



మహబూబ్ నగర్ లో శనివారం జరిగిన భారత్ జోడో యాత్రలో
గిరిజనులతో కలిసి కొమ్ము ద్యాన్స్ చేస్తున్న రాహుల్ గాంధీ

బిజెపిది విద్వేషం.. టిఆర్ఎస్ది దోపిడీ

ఆ రెండు పార్టీలు దొందు దొందే
మోడీ, కెసిఆర్ ప్రజా వ్యతిరేక పాలనపై రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆగ్రహం
తెలంగాణలో నాల్గవ రోజు ఉత్సాహంగా సాగిన భారత్ జోడో యాత్ర

ఆ ముగ్గురూ జైలుకు

ఎమ్మెల్యేల కొనుగోలు కేసులో
14 రోజుల జైడిషియల్
రిమాండ్ విధించిన ఎసిబి కోర్టు
నాటకీయ ఫక్కిలో చంచల్ గూడ
జైలుకు తరలింపు
రామచంద్రభారతి, సింహయాజి,
నందగోపాల్ పై అవినీతి నిరోధక
చట్టం కింద కేసులు నమోదు
తీవ్ర సంచలనం సృష్టించిన
మొయినాబాద్
ఫాంహౌస్ ఉదంతం



నిందితులు రామచంద్రభారతి, నందగోపాల్, సింహయాజిలను శనివారం జైలుకు తరలిస్తున్న పోలీసులు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 29, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో రాజకీయంగా దుమారం రేపిన టిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎలకు ప్రలోభ పెట్టేందుకు జరిగిన కుట్ర కేసులో పట్టుబడ్డ ముగ్గురు నిందితులను రిమాండ్ లోకి తరలించాలన్న పోలీసుల వంతం ఎట్టకేలకు నెగ్గింది. శివార్లలోని మొయినాబాద్ లో గల ఫైలట్ రోహిత్ రెడ్డి ఫాం హౌస్ లో గత బుధవారం సాయంత్రం వేళ వెలుగుచూసిన ఈ ఘటన టిఆర్ఎస్, బిజెపిల మధ్య తీవ్ర ఘర్షణకు దారితీయడం తెలిసిందే. తమ చెందిన నలుగురు ఎంఎల్ఎలను ప్రలోభపెట్టి బిజెపిలోకి చేరలా చూసేందుకు కుట్రజరిగిందని తాండూరు ఎంఎల్ఎ ఫైలట్ రోహిత్ రెడ్డి మొయినాబాద్

కేసు విచారణపై హైకోర్టు స్టే

48 గంటలు ప్రచారం
చేయొద్దు
మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డిపై
ఇని ఆంక్షలు
ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 29: తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డిపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) ఆంక్షలు విధించింది. 48 గంటల పాటు ర్యాలీలు, సభలు, >>7

మోడీ పెద్ద తప్పు చేశారు..

విభజన హామీలు విస్తరించారు
అమిత షా చెప్పులు మోసిన చేతులతో
బండి ప్రమాణం చేయడం పాపం
సమయం వచ్చినప్పుడు ముఖ్యమంత్రి
కెసిఆర్ అన్నీ చెబుతారు..
మోడీ సర్కార్ పాలన తీరుపై ఐదు
చార్టర్ షీట్లు వేసిన మంత్రి కెటిఆర్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 29: మునుగోడు, తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని ధనబలంతో కొనాలనుకుంటున్న బిజెపి పైన చార్టర్ షీట్ దాఖలు చేసినట్లు టిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు తెలిపారు. ఈ చార్టర్ షీట్ లో నిర్దిష్టమైన ఆధారాలతో >>2



తెలంగాణ భవన్ లో శనివారం మీడియాకు ఛార్టర్ షీట్ చూపుతున్న మంత్రి కెటిఆర్, అర్జున్ చైర్మన్ ఛార్టర్ షీట్ గోపర్దనరెడ్డి

నేడు మునుగోడులో
సిఎం కెసిఆర్
బహిరంగసభ
ఎమ్మెల్యేలకు ఎర్రపై మాట్లాడే అవకాశం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 29: మునుగోడు ఉపఎన్నిక ప్రచారం ముగిసేందుకు రెండు రోజుల వ్యవధి మాత్రమే ఉండటంతో టిఆర్ఎస్ తన బ్రహ్మాస్త్రాన్ని బయటికి తీసింది. ఈనెల 30వ తేదీన (ఆదివారం) మునుగోడు నియోజకవర్గంలోని చందూరు వేదికగా టిఆర్ఎస్ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ముఖ్య అతిథిగా భారీ బహిరంగ సభను ఏర్పాటు చేసింది. ఆదివారం సాయంత్రం 3 గంటలకు బహిరంగ సభ ప్రారంభం కానుంది. ఈ సభకు లక్ష మంది తరలివడమే లక్ష్యంగా మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి ఏర్పాట్లను వర్తవేక్షిస్తున్నారు. సభకు టిఆర్ఎస్ శ్రేణులతో పాటు ఆపార్టీకి మద్దతిస్తున్న సిపిఎం, సిపిఐ శ్రేణులు సైతం పాల్గొననున్నారు. సిపిఎం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తమ్మివేని వీరభద్రం, సిపిఐ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కూననేని సాంబశివరావు ఈ సభకు హాజరుకానున్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఒక ఉప ఎన్నికకు సిఎం కెసిఆర్ ముఖ్య అతిథిగా రెండుసార్లు బహిరంగ సభ నిర్వహించడం ఇదే తొలిసారి. ఉప ఎన్నిక నోటిఫికేషన్ కు ముందు మునుగోడు కేంద్రంగా టిఆర్ఎస్ నేతలు బహిరంగ సభ ఏర్పాటుచేయగా, తాజాగా చందూరులో మరోసారి బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న తాజా రాజకీయ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని కెసిఆర్ చందూరులో సుదీర్ఘంగా >>7



రిజర్వ్ బ్యాంక్ - ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆంబడ్స్మాన్ స్కీమ్

ఆర్బీఐ క్రమపరచే సంస్థల విరుద్ధమైన ఫిర్యాదుల పరిష్కరణం కొరకైన ఏకైక సదుపాయం

ఫిర్యాదు స్వీకరణ వ్యవస్థ (CMS) పోర్టల్ లో మీ ఫిర్యాదు యొక్క రశీదు మరియు స్థితిని తెలుసుకోవచ్చు

మరిన్ని వివరాల కొరకు 14448 కి కాల్ చేయండి. ఫిర్యాదు చేసేందుకు, <https://cms.rbi.org.in> కి వెళ్ళండి

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehtahai.rbi.org.in> విజిట్ చేయండి / ప్రతిపత్తి చేసేందుకు rbikehtahai@rbi.org.in కి వ్రాయండి

ఆర్బీఐ అంటుంది...
విషయాల తెలుసుకోండి,
జాగ్రూకంగా ఉండండి!

