలో సుప్రీంకోర్టులో ప్రధాన న్యాయమూర్తిని తొలగించారని ప్రస్తావించారు.
- **2014లో 81 కోట్ల ఓట్లు వచ్చాయని.. 2019లో 91 కోట్ల ఓట్లు, 2023లో 97 కోట్ల ఓట్లు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రస్తావించారు.**

ఈడీ, సీబీఐ సరిపోక
ఈసీని వాడుకుంటున్నారు

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈసీని దుర్వినియోగం చేస్తోంది



ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ సర్కారుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్, బిహార్, మహారాష్ట్రలో సర్ (ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ) ఎక్కడ తీసేశారో అక్కడ బీజేపీ గెలుస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. మతాలు, ప్రాంతాల మధ్య బీజేపీ చిచ్చు పెడుతోందని దుయ్యబట్టారు. మనుగడ లేని రాష్ట్రాల్లో ఇతర పార్టీలు గెలుస్తున్నాయని వెల్లడించారు. సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవట్లేదని ప్రశ్నించారు. సీఈసీ ఎంపికలో సుప్రీంకోర్టులో ప్రధాన న్యాయమూర్తిని తొలగించారని ప్రస్తావించారు. సోమవారం ఇండియా కూటమి ఆధ్వర్యంలో ఢిల్లీలో జరుగుతున్న ధర్నాలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, తెలంగాణ మంత్రులు, కాంగ్రెస్ నేతలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. 2014లో 81 కోట్ల ఓట్లు వచ్చాయని.. 2019లో 91 కోట్ల ఓట్లు, 2023లో 97 కోట్ల ఓట్లు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రస్తావించారు. ఇప్పటికే 13 కోట్ల ఓట్లు తొలగించారని, మిగతా 2లో

మహిళల భద్రత విషయంలో
కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరి అవలంబిస్తోంది



- జేఎన్‌యూ ఘటన: రాహుల్, ప్రియాంక మౌనంపై పురందేశ్వరి ఫైర్
- కాంగ్రెస్ ఎంపీపై లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు
- నిందిత ఎంపీని కాంగ్రెస్ కాపాడుతోందన్న పురందేశ్వరి
- **జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీ (జేఎన్‌యూ)లో కాంగ్రెస్ ఎంపీ లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడినట్టు ఆరోపణలు వచ్చిన ఘటనపై ఆ పార్టీ అగ్ర నాయకులు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ మౌనంగా ఉండటంపై బీజేపీ ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.**

జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీ (జేఎన్‌యూ)లో కాంగ్రెస్ ఎంపీ లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడినట్టు ఆరోపణలు వచ్చిన ఘటనపై ఆ పార్టీ అగ్ర నాయకులు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ మౌనంగా ఉండటంపై బీజేపీ ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇది కేవలం ఆరోపణ కాదని, నిజమని తేలిన వాస్తవమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ... మిగతా 2లో

పెట్టుబడిదారులు రాష్ట్రానికి,
ప్రజలకు ఏం చేస్తారనేది మా ప్రాధాన్యం

పెట్టుబడులకు, ప్రగతికి... ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వర్గధామం

- జాతి కోసం, దేశం కోసం పారిశ్రామికవేత్తలు ఆలోచించాలి
- సింగపూర్ తరహాలో సమష్టి శ్రమతో విజయం సాధ్యం
- ఐక్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ పురోగతిలో భాగస్వాములు అవుదాం
- పరిశ్రమలు మొదటి రోజు నుంచే పర్యావరణం మీద దృష్టిపెట్టాలి
- అనుమతులు, ప్రోత్సాహకాల విషయంలో కూటమి ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుంటుంది
- కాకినాడ సీఐఐ ప్రాంతీయ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించిన ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు



'గత ప్రభుత్వంలో పారిశ్రామికవేత్తలు భయపడే పరిస్థితి ఉండేది. రాష్ట్రంలో మీరు పరిశ్రమ పెడితే.. మాకేమిస్తారు..? అని అడిగే విష సంస్కృతి అప్పట్లో ఉండేది. కూటమి ప్రభుత్వం పెట్టుబడిదారులకు రాష్ట్రాన్ని స్వర్గధామంగా మారుస్తోంది. మీరు పెట్టుబడులుపెడితే రాష్ట్రానికి ఏం ఇస్తారు..? ప్రజలకు ఏం చేస్తారు అని అడిగి సత్సంప్రదాయంతో మిగతా 2లో

సింగూరు ప్రాజెక్ట్‌పై
కాంగ్రెస్ యాక్షన్ ప్లాన్ ఏంటి



ప్రజల దాహం కంటే జిల్లే ముఖ్యమా?:
ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్

సింగూరు ప్రాజెక్టు నీటిని మళ్లిస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపణ

రాష్ట్రంలో కరెంట్ కోతలకు ప్రభుత్వ వైఫల్యమే కారణమన్న మాజీ మంత్రి

కోట్ల మంది తాగునీటి అవసరాలను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శ

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మిగతా 2లో

అన్ని విభాగాలు సమర్థంగా
పనిచేసినప్పుడే పార్టీ లక్ష్యాలను సాధించగలం

సోషల్ మీడియానే ప్రధాన ఆయుధం..

- ప్రతీ విభాగం తన సెక్షన్ సమస్యలపై ప్రచారం చేయాలి
- గ్రాస్‌రూట్ స్థాయిలో పార్టీకి పెరిగిన ఆర్గనైజేషనల్ బలం
- వైఎస్సార్‌సీపీ మాస్టర్ ప్లాన్.. సజ్జల కీలక ఆదేశాలు!
- రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ అనుబంధ విభాగాలు పూర్తి స్థాయిలో యాక్టివ్ అయి, గ్రామస్థాయి వరకు పార్టీ శక్తిని సమన్వయంతో వినియోగించుకోవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ స్టేట్ కోఆర్డినేటర్ సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.



రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ అనుబంధ విభాగాలు పూర్తి స్థాయిలో యాక్టివ్ అయి, గ్రామస్థాయి వరకు పార్టీ శక్తిని సమన్వయంతో వినియోగించుకోవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ స్టేట్ కోఆర్డినేటర్ సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. మిగతా 2లో

200 మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు మాతో టచ్‌లో ఉన్నారు

మీరు ప్రధాన నేరస్థుడు కాదు. మీ వెనుక అసలు సూత్రధారులు ఉన్నారు" అని జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. సోమవారం సుప్రీంకోర్టు వైపు ప్రతిపక్ష కూటమి చేపట్టిన మార్చ్‌కు ముందు మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.జ్ఞానేశ్ కుమార్ తనను సంప్రదించారా? సందేశాలు పంపారా? అని ఓ విలేకరి అడగ్గా.. రాహుల్ అవునని సమాధానమిచ్చారు. తాను నిర్వహిస్తున్న మీడియా సమావేశాన్ని కూడా ఆయన చూస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, తనకు వచ్చిన సందేశాల్లోని వివరాలను మాత్రం వెల్లడించలేదుజ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై ప్రభుత్వం రక్షణ కవచంలా నిలుస్తోందని రాహుల్ ఆరోపించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోవల్, పారిశ్రామికవేత్త గౌతమ్ అదానీ ఒత్తిడితోనే సీఈసీ వ్యవహరిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆరోపణలకు సంబంధించి ఆయన ఆధారాలను మీడియా ముందు వెల్లడించలేదు.ఎన్నికల సంఘంపై వచ్చిన ఆరోపణలపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ ఇండియా కూటమి సోమవారం సుప్రీంకోర్టు వైపు మార్చ్ చేపట్టింది. ఎన్నికల ప్రక్రియలో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయంటూ రాహుల్ గతంలోనూ ఆరోపణలు చేశారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో పారదర్శకత దెబ్బతింటోందని విమర్శించారు. సీఈసీని తొలగించాలని, ఎన్నికల వ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు.కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని సుమారు 200 మంది అధికారులు ప్రతిపక్ష నేతలతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నారని రాహుల్ తెలిపారు. ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ), కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ (సీబీఐ), విదేశాంగ శాఖకు చెందిన అధికారులు కూడా ఇందులో ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. వారే తమకు సమాచారం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. అయితే, ఈ వాదనకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించలేదు.కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, తాను ఎన్నికల నిష్పాక్షికతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తికి లేఖ రాశామని రాహుల్ చెప్పారు. పిటిషన్ దాఖలు చేయాలని సీజేఐ సూచించినట్లు తెలిపారు. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ కోసం పోరాడే వారికి రాజకీయాలకు అతీతంగా మద్దతిస్తామని స్పష్టం చేశారు.జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించే వరకు తమ ఆందోళన ఆగదని రాహుల్ ప్రకటించారు. ఆ తర్వాత ప్రధాని మోదీ, అమిత్ షాపై కూడా తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని వ్యాఖ్యానించారు.

ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి 2026..
రాబర్ట్ హాల్, మైఖేల్ వుడ్‌ఫోర్డ్‌కు పురస్కారం

సోమవారం ఈ విషయాన్ని ప్రకటించింది.రాబర్ట్ ఈ. హాల్ స్టాన్‌ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీలో ఆర్థికశాస్త్ర ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. మైఖేల్ వుడ్‌ఫోర్డ్ కొలంబియా యూనివర్సిటీలో రాజకీయ ఆర్థికశాస్త్ర విభాగంలో ప్రొఫెసర్‌గా ఉన్నారు. వీరి పరిశోధనలు ఆర్థిక వ్యవస్థలో వృద్ధి, మాంద్యం వంటి పరిస్థితులను ప్రభుత్వాలు, కేంద్ర బ్యాంకులు మరింత సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు తోడ్పడతాయి. ఆర్థిక వ్యవస్థలో చోటుచేసుకునే మార్పులను అర్థం చేసుకుని తగిన విధాన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఈ అధ్యయనాలు కీలకంగా నిలుస్తాయి.ఆర్థిక శాస్త్రంలో ఈ పురస్కారాన్ని అధికారికంగా 'ఆల్ఫ్రెడ్ నోబెల్ స్మారకార్థం స్వెరిజెస్ రిక్స్‌బ్యాంక్ ఆర్థిక శాస్త్ర బహుమతి' అని పిలుస్తారు. స్వీడన్ కేంద్ర బ్యాంకు 1968లో దీన్ని ఏర్పాటు చేసింది. 1969లో తొలిసారిగా ప్రదానం చేశారు. ఆల్ఫ్రెడ్ నోబెల్ తన వీలునామాలో పేర్కొన్న అసలు ఐదు నోబెల్ బహుమతుల్లో ఆర్థిక శాస్త్ర పురస్కారం లేదు. అయినప్పటికీ మిగతా నోబెల్ పురస్కారాలతో పాటే ఏటా డిసెంబర్ 10న దీన్ని అందజేస్తారు. 1896లో అదే రోజున నోబెల్ మరణించారు.2025లో ఈ బహుమతి జోయెల్ మోకిర్, ఫిలిప్ అఘియోన్, పీటర్ హోవిట్‌లకు లభించింది. సాంకేతిక పురోగతి, నూతన ఆవిష్కరణలు దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక వృద్ధికి ఎలా దోహదపడతాయో వివరించినందుకు వారిని ఎంపిక చేశారు.

'ఫసల్ బీమా అమలు చేయాల్సిందే'..

తెలంగాణకు 12 ఏళ్లలో పెద్ద ఎత్తున నిధులు కేటాయించారని చెప్పారు. 41 రైల్వే స్టేషన్లను ఆధునికీకరించారని తెలిపారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఛాలెంజ్‌ను తాను స్వీకరిస్తున్నా అని.. ఓట్ డిలీట్ అయిన వాళ్లలో పది మందిని ఎన్నికల కమిషన్ కార్యాలయానికి తీసుకురావాలన్నారు.ఒసామా బిన్ లాడెన్ వారసులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు అంటూ రాంచందర్ రావు విరుచుకుపడ్డారు. దేవుళ్లను ఎగతాళి చేయొద్దని.. హిందువులు ఆగ్రహంతో ఉన్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యలు చేశారు. రైతులు చనిపోతుంటే ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు ప్రత్యేక విమానాల్లో ఢిల్లీకి వెళ్లారని మండిపడ్డారు. రాహుల్ గాంధీ చేసే పిచ్చి తుగ్లక్ పనులకు పోతారా అంటూ ఫైర్ అయ్యారు. తెలంగాణ ప్రజలు, రైతుల మీద ఉన్న ప్రేమ ఇదేనా రేవంత్ రెడ్డి అంటూ ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ రైతులను ఆదుకోవాలని, ఫసల్ బీమా యోజన అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫసల్ బీమా యోజన అమలు చేయకపోతే పెద్ద ఎత్తున పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు.కాక్రోచ్.. పిక్రోచ్ కలిసి దేశాన్ని ఏం చేయాలనుకుంటున్నాయని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ప్రశ్నించారు. త్వరలో జరగబోయే ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో ఓడిపోతామనే భయంతో ఇదంతా చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాహుల్ గాంధీని తెలంగాణకు రానివ్వమన్నారు. ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేసే వరకు రాహుల్‌ను అడ్డుకుంటామని తెలిపారు. గోవాలో కాదు తెలంగాణలో డ్రగ్స్ పెరిగిపోతోందని.. నషా ముక్త్ భారత్ అనేది తెలంగాణ నుంచే ప్రారంభం కావాలని చెప్పుకొచ్చారు. జ్ఞానేష్ కుమార్‌తో బీజేపీకి ఏం సంబంధమని నిలదీశారు.

మహిళల భద్రత విషయంలో కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరి అవలంబిస్తోంది

"జేఎన్‌యూ పరిపాలన విభాగం నియమించిన అంతర్గత విచారణ కమిటీ నివేదికలో, నిందితుడైన కాంగ్రెస్ ఎంపీ 11 మంది విద్యార్థినులను లైంగికంగా వేధించినట్లు స్పష్టంగా తేలింది. కాంగ్రెస్ ఎంపీపై ఇంతటి తీవ్రమైన నేరం రుజువైనప్పటికీ రాహుల్, ప్రియాంక ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకపోవడం బాధాకరం" అని అన్నారు.పితృస్వామ్య భావజాలానికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేసే రాహుల్ గాంధీ, ఈ విషయంలో మౌనంగా ఉంటూ నిందితుడికి పరోక్షంగా మద్దతు ఇస్తున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. కనీసం ఒక ప్రకటన కూడా చేయకపోవడం అంటే నిందితుడిని కాపాడటమేనని విమర్శించారు. ఈ దుష్ప్రవర్తనకు పాల్పడిన ఎంపీని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడో బహిష్కరించాల్సిందని, కానీ అతనికి రక్షణ కల్పించడం ద్వారా ఆ పార్టీ ద్వంద్వ వైఖరి బయటపడిందని పురందేశ్వరి దుయ్యబట్టారు.మహిళల భద్రత, గౌరవం పట్ల కాంగ్రెస్ నాయకులకు ఉన్న చిత్తశుద్ధిని ఆమె ప్రశ్నించారు. నిందితుడిపై తక్షణమే కఠినమైన చట్టపరమైన, రాజకీయపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఘటనపై బీజేపీ మహిళా మోర్చా పురందేశ్వరి నేతృత్వంలో ఢిల్లీలో నిరసన ప్రదర్శన చేపట్టింది.

హెచ్ఆర్సీ నియామకాల్లో ఇంత హడావుడి ఎందుకు?

విపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఎంపిక ప్రక్రియను సోమవారం చేపట్టాలని భావించినప్పుడు, తనకు ముందస్తుగా సమాచారం ఇవ్వకపోవడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. తగినంత సమయం ఇవ్వకుండా చివరి నిమిషంలో ఆహ్వానం పంపడం వల్ల తాను ఈ సమావేశానికి రాలేకపోతున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబుకు బొత్స లేఖ రాశారు. సీఎం చంద్రబాబుకు రాసిన లేఖ ప్రతిని ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ (పొలిటికల్), సాధారణ పరిపాలన శాఖకు కూడా బొత్స పంపారు. 'అక్టోబర్ 12న ఉదయం 11.30 గంటలకు ఏపీ సచివాలయంలోని మొదటి బ్లాక్, మొదటి అంతస్తులో జరగనున్న ఎంపిక కమిటీ సమావేశానికి హాజరు కావాలని నాకు అక్టోబర్ 11న సాయంత్రం 4.59 గంటలకు ఇమెయిల్ ద్వారా సమాచారం అందింది. సమావేశానికి హాజరు కావడానికి 24 గంటల కంటే తక్కువ సమయం మాత్రమే ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం నేను విజయనగరంలో ఉన్నాను. ఇంత తక్కువ సమయంలో విజయనగరం నుంచి రాలేను' అని బొత్స లేఖలో పేర్కొన్నారు. 'మానవ హక్కుల కమిషన్ నియామకం వంటి కీలక అంశంలో ప్రభుత్వం తీవ్ర నిర్లక్ష్య ధోరణితో వ్యవహరిస్తోంది. ఇది ఏ మాత్రం సమంజసం కాదు. రాష్ట్ర మానవహక్కుల కమిషన్ ఎంపిక కమిటీ సభ్యులకు అభ్యర్థుల అర్హతలు, నేపథ్యాన్ని పరిశీలించడానికి చాలా తక్కువ సమయం ఇవ్వడం సరికాదు. అర్హులైన అభ్యర్థులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నందున, వారి వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సమయం అవసరం. మానవ హక్కుల పరిరక్షణ వంటి కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించే కమిషన్ సభ్యుల ఎంపిక ప్రక్రియలో కచ్చితత్వం, జాగ్రత్త, పూర్తి స్థాయి పరిశీలన అవసరం. తగిన చర్చ, లోతైన పరిశీలన లేకుండా హడావుడిగా ఎంపిక ప్రక్రియను పూర్తి చేయడం సహేతుకంగా లేదు. ఈ కారణాలతో అక్టోబర్ 12న జరగనున్న ఎంపిక కమిటీ సమావేశానికి హాజరు కాలేను. సమావేశానికి హాజరు కావడం నాకు ఇష్టం లేదు' అని కూడా లేఖలో బొత్స స్పష్టంచేశారు.

