www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
అనంతపురము జిల్లా /శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

నాణ్యమైన వేరుశనగ విత్తనాలను తక్షణం పంపిణీ చేయాలాని ఏపీ రైతు సంఘంలో విజ్ఞప్తి

నల్లచెరువు,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- ఏపీ రైతు సంఘం తరపున తెలియజేయునది ఏమనగా ఖరీఫ్ సీజన్ ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో ఇటీవల కురిసిన వర్షాలతో రైతులు వేరుశనగ సాగుకు సిద్ధమవుతున్నారు.అయితే నల్లచెరువు మండలంలోని రైతులకు వేరుశనగ విత్తనాల పంపిణీ విషయంలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోంది.మా సమాచారం మేరకు, మండలంలోని వందకు పైగా రైతులు వేరుశనగ విత్తనాల కోసం డబ్బులు చెల్లించి దాదాపు 18 రోజులు గడిచినప్పటికీ ఇప్పటివరకు విత్తనాలు పంపిణీ కాలేదు. దీంతో రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. సాగు పనులు ఆలస్యం కావడంతో రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అదేవిధంగా, డీఏపీ ఎరువుల కొరత కారణంగా రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కొంతమంది వ్యాపారులు డీఏపీ ఎరువులను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.అందువల్ల వెంటనే జోక్యం చేసుకొని రైతులకు నాణ్యమైన వేరుశనగ విత్తనాలను తక్షణమే పంపిణీ చేయడంతో పాటు ఎరువుల సరఫరాను సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఏపీ రైతు సంఘం డిమాండ్ చేస్తోంది. డిమాండ్లు: 1.రైతులకు నాణ్యమైన వేరుశనగ విత్తనాలను తక్షణమే పంపిణీ చేయాలి. 2. విత్తనాల పంపిణీలో జరుగుతున్న జాప్యాన్ని నివారించి రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలి. 3. డీఏపీ ఎరువుల బ్లాక్ మార్కెట్ అమ్మకాలను వెంటనే అరికట్టాలి. 4. డీఏపీ ఎరువుల పెంచిన ధరలను తగ్గించి రైతులకు అందుబాటు ధరల్లో సరఫరా చేయాలి. 5.ఖరీఫ్ సాగుకు అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువులు తగినంతగా అందుబాటులో ఉంచాలి.ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం నాయకులు. టీ శ్రీరాములు. ఎం.వెంకటస్వామి, బి.సుధాకర్, టీ. శివయ్య,ఈ చంద్రశేఖర్, జి. రాంరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొహరం వేడుకలు ప్రశాంతంగా నిర్వహించాలి

ముదిగుబ్బ అర్బన్ సీఐ శివరాముడు

దొరిగల్లు,నాగలగుబ్బల గ్రామాల్లో అవగాహన సమావేశాలు

ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా నిర్వాహకులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి

ముదిగుబ్బ,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- మొహరం వేడుకలను శాంతియుతంగా, సామరస్య వాతావరణంలో నిర్వహించాలని ముదిగుబ్బ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ శివరాముడు ప్రజలకు సూచించారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పోలీసు అధికారి సతీష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు గురువారం దొరిగల్లు, నాగలగుబ్బల గ్రామాల్లో పర్యటించిన సీఐ గ్రామ పెద్దలు, మత పెద్దలు, వేడుకల నిర్వాహకులతో సమావేశమై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మొహరం వేడుకలు అన్ని వర్గాల ప్రజల సహకారంతో ప్రశాంతంగా జరగాలని ఆకాంక్షించారు. వేడుకల పేరుతో ఎలాంటి వివాదాలు, గొడవలు చోటుచేసుకోకుండా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే చర్యలకు ఎవరూ పాల్పడరాదని హెచ్చరించారు. వేడుకల సందర్భంగా ప్రజలకు, వాహనదారులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా నిర్వాహకులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఊరేగింపులు, ఇతర కార్యక్రమాలు నిర్వహించే సమయంలో ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా సంచరిస్తున్నా లేదా అనుమానాస్పద సంఘటనలు గమనించినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. మొహరం వేడుకలు ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా జరిగేందుకు పోలీసు శాఖ అన్ని విధాలుగా సహకారం అందిస్తోందని తెలిపారు. శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించే చర్యలు, గొడవలు లేదా వివాదాలకు కారణమైన వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సీఐ శివరాముడు స్పష్టం చేశారు. గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పోలీసు శాఖకు పూర్తి సహకారం అందించి వేడుకలను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు

బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి డా" బిఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహనీకీ5000 వేల రూపాయలు విరాళం అందుచేత

నల్లచెరువు,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- నల్లచెరువు మండల కేంద్రం బస్టాండ్ సర్కిల్లో బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం ఏర్పాటుకు తన వంతు సహాయం5000 వేల రూపాయలు అందించిన కదిరి పూలకుంట గ్రామస్తులు టీడీపీ హిందూపురం పార్లమెంట్ అధికార ప్రతినిధి యూ.గంగాధర్, ఎంర్పిస్ నాయకుడు నాగబయప్ప కి అందజేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ సి యూ లోకల్ న్యూస్ జిలన్ బాషా, భార్గవ, తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆస్తి ధ్వంసం, పోలీసు సిబ్బందిపై దాడి,బెదిరింపుల కేసులో ప్రధాన నిందితుడి అరెస్ట్

తాగునీటి బోరు ధ్వంసం, గ్రామస్థులకు బెదిరింపులు

పోలీసుపై దాడి ఆరోపణలు

నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న ముదిగుబ్బ పోలీసులు

ముదిగుబ్బ,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- ప్రభుత్వ ఆస్తులను ధ్వంసం చేయడం, గ్రామస్థులను బెదిరించడం, విధి నిర్వహణలో ఉన్న పోలీసు సిబ్బందిపై దాడి చేయడం వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన నిందితుడిని ముదిగుబ్బ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ముదిగుబ్బ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో నమోదైన కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన బ్రహ్మదేవరమర్రి గ్రామానికి చెందిన నంద్యాల చంద్ర మోహన్ (45)ను బుధవారం పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, గ్రామ పంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న తాగునీటి బోరును నిందితుడు రాళ్లతో కొట్టి ధ్వంసం చేయడంతో పాటు, బోరుకు సంబంధించిన విద్యుత్ వైర్లను కూడా పీకివేసినట్లు విచారణలో తేలింది. గ్రామ ప్రజలకు తాగునీటి సరఫరా అందించే ముఖ్యమైన ప్రభుత్వ ఆస్తిని ఉద్దేశపూర్వకంగా ధ్వంసం చేసిన ఈ ఘటన గ్రామంలో ఆందోళనకు దారితీసింది. ఈ ఘటనను గమనించిన గ్రామస్థులు నిందితుడిని ప్రశ్నించగా, వారిని తీవ్రంగా దుర్భాషలాడడమే కాకుండా, తన చర్యలను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తే ప్రాణహాని కలిగిస్తానంటూ బెదిరించినట్లు పోలీసుల విచారణలో వెల్లడైంది. దీంతో గ్రామస్థులు భయాందోళనలకు గురై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు సమాచారం. గ్రామస్థుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు ఘటనపై విచారణ ప్రారంభించారు. విచారణలో భాగంగా నిందితుడిని పోలీసు స్టేషన్‌కు పిలిపించేందుకు పోలీసు సిబ్బంది అతని నివాసానికి వెళ్లారు. అయితే నిందితుడు పోలీసుల పట్ల కూడా దూకుడుగా ప్రవర్తించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో ఉన్న పోలీసు సిబ్బందిని దుర్భాషలాడటంతో పాటు, తమ విధులకు ఆటంకం కలిగించినట్లు పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, ఒక పోలీసు సిబ్బందిపై భౌతికంగా దాడి చేసి గాయపరిచినట్లు విచారణలో తేలిందని అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనలో గాయపడిన పోలీసు సిబ్బందికి వైద్య చికిత్స అందించినట్లు తెలిసింది. ప్రజల భద్రతతో పాటు ప్రభుత్వ ఆస్తుల రక్షణ కోసం విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీసు సిబ్బందిపై దాడి చేయడం తీవ్ర నేరంగా పరిగణిస్తున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. విశ్వసనీయ సమాచారం ఆధారంగా ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసిన పోలీసులు, గ్రామ పెద్దల సమక్షంలో దొరిగిల్లు గ్రామం మూడు రోడ్ల కూడలి వద్ద నిందితుడిని గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం చట్టపరమైన విధానాలను అనుసరించి అధికారికంగా అరెస్ట్ చేసినట్లు తెలిపారు. నిందితుడి గత చరిత్రను పరిశీలించగా, గతంలో కూడా ఒక రోడ్డు ప్రమాదానికి సంబంధించి కేసు నమోదై ఉన్నట్లు విచారణలో వెల్లడైంది. ప్రస్తుతం నమోదైన కేసుల్లో ప్రభుత్వ ఆస్తుల ధ్వంసం, బెదిరింపులు, విధి నిర్వహణలో ఆటంకం కల్పించడం, పోలీసు సిబ్బందిపై దాడి చేయడం వంటి అంశాలపై పోలీసులు లోతుగా దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. అరెస్ట్ అనంతరం నిందితుడిని వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, తదుపరి న్యాయపరమైన చర్యల నిమిత్తం న్యాయస్థానంలో హాజరుపరిచినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. కేసుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను సేకరిస్తూ, అవసరమైతే మరిన్ని చట్టపరమైన చర్యలు కూడా తీసుకునే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆస్తుల ధ్వంసం, ప్రజలను బెదిరించడం, విధి నిర్వహణలో ఉన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగులపై దాడులు వంటి చర్యలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని పోలీసులు హెచ్చరించారు. చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకునే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