జనహితానికై జాతీ చేయునది
భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

2 రాష్ట్రం

మావోయిస్టుల భారీ ఆయుధ సామాగ్రి స్వాధీనం

ఆంధ్ర, ఒడిశా బోర్డర్‌లో ఘటన

చర్ల, ప్రభాతవార్త: ఆంధ్ర, ఒరిస్సా బోర్డర్‌లో మావోయిస్టుల భద్ర పరిచిన భారీ ఆయుధ సామాగ్రిని మల్కాజ్ గిరి పోలీసులు బియస్‌ఎస్(బోర్డర్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్) జవానలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఒడిస్సా రాష్ట్రంలోని జోడాంబో పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని కూసుంపేట అటవి ప్రాంతం భారీ ఎత్తున మావోయి స్టులు ఆయుధ సామాగ్రి(డంపి) భద్రపరిచారన్న విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు భద్రతా బలగాలు అడవిని జర్నెలైడ చట్టారు. ఈ క్రమంలో పెద్ద ఎత్తున తుపాకులు, డిటోనేటర్లు, సుమారు 100 జెలెటిన్ స్ప్రేస్, కెమెరా, షావ్, ఫ్రెం

మోడీ పెద్ద తప్పు చేశారు..

➤ కూడిన్ ఆరోపణలు చేసినట్లు తెలితే విపరీంహారు. శనివారం తెలంగాణ భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా ఉన్న పార్టీ చేసిన పనులు చెప్పాలి. వ్యక్తిగత దూపణలు చేయడం సరి కాదు. దిశాకారీర రాజకీయాలను మునుగేడు ప్రజలు హరించరు. మునుగేడు లో అసాధారణమైన పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న మేం ఏం చేశామా సృష్టంగా చెప్పి టప్పు అడుగుతున్నామని తెలిపారు.70లిస్ చేయబోయే పనులు కూడా చెబుతున్నామన్నారు. ఆ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మునుగేడును అలాదాలా పదిలేశాడు. కేంద్రంలో ఉన్న బిజెపి మునుగేడులో ఎం చేసింది? బిజెపి వ్యక్తిగత నిందారోపణలు చేస్తోంది. బిజెపిని ఎండగట్టేందుకే చార్టీషిట్ తీసుకోచ్చానున్నారు. జేపీఎన్‌డ్లా ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు షోరోసీని కేంద్రాన్ని పెడతానన్నారు. షోరోసీని నిర్మాలన కోసం బిజెపి ఏమీ చేయలేదని పేర్కొన్నారు. షోరోసీని రిస్కస్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయలేదు.షోరో సీని వ్యాధిగ్రస్తులను అశాతలంగా చేసిందిని ఆరోపించారు. దేశంలో ఏ ప్రధాని చేయని తప్పు మోడీ చేశారని, చేనత,భాదీ ఉత్పత్తులపై పన్ను విధించిన మొట్టమొదటి ప్రధాని మోడీ అని తప్పుపట్టారు. మోదాధ్రకు మీటర్లు పెట్టాలనే దుర్మార్గపు కుట్ర చేసింది బిజెపియేనన్నారు. తెలంగాణను విద్యుత్ సమస్యల వలయంలోకి నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోందని తెలిపారు. సీలిండర్ ధర రూ.1100 దాటించిన తెలిపారు. పెట్రోలుధర పెంపుతో దిగువ, మధ్య తరగతి,పేదల నడ్డ విరిచారని దుయ్యబట్టారు..మొడి పమురు ధర పెరగబోయినా మోడి ధర పెంచేశారని ఆగ్రహావ్యక్తం చేశారు. పెట్రోధరల పెంపుతో ఉప్పు,పప్పులు, బియ్యం, నూనె ధరలు పెరిగాయి. పేదల సరక్తేమ పథకాలకు కోత పెట్టాలని బిజెపి చూస్తోందని తెలిపారు. సల్ఫర్‌ను విషయంలో తెల్ల ముఖం చేశారన్నారు. జనవర్ణ శతాాల విషయంలో మధ్య తరగతి కుటుంబాల తరపున చార్టీషిట్ వేస్తున్నామని తెలితే పేర్కొన్నారు.

టిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల కొనుగోలు వ్యవహారం కేసుపై మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన ప్రశ్నకు తెలితే స్పందించారు. “మేం ఏం చూట్టాడినా వక్రీకరిస్తారు. చట్టం కచ్చితంగా తన పని తాను చేస్తుంది తెలిపారు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన నందర్నానుసారంగా సిఎం కోఆర్డి. దర్యాప్తు సంస్థలు వివరాలు వెల్లడిస్తాయన్నారు. దర్యాప్తు సంస్థలను ప్రభావితం చేసేరా మేం చూట్టాడబోయేది లేదని, తొందరపడ్డాడని మా పార్టీ శ్రేణులకు ఇప్పటికే సాల్పించానని తెలిపారు. సమయం పచ్చినప్పుడు సిఎం అన్ని వివరాలు వెల్లడిస్తారన్నారు. ప్రమాణాలలో పనులను పరిపూర్వతే పోలీసులెందుకు? దొంగ ఎవరో.... దొర ఎవరో ప్రజలకు ఇప్పటికే అర్థమైందని తెలితే వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణతో పాటు దేశ యువతకు కేంద్రంలోని నరేంద్ర

ఎఒబిలో అలజడి

టర్, ల్యాప్‌టాప్, బ్యాటరీ, ఎలక్ట్రిక్ వైర్, కార్టెక్స్, వైరోగ్లాస్, గన్, రెడ్‌హెల్ జరామావోయిస్టులు ఉపయోగించే ఆయుధ సామాగ్రి లభ్యమయ్యాయని మల్కా జేగిరి పోలీసులు శనివారం పత్రికా విలేజ్‌పై సమావేశంలో ప్రవేశ పెట్టారు. కూబింగ్ కోసం అడవిలోకి వచ్చే పోలీసులనే లక్ష్యంగా చేసుకొని మావోయి స్టులు దాడులు నిర్వహించేందుకు పక్కా పథకం ప్రకారమే ఆయుధాలను నిర్దం చేసుకున్నారని అన్నారు. మావోయిస్టులు చేసే పలు సంఘటనల వలన అమాయక ప్రజలు బలపుతున్నారని ఆంధ్ర, ఒడిస్సా బోర్డర్‌లో మావోయిస్టుల డంపి లభ్యం అవ్వడంతో ఆప్రమత్తం అయిన పోలీస్ యంత్రాంగం అడవిలో కూంబింగ్‌ను ముమ్మరం చేసినట్లు మల్కాజేగిరి యస్‌పి తెలిపారు.



