బూత్ స్థాయి నుంచి బీజేపీని బలోపేతం చేయాలి

బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎన్. మాధవ్

వేంపల్లె,జూన్07.అక్షర టైమ్స్:- కడప జిల్లాలో బూత్ స్థాయి నుంచి భారతీయ జనతా పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎన్. మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. వేంపల్లిలో బీజేపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాలి హరిప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన మన ఊరు - మన జెండా కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎన్. మాధవ్, రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖల మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి లతో కలిసి బీజేపీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. వారి రాక సందర్భంగా కార్యకర్తలు బాణాసంచా పేల్చి, పూలు చల్లి, గజమాలలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పి.వి.ఎన్. మాధవ్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాజకీయ పార్టీగా ఎదిగిన బీజేపీని మరింత బలోపేతం చేయడానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని కోరారు. పార్టీ అంత్యోదయ స్ఫూర్తి, విధివిధానాలను ప్రతి బూత్ స్థాయిలో సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. పేదల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. సబ్‌కా సాథ్, సబ్‌కా వికాస్ లక్ష్యాలను ప్రతి ఒక్కరికీ చేరవేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు జంగిటి వెంకట సుబ్బారెడ్డి, బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు రామచంద్రారెడ్డి, కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పుష్పలత, ఎర్రబోయిన రవి యాదవ్, సురేష్, దశరథ, శివకృష్ణ, జనసేన పార్టీ నాయకులు దాసరి రవిశంకర్, కూటమి నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా
వైయస్ఆర్ కడప, అన్నమయ్య జిల్లా

ఎస్ఐఆర్ స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ కార్యక్రమం పై అవగాహన సదస్సు

ఆదోని,జూన్07.అక్షర టైమ్స్:- ఆదోని నియోజకవర్గంలో ఎస్ఐఆర్ (స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్) కార్యక్రమంపై ఆదోని టిడిపి ఇన్చార్జ్, మాజీ శాసనసభ్యులు మీనాక్షి నాయుడు ఆదేశాల మేరకు, టిడిపి సీనియర్ నాయకులు ఉమాపతి నాయుడు ఆధ్వర్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేయడమైనది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కర్నూల్ పార్లమెంట్ అధ్యక్షురాలు గుడిసె కృష్ణమ్మ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా యువ నాయకులు సిద్ధార్థ నాయుడు మాట్లాడుతూ, క్లస్టర్లు, యూనిట్ సభ్యులకు వివరిస్తూ ఈ నెల 14వ తేదీ నుండి రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ఎస్.ఐ.ఆర్ కార్యక్రమంపై పార్టీ నాయకులు, క్లస్టర్ సభ్యులు, యూనిట్ సభ్యులు, అనుబంధ కమిటీ సభ్యులు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామం, వార్డులో అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని, ఓటు హక్కు ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు తెలియజేయాలని నాయకులు సూచించారు. ఎస్. ఐ. ఆర్ ద్వారా ఓటరు జాబితాలో ఉన్న లోపాలను సరిదిద్దే అవకాశం

ఉంటుందని, మరణించిన వారి పేర్లు తొలగించడం, ఒకే వ్యక్తికి రెండు లేదా మూడు చోట్ల ఉన్న డూప్లికేట్ ఓట్లను తొలగించి ఒకే ఓటు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే క్లస్టర్ ఇంచార్జీలు, యూనిట్ సభ్యులు, బూత్ కన్వీనర్లు చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. మరో రెండు మూడు రోజుల్లో బి ఎల్ ఎ లకు కూడా ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి ఓటర్ వెరిఫికేషన్

ప్రక్రియను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఎస్.ఐ.ఆర్ ప్రక్రియపై ఎలాంటి అపోహలు లేదా భయాలు అవసరం లేదని, ప్రజల ఓటు హక్కులను పరిరక్షించేందుకు ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన పారదర్శక ప్రక్రియ ఇదని నాయకులు కు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, క్లస్టర్ సభ్యులు, పట్టణ అధ్యక్షులు, మండల అధ్యక్షులు, డైరెక్టర్లు, అనుబంధం కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ దుర్గమ్మ ఆలయంలో భాగవత సప్తాహం ప్రారంభం