పామిడిలో విట్టల్ కోటి పుస్తకాల నిల్వ స్తూపావిష్కరణ

పామిడి, జూన్ 25. అక్షర టైమ్స్:-స్థానిక పామిడి పట్టణంలోని నూతన రుక్మిణి పాండురంగస్వామి దేవాలయంలో విట్టల్ కోటి వ్రాసిన పుస్తకాలను నిల్వచేసే స్థూపాన్ని గురువారం నిర్జలఏకాదశి సందర్భంగా పాండరీపూరం శ్రీక్షేత్రబోధలేబాబా గురుపరంపార 10, 11 పిఠాధిపతులు ప్రభాకరబోధలే మహారాజ్, యశ్వంత్ మహారాజ్ లు ఆవిష్కరించారు. వందలాది విట్టల్ కోటి నామ లిఖిత పుస్తకాలకు శాస్త్రోక్తంగా వేదమంత్రాలతో పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వాటిని మహిళ భక్తులు తలపై ఉంచుకొని స్థూపంలో చేర్చారు. వందలాది మంది భక్తులు పాండురంగ విట్టల నామాన్ని స్మరిస్తూ ఆవిష్కరణ చేశారు. డబ్బిదార్ ఫిర్కా విటోభ ఆలయంలో స్థూపం నిర్మించారు. రామకోటి స్థూపలు రాష్ట్రంలో ఎన్నో ఉండగా విట్టల్ కోటి స్థూపం ఒక్కటే. భావసారా క్షత్రియ భజన మండలి వారిచే ఇది నిర్మంచ బడింది. దేవాలయ కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యులు, భజన సభ్యులు, యువజన కమిటీ సభ్యులు, వందనాలు మంది భక్తులు పాల్గొన్నారు. పాల్గొన్న వారందరికీ తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. తదనంతరం అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

తుంగభద్రకు ఆరు నెలల్లో కొత్త గేట్ల అమరిక ఓ చారిత్రాత్మక ఘట్టం: ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు

రాయదుర్గం,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- తుంగభద్ర ప్రాజెక్టుకు కొత్త గేట్లను కేవలం ఆరు నెలల వ్యవధిలో ఏర్పాటు చేయడం దేశ చరిత్రలోనే ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టమని ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు పేర్కొన్నారు. తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు వద్ద గురువారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ మూడు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాల సమన్వయం, సంకల్పంతో పాటు ఇంజనీర్ల సాంకేతిక నైపుణ్యంతో ఈ మహత్తర కార్యం సాధ్యమైందన్నారు. గత ఏడాది ఆగస్టు 10వ తేదీన భారీ వరద ప్రవాహానికి తుంగభద్ర ప్రాజెక్టులో 19వ నంబర్ గేటు కొట్టుకుపోవడం రైతాంగంలో తీవ్ర ఆందోళన కలిగించిందని గుర్తుచేశారు. రాయలసీమతో పాటు కర్ణాటక ప్రాంతంలో సుమారు 12 లక్షల ఎకరాలు అప్పటికే సాగులో ఉన్నాయని తెలిపారు. గేటు కొట్టుకుపోవడంతో డ్యాంను ఖాళీ చేయడం తప్ప మరో మార్గం లేదని కొందరు సూచించాలన్నారు. అయితే ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుని నీటిపారుదల నిపుణుడు కన్నయ్య నాయుడిని ఆహ్వానించి పరిస్థితిని పరిశీలింపజేశారన్నారు. నీటి ప్రవాహం కొనసాగుతున్నప్పటికీ స్టాప్‌లాక్ ద్వారా నీటి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించవచ్చని ఆయన చేసిన సూచన మేరకు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టారన్నారు. స్టాప్‌లాక్ ఏర్పాటు ద్వారా పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకురావడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని తెలిపారు. అనంతరం ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన నిపుణుల కమిటీ పాత గేట్లు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నందున మొత్తం 33 గేట్లను మార్చివేయాలని సిఫార్సు చేసిందన్నారు. రాష్ట్రం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెంటనే స్పందించి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ వాటా కింద రూ.51 కోట్ల నిధులను కేటాయించారన్నారు. అలాగే కర్ణాటక ప్రభుత్వం కూడా తన వాటా నిధులను విడుదల చేయడంతో తుంగభద్ర డ్యామ్ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో టెండర్లు ఆహ్వానించి పనులు ప్రారంభించారని తెలిపారు. టెండర్ల ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేసి, రికార్డు స్థాయిలో ఆరు నెలల్లోనే గేట్ల అమరిక పూర్తి చేయడం దేశ చరిత్రలో ఆదర్శంగా నిలుస్తుందన్నారు. ఓ రైతుబిడ్డగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు రైతుల ఇబ్బందులు బాగా తెలుసని, వెనుకబడిన ప్రాంతాల రైతులపై ఉన్న ప్రత్యేక శ్రద్ధతో సకాలంలో నిధులు కేటాయించి పనులు వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు దార్శనిక నాయకుడిగా వ్యవహరించారన్నారు. అలాగే మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడంతో నిర్ణయించిన గడువు కంటే ముందుగానే పనులు పూర్తయ్యాయని కొనియాడారు. గేట్ల ఏర్పాటుతో తుంగభద్ర నీటి సరఫరాకు శాశ్వత భద్రత కల్పించబడిందన్నారు.తెలుగు గంగ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవ సమయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు మూడు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చారని గుర్తుచేశారు. నేడు అదే స్ఫూర్తితో చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు కలిసి ప్రజా ప్రయోజనానికి తోడ్పడటం ఆనందకరమైన విషయమన్నారు. తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు పునరుద్ధరణ మూడు రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయం, అభివృద్ధి దృక్పథానికి ప్రతీకగా నిలిచిందని ఎమ్మెల్యే కాలువ పేర్కొన్నారు.

చారిత్రాత్మకమైన పశుపతి నాథ దేవాలయానికి రక్షణ కరువు

రాయదుర్గం,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- విశ్వ హిందూ పరిషత్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దేవి రెడ్డి పల్లి రాజేష్ మాట్లాడుతూ ప్రసిద్ధిగాంచిన మరియు చారిత్రక దేవస్థానం అయిన పశుపతి నాథ దేవాలయం రాయదుర్గం ప్రాంతంలో ఉండడం చాలా గొప్ప విషయం అయితే ఈ దేవస్థానం పదేపదే గుప్తనిధుల వేటగాళ్ల చేతిలో ధ్వంసం కాబడుతుండడం అత్యంత బాధాకరం. ఈ దేవస్థానంపై గుప్తనిధుల వేటగాళ్లు పదేపదే తవ్వకాలతో శిథిలం చేస్తున్న కూడా అటు ప్రభుత్వం గానీ ఇటు పోలీసులు కానీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారు అని రాయదుర్గం ప్రాంత ప్రజలు భావిస్తున్నారు. దీనికి ఆస్కారం లేకుండా ప్రభుత్వం గానీ పోలీసులు గాని గట్టి చర్యలు తీసుకొని ఆ దేవస్థానానికి గట్టి భద్రత ఏర్పాటు చేసి మరోసారి గుప్త నిధుల వేటలో ఆలయం ధ్వంసం కాకుండా చూడాలని విశ్వ హిందూ పరిషత్ రాయదుర్గం ప్రజల తరపున గట్టిగా డిమాండ్ చేస్తున్నాం.

గజరాంపల్లిలో ఘనంగా సుంకులమ్మ వార్షికోత్సవాలు

పామిడి,జూన్25.అక్షర టైమ్స్:- మండలంలోని గజరాంపల్లి గ్రామంలోని దళితవాడలో వెలసిన సుంకులమ్మ అమ్మవారి ప్రతిష్ట జరిగినది. ప్రథమ వార్షికోత్సవంను అశేష భక్తాదులు వైభవంగా నిర్వహించారు. పూజారి సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు హోమాలు కలిసా పూజలు గొప్పగా నిర్వహించారు. పుట్టింటి శారితోపాటు 221 మంది మహిళలకు పసుపు కుంకుమలు ఒడి బియ్యం సమర్పించారు. డప్పులు ఉరుముల వాయిద్యాలు మేళతాళాల మధ్య గ్రామమంతటా అమ్మవారిని అమ్మవారిని ఘనంగా ఊరేగింపు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. భక్తాదులు అమ్మవారికి మొక్కుకున్న ముడుపులు సమర్పించుకున్నారు.

టీసీఎస్ బాటలోనే వాల్‌మార్ట్.. హెచ్-1బీ వీసా అభ్యర్థుల నియామకాలు నిలిపివేత..!

అమెరికా లో ఉద్యోగం చేయాలనుకునే వారికి డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారీ షాక్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. విదేశీ నిపుణుల నియామకానికి జారీ చేసే హెచ్-1బీ వీసా దరఖాస్తులపై వార్షిక రుసుంను లక్ష డాలర్లకు పెంచారు. ట్రంప్ నిర్ణయంతో అమెరికాలో కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న టెక్ సంస్థల్లో గందరగోళం నెలకొంది. ఈ ఫీజు పెంపు కారణంగా, వీసా అభ్యర్థులను నియమించుకోవడంలో పలు టెక్ సంస్థలు వెనకడుగు వేస్తున్నాయి. ట్రంప్ నిర్ణయంతో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో హెచ్-1బీ వీసాదారులను అమెరికాలో ఉద్యోగులుగా నియమించుకోమని దేశంలోనే అతిపెద్ద ఐటీ సేవల సంస్థ టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ ఇటీవలే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. అమెరికాకు చెందిన రిటైల్ దిగ్గజం వాల్‌మార్ట్ కూడా అలాంటి నిర్ణయమే తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. వాల్‌మార్ట్ హెచ్-1బీ వీసా అభ్యర్థుల నియామకాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ మేరకు బ్లూమ్‌బర్గ్ నివేదించింది. హెచ్-1బీ వీసా నియామక విధానాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తున్నట్లు సంస్థ ప్రతినిధి ఒకరు తెలిపినట్లు బ్లూమ్‌బర్గ్ నివేదించింది. అయితే, కస్టమర్లకు ఉత్తమ సేవ అందించేందుకు, ప్రతిభావంతులను నియమించడంలో కట్టుబడి ఉన్నట్లు పేర్కొంది. కాగా, ప్రస్తుతం వాల్‌మార్ట్‌లో 2,390 హెచ్-1బీ వీసా హోల్డర్లు పని చేస్తున్నారు.

లక్ష డాలర్ల ఫీజు వారికే!