శనివారం మావోయిస్టుల ఆయుధసామాగ్రిని చూపిస్తున్న పోలీసులు

ఆ ముగ్గురూ జైలుకు

➤ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడం తెలిసినే. ఈ ఫిర్యాదు మేర కు పోలీసులతో పాటు రోహిత్ రెడ్డిలు కలిసి స్పింగ్ ఆవరేషన్ నిర్వహించడం విడితమే. ఈ క్రమంలో ఫరీదాబాద్‌కు చెందిన రామచంద్ర భారతి అలియాస్ సతీష్ శర్మతో పాటు ఎవీలోని చిత్తూరుకు చెందిన సింహయాజ్ అలియాస్ సింహయాజూలు, హైదరాబాద్‌కుచెందిన నందకుమార్ ఉమర్‌ఫ్ నందగోపాల్‌లను పట్టుబట్టారు. ఈ ము గ్గురు రోహిత్ రెడ్డితో షోన్‌లో టిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఆ కొనుగోలు కోసం షోన్‌లో మూట్లాడిన వ్యవహారం స్పింగ్ ఆవరేషన్‌లో రద్దుపడం నంవలనం రేపింది. రోహిత్ రెడ్డికి ప ంద కోట్ల రూపాయలు, మిగతా ముగ్గురు ఎంఎల్ఎలకు తరూ 50 కోట్ల రూపాయలు చెల్లించేందుకు రెడిగా వున్నట్లు నిందితులుగా వున్న రామచంద్ర భారతి, సింహ యాజ్, నందకుమారీలు నిర్ణయపడం స్పింగ్ ఆవరేషన్‌లో వెలుగు చూసింది. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలు ఈడి, సిబిఐ పేర్లను కూడా వారు వాడడం మరిం త నంవలనం రేపింది. దీని తరువాత స్పింగ్ ఆవరేషన్‌లో భాగంగా రోహిత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు పోలీసులు రంగంలో డిగి ముగ్గురు నిందితులు రామచంద్ర భారతి, సింహయాజ్, నందకుమారీలను 26వ తేదీ రాత్రి అరెస్టు చేసి వీరపై అవినీతి నిరోధక చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేశారు. దీని తరువాత 27వ తేదీన వీరిని సరూ ర్‌నగర్‌లోని ఏసిబి కోర్టులో హాజరు పరచగా ప్రైవేటు వ్యక్తులపై అవినీతి నిరోధక చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేయడంపై న్యాయమూర్తి అభ్యంతరం చెప్పడంతో పా టు ఈ కేసులో లంపం తాలూకు సామ్యు పట్టుబడక పోవడం వల్ల ముగ్గురు నిందితులకు వెంటనే జెయిలు మంజూరు చేయడంతో పాటు వీరికి సిఆర్‌పిసి 41ఎ సెక్షన్ కింద నోటీసులు ఇవ్వాలని పోలీసులను ఆదేశించారు. దీంతో సైబరాబాద్ పోలీసులు చేసేదిలేక ముగ్గురు నిందితులకు సిఆర్‌పిసి 41ఎ సెక్షన్ కింద నోటీసులు ఇచ్చి పం పింది చేశారు. అయితే ముగ్గురు చేయడంపై న్యాయమూర్తి అభ్యంతరం చెప్పడంతో పా టు ఈ కేసులో లంపం తాలూకు సామ్యు పట్టుబడక పోవడం వల్ల ముగ్గురు నిందితులకు వెంటనే జెయిలు మంజూరు చేయడంతో పాటు వీరికి సిఆర్‌పిసి 41ఎ సెక్షన్ కింద నోటీసులు ఇవ్వాలని పోలీసులను ఆదేశించారు. దీంతో సైబరాబాద్ పోలీసులు చేసేదిలేక ముగ్గురు నిందితులకు సిఆర్‌పిసి 41ఎ సెక్షన్ కింద నోటీసులు ఇచ్చి పం పింది చేశారు. అయితే ముగ్గురు చేయడంపై న్యాయమూర్తి అభ్యంతరం చెప్పడంతో పా టు ఈ కేసులో లంపం తాలూకు సామ్యు పట్టుబడక పోవడం వల్ల ముగ్గురు నిందితులకు వెంటనే జెయిలు మంజూరు చేయడంతో పాటు వీరికి సిఆర్‌పిసి 41ఎ సెక్షన్ కింద నోటీసులు ఇవ్వాలని పోలీసులను ఆదేశించారు. దీనిపై శనివారంనాడు అత్యవసరంగా విచారణ చేబట్టి ఈ కేసులో ఎసిబి కోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలను రద్దు చేయడంతో పాటు టిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎలకు ప్రలోభపెట్టేందుకు జరిగిన కుట్రల కేసులో అరెస్టయిన ముగ్గురు నిందితులు రా మచంద్ర భారతి, సింహయాజ్, నందకుమారీలను వెంటనే సైబరాబాద్ పోలీసులకు లొంగిపోవాలని ఆదేశించింది. వీరిని రిమాండుకు తరలించాలన్న సైబరాబాద్ పోలీ సుల వాదనలతో పైకోర్టు ఏకీభవించింది. దీని తరువాత వెంటనే రంగంలో డిగిన సైబరాబాద్ పోలీసులు టోపికలోని హోటలా్ అపార్ట్‌మెంట్‌లో వున్న రామచంద్ర భారతి, సింహయాజ్, నందకుమారీలను అదుపులోకి తీసుకుని నేరుగా కమిషన్‌లో ఫైన్ రిపేంట్ ఎదుట హాజరు పరిచారు. అనంతరం న్యాయవాదుల సమక్షంలో సంతకాలు జరిగిన తరువాత ముగ్గురిని నార్సింగిలోని సైబరాబాద్ ఎస్‌ఓబి కార్యాలయానికి తరలించారు. అక్కడ వారిని కొంతసేపు విచారించారు. అనంతరం చేపెళ్లలోని సర్కారు ఆనువల్లికి ముగ్గురిని తరలించి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇదే సమయంలో కరోనా పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు. ముగ్గురు ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు వైద్యు లు నిర్ధారించిన తరువాత సాయంత్రం ఆరు గంటల సమయంలో తిరిగి మొయినాబాద్ పోలీసు స్టేషన్‌కు తరలించారు. పోలీసు స్టేషన్‌లో రామచంద్ర భారతి, సింహ యాజ్, నందకుమారీలను పోలీసు అధికారులు మరోసారి విచారించి ఎంఎల్ఎలను ప్రలోభ పెట్టేందుకు సంబంధించిన కుట్రల కేసుకు సంబంధించి వాంగ్మూలం తీసుకు న్నారు. ఈ సమయంలో ముగ్గురు నిందితుల తమకు ఏమీ తెలియదని బకాయించినట్లు సమాచారం. అయితే ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి వచ్చిన సమయంలో జరి గిన స్పింగ్ ఆవరేషన్‌లో రద్దయిన ఆడియో, వీడియో నాణ్యతలను ముందు వుంది ముగ్గురు నిందితులను భిన్న కోణాల్లో విచారించి తగిన సమాచాాన్ని పోలీసులు రా బట్టినట్లు తెలిసింది. దీని తరువాత రాత్రి తొమ్మిది గంటల సమయంలో రామచంద్ర భారతి, సింహయాజ్, నందకుమారీలను పోలీసుల ఘోషంతో వైద్య సరూరేగర్‌లోని ఎసిబి కోర్టు న్యాయమూర్తి ఇంట్లో హాజరు పరిచారు. దీని తరువాత ఈ కేసును మరోసారి విచారించిన ఎసిబి కోర్టు న్యాయమూర్తి ముగ్గురు నిందితులకు రెండు వారాల పాటు రిమాండు విధించారు. దీని తరువాత ముగ్గురు నిందితులను సైబరాబాద్ పోలీసులు చంపల్‌గూడ జైలుకు తరలించారు.

