

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

KAPIL GROUP

కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కపిల్ చిట్స్ బంధం ఆనందాల అనుబంధం

46 Years

సెమీకండక్టర్, పారిశ్రామిక రంగానికి తెలంగాణ అడ్డా

పూర్వచరి సిటీలో సింగపూర్ పెట్టుబడులకు ఆహ్వానం

సింగపూర్ కంపెనీల భాగస్వామ్యానికి విజ్ఞప్తి

రాష్ట్రాన్ని 'అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రం'గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

తెలంగాణ అంతర్జాతీయ సదస్సుకు రావాలని సింగపూర్ ప్రభుత్వానికి ఆహ్వానం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం) :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చేస్తున్న 'భారత్ పూర్వచరి సిటీ'లో విద్యపితృన పెట్టుబడులు పెట్టడానికి సింగపూర్ రంగానికి చెందిన ప్రముఖ కంపెనీల ను ప్రోత్సహించాలని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. సచివాలయంలో బుధవారం సింగపూర్ వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ ఎన్ఆర్ఐ అండ్ ట్రేడ్ శాశ్వత కార్యదర్శి ఆగస్టిన్ లీ నేతృత్వంలోని ఈ దేశ ఉన్నతస్థాయి ప్రతినిధుల బృందం మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో సమావేశమైంది. ఈ సందర్భంగా సెమీకండక్టర్ రంగంలో సింగపూర్ కలిగిన సుదీర్ఘ సాంకేతిక, పారిశ్రామిక అనుభవాన్ని తెలంగాణకు అనుసంధానించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఫ్యాబ్ ఉత్పత్తులతో పాటు అనుబంధ పరిశ్రమలు, సరఫరా

వ్యవస్థల బలోపేతానికి సింగపూర్ సంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని మరింత పెంచేలా చొరవ చూపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల ద్వారా తెలంగాణను అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న పలు నిర్ణయాలను ప్రతినిధుల బృందానికి వివరించారు. అధిక విలువైన పరిశ్రమలు, పరిశోధన అభివృద్ధి, సాంకేతిక ఆధారిత రంగాలకు అవసరమైన మెరుగైన వాతావరణాన్ని రాష్ట్రంలో ప్రజాబీకాబద్ధంగా కల్పిస్తున్నామని మంత్రి తెలియజేశారు. సమాచార సాంకేతికత, సూతన సాంకేతికతలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ముందస్తు ఉత్పత్తి రంగాలు, జీవశాస్త్రాలు, జీవసాంకేతికత, ఆకాశయాన రంగం, హరిత సాంకేతికత, పునరుత్పాదక ఇంధనం, రవాణాసరఫరా వ్యవస్థ, పట్టణ మౌలిక సదుపాయాలు, నై

పుణ్యాభివృద్ధి వంటి అనేక రంగాల్లో సింగపూర్ వ్యాపార పర్యాలకు తెలంగాణలో విస్తృతమైన అవకాశాలు లభ్యమవుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఉన్న అనుకూలతలు, పెట్టుబడి అవకాశాలపై ఈ దేశ సంస్థలకు అవగాహన కల్పించాలని ప్రతినిధులను అభ్యర్థించారు. ప్రభుత్వం డిసెంబర్ అక్టోబర్ ప్రముఖ కంపెనీల ప్రతినిధులు విశేషంగా పాల్గొనేలా సహకరించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ నిర్వహణ సంచాలకులు శశంకతో పాటు సింగపూర్ ఉన్నతాధికారులు డాక్టర్ ప్రాస్థిన చోగ్, జీన్ యా, అబ్రి టూన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వృదయం

రెవెన్యూ వ్యవస్థ ప్రక్షాళనకే 'భూ భారతి'

రూ.లక్ష కోట్లు భూ దోపిడీని ఉపేక్షించం - సీఎం రేవంత్

ధరణి దోపిడీపై 'సిట్' విచారణ

12 రకాల భూ సమస్యల పరిష్కారానికి హైపవర్ కమిటీ

విదేశీ కంపెనీల చేతుల్లో రైతుల సమాచారంపై సీఎం ఆగ్రహం

22వ నిషేధిత భూముల చిక్కుముళ్లకు 30 రోజుల్లో పరిష్కారం

ధరణి రికార్డుల కబ్జాపై సుదీర్ఘ విచారణ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో ధరణి పోర్టల్ రూపంలో జరిగిన భూ దోపిడీపై మరియు అక్రమాలపై ప్రత్యేక విచారణ బృందాన్ని (సిట్) ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి శ్రీ శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు శాసనసభ వేదికగా సంచలన ప్రకటన చేశారు. శాసనసభలో 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాపై జరిగిన స్వల్పకాలిక చర్చకు సీఎం సుదీర్ఘంగా సమాధానమిచ్చారు. నిజాం సమాఖ్య కాలం నాటి నుంచి నేటి వరకు అమల్లోకి వచ్చిన భూ చట్టాలు, వాటి వల్ల ఉత్పన్నమైన సమస్యలను సభకు వివరించారు. 1908 నాటి రికార్డుల నుంచి కౌన్సిల్ హాస్, ఇనాం భూముల రద్దు, భూదానోద్యమం, 1/70 యాక్ట్, ఆర్డోఆర్ చట్టం, ల్యాండ్ సీలింగ్ వంటివి 1977 అప్రెన్స్ భూముల చట్టాల ప్రాధాన్య

తమ ప్రస్తావించారు. గత ప్రభుత్వం ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణను విదేశీ కంపెనీలకు కట్టబెట్టి, కోట్ల మంది తెలంగాణ రైతుల బ్యాంక్, ఆదార్, పోస్ట్ వివరాల వంటి సున్నితమైన రికార్డులను విదేశీ శక్తుల చేతిలో పెట్టించిన తీవ్రంగా ఆరోపించారు. ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ చట్టాన్ని రద్దు చేయడం వెనుక ఉన్న కుట్రలను ప్రశ్నించిన సీఎం, రూ.లక్ష కోట్ల విలువైన నిరుపేదల భూములను దోచుకున్న వారిని ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆస్తుల రక్షణ కోసమే తమ ప్రభుత్వం 2025లో సూతన భూ భారత చట్టాన్ని రూపొందించిన తర్వాత నిషేధిత జాబితా ఉమ్మడి అంధప్రదేశ్ కాలం నుంచే అమల్లో ఉందని, గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఒకే సర్వే సంచలనంలోని విచారం వల్ల మొత్తం భూమిని

