

విద్యతోనే తలరాత మారేది

ఆత్మగౌరవం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

■ నెక్లెస్ రోడ్ లో పూలే దంపతుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 14 (పుడయం) :

మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే, సావిత్రిబాయి పూలే చూపిన ఆత్మగౌరవ పోరాట మార్గంలోనే తమ ప్రభుత్వం పయనిస్తోందని, తెలంగాణ సమాజ మార్పునకు, ప్రగతికి 'విద్యే వికైత' పరిష్కారం' అని ముఖ్యమంత్రి నృష్ణం చేశారు. నెక్లెస్ రోడ్డు చౌరస్తాలో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే, శ్రీమతి సావిత్రి బాయి పూలే దంపతుల విగ్రహావిష్కరణ మహోత్సవంలో సీఎం పాల్గొని ప్రసంగించారు.

శ్రీరాజారెడ్డిగా నెక్లెస్ రోడ్డు చౌరస్తా

'దేశంలో ఎక్కడ చూసినా డాక్టర్ బాబాసా

హెచ్ అంబేద్కర్, మహాత్మా గాంధీ, ఇందిరా గాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాలు కనిపిస్తాయి. కానీ, నేడు మన నెక్లెస్ రోడ్డు చౌరస్తాలో ఒకవైపు అంబేద్కర్, మరోవైపు ఇందిరా గాంధీ, పి.వి. నరసింహారావులతో పాటు జ్యోతిబా పూలే దంపతుల విగ్రహాలను ఆవిష్కరించుకోవడం చారిత్రాత్మకం. ఈ చౌరస్తా ఇప్పుడు ఒక అద్భుతమైన ప్రేరణా కేంద్రంగా మారింది. 150 ఏళ్ల క్రితమే చదువు ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, తన సతీమణిని చదివించి సమాజానికి అదర్శంగా నిలిచిన మహా నీయుడు పూలే.. ఆయన ఆశయ సాధనకు మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి



కొత్తగా 62 లక్షల రేషన్ కార్డుల మంజూరు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 14 (పుడయం) :

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన రాష్ట్ర సచివాలయంలో దాదాపు మూడు గంటల పాటు సుదీర్ఘంగా సాగిన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ (క్యాబినెట్) సమావేశం ముగిసింది. ఈ ఛేటీలో రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి సంబంధించి పలు కీలక నిర్ణయాలను ఆమోదించారు. సమావేశం అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణకుమార్, ఎంపీ రఘురామిరెడ్డిలతో కలిసి రాష్ట్ర సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఈ వివరాలను అధికారికంగా వెల్లడించారు.

డిసెంబర్ లో 'తెలంగాణ రైజింగ్ గ్రోబల్ సమ్మిట్ 2.0' గత ఏడాది కంటే మరింత ఘనంగా ప్రపంచ స్థాయి పెట్టుబడుల సదస్సును నిర్వహించాలని క్యాబినెట్ నిర్ణయించింది. డిసెంబర్ 7, 8, 9 తేదీల్లో ఈ గ్రోబల్ సమ్మిట్ ను

వికసిత భారత్-2047 లక్ష్యంగా కదలిరండి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎఎన్) :

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జాతీయదేశీయ ప్రసంగించిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, 'వికసిత భారత్ 2047' లక్ష్య సాధన దిశగా దేశప్రజలంతా కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కీర్తిమైన ఆర్థిక పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ, భారత్ బలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలబడటమే కాకుండా అగ్రగామిగా ఎదుగుతోందని కొనియాడారు. దేశ పాలనకు, ప్రగతికి రాజ్యాంగం గమ్య విశేషం అని, దానిని ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవించాలని ఉద్ఘాటించారు. దేశంలో సంక్షేమం, అభివృద్ధి సమస్యలతో ముందుకొందని, పౌరదర్య పాలన ద్వారా ప్రతి పౌరుడికి ఫలాలు అందుతున్నాయని రాష్ట్రపతి వివరించారు.

15TH AUGUST
HAPPY
INDEPENDENCE DAY

భారతదేశ 80TH స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

నా భారతీయ సోదర సోదరీమణులందరికీ
80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం
సందర్భంగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు.
మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల
త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ,

దేశ వికృత, అభివృద్ధి, శాంతి మరియు ప్రగతికి
మనమందరం కలిసి కృషి చేద్దాం.

ప్రధానమంత్రి (భా.) చంద్రబాబు నాయుడు
ప్రధానమంత్రి ఆఫ్ తెలంగాణ
వై హెచ్ శంకర్

సమరయోధుల పేరాలకు ఎంపీ, అమరదేవుడు ఆగ్రాస్థం,
ద్రౌపది పాలనకు ప్రతిభతో విజయం...మన ఈ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం.

ప్రజలందరికీ 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

బిసెలు లావణ్య రాజేష్ పద్మంపేట గ్రామ సర్పంచ్
మండలం మహాదేవపూర్

తెలంగాణ మండల ప్రజలకు
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

దినదినాభివృద్ధి చెందుతూ
జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన
తెలంగాణ PACS కు సహకారం అందించిన రైతులకు,
మండల ప్రజలకు
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ద్రావిడ రాష్ట్రం రైతు
PACS చైర్మన్ & ఉపాధ్యక్షులు
తెలంగాణ మండలం, నాగర్ కర్నూలు జిల్లా.

ఉమ్మడి రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ
ఆల్ ఇండియా సూపర్ కృష్ణ
మహాభాబు & జై కృష్ణ
అభిమానులందరికీ
80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ & మహాభాబు - జై కృష్ణ, యువసేన, పరంగల్, హన్మకొండ జిల్లా.

మహాదేవపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ
అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన
శ్రీ కటకం అశోక్ గారికి
హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

మండల అధ్యక్షుడు
మీ నాయకత్వంలో
మహాదేవపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ
మరల బలోపేతం కావాలి,
క్షేత్రంలో నమ్మకాన్ని, రైతుల్ని,
ప్రజానీతిలో మండల జనాభాను
సాంఘిక అభివృద్ధిని.

బుల్లి శివరాజు
కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు

స్వాతంత్ర్యం దినోత్సవం

స్వాతంత్ర్యం మన హక్కు మాత్రమే కాదు...
దాన్ని కాపాడటం ప్రతి భారతీయుడి భాగ్యం.
దేశం కోసం త్యాగం చేసిన మహానీయులను స్మరించుకుంటూ...
దేశ అభివృద్ధికి మనమంతా కలిసి లబ్ధిని సాధిద్దాం.

Happy 80TH
Independence Day

అక్కుల వల్లిడి - చిరమేశ్వర్
గ్రామ సర్పంచ్

HAPPY INDEPENDENCE DAY 15 AUGUST

స్వాతంత్ర్యం మన హక్కు మాత్రమే కాదు...
దాన్ని కాపాడటం ప్రతి భారతీయుడి భాగ్యం.
దేశం కోసం త్యాగం చేసిన మహానీయులను స్మరించుకుంటూ...
దేశ అభివృద్ధికి మనమంతా కలిసి లబ్ధిని సాధిద్దాం.

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

శ్రీమతి శ్రీ లక్ష్మి - నారాయణ
గ్రామ సర్పంచ్



జాతీయం- బంతర్జాతీయం



జనగణన 2027లో మొత్తం 40 ప్రశ్నలు

- దేశంలో తొలిసారిగా కుల గణన
- ఆధార్, మొబైల్ నెంబర్లతో పాటు ఓటర్ ఐడీలు, బ్యాంక్ ఖాతాల వివరాల సేకరణ
- కోవిడ్-19 టీకా ఎక్కడ తీసుకున్నారనే అంశాలు సైతం
- ప్రశ్నావళిలో పాసిపాస్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ వంటి వివరాలు కూడా
- అరేబిక్ సెనిటర్ కమిషన్ల మృత్యుంజయ్ కుమార్ నారాయణ్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎ.ఎం.ఎస్) : జన గణన 2027లో కులం, కోవిడ్ టీకా, గుర్తింపు పత్రాల వివరాలతో సహా మొత్తం 40 ప్రశ్నలు ఉండనున్నాయి. షెడ్యూల్డ్ కులాలు, షెడ్యూల్డ్ తెగల వివరాలను మినహాయ్నీ, దేశంలో కులాల గణన చేపట్టడం ఇదే మొదటిసారి. జన గణణ పత్రంలోని 10వ ప్రశ్న షెడ్యూల్డ్ కులం/ షెడ్యూల్డ్ తెగ అని ఉంటుంది. అంతే ఆ వ్యక్తి ఏ కులానికి చెందినవాడో సమాధు చేయడానికి ఈ ప్రశ్నను అడగనున్నారు. విజ దశకు సంబంధించిన రిపోర్ట్ లేదా ‘టీఎస్ కాలమ్’ జూలై 1 నుండి 20 వరకు 16 రాష్ట్రాల మరియు కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలలో నిర్వహించబడింది. ఇందులో షెడ్యూల్డ్ కులాలు మరియు షెడ్యూల్డ్ తెగలకు చెందిన వారు తమ కులాన్ని ఒక ‘ఓపెన్ కాలమ్’ (ఖాళీ గది)లో సమాధు చేశారు, లేదా ఎన్యూమరేటర్ (గణనకర్త) అనిపాని స్వయంగా చెప్పిన కులాన్ని సమాధు చేశారు. తుది దశలోనా ఇదే విధానాన్ని కొనసాగించే అవకాశం ఉంది.