హెచ్1బీ వీసా దరఖాస్తు ఫీజును లక్ష డాలర్లకు(దాదాపు రూ. 88 లక్షలు) పెంచిన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం నెలరోజుల తర్వాత ఫీజును ఎలా చెల్లించాలో, ఈ ఫీజు నుంచి ఎవరికి మినహాయింపు లభిస్తుందో వివరాలు వెల్లడించింది. అమెరికా సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ (యూఎస్‌సీఐఎస్) సోమవారం ఫీజు పేమెంట్ పోర్టల్‌ను ప్రవేశపెడుతూ ఫీజు చెల్లించినట్లు రసీదు సమర్పించిన దరఖాస్తుదారులు మాత్రమే తదుపరి అడుగులు వేయాలని, అయితే కొందరు స్టూడెంట్ వీసాదారులకు మాత్రం ఫీజు రాయితీ ఉంటుందని తెలిపింది. ఎఫ్-1 వీసాలపై ఉన్న అంతర్జాతీయ విద్యార్థులు, ఎల్-1 వీసాలపై ఉన్న ప్రొఫెషనల్స్‌తోసహా ప్రస్తుత వీసాదారులు హెచ్-1బీ హోదా కోసం దరఖాస్తు చేసినపుడు లక్ష డాలర్లను చెల్లించవలసిన అవసరం లేదని యూఎస్‌సీఐఎస్ వెల్లడించింది. అమెరికా వెలుపల ఉన్న వ్యక్తులు దాఖలు చేసే దరఖాస్తులకు మాత్రం కొత్త ఫీజు వర్తిస్తుందనిగ్రీన్ అండ్ స్పీగెల్‌కు చెందిన డాన్ బెర్గర్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పినట్లు ఫోర్బ్స్ తెలిపింది. అమెరికాను వీడి ఉండి ప్రస్తుత హెచ్-1బీ వీసాపై దేశంలోకి తిరిగి ప్రవేశించడం కోసం మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకునే వారికి కొత్త ఫీజు వర్తిస్తుందని యూఎస్‌సీఐఎస్ తెలిపింది. హోదా మార్పు లేదా స్టే పొడిగింపునకు దరఖాస్తుదారు అర్హుడు కాదని తాము నిర్ధారిస్తే కంపెనీ యజమాని ఫీజును చెల్లించాల్సిన అవసరం ఉంటుందని యూఎస్‌సీఐఎస్ పేర్కొంది.

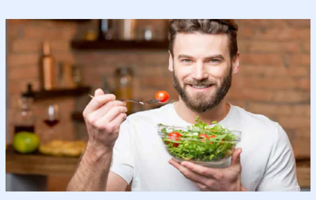
అమెజాన్ టాప్..

అమెరికా లో ఉద్యోగం చేయాలనుకునే వారికి డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారీ షాక్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. విదేశీ నిపుణుల నియామకానికి జారీ చేసే హెచ్-1బీ వీసా దరఖాస్తులపై వార్షిక రుసుంను లక్ష డాలర్లకు పెంచారు. ఈ మేరకు కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులపై సంతకం చేశారు. ట్రంప్ చర్య భారతీయులపై తీవ్ర ప్రభావం పడనుంది.భారత్‌కు చెందిన పలు దిగ్గజ సంస్థలు ఎక్కువగా హెచ్-1బీ వీసాలతోనే అమెరికాలో తమ వ్యాపార కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నాయి. ఈ వీసాలతోనే భారతీయుల్ని నియమించుకుంటున్నాయి. ఇందులో అమెజాన్ (%ూఎఓశీఅ%) సంస్థ టాప్‌లో ఉంది. ఆ తర్వాత టాటా కన్సల్టెన్సీ రెండోస్థానంలో నిలిచింది. యూఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమ్మిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ డేటా ప్రకారం.. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం జూన్ నాటికి అమెజాన్ దాదాపు 10,044 హెచ్-1బీ వీసాలను ఉపయోగించింది. ఆ తర్వాత టీసీఎస్ 5,505, మైక్రోసాఫ్ట్ (5,189), మెటా (5,123), యాపిల్ (4,202), గూగుల్ (4,181), డెలాయిట్ (2,353), ఇన్ఫోసిస్ (2,004), విప్రో (1,523), టెక్ మహీంద్రా అమెరికాస్ (951), ఒరాకిల్ (2,092), అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ (2,347), కాగ్నిజెంట్ టెక్నాలజీ సొల్యూషన్స్ (2,493), వాల్‌మార్ట్ అసోసియేట్స్ (2,390) హెచ్-1బీ వీసాలను దక్కించుకున్నాయి. ఇవే కాకుండా అమెరికాకు చెందిన పలు కంపెనీలు కూడా హెచ్-1బీ వీసాలతో ఎక్కువమంది భారతీయులను నియమించుకుంటున్నాయి. వాటిపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం పడనుంది.

హెచ్-1బీ ఉద్యోగులను నియమించుకోం : టీసీఎస్

టీసీఎస్ అమెరికాలో తమ ఉద్యోగుల నియామక వ్యూహంపై ఇటీవలే స్పష్టతను ఇచ్చింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో హెచ్-1బీ వీసాదారులను అక్కడ ఉద్యోగులుగా నియమించుకోమని ఆ కంపెనీ సీఈవో కృతివాసన్ తెలిపారు. టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా నివేదిక ప్రకారం స్థానిక ప్రతిభావంతుల నియామకంపై టీసీఎస్ దృష్టి పెడుతుంది. ప్రస్తుతం అమెరికాలోని సుమారు 33 వేల టీసీఎస్ ఉద్యోగుల్లో సుమారు 11 వేల మంది హెచ్-1బీ వీసాదారులు ఉన్నారు. హెచ్-1బీ వీసా కలిగిన ఉద్యోగులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నట్టు కృతివాసన్ తెలిపారు. ఉద్యోగుల కోసం ఎల్-1వీసాల సదుపాయం ఉన్నప్పటికీ అవి హెచ్-1బీని పూర్తిగా భర్తీ చేయలేవని ఆయన చెప్పారు.

సెలబ్రిటీల మాదిరిగా ఎల్లప్పుడూ మీ చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..!



వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే చర్మం ముడతలు పడుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు వస్తుంటాయి. కానీ సెలబ్రిటీలు మాత్రం ఎంత వయస్సు వచ్చినా సరే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపించవు. వారు ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగానే కనిపిస్తారు. మరి సాధారణ ప్రజలకు ఇది ఎందుకు సాధ్యం కాదు..? అంటే.. అందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. నివసిస్తున్న లేదా పనిచేస్తున్న వాతావరణ పరిస్థితులు, కాలుష్యం, వ్యాయామం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాధులు, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటివి వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపించేందుకు కారణం అవుతుంటాయి. అయితే సెలబ్రిటీలు ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపించడం వెనుక ప్రధాన కారణాలు రెండు ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఒకటి వ్యాయామం చేయడం, రెండు పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం. ఈ రెండింటి వల్లే వారు యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. అయితే వ్యాయామం చేయడంతోపాటు పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపించేలా ఉండవచ్చని వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకు పలు ఆహారాలు సహాయం చేస్తాయని వారు అంటున్నారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగు పరచడంతోపాటు ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా ఉండేలా చేసే ఆహారాలను యాంటీ ఏజింగ్ ఫుడ్స్ అంటారు. ఇవి చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. కాంతివంతంగా మారి మెరిసేలా చేస్తాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తాయి.

తెలంగాణ భవితను నిర్ణయించే ఎన్నిక

ఆరు దశాబ్దాలుగా తెలంగాణ అరిగోస పడుతున్నా ఏమిటీ అన్యాయమని ఏ నాయకుడూ ప్రశ్నించలేదు. తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులు, నియామకాలను తన్నుకుపోతున్నా పదవుల కోసం పెదవులు మూసుకున్నారే తప్ప, ఒక్కరంటే ఒక్కరూ నిలదీయలేదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో తెలంగాణ ఆవేదనను తరమడానికి కేసీఆర్ పూనుకున్నారు. 14 ఏండ్ల పాటు నిరంతర పోరాటం చేశారు. పోట్లాడి తెలంగాణను సాధించారు. ప్రపంచ పోరాట చరిత్రలో తెలంగాణ మలి దశ ఉద్యమం, కేసీఆర్ పోరాటం చిరస్థాయిలో నిలుస్తాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. తెలంగాణ సాధనే ఏకైక లక్ష్యంగా 2001లో పార్టీని స్థాపించిన కేసీఆర్ తెలంగాణ ప్రజల్లో స్వరాష్ట్ర ఆకాంక్షను రగిలించారు. మనకంటూ సిద్ధాంతపరమైన ఓ రాజకీయ పార్టీ ఉందనే భావనను ప్రజల్లో కలిగించారు. అంతకుముందు తెలంగాణ కోసం మాట్లాడిన, పోట్లాడిన పార్టీ లేనే లేదు. తెలంగాణవాదాన్ని పట్టుకొని పుట్టిన పలు పార్టీలు పదవుల ఎరకు చిక్కి కనుమరుగయ్యాయి. గాంధేయవాది అయిన కేసీఆర్ తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని అహింసా మార్గంలోనే నడిపించారు. 14 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పోరాటంలో ఎక్కడా, ఎన్నడూ ఒక్క హింసాత్మక ఘటన జరగలేదు. సమైక్యాంధ్ర పాలకులను ప్రశ్నించారే తప్ప, బతుకుదెరువు కోసం హైదరాబాద్‌కు వచ్చిన వారిని పల్లెత్తు మాట అనలేదు. అందుకే సెటిలర్లు కూడా నాడు, నేడు కేసీఆర్ నాయకత్వానికి జై కొడుతున్నారు. 2014లో ఏర్పడిన ప్రత్యేక తెలంగాణలో ఉద్యమ నేత కేసీఆర్ తొలి సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. హైదరాబాద్‌కు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఉమ్మడి ఏపీలో హైదరాబాద్ నగరమంటే తాగునీటి తిప్పలు, ట్రాఫిక్ కష్టాలు, ఇరుకు రోడ్లు, కరెంట్ కోతలు గుర్తుకువచ్చేవి. తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధి కోసం కంకణం కట్టుకున్న కేసీఆర్ ముందుగా ఈ సమస్యలను పరిష్కరించి, మౌలిక వసతులు కల్పించారు. ఆడపిల్లల రక్షణ కోసం షీ టీంలను ఏర్పాటు చేశారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌ను నిర్మించి, లక్షల సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసి హైదరాబాద్‌ను సేఫ్ సిటీగా తీర్చిదిద్దారు. అత్యంత సురక్షిత నగరంగా మారడంతో హైదరాబాద్ ఇమేజ్ గ్లోబల్ స్థాయికి చేరింది. నగరానికి ప్రముఖ టెక్ కంపెనీలు క్యూ కట్టాయి. గ్లోబల్ కంపెనీలకు హైదరాబాద్ వేదికగా మారింది. పెట్టుబడులు, ఉపాధికి స్వర్గధామంలా మారింది. అందుకే, రెండుసార్లు జీహెచ్‌ఎంసీతోపాటు 2018, 2023 ఎన్నికల్లోనూ హైదరాబాద్ ప్రజలు బీఆర్‌ఎస్‌కు బ్రహ్మరథం పట్టారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి రెండేండ్లు కావస్తున్నది. ఈ రెండేండ్లలో పాలన పూర్తిగా పడకేసింది. ఆరు గ్యారెంటీలు, డిక్లరేషన్లు, హామీల అమలును పక్కనపెట్టి కాంగ్రెస్ సర్కార్ విద్వేష రాజకీయాలు చేస్తున్నది. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక మొదటి దెబ్బ హైదరాబాద్ ప్రజలనే కొట్టింది. ఆక్రమణల తొలగింపు, ఆధునీకరణ పేరిట హైదరాబాద్ ఇమేజ్‌ను డ్యామేజ్ చేసింది. హైడ్రా రాకతో చాలామంది నిరుపేదలు నిరాశ్రయులయ్యారు. హెచ్‌సీయూ భూములను లాక్కోవడానికి ప్రయత్నించగా విద్యార్థులు, ప్రజాస్వామికవాదుల పోరాటంతో కాంగ్రెస్ సర్కార్ వెనక్కి తగ్గింది. తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చేందుకు కేసీఆర్‌పై అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నది. బీసీ రిజర్వేషన్లు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల పేరుతో డైవర్షన్‌కు పాల్పడుతున్నది. అనేక విషయాల్లో కోర్టులు మొట్టికాయలు వేస్తున్నా సర్కార్ తీరు మారడం లేదు. మరోవైపు రాజ్యాంగ ప్రతిని పట్టుకొని ఓట్ చోరీ నినాదమెత్తుకున్న రాహుల్‌గాంధీ.. తెలంగాణలో సీట్లు, ఓట్ల చోరీపై మాత్రం మాట్లాడడం లేదు. బీఆర్‌ఎస్ టికెట్‌పై గెలిచిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలను చేర్చుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫిరాయింపుదారులకు రాజ్యాంగ పదవులతోపాటు రాజకీయ పదోన్నతులు కల్పిస్తున్నది. ఇప్పుడు జూబ్లీహిల్స్‌లో ఓట్ల చోరీ వంతు వచ్చింది. ఇలాంటి నీతిమాలిన రాజకీయవాదులకు జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పాలి. తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల పాలకమండళ్ల గడువు ముగిసి దాదాపు రెండేండ్లు కావస్తున్నది. అయినప్పటికీ సర్కార్ ఎన్నికలు నిర్వహించడం లేదు. అధికారం కోసం నాడు బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల హామీ ఇచ్చి నేడు కాంగ్రెస్ చేతులెత్తేసింది. ఈ వైఫల్యాన్ని ప్రతిపక్షాలపై నెట్టేందుకు హస్తం పార్టీ విఫలయత్నం చేస్తున్నది. ఇప్పుడు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ప్రభుత్వానికి చాలెంజ్‌గా మారింది. 2023 ఎన్నికల్లో హైదరాబాద్ నగరంలో కాంగ్రెస్ అడ్రస్ లేకుండా పోయింది. ఉప ఎన్నికల రూపంలో హైదరాబాద్‌లో పాగా వేయాలని అధికార పార్టీ చూస్తున్నప్పటికీ జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు ప్రజాసేవకుడు గోపీనాథ్ సతీమణి సునీత వైపు నిలబడే అవకాశం ఉంది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఉప ఎన్నికలు ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. ప్రజల్లోకి తెలంగాణవాదాన్ని బలంగా తీసుకెళ్లడానికి నాడు ఉప ఎన్నికలను అస్త్రాలుగా గులాబీ పార్టీ వాడుకున్నది. ప్రస్తుతం జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు కూడా ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇది తెలంగాణ భవిష్యత్తును నిర్ణయించే ఉప ఎన్నిక. ఇక్కడ గులాబీ పార్టీ గెలిస్తే కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని మరింత బలంగా కోరుకుంటున్నారనే సంకేతం ప్రజల్లోకి వెళ్తుంది. చైతన్యవంతులు, విద్యావంతులు, సామాన్య ప్రజలు మరొక్కసారి కేసీఆర్ నాయకత్వానికి అండగా నిలబడి భవిష్యత్తు తెలంగాణ నిర్మాణానికి గట్టి పునాదులు వేయాలి. నవంబర్ 11న జరిగే జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కేసీఆర్ నాయకత్వంలోని బీఆర్‌ఎస్‌కు సంపూర్ణ మద్దతు ఇవ్వాలి.

రాత్రి పూట అసలు ఏయే ఆహారాలను తినకూడదు..? వేటిని తింటే మంచిది..?

మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో రోజూ మనం తినే ఆహారం ఎంతగానో ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటుంది. పౌష్టికాహారాన్ని తింటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. జంక్ ఫుడ్ లేదా కొవ్వు పదార్థాలు, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలను తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అనేక వ్యాధుల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. కనుక ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొందరు సరైన ఆహారాన్నే తింటారు. కానీ ఒక పూట తినాల్సిన ఆహారాన్ని ఇంకో పూట తింటారు. లేదా ఒక సమయంలో తినాల్సిన ఆహారాన్ని మరో సమయంలో తింటారు. ఈ విధంగా ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటే చేజేతులా ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకున్న వాళ్లమవుతాం. కనుక ఏ సమయంలో ఏ ఆహారాన్ని తినాలో దాన్నే తినాల్సి ఉంటుంది. కొందరు రాత్రి పూట తినకూడని ఆహారాలను కూడా తింటుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. కొన్ని ఆహారాలను రాత్రి పూట ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తీసుకోకూడదని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.

%ూ౧జవతీఅంవవఎవత్

%పిండి పదార్థాలు..

రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలనే తినాల్సి ఉంటుంది. మనకు రాత్రి పూట చాలా స్వల్ప మోతాదులో శక్తి అవసరం అవుతుంది. కనుక రాత్రి పూట అతిగా తినకూడదు. ఇక పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలను వీలైనంత వరకు మధ్యాహ్నం పూటే ఎక్కువగా తినాలి. కానీ వీటిని రాత్రి పూట తినడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలను రాత్రి పూట అధికంగా తింటే పొట్టలో అసౌకర్యం ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే శరీరంలో కొవ్వు చేరి అధికంగా బరువు పెరుగుతారు. డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక రాత్రి పూట పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలను తక్కువ మోతాదులో తినాల్సి ఉంటుంది. అన్నం, చపాతీలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. కనుక రాత్రి పూట వీటిని తక్కువగా తింటే మంచిది.

ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు..

రాత్రి పూట పెరుగు తినడం వల్ల శరీరంలో కఫం చేరుతుంది. ఇది దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలను కలగజేస్తుంది. కనుక రాత్రి పూట పెరుగును తినకూడదని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను కూడా రాత్రి పూట తక్కువగా తినాలి. చాలా మంది రాత్రి పూట మాంసం అధిక మొత్తంలో తింటారు. ఇది శరీరానికి చేటు చేస్తుంది. మాంసాన్ని కేవలం ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం మాత్రమే అధికంగా తినాలి. రాత్రి పూట తింటే తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కాదు. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం ఏర్పడుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు చేరుతుంది. కాబట్టి ప్రోటీన్లను రాత్రి పూట తినడం తగ్గించాలి. అలాగే కొవ్వు పదార్థాలను కూడా రాత్రి పూట తినకూడదు. ఆ సమయంలో వీటిని శరీరం జీర్ణం చేసుకోవడం చాలా కష్టమవుతుంది. అది మన శరీరంలో పేరుకుపోయి అధికంగా బరువు పెరుగుతాము. దీని వల్ల ఇంకా అనేక ఇతర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తినకూడదు.

తినాల్సిన ఆహారాలు..

రాత్రి పూట ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పు దినుసులు, గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఆహారాలను తినవచ్చు. చిరు ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాలు అయితే మంచిది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు, కొర్రలు వంటి చిరు ధాన్యాలను రాత్రి పూట తింటే మేలు జరుగుతుంది. రాత్రి పూట కొవ్వు తీసిన గోరు వెచ్చని పాలలో కాస్త తేనె కలిపి తాగవచ్చు. అలాగే అల్లం రసం లేదా యాలకుల పొడిని అయినా కలిపి తాగవచ్చు. రాత్రి పూట ఆహారంలో దాల్చిన చెక్క పొడి, సోంపు గింజల పొడి, మెంతుల పొడి, యాలకుల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చు. రాత్రి పూట భోజనాన్ని 7.30 లేదా 8 గంటల లోపు ముగిస్తే మంచిది. దీంతో తిండికి, నిద్రకు మధ్య విరామం ఉంటుంది. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇలా ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

బీహార్ పోరులో బీమార్ కాంగ్రెస్

ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో వరుసగా అధికారాన్ని కోల్పోతూ అవసాన దశకు చేరి ఒక్క హిమాచల్ ప్రదేశ్‌కే పరిమితమైన కాంగ్రెస్ పార్టీ బీహార్ ఎన్నికల్లో ముక్కుతూ మూల్గుతూ తన ఉనికిని కాపాడుకోవడానికి పడరాని పాట్లు పడుతున్నది. ఆ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారానికి దూరమై 35 ఏండ్లు దాటింది. సొంతంగా లేదా సంకీర్ణ సారథిగా ఇప్పుడప్పుడే అధికారంలోకి వస్తుందన్న ఆశ

ఆ పార్టీకే లేదు. పదీపరకా సీట్ల కోసం ప్రాంతీయ పార్టీలను దేబిరించే స్థాయికి హస్తం పార్టీ జారిపోయింది. పూలమ్మిన చోట కట్టెలమ్మడం అంటే ఇదేనేమో. రోజురోజుకీ నీరసించిపోతున్న కాంగ్రెస్‌కు రాహుల్ ఓట్ చోర్ కాయకల్ప చికిత్స పనిచేయడం లేదు సరికదా, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి బీహార్ డీఎన్ఏను కించపరుస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యతో కాంగ్రెస్ ఆత్మరక్షణలో పడింది. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఇరవై ఏండ్ల పాటు ఉమ్మడి బీహార్‌లో కాంగ్రెస్‌దే రాజ్యం. 1967 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జాతకం తిరగబడి తొలిసారి అధికారం కోల్పోయింది. తదాదిగా అడపాదడపా అధికారంలోకి వచ్చినా కాంగ్రెస్ ప్రయాణం సాఫీగా సాగలేదు. 1977 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఉమ్మడి బీహార్‌లోని మొత్తం 54 నియోజకవర్గాల్లో ఉనికి లేకుండా ఓడిపోయింది. ఆ వెంటనే జరిగిన అసెంబ్లీ మధ్యంతర ఎన్నికల్లో అధికార కాంగ్రెస్ 286 సీట్లకు పోటీ చేసి 57 మాత్రమే గెలుపొందింది. 110 సిట్టింగ్ సీట్లను కోల్పోయింది. మళ్లీ పుంజుకొని 1980, 1985 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన కాంగ్రెస్ 1990లో 196 సీట్లకు పోటీ చేసి 71 మాత్రమే గెలుచుకుంది. అంతే, నాటి నుంచి నేటి వరకు ఇక కోలుకోలేదు. 1995 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మొత్తం 320 నియోజకవర్గాల్లో పోటీ చేసి 29 మాత్రమే గెలుచుకుంది. ఉమ్మడి బీహార్‌లో ఆఖరుగా జరిగిన 2000 సంవత్సరం అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో సైతం అన్నింటా ఒంటరిగా పోటీ చేసి 23 సీట్లకే పరిమితమైంది.

