

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest smart with our OPEN PLOTS

VILJAYS INFRA GROUP

+91 63054 64224

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1
Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada ఎడిటర్ : అజీద్

హైదరాబాద్ 5 శుక్రవారం సెప్టెంబర్ 2025 పేజీలు 12 వెల: రూ.6 సంపుటి:2 సంచిక: 352

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikakulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

మా బంధం దౌత్యానికి మించినది: సింగపూర్ పై మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు



2

రాజకీయ కుటుంబ కథాచిత్రం: ఒకరికి పదవి పాయే.. మరొకరికి పాత్రీ



2

ఆప్టనిస్టాన్ లో భూకంప విలయం



2

రూ. 51 లక్షలు పలికిన గణేశుడి లడ్డూ

- రాయదుర్గంలో లడ్డూ వేలంపాట హంగామా
- రూ. 51.77 లక్షలకు గణేశుడి లడ్డూ
- ఇల్లందుకు చెందిన గణేశుడి బంపర్ బిడ్
- గత ఏడాది లిక్కా బద్దలైన రాయదుర్గం లడ్డూ
- వ్యాపారవేత్తల పోటీలో భక్తి ఉత్సాహం
- బాలాపూర్ లడ్డూ చరిత్రకు సవాల్
- లడ్డూతో అదృష్టం కలుగుతుందని భక్తుల నమ్మకం
- వినాయక ఉత్సవాలకు లిక్కా ధరల ప్రాధాన్యం



హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో
వినాయకుడి పండుగ అంటే అందరికీ గుర్తుకొచ్చేది భారీ గణపతి విగ్రహాలతో పాటు లడ్డూ వేలం పాటలు కూడా. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గణేశుడు అంటే ఖైరతాబాద్, గణేశుడి లడ్డూ అంటే బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ గుర్తుకు వస్తుంది. బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ వేలంలో రికార్డు ధర పలకడం దశాబ్దాల చరిత్ర. అయితే గత కొన్నేళ్లకు హైదరాబాద్లోని ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా లడ్డూ వేలం పాటలు అసక్తిని రేపుతున్నాయి. తాజాగా రాయదుర్గంలో జరిగిన గణేశుడి లడ్డూ వేలంపాట చరిత్ర సృష్టించింది. పాకిస్తాన్ కు సినిమా చూపించిన భారత సైన్యం రాయదుర్గం లడ్డూ రికార్డు ధర హైదరాబాద్లోని రాయదుర్గం ప్రాంతంలో ఉన్న మైహామ్మ భుజాల్ గణేశుడి లడ్డూ

వేలంలో అంచనాలకు మించి ధర పలికింది. ఇల్లందుకు చెందిన గణేశుడి అనే వ్యక్తి ఈ లడ్డూను ఏకంగా రూ. 51,77,777 కు దక్కించుకున్నారు. ఇది అత్యంత భారీ మొత్తం. గత ఏడాది ఇదే లడ్డూ రూ. 29 లక్షలు పలికింది. ఆ వేలంలో కూడా గణేశుడి అనే వ్యక్తి లడ్డూను సొంతం చేసుకున్నారు. ఈసారి గత రికార్డు ధర పలకడం దశాబ్దాల చరిత్ర. అయితే గత కొన్నేళ్లకు హైదరాబాద్లోని ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా లడ్డూ వేలం పాటలు అసక్తిని రేపుతున్నాయి. తాజాగా రాయదుర్గంలో జరిగిన గణేశుడి లడ్డూ వేలంపాట చరిత్ర సృష్టించింది. పాకిస్తాన్ కు సినిమా చూపించిన భారత సైన్యం రాయదుర్గం లడ్డూ రికార్డు ధర హైదరాబాద్లోని రాయదుర్గం ప్రాంతంలో ఉన్న మైహామ్మ భుజాల్ గణేశుడి లడ్డూ

కూటమికి బిగ్ షాక్!

ఎన్టీయే నుంచి వైదొలిగిన ప్రధాన పార్టీ

- ఎన్టీయే కూటమికి తమిళనాడులో ఎదురుదెబ్బ
- ఎన్టీయే నుంచి వైదొలిగుతున్నట్లు అమ్మ మక్కల్ మున్నేట్ర కళగం ప్రకటన
- ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా వెల్లడించిన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి టీటీవీ దినకర్

చెన్నై-నవభూమిబ్యూరో
దేశంలో వరుసగా మూడోసారి అధికారం చేపట్టిన ఎన్డిఎకు బిగ్ షాక్ తగిలింది. ఎన్ డీఎ నుంచి ప్రధాన పార్టీ బయటకు వచ్చేసింది. తమిళనాడుకు చెందిన ప్రాంతీయ పార్టీ 'అమ్మ మక్కల్ మున్నేట్ర కళగం' పార్టీని కూటమి నుంచి వైదొలిగింది. దీనిపై ఆ పార్టీ అధినేత టీటీవీ దినకర్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. తమ పార్టీ ఇకపై ఎన్టీయే లో భాగస్వామ్యం కాదని ప్రకటించారు. 2026 ఎన్నికల ముందు తమ పార్టీ ఎవరితో పాటు

కామారెడ్డిలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఫిరయల్ సర్వే

- ◆ వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఫిరయల్ సర్వే
- ◆ వరద నష్టంపై కలెక్టరేట్లో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష

తెలంగాణ జాగృతిలో ముసలం

- కవితపై సొంత నేత తీవ్ర వ్యాఖ్యలు**
- సంస్థ అధ్యక్షురాలు కవితపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన నాయకులు
 - తాము ఎప్పటికీ కేసీఆర్ కే కట్టుబడి ఉంటామని స్పష్టీకరణ
 - కవిత నిర్ణయాలు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు ప్రశ్నార్థకమన్న నేతలు
 - కవిత సామాజిక న్యాయంపై కీలక నేత రాజీవ్ సాగర్ ప్రశ్నలు
 - జాగృతి ఆచరణకు పక్కా పనులు అవసరం

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో
తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన సాంస్కృతిక సంస్థ తెలంగాణ జాగృతిలో అంతర్గత విభేదాలు రాజుకున్నాయి. సంస్థ అధ్యక్షురాలు కల్యాణకుమారి కవిత నాయకత్వంపై ఆ సంస్థకు చెందిన కీలక నేత మేడే రాజీవ్ సాగర్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. తాము తా కేసీఆర్ కోసమే పనిచేస్తామని, ఆయన ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా కట్టుబడి ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. కవిత తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల సంస్థలోని కార్యకర్తల భవిష్యత్తు అందకారంలో పడుతోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజీవ్ సాగర్ మాట్లాడుతూ.. "తెలంగాణ జాగృతి నాయకుల మైన మేము ఎల్లప్పుడూ కేసీఆర్ కోసమే పని చేస్తాం. ఆయన నిర్ణయమే మాకు శిరోధార్యం. కానీ, కవిత గారు తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల 19 ఏళ్లుగా సంస్థ

జయశంకర్ భూపాలపల్లిలో దారుణం

- ప్రియుడి కోసం భర్త, కుమార్తెను బలి చేసిన తల్లి**
- ◆ అటవీ ప్రాంతంలో యువతి మృతదేహం గుర్తింపు
 - ◆ తల్లి కవితపై పోలీసుల అనుమానం
 - ◆ ప్రియుడు రాజీకుమార్తో సంబంధం
 - ◆ పక్షవాతం కారణంగా మంచానికే పరిమితమైన భర్త
 - ◆ భర్తను గొంతు నులిమి హతమార్చిన భార్య, ప్రియుడు
 - ◆ తండ్రి హత్య విషయం తెలిసిన కుమార్తె వల్ల
 - ◆ ప్రియుడితో కలిసి కూతురిని హతమార్చిన తల్లి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి-నవభూమిబ్యూరో
ప్రియుడి మోజులో పడి భర్తను, కన్యబిడ్డను హతమార్చిన ఓ ఇల్లాలు. మూడు నెలల వ్యవధిలో భర్తను, కన్య బిడ్డను హతమార్చింది. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్యాల మండలం ఒడితల గ్రామంలో అలస్యంగా

తెలంగాణలో మూడు రోజులు వర్షాలు

ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ చేసిన వి.ఎం.డి..!