జూన్ 7 నుంచి 13 వరకు భాగవత సప్తాహం నిర్వహణ

ఆలయ వ్యవస్థాపకులు మాచిరెడ్డి రవికుమార్ రెడ్డి

వేంపల్లె,జూన్07.అక్షర టైమ్స్:- స్థానిక పట్టణంలోని శ్రీ దుర్గమ్మ దేవస్థానంలో ఆదివారం నుంచి భాగవత సప్తాహం కార్యక్రమాలు ప్రారంభమైనట్లు పులివెందుల భాగవత భక్త సమాజం అధ్యక్షులు చిన్న శివారెడ్డి తెలిపారు. ఆలయ వ్యవస్థాపకులు మాచిరెడ్డి రవికుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 7వ తేదీ నుంచి 13వ తేదీ వరకు భాగవత సప్తాహం, భగవద్గీత పారాయణం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పులివెందుల భాగవత భక్త సమాజం అధ్యక్షులు చిన్న శివారెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు పాపిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, రవికుమార్ రెడ్డి ఆహ్వానం మేరకు ఏడు రోజుల పాటు భాగవత సప్తాహాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. భాగవత సప్తాహంలో పాల్గొనడం వల్ల భక్తి, జ్ఞానం, మనశ్శాంతి కలుగుతాయని, ఆధ్యాత్మిక చింతన పెంపొందుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేంపల్లె మండల ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు.

ప్రభుత్వపాఠశాలల ప్రతిభ కు గౌరవం ప్రథమ స్థానం విద్యార్థులకు సన్మానం

విద్యార్థుల కృషికి ప్రశంసల జల్లు కురిపించిన: గుడిసి ఆది కృష్ణమ్మ

ఆదోని,జూన్07.అక్షర టైమ్స్:- గుడిసె కృష్ణమ్మ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఆదోని నియోజకవర్గంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పదవ తరగతి పరీక్షల్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించి ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యా కుసుమలకు అభినందన మరియు సన్మాన కార్యక్రమం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా గుడిసె ఆది కృష్ణమ్మ హాజరై విద్యార్థులను శాలువాలు, జ్ఞాపికలతో సత్కరించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించడం అభినందనీయమని అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులు కూడా తమ ప్రతిభతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగలరని నిరూపించారని కొనియాడారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని విద్యారంగంలో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో విద్యార్థులు సాధించిన విజయాలు సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. సమాజ అభివృద్ధికి విద్యే పునాది అని, ప్రతిభను ప్రోత్సహించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహించడం అభినందనీయమైన పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించే ఇటువంటి కార్యక్రమాలు మరిన్ని నిర్వహించాలని ఆకాంక్షించారు ఈకార్యక్రమంలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలియజేస్తూ, వారి భవిష్యత్తు ఉన్నతంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థుల విజయాలు ఆదోని నియోజకవర్గానికి గర్వకారణమని పేర్కొంటూ కార్యక్రమం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈమకార్యక్రమ లో సీనియర్ నాయకులు ఉమపతి నాయుడు, మాజీ మార్కెట్ యాడ్ చైర్మన్ భాస్కర్ రెడ్డి, ఉమ్మి సలీం, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ రామకృష్ణ, విట్టా రమేష్ , బెస్త కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ రామాంజనేయులు, మాజీ కౌన్సిలర్ మధుసూదన్ శర్మ, సోమశేఖర్ రెడ్డి, మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ మనోరయ్య, వాల్మీకి సంఘం నాయకుడు రాంబీం నాయుడు, మాజీ ఎంపీపీ మురళి, బస్సాపురం రామస్వామి, బుద్ధారెడ్డి బజారప్ప, గణేకల్ మల్లయ్య, కల్లుబావిమల్లికార్జున, రాఘవరెడ్డి , బాబురావు, భరత్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, గుడిసె కృష్ణమ్మ సేవా సమితి సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ యువతకు భృతి ఎక్కడ.? ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించిన నాయకులు

ఉద్యోగాలు లేవు..భృతి అయిన ఇవ్వండి ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసిన: జిల్లా అధ్యక్షులు రాఘవేంద్ర డివైఎఫ్ఐ

