

- మంత్రి కందుల దుర్గేష్
- నిడదవోలు నియోజకవర్గంలో 41 కి.మీల 21 రహదారి మరమ్మత్తులు, నిర్మాణ పనులకు రూ.28.89 కోట్ల పరిపాలన అనుమతులు జారీ
- సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంలకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపిన మంత్రి దుర్గేష్
- త్వరలోనే నూతన రోడ్లపై సురక్షిత ప్రయాణం చేయవచ్చని వెల్లడి
- అభివృద్ధికి పర్యాయపదంగా కూటమి ప్రభుత్వం నిలిచింది

నిడదవోలు డిసెంబర్ 10 వృదయం ప్రతినిధి పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ద్వారా ఏపీ రూరల్ రోడ్స్ సైనింగ్ ప్రాజెక్టు (ఏపీఆర్ఎస్) కౌలీ తర క్రింద నిడదవోలు నియోజక వర్గంలో 41 కి.మీల 21 రహదారి మరమ్మత్తులు, నిర్మాణ పనులకు గానూ రూ.28.89 కోట్ల ప్రత్యేక టీఆర్ఎఫ్ (ఫ్లాన్) నిధులను కేటాయిస్తూ వెంటనే పనులు ప్రారంభం అయ్యేలా కూటమి ప్రభుత్వం పరిపాలన అనుమతులు జారీ చేయడంపై మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆసందం వ్యక్తం చేశారు. అందులో

పల్లె ప్రగతికి కూటమి బాటలు

భాగంగా ఉండ్రాజవరం మండలంలో 9 పనులకు రూ.15.56కోట్లు, పెరపలి మండలంలో 5 పనులకు గానూ 8.71 కోట్లు, నిడదవోలు మండలంలో 7 పనులకు గానూ రూ.4.62 కోట్లు కేటాయించిందని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో రూ.72.39 కోట్లతో 125 కి.మీల గ్రామీణ రహదారులకు మహర్షి రానుందని అన్నారు. మెరుగైన నాణ్యతతో రోడ్లు నిర్మించడం, మరమ్మత్తులు చేయడం తద్వారా రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగు పర్చే ఉద్దేశంతో అభివృద్ధికి పర్యాయపదంగా కూటమి ప్రభుత్వం నిలిచిందన్నారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో ఏపీ గ్రామీణ ప్రాంతాల రోడ్లు పట్టణ రోడ్లకు ధీటుగా నిర్మాణం జరుపుకో నున్నాయని ఈ సందర్భంగా మంత్రి దుర్గేష్ వెల్లడించారు.

రోడ్ల అభివృద్ధికి మోక్షం

గడిచిన ఐదేళ్లలో నిడదవోలు నియో జకవర్గంలోని గ్రామీణ రహదారులు పూర్తిగా అధ్వాన్నస్థితికి చేరుకొని వాహన దారులు ప్రమాదాలకు గురవుతున్న నేపథ్యంలో ఆ పరి స్థితిని గమనించి ఆయా రోడ్ల అభివృద్ధికి మోక్షం కలి

గించాలని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తొలి నుండి కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారు. తద్వలన మట్టి కూడా వేయని గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంతో అడుగుకొక గుంత ఏర్పడి ప్రజలు ఎదుర్కొన్న కష్టాలు పర్వనాశితం అన్నారు. ఈ క్రమంలో రోజూవారీ ప్రయాణాల్లో పాటు పంట ఉత్పత్తులు తరలించేందుకు రైతులు, ప్రజలు, వాహనదారులు పడ్డ ఇబ్బందులు అన్నీ ఇవన్నీ కావని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుస్థితిని మార్చాలని నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి సంబంధిత అంతాన్ని మంత్రి దుర్గేష్ ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రజల వినతి మేరకు నిడదవోలు నియోజకవర్గం లోని మూడు మండలాల్లో డిప్యూటీ సీఎంల రహదారులు నిర్మించి ప్రజలకు సురక్షితమైన ప్రయాణానికి బాటలు వేయాలని కోరుతూ పదుల సంఖ్యలో ప్రభుత్వానికి ఇచ్చిన అన్ని ప్రతిపాదనలకు సీఎం చంద్రబాబునాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ లు అంగీకరించి రోడ్లను మంజూరు చేయడంపై మంత్రి దుర్గేష్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇప్పటికే గుంతల రహదారి ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రింద కొన్ని రహదారులు మరమ్మత్తులకు నోచుకు న్నాయని, ప్రస్తుతం ఆధునాతన పరిజ్ఞానంతో నిర్మించే రోడ్లలో రహదారి వ్యవస్థ మరింత పటిష్ఠంగా కానుండటంతో ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నిడదవోలు నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట మాట ప్రకారం అందమైన రహదారులు నిర్మిస్తానని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆ దిశగా ముందుకు సాగుతుండటంపై ప్రజల్లో సంతోషి నీలకొంది. త్వరలోనే సరికొత్త రహదారులతో నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో సాగడమే గాక పల్లెల్లో ప్రగతి వికసిస్తుందని మంత్రి దుర్గేష్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజల సమస్యలను సకాలంలో పరిష్కరించాలి

అధికారులకు దిశానిర్దేశంచేసిన జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎన్. వెంకటేశ్వర్



తిరుపతి, డిసెంబర్ 10, వృదయం ప్రతినిధి: తిరుపతి జిల్లాలోని డివిజన్లో మరియి మండల స్థాయి రెవెన్యూ అధికారులతో టైని కలెక్టర్ సందీప్ రఘు వాన్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి జి నరసింహులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎన్. వెంకటేశ్వర్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సోమవారం స్థానిక కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలు నందు జిల్లాలోని డివిజన్లో మరియి మండల రెవెన్యూ అధికారులు ల్యాండ్ అండ్ సర్వేయర్లతో రెవెన్యూ అంశాలు, భూసమస్యలపై సంబంధిత అధికారులతో పిఎమ్ఎల్ఎ హౌస్ లకు సబంధించి పోసిషన్ సర్టిఫికేట్స్, రెవెన్యూ మరియు రీ సర్వే, ల్యాండ్ అలివేషన్, ప్రైవేట్ ల్యాండ్ 22 ఏ, ల్యాండ్ రెగ్యులేషన్ షన్, అన్లెన్డెడ్ ల్యాండ్స్, ఇనాం, ఆర్ ఓ ఆర్ - వెబ్ ల్యాండ్, హబీషన్ ఐ ఏ ఆర్ ఎన్, ఎలక్ట్రీటీ తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించి దిశా నిర్దేశం చేసారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిస్థిర వేదికకు వచ్చి అర్హిత అధిక మొత్తంలో రెవెన్యూ, భూసమస్యలు, పిఎమ్ఎల్ఎ హౌస్ లకు సంబంధించి పోసిషన్ సర్టిఫికేట్స్, రెవెన్యూ మరియు రీ సర్వే, ల్యాండ్ అలివేషన్, ప్రైవేట్ ల్యాండ్ 22 ఏ, ల్యాండ్ రెగ్యులేషన్ షన్, అన్లెన్డెడ్ ల్యాండ్స్, ఇనాం, ఆర్ ఓ ఆర్ - వెబ్ ల్యాండ్ లపై పస్తున్నాయన్నారు. అర్హిత నిర్ణయించిన కాలం లోపల డివిజన్ స్థాయిలో

పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను డివిజన్లో అధికారులు, మండల స్థాయిలో తహసీల్దార్ల పరిష్కారం చూపాలన్నారు. అలాగే అధిక మొత్తంలో రెవెన్యూ, భూసమస్యలపై కొద్ది కేసులు నమోదు అవుతున్నాయని వాటిని సత్వరమే పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కల స్రువీకరణ పత్రాలను కోర్ అర్బిలను సమర్పించవారికి సకాలంలో కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలను అందలా చూడాలన్నారు. రెవెన్యూ, భూసమస్యలు, ఇతరత్రా పనులపై కార్యాలయాలకు వచ్చి ప్రజలతో మర్యాద పూర్వకంగా మాట్లాడాలన్నారు. వారి సమస్యలను నవదానంగా వింటూ సమస్యలను గడుపులో పరిస్థిరం చేస్తామని భరోసా కల్పించాలన్నారు. అప్పుడే వారికి వసల్పై ప్రభుత్వం పై నమ్మకం కలుగుతుం దన్నారు. డివిజన్లో, మండల స్థాయిలో సంబంధిత అధికారులపై ఫిర్యాదులు వస్తే చర్యలు తప్పవని అలాగే తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు విధులు పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే వారిపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు డేవేందర్ రెడ్డి, రోజ్ మాండ్, తిరుపతి, శ్రీకాళహస్తి, సూర్యనాథులతో కలిసి డి.ఎ.రామ్మోహన్, భానుప్రకాష్ రెడ్డి, కిరణ్బాయి, జిల్లా ల్యాండ్ అండ్ సర్వే అధికారి అరుణ్ కుమార్, జిల్లాలోని తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, కలెక్టరేట్ సెక్షన్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి, మెరుగైన సేవలు అందించాలి

- సిబ్బంది సకాలంలో విధులకు హాజరు కావాలి
- జాయింట్ కలెక్టర్ నూరుల్ ఖుస్

కర్నూలు, డిసెంబర్ 10 వృదయం స్కూన్ ప్రతినిధి : ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి, మెరుగైన సేవలు అందించాలని, సచివాలయ నిబ్బందితో ఆరా తీశారు. సచివాలయ నిబ్బంది సకాలంలో విధులకు హాజరువ్వాలని జేసీ ఆదేశించారు. ప్రజలను సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించే విధంగా పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. సేవలకు సంబంధించి పెండ్లిలో లేకుండా ప్రాధాన్యత క్రియర్ చేయాలని సూచించారు. ఆ తరువాత గ్రామంలోని నక్షం అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని కూడా ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అంగన్వాడీలో నిర్వహణ, పిల్లలకు అందుతున్న



ఆహారం, పోషణ ప్రణాళికల అమలుపై సమగ్రంగా పరిశీలించారు. పోషణ యాచ్ లో నమోదు చేసిన వివరాలు, రికార్డులు, హాజరు సమాచారం, పంపిణీ ప్రక్రియలను కూడా పరిశీలించారు. పిల్లలకు సరైన పోషకాహారాన్ని తప్పనిసరిగా అందించాలి, అంగన్వాడీ పరిసరాలు ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉండాలని, గర్భిణీ స్త్రీలకు టీక్ హోమ్ రెషన్లను సక్రమంగా, ఏ లోపాలు లేకుండా అందించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సిబ్బందిని ఆదేశించారు.



ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను రాష్ట్ర ప్రజలే తప్పపట్టారు

పాణ్యం మాజీ ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి

కర్నూలు డిసెంబర్ 10 వృదయం స్కూన్ ప్రతినిధి : కూటమి ప్రభుత్వంపై ప్రజల అసంతృప్తి రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోక పోవడం దురదృష్టవశాత్తూ. ప్రైవేటీకరణ వ్యతిరేకంగా కోటి సంతకాలు సేకరణ కార్యక్రమం ప్రారంభించాల్సిన పరిస్థితి ప్రభుత్వ వైఖర్యానికి నిదర్శన మని వ్యాఖ్యానించారు. పాణ్యం నియోజకవర్గంలోనే 60 వేల సంతకాలు రాబడం ప్రజల ఆగ్రహానికి సూచిక అన్నారు. సేకరించిన సంతకాల పత్రాలను విజయవాడలోని మాజీ సీఎం జగన్ కార్యాలయానికి తరలిస్తున్నామన్నారు.

డిసెంబర్ 15న గవర్నర్ కు నివేదన సమర్పించనున్నామని తెలిపారు. ప్రైవేటీకరణ వల్ల పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుందని, ప్రభుత్వం డిసైన్ చే మాత్రం ఆలోచించడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిరుద్యోగ సమస్య తీవ్రమయ్యే సమయంలో మెడికల్ రంగంలో మూడు ప్రైవేటీకరణ నిరాశాజనకం అయినట్లు ప్రభుత్వ లక్ష్యమా అని ప్రత్యించారు. ప్రజల అభివృద్ధికి పట్టించుకోకుండా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల ప్రభుత్వం ప్రజలనుంచి మరింత దూరమవుతున్న సంకేతాలని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసిపి నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



గ్యాస్ బిల్ కంటే ఎక్కువ వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు

జిల్లా ఇన్ చార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.మౌర్య తిరుపతి, డిసెంబర్ 10, వృదయం ప్రతినిధి: గ్యాస్ బిల్ అమోంట్ కన్నా ఎక్కువగా వసూలు చేసే గ్యాస్ విజెన్సీలపై చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా ఇన్ చార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.మౌర్య గ్యాస్ డిలర్లను హెచ్చరించారు. బుధవారం జిల్లా ఇంచార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్, నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ ఎన్.మౌర్య నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో జిల్లాలోని గ్యాస్ డిలర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఇంచార్జ్ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఐఎఐఎస్ పాజిటివ్ షిఫ్ట్స్ సర్వే మీద మన జిల్లాలో 28 గ్యాస్ డిలర్లపై ఎక్కువ పాజిటివ్ కార్డ్ల వచ్చాయని అన్నారు. గ్యాస్ డిలర్లకు సంబంధించిన గ్యాస్ డెలివరీ బిల్లు గ్యాస్ డెలివరీ చేసినప్పుడు గ్యాస్ బిల్ అమోంట్ కన్నా ఎక్కువగా వసూలు చేయబడుతున్నారని ఐఎఐఎస్ రిపోర్ట్ లో పాజిటివ్ గా పచ్చాయని, కావున విజెన్సీ నిర్వాహకులు గ్యాస్ డెలివరీ బిల్లు కి నియమ నిబంధనలను పాటించేలా చూడాలన్నారు. ఇలాంటివి జిల్లాలో మరలా వునరావ్వవ్వ అంటే గ్యాస్ విజెన్సీలపై చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు.



ఉపాధ్యాయులను ఉత్సాహపరిచేలా ప్రభుత్వం కీడలు

టీడీపీ నాయకులు గద్దె క్రాంతి కుమార్ విజయవాడ డిసెంబర్ 10 (వృదయం ప్రతినిధి) :- ఉపాధ్యాయుల ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం, ఇబ్బ భావన పెంపొందించేందుకు రాష్ట్ర విద్యాశాఖ చేపడుతున్న క్రిడా కార్యక్రమాల ప్రశంసనీయం అని టీడీపీ యువ నాయకులు గద్దె క్రాంతి కుమార్ తెలిపారు. బుధవారం ఉదయం విజయవాడ తూర్పు నియోజక వర్గం తరఫున ఉపాధ్యాయుల క్రికెట్ టెస్టుకు శాసనసభ్యులు గద్దె రామమోహన్ ఆదేశాల మేరకు గోవిందరాజులు హైస్కూల్ ప్రాంగణంలో ఉపాధ్యాయులకు క్రికెట్ కిట్లను గద్దె క్రాంతి కుమార్ సొంత నిధులతో కొనుగోలు చేసి ఉచితంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గద్దె క్రాంతి మాట్లాడుతూ “విద్యాశాఖలో విప్లవాత్మక చర్యలు తీసుకురావడానికి మంత్రి వారా లోకేష్ గారు ఆహ్వాన శలు శ్రమిస్తున్నారున్నారు. పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యను అందించే దిశగా మార్పులు చేయడంలో పాటు, ఉపాధ్యాయులను ఉల్లాసపరచే కార్యక్రమాలను కూడా ముందుకు తెచ్చుకొని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయుల్లో సమాజ నిర్మాణ శిల్పులు... పాల్గొ ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే విద్యార్థుల్లో ఉత్తేజం పెరుగుతుందని గద్దె క్రాంతి అన్నారు. క్రిడలు ఉపాధ్యాయుల్లో ఒత్తిడి నిర్వహణ, నాయకత్వ లక్షణాలు, క్రమశిక్షణ అభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడతాయని ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ కీడలు నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు క్రిడల్లో చురుకుగా పాల్గొంటే విద్యార్థుల్లోనూ క్రిడా భావన, ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతుందని చెప్పారు. ఈ కీడలు ఉపాధ్యాయుల ఇక్కత, స్వేచ్ఛాబంధం బలోపేతం కావడానికి ఈ రోహం చేస్తాయన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఉపాధ్యాయులకు అవసరమైన ట్రోఫీలను, భానుప్రకాష్ ఉంటాం” అని గద్దె క్రాంతి కుమార్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హైస్కూల్ హెడ్.ఎం. శ్రీనివాసరావు, మాడల్ ప్రైమరీ చూరల్ బాబు, ఉ. రామరాజునాయులు, జి. రాజేష్, బి. రాజబాబు, కె. చంద్ర శేఖర్, శివ నాగరాజు, సీతా రామరాజునాయులు, డివిజన్ తెదేపా అధ్యక్షుల కర్కారమేష్, పొట్లూరి రవింద్ర ప్రసాద్, పాతిపా పాల్గొన్నారు.



ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చైర్మన్ జమాల్ ఖాన్ 50 రగ్గులు వితరణ

చింతూరు డిసెంబర్ 10 వృదయం స్కూన్ : ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులు చలికి ఇబ్బందులు పడుతున్న పరిస్థితిని సానికె జెకె నీటి ట్రస్ట్ చైర్మన్ ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యులు మహమ్మద్ జమాల్ ఖాన్ బుధవారం నాడు 50 రగ్గులను ఆసుపత్రి సూపరిండెంట్ కోటిరెడ్డి సమక్షంలో అందజేశారు. విజెన్సీ మన్యంలో చలి రోజులో జుకు ఉద్యతం కావడంతో ఆసుపత్రిలో చికిత్సకు వచ్చిన రోగులు చలికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పరిస్థితిని ట్రస్ట్ చైర్మన్ కు సూపరిండెంట్ వివరించగా జమాల్ ఖాన్ రగ్గులను అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.డి రియాజ్, పి సాల్వీ రాజు, ట్రస్ట్ సభ్యులు సలహాజ్, ఆసుపత్రి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఎమ్మెల్యేకు వేణుగోపాలపురం గ్రామస్థుల సన్మానం

రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.2.48 కోట్ల మంజూరు పట్ల ధన్యవాదములు

అవనిగడ డిసెంబర్ 10 (వృదయం ప్రతినిధి): ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న ఎమ్మెల్యే ప్రశంసనీయులని వేణుగోపాలపురం గ్రామస్థులు అన్నారు. తమ గ్రామంలో ప్రధాన రహదారి మంజూరు చేయించిన సందర్భంగా బుధవారం సాయంత్రం అవనిగడలో ఎమ్మెల్యే బుద్ధప్రసాదును వారి కార్యాలయంలో కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, యంతామిత్రా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి కోటిరెంల పవన్ కళ్యాణ్ తమ ఉద్ధిపాలెం - సాంలెంపాలెం యర్రా వేణుగోపాలపురం ప్రధాన రహదారి 7.851 కిలోమీటర్ల పొడవు గల రహదారిని నిర్మాణానికి సాన్నిధ్యం నుంచి రూ. 2.48 కోట్ల మంజూరు చేసిన సందర్భంగా ధన్యవాదములు తెలిపారు. సుదీర్ఘ కాలంగా అపరిష్కృతంగా ఉన్న తమ రోడ్డు సమస్య పరిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే బుద్ధప్రసాదుకు ధన్యవాదములు తెలిపారు.



బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో ఆరోగ్యం..



చక్కని ఆరోగ్యం



మనం సాధారణంగా బీట్‌రూట్ దుంపను మాత్రమే ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటాం. కానీ, పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం, బీట్‌రూట్ దుంప కంటే దాని ఆకులు అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. మనం సాధారణంగా బీట్‌రూట్ దుంపను మాత్రమే ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటాం. కానీ, పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న దాని



ప్రకారం, బీట్‌రూట్ దుంప కంటే దాని ఆకులు అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. విట మిన్ను, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ నిండిన ఈ ఆకుకూరను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే గొప్ప పోషకాహారాన్ని కోల్పోవడం అవుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో విటమిన్ కె పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని

కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఎముకల సాంప్రదను పెంచి, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటే చూపును మెరుగుపరచడానికి, వయసుతో పాటు వచ్చే చూపులర్ డిజనరేషన్‌ను నివారించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి అనేది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జలుబు మరియు ప్లూ వంటి సాధారణ అంటువ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడానికి చాలా అవసరం. నిత్యం వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకులు పొటాషియం అద్భుతమైన వనరు. పొటాషియం రక్తనాళాలను సడలించి, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటే, గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అంతేకాక, వీటిలో ఉండే ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల, బీట్‌రూట్ ఆకులు జీర్ణక్రియకు చాలా మేలు చేస్తాయి. మలబద్ధకం సమస్యను నివారించి, ప్రేగు కదలికలను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే, వీటిలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా పొట్ట నిండిన భావన కలిగి, అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి లేదా నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ఆకులను సాధారణంగా పాలకూర, మెలిక ఆకుల్లాగే కూరలు, పప్పులు, పరోటాలు, సలాడ్లలో ఉపయోగించవచ్చు. వాటిని ఉడికించడం కంటే, తక్కువ నూనెతో వేయించడం ద్వారా పోషకాలు సప్తపోకూడా కాపాడుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ దుంపకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఇస్తామో, దాని ఆకులకు కూడా అంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా మన శరీరానికి అదనపు పోషక విలువలను అందించవచ్చు. ఇకపై ఈ ఆకులను పారోయకుండా, మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి.



నెయ్యి తింటే బరువు పెరుగుతారా?

