WANTED REPORTERS
నవతరం
తెలుగు దినపత్రిక
జర్నలిస్ట్ కావాలన్న
కోరిక ఉందా...
ఐతే నవతరం మీ కోసం
అద్భుతమైన అవకాశం కల్పిస్తుంది.
వివరాలకు : 9618907705
navataramteugudaily@gmail.com

నవతరం

హైదరాబాద్ | ఆదివారం, జూన్ 14, 2026 | సంపుటి:13 | సంచిక :15 | పేజీలు:4 | వెల:5

లచ్చల జీతాలు..

ఆఫీసుల మొహం చూడని ఆర్అండ్బి అధికారులు

- ఆర్ అండ్ బీ ఆఫీస్ ల ఘోర కలియుగం..
- సమాచార హక్కు చట్టానికే దిక్కులేదు.
- ప్రజాస్వామ్య నిబంధనలను తుంగలో తొక్కుతున్న అశ్వారావుపేట అధికారులు
- అధికారుల ఇష్టారాజ్యం.. 'డోర్ లాక్డ్' అంటున్న పోస్టల్ రికార్డులు
- లచ్చల జీతాలు గుంజుతూ..
- లీగల్ నోటీసులకు మొహం చాటేస్తున్న డీఈ, ఏఈలు
- సెక్షన్ 6(1) తుంగలో తొక్కిన తీరు..
- కలెక్టర్ సాబ్ కొరడా ఝుళిపించాల్సిందే
- ప్రజా సంఘ నాయకుల ఉత్తరాలకే దిక్కులేదు..

ఇక సామాన్యుల పరిస్థితి ఏంది? ప్రజాసంఘాల హెచ్చరిక

నవతరం ప్రతినిధి: ఖమ్మం/భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా

రోడ్లు, భవనాల (ఆర్ అండ్ బీ) శాఖ ఆఫీసును చూస్తే అసలు అక్కడ రాజ్యాంగం నడుస్తుందా లేక అధికారుల ఇష్టారాజ్యం నడుస్తుందా అనే అనుమానం రాక మానదు. ఎప్పుడు పోయి చూసినా ఆఫీసు గేట్లకు, తలుపులకు నల్ల తాళాలు వేలాడుతూనే ఉంటయి. ప్రజల సమస్యలు వినడానికి, ప్రజాధనంతో నెలనెలా లచ్చలకు లచ్చలు జీతాలు గుంజుతున్న ఇక్కడి డీఈ, ఏఈలు అస్సలు ఆఫీసు మొహం చూస్తలేరు. పోనీ ఏమైనా అన్యాయాలు, అక్రమాలు జరుగుతున్నయని ఫోన్లు చేస్తే ఎప్పుడూ స్విచ్ఛాఫ్ ఉంటయి లేదంటే అవుట్ ఆఫ్ కవరేజ్ అని వస్తది. ఎంత దారుణమంటే, ఒక పత్రికా విలేఖరిగా ఇక్కడ జరుగుతున్న ఆర్ అండ్ బీ రోడ్ల వ్యవహారాలను, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కడుతున్న కట్టడాలను నిలదీస్తూ జరుగుతున్న అక్రమాల నేపథ్యంలో అధికారుల వివరణ కోరే ప్రయత్నం చేసినా,సమాచార హక్కు చట్టం కింద దరఖాస్తులు పంపితే, ఆ ఉత్తరాలు అందుకోవడానికి కూడా ఆఫీసుల మనుషులు లేక వెనక్కి తిరిగొస్తున్నయి. పోస్ట్‌మ్యాన్ పాపం ఎండనక వాననక ఆఫీసు చుట్టూ తిరిగి తిరిగి, రోజూ తాళం వేసే ఉంటుందని ఆన్‌లైన్ రికార్డుల్లో "డోర్ లాక్డ్" అని రాసి ఉత్తరాలను వెనక్కి పంపుతుంటే ఆ ట్రాకింగ్ చూసి జనాల గుండెలు మండుతున్నయి. గీ ముచ్చటంత భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, అశ్వారావుపేట మండల కేంద్రంలో ఉన్న ఆర్ అండ్ బి కార్యాలయానిది. సమాజం తరపున గొంతుకయ్యే జర్నలిస్టులు, ప్రజా సమస్యలపై కొట్లాడే సామాజిక కార్యకర్తలు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు పంపిన ప్రభుత్వ సమాచార లేఖలకే ఇక్కడ దిక్కులేకుండా పోయిందంటే..ఇది చట్టాన్ని నీరు కార్చడం కాదు, అశ్వారావుపేట సబ్‌డివిజన్ పరిధిలో భారత రాజ్యాంగాన్ని, చట్టాలను పాతరేయడమే అవుతుంది.సాక్షాత్తూ పార్లమెంట్ చేసిన చట్టానికే ఇక్కడ దిక్కులేకుండా పోతే, ఇక ఈ ఆఫీసుల మీద ప్రభుత్వానికి నియంత్రణ ఉందా? లేక ఇక్కడి అధికారులు తామే ఒక 'రాజ్యాంగం' అని బతుకుతున్నారా?. చట్టాన్ని నమ్ముకొని, నిలదీసే చైతన్యం ఉన్నవాళ్లే ఆఫీసు చుట్టూ తిరిగి విసిగిపోతుంటే.. ఇక అసలు చట్టాలు, సెక్షన్ల ముచ్చటే తెల్వని సామాన్య నిరుపేద జనం, పొద్దునకల్ల ఆఫీసు చుట్టూ తిరిగితే వాళ్ల పరిస్థితి ఏంది? వాళ్లకు న్యాయం ఎట్లా దొరుకుతది? నిజానికి, భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన సమాచార హక్కు చట్టం-2005 సెక్షన్ 6(1) ప్రకారం ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో సమాచారాన్ని స్వీకరించడానికి

(మిగతా 2వ పేజీలో)

కూలిపోయే డ్యామ్

కాంట్రాక్టర్ మాయాజాలం

- ఖమ్మంపాడు చెక్ డ్యామ్ నిర్మాణంలో అడ్డగోలు దందాలు.. పగలు రాత్రి తేడా లేకుండా కాలువను తవ్వేస్తున్న భారీ జెసిబి లు
- కలగా పులగం సిమెంటుతో కాంట్రాక్టర్ మాయాజాలం.. మహా,ప్రియ బస్తాలతో పునాదుల బలహీనం
- నవతరం కెమెరాకు అడ్డంగా దొరికిన అక్రమాలు.. ఏఈఈ "పరిశీలిస్తాం" ముసుగులో కాలయాపన
- అక్రమ ఇసుక రవాణాకు పర్మిషన్లు మాయం.. ట్రాన్సిట్ పాసులు లేకుండానే యథేచ్ఛగా తరలింపు
- నాణ్యతా పరీక్షలు గాలికి వదిలేసిన వైనం.. రేపు వరద వస్తే ఈ కట్టడం నిలబడేనా?

ప్రజా ధనానికి గండి?

నవతరం ప్రతినిధి: ఖమ్మం/భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, అశ్వారావుపేట మండలం, నారాయణపురం గ్రామ శివారుల, ఆసుపాక రెవెన్యూ పరిధిల కడుతున్న ఖమ్మంపాడు చెక్ డ్యామ్ పనులు చూస్తాంటే అడ్డగోలు దందాలెన్నో కండ్ల ముందట కనపడుతున్నాయి. కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనంతో నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టుల నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారా లేదా అన్న సందేహాలు స్థానిక ప్రజలను కలవరపెడుతున్నాయి. నిర్మాణ స్థలంల కనిపిస్తున్న పరిస్థితులు చూస్తే కాంట్రాక్టర్ ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాడా అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనాన్ని నిలువునా దారుణంగా ధారపోస్తుంటే.. పర్యవేక్షించాల్సిన ఇరిగేషన్ అధికారులు మాత్రం కళ్ళు మూసుకుపోయి, నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారనే విమర్శలు గట్టిగనే వినిపిస్తున్నాయి. స్థానికుల కథనం ప్రకారం నారాయణపురం సమీపంలోని జగన్నాధపురం కాలువ నుంచి భారీ జేసీబీ యంత్రాలతో రాత్రివేళల్లో ఇసుకను గుట్టలు గుట్టలుగా తవ్వి ఖమ్మంపాడు చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణ స్థలానికి తరలిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. గతంలో ఈ ప్రాంతం ఇసుక ర్యాంపుగా ఉండి ఉండవచ్చు గానీ ప్రస్తుతం అక్కడ ఎలాంటి అధికారిక అనుమతులు లేవని గ్రామస్తులు మొత్తుకుంటున్నారు. ఇంకా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, కాలువలో ఇసుక తవ్వుతున్న జేసీబీ యంత్రానికి గంటకు సుమారు రూ. 1,200 చొప్పున చెల్లిస్తున్నట్లు, ట్రాక్టర్లలో ఇసుక లోడ్ చేస్తున్న కూలీలకు ఒక్కో ట్రిప్పుకు రూ. 500 చొప్పున ఇస్తున్నట్లు స్థానికులు వెల్లడిస్తున్నారు. అంటే అధికారిక అనుమతులు లేకుండా ఇసుక తవ్వకాల కోసం ప్రత్యేకంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో)

