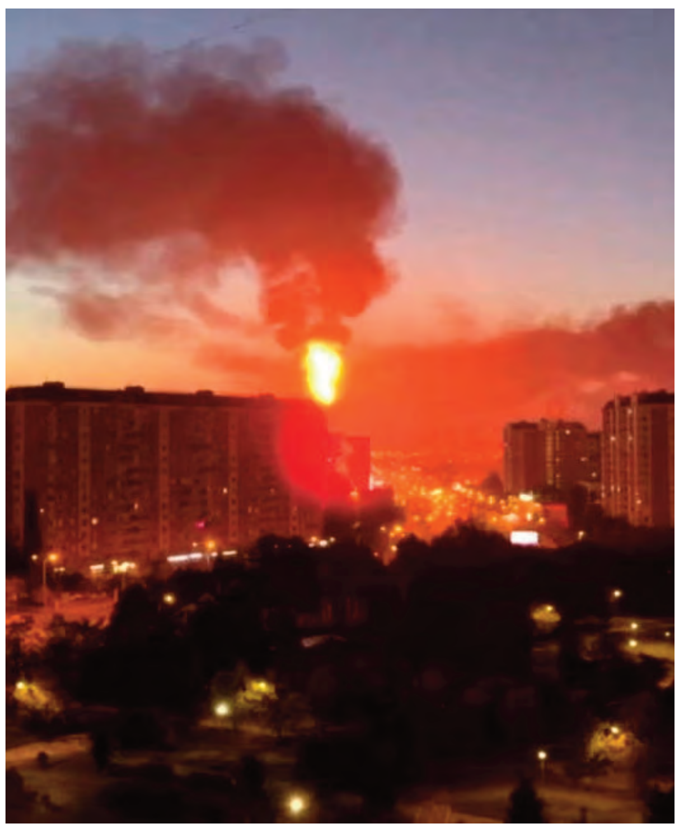
జైత్ర
మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్

PRGI NO TGTEL/26/A2948
జ్యోతి శ్వేత
JYYOTHI SHWETHA
దినపత్రిక
హైదరాబాద్, విజయవాడ ॥ సంపుటి:1 ॥ సంచిక: 116 ॥ సోమవారం ॥ 21-9-2026 ॥ పేజీలు: 8 ॥ వెల 3/-

21 సెప్టెంబర్ 2026 - సోమవారం శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం దక్షిణాయనం - వర్ష ఋతువు భాద్రపద మాసం - శుక్లపక్షం సూర్యోదయం - ఉ. 6:08 సూర్యాస్తమయం - సా. 6:09 తిథి దశమి రా. 7:58 వరకు తరువాత ఏకాదశి సంస్కృత వారం ఇందు వాసరః నక్షత్రం ఉత్తరాషాఢ ఉ. 6:58o వరకు యోగం శోభన సా. 4:01 వరకు కరణం తైతుల ఉ. 6:58 వరకు గరజి రా. 7:58 వరకు వర్జ్యం మ. 1:25 నుండి మ. 3:11 వరకు దుర్ముహూర్తం మ. 12:33 నుండి మ. 1:21 వరకు మ. 2:57 నుండి మ. 3:45 వరకు రాహుకాలం ఉ. 7:38 నుండి ఉ. 9:08 వరకు యమగండం ఉ. 10:39 నుండి మ. 12:09 వరకు గుళికాకాలం మ. 1:39 నుండి మ. 3:09 వరకు బ్రహ్మముహూర్తం తె. 4:32 నుండి తె. 5:20 వరకు అమృత ఘడియలు రా. 12:01 నుండి రా. 1:47 వరకు అభిజిత్ ముహూర్తం ఉ. 11:45 నుండి మ. 12:33 వరకు గమనిక: "o" అనగా మరుసటి రోజున



మాస్కోపై 1,600 డ్రోన్లతో ఉక్రెయిన్ దాడి

రియాద్ విమానాశ్రయంపై హౌతీ రెబల్స్ క్షిపణి దాడి

గాల్లోనే కూల్చేసిన సౌదీ ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థ

అమెరికాకు ఇరాన్ '7 షరతుల' అల్టిమేటం

రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. శనివారం రాత్రి ఉక్రెయిన్ దళాలు రష్యాపై ఏకంగా వెయ్యికిపైగా డ్రోన్లతో విరుచుకుపడ్డాయి. మాస్కోలోని పలు ప్రదేశాలే లక్ష్యంగా దాడులు చేపట్టినట్లు ఉక్రెయిన్ సైన్యం వెల్లడించింది. మాస్కో ఆయిల్ రిఫైనరీకి సమీపంలోనూ ఈ దాడులు జరగడంతో అక్కడ పెద్దఎత్తున మంటలు చెలరేగాయి. భారీగా పొగ వ్యాపించింది.

యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి దేశ రాజధానిపై ఈ స్థాయిలో గగనతల దా డులు చేపట్టడం ఇదే మొదటిసారని మాస్కో మేయర్ పేర్కొన్నారు. మరో 450 ఉక్రెయిన్ డ్రోన్లను తమ దళాలు కూల్చివేశాయన్నారు. పలు డ్రోన్లు మాస్కోలోని కీలక ఆయిల్ రిఫైనరీలు సహా నాలుగు భవనాలను తాకినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు క్రిమియాపైనా ఉక్రెయిన్ పెద్ద ఎత్తున దాడులు కొనసాగిస్తోంది. సైనిక సరఫరాలను, విద్యుత్తు వ్యవస్థల్ని స్తంభిం పజేసేలా తాజా దాడులు జరిపింది. వీటి కారణంగా మాస్కోలోని ప్రధాన విమానాశ్ర యాలు తాత్కాలికంగా మూతపడ్డాయి. దీంతో పలు (మిగతా 2వ పేజీలో)

పురుగు మందు తాగించి యువతి హత్య

ప్రియుడే హంతకుడు

ఆత్మహత్య లేఖ రాయించి ఘాతుకం

కేసును ఛేదించిన గోదావరిఖని పోలీసులు

గోదావరిఖని, సెప్టెంబర్ 20 :

పాఠాలు చెప్పే గురువు దారి తప్పాడు. అప్పటికే తనకు పెళ్లయినా.. ప్రేమ పేరుతో విద్యార్థిని నమ్మించాడు. అనంతరం ఆమె మరొకరితో చనువుగా ఉంటుందన్న కారణంతో పగ పెంచుకున్నాడు. పథకం ప్రకారం గడ్డి మందు తాగించి చనిపోయేలా చేశాడు. అంతకుముందు నేరం తనపైకి రాకుండా మూడో వ్యక్తిపైకి వెళ్లేలా లేఖ రాయించాడు. పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖనిలో ఈ నెల 12న (మిగతా 2వ పేజీలో)

రంగారెడ్డి కాంగ్రెస్‌కు కొత్త బాధ్యతలు

పారిజాత నర్సింహారెడ్డి మర్యాదపూర్వక భేటీ

మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌కు పుష్పగుచ్ఛం అందజేత

రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలిగా నియమితులైన పారిజాత నర్సింహారెడ్డి తన భర్తతో కలిసి తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌ను ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఇటీవల పార్టీ అధిష్ఠానం ఆమెను జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలిగా నియమించిన నేపథ్యంలో ఈ భేటీ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. పార్టీ నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఆమె తన బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తానని పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20: పారిజాత నర్సింహారెడ్డి దంపతులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌కు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జిల్లా స్థాయిలో పార్టీ కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో జిల్లా కమిటీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. భేటీలో రంగారెడ్డి జిల్లాలో పార్టీ పరిస్థితులు, కార్యకర్తల సమన్వయం, సంస్థాగత బలోపేతం వంటి అంశాలు చర్చకు వచ్చినట్లు తెలిసింది. గ్రామస్థాయి (మిగతా 2వ పేజీలో)

హింసకు బదులు సంభాషణలు

అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం ప్రపంచానికి మార్గదర్శనం

- ప్రపంచ దేశాల మధ్య స్నేహబంధాల బలోపేతం
- సామరస్యం, సహనం సమాజ అభివృద్ధికి పునాది
- యువతలో శాంతి విలువల పెంపు అవసరం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 21న అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. మానవాళి శాంతి, సామరస్యం, పరస్పర గౌరవంతో జీవించాలని కోరుతూ ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ ప్రత్యేక దినాన్ని ప్రకటించింది. దేశాల మధ్య యుద్ధాలు, సరిహద్దు వివాదాలు, ఉగ్రవాదం, అంతర్గత ఘర్షణలు వంటి సమస్యలు ప్రపంచ శాంతికి సవాళ్లుగా మారుతున్న నేపథ్యంలో ఈ దినోత్సవానికి మరింత ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది.

2

రూ.4.32 లక్షల కోట్ల భారం

కాంగ్రెస్‌కు నివేదికవ్యయం వివరాలు

చమురు & రక్షణ టెక్నాలజీమిగిలివున్న ఇతర ఖర్చులు

సెప్టెంబర్ 20: అమెరికా-ఇరాన్ సంక్షోభం ఏడు నెలలుగా కొనసాగుతుం డటంతో వైట్ హౌస్ భారీ ఖర్చులను నమోదు చేస్తోంది. ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఇటీవల యూఎస్ కాంగ్రెస్‌కు సమర్పించిన వివరాల ప్రకారం ఈ యుద్ధం కోసం ఇప్పటివరకు వి45.1 బిలియన్ డాలర్లు (భారత కరెన్సీలో దాదాపు 4.32 లక్షల కోట్లు) వ్యయం అయింది. వ్యయం వివరాలు - చమురు & రక్షణ టెక్నాలజీమొత్తం వి45.1 బిలియన్ల ఖర్చులో అత్యధిక భాగం (మిగతా 2వ పేజీలో)

అమెరికాకు ఇరాన్ 7 షరతులు

ఖతార్ ద్వారా అమెరికాకు చేరినట్లు వెల్లడి.. యుద్ధం ముగింపు, ఆస్తుల విడుదల డిమాండ్

అంగీకరించకపోతే నిర్ణయాత్మక యుద్ధానికి సిద్ధమన్న ఇరాన్

అమెరికా నుంచి తమకు ఎలాంటి సందేశం లేదా ప్రతిపాదన రాలేదని ఇరాన్ విదేశాంగశాఖ స్పష్టం చేసింది. పాకిస్థాన్ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రి మొహ్సిన్ నఖ్వీ టెహ్రాన్ పర్యటన నేపథ్యంలో ఈ ప్రకటన వెలువడింది. ఆయన పర్యటన ప్రధానంగా ఇరాన్-పాకిస్థాన్ ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు, గతంలో కుదిరిన ఒప్పందాలపై చర్చలకే పరిమితమని ఇరాన్ తెలిపింది.

మరోవైపు అమెరికాతో చర్చలు పునప్రారంభించేందుకు ఇరాన్ ఏడు షరతులను ఖతార్ మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా వాషింగ్టన్‌కు పంపినట్లు ఇరాన్ సుప్రీం నేషనల్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ కార్యదర్శి మోహసీన్ రెజాయి తెలిపారు. ఈ షరతులపై (మిగతా 2వ పేజీలో)

3

ధన్యవాద భావనతో బలపడే మానవ బంధాలు

ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినోత్సవం విలువల సందేశం

- కృతజ్ఞత వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలాధారం
- సమాజంలో సానుకూల మార్పులకు మార్గదర్శనం
- సంతోషకర జీవితానికి కృతజ్ఞతే పునాది

హింసకు బదులు సంభాషణలు

అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం ప్రపంచానికి మార్గదర్శనం.. ప్రపంచ దేశాల మధ్య స్నేహబంధాల బలోపేతం

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 21న అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. మానవాళి శాంతి, సామరస్యం, పరస్పర గౌరవంతో జీవించాలని కోరుతూ ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ ప్రత్యేక దినాన్ని ప్రకటించింది. దేశాల మధ్య యుద్ధాలు, సరిహద్దు వివాదాలు, ఉగ్రవాదం, అంతర్గత ఘర్షణలు వంటి సమస్యలు ప్రపంచ శాంతికి సవాళ్లుగా మారుతున్న నేపథ్యంలో ఈ దినోత్సవానికి మరింత ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వాలు, విద్యాసంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సామాజిక వేదికలు శాంతి సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంటాయి.