ఆదోని,జూన్07.అక్షర టైమ్స్:- రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం వెంటనే నిరుద్యోగ భృతి అమలు చేయాలని డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు రాఘవేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం డివైఎఫ్ఐ ఆదోని మండల కమిటీ సమావేశం లో మండల నాయకులు శ్రీకృష్ణ అధ్యక్షతన స్థానిక సిఐటియు కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.,రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండు సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుందని అన్నారు. రెండు సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని,సంబరాలు' చేసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిస్తున్నారని అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేసిన పథకాలను ప్రజలలోకి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం గొప్పతనం గురించి చెప్పాలని నాయకులకు కార్యకర్తలకు దిశ నిర్దేశం చేస్తున్నారని అన్నారు. మరి ఎన్నికల్లో నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీ పరిస్థితి ఏమైందని దాని గురించి మాట్లాడకుండా మౌనం ఎందుకు వహిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటామని మాయమాటలు చెప్పారని. లక్షల పెట్టుబడులు రాష్ట్రానికి వస్తున్నాయి అదిగో

ఉద్యోగం ఇదిగో ఉద్యోగం అంటూ నిరుద్యోగులను మోసం చేయడం తప్ప ఒక్క పరిశ్రమ కూడా పెట్టిన పరిస్థితి లేదన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం గొప్పలు చెప్పడం ఆపి నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం వెంటనే నిరుద్యోగ భృతి 3 వేల రూపాయలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆందోళన చేయడానికి డివైఎఫ్ఐ పూనుకుంటుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కార్యదర్శి వీరేష్ మండల నాయకులు చిరంజీవి, ఉసెని, గర్జప్ప, శివశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

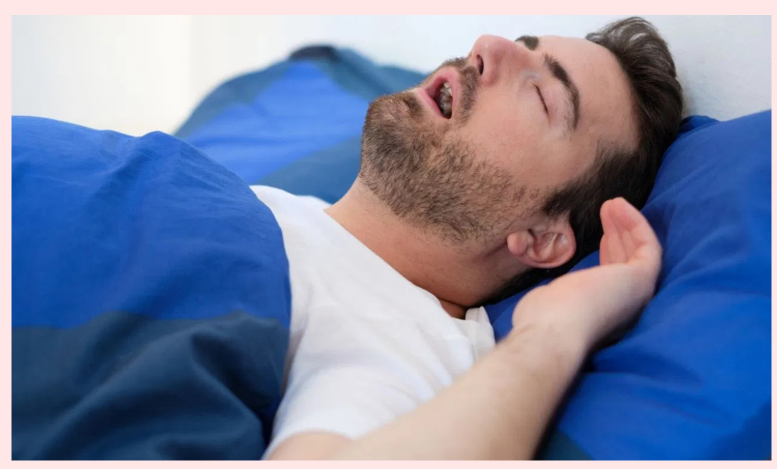
మీరు చేసే ఈ చిన్న తప్పులు మీ దంతాలకు శాపంగా మారుతున్నాయని తెలుసా

దంతాల మీద ఉండే తెల్లటి పొర ఎనామెల్ మన పళ్లకు రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. అయితే ఇటీవలి కాలంలో భారతీయులలో ఈ పొర వేగంగా క్షీణిస్తోందని దంత వైద్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కేవలం వృద్ధాప్యం వల్ల మాత్రమే కాకుండా, మనం నిత్యం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల వల్ల కూడా పళ్ళు బలహీనంగా మారుతున్నాయని, తద్వారా తీవ్రమైన సెన్సిటివిటీ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని తాజా అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

దైనందిన అలవాట్లు: చాలామంది పళ్ళు శుభ్రంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో దంతాలను చాలా వేగంగా, గట్టిగా రుద్దుతుంటారు. ముఖ్యంగా గట్టి బ్రిజిల్స్ ఉన్న బ్రష్‌లను వాడటం వల్ల పళ్ళపై ఉండే సహజమైన ఎనామెల్ పొర క్రమంగా అరిగిపోతుంది. దీనివల్ల పళ్ళు సెన్సిటివిటీకి గురై, చల్లని లేదా వేడి పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. మరోవైపు నేటి ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు కూడా దంతాలకు ముప్పుగా మారాయి. అలాగే శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడం వల్ల లాలాజలం ఉత్పత్తి తగ్గి, నోటిలోని ఆమ్లాలు దంతాలను మరింతగా దెబ్బతీస్తాయి. లాలాజలం అనేది దంతాలకు సహజమైన రక్షణను అందిస్తుంది, కాబట్టి రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం చాలా అవసరం.