2027 జన గణన సమయంలో అధికారులు అడగాల్సిన ప్రశ్నలను భారత రిజిస్ట్రార్ జనరల్, సెన్సస్ కమిషనర్ (అరేబిక్ సెనిటర్) మృత్యుంజయ్ కుమార్ నారాయణ్ శుభ్రవారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ ప్రక్రియలో ఆధార్, మొబైల్ నెంబర్లతో పాటు ఓటర్ ఐడీలు, బ్యాంక్ ఖాతాలు, కోవిడ్ 19 టీకా ఎక్కడ తీసుకున్నారని అన్న వివరాలను కూడా సేకరించాలని అన్నారు. దేశంలోని మిగిలిన ప్రాంతాల్లో ఫిబ్రవరి 2027లో జనాభా గణన ప్రక్రియ జరగనుండగా, లడఖ్, జమ్మూకశ్మీర్, ఉత్తరాఖండ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ లలో ఆగస్టు 17న దీనికి సంబంధించిన రెండో దశ ప్రారంభం కానుంది. ఈ దశకు కొన్ని రోజుల ముందే ఈ ప్రశ్నల వివరాలను ఆయన వెల్లడించారు. 1948 జనగణన చట్టం కింద హోం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం.. ప్రజల నుండి 40 రకాల సమాచారాన్ని సేకరిస్తారు. కుటుంబ వివరాలు, వ్యక్తిగత సమాచారం, కులం, మతం, విద్య, భాషలు, వైకల్యం, ఉపాధి, వలసలు, పిల్లల వివరాలతో పాటు బ్యాంకు ఖాతాలు, మొబైల్, ఆధార్, ఓటర్ ఐడీ, పాసిపోర్ట్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ వంటి వివరాలను కూడా ప్రశ్నావళిలో సేకరించనున్నారు.



- ప్రశ్నావళి
1. వ్యక్తి పేరు
 2. కుటుంబ పెద్దతో ఉన్న సంబంధం
 3. లింగం
 4. పుట్టిన తేదీ, వయస్సు
 5. ప్రస్తుత వైవాహిక స్థితి
 6. వివాహం జరిగినప్పుడు వయస్సు
 7. జీవిత భాగస్వామి పేరు
 8. ప్రకటించిన జాతీయత
 9. మతం
 10. ఎస్సీ/ఎస్టీ/కులం
 11. తండ్రి వివరాలు
 12. తల్లి వివరాలు
 13. వైకల్యం ఉందా?
 14. మాతృభాష, తెలిసిన ఇతర భాషలు
 15. అక్షరాస్యత, డిజిటల్ అక్షరాస్యత స్థాయి
 16. విద్యాసంస్థకు హాజరవుతున్నారా?
 17. పొందిన అత్యున్నత విద్య, చదివిన విభాగం/విషయం
 18. గత ఏడాదిలో ఏప్పుడైనా పనిచేశారా?
 19. చేస్తున్న ఆర్థిక కార్యకలాపం
 20. వృత్తి
 21. పనిచేస్తున్న పరిశ్రమ, వ్యాపారం లేదా సేవా

- రంగం
22. ఉద్యోగ/కార్యక్రమ వివరం
 23. ఆర్థిక కార్యకలాపాలు చేయకపోతే, చేస్తున్న ఇతర కార్యకలాపాలు
 24. ఉద్యోగం కోసం చూస్తున్నారా లేదా ఉద్యోగం చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారా?
 25. పని ప్రదేశానికి ఎలా వెళ్తున్నారు?
 26. వృత్తిని ప్రదేశం
 27. వివరంగా నివసించిన ప్రదేశం
 28. వలస రావడానికి కారణం
 29. వివరంగా వలస వచ్చినప్పటి నుంచి ఈ గ్రామం/పట్టణంలో నివసిస్తున్న కాలం
 30. శాశ్వత నివాస చిరునామా
 31. ప్రస్తుతం జీవించి ఉన్న పిల్లల సంఖ్య (ప్రస్తుతం వివాహిత, వితంతువు, వివాహం తీసుకున్న లేదా విడిపోయిన మహిళలకు మాత్రమే)
 32. ఇప్పటివరకు జన్మించిన సజీవ పిల్లల సంఖ్య (అదే వర్గానికి చెందిన మహిళలకు మాత్రమే)
 33. గత ఏడాదిలో జన్మించిన సజీవ పిల్లల సంఖ్య (ప్రస్తుతం వివాహిత మహిళలకు మాత్రమే)
 34. కోవిడ్ 19 టీకా ఎక్కడ వేయించుకున్నారు?
 35. మొత్తం బ్యాంకు ఖాతాల సంఖ్య
 36. మొబైల్ నంబర్ (అందుబాటులో ఉంటే)
 37. ఆధార్ నంబర్ (అందుబాటులో ఉంటే)
 38. ఓటర్ ఐడీ నంబర్ (అందుబాటులో ఉంటే)
 39. పాసిపోర్ట్ నంబర్ (భారతీయ పాసిపోర్ట్ ఉంటే)
 40. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ఉందా?

టెక్సాస్ లో కూలిన హెలికాప్టర్

- ఇద్దరు సైనికుల మృతి

హ్యూస్టన్, ఆగస్టు 14: అమెరికాలోని టెక్సాస్ లో సైనిక హెలికాప్టర్ కూలిన ఘటనలో ఇద్దరు సైనికులు మృతి చెందారు. సలాడ్ గ్రామం సమీపంలోని ఓ పొలంలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మృతుల్లో హెలికాప్టర్ పైలట్, కోపైలట్ ఉన్నారు. థాక్స్ హడ్సన్ సమీపంలోని అమెరికా సైనిక స్థావరం నుంచి బయలుదేరిన AH64 అపాచి డాడీ హెలికాప్టర్ ప్రమాదానికి గురైంది. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల సమయంలో హెలికాప్టర్ కూలిపోయినట్లు అధికారులు తెలిపారు. హెలికాప్టర్ అడుపుతున్నప్పుడు జరిగినట్లు ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు. కూలిన వెంటనే హెలికాప్టర్లో మంటలు చెలరేగి సమీపంలోని పొలానికి వ్యాపించాయి. దీంతో దాదాపు 100 ఎకరాల ప్రాంతం అగ్నికి ఆహుతైంది. సాయంత్రం 5 గంటల సమయానికి మంటలను సుమారు 45 శాతం అదుపులోకి తీసుకువచ్చి



సట్లు అధికారులు తెలిపారు. హెలికాప్టర్లో ఉన్న ఇద్దరు సైనికులు ఘటనాస్థలంలోనే మృతి చెందినట్లు అమెరికా సైన్యం వెల్లడించింది. వారి వివరాలను అధికారులు ఇంకా వెల్లడించలేదు. మృతదేహాలను కార్డ్ ఆర్. డార్నల్ ఆర్మీ మెడికల్ సెంటర్ కు తరలించారు. ప్రమాదానికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలను గుర్తించేందుకు అమెరికా సైన్యం దర్శాపు ప్రారంభించింది.

వియత్నాంలో అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక నిర్మాణం



హానోయ్, ఆగస్టు 14 : దేశీయ పరిశ్రాసంతోజలంతర్జాతీయ ధ్వంసం చేసే అతి పెద్ద, అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక నిర్మాణాన్ని వియత్నాం ప్రారంభించింది. దశాంశ నగరంలో రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు

చెందిన సాంగ్ ధూ నౌకాశ్రయంలో దీనిని నిర్మిస్తున్నారు.

దేశంలో అభివృద్ధి చేసిన అయుధాలు, సైనిక సామగ్రి కూడా ఈ నౌకాశ్రయంలోనే ఉంటాయని సైన్యానికి చెందిన వార్తా పత్రిక తెలియజేసింది. చైనా తదితర దేశాలతో వియత్నాంకు జల వివాదాలు నడుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయంగా రక్షణ తయారీ సామర్థ్యాలు పెంచుకోవాలని వియత్నాం భావిస్తోంది. అదే సమయంలో రష్యా నుంచి సైనిక హార్డ్వేర్ దిగుమతులను తగ్గించుకోవాలని కూడా అనుకుంటోంది.

కర్నూర్ బాధిత కుటుంబాలకు సుప్రీంలో ఊరట



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎ.ఎం.ఎస్) : తమిళనాడులోని కర్నూర్ తాక్కిన లాట బాధిత కుటుంబాలకు సుప్రీం కోర్టులో ఊరట లభించింది. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పిస్తూ సీఎం విజయ్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేస్తూ గత నెల మద్రాస్ హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. ఈ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ విజయ్

ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం.. మద్రాస్ హైకోర్టు ఉత్తర్వులపై స్టే శుభ్రవారం విధించింది. దీంతో బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించే నిర్ణయానికి తాత్కాలికంగా ఉరిటం లభించింది.

రాహుల్ గాంధీపై క్రిమినల్ కేసు కొట్టివేత



- సమస్తి కూడా రద్దు
- న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎ.ఎం.ఎస్) :** సావర్కర్ పై వ్యాఖ్యలకు సంబంధించి లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీకి సుప్రీంకోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. ఆయనపై కొనసాగుతున్న క్రిమినల్ పరువునష్టం కేసును సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. కేసు కొనసాగించేందుకు ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నుంచి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలైన అనుమతి పొందలేదని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ దీపాంకర్ దత్తా, జస్టిస్ పీల్ నాగు ధర్మాసనం శుభ్రవారం ఈ మేరకు తీర్పు ఇచ్చింది. అవసరమైన ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా కేసు కొనసాగించలేదని పేర్కొంటూ రాహుల్ గాంధీ పిటిషన్ ను అనుమతించింది. దీంతో దిగువ కోర్టు జారీ చేసిన సమన్లను కూడా రద్దు చేసింది.

భారత్ కు ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజెష్కీయాన్



టెహ్రన్, ఆగస్టు 14 : ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కీయాన్ సెన్సెంబరులో భారత్ కు రానున్నట్లు సమాచారం. ఢిల్లీలో జరగనున్న బ్రిక్స్ సదస్సులో ఆయన హాజరు కానున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. 2026లో బ్రిక్స్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన భారత్.. 18వ శిఖరాగ్ర సమావేశానికి అతిథ్యం ఇవ్వనుంది. భారత్ అధ్యక్షతన జరిగే ఈ సదస్సు ‘బ్రిక్స్ ఫర్ రిసీలియెన్స్, ఇన్స్ షేషన్, కోఆపరేషన్ అండ్ సస్టైనబిలిటీ’ అనే అంశంతో సాగనుంది. 2026 ఆరంభంలో బ్రిక్స్ అధ్యక్ష బాధ్యతలను బ్రిజత్ సుంచి భారత్ స్వీకరించింది.



కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డాకు అస్సస్తత

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎ.ఎం.ఎస్) : కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా అస్సస్తతకు గురయ్యారు. దీంతో గురువారం సాయంత్రం ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ లో చేరారు. వైద్యులు ఆయనకు కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఆరోగ్యం గిలకడగా ఉందని ఎయిమ్స్ వెల్లడించింది. ఎయిమ్స్ కార్డియాలజీ విభాగంలో నడ్డా చికిత్స పొందుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయనవైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే ఉన్నారు. అస్సస్తతకు కారణాలపై వైద్యులు పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆస్పత్రి తెలిపింది.

టన్నెల్ లోకి భారీగా వచ్చిన వరదనీరు

డెహ్రాడూన్, ఆగస్టు 14 :

ఉత్తరాఖండ్ లోని చమోలి జిల్లాలో గురువారం సాయంత్రం విపాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. హైద్రాబద్ పవర్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో ఉన్న టన్నెల్ లోకి ఒక్కసారిగా భారీగా నీరు, శిథిలాలు దూసుకురావడంతో ఎదుగురు కార్మికులు మృతి చెందారు. మరో ఇద్దరు టన్నెల్ లోలో చిక్కుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఘటన సమయంలో ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలో 22 మంది పనిచేస్తుండగా, 14 మంది గాయపడ్డారు. వారిని అనుమతికి తరలించి వైద్యక



అందిస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న ఎన్ డిఆర్ ఎఫ్, ఎన్ డిఆర్ ఎఫ్ బృందాలు శిథిలాలను తొలగిస్తూ చిక్కుకున్న కార్మికుల కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. భారీ వర్షాల కారణంగా సదుద్ధేశీ నీటి ప్రవాహం పెరిగిన నేపథ్యంలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది.

ఢిల్లీ హైకోర్టు, ఎయిర్ పోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14 (ఎ.ఎం.ఎస్) : సాంత్రంత్వ దినోత్సవం చేడుకలకు ముందు రోజు ఢిల్లీ హైకోర్టు, ఇందిరా గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి బాంబు బెదిరింపు ఈమొయిళ్లు వచ్చాయి.

దీంతో భద్రతా దళాలు అప్రమత్తమై, హైకోర్టు ఆవరణ, విమానాశ్రయ ప్రాంగణాల్లో ఖైదీలు తనిఖీలు చేపట్టాయి. సాంత్రంత్వ దినోత్సవం సందర్భంగా ఇప్పటికే కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు ఉన్నప్పటికీ, ఈ బెదిరింపుల నేపథ్యంలో సునిశ్చితమైన ప్రభుత్వ భద్రతలు, ఎయిర్ పోర్ట్, రైల్వే స్టేషన్లు, రద్దీ ప్రాంతాల వద్ద సిహను మరంత చేసేవారు.

అన్ని ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాల్లో తనిఖీలను తీవ్రతరం చేసినట్లు ఢిల్లీ పోలీసులు తెలిపారు.

కాస్ట్రో భావజాలానికి పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యత

- శత జయంతి ఉత్సవాల వేళ
- వెల్లివిరుస్తున్న విప్లవ స్ఫూర్తి
- ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు, ఉత్సవాలు, చర్యలు
- కాస్ట్రో విధానాలే మార్గదర్శకం

హవానా, ఆగస్టు 14 : క్యూబా విప్లవ యుద్ధపు పైడల్ కాస్ట్రో జ్ఞాపకాలను క్యూబాన్లు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. సాప్తాభ్యాసం విసిరిన అనేక సవాళ్లను రాజీవదిన రీతిలో సోషలిస్టు ప్రతిఘటనతో ఎదుర్కొన్న ఆ వీరోచిత నేత శత జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా ప్రజలు ప్రముఖంగా ఆయనను స్మరించుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా హవానా కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు, ఉత్సవాలు, అంతర్జాతీయ చర్యలు సాగుతున్నాయి. అమెరికా కొనసాగిస్తున్న ఆంక్షలను, ఇతర సంక్షోభాలను అధిగమించడానికి, దేశ సర్వాధిపాధికారాన్ని సోషలిస్టు విజయాలను పరిరక్షించుకోవడానికి క్యూబాన్లకు అధికంగా శక్తినిచ్చేది పైడల్ కాస్ట్రో విప్లవాత్మక అలోచనలు, ఆయన అనుసరించిన పంథా, సైద్ధాంతిక భావజాలమే. క్యూబా అత్యంత దారుణమైన, కఠినమైన దిగ్బంధనాన్ని ఎదుర్కొంటోందని, ప్రతిరోజూ ఆర్థిక వేధింపులేనీ క్యూబా అధ్యక్షుడు దియాజ్ కానెల్ అన్నారు. ఇటీవల క్యూబాపై ఆర్థిక, వాణిజ్య ఆంక్షలను అమెరికా మరింత ఉధృతం చేసింది. క్యూబాకు చమురును ఎగుమతి చేసే దేశాలపై టారిఫ్లు విధిస్తామని జనవరిలో అమెరికా బెదిరించింది. దాంతో ఆంక్షల భయంతో క్యూబాకు చమురును

సరఫరా చేయడానికి షిప్పింగ్ సంస్థలు వెనుకాడాయి.

నెలల తరబడి ఒక్క చుక్క కూడా ఇంధనం లేకపోవడంతో దేశంలో తీవ్రమైన ఇంధన సంక్షోభం నెలకొంది. గత 24 మాసాల్లో 12సార్లు జాతీయ స్థాయిలో ఇంధన సంక్షోభాలు నెలకొన్నాయి. అమెరికా విద్యుత్ లేకపోవడంతో అవరేషన్ థియేటర్లు మూతపడ్డాయి. అవరేషన్ కోసం వేచి ఉన్నవారి సంఖ్య 1.20లక్షలు దాటిపోయింది. వీరిలో 11వేల మందికి పైగా చిన్నాబుల్ కానడం అత్యంత దయనీయం. డిజిటల్ ఇంటర్నెట్ ప్రాతిపదికన సడిచే విద్యా వేదికల పనితీరుకు తరచూ అటంకం. రవాణా వ్యవస్థ మొత్తంగా అమెరికా సాగిస్తున్న ఆర్థిక యుద్ధానికి పరాకాష్ఠగా ఈ పరిస్థితులు నిలిచాయి. ఈ కఠినమైన ఆంక్షల పరిస్థితుల్లోనే పట్టణం, జీవనం సాగిస్తున్నారు. అదే సమయంలో, అమెరికా బెదిరింపులను, ఆంక్షలను, సవాళ్లను తట్టుకుని నిలిచి క్యూబా... ప్రపంచ దేశాలకు ఒక అభివృద్ధి నిలుస్తోంది. ఈ సందర్భంలోనే పైడల్ కాస్ట్రో, ఆయన భావజాలం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంటుంది. అంతర్జాతీయ సదస్సులో కాస్ట్రో శత జయంతి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భం



గా హవానా కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో అంతర్జాతీయ సదస్సు జరుగుతోంది. నాలుగు రోజులకు పైగా సాగుతున్న ఈ సదస్సులో 1500 మందికి పైగా అంకితమైన ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వీరిలో 63 దేశాలకు చెందిన 900 మంది విదేశీ ప్రతినిధులు ఉన్నారు. క్యూబా విప్లవ స్ఫూర్తికి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉన్న మిత్రదేశాలు, చరిత్రకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, సామాజిక నేతలు పాల్గొని తమ అభిప్రాయాల పరస్పరం పంచుకున్నారు. క్యూబా అధ్యక్షుడు, క్యూబా కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఫస్ట్ సెక్రటరీ మిగ్వెల్ దియాజ్ కానెల్ ఈ సదస్సును ప్రారంభించారు. వివిధ అంశాలపై 11 సెషన్లలో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. కాస్ట్రో వారసత్వం, ప్రపంచ రాజకీయాల్లో ఆయన చారిత్రక ప్రభావం అనే అంశంపై ప్రధానంగా చర్చ జరిగింది. అమెరికా సాగిస్తున్న

న్యూ కుట్రలను, మోపుతున్న ఆర్థిక ఆంక్షలను అత్యంత ధైర్యంగా ప్రతిఘటించడంలో క్యూబా సాధిస్తున్న విజయాలను ప్రతినిధులు ప్రశంసల్లో ముంచెత్తారు. స్పాన్స్ భాషలో నినదించిన సాప్తాభ్యాసం వ్యతిరేక నివాదాలు ఆ సదస్సు జరుగుతున్న ప్రాంగణంలో ప్రభవ్యసించాయి. కాస్ట్రో చిత్రం ఉన్న దున్నులు ధరించి వివిధ దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు సదస్సుకు హాజరయ్యారు. పొలిట్ బ్యూరో సభ్యులు ఆర్ అరుబో కుమార్, విజా కృష్ణన్ నేతృత్వంలో ఎదుగురు సభ్యుల సీటు (ఎం) ప్రతినిధి బృందం భారత్ తరపున ఈ సదస్సులో పాల్గొంది.