ఏపీని ప్రధాన పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దుతాం

వేదికగా నిర్వహించిన 31వ సీఐఐ సన్నాహక ప్రాంతీయ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ హాజరయ్యారు.. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కందుల దుర్గేష్ సదస్సులో పర్యాటక రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని ఇన్వెస్టర్లను ఆహ్వానిస్తూ కీలక ప్రసంగం చేశారు.అంతకుముందు యూనివర్సిటీ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ స్టాళ్లను సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి కందుల దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ..నవంబర్ 12,13 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలో జరగనున్న ప్రతిష్ఠాత్మక 'సీఐఐ పార్ట్‌నర్ షిప్ సమ్మిట్'కు కాకినాడతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న ఈ ప్రాంతీయ సదస్సులు ప్రిపరేటరీ వర్క్‌షాప్‌లుగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఈ సమావేశాల ద్వారా రూపొందించే కామన్ కన్సాలిడేటెడ్ నివేదికలను విశాఖ సమ్మిట్‌లో ప్రవేశపెడతామన్నారు.విజనరీ లీడర్ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ప్రజా నాయకుడు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ లు పర్యాటక రంగానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారని స్పష్టం చేశారు. నూతన పర్యాటక పాలసీ 2024-29, పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించడం ద్వారా గత రెండున్నరేళ్లలో రూ. 20,000 కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించగలిగామని వెల్లడించారు.పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్ట్‌నర్ షిప్ విధానంలో రాష్ట్రానికి ప్రముఖ స్టార్ హోటళ్లు వస్తున్నాయన్నారు..క్యారవాన్ టూరిజం, హోమ్‌స్టే, భూ కేటాయింపుల కోసం నూతన పాలసీలు అమల్లోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. తదవ?రా రిసార్టులు, హోటళ్లు లేదా ఇతర పర్యాటక ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు చేసే వారికి అవసరమైతే ఇతర శాఖల భూములను కూడా పర్యాటక శాఖకు బదిలీ చేసి కేటాయిస్తామని తెలిపారు. పరిశ్రమలకు ఇచ్చే రాయితీలన్నీ పర్యాటక పెట్టుబడిదారులకూ వర్తింపజేస్తామని స్పష్టం చేశారు.రాష్ట్రంలో ఉన్న 1,053 కిలోమీటర్ల సుదీర్ఘ తీరప్రాంతం వెంట యోగా, ఆయుర్వేద కేంద్రాలతో కూడిన వెల్‌నెస్ సెంటర్ల అభివృద్ధికి అపారమైన అవకాశాలున్నాయని వివరించారు. కేరళలో జరిగిన జీటీఎం సదస్సులో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి లభించిన 'బెస్ట్ టూరిజం ప్రమోషన్ అవార్డు' పర్యాటక రంగంలో సాధించిన గొప్ప విజయమని పేర్కొన్నారు.ఇటీవల రాజమహేంద్రవరంలో ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రారంభించిన 'గోదావరి కాల్స్' కార్యక్రమాన్ని భవిష్యత్తులో ఇతర పరిశ్రమలకు కూడా విస్తరించి పర్యాటకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందిస్తామన్నారు.

ఈడీ, సీబీఐ సరిపోక ఈసీని వాడుకుంటున్నారు

ఇప్పుడు ఉన్న జనాభా ఎంత అని ప్రశ్నించారు. జనాభా పెరుగుతుంటే ఓట్లు ఎలా తగ్గుతున్నాయి..? అని నిలదీశారు. ఈ విషయంలో ఎవరు సమాధానం చెబుతారని అడిగారు. రాష్ట్రపతి, సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎవరు కూడా మోదీకి ఈ విషయం గురించి ఎందుకు చెప్పట్లేదని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. బీజేపీ రెండు వర్గాలను తయారు చేస్తోందని.. అనుకూలం ఉన్న వారికి ఓట్లు, ఇతరులను ఓట్లులేని వారిగా తయారు చేస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. దేశంలోని పౌరులను మోదీ సర్కార్ రెండు రకాలుగా విడగొడుతోందని మండిపడ్డారు. ఓటు హక్కు కోల్పోతే ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు పోతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

దేశంలో శాశ్వత విభజనను బీజేపీ తీసుకొస్తోంది..

దేశంలో శాశ్వత విభజనను బీజేపీ తీసుకొస్తోందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దుయ్యబట్టారు. సీఈసీపై మరో స్వతంత్ర పోరాటం జరుగుతోందని వెల్లడించారు. జ్ఞానేశ్ గో బ్యాక్ పేరుతో తమ ఆందోళన కొనసాగుతోందని చెప్పారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. సర్ వ్యతిరేక పోరాటం, మరో స్వతంత్ర పోరాటమేనని.. సైమన్ గో బ్యాక్ పోరాటం లాగే తాము పోరాటం చేస్తామని అన్నారు. ఇన్నాళ్లు సీబీఐ, ఈడీ, ఐటీ వంటి సంస్థలను ఉపయోగించి ప్రత్యర్థులను అణిచివేశారని మండిపడ్డారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలవదనే అభిప్రాయంతో 'సర్'ను అమలు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమకు ఓటు వేయని వారి ఓట్లను 'సర్' పేరుతో తొలగిస్తున్నారని ఆగ్రహించారు.ఏఐను ఉపయోగించి బీజేపీ వ్యతిరేక ఓట్లు తొలగిస్తున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. మోదీకి వ్యతిరేకంగా సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతున్న యువత ఓట్లను కూడా తొలగిస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. మోదీ ఎందుకు జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కాపాడుతున్నారని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ఓట్లను తొలగించి పశ్చిమబెంగాల్, బిహార్, హరియానాలో గెలిచారని ధ్వజమెత్తారు. ఓటు లేకపోతే ఏ పార్టీ పేదలను పట్టించుకోదని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారుతెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఎన్నికల కమిషన్‌పై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ఈడీ, సీబీఐ, ఐటీ సంస్థలు సరిపోవన్నట్లుగా ఇప్పుడు మోదీ సర్కార్ ఎన్నికల కమిషన్‌ను (ఈసీ) కూడా దుర్వినియోగం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ూ×=) ప్రక్రియను అడ్డం పెట్టుకుని బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా ఉన్నవారి ఓట్లను తొలగించే బాధ్యతను చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు అప్పగించారని రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. 1950లో ప్రజలకు ఓటు హక్కు కల్పించడానికి తీసుకొచ్చిన ఈ ప్రక్రియను, ఇప్పుడు బీజేపీ తన వ్యతిరేకుల ఓట్లను తొలగించడానికి వాడుకుంటోందని విమర్శించారు. ఈ చర్యల ద్వారా.. బీజేపీని వ్యతిరేకించే యువత, నిరుద్యోగులు, పేదలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈసీలోని మిగతా ఇద్దరు కమిషనర్లు ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలోని లోపాలను వ్యతిరేకించారని, దీనివల్ల జ్ఞానేశ్ కుమార్ ఏకపక్ష నిర్ణయాలు బయటపడ్డాయని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. అలాంటి అధికారిని తొలగించడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి అభ్యంతరం ఎందుకని ఆయన ప్రశ్నించారు. బీజేపీ మత, ప్రాంతీయ ప్రాతిపదికన ప్రజలను విభజించి, ధనవంతులు-బీజేపీ మద్దతుదారులు ఒకవైపు, పేదలు-గిరిజనులు-బీజేపీ వ్యతిరేకులు మరోవైపు అనేలా రెండు వర్గాలుగా చూస్తోందని ఆరోపించారు.ఈ పరిస్థితిని మరో స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంగా అభివర్ణించిన రేవంత్, రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన 'జ్ఞానేశ్ కుమార్ గో బ్యాక్' ఉద్యమం దేశాన్ని కాపాడుతుందని అన్నారు. గతంలో జ్ఞానేశ్ కుమార్ నియామకాన్ని రాహుల్ గాంధీ వ్యతిరేకించిన విషయాన్ని కూడా ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు.తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, గోవాలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. గోవాను డ్రగ్స్‌కు అడ్డాగా మార్చారని, ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్ కాదు, భూములు కబ్జా చేస్తున్న 'ప్రాపర్టీ సావంత్' అని ఆయన పదునైన విమర్శలు చేశారు. గోవాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 'గోయ్ రాఖోన్స్' (సేవ్ గోవా) యాత్రలో పాల్గొన్న ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.బీజేపీ పాలనలో గోవా యువత నిరుద్యోగంతో నిరాశకు లోనవుతున్నారని, ప్రమాదకరమైన మాదకద్రవ్యాలకు బానిసలుగా మారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని రేవంత్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "హైదరాబాద్‌లో పట్టుబడుతున్న డ్రగ్స్‌కు మూలాలు గోవాలోనే ఉన్నాయి. అక్కడి నుంచే దేశంలోని ప్రధాన నగరాలకు మాదకద్రవ్యాలు అక్రమంగా రవాణా అవుతున్నాయి" అని ఆయన సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.

