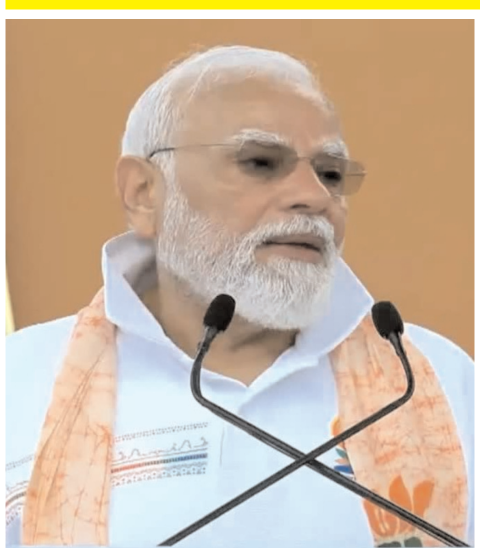
సమస్త ప్రక్షాళనం
సత్యమేవ జయతే
తెలుగు దినపత్రిక
- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

ప్రచురణ : సంగారెడ్డి, సంపుటి : 01 సంచిక : 144, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్, సోమవారం 22-06-2026 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

ప్రపంచ శాంతికి యోగా మార్గం చూపుతుంది

- అన్ని వయసుల వారు ఆచరించాలి : ప్రధాని మోదీ

- అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ
- కోల్‌కతాలోని రెడ్ రోడ్‌లో 35 వేల మందితో యోగాసనాలు
- ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి యోగాను జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని పిలుపు



యోగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద సామూహిక ఉత్సవంగా మారిందని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ తెలిపారు. ఏడాదిలో సుదీర్ఘమైన రోజు అయినందునే జూన్ 21న ప్రపంచ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. యోగాను కేవలం కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలకే పరిమితం చేయకుండా జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా కోల్‌కతాలోని రెడ్ రోడ్ వేదికగా జరుగుతున్న కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ పాల్గొన్నారు. యోగా కేవలం వ్యక్తిగత ఆరోగ్యానికే పరిమితం కాదని, ప్రపంచ శాంతికి కూడా మార్గం చూపగలదని, అన్ని వయసుల వారు యోగాను ఆచరించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు.

2

మా అంతర్గత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకునే హక్కు పాకిస్థాన్‌కు లేదు:

భారత్ ఆగ్రహం

- భారత్‌లో ముస్లిం మతపరమైన స్థలాలకు ముప్పు ఉందన్న పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు ఆసిఫ్ అలీ జర్దారీ
- ఆ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించిన భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ

అంతర్గత విషయాల్లో భారత్‌పై నోరుపారేసుకోవడం పాకిస్థాన్‌కు అలవాటుగా మారిపోయింది. ఇటీవల యూఎన్‌లో జమ్మూకశ్మీర్, మైనార్టీల భద్రత, సింధు జలాల ఒప్పందం అంశాల్లో భారత్‌ను టార్గెట్ చేసి ఇండియా ప్రతినిధి నుంచి మొట్టికాయలు తిన్న పాకిస్థాన్ మరోసారి రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేసింది. అయితే, భారత విదేశాంగ శాఖ అదే స్థాయిలో సమాధానమిచ్చింది. ఇండియా అంతర్గత వ్యవహారాలపై పాక్ అధ్యక్షుడు ఆసిఫ్ అలీ జర్దారీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఈఏ) తీవ్రస్థాయిలో స్పందించింది. ఈ మేరకు భారత విదేశాంగ శాఖ అధికారిక ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ ఒక ప్రకటనను విడుదల చేశారు. భారత్ సార్వభౌమాధికారానికి సంబంధించిన అంశాలపై పాక్ అనవసరంగా జోక్యం చేసుకుంటే సహించేది లేదని తేల్చి రణధీర్ జైస్వాల్ చెప్పారు. పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు చేసిన సత్యదూరమైన భారత్ నిర్ద్వంద్వంగా తిరస్కరిస్తోందన్నారు. భారత అంతర్గత వ్యవహారాలపై మాట్లాడానికి ఆయనకు ఎలాంటి హక్కు లేదన్నారు. దేశంలో ముస్లిం మతపరమైన స్థలాలకు, చారిత్రక కట్టడాలకు ముప్పు పొంచి ఉందంటూ జర్దారీ చేసిన ఆరోపణలను తప్పుబట్టారు. ఈ వ్యాఖ్యలు హాస్యాస్పదంగా,

మిగతా 2లో

నీట్ విద్యార్థులు ఆ సౌకర్యం వినియోగించుకోవడం చూశాక మనసంతా ఆనందంతో నిండిపోయింది

- రీ-నీట్ పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉచిత బస్సు సౌకర్యం
- వేలాది మంది విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారని మంత్రి వెల్లడి
- ఇది విద్యార్థుల సంక్షేమానికి నిదర్శనమన్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తీసుకున్న నిర్ణయమని ప్రశంస

2లో

రెండేళ్ల పాలనపై ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులు... సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం

- ప్రభుత్వ విజయాలను, సాధించిన ప్రగతిని ప్రజలకు వివరించడమే లక్ష్యం
- గతంలో విడుదల చేసిన 7 శ్వేతపత్రాల తరహాలోనే ఈ నివేదికల రూపకల్పన
- రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం నుంచి అభివృద్ధి వైపు ఎలా నడిపించామో స్పష్టం చేయాలని సూచన
- అసత్య ప్రచారాలను వాస్తవాలతో తిప్పికొట్టాలని మంత్రులకు దిశానిర్దేశం

2లో

ఇరాన్‌తో ఒప్పందం కుదరకపోతే హర్మూజ్‌లో టోల్ వసూల్ చేస్తాం : ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన

- ఇరాన్- అమెరికా చర్చలు వేళ ట్రంప్ కీలక ప్రకటన
- శాంతి ఒప్పందం కుదరకపోతే, హర్మూజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణించే నౌకలపై టోల్ టాక్స్ విధిస్తుందని ప్రకటన

2లో

ప్రశాంతంగా పూర్తైన నీట్-యూజీ రీఎగ్జామ్

- 20 లక్షలకుపైగా అభ్యర్థులు హాజరు
- దేశవ్యాప్తంగా 551 నగరాల్లో 5,440 కేంద్రాల్లో నీట్ పరీక్ష
- విదేశాల్లోని 14 సెంటర్లలో పరీక్ష నిర్వహణ

2లో

2లో

ట్రంప్ అబద్ధాల కోరు, మిత్ర ద్రోహి.. ఇటలీ ప్రధాని మెలోనీ ఫైర్!

- ట్రంప్ అబద్ధాలు చెబుతారని, మిత్రులను వదిలేసి శత్రువులతో కలుస్తారని ఆరోపణ
- ఇతర జీ7 దేశాల నేతలు ట్రంప్‌తో వ్యవహరించిన తీరుకు ఇది పూర్తి భిన్నం
- విభేదాల నేపథ్యంలో అమెరికాతో కీలక వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకున్న ఇటలీ
- రాబోయే ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకునే మెలోనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారని విశ్లేషణ

భారత్ ఇంధన భద్రతకు భారీ ఊరట.. హర్మూజ్ దాటిన 3 ఆయిల్ ట్యాంకర్లు

- 8.6 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ముడిచమురుతో భారత్‌కు ప్రయాణం
- కేంద్ర మంత్రి సోనోవాల్ ప్రకటన.. ప్రభుత్వ సమన్వయంతోనే సాధ్యమైందని వెల్లడి
- అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందం తర్వాత సడలిన ఆంక్షలతో తిరిగి ప్రారంభమైన నౌకల రాకపోకలు
- దేశ ఇంధన భద్రతకు ఈ పరిణామం అత్యంత కీలకమని విశ్లేషణ

2లో

ప్రపంచ శాంతికి యోగా మార్గం చూపుతుంది

'జూన్ 21 భూమిపై కొంతభాగంలో ఏడాదిలోనే సుదీర్ఘమైనరోజు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కారణంగా ఈ రోజు విశ్వంలోనే అతిపెద్ద సామూహిక కార్యక్రమంగా నిలుస్తోంది. విశ్వంలోని వేర్వేరు భాగాల్లో యోగాకు సంబంధించి ఒకదానిని మించి మరొకటి అనే విధంగా అద్భుతచిత్రాలు వస్తున్నాయి. దేశంలో హిమాలయాల నుంచి హిందూ మహాసముద్రం వరకు, తూర్పున బంగాల్ నుంచి పశ్చిమాన సౌరాష్ట్ర వరకు దేశమంతా యోగాశక్తితో చైతన్యవంతంగా కనిపిస్తోంది. యోగాను కేవలం ప్రత్యేక సందర్భాలకు మాత్రమే పరిమితం చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జీవనశైలి వ్యాధులు, మానసిక ఒత్తిడి, అంటురాని వ్యాధులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో యోగ ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది' అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

'70 ఏళ్లలోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి'.. "ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యం కోసం యోగా అంటే వయస్సు పైబడినా సామర్థ్యం తగ్గకూడదు. యోగా మన జీవితం నిరంతర వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. 20 ఏళ్ల వయసులో ఉన్నదానికంటే 40 ఏళ్లలో మరింత శరీర సౌలభ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. 30 ఏళ్ల వయసుతో పోలిస్తే 50 ఏళ్లలో మరింత ఉత్సాహంగా ఉండాలి. 50ఏళ్లలో కంటే 70ఏళ్ల వయసులో మరింత రోగ నిరోధకత కలిగి ఉండాలి. అందుకు యోగా సహాయపడుతుంది. మన శరీరాన్ని అనువుగా, మన శక్తిస్థాయిలు అధికంగా ఉండేందుకు యోగా సాయపడుతుంది. అలాగే ప్రశాంతమైన, ఒత్తిడి లేని జీవితం గడపడానికి కూడా సాయపడుతుంది. జీవనశైలి వల్ల వచ్చేరోగాలను దూరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా జీవితకాలం నిత్య విద్యార్థిగా ఉండాలని యోగా బోధిస్తుంది. మన గురించి మనం ఎంత ఎక్కువ తెలుసుకుంటే మనల్ని మనం అంత మెరుగ్గా మలుచుకోగలం. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యమనే యోగా థీమ్ కేవలం వయసు పైబడినవారికే కాదు. అన్ని వయసుల వారికీ సంబంధించినదని భావించాలి." ఈ కార్యక్రమంలో బంగాల్ గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవి, ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారి, ఆయుష్ శాఖ మంత్రి ప్రతాప్‌రావు జాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వేలాది మంది యోగా సాధకులతో కలిసి ప్రధాని మోదీ ఉత్సాహంగా యోగాసనాలు వేశారు. వృద్ధాప్యంలోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే థీమ్‌తో ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహిస్తున్నట్లు మోదీ తెలిపారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2,500 ప్రాంతాల్లో వేడుకలు.. ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 2,500 ప్రాంతాల్లో నిర్వహిస్తున్నారు. 210కు పైగా భారత రాయబార కార్యాలయాలు, దౌత్య మిషన్లు కూడా ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నాయి. ఆరోగ్యం, సామరస్యం, సమష్టి సంక్షేమానికి యోగ ఒక ప్రపంచ ఉద్యమంగా మారిందని కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. ప్రపంచ జనాభాలో వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆరోగ్యవంతమైన, చురుకైన జీవనశైలిపై అవగాహన పెంచడంలో యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొంది.

యోగా దినోత్సవానికి ప్రపంచ గుర్తింపు.. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 2014లో ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రకటించాలని ప్రతిపాదించారు. ఈ ప్రతిపాదనకు 175 దేశాలు మద్దతు తెలిపాయి. అనంతరం 2015 జూన్ 21న తొలి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహించబడింది. అప్పటి నుంచి యోగ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, సమగ్ర జీవనానికి ప్రతీకగా మారి కోట్లాది మందిని ఒకే తాటిపైకి తీసుకొస్తోంది. సముద్రశక్తి లేకుండా ఏ దేశం కూడా బలమైన శక్తిగా ఎదగలేదని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. అభివృద్ధి, భద్రత, సంపద సముద్రాలతోనే ముడిపడి ఉన్నాయని చెప్పారు. దేశం ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక ప్రభావాన్ని నిర్ణయించడంలో బలమైన సముద్రతీర సామర్థ్యాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయన్నారు. కోల్‌కతాలోని శ్యామప్రసాద్ ముఖర్జీ ఓడరేవులో స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నిర్మించిన 3 నౌకలను ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఐఎన్ఎస్ దునగిరి, ఐఎన్ఎస్ సంశోధక్, ఐఎన్ఎస్ అగ్రయ్‌ను నౌకలను కమిషన్ చేశారు. భారత నౌకాదళానికి చెందిన వార్‌షిప్ డిజైన్ బ్యూరోతో పాటు కోల్‌కతాకు చెందిన గార్డెన్ రీచ్ షిప్‌బిల్డర్స్ & ఇంజనీర్స్ (GRSE) సంయుక్తంగా రూపొందించాయి. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని, దేశ సామర్థ్యాల గుర్తింపు స్వావలంబన ద్వారా తప్ప ప్రపంచానికి మార్కెట్‌గా మారడం ద్వారా రాకూడదన్నారు.

కొన్నేళ్ల క్రితం విమాన వాహకనౌక INS విక్రాంత్‌ను ప్రారంభించడం ద్వారా భారత్ తన సముద్ర సామర్థ్యాలను ప్రపంచానికి చాటిందన్నారు. గత కొన్నేళ్లలో 40కి పైగా యుద్ధనౌకలు, జలాంతర్గాములను వినియోగంలోకి తెచ్చామని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. "ఈ రోజు ప్రారంభించిన మూడు నౌకల నిర్మాణంలో 200కు పైగా ఎంఎస్ఎంఈలు పాలుపంచుకున్నాయి. ఈ 200 చిన్న పరిశ్రమలు ఎన్ని భారీ సంఖ్యలో ఉద్యోగాలను సృష్టించి ఉంటాయో మనం ఊహించవచ్చు. భారత్ తన సముద్ర శక్తిలో తదుపరి దశలోకి ప్రవేశించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. అందువల్ల, నౌకా నిర్మాణ రంగానికి సంబంధించి భారత్ ఒక నూతన దృక్పథంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో అనేక విధాన సంస్కరణలు అమలు చేశాం. దేశీయ ఉత్పాదక సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నాం.

మా అంతర్గత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకునే హక్కు పాకిస్థాన్‌కు లేదు: భారత్ ఆగ్రహం

అనాలోచితంగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. అంతేకాదు, భారత్ అంతర్గత విషయాలపై మాట్లాడే నైతిక అర్హత దాయాదికి లేదని ఖరాఖండిగా చెప్పారు.

పాక్‌లో మైనార్టీల పరిస్థితి ఏంటి?

పాకిస్థాన్‌పై మైనార్టీలపై జరుగుతున్న దాడులపై రణధీర్ జైస్వాల్ ప్రశ్నించారు. సొంత దేశంలో మానవ హక్కులను కాలరాస్తూ, మైనారిటీలను అణచివేస్తున్న పాకిస్తాన్ భారత్‌కు నీతులు చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందని పేర్కొంది. పొరుగుదేశంలో దశాబ్దాలుగా హిందువులు, సిక్కులు, క్రైస్తవులు, ఇతర మైనారిటీ వర్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని, వారిపై దాడులు చేస్తూ, వేధింపులకు గురిచేస్తున్న విషయం ప్రపంచానికి బాగా తెలుసు అని స్పష్టం చేసింది. అంతేకాకుండా, పాక్ అధ్యక్షుడి వ్యాఖ్యల వెనుక ఉన్న అసలు ఉద్దేశాన్ని కూడా భారత్ ప్రస్తావించింది. భారత్‌పై అంతర్జాతీయంగా బురదజల్లడానికి, పాకిస్థాన్ అనుసరిస్తున్న విద్వేషపూరిత విధానాలకు ఈ వ్యాఖ్యలు పరాకాష్ట అని విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది. 'పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను భారత నిర్ద్వంద్వంగా తిరస్కరిస్తోంది. భారత అంతర్గత విషయాలపై వ్యాఖ్యానించడానికి ఆయనకు ఎలాంటి హక్కు లేదు. సొంత దేశంలోనే మానవ హక్కుల విషయంలో పాకిస్థాన్‌కు ఉన్న రికార్డును బట్టి చూస్తే, ఈ వ్యాఖ్యలు మరీ హాస్యాస్పదంగా ఉన్నాయి. దీనిపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా విమర్శలు ఉన్నాయి. వివిధ మతాలకు చెందిన మైనారిటీలను లక్ష్యంగా చేసుకుని, వారిని వేధింపులకు గురిచేస్తున్న పాకిస్థాన్ చరిత్ర అందరికీ తెలిసిందే' అని రణధీర్ అన్నారు.

ఇంతకీ పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు ఏం అన్నారంటే

పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు ఆసిఫ్ అలీ జర్దారీ తన అధికారిక సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో వేదికగా భారత్‌కు వ్యతిరేకంగా తీవ్రమైన ఆరోపణలు చేశారు. యూపీలోని వారణాసిలో సుమారు 1,000 సంవత్సరాల నాటి 'మస్జిద్ గంజ్ షహీదా' కూల్చివేతకు ముప్పు పొంచి ఉందని అందులో పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి చర్యలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని ఆయన భారత్‌ను కోరారు, లేనిపక్షంలో ఇవి భారత్ విచ్ఛిన్నానికి, దేశంలో అశాంతికి దారితీసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఇలాంటి చర్యలను వెంటనే అడ్డుకోవాలని, మైనారిటీల హక్కులు, ఉమ్మడి సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని రక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు.

యూఎన్ వేదికగా అక్కసు

అంతర్జాతీయ వేదికలపై భారత్‌కు వ్యతిరేకంగా దుష్ప్రచారం చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న పాకిస్తాన్, ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి చర్చల సందర్భంగా జమ్ముకశ్మీర్, భారత్‌లోని మైనారిటీల పరిస్థితిని ప్రస్తావిస్తూ ఆరోపణలు చేసింది. పాక్ వ్యాఖ్యలను భారతదేశం తీవ్రంగా ఖండించింది. ఉగ్రవాదానికి అడ్డాగా మారిన పాకిస్థాన్ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత్‌కు నీతులు చెప్పడం హాస్యాస్పదమని భారత్ ఎండగట్టింది.

రెండేళ్ల పాలనపై ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులు... సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం

రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా, ఈ రెండేళ్లలో సాధించిన విజయాలను ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు 'ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్స్' విడుదల చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను, మంత్రులను ఆదేశించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన విధ్వంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో ఎలా అభివృద్ధి పథంలోకి నడిపించారో ఈ నివేదికల ద్వారా ప్రజలకు వివరించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

సోమవారం తన క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో చంద్రబాబు ఈ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 2024లో అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే గత వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనపై ఏడు అంశాల్లో శ్వేతపత్రాలు విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి, పోలవరం ప్రాజెక్టు, అమరావతి రాజధాని, విద్యుత్, శాంతిభద్రతలు, మైనింగ్, ఎక్సైజ్ వంటి అంశాలపై వాస్తవ పరిస్థితులను ఆ శ్వేతపత్రాల ద్వారా ప్రజల ముందు ఉంచారు. ఇప్పుడు ఆ శ్వేతపత్రాలకు కొనసాగింపుగా ఈ 'ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్స్' ఉండాలని సీఎం సూచించారు. వివిధ శాఖల్లో వచ్చిన మార్పులు, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పాలనా సంస్కరణలను సమగ్రంగా ఇందులో పొందుపరచాలన్నారు. ప్రభుత్వంపై వస్తున్న అసత్య ప్రచారాలను (ఫేక్ న్యూస్) తిప్పికొట్టేందుకు, వాస్తవాలను ప్రజల ముందు ఉంచి రాష్ట్రాన్ని ఎలా గాడిన పెట్టారో స్పష్టంగా తెలియజేయాలని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ నివేదికల ద్వారా రెండేళ్ల ప్రభుత్వ పనితీరును ప్రజలకు సమర్థవంతంగా చేరవేయడమే లక్ష్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ప్రశాంతంగా పూర్తైన నీట్-యూజీ రీఎగ్జామ్

ఆదివారం దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన నీట్ 2026 రీ-ఎగ్జామ్ విజయవంతంగా ముగిసిందని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) అధికారికంగా ప్రకటించింది. మన దేశంలోని 5,440 కేంద్రాలతో పాటు, విదేశాల్లోని 14 కేంద్రాల్లో ఈ పరీక్షను నిర్వహించారు. హిందీ, ఇంగ్లీష్‌తోపాటు మొత్తం 13 భాషల్లో ఈ పరీక్ష జరిగిందని ఎన్‌టీఏ పేర్కొంది. దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రభుత్వ సంస్థలు, విద్యాసంస్థలు, సిబ్బంది సమన్వయంతో చేసిన కృషి వల్లే ఈ పరీక్షను విజయవంతంగా నిర్వహించగలిగామని ఎన్‌టీఏ తెలిపింది. ఈ పరీక్షలో 10వేల మందికిపైగా దివ్యాంగులైన అభ్యర్థుల కోసం విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేశామంది. అలాగే తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న సుమారు 81 మంది అభ్యర్థుల కోసం ప్రత్యేక నిబంధనలు అమలు చేసినట్లు వెల్లడించింది. వీరిలో రోడ్డు ప్రమాదం నుంచి కోలుకుంటున్న ఒక విద్యార్థి, అలాగే కీమోథెరపీ చికిత్స పొందుతున్న మరొక విద్యార్థి కూడా పరీక్షకు హాజరయ్యేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నట్లు పేర్కొంది.

భారీ భద్రత ఏర్పాట్లు..

పరీక్షను పారదర్శకతను పెంచేందుకు, భద్రతను కట్టుదిట్టం చేసేందుకు ఆధార్ ఆధారిత బయోమెట్రిక్, ముఖ గుర్తింపు విధానాన్ని ఉపయోగించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద సీసీటీవీ మానిటరింగ్, సిగ్నల్ జామర్లు, రాష్ట్ర పోలీసుల సహకారంతో రెండు అంచెల తనిఖీలను అమలు చేశారు. సీసీటీవీ విజువల్స్‌ను నిరంతరం పర్యవేక్షించేందుకు ఎన్‌టీఏ ప్రధాన కార్యాలయం, విద్యామంత్రిత్వశాఖ, ఉన్నత విద్యాశాఖ పరిధిలోని 34 కేంద్ర విద్యా సంస్థలు, అలాగే అన్ని రాష్ట్రాలు, జిల్లా కలెక్టరేట్లలో 'కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లు' ఏర్పాటు చేశారు.

20 లక్షలకు పైగా హాజరు..

నీట్ పేపర్ లీక్ తర్వాత రీ-ఎగ్జామ్‌ను కేవలం 37 రోజుల వ్యవధిలోనే ప్లాన్ చేసి నిర్వహించారు. ఇందుకోసం దేశవ్యాప్తంగా పోలీసులు, అబ్జర్వర్లు, పరీక్ష సిబ్బందితో కలిపి దాదాపు 7 లక్షల మంది అధికారులను రంగంలోకి దించినట్లు ఏజెన్సీ వెల్లడించింది. దాదాపు 20 లక్షలకు పైగా అభ్యర్థులు ఈ పరీక్షకు హాజరయ్యారని పేర్కొంది. సాధారణ అభ్యర్థులకు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.15గంటల వరకు పరీక్ష జరగ్గా దివ్యాంగులకు సాయంత్రం 6.20గంటల వరకు పరీక్ష నిర్వహించామని తెలిపింది.