కాస్ట్రో విధానాలే ఇప్పటికీ క్యూబాకు మర్దరకాలు అనే అదే అధ్యక్షులు దియాజ్ కానెల్ అన్నారు. పైడల్ కాస్ట్రో శత జయంతి సందర్భంగా అంతర్జాతీయ సదస్సు హవానాలో ప్రారంభమైంది.

జిమ్కు వెళ్తే ప్రయోజనాలెన్నో..

ఈరోజుల్లో జిమ్కు వెళ్తే మహిళల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. బరువుతగ్గడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవడమే కాదు.. మానసికంగా చురుగ్గానూ మారిపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మహిళలకు పలు ప్రయోజనాలు చేకూరుతున్నట్లు మెన్ హెల్త్ సమయంలో వేడి ఆవిర్భవ, నిద్రలేమి, మానసిక



ఒత్తిడి, బరువు పెరగడం.. వంటి సమస్యలతో పాటు ఎముకలు బలహీనపడడం కూడా చాలామందిలో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందా? అనే ప్రశ్న 'యునివర్సిటీ ఆఫ్ ఎక్సలెట్' పరిశోధకులకు వచ్చిందట. అసలు విషయం తెలుసుకునేందుకు 'హోర్మోన్ రీప్లేస్మెంట్ థెరపీ' తీసుకోని 72 మంది మహిళలను ఎంచుకున్నారుట. వీరిలో కొందరు సాధారణ వ్యాయామం చేయగా.. మరి కొంతమందితో మాత్రం జిమ్లో కనరత్తులు చేయించారట. సాధారణ వ్యాయామం చేసిన వారితో పోలిస్తే.. బరువుతగ్గిన వారిలో ఎముకల సాంద్రత పెరిగి.. తుంటి, దిగువ శరీర భాగాలు దృఢంగా మారివట్ట, ఫ్లెక్సిబిలిటీ కూడా పెరిగివట్ట పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అంతేకాదు.. వ్యాయామంతో మెన్ హెల్త్ దుస్వభావాన్ని సైతం చాలా వరకు దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. జిమ్లో బరువుతగ్గడం వల్ల ఆయుధాయం పెరుగుతుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఇందులో భాగంగా అమెరికాలో నాలుగు లక్షల మందికి సంబంధించిన 20 ఏళ్ల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని సేకరించి పరిశీలించారట! ఇందుకు సంబంధించిన వివరాల్ని 2024లో వెల్లడించారు పరిశోధకులు. వీరిలో వారానికి రెండు నుంచి మూడు రోజుల పాటు స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్ చేసిన వారి ఆయుష్షు గణనీయంగా పెరిగివట్ట తెలిపారు. అంతేకాదు..

వ్యాయామం చేయని వారితో పోలిస్తే.. చేసిన వారిలో గుండె సమస్యలతో మరణించిన వారి సంఖ్య కూడా తగ్గిందట. అలాగే ఒకే తరహా వ్యాయామాలు చేసినప్పటికీ పురుషుల కంటే మహిళలకు వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా పురుషులతో పోలిస్తే ఈ

సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. సమస్య తీవ్రమైతే ఎముక గుల్లబారడం (ఆస్టెయిటోసిస్) సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు చిన్న ప్రమాదం జరిగినా ఎముకలు విరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే జిమ్లో కనరత్తులు చేసే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. అంతేకాదు క్రమం తప్పకుండా బరువుతగ్గడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరిగివట్ట పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కేవలం పురుషులు మాత్రమే కాకుండా మహిళలు కూడా కండ పుష్టి కోరుకుంటారు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ ఇది తగ్గిపోతుంటుంది. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఈ ప్రక్రియ 35 ఏళ్ల నుంచే ప్రారంభమవుతుంటుంటున్నారని నిపుణులు. అయితే బరువుతగ్గే వారిలో ఈ ముప్పు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా క్రమం తప్పకుండా జిమ్కు వెళ్తే మహిళల్లో కండర మోతాదు పెరుగుతుంటున్నారని చెబుతున్నారు. చైనాలోని కొంతమంది పరిశోధకులు చేసిన మెటా అనాలిసిస్లోనూ ఇదే విషయం నిరూపితమైంది. జిమ్లో కనరత్తులు చేసే కొద్దీ శరీరంలో స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తుంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కండర మోతాదు పెరగడం, జీవక్రియ మెరుగవడం, చురుగ్గా పనులు చేయడం.. వంటివి ఇందులో భాగమేనంటున్నారు.

వర్షాకాలంలో పాదాలకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తోందా?



వర్షాకాలంలో మురికి నీటిలో నడవడం వల్ల పాదాల్లో దురద, ఎర్రబడటం, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పాదాలు ఎక్కువసేపు తడిగా ఉండటం, చెమట పట్టడం వల్ల ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా త్వరగా పెరుగుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులతో పాటు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వర్షంలో బయటకు వెళ్లి అంటికి వచ్చిన వెంటనే పాదాలను శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా రాతి ఉప్పు వేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు పాదాలను అందులో నానబెట్టాలి. ఇది దురద, ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది. వేపలో సహజీవద్రవైన యాబిడి ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. వేప అకులను మిగిలించిన నీటితో పాదాలను కడుక్కోవచ్చు. లేదా వేప నూనెను కొబ్బరి నూనెలో కలిపి ఇవ్వెక్కి ఉన్న చోట రాయవచ్చు. టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. 2-3 చుక్కల టీ ట్రీ ఆయిల్ ను కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెలో కలిపి ప్రభావిత ప్రాంతంలో రాయాలి. సమాన మోతాదులో నీరు, ఆవిలే సైడర్ వెనగిల్ కలిపి అందులో పాదాలను 15 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఇది ఫంగస్ పెరగకుండా సహాయపడుతుంది.

డయాబెటీస్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం ముఖ్యం..

ఊబకాయం, బైప్-2 డయాబెటీస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి మెటబాలిక్ సమస్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారంతో అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి వంటి జీవనశైలి కారణాలే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం నేటి కాలంలో అత్యంత ముఖ్యమైన



అంశంగా మారింది. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బ్లైగ్లైసెర్డు, హెచ్డీఎల్ (మంచి) కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, నడుము చుట్టుకొలత వంటి సూచికలు సాధారణ స్థాయిలో ఉండాలి చూసుకోవడం అవసరం. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటే వ్యాధుల ప్రమాదం

తగ్గడమే కాకుండా శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడే రోజువారీ పనులు ఉత్సాహంగా చేయగలుగుతారు. మొత్తం జీవన నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాల బలం, మెదడు పనితీరు, శారీరక సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన వ్యధాప్యానికి ఇది బలమైన పునాది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఐదు ప్రధాన జీవసాంఘిక స్థాయిలు, తగ్గదగిన వ్యాయామం చేయడం ప్రయోజనకరం. నడక, పరుగెత్తడం, స్వైకింగ్ వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలతో పాటు కండరాల బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు కూడా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ స్రవించిన మెరుగు పడి మెటబాలిక్ పనితీరు బాగుంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు ఆరోగ్యంలో గణనీయమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర శరీరంలోని హోర్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల అకలి పెరగడం, జీవక్రియలో మార్పులు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ధ్యానం, యోగా, లోతైన శ్వాసాభ్యాసాలు వంటి రిలాక్సింగ్ పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సూచికలను పర్యవేక్షించవచ్చు. ఏవైనా మార్పులు ఉంటే ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

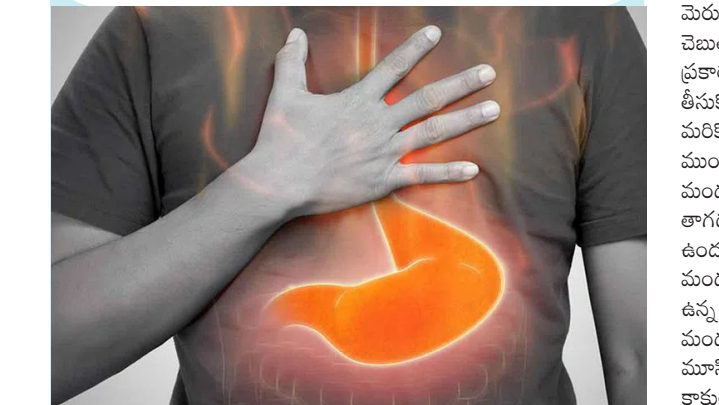
రోజూ ఇంట్లో వాడే ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఊబకాయం..

ఊబకాయం అంటే ఎక్కువగా తినడం, తక్కువగా కదలడం వల్లే వస్తుందని చాలా కాలంగా భావిస్తున్నారు. అయితే తాజాగా వెలువడుతున్న పరిశోధనలు మరో కీలక విషయాన్ని వెలుగులోకి తెస్తున్నాయి. మనం రోజూ ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, ఆహార ప్యాకేజింగ్, వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు శరీరంలోని హోర్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీసి ఇన్సులిన్ నిరోధకత (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్) ను పెంచడంతో పాటు కొవ్వు నిల్వలను అధికం చేస్తున్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ రసాయనాలను ఒబిసోజెన్స్ అని పిలుస్తారు. ఒబి



సోజెన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వు జీవక్రియను ప్రభావితం చేసే రసాయనాలు. సాధారణంగా ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిని శరీరం వినియోగించాల్సి ఉండగా, ఈ రసాయనాల ప్రభావంతో అదే శక్తి కొవ్వుగా నిల్వ అయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇవి ఈస్ట్రోజెన్, థైరాయిడ్, గ్లూకాకోర్టికాయిడ్ వంటి హోర్మోన్ల పనితీరును అనుకరించడం లేదా వాటి పనిని అడ్డుకోవడం ద్వారా జీవక్రియలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. ఈ రసాయనాలకు ప్రధాన వనరు ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులే. పాలిక్లోరైన్ బిస్ ఫ్టేటిల్, ఆహార డబ్బాలలో పలిఫాతల్, ఉపయోగించే బిస్ ఫెనాల్-ఎ (BPA), ప్లాస్టిక్ ముద్రామూలా ఉపయోగించే థాలోటేట్ (Phthalates) ను అత్యంత ఎక్కువగా అధ్యయనం చేసిన ఒబిసోజెన్స్ గా గుర్తించారు. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలను వేడి చేసినప్పుడు, ఎక్కువకాలం ఉపయోగించినప్పుడు లేదా అప్పుడు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని నిల్వ చేసినప్పుడు ఈ రసాయనాలు ఆహారంలోకి కలిసిపోయి శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.

హాట్ బర్న్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటే ఏమిటి..



లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటారు. రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లే ఈ సమస్యను తగ్గించడంలోనూ, పెంచడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కొన్ని ఆహారాల కడుపులోని ఆమ్ల ప్రభావాన్ని తగ్గించి ఉపశమనం కలిగిస్తే, మరికొన్ని ఆహారాలు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. అల్లం ఉండే యాబిడ్ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణకాయానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థలోని వ్యాధులను తగ్గించి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరటి పండు తక్కువ ఆమ్ల త్వర కలిగిన పండు. ఇది ఆహారానికి రోసలి పొరుగు రక్షిస్తూ మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని పెక్టిన్ అనే పీచు పదార్థం ఆహారం నులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. ఓల్డ్ మిల్ సంతార్థ ధాన్యాహారం. ఇది కడుపులోని అదనపు ఆమ్లాన్ని శోషించడంలో సహాయపడే హార్ట్ బెర్న్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. సోంపును తక్కువ ఆమ్లత్వం కలిగిన పదార్థంగా పరిగణిస్తారు. ఇది కడుపులోని అధిక ఆమ్ల ప్రభావాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. మెల్లదామి, తర్బూజా, హనీడ్యూ వంటి పుష్ప పండ్లలో క్షార స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి కడుపులోని పీహెచ్ స్థాయిలో సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

యనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తాజాగా నిర్వహించిన పరిశోధన ప్రకారం, ప్రతి గంటకు ఐదు నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను కొంతవరకు తగ్గించడంలో పాటు అలసటను తగ్గించి మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుకోవచ్చని తేలింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ సోర్స్ మెడిసిన్లో ప్రచురించారు. ఇందులో గంటకొసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఆహారంతో సాధ్యమే కాకుండా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పద్ధతిగా గుర్తించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న విరామాలు ఉద్యోగం పనితీరును ఏమాత్రం దెబ్బతీయలేదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు మాత్రమే కాకుండా అకాల మరణ ప్రమాదం కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో తరచూ లేచి కదలడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వాస్తవ పరిస్థితుల్లో అంచనా వేయడానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఈ పరిశోధనలో భాగంగా 19,300 మందికి పైగా ఉద్యోగం వివరాలను విశ్లేషించారు. వారిలో సుమారు 11,484 మంది వయసు 14 రోజుల పాటు ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామాన్ని

స్వచ్ఛందంగా ఎంచుకుని పాటించారు. దీనికి ముందు ఏడు రోజుల పాటు వారు తమ సాధారణ దినచర్య కొనసాగించారు. 21 రోజుల పరిశోధన కాలంలో ప్రతిరోజూ నిర్వహించిన సర్వే ద్వారా పాల్గొనేవారిలో అలసట, మానసిక స్థితి, పనితీరులో వచ్చిన మార్పులను పరిశీలించారు. మూడు రకాల విరామాల ఆచరణలో సాధ్యమేనని, ప్రజలు అలసట, అనిశ్చితం వగైరా గంటలకు ఒకసారి విరామం తీసుకోవడం అమలు పరంగా సులభమైనప్పటికీ, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల పరంగా తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపింది. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి విరామం తీసుకున్నవారిలో అలసట తగ్గడం, మానసిక ఉల్లాసం పెరగడం అత్యధికంగా కనిపించినప్పటికీ, దానిని క్రమం తప్పకుండా పాటించడం చాలామందికి కష్టంగా అనిపించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి గంటకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఉత్తమ ఎంపికగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఇది అమలు చేయడానికి సులభంగా ఉండటంతో పాటు అలసటను తగ్గించడం, మంచి మానసిక స్థితిని పెంపొందించడం వంటి ప్రయోజనాలను సమతుల్యంగా అందించేదని వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న నడక విరామాలు ఉద్యోగం పనితీరుపై ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావం చూపలేదని అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.

ఇక వైరస్లు అన్నింటికీ ఒకే టీకా..

ప్రపంచాన్ని పణికించిన కోవిడ్-19, సార్స్, ఎబోలా వంటి వైరస్లకు ఒక్కో వైరస్ కు ఒక్కో టీకా అభివృద్ధి చేయాల్సి వస్తుంది. అయితే భవిష్యత్తులో ఒకే టీకాతో ఒకే వైరస్ కుటుంబానికి చెందిన అనేక వైరస్ల నుంచి రక్షణ కల్పించే సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు కృత్రిమ మేధస్సు (AI) సాయంతో రూపొందించిన కొత్త తరహా వ్యాక్సిన్ సాంకేతికత వైరస్ల మొత్తం కుటుంబంపైనే రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే సాధ్యం కలిగి ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో మరో మహమ్మారిని అడ్డుకునే దిశగా ఇది కీలక ముందడుగు అవుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చాలా టీకాలు ఇప్పటికే వ్యాపించిన వైరస్ రకాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని తయారవుతాయి. కానీ వైరస్లు వేగంగా రూపాంతరం చెందుతుంటుంటే, కొన్ని నెలల తర్వాత వ్యాక్సిన్ల కోసం కొత్త వేరియంట్లపై అవి తక్కువ ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వైరస్ ను వెంటబెట్టే కొత్త టీకాలు తయారు చేయాల్సి వస్తుంది ఏర్పడుతోంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా శాస్త్రవేత్తలు AI సాయంతో ఒకే వైరస్ కుటుంబంలోని అన్ని రకాల వైరస్లలో సాధారణంగా ఉండే కీలక భాగాలను గుర్తించారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించే ఆ సాధారణ లక్షణాలనే లక్ష్యంగా చేసుకుని కొత్త టీకాను రూపొందించారు. దీంతో ఒక్కో వేరియంట్ కే కాకుండా

అదే కుటుంబానికి చెందిన అనేక వైరస్లపై రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ఈ పరిశోధన సకు ప్రధాన 2013 నుంచి 2016 వరకు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో సంభవించిన ఎబోలా వ్యాధి సమయంలో వచ్చింది. ప్రారంభంలో ఆ వ్యాధిని లాసా జ్వరం, కలరా లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటెరైటిస్ గా తప్పుగా గుర్తించడంతో అసలు వైరస్ ను నిర్ధారించడానికి మూడు నుంచి నాలుగు నెలలు పట్టింది. అప్పటికే వైరస్ గినియా నుంచి సియెరా లియోన్, లైబీరియా వంటి దేశాలకు వేగంగా వ్యాపించి వేలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) అంచనాల ప్రకారం ఆ వ్యాధిలో సుమారు 11,300 మంది మృతి చెందారు. ఈ అనుభవం తర్వాత వైరస్లను గుర్తించడం, వాటికి టీకాలు అభివృద్ధి చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చాల్సి అవసరం ఉందని పరిశోధకులు నిర్ణయించారు. అందుకోసం వివిధ వైరస్లకు సంబంధించిన అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని AI తో విశ్లేషించి, వాటిలోని పోలికలు, తేడాలు గుర్తించారు.

చాలామంది నెలల తరబడి హోమియోపతి మందులు వాడినా ఫలితం లేదని భావిస్తుంటారు. అయితే, హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ఇందుకు కారణం చాలా సందర్భాల్లో మందులు కాదు.. వాటిని సరిగ్గా వాడకపోవడం, వైద్యం సూచనలు పాటించకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలోని పొరపాట్లే. సరైన నియమాలు పాటించిన హోమియోపతి చికిత్స మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ప్రతి మందును ఒకే విధంగా తీసుకోరు. కొన్ని మందులను భౌతిక కడుపుతో, మరికొన్నింటిని భోజనానికి 20 నిమిషాల ముందు లేదా తర్వాత తీసుకోవాలి. అలాగే మందు వేసుకున్న వెంటనే టీ, కాఫీ లేదా నిశ్చితాగతం వల్ల మందు ప్రభావం తగ్గి అవకాశం ఉందని వారు సూచిస్తున్నారు. హోమియోపతి మందులను ఎండ, వేడి, పూటైన వాసనలు ఉన్న ప్రదేశాలకు దూరంగా భద్రపరచాలి. మందు సీసా మూతను ఎప్పుడూ మంచిగా మూసి ఉంచాలి. అలాగే మాత్రలను చేతితో కాకుండా సీసా మూత లేదా శుభ్రమైన చెంచాతో తీసుకోవాలి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని హోమియోపతి మందులు తీసుకోవడంలో ఉబ్బిపొయి, వెబ్బల్లి, యాలకులు, ఇంగువ, అల్లం వంటి పూటైన వాసన ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలని నిపుణులు సూచిస్తారు. అలాగే చేయించిన పదార్థాలు, పాస్ట్రీ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా చికిత్సపై ప్రభావం చూపవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలు రాతిట్ల ఎక్కువసేపు మొత్తలే వాడటం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి



అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయాలని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ ఉదయం యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం శరీరానికి మేలు చేస్తుందని సూచిస్తున్నారు. ఇటీవల చాలామంది ఇంటర్నెట్లో చూసి స్వయంగా హోమియోపతి మందులు వాడుతున్నారు. కానీ నిపుణుల సలహా లేకుండా మందులు తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హోమియోపతి అనేది వెంటనే ఫలితం ఇచ్చే చికిత్స కాదు.

