

రాయదుర్గంలో ఎకరం ధర రూ.269 కోట్లు..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: హైదరాబాద్ ఐటీ కారిడార్లో భూముల ధరలు మరోసారి రికార్డు సృష్టించాయి. రాయదుర్గంలో ఎకరం భూమి ధర ఏకంగా రూ.269 కోట్లు పలికింది. వారం క్రితం ఇక్కడే ఎకరం ధర రూ.264 కోట్లు పలకగా, తాజాగా దాని పక్కనే ఉన్న ప్లాట్లో ఎకరానికి రూ.269 కోట్లు పలకడం విశేషం. రాయదుర్గం సర్వే నంబరు 83/1లోని 5.38 ఎకరాలకు తాజాగా టీజీఐసీ వేలం నిర్వహించింది. కనీస ధర రూ.175 కోట్లుగా నిర్ణయించింది. రూ.10 కోట్లు ముందస్తుగా చెల్లించిన వారికి ఆన్లైన్ వేలంలో పాల్గొనేందుకు అవకాశం కల్పించారు. దీంతో పలు రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలు వేలంలో పోటీపడ్డాయి. చివరికి వంశీరాం బిల్డర్స్ ఎకరానికి రూ.269 కోట్ల చొప్పున 5.38 ఎకరాలను కొనుగోలు చేసింది. దీంతో టీజీఐసీ కాసుల పంట పండినట్లైంది. ఈ వేలం ద్వారా ప్రభుత్వానికి సుమారు రూ.1,447 కోట్లు సమకూరాయి.



కేసీఆర్కు రాఖీ కట్టిన సునీత, తుల ఉమ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: భారాస అధినేత కేసీఆర్కి శుక్రవారం మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత, జిల్లా పరిషత్ మాజీ చైర్మన్ తుల ఉమలు రాఖీ కట్టి హారతి ఇచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎర్రవల్లిలోని కేసీఆర్ ఫౌండేషన్కు వెళ్లి ఆయన

అశీర్వాదం తీసుకున్నారు. మహిళా నేతలిద్దరినీ కేసీఆర్ దంపతులు చీరసారెతో సత్కరించి దీవించారు. హరీశ్ రావు నివాసానికి పలువురు భారాస మహిళా నేతలు, ఆయన సోదరీమణులు వచ్చి రాఖీ కట్టారు.



ఫ్యాక్టరీ జోన్పై ప్రభుత్వ నిర్ణయం సరైనదే: హైకోర్టు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సూర్యాపేట జిల్లాలో పతంజలి ఫుడ్స్కు కేటాయించిన ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ జోన్ను రద్దు చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదేనని హైకోర్టు తెలిపింది. జోన్ రద్దు చేస్తూ సింగిల్ జడ్జి ఇచ్చిన తీర్పుపై ఆ సంస్థ హైకోర్టు ద్విసభ్య ధర్మాసనానికి అప్పీలు చేయగా.. సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వుల్ని సమర్థించింది. 2012లో నల్గొండ, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో ఆయిల్ పామ్ సాగు, ప్రాసెసింగ్ కోసం ఫ్యాక్టరీ జోన్లు కేటాయించగా.. ఒప్పందం ప్రకారం 24 నెలల్లో ప్రాసెసింగ్ మిల్లు ప్రారంభం చేయాలన్న షరతు అమలు చేయలేదు. నిబంధన అమల్లో విఫలమైనందున గతేడాది మార్చిలో ఫ్యాక్టరీ జోన్ కేటాయింపును ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది.

పెన్ పవర్



తెలంగాణ రెండో





తెలంగాణలో అంగన్వాడీ ఉద్యోగాల జాతర.. ఇంటర్ అర్హతతో 15,982 పోస్టుల భర్తీ

- సెప్టెంబర్ నాటికి నియామకాలు పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వ ఆదేశం
- ఇంటర్ పాసైన వారు అర్హులు, ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా అభ్యర్థుల ఎంపిక
- ఎంపికలో ఇంటర్ మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ
- రెండు జోన్ల పరిధిలో టీచర్లు, ఆయాల పోస్టుల భర్తీ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త చెప్పింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న భారీ సంఖ్యలో పోస్టులను భర్తీ చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు మొత్తం 15,982 పోస్టులను సెప్టెంబర్ నెలలోగా భర్తీ చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది.ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం, ఈ నియామకాలు జిల్లా స్థాయిలో జరగనున్నాయి. మొత్తం ఖాళీలలో జోన్-1 పరిధిలో 1,853 టీచర్ పోస్టులు, 7,737 ఆయా పోస్టులు ఉన్నాయి. జోన్-2 పరిధిలో 1,247 టీచర్ పోస్టులు, 5,145 ఆయా పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నారు. ఈ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు ఇంటర్మీడియట్ (ఇంటర్) ఉత్తీర్ణుడై ఉండాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియ ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా జరగనుంది. ఎంపికలో భాగంగా అభ్యర్థుల ఇంటర్మీడియట్లో సాధించిన మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ ఇవ్వనున్నారు. ఇంటర్మీడియట్కు 10 శాతం మార్కులు కేటాయించారు. అలాగే, ప్రత్యేక కేటగిరీల కింద వితంతువులకు 5 శాతం, అనాథలకు 10 శాతం, దివ్యాంగులకు 5 శాతం చొప్పున వెయిటేజీ కల్పించనున్నారు. ఈ నియామక ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, సెప్టెంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించింది. ఈ నిర్ణయంతో వేలాది మంది నిరుద్యోగ మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి.

01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

క్లాసిఫైడ్ యాడ్స్

కేవలం

యాడ్ 100/-కే

'ఐదు రోజులకు'

'4 సెం.మీ 4 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

పరతులు వర్తిస్తాయి

గవర్నర్కు ప్రముఖుల పరామర్శ



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: లోక్భవన్లో శుక్రవారం గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాను పలువురు ప్రముఖులు పరామర్శించారు. కేంద్ర బొగ్గు, గనులశాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్బాబు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు తదితరులు గవర్నర్ను కలిసి ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. గవర్నర్ త్వరగా కోలుకోవాలని వారు ఆకాంక్షించారు.

తండ్రి పేరు సవరణకు.. మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్కు 'సర్' నోటీసులు

- తెలంగాణ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్కు నోటీసులు జారీ
- ఓటర్ల జాబితాలో తండ్రి పేరు తప్పుగా ఉండటమే కారణం
- సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా నోటీసుల అందజేశే
- పేరు సవరణ కోసం పత్రాలు సమర్పించిన మంత్రి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణ రవాణా, టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్కు ఎన్నికల అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా, బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్ (బీఎల్ఓ) న్యాయంగా మంత్రిని కలిసి ఈ నోటీసును అందజేశారు.ఓటర్ల జాబితాలో పేరు తప్పుగా నమోదైంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన బీఎల్ఓ, నిబంధనల ప్రకారం సవరణ నిమిత్తం మంత్రికి నోటీసు జారీ చేశారు. ఓటర్ల జాబితా రూపకల్పనలో భాగంగా ఇది సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియే.ఈ నోటీసులపై మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ తక్షణమే స్పందించారు. తన తండ్రి పేరును సరిచేయడానికి అవసరమైన ధ్రువపత్రాలను ఆయన బీఎల్ఓకు సమర్పించారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల



మేరకు ఓటర్ల జాబితాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తప్పులను సరిదిద్దేందుకే 'సర్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా అధికారులు ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి వివరాలను సరిచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మంత్రికి కూడా నోటీసు అందినట్లు స్పష్టమవుతోంది.

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: పిట్లం మండల కేంద్రంలో రక్షాబందన్ పండుగను పురస్కరించుకొని ఆత్మాచెల్లిళ్లు - అన్నదమ్ముల మధ్య ప్రేమానుబంధాలు వెల్లిరికించాయి. జిల్లా బీసీ రాజ్యాధికార సమితి అధ్యక్షుడు కుమ్మరి యాదగిరి తన ఆత్మాచెల్లిళ్లతో కలిసి రక్షాబందన్ చేపడకలను ఆత్మంత వైభవంగా నిర్వహించుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఆత్మాచెల్లిళ్లు కమ్మరి యాదగిరి చేతికి ప్రేమతో రాఖీలు కట్టి, ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అన్నదమ్ముల ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు, ఉన్నత స్థాయి విజయాల కలగాలని ఆకాంక్షిస్తూ సోదరభావాన్ని చాచిచెప్పారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలుపుకొని మిత్రాయలు పంచుకుంటూ పండుగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు.

రక్షాబందన్ కేవలం ఒక పండుగ మాత్రమే కాదని, ఆత్మాచెల్లిళ్ల ప్రేమకు, అన్నదమ్ముల ఆప్యాయతకు, కుటుంబ బంధాల మాధుర్యానికి ప్రతీక అని కుమ్మరి యాదగిరి తెలిపారు.

ఎన్ని దూరాలు ఉన్నా ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా తోటబట్టువుల అనుబంధం ఎప్పటికీ చెదరదనను సందేశాన్ని రాఖీ పండుగ అందిస్తుందన్నారు.

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా రాఖీ సందడి

రక్షాబందన్ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఆత్మాచెల్లిళ్లు తమ అన్నదమ్ముల చేతులకు రాఖీలు కట్టి ప్రేమాభిమానాలను చాటుకున్నారు. సోదరుల క్షేమం, రక్షణ కోసం ప్రార్థిస్తూ రాఖీ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఆత్మాచెల్లిళ్ల ఆనందంగా... అన్నదమ్ముల ఆప్యాయత... కుటుంబ బంధాల మాధుర్యం... ఇలా రక్షాబందన్ పండుగ పిట్లం మండల కేంద్రంతో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆనందోత్సాహాల మధ్య ఘనంగా సాగింది.