శాంతి అనేది కేవలం ఒక నినాదం కాదు, మానవ సమాజ మనుగడకు అత్యవసరమైన అవసరమనే విషయాన్ని ఈ దినోత్సవం గుర్తు చేస్తుంది. ప్రపంచ చరిత్రను పరిశీలిస్తే యుద్ధాలు మానవాళికి ఎంతటి నష్టాన్ని కలిగించాయో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం, రెండో ప్రపంచ యుద్ధం, అనేక ప్రాంతీయ యుద్ధాలు లక్షలాది మంది ప్రాణాలను బలిగొన్నాయి. కోట్లాది కుటుంబాలు తమ ఆస్తులు, జీవనోపాధిని కోల్పోయాయి. యుద్ధాల ప్రభావం కేవలం సైనికులకే పరిమితం కాకుండా సాధారణ ప్రజల జీవితాలను కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీసింది. విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి, ఆర్థికాభివృద్ధి వంటి రంగాలు దశాబ్దాల పాటు వెనుకబడిపోయాయి. అందుకే ప్రపంచ దేశాలు శాంతిని అత్యంత విలువైన సంపదగా భావిస్తూ వివాదాల పరిష్కారానికి చర్చల మార్గాన్ని అనుసరించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తిస్తున్నాయి.శాంతి అంటే కేవలం యుద్ధాలు లేకపోవడం మాత్రమే కాదు. సమాజంలో న్యాయం, సమానత్వం, మానవ హక్కుల పరిరక్షణ, సామాజిక భద్రత కూడా శాంతికి ముఖ్యమైన అంశాలే. ఒక దేశంలో ప్రజలు భయాందోళనలు లేకుండా జీవించగలిగితే, తమ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తం చేయగలిగితే, అవకాశాలు అందరికీ సమానంగా లభిస్తే అక్కడ నిజమైన శాంతి నెలకొన్నట్లే. పేదరికం, నిరుద్యోగం, వివక్ష, అసమానతలు కూడా సమాజంలో అసంతృప్తికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి శాంతి సాధనలో సామాజిక న్యాయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నేటి ప్రపంచంలో ఉగ్రవాదం, మతపరమైన విద్వేషాలు, జాతి ఘర్షణలు, రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు అనేక దేశాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. చిన్న సంఘటనలు కూడా పెద్ద స్థాయి హింసకు దారితీసే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజల మధ్య పరస్పర అవగాహన, సహనం, సహజీవన భావనలు మరింత బలోపేతం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. భిన్న సంస్కృతులు, భాషలు, సంప్రదాయాలను గౌరవించడం ద్వారా సామరస్యపూర్వక సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. శాంతి అనేది బలవంతంగా రుద్దేది కాదు, పరస్పర గౌరవంతో పెంపొందించేది.సాంకేతిక విప్లవం ప్రపంచాన్ని మరింత దగ్గర చేసింది. అయితే అదే సమయంలో తప్పుడు ప్రచారం, ద్వేషపూరిత సందేశాలు, అపోహల వ్యాప్తి కూడా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా కొన్ని క్షణాల్లోనే సమాచారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపిస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బాధ్యతాయుతమైన సమాచార వినియోగం అత్యంత అవసరం. అసత్య ప్రచారం, విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు, రెచ్చగొట్టే సందేశాలు సమాజ శాంతిని దెబ్బతీయగలవు. కాబట్టి ప్రతి పౌరుడు సమాచారాన్ని ధృవీకరించి మాత్రమే పంచుకోవడం ద్వారా శాంతి పరిరక్షణలో భాగస్వామి కావాలి. ప్రపంచ శాంతి సాధనలో విద్య కీలకమైన సాధనం. పాఠశాలల నుంచే విద్యార్థులకు సహనం, పరస్పర గౌరవం, మానవతా విలువలు బోధించాలి. పుస్తక జ్ఞానంతో పాటు సామాజిక బాధ్యతను కూడా పెంపొందించాలి. భిన్న అభిప్రాయాలను గౌరవించడం, సమస్యలను చర్చల ద్వారా పరిష్కరించడం, ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోవడం వంటి లక్షణాలు విద్య ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతాయి. శాంతియుత సమాజ నిర్మాణానికి విద్య అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధంగా నిలుస్తుంది.యువత ప్రపంచ భవిష్యత్తును నిర్ణయించే శక్తిగా నిలుస్తోంది. జనాభాలో పెద్ద భాగం యువతే కావడంతో వారి ఆలోచనలు, చర్యలు సమాజంపై ప్రభావం చూపుతాయి. యువత శాంతి, సామరస్యం, సహకార భావనలతో ముందుకు సాగితే సమాజంలో సానుకూల మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. వివాదాలను హింసతో కాకుండా సంభాషణల ద్వారా పరిష్కరించుకోవడం, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం, సమానత్వాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా యువత శాంతి దూతలుగా మారగలరు. ప్రపంచ శాంతి సాధనలో యువత పాత్రను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విస్మరించలేము. పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా శాంతితో ముడిపడి ఉంది. నీరు, భూమి, సహజ వనరుల కోసం ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో వివాదాలు జరుగుతున్నాయి. వాతావరణ మార్పులు, కరువు, వరదలు, ఆహార కొరత వంటి సమస్యలు భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఘర్షణలకు దారితీయవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సహజ వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగించడం, పర్యావరణాన్ని కాపాడడం ద్వారా భవిష్యత్తు తరాలకు స్థిరమైన, శాంతియుత ప్రపంచాన్ని అందించవచ్చు. అందుకే శాంతి, పర్యావరణ పరిరక్షణ రెండూ పరస్పర అనుసంధానమైన అంశాలుగా మారాయి.ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రపంచ శాంతి పరిరక్షణ కోసం అనేక దశాబ్దాలుగా కృషి చేస్తోంది. వివిధ దేశాల మధ్య మధ్యవర్తిత్వం చేయడం, శాంతి దళాలను పంపించడం, మానవతా సహాయం అందించడం వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా శాంతి స్థాపనకు ప్రయత్నిస్తోంది. అయినప్పటికీ ప్రపంచ శాంతి బాధ్యత కేవలం అంతర్జాతీయ సంస్థలపై మాత్రమే ఉండదు. ప్రతి దేశం, ప్రతి ప్రభుత్వం, ప్రతి సమాజం, ప్రతి వ్యక్తి తన వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది.

లిఫ్ట్ ప్రమాదంలో ఇరుక్కున్న వ్యక్తికి రక్షణ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 :మూసాపేట ఆంజనేయనగర్‌లోని ఓ మూడు అంతస్తుల భవనంలో లిఫ్ట్ ప్రమాదంలో ప్రాణాపాయ స్థితిలో చిక్కుకున్న వ్యక్తిని హైడ్రా బృందం సాహసోపేతంగా రక్షించింది. లిఫ్ట్‌కు, గోడకు మధ్య ఇరుక్కొని వేలాడుతున్న మురళి అనే వ్యక్తిని గంటన్నర పాటు శ్రమించి సురక్షితంగా బయటకు తీసింది. ఈ ఘటన ఆదివారం ఉదయం చోటుచేసుకోగా స్థానికులు, కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారు. సమాచారం ప్రకారం పాత గ్రిల్స్‌తో కూడిన లిఫ్ట్‌లో సెన్సార్లు సరిగా పనిచేయకపోవడంతో ఈ ప్రమాదం సంభవించింది. మురళి తన సతీమణితో కలిసి గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ నుంచి రెండో అంతస్తుకు వెళ్లాడు. రెండో అంతస్తులో లిఫ్ట్ ఆగిన తర్వాత బయటకు దిగేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా మూడో అంతస్తు నుంచి మరో వ్యక్తి లిఫ్ట్ బటన్ నొక్కడంతో లిఫ్ట్ ఒక్కసారిగా పైకి కదిలింది. దీంతో మురళి ఒక కాలు లిఫ్ట్‌లో, మరో కాలు అంతస్తు వద్ద ఉండగానే లిఫ్ట్ పైకి వెళ్లి ఆయన గ్రిల్స్‌లో చిక్కుకుపోయాడు.మురళి సతీమణి కేకలు వేయడంతో అపార్టుమెంట్‌లోని నివాసితులు వెంటనే స్పందించి రక్షించేందుకు ప్రయత్నించారు. అయితే పరిస్థితి క్లిష్టంగా ఉండటంతో హైడ్రా నియంత్రణ కేంద్రానికి సమాచారం అందించారు. ఉదయం 9.15 గంటలకు సమాచారం అందుకున్న హైడ్రా బృందం కేవలం పదిహేను నిమిషాల్లో ఘటన స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు ప్రారంభించింది. హైడ్రా మార్షల్ జేడీవీ ప్రసాద్ నేతృత్వంలోని బృందం మూడో అంతస్తు, రెండో అంతస్తు మధ్య ప్రమాదకర స్థితిలో చిక్కుకున్న మురళిని రక్షించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది. అనంతరం అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించగా వారు హైడ్రాలిక్ కట్టర్‌తో సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. లిఫ్ట్ గోడను కొంత మేర తొలగించి, అత్యంత జాగ్రత్తగా సహాయక చర్యలు కొనసాగించారు.దాదాపు గంటన్నర పాటు కొనసాగిన కఠిన ఆపరేషన్ అనంతరం ఉదయం 10.50 గంటలకు మురళిని సురక్షితంగా బయటకు తీశారు. అనంతరం సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. లిఫ్ట్‌కు, గోడకు మధ్య కాలు నలిగిపోవడంతో ఆయన కాలుకు విరుగు గాయమైనట్లు వైద్యులు తెలిపారు. అయితే సమయానికి సహాయక చర్యలు చేపట్టడంతో ప్రాణాపాయం తప్పిందని వెల్లడించారు. సాహసోపేతంగా ప్రాణాలను కాపాడిన హైడ్రా, అగ్నిమాపక సిబ్బందిపై స్థానికులు ప్రశంసలు కురిపించారు. ఈ ఆపరేషన్‌లో హైడ్రా బృంద సభ్యులు ఎర్రసాని అనిల్‌కుమార్, జమ్ము రమేష్, వీత రమేష్, పల్లికామిటి గోపి, పోలీసు కానిస్టేబుల్ నరేష్‌తో పాటు సనత్‌నగర్ అగ్నిమాపక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

డ్రోన్లతో ఉక్రెయిన్ దాడి

(మొదటి పేజీ తరువాయి

విమానాలు రద్దుకాగా.. మరికొన్ని ఆలస్యంగా నడిచాయి. త్వరలో రష్యా పార్లమెంటరీ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో మాస్కోపై ఉక్రెయిన్ దాడులు తీవ్రం చేయడం గమనార్హం. ఈ దాడులపై ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ మాట్లాడుతూ.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'గత రాత్రి మాస్కోలోని అనేక ప్రాంతాలను మా దళాలు లక్ష్యం చేసుకున్నాయి. రష్యాకు చెందిన ఓ కీలక చమురు కర్మాగారం ధ్వంసమైంది. ఇందుకుగానూ మా భద్రతా దళాలు, గూఢచార విభాగం, ప్రత్యేక దళాలకు కృతజ్ఞతలు తెలి యజేస్తున్నా. ఇకనైనా మాస్కో యుద్ధాన్ని ముగించి.. శాంతిని ఎంచుకోవాలని కోరుకుంటున్నా' అని జెలెన్స్కీ పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్‌కు కొత్త బాధ్యతలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి

నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు పార్టీ నిర్మాణాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేయాల్సిన అవసరంపై అభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ప్రజా సమస్యలపై పార్టీ పోరాటాలను మరింత విస్తరించాలని కూడా చర్చించినట్లు సమాచారం కొత్తగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పారిజాత నర్సింహారెడ్డికి మహేష్ కుమార్ గౌడ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పార్టీ పట్ల అంకితభావంతో పనిచేస్తూ జిల్లాలో కాంగ్రెస్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. కార్యకర్తలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రజలకు చేరువయ్యే కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని సూచించినట్లు తెలిసింది.రంగారెడ్డి జిల్లా రాజకీయాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి బలమైన స్థానం కల్పించేందుకు సమష్టి కృషి అవసరమని ఈ సందర్భంగా నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. పార్టీ నాయకత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించేందుకు అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో కాంగ్రెస్ పాత్రను మరింత బలోపేతం చేయాలనే సంకల్పాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

యువతి హత్య

(మొదటి పేజీ తరువాయి

జరిగిన యువతి ఆత్మహత్య కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. పెద్దపల్లి డీసీపీ రాంరెడ్డి ఆదివారం ఏసీపీ రమేశ్, సీఐ ఇంద్రసేనా రెడ్డిలతో కలిసి విలేకరులకు కేసు వివరాలు వెల్లడించారు. సుల్తానాబాద్ మండలం గర్రెపల్లికి చెందిన జెట్టి నవీన్(38) మంచిర్యాల జిల్లా నస్పూర్‌లోని శ్రీరాంపూర్ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల లో కాంట్రాక్టు లెక్చరర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. మూడేళ్ల కిందట గర్రెపల్లికే చెందిన తాండ్ర అక్షితరాణి(20) అదే కళాశాలలో డిప్లొమా కోర్సులో చేరింది. ఈ క్రమంలో ప్రేమిస్తున్నానంటూ నవీన్ ఆమెను వెంట తిప్పుకొన్నాడు. అతడికి అప్పటికే పెళ్లయి ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. భార్యతో విభేదాలు రావడంతో వేరుగా ఉంటున్నారు. ఒకే ఊరు కావడంతో అక్షితరాణి అతడిని నమ్మింది. విషయం గర్రెపల్లిలో తెలియడంతో ఆమె కుటుంబం గోదావరిఖని కి వచ్చి ఉంటోంది. డిప్లొమా పూర్తయ్యాక అక్షిత హైదరాబాద్ ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఇంజినీరింగ్‌లో చేరింది. రెండో సంవత్సరం చదువుతూ ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో క్షేత్రస్థాయి శిక్షణలో భాగంగా మరికొందరు విద్యార్థులతో కలిసి గోదావరిఖనిలోని సింగరేణి రెండో గనికి వచ్చింది. 12 రోజుల పాటు ట్రైనింగ్ తీసుకోగా వీరి బృందానికి మెంటార్‌గా అదే గనిలో ఓవర్‌మెన్‌గా పని చేసే మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లికి చెందిన బొమ్మకంటి రవికు మార్ వ్యవహరించాడు. ఈ క్రమంలో అక్షితరాణితో పరిచయం పెంచుకుని చనువుగా మెలిగాడు. అక్షితరాణి ఫోన్‌కు వచ్చే మెసేజ్‌లన్నీ తన ఫోన్‌కు వచ్చేలా నవీన్ గతంలోనే ఆమెకు తెలియ కుండా అందులో యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేశాడు.

అమెరికాకు ఇరాన్ ఏడు షరతులు

(మొదటి పేజీ తరువాయి

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పందన కోసం ఎదురుచూస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడు షరతుల్లో ఇప్పటివరకు వెల్లడైన ప్రధాన డిమాండ్లలో అన్ని రంగాల్లో యుద్ధాన్ని ముగించడం, స్తంభింపజేసిన ఇరాన్ ఆస్తులను విడుదల చేయడం, అమెరికా నౌకాదళ దిగ్బంధనాన్ని తొలగించడం ఉన్నాయి. మిగిలిన షరతులను పూర్తిగా బహిరంగంగా వెల్లడించలేదు.తమ డిమాండ్లను అమెరికా అంగీకరించకపోతే 'నిర్ణయాత్మక యుద్ధానికి' సిద్ధంగా ఉన్నామని రెజాయి హెచ్చరించారు. అదే సమయంలో చర్చలకు దౌత్య మార్గంలో ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నట్లు తెలిపారు. ఖతార్‌తో పాటు పాకిస్థాన్ కూడా ఇరాన్–అమెరికా మధ్య చర్చల పునప్రారంభానికి మధ్యవర్తిత్వ ప్రయత్నాలు చేస్తోంది.

రూ.4.32 లక్షల కోట్ల భారం

(మొదటి పేజీ తరువాయి

(వి43.6 బిలియన్లు) ప్రత్యక్ష పోరాట చర్యలు, క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలు మరియు మిస్సైళ్ల పునరుద్ధరణ కోసమే వినియోగించారు. మిగిలిన వి1.5 బిలియన్ డాలర్లు చమురు రవాణా మరియు సైనిక ఇంధన అవసరాల కోసం ఖర్చుయినట్లు పెంటగాన్ వెల్లడించింది. ఇరాన్ దాడులను అడ్డుకోవడానికి అత్యాధునిక క్షిపణి నిరోధక టెక్నాలజీని పెద్దఎత్తున ఉపయోగించడమే ఈ భారీ వ్యయానికి ప్రధాన కారణం. మిగిలివున్న ఇతర ఖర్చులు ఉ పెరగనున్న భారంఈ అంచనాలు కేవలం ఫిబ్రవరి 28 నుంచి సెప్టెంబర్ 2 వరకు జరిగిన ప్రాథమిక వ్యయాన్ని మాత్రమే ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. దాడుల్లో ధ్వంసమైన సైనిక స్థావరాల పునర్నిర్మాణం, ధ్వంసమైన భవనాల మరమ్మతులు మరియు దౌత్యపరమైన చర్చలకు సంబంధించిన ఇన్సిడెంటల్ ఖర్చులు ఇందులో ఇంకా చేర్చలేదు.

నేటి రాశి ఫలాలు

మేషం: చిన్ననాటి మిత్రులతో విందు వినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో సొంత నిర్ణయాలతో ముందుకు సాగుతారు. వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది. సంఘంలో గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. విలువైన సమాచారం అందుతుంది.

వృషభం: వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు అధికమౌతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. చేపట్టిన పనుల్లో తొందరపాటు పనిచేయదు. కుటుంబ సభ్యులతో మాటపట్టింపులు ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

మిధునం: స్థిరాస్తి కొనుగోలు చేస్తారు. సమాజంలో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సంతాన విద్య ఉద్యోగ విషయంలో శుభవార్తలు అందుతాయి. సన్నిహితులతో వివాదాలు పరిష్కారమౌతాయి. వ్యాపార, ఉద్యోగాలలో అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది.

కర్కాటకం: కుటుంబ సభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు ఉంటాయి. ఆర్థిక విషయాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. చేపట్టిన పనులు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. చేపట్టిన పనులలో శ్రమ పెరుగుతుంది. ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

సింహం: వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. నూతన మిత్రుల పరిచయం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. దైవ సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఉద్యోగమున పదోన్నతులు పెరుగుతాయి. మిత్రుల నుండి శుభవార్తలు వింటారు. చిన్ననాటి సంఘటనలు గుర్తుకువస్తాయి.

కన్య: ఆస్తి విషయాలలో ఒప్పందాలు వాయిదా పడతాయి. కుటుంబ సభ్యులతో శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. పాతమిత్రుల కలయిక ఆనందం కలిగిస్తుంది. విందువినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

తుల: చిన్ననాటి మిత్రులతో ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి. వ్యాపార, ఉద్యోగాలలో గందరగోళ పరిస్థితులుంటాయి. స్వల్ప ఆరోగ్య సమస్యలు బాధిస్తాయి. ఇంటా బయట బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు ఉంటాయి.

వృశ్చికం: ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి. కుటుంబ సభ్యులతో మాటపట్టింపులు ఉంటాయి. వ్యాపార, ఉద్యోగాలలో ఆకస్మిక మార్పులు ఉండవచ్చు. విద్యార్థులకు కొంత నిరుత్సాహం తప్పదు. ధనపరంగా ఇబ్బందులు తప్పవు. చేపట్టిన పనులలో శ్రమాధిక్యత పెరుగుతుంది.

ధనస్సు: వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూల పరిస్థితులుంటాయి. కొత్త పనులు చేపడతారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. దైవ చింతన పెరుగుతుంది. అధికారుల నుండి విమర్శలు తప్పవు. సంఘంలో గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు.

మకరం: వ్యాపారాలలో కీలక నిర్ణయాలు అమలు పరుస్తారు. నిరుద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆర్థిక పురోగతి కలుగుతుంది. చేపట్టిన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా సాగుతాయి. చిన్ననాటి మిత్రుల ఆగమనం ఆనందం కలిగిస్తుంది. ఆప్తుల నుండి శుభకర్య ఆహ్వానాలు అందుతాయి.

కుంభం: ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. కుటుంబ వ్యవహారాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఊహించని మార్పులు ఉంటాయి. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. ఆర్థిక సమస్యలు కొంత చికాకు పరుస్తాయి. కుటుంబ సభ్యులతో వివాదాలు ఉంటాయి.

మీనం: కుటుంబంలో చికాకులు తప్పవు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఊహించని మార్పులుంటాయి. నూతన ఋణ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో నిరుత్సాహం తప్పదు. ఆధ్యాత్మిక చింతన పెరుగుతుంది. బంధువులతో అకారణ వివాదాలు కలుగుతాయి. కొందరి ప్రవర్తన చికాకు పరుస్తాయి.

శ్వేత సంపాదకీయం

సోమవారం 21-9-2026

ఆధునిక జీవనశైలి కొత్త సవాళ్లు

నేటి ప్రపంచంలో సాంకేతిక అభివృద్ధి, వేగవంతమైన జీవనశైలి, పెరుగుతున్న పోటీ పరిస్థితులు మనిషి జీవితాన్ని అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. గతంతో పోలిస్తే జీవన సౌకర్యాలు పెరిగినప్పటికీ మానసిక ప్రశాంతత మాత్రం తగ్గిపోతున్నదనే అభిప్రాయం బలపడుతోంది. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు దాదాపు ప్రతి వయస్సు వర్గానికి చెందిన వారు ఏదో ఒక రూపంలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఉద్యోగ భద్రత, విద్య, ఆర్థిక పరిస్థితులు, కుటుంబ బాధ్యతలు, సామాజిక అంచనాలు వంటి అంశాలు రోజురోజుకు మానసిక భారాన్ని పెంచుతున్నాయి. ఫలితంగా ప్రశాంతమైన జీవితం కోసం వెతికే వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. విద్యా రంగంలో పరిస్థితులు మరింత ఆందోళనకరంగా మారుతున్నాయి. మంచి మార్కులు సాధించాలి, పోటీ పరీక్షల్లో విజయం పొందాలి, ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలు సంపాదించాలి అనే లక్ష్యాలతో విద్యార్థులు చిన్న వయస్సులోనే తీవ్రమైన ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్నారు. ఆటలు, వినోదం, విశ్రాంతికి సమయం తగ్గిపోవడం వల్ల మానసిక సమతుల్యత దెబ్బతింటోంది. విజయాన్ని మాత్రమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ప్రయాణించే క్రమంలో వ్యక్తిత్వ వికాసం, భావోద్వేగ స్థిరత్వం వంటి అంశాలు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నాయి.

ఇది భవిష్యత్తులో మరిన్ని మానసిక సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. ఉద్యోగ రంగంలో కూడా పరిస్థితి భిన్నంగా లేదు. అధిక పనిభారం, లక్ష్యాల సాధనపై ఒత్తిడి, ఉద్యోగ భద్రతపై అనిశ్చితి, కార్యాలయ పోటీ వాతావరణం ఉద్యోగుల్లో మానసిక ఆందోళనలను పెంచుతున్నాయి. ఇంటి నుంచి పని చేసే వారు కూడా పని, వ్యక్తిగత జీవితం మధ్య సమతుల్యతను కోల్పోతున్నారు. విశ్రాంతి సమయం తగ్గిపోవడం, నిరంతరం పనిలోనే మునిగిపోవడం వల్ల అలసట, చిరాకు, నిరుత్సాహం వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది వ్యక్తిగత జీవితంతో పాటు కుటుంబ సంబంధాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతోంది. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం కూడా ఒత్తిడి పెరగడానికి ఒక ప్రధాన కారణంగా మారింది. ఇతరుల విజయాలు, జీవనశైలిని నిరంతరం చూసే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో పోలికలు పెరుగుతున్నాయి. తమ జీవితాన్ని ఇతరులతో పోల్చుకుని అసంతృప్తి చెందే వారి సంఖ్య అధికమవుతోంది. వాస్తవ జీవితానికి దూరంగా ఉండే చిత్రాలను నిజమని భావించడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గిపోతుంది. అంతేకాకుండా తప్పుడు సమాచారం, ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు, ఆన్‌లైన్ వేధింపులు కూడా మానసిక ప్రశాంతతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. మానసిక ప్రశాంతత కోసం ముందుగా జీవనశైలిలో మార్పులు అవసరం. పని, విశ్రాంతి, కుటుంబ జీవితం మధ్య సమతుల్యత ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొంత సమయం శారీరక వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం వంటి కార్యకలాపాలకు కేటాయించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ప్రకృతికి దగ్గరగా గడపడం, పుస్తకాలు చదవడం, సంగీతాన్ని ఆస్వాదించడం వంటి అలవాట్లు మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సరిపడ నిద్ర కూడా మానసిక ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకం.

కుటుంబ వ్యవస్థ కూడా మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రధాన ఆధారం. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సంభాషణ, ప్రేమ, మద్దతు ఉంటే ఒత్తిడిని సులభంగా అధిగమించవచ్చు. అయితే ఆధునిక జీవనశైలిలో కుటుంబ సభ్యులు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ పరస్పరం మాట్లాడుకునే సమయం తగ్గిపోతోంది. ఈ పరిస్థితిని మార్చాల్సిన అవసరం ఉంది. సమస్యలను పంచుకోవడం, భావోద్వేగాలకు విలువ ఇవ్వడం, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా కుటుంబం మానసిక బలానికి కేంద్రంగా మారుతుంది. సమాజం కూడా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా గుర్తించాలి. ఇప్పటికీ మానసిక సమస్యలను చాలామంది అపోహలతో చూస్తున్నారు. అయితే ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ వంటి సమస్యలు సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యల మాదిరిగానే గుర్తించి తగిన సహాయం అందించాలి. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, కార్యాలయాల్లో మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అవసరం. అవసరమైనప్పుడు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించాలి. ప్రభుత్వాలు కూడా మానసిక ఆరోగ్య సేవలను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల వరకు మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులోకి రావాలి. ఆరోగ్య విధానాల్లో మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం పెరగాలి. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, కౌన్సెలింగ్ సేవలను విస్తరించడం, ఒత్తిడిని తగ్గించే సామాజిక కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

మానసిక ఆరోగ్యం కూడా శారీరక ఆరోగ్యంతో సమానంగా ముఖ్యమనే భావన సమాజంలో బలపడాలి. ప్రశాంతత అనేది బయట వెతికే అంశం కాదని, మన జీవన విధానంలోనే నిర్మించుకోవాల్సిన విలువ అని గుర్తించాలి. ప్రతి సమస్యకు తక్షణ పరిష్కారం ఉండకపోవచ్చు. కానీ ప్రతి పరిస్థితిని సమతుల దృక్పథంతో స్వీకరించడం, మన సామర్థ్యాలను అర్థం చేసుకోవడం, అవసరానికి మించి ఆందోళన చెందకుండా ఉండడం ద్వారా ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు. విజయాల వెంట పరుగెత్తే క్రమంలో మనసును కోల్పోకుండా చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. పెరుగుతున్న ఒత్తిడి నేటి సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సవాళ్లలో ఒకటి. దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా తీవ్రమైన పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. మానసిక ప్రశాంతతను ఒక విలాసంగా కాకుండా జీవిత అవసరంగా గుర్తించినప్పుడే పరిస్థితుల్లో మార్పు వస్తుంది. వ్యక్తి, కుటుంబం, విద్యాసంస్థలు, కార్యాలయాలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి కృషి చేసినప్పుడే ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతమైన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా మారాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

ధన్యవాద భావనతో బలపడే మానవ బంధాలు

ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినోత్సవం విలువల సందేశం
కృతజ్ఞత వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలాధారం
సమాజంలో సానుకూల మార్పులకు మార్గదర్శనం
సంతోషకర జీవితానికి కృతజ్ఞతే పునాది

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 : ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 21న ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. మన జీవితంలో సహకరించిన వ్యక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు, గురువులు, స్నేహితులు, సహచరు లు, సమాజం పట్ల కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయాలని ప్రోత్సహించేం దుకు ఈ ప్రత్యేక దినాన్ని జరుపుకుంటారు. ఆధునిక జీవితంలో మనిషి అనేక విజయాలు సాధిస్తున్నప్పటికీ, ఆ విజయాల వెనుక ఉన్న వ్యక్తుల కృషిని గుర్తించడం చాలా అవసరం. కృతజ్ఞత అనేది కేవలం మర్యాదపూర్వక పదం కాదు, అది మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లే గొప్ప విలువ. మనకు లభించిన ప్రతి అవకాశం, ప్రతి సహాయం, ప్రతి అనుభవం వెనుక ఉన్న విలువను గుర్తించే రోజు ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినోత్సవం. కృతజ్ఞత భావం మానవ సంబంధాలను బలపరిచే శక్తివంతమైన సాధనం. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు లేదా సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులు అందించే సహకారాన్ని గుర్తించి ధన్యవాదాలు చెప్పడం ద్వారా పరస్పర గౌరవం పెరుగుతుంది. మన జీవితంలో చిన్న సహాయం చేసిన వారిని కూడా గుర్తుంచు కోవడం మానవత్వానికి నిదర్శనం. కృతజ్ఞత ఉన్న చోట ప్రేమ, అనురాగం, విశ్వాసం మరింత బలపడతాయి. అందుకే అన్ని సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు కృతజ్ఞతను ఒక గొప్ప గుణంగా భావించాయి. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో చాలామంది తమకు లభించిన మంచి విషయాలను గుర్తించకుండా ముందుకు సాగుతున్నారు. మరింత సంపాదించాలి, మరింత ఎదగాలి అనే ఆలోచనల మధ్య ఇప్పటికే ఉన్న ఆశీర్వాదాలను మరిచిపో తున్నారు. ఆరోగ్యం, కుటుంబం, స్నేహితులు, ఉపాధి, విద్య వంటి అంశాలు ప్రతి మనిషికి ఎంతో విలువైన వరాలు. వీటి పట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండటం ద్వారా జీవితంపై సంతృప్తి పెరుగుతుంది. మనకు లేని వాటి గురించి ఆలోచించడం కంటే ఉన్న వాటి విలువను గుర్తించడం ఆనందానికి మూలం అవుతుంది. కుటుంబ వ్యవస్థలో కృతజ్ఞతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లల కోసం చేసే త్యాగాలు, కుటుంబ సభ్యులు అందించే ప్రేమ, జీవిత భాగస్వామి చూపే సహకారం వంటి విషయాలను గుర్తించి ధన్యవాదాలు చెప్పడం ద్వారా బంధాలు మరింత బలపడతాయి. అనేక సందర్భాల్లో కుటుంబ సభ్యుల సేవలను సహజంగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అయితే వారి కృషిని గుర్తించి కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేసినప్పుడు కుటుంబంలో ఆప్యాయత, పరస్పర గౌరవం పెరుగుతాయి. ఒక చిన్న ధన్యవాదం కూడా బంధాలను మరింత మధురంగా మార్చగలదు. విద్యా రంగంలో గురువుల పాత్రను గుర్తించడానికి కూడా ఈ దినోత్సవం ఒక మంచి సందర్భం. విద్యార్థులకు జ్ఞానం అందించి వారి భవిష్యత్తుకు పునాది వేయడంలో గురువులు కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. అలాగే రైతులు పండించే ఆహారం, వైద్యులు అందించే సేవలు, కార్మికుల శ్రమ, సైనికుల త్యాగం, శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు సమాజ పురోగతికి ఆధారం.

తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీలో బీహార్ పోలీసులకు శిక్షణ

అమీర్ హుస్సేన్, క్రైమ్ బ్యూరో చీఫ్

జ్ఞాన మార్పిడి ద్వారా శాంతిభద్రతల అమలును బలోపేతం చేయడం!

బీహార్ పోలీసులకు చెందిన 54 మంది డీఎస్పీల కోసం నిర్వహించిన 6 రోజుల విజయవంతమైన ఇన్-సర్వీస్ శిక్షణా కార్యక్రమం ఈరోజు ఆర్.బి.వి.ఆర్.ఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ అకాడమీలో ముగిసింది. తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీ డైరెక్టర్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం, అత్యాధునిక పోలీసింగ్ పద్ధతులు మరియు సాంకేతిక పురోగతులపై దృష్టి సారించింది.

ఈ సందర్భంగా టీజీపీఏ డైరెక్టర్ మాట్లాడుతూ, వివిధ రాష్ట్రాల పోలీసు అధికారుల మధ్య అనుభవాల మార్పిడి, పోలీసింగ్‌లో ఉత్తమ పద్ధతులను పంచుకోవడానికి ఒక అవకాశాన్ని కల్పిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఆధునిక పోలీసింగ్‌లో కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడంతో పాటు, ప్రజలతో మంచి సంబంధాలు, మానవతా దృక్పథం మరియు వృత్తిపరమైన నైతిక విలువలు చాలా కీలకమని ఆమె అన్నారు.

ఈ అధ్యయన పర్యటనలోని ముఖ్యాంశాలలో తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో (౧+జూదీ): అధునాతన సైబర్ క్రైమ్ దర్యాప్తు మరియు డిజిటల్ ఫోరెన్సిక్స్, ఈగిల్ (౧+ూచీదీ): ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత కార్యకలాపాలు మరియు మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ వ్యూహాలు, కమాండ్ ు కంట్రోల్ సెంటర్లు: టెక్నాలజీ ఆధారిత ప్రజా పర్యవేక్షణ మరియు ప్రత్యేక కార్యాచరణ వ్యూహాలు వంటి వివిధ విభాగాలను సందర్శించడం జరిగింది. భరోసా కేంద్రాలు ు షీ టీమ్‌లు: మహిళలు మరియు పిల్లల భద్రతలో ఉత్తమ పద్ధతులు.

ఇలాంటి రాష్ట్రాల మధ్య సహకారాలు భారతదేశం అంతటా మరింత స్మార్ట్, టెక్నాలజీ ఆధారిత మరియు పౌర-స్నేహపూర్వక పోలీసింగ్‌కు మార్గం సుగమం చేస్తాయి!

సంగారెడ్డి పట్టణం, కల్వకుంటలోని ఛత్రపతి యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపం వద్ద ఐదవ రోజు గణనాథునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆదిత్య రావ్ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ పూజా కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు చింత సాయి శ్రవణ్ రెడ్డి, జలంధర్, లాడే బాలు, విష్ణు పాల్గొన్నారు. ఆ గణేశుని ఆశీస్సులతో అందరు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని వారు ఆకాంక్షించారు. ఈ అన్నప్రసాద కార్యక్రమంలో ఛత్రపతి యువజన సంఘం సభ్యులు శేఖర్ రావ్, నరేష్ రావ్, నరేందర్ రావ్, అభిలాష్, రాకేష్, దామోదర్, మణిదీప్, హర్ష, సాయికృష్ణ, ప్రశాంత్ తో పాటు ఇతర యువజన సంఘం సభ్యులు, కాలనీ పెద్దలు, మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 21న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక

లిజిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ

జిల్లా ప్రజల సమస్యలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన పరిష్కారం అందించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీశ తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా కలెక్టరేట్‌లోని శ్రీ పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో 'ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక' నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను సెప్టెంబర్ 21 సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1.00 గంట వరకు నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా స్థాయి వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొని ప్రజల నుంచి నేరుగా అర్జీలు స్వీకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి, వాటి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకునేలా ఈ వేదిక ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ప్రజలు తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అర్జీలను సమర్పించే సమయంలో పేరు, పూర్తి చిరునామా, మొబైల్ నంబర్‌తో పాటు సమస్యకు సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలను స్పష్టంగా పొందుపరచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సమస్యకు సంబంధించిన ఆధార పత్రాలు, ఇతర సంబంధిత డాక్యుమెంట్లను అర్జీతో పాటు జతచేయాలని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఇదే సమస్యపై గతంలో ఫిర్యాదు చేసిన వారు తమ పాత అర్జీ రశీదు/ఫిర్యాదు రసీదును వెంట తీసుకురావాలని సూచించారు. దీనివల్ల పాత ఫిర్యాదు వివరాలను పరిశీలించి, తదుపరి చర్యలను వేగంగా చేపట్టేందుకు అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రజలు తమ అర్జీల స్థితిగతులను సులభంగా తెలుసుకునేలా ప్రభుత్వం ఎస్ఎంఎస్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ఫిర్యాదు పరిష్కార ప్రక్రియకు సంబంధించిన సమాచారం ఎప్పటికప్పుడు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌కు వ్యక్తిగతంగా హాజరై అర్జీ సమర్పించలేని ప్రజలు కూడా తమ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న 1100 టోల్‌ఫ్రీ కాల్ సెంటర్ సేవలను వినియోగించుకోవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. అదేవిధంగా ఎవవనిశీయిఎ.ఖజూ.స్త్రశీజ.ఱఅ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో కూడా తమ ఫిర్యాదులను నమోదు చేసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అర్జీల స్వీకరణ ప్రజలకు మరింత చేరువగా సేవలు అందించేందుకు డివిజన్, మండల కార్యాలయాలు, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో కూడా ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించే అవకాశం ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. తమ ప్రాంతానికి సమీపంలోని సంబంధిత కార్యాలయాలను ప్రజలు సంప్రదించి సమస్యలను నమోదు చేసుకోవచ్చని సూచించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం

చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీశ విజ్ఞప్తి చేశారు. సమస్యలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు, ఆధార పత్రాలతో అర్జీలు సమర్పించడం ద్వారా వాటిని త్వరితగతిన పరిశీలించి, నిబంధనల మేరకు పరిష్కరించేందుకు వీలుంటుందని తెలిపారు. ప్రజల నుంచి అందే ప్రతి అర్జీని సంబంధిత అధికారులు పరిశీలించి, సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా స్థాయి అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రజలకు పారదర్శకమైన, జవాబుదారీతనంతో కూడిన సేవలు అందించడమే జిల్లా యంత్రాంగం ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

రష్యాపై ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల దాడివినాశకర దాడులు

ఇద్దరి మృతిరష్యా ప్రతిదాడులు

డ్రోన్ల కూల్చివేతఎన్నికలే లక్ష్యంగా ఆరోపణలు

మాస్కోసెప్టెంబర్ 20 :

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం మరింత భీకర రూపాన్ని దాల్చింది. రష్యా రాజధాని మాస్కోతో పాటు పలు ప్రాంతాలపై ఉక్రెయిన్ ఏకంగా 1,000కి పైగా డ్రోన్లతో విరుచుకుపడి వినాశకరమైన దాడులకు పాల్పడింది. రష్యాలో పార్లమెంట్ ఎన్నికలు జరుగుత ఎన్న చివరి రోజైన ఆదివారం ఈ దాడులు జరగడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. శనివారం రాత్రి ప్రారంభమైన ఈ డ్రోన్ల వర్షం ఉదయం వరకు కొనసాగింది. రష్యాతో యుద్ధం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి ఆ దేశ భూభాగంపై ఉక్రెయిన్ చేపట్టిన అత్యంత భారీ మరియు అతిపెద్ద దాడిగా విశ్లేషకులు దీనిని భావిస్తున్నారు.వినాశకర దాడులు - ఇద్దరి మృతిఈ డ్రోన్ల దాడిలో ఇద్దరు పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోగా, 20 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. మృతుల్లో 74 ఏళ్ల వృద్ధుడు, 44 ఏళ్ల మహిళ ఉన్నారు.

మాస్కో మేయర్ సెర్గీ సొబ్యానిన్ మాట్లాడుతూ, రాజధాని నగర చరిత్రలోనే ఇది అత్యంత తీవ్రమైన దాడి అని అభివర్ణించారు. మాస్కోలోని ప్రముఖ ఆయిల్ రిఫైనరీతో పాటు బహుళ అంతస్తుల నివాస గృహాలు ఈ దాడుల్లో దెబ్బతిన్నాయని అధికారులు వెల్లడించారు. రష్యా ప్రతిదాడులు - డ్రోన్ల కూల్చివేతఈ తీవ్ర పరిణామాలపై రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ కూడా స్పందించింది. ఉక్రెయిన్ ప్రయోగించిన డ్రోన్లలో రష్యా రక్షణ దళాలు దాదాపు 1,100 డ్రోన్లను గగనతలంలోనే నిర్వీర్యం చేశాయని ప్రకటించింది. రష్యా ఆధీనంలో ఉన్న క్రిమియా ద్వీపకల్పం మరియు నల్ల సముద్ర తీర ప్రాంతాలపై కూడా దాడులు జరిగాయని తెలిపింది. కేవలం మాస్కో వైపు దూసుకొచ్చిన 450 డ్రోన్లను కూల్చివేసినట్లు రష్యా రక్షణ అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికలే లక్ష్యంగా ఆరోపణలుతమ దేశంలో జరుగుతు న్న ప్రజాస్వామ్య పార్లమెంట్ ఎన్నికలను భగ్నం చేసేందుకు, ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టించేందుకే ఉక్రెయిన్ ఈ దాడులకు పాల్పడిందని రష్యా తీవ్రంగా ఆరోపించింది. ఎన్నికలను అడ్డుకోవడమే శత్రుదేశం ప్రధా న లక్ష్యమని పేర్కొంది. కాగా, ఈ భారీ దాడికి సంబంధించి ఉక్రెయిన్ ప్రభుత్వం నుంచి ఇంకా ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

తేజస్‌లో జపాన్ వాయుసేన చీఫ్‌భారత్-జపాన్ సంయుక్త విన్యాసాల్లో కీలక ఘట్టం

జో ధ్‌పుర్, సెప్టెంబర్ 20 :

భారత్‌కు చెందిన తేలికపాటి యుద్ధవిమానం తేజస్‌లో జపాన్ ఎయిర్ సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ అధిపతి జనరల్ టకెహిరో మొరిటా ప్రయాణించారు. భారత వాయుసేన చీఫ్ ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ కూడా ఆయనతో కలిసి తేజస్‌లో ప్రయాణించారు.భారత్-జపాన్ ద్వైపాక్షిక వాయుసేన సంయుక్త విన్యాసాలు 'వీర్ గార్డియన్-2026'లో భాగంగా ఆదివారం జోధ్‌పుర్ ఎయిర్‌ఫోర్స్ స్టేషన్ నుంచి ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. భారత పైలట్‌తో కలిసి జనరల్ టకెహిరో మొరిటా తేజస్‌లో ప్రయాణించగా, ఐఏఎఫ్ చీఫ్ మరో తేజస్ విమానాన్ని స్వయంగా నడిపారు.ఈ సంయుక్త విన్యాసాల్లో ఇరు దేశాల వాయుసేనలు యుద్ధ వ్యూహాలు, కార్యకలాపాలపై పరస్పరం అవగాహన పంచుకున్నాయి. భారత వాయుసేన తరఫున సుఖోయ్-30 ఎంకెఐ, రఫేల్, ఎల్‌సీఏ తేజస్ యుద్ధవిమానాలు పాల్గొనగా.. జపాన్ వాయుసేన తరఫున ఎఫ్-2ఏ ఫైటర్ జెట్ పాల్గొంది.

పాక్ సైన్యంలో కీలక మార్పులు

ఐఎస్ఐలో ఉన్నతాధికారుల బదిలీలు

డీజీ-ఎస్‌గా మేజర్ జనరల్ షమైజ్ ఖాన్‌మిలిటరీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ మార్పు

ఇస్లామాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 :

పాకిస్థాన్ సైన్యం, ఇంటర్-సర్వీసెస్ ఇంటెలి జెన్స్ (ఐఎస్ఐ)లో కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నట్లు సమాచారం. పలు విభాగాలకు చెందిన ఉన్నతాధి కారుల ను బదిలీ చేస్తూ సైన్యం నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు భారత నిఘా వర్గాలు గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది.ఐఎస్ఐలో కీలక మైన స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టరేట్‌కు డైరెక్టర్ జనరల్ (డీజీ-ఎస్)గా మేజర్ జనరల్ ముహమ్మద్ షమైజ్ ఖాన్‌ను నియమించినట్లు సమాచారం. ఈ విభాగం పాకిస్థాన్ సైని క కార్యకలాపాలతో పాటు ఉగ్రవాద సంబంధిత అంశా లను పర్యవేక్షిస్తుందని సమాచారం.మిలిటరీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్‌గా ఉన్న మేజర్ జనరల్ వాజిద్ అజీజ్‌ను ఆ బాధ్యతల నుంచి తప్పించి ఆయన స్థానంలో మేజర్ జనరల్ అదిల్ వారియాచ్‌ను నియమించినట్లు తెలుస్తోంది. ఐఎస్ఐ కౌంటర్ టెర్రరిజం డైరెక్టరేట్‌లో ఉన్న మేజర్ జనరల్ ఖుర్రం షబ్బీర్‌ను జీఓసీ 17 డివిజన్, ఖైరాన్‌కు బదిలీ చేసినట్లు సమాచారం.అదే సమయంలో మేజర్ జనరల్ సాజిద్ అమీన్ అవాన్‌ను డీజీ-జెడ్ బాధ్యతలకు నియ మించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల పాక్ సైన్యంలో జరిగిన అంతర్గత బదిలీల్లో భాగంగానే ఈ మార్పులు చోటుచేసుకున్నట్లు సమా చారం.మేజర్ జనరల్ షమై జ్ ఖాన్‌కు ప్రత్యేకంగా ఇంటె లిజెన్స్ విభాగంలో అను భవం లేకపో యిన ప్పటికీ, భారత్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో కార్యకలాపాల నిర్వహణలో అనుభవం ఉ న్నట్లు సమా చారం. ఐఎస్ఐలోని కీలక విభాగానికి ఆయన నియామకం ప్రస్తుతం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

అకాలీ దళ్ నేతపై అత్యాచారం

కేసుచావ్లాపై మహిళ ఫిర్యాదువసతి గృహంలో అత్యాచారం చేశారని ఆరోపణఆరోపణలను ఖండించిన

చావ్లాచండీగఢ్ సెప్టెంబర్ 20 :

శిరోమణి గురుద్వారా ప్రబంధక్ కమిటీ (ఎస్జీపీసీ) సభ్యుడు, శిరోమణి అకాలీ దళ్ సీనియర్ నేత అమర్‌జిత్ సింగ్ చావ్లాపై ఓ మహిళ అత్యాచారం ఆరోపణలు చేసింది. ఆనంద్‌పూర్ సాహిబ్‌లోని యాత్రికుల వసతి గృహంలో తనను బంధించి అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది.సంగ్రూర్ జిల్లాకు చెందిన ఆ మహిళ ప్రస్తుతం బహ్రెయిన్‌లో నివసిస్తోంది. అకాలీ దళ్ నాయకురాలు రూప్ కౌర్ సంధు ఫేస్‌బుక్ పేజీ ద్వారా విడుదల చేసిన వీడియోలో ఆమె ఈ ఆరోపణలు చేసింది. ఆగస్టు 21న ఆనంద్‌పూర్ సాహిబ్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపింది. ఫిర్యాదుకు ముందు పలు సిక్కు సంస్థలను సంప్రదించినట్లు పేర్కొంది.అకాల్ తఖ్త్ అదనపు హెడ్ గ్రంథి మల్కిత్ సింగ్, తఖ్త్ కేశ్‌గఢ్ సాహిబ్ డ్రైవర్ మోహన్ సింగ్ తనకు అసభ్యకరమైన సందేశాలు పంపారని కూడా ఆమె ఆరోపించింది. అయితే ఈ ఇద్దరిపై కేసు నమోదు కాలేదు.చావ్లాపై మహిళ ఫిర్యాదు మేరకు అత్యాచారంతో పాటు పలు సెక్షన్ల కింద పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఆరోపణలకు సంబంధించిన ఆధారాలను సేకరించి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు ఎస్జీపీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కుల్వంత్ సింగ్ మన్నన్ స్పందిస్తూ.. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఇద్దరు ఉద్యోగులను సస్పెండ్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై సమగ్ర విచారణకు ఎస్జీపీసీ అధ్యక్షుడు హర్జిందర్ సింగ్ ధామి ఆదేశించినట్లు వెల్లడించారు.అయితే తనపై వచ్చిన ఆరోపణలను అమర్‌జిత్ సింగ్ చావ్లా ఖండించారు. అవన్నీ అవాస్తవాలు, కల్పిత ఆరోపణలని పేర్కొన్నారు. పంజాబ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు రాజకీయ ఉద్దేశాలతోనే తనపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు.

మోదీ మిమిక్రీపై బీజేపీ ఆగ్రహం-

రాహుల్ కార్యక్రమంలో మిమిక్రీపై రాజకీయ దుమారం-కాంగ్రెస్‌పై బీజేపీ నేతల తీవ్ర విమర్శలు- మిమిక్రీ మాత్రమేనన్న కాంగ్రెస్ నేతలు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 20 :

మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఇండోర్‌లో కాంగ్రెస్ నిర్వహించిన 'ఛాత్రోంకీ గూంజ్' కార్యక్రమంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని అనుకరిస్తూ జరిగిన మిమిక్రీపై బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మధ్య మరోసారి మాటల యుద్ధం మొదలైంది. లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ సమక్షంలో హాస్యకారుడు పుల్కిత్ మణి మోదీ హావభావాలు, మాట్లాడే తీరును అనుకరించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారాయి.ఈ ఘటనపై బీజేపీ నేతలు తీవ్రంగా స్పందించారు. కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి, ఉత్తరాఖండ్ సీఎం పుష్కర్ సింగ్ ధామి తదితరులు రాహుల్‌గాంధీ తీరును విమర్శించారు. మోదీ దివంగత తల్లికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యలను కూడా ఈ కార్యక్రమంలో ప్రస్తావించడాన్ని వారు తప్పుబట్టారు.కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి సీఆర్ కేశవన్ కూడా విమర్శలు చేశారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయ విమర్శలకు బదులుగా హాస్య కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహిస్తోందని వారు వ్యాఖ్యానించారు. మరోవైపు కాంగ్రెస్ నేతలు మాత్రం ఇది మిమిక్రీ మాత్రమేనని, రాజకీయ వ్యంగ్యానికి ప్రజాస్వామ్యంలో స్థానం ఉందని పేర్కొన్నారు.ఈ ఘటనతో కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య రాజకీయ విమర్శలు మరింత తీవ్రంగా మారాయి. కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల సమస్యలు, విద్య, ఉద్యోగాలు తదితర అంశాలపై రాహుల్‌గాంధీ మాట్లాడినప్పటికీ, మోదీ మిమిక్రీ వివాదమే ప్రస్తుతం ప్రధాన చర్చగా మారింది.

ఈపీఎఫ్ బీమా కవరేజీ

న్యూఢిల్లీ సెప్టెంబర్ 20 :

ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ (ఈపీఎఫ్) వేతన పరిమితి పెంపునకు తగినట్లుగా ఉద్యోగుల డిపాజిట్ లింక్డ్ ఇన్సూరెన్స్ (ఈడీఎల్ఐ) పథకం కింద లభించే జీవిత బీమా ప్రయోజనాలను పెంచకపోవడంపై ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈపీఎఫ్ వేతన గరిష్ఠ పరిమితిని నెలకు రూ. 15,000 నుంచి రూ. 25,000 కు పెంచినప్పటికీ, ఈడీఎల్ఐ ఉచిత బీమా గరిష్ఠ కవరేజీని మాత్రం పెంచలేదు. దీంతో ఉద్యోగ భవిష్య నిధి ఖాతాదారులు దాదాపు రూ. 3.50 లక్షల వరకు జీవిత బీమా రక్షణను కోల్పోవాల్సి వస్తోంది.సాధారణంగా ఈపీఎఫ్ ఖాతా కలిగిన ప్రతి ఉద్యోగికి ఈడీఎల్ఐ ద్వారా ఉచిత జీవిత బీమా సౌకర్యం లభిస్తుంది. సర్వీస్‌లో ఉండగా ఉద్యోగి దురదృష్టవశాత్తు మరణిస్తే, వారి కుటుంబ సభ్యులకు లేదా నామినీకి ఈ బీమా పరిహారం అందుతుంది. దీనికి సంబంధించి ఉద్యోగి పనిచేసే సంస్థే నెలనెలా ప్రీమియం చెల్లిస్తుంది. గతంలో బేసిక్ పే మరియు డీఏలో 0.5 శాతంగా ఉన్న గరిష్ఠ ప్రీమియం రూ. 75 నుంచి రూ. 125 కు పెరిగినప్పటికీ, మరణానంతరం లభించే బీమా మొత్తంలో మార్పు లేదు.ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం కనీస బీమా పరిహారం రూ. 2.50 లక్షలుగా, గరిష్ఠ బీమా పరిహారం రూ. 7 లక్షలుగా ఉంది. 2014 సెప్టెంబర్‌లో వేతన పరిమితిని రూ. 15,000 కు పెంచిన సమయంలో గరిష్ఠ బీమాను రూ. 6 లక్షలకు సవరించారు. ఆ తర్వాత 2021 ఏప్రిల్‌లో దీనిని ప్రత్యేక నోటిఫికేషన్ ద్వారా రూ. 7 లక్షలకు పెంచారు. ఇప్పుడు వేతన పరిమితి రూ. 10,000 వరకు పెరిగినందున, బీమా పరిమితిని కూడా రూ. 10.50 లక్షలకు పెంచాలని కార్మిక సంఘాలు మరియు ఆర్థిక నిపుణులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి బీమా పరిమితి పెంపుపై నోటిఫికేషన్ జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ఎంజీ హెక్టర్ టోమాహాక్ ఎలక్ట్రిక్

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

భారతీయ ఆటోమొబైల్ మార్కెట్‌లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు డిమాండ్ వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఎంజీ మోటార్ సంస్థ తన కొత్త 'హెక్టర్ టోమాహాక్ ని మార్కెట్లోకి విడుదల చేసింది. కంపెనీ ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన అడాప్ట్ ప్లాట్‌ఫామ్‌పై నిర్మించిన ఈ పెద్ద సైజు ఎలక్ట్రిక్ ఎస్‌యూవీ, ప్లగ్-ఇన్ హైబ్రిడ్ మరియు ఆల్-ఎలక్ట్రిక్ అనే రెండు ఆప్షన్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ కారు మహీంద్రా ఎక్స్‌ఈవీ 9ఎస్, టాటా ఎలక్ట్రిక్ కార్లకు నేరుగా పోటీగా నిలవనుంది. ఈ కారు అంతర్భాగంలో 15.6 అంగుళాల భారీ టచ్‌స్క్రీన్ ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్‌తో పాటు పనోరమిక్ సన్‌రూఫ్, 360 డిగ్రీ కెమెరా, 10 స్పీకర్ల ఇన్ఫినిటీ సౌండ్ సిస్టమ్, డ్యూయల్ పవర్ అడ్జస్టబుల్ సీట్లు వంటి విలాసవంతమైన ఫీచర్లను అందించారు. ఇది 5 సీటర్ మరియు 7 సీటర్ ఆప్షన్లలో లభిస్తుంది. ఇక సాంకేతిక వివరాల్లోకి వెళితే, ఇందులో 69.2 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ ప్యాక్ ఉంది. ఇది 204 బీహెచ్‌పీ శక్తిని, 310 ఎన్‌ఎమ్ టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక్కసారి పూర్తిగా ఛార్జ్ చేస్తే 517 కిలోమీటర్ల పరిధిని ఇస్తుందని సంస్థ వెల్లడించింది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెరిగిన చికెన్ ధరలు

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో చికెన్ ధరలు ఒక్కసారిగా ప్రియమయ్యాయి. గడిచిన వారంతో పోలిస్తే విపణిలో డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా కిలో చికెన్‌పై రూ. 20 నుంచి రూ. 30 వరకు పెరగడంతో సామాన్య, మధ్యతరగతి కొనుగోలు దారులు ఆందోళ న వ్యక్తం చేస్తు న్నారు.ప్రస్తుతం హైదరా బాద్ నగరంలో స్కిన్‌లెస్ చికెన్ కిలో రూ. 250 నుంచి రూ. 265 వరకు విక్రయ మవుతుం డగా, ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా వ్యాప్తంగా కిలో రూ. 230 నుంచి రూ. 260 వరకు పలుకుతోంది. అటు ఆంధ్రప్ర దేశ్‌లోని విజయవాడలో కిలో చికెన్ ధర అత్యధికంగా రూ. 270 దాటగా, విశాఖపట్నంలో రూ. 250, అనకాపల్లిలో రూ. 260 వద్ద విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి. కోళ్ల పెంపకంలో ఉత్పత్తి వ్యయం పెరగడం, ఫారాల నుంచి సరఫరా తగ్గడమే ఈ ధరల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాలని వ్యాపార వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

సైబర్ మోసగాళ్ల వలో డిజిటల్ బీమా సేవలు

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

డిజిటల్ విధానంలో మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా జీవిత బీమా పాలసీలు కొనడం, ప్రీమియంలు చెల్లించడం సులభతరమవ్వడంతో పాటు అదే స్థాయిలో సైబర్ నేరాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. నకిలీ కాల్స్, మెసేజ్‌లు, చెల్లింపుల లింక్‌లను ఉపయోగించి నేరగాళ్లు పాలసీదా రులను బుట్టలో వేసుకుంటున్నారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఓటీపీలు, పాస్‌వర్డ్‌లు, బ్యాంక్ వివరాలు మరియు పాలసీ సమాచారాన్ని తెలియని వ్యక్తులతో పంచుకోవద్దని సూచిస్తు న్నారు.ముఖ్యంగా పాత లేదా యాక్టివ్‌గా లేని పాలసీలకు భారీగా బోనస్ వచ్చిందంటూ, ఆ మొత్తం విడుదల కావాలంటే కొంత రుసుము చెల్లించాలని నమ్మబలుకుతున్నారు. అలాగే ఇన్సూరెన్స్ రెగ్యులేటరీ సంస్థలు లేదా ప్రభుత్వ అధికారులమంటూ ఫోన్ చేసి రికార్డుల వెరిఫికేషన్ పేరిట మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు.

ఫాస్టాగ్ బ్యాంకు మార్పునకు 'వన్‌ట్యాగ్'

న్యూఢిల్లీ సెప్టెంబర్ 20 :

వాహనదారులకు సరికొత్త సౌకర్యాన్ని అందిస్తూ కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ 'వన్‌ట్యాగ్' ఫీచర్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ విధానం ద్వారా వినియోగదారులు తమ వాహనానికి ఉన్న పాత ఫాస్టాగ్‌ను తొలగించకుండానే, వేరే బ్యాంకుకు మార్చుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా కి చెందిన 'రాజమార్గయాత్ర' యాప్ ద్వారా ఈ ప్రక్రియను సులభంగా పూర్తి చేయవచ్చు.ఈ యాప్‌లో వాహన రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ నమోదు చేసి, ఆరు అంకెల మొబైల్ వెరిఫికేషన్ కోడ్ ద్వారా కొత్త బ్యాంకును ఎంచుకుని కేవైసీ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. బ్యాంకు మారిన తర్వాత పాత వాలెట్‌లో ఉన్న మిగులు సొమ్ము అవసరమైన అకౌంటింగ్ తనిఖీల అనంతరం ఖాతాదారునికి తిరిగి చెల్లించబడుతుంది. ఒకసారి బ్యాంకును మార్చిన తర్వాత మళ్లీ వేరే బ్యాంకుకు మారడానికి ఆరు నెలల కూలింగ్ పీరియడ్ వర్తిస్తుంది. టోల్ ప్లాజాల వద్ద నిరీక్షణ సమయాన్ని తగ్గించేందుకు మరియు సేవలను మరింత వేగవంతం చేసేందుకు ఈ వన్‌ట్యాగ్ విధానం ఎంతగానో ఉపయోగపడనుంది.

స్థిరంగా బంగారం, వెండి ధరలు

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా పసిడి, వెండి ధరలు స్థిరంగా కొనసాగు తున్నా యి. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ వివరాల ప్రకారం, ఆదివారం ఉదయం హైదరా బాద్ మరియు విజయవాడల్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల తుది బంగారం ధర రూ. 1,55,840 వద్ద మార్పు లేకుండా ఉంది. అదేవిధంగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ఆభం ణాల బంగారం ధర రూ. 1,42,850 గాను, 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 1,16,880 గానూ కొనసా గుతోంది.తెలుగు రాష్ట్రాలోని ప్రధాన నగరాలైన నిజామాబాద్, ఖమ్మం, వరం గల్, విశాఖ పట్నం, గుంటూరు, నెల్లూరు, తిరుపతిలో కూడా ఇవే ధరలు నమోదయ్యాయి. ఇక దేశ రాజ ధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 1,55,990 కాగా, ముంబై, కోల్‌కతా, కేరళ ప్రాంతాల్లో రూ. 1,55,840 గా ఉంది. మరో వైపు వెండి ధరలు కూడా ఎట ువంటి మార్పు లేకుండా స్థిరంగా ముగిశాయి. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్, విజయ వాడ మార్కెట్లలో కిలో వెండి ధర రూ. 2,55,000 వద్ద కొనసాగుతోంది.

అమెజాన్ గ్రేట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్' సేల్ ఖరారు

న్యూఢిల్లీ సెప్టెంబర్ 20 (డిజైనర్

టెక్ గురు ప్రతినిధి):పండగ సీజన్‌ను పురస్కరించుకుని ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ తమ వార్షిక షాపింగ్ హంగామా 'గ్రేట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్ 2026' తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించింది. అక్టోబర్ 8వ తేదీ నుంచి ఈ భారీ సేల్ ప్రారంభం కానుండగా, ప్రైమ్ సభ్యులకు ప్రత్యేక ఆఫర్లలో భాగంగా ఒక రోజు ముందుగానే డిస్కౌంట్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.ఈ సేల్ లో ఎస్‌బీఐ డెబిట్, క్రెడిట్ కార్డులు మరియు ఈఎమ్‌ఐ లావాదేవీలపై వినియోగదారులకు 10 శాతం తక్షణ డిస్కౌంట్ లభించనుంది. స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, హోమ్ అప్లయన్సెస్ వంటి పలు విభాగాల్లో 8 ప్రావీ డీల్స్, బ్లాక్‌బస్టర్ డీల్స్, టాప్ 100 డీల్స్ పేరుతో అదనపు ప్రయోజనాలను అందిం చనున్నారు. కాగా, ఈ సేల్ ముగింపు తేదీని సంస్థ ఇంకా వెల్లడిం చలేదు.

భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రమత్తు.. ఎందుకు వస్తుంది?

మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత చాలామందిలో కనిపించే పరిస్థితి- ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఒక కారణం

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

మధ్యాహ్న భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రమత్తు రావడం చాలామందిలో కనిపించే సాధారణ పరిస్థితి. ముఖ్యంగా అన్నం, తీపి పదార్థాలు లేదా ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ఇది శరీరంలోని జీర్ణక్రియ ప్రక్రియతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం చేసిన తర్వాత ఆహారం జీర్ణం కావడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ఈ సమయంలో జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ కొంత పెరగడంతో కొందరిలో అలసట, నిద్రమత్తు అనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ఈ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. రాత్రి సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం కూడా మధ్యాహ్నం నిద్రమత్తుకు ఒక ప్రధాన కారణం. రాత్రి నిద్ర పూర్తిగా లేకపోతే మధ్యాహ్న సమయంలో శరీరం విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. దీంతో భోజనం తర్వాత నిద్ర మరింతగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కొంతమందిలో శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం, రోజంతా ఒకేచోట కూర్చోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి కారణాలు కూడా నిద్రమత్తును పెంచవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా నడక, యోగా లేదా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఈ సమస్య కొంత వరకు తగ్గవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకో వడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవ డం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే మ ధ్యాహ్న భోజనంలో అధి కంగా తినకుండా, సమ తుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే ప్రతిరోజూ భోజనం చేసిన వెంటనే తీవ్రమైన నిద్రమత్తు రావ డం, అలసట, బలహీనత వంటి లక్షణాలు ఉంటే మధుమేహం, థైరాయిడ్ సమస్యలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య కారణాలు ఉన్నాయేమో పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని నిపుణు లు సూచిస్తున్నారు. మొత్తంగా మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత స్వల్ప నిద్రమత్తు సాధారణమే అయినప్పటికీ, అది అధికం గా ఉంటే వైద్య సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

పల్లీకాయలో దాగిన పోషకాల సంపద

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

పల్లీకాయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా పండించే ముఖ్యమైన పంటల్లో ఒకటి. రైతులకు ఆదాయ వనరుగా నిలవడంతో పాటు ప్రజల ఆహారంలో కూడా ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. పల్లీలను నేరుగా తినడం నుంచి నూనె తయారీ వరకు అనేక అవసరాలకు ఉపయోగిస్తున్నారు. పల్లీకాయలో ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పీచు పదార్థం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అందుకే పల్లీలను పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారంగా పరిగణిస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉడికించిన పల్లీలు, వేయించిన పల్లీలు ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు చాలామంది వీటిని ఇష్టంగా తింటారు. తక్కువ ఖర్చుతో పోషకాలు అందించే ఆహారంగా పల్లీలకు గుర్తింపు ఉంది. పల్లీకాయ నుంచి తీసే నూనె కూడా వంటల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అలాగే మిఠాయిలు, చిక్కీలు, పల్లీ పొడి, చట్నీలు వంటి అనేక ఆహార పదార్థాల తయారీలో పల్లీల వినియోగం కనిపిస్తుంది. అయితే పల్లీలను నిల్వ చేసే సమయంలో తేమ చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తేమ ఎక్కువైతే నాణ్యత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. సరైన నిల్వ పద్ధతులు పాటిం చడం ద్వారా పంటను ఎక్కువకాలం భద్రపర చుకోవచ్చని వ్యవసాయ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొత్తం గా పల్లీకాయ రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పడటంతో పాటు ప్రజలకు పోషకాహారాన్ని అందించే విలువైన పంటగా నిలుస్తోంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా మితం గా పల్లీలను తీసుకోవడం ద్వారా అనేక పోషకాలను పొంద వచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జాజికాయ మసాలా.. సువాసనతో ప్రత్యేక రుచి-

వంటకాలకు ప్రత్యేక పరిమళం

తక్కువ మోతాదులోనే ఎక్కువ ప్రభావం

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

జాజికాయ భారతీయ వంటల్లో ఉపయోగించే సుగంధ ద్రవ్యాల్లో ఒకటి. దీని నుంచి తయారయ్యే జాజికాయ మసాలా వంటకాలకు ప్రత్యేకమైన రుచి, సువాసనను అందిస్తుంది. మిఠాయిలు, పాలు, బిర్యానీలు, కూరలు, మసాలా మిశ్రమాల్లో దీనిని ఉపయోగిస్తారు. జాజికాయలో సహజ సుగంధ తైలాలు ఉంటాయి. అందువల్ల చాలా తక్కువ మోతాదులోనే వంటకానికి మంచి పరిమళం వస్తుంది. ఎక్కువ మోతాదులో వేయడం వల్ల రుచి మారిపోయే అవకాశం ఉండటంతో మితంగా ఉపయోగించాలని వంట నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సంప్రదాయంగా జాజికాయను కొన్ని ఇంటి చిట్కాల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జాజికాయ పొడిని పాలు, స్వీట్లు, హల్వా, పాయసం వంటి వంటకాలో కలపడం వల్ల రుచి మరింత మెరుగుప డుతుంది. కొన్ని మసాలా పొడుల తయారీలో కూ డా ఇది ముఖ్యమైన పదా ర్థంగా ఉంటుంది. జాజి కాయను పొడి రూపంలో నిల్వ చేసేట ప్పుడు గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచడం మంచిది. దీంతో దాని సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. మొత్తంగా జాజికాయ మసాలా వం టకాలకు ప్రత్యేక రుచి, పరిమళాన్ని అందిం చే విలువైన సుగంధ ద్రవ్యం. సరైన మోతాదులో ఉపయోగిస్తే ఆహారానికి మరింత ఆకర్షణను తీసుకు రాగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రాత్రి పాలు.. ఆరోగ్యానికి మేలా?-

నిద్రకు ముందు చాలామందికి అలవాటు- కాల్షియం, ప్రోటీన్లతో నిండిన పానీయం

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు తాగడం భారతీయ కుటుంబాల్లో చాలా కాలంగా కొనసాగుతున్న అలవాటు. పాలు శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను అందించే ఆహారంగా గుర్తింపు పొందాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, యువత, వృద్ధులు ఇలా అన్ని వయసుల వారు పాలను తమ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటున్నారు. పాలో ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్–బి12 వంటి కీలక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీర ఎదుగుదల, కణాల సంరక్షణలో కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కొంతమందికి గోరువెచ్చని పాలు తాగిన తర్వాత ప్రశాంతంగా అనిపించవచ్చు. దీంతో నిద్రకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి మారవచ్చు. రాత్రి సమయంలో అధికంగా తీపి పదార్థాలు లేదా బరువైన ఆహా రం తీసుకునే బదులు ఒక గ్లాసు పాలు తీసుకోవడం కొందరికి తేలిక పాటి ఎంపికగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యం గా శారీరక శ్రమ చేసే వారికి పాలు అదనపు పోషకాలను అందించగలవు. అయితే కొందరిలో పాలు తాగిన తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ లేదా అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు పాలు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొత్తంగా రాత్రి పాలు తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే మితంగా తీసుకోవడం, శరీరానికి అనుకూలంగా ఉందో లేదో గమనించడం అవసరమని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాలేయం ఆరోగ్యమే.. శరీరానికి రక్షణ కవచం

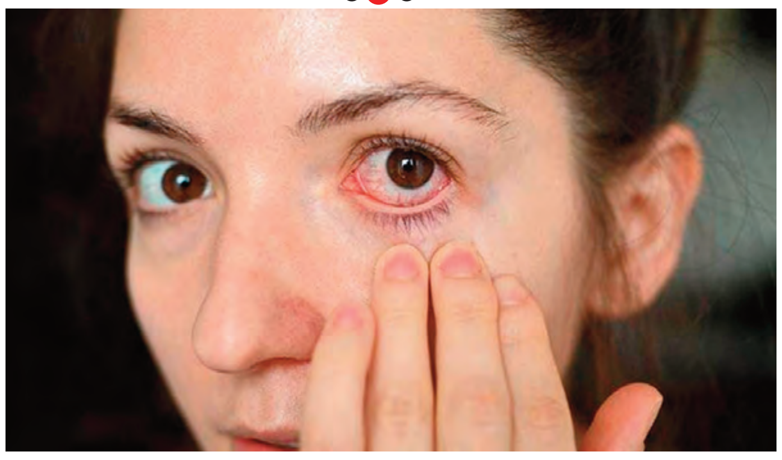
డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

కాలేయం మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, పోషకాలను నిల్వ చేయడం, శరీరంలోని హానికర పదార్థాలను తొలగించడం వంటి అనేక కీలక పనులను ఇది నిర్వహిస్తుంది. అందువల్ల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసమతుల్య ఆహారం, అధిక కొవ్వు పదార్థాల వినియోగం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇటీవలి కాలంలో కొవ్వు కాలేయం సమస్య అనేక మందిలో కనిపిస్తున్నందున ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై అవగాహన పెరుగుతోంది. కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు వంటి పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే తగినంత నీరు తాగడం, అధిక చక్కెర మరియు అధిక నూనె ఉన్న ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోజువారీ వ్యాయామం కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నడక, యోగా, తేలికపాటి వ్యాయామాలు శరీర బరువులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. బరువు నియంత్రణలో ఉంటే కాలేయ సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులను అధికంగా వాడడం కాలేయంపై ప్రభావం చూపవచ్చు.

అరిచేతుల్లో చెమట.. ఎందుకు ఎక్కువగా వస్తుంది?-

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

అరిచేతుల్లో ఎక్కువగా చెమట పట్టడం చాలామందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. వేడి వాతావరణం, మానసిక ఒత్తిడి, భయం, ఆందోళన వంటి కారణాల వల్ల చెమట గ్రంథులు ఎక్కువగా పనిచేయవచ్చు. దీంతో చేతులు తడిగా అనిపిస్తాయి. కొంతమందిలో ఎటువంటి ప్రత్యేక కారణం లేకుండానే అరిచేతులకు ఎక్కువ చెమట పడుతుంది. దీనిని వైద్యపరంగా "పామర్ హైపర్ హైడ్రోసిస్" అని పిలుస్తారు. ఇది ప్రాణాపాయం కలిగించే సమస్య కాకపోయినా రోజువారీ పనుల్లో అసౌకర్యం కలిగించవచ్చు. పరీక్షలు రాయడం, ఇంటర్వ్యూలు, సభల్లో మాట్లాడటం వంటి ఒత్తిడితో కూడిన సందర్భాల్లో కూడా చేతులకు చెమట ఎక్కువగా పట్టవచ్చు. భావోద్వేగాల ప్రభావం చెమట గ్రంథులపై నేరుగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో థైరాయిడ్ సమస్యలు, మధుమేహం లేదా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు కూడా అధిక చెమటకు కారణం కావచ్చు. అందువల్ల చెమటతో పాటు ఇతర లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం, ఒత్తిడిని తగ్గించే యోగా లేదా ధ్యానం చేయడం కొంతమందికి ఉపయోగపడవచ్చు.



కళ్ల దురద.. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇబ్బందులు-

డెస్క్, సెప్టెంబర్ 20 :

కళ్లలో దురద అనేది చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. అయితే ఇది చిన్న సమస్యగా కనిపించినప్పటికీ కొన్ని సందర్భాల్లో అలర్జీలు, కాలుష్యం లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా ఉండవచ్చని నేత్ర వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నగర ప్రాంతాల్లో పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యం, దుమ్ము, పొగ ప్రభావంతో కళ్లకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. కళ్లలో దురద రావడానికి అలర్జీలు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. పూల పుప్పొడి, దుమ్ము కణాలు, పెంపుడు జంతువుల వెంట్రుకలు లేదా కొన్ని రసాయనాల ప్రభావంతో కళ్లలో చికాకు, దురద, ఎర్రబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కొందరిలో వాతావరణ మార్పుల సమయంలో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, టెలివిజన్‌లను ఎక్కువసేపు చూడటం వల్ల కళ్ల పొడిబారే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో దురద, మంట, అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ప్రస్తుతం డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం పెరగడంతో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఈ సమస్యలు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

(స్పోర్ట్స్)ఆసియా క్రీడల్లో భారత మహిళల విజయం

ఐచి-నాగోయా సెప్టెంబర్ 20 :

ఏషియన్ గేమ్స్ 2026లో భారత మహిళల హాకీ జట్టు శుభారంభం చేసింది. ఆదివారం గిఫు ప్రిఫెక్చురల్ గ్రీన్ స్టేడియంలో ఉజ్బెకిస్థాన్‌తో జరిగిన తొలి గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు 19-0 గోల్స్ భారీ తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. మ్యాచ్ ఆరంభం నుంచే పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిన భారత క్రీడాకారులు ప్రత్యర్థి జట్టుకు కోలుకునే అవకాశం ఇవ్వలేదు. భారత జట్టు విజయంలో దీపిక ఎనిమిది గోల్స్‌తో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరచగా, ఇషిక మూడు, నవనీత్ కౌర్ రెండు, లాల్‌థంత్లువాంగి రెండు గోల్స్ సాధించారు. లాల్‌రెమ్‌సియామి, బాల్జీత్ కౌర్, నేహా, సాక్షి రాణా తల ఒక గోల్ చేశారు. మ్యాచ్ ఆరో నిమిషంలో లాల్‌రెమ్‌సియామి గోల్‌తో పాయింట్ల ఖాతా తెరవగా, తొలి రెండు క్వార్టర్లు ముగిసేసరికి భారత్ 5-0 ఆధిక్యంలో నిలిచింది.

స్మృతి మంధాన రికార్డునాగోయా

న్యూఢిల్లీ సెప్టెంబర్ 20 :

భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు స్టార్ ఓపెనర్, వైస్ కెప్టెన్ స్మృతి మంధాన టీ20 అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ప్రపంచంలో సరికొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించింది. అంత ర్జాతీయ టీ20 క్రికెట్ చరిత్రలోనే అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాడిగా నిలిచి, పురుషుల మరియు మహిళల క్రికెట్ విభాగాల్లో ప్రపంచ రికార్డును తన పేరిట నమోదు చేసుకుంది. ఆసియా క్రీడల్లో భాగంగా బంగ్లాదేశ్‌తో జరిగిన సెమీఫైనల్ పోరులో ధనాధన్ బ్యాటింగ్‌తో చెలరేగిన మంధాన కేవలం 19 బంతు ల్లోనే 5 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 37 పరుగులు సాధించింది. ఈ సంచలన ఇన్నింగ్స్ ద్వారా న్యూజిలాండ్ మాజీ దిగ్గజం సూజీ బేట్స్ పేరిట ఉన్న 4,758 పరుగుల రికార్డును ఆమె అధిగమించింది. తాజా ప్రదర్శనతో స్మృతి మంధాన తన టీ20 కెరీర్‌లో 171 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో మొత్తం 4,788 పరుగులతో అగ్రస్థానానికి చేరుకుంది. ఈ జాబితాలో సూజీ బేట్స్ రెండో స్థానంలో ఉండగా, పురుషుల విభాగంలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన పాకిస్థాన్ కెప్టెన్ బాబర్ ఆజం 4,596 పరుగులతో మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు.

కుమి హోజో స్వర్ణంనాగోయా

సెప్టెంబర్ 20 (డిజైనర్ టెక్ గురు ప్రతినిధి)

ఆసియా క్రీడలు 2026లో ఆతిథ్య జపాన్ అథ్లెట్ తకుమి హోజో అద్భుత ప్రదర్శనతో మెరిశారు. పురుషుల వ్యక్తిగత ట్రైథ్లాన్ విభాగంలో ఆయన ఆకట్టుకునే ప్రతిభను కనబరిచి తమ దేశానికి మొట్టమొదటి స్వర్ణ పతకాన్ని అందించారు. అత్యంత ఉత్కంఠభరితంగా, హోరాహోరీగా సాగిన ఈ పోటీలో హోజో ఆద్యంతం ఆధిక్యాన్ని ప్రదర్శించి అగ్రస్థానంలో నిలవడమే కాకుండా, జపాన్ కీర్తిని విశ్వవేదికపై సగర్వంగా నిలబెట్టారు. ఈ ట్రైథ్లాన్ ఈవెంట్లో భాగంగా అథ్లెట్లు 750 మీటర్ల ఈత, 20 కిలోమీటర్ల సైక్లింగ్ మరియు 5 కిలోమీటర్ల పరుగు పందెం వంటి అత్యంత కఠినమైన మూడంచెల విభాగాలను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ సవాళ్లన్నింటినీ సమర్థవంతంగా అధిగమించిన తకుమి హోజో కేవలం 52 నిమిషాల 56 సెకన్ల వ్యవధిలోనే లక్ష్యాన్ని చేరుకుని విజేతగా నిలిచారు. కాగా, ఈ విభాగంలో చైనా అథ్లెట్ రజత పతకాన్ని కైవసం చేసుకోగా, కజకిస్తాన్ ప్రతినిధి కాంస్య పతకంతో సరిపెట్టుకున్నారు.

ఐసీసీ ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత హోదా

దుబాయ్ సెప్టెంబర్ 20 :

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (ఐసీసీ) విడుదల చేసిన తాజా ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత బ్యాటర్లు అసాధారణ ప్రదర్శనతో తమ ఆధిపత్యాన్ని చాటుకున్నారు. మూడు ప్రధాన ఫార్మాట్లలో రెండింటిలోనూ భారత ఆటగాళ్లే నంబర్-1 స్థానాల్లో నిలిచి ప్రపంచ వేదికపై దేశ కీర్తిని పెంచారు. వన్డే ఫార్మాట్‌లో భారత యువ ఓపెనర్ శుభ&మన్ గిల్ తన అగ్రస్థానాన్ని విజయవంతంగా నిలబెట్టుకోగా, భారత స్టార్ బ్యాటర్లు విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ కూడా టాప్ ర్యాంకింగ్స్‌లో కొనసాగుతున్నారు. ఇక అత్యంత వేగవంతమైన టీ20 ఫార్మాట్ లో వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ ప్రపంచ నంబర్-1 బ్యాటర్‌గా తన హవా కొనసాగిస్తుండగా, యంగ్ సెన్సేషన్ అభిషేక్ శర్మ రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. మరోవైపు సుదీర్ఘమైన టెస్టు క్రికెట్ ఫార్మాట్‌లో ఇంగ్లండ్ యువ సంచలనం హ్యారీ బ్రూక్ అగ్రస్థానంలో నిలవగా, స్టీవ్ స్మిత్, జో రూట్ తదుపరి స్థానాల్లో ఉన్నారు.

విండీస్ జట్ల ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ సెప్టెంబర్ 20 :

భారత్‌లో పర్యటించే తమ వన్డే మరియు టీ20 జట్లను క్రికెట్ వెస్టిండీస్ శనివారం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ నెల 27 నుంచి అక్టోబర్ 18 వరకు ఇరు జట్ల మధ్య మూడు వన్డేలు, ఐదు టీ20ల సిరీస్ జరగనుంది. రెండు జట్లకూ షాయ్ హోప్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనుండగా, గాయం నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న ఓపెనర్ జాన్ క్యాంప్‌బెల్ వన్డే జట్టులోకి పునరాగమనం చేశాడు. విస్ఫోటక బ్యాటర్ షిమ్రాన్ హెట్మెయర్‌ను కేవలం టీ20లకే పరిమితం చేయగా, సీనియర్ ఆల్‌రౌండర్ జాసన్ హోల్డర్‌కు ఈ పర్యటన నుంచి విశ్రాంతి కల్పించారు. దేశవాళీ క్రికెట్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన చేసిన యువ ఓపెనర్ కమిల్ పూరన్‌కు తొలిసారిగా టీ20 జట్టులో చోటు దక్కింది. కాగా, అకీమ్ ఆగస్టే స్థానంలో జ్యువెల్ ఆండ్రూ వన్డే జట్టులోకి ఎంపికయ్యాడు. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ మరియు 2028 టీ20 ప్రపంచకప్‌ల కోసం బలమైన తుది జట్టును నిర్మించేందుకు భారత పర్యటన ఎంతగానో దోహదపడుతుందని జట్టు ప్రధాన కోచ్ డారెన్ సామీ వెల్లడించారు. పర్యటన కోసం వెస్టిండీస్ ఆటగాళ్లు సోమవారం కరేబియన్ దీవుల నుంచి బయలుదేరి సెప్టెంబర్ 23న తిరువనంతపురం చేరుకోనున్నారు.

భారత మహిళల జట్టు ఫైనల్‌కునాగోయా

సెప్టెంబర్ 20 :

ఆసియా క్రీడల్లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగిన భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు వరుస విజయాలతో చెలరేగుతూ దర్జాగా ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది. ఆదివారం జరిగిన రెండో సెమీఫైనల్ పోరులో బంగ్లాదేశ్‌పై 114 పరుగుల భారీ తేడాతో అలవోక విజయం సాధించి పసిడి పతక పోరుకు అర్హత సాధించింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్దేశించిన 196 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో బంగ్లాదేశ్ జట్టు తీవ్రంగా తడబడి కేవలం 81 పరుగులకే ఆలౌటైంది. టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న టీమిండియాకు ఓపెనర్లు స్మృతి మంధాన (37), షఫాలీ వర్మ శుభారంభం అందించారు. మంధాన ఔటైన తర్వాత మైదానంలో విరుచు కుపడిన షఫాలీ వర్మ కేవలం 49 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 9 సిక్సర్లతో 100 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలిచి తుఫాన్ శతకం తో చెలరేగింది. కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ (40) తోడుగా నిలవడంతో భారత్ నిర్ణీత ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 195 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించిం ది. అనంతరం 196 పరుగుల లక్ష్యం తో బరిలోకి దిగిన బంగ్లాదేశ్‌ను భార త బౌలర్లు దీప్తి శర్మ (3/7), నంది ని శర్మ (3/25)లు కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్‌తో వణికించారు.

రంజీ కెప్టెన్‌గా మహ్మద్ సిరాజ్

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

రాబోయే 2026-27 రంజీ ట్రోఫీ సీజన్‌లో భాగంగా మొదటి రెండు మ్యాచ్‌లకు హైదరాబాద్ జట్టు కెప్టెన్‌గా భారత స్టార్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మహ్మద్ సిరాజ్ ఎంపికయ్యాడు. ఈ మేరకు 15 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టును హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెచ్‌సీఏ) సీనియర్ సెలక్షన్ కమిటీ శనివారం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఎడమచేతి వాటం పేసర్ సీవీ మిలింద్‌ను వైస్ కెప్టెన్‌గా నియమించారు. జాతీయ జట్టు విధుల్లో సిరాజ్ పాల్గొనాల్సి వస్తే, ఆ మ్యాచ్‌లకు మిలింద్ నాయకత్వ బాధ్యతలు స్వీకరిస్తాడని హెచ్‌సీఏ స్పష్టం చేసిం ది. జట్టులో అనుభవజ్ఞులైన బ్యాటర్లు తన్మయ్ అగర్వాల్, రాహుల్ సింగ్, వికెట్ కీపర్లు రాహుల్ రదేశ్, సాయి ప్రజ్ఞయ్ రెడ్డిలతో పాటు పలువురు యువ ఆటగాళ్లకు చోటు లభించింది. రంజీ సీజన్‌లో హైదరాబాద్ తమ తొలి మ్యాచ్‌ను అక్టోబర్ 11న త్రిపురతో, రెండో మ్యాచ్‌ను అక్టోబర్ 18 నుంచి విశాఖ పట్నంలో ఆంధ్ర జట్టుతో ఆడనుంది. ప్రస్తుతం వెస్టిండీస్‌తో జరుగుతున్న వన్డే సిరీస్‌లో సిరాజ్ భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నందున, అతని లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని హెచ్‌సీఏ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది

ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ బోణీనాగోయా

సెప్టెంబర్ 20 :

ఆసియా క్రీడలు 2026 ప్రారంభ రోజే భారత అథ్లెట్లు ఆకట్టుకునే ప్రదర్శనతో పతకాల ఖాతా తెరిచారు. మహిళల 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ టీమ్ ఈవెంట్‌లో భారత షూటర్లు రజత పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. ఇలవేనిల్ వలరివన్, సోనమ్ మస్కర్, విదర్శా వినోద్ లతో కూడిన భారత బృందం అద్భుత ప్రతిభతో రెండో స్థానంలో నిలిచి దేశానికి తొలి పతకాన్ని అందించింది. మరోవైపు మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ (ఎంఎంఏ) క్వార్టర్ ఫైనల్లో విజయం సాధించి సెమీఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లిన సుచిక, ఈ క్రీడలో భారత్‌కు చారిత్రాత్మక పతకాన్ని ఖాయం చేసిం ది. హోరాహోరీగా సాగిన పూల్ మ్యాచ్‌లో భారత మహిళల హాకీ జట్టు ఉజ్బెకిస్తాన్‌ను 19-0 గోల్స్ తేడాతో చిత్తు చేసి శుభారంభం చేసింది. అయితే వుష పురుషుల ఫైనల్లో సూరజ్ సింగ్ 11వ స్థానంతో సరిపెట్టుకోగా, టెక్‌బాల్ మహి ళల సింగిల్స్, మిక్స్‌డ్ డబుల్స్ కాంస్య పతక పోరులో భారత క్రీడాకా రులు ఓటమి పాలై నిరాశపరిచారు.

'జైలర్ 2' నుంచి ఎస్.జే. సూర్య క్యారెక్టర్ ప్రోమో విడుదల..

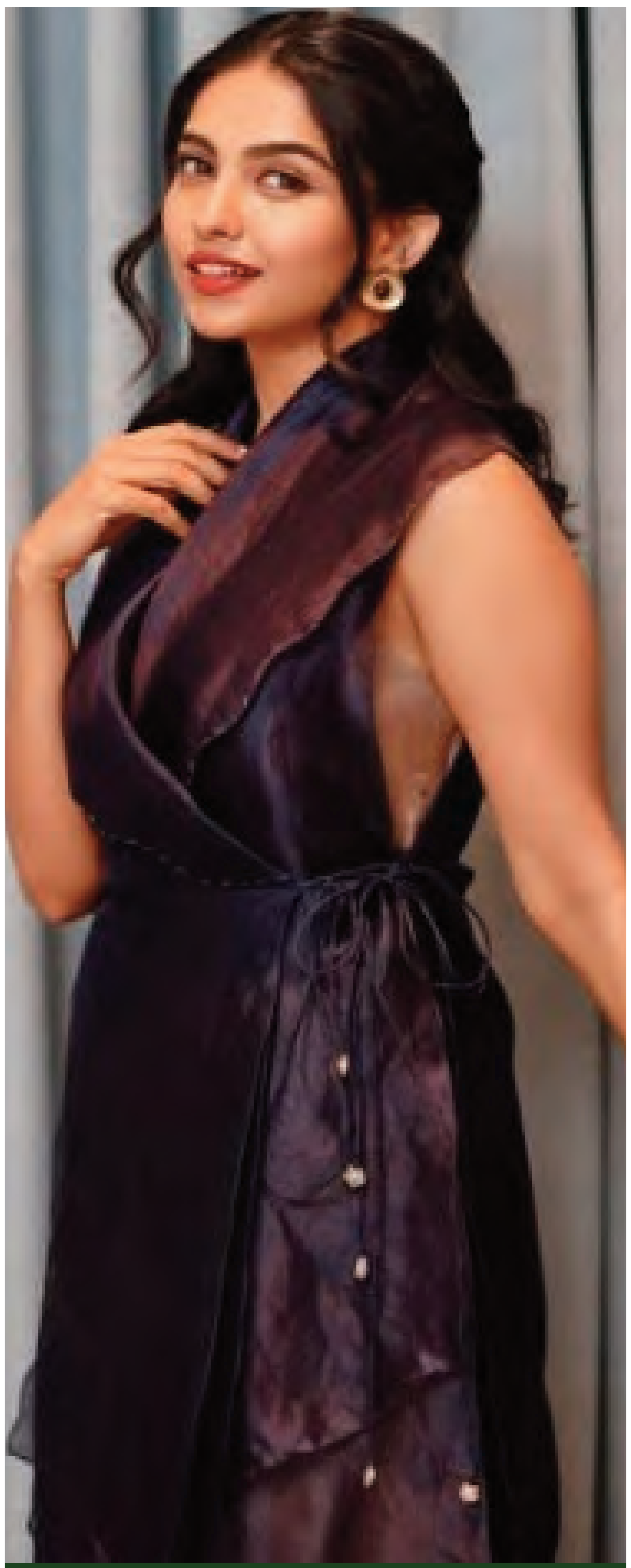
చెన్నై సెప్టెంబర్ 20 :

సూపర్‌స్టార్ రజినీకాంత్, దర్శకుడు నెల్సన్ దిలీప్‌కుమార్ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న భారీ చిత్రం 'జైలర్ 2' నుంచి మేకర్స్ కీలక అప్‌డేట్ విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో వైవిధ్యమైన నటుడు ఎస్.జే. సూర్య భాగమైనట్లు ప్రకటి స్తూ, ఆయన పాత్రకు సంబంధించిన క్యారెక్టర్ ప్రోమోను సన్ పిక్చర్స్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో ఎస్.జే. సూర్య 'బోధి' అనే అత్యంత శక్తివంతమైన, స్టైలిష్ పాత్రలో కనిపిస్తున్నారు. ప్రోమోలో ఆయన కారు దిగి వచ్చే విధానం, స్వాగ్ మరియు మేనరిజమ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టు కుంటు న్నాయి. రజినీకాంత్ (ముత్తువేల్ పాండి యన్) ఎస్.జే. సూర్యతో తలపడటం ఇదే తొలిసారి కావడంతో ఈ కాంబినేషన్‌పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అనిరుధ్ రవిచం ద ర్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం ప్రోమోకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ చిత్రాన్ని దసరా కానుకగా అక్టోబర్ 15న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

రవితేజ, వివేక్ ఆత్రేయ సినిమాలో ప్రియాంక మోహన్

ముంబై సెప్టెంబర్ 20 :

'ఇరుముడి' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ. 250 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసి చారి త్రాత్మక హిట్ అందుకున్న మాస్ మహారాజా రవితేజ, దర్శకుడు వివేక్ ఆత్రేయ కాంబి నేషన్‌లో ఒక హారర్-కామెడీ చిత్రానికి శ్రీకా రం చుట్టిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి ఫిల్మ్ నగర్ వర్గాల్లో ఒక క్రేజీ అప్‌డేట్ వైరల్ అవుతోంది. ఈ సినిమాలో రవితేజ సరసన కథానాయికగా 'ఓజీ' బ్యూటీ ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్‌ను ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం.పవన్ కళ్యాణ్ 'ఓజీ' చిత్రంలో నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రియాంక మోహన్, గతంలో వివేక్ ఆత్రేయ దర్శకత్వంలో 'సరిపోదా శనివారం' సినిమాలో నటించారు. ఇప్పుడు రవితేజతో తొలిసారి స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోబోతుండటంతో ఈ ఫ్రెష్ కాంబినేషన్‌పై ఆసక్తి నెలకొంది. రవితేజ తన కెరీర్‌లో పూర్తిస్థాయి హారర్-కామెడీ జానర్‌ను టచ్ చేయడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. కాగా, 'ఇరుముడి' భారీ విజయం తర్వాత రవితేజ తన పారితోషికాన్ని రూ. 40 కోట్ల నుంచి రూ. 50 కోట్లకు పెంచినట్లు టాక్ నడుస్తోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌పై త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంది.



రూ. 1000 కోట్ల క్లబ్‌లో మమితా బైజు

ముంబై సెప్టెంబర్ 20 :

చిత్ర పరిశ్రమలో భారీ బడ్జెట్ సినిమాలు తరచుగా ఆశించిన స్థాయిలో మెప్పించలేకపోతున్న సమయంలో, కంటెంట్ ఉన్న చిత్రాలు సంచలన విజయాలను సాధిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో దక్షిణాది సినీ రంగంలో వరుస విజయాలతో దూసుకు పోతున్న యువ నటి మమితా బైజు కొత్త రికార్డు సృష్టించింది. తక్కువ సమయంలోనే తను నటిం చిన ఐదు సినిమాలు ఏకంగా రూ. 1000 కోట్లకు పైగా బాక్సాఫీస్ వసూళ్లను సాధించడంతో ఆమె బాక్సాఫీస్ వద్ద కనీస గ్యారెంటీ నటిగా నిలిచింది. 2017లో 'సర్వోపరి బాలక్కరన్' చిత్రంతో చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టిన మమితకు 'ప్రేమలు' చిత్రం వ్యాప్తంగా గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టింది. ఈ సినిమా రూ. 130 కోట్లు రాబట్టగా, 'డ్యూడ్' చిత్రం రూ. 100 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసింది. అలాగే తమిళ స్టార్ హీరో విజయ్ సరసన నటిం చిన 'జననాయకన్' రూ. 300 కోట్లు, సూర్యతో చేసిన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' రూ. 260 కోట్ల వసూళ్లను సాధించాయి. ఇటీవల నివిన్ పాలీతో కలసి నటించిన 'బెత్లెహెం కుటుంబ యూనిట్' మలయాళంలో ఏకంగా రూ. 300 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లతో రికార్డు నమోదు చేసింది. ఇలా కేవలం ఐదు సినిమాలతోనే రూ. 1000 కోట్ల మైలురా యిని దాటిన నటిగా మమితా బైజు తమిళ, మల యాళ చిత్రసీమల్లో అత్యంత డిమాండ్ ఉన్న హీరోయిన్‌గా మారిపోయింది.

'కదిరి కాళిదాస్'గా మెగాస్టార్ ద్విపాత్రాభినయం?

మెగాస్టార్ చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లి కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'కాకా'. 'వాల్తేరు వీరయ్య' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత వీరిద్దరి కలయికలో వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అంచనాలు తారాస్థాయిలో ఉన్నాయి. కాగా, ఈ చిత్రంలో తన పాత్రకు సంబంధించి చిరంజీవి కొన్ని ఆసక్తికర లీక్స్ ఇచ్చారు. ఇటీవల జరిగిన ఒక సినిమా వేడు కలో పాల్గొన్న చిరంజీవి సరదాగా మాట్లాడుతూ తన క్యారెక్టర్ షేడ్స్ బయటపెట్టారు. ఈ చిత్రంలో ఆయన 'కదిరి కాళిదాస్' అలియాస్ 'సత్యం' అనే విభిన్నమైన పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. పైకి ఆక్వా ఫ్యాక్టరీలో సూపర్‌వైజర్‌గా సాధారణ జీవితం గడిపే వ్యక్తిగా కనిపించినప్పటికీ, ఆయన వెనక ఉన్న అండర్‌వరల్డ్ గ్యాంగ్‌స్టర్ నేపథ్యం 'కదిరి కాళిదాస్' రూపంలో బయటప డనుంద ని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో తండ్రీ కూతుళ్ల మధ్య వచ్చే బలమైన భావోద్వేగాలు కథకు ప్రధాన ఆత్మగా నిలవనున్నాయి. మలయాళ నటి అనస్వర రాజన్ మెడిసిన్ చదివే 'అమ్ములు' అనే కూతురి పాత్రలో నటిస్తుం డగా, వీరిద్దరి మధ్య ఉండే బాండింగ్ ప్రేక్షకులను కంటతడి పెట్టి స్తుందని సమాచారం.

'సమవర్తి' టీజర్ విడుదల..

'మహాదేవ్'గా వైల్డ్ అవతార్‌లో సత్యదేవ్

వర్సటైల్ యాక్టర్ సత్యదేవ్ కథానాయకుడిగా అజయ్ నాగ్ వి. దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఎకోలాజికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'సమవర్తి' అధికారిక టీజర్‌ను చిత్రబృందం తాజాగా విడుదల చేసింది. ప్రకృతికి, మానవాళికి మధ్య జరిగే సంఘర్షణ, అడవుల అక్రమ నరికివేత మరియు గిరిజనుల జీవన విధానం వంటి సరికొత్త అంశాల ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.ఈ సినిమాలో సత్యదేవ్ 'మహాదేవ్' అనే రగ్డ్ పాత్రలో కనిపిస్తున్నారు. ఆయన గెటప్, తెలంగాణ యాసలో చెప్పిన డైలాగులు, ముఖ్యంగా "ఈసారి మిస్ అవ్వదు" అనే సంభాషణ ప్రేక్షకు లను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. దట్టమైన అడవుల్లో చిత్రీకరించిన విజువల్స్, చివర్లో పులి ఎంట్రీ సీన్ సినిమాపై ఉత్కంఠను పెంచుతున్నాయి. దిలీష్ పోతన్, రాజీవ్ కనకాల, గానవి లక్ష్మణ్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సింజిత్ యర్రమిల్లి సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. రుద్ర పిక్చర్స్ మరియు పంచభూత ప్రొడక్షన్స్ భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న తెలుగుతో పాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో పాన్-ఇండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది.

గాయం నుంచి కోలుకుంటున్న ఎన్టీఆర్..

అక్టోబర్ నుంచి 'డ్రాగన్' నాన్‌స్టాప్ షూటింగ్

హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20 :

టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు జూనియర్ ఎన్టీఆర్, దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ కాంబినే షన్‌లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'డ్రాగన్' చిత్రీకరణకు సంబంధించి కీలక అప్‌డేట్ వెలువడింది. ఇటీవల భుజం గాయా నికి ఆర్థ్రోస్కోపిక్ సర్జరీ చేయించుకుని విశ్రాం తి తీసుకుంటున్న ఎన్టీఆర్, అక్టోబర్ మొదటి వారం నుంచి తిరిగి సెట్స్‌పైకి రానున్నారు. గాయం వల్ల వచ్చిన విరామంలో ఎన్టీఆర్ అవసరం లేని కీలక సన్నివేశాలను దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ పూర్తి చేయగా, ఇప్పటివరకు దాదాపు 70 శాతం షూటింగ్ పూర్తయినట్లు సమాచారం. అక్టోబర్‌లో ప్రారంభమయ్యే కొత్త షెడ్యూల్ వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి వరకు నాన్‌స్టాప్‌గా కొనసాగనుంది. ఈ సుదీర్ఘ షెడ్యూల్‌లోనే 'డ్రాగన్' పార్ట్-2కి సంబంధిం చిన కొన్ని ముఖ్యమైన సీక్వెన్స్‌లను కూడా చిత్రీకరించనున్నారు. ఆఫ్ఘన్ ట్రేడింగ్ కంపెనీకి చెందిన క్రూరమైన హంతకుడు 'లూగర్' పాత్రలో ఎన్టీఆర్ కనిపిస్తుండగా.. అనిల్ కపూర్, బిజూ మీనన్, రుక్మిణి వసంత్ ఇతర ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

పెళ్లి తర్వాత సెలెక్టివ్‌గా సీనియర్ హీరోయిన్లు

వివాహం తర్వాత హీరోయిన్లకు అవకాశాలు తగ్గుతాయనే పాత భావనను తుడిచిపెడుతూ దక్షిణాది సీనియర్ కథానాయికలు కెరీర్‌లో సరికొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నారు. పెళ్లి తర్వాత కేవలం సినిమాల సంఖ్య కంటే కంటెంట్ మరియు పాత్ర ప్రాధాన్యతకే మొగ్గు చూపుతూ అత్యంత జాగ్రత్తగా కథలను ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. ఇందులో భాగంగా సమంత 'మా ఇంటి బంగారంతో' పవర్‌ఫుల్ కమ్‌బ్యాక్ ఇవ్వగా, రష్మిక మందన్న 18వ శతాబ్దపు నేపథ్యంతో వస్తున్న 'రణబాలి' చిత్రంలో గృహిణిగా కనిపించనున్నారు. అంతేకాకుండా 'మైసా' చిత్రంతో పాటు ఎం.ఎస్. సుబ్బులక్ష్మి బయోపిక్‌లో ప్రతిష్టాత్మక పాత్రకు రష్మిక ఎంపికయ్యారు. మరోవైపు నయనతార కథానాయిక ప్రాధాన్యమున్న 'రక్కయ్', 'మహాశక్తి' చిత్రాలతో బిజీగా ఉండగా, కీర్తి సురేష్ 'రౌడీ జనార్ధన'తో పాటు వెంకటేష్ కాంబినేషన్‌లో జనవరి 12న విడుదలయ్యే చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఇలా సీనియర్ ముద్దుగుమ్మలంతా వైవిధ్యమైన కథలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద తమ ప్రాభవాన్ని చాటుకుంటున్నారు.

"This newspaper/periodical is published by KALIDINDI SUMALATHA from 1-7-750/1-3, F 103, SRUTHI SADAN APTS ST PIOUS SCHOOL ROAD, RAMNAGAR, HYDERABAD, TELANGANA - 500020. on behalf of **RS USAR PUBLICATIONS**, edited by RAGHURAMA RAJU KALIDINDI and printed by **KALIDINDI SUMALATHA** at **KING DIGITAL OFFSET PRINTERS**, 1-7-750/1-3, F 103, SRUTHI SADAN APTS ST PIOUS SCHOOL ROAD, RAMNAGAR, HYDERABAD, TELANGANA – 500020. **PRGI NO: TGTEL/26/A2948,** Email: rsusarp@myyahoo.com, 9849350555, 9515121467