

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Graduate Institute

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే

కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

రైతులకు అండగా ధాన్య సేకరణ కేంద్రాలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పురయం)

రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, విశాంత ఉద్యోగులకు మంజూరు చేయాలని రెండు కరువు భత్యం (డీఎ) బకాయిల విడుదలకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశమైన రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. 2024 సంవత్సరం నుంచి పెండింగ్‌లో ఉన్న ఈ బకాయిలలో రెండింటిని వెంటనే విడుదల చేయాలని, వాటిని వాయిదాల పద్ధతిలో చెల్లించాలని నిర్ణయించింది. ప్రభుత్వంపై ఆర్థిక భారం పడినప్పటికీ ఉద్యోగ సంఘాలకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని, దీనిపై ఏటా రూ.2,500 కోట్లదనపు భారం పడుతుందని సచివాలయంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ సయ్యక్తంగా వెల్లడించారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో సుదీర్ఘంగా సాగిన ఈ మంత్రిమండలి సమావేశంలో రాష్ట్రంలోని తీవ్ర పద్ధతాన పరిస్థితులు, ఎలీనిస్ ప్రభావంపై విస్తృతంగా చర్చించారు.

ప్రస్తుత పద్ధతాలంలో 17 శాతం వర్ష పాతం లోటు సమోదవదంతో పాటు, దాదాపు 235 మందలాల్లో కరువు పరిస్థితులు నెలకొన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ పరిణామాలపై సత్వర చర్యలు చేపట్టేందుకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘం భేటీ కావాలని, త్వరలోనే అఖిలపక్ష సమావేశంతో పాటు రైతు సంఘాలు, నిపుణులతో సమగ్ర చర్యలు జరపాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. అలాగే రాష్ట్ర పరిస్థితిని వివరించి కేంద్రం నుంచి తగిన సహాయం పొందేందుకు త్వరలోనే మంత్రుల బృందం ఢిల్లీకి వెళ్తుంది.

మంత్రిమండలి సమావేశంలోని ఇతర ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు:

ధాన్య సేకరణకు సహాయత్వం: రాష్ట్ర ఖరీదీ సిజన్‌లో 65 లక్షల హెక్టార్ల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని వస్తుందని పౌర సరఫరాల శాఖ అంచనా వేసింది. దీనికి అనుగుణంగా కొనుగోలు కేంద్రాలను తక్షణమే ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు.

విద్యుత్ డిమాండ్ కొనుగోళ్లు: పద్ధతా భావం వల్ల గరిష్ట విద్యుత్ డిమాండ్ రికార్డు స్థాయిలో 19,892 మెగావాట్లకు చేరినందున, ఎక్కువ కోతలు ఎక్కడా అవసరమైన విద్యుత్‌ను కొనుగోలు చేయాలని నిర్ణయించారు. భవిష్యత్తు పట్ల పరిస్థితిని వివరించి కేంద్రం పార్. 4,000 మెగావాట్ల బ్యాటరీ నిల్వ వ్యవస్థ, 800 మెగావాట్ల పవన విద్యుత్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సుతిగి బిడ్లీ విధానంలో ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు ఆమోదం తెలిపారు.

పండ్ల మార్కెట్ వేగవంతం: రంగారెడ్డి జిల్లా అబ్బాభూరిమెట్ల మండలం కోపాడ పద్ధ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో సమగ్ర పండ్ల మార్కెట్ నిర్మాణాన్ని ప్రభుత్వ నిధులతోనే వేగవంతం చేయాలని సూచించారు.

నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల రద్దు: సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న 10 ఈజీసీ (ఇంజనీరింగ్, ప్రాక్టైజ్మెంట్, కన్సర్వేషన్) సాగనీటి ప్రాజెక్టులను రద్దు చేసినందుకు ఆమోదం తెలిపారు.

సూతన డిజిటల్ ప్రసార విధానం: కేంద్ర ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా రాష్ట్రంలో డిజిటల్ ప్రసార ప్రకటనల ప్రత్యేక విధానానికి ఆమోద ముద్ర వేశారు.

ఢిల్లీ తెలంగాణ భవన్‌లో నియామకాలు: స్వాధీనీలోని తెలంగాణ భవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ పోస్టుతో పాటు నలుగురు ప్రభువ శ్రేణి (గ్రూప్ 1) అధికారులను నియమించేందుకు ఆమోదించారు.



మహా విపత్తును నివారించిన భారతీయుడు

- సమయస్ఫూర్తితో 174 మంది ప్రాణాలు కాపాడిన భారత సైలెట్ స్కీమ్ మచ్చర్
- ప్రపంచ వేదికపై భారత కీర్తిని పెంచిన విమాన కెప్టెన్
- దిల్లీ వేదికగా ప్రధాని మోదీ ప్రసంగం

స్వాధీర్ణి, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్): సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి 174 మంది ప్రయాణికుల ప్రాణాలను కాపాడిన స్పైడుబాయ్ విమాన సైలెట్, భారత సంతతికి చెందిన స్కీట్ మచ్చర్ పై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆ సైలెట్ ధైర్యసాహసాలను మరోసారి ముక్తకంఠంతో కొనియాడారు. అమెరికాపై జరిగిన తొమ్మిది/పదకొండు తరహా ఘోర మారణహోమాన్ని ఒక భారతీయుడు తన ధైర్యంతో

తప్పించారని ప్రశంసించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సర్వీసుల కమిషన్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా రాజధాని ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. ఘటన జరిగిన సమయంలో కెప్టెన్ స్కీట్ మచ్చర్ చూపిన అసాధారణ ఓర్పు, క్షణికాలంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకునే సమయస్ఫూర్తి, సాహసం ఎంతో అభినందనీయమని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని సైతం ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ఒక భారతీయుడు మహా విపత్తును నివారించి మాతృభూమి కీర్తి ప్రతిష్టలను ప్రపంచ వేదికపై మరింత పెంచారని కొనియాడినట్లు మోదీ గుర్తుచేశారు.

మా మాజీ సైలెట్ మాకు హీరో: స్పెన్సెజెట్ స్పైడుబాయ్ సంస్థలో చేరడానికి ముందు స్కీట్ మచ్చర్ దశాబ్ద కాలం పాటు స్పెన్సెజెట్ విమాన యాన సంస్థలోనే సేవలు అందించారు. ఈ ఘటనపై సదరు సంస్థ స్పందిస్తూ తమ ఆసందాన్ని వ్యక్తం చేసింది. స్పైడుబాయ్ విమానంలో మచ్చర్ ప్రదర్శించిన నిస్వార్థ సేవ, ధైర్యం వందలాది ప్రాణాలను



నిలబెట్టాయని ప్రశంసించింది. పది సంవత్సరాల పాటు తమ సంస్థలో పనిచేసిన కాలంలో ఆయన చూపిన క్రమశిక్షణ, ధైర్యమే తమ సంస్థ యొక్క నిజమైన విలువలకి నిదర్శనమని పేర్కొంది. గాయ పడిన ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, తమ దృష్టిలో ఆయన నిజమైన శూరుడని స్పెన్సెజెట్ యాజమాన్యం అభివర్ణించింది.

ఈసీ నూతన నిబంధనలపై కమిషనర్ల అభ్యంతరం

- అంతర్జాల నమూనా పత్రంలో మార్పులపై రామోల్ గాంధీ నిలదీత
- ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జిహానీక్ కుమార్ రాజీనామాకు డిమాండ్



స్వాధీర్ణి, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్): ఓటరు నూతన సమోద కోసం ఉద్దేశించిన అంతర్జాల నమూనా పత్రంలో మార్పులు ఎవరి ఆదేశాల మేరకు చేశారో విస్తృతం చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్ చేశారు. ‘టాటా సమాచార సాంకేతిక సేవల సంస్థ ద్వారా ఈ మార్పులు చేయించిందే ఎవరు? సదరు సంస్థలో దీనికి అనుమతులు ఇచ్చినదే ఎవరు? ఆ సంస్థపై ఏమైనా ఒత్తిళ్లు తీసుకొన్నారా?’ అని ఆయన సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా నిలదీశారు.

ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో తీసుకోల్పిన నూతన నిబంధనలపై ఇద్దరు ఎన్నికల కమిషనర్లు ఎన్.ఎస్. సంద్భా, వివేక్ జోషి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు వార్తలు రావడంతో ఈ అలంకారానికి అనేకమంది ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కమిషన్ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జిహానీక్ కుమార్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ

కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశవ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలోనే ఎన్నికల సంఘం తీరును తప్పుబడుతూ రాహుల్ గాంధీ పరుసగా ప్రతిస్పన్నాడు. సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా నూతనంగా ఓటు సమోద చేసుకోవాలనుకునే పౌరులు తమ తండ్రి, తాతల వివరాలను తప్పనిసరిగా సమర్పించాలని ఎన్నికల సంఘం నమూనా పత్రానికి అదనపు ప్రమాణ పత్రాన్ని జతచేయడంతో ఈ సమస్య తలెత్తింది. ఆన్‌లైన్ విధానంలో ఈ వివరాలు సమోద చేయకుంటే దరఖాస్తు ముందుకు వెళ్లడం లేదని, దీనివల్ల ఓటు హక్కును కోల్పోవారని వర్ణించి అనేకమంది ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాగా, సవరణ ప్రక్రియ ముగిసిన రాష్ట్రాల్లో ఈ అదనపు నిబంధనను సెప్టెంబరు 30 నుంచి ఎన్నికల సంఘం అమలుపాఠించుకుంది. అయితే ప్రస్తుతం సవరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్న రాష్ట్రాల్లో మాత్రం ఈ నిబంధన ఇంకా అమలులోనే ఉండటం గమనార్హం.

చేయూత పింఛన్ ద్వారా 15.60 లక్షల మందికి లబ్ధి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పురయం)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం పయోవ్యర్థాల సంక్షేమానికి, వారి భద్రతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యమిస్తోందని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ పయోవ్యర్థాల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గురువారం హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల్లో టీఎస్ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తో కలిసి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వ్యర్థాల సమస్యల వేగవంతమైన పరిష్కారానికి ప్రతి జిల్లాలో ఒక ప్రత్యేక అధికారిని నియమించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఇక్కరాజ్యసమితి 1990లో చేసిన తీర్మానానికి అనుగుణంగా ప్రతి ఏటా అక్టోబర్ 1న పయోవ్యర్థాల దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నామని మంత్రి గుర్తుచేశారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం తెలంగాణలో ఉన్న 32.69 లక్షల మంది వ్యర్థాల

సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సెప్టెంబర్ 24 నుంచి అక్టోబర్ 1 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన, వైద్య, సామాజిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

వ్యర్థాల కోసం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రధాన సంక్షేమ వివరాలు: ఆర్థిక భరోసా: చేయూత పంధను ద్వారా రాష్ట్రంలోని 15.60 లక్షల మంది అర్హులైన వ్యర్థాలకు నెలకు రూ.2,016 చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నారు.

ఉచిత వైద్యం: ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కింద తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు రూ.10 లక్షల వరకు ఉచిత సగదు రహిత చిద్ద్య చికిత్సను అందుబాటులోకి తెచ్చారు.

డే కేర్ కేంద్రాలు: వ్యర్థాల శారీరక, మానసిక వికాసానికి 30 ఉచిత డే కేర్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో పాస్టికాహారం, ఉచిత వైద్యంతో పాటు విద్యన కార్యక్రమాలను అందిస్తున్నారు.

వృద్ధాశ్రమాలు: నిరాశ్రయులైన వ్యర్థాల కోసం 33 జిల్లాల్లో దశలపాటిగా వృద్ధా



బ్యూసీలో 409 అప్పీళ్లలో 234 కేసులు పరిష్కారమయ్యాయి. అలాగే తల్లిదండ్రులను నిరాదరించిన పిల్లలనుంచి ఆస్తులను తిరిగి బిడ్లీ చేసే ప్రక్రియలో కఠినతర అధ్యర్థంలోని అధికారీల వద్ద 209 కేసులు సమోద కాగా 135 కేసులు, అప్పీలేట్ అధికారీల వద్ద 18 అప్పీళ్లలో 15 కేసులు పూర్తయ్యాయి.

అత్యవసర వేళ్లలో, ఓంటరితనం లేదా వేదింపులకు గురైనప్పుడు సహాయం కోసం 14567 ఉచిత బోల్ డ్రాఫ్ట్ సంతృప్తుల కోసం 15 కేసులు పూర్తయ్యాయి.

ఈ కార్యక్రమంలో పయోవ్యర్థాల ప్రతి నిధులు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు, ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు వంటి పలు విజ్ఞప్తులు సుసమర్పించారు. అనంతరం సమాజ సేవ చేసిన పలువురు ప్రముఖులను మంత్రులు సన్మానించారు. ఈ వేడుకలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి విజేంద్ర బోయి, దివ్యాంగుల సంక్షేమ శాఖ సంచాలకులు సర్వేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రహస్య అణు ప్రయోగాల గుర్తింపునకు ప్రాధాన్యం

వాషింగ్టన్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే రహస్య అణు పరీక్షలను అత్యంత కచ్చితత్వంతో గుర్తించేందుకు అమెరికా సరికాత్త ప్రయోగాన్ని నిర్వహించింది. నెవాడా జాతీయ భద్రతా ప్రాంగణంలోని భాగర్వం లో ఈ ప్రయోగాన్ని జరిపిస్తున్నారని పేర్కొంది. అయితే ఇది అణు ప్రయోగం కాదని, అణుయేతర రసాయనిక పేలుడు పదార్థాలతో జరిపిన పరీక్షధన మాత్రమేనని అమెరికా ఇంధన శాఖ స్పష్టం చేసింది. తక్కువ తీవ్రత కలిగిన అణు విస్ఫోలునాలను కూడా సులభంగా పసిగట్టడమే ఈ ప్రయోగం ముఖ్య ఉద్దేశమని వెల్లడించింది. నెవాడా ప్రాంతం 12లోని ‘పి’ సౌరంగంలో ఈ నిరూపణ ప్రయోగం జరిగింది. అధిక శక్తివంతమైన రసాయనిక పేలుడు పదార్థాలతో పాటు వికిరణ జ్వాలలను గుర్తించే సాధనాలను (రేడియో ట్రేసర్లు) ఈ పరీక్షలో ఉపయోగించారు.

ఖంతే కదా...!

మీ వ్యవహారం చూస్తుంటే CM పదవీ కేసులు జమీన్ కదాకే అడ్డు సెట్ చేసే ఇస్తుంది- పిలవాలి తో పలువురికొనుంటుంది. అప్పుడు ఆరెస్టు పులుకు ఇచ్చేయండి!!

నీ ప్రభుత్వం ఎంతో కఠినంగా పనిచేస్తుంది- KTR

నిరిసిల్ల సభలో జనం లేరు పోలీసులే ఉన్నారు

- ఆస్తులపై అత్యున్నత న్యాయస్థానం జడ్జితో విచారణకు సిద్ధమా ?
- అమెరికా కన్సల్జెనరేషన్ వ్యాపారం పెట్టా : కేటీఆర్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పురయం): రేపటికే పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన విమర్శలపై భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ఎదురుదాడి చేశారు. తెలంగాణ భవన్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మన తాతల కాలం నాటి ఆస్తుల నుంచి నేటి వరకు ఉన్న ఆస్తులన్నింటిపై అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఏకాంత న్యాయమూర్తితో సమగ్ర విచారణ జరిపించేందుకు సిద్ధమా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి సవాల్ విసిరారు. ముఖ్యమంత్రికి నిజంగా చిత్త శుద్ధి ఉంటే ఈ విచారణకు ముందుకు రావాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విచారణలో తమది తప్పని తేలితే చట్టపరంగా ఏ శిక్ష విధించినా భరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. “నా అసలు రూపాన్ని బయటపెడతామని రేవంత్ రెడ్డి నిన్ను నిరిసిల్ల తమ వసులను తామే చేసుకుంటారు, శుభ్రతను పాటించడంలో తప్పేముంది? నా ఎన్నికల అభివేదిలో స్పష్టంగా పేర్కొన్న అంశాలనే నిన్ను రేవంత్ రెడ్డి తిరిగి చెప్పారు.

ఎందుకు అని ప్రశ్నిస్తున్నా. సీఎం పార్లొను నిన్నటి సభలో పోలీసు అధికారుల తప్ప సామాన్య ప్రజలు ఎవరూ లేరు. మా తాతల కాలం నుంచే మా కుటుంబానికి వందల ఎకరాల భూమి ఉంది. కేసీఆర్ ఎమ్మెల్యేగా, పార్లమెంటు సభ్యుడిగా, రాష్ట్ర మంత్రిగా, కేంద్ర మంత్రిగా, ఉప సభాపతిగా సుదీర్ఘకాలం బాధ్యతలు నిర్వహించారు. నేను అమెరికాలో ఆరేళ్లపాటు ఉద్యోగం చేసి కొంత సొమ్ము సంపాదించాను. ఆ కష్టాధికారంతో రెండు వేల ఆరో సంవత్సరంలో ఒక తిసుబందారాల కేంద్రం (హోటల్) ప్రారంభించాను. నాడే ఒక కేంద్రం పెడితే, నేటికీ అవి మూడు అయ్యాయి. నేను గనక రాజకీయాల్లోకి రాకుండా ఉంటే, మరో పది కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసేవాడిని. నా వ్యాపారాలకు నిన్ను రేవంత్ రెడ్డికి ఉచితంగా ప్రసారం కల్పించారు. అమెరికాలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ పనులను తామే చేసుకుంటారు, శుభ్రతను పాటించడంలో తప్పేముంది? నా ఎన్నికల అభివేదిలో స్పష్టంగా పేర్కొన్న అంశాలనే నిన్ను రేవంత్ రెడ్డి తిరిగి చెప్పారు.

ఓటర్ల సమగ్ర సవరణలో 54 లక్షల మంది చేర్పు

- రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి
- నోటీసులపై వివరణల స్వీకరణ.. గడువు పెంపు ఉండదు
- ఖైరతాబాద్‌లో 80 వేల మందికి నోటీసులు
- ఇంటింటికీ రామన్న బూత్ స్థాయి - 92 లక్షల నోటీసులకు 65 లక్షల స్పందన

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో నిర్వహించిన ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా 92 లక్షల మందికి నోటీసులు జారీ చేసినట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వీటిలో 65 లక్షల మంది నోటీసులకు స్పందించి వివరణ ఇచ్చారని, వారిలో అర్హులైన 54 లక్షల మందిని తుది ఓటర్ల జాబితాలో చేర్చినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. గణాంకాలను వివరిస్తూ.. “ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలోనే సుమారు 80 వేల మందికి నోటీసులు అందజేశాం. నోటీసులు అందుకున్న

వారిలో 20 శాతం మంది వరకు తమ సమాచారాలను అందజేశారు. నోటీసులు పొందిన వారి ఇళ్ల వద్దనే నేరుగా బూత్ జారీ చేసినట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వీటిలో 65 లక్షల మంది నోటీసులకు స్పందించి వివరణ ఇచ్చారని, వారిలో అర్హులైన 54 లక్షల మందిని తుది ఓటర్ల జాబితాలో చేర్చినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. గణాంకాలను వివరిస్తూ.. “ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలోనే సుమారు 80 వేల మందికి నోటీసులు అందజేశాం. నోటీసులు అందుకున్న

వారిలో 20 శాతం మంది వరకు తమ సమాచారాలను అందజేశారు. నోటీసులు పొందిన వారి ఇళ్ల వద్దనే నేరుగా బూత్ జారీ చేసినట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వీటిలో 65 లక్షల మంది నోటీసులకు స్పందించి వివరణ ఇచ్చారని, వారిలో అర్హులైన 54 లక్షల మందిని తుది ఓటర్ల జాబితాలో చేర్చినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. గణాంకాలను వివరిస్తూ.. “ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలోనే సుమారు 80 వేల మందికి నోటీసులు అందజేశాం. నోటీసులు అందుకున్న

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రైతులకు అధికారులకు వ్యవసాయ గాంధీ జయంతి శుభాకాంక్షలు

చేరుపల్లి జయశంకర్ రెడ్డి

పట్టు పల్లెట్రామ శాఖ జిల్లా బిల్డర్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి

సాగ్ల అనిల్ కుమార్

జానూరి అనిల్ కుమార్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి



జాతీయం- జంతురాజీయం



బాణసంచాపై పూర్తి నిషేధం విధించం



■ **రోజంతా కాలేందుకూ అనుమతించం: సుప్రీంకోర్టు బిల్లు:**

బాణసంచాపై సంపూర్ణ నిషేధం విధిస్తే కొందరి మనోభావాలు దెబ్బతింటాయని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. అలా అని రోజంతా కాలేందుకు అనుమతిస్తే పర్యావరణం దెబ్బతింటుందని, వృద్ధులు, విద్యార్థుల అరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుందని జస్టిస్ ఎం.ఎం.సుందర్జీ, జస్టిస్ పి.బి.పి.రాలే ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. నిర్దేశిత సమయంలోనే, కాలవ్యవకారకం కాని బాణసంచా పరిమితంగా కాలేందుకు

వీలుగా ఓ మధ్యేపూర్ణం అవసరమని తెలిపింది. పర్యావరణానికి హాని కలిగించని హరిత బాణసంచాను నిర్దేశించిన సమయంలోనే కాలేలా అనుమతించ వచ్చని నూచిస్తూ అదనపు సౌలీసిటర్ జనరల్ ఖగ్గర్ల భాటి బుధవారం ఒక నోటీ సమర్పించారు. కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీయల్ రీసెర్చ్, నేషనల్ ఎనిర్జియామెంటల్ ఇంజనీరింగ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ల సలయకృతంగా అభివృద్ధి చేసిన తదుపరి తరం గ్రీన్ క్రాకరీస్ను అనుమతించవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ అంశాన్ని అక్టోబరు 15నాటి విచారణ సందర్భంగా పరిశీలిస్తామని ధర్మాసనం తెలిపింది.

ప్రజాస్వామ్య రక్షణకు బ్యాలెట్ ఎన్నికలు

■ **బిల్లు:** ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణలో (సరి) అక్రమాలకు బాధ్యత వహించే ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ రాజీనామా చేయాలని ఇండియా కూటమి డిమాండు చేసింది. ఆయన రాజీనామా చేసిన తరువాత ర్యాటల్, సేవ్ డెమాక్రసీ మార్చిల్ లు నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది.



స్వామ్యపరిరక్షణ మార్చిల్. ప్రతి జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించి ఎందుకేనం ఒక పోరాటం చేస్తున్నామన్న ప్రభుత్వ వివరంచే ప్రయత్నం. అక్టోబరు 6న ఢిల్లీలోని ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యాలయం వద్దకు ప్రతిపక్ష ఎంపీల మార్చ్. ఇందులో ప్రతిపక్షాలకు చెందిన పార్లమెంటు ఉభయసభల సభ్యులతోపాటు, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోరుతున్న వారంతా పాల్గొనవచ్చు. అక్టోబరు రెండో వారంలో రాష్ట్రపతి అమాయంట్ మెంటల్ కోర్ ఎన్నికల సంఘం పని తీరుపై విజ్ఞాపన పత్రం అందజేత అక్టోబరు, నవంబరు నెలల్లో దేశవ్యాప్తంగా 5 పెద్ద ర్యాలీలు నిర్వహిం. నవంబరు 11న ఢిల్లీలో భారీ ర్యాలీ. సరితో పాటు ఎన్నికల ౬ లపై దాఖలైన అన్ని పిటిషన్లను వెగంగా విచారించాలని సుప్రీం కోర్టుకు అభ్యర్థన. ఢిల్లీలో బుధవారం జరిగిన ఇండియా కూటమి

లేట్ షో చూసి... విమానం కాపాడాడు!

■ **దుబాయ్:** ఇజ్రాయేల్ విమానంలో చోటుచేసుకున్న హింసాత్మక ఘటన యావత్ ప్రపంచాన్ని ఉలిక్కిపాటుకు గురిచేసింది. 174 మంది ప్రయాణికులతో వెత్తన్న పైదుబాయ్ విమానాన్ని కూల్చివేసేందుకు కో-పైలట్ యత్నించగా..



సురక్షితంగా ఇజ్రాయేల్ చేరుకున్న తర్వాత ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు యూనైట్డ్ కలితాస్. “చాలా గొప్ప పని చేశావ్. సువ్య హీరో” అంటూ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కాకిపిట్ లో చోటాచేసుకున్న పరిస్థితులను యూనైట్డ్ ప్రధానికీ వివరించారు. ఇప్పుడు మచ్చర్ ఓ హీరో.. త్వరగా కోలుకోవాలి: మోడి. కాకిపిట్.. కిందపడిన కెప్టెన్ స్మిత్ “ప్రయాణం మధ్యలో విమానంలో ఒక్కసారిగా లైట్లు ఆఫ్ అయ్యాయి. క్యాబినల్ పీడనం కూడా మారిపోయింది. ఏదో సమస్య వచ్చిందని నాకు అర్థమైంది. ఆ తర్వాత నా పక్కనే ఉన్న మరో ప్రయాణికుడితో కలిసి కాకిపిట్ వద్దకు వెళ్లా. అతడు అప్పట్నుండి ఉన్న పైలట్ అని తర్వాత తెలిసింది. లోపల ఘర్షణ

జరుగుతుండటం చూసి కాకిపిట్ డోర్ తెరిచేందుకు మేం ప్రయత్నించాం. అప్పటికే కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ స్వహ కోల్పోయే స్థితిలో ఉన్నారు. అయినప్పటికీ డోర్ను అన్ లాక్ చేసి కిందపడిపోయాం. మేం వెంటనే లోపలికి వెళ్లాం” అని యూనైట్డ్ గుర్తుచేసుకున్నారు. మేరు (యూనైట్డ్) లేకపోతే మరో 9/11 ఘటన జరిగి ఉండేదేమో” అని అన్నారు. కాకిపిట్ లో కో-పైలట్ తో పోలి చిత్రంగా పోరాడిన భారత పైలట్, కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ ను ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని ప్రశంసించారు. అప్పటికే విమానం ఎత్తు తగ్గుతున్న

ట్లు అర్థమైంది. దీంతో నేను కంట్రోల్ స్క్రీన్ చేతితో పట్టుకుని వాటిని వెనక్కి లాగాను. విమానం తిరిగి సాధారణ అవుతుంటే వెళ్లనట్లు అర్థమైంది” అని వివరించారు. ఆ షో గుర్తొచ్చింది.. కంట్రోల్ నేను ఎలా లాగగలిగాను అని యూనైట్డ్ నెతన్యాహు ప్రశ్నించారు. దానికి ఆ ప్రయాణికుడు బదులిస్తూ.. “వ్యతీరిత్యా నేనే ఘంబరీను కానీ, ఎయిర్ ట్రాఫ్ ఇన్స్టిగ్ ప్సీ టీవీ షో చూశా. అది గుర్తుకొచ్చే.. కంట్రోల్ స్క్రీన్ ను వెనక్కి లాగాను. ఆ వెంటనే అప్పట్నుండి ఉన్న పైలట్ విమానాన్ని తన నియంత్రణలోకి తీసుకున్నాం. ఆ తర్వాత లోని తబిక్ దాన్ని రక్షితంగా దించడంలో మేముంకా ఉపి రిపీలుకున్నాం” అని వెల్లడించారు. అనంతరం నెతన్యాహు మాట్లాడుతూ.. “ఆ విమానం లలాగే ఇజ్రాయేల్ కు చేరి ఉంటే.. ఏం జరిగిందో ఊహించడం కూడా కష్టంగా ఉంది. మీరు (యూనైట్డ్) లేకపోతే మరో 9/11 ఘటన జరిగి ఉండేదేమో” అని అన్నారు. కాకిపిట్ లో కో-పైలట్ తో పోలి చిత్రంగా పోరాడిన భారత పైలట్, కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ ను ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని ప్రశంసించారు. అప్పటికే విమానం ఎత్తు తగ్గుతున్న

బురఖా వివాదం లేబర్ రూమ్ వద్ద నిరసన

■ **శ్రీహర్ :** జమ్మూకశ్మీర్ లోని దోడా ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల (జిఎస్)లో బురఖా ధరించిన మహిళా ఇంటర్నీలను లేబర్ రూమ్ లోకి అనుమతించ లేదంటూ బుధవారం వందలాది మంది విద్యార్థినులు నిరసన చేపట్టారు. పరుసగా రెండు రోజులపాటు బురఖాలు ధరించిన ఇంటర్నీలను లేబర్ రూమ్ నుంచి బయటకు వెళ్లా లని ఓ మహిళా ప్రొఫెసర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసినట్లు విద్యార్థినులు పేర్కొన్నారు. దీంతో పలువురు ఇంటర్నీలు విద్యలను జమ్మూవర్షి లో అనుమతి భవనం వెలుపల అందోళనకు దిగారు. బురఖా ధరించిన మహిళ తమను లేబర్ రూమ్ లోకి అనుమతించకపోవడమే కాకుండా ప్రొఫెసర్ గదిలోకి కూడా రానీయడం లేదని విద్యార్థినులు పేర్కొన్నారు. బురఖా ధరించడాన్ని ప్రొఫెసర్ బహిరంగంగా వ్యతిరేకించారని, తమను అవమానించేలా వ్యాఖ్యలు చేశారని సీక్రేటరీలు, ఆ ప్రొఫెసర్ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అయితే ఈ నిరసనపై స్పందించేందుకు ప్రొఫె



సరీ నిరాకరించారు. విద్యార్థుల నిరసన నేపథ్యంలో ఘటనపై విచారణ జరిపేందుకు దోడా జిఎస్ అనుపల్లి యాజమానురు కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. నిరసన చేపడుతున్న విద్యార్థులతో సీనియర్ పోలీసు అధికారి కూడా చర్చించారు. ముందుగా విద్యార్థులు చేసిన ఆరోపణలను పరిశీలించి, సంబంధిత నిబంధనలను పరిశీలించిన అనంతరం ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు అవసరమా లేదా అన్నది నిర్ణయిస్తామని అధికారి తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సతీనా ఇటూతో తాను ప్రస్తావించినట్లు దోడా ఎమ్మెల్యే ముర్రోజ్ మాల్ కి తెలిపారు. ఘటనపై విద్యార్థాంగం త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రిని కోరినట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

కెప్టెన్ మచ్చర్ రియల్ హీరో

■ **ప్రాణాంతక దాడి జరిగినా.. తన గురించి ఆలోచించకుండా ప్రయాణికుల భద్రతకు పెట్టిపాటు చేశారు భారత పైలట్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్. తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ వందలాది మంది ప్రాణాలను కాపాడారు. ఆయన ధైర్య సాహసాలను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రశంసించారు. ఆయనను ‘హీరో’గా అభివర్ణిస్తూ..**



దేశం మొత్తం స్మిత్ ను చూసి గర్వస్థాించి పేరొన్నారు. “అనుకోకుండా ప్రవాదం ఎదురైన సమయంలో, తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ ఇతరుల ప్రాణాలను రక్షించేందుకు కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ గొప్ప ధైర్యసాహసాలను ప్రదర్శించారు. ఆయన తెగపడ ప్రయాణికుల ప్రాణాలను కాపాడటంతో పాటు.. వెను విషాదాన్ని అధ్యుకుంది. మచ్చర్ ను చూసి భారత్ గర్వస్థాించి. ఆయన వెగంగా కోలుకుని, మరలత సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి రావాలని విధ్యార్థినులు కోరుతున్నారు.” అని మోదీ ఎక్స్ వేడిగా పేర్కొన్నారు. గగనంలో గగర్వాటుస్థిరంగా కెప్టెన్ ఆరోగ్యం.. ఘటనలో తీవ్రంగా గాయపడిన కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ ప్రస్తుతం సౌదీ అరేబియాలోని ఆ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి ప్రస్తుతం స్థిరంగా ఉందని సౌదీ అరేబియాలోని భారత రాయబార కార్యాలయం వెల్లడించింది. రియూర్, జెడ్దాలోని భారత అధికారులు ఆయన

పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆయనకు అవసరమైన వైద్య సేవలను అందిస్తున్నారు. ఆయన ఆరోగ్యంపై పూర్తి సమాచారం ఇంకా అందాల్సి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం ఆయన పరిస్థితి ప్రవాదకరంగా లేనట్లు తెలుస్తోంది. ఆయన కుటుంబ సభ్యులతో నూ అధికారులు సంప్రదింపులు జరుపుతున్నట్లు తెలిపారు. మచ్చర్ సమయస్ఫూర్తి ప్రశంసలయం: ట్రంప్ స్మిత్ మచ్చర్ పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రశంసలు కురిపించారు. అతడిని హీరోగా అభివర్ణించారు. ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు మాతో ఈ ఘటనపై మాట్లాడినట్లు ట్రంప్ తెలిపారు. స్మిత్ తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ కాకిపిట్ తలుపు తెరిచి సహాయం కోసం కేకలు వేయడం వల్ల ప్రయాణికులు లోపలికి వెళ్లే అవకాశం లభించిందని ట్రంప్ వివరించారు. “పైలట్ త్వరగా కోలుకోవాలి. ఆయన

అంత తీవ్రమైన పరిస్థితిలో ఉన్నప్పటికీ తలుపు తెరిచిన ఆయనకు సమయస్ఫూర్తి ప్రశంసలయం.. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఆయన హీరో. దాడి చేసిన కో పైలట్ బహుశా ఉగ్రవాది లేదా మతిస్థిరంగా లేనివాడై ఉంటాడు. అందుకే ఇంత దారుణంగా కత్తితో దాడి చేశాడు” అని ట్రంప్ అన్నారు. దేశానికి గర్వకారణం: డ్రాపిడి ముర్ఖుకెన్సెన్ స్మిత్ మచ్చర్ దేశానికి గర్వకారణమని రాష్ట్రపతి డ్రాపిడి ముర్ఖు అన్నారు. ఆయన ధైర్యం, అద్భుతమైన సమయస్ఫూర్తి అంతగానో కదిలించాయన్నారు. తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నారని ప్రశంసించారు. ఆయన ధైర్యం ఒక పెద్ద విషాదాన్ని నివారించిందని కొనియాడారు. మచ్చర్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

అమెరికా షాక్.. ఇరాన్ ఆగ్రహం!



■ **అమెరికా:** ఇరాన్ అణు చర్యలు వేగ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందాన్ని అమెరికా తిప్పి పంపిస్తున్న తెలుస్తోంది. తమ దేశం నుంచి వెళ్లిపోవాలని అగ్రరాజ్య విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో వారిని ఆదేశించి ఉన్నా. “అక్వియోస్” కథనం వెల్లడించింది. టెహ్రాన్ ప్రతినిధులతో ఒక పర్యటన కొనసాగించే ఉద్దేశం తమకు లేదని రూబియో

స్పష్టం చేశారు.. చర్యలు వుండుకు సాగకపోవడంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు నధరు కథనం చేశాంది. దీంతో ఇది చర్య నీయానంగా మారింది. కాగా.. ఈ వార్తలను ఇరాన్ కొట్టిపారేసింది. అమెరికా విడిచి వెళ్లాలంటూ తమకు తెలిపింది. షెడ్యూల్ ప్రకారమే తమ ప్రతినిధుల బృందం న్యూయార్క్ నుంచి తిరిగొచ్చిందని తెలిపింది. ఇక, చర్యలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయనే వార్తలను కూడా టెహ్రాన్ కోసివచ్చింది. ఈ పరిణామాల

మమతా వర్గానికి సుప్రీంలో షాక్

■ **మమతా:** మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని టిఎంసీ వర్గానికి సుప్రీంకోర్టులో చుక్కెదురైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాల్గవ డివిజన్ సుప్రీంకోర్టులోని నాలుగు డివిజన్ల బ్యాంకుల ఖాతాలను నిర్వహించేందుకు అనుమతించాలని కోరుతూ ఆ వర్గం దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను సుప్రీంకోర్టు గురువారం తిరస్కరించింది. ఆ ఆభ్యర్థనల అనుమతించడానికి

మమతా వర్గానికి సుప్రీంలో షాక్



■ **మమతా:** మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని టిఎంసీ వర్గానికి సుప్రీంకోర్టులో చుక్కెదురైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాల్గవ డివిజన్ సుప్రీంకోర్టులోని నాలుగు డివిజన్ల బ్యాంకుల ఖాతాలను నిర్వహించేందుకు అనుమతించాలని కోరుతూ ఆ వర్గం దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను సుప్రీంకోర్టు గురువారం తిరస్కరించింది. ఆ ఆభ్యర్థనల అనుమతించడానికి

నిర్ణయం ఇంకా వెండింగోలో ఉందని కోర్టు గుర్తించింది. తాము తేసుకోని వాస్తవ అంశాల్లోకి వెళ్లాలనుకోవడం లేదని. అక్టోబర్ 13కింద తమ అధికారిక పరిధిని వినియోగించుకోవడానికి తాము సుముఖంగా లేమని ధర్మాసనం పేర్కొంది. కేసు విచారణను వేగవంతం చేయాలని హైకోర్టును ఆదేశించింది. సుమారు రూ. 804 కోట్ల కలిగి ఉన్న నాలుగు సంభావన చేసిన బ్యాంకు ఖాతాలను మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని టిఎంసీ వర్గం నిర్వహించుకోవడానికి అనుమతిస్తే మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసేందుకు కోర్టుకా హైకోర్టు ఆగస్టు 27న నిరాకరించిన సంగతి తెలిసిందే.

కాక్ పిట్ లోనే దాగి ఉన్న తీవ్ర ముప్పు!

■ **న్యూఢిల్లీ:** ప్రయాణికులతో వెత్తన్న పైదుబాయ్ విమానాన్ని కూల్చివేసేందుకు కో-పైలట్ ప్రయత్నించడం, కెప్టెన్ ను కత్తితగా యువరక్షం అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. గాయపడిన భారత కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ (Indian గాయాలతో కిందపడిముందు కాకిపిట్ డోర్ తెరవడం వల్లే 170 మంది పైగా ప్రయాణికుల ప్రాణాలు దక్కాయి..! అమెరికాలో 9/11 మారణహోమం తర్వాత కాకిపిట్ డోర్ నెను అత్యంత దృఢంగా, బయటి నుంచి ఎవరూ

నులభంగా తెరవలేని విధంగా మార్చేశారు. కానీ ఈసారి ముప్పు కాకిపిట్ లోపలి నుంచే రావడం అంతర్జాతీయంగా చర్యనీయాంశం అవుతోంది 25వత్త క్రితం అమెరికా (USA)లో నిర్వహించే 11న ఉగ్రవాదులు విమానాలను హైజాక్ చేసి స్వచ్ఛందిన మారణ హోమం 3వేల మందిని బలితీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఉగ్రవాదులు కాకిపిట్ తలుపులు బద్దలుకొట్టి, విమానాలు స్థానికం చేసుకున్నారు. దాంతో అనుమతి లేనిదే ఎవరూ

లోపలికి ప్రవేశించకుండా విమాన యాన సంస్థలు కాకిపిట్ తలుపుల్ని అత్యంత పటిష్టంగా తీర్చిదిద్దాయి. బోయింగ్ జార్ చేసిన మాన్యువల్ ప్రకారం.. సాధారణ విమాన ప్రయాణంలో కాకిపిట్ డోర్ కు డెడ్లిట్ ఉంటుంది. దానిని లోపలి వైపు నుంచి లాక్ చేయవచ్చు. కాబట్టి వైపు ఉన్న సిబ్బంది డోర్ బెల్ ఇలాగే లోపలికి వచ్చేందుకు అనుమతి కోరుతుంటారు. టీవీ షో చూసి.. విమానాన్ని కూలకుండా ఆవి: పైదుబాయ్ ప్రయాణికుడి సమ

యస్కూర్తి అత్యుహత్య చేసుకునేందుకు విమానాన్ని కూల్చివేసి.. అత్యవసర ప్రవేశం అవసరమైన సందర్భాల్లో ఆరు బలపక్ష కిస్మాడ్స్ కోడ్ ను ఉపయోగించుటారు. ఈ కోడ్ క్రింద తర్వాత కనుకూడా వెంటనే డోర్ అన్ లాక్ కాకిపిట్ లో ఉన్న పైలట్లకు ముందుగా సమాచారం అందిన తర్వాత అన్ లాక్ అవుతుంది. ఈ డోర్ ని బుల్లెట్లను తట్టు తుంటా తీర్చిదిద్దారు. అయితే 2015లో జరిగిన విమాన ప్రమాదంలో ఇంతటి పటిష్ట వ్యవస్థ అత్యధిక రాలేదు నాడు జర్మనీ వెర్గ్ లైట్ లో 150 మంది ప్ర



యాణికులు అన్యాయం మన కెప్టెన్ డోర్ తీయకపోయి ఉంటే.. అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలను చూస్తుంటే.. ఇప్పటి ఘటన కూడా దాదాపుగా అలాగే కనిపిస్తోంది పైదుబాయ్ విమానంలో ముప్పు కాకిపిట్ లోపలి నుంచే వచ్చింది. కో-పైలట్ విమానాన్ని కూల్చివేయడా..

ఇతర సిబ్బంది, ప్రయాణికులు కూడా అనుకున్న సమాచారం తెలియకపోయి విమానం సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయింది తాజా ఘటనలో కెప్టెన్ డోర్ తెరవడమే అత్యంత కీలకమైన విషయంగా మారింది. ఆయన డోర్ తీయకపోయినా.. మిగతా సిబ్బంది వెంటనే స్పందించకపోయినా విమానయాన చరిత్రలో ఇదొక పెద్ద విపత్తుగా మిగిలిపోయింది..!

ఈ మసాలాలను ఎంతో రుచిగా ఇంట్లోనే తయారు చేయవచ్చు..



వంటకు రుచి, సువాసన తీసుకురావడంలో మసాలాలకు ప్రత్యేకమైన పాత్ర ఉంటుంది. బిర్లానీ, సాంబార్, పప్పు, కూరలు వంటి వంటకాల కోసం చాలామంది మార్కెట్ లో లభించే ప్యాకెట్ మసాలాలపై ఆధారపడుతుంటారు. అయితే ప్యాకెట్ తెరిచిన తర్వాత గాలి, తేమకు గురికావడం వల్ల వాటి సువాసన, నాణ్యత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే సంపూర్ణ మసాలా దినుసులతో తాజా మసాలాలను తయారు చేసుకోవడం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే మసాలాల్లో ఉపయోగించే పదార్థాల నాణ్యత, తాజాదనాన్ని మనమే నియంత్రించుకోవచ్చు. ముందుగానే తయారు చేసి గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో భద్రపరుచుకుంటే అవసరమైనప్పుడు సులభంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇంట్లో సులభంగా చేసుకోదగిన కొన్ని మసాలాల గురించి వంట నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. గరం మసాలా తయారీకి 2 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలు, 4-5 పచ్చి యాలకులు, 2 నల్ల యాలకులు, ఒక ఇంచు దాల్చిన చెక్క, 4-5 లవంగాలు, ఒక బిర్లానీ ఆకు తీసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ తక్కువ మంటపై 2-3 నిమిషాలు పొడిగా వేయించి సువాసన వచ్చిన తర్వాత పూర్తిగా చల్లార్చాలి. అనంతరం మెత్తగా పొడి చేసి గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. చాట్ మసాలా కోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, ఒక టీ స్పూన్ సాధారణ ఉప్పు, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలు, ఒక టీ స్పూన్ ఆమ్లమార్ పొడి, అర టీ స్పూన్ అల్లం పొడి

తీసుకోవాలి. జీలకర్ర, ధనియాలును వేయించి చల్లారిన తర్వాత పొడి చేసి మిగతా పదార్థాలతో కలిపి పొడి డబ్బాలో భద్రపరచాలి. దక్షిణ భారతీయ సాంబార్ మసాలా కోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ శనగపప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ మినపపప్పు, ఒక టీ స్పూన్ జీలకర్ర, 8-10 ఎంచు మిరపకాయలు, అర టీ స్పూన్ మెంతులు, 8-10 కర్రపేపాకులు తీసుకోవాలి. వీటిని ఒక్కొక్కటిగా బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించి పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఈ మసాలాలను సాంబార్ తో పాటు ఇతర దక్షిణ భారతీయ వంటల్లోనూ ఉపయోగించవచ్చు. కూరల కోసం నల్ల మసాలా తయారు చేయాలంటే 2 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టీ స్పూన్ సోంప, ఒక టీ స్పూన్ పసుపు, ఒక టీ స్పూన్ కారం, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలు, 4 లవంగాలు, ఒక ఇంచు దాల్చిన చెక్క తీసుకోవాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, సోంప, మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్కలను వేయించి చల్లారిన తర్వాత పొడి చేసి పసుపు, కారం కలపాలి. బిర్లానీ మసాలా కోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ మిరియాలు, 2 నల్ల యాలకులు, 5 పచ్చి యాలకులు, 6 లవంగాలు, ఒక ఇంచు దాల్చిన చెక్క, ఒక స్పాగ్ అనీస్, ఒక బిర్లానీ ఆకు, ఒక టీ స్పూన్ జాపత్రి తీసుకోవాలి. అన్ని సంపూర్ణ మసాలా దినుసులను తక్కువ మంటపై సువాసన వచ్చే వరకు వేయించి పూర్తిగా చల్లార్చాలి. అనంతరం మెత్తగా పొడి చేసి గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఆ నగలు వన్నె తగ్గకుండా



ఈ నగల్గి గాలికి వదిలేయిద్దు. వాదిన ప్రతిసారి చెమట, ధూళి లేకుండా పొడిక్వాతో తుడవాలి. జివోలాక్ కవర్చు లేదా మెత్తని వెల్డెట్ బాక్సుల్లో విడివిడిగా ఉంచాలి. ఇతర నగలతో ఒకే డబ్బాలో వేస్తే రాబిడికి పూత ఉడిపోయి అవకాశం ఉంది.

బంగారం ధర పెరగడం, తక్కువ ఖర్చులో లభించడం, వివిధ డిజైన్లలో దొరకడం.... కారణాలేవైనా గోల్డ్ ఫేబ్రిడ్ ఆకర్షణలకు ఆదరణ పెరిగింది. అయితే, ఇవి కొంటేనే సరిపోదు... ఎక్కువ కాలం మన్నాలంటే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అంటుంటారా? స్నానం చేసేటప్పుడు, ఈతకొట్టేటప్పుడు, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, ఎక్కువ చెమటపట్టే పనులు చేసేటప్పుడు గోల్డ్ ఫేబ్రిడ్ నగల్గి ధరించకండి. తేమ తగిలితే బంగారు పూత త్వరగా పోతుంది. బాడీలో పన్ను, పెంటు రూసుకున్నప్పుడు, మేకప్ వేసుకున్నప్పుడూ వెంటనే నగలు వేసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటిల్లోని రసాయనాలు ఫేబ్రిక్ గేసు నల్లబడేలా చేస్తాయి. అలానే వీటిని శుభ్రం చేయడానికి కఠిన రసాయనాలున్న నబ్బులు, క్లీనర్లు ఉపయోగించొద్దు. అవసరమైతే గోరువచ్చని నీళ్లతో గాఢత తక్కువ ఉండే పానీయాన్ని వేసి కడగాలి. అయితే వెంటనే బయటకు తీసి పొడి క్లాత్ తో తుడిచి అరచిట్టాలి.

సాధారణ దగ్గు, జలుబు, కోవిడ్ ల మధ్య లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి..

చలికాలం ప్రారంభమయ్యే సమయంలో కోవిడ్-19, అర్థివెన్సి, ఫ్లూ, సాధారణ జలుబు వంటి క్యాస్ కోశ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో చాలా వ్యాధుల లక్షణాలు ఒకేలా ఉండడంతో పిల్లలకు వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ ఏదో గుర్తించడం కొన్నిసార్లు కష్టంగా ఉంటుంది. దగ్గు, ముక్కు కారడం, గొంతు నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు పిల్లలను స్కూల్ కు పంపించాలా, ఇంట్లోనే ఉంచాలా అనే సందేహం తల్లిదండ్రులకు



లకు వస్తుంది. అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలను స్కూల్ కు పంపించడం వల్ల వారు కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉండడంతో పాటు, తోటి విద్యార్థులకు, సిబ్బందికి కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ ఇన్ ఫెక్షన్లు తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణ జలుబు వివిధ రకాల వైరస్ ల వల్ల

దగ్గు, తుమ్ములు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా స్వల్పంగా ఉండి, దాదాపు 7 నుంచి 10 రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. కోవిడ్-19 మాత్రం సార్వ-కోవ్-2 అనే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. దీని లక్షణాలు సాధారణంగా 7 నుంచి 14 రోజుల వరకు ఉంటాయి. కొందరిలో మూడు నుంచి నాలుగు వారాల వరకు కొనసాగుతాయి. దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడంతో పాటు శరీర నొప్పిలు, క్యాస్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తలనొప్పి, అలసట, జ్వరం, రుచి లేదా వాసన కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన లక్షణాలు కూడా కొందరిలో కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఫ్లూ లక్షణాలు సాధారణ జలుబు లేదా కోవిడ్ తో అక్కసాత్తుగా మొదలయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇవి సాధారణంగా 3 నుంచి 7 రోజుల పాటు కొనసాగుతాయి. కోవిడ్ లో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు ఫ్లూలోనూ ఉంటాయి. అయితే రుచి లేదా వాసన కోల్పోవడం సాధారణంగా ఫ్లూ లక్షణంగా కనిపించదు. అర్థివెన్సి లక్షణాలు జలుబును పోలి ఉన్నప్పటికీ, ఆకలి తగ్గడం కూడా కనిపిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసి ముఖ్యంగా చిన్నవారు, శిశువుల్లో తీవ్రమైన ఊపిరి తిత్తుల ఇన్ ఫెక్షన్, ఆసుపత్రిలో చేరే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. దీని లక్షణాలు మూడు నుంచి నాలుగు వారాల వరకు కొనసాగుతాయి. అందువల్ల వైరస్ ఏదో కచ్చితంగా తెలియకపోయినా, అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలను ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా ఇతరులకు వ్యాధి వ్యాప్తిని తగ్గించవచ్చు. పిల్లలను స్కూల్ కు పంపాలా వద్దా అనే విషయంలో వారు తరగతి గదిలో సాధారణ కార్యకలాపాల్లో సాకర్ గా పాల్గొనగలరా అనే అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అయితే గత 24 గంటల్లో జ్వరం వచ్చినా, విరేచనాలు, వికారం లేదా వాంతులు ఉన్నా పిల్లలను స్కూల్ కు పంపకుండా ఇంట్లో విశ్రాంతి ఇవ్వడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. లక్షణాలను బట్టి మాత్రమే కోవిడ్ ను గుర్తించడం చాలా సందర్భాల్లో సాధ్యం కాదు. అనుమానం ఉంటే ఇంట్లో కోవిడ్ పరీక్ష చేయవచ్చు. పరీక్ష పాజిటివ్ గా వస్తే ఫలితం సాధారణంగా నమ్మదగినదే అయినప్పటికీ, నెగిటివ్ ఫలితం వచ్చినంత మాత్రాన ఇన్ ఫెక్షన్ లేదని పూర్తిగా నిర్ధారించలేం. లక్షణాలు కొనసాగితే 48 గంటల తర్వాత మళ్ళీ పరీక్ష చేయడం లేదా వైద్యుల సూచన మేరకు పీసీఆర్ పరీక్ష చేయించుకోవచ్చు. కోవిడ్, ఫ్లూ లీకాలను ఆరు నెలలు దానినే పిల్లలకు, వైద్యపరంగా ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేనప్పుడు ఇవ్వాలని సంబంధిత వైద్య సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. టీకా తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే వాన్ని ఉంటుంది, కానీ తీవ్రమైన అనారోగ్యం, ఆసుపత్రిలో చేరే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో టీకాలు సహాయపడతాయి. సాధారణంగా చాలా మంది పిల్లలు ఇంట్లోనే కోలుకుంటారు.

జర్ర పరివర్తనాసనం

చేసే విధానం: మ్యాట్ పైన వెల్డెలిలా పడుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు కాళ్లను పైకి లేపి నిటారుగా ఉంచాలి. చేతులు ఇరువక్కలా భుజాలకు సమాంతరంగా చాలాలి. గాలి తీసుకుంటూ, వదులుతూ కాళ్లను కుడి అరచేతిలో ఉండే విధంగా నేలపైపై తీసుకురావాలి. తలను ఎడమవైపు తిప్పి, ఎడమ అరచేతిని చూడండి. మోకాళ్లను వంచకుండా సాధ్యమైనంత సాగదీయండి. ఇలా సాధారణ శ్వాసలు చేస్తూ 12-15 సెకన్లు ఉంచాలి. తర్వాత నిదానంగా కాళ్లను మళ్ళీ 90 డిగ్రీల కోణంలోకి తీసుకురావాలి. ఆపై కిందకు దించి శవాసనంలో విశ్రాంతి పొందండి. ఇప్పుడు అసన్నాన్ని మరో వైపు వునరావృతం చేయండి.

జాగ్రత్తలు: నడుము, తుంటి స్వల్పంలు అయినవాళ్లు, నడుమునొప్పి ఉన్నవాళ్లు కొన్ని జాగ్రత్తలతో చేయాలి.



నడుము నొప్పి ఉన్నవాళ్లకి మంచి ఆసనం. ఎక్కువగా డ్రైవింగ్ చేసేవాళ్లు రోజూ చేస్తే మేలు. కాలేయం, ప్లీహం, జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆహారం: తాజా పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, ప్రొటీన్, ఫైబర్ ఇంట్లో ఎక్కువగా లభించే ఆహారం తీసుకోవాలి. జరిగే పూజలు, శుభకార్యాలకు, ముత్తైదువులకు వాయనమివ్వడానికి.. పూలు వంటివి ఆహారంలో పండ్లతో పాటు ఎక్కువగా ఉపయోగించేది తమలపాకులే. ఇలా శుభప్రదంగా వాడే తమలపాకులు

ఎప్పుడో ఒకసారి అక్కసాత్తుగా తీసి పదార్థాలు తినాలనిపించడం, అలసిపోయిన తర్వాత చివ్వి లేదా ఉప్పుగా ఉండే పదార్థాల కోసం ఆరాటపడడం సహజమే. అయితే తరచూ ఒకే రకమైన ఆహారం కోసం బలమైన కోరిక కలగడం వెనుక మన రోజువారీ అలవాట్లు, భావోద్వేగాలు, హార్మోన్స్ లేదా శరీరంలో చోటుచేసుకునే కొన్ని మార్పులు కారణమై ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇలాంటి ఆహార కోరికలను ఆధారంగా చేసుకుని ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యను నిర్ధారించుకోవడం మాత్రం సరికాదు. అవి శరీరం లేదా మనస్సులో ఏం జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని సంతకాలను మాత్రమే అందిస్తాయి. అక్కసాత్తుగా తీసి పదార్థాలు తినాలనే కోరిక కలగడానికి భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరిగి, ఆ తర్వాత తగ్గడం ఒక కారణం కాదని పోషకాహార నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ప్రొటీన్స్, వీరు పదార్థాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఉప్పుగా ఉండే పదార్థాలపై ఎక్కువగా కోరిక కలగడం, ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు ఎక్కువగా చెమట పట్టడం లేదా వేడి వాతావరణంలో శరీరం ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ కోల్పోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అలాంటి సందర్భాల్లో కొబ్బరి నీళ్లు లేదా మజ్జిగ వంటి పానీయాలు ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి భర్తీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే మంచు ముక్కులు, నుద్దు, మట్టి వంటి ఆహారం కాని పదార్థాలను తినాలనే కోరికను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇలాంటి వాటిని తినాలనే పదేపదే కోరికను పైకా అనే రుగ్మతతో సంబంధం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో ఆహారం కాని పదార్థాలను తినాలనే బలమైన కోరిక కలుగుతుంది. కాబట్టి ఒకే రకమైన అసాధారణ కోరిక తరచూ కలుగుతున్నప్పుడైతే దాన్ని గమనించడం, అవసరమైతే ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ద్వారా దాని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరం లేని ఆహార కోరికలను నియంత్రించేందుకు కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

తరచూ తీసి పదార్థాలను తినాలనే కోరిక కలుగుతుందా..



ఒక్కసా, బిడవుగా, ఆరోగ్యంగా ఉండే జుట్టును కోరుకోనివారంటూ ఉండదు. అయితే, ఇది కేవలం పిండాలు, అయిల్స్..

జుట్టు పెరిగేందుకు మర్దన!



వంటివి వాడటం వల్లే సాధ్యం కాదు. కుదుళ్లకు తగిన పోషణ అందాలి. అందుకోసం మూడు మర్దన అవసరం. వంటి పోషక విలువలన్న సూనెలను తలకు పట్టింది వెళ్లతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. దీనివల్ల కుదుళ్లకు నేరుగా పోషణ అందుతుంది. మూడు రోజుల రక్తనాళాల ఉత్తేజితమవ్వడంతో పాటు పెయిర్ ఫాలిక్లర్ బలపడతాయి. దీంతో కొత్త జుట్టు త్వరగా వస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి జుట్టు రాలడానికి ఒక ప్రధాన కారణం. హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియాన్ని స్థాయిలు తగ్గతాయి. మనసు

ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్స్ సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై సహజమైన సూనెలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల స్కాల్ప్ పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఊడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియాన్ని స్థాయిలు తగ్గతాయి. మనసు

అందుకే తమలపాకు మంచిదట!

కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల్ని దూరం చేసేయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు వీటిలోని జెడ్డ గుణాలే కారణమట! మరి, అవేంటో తెలుసుకుందారండి.. కొంతమంది తమలపాకులను రోజూ సములుతుంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలంటే తొలగిపోతాయట. పెద్ద కప్పు నీటిలో కొన్ని తమలపాకు



కులు వేసి నీళ్లు సగమయ్యేంత వరకు మరిగించాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల కూడా పలు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. అలాగేని ఆరోగ్యానికి మంచిదని అతిగా తీసుకోవడం కూడా మంచిది కారంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయట. అలాగే చిగుళ్ల నుంచి వచ్చే రక్తస్రావాన్ని ఆపి.. దంతాలను దృఢపరిచే గుణం తమలపాకులకు ఉండటంవల్ల నిపుణులు. చర్మంపై దురద, అల్సర్.. మొదలైన సమస్యలను కూడా తమలపాకులు దూరం చేస్తాయట. వీటిలో ఉండే యాంటీసెప్టిక్ గుణాలే ఇందుకు కారణమట. గాయాలు మానడానికి తమలపాకుల్ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ క్రమంలో కొన్ని తమలపాకుల నుంచి తీసిన రసాన్ని గాయంపై రాసి.. దానిపై మరో తమలపాకును ఉంచి కట్టు కట్టాలి. ఫలితంగా గాయం మానే అవకాశం ఉండటంవల్ల నిపుణులు. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించే ముందు ప్యాన్టీ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిది. తమలపాకుల్ని నిమిలి, ఆరసాన్ని మింగడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

నెయ్యి మన శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. కానీ అరోగ్యకరమైన రీతిలో తీసుకోవాలి..

ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందనే సమస్యతో పరిమితి లేకుండా తీసుకోవడం మాత్రం సమస్యలకు దారితీస్తుందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. నెయ్యిలో కొవ్వు, ముఖ్యంగా సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. సుమారు 100 గ్రాముల నెయ్యిలో 883 కిలోకేలరీల శక్తి ఉంటుంది. అందువల్ల నెయ్యి నాణ్యతతో పాటు తీసుకునే పరిమాణంపై కూడా శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. రోజువారీ ఆహారంలో నెయ్యి పరిమాణం పెరిగితే శరీరంలో సంతృప్త కొవ్వు అధికమవుతుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కాలక్రమేణా రక్తనాళాల గోడలపై పేరుకుపోయి వాటిని ఇరుకుగా మార్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా భారతీయ యుల్లో బయటకు సన్నగా కనిపించినప్పటికీ శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఈ అంశం మరింత ప్రాధాన్యం సంభరించుకుంటుంది. ఆసియా ప్రజలకు అధిక బరువును అంచనా వేసి హాడ్ మిన్ ఇండిక్స్ పరిమితిని 23గా పరిగణిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన పెద్దలు రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు టీస్పూన్ల నెయ్యిని మొత్తం పంట కొవ్వుల పరిమితిలో భాగంగా తీసుకోవాలి. నెయ్యి, సూనెలు, వెన్న వంటి అన్ని కొవ్వులు కలిపి రోజుకు సుమారు 20 నుంచి 50 గ్రాముల పుష్కల ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది వ్యక్తి శారీరక చురుకుదనాన్ని బట్టి మారుతుంది. రోజువారీ శక్తి అవసరాల్లో సంతృప్త కొవ్వు వాటా 7 శాతానికి మించకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు నెయ్యి పరిమాణాన్ని మరింత తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రోజుకు ఒక టీస్పూన్ వరకు పరిమితం చేయడం, మిగతా వంటకాల అవ్వలు, పేరుశెనగ, నువ్వుల సూనెలను ఉపయోగించడం సూచించారు. అయితే నెయ్యిని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నారు. వంటలో ఎక్కువగా వేయడం కంటే చివర్లో రుచి, సువాసన కోసం కొద్దిగా ఉపయోగించడం మంచిది. ఉదాహరణకు, పప్పు లేదా ఇతర వంటకాలపై కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకోవడం ద్వారా రుచిని ఆహ్లానించవచ్చు. ముఖ్యంగా నెయ్యి అంచనా లేకుండా పోయడం కాకుండా టీస్పూన్ తో కొలిచి ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి పూర్తిగా హానికరమైన పదార్థం కాదు. అయితే పరిమితికి మించి తీసుకుంటే సంతృప్త కొవ్వు, అధిక కేలరీల కారణంగా సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడమే ఆరోగ్య



సాయంత్రం తినాల్సిన ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ఇవే..



సాయంత్రం 4 లేదా 5 గంటల సమయానికి టీ తాగుతూ ఏదైనా చిరుతిండి తినడం చాలామందికి అలవాటుగా ఉంటుంది. వేడి వేడి పకోడీలు, చాట్, చివ్వి లేదా భుజియా వంటి పదార్థాలు వెంటనే తినాలనిపిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి చిరుతిత్తు తీసుకోవడం పెద్దగా అందోళన కలిగించకపోయినా, ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఇదే అలవాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఈ సేవ్ థింగ్స్ పోషక విలువలను, సౌకర్యం, ధర వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రూ. 50లోనే అందుబాటులో ఉండే ఐదు చిరుతిత్తుల పోషకాహార నిపుణులు సూచించారు. వీటిని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. వీటిలో మొదటిది వేయించిన శనగలు. తక్కువ ఖర్చుతో లభించే ఈ చిరుతిండిలో ప్రొటీన్, వీరు పదార్థాలు ఉంటాయి. 30 గ్రాముల శనగలలో సుమారు 6 గ్రాముల ప్రొటీన్, 5 గ్రాముల వీరు లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇక స్వీట్ కార్న్ కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా సూచించారు. థియోఫైల్లలో లభించే కార్బోలే ఎక్కువ వెన్న లేదా మసాలా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, దానికి బదులుగా ఇంట్లో కార్బన్ కార్బన్ ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, దానికి వాటితో చాట్ తయారు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఇలా చేస్తే రుచితో పాటు ఇంట్లో తయారు చేసిన చిరుతిండిని తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. మరింత కడుపు నిండిన భావన కలిగించే చిరుతిండి కావాలంటే మొలకల చాట్ ను ఎంచుకోవచ్చని సూచించారు. పప్పుధాన్యాల నుంచి తయారయ్యే మొలకలకు టమాటా, ఉల్లిపాయ, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర కలిపి చాట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇక మఖానాను కూడా చిరుతిండిగా తీసుకోవచ్చు. అయితే హార్మోన్స్ లో లభించే రుచి కరమైన మఖానా ఉత్పత్తుల్లో కొన్నింటిలో నూనె అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉందని సూచించారు. అందువల్ల సాధారణ మఖానాను కొనుగోలు చేసి, ఇంట్లోనే కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యితో వేయించుకోవడం మంచిది. చివరిగా చోలే చాట్ ను కూడా ఆరోగ్యకరమైన, తక్కువ ఖర్చుతో తయారు చేసుకోగల చిరుతిండిగా సూచించారు. శనగల్లో మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్, వీరు పదార్థాలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల చోలే చాట్ లో సుమారు 8 గ్రాముల ప్రొటీన్, 7 గ్రాముల వీరు ఉంటాయి. కరకరలాడే చిరుతిండి కావాలనుకునేవారు శనగలను తీసుకునే ఐదులు, తక్కువ ఖర్చుతో సులభంగా తయారు చేసుకోగలిగే వేయించిన శనగ, స్వీట్ కార్న్, మొలకల చాట్, మఖానా, చోలే చాట్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ

BSNL గుడ్ న్యూస్.. ఈ ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ కేలక్ష బీమా కవరేజీ

ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం సంస్థ బీఎస్ఎన్ఎల్ తన వినియోగదారులకు శుభవార్త చెప్పింది. ఎంపిక చేసిన ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ ఉచిత బీమా సదుపాయం, సైబర్ ప్రాడ్ కవరేజీ తీసుకొచ్చింది. ఇందుకోసం ఓడియంటల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీతో బీఎస్ఎన్ఎల్ చేయి కలిసింది. స్పెషల్ టారిఫ్ వోచర్లు STV 202, STV 2449 ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ ఈ ఆఫర్ అందుబాటులో ఉంది. అర్హులైన చందాదారులు ప్రమాదపశాత్తూ మరణస్థిరూ లక్ష వరకు బీమా లభిస్తుంది. బీఎస్ఎన్ఎల్ సందర్భై సైబర్ మోసాల బారిన పడితే రూ. 10 మేర వరకు కవరేజీ అందించనుంది. ఈ సదుపాయం ఉన్న పోన్లను రిచార్జ్ చేసిన వెంటనే పోలీస్ అమలోకి వస్తుంది. రిచార్జ్ కు సంబంధించిన ఎస్ఎమ్ఎస్ లోనే బీమా వివరాలు కంపెనీ వెల్లడిస్తుంది. పోస్ట్ చెల్లుబాటు అయ్యేంత వరకు బీమా కవరేజీ సదుపాయం ఉంటుంది. అక్టోబర్ 1 నుంచే ఈ సదుపాయం అమలోకి వచ్చింది. బీమాను అందిస్తున్న తొలి టెలికాం ఆపరేటర్ గా బీఎస్ఎన్ఎల్ నిలిచింది.

సెఫ్టెంబర్ లో ₹2 లక్షల కోట్లకు పెగా జీఎస్ టీ వసూళ్లు

దేశంలో వస్తు, సేవల వస్తు వసూళ్ల వివరాలను కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ గురువారం విడుదల చేసింది. సెఫ్టెంబర్ నెలలో రూ. 2.03 లక్షల కోట్లకు పెగా జీఎస్ టీ వసూలైనట్లు తెలిపింది. గతేడాది ఇదే నెలలో పోలిస్టే 1.74 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. దేశీయ లావాదేవీల నుంచి వస్తు వసూళ్లు 10.1 శాతం పెరిగి రూ. 1.38 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. దిగుమతుల నుంచి స్కాల ఆదాయం 26 శాతం పెరిగి రూ.65,525 కోట్లుగా ఉంది. ఏడాది ప్రాతిపదికన.. జీఎస్ టీ రిఫండేల విలువ 3 శాతం తగ్గి రూ. 27,001 కోట్లకు చేరుకుంది. రిఫండేల అనంతరం నికర జీఎస్ టీ వసూళ్లు 18.1 శాతం పెరిగి రూ. 1.76 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి అర్థభాగం (ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్) జీఎస్ టీ వసూళ్లు 11.6 శాతం పెరిగి రూ. 12.46 లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. నికరంగా 10.4 శాతం పెరిగి రూ. 10.66 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి.



జీఎస్ టీ వసూళ్లో తెలంగాణ దూసుకుపోతోంది. జాతీయ సగటు వృద్ధి రేటును వెనక్కి నెట్టి తెలంగాణలో అత్యధికంగా జీఎస్ టీ వసూలైంది. సెఫ్టెంబర్ లో 18 శాతం వృద్ధితో రూ. 5,327 కోట్ల జీఎస్ టీ రెవెన్యూ నమోదైంది. ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్ మధ్య సర్దుబాటు అనంతరం రూ. 22,231 కోట్లు ఎస్ జీఎస్ టీ రూపొందించారు. నివేదికలోని పలు అంశాలు ఇలా.. సైబర్ టెరింపులను అడ్డుకోవడం, రక్షణ కల్పించడంలో భారత సగటు స్కేరు 100కి 66గా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ సగటు 64 కంటే ఇది స్వల్పంగా ఎక్కువ. అయినప్పటికీ టెస్ట్-పెర్ఫార్మింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి 8% సంస్కరణ చోటు దక్కించుకున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా కూడా ఇది 8 శాతంగానే ఉంది. సాంకేతిక సమస్యల కంటే సంస్థ అంతరంగ సమస్యలు లోపాలు, బ్యూరోక్రాటిక్ అనుమతుల శాస్త్రం, అసంపూర్ణమైన డేటా వ్యవస్థలే సైబర్ భద్రతను



96% భారత సంస్థలపై సైబర్ దాడులు

మనదేశంలోని వ్యాపార సంస్థలు తీవ్రమైన సైబర్ ముప్పు ఎదుర్కొంటున్నాయని అంతర్జాతీయ టెక్నాలజీ దిగ్గజం సిస్కా తాజా నివేదికలో పేర్కొంది. సిస్కా విడుదల చేసిన 'రిటైల్ లెన్ డిఫెన్స్, రిపోర్ట్' ప్రకారం.. గత ఏడాది కాలంలో దేశంలోని 96% సంస్థలు వ్యాపార కార్యక్రమాలకు విఘాతం కలిగించే సైబర్ దాడులకు గురియ్యారని తెలిపింది. 30 మార్చిలోని 8000 మంది నిపుణుల (భారత్ నుంచి 1000 మంది) అభిప్రాయాల ఆధారంగా ఈ నివేదికను రూపొందించారు. నివేదికలోని పలు అంశాలు ఇలా.. సైబర్ టెరింపులను అడ్డుకోవడం, రక్షణ కల్పించడంలో భారత సగటు స్కేరు 100కి 66గా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ సగటు 64 కంటే ఇది స్వల్పంగా ఎక్కువ. అయినప్పటికీ టెస్ట్-పెర్ఫార్మింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి 8% సంస్కరణ చోటు దక్కించుకున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా కూడా ఇది 8 శాతంగానే ఉంది. సాంకేతిక సమస్యల కంటే సంస్థ అంతరంగ సమస్యలు లోపాలు, బ్యూరోక్రాటిక్ అనుమతుల శాస్త్రం, అసంపూర్ణమైన డేటా వ్యవస్థలే సైబర్ భద్రతను



బల హింసపరుస్తున్నాయి. దేశంలో కేవలం 40% కంపెనీల్లోనే భద్రత, నెట్ వర్కింగ్, ఐటీ విభాగాలు కలిసికట్టుగా, ఉమ్మడి టూల్స్ తో పనిచేస్తున్నాయి. సైబర్ భద్రతా బృందాలు పర్యవేక్షించే సాంకేతిక ప్రమాణాలు, కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ లకు అర్థం కావడానికి చాలా సరికష్టంగా ఉన్నాయని 49% మంది రూపొందించారు. సైబర్ భద్రతా డేటాను వ్యాపార నిర్ణయాలుగా మార్చడంలో 34% మంది ఇబ్బంది పడుతుండగా, సెక్యూరిటీ పని తీరును అంచనా వేయడానికి సరైన నియమావళి లేదని 26% సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. సైబర్ దాడులను తిప్పికొట్టడం కంటే.. వివిధ వ్యవస్థల నుంచి డేటాను సేకరించి విశ్లేషించడానికి ఎక్కువ సమయం వృథా అవుతోందని 44% సంస్థలు తెలిపాయి. విభజించిన డేటా అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల కలగ సమాచారాన్ని కోల్పోతున్నామని 43% మంది వెల్లడించారు.

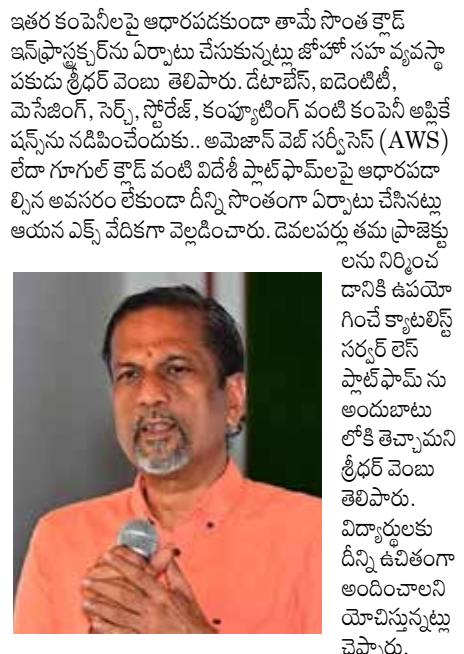
వాణిజ్య సిలిండర్ ధర పెంపు



పండ్ల సీజన్ వేళ చమురు సంస్థలు దేశ ప్రజలకు పోకిచ్చాయి. 19 కేజీల వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను పెంచాయి. ఒక్కో సిలిండర్ పై రూ. 62.50 పెంపుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. ఈ పెంపు నేటి నుంచే అమలోకి వచ్చింది. దేశంలోని వివిధ నగరాలను బట్టి ఈ ధరలో స్వల్ప మార్పులు ఉంటాయి. దిల్లీలో సెప్టెంబర్ లో ఈ సిలిండర్ ధర రూ. 2,747.50 గా ఉండగా.. ఇప్పుడు రూ. 2,810 కి చేరింది. ముంబయిలో రూ. 63 పెంచడంతో రూ. 2,764 కి ఎగబాకింది. చెన్నైలో రూ. 2,916 గా ఉంది. ప్రస్తుతం గృహ వినియోగ సిలిండర్ ధరలో ఎలాంటి మార్పు లేదు.

ఏటీఎఫ్ ధర ఒక లీటర్ కు రూ. 121 నుంచి రూ. 137 కి పెరిగింది. మరోవైపు డీజిల్, ఏటీఎఫ్ ఎగుమతులపై సుంకాలను కేంద్రం మరోసారి తగ్గించింది. లీటర్ డీజిల్ పై సుంకాన్ని రూ. 16 కు తగ్గించగా.. ఏటీఎఫ్ పై లీటర్ కు రూ. 10.5 మేర కుదించింది. పెట్రోల్ ఎగుమతులపై సుంకంలో మాత్రం మార్పులే చేయలేదు. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో పెట్రోల్, డీజిల్, ఏటీఎఫ్ లపై ఎగుమతి సుంకాలను విధించిన సంగతి తెలిసిందే. వాటిని ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి మారుస్తూ ఉంటుంది.

జోహా సాంతక్లేడ్ ఇన్ స్ట్రాక్చర్.. విద్యార్థులకు ప్రీ



ఇతర కంపెనీలపై ఆధారపడకుండా తామే సాంతక్లేడ్ ఇన్ స్ట్రాక్చర్ ను ఏర్పాటు చేసుకున్నట్లు జోహా సహ వ్యవస్థాపకుడు శ్రీధర్ వెంబు తెలిపారు. డేటాబేస్, ఐడెంటిటీ, మెసేజింగ్, సెర్చ్, స్టోరేజ్, కంటెంట్ డెలివరీ వంటి కంపెనీ అప్లికేషన్లను సడింపించేందుకు.. అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ (AWS) లేదా గూగుల్ క్లౌడ్ వంటి విదేశీ ప్లాట్ ఫార్ములపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేకుండా దీన్ని సొంతంగా ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. దెవలపర్లు తమ ప్రాజెక్టులను నిర్మించడానికి ఉపయోగించే క్లౌడ్ లిస్ట్ సర్వీస్ లెస్ ఫ్లాట్ ఫార్మ్ ను అందుబాటులోకి తెచ్చామని శ్రీధర్ వెంబు తెలిపారు. విద్యార్థులకు దీన్ని ఉచితంగా అందించాలని యోచిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

సెన్సెక్స్ 570 పాయింట్లు పతనం

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు వరుసగా నాలుగో రోజు నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఎఫ్ఐబిఎల్ విక్రయాలు, అమెరికాలో బాండ్ రాబడులు పెరగడం వంటివి మన మార్కెట్ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయి. చమురు ధరల పెరుగుదల కూడా నూనెలపై ఒత్తిడి పెంచింది. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ ఒక డజన్లో 1200 పాయింట్లు మేర పతనమైంది. అఖిల్ దాదాపు 600 పాయింట్లు రికవరీ అవుస్తూ కొంతవరకు కలిసొచ్చింది. సెన్సెక్స్ 200 పాయింట్లు కోల్పోయి 22,400 మార్కులు కాస్త ఎగిరిన ముగిసింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 72,192.89 (క్రితం ముగింపు 72,480.29) పాయింట్ల వద్ద సెస్టాల్ ప్రారంభమైంది. ఉదయం కాసేపు ఓ మోస్తరు శ్రేణిలో కదలాడిన నూచీ.. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఒక్కసారిగా భారీ సెస్టాల్ కి జారుకుంది. ఇంట్రాడేలో 71,292.88 పాయింట్ల వద్ద కనిష్టాన్ని తాకింది. ఆ తర్వాత కనిష్టాల్లో కొన్నాళ్ళ మధ్యతూ కొంత కోలుకుంది. చివరకు 570.59 పాయింట్ల నష్టంతో 71,909.70 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ పైతం 198.50 పాయింట్లు తగ్గి 22,421.95 వద్ద స్థిరపడింది. దాలంతో రూపాయి మారకం విలువ దాదాపు 37 పైసలు క్షీణించి 96.31 గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 నూచీలో మారుతీ సుజాకి, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, టాటా స్టీల్, అదాని పోర్ట్, బిజినీ షేర్లు ప్రధానంగా నష్టపోయాయి. ఇన్ఫోసిస్, టీఎస్ఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, హెచ్ డీఎఫ్ఎస్ కార్పొరేట్, ఓటీఓ మహేంద్రా భారత్ షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ మేజిలిటీ గ్రూప్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 100 డాలర్ల వద్ద కొనసా



గుతుండగా.. బంగారం టెన్సు 4,162 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతోంది. దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్ ల నుంచి విదేశీ మదుపర్లు తరలిపోవడం సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీసింది. బుధవారం ఒక్కరోజే 10,148 కోట్ల విలువైన ఈక్విటీ షేర్లు ఎఫ్ఐబిఎల్ విక్రయించారు. మంగళవారం కూడా సుమారు మరో రూ. 10 వేల కోట్ల విలువైన షేర్లు అమ్మేశారు. ఈ వారంలోనే దాదాపు రూ. 2.6 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు తరలిపోయాయి. అమెరికా బాండ్ రాబడులు పెరగడం కూడా మన మార్కెట్ పై ప్రభావం చూపింది. అమెరికాలో 10 ఏళ్ల ట్రెజరీ బాండ్లపై రాబడులు 5.33 శాతానికి చేరాయి. 2007 తర్వాత ఈ స్థాయికి

చేరడం ఇదే తొలిసారి. 30 ఏళ్ల ట్రెజరీ బాండ్లు సైతం (5.65%) 2002 తర్వాత గరిష్ఠ స్థాయికి చేరాయి. ఇరాన్ పై మరొక తరలిపోవడం సెంటిమెంట్ ను అదృక్షుడైన దౌత్యం ట్రంప్ సూచన ప్రాయంగా పేర్కొన్నారు. తన ముందు కేసుల రెండు ఆఫ్ఘన్ మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయని, ఒకటి ఒప్పుందంటే రెండో ఇరాన్ ను పూర్తిగా నాశనం చేయడం అని సానికె విలేజులతో పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలు మరోసారి ఆందోళనలు రెకటించాయి. పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్తతలు పెరగొచ్చన్న అంచనాలతో క్రూడాాయిల్ ధరలకు రెక్కలు రావడం మన మార్కెట్ కు ప్రతికూలంగా మారింది.



ఆసియా క్రీడలు.. పాక్ ను చిత్తు చేసి ఫైనల్ కు భారత హాకీ జట్టు

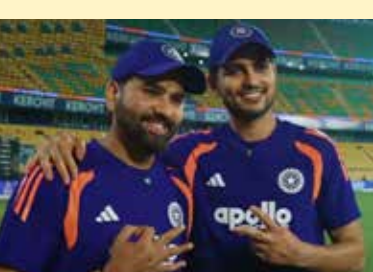


ఆసియా క్రీడల్లో భారత హాకీ జట్టు ఫైనల్ కు చేరుకున్నాయి. మహిళల విభాగంలో నిన్న దక్షిణ కొరియాపై గెలిచి భారత్ స్వర్ణ పోరుకు సిద్ధమైంది. తాజాగా భారతాల్ ప్రత్యర్థి పాకిస్థాన్ పై అప్రతిహత విజయంతో భారత పురుషుల జట్టు కూడా ఫైనల్ లో అడుగు పెట్టింది. హోం హోస్ట్ గా సాగిన సెమీఫైనల్ భారత్ 4-3 తేడాతో పాక్ ను చిత్తు చేసింది. తొలి అర్థ భాగంలో భారత్ 3-1 తో ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. అయితే, సెకండ్ హాఫ్ లో పాకిస్థాన్ బలంగా పుంజుకొని స్కోర్లను సమం చేసింది. అఖిల్ నిమిషంలో అభిషేక్ అద్వైతపై గోల్ తో భారత్ ముందంజలో మెడల్ మెడల్ పోరులో అడుగు పెట్టలా చేశాడు. ఈ మ్యాచ్ లో భారత క్రీడాకారులు హార్మోనీఫీట్ సింగ్ రెండు గోల్స్.. సుఖజీత్ సింగ్, అభిషేక్ చెరో గోల్ చేశారు. గత పదేళ్ల వ్యవధిలో పాక్ పై భారత్ ఇప్పటివరకు వరుసగా 21 మ్యాచ్ లో గెలవడం విశేషం. ఇదిలా ఉండగా.. ఇప్పటి వరకు ఆసియా గేమ్స్ ఒకే ఎడిషన్ లో పురుషుల, మహిళల హాకీ జట్టు బంగారు పతకాలను నెగ్గలేదు. ఈసారి ఆ అవకాశం మన అటగాళ్లకు వచ్చింది. అలాగే గోల్ గెలిస్తే.. రాబోయే లాన్ ఏంజెల్స్ ఒలింపిక్స్ లో నేరుగా అర్హత సాధించే అవకాశం లభిస్తుంది. మలేసియా / కొరియా మ్యాచ్ విజేతతో శనివారం భారత పురుషుల జట్టు ఫైనల్ లో తలపడనుంది. ఇక మహిళా టీమ్ చుక్కానంతో సెమీఫైనల్ అద్భుత విజయం సాధించి టీమ్ ఇండియా ఫైనల్ కు చేరుకుంది. సెమీఫైనల్ లంకపై 124 నుంచి, ఇక మహిళా టీమ్ తేడాతో మన జట్టు గెలిచింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచ క్రీడల్లో శ్రేయస్ సిన అరుదైన రికార్డులను సృష్టించింది. ఇప్పటి వరకు టీ20లో భారత్ 11 సార్లు 100, అంతకుంటే ఎక్కువ వ్యత్యాసంతో మ్యాచులను గెలిచింది. మరో పూర్తిస్థాయి బిస్మిల్ సభ్యుడేతం కూడా ఇలాంటి మనతను సమర్థు చేయలేదు. కెనడా (10), ఆస్ట్రేలియా (9) తర్వాత సౌదాలో ఉన్నాయి.

రెజ్లెంట్ లో రజతం సాధించిన తొలి భారత రెజ్లెంట్ చరిత్ర సృష్టించాడు. ఇక ఆర్డర్ లో భారత్ కు కాంస్య పతకం దక్కింది. కాంపౌండ్ మెన్స్ వ్యక్తిగత విభాగంలో గజేత్ మజిరత్తు 149 - 144 తేడాతో విరుత్తాంశం చెందిన కాంగోపై బృందం ఓటమిపాలైంది. దీంతో కాంస్యంతో సరిపెట్టుకుంది. మరోవైపు క్రికెట్ లో శ్రేయస్ నాయకత్వంలోని టీమ్ ఇండియా ఇప్పటికే ఫైనల్ కు చేరుకున్న సంగతి తెలిసింది. ప్రస్తుతం భారత్ 64 పతకాలతో ఎనిమిదో స్థానంలో ఉంది. ఇందులో 10 స్వర్ణాలు, 22 రజతాలు, 32 కాంస్యాలు ఉన్నాయి. లేదా ఫైనల్ మ్యాచ్ లో అత్యధిక తేడాతో విజయం సాధించిన జట్టుగా తన రికార్డునే టీమ్ ఇండియా అధిగమించింది. గత వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ లో కివీస్ పై భారత్ 96 రన్స్ తేడాతో గెలిచింది. ఇక శ్రీలంకకు ఇది రెండో హోం ఓటమి. 2019లో ఆసిన్ చేతిలో 134 పరుగుల తేడాతో శ్రీలంక ఓడిపోయింది. ఇక అత్యల్ప స్కోరు సమారు

గిల్ - రోహిత్ స్పెషల్ చిట్ చాట్

వెస్టిండీస్ లో రెండో వన్ డే మ్యాచ్ లో కెప్టెన్ శుభమన్ గిల్ రికార్డు డబుల్ సెంచరీ.. అతడితో పాటు హిట్ మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ సెంచరీ సాధించి చరిత్రలో నిలిచిపోయే విజయాన్ని భారత్ కు అందించారు. వీరద్వారా కలిసి మాట్లాడిన వీడియోను బీసీసీబి షేర్ చేసింది. గిల్ ఇన్స్పిర్గేషన్ రోహిత్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు.



రోహిత్ భావోన్మేష సెలబ్రేషన్స్ బాగున్నాయంటూ గిల్ కూడా కితాబిచ్చాడు. రోహిత్ క్రికెట్ కెరీర్ లో శుభమన్ గిల్ కు ఈ క్షణాలు అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి. అతడు ఎంత బాగా ఆడాడో మనమంతా హూ-హూ.. పూర్తి నియంత్రణతో ఎలాంటి టెన్షన్ పడకుండా తొలి బంతి నుంచి చివరి వరకు మంచి ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. తొలుత 50 ఓవర్లపాటు ఫీల్డింగ్ చేయడమే కాకుండా.. ఆ తర్వాత భారత ఇన్స్పిర్గేష చివరి వరకు క్లికేట్ ఉండటం చూడమలు విషయం కాదు. ఇదంతా పాతగాతతో కూడిన అతడి నిజద్రుతకు నిదర్శనం. తనపై సమ్మతం ఎక్కువ. బెబెల్ సెంచరీలు అనేవి కెరీర్ లో ఎక్కువ సార్లు రావు. ఆ ఇన్స్పిర్గేష అస్సాదించాలి. గిల్: మేం ఫీల్డింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఇంకా భారత్ ఉండటం పని తెలికైంది. ఈ షిఫ్ట్ మీద తొలి పవర్ ప్లేలోనే వికెట్ నష్టమొకం దాకా కనీసం 80 పరుగులు చేయాలనుకున్నాం. అలాగే చేశాం. పవర్ ప్లే తర్వాత కూడా రోహిత్ దూకుడు ప్రదర్శించాడు. నేను కూడా జోరందుకున్నా. నాకిష్టమైన జోన్ లో బంతి పడితే బౌండరీ పంపించడంపైనే దృష్టిపెట్టా. రోహిత్: మేం ఎప్పుడూ బంతికి దిగినా మా లక్ష్యం ఒకటే. ఒక్కో మ్యాచ్ ను గెలవాలి. ఒక్కో సిరీస్ నెగ్గతూ వెళ్దాం. ఇక్కడ పిచ్ నుంచి పెద్దగా సపోర్ట్ ఎదురుకాలేదు. కానీ, వాతావరణం మాత్రం ఇబ్బందిపెట్టింది. ఈ మ్యాచ్ లో నాకు మరింత ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. రోహిత్: ఇలాంటి క్లిప్స్ పరిస్థితుల్లో సౌచర్య సాధించడం సంతోషంగా అనిపిస్తోంది. భారీ లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు జట్టు కోసం పోరాటం చేసేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటా.

భారత్ X పాక్.. వారికి ఓకే.. క్రికెట్ లో

‘హ్యాండ్ షేక్’ ఉంటుందా?

వెస్టిండీస్ లో మూడో వన్ డే భారత్ బౌల్ ప్రస్టిడ్ కృష్ణ దూరమయ్యాడు. గువాటాలో జరిగిన రెండో వన్ డే ప్రస్టిడ్ గాయపడటంతో.. అతడి సాసంలో అనుభవం కాంట్రోల్ ను జట్టులోకి తీసుకున్నారు. మరోవైపు వెస్టిండీస్ లో టీ20 సిరీస్ నుంచి వాషింగ్టన్ సుందర్ ను సెలక్టర్ కమిటీ తప్పించింది. అతడి సాసంలో సమస్యే దీర్ఘ చోటా కల్పించింది. న్యూజిలాండ్ లో జరగోయే టెస్ట్ సిరీస్ ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సుందర్ అక్టోబర్ 11 న ప్రారంభం కానున్న రంజి ట్రోఫీలో ఆడి.. టెస్ట్ సిరీస్ కు సన్నద్ధం కానున్నాడు.

భారత్ - పాకిస్థాన్ క్రికెట్ జట్ల మధ్య మరోసారి పోరు జరగనుంది. ఈసారి ఆసియా క్రీడల్లో స్వర్ణం కోసం తలపడనున్నాయి. ఇరు జట్ల మ్యాచ్ అనగానే రక్తులు గుర్తుకొచ్చేది కరచాలనం అంతం. మరి ఇప్పుడైనా ‘షేక్ హ్యాండ్’ ఇచ్చుకుంటారా? ఇతర క్రీడల్లో ఇరు దేశాల ఆథ్లెట్స్ సంగతేమిటి? ఆసియా క్రీడల్లో రూల్స్ ఏం చెబుతున్నాయి? అనే విషయాలపై ఓ లుక్కేద్దాం..

పహలాం ఉగ్రదాడి తర్వాత పాకిస్థాన్ లో ఏ క్రికెట్ మ్యాచ్ జరిగినా భారత స్నేహితుల కరచాలనం చేయడం లేదు. ఇటీవలే ఆసియా క్రీడల్లోనూ ఇదే ఆనవాయితీ కొనసాగించారు. ఇటు మహిళలు, అటు పురుషుల క్రికెట్ లో ఇలా జరుగుతోంది.



ఇప్పుడు ఆసియా గేమ్స్ లోనూ భారత్ - పాకిస్థాన్ పురుషుల జట్టు ఫైనల్ లో తలపడేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇతర టోర్నీలతో పోలిస్తే ఇది భిన్నమైన వేదిక. ఆసియా క్రీడల్లో ప్రత్యర్థి అటగాళ్లతో తప్పనిసరిగా కరచాలనం చేయాలనే రూల్ లేదని తెలుస్తోంది. కాకపోతే.. ఇక్కడ క్రీడా స్ఫూర్తి అనేది కేవలం ఉత్తెయిన్ - రమ్యా, బెలాకర్ క్రీడాకారులు కూడా ఒకరికోకరు షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చుకోలేదు. అక్కడ యుద్ధం జరుగుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. పాకిస్థాన్ విషయంలో భారత క్రికెట్ జట్టు అలాగే వ్యవహరించనుంది. ఇక పైసల్ మ్యాచ్ కు బీసీసీబి కార్యక్రమం దేవజీత్ సైకిల్ రాయ్ నున్నాడు. బీసీసీ బైరన్స్ జైమే కూడా హాజరవుతారని సమాచారం. క్రికెట్ మినహా.. మిగతా క్రీడల్లో భారత్ - పాకిస్థాన్ ఆథ్లెట్స్ గౌరవార్థం కరచాలనం చేసేవేదం విషయంలో, టెబుల్ టెన్నిస్, స్క్వాష్ లోనే ఇలాంటి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు. ఫైనల్ మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత.. పోడియం మాత్రం ఇరు దేశాల క్రీడాకారుల పంచకోవాల్సి ఉంటుంది. మహిళా క్రికెట్ జట్టు కూడా పాకిస్థాన్ టీమ్ తో పోడియం ఎక్కిన సంగతి తెలిసిందే.