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో
తెలంగాణలో పలుచోట్ల రాగల మూడురోజులు అత్యధిక వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. ఉత్తర ఛత్తీస్ గడ్ వద్ద కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం పశ్చిమ వాయువ్య దిశగా కదులుతూ తూర్పు మధ్య ప్రదేశ్ వరకు వ్యాపించింది.. అనుబంధంగా ఉపరితల ఆవర్తనం సగటు సముద్రమట్టానికి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు విస్తరించి ఉంది.. ఎత్తుకు వెళ్లేకొద్దీ నైరుతి దిశగా పంకి ఉందని తెలిపింది. రాజీవ్ 24 గంటల్లో తూర్పు మధ్యప్రదేశ్ మీదుగా పశ్చిమ వాయువ్య దిశగా కదిలే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. అలాగే, సగటు సముద్రమట్టం వద్ద రుతుపవన ద్రోణి జైసల్మేర్, కోట్, నర్మదాపురం, సియోని, చాంబల్ మీదుగా అల్పపీడన ప్రాంతం కేంద్రం మీదుగా తూర్పు ఆగ్నేయం వైపు వాయువ్య దిశగా తూర్పు వరకు విస్తరించి ఉంది.. సగటు సముద్రమట్టానికి 1.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు విస్తరించి.. ఉపరితల ఆవర్తనం గుండా ప్రయాణిస్తుందని పేర్కొంది. దక్షిణ గుజరాత్, సౌరాష్ట్ర మీదుగా ద్రోణి ఈశాన్య అరేబియా సముద్రం నుంచి వాయువ్య దిశగా తూర్పు వరకు ప్రయాణిస్తుందని.. మధ్యప్రదేశ్, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉపరితల ఆవర్తనం ఉందని వివరించింది. గురువారం ఆదిలాబాద్, ఆసిపాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి,

ఏపీ ప్రజలకు సూపర్ న్యూస్.. ఒక్కో ష్యామిలీకి ఏడాదికి 25 లక్షలు

- కీలక నిర్ణయాలు వెల్లడించిన ఏపీ క్యాబినెట్
- యూనివర్సల్ హెల్త్ పాలసీకి గ్రీన్ సిగ్నల్
- 1.63 కోట్ల కుటుంబాలకు లబ్ధి
- 2493 ఆసుపత్రుల్లో 3257 రకాల చికిత్సలు
- శ్రీ ఆధరైజేషన్ సదుపాయం.. 6 గంటల్లో అపూవల్

సుప్రీంకోర్టులో పిన్నెల్లి సోదరులకు ఊరట

- పల్నాడు జంట హత్యల కేసులో పిన్నెల్లి సోదరులకు ఊరట
 - తాము తడువల ఉత్తర్వులు ఇచ్చే వరకు అరెస్ట్ చేయవద్దన్న సుప్రీంకోర్టు
 - ఏపీ ప్రభుత్వానికి, ప్రతివాదులకు నోటీసులు జారీ
- ముగ్గురు పిల్లల్ని పెట్రోల్ పోసి తగులబెట్టి ఆపై తండ్రి ఆత్మహత్య**
- ◆ నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలో కల్వకుర్తి మండలంలో ఘటన
 - ◆ భార్యతో గొడవపడి గత నెల 30న పిల్లలతో బయటకు వెళ్లిన వెంకటేశ్వర్లు
 - ◆ ముగ్గురు పిల్లలను పెట్రోల్ పోసి తగులబెట్టినట్లు గుర్తించిన పోలీసులు
 - ◆ ఆ తర్వాత పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్న వెంకటేశ్వర్లు

నాగర్ కర్నూలు-నవభూమి ప్రతినిధి
తెలంగాణలోని నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలో విషాదకర ఘటన చోటు చేసుకుంది. కుటుంబ కలహాల కారణంగా భర్త ఆత్మహత్య చేసుకోగా, అదృశ్యమైన ముగ్గురు పిల్లలను మృతదేహాలు లభ్యమయ్యాయి. వెల్లడైన మండలంలో ఎరువుల దుశాసనం నిర్వహిస్తున్న గుత్తా వెంకటేశ్వర్లు భార్యతో గొడవపడి గత నెల 30న ముగ్గురు పిల్లలతో కలిసి ద్వీచక్ర వాహనంపై బయటకు వెళ్ళాడు. వెల్లడైన మండలం పెద్దపల్లి గ్రామ శివారులో వెంకటేశ్వర్లు మృతి చెంది కనిపించాడు. అతని పక్కనే పురు లభ్యమైన తర్వాత, చిన్నారుల ఆవాళీ గల మందు దబ్బా ఉండటంతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు పోలీసులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. అయితే, ముగ్గురు పిల్లల

కవిత అబద్ధం చెప్పారు

హారీక్ వల్ల కాదు, కేసీఆర్ వల్ల బీఆర్ఎస్ ను వీడా: కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో
బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి విజయశాంతి, కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, ఈటల రాజేందర్ వంటి నేతలు బయటకు వెళ్లిపోవడానికి మాజీ మంత్రి హారీక్ రావు కారణం అంటూ విశ్వేశ్వర్ల కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి తీవ్రంగా స్పందించారు. కవిత ఆరోపణల్లో వాస్తవం లేదని, తాను బీఆర్ఎస్ ను వీడటానికి కేసీఆర్, కేటీఆర్ కారణమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. హారీక్ రావు వల్ల తాను పార్టీని వీడలేదని తేల్చి చెప్పారు. "కేసీఆర్, కేటీఆర్ అహంకారం, వారి అవినీతి భరించలేక నేను బీఆర్ఎస్ నుంచి బయటకు వచ్చాను. కవిత ఇప్పుడు అమాయకురాలిలా మాట్లాడుతున్నారు. ఆమె అవినీతికి పాల్పడలేదా?" అని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఒకే కుటుంబం రాష్ట్రాన్ని పాలించిందని, దాని ఫలితంగానే పార్టీ నుంచి



జెహోర్-నవభూమి: రాజస్థాన్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వసుంధర రాజే రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘం (ఆర్ఎస్ఎస్) బీఫ్ మోహన్ భగవత్ తో రహస్యంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ ప్రత్యేక భేటీ సుమారు 20 నిమిషాలు కొనసాగింది. జోధ్పూర్లో రెండు రోజుల పర్యటనలో ఉన్న బీజేపీ సీనియర్ నాయకురాలు వసుంధర రాజే, గురువారం రామ్మడియోరా మందిరానికి వెళుతూ లాల్ సాగర్ ప్రాంతంలోని ఆడర్స్ విద్యా మందిరంలో మోహన్ భగవత్ కలిశారు. వారిద్దరి ప్రత్యేక సమావేశం సుమారు 20 నిమిషాలు కొనసాగింది. ఆమె

ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ తో.. వసుంధర రాజే రహస్య సమావేశం



సన్నిహితులు, పార్టీ నేతలు ఎవరూ కూడా సమావేశ గదిలో లేరు. కాగా, ఆర్ఎస్ఎస్ బీఫ్ మోహన్ భగవత్ తో వసుంధర రాజే ఏం చర్చించారు, ఏం మాట్లాడారు అన్నది తెలియలేదు. అయితే కొంత కాలంగా బీజేపీ కార్యకలాపాలకు ఆమె దూరంగా ఉంటున్నారని. ఈ నేపథ్యంలో ఆకస్మికంగా మోహన్ భగవత్ తన ప్రత్యేకంగా కలుసుకోవడం రాజకీయ వర్గాల్లో కలకలం రేపింది. అనంతరం జోధ్పూర్ లోని రెండు వుణ్ణెత్తలైన సునారాగర్లోని బడా రామదాస్, రైతా బాగ్ లోని జుగల్ కేటీ అలయాన్ని వసుంధర రాజే సందర్శించారు. సినాచార్ ఆవలానంద గిరి మహారాజును ఆమె కలిశారు. అలాగే షోక్రూస్ సమీపంలోని రామ్మడియోరా మందిరాన్ని కూడా వసుంధర రాజే సందర్శించారు.