కృత్రిమ పద్ధతులు: తెల్లని చిరునవ్వు కోసం సోషల్ మీడియాలో ప్రాచుర్యం పొందిన నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా లేదా బొగ్గు వంటి ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం దంతాల పాలిట శాపంగా మారుతోంది. ఇవి తాత్కాలికంగా పళ్ళను తెల్లగా చేసినప్పటికీ, వాటిలోని ఘాటైన పదార్థాలు ఎనామెల్‌ను శాశ్వతంగా తొలగిస్తాయి. ఒక్కసారి ఎనామెల్ పొర పోతే అది మళ్ళీ తిరిగి రాదు. అందుకే సాధారణ టూత్‌పేస్టుల కంటే దంతాల ఎనామెల్‌ను రక్షించే ప్రత్యేకమైన పేస్టులను వాడటం మంచిది. ఇవి కాకుండా ఆమ్లాల దాడి నుండి రక్షిస్తాయి.

నిద్రలో నోటితో శ్వాస తీసుకుంటున్నారా దాని వల్ల కలిగే నష్టాలేంటో తెలిస్తే షాకవుతారు



సాధారణంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల నోటిలో తేమ సమతుల్యంగా ఉంటుంది. కానీ నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు లాలాజలం ఆవిరైపోయి నోరు పొడిబారిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలపై ఉండే రక్షణ పొర కరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి పళ్ళను పుచ్చిపోయేలా చేయడమే కాకుండా ఇతర దంత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. చాలా మందికి నిద్రలో తెలియకుండానే నోరు తెరిచి శ్వాస తీసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని మీకు తెలుసా? నిద్రలో నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నోటి లోపల ఉండే తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల దంతాలను కాపాడే సహజ సిద్ధమైన రక్షణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.

బ్యాక్టీరియా వృద్ధి: నిద్రలో నోరు తెరిచి ఉంచడం వల్ల నోటిలోని ఆమ్ల గుణాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా నోటిలో ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే ఆమ్లత్వం పెరిగినప్పుడు దంతాల మీద ఉండే ఎనామెల్ పొర మెత్తబడి కరిగిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలలోని ఖనిజ లవణాలు తగ్గిపోయి అవి బలహీనపడతాయి. దీనివల్ల పళ్ళు త్వరగా పుచ్చిపోవడం లేదా పళ్ళ మధ్య ఖాళీలు ఏర్పడటం వంటివి జరుగుతాయి. నిద్రలో ఇలా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అందాల్సిన ఆక్సిజన్ స్థాయిలో కూడా మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

నివారణ మార్గాలు: ఈ సమస్య నుండి బయటపడాలంటే ముందుగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రపోయే భంగిమలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొంతవరకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒకవేళ ముక్కు దిబ్బడ లేదా ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యల వల్ల నోటితో శ్వాస తీసుకుంటుంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు దంతాలను శుభ్రంగా బ్రష్ చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అరికట్టవచ్చు. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార పదార్థాలను తొలగించడానికి ప్రత్యేకమైన దారం వాడటం మంచిది. పగటి సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో తేమ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది లాలాజలం ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు పడకగదిలో హ్యూమిడిఫైయర్ వంటి పరికరాలను వాడటం వల్ల నోరు పొడిబారకుండా చూసుకోవచ్చు. దంతవైద్యులను క్రమం తప్పకుండా సంప్రదించి పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవాలి. ఈ చిన్నపాటి జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల దంతక్షయం నుండి తప్పించుకోవడమే కాకుండా మీ చిరునవ్వును శాశ్వతంగా కాపాడుకోవచ్చు.

అతిగా ఆలోచిస్తే బీపీ పెరుగుతుందా నిజం ఇదే!

ఈ రోజుల్లో అతిగా ఆలోచించడం చాలా సాధారణంగా మారిపోయింది. ఇది కేవలం మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుందా లేదా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. మరి దీనిపై నిజం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో, ఒత్తిడి, అతిగా ఆలోచించడం సర్వసాధారణం అవుతున్నాయి. చాలా మంది చిన్న విషయాల గురించి కూడా నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటారు, దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అతిగా ఆలోచించడం వల్ల మానసిక అలసట, ఆందోళన, నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లోపం వంటివి ఏర్పడవచ్చు. ఇది క్రమంగా శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమై, హృదయ స్పందన రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది. తరచుగా, ఒక వ్యక్తి చిరాకుగా భావిస్తారు. వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక అతిగా ఆలోచించడం ఒక వ్యక్తి మానసిక సమతుల్యతను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అలవాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల, అతిగా ఆలోచించడం రక్తపోటును పెంచుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. తెలుసుకుందాం.

ఇరాన్ ఆర్థిక మూలాలపై ట్రంప్ దెబ్బ
చైనా రిఫైనరీలపై అమెరికా ఆంక్షలు!

ఇరాన్ - అమెరికా మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ప్రపంచ రాజకీయాలు కొత్త మలుపు తిరిగాయి. ఇరాన్ ఆర్థిక మూలాలపై దెబ్బకొట్టడమే లక్ష్యంగా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నేతృత్వంలోని అమెరికా ప్రభుత్వం చైనాపై తన పట్టు బిగిస్తోంది. తాజాగా, ఇరాన్ చమురు వ్యాపారంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న చైనాలోని హెంగ్లీ పెట్రోకెమికల్ రిఫైనరీతో పాటు, సుమారు 40 షిప్పింగ్ కంపెనీలు, నౌకలపై అమెరికా ట్రెజరీ శాఖ కఠినమైన ఆంక్షలు విధించింది. ఇరాన్ అమెరికా మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ప్రపంచ రాజకీయాలు కొత్త మలుపు తిరిగాయి. ఇరాన్ ఆర్థిక మూలాలపై దెబ్బకొట్టడమే లక్ష్యంగా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నేతృత్వంలోని అమెరికా ప్రభుత్వం చైనాపై తన పట్టు బిగిస్తోంది. తాజాగా, ఇరాన్ చమురు వ్యాపారంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న చైనాలోని హెంగ్లీ పెట్రోకెమికల్ రిఫైనరీతో పాటు, సుమారు 40 షిప్పింగ్ కంపెనీలు, నౌకలపై అమెరికా ట్రెజరీ శాఖ కఠినమైన ఆంక్షలు విధించింది. ట్రెజరీ సెక్రటరీ స్కాట్ బెస్సెంట్ ఈ చర్యలను సమర్థిస్తూ, ఇరాన్ తన అణు ఆశయాలను నెరవేర్చుకోకుండా, మధ్యప్రాచ్యంలో అస్థిరతను సృష్టించకుండా అడ్డుకోవడమే తమ ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ "షాడో ఫ్లీట్" (రహస్య నౌకాదళం) ద్వారా జరుగుతున్న చమురు అక్రమ రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేయడం ద్వారా ఆ దేశ ప్రభుత్వానికి అందే నిధులను నిలిపివేయాలని అమెరికా భావిస్తోంది. చైనాలోని "టీపాట్స్" అని పిలవబడే స్వతంత్ర రిఫైనరీలు ఇరాన్ ముడి చమురుకు ప్రధాన కొనుగోలుదారులుగా ఉన్నాయి. వీటిలో హెంగ్లీ పెట్రోకెమికల్ రిఫైనరీ రెండో అతిపెద్దది. ఇరాన్ సైన్యానికి చెందిన కంపెనీల ద్వారా బిలియన్ల డాలర్ల చమురును కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఇరాన్ సాయుధ దళాలకు ఆదాయాన్ని సమకూరుస్తోందని అమెరికా ఆరోపించింది. 19కి పైగా నౌకలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎల్‌పీజీ (ఙా+), పెట్రోకెమికల్ ఉత్పత్తులను సరఫరా చేస్తూ ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊపిరి పోస్తున్నాయి. ఫిబ్రవరి 2025 నాటికి, ఇరాన్‌తో సంబంధం ఉన్న దాదాపు 1,000 మంది వ్యక్తులు, సంస్థలపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించింది. "ఈ ఆంక్షల పరిధిలోకి వచ్చిన వారి ఆస్తులు అమెరికాలో స్తంభింపజేస్తాము. అమెరికా పౌరులు లేదా విదేశీ కంపెనీలు వారితో లావాదేవీలు జరిపితే భారీ జరిమానాలు తప్పవు." అని అమెరికా ట్రెజరీ శాఖ హెచ్చరించింది. డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న ఈ తాజా నిర్ణయం అంతర్జాతీయ చమురు మార్కెట్‌పై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా, చైనా-అమెరికా మధ్య ఉన్న వాణిజ్య సంబంధాలను మరింత సంక్లిష్టంగా మార్చే అవకాశం ఉంది. ఇరాన్ ఆదాయ మార్గాలను మూసివేయడం ద్వారా ఆ దేశాన్ని చర్చల దిశగా మళ్లించడం లేదా బలహీనపరచడమే వైట్ హౌస్ వ్యూహంగా కనిపిస్తోంది.

గ్యాస్ ధరల సెగ నేడు మీ నగరంలో సిలిండర్ ధర ఎంత పూర్తి వివరాలు ఇవే!

దేశంలో ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ ధరలు ఎలా ఉన్నాయి..? గతంలో ఎంత పెరిగాయి ప్రస్తుతం ఏ నగరంలో ఎంత ధర ఉందో తెలుసుకుందాం.. అలాగే మీరు గ్యాస్ బుక్ చేసుకునే ముందు అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లు లేదా మొబైల్ యాప్‌ల ద్వారా ఆ రోజు ఉన్న కచ్చితమైన ధరను సరిచూసుకోవడం మంచిది. ఈరోజు ఏప్రిల్ 25న దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో గృహ, వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. అయితే, అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ముడి చమురు ధరలు వరుసగా ఆరో రోజు కూడా పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇప్పటివరకు ఎంత పెరిగింది? గత కొన్ని నెలలుగా గ్యాస్ ధరల మార్పులను గమనిస్తే: డొమెస్టిక్ గ్యాస్ (14.2 ఖ+): కేంద్ర ప్రభుత్వం గత మార్చి నెలలో గృహ అవసరాలకు వాడే సిలిండర్ ధరను రూ.60 మేర పెంచింది. ఆ తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా ధరలు స్థిరంగా ఉన్నాయి.

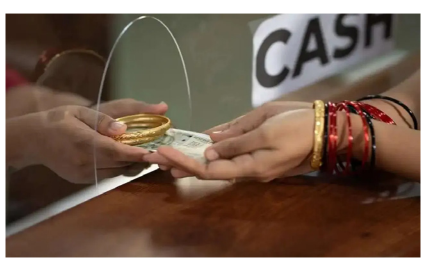
జియో ధమాకా ఆఫర్ రూ.500 ప్లాన్‌తో 10కిపైగా OTTలు.. ఉచితంగా 'గూగుల్ జెమినీ ప్రో'!

జియో ధమాకా ఆఫర్.. రూ.500 ప్లాన్‌తో 10కిపైగా ఉచితంగా 'గూగుల్ జెమినీ ప్రో'! జియోరకరకాల ప్లాన్‌లను తీసుకువస్తోంది. వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు ఓటీటీ కంటెంట్‌తో కూడిన ప్లాన్‌లను తీసుకువస్తోంది. అంతేకాదు.. వేల రూపాయలు విలువ చేసే ఙా× యాక్సెస్‌ను కూడా అందిస్తోంది. కేవలం రూ.500 రీఛార్జ్ తోనే ఓటీటీ కంటెంట్‌తో పాటు. జీఱశీ వీవస్త్రు జశీ‌త్వత్ౖాశ్రీఖఅం: భారతీయ టెలికాం దిగ్గజం రిలయన్స్ జియో తన యూజర్ల కోసం ఒక విప్లవాత్మకమైన 'మెగా కంటెంట్ ప్లాన్' (వీవస్త్రు జశీత్వత్ౖాశ్రీఖఅ) ను మార్కెట్లోకి తీసుకువచ్చింది. కేవలం డేటా, కాల్స్ మాత్రమే కాకుండా, ఏకంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఙా×), భారీ ఎంటర్టైన్మెంట్ కంటెంట్‌ను ఒకే ప్యాకేజీలో అందిస్తోంది.

రూ. 10 పెట్టుబడి రూ. 90 లాభం గాజుల వ్యాపారంతో కాసుల వర్షం టాప్ 5 బిజినెస్ ఐడియాలు ఇవే!

మార్కెట్లో వ్యాపారం చేసేందుకు రకరకాల మార్గాలు ఉన్నాయి. తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభం వచ్చే వ్యాపారాలు ఉన్నాయి.కేవలం గాజులు అమ్మడమే కాకుండా, కొంచెం క్రియేటివిటీ జోడిస్తే తక్కువ పెట్టుబడితో అద్భుతమైన లాభాలు గడించవచ్చు. కేవలం రూ. 10-20 విలువ చేసే సాధారణ గాజులను రూ. 150 వరకు విక్రయించే టాప్ 5 బిజినెస్ ఐడియాలు. దీబంఱఅవం మహిళల అలంకరణలో గాజులకు ఎప్పుడూ ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. పండుగలు, పెళ్లిళ్లు లేదా బతుకమ్మ వంటి వేడుకలు వచ్చాయంటే చాలు, గాజుల సందడి మామూలుగా ఉండదు. అయితే, కేవలం గాజులు అమ్మడమే కాకుండా, కొంచెం క్రియేటివిటీ జోడిస్తే తక్కువ పెట్టుబడితో అద్భుతమైన లాభాలు గడించవచ్చు. కేవలం రూ. 10-20 విలువ చేసే సాధారణ గాజులను రూ. 150 వరకు విక్రయించే టాప్ 5 బిజినెస్ ఐడియాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

గోల్డ్ లోన్ తీసుకునేవారికి తెలియని విషయం అలా చేస్తే మీ అకౌంట్లోకి రూ.5 వేలు



గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటున్నారా..? అయితే మీరు ఆర్బీఐ నిబంధనల గురించి తెలుసుకోవాలి. గోల్డ్ లోన్ తీసుకునేవారి భద్రత కోసం ఆర్బీఐ అనేక నిబంధనలను బ్యాంకులకు విధించింది. బ్యాంకుల్లో బంగారం తాకట్టు పెట్టినవారికి ఈ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. మీ బంగారం దెబ్బతింటే పరిహారం కూడా లభిస్తుంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక పరిస్థితుల క్రమంలో చాలామంది గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటున్నారు. తక్కువ వడ్డీకే ఇది లభిస్తుండటంతో పాటు పేపర్ ప్రాసెస్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కొద్ది నిమిషాల్లోనే గోల్డ్ తాకట్టు పెట్టి ఇన్‌స్టంట్‌గా లోన్ పొందవచ్చు. అత్యవసర సమయాల్లో డబ్బులు అవసరమైన సమయంలో ఎక్కువమంది తమ ఇంట్లో భద్రపర్చుకున్న బంగారాన్ని బ్యాంకులో తాకట్టు పెట్టి రుణం తీసుకుంటారు. ఆ తర్వాత డబ్బులు ఉన్న సమయంలో వడ్డీతో సహా రుణం చెల్లించి తమ బంగారాన్ని తిరిగి ఇంటికి తెచ్చుకుంటారు. అయితే గోల్డ్ లోన్ తీసుకునే కస్టమర్లకు భద్రత కోసం రిజర్వు బ్యాంక్ ఆఫ్ ఆండియా(ఆర్బీఐ) అనేక నిబంధనలు విధించింది. గోల్డ్ లోన్ తీసుకునేవారందరికీ ఇవి వర్తిస్తాయి. రోజుకు రూ.5 వేలు మీరు గోల్డ్ లోన్ మొత్తం తిరిగి చెల్లించాక మీరు తాకట్టు పెట్టిన బంగారాన్ని ఏడు పనిదినాల్లో ఖచ్చితంగా బ్యాంకులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బ్యాంకులు ఆలస్యం చేస్తే రోజుకు రూ.5 వేలు నష్టపరిహారం కస్టమర్‌కు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఆర్బీఐ ఈ మేరకు స్పష్టమైన నిబంధనలను రూపొందించింది. బ్యాంక్ వల్ల తప్పు జరగకపోతే సరైన కారణాన్ని కస్టమర్‌కు తెలపాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ రుణం చెల్లించాక కస్టమర్ బంగారం తీసుకెళ్లకపోతే బ్యాంక్ ఎస్ఎంఎస్, ఈమెయిల్, లేఖల ద్వారా సమాచారం అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇక బ్యాంక్ దగ్గర ఉన్నప్పుడు బంగారం దెబ్బతింటే మరమ్మత్తు ఖర్చులు బ్యాంకులే ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇక వేలం వేసే సమయంలో దెబ్బతిన్నా పరిహారం అందించాల్సి ఉంటుందని ఆర్బీఐ నిబంధనలు చెబుతున్నాయి. రెండు సంవత్సరాల వరకు తీసుకోకపోతే. ఇక బంగారాన్ని రెండు సంవత్సరాల వరకు కస్టమర్ తీసుకోకపోతే దానిని క్లెయిమ్ చేయని ఆస్తిగా బ్యాంకులు పరిగణిస్తాయి. అలాంటి సమయాల్లో బ్యాంకులు కస్టమర్, లీగల్ వారసులను సంప్రదిస్తాయి. ఇక బ్యాంక్ అంతర్గత కమిటీలు, బోర్డుకు వివరాలు అందిస్తాయి. ఇలా బ్యాంకులో ఉన్నప్పుడు బంగారం చోరీకి గురైన కస్టమర్‌కు పెద్ద మొత్తంలో పరిహారం అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇలా మీరు బ్యాంకులో తాకట్టులో పెట్టే బంగారానికి రక్షణ, భద్రత కల్పించేందుకు ఆర్బీఐ అనేక రూల్స్ బ్యాంకులకు విధించింది. దీంతో గోల్డ్ లోన్ తీసుకునేవారు వీటి గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

సాధారణ రైలు, వందే భారత్ లోకో పైలెట్ల జీతాల్లో తేడా ఉంటుందా? ఆశ్చర్యపోయే నిజాలు

భారత రైల్వేలో లోకో పైలట్ల జీతాలు వారి అనుభవం, బాధ్యతలను బట్టి మారుతుంటాయి. అసిస్టెంట్ లోకో పైలట్లు రూ.25,000-35,000 సంపాదిస్తే, రాజధాని, శతాబ్ది డ్రైవర్లు రూ.35,000-55,000 అందుకుంటారు. వందే భారత్ వంటి ఆధునిక రైళ్లను నడిపే వారికి అత్యధికంగా రూ.70,000 నుండి రూ.1.1 లక్ష వరకు జీతం లభిస్తుంది. భారతదేశంలో ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలో రైల్వే కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. సామాన్యుల నుంచి ధనికుల వరకు ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు సురక్షితంగా చేర్చడంలో రైళ్లు ప్రధాన సాధనం. ఈ భారీ వ్యవస్థను సజావుగా నడిపించడంలో లోకో పైలట్ల (రైలు డ్రైవర్లు) పాత్ర అత్యంత కీలకం. అయితే ఈ బాధ్యతాయుతమైన ఉద్యోగానికి వారికి ఎంత జీతం లభిస్తుందనే విషయం చాలామందికి ఆసక్తికరమే. రైల్వేలో డ్రైవర్ కెరీర్ సాధారణంగా అసిస్టెంట్ లోకో పైలట్ (ఙాశా)గా ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారంభ బేసిక్ జీతం సుమారు రూ.19,900 ఉంటుంది. వివిధ అలవెన్సులు కలుపుకుని నెలకు రూ.25,000 నుండి రూ.35,000 వరకు ఆదాయం పొందుతారు. అనుభవం పెరుగుతూ, ప్రమోషన్లు పొందిన కొద్దీ సీనియర్ లోకో పైలట్, షీఫ్ లోకో పైలట్ స్థాయిలకు చేరుకుని జీతం కూడా గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అందుకే వీరి జీతం కూడా ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. లాంగ్ డిస్టెన్స్ వందే భారత్ రైళ్ల డ్రైవర్లు నెలకు రూ.70,000 నుంచి రూ.1.1 లక్ష వరకు సంపాదించే అవకాశం ఉంది. మొత్తానికి రైల్వే డ్రైవర్లలో అత్యధికంగా సంపాదించేవారు వందే భారత్ లోకో పైలెట్లే.

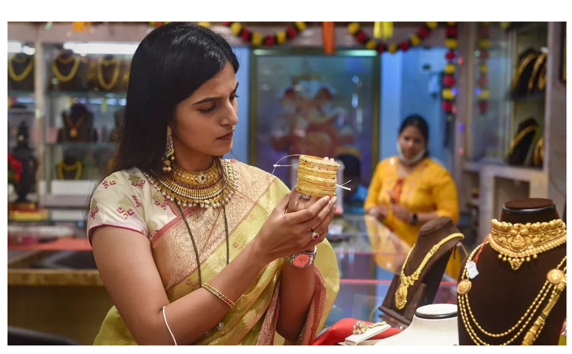
రైళ్లల్లో మీ వస్తువులు మర్చిపోయారా ఒక్క యాప్ మొబైల్‌లో ఉంటే చాలు

కొంతమంది బస్సులు, రైళ్లల్లో వెళ్లేప్పుