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

నవతరం

హైదరాబాద్ | మంగళవారం, జూన్ 9, 2026 | సంపుటి:13 | సంచిక :14 | పేజీలు:4 | వెల:5

చట్టం 'కాగితాలకే' కూలీలకు 'ఎండదెబ్బ'

నవతరం ప్రతినిధి, ఖమ్మం/భద్రాద్రి జిల్లా

అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలో గాలికెగిరిన ఉపాధి హామీ నిబంధనలు

తాగునీరు లేదు.. టెంట్లు లేవు.. కనీసం ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ ముఖమెరుగని వైనం

ఏసీ గదుల్లో అధికారులు.. ఎండల్లో మాడుతున్న కూలీల ప్రాణాలు

'నవతరం' క్షేత్రస్థాయి పరిశోధనలో దిగ్భ్రాంతికర నిజాలు

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం (ఎంజిఎన్ఆర్ ఇజిఎస్) అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలో అభాసుపాలవుతోంది. కూలీల రెక్కల కష్టంతో రికార్డుల పద్దులు నింపుకుంటున్న అధికార యంత్రాంగం, వారి కనీస ప్రాణ రక్షణను గాలికి వదిలేసింది. చట్టం ప్రకారం పని స్థలంలో కల్పించాల్సిన కనీస వసతులను సైతం నొల్లేస్తూ, కూలీల పొట్టగొడుతున్న వైనం 'నవతరం' క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో బట్టబయలైంది. నియోజకవర్గంలోని ఏ ఒక్క మండలంలోనూ కూలీలకు నీడ నిచ్చే టెంట్లు గానీ, గొంతు తడిపే తాగునీటి వసతి గానీ, ప్రమాదాలు జరిగితే ఆదుకునే ప్రథమ చికిత్స (ఫస్ట్ ఎయిడ్) కిట్లు గానీ లేకపోవడం ఇక్కడి అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి సజీవ సాక్ష్యంగా నిలుస్తోంది.

నిబంధనలు 'బూడిదలో పోసిన పన్నీరేనా'?

ఉపాధి హామీ చట్టం ప్రకారం ప్రతి పని స్థలం వద్ద ఎండ తీవ్రత నుండి

(మిగతా 2వ పేజీలో)

గాజులరామారంలో అంతర్జాతీయ బస్ టర్మినల్?

మియాపూర్ భారీ బహిరంగ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి తో ముచ్చటించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన

కుత్బుల్లాపూర్ ను అభివృద్ధి చేయాలని అభ్యర్థించిన కూన శ్రీశైలం గౌడ్

గాజులరామారంలో అంతర్జాతీయ బస్ టర్మినల్ కు శంకుస్థాపన కు అన్నీ క్లియర్

హర్షం వ్యక్తం చేసిన కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు

హైదరాబాద్, నవతరం: శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం మియాపూర్ లో సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సిఎంసీ) నూతన కార్యాలయ భవన నిర్మాణానికి ఘనంగా భూమి పూజ నిర్వహించారు, అనంతరం కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గంలోని బాచుపల్లి లో 150 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఫ్లైఓవర్ తో పాటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ ఆధునిక హంగులతో నిర్మించబోయే నూతన సీఎంసీ కార్యాలయం తో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందుతాయని అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టణాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందని పట్టణాల అభివృద్ధికి కోట్ల రూపాయల విలువైన నిధులను కేటాయిస్తున్నామని తెలియజేశారు. రోజు లక్షలాదిమంది ప్రయాణించి బాచుపల్లి ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణంతో ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తొలగిపోయాయని అదేవిధంగా తొందరలోనే గాజులరామారంలో 100 ఎకరాలలో నిర్మించబోయే అంతర్జాతీయ బస్ టర్మినల్ శంకుస్థాపన సైతం చేయనున్నట్లు తెలియజేశారు, దీంతో కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం అభివృద్ధికి మరో ముందడుగు అని ప్రజలకు మరింత మెరుగైన రవాణా సదుపాయం అందుబాటులోకి వస్తుందని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ పరిధిలోకి ఆరు సర్కిల్ లలో చేపట్టబోయే అంతర్గత రోడ్లు, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, నూతన మంచినీటి పైపులైన్లు, పార్కుల అభివృద్ధి, ట్రాఫిక్ కూడల ఆధునీకరణ, వాటికి సంబంధించిన సుమారు 200 కోట్ల రూపాయల విలువైన పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించి పూర్తిస్థాయి నివేదికను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి సభా వేదికపై అందజేశారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రివర్యులు శ్రీధర్ బాబు, రాజ్యసభ సభ్యులు వేం నరేందర్ రెడ్డి, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, శేర్లింగంపల్లి శాసనసభ్యులు అరికెపూడి గాంధీ, పట్నం మహేందర్ రెడ్డి నవీన్ యాదవ్, మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షులు వజ్రేష్ యాదవ్, ఇంచార్జ్ హనుమంత్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ సైబరాబాద్ మునిసిపల్ కమిషనర్, ఇతర ప్రభుత్వ అధికారులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గిరిజన మహిళ ముసుగులో 'ఆంధ్రా' బినామీల క్వారీ దందా

పట్టా భూమి అమ్ముకున్నరా? లేకుంటే కౌలు నాటకమా?.. గుట్టుచప్పుడు కాకుండా సాగుతున్న గనుల కొనుగోలు వ్యవహారం

గిరిజన మహిళ పేరు ముందు పెట్టి.. వెనక ఉండి కథ నడిపిస్తున్న గుంటూరు బడా కాంట్రాక్టర్లు

ఎల్టీఆర్ 1/70 చట్టం, సుప్రీంకోర్టు 'సమత' తీర్పును నిలువునా పాతరేస్తున్న అక్రమార్కులు

పట్టా భూమి సరిహద్దులు దాటి.. పక్కనే ఉన్న ప్రభుత్వ 'శివాయి' భూమిని యథేచ్ఛగా ఆక్రమించిన బినామీ ముఠా

సర్కారు భూమిలో అక్రమంగా బోరుబావి.. లోపాయికారీగా కరెంట్ కనెక్షన్ ఇప్పించేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు

కొత్తగా కట్టిన చెక్‌డ్యామ్, పెద్ద కాలువకు ఆనుకొనే తవ్వకాలు.. జలవనరుల మనుగడకే పొంచివున్న పెద్ద ముప్పు

ఖనిజం కోసం ముున్ముందు భారీ పేలుళ్లకు సన్నాహాలు.. భూప్రకంపనల ధాటికి సర్కారు కట్టడాలు కూలిపోయే ప్రమాదం

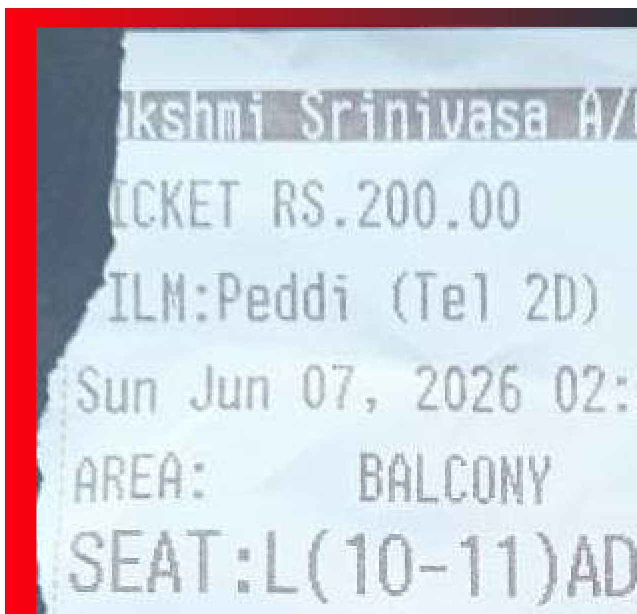
కాంట్రాక్ట్, నిర్వహణ పేరుతో తప్పించుకుందామంటే కుదరదు.. 1/70 చట్టం పరిధిలోకి 'నిర్వహణ' కూడా వస్తదంటున్న నిపుణులు

అధికారులారా.. అక్రమ క్వారీ దందాను ఆపండి.. ఏజెన్సీ గుండెకాయను కాపాడండి

క్వారీ నిబంధనలు 'గాలి'కి.. అక్రమాల 'దారీ'

అసుపాక క్వారీకి గనుల శాఖ ఇచ్చిన లీజు ఉత్తర్వుల నిబంధనలను బినామీ ముఠా నిలువునా తుంగలో తొక్కుతోంది. సర్కారు ఇచ్చిన 2.270 హెక్టార్ల పట్టా భూమి పరిధిని దాటి, పక్కనే ఉన్న ప్రభుత్వ శివాయి జమాబందీ భూమిని యథేచ్ఛగా ఆక్రమించి తవ్వకాలు జరుపుతున్నరు. మైనింగ్ రూల్స్ ప్రకారం రక్షిత పరిధి (బఫర్ జోన్) పాటించాల్సి ఉండగా, కొత్తగా కట్టిన చెక్‌డ్యామ్, పెద్ద కాలువకు ఆనుకొనే భారీ యంత్రాలతో తోడేస్తున్నరు. లీజు హక్కులను వేరేవాళ్లకు బదలాయించకూడదనే నిబంధన ఉన్నా, గుంటూరు వ్యాపారులు ఇక్కడ నేరుగా క్వారీని నడిపిస్తూ చట్టాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్నరు.