కేసు విచారణపై హైకోర్టు సే

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 29, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో రాజకీయంగా సంవలానికి దారితీసిన ఎంఎల్ఎలకు ప్రలోభ పెట్టేందుకు జరిగిన కుట్రల కేసుపై పోలీసుల విచారణను నిలిపి వేయాలని బిజెపి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై హైకోర్టు శనివారం విచారణకు స్పికరంచడంతో పాటు దీనిపై మునుగేడు ఎన్నికలు ముగిసే వరకు క సై్ జల్పింది. ఎంఎల్ఎలకు ప్రలోభ పెట్టేందుకు జరిగిన కుట్రలకేసు అంతా బోగోంగా బిజెపి చెబుతుండడం విడితమే. మునుగేడు ఎన్నికల చేత టిఆర్ఎస్ అడుతున్న నాటకంగా బిజెపి పేర్కొంటుండడం విడితమే. ఈ నేపథ్యంలోనే దీనిపై సిబిఐ లేదా హైకోర్టు సిబ్బింగ్ న్యాయమూర్తి చేత విచారణ జరిపించాలని ఆ పార్టీ డిమాండ్ చేయసాగింది. ఈ కేసుపై రాష్ట్ర పోలీసుల విచారణపై తమకు సమీక్షం లేదని బిజెపి చెబుతున్నారు. ఇదే విషయపై బిజెపి నేతలు తమ డిమాండ్‌పై హైకోర్టులో పిటిషన్లు చేశారు. ఈ కేసును విచారించిన హైకోర్టు ఎంఎల్ఎలకు ప్రలోభ పెట్టేందుకు జరిగిన కుట్రల కేసు విచారణను మునుగేడు ఎన్నికలు ముగిసే వరకు సై్ జల్పింది. అయితే ఇదే సమ యంలో ఈ కేసులో నిందితుల అరెస్టు, రిమాండు యధావిధిగా కొనసాగవచ్చని హైకోర్టు పేర్కొంది.

బజెపిది విద్యేషం.. టిఆర్ఎస్‌ది దోపిడీ

ఆ రెండు పార్టీలు దొందు దొందే మోడీ, కెసీఆర్ ప్రజా వ్యతిరేక పాలనపై రాహుల్‌గాంధీ తీవ్ర ఆగ్రహం తెలంగాణలో నాలువ రోజు ఉత్సాహంగా సాగిన భారత్ జోడో యాత్ర

హైదరాబాద్/ మహబూబ్‌నగర్, అక్టోబర్ 29 ప్రభాతవార్త: దేశంలో బిజెపి విద్యేషం,రాజకీయాల చేస్తుంటే, టీఆర్ఎస్ ప్రతిఘటనలోనూ దోపిడీకి పాల్పడు తున్నదని కాంగ్రెస్ ఆగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ అన్నారు. బిజెపి, టీఆర్ఎస్ పార్టీలు దొందు దొందుగానే వ్యవహారిస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. మోడీ, కెసీఆర్ ప్రజా వ్యతిరేక పాలనపై రాహుల్‌గాంధీ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. శనివారం భారత్ జోడోనే యాత్ర 52వ రోజు తనయాత్రను ధర్మాపురోలోని జయప్రకాష్ నారా యణ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నుంచి ప్రారంభించారు. ఉదయం ఆరుగంటల తేట తెలంగాణలో నాలుగవ రోజు యాత్రలో భాగంగా దేవరకర్ణె నియోజకవర్గం నుంచి పాదయాత్రగా సాగిన రాహుల్ భారత్ జోడో జన జాతరగా ముందుకు