రన్ వేపు విమానాన్ని ఢీ కొట్టిన పక్షి.. విజయవాడ-బెంగళూరు ఫైట్ రద్దు



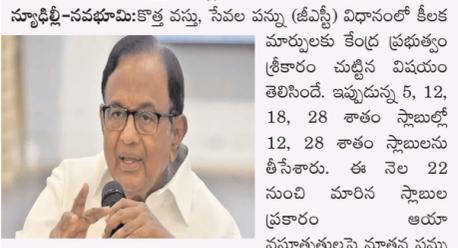
బెంగళూరు-నవభూమి: విజయవాడ నుంచి బెంగళూరు వెళ్ళాల్సిన ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్ ప్రెస్ విమానం రాజ్ కేండ్ గురువారం ఉదయం ఫైట్ విజయవాడ రన్ వేపు పై ఉండగా నోన్ భాగాన్ని పక్షి ఢీ కొట్టింది. దీంతో ముందు జాగ్రత్త చర్యగా అధికారులు ఫైట్ రద్దు చేశారు. బీకాఫ్ కోసం రన్ వేపు వెతుకుతుండగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. బీకాఫ్ కు ముందే పక్షి ఢీ కొట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఘటన తర్వాత విమానయాన సంస్థ విమానాన్ని రద్దు చేసింది. ప్రయాణికులకు ప్రత్యామ్నాయ విమానాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

ట్రాఫిక్ లో విసుగెత్తి.. బైక్ ను భుజంపై వేసుకొని..



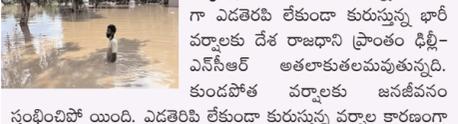
న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: ఎడతెరిపి లేని వర్షాల కారణంగా దేశ రాజధాని ప్రాంతం ఢిల్లీ-ఎన్ ఐటీలో ఇటీవలే భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. రెండు గంటల పాటు నిరంతరాయంగా కురిసిన వర్షానికి ఢిల్లీ-గురుగ్రామ్ జాతీయ రహదారిపై 20 కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో గంటల తరబడి వాహనదారులు రోడ్డుపై ఎటు కదలేక నరకయాతన అనుభవింపచూచారు. ట్రాఫిక్ కు విసిగిపోయిన ఓ వ్యక్తి ఎవరూ ఊహించని నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఓ వ్యక్తి సారూప్య తన బైక్ ను భుజంపై వేసుకుని నడుచుకుంటూ వెళ్ళారు అతడి చర్యతో అక్కడున్న వారంతా ఒక్కసారిగా షాక్ తో ఆలా చూస్తూ ఉండిపోయారు. కొందరు ఈ దృశ్యాలు తమ కెమెరాల్లో బందించి సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశారు. 'గురుగ్రామ్ ట్రాఫిక్ కు ఒకే ఒక పరిష్కారం.' అంటూ వీడియోకి క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఆ దృశ్యాలు వైరల్ గా మారాయి. ఈ వీడియో చూసిన నెటిజన్లు రకరకాలుగా కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వానికి ఎనిమిదేళ్లు పట్టింది.. టూ లేట్.. జీఎస్ టగ్గింపుపై చిదంబరం



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: కొత్త పన్ను, సేవల పన్ను (జీఎస్ టి) విధానంలో కీలక మార్పులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడున్న 5, 12, 18, 28 శాతం స్లాబుల్లో 12, 28 శాతం స్లాబులను తీసేశారు. ఈ నెల 22 నుంచి మారిన స్లాబుల ప్రకారం ఆయా వస్తువులపై నూతన పన్ను రేట్లు వర్ధించనున్నాయని బుధవారం ఇక్కడ జీఎస్ టి కౌన్సిల్ భేటీ అనంతరం కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించారు. ఈ నిర్ణయంపై కేంద్ర మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ ఎంపీ పి. చిదంబరం తాజాగా స్పందించారు. జీఎస్ టి హేతుబద్ధత, రేట్లు తగ్గించడాన్ని స్వాగతించారు. ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వానికి ఎనిమిదేళ్లు ఎందుకు పట్టిందంటూ విమర్శలు గుప్పించారు. ఇంతకాలం తర్వాత ప్రభుత్వం హడావుడిగా ఈ మార్పులు చేయడానికి గల కారణాలపై ఆయన పలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేశారు. మందగించిన ఆర్థిక వృద్ధి, పెరుగుతున్న కుట్రల అంబులు, పడిపోతున్న పొదుపు, త్వరలో జరగనున్న బీహార్ ఎన్నికలు లేదా అమెరికా టారిఫ్ ల ఒత్తిడి.. జీఎస్ టి తగ్గింపుకు వీటన్నింటిలో ఏదో ఒక కారణమా..? అంటూ ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ ప్రెస్ వరుస పోస్టులు పెట్టారు. అయితే, తాజా నిర్ణయంతో పేద, మధ్యతరగతి వర్గాలకు కొంత ఉపశమనం లభిస్తుందని చిదంబరం అభిప్రాయపడ్డారు.

దేంజర్ మార్క్స్ ను దాటి ప్రవహిస్తున్న యమునా నది.. నీటి మునిగిన లిఫ్ట్ క్యాంప్స్



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: గతకొన్ని రోజులూ గా ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు దేశ రాజధాని ప్రాంతం ఢిల్లీ-ఎన్ ఐటీ అతలాకుతలం ముతున్నది. కుండపోత వర్షాలకు జనజీవనం స్తంభిల్చిపో యింది. ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా యమునా నది ఉప్పొంగింది. దేంజర్ మార్క్స్ దాటి ప్రవహిస్తోంది. దీంతో ఢిల్లీని వరద ముంచెత్తింది. నిరాశ్రయుల కోసం ఏర్పాటుచేసిన పునరావాస కేంద్రాలు కూడా నీటిమునిగాయ అధికారిక సహచారం ప్రకారం.. ఢిల్లీలోని ఓల్డ్ రైల్వే ట్రిట్లీ వద్ద యమునా నది నీటి మట్టం గురువారం ఉదయం 7 గంటలకు 207.48 మీటర్లుగా ఉంది. అదే ఉదయం 5 గంటల సమయంలో 207.47 మీటర్లుగా ఉంది. తెల్లవారుజామున 2 గంటల నుంచి 5 గంటల మధ్య నదిలో నీటి మట్టం 207.47 మీటర్ల వద్ద స్థిరంగా ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. 5 గంటల తర్వాత వరద ప్రవాహం పెరుగుతుండటంతో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

సమోసాలు తేలేదని.. భర్తను చచ్చేలా కొట్టిన భార్య

పిఠిభిత్-నవభూమి: సమోసాలు తేలేదన్న కోపంతో ఓ మహిళ తన భర్తను చితకదాచిన ఘటన ఉత్తరప్రదేశ్ లోని పిఠిభిత్ లో చోటుచేసుకున్నది. పిఠిభిత్ జిల్లాలోని ఆనంద్ పూర్ కు చెందిన శివమ్ అనే వ్యక్తికి తన భార్య సంగీత సమోసాలు తీసుకొచ్చినట్లు ఆగస్టు 30న చెప్పింది. అయితే అతడు తేలేకపోయాడు. మరుసటి అతనిపై తన తల్లిదండ్రులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో వారు గ్రామ ప్రాంతం వెళ్ళి అతడి శర్మ వద్ద పంచాయితీ పెట్టారు. పంచాయితీ శివమ్ తోపాటు అతని తల్లి, మరికొందరు కుటుంబీకులు హాజరగా, సంగీత తన తల్లిదండ్రులతోపాటు మేనమామ, మరికొందరితో కలిసి అక్కడికి వచ్చింది. ఈ క్రమంలో ఇరు వర్గాల మధ్య మాటామాట పెరగడంతో.. సంగీత తల్లిదండ్రులు, బంధువులు.. శివమ్ ను చచ్చేలా కొట్టారు. అధికారవహిని ప్రయత్నించిన అతని బంధువులపై కూడా దాడి చేశారు. దీంతో స్థానికులు కలుగజేసుకుని.. గాయపడిన వారిని దవాఖానకు తరలించారు.