మే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఓ వరం లాంటిది. కానీ చాలా మంది బరువు పెరుగుతారనే భయంతో నెయ్యి ముట్టుకోరు. రోజు వారీ తీసుకునే ఆహారాల్లో నెయ్యికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. నెయ్యి వంటకాల రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఓ వరం లాంటిది. కానీ చాలా మంది బరువు పెరుగుతారనే భయంతో నెయ్యి ముట్టుకోరు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం నెయ్యి తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారనేది అబద్ధ మాత్రమే. నెయ్యిని ఎల్లప్పుడూ మితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బరువు పెరగడం ప్రధానంగా "కేలరీలు తీసుకోవడం", "కేలరీలు బర్న్" మధ్య సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డైటీషియన్ ప్రకారం ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్ స్వచ్ఛమైన ఆవు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల బరువు నియంత్రించుకుంటామని అంటున్నారు. నెయ్యి తినడం వల్ల నేరుగా బరువు పెరగదు. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు తిన్నప్పుడు మాత్రమే బరువు పెరుగుతుంది. నెయ్యిలోని కొవ్వులు మిమ్మల్ని కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఇది మీరు అవసరంగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మంచి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే నెయ్యిని పూర్తిగా తినడం మానుకోకూడదు. వెన్నకు బదులుగా పరిమిత పరిమాణంలో నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆవుల నుంచి వచ్చే నెయ్యిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో 'కలజిగేటెడ్ లిపోలియిక్ యాసిడ్' వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరంలోని అవసరమైన కొవ్వును తగ్గించడంలో, కండలాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

రోజు వారీ తీసుకునే ఆహారాల్లో నెయ్యికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. నెయ్యి వంటకాల రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఓ వరం లాంటిది. కానీ చాలా మంది బరువు పెరుగుతారనే భయంతో నెయ్యి ముట్టుకోరు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం నెయ్యి తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారనేది అబద్ధ మాత్రమే. నెయ్యిని ఎల్లప్పుడూ మితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బరువు పెరగడం ప్రధానంగా "కేలరీలు తీసుకోవడం", "కేలరీలు బర్న్" మధ్య సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డైటీషియన్ ప్రకారం ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్ స్వచ్ఛమైన ఆవు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల బరువు నియంత్రించుకుంటామని అంటున్నారు. నెయ్యి తినడం వల్ల నేరుగా బరువు పెరగదు. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు తిన్నప్పుడు మాత్రమే బరువు పెరుగుతుంది. నెయ్యిలోని కొవ్వులు మిమ్మల్ని కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఇది మీరు అవసరంగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మంచి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే నెయ్యిని పూర్తిగా తినడం మానుకోకూడదు. వెన్నకు బదులుగా పరిమిత పరిమాణంలో నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆవుల నుంచి వచ్చే నెయ్యిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో 'కలజిగేటెడ్ లిపోలియిక్ యాసిడ్' వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరంలోని అవసరమైన కొవ్వును తగ్గించడంలో, కండలాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

పొద్దున్నే చాయ్ బిస్కెట్లు తింటున్నారా..?



రోజువారీ అలవాటైన టీతో బిస్కెట్లు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. శరీరం చేసిన పని, చక్కెరతో నిండిన బిస్కెట్ల రక్తంలో చక్కెరను అకస్మాత్తుగా పెంచుతాయి, జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయి. ఇది అస్తవ్యస్తం, బరువు పెరుగుట, దీర్ఘకాలంలో మధుమేహానికి దారితీయవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో సోంపు నీరు, ధనియా వాటర్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. మన దేశంలో చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు టీతో బిస్కెట్లు తినడం. ఉదయం నిద్రలేచానే కచ్చు టీ కడుపులో పడితేనే మరో పని ముట్టుకుంటారు. టీతో పాటు బిస్కెట్లు తినడం కూడా మంచిదని భావిస్తారు. అయితే, ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఈ సాధారణ అలవాటు ఆరోగ్యానికి అంతే ప్రమాదకరం. టీ, బిస్కెట్ కలిపి తినటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తంలో చక్కెర, జీవక్రియపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే బిస్కెట్లలో ఎక్కువ భాగం శుద్ధి చేసిన పిండి, అదనపు చక్కెర, ఉప్పు, ఫ్రిజర్‌డీలైడ్ తో తయారు చేస్తారు. అలాంటి బిస్కెట్లు టీతో తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. శరీరంలో ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయాన్నే టీ, బిస్కెట్ తీసుకోవటం వల్ల టీలోని కెఫెన్, టానిన్లు ఖాళీ కడుపుతో అస్తవ్యస్తాన్ని పెంచుతాయి. బిస్కెట్లలోని శుద్ధి చేసిన పిండి, చక్కెర అస్తవ్యస్తాన్ని, గుండెలో మంటను మరింత ప్రేరితిస్తాయి. అదనంగా, ఉదయం పూట చక్కెర లేదా శుద్ధి చేసిన కార్బో బిస్కెట్లు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి, ఆ తర్వాత క్షీణిస్తాయి. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో ఇన్సులీన్ నిరోధకత, మధుమేహానికి దారితీస్తుంది. టీ, బిస్కెట్ కలయిక పేగులలోని మంచి బాక్టీరియాను బలహీనపరుస్తుంది. జీర్ణ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బరువు, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరంకు దారితీస్తుంది. అదనంగా, టీలోని టానిన్ నీటి నిలువడలను పెంచుతాయి. బిస్కెట్లలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మరోవైపు శుద్ధి చేసిన పిండి, చక్కెర, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వుల కలిగిన బిస్కెట్లు ఉదయాన్నే తినటం వల్ల కొవ్వును నిల్వ చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా బొడ్డు కొవ్వు, బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.

చలికి... చెక్ పెడదాం!



రోజు రోజుకీ చలి పెరుగుతోంది. దాంతో పాటే జలుబు, దగ్గు, అలసట... వంటివి వేధిస్తున్నాయి. మరి వాటిని ఎదుర్కోవాలంటే... ఒంట్లో తగినంత వ్యాధినిరోధక శక్తి కావాలి. అందుకోసమే ఇవి తీసుకోవాలి. పాలకూర, బచ్చెలకూర, తోటకూర, గోగూర, మెలికకూర... ఇలా ఈ కాలంలో వచ్చే తాజా ఆకుకూరలు అన్నింటినీ తప్పక తినండి. దీనివల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. చర్మానికి తేలు అందుతుంది. ఈ ఆకుకూరల్లో విటమిన్ ఓ, సి, కె విటమిన్లతో పాటు ఫోలేట్, బెరన్, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని ఇన్సులైన్ బలం పడకుండా చేస్తాయి. శక్తిని పెంచుతాయి. పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఈ కాలంలో విరివిగా దొరికే నారింజ, నిమ్మ, జామ, ఉసిరి... వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇది శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. తెల్లరక్తకణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. వాటి పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు, సిట్రస్ అధికంగా ఉండే పండ్లలో నీటిశాతం, ఫైబర్ ఎక్కువ. దీంతో అతి ఆకలిని అదుపులో ఉంచి... బరువు తగ్గడానికి సాయపడతాయి. ఒంట్లోని వ్యర్థాలనూ బయటకు పంపిస్తాయి. చలికాలంలో దుంప కూరల్ని తినడం వల్ల ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా చిలగడకుంప, బీట్‌రూట్, క్యాలెట్ వంటి వాటి నుంచి బీటాకెరోటిన్ అందుతుంది. అల్లం, వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఎక్కువ. ఇవన్నీ వ్యాధికారక క్రిములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. ఇవి ఇ-విటమిన్తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, జింక్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధకశక్తి పనితీరుని మెరుగుపరచేవే.

వ్యాయామం చేయాలంటే బద్ధకిస్తున్నారా?

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవ్వాలంటే ఆహారంతో పాటు వ్యాయామమూ కీలకమే! అయితే దీని ప్రాధాన్యం తెలిసినా కొంతమంది వ్యాయామం చేయడానికి బద్ధకిస్తుంటారు. నిజానికి దీన్ని అధిగమించాలంటే వ్యాయామంపై సానుకూల దృక్పథం అలవరచుకోవడం ముఖ్యమవుతున్నారని నిపుణులు. అందుకు కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు దోహదం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఏ పని చేసినా స్పష్టత ఉంటే



ఏకాగ్రత దానంతటా వస్తుంది. ఇదే నియమం వ్యాయామానికి వర్తిస్తుంది. ఈ క్రమంలో 'అసలు నేను వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?' అనే విషయంపై స్పష్టత ఉండాలి. ఉదాహరణకు.. 'సరే! టీ చేయడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్ ఉండగలుగుతున్నా.' లేదంటే 'వ్యాయామం నా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది..', 'ఎక్సర్సైజ్ నా శారీరక నొప్పుల్ని దూరం చేస్తుంది'. ఇలా ఒక్కొక్కరి లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత అవసరాలు ఒక్కోలా ఉంటాయి. మరి, మీ అవసరమేంటో స్పష్టంగా తెలుసుకోగలిగితే.. వ్యాయామంపై ఏకాగ్రత పెట్టగలుగుతారంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే వర్క్‌వుల్ ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పుడల్లా మీ అవసరాన్ని ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకుంటే బద్ధకం, నీరసం.. అన్నీ దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. సచ్చిన్న పని చేస్తే ఎంత కష్టమైనా ఇష్టంగా పూర్తిచేస్తాం. అలాగే వ్యాయామం చేస్తే క్రమంలోనూ మీకు అనర్జీ ఉన్న అంశాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఉదాహరణకు.. జీమిక్ వెళ్లినప్పుడు కొన్ని వ్యాయామాల్ని అనుకోకుండానే మనసు పారేసుకుంటాం. ఈ క్రమంలో కొంతమందికి పుష్పే, మరికొందరికి బరువులత్రడం, ఇంకొందరికి లాంజెన్.. వంటివి వచ్చును. ఇవన్నీ కాకుండా నడక, జాగింగ్.. వంటివి ఇష్టమైతే వీటిని కూడా మెరుగుపెట్టుకుంటామని చెప్పండి. ఇలా సచ్చిన్న ఎంచుకుంటే మరింత ఆనందం వస్తున్నట్లు యోగులుగితాం. తద్వారా వ్యాయామ ప్రక్రియ కూడా ఇబ్బందిగా అనిపించదంటున్నారని నిపుణులు. ఫలితాలు వేగంగా రావాలని కొంతమంది మొదట్లోనే కష్టమైన వ్యాయామాల చేస్తుంటారు. ఫలితంగా ఒళ్లు పప్పులు రావడం, శరీరంలో గాయాలయ్యే.. వంటివి జరగవచ్చు. దానివల్ల వ్యాయామం అంటేనే ఒక ఘోరమైనా మారిపోతుంటుంది.

తరచూ వైరల్ ఫీవర్‌తో బాధపడుతున్నారా?