నిషేధంలో పెట్టడంతో వివాదాస్పద విస్తీర్ణం 30 లక్షల ఎకరాలకు పెరిగిందని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ విస్తీర్ణాన్ని 3,73,930 ఎకరాలకు తగ్గించిందని వివరించారు. ఇక్కడ భూములను నిషేధిత జాబితాలోకి చేర్చే అధికారం కేవలం జిల్లా కలెక్టర్ కి ఉంటుందని, అభ్యంతరాలు ఉంటే అప్పీల్, రివిజన్ పిటిషన్లు దాఖలు చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ రికార్డు డిమాండ్, ఉచిత రీయంబర్స్మెంట్ వంటి ప్రజా సమస్యలపై అసెంబ్లీలో సమగ్ర చర్చకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న నిరుపేదల భూ సమస్యలకు 30 రోజుల్లోగ్గా పరిష్కారం చూపాలి ఒక ఉన్నతస్థాయి ఇంప్లీమెంట్ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నామని

సమీక్ష, విస్తృత సంప్రదింపుల అనంతరం తగిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. లబ్ధిదారుల సొంత స్థలాల్లో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు 5 ఏళ్ల గడువు ముగిసిన తర్వాత విక్రయాలకు అనుమతిస్తామన్నారు. నాలా రుసుము చెల్లించని ప్రైవేటు భూములకు స్టాంప్ డ్యూటీతో కలిపి రిజిస్ట్రేషన్ సదుపాయం కల్పిస్తామని, సికింద్రాబాద్ లీజ్ హోల్డ్ ఆస్తులను ఫ్రీహోల్డ్ గా మార్చే ప్రక్రియను నెల రోజుల్లో పూర్తి చేస్తామన్నారు. సుందీ తొలగిస్తామన్నారు. అనధికార లేఅవుట్లు, ప్రభుత్వ భూముల అక్రమణలకు సంబంధించి సూతన పథకాన్ని అమలు చేస్తామని తెలిపారు. అసైన్డ్ భూములు, ఉచిత ఇందిరమ్మ ఇండ్ల స్థలాల సమస్యలపై న్యాయ

నకిలీ పత్రాలతో భూముల నమోదు

బీఆర్ఎస్ నేతలపై రెవెన్యూ మంత్రి తీవ్ర ఆరోపణలు

22వ నిషేధిత భూముల్లో 4 లక్షల ఎకరాల్లో పట్టా భూములు చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించుకున్నారు

మాజీ మంత్రులపై పొంగులేటి ధ్వజం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం) :

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుపై రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ద్వజమెత్తారు. అసైన్డ్ భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు ఏ ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇచ్చినప్పటికీ అది చట్టరీత్యా తప్పేసిన స్పష్టం చేసిన ఆయన, అలాంటిప్పుడు తన మామగారి భూముల విషయంలో రిజిస్ట్రేషన్ ఎలా సాధ్యమైందో సమాధానం చెప్పాలని హరీశ్ రావును డిమాండ్ చేశారు. శాసనసభ ప్రాంగణంలో విలేకరులతో మాట్లాడిన పొంగులేటి, గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే ఆ భూములకు ముందస్తు అనుమతి పత్రాలు ఇచ్చిందన్న హరీశ్ రావు వ్యాఖ్యలను తిరస్కరించారు. చట్ట

వ్యతిరేక చర్యలను సమర్థించుకోవడం సరికాదని, ఆనాడు ఈ వ్యవహారంపై ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ శాసనసభ్యులు పట్టా రాజిస్ట్రేషన్లపై నకిలీ ప్రదర్శన కరణ పత్రాల ఆధారంగా భూదాన్ భూములను రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారని, మాజీ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ విషయంలో సైతం అత్యున్నత న్యాయస్థానాల యథాతథ స్థితి ఉత్తర్యులు అమలులో ఉన్నప్పటికీ నిషేధిత భూముల నమోదు జరిగిందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. రాష్ట్రంలోని 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాపై రెవెన్యూ మంత్రి కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ జాబితాలో

యూపీఐ పన్నును వెంటనే రద్దు చేయాలి

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 16 (ఎఎన్ఐ) : యూపీఐ లాదావేలపై విధించిన కొత్త రుసుములను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఈ సూతన విధానాన్ని ఆయన యూపీఐ పన్నుగా అభివర్ణించారు. సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా ఒక వీడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన ఆయన, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రతి భారతీయుడిపై పన్ను భారం మోపుతూ, ఆ నిధులను అమెరికాకు కట్టబెడుతున్నారని ఆరోపించారు. యూపీఐ పన్నును ప్రధాని వెంటనే రద్దు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కొత్త విధానం మరియు విమర్శలు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన కొత్త విధానం ప్రకారం, రెండు వేల రూపాయలకు పైబడిన నిర్దిష్ట వ్యాపార లా వాడేవీలపై సున్నా పాయింట్ నాలుగు శాతంగా మర్చంట్ డిస్కౌంట్ రేటు (ఎమ్డీఆర్) విధిస్తారు. ఈ రుసుము గరిష్ఠంగా డెబ్బై ఐదు వేల రూపాయలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ లావాదేవీలకు మూడు వందల రూపాయలుగా పరిమితి విధించారు.

రాజీనామా రాజకీయం - విచిత్ర పరిస్థితి

వెన్నె: తమిళనాడు రాష్ట్రంలో కొందరు శాసనసభ్యులు ఎన్నికైన కొద్దికాలానికే రాజీనామా చేసి తిరిగి అదే నియోజకవర్గం నుంచి ఎన్నికల బరిలో నిలవడంపై మద్రాస్ ఉన్నత న్యాయస్థానం తీవ్ర విస్మయం వ్యక్తం చేసింది. ఈ తరహా రాజకీయ క్రీడ ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవహేళనం చేయడంతో

పాటు ఓటర్లను కించపరచడమే నని న్యాయస్థానం ఘటనగా వ్యాఖ్యానించింది. ఎన్నికైన వెంటనే సవ్యందంగా పదవికి రాజీనామా చేసి మరలా ఉప ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే ప్రజాప్రతినిధుల వ్యవహారంపై తక్షణమే దృష్టి సారించాలని, ఇలాంటి ధోరణులు భవిష్యత్తులో పునరావృతం కాకుండా కఠినమైన

మార్గదర్శకాలను రూపొందించాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సూచించింది. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అన్యాయం తరఫున పోటీ చేసి గెలుపొందిన కొందరు ఎమ్మెల్యేలు, కొన్ని రోజులకే రాజీనామా చేసి అధికార పార్టీలో చేరడంతో ఈ వివాదం మొదలైంది.

AROGYA HOSPITAL

Multi speciality | Trauma, Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherial-504208

ఇంతే కదా...!

UPI క్లిక్ కలకత్తా ఆశ్రమం పొందే క్షుద్ర మి కూర్చో ఇబ్బందికరం ఈక్... ని ఉపయోగం మీకు ఉంటుంది క్రిందగలది చూడండి!