ఆంధ్రుకేనేమో ఈ పరిస్థితి.. ఆకస్మిక వరదలపై సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: గత కొద్ది రోజులుగా దేశాన్ని వణికిస్తోన్న ప్రకృతి వైపరీత్యాల ముఖ్యంగా ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో క్షౌడ బరష్టలు, మెరుపు వరదలపై సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం దాఖలైంది. ఈ పిటివి విచారణ చేపట్టిన ప్రధాన నేపథ్యంలో పూర్తి వివరాలతో కూడిన సమాధానం ఇవ్వాలని సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలు, వివిధ రాష్ట్రాలకు నోటీసులు జారీచేసింది. అనంతరం విచారణను రెండు వారాలు వాయిదా వేసింది.

న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసం.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. పంజాబ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల్లో పరిస్థితి అత్యంత దయనియంగా ఉందని వ్యాఖ్యానించింది. ఈ వివర్తలకు కొండ ప్రాంతాల్లో చెట్లను అక్రమంగా నరికివేయడమే కారణమని పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో పూర్తి వివరాలతో కూడిన సమాధానం ఇవ్వాలని సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలు, వివిధ రాష్ట్రాలకు నోటీసులు జారీచేసింది. అనంతరం విచారణను రెండు వారాలు వాయిదా వేసింది. "ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో సంభవించిన ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు కొండ ప్రాంతాల్లో చెట్లను అక్రమంగా నరికివేయడమే అనధానికీ మీడియాలో వస్తున్న నివేదికలు ప్రాథమికంగా నృష్టమైన ఆధారాలు.. వరదల్లో భారీ ఎత్తున కలవ, దుంగలు కొట్టుకురావడం నివేదికల్లో గమనించాం" అని ధర్మాసం పేర్కొంది. హిమాచల్ రాష్ట్రంలోని హిమ్నో ప్రాంతంలో అక్రమంగా చెట్ల నరికివేత, అసంకల్పిత రహదారి నిర్మాణం, అక్రమ మైనింగ్, కలవ వంటి పర్యావరణ ఉల్లంఘనలు జరుగుతున్నాయని సామాజిక కార్యకర్త విజయేంద్ర పాల్ సింగ్ అక్రమంగా నరికివేయడమే కారణమని పేర్కొంది. ఈ పిటివి విచారణ సందర్భంగా న్యాయస్థానం ఆకస్మిక వరదలకు చెట్ల నరికివేత కూడా కారణం కావచ్చని అభిప్రాయపడింది. ఇదిలా ఉండగా.. జడివల హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో మెరుపు వరదలకు పుష్ప సినిమాలోని సీన్ తలపించేలా ఓ నదిలో దుంగలు తెలియాడుతున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అయ్యింది. దీంతో హిమాచల్ లో టింబర్ ముఖ్యంగా రెచ్చిపోతున్నాయని, ఇది 'రియల్ పుష్ప సినిమా' అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు చేశారు. పిల్ విచారణ సమయంలో సీజన్ ధర్మాసం ఈ వీడియోనే ప్రస్తావించినట్లు అర్థమవుతోంది. ఉత్తరాదిలోని పలు రాష్ట్రాలు ఆకస్మిక వరదలతో అల్లజుతున్నాయి. పంజాబ్ లోని మొత్తం 23 జిల్లాలు వరద ముంచునకు గురయ్యాయి. ఆ రాష్ట్రంలో 37 ఏళ్ల తర్వాత ఇటువంటి పరిస్థితి నెలకొంది. ఏకంగా 1,200 గ్రామాలను వరద ముంచెత్తింది. ఇప్పటి వరకూ 37 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. వందల మంది గాయపడ్డారు. అనేక జిల్లాల్లోని ప్రజలకు బయట ప్రపంచంలో సంబంధాలు తెగిపోయాయి. ఏకంగా, 1.70 లక్షల హెక్టార్లలో పంట నీటి మునిగింది. పంజాబ్ రైతాంగాన్ని ఆకస్మిక వరదలు కోలుకోలేని దెబ్బతీశాయి.

వైరల్ అయ్యింది. దీంతో హిమాచల్ లో టింబర్ ముఖ్యంగా రెచ్చిపోతున్నాయని, ఇది 'రియల్ పుష్ప సినిమా' అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు చేశారు. పిల్ విచారణ సమయంలో సీజన్ ధర్మాసం ఈ వీడియోనే ప్రస్తావించినట్లు అర్థమవుతోంది. ఉత్తరాదిలోని పలు రాష్ట్రాలు ఆకస్మిక వరదలతో అల్లజుతున్నాయి. పంజాబ్ లోని మొత్తం 23 జిల్లాలు వరద ముంచునకు గురయ్యాయి. ఆ రాష్ట్రంలో 37 ఏళ్ల తర్వాత ఇటువంటి పరిస్థితి నెలకొంది. ఏకంగా 1,200 గ్రామాలను వరద ముంచెత్తింది. ఇప్పటి వరకూ 37 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. వందల మంది గాయపడ్డారు. అనేక జిల్లాల్లోని ప్రజలకు బయట ప్రపంచంలో సంబంధాలు తెగిపోయాయి. ఏకంగా, 1.70 లక్షల హెక్టార్లలో పంట నీటి మునిగింది. పంజాబ్ రైతాంగాన్ని ఆకస్మిక వరదలు కోలుకోలేని దెబ్బతీశాయి.

వామ్నో, ఇంత రెంటా.. సింగిల్ బెన్డ్రాం అపార్ట్ మెంట్ అద్దె నెలకు రూ.1.20 లక్షలంటుంది.



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: సాధారణంగా సింగిల్ బెన్డ్రాం రూమ్ రెంట్ అంటే ఎంత ఉంటుంది.. మన హైదరాబాద్ లో అయితే ఏరియాను బట్టి చూసుకున్నా.. 6 వేల నుంచి 20 వేల రూపాయల వరకు ఉండవచ్చు. విత్ ఫర్నిచర్ అయితే రెంట్ మరి కాస్త ఎక్కువ ఉంటుంది. సర్ కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇంకా ఎక్కువగానే ఉంటుంది అనుకుందాం. ఎంత ఎక్కువ అయినా సరే.. మన దగ్గర సింగిల్ బెన్డ్రాం ఫ్లాట్ రెంట్ మాత్రం లక్ష రూపాయల పైన అప్పులు ఉండదు. అంత మొత్తం పెట్టి రెంట్ కు ఉండే బదులు.. అదే మొత్తాన్ని ఈఎంఐ కట్టుకుంటే.. సొంత ఫ్లాట్ వస్తుంది భావిస్తారు. సింగిల్ బెన్డ్రాం ఫ్లాట్ కు నెలకు రూ. 1.20 లక్షల రెంట్ అంటే సమ్మతకృతంగా లేకపోయినా.. ఇది మాత్రం వాస్తవం అంటున్నారు ఓ రచ్యన్ మహిళ. తాను