పీకాన్ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

చలికాలంలో మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. తర్వాత తరచూ మనం వైరల్ జ్వరాల భారిన పడుతుం



పీకాన్ నట్స్ గురించి చాలా మందికి తక్కువ అవగాహన ఉంది. ఈ రుచికరమైన గింజలు కేవలం తీపి వంటకాల్లో ఉపయోగించడానికి మాత్రమే కాదు, అవి అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. జీడిపప్పు, బాదం, వాల్‌నట్ల వంటివి మనకు బాగా తెలుసు, కానీ పీకాన్ నట్స్ గురించి చాలా మందికి తక్కువ అవగాహన ఉంది. ఈ రుచికరమైన గింజలు కేవలం తీపి వంటకాల్లో ఉపయోగించడానికి మాత్రమే కాదు, అవి అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న పోషకాల నిధి. ఈ చిన్న గింజలు మన శరీరానికి అందించే ఆ అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

నికీ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ గింజల్లో కొవ్వు ఉన్నప్పటికీ, అవి సంతృప్తినిస్తాయి. రోజూ కొద్ది మొత్తంలో పీకాన్ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు, తద్వారా అధిక కేలరీల వినియోగాన్ని తగ్గించి, బరువు నియంత్రించుకునే సహాయపడుతుంది. ఈ గింజలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. పీకాన్ గింజల్లోని ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తాయి, తద్వారా బ్లెడ్ 2 డయిటెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం నాడీ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి, కండలాల తిమ్మిరిని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. పీకాన్ నట్స్ ముఖ్యంగా మాంగోస్టిన్, రాగి వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలకు అద్భుతమైన వనరు. ఈ ఖనిజాలు జీవక్రియ పటియ లకు, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి చాలా అవసరం. రోజువారీ ఆహారంలో పీకాన్ గింజలను కొద్ది మొత్తంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వాటిని స్నాక్స్‌గా, సలాడ్‌లపై, అల్పాహారంగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

తాటి తేగలు ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన బలం

అంటే ప్రత్యేక బహుమతులతో తాటి తేగలు ప్రముఖమైనవి. ఈ సీజన్‌లో తాటి చెట్టు మొలకలు పెంచుకుని, నేలలో మునిగిపోయిన గింజల నుంచి పుట్టుకొచ్చిన మొక్కలు వీటిని ఏర్పరుస్తాయి. వీటిని తప్పే తీసుకునే పక్రియ వీటిని మురితక పోషకాహారంగా మలిచేస్తుంది. ఈ తేగలు మృదువుగా, రుచికరంగా ఉండటం వల్ల అన్ని వయసుల వారూ సులభంగా తినవచ్చు. మార్కెట్‌లో ఇవి తక్కువ ధరకు సులభంగా దొరుకుతూ, స్థానికులకు ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్యమైన భాగాలుగా ఉంటాయి. తాటి తేగల్లో ఫైబర్ మరియు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇవి ఆరోగ్యానికి అమూల్యమైనవి. ఈ ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను సులభం చేసి, బలోపేతం చేసి, ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమయం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, విటమిన్లు, ఖనిజాలు వంటి అవసరమైన విటీలో అధిక పాతాడులో ఉంటాయి, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. రోజువారీ ఆహారంలో ఇవి చేర్చడం వల్ల శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోగలదు. ఈ పోషకాలు శీతాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారికి తాటి తేగలు ఒక సహజ మందు. ఇందులో ఉండే బెరన్ మరియు ఇతర ఖనిజాలు రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే, బరువు నియంత్రణలో ఇవి అద్భుతమైన పాత్ర పోషిస్తాయి, ఎందుకంటే తక్కువ క్యాలరీలతో ఎక్కువ శాంపి అందిస్తాయి. డయటెషన్ రోగులకు కూడా ఇవి అద్భుతమైనవైన ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ప్రయోజనాలు వల్ల దాక్టర్లు కూడా ఈ తేగలను డైట్ ప్లాన్‌లలో సీఫారసు చేస్తున్నారు. తాటి తేగలు తినడానికి వివిధ మార్పులు చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా స్టీమ్ చేసి లేదా కరీలో చేర్చి, ఇవి రుచి మరియు ఆరోగ్యం రెండింటినీ సమతుల్యం చేస్తాయి. మీరు ఇప్పటివరకు టైప్ చేయలేదంటే, ఈ శీతాకాలంలో ఒకసారి ప్రయత్నించండి. ఇలాంటి సహజ ఆహారాలు మన జీవనశైలిని మార్చి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి మార్గం గుంపించేస్తాయి. ఇవి మన ప్రకృతి సంపదను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఒక గొప్ప ఉదాహరణ.



మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా పెరుగుదల



హైదరాబాద్లోని బులియన్ మార్కెట్ లో ఈరోజు గోల్డ్, సిల్వర్ ధరలు అనూహ్యంగా పెరిగాయి. గోల్డ్ మార్కెట్ ట్రెండ్స్ మరియు స్టాక్స్ డిమాండ్ పెరుగుదల కారణంగా ఈ మార్కెట్ బరిగింది. పెట్టుబడిదారులు మరియు ఆభరణ కొనుగోళ్లకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఈ పెరుగుదల రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ప్రభావం చూపుతోంది. మార్కెట్ విశ్లేషకులు భవిష్యత్లో మరిన్ని మార్పులు రావచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. 24 క్యారెట్ బంగారం ధరలు ఈరోజు గణనీయంగా పెరిగాయి. 10 గ్రాముల గోల్డ్ రేటు మునుపటి రోజుకు పోలిస్తే రూ.870 పెరిగి రూ.1,30,310కు చేరింది. ఈ మార్పు పెట్టుబడిదారుల్లో ఉత్సాహాన్ని కలిగించింది. ఆభరణాల మార్కెట్లో

కొత్త కొనుగోళ్లు పెరగవచ్చని వ్యాపారులు భావిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, ఈ ధరలు దక్షిణ భారత మార్కెట్లో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నాయి. 22 క్యారెట్ పసిడి ధరలు కూడా ఈరోజు గణనీయమైన ఎదుగుదల చూపాయి. 10 గ్రాములకు రూ.800 పెరిగి రూ.1,19,450కు చేరాాయి. ఈ రకం బంగారం ఆభరణాల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. మహిళలు మరియు కుటుంబాలు కొత్త డిజైన్లను కొనుగోలు చేయడానికి మరింత ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మార్కెట్ స్థిరత్వం కోసం వ్యాపారులు రేట్లను రోజు మానిటర్ చేస్తున్నారు. వెండి ధరలు కూడా ఈరోజు భారీగా పెరిగాయి, ఇది మార్కెట్లో మరో ఆకర్షణీయ అంశం. కిలోగ్రాముకు రూ.8,000 పెరిగి రూ.2,07,000కు చేరాయి. ఇందులో ఇండస్ట్రియల్ డిమాండ్ మరియు పెట్టుబడి ఆకర్షణ ప్రధాన కారణాలు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ ధరలు దాదాపు సమానంగా ఉన్నాయి. భవిష్యత్లో ఈ ట్రెండ్ కొనసాగితే, మరిన్ని ఆర్థిక అవకాశాలు తలెత్తవచ్చు.

2030 నాటికి భారత్ లో వివిధ వ్యాపారాల్లో 35 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెడతామని ప్రముఖ ఇ-కామర్స్ సంస్థ అమెజాన్ వెల్లడించింది. ఉపాధి కల్పన, వ్యాపార

నాటికి భారత్ లో 35 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు

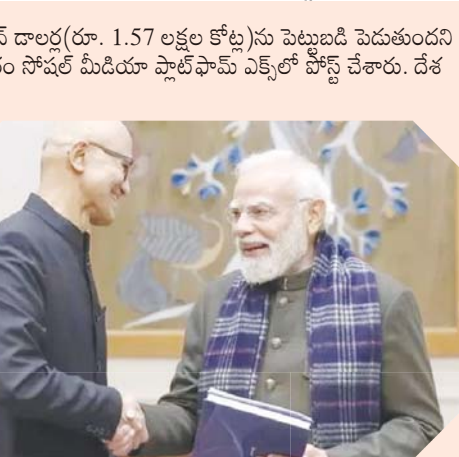
విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

2030 నాటికి అదనంగా 10 లక్షల ఉద్యోగాల సృష్టి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. “గత 15 ఏళ్లుగా భారత్ డిజిటల్ ప్రయాణంలో భాగమై సందుకు సంకేతంగా ఉంది. మా సంస్థ వృద్ధి, వికసిత లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉంది. భారత్ లో చిన్న వ్యాపారాలకు డిజిటల్ మార్కెట్ సదుపాయాలను అందించడంలో, లక్షలాది ఉద్యోగాలను సృష్టించడంలో, మేడీ ఇన్ ఇండియాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీసుకెళ్లే దిశగా మేం భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టాం” అని అమెజాన్ లో ఎమర్లింగ్ మార్కెట్స్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అమిత్ ఆగర్వాల్ అన్నారు.

కంపెనీ కలిసి, వార్షిక పార్కుర్ భాగస్వామ్యంతో రెండు రకాల గ్లాసెస్ ను అభివృద్ధి చేసింది. జెమిని ఏవ అనిపించిన ఉపయోగించి స్క్రీన్-ఫ్రీ డాక్రా ఆడియో-ట్యూబ్ ఏవ గ్లాసెస్ తో పాటు నావిగేషన్, ట్రాన్స్లేషన్, ఇతర ప్రైవేట్ సమాచారాన్ని చూపించే ఇన్-లెన్స్ స్క్రీన్ తో డిస్ప్లీ-ఎన్ బల్ట్ ఏవ గ్లాసెస్ తీసుకొచ్చేందుకు గూగుల్ భవిష్యత్ స్టోంది. ఇదివరకు గూగుల్ 2012లో స్మార్ట్ గ్లాసెస్

ప్రపంచంలో అత్యంత చేగంగా అభివృద్ధి చెందు తున్న డిజిటల్ మార్కెట్లో మౌలిక సదుపాయాలను నిర్మించడానికి ప్రపంచ దిగ్గజాలు పోటీ పడుతున్న తరుణంలో, గోల్డ్ బెక్ దిగ్గజం మైక్రోసాఫ్ట్ భారత్ లో 17.5 బిలియన్ డాలర్ల(రూ. 1.57 లక్షల కోట్లు)ను పెట్టుబడి పెడుతుందని కంపెనీ సీఈఓ సత్య నాదెర్లా మంగళవారం సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ఎక్స్ లో హాట్ చేశారు. దేశ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీతో ఫేటీ అనంతరం ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. భారత్ తన ఆర్థికమీయల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) లక్ష్యాలను అధిగమించేందుకు కమిట్ ఈ పెట్టుబడులకు సిద్ధమైందని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీతో ఏవ సంబంధించిన అవకాశాలపై ఘోషణ యక్తమైన సభాపద మా మధ్య జరిగిందని అన్నారు. దేశ ఏవ ఆశయాలకు మద్దతుగా మైన మౌలిక సదుపాయాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలను నిర్మించడంలో మైక్రోసాఫ్ట్ సహకారం అందిస్తుందని సత్య నాదెర్లా అభిప్రాయపడ్డారు. మరో నాలుగోళ్లలో ప్రకటించిన పెట్టుబడులను ఉపయోగించి 3 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు ఇది అదనమని వెల్లడించారు.