ఫిజిక్స్ పేపర్ టఫ్‌గా ఉంది!..

కాగా, నీట్ రీ-ఎగ్జామ్‌పై అభ్యర్థుల నుంచి భిన్నమైన స్పందనలు వచ్చాయి. ఓవరాల్‌గా ప్రశ్నాపత్రం సాధారణంగానే ఉందని చాలా మంది విద్యార్థులు తెలిపారు. అయితే గత పరీక్షతో పోలిస్తే, ఈసారి ఫిజిక్స్ సెక్షన్ చాలా కఠినంగా ఉందని మరికొందరు విద్యార్థులు పేర్కొన్నారు. "పరీక్ష సాధారణంగానే ఉంది. కాకపోతే ఫిజిక్స్ పేపర్ కాస్త లెంగ్తీగా ఉంది. గతంలో కంటే కొంచం కఠినంగా అనిపించింది. అయితే బయాలజీ బాగుంది. కెమిస్ట్రీ ప్రశ్నలు సాధారణంగానే ఉన్నాయి" అని చాలా మంది చెప్పారు. మరొక అభ్యర్థి మాట్లాడుతూ, "గత పరీక్ష కంటే ఇది కొంచెం కష్టంగా అనిపించింది. ఇది నా మొదటి ప్రయత్నం. నాకు దాదాపు 500 మార్కులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరీక్ష కేంద్రం లోపల ఏర్పాట్లు అన్నీ బాగున్నాయి" అని చెప్పాడు.

పేపర్ లీక్ వివాదం.. మే 3న నిర్వహించిన నీట్-యూజీ పరీక్ష పేపర్ లీకైంది. దీంతో చీూా ఆ పరీక్షను రద్దు చేసి ఇవాళ మళ్లీ నిర్వహించింది. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పరీక్ష సజావుగా సాగేందుకు జాతీయ పరీక్షల సంస్థ-ఎన్‌టీఏ భారీ ఏర్పాట్లు చేసింది. 1.38 లక్షలకుపైగా సీసీ కెమెరాలు, 51వేలకుపైగా జామర్లను ఏర్పాటు చేసింది. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ దిల్లీ ఓఖ్లాలోని ఎన్‌టీఏ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఉండి పరీక్ష నిర్వహణపై నిరంతరం సమీక్ష జరిపారు. కోల్‌కతా నుంచి దిల్లీ ఐజీఐ విమానాశ్రయానికి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు వచ్చిన ప్రధాని మోదీ తన వల్ల నీట్ రాసే విద్యార్థులకు ఇబ్బంది కలగకూడదని నేరుగా ఇంటికి వెళ్లకుండా చాలా సమయం విమానాశ్రయంలోనే ఉండిపోయారు. కాగా ఈ కేసును దర్యాప్తు చేస్తున్న సీబీఐ, ఇప్పటికే పలువురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసింది. పాకిస్థాన్, ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి చర్చల సందర్భంగా జమ్ముకశ్మీర్, భారత్‌లోని మైనారిటీల పరిస్థితిని ప్రస్తావిస్తూ ఆరోపణలు చేసింది. పాక్ వ్యాఖ్యలను భారతదేశం తీవ్రంగా ఖండించింది. ఉగ్రవాదానికి అడ్డాగా మారిన పాకిస్థాన్ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత్‌కు నీతులు చెప్పడం హాస్యాస్పదమని భారత్ ఎండగట్టింది.

ట్రంప్ అబద్ధాల కోరు, మిత్ర ద్రోహి.. ఇటలీ ప్రధాని మెలోనీ ఫైర్!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌కు ఆయన మిత్రురాలి నుంచే ఊహించని రాజకీయ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. యూరప్‌లో ట్రంప్‌కు అత్యంత సన్నిహితురాలిగా, ఆయన విధానాలకు మద్దతుదారుగా పేరు పొందిన ఇటలీ ప్రధానమంత్రి జార్జియా మెలోనీ, ఇప్పుడు ఆయనపై తీవ్ర స్వరంతో విరుచుకుపడ్డారు. ట్రంప్ ఒక అబద్ధాల కోరని, మిత్రులను కాదని శత్రువులకు వంత పాడతారని ఆమె తీవ్రంగా విమర్శించారు. అంతేగాక నవంబర్ మధ్యంతర ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ, పడిపోతున్న తన పాప్యులారిటీని చూసుకోవాలంటూ ట్రంప్‌కు చురకలు అంటించారు. జీ7 దేశాల నేతల్లో మరెవరూ చేయని సాహసాన్ని మెలోనీ చేయడం ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఇటీవల జరిగిన జీ7 శిఖరాగ్ర సమావేశం ఎంతో ఉత్సాహభరితంగా ముగిసిందని ట్రంప్ ప్రకటించిన కొద్ది గంటల్లోనే ఈ అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ సమావేశంలో ఇరాన్‌తో శాంతి ఒప్పందంపై ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయంపై పలువురు నేతలు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేసినా, చివరికి అంతా సర్దుకుపోయారు. కానీ, సమావేశం ముగిసిన వెంటనే మెలోనీ నేరుగా ట్రంప్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, మయామిలో జరగాల్సిన యూఎస్-ఇటలీ బిజినెస్ ఫోరమ్‌ను ఇటలీ విదేశాంగ శాఖ రద్దు చేసింది.

ఈ ఫోరమ్‌లోనే అమెరికా ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావిస్తున్న 'పాక్స్ సిలికా' అనే కీలక ఖనిజాల ఒప్పందంపై ఇటలీ అధికారికంగా సంతకం చేయాల్సి ఉంది. తాజా విభేదాలతో ఈ ఒప్పందం భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా మారింది.

నిజానికి 2025లో ట్రంప్ తిరిగి అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టినప్పటి నుంచి యూరప్‌లోని చాలా మంది నేతలు ఆయనతో నేరుగా ఘర్షణకు దిగడం నష్టదాయకమని భావిస్తూ వచ్చారు.

గతంలో ట్రంప్.. మెలోనీ అందాన్ని పొగిడినప్పుడు, దానిపై విమర్శలు వచ్చినా ఆమె మౌనంగానే ఉన్నారు. కానీ ఇప్పుడు ఆమె వైఖరి పూర్తిగా మారింది. ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మేక్రాన్, యూకే ప్రధాని కీర్ స్టార్మర్, జర్మనీ ఛాన్సలర్ ఫ్రెడరిక్ మెర్జ్ వంటి నేతలు ట్రంప్‌తో విభేదించినా, సర్దుకుపోయే ధోరణినే ప్రదర్శించారు. కానీ, మెలోనీ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరించారు.

వచ్చే ఏడాది ఇటలీలో జరగనున్న ఎన్నికలే మెలోనీ వ్యూహం మార్చుకోవడానికి కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. 'యూరప్‌లో ట్రంప్‌కు కీలుబొమ్మ' అనే ముద్ర తన రాజకీయ భవిష్యత్తుకు నష్టం చేస్తుందని ఆమె గ్రహించినట్లున్నారు.

ట్రంప్‌ను బహిరంగంగా సవాలు చేయడం ద్వారా ఓటర్ల వద్ద మంచి మార్కులు కొట్టేయవచ్చనే కొత్త సిద్ధాంతాన్ని మెలోనీ పరీక్షిస్తున్నారని రోమ్‌లోని లూయిస్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకుడు లొరెంజో కాస్టెల్లని అభిప్రాయపడ్డారు.

ట్రంప్ సన్నిహితుడు, గ్లోబల్ పార్ట్‌నర్‌షిప్స్ రాయబారి పాలో జంపొల్లి కూడా 'ఇది ఇరు దేశాల మధ్య స్పష్టమైన విభజనను సూచిస్తోంది' అని వ్యాఖ్యానించడం ఈ విభేదాల తీవ్రతను స్పష్టం చేస్తోంది.

నీట్ విద్యార్థులు ఆ సౌకర్యం వినియోగించుకోవడం చూశాక మనసంతా ఆనందంతో నిండిపోయింది

నేడు జరిగిన రీ-నీట్ పరీక్ష సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం కల్పించిన ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని వేలాది మంది విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవడం పట్ల రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రత్యేక సౌకర్యం ద్వారా విద్యార్థులు ఎలాంటి రవాణా ఇబ్బందులు లేకుండా సకాలంలో పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకొని, ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాశారని ఆయన తెలిపారు.

నీట్ విద్యార్థులు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం వినియోగించుకోవడం చూశాక మనసంతా ఆనందంతో నిండిపోయిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం, విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతకు నిదర్శనమని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యంపై విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు.

విద్యార్థుల ఉన్నత లక్ష్యాల సాధనలో వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా నిలిచేందుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పొన్నం ప్రభాకర్ ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. ప్రజా పాలనలో భాగంగా విద్యార్థుల సంక్షేమానికి మరిన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

ఇరాన్‌తో ఒప్పందం కుదరకపోతే హర్మూజ్‌లో టోల్ వసూల్ చేస్తాం : ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన

అమెరికా, ఇరాన్ దేశాల మధ్య స్విట్జర్లాండ్‌లో శాంతి ఒప్పందానికి సంబంధించిన చర్చలు ప్రారంభమవడానికి కొద్ది గంటల ముందు యూఎస్ ప్రెసిడెంట్ డొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన చేశారు. పశ్చిమాసియా దేశాలకు అమెరికా ఒక 'గార్డియన్ ఏంజెల్'లాగా సేవలు అందిస్తోందని, రాబోయే 60 రోజుల్లోగా తుది శాంతి ఒప్పందానికి ఇరాన్ రావాలని అన్నారు. ఒకవేళ ఒప్పందం కుదరకపోతే అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి అత్యంత కీలకమైన 'హర్మూజ్ జలసంధి'గుండా వెళ్లే నౌకలపై అమెరికా టోల్ వసూలు చేస్తుందన్నారు. ఈ విషయాన్ని తన అధికారిక సామాజిక మాధ్యమ వేదిక 'ట్రూత్ సోషల్'లో వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఇరు దేశాల మధ్య కుదిరిన 14-అంశాల అవగాహనా ఒప్పందం ప్రకారం 60 రోజుల పాటు అమలులో ఉండే కాల్పుల విరమణ కాలంలో ఎలాంటి టోల్ ఛార్జీలు ఉండవని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

అయితే, నిర్ణీత గడువులోగా ఇరాన్‌తో తుది ఒప్పందం పూర్తికాకపోతే మాత్రం పశ్చిమాసియా దేశాల రక్షణ కోసం గతంలో, ప్రస్తుతం, భవిష్యత్తులో అమెరికా భరించే ఖర్చులకు పరిహారంగా టోల్ ఛార్జీలను అమెరికా విధిస్తుందని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. పశ్చిమాసియాలో శాంతిని నెలకోల్పేందుకు అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జెడి వాన్స్, ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ బాఘేర్ ఘాలిబాఫ్ నేతృత్వంలోని ఉన్నత స్థాయి ప్రతినిధి బృందాలు స్విట్జర్లాండ్‌లో చర్చలు జరిపేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ తరుణంలో ట్రంప్ చేసిన కామెంట్స్ తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

అమెరికా తరపున ఇప్పటికే ప్రముఖ దౌత్యవేత్తలు స్టీవ్ విట్‌కాఫ్, జారెడ్ కుష్నర్ స్విట్జర్లాండ్ చేరుకోగా, ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ కూడా అక్కడకు చేరుకున్నారు. ఇరు దేశాల మధ్య ప్రధాన మధ్యవర్తిగా వ్యవహరిస్తున్న కతార్ ప్రధాన మంత్రి షేక్ మహమ్మద్ బిన్ అబ్దుల్‌రహమాన్ అల్ థానీ కూడా శుక్రవారం స్విట్జర్లాండ్ చేరుకున్నారు. లుసెర్న్, బుర్గెన్‌స్టాక్ పరిసర ప్రాంతాలలో ఈ చర్చలు జరగనున్నాయి.

రెండు అంశాలపైనే దృష్టి : జేడీ వాన్స్

స్విట్జర్లాండ్ పయనమవడానికి ముందు ఉపాధ్యక్షుడు జెడి వాన్స్ వాషింగ్టన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈ చర్చలు కొన్ని రోజుల పాటు కొనసాగే అవకాశం ఉందని, తాము ప్రధానంగా రెండు అంశాలపై దృష్టి పెట్టనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ అణు సామర్థ్యాల విస్తరణకు బ్రేకులు వేయడం, అంతర్జాతీయ అణు ఇంధన సంస్థ పర్యవేక్షణను పునరుద్ధరించడంతో పాటు ఇజ్రాయెల్-లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతలను తగ్గించి, శాశ్వత శాంతిని నెలకొల్పడంపై ఫోకస్ పెట్టినట్లు చెప్పారు. ఇజ్రాయెల్ జరుపుతున్న దాడుల వల్ల లెబనాన్ శాంతి ప్రక్రియకు విఘాతం కలుగుతోందన్న ఆందోళనలపై వాన్స్ స్పందిస్తూ ప్రస్తుతం అక్కడ పరిస్థితి క్రమంగా అదుపులోకి వస్తోందని అన్నారు. ఇజ్రాయెల్, లెబనాన్ రెండు దేశాలూ సురక్షితంగా ఉండేలా చూడటమే తమ అంతిమ లక్ష్యమని వాన్స్ పేర్కొన్నారు.

హోర్ముజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో లేదు: అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్

లెబనాన్‌పై ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడులను నిరసిస్తూ హర్మూజ్ జలసంధిని మూసివేస్తున్నట్లు ఇరాన్ ప్రకటించిన కొద్ది గంటల్లోనే అమెరికా తీవ్రంగా స్పందించింది. హూర్మూజ్ జలసంధిపై ఇరాన్‌కు ఎలాంటి నియంత్రణ లేదని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ (CENTCOM) స్పష్టం చేసింది. అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాకు అత్యంత కీలకమైన ఈ వ్యూహాత్మక జలసంధిపై ఇరాన్ ఆధిపత్యం చెలాయించలేదని సెంట్రల్ కమాండ్ అధికార ప్రతినిధి తేల్చి చెప్పారు. ఆ ప్రాంతంలో వాణిజ్య నౌకల రాకపోకలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా చూసేందుకు అమెరికా దళాలు పరిస్థితిని నిరంతరం నిశితంగా గమనిస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. నౌకల సురక్షిత ప్రయాణాన్ని రక్షించడమే తమ ప్రాథమిక లక్ష్యమని అమెరికా పునరుద్ఘాటించింది.

అంతకుముందు, ఇరాన్ రక్షణ దళాల విభాగమైన 'ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్' (IRGC) నావికాదళం హర్మూజ్ జలసంధిని పూర్తిగా మూసివేస్తున్నట్లు ప్రకటన చేసింది. లెబనాన్‌లో ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడులు ఇటీవల అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన 14-అంశాల అవగాహనా ఒప్పందంలోని కాల్పుల విరమణ నిబంధనలను ఉల్లంఘించడమేనని ఇరాన్ ఆరోపించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రవాణా అయ్యే ముడి చమురులో దాదాపు ఐదో వంతు హర్మూజ్ జలసంధి గుండానే వెళుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా దళాలు ఆ ప్రాంతంలో పహారా కాస్తున్నాయని, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి విఘాతం కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రకటించడం ప్రపంచ దేశాలకు కొంత ఉపశమనం కలిగించే అంశం.

భారత్ ఇంధన భద్రతకు భారీ ఊరట.. హర్మూజ్ దాటిన 3 ఆయిల్ ట్యాంకర్లు

భారత సముద్ర వాణిజ్యానికి, ఇంధన భద్రతకు పెద్ద ఊరట లభించింది. వ్యూహాత్మకంగా అత్యంత కీలకమైన హర్మూజ్ జలసంధిని మూడు భారతీయ జెండా కలిగిన భారీ క్రూడ్ ఆయిల్ ట్యాంకర్లు విజయవంతంగా దాటాయి. 8.6 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ముడిచమురుతో ఈ నౌకలు ప్రస్తుతం భారత ఓడరేవుల వైపు ప్రయాణిస్తున్నాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న రాజకీయ, భౌగోళిక ఉద్రిక్తతల కారణంగా కొన్నాళ్లుగా నిలిచిపోయిన ఈ జలమార్గంలో రవాణా తిరిగి ప్రారంభం కావడం భారత్‌కు శుభపరిణామం. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర పోర్టులు, షిప్పింగ్, జలమార్గాల శాఖ మంత్రి సర్బానంద సోనోవాల్ 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) ద్వారా ప్రకటించారు. 'దేశ్ వైభవ్', 'దేశ్ విభోర్', 'సన్మార్ హెరాల్డ్' అనే మూడు నౌకలు 94 మంది భారత సిబ్బందితో హర్మూజ్ జలసంధిని సురక్షితంగా దాటినట్లు ఆయన తెలిపారు. "ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గారి నిర్ణయాత్మక నాయకత్వంలో భారత ప్రభుత్వం దేశ సముద్ర ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. మన నావికుల భద్రత, దేశ ఇంధన సరఫరా మార్గాల పరిరక్షణ కోసం మా మంత్రిత్వ శాఖ అన్ని సంబంధిత ఏజెన్సీలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పనిచేస్తోంది" అని సోనోవాల్ తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు.

అధికారిక వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ఈ మూడు నౌకలు జూన్ 24 నుంచి జులై 1 మధ్య భారత తీరానికి చేరుకోనున్నాయి.

'దేశ్ వైభవ్' జూన్ 24న గుజరాత్‌లోని వాడినార్ పోర్టుకు, 'దేశ్ విభోర్' అదే రోజున సిక్కా పోర్టుకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ఇక జూన్ 20న హర్మూజ్ జలసంధిని దాటిన 'సన్మార్ హెరాల్డ్' నౌక జులై 1న ఒడిశాలోని పారాదీప్ పోర్టుకు చేరుకోనుంది.

ఈ పరిణామం వెనుక అంతర్జాతీయంగా చోటుచేసుకున్న కీలక దౌత్యపరమైన పరిణామాలు ఉన్నాయి. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలను తగ్గించే లక్ష్యంతో అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య ఇటీవల ఒక ఒప్పందం కుదిరింది. జూన్ 18న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఈ ఒప్పందంపై సంతకం చేశారు. దీని ప్రకారం ఇరాన్ తన వద్ద ఉన్న అత్యధిక శుద్ధి చేసిన యురేనియం నిల్వలను తగ్గించుకోవాలి, ప్రతిగా అమెరికా కొన్ని ఆంక్షలను సడలిస్తుంది. ఈ ఒప్పందం తర్వాత, అదే రోజున హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా నౌకల రాకపోకలపై ఉన్న ఆంక్షలను అమెరికా ఎత్తివేసింది. దీంతో నెలల తరబడి స్తంభించిన ఈ మార్గంలో చమురు ట్యాంకర్ల సంచారం తిరిగి ప్రారంభమైంది. దేశీయ ఇంధన అవసరాల కోసం అధికంగా ముడి చమురు దిగుమతులపైనే ఆధారపడి ఉన్న భారత్‌కు, సముద్ర మార్గాల్లో రవాణా నిరంతరాయంగా సాగడం అత్యంత ముఖ్యం. ఈ నౌకలు సురక్షితంగా గమ్యస్థానాలకు చేరడం అనేది ఒకవైపు అంతర్జాతీయ దౌత్య విజయాన్ని, మరోవైపు భారత ప్రభుత్వం తన ఇంధన భద్రతకు, సముద్ర ప్రయోజనాలకు ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను సూచిస్తోందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. సున్నితమైన అంతర్జాతీయ జలాల్లో ప్రయాణించే నౌకలు, సిబ్బంది భద్రత కోసం వివిధ ఏజెన్సీల మధ్య సమన్వయం నిరంతరం కొనసాగుతోందని అధికారులు తెలిపారు.

ఘనంగా కె.యం. ప్రతాప్ జన్మదిన వేడుకలు

కుత్బుల్లాపూర్, జూన్ 21, (సమస్త ప్రక్షాళనం): రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షుడు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు కె.యం. ప్రతాప్ జన్మదిన వేడుకలు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వివిధ కాలనీలు, బస్తీల సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్మిక నాయకులు, రైతులు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఆయనకు జన్మదిన శు భాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా కుత్బుల్లాపూర్ గ్రామంలోని సీపీఆర్ కాలనీలో ఉన్న ప్రతాప్ నివాసం వద్ద కేక్ కట్ చేసి వేడుకలు నిర్వహించారు. జన్మదిన వేడుకలలో భాగంగా హెచ్ఎంటీ కాలనీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎండీ రషీద్, ఎండీ సిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్మాణ్ డిసేబుల్డ్ వొకేషనల్ ట్రైనింగ్ అండ్ ప్రొడక్షన్ సెంటర్‌లో విద్యార్థులకు పండ్లు, పాలు, బ్రెడ్ పంపిణీ చేశారు.

అదేవిధంగా కుత్బుల్లాపూర్ గ్రామంలోని శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి ఆలయ ఆవరణలో శ్రీ రామాంజనేయ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

నందానగర్‌లోని కృష్ణవేణి టాలెంట్ స్కూల్‌లో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలు జరిపారు.

ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ, కార్యకర్తలను నాయకులుగా తీర్చిదిద్దడంలో కె.యం. ప్రతాప్ విశేష కృషి చేశారని కొనియాడారు. ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేసే నాయకుడిగా ఆయన గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. ప్రతాప్ మరెన్నో జన్మదిన వేడుకలు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

ఈ కార్యక్రమాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్మిక నాయకులు, రైతులు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్యారెల్ ఆయిల్ ధరలు తగ్గినా పెట్రోల్ ధర తగ్గించరా?

: అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ముడిచమురు ధరలు ప్రతి బారెల్‌కు 78 డాలర్లకు పడిపోయి.. గత మూడు నెలల కనిష్ట స్థాయిని తాకినా భారత ప్రభుత్వం ధరలు తగ్గించకపోవడంపై సామాజిక మాధ్యమ వేదిక -రెడ్డిట్ లోని ఇండియన్ స్టాక్ మార్కెట్ ఫోరమ్‌లో ఆసక్తికరమైన చర్చ నడుస్తోంది. అంతర్జాతీయంగా ధరలు తగ్గినా భారత్‌లో ఇంధన ధరలను తగ్గించకపోవడంపై నెటిజన్లు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశంలో చమురు ధరలు తగ్గకపోతే ద్రవ్యోల్బణం పెరిగి.. ఆర్థిక వృద్ధి మందగిస్తుందని... ప్రభుత్వం సామాన్యుల ఇబ్బందులను పట్టించుకోవడం లేదని కొందరు నెటిజన్లు తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. ఈ డిబేట్‌లో వినియోగదారులపై పడుతున్న పన్నుల భారం ప్రధానంగా చర్చకు వచ్చింది. ముడిచమురు ధరలు పెరిగినప్పుడు లీటరుకు ఎనిమిది రూపాయల వరకు పెంచిన ప్రభుత్వం... ధరలు తగ్గినప్పుడు మాత్రం ఆ ప్రయోజనాన్ని ప్రజలకు బదిలీ చేయడం లేదని నెటిజన్లు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వివిధ సంక్షేమ పథకాల కోసం మధ్యతరగతి పన్ను చెల్లింపుదారులను ప్రభుత్వం ఏటికేడు పిండేస్తోందని.. 2014 నాటి యూపీఏ ప్రభుత్వ కాలం నాటి వ్యతిరేక పరిస్థితులే ప్రస్తుత ప్రభుత్వంపై కూడా కనిపిస్తున్నాయని కొందరు కామెంట్ చేశారు. ౹ూశ్రీంశీ =ఝుం - కేంద్రంలో కీలక మార్పులు!?.. రాజ్‌నాథ్ నివాసంలో రహస్య భేటీ౹ూంజవతీఅంవఎవత్ మరోవైపు.. అంతర్జాతీయ ఫ్యూచర్స్ మార్కెట్ ధరలకు, దేశాలు కొనుగోలు చేసే భౌతిక మార్కెట్ ధరలకు మధ్య వ్యత్యాసం ఉంటుందని కొందరు ఆర్థిక కోణాన్ని విశ్లేషించారు. 2026 మార్చిలో ముడిచమురు ధరలు ఒక్కసారిగా 100 నుండి 110 డాలర్లకు పెరిగినప్పుడు... ఆ భారాన్ని ప్రభుత్వం వినియోగదారులపై పడకుండా కొంతకాలం నియంత్రించిందని ఒక నెటిజన్ గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వం ఇంధన ధరల స్థిరత్వాన్ని కాపాడటం వల్లే భారీ యుద్ధ సమయాల్లో కూడా దేశంలో ధరలు అదుపులో ఉన్నాయని, తక్షణమే ప్రయోజనాలు ఆశించడం సరికాదనే వాదన కూడా వినిపించింది.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఆవుల రాజిరెడ్డి

మెదక్ జిల్లా శివంపేట్ జూన్ 21 (సమస్త పక్షాళనం న్యూస్): నర్సాపూర్ నియోజకవర్గంలోని గోమారం, చిన్న గొట్టిముక్కల, రత్నాపూర్, ఎల్లారెడ్డి తండా మరియు అంతరం తండా గ్రామాలలో నిర్వహించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమాలకు నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఆవుల రాజిరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన గృహాలలోకి ప్రవేశించిన లబ్ధిదారులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, సొంత ఇంటి కలను సాకారం చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి మరియు ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి. ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారని పేర్కొన్నారు. పేద మరియు నిరుపేద కుటుంబాలకు గౌరవప్రదమైన జీవనం అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ఎంతో మందికి ఆశాకిరణంగా నిలుస్తోందన్నారు. అనంతరం లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి వారి కుటుంబ పరిస్థితులను తెలుసుకుని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామాల అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాలలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

లిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో నూతన కూరగాయల మార్కెట్ ప్రారంభం

మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ జూన్ 21 (సమస్త పక్షాళనం న్యూస్): గ్రామ ప్రజలకు నాణ్యమైన కూరగాయలు అందుబాటులో ఉండేలా రెడ్డిపల్లి గ్రామంలో నూతన కూరగాయల మార్కెట్‌ను గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీమతి పద్మావతి అశోక్ గౌడ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, రైతులు పండించిన తాజా కూరగాయలను నేరుగా వినియోగదారులకు అందించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ మార్కెట్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రతి ఆదివారం కూరగాయల మార్కెట్ నిర్వహించడం జరుగుతుంది. దీంతో రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడంతో పాటు గ్రామ ప్రజలకు తాజా కూరగాయలు సరసమైన ధరలకు అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. గ్రామ అభివృద్ధిలో భాగంగా ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు గ్రామ పంచాయతీ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. నూతన కూరగాయల మార్కెట్ ప్రారంభం పట్ల గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ సర్పంచ్ పద్మావతి అశోక్ గౌడ్‌కు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, రైతులు, మహిళలు, యువకులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మినిస్టర్ విజయశాంతి.
..ఒక బెర్త్ ఆమెకు కంఫర్మ్ ?

సినీ రంగంలో దశాబ్దాల పాటు టాప్ హీరోయిన్ గా రాణించిన విజయశాంతి రాజకీయాల్లోనూ తనదైన హవా చాటుకుంటూ వచ్చారు. దీఎ: ాఞ్ఝుా । 13 జీబఅవ 2026 5:00ాఎీ ాష్ఝుతీవ: సినీ రంగంలో దశాబ్దాల పాటు టాప్ హీరోయిన్ గా రాణించిన విజయశాంతి రాజకీయాల్లోనూ తనదైన హవా చాటుకుంటూ వచ్చారు. మెదక్ నుంచి ఒకసారి ఎంపీగా గెలిచిన ఆమె తాజాగా కాంగ్రెస్ లో ఎమ్మెల్సీ అయ్యారు. అనూహ్యంగా కేంద్ర కాంగ్రెస్ పెద్దల సిఫార్సులతో ఎమ్మెల్సీగా చోటు సంపాదించిన విజయశాంతి ఇపుడు మంత్రి పదవి కోసం పావులు కదుపుతున్నారని అంటున్నారు. కాంగ్రెస్ లో చేరిన ఆమె ఎమ్మెల్సీ అయినా మౌన ముద్రలోనే ఉంటున్నారు. శాసనమండలిలో ఆ మధ్య ప్రభుత్వం మీద పరోక్ష విమర్శలు చేసిన విజయశాంతి తనలోని అసంతృప్తిని ఆ విధంగా చాటారు అని గుర్తు చేస్తున్నారు. తమ స్థాయికి తగినట్లుగా మంత్రి పదవి రావడం లేదన్న ఆవేదన ఆమెలో ఉంది అని అంటున్నారు. దూరంగానే ఉంటూ : కాంగ్రెస్ లో చేరిన ఆమె ఎంపీగా పోటీ చేయాలనుకున్నారు. కానీ 2024లో సీటు దక్కలేదు, ఇక ఎమ్మెల్సీగా ఆమె పేరుని హైకమాండ్ దగ్గరుండి మరీ పెట్టించింది అని చెప్పుకున్నారు. దాంతో కేంద్ర నాయకులతోనే టచ్ లో ఉంటూ వస్తున్న విజయశాంతి తెలంగాణా కాంగ్రెస్ రాజకీయాల్లో అంటీ ముట్టనట్లుగానే వ్యవహరిస్తున్నారు. పార్టీ కార్యక్రమాలకు ఆమె దూరంగానే ఉంటున్నారు అని ప్రచారం సాగుతోంది. మరో వైపు చూస్తే పార్టీ తన సేవలను పూర్తి స్థాయిలో వాడుకోవడం లేదన్న బాధ కూడా ఆమెకు ఉందని అంటున్నారు. ఇక మంత్రి పదవి కోసం విజయశాంతి ఎదురుచూస్తున్నారు అన్న చర్చ కూడా సాగుతోంది. ాశ్రీంశీ =ఝు౧ – కేంద్రంలో కీలక మార్పులు!?.. రాజ్‌నాథ్ నివాసంలో రహస్య భేటీ ాఐజవతీఅంవఎవత్ త్వరలోనే విస్తరణ : ఇదిలాఉంటే తెలంగాణాలో కాంగ్రెస్ మంత్రి వర్గ విస్తరణ త్వరలో ఉంటుందని ఊహాగానాలు అయితే వినిపిస్తున్నాయి. కేబినెట్ లో కొన్ని ఖాళీలు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో పనిచేయని వారిని తీసి పక్కన పెట్టాలని కూడా కాంగ్రెస్ పెద్దలు నిర్ణయించారని అంటున్నారు. అలా చూసుకుంటే కనీసంగా అరడజన్ నుంచి గరిష్టంగా ఎనిమిది దాకా మంత్రి పదవులు కొత్తగా తీసుకునే చాన్స్ ఉందని ప్రచారం సాగుతోంది.

సామాజిక ప్రాంతీయ సమతూల్యతతో పాటు గ్లామర్ ఉన్న వారికి పార్టీ వాయిస్ ని ప్రభుత్వం అజెండాను జనంలోకి తీసుకుని వెళ్లే వారికే ప్రాధాన్యత అని కూడా చెబుతున్నారు. దాంతో సినీ రంగంలో అగ్రశ్రేణి తారగా వెలుగొంది రాములమ్మగా జనాల చేత పిలిపించుకుంటున్న విజయశాంతి తన ఇమేజ్ తో మంత్రి కావాలని చూస్తున్నారు అని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో విజయశాంతి హస్తిన బాట పడతారు అని కూడా ప్రచారం సాగుతోంది. ఆమె తొందరలోనే ఢిల్లీ వెళ్ళి హైకమాండ్ పెద్దలతోనే భేటీ అవుతారు అని అంటున్నారు. తనకు మంత్రి పదవి ఎందుకు ఇవ్వాలన్నది ఆమె వివరించడమే కాకుండా ఇస్తే కనుక తాను ఏమి చేస్తాను అన్నది కూడా తెలియచేస్తారని కూడా అంటున్నారు. నేరుగా కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీతోనే ఆమె భేటీ అవుతారు అని కూడా ప్రచారం సాగుతోంది. వరసగా మరోసారి కాంగ్రెస్ గెలవాలని కాంగ్రెస్ పెద్దలు భావిస్తున్నారు. దాంతో నోరున్న పేరున్న నాయకులకు పదవులు ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నారు. సరిగ్గా ఇదే అవకాశంగా విజయశాంతి ఢిల్లీ ఫ్లైట్ ఎక్కనున్నారు అని అంటున్నారు. ుష్ఠవ ు౧అఅ౧బ అన్ని అర్హతలు సరి చూసుకునే : ఇక రాములమ్మ తనకు ఉన్న అన్ని అర్హతలు సరిచూసుకునే మంత్రి పదవిని కోరుకుంటున్నారు అని అంటున్నారు. జనంలో ఇమేజ్ ఉందని అలాగే బీసీ నేతగా గుర్తింపు ఉందని తెలంగాణా ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన రికార్డు ఉందని ఆమె అనుచరులు గుర్తు చేస్తున్నారు. మంత్రిగా ఆమెకు స్థానం కల్పిస్తే అది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికే మేలు చేకూరుస్తుందని కూడా చెబుతున్న వారూ ఉన్నారు. మొత్తానికి విజయ శాంతి మంత్రి పదవి కోసం ఢిల్లీకి వెళ్తారు అన్న ప్రచారం మాత్రం గట్టిగా సాగుతోంది. ఇక రాహుల్ గాంధీ ఇటీవల కాలంలో దూకుడుగానే నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. కీలకమైన మార్పులు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో విజయశాంతికి మంత్రి పదవి దక్కినా ఆశ్చర్యం లేదని అంటున్నారు. చూడాలి మరి ఈ ప్రచారం ఏ విధంగా మారుతుందో.

జులైలో ఆకాశంలో అద్భుతాల జాతర..
గ్రహాల కలయిక నుంచి ఉల్కాపాతం వరకు!

ఖగోళ ప్రియులకు, ఆకాశాన్ని ఆసక్తిగా గమనించే వారికి 2026 జులై నెల ఒక కనుల పండుగ తీసుకురాబోతోంది. గ్రహాల అరుదైన కలయికల నుంచి ఉల్కాపాతాల వరకు అనేక అద్భుత దృశ్యాలు ఈ నెలలో ఆవిష్కృతం కానున్నాయి. సాధారణ కంటితో చూడగలిగేవి కొన్ని అయితే, బైనాక్యులర్ల సహాయంతో మరికొన్నింటిని వీక్షించవచ్చు. ఈ నెలలో జరగబోయే ముఖ్యమైన ఖగోళ విశేషాలు వరుసగా ఉన్నాయి, వీటిని వీక్షించడం ద్వారా మరపురాని అనుభూతిని పొందవచ్చు.

అంగారకుడు, యురేనస్ అరుదైన కలయిక

ఈ నెల 3వ తేదీన తెల్లవారుజామున తూర్పు ఆకాశంలో అంగారకుడు (మార్స్), యురేనస్ గ్రహాలు చాలా దగ్గరగా కనిపించి కనువిందు చేస్తాయి. ఇది చాలా అరుదైన గ్రహాల కలయిక. ప్రకాశవంతమైన అంగారకుడిని సాధారణ కంటితో చూడగలిగినప్పటికీ, యురేనస్‌ను స్పష్టంగా చూడాలంటే బైనాక్యులర్లు లేదా చిన్న టెలిస్కోప్ అవసరం. స్పష్టమైన ఆకాశం ఉంటే ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల నుంచి ఈ దృశ్యాన్ని వీక్షించవచ్చు.

సూర్యుడికి అత్యంత దూరంగా భూమి

జులై 6న భూమి సూర్యుడి నుంచి తన కక్ష్యలో అత్యంత దూరంలోకి వెళ్తుంది. దీనిని ఖగోళ పరిభాషలో 'అపహేలి' అంటారు. ఆ రోజు భూమికి, సూర్యుడికి మధ్య దూరం సుమారు 152.1 మిలియన్ కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. ఇది కంటికి కనిపించే అద్భుతమేమీ కానప్పటికీ, భూమిపై రుతువులు ఏర్పడటానికి సూర్యుడికి, భూమికి మధ్య దూరం కారణం కాదని, భూమి అక్షం వంపు వల్లే రుతువులు ఏర్పడతాయనే శాస్త్రీయ వాస్తవాన్ని గుర్తుచేసే ఒక ముఖ్యమైన సందర్భం ఇది.

మాన్‌హాటన్‌హెంజ్, అమావాస్య

అమెరికాలోని న్యూయార్క్ నగరంలో జులై 11-12 తేదీల్లో 'మాన్‌హాటన్‌హెంజ్' అనే అద్భుత దృశ్యం ఆవిష్కృతం కానుంది. సూర్యాస్తమయ సమయంలో సూర్యుడు నగరం యొక్క తూర్పు-పడమర వీధులకు సరిగ్గా మధ్యలో ప్రకాశిస్తూ, ఆకాశహర్మ్యాల మధ్య అగ్నిగోళంలా కనిపిస్తాడు. ఇక జులై 14న అమావాస్య వస్తుంది. ఆ రోజు ఆకాశం అత్యంత చీకటిగా ఉంటుంది కాబట్టి, పాలపుంత కేంద్ర భాగాన్ని, ఇతర నక్షత్ర మండలాలు, సుదూర ఖగోళ వస్తువులను వీక్షించడానికి ఇది అనువైన సమయం.

చంద్రుడు-శుక్రుడు, బక్ మూన్

జులై 17న సూర్యాస్తమయం తర్వాత పశ్చిమ వాయువ్య దిశలో సన్నని చంద్రవంక ప్రకాశవంతమైన శుక్ర గ్రహానికి (వీనస్) చాలా దగ్గరగా కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణ కంటితో చూడగలిగే ఎంతో అందమైన దృశ్యం. ఆ తర్వాత, జులై 29న పౌర్ణమి వస్తుంది. దీనిని 'బక్ మూన్' అని పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో మగ జింకలకు కొత్త కొమ్ములు పెరుగుతాయి కాబట్టి ఈ పేరు వచ్చింది.

డెల్టా అక్వారిడ్స్ ఉల్కాపాతం

ఈ నెలాఖరున, జులై 30-31 తేదీలలో, సదరన్ డెల్టా అక్వారిడ్స్ ఉల్కాపాతం గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఇది వేసవిలో నమ్మకంగా కనిపించే ఉల్కాపాతాలలో ఒకటి. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత తెల్లవారుజాము వరకు (సుమారు రాత్రి 11 గంటల నుంచి ఉదయం 4-5 గంటల మధ్య) గంటకు డజన్ల కొద్దీ ఉల్కలు ఆకాశంలో మెరిసి మాయమవుతాయి.

అద్దె ఇంట్లో మధ్య తరగతి...సొంతింటి కల కల్ల !

అద్దె ఇంట్లో మధ్య తరగతి...సొంతింటి కల కల్ల ! ఎవరికైనా జీవితంలో తమది అన్న సొంత ఇల్లు ఉండాలని కోరిక ఉంటుంది. హాయిగా దర్జాగా సొంత ఇంట్లో ఉండి తమక్కు నచ్చినట్లుగా జీవించాలన్న కోరిక ఎంత మందికి ఈ దేశంలో తీరుతోంది అన్నది అతి పెద్ద ప్రశ్న. దీఎ: ాఞ్ఝుా । 10 జీబఅవ 2026 8:45 ాఎీ ాష్ఝుతీవ: ఎవరికైనా జీవితంలో తమది అన్న సొంత ఇల్లు ఉండాలని కోరిక ఉంటుంది. హాయిగా దర్జాగా సొంత ఇంట్లో ఉండి తమక్కు నచ్చినట్లుగా జీవించాలన్న కోరిక ఎంత మందికి ఈ దేశంలో తీరుతోంది అన్నది అతి పెద్ద ప్రశ్న. జవాబు కోసం పెద్దగా బుర్రకు పదును పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. వెరీ సింపుల్. అత్యధిక శాతం మందికి ఆ కల కల్లగానే ఉంది అన్నది పచ్చి నిజం. నానాటికీ ఈ బతుకు భారమే అన్నట్లుగా మధ్యతరగతి జీవితం ఉంది. దాంతో వారి సొంత ఇంటి ఆశలు నెరవేరడం లేదు అని అంటున్నారు. పెద్దలకు ఎలాగూ బంగాళాలు ఉంటాయి. పేదలకు ప్రభుత్వం సాయం చేస్తోంది. దాంతో వారికి పక్కా ఇళ్ళు వస్తున్నాయి. ఎటూ కాకుండా పోతోంది వేతన సొంత ఇల్లు కొనడం కానీ నిర్మించడం కానీ చాలా కష్టమే అన్నది తేలుతున్న సత్యం. గత ఇరవై ఏళ్ళలో ఇంటి ధరలు పెరిగిపోవడమే ఇందుకు కారణం గతంతో పోలిస్తే సొంత ఇంటి కోసం మధ్య తరగతి ఎంత ప్రయాస పడినా ఆయాసమే మిగులుతోంది తప్ప మరేమీ లేదని కూడా అంటున్నారు. ముఖ్యంగా భారత్ మాత్రమే కాదు దక్షిణాసియాలో ఆదాయం ఇంటి ధరల మధ్యన నిష్పత్తి కూడా బాగా తేడాగా ఉంటోంది. ఇక మహానగరాలలో మధ్య తరగతి సొంత ఇంటి ఆశలు పూర్తిగా వదిలేసుకోవడమే అని కూడా అంటున్నారు. ముంబై బెంగళూరు వంటి చోట్ల అస్తుల ధరలు ఒక్కసారిగా ఇరవై శాతానికి పైగా పెరిగాయని గుర్తు చేస్తున్నరు. ఇక పట్టణీకరణ అంతకంతకు పెరుగుతూంటే దానికి సరిపడా ఇళ్ళ సరఫరా లేదని అంటున్నారు. దాంతో డిమాండ్ సప్లై మధ్యన భారీ వ్యత్యాసం కూడా మధ్య తరగతి కలలను ఆవిరి చేస్తోంది. ాశ్రీంశీ =ఝు౧ – కేంద్రంలో కీలక మార్పులు!?.. రాజ్‌నాథ్ నివాసంలో రహస్య భేటీ ాఐజవతీఅంవఎవత్ మూడవ వంతు అద్దెలకే : ఇక మధ్య తరగతి వర్గాలు తాము సంపాదించే ఆదాయంలో మూడవ వంతు అద్దెలకే ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఈ విధంగా భారత్ లో చూస్తే 44 శాతానికి పైగా అద్దె ఇళ్లలో ఉంటూ అధిక ఆదాయాలను అక్కడ ఖర్చు చేస్తున్నారు. మిగిలిన రెండు వంతుల ఆదాయంతోనే అన్నీ సర్దుబాటు చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. సొంత ఇల్లు అన్నది మధ్య తరగతికే కాదు పేదలలో కూడా తక్కువ ఆదాయం వచ్చే వారికి కలగా ఉందని అంటున్నారు. లేటెస్ట్ గా ఐక్యరాజ్య సమితి వెలువరించిన వరల్డ్ సిటీస్ రిపోర్ట్ 2026 చూస్తే చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు అందులో కనిపిస్తున్నాయి.

హార్ముజ్ జలసంధి బంద్.. మళ్లీ ఎగబాకిన చమురు ధరలు

అంతర్జాతీయ ఇంధన రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన 'హర్మూజ్ జలసంధి'ని ఇరాన్ తిరిగి మూసివేస్తున్నట్లు ప్రకటించడంతో ప్రపంచ చమురు మార్కెట్లు ఒక్కసారిగా కుప్పకూలాయి. సోమవారం ఉదయం ఆరంభమైన ఆసియా మార్కెట్ ట్రేడింగ్‌లో ముడిచమురు ధరలు నింగిని తాకాయి. అంతర్జాతీయ బెంచ్‌మార్క్ అయిన 'బ్రెంట్ క్రూడ్' ఫ్యూచర్స్ సుమారు 1.24 శాతం మేర పెరిగి బ్యారెల్‌కు 81.04 డాలర్ల (గరిష్టంగా82.30 డాలర్లు)కు చేరుకోగా, అమెరికాకు చెందిన డబ్ల్యూటీఐ క్రూడ్ ఏకంగా 2.53 శాతం పెరిగి 77.77 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలను తగ్గించేందుకు అమెరికా-ఇరాన్ దేశాల మధ్య జరుగుతున్న స్విట్జర్లాండ్ శాంతి చర్చల ప్రక్రియపై ఈ పరిణామం తీవ్రమైన అనిశ్చితిని, నీలినీడలను కమ్మేలా చేసింది.

లెబనాన్‌లో ఇజ్రాయెల్ దళాలు జరుపుతున్న దాడులను అమెరికా అండతో సాగుతున్న తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణ ఒప్పంద ఉల్లంఘనలుగా ఇరాన్ పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఇరాన్ సైనిక విభాగం 'ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్' (ఐఆర్‌జీసీ) జలసంధిని పూర్తిగా మూసివేస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ ప్రకటన ప్రభావం క్షేత్రస్థాయిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అంతకుముందు రోజు శనివారం ఈ జలసంధి గుండా 26 వాణిజ్య నౌకలు ప్రయాణించగా, ఆదివారం నాటికి ఆ సంఖ్య కేవలం 5 నౌకలకే పడిపోయినట్లు అంతర్జాతీయ షిప్పింగ్ డేటా వెల్లడించింది. ప్రపంచవ్యాప్త ముడిచమురు వినియోగంలో ఐదో వంతు వాటా ఒక్క హర్మూజ్ జలసంధి నుంచే సరఫరా అవుతుండటం, దీనికి తోడు భారీగా ఎల్ఎన్‌జీ గ్యాస్ ఎగుమతులు కూడా ఇక్కడి నుంచే జరుగుతుండటంతో ఈ ప్రాంతంలో చిన్న అంతరాయం ఏర్పడినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సంక్షోభం తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.

గత ఏప్రిల్ నెలలో కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని మరో 60 రోజుల పాటు పొడిగించి, మరింత విస్తృతమైన దౌత్య చర్చలు జరపాలని భావించిన తరుణంలో ఈ సంక్షోభం ముదిరింది. అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ఆదివారం ఇరాన్ ఉన్నతాధికారులతో నేరుగా ప్రాథమిక చర్చలు జరిపారు. మరోవైపు అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మాత్రం చర్చలు విఫలమైతే ఇరాన్‌పై తిరిగి కఠినమైన సైనిక చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించడం ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచింది. నౌకలు తమ ట్రాన్స్‌పాండర్లను ఆఫ్ చేసి ప్రయాణించే అవకాశం ఉన్నందున వాస్తవ రవాణా గణాంకాలపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ.. మార్కెట్ నిపుణులు మాత్రం రాబోయే రోజుల్లో చమురు ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని, తాజా అప్‌డేట్ల కోసం అంతర్జాతీయ ఫైనాన్షియల్ మార్కెట్లను నిశితంగా గమనించాలని సూచిస్తున్నారు.

హైదరాబాద్ ఫుడ్ లవర్స్‌కు షాక్

హైదరాబాద్ అంటేనే నోరూరించే బిర్యానీలు.. రకరకాల వంటకాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే ఫుడ్ లవర్స్‌ను ఇక్కడి రుచులు ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటాయి. అందుకే దేశంలోనే అత్యుత్తమ ఫుడ్ డెస్టినేషన్‌లలో ఒకటిగా భాగ్యనగరం గుర్తింపు పొందింది. : హైదరాబాద్ అంటేనే నోరూరించే బిర్యానీలు.. రకరకాల వంటకాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే ఫుడ్ లవర్స్‌ను ఇక్కడి రుచులు ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటాయి. అందుకే దేశంలోనే అత్యుత్తమ ఫుడ్ డెస్టినేషన్‌లలో ఒకటిగా భాగ్యనగరం గుర్తింపు పొందింది. అయితే మీరు బయట తినేటప్పుడు బ్రాండ్ చూసి మోసపోకండి. ఎందుకంటే ఇటీవల నగరంలోని ఓ ప్రముఖ రెస్టారెంట్‌లో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు నిర్వహించిన ఆకస్మిక తనిఖీలు సంచలనం సృష్టిస్తున్నాయి. నగరవాసుల నమ్మకాన్ని నడిబజార్లో పడేస్తూ.. వినియోగదారుల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర ముప్పు కలిగించే పలు షాకింగ్ నిజాలు ఈ తనిఖీల్లో వెలుగులోకి వచ్చాయి.

అధికారులు గుర్తించిన ప్రధాన లోపాలు ఇవే ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారుల బృందం సదరు రెస్టారెంట్ వంటగదిలోకి అడుగుపెట్టాక అక్కడ ఉన్న పరిస్థితులు చూసి అవాక్కయ్యారు. నిబంధనల ప్రకారం పాటించాల్సిన కనీస ప్రమాణాలను కూడా గాలికొదిలేసినట్లు గుర్తించారు. రెస్టారెంట్‌లో ఆహారాన్ని తయారు చేసే, సరఫరా చేసే ఫుడ్ హ్యాండ్లర్లకు సంబంధించిన మెడికల్ ఫిట్‌నెస్ రికార్డులు ఏవీ అందుబాటులో లేవు. వంటలు వండడానికి, అలాగే కూల్ డ్రింక్స్, డెజర్ట్స్‌లో వాడే ఐస్ తయారీకి ఉపయోగిస్తున్న నీటి నాణ్యతకు సంబంధించిన ల్యాబ్ టెస్ట్ రిపోర్టులు కూడా యాజమాన్యం వద్ద లేకపోవడం గమనార్హం. డెజర్ట్స్, నాన్‌వెజ్ వంటకాలు, మష్రూమ్స్, తరిగిన ఉల్లిపాయలు వంటి అత్యంత త్వరగా పాడైపోయే ఆహార పదార్థాలను ఎప్పుడు తయారు చేశారు. ఎప్పటి వరకు వాడాలనే కనీస లేబులింగ్ లేకుండానే ఫ్రిజ్‌లలో కుక్కేసారు. ఆహార తయారీలో తుప్పు పట్టే అవకాశం ఉన్న ఐరన్ కత్తులను ఉపయోగించడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని అధికారులు హెచ్చరించారు.

వాడిన నూనెతోనే వంటలు ఈ తనిఖీల్లో అన్నిటికంటే ఆందోళన కలిగించిన అంశం ఏమిటంటే.. వంటశాలలో నిల్వ ఉంచిన కాలీఫ్లవర్, బంగాళాదుంపలపై స్పష్టంగా ఫంగస్ పెరిగిన ఆనవాళ్లు కనిపించాయి. కంటికి కనిపిస్తున్నా వాటినే వంటల్లో వాడుతున్నట్లు తేలింది. దీనికి తోడు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తయారీ కోసం ఒకసారి వాడిన వంటనూనెను పదే పదే వేడి చేస్తూ వాడుతున్నారు. ఆ నూనె తిరిగి వినియోగించడానికి ఏమాత్రం పనికిరాదని అధికారులు నిర్ధారించారు. ఇక పరిశుభ్రత విషయానికి వస్తే.. వంటశాల కార్యకలాపాలు జరుగుతున్న ప్రాంతానికి అతి సమీపంలోనే మూతలు లేని చెత్త బుట్టలను ఉంచారు. ఇది ఈగలు, బ్యాక్టీరియా చేరడానికి కారణమవుతుందని అధికారులు మండిపడ్డారు.

సింహాచలం హోటల్ నుంచి భర్త జంప్..

రాధా గాయత్రి కేసులో ఎట్టకేలకు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు!

విశాఖపట్నానికి చెందిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ రాధా గాయత్రి ఉత్తరాఖండ్‌లోని ముస్సోరి హిల్‌స్టేషన్‌లో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందిన కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. కుమార్తె మృతిపై ఆమె తండ్రి, ఆర్మీ మాజీ ఉద్యోగి అయిన సుధాకర్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు, సమర్పించిన పక్కా ఆధారాలతో ముస్సోరి పోలీసులు గాయత్రి భర్త శ్రీచరణ్‌పై హత్య కేసు నమోదు చేశారు. గురుగ్రామ్‌లో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లుగా పనిచేస్తున్న ఈ దంపతులు ఇటీవల ఉత్తరాఖండ్ పర్యటనకు వెళ్లగా, జూన్ 14న ముస్సోరిలోని ఒక హోటల్ గదిలో రాధా గాయత్రి శవమై కనిపించింది. మృతి చెందిన సమయంలో ఆమె ముక్కు నుంచి రక్తం కారినట్లు గుర్తించిన పోలీసులు ప్రాథమికంగా అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు చేయగా, తాజా దర్యాప్తులో భర్త శ్రీచరణ్ ఆమెను తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేసి, మరణానికి కారణమయ్యే ప్రమాదకర మందులను వాడించినట్లు తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో అక్కడ హత్య కేసు నమోదు కావడంతో విశాఖపట్నంలో ఉన్న భర్త శ్రీచరణ్ అప్రమత్తమై పరారయ్యాడు. గాయత్రి మృతిపై భర్త శ్రీచరణ్ మొదటి నుంచి అబద్ధాలు చెబుతూ పోలీసులను, భార్య కుటుంబ సభ్యులను పూర్తిగా తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాడని ఎఫ్ఐఆర్‌లో పేర్కొన్నారు. ఈ టూర్ ప్లాన్‌కు సంబంధించి మృతురాలి తండ్రి సుధాకర్ పోలీసులకు కీలక ఆధారాలు అందజేశారు. నిందితుడు తమకు కేవలం రిషికేశ్, హరిద్వార్ యాత్రల గురించే చెప్పాడని, ముస్సోరి వెళ్తున్నట్లు గానీ, అక్కడ బస చేస్తున్నట్లు గానీ తమకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా దాచాడని ఆయన ఆరోపించారు. తాను స్వయంగా ముస్సోరి వెళ్లి, పోలీసులు, డెహ్రాడూన్ ఉన్నతాధికారులను కలిసి న్యాయం చేయాలని కోరారు.

కరీంనగర్‌లో ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సులో మంటలు..

డ్రైవర్ అప్రమత్తతో 41 మంది సేఫ్

కరీంనగర్ నుంచి హైదరాబాద్‌కు వెళ్తున్న ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సులో అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అయితే, డ్రైవర్ సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించడంతో 41 మంది ప్రయాణికులు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఈ ఘటనతో పెను ప్రమాదం తప్పినట్లయింది.వివరాల్లోకి వెళితే.. కరీంనగర్ డిపోకు చెందిన ఎలక్ట్రిక్ బస్సు ఇవాళ ఉదయం 41 మంది ప్రయాణికులతో హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరింది. బస్సు అలుగునూరు దాటి కాకతీయ కాలువ సమీపానికి చేరుకోగానే ఇంజిన్‌లో షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగాయి. వెంటనే గమనించిన డ్రైవర్ ప్రశాంత్, బస్సును రోడ్డు పక్కన ఆపివేశారు.
క్షణాల్లోనే ఆయన బస్సు డోర్‌తో పాటు ఎమర్జెన్సీ ద్వారాన్ని కూడా తెరిచి ప్రయాణికులందరినీ కిందకు దింపేశారు. ప్రయాణికులు కిందకు దిగిన నిమిషాల వ్యవధిలోనే బస్సు మొత్తం మంటల్లో చిక్కుకుని పూర్తిగా దగ్ధమైంది. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను ఆర్పివేశారు. ఈ ప్రమాదంలో ఎవరికీ ఎలాంటి గాయాలు కాకపోవడంతో ప్రయాణికులతో పాటు అధికారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. డ్రైవర్ అప్రమత్తత వల్లే పెను ప్రమాదం తప్పిందని ప్రయాణికులు తెలిపారు.

రేట్లు మళ్లీ పెరుగుతాయా..?

బులియన్ మార్కెట్‌లో తగ్గినట్లే తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు క్రమంగా మళ్లీ పెరుగుతున్నాయి.. వాస్తవానికి అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం.. ప్రతిరోజు గోల్డ్, సిల్వర్ ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు చోటుచేసుకుంటాయన్న విషయం తెలిసిందే.. అయితే.. ఇరాన్ – అమెరికా యుద్ధం, అలాగే పలు ప్రాంతాల్లో చోటుచేసుకున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులతో బంగారం, వెండి ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయి..

బులియన్ మార్కెట్‌లో తగ్గినట్లే తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు క్రమంగా మళ్లీ పెరుగుతున్నాయి.. వాస్తవానికి అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం.. ప్రతిరోజు గోల్డ్, సిల్వర్ ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు చోటుచేసుకుంటాయన్న విషయం తెలిసిందే.. అయితే.. ఇరాన్ -- అమెరికా యుద్ధం, అలాగే పలు ప్రాంతాల్లో చోటుచేసుకున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులతో బంగారం, వెండి ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయి.. ఈ క్రమంలోనే.. బంగారం, వెండి ధరలు తగ్గుతూ వస్తూ.. శుక్రవారం పది గ్రాములపై రూ.3,600 మేర భారీగా తగ్గాయి.. శనివారం మాత్రం రూ.230 వరకు స్వల్పంగా పెరిగాయి. అయితే.. మళ్లీ యుద్ధం ప్రారంభం కావడం.. పరస్పర దాడులు, హర్మూజ్ జలసంధి మళ్లీ మూసేయడం లాంటి పరిస్థితులో బంగారం ధరలు పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు నిపుణులు.. ఆదివారం గోల్డ్, సిల్వర్ రేట్లు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. పలు వెబ్‌సైట్ల ఆధారంగా.. ఆదివారం (జూన్ 21, 2026) ఉదయం 6 గంటల వరకు నమోదైన ధరల ప్రకారం.. దేశీయంగా బంగారం, వెండి ధరలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 10 గ్రాములు రూ.1,46,080 గా ఉంది.

22 క్యారెట్ల పసిడి రేటు 10 గ్రాములు రూ.1,33,900 గా ఉంది.

వెండి కిలో ధర రూ.2,50,000 లు గా ఉంది.

అయితే.. ప్రాంతాల వారీగా బంగారం, వెండి ధరల్లో వ్యాత్యాసం ఉంటుంది.

ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఇలా..

హైదరాబాద్‌లో గోల్డ్ 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,46,080, 22 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.1,33,900 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,55,000 ఉంది.

విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి 10 గ్రాముల ధర రూ.1,46,080, 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10గ్రాముల ధర రూ.1,33,900 ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,55,000 ఉంది.

ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,46,230, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,34,050 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,50,000 ఉంది.

ముంబైలో 24 క్యారెట్ల బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.1,46,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,33,900 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,50,000 లుగా ఉంది.

చెన్నైలో 24 క్యారెట్ల బంగారం పది గ్రాముల ధర రూ.148,370, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,36,000 ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,55,000 ఉంది.

బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.1,46,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,33,900 ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.2,50,000 లుగా ఉంది.

కాగా.. బంగారం, వెండి ధరలు అన్ని నగరాల్లో ఒకే విధంగా ఉండవు. స్థానిక డిమాండ్, సరఫరా, అలాగే రాష్ట్ర పన్నులు, తదితర అంశాల ప్రకారం ఎప్పటికప్పుడు మారుతుంటాయి.. అందుకే అన్ని ప్రధాన నగరాల్లో కూడా ధరల్లో వ్యత్యాసాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ మీకు బంగారం, వెండి ధరల లేటెస్ట్ అప్‌డేట్ గురించి తెలుసుకోవాలంటే ఈ మొబైల్ నెంబర్‌కు 8955664433కు మిస్డ్ కాల్ ఇవ్వవచ్చు.

శ్రీశైలంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం

1000 మందితో యోగా కార్యక్రమము

యోగా వలన మనస్సుకు ప్రశాంతత

యోగా వలన ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని సాధించవచ్చు

ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి యోగా తొలిమెట్టు

దేవస్థానం ఈ రోజు (21.06.2026) అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించింది.

ఈ కార్యక్రమము నిర్వహించేందుకు ఆలయ ముందుభాగంలో గల గంగాధరమండపం వద్ద ప్రత్యేక వేదిక ఏర్పాటు చేయబడింది. గంగాధర మండపం నుంచి నంది మండపం వరకు ఆయా ఏర్పాట్లను చేసి యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో ధర్మకర్తల మండలి అధ్యక్షులు శ్రీ పోతుగుంట రమేష్‌నాయుడు, కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ యం. శ్రీనివాసరావు, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు మరియు ధర్మకర్తల మండలి ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమము నిర్వహించేందుకు ఆలయ ముందుభాగంలో గల గంగాధరమండపం వద్ద ప్రత్యేక వేదిక ఏర్పాటు చేయబడింది. గంగాధర మండపం నుంచి నంది మండపం వరకు ఆయా ఏర్పాట్లను చేసి యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది.
ముందుగా సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి అర్చకస్వాములు, అధికారులు జ్యోతిప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.
తరువాత ఒంగోలు నగరానికి చెందిన చిన్నారులు రాధారమణి శివస్తోత్రానికి సంప్రదాయ నృత్యం ప్రదర్శించారు.
కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ప్రముఖ యోగా శిక్షకులు, యోగాచార్య, శ్రీ గంధవళ్ల బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఒంగోలు వారు ఆయా అంశాలను వివరిస్తూ అందరిచేత యోగాసనాలు చేయించారు.
ప్రతి ఆసనానికి కూడా వీరు వివరణ ఇస్తూ, యోగాపరమైన అంశాలను అధునిక వైద్య విజ్ఞానంతో అనుసంధానం చేస్తూ ఆయా విశేషాలను, యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పేర్కొన్నారు.

కార్యక్రమం ముగింపు సందర్భంగా ధర్మకర్తల మండలి అధ్యక్షులు శ్రీ పోతుగుంట రమేష్‌నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రపంచానికి యోగాని అందించిన మహోన్నత సంప్రదాయం మన ఋషులు మనకు ఏర్పర్చారని, పారంపర్యంగా వాటిని మనం అందిపుచ్చుకున్నామని, భవిష్యత్ తరాలకు దీనిని అందించాలని అన్నారు. ఈ యోగాను భావిపౌరులైన మన చిన్నారులకు నేర్పించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఆలయాలు కేవలం భక్తికి మాత్రమే కాకుండా విద్యకు, వైద్యానికి మరెన్నింటికో నిలయంగా ఉండేవన్నారు. ఆలయాలలో యోగా చేస్తే రెట్టింపు శక్తి, ఉత్సాహనిస్తుందన్నారు. ఆ తరువాత కార్యనిర్వహణాధికారి వారు మాట్లాడుతూ యోగా అంటే కేవలం ఆసనాలు మాత్రమే కాదని, అది ఒక జీవన విధానమని, ఈ ఆసనాలతో మన నిత్యజీవితములో మనం అనుభవించే ఒత్తిడి, శ్రమ మొదలైన వాటిని అతిసులభంగా నివారించుకోవచ్చునని పేర్కొన్నారు. గత 15 రోజులుగా ప్రతీరోజు యోగా శిక్షణా తరగతులను నిర్వహిస్తున్నామని, అందుకు సహకరించిన యోగాచార్యులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు డా. చిట్టిబొట్ల భరద్వాజశర్మ మాట్లాడుతూ మన శరీరంలో ఉన్న వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలను సరైన తీరులో నియంత్రించకపోవడమే అనారోగ్యానికి కారణమని, యోగా ద్వారా వాటిని సరిదిద్దుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందడం మన బాధ్యత అని అన్నారు. ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు శ్రీ మేడా మురళీధర్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో దేశాలలో యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారని, కాబట్టి యోగా ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం అన్నారు. దేవస్థానంలో కార్యక్రమము చక్కగా జరిగిందని, భక్తులకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగించే ఇటువంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం ఆలయాల బాధ్యత అన్నారు. ధర్మకర్తల మండలి ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు శ్రీ కారుపర్తి నాగమల్లేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ప్రతి పని సంకల్పంతో నెరవేరుతుందని, మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే సంకల్పంతో ముందడుగు వేయాలని, అందుకు యోగాను అనుసరించాలన్నారు. మన శరీరంలో ఆయా భాగాలలో ఆయా దేవతలు ఉంటారని, యోగాను క్రమం తప్పకుండా చేయడం వలన ఆ దేవతల అనుగ్రహం కలుగుతుందన్నారు. ఏమి చేయాలన్నా పరమేశ్వరానుగ్రహం తప్పనిసరి అన్నారు.

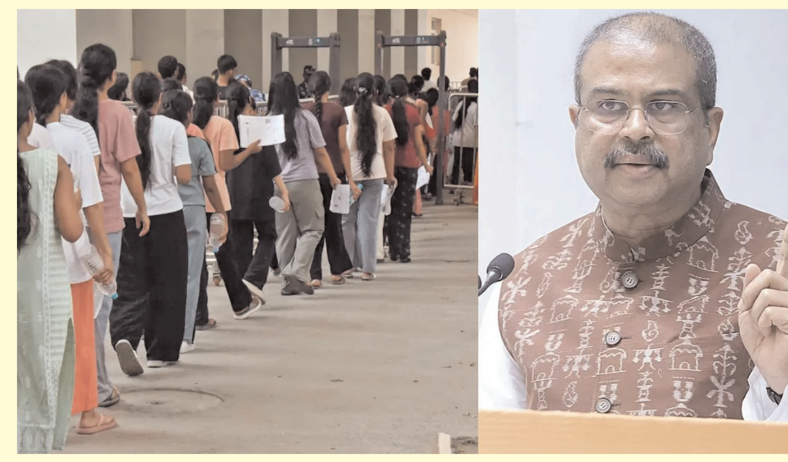
యోగా గురువు శ్రీ గంధవళ్ల బాలసుబ్రహ్మణ్యం శారీరక ఆసనాలు, శ్వాసపై ధ్యాస, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ముద్రలు మొదలైనవన్నీ యోగాలోని ప్రధాన క్రియలు అని చెప్పారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం, సుఖసంతోషాలు, బాధల నుండి విముక్తి, మానసిక ప్రశాంతత మొదలైనవన్నీ కూడా యోగసాధన ద్వారా పొందవచ్చునని అన్నారు. యోగావలన శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎన్నో మంచిఫలితాలు లభిస్తాయన్నారు.

కార్యక్రమములో వీరు త్రికోణాసనం, వజ్రాసనము, భుజంగాసనం, శలభాషనం మొదలైన ఆసనాలను చేయిస్తూ వాటివలన కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. ఆసనాల తరువాత సూక్ష్మవ్యాయమం చేయించబడింది. సూక్ష్మవ్యాయమం తరువాత ప్రాణాయామం చేయించబడింది. కపాలభాతి, అనులోమ విలోమ, శీతలి, భ్రామరి మొదలైన విధానాలతో ప్రాణాయామం కొనసాగింది. ప్రాణాయామం తరువాత ధ్యానం చేయించబడింది. చివరగా శాంతిమంత్రాలతో ఈ యోగా కార్యక్రమం ముగించబడింది.

ఓంకార ఆకృతిలో యోగా

యోగాసనాల అనంతరం ఓంకారం ఆకృతిలో యోగాసాధకులు యోగాను ఆచరించారు. దేవస్థానం ఆగమ పాఠశాల విద్యార్థులు మరియు స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులతో ఓంకారం ఆకృతిలో నెలకొని ఈ యోగాను నిర్వహించడం జరిగింది. సంప్రదాయబద్ధంగా ఓంకార ఆకృతిలో దేవస్థానం యోగాను నిర్వహింపజేయడం పట్ల పలువురు భక్తులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రమాదంలో గాయపడిన నీట్ విద్యార్థినికి ప్రత్యేక వైద్య సహాయం.. పరీక్ష రాసేలా కేంద్రం ఏర్పాట్లు

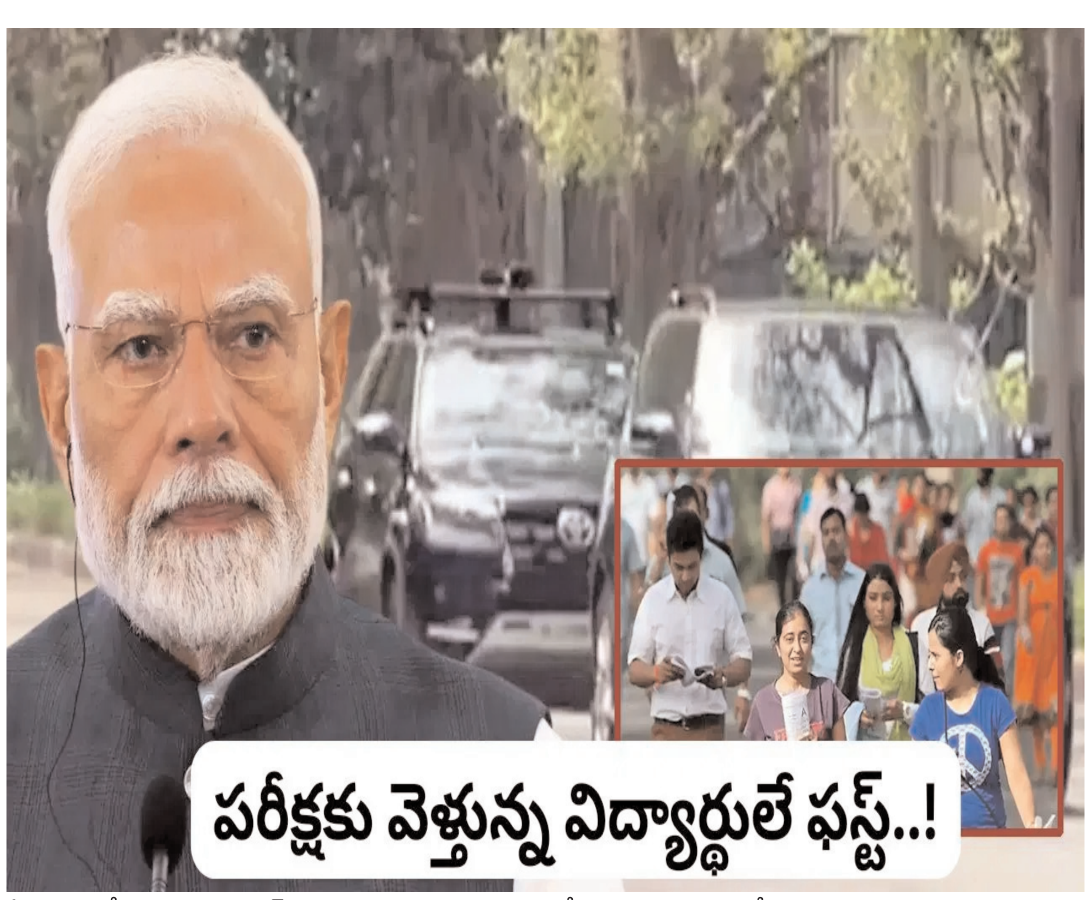


నీట్-యూజీ పరీక్షకు వారం రోజుల ముందు ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన విద్యార్థిని శ్రిష్టి దుబేకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక వైద్య, పరీక్షా సదుపాయాలు కల్పించింది. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ స్వయంగా స్పందించి, ఎన్‌టీఏ అధికారులతో సమన్వయం చేసి ప్రత్యేక గది, వైద్య బృందం, అంబులెన్స్ తదితర ఏర్పాట్లు చేయించారు. నీట్-యూజీ (చీజుజు-ఖ+) పరీక్షకు వారం రోజుల ముందు ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన విద్యార్థిని శ్రిష్టి దుబేకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక వైద్య, పరీక్షా సదుపాయాలు కల్పించింది. విద్యార్థిని పరిస్థితిని తెలుసుకున్న కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ స్వయంగా స్పందించి, ఆమె పరీక్ష రాసేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జూన్ 14న జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో శ్రిష్టి దుబేకు తొమ్మిది పక్కటెముకలు విరగడంతో పాటు ఊపిరితిత్తులకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఆమెకు అత్యవసర రక్తనాళాల శస్త్రచికిత్స నిర్వహించగా, కొంతకాలం వెంటిలేటర్‌పై చికిత్స అందించారు. ప్రస్తుతం కోలుకుంటున్నప్పటికీ, వైద్య విద్యే తన లక్ష్యమని భావించిన ఆమె ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నీట్ పరీక్ష రాయాలని నిర్ణయించుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో శ్రిష్టి తల్లిదండ్రులు కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌కు లేఖ రాసి తమ కుమార్తె పరిస్థితిని వివరించారు. ఆమెకు వైద్య పరికరాలు, ఛెస్ట్ డ్రెయిన్ అమర్చిన పరిస్థితిలోనే పరీక్ష రాయాల్సి ఉంటుందని, ఆసుపత్రి వైద్య బృందం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని పేర్కొంటూ ప్రత్యేక అనుమతి ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై వెంటనే స్పందించిన ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ స్వయంగా శ్రిష్టి తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేసి ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. పరీక్షకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని జాతీయ పరీక్షల సంస్థ (ఎన్‌టీఏ), స్థానిక పరిపాలన, పరీక్షా కేంద్రం అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థిని తన భవిష్యత్తు కోసం పరీక్ష రాయగలిగేలా ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని కుటుంబానికి హామీ ఇచ్చారు.
మంత్రి ఆదేశాల మేరకు పరీక్షా కేంద్రంలో శ్రిష్టి కోసం ప్రత్యేక గదిని ఏర్పాటు చేశారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో కుర్చీ, టేబుల్‌తో ప్రత్యేక సీటింగ్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ఆసుపత్రి దుస్తులతోనే పరీక్షకు హాజరయ్యేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. ఛెస్ట్ డ్రెయిన్ వంటి వైద్య పరికరాలతో పరీక్ష రాసేందుకు అనుమతించడంతో పాటు, వైద్యులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, అవసరమైన వైద్య పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచారు. అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు పరీక్షా కేంద్రం వద్ద అంబులెన్స్‌ను కూడా సిద్ధంగా ఉంచారు. ఎన్‌టీఏ, స్థానిక పరిపాలన, పరీక్షా కేంద్రం అధికారులు, ఐఎల్ఎస్ ఆసుపత్రి వైద్య బృందం సమన్వయంతో అన్ని ఏర్పాట్లు విజయవంతంగా పూర్తయ్యాయి. పరీక్ష మొత్తం సమయంలో వైద్య బృందం విద్యార్థిని ఆరోగ్యాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షించింది.
ఈ సందర్భంగా శ్రిష్టి తల్లిదండ్రులు కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ చూపిన మానవీయ స్పందనను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. తమ కుమార్తె పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని వెంటనే చర్యలు తీసుకున్న మంత్రి, అలాగే ఎన్‌టీఏ, పరీక్షా కేంద్రం అధికారులు, స్థానిక పరిపాలన అందించిన సహకారం వల్లే ఆమె తన కలల వైపు మరో కీలక అడుగు వేయగలిగిందని పేర్కొంటూ అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.
యోగాకి మతానికి సంబంధం లేదు.. ఇదో అంతర్గత శ్రేయస్సుకు శాస్త్రం: సద్గురు
సద్గురు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా యోగా ఏ మతానికీ సంబంధించింది కాదని, మానవ శ్రేయస్సు కోసం అది ఒక శాస్త్రీయ ప్రక్రియ అని తెలిపారు. ఇది శరీరం, మనస్సు, భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేస్తుందని వివరించారు. ఇషా ఫౌండేషన్ దేశవ్యాప్తంగా వేల యోగా శిబిరాలను నిర్వహించింది.

2026: యోగాకి మతానికి సంబంధం లేదు.. ఇదో అంతర్గత శ్రేయస్సుకు శాస్త్రం: సద్గురు

యోగా ఏ మతానికీ సంబంధించింది కాదని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు సద్గురు అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా యోగా గురించి కీలక ఉపన్యాసం ఇచ్చారు. యోగా డే సందర్భంగా ఇషా ఫౌండేషన్ దేశవ్యాప్తంగా విస్తృత స్థాయిలో యోగా, ధ్యాన కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది. తమిళనాడులోని ఆదియోగి వద్ద సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్ సిబ్బందికి ప్రత్యేక యోగా శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించగా, బెంగళూరులోని సద్గురు సన్నిధిలో చీజజ క్యాడెట్లు, బోర్డర్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ సిబ్బంది కోసం ప్రత్యేక తరగతులు ఏర్పాటు చేశారు. అంతేకాకుండా కార్పొరేట్ సంస్థలు, విద్యాసంస్థలు, వైద్య సంస్థలు, ప్రభుత్వ శాఖలు, రక్షణ దళాలు, సామాజిక వేదికలకు చెందిన సుమారు 50 వేల మందిని భాగస్వామ్యం చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు వెయ్యి ఉచిత యోగా, ధ్యాన శిబిరాలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సద్గురు మాట్లాడుతూ.. యోగా అనేది తత్వశాస్త్రం కాదు, మతం కాదు. ఇది మనిషి శరీరం, మనస్సు, భావోద్వేగాలు, మేధస్సు, శక్తి వంటి అన్ని కోణాల్లో అత్యుత్తమ స్థితిని సాధించేందుకు ఉపయోగపడే శాస్త్రీయ ప్రక్రియ. వ్యక్తి ఏ మతానికి, జాతికి, కులానికి లేదా లింగానికి చెందిన వారైనా యోగా అందరికీ సమానంగా ఉపయోగపడుతుంది అని తెలిపారు.
మానవుల్లో సహజంగా దాగి ఉన్న మేధస్సు, సామర్థ్యాలను వెలికితీసే శక్తి యోగాకు ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, భావోద్వేగ సమతుల్యతతో పాటు సమాజంలో సామరస్యాన్ని పెంపొందించడంలో యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగాపై పెరుగుతున్న ఆదరణకు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిదర్శనమని, వ్యక్తిగత శ్రేయస్సు నుంచి సామూహిక సంక్షేమం వరకు యోగా మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోందని సద్గురు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా యోగాను రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ట్రాఫిక్‌లో విద్యార్థులు చిక్కుకోకూడదని.. మోదీ తీసుకున్న నిర్ణయం ఇదే!



నీట్ రీ-ఎగ్జామ్‌కు హాజరయ్యే విద్యార్థులు ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కోకుండా ఉండేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తన కాన్వాయ్ ప్రయాణాన్ని వాయిదా వేసుకున్నట్లు సమాచారం. విద్యార్థుల ప్రయోజనాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. పరీక్ష నిర్వహణ కోసం ఎన్‌టీఏ చేపట్టిన కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు కూడా విశేషంగా నిలిచాయి. దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన నీట్ రీ-ఎగ్జామ్ సందర్భంగా విద్యార్థులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా ఉండేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నట్లు కేంద్ర వర్గాలు వెల్లడించాయి. పరీక్షా కేంద్రాలకు వెళ్తున్న అభ్యర్థులకు ట్రాఫిక్ అంతరాయం కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో తన కాన్వాయ్ ప్రయాణాన్ని కొంతసేపు వాయిదా వేసుకున్నారని సమాచారం.
ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఢిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ప్రధాని మోడీ.. అదే సమయంలో నీట్ పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులు నగరంలోని వివిధ పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకుంటున్న విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. ప్రధాని కాన్వాయ్ కదలికల కారణంగా రహదారులపై ట్రాఫిక్ నియంత్రణలు అమల్లోకి వస్తాయని భావించి, పరీక్ష ప్రారంభ సమయం ముగిసే వరకు వేచి ఉండాలని నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. అనంతరం మధ్యాహ్నం 2 గంటల తర్వాతే ఆయన అక్కడి నుంచి బయలుదేరినట్లు అధికారులు తెలిపారు.
దేశవ్యాప్తంగా నీట్ రీ-ఎగ్జామ్
ఇటీవల జరిగిన నీట్ పరీక్షకు సంబంధించిన వివాదాల నేపథ్యంలో నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) రీ-ఎగ్జామ్ నిర్వహించింది. దేశంలోని వందలాది పరీక్షా కేంద్రాలతో పాటు విదేశాల్లోని కొన్ని నగరాల్లో కూడా పరీక్ష జరిగింది. మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:15 గంటల వరకు పరీక్ష నిర్వహించగా, ప్రత్యేక అవసరాలున్న అభ్యర్థులకు అదనపు సమయం కల్పించారు. ఈ పరీక్షకు లక్షలాది మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. పరీక్షా ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, ఎలాంటి అవకతవకలకు తావులేకుండా నిర్వహించేందుకు ఎన్‌టీఏ విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసింది.
కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు
పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద బహుళస్థాయి భద్రతను అమలు చేశారు. అభ్యర్థులను మెటల్ డిటెక్టర్ల ద్వారా తనిఖీ చేయడంతో పాటు, కేంద్రాల్లో సీసీటీవీ పర్యవేక్షణ ఏర్పాటు చేశారు. ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వినియోగాన్ని అడ్డుకునేందుకు ప్రత్యేక జామర్లు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి పరీక్షా గదిలో ఇన్విజిలేటర్లను నియమించి, కేంద్రాల నిర్వహణపై ప్రత్యేక అధికారులు పర్యవేక్షణ చేపట్టారు. అదనంగా బయోమెట్రిక్ ధృవీకరణ, ముఖ గుర్తింపు వ్యవస్థలను ఉపయోగించి అభ్యర్థుల వివరాలను పరిశీలించారు. కేంద్రాల వద్ద భద్రతా సిబ్బందిని భారీగా మోహరించారు.
ప్రశ్నాపత్రాల రవాణాకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు
పరీక్షా ప్రశ్నాపత్రాల భద్రత కోసం పోలీసులు, పారామిలిటరీ బలగాలు, పోస్టల్ శాఖతో పాటు ఇతర కేంద్ర సంస్థల సహకారం తీసుకున్నారు. రహస్య పత్రాల నిల్వ, రవాణా, పంపిణీ ప్రక్రియలను ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో నిర్వహించారు.
విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల కోసం సౌకర్యాలు
ఎండ, వాన పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద తాగునీరు, వైద్య సహాయం, అత్యవసర సేవలు అందుబాటులో ఉంచారు. పరీక్ష హాళ్లలో అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించడంతో పాటు, కేంద్రాల బయట వేచి ఉండే తల్లిదండ్రుల కోసం ప్రత్యేక షెల్టర్లు, కూర్చునే ఏర్పాట్లు చేశారు. నీట్ రీ-ఎగ్జామ్‌ను ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఎన్‌టీఏ, భద్రతా సంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేయడం విశేషంగా నిలిచింది.
మోదీ నిర్ణయంపై ప్రశంసలు
ప్రధాని చర్యపై కేంద్ర మంత్రి సుకాంత మజుందార్ స్పందిస్తూ ప్రశంసలు కురిపించారు. ప్రజల అవసరాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మోదీ నాయకత్వ లక్షణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం బాధ్యతాయుత పాలనకు నిదర్శనమని అన్నారు.

తెలంగాణలో 3 రోజుల పాటు వర్షాలే..

కొన్ని జిల్లాలకు భారీ వర్ష సూచన!

జూన్ 22, 23 న రాష్ట్రంలో చాలాచోట్ల తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షం లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఉత్తర, తూర్పు తెలంగాణాలోని కొన్ని జిల్లాలలో ఈరోజు రేపు వడగాల్పుల కొనసాగే అవకాశం ఉంది. రేపు, ఎల్లుండి రాష్ట్రంలోని కొన్ని
గత 10 రోజుల నుంచి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వానలు పడుతున్నాయి. నైరుతి రుతుపవనాల ఉత్తర పరిమితి హర్నాయ్, సోలాపూర్, హైదరాబాద్, భద్రాచలం, కోరాపుట్, ఫుల్బానీ, రాంచీ, జముయ్, ముజఫర్‌పూర్ మీదుగా కొనసాగుతోంది. జూన్ 23, 2026 నాటికి మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ, ఒడిశా, జార్ఖండ్ బీహార్‌లలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలకు అలాగే ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలకు నైరుతి రుతుపవనాలు మరింత ముందుకు సాగడానికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నాయి.
గత 10 రోజుల నుంచి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వానలు పడుతున్నాయి. నైరుతి రుతుపవనాల ఉత్తర పరిమితి హర్నాయ్, సోలాపూర్, హైదరాబాద్, భద్రాచలం, కోరాపుట్, ఫుల్బానీ, రాంచీ, జముయ్, ముజఫర్‌పూర్ మీదుగా కొనసాగుతోంది. జూన్ 23, 2026 నాటికి మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ, ఒడిశా, జార్ఖండ్ బీహార్‌లలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలకు అలాగే ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలకు నైరుతి రుతుపవనాలు మరింత ముందుకు సాగడానికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నాయి.
రాయలసీమ , దాని పరిసర ప్రాంతాలపై సగటు సముద్ర మట్టానికి 3.1 నుండి 4.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది. ఉత్తర ఛత్తీస్‌గఢ్ నుండి తెలంగాణ వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఒక ద్రోణి విస్తరించి ఉంది.
సగటు సముద్ర మట్టానికి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉత్తర తెలంగాణ నుండి గుజరాత్ పరిసర ప్రాంతాలపై ఉన్న ఆవర్తనం మీదుగా తూర్పు మధ్య అరేబియా సముద్రం వరకు విస్తరించి ఉన్న ద్రోణి బలహీనపడింది.
రాయలసీమ , దాని పరిసర ప్రాంతాలపై సగటు సముద్ర మట్టానికి 3.1 నుండి 4.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది. ఉత్తర ఛత్తీస్‌గఢ్ నుండి తెలంగాణ వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఒక ద్రోణి విస్తరించి ఉంది. సగటు సముద్ర మట్టానికి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉత్తర తెలంగాణ నుండి గుజరాత్ పరిసర ప్రాంతాలపై ఉన్న ఆవర్తనం మీదుగా తూర్పు మధ్య అరేబియా సముద్రం వరకు విస్తరించి ఉన్న ద్రోణి బలహీనపడింది.
శనివారం రోజున తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్ నుండి కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ వరకు విస్తరించి ఉన్న ద్రోణి కూడా బలహీనపడింది.
తెలంగాణ రాష్ట్రానికి రాబోయే మూడు రోజుల వాతావరణ సూచన ఈ రోజు రాష్ట్రంలో కొన్నిచోట్ల తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షం లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉంది.
శనివారం రోజున తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్ నుండి కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ వరకు విస్తరించి ఉన్న ద్రోణి కూడా బలహీనపడింది. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి రాబోయే మూడు రోజుల వాతావరణ సూచన ఈ రోజు రాష్ట్రంలో కొన్నిచోట్ల తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షం లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉంది. జూన్ 22, 23 న రాష్ట్రంలో చాలాచోట్ల తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షం లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఉత్తర, తూర్పు తెలంగాణాలోని కొన్ని జిల్లాలలో ఈరోజు రేపు వడగాల్పుల కొనసాగే అవకాశం ఉంది. రేపు, ఎల్లుండి రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాలలో భారీ వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉంది.
జూన్ 22, 23 న రాష్ట్రంలో చాలాచోట్ల తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షం లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఉత్తర, తూర్పు తెలంగాణాలోని కొన్ని జిల్లాలలో ఈరోజు రేపు వడగాల్పుల కొనసాగే అవకాశం ఉంది. రేపు, ఎల్లుండి రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాలలో భారీ వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉంది.

ఈరోజు ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన ఈదురు గాలులు గంటకు 50-60 కి.మీ వేగంతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడా కురిసే అవకాశం ఉంది. జూన్ 22, 23 న ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన ఈదురు గాలులు గంటకు 40-50 కి.మీ వేగంతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడా కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు.
ఈరోజు ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన ఈదురు గాలులు గంటకు 50-60 కి.మీ వేగంతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడా కురిసే అవకాశం ఉంది. జూన్ 22, 23 న ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన ఈదురు గాలులు గంటకు 40-50 కి.మీ వేగంతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడా కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు.

ఫ్రిజ్ వాటర్ తీసుకురాలేదని తల్లిని చంపేశాడు!

కాకినాడ జిల్లాలో అత్యంత దారుణమైన ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఫ్రిజ్‌లో నుంచి చల్లటి నీరు తీసుకురావడం ఆలస్యమైందన్న ఆగ్రహంతో కన్నతల్లినే ఓ కుమారుడు హతమార్చాడు. పిఠాపురం మండలం చిత్రడ గ్రామంలో ఈ ఘోరం జరిగింది. ఈ నెల 9వ తేదీన జరిగిన దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడిన పెంట నాగమణి (45), కాకినాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆదివారం ఉదయం తుదిశ్వాస విడిచారు.
పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. చిత్రడ గ్రామంలోని ఈబీసీ కాలనీలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. నిందితుడు రాజబాబుకు అతని తల్లి నాగమణి భోజనం వడ్డించారు. ఆ సమయంలో అతను ఫ్రిజ్‌లో నుంచి చల్లటి నీళ్లు కావాలని అడగ్గా, ఆమె తీసుకురావడం కాస్త ఆలస్యమైంది. దీంతో తీవ్ర ఆగ్రహానికి లోనైన రాజబాబు, తానే వేగంగా ఫ్రిజ్ వైపు వెళ్లగా, ఆ తలుపు తగిలి స్వల్ప గాయమైంది. దీంతో మరింత ఆవేశానికి గురైన అతను, తల్లి నాగమణిని పట్టుకుని ఇంట్లోని పూజ గదిలో ఉన్న చెక్క బల్లకు ఆమె తలను బలంగా కొట్టాడు. ఈ దాడిలో నాగమణి తలకు తీవ్ర గాయమై, అధిక రక్తస్రావంతో ఆమె అక్కడికక్కడే కుప్పకూలిపోయారు. కొంత సమయం తర్వాత ఇంటికి వచ్చిన ఆమె భర్త త్రిమూర్తులు, రక్తపు మడుగులో పడి ఉన్న భార్యను గమనించి బంధువుల సాయంతో కాకినాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. జూన్ 9 నుంచి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న ఆమె, పరిస్థితి విషమించడంతో ఆదివారం మరణించారు. ఈ ఘటనపై పిఠాపురం సీఐ శ్రీనివాస్, ఎస్ఐ లోకేశ్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. అతి చిన్న విషయానికే కన్నతల్లి ప్రాణాలు తీయడం స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది.

చుక్కలు చూపించిన రీ-ఎగ్జామినేషన్ పరీక్ష.. కటాఫ్ భారీగా తగ్గే ఛాన్స్!

దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన నీట్ యూజీ రీ-ఎగ్జామ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. 20 లక్షల మందికిపైగా విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరుకాగా, కఠిన భద్రతా ఏర్పాట్ల మధ్య ఎన్‌టీఏ విజయవంతంగా పరీక్షను నిర్వహించింది. అయితే క్వశ్చన్ పేపర్ మాత్రం కాస్త కఠినంగానే ఉన్నట్లు నిపుణులు అంటున్నారు..దేశవ్యాప్తంగా ఆదివారం (జూన్ 21) 'నీట్' రీ-ఎగ్జామ్ ప్రశాంతంగా జరిగింది. దేశవ్యాప్తంగా నీట్ యూజీ రీ-ఎగ్జామ్‌కు 20 లక్షల మందికిపైగా విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. 1.38 లక్షల సీసీటీవీల ద్వారా 95 వేల పరీక్ష గదులను నిశితంగా అధికారులు పరిశీలించారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.15 గంటల వరకు జరిగిన పరీక్షకు విద్యార్థులను ముందస్తుగా అనుమతించడంతో ఎక్కడా ఎలాంటి అవాంచిత సంఘటనలు జరగకుండా ప్రశాంతంగా జరిగింది. దేశంలోని 551 నగరాల్లో 5,440 కేంద్రాలు, విదేశాల్లో 14 సెంటర్లలో నీట్ పరీక్షను నిర్వహించారు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఢిల్లీలోని ఎన్‌టీఏ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి పరీక్షలను సమీక్షించారు. అన్ని ప్రభుత్వ విభాగాల సహకారంతో పరీక్షను 37 రోజుల్లోనే తిరిగి నీట్ పరీక్షను రెండోసారి విజయవంతంగా నిర్వహించగలిగామని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) డైరెక్టర్ జనరల్ అభిషేక్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. హిందీ, ఇంగ్లిష్‌తో కలిపి మొత్తం 13 భాషల్లో ఈ పరీక్షను నిర్వహించారు. దివ్యాంగులకు గంట అదనంగా సమయం ఇవ్వడంతో సాయంత్రం 6.20 వరకు పరీక్ష జరిగింది.
ఈ సారి నీట్ యూజీ 2026 ప్రశ్నపత్రం కఠినమే
ఈ ఏడాది మే 3న జరిగిన పరీక్షతో పోల్చుకుంటే ఆదివారం (జూన్ 22) జరిగిన రీ-ఎగ్జామ్ ప్రశ్న పత్రంలోని ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ సబ్జెక్టుల నుంచి అడిగిన ప్రశ్నలు కఠినంగా ఉన్నట్లు, బాగా సమయం పట్టే ప్రశ్నలు ఇచ్చారని అభ్యర్థులు వెల్లడించారు. దీంతో ఈ రెండు సబ్జెక్టుల్లో స్కోరింగ్ చేసే అవకాశం తక్కువగా ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బయాలజీ మాత్రం కాస్త సులువుగా ఉండటంతో ఇందులో స్కోరింగ్‌కు అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇక ఫిజిక్స్‌లో అడిగిన ప్రశ్నలు ఎక్కువ సమయం తీసుకునే విధంగా ఉన్నాయి. 4, 5 ప్రశ్నలు అర్థం చేసుకోవడానికి వీలులేని విధంగా గందరగోళానికి గురిచేసే విధంగా ఉన్నాయి. కెమిస్ట్రీలో న్యూమరికల్, మెమరీ బేస్డ్ ప్రశ్నలు అధికంగా అడిగారు. మొత్తంగా బయాలజీ సబ్జెక్ట్ ప్రశ్నలు మాత్రమే సులువుగా ఉన్నాయని.. ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ అత్యంత కఠినంగా ఉన్నాయని నిపుణులు విశ్లేషించారు. మరికొంత మంది విద్యార్థులు కెమిస్ట్రీ ప్రశ్నలు కూడా కాస్త సులువుగానే ఉన్నాయని తెలిపారు. అయితే ఇందులోని ప్రశ్నలు కాలిక్యులేషన్‌కు ఎక్కువ సమయం పట్టేలా ఉన్నాయని అన్నారు. భౌతికశాస్త్రం ప్రశ్నలు మాత్రం మరింత కష్టంగా వచ్చాయని అంటున్నారు. దీంతో అత్యధిక స్కోరింగ్ మార్కులు తగ్గే అవకాశం ఉందని అన్నారు. ఇక కటాఫ్ కూడా ఈ సారి భారీగా తగ్గే అవకాశం ఉందన్నారు. టాప్ స్కోర్ మార్కులు 700 నుంచి 710 మధ్య రావొచ్చని అంటున్నారు. ఓపెన్ కేటగిరీలో గతేడాది కటాఫ్ మార్కులు 487 ఉండగా, ఈసారీ అంతే స్థాయిలో మార్కులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. బోటనీ, జువాలజీ ప్రశ్నలన్నీ ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ పుస్తకం నుంచే వచ్చాయని, ఈ పుస్తకాలు చదివిని వారికి పూర్తిస్థాయిలో మార్కులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

ముస్సోరిలో మరణించిన రాధాగాయత్రి కేసులో కీలక మలుపు..

ముస్సోరి మంచుకొండల్లో ఎంతో సంతోషంగా, అన్యోన్యంగా గడిపింది రాధాగాయత్రి-శ్రీచరణ్ జంట. అంతలోనే ఒకరు శవమై తేలారు. మరొకరు నిందితుడి స్థానంలో నిలబడ్డారు. అదసలు హత్యానా? ఆత్మహత్యా? ఏది సహజమరణమా? కుటుంబ సభ్యులు ఆరోపిస్తున్నట్లు ఏదైనా కుట్రా? సరిగ్గా అర్ధరాత్రి ఒంటి గంటా 38 నిమిషాలకు అల్లుడి ఫోన్ నుంచి వచ్చిన ఆ ఒక్క సెల్ఫీ ఫొటో.. ఇప్పుడీ కేసులో కీలకంగా మారింది. ఒకవైపు కూతురి మృతిపై తండ్రి సంచలన ఆరోపణలు.. మరోవైపు తానేమీ చేయలేదంటూ భర్త ఇస్తున్న వివరణ. అసలు ఆ రాత్రి విశాఖ టెకీ.. రాధా గాయత్రి మృతి కేసు ఉత్తరాఖండ్ డీజీపీ దగ్గరికి వెళ్లింది. పూటకో అనుమానాలు బయటికొస్తున్న నేపథ్యంలో అసలు నిజాలు తేల్చాలని రాధా గాయత్రి తండ్రి ముస్సోరీలో కంప్లైంట్ చేశారు. అక్కడ.. రాధా గాయత్రి భర్త శ్రీచరణ్‌పై మర్డర్ కేసు కూడా ఫైల్ అయింది.

అంతకంటే ముందు.. రాధా గాయత్రి, శ్రీచరణ్ తీసుకున్న వీడియోలు, ఫొటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. గాయత్రి మరణానికి ముందురోజు ఇద్దరూ జాలీగా తిరిగినట్టు ఈ ఫొటోలు, వీడియోల్లో తెలుస్తోంది. రిషికేష్, డెహ్రాడూన్‌లోని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో తిరుగుతూ, ఎంజాయ్ చేసినట్లు అర్థం అవుతోంది. ఇద్దరూ కలిసి బంగీ జంప్ సహా వివిధ స్పోర్ట్స్, అడ్వెంచర్ యాక్టివిటీస్‌లోనూ పార్టిసిపేట్ చేశారు. డెహ్రాడూన్ క్లాక్ టవర్ దగ్గర గాయత్రి, శ్రీ చరణ్ సెల్ఫీ కూడా తీసుకున్నారు. రిషికేష్‌లో బంగీ జంప్.. బోటింగ్ చేశారు. స్వయంగా శ్రీ చరణ్ ఈ ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. ఇద్దరూ కలిసి రెంట్‌కు తీసుకున్న స్కూటీలో తిరుగుతూ ఫొటోలు తీసుకున్నారు. రిషికేష్‌లో అంత జాలీగా ఉన్న ఇద్దరు.. అసలు ముస్సోరీకి ఎందుకెళ్లారు? ముస్సోరీలో ఏం జరిగింది? ఇదే తేల్చాలని పట్టుబడుతున్నారు గాయత్రి పేరెంట్స్. ఈ క్రమంలోనే శనివారం నాడు ముస్సోరి పోలీస్ స్టేషన్‌లో రాధా గాయత్రి తండ్రి సుధాకర్ లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు. అల్లుడు శ్రీచరణ్‌పైనే తమకు నూటికి నూరు శాతం అనుమానాలు ఉన్నాయంటూ కొన్ని కీలక ఆధారాలను పోలీసులకు అప్పగించారు. కుటుంబ సభ్యులకు కేవలం రుషికేశ్, హరిద్వార్ యాత్ర గురించే చెప్పారని.. టూర్ ప్లాన్‌లో ముస్సోరి ఉన్నట్లు తమకు అస్సలు చెప్పలేదని సుధాకర్ చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, జూన్ 14వ తేదీ రాత్రి భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ సన్నిహితంగా ఉన్న ఒక సెల్ఫీ ఫొటోను శ్రీచరణ్ ఫోన్ నుంచి పంపించాడని.. ఎప్పుడూ లేని విధంగా అర్ధరాత్రి దాటాక 1:38 గంటలకు ఆ సెల్ఫీ పంపడం కూడా అనుమానంగా ఉందన్నారు. బంగీ జంప్‌కు వెళ్లామని శ్రీచరణ్ చెబుతున్నా.. వారిద్దరి ఫోన్లలో దానికి సంబంధించిన ఒక్క ఫొటో కూడా లేకపోవడం మరిన్ని అనుమానాలకు తావిస్తోందని చెప్పుకొచ్చారు తండ్రి సుధాకర్.
రాధాగాయత్రి మృతిపై.. తండ్రి సుధాకర్‌కు ఇంకొన్ని అనుమానాలున్నాయ్. రాత్రి ఆహారంలో తన కూతురికి శ్రీచరణ్ ఏదైనా కలిపి ఇచ్చి ఉండొచ్చని చెబుతున్నారు. రాధాగాయత్రికి లో-బీపీ ఉందని శ్రీచరణ్ చెబుతున్నా.. అవన్నీ అబద్ధాలేనని, తన కూతురికి ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేవని క్లారిటీ ఇచ్చారు. శ్రీచరణ్ ఆర్థిక లావాదేవీలు, హోటల్‌లో సీసీ ఫుటేజీ పరిశీలిస్తే అసలు విషయాలు బయటపడతాయంటున్నారు తండ్రి సుధాకర్. ఈ అనుమానాల నేపథ్యంలో, సుధాకర్ ఇచ్చిన కంప్లైంట్‌తో శ్రీచరణ్‌పై మర్డర్ కేస్ ఫైల్ చేశారు ముస్సోరీ పోలీసులు. అయితే.. శ్రీచరణ్ తన వర్షన్ చెబుతున్నారు. ఈనెల 13న తామిద్దరం రిషికేశ్ బయల్దేరాం, 14న గంగానదికి వెళ్లాం, అదే రోజు రాత్రి 11:30 గంటలకు ముస్సోరిలోని హోటల్‌లో బస చేశాం, అక్కడ ఇచ్చిన రెడ్ వైన్ తాగి నిద్రపోయాం అని చెప్పాడు శ్రీచరణ్. తీరా.. తెల్లవారుజామున లేచి చూసేసరికి గాయత్రి ముక్కులోంచి రక్తం వస్తూ అపస్మారక స్థితిలో ఉందని, ఆ తర్వాతే చనిపోయిందని శ్రీచరణ్ వాదిస్తున్నాడు. పోస్టుమార్టం నివేదిక వస్తే అసలు నిజాలు ఏంటో అందరికీ తెలుస్తాయని అంటున్నాడు. భర్త శ్రీచరణ్ తానేమీ చేయలేదని చెబుతున్నప్పటికీ.. ముస్సోరి పోలీసులు మాత్రం శ్రీచరణ్‌పై మర్డర్ కేసు నమోదు చేశారు.

ముంబైలో మళ్లీ కరోనా కేసుల కలకలం!

రుతుపవనాల రాక ఆలస్యం కావడంతో ముంబై నగరం వైరల్ వ్యాధుల గుప్పిట్లో చిక్కుకుంది. ముఖ్యంగా గత కొన్ని వారాలుగా కోవిడ్-19, స్వైన్ ఫ్లూ (ఎ1హెచ్1), ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల కేసులు గణనీయంగా పెరిగాయి. దీంతో నగరంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులు రోగులతో కిటకిటలాడుతున్నాయి. తీవ్ర జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతూ అనేకమంది వైద్యులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. దాదాపు నెల రోజుల పాటు స్వైన్ ఫ్లూ కేసులు అధికంగా నమోదు కాగా, గత వారం నుంచి కోవిడ్ కేసులు మళ్లీ పుంజుకున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బ్రీచ్ క్యాండీ వంటి ఆస్పత్రుల్లోని ల్యాబ్‌లలో ప్రతిరోజూ 7కు పైగా కోవిడ్ లేదా స్వైన్ ఫ్లూ పాజిటివ్ కేసులు వెలుగుచూస్తున్నాయి. ఒకేసారి పలు వైరస్‌లు వ్యాప్తిలో ఉండటంతో, లక్షణాలు ఒకేలా ఉండటంతో నిర్ధారణ కోసం పీసీఆర్ పరీక్షలు అవసరమవుతున్నాయని సీనియర్ వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. రుతుపవనాల రాక ఆలస్యం కావడం, వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండటమే ఈ వైరస్‌ల వ్యాప్తికి ప్రధాన కారణంగా అధికారులు భావిస్తున్నారు. గాలిలో వైరస్‌లు ఎక్కువసేపు నిలిచిపోవడానికి ఈ పరిస్థితులు దోహదపడుతున్నాయని బీఎంసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ హెల్త్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ దక్షా షా తెలిపారు. వర్షాలు విస్తారంగా కురిస్తే వాతావరణం శుభ్రపడి, వైరస్‌ల వ్యాప్తి తగ్గుతుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నమోదవుతున్న కేసుల్లో ఎక్కువ శాతం స్వల్ప లక్షణాలతోనే ఉన్నప్పటికీ, వృద్ధులు, గర్భిణులు, మధుమేహం, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సొంతంగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడొద్దని, లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. రద్దీ ప్రాంతాల్లో మాస్కులు ధరించడం, చేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలని అధికారులు కోరుతున్నారు.

మీ ఊర్లో వానలు పడుతున్నాయా?
ఈ పండ్లు తినండి.. అనారోగ్యాలు రావండి

వర్షాకాలంలో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఈ సమయంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే బొప్పాయి, దానిమ్మ, జామూన్, ఆపిల్, అరటిపండు వంటి పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు..

వర్షాకాలం ప్రారంభమైతే చల్లని వాతావరణం, వర్షాలు మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించినా, ఆరోగ్య పరంగా కొన్ని సవాళ్లను కూడా తీసుకొస్తుంది. ఈ కాలంలో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, అలర్జీలు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అందుకే రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసే ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా సీజనల్ పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించి వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి.

బొప్పాయి.. జీర్ణక్రియకు మేలు

విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే బొప్పాయి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. వర్షాకాలంలో బొప్పాయి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

పియర్ పండ్లు.. హైడ్రేషన్‌కు ఉత్తమం

పియర్ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచి గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

దానిమ్మ.. రక్తప్రసరణకు బలం

పాలీఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండే దానిమ్మ రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో వాపును తగ్గించి, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కోలుకునే శక్తిని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో కూడా దానిమ్మ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

జామూన్.. ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్

ఊదా రంగులో ఉండే జామూన్ పండులో విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రక్షణ వ్యవస్థను బలపరచి సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి.

రాంబుటాన్.. శరీరానికి తేమ, రోగనిరోధక శక్తి

విటమిన్ సి, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే రాంబుటాన్ పండు వర్షాకాలంలో శరీరానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అరటిపండ్లు.. పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు

అరటిపండ్లలో ఉండే పొటాషియం, ఫైబర్, ప్రీబయోటిక్ గుణాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి.

ప్లమ్స్.. మలబద్ధకానికి సహజ పరిష్కారం

యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్‌తో నిండిన ప్లమ్స్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మలబద్ధకాన్ని నివారించి, పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

ఆపిల్స్.. ప్రతిరోజూ ఒకటి ఆరోగ్యానికి మేలు

ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆపిల్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. రోజూ ఒక ఆపిల్ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని పొందవచ్చు. వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోషకాహారంతో పాటు సీజనల్ పండ్లను ఆహారంలో తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. బొప్పాయి, పియర్, దానిమ్మ, జామూన్, రాంబుటాన్, అరటిపండు, ప్లమ్స్, ఆపిల్ వంటి పండ్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

రోజుకు 10 గంటలు కూర్చుని ఉద్యోగం చేస్తున్నారా?
యోగాతో ఆ ప్రమాదాల నుండి బయటపడండి!

నేటి కార్పొరేట్ లైఫ్‌స్టైల్‌లో రోజుకు 10 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం డెస్క్ వద్ద కూర్చుని పనిచేయడం సర్వసాధారణంగా మారింది. అయితే, దీనివల్ల ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, వెన్నెముక సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా, ఈ దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడంలో యోగా ఎలా సహాయపడుతుందో నిపుణులు వివరించారు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. కండరాల జడత్వం (ౕఊటటఅవం) తగ్గుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎక్కువ గంటలు కూర్చునే ఉద్యోగాల వల్ల వచ్చే నష్టాలను యోగా ద్వారా ఎలా అధిగమించవచ్చో ఇక్కడ వివరంగా తెలుసుకుందాం.

రోజుకు 10 గంటలు కూర్చుని ఉద్యోగం చేస్తున్నారా? యోగాతో ఆ ప్రమాదాల నుండి బయటపడండి!

నేటి ఆధునిక జీవనశైలి మనకు ఎన్నో సౌకర్యాలను అందించినప్పటికీ, అంతే స్థాయిలో ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తెచ్చిపెడుతోంది. ముఖ్యంగా ఐటీ రంగం, డెస్క్ ఉద్యోగాలు చేసేవారు రోజుకు కనీసం 9 నుండి 10 గంటల పాటు ఒకే చోట కూర్చుని గడుపుతున్నారు. దీనిని హెల్త్ నిపుణులు సిట్టింగ్ డిసీజ్ (ూఠఊఅస్త్ర ణఊంఝుంవ) గా అభివర్ణిస్తున్నారు. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల శరీర జీవక్రియలు (వీమ్ఝుఎశీశ్రీఊంఎ) మందగించి, గుండె జబ్బులు, వెన్నునొప్పి, పీసీఓడీ, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే, ఈ దుష్ప్రభావాలను తిప్పికొట్టడానికి యోగా ఒక సంజీవనిలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కూర్చోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలను యోగా ఎలా నివారిస్తుంది?

కండరాల సాగుదల, ఫ్లెక్సిబిలిటీ: గంటల తరబడి కూర్చోవడం వల్ల మన హిప్ ఫ్లెక్సర్స్ (ఎఊజూ ఖీశ్రీవఇశీతీం), హ్యామ్‌స్ట్రింగ్స్, వెనుక కండరాలు బిగుతుగా మారిపోతాయి. తాడాసనం, భుజంగాసనం, మార్జరియాసనం వంటి ఆసనాలు వెన్నెముకను రీ-అలైన్ చేయడమే కాకుండా, కండరాల జడత్వాన్ని తొలగించి శరీరానికి మంచి ఫ్లెక్సిబిలిటీని ఇస్తాయి.

రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది: ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల కాళ్లలో రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. యోగాలోని వివిధ భంగిమలు, స్ట్రెచింగ్స్ వల్ల శరీరం అంతటా ఆక్సిజన్‌తో కూడిన రక్తం సమర్థవంతంగా సరఫరా అవుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

మొబైల్ ఫోన్ వాడితే బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వస్తుందా? షాకింగ్ నిజాలు ఇవే

మానసిక ఒత్తిడి దూరం: డెస్క్ జాబ్స్ కేవలం శారీరక శ్రమను మాత్రమే కాదు, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడిని కూడా కలిగిస్తాయి. యోగాతో పాటు చేసే ప్రాణాయామం (శ్వాసక్రియల సాధన) మరియు ధ్యానం వల్ల మెదడు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది కార్టిసోల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిలను తగ్గించి, మానసిక ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది.

ఉద్యోగుల కోసం చిన్న చిట్కాలు: ఆఫీసులో పని మధ్యలో ప్రతి గంటకు ఒకసారి 5 నిమిషాల పాటు విరామం తీసుకోవాలి. సీట్లోనే కూర్చుని చేయగలిగే చైర్ యోగా (జష్ఝుఊతీ్శీస్త్రఝు) లేదా మెడ, చేతులను సాగదీసే చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయాలి.

10 గంటల సిట్టింగ్ లైఫ్‌స్టైల్ వల్ల వచ్చే నష్టాలను కేవలం జిమ్ వర్కౌట్స్‌తో మాత్రమే భర్తీ చేయలేము. యోగా శరీరాన్ని అంతర్గతంగా, మానసికంగా దృఢపరుస్తుంది. కాబట్టి, ఈ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నుండి మీ దినచర్యలో కనీసం 20 నుండి 30 నిమిషాల పాటు యోగాను భాగం చేసుకోండి. గంటల తరబడి కూర్చునే ఉద్యోగం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్య ప్రమాదాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి.

బంగారం కంటే ఈ పక్షి గూడుకే ఫుల్ డిమాండ్.. ఏకంగా లక్షల్లోనే.. అసలు కథ ఏంటంటే..?

ప్రకృతిలో మనకు తెలియని వింతలు, విశేషాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో కనిపించే స్విఫ్ట్‌లెట్ పక్షి. ఈ పక్షి కట్టుకునే గూళ్లకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారానికి మించిన డిమాండ్ ఉంది. ఎండిన పుల్లలు, ఆకులు కాకుండా కేవలం తన నోటి నుంచి వచ్చే లాలాజలంతోనే ఈ పక్షి గూడు కడుతుంది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం..

ప్రపంచంలో బంగారం, వజ్రాలు లేదా అరుదైన లోహాల ధరలు ఆకాశాన్ని తాకడం గురించి మనం తరచూ వింటూనే ఉంటాం. కానీ ఒక చిన్న పక్షి కట్టుకునే గూడు ధర కూడా లక్షల రూపాయల్లో ఉంటుందని మీకు తెలుసా? వినడానికి చాలా విచిత్రంగా అనిపించినా ఇది పచ్చి నిజం. స్విఫ్ట్‌లెట్ అనే ఒక చిన్న పక్షి నిర్మించే గూడు.. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులలో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో దీనికి ఉన్న డిమాండ్ చూస్తే ఎవరైనా సరే నోరెళ్లబెట్టాల్సిందే. స్విఫ్ట్‌లెట్ పక్షులు సాధారణంగా ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చూడటానికి ఇవి మిగతా పక్షుల లాగే చాలా సాదాసీదాగా ఉంటాయి. కానీ వీటికున్న ఒక వింత అలవాటు ప్రపంచంలోనే వీటిని ప్రత్యేకం చేసింది. సాధారణంగా పక్షులు గూడు కట్టుకోవడానికి ఎండిన పుల్లలు, గడ్డి, ఆకులు లేదా పీచును ఉపయోగిస్తాయి. కానీ ఈ స్విఫ్ట్‌లెట్ పక్షి మాత్రం ఎలాంటి ప్రకృతి సిద్ధమైన వస్తువులను వాడదు. ఇది కేవలం తన నోటి నుంచి వచ్చే లాలాజలంతోనే గూడును తయారు చేసుకుంటుంది.

ఈ వింత గూడు ఎలా తయారవుతుందంటే?

గూడు కట్టుకునే సమయం వచ్చినప్పుడు ఈ పక్షులు తమ లాలాజలాన్ని పదే పదే చీకటి గుహల గోడలపై లేదా నిటారుగా ఉండే కొండ చరియలపై ఉంచుతాయి. ఆ లాలాజలం గాలి తగలగానే క్రమంగా గట్టిపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇలా పక్షి కొన్ని రోజుల పాటు రాత్రి పగలు కష్టపడి.. చివరికి ఒక చిన్న గిన్నె ఆకారంలో ఉండే గూడును సిద్ధం చేస్తుంది. ఇదే గూడు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో లక్షల రూపాయలకు అమ్ముడుపోతుంది.

ప్రాణాలకు తెగించి సేకరిస్తారు..

ఈ ఖరీదైన గూళ్లను సేకరించడం అంత సులువైన పని కాదు. ఎందుకంటే స్విఫ్ట్‌లెట్ పక్షులు ఎల్లప్పుడూ దట్టమైన, చీకటిగా ఉండే ప్రమాదకరమైన లోతైన గుహల్లో లేదా వందల అడుగుల ఎత్తున్న కొండలపై మాత్రమే గూళ్లు కడతాయి. వీటిని సేకరించే వ్యక్తులు కేవలం తాడులు, వెదురు నిచ్చెనల సహాయంతో ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి ఆ ఎత్తుకు చేరుకుంటారు. అక్కడ చిన్న పొరపాటు జరిగినా ప్రాణాలు గాల్లో కలవడం ఖాయం. అందుకే ఈ గూళ్ల సేకరణ అత్యంత ప్రమాదకరమైన పనిగా భావిస్తారు.

ఈ గూళ్లకు అంత డిమాండ్ ఎందుకు?

ముఖ్యంగా చైనా, హాంకాంగ్, మలేషియా, సింగపూర్ వంటి దేశాల్లో ఈ పక్షి గూళ్లకు విపరీతమైన డిమాండ్ ఉంది. అక్కడ ఈ గూళ్లను ఒక విలాసవంతమైన, అత్యంత పోషక విలువలున్న ఆహారంగా చూస్తారు. ఈ గూళ్లతో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన బర్డ్ నెస్ట్ సూప్ అనే రాయల్ డిష్‌ను తయారు చేస్తారు. ఈ సూప్ తాగడం వల్ల శరీరానికి అపారమైన శక్తి లభిస్తుందని, యవ్వనంగా ఉంటారని అక్కడి వారు నమ్ముతారు. ఈ సూప్‌ను విదేశాల్లో అత్యంత సంపన్నులు తినే స్టార్ హోటల్స్ లగ్జరీ

మెనూలో ఉంచుతారు. నాణ్యతను బట్టి ఈ స్విఫ్ట్‌లెట్ పక్షి గూళ్లు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో కిలోకు వేల డాలర్లు పలుకుతాయి.

ఇప్పుడు ఇదొక పెద్ద బిజినెస్..

రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఈ డిమాండ్ కారణంగా ఇప్పుడు ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఇదొక పెద్ద బిజినెస్‌గా మారింది. సహజసిద్ధమైన గుహలే కాకుండా.. ఈ పక్షులను ఆకర్షించడానికి ప్రత్యేకంగా పెద్ద పెద్ద భవనాలను నిర్మిస్తున్నారు. తద్వారా పక్షుల జనాభాకు నష్టం కలగకుండా గూళ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నారు. అయితే వీటిని అతిగా సేకరిస్తే పక్షుల మనుగడకే ప్రమాదమని, అందుకే గూళ్ల సేకరణపై అనేక దేశాల్లో కఠినమైన నిబంధనలు కూడా అమలు చేస్తున్నారు.

రాత్రి భోజనం చేయకుండా నిద్రపోతే.. మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసా?

బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో, బిజీ జీవితశైలి కారణంగా, మరికొంత మంది అలిగి.. ఇలా చాలా మంది రాత్రి భోజనం మానేస్తున్నారు. అయితే ఖాళీ కడుపుతో నిద్రపోవడం వల్ల ఎసిడిటీ, నిద్రలేమి, పోషకాహార లోపం, జీవక్రియ సమస్యలు వంటి అనేక ఆరోగ్య ఇబ్బందులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రిపూట భోజనం చేయకుండా నిద్రపోవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు..

రాత్రి భోజనం చేయకుండా నిద్రపోతే.. మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసా?

ప్రస్తుతం చాలా మంది బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో లేదా పని ఒత్తిడి, అలసట కారణంగా రాత్రి భోజనం మానేసి నిద్రపోతున్నారు. కొందరు దీనిని ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా భావిస్తున్నప్పటికీ, ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం దీనిపై హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రిపూట ఖాళీ కడుపుతో నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అలాంటి అలవాటు వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలుసుకుందాం.

ఎసిడిటీ, కడుపు సమస్యలకు కారణం

కడుపు ఎక్కువసేపు ఖాళీగా ఉండటం వల్ల జీర్ణాశయంలో ఆమ్లాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ట్రైటిస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కొందరిలో ఉదయం నిద్రలేవగానే తలనొప్పి, వికారం, నీరసం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు.

నిద్ర నాణ్యత తగ్గే అవకాశం

ఆకలితో పడుకోవడం వల్ల రాత్రిపూట ప్రశాంతమైన నిద్ర దొరకకపోవచ్చు. తరచుగా మధ్యలో మేల్కొనడం, ఆకలి వేయడం, ఉదయం అలసటగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందకపోవడం వల్ల నిద్ర చక్రం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది.

(

×మ్మిస్త్రవ

సర్కార్ రైలులో బాపట్ల రైలు దొంగల ముఠా చోరీ.. 2 నెలల్లో 3 దోపిడీలు

పోషకాహార లోపం ప్రమాదం

రోజూ రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సరైన మోతాదులో అందకపోవచ్చు. దీని కారణంగా కండరాల బలహీనత, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, తరచూ అలసటగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.

జీవక్రియపై ప్రభావం

భోజనం మానేయడం వల్ల శరీర జీవక్రియ (మెటబాలిజం) మందగించే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఇన్సులిన్ స్థాయిల్లో అసమతుల్యత ఏర్పడి హార్మోన్ల పనితీరుపై ప్రభావం పడవచ్చు. దీర్ఘకాలంలో ఇది మధుమేహం, జీవక్రియ సంబంధిత ఇతర సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

రాత్రిపూట ఏమి తినాలి?

ఖాళీ కడుపుతో నిద్రపోవడం కంటే తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం. కూరగాయల సూప్, ఓట్స్, పెరుగు, పండ్లు, గంజి, చపాతీ వంటి ఆహారాలు మంచి ఎంపికలు. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంతో పాటు కడుపుపై భారం కూడా వేయవు.

ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన

బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో భోజనాన్ని పూర్తిగా మానేయడం సరైన మార్గం కాదు. నిద్రకు రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందు తేలికపాటి, సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. రాత్రిపూట భోజనం మానేయడం తాత్కాలికంగా బరువు తగ్గించే మార్గంలా కనిపించినప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అందువల్ల ఖాళీ కడుపుతో నిద్రపోయే బదులు, తేలికపాటి పోషకాహారం తీసుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఉత్తమం.

తాజా ఫ్రూట్స్‌తోనే వేసవిలో ఆరోగ్యం..

- మండే ఎండకు పండే రక్ష - పండ్లు, పండ్ల రసాలతో శరీరానికి పోషకాలు

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.. ఆయా కాలాల్లో విరివిగా లభించే పండ్లను, పండ్ల రసాలనూ తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఎండాకాలంలో 'పండంటి' ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవాలంటే 'మండే ఎండకు పండే రక్ష' అని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. అందుకే ఈ వేసవిలో లభించే పండ్లను, వాటిలో ఉండే పోషకాలను మీ కోసం అందిస్తున్నాం..

పుచ్చకాయతో ఎంతో చలువ..

వేసవిలో లభ్యమయ్యే పుచ్చకాయ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. అత్యధిక శాతం నీరు కలిగి ఉండే పుచ్చ ప్రధానంగా వేసవిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముదురు ఎరుపు లేక గులాబీ రంగు పుచ్చకాయ గుజ్జులో కెరోటినాయిడ్స్, బీటా కెరోటిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని శరీరం 'ఏ' విటమిన్‌గా మార్చుకుంటుంది. ఇంకా పుచ్చకాయలో బీ6, 'సీ', పీచు పదార్థాలు బాగా లభిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తొందరగా తగ్గించి చల్లబరచడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పోషకాల సపోట..

సపోట మంచి పౌష్టికరమైనదని వైద్యులు చెబుతారు. కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఈ పండు లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీ1, బీ6, బీ12తో పాటు విటమిన్ ఈ విటమిన్ కూడా సపోటలో లభిస్తుంది. ఈ పండులో నీటి నిల్వ ఎక్కువగా ఉండటంతో వేసవి తాపం తీర్చడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే పండుగా సపోటకు పేరుంది.

దానిమ్మతో రక్తహీనత దూరం..

దానిమ్మ పండు రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. రక్తం సరిపడ లేక ఇబ్బంది పడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఓగ్లాసు తాగితే రక్త హీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే ఈ పండు వేసవిలో వడ దెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ పండులో పొటాషియం 666 మిల్లీ గ్రాములు, పాస్ఫరస్ 102 మిల్లీగ్రా, మెగ్నీషియం 34 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 28 మిల్లీ గ్రా ఉంటాయి.

అరటితో జీర్ణం..

అరటి పండు సులభంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. మినరల్స్, పొటాషియం అరటిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో 70.1 గ్రాముల నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు 1.2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.3 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు 27.2 గ్రాములు, కాల్షియం 17 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 0.4 మిల్లీ గ్రాములు, సోడియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 88మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.15 మి.గ్రాలు, క్రోమియం 0.004 మి.గ్రాలు, కెరోటిన్ 78 మైక్రోగ్రాములు, థయామిన్ 0.0.5 మిల్లీ గ్రాములు, శక్తి 116 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి.

పైనాపిల్‌లో ఎన్నో విలువలు..

పైనాపిల్‌లో బోలెడన్ని విలువలున్నాయి. 100 గ్రాముల పైనాపిల్(అనాస) పండులో 87.8 శాతం నీరు ఉంటుంది. 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లుంటాయి. కొవ్వు 0.1 గ్రాము మాత్రమే ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 10.8 గ్రాములు, కాల్షియం 20 మిల్లీ గ్రాములు వంద గ్రాముల పైనాపిల్‌లో లభిస్తాయి. అలాగే పాస్ఫరస్ 9 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 2.4 మిల్లీగ్రాములు, సోడియం 34.7 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, మాంగనీస్ 0.56 మిల్లీ గ్రాములు, కెరోటిన్ 18 మైక్రో గ్రాములు, శక్తి 46 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో చల్లదనాన్ని చేకూర్చే ఈ పండును ఎక్కువగా జ్యూస్ రూపంలోనే సేవిస్తారు.

జామతో జీవకణాల వృద్ధి..

జామ పండులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. జామ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇవి ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంతమంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనిషి వయసుతోపాటే శరీరంలో ఉండే కొన్నిరకాల జీవ కణాలు పాడిబారిపోతాయి. జామలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఈ ప్రత్యేకమైన కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఏర్పడే డీ-జనరేటివ్ వ్యాధులను, క్యాన్సర్ వ్యాధిని, ముసలితనాన్ని దరిచేరకుండా చేస్తుంది. బాగా ఎక్కువగా యాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభించే 100 గ్రాముల పండులో 496 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీయాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి.

శరీర వేడి తగ్గించే కర్బూజ..

దోస జాతికి చెందిన ఈ పండు తినడం వల్ల వేసవిలో ఎంతో చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో కర్బూజ దిట్ట. కేలరీలు లేని తీపిదనం కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం, మూత్రనాళ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లాంటి సమస్యలున్నవారు ఈ పండు గుజ్జును తగిన నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచడంతో పాటు అలసటా తీరుస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె పనితనం పెంచడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూర్చడంతో పాటు శరీరానికి విటమిన్ 'సీ', ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా అందుతాయి.

యాపిల్‌కు సాటిలేదు..

రోజుకో యాపిల్ తింటే అసలు డాక్టర్‌తో పనే ఉండదు. పెక్టిన్ అనే రసాయనం దండిగా లభించే ఈ పండు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ కాలం తింటే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది కొన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తిలో సాయం చేస్తుంది. యాపిల్ తినడం ద్వారా పేగులకు హాని చేసే సూక్ష్మక్రిముల నియంత్రణ జరుగుతుంది. అంతేకాదు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు అవసరమైన బ్యూటీరేట్ రసాయనాన్ని యాపిల్ పండు ఉత్పత్తి చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడంలో ఈ పండుకు మరేదీ సాటిరాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలోనూ చాలా ఉపయోగకరం.

నిమ్మకు తిరుగులేదు..

రోగ నిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేయడంలో నిమ్మకు మరే పండూ సాటిరాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను వృద్ధి చేయడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో పిండి పదార్థాలు 9 గ్రా, చక్కెర 2.5 గ్రా, పీచు పదార్థాలు 2.8 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు 0.3 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.1 గ్రా, నీరు 89 గ్రా, విటమిన్ సి 53 మిల్లీ గ్రాములు, సిట్రస్ యాసిడ్ 5 గ్రాములు ఉంటాయి. ఎండా కాలంలో ప్రతీవ్యక్తికి నిమ్మ రసం ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీర ఉత్తేజానికి సహకరిస్తుంది.

రక్త ప్రసరణ పెంచే ద్రాక్ష..

ద్రాక్ష పండ్లలో రక్త ప్రసరణను పెంచే గుణముంది. శరీర వ్యవస్థల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించే మూత్ర పిండాల పనితనాన్ని పెంచడంతో పాటు కిడ్నీల్లో రాళ్లు రాకుండా ఈ పండ్లు కాపాడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం తగ్గించడంలో ద్రాక్ష పండ్లకు ఏవీ సాటిరావు. నోరు, గొంతు భాగాలకు ఈ పండ్లలో ఉండే అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫినాల్‌లు కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపు చేయడంలో, క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహకరిస్తాయి. సోడియం, ఉప్పు పదార్థాలు ద్రాక్షలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ద్రాక్ష పండ్ల ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ 'సీ'తోపాటు విటమిన్ 'కే' కూడా అందుతుంది.

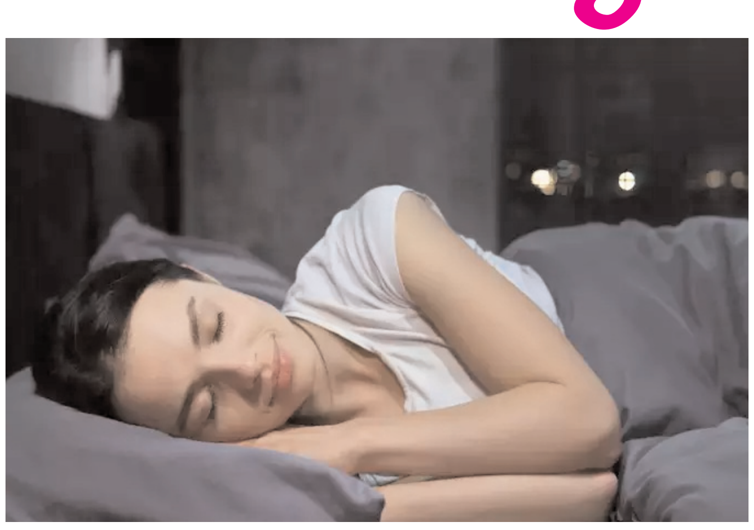
బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలం..

బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కెరోటిన్, ఏ, బీ, సీ, ఈ విటమిన్లు కూడా ఇందులో బాగానే లభిస్తాయి. ఇక ఖనిజాలు, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, పొలేట్లు, పాంథోనిక్ ఆమ్లాలు, పీచు పదార్థాలు వంటి పోషకాలు బొప్పాయిలో దొరుకుతాయి. మామిడి తర్వాత అధికంగా 'ఏ' విటమిన్ బొప్పాయిలోనే లభిస్తుంది. బీ1, బీ2, బీ3, సీ విటమిన్, కాల్షియం, ఇనుము, భాస్వరంవంటి ఖనిజాలు బొప్పాయిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బిటాకెరోటిన్ కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. అస్తమా, కీళ్ల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

మామిడితో మజా..

మామిడిలో క్యాన్సర్ కణాలను అరికట్టే గుణం ఉంది. ఇందులో ఉండే పాలీఫినోల్ ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది. తాజా మామిడిలో 15శాతం చక్కెర, ఒక శాతం మాంసకృత్తులు, ఏ,బీ,సీ విటమిన్లు ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు 17.00 గ్రాములు, చక్కెర 14.8 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 1.8 గ్రాములు, కొవ్వు పదార్థాలు 0.27 గ్రా, మాంసకృత్తులు 51 గ్రా, థయామిన్ 0.058 గ్రా, సియాసిన్ 0.584 గ్రా, పాంటోథినిక్ ఆమ్లం 0.160 మిల్లీ గ్రా, విటమిన్ బీ6 0.134 మిల్లీ గ్రా, సీ విటమిన్ 27.7 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 10 మిల్లీ గ్రా, ఇనుము 0.13 గ్రా, మెగ్నీషియం 9 గ్రా, బాస్వరం 11 మిల్లీ గ్రా, పొటాషియం 156 మిల్లీ మామిడి పండులో ఉంటాయి.

ఈ అలవాట్లు మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం..!



పౌష్టికాహారం తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, భోజనం చేసిన తర్వాత బ్రష్ చేయడం.. అన్నీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అనిపించవచ్చు. ఇవి హెల్తీ అలవాట్లే అయినా.. మన దైనందిన జీవితంలో పాటించే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, మన శరీరానికి హాని చేస్తాయి. నిజానికి, కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన రోజువారీ అలవాట్లు మీ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మనం ఆరోగ్యం అని పాటించే.. అన్‌హెల్తీ హ్యాబిట్స్ ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

తిన్న తర్వాత.. బ్రష్ చేయడం..

కొంతమందికి తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేసే అలవాటు ఉంటుంది. ఏదైనా ఎసిడిక్ ఆహార పదార్థా తిన్న తర్వాత.. అరగంట పాటు బ్రష్ చేయకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజ, ద్రాక్షపండ్లు, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉన్న పండ్లు.. పంటి ఎనామిల్‌ను బలహీనపరుస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు తిన్నతర్వాత.. బ్రష్ చేస్తే పళ్లపై ఎనామిల్ దెబ్బతింటాయి.

వీకెండ్ రోజు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా..?

వారం అంతా పని చేసి అలసిపోయి... కొంతమంది వీకెండ్స్‌లో ఎక్కువగా నిద్రపోతూ ఉంటారు. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ మెటబాలిజమ్‌లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం వీక్‌ఎండ్‌లో అతిగా నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది.

దీని కారణంగా.. అనేక వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. వీక్ ఎండ్‌లో నిద్రను పూడ్చుకునే బదులు, ప్రతి రోజు రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి.

భోజనం స్కిప్ చేస్తున్నారా..?

కొంతమంది బరువు తగ్గడానికి, క్యాలరీ ఇన్‌టెక్ తగ్గించుకోవడం కోసం మధ్యాహ్నం పూట భోజనం మానేస్తూ ఉంటారు. కాని ఈ అలవాటు మంచిది కాదు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, రోజంతా తరచుగా తినే వారి కంటే క్రమం తప్పకుండా భోజనం దాటవేసే వ్యక్తులు ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారు. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని స్కిప్ చేస్తే.. ఆకలి తర్వాత పెరుగుతుంది, దీని కారణంగా మీరు ఎక్కువగా తింటారు.

వ్యాయామం తర్వాత ప్రోటీన్ షేక్..

వ్యాయామం తర్వాత.. ప్రోటీన్ షేక్ తాగితే కండరాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. కానీ మీరు పని తర్వాత, రాత్రి పూట వ్యాయామం చేసి ప్రోటీన్ షేక్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం, ప్రోటీన్ రెండూ మీ కడుపుకు హెవీగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణం కావడమూ చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

యాపిల్ తొక్క తీస్తున్నారా..?

చాలా మంది ఆపిల్‌పై తొక్క తీసి తింటూ ఉంటారు. కానీ ఆపిల్ చర్మంపై దాదాపు రెండింతలు ఫైబర్, 25% ఎక్కువ పొటాషియం, 40% ఎక్కువ విటమిన్ ఎ ఉంటాయి. యాపిల్‌లోని దాదాపు 100% క్వెర్సెటిన్ పై తొక్కలో ఉంటుంది. యాపిల్ తొక్కతో పాటు తినాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు.

ఈ అలవాట్లు మానుకోండి..

చాలా మంది డైట్ సోడా మంచిదని తాగుతూ ఉంటారు. డైట్ సోడా ఎక్కువగా తాగితే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

జిమ్‌లో ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడం మంచిదని భావిస్తారు, కానీ ఇలా చేయడం వల్ల కండరాలు రిపేర్ చేయడానికి సమయం దొరకదు, ఇది నిద్రకు భంగం కలిగించవచ్చు.

బాటిల్ వాటర్ తాగడం, బాటిల్‌లో బ్యాక్టీరియా, రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది, బదులుగా ఫిల్టర్ చేసిన, శుద్ధి చేసిన పంపు నీటిని తాగండి.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.

ఎండాకాలంలో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!

వాతావరణం కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే ప్రతి సీజన్ లో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచే చిట్కాలను ఫాలో కావాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎద్దలు చాలా సరదాగా గడుపుతారు. అయినప్పటికీ వేడి మన ఆరోగ్యాన్ని ముఖ్యంగా మన గుండెను దెబ్బతీస్తుంది. వేడి గుండెను ఎన్నో రోగాల బారిన పడేస్తుంది. వేడి వాతావరణంలో రక్త నాళాలు విస్తరించడానికి, గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి బాగా కష్టపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఇది తేలికపాటి తలనొప్పి, మూర్ఛ, కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారితీస్తుంది.

అంతేకాదు వేండి నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తాయి. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడం, గుండె దడ పెరగడం, గుండె ఒత్తిడి ప్రమాదాన్నిపెంచుతుంది. అందుకే ఎండాకాలంలో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలి. పలుచని, కాటన్ దుస్తులను వేసుకోవాలి. మీ శారీరక కార్యకలాపాల పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. మందును ఎక్కువగా తాగకూడదు. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఎండాకాలంలో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి

ఎండాకాలంవేడి మనకు సాధారణం కంటే ఎక్కువ చెమట పట్టేలా చేస్తుంది. ఇది నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణం మీ రక్తం చిక్కగా మారడానికి కారణమవుతుంది. దీంతో మీ గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి బాగా కష్టపడుతుంది. అందుకే ఇలాంటి సమస్య రావొద్దంటే పుష్కలంగా ద్రవాలు ముఖ్యంగా నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉంటే రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీటిని తాగండి. మీరు హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినండి.

శారీరక కార్యకలాపాలు

ఎండాకాలంలో చాలా మంది బయటకు వెళ్లి స్విమ్మింగ్, హైకింగ్ లేదా బైకింగ్ వంటి కొన్ని శారీరక కార్యకలాపాలను ఆస్వాదిస్తుంటారు. కానీ ఇవి మీ గుండెను రిస్క్ లో పడేస్తాయి. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి. మీరు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదో డాక్టర్ ను అడిగిన తర్వాతే చేయండి. ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు మైకంగా అనిపించినా లేదా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినా వెంటనే హాస్పటల్ కు వెళ్లండి.

వాతావరణానికి తగ్గ దుస్తులు

ఎండాకాలంలో మీ గుండెను రక్షించడానికి తగిన దుస్తులను వేసుకోవడం చాలా అవసరం. వదులుగా ఉండే, లేత రంగు దుస్తులు చల్లగా ఉండటానికి, మీ శరీరం వేడెక్కకుండా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. టోపీలు, సన్ గ్లాసెస్ కూడా సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుంచి మీ తల, కళ్లను రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. మీరు ఎక్కువ సేపు బయట ఉంటే మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి సన్‌స్క్రీన్ ను ఉపయోగించండి. మందును అతిగా తాగడం అస్సలు మంచిది కాదు. ఎందుకంటే మందు మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రిస్క్ లో పడేస్తుంది. మందును ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందన, మీ గుండె కండరాలు దెబ్బతింటాయి. ఒకవేళ తాగినా లిమిట్ లోనే తాగండి. అలాగే హైడ్రేట్ గా ఉండండి. శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం. ముఖ్యంగా గుండె విషయానికొస్తే.. ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ అన్నీ మీ గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందుకే వీలైనంత ఎక్కువ సేపు రెస్ట్ తీసుకోండి. అలాగే పుస్తకాన్ని చదవడం, యోగా చేయడం, వాకింగ్ కు వెళ్లడం వంటి పనులను చేయండి.

బంగారం ధరలు

హైదరాబాద్	₹13,85,000	₹15,08,100
ముంబయి	₹13,81,000	₹15,06,600
న్యూఢిల్లీ	₹13,82,500	₹15,08,100

వ్యాపారం

మీ ట్రైన్ టికెట్ వెయిటింగ్ లిస్ట్‌లో ఉందా.. కన్ఫార్మ్ అవుతుందో లేదో ఇలా తెలుసుకోండి..

పండుగలు వచ్చినా, సెలవులు వచ్చినా సామాన్యుడికి గుర్తొచ్చే మొదటి రవాణా మార్గం రైలు ప్రయాణమే. అయితే పీక్ సీజన్లలో కన్ఫర్మ్ టికెట్ దొరకడం చాలా కష్టం. దాంతో చాలా మంది వెయిటింగ్ లిస్ట్‌పైనే ఆశలు పెట్టుకుంటారు. అయితే మీ వెయిటింగ్ లిస్ట్ టికెట్ కన్ఫర్మ్ అవుతుందా లేదా అనేది కొన్ని ట్రిక్స్ ఉపయోగించి ఈజీగా తెలుసుకోవచ్చు. ఆ విషయాలు తెలుసుకుందాం..మన దేశంలో ఎక్కువ మంది ప్రజల ఫస్ట్ ఛాయిస్ రైలుప్రయాణం. దేశంలో ఏ ప్రాంతానికైన కనెక్టివిటీ, టికెట్ల ధరలు తక్కువ ఉండడమే దీనికి కారణం. రోజూ కోట్ల మందిని రైళ్లు తమ గమ్యస్థానాలకు చేరుస్తాయి. అయితే పండుగలు, వేసవి సెలవులు, పీక్ సీజన్లలో రైలు టిక్కెట్లు దొరకడం ఒక పెద్ద సవాలుగా మారుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో చాలా మంది వెయిటింగ్ లిస్ట్ టిక్కెట్లను బుక్ చేసుకుంటారు. కానీ మెజారిటీ ప్రయాణికులు చేసే పొరపాటు ఏంటంటే.. టిక్కెట్ బుక్ అయ్యాక కేవలం వెయిటింగ్ లిస్ట్ నంబర్ మాత్రమే చూసుకుంటారు. వాస్తవానికి.. భారతీయ రైల్వేలలో వెయిటింగ్ లిస్ట్ అంటే కేవలం ఒక సంఖ్య మాత్రమే కాదు. అందులో వేర్వేరు కేటగిరీలు ఉంటాయి. మీ టిక్కెట్ కన్ఫర్మ్ అవుతుందా లేదా అనేది ఆ నంబర్ కంటే అది ఏ కేటగిరీకి చెందినదనే దానిపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది.

జనరల్ వెయిటింగ్ లిస్ట్

రైలు ప్రారంభమయ్యే స్టేషన్ లేదా ప్రధాన స్టేషన్ల నుండి ప్రయాణించే వారికి ఇది కేటాయిస్తారు. కన్ఫర్మేషన్ అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. రైల్వేలలో అత్యధిక సంఖ్యలో సీట్లు ఈ కోటా కిందే ఉంటాయి. కాబట్టి టిక్కెట్ల రద్దు కూడా ఇక్కడే ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. మీ వెయిటింగ్ నంబర్ కొంచెం ఎక్కువగా ఉన్నా, +చీఔా కింద కన్ఫర్మ్ అయ్యే అవకాశాలు మిగతా వాటికంటే చాలా మెరుగ్గా ఉంటాయి.

పూల్డ్ కోటా వెయిటింగ్ లిస్ట్

రైలు నడిచే మార్గంలో మధ్యంతర స్టేషన్ల మధ్య ప్రయాణించే వారికి ఇది లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు: కోల్‌కతా నుండి ఢిల్లీ వెళ్లే రైళ్లో, మధ్యలో ఉండే పాట్నా నుండి లక్నోకు బుక్ చేసుకుంటే ఈ కోటా కిందకు వస్తుంది. ఈ కోటాలో కన్ఫర్మేషన్ అవకాశాలు మధ్యస్థంగా ఉంటాయి. దీనికి కేటాయించిన సీట్ల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం వల్ల +చీఔాతో పోలిస్తే కన్ఫర్మ్ అయ్యే అవకాశాలు కొంత తక్కువగానే ఉంటాయి

జస్ట్ 70 మినెట్స్.. అమరావతి మీదుగా బుల్లెట్ ట్రైన్..
హైదరాబాద్- విజయవాడ దూసుకెళ్లడమే

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఇదో గుడ్‌న్యూస్ అనే చెప్పాలి.. ఎందుకంటే ఇప్పుడు హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నై వెళ్లేందుకు మార్గం మరింత సుగమనం కానుంది. దేశంలోని ప్రధాన నగరాలను కలుపుతూ హైస్పీడ్ ప్రయణాన్ని అందించే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన బుల్లెట్ రైల్ ప్రాజెక్టు ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాలను కలుపుతూ చెన్నై వరకు విస్తరించనుంది. హైదరాబాద్-అమరావతి-చెన్నై హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ నిర్మించేందుకు చీనూ=జూ సిద్ధమైంది. దీనికి సంబంధించిన రూట్ మ్యాప్ కూడా వచ్చేసింది. కాబట్టి ఈ ప్రాజెక్టు కింద స్టేషన్‌ను ఎక్కడెక్కడ రాబోతున్నాయో చూద్దాం. తెలుగురాష్ట్రాల గుండా వెళ్లే బుల్లెట్ రైల్ ప్రాజెక్టు పనులను నేషనల్ హైస్పీడ్ రైల్ కార్పొరేషన్ వేగవంతం చేస్తోంది. హైదరాబాద్-అమరావతి-చెన్నై హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ ప్రాజెక్టు సంబంధించి రూట్ మ్యాప్‌ను సిద్ధం చేసింది. అయితే ఈ కారిడార్ ఏపీ నూతన రాజధాని అమరావతి మీదుగా వెళ్లనున్నట్టు తెలుస్తోంది. తొలుత దీన్ని రావెల దగ్గర ఏర్పాటు అయ్యే నూతన ఎయిర్‌పోర్టుకు దగ్గర్లో నిర్మించాలని నిర్ణయించినప్పటికీ.. అమరావతి, విజయవాడకు స్టేషన్ దూరం అవుందనే ఉద్దేశంలో మళ్లీ.. అమరావతికే తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని డిసైడ్ అయ్యారు. ఇందులో భాగంగానే అమరావతి మీదుగా కారిడార్ వెళ్లేలా ఫైనల్ లొకేషన్ సర్వే, డీపీఆర్ రూపొందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా సూచించింది.

అమరావతి మీదుగా బుల్లెట్ ట్రైన్

ఈ హైదరాబాద్-అమరావతి-చెన్నై కారిడార్ మొత్తం మూడు రాష్ట్రాలను కలుపుతుంది. మొత్తం 760.09 కి.మీ మేరగా నిర్మాణం కానున్న మొత్తం కారిడార్‌లో 18 స్టేషన్లు నిర్మించాలని చీనూ=జూ నిర్ణయింది. ఈ కారిడార్ హైదరాబాద్‌లో స్టార్ట్ అయి చెన్నైలో ముగుస్తుంది. అయితే తెలంగాణలో ఈ కారీడార్ 180.32 కి.మీ మేర నిర్మాణం కానుంది. ఈ కారిడార్‌లో హైదరాబాద్, శంషాబాద్, భారత్ సిటీ, డ్రైపోర్ట్, హాలియా, వాడపల్లి ప్రాంతాల్లో స్టేషన్లు నిర్మించనున్నారు. ఇక ఏపీలో 518.54 కి.మీ మేర ఈ కారిడార్ ఉండగా తొలి స్టేషన్ దాచేపల్లి, తర్వాత అమరావతి, గుంటూరు, చీరాల, ఒంగోలు, కావలి, నెల్లూరు, గూడూరు, తిరుపతితో మిగతా స్టేషన్‌ను నిర్మించనున్నారు. ఇక చివరగా తమిళనాడులో 61.23 కి.మీ. మేర కారిడార్ ఏర్పాటు చేయనుండగా అందులో తిరువళ్లూరు, చెన్నై ఔటర్ రింగ్‌రోడ్, మింజూర్, చెన్నై సెంట్రల్ ప్రాంతాల్లో స్టేషన్ల నిర్మాణం జరగనుంది.

హైదరాబాద్- అమరావతి -- చెన్నై ప్రాజెక్ట్ అందుబాటులోకి వస్తే..

హైదరాబాద్ టూ చెన్న- జస్ట్ 2 గంటల 55 మినెస్ట్

హైదరాబాద్- అమరావతి -- చెన్నై ప్రాజెక్ట్ అందుబాటులోకి వస్తే తెలుగురాష్ట్రాలు, తమిళనాడు మధ్య రాకపోకలు మరింత వేగం కానున్నాయి. అలాగే గతంలో కంటే సమయం కూడా చాలా వరకు తగ్గనుంది. అంచనాల ప్రకారం.. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే.. హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నైకి బుల్లెట్ ట్రైన్ కేవలం 2 గంటల 55 నిమిషాలు అంటే సుమారు 3 గంటల లోపే చేరుకోవచ్చు. కానీ ప్రస్తుతం రైళ్లలో ప్రయాణం 12 గంటలు పడుతుంది. అంటే దాదాపు 9గంటల సమయం సేవ్ అవుతుంది

క్రీడలు

సౌతాఫ్రికా చేతిలో ఓడినా.. చరిత్ర పుటల్లో నిలిచిపోయే రికార్డును ఖాతాలో వేసుకున్న హర్మన్‌ప్రీత్

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ అరుదైన ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించింది. అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో 200 మ్యాచ్‌లు ఆడిన తొలి క్రికెటర్‌గా చరిత్రలో నిలిచింది. సౌతాఫ్రికాతో మ్యాచ్‌లో ఈ ఘనత సాధించి భారత మహిళల క్రికెట్‌కు మరో గర్వకారణంగా మారింది.మహిళల టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026లో భాగంగా మాంచెస్టర్‌లో సౌతాఫ్రికా మహిళల జట్టుతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు 6 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి పాలైన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ మ్యాచ్ భారత కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ కెరీర్‌లో ఒక సువర్ణ అధ్యాయంగా నిలిచిపోనుంది. ఈ మ్యాచ్ ద్వారా ఆమె అంతర్జాతీయ టీ20 క్రికెట్‌లో ఎవరికీ సాధ్యం కాని ఒక అద్భుతమైన ప్రపంచ రికార్డును తన పేరిట రాసుకుంది. ప్రపంచ క్రికెట్ చరిత్రలోనే 200 అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడిన మొట్టమొదటి ప్లేయర్‌గా హర్మన్ రికార్డు పుటల్లోకి ఎక్కింది.

పురుషుల క్రికెట్‌లో కూడా లేని అరుదైన రికార్డు

ఈ రికార్డులోని అసలు విశేషం ఏంటంటే.. ఇప్పటివరకు పురుషుల క్రికెట్‌లో సైతం ఏ ఒక్క ఆటగాడు కూడా 200 అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచ్‌ల మార్కును తాకలేకపోయారు. మెన్స్ క్రికెట్‌లో అత్యధిక టీ20లు ఆడిన రికార్డు ఐర్లాండ్‌కు చెందిన పాల్ స్టిర్లింగ్ (163 మ్యాచ్‌లు) పేరిట ఉంది. ఇక భారతదేశం తరఫున అత్యధిక మ్యాచ్‌లు ఆడిన మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ 159 మ్యాచ్‌లతో ఈ జాబితాలో ఓవరాల్‌గా రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. రోహిత్ ఇప్పటికే టీ20ల నుంచి రిటైర్ అవ్వగా.. హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ మాత్రం ఏకంగా 200 మ్యాచ్‌లు ఆడి పురుష క్రికెటర్లకు కూడా అందనంత ఎత్తులో నిలిచింది.

టీమ్ మేట్స్ నుంచి స్పెషల్ గిఫ్ట్

ఈ చారిత్రాత్మక మ్యాచ్ ప్రారంభానికి ముందు మైదానంలో హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్‌కు భారత జట్టు ఘనంగా సత్కరించింది. జట్టు వైస్ కెప్టెన్ స్మృతి మంధాన, హెడ్ కోచ్ అమోల్ మజుందార్ కలిసి హర్మన్‌కు ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన 200 నంబర్ గల ప్రత్యేక జెర్సీని బహూకరించారు. ఈ జెర్సీపై టీమిండియా ఆటగాళ్లందరి ఆటోగ్రాఫ్‌లు ఉన్నాయి. దీనితో పాటు ఆమెకు ఒక స్పెషల్ క్యాప్‌ను కూడా ప్రెజెంట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మైదానంలో తోటి ఆటగాళ్లు హర్మన్‌ను అభినందనలతో ముంచెత్తారు.

వైభవ్ ఊచకోత.. ఫైనల్‌లో లంకపై ఘనవిజయం.. తొలి ట్రోఫీ పట్టేసిన తెలుగోడు..!

భారత యువ క్రికెట్ జట్టు సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. శ్రీలంక 'ఏ' జట్టుతో జరిగిన ఉత్కంఠభరిత పోరులో ఇండియా 'ఏ' జట్టు 66 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘనవిజయాన్ని సాధించింది. మన కుర్రాళ్ల వీరోచిత బ్యాటింగ్ ధాటికి ప్రత్యర్థి బౌలర్లు బెంబేలెత్తిపోగా, స్టేడియం ట్రై-సిరీస్‌ను గెలుచుకోవడానికి ఇండియా 'ఎ' జట్టు శ్రీలంక 'ఎ' జట్టును 66 పరుగుల తేడాతో ఓడించింది. దంబుల్లాలో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఇండియా 'ఎ' జట్టు 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 377 పరుగులు చేసింది. దీనికి సమాధానంగా, శ్రీలంక 'ఎ' జట్టు 47.1 ఓవర్లలో 311 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది.

భారత విజయంలో 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ కీలక పాత్ర పోషించాడు. అతను కేవలం 29 బంతుల్లోనే 11 సిక్సర్లు, 6 ఫోర్లతో 94 పరుగులు చేశాడు. వైభవ్ కేవలం 11 బంతుల్లోనే అర్ధశతకం పూర్తి చేసి, 50 ఓవర్ల క్రికెట్‌లో అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధశతకం రికార్డును నెలకొల్పాడు. కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ 67, ప్రియాంశ్ ఆర్య 39, అనుకుల్ రాయ్ 15 బంతుల్లో 39 పరుగులు చేశారు. 50 ఓవర్ల క్రికెట్‌లో అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధశతకానికి సంబంధించిన 20 ఏళ్ల ప్రపంచ రికార్డును వైభవ్ సూర్యవంశీ బద్దలు కొట్టాడు. శ్రీలంక 'ఎ' జట్టుతో జరుగుతున్న ట్రై-సిరీస్ ఫైనల్‌లో వైభవ్ 29 బంతుల్లో 94 పరుగులు చేశాడు. అతను కేవలం 11 బంతుల్లోనే తన అర్ధశతకాన్ని పూర్తి చేసుకున్నాడు.

వైభవ్ ఇన్నింగ్స్ పుణ్యమా అని, శ్రీలంక 'ఎ' తో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో ఇండియా 'ఎ' 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 377 పరుగులు చేసింది. అనుకుల్ రాయ్ 15 బంతుల్లో 39 పరుగులు చేశాడు. కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ 67, ప్రియాన్ష్ ఆర్య 39, కుమార్ కుశాగ్ర 36 పరుగులు చేశారు.వైభవ్‌కు ముందు, 50 ఓవర్ల క్రికెట్‌లో అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధశతకాన్ని శ్రీలంకకు చెందిన కౌశల్య వీరరత్నే సాధించాడు. అతను 2006లో రాగమ క్రికెట్ క్లబ్ తరపున ఆడుతూ 12 బంతుల్లోనే తన అర్ధశతకాన్ని పూర్తి చేశాడు. సీనియర్ స్థాయిలో, 50 ఓవర్ల క్రికెట్‌లో రెండు రకాల మ్యాచ్‌లు ఉంటాయి: లిస్ట్ ఎ, వన్డే ఇంటర్నేషనల్స్. ప్రతి వన్డే ఇంటర్నేషనల్ కూడా ఒక లిస్ట్ ఎ మ్యాచ్.వన్డేలలో అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధశతకం రికార్డు ఏబీ డివిలియర్స్, మాథ్యూ ఫోర్డ్‌ల పేరిట ఉంది.

గ్రామంలోనే ఉంటూ చేతి నిండా సంపాదించడం ఎలా ??

6 బంగారు వ్యాపార అవకాశాలు

చాలా మంది మనసులో ఒక బలమైన అపోహ ఉంటుంది. జీవితంలో బాగా స్థిరపడాలన్నా, ధనవంతులు కావాలన్నా ఖచ్చితంగా పట్టణాలకు వెళ్లాలని, పెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు చేయాలని లేదా విదేశాలకు వలస వెళ్లాలని అనుకుంటారు. కానీ ప్రస్తుత రోజుల్లో భారతదేశంలోని మారుమూల గ్రామాల్లో ఉంటూనే సరికొత్త వ్యాపారాలతో లక్షలు సంపాదిస్తున్న వారి సంఖ్య వేలల్లో ఉంది. ఒకప్పుడు గ్రామం అంటే కేవలం సాంప్రదాయ వ్యవసాయం మాత్రమే గుర్తుకు వచ్చేది. కానీ నేడు ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్ ఫోన్లు, మరియు డిజిటల్ పేమెంట్లు గ్రామ గ్రామానికీ చేరుకోవడంతో సరికొత్త అవకాశాల తలుపులు తెరుచుకున్నాయి.గ్రామాల్లో విజయం సాధించడానికి అవకాశాల కొరత లేదు, కేవలం సరైన సమాచారం లేకపోవడమే ప్రధాన సమస్య. మన చుట్టూ ఉన్న వనరులను కాస్త తెలివిగా ఉపయోగిస్తే పల్లెల్లోనే అద్భుతమైన సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించవచ్చు. అలాంటి వాటిలో మొదటిది డైరీ బిజినెస్. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి వంటి నిత్యావసరాలకు ఎప్పటికీ డిమాండ్ తగ్గదు. ఒకటి లేదా రెండు పశు వులతో చిన్నగా ప్రారంభించి, పట్టుదలతో దీనిని ఒక పెద్ద వ్యాపారంగా మార్చవచ్చు. దీనితో పాటు గుడ్లు, చికెన్ మార్కెట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని పోల్ట్రీ ఫార్మింగ్ కూడా భారీ లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

గ్రామాల్లో విజయం సాధించడానికి అవకాశాల కొరత లేదు, కేవలం సరైన సమాచారం లేకపోవడమే ప్రధాన సమస్య. మన చుట్టూ ఉన్న వనరులను కాస్త తెలివిగా ఉపయోగిస్తే పల్లెల్లోనే అద్భుతమైన సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించవచ్చు. అలాంటి వాటిలో మొదటిది డైరీ బిజినెస్. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి వంటి నిత్యావసరాలకు ఎప్పటికీ డిమాండ్ తగ్గదు. ఒకటి లేదా రెండు పశువులతో చిన్నగా ప్రారంభించి, పట్టుదలతో దీనిని ఒక పెద్ద వ్యాపారంగా మార్చవచ్చు. దీనితో పాటు గుడ్లు, చికెన్ మార్కెట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని పోల్ట్రీ ఫార్మింగ్ కూడా భారీ లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

రెండోవది వ్యవసాయ రంగంలోనే మధ్యవర్తుల ప్రమేయం లేకుండా నేరుగా వినియోగదారులకు తాజా కూరగాయలను విక్రయించే వెజిటబుల్ ఫార్మింగ్ నేడు మంచి లాభదాయకమైన మార్గంగా మారింది. ముఖ్యంగా సేంద్రీయ (ఆర్గానిక్) ఉత్పత్తులకు పట్టణాల్లో విపరీతమైన ఆదరణ ఉంది. మూడొవది సొంతంగా పొలం లేని వారు ట్రాక్టర్ సర్వీసెస్ వంటి సేవలను అందించడం ద్వారా ప్రతి వ్యవసాయ సీజన్ లోనూ స్థిరమైన ఆదాయాన్ని ఆర్జించవచ్చు.

రెండోవది వ్యవసాయ రంగంలోనే మధ్యవర్తుల ప్రమేయం లేకుండా నేరుగా వినియోగదారులకు తాజా కూరగాయలను విక్రయించే వెజిటబుల్ ఫార్మింగ్ నేడు మంచి లాభదాయకమైన మార్గంగా మారింది. ముఖ్యంగా సేంద్రీయ (ఆర్గానిక్) ఉత్పత్తులకు పట్టణాల్లో విపరీతమైన ఆదరణ ఉంది. మూడొవది సొంతంగా పొలం లేని వారు ట్రాక్టర్ సర్వీసెస్ వంటి సేవలను అందించడం ద్వారా ప్రతి వ్యవసాయ సీజన్ లోనూ స్థిరమైన ఆదాయాన్ని ఆర్జించవచ్చు.

నాలుగోవది సాంకేతిక రంగం వైపు చూస్తే, ప్రతి ఇంట్లోనూ స్మార్ట్ ఫోన్ ఉండటం వల్ల మొబైల్ రిపేర్ మరియు యాక్సెసరీస్ షాపులకు గ్రామాల్లో తిరుగులేని డిమాండ్ ఏర్పడింది.

ఐదోవది కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న డిజిటల్ సేవలను ప్రజలకు చేరవేసేందుకు డిజిటల్ సర్వీస్ సెంటర్లు (మీసేవ లేదా ఆన్లైన్ అప్లికేషన్ సెంటర్లు) స్థాపించడం ద్వారా ఆధార్, పాన్ కార్డ్, మరియు బ్యాంకింగ్ సేవలను అందిస్తూ గౌరవప్రదమైన ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు.

నాలుగోవది సాంకేతిక రంగం వైపు చూస్తే, ప్రతి ఇంట్లోనూ స్మార్ట్ ఫోన్ ఉండటం వల్ల మొబైల్ రిపేర్ మరియు యాక్సెసరీస్ షాపులకు గ్రామాల్లో తిరుగులేని డిమాండ్ ఏర్పడింది. ఐదోవది కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న డిజిటల్ సేవలను ప్రజలకు చేరవేసేందుకు డిజిటల్ సర్వీస్ సెంటర్లు (మీసేవ లేదా ఆన్లైన్ అప్లికేషన్ సెంటర్లు) స్థాపించడం ద్వారా ఆధార్, పాన్ కార్డ్, మరియు బ్యాంకింగ్ సేవలను అందిస్తూ గౌరవప్రదమైన ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు.

ఆరోవది వీటన్నింటికన్నా భిన్నంగా ఎలాంటి పెట్టుబడి, దుకాణం అవసరం లేకుండా కేవలం ఒక స్మార్ట్ ఫోన్ తో లక్షలు సంపాదించే అద్భుతమైన మార్గం్శీబుబఎవ మరియు సోషల్ మీడియా. గ్రామాల్లోని అందమైన ప్రకృతి, వ్యవసాయ పద్ధతులు, పల్లెటూరి వంటలు, మరియు పశుపోషణ వంటి విషయాలపై వీడియోలు చేస్తూ ఎంతో మంది గ్రామీణ యువత నేడు సెలబ్రిటీలుగా మారి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందుతున్నారు.

ఆరోవది వీటన్నింటికన్నా భిన్నంగా ఎలాంటి పెట్టుబడి, దుకాణం అవసరం లేకుండా కేవలం ఒక స్మార్ట్ ఫోన్ తో లక్షలు సంపాదించే అద్భుతమైన మార్గం్శీబుబఎవ మరియు సోషల్ మీడియా. గ్రామాల్లోని అందమైన ప్రకృతి, వ్యవసాయ పద్ధతులు, పల్లెటూరి వంటలు, మరియు పశుపోషణ వంటి విషయాలపై వీడియోలు చేస్తూ ఎంతో మంది గ్రామీణ యువత నేడు సెలబ్రిటీలుగా మారి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందుతున్నారు.

చివరగా, మనం ఎక్కడున్నాం అనేది మన విజయాన్ని శాసించదు, మన ఆలోచనా విధానం మాత్రమే మన స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. సమస్యల వైపు కాకుండా అవకాశాల వైపు చూసేవారే నిజమైన విజేతలుగా నిలుస్తారు. ఈ రోజు మీరు తీసుకునే ఒక చిన్న నిర్ణయం, నేర్చుకునే ఒక కొత్త నైపుణ్యం భవిష్యత్తులో మీ ఆర్థిక రాతను మార్చేయగలదు. సొంత ఊరిలోనే ఉంటూ, కుటుంబానికి దగ్గరగా ఉంటూనే వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదగడానికి ఇదే సరైన సమయం.

చివరగా, మనం ఎక్కడున్నాం అనేది మన విజయాన్ని శాసించదు, మన ఆలోచనా విధానం మాత్రమే మన స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. సమస్యల వైపు కాకుండా అవకాశాల వైపు చూసేవారే నిజమైన విజేతలుగా నిలుస్తారు. ఈ రోజు మీరు తీసుకునే ఒక చిన్న నిర్ణయం, నేర్చుకునే ఒక కొత్త నైపుణ్యం భవిష్యత్తులో మీ ఆర్థిక రాతను మార్చేయగలదు. సొంత ఊరిలోనే ఉంటూ, కుటుంబానికి దగ్గరగా ఉంటూనే వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదగడానికి ఇదే సరైన సమయం.

Printed, Published and Owned by J BHASKER, and Printed at Sunday Printing Press, H.No.361, Bhagyalaxmi Colony, Quthbullapur, MEDCHAL MALKAJGIRI, Telangana- 500054. and Published from H.No.3-87, Gangaram, Marepalli, Kondapur, SANGAREDDY, TELANGANA - 502306.. Editor: J BHASKER. PRGI NO : TGTEL/25/A3369 Email: samastaprakshalanam@gmail.com. Phone No: 9959479375, 9398191920.