ఈ సీజన్లో చర్మానికి అంటుకుని ఉండే ఈ పరాన్న జీవులతో జాగ్రత్త..



వసంతకాలంలో వాతావరణం వెచ్చగా మారడంతో చాలామంది బయట ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటారు. అయితే ఇదే సమయంలో లైమ్ వ్యాధిని వ్యాప్తి చేసే టిక్స్ (Ticks) అనే చిన్న పరాన్నజీవుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి కుట్టిన విషయం చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు. కానీ సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ తీక్లు, గుండె, నాడీ వ్యవస్థపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లైమ్ వ్యాధికి బోర్లెలియా (Borrelia) నే కారణం. ముఖ్యంగా బోర్లెలియా బర్న్ డామెరి అనే జాతి ఈ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా జంతుల, ఎలుకలు, పక్షులు వంటి జంతువులపై జీవిస్తే బ్యాక్-టర్ల టిక్స్ లేదా డీర్ టిక్స్ ద్వారా మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా సోకిన జంతువును కుట్టిన టిక్, తర్వాత మనిషిని కుట్టినప్పుడు ఈ బ్యాక్టీరియా రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. సాధారణంగా టిక్ కనీసం 24 నుంచి 48 గంటల పాటు చర్మానికి అంటుకుని ఉంటేనే వ్యాధి సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. టిక్ ఎక్కువగా వసంతకాలం చివరి నుంచి వేసవి, శరదృతువుల వరకు చురుకుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ వరకు వీటి చురుకుదనం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చలికాలం తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో లేదా ఉష్ణోగ్రతలు గడతట్టే స్థాయికి దిగని ప్రాంతాల్లో ఇవి దాదాపు మరణించి పొదవుతాయి కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వాతావరణ మార్పులు, వర్షపాతం తీరులో మార్పులు, ఆడవుల్లో మానవ జోక్యం పెరగడం వల్ల టిక్స్ కొత్త ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరిస్తున్నాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. లైమ్ వ్యాధి ప్రారంభ లక్షణాలు సాధారణంగా టిక్ కుట్టిన మూడు నుంచి 30 రోజులలోపు కనిపించాయి. జ్వరం, కండరాల నొప్పిలు, తీవ్ర అలసట మొదటి లక్షణాలుగా ఉంటాయి. అలాగే టిక్ కుట్టిన చోట లక్ష్యాన్ని పోలి ఉండే గుండ్రని ఎర్రని దద్దురు (బుల్స్-ఇ థ్యాప్) కనిపించడం ఈ వ్యాధికి ప్రధాన లక్షణంగా పరిగణిస్తారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ దద్దురు కనిపించవు. కొన్నిసార్లు టిక్ కాటు వల్ల సాధారణ చర్మ చికాకు కూడా వస్తుంది. టిక్ కుట్టినట్లు తెలిసి పూర్తిగా లాంటి లక్షణాలు కనిపించినా, లేదా బుల్స్-ఇ దద్దురు వచ్చినా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

78%తగ్గిన టాటా మోటార్స్ పీవీ లాభం

టాటా మోటార్స్ ప్యాసింజర్ వెహికల్స్ (పీవీ), ఏప్రిల్-జూన్ లో రూ. 859 కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2025-26 ఇదే కాల లాభం రూ. 4,003 కోట్లతో పోలిస్తే ఇది 78.54% తక్కువ. ఇదేసమయంలో మొత్తం కార్యకలాపాల ఆదాయం రూ. 87,677 కోట్ల నుంచి 9% పెరిగి రూ. 95,799 కోట్లకు చేరింది. టాటా మోటార్స్ పీవీ విక్రయాలు 46%, ఈవీ విక్రయాలు 112% వృద్ధి సమయం చేయడం గమనార్హం. దేశీయ పీవీ వివణిలో 14.3% వాటాతో రెండో స్థానాన్ని సంస్థ నిలబెట్టుకుంది. ఈపీ (విద్యుత్తు వాహనం) వివణి వాటా స్థిరంగా 39% వద్ద ఉండగా, ఈ విభాగం లో అగ్రస్థానాన్ని కొనసాగించింది.



2028 కల్లా భారత్ లో ఎగిరే కార్లు

మన దేశంలోనూ ఎగిరే కార్లు త్వరలో రానున్నాయి. 2028 కల్లా భారత్ లో తమ ఈవీఓఎల్ (ఎలక్ట్రిక్ వర్సికల్ బీక్ ఆఫ్ అండ్ ల్యాండింగ్) వాహనాలు ప్రవేశ పెట్టాలని భావిస్తున్నట్లు జపానీకు చెందిన 'ఫ్లెయింగ్ కార్' తయారీ సంస్థ స్కైడ్రైవ్ ఇంక్ అంటోంది. తోలుత మెడికల్ లాజిస్టిక్స్ విభాగంలో సేవ లందించాలని భావిస్తున్నట్లు కంపెనీ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ తోమోహిరో పేర్కొన్నారు. అవయవ మార్కెట్ సమయంలో, అవయవాల రవాణాకు సమయమే అత్యంత కీలకమని.. ఈవి పయంలో భారత్ లో తమ ఈవీఓఎల్ వాహనాల్ని ఉప యోగించడానికి ఎయిరిండియా, సుజుకీతో ఇటీవలే ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈవీఓఎల్ ఎయిర్క్రాఫ్టలనేవి రన్వే అవసరం లేకుండా నిలుపుగా ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ చేయగల చిన్నపాటి విద్యుత్ విమానాలు. ఇప్పటికే వీటిపై పరిక్షలు పూర్తయ్యాయని, గంటకు 100

కి.మీ. వేగంతో, 300కు పైగా వర్షాయాలు విజయ వంతంగా ప్రయాణించాయని, ఇప్పుడు సర్టిఫికేషన్ దశలో ఉన్నాయని తోమోహిరో పేర్కొన్నారు. రెండేళ్లలో జపాన్ తో పాటు భారత్ లోనూ వాణిజ్య కార్యకలాపాలు ప్రారంభిస్తామని అన్నారు. ఎక్కువ తయారీ: జపాన్ లో ఈ ఫ్లెయింగ్ కార్ల తయారీకి సుజుకీతో స్పెషిల్ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. భవిష్యత్లో భారత్ లోనూ తయారీ చేపట్టి, పశ్చిమాసియా, ఆఫ్రికాకు ఇక్కడి నుంచే ఎగుమతులు చేస్తామని తెలిపింది. ఇప్పటికే 450 ప్రోటోటైప్ లు అందులో 50 భారత్ నుంచే ఉన్నాయని తోమోహిరో వెల్లడించారు. తోలుత వైద్యపరమైన అవ సరాలకు, తర్వాత ప్రయాణికులను తీసుకెళ్లే ఎయిర్ ట్యాక్స్ వైపునకు అడుగులు వేస్తామని వివరించారు.

వృత్తులకు రూ.5కోట్లు..సంస్థలు,ట్రస్టులకు రూ.20కోట్లు

అక్రిడేటేట్ ఇన్వెస్టర్ (అర్హత కలిగిన మదుపర) హోదా పొందేందుకు 'సెక్యూరిటీస్ - మార్కెట్ - అసెట్స్' అర్హతా ప్రమాణాలను మార్కెట్ల నియంత్రణ సంస్థ సెబీ ప్రతిపాదించింది. దీని ద్వారా ప్రత్యామ్నాయ పెట్టుబడుల నిధులు (ఐఐఎఫ్) వంటి వాటిల్లో మదుపర ప్రాతినిధ్యాన్ని మరింత విస్తరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ప్రతిపాదన ప్రకారం.. అక్రిడేటేడ్ ఇన్వెస్టర్ హోదా పొందేందుకు వ్యక్తులైతే ప్రస్తుత ఆదాయం లేదా నికర విలువ (నెట్ వర్త్) నిబంధనలతో సంబంధం లేకుండా కనీసం రూ. 5 కోట్ల సెక్యూరిటీస్ - మార్కెట్ ఆస్తులు కలిగి ఉండాలి. కార్పొరేట్ సంస్థలు, ట్రస్టులకు (కుటుంబ ట్రస్టులు కాకుండా) ఈ పరిమితి రూ. 20 కోట్లుగా ఉండనుంది. ప్రస్తుతం వ్యక్తులు, హిందు అవిభాజ్య కుటుంబాలు (హిందూవెస్), ఏక యాజమాన్య వ్యాపార సంస్థలు (సోల్ ప్రొప్రియటరీషిప్స్) నిర్దేశిత