భారత్ లో మైక్రోసాఫ్ట్ రూ. 1.57 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడి



సత్య నాదెర్లా మంగళవారం సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ఎక్స్ లో హాట్ చేశారు. దేశ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీతో ఫేటీ అనంతరం ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. భారత్ తన ఆర్థికమీయల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) లక్ష్యాలను అధిగమించేందుకు కమిట్ ఈ పెట్టుబడులకు సిద్ధమైందని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీతో ఏవ సంబంధించిన అవకాశాలపై ఘోషణ యక్తమైన సభాపద మా మధ్య జరిగిందని అన్నారు. దేశ ఏవ ఆశయాలకు మద్దతుగా మైన మౌలిక సదుపాయాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలను నిర్మించడంలో మైక్రోసాఫ్ట్ సహకారం అందిస్తుందని సత్య నాదెర్లా అభిప్రాయపడ్డారు. మరో నాలుగోళ్లలో ప్రకటించిన పెట్టుబడులను ఉపయోగించి 3 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు ఇది అదనమని వెల్లడించారు.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

2030 నాటికి అదనంగా 10 లక్షల ఉద్యోగాల సృష్టి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. “గత 15 ఏళ్లుగా భారత్ డిజిటల్ ప్రయాణంలో భాగమై సందుకు సంకేతంగా ఉంది. మా సంస్థ వృద్ధి, వికసిత లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉంది. భారత్ లో చిన్న వ్యాపారాలకు డిజిటల్ మార్కెట్ సదుపాయాలను అందించడంలో, లక్షలాది ఉద్యోగాలను సృష్టించడంలో, మేడీ ఇన్ ఇండియాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీసుకెళ్లే దిశగా మేం భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టాం” అని అమెజాన్ లో ఎమర్లింగ్ మార్కెట్స్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అమిత్ ఆగర్వాల్ అన్నారు.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

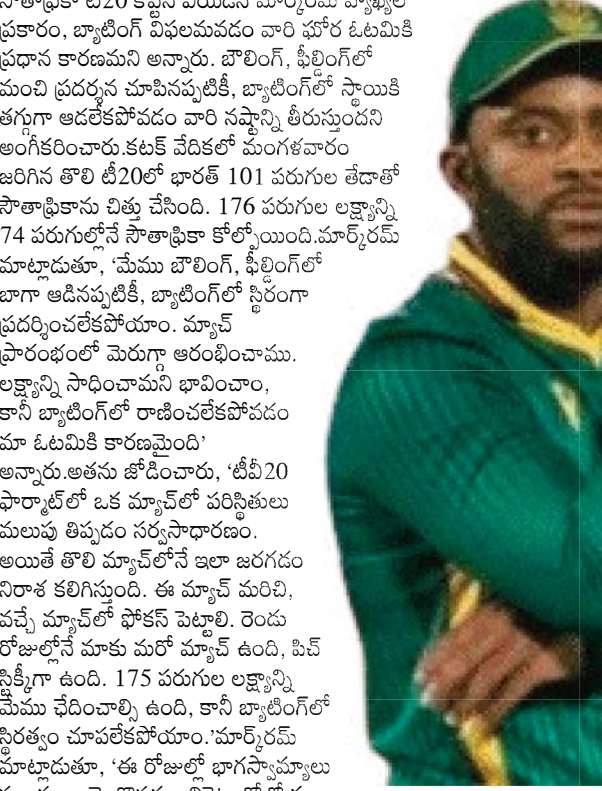
విస్తరణ కోసం ఈ ప్రణాళిక లను ప్రకటించింది. దీనిలో జరిగిన అమెజాన్ సంభవ సమితిలో ఈ ప్రకటన చేసింది. గత 15 ఏళ్లలో భారత్ లో అమెజాన్ 40 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టింది. భారతదేశ విస్తృత డిజిటల్, ఆర్థిక ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా ఏవ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్, ఎగుమతి వృద్ధి, ఉద్యోగ సృష్టి లక్ష్యంగా ఈ పెట్టుబడులు ఉంటాయని వెల్లడించింది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు 12 లక్షల వ్యాపారాలను డిజిటలైజ్ చేసింది, 2024లో సుమారు 2.8 మిలియన్ల మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష, నీజనల్ ఉద్యోగాలు లభించాయని పేర్కొంది.

సౌతాఫ్రికాపై రెచ్చిపోయిన పాండ్య

గాయపడిన సింహం నుంచి వచ్చే గర్జన కాంతా భయంకరంగా ఉంటుందని, భారత క్రికెట్ మాస్టర్ బ్లాస్టర్ హోర్కి పాండ్య తన రిఎంట్రీతో నిరూపించాడు. సౌత్ ఆఫ్రికాతో జరిగిన తొలి టీ20 మ్యాచ్ లో, గాయం నుంచి కోలుకుని తిరిగి ఛాంపియన్ షాప్ లోకి వచ్చిన పాండ్య, జట్టును విజయ మార్గంలో నడిపాడు. ఇతని కాపి అండ్ కలెక్టర్ ఆటతో ప్యాన్స్ మధ్య ఉత్సాహం రేకెత్తింది. ఈ మ్యాచ్ లో అతడు బ్యాట్ తోనే కాకుండా బంతిని కూడా మార్గదర్శకుడిగా మలిచాడు, భారత్ కు అద్భుతమైన స్కోర్ ఇచ్చాడు. బ్యాటింగ్ ఇన్ ఫార్మ్ లో పాండ్య కేసిపిం చిన విధానం ఒక్కటి వర్తల్ చెప్పాందని “డామిన్ డిస్. 28 బంతుల్లో 59 నాటోట్ రన్స్ సాధించిన అతడు, బౌండరీలు మరియు స్క్వెర్లతో బౌలర్లను భయపెట్టాడు. ఇతర భారత బ్యాటర్లు వికెట్ కాపాడుకోవడానికి కష్టపడుతుంటే, పాండ్య మాత్రం రన్స్ తీసుకుని ఆక్రమణాత్మకంగా ఆడాడు. ఈ ఇన్ ఫార్మ్ లో అతడు మ్యాచ్ ను ఒక్కడే మాటింగ్ డైరెక్టర్ తో మళ్లించాడు. ప్యాన్స్ అతని పోల్ సెలక్షన్ ను చూసి ముగిగులయ్యారు. బౌలింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ లో కూడా పాండ్య మ్యాజిక్ చేశాడు, తొలి బంతితో కీలక వికెట్ సాధించి జట్టుకు బూస్ట్ ఇచ్చాడు. అతని మీడియం పేస్ లై రెంగ్లు మరియు వేరియేషన్లు సౌత్ ఆఫ్రికా ఓపెనర్ ను ఇబ్బంది పెట్టాయి. ఈ వికెట్

ఒక చిన్న లోపం, ఓడిపోవడానికి కారణం

సౌతాఫ్రికా టీ20 కెప్టెన్ ఎయిడెన్ మార్కరమ్ వ్యాఖ్యల ప్రకారం, బ్యాటింగ్ ఫిల్లమపడం వారి ఘోర ఓటమికి ప్రధాన కారణమని అన్నారు. బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్ లో మంచి ప్రదర్శన చూపినప్పటికీ, బ్యాటింగ్ లో స్థాయికి తగ్గగా ఆడలేకపోవడం వారి నష్టాన్ని తీరుస్తుందని అంగీకరించారు. కటెక్ వేదికలో మంగళవారం జరిగిన తొలి టీ20లో భారత్ 101 పరుగుల తేడాతో సౌతాఫ్రికాను చిత్త చేసింది. 176 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 74 పరుగుల్లోనే సౌతాఫ్రికా కోల్పోయింది. మార్కరమ్ మాట్లాడుతూ, “మేము బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్ లో బాగా ఆడినప్పటికీ, బ్యాటింగ్ లో స్థిరంగా ప్రదర్శించలేకపోయాం. మ్యాచ్ ప్రారంభంలో మెరుగు ఆరంభించాము. లక్ష్యాన్ని సాధించామని భావించాం, కానీ బ్యాటింగ్ లో రాణించలేకపోవడం మా ఓటమికి కారణమైంది” అన్నారు. అతను జోడించాడు, “టీవీ20 ఫార్మాట్ లో ఒక మ్యాచ్ లో పరిస్థితులు మలుపు తిప్పడం సర్వాధారణం. అయితే తొలి మ్యాచ్ లోనే ఇలా జరగడం నిరాశ కలిగిస్తుంది. ఈ మ్యాచ్ మరిచి, వచ్చే మ్యాచ్ లో ఫోకస్ పెట్టాలి. రెండు రోజుల్లోనే మాకు మరో మ్యాచ్ లక్ష్యాన్ని సృష్టిగా ఉంది. 175 పరుగుల లక్ష్యాన్ని మేము ఛేదించాల్సి ఉంది, కానీ బ్యాటింగ్ లో స్థిరత్వం చూపలేకపోయాం.” మార్కరమ్ మాట్లాడుతూ, “ఈ రోజుల్లో భాగస్వామ్యం సులభంగా నెలకొనడం, వికెట్లు కోల్పోకుండా



ఉండడం, స్థిరమైన ఆడకం, మూమెంటమ్ నిలిపి వేయడం వంటి అంశాలు ఓటమికి దారితీశాయి. తప్పిదపు పై మేం చర్చిస్తాము, కానీ ఎక్కువగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదు” అని తెలిపారు. మ్యాచ్ లో ముందు బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు 175 పరుగులు చేసింది. హోర్కి పాండ్య 28 బంతుల్లో 59 నాటోలు రన్లతో, 6 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లుతో ప్రదర్శన చూపాడు. సౌతాఫ్రికా బౌలర్లలో లుంగి ఎంగిడి 3/31, లుతో సీసమా 2/38 వికెట్లు తీశారు. సౌతాఫ్రికా బౌలర్లలో పరంగా 12.3 ఓవర్లలో 74 పరుగుల్లో కుప్ప కూలింద. డెవల్ ట్రెవినీ 14 బంతుల్లో 22 పరుగులకు టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. భారత్ బౌలర్లలో అర్థిద్వీ సింగ్ 2/14, జన్ ఫ్రీట్ బుమ్రా 2/17, పరుట్ చక్రవర్తి 2/19, అక్షర్ పటేల్ 2/7 వికెట్లు పడగొట్టారు. హోర్కి పాండ్య, రివేమ్ దూబే కూడా ఒక్కొక్క వికెట్ పొందారు.

వారిద్దరి కంటే మెరుగైన ఆటగాళ్లున్నారు..



రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ఇప్పటికే టీ20, టెస్ట్ క్రికెట్ కు వీధులు పలికారు. ప్రస్తుతం కెపెలం వస్తే క్రికెట్ లో మాత్రమే కొనసాగుతున్నారు. వన్స్ వరల్డ్ కప్ 2027లో పాల్గొనడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నారు. ఇటీవల దక్షిణాఫ్రికాతో ముగిసిన మూడు వన్ల సిరీస్ లో వీరు తమ సత్తా చాటారు. రోహిత్ శర్మ.. రాంబి, విశాఖపట్నం వన్లలో హాఫ్ వన్లలో హాఫ్ సెంచరీ (57, 75) సాధించాడు. మరోవైపు కోహ్లా మొదటి రెండు వన్లలో వరుస సెంచరీలు (135, 102), మూడో వన్లలో హాఫ్ సెంచరీతో (650) అద్భుతమైన ఫామ్ తో విరేణ్ విరాట్ ను గుర్తు తెచ్చాడు. ఓవర్ లో 302 రన్స్ కోహ్లా సిరీస్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ గా నిలిచాడు. ఈ నేపథ్యంలో వీరు గురించి టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ హర్షజిత్ సింగ్ (%శత్రుత్వం శత్రుత్వం) తన యూట్యూబ్ ఛానల్ వేదికగా మాట్లాడాడు. “రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా కంటే.. మెరుగైన ఆటగాళ్లున్నారు? కాబట్టి వారిని జట్టు నుంచి తప్పించకూడదు. దానికి బదులుగా వారి అనుభవాన్ని యువ క్రికెటర్లు ఉపయోగించుకునేలా జట్టును రూపొందించాలి. టీమ్ మెటాఫోర్ యువ క్రికెటర్లతో నింపాలని చూస్తే.. పెద్ద మ్యాచ్ లో ఇబ్బందిపడాలివస్తుంది. అందుకో హోహ్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ని రానున్న వన్స్ వరల్డ్ కప్ లో కచ్చితంగా ఆడించాలి. ఆ తర్వాత వారు మరో వరల్డ్ కప్ ఆడి అవకాశమే లేదు కదా” అని హర్షజిత్ సింగ్ విశ్లేషించాడు.

ఐఎస్ఎల్ కు నిధులివ్వలేం.. లీగ్ నడిపే బాధ్యత మాది కాదు:

ఇండియన్ సూపర్ లీగ్ (ఐఎస్ఎల్) ను కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం నిధులు సమకూరుస్తుందనే వార్తల్లో ఏమాత్రం నిజంలేదని క్రీడాశాఖ వరాలు చెబుతున్నాయి. అలిండియా ఫుట్ బాల్ ఫెడరేషన్ (ఐఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్)తో పాటు కరీ ఓవర్లకు అదుకునేందుకు.. ఐఎస్ఎల్ కోసం కేంద్ర క్రీడాశాఖ కొంత నిధులు సమకూరుస్తుందంటూ వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ వరాలు ఈ సృష్టించిచ్చాయి. అయితే ఐఎస్ఎల్, సెకండ్ టైర్ లీగ్ లో రెండూ ఈ జీవిత జరుగుతాయని వెల్లడించిన క్రీడాశాఖ.. దానికోసం ప్రభుత్వ నిధులను కేటాయించడం జరగదని తేల్చిచెప్పింది. “నిధులు, లీగ్ నిర్వహణలో క్రీడాశాఖ ఎలాంటి నాయం చేయలేదు. ఇంకా లీగ్ యాజమాన్యమే చూసుకోవాలి” అని క్రీడాశాఖ స్పష్టంచేసింది. లీగ్ కోసం కొత్త స్పాన్సర్ షిప్ డీల్ లభించే వరకు.. ప్రాంతీక లీగ్ కోసం నిధులు సమకూర్చాలని ప్రభుత్వ సలహా ఇచ్చింది.



హెచ్ డీఎఫ్ సి వడ్డీ రేటు తగ్గింపు

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఇటీవల కీలక రెపో రేట్లను తగ్గించింది. మరోసారి 25 బేసిన్ పాయింట్ల మేర తగ్గించగా.. ప్రస్తుతం కీలక వడ్డీ రేటు 5.25 శాతానికి చేరాయి. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో 6.50 శాతంగా ఉండగా.. పరుగుగా తగ్గిస్తూ వచ్చింది. ఫిబ్రవరిలో 25 బేసిన్ పాయింట్లు తగ్గించగా.. మళ్లీ ఏప్రిల్ లో 25 బేసిన్ పాయింట్లు తగ్గించింది. తర్వాత జూన్ నెలలో 50 బేసిన్ పాయింట్లు కోత పెరిగింది. ఇప్పుడు డిసెంబర్ 5న మరోసారి 25 బేసిన్ పాయింట్లు కోత పెరిగింది. ఇలా మొత్తంగా 10 నెలల వ్యవధిలో 125 బేసిన్ పాయింట్లు తగ్గించింది. ఈ క్రమంలోనే 6.50 శాతం నుంచి 5.25 శాతానికి దిగివచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే రెపో ఆధారిత రుణ రేట్లను బ్యాంకులు తగ్గిస్తున్నాయి. ముందుగా బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా రుణ రేట్లను తగ్గిస్తున్నట్లు ప్రకటించగా.. ఆర్బిఐ బాంక్ లోనే ఇతర ప్రముఖ బ్యాంకులైన ఇండియన్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర కూడా రుణ రేట్లు తగ్గించాయి. ఇప్పుడు మరో ప్రముఖ బ్యాంకు అయిన హెచ్ డీఎఫ్ సి కూడా రుణ రేట్లు తగ్గించింది. హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంకు.. మార్చి నెలలో కాన్స్ ఆఫ్ ఫండ్స్ బేస్ రెండింగ్ రేట్లను స్వల్పంగా తగ్గించింది. అంటే ఎంసీఎల్ఆర్ కు రింక్ అయి ఉన్న హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంక్

లోన్ వడ్డీ రేటు తగ్గితాయన్నమాట. లోన్ టెన్యూర్ ను బట్టి 5 బేసిన్ పాయింట్ల వరకు తగ్గిముఖం పట్టింది. అంతకుముందు నవంబర్ నెలలోనూ హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంకు లోన్ వడ్డీ రేట్లను తగ్గించింది. ఇప్పుడు ఈ బ్యాంకులో అంతకుముందు ఎంసీఎల్ఆర్ రేంజ్ 8.35- 8.60 శాతంగా ఉండగా.. ఇప్పుడు 8.30 శాతం నుంచి 8.55 శాతానికి దిగివచ్చాయి. ఈ బ్యాంకులో హోం లోన్ రేట్లు విషయానికి వస్తే.. ఆర్బిఐ పాలసీ రేటుకు అదనంగా 2.40- 7.70 శాతం వరకు ఉంటాయి. అంతకుముందు ఇది 7.90- 13.20 శాతంగా ఉండగా.. ఆర్బిఐ పాలసీ రేటు 5.25 శాతానికి తగ్గడంతో బ్యాంకులో హోం లోన్ వడ్డీ రేట్లు 7.65- 12.95 శాతానికి చేరుకున్నాయి. సిబిల్ స్కోరు మెరుగైనా ఉంటే.. తక్కువ అంటే కనీస వడ్డీ రేటుకి లోన్ లభిస్తుంది. రూ. 25 లక్షల హోం లోన్.. కనీసం 8 శాతం వడ్డీ రేటుతో.. 10 సంవత్సరాల టెన్యూర్ తో తీసుకున్నానుకుంటే.. అప్పుడు నెలకు ఈమధ్య రూ. 30,332 చొప్పున పడుతుంది.



రూ.1,000 కోట్లతో ఐఐఎల్ విస్తరణ



హైదరాబాద్ కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న ఇండియన్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ ఐఐఎల్ కు తన పరిశోధన, ఉత్పత్తి కార్యకలాపాలను విస్తరించనుంది. దీంతో పాటు కొత్త మార్కెట్లలో దక్షిణాఫ్రికా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. దక్షిణ ఆఫ్రికా దేశాలకు టీకాలు, ఔషధ ఉత్పత్తులు అందించేందుకు అవసరమైన రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలను మొదలు పెట్టిన్నట్లు ఐఐఎల్ ఎండ్ డాక్టర్ ఆనంద్ కుమార్ మంగళవారం ఇక్కడ వెల్లడించారు. రిజి

నిబంధనలు జనజీవితాలకు భారంగా కాకూడదు

కేంద్ర మంత్రులకు ప్రధానమంత్రి సరేంద్రమోదీ కీలక సందేశమిచ్చారు. చట్టాలు, నియమ నిబంధనలు అనేవి జన జీవితాలను సులభతరం చేసేలా ఉండేలా తప్ప, వారిపై భారంగా మారకూడదని మంత్రులకు ప్రధాని హితవు పలికారు. డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ (డీజీసీఏ) నూతన మార్గదర్శకాల కారణంగా ఇండిగ్ ఎయిర్ లైన్స్ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత తరుణంలో ప్రధాని మోదీ చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి. బుధవారం ఢిల్లీలో జరిగిన అధికార ఎన్డీఏ కూటమి ఎంపీల సమావేశంలో ప్రధానమంత్రి మోదీ ఈమేరకు సందేశాన్ని ఇచ్చారని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయాల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందిపడే పరిస్థితి రాకుండా చూడాలని ఎంపీలు, మంత్రులకు ప్రధాని సూచించారని తెలిపారు. మంచి నియమ నిబంధనలు అనేవి వ్యవస్థలను మెరుగుపర్చేలా ఉండాలి తప్ప, ప్రజలను వేధించేలా ఉండకూడదని ప్రధాని తేల్చి చెప్పారని రిజిజు పేర్కొన్నారు. అసవసరంగా సాధారణ పౌరులకు ఇబ్బందిని, అసౌకర్యాన్ని కలిగించే చట్టాలు కానీ, నియమ నిబంధనలు కాని లేకుండా చూడాలని కేంద్ర మంత్రులకు ప్రధాని సూచించారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ రాష్ట్ర వల్ల ప్రజలకు సౌకర్యం కలగాలనే అభిప్రాయాన్ని సరేంద్రమోదీ వ్యక్తం చేశారన్నారు.