ఒంటరి పోరులో విజయావకాశాలు సన్నగిల్లిపోవడంతో 2005 నుంచి పూర్తిగా సంకీర్ణ రాజకీయాలకు శ్రీకారం చుట్టింది. ప్రాంతీయ పార్టీలకు కాంగ్రెస్ సాగిలపడటం అప్పటినుంచే మొదలైంది. ఆ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మిత్రపక్షమైన లోక్ జనశక్తి పార్టీకి 178 సీట్లు అప్పగించి కాంగ్రెస్ 84 సీట్లలో పోటీ చేసి పది మాత్రమే గెలిచింది. ఆ ఎన్నికల్లో ఏ సంకీర్ణానికి మెజారిటీ రాలేదు. ఎవరు ఎవరికీ మద్దతు ఇవ్వడానికి ముందుకురాలేదు. ఫలితంగా ప్రభుత్వం ఏర్పడకుండానే అసెంబ్లీ రద్దయింది. ఆ వెంటనే అక్టోబర్‌లో జరిగిన ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ మిత్రపక్షమైన ఆర్‌జేడీకి 175 సీట్లు అప్పగించి, తాను 51 సీట్లతోనే సంతృప్తి పడింది. తొమ్మిది మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది. 2010 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఒంటరైపోయింది. పూర్వాశ్రమ మిత్రులు దూరమైపోయారు. సొంతంగా అన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేసిన కాంగ్రెస్ నాలుగు మాత్రమే గెలిచి కనీవినీ ఎరుగని ఘోర పరాభవాన్ని చవిచూసింది. దాంతో బీహార్‌లో కాంగ్రెస్ మూలాలు తుడిచిపెట్టుకుపోయాయి. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ బీహార్‌లో కాంగ్రెస్ ఇంత దీనావస్థకు చేరుకోవడం ఆశ్చర్యమే. 2015 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహా ఘట్ బంధన్ సంకీర్ణంలో చేరి 41 స్థానాల్లో పోటీ చేసినా, ఆ పార్టీకి దక్కింది 27 సీట్లు మాత్రమే. 2020 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మిత్రపక్షం ఆర్‌జేడీ 144 సీట్లను జబర్దస్తీగా లాగేసుకోగా, 70 స్థానాల్లోనే పోటీ చేసిన కాంగ్రెస్ 19 మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓట్లపరంగా మహా ఘట్ బంధన్ బీజేపీ నాయకత్వంలోని ఎన్డీయేకు గట్టి పోటీ ఇచ్చింది. ఈ రెండు కూటముల మధ్య ఓట్ల తేడా 0.03 శాతమే. అంతటి అనుకూల పరిస్థితుల్లో సైతం కాంగ్రెస్ పోటీ చేసిన స్థానాల్లో మూడింట ఒకటో వంతు కూడా గెల్చుకోలేకపోయింది. ఇప్పుడు కూడా రెండు సంకీర్ణాల మధ్య గట్టి పోటీ ఉంటుందని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఎన్డీయే సంకీర్ణంలో జేడీయూతో సమానంగా బీజేపీ 101 సీట్లను పంచుకుంది. కానీ, కాంగ్రెస్‌కు అంత సీన్ లేదు. అధికారం అందుకునే అవకాశం కనుచూపు మేరలో లేదు. ప్రస్తుత వాతావరణంలో విజయావకాశాలు అంతంతమాత్రంగా ఉన్న కాంగ్రెస్‌కు కనీసం గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీచేసిన స్థానాలను కూడా కేటాయించడానికి ఆర్‌జేడీ సిద్ధంగా లేదు.

గతంలో కూడా ఆర్‌జేడీతో జతకట్టిన కాంగ్రెస్‌కు అడిగినన్ని సీట్లు లభించలేదు. సిట్టింగ్ స్థానాలను మాత్రమే కేటాయిస్తానని 2010 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో లాలూ తెగేసి చెప్పడంతో కాంగ్రెస్ బిస్తరు సర్దుకొని ఒంటరిగా అన్ని సీట్లకు పోటీ చేసి నాలుగు చోట్ల మాత్రమే గెలిచి దారుణంగా భంగపడింది. నాటి నుంచి ఒంటరి పోరాటానికి కాంగ్రెస్ సాహసించడం లేదు. అలాగని ఆర్‌జేడీ విదిల్చే స్థానాలతో తృప్తి చెందడం లేదు. మరోవైపు ఆర్‌జేడీ సారథి తేజస్వి యాదవ్ ప్రభ వెలిగిపోతున్నది. ఇటీవల ఒక సర్వేలో బీహార్ ప్రజలు ముఖ్యమంత్రిగా తేజస్వి యాదవ్‌కే అగ్ర తాంబూలం ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత స్థానాల్లో వరుసగా పాలక జేడీయూ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్‌బీ ఎన్నికల వ్యూహకర్త, జన్ సురాజ్ పార్టీ అధినేత ప్రశాంత్ కిశోర్ మూడవ స్థానంలో ఉన్నారు. కాంగ్రెస్ అగ్ర నేతల ఊసే లేదు. ఈ నేపథ్యంలో

కేటాయించిన సీట్లు తీసుకొని ఆర్‌జేడీతో సర్దుకుపోవడం తప్ప, భీష్మించుకొని కూర్చోవడానికి, బేరసారాలాడటానికి, బెదిరించడానికి కాంగ్రెస్ ఒంట్లో ఆపాటి సత్తువ, చేవ లేవు. 243 సీట్లున్న బీహార్ అసెంబ్లీలో ఏ రకంగా చూసినా కాంగ్రెస్ మూడంకెల స్కోరును ముద్దాడి పాతికేండ్లయింది. కాకలుతీరిన వృద్ధ నేతలు లాలూప్రసాద్ యాదవ్, నితీష్ కుమార్ ద్వయం మూడు దశాబ్దాలకు పైగా బీహార్ రాజకీయాల్లో చక్రం తిప్పుతున్నారు. అదే స్థాయిలో నిలబడి, వారితో కలబడగలిగే రాజకీయ వస్తాదు ఒక్కరూ కాంగ్రెస్‌కు లేరు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తొలినాళ్లలో బాబూ రాజేంద్రప్రసాద్, బాబూ జగ్జీవన్‌రామ్, కాలక్రమంలో లలిత నారాయణ మిశ్రా, జగన్నాథమిశ్రా, అబ్దుల్ గఫూర్, మీరా కుమార్ బెన్ వంటి దిగ్గజ నేతలు బీహార్ కాంగ్రెస్‌ను కదం తొక్కించారు. ఇవాళ ఆ పరిస్థితి లేదు. రాష్ట్రం మొత్తానికి పరిచయమున్న, ప్రభావితం చేయగలిగిన నాయకులు ఎవరూ లేరు.

చాలా రాష్ట్రాల్లోలాగే బీహార్‌లో కూడా కాంగ్రెస్ ఒక ప్రాంతీయ పార్టీ స్థాయికి పరిమితమైంది. మరో వంక కాంగ్రెస్ బద్ధ శత్రువైన బీజేపీ గత 20 ఏండ్లుగా నితీశ్ కుమార్‌తో అడుగులో అడుగువేసి నడుస్తూనే పట్టువిడుపులు, సర్దుబాటు ధోరణులు ప్రదర్శిస్తూనే ఈ ఎన్నికల్లో పైకెగబాకి సీట్ల పంపకంలో జేడీయూతో సమానంగా నిలిచింది. గత లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో సైతం మిత్రపక్షం జేడీయూ కంటే ఒక సీటు ఎక్కువగా వాటా తీసుకుంది. ఈ పరిణామం కాంగ్రెస్‌ను మరింత కుంగదీసింది. బీహార్‌లో ఏనాడూ అధికారంలో లేని బీజేపీ ఆ స్థాయికి ఎదిగిన తరుణంలో 30 ఏండ్లకుపైగా ఉమ్మడి బీహార్‌లో అధికారం చెలాయించిన కాంగ్రెస్ సీట్ల కేటాయింపు కోసం ఆర్‌జేడీ అధినేత లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్ ఇంటి గుమ్మం ముందు పడిగాపులు కాసే దుస్థితిని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నది. జాతీయ పార్టీగా గౌరవప్రదమైన వాటా అటుంచితే, కనీసం గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన స్థానాలనైనా కేటాయించాలని అడుగుతున్న కాంగ్రెస్ వేదన అరణ్యరోదన అయింది. ఆర్‌జేడీ సహా ఇతర మిత్రపక్షాలు వినే స్థితిలో లేవు. కేవలం ఆరేండ్ల క్రితం పురుడుపోసుకున్న వికాశీల్ ఇన్సాన్ పార్టీ అసెంబ్లీలో ఏ ప్రాతినిధ్యం లేకున్నా పొత్తులో భాగంగా కోరుకున్న సీట్లు, ఉపముఖ్యమంత్రి పదవి ఇవ్వాల్సిందేనని దబాయించి అడుగుతుంటే.. కాంగ్రెస్ మాత్రం అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ అంటూ లాలూ, తేజస్వి చుట్టూ పొర్లు దండాలు పెడుతున్నది. నానాటికీ చిక్కిశల్యమవుతూ మంచానికే పరిమితమైన బీహార్ కాంగ్రెస్ బీమారీకి తగిన చికిత్స చేసే వైద్యుల అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

వాహనదారులకు గుడ్‌న్యూస్ ఇక టోల్ గేట్ వద్ద ఆగే పనిలేదు రయ్ అంటూ దూసుకెళ్లడమే!

వాహనదారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అదిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్ చెప్పింది. ఇకపై టోల్ గేట్‌ల వద్ద ఆగే పనిలేకుండా వాహనం నెంబర్ ఆధారంగానే టోల్‌ను కట్‌చేసుకునే కొత్త విధానాన్ని తీసుకురాబోతుంది. 2027 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ఫిజికల్ టోల్ ప్లాజాలను తొలగించి, నూతన శాటిలైట్ ఆధారిత ఆటోమేటిక్ టోలింగ్ వ్యవస్థను అమలు చేయనున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ప్రకటించారు.దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వాహనదారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. 2026 చివరి నాటికి దేశంలోని ఫిజికల్ టోల్ ప్లాజాలన్నింటినీ తొలగించనున్నట్లు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ప్రకటించారు. ఇకపై వాహనదారులు టోల్ గేట్ల వద్ద ఆగాల్సిన అవసరం లేకుండా, గంటకు 80 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణిస్తున్నా ఆటోమేటిక్‌గా టోల్ వసూలు చేసే సరికొత్త సాంకేతికతను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ నూతన వ్యవస్థ మల్టీ-లేన్ ఫ్రీ ఫ్లో శాటిలైట్ ఆధారిత టోలింగ్ విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హైవేలపై ఏర్పాటు చేసే హై-స్పీడ్ కెమెరాలు, సెన్సార్లు వాహనాల నంబర్ ప్లేట్లను గుర్తించి, వాహనం ప్రయాణించిన కిలోమీటర్ల ఆధారంగానే టోల్ మొత్తాన్ని ఫాస్టాగ్ లేదా లింక్డ్ బ్యాంక్ ఖాతాల నుంచి కట్ చేస్తాయి. దీనివల్ల ప్రయాణ సమయం ఆదా అవ్వడమే కాకుండా, ఇంధన ఖర్చు కూడా గణనీయంగా తగ్గుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.ప్రస్తుతం ఉన్న టోల్ ప్లాజాల వద్ద నిర్ణీత దూరం ప్రయాణించకపోయినా పూర్తి టోల్ చెల్లించాల్సి వస్తోంది. కానీ కొత్త విధానంలో పే యాజ్ యూ గో మోడల్ అమలు కానుంది. అంటే మీరు ప్రయాణించిన ప్రతి కిలోమీటరుకు మాత్రమే ఛార్జీ పడుతుంది. దీనివల్ల గతంలో రూ. 150 చెల్లించిన చోట, ప్రయాణ దూరాన్ని బట్టి కేవలం రూ. 15 మాత్రమే పడే అవకాశం ఉందని గడ్కరీ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా 85 ప్రాంతాల్లో ఈ ప్రయోగాత్మక పరీక్షలు విజయవంతంగా పూర్తయ్యాయి.ఈ టెక్నాలజీ వల్ల ఏటా దాదాపు రూ. 1,500 కోట్ల విలువైన ఇంధనం ఆదా అవుతుందని, అదే సమయంలో ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయం రూ. 6,000 కోట్ల వరకు పెరుగుతుందని అంచనా. అంతేకాకుండా, టోల్ ప్లాజాల వద్ద ట్రాఫిక్ జామ్ సమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోయి, లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. 2027 నాటికి భారతీయ రహదారులు అమెరికా, యూరప్ ప్రమాణాలకు ధీటుగా మారుతాయని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

పీఎం కిసాన్ నుంచి మీ పేరును తొలగించారా? వాయిదా రాలేదా? ఇలా చెక్ చేసుకోండి!

ప్రస్తుతం లక్షలాది మంది రైతులు పీఎం కిసాన్ యోజన 23వ విడత కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. అంతకుముందు పీఎం కిసాన్ యోజన 22వ విడతను మార్చి 13న విడుదల చేశారు. ఈ విడత ద్వారా, దేశవ్యాప్తంగా 93.2 మిలియన్లకు పైగా రైతుల ఖాతాలకు.. పీఎం కిసాన్ యోజన 23వ విడత కోసం ఎదురుచూస్తున్న చాలా మంది రైతులు, తమ పేర్లను జాబితా నుండి తొలగించారేమోనని ఆందోళన చెందుతున్నారు. మీరు కూడా పీఎం కిసాన్ యోజన లబ్ధిదారులై ఉండి, మీ పేరు తొలగించారేమోనని ఆందోళన చెందుతుంటే, మీరు తాజా స్టేటస్‌ను తనిఖీ చేసుకోవచ్చు. తాజా స్థితిని తనిఖీ చేయడం ద్వారా మీరు ఇప్పటివరకు అందుకున్న వాయిదాల గురించిన సమాచారం మీకు లభిస్తుంది. మీ చెల్లింపు, వఖ్జ స్థితి గురించిన సమాచారం కూడా మీకు లభిస్తుంది.

స్టేటస్‌ను తనిఖీ చేయండి:

ప్రస్తుతం లక్షలాది మంది రైతులు పీఎం కిసాన్ యోజన 23వ విడత కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. అంతకుముందు పీఎం కిసాన్ యోజన 22వ విడతను మార్చి 13న విడుదల చేశారు. ఈ విడత ద్వారా, దేశవ్యాప్తంగా 93.2 మిలియన్లకు పైగా రైతుల ఖాతాలకు డీబీటీ పద్ధతిలో రూ.18,640 కోట్లకు పైగా మొత్తాన్ని నేరుగా బదిలీ చేశారు. మీ పేరు పీఎం కిసాన్ యోజన జాబితా నుండి తొలగించారేమోనని టెన్షన్ పడుతుంటే ఇలా చెక్ చేసుకోండి.

పీఎం కిసాన్ యోజన స్థితిని తనిఖీ చేయడానికి, మీరు ముందుగా అధికారిక వెబ్‌సైట్ https://pmkisan.gov.in/ ని సందర్శించాలి.

హోమ్ పేజీకి కుడి వైపున, మీకు 'మీ స్టేటస్‌ని తెలుసుకోండి' అనే ఎంపిక కనిపిస్తుంది. దానిపై క్లిక్ చేయండి.

మీరు 'మీ స్థితిని తెలుసుకోండి'పై క్లిక్ చేయగానే, మీ ముందు ఒక కొత్త పేజీ తెరుచుకుంటుంది.

దీని తర్వాత మీరు మీ రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్, క్యాప్చాను నమోదు చేసి, 'గెట్ యువర్ ఓటీపీ'పై క్లిక్ చేయాలి.

మీ మొబైల్ నంబర్‌కు వచ్చిన ఙూని నమోదు చేసి, ముందుకు కొనసాగండి.

దీని తర్వాత మీ చెల్లింపు చరిత్ర, వాయిదాల స్థితి, వఖ్జ స్థితిని చూడటానికి మీరు 'గెట్ డేటా' పై క్లిక్ చేయాలి.

మీ వ-ఖ్జ సమాచారం ఇక్కడ అప్‌డేట్ చేయబడి, వాయిదాల డేటా అంతా కనిపిస్తుంటే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. 23వ వాయిదా కూడా మీ ఖాతాకు జమ చేయబడుతుంది.

పీఎం కిసాన్ 23వ విడత ఎప్పుడు వస్తుంది?

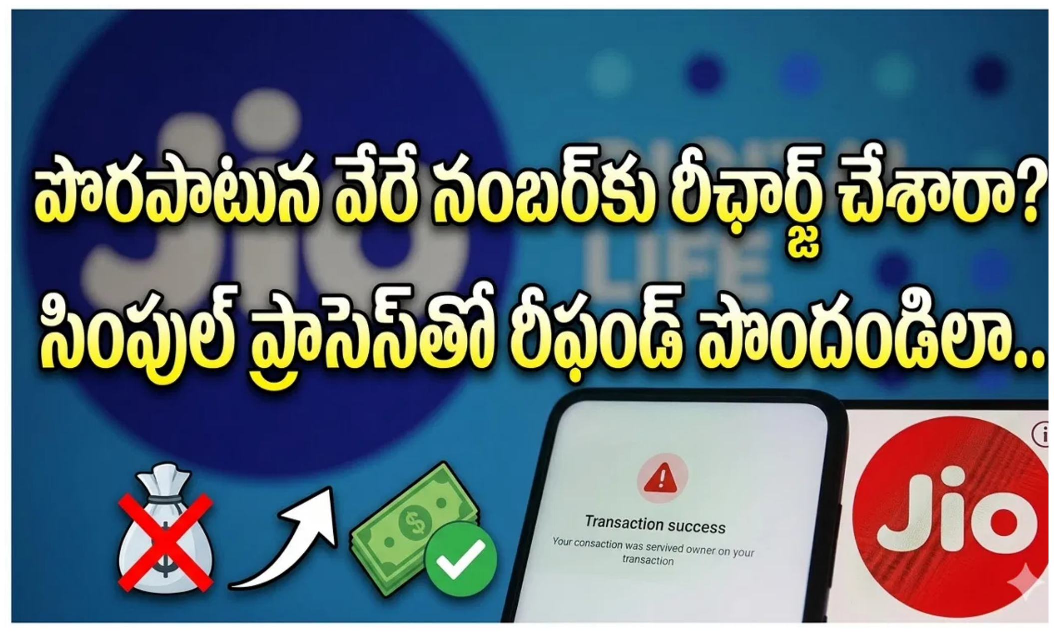
పీఎం కిసాన్ యోజన 23వ విడత విడుదల తేదీని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇంకా అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. అయితే 2024, 2025 సంవత్సరాల ట్రెండ్‌లను బట్టి చూస్తే, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరపు మొదటి విడత జూన్, జూలై నెలలో అందవచ్చు.