UPI చెల్లించిస్తే ఇబ్బంది!

అమెరికా స్థావరంపై ఇరాన్ దాడి

వాషింగ్టన్ : సౌదీ అరేబియాలోని ఒక అగ్రరాజ్య మిలిటరీ స్థావరంపై ఇటీవల ఇరాన్ దళాలు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో విరుచుకుపడటం వెనుక రష్యా నిఘా రంగానికి చెందిన కీలక హస్తం ఉన్నట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా సమాచారం వెల్లడించింది. అమెరికా నిఘా పర్యాలను ఉటంకిస్తూ వెలువడిన కథనాల ప్రకారం, అగ్రరాజ్య సైనిక స్థావరాల సమాచార సేకరణ కోసం రష్యాకు చెందిన పర్యాయగు ఉపగ్రహాలు నిరంతరం

సావికాదళ మౌలిక సదుపాయాలపై ఇటువంటి దాడులు మరింత తీవ్రతరం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని రక్షణ నిపుణులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఉత్రియూన్స్ రష్యా సాగిస్తున్న సుదీర్ఘ ధోరాటంలో కీమ్ బలగాలకు అగ్రరాజ్యం సహా పశ్చిమ దేశాలు పెద్దపత్తున ఆయుధ సహాయం అందిస్తున్నాయి. దానికి ప్రతీకారంగానే హుస్సే ఇరాన్ తో తన రక్షణ అనుబంధాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటోందనే విశ్లేషణలు

వ్యక్తమవుతున్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య సైనిక సంబంధాలు గడిచిన కొన్నేళ్లుగా బలపడుతుండగా, ఇరాన్ తయారుచేసిన తక్కువ ధర పాపాడ్ డ్రోన్లను రష్యా కొనుగోలు చేయడంతో ఈ మైత్రి కొత్త మలుపు తిరిగింది. ఉత్రియూన్ యుద్ధంలో ఈ డ్రోన్లు మార్యాకు ఎంతో ఉపయోగపడటంతో ఆ డ్రోన్ల తయారీ హక్కులను కూడా రష్యా దక్కించుకుంది. తాజా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో బెర్లినకు రష్యా సాంకేతిక సాయాన్ని విస్తరించింది.





**పాక్ దౌత్యవేత్తకు
భారత్ నోటీసులు**

- పాక్ దాత్యవేత్తకు భారత్ నోటీసులు
- యుద్ధ నౌకను పాక్ నౌక్ ఢీకొంటుంటే కారణం

స్వాధీన స్వేచ్ఛలు 16 (ఎ.ఎం.ఎస్)
 భారత నౌకను పాకిస్తాన్ నౌక డిస్
 ట్రిబ్యుట్ చేసి భారత ప్రభుత్వం పాకిస్తాన్
 నే తర్వాతేత్రకు ఘనవారం (ఎం.ఎస్)
 లిచ్చింది. ఇది “ఆమోదయోగ్యం
 కాని”, “ అన్నికత్తెనైన చర్మ” గా
 భారత విదేశాంగ శాఖ (ఎం.ఎం)
 అభివర్ణించింది.
 అరేబియన్ సముద్రంలో సాధారణ
 సమా విధుల్లో ఉన్న భారత యుద్ధ
 నౌకను మంగళవారం పాకిస్తాన్
 నౌక డిస్కాట్టిన సంగతి తెలిసింది.
 పాకిస్తాన్ నౌక నిబంధనకు వి
 రుద్ధంగా ఆధికవేగంగా నౌకను
 సడపడం వలనే ఈ ప్రమాదం
 జరిగిందని సరిబంధిత వర్గాలు
 తెలిపాయి.అయితే ఈ ప్రమాదం
 లో ఎటువంటి నష్టం జరగలేదు.
 అంతర్జాతీయ జలాల్లో జరిగిన ఈ

ఘటనల కారణంగా పెద్దగా నష్టం వాటిల్లకపోయినప్పటికీ, పాకిస్తాన్ నేనొక భారత ప్రపంచం 1991 ఏప్రిల్ నాటికి సైన్ కల విన్యాసాల, దళాల కదలికలపై ముందున్న నోటీసును నంబిందీని భారత పాకిస్తాన్ల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందంలోని ఆర్టికల్ 10కి పూర్తి విరుద్ధంగా ఉంది అని విదేశీ కార్య శాఖ పేర్కొంది. ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృత్తం కాకుండా నివారించడానికి, అసైన్ సైన్ కి విధానాలు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని, ఇరుపక్షాల మధ్య ఉన్న ఒప్పందాలను గౌరవించాలని పాక్ ప్రభుత్వానికి తెలియజేయాలని పాకిస్తాన్ తాత్కాలిక దౌత్య ప్రతినిధికి సూచించినట్లు పేర్కొంది. అలాగే ఇస్లామాబాద్లోని భారత తాత్కాలిక రాయబారిని పాకిస్తాన్ విదేశాంగ శాఖ పద్ద ఇదే తరువాత నిరసనను వ్యక్తం చేయాలిందిగా ఆదేశించారు.