పోకాజ్ నోటీసులకు బదులిస్తూ ఇండిగ్ లేఖ

విమాన పైలట్ల పనిగంటలపై పరిమితులను విధిస్తూ గత సంవత్సరం కొన్ని నూతన మార్గదర్శకాలను డీజీసీఏ జారీ



చేసింది. ఈ మార్గదర్శకాలను అమల్లోకి తెచ్చేందుకు అన్ని విమానయాన సంస్థలకు నిర్దిష్ట గడువును ఇచ్చింది. అయితే ఈ గడువులోగా మార్గదర్శకాల మేరకు సంస్థాగత ఏర్పాట్లను ఇండిగ్ ఎయిర్ లైన్స్ చేసుకోలేకపోయింది. ఈనేపథ్యంలో గత వారం రోజుల వ్యవధిలో ప్రతిరోజు వందలాది విమానాలను ఇండిగ్ రద్దు చేసుకుంది. ఫలితంగా దేశవ్యాప్తంగా వేలాది మంది ప్రయాణికులు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురయ్యారు. దీనిపై ఇండిగ్ సీఈఓ పీటర్ ఎల్బర్న్స్, సీఓఓ ఇసిడ్రె పోర్ట్లెస్లెలకు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన డీజీసీఏ పోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. దేశవ్యాప్తంగా ఇండిగ్ విమాన సర్వీసులు ఎందుకు రద్దు అవుతున్నాయి అనే దానిపై వివరణ ఇవ్వమని ఆ నోటీసుల్లో కోరారు. దీనికి బదులిస్తూ సోమవారం రోజు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఇండిగ్ ఓ లేఖను పంపింది. ఇందులో పలు కీలకమైన అంశాలను ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. దీనిపై

చర్చించి, ఇండిగ్ సంక్షోభానికి త్వరితగతిన ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనేందుకు తాజాగా మంగళవారం రోజు అత్యున్నత స్థాయి సమావేశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందులో కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ, విమానయాన సంస్థలు, డీజీసీఏ, ఇతర అనుబంధ విభాగాల సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొంటారు.

ఇండిగ్‌కు డీజీసీఏ కఠిన ఆదేశాలు

మరోవైపు ఇండిగ్‌కు డీజీసీఏ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సకాలంలో విమాన సర్వీసులను అందించడంలో విఫలమైనందున, విమాన సర్వీసుల సంఖ్యను 5 శాతం మేర తగ్గించాలని ఇండిగ్‌కు నిర్దేశించింది. విమానయాన సేవల అన్ని విభాగాల్లో సర్వీసులు సకాలంలో అందుబాటులో ఉండేలా సమీక్షించుకోవాలని, తగిన ఏర్పాట్లు తీసుకోవాలని సూచించింది. ఒక రూట్‌లో ఒకే విమానంతో విమాన సర్వీసులను నడిపే పద్ధతిని ఆపాలని ఇండిగ్‌కు డీజీసీఏ హెచ్చరించింది. విమాన సర్వీసుల రద్దుకు దారితీసే పద్ధతులను పాటించడాన్ని ఆపాల్సిందే అని తేల్చి చెప్పింది. విమాన సర్వీసుల రివైజ్డ్ షెడ్యూల్స్ సమాచారాన్ని గురువారం సాయంత్రం 5 గంటల్లోగా తమకు సమర్పించాలని ఇండిగ్‌ను కోరింది. మొత్తంమీద ఇండిగ్ సంక్షోభం గురించి నేరుగా ప్రస్తావించకుండానే, ప్రధాని మోదీ చేసిన వ్యాఖ్యలు హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ప్రధాని సూచన మేరకు విమానయాన రంగానికి సంబంధించిన నిబంధనలను సరళతరం చేస్తూ ఏదైనా నిర్ణయం వెలువడుతుందా ? లేదా ? అనేది వేచిచూడాలి.

‘ఈసీ’ని కేంద్రం కబ్జా చేసింది

ఎన్నికల కమిషన్ (ఈసీ)ను కేంద్రం కబ్జా చేసిందని లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఓట్ల చోరీకి సంబంధించి తమ వద్ద ఆధారాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. ఆరెస్సెస్ వాదులకు సమానత్వంపై నమ్మకం లేదన్నారు. దేశంలోని వైవిధ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఎన్నికల సంస్కరణల అంశంపై లోక్‌సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ పలు వ్యాఖ్యలు చేశారు. లోక్‌సభలో ఎన్నికల సంస్కరణలపై జరిగిన చర్చలో వివరించారు. ఎన్నికల సంస్కరణలపై కేంద్రానికి మూడు ప్రశ్నలు వేశారు. ఎన్నికల సంఘం స్వయంప్రతిపత్తి ఎందుకు బలహీనపడుతోంది? దాని స్వతంత్రతను నిర్ధారించే యంత్రాంగాలను ప్రభుత్వం పునరుద్ధరిస్తుందా? సరే ప్రక్రియపై అనేక రాష్ట్రాల నుంచి ఫిర్యాదులు అందుతున్న సమయంలో.. ఓటర్ల జాబితాలను తారుమారు చేయకుండా నిరోధించడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారు? ఈసీ నియమావళులు, నిర్ణయాలూ రాజకీయ ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి? ఈ విషయంలో పారదర్శక సంస్కరణలు చేపట్టడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంటుందా? సరేంద్ర మోదీ షెడ్యూల్‌కు అనుగుణంగానే ఈసీ ఎన్నికలు! నిజాలు మాట్లాడుతుంటే బీజేపీ ఎంపీలు జీర్ణింఛకోలేకపోతున్నారని అన్నారు. దేశంలోని వ్యవస్థలన్నింటినైనా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోందని మండిపడ్డారు. మహాత్మా



గాంధీ హత్య తర్వాత దేశంలోని సంస్థాగత చట్టాన్ని స్వాధీనం చేసుకునే ప్రాజెక్ట్?ను ఆరెస్సెస్ చేపట్టిందని రాహుల్ అన్నారు. ఆరెస్సెస్ వాదులకు సమానత్వంపై నమ్మకం లేదన్న రాహుల్, సమానత్వ భారతం కోసం తప్పించిన జాతివితను హత్య చేశారని వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలోని వైవిధ్యాన్ని ఆర్ఎస్ఎస్ నాశనం చేస్తోందన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్‌కు నచ్చని నిజాలను క్రమశుగళంగా ప్రజలకు దూరం చేస్తున్నారని రాహుల్ ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఆర్ఎస్ఎస్ ఒక్కొక్కటిగా అన్ని వ్యవస్థలను కబ్జా చేస్తోందన్నారు. దేశంలోని వ్యవస్థలన్నింటినైనా ఆధిపత్యం చూపిస్తోందని విమర్శించారు.

అమిత్ షా వర్మెన్ ఖర్చే

పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో భాగంగా రాజ్యసభలో జరిగిన ప్రత్యేక చర్చలో వందే మాతరం గీతం ప్రాముఖ్యాన్ని హెచ్చించుతూ అమిత్ షా ప్రత్యేకంగా వివరిస్తూ మంగళవారం కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జాతీయ గీతం 150 ఏళ్ల ప్రయాణాన్ని పురస్కరించుకుని జరిగిన చర్చపై కొన్ని పార్టీలు వ్యక్తం చేసిన అనుమానాలకు సమాధానాలిచ్చారు. అప్పట్లో వందేమాతరం పాడిన వారిని ఇందిరా గాంధీ జైలులో పెట్టారని అమిత్ షా ఆరోపించారు.

వందే మాతరం ప్రభావం ఒక్క రాష్ట్రానికే పరిమితం కాదు!

వందే మాతరం భారతీయుల దేశభక్తి భావనకు ప్రతీక, జాతీయ సంస్కృతి, జాతీయ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించే అమర సృజన అని అమిత్ షా తెలిపారు. ప్రత్యేక చర్చను బంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలతో అనుసంధానం చేయడం తప్పని స్పష్టం చేశారు. బంకిం చంద్ర చట్టోపాధ్యాయ బంగాల్‌కు చెందినవారు అయినా, వందే మాతరం ప్రభావం ఒక్క రాష్ట్రానికే పరిమితం కాలేదని చెప్పారు. మొత్తం దేశాన్ని, విదేశాల్లోని స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను కూడా ప్రేరేపించిందని పేర్కొన్నారు. “ఈ రోజు కూడా సరిహద్దుల్లో దేశ రక్షణలో ప్రాణత్యాగం చేసే సైనికుల చివరి మాట వందే మాతరమే” అని అమిత్ షా అన్నారు. జాతీయ గీతం పట్ల గౌరవం పెంపొందేలా యువతకు, రాష్ట్రీయే తరాలకు దీని చరిత్రను, భావజాలాన్ని అవగాహన చేయడం కీలకమని తెలిపారు. వందే మాతరం స్ఫూర్తి 2047 నాటికి వికసిస్తే భారత్ నిర్మాణానికి మార్గదర్శకం అవుతుందని అన్నారు.

ప్రతిపక్ష విమర్శలకు సమాధానం

ఈ చర్చను బంగాల్ ఎన్నికలతో అనుసంధానిస్తున్న ప్రతి పక్షాలపై స్పందిస్తూ, “ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేసే వారు తమ ఆలోచనను మరోసారి పునరాలోచించాలి. దేశభక్తిని రాజకీయ కక్షతోడుతో చూడకూడదు” అని షా తీవ్రంగా విమర్శించారు. వందే మాతరం గీతం స్ఫూర్తి గతంలో అందించిన శక్తి భవిష్యత్తులో కూడా భారత అభివృద్ధికి దారితీస్తుందని అన్నారు.

బ్రిటిషర్లతో కలిసి పనిచేశారు: ఖర్చే విమర్శలు

ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ ప్రతిపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్చే ప్రభుత్వం, ముఖ్యంగా బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. “1921లో మహాత్మా గాంధీజీ



సహాయ నిరాకరణోద్యమం ప్రారంభించగా, వేలాది మంది కాంగ్రెస్ స్వాతంత్ర్య సమర వీరులు వందే మాతరం నినాదాలు చేస్తూ జైల్లకు వెళ్లారు. కానీ అప్పటి మీ సిద్ధాంత పూర్వీకులు ఎక్కడ ఉన్నారు? వారు బ్రిటిషర్లతో కలిసి పనిచేశారు. మీ చరిత్ర అదే” అని ఖర్చే విమర్శించారు. ప్రధాని మోదీ తరచూ తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూపై అపమానకర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని, అమిత్ షా కూడా అదే ధోరణిని అనుసరిస్తున్నారని ఆయన అన్నారు.

లోక్‌సభలో 12 గంటలపాటు సాగిన చర్చ

వందే మాతరం 150 ఏళ్ల ప్రయాణంపై లోక్‌సభలో సోమవారం జరిగిన ప్రత్యేక చర్చ దాదాపు 12 గంటలు కొనసాగింది. వివిధ రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు పాల్గొని గీతం స్వాతంత్ర్య సమరంలో పోషించిన పాత్రను అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని, అమిత్ షా చేసుకున్నప్పటికీ, గీతం దేశ చరిత్రలో ఉన్న ప్రాముఖ్యంపై అంగీకారం వ్యక్తమైంది.

వందే మాతరంపై 150 ఏళ్ల ప్రయాణం

1875 నవంబర్ 7న బంకిం చంద్ర చట్టోపాధ్యాయ గారు బంగదర్బన్ పత్రికలో వందే మాతరంను మొదట ప్రచురించారు. అనంతరం 1882లో ఆయన రచించిన ఆనందమఠంలో ఈ గీతాన్ని చేర్చారు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ దీనికి స్వరపరిచారు. స్వాతంత్ర్య సమరంలో వందే మాతరం ఒక నినాదంగా, దేశాన్ని ఏకం చేసేన శక్తిగా నిలిచింది. 2024 నవంబర్ 7న 150వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా వేడుకలు జరిగాయి.