రూ.3,222 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు

డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ, టీటీడీ పరిధిలో రూ.3,222 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సచివాలయం నుంచి వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. తిరుమలకు వచ్చే భక్తుల సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు రూ.2,750 కోట్లతో సమీకృత టౌన్‌షిప్ నిర్మాణానికి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకునేందుకు దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా, సురక్షితమైన, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించేలా తిరుపతిలోని అలిపిరి సమీపంలో ఎస్వీ జూపార్కు రహదారి వద్ద సమీకృత యాత్రికుల టౌన్‌షిప్‌ను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. మొత్తం రూ.2,750 కోట్ల వ్యయంతో చేపడుతున్న ఈ ప్రాజెక్టులో వసతి, అన్నప్రసాదం, విశ్రాంతి, రవాణా, పార్కింగ్, వైద్య సేవలు, డిజిటల్ సమాచార కేంద్రాలు సహా భక్తులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను ఒకేచోట అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. భక్తుల వసతి కోసం రూ.1,332 కోట్లతో నాలుగు బ్లాకుల్లో పది అంతస్తుల చొప్పున మొత్తం 2,700 గదులను నిర్మించనున్నారు. వీటి ద్వారా రోజుకు సుమారు 15 వేల మంది భక్తులకు వసతి కల్పించే అవకాశం ఉంది. తిరుమల కొండపై వసతులపై ఒత్తిడిని తగ్గించడంతోపాటు, తిరుపతిలోనే భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన ఉద్దేశం. అన్నదానం అత్యంత పవిత్రమైన సేవ అని పేర్కొన్న ముఖ్యమంత్రి... ఆకలితో వచ్చిన భక్తులకు అన్నప్రసాదం, అలసిపోయిన వారికి వసతి కల్పించడం ద్వారా దేవదేవుడికి సేవ చేసినట్లేనని అన్నారు. ఇందులో భాగంగా రూ.160 కోట్లతో నిర్మించనున్న అన్నప్రసాద కేంద్రంలో ఒకేసారి 6 వేల మంది భక్తులకు ఆహారాన్ని అందించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. భక్తుల వాహనాల పార్కింగ్ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు రూ.311 కోట్లతో 4,500 వాహనాలు నిలిపే బహుళ అంతస్తుల పార్కింగ్ సముదాయాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రూ.90 కోట్లతో 30 బస్ బేలతో కూడిన సమీకృత రవాణా టెర్మినల్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.తిరుపతి నగరంలో పెరుగుతున్న జనాభా, వాహనాల రద్దీ, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూ.242 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో తొమ్మిది మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారులను నిర్మించనున్నారు. మొత్తం 20 కిలోమీటర్ల మేర చేపట్టే ఈ పనుల్లో తుడా రూ.127 కోట్లతో 16.50 కిలోమీటర్లు, టీటీడీ రూ.115 కోట్లతో 3.60 కిలోమీటర్ల రహదారులను అభివృద్ధి చేయనున్నాయి. ఈ రహదారులు జాతీయ రహదారులు 140, 71 మధ్య అనుసంధానాన్ని బలోపేతం చేయడంతోపాటు, తిరుచానూరు పద్మావతి అమ్మవారి ఆలయానికి వెళ్లే భక్తులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాన్ని కల్పించనున్నాయి. శ్రీవారి సేవలో నిరంతరం నిమగ్నమయ్యే టీటీడీ ఉద్యోగుల కుటుంబాల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబాలు సొంతింటిలో ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలన్న లక్ష్యంతో 418 ఎకరాల్లో నివాస లేఅవుట్‌ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని అన్నారు. మొదటి, రెండో దశల్లో కలిపి మొత్తం 5,192 మంది ఉద్యోగులకు ఇళ్ల స్థలాల లేఔట్లలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రూ.230 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. ఇందులో టీటీడీ వాటాగా రూ.150 కోట్లు, ఉద్యోగుల వాటా రూ.80 కోట్లు వ్యయం చేయనున్నారు. అంతర్గత రహదారులు, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, ఓవర్‌హెడ్ వాటర్ ట్యాంకులు, నీటి సరఫరా పైప్‌లైన్లు, మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రం, విద్యుత్ పంపిణీ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేయనున్నారు. ఈ టౌన్ షిప్‌ను పర్యావరణ హితంగా నెట్‌జీరో గా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. ఉద్యోగుల కుటుంబాల్లో సంతోషం ఉంటే వారు మరింత అంకితభావంతో భక్తులకు సేవలందించగలరని సీఎం అన్నారు. పండుగలు, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో సేవాభావంతో పనిచేస్తున్న టీటీడీ సిబ్బందిని అభినందించారు.తిరుమల చరిత్ర, శ్రీవారి వైభవం, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలను భక్తులకు పరిచయం చేసేందుకు పిలిగ్రిమ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. డిజిటల్ సమాచార కేంద్రం, అత్యవసర వైద్య సహాయ కేంద్రాలు, ఆధునిక భద్రతా వ్యవస్థలను కూడా అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. భక్తులకు సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు తిరుపతి నుంచి వెళ్లేటప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ సంతృప్తికరమైన అనుభూతిని పొందేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు సూచించారు. భక్తులకు సమాచారం తెలిపేందుకు రూపొందించిన వెంకటాద్రి యాప్‌ను సీఎం ఆవిష్కరించారు. తిరుమల తరహా పవిత్రత దిగువన తిరుపతిలోనూ అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. తిరుపతిని కేవలం యాత్రా కేంద్రంగా కాకుండా, ఆధ్యాత్మికత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆధునిక సాంకేతికత, విద్య, ఉపాధి, పర్యాటకంగా సమన్వయంతో అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. తిరుపతిలోని చెరువులన్నింటినీ అనుసంధానించి సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలని, కల్యాణి డ్యామ్ వరకు ఉన్న ప్రాంతాన్ని సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఔషధ మొక్కల ప్రాంతాన్ని సందర్శకులకు ఆధ్యాత్మిక, ప్రకృతి అనుభూతిని అందించే ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌గా అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. వృక్షో గోవింద కార్యక్రమం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, గోశాలల నిర్వహణ, గోసేవను ప్రోత్సహించాలని చెప్పారు. వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు కూడా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.అన్నదానం, ప్రాణదానం, విద్యా దానం వంటి సేవా కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. శ్రీవారి సేవకుల తరహాలో ఇతర దేవాలయాల్లోనూ సేవా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని సూచించారు. ప్రజలను సన్మార్గంలో నడిపించేలా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని, ముఖ్యంగా యువతలో ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఆధ్యాత్మికత వైపు నడిపించే కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు.

పెట్టుబడిదారులు రాష్ట్రానికి, ప్రజలకు ఏం చేస్తారనేది మా ప్రాధాన్యం

కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తోంద'ని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు స్పష్టం చేశారు. పరిశ్రమలకు రాష్ట్రంలో అపార అవకాశాలున్నాయి. వాటిని అందిపుచ్చుకొని, ఆంధ్రప్రదేశ్ పురోగతిలో పెట్టుబడిదారులు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కాకినాడ జేఎన్టీయూలో సోమవారం జరిగిన సీఐఐ ప్రాంతీయ సదస్సుకు శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు ముఖ

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి కలెక్టర్ సానుకూల స్పందన

అర్హులైన జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలపై కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశం

జగన్నాథ గట్టు జర్నలిస్టుల స్థలాల్లో అక్రమ మైనింగ్‌పై చర్యలకు ఆదేశాలు



కర్నూలు ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 13, (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు జిల్లాలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యల పరిష్కారానికి జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి సానుకూలంగా స్పందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (ఏపీడబ్ల్యూజేఎఫ్) జిల్లా కమిటీ నాయకులు కలెక్టర్‌ను కలిసి సమస్యలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. జిల్లాలో ఇంటి స్థలాలు లేని జర్నలిస్టుల అర్హతలను పరిశీలించేందుకు తన నేతృత్వంలో జాయింట్ కలెక్టర్ (జేసీ), డీఆర్వోలతో కూడిన కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అలాగే జగన్నాథ గట్టులో జర్నలిస్టులకు కేటాయించిన ఇంటి స్థలాల్లో జరుగుతున్న అక్రమ మైనింగ్‌పై చర్యలు తీసుకోవాలని మైనింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీడబ్ల్యూజేఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి టి.జి. ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ అర్హులైన ప్రతి జర్నలిస్టుకు ఇంటి స్థలం కేటాయించి, ఇంటి నిర్మాణానికి సదుపాయం కల్పించాలని కోరారు. గతంలో మాదిరిగా రైల్వే పాసులను పునరుద్ధరించాలని, 58 ఏళ్ల వయస్సులో పదవీ విరమణ చేసిన జర్నలిస్టులకు నెలకు కనీసం రూ.10 వేల పెన్షన్ అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జర్నలిస్టులపై జరుగుతున్న దాడులు, నిర్బంధాలు, అక్రమ కేసులను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఏపీడబ్ల్యూజేఎఫ్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు గుడిసె శివన్న, జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం. శివశంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి టి.జి. ప్రసాద్, సహాయ కార్యదర్శులు జయరాజ్, ఉరుకుందు, నగర కార్యదర్శి ఎర్రమల, మోహన్, శ్రీనాథ్ రెడ్డి తదితరులు ప్రతినిధి బృందంలో పాల్గొన్నారు.

షాకింగ్ న్యూస్.. రైస్ ధరలు పెరుగుతున్నాయ్!



తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తీవ్రమవుతున్న వర్షపాతం లోటు వ్యవసాయ రంగంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. సాధారణంగా కురవాల్సిన 740 మి.మీ. వర్షపాతానికి గాను ఈ ఏడాది కేవలం 615 మి.మీ. మాత్రమే నమోదైంది. ఈ 17 శాతం వర్షపాత లోటు కారణంగా రాష్ట్రంలో వరి సాగు గణనీయంగా పడిపోయింది. గత ఏడాది 92.17 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు కాగా, ఈసారి అది 78.23 లక్షల ఎకరాలకు పరిమితమైంది. ముఖ్యంగా దక్షిణ తెలంగాణలో తక్కువ వర్షాల వల్ల పంట దిగుబడులపై తీవ్ర ప్రభావం పడే అవకాశముంది. అయితే సెప్టెంబర్ చివరి వారంలో కురిసిన వర్షాలు ఉత్తర, మధ్య తెలంగాణ ప్రాంతాల్లోని పంటలకు కాస్త ఊరటనిచ్చాయి. వరికి నీటి అవసరం ఎక్కువగా ఉండటంతో, నీటి లభ్యత తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో అపరాలు, నూనెగింజలు, చిరుధాన్యాల వంటి తక్కువ నీటితో పండే ప్రత్యామ్నాయ పంటలను వేసుకోవాలని ఆచార్య జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ వాతావరణ విభాగం ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ మహదేవప్ప రైతులకు సూచించారు. వరి సాగు విస్తీర్ణం, దిగుబడులు తగ్గనుండటంతో రాబోయే రోజుల్లో బియ్యం ఉత్పత్తి తగ్గి ధరలు మరింత మండే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ గణాంకాల ప్రకారం జూలై నుంచి సెప్టెంబర్ మధ్యకాలంలోనే తెలంగాణలో సన్న బియ్యం ధరలు 13.32 శాతం పెరిగాయి. ఇది దేశంలోనే రెండో అత్యధిక పెంపు కావడం గమనార్హం. భవిష్యత్తులో బియ్యం కొరత వస్తుందనే భయంతో వినియోగదారులు ముందస్తుగా నిల్వ చేసుకోవడం కూడా సన్న బియ్యానికి డిమాండ్ మరియు ధరలు పెరగడానికి కారణమవుతోంది.

షేర్ మార్కెట్ ఇన్వెస్టర్‌గా 28 రోజుల పసికందు!