నాడు జీవన్మతీ.. నేడు యూపీఐ

- రూ. 2వేలు దాటితే
- యూపీఐ లావాదేవీలపై త్వరలో
- చార్జీల వసూలుకు కేంద్రం సన్నద్ధం
- బ్యాంకరతో కమిటీ ఏర్పాటు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 16 (ఎ.ఎం.ఎన్) :
నాడు, వినియోగదారులపై ఎలాంటి భారాలు విధించడం జీస్టింగ్ తరఫున తిన్నపై
భద్రపూ మోడీ సర్కార్ బకాయపడింది. అంతా ఉత్పత్తి చేసే కంపెనీ యూజీబిఎస్
సంస్థలను అనుమతించలేక చేత ప్రజలు గడ్డిగా నష్టపూర్వకంగా, జాతి జరిగిందని, యూజీబిఎస్
సంస్థలో కేంద్రం లాంటిది ఏదీ ఉంది. జీస్టింగ్ భావంలా వినియోగదారుని నీతిని రద్దు
చేసింది. అప్పుడే అదే విధంగా ఇప్పుడు యూజీబి లావాదేవీలపైనా కేంద్రం ఇలాంటిది
ఎత్తుగడ వేస్తున్నది. డిజిటల్ చెల్లింపులు రూపంలో ఎలక్ట్రానిక్ లావాదేవీలు జరుగుతుం
డనని, వినియోగదారులను బాధిస్తే జరిగానా నిలపుకుందామని ఆలోచన చేసింది.
ఉదాహరణ, ఆదాయానికి కూడా ఇబ్బంది ఉన్న వరుసకు జీస్టింగ్ పిమ్మి చేసే లావాదేవీలు
భారాని అదుక్కో తీస్తున్నది. మరోవైపు ఈ నిర్ణయం అమెరికా ఒత్తిడి మేరకే చేపడు
తున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది. యూనిస్కోడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్నేషన్ (యూజీపిఎస్) ద్వారా
జరిగే చెల్లుబాటులపై చెల్లింపులపై ఇబ్బంది ఉన్న ఉన్న ఉచిత వినియోగదారుని మోడీ సర్కార్
సన్నని పాటానిని నిర్ణయించింది. రూ. 2,000 కంటే తక్కువ మొత్తం, ఏకైకంగా దేవీ
కుటుంబంపైనే చార్జీలు ఉండవని చెబుతున్నప్పటికీ, అంతంతవలె ఎక్కువ మొత్తంలో
జరిగే వాపాసర చెల్లింపులపై (పే.ఎం.ఎం), మరుగల్ డిస్కౌంట్ రేట్ (ఎంఓబిఆర్) లేదా
పాస్ పోస్ట్ చార్జీలు ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన చట్టపరమైన మార్గం ఉన్నానని చెప్పా
మంత్రులు కాఖా నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనికి సంబంధించి పార్లమెంటులో జిల్లివేల
'టాక్'షన్ అంది అదర లాగి (అమెరికామోడల్) బిల్లు 2026 ద్వారా 'పేమెంట్స్
అండ్ సెటిల్మెంట్ సిస్టమ్స్ యాక్ట్ 2007'లోని సెక్షన్ 10ఎకు సవరణ చేశారు.
దీని ప్రకారం రూ. 2,000 వరకు చేసే యూజీబి, రూ.పే డెబిట్ కార్డ్ చెల్లింపులకు
ఎలాంటి చార్జీలు విధించరు. అయితే ఈ పరిమితిని దాటిన వాపాసర లావాదేవీలు
పై చార్జీలు విధించవలసివచ్చే మెన్సులుబాటు కుట్రనిర్మించి, ఈ సేవద్దంతో బ్యాంకులకు
పేమెంట్స్ సర్వీస్ ప్రొవైడరు, వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులతో కూడిన 22 మంది సభ్యుల
'యూజీబి అండ్ సర్వీస్ సీరింగ్ కమిటీ' త్వరలోనే సమావేశమై తుది నిర్ణయం తీ
సుకోవలసిన అత్యంత శాఖ మధ్యాల వెబ్సైట్ ద్వారా ప్రస్తుతం దేశంలో 55 కోట్లకు పైగా
ప్రజలు యూజీబి లు ఉపయోగిస్తున్నారు. అక్టోబర్ 2026 నెలలోనే సమగ్రం 2,366
కోట్ల రూపాయల విలువ జరిగింది. రూ. 29.9 లక్షల చెల్లింపుల బదిలీని విధించడం
రూ. 2,000 దాటిన యూజీబి లావాదేవీలపై ఫీజులు లేదా ఎంఓబిఆర్ విధించడానికి

ఎన్నికలో లక్ష్యంగా పునర్వ్యవస్థీకరణ

- పవనసీ కార్యదర్శులతో రాహుల్, వేణుగిరిపాల్ భేటీ
- రాష్ట్రాలపై పట్టు పెంచుకునే వ్యూహం
- పార్టీ బలోపేతంపై అధిపానం దృష్టి

స్వాధీనీ, సెప్టెంబరు 16 (ఎ.ఎం.ఎన్.)
కాంగ్రెస్ పార్టీలో సంస్థాగత ప్రక్షాళక నకు కరకరపై ప్రారంభమైంది. వరుస పరజయాలూ, రాష్ట్రాల్లో బలహీన పడుతున్న పార్టీ యంత్రాంగం, రానున్న ఎన్నికల సమీక్షంలో అధిష్టానం సంస్థాగత వ్యవస్థను పు నర్వివక్షిస్తోందనే పనిలో పడింది. అందులో భాగంగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, ఏఐసీసీ ప్రధాన సలహాదారు కెసి వేణుగోపాల్ తో మంగళవారం నాడిక్కుడ 10 జనపథి లో ఏఐసీసీ కార్యదర్శుల తో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రాల వారీగా పార్టీ పరిస్థితి, సంస్థాగత అభివృద్ధి, నాయకత్వ పనితీరు క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీకి విచారపడుతు

- ఆరు వేల పాల సీసాల ప్లాస్టిక్ రహదారి నిర్మాణం
- మౌలిక సదుపాయంగా రీసైక్లింగ్కు పనికిరాని ప్లాస్టిక్
- చైనా విమాన ప్రయోగం.. పర్యావరణవేత్తల హర్షం పాంఘి, సిస్టెంబరు 16 :



వస్తువుపట్టికీ... వినియోగం తర్వాత సీసాల నిర్వహణ పెద్ద సమస్యగా రీ మూరిందని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రీ ప్లాస్టిక్ నిర్వహణ తక్కువ ఉన్న కలిగి ఉన్న ఫ్లాస్టిక్ భావించే సీసాలకు ఉప వినియోగకరమైన మార్బ్లస్ కనుగొనడం అవసరమైంది.

అతని మనస్సుకు దా సంత విమాన్లు పనిచేయడాన్ని సూచించింది. రిస్కైం గోకు కష్టంగా ఉన్న ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను సేకరించి, వాటిని వినియోగనం చేశారు. రిస్కైం ఫ్లాస్టిక్ గా మార్చింది.

అతని ఫ్లాస్టిక్ ప్రత్యేక పా లిమిటెడ్ త్వరగా నేసిన తర్వా మిగి మంట్ కలిపి రహదారి నిర్మాణానికి ఉపయోగించారు. ఈ ప్రాజెక్టులో అరు వేలకుపైగా ఉపయోగించిన వాల లు సీసాలతో సహా ఇతర ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాల ను కూడా వినియోగించారు. దీంతో సా ధారణలం కావేగా మారిపోయే ఫ్లాస్టిక్ విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణంలో రహా గించడం కేవలం మారింది. ఈ ప్రాజెక్టు ఉద్దేశం భవనం ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను మరొ రూపంలో మార్చడమే కాదు. రహదారి నిర్మాణంలో రిస్కైం ఫ్లాస్టిక్ ను వినియో గించడం వల్ల సంత ప్రధానం తారు అవసర మున్నాన్ని కొంతమంది తగ్గించే అవకాశం ఉందని దా వివరించింది. అదే

సమయంలో రహదారి మన్నిక పెరిగి దాని వినియోగ కాలం కూడా పెరగను చ్చని భావిస్తున్నారు. ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వహనపరణిలో చేర్చడం దా నిర్దేశం. తారు, వినియోగాన్ని తగ్గించడం రహదారుల సేవా కాలాన్ని పెంచడం వంటి అలవాట ద్వారా గ్రీన్ మోవో మాయుడధారాలు, ఇంద్రుని వినియోగం తగ్గించే అవకాశం ఉందని సంత తెలిపింది. పాంపు ప్రాజెక్టు ఒక్కటి కాదు అనియోలో రిస్కైం ఫ్లాస్టిక్ రహదారుల అభివృద్ధిపై దా సంత గత ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను ఉపయోగించి రహదారుల అభివృద్ధి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. అనంతరం థారెటోన్ పూజా కేంద్రం లో భాగనాములతో సహా వినియోగించే రహదారి ప్రాజెక్టుపై పని చేసింది. థారెటోన్ లోని సిమెంట్ నిమిషం గ్రూప్ తో కూడా ఈ కార్యక్రమం సహకారం అందించింది. రిస్కైం చైనా నిర్మిటి ఆఫ్ ఫ్లాస్టిక్ అండ్ టెక్నాలజీ ప్రాజెక్టును కేవలం రహదారి నిర్మాణ ప్రయోగంగా కాకుండా... హయావరణం ను సున్నులకు భిన్నమైన పరిష్కారం కనుగొని అసహనం కనుగొని, అసాధారణ అలోచనలపై విస్తరించింది. అసాధారణ అలోచనలపై

పూర్వాల సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెతకాలని, వాటిని పెద్ద స్థాయిలో అమలు చేసే దిశగా విద్యార్థులు అలోచించాలని విశ్వవిద్యాలయం భావిస్తోంది. చెత్తకుప్పల్లో చేరాల్సిన వేలాది పాల సీసాలకు రూపాదార రూపంలో కొత్త జీవితం ఇవ్వడం ద్వారా వైసా చేపట్టిన ఈ ప్రయోగం కేల కీలకు సందేశమివ్వడం అవుతోంది. సరైన సాంకేతికతకు, వినియోగదారులను, పరిశ్రమలవిద్యార్థులను భాగస్వామ్యం ఉంటే నేటి వ్యర్థముల్లో కొంత మోతాకం వారు సందేశమివ్వడం చేశారు. ఒకసారి ఉపయోగించి చెత్తకుప్పల్లో పడేయడం కాకుండా వైస్సా చేపట్టే ఉపయోగకరమైన ప్రయోగాన్ని కల్పించాలన్నదే ఈ ప్రాజెక్టు లక్ష్యం. ఈయన తన సలహాను విద్యార్థులకు ఇవ్వడం, వినియోగం పూర్తయిన తర్వాత కూడా వైస్సాకు కొత్త ఉపయోగం కల్పించే సత్కారం ఎకాసమిః భావించు బలం పెంచుకుంటున్నారని భావిస్తోంది.

ఒకప్పుడు పాలతో నిండిన ఆరు వేల కుప్పగా సీసాలు... వినియోగం పూర్తయిన చెత్తకుప్పల్లో చేరాల్సిన వ్యర్థం! ఇప్పుడు రక్షకపూర్వకంగా వైస్సాకు సాధారణ రిస్క్ కింగ్ షప్ ఫస్ట్ స్టేజీకింద వదలాలనే ఉద్దేశంతో వైస్సాకు వ్యర్థాలకు కొత్త ప్రయోగం చూపారు. వైసాకు చేపట్టిన ఈ వినియోగ ప్రయోగం పర్యావరణ పరిరక్షణకు సరికొత్త దానిని చూపింది. రిస్క్ కింగ్ కు సమస్యగా మారిన వేలాది సీసాలను ప్రత్యేక పద్ధతిలో తగ్గి ఉంచే విశేష తారా విశేషమంత కలిపి రూపాదార నిర్మించారు.

ఇజ్రాయిల్‌కు అమెరికా బాంబులు

- ఆయుధ ఒప్పందంలో భాగమే
- వాషింగ్టన్ పోస్టు నివేదికలో వెల్లడి వాషింగ్టన్, సెప్టెంబరు 16 :

గాజుపై దాదుల కొసం ఇజ్రాయేలకు అమెరికా బాంబులను సరఫరా చేసేందుకు సిద్ధమైంది. రాబోయే ఆరు నెలల ఓమ్మంగిలో భాగంగా ఇజ్రాయేలకు శక్తివంతమైన రెండువేల పౌండ్ల బరువున్న బాంబులను అందించాలని ట్రంప్ యంత్రాంగం యోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తూ చేప్పేందుకు నిరాశించిన ఇద్దరు అమెరికా అధికారులు మంగళవారం తెలిపారు. 2,000 పౌండ్ల (907 కిలోల) బరువున్న బాంబులలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని శ్రీలంక, భూగర్భ లక్ష్యాలు చేదివేలా దాకా అమెరికాకు మరెక్కొన్ని భూమిపైనే పేలి విస్తృత నష్టాన్ని కలిగించవచ్చున్నాయి. ఇంకా ఖరారు కాని రూ.280 కోట్ల (2.8 బిలియన్ రూపాయలు) ప్యాకేజీలో 2,000 గాంజా 40,000 బాంబులు (2,000 ఎంకె84లు, 20,000 బిఎల్యు117లు) ఉన్నాయని ఆ అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ ఓమ్మంగం గురించి కాంగ్రెస్‌కు అనధికారిక

మక్కాపై దాడి చేయలేదు

- యెమెన్ హతాతీ ప్రకటన
దుబాయి, సెప్టెంబరు
16 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

పవిత్ర మక్కా నగరంపై డ్రోన్ తో దాడి చేయలేదని యుఎస్ఎఫ్ ప్రకటించింది. ఈ ఆరోపణలు “కల్లునా, అబ్దులా అలీ నేరపర్చుటూ, తమ కాగ్యూరాలపాలు ఇస్లామిక్ పవిత్ర స్థలాలకు దూరంగా ఉన్న సౌదీ సైన్లకు, చమురు సౌకర్యాలకు లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని స్పష్టం చేసింది. బెల్జికామర్లో ఛార్జ్ చేసిన ఒక ప్రకటనలో... హాత్ సైన్లకు ప్రతినిధి బ్లిగ్ డియర్ జనరల్ యుజ్ సరీ, సౌదీ అలీ రియూల్ అలీ సౌదీ పాలనను విమర్శిస్తూ, ఈ ప్రయత్నాన్ని ఒక మానసానికి విధించారు.