సింగిల్ బెన్డ్రాం అపార్ట్ మెంట్ కి నెలకు రూ. 1.20 లక్షల రెంట్ కడుపుట్టుక తెలిపి అందరిని ఆశ్చర్యపరిచారు. ఈ వివరాల.. గుర్ద్రామ్ లో ఒక రచ్యన్ మహిళ తన నెలవారీ ఖర్చుల గురించి చెబుతూ పోస్టు చేసిన ఓ వీడియో నెట్ వర్లలో వైరల్ గా మారింది. విక్టోరియా కోపన్ అనే రచ్యన్ మహిళ తాను సింగిల్ బెన్డ్రాం అపార్ట్ మెంట్ కు నెలకు రూ. 1,20,000 అద్దె చెల్లిస్తున్నారని చెప్పి అందరిని షాక్ కు గురి చేసింది. ఆమె చెప్పిన అద్దె చూసి చాలా మంది ఆశ్చర్యపోయారు. సాధారణంగా గుర్ద్రామ్ లో ఇలాంటి ఫ్లాట్లు రూ. 8,000 నుంచి రూ. 23,000 మధ్యలో దొరుకుతాయింటున్నారని ఈ వీడియో చూసిన నెటిజన్లు. గుర్ద్రామ్ లో మంచి జీవితం గడపాలంటే మీ జేబుల నిండ దబ్బలుండాలి అనే క్యాప్షన్ తో ఆమె పోస్టు చేసిన వీడియోలో తన నెలవారీ ఖర్చుల గురించి ఇలా చెప్పుకొచ్చారు. ఊబర్ బ్లాక్ ఒక్కో రైడ్ కు రూ. 1,000 కరెంటు బిల్లు; రూ. 15,000 షాపింగ్; రూ. 30,000 మందులు; రూ. 20,000 సరుకులు; రూ. 40,000 వీడియో వైరల్ కావడంతో చాలా మంది ఆమె చెప్పిన రెంట్ చాలా ఎక్కువనీ.. అంత భారీ

రెంటు లేవని కామెంట్ చేశారు. దీంతో సదరు మహిళ స్పందిస్తూ.. తాను ఫిర్యాదు చేయడం లేదని.. కేవలం గుర్ద్రామ్ లో మంచి జీవితం గడపాలంటే.. జేబు నిండా దబ్బలుండాలని చెప్పుడమే తన ఉద్దేశం అని చెప్పుకొచ్చారు. ఇక వీడియో చూసిన నెటిజన్లు ఆమె చాలా వరకు ఖర్చులు తగ్గించుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఊబర్ బ్లాక్ బదులుగా సాధారణ ఊబర్ వాడుకోవచ్చు.. ఇంత రెంట్ చెల్లించే ఇట్లో బదులు తక్కువ అద్దె ఉన్న అపార్ట్ మెంట్ కు మారవచ్చు.. అలానే షాపింగ్ ఖర్చులు కూడా తగ్గించుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. మరొక యూజర్ రూ. 1,20,000 అద్దెనూ.. అంత పెద్ద ఏరియాలో 4బీబిఎచ్ ఫ్లాట్ లో ఉంటే ఓకే. కానీ, అలా కాకపోతే మిమ్మల్ని ఎవరూ మోసం చేస్తున్నారు అని కామెంట్ చేశారు. మరో యూజర్ స్పందిస్తూ.. నెలకు రూ. 1,20,000 అద్దె కట్టే బదులు 5%జీఎంఎక్ కట్టి అపార్ట్ మెంట్ కొనుక్కోవచ్చు సలహా ఇచ్చారు. అంటే, అంత అద్దె కట్టే బదులు సొంత ఇల్లు కొనుక్కోవడం మంచిదని అతని ఉద్దేశం. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. గుర్ద్రామ్ లో జీవన వ్యయం గురించి చాలామంది తమ అభిప్రాయాలను వంచుకున్నారు.

ఢిల్లీకి పాంచి ఉన్న ముప్పూ.. 63 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: ఈసారి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాక దేశవ్యాప్తంగా కుండపోత వానలు కురుస్తున్నాయి. ఇక ఢిల్లీ, గురుగామ్ వంటి ప్రాంతాలు అయితే పూర్తిగా నీటి మునిగిపోయాయి. రెండు రోజుల క్రితం గురుగామ్ లో 20 కిమీ మేర ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయిందంటే.. వర్ష బీభత్సం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇక దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కుండపోత వాన కురుస్తోంది. భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల రోడ్లన్నీ జలమయం అయ్యాయి. జనజీవనం అస్వస్థ్యం అయ్యింది. ఇక బుధవారం ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా కురిసిన భారీ వర్షాలకు స్పష్టంబంగ్, కశ్మీర్ గేట్, ఇండయాగేట్, కన్యాల్ ఫైవ్ సహా అనేక ప్రాంతాలు నీటి మునిగి.. సగం పూర్తిగా స్తంభిల్చిపోయింది. ఇదిలా ఉంటే ఢిల్లీలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల వల్ల రాజధానికీ అనుకుని ఉన్న యమునా నదిలో రికార్డు స్థాయిలో వరద నీరు వచ్చి చేరింది. సుమారు 63 ఏళ్ల తర్వాత ఈ స్థాయిలో వరద నీరు వచ్చి చేరిందని అధికారులు తెలిపారు. హత్త్రికండ్ బ్యారేజ్ నుంచి భారీగా నీటిని వరలడంతో.. యమునాలో నీటి ప్రవాహం ప్రమాదకర స్థాయిని దాటి ప్రవహిస్తోంది. బుధవారం అనగా సెప్టెంబర్ 3 రాత్రి పది గంటల ప్రాంతంలో యమునాలో నీటి మట్టం 207.43 మీటర్లకు పెరిగింది. 63 సంవత్సరాల తర్వాత అంటే 1963 తర్వాత యమునా నదిలో నీటి మట్టం ఈ స్థాయికి చేరడం అదే మూడో సారి అంటున్నారు. భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల దేశ రాజధాని సగం ఢిల్లీలోని రింగ్ రోడ్లు, సివిల్ లైన్స్ సహా అనేక ప్రాంతాలు నీటి మునిగిపోయాయి. ఈ వర్షాల వల్ల ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా సుమారు 12 వేల మంది ప్రజలు నిరాశ్రయ అయ్యారుని అధికారులు తెలిపారు. వరదల వల్ల బజ్జు కాటెజ్జా, సలీగర్ బైపాస్ మార్కెట్లో ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడి జనాలు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడ్డారు. ప్రస్తుతం కురుస్తోన్న వర్షాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని.. గీతా కాలనీ, నిగంట్ ఫోర్టా హిల్ ప్రాంతాల్లో దహన సంస్థలను నిలిపివేశారు. వరద పరిస్థితులను పర్యవేక్షిస్తున్న నోడల్ అధికారి ఒకరు మాట్లాడుతూ.. భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల సుమారు 12 వేల మందిని ఇంకా కాపాడమని తెలిపారు. అలానే వర్షం వల్ల నిరాశ్రయమైన బాధితుల కోసం 38 సహాయక శిబిరాలను ఏర్పాటు చేశామని చెప్పుకొచ్చారు. ఇదిలా ఉంటే ఎగువన యమునా నది పరీవాహక ప్రాంతంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా.. హత్త్రికండ్ బ్యారేజ్ నుంచి బుధవారం రాత్రి 7 గంటలకు 1.78 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేశారు. సాధారణంగా ఈ బ్యారేజ్ నుండి 50 వేల క్యూసెక్కుల కంటే తక్కువ నీరు మాత్రమే విడుదల అవుతుంటుంది. కానీ ఈసారి అది రెండింతలు పెరిగింది. ఇలానే భారీ వర్షాలు కొనసాగితే ఢిల్లీకి ముప్పు తప్పదని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది.