షేర్ మార్కెట్ పెట్టుబడులు కేవలం పెద్దలకే పరిమితం అనుకుంటే పొరపాటే! మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ఆర్థిక భవిష్యత్తు కోసం పుట్టిన కొన్ని రోజుల్లోనే పెట్టుబడులు ప్రారంభించేస్తున్నారు. తాజాగా ప్రముఖ స్టాక్ బ్రోకింగ్ సంస్థ 'జెరోధా'లో కేవలం 28 రోజుల వయసున్న పసికందు ఖాతా తెరచి అతి పిన్న వయస్కుడైన ఇన్వెస్టర్‌గా చరిత్ర సృష్టించాడు. ఈ ఆసక్తికర విషయాన్ని జెరోధా సీఈఓ నితిన్ కామత్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించారు. "మా కంపెనీలో అతి చిన్న వయసు కస్టమర్ వయసు కేవలం 28 రోజులు. ఆ పసికందు తల్లిదండ్రులు మైనర్ అకౌంట్ ఓపెన్ చేసి, వారం రోజుల్లోనే మొదటి ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ కూడా పూర్తి చేశారు" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. సరిగ్గా ఏడాది క్రితం 64 రోజుల శిశువు పేరిట ఖాతా తెరిచి నితిన్ కామత్ పోస్ట్ చేయగా, ఇప్పుడు ఆ రికార్డు సగానికి పడిపోవడం విశేషం. ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అయి లక్షలాది మంది వీక్షించారు. నెటిజన్లు దీనిపై రకరకాలుగా స్పందించారు. "కేవలం 28 రోజుల పాపాయికి ఆధార్, పాన్ కార్డులు ఎంత వేగంగా వచ్చాయి?" అని కొందరు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేయగా, మరికొందరు సరదాగా కామెంట్లు చేశారు. "ఆ పసికందు ఇప్పటికే 27 రోజుల కాంపౌండింగ్ అవకాశాన్ని కోల్పోయింది" అని ఒకరు, "ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ పాజిటివ్ రాగానే అకౌంట్ తెరవొచ్చా?" అని మరొకరు చమత్కరించారు. మొత్తానికి పిల్లల భవిష్యత్తుపై తల్లిదండ్రుల్లో పెరిగిన అవగాహనకు ఈ ఘటన అద్దం పడుతోందిపెరిగిన పడుతోంది.

మీ ట్రాఫిక్ చలాన్లు పెండింగ్ ఉన్నాయా.. మీ కరెంట్ బిల్లు పేలిపోద్ది జాగ్రత్త!



వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ పోలీసులు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. రోడ్లపైకి వెళ్లేముందు మీ వాహనంపై పెండింగ్ చలాన్లు ఉన్నాయో లేదో ఒకటికి రెండుసార్లు చూసుకోవాల్సిందే! లేదంటే రాబోయే రోజుల్లో ఆ బకాయిలు నేరుగా మీ కరెంట్ బిల్లులోనే కలిసివచ్చే ప్రమాదం ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెండింగ్ ట్రాఫిక్ చలాన్ల సంఖ్య ఆందోళనకర రీతిలో పెరిగిపోతోంది. గడిచిన 32 నెలల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏకంగా 3 కోట్ల 77 లక్షలకు పైగా నిబంధనల ఉల్లంఘనలు నమోదయ్యాయి. దీనికిగాను అధికారులు అక్షరాలా రూ. 1,332 కోట్ల జరిమానాలు విధించగా, వాహనదారులు చెల్లించింది కేవలం రూ. 406.65 కోట్లు మాత్రమే! ఇంకా 2 కోట్ల 83 లక్షలకు పైగా చలాన్లు బకాయి ఉండటంతో, ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన మొత్తం ఏకంగా రూ. 925.77 కోట్లకు చేరింది. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను కఠినతరం చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించిన నేపథ్యంలో రవాణా శాఖ చలాన్ల వసూలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. పదేపదే నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే డ్రైవింగ్ లైసెన్సులను రద్దు చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో 14,725 లైసెన్సులను అధికారులు సస్పెండ్ చేశారు. పెండింగ్ బకాయిలను రికవరీ చేసేందుకు విద్యుత్ బిల్లులతో చలాన్లను అనుసంధానించి వసూలు చేయాలనే ప్రతిపాదనపై ప్రభుత్వం రవాణా శాఖతో చర్చలు జరుపుతోంది. నిబంధనలు పాటించని వాహనదారులపై నిఘా ఉంచి, పెండింగ్ చలాన్ల క్లియరెన్స్ వేగవంతం చేయాలని రవాణా శాఖ భావిస్తోంది.

మనకు కావాల్సిన నిత్యావసర వస్తువులలో గ్యాస్ సిలిండర్ కూడా ఒకటి. కానీ ప్రస్తుతం మన దేశంలో కొత్తగా గ్యాస్ కనెక్షన్ ఇవ్వడం ఆపేసిన విశయం అందిరికీ తెలిసిందే. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల కారణంగా చమురు సరఫరా నిలిచిపోవడం కారణంగా ఈ సమస్య ఏర్పడిందని అంటున్నారు. అయితే కొత్త కనెక్షన్స్ తిరిగి స్టార్ట్ అయ్యే వరకు వినియోగదారులకు ఉపశమని కలిగించేలా ప్రభుత్వం ఓ కొత్త పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. అదేంటో తెలుసుకుందాం పదండి. వినియోగదారులకు గుడ్‌న్యూస్.. కొత్త కనెక్షన్స్ లేవనే టెన్షనొద్దు.

ఏఎస్ పేట లో వీఆర్ఏల వినూత్న నిరసన



నెల్లూరు, ఆత్మకూరు, ఏఎస్ పేట, అక్టోబర్ 12, (సీమకిరణం న్యూస్): తమ సమస్యల పరిష్కారంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపిస్తూ ఏఎస్ పేటలో వీఆర్ఏలు వినూత్న రీతిలో నిరసన తెలిపారు. తమ న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని కోరుతూ గత 27 రోజులుగా దీక్షా శిబిరాల్లో వివిధ రూపాల్లో ఆందోళనలు చేస్తున్నా ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా దీక్షా శిబిరంలో వీఆర్ఏలు సోమవారం ఒంటికాలిపై నిలబడి నిరసన చేపట్టారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి తమ సమస్యలను పరిష్కరించి న్యాయం చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో తమ నిరసన కార్యక్రమాలు వివిధ రూపాల్లో ఇంకా ముందుకు తీసుకెళ్తామన్నారు. మండల వీఆర్ఏల సంఘ అధ్యక్షుడు రామకృష్ణ, కార్యదర్శి సునీల్, ఉపాధ్యక్షుడు వెంకటరమణ మండలంలోని అందరు విఆర్ఏలు పాల్గొన్నారు.

కర్నూలులో కిలో రూ.50కే బియ్యం!

సి. క్యాంప్, కొత్తపేట, వెంకటరమణ కాలనీ రైతు బజార్లలో ప్రత్యేక కౌంటర్లు

కర్నూలు ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 12, (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు నగర ప్రజలకు తక్కువ ధరకు నాణ్యమైన బియ్యం అందించేందుకు ప్రత్యేక కౌంటర్ల ద్వారా కేఎన్ఎం సూపర్ ఫైన్ బియ్యం విక్రయించనున్నారు. అక్టోబర్ 13వ తేదీ నుంచి నగరంలోని సి. క్యాంప్, కొత్తపేట, వెంకటరమణ కాలనీ రైతు బజార్లలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కౌంటర్ల ద్వారా కిలో రూ.50 చొప్పున బియ్యం విక్రయించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఒక్కో బియ్యం బస్తాలో 26 కిలోల బియ్యం ఉండగా, బస్తా ధర రూ.1,300గా ఉంటుంది. వినియోగదారులు ఈ ప్రత్యేక విక్రయ కేంద్రాల ద్వారా బియ్యం కొనుగోలు చేయవచ్చు. నగర ప్రజలకు అందుబాటు ధరలో బియ్యం అందించాలనే ఉద్దేశంతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

శ్రీఅరుణాచలేశ్వరస్వామి సన్నిధిలో నంద్యాల ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి

అరుణాచల గిరి ప్రదక్షణలో ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి కుటుంబ సభ్యులు



కర్నూలు ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 13, (సీమకిరణం న్యూస్) : తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని తిరుణామలై శ్రీఅరుణాచల క్షేత్రంలో సోమవారం నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, లోక్ సభ టీడీపీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి, ఆమె భర్త డాక్టర్ శివ చరణ్ రెడ్డి, తల్లి బైరెడ్డి భారతమ్మ తదితర కుటుంబ సభ్యులు భక్తి శ్రద్ధలతో శ్రీ అరుణాచల గిరి ప్రదక్షిణ చేసి, శ్రీ అరుణాచలేశ్వర శివయ్యను దర్శించుకుని, స్వామివారి దివ్య ఆశీస్సులు పొందారు. అరుణాచల ఆలయం సందర్శించి, కాలినడకన సుమారు 16 కిలోమీటర్లు దూరం పాదయాత్రతో గిరి ప్రదక్షిణ ఎంతో ఆనందంగా, అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని, ఆ అరుణాచలేశ్వరుని కరుణాకటాక్షాలు అందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో శాంతి, సంతోషం, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం నిండాలని మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థిస్తున్నానని ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి అన్నారు.

20 ఏళ్ల రుణాన్ని 15 ఏళ్లలోనే తీర్చేయెచ్చు.. ఈ చిన్న ట్రిక్‌తో రూ.12 లక్షలు ఆదా..!