ఇరాన్ యుద్ధంతో సైనిక,
ఆర్థిక వ్యవస్థలపై తీవ్ర ప్రభావం



వాణిజ్య, సాగుబంధ
16 (అ.ఎం.ఎం.) :
 ఇరాన్ ను చావుదెబ్బ కొట్టామని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పలుమార్లు గొప్పలు చెప్పినప్పటికీ బిష్టానిస్ట్ అ ప్రభావం ఎంతంతో తెలియదు కానీ అగ్రరాజ్యంపై మాత్రం తీవ్రంగానే ఉండని తెలిస్తేదానిది. ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల అమెరికా సైనిక, ఆర్థిక వ్యవస్థలపై తీవ్ర ప్రభావం పడినట్లు ఎంటాగ్ ని నివేదిక వెల్లడించింది. అధునాకం ఆయుధాల కొరత ఎంతగానూ పెరిగిపోయింది. గతే దశాబ్దం అమెరికా సైనిక సైన్యపాదకాళిని సస్థం పాలిటియన్ తేలింది. ఏషిల్ 1 నుంచి జాన్ 30వరకు జరిగిన పరిణామాలపై ఎంటాగ్ ని ఇన్ స్పెక్టర్ జనరల్ జి. నివేదిక రూపొందించారు. రక్షణ, విదేశాంగ కార్యాచరణ, ఇంటర్ నేషనల్ డెవలప్ మెంట్ ఏ ఏజెన్సీలు వెల్లడించిన విషయాలను అందులో తేల్చేస్తారు. గతే దశాబ్దం అసే నష్టం 184 మిలియన్ డాలర్లు, కాంగ్రెస్ కా. డేట్ నవరహిన ఖర్చు కోసం 113 మిలియన్ డాలర్లు, అత్యవసర పర్యవేక్షణ 80 మిలియన్ డాలర్లు వెచ్చించింది తెలిసింది. గతే, ఐరోపా దేశాల్లో అమెరికా సైన్యం నవరహిన తేలిం చేయడంకు 11 మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చయినట్లు తేల్చింది. ఇరాన్ యుద్ధం కోసం మొత్తం 37.5 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేసినట్లు జులైలో జరిగిన కాంగ్రెస్ సభావేదికలో అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ మార్క్విన్ తెలిపారు. అదే విధంగా గతే డేట్లో అమెరికా సైనిక, డేట్ కార్యాలయాలపై ఇరాన్ దాడుల తీవ్రత కూడా అమ్మగా గొప్ప టు పెంటాగన్ నివేదిక నున్న చేసింది.

వీజేపీకి ఎదురుదెబ్బ

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భారీ ఓటమి

జైహన్సి, స్పెషలయర్ 16 (ఎం.ఎస్):
రాజస్థానలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ సాక్షిని కన్సల్ ఎన్నికల్లో భాగి మార్చాలను పవచునానింది. అయితే స్పెషల యర్లడిలో ఉండిరి పిలుకుంది. మొత్తం 10,200 వా స్థూలలో బీజేపీ 4,171, కాంగ్రెస్ 3,597 స్థూలలో గెలుచుకున్నాయి. స్వతంత్రులు 2,250 స్థూలను గెలుచుకున్నారు. ఇతర పార్టీలలో ఆవి 42, ఆర్ఎఫ్డీ 63, ఏఐఏస్సీ 19, ఏఐఏఓ 8 స్థూలను గెలుచుకున్నాయి. మాజీ ముఖ్యమంత్రి సినియర్ బీజేపీ నాయ కూలాలు వసుందర రాణికి సంగర ప్రాతిది ద్వారం పమాపున్న రుద్రాక్షి సగర 45 వార్డుల రాష్ట్రం, బీజేపీని ఓడించింది. 45 వార్డుల



పనీర్ శరీరానికి మేలే చేస్తుంది..

కానీ ఈ పారపాట్లు చేయవద్దు



శాకాహారంలో ప్రోటీన్ కోసం ఎక్కువ మంది ముందుగా గుర్తుకు తెచ్చుకునే ఆహారం పనీర్. కూరలు, స్నాక్స్, సలాడ్స్ లో విరివిగా ఉపయోగించే ఇది పోషకాలతో నిండినదే. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే పనీర్ ను ఎలా వండతాం, ఎలా నిల్వ చేస్తాం, ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటాం అన్నదాన్ని పై పాట ప్రోటీన్ లాభం ఆదారపడి ఉంటుంది. కొన్ని చిన్న పారపాట్లు దీని పోషక విలువలను తగ్గిస్తాయి. అధిక మంటపై పనీర్ ను ఎక్కువసేపు వండడం ఒక సాధారణ తప్పు. అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పాలలోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం మారుతుంది. దీని వల్ల ప్రోటీన్ పూర్తిగా నశించకపోయినా, శరీరం దాన్ని సుభంగా గ్రహించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

అందుకే పనీర్ ను కాలం వచ్చినంతగా వాల్చు. దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి పుచ్చకాయలను తింటుంటాం. పుచ్చకాయ ఆరోగ్య

తక్కువ మంటపై సున్నితంగా వండడం మంచిది. దీనిపై.. ఇక దీప్ ఫ్రై చేయడం కూడా మరో పెద్ద పారపాటు. నూనెలో వేయించిన పనీర్ రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, అది ఎక్కువ కొవ్వు, క్యాలరీలను చేరుస్తుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్-టు-కాలరీ నిష్పత్తి తగ్గుతుంది. అంటే ప్రోటీన్ లభించినా, అవసరానికి మించిన కొవ్వు శరీరంలో చేరుతుంది. అందుకే గ్రీల్ చేయడం, ఎయిర్ ఫ్రై చేయడం లేదా తక్కువ నూనెలో వేయించడం ఉత్తమ ఎంపికలు.

యలో 94 శాతం నీరు, లైకోపీన్, పొటాషియం వంటి అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే, ఇది కొద్దిగా ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. రాత్రి వేళ మన శరీరం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఇది జీర్ణక్రియను మందగింపజేస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థ అత్యంత చురుగ్గా ఉన్న సమయంలో (మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1 గంటల మధ్య) పుచ్చకాయ తినడం ఉత్తమం. ఆయిర్ ఫ్రై ప్రకారం కూడా రాత్రి పూట పుచ్చకాయ తినడం మంచిది కాదు. రాత్రి పూట మెటబాలిజం