నిగింది. జనసభపైదంతో సాగుతున్న యాత్ర పాలమూరు యూనివర్సిటీ, తుమ్మపేటపల్లి, గణేష్‌నగర్, వన్‌టౌన్ చౌరాస్తా మీదుగా అరేబియా బియాచ్ వరకు చేరుకున్న తరువాత అక్కడ అల్పాహారం కోసం విరాం తీసుకుని ఆ తరువాత న్యూటౌన్ చౌరాస్తా, పాపాపేట్ గుట్ట చౌరాస్తా,మెట్టగడ్డ, పల్లూపతి కాలనీ మీదు గా సాగి ఎంఎల్ఆర్‌లోని గోపాలరెడ్డి గార్వెన్ భోజన విరామం శివరాథానికి చేరు కుంది. నాలుగవ రూ యాత్రలో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు శ్రీ వేణుగోపాల్, ఉత్తమేకుమార్‌రెడ్డి, భట్టి విక్రమార్క, మధుయాజ్ఞి, సీతక్క, పంకీచందర్‌రెడ్డి, బల్లూరి వెంకటే, మెట్టాస్థాయికుమార్, సీసీ నటి పూనమ్‌కోర్ రాహుల్ వెంట సాగారు. పాదయాత్ర ప్రారంభం కాగానే ఎమ్మెల్యే సీతక్క అడవి బిడ్డలతో ఉదయగూలా చేస్తూ దేశాన్ని ఐక్యం చేస్తూ ముందుకు కదులుతాం అంటూ నిన దిస్తూ ముందుకు సాగింది. తమ అడవి బిడ్డలతో రాహుల్‌గాంధీ కొమ్మడాన్స్ చేశారు. తమ జాతి సంతోషం ఉన్న దుఃఖమున్న ఆదివాసీ డోలుమోగిస్తూ ఆట పాటలతో సాంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకుంటామని, అలాంటి సంప్రదాయాన్ని రాహుల్ అన్న గౌరవిస్తూ మాతో పాటు కలిసి కొమ్ము నృత్యం చేయడం చాలా అసహ్యార్పి కలిగించిందని సీతక్క సామోహ్నివ్యవక్త చేసినది. భోజన విరామ సమయంలో వివిధవర్గాలతో సమావేశమైన రాహుల్ వారికి యాత్ర ద్వారా భరోసాఇచ్చారు. అనంతరఅప్పున్నచట్టి, కెౌఆర్ ఏకోరొన్నా, శంకరాదు చట్రి,

వార్త, హైదరాబాద్, ఆదివారం, 30 అక్టోబరు 2022

వారం - వర్షం

30-10-2022 ఆదివారం
శ్రీ శుభకృత్ నామ సంవత్సరం దక్షిణాయనం కార్తిక మాసం, శుక్ల పక్షం, కార్తి సౌమి వంశమి ఉ.07-46; తరువరి వర్ష తే.05-26 మూల ఉ.10-08 వర్షం ఉ.08-37 ల 10-08 తిరిగి వర్షం రా.07-05 ల 08-34 రా.కా.సా.4-30 - 6-00వ యమగండం మ.12-00 ల 1-30వ దుర్దుహార్యం సా.4-24 ల 5-12

వార్తాఫలం

మేషం: ప్రయాణం రాబోస్తుంది. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకండి. వర్షలు వాయిదా.

వృషభం: ప్రభుత్వ సంబంధమైన పనులు పూర్తి అవుతాయి. ఖర్చులు అధికర.

మిథునం: వ్యాపారులకు పోటీ అధికం. బాల్య మిత్రులను కలుసుకుంటారు.

కర్కాటకం:కుటుంబ వివాదాలు సమసిస్తే తాయి. వ్యాంకు రుణాలు తీరుస్తారు.

సింహం:కీర్తి ప్రతిష్టలు లభిస్తాయి. శ్రీదా కారులకు ఆర్థిక ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

కన్య: ఊహించని సంఘటనలు జరిగినా భైర్యంతో ఎదుర్కొంటారు. వర్షలు వాయిదా.

తుల:వ్యాంకు రుణాలు తీర్చడంలో ఇబ్బం దులుంటాయి. ఉద్యోగులకు సామాన్యం.

వృశ్చికం:ప్రభుత్వల వ్యూహాలను వాకవ క్ష్యంతో ఎదుర్కొంటారు. గృహ యోగం.

ధనుస్యం:విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకా శాలు లభిస్తాయి.శత్రువులు మిత్రులవుతారు.

మకరం: స్థిరాస్థులు కొనుగోలు. ఉద్యోగులకు పనిసత్వద్ది పెరుగుతుంది.

కుంభం:కళాకారులకు సన్మాన యోగం. ప్రముఖులతో పరిచయం ఏర్పడుతుంది.

మీనం: మొంది బకాయిలు వసూలు. దూర ప్రాంత ప్రయాణ సూచనలున్నాయి.

- పాలకర్తి సంతోష్ శర్మ, ఇంటయఫుల కాంగ్రి, హైదరాబాద్

రాష్ట్రంలో తాజా కేసులు 75

ప్రభాతవార్తా ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్29:రాష్ట్రంలో కరోనా పాజిటివ్ కేసులు మెల్లగా తగ్గుతున్నాయి.శనివారం సాయంత్రం వరకు ఒక్క రోజులో 75 కేసులు నమోదైనట్లు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ తెలిపింది.ఇప్పటివరకు రాష్ట్రం లో 8,40,069పాజిటివ్ కేసులు నమోదయ్యాయి. గడిచిన 24 గంటల్లో కరోనా వల్ల మృతి చెందినట్లుగా నమోదు కాలేదు.రాష్ట్రంలో ఇప్పి టీవరకు మృతి చెందిన వారి సంఖ్య 4111 వరకు చేరింది.ఒక్క రోజులో 8174మంది కరోనా పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రంలో 3,79,14,187మందికి కరోనా పరీ క్షలు నిర్వహించారు.ఇప్పటి వరకు కరోనా నుం వి 8,35,460మంది కోలుకోగా (99.45 శాతం) గనివారం 78 మంది కోలుకున్నారు. మొత్తం యూక్టీవ్ కేసులసంఖ్య 498కు చేరింది. శనివారం నమోదైన కేసుల్లో జీవావ్ఎని పరిధి లో 42 పాజిటివ్ కేసులు నమోదయ్యాయి.



కార్తీక మాసంలో ఉసిరికాయలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. వాటితో ఎంతో ఈజీగా ఉసిరి రైస్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆదెలాగ్ తెలుసు కుందాం.

కార్తీకమాసంలో చాలా మంది ఉపవాసాలు ఉంటారు. ప్రత్యేక ప్రతాలు, పూజలు చేస్తారు. అంతా ఆధ్యాత్మికమే. అయితే శీతాకాలంలో కొన్ని రకాల రోగాలకు చెక్ పెట్టేందుకు..

అదే శీతాకాలంలో కొన్ని రకాల ఫలాలు కాస్తుంటాయి. వాటిలో చెప్పుకోతగ్గవి ఉసిరికాయలు. ఈ ఉసిరికాయలతో చట్నీలు చేసుకోవడం కామన్. వీటితో ఉసిరి రైస్ కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇది ఎంతో ఈజీ కూడా. పిక్కికే, వనభోజనాలకూ వెళ్లినప్పుడు.. అప్పటికప్పుడు దీన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. కార్తీకమాసంలో ఉసిరి చెట్టు కింద వనభోజనాలు చెయ్యాలనే సంప్రదాయం ఉంటుంది. ఆ చెట్టుకిందే ఎందుకో తెలుసా. ఉసిరి చెట్టు శీతాకాలంలో చక్కగా పెరిగి.. గుమరుగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ రిలీజ్ చేస్తుంది. అందువల్ల దాని కింద కాన్సు



కార్తిక వనభోజనం శుభకరం

కార్తిక మాసంలో పవిత్రమైన ఉసిరిక చెట్టుకింద ఒక్కసారిగా భోజనం చేయాలని హిందూ ధర్మశాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయి. కార్తీక మాసంలో బంధుమిత్రులతో కలిసి ఏటి ఒడ్డున ఉన్న రకరకాల పూల ఫలపూర్ణ కలిగిన వనంలో భోజనాలు చేయడాన్ని కార్తీక వనభోజనం లేదా కార్తీక సమారాధనం అంటారు. అయితే వనభోజనాలు చేసే వనంలో ఉసిరిక చెట్టు తప్పకుండా ఉండాలి. తులసి మొక్కలు కూడా ఉంటే మంచిది. వనభోజనాల ప్రదేశం చాలా శుభమైనది. అత్యంత పవిత్రమైనదై ఉండాలి. వనభోజనాలలో సాత్విక ఆహారం తీసుకోవడం మేలు.

కార్తీక వనభోజనం విశేషమైన ఫలితాన్ని యిస్తుందని స్వాగంధ పురాణం చెబుతోంది. హోమాలు, పూజలు, తర్పణాలు చేసేటప్పుడు యితర సమయాల్లో భోజనం చేసేటప్పుడు కలిగిన దోషాలను, పాపాత్మల దుష్ట సంభాషణలు వినటం వలన కలిగిన దోషాలను కార్తీక వన భోజనాలు పోగొడుతాయని స్వాగంధపురాణం చెబుతోంది. ఉసిరిక చెట్టుకింద సాలగ్రామాన్ని ఉంచి, గంధ పుష్పాక్షతలతో పూజించిన తర్వాత, విప్రులను శ్రేష్ఠిలది సత్కరించాలి. తరువాత అందరితో కలిసి భోజనం చేయాలి. ఈ విధంగా శాస్త్ర బద్ధంగా వన భోజనం చేయడం వలన సకల పాపాలు నశించి, విష్ణులోక ప్రాప్తి కలుగుతుందనేది స్వాగంధ పురాణం చెబుతోంది. ఉసిరికచెట్టు కింద శ్రీమహా విష్ణువును ఉసిరిక కాయలతో దీపారాధన చేసిన వారిని తర్వాత వన భోజనాలు చేసిన వారిని చూసేందుకు యమ ధర్మరాజుకు శక్తి చాలదట. ఉసిరిక చెట్టుకు ఎనిమిది వైపులా దీపాలు పెట్టి, ఎనిమిది ప్రదక్షిణలు చేసి, ఉసిరిక చెట్టు మొదట్లో విష్ణుమూర్తి పటాన్ని లేదా విగ్రహాన్ని పెట్టి, ఉసిరిక పత్తితో విష్ణువుకి పూజ చేసిన తర్వాత వన భోజనం చేయాలని పండితులు చెబుతారు. లక్ష్మీదేవీకి ఉసిరిక చెట్టు ఇష్టమైంది కాబట్టి ఉసిరిక చెట్టు కింద భోజనం చేస్తే, లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం విశేషంగా కలుగుతుందని ప్రజలు విశ్వాసం.

దాస్యవర యుగంలో శ్రీకృష్ణుడు అన్న బలరాముడు గోప బాలకులతో కలిసి, ఉసిరిక మొదలైన వృక్షాలు కల యమునా తీరంలో ఉన్న బృందావనంలో వన భోజనం చేసేవారని శ్రీమద్భాగవతం చెబుతోంది.

సూత మహర్షి నైమిశారణ్యంలో యితర మునులతో కలిసి, కార్తీక పౌర్ణమినాడు ఉసిరిక చెట్టుకింద మొదలైన వృక్షాలు కల యమునా తీరంలో ఉన్న బృందావనంలో వన భోజనం చేసేవారని శ్రీమద్భాగవతం చెబుతోంది. సూత మహర్షి నైమిశారణ్యంలో యితర మునులతో కలిసి, కార్తీక పౌర్ణమినాడు ఉసిరిక చెట్టుకింద మొదలైన వృక్షాలు కల యమునా తీరంలో ఉన్న బృందావనంలో వన భోజనం చేసేవారని శ్రీమద్భాగవతం చెబుతోంది.

వనభోజనం చేసినట్లు కార్తీక పురాణం చెబుతోంది. ఉసిరికచెట్టు మూలంలో శ్రీహరి, సృగంధంలో ధ్రువుడు, ఉష్ణార్ధంలో బ్రహ్మ, శాఖలలో సూర్యుడు, ఉప శాఖల్లో దేవతలు ఆశ్రయించి ఉంటారని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే కార్తీకమాసంలో ఉసిరి చెట్టు కింద పాలు పెట్టడం, పూజలు చేయడం,



వనభోజనాలు చేయడం లాంటి వ్యావహారిక ఎక్కువ సేపు ఉసిరిక చెట్టు కింద గడవటం మంచిదని వైద్యకారణమే, కార్తీక మాసంలో ఉసిరిక చెట్టు క్రింద దీపాలు పెట్టడం, పూజలు చేయడం, వనభోజనాలు చేయడం వెనుక దాగున్న రహస్యం. ప్రకృతి అనుగ్రహాన్ని, పరమాత్మ అనుగ్రహాన్ని పొంది, యింటికి తిరిగి వస్తే ప్రతీయ వనభోజనం. వనభోజనాలు సామాజిక సామూహిక తత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. మనమల మధ్య మానవ సంబంధాలను మెరుగు పడేందుకు దోహదపడతాయి. బృంద కార్యక్రమాలు నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. నాయకత్వ లక్షణాలను పరోక్షంగా నేర్పుతాయి. మనమల కలివిడి తానాన్ని పెంచుతాయి. ఒకరికి ఒకరు సహాయం చేసుకునే మంచిని అలవాటు చేస్తాయి.