ప్రతి నెల మీ EMIని పెంచుకోవడం మీ బడ్జెట్‌కు సరిపోదని మీకు భావిస్తే మీ రుణాన్ని ముందుగానే తీర్చడానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన మార్గం ఉంది. దీనిని బ్యాంకింగ్ పరిభాషలో ప్రీపేమెంట్ అంటారు. మీ ఉద్యోగం, వార్షిక బోనస్, మంచి ఇంక్రిమెంట్. ఇల్లు కొనాలనే కలను నెరవేర్చుకోవడానికి, ఈ రోజుల్లో చాలా మంది గృహ రుణాలు తీసుకుంటున్నారు. మధ్యతరగతి వారికి ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు చెల్లించి ఇల్లు కొనడం చాలా కష్టం, కాబట్టి రుణం తీసుకుని ఇల్లు కొనడం చాలా సులభం. అలాగే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. కానీ ఇల్లు కొన్న ఆనందంతో పాటు, చాలా కాలం పాటు ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా ఈఎంఐలు చెల్లించాల్సిన పెద్ద ఆర్థిక బాధ్యత కూడా వస్తుంది. సాధారణంగా, వాయిదాలు తక్కువగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు 20 సంవత్సరాల వంటి సుదీర్ఘ కాలానికి గృహ రుణాలు తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే, ఈ 20 ఏళ్ల రుణాన్ని 5 ఏళ్ల ముందే అంటే 15 ఏళ్లలో పూర్తి చేయవచ్చని మీరు ఎప్పుడైనా ప్రశాంతంగా ఆలోచించారా? ఇది ఖచ్చితంగా సాధ్యమే. దీని కోసం మీరు ప్రతి నెలా మీ వాయిదా మొత్తాన్ని కొద్దిగా పెంచుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు బ్యాంకుకు వడ్డీగా చెల్లించే లక్షల రూపాయలను సులభంగా ఆదా చేసుకోవచ్చు. దీన్ని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా సులభంగా అర్థం చేసుకుందాం. మీరు ఇల్లు కొనడానికి బ్యాంకు నుండి 8.5% వార్షిక వడ్డీ రేటుతో రూ.40 లక్షల గృహ రుణం తీసుకున్నారని అనుకుందాం. ఈ రుణాన్ని తిరిగి చెల్లించడానికి మీరు 20 ఏళ్ల కాలపరిమితిని ఎంచుకుంటే, మీరు ప్రతి నెలా సుమారుగా రూ.34,713 EMI చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ లెక్క ప్రకారం, 20 సంవత్సరాల చివరలో మీరు బ్యాంకుకు అసలుగా రూ.40 లక్షలు, వడ్డీగా సుమారుగా రూ.43.31 లక్షలు చెల్లిస్తారు. అందువల్ల బ్యాంకుకు చెల్లించే మొత్తం రూ.83.31 లక్షలు అవుతుంది. కానీ మీరు అదే రుణాన్ని 20 ఏళ్లకు బదులుగా 15 ఏళ్లలో తిరిగి చెల్లించాలని నిర్ణయించుకుంటే, దాని వల్ల కలిగే ఆర్థిక ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకోవడం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. రుణ కాలపరిమితిని 15 సంవత్సరాలకు తగ్గిస్తే మీ నెలవారీ EMI సుమారు రూ.39,390కి పెరుగుతుంది. అంటే, మీరు ఇంతకు ముందు కంటే నెలకు కేవలం రూ.4,677 మాత్రమే అదనంగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ చిన్న ఆర్థిక పెరుగుదలతో మీ రుణం 5 సంవత్సరాల ముందే తీరిపోతుంది.

బిన్ బ్యాగ్ విధానంపై అవగాహన



ప్యాపిలి, అక్టోబర్ 12 (సీమ కిరణం న్యూస్) : ప్యాపిలి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని బీసీ కాలనీలో బిన్ బ్యాగ్ (తడి చెత్త-పొడి చెత్త వేరు చేసే) విధానంపై గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఇంటింటికీ తిరిగి కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారు. చెత్తను వేరు చేసి బిన్ బ్యాగ్ లో వేయడం వల్ల గ్రామం పరిశుభ్రంగా ఉండటమే కాక రోగాలు రాకుండా ఉంటాయని అధికారులు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఎంపీడీవో ప్రభాకర్, గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి నాగేశ్వరావు, పంచాయతీ సిబ్బంది, యస్ జీ హెచ్ మహిళలు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బాల త్రిపుర సుందరి అలంకారంలో అమ్మవారు

భక్తులకు కనువిందుగా వాసవి మాత దివ్య దర్శనం



ప్యాపిలి అక్టోబర్ 12 (సీమ కిరణం న్యూస్) : ప్యాపిలి అమ్మవారిశాలలో దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా రెండవ రోజు శ్రీ వాసవి మాత బాల త్రిపుర సుందరి దేవి అలంకారంలో భక్తులకు దివ్య దర్శనమిచ్చారు. అమ్మవారి అలంకారం భక్తులకు కనువిందుగా ఉంది. ఉదయం నుండి భక్తులు పెద్ద ఎత్తున అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్యవైశ్య సంఘ అధ్యక్షులు రాజా మురళి మాట్లాడుతూ. నవరాత్రుల తొమ్మిది రోజులు అమ్మవారికి ప్రత్యేక అలంకారాలు, కుంకుమార్చనలు, లలితా సహస్రనామ పారాయణం జరుగుతుందని తెలిపారు. భక్తులందరూ వచ్చి అమ్మవారి కృపకు పాత్రులు కావాలని కోరారు.

డోన్ నియోజకవర్గ నిర్వాహక దళ్ సభ్యుడిగా (జనసేన) ఎరుకల గరడి రాజేష్



డోన్ టౌన్,అక్టోబర్ 12 (సీమ కిరణం న్యూస్) : జనసేన పార్టీలో డోన్ నియోజకవర్గానికి సంబంధించి కీలక నియామకం జరిగింది. డోన్ నియోజకవర్గ అసెంబ్లీ నిర్వాహక్ దళ్ డోన్ పట్టణానికి చెందిన ఎరుకల గరడి రాజేష్ నీ సభ్యుడిగా నియమిస్తూ జనసేన పార్టీ అధిష్టానం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ సందర్భంగా ఎరుకల గరడి రాజేష్ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి ఈ కీలక బాధ్యతను అప్పగించిన జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ తనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తానని, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ ప్రజలకు సేవలందిస్తానని ఆయన తెలిపారు.

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో ఇద్దరుకి జైలు శిక్ష,ఒకరికి జరిమానా



డోన్ టౌన్, అక్టోబర్ 12,(సీమ కిరణం న్యూస్): డోన్ పట్టణంలో ముగ్గురు కి మద్యం సేవించి వాహనం నడిపిన వారికి జైలు శిక్ష విధించడం జరిగింది. పట్టణంలో సీ.ఐ ఇంతియాజ్ భాష ప్రకటనలో తెలియజేశారు. డోన్ కోర్టులో మెజిస్ట్రేట్ ఎస్. నూరుల్లా విచారణకు వచ్చిన డోన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ కు సంబంధించిన ముగ్గురికి డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులలో రెస్పాండెన్స్ అయిన , ఎస్ .అంకన్న, పాణ్యం గ్రామం అనునతనికి రెండు రోజులు జైలు శిక్ష . షేక్. బాషా, టి ఆర్ నగర్ డోన్ టౌన్ , అనునతనికి రెండు రోజులు జైలు శిక్ష. ఎం. యశోద కృష్ణ , గార్లదిన్నె గ్రామం, ప్యాపిలి మండలం, అనునతనికి పదివేల జరిమానా విధించారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపటం ఒక తీవ్రమైన నేరం. ఇలాంటి చర్యలకు డ్రైవరు ప్రాణాలతో పాటు అమాయక ప్రజలు ప్రాణాలను కూడా ప్రమాదంలోనికి నేడతాయి. ఎవరు మద్యం సేవించి వాహనం నడుపుతున్నట్లు గుర్తించిన వారిపై తక్షణ మే కేసులు నమోదు చేసి, కోర్టు ముందు హాజరపరుస్తారు. మద్యం తాగి వాహనం నడపడం వలన భారీ జరిమానాలు, జైలు శిక్ష తప్పవు. రోడ్డు ప్రమాదాలు పెరగకుండా ఉండాలంటే ప్రజలందరూ చట్టాన్ని కచ్చితంగా పాటించాలి. ఎవరైనా మద్యం సేవించి వాహనం నడిపితే వారి పై డోన్ టౌన్ పోలీసులు కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం ఎలాంటి వెనుకడుగు వేయరు. ప్రజలందరూ తమ ప్రాణాల రక్షణ కోసం ఇతరుల ప్రాణాల రక్షణ కోసం మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నాము.

ఎన్నికల కోఆర్డినేషన్ కమిటీలో అక్బర్ భాషా

నెల్లూరు, ఆత్మకూరు,ఏఎస్ పేట, అక్టోబర్ 12, (సీమకిరణం న్యూస్) : జనసేన పార్టీ ఆత్మకూరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ స్థానిక ఎన్నికల కోఆర్డినేషన్ కమిటీలో ఏ.ఎస్.పేట మండల మాజీ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అక్బర్ భాషాకు స్థానం కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ అధినేత, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ కు సయ్యద్ అక్బర్ భాషా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ జనసేన పార్టీ బలోపేతానికి, స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీ విజయానికి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ, కార్యకర్తలతో కలిసి ప్రజాసేవలో ముందుకు సాగుతానని తెలిపారు. తనకు ఈ అవకాశం కల్పించిన పార్టీ నాయకత్వానికి మరోసారి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

సూర్యగ్రహణంలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ అంటే ఏమిటి?
భారతీయులు ఈ అరుదైన దృశ్యాన్ని చూడగలరా.. తెలుసుకోండి



భూమి, సూర్యుని మధ్య చంద్రుడు వెళ్ళినప్పుడు సూర్య గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో సూర్యుడు పూర్తిగా కానీ పాక్షికంగా కానీ భూమికి కనిపించదు. ఈ ఖగోళ ఘటనను సూర్యగ్రహణం అని అంటారు. ఈ ఏడాది(2024) రెండో సూర్య గ్రహణం ఏర్పడనుంది. ఈ ఏడాదికి ఇదే చివరి సూర్యగ్రహణం కూడా. సూర్యగ్రహణం ఏర్పడినప్పుడల్లా ఆకాశంలో కొన్ని అరుదైన దృశ్యాలు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ కూడా ఒకటి. ఈసారి కూడా సూర్యగ్రహణం సమయంలో సూర్యుడు చుట్టూ అగ్ని వలయంలా కనిపించానుంది. ఈ అరుదైన దృశ్యం భారతదేశంలో కూడా కనిపిస్తుందో లేదో తెలుసుకుందాం.

