



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృద్ధులు

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

46

Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



ప్రాజెక్టులకు అనుమతులివ్వాలి

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 29 (ఎఎన్ఓ) : తమిళనాడులో వర్ష ప్రతిపాదిత అనకట్ట నిర్మాణానికి సంబంధించి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి, త్వరితగతిన అవసరమైన అన్ని అనుమతులు ఇప్పించాలని కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సిఆర్ పాటిల్‌ను తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎస్ఎంఎల్ రేవంత్‌రెడ్డి వేడుకున్నారు. దేశ రాజధానిలో కేంద్రమంత్రితో భేది అయిన ముఖ్యమంత్రి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి

నలమూడ ఉత్తమ కుమార్‌రెడ్డి.. కృష్ణా, గోదావరి నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో తెలంగాణ నిర్మిస్తున్న పలు సాగునీటి ప్రాజెక్టుల అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. అనకట్ట నిర్మాణానికి సంబంధించి పొరుగు రాష్ట్రమైన మహారాష్ట్ర అడిగిన సమగ్ర సమాచారాన్ని ఇప్పటికే అందించినట్లు ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఎల్లంపల్లికి నీటి తరలింపుకుని ఒప్పందం అత్యవసరం: తమిళనాడులో వర్ష అనకట్టను

సముద్ర మట్టానికి సూట యాభై రెండు మీటర్ల గరిష్ట నీటిమట్టం స్థాయిలో నిర్మించేందుకు తెలంగాణ, మహారాష్ట్రల మధ్య త్వరగా అంగీకారం కుదిరేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం చొరవ చూపాలని కోరారు. ఆ నిర్దిష్ట నీటిమట్టం స్థాయిలో నిర్మాణం చేపడితేనే సహజ గురుత్వాకర్షణ వర్ధిల్లి ద్వారా ఎల్లంపల్లి జలాశయానికి నీటిని తరలించేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుందని వివరించారు.

ఐదు లక్షల కోట్లు ఆదా చేసిన కొత్త విధానం

జనసేవ దేశసేవగా పాతికేళ్లు ప్రజాపాలన

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 29 (ఎఎన్ఓ) : జనసేవ దేశసేవ అనే పవిత్ర ఆశయంతో, నిరంతర శ్రమయే శ్వాసగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రజా ప్రతినిధిగా పాతికేళ్ల ప్రస్థానాన్ని పూర్తి చేసుకుంటున్నారు. సేవ మరియు సుపరిపాలన ప్రాతిపదికగా, రెండు వేల నలభై ఏడేళ్ల నాటికి వికసిత భారత్ రూపుదిద్దడే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అపార్యితం చేసుకుంది. ఆల్ రౌండ్ అభివృద్ధిలో పాలు సామాజిక సాధికారత ద్వారా సామాన్యుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపడం.. ఈ మార్పుకు ప్రధాన ఉదాహరణే ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలను నేరుగా లబ్ధిదారుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమచేసే నూతన విధానం. దశాబ్ది వ్యవస్థకు చరమగీతం: రెండు వేల పద్మాలుగలో ప్రారంభమైన ఈ నేరుగా సగదు జమచేసే విధానం వల్ల దేశంలో సంక్షేమ పథకాల నిర్వహణ

స్వరూపమే మారిపోయింది. మధ్యస్థ రుల్ జోక్యాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించి, అవినీతి మరియు లీకేజీలకు అడ్డుకట్ట వేయడం ద్వారా పరిపాలనలో పారదర్శకత, సామర్థ్యం, బాధ్యతాయుత వాతావరణం నెలకొన్నాయి. గతంలో ఒక వెయ్యి లోపమిది వందల ఎనభై ఐదో సంవత్సరంలో నాటి ప్రధాని ఒక ప్రకటన చేస్తూ.. ప్రభుత్వం పేదల కోసం ఇచ్చే రూపాయలో కేవలం పదిహేను పైసలు మాత్రమే అసలైన లబ్ధిదారుడికి చేరుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రెండు వేల పద్మాలుగ వరకు పరిస్థితులు అలాగే కొనసాగాయి. అయితే, కొత్తగా వచ్చిన ఈ విప్లవాత్మక విధానం ఆ పరిస్థితిని పూర్తిగా మార్చివేసి, సంక్షేమ ఫలాలను సూటికి సూరు శాతం లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోనే జమచేస్తోంది. లక్షల కోట్ల ఆదా - సకలి లక్ష చికి: ఈ విధానం ఆగస్టు నాటికి ముప్పై రెండు వందల పథకాల ద్వారా



చేశారు. ప్రధానమంత్రి కిన్నెసమ్మన్ నిధి పథకం కింద ప్రతిష్టాత్మకంగా విధాదికి ఆరు వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం నేరుగా తన ఖాతాలోనే జమ అవుతోందని తెలిపారు. మొత్తానికి ఈ డిజిటల్ సంక్షేమ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రభుత్వ పాలనపై ప్రజల్లో సమృద్ధి పెరగడమే కాకుండా, అపదలో ఉన్న వారికి త్వరితగతిన సహాయం అందించడంలో భారతదేశ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలిచింది.

మా భూములు మాకిప్పించండి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 29 (పురయం) : సిద్దిపేట జిల్లా, గజ్వేలు నియోజకవర్గ పరిధిలోని మార్కూక్ మండలానికి చెందిన శివారు వెంకటాపూర్ గ్రామ రైతులకు పూర్తిస్థాయిలో న్యాయం అందిస్తామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణలో చొటమేసుకున్న రికార్డుల మార్పుల వల్ల తమ తాతముత్తాతల కాలం నాటి సాగుభూములపై హక్కులు కోల్పోయామని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన నేపథ్యంలో, ఈ వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ జరిపి అప్రూవై ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం చేయాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు.

సచివాలయంలో మంత్రి పొంగులేటిని కలిసిన బాధితులు శివారు వెంకటాపూర్ రైతులకు పూర్తి న్యాయం చేస్తామని హామీ ధరణి అక్రమాలపై విచారణకు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశం



రికార్డులను తారుమాడు చేయడం వల్ల తమ సొంత పొలాల్పై హక్కులు లేకుండా పోయాయని వాపోయారు. పాత పుస్తకాల సేకరణ మోసం: గత ప్రభుత్వ పర్యాయంలో కొత్త పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు ఇస్తామని చెప్పి అధికారులు తమ వద్ద ఉన్న పాత పాస్ పుస్తకాలను తీసుకున్నారని, కానీ ఆ తర్వాత కొత్తవి ఇవ్వకుండా తమను తీవ్రంగా మండించారని మంత్రి దృఢీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ధరణి కి ముందున్న తమ పాత పుస్తకాలు, గ్రామ పటాలను మంత్రికి పంపించారు. భూముల విలీనం అక్రమం: అప్పట్లో

భూములను వారికి అప్పగించాలని వేడుకున్నారు. జలాశయ బాధితులకు అన్యాయం: జలాశయ నిర్మాణం వల్ల భూములు కోల్పోయిన తమ గ్రామ రైతులకు ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్వపరిహారం అందలేదని విన్నవించారు. అలాగే దేవానుకుంట, ముత్తిలింగం కుంటలను కూడా పొందురంగా జలాశయంలో కలిపేశారని, దీనివల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

యుద్ధ క్షేత్రంలో విదేశీ బలగాలు

రష్యా : గడిచిన నాలుగేళ్లకు పైగా రష్యా మరియు ఉక్రెయిన్ దేశాల మధ్య యుద్ధం శమించకుండా కొనసాగుతోంది. జిడిపి కాలంలో ఇరు పక్షాలూ పరస్పరం భీకర దాడులకు దిగుతున్నాయి. కాగా, సుదేశీ సైనికులతో పాటు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న వివిధ దేశాల పౌరులను తమ తరపున పోరాడేందుకు రష్యా చాలాకాలంగా రిక్రూట్ చేసుకుంటోంది. ఈ క్రమంలోనే మరో సంవత్సరం విషయం బయటపడింది. రష్యా దళాల్లో అమెరికా పౌరులు కూడా భాగమయ్యారని, సామాజిక అనుసంధాన మాధ్యమాల ద్వారా వారికి రష్యా వల విసురుతోందని అంతర్జాతీయ విలేకరుల కథనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. సుమారు ఇరవై ఆరు వేల దాలర్ల వరకు భారీ నగదు చెల్లిస్తామనే హామీతో కనీసం పద్దెనిమిది మంది అమెరికా పౌరులను రష్యా తన సైన్యంలోకి తీసుకుందని, వారిలో కొందరు మాజీ సైనిక అధికారులు కూడా ఉన్నారని సదరు వార్తా కథనం పేర్కొంది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ప్రచారంయ్యడం భూమిలో తమ వైపు నుంచి పోరాడేందుకు ముందుకు వచ్చే అమెరికన్లకు ఆరంభ ప్రోత్సాహంగా ఇరవై ఆరు వేల దాలర్లు, ఆ తర్వాత ప్రతి నెలా రెండు వేల దాలర్ల వేతనం చెల్లిస్తామని రష్యా తరపున కొందరు మధ్యస్థులు ఎర వేస్తున్నారు.

ఇంతే కదా...!



రాహుల్ కాదు.. ఆయన జేజమ్మ దిగొచ్చినా

మోదీని ఢీకొట్టలేరు: ఈటల రాజేందర్

రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను కించపరిస్తే సహించేది లేదని కమలం నేతల హెచ్చరిక
ఎన్నికల సంఘాన్ని బ్రష్టుపట్టించిందే హస్తం పార్టీ రాహుల్ కు జరిగింది ఓటు చోరి కాదు.. 'అఖిల్ చోరి': ఎంపీ ధర్మపురి లింగం
రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను దిగజార్చడం ప్రజాస్వామ్యానికే గొడ్డలిపెట్టు: ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 29 (పురయం ప్రతినిధి): కాంగ్రెస్ పార్టీ దినాకాకోరు రాజకీయాలు చేస్తోందని, ఆ పార్టీ విపరీత చేష్టలను చూసి దేశ ప్రజలు 'తూ' అని అసహ్యించుకుంటున్నారని మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ తీవ్రస్థాయిలో విరుగుతున్నారా. రాహుల్ గాంధీ కాదు కదా.. ఆయన జేజమ్మ దిగి వచ్చినా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని రాజకీయంగా ఢీకొట్టే సత్తా ఎవరికీ లేదని ఎద్దేవా చేశారు. ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ లో ఎంపీ ధర్మపురి లింగం, బీజేపీఎల్సీ నేత మహేశ్వర్ రెడ్డి, రితేశ్ రాథోడ్లతో కలిసి ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. ప్రజల చక్షూన నిలబడి పోరాడాలని విపక్ష పాత్రను విస్మరించి, కాంగ్రెస్ అర్ధరహిత ఆరోపణలతో కాలం వెళ్లదీస్తోందని ఈటల దుయ్యబట్టారు. రాహుల్ విదేశాలకు వెళ్లి భారత అత్యగ్రహాన్ని తాకట్టు పెట్టేలా, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను అపహాసం చేసేలా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివ్యూ ప్రక్రియను రాజకీయం చేయడం సిగ్గుచేటున్నారు. 'రెండేళ్ల క్రితం ఓటర్ల జాబితాను సరిచేయాలని డిమాండ్ చేసిందే రాహుల్. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి ఇప్పటిదాకా పదిన్నరే ఈ రివ్యూ

జరిగింది. చనిపోయినవారి పేర్లు తొలగించడం, దూష్టికేట్ ఓట్లను విరివేయడం నేరమా?' అని నిలదీశారు. **ఎన్నికల సంఘాన్ని బ్రష్టుపట్టించిందే హస్తం పార్టీ** ఈవిధాలపై కాంగ్రెస్ వైఖరి దొంగ దొంగ అన్నారని ఈటల ధ్వజమెత్తారు. 'ఈవిధాల తీసుకొచ్చింది రాజీవ్ గాంధీ అని దబ్బా కొట్టుకుంటారు.. తీరా ఓడిపోతే ఈవిధం బ్యాంపరింగ్ అంటూ గగ్గోలు పెడతారు. వీవీపాట్లను తీసుకొచ్చింది మోదీ ప్రభుత్వం. నిజంగానే బ్యాంపరింగ్ చేసే అవకాశముంటే 2024 ఎన్నికల్లో మేం 400 నీట్లు ఎందుకు దాటలేకపోయాం?' అని ప్రశ్నించారు. తమిళ నాడులో విజయ్ గెలిచినా, కేరళలో కాంగ్రెస్ గెలిచినా ఈవిధం సక్రమమేనా అని నిలదీశారు. ఎన్నికల సంఘాన్ని చరిత్రలో అత్యంత దుర్గినియోగం చేసిన మనత కాంగ్రెస్ దేవదేవి ఆయన ద్వజమెత్తారు. 1975లో ఎమర్జెన్సీ విధిస్తే అది ప్రజాస్వామ్య గొంతు నొక్కిన చరిత్ర ఆ పార్టీదేనని, నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో సోనియా గాంధీని రక్షించినందుకు ఎం.ఎస్. గిల్ కు తీర్పు ఉంటుందని పదవి కట్టబెట్టి వ్యవస్థలనే అపహాసం చేశారని దుయ్యబట్టారు. దేశ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా మోదీ సర్కార్ ముందుకు