18వ లోక్‌సభ 6వ సెషన్, రాజ్యసభ 269వ సెషన్‌లు డిసెంబర్ 1న ప్రారంభమయ్యాయి. డిసెంబర్ 19తో ముగియున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వందే మాతరం వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని లోక్‌సభ, రాజ్యసభల్లో ప్రత్యేక చర్యలు జరిగాయి. దేశభక్తి భావనను పునరుద్ధరించేలా పార్లమెంటు వేదికగా జరిగిన ఈ చర్చ దేశవ్యాప్తంగా దృష్టిని ఆకర్షించింది.

సోనియా గాంధీకి ఢిల్లీ కోర్టు నోటీసులు

న్యూ ఢిల్లీ : కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకురాలు సోనియా గాంధీకి ఢిల్లీ కోర్టు నోటీసులు ఇచ్చింది. 1983లో భారత పౌరసత్వం పొందడానికి మూడేండ్ల ముందే అంటే 1980 లో సోనియా గాంధీ ఓటు హక్కు పొందారని మోసం, ఫోర్జరీ ద్వారా ఓటు హక్కు పొందిన ఆమెపై క్రిమినల్ కేసు సమాధు చేయాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్‌కు సమాధానం చెప్పాలని కోర్టు నోటీసుల్లో పేర్కొంది. సోనియా గాంధీతోపాటు ఢిల్లీ పోలీసులకు కూడా నోటీసులు జారీ చేసింది.సోనియాగాంధీ 1983 ఏప్రిల్ 30న భారత పౌరసత్వం పొందిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, అంతకు ముందే అంటే 1980లోనే ఆమె పేరు ఓటర్ల జాబితాలో చేర్చారు. అయితే, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించిన ఆమెపై ఎఫ్‌ఐఆర్ సమాధు చేయాలని ఢిల్లీకి చెందిన న్యాయవాది వికాస్ త్రిపాఠి రౌస్ అవెన్యూ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టులో ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన కోర్టు సరైన ఆధారాలు లేవని ఈ పిటిషన్‌ను డిస్మిస్ చేసింది. దీంతో కోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ న్యాయవాది వికాస్ త్రిపాఠి రౌస్ రివిజన్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు ఇవాళ విచారణ చేపట్టింది. ఈ మేరకు పౌరసత్వం రాకముందే ఓటర్ల జాబితాలో పేరు ఉండటంపై వివరణ ఇవ్వాలని సోనియా గాంధీకి నోటీసులు జారీ చేసింది. అదేవిధంగా ఢిల్లీ పోలీసులకు కూడా నోటీసులు పంపింది. అనంతరం కేసు తదుపరి విచారణను వచ్చే ఏడాది (2026) జనవరి 6కు వాయిదా వేసింది.ఇటలీలో జన్మించిన సోనియా గాంధీ 1968లో రాజీవ్ గాంధీని వివాహం చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత 1983 ఏప్రిల్ 30న ఆమె భారత పౌరసత్వాన్ని అధికారికంగా స్వీకరించారు. అయితే, పౌరసత్వం పొందడానికి మూడేళ్ల ముందే అంటే 1980లోనే ఆమె పేరు ఓటర్ల జాబితాలో ఉంది. అయితే, ఈ విషయంపై 1982లో నిరసనలు వ్యక్తమవ్వడంతో ఆమె పేరును తొలగించారు. 1983 జనవరిలో తిరిగి చేర్చారు. ఆ ఏడాది ఏప్రిల్ 30న ఆమెకు భారత పౌరసత్వం మంజూరైంది.

మిమ్మల్ని నిరాశపరిచాం...

క్షమాపణలు కోరుతున్నా



ప్రయాణికులను తీవ్రంగా నిరాశపరిచినందుకు క్షమాపణలు కోరుతున్నామని ప్రముఖ విమానయాన సంస్థ ఇండిగ్ సీఈవో పీటర్ ఎల్బర్న్స్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ‘ఎక్స్’ వేదికగా ఒక వీడియోను విడుదల చేశారు. ఇండిగ్ కొన్ని రోజులుగా సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్న విషయం తెలిసిందే. సర్వీసుల రద్దు ఈ రోజు కూడా కొనసాగినప్పటికీ, పరిస్థితులు గాడిన పడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సంక్షోభంపై సీఈవో స్పందించారు. సంక్షోభం తర్వాత ఇండిగ్ మళ్లీ తన క్యాళ్లపై నిలబడిందని ఆయన తెలిపారు. తమ వైఫల్యం కారణంగా ప్రయాణికులను తీవ్రంగా నిరాశపరిచినందుకు చింతిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. వివిధ కారణాలతో ప్రయాణాలు చేస్తుంటారని, సంక్షోభం కారణంగా వేలాది మంది తమ ప్రయాణాలను కొనసాగించలేకపోయారని, ఇందుకు హృదయపూర్వక క్షమాపణలు కోరుతున్నామని పేర్కొన్నారు.లక్షలాది మంది ప్రయాణికులు రిఫండ్లను పొందినట్లు గుర్తించారు. మిగిలిన ప్రయాణికులకు కూడా రిఫండ్ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని అన్నారు. విమానాశ్రయాల్లో నిల్వకుపోయిన వారి లగేజీని ఇంటి వద్దకు చేర్చామని అన్నారు. వినియోగదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. నిన్నటి నుంచి వందకు పైగా గమ్యస్థానాలకు ఇండిగ్ సర్వీసులు ప్రారంభమైనట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వానికి తమ సహకారం అందిస్తున్నామని అన్నారు. తాము విమానాల రద్దును నివారించలేకపోయామని, తమ ఇండిగ్ బృందం కష్టపడి పని చేస్తుందని హామీ ఇస్తున్నామని అన్నారు. ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు సురక్షితంగా చేర్చడం తమ ముఖ్య ప్రాధాన్యత అని అన్నారు. సంక్షోభం ఉన్నప్పటికీ తమ సేవలను వినియోగించుకుంటున్నారని, విమానాలను బాక్ చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఇది తమకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉందని, తాము తప్పుల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకున్నామని అన్నారు. ఈ పరిస్థితి ఎందుకు తలెత్తిందో అధ్యయనం చేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు.

ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ ప్రతి రాష్ట్రంలో కొనసాగాల్సిందే

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎన్ఐఆర్) ప్రక్రియను ప్రతి రాష్ట్రం తప్పనిసరిగా కొనసాగించాల్సిందేనని భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాలు ఎన్ఐఆర్‌ను వ్యతిరేకిస్తున్న నేపథ్యంలో, ఆ సవరణను సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టు నేడు విచారణ జరిపింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఐఆర్ నిర్వహణలో ఎదురవుతోన్న పరిస్థితులను పిటిషనర్లు కోర్టు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా అత్యున్నత న్యాయస్థానం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. బెంగాల్‌లో ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియలో భాగమైన బీఎల్ఓ (బూత్ లెవెల్ అధికారులు), ఇతర అధికారులకు బెదిరింపులు వస్తున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని సుప్రీంకోర్టు తెలిపింది. ఈ ఘటనలను తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నామని, వీటిని తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని లేకపోతే గందరగోళ పరిస్థితులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. బీఎల్ఓలకు బెదిరింపులు వస్తే, ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియలో అంతరాయాలు ఏర్పడితే వెంటనే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని, వారి భద్రతా సంబంధించి తగిన ఆదేశాలు జారీ చేస్తామని స్పష్టం చేసింది. బీఎల్ఓలు ఒత్తిడికి గురైతే వారి స్థానంలో వేరే వారిని తీసుకోవడం వంటి పరిష్కార మార్గాలను అనుసరించాలని సూచించింది. ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ సజావుగా జరిగేలా చూడాలని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ప్రక్రియ నిర్వహణలో ఎటువంటి అవాంతరాలు ఏర్పడినా అధికారులను రక్షించడానికి పోలీసుల సహకారం తీసుకుంటున్నామని ఎన్నికల సంఘం కోర్టుకు తెలియజేసింది.

పోలీసులను వాడతాం!

రాకేక్ ద్వివేది తన వాదనలు వినిపిస్తూ, “పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైతే, ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరిధిలోని పోలీసులను తమ డిప్యూటీషన్ కిందకు తీసుకురావడం తప్ప ఈసీకి మరో మార్గం లేదని” అన్నారు. అయితే ‘ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభమయ్యే వరకు పోలీసులను ఈసీ తన ఆధికార పరిధిలోకి తీసుకోలేదని’ జస్టిస్ బాగ్చి స్పష్టం చేశారు. దీనితో ‘ఎన్ఐఆర్ విధులు నిర్వహిస్తున్న బీఎల్ఓలు, ఇతర అధికారులను బెదిరింపులకు గురిచేసినప్పుడు, అలాంటి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఎలక్షన్ కమిషన్‌కు అన్ని రాజ్యాంగ అధికారాలు ఉన్నాయని’ రాకేక్ ద్వివేది అన్నారు. ‘ఎలాగైనా పరిస్థితులను చక్కదిద్దండి లేకపోతే అది అరాచకానికి దారితీస్తుంది’ అని తీవ్రమైన సమస్య” అని నీజేబు జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. ఇక బంగాల్‌లో తీవ్ర ఒత్తిడికి గురికావడం వల్లే బీఎల్ఓలు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారనే వాదనను రాకేక్ ద్వివేది తోసిపుచ్చారు. బీఎల్ఓలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారనే ప్రశ్నే లేదని పేర్కొన్నారు. ఎందుకంటే బీఎల్ఓలు రోజుకు 6 లేదా 7 ఇళ్లను, 30 నుంచి 35 మంది ఓటర్ల వివరాలను మాత్రమే తీసుకుంటారని చెప్పారు. దీనితో “బీఎల్ఓలు చేసేది డెన్యూ పని కాదు. వాళ్లు ఇంటింటికీ వెళ్లి, ఎమ్మ్యూమరేషన్ ఫారమేలను నింపాల్సి ఉంటుంది. ఆపై దానిని ఆఫీసర్ చేయాలి ఉంటుంది. ఇది పైకి కనిపించేంత సులభమైన పనికాదు” అని జస్టిస్ బాగ్చి అన్నారు. ఇక పిటిషనర్ సనాతని సంసర్, ఇతరకు తరపున హాజరైన సీనియర్ న్యాయవాది ఎ.గిరి తన వాదనలు వినిపిస్తూ, ఎన్ఐఆర్ పని చేస్తున్న బీఎల్ఓలను, ఇతర అధికారులను హింసిస్తున్నారని, బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. అంతేకాదు వారిని రక్షించాలని ఎన్నికల కమిషన్‌కు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరారు.