కూలిపోయే డ్యామ్ కాంట్రాక్టర్ మాయాజాలం

వ్యవస్థనే నడుపుతున్నారా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కాలువ వద్ద భారీ జేసీబీతో ఇసుక తవ్వుతున్నోళ్లను నిలదీస్తే మా వెనుక ఒక 'పెద్ద వ్యక్తి' ఉన్నాడు.. ఆయన చెప్పిందే చేస్తున్నాం అని నొసలు నొక్కుకుంటూ నిజాలు గక్కడం సంచలనంగా మారింది. ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించిన వీడియోలు కూడా రికార్డయి భద్రంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. నిర్మాణ స్థలంలో నిల్వ చేసిన ఇసుకను పరిశీలిస్తే పెద్దఎత్తున ఇసుక నిల్వలు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇసుక కనిపించిందని కాంక్రీట్‌కు పనికొస్తుందని చెప్పలేం. ప్రభుత్వ నిర్మాణాల్లో వాడే ఇసుకకు తప్పనిసరిగా నాణ్యతా పరీక్షలు నిర్వహించాలి. సాధారణంగా చెక్‌డ్యామ్ వంటి నిర్మాణాల్లో వాడే ఇసుకకు సిల్ట్ కంటెంట్ టెస్ట్ (మట్టి శాతం పరీక్ష), గ్రాడేషన్ టెస్ట్, స్పెసిఫిక్ గ్రావిటీ టెస్ట్, ఆర్గానిక్ ఇంప్యూరిటీ టెస్ట్ నిర్వహించాలి. కాలువల్లో లభించే ఇట్లాంటి మెత్తటి మట్టి ఇసుకను వాడితే కాంక్రీట్ కట్టు వీడిపోతదని, రేపు పొద్దున వరద వస్తే ఒక్క దెబ్బకు ఈ డ్యామ్ కొట్టుకపోతదని సాంకేతిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నారాయణపురం చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణంలో వాడుతున్న ఇసుకకు ఈ పరీక్షలు నిర్వహించారా? నిర్వహించి ఉంటే నివేదికలు ఎక్కడ దాచారు? అనే ప్రశ్నలకు ఇప్పటివరకు సమాధానం దొరుకుతలేదు. తెలంగాణలో ప్రభుత్వ పనులకు ఉపయోగించే ఇసుకను అధికారికంగా అనుమతి పొందిన ఇసుక రీచ్‌ల నుంచే సేకరించాలి. ప్రతి లోడ్‌కు ట్రాన్సిట్ పాస్ ఉండాలి, రవాణా రికార్డులు నిర్వహించాలి, సంబంధిత శాఖల అనుమతులు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అయితే జగన్నాథపురం కాలువ నుంచి తీసుకొస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఇసుకకు సంబంధించిన ట్రాన్సిట్ పాస్‌లు, రవాణా పత్రాలు, అనుమతులు ప్రజలకు చూపించే పరిస్థితి ఎక్కడా కనిపిస్తలేదు.

చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణ స్థలంలో పరిశీలిస్తే మహా సిమెంట్, ప్రియా సిమెంట్ తదితర పలు కంపెనీల ఖాళీ సిమెంట్ సంచులు పెద్దఎత్తున కుప్పలుగా పడి కనిపిస్తున్నాయి. ఒకే పనిలో వివిధ కంపెనీల సిమెంట్లు కలగాపులగం చేసి వాడుతున్నారా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సాంకేతికంగా వేర్వేరు కంపెనీల సిమెంట్లు వాడటం తప్పనిసరిగా నేరం కాకపోయినా, అవన్నీ ఒకే గ్రేడ్‌కు చెందినవా? వేర్వేరు రకాల సిమెంట్లు వాడటం వల్ల కాంక్రీట్ సరిగ్గా గట్టిపడక, కట్టక ముందే డ్యామ్ మీద నిలువునా పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ప్రభుత్వ నిర్మాణాల్లో ఆమోదించిన గ్రేడ్ సిమెంటే వాడాలి, స్టాక్ రిజిస్టర్ నిర్వహించాలి, మెటీరియల్ రికార్డులు ఉండాలి. అవసరమైతే సిమెంట్ నమూనాలు పరీక్షించాలి. కానీ ఇక్కడ ఆ నిబంధనలు అస్సలు పాటించినట్లు అనిపిస్తలేదు. చెక్‌డ్యామ్ వంటి నిర్మాణాల్లో క్యూబ్ కాంప్రెషన్ టెస్ట్, స్లంప్ టెస్ట్, మెటీరియల్ టెస్టింగ్ రిపోర్టులు, క్వాలిటీ కంట్రోల్ రిజిస్టర్లు తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలి. ఈ పరీక్షలు నిర్వహించారా? నిర్వహించి ఉంటే వాటి నివేదికలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సిన బాధ్యత ఇరిగేషన్ శాఖపై ఉన్నది.

నిర్మాణ స్థలంలో తీసిన ఫోటోలలో భారీ ఇసుక నిల్వలు, వివిధ కంపెనీల సిమెంట్ సంచులు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. జీపీఎస్ వివరాలతో కూడిన ఫోటోలు నారాయణపురం ప్రాంతంలోనే తీసినట్లు తెలుస్తోంది. ఎక్కడో ఏమార్చి పనులు కానిచ్చేద్దామనుకున్న కాంట్రాక్టర్ బండారం మొత్తం నవతరం కెమెరాకు అడ్డంగా దొరికిపోయింది. దీంతో స్థానికులు వ్యక్తం చేస్తున్న అనుమానాలు మరింత బలపడుతున్నాయి. ఈ విషయంపై సంబంధిత ఇరిగేషన్ అధికారి ఏఈఈ శ్రీనివాస్ ని సంప్రదించగా కేవలం "పరిశీలిస్తాం" అనే సమాధానంతో సరిపెట్టి చేతులు దులుపుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనం ఖర్చవుతున్న ప్రాజెక్టులో ఇంతటి ఆరోపణలు వస్తుంటే కేవలం పరిశీలిస్తామని చెప్పి కాలయాపన చేయడం ఏందీ అని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు.

నారాయణపురం చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణంపై ఇసుక ఎక్కడి నుంచి తీసుకొచ్చారు? ట్రాన్సిట్ పాస్‌లు ఉన్నాయా? ఇసుక నాణ్యత పరీక్షలు జరిగాయా? సిమెంట్ నాణ్యత ధృవీకరణ ఉందా? కాంక్రీట్ క్యూబ్ టెస్టులు నిర్వహించారా? మెటీరియల్ రిజిస్టర్లు నిర్వహిస్తున్నారా? అనే అంశాలపై వెంటనే సమగ్ర విచారణ జరపాలి. అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న సదరు కాంట్రాక్ట్ సంస్థ లైసెన్స్‌ను తక్షణమే రద్దు చేయాలి. మైనింగ్, ఇరిగేషన్, విజిలెన్స్ శాఖలతో కూడిన సంయుక్త కమిటీని నియమించి నిర్మాణంలో వాడిన ఇసుక, సిమెంట్, కాంక్రీట్ నమూనాలను ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ల్యాబ్‌లకు పంపించి పరీక్షలు నిర్వహించాలి. నివేదికలు వెలువడే వరకు పనులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి వాస్తవాలు ప్రజల ముందుంచాలి. ప్రజల కష్టార్జిత పన్నుల డబ్బుతో నిర్మిస్తున్న చెక్‌డ్యామ్ నాణ్యతపై ఒక్క అనుమానం వచ్చినా అది చిన్న విషయం కాదు. అధికారులు వెంటనే స్పందించి వాస్తవాలు బయటపెట్టకపోతే, ఈ వ్యవహారం మరింత పెద్ద వివాదంగా మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

లచ్చల జీతాలు.. ఆఫీసుల మొహం చూడని ఆర్‌అండ్‌బి అధికారులు

అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ఇన్ఫర్మేషన్ ఆఫీసర్ (ఏపీఐవో) అందుబాటులో ఉండాలి. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్ ద్వారా వచ్చే దరఖాస్తులను తిరస్కరించడం లేదా ఆఫీస్ మూసి ఉంచి వెనక్కి పంపడం అనేది సెక్షన్ 18 మరియు 20 ప్రకారం ముమ్మాటికీ చట్టాన్ని ఉల్లంఘించడమే అవుతుంది. ఇలా దరఖాస్తులను తీసుకోకుండా తప్పించుకునే అధికారులపై రోజుకు రూ.250 చొప్పున గరిష్టంగా రూ.25,000 వరకు జరిమానా విధించే అధికారం కేంద్ర, రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్లకు ఉంది. అదేవిధంగా, తెలంగాణ సివిల్ సర్వీసెస్ (కాండక్ట్) రూల్స్ ప్రకారం ప్రతి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి కార్యాలయ వేళల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలి, లేనిపక్షంలో అది తీవ్రమైన విధి నిర్వహణ లోపంగా పరిగణించబడుతుంది. ఒక ప్రెస్‌కార్డు ఉండి, సమాజం తరపున గొంతుకయ్యే జర్నలిస్టు పంపిన ప్రభుత్వ సమాచార లేఖలకే దిక్కులేకుండా పోతే, ఇక సామాన్య నిరుపేద జనం పొద్దునకల్ల ఆఫీసు చుట్టూ తిరిగితే వాళ్ల పరిస్థితి ఏంది?

అసలు ఈ ఆఫీసర్లు ఎవరికి భయపడి మొహాలు చాటేస్తున్నారు? ఎవరి అక్రమాలకు అండగా నిలవడానికి కార్యాలయానికి తాళాలు వేసి పారిపోతున్నారు? అనే కోణంలో ప్రజా సంఘాలు సందేహిస్తున్నాయి. ఎక్కడో ఏసీ రూముల్లో కూర్చొని జీతాలు దండుకుంటూ అశ్వారావుపేట ప్రజల హక్కులను కాలరాస్తున్న ఈ అధికారుల తీరుపై జిల్లా కలెక్టర్ సాబ్ ఇప్పటికైనా ఆఫీసులకు విలువని ఎలాంటి అధికారుల పై కొరడా ఝుళిపించకపోతే, ఈ తాళాలు వేసిన ఆఫీసుల ముందే జనాన్ని ఏకం చేసి పెద్ద ఎత్తున చట్టపరమైన పోరాటానికి దిగడం ఖాయమని ప్రజలు,ప్రజా సంఘాల నాయకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో కీలక పరిణామం.. మంత్రి తుమ్మల వాంగ్మూలం నమోదు

తుమ్మల నివాసానికి వెళ్లి వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేసిన సిట్

తుమ్మల ఫోన్ ట్యాప్ అయినట్టు ప్రాథమిక విచారణలో గుర్తింపు

తుమ్మల ఫోన్ కాల్స్, లొకేషన్ డేటా వివరాలు సేకరించిన సిట్

తెలంగాణలో సంచలనం సృష్టించిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు దర్యాప్తులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసును విచారిస్తున్న ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) ఈరోజు రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నివాసానికి వెళ్లి ఆయన వాంగ్మూలాన్ని అధికారికంగా నమోదు చేసింది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో అక్రమంగా ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగినట్లు ఆరోపణలు వచ్చిన నేపథ్యంలో సిట్ విస్తృత స్థాయిలో దర్యాప్తు చేపడుతోంది. ప్రాథమిక విచారణలో అప్పట్లో ఖమ్మం రాజకీయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించిన తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కూడా ట్యాపింగ్‌కు గురైన వారిలో ఒకరని గుర్తించినట్లు సమాచారం. కొందరు ఇంటెలిజెన్స్ అధికారులు ఆయన ఫోన్‌ను అక్రమంగా ట్యాప్ చేయడంతో పాటు, ఆయన కదలికలను ట్రాక్ చేసి వ్యక్తిగత సంభాషణలను పర్యవేక్షించినట్లు దర్యాప్తులో వెలుగులోకి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. మంత్రి నివాసంలో జరిగిన విచారణ సందర్భంగా ఆయన ఫోన్ కాల్స్, లొకేషన్ డేటా, వ్యక్తిగత కమ్యూనికేషన్లపై జరిగిన నిఘాకు సంబంధించి సిట్ అధికారులు పలు వివరాలు సేకరించారు. బాధితుడిగా తుమ్మల ఇచ్చిన వాంగ్మూలం కేసు దర్యాప్తులో కీలక ఆధారంగా మారే అవకాశముందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ కేసులో గత ప్రభుత్వానికి చెందిన పలువురు సీనియర్ అధికారులు న్యాయపరమైన కస్టడీలో ఉన్నారు. తాజాగా మంత్రి తుమ్మల వాంగ్మూలం నమోదు కావడంతో ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారం మరోసారి రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. సిట్ దర్యాప్తు వేగవంతం కావడంతో రానున్న రోజుల్లో మరికొంతమంది రాజకీయ నాయకులు, అధికారులకు నోటీసులు జారీ అయ్యే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది.

బ్రెయిన్ ఫాగ్... అందరినీ వేధిస్తున్న కొత్త సమస్య!

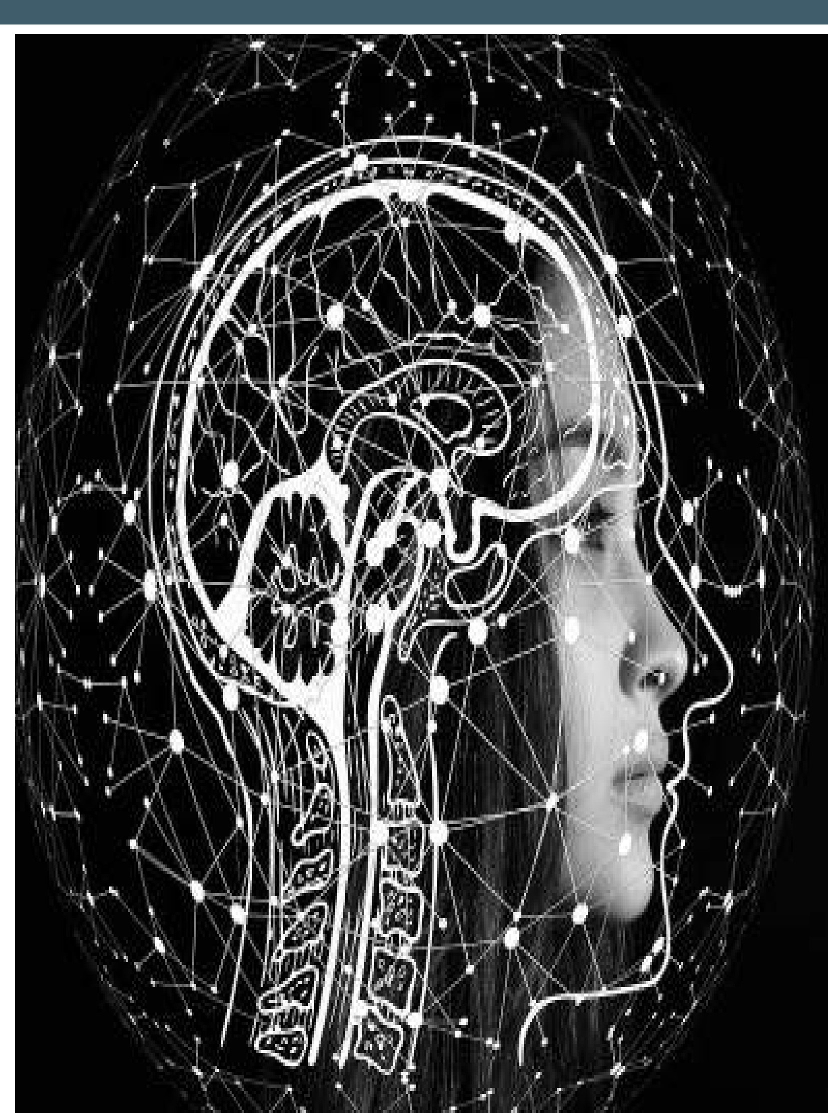
అన్ని వయసుల వారిలో పెరుగుతున్న బ్రెయిన్ ఫాగ్ సమస్యలు

మానసిక అలసట, మతిమరుపు, ఏకాగ్రత లోపించడం ప్రధాన లక్షణాలు

తీవ్ర ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, డిజిటల్ వినియోగమే కారణాలంటున్న నిపుణులు

జీవనశైలిలో మార్పులతో దీనిని అధిగమించవచ్చని సూచన

కరోనా వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల తర్వాత కూడా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్న వైనం



ఒకప్పుడు పెద్ద వయసు వారిలో కనిపించే మతిమరుపు, ఏకాగ్రత లోపం వంటి సమస్యలు ఇప్పుడు అన్ని వయసుల వారినీ వేధిస్తున్నాయి. చిన్న విషయాలను మర్చిపోవడం, దేనిపైనా దృష్టి పెట్టలేకపోవడం, మానసికంగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలతో చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వైద్య పరిభాషలో దీన్ని నిర్దిష్టమైన వ్యాధిగా చెప్పనప్పటికీ, ఈ లక్షణాలన్నింటినీ కలిపి 'బ్రెయిన్ ఫాగ్' (దీతీశుఱఅ ఖీశీస్త్ర) అని పిలుస్తున్నారు. ఆధునిక జీవనశైలి ఒత్తిళ్ల కారణంగా ఈ సమస్య ఇప్పుడు యువత, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులలో కూడా సర్వసాధారణంగా మారుతోందని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బ్రెయిన్ ఫాగ్ అనేది రోజువారీ జీవితంలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. గదిలోకి ఎందుకు వెళ్లామో ఒక్కసారిగా మర్చిపోవడం, పుస్తకంలోని ఒకే పేరాను పదే పదే చదివినా అర్థం కాకపోవడం, సాధారణ పనుల సమయంలో కూడా దృష్టిని కేంద్రీకరించలేకపోవడం వంటివి దీని ప్రధాన లక్షణాలు. ఇలాంటి అనుభవాలు ఇటీవల కాలంలో ఎక్కువయ్యాయని, ఇది పనితీరుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని చాలామంది వాపోతున్నారు.

ప్రధాన కారణాలు ఇవే..

ఈ పరిస్థితికి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణమని ఫరీదాబాద్‌లోని ఫోర్టిస్ ఎస్కార్ట్స్ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వినీత్ బంగా వివరించారు. పని ఒత్తిళ్లు, ఆర్థిక సమస్యలు, చదువుల భారం, డిజిటల్ ప్రపంచం నుంచి నిరంతరం వెల్లువెత్తే సమాచారం మెదడు స్పష్టంగా ఆలోచించే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోందని ఆయన తెలిపారు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధనలు కూడా రుజువు చేస్తున్నాయి. ఒత్తిడితో పాటు, నిద్రలేమి కూడా బ్రెయిన్ ఫాగ్‌కు మరో ముఖ్యమైన కారణం. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోలేదు. జ్ఞాపకాలను పదిలపరచుకోవడం, మెదడులోని వ్యర్థాలను శుభ్రపరచడం వంటి కీలక ప్రక్రియలకు ఆటంకం కలుగుతుంది. తక్కువ గంటలు నిద్రపోయి అలవాటు చేసుకున్న వారిలో కూడా క్రమంగా ఏకాగ్రత, నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి సన్నగిల్లుతాయని డాక్టర్ బంగా హెచ్చరించారు. వీటితో పాటు గంటల తరబడి స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, డీహైడ్రేషన్ వంటివి సమస్యను మరింత జఠిలం చేస్తున్నాయి. కోవిడ్-19 వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల తర్వాత మిగిలిన దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు, ఆందోళన, డిప్రెషన్, హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా బ్రెయిన్ ఫాగ్ లక్షణాలకు దారితీస్తాయి. ఇటీవలి కాలంలో ఈ తరహా అభిజ్ఞా సమస్యలు ముఖ్యంగా యువతలో పెరిగినట్లు పలు అధ్యయనాలు, నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ప్రముఖ ఆంగ్ల పత్రిక 'ది టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా'తో పాటు ఇతర ఆరోగ్య ప్రచురణలు కూడా ఈ అంశంపై ప్రత్యేక కథనాలను ప్రచురించాయి.

నివారణ, పరిష్కార మార్గాలు

ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజూ కనీసం 7-8 గంటల పాటు నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, సమతుల్య పోషకాహారం తీసుకోవడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా లేదా ధ్యానం వంటివి పాటించడం ముఖ్యం. స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించుకోవడం కూడా తప్పనిసరి. ఒకవేళ ఈ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే, వాటిని తేలికగా తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలేవైనా ఉన్నాయేమో నిర్ధారించుకోవడం మంచిది..

ఎవరూ చెప్పని సూపర్‌మార్కెట్ సీక్రెట్... ఈ ఒక్క మిస్టేక్ చేస్తే మీ బిల్ వేలల్లో పెరుగుతుంది

సూపర్‌మార్కెట్‌లో చిన్నచిన్న విషయాలు కూడా మన ఖర్చును ఎలా మార్చేస్తాయో చాలా మందికి తెలియదు. బయటకి కనిపించని ఈ టెక్నిక్స్ మీ బిల్లును పెంచేస్తాయి. అసలు సూపర్ మార్కెట్ నిర్వాహకులు మీ సైకాలజీతో ఎలా ఆడుకుంటారు? మీరు ఎక్కువ వస్తువులు కొనేలా ఎలాంటి ట్రిక్స్ ఉంటాయో తెలుసుకోండి. రవి అనే మధ్యతరగతి ఉద్యోగి ప్రతి నెల ఒకసారి కుటుంబానికి కావాల్సిన గ్రాసరీ కొనడానికి సూపర్‌మార్కెట్‌కు వెళ్తాడు. ఈసారి కూడా అతను 3000 రూపాయల బడ్జెట్‌తో దగ్గర్లోని సూపర్ మార్కెట్‌లో అడుగుపెట్టాడు. చేతిలో లిస్ట్ ఉంది, ప్లాన్ కూడా స్పష్టంగా ఉంది. కానీ పెద్ద ట్రాలీ తీసుకున్న తర్వాత పరిస్థితి మారిపోయింది. ట్రాలీ ఖాళీగా కనిపించడంతో "ఇంకా ఏదో మిస్ అయ్యింది" అనే భావన వచ్చి చిన్న చిన్న వస్తువులు ఒక్కొక్కటిగా చేరిపోయాయి. బిల్ కౌంటర్ వద్ద చూసేసరికి మొత్తం ఖర్చు అతను ఊహించిన దానికంటే చాలా ఎక్కువగా మారిపోయింది. 3000 రూపాయల బడ్జెట్‌తో వెళ్తే బిల్లు రూ.6000 అయింది. ఇలాంటి పరిస్థితి రవి ఒక్కడికే కాదు. మీకూ చాలాసార్లు జరిగే ఉంటుంది. సూపర్‌మార్కెట్ బిల్లు ఎక్కువగా మనం ఏం కొనుగోలు చేస్తున్నామో, వాటి ధరల మీదే ఆధారపడుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ రిటైల్ సైకాలజీ పరిశోధనలు చెబుతున్న విషయం వేరే ఉంది. స్టోర్‌లో ఉండే చిన్న చిన్న వాతావరణ సంకేతాలు కూడా ఖర్చును బలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అందులో చాలా మంది గమనించని విషయం షాపింగ్ కార్ట్. ఏ సూపర్‌మార్కెట్ అయినా సరే, మీరు తోసుకుని వెళ్లే ట్రాలీ మీ ఖర్చును నెమ్మదిగా పెంచే అవకాశం ఉంది. దీని వెనుక పెద్ద సైకాలజీనే ఉంది. సూపర్‌మార్కెట్‌లోకి వెళ్లినప్పుడు మీరు ఖర్చును కచ్చితంగా లెక్కించరు. "ట్రాలీ ఎంత నిండింది", "ఇంకా ఎంత తీసుకున్నాం" అన్న లాంటి వేగమైన అంచనాల మీదే మెదడు ఆధారపడుతుంది. పెద్ద ట్రాలీలో కొద్దిపాటి సరుకులు పెట్టినా అది చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఖాళీ స్థలం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మీరు ఇంకా తక్కువ కొనుగోలు చేశామని అనిపిస్తుంది. నిజానికి ఖర్చు ఇప్పటికే ఎక్కువ అయినా కూడా "ఇంకా కొనాలి" అనే భావన నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. చుట్టూ చాలా ఆఫర్స్ కనిపిస్తుంటాయి. దీంతో ముందుగా ప్లాన్ చేయని స్నాక్స్, డ్రింక్స్, అవసరం లేదనుకున్న వస్తువులు కూడా కార్ట్‌లో చేరిపోతాయి. పెద్ద షాపింగ్ ట్రాలీలో ఖాళీ స్థలం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 10 లేదా 15 వస్తువులు ఉన్నా అది పూర్తిగా నిండినట్టు అనిపించదు. అదే వస్తువులు చిన్న బాస్కెట్‌లో పెట్టి చూస్తే అది పూర్తిగా నిండినట్టు కనిపిస్తుంది. ఖాళీ స్థలం ఉండటం వల్ల "ఇంకా తీసుకోవచ్చు" అనే సంకేతం మెదడుకు వెళ్తుంది. అందుకే ట్రాలీ ఖాళీగా కనిపించినప్పుడు ఇంకా కొనడానికి మనసు ఒప్పుకుంటుంది. రిటైల్ స్టడీలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే పెద్ద ట్రాలీలు ఉన్నప్పుడు కొనుగోలు పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఖర్చు కూడా పెరుగుతుంది. ఇది షాపింగ్ ఉద్దేశం లేకపోయినా జరుగుతుంది. సూపర్‌మార్కెట్ వాతావరణం, షెల్ఫ్‌ల అమరిక, ప్రోడక్ట్ ప్లేస్‌మెంట్ ఇవన్నీ కలిసి కొనుగోలు నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. భారతదేశంలో ఈ ప్రభావం ఇంకా ఎక్కువ. ఎందుకంటే కుటుంబాల కోసం పెద్ద మొత్తంలో షాపింగ్ చేస్తారు, అలాగే స్టోర్‌లో తిరుగుతూ ఎక్కువ వస్తువులు చూసే అవకాశం ఉంటుంది. భారతదేశంలోని కస్టమర్లలు ఈ అలవాటు చాలామందికి ఉంది. చాలా మంది లిస్ట్‌తో వెళ్తారు కానీ ఆఫర్లు, ఆకర్షణీయమైన ప్యాకేజింగ్, మంచి డిస్ప్లేలు చూసి అదనపు వస్తువులు తీసుకుంటారు. "బై 1 గెట్ 1" ఆఫర్లు, బిలింగ్ దగ్గర ఉంచిన చిన్న వస్తువులు ఇవన్నీ చిన్న చిన్న అదనపు కొనుగోళ్లను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇవి కలిపి మొత్తం బిల్లును పెంచేస్తాయి. మన మెదడు ఒక ముఖ్యమైన నియమాన్ని అనుసరిస్తుంది. కార్ట్ పెద్దగా ఉంటే దాన్ని నింపడం సహజమే అని భావిస్తుంది. దీనిని యూనిట్ బైయాస్, విజువల్ నార్మలైజేషన్ అంటారు. పెద్ద ప్లేట్ లో ఎక్కువ ఆహారం తీసుకున్నట్టు, పెద్ద ట్రాలీలో ఎక్కువ సరుకులు కొనడం సహజంగా అనిపిస్తుంది. అసలు ఎంత ఖర్చు అవుతోంది అన్నది కాకుండా ఎంత ఖాళీ ఉంది అన్నదే నిర్ణయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

లోన్స్ తీసుకున్న వారికి భారీ గుడ్ న్యూస్..

వరుసగా మూడోసారి కూడా కీలక రెపో రేటును 5.25% వద్ద యథాతథంగా ఉంచాలన్న ఆర్‌బిఐ ఎంపిసి నిర్ణయం, రుణగ్రహీతలు లేదా డిపాజిటర్లకు స్థిరత్వాన్ని చేకూరుస్తుంది, ఎందుకంటే వారి ఈఎంఐలు మారవు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) ద్రవ్య విధాన కమిటీ (ఫీుజ) వరుసగా మూడోసారి కీలక రెపో రేటును 5.25 శాతం వద్ద యథాతథంగా కొనసాగించాలని నిర్ణయించింది. దీంతో రుణగ్రహీతలు, డిపాజిటర్లకు స్థిరత్వం లభించింది. ముఖ్యంగా రుణాలు తీసుకున్న వారి ఈఎంఐలలో ఎలాంటి మార్పు ఉండదు. జూన్ 5, శుక్రవారం జరిగిన సమావేశంలో ఆర్‌బీఐ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఫిబ్రవరి 2025 నుంచి ఇప్పటివరకు కేంద్ర బ్యాంక్ రెపో రేటును మొత్తం 125 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించి 5.25 శాతానికి తీసుకువచ్చింది. చివరిసారిగా డిసెంబర్ 2025లో రేటు కోత విధించగా, ఆ తర్వాత జరిగిన వరుస మూడు ద్రవ్య విధాన సమీక్షల్లో రెపో రేటును మార్పు లేకుండా కొనసాగిస్తోంది. మొదటి రోజే రూ. 100 కోట్ల క్లబ్ లోకి పెద్ది.. థియేటర్లలో ఊర మాస్ ఊచకోత 13 సినిమాల నుంచి తీసేశారు, ఇండస్ట్రీ అన్ లక్కీ హీరోయిన్.. కట్ చేస్తే, రూ.100 కోట్లతో సంచలనం 6 రాశుల వారికి 100 రోజుల పాటు పండగే.. సెప్టెంబర్ 15 వరకు తిరుగులేని రాజయోగాలు, ధన లాభాలు! ఇప్పటికే రుణాలు తీసుకున్న వారి నెలవారీ ఈఎంఐలు యథాతథంగా ఉంటాయి. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ బ్యాంకులు గృహ, వాహన, వ్యక్తిగత రుణాలపై ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న వడ్డీ రేట్లను కొనసాగించే అవకాశం ఉంది. అయితే బ్యాంకులు తమ వ్యాపార అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్జిన్లను సవరించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. రెపో రేటుకు అనుసంధానమైన గృహ రుణాలు తీసుకున్నవారు ఇప్పటికే ఫిబ్రవరి 2025 నుంచి అమలైన 125 బేసిస్ పాయింట్ల రేటు తగ్గింపు ప్రయోజనాన్ని పొందుతున్నారు. రూ.50 లక్షల గృహ రుణం (20 సంవత్సరాల కాలపరిమితి)పై నెలకు సుమారు రూ.3,050 వరకు ఈఎంఐ తగ్గుదల లభించగా, మొత్తం వడ్డీ భారం దాదాపు రూ.7.34 లక్షలు తగ్గింది. రూ.75 లక్షల రుణంపై నెలవారీ ఆదా సుమారు రూ.5,800 వరకు ఉండగా, మొత్తం వడ్డీ ఆదా రూ.13.94 లక్షల వరకు ఉంటుంది. రెపో రేటు 5.25 శాతం వద్ద కొనసాగితే వచ్చే ఆరు నెలల్లో గృహ రుణ వడ్డీ రేట్లు మారే అవకాశం ఉందని మీరు భావిస్తున్నారా? జకొంత మార్పు ఉండొచ్చు రెపో రేటును యథాతథంగా ఉంచడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు కొనసాగుతాయి. అయితే ఇంకా ఎంసీఎల్ఆర్ ఆధారిత రుణాల్లో ఉన్నవారు ఈ ప్రయోజనాలను స్వయంచాలకంగా పొందలేరు. అందువల్ల వీలైనంత త్వరగా రెపో-లింక్డ్ రుణాలకు మారడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ప్రస్తుతం మార్కెట్ రేట్ల కంటే 50 బేసిస్ పాయింట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వడ్డీ చెల్లిస్తున్న రుణగ్రహీతలు రీఫైనాన్సింగ్ అవకాశాలను పరిశీలించాలని సూచిస్తున్నారు.

అఫ్గానిస్తాన్‌తో ఏకైక టెస్ట్.. ప్లేయర్‌కు ఛాన్స్.. టీమిండియా తుది జట్టు ఇదే!

ఈ మ్యాచ్‌లో బరిలోకి దిగబోయే జట్టు కలయికపై ఆయన కొన్ని కీలక సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఆ సూచనల ఆధారంగా అఫ్గానిస్తాన్‌తో తలపడే భారత్ అంచనా తుది జట్టు ఇలా ఉండే అవకాశం ఉంది. భారత పురుషుల క్రికెట్ జట్టు ఈ ఏడాది (2026) తమ మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్ పోరాటాన్ని శనివారం (జూన్ 6) నుండి ప్రారంభించనుంది. అఫ్గానిస్తాన్‌తో జరగనున్న ఈ ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు న్యూచండీగఢ్ (ముల్లన్‌పూర్) లోని మహారాజా యాదవీంద్ర సింగ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియం ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. భారత పురుషుల క్రికెట్ జట్టు ఈ ఏడాది (2026) తమ మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్ పోరాటాన్ని శనివారం (జూన్ 6) నుండి ప్రారంభించనుంది. అఫ్గానిస్తాన్‌తో జరగనున్న ఈ ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు న్యూచండీగఢ్ (ముల్లన్‌పూర్) లోని మహారాజా యాదవీంద్ర సింగ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియం ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. న్యూచండీగఢ్‌లో జరుగుతున్న ఈ చారిత్రాత్మక మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు ముందు టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ మ్యాచ్‌లో బరిలోకి దిగబోయే జట్టు కలయికపై ఆయన కొన్ని కీలక సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఆ సూచనల ఆధారంగా అఫ్గానిస్తాన్‌తో తలపడే భారత్ అంచనా తుది జట్టు ఇలా ఉండే అవకాశం ఉంది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో విరాట్ కోహ్లీ, కర్ణాటక విజయ్ హజారే జట్టు కెఎల్ రాహుల్, మయాంక్ అగర్వాల్ కెప్టెన్సీ, బిసిసిఐ దేశీయ క్రికెట్ నిబంధనలు, ఢిల్లీ తరఫున విరాట్ కోహ్లీ పునరాగమనం ప్రస్తుతం టెస్ట్ ర్యాంకింగ్స్‌లో భారతదేశం తరఫున అత్యుత్తమ స్థానంలో ఉన్న ఈ యువ ఓపెనర్ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించడం ఖాయమైంది. జైస్వాల్‌తో కలిసి రాహుల్ ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగనున్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌కు అతడిని టీమిండియా వైస్ కెప్టెన్‌గా కూడా మేనేజ్‌మెంట్ నియమించింది. ఎడమచేతి వాటం బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్ నంబర్ 3 పొజిషన్‌లో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉందని కోచ్ గంభీర్ హింట్ ఇచ్చారు. ఐపీఎల్ 2026లో 722 పరుగులతో సూపర్ ఫామ్‌లో ఉన్న సుదర్శన్, అదే జోరును టెస్టుల్లోనూ కొనసాగించాలని పట్టుదలగా ఉన్నాడు.

నీ ఆటకో దండం.. స్టార్ ప్లేయర్‌కు బీసీసీఐ షాక్..

టి20 జట్టులో భారీ మార్పులు ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ ఏడాది ముగిసిన టి20 ప్రపంచకప్‌లో టీమిండియా ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో భారత్ టైటిల్ నెగ్గింది. ఐపీఎల్ ఆదాయ పన్ను నియమాలు, విరాట్ కోహ్లీ ఐపీఎల్ సంపాదన పన్ను వివరాలు, వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఐపీఎల్ ఆటగాళ్లకు పన్ను ఎలా పడుతుంది, క్రికెటర్ల ఆదాయ పన్ను లెక్కింపు, ఐపీఎల్ ప్రైజ్ మనీ పన్ను ఇక అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు మొదలు కానున్నాయి. భారత్ జూన్ 6 నుంచి అఫ్గానిస్తాన్‌తో ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్‌ను ఆడనుంది. అనంతరం మూడు మ్యాచ్‌ల వన్డే సిరీస్ ఆడనుంది. ఆ తర్వాత ఐర్లాండ్, ఇంగ్లండ్‌లతో టి20 సిరీస్ ఆడనుంది. ఆ వెంటనే ఆసియా గేమ్స్‌లో ఆడనుంది. జూన్ 6న ఐర్లాండ్, ఇంగ్లండ్‌లతో జరిగే టి20 సిరీస్‌లకు ఆ తర్వాత జరిగే ఆసియా గేమ్స్ కోసం భారత జట్టును సెలెక్టర్లు ప్రకటించనున్నారు. టి20 జట్టులో భారీ మార్పులు ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ ఏడాది ముగిసిన టి20 ప్రపంచకప్‌లో టీమిండియా ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో భారత్ టైటిల్ నెగ్గింది. అయ్యర్ ఫిట్‌నెస్ అప్‌డేట్, రుతురాజ్ గైక్వాడ్ ఎంపిక, భారత్ వర్సెస్ న్యూజిలాండ్ వన్డే సిరీస్, టీమ్ ఇండియా వైస్ కెప్టెన్ మార్పు, 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ టీమ్ ఇండియా ప్రణాళికలు ఈ సెలెక్షన్‌లో కెప్టెన్సీ మార్పు కూడా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తుంది. సూర్యకుమార్ యాదవ్‌ను కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పిస్తారంటూ వార్తలు వస్తున్నాయి. అతడిని కెప్టెన్‌గా మాత్రమే తప్పిస్తారా?

డీజిల్‌పై కేంద్రం సంచలన నిర్ణయం... మార్కెట్లోకి కొత్త ఫ్యూయెల్

భారత రవాణా రంగంలో త్వరలో మరో కీలక మార్పు రానుంది. దేశ ఇంధన భద్రతను పెంచడం, కాలుష్యాన్ని తగ్గించడం లక్ష్యంగా డీజిల్‌లో ఐసోబ్యుటనాల్ కలపడం తప్పనిసరి చేసే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. డీజిల్ ఐసోబ్యూటనాల్ మిశ్రమ విధానం, కొత్త డీజిల్, ఎంఓఆర్టిహెచ్ రవాణా విధానం 2026, ఇంధన మిశ్రమం, హైడ్రోజన్ బస్సులు, ఎలక్ట్రిక్ ట్రక్ బ్యాటరీ స్వాపింగ్ వ్యవస్థ, మల్టీ లేన్ ఫ్రీ ఫ్లో టోల్ సిస్టమ్, హైవే ఆధునీకరణ వార్తలు డీజిల్ ఐసోబ్యూటనాల్ మిశ్రమ విధానం, కొత్త డీజిల్, ఎంఓఆర్టిహెచ్ రవాణా విధానం 2026, ఇంధన మిశ్రమం, హైడ్రోజన్ బస్సులు, ఎలక్ట్రిక్ ట్రక్ బ్యాటరీ స్వాపింగ్ వ్యవస్థ, మల్టీ లేన్ ఫ్రీ ఫ్లో టోల్ సిస్టమ్, హైవే ఆధునీకరణ వార్తలు ఉమాశంకర్ మాట్లాడుతూ, డీజిల్‌లో మిశ్రమ ఇంధన వినియోగాన్ని ప్రభుత్వం చాలా సీరియస్‌గా పరిశీలిస్తోందన్నారు. భారత్ పెట్రోలియం ఇప్పటికే డీజిల్‌లో ఐసోబ్యుటనాల్ కలపడంపై వ్యూహాత్మక పరిశోధనలు నిర్వహిస్తోందని, వాటి ఫలితాలు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. "ఈ ఏడాది చివరి భాగంలో ఎప్పుడైనా ఈ మిశ్రమ ఇంధన విధానం అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ" అని ఆయన అన్నారు. డీజిల్ వినియోగం పెట్రోల్‌తో పోలిస్తే దాదాపు రెండింతలు ఉంటుందని ఉమాశంకర్ తెలిపారు. అందువల్ల డీజిల్‌లో ఐసోబ్యుటనాల్ కలపడం వల్ల దేశ ఇంధన భద్రతపై పెట్రోల్ మిశ్రమం కంటే మరింత పెద్ద ప్రభావం ఉంటుందని చెప్పారు. డీజిల్ ఐసోబ్యూటనాల్ మిశ్రమ విధానం, కొత్త డీజిల్, ఎంఓఆర్టిహెచ్ రవాణా విధానం 2026, ఇంధన మిశ్రమం, హైడ్రోజన్ బస్సులు, ఎలక్ట్రిక్ ట్రక్ బ్యాటరీ స్వాపింగ్ వ్యవస్థ, మల్టీ లేన్ ఫ్రీ ఫ్లో టోల్ సిస్టమ్, హైవే ఆధునీకరణ వార్తలు రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ త్వరలో ట్రక్-ట్రైలర్‌కు సంబంధించిన ముసాయిదా నోటిఫికేషన్ తీసుకురావాలని పరిశీలిస్తున్నట్లు కూడా ఆయన వెల్లడించారు. దీని అవసరాన్ని వివరిస్తూ, ఎలక్ట్రిక్ భారీ వాణిజ్య వాహనాల కోసం బ్యాటరీ స్వాపింగ్, బ్యాటరీ ఛార్జింగ్‌కు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలపై ఉన్న అనేక ఆందోళనలకు ఇది పరిష్కారం చూపగలదని చెప్పారు. "బ్యాటరీ స్వాపింగ్ వ్యవస్థను అమలు చేయాలంటే దేశవ్యాప్తంగా అనేక స్వాపింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి. బ్యాటరీ ఛార్జింగ్‌ను పరిశీలిస్తే, పూర్తి ఛార్జ్ కావడానికి గణనీయమైన సమయం పడుతుంది. ఆ సమయంలో ట్రక్ ఖాళీగా నిలిచి ఉండాలా అనే ప్రశ్న వస్తుంది. అందుకే మేము ట్రాక్టర్-ట్రైలర్ ఇంటర్‌చేంజబిలిటీ విధానాన్ని పరిశీలిస్తున్నాం" అని ఆయన వివరించారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో, ఢిల్లీ-ఫరీదాబాద్ మార్గంలో, అలాగే ఢిల్లీ-నోయిడా మార్గంలో ప్రజా రవాణా కోసం హైడ్రోజన్ బస్సులను ప్రవేశపెట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. "ఈ పథకం కింద హైడ్రోజన్ రీఫ్యూయలింగ్ స్టేషన్ ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేశారు. ఒకసారి ఇంధనం నింపితే బస్సు సుమారు 450 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించగలదు. ఉదాహరణకు ఢిల్లీ-ముంబయి కారిడార్‌ను తీసుకుంటే, కొత్త ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేపై మూడు రీఫ్యూయలింగ్ స్టేషన్లు ఉంటే సరిపోతుంది" అని ఆయన చెప్పారు. అదనంగా, వాహనాలు టోల్ ప్లాజాల వద్ద ఆగాల్సిన అవసరం లేకుండా చేసే మల్టీ-లేన్ ఫ్రీ ఫ్లో (ఎంఎల్ఎఫ్ఎఫ్) వ్యవస్థను వచ్చే ఏడాదిలో ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉందని కూడా ఉమాశంకర్ తెలిపారు. ఈ బ్యారియర్ లేని టోలింగ్ వ్యవస్థ ఇప్పటికే రెండు టోల్ ప్లాజాల్లో అమల్లో ఉందని, చాలా విజయవంతంగా పనిచేస్తోందని చెప్పారు. "మూడో టోల్ ప్లాజా కూడా వచ్చే 8 నుంచి 10 రోజుల్లో ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని నాలుగు లేన్లు లేదా అంతకంటే పెద్ద టోల్ ప్లాజాలకు ఈ వ్యవస్థను వచ్చే ఏడాదిలో విస్తరించాలని మా ప్రణాళిక" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. దీనితో పాటు ప్రభుత్వం అధునాతన ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్‌ను కూడా అమలు చేయనుంది. "ఢిల్లీ ఎన్‌సీఆర్ కోసం వచ్చిన తొలి ప్రతిపాదనకు ఇప్పటికే ఆమోదం లభించింది. టెండర్ల ప్రక్రియ, ప్రాజెక్టు అమలు చాలా త్వరలో ప్రారంభమవుతుంది" అని ఆయన తెలిపారు. రోడ్లు, జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వాహనాల సగటు వేగాన్ని పెంచేందుకు ఎంఓఆర్టిహెచ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేలు, యాక్సెస్-కంట్రోల్డ్ హైవేలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనుంది. దీనివల్ల నెమ్మదిగా వెళ్లే వాహనాలు, వేగంగా వెళ్లే వాహనాలను వేర్వేరుగా నిర్వహించడం సులభమవుతుంది. ఈ చర్యలన్నీ చూస్తే, భారత రవాణా రంగం మరింత ఆధునికంగా, పర్యావరణానికి అనుకూలంగా మారే దిశగా వేగంగా ముందుకు సాగుతోంది. ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాలు, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, హైడ్రోజన్ టెక్నాలజీ, స్మార్ట్ రహదారి వ్యవస్థలు కలిసి దేశ భవిష్యత్ రవాణా రూపాన్ని మార్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది.

మీ పిల్లల్ని చదివించేందుకు ఫాలో అవ్వాల్సిన 6 టెక్నిక్స్, ఏంటో తెలుసా

పిల్లలను చదివించడం అనేది చాలా పెద్ద టాస్క్. రోజూ హోమ్ వర్క్ చేయించే సరికి తలప్రాణం తోకకు వస్తుంది. కొన్ని సార్లు ఇంట్రెస్ట్ గా చేస్తారు. మరి కొన్ని సార్లు ఇబ్బంది పెడతారు. అయితే..ఎప్పుడైనా సరే వాళ్లలో ఆసక్తి పెంచి ఆ తరవాతే చదివించాలి. అయితే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే వాళ్లలో చదువుపైన ఫోకస్ పెరగడంతో పాటు ఇంట్రెస్ట్ పెరుగుతుంది. మరి ఏ చిట్కాలు పాటిస్తే వాళ్లలో ఆసక్తి పెరుగుతుందో వివరంగా తెలుసుకోండి. పిల్లలకు నేర్పించడం అంత సింపుల్ కాదు. వాళ్ల విధానంలోకి వెళ్లి మరీ నేర్పించాల్సి ఉంటుంది. గట్టిగా అరిచినా, కోప్పడినా వాళ్లు చదువుపై ఫోకస్ పెట్టరు. ముఖ్యంగా చదివే విషయంలో పూర్తిగా వాళ్లకి స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి. ఏ టైమ్ లో చదవాలని అనుకుంటున్నారో అప్పుడే వాళ్లని చదివించాలి. అంటే..మరీ అర్ధరాత్రి వరకూ కాకుండా వాళ్లు చెప్పిన టైమ్ ని బట్టి కాస్త అటూ ఇటూ అడ్జస్ట్ మెంట్స్ చేస్తూ వాళ్లకి అర్థమయ్యే విధంగానే చెబుతూ నేర్పించాలి. స్నాక్స్ టైమ్ ఉంటే..అంతకు ముందు చేస్తారా..లేదంటే తరవాత చేస్తారా అని ముందుగానే ప్రశ్నించాలి. ఈ ఛాయిస్ వాళ్లకే ఇవ్వాలి. వాళ్లు చెప్పిన ఆన్సర్ ని బట్టి డిసైడ్ అవ్వాలి. అంతే కాని బలవంతంగా వాళ్లపై ఏమీ రుద్దకూడదు. చదివించడం అంటే సీరియస్ గా కూర్చోబెట్టి అన్నీ చెప్పాలి అని కాదు. కాస్త ఆటగోలుగానే ఉండాలి. అంటే.. కష్టమైన టాపిక్స్ ని గేమ్స్ లా మార్చి వాళ్లకి అర్థమయ్యే విధంగా నేర్పించాలి. పజిల్స్ సాల్వ్ చేయించడం, మైండ్ గేమ్స్ ఆడించడం లాంటివి చేయాలి. వీటి వల్ల పిల్లల్లో నేర్చుకునే గుణం పెరుగుతుంది. నేర్చుకోవడాన్ని వాళ్లు ఎంజాయ్ చేస్తారు. మొదట 20 నిముషాల పాటు చదివేలా ఓ ఛాలెంజ్ పెట్టాలి. ఈ 20 నిముషాల పాటు సరైన విధంగా చేస్తే ఓ లెవెల్ సాధించినట్టుగా..అంటే గేమ్ లో ఎలాగైతే లెవెల్ సాధిస్తే రివార్డ్స్ వస్తాయో అలా వాళ్లను ప్రోత్సహించాలి. దీని వల్ల పిల్లలు స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించి కొత్తవి నేర్చుకునేందుకు ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తారు. పిల్లలు నేర్చుకున్నది చిన్న విషయమైనా సరే ప్రశంసించాలి. వాళ్ల మైండ్ సెట్ కి ఆధారంగానే నేర్పించడం మొదలు పెట్టాలి. అదనపు భారం వాళ్లపైన వేయకూడదు. అలా అయితేనే వాళ్ల మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. ఏం నేర్చుకున్నా సరే..స్మార్ట్ అంటూ పిల్లల్ని పొగడాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాళ్లలో పాజిటివిటీ పెరుగుతుంది. ఏమైనా చేయవచ్చు అనే కాన్ఫిడెన్స్ పెరుగుతుంది. క్రమంగా ఇంటిలిజెన్స్ పెరుగుతుంది. కష్టపడి హోమ్ వర్క్ పూర్తి చేస్తే ఆ కష్టాన్ని ప్రశంసించండి. దీని వల్ల వాళ్లలో కాన్ఫిడెన్స్ పెరుగుతుంది.. పిల్లల్లో ఆసక్తి పెంచడం అనేది తల్లిదండ్రులు చేయాల్సిన మొదటి పని. వాళ్ల బ్రెయిన్ ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండాలంటే మొట్టమొదట వాళ్లలో క్యూరియాసిటీ పెంచాలి. పుస్తకాలు తెరిచే ముందే ఆ క్యూరియాసిటీ పెరగాలి. పుస్తకం తెరిచే ముందు కొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ క్వశ్చన్స్ అడగండి. అవి సబ్జెక్ట్ తో సంబంధం ఉన్నవే అవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. వేరేవి అయినా సరే జస్ట్ వాళ్లలో ఆసక్తి పెంచే ప్రశ్నలు అడిగితే సరిపోతుంది. దీని వల్ల కొత్తవి నేర్చుకోవాలనే ఇంట్రెస్ట్ వాళ్లలో పెరుగుతుంది. పిల్లల్ని చదివించడం అంటే సాధారణ విషయం ఏమీ కాదు. పిల్లల కన్నా ముందు తల్లిదండ్రులు ప్రిపేర్ అవ్వాలి. అయితే వాళ్లను చదివించే వాతావరణం బాగుండాలి. రోజూ ఓ టేబుల్ పైన కూర్చోబెట్టి వాళ్లకి నచ్చిన బొమ్మలు, లేదా వస్తువులు అక్కడ ఉంచాలి. రోజూ ఒకే టైమ్ లో చదివించే విధంగా ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ టైమ్ కి వాళ్లు అలవాటుపడిపోతారు. వాళ్లకి నచ్చిన ఫుడ్ లేదా డ్రింక్ ఇవ్వాలి. ఆ తరవాత వాళ్లను చదివించేందుకు సిద్ధం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాళ్లు కూడా మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటారు. మోటివేట్ చేయడం ముఖ్యం చిన్న చిన్న లక్ష్యాలు సాధించినా సరే వాళ్లని ప్రోత్సహించండి. ఇలా మోటివేట్ చేయడం వల్ల పిల్లల్లో పాజిటివ్ థాట్స్ పెరుగుతాయి.

కాటన్ బట్టలు రంగు పోతున్నాయా?

అయితే దుస్తుల కలర్ పోకుండా కాపాడే టిప్స్ మీ కోసమే! కాటన్ దుస్తులు ధరించినప్పుడు చాలా కంఫర్టబుల్‌గా, స్కిన్ ఫ్రెండ్లీగా, అందంగా ఉంటాయి. కానీ వాష్ చేసినప్పుడు రంగు వెలిసిపోయి, బట్టలు వదులుగా అయిపోయి, మెరుపు లేకుండా చూడటానికి పాతవిలా అయిపోతాయి. అలాంటి సమయంలో మనం దుస్తులు ఉతికే పద్ధతిని మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాటన్ దుస్తుల నాణ్యత దెబ్బతినకుండా, రంగులు వెలిసిపోకుండా పాటించాల్సిన కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాలు ఏంటో మనం తెలుసుకుందాం.. సరైన వాషింగ్ టెక్నిక్స్‌తో కాటన్ దుస్తులు ఎక్కువ కాలం నాణ్యంగా ఉండేలా కాపాడుకుందాం.. వేసవి కాలం వచ్చేసింది. ఈ సమయంలో ఎండ, ఉక్కపోతతో ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు దుస్తులు, వేషధారణ కూడా మారుతాయి. వేసవి కాలంలో చెమట, ఉక్కపోత కారణంగా వేడి నుంచి రక్షించే, చెమటను బాగా పీల్చుకునే దుస్తులు ధరించడానికి ఇష్టపడతారు. ముఖ్యంగా కాటన్ దుస్తులు ధరించడానికే అధిక ప్రాధాన్య ఇస్తాం. ఎందుకంటే ఈ వేవిలో కాటన్ దుస్తులు ధరించడమంటే మనంరికీ ఇష్టవే ం !అతే కాకుండా కాటన్ దుస్తులు ఇచ్చే సౌకర్యం మరే ఇత వస్త్రాల్లోనూ దొరదు.అయితే ఈ కాటన్ దుస్తులతో వచ్చే అతిపెద్ద సమస్య ఏమిటంటే ఒక్క సారి ఉతకగానే పాత దుస్తుల వలే కనిపిస్తాయి. ఇలాంటప్పుడు కాటన్ దుస్తులు రంగు పోకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే కొత్త వాటిలా మెరిసిపోతాయి.. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఉప్పు లేదా వెనిగర్ వాడకం కొత్త కాటన్ దుస్తులు ఉతికే ముందు ఒక బకెట్ నీటిలో కొద్దిగా కలిపి, ఒక స్పూన్ కల్లు ఉప్పు వేసి వాటిని 15 నిమిషాలు ఆ నీటిలో నానబెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కలర్ దుస్తులకు గట్టిగా పట్టుకునేలా చేస్తుంది. అలాగే ఉప్పుకి బదులుగా నీటిలో కొద్దిగా వైట్ వెనిగర్ వేసి నానబెట్టినా రంగు పోకుండా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా కాటన్ దుస్తులను ఇతర వస్త్రాలతో కలిపి ఉతకకుండా రెండు మూడుసార్లు వేరుగా ఉతకాలి

ఎక్కువసేపు నానబెట్టకూడదు

కాటన్ దుస్తులు ఉతికేటప్పుడు వేడి నీళ్లు కాకుండా చల్లటి నీళ్లతో మాత్రమే ఉతకాలి. అలాగే బట్టలు ఉతికేటప్పుడు పైన వైపు కాకుండా లోపలివైపు తిరగేసి ఉతకాలి. ఇలా ఉతకడం వల్ల కాటన్ దుస్తులు కలర్ వెలిసిపోకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కఠినమైన డిటర్జెంట్లు, బ్లీచ్ వినియోగించకుండా సున్నితమైన మైల్డ్ డిటర్జెంట్లు, షాంపూ వాడటం మంచిది. అలాగే గాఢత తక్కువగా ఉండే లిక్విడ్ సోప్స్ వాడటం మంచిది. ఇక బట్టలను ఎక్కువ సేపు నానబెట్టకుండా 15 నిమిషాలు నానబెట్టి వాష్ చేసేయాలి. కాటన్ దుస్తులను మరీ ఎక్కువ సార్లు ఉతకకూడదు. అంతే కాకుండా కాటన్ దుస్తులను నేరుగా తీవ్రమైన ఎండలో ఆరవేయకూడదు. సూర్యరశ్మిలోని యూవీ కిరణాల కారణంగా కలర్ త్వరగా వెలిసిపోతుంది. నీడలో లేదా తక్కువ ఎండ ఉన్న చోట ఆరేయాలి. అలాగే బట్టలు ఆరవేసేటప్పుడు తిరగేసి ఆరేయాలి. ఇక బట్టలు ఆరిన తర్వాత ఐరన్ చేసే సమయంలో అధిక వేడిని ఉపయోగించకూడదు.

చపాతీలు మెత్తగా రావాలంటే చిట్కాలు..

నేటి ఉరుకుల పరుగుల కాలంలో చాలా మంది తమ రోజువారీ ఆహారంలో కనీసం ఒకపూటైనా చపాతీ ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని భావించేవాళ్లు, షుగర్ కంట్రోల్లో ఉండడానికి రాత్రిపూట రైస్‌కి బదులుగా చపాతీ బెస్ట్ ఆప్షన్గా భావిస్తున్నారు. అయితే చాలా మంది ఇళ్లలో చపాతీలు సాఫ్టా, మెత్తగా ఉండవని ఫీలవుతుంటారు. అలాంటి వాళ్లు ఈసారి చపాతీలు తయారు చేసేటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే చపాతీలు పొంగుతూ, గంటల పాటు మెత్తగా, రుచికరంగా ఉంటాయి. మరి చపాతీలు మెత్తగా రావాలంటే పాటించాల్సిన టిప్స్ ఏంటి? ఎలా ప్రిపేర్ చేసుకోవాలో ఇప్పుడు వివరంగా చూద్దాం.. మనలో చాలా మంది చపాతీలను ఉదయం అల్పాహారంలో, రాత్రి డిన్నర్‌లో ఆహారంగా తీసుకుంటారు. అంతే కాకుండా బరువు తగ్గాలి అనుకునే వాళ్లు రాత్రిపూట చపాతీలు మాత్రమే తింటారు. చపాతీల్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా చపాతీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని ఫుడ్ కెమిస్ట్రీ అడ్వాన్సెస్ అధ్యయనం పేర్కొంది. ముఖ్యంగా షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చపాతీలపై ఆధారపడతారు. అయితే చపాతీలు మెత్తగా వచ్చేలా చేయడం మాత్రం ఒక ఆర్ట్. ఎందుకంటే చపాతీలు చేయడం అందరికీ వచ్చు. కానీ చాలా మంది గట్టిగా చేస్తుంటారు. కొద్దిమంది మాత్రమే మెత్తగా, పొరపొరలుగా చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో చపాతీలు మెత్తగా, ఫ్లఫీగా రావాలంటే ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలో తెలుసుకుందాం.. చపాతీలు బాగా సాఫ్ట్?గా రావాలంటే పిండి పర్ఫెక్ట్?గా కలుపుకోవాలి. మొదట ఒక బౌల్?లో ఒక బాగా మగ్గిన అరటిపండు, ఉప్పు తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అరటిపండు, ఉప్పును బాగా మెత్తగా పేస్ట్‌లా కలుపుకోవాలి. అనంతరం మీకు సరిపడేంత గోధుమ పిండి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు నీళ్లను కొద్దికొద్దిగా యాడ్ చేసుకుంటూ పిండిని సుమారు 10 నిమిషాల పాటు బాగా కలుపుకోవాలి. ఎలా అంటే పిండి చూడటానికి పొరలు పొరలుగా కనిపించకూడదు. ఎటు చూసినా మెత్తగా స్మూత్‌గా ఉండేలా సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కొంచెం ఆయిల్ లేదా వెన్న వేసుకుని మరో రెండు మూడు నిమిషాల పాటు మణికట్టుతూ బాగా వత్తాలి. తర్వాత ఆ పిండిపై ఒక తడిగుడ్డ కప్పి 15 నిమిషాలు పక్కన పెట్టాలి. ఆ తర్వాత పిండిని కొంచెం కొంచెం తీసుకుని ఉండలు చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు చపాతీ పీటపై కొంచెం పొడి పిండి రౌండ్‌గా రుద్దుకోవాలి. చపాతీ పిండిలో బాగా మగ్గిన అరటిపండు కలపడం వల్ల చపాతీలు మృదువుగా వస్తాయి. అంతేకాకుండా అరటిపండు వేయడం వల్ల పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా అరటి పండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల తక్షణ శక్తి ఇస్తుంది. అందుకే క్రీడాకారులు అరటిపండును ఎక్కువగా తీసుకుంటారు.

చంకలో నలుపు, చెమట వాసన పోవాలంటే పాటించాల్సిన నేచురల్ చిట్కాలు!

ప్రస్తుతం చాలా మంది అండర్ ఆర్మ్స్ సమస్యతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలను ఈ సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. మోడ్రన్ డ్రెస్‌లు, స్లీవ్ లెస్ డ్రెస్‌లు వేసుకోవడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అదే సమయంలో ఈ సమస్య తగ్గించుకోవనికి చాలా కష్టపడుతుంటారు. వివిధ రకాల ప్రొడక్ట్స్, క్రీములు వాడుతుంటారు. అయినా సరైన ఫలితం ఉండదు. అలాంటి సమయంలో ఇంట్లోని సులభంగా లభించే సహజమైన పదార్థాలతో చంకల్లో నలుపు పోగొట్టుకోవచ్చట. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.. అనేది చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య. కొంతమంది వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించినా సరే చంకల్లో నలుపుదనం ఏర్పడుతుంటుంది. దీంతో నచ్చిన స్లీవ్‌లెస్ డ్రెస్‌లు వేసుకోవాలన్నా, నలుగురిలో కాన్ఫిడెంట్‌గా తిరగాలన్నా ఈ సమస్య అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. అయితే చంకల్లో నలుపుని తగ్గించడానికి ప్రస్తుతం అనేక రకాల క్రీములు, చికిత్సలు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నా.. అవేమి అవసరం లేకుండా సహజ సిద్ధమైన పద్ధతుల్లో చర్మాన్ని మృదువుగా, తెల్లగా మార్చడానికి పనికొచ్చే నేచురల్ టిప్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. స్నానం చేసిన తర్వాత శరీరాన్ని శుభ్రంగా తుడుచుని తడిగా ఉన్న పటిక రాయిని చంకల్లో సున్నితంగా రుద్దాలి. ఒక నిమిషం పాటు అలా చేసి ఆరిన తర్వాత దుస్తులు ధరించాలి. పటికలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చెమట వాసనకు కారణమయ్యే చెడు బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. అంతే కాకుండా ఇందులో ఉండే ఆస్ట్రింజెంట్ గుణాలు చర్మాన్ని బిగుతుగా చేసి, చర్మరంధ్రాలను

మూసివేయడంలో తోడ్పడుతాయి. దీంతో చెమట ఉత్పత్తి తగ్గడమే కాకుండా చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించి చంకల్లో నలుపుదనాన్ని తగ్గించడానికి సాయపడుతుందని జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ హెల్త్ సైన్సెస్ అధ్యయనం సైతం పేర్కొంది. అంతే కాకుండా ఒక టీస్పూన్ పటిక పొడి తీసుకుని, కొంచెం రోజ్ వాటర్ కలిపి మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేసుకుని ఈ పేస్ట్‌ను చంకల్లో అప్లయ్ చేసుకుని 10 నిమిషాలు ఆరిన తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేయడం వల్ల కూడా చంకల్లో నలుపు తగ్గుతుంది.

పచ్చిమిర్చి తొందరగా పాడవుతున్నాయా?

పచ్చిమిర్చి లేనిదే మన వంట పూర్తికాదు. పచ్చిమిర్చి మన వంటకు రుచిని, కారాన్ని ఇస్తుంది. అయితే పచ్చిమిర్చిని నిల్వ చేయడం అనేది కొంచెం కష్టమైన పని. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే నాలుగు లేదా ఐదు రోజులకే రంగు మారడం, మెత్తబడి పాడైపోవడం జరుగుతుంటుంది. దీనివల్ల డబ్బు వృథా కావడమే కాకుండా వంటల్లో వేసినప్పుడు రుచి కూడా తగ్గుతుంది. మీ ఇంట్లో ఇదే సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా.. అయితే సుమారు 15 నుంచి నెల రోజుల పాటు పచ్చిమిర్చి చక్కగా నిల్వ ఉండాలంటే పాటించాల్సిన టెక్నిక్స్ ఇప్పుడు చూద్దాం.. వంట ఏదైనా పచ్చిమిర్చి ఇచ్చే కిక్కే వేరు. భారతీయ వంటకాల్లో పచ్చిమిర్చి లేనిదే ఆ వంటకు రుచి సంపూర్ణం కాదు. అదేవిధంగా పచ్చిమిర్చిలో ఉండే కాప్సైసిన్ శరీర మెటబాలిజం పెరుగుదలకు, ఫ్యాట్ బర్న్‌కి సహాయపడటంతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే మార్కెట్ నుంచి ఫ్రెష్‌గా తీసుకొచ్చిన పచ్చిమిర్చిని సరిగా భద్రపరుచుకోకపోతే రెండు మూడు రోజుల్లోనే మెత్తగా అయిపోయి పాడైపోతాయి. అందుకే పచ్చిమిర్చిని రెండు మూడు రోజులు కాదు నెల రోజులైనా ఫ్రెష్‌గా, నవనవలాడుతూ కొన్ని చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. మనం పాటించే ఆ చిన్న చిట్కాల వల్ల పచ్చిమిర్చి పాడైపోతాయనే చింత ఉండదు! మరి ఆ సింపుల్ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పచ్చిమిర్చి ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే తొడిమెలు తీసేయడం చాలా కీలకం. పచ్చిమిర్చికి ఉండే తొడిమెలో ఎక్కువ తేమ నిల్వ ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చి కుళ్లిపోవడం లేదా చెడిపోవడం అనేది తొడిమ నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. అంతే కాకుండా తొడిమల వద్ద ఉండే తేమ వల్ల బూజు లేదా బ్యాక్టీరియా తొందరగా అక్కడ చేరుతాయి.

Navataram Telugu Daily Owned and Published by Sirigiri Varadaraju, RNI No: APTEL/2018/76747,
Dr. Narsimlu Yellampally - Bureau Chief, Telangana, 9618907705, email: pressmanbharat@gmail.com, Telangana State
Corporate Office: Plot No. A/9, Phase -1, Alwyn Colony, Kukatpally, Hyderabad - 72, Telangana, India. website: https://navatharam.com