ఆదాయం (కనీసం రూ. 2 కోట్లు) లేదా నికర సంపద (రూ. 7.5 కోట్లు)లో ఏదీ తృప్తిపర్చినా అక్రిడేటేడ్ ఇన్వెస్టర్ గా అర్హత పొందే వీలుంది. 2026 ఏప్రిల్ 30 నాటికి సెబీ నిర్వహించిన విశ్లేషణ ప్రకారం.. సెబీ తాజా ప్రతిపాదన వల్ల దాదాపు 3.7 లక్షల మంది మదుపరు అర్హత సాధించే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతమున్న 96,000 మందితో పోలిస్తే ఈ సంఖ్య దాదాపు 4 రెట్లు ఎక్కువ. ఈక్విటీ, డెబ్ట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్లు, రీట్స్, ఇన్సూరెన్స్, ఎఐఎఫ్ యూనిట్లు, డిమాండ్ డ్రావంట్ ఉన్న మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడులు, ఆన్ లైన్ డి సెక్యూరిటీలు, విదేశీ సెక్యూరిటీ మార్కెట్ పెట్టుబడులు.. వీటన్నింటినీ అర్హత కలిగిన సెక్యూరిటీస్ - మార్కెట్ ఆస్తులుగా పరిగణిస్తామని సెబీ తెలిపింది. మదుపరు పెట్టుబడుల పథకాల్లోకి అడుగుపెట్టే సమయంలోనే వారి అక్రిడేటేడ్ హోదాని నిర్ధారించడానికి ఇన్వెస్ట్మెంట్ మేనేజర్లకు అనుమతి ఇవ్వాలని సెబీ ప్రతిపాదించింది. ఆదాయ అర్హతల పరీక్షలను కోసం తాజా ఆదాయపు పన్ను రిటర్నుల వివరాలను మదుపరు తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది. నికర సంపద విలువ కోసం ఆరు నెలల కంటే పాతది కాని చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ డ్రువీకరణ పత్రాన్ని సమర్పించాల్సి ఉంది. విదేశీ పోర్ట్ ఫోలియో మదుప ర్లతో సహా భారత వెలుపల నివసిస్తున్న వ్యక్తులందరినీ డిమ్స్ అక్రిడేటేడ్ ఇన్వెస్టర్లుగా పరిగణించవచ్చని సెబీ ప్రతిపాదించింది. ఈ ప్రతిపాదనలపై సెప్టెంబరు 3వరకు ప్రజల నుంచి సలహాలు, సూచనలు సేకరించి.

కార్పొరేట్ ఆదాయాల్లో 22%వృద్ధి: ఇక

'చమురు రంగంలో ఇబ్బందులున్నా, ఏప్రిల్ - జూన్ త్రైమాసికంలో దేశంలోని 838 సమాదిత కంపెనీల ఆదాయాల సరా సరిన 22% పెరిగాయి. 2025-26 జనవరి - మార్చిలో సమాధైన 13% వృద్ధి కంటే ఇది ఎక్కువ. అయితే నిర్వహణ లాభాల మార్పు (ఓపిఎం) సగటున 200 బిలిన్ పాయింట్లు తగ్గాయని, నికర లాభాల్లో పెరుగుదల స్వల్పంగా ఉందని దేశీయ రేటింగ్ సంస్థ ఇక్రా తెలిపింది. ముడి చమురు ధరలు అంతర్జాతీయంగా గణనీయంగా పెరిగాయి.. దేశీయంగా ఎల్పీజి, పెట్రోల్, డీజిల్ రిటెయిల్ ధరలను సవరించకపోవడంతో.. చమురు మార్కెటింగ్ సంస్థల లాభదాయకతపై

ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయని వివరించింది. అందువల్ల చమురు - గ్యాస్ రంగాన్ని మినహాయ్సి, ఇతర రంగాల్లోని సమాదిత కంపెనీల సగటు ఓపియం 19% వద్ద స్థిరంగా ఉందని, నికర లాభాలు వారికంగా 20 శాతానికి పైగా పెరిగాయని విశ్లేషించింది. ఇప్పటివరకు ఆయా కంపెనీలు ప్రకటించిన జూన్ త్రైమాసిక ఫలితాల ఆధారంగా చేసిన విశ్లేషణ ప్రకారం.. ఊహించిన దాని కంటే మరింత బలంగా 2026-27ను భారత కార్పొరేట్ రంగం ప్రారంభించినట్లు కనిపిస్తోందని ఇక్రా అభిప్రాయపడింది.



బిజినెస్



నష్టాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు నష్టాలతో ముగిశాయి. హర్యాణా జలసంధి వద్ద నౌకల దిగ్బంధనం చేపడతా మంటూ ఆమెరికా బెదిరించడం, చమురు ధరలు మళ్లీ పెరగడం నెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీసింది. ఈ క్రమంలోనే సూచీలు రోజంతా ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొని ఈ వారంతాన్ని నష్టాలతో ముగించాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 77,903.43 పాయింట్ల వద్ద (శ్రీతం ముగింపు 78,079.96) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా నష్టాల్లోనే కొనసాగింది. ఇంట్రాడేలో 77,684.37 వద్ద కనిష్టాన్ని తాకిన సూచీ.. చివరికి 71 పాయింట్ల నష్టపోయి 78,009.25 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 29,85 పాయింట్ల నష్టంతో 24,366 వద్ద స్థిరపడింది. దాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 95.43గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ఏషియాన్ పేయింట్స్, ఇండిగ్, ఎస్కీసీ, పవర్గ్రిడ్ కార్పొరేషన్, ఎస్ఐఐ పెర్మ సప్లయ్ యూ. భారత్ ఎయిర్ బెల్, అదానీ పోర్ట్స్, ఐసీఐఎస్ బ్యాంక్, బైటాన్,

మహింద్రా అండ్ మహింద్రా షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ వివణిలో బ్రిండ్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 87 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతుండగా.. బంగారం ఔన్సు 4355 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతోంది.

విలీనానికి ఉబర్-రాపిడో చరలు..

అమెరికా రైడ్ హెయిలింగ్ సంస్థ ఉబర్, భారత్ కు చెందిన స్టార్టప్ కంపెనీ రాపిడో కలిసి విలీనం దిశగా అడుగులు వేశాయి? దేశీయంగా తమ కార్యకలాపాలను కలిసి నిర్వహించేందుకు చర్యలు జరిపాయా? అంటే అవుననే అంటున్నాయి సంబంధిత వర్గాలు. కానీ, యాజమాన్యం విషయంలో ఇరు సంస్థల మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదరకపోవడంతో ఈ డీల్ కు బ్రేక్ పడినట్లు తెలిసింది. తాజాగా ఈ అంశం వెలుగు లోకి వచ్చింది. ఉబర్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ దారా ఖోస్లా పాహి ఈ వివాది మే నెలలో ఐదు రోజుల పాటు భారత్ లో పర్యటించిన సంగతి తెలిసింది. దేశంలో పెట్టుబడులు, వ్యాపార విస్తరణ ప్రణాళికలపై ఆయన చరుస నిమిక్షలు జరిపారు. ఈ క్రమంలోనే రాపిడోతో విలీనం అంతం చర్యకు వచ్చినట్లు ఎకసమిట్ టైమ్స్ తెలిపింది. క్యాబ్, ఆటో, బైక్ ట్యాక్స్ సేవలందిస్తున్న ఇరు సంస్థలు కలిసి పని చేయాలని ఉబర్ తోలుత ప్రతిపాదించింది. దేశీయంగా తమ కార్యకలాపాలను రాపిడో బృందమే నిర్వహించాలని తన ప్రతిపాదనలో పేర్కొంది. అయితే, రాపిడో మాత్రం అందుకు పూర్తి భిన్నమైన ప్రతిపాదనతో ముందుకొచ్చింది. ఉబర్ భారత వ్యాపారాన్ని పూర్తిగా తమకు క్యాబ్-స్టాక్ లావాదేవీ రూపంలో విక్రయించాలని పేర్కొంది. రాపిడోలో ఉబర్ మైనారిటీ వాటాదారుగా ఉండేలా ప్రతిపాదన తీసుకొచ్చింది. కానీ, భారత్ లో తమ వ్యాపారాన్ని పూర్తిగా విక్రయించడం ఇష్టంలేని ఉబర్ ఇందుకు నో చెప్పింది. దీంతో డీల్ కు బ్రేక్ పడినట్లు

తెలిసింది. ప్రస్తుతం రెండు కంపెనీలు వేర్వేరుగా తమ కార్యకలాపాలను నిర్వహించుకుంటున్నాయి. అంతేకాదు రాపిడోకు పోటీగా ఉబర్ తన బైక్ ట్యాక్స్ సేవలను మరో 100 నగరాల్లో ప్రారంభించింది. మొత్తంగా 220 నగరాలకు ఈ సేవలను విస్తరించింది.



క్రీడలు

రోనాల్డో-జూరినా వివాహం.. ఆస్తి పంపకాలపై ముందే ఒప్పందం!