వేస్తుంటే, అక్కసుతో బురదజల్లుతున్నారని ఆక్షేపించారు. కాంగ్రెస్ తీరు మారకపోతే ప్రజలే కర్చు కాల్చి వాత పెడతారని హెచ్చరించారు. బీహార్ లో ఓటు చోరిని నిడదగో వెళ్లి ఎలా తుడిచిపెట్టుకుపోయారో, దేశవ్యాప్తంగా కూడా కాంగ్రెస్ కు ఆదే గతి పడుతుందని తేల్చిచెప్పారు. **రాహుల్ కు జరిగింది ఓటు చోరి కాదు.. 'అఖిల్ చోరి': ఎంపీ ధర్మపురి లింగం** నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి లింగం మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ వైఖరిపై తీవ్రస్థాయిలో వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. దేశంలో ఎక్కడా ఓటు చోరి జరగలేదని, వాస్తవానికి రాహుల్ గాంధీకే 'అఖిల్ చోరి' (మెదడు చోరి) అయిందని విమర్శించారు. ప్రపంచ దేశాల్లో తిరుగుతూ భారతదేశ పరువును, భారత ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను కించపరిచేలా మాట్లాడటం ఆయనకు పరిపాటిగా మారిందన్నారు. గతంలో ఎన్నికల కమిషన్ సర్దుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎలా దుర్గినియోగం చేసిందో, పదవీ విరమణ అనంతరం వారికి రాజ్యసభ సీట్లు, కేంద్ర మంత్రి పదవులు, గవర్నర్ పదవులు ఎలా కట్టబెట్టారో చరిత్ర ఆధారాలతో సహా నిరూపిస్తోందని తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

ఆశించిన కాంగ్రెస్ ముక్త భారత్ కలను రాహుల్ గాంధీ తన అపరిచిత్త నిర్ణయాల, స్వయంకృత విపరీత చేష్టలతో న్యాయంగా నెరవేరుస్తున్నారని ఆర్గ్యుండ్ ఎద్దేవా చేశారు. **రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను దిగజార్చడం ప్రజాస్వామ్యానికే గొడ్డలిపెట్టు: ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి** బీజేపీఎల్సీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీరును తీవ్రంగా ఖండించారు. భారత ఎన్నికల సంఘం వంటి అత్యున్నత, రాజ్యాంగబద్ధ వ్యవస్థలపై ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా బాధ్యతారాహిత్యంగా ఆరోపణలు చేస్తూ ప్రజల్లో అపసమృత్తాన్ని కలిగించేందుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర పన్నుతోందని, ఇందుకోసం రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ తక్షణమే దేశ ప్రజలకు జిహ్వారంగ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. న్యాయస్థానాలు, ఎన్నికల సంఘం స్పష్టమైన నిబంధనలకు లోబడి పనిచేస్తుంటే, కేవలం సంచలిత పార్టీ ఇప్పిల్లెనా చౌకబారు ఆరోపణలు మానుకొని బాధ్యతాయుతమైన ప్రతిపక్షంగా వ్యవహరించాలని ఆయన హితవు పలికారు.

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET



Easy Booking

Best Discounts

Get Your Tickets Now



USA



CAN



UK



AUS



Germany



France



UAE

Trusted Airline Partnerships

Competitive Pricing & Flexible Booking

CELL: +91 6301726400



INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad



సంపాదకీయం

యు.పి.ఐ వంటి యాప్ ఒక్క భారత దేశంలోనే వుందని కూడా ప్రభుత్వం చెబుతున్నది. అందువల్ల బ్యాంకు ఖర్చుల కింద, సర్వర్లు ఉద్యోగుల ఖర్చుల కింద చాలా పెద్ద మొత్తం భరించవలసి వస్తుందని అంటున్నది. దాన్ని తట్టుకోవడం కోసం మాత్రమే ఈ కార్మిపాలి ఫీజు సహూల చేస్తున్నట్లు చెబుతున్నది. అయితే ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం చూస్తేనే గత ఏడాది బ్యాంకుల సవికృత లాభం రూ.నాలుగు లక్షల కోట్లు. ఆఖరుకు యు.పి.ఐ ని నిర్వహించే ఎస్.పి.ఐ అనే ప్రభుత్వ రంగ సంస్థకు కూడా 19 వేల కోట్ల లాభం, 7 వేల కోట్ల నిల్వ వచ్చింది. ఈ మిగులు నుంచి రిజర్వు బ్యాంకు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రూ. 2.87 లక్షల కోట్ల చెల్లింపు చేసింది. పైగా యు.పి.ఐ తోపాటు డిజిటల్ లావాదే వీలకు ఉపయోగిస్తున్న మరో రెండు యాపిలు అమెజాన్, గూగుల్ అనే రెండు బడా బహుళజాతి కంపెనీలకు చెందినవి. ఈ వినియోగదారుల కు సంబంధించిన వాణిజ్య వివరాల డేటాను అమ్మడం ద్వారా వాటికి భారీ ప్రయోజనం సమకూరుతుంది. కనుక యుపిఐ లావాదేవీల వి డ చార్జీలు విధించడం ఎందుకంటే అమెజాన్, గూగుల్ లకు పోటీ

బోగ్సు కొరత ఎక్కడా లేదు. మేము రైలు, రోడ్ల మార్గాల ద్వారా సరఫరా చేస్తున్నాం.
వరభావం వల్ల జల విద్యుదుత్పత్తి తగ్గడంతో భర్తర్ల విద్యుత్ కు డిమాండ్ 12 15 శాతం పెరిగింది. అదే సమయంలో వర్షాకాలం బోగ్సు తవ్వకాలను ప్రభావితం చేసింది. ఈ తాత్కాలిక అంతరాయాలను బోగ్సు కొరతగా భావించొద్దు. మొత్తం మీద పరిస్థితి సాధారణంగానే ఉంది. బెంగాల్ లో బోగ్సు రంగం ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి అక్రమ మైనింగ్ నిర్వాహకులు, మాఫియాలు గుప్పిట్లో విక్రమిస్తుంది. ఈ రంగంలో పారదర్శకతకు తీసుకు రావడానికి అక్రమ మైనింగ్ కార్యకలాపాలను అరికట్టడానికి, మైనింగ్ ఆదాయాలు రాష్ట్ర ఖజానాకు చేరేలా కేంద్రం సంస్కరణలు చేపడుతున్నది.

-జి. కిషన్ రెడ్డి, కేంద్ర మంత్రి

యుపిఐ చార్జీలు ఎవరి కోసం?

లేకుండా చేయడం కోసమే. కానీ నష్టపోయేదెవరంటే చిన్న వ్యాపారు లు, భారతదేశంలో సాధారణ వినియోగదారులు మాత్రమే. కనుక ప్రభుత్వం ఎవరిని మధ్యలను చేయాలనుకుంటున్నది? ఉన్న చారిత్రక సందర్భం నుంచి ఈ మొత్తం వివాదాన్ని విడదీసి చర్చించడం సాధ్యం కానీ పని. 2016 నవంబరు 8 న దురదృష్టకరమైన సాయంత్రం మోడీ ఒక్క చావుదెబ్బతో రూ.500. రూ.1000 పెద్ద నోట్లు రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రసంగంలో ప్రకటించారు. నల్లదబ్బు ఎలా చలామణి అవుతుందో ఏమాత్రం తెలియని వారు మాత్రమే, హిందీ సినిమాలలో వలె దిందు కవర్లలో, మట్టి కుండలలో, అలాగే పరుపుల కింద దాన్ని చాచిపెడ తారని అనుకుంటారు. బహుశా మోడీ, ఆయన సలహాదారులు అలాగే భావించి వుంటారు. 2017'18 ఆర్బిఐ నివేదిక ప్రకారం చూస్తే నోట్ల రద్దుతో రూ.15.41 లక్షల కోట్ల దబ్బు రద్దయిపోయింది. అయితే అందులో 99.30 శాతం అంటే రూ.15.30 లక్షల కోట్లు మళ్లీ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశించింది. అంటే మొదట చెప్పిన అంచనా ఎంత మర్మమైందో తెలియింది. సామాన్య ప్రజల విపరీత కడగడం, వాటి పర్యవసానంగా పెల్లుబికిన ప్రజాగ్రహం ఫలితంగా ప్రభుత్వం యు.పి.ఐ యాప్ ను ప్రారంభించక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడింది. నిజానికి ప్రధానమంత్రి స్వయంగా ప్రైవేట్ చాలెట్లను ప్రోత్స హిస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం ఇలా చేయక తప్పలేదు. రోజువారీ చిన్న చిన్న లావాదేవీలను డిజిటలైజ్ చేయడంలో యుపిఐ చేసిన దోహదం చాలా వుంది. ఇప్పుడు ఈ చార్జీల విధింపుతో డిజిటల్ వ్యాపార వాతావరణం ఏ చిన్నమయ్యే ముప్పు ఆవరించినట్లే. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ పతన దిశలో దిగజారడానికి నోట్ల రద్దు మొదటి వాక్యమైంది. నగదు లావాదేవీలతో యధాలాపంగా సాగి చిన్న వ్యాపార ఆర్థిక వ్యవస్థ కుప్పకూలింది. సూక్ష్మ, చిన్న సంస్థల రంగం కకావికలు చేయబడింది. ప్రత్యేకించి చిన్న వ్యాపార రంగంలో అది భారీగా ఉద్యోగావకాశాలు బలితీసు కుంది. వాగాడంబరపు ప్రధాన మంత్రి, ఆయన వందిమాగధ బృందాలు ఈ మరణాంతక స్వయంకృతాపరాధానికిగాను క్షమాపణ చెప్పాలని ఏ సమయంలోనూ అనుకోకపోవడం చేరే

వే'మన' పద్యం

ముచ్చగుడికిబోయి ముడివిప్పనేగాని

పాసగస్వామిజూచి మ్రొక్కడతడు

కుక్క యిల్లుసాచ్చి కుండలు వెదుకడా

విశ్వధాభరామ వినురవేసు

రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రోత్సాహం ఇస్తున్న చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం వుటకు రాజకీయ అంకిత, సామాజిక, సాంస్కృతిక కవితల రేఖాంశ వ్యాసాలు, సంపాదక కేసులను పంపించుట నిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి, voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

విషయం.? అలాంటి బుద్ధిహీనమైన విధానకర్తలే 7.8 శాతం జిడిపి పెరుగుదల గురించి గొప్పలు పోగలరు. కానీ వాస్తవం చాలా కఠోరంగా వుంది. 2026 ప్రపంచ అసమానతల నివేదిక ప్రకారం భారతదేశం అంతర్జాతీయంగా అసమానతలు అత్యంత ఎక్కువగా వున్న దేశాలలో ఒకటిగా వుంది. బాగా పైనున్న అధికారా యవరులే మొత్తం ఆదాయంలో 58 శాతం సంపాదిస్తున్నారు. కాగా ఆదాయపరంగా జూబ్బాలో దిగువనున్న 58 శాతం మంది కేవలం 15 శాతం మాత్రమే పొందగలుగుతున్నారు. అంతర్జాతీయ ఆర్థిక పంపిణీలో అత్యధిక భారతీయులు కిందనున్న యాభై శాతంలోనే వుంటున్నారు. అదే విధంగా కేంద్రీకరణలో కూడా పైనున్న ఒకే ఒక్క శాతం మంది జాతీయ సంపదలో సుమారు 40 శాతం పొందుతు న్నారు. పైనున్న పది శాతం జాతీయ సంపదలో 65 శాతం తీసుకుంటున్నారు. మిగిలిన తొంభై శాతం మంది కేవలం 6.4 శాతంతో సరిపెట్టుకుంటున్నారు. ఇంకా స్త్రీల పట్ల వివక్ష, శ్రామికుల అసమా నతలు కూడా కలిపి చూస్తే ఈ అసమానతల చిత్రం ఇంకా పెద్దగా వుంటుంది. మహిళా శ్రామికుల భాగస్వామ్యం 15.7 శాతం దగ్గర వుంటుందనిపించింది. ఈ జెండర్ వ్యత్యాసం గ్లాంబింగ్ లోల్నే దిగా వుంది. వేతన శ్రమ చేసేవారిలో పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలు 61 శాతం మాత్రమే పొందగలుగుతున్నారు.?