సూర్యగ్రహణం ఎన్ని రకాలు?

సూర్యగ్రహణం గురించి మాట్లాడుతే మొత్తం 3 రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి సూర్యగ్రహణాన్ని సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం అంటారు. సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణంలో చంద్రుడు భూమిని పూర్తిగా కప్పేస్తాడు. ఈ సమయంలో చంద్రుడు భూమికి చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు. భూమిపై సూర్యుడి వెలుగు పడకుండా చంద్రుడు కప్పెయ్యండతో పూర్తి అంధకారం కమ్ముకుంటుంది.రెండవ గ్రహణాన్ని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు. ఇందులో చంద్రుడు సూర్యుడిని పూర్తిగా కవర్ చేయడు. చంద్రుడి నీడ సూర్యుడిలోని కొంత భాగాన్ని కప్పి ఉంచితే సూర్యుడి నీడ పాక్షికంగా భూమిపై పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు.ఈ సమయంలో సూర్యుడి కొంత భాగమే కనిపిస్తుంది. మిగతా భాగం నల్లగా ఉంటుంది.

సుప్రీం కోర్టుకు తిరుమల లడ్డు వివాదం నేడు
విచారించనున్న ఉన్నత న్యాయస్థానం



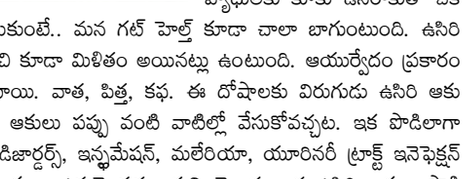
తిరుమల లడ్డు వివాదం మరింత ముదురుతోంది. ఈ లడ్డు కల్తీ వ్యవహారంలో ఒక వైపు సిట్ దూకుడు పెంచగా, మరో వైపు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు అవుతున్నాయి. లడ్డు కేసులో నిజనిజాలు బయటకు తీయాలని డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అటు అధికార పార్టీ కుటమి ప్రభుత్వం, ఇటు వైసీపీ నేతల మధ్య మాటల యుద్ధాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే నేడు సుప్రీంకోర్టులో తిరుమల లడ్డు వివాదం కేసు విచారణకు రానుంది. దీనిపై జస్టిస్ బి.ఆర్ గవాయి, కె.వి విశ్వనాథన్ ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. కోర్టు నంబర్ 3 లో ఐటెం నెంబర్ 63గా తిరుమల లడ్డు కేసు నమోదైంది. తిరుమల లడ్డు ప్రసాద కల్తీ వివాదంలో నిజా నిజాలు నిగ్గు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు వైఎస్ఆర్సీపీ ఎంపీ వైవి సుబ్బారెడ్డి.ప్రసాద కల్తీపై చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలపై వాస్తవాలు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో దర్యాప్తు జరపాలని బీజేపీ సీనియర్ నేత సుబ్రమణ్య స్వామి పిటిషన్ వేశారు. అంతేకాదు ఈ లడ్డు ప్రసాద కల్తీపై రచయిత విక్రమ్ సంపత్ సహా పలువురు కూడా సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ జరపనుంది.అయితే తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (%ుఐ%) శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులున్నారు. నిత్యం కోట్లాది రూపాయలు విలువ చేసే కానుకలు సమర్పిస్తుంటారు భక్తులు. అత్యంత ఆదాయం కలిగిన ఆలయాల్లో తిరుమల మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ మించి స్వామివారి 'ప్రసాదం' లడ్డుకు ఎంతో విశిష్టత, ప్రాధాన్యత ఉంది. సామాన్యుడి నుంచి ప్రధాన మంత్రి వరకు ఈ లడ్డు ప్రసాదాన్ని ఇష్టపడుతుంటారు.

ఈ ఆకులు మాములు మెడిసిన్
కాదు 120 వ్యాధులకు చెక్ కిడ్నీల్లో రాళ్లన్నీ ఖతం



ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి. రోజుకో యాపిల్ తినలేని వారు ఒక ఉసిరి తింటే చాలని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు., అయితే కాయలు మాత్రమే.. ఉసిరి ఆకులతో కూడా శరీరానికి ఎన్నో బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నయం చేయడంలో ఉసిరి ఆకులు మెడిసిన్లా పనిచేస్తాయి. ప్రమాదకర హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులకు కూకు ఉసిరాకుతో చెక్ పెట్టవచ్చు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మన గట్ హెల్త్ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఉసిరి ఆకులు వగరగా ఉంటాయి. కాస్త తీపి రుచి కూడా మిళితం అయినట్లు ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో 3 రకాల దోషాలు ఉంటాయి. వాత, పిత్త, కఫ. ఈ దోషాలకు విరుగుడు ఉసిరి ఆకు అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యులు. ఉసిరి ఆకులు పప్పు వంటి వాటిల్లో వేసుకోవచ్చట. ఇక పొడిలాగా మార్చి కూడా వినియోగించవచ్చట. బ్లడ్ డిజార్డర్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్, మలేరియా, యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇనెఫెక్షన్ వంటి 120 వ్యాధుల చికిత్సలో ఉసిరి ఆకులు ఉపయోపడతాయని చెబుతున్నారు.ఉసిరి ఆకుల పొడి తీసుకుంటే.. కడుపులో అల్సర్ వంటి సమస్యలు నయమవుతాయట. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాల వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ నుంచి బయటపడొచ్చు. అలానే లివర్ ఫంక్షనింగ్ మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరితోని పోషకాలు.. కాలేయ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఉసిరి ఆకల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరం వంటి లక్షణాల నుండి రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఉసిరి బాడీలోని రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.అలానే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో ఇప్పుడు చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాంటివారు ఉసిరి ఆకుల పొడి తినడం వల్ల చాలా మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయట. కిడ్నీ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు పిత్తాశయ రాళ్ల నివారణలోనూ ఉసిరి ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు తేలింది.

నేటి యువత ఎందుకు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు
ఎలా నివారించాలో నిపుణులు సలహా ఏమిటంటే



జార?ండ్లో ఎక్సైజ్ డిపార్ట్మెంట్లో కానిస్టేబుళ్ల రిక్రూట్మెంట్ కోసం రన్నింగ్ టెస్ట్ జరిగింది. ఇందులో పాల్గొన్న చాలా మంది యువకులు రేసులో మరణించారు. పరిగెత్తుతుండగా గుండెపోటు వచ్చి అక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇలాంటి కేసులు గత కొన్నేళ్లుగా వెలుగులోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఇందుకు సంబంధించిన కొత్త కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. పార్టీలో డ్యాన్స్ చేస్తూ కొందరు, జిమ్ చేస్తూ కొందరు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆడుతూ, పాడుతూ మరణిస్తున్న కేసులన్నీ యువతలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ సంఘటనలు నేటి జనరేషన్ కు ఒక హెచ్చరిక. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సెప్టెంబర్ 29 న జరుపుకుంటున్నారు. ఈ రోజుని గుండె జబ్బులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసం ఎంపిక చేశారు. యువత గుండెపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇందుకోసం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలను గుర్తించేందుకు ఈసీజీ, సీటీ స్కాన్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి టెక్నిక్లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయంటే..?

యువతరంలో మానసిక ఒత్తిడి, చెడు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయి. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా గుండెపోటు, గుండె ఆగిపోవడం, గుండె నొప్పి వంటి కేసులు గణనీయంగా పెరగడానికి ఇవే కారణాలు. అందువల్ల ఏ వయస్సులో ఉన్న వారైనా సరే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించుకోవడం ప్రస్తుతం చాలా ముఖ్యం.

ఆదివారం కూల్చివేతలేంటి చంచల్గూడ చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుంది హైడ్రాపై హైకోర్టు ఆగ్రహం



నగరంలో ఓ వైపు హైడ్రా కూల్చివేతలు.. మరోవైపు మూసీ నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఇళ్లకు మార్కింగ్ ప్రక్రియ తెలంగాణను షేక్ చేస్తున్నాయి.. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ హైకోర్టు హైడ్రాపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది. హైడ్రాకున్న చట్టబద్ధతను ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. పొలిటికల్ బాసుల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని హైకోర్టు అధికారులను హెచ్చరించింది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం కూల్చివేతలపై హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది.. రాజకీయ నేతల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని.. చంచల్ గూడ, చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుందంటూ హై కోర్ట్ పేర్కొంది.ఇష్టానుసారంగా భవనాలను కూల్చేస్తే జీవో99పై స్టే ఇస్తామంటూ న్యాయస్థానం పేర్కొంది.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దన్న హైకోర్టు.. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని హైడ్రా కమిషనర్, అమీన్పూర్ తహశీల్దార్కు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. హైడ్రా కూల్చివేతలపై సోమవారం విచారణ జరిపింది.. విచారణకు హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ వర్చువల్గా హాజరయ్యారు.. విచారణ అనంతరం హైకోర్టు తదుపరి విచారణను అక్టోబర్ 15కు వాయిదా వేసింది. విచారణకు హాజరైన హైడ్రా కమిషనర్పై హైకోర్టు ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది. తహశీల్దార్ తీరుపై కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. భవనాన్ని 48 గంటల్లో ఖాళీ చేయాలని నోటీసులు ఇచ్చి 40 గంటల్లోపే ఎలా కూల్చుతారంటూ సీరియస్ అయ్యింది. ఆదివారం కూల్చివేతలపై మండిపడిన ధర్మాసనం.. ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదంటూ పేర్కొంది. వీకెండ్లోనే కూల్చివేతలు ఎందుకని హైకోర్టు ప్రశ్నించగా.. అమీన్పూర్లో కేవలం పరికరాలు మాత్రమే సమకూర్చామని హైడ్రా కమిషనర్ హైకోర్టుకు తెలిపారు. ఆదివారం ఎలా పరికరాలు సమకూరుస్తారు.. ఆదివారం కూల్చడంలో మీ ఉద్దేశం ఏమిటంటూ ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది.. రేపు చార్మినార్ తహశీల్దార్ వచ్చి.. చార్మినార్, హైకోర్టును కూల్చడానికి పరికరాలు అడుగుతారు%ా% కూల్చేస్తారా..? అంటూ రంగనాథ్ను ప్రశ్నించింది.హైడ్రా అంటే కేవలం కూల్చివేతలు చేయడమేనా.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దంటూ హైకోర్టు సూచించింది.. పెద్దలు, పేదల మధ్య వ్యత్యాసాలు చూస్తున్నారా..? మూసీ విషయంలో యాక్షన్ ప్లాన్ ఏమిటి..? అంటూ ప్రశ్నించింది.