దూకాలని సవాల్ చేసిన భర్త.. మేడ పైనుంచి కిందకు దూకిన భార్య



లక్నో-నవభూమి: ఒక మహిళ మేడ పైకి ఎక్కింది. అయితే అక్కడి నుంచి దూకాలని ఆమె భర్త సవాల్ చేశాడు. దీంతో ఆ మహిళ మేడ పైనుంచి కిందకు దూకింది. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమె ఆసుపత్రిపాలయ్యింది. ఈ నేపథ్యంలో అదనపు కట్టం వేధింపులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అల్మోరా జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. గోదా ప్రాంతంలోని డకోట్ గ్రామంలో అత్తవారింట్లో నివసించే అర్జున్ కు అరేక్ష కిందకు సోమతీ వివాహం జరిగింది. ఆ దంపతులకు నాలుగు, రెండేళ్ల వయస్సున్న ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. కాగా, అత్తింటి వారు అదనపు కట్టం కోసం అర్జున్ ను వేధిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సెప్టెంబర్ 1న భర్తతో ఆమెకు గొడవ జరిగింది. మనస్తాపం చెందిన అర్జున్ రెండు అంతస్తుల మేడ పైకి ఎక్కింది. అయితే అక్కడి నుంచి కిందకు దూకాలని భర్త సోమ పలుమార్లు అన్నాడు. దీంతో అర్జున్ మేడ పైనుంచి కిందకు దూకింది. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమెను భర్త కొట్టాడు. అనంతరం అర్జున్ ను ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ సహచారం తెలుసుకున్న అర్జున్ సోదరుడు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. పెళ్లి సమయంలో సుమారు రూ.10 లక్షలు ఖర్చు చేసిపట్టు తెలిపారు. అయితే అత్తమామలు రూ.5 లక్షలు అదనపు కట్టం, రాయల్ ఎన్ ఫోర్స్ బ్లెక్ డిమాండ్ చేస్తున్నారని, అర్జున్ ను మానసికంగా, శారీరకంగా హింసిస్తున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. సోమ సోదరుడు ప్రమాద్ అర్జున్ ను లైంగికంగా వేధిస్తున్నారని ఆరోపించాడు. కాగా, అప్పటికే చికిత్స పొందుతున్న అర్జున్ స్ట్రెస్ ఫుల్ మెంట్ ను పోలీసులు రికార్డు చేశారు. దీని ఆధారంగా పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. పొరుగుంటి వ్యక్తి మొట్టెల్లో రికార్డు చేసిన వీడియో క్లిప్ ను పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.

పంజాబ్ లో వరదలు జీభత్సం.. నీటి మునిగిన 1,200 గ్రామాలు.. 37 మంది మృతి



ప్రభావిత ప్రాంతాలను సందర్శించనున్నారు. అప్పగింకర్, గురుదాస్ పూర్, కచ్ నెత్ల జిల్లాల్లోని గ్రామాలను సందర్శించి, బాధితులను కలుసుకుంటారని విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. అలాగే, పంట సస్థంపై అధికారులతో సమీక్షించి, బాధితులను ఆదుకోవడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలు గురించి చర్చించనున్నారు. ఆకస్మిక వరదలతో 1.48 లక్షల హెక్టార్లలో పంట సస్థం పాల్గొన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో వరదల్లో చిక్కుకున్న బాధితులకు ఆహారం అందజేత, వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించడం వంటినహాయక కార్యక్రమాలకు సైన్యం రంగంలోకి దిగింది. స్వచ్ఛంద సంఘలు, నిక్కు సంఘాలు కూడా వరద బాధితులను ఆదుకోవడానికి ముందుకొచ్చాయి. వారికి నిత్యావసరాలు, ఔషధాలు, బిస్కెట్లు, పశువులకు దాణాను అందజేస్తున్నారు. అధికార యంత్రాంగం సైతం వరద బాధితుల కోసం సహాయక శిబిరాలను ఏర్పాటుచేసింది. వందలాది గ్రామాల్లోని పశువుల పాకలు, గోశాలలు నీటిమునిగాయ. గ్రామాల్లోకి వరద పోటెత్తడంతో ఇళ్లపైకి ఎక్కి ప్రాణాలు కాపాడుకుంటున్నారు.

పంజాబ్-నవభూమి: పంజాబ్ ను మరోసారి భారీ వర్షాలు ముంచెత్తాయి. ఆ రాష్ట్రంలోని మొత్తం 23 జిల్లాలు వరదలకు ప్రభావితమయ్యాయి. ఈ వరదల్లో ఇప్పటి వరకూ 37 మంది మృతిచెందారు. పంజాబ్ లో ఈ స్థాయిలో వరదలు సంభవించడం 1988 తర్వాత ఇదే మొదటిసారి. ఎగువన హిమాచల్ ప్రదేశ్, జమ్మూ కశ్మీర్ లో కురుస్తోన్న భారీ వర్షాలకు సబ్జెక్ట్, బియాన్, రావి నదులు ప్రమాదకరస్థాయి దాటి ప్రవహిస్తూ.. ఊళ్లకు ఊళ్లను ముంచేశాయి. దీనికి తోడు ఆ రాష్ట్రంలో కురుస్తోన్న భారీ వర్షాలతో మొత్తం 1,200 గ్రామాలు నీటిమునిగాయ. గురుదాస్ పూర్, ఫిరోజ్ పూర్, హోషియార్ పూర్, అమృత్ సర్ జిల్లాల్లో గ్రామాలు వరద నీటిలో చిక్కుకున్నాయి. భారీ వర్షాలు, వరదలు నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యా సంస్థలకు సెప్టెంబర్ 7 వరకు సెలవులు ప్రకటించింది. తలాన్ తర్రాన్ జిల్లాలోని వరద ప్రభావిత గ్రామాల్లో పంజాబ్ మంత్రులు, ఆఫ్ సీనియర్ నేత, ఢిల్లీ మాజీ డిప్యూటీ సీఎం మనీక్ సిన్హిడియాల పర్యటించారు. ఈ క్రమంలో ఆఫ్ నేతలు సబ్ టీరాలోని కట్టల పరిస్థితిని సమీక్షించారు. పెరుగుతున్న సబ్ జిల్లాల వల్ల ఎదురయ్యే తక్షణ సవాళ్లను అంచనా వేయడానికి స్థానికంలో మాట్లాడారు. కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ గురువారం రాష్ట్రంలోని వరద

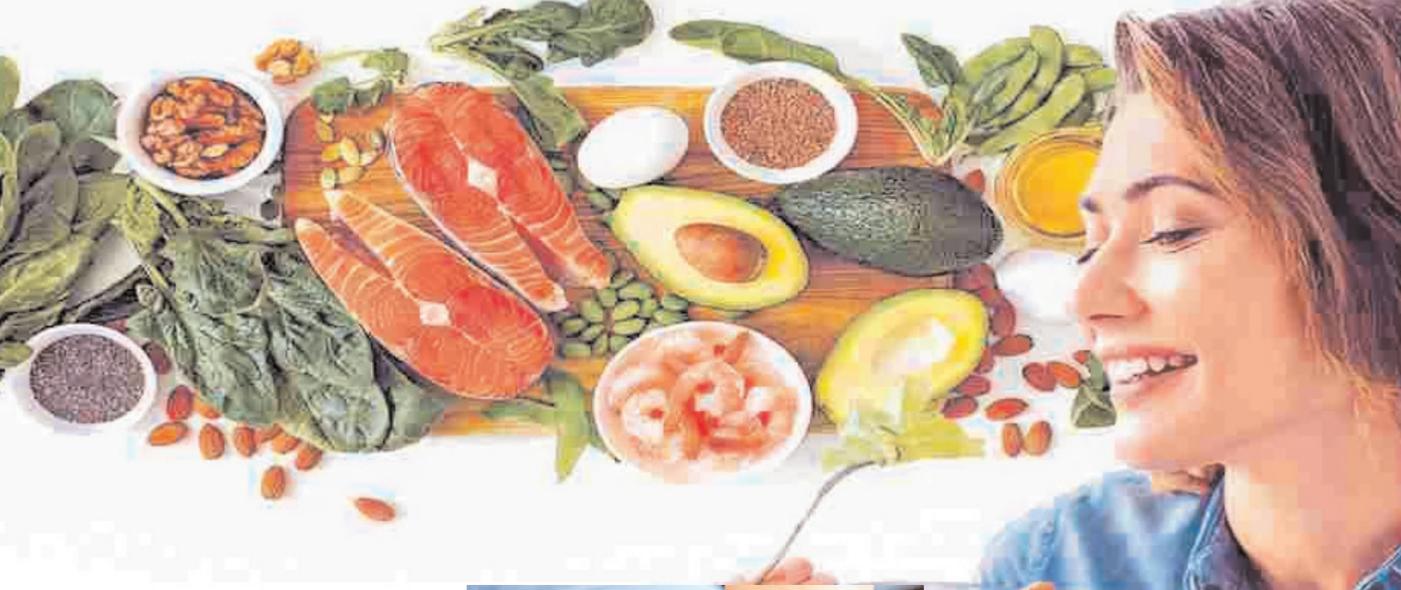


వేడుకల్లో వెలిగిపోయేలా బంగారు, వెండి జరి ధగధగలు, కలనెతల కళాకాంతులు సొంతం చేసుకోవాలనుకునే వారి కోసం పలు రకాల పట్టు చీరలు ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిలో కొన్నిటి మీద ఓ లుక్కెద్దామా? చామంతులు, కనకాంబలాలు కలిపి