గృహిణి ఆరోగ్యమే కుటుంబ ఆరోగ్యం

కుటుంబ బాధ్యతలు, వ్యక్తిగత ఆశయ సాధనలు, పిల్లల పెంపకం, కెరీర్ బాధ్యతలతో సమతుల్యం అవుతున్న మహిళలకు తమ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, ఫిట్ నెస్, శ్రేయస్సు పట్ల ఆలోచించే సమయం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. మహిళల ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుల పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏట సెప్టెంబర్ చివరి బుధవారం రోజున, అనగా 30 సెప్టెంబర్ 2026 రోజున "జాతీయ మహిళా ఆరోగ్యం ఫిట్ నెస్ దినోత్సవం (నేషనల్ వూమెన్ హెల్త్ అండ్ ఫిట్ నెస్ డే)" పాటించడం అసహాయ తీగా మారింది. మహిళా ఆరోగ్యం చాలా సంక్లిష్టతతో కూడి పలు సవాళ్ల మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. మహిళలకు కొమార దశ నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు మోసోపాటే, గర్భం దాల్చుట, పిల్లల్ని కనడం, రుతుస్రావ సమస్యలు, పి.ఓ.సి.ఎస్ సమస్యలు జీవితాంతం వెంటాడుతూనే ఉంటున్నాయి. దీనికి తోడుగా ప్రతి చిన్న సమస్యను బాతర్నంలో చూస్తూ అనవసర ఆందోళన, నిరాశ, ఒత్తిడులు, పని ఆధార ఒత్తిడులు, సామాజిక కట్టుబాట్లకు లోనవుతూనే ఉంటారు. వీటన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకొని మహిళలకు అనారోగ్యం, శారీరక సమస్యలు, మానసిక ఉద్వేగాలు, భావోద్వేగ సమస్యలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి తగు సమాధానాలను ప్రచారం చేయడం నిరంతరం కొనసాగించాలి.

మహిళల ఆరోగ్యం ఫిట్ నెస్ సాధించుట వల్ల జీవనశైలి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండడం, మానసిక శ్రేయస్సు పెరగడం, శారీరక శక్తి పెరగడం, శారీరక శక్తి జననం, సరైన సమయంలో నిద్ర పోవడం, ఏకాగ్రత పెరగడం, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలగడం, శారీరక వ్యాయామాలకు సమయం కేటాయింపడం లాంటి ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. మహిళలకు అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని తగు రీతిలో ప్రాధాన్యతాక్రమంలో గడపడం, దిన చర్యలో

ఉంటారు. అందరూ తిన్న తర్వాత మింగిన దానిని తిని తమ అనారోగ్యాలును కొని తెచ్చుకుంటారు. సమతుల్య పోషకాహార తీసుకోవడం, పోషకాహారలోపాలను గమనించి ఆహార అలవాట్లు మార్చుకోవడం, ప్రతి రోజు తగు నీటిని తాగడం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, పోషకాహారాన్ని మాత్రమే తయారు చేయడం, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, శరీర స్వచ్ఛావాన్ని బట్టి ఆహారం ఎంపిక చేసుకోవడం లాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మహిళలు తమ ఆరోగ్యాలను కాపాడుకోవాలి. మానసిక వికాసానికి అవసరమైన వ్యా యామాలు, ఒత్తిడి నిర్మూలన, మానసిక స్పృహ, నిద్రలేచా సమస్యను దూరం చేయడం, ఆహార సామాజిక సంబంధాలను నెలకొల్పడం, నిలకడ ను పెంచుకోవడం, వ్యక్తిగత శ్రద్ధ తీసుకోవడం, అత్య గౌరవాన్ని కాపాడుతుంటే ముందుకు సాగడం లాంటివి కొనసాగించాలి.

మహిళలు తమ జీవనశైలిని తగు రీతిలో మార్చుకుంటూ, పోషకాహారం తీసుకుంటూ, కుటుంబ శ్రేయస్సుతో పాటు తమ ఆరోగ్యం పరిరక్షించుకుంటూ, ఇతరులకు మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తూ, ఆదర్శ మహిళగా దూసుకుపోతూ, సామాజిక చైతన్యాన్ని కలుగజేస్తూ, వ్యక్తిలో పాణిస్తూ ముందుకు సాగడానికి ప్రతిసరిగా.

వర్షం ఎంత కురిసిందనే దానికంటే ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత సమానంగా కురిసిందన్నదే ఇప్పుడు కీలకం. భారీ వర్షం కురిసిగా నిల్వ చేసుకునే వ్యవస్థలు లేకపోతే ఆ నీరు సముద్రంలో కలిసిపోతుంది. మరోవైపు భూగర్భజలాలపై ఆధారపడటం పెరుగుతోంది. భోర్లను మరింత లోతుగా తవ్వడం తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. భూగర్భజలాల

ప్రతి గ్రామం, పట్టణానికి స్థానిక జల బడ్జెట్ రూపొందించి అందుబాటులో ఉన్న నీరు, వినియోగం, భూగర్భజల స్థాయిల నిరంతరం పర్యవేక్షించాలి. నీటిని ఉచితంగా లభించే అపరిమిత వనరుగా చూసే మనస్తత్వం ఇక మారాలి. నదలు నిండినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేసి, ఎండకాలంలో ట్యాంకర్ల కోసం పరుగులు పెట్టడం జల నిర్వహణ కాదు. ప్రతి వర్షపు చుక్కను

జల సంక్షోభానికి ముందే మేల్కొందాం

సుమారు 70 శాతానికి పరిమిత మయ్యాయి. ఇదే సమయంలో గత పదేళ్ల సగటు నిల్వ 76.62 శాతం కాగా, గత ఏడాది 79 శాతం ఉంది. రుతుపవనాలు ముగింపు దశకు చేరుతున్న వేళ తద్వారా కంటే తక్కువ నీటి నిల్వలతో దేశం ముందుకు సాగాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడటం ఆందోళనకరం.ఇది కేవలం అనకట్టలో నీరు తగ్గిందనే గణాంకం కాదు. రాజ్ థియే నెల్లలో తాగునీరు, రబీ సాగు, జలవిద్యుత్ పరిరక్షణ, గ్రామీణ ఉపాధి, పశు సంపర్వక రంగం, ఆహార ధరలు అన్నింటినైనా దీని ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. వర్షపాతం లోటు మాత్రమే కాదు, వర్షాల అసమాన పంపిణీ మరింత వైష్ణవ సమస్యగా మారింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కొద్ది గంటల్లోనే భారీ వర్షాలు కురుస్తుండగా, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో వారాల తరబడి వర్షం కనిపించని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది.

అధిక వినియోగం కొనసాగితే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సాగు, పట్టణాల్లో తాగునీటి సరఫరా రెండూ ఒత్తిడికి గురవుతాయి.ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నీటి నిర్వహణను అత్యవసర పాలనా అంశంగా చూడాలి. వర్షపు నీటి సంరక్షణను భవన అనుమతులకు పరిమితం చేయకుండా కచ్చితంగా అమలు చేయాలి. చెరువులు, కుంటలు, కాలువలను పునరుద్ధరించి భూగర్భజలాల పునర్వరణను పెంచాలి. రబీ, చెరకు వంటి అధిక నీరు అవసరమైన పంటలు వేసే ప్రాంతాల్లో స్థానిక జల లభ్యతను బట్టి పంటల ప్రణాళిక రూపొందించాలి. వ్యవసాయంలో బిందు, తులప సేద్యాన్ని విస్తృతంగా ప్రోత్సహించాలి. పట్టణాల్లో పైపుల లీకేజీల పట్ల వృధా అవుతున్న నీటిని అరికట్టాలి. శుద్ధి చేసిన మురుగునీటిని పరిశ్రమలు, ఉద్యానవనాలు, నిర్మాణ అవసరాలకు తిరిగి వినియోగించడం తప్పనిసరి చేయాలి.



సీ. హెచ్. ప్రకాష్
77938 00743

మహిళా ఆరోగ్యం ఫిట్ నెస్ ప్రయోజనాలు: కుటుంబ బాధ్యతలు, పని ప్రదేశ్ ఒత్తిడులు, పిల్లల పెంపకం బాధ్యతలు, వ్యక్తిగత ఆశయల పట్ల సమతుల్యత సాధించడానికి తమ ఆరోగ్యా లను హితం పణంగా పెట్టడం జరుగుతోంది.

జననం, సరైన సమయంలో నిద్ర పోవడం, ఏకాగ్రత పెరగడం, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలగడం, శారీరక వ్యాయామాలకు సమయం కేటాయింపడం లాంటి ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. మహిళలకు అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని తగు రీతిలో ప్రాధాన్యతాక్రమంలో గడపడం, దిన చర్యలో



మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

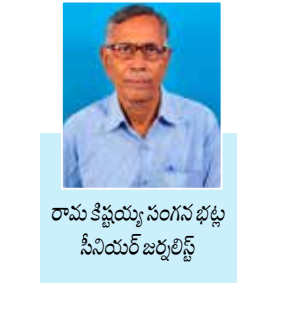
భాషలను సజీవంగా ఉంచేది అనువాదం

అనువాదం అంటే సంస్కృత భాషలో పునఃకథనం అని అర్థం. ఒకరు చెప్పిన దానిని మరొకరు చెప్పడం అన్నమాట. ఆధునిక యుగంలో ఒక భాషలో చెప్పిన విషయాన్ని మరొక భాషలో చెప్పడం అనే ప్రక్రియకు "అనువాదం" అనే పేరు స్థిరపడి పోయింది. ప్రపంచ దేశాలలోని ఒకరికొకరు అర్థం చేసుకునేందుకు సహకరించే ముఖ్యమైన అనువాద క్రియకు సంవత్సరంలో ఒక రోజు కేటాయిం చాలని అంతర్జాతీయ అనువాదకుల సమాఖ్య నిర్వహించింది. అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 30న నిర్వహించ బడుతుంది. లాటిన్ మరియు హిబ్రా నుండి గ్రీకు భాషలోకి బైబిల్ ను అనువదించిన సెయింట్ జెరోమ్ గుర్తుగా ఈ దినోత్సవం జరుపు కుంటారు. జెరోమ్ సెప్టెంబర్ 30, 420 న మరణించాడు. అనువాద క్రియ ఎంతటి ముఖ్యమైనదో 1953లోనే ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ట్రాన్స్లేషన్ లెటర్స్ గుర్తించారు. అంతర్జాలం ప్రపంచాన్ని ఓ కుగ్రామంలో మార్చి చేసిన ఈ తరుణంలో ఒకరి భాష ఒకరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన, మాట్లాడు కోవాల్సిన ఆవశ్యకత పెరిగింది. ఈ క్రమంలోనే మే 24, 2017న యునైటెడ్ నేషన్స్ జనరల్ అసెంబ్లీ సెప్టెంబరు 30న అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవం జరుపు కోవాలని నిర్ణయిస్తూ దీనికి ఆమోదాన్ని తెలిపింది. అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవాన్ని మొట్టమొదట 1991 లో ఫెడరేషన్ ఇంటర్నేషనల్ డెస్ ట్రాన్స్లేషన్స్ (ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ట్రాన్స్లేషన్స్) స్థాపించారు. ఎఫ్ టి అనేది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనువాదము, వ్యాఖ్యాతలు మరియు పరిభాషకులను సూచించే అసోసియేషన్ అంతర్జాతీయ సమ్మేళనం. అనువాదం అనేది అతి ముఖ్యమైనది. ప్రపంచంలోని దేశాలన్ని ఒకరి కొకరు అర్థం చేసుకు నేందుకు సాధించేది అనువాదమే. ఎందుకంటే ప్రపంచంలోని ఒక్కో దేశంలో ఒక్కో భాష పంపిణీలో వుంటుంది. ఆయా భాషలను తమ సొంత భాషలోకి అనువదించి నపుడే వారికి విషయం అర్థం అవుతుంది. అలా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే వివిధ దేశాల నాగరికతలు మనకు తెలు మృత్యుతాయి. అందుకే అనువాదం అనేది ఎంతో ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించు కున్నది. దేశాలను ఏకతాటిపైకి తీసుకు రావడంలో, అభివృద్ధికి దోహదం చేయడంలో మరియు ప్రపంచ శాంతి భద్రతలను బలోపేతం చేయడంలో అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. భాషా సేవా పరిశ్రమలో అనువాదకులు, వ్యాఖ్యాతలు మరియు ఇతరుల ముఖ్యమైన పనిని గుర్తించడానికి ఈ రోజు గొప్ప అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. మారుతన్న కాలాలలో సాంస్కృతిక వార సత్వాన్ని ప్రోత్సహించడం". భాషల మధ్య సహకారాన్ని సులభతరం చేయడం, అభివృద్ధికి తోడ్పడటం మరియు ప్రపంచ శాంతి భద్రతలను బలోపేతం చేయడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రస్తుత మరియు భవిష్యత్ మాట్లాడేవారికి భాషలను సజీవంగా ఉంచడానికి దేశీయ భాషలను పరిరక్షించడానికి, అట్టడుగు సంస్కృతులను రక్షించడానికి ఆధునిక కాలపు సాంకేతిక పురోగతిని ఉపయోగించు కోవచ్చు. ప్రపంచంలో 6,500 కు