2లో



టికెట్ కొన్నా.. దోపిడీ తప్పదా?

పార్కింగ్ ఫీజులు, ఎంఆర్‌పీకి మించి వాటర్ బాటిళ్ల విక్రయాలపై ప్రశ్నలు

అశ్వారావుపేట లక్ష్మీ శ్రీనివాస ఏసీ థియేటర్‌పై ప్రేక్షకుల ఆవేదన

సంబంధిత శాఖల అధికారులు స్పందించాలని డిమాండ్

నవతరం ప్రతినిధి, ఖమ్మం/భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా

సినిమా చూడడానికి టికెట్ కొన్న ప్రేక్షకుల జేబులకు థియేటర్లలో అదనపు భారం పడుతోంది. పార్కింగ్ సదుపాయం కల్పించడం థియేటర్ యాజమాన్యాల కనీస బాధ్యత అయినప్పటికీ, వాహనాల పార్కింగ్ పేరుతో ప్రత్యేక రుసుములు వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో గరిష్ట చిల్లర ధర ?10గా ముద్రించిన తాగునీటి బాటిళ్లను

(మిగతా 2వ పేజీలో)

గిరిజన మహిళ ముసుగులో 'ఆంధ్రా' బినామీల క్వారీ దందా

నవతరం ప్రతినిధి: ఖమ్మం/భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా

అశ్వారావుపేట: ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని గిరిజనోళ్ల హక్కులను కాపాడాల్సిన చట్టాలు అక్రమార్కుల చేతుల్లో చుట్టనవుల్లా మారుతున్నయి. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వారావుపేట మండలం ఆసుపాక గ్రామ రెవెన్యూ పరిధిలో సాగుతున్న ఫెల్డ్‌స్పార్ ఖనిజ తవ్వకాల వ్యవహారం ఇప్పుడు జిల్లా వ్యాప్తంగా సంచలనం రేపుతోంది. స్థానిక గిరిజన మహిళ పేరును ముసుగుగా వాడుకుంటూ, ఆంధ్రా ప్రాంతానికి చెందిన గుంటూరు బడా కాంట్రాక్టర్లు చట్టాన్ని నిలువునా పాతరేస్తూ నడిపిస్తున్న ఈ రహస్య దందాపై 'నవతరం' అందిస్తున్న ప్రత్యేక దర్యాప్తు కథనం.

ఆసుపాక రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 72/1/71 (లేదా 72/18)లో గల 2.270 హెక్టార్ల భూమిలో ఫెల్డ్‌స్పార్ ఖనిజ తవ్వకాల కోసం స్థానిక గిరిజన మహిళ మిడియం రాజమ్మ (అలియాస్ రాములమ్మ) పేరిట గనుల శాఖ నుంచి కౌలు ఉత్తర్వులు (ప్రొసీడింగ్ నంబర్: 578/క్యూ/2024) జారీ అయ్యాయి. అయితే సాంకేతికంగా సొంత భూమిలో తవ్వకాల కోసం ఆమె పేరిట కౌలు తెచ్చుకున్నప్పటికీ, తెరవెనుక అసలు కథ మాత్రం వేరేలా ఉందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నయి. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో గిరిజనేతరులకు భూ బదలాయింపులు లేదా కౌళ్లు నిషేధించే 1/70 చట్టాన్ని, సుప్రీంకోర్టు సమత తీర్పును దాటవేయడానికి ఇక్కడ ఒక రహస్య ఒప్పందం జరిగినట్టుగా గట్టి ఆరోపణలు వస్తున్నయి.

ఈ భూమిని సదరు కౌలుదారు కేవలం గనుల తవ్వకాల కోసమే కాకుండా, గుట్టుచప్పుడు కాకుండా ఆంధ్రాకు చెందిన గుంటూరు వ్యక్తులకు పూర్తిగా అమ్మేసినట్టుగా (కొనుగోలు చేసినట్టుగా) విశ్వసనీయ సమాచారం వెలుగులోకి వస్తోంది. ఎలాంటి చట్టబద్ధమైన ఉపకౌలు ఒప్పందాలు లేకుండానే, స్థానిక మహిళ పేరును కేవలం అధికారుల కళ్లుగప్పడానికి ఒక చట్టబద్ధమైన కవచంలా వాడుకుంటూ.. ఆంధ్రా కాంట్రాక్టర్లే నేరుగా వందలాది భారీ వాహనాలు, భూగర్భ తవ్వక యంత్రాలు, లారీలతో ఇక్కడ తవ్వకాలు జరిపిస్తూ పక్కా బినామీ గనుల దందాకు తెరలేపినట్టుగా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నయి. అంతేకాదు ఈ గిరిజన మహిళకు కవులు పేరిట సంవత్సరానికి 20 నుండి 25 వేల రూపాయల వరకు ఇస్తున్నట్లుగా చెబుతున్నారు. మరోపక్క పూర్తిగా కొనుగోలు చేశారని కూడా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒకవేళ నిజంగా కౌలుకే ఇచ్చి ఉంటే ఈ క్వారీ దందా వ్యవహారంలో ఇంత తక్కువ కవులు తో గిరిజన మహిళ మోసపోయినట్టే ఆమె నిజంగా గిరిజనరాలు కాబట్టి ఈ వ్యాపారులు ఆమెను నిలువునా మోసం చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

అసలు ఈ ఫెల్ట్ స్పార్ తో ఏమేమి తయారు చేస్తారో చూద్దాం..ఆసుపాక ప్రాంతంలో తవ్వకాలకు అనుమతి పొందిన ఫెల్డ్‌స్పార్ ఖనిజానికి దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో మంచి డిమాండ్ ఉన్నది. ఈ ఖనిజాన్ని ప్రధానంగా సిరామిక్ పరిశ్రమల్లో వినియోగిస్తరు. ఇంటి నిర్మాణాల్లో ఉపయోగించే నేల పలకలు, గోడ

పలకలు, పింగాణీ పాత్రలు, వాష్‌బేసిన్లు, మరుగుదొడ్ల సామగ్రి, విద్యుత్ ఇన్సులేటర్ల తయారీలో ఫెల్డ్‌స్పార్ కీలక ముడి పదార్థంగా పనిచేస్తుంది.

అలాగే గాజు పరిశ్రమల్లో కిటికీ అద్దాలు, సీసాలు, అలంకార గాజు వస్తువుల తయారీలోనూ దీనిని విస్తృతంగా వాడుతరు. పెయింట్లు, వెల్డింగ్ సామగ్రి, రబ్బరు, ప్లాస్టిక్, రసాయన ఉత్పత్తుల తయారీలోనూ ఫెల్డ్‌స్పార్ వినియోగం ఉన్నది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకునే గుణం ఉండటంతో పారిశ్రామిక రంగంలో ఈ ఖనిజానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉన్నది.

ఫెల్డ్‌స్పార్ నిల్వలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో గనుల నిర్వహణలో నిబంధనలు పాటించకపోతే పర్యావరణానికి, జలవనరులకు, వ్యవసాయ భూములకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నరు. అందుకే ఇటువంటి గనుల కార్యకలాపాలపై సంబంధిత శాఖలు నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాల్సిన అవసరం ఉన్నదని పేర్కొంటున్నరు. అంత విలువైనది ఈ క్వారీలో దొరికే రాయి.

ఈ బినామీ ముఠా అక్రమాలు ఇంతటితో ఆగలేదని స్థానికులు చెబుతున్నరు. కౌలు మంజూరైన పట్టా భూమి సరిహద్దులను దాటి, పక్కనే గతంలో సాగులో ఉన్న ప్రభుత్వ శివాయి జమాబందీ భూమిని సైతం యథేచ్ఛగా ఆక్రమించినట్టుగా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నయి. పట్టా భూమి పత్రాలను చూపిస్తూ.. వాస్తవానికి పక్కనే ఉన్న ప్రభుత్వ శివాయి భూమిలో అక్రమంగా బోరుబావి వేసి నీటిని తోడేస్తున్నట్టుగా తెలుస్తోంది. అంతేకాదు, గనుల కౌలు పరిధిలో లేని ఈ ప్రభుత్వ భూమిలోని బోరుబావికి త్వరలోనే అక్రమ మార్గాల్లో విద్యుత్ సరఫరా

ఇప్పించేందుకు లోపాయికారీ ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా సాగుతున్నట్టుగా సమాచారం.