మరొక ముఖ్యమైన విషయం పనీర్ నాణ్యత. మార్కెట్ లో లభించే ప్యాకెట్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన పనీర్ లో కొన్ని సందర్భాల్లో యాడిటివ్స్ ఉంటాయి. లేదా పాల ఘన పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల తాజాగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పనీర్ లేదా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేయడం మంచిది. నిల్వ కూడా ముఖ్యమే. పనీర్ ను కేవలం మైదా లేదా రిఫైన్డ్ కార్టోఫ్ డైట్ లో కలిపి తినడం కూడా ఒక పొరపాటు. ఇలాంటి ఆహారం త్వరగా ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్ ఉపయోగం తగ్గుతుంది. పనీర్ ను ఫైబర్ ఉన్న కూరగాయలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలతో కలిపి తింటే శరీరానికి మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇక పనీర్ నిల్వ విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే అది త్వరగా పాడైపోవడం మాత్రమే కాదు, పోషక విలువ కూడా తగ్గుతుంది. ఫ్రిజ్ లో నీటిలో ఉంచి రెండు రోజుల్లోపు ఉపయోగించడం మంచిది. బయట ఎక్కువసేపు ఉంచడం లేదా ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు గురిచేయడం మంచిది కాదు. ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి.. అంతేకాకుండా పనీర్ మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. సాధారణంగా 100-150 గ్రాముల పనీర్ తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఇందులో సుమారు 18-20 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ వినియోగాన్ని తీరుస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా తీసుకోవడం కంటే రోజంతా విభజించి తీసుకోవడం ఉత్తమం. పనీర్ ఒక మంచి ప్రోటీన్ వనరు అయినప్పటికీ, దాన్ని ఎలా వాడుతున్నామన్నదే

ముఖ్యమైనది. చిన్నచిన్న అలవాట్లను సరిచేసుకుంటే పనీర్ ద్వారా పూర్తి పోషక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన వంట విధానాలు, సరైన మోతాదు, మంచి నిల్వ పద్ధతులను పాటిస్తే పనీర్ నిజంగా డైట్ లో ఉత్తమ ఆహారంగా మారుతుందని పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గర్బిణుల్లో తలెత్తే సమస్యల్లో నిద్ర లేమి ఒకటి. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ పొట్ట పెరగడంతో ఆయనపడుకుంటే, ఆసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంటుంది. తద్వారా నిద్ర పట్టదు. అయితే జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడం అంత కష్టమేమీ కాదంటున్నారు నిపుణులు. మరి అవేంటో చూద్దాం రండి. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఏ పని చేయకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటారు కొంతమంది. అయితే అధిక కలెక్ట్ కాదంటున్నారని నిపుణులు. ప్రెగ్నెన్సీ సంబంధిత సమస్యలుండి, దాక్షిణ్య సలహా

నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకొని పాటించాలి. రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ వంటి గ్యాడ్జెట్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం

ప్రెగ్నెన్సీలో.. నిద్ర పట్టడం లేదా?



పడుతుంది. అలాగని రాత్రి పడుకునే ముందు కాకుండా.. వైద్యులు సూచించిన సమయంలో ఎక్స్ ట్రెస్ట్ చేయడానికి తగిన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఒక్కడి, ఆందోళన.. వంటివి కూడా రాత్రి పొట్ట పొట్ట పట్టకుండా చేస్తాయి. ఇంట్లో, ఆఫీసులో ఉండే పలు సమస్యలు, ప్రసవం గురించిన భయాలు.. నిద్రలేమికి దారితీస్తాయి. అయితే దీనివల్ల మీకు, కడుపులో పెరుగుతున్న మీ బిడ్డకు మంచిది కాదు.. కాబట్టి ఒక్కడిని దూరం చేసుకొని హాయిగా నిద్రపోయే మార్గాల్లో

చేయడం, గోరువెచ్చటి పాలు తాగడం.. వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా చక్కటి ఫలితాలంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు తల, కాళ్ళను సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకుంటే సరాసరి ఉత్తేజ తమ హాయిగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

వాతావరణం మనలో చిరుతిట్ట తినాలనే ఆకాంక్షను పెంచుతుంది. ఆకలిలేని సమయంలోనూ మనం ఎదో ఒకటి తినే అవకాశం ఉంది. దీని ఫలితంగా, అవసరానికి మించి కాలరీలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. క్రమంగా మన శరీరంలో ఎక్కువ కొవ్వు పెరిగిపోవడం, బరువు పెరిగిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఏమి చెబుతున్నాయి? కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఏనీ వాతావరణంలో ఎక్కువసేపు ఉండే వ్యక్తులు, సగటు వ్యక్తుల కంటే జీవితీయ రేటు తక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. ఇది కాలక్రమేణా ఊబకాయం, దయాబెటిస్, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యల ఛాన్సులను పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:- ఏనీ ఉన్నా చురుకుగా ఉండండి:- ప్రతి ఆరగంటకు కనీసం 5 నిమిషాల నడవడం లేదా చిన్న శారీరక కార్యకలాపం చేయడం మంచిది.- ఆహారాన్ని నియంత్రించండి:- ఆకలి లేకపోయినా చిరుతిట్ట తినడం తగ్గించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు ఎంపికలు చేయండి.- సహజమైన గాలి ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహించండి:- సాధ్యమైనంతవరకూ ఏనీ అవసరం లేకుండా ఫ్యాన్లు లేదా సహజ గాలి ద్వారా శరీరాన్ని చల్లబరచుకునే ప్రయత్నం చేయండి.



మన దేహం షుగర్ వ్యాధికి చిక్కొద్దంటే!

షుగర్ వ్యాధి.. దాని పేరులోనే తీవ్రదనం ఉంది. కానీ ఇది తియ్యటి విషంలా మనిషి ప్రాణాలను తోడిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి ప్రారంభం నుంచి తీవ్రమయ్యే వరకు శరీరంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు అనిపించవు. ఫలితంగా వ్యాధిని గుర్తించే వీలు ఉండదు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే రోగం బయటపడుతుంది. అంటే రోగికి ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు నీ, లేదా శస్త్రచికిత్సలు చేసే సమయంలో గానీ షుగర్ ఉన్నట్టుగా తెలిసొస్తుంది. అంటే వ్యాధి బయటపడే సమయంలో జరగరాని నష్టం జరిగిపోతుందన్నమాట. అందుకే దీనిని వైద్య పరిభాషలో స్క్రీన్ పాయిజన్ గా పరిగణిస్తారు. అసలు మధుమేహం అంటే ఏంటి? అది ఎందుకు వస్తుంది? మధుమేహం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, అది రాకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చేయించాల్సిన చికిత్స తదితర అంశాలపై నేటి ఊపిర్లో తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధి చాలామందిలో సర్వసాధారణమైపోయింది. వ్యాధి ఉన్నట్టు తెలియకపోవడం వల్ల ఎందరో రోగులు మొదటి హత్య దశలు దాటి దేంజర్ జోన్ లోకి వచ్చేస్తున్నారు. ఈ రుగ్మతను ప్రారంభ దశలో గుర్తించగలిగితే.. దానిని నియంత్రించవచ్చు. అంతేకాకుండా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనావేసి, వ్యాధి రాకుండా అరికట్టవచ్చు. కానీ, 80 శాతం మంది రోగులు హత్య దశల రక్తాన్నే వ్యాధి ఉన్నట్టు తెలుసుకొని అందోళనకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహానికి మనదేశం ప్రపంచ రాజధానిగా మారింది. అవగాహన లేమి, పాశ్చాత్య ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవన శైలి తదితర కారణాలతో రోజురోజుకూ దయాబెటిస్ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్నది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం మధుమేహం అనేది మన శరీరంలో హత్య రకాల పదార్థాలు పెరగడం వల్ల వస్తుంది. అవి గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటిని సాధారణ చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో ఉండి తీవ్రదానిగా అందిస్తాయి. సాధారణంగా శరీరం పలు రకాల సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గా మారుస్తుంది. అయితే రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో 'ప్యాంక్రియాటిక్ టీటా' కణాలు ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తాయి. విడుదలైన ఇన్సులిన్ సమస్యలో టీటా కణాలు శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ఫ్రక్టోజ్ విషయానికి వస్తే ఇది ఎండోజ్, టీపి పానీయాలు, చల్లని పానీయాల్లో లభిస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల ఊబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు, ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారవుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ లు ఉంటాయి.