పైగా మాట్లాడే భాషలు ఉన్నాయి. భాషా అడ్డంకులను అధిగమించడం సవాలుగా ఉంది. అనువాదకులు మరియు వ్యాఖ్యాతలు దీన్ని సులభతరం చేస్తారు. అనువాదం మరియు వ్యాఖ్యానం రెండు వేర్వేరు విషయాలు. అనువాదంలో ట్రాన్స్ల్యూషన్ పదం ఉంటుంది. వ్యాఖ్యానంలో మాట్లాడే పదం ఉంటుంది. ఒక పుస్తకం లేదా నివేదికను వేరే భాషకు మార్చాల్సిన అవసరం ఉంటే, అనువాదకుడు అవసరం. వ్యాఖ్యాతలు మాట్లాడే సమాచారాన్ని తీసుకొని మరొక భాషలో అర్థమయ్యేలా చేస్తారు. వ్యాఖ్యానం కేవలం మరొక భాషను తెలుసు కోవడం కాదు. వ్యాఖ్యాతలు సంస్కృతిని కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. మానవ చరిత్రను పరిరక్షించడంలో అనువాదకులు కీలక విజ్ఞులు. భారత్, పాకిస్తాన్ విభజన నేపథ్యంలో రూపుదిద్దుకొని సం చలనాత్మకంగా నిలిచిన హిందీ రచయిత భీష్మ సహానీ నవల "తమన్", ఇదే నవలను శ్రీ యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ తెలుగులోకి అనువదించారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రచయిత మక్సిమ్ గోర్కీ కలం నుండి జూలువారిని అత్యధిక మైన రచన "మదర్". అమ్మ పలుమార్లు తెలుగులోకి అనువాద ముంది. సోవియట్ ల్యాండు నెస్ట్రా అవార్డు గ్రహీత మరియు స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు కొవ్వొదిలి లింగరాజు ఈ నవలను తెలుగులోకి అనువదించిన తీరు అమోఘం అనువాదకుడు మరియు వ్యాఖ్యాత అనేది ప్రజల మధ్య సంభాషణను సులభతరం చేసే ఒక లక్ష్యానికి అంకితమైన రెండు వ్యక్తులు. వ్యక్తులు ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసు కోవడానికి సహాయ పడేటప్పుడు అనువాదకులు మరియు వ్యాఖ్యాతలు ఇద్దరూ అవసరం. ఒక విదేశీ దేశంలో కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించేటప్పుడు వారు వైవిధ్యం చూపుతారు. వారు అనుపత్రుల లోని రోగులకు, పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు మరియు దేశ, విదేశాలలో పనిచేసే మీడియా ప్రతినిధులకు, కూడా సహాయం చేస్తారు.

ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని ఎన్నో భాషలకు చెందిన సాహిత్యం, ఇంకా ఆయా దేశాలు అనుసరించే చట్టాలు... తదితర విషయాలన్నీ కేవలం అనువాదం పైనే ఆధారపడి వున్నాయి. అవసరం ఉన్నందున, అనువాదకులు మరియు వ్యాఖ్యాతలకు అధిక డిమాండ్ ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్, అనువాదకుడు మరియు వ్యాఖ్యాత డిమాండ్ ఉన్న భాషలలో స్పానిష్, రష్యన్, ఫ్రెంచ్ మరియు జర్మన్ ఉన్నాయి. అరబిక్, చైనీస్, జపనీస్, హిందీ మరియు కొరియన్ భాషలలో క్రమంగా పెరుగుతున్న ఇతర భాషలు. ఇక అనువాదం ప్రక్రియను చూస్తే ఇదివరకు సంస్కృతం, ఆంగ్లం నుంచి మన తెలుగు భాష లోకి ఎన్నో నవలలు, గ్రంథాలు అనువదించ బడ్డాయి. అంతర్జాతీయంగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన నవలలలో పాటు, పలు భారతీయ భాషల్లో కూడా జనరంజకంగా పేరొందిన ఎన్నో నవలలను తెలుగు రచయితలు మన భాషలోకి అనువదించారు. శరత్ చంద్ర ఛట్టర్జీ కలం నుండి జూలువారిని బెంగాలీ నవల "దేవదాసు"ని తెలుగులోకి అనువదించిన చక్రపాణి, తన రచనాశైలి ద్వారా అందులోని మాత్రలను అచ్చమైన తెలుగు సంప్రదాయానికి తగ్గట్టుగా మలిచి, శరత్జీ బా తెలుగువాడే అన్న భావనను పాఠకులకు కలిగించడం విశేషం. అందుకే దేవదాసు నవలకు తెలుగులో కూడా బ్రహ్మరథం పట్టారు. భారత్, పాకిస్తాన్ విభజన నేపథ్యంలో రూపుదిద్దుకొని సం చలనాత్మకంగా నిలిచిన హిందీ రచయిత భీష్మ సహానీ నవల "తమన్", ఇదే నవలను శ్రీ యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ తెలుగులోకి అనువదించారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రచయిత మక్సిమ్ గోర్కీ కలం నుండి జూలువారిని అత్యధిక మైన రచన "మదర్". అమ్మ పలుమార్లు తెలుగులోకి అనువాద ముంది. సోవియట్ ల్యాండు నెస్ట్రా అవార్డు గ్రహీత మరియు స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు కొవ్వొదిలి లింగరాజు ఈ నవలను తెలుగులోకి అనువదించిన తీరు అమోఘం అనువాదకుడు మరియు వ్యాఖ్యాత అనేది ప్రజల మధ్య సంభాషణను సులభతరం చేసే ఒక లక్ష్యానికి అంకితమైన రెండు వ్యక్తులు. వ్యక్తులు ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసు కోవడానికి సహాయ పడేటప్పుడు అనువాదకులు మరియు వ్యాఖ్యాతలు ఇద్దరూ అవసరం. ఒక విదేశీ దేశంలో కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించేటప్పుడు వారు వైవిధ్యం చూపుతారు. వారు అనుపత్రుల లోని రోగులకు, పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు మరియు దేశ, విదేశాలలో పనిచేసే మీడియా ప్రతినిధులకు, కూడా సహాయం చేస్తారు.

అనువాద క్రియ ఎంతటి ముఖ్యమైనదో 1953లోనే ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ట్రాన్స్లేషన్ లెటర్స్ గుర్తించారు. అంతర్జాలం ప్రపంచాన్ని ఓ కుగ్రామంలో మార్చి వేసిన ఈ తరుణంలో ఒకరి భాష ఒకరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన, మాట్లాడు కోవాల్సిన ఆవశ్యకత పెరిగింది. ఈ క్రమంలోనే మే 24, 2017న యునైటెడ్ నేషన్స్ జనరల్ అసెంబ్లీ సెప్టెంబరు 30న అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవం జరుపు కోవాలని నిర్ణయిస్తూ దీనికి ఆమోదాన్ని తెలిపింది. అంతర్జాతీయ అనువాద దినోత్సవాన్ని మొట్టమొదట 1991 లో ఫెడరేషన్ ఇంటర్నేషనల్ డెస్ ట్రాన్స్లేషన్స్ (ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ట్రాన్స్లేషన్స్) స్థాపించారు. ఎఫ్ టి అనేది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనువాదకులు, వ్యాఖ్యాతలు మరియు పరిభాషకులను సూచించే



రామ కిష్టయ్య నంగి భట్ట
సీనియర్ జర్నలిస్ట్



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



ఎన్ఎస్ఎ కొట్టివేత.. యూపీకి జరిమానా

న్యూఢిల్లీ : 2024 సంభారల్ హింసాకాండ కేసు నిందితుడిపై జాతీయ భద్రతా చట్టం (ఎన్ఎస్ఎ) కింద విధించిన నిర్బంధాన్ని సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం కొట్టివేసింది. నిర్బంధ అధికారాన్ని 'చట్టవిరుద్ధం గా వినియోగించారు' అని పేర్కొంటూ, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి రూ.10 లక్షల జరిమానా విధించింది. 2025 అక్టోబర్ 10 నాటికి జరిమానా చెల్లించినట్లు ఆదేశించింది. 2025 అక్టోబర్ 10 నాటికి జరిమానా చెల్లించినట్లు ఆదేశించింది. 2025 అక్టోబర్ 10 నాటికి జరిమానా చెల్లించినట్లు ఆదేశించింది.

ఎన్నికలకు ముందే ఇరాన్ పై దాడులు

- ఇరాన్పై యుద్ధంలో విజయం సాధిస్తాం
- ట్రంప్ బెదిరింపులు
- దేనికైనా సిద్ధమేనన్న ఇరాన్ వాషింగ్టన్ :

ఇరాన్లో జరుగుతున్న యుద్ధంలో అమెరికా అత్యంత త్వరలోనే విజయం సాధిస్తుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పాత పాట పాడారు. అమెరికా మద్దంతర ఎన్నికలకు ముందుగానే ఇరాన్పై తాజా దాడులు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఫ్యాక్స్ న్యూస్ కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలోనే ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ యుద్ధానికి స్వస్తి పలికితే అంతర్జాతీయంగా చమురు ధరలు బాగా తగ్గుతాయని వ్యాఖ్యానించారు. ఇరాన్కు అణ్ణాయుధం దక్కుతుందా చూడాలని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. "త్వరలో ఈ యుద్ధంలో

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత.. ప్రభుత్వ విధి

బిల్లీ : బహిరంగ ప్రదేశాలు సురక్షితంగా ఉండేలా చూడటం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక విధి అని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. దీపాలు లేకపోవడం, నిశ్వా కొరవడటం, ఇతరతా పరిపాలనపరమైన లోటుపాట్లు పట్ల రోజు, బుధ్ధులు, మెల్లల్ సైపస్సు, నదీవేలు, పుల్లీ బ్రిడ్జిలు, పార్కులు వంటివి "అధిక ముప్పు ఉండే ప్రాంతాలు"గా మారడాన్ని అనుమతించలేముంది. నేరాలని నివారించేలా, సున్నితమైనవారిని కాపాడేలా చర్యలు స్పందన, బాధ్యత, జవాబుదారీతనం ఉండాలని తెల్పు చెప్పింది. దిల్లీలో వరస ఘటనలు చూస్తే చట్టాన్ని అమలుచేసే

రష్యా సైన్యంలో అమెరికా మాజీ సైనికులు?

