వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 09 మార్చి 2026

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:03 సంచిక: 205

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

గవర్నర్‌తో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి భేటీ

వరుసగా రెండోసారి టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన తొలి జట్టు భారతే. టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత జట్టుకు అభినందనలు. అసాధారణ నైపుణ్యం, పట్టుదల, సమష్టి కృషిని ఈ గొప్ప విజయం ప్రతిబింబిస్తుంది ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ

'తీన్'మార్ తిరంగా

మళ్లీ భారత్‌దే టీ20 ప్రపంచకప్

ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌పై ఘనవిజయం

టోర్నీలో ఏ మ్యాచ్‌లోనూ మన జట్టు సాధికారికంగా ఆడలేదు.. భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్న కొందరు ఆటగాళ్లు తీవ్రంగా నిరాశపరిచారు.. మన జట్టు అతి కష్టం మీద సెమీస్‌లో గెలిస్తే, ప్రత్యర్థేమో పెను విధ్వంసం సృష్టించి ఫైనల్ చేరింది.. ఆ జట్టుపై టీ20 ప్రపంచకప్‌లో గెలిచిన చరిత్రే లేదు టీమ్‌ఇండియాకు.. వరుసగా రెండోసారి ఏ జట్టూ కప్పు గెలిచిన, సొంతగడ్డపై ఏ జట్టూ ఈ ట్రోఫీని అందుకున్న చరిత్ర కూడా లేదు.. అన్నిటికీ మించి ఫైనల్ వేదిక అహ్మదాబాద్ మన జట్టుకు ప్రస్తుత టోర్నీలోనే కాదు.. 2023 వన్డే ప్రపంచకప్ తుది పోరులోనూ చేదు జ్ఞాపకాలను మిగిల్చిన వేదిక! మనకు, ట్రోఫీకి మధ్య ఇలా ఎన్నో అడ్డుగోడలు! కానీ ఆదివారం రాత్రి ఆ అడ్డుగోడలన్నింటినీ అదిరిపోయే ఆటతో బద్దలు కొట్టేసింది టీమ్‌ఇండియా. టోర్నీ ఆరంభం నుంచి కోరుకుంటున్న సాధికారిక, సమష్టి ప్రదర్శనను అంతిమ సమరంలోనే బయటకు తీసింది ఆతిథ్య జట్టు. సంజు శాంసన్ మళ్లీ దంచేశాడు.. అభిషేక్ శర్మ ఎట్టకేలకు ఆడేశాడు.. ఇషాన్ కిషన్ కూడా అదరగొట్టేశాడు.. శివమ్ దూబె ఆఖర్లో శివమెత్తాడు.. బౌలింగ్‌లో బుమ్రా, అక్షర్ పటేల్ రెచ్చిపోతే.. మిగతా వాళ్లూ తలో చేయి వేశారు. ఇంకేముంది.. నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో ఒకేసారి ఎన్నో అద్భుతాలు ఆవిష్కృతమయ్యాయి. టీ20 ప్రపంచకప్‌ను నిలబెట్టుకున్న, సొంతగడ్డపై ఈ ట్రోఫీని అందుకున్న, మూడుసార్లు పొట్టి కప్పును ముద్దాడిన తొలి జట్టుగా టీమ్‌ఇండియా చరిత్ర సృష్టించింది.

విద్యార్థినులకు ఈ-స్కూటీలు

హైదరాబాద్: త్వరలోనే కాలేజీ విద్యార్థినులకు ఈ-స్కూటీలు అందించబోతున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. "ప్రజాప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేసింది. రాష్ట్రంలో అతివల రక్షణకు కమిటీలు వేస్తాం. కార్పొరేట్ కార్యాలయాల్లోనూ ఈ విధానాన్ని అమలుచేసేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. వారికి అన్ని రంగాల్లో అవకాశాలు కల్పిస్తాం. దేశంలోనే మహిళా ప్రాధాన్య రాష్ట్రంగా గొప్ప పేరు, గుర్తింపు తెచ్చుకుందాం" అని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం' సందర్భంగా ప్రజాభవన్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. రాష్ట్రాన్ని మెరుగుపరచడంలో మహిళా జర్నలిస్టుల సహకారం అవసరమని సీఎం కోరారు. 164 మంది మహిళా జర్నలిస్టులకు ఒక్కొక్కరికీ రూ.25 వేల విలువ చేసే కూపన్‌లను అందజేసి.. జ్ఞాపిక, శాలువాతో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, మహమ్మద్ అజారుద్దీన్, ఎంపీ అనిల్‌కుమార్ యాదవ్, వేం నరేందర్‌రెడ్డి, మీడియా అకాడమీ ఛైర్మన్ శ్రీనివాసరెడ్డి, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ సీహెచ్ ప్రియాంక తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "సోనియాగాంధీ సంకల్పంతో తెలంగాణ ఏర్పడింది. రాష్ట్రంలో మహిళలకు సరైన గుర్తింపునివ్వాలని మా ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. అందుకే మంత్రివర్గంతోపాటు ఉన్నతాధికారులు, కలెక్టర్లు, ఎస్పీలుగా ఎక్కడ ఏ అవకాశమొచ్చినా.. అతివలనే నియమిస్తున్నాం. మహిళలను కోటీశ్వరులుగా చేయాలన్న సంకల్పంతో వారికి వివిధ రంగాల్లో వ్యాపార అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాం. ఉమ్మడి ఏపీ ముఖ్యమంత్రులు చంద్రబాబు, వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి హైదరాబాద్‌ను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు. కానీ అది సరిపోదు.

టోక్యో, సింగపూర్, న్యూయార్క్‌లతో పోటీపడాలనుకుంటున్నాం. మూసీ రివర్ ఫ్రంట్‌పై 13న పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ఇవ్వబోతున్నాం. గాంధీ విగ్రహం కోసం రూ.5 వేల

కోట్లు ఖర్చు పెడుతున్నామని కొందరు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఆ విగ్రహం వ్యయం రూ.70 కోట్లు. అక్కడ గాంధీ విజ్ఞాన మందిరంతో కలిపి మొత్తం ఖర్చు రూ.200 కోట్లు కూడా కాదు. ఇలాంటి వాస్తవాలను మహిళా జర్నలిస్టులు ప్రజలకు చెప్పాలి. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని ప్రజాభవన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిని సన్మానిస్తున్న మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, సమాచార పౌర సంబంధాలశాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ ప్రియాంక. చిత్రంలో కె.శ్రీనివాసరెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, అజారుద్దీన్, అనిల్‌కుమార్ యాదవ్

'కృష్ణా జలాలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుంటాం'

హైదరాబాద్: ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా ప్రాజెక్టుల పనులపై సమీక్ష చేశామని మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో సీఎం రేవంత్ నాయకత్వంలో కృష్ణా జలాలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుంటామన్నారు మంత్రి ఉత్తమ్. ఆ నీటిని ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్, నల్లగొండ జిల్లాలకు అందిస్తామన్నారు.

ఉమ్మడి రాష్ట్రం నుంచి విడిపోయి తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత అత్యదిక వరి సాగు ఈ ఖరీఫ్ పంటలో వచ్చింది. కృష్ణా, గోదావరి బేసిన్‌లలో అత్యధిక సాగు పంటలు పండాయి. ఇరిగేషన్ విషయంలో ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి చేస్తాం. అన్ని ప్రాజెక్టులపై రివ్యూ చేశాం. ప్రాజెక్టులకు భూ సేకరణను జూన్ 2 లోపు 5 వేల కోట్ల తో కంప్లీట్ చేస్తాం. పాలమూరు - రంగా రెడ్డి ప్రాజెక్టుకు నిధుల అంశాన్ని చర్చించాం. పాలమూరు ను 90 శాతం చేశామని గత పాలకులు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. రూ. 55 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులో రూ. 27 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తే అది 90 శాతం అయినట్ల..?, వారి హయాంలో నే పాలమూరు అంచనాలు రూ. 84 వేల కోట్లకు పెంచారు. రూ. 27 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసి

ఒక్క ఎకరానికి నీరు ఇవ్వలేదు. పాలమూరు

ప్రాజెక్టును జూరాల నుంచి శ్రీశైలంకు షిఫ్ట్ చేయడం వల్ల తీరని అన్యాయం జరిగింది. 2028 డిసెంబర్ లోపు అన్ని ప్రాజెక్టు పనులను పూర్తి చేస్తాం' అని తెలిపారు.

ప్రతి ఇంట్లో.. మహిళలపై వివక్షే

బంజారాహిల్స్: పెద్ద ఇల్లు, చిన్న ఇల్లు, పెద్ద కులం, చిన్న కులం.. ఏదీ లేదనీ, మహిళలంతా ఒకటే కులమని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. ఏ ఇంట్లో పుట్టినా అమ్మాయిలు వివక్ష ఎదుర్కొంటున్నారని.. భర్త, తండ్రి, అన్న.. ప్రతి ఒక్కరూ మహిళలను తక్కువ చేసేవారేనని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి 'స్టాండ్ విత్ హర్' అంటూ కార్యక్రమం చేసి మహిళలను అవమానించారని మండిపడ్డారు. పురుషులు ఉంటేనే మహిళలు ముందుకు వెళ్తారన్నట్లుగా ఆ కార్యక్రమం ఉందని, తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు. స్టాండ్ విత్ హర్ కాదు.. 'గివ్ హర్ స్పేస్' అనేది జాగృతి నినాదం అన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్‌లోని తెలంగాణ జాగృతి ప్రధాన కార్యాలయంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా జాగృతి నాయకురాళ్లతో కలిసి కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా 'గివ్ హర్ స్పేస్' అనే పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక మహిళలపై క్రైమ్ రేట్ 22% పెరిగిందని విమర్శించారు. ఎక్సర్‌సైజ్, ఎడ్యుకేషన్, ఎంప్లాయ్‌మెంట్ అనే మూడు లను మహిళలు అనుసరించాలని సూచించారు.

ప్రభుత్వ సంస్థలను రాజకీయ కమీషన్లకు అడ్డగా మారిస్తే చూస్తూ ఊరుకోం

సింగరేణి ఓవర్ బర్డెన్ (ఓబీ) టెండర్లలో రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సాగిస్తున్న దోపిడీ ఆధారాలతో సహా బట్టబయలైందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్‌రావు తెలిపారు. సైట్ విజిట్ సర్టిఫికెట్ ముసుగులో కాంట్రాక్టర్ల రింగ్ ఏర్పాటు చేసి, తెలంగాణ ప్రజల ఆస్తిని ఎలా లూటీ చేస్తుందో బీఆర్ఎస్ బయటపెట్టిందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ అడుగడుగునా నిలదీయడంతోనే శ్రీరాంపూం టెండర్ ఫైనాన్షియల్ బిడ్ల అసలు బాగోతం బయటపడిందని అన్నారు. టెక్నికల్ బిడ్ అయిన తర్వాత కూడా ఫైనాన్షియల్ బిడ్ ను దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ఏడుసార్లు ఎందుకు వాయిదా వేశారని నిలదీసి సింగరేణి కార్మిక లోకాన్ని బీఆర్ఎస్ పార్టీ చైతన్యపరిచిందని హరీశ్‌రావు తెలిపారు.

బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారు

రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము పర్యటనలో ప్రొటోకాల్ పాటించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం మధ్య వివాదం కొనసాగుతోంది. ఈ విషయంపై ప్రధాని మోదీ స్పందిస్తూ.. టీఎంసీ (ఎవీజ)పై మండిపడ్డారు. రాష్ట్రపతి ముర్ము బెంగాల్‌కు వెళ్తే సత్కరించడానికి బదులు..ఆమె పాల్గొనే కార్యక్రమానికి అక్కడి ప్రభుత్వం అనుమతివ్వలేదన్నారు. ఇటువంటి చర్యలతో మమత ప్రభుత్వం రాష్ట్రపతిని మాత్రమే కాకుండా భారత రాజ్యాంగాన్ని కూడా అవమానించిందని అన్నారు. ద్రౌపదీ ముర్ము ఎంతో కష్టపడి దేశంలోని అత్యున్నత స్థానానికి ఎదిగారని మోదీ పేర్కొన్నారు. మురికి రాజకీయాలు చేసే తృణమూల్‌కు బెంగాల్ ప్రజలు త్వరలోనే తగిన బుద్ధి చెబుతారన్నారు. త్వరలో జరగనున్న బెంగాల్ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించేది భాజపానేనని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనపై కేంద్రం సీరియస్.. వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశం

మరోవైపు కేంద్ర ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగానే తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తోందని బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ ఆరోపించారు.

వేగుచుక్క

ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...!

మన ఎముకలు మంచి చేవగా, దృఢంగా ఉంటేనే మన శరీరం కూడా బలంగా ఉంటుంది. ఎముకలు బలహీనమైతే పెళుసుగా మారిపోతే చిన్న చిన్న కుదుపులు, దెబ్బలకు కూడా చిటుక్కున విరిగిపోతుంటాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఎముకలు పలు రకాల అనారోగ్యాలకు గురవుతూ.. బలహీనపడుతుంటాయి. మన ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, దృడంగా ఉంచుకోవడానికి.. పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు తగినంత కాల్షియం, విటమిన్ డి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మన ఎముకలను స్ట్రాంగ్‌గా ఉంచే.. హెల్తీ.. టేస్టీ.. డ్రింక్స్ గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

పాలు... పాలలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. వెన్న తొలగించిన పాలు తీసుకుంటే.. రోజువారీ అవసరమైన 30 శాతం కాల్షియం శరీరానికి అందుతుంది. అంతేకాదు, పాలలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ కాల్షియంను సమర్ధవంతంగా గ్రహిస్తుంది. మీరు ప్లాంట్ బేస్డ్ మిల్క్ కూడా తీసుకోవచ్చు. రోజూ ఒక గ్లాస్ పాలు తాగితే.. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి.

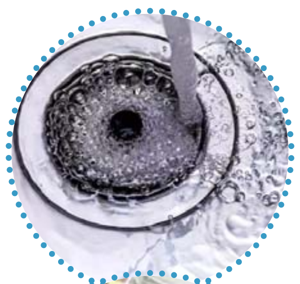
సోయా పాలు... పాలకు తగిన పోషకాల ప్రత్యామ్నాయం సోయాపాలు. ఎండిన సోయా బీన్స్‌ని నీళ్లల్లో నానబెట్టి ఈ పాలను తీయవచ్చు. లాక్టోజ్ పడనివాళ్లు కూడా దీన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. సోయాపాలలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పాలను తాగితే రక్తనాళాలు బలపడతాయి. మెనోపాజ్ చిక్కులకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. దీనిలో తక్కువ శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్‌లూ, చక్కెరా ఉంటాయి.

గ్రీన్ స్మూతీ... మెగ్నీషియం, జింక్ సైతం ఎముక పటుత్వానికి తోడ్పడతాయి. సమతులాహారం తీసుకోవటం ద్వారా ఇవన్నీ లభిస్తాయి. విటమిన్ కె కూడా ముఖ్యమే. ఇది ఎముక ఏర్పడటంలో, గట్టి పడటంలో పాలు పంచుకునే ప్రొటీన్లను ప్రేరేపితం చేస్తుంది. ఎముకలు గుల్ల బారినవారిలో విటమిన్ కె ఎముక సాంద్రత పెరిగేలా చేస్తున్నట్టు, ఎముక విరిగిపోయే ముప్పు తగ్గిస్తున్నట్టు అధ్యయ నాలు పేర్కొంటున్నాయి. పాలకూర, తోటకూర వంటి ఆకు కూరల్లో ఈ పోషకాలు ఉంటాయి. ఆకుకూరలతో గ్రీన్ స్మూతీ చేసుకుని తాగొచ్చు.

బ్రకోలీ జ్యూస్.. బ్రకోలీలో కాల్షియంతో పాటు.. ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. సి, కె- విటమిన్లూ పీచూ సమృద్ధిగా ఉన్న బ్రకోలీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు, ఎముకల సంరక్షణకీ తోడ్పడు తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. బ్రకో లీ జ్యూస్ చేసుకుని తాగితే.. ఎముకలు స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటా యి.

ఆరెంజ్ జ్యూస్.. ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికే కాదు.. ఎముకల ఆరోగ్యానికీ మేలు చేస్తుంది. ఎముక పోగు పడటానికి పునాది వేసే ప్రొటీన్ పోచలు ఏర్పడటానికి విటమిన్ సి అత్యవసరం. దీని స్థాయులు ఎక్కువగా గలవారిలో ఎముక సాంద్రత అధికంగా ఉంటున్నట్టు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. రోజూ ఒకగ్లాస్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగితే.. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బోన్ బ్రోత్‌లో కాల్షియం, మెగ్నీషియంతో పూటు.. మినరల్స్ మెండుగా ఉంటాయి. కొల్లాజెన్ అధికంగా ఉండే ఈ డ్రింక్ ఎముకలకు అవసరమైన బిల్డింగ్ బ్లాక్‌లను అందించడమే కాకుండా, ఎముకల నిర్మాణానికి బలమైన మద్దతును కూడా అందిస్తుంది.

కిచెన్ సింక్ స్మెల్ వస్తుందా..



కిచెన్ సరిగ్గా క్లీన్ చేయకపోతే చాలా స్మెల్ వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే కిచెన్ స్మెల్ రాకుండా ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకోండి. కిచెన్ సింక్ నుంచి స్మెల్ వస్తుంటే అక్కడ ఉండలేం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇదిలానే ఉంటే కీటకాలు, వైరస్ వస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఎక్కువగా క్లీన్ చేయాలి. అందుకోసం కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

వెనిగర్.. స్టౌ దగ్గర కిచెన్ వస్తే వెనిగర్ యూజ్ చేస్తే సమస్య తగ్గుతుంది. ఓ కప్పు నీటిలో 3 కప్పుల వెనిగర్ వేసి కాస్తా బేకింగ్ సోడా, నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి సింక్ క్లీన్ చేయాలి. దీని వల్ల మరకలు, మురికి కూడా దూరమవుతుంది.

నాఫ్తలీన్ బాల్స్.. సింక్‌లోని వాసనని దూరం చేయడానికి ఈ బాల్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిని మనం బాత్‌రూమ్స్, అల్మారాల్లో పెడతారు. అయితే వీటిని సింక్‌లోపల కాకుండా కింద పైప్ దగ్గర పెట్టండి. దీని వల్ల వాసన దూరమవుతుంది.

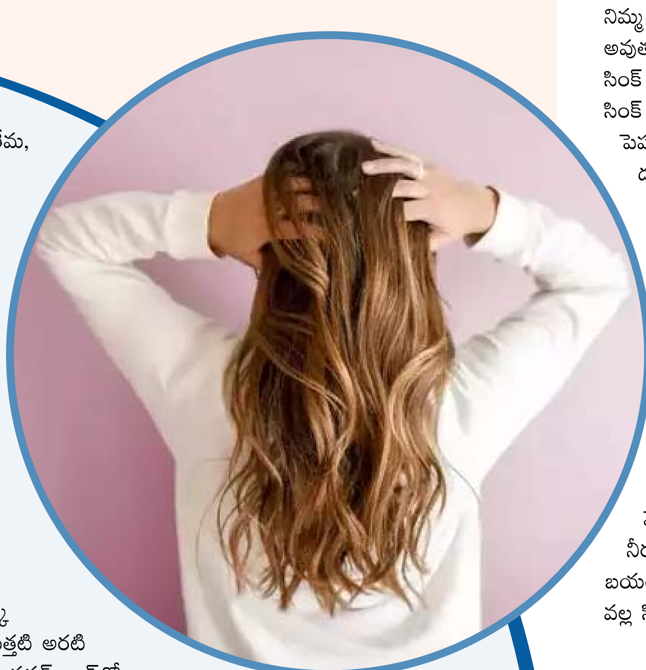
నిమ్మ తొక్కలు.. నిమ్మతొక్కలని వాడడం వల్ల సింక్ క్లీన్ అవుతుంది. అందుకోసం నిమ్మరసం పిండి అందులో ఉప్పు వేసి సింక్ వేసి రుద్దండి. అలానే అరగంట ఉంచి తర్వాత క్లీన్ చేస్తే సింక్ క్లీన్ అవుతుంది. మంచి స్మెల్ వస్తుంది.

పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్.. కిచెన్ సింక్ నుండి స్మెల్‌ని దూరం చేసేందుకు పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్ హెల్ప్ చేస్తుంది. స్ప్రే బాటిల్‌లో కొద్దిగా నీరు పోసి అందులో 10 చుక్కల పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ వేసి దీనిని స్ప్రే చేయాలి. దీని వల్ల స్మల్ దూరమవుతుంది.

సబ్బు, బేకింగ్ సోడా, రాక్ సాల్ట్.. సింక్ క్లీన్ చేయడానికి సాధారణంగా సబ్బు, బేకింగ్ సోడా, రాకింగ్ సాల్ట్‌తో క్లీన్ చేయొచ్చు. వీటిని కలిపి కిచెన్ సింక్‌ని క్లీన్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల చాలా వరకూ సింక్ క్లీన్ అవుతుంది. స్మెల్ కూడా దూరమవుతుంది.

వేడి నీరు..అదే విధంగా వారానికి ఓ సారైనా వేడి నీరు పోయండి. దీని వల్ల జిడ్డు మరకలు, వ్యర్థాలు బయటకి వెళ్తాయి. దీంతో పాటు డ్రైనేజీ క్లీన్ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల సింక్ ఎక్కువగా స్మెల్ రాదు.

శీతాకాలం ఈ మాస్క్ అప్లై చేస్తే..



శీతాకాలంలో వాతావరణం ఎఫెక్ట్ జుట్టుపై ఎక్కువ పడుతుంది. ఈ సీజన్‌లో చలిగాలుల ప్రభావం, వాతావరణంలో ఉండే తేమ, పొగమంచు.. వంటి కారణాల వల్ల జుట్టు పొడిబారుతుంది, అట్టలా మారుతుంది, చిక్కులు కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. హెల్తీ హెయిర్ ఉన్నవారి పరిస్థితే ఇలా ఉంటే.. డ్రై హెయిర్ ఉన్నవారి బాధలు చెప్పనవసరం లేదు. చలికాలంలో చల్లని గాలుల జుట్టులోని నూనె తీసివస్తాయి, జుట్టును డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఈ సీజన్‌లో మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మృదువుగా మార్చుకోవడానికి.. కొన్ని న్యాచురల్ హెయిర్ మాస్క్‌లు సహాయపడతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

తేనె, పాలతో.. ఈ సీజన్‌లో డ్రై హెయిర్ సమస్యను దూరం చేయడానికి, చిక్కులు సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి.. తేనె, పాల హెయిర్ మాస్క్ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. తేనె జుట్టుకు తేమనందిస్తుంది. పాలలోని ప్రొటీన్లు, అమినో యాసిడ్స్ మీ జుట్టును లోతుగా హైడ్రేట్ చేస్తాయి. వాటిని మృదువుగా ఉంచుతాయి. జుట్టు చిక్కులు విడదీస్తాయి. మీ మాస్క్ వేసుకోవడానికి.. అరకప్పు పాలలో.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె వేసి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు మాస్క్‌లా అప్లై చేసుకోండి. దీన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత ఘాడత తక్కువగా ఉన్న షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఈ మాస్క్ వారానికి రెండుసార్లు వేస్తే.. జుట్టు హెల్తీగా, సిల్కీగా ఉంటుంది. హెయిర్ గ్రోత్‌ను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది.

అరటి పండు, కొబ్బరి నూనెతో.. అరటిపండ్లులోని విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం , సిలికాన్ వంటి పోషకాలు జుట్టుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొబ్బరి నూనె జుట్టును హైడ్రేటింగ్‌గా ఉంచడంతో పాటు అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఈ మాస్క్ పొడిబారిన జుట్టును పట్టులా మారుస్తుంది, చిక్కులు పడకుండా చేస్తుంది. ఈ మాస్క్ తయారు చేసుకోవడానికి.. బాగా పండిన మెత్తటి అరటి పండులో.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె వేసి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు మాస్క్‌లా అప్లై చేయండి. మీ జుట్టును షవర్ క్యాప్‌తో కవర్ చేసి.. 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

అవకాడో, కొబ్బరి పాలతో.. అరకప్పు కొబ్బరిపాలలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ ఆయిల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవకాడో గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కురులకు అప్లై చేసి 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత మైల్డ్ షాంపూ ఉపయోగించి తలస్నానం చేసి, నాణ్యమైన కండిషనర్ అప్లై చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్‌లో మనం ఉపయోగించే అవకాడో కురులకు తగినంత తేమ అందించి అవి ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేయడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

కలబంద, ఆలివ్ ఆయిల్ మాస్క్.. కలబంద.. జుట్టుకు పెట్టడం వల్ల జుట్టులో సహజసిద్ధమైన తేమ నిలిచి ఉంటుంది. కలబందను ఆలవ్ ఆయిల్‌తో మిక్స్ చేసి అప్లై చేస్తే... పొడిబారిన, చిట్లిన జుట్టును మృదువుగా ఆరోగ్యంగా మారుస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తాజా కలబంద గుజ్జులో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ ఆయిల్ కలపండి. మాడుకు, జుట్టుకు ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. దీన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. గోరువెచ్చని నీళ్లతో తలస్నానం చేయండి. ఈ మాస్క్ స్కాల్ప్‌ను శాంతపరచి, జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఈ నూనెలతో మసాజ్ చేస్తే పొడిబారకుండా స్కిన్ మెరుస్తుంది..

చలికాలంలో ఈ నూనెలతో మసాజ్ చేస్తే పొడిబారకుండా స్కిన్ మెరుస్తుంది.. చలికాలంలో స్కిన్ కేర్ అనేది చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే చల్లి వాతావరణంలో రంధ్రాలు బిగుతుగా ఉంటాయి. కాబట్టి, చర్మం ఎక్కువగా మురికి లేకుండా, తాజాగా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని సమస్యలొస్తాయి. వాటిని దూరం చేసుకోవాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చలికాలంలో చర్మాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఎలాంటి టిప్స్ పాటించాలో తెలుసుకోండి.

ఎందుకు పొడిబారుతుంది.. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు రావడం చాలా కామన్. చల్లని గాలుల కారణంగా చర్మం నుండి తేమ ఆవిరైపోతుంది. దీంతో స్కిన్ డ్రైగా మారుతుంది. బయట వచ్చే చల్లని ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా బాడీ లోపల వేడిని స్టోర్ చేసేందుకు ట్రై చేస్తుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. చర్మంలో ఆయిల్ స్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల స్కిన్ డ్రైగా మారతుంది. దీనికోసం చర్మం పొడిబారకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

ఫేస్ ప్యాక్స్.. ఆయుర్వేద ఫేస్ ప్యాక్స్ సహజ పదార్థాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో కొన్ని అత్యుత్తమ ఫేస్‌ప్యాక్స్ ఉన్నాయి. రకరకాల ఫేస్‌ప్యాక్స్‌ని తయారు చేసుకుని వాడొచ్చు.

ఏయే ప్యాక్స్.. ప్యాక్స్‌లో ఎక్కువగా పాలు, బాదం, రోజ్ వాటర్‌తో ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. వీటితో పాటు బొప్పాయి, తేనె, అరటిపండు, కలబంద, పాలు, తేనె, అలోవేరా, మీగడ వీటని ఉపయోగించి ప్యాక్ వేసుకుంటే చాలా వరకూ చర్మంలో తేమ పెరిగి పొడిబారడం తగ్గుతుంది.

ఆయిల్ మసాజ్.. చలికాలంలో చర్మంలో నూనె ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయిల్ మసాజ్ చాలా మంచిది. అందుకోసం ఏ ఆయిల్స్ వాడాలో తెలుసుకోండి. బాదం నూనె, భృంగరాజ్ ఆయిల్, మంచి నూనె ఇవన్నీ కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తాయి..

ఏ నూనె వాడితే ఏ లాభాలు.. వేప నూనె.. ఇది అన్ని చర్మాలకు సూట్ అవుతుంది. వాపు, ఇన్ఫెక్షన్, మొటిమలు, చర్మ అలర్జీలని తగ్గిస్తుంది.

కొబ్బరినూనె : ఇది దద్దర్లు, ఎరుపెక్కడ, చిన్న ఇన్ఫెక్షన్లని దూరం చేస్తుంది.

బాదం నూనె : మొటిమలని తగ్గించి చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది.

షాదావరి : షాదావరి ఆయిల్‌లో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది డ్రైనెస్ సమస్యని దూరం చేస్తుంది. చర్మాన్ని దృఢంగా, సాగేలా చేస్తుంది.

భృంగరాజ్ ఆయిల్ .. భృంగరాజ్ ఆయిల్ మొటిమలు, చర్మ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

డయాబెటిస్ ఉందా..?

డయాబెటిస్.. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవాళిని పట్టి పీడిస్తున్న అతిపెద్ద ఆరోగ్య సమస్య. మన దేశంలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు విస్తృతంగా పెరుగుతున్నాయి. విస్తృతిపై (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రిసెర్చ్) చేసిన ఓ అధ్యయనం తాజాగా యూకేకు చెందిన మెడికల్ జర్నల్ లాన్‌సెట్‌లో ప్రచురితమైంది. ఆ అధ్యయనం ప్రకారం ప్రస్తుతం మన దేశంలో మధుమేహుల సంఖ్య 10 కోట్ల మార్కును దాటింది. మధుమేహం సైలెంట్ కిల్లర్. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో లేకపోతే.. కిడ్నీ, నరాల సమస్యలు, హైపర్‌టెన్షన్, గుండె సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిళ్లు కారణంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాగు, జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా.. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతుంటే, మీకు మధుమేహం ముప్పు పొంచిఉన్నట్లే. మీరు షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా.. మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలసిన అవసరం చాలానే ఉంది. పోషకాహార నిపుణురాలు లీమా మహాజన్ మీరు తీసుకోవాలసిన 5 జాగ్రత్తల గురించి ఇన్‌స్టా గ్రామ్ స్టోరీలో వివరించారు.

తగినంత ప్రొటీన్ తీసుకోండి.. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రొటీన్ అత్యవసరం. అమైనో ఆమ్లాలతో కూడిన ఇది కణజాలాల తయారీ, మరమ్మతు, దృఢత్వంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలన్నీ వీటి రూపంలోనే సాగుతాయి. గ నిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయటానికి, హార్మోన్ల నియంత్రణకు, కండరాల దృఢత్వానికివి కీలకం. అంతేకాదు, ప్రొటీన్ మన కడుపును నిండుగా ఉంచి, అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. తద్వారా బరువు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ మీ శరీర బరువుకు కనీసం 1 గ్రాము ప్రొటీన్ తీసుకోండి.

పిండి పదార్థాలు మనకు శత్రువు కాద కానీ, అతిగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మీ డైట్‌లో కార్బోహైడ్రేట్లను తక్కువగానే తీసుకోండి. వాటికి బదులుగా, ప్రొటీన్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మీ ఆహారంలో తీసుకోండి. ఇవి మీ రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్‌ను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తాయి. మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోండి.. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ సహాయపడుతుంది. మీ భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు గ్లాస్ వాటర్‌లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి తీసుకోండి. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, భోజనానంతర చక్కెర స్పైక్‌లను మెయింటేన్ చేస్తుంది.

భోజనానికీ.. భోజనానికీ మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వండి.. ప్రతి భోజనం మధ్య 4–5 గంటల గ్యాప్ ఇవ్వండి. రాత్రి 7 గంటల ముందే భోజనం పూర్తి చేసేయడానికి ప్రయత్నించండి. అంతేకాదు, నేట్ క్రేవింగ్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకోండి. ఈ ఉపవాస కాలంలో మన శరీరం గ్లూకోజ్‌ను సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, అనవసరమైన బ్లడ్ షుగర్ స్పైక్‌లను నివారిస్తుంది.

రోజూ వ్యాయామం చేయండి.. శారీరకంగా యాక్టివ్‌గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. 30 ఏళ్ల లోపుంటే పరుగు, జిమ్‌కు వెళ్లవచ్చు..ఆపై వయసు వారు నడక, ఎరోబిక్స్, యోగా లాంటివి చేస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. రోజులో కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేగుచుక్క

ఆర్పి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్‌లో... ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

నగరంలోని ఆర్పి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్‌లో ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ చైర్మన్ బొద్దుల రాజేంద్రప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో వైద్యులు, మహిళా సిబ్బంది మరియు ఇతర స్టాఫ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మహిళల సేవలను, సమాజ నిర్మాణంలో వారి పాత్రను గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. మహిళలు కుటుంబానికి మాత్రమే కాకుండా సమాజ అభివృద్ధికి కూడా ప్రధాన శక్తిగా నిలుస్తారని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.

ఆర్పీ హాస్పిటల్ చైర్మన్ బొద్దుల రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ,
మహిళలు ఆరోగ్యం, విద్య, సేవా రంగాల్లో విశేషమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రతి మహిళకు సమాన అవకాశాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని, మహిళలు ముందుకు వస్తే సమాజం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు.

డాక్టర్ వనిత మాట్లాడుతూ,
మహిళల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం చాలా అవసరమని పేర్కొన్నారు. కుటుంబ బాధ్యతలతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మహిళలు కాపాడుకోవాలని సూచించారు. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే కుటుంబం కూడా రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని అన్నారు.

కోటగల్లిలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్:

నగరంలోని కోటగల్లి ప్రాంతంలోనీ పద్మశాలి సంఘం, తర్ప నెం.3 ప్రాంగణంలో ఆర్పి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ అధినేత డా. బొద్దుల రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ శిబిరానికి స్థానిక ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు జరిగిన ఈ వైద్య శిబిరంలో వందలాది మంది కాలనీ వాసులు పాల్గొని, తమ కంటి సమస్యలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. ఆర్పి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్‌కు చెందిన అనుభవజ్ఞులైన కంటి వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ వనిత (ఫాకో సర్జన్) రోగులకు సమగ్ర కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి తగిన వైద్య సలహాలు అందించారు. అవసరమైన వారికి తదుపరి చికిత్సల గురించి కూడా వివరించారు.ఈ సందర్భంగా డా. రాజేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, సమాజ సేవలో భాగంగా పేద మరియు మధ్యతరగతి ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని, ముఖ్యంగా కంటి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు.డాక్టర్ వనిత మాట్లాడుతూ, కంటి ఆరోగ్యం మన దైనందిన జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమని, సమయానికి పరీక్షలు చేయించుకుంటే అనేక కంటి సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స అందించవచ్చని తెలిపారు.

ట్రంప్ తదితరుల హత్యకు ప్లాన్

ఇరాన్ ప్రోద్బలంతో రంగంలోకి ఆసిఫ్ మర్చంట్ పాకిస్థానీని దోషిగా తేల్చిన స్థానిక కోర్టు

న్యూయార్క్: డోనాల్ట్ ట్రంప్‌ను హత్య చేసేందుకు ప్లాన్ చేసిన కేసులో పాకిస్థానీ వ్యక్తిని అమెరికా న్యాయశాఖ శుక్రవారం దోషిగా తేల్చింది. ఇరాన్ ఆదేశాల ప్రకారం అతను అమెరికా రాజకీయ వేత్తలను హత్య చేసేందుకు ప్లాన్ చేసినట్లు అమెరికా న్యాయశాఖ ఆరోపించింది. నిందిత వ్యక్తిని ఆసిఫ్ మెర్చంట్‌గా గుర్తించారు. 2020లో ఇరాన్ మిలిటరీ నేత ఖాసిమ్ సొలేమని హత్యకు ట్రంప్ ఆదేశించారు. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్‌తో పాటు కొందరు అమెరికా నేతలను హత్య చేయాలని ఆసిఫ్ మెర్చంట్ ప్లాన్ చేశారు. దీని కోసం అమెరికాలో కొందర్ని రిక్రూట్ చేసేందుకు అతను ప్లాన్ చేశాడు. ఆసిఫ్ టార్గెట్‌లో ట్రంప్‌తో పాటు జో బైడెన్, నిక్కీ హేలీ కూడా ఉన్నారు. ఇరాన్ అధికారుల ఆదేశాల ప్రకారం అమెరికా నేతల హత్య కోసం ఆసిఫ్ రిక్రూట్మెంట్‌కు పాల్పడ్డాడని, దీన్ని ఉగ్రవాద చర్యగా భావిస్తున్నామని అమెరికా న్యాయశాఖ పేర్కొన్నది. న్యూయార్క్ సిటీ కోర్టు ఈ కేసుపై గత వారం వాదనలు జరుగుతున్నాయి. అయితే ఇరాన్‌లోని ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్ప్స్‌తో కలిసి హత్యలకు ప్లాన్ చేసినట్లు ఆసిఫ్ మర్చెంట్ అంగీకరించాడు. అయితే టెహ్రాన్‌లో ఉన్న తన ఫ్యామిలీని కాపాడుకోవాలన్న భయంతో ఆ పనిచేసినట్లు చెప్పాడు. ఇరాన్ టాప్ కమాండర్ ఖాసీం సులేమాని హత్యకు ప్రతీకారంగా.. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తో సహా ఇతర రాజకీయ నేతల హత్యకు కుట్రలు జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ కేసులో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటోన్న పాకిస్థాన్ వ్యాపారి ఆసిఫ్ మర్చంట్ ను యూఎస్‌లోని బ్రూక్లిన్ న్యాయస్థానం దోషిగా తేల్చింది. ఈ మేరకు తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది. ఇరాన్‌తో సంబంధాలున్న అతడికి ఈ కుట్ర కేసులో జీవిత ఖైదు పడే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కోర్ వద్ద ఆసిఫ్ మర్చంట్ శిక్షణ పొందినట్లు రుజువైందని అమెరికా న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ప్రముఖ రాజకీయ నాయకుల హత్య కోసం ఐఆర్‌జీసీ తనను 2024లో అమెరికాకు పంపించిందని అతడు విచారణలో అంగీకరించాడు. అయితే, తుది లక్ష్యం ఎవరనేది తనకు వెల్లడించలేదని తెలిపాడు. ఈ క్రమంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్, మాజీ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ , 2024 అధ్యక్ష రేసులో ఉన్న నిక్కీ హేలితో సహా పలువురు కీలక రాజకీయ నేతలు తమ టార్గెట్‌లో ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాడు. అయితే, ఈ ఆరోపణలను ఇరాన్ గతంలోనే ఖండించింది. ఈ హత్య కుట్రతో తమకు సంబంధం లేదని తెలిపింది. పాకిస్థాన్‌లోని పలు బ్యాంకుల్లో కొన్నేళ్ల పాటు పనిచేసిన ఆసిఫ్.. ఆ తర్వాత వస్త్ర వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టాడు. అతడికి పాక్‌లో వివాహం కాగా.. ఇరాన్‌కు చెందిన మహిళనూ పెళ్లి చేసుకున్నట్లు తెలిసింది. 2024 ఏప్రిల్‌లో అమెరికాకు వచ్చిన ఆసిఫ్.. కిరాయి హంతకుల ఏర్పాటు కోసం ఓ వ్యక్తితో తన ప్రణాళిక గురించి చర్చించాడు. అయితే, ఆ వ్యక్తి అండర్‌కవర్‌లో ఉన్న అధికారిగా సమాచారం. అధ్యక్ష ఎన్నికల సమయంలో పెన్సిల్వేనియాలో ట్రంప్‌పై హత్యాయత్నం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. దీనికి ఒకరోజు ముందు అండర్‌కవర్ అధికారి సమాచారం మేరకు.. ఆసిఫ్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పాక్‌కు పారిపోయేందుకు విమానం ఎక్కడానికి సిద్ధమవుతుండగా అతడిని పట్టుకున్నారు.

లక్షను రూ. 15 కోట్లు చేసిన స్టాక్ ఇది.. టార్గెట్ ప్రైస్ భారీగా పెంపు!

స్టాక్ మార్కెట్లలో షార్ట్ టర్మ్ కంటే దీర్ఘకాలంలో ఇన్వెస్టర్లు మంచి రిటర్న్స్ అందుకుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు మనం అలాంటి ఒక స్టాక్ గురించే తెలుసుకుందాం. ఇక్కడ ముఖ్యంగా బోనస్ షేర్లతోనే ఇన్వెస్టర్ల పంట పండిందని చెప్పొచ్చు. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు ఏకంగా ఐదు సార్లు బోనస్ షేర్లను ఇష్యూ చేయడం విశేషం. దీంతో పెట్టుబడిపై ఎన్నో రెట్ల రాబడి అందుకున్నారు. దీని గురించి చూద్దాం. మీరు స్టాక్ మార్కెట్లలో ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారా? లాంగ్ టర్మ్ స్టాక్ మార్కెట్ ఇన్వెస్టర్ కేవలం స్టాక్ ధర పెరగడంతో మాత్రమే లాభం పొందడు. డివిడెండ్లు, బోనస్ షేర్లు, షేర్ల బైబ్యాక్, స్టాక్ స్ప్లిట్ వంటివి ఎన్నో ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. దీంతో ఎలాంటి అదనపు పెట్టుబడి లేకుండానే అదిరిపోయే రిటర్న్స్ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అందుకే దిగ్గజ పెట్టుబడిదారులు చాలా మంది కూడా స్టాకును దీర్ఘకాలం హోల్డ్ చేయాలని చెబుతుంటారు. సక్సెస్ అయింది ఎక్కువగా అలాంటి వారే కావడం విశేషం. అలా దీర్ఘకాలంలో పెద్ద మొత్తంలో రిటర్న్స్ అందించిన స్టాక్స్‌లో ఒకదాని గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. అదే సంవర్ధన మదర్‌సన్ ఇంటర్నేషనల్ లిమిటెడ్.

లాంగ్ టర్మ్ ఇన్వెస్టర్లకు ఇది ఏకంగా 1,38,900 శాతం రిటర్న్స్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ స్టాక్ ధర రూ. 112 లెవెల్స్‌లో ఉంది. గత కొంత కాలంగా ఈ షేరు కాస్త ఒడుదొడుకులకు లోనైంది. అంతలా రిటర్న్స్ అందించలేదు. ఏడాదిలో 70 శాతం రిటర్న్స్ ఇచ్చినప్పటికీ సుదీర్ఘ కాలంలో మాత్రం భారీగా పెరిగింది. దీని మార్కెట్ విలువ ప్రస్తుతం రూ. 75.62 వేల కోట్లుగా ఉంది. 52 వారాల గరిష్ఠ ధర రూ. 126.50 కాగా.. కనిష్ఠ ధర రూ. 111.40 గా ఉంది. షార్ట్ టర్మ్‌లో పెద్దగా రిటర్న్స్ అందించని ఈ స్టాక్ లాంగ్ టర్మ్‌లో ఇన్వెస్టర్ల పంట పండించింది. తలరాతనే మార్చేసింది. 1999లో ఈ స్టాక్ ధర పైసా కంటే తక్కువే. అంటే 25 ఏళ్ల కింద కిందట ఈ స్టాక్‌లో రూ. లక్ష పెట్టుబడి పెట్టి అలాగే హోల్డ్ చేసినట్లయితే ఆ పెట్టుబడి ఇప్పుడు రూ. 15 కోట్లకు చేరింది.

5 సార్లు బోనస్ షేర్లు.. రెండు దశాబ్దాల వ్యవధిలో ఈ కంపెనీ ఏకంగా 5 సార్లు బోనస్ షేర్లను ప్రకటించింది. ప్రతిసారీ 1:2 రేషియోలో అంటే ఇన్వెస్టర్ దగ్గర ఉన్న ప్రతీ 2 షేర్లకు అదనంగా ఒక షేరు ఉచితంగా వచ్చి చేరింది. ఇలా మొత్తం 5 సార్లు ఇన్వెస్టర్లు ఫ్రీ షేర్లు పొందారు. మొదటగా 2012లో బోనస్ షేర్లు ప్రకటించగా.. తర్వాత మరో 4 సార్లు ఆఫర్ చేసింది. దీంతో షేర్ల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిందని చెప్పొచ్చు. మదర్‌సన్ స్టాక్ రానున్న రోజుల్లో కూడా ముందుకు దూసుకెళ్లే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రముఖ బ్రోకరేజీ సంస్థ ప్రభుదాస్ లీలాధర్ ఈ స్టాక్ బుల్లిష్ జోన్‌లో ఉన్నట్లు చెబుతోంది. స్టాక్ రేటింగ్ పెంచింది. బై కాల్ ఇచ్చి టార్గెట్ ప్రైస్‌ను రూ. 150 గా పేర్కొంది. ప్రస్తుత ధరతో పోలిస్తే ఇది దాదాపు 30 శాతం ఎక్కువే. ఇటీవల డిసెంబర్‌తో ముగిసిన త్రైమాసికంలో ఈ కంపెనీ ఏకీకృత ప్రాతిపదికన రూ. 25,752. 26 కోట్ల నికర ఆదాయాన్ని ప్రకటించింది. నికర లాభం రూ. 570 కోట్లుగా నమోదైంది.

రూ.1 లక్షకు ఎంతొస్తుంది? పన్ను ఆదాకు ఏది బెస్ట్?

మీరు పన్ను ఆదా కోసం పెట్టుబడి పెట్టాలనుకుంటు న్నారా? మార్చి 31వ తేదీలోపు పూర్తి చేయండి. అలాగే కేంద్ర పథకం నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్ ఎన్ఎస్‌సీ, 5 ఏళ్ల ట్యాక్స్ సేవింగ్ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్.. ఈ రెండింటిలో ఏది బెటర్? రూ.1 లక్ష డిపాజిట్ పై ఎందులో ఎంతొస్తుంది? ట్యాక్స్ బెనిఫిట్స్ ఎలా ఉన్నాయి.. అనేది తెలుసుకుందాం. పన్ను ఆదా పెట్టుబడుల కోసం చాలా రకాల మార్గాలు ఉన్నాయి. అందులో చాలా పాపులర్ అయినవి కేంద్ర పథకం నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్, 5 ఏళ్ల ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ స్కీమ్. ఈ రెండింటిలో పన్ను ఆదా బెనిఫిట్స్ తో పాటు ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ రెండింటిని పోల్చి చూసినప్పుడు ఎందులో ఎక్కువ లాభం? ఈ రెండు పథకాల ప్రయోజనాలు, పరిమితుల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఈ స్కీమ్స్‌లో రూ.1 లక్ష డిపాజిట్ చేస్తే ఎంత లాభం ఉంటుంది? నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ స్కీమ్‌లో ప్రస్తుతం 6.8 శాతం వడ్డీ రేటు వస్తోంది. ప్రతి ఏటా కంపౌండింగ్ బెనిఫిట్స్ లభిస్తాయి. అదే ట్యాక్స్ సేవింగ్స్ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల విషయానికి వస్తే వడ్డీ రేట్లు బ్యాంకులను బట్టి 6 శాతం నుంచి 8 శాతం వరకు ఉన్నాయి. ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి వడ్డీ జమ చేస్తారు. ఎఫ్‌డీ రేట్లు ముందుగా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఎన్ఎస్‌సీ పెట్టుబడులు సెక్షన్ 80సీ పరిధిలోకి వస్తాయి. దీంతో రూ.1.5 లక్షల వరకు పన్ను ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఇది ఓవరాల్ రిటర్న్స్ ని పెంచుతుంది. మరోవైపు.. ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లపై వచ్చే వడ్డీ అనేది ట్యాక్స్ పరిధిలోకి వస్తుందని గుర్తుంచుకోవాలి. రూ. 40 వేల వడ్డీ లిమిట్ దాటితో 10 శాతం టీడీఎస్ కట్ అవుతుంది. ఇది సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ.50 వేలుగా ఉంటుంది. ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లపైనా రూ.1.5 లక్షల వరకు పన్ను బెనిఫిట్స్ పొందవచ్చు. నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్‌లో కనీసం రూ.100 నుంచి పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. గరిష్ఠ పరిమితి అంటూ ఏమీ లేదు. 5 ఏళ్ల ఫిక్స్‌డి డిపాజిట్లలో బ్యాంకులను బట్టి పెట్టుబడి లిమిట్ మారుతుంటుంది. నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ స్కీమ్ లో 5 ఏళ్ల లాకిని పీరియడ్ ఉంటుంది. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ప్రీమెచ్యూర్ చేస్తే పెనాల్టీలు కట్టాలి. ఎఫ్‌డీలు సైతం 5 ఏళ్ల లాకిన్ పీరియడ్ ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని బ్యాంకులు ప్రీమెచ్యూర్ విత్ డ్రా ఆప్షన్ అందిస్తున్నాయి. అయితే పెనాల్టీలు ఉంటాయి. ఈ రెండు పథకాలు చాలా తక్కువ రిస్క్ ఉండే పథకాలు. ఎన్ఎస్‌సీ స్కీమ్ కి కేంద్ర ప్రభుత్వ మద్దతు ఉంటుంది. అలాగే డిపాజిట్లకు రూ.5 లక్షల వరకు ఇన్సూరెన్స్ కవరేజీ ఉంటుంది.

వెంటనే పూర్తి చేయాలని ఆదేశం!

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కొన్ని ఎంపిక చేసిన బ్యాంకులకు తీవ్ర హెచ్చరికలు చేసింది. సైబర్ దాడులు జరిగేందుకు అవకాశం ఉందని, అలాంటి రిస్క్‌లను ఎదుర్కొనేందుకు సెక్యూరిటీని తీవ్రతరం చేయాలని ఆదేశించింది. సీఎస్ఐటీఈ ప్రత్యేక తనిఖీల్లో లోపాలు గుర్తించినట్లు వెల్లడించింది. బ్యాంకుల పని తీరు, వాటి భద్రతపై ఎప్పటికప్పుడు నిఘా వేస్తుంది రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా. మార్గదర్శకాలను ఉల్లంఘించిన బ్యాంకులపై చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు సైబర్ దాడుల వంటి రిస్కులు ఎక్కువగా ఉన్న వాటిని హెచ్చరిస్తుంది. తాజాగా అలాంటి హెచ్చరికలే చేసింది. కొన్ని బ్యాంకులకు తీవ్రమైన సైబర్ దాడుల ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లు హెచ్చరికలు చేసిందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు తెలిపాయి. వాటిని ఎదుర్కొనేందుకు వెంటనే సెక్యూరిటీని బలోపేతం చేసుకోవాలని ఆదేశించినట్లు పేర్కొన్నాయి. ఈ మేరకు సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ ఎక్జామినేషన్ సిఫార్సుల మేరకు బ్యాంకులకు హెచ్చరికలు పంపించింది రిజర్వ్ బ్యాంక్. తమ తనిఖీల్లో లోపాలు గుర్తించిన ప్రతి చోటా ఆర్‌బీఐ యాక్షన్ పాయింట్లను కూడా అందించింది. సీఎస్ఐటీఈ అనేది ఆర్‌బీఐకి అనుబంధంగా పని చేస్తుంది. విపత్తులను ఎదుర్కొనేందుకు బ్యాంకుల సన్నద్ధత, ఇంటర్నెట్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్ ప్లాట్ ఫామ్స్ సామర్థ్యాలు, మోసాలను గుర్తించే సామర్థ్యం వంటి వివిధ రకాల బ్యాంకుల సామర్థ్యాలను అంచనా వేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అన్ని బ్యాంకుల ఐటీ సిస్టమ్స్ లో లోతైనా పరిశీలన చేస్తుంది ఈ పర్యవేక్షణ బృందాలు. గ్రే ప్రాంతాలను గుర్తించి తీసుకువాల్సిన చర్యలను సూచిస్తాయి. అయితే, సాధారణంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ప్రతి ఏటా నిర్వహించిన యాన్యువల్ రిస్క్ అసెస్మెంట్ తనిఖీలకు సీఎస్ఐటీఈ అనేది వేరుగా ఉంటుంది. బ్యాంకులపై నిఘా పెంచే క్రమంలో ఈ సెబర్ సెక్యూరిటీ ఫ్రేమ్ వర్క్ ప్రారంభించింది ఆర్‌బీఐ. 'బ్యాంకుల్లోని సైబర్ సెక్యూరిటీ సామర్థ్యాల్లో ఉన్న లోపాలను గుర్తించేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించింది. ఈ సారి ఎక్కడ చర్యలు తీసుకోవాలో సూచిస్తూ కొన్ని యాక్షన్ పాయింట్లు అందించింది. ' అని ఓ బ్యాంక్ పేర్కొన్నట్లు మనీకంట్రోల్ పేర్కొంది. ఈ విషయంపై ఆర్‌బీఐకి ఇ-మెయిల్ పంపించగా ఎలాంటి సమాధానం రాలేదని తన కథనంలో పేర్కొంది. మరోవైపు.. ఆర్‌బీఐ డిప్యూటీ గవర్నర్ టి.రాబి శంకర్ ఫిబ్రవరి 9 వ తేదీన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. బ్యాంకింగ్ సెక్టార్ సరికొత్త సైబర్ సెక్యూరిటీ రిస్క్‌లను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కస్టమర్ల సౌకర్యం సహా ఇతర అంశాలపై ఆలోచన చేయాల్సిన అవసరం ఉందని, దాంతో పాటు మెరుగైన సౌకర్యాలను అందించాలన్నారు. ఈ మేరకు ముంబైలో జరిగిన 19 వ బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీ కాన్ఫరెన్స్ లో పేర్కొన్నారు. బ్యాంకులు తమ సెక్యూరిటీ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేసుకోవాలని, లోపాలు గుర్తించిన వాటిని సరి చేసుకోవాలన్నారు.

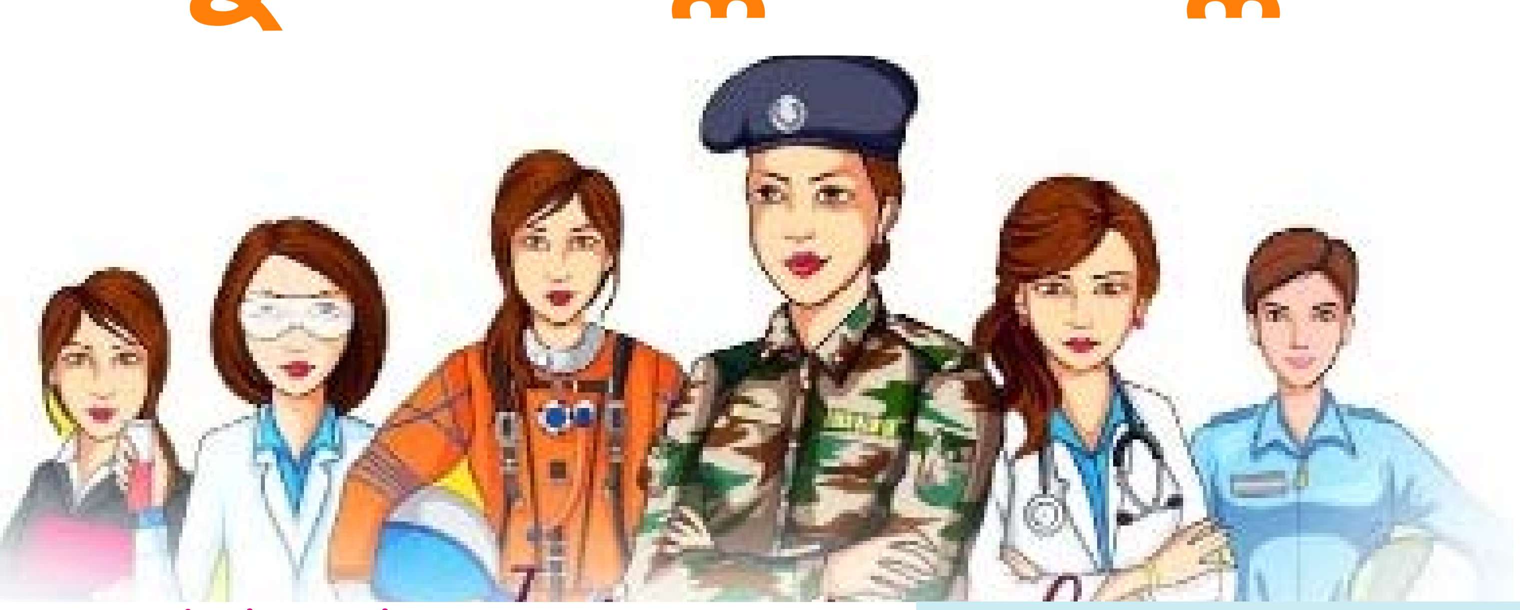
మహిళలకు వందనాలు !

భారతీయ సంస్కృతిలోనే స్త్రీలకు అత్యంత గౌరవం ఉంది. అనాదిగా స్త్రీని పరమ పూజ్యనీయంగా చూసే వారు. అందుకేనేమో మన ఇతిహాసంలో మహిళనే ఎక్కువగా గౌరవించేవారు. సతీ అనసూయ, సతీ అరుంధతి, సీత, సావిత్రి, ద్రౌపది ఇలా గౌరవప్రదమైన స్థానాల్లో స్రీలు ఉండేవారు. అమ్మవారిగా కూడా కాళీ, లక్ష్మీ, సరస్వతి, దుర్గా ఇలా పూజలు నిర్వహించేవారం. నదులకు కూడా గంగా, యమున, సరస్వతి, గోదావరి, కృష్ణ, పేర్లతో గౌరవించుకున్నాం. ఇంతటి ఉత్కృష్టత కలగిన మన చరిత్ర నుంచి మనం పక్కకు తప్పుకున్నామా అన్న బాధ కలుగుతోంది. స్త్రీని స్త్రీగా కాకుండా ఆటవస్తువుగా, భోగవస్తువుగా చూస్తున్న తీరుకు తలదించుకోవాలి. స్త్రీకి ఇప్పుడు గౌరవంగా చేస్తున్నందుకు సిగ్గుపడాలి. యత్రనార్యంతు పూజ్యంతే.. అన్న ఆర్యోక్తికి భిన్నంగా మన ప్రవర్తన, మన నడత మారడం ఆందోళనకరం. ప్రతియేటా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవారుల జరుపుకుంటున్నా మార్పులు రావడం లేదు. సమాజంలో మృగాళ్లు విజృంభిస్తున్నారు. కఠిన చర్యలు తీసుకోక పోవడం కూడా ఓ కారణం. మన సమాజం గతంలో ఇచ్చిన గౌరవాన్ని మళ్లీ పునరుద్ధరించుకోవాల్సి ఉంది. మహిళలకు అన్నరంగాల్లో పెద్దపీట వేసేలా ప్రతిన తీసుకోవాలి. ఏటా అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలను కాకుండా నిత్యం మనమంతా మహిళలను గౌరవించేలా మన సమాజాన్ని మార్చుకోవాలి. మొదట అంతర్జాతీయ మహిళా శ్రామిక దినోత్సవంగా పిలిచేవారు. వివిధ ప్రాంతాలలో ఈ ఆచరణ మహిళలకు గౌరవం, గుర్తింపు నిస్తోంది. ప్రేమల గురించిన సాధారణ ఉత్సవం నుండి మహిళల ఆర్థిక, రాజకీయ, సామాజిక సాధనల ఉత్సవంగా వుంటుంది. సామ్యవాద రాజకీయ ఘటనగా ప్రారంభమై, వివిధ దేశాల్లో, ముఖ్యంగా తూర్పు ఐరోపా, రష్యా, పూర్వ సొవియట్ సమూహపు దేశాల సంస్కృతుల్లో భాగమైంది. ఇంకొన్ని ప్రాంతాలలో ఐక్యరాజ్యసమితి ఉద్దేశించిన విధంగా రాజకీయ, మానవీయ హక్కులు బలంగా వుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళల రాజకీయ, సామాజికహక్కుల పోరాటంపై జాగృతి పెంచే విధంగా జరుపుతారు. ఈ రోజున కొంతమంది వంకాయ రంగు రిబ్బనులు ధరిస్తారు. ఓ వ్యక్తి జీవితంలో స్త్రీ చాలా పాత్రలు పోషిస్తుంది. తల్లి మొదలు, చెల్లి, భార్య, గురువు ఇలా ఎన్నో బాధ్యతలను ఆమె అలవోకగా చేయగలదు. ఆమెలోని

గొప్పదనం ఏంటంటే ఓ వైపు ఇంటిని చక్కబెడుతూనే మరోవైపు సంఘంలోనూ ఎన్నో పాత్రల్లో బాధ్యతగా ఇమిడి పోతోంది. సమాజంలో మగవారితో సమానంగా టీచర్, ఇంజనీర్, పైలెట్ వంటి బాధ్యతలను కూడా ఆమె స్వీకరించి వందశాతం వాటికి న్యాయం చేస్తుంది. అంతెందుకు యుద్ధరంగంలోనూ మహిళ సమర్థంగా తన బాధ్యతలను నిర్వహిస్తోంది. అంటే ఆమెకు ప్రోత్సాహం అందిస్తే ..ఎంతటి పాత్రను అయినా అవలీలగా పోషించే శక్తి మహిళ సొంతం. నేటి కాలంలో స్త్రీలు సాధించిన విజయాలు నిజంగా ఆకాశాన్నంటాయి. వీటన్నింటికి ప్రతీకగా ప్రపంచంలోని మహిళల కోసం 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం'ని ఏర్పాటు చేశారు. ముందుకాలంతో పోల్చితే రోజురోజుకి మహిళలు ముందుకు సాగుతున్నారు. దేశ ఆర్థికాభివృద్ధిలో వారి పాత్ర కీలకం. ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 8న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం జరుగుతుంది. ఈ రోజున వారు సాధించిన విజయాలకి గుర్తుగా వారిని గౌరివించే రోజు. నేడు అన్ని రంగాల్లోనూ ముందున్న మహిళలు.. తమ అద్భుత తెలివి, ఆలోచించే విధానంతో రోజురోజుకి పురోగతి సాధిస్తున్నారు.

1909 ఫిబ్రవరి 28న జాం న్యూయార్క్ నగరంలో అమెరికన్ సోషలిస్ట్ పార్టీ జాతీయ మహిళా దినోత్సవం జరుపుకుంది. కార్మిక కార్యకర్త థెరిసా మల్కెయిల్ నగరంలోని రెడీమెడ్ గార్మెంట్స్ కార్మికులపై జరుగుతున్న అణచివేతని ఖండిస్తూ ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. దీని ప్రాముఖ్యతని చూసి ముగ్ధులైన అమెరికన్ సోషలిస్ట్ నాయకులు మహిళా దినోత్సవాన్ని ఎందుకు జరుపుకోవాల్సిన అవసరం ఉందో చెప్పారు. కానీ, ఆ టైమ్‌లో ప్రత్యేకమైన రోజుని అనుకోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో 1975, 1977లో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఐరాస నిర్వహించింది. సంస్థ సంబరాలు ప్రారంభించి మార్చి 8న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. ఈ రోజున మహిళల హక్కులని కాపాడి, వారు శాంతియుతంగా జీవించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కట్టుబడి ఉంది.లింగ సమానత్వాన్ని జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున వివిధ రంగాల్లో విజయాలు సాధించిన మహిళల్ని గుర్తించి వారికి గౌరవిస్తారు. సాంఘిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో స్త్రీ, పురుషులు సమానమని చెప్పడమే ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.ఇక ఈ రోజున ప్రత్యేకమైన కొన్ని రంగుల దుస్తులు కూడా ధరిస్తారు. ఎక్కువగా ఊదారంగు(పర్పుల్), ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగుల వస్త్రాలని ధరిస్తారు. ఇక్కడ పర్పుల్ అంటే ఊదా రంగా న్యాయ, గౌరవానికి సూచనగా, ఆకుపచ్చ రంగు హోమిని ఇస్తుంది. ఇక తెలుపు స్వచ్ఛతకి సూచనగా ధరిస్తారు. అదే విధంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం ఏ దేశానికి, సంస్థ, సంఘానికి మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దీనిని జరుపుకుంటారు. అమ్మ, గురువు, అక్క, చెల్లి,భార్య, ఇలాంటి ఎన్నో ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్న వారందరికీ ఈ రోజున కృతజ్ఞతలు అదే విధంగా అభినందనలు తెలపడం మన బాధ్యత. విధి. దీని వల్ల వారు అందించిన సేవలని మీరు గుర్తించినట్లుగా అవుతుంది. అందుకే మనమంతా మాతృమూర్తి అయిన స్త్రీలను గౌరవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంటినుంచే ఈ ఆచారం రావాలి. సమాజంలో ఆమె గౌరవాన్ని కాపాడాలి. అప్పుడే మన సంస్కృతిని ముందుకు తీసుకుని పోగలం. అంతేగాకుదు మహిళ లేకుంటే మనుగడ లేదని, సృష్టి లేదని గుర్తించాలి.

అన్నిరంగాల్లో ఎఐ విప్లవం



ఎఐని అంది పుచ్చుకోవడంలోనూ ముందంజలో మహిళ

న్యూఢిల్లీ: ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని,పని వాతావరణాన్ని సమూలంగా మారుస్తున్నది. అన్నిరంగాల్లో తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ప్రస్తుత తరుణంలో... భారతదేశం లోని మహిళా ఉద్యోగులు ఏఐని స్వీకరించడంలో పురుషులతో సమానంగానే కాకుండా, వారి కంటే ముందున్నారని ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రొఫెషనల్ నెట్‌వర్క్ అయిన 'లింక్డ్ఇన్' తాజా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. తమ వ్యాపారాలను మరింత విస్తరించడానికి వీరు 'ఏఐ ఆధారిత ఆటోమేషన్', స్మార్ట్ వర్క్‌ఫ్లోలు మరియు డేటా ఆధారిత నిర్ణయాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. తమ సంస్థల్లో 'డిజిటల్ పరివర్తన'కు నాంది పలుకుతున్నారు. దీనిపై లింక్డ్ఇన్ కెరీర్ ఎక్స్‌పర్ట్, ఇండియా సీనియర్ మేనేజింగ్ ఎడిటర్ నిరాజితా బెనర్జీ మాట్లాడుతూ.. 'భారతదేశంలోని మహిళా ఉద్యోగులు ఏఐ సాధనాలను ఉపయోగించడంలో బలమైన విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నప్పటికీ.. లేబర్ మార్కెట్ వాస్తవ పరిస్థితులు మాత్రం కాస్త నిరాశజనకంగానే ఉన్నాయి. లింక్డ్ఇన్ డేటా ప్రకారం, భారతదేశంలో మహిళా కార్మికుల భాగస్వామ్యం ఇప్పటికీ 28.1శాతంతో చాలా తక్కువగా ఉంది. ఈ అంతరాన్ని తగ్గించడానికి కేవలం సాంకేతికత ఒక్కటే సరిపోదు. అయితే ఇక్కడో ప్రోత్సాహకరమైన విషయం ఏమిటంటే... ఇప్పటికే విధుల్లో ఉన్న అనేక మంది మహిళలు ఏఐ పట్ల ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మరింత ఉత్పాదకతను సాధించే సాధనంగా వారు ఏఐని చూస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో ఉద్యోగాలకు అవసరమైన ఏఐ నైపుణ్యాలను వారు వేగంగా అందిపుచ్చుకుంటున్నారు. పనిలో తమ ప్రభావాన్ని మరింత స్పష్టంగా చూపించడానికి, నాయకత్వ పాత్రల్లో ఎదగడానికి మహిళలకు ఏఐ ఒక బలమైన సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది,' అని అన్నారు. లింక్డ్ఇన్ డేటా ప్రకారం, భారతదేశంలోని మహిళా నిపుణుల్లో 90 శాతం మంది... కార్యాలయాల్లో ఏఐ సాధనాలను ఉపయోగించడం పట్ల తాము పూర్తి విశ్వాసంతో ఉన్నామని చెప్పారు. ఇది పురుషుల కంటే ఎక్కువ. అంతేకాకుండా, ఏఐ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడంలో కూడా మహిళలు మరింత చురుకుగా ఉన్నారు. తమ ఉద్యోగ అవకాశాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి 35 శాతం మంది మహిళలు చురుకుగా ఏఐ నైపుణ్యాలను నేర్చుకుంటుండగా, పురుషుల్లో ఈ సంఖ్య 29 శాతంగా మాత్రమే ఉంది. ఈ సానుకూల ధోరణి కేవలం కార్యాలయాలకే పరిమితం కాలేదు. వ్యాపారవేత్తల విభాగంలో కూడా... తమ కంపెనీల వృద్ధిపై పురుషుల కంటే మహిళా వ్యవస్థాపకులు అత్యంత సానుకూలంగా ఉన్నారు. వేగంగా మారుతున్న పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న మహిళా నిపుణులకు, ఏఐని స్వీకరించడం అనేది ఒక కెరీర్ అడ్వాంటేజ్ మాత్రమే కాదు.. వారు కోరుకునే కెరీర్ వైపు పయనించడానికి ఇది ఒక తోడ్పాటుగా గుర్తించాలి.

20వ శతాబ్దంలో మహిళా దినోత్సవానికి బీజం
మహిళల సమానత్వం కోసం జరిగిన పోరాటం

న్యూఢిల్లీ: మార్చి 8 మహిళలకు అంకితమైన రోజు. ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 8వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. మహిళలు దేనిలోనూ తక్కువ కాదంటూ.. లింగ సమానత్వాన్ని తెలియజేస్తూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలు వేడుకలను జరుపుకుంటారు. మానవజాతి మనుగడకు ప్రాణం పోసే మహిళ.. ఆకాశంలో సగం, అవకాశాల్లో సగం.. అన్నింటా సగం అంటూ సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక, రాజకీయ విజయాలు సాధిస్తున్నారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారు. స్త్రీ కుటుంబానికి కళ్ళు, ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు.. ఒకప్పుడు నాలుగు గోడలకే పరిమితమైన మహిళలు నేడు అన్వేషించని రంగం లేదు. మహిళలు అన్ని రంగాలలో పురుషులతో సమానంగా నిలుస్తున్నారు. తాను ఎంచుకున్న రంగంలో తమదైన ముద్ర వేస్తూ విజయాలు అందుకుంటున్నారు. తాము ఎవరికీ తీసిపోనని నిరూపించుకుంటున్నారు. వివిధ రంగాలలోని మహిళలు సాధించిన విజయాలను గుర్తించడానికి, లింగ సమానత్వాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 8న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో ప్రారంభమైంది. ఈ దినోత్సవ వేడుకలు ఉత్తర అమెరికా, యూరప్‌లోని కార్మిక ఉద్యమాల నుంచి ఉద్భవించాయి. మొదటి జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫిబ్రవరి 28వ తేదీ, 1909 జరుపుకున్నారు. 1908లో న్యూయార్క్‌లో జరిగిన వస్త్ర కార్మికుల సమ్మె జ్ఞాపకార్థం సోషలిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ అమెరికా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. న్యూయార్క్‌లో సోషలిస్ట్ మహిళలు, వస్త్ర కార్మికులు తక్కువ పని గంటలు, అధిక వేతనాలు, ఓటు హక్కును డిమాండ్ చేస్తూ నిరసన తెలిపారు. అలా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ప్రారంభమయ్యాయి. అవును యూరోపియన్ కార్యకర్తలు మహిళలకు ప్రత్యేక రోజును కేటాయించాలని ప్రచారం ప్రారంభించారు. తమ ఓటు హక్కును డిమాండ్ చేశారు. అంతేకాదు సమాన వేతనం, పని హక్కుల కోసం నాయకత్వం వహించారు. ఈసారి ఈ ర్యాలీలలో పది లక్షల మందికి పైగా పాల్గొన్నారు. తరువాత 1910లో కోపెన్‌హాగన్‌లో జరిగిన అంతర్జాతీయ మహిళా సమావేశంలో క్లారా జెట్కిన్ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ప్రతిపాదించారు.