ఈ హత్య పదార్థాలు ఒక గ్రాముకు సమాన మోతాదులో క్యాలరీలు అంటే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శరీరంలో అధికంగా శక్తి విడుదల కావడంతో అది కొవ్వుగా మారి పెరుకుపోతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ప్రధాన ఖాళీలైన గుండె, కిడ్నీలతో పాటు కండకాలం వరకు సరఫరా సన్నగిల్లుతుంది. అంతే కాకుండా కొవ్వు పెరిగిపోవడంతో ఊబకాయం కూడా వచ్చేస్తుంది. శరీరంలో టీపి పదార్థాల వల్ల అధికశక్తి విడుదల అవుతున్నందున ఈ వ్యాధిని చక్కెర వ్యాధి లేదా మధుమేహ వ్యాధి అని పిలుస్తారు. దయాబెటిస్ 2 రకాల ప్రధానంగా దయాబెటిస్ రెండు రకాలు. అందులో ఒకటి టైప్-1 దయాబెటిస్, రెండోది టైప్-2 దయాబెటిస్. ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది టైప్-2 దయాబెటిస్. హోర్మోన్ల మార్పు వల్ల కొంతమంది గర్బిణుల్లో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ విధంగా గర్భధారణ సమయంలో దయాబెటిస్ రావడాన్ని జస్ట్ పస్ట్ దయాబెటిస్ అంటారు. టైప్-1 దయాబెటిస్: ఇది ఒక ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. అంటే రోగి శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్యాంక్రియాస్ లోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పారామేలు దాడి చేసి, వాటిని నాశనం చేస్తుంది. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. టైప్-1 దయాబెటిస్ కు చికిత్స చేసే కారణాలు చెప్పలేం. జెనెటిక్ లోగా, కొన్ని రకాల ఇన్ ఫెక్షన్

కారణాలు వంశపారంపర్యంగా. జీన్ ఎన్క్రియాస్ మెంట్ ఇంటరాక్షన్ (ఏపీ జెనెటిక్స్), వ్యాయామం లేకపోవడం, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా, ప్రోటీన్ లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, జీన్ డైల్యూషన్ లేకపోవడం.. అంటే ఒకే తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ లు మరింత బలపడతాయి. అదే ఒక తెగ వారు మరో తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జీన్ డైల్యూషన్ జరుగుతుంది. జీన్ డైల్యూషన్ వల్ల దయాబెటిస్ ముందు తగ్గుతుంది. జంక్ ఫుడ్, గ్రామీణ వాతావరణం తగ్గి, పట్టణ వాతావరణం పెరగడం, జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు కలిగే అనర్థాలు దయాబెటిస్ వల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా కాలేయం, కిడ్నీ, గుండె లాంటి ప్రధాన అవయవాల వద్ద కొవ్వు పెరుకుపోతుంది. దీనివల్ల ఈ అవయవాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన దేశంలో 10.5 శాతం ప్రజలకి టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉండగా తెలంగాణలో 18 శాతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. దయాబెటిస్ ని నియంత్రించే పెట్టుకోపోతే అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. చిన్న రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపితే కళ్ళు, కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అయితే గుండె, పాదాలు దెబ్బతింటాయి.



'మారథాన్'కు సిద్ధమవుతున్నారా?

జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందామా... మారథాన్ లో పాల్గొనే ముందు ఆరోగ్య పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఉండడం ముఖ్యం. కాబట్టి ముందు ఓసారి హెల్త్ చెక్ చేయించుకోని, దాక్షిణ్య సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా శారీరకంగా సిద్ధపడినప్పుడే గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. మొదటిసారి రన్నింగ్ చేసేవారు వేగంగా, తొందరగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఫలితంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, కండరాలు పట్టేయడం, కీళ్ళ నొప్పులు.. వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ముందు నుంచే మారథాన్ కు సిద్ధం కావాలి. ఈ క్రమంలోనే ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు.. ఒకేసారి లక్ష్యానికి గురిపెట్టకుండా.. కొద్దికొద్దిగా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా సాధన చేయాలి. ఉదాహరణకు.. మొదటి వారమంతా కిలో మీటర్ రన్నింగ్ సాధన చేస్తే.. రెండో వారం అదేదానిగా మరో కిలో మీటర్ కలుపుకొని రెండు కిలో మీటర్లు పరిగెత్తాలా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఇలా వేగం పెంచుకుంటూ పోయినప్పుడు లక్ష్యాన్ని సులభమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో గాయాల బారిన పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయంటున్నారు. వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే..! ఇదే నియమం మారథాన్ కు సిద్ధమయ్యే వారికి వర్తిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. వార్మప్ చేయడం వల్ల అయానోపడకుండా ఉండడంలో పాటు.. గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదం నుంచి కాపాడతామన్న కోసం చెబుతున్నారు. అయితే వార్మప్ లో భాగంగా..



ఆహారంలో కూడా మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కార్బో హైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, ఫైబర్.. వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే డిహైడ్రేషన్ కి గురి కాకుండా ఉండేందుకు.. సరిపడినన్ని నీళ్లు తాగడం కూడా ముఖ్యమే! రన్నింగ్ చేసేటప్పుడు కేవలం శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ దృఢంగా ఉండడం ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో మనసులో ప్రతికూల ఆలోచనలు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇందుకోసం యోగా, ధ్యానం మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇతరులతో మాట్లాడితే ముందు కూడా సానుకూల అంశాలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఇవన్నీ మారథాన్ కు అన్ని విధాలుగా సంబంధించేస్తాయి అని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