ముంచుకొస్తున్న మందుల ముప్పు ఒకేసారి ఐదుకుపైగా మందులు వాడుతున్నారా? ఐతే జాగ్రత్త

మందులు రాసే ముందు పాత ప్రిస్క్రిప్షన్లను వైద్యులకు చూపించాలి. అవసరం లేని మందులను తగ్గించుకోవడమే ఉత్తమమని డాక్టర్ లు తెలుపుతున్నారు. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ప్రపంచంలో జరుగుతున్న యుద్ధాల కారణంగా మందులు ధరలు కూడా పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నాయి. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని మందుల ధరలు పెరిగాయి. దీంతో పేషెంట్లకు ఆర్థిక భారం తప్పడం లేదు.. వయసు పైబడిన వారు రోగాల బారిన పడటం సహజం.. కానీ ఆ రోగాల నుంచి ఉపశమనం కోసం వాడే మందులే ఇప్పుడు వారి ప్రాణాల మీదకు తెస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో పాలీఫార్మసీ ఇబ్బంది పెడుతుంది.ఒకేసారి ఎక్కువ రకాల మందులు వాడటం పాలీఫార్మసీ అంటారు. ఇది ఈ మధ్య విపరీతంగా పెరుగుతోందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెడికల్ కాలేజీ పరిశోధక బృందం ఏడాది పాటు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అధ్యయనంలో పాల్గొన్న వృద్ధుల్లో 64 శాతం మందికి డ్రగ్ రియాక్షన్ ముప్పు పొంచి ఉంది.ఎంత ఎక్కువ మెడిసిన్ వాడతారో ఈ ఎఫెక్ట్ అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.వృద్ధులు సగటున 7.4 రకాల మందులను వాడుతున్నారు. ఇందులో 24 శాతం మంది వృద్ధులు రోజుకు 10 కంటే ఎక్కువ మందులు వేసుకుంటున్నారు. మందుల మధ్య జరిగే రసాయనిక చర్యల వల్ల 17.6 శాతం మందిలో ఈ రియాక్షన్ అత్యంత ప్రమాదకరంగా ఉంది.కొన్ని రకాల మందులను కలిపి వాడటం వల్ల శరీరంలో విషతుల్యమైన మార్పులు వస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు

1. ఆస్పిరిన్ ం క్లోపిడోగ్రెల్: గుండె సంబంధిత సమస్యల కోసం ఈ రెండూ కలిపి వాడితే రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. 2. ఇన్సులిన్ ం బీటా-బ్లాకర్స్: షుగర్ లెవల్స్ పడిపోయినప్పుడు వచ్చే హెచ్చరిక లక్షణాలను బీటా-బ్లాకర్స్ అణచివేస్తాయి. దీనివల్ల రోగి కోమాలోకి వెళ్లే ఛాన్స్ ఉంది. 3. ఇన్హిబిటర్లు ం పొటాషియం: వీటివల్ల రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి పెరిగి నేరుగా గుండెపై ప్రభావం పడుతుంది. కళ్లు తిరగడం, తీవ్రమైన అలసట, జీర్ణక్రియ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. లి శరీర సమతుల్యత దెబ్బతిని కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లి ఒక మందు వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌ను మరో వ్యాధిగా భ్రమపడి, మరిన్ని కొత్త మందులు వాడటం వల్ల రోగిపై ఆర్థిక భారం కూడా పెరుగుతుంది. మందులు రాసే ముందు పాత ప్రిస్క్రిప్షన్లను వైద్యులకు చూపించాలి. అవసరం లేని మందులను తగ్గించుకోవడమే ఉత్తమమని డాక్టర్ లు తెలుపుతున్నారు. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ప్రపంచంలో జరుగుతున్న యుద్ధాల కారణంగా మందులు ధరలు కూడా పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నాయి. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని మందుల ధరలు పెరిగాయి. దీంతో పేషెంట్లకు ఆర్థిక భారం తప్పడం లేదు.

పొరపాటున వేరే నంబర్‌కు రీఛార్జ్ చేశారా? జియో యూజర్లు తమ డబ్బును తిరిగి పొందే సింపుల్ ప్రాసెస్ ఇదే!



ఎవరైనా పొరపాటున రీఛార్జ్ చేసుకుంటే మూడు గంటల్లోగా రీఫండ్ రిక్వెస్ట్ పంపాలని రిలయన్స్ జియో తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఆ రిక్వెస్ట్‌ను అంగీకరించబోమని పేర్కొంది. రిలయన్స్ జియో ఆ రిక్వెస్ట్‌ను పరిశీలించి కొన్ని గంటల్లోనే డబ్బును రీఫండ్ చేస్తుంది. మొబైల్ రీఛార్జ్ రోజురోజుకీ ఖరీదైనదిగా మారుతోంది. గతంలో 10 లేదా 20 రూపాయలతో రీఛార్జ్ చేసుకునే వీలుండేది. కానీ ఇప్పుడు కనీసం 199 రూపాయలు రీఛార్జ్ చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. ఒకవేళ ఎవరైనా పొరపాటున వేరే నంబర్‌కు రీఛార్జ్ చేస్తే, అది పెద్ద నష్టమే! ఆ రీఛార్జ్‌తో పాటు పెట్టిన డబ్బు కూడా వృధా అవుతుంది. కానీ జియో తన వినియోగదారులను ఈ సమస్య నుండి విముక్తి చేయబోతోంది. ఇప్పుడు మీరు పొరపాటున రీఛార్జ్ చేస్తే, ఆ డబ్బు మీకు వాపసు వస్తుంది. అది ఎలాగో తెలుసా? మీరు తొందరలో పొరపాటున రీఛార్జ్ చేసి ఉంటే ఇప్పుడు మీరు రీఫండ్ సౌకర్యాన్ని పొందవచ్చు. ఈ సౌకర్యం రిలయన్స్ జియో కస్టమర్లకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. కస్టమర్లు రీఛార్జ్ చేసిన తర్వాత పరిమిత సమయంలోగా వీఎజీఙశీ యాప్‌లో రీఫండ్ రిక్వెస్ట్ పంపితే, వెరిఫికేషన్ తర్వాత కొన్ని గంటల్లోనే ఆ రీఛార్జ్ డబ్బును రీఫండ్ పొందవచ్చు. పొరపాటున అలాంటి రీఛార్జ్ జరిగినా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కంపెనీ తెలియజేసింది. వీఎజీఙశీ యాప్ ద్వారా రీఫండ్ పొందవచ్చు. అయితే మీరు వీఎజీఙశీ యాప్ లేదా అధికారిక ఛానెళ్ల ద్వారా రీఛార్జ్ చేస్తే మాత్రమే ఈ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంటుంది. మీరు ֻఖువ్ఎ లేదా ֻష్ట్రశీఅవూవ యాప్ వంటి థర్డ్ పార్టీ యాప్‌ల నుండి రీఛార్జ్ చేస్తే, మీరు ఈ రీఫండ్ అవకాశాన్ని పొందలేరు.

రీఫండ్ ఎలా పొందాలి?

మీరు పొరపాటున వేరే నంబర్‌కు రీఛార్జ్ చేస్తే, అప్పుడు

ముందుగా మీరు వీఎజీఙశీ యాప్‌ను తెరిచి మీ ఖాతాలోకి లాగిన్ అవ్వాలి.

ఆ తర్వాత ట్రాన్సాక్షన్ హిస్టరీ విభాగానికి వెళ్లి తప్పుగా జరిగిన రీఛార్జ్‌ను ఎంచుకోండి.

ఇక్కడ మీకు 'ప్లాన్‌ను రద్దు చేయి' అనే ఎంపిక కనిపిస్తుంది. అయితే, ఇది పరిమిత కాలం వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది.

ఇప్పుడు తదుపరి దశలో మీరు రీఛార్జ్ రద్దుకు గల కారణాన్ని తెలియజేయాలి. ఆ తర్వాత మీరు వాపసు అభ్యర్థనను పంపాలి.

ఎవరైనా పొరపాటున రీఛార్జ్ చేసుకుంటే మూడు గంటల్లోగా రీఫండ్ రిక్వెస్ట్ పంపాలని రిలయన్స్ జియో తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఆ రిక్వెస్ట్‌ను అంగీకరించబోమని పేర్కొంది. రిలయన్స్ జియో ఆ రిక్వెస్ట్‌ను పరిశీలించి కొన్ని గంటల్లోనే డబ్బును రీఫండ్ చేస్తుంది.

పీఎఫ్ ఖాతాదారులకు గుడ్ న్యూస్ ఇక నుంచి ఏటీఎం, యూపీఐ ద్వారా పీఎఫ్ నిధులు విత్ డ్రా..!

ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (EPFO) తన కోట్లాది మంది చందాదారుల కోసం ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకోబోతోంది. మే నెలాఖరు నాటికి, పీఎఫ్ ఖాతాదారులు తమ నిధులను ఏటీఎం, యూపీఐ ద్వారా విత్‌డ్రా చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించనుంది. సుమారు 7.8 కోట్ల మంది ఉద్యోగులకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ఈ నిర్ణయం, పీఎఫ్ ఉపసంహరణ ప్రక్రియలో ఉన్న జాప్యాన్ని మరియు కాగితపు పనిని పూర్తిగా తొలగించనుంది. ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (EPFO) తన కోట్లాది మంది చందాదారుల కోసం ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకోబోతోంది. మే నెలాఖరు నాటికి, పీఎఫ్ ఖాతాదారులు తమ నిధులను ఏటీఎం యూపీఐ ద్వారా విత్‌డ్రా చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించనుంది. సుమారు 7.8 కోట్ల మంది ఉద్యోగులకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ఈ నిర్ణయం, పీఎఫ్ ఉపసంహరణ ప్రక్రియలో ఉన్న జాప్యాన్ని మరియు కాగితపు పనిని పూర్తిగా తొలగించనుంది.

ఏమిటీ జ్యూఖీూ 3.0 ప్రాజెక్ట్?

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ప్రక్రియను పూర్తిగా డిజిటలైజ్ చేయడం, వేగవంతం చేయడం, పారదర్శకతను పెంచడం లక్ష్యంగా 'జ్యూఖీూ 3.0' ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రభుత్వం చేపట్టింది. ఈ వ్యవస్థ 2026 మధ్య నాటికి పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుంది. దీనివల్ల క్లెయిమ్‌ల సెటిల్‌మెంట్ సమయం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ప్రస్తుతం పీఎఫ్ డబ్బు రావడానికి 10 నుండి 20 రోజులు పడుతోంది. కొత్త విధానంలో ఇది కేవలం 2 నుండి 5 రోజులకు తగ్గుతుంది. రూ. 5 లక్షల వరకు ఉన్న క్లెయిమ్‌లు ఎటువంటి మానవ ప్రమేయం లేకుండా ఆటోమేటిక్‌గా ప్రాసెస్ చేయడం జరుగుతుంది. ఇకపై ఆధార్ ధృవీకరించిన ఖాతాలకు పాస్‌బుక్ లేదా చెక్కుల ఫోటోలు అప్‌లోడ్ చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

నగదు ఉపసంహరణ ఎలా?

కొత్త విధానం ప్రకారం, సభ్యులకు వారి పీఎఫ్ ఖాతాతో అనుసంధానించిన ఒక ప్రత్యేక ఏటీఎం కార్డు జారీ చేయడం జరుగుతుంది.