ఈ వివాదాస్పద గనికి అత్యంత సమీపంలోనే ఒక పెద్ద కాలువ, దానికి ఆనుకొని ప్రభుత్వం కొత్తగా నిర్మించిన ఒక చెక్‌డ్యామ్ ఉన్నది. గనుల తవ్వకాలు, పర్యావరణ నిబంధనల ప్రకారం జలవనరులు, ప్రభుత్వ కట్టడాల చుట్టూ నిర్దేశిత రక్షిత పరిధి (తవ్వకాలు నిషేధిత ప్రాంతం) పాటించాల్సి ఉండగా, ఇక్కడ ఆ నిబంధనలు ఎక్కడా కనిపించడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నరు. ముమ్ముందు ఇక్కడ భారీ పేలుళ్లు జరిపి రాయిని బయటకు తీయడానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నట్టుగా సమాచారం. ఒకవేళ ఇక్కడ పేలుళ్లు జరిగితే వచ్చే భూప్రకంపనల ధాటికి కొత్తగా కట్టిన చెక్‌డ్యామ్ పునాదులు కదిలి కూలిపోయే ప్రమాదం ఉందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నరు. అలాగే కాలువ గట్లు తెగిపోయి నీరంతా గని గొయ్యిలోకి చేరడమే కాకుండా, సహజ వాగు ప్రవాహం దెబ్బతిని స్థానిక పర్యావరణం పూర్తిగా ధ్వంసమయ్యే ముప్పు పొంచి ఉందని చెబుతున్నరు.

ఈ గనుల దందా నడుపుతున్న ఆంధ్రా వ్యాపారులు "మేము భూమిని కొనలేదు, కేవలం నిర్వహణ మాత్రమే చూస్తున్నం" అని చెబుతూ చట్టం నుంచి తప్పించుకోవాలని చూస్తున్నట్టుగా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నయి. కానీ ఇక్కడే అసలైన చట్టపరమైన మలుపు ఉన్నదని న్యాయ నిపుణులు చెబుతున్నరు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో అత్యంత కఠినంగా అమలులో ఉండే ఎల్‌టీఆర్ 1/70 చట్టం ప్రకారం.. గిరిజన

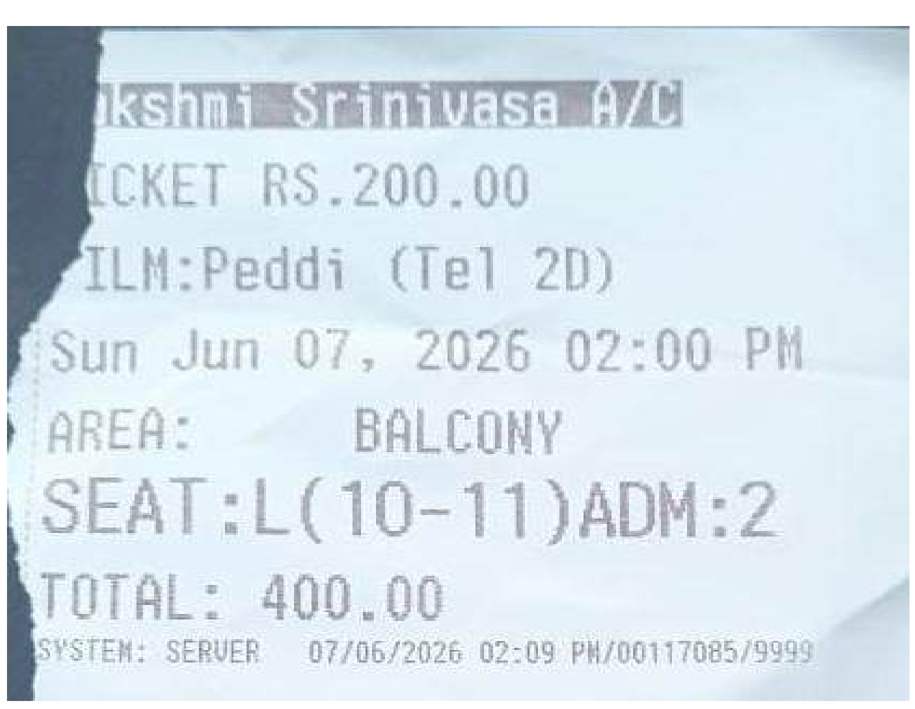
భూములను కేవలం అమ్మడం లేదా కొనడం మాత్రమే కాదు... కౌలుకు ఇవ్వడం, ఒప్పందం లేదా నిర్వహణకు ఇవ్వడం, తాకట్టు పెట్టడం లాంటి ఏ రకమైన బదలాయింపులైనా గిరిజనేతరులకు చేయడానికి వీల్లేదని స్పష్టం చేస్తున్నరు.

గిరిజన మహిళ పేరు ముందున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో ఆంధ్రా వ్యక్తులు వచ్చి యంత్రాలు పెట్టి గనుల తవ్వకాలు నిర్వహిస్తున్నరు కాబట్టి.. ఇది 1/70 చట్టం, సుప్రీంకోర్టు సమత తీర్పు ప్రకారం ముమ్మాటికీ తీవ్రమైన చట్ట ఉల్లంఘనే అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నరు. రహస్య ఒప్పందాలు, సాదా కాగితాల ఒప్పందాలు చట్టం ముందు చెల్లవని, ఇలాంటి అక్రమ చొరబాట్లు రుజువైతే సదరు భూమిని, గనిని ప్రభుత్వం వెంటనే స్వాధీనం చేసుకోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నరు.

గిరిజన హక్కులను హరిస్తూ, ప్రభుత్వ శివాయి భూములను ఆక్రమిస్తూ, జలవనరులను పణంగా పెట్టి సాగుతున్న ఈ రహస్య దందాపై గనుల శాఖ, రెవెన్యూ శాఖ (తహసీల్దార్), నీటిపారుదల శాఖ, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ఇప్పటికైనా స్పందిస్తారా? లేక ఆంధ్రా కాంట్రాక్టర్లకు కొమ్ము కాస్తూ అక్రమాలకు పరోక్షంగా సహకరిస్తారా? ఏజెన్సీ చట్టాలను అపహాస్యం చేస్తూ, 1/70 నిబంధనలను నిలువునా ఉల్లంఘిస్తున్న ఈ బినామీ కొనుగోలు, నిర్వహణ వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే సమగ్ర విచారణ జరిపి గనుల కౌలును రద్దు చేయాలని, అక్రమార్కులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని స్థానికులు, గిరిజన సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేస్తున్నరు.

ఫడ్నవీస్ అపాయింట్‌మెంట్‌పై రేవంత్ అబద్ధం చెబుతున్నారు: బీజేపీ

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాజ్యాంగబద్ధమైన పదవిలో ఉండి కూడా అసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్నారని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు తీవ్రంగా ఆరోపించారు. మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్‌ను కలిసేందుకు ప్రయత్నించానని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పడం పూర్తిగా అవాస్తవమని ఆయన విమర్శించారు. హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో రాంచందర్ రావు మాట్లాడుతూ, ఫడ్నవీస్‌తో భేటీ కోసం రేవంత్ రెడ్డి ఎలాంటి అపాయింట్‌మెంట్ కోరలేదని, ఈ విషయాన్ని ఫడ్నవీస్ కార్యాలయమే స్పష్టం చేసిందని తెలిపారు. నెల రోజుల క్రితం ఒక మంత్రి (ఉత్తమ్) అపాయింట్‌మెంట్ కోరారని, కానీ ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రే స్వయంగా ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉత్తర, దక్షిణ భారతదేశం మధ్య విభజన రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని రాంచందర్ రావు విమర్శించారు. అంతర్జాతీయ వేదికలపై భారత్ సాధిస్తున్న పురోగతిని కాంగ్రెస్ పార్టీ జీర్ణించుకోలేకపోతోందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అభివృద్ధి పథకాలను కాంగ్రెస్ నేతలు స్వప్రయోజనాల కోసం వాడుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా మూసీ నది ప్రక్షాళన, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు వంటి అంశాలను కూడా ఆయన ప్రస్తావించారు. మూసీ ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టు వల్ల ప్రభావితమయ్యే బాధితులకు పునరావాసం కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణలో అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీజేపీ మధ్య రాజకీయ పోరు తీవ్రతరమైన నేపథ్యంలో ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.



టికెట్ కొన్నా.. దోపిడీ తప్పదా?

ఏకంగా 20కు విక్రయిస్తున్నారనే ఫిర్యాదులు వెలువడుతున్నాయి. అలాగే డ్రింక్ బాటిల్స్, పాప్కారన్, చిప్స్ వంటి టైమ్ పాస్ తిను బండారాలు పరిస్థితి అంతే. అశ్వారావుపేటలోని లక్ష్మీ శ్రీనివాస ఏసీ థియేటర్‌లో ప్రేక్షకుల నుంచి ఈ తరహా వసూళ్లు జరుగుతున్నాయని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా టికెట్‌కు నిర్ణీత ధర చెల్లించిన ప్రేక్షకులపై పార్కింగ్ ఛార్జీలు, ఆహార పదార్థాలు, తాగునీటి పేరుతో అదనపు భారం మోపడం ఎంతవరకు సమంజసమనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

చట్టం ఏం చెప్తోంది?

ప్యాక్డ్ డ్రింకింగ్ వాటర్ బాటిళ్లపై ముద్రించిన ఎంఆర్‌పీ కంటే అధిక ధరకు విక్రయించడం చట్టవిరుద్ధమని వినియోగదారుల హక్కుల కార్యకర్తలు పేర్కొంటున్నారు. అయినప్పటికీ అధికారుల తనిఖీలు లేకపోవడంతో, కొంతమంది యాజమాన్యాలు నిబంధనలను బేఖాతరు చేస్తూ వినియోగదారుల జేబులు గుల్ల చేస్తున్నారనే విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మరోవైపు ప్రేక్షకుల కోసం తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాల్సిన పార్కింగ్ స్థలానికే మళ్లీ రుసుములు వసూలు చేయడంపై కూడా తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సంబంధిత శాఖల అధికారులు ఈ అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తనిఖీలు నిర్వహించాలని నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు ముక్తకంఠంతో కోరుతున్నారు.

10 బాటిల్.. ?20 వసూలు?

ఎంఆర్‌పీ అంటే గరిష్ట చిల్లర ధర. ప్యాక్డ్ వస్తువులపై ముద్రించిన ధర కంటే ఎక్కువ మొత్తానికి విక్రయించడం లీగల్ మెట్రాలజీ నిబంధనలకు ముమ్మాటికీ విరుద్ధం. సినిమా థియేటర్లలో కూడా ఇదే నిబంధనలు వర్తిస్తాయని వినియోగదారుల హక్కుల నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి, ఎంఆర్‌పీకి మించి రెట్టింపు ధరలు వసూలు చేస్తున్నారనే ఫిర్యాదులు తరచూ వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.

చట్టం 'కాగితాలకే' కూలీలకు 'ఎండదెబ్బే'

రక్షణ పొందేందుకు టెంట్లు, స్వచ్ఛమైన తాగునీరు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు మరియు అత్యవసర మందులతో కూడిన ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ ఉండాలి. ఎండ దెబ్బకు ఏ కూలీ అయినా సొమ్మసిల్లి పడిపోతే తక్షణమే ఉపశమనం కలిగించేలా వసతులు కల్పించాల్సిన బాధ్యత మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి (ఎంపీడీవో), అసిస్టెంట్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ (ఏపీవో) లపై ఉంది. కానీ, అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలోని మండలాల్లో ఈ నిబంధనలు ఎక్కడా అమలు కావడం లేదు. నిప్పులు చెరుగుతున్న భానుడి భగభగలకు కూలీలు అల్లాడిపోతున్నారు. చెట్ల నీడలు వెతుక్కుంటూ, ఇళ్ల నుండి తెచ్చుకున్న బాటిళ్ల నీళ్లతోనే గొంతు తడుపుకుంటున్నారు. ఒకవేళ ఎవరికైనా గాయాలైనా, స్పృహ తప్పినా కనీసం ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్ ఇచ్చే నాథుడే కరువయ్యాడు.

ఏమైపోతున్నాయి నిధులు? ఎటుపోతున్నాయి మెడికల్ కిట్లు?

ప్రతి ఏటా ఉపాధి హామీ పథకం కింద మెడికల్ కిట్ల కొనుగోలుకు, టెంట్ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయిస్తుంది. మరి అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలో ఆ నిధులన్నీ ఏ అకౌంట్లలోకి మళ్లుతున్నాయి? కార్యాలయాల రికార్డుల్లో మాత్రం వసతులు కల్పించినట్లు చూపిస్తూ, నిధులను స్వాహా చేస్తున్నారా? అనే అనుమానాలు సర్వత్రా వ్యక్తమవుతున్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు (టి ఏ), ఇంజనీరింగ్ కన్సల్టెంట్లు (ఈసీ) ఏం పర్యవేక్షిస్తున్నారు? కేవలం ఎంబీ రికార్డులు రాయడం, పర్సంటేజీలు అందుకోవడంపైనే ఉన్న శ్రద్ధ.. కూలీల ప్రాణాలపై ఎందుకు లేదని జనం ప్రశ్నిస్తున్నారు.

నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్న 'మండల' సాహెబులు

మండల స్థాయిలో ఉపాధి హామీ పథకానికి సర్వాధికారి అయిన ఎంపీడీవో లు ఏసీ గదులకే పరిమితమవ్వడం వల్లే క్షేత్రస్థాయిలో ఈ దుస్థితి దాపురించిందనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కూలీల సంక్షేమంపై కనీస పర్యవేక్షణ కరువైంది. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా వందలాది మంది కూలీలు వసతులు లేక నరకయాతన పడుతుంటే, ఉన్నతాధికారులకు నివేదికలు మాత్రం అన్నీ సవ్యంగా ఉన్నట్లు పంపుతుండటం గమనార్హం.

ఇప్పటికైనా స్పందించరా?

కళ్ల ముందే చట్టం ఉల్లంఘనకు గురవుతున్నా, కూలీల ప్రాణాలు గాల్లో దీపాల్లా మారుతున్నా జిల్లా ఉన్నతాధికారులు ఎందుకు మౌనం వహిస్తున్నారో అర్థం కావడం లేదు. ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్ (డిపిసి), జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి (డిఆర్డిఓ) గారు స్పందించి, అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలోని ఉపాధి హామీ పనులపై సమగ్ర విచారణ జరపాలి. తక్షణమే ప్రతి పని స్థలం వద్ద టెంట్లు, తాగునీరు, ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన ఎంపీడీవోలు, ఏపీఓలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని 'నవతరం' డిమాండ్ చేస్తోంది. లేనిపక్షంలో కూలీల ఆగ్రహానికి అధికారులు గురికాక తప్పదు.

ఉద్యోగుల జీతాల పెంపుపై అదిరి పోయే గుడ్ న్యూస్..

ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్‌ను బట్టి, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 14 లక్షల వరకు బకాయిలను పొందవచ్చు. పూర్తి వివరాలు ఈ కథనంలో... కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు సంబంధించిన 8వ వేతన సంఘం ప్రక్రియపై మరోసారి కీలక అప్డేట్ వచ్చింది. ఉద్యోగ సంఘాలు, ఇతర స్టేక్‌హోల్డర్ల అభిప్రాయాలను సమర్పించేందుకు గడువును ప్రభుత్వం తాజాగా జూన్ 15, 2026 వరకు పొడిగించింది. ఇదే చివరి గడువు అని స్పష్టంగా పేర్కొనడంతో ఈ దశలో మరింత పొడిగింపు ఉండదని సంకేతం ఇచ్చింది. లైవ్ మింట్ కథనం ప్రకారం... మొదటిగా ఈ ప్రక్రియ 2026 మార్చి 5న ప్రారంభమైంది. అప్పట్లో ఏప్రిల్ 30ను చివరి తేదీగా నిర్ణయించారు. అనంతరం మే 31 వరకు పొడిగించగా, ఇప్పుడు చివరిసారిగా జూన్ 15 వరకు అవకాశం ఇచ్చారు. ఇకపై మెమోరాండం సమర్పణకు ఎలాంటి అదనపు అవకాశం ఉండదని కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. కమిషన్ తాజా ప్రకటన ప్రకారం, అభిప్రాయాలు కేవలం అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా మాత్రమే సమర్పించాలి. పోర్టల్ ద్వారా మాత్రమే మెమోరాండం స్వీకరించబడుతుందని, హార్డ్ కాపీలు, ఈమెయిల్స్ లేదా రూపంలో పంపిన డాక్యుమెంట్లు పరిగణలోకి తీసుకోబడవని స్పష్టం చేసింది. ఈ విధంగా ప్రక్రియను పూర్తిగా డిజిటల్ రూపంలో నిర్వహిస్తున్నారు. ఇక ఉద్యోగులలో ప్రస్తుతం పెద్ద చర్చకు దారితీస్తున్న అంశం.. 8వ వేతన సంఘం అమలు ఎప్పుడు జరుగుతుంది? అలాగే ఎన్ని నెలల అరియర్స్ రావచ్చు? అనే ప్రశ్నలు. సాధారణంగా ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి కొత్త వేతన సంఘం అమలులోకి వస్తుంది. ఈ లెక్కన 7వ వేతన సంఘం గడువు ముగియడంతో 8వ వేతన సంఘం 2026 జనవరి 1 నుంచి అమలులోకి రావాల్సి ఉంటుంది. ఈ అరియర్స్ ఎంత వస్తాయి అన్నది పూర్తిగా "ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్" పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ అంటే పాత బేసిక్ జీతాన్ని కొత్త జీతంగా మార్చే లెక్క. ప్రస్తుతం ఉద్యోగ సంఘాలు 7వ వేతన సంఘంలో ఉన్న 2.57 ఫ్యాక్టర్ కంటే ఎక్కువగా 3.68 ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ కావాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఈ డిమాండ్ అంగీకరించితే జీతాల్లో భారీ పెరుగుదల కనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు, లెవెల్-1 ఉద్యోగుల ప్రస్తుత బేసిక్ జీతం 18,000గా ఉంటే, 3.68 ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ ప్రకారం ఇది ?66,240కి పెరగవచ్చు.

82 రూపాయల ఫ్యూయెల్‌తో నడిచే బైకులు, కార్లు ఇవే

ఇంధన రంగంలో కొత్త మార్పులు జరుగుతున్న వేళ, భారత్ ఇప్పుడు ఎథనాల్ ఆధారిత ఇంధనం వైపు వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ85 ఫ్యూయల్ ప్రారంభం దేశంలో కొత్త ఆశలు కలిగించింది. మరి 82 రూపాయల పెట్రోల్‌తో నడిచే బైకులు, కార్లు ఏవో తెలుసుకోండి. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ85 ఫ్యూయెల్‌ని అధికారికంగా లాంఛ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ85 ఫ్యూయల్ అనేది సుమారు 80 నుండి 85 శాతం ఎథనాల్, 14 నుండి 19 శాతం పెట్రోల్ కలిపిన ఇంధనం. ఇది ప్రత్యేకంగా ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వెహికల్స్ కోసం తయారు చేశారు. ఈ వాహనాలు ఈ20 నుండి ఈ100 వరకు ఏ ఎథనాల్ మిశ్రమంలోనైనా నడుస్తాయి. సాధారణ పెట్రోల్‌తో పోలిస్తే ఇది శుభ్రమైన ఇంధన మార్గంగా భావిస్తున్నారు. భారత్‌లో క్రూడ్ ఆయిల్ దిగుమతులు తగ్గించడం, దేశీయ ఎథనాల్ ఉత్పత్తిని పెంచడం లక్ష్యంగా ఉంది. ఈ85 ఫ్యూయల్‌ను ఇండియన్‌ఒయిల్ రిటైల్ ఔట్‌లెట్‌లో న్యూ ఢిల్లీ లో కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పురి ప్రారంభించారు. మొదటి దశలో ఇది ప్రభుత్వ రంగ ఓఎంసీల 48 రిటైల్ ఔట్‌లెట్లలో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రారంభంలో ఇది కేవలం ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వాహనాల వినియోగదారులకే అందుబాటులో ఉంటుంది. 2026 డిసెంబర్ నాటికి 500 రిటైల్ ఔట్‌లెట్లకు విస్తరణ లక్ష్యం ఉంది. 2027 డిసెంబర్ నాటికి సుమారు 5000 ఔట్‌లెట్ల వరకు పెంచే ప్రణాళిక ఉంది. 2030--31 నాటికి 26 శాతం ఎథనాల్ మిశ్రమ లక్ష్యాన్ని చేరడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశం. మరి ఈ85 ఫ్యూయల్ వాడగల వాహనాలు ఏవి అనే ఆసక్తి వాహనదారుల్లో ఉంది. భారత్‌లో ఈ85 ఫ్యూయల్ విడుదలతో ఇప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేకంగా తయారైన ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వాహనాలు మాత్రమే దీన్ని ఉపయోగించగలవు. ఈ వాహనాలు పెట్రోల్‌తో పాటు ఎథనాల్ మిశ్రమాలను కూడా సమర్థంగా ఉపయోగించేలా ఇంజిన్ డిజైన్ చేశారు. ఇందులో కార్లు, టూ వీలర్లు రెండూ ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం భారత్‌లో ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ టెక్నాలజీకి సంబంధించిన అత్యంత ముఖ్యమైన కారు మోడల్‌గా మారుతి సుజుకి వాగన్ ఆర్ ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వెర్షన్ నిలుస్తోంది. ఈ మోడల్‌ను దేశంలో ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వెహికల్స్ రోడ్‌మ్యాప్‌లో భాగంగా ప్రదర్శించారు. ఈ వాగన్ ఆర్ ఫ్లెక్స్-ఫ్యూయల్ వేరియంట్ ప్రత్యేకంగా ఈ20 నుండి ఈ85 వరకు ఉన్న ఎథనాల్ మిశ్రమాలలో పని చేసేలా రూపొందించారు. అంటే ఫ్యూయల్ నాణ్యత మారినా ఇంజిన్ పనితీరు స్థిరంగా ఉండేలా టెక్నాలజీ వాడారు.

విలేకరిపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన భారత కెప్టెన్..!

జూన్ 12 నుంచి ఇంగ్లాండ్ వేదికగా మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 ప్రారంభం కానుంది. ఈ టోర్నీకి ముందు జరిగిన ప్రెస్ మీట్‌లో భారత కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. "ఇది మీకు చివరి ప్రపంచకప్ అవుతుందా?" అని ఒక విలేకరి అడిగిన ప్రశ్నకు.. "నేను తప్పుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?" అంటూ ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. 2025 వన్డే ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత్, ఈ టోర్నీలోనూ అంచనాలతో బరిలోకి దిగుతోందని, ఒత్తిడిని అధిగమించి రాణిస్తామని హర్మన్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మరో నాలుగు రోజుల్లో మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ ప్రారంభం కానుంది. జూన్ 12 నుంచి ఇంగ్లాండ్ వేదికగా ఈ టోర్నీ జరగనుంది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే ఈ టోర్నీలో పాల్గొనే 12 జట్లూ అక్కడికి చేరుకుని.. సన్నాహకాలు ప్రారంభించాయి. హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని టీమిండియా సైతం ముమ్మర సాధన చేస్తోంది. అయితే టోర్నీ ప్రారంభానికి ముందు నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో భారత కెప్టెన్ హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్.. ఓ దశలో అగ్రహానికి గురయ్యారు. విలేకరి వేసిన ప్రశ్నకు ఆమె ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. ఈ ప్రశ్న హర్మన్‌కు కోపం తెప్పించింది. వెంటనే ఆమె.. "నేను తప్పుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా" అని ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. దీనికి సదరు విలేకరి బదులిస్తూ.. "మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికల గురించి తెలుసుకునేందుకే ఈ ప్రశ్న అడిగా. టీ20 ఫార్మాట్ నుంచి తప్పుకునేందుకు టైమ్ కాలేదని మీరు భావిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నా" అని అన్నారు. అయినా.. హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ కోపం మాత్రం తగ్గలేదు. "మరి అలాంటప్పుడు ఈ ప్రశ్న ఎందుకు అడుగుతున్నారు?" అని మరోసారి ఎదురు ప్రశ్న వేశారు.

అఫ్ఘానిస్థాన్‌పై రికార్డు విక్టరీ సాధించినా టీమిండియాకు నో యూజ్..!

అఫ్ఘానిస్థాన్‌పై ఇన్నింగ్స్, 300 పరుగుల చారిత్రాత్మక విజయం సాధించినప్పటికీ టీమిండియాకు ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) పాయింట్లు లభించలేదు. అఫ్ఘాన్ క్రికెట్ ప్రమోషన్ కోసం జరిగిన మ్యాచ్ కావడంతో దీనిని డబ్ల్యూటీసీ పరిధిలోకి చేర్చలేదు. ప్రస్తుతం 48.15 విన్నింగ్ పర్సంటేజ్‌తో పాయింట్ల పట్టికలో ఆరో స్థానంలో ఉన్న భారత్.. ఫైనల్ రేసులో నిలవాలంటే రాబోయే 9 టెస్టుల్లో (శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా సిరీస్‌లు) కనీసం 7 మ్యాచ్‌లు గెలవాల్సి ఉంది. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగిన ఏకైక టెస్ట్‌లో టీమిండియా రికార్డ్ విజయాన్ని అందుకుంది. 94 ఏళ్ల భారత టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే కని వినీ ఎరుగని విజయాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఏకంగా ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల భారీ తేడాతో గెలుపొంది, టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే తమ అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది. అయితే ఇంత భారీ విజయం సాధించినా.. ఈ మ్యాచ్‌తో భారత్‌కు ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్‌లో భారత్ ఖాతాలో ఒక్క పాయింట్ కూడా చేరలేదు. పపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ)ని ప్రవేశపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా రెండేళ్ల వ్యవధిలో టెస్టు హోదా ఉన్న జట్లు ఆడిన మ్యాచులకు పాయింట్లు కేటాయిస్తారు. మ్యాచులో గెలిచిన జట్టుకు 12 పాయింట్లు, డ్రా అయితే 4, టై అయితే ఆరు పాయింట్లు ఇస్తారు. ఇక అన్ని జట్లూ మ్యాచులు ముగిసే సరికి టాప్-2లో ఉన్న జట్ల మధ్య ఫైనల్ మ్యాచ్ జరుగుతుంది.

2016లో 5 గ్రాముల బంగారు ఉంగరం కొంటే.. ఇప్పుడు ఎంత లాభం

భారతదేశంలో బంగారం కేవలం ఆభరణం మాత్రమే కాకుండా ఒక బలమైన పెట్టుబడి సాధనంగా కూడా పరిగణించబడుతోంది. గత పదేళ్లలో పసిడి ధరలు గణనీయంగా పెరగడంతో, 2016లో సుమారు రూ.16,000కి కొనుగోలు చేసిన ఒక చిన్న బంగారు ఉంగరం నేడు దాదాపు రూ.80,000 వరకు విలువ చేరిన ఉదాహరణ బంగారం స్థిరమైన దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిగా నిలుస్తోందని చూపిస్తోంది. భారతదేశంలో బంగారం అనేది కేవలం సాంప్రదాయక ఆభరణం మాత్రమే కాదు, అంతకుమించి అది ఒక తిరుగులేని అద్భుతమైన పెట్టుబడి సాధనం. తరతరాలుగా భారతీయ కుటుంబాలు పసిడిని అత్యంత నమ్మకమైన ఆర్థిక ఆస్తిగా భావిస్తూ వస్తున్నాయి. గత పదేళ్ల కాలంలో దేశీయ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు పెరిగిన తీరును గమనిస్తే ఎవరైనా సరే ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే. ఉదాహరణకు, ఒక దశాబ్దం క్రితం ఒక సాధారణ మధ్యతరగతి వ్యక్తి కొనుగోలు చేసిన ఒక చిన్న బంగారు వస్తువు విలువ, ఈనాడు ఊహించని స్థాయికి చేరుకుంది. ఈ అసాధారణ ధరల పెరుగుదలను బట్టి చూస్తే బంగారం అనేది కేవలం మెరిసే లోహం మాత్రమే కాదని, కష్టకాలంలో కొండంత అండగా నిలిచే ఒక తిరుగులేని ఆర్థిక భద్రత అని స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఈ విషయాన్ని మరింత లోతుగా, ఒక ఆశ్చర్యకరమైన లెక్కతో పరిశీలిద్దాం. వెనక్కి వెళ్తే, 2016వ సంవత్సరంలో మార్కెట్లో ఒక గ్రాము 22 క్యారెట్ల ఆభరణాల బంగారం ధర సుమారు రూ. 2,600 నుండి రూ. 3,000 మధ్యలో ఉండేది. ఆనాటి మార్కెట్ రేట్ల ప్రకారం.. ఎవరైనా ఒక 5 గ్రాముల బరువున్న బంగారు ఉంగరాన్ని కొనుగోలు చేసి ఉంటే, దాని అసలు బంగారం విలువ కేవలం రూ. 13,000 నుండి రూ. 15,000 లోపే ఉండేది. దీనికి తోడు నగల దుకాణాల వారు వేసే తయారీ ఛార్జీలు (తరుగు-మజూరీ) మరియు అప్పటి పన్నులను కూడా కలుపుకుంటే, ఆ ఉంగరాన్ని పూర్తిగా ఇంటికి పట్టుకెళ్లడానికి ఒక వినియోగదారునికి గరిష్టంగా రూ. 16,000 నుండి రూ. 17,000 వరకు మాత్రమే ఖర్చు అయ్యేది. అయితే, సరిగ్గా పదేళ్లు గడిచేసరికి నేటి మార్కెట్ పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. ప్రస్తుత మార్కెట్‌లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర గణనీయంగా పెరిగి గ్రాముకు సుమారు రూ. 14,500 ల వద్ద కొనసాగుతోంది. ఈ రోజుటి ధరల ప్రకారం లెక్కిస్తే, ఆనాడు కొన్న 5 గ్రాముల బంగారం అసలు విలువ ఇప్పుడు ఏకంగా రూ. 72,500 కు పెరిగింది. దీనికి ప్రస్తుత తయారీ ఛార్జీలు, 3 శాతం జీఎస్టీ (+లు) ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఆ ఉంగరం మొత్తం విలువ మార్కెట్లో సుమారు రూ. 80,000 నుండి రూ. 82,000ల వరకు పలుకుతోంది. అంటే, 2016లో మీరు పెట్టిన ఒక చిన్న పెట్టుబడి, ఈనాడు ఏకంగా ఐదు రెట్లు (500 శాతం) పెరిగి లాభాల వర్షం కురిపించింది. కానీ, వినియోగదారులు ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన ప్రాథమిక నియమాన్ని గమనించాలి. మన పాత బంగారు ఆభరణాలను మార్కెట్లో తిరిగి అమ్మేటప్పుడు, ప్రస్తుతం దుకాణంలో ఉన్న పూర్తి అమ్మకపు ధర మనకు చేతికి రాదు. నగల వ్యాపారులు పాత ఆభరణాలను కొనేటప్పుడు వాటిలో ఉండే రంగురాళ్ళు, పూసలు లేదా ఎనామెల్ బరువును పూర్తిగా మినహాయిస్తారు. వీటితో పాటు, పాత బంగారాన్ని కరిగించి కొత్తగా మార్చే ప్రక్రియలో జరిగే స్వల్ప నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి 'మెల్టింగ్ ఛార్జీలు' (కరిగించే రుసుము) లేదా ఇతర తరుగులను తీసివేస్తారు. ఆభరణం డిజైన్ సంక్లిష్టత, కరిగించే విధానాన్ని బట్టి తుది ధర మారుతుంది. అందువల్ల, అన్ని తగ్గింపులు పోగా 5 గ్రాముల ఉంగరాన్ని ఈ రోజు మార్కెట్లో విక్రయిస్తే చేతికి సుమారు రూ. 70,000 నుండి రూ. 75,000 వరకు నగదు లభించే అవకాశం ఉంది.

రేబాన్ సన్‌గ్లాసెస్ ఎందుకంత ఫేమస్?

ఈ బ్రాండ్ కథ వింటే ఆశ్చర్యపోతారు!

ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన సన్‌గ్లాస్ బ్రాండ్లలో రేబాన్ ఒకటి. నేడు ఫ్యాషన్‌కు ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ బ్రాండ్ అసలు కథ మాత్రం చాలా మందికి తెలియదు. అమెరికా వైమానిక దళ పైలట్ల కంటి రక్షణ కోసం రూపొందించిన ఒక సాధారణ కళ్లజోడు, కాలక్రమేణా ఎలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అభిమానించే బ్రాండ్‌గా మారిందో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత గుర్తింపు పొందిన సన్‌గ్లాస్ బ్రాండ్లలో రేబాన్ పేరు ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. నేటి రోజుల్లో కాలేజ్ విద్యార్థుల నుంచి కార్పొరేట్ ఉద్యోగులు, సినీ తారల నుంచి వ్యాపారవేత్తలు వరకు అన్ని వర్గాల ప్రజలు రేబాన్ కళ్లజోడులను ఉపయోగిస్తున్నారు. కేవలం ఒక ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీగా కాకుండా, వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించే స్టైల్ స్టేట్‌మెంట్‌గా ఈ బ్రాండ్ ఎదిగింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో కొత్త బ్రాండ్లు మార్కెట్లోకి వచ్చినప్పటికీ, దాదాపు 90 సంవత్సరాలుగా రేబాన్ తన ప్రత్యేక స్థానాన్ని నిలబెట్టుకోవడం విశేషం. ఈ బ్రాండ్ విజయగాథ కేవలం వ్యాపార కథ మాత్రమే కాదు, కాలానికి అనుగుణంగా మారుతూ వినియోగదారుల అభిరుచులను అర్థం చేసుకున్న ఒక గొప్ప మార్కెటింగ్ విజయగాథ కూడా. మైమోంటూర్ వెల్లడించిన కథనం ప్రకారం.. "రే-బాన్" అనే పేరుకు ప్రత్యేకమైన అర్థం ఉంది. ఇది యాదృచ్ఛికంగా పెట్టిన పేరు కాదు. అనే పదం నుంచి వచ్చింది. ఫ్రెంచ్ భాషలో దీనికి "సూర్యకిరణాలను అడ్డుకోవడం" లేదా "సూర్యకాంతిని దూరం చేయడం" అనే అర్థం ఉంటుంది. ఈ ప్రసిద్ధ కళ్లజోడు బ్రాండ్ మూలాలను పరిశీలిస్తే, 1853లో అమెరికాలో జాన్ జాకబ్ బాష్, హెన్రీ లాంబ్ అనే ఇద్దరు కంటి వైద్యులు కలిసి స్థాపించిన సంస్థ వరకు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. నేత్ర వైద్య పరిశోధనలు, కంటి సంరక్షణ ఉత్పత్తుల తయారీలో పేరుగాంచిన ఈ సంస్థే తరువాత ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రే-బాన్ బ్రాండ్‌కు పునాది వేసింది. నేటికీ ధీఖబంఎష్ట్ర ఉ రాశీఎఎ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు మరియు కంటి సంరక్షణ ఉత్పత్తుల రంగంలో ప్రముఖ సంస్థగా కొనసాగుతోంది. రేబాన్ కథ 1930లలో ప్రారంభమైంది. ఆ సమయంలో అమెరికా వైమానిక దళానికి చెందిన పైలట్లు అధిక ఎత్తులో విమానాలు నడుపుతున్నప్పుడు సూర్యకాంతి తీవ్రత కారణంగా కంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనేవారు. దీని వల్ల విమానాలను సురక్షితంగా నడపడం కూడా కష్టంగా మారేది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనే బాధ్యతను అప్పటి ప్రముఖ ఆప్టికల్ కంపెనీ అయిన తీసుకుంది. అనేక పరిశోధనలు, ప్రయోగాల అనంతరం సూర్యకిరణాల ప్రభావాన్ని తగ్గించే ప్రత్యేక లెన్స్‌లతో కూడిన సన్‌గ్లాస్‌ను అభివృద్ధి చేసింది. ఈ ఉత్పత్తిని 1937లో అనే పేరుతో మార్కెట్లో ప్రవేశపెట్టారు. అంటే కాంతి కిరణం, "ధీఖఅ" అంటే అడ్డుకోవడం. అంటే సూర్యకాంతిని అడ్డుకునే కళ్లజోడు అనే భావనతో ఈ పేరును ఎంచుకున్నారు.

టేస్టీగా చికెన్ గార్లిక్ రోస్ట్

వెల్లుల్లి ఘాటు, నెయ్యి సువాసనతో చేసే చికెన్ గార్లిక్ రోస్ట్ ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకునే రుచికరమైన వంటకం. అతి తక్కువ పదార్థాలతో కారంగా, ఘుమఘుమలాడే ఈ డిష్ అన్నం, చపాతీకి అద్భుతమైన కాంబినేషన్. చికెన్ వంటకాల్లో ఎన్ని రకాలు ఉన్నా, వెల్లుల్లి ఘాటుతో, నెయ్యి సువాసనతో చేసే చికెన్ గార్లిక్ రోస్ట్ రుచే వేరు. అతి తక్కువ పదార్థాలతో, ఇంట్లోనే ఎంతో రుచికరంగా, కారంగా చేసుకునే ఈ రెసిపీ అన్నం, చపాతీ లేదా సైడ్ డిష్‌గా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఈ ఘుమఘుమలాడే చికెన్ గార్లిక్ రోస్ట్‌ను సులభంగా ఎలా తయారు చేయాలో ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. హోట్టల్ చువైయిల్ 'కార్లిక్ చిక్క?? రోస్ట్'.. రకచియ మచాలా ఇతుతా?? కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్: 200 గ్రాములు (చిన్న ముక్కలుగా కోసినవి), వెల్లుల్లి: 15 నుండి 20 రెబ్బలు (కచ్చాపచ్చాగా దంచినవి లేదా సన్నగా తరిగినవి), ఎండు మిర్చి: 4 (మీ కారానికి తగినట్లుగా), పసుపు: అర టీస్పూన్, కరివేపాకు కొత్తిమీర: ఒక గుప్పెడు, ఉప్పు: రుచికి సరిపడా, నెయ్యి: తయారీకి సరిపడా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్: కొద్దిగా హోట్టల్ చువైయిల్ 'కార్లిక్ చిక్క?? రోస్ట్'.. రకచియ మచాలా తయారీ విధానం: ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో తగినంత నెయ్యి వేయాలి. నెయ్యి వేడెక్కిన తర్వాత, దంచి పెట్టుకున్న వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఎండు మిర్చి వేసి దోరగా వేయించాలి.

వెల్లుల్లి మంచి బంగారు రంగులోకి వచ్చి సువాసన వెదజల్లుతున్నప్పుడు, అందులో కొద్దిగా కరివేపాకు వేసి వేయించాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పక్కకు తీసి చల్లారిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. హోట్టల్ చువైయిల్ 'కార్లిక్ చిక్క?? రోస్ట్'.. రకచియ మచాలా ఇతుతా??! జఅదే పాన్‌లో మరికొంత నెయ్యి వేసి, అందులో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, చికెన్ ముక్కలను వేయాలి. దీనికి మరికొన్ని దంచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, రెండు మూడు ఎండు మిర్చి జోడించి బాగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత అందులో కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి కలపాలి. చికెన్ వేయించేటప్పుడు నీరు పోయాల్సిన అవసరం లేదు. చికెన్ నుంచి వచ్చే నీటితోనే ముక్కలు మెత్తగా ఉడుకుతాయి. మూత పెట్టి మంటను తక్కువగా ఉంచి 10 నుంచి 12 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. దీనివల్ల చికెన్ లోపల వరకు ఉడికి జ్యూసీగా ఉంటుంది.జ చికెన్ ముక్కలు మసాలాతో కలిసి వేగి, చుట్టూ నెయ్యి తేలుతున్నప్పుడు సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీరను పైన చల్లుకోవాలి. అంతే! ఎంతో రుచికరమైన, ఘుమఘుమలాడే చికెన్ గార్లిక్ రోస్ట్ సిద్ధం. ఈ గార్లిక్ రోస్ట్‌లో వాడే వెల్లుల్లి, నెయ్యి కలయిక వంటకానికి ఒక ప్రత్యేకమైన రుచిని ఇస్తుంది. వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బ్యాచిలర్స్ సులభంగా చేసుకునేలా ఈ రెసిపీ చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుంది.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినా మామిడి పండ్లు పాడవుతున్నాయా..?

మామిడి పండ్లు ఎక్కువ రోజులు నిల్వకు, కొద్దిగా పచ్చిగా కొనాలి, చల్లని గాలి ఉన్న చోట పెట్టాలి, రోజూ మెల్లగా తిప్పాలి, ప్లాస్టిక్ కాక కాగితం వాడాలి, పండినవి ఫ్రిజ్‌లో వేరు ఉంచాలి వేసవి వచ్చిందంటే ప్రతి ఇంట్లో మామిడి పండ్ల సువాసనే ముందుగా గుర్తుకొస్తుంది. అయితే ఎంతో ఇష్టంగా కొనుక్కొచ్చిన మామిడి పండ్లు రెండు మూడు రోజుల్లోనే మెత్తబడి పాడైపోతే నిరాశ తప్పదు. చాలామంది తెలియక చేసే చిన్న చిన్న తప్పుల వల్లే మామిడి పండ్లు త్వరగా కుళ్లిపోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన పద్ధతిలో నిల్వ చేస్తే మామిడి పండ్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా, రుచిగా ఉంటాయని సూచిస్తున్నారు. మామిడి పండ్లు కొనేటప్పుడు పూర్తిగా పండిన వాటికంటే కొద్దిగా పచ్చిగా లేదా సగం పండిన పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. పూర్తిగా పండిన పండ్లు త్వరగా మెత్తబడి పాడైపోతాయి. కానీ సగం పండిన మామిడి పండ్లు నెమ్మదిగా పండుతూ ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి. దీంతో వాటిని హాయిగా ఆస్వాదించేందుకు సమయం దొరుకుతుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. మామిడి పండ్లను ప్రతిరోజూ మెల్లగా తిప్పుతూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని వైపులా సమానంగా పండుతాయి. ఒకే వైపు ఎక్కువసేపు ఉంచితే కింది భాగం త్వరగా మెత్తబడి పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న జాగ్రత్త తీసుకుంటే పండ్ల నాణ్యత ఎక్కువ రోజులు అలాగే ఉంటుంది. పచ్చి, సగం పండిన, పూర్తిగా పండిన మామిడి పండ్లను కలిపి ఉంచకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పండిన మామిడి పండ్లు విడుదల చేసే ఇథిలీన్ వాయువు వల్ల మిగతా పండ్లు కూడా వేగంగా పండిపోతాయి. దీంతో అన్ని పండ్లు ఒకేసారి పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే వాటిని వేర్వేరుగా నిల్వ చేయడం మంచిది. చాలామంది చేసే మరో పెద్ద తప్పు ప్లాస్టిక్ కవర్లలో మామిడి పండ్లను నిల్వ చేయడం. ప్లాస్టిక్ వేడిని, తేమను బంధించి పండ్లు త్వరగా కుళ్లిపోవడానికి కారణమవుతుంది. దానికి బదులుగా

కాగితం లేదా టిష్యూ పేపర్‌లో చుట్టి ఉంచితే అదనపు తేమ పీల్చుకుని పండ్లు తాజాగా ఉంటాయి. అలాగే నిల్వ చేయడానికి ముందు మామిడి పండ్లను కడగకూడదు. తేమ వల్ల బూజు పట్టి త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఇప్పటికే పూర్తిగా పండిన మామిడి పండ్లను ఫ్రిజ్‌లో కూడా నిల్వ చేసుకోవచ్చు. అయితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేయాలనుకుంటే ఒక్కో పండును విడివిడిగా టిష్యూ పేపర్‌లో చుట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే 3 నుంచి 4 రోజుల వరకు పండ్లు తాజాగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మామిడి పండ్ల మాధుర్యాన్ని ఎక్కువ రోజులు ఆస్వాదించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు

30 రోజులు అన్నం మానేస్తే శరీరంలో మార్పులు ఇవే..

చాలా మందికి అన్నం లేకుండా భోజనం చేసిన ఫీలింగ్ కూడా రాదు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు రోజుకు కనీసం ఒకపూట అయినా అన్నం తినడం అలవాటు. ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో అన్నం ప్రధాన ఆహారం. అయితే ప్రస్తుతం ఫిట్‌నెస్, వెయిట్ లాస్ పేరుతో చాలామంది ముందుగా అన్నాన్ని తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా మానేయడం చేస్తున్నారు. "30 రోజుల పాటు అన్నం తినకపోతే శరీరంలో ఏమవుతుంది?" అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. దీనివల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది.చాలా మందికి అన్నం లేకుండా భోజనం చేసిన ఫీలింగ్ కూడా రాదు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు రోజుకు కనీసం ఒకపూట అయినా అన్నం తినడం అలవాటు. ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో అన్నం ప్రధాన ఆహారం. అయితే ప్రస్తుతం ఫిట్‌నెస్, వెయిట్ లాస్ పేరుతో చాలామంది ముందుగా అన్నాన్ని తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా మానేయడం చేస్తున్నారు. "30 రోజుల పాటు అన్నం తినకపోతే శరీరంలో ఏమవుతుంది?" అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. దీనివల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. అన్నం మానేయడం వల్ల మొదటగా కనిపించే మార్పు బరువు తగ్గడం. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఒక నెల పాటు అన్నం తినకపోతే శరీరంలో కేలరీల వినియోగం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల కొంతమందిలో బరువు వేగంగా తగ్గవచ్చు. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేసే వారికి ఇది మరింత ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే బరువు తగ్గడం ఒక్కటే ఆరోగ్యానికి సరిపోదు. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు కూడా సమతుల్యంగా అందాలి. అన్నం అకస్మాత్తుగా మానేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం పడవచ్చు. ముఖ్యంగా బ్రౌన్ రైస్ లేదా పీచుపదార్థం ఉన్న బియ్యం తినే వారికి మొదట్లో మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఎందుకంటే శరీరం కొత్త ఆహార విధానానికి అలవాటు పడటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందుకే అన్నం మానేయాలనుకుంటే ఒక్కసారిగా కాకుండా నెమ్మదిగా తగ్గించడం మంచిది. బియ్యం శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ముఖ్యమైన ఆహారం. ఇందులోని కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి ఎనర్జీ ఇస్తాయి. కాబట్టి అన్నం పూర్తిగా మానేసినప్పుడు కొంతమందికి అలసట, బలహీనత, నీరసం వంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా పని చేసే వారు లేదా వ్యాయామం చేసే వారు శక్తి తగ్గినట్లు ఫీలవుతారు. కొంతమందిలో చిరాకు, ఆకలి ఎక్కువగా వేయడం కూడా కనిపించవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అన్నాన్ని పూర్తిగా మానేయడం కంటే పరిమితంగా తినడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఏదైనా పెద్ద ఆహార మార్పు చేసేముందు డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం. అందుకే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అన్నాన్ని పూర్తిగా మానేయడం కంటే పరిమితంగా తినడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఏదైనా పెద్ద ఆహార మార్పు చేసేముందు డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

హైబీపీ ఉన్నవారు అస్సలు తినకూడదు..

రక్తపోటు (బీపీ) సమస్య ఈరోజుల్లో చాలా సాధారణంగా మారిపోయింది. ఆధునిక జీవనశైలి, ఒత్తిడి కారణంగా వయసుతో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా చాలా మంది ఈ ప్రమాదకరమైన సమస్య బారిన పడుతున్నారు. అధిక రక్తపోటును వైద్యులు సైలెంట్ కిల్లర్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే దీని లక్షణాలు బయటకు తొందరగా కనిపించవు. కానీ గుండెపోటు, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, పక్షవాతం లాంటి ఎన్నో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు నేరుగా ఇదే ప్రధాన కారణం అవుతుంది. రక్తపోటు (బీపీ) సమస్య ఈరోజుల్లో చాలా సాధారణంగా మారిపోయింది. ఆధునిక జీవనశైలి, ఒత్తిడి కారణంగా వయసుతో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా చాలా మంది ఈ ప్రమాదకరమైన సమస్య బారిన పడుతున్నారు. అధిక రక్తపోటును వైద్యులు సైలెంట్ కిల్లర్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే దీని లక్షణాలు బయటకు తొందరగా కనిపించవు. కానీ గుండెపోటు, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, పక్షవాతం లాంటి ఎన్నో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు నేరుగా ఇదే ప్రధాన కారణం అవుతుంది. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా మాత్రమే ఈ బీపీ సమస్యను పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారమే భవిష్యత్తులో మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. బీపీని నియంత్రించడంలో మనం తినే పదార్థాలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ అనారోగ్యకరమైన ఆహారానికి దూరంగా ఉండటం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలకు శాశ్వతంగా దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే మందులు వాడినా కూడా ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. బ్రిటిష్ హార్ట్ ఫౌండేషన్ సైట్ ప్రకారం.. బీపీ పెరగడానికి కారణమయ్యే ఆ నాలుగు ప్రధాన ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం సాసేజ్‌లు, హాట్ డాగ్స్, బేకన్ లాంటి నిల్వ ఉంచిన మాంసాహార పదార్థాలు బీపీ పేషెంట్లకు ఏమాత్రం సురక్షితం కావు. ఈ మాంసం పాడవకుండా ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండటానికి భారీగా ఉప్పు, హానికరమైన రసాయనాలు కలుపుతారు. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల రక్తపోటు త్వరగా అదుపు తప్పుతుంది. వీటికి బదులుగా ఎప్పటికప్పుడు దొరికే తాజా మాంసం, చేపలు, కోడిగుడ్లు మితంగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటుకు మొదటి, ప్రధాన శత్రువు ఉప్పు. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల్లో నీరు చేరి తీవ్రమైన ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల బీపీ అమాంతం పెరిగిపోయి గుండెపై భారం పడుతుంది. రోజూ వంటల్లో ఉప్పును సాధ్యమైనంత తక్కువగా వాడాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు పైన అదనంగా టేబుల్ సాల్ట్ వేసుకునే అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానుకోవాలి. రుచి కోసం ఉప్పుకు బదులుగా నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి వాడుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. బేకరీ ఐటమ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్ పిజ్జాలు, బర్గర్లు, కేకులు, బిస్కెట్లు లాంటి వాటిలో ఉప్పుతో పాటు అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చక్కెర కూడా విపరీతంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర బరువు అమాంతం పెరగడానికి కారణమవుతాయి. బరువు పెరిగితే ఆటోమేటిక్ గా రక్తపోటు కూడా ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకుంటుంది. కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం, బయట ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినడం పూర్తిగా మానేసి ఇంట్లో వండిన తాజా, పోషక విలువలున్న ఆహారానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సాస్‌లు, పచ్చళ్లు చాలామంది తమ రోజువారీ భోజనంలో ఊరగాయ పచ్చళ్లు, టమాటా కెచప్, సోయా సాస్ లాంటివి ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. కానీ వీటిలో సోడియం శాతం అత్యధికంగా ఉంటుంది. కేవలం ఒక్క చిన్న చెంచా పచ్చడిలో రోజంతా మనకు కావాల్సిన ఉప్పు కంటే రెట్టింపు మోతాదు దాగి ఉంటుంది. అందుకే బీపీ ఉన్నవారు బయట దొరికే సాస్‌లు, నిల్వ పచ్చళ్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండటమే గుండెకు శ్రేయస్కరం.

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