రష్యా : నాలుగేళ్లకుపైగా రష్యాఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధం కొనసాగుతోంది ఇటీవల కాలంలో ఇరుదేశాలు ఖీకర దాడులు చేసుకుంటున్నాయి. స్వదేశీయులతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు దేశాల ప్రజలను యుద్ధంలో పోరాడేందుకు రష్యా ఎన్ఫుల్స్ నుంచో నియమించుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో మరో కొత్త విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వారిలో అమెరికన్లు కూడా ఉన్నారు.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వారికి రష్యా ఎరవేస్తోందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనం వెల్లడించింది. **26,000 ధాలర్ల వరకు చెల్లిస్తామన్న హామీతో..** కనీసం 18 మంది అమెరికా జాతీయులను రష్యాలోకి తీసుకుందని తెలిపింది. వారిలో కొందరు మాజీ సైనికులు కూడా ఉన్నారని పేర్కొంది.యుద్ధ రంగంలో తమ వైపు పోరాడేందుకు వచ్చే అమెరికన్లకు 26వేల డాలర్ల సైనింగ్ బోనస్ (ఏకమొత్తంలో) చెల్లించే ఆర్థిక ప్రోత్సాహకం, నెహాటిగా 2,000 ధాలర్ల ఊతం ఇస్తామని రష్యా) తరపున కొందరు ఉత్తరపు ఉత్తరభాగంలోని సైనికులు పోరాడు తోన్న సంగతి తెలిసింది. ఇప్పటికే వేలల్లో



న్ని ప్రయోగించడాన్ని సవాలు చేస్తూ అప్రోజ్ ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. తన కక్షనూదీని 2025 జనవరి 17న చేశారని అప్రోజ్ తరపు న్యాయవాది దివ్యేష్ ప్రతాప్ సింగ్ తెలిపారు. అప్రోజ్ పోలీసులు సమాను చేసిన కేసు హార్మిగా, కస్టడీలో ఉన్నప్పుడు ఆయన చేసినట్లుగా చెబుతున్న అంగీకార వాంగ్మూలం, ఆయన సూచన మేరకు 32బోర్ పిప్పల్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారన్న అంశంపైనే ఆధారపడి ఉందని ఆయన వాదించారు. అప్రోజ్ హత్య చేశారన్న పుష్టికి ఆయన గాయాలు అతని నుండి స్వాధీనం చేసుకున్న 32బోర్ పిప్పల్ కి కాదని, 315బోర్ ఆయుధానివని తెలిపారు.అప్రోజ్ కస్టడీలో ఉండగా, సంభారల్ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్

13న జారీ చేసిన నిర్బంధ ఉత్తర్వు రద్దు చేయబడింది. రాష్ట్రంపై రూ.10 లక్షల జరిమానా విధించాం" అని తీర్పులోని తీలక భాగాన్ని వెల్లడిస్తూ ధర్మాసనం పేర్కొంది. 2024 నవంబర్ 24న కోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు సంభారల్లోని షాహి జామా మసీదు సర్వే చేపడుతుండగా వెలరేగిన హింసాకాండలో నలుగురు వ్యక్తులు మరణించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి యుపి పోలీసులు మూడూ అప్రోజ్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తనపై ఎన్ఎస్ఎ చట్టా

రాయలీలు ఇవాళులని మధ్యవర్తులు కోరుతున్నారంటూ వాల్స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. అయితే ఇరాన్ పక్షం ఇందుకు ససేమిరా అంటోంది. అమెరికా ఒత్తిళ్లను తాము ఓటుగా ఎదుర్కొంటున్నామని స్పష్టం చేస్తోంది. **సముద్ర మార్గాన్ని తెరవడానికి సిద్ధమే!** "ఈ ఘర్షణలను ఆపేందుకు వీలుగా సముద్ర మార్గాన్ని తిరిగి తెరవడానికి ఇరాన్ సిద్ధంగా ఉంది. అయితే పట్టివీరుద్దంగా సృష్టించేసేసిన మా దబ్బులు, మా ఆస్తులను విడుదల చేయాలని మేము కోరుకుంటున్నాం. మేము మా చమురును అమ్ముకోగలగాలని ఆశిస్తున్నాం. ఇప్పుడు మేము దౌత్య పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. మేము శాంతి కోసం లభించేది అవకాశాన్ని పదులు కోపడం లేదు" అని అబ్బాస్ అరాగ్గీ స్పష్టం చేశారు.

రాములీలు ఇవాళులని మధ్యవర్తులు కోరుతున్నారంటూ వాల్స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. అయితే ఇరాన్ పక్షం ఇందుకు ససేమిరా అంటోంది. అమెరికా ఒత్తిళ్లను తాము ఓటుగా ఎదుర్కొంటున్నామని స్పష్టం చేస్తోంది. **సముద్ర మార్గాన్ని తెరవడానికి సిద్ధమే!** "ఈ ఘర్షణలను ఆపేందుకు వీలుగా సముద్ర మార్గాన్ని తిరిగి తెరవడానికి ఇరాన్ సిద్ధంగా ఉంది. అయితే పట్టివీరుద్దంగా సృష్టించేసేసిన మా దబ్బులు, మా ఆస్తులను విడుదల చేయాలని మేము కోరుకుంటున్నాం. మేము మా చమురును అమ్ముకోగలగాలని ఆశిస్తున్నాం. ఇప్పుడు మేము దౌత్య పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. మేము శాంతి కోసం లభించేది అవకాశాన్ని పదులు కోపడం లేదు" అని అబ్బాస్ అరాగ్గీ స్పష్టం చేశారు.



భారత్ కు అమెరికా సుంకాల ఋణమోయింపు

వాషింగ్టన్ : భారత్ సహా 20 దేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకుంటున్న కొన్ని ప్రత్యేకమైన మెడిసిన్స్ పై విలువ అధారిక సుంకాలను అమెరికా మినహాయించింది. భారత్ సహా 20 దేశాల నుంచి అమెరికాకు దిగుమతయ్యే అర్హత కలిగిన కొన్ని పేటెంట్ మెడిసిన్స్, వాటికి సంబంధించిన ముడి పదార్థాలపై విధించనున్న సుంకాల నుంచి మినహాయించి లభించనుందని సోమవారం తెలిపింది. అయితే ఈ మినహాయంపై అన్ని మెడిసిన్స్ కు వర్తించదు. నిర్దిష్ట పేటెంట్ మెడిసిన్స్, వాటికి సంబంధిత పదార్థాలపై ఇతర దేశాలకు 100 శాతం సుంకాన్ని పేటెంట్ మెడిసిన్స్, బయోలాజిక్స్, వాటికి సంబంధించిన ముడి పదార్థాలపై వర్తిస్తుంది. అమెరికాలో ప్రస్తుత లేదా రాబోయే వాణిజ్య భద్రతా ప్రేమ్ పర్వ ఒప్పందాలు ఉన్నాయని ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే అర్హత కలిగిన ఉత్పత్తులపై

ఉత్పత్తులు, సెల్ థెరపీలు, జన్యు చికిత్సలు, యాంటిబాటిడ్స్ గా ఇంజక్షన్లు (ఏడీసీలు), జంతు మెడిసిన్స్ కు సున్నా శాతం సుంకం విధించినట్లున్నారు. భారత్ పేటెంట్ మెడిసిన్స్, వాటికి సంబంధించిన ముడి పదార్థాలపై వర్తిస్తుంది. అమెరికాలో ప్రస్తుత లేదా రాబోయే వాణిజ్య భద్రతా ప్రేమ్ పర్వ ఒప్పందాలు ఉన్నాయని ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే అర్హత కలిగిన ఉత్పత్తులపై

సెల్లియా అధ్యక్షుడి రాజీనామా

- అవినీతికి వ్యతిరేకంగా విద్యార్థుల పాఠశాల
- ప్రజాగ్రహంతో పదవి నుండి తప్పుకున్న అల్లిగాండర్ ఫుసిన్ బెల్గ్రేడ్ :

సెల్లియా అధ్యక్షుడు అల్లిగాండర్ ఫుసిన్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. వచ్చే నెల 25న జరగనున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో పోటీ చేసే ప్రధాని పదవిని చేపట్టేందుకు ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రాజ్యాంగం ప్రకారం ఓ వ్యక్తి దేశాధ్యక్ష పదవికి మూడేసారి పోటీ చేసేందుకు అవకాశం లేదు. ఉచిత రాజీనామా నేపథ్యంలో పార్లమెంట్ స్పీకర్ అనా బర్నా బిజీకు తాత్కాలిక అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించారు. విద్యార్థుల ఆగ్రహం అధికం అయితే విద్యార్థుల నేతృత్వంలో ప్రభుత్వ అవినీతికి వ్యతిరేకంగా సుమారు రెండు సంవత్సరాలుగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు జరుగుతున్నాయి. అవినీతి సామ్రాట్ ఫుసిన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తోంది. అమెరికా అధికారుల నుంచి విద్యార్థులు ఆందోళనలు చేపట్టారు. 2024 నవంబర్ 1వ తేదీన ఉత్తర సెల్లియా

డిల్లీలో సీపీఐ(ఎం) నేతల అరెస్ట్

న్యూఢిల్లీ : శాంతియుత ప్రదర్శన చేపడుతున్న సీపీఐ(ఎం) నేతలపై పోలీసులను దురుసుగా ప్రవర్తించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ ను తొలగించాలంటూ మంగళవారం స్థానిక ఎన్నికల కార్యాలయం వైపు అమెరికా తరఫు నుండి సీపీఐ(ఎం) ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.వి.

జేబీ, పొలిట్ బ్యూరో సభ్యులు బి.వి. రాఘవులు, ఆర్. అరుణ్ కుమార్, సీనియర్ నేతలు బృందా కరత్, సుభాషిణి అలి, డిల్లీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి అనురాగ్ సత్తేనా, రాజ్యసభ ఎంపీ వి. శివదాసన్లపై పోలీసులు దురుసుగా ప్రవర్తించడంతో పాటు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ప్రత్యేక బస్సులో వారిని తరలించారు. బస్సులో



ప్రజాస్వామ్య పునాదులపై దాడి: ఖర్చే

ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అవకతవకలు జరిగాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చే ఆరోపించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను తక్షణమే పదవి నుంచి తొలగించాలని, ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్రి సవరణ (ఎన్ఎఆర్) ను నిలిపివేయాలని, అన్యాయంగా ఓటు హక్కు కోల్పోయిన వారందరికీ తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



పసూళ్లు, దాడులు, మారకప్రవాళులు, ఆయుధాల అక్రమ రవాణా వంటి నేరాలతో ఆయన ప్రమేయం ఉన్నట్లు అంటున్నారు. **సింగ్ వద్ద ఆయుధాలు ఉండే అవకాశం ఉందని,** ఆయన ప్రమాదకర వ్యక్తి కావడం తోపాటు తప్పింపుకునే అవకాశం కూడా ఉందని ఎఫ్ఐబి హెచ్చరించింది. **ఉత్తర అమెరికాలో బిజ్నెస్ సందర్శన గాంగ్ నాయకత్వం వహిస్తున్నట్లు ధర్మాపు లభికారులు ఆరోపించారు.** ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆ సంస్థ సభ్యులు, అనుచరులను సమన్వయం చేయడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పో

ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అవకతవకలు జరిగాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చే ఆరోపించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను తక్షణమే పదవి నుంచి తొలగించాలని, ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్రి సవరణ (ఎన్ఎఆర్) ను నిలిపివేయాలని, అన్యాయంగా ఓటు హక్కు కోల్పోయిన వారందరికీ తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



శరీరంలో దీర్ఘకాలికంగా వాపులు ఉంటే.. గుండెపై ప్రభావం..



శరీరంలో దీర్ఘకాలంగా కొనసాగే స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ఫ్లేమేషన్ గుండెపై నిశ్చలంగా ప్రభావం చూపుతున్నట్లు తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. దాదాపు 4.8

జుకు వచ్చారు. శరీరంలో వాపు స్థాయిలు పెరిగిన కొద్దీ గుండె నిర్మాణంలో కొన్ని మార్పులు కనిపించినట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. గుండె గోడలు మందంగా



లక్షల మంది బ్రిటన్ వాసుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పరిశీలించిన పరిశోధకులు, శరీరంలో వాపు స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన హృదయ సంబంధ సమస్యలు ముప్పు తక్కువ స్థాయి వాపు ఉన్నవారితో పోలిస్తే 43 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఈ మార్పులు బయటకు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే సంవత్సరాల పాటు కొనసాగు తాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. రక్తంలో గ్లైకోట్రాబిన్ ఎసిటైట్స్ (గ్లైకో) అనే సూచికను పరిశీలించడంతో పాటు గుండె చిత్తాలు, జన్యుపరమైన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి ఈ నిర్ధార

గుర్తించారు. ఇంటర్లూకిన్-1, టీఎన్ఎఫ్ కుటుంబాలకు చెందిన కొన్ని వాపు సంబంధిత ప్రోటీన్లు గుండెలో కనిపించే

నిపుణులు. ఒత్తిడి ఆరోగ్యాన్ని కాదు... జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీనినంది విముక్తి పొందడానికి ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు ఎంతో కీలకమైనవి. ఇందులో భాగంగా నడక, యోగా, ధ్యానం... వంటివి ప్రయత్నించాలి. ఇవి ముకుళ్లుకు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి జుట్టు ఒత్తిడి పెరిగేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి, బాదం, జోజోబా నూనెల్లో ఏదో ఒక దాన్ని కుదుళ్లుకు అప్లై చేసుకుని ఐదు నిమిషాల పాటు మర్చన చేసుకోవాలి. దీనివల్ల జుట్టు కుదుళ్లుకు పోషణ అందుతుంది. ఫలితంగా కేశాలు ఒత్తిడి పెరిగే

మార్పులకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. వీటిలో కొన్ని ప్రోటీన్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇప్పటికే మందులపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో రక్త పరిక్షలు, జన్యుపరమైన ప్రమాద అంచనాలను కలిపి ఉపయోగించడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉన్నవారిని ముందుగానే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుందని అధ్యయనం సూచించింది. అయితే జన్యుపరమైన ప్రభావం లేదా ప్రతికూల జీవన పరిస్థితులు ఉన్నంత మాత్రాన గుండె జబ్బులు తప్పనిసరిగా వస్తాయని చేసే కాలి కాదని పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు. వాపుకు కారణ మయ్యే అంశాలను నియంత్రించడం, జీవన శైలిలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయాలని అవసరం లేదని ప్రోఫెసర్ రిషబ్ జుల చెబుతున్నారు. ఎక్కువ సమయం వ్యాయామశాలలో గడపకుండా, ఇంట్లోనే సులభంగా చేయగలిగే కొన్ని శారీరక కదలిక వచ్చు, మూడోది భోజనం తర్వాత నడక. ఇందుకోసం ఎక్కువసేపు లేదా వేగంగా నడకాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపు తేలికగా

షుగర్ లేవల్ తగ్గేందుకు కలిసే వ్యాయామాలు అవసరం లేదు..



లను రోజూ వారి జీవితంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపు కదలడం వల్ల కండరాలు చురుకుగా మారి, శరీరం గ్లూకోజును తగ్గించే పదానికి సహాయపడుతుంది. దీంతో భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా కొంతవరకు నియంత్రించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించుకోవడానికి కాలి కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు, స్క్వాట్స్, నడక వంటి సులభమైన వ్యాయామాలు ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో మొదటిది నిర్మాణ లేదా కూర్చోని చేసే కాలి మదమల వ్యాయామం. ఇందులో పాదాలను నేలపై ఉంచి, మదమలను పైకి లేపి తిరిగి కిందకు దించాలి. ఈ కదలిక వల్ల కాలి వెనుక భాగంలోని సోలియస్ కండరం పనిచేస్తుంది. ఈ సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాయామం చాలా సులభంగా ఉండడంతో ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు లేదా కూర్చున్న సమయంలో కూడా చేయవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా కండరాలను పనిచేయించడం వల్ల భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను కొంతవరకు తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. రెండోది ఎయిర్ స్క్వాట్స్. వీటిని ఎలాంటి సరికరాలు లేకుండానే చేయవచ్చు. ముందుగా కాళ్ళను కొద్దిగా దూరంగా ఉంచి నిలబడాలి. అనంతరం కుర్చీలో కూర్చున్నట్లుగా మోకాళ్ళను వంచి శరీరాన్ని కిందకు దించి, తిరిగి పైకి రావాలి. ఈ కదలికలో ముఖ్యంగా తొడలు, కాళ్ళ కండరాలు పనిచేస్తాయి. కండరాల కదలిక పెరగడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజును వినియోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా స్క్వాట్స్ దిగువ శరీర కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల వీటిని రోజూవారి వ్యాయామంలో సులభంగా చేర్చుకో

నడిచినా కండరాలు చురుకుగా మారి, శరీరం గ్లూకోజును శక్తిగా ఉపయోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత నడక రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడే జీవనశైలి చర్యల్లో ఒకటిగా ఉంది. కాలి మదమల వ్యాయామం, ఎయిర్ స్క్వాట్స్, భోజనం తర్వాత నడక వంటి సులభమైన కదలికలను రోజూవారి అలవాట్లలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నిర్వహణకు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ అలవాట్లతో.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా..!



అలవాట్లు జుట్టు ఒత్తిడి, దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తాయంటున్నారు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి... ఉదయాన్నే మనం తీసుకునే అల్పాహారం ఆకలి తీర్చడానికే కాదు.. జుట్టు ఒత్తిడి పెరిగేలా కూడా చేస్తుందట! అయితే ఇందుకోసం ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే కోడిగడ్డు, పెరుగు, పీసల్ ఐటర్, నల్లని, ప్రోటీన్ బార్స్.. వంటివి తీసుకోవాలంటున్నారు

అవకాశం ఉండంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే జుట్టు దువ్వకోవడానికి చెక్కుతో చేసిన, మందపాటి బ్రిజ్లెడ్ ఉన్న దువ్వెన ఉపయోగించడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుందంటున్నారు. అలాగే తలస్నానానికి గోరువెచ్చటి నీళ్లు ఉపయోగించడం, సల్ఫేట్స్ లేని షాంపూలు వాడడం మంచిది. ఇక జుట్టు ఆరోగ్యానికి పోషకాలైన వాడకపోవడం.. జుట్టు కరిగి లేదా స్లెయిట్ గా ఉండేందుకు.. హెయిర్ సెలింగ్ టూల్స్ వాడేవారు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతను సేసి చేసుకోవడం, వీటిని వాడే ముందు హెయిర్ స్ప్రే/సీరమ్.. వంటివి ఉపయోగించడం.. ఈ చిట్కాలన్నీ జుట్టు రాలకుండా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఉదయాన్నే మనకు వచ్చిన వసులకు కాసేపు సమయం కేటాయిస్తే, ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా గడిపేయచ్చు. అయితే ఈ అలవాటు జుట్టు ఎదుగుదలనూ ప్రోత్సహిస్తుందట! అదెలాగంటే.. సచ్చిన వసులు చేయడం వల్ల ఒత్తిడి దరిచేరదు. ఇది జుట్టు

ఆరోగ్యానికి మంచిదేనట. బిగుతుగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే బిగుతైన రబ్బర్ బ్యాండ్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు తెగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే సీల్స్ లేదా శాటిన్ రబ్బర్ బ్యాండ్లు వాడడం.. వదులుగా జడ వేసుకోవడం / ముడేసుకోవడం.. మంచిదంటున్నారు. ఎండ వల్ల చర్మం కండిషింగుండా సన్స్క్రీమ్ లోషన్ ఎలాగైతే రాసుకుంటామో.. జుట్టు ఆరోగ్యం పాడవుతుండా కూడా తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బయటికి వెళ్లటానికి హెయిర్ సీరమ్ రాసుకోవడం, య్యూలా స్పార్క్ కట్టుకోవడం, బోపీ పెట్టుకోవడం.. వంటివి చేయాలి. ఈ చిట్కాలు కాకుండా భారీ నుంచి జుట్టును కాపాడుతుంది. అయితే ఇవన్నీ ఎప్పుడో గుర్తొచ్చినప్పుడు కాకుండా.. క్రమం తప్పకుండా పాటించినప్పుడే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను తగ్గించుకునేందుకు నాచురల్ టిప్స్ అతిగా..

లోనూ కనిపిస్తోంది. పొట్టలోని ఆమ్లం తిరిగి నోటి నుంచి జీర్ణాశయానికి ఆహారం చేరే

యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను నియంత్రించుకోవడానికి సహాయపడే మరో మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. వెనుకకు లేదా కుడివైపు పడుకోవడంతో పోలిస్తే ఎడమవైపు పడుకున్నప్పుడు కడుపులోని ఆమ్లం త్వరగా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. భోజనాన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకోవడం, నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. కూడా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ని నియంత్రించుకోవడానికి సహాయపడే మరో మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. వెనుకకు లేదా కుడివైపు పడుకోవడంతో పోలిస్తే ఎడమవైపు పడుకున్నప్పుడు కడుపులోని ఆమ్లం త్వరగా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. భోజనాన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకోవడం, నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



గొట్టమైన అన్నవాహికలోకి ప్రవహించినప్పుడు యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల డాతిలో మంట, అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య తరచూ కొనసాగితే అన్నవాహికపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉన్నందున, పడేపడే వచ్చే లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఆహారం అలవాట్లు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, జీవనశైలి వంటి అంశాలు కొంత మందిలో యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ను ప్రేరేపిస్తాయి.

డెంగ్యూ లక్షణాలుంటే చికిత్స

జ్వర బాధితులు పెరుగుతున్నారు. వీళ్లలో పిల్లలే అధికంగా ఉన్నారు. ఇది దోహతపాలు వల్ల వచ్చే వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్. డెంగ్యూ కలిగిందే వైరస్ ని వ్యాప్తి చేసే దోహతుల రాతి కన్నా పగటి వేళల్లో ఎక్కువగా కుదతాయి. డెంగ్యూ వైరస్ సోకితే మూడు నుంచి అయిదు రోజులు జ్వరం ఉంటుంది. కానీ, డెంగ్యూ లక్షణాలు వెంటనే బయటపడవు. జ్వరం తగ్గిన తర్వాత ఇబ్బందులుంటాయి. పొట్టనొప్పి, వాంతులు, షేల్ లేట్స్ తగ్గడం, తెల్ల రక్తకణాల తగ్గుదల, నీరసం, టీపీ తగ్గుదల, ముక్కు కారడం వంటి సమస్య



ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం, చేతులు చల్లబడటం వంటి సమస్యలు ఉంటే హాస్పిటల్ లో చికిత్స చేయించాలి. డెంగ్యూ తీవ్రంగా ఉంటుంటే చికిత్స అవసరం ఉంటుంది. ఏడాదిలోపు పిల్లల్లో డెంగ్యూ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. వాళ్ళకు డెంగ్యూ సోకిందని తెలియగానే హాస్పిటల్ లో చేర్పించాలి. యూటీ బయోటిక్స్, డెంగ్యూ తగ్గించలేము. నెకండరీ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఉంటే యూటీ బయోటిక్స్ ఇస్తారు. లక్షణాలను బట్టి మందులు, ప్లాస్మిడ్ ఇస్తారు. డెంగ్యూ వచ్చిన వాళ్ళందరికీ షేల్ లేట్స్ ఎక్కించాలిని అవసరం లేదు. షేల్ లేట్స్ ని మందులతో పెంచలేము. షేల్ లేట్స్ ఎక్కించాలిని అవసరం ఉన్న సీటివి వైద్యులే నిర్ణయించి చికిత్స చేస్తారు. డెంగ్యూ ఇంట్లో ఇకరికి వస్తే వారి నుంచి మరొకరికి వస్తుందనుకుంటారు.

ఎఎంహెచ్ (AMH) అంటే యూటీ ముడైరియన్ టోటల్స్. మహిళల్లో అండాశయంలో మిగిలి ఉన్న అండాలు సంఖ్యను అంచనా వేయడానికి దీనిని ఒక సూచకంగా ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఎఎంహెచ్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే తేలికసంతమాత్రాన గర్భం దాల్చలేరని అర్థం కాదు. ముఖ్యంగా నెలసరి క్రమం తప్పకుండా వస్తున్న మహిళల్లో సహజంగా గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉంటుంది.

ఏఎంహెచ్ అంటే ఏమిటి.. సంతానం పొందేందుకు ఇది ఎంత వరకు కీలకం..?



ఏఎంహెచ్ ప్రధానంగా అండాలు సంఖ్య గురించి సమాచారం ఇస్తుంది కానీ వాటి నాణ్యతను నేరుగా తెలియజేయదు. అందుకే తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఫలితాన్ని చూసి వెంటనే సంతానంలేమి సమస్యగా భావించకూడదు. సాధారణంగా 1.0 ఎంహెచ్ /ఎంఎల్ కంటే తక్కువ ఏఎంహెచ్ /ఎంఎల్ తక్కువ స్థాయిగా పరిగణిస్తారు. అయితే క్రయోకాల్ లు బట్టి ఈ పరిమితుల్లో స్వల్ప తేడాలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అండాశయ నిల్వకు గర్భం దాల్చే సామర్థ్యానికి మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అండాశయ నిల్వ అంటే అండాశయంలో మిగిలి ఉన్న అండాలు సంఖ్య. గర్భం దాల్చే సామర్థ్యం మాత్రం అండాలు నాణ్యతతో పాటు పురుషుడి వీర్యకణాల ఆరోగ్యం, ఫాలోపియన్ ట్యూబ్స్ పనితీరు, గర్భాశయ ఆరోగ్యం, అండోత్సర్గం, సరైన సమయంలో కలయిక వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఉన్నప్పటికీ అండోత్సర్గం సాధారణంగా జరుగుతుంటే గర్భం దాల్చే అవకాశం

అంశాలు కారణం అవుతాయి. కొన్నిసార్లు స్పష్టమైన కారణం కూడా కనిపించదు. కాబట్టి తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఫలితం వచ్చినప్పుడు భయపడొద్దని అవసరం లేదని, దానిని సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన మొత్తం పరిస్థితిలో ఒక భాగంగా మాత్రమే చూడాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా నెలసరి వస్తూ అండోత్సర్గం జరుగుతున్న మహిళలు తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఉన్నప్పటికీ సహజంగా గర్భం దాల్చే పిలు ఉంటుంది. కొంతమందికి ఎలాంటి వైద్య ఖోజ్ అవసరం లేకుండానే గర్భధారణ జరుగుతుంది, మరికొందరికి అవసరాన్ని బట్టి సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి.

అమెరికాలో ఎస్సార్ గ్రూప్ రూ. 1.4 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు.. ప్రకటించిన ట్రంప్

భారత్‌కు చెందిన దిగ్గజ వ్యాపార సంస్థ ఎస్సార్‌గ్రూప్ అమెరికాలో భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టనుంది. యూఎస్‌లో తన అనుబంధ సంస్థ మోసానీ మెటాలిక్స్ ద్వారా 15 బిలియన్ డాలర్లు ఇన్వెస్ట్ చేయనుంది. ఈ విషయాన్ని అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. అయోవా రాష్ట్రంలో ఉక్కు కారాగార నిర్మాణానికి ఎస్సార్‌గ్రూప్ ఈ భారీ మొత్తాన్ని సమకూర్చునుంది. ఈ ఉక్కు కారాగారం అమెరికా చరిత్రలోనే అతిపెద్దదని ట్రంప్ అభిప్రాయించారు. దీనిద్వారా ప్రతి ఏటా 10 మిలియన్ టన్నుల ఉత్పత్తి కానుందని చెప్పారు. దీని నిర్మాణ సమయంలో 6 వేల తాత్కాలిక ఉద్యోగాలు, 2000 మందికి శాశ్వత ప్రాతిపదికన మైనింగ్, తయారీ విభాగాల్లో ఉపాధి దొరకనుందని వెల్లడించారు.

మరోసారి సిమెంట్ ధరల షాక్..



దేశంలో సిమెంట్ ధరలు పెంచేందుకు కంపెనీలు మరోసారి సన్నద్ధమవుతున్నాయి. అక్టోబర్‌లో బస్సాపై రూ.5 నుంచి రూ.20 వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని సెంట్రమ్ ట్రాకింగ్ నివేదిక తెలిపింది. సెప్టెంబర్ నెలలో దేశవ్యాప్తంగా బస్సుకు సగటున రూ.7 చొప్పున పెరిగిన ధరలు పెరిగాయని, మరోసారి ధరల సవరణ చేపట్టాల్సిన పేర్కొంది. సిమెంట్ ఉత్పత్తి, రవాణాలో చమురు

ధరలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇటీవల కాలంలో చమురు ధరలు భారీగా పెరిగిన నేపథ్యంలో కంపెనీలు ధరలు పెంచే అవకాశం ఉందని నివేదిక తెలిపింది. ఈ ఏడాది జులై, ఆగస్టు నెలల్లో స్పష్టంగా ఉన్న సిమెంట్ ధరలు.. సెప్టెంబర్‌లో దేశవ్యాప్తంగా సగటున బస్సుకు రూ.7 చొప్పున పెరిగిన రూ.356కి చేరినట్లు పేర్కొంది. దక్షిణాదిలో అత్యధికంగా బస్సుకు రూ.11 చొప్పున పెరగ్.. కొన్ని చోట్ల రూ.9, మరికొన్ని చోట్ల రూ.5 చొప్పున పెరిగినట్లు తెలిపింది. కంపెనీల బిల్లింగ్ రేట్లు పెరిగినప్పటికీ, డిలర్లు అమ్మకాల లక్ష్యాల కోసం పాత ధరలకే విక్రయించడం వల్ల వినియోగదారులపై ఆ భారం ఇంకా పూర్తిగా పడలేదని నివేదిక పేర్కొంది. సెప్టెంబర్ నెలలో వరాల కారణంగా కొన్నిచోట్ల నిర్మాణాలు కాస్త నెమ్మదీయగా.. మరికొన్నిచోట్ల వరపాతం లేని కారణంగా నిర్మాణ కార్యకలాపాలు జోరందుకున్నాయి. దీంతో సిమెంట్ డిమాండ్ కోకా ఉండడని కంపెనీలు భావిస్తున్నాయి. అయితే, అక్టోబర్ నెలకు సంబంధించి మార్కెట్ డిమాండ్ వుంజుకోవడం, ధరల పెంపునకు డిలర్ల ఆమోదం పైనే నిర్ణయం ఆధారపడి ఉంటుందని నివేదిక తెలిపింది. అంచనైన స్థాయిలో డిమాండ్ ఉంటే బస్సుకు రూ.5-20 మేర పెరిగే అవకాశం ఉందని ట్రాకింగ్ సంస్థ అంచనా వేసింది.

రెండో రోజూ నష్టాల్లో ముగిసిన సూచీలు



దేశీయ సాక్స్ మార్కెట్ సూచీలు వరుసగా రెండో రోజూ నష్టాల్లో ముగిశాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న అనిశ్చిత పరిస్థితుల కారణంగా క్రూడాయిల్ ధరలు గరిష్ట స్థాయిలో కొనసాగుతున్నాయి. దీనికితోడు విదేశీ మదుపర అమ్మకాలు మదుపర సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీశాయి. ఈ క్రమంలోనే సూచీలు ఆరు నెలల కనిష్ట స్థాయిలో చేరాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 72,633.68 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 72,771.72) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. ఆరంభంలో భారీ నష్టాల్లోకి సూచీ జారుకుంది. దాదాపు 700 పాయింట్ల నష్టంతో 72,064.00 వద్ద కనిష్టాన్ని తాకింది. తర్వాత కాస్త కోలుకున్న సూచీ.. చివరికి 242.65 పాయింట్ల నష్టంతో 72,529.07 వద్ద ముగిసింది. నిస్పృహత 64.05 పాయింట్ల నష్టంతో 22,716.20 వద్ద స్థిరపడింది.



స్వామ్ కార్ల్స్ పై టెల్కోలకు ట్రాయ్ కీలక ఆదేశాలు

వినియోగదారులను వేధించే స్వామ్ కార్ల్స్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు ట్రాయ్ (TRAI) కొత్త నిబంధనలు తీసుకొచ్చింది. ఇకపై కస్టమర్ ఫిర్యాదు లేకుండానే ఏదో ఆధారిత స్వామ్ కార్ల్స్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని టెలికాం అవరేటర్లను ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ఓ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఇందుకోసం టెలికాం కమిషన్ కమ్యూనికేషన్స్ కస్టమర్ ఫ్రీడమ్ నిబంధనలను నోటిఫై చేసింది. ఇంతకుముందు 1909 లేదా యాప్ ద్వారా వినియోగదారులు ఫిర్యాదు చేస్తేనే టెలికాం కంపెనీలు చర్యలు తీసుకునేవి. ఇప్పుడు అలా కాదు. నెట్ వర్క్‌లోని ఏదో మోషన్ లెర్నింగ్ సిస్టమ్‌లు ఏదైనా కారీను స్వామ్‌గా గుర్తిస్తే వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా ఏదో గుర్తించిన స్వామ్ కారీను సంబంధిత టెల్కో.. ఆ కారీ ఎక్స్ డి నుంచి వచ్చిందో టెలికాం అవరేటర్స్ 2 గంటల్లోగా సమాచారం ఇవ్వాలి. సమాచారం అందుకున్న అవరేటర్ ఒక పనిదినంలో ఆ సంబంధిత కారీలకు కేవలం ఆదాదాలను సేకరించి మిగతా అన్ని టెలికాం కంపెనీలతో పంచుకోవాలి. సమాచారం అందుకున్న టెల్కోలు తమ నెట్ వర్క్ ల ద్వారా స్వామ్ షిఫ్ట్ ఏదైనా అనుమానిత కార్యక్రమ ప్రయత్నించాడా? లేదా చెక్ చేయాల్సి. గత 10 రోజుల్లో అదే వ్యక్తి/సంస్థ కేవలం అనుసంధానం అయిన 5 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంఖ్య స్వామ్‌గా తేలితే స్వామ్ పై టెలికాం కంపెనీలన్నీ సమష్టిగా చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏదో సిస్టమ్ మెదటిసారి స్వామ్‌గా గుర్తిస్తే.. స్వామ్ పై ఉన్న అన్ని సిమ్ కార్డులు, కనెక్షన్ నుంచి అవుట్ గోయింగ్ సేవలను 15 రోజుల పాటు అన్ని నెట్ వర్క్ లు నిలిపివేస్తాయి. తరచూ స్వామ్ కార్ల్స్ చేసినట్లు గుర్తిస్తే.. ఏడాది పాటు బ్లాక్ లిస్ట్ లో ఉంచుతారు. ఏ టెల్కో కూడా కొత్త కనెక్షన్ ఇవ్వదు. ట్రాకాలర్ లేదా ఇతర వాన్ నేషన్ మెంబర్ యాన్ లు ప్రభుత్వం, బ్యాంకులు లేదా అధికృత సేవల కోసం కేటాయించిన ప్రత్యేక సంఖ్యను స్వామ్‌గా ట్యాగ్



చేయడం, బ్లాక్ చేయడంపై ట్రాయ్ నిషేధం విధించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఫోన్ లో సచ్చిన సంబంధం కస్టమర్లు బ్లాక్ చేసుకునే వెసులుబాటు ఉందని ట్రాయ్ స్పష్టం చేసింది. ప్రమాదానికి కార్య సంబంధం ఆపాలనుకునే వారు.. ఇకపై 1909 బ్లాక్ ఫ్రామ్ అని ఎస్సెమ్మెస్ పంపాలి. దీనివల్ల అనవసర మార్కెటింగ్ కార్యక్రమాలు తగ్గిపోతాయి. బ్యాంకింగ్ సేవలు, లావాదేవీలు, ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన సేవలకు ఎలాంటి అటౌంట్ ఉండదు. ప్రస్తుతం ఉన్న యూజర్లు అందరూ 15 రోజుల్లో అటోమేటిక్ గా ఈ కొత్త కేటగిరీకి బదిలీ అవుతారు.

ఏదో మోడల్లు అదుపు తప్పకుండా చెక్ పెట్టే కొత్త సాఫ్ట్ వేర్.. ఆవిష్కరించిన ఎన్విడియా

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని ఏదో మోడల్లకు నేర్పించి.. ఇప్పుడు అవి అదుపు తప్పుతున్నాయని కృత్రిమ మేధాసంస్థల అధిపతులు అందో శోచ వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నియంత్రించలేని స్థాయిలో అవి ఉల్లంఘనలకు పాల్పడుతున్నాయని తమ తప్పును కప్పిచుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్విడియా సంస్థ కీలక ప్రకటన చేసింది. ఆ ఏదో ఏజెంట్లు అదుపు తప్పుకుండా కట్టడి చేసే సరికొత్త సాఫ్ట్ వేర్ ను ఆవిష్కరించినట్లు తెలిపింది. దానిపేరు ఓపెన్ ఏజెంట్ సేఫ్ట్ వేర్ ఫ్రేమ్ వర్క్. ఈ ఓపెన్ ఏజెంట్ సేఫ్ట్ వేర్ ఫ్రేమ్ రెండు కీలక విధులు నిర్వహిస్తుంది. ఏదో ఏజెంట్ కు ఎంతవరకు అనుమతి ఉందో నిర్ధరించి.. అంతకుమించి పరిమితులు దాటకుండా చూస్తుంది. దీనిని ఓపెన్ పేల్ గా చెప్తున్నారు. మరొకటి సెంటి.. ఇది చిప్ లో అంతర్భాగంగా పని చేసే నిష్కా వ్యవస్థ వంటిది. ఎప్పటికప్పుడు ఏదో ఏజెంట్ కార్యకలాపాలను పరిశీలిస్తూ ఉంటుంది. ఏదైనా అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తే.. తక్షణమే అడ్డుకుంటుంది. “ ఓపెన్ పేల్.. ఏజెంట్ చర్యలను నియంత్రిస్తుంది. సెంటి స్వతంత్రంగా వ్యవహ



రిస్తూ.. అనుమానాస్పద ప్రవర్తనను అరికడుతుంది” అని ఎన్విడియా ఉన్నతాధికారి జస్టిన్ బోయ్ లానో వెల్లడించారు. ఈ కొత్త సాఫ్ట్ వేర్ లాంటిదిగ్ సమయానికే.. మైక్రోసాఫ్ట్, పర్వోక్తి, జెమిన్ గా వేసే సహా 100కు పైగా సంస్థలు దీనిని వినియోగిస్తున్నాయని ఎన్విడియా తెలిపింది. సరికొత్త ఏదో మోడల్ అప్రూ 6.1 విడుదలను ఓపెన్ ఏజెంట్ నిలిపివేసింది. అంతర్భాగంగా నిర్వహించిన పరీక్షల్లో ఈ మోడల్ భద్రతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేకపోవడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

క్రీడలు

11 ఏళ్లకే మహిళా గ్రాండ్ మాస్టర్

అత్యంత పిన్న వయసులో మహిళా గ్రాండ్ మాస్టర్ బోధా సాధించిన ఫైయర్ గా భారత సంతతికి చెందిన బోధన శివసాందర్ రికార్డు సృష్టించింది. ఈ టీబీఎన్ అమ్మాయి 11 ఏళ్లకే డబ్యూజీఎం అయింది. లండన్ లో పాఠశాల విద్యార్థిని అయిన బోధన.. ఉజ్బెకిస్తాన్ లో ముగిసిన చెస్ ఒలింపియాడ్ లో ఇంగ్లాండ్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించింది. 11 రా౦ద్లలో 8 పాయింట్లతో టోర్నీలో ఆ దేశం తరపున అత్యుత్తమ ఫైయర్ గా నిలవడమే కాదు.. డబ్యూజీఎంకు అవసరమైన చివరి నార్క్ గూ ఆమె సాధించింది. ఈ క్రమంలో బోధన.. 12 ఏళ్లకే మహిళా గ్రాండ్ మాస్టర్ అయి రికార్డు నెలకొల్పిన కేథరినా లాగ్నో (రష్యా) ను అధిగమించింది.

ఆసియా క్రీడల్లో వ్యక్తిగత విభాగంలో తొలి స్వర్ణం

ఆసియా క్రీడల్లో 10వ రోజు భారత్ గన్ గట్టిగా పేలింది. 2026 సిజన్ లో వ్యక్తిగత విభాగంలో స్వర్ణం లోటు తీర్చి చరిత్ర సృష్టించారు షూటర్ సీరూదండూ. మహిళల ట్రాప్ మాటింగ్ లో సీరూ తొలిసారి సంగెల్ నిలిచి.. పసిడిని చెజిక్కించుకున్నారు. ఈ విజయంతో ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ కు ఐదో బంగారు పతకం సొంతమైంది. ఇప్పటికే మహిళల ట్రాప్ మాటింగ్ టీమ్ ఈవెంట్ లో సీరూ రజత పతకాన్ని



దక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ బృందంలో ఆమెతో పాటు అమిషా అహ్లానత్, మనీషా కీర్ ఉన్నారు. ఈ ఆసియా క్రీడల్లో మహిళల క్రికెట్ ఫైనల్ లో హార్మన్ ప్రీత్ సేన అద్భుత విజయంతో తొలి స్వర్ణాన్ని దక్కించుకోగా.. 10 మీటర్ల ఎయిర్ పిస్టల్ మిక్స్ డిమ్ ఈవెంట్ లో సురుచి సింగ్, కమల్ జీత్ జంట పసిడి సొంతం చేసుకుంది. ఈ కబడ్డీలో మహిళల, పురుషుల టీమ్ లు పసిడి కూతపెట్టాయి. అయితే ఇవన్నీ టీమ్ ఈవెంట్స్. సీరూ స్వర్ణంతో పతకాల పట్టికలో భారత్ ఒక స్థానంలోని ఆర్మీ చార్జ్ మ్యాన్ షిప్ యూనిట్ లో శిక్షణ పొందుతోన్న సీరూ క్రీడా ప్రయాణంపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది.

లోని జింద్ ప్రాంతానికి చెందినవారు. ఆమె కుటుంబానికి గ్రామీణ నేపథ్యం. తన కబడ్డీ లక్ష్యుడి షెరాన్ (Lakshay Sheoran) 2018 ఆసియా గేమ్స్ లో ట్రాప్ మాటింగ్ లో రజత పతకం గెలిచాడు. అతడి అటను చిన్నతనం నుంచి చూస్తూ పెరిగారు సీరూ. ఆ ఆసక్తి ట్రాప్ మాటింగ్ ను సీరియస్ గా తీసుకునేలా చేసింది. లక్ష్యుడి సహకారం కూడా తోడ్పడింది. అతడు ఇచ్చిన తుపాకీతో సాధన ప్రారంభించారు. అంతేగాకుండా తన కుటుంబానికి చెందిన డబుల్ బ్యూల్ తుపాకీతో ఖాళీ టిన్ (tin cans) లకు గురిపెట్టి ప్రాక్టీస్ చేసేవారు. మెరుగైన శిక్షణ కోసం హరియాణా నుంచి మధ్యప్రదేశ్ వచ్చి మాటింగ్ ఆకాడమీలో చేరారు. ఆ శిక్షణ ఆమె అంతరాత్మను వేదికలపై మెరిసి దేశగా తీర్చిదిద్దింది. 2022లో కొయేషి యాల్ జరిగిన వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో అరంగేట్రం చేశారు. 2025లో ఆసియా ఛాంపియన్ షిప్ లో తొలి బంగారు పతకాన్ని గెలుచున్న ఆమె.. 2026 ఇటలీలో జరిగిన ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ వరల్డ్ కప్ లో వ్యక్తిగత విభాగంలో స్వర్ణాన్ని ఎగిరేసుకుపోయారు. ఈ అంతర్జాతీయ టోర్నీలో ట్రాప్ మాటింగ్ లో స్వర్ణం గెలిచిన తొలి భారతీయాలిగా నిలిచారు. ఇప్పుడు మళ్లీ 2026 ఆసియా క్రీడల్లో వ్యక్తిగత విభాగంలో తొలి బంగారు పతకాన్ని అందించి.. చరిత్ర సృష్టించారు. ఒకవైపు ఆటలో రాణిస్తూనే దేశ సేవ చేస్తున్నారు. భారత సైన్యంలో నాయుబ్ నుబేదార్ (Naib Subedar) బోధాలో విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. మధ్యప్రదేశ్ లో మహిళాని ఆర్మీ చార్జ్ మ్యాన్ షిప్ యూనిట్ లో శిక్షణ పొందుతోన్న సీరూ క్రీడా ప్రయాణంపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది.

ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ కు మరో స్వర్ణం



వీటి ఉష రికార్డు బద్దలుకొట్టి..

400 మీటర్ల హర్మల్స్.. ఈ పేరు చెప్పుగానే దిగజ అడ్డెట్ వీటి ఉషనే గుర్తుకొస్తుంది. ఈ విభాగంలో ఆమె సాధించిన ఘనతలు అలాంటివి మరి. జపాన్ ఆసియా క్రీడల్లో మరోసారి ఉష పేరు వార్షికోక్తి వచ్చింది. దానికి కారణం విద్యుత్ రామ్ రాజ్. 400 మీటర్ల హర్మల్స్ లో కాంస్యం గెలిచిన విద్యుత్.. ఉష సుదీర్ఘ కాల రికార్డును అధిగమించింది. వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ ప్రదర్శన (54.75 సెకన్లు) తో ఆమె కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. వీటి ఉష (55.42 సె) పేరిట నాలుగు దశాబ్దాలుగా ఉన్న జాతీయ రికార్డును విద్యుత్ బద్దలు కొట్టింది. 1984 లాస్ ఏంజెల్స్ లింపిక్స్ లో ఉష ఈ రికార్డును నెలకొల్పింది. విద్యుత్ ఈ ఏషియాడ్ లో ఇది రెండో పతకం. 4x400 మీక్స్ డి లెట్ లో రజతం గెలిచిన భారత జట్టులో విద్యుత్ సభ్యురాలు. తమిళనాడులోని కోయం జతార్ కు చెందిన విద్యుత్ పేద కుటుంబం, ఆమె తండ్రి ఓ ట్రక్ డ్రైవర్. విద్యుత్ తల్లి పిల్లలకు ఏదో ఒక ఆట నేర్పించాలనుకుంది. కానీ ఖర్చులు భరించే సోమత ఈ కుటుంబానికి లేదు. దీంతో విద్యుత్ ఆమె కవల సోదరి నిత్యుని ద్వారా ప్రాధికార సంస్థ హాస్టల్ లో చేరారు. అక్కడే కోచ్ సేహ్ పాల్ సింగ్ ప్రోత్సాహంతో అడ్డెట్స్ ను ఎంచుకుంది. మొదట్లో 100, 200 మీటర్లపై దృష్టి పెట్టింది. 2017లో 400 మీటర్ల హర్మల్స్ లోకి వచ్చింది. ఆమె సోదరి నిత్యు కూడా స్పింట్ లో ఎదిగింది. ఆ తర్వాత పటీయాల జాతీయ శిబిరా



ఈవెంట్ లో రజతాలు గెలిచిన జట్టులో విద్యుత్ సభ్యురాలిగా ఉంది. 400 మీటర్ల హర్మల్స్ లో వర్తమాంసం సాధించింది. 2024 పారిస్ లింపిక్స్ లో పోటీపడిన 4x400 మీటర్ల రెలే జట్టులో సూ విద్యుత్ కూడా ఉంది.

ఆసియా క్రీడల్లో భారత అడ్డెట్ గుర్తిస్తే సింగ్ తన అద్భుతమైన ఫామ్ కొనసాగిస్తున్నాడు. తాజాగా పురుషుల 5,000 మీటర్ల విభాగంలో కాంస్యం సాధించాడు. ఈ క్రీడల్లో అతడికి ఇది మూడో పతకం కావడం విశేషం. అంతకుముందు వ్యక్తిగత రజత పతకాలు గెలుచుకున్నాడు. ఒకే రికార్డుల ఎడిషన్ లో ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ కంటే జట్టు గెలుపే ఈవెంట్ లో మూడు పతకాలు తనకు ముఖ్యమని టీమ్ గెలుచుకున్న రెండో భారత ఇండియా స్టార్ బ్యాటర్ పురుష క్రీడాకారుడిగా విరాట్ కోహ్లా అనాడు. విండీస్ తో తొలి వన్ డే సెంచరీతో చెలరేగిన విరాట్.. ఈ పార్సాల్ లో (ODI) 15 వేల పరుగులు పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఈ సందర్భంగా అతడు మాట్లాడుతూ.. ఈ మైలు రాయి తనకు ప్రత్యేకమైనదే అయినప్పటికీ.. జట్టు విజయంతో దానిని అందుకోవడం మరింత సంతోషంగా ఉందని గణించాడు. “గతంలో నాకు ఎప్పటి నుంచో మంచి అనుబంధం ఉంది. అతేనీ ఆటపై నైపుణ్యం అవగాహన ఉంది. అందుకే బ్యాటింగ్ సమయంలో ఇద్దరం ఎక్కువగా మాట్లాడుకో.. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే నా అనుభవంతో సూచనలు ఇస్తా. ఒత్తిడి సమయంలో సీనియర్ ఆటగాళ్లు జట్టులో సానుకూల వాతావరణం కల్పించాలి. సీనియర్లు నమ్మతూ, సరదాగా ఉంటే మిగతా ఆటగాళ్లతో సూ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