మీకు అర్ధమవుతోందా అది కూడా గుండెపోటు లక్షణమే ఆ నొప్పిని లైట్ తీసుకోవొద్దు



ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి.. భారతదేశంలో కూడా చిన్నా పెద్దా.. అనే తేడా లేకుండా చాలామంది గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు.. అయితే.. గుండె కండరాల భాగానికి తగినంత రక్తం అందనప్పుడు, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే.. గుండెపోటుకు ముందు శరీరం మనకు కొన్ని సంకేతాలను అందిస్తుంది.. ఆ లక్షణాలను చాలా మంది విస్మరిస్తుంటారు. అలా విస్మరించడం, నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సమస్య మరింత జఠిలం అయి.. ప్రాణాలు తీసే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గుండెపోటు అకస్మాత్తుగా వచ్చి.. 2-3 నిమిషాల్లో నొప్పి వేగంగా పెరుగుతుంది. ఈ నొప్పి కుడి, ఎడమ, ఛాతీ మధ్యలో, దవడ లేదా ఎడమ చేతికి వ్యాపిస్తుంది.అయితే.. ఈ సైలెంట్ కిల్లర్ గుండెపోటు లక్షణాలకు సంబంధించి ఇటీవల ఒక కొత్త అధ్యయనం షాకింగ్ విషయాలను వెల్లడించింది. దీనిలో చెవుల్లో నొప్పి, భారం కూడా గుండెపోటు 'నిశ్శబ్ద' లక్షణాలలో ఇది కూడా కావచ్చని పేర్కొంది. చెవిలో నొప్పి, చెవిలో భారం కూడా గుండెపోటు లక్షణం కావచ్చునని అమెరికన్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్ (ఎన్సీబీఐ) ప్రచురించిన పరిశోధనలో వెల్లడించింది.ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. గుండెపోటు సమయంలో రక్తం గడ్డకట్టడం గుండె సిరల్లో అడ్డంకిని కలిగించడమే కాకుండా, ఈ గడ్డలు చెవి సిరల్లోకి కూడా చేరుతాయి. ఇది చెవి నొప్పి, భారం లేదా వినికిడి లోపం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

500 మంది రోగులపై పరిశోధన: పరిశోధకులు 500 మందికి పైగా హృద్రోగులను అధ్యయనం చేశారు. గుండెపోటు వచ్చిన రోగులలో 12% మందికి చెవి సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. ఈ వ్యక్తులలో చాలామంది చెవులలో నొప్పిని అనుభవించారు. కొందరు చెవుల్లో బరువు లేదా వినికిడి లోపంతో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు.

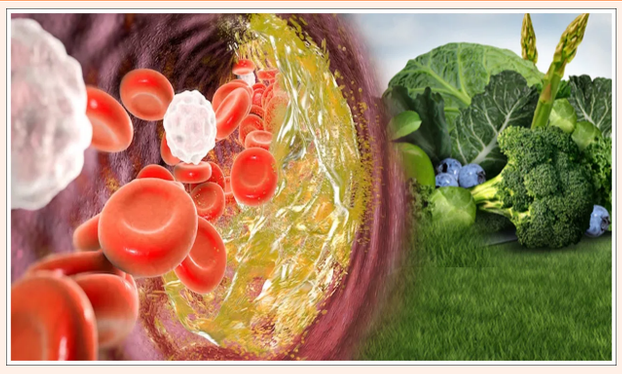
నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..

ఈ అధ్యయనం ప్రధాన పరిశోధకుడైన డా. డేవిడ్ మిల్లర్ మాట్లాడుతూ.. చెవిలో నొప్పి లేదా భారం గుండెపోటు సంభావ్య లక్షణం కావచ్చన్నారు. ప్రత్యేకించి ఇది అకస్మాత్తుగా, స్పష్టమైన కారణం లేకుండా చెవి నొప్పి సంభవించినప్పుడు.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమన్నారు. అయితే, చెవి నొప్పి లేదా బరువు మాత్రమే గుండెపోటుకు సంకేతం కాదని కూడా ఆయన వివరించారు. ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సైనస్ లేదా మైగ్రేన్ వంటి ఇతర సమస్యల లక్షణం కూడా కావచ్చన్నారు. అందువల్ల, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరమంటూ తెలిపారు.ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాసలోపం వంటి కొన్నిసార్లు గుండెపోటు, సాంప్రదాయిక లక్షణాలు కనిపించవని కూడా ఈ అధ్యయనం చూపించింది. అటువంటి పరిస్థితిలో, చెవి నొప్పి, భారం వంటి కనిపించని లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టడం అవసరం. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మధుమేహ రోగులలో, ఇది గుండెపోటుకు సంకేతం.. గుండెపోటుపై అవగాహన పెంచడంతోపాటు అందులో దాగివున్న లక్షణాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని, తద్వారా సరైన సమయంలో చికిత్స చేయవచ్చని డాక్టర్ మిల్లర్ చెప్పారు.

గుండెపోటు లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..

గుండెలో ఆకస్మికంగా నొప్పి వస్తుంది.. ఛాతీలో నొప్పి, బిగుతుగా ఉండటం.. ఒత్తిడి.. తీవ్రమైన నొప్పి దవడ నుంచి మెడ వరకూ పాకుతుంది. ఆకస్మిక మైకము, వికారం, శరీరం అంతా చెమటలు పట్టి చల్లగా అయిపోతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, కడుపులో అసౌకర్యం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ను వేగంగా తగ్గించే కూరగాయలు ఏంటో తెలుసా



గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.అధిక కొలెస్ట్రాల్ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.

1 / 7

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బచ్చలికూర ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బచ్చలికూర ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

2 / 7

ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్లు, కొలెస్ట్రాల్ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్లు, కొలెస్ట్రాల్ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

3 / 7

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

4 / 7

క్యారెట్లు- క్యారెట్లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

క్యారెట్లు- క్యారెట్లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

5 / 7

వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి. వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి.

6 / 7

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

అజీర్తి సమస్యలకు అసలు కారణం అదే ముందు ఆ అలవాటు మార్చుకోండి



కడుపు ఆరోగ్యం బాగా లేకుంటే మూడ్ కూడా బాగోదు. జీర్ణకోశ రుగ్మతల కారణంగా తరచూ కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. దీంతో దాదాపు ప్రతిరోజూ గ్యాస్ బర్న్ సమస్య వేధిస్తుంది అయితే, ఈ గ్యాస్-గుండె మంట ప్రధాన కారణం గతితప్పిన ఆహారపు అలవాట్లు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తినడం వల్ల ఈ విధమైన లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యంగా నూనె-మసాలా ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ రుగ్మత సమస్య అంత తేలికగా వదిలిపోదు. అజీర్తి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఆహార అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కానీ చాలామందికి ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారం తిన్న తర్వాత కూడా ఇదే విధమైన జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. కాబట్టి ఆహారంతో పాటు, జీవనశైలిని కూడా మార్చుకోవాలి. అజీర్తిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఫాలో అయితే కడుపు సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

మధ్యాహ్నం తర్వాత ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినకూడదు

కొన్నిసార్లు రుచికరమైన, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కనిపిస్తే తినకుండా ఉండలేరు. అది పిజ్జా అయినా, బిర్యానీ అయినా.. వీటిని మధ్యాహ్నం భోజనంలో అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఇటువంటి భారీ, కొవ్వు పదార్థాలను మధ్యాహ్నం, రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం పూర్తిగా నివారించాలి. ఈ అలవాటు మార్చుకుంటే దాదాపు సగం జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాగే బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

రోజూ వాకింగ్ చేయాలి

బద్ధకంగా జీవించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలను నివారించలేం. మధ్యాహ్నం అయినా, రాత్రి అయినా భోజనం చేసి పడుకోవడం మంచి అలవాటు కాదు. బదులుగా భోజనం తర్వాత 30 నిమిషాలు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

Editor, Printed, Published and Owned by Shaik Nazeer Ahmed Basha , H.NO. 3-104- 2 , Balajinagar, Kurnool - 518006, (A.P) , Printed at GK PUBLICATIONS , D.NO. 27/66, CHINNA MARKET, DIST. KURNOOL- 518001, ANDHRA PRADESH. E-mail : seemakiranamknl@gmail.com. RNI : APTEL / 2O18/ 76380, Cell : 9133399830, 8919971019. website : - www.seemaakiranam.com , www.seemakiranamnews.com , epaper.seemakiranamnews.com