పిల్లల్లో పెద్దల్లో నృజనాత్మకతను తల్లి లేవే క్రిడలు పోటీలు నిర్వహించు కోవడానికి మంచి అవకాశం, భోజనాలు చేయడం, ఒకరినొకరు పరిచయం చేసుకోవడంతో కొత్త స్నేహబంధాలు ఏర్పడిస్తాయి. భోజనాలంతరం ఎవరిదానినో వారు వెళ్లిపోవడం కాకుండా అంతా కలిసి వెళ్లడం వల్ల మంచి జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోతుంది. బాల్యంలో చేసిన వనభోజనాలు, ఆనాటి అల్లస్ జీవితాంతం గుర్తుండిపోతాయి కూడా. భక్తి, ఆధ్యాత్మికత, ఆనందం, ఆరోగ్యం, మధుర స్మృతులను అందించే వనభోజనాలు మరెన్నో సందేశాలని అందిస్తాయంటే అతిశయోక్తి కాదు మానవజాతి ప్రకృతి పరంగా చెట్లు, వనాలు చేసే మేలు ఇంతా అంతాకాదు. మానవ జీవితానికి అవసరమయే ఎన్నోటిలో వనాలు మనకందిస్తు న్నాయి. అయినా స్వార్థపరుడై మనవి వనాలను నరుక్కుంటోనే పోతున్నాడు. దీంతో ఎవరూ ప్రపంచాన్ని. ప్రతిరోజూ పరోక్షంగా వీక్షిస్తున్నాడు. వన సమారాధన ద్వారా మొక్కలను పెంచాలని, వనాలని సంరక్షించాలన్న సంకేతాన్ని ప్రతి ఒక్కరికీ అందిస్తున్నాయి. వనభోజనాల్లో కేవలం భోజనాలే ప్రాముఖ్యత కాదు. అంతకుమించి గ్రహించాల్సినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. ఎన్నో ప్రయోజనాలు వనభోజనాల్లో కనిపిస్తాయి. ప్రజల మధ్య సమైక్యతను, మత సామరస్యాన్ని పెంపొందించేందుకు ఇవి దోహదం చేస్తాయి. ప్రస్తుత దైనందిన యాంత్రిక జీవనంలో ఆనందాన్ని మానవ సంబంధాల్ని మరిచిపోతున్న మనవి ఒక్క రోజైనా ఆహ్లాదంగా అందరితో కలిసి భోజనం చేయడం, సర్వకాల కాలుష్యం కోరలు చాచి మనవి ఆరోగ్యాన్ని కబళిస్తున్న తరుణంలో పచ్చని చెట్లు అందించే స్వచ్ఛమైన గాలిని, ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాలతో మానసిక ప్రశాంతలను పొందేందుకు వీలవుతుంది. మొత్తంగా కార్తీకవనభోజనాలు, సర్వ విధాలా లాభకరం ఆనందకరం, ఆహ్లాదకరం, శ్రీకరం, శుభకరం.

- రమా ప్రసాద్ ఆదిభట్ట.

చెలి చిటూర్

కొంచెం నిమ్మరసాన్ని పాదాలకు రాసేసి కాసేపయ్యాక స్నానం చేస్తే వాటికి వట్టిన మురికి దూరమవు తుంది. పాదాల మృదువుగానూ మారతాయి.

చన్నీటి స్నానంతో ఆరోగ్యం



సృందన కలిగించి... రక్త నాళాలను స్పందించేలా చేసే చన్నీటి స్నానం శరీరానికి మనసుకు ఉత్తేజాన్ని కలిగి స్తుంది. ఈ స్పందనతో గుండెకు రక్త సరఫరా చేసే నాళాల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వు నిల్వల శాతం తగ్గముఖం పడుతుందంటున్నారని నిపుణులు. మానసికంగానూ చాలా రకాల ప్రయోజనాలున్నాయి. చన్నీటి స్నానం అలవాటున్నవారు అనారోగ్యానికి దూరంగా ఉన్నట్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో తేలింది.

‘ఆయన సమరయ మార్గమున వెళ్లవలసి వచ్చును...సమరయ స్త్రీ ఒకతే నీళ్ల చేదుకొనుటకు అక్కడికి రాగా యేను-నాకు దాహమునకిప్పుని ఆమె నడిగెను.. ఏలయనగా యాదులు సమరయులతో సాంగత్యము చేయరు’ (యోహాను 4:4-26). యేసుప్రభువు సమరయుల

మనల్ని ఆదరించే దేవుడు..

మార్గంలో ఎందుకు వెళ్లాల్సి వచ్చింది? అక్కడ ఒక స్త్రీ ఉంది. ఆమె ఐదుగురి భర్తలను వదిలేసి, ఆరవ వ్యక్తితో వివాహం చేసుకోకుండానే సహజీవనం సాగిస్తున్నది. సమాజంలో ఆమె ఒక బెడిపోయిన స్త్రీగా ముద్రించ బడింది. అందుకే ఆమె ఉదయకాలంలో కాక మధ్యాహ్నం 12గంటల సమయంలో బావివద్దకు నీళ్లు చేదుకునేందుకు వచ్చింది. ఆమె ఆ సమయంలో వస్తుందని యేసు ముందే గ్రహించి, ఆమెకొసం వెళ్తాడు. ఆమెతో అతిసౌమ్యంగా మాట్లాడుతాడు. మనుష్యుల చేత ద్వేషించబడుతున్న స్త్రీతో ఆరాధన గురించి ప్రభువు చర్చించాడు. అంటే ఆమె మనసు దేవుడిని ఎంతగా హత్తుకుని ఉందో గ్రహించవచ్చు. యేసుప్రభువు ఆమెతో మాట్లాడి, ఆమె రహస్య -పి.వాణిపుష్ప

అంతర్వాసి

సమస్యయం :... మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి పరిస్థితులను ఈ స్నానం మెరుగుపరుస్తుంది. చన్నీటి స్నానంతో శరీరంలో డోపమైన్, సెరటోనిన్ స్థాయిలు పెరిగినట్లు పలు అధ్యయనాలు కూడా తేల్చాయి. చన్నీళ్లను ఒంటిపై వేసుకున్న వెంటనే రక్తనాళాలు శరీరాన్ని తిరిగి యథాస్థితికి తీసుకురావడానికి, వెచ్చగా మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఇలా చేయడంతో శరీరం అదనపు శక్తిని పొందడమే కాదు , జీవక్రియలన్నీ సమస్యయమడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాధినిరోధక శక్తి.... సెలెనియం లో అధికమైన ఓ అధ్యయనం చన్నీటి స్నానం వ్యాధినిరోధక శక్తిని ఎన్నో అనారోగ్య ముప్పుల్ని ఎదుర్కొంటారని హెచ్చరిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు. ఆలస్యంగా తీసుకోవడం వల్ల.. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో పాటు నిద్రలేమి ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవక్రియారేటు తగ్గి.. ఆ ప్రభావం మర్యాదీ దినసరవృత్త పడుతుంది. శరీరంలో ఇన్సులిన్, కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. అధిక బరువు పెరుగుతారు. చర్మం, జుట్టు నిర్మాణంపై కోల్పోతాయి. హార్మోన్లు సమతుల్యత దెబ్బతిని..నెలసరి క్రమం తప్పవుతుంది. అందుకే రాత్రిపూట విసులు