1. ATM ఉపసంహరణ: ఈ కార్డు ద్వారా నేరుగా ఏటీఎం మెషీన్ల నుండి నగదు తీసుకోవచ్చు.

2. UPI బదిలీ: గూగుల్ పే, ఫోన్ పే వంటి యాప్‌ల ద్వారా పీఎఫ్ నిధులను నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాకు బదిలీ చేసుకోవచ్చు.

3. పరిమితి: ప్రాథమిక దశలో గరిష్టంగా రూ. 1 లక్ష వరకు విత్‌డ్రా చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని అంచనా.

ఉద్యోగం మారినప్పుడు ఆటోమేటిక్ బదిలీ

చాలామంది ఉద్యోగం మారినప్పుడు పాత కంపెనీ నుండి కొత్త కంపెనీకి పీఎఫ్ బదిలీ చేసుకోవడానికి ఇబ్బందులు పడేవారు. జ్యూఖీూ 3.0 ద్వారా, ఉద్యోగి మారిన వెంటనే పీఎఫ్ బ్యాలెన్స్ ఆటోమేటిక్‌గా కొత్త యజమానికి బదిలీ అవుతుంది. దీనివల్ల పాత కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం ఉండదు.

అర్హతలు నిబంధనలు

ఈ సదుపాయాన్ని పొందాలంటే కొన్ని నిబంధనలు పాటించాలి:

సభ్యుని ఖూచీయాక్టివ్‌గా ఉండాలి.

ఖాతాకు ఆధార్, పాన్ బ్యాంక్ ఖాతా అనుసంధానమై ఉండాలి.

ఉద్యోగం కోల్పోయిన వారు నెల రోజుల తర్వాత 75% నిధులను, రెండు నెలల తర్వాత మిగిలిన 25% నిధులను విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చు.

పీఎఫ్ అనేది పదవీ విరమణ కాలం నాటి ప్రధాన పొదుపు అని నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. దీనిపై వచ్చే చక్రవడ్డీ భవిష్యత్తులో పెద్ద మొత్తాన్ని అందిస్తుంది. కాబట్టి, అత్యవసరమైతేనే డబ్బు తీయడం ఉత్తమం. వరుసగా ఐదేళ్ల సర్వీసు పూర్తి చేసిన తర్వాత పీఎఫ్ విత్‌డ్రా చేస్తే దానిపై ఎటువంటి ఆదాయపు పన్ను ఉండదు. ఈ సరికొత్త మార్పులతో సామాన్య ఉద్యోగులకు తమ సొంత డబ్బుపై పూర్తి నియంత్రణ లభించనుంది.

రత్నాల గనిలో దొరికిన అపురూప నిధి 11,000 క్యారెట్ల భారీ కెంపు దీని విలువ తెలిస్తే షాక్ అవ్వాల్సిందే!

రత్నాల గనిగా పేరుగాంచిన మయన్మార్‌లో మరోసారి అద్భుతమైన నిధి వెలుగుచూసింది. ఈ ఆగ్నేయాసియా దేశంలో ఇప్పటివరకు లభించిన రత్నాలన్నింటిలోకీ అతిపెద్దదైన ఒక భారీ కెంపు లభ్యమైంది. దీని బరువు వింటే ఎవరైనా ముక్కున వేలేసుకోవాల్సిందే. ఏకంగా 11,000 క్యారెట్ల బరువున్న ఈ కెంపు ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. మయన్మార్‌లో ఒక అద్భుతం జరిగింది. మయన్మార్‌లోని రత్నాల నిక్షేపాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక ప్రాంతంలో గని తవ్వకాలు జరుపుతుండగా ఈ భారీ రత్నం బయటపడింది. ప్రపంచ రత్నాల చరిత్రలోనే ఇది ఒక అరుదైన, అతిపెద్ద ఆవిష్కరణగా నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు. ఈ కెంపు పరిమాణం, నాణ్యత చూసి గని కార్మికులతో పాటు అధికారులు కూడా ఆశ్చర్యపోయారు. సాధారణంగా కెంపులు చాలా చిన్న పరిమాణంలో లభిస్తాయి. కానీ, ఇంత భారీ పరిమాణంలో, నాణ్యమైన ఎరుపు రంగులో ఉన్న కెంపు దొరకడం అనేది ఖగోళ వింత కంటే తక్కువేమీ కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రత్నం పొడవు, వెడల్పు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉండటం విశేషం. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో కెంపులకు ఉన్న డిమాండ్ అంతా ఇంతా కాదు. నాణ్యతను బట్టి ఒక్కో క్యారెట్ ధర వేల నుండి లక్షల రూపాయల వరకు ఉంటుంది. అటువంటిది 11,000 క్యారెట్ల బరువున్న ఈ కెంపు విలువ వందల కోట్ల రూపాయల్లో ఉంటుందని ప్రాథమిక అంచనా. దీనిని పాలిష్ చేసి, ముక్కలుగా చేస్తే దాని విలువ ఇంకా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఇది ఒకే శిలగా ఉండటం వల్ల దీనికి చారిత్రక ప్రాధాన్యత కూడా తోడైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లభించే అత్యుత్తమ నాణ్యత గల కెంపులలో 90 శాతం మయన్మార్ నుండే వస్తాయి. వీటిని మొగోక్ రూబీస్ అని పిలుస్తారు. వీటికున్న ముదురు ఎరుపు రంగుప్రపంచంలో మరెక్కడా దొరకదు. ఇప్పుడు దొరికిన ఈ భారీ కెంపు కూడా అదే కోవకు చెందినది కావడంతో దీనికి గిరాకీ విపరీతంగా పెరిగింది.

పెడల్ ఎక్సర్‌సైజర్ ఙం వాకింగ్ ప్యాడ్! హోమ్ వర్కౌట్‌కు ఏది బెస్ట్

ప్రస్తుతం ఈ అరుదైన నిధిని మయన్మార్ ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుని, అత్యంత కట్టుదిట్టమైన భద్రత మధ్య భద్రపరిచింది. దీనిని అంతర్జాతీయ వేలంలో ఉంచుతారా లేక దేశ గర్వకారణంగా మ్యూజియంలో ప్రదర్శనకు పెడతారా అనేది ఇంకా నిర్ణయించలేదు. రత్నాల ప్రేమికులు, వ్యాపారులు ఈ భారీ కెంపు గురించి మరిన్ని వివరాల కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

రైల్వేస్టేషన్‌లో ఓ ట్రైన్‌కు ప్లాట్‌ఫామ్ ఎలా నిర్ణయిస్తారో తెల్సా

రైల్వే స్టేషన్‌లో ఏ ట్రైన్ ఏ ప్లాట్‌ఫామ్‌కు రావాలో ఎవరు నిర్ణయిస్తారు? కేవలం ఒక షెడ్యూల్ మాత్రమే ఉంటుందా లేక మరేదైనా కారణాలు ఉంటాయా? వందే భారత్, రాజధాని వంటి రైళ్లకు ఎందుకు ఎప్పుడూ ఒకటో ప్లాట్‌ఫామ్ ఇస్తారు? విజయవాడ, సికింద్రాబాద్ లాంటి పెద్ద జంక్షన్‌లలో ప్లాట్‌ఫామ్ కేటాయింపు వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యాలు ఈ కథనంలో.. రైలు ప్రయాణంలో ప్లాట్‌ఫామ్ నంబర్ తెలుసుకోవడం ప్రయాణికులకు చాలా ముఖ్యం. ప్రతి స్టేషన్‌లో దీని కోసం ఒక ప్రత్యేక వ్యవస్థ ఉంటుంది. దానిని 'స్టాండింగ్ ఆపరేటింగ్ ప్రొసీజర్' అని పిలుస్తారు. అంటే ఏ రైలు ఏ సమయానికి రావాలి, ఏ ప్లాట్‌ఫామ్‌పై ఆగాలి అనే షెడ్యూల్ ముందే ఉంటుంది. అయితే, కొన్నిసార్లు రైళ్లు ఆలస్యమైనప్పుడు ఈ కేటాయింపుల్లో మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ప్లాట్‌ఫామ్ కేటాయింపును ప్రభావితం చేసే ప్రధాన అంశాలు ఇవే:

1. రైలు ప్రాధాన్యత:

వందే భారత్, రాజధాని, శతాబ్ది లాంటి ప్రీమియం రైళ్లకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ప్రయాణికులకు స్టేషన్ నుండి సులభంగా బయటకు వెళ్లే వీలు కల్పించడానికి వీటికి గరిష్టంగా ప్లాట్‌ఫామ్ నంబర్ 1 కేటాయిస్తారు. మెయిన్ ఎంట్రన్స్ కు దగ్గరగా ఉండటం వల్ల ప్రయాణికులు సులభంగా లోపలికి రావడానికి, బయటకు వెళ్లడానికి వీలుంటుంది.

2. ప్రయాణ దిశ:

రైలు ఏ వైపు నుండి వస్తోంది, ఏ వైపు వెళ్తోంది అనేది చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువ ట్రాక్‌లు మారకుండా నేరుగా మెయిన్ లైన్‌లోకి వెళ్లిపోయేలా ప్లాట్‌ఫామ్‌ను ఎంపిక చేస్తారు. దీనివల్ల సమయం ఆదా అవ్వడమే కాకుండా ఇతర రైళ్ల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగదు.

3. రైలు పొడవు:

అన్ని ప్లాట్‌ఫామ్‌ల పొడవు ఒకేలా ఉండదు. 24 కోచ్‌లు ఉండే ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుకు పొడవైన ప్లాట్‌ఫామ్ కావాలి, అదే మెము లేదా ప్యాసింజర్ రైళ్లకు చిన్న ప్లాట్‌ఫామ్ సరిపోతుంది. అలాగే గూడ్స్ రైళ్లకు వాటి పొడవును బట్టి ప్రత్యేకమైన లూప్ లైన్లు లేదా ప్లాట్‌ఫామ్‌లను కేటాయిస్తారు. ఈ ఆపరేషన్లన్నీ స్టేషన్ మాస్టర్, సెక్షన్ కంట్రోలర్ పర్యవేక్షణలో జరుగుతాయి. వీటితో పాటు ఇంటర్లాకింగ్ సిస్టమ్, ఆటోమేటిక్ సిగ్నలింగ్ లాంటి సాంకేతిక అంశాలు కూడా ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మన రైల్వే వ్యవస్థ ఎంత పకడ్బందీగా పనిచేస్తుందో చెప్పడానికి ఈ మేనేజ్‌మెంట్ ఒక గొప్ప ఉదాహరణ.