దాదాపు పదేళ్లపాటు రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్న స్పాన్ ఫుట్ బాల్ ప్లేయర్ క్రిస్టియానో రొనాల్డో - మోడల్ జూరినా రోడ్రిగ్స్ ఇటీవల వివాహ బంధంలోకి అడుగు పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. అతికొద్దిమంది అతిథుల పర్యటనంగా వీరి పెళ్లి వేడుక జరిగింది. తాజాగా ఈ వివాహానికి సంబంధించి పలు అసెక్సిక్యర విషయాలను బయటకొస్తున్నాయి. మ్యారేజీ సర్టిఫికేట్ వివరాల ప్రకారం ఇరువురి ఆస్తుల విషయంలో స్పష్టమైన విభజన చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. పెళ్లి తర్వాత కూడా రొనాల్డో, జూరినా వసరి ఆస్తులు వారి నియంత్రణలోనే ఉండేట్లు ఒప్పందం చేసుకున్నారునీ ఓ నివేదిక పేర్కొంది. ఒకరికొకరు తమ ఆస్తుల విషయంలో కలగజేసుకోకూడదనే నిబంధన పెట్టుకున్నట్లు సమాచారం. భవిష్యత్తులో అనివార్య కారణాల వల్ల విడివిడిగా వివాహం చేసుకున్నారని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం కాంట్రాక్టులు, ప్రకటనలు, బిజినెస్ వెంచర్స్, సీఆర్ 7 హోటల్ చెయ్యి నుంచి వచ్చే ఆదాయంతో పాటు ఆయా లిగులు ఆదలం ద్వారా అందుకొనే వేతనంపై సర్దుబాట్లులా రొనాల్డోకి ఉంటాయి. ఒకవేళ భవిష్యత్తులో వివాహం కోసం ధరభాస్య చేసుకుంటే అమల్లోకి వచ్చే నిబంధనలూ వివాహ సమాధు

వత్రంలో ఉన్నట్లు పోర్చుగీస్ పత్రిక 'టీవీ గియా' నివేదిక తెలిపింది. విడిపోతే నెలవారీగా రొనాల్డో నుంచి జూరినాకు రూ. 1.10 కోట్లు భరణం ఇవ్వాలన్నది అందులోని తొలి క్లాజ్. మాడ్రీడ్ లోని లగ్జరీ మాన్సన్ 'లా పిన్యా' భవనంపైనూ జూరినాకు యాజమాన్య హక్కులు ఉండేలా రెండో క్లాజ్ ను పొందుపర్చారు. ఆ భవనం ఖరీదు ప్రస్తుతం రూ. 53.50 కోట్లుగా ఉన్నట్లు

లేవని వసోన్స్ ఆలోపణలన్నీ అవాస్తవం. మేం అనుకోన్నంత వేగంగా నాయి సుదర్భన్ ఇంప్రూవ్ కాలేదు. అయితే, మా స్క్వాడ్ లోని 15 మందిపై సమకం ఉంది. తుది జట్టు ఎలా ఉంటుందనేది ఇప్పుడే చెప్పలేను. పేసర్ల విషయంలోనూ ఎంపిక కష్టంగా ఉంది. గుర్మార్గ్ బ్రాస్ పాత బంతితోనే నేను చాలా సౌకర్యంగానే ఉన్నా. ఇప్పుడు అయితే, ప్రెసిడ్ వార్మప్ మ్యాచ్ లో చాలా చక్కగా బంతులేశాడు. సిరాజ్ తో పాటు (Siraj) మరోకే పేసర్ ఎవరనేది తేల్చడం కాస్త క్లిష్టమైన నిర్ణయమే. అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఫైనల్ XI ను ప్రకటిస్తాం" అని శుభేచ్ఛ గిల్ నృప్తం చేశాడు.

పెద్ద బాధ్యతల్లోకి వీవీఎస్ లక్ష్మణ్.. అజిత్ అగార్వల్ కు గుడ్ మ్యాన్స్ !

టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ ప్రస్తుతం నెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ ప్లెన్స్ కు అధిపతిగా ఉన్నాడు. అయితే, ఆయనకు ఇంకాస్త పెద్ద బాధ్యత లను అప్పగించేందుకు బీసీసీఐ నిర్ణయమైతోంది. మరోవైపు చీఫ్ సెలక్టర్ అజిత్ అగార్వల్ కూడా తన పదవిని పొడిగించడమేమోనన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ లో భారత క్రికెట్ బోర్డు సర్వసభ్య సమావేశం జరగనుంది. ఇందులోనే కీలక నిర్ణయాలు తీసుకొనే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. తోలుత లక్ష్మణ్ కు ప్రధాన కోచ్ లేదా చీఫ్ సెలక్టర్ పదవిని ఇస్తారనే ప్రచారం సాగింది. బీసీసీఐ తీవ్రపరిచి అధ్యక్షుడిని పేసారనే ఊహనాలు కూడా వచ్చాయి. కానీ, లక్ష్మణ్ ను బీసీసీఐ (BCCI) డైరెక్టర్ ఆఫ్ క్రికెట్ గా నియమిస్తారని క్రిడా వర్గాల పేర్కొంటున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా క్రికెట్ నిర్వహణకు సంబంధించి కీలక బాధ్యతలను డైరెక్టర్ ఆఫ్ క్రికెట్ గా నియమితులైన వారు పర్వవేక్షించాలి. సీనియర్ జట్టు, సెలక్టర్లు, కోచ్ లు, నెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ ప్లెన్స్, వివిధ దశల్లోని క్రికెటర్లతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరపాలి. ప్రతిభను గుర్తించడం, క్రిడాచుల పద్ధితి సహకరించడం, వారి నుంచి అత్యుత్తమ ప్రదర్శన వచ్చేలా ప్రోత్సహించే దుకు అవసరమైన ప్రణాళికలను నిర్ధారించేందుకు వంటి కార్యకలాపాలను నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, సీవీఆల్ తో ఇప్పటికే ఇలాంటి బాధ్యతల్లోనే లక్ష్మణ్ ఉన్నాడు. ప్రస్తుత చీఫ్ సెలక్టర్ గా ఉన్న అజిత్ అగార్వల్ వద్ద కాలం సెప్టెంబర్ వరకేనే ముగియనుంది. వచ్చే ఏడాది వస్తే ప్రపంచ కప్ జరగనుంది. ఇలాంటి సమయంలో సెలెక్షన్ కమిటీలో మార్పులు చేయడం కంటే కొనసాగించడమే మేనేజ్ మెంట్ లో బీసీసీఐ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అందుచే, డైరెక్టర్ సమావేశంలో అగార్వల్ పదవీకాలాన్ని వచ్చే ఏడాది జూన్ వరకూ పొడిగించాలని భావిస్తోంది. అలాగే లక్ష్మణ్ ను డైరెక్టర్ గా తీసుకుంటే.. నెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ ప్లెన్స్ వాడే బాధ్యతలను మరోకరికి అప్పగించాల్సి ఉంటుంది.

టోకెన్ అమౌంట్ రూ.100కే జంషెడ్ పుర్ ఎఫ్ సీ షేర్లు బదిలీ!

జంషెడ్ పుర్ ఫుట్ బాల్ క్లబ్ కొత్త యాజమాన్యం చేతుల్లోకి వెళ్లింది. టాటాల ఆధ్వర్యంలో నడిచిన ఈ క్రబ్ ను చర్చిల్ బ్రదర్స్ సొంతమైంది. తాజాగా జంషెడ్ పుర్ ఎఫ్ సీలోని షేర్లను రూ.100 టోకెన్ అవౌంట్ కే ట్రాన్స్ ఫర్ చేయడం గమనార్హం. అయితే, ఇది మొత్తం డీల్ విలువ అయి ఉండకపోవచ్చని సమాచారం. ఇండియన్ సూపర్ లీగ్ లో గోవాకు చెందిన చర్చిల్ బ్రదర్స్ సంస్థ యాజమాన్యంలో జంషెడ్ పుర్ ఫుట్ బాల్ క్లబ్ ఆడే అవకాశం ఉంది. టాటా స్టీల్ డైరెక్టర్స్ వీటిలో 4.08 శాతం షేర్లను బదిలీ చేసేందుకు ఆమోదం తెలిపింది. కొనుగోలు ఒప్పందం మీద సంతకాలు కూడా

జరిగాయి. ఆల్ ఇండియా ఫుట్ బాల్ ఫెడరేషన్ అప్రూవల్ తోపాటు ఇతర ఫార్మాలిటీలు పూర్తయ్యేందుకు దాదాపు 15 రోజుల సమయం పట్టే అవకాశం ఉంది. టాటా స్టీల్ - చర్చిల్ బ్రదర్స్ సంస్థ డీల్ తో జంషెడ్ పుర్ ఎఫ్ సీ సొన్సింగ్ లైసెన్స్, 12 మంది ప్లేయర్లు, ఇద్దరు కోచ్ ల కాంట్రాక్టులు ఉంటాయి. తాము లైసెన్స్ తీసుకుంటున్నట్లు ఇప్పటికే విజిఎస్ఎఫ్ దృష్టికి చర్చిల్ బ్రదర్స్ సంస్థ తెలియజేసింది. ఫెడరేషన్ ఆమోదం లభించిన వెంటనే జంషెడ్ పుర్ ఎఫ్ సీ చర్చిల్ బ్రదర్స్ చేతికి వెళ్తుంది. భారత్ లో ఫుట్ బాల్ ను ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో దశాబ్దం కిందట జంషెడ్ పుర్ క్లబ్ ను టాటా స్టీల్ ప్రారంభించింది. అయితే, ఇటీవల ఇండియన్ సూపర్ లీగ్ లో ఆడేందుకు ఎండ్లీ షిజాను యాజమాన్యం చేల్చిందేమి. ఈ డీల్ కు కొద్ది రోజుల ముందు నుంచే క్రబ్ నుంచి వైదొలగాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. టాటా ఫుట్ బాల్ అకాడమీని మరింత విస్తృతపరిచి క్షేత్రస్థాయిలో గేమ్ కు సహకారం అందించాలనేది లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇప్పుడు చర్చిల్ బ్రదర్స్ కు షేర్లను బదిలీ చేసేటప్పుడు టాటా స్టీల్ కు జంషెడ్ పుర్ ఎఫ్ సీతో బంధం ముగిసినట్లుంది.