మాట్లాడితే వివాదం.. మౌనం పాటిస్తే వ్యూహం.

పరంగల్, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: :తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలోనూ, సొంత శాఖలోనూ తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటున్న మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రస్తుతం పూర్తిస్థాయి మౌనం పాటిస్తున్నారు. బెంగళూరు వెళ్లి కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేకు తన వైఖరిని, ఎదురవుతున్న పరిణామాలను పూనగుచ్చినట్లు వివరించి వచ్చిన తర్వాత ఆమె వైఖరిలో స్పష్టమైన మార్పు కనిపించింది. ఇకపై మీడియాతో మాట్లాడేది లేదని తెగసి చెప్పడం, క్రమశిక్షణా కమిటీ అధిష్టానానికి నివేదిక సమర్పించిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి బహిరంగ వ్యాఖ్యలు చేయకపోవడం వెనుక పెద్ద రాజకీయ వ్యూహమే దాగి ఉందనే చర్చ గాంధీ భవన్ వర్గాల్లో నడుస్తోంది.తన శాఖలోని అధికారులను తనకు తెలీకుండానే మాతృశాఖలకు పంపడం, ఓఎస్సీ సెటిల్మెంట్ల వ్యవహారంలో చట్టపరమైన విచారణలు వేగవంతం కావడం వంటి అంశాలపై సురేఖ తన ఆసంతృప్తిని ఇప్పటికీ హైకమాండ్ ముందు ఉంచారు. అధిష్టానానికి పరిస్థితిని వివరించిన తర్వాత, తన బాధ్యత ముగిసినదన్నట్లుగా ఓ రోజు సెక్రటేరియట్‌లో విధులు నిర్వహించిన ఆమె.. ఇప్పుడు వెయిట్ అండ్ సీ ధోరణిని అవలంబిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోబోతోంది? తనను కేబినెట్ నుంచి తప్పిస్తుందా లేక నష్ట నివారణ చర్యలు చేపడుతుందా అనే అంశం ఆధారంగానే సురేఖ దంపతులు తమ తదుపరి అడుగులు వేయనున్నారు. కొండా సురేఖ ప్రస్తుత సైరెన్స్ కేవలం నిశ్శబ్దం కాదు, అధిష్ఠానం నిర్ణయం ఆధారంగా రాజకీయ దారి మార్పుకోవడానికి వేస్తున్న ముందస్తు ప్రణాళికగా అనుకోవచ్చు. ఒకవేళ అధిష్ఠానం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయాలకే మొగ్గు చూపి, ఆమెతో బలవంతంగా మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయిస్తే పరిస్థితి ఎంటి. అనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. గత చరిత్రను పరిశీలిస్తే కొండా సురేఖ దంపతులు ఏ పార్టీలో ఉన్నా తమ స్వయంప్రతిపత్తిని, ఆత్మగౌరవాన్ని వదులుకునేందుకు సిద్ధపడలేదు. కేవలం మంత్రి పదవి ఊడిపోవడమే కాకుండా పార్టీలో ప్రాధాన్యత తగ్గితే.. ఆమె కేవలం కాంగ్రెస్‌లోనే ఉండిపోతారా లేక ఎమ్మెల్యే పదవికి కూడా రాజీనామా చేసి తమ సొంత నియోజకవర్గం వరంగల్ తూర్పులో సవాలు విసురుతారా అనేది కీలక ప్రశ్న.మంత్రి పదవిని కోల్పోతే ఎమ్మెల్యే పదవికి సైతం రాజీనామా చేసి బై-ఎలక్షన్ కు వెళ్తే సాహసం కొండా మురళి, సురేఖ దంపతులు చేయవచ్చనే టాక్ వరంగల్ రాజకీయాల్లో గట్టిగా వినిపిస్తోంది. తమకున్న బలమైన బిసి కేడర్, వ్యక్తిగత ఇమోజీను నమ్ముకుని ఉపఎన్నికకు వెళ్లడం ద్వారా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి , కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి గట్టి రాజకీయ సవాలు విసిరే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ కాంగ్రెస్ తమపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటే, బిసి సెంటిమెంట్‌ను క్షేత్రస్థాయిలోకి బలంగా తీసుకెళ్లేందుకు ఈ ఉపఎన్నిక మార్గాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. తెలంగాణలో బలపడేందుకు చూస్తున్న భారతీయ జనతా పార్టీ.. ఉత్తర తెలంగాణలో, ముఖ్యంగా వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లాలో సామాజిక సమీకరణాల దృష్ట్యా బలమైన బిసి నాయకత్వం కోసం వెతుకుతోంది. కొండా సురేఖ దంపతులకు బీజేపీ నుంచి అభ్యర్థ వచ్చే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒకవేళ కాంగ్రెస్ నుంచి వైదొలిగితే బిజెపి తీర్ధం వుచ్చుకుని, ఆ పార్టీ అభ్యర్థిగా సార్వత్రిక లేదా ఉపఎన్నికల బరిలోకి దిగడం సురేఖ దంపతులకు వ్యూహాత్మకంగా ఉపయోగపడుతుంది. కొండా సురేఖ మౌనం అనేది తుఫానుకు ముందు ఉండే నిశ్శబ్దం లాంటిది. అధిష్ఠానం ఇచ్చే పైనల్ రిపోర్టు లేదా తీసుకునే నిర్ణయమే తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌లో మరో రాజకీయ ఆధిపత్య రగడకు దారితీస్తుందా లేదా అనేది తేల్చునుంది. కొండా దంపతుల తదుపరి అడుగు కాంగ్రెస్ పార్టీకి వరంగల్ రీజియన్‌లో మునుపటి కంటే పెద్ద సవాలుగా మారే ప్రమాదం ఉందని అనుకోవచ్చు.

రోడెక్కిన పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: : తెలంగాణలోని పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన యంగ్ ఇండియా స్కూల్ యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన శక్తి శాఖ పరిధిలోకి తీసుకెళ్లేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన జీవో 97 పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యార్థి లోకం తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేస్తోంది. పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల విద్యార్థులు తరగతులను బహిష్కరించి విధుల్లోకి వస్తున్నారు. ఈ ప్రతిపాదిత విలీనం వల్ల దశాబ్దాలుగా నడుస్తున్న సాంకేతిక విద్యా వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని, డిప్లొమా పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు లభించే ప్రయోజనాలు తుడిచిపెట్టుకుపోతాయని విద్యార్థి సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయని, బీఆర్ఎస్ నేతలు నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్న విధానం డిమాండ్ జీవో 97ను తక్షణమే రద్దు చేయడమే. పాలిటెక్నిక్ కోర్సులను స్కూల్ యూనివర్సిటీ కిందకు తీసుకువస్తే, ఈసీఈఓ ద్వారా ఇంజనీరింగ్ రెండో సంవత్సరంలో నేరుగా చేరే లేటరల్ ఎంట్రీ అవకాశాన్ని కోల్పోతామని విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కేవలం వృత్తి నైపుణ్య శిక్షణకే పరిమితం చేస్తే తమ ఉన్నత విద్య కలలు కల్లలవుతాయని, పాలిటెక్నిక్ విద్యా మండలి స్వయంప్రతిపత్తితో పాటు ఉపాధ్యాయుల సర్వీస్ నిబంధనలు కూడా ప్రమాదంలో పడతాయని నిరసనకారులు వాపోతున్నారు.ఈ విద్యార్థుల ఆందోళనలకు ప్రతిపక్షాలైన బిఆర్ఎస్, బిజెపిలు పూర్తి స్థాయిలో మద్దతుగా నిలిచాయి. బీఆర్ఎస్‌పీ , విద్యార్థి పరిషత్ నాయకులు రోడ్లపైకి వచ్చి ధర్నాలు, రాగ్నీలు నిర్వహిస్తూ పోరాటాన్ని హోరాహోగిగా మార్చారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో బంటిలా అడుకుంటోందని, కార్పొరేట్ రంగానికి లబ్ధి చేకూర్చేందుకే పాలిటెక్నిక్ వ్యవస్థను ఉసికి లేకుండా చేస్తున్నారని బిఆర్ఎస్, బిజెపి ఆగ్రనేతలు మండిపడుతున్నారు. ప్రభుత్వ అనాలోచిత నిర్ణయాలకు నిరసనగా పలు చోట్ల మంత్రుల కాన్ఫార్యేలను కూడా అడ్డుకుంటూ విపక్షాలు నిరసన సెగ పెంచుతున్నాయి.మరోవైపు ఈ వివాదంపై ప్రభుత్వం స్పందిస్తూ విద్యార్థులు ఎలాంటి ఆందోళనకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది.పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు పెంచడానికే ఈ సమగ్ర మార్పులు చేస్తున్నామని, పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు బి.టెక్ లో చేరే లేటరల్ ఎంట్రీ విధానం యథాతథంగా కొనసాగుతుందని కార్మిక , శిక్షణ శాఖ మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. అయితే ప్రభుత్వ ప్రకటనలను నమ్మని విద్యార్థులు, ప్రతిపక్షాలు జీవో 97 ను పూర్తిగా వెనక్కి తీసుకునే వరకు తమ పోరాటం ఆపేది లేదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. వారి కోసం బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ఉద్యమాలు ప్రారంభిస్తున్నాయి.

ఫ్యూచర్‌సిటీ రియల్ ఎస్టేట్ జోరు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: భారత్ ఫ్యూచర్‌సిటీలో రియల్ ఎస్టేట్ భూం నడుస్తోంది. ముఖ్యంగా భూములు ఇచ్చిన రైతులకు ప్రభుత్వం కేటాయించిన 121 చదరపు గజాల ఫ్లాట్లకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది. గతంలో సుమారు రూ.5 లక్షలకు అమ్ముడైన ఫ్లాట్లు ప్రస్తుతం రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.25 లక్షల వరకు పలుకుతున్నాయి. ఫ్యూచర్‌సిటీ కార్యాలయం ప్రారంభం, పరిసరాల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, రియల్ ఎస్టేట్ కార్యకలాపాల పెరుగుదలతో ధరలు పెరిగినట్లు తెలుస్తోంది.తెలంగాణ ప్రభుత్వం భారత్ ఫ్యూచర్ సీటీని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. మీరఖాన్‌పేట-ముచ్చర్ల గ్రామాల మధ్యలో దాదాపు 30 వేల ఎకరాల్లో భారత్ ఫ్యూచర్ సీటీ నిర్మాణమవుతోంది. దీంతో ఆ విరియాలో భూముల ధరలకు రెక్కిలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఫ్యూచర్‌సిటీలో భూ నిర్మాణితుల కోసం ప్రభుత్వం కేటాయించిన లే-అవుట్ల, స్థలాలు గిరాకీ పెరుగుతోంది. ఫ్యూచర్ సీటీకి భూములిచ్చిన 6 వేల మంది రైతులకు ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేసిన లేఅవుట్లను కేటాయించింది. నిర్మాహితులకు ఎకరాకు రూ.8 లక్షల పరిహారంతో పాటు 121 చదరపు గజాల ఓపెన్ ఫ్లాట్లు ఇచ్చింది.మీరఖాన్‌పేట్, పంజాగూడ, కుర్మిర్ల, తాడివర్తి, మేడిపల్లి, నాన్‌కేసగర్, ముచ్చర్ల గ్రామాల్లో నివసిస్తున్న రైతుల నుంచి భారత్ ఫ్యూచర్‌సిటీ కోసం ప్రభుత్వం రెండు దశల్లో భూములను తీసుకుంది. ఆయా గ్రామాల ప్రజలకు పంజాగూడ రెవెన్యూ పరిధిలో లేఅవుట్లు డెవలప్ చేసింది. దాదాపు 6 వేల మంది రైతులకు ఓ.పెన్ ఫ్లాట్లు కేటాయించింది. రైతుల పిల్లలు చదువుకునేందుకు వీలుగా యంగ్ ఇండియా సమీకృత గరుకుల స్కూల్ సైతం ప్రభుత్వం నిర్మిస్తోంది. అయితే అక్కడి లే-అవుట్‌లో ఇట్లు కట్టుకునేందుకు కొందరు సుముఖంగా లేరు. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నష్టపరిహారం, ఫ్లాట్ అమ్మితే వచ్చే డబ్బుతో హైదరాబాద్ దగ్గర్లో భూములు కొనాలని నిర్ణయించారు. ఒకరిద్దరు రైతులు ఏడాది క్రితం విక్రయించగా.. 121 చదరపు గజాల ఫ్లాలు రూ.5 లక్షలకు అమ్ముడయ్యింది.తాజాగా రియల్ ఎస్టేట్ పుంజుకుంది. ఫ్యూచర్‌సిటీ కార్యాలయం రెండు నెలల క్రితం ప్రారంభమవగానే.. ఫ్లాట్ల ధరలు అమాంతం పెరిగాయి. ఫ్యూచర్‌సిటీ పరిసర ప్రాంతాల్లో నిన్ను మట్టున్నట్టి వరకు చదరపు గజం రూ.2 వేల నుంచి రూ.3 వేల వరకూ ధర పలకగా.. నిర్మాణితులకు ఇచ్చిన ఫ్లాట్ల ధర అనూహ్యంగా పెరిగింది. రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.25 లక్షల వరకూ ఒక్కో ఫ్లాటు అమ్ముడవుతోంది. అంటే దాదాపు 10 వేల నుంచి రూ.23 వేల వరకు గజం పలుకుతోంది. జులైలో ఒక రైతు తన ఫ్లాటును రూ.28 లక్షలకు విక్రయించారు. ఆ ఫ్లాట్లను కొంటే భవిష్యత్తులో మౌలిక నదుపాయాలు వేగంగా సమకూరుతాయన్న అంచనాతో కొందరు వాటిని కొనేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో భూములు కొనే ఆర్థిక స్థోమత లేని వారు భవిష్యత్ పెట్టుబడిగా ఫ్యూచర్ సీటీలో స్థలాలు కొనేందుకు రెడీ అవుతున్నారు

రక్షాబంధన్ వేడుకల్లో పాల్గొన్నబందారు దత్తాత్రేయ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు, బ్రహ్మకుమారీలు, జీహెచ్ఎంసీ పారిశుధ్య కార్మికులతో మాజీ గవర్నర్ బందారు దత్తాత్రేయ రక్షాబంధన్ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బందారు దత్తాత్రేయ మాట్లాడుతూ రక్షాబంధన్ పండుగ సోదర-- సోదరీమణుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, పరస్పర రక్షణకు ప్రతీక అన్నారు. మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు, బ్రహ్మకుమారీలు, పారిశుధ్య కార్మికులతో కలిసి రక్షాబంధన్ వేడుకలు జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందని, ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో సుఖసంతోషాలు, శాంతి, ఆరోగ్యం

బీజేపీవైపు మూడ్ ఆఫ్ ది నేషన్...

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: వాస్తవానికి ఇప్పట్లో కేంద్రస్థాయిలో ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే సచిర్ల ప్రభుత్వం అయినప్పటికీ.. భాగస్వామ్య పార్టీలతో ఎటువంటి లుకలుకలు లేకుండా చూసుకుంటున్నారు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ. టిడిపి తో.. అటు నితీష్ కుమార్ పార్టీతో.. ఏకకాలంలో ఉధృదు కుతలోపరి అనే పాత్రను నరేంద్ర మోడీ పోషిస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో సీట్ షేపర్ లీకేజీ నేపథ్యంలో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ పురుడు పోసుకుంది. ఏకంగా జంతర్ మంతర్ వద్ద ఆందోళనలకు పిలుపునిచ్చింది. ఇవి కాస్త సంచలనంగా మారాయి. ఒకరకంగా కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాల్సి వచ్చింది. అంతేకాదు జైన్ జెడ్ ను సంతృప్తి పరచడానికి నరేంద్ర మోడీ ఏకంగా ఇన్ స్టా గ్రామ్ లో వీడియోలు చేయాల్సి వస్తోంది. ఈ పరిణామాలు కేంద్రంలో బిజెపి స్థాయిని తగ్గిస్తున్నాయా.. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపడుతుందా. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ సంచలనం సృష్టిస్తుందా.. ఇలా అనేక అంశాల ఆధారంగా మూడ్ ఆఫ్ దినేషన్ నర్సే నిర్వహించారు. ఈ నర్సేలో ఆసక్తికరమైన ఫలితాలు వెల్లడయ్యాయి.ఇప్పటికిప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా ఎన్నికల జరిగితే బిజెపి మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎన్డీఎ కూటమి ఏకంగా 326 సీట్లతో అధికారంలోకి వస్తుందని తెలుస్తోంది. మరోవైపు ఇండియా కూటమికి 185 సీట్లు లభిస్తాయని సమాచారం. ధరల స్థాయి పెరగడం.. నిరుద్యోగం.. ఇంకా అనేక సమస్యలు దేశంలో ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ జైన్ జెడ్.. మిగతా వర్గాలు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వాన్ని కోరుకుంటున్నాయి. ఆయన ఆధ్వర్యంలోనే దేశం బలోపేతం

కమలం పార్టీకి పాలిటికల్ స్పేస్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ప్రస్తుతం విచిత్రమైన వాతావరణం నెలకొంది. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనతో విసిగిపోయిన ప్రజలు మార్పు కోసం కాంగ్రెస్‌కు అధికారమిచ్చారు. అయితే, అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీల అమలులో ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు, అంతర్గత విభేదాలు, పరిపాలనాపరమైన ఇబ్బందులతో ప్రజల్లో కొంత ఆసంతృప్తి మొదలవుతోంది. ఇటు బిఆర్ఎస్ ప్రాభవం కోల్పోతుండటం, అటు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుండటంతో.. కమలం పార్టీకి స్పష్టమైన పాలిటికల్ స్పేస్ లభించింది. కానీ, ఈ సువర్ణ అవకాశాన్ని ఓటు బ్యాంకుగా మార్చుకోవడంలో తెలంగాణ కేటీఆర్ తీవ్రంగా తడబడుతోంది. మీరు కేసీఆర్ పదేళ్ల పాలన చూశారు, కాంగ్రెస్ మార్పు పాలననూ చూస్తున్నారు.. ఒక్కసారి కమలానికి అవకాశం ఇవ్వండి అనే బలమైన నినాదాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో బీజేపీ విఫలమవుతోంది. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 8 ఎంపీ స్థానాలు గెలుచుకుని నత్తా చాటినప్పటికీ, ఆ ఉత్సాహాన్ని రాష్ట్ర స్థాయి అధికారం దిశగా మళ్లించే సమిష్టి వ్యూహం క్షేత్రస్థాయిలో కనిపించడం లేదు. కేవలం ఢిల్లీ పెద్దల ఇమోజీ, మోడీ చరిష్టామైనే ఆధారపడటం తప్ప.. స్థానిక నాయకత్వం ప్రజల్లో

బొగ్గు నుంచి ‘క్రిటికల్ మినరల్స్’ దిశగా...

మంచీర్యాల, ఆగస్టు 28, పెన్ పవర్: బొగ్గ బంగారం అన్నది సింగరేణి నినాదం... విధానం. ఇప్పుడు బొగ్గును బంగారంగా చూడటం కాదు.. నిజమైన బంగార గనుల తవ్వకాన్ని చేపట్టబోతోంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వరంగ సంస్థ సింగరేణి కాలరీస్ తమ అధీనంలో ఉన్న దేవదుర్గ గోల్డ్ కాపర్ బ్లాక్‌లో బంగారు తవ్వకాలు చేపట్టనుంది. ఇకపై బొగ్గుకే పరిమితం కాకుండా బంగారం, రాగి వంటి కీలక ఖనిజాల అన్వేషణనూ చేపట్టాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.తెలంగాణ డిప్యూటీ, మైనింగ్ శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క స్వయంగా ఇవాళ దేవదుర్గ గోల్డ్ బ్లాక్‌ను సందర్శించనున్నారు. సింగేణి ప్రాజెక్టు పూర్తిగతిపై బుధవారం సమీక్ష నిర్వహించిన భట్టి గోల్డ్ మైనింగ్ పై ఫోకస్ పెట్టారు. అందుకే ఆయన దేవదుర్గ ప్రాంతాన్ని స్వయంగా సందర్శించి అక్కడ పరిస్థితులను పరిశీలించబోతున్నారు. దేవదుర్గ ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు అవసరమైన అనుమతులు,

నెలకొనాలని అయన ఆకాంక్షించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు హైదరాబాద్ నగర్ మాజీ మేయర్ బందారు కార్తిక రెడ్డి, బిజెపి మహిళా మోర్చా సికింద్రాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు కేతినేని సరళ, మాజీ కార్పొరేటర్ ఉమా రమేష్ యాదవ్, బిజెపి జాతీయ నాయకురాలు అరుణ జ్యోతి, మంత్రి కళావతి మాజీ కార్పొరేటర్, బైరి అమరావతి, శోభా, మాధవి, జ్యోతి మహిళా మోర్చా నాయకులు, కార్యకర్తలు, బ్రహ్మకుమారీలు, జీహెచ్ఎంసీ పారిశుధ్య కార్మికులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.



అవుతుందని భావిస్తున్నాయి.ఈ నర్సేలో అనేక ప్రశ్నలను సందించారు. ప్రధానంగా పరీక్షల నిర్వహణకు సంబంధించి 67 శాతం మంది ఆసంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. వ్యవస్థ మీద సమృథం లేదని కుండబద్దలు కొట్టారు. మిగతా 14 శాతం మంది పరీక్షలు నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖలలో ఉద్యోగాల భర్తి ప్రక్రియ నెమ్మదిగా సాగుతోందని 17 శాతం మంది అభిప్రాయపడ్డారు. ఎన్నికలలో రిగ్లింగ్.. అవినీతిని అరికట్టే

విషయంలో కేంద్రం విఫలమవుతుందని మెజారిటీ యువత అభిప్రాయపడ్డారు. గతంలో ఈ సంఖ్య కొంత మాత్రమే ఉండగా.. ఇప్పుడు చాలామంది యువత జవాబదారితనాన్ని కోరుకుంటుండడం విశేషం. మరోవైపు ఇటీవల సీట్ షేపర్ లీకేజీ వ్యవహారం మీద ఆందోళనలు నిర్వహించిన కాక్రోచ్ జనతా పార్టీకి ఓటు వేసారని ప్రశ్నిస్తే.. చాలామంది వేయబోమని చెప్పారు. అది కేవలం ప్రశ్నిచే గొంతు లాగా మాత్రమే ఉండాలని స్పష్టం చేశా

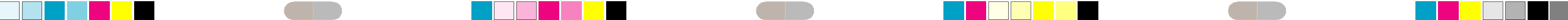
కమలం పార్టీకి పాలిటికల్ స్పేస్

అక్కడ కమలం పార్టీ ప్రతీ పంచాయితీ, ప్రతీ వార్డు స్థాయి వరకు వెళ్లి కేడర్‌ను నిర్మించి, అధికార పార్టీ దాష్టికాలను బైర్పంగా ఎదుర్కొంది.

తెలంగాణలో ప్రెస్ మీట్లు, కరపత్రాల పంపిణీ, ఢిల్లీ పర్యటనలకే పరిమితమవుతున్నారు తప్ప.. ప్రజలు తరఫున సుదీర్ఘకాలం పాటు రోడ్లెక్కి పోరాడే పాదయాత్రలు, ధర్నాలు కరువయ్యాయి. బీజేపీ పై సామాన్య ప్రజల్లో ఉన్న మరో అనుమానం.. బీఆర్ఎస్ - బీజేపీ ఒకటేనా? అనే పాత ప్రచారం. ఈ నెగెటివ్ ఇంప్రెషన్‌ను పూర్తిస్థాయిలో తుడిచిపెట్టేలా బీజేపీ గ్రాండ్ లెవెల్‌లో నమ్మకాన్ని కలిగించలేకపోయింది.తెలంగాణలో బీజేపీకి అధికారం దక్కాలంటే తక్షణమే కొన్ని విప్లవాత్మక మార్పులు అవసరం. పార్టీలోని గ్రూపు తత్వాన్ని స్వస్తి చెప్పి, ఒక సమర్థవంతమైన, మాన్ ఇమోజీ ఉన్న నాయకుడిని ముందు పెట్టి నడిపించాలి. ప్రజల నిత్య జీవిత సమస్యలైన రుణమాఫీ, ఉపాధి, రైతు భరోసా, మౌలిక వసతులపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తూ నిరంతరం ప్రజల్లో ఉండేలా కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలి. ఈ అవకాశాన్ని పదులుకుంటే మళ్లీ కోలుకోవడం తెలంగాణ బీజేపీకి సాధ్యం కాకపోవచ్చు=

ఇప్పటికే అడుగు పెట్టింది. 2025లో కేంద్ర గనుల మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహించిన ఆన్‌లైన్ వేలంలో రాజజా ఈ బ్లాక్‌కు ₹-1 బిడ్డర్‌గా నిలిచింది. ఈ ప్రాజెక్టును సింగరేణి ఎక్స్‌ప్లోరేషన్ విభాగం పర్యవేక్షణలో ముందుకు తీసుకెళ్లనుంది. ఈ గనిలో తవ్వకాలు ఎంత వరకూ లాభదాయకం, అక్కడ నిక్షేపాల పరిమాణం, నాణ్యత, జియోగ్రాఫికల్ పరిస్థితులు వంటి అంశాలపై ముందుగా అధ్యయనం చేస్తారు. ఒకప్పుడు ‘బ్లాక్ గోల్డ్‌గా పిలిచే బొగ్గుతో గుర్తింపు పొందిన సింగరేణి... ఇప్పుడు నిజమైన ‘గోల్డ్‌నే వెలికితీయబోతోంది. ఇది కనుక సత్వెస్ అయితే తెలంగాణ పాలిట ఇదొక గోల్డ్‌మైనే..! దేవదుర్గలో భట్టి విక్రమార్క పర్యటనతో ఈ ప్రాజెక్టుపై మరింత స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. అసలు అక్కడ ఎంత బంగారం ఉంది? ఎంత రాగి ఉంది? అన్వేషణ తర్వాత వాణిజ్యపరంగా తవ్వకాలు సాధ్యమవుతాయా? --- ఈ ప్రశ్నలకు రాబోయే అధ్యయనాలే సమాధానం చెప్పునున్నాయి





**తెగిన టిబెట్ డ్యామ్.. వరదల్లో
కొట్టుకొచ్చిన బంగారం..**



నీపాల్లో వరదలు బీభత్స స్వరూపున్న వేళ.. ఒకవైపు దీనిదే వైపున ద్వాయ్ తెగిపోయిందన్న సమాచారం కలతలం రేపుతోంది. మరోవైపు వరదల్లో కొట్టుకొల్పిన కభిర్లతో బంగారం, వెండి, నగదు బయటపడటం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఏవవపు పరిస్థితులన్నా కొందరు మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. నీపాల్లో భారీ వర్షాలు, వరదలు, కొండసరియలు విరిగిపడటంతో వరదలున్న అందోళనకరంగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా చైనా-నేపాల్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ప్రకృతి బీభత్సం కొనసాగుతోంది. ఈ క్రమంలో దీనిదే వైపున ఓ ద్వాయ్ తెగిపోయినట్లు సమాచారం అందిందని నీపాల్ పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ పరిణామంతో సరిహద్దు ప్రాంతాల ప్రజల్లో మరింత భయాందోళనలు నెలకొన్నాయి. దీనిదే వైపు ద్వాయ్ తెగిపోయినట్లు సమాచారం వచ్చిందని నీపాల్ పోలీసులు సోషల్ మీడియా ద్వారా పావునకరం జారీ చేశారు. భద్రతా బలగాది, సహాయక చర్యల్లో పాల్గొలుస్తు సేనావ్ బిల్లింగి, ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రజలు వీలైనంత త్వరగా సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లాలని, తమ ఆహారాన్ని కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరులకు తెలియజేయాలని కోచారు. ఇదిలా ఉండగా.. చైనా-నేపాల్ సరిహద్దుల్లో కొండసరియలు విరిగిపడటంతో భారీగా శిథిలాలు పేరుకుపోయి ఉన్న సరస్సు ఏర్పడినట్లు చైనా ప్రభుత్వ టీవీ వెల్లడించింది. ఈ సరస్సులో నీటి మట్టం పెరుగుతూ పొంగివెల్లుతున్నట్లు తెలిసింది. దీంతో దిగువ ప్రాంతాల్లో వరద ముప్పు మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందన్న ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

వరదల్లో కొట్టుకొచ్చిన కబోర్డులో బంగారం

ప్రకృతి విలయంతో ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడుకునేందుకు పరుగులు తీస్తున్న సమయంలో.. నేపాల్లో మరో ఆనకీకర ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. వరద నీటిలో కొట్టుకొచ్చిన ఓ కబోర్డును ఓ వ్యక్తి గుర్తించాడు. దానిని తెరిచి చూడగా అందులో బంగారం, వెండి అభరణాలతో పాటు సగం కూడా ఉన్నట్లు గుర్తించాడు. అంత విషయవైన వస్తువులకు నందించినప్పటికీ వాటిని తన సొంత చేసుకోకుండా పోలీసులకు అప్పగించాడు. కబోర్డులో లభించిన వస్తువులకు సంబంధించిన బిల్లును కూడా గుర్తించినట్లు సమాచారం. ఆ బిల్లుపై క్షై త్రి మహాలక్ష్మి గోల్డ్ అండ్ నీల్సన్ షాప్ అనే పేరు ఉన్నట్లు ఆ వ్యక్తి తెలిపాడు. కబోర్డు, అందులోని బంగారం, వెండి, సగంను పోలీసులకు అప్పగించినట్లు వెల్లడించాడు. నీటికి సంబంధించిన యజమానులు ఉంటే పోలీసులను లేదా తనను సలహాదానిని కోరారు. బిల్లుతో వరదల్లో కొట్టుకొచ్చిన ఓ మహిళ మృతదేహం నుంచి బంగారం దోచుకున్న ఘటనపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్న నేపథ్యంలో.. అదే వివత్సర సమయంలో విలువైన వస్తువులను పోలీసులకు అప్పగించిన ఈ వ్యక్తి వ్యవహారం మానవత్వానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఒకప్పుడు ప్రాణాలు, ఆస్తులు పరదల్లో కొట్టుకుపోతూ.. మరోవైపు దొరికిన సామర్థ్యం సొంతం చేసుకోకుండా యజమానులకు చేరేలా చేసిన ఈ వర్తా అందరి ప్రశంసలు అందుకుంటోంది.

ఆగస్టు నెల తెచ్చిన షేర్ల ఒత్తిడి..
ఇన్వెస్టర్లు భయపడాల్సిందేనా?



కారితీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లోకి ఈ నెలలో ఊహించిన రీతిలో భారీగా షేర్ సరఫరా వచ్చినదేండ్ల మార్కెట్ గరిష్ఠ స్థాయిల వద్ద ప్రేరేపితమై తరణంలో కంపెనీల ప్రమోటర్లు, ప్రైవేట్ ఈక్విటీ ఫండ్లు తమ వాటాలను భారీ పత్రపు విక్రయాల వేగమున సేకరించడం మార్పుకుటలన్నాయి. దీనికి తోడు ప్రభుత్వం సరఫరా చేసిన అతిపెద్ద ఆర్డర్ సేల్ వంటి భారీ డిమాండ్లు తోచడంతో, కేవలం ఒక్క స్టాక్ నెలతోనే దాదాపు రూ. 58,000 కోట్ల విలువైన షేర్ల ప్రవాహం మార్కెట్‌ను ముంచెత్తింది. మధ్యస్థస్థాయి సెక్టికరల షానుంచి నిష్ఠి 500 సూచీ కోలుకుని వరుసగా మూడో నెల లాభాలను నమోదు చేసినప్పటికీ.. ఈ స్థాయిలో నిరంతరం వస్తున్న షేర్ల సరఫరా ఇన్వెస్టర్లలో అందోహాన కలిగిస్తున్నాయి.

ఆగస్టు 1 నుంచి ఆగస్టు 25 మధ్య కాలంలో సమదైన విక్రయాల గణాంకాలను పరిశీలిస్తే.. ప్రైవేట్ ఈక్విటీ, వెంచర్ క్యాపిటల్ పెట్టుబడిదారుల ఏకంగా రూ. 18,095.92 కోట్ల విలువైన వాటాలను విక్రయించగా, ప్రమోటర్లు రూ. 12,439.77 కోట్ల విలువైన షేర్లను అమ్ముకున్నారు. వీటిలో పాటు కేంట్ల ప్రభుత్వం ఎల్ఐఓలో చేపట్టిన ఆఫర్ ఫర్ సేల్ పరిమళంం రూ. 31,445.84 కోట్లుగా నమోదైంది.

అలాగే కేంట్ల, కెప్సెన్ బిజినెస్ డివీజన్ లాంటి లావాదేవీల్లో ప్రమోటర్, పీఊసీ నిపుణులకు రెండింటి కింట్ల నిపుణుల ఇంటివాస్తవి సరఫరాను చేసిన తర్వాత కూడా, నెట్ డి-ఝాస్టికెడ్ షేర్ల విక్రయాల విలువ వరం 57,685.08 కోట్లుగా తేలింది. ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ ఈక్విటీ ఫండ్ల అమ్మకాల జోరు జూల్ నెలతో పోలి ఆగస్టు నాటికి ఐదు రెట్లు పెరగడం గమనార్హం. ఈ భారీ పెట్టుబడుల ఉపసంహరణకు ప్రధాన కారణం ఆకర్షణీయమైన వాల్యూయేషన్లు, లాభాల స్వీకరణ గత కొంతకాలంగా విడో-క్యాష్, స్పాల్-క్యాష్ విభాగాలలో స్టాక్స్ వారి లాభాలను ఆర్జించడంతో, కంపెనీల వాల్యూయేషన్లు షేర్ల స్థాయికి చేరావు. ఈ అనుకూల వాతావరణాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తమ లాభాలను వెనక్కి తీసుకోవడానికీ ప్రమోటర్లు, పీఊ ఫండ్లు ఈ సమయంలో ఎంచుకున్నాయి. ఈ పీఊ ఎగ్జిక్యూటివ్ మీడి సన్స్లో జరిగి రూ. 2,918.92 కోట్ల లావాదేవీ ఆగ్రస్థానంలో నిలవగా.. తర్వాతి స్థానాల్లో అల్ట్రాబెట్ సిమెంట్ లెన్స్కార్ప్, షేదీఎమ్, డాక్టర్ ఆనగ్రాట్స్ హెల్త్ కేర్ నిలిచాయి. కేవలం ఈ ఐదు కంపెనీల వాటాల విలువమే మొత్తం పీఊ నిపుణులందరిో దాదాపు 70 వాతావంగా ఉంది. మార్కెట్లపై ఈ తర్రహలకు ప్రభావం గరించి నిపుణులు అందోహాన వ్యక్తిం చేస్తున్నారు. మార్కెటుపలో ఫండ్లలోకి క్రమం తప్పకుండా వస్తున్న ఎన్ఐఐఎ (గ్రూ) నిధులు దేశీయ సంస్థాగత ద్రవ్యతకు బలాన్నిస్తున్నప్పటికీ.. మార్కెట్లో ఈ స్థాయిలో నిరంతరం కొత్త షేర్ల వచ్చినవతుండటం సెకండ్ మార్కెట్ లిక్విడిటీపై తీవ్ర ఒత్తిడి తెస్తోంది. ఐఐఓల ఒపిటివన్ల ప్రవాహం ఇలాగే కొనసాగిస్తే రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు నిధులు పూర్తిగా ప్రాభవకం మార్కెట్ వైం ఖండిపోతాయి. విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడిదారులు తిరిగి పెద్ద పత్రున మార్కెట్లో రాకపోతే, ఈ భావ ఇమ్మర్లు నిరంతరం కాక సెకండ్ మార్కెట్ నిలకడను దెబ్బతీస్తే ప్రమాదం ఉందని సామెతకొ ముప్పువస్తుం ఫంట్ వంటి సంస్థలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మార్కెట్ల గరిష్ఠ స్థాయిలలో ఉన్నప్పుడు ప్రమోటర్లు, పీఊ ఫండ్ల లాభాలు స్వీకరించి ఎగ్జిట్ అవ్వడం సాధారణ వ్యాపార ప్రక్రియే అయినప్పటికీ.. స్వల్పకాలంలో ఇం సెకండ్ మార్కెట్లో పెద్ద సరఫరాను వివరీతంగా పెంచుతుందని అలులున్నారు. కాబట్టి ఇన్వెస్టర్లు ఏదైనా కంపెనీలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు అటు స్టాక్ వాల్యూయేషన్లు, ఫండ్మెంట్లను క్షుణ్ణంగా ఢీకొనే మేనుకోవడం ఎంతో అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

టిబెట్ వైపు డ్యామ్ తెగిపోయింది.. నేపాల్‌లో హై అలర్ట్!

సేపాల్తో మరోసారి వరద ముప్పు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. టిడిట్ల వైపున డ్యూప్లీ తెగిపోయినట్లు సమాచారం అందిందనిసీపీ సేపాల్ పోలీసులు ప్రకటించారు. దీంతో సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ఉన్న ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తూ అత్యవసర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

దివెటి వైపున డ్యూమ్ తెగిపోయినట్లు సమాచారం తమకు అందిందని నేపాల్ పోలీసులు సోదలో మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంలో భద్రతా సిబ్బంది, సహాయక చర్యల్లో పాల్గొంటున్న రెస్టాబ్లిష్మెంట్ సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజలు అత్యంత ఆప్యాయతగా ఉండాలని సూచించారు. పరిస్థితులు మరింత తీవ్రంగా మారే అవకాశం ఉన్నాయన నదులు, వాగులు, లోతట్టు ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడితే వెంటనే సరక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లాలని అధికారులు ప్రలలకు సూచించారు. అంతేకాకుండా తాము నిరక్షితంగా ఉన్నామనే విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు, ఇంధువులు, స్నేహితులకు తెలియజేయాలి కేరారు. ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారు అధికారుల సూచనలను పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉంటే... చైనా ప్రభుత్వ టీవీ సందర్భ కూడా సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న పరిస్థితిపై కీలక సమాచారాన్ని వెల్లడించింది. చైనా-నేపాల్ సరిహద్దుల్లో కొండచరియలు విరిగినదంటో భారీ తెలివితేలి శిథిలాలు పేరుకుపోయి ఒక సరస్సు ఏర్పడినట్లు వెల్లడించింది. ఆ సరస్సులో నీటి మట్టం పెరుగుతూ పొంగిపొర్లుతున్నట్లు పేర్చింది.

భారీ వర్షాలు, కొండచరియలు, వరదల కారణంగా ఇప్పటికే సేపాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సేపథ్యంలో టిబెట్ వైపు ద్యామ్



తెగిరియినట్లు వచ్చిన సమాచారం స్థానికంగా మరింత
అంతర్గత కారణంవల్లనే. ఒకవేళ భారీగా నీరు దిగువ
ప్రాంతాల్లో ప్రవహిస్తే నదీ మధ్యనకా ప్రాంతాల్లో వర్షం
ప్రతిఫలించు ఏదైనా అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం
అధికార యంత్రాంగం వశిష్టిని నిశితంగా గమనిస్తోంది.
రెన్సువేల్ బిల్డింగ్, భద్రతా బలంగా అప్రవృత్తంగా ఉండాలని
సూచనలు అందుతూ, ప్రజలు వదలలేమని సమర్థనలు
అధికారిక సమాచారాన్ని మాత్రమే పరిగణనలోకి

తీసుకోవాలని, అత్యవసర పరిస్థితిల్లో ఆలస్యం చేయకుండా సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. టీడీఎల్ఎం పరిస్థితి, డ్యూమేకు సంబంధించిన సమాచారం, సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో నీటి ప్రవాహంపై మరింత స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. అయితే సేపాల్లో అధికారుల తాజా పావురకల నేపథ్యంలో సరిహద్దు, నదీ విభావక ప్రాంతాల ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని అవసరం ఉంది.

అగ్రరాజ్యానికి భాగవత్.. భగ్గుమంటున్న అమెరికన్లు!



దీజీజీ సైద్ధాంతిక భావజాలానికి ప్రధాన పునాది అయిన రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక సంఘ్(ఆర్ ఎస్ ఎస్) చీఫ్(సంఘ్ సాంకే) మోహన్ భాగవత్., ఆమెరికా పర్యటనకు రెండో ఆయాగ్న, జవ్దీకీ ఆయన ఆమెరికాకు బయలు దేరారు ఆయన నేర్వూ స్వూయూర్ రాష్ట్రానికి వెళ్లారు. స్వూయూర్లో హిందూ ఆమెరికన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించునన్న కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్ఎస్ మద్దతు దారులచే శిక్షింపబడి ఆయన ప్రసంగించునన్నదూ, దీనికి సంబంధించిన ముఖ్య సన్మాపక కార్యక్రమం కూడా ప్రారంభమైంది. భారత

మానం ప్రకారం శనివారం భాగవతే న్యూయార్క్లోతే ప్రసంగంవస్తున్నార.అయితే.. భాగవతే పర్వతం పచ్చ.. అమెరికన్లు నిప్పులు చెరుగుతున్నారు. తెలక్కు మిక్కిలిస్తే నంపూలు.. ఆయన రాకను ప్యూరితన్స్ న్నా బివారంగ నిరసనలు వ్యక్తం చేస్తుండడం గమనార్హం. హిందూస్ ఫర్ హ్యూమన్ రైట్స్, సేవే అమెరికా ప్రం హిందూత్వ, ఇండియన్ అమెరికన్స్ మున్నెం కాన్ఫ్లీ, దలితే సాదివారోలి ఫోర్ ప్రతినిధులు ఇప్పటికే భాగవతే రాకను నిరసిస్తూ.. ప్రకటనలు జారీ చేశారు. భాగవతే కేవలం హిందూ ప్రతినిధి కాదని.. ఆయన

AI తో ఎంట్రీ లెవల్ జాబ్స్ డైలమా.. ఫ్రైషర్స్ ఏం చేయాలంటే?

ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో -ఉద్యోగం రావాలంటే అనుభవం ఉండాలి... కానీ అనుభవం రావాలంటే ముందు ఉద్యోగం రావాలి- అనే పాత సమస్య మరింత సంక్లిష్టంగా మారింది. కృత్రిమ మేధ (AI) వేగంగా పురోగమిస్తుండటంతో ఒకప్పుడు ప్రైవేట్ చేసే కోడింగ్, టెస్టింగ్, డాక్యుమెంటేషన్ వంటి రోటీన్ వసలను AI సెక్స్ వ్యవధిలో పూర్తి చేస్తోంది. దీనివల్ల కంపెనీలు ఎంప్లీ-రివెల్ ఉద్యోగాలను తగ్గించుకుంటుం డటంతో కళాశాలల నుంచి బయటకు వచ్చే కొత్త తరం గ్రాడ్యుయేట్లకు పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టే మొదటి మెట్టే మాయమవుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది.అయితే ఎంప్లీ-రివెల్ హైరింగ్ తగ్గుముఖం పట్టడం వల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన టాలెంట్ కొరత ఏర్పడే ప్రమాదముంది. ఈ రోజు కంపెనీలు ప్రైవేట్లను ఉద్యోగాల్లోకి తీసుకుని క్లిక్షలు ఇవ్వడం, బడెడ్జ్ తర్వాత ప్రాజెక్టులను నడిపించే సీనియర్ నిపుణులు ఎక్కువ నుంచి వస్తారనేది ఒక పెద్ద ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఏట కేవలం ప్రస్తుత వసలను అటోమేట్ చేయడమే కాకుండా.. ఒక సాధారణ మనిషి బిగినర్ నుంచి నిపుణుడిగా మారే లెర్నింగ్ ప్రాసెస్ను కూడా డెబ్బితీసే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.అయితే ఈ పరిణామం వల్ల ప్రైవేట్ అవసరం పూర్తిగా అంతరించిపోలేదు కానీ వారి నుంచి కంపెనీలు ఆశించే నైపుణ్యాల స్థాయి అతిగా పెరిగింది. గతంలో ప్రాథమిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉంటే సరిపోయేది.. కానీ ఇప్పుడు AI బూటీస్ ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగిస్తూ సీనియర్ స్థాయి అవుట్పుట్ను అందించగల ప్రతిభను పరిశ్రమ ఆశిస్తోంది. ఏట ఆధారిత సాధనాలను వాడుకుంటూ సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించగల సామర్థ్యం ఉన్న ఫ్రెషర్లు.. అనుభవంతో సంబంధం లేకుండా కంపెనీలు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి.సాంప్రదాయ ఎంప్లీ-రివెల్ ఉద్యోగాలు తగ్గినా.. ఫ్రెషర్ల తమ అనుభవాన్ని నిరాపించుకోవడానికి కొత్త మార్గాలు ఏర్పడ్డాయి. కేవలం రెజ్యూమేపై నాణ్యత కొరత పడకండా.. AI సాయంతో నాణ్యత ప్రాజెక్టులు... అప్లికేషన్లు రూపొందించి -ప్రూఫ్ ఆఫ్ వర్క్- చూపించడం ద్వారా అవకాశాలను పొందవచ్చు. ఓపెన్ సోర్స్ కంట్రీబ్యూషన్లు.. ఏట ఫ్రీలాన్సింగ్ ..



ఇంటర్నెషివల్ ద్వారా విద్యార్థులు నేరుగా రియల్ వరల్డ్ అనుభవాన్ని సంపాదిస్తూ.. సాంకేతిక రంగంలో తమ ఉనికిని చాటుకోవచ్చు.

చివరికి AI వల్ల ఎంప్లీ-లెవెల్ పనులు ఆటోమేట్ అయినా ప్రాథమిక అవగాహన- సృజనాత్మకత కలిగిన మానవ మేధస్సుకు ఎప్పుటికీ డిమాండ్ ఉంటుంది. -ఉద్యోగం వస్తేనే నేర్చుకుంటాను- అనే పాత ఆలోచనా విధానాన్ని స్పష్టి చెప్పి.. ఏవి టూల్స్ ను ఉపయోగించి స్వయంగా అనుభవాన్ని సృష్టించుకోగలిగి విద్యార్థులే రేపటి విజేతలుగా నిలుస్తారు. పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థాంశ్టలు కూడా ప్రాజెక్ట్ ఆధారిత బోధనకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చినప్పుడే ఈ ఎక్స్ పీరియంట్స్ గ్యాప్ ను భర్తీ చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

ఈ నాలుగు చాలా ముఖ్యం:

ఓపెన్ సోర్స్ కంట్రీబ్యూషన్స్ - గ్లోబల్ ప్రాజెక్ట్:
గ్లోబల్ ఓపెన్ సోర్స్ ప్రాజెక్ట్లలో భాగస్వామి కావడం ద్వారా అనుభవాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది. ఇతర డెవలపర్లతో కలిసి పనిచేయడం, సెక్యూరిటీ బగ్స్ సరిచేయడం.. కోడ్ రివ్యూలలో పాల్గొనడం ద్వారా రియల్-టైమ్ ప్రాజెక్ట్ అనుభవం లభిస్తుంది.

ಇಂಟರ್‍ಷಿಪ್‍ಟಿವ್ - ಫೈಲಾನ್ಥ್ರೋಪಿ :

నేరుగా పూర్వస్థాయి ఉద్యోగాలు దొరకనప్పుడు AI ఆధారిత ఇంటర్వ్యూవ్ లో ఆప్రెంటిస్ షిప్ లను ఎంచుకోవడం మంచిది. అలాగే అవ్వర్క్, ఫివేర్ వంటి ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో Alibabా సాయంతో చిన్న చిన్న క్లయింట్ ప్రాజెక్టులు చేయడం వల్ల బిజినెస్ లాజిక్, కమ్యూనికేషన్, ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ అలవాటుపడతాయి.

మారిన డ్రెషర్ డెఫినిషన్ :

ఇప్పుడు కంపెనీలు -జీరో- స్క్విల్- ఉన్న ఫ్రెషర్లను కోరుకోవడం లేదు. AI టూల్స్‌ను వాడుతూ ఒక సీనియర్ డెవలపర్ ఇచ్చే అవుట్‌పుట్‌ను ఇవ్వగల ఫ్రెషర్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రాజెక్ట్ నాల్గో.., ప్రాంప్ట్ ఇంజనీరింగ్ .. స్క్రిప్ట్ అరిటిక్చర్ పట్ల అవగాహన పెంచుకుంటే ఫ్రెషర్‌గా కూడా సీనియర్ స్థాయి గుర్తింపు సాధించవచ్చు.

కోర్ ఫండమెంటల్స్ మర్చిపోకూడదు:

AI షార్ట్‌కట్ రూపంలో కోడ్ లేదా కంటెంట్‌ను అందించినా అది కరెక్ట్ కాదో చెక్ చేసే నైపుణ్యం ఉండాలి. సరైన ప్రాథమిక నూత్రాలు బాగా తెలిసినప్పుడే AI ఇచ్చిన అవుట్‌పుట్‌లోని తప్పులను సవరించగలరు.

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఎంతో మేలు చేసే జీలకర్ర.. అధ్యయనంలో వెల్లడి..

కొవ్వు కాలేయం (ఫ్యాటీ లివర్) సమస్య భారత్‌లో వేగంగా పెరుగుతోంది. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి అంచనాల ప్రకారం దేశంలో సుమారు 16 నుంచి 32 శాతం మంది ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అంటే దాదాపు 12 కోట్ల మందిపై ఈ సమస్య ప్రభావం చూపుతోంది. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సహజ పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో జీలకర్ర నీరు (జీరా వాటర్) కూడా ఒకటి. కొన్ని అధ్యయనాలు జీలకర్రలోని ఐయోయాక్విన్ సమ్మేళనాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని సూచిస్తున్నాయి. అయితే ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. అధ్యయనాల ప్రకారం, జీలకర్రలోని కొన్ని సహజ సమ్మేళనాలు కాలేయ ఎంజైమ్‌ల పనితీరును మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియను సమతుల్యం చేయడం, ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభ దశలో కొంత ప్రయోజనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇవి వైద్య చికిత్సతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించినప్పుడే మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తాయి.

ఫుగర్ లెవర్స్ తగ్గించుకు..

జీలకర్ర నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్రలోని పదార్థాలు జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల పనితీరును ప్రోత్సహించడం ద్వారా కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని పరిశోధనలు జీలకర్ర నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచిస్తున్నాయి. అలాగే ఫాస్టింగ్ షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడం, బరువు తగ్గడంలో కూడా కొంత మేర ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గించి కణాల రక్షణకు తోడ్పడతాయి. అలాగే మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన కొన్ని సూచికలను మెరుగుపరచడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. జీలకర్ర నీరు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. రోజుకు సుమారు 3 గ్రాముల జీలకర్రను మూడు నెలల పాటు తీసుకున్న వారిలో శరీర కొవ్వు, నడుము చుట్టుకొలత, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో మెరుగుదల కనిపించినట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.

ఉదయం తాగితే..

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగితే అందులోని ప్రయోజనకర సమ్మేళనాలు శరీరానికి బాగా అందుతాయి. దీంతో పోషకాలు సులభంగా లభించడంతోపాటు జీవక్రియ వేగంగా ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే పేగులు, కాలేయం మధ్య సమస్యలను మెరుగుపడటానికి కూడా ఇది తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీలకర్ర నీటిని తయారు చేయడం చాలా సులభం.



ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలి లేదా నీటిలో మరిగించి ఉదయం గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఇందులో చక్కెర కలపకుండా తీసుకోవడం మంచిది. చక్కెర కలిపితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో ఆశించిన ప్రయోజనాలు తగ్గిపోతాయి.

ఈ సమస్యలు ఉంటే..

అయితే జీలకర్ర నీటిని అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, ఇరిటబిల్ బలెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే ఫ్యాటీ లివర్ తీవ్ర దశల్లో ఉన్నవారికి ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించాలంటే సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, మద్యం పరిమితం చేయడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు తప్పనిసరి. అలాగే శుద్ధి చేసిన చక్కెర, మైదా వంటి రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించడం కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర నీరు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటిగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే ఇది ఫ్యాటీ లివర్‌ను పూర్తిగా నయం చేసే మందు కాదు. ఇప్పటికే ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు దీనిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

రాత్రిపూట భోజనం చేస్తూ టీవీ లేదా ఫోన్‌ను ఎక్కువ సేపు చూస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

రాత్రి భోజనం చేస్తూనే మొబైల్ ఫోన్, టీవీ లేదా ట్యాబ్లెట్ చూడటం చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటుగా మారిపోయింది. అయితే ఈ అలవాటు జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని పలు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా స్లీప్ సుంచి వెలువడే ట్యాబ్లెట్ శరీరంలోని జీవ గడియారాన్ని (సర్కేడియన్ రిథమ్) దెబ్బతీసి, ఆహారం జీర్ణమయ్యే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మంచి జీర్ణక్రియ కోసం భోజన సమయంలో స్లీప్లకు దూరంగా ఉండటం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పరిశోధనల ప్రకారం, ట్యాబ్లెట్ కేవలం నిద్ర నాణ్యతను మాత్రమే కాకుండా జీవక్రియపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం సమయంలో స్లీప్ చూస్తూ తినడం అలవాటుగా మారితే శరీరంలోని సహజ జీవ గడియారం గందరగోళానికి గురవుతుంది. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు క్రమంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో జీర్ణక్రియ ఒక నిర్దిష్ట జీవ గడియారం ప్రకారం సాగుతుంది. కానీ భోజనం చేస్తూనే మొబైల్ లేదా టీవీ స్క్రీన్ చూస్తే ట్యాబ్లెట్ పగలు-రాత్రి సంతేతాలను మెదడుకు తప్పుగా చేరవేస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం, మెదడు సమన్వయం దెబ్బతని జీర్ణక్రియ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది.

అనేక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

స్లీప్ చూస్తూ భోజనం చేసే సమయంలో చాలామంది తినే సమయాన్ని కూడా నియంత్రించలేరు. ఇష్టమైన వీడియో లేదా సీరియల్ చూస్తూ ఉండటంతో భోజనం ఎక్కువసేపు సాగుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదించి కడుపు ఉబ్బరం, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ట్యాబ్లెట్ ప్రభావంతో మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఇది నిద్రకు అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్. మెలటోనిన్ తగ్గిపోవడం వల్ల నిద్రపోవటం ఇన్సులిన్, జీవక్రియకు సంబంధించిన ఇతర హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. పేగులు, మెదడు మధ్య బలమైన సంబంధం ఉంటుంది. దీనిని గట్-బ్రెయిన్ కనెక్షన్ అంటారు. భోజనం సమయంలో స్లీప్‌పై దృష్టి కేంద్రీకరించడం వల్ల మెదడు ఆహారంపై పూర్తిగా దృష్టి పెట్టదు. దీంతో జీర్ణక్రియ సమర్థత తగ్గి ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. స్లీప్ చూస్తూ తినడం వల్ల చాలామంది తాము ఎంత ఆహారం తింటున్నారో గుర్తించలేరు. దీనిని ఫైండెబెన్ ఈటింగ్ అంటారు. పరిశోధనల ప్రకారం ఇలా తినేవారిలో అవసరానికి మించి ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు ఒత్తిడి పడటం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే ఆహారాన్ని సరిగా నమలకుండా మింగడం కూడా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.

జీర్ణక్రియపై ప్రభావం..

మెదడు పూర్తిగా స్లీప్‌పై దృష్టి పెట్టినప్పుడు లాలాజలం ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది.



దీంతో జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు సమర్థంగా పనిచేయలేక ఆహారం జీర్ణమయ్యే ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం ట్యాబ్లెట్ ప్రభావం జీవక్రియను ఆలస్యం చేయడమే కాకుండా హార్మోన్ల సహజ చక్రాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే భోజనం సమయంలో దృష్టి మరలడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం, జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వంటి సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. రాత్రి భోజనం త్వరగా చేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం మూడు గంటల ముందు భోజనం ముగిస్తే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటంతోపాటు శరీర జీవ గడియారం సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. రాత్రివేళ ట్యాబ్లెట్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం, స్లీప్ చూస్తూ తినడం వల్ల కొవ్వు నిల్వలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

డిన్నర్ అలవాట్లన మార్చాలి..

భోజనం చేసిన తర్వాత తరచూ కడుపు ఉబ్బరం, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, మల విసర్జనలో అసమానతలు, రాత్రివేళ మళ్లీ ఆకలి వేయడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తే డిన్నర్ అలవాట్లను ఒకసారి పరిశీలించుకోవాలి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచాలంటే భోజనం సమయంలో మొబైల్, టీవీ వంటి స్క్రీన్లను పూర్తిగా వదిలి పెట్టాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం, ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా బాగా నమిలి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రోజుకు కనీసం 20 నుంచి 30 నిమిషాలు స్లీప్-ప్రీ మీల్ పాటించడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

నోరు, దంతాల సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని ఉపయోగించండి.. ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది..

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అద్దం పడుతుంది. దంతాలు బలహీనపడటం, పిప్పి దంతాలు, దంతాలపై మరకలు, దంతాల సున్నితత్వం (టూత్ సెన్సిటివిటీ) వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా చల్లని లేదా వేడి ఆహారం తిన్నప్పుడు దంతాలలో ఒక్కసారిగా నొప్పి లేదా జలదరింపు అనిపించడం దంతాల సున్నితత్వానికి సంకేతం. అయితే కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలను పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అప్పుం (ఆసిడిటీ) ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు, పానీయాలను అధికంగా తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇవి దంతాలపై ఉండే ఎనామెల్‌ను క్రమంగా దెబ్బతీసి సున్నితత్వాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే కాకుండా కనీసం 20 నిమిషాల తర్వాత దంతాలను తోవడం మంచిది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌తో బాధపడేవారు వాటికి సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. కడుపులోని ఆమ్లం తరచూ నోటిలోకి రావడం వల్ల దంతాలలోని ఖనిజాలు తగ్గి, ఎనామెల్ దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీంతో దంతాల సున్నితత్వం మరింత పెరుగుతుంది.

గ్రీన్ టీ..

గ్రీన్ టీ తాగడం కూడా దంతాల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం గ్రీన్ టీలో ఉండే కొన్ని సమ్మేళనాలు దంతాల సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఉప్పు కలిపిన గోరువెచ్చని నీటితో నోరు పుక్కిలించడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిలోని పీచాప్ స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడి, బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది. దంతాలను తెల్లగా మార్చే టీత్ వైటెనింగ్ ఉత్పత్తులు లేదా ఆల్ట్రాసోన్ అధికంగా ఉండే మాత్‌వావ్‌లను తరచూ ఉపయోగించడం



తగ్గించాలి. ఇవి కొందరిలో దంతాల సున్నితత్వాన్ని మరింత పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరమైతే సహజ పదార్థాలతో తయారైన ఉత్పత్తులను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది.

లవంగాలు..

లవంగం లేదా లవంగ నూనె కూడా దంతాల సున్నితత్వం వల్ల వచ్చే అసౌకర్యాన్ని తాత్కాలికంగా తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. లవంగంలో ఉండే సహజ సమ్మేళనాలు నొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. దంతాల సున్నితత్వం తరచూ వేధిస్తుంటే లేదా నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే ఇంటి చిట్టాలపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా దంత వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం. సరైన కారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా సమస్య మరింత తీవ్రమవకుండా నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

దగ్గిన ప్రతిసారి తలనొప్పి వస్తుందా.. అయితే ఈ సమస్యలు ఉన్నాయోమో పరిశీలించండి..

వర్షాకాలంలో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అయితే దగ్గిన ప్రతిసారి తలనొప్పి రావడం మాత్రం సాధారణ విషయం కాదు. చాలా సందర్భాల్లో ఇది తాత్కాలికంగా ఉండి ప్రమాదకరం కాకపోయినా, కొన్నిసార్లు మెదడు లేదా నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్యలకు సంకేతంగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొత్తగా ప్రారంభమైన లేదా తీవ్రంగా ఉన్న దగ్గుతో కూడిన తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్విినప్పుడు లేదా మలవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి పెట్టినప్పుడు తలలో అకస్మాత్తుగా నొప్పి రావడాన్ని కఫ్ హెడేక్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్, మరొకటి సెకండరీ కఫ్ హెడేక్. ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం చికిత్సలో కీలకంగా ఉంటుంది.

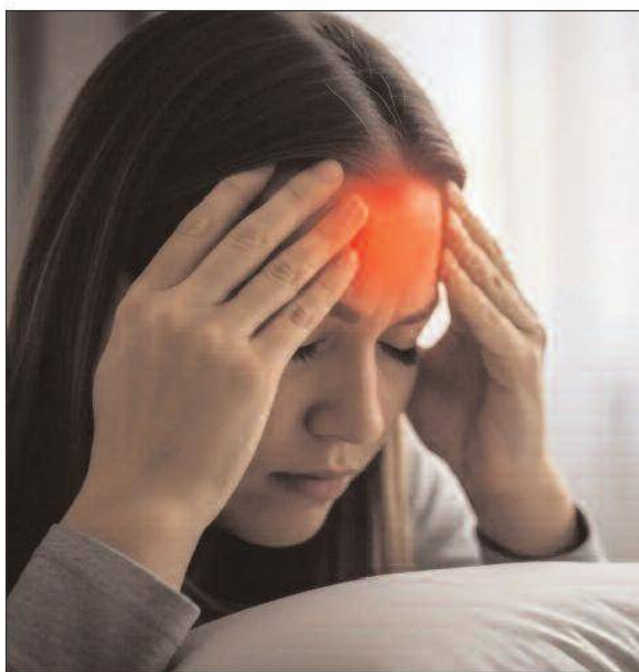
తలనొప్పి వస్తే ఏంటి లర్థం..

గట్టిగా దగ్గినప్పుడు ఛాతీ, పొత్తికడుపు భాగాల్లో ఒత్తిడి ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి తాత్కాలికంగా మెదడులో రక్తప్రసరణ, ద్రవాల ప్రవాహంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి వస్తుంది. ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్‌కు ఇదే ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ నొప్పి సాధారణంగా ఒక్కసారిగా మొదలై, పదునుగా

లేదా గుచ్చుకున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని సెకన్ల నుంచి కొన్ని నిమిషాల్లోనే తగ్గిపోవడం దీని ప్రత్యేకత. అయితే అన్ని కఫ్ హెడేక్‌లు ప్రమాదకరమైనవి కావు. కొన్నిసార్లు మెదడులో లేదా దాని చుట్టూ ఉన్న నిర్మాణాల్లో సమస్యలు, సెరెబ్రోస్పైనల్ ద్రవ ప్రవాహంలో లోపాలు, నిర్మాణపరమైన మార్పులు లేదా అరుదుగా మెదడు కణితి వంటి కారణాల వల్ల కూడా సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ వస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో దగ్గు అసలు కారణం కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న సమస్యను బయటపెట్టే ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ సాధారణంగా ఎక్కువసేపు కొనసాగుతుంది. దీంతోపాటు ఇతర నరాల సంబంధిత లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా తల తిరగడం, నడవడంలో సమతుల్యత కోల్పోవడం, చూపు మసకబారడం, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత, తిమ్మిరి, పడేపడే వాంతులు, గందరగోళం, స్పృహ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే..

దగ్గుతో వచ్చే తలనొప్పి మొదటిసారిగా కనిపించినప్పుడు, గతంతో పోలిస్తే తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు కొనసాగినప్పుడు లేదా జ్వరంతో పాటు వచ్చినప్పుడు కూడా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. అలాగే స్పృహ తప్పడం, చూపు సమస్యలు, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



ంటే ఆలస్యం చేయకుండా ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి. కఫ్ హెడేక్ కారణాన్ని గుర్తించేందుకు వైద్యులు ముందుగా లక్షణాలు, వైద్య చరిత్రను

పరిశీలిస్తారు. అవసరమైతే ఎంఆర్‌ఐ లేదా సీటీ స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సూచిస్తారు. వీటి ద్వారా మెదడులో నిర్మాణపరమైన మార్పులు, సెరెబ్రోస్పైనల్ ద్రవ ప్రవాహంలో సమస్యలు లేదా ఇతర వ్యాధులను గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్స పూర్తిగా కఫ్ హెడేక్ రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ ఉంటే..

ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్‌కు తలనొప్పి తీవ్రత, తరచుదానాన్ని తగ్గించే మందులు ఇస్తారు. కొంతమందిలో కాలక్రమేణా ఈ సమస్య స్వయంగా తగ్గిపోతుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్‌లో మాత్రం అసలు కారణమైన వ్యాధికి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి మందులు, న్యూరాలజీ నిపుణుల చికిత్స లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స కూడా అవసరం అవుతుంది. కేవలం నొప్పిని తగ్గించడం కాకుండా, దానికి కారణమైన సమస్యను గుర్తించి చికిత్స చేయడం అత్యంత ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దగ్గిన ప్రతిసారి తలనొప్పి వస్తే దానిని చిన్న సమస్యగా తీసుకుని స్వయంగా మందులు వాడకూడదు. ముఖ్యంగా కొత్తగా ప్రారంభమైన, తీవ్రమైన లేదా ఇతర నరాల సంబంధిత లక్షణాలతో కూడిన తలనొప్పి ఉంటే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవడం ద్వారా తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి సరైన చికిత్స పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