కట్టిన పూమాలలా కనిపించాలంటే పవిత్ర చెంగు, కుచ్చిళ్లు ఒక రంగు లో, చీర మొత్తం మరో రంగులో ఉండాలి. అలాంటి కాంట్రాస్ట్ రంగుల్లోనే చీర భారీగా కనిపించి కనువిందు చేస్తుంది. తెల్ల పట్టుచీర హూందాతనమే వేరు. ఫ్రొంటిడ్ డిజైన్ మోడర్న్ లుక్ని తెచ్చిపెడితే, కాంట్రాస్ట్ జరి బార్బరు చీర మొత్తానికే వన్నె తెస్తుంది. వెండి వెలుగులు విరజిమ్మాలంటే వెండి జరిలో

ధగధగలావాలి. నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించాలనుకుంటే వెండి జరి చీరను ఎంచుకుంటే సరి! కుచ్చిళ్ల దగ్గర జరి బార్బరు మోకాళ్ల వరకూ ఉండడం తాజా ఫ్యాషన్! ఈ స్టయిల్ చీరకు వినూత్న ఆకర్షణను తెచ్చిపెడుతుంది. జరి మీద కనిపించి, కనిపించకుండా ఉండే సెల్ఫ్ డిజైన్ చీరకే వన్నె తెస్తుంది.

యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్



యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్
బరువు తగ్గడం పెద్ద సమస్యగా మారిపోయింది. డైటింగ్, వ్యాయామం... ఏం చేసినా అధిక బరువు తగ్గకపోతే, అందుకు శరీరంలోని 'ఇన్ఫ్లేమేషన్'ను అనుమానించాలి. ఎందుకంటే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇన్ఫ్లేమేషన్ కూడా స్థూలకాయానికి కారణమవుతుంది దీన్ని వదిలించుకోవడం కోసం 'యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్'ను ఎంచుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఇవి తప్పనిసరి ఒమేగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు విటమిన్ డి ప్రొటెయిన్స్ (పెరుగు, మజ్జిగ) పసుపు (రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు టీస్పూన్లు) అల్లం (రోజుకు 250 నుంచి 500 మిల్లీ గ్రాములు) ప్రత్యామ్నాయాలన్నాయి తీపి కోసం: చక్కెరకు బదులుగా ముడి బెల్లం, తేనె, ఖర్జూరాలు తెల్ల బియ్యం: బ్రౌన్ రైస్, మిల్లెట్స్ రిఫైన్డ్ నూనెలు: గానుగ నూనెలు, కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్స్ మైదా: పాలిష్ పట్టని గోధుమ పిండి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రత్యేకమైన వైద్య చికిత్సలంటూ ఉండవు. మరిముఖ్యంగా జీవనశైలితో ముడిపడి ఉండే ఒబెసిటీకి ఆహారమే ఔషధం. కొంతమంది ఎంత వ్యాయామం చేసినా, ఎంత మితంగా తింటున్నా అధిక బరువును వదిలించుకోలేకపోతూ ఉంటారు. ఈ కోవకు చెందిన ఊబకాయలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్ను అనుసరించాలి. కొత్తగా, ఫ్యాషన్గా, ట్రెండిగా ఉండే పదార్థాలకు స్వస్తి చెప్పి, మన పూర్వీకుల



నుంచి వస్తున్న భోజనశైలిని అనుసరించాలి. పరిష్కారం మన మూలాల్లోనే... ఏరోమ్మాటిక్ ఆర్డ్రయటిస్, యూరిక్ యాసిడ్ సంబంధిత ఆర్డ్రయటిస్... ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నవాళ్లు, ఎంతకూ బరువు తగ్గనివాళ్లు,

కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు, బలహీనత మొదలైన లక్షణాలతో బాధపడేవాళ్లు తప్పనిసరిగా శరీరంలోని ఇన్ఫ్లేమేషన్ను అనుమానించాలి. నిజానికి ఈ సమస్యలకు అసలు కారణాన్ని కనిపెట్టలేక రకరకాల మందులు వాడుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కుదేలు చేసుకునే వాళ్లూ ఉంటారు. కానీ మూల కారణాన్ని సరిదిద్దుకుంటే ఈ ఇబ్బందులు వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి. అందుకోసం యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. పాలిష్ పట్టని ముడి పదార్థాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నొప్పి, వాపులను తగ్గించే పోషకాలు మన స్థానిక పంటల్లో ఉన్నాయి. ఇన్ఫ్లేమేషన్ పరీక్షలు ఇవే! మన సమస్యలకు కారణం ఇన్ఫ్లేమేషన్ అవునో, కాదో తెలుసుకోవడం కోసం, ఇన్ఫ్లేమేషన్ తీవ్రతను పసిగట్టడం కోసం ఇన్ఫ్లేమేటరీ మార్కర్స్ను పరీక్షించాలి. అందుకోసం 'సి రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ బిఎల్'ను పరీక్షిస్తే, శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ మోతాదు తెలిసిపోతుంది. మోతాదును బట్టి ఇన్ఫ్లేమేషన్ను తగ్గించే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్ తీసుకోవడంతో పాటు, ఇన్ఫ్లేమేషన్ను ప్రేరిపించే పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయాలి. ఇన్ఫ్లేమేషన్ ఎందుకు? ఇటీవలి కాలంలో మన ఆహారంలో ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాల మోతాదు పెరిగింది. తెల్ల బియ్యం, గోధుమలు, మైదా, వంటనూనెలు, చక్కెర ఇవన్నీ ప్రాసెస్ చేసినవే! వీటితో తయారయ్యే బియ్యం, రొట్టెలు, బ్రెడ్లు, స్వీట్స్, కేక్స్, పిజ్జా వంటి ఆహార పదార్థాలన్నీ ఇన్ఫ్లేమేషన్ కారణాలే! ఇంతకు ముందు ఈ సమస్య ఉండేది కాదు. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే వంటకాల్లో దంపుడు బియ్యం, పొట్ల తీయని కందిపప్పు, పెసరపప్పు, పసుపు, వెల్లుల్లి

వాడుకుంటూ ఉండేవాళ్లం. కానీ ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఆహారంలో 80% ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలే ఉంటున్నాయి. ప్రాసెస్డ్ మీట్, రిఫైన్డ్ మిగ్స్, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్, ఎక్కువ ఉప్పు, తీపి, నూనెలు కలిపిన పదార్థాలు, డీప్ ఫ్రై పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటున్నాం. వీటి వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ మొదలై, వాపులు, నొప్పులు రూపంలో బయటపడుతూ ఉంటుంది. ఇన్ఫ్లేమేషన్ మూలంగా కార్డియో వ్యాస్కులర్ సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఇబ్బందులకు లోనవుతుంది. చర్మ సమస్యలు పెరుగుతాయి. వీటి మోతాదు పెంచాలి ఒమేగా3 పుష్కలంగా ఉండే సాల్మన్, మ్యాకెరెల్ చేపలు ఆకుకూరలు వాల్నట్స్, బాదం పియా సీడ్స్, గుమ్మడి విత్తనాలు, అవిసె గింజలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండే దానిమ్మ, బెల్లం, సిట్రస్ పండ్లు పసుపు, దాల్చినచెక్క, వెల్లుల్లి, అల్లం బ్రౌన్ రైస్, మిల్లెట్స్, హెల్ వీట్ ఆలా, దంపుడు బియ్యం సెనగలు, బొబ్బిళ్లు, అలసందలు పెరుగు, మజ్జిగ కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్స్, గానుగ నూనెలు, బెల్లం, దంపుడు బియ్యం ప్రతి రోజూ 5 నుంచి 7 రకాల కూరగాయలు, పండ్లు తినాలి వంటకాల్లో పసుపు, దాల్చినచెక్క, అల్లం ఎక్కువగా వాడాలి ఇవి వడ్డే వడ్డు హాట్ డాగ్, సాసేజ్, బేకన్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ మీట్స్ తెల్లని చక్కెర, హై ఫ్రక్టోజ్ కార్బ్ సీరస్ లాంటి రిఫైన్డ్ మిగ్స్ లాక్టోజ్ ఇంటాలరెన్స్ కలిగి ఉండేవాళ్లు పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోకూడదు సోడియం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్, క్యాన్డ్ ఫుడ్స్ పిజ్జాలు, బర్బర్ లాంటి బేక్ చేసిన స్నాక్స్, పదార్థాలు శీతల పానీయాలు గ్లూటెన్ పడనివాళ్లు గోధుమలు, మైదాలతో తయారయ్యే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి విటమిన్ డి లోపంతో... ఇన్ఫ్లేమేషన్కు మరొక ప్రధాన కారణం విటమిన్ డి లోపం. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ విటమిన్ డి మోతాదును పరీక్షించుకుని, అవసరం మేరకు సప్లిమెంట్ల రూపంలో ఈ విటమిన్ భర్తీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. మనం ప్రధానంగా నిర్లక్ష్యం చేసే మరొక మినరల్ మెగ్నీషియం. ఈ లోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవడం కోసం గుమ్మడి విత్తనాలు, పుచ్చ విత్తనాలు తీసుకోవాలి. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డైట్తో... ఈ డైట్తో ఒబెసిటీ అదుపులోకి రావడంతో పాటు మరొక ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలు లుంటాయి. అవేంటంటే... తీవ్ర దుగ్ధతలు: గుండె జబ్బులు, కేన్సర్లు, ఆటో ఇమ్యూన్ ముప్పులు తగ్గుతాయి ఇమ్యూనిటీతో పాటు, చర్మ ఆరోగ్యం, శక్తి మోతాదులు కూడా పెరుగుతాయి క్యాలరీలు తక్కువ, పీచు ఎక్కువ కాబట్టి బరువు తగ్గుతారు

మీకు జంక్ ఫుడ్ అలవాటైందా.. అందులోంచి ఆలా బయటపడండి!

వానల్లో మొక్కల సంరక్షణ



క్రీమీ చూస్తూ చిప్స్.. మూవీకెక్టే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్.. నండే వస్తే బర్గర్.. పండుగొస్తే పిజ్జా.. ఇలా జంక్ ఫుడ్ జంక్షన్లో ఈ తరం చిక్కుకుపోయింది. మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపించే జంక్ ఫుడ్.. ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. అనారోగ్యానికి బాటలు పరుస్తుంది. వీటి తయారీలో ఉపయోగించే కొవ్వులు జీర్ణశక్తిని మందగించేలా చేస్తాయి. జంక్ ఫుడ్ అలవాటైతే అందులోంచి బయటపడటం అంత తేలిక కాదు! హాని కలిగించే ఈ చిరుతిళ్లు మానడానికి ఈ సూత్రాలు పాటించండి.. జంక్ ఫుడ్ మానాలనుకున్నప్పుడు మొదట మీ ఆహారంలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవాలి. ఇంట్లోనే బెల్లం ఉండలు, చెగ్గోడిలు లాంటి చిరుతిళ్లు తయారు చేసి అందుబాటులో ఉంచడం మంచిది. పిల్లలకు భోజనం మొక్కుబడిగా కాకుండా ఆస్వాదిస్తూ తినడం అలవాటు చేయండి. వారి ఆకలి వేళలకు తగ్గట్టుగా ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలను సిద్ధం చేయండి. ఆరోగ్యవంతులైన ఆహారం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వారికి అప్పుడప్పుడూ చెబుతూ ఉండాలి. అడపాదడపా వారికి ఇష్టమైన వెరైటీలను బయట తినిపించొచ్చు. పిల్లలు ఇష్టంగా తింటున్న జంక్ ఫుడ్ ఏంటో గుర్తించి ఆ వెరైటీని ఇంట్లోనే చేయండి. ఇలా చేస్తే అనవసరమైన కొవ్వు, నిల్వ రసాయనాల ముప్పు నుంచి మీ చిన్నారులను తప్పించవచ్చు.



మనం సాధారణంగా బాల్కనీలో, ఇంటి పరిసరాల్లో మొక్కల కుండీలను ఏర్పాటు చేసుకుంటూ ఉంటాం. వర్షాకాలంలో ఈ మొక్కలు బాగా పెరుగుతాయి. కానీ ఒక్కోసారి ఆకులు పసుపు రంగులోకి మారడం, కాండానికి ఫంగస్ రావడం, వేళ్లు కుళ్లిపోయి మొక్కలు పడలిపోవడం లాంటివి గమనిస్తూ ఉంటాం. అలాకాకుండా మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే వర్షాకాలంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో తెలుసుకుందాం... నీళ్లు ఎక్కువగా అవసరంలేని మొక్కల కుండీలకు వర్షం తగలకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వీటి మీద గ్రీన్ నెట్ అమర్చడం మంచిది. వర్షాకాలంలో కుండీలను ముప్పాప్పు వంతుకు పైగా మట్టితో నింపాలి. దీనివల్ల వర్షపు నీరు ఎక్కువగా కుండీలో నిలవకుండా ఉంటుంది. కుండీల్లో మట్టి మరీ మెత్తగా ఉంటే అది ఎక్కువగా నీటిని పీల్చుకుంటుంది. దీనివల్ల వర్షాకాలంలో మొక్కలు త్వరగా పాడవుతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ మెత్తని మట్టిలో కొద్దిగా ఇసుకను కలిపితే అదనపు నీరు త్వరగా బయటికి వెళుతుంది. కుండీ అడుగు భాగంలో ఉండే రంధ్రాలను గమనించాలి. కుండీలో చేరిన అదనపు నీరు బయటికి వస్తుందో లేదో పరీక్షించాలి. రంధ్రాల వద్ద వేళ్లు లేదా మట్టి చేరి నీళ్లు బయటికి పోకుండా అడ్డుపడుతుంటాయి. వీటిని ఎప్పటికప్పుడు సరిచేస్తూ ఉండాలి. వర్షాకాలంలో కుండీల కింద పళ్లెలు ఉంచకూడదు. అలా ఉంచితే మొక్కల వేళ్లు కుళ్లిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న కాళ్లు ఉన్న కుండీలను ఎంచుకోవడం మంచిది. అలా లేని వక్రంలో కుండీ కింద నాలుగు వైపులా చదునుగా ఉన్న రాళ్లు అమర్చాలి. అప్పుడు కుండీలో చేరే వర్షపు నీరు సులువుగా బయటికి వెళుతుంది. వర్షాకాలంలో గాలులు బలంగా వీస్తుంటాయి. వీటి ధాటికి కుండీల్లోని మొక్కలు వంగిపోవచ్చు. ఒక్కోసారి వేళ్లతో సహా ఒరిగిపోవచ్చు. అలాకాకుండా మొక్కలన్నింటికీ ఆధారంగా కర్రలను కుండీల్లో నిలబెట్టాలి. కాదానికి కింది భాగంలో ఉన్న ఆకులకు తేమ ఎక్కువగా తగలనుతూ ఉంటుంది. దీనివల్ల మొక్కకు ఫంగస్ చేరవచ్చు. కాబట్టి కుండీలో మట్టికి దగ్గరగా ఉండే ఆకులను కత్తిరించడం మంచిది.