పెంచి, అనారోగ్యాలు దరిచేరుకుండా కాపాడుతుందని తేల్చి చెప్పింది. అలాగే ఒత్తిడిని దూరం చేసే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తూ చేసే మనసు ఉర్లాసంగా మారుస్తుందని మెడికల్ ప్రొఫెషిన్ల జర్నల్లో ప్రచురించారు. అయితే ఎక్కువ సమయం చన్నీళ్లలో ఉండకుండా అయిదు నుంచి పది నిమిషాల్లో ప్రచురించారు. అయితే ఎక్కువ సమయం చన్నీళ్లలో ఉండకుండా అయిదు నుంచి పది నిమిషాల్లో స్నానాన్ని ముగిస్తే శారీరక, మానసికారోగ్యాలు మెరుగు ఉంటా యంటున్నారని నిపుణులు. కన రత్నలు కష్టంగా కాకుండా.. కాస్త సరదాగానూ ఉండాలని కోరుకుం టారు కొందరు. ఆలాటి వారికి సైక్లింగ్ కన రత్నలు కష్టంగా కాకుండా.. కాస్త సరదాగానూ ఉండాలని కోరుకుం టారు కొందరు. ఆలాటి వారికి సైక్లింగ్

ఇరవై నిమిషాలకోసారి విరామం..

మొత్తం ఘోష, కంప్యూటర్లు వంటివి.. ప్రస్తుతం దాదాపు అందరి జీవితాల్లోనూ భాగమైపోయాయి. ఇక విడుదల భాగంగా రోజుకు గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్ స్క్రీన్ ను చూస్తూనే పని చేయడం మన కళ్లపై ఒకింత ప్రభావం చూపుతుంది. కంటి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకోసారి ఇరవై సెకన్ల విరామం తీసుకోండి. ఆ సమయంలో 20 మీటర్ల దూరం ఉన్న వస్తువుపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. లేదా గంటకు అయిదు నిమిషాల పాటు మీ కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతినివ్వండి. 2. చాలామంది కనురెప్ప వేయకుండా కళ్ల పెద్దవి చేసి మరీ స్క్రీన్ వైపు చూస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేస్తే కళ్ల పొడిబారి, మంట పుడతాయి. అందుకే తరచుగా రెప్పలు వాల్చుతూ ఉండాలి. ఒకవేళ కళ్ల తరచూ తడిచారుతూ ఉంటే వెంటనే నేత్ర వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి ఐడాప్స్ తీసుకోవడం మంచిది. కళ్ల, మానిటర్ పైకాగం ఒకే ఎత్తులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల మానిటర్ మధ్య భాగానికి కళ్లకు 15 నుంచి 20 డిగ్రీ కోణం ఉంటుంది. ఫలితంగా కళ్ల ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురవువు. విశ్రాంతి తీసుకోనే సమయంలో కళ్లను సవ్య, అసవ్య దిశల్లో గుండ్రంగా తిప్పాలి. లేదంటే కళ్లను మూసి ఉండాలి. దుమ్ము, ధూళి లేకుండా స్క్రీన్ ను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. అలాగే స్క్రీన్ బ్రైలింగ్, కాంట్రాస్ట్ మన కంటికి సరిపోయే రీతిలో అమర్చుకోవాలి. కళ్లకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా పనిచేయడానికి

పిల్లలు అభినేయం రిఫ్రెష్ కళ్లధూసు ఉపయోగించ వచ్చు. ఈ విషయంలో వైద్యుని సలహా తప్పనిసరి. గదిలో ప్రసరిస్తున్న వెలుగుకు అనుగుణంగా ఎప్పుటికప్పుడు కలర్ సెటింగులను మార్చే సాఫ్ట్వేర్లను కంప్యూటర్లో ఇన్స్టాల్ చేసుకోవాలి. వీటి వల్ల గది వెలుతురుకు అనుగుణంగా స్క్రీన్ బ్రైలింగ్, కాంట్రాస్ట్ మారుతూ ఉంటాయి. సాఫ్ట్వేర్లంతే పరకు ఫాంటెస్ట్ పెంచుకోవాలి. ముఖానికి ఎదురుగా ఫ్లాస్ వెబ్బుకోవచ్చు.గాలి వల్ల కూడా కళ్ల తొందరగా పొడిబారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కంప్యూటర్పై ఎక్కువ సమయం పనిచేసేసూచి కాంట్రాస్ట్ లెస్సులను ఉపయోగించకపోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే వాటివల్ల కూడా కళ్ల పొడిబారే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. చూశారా! కంప్యూటర్ ఉపయోగించేటప్పుడు కళ్ల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన కొన్ని జాగ్రత్తలు. మీరు కూడా వీటిని తప్పకుండా పాటించండి. మీ కళ్లను జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకోండి. అలాగే నిద్రత వ్యవధికోసం క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.



మీరూ దిగండి మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గ్రౌండ్లోకి!



కోట్లాదిమంది వచ్చేసారు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గ్రౌండ్లోకి.
ఇప్పుడు మీరూ దిగండి!

MUTUAL FUNDS నిజమే మరి

మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గురించి మరింత తెలుసుకునేందుకు, మీ మ్యూచువల్ ఫండ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్‌ని కానీ, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అడ్వైజర్‌ని కానీ సంప్రదించండి ఇవాళే!

సందర్శించండి: mutualfundssahihai.com

ఫాలో కండి: [f](#) [t](#) [v](#) [o](#) [i](#)

మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడులు మార్కెట్‌లోని సంక్షోభాలకు లోబడి ఉంటాయి, స్కీముకి సంబంధించిన అన్ని డాక్యుమెంట్స్‌నీ జాగ్రత్తగా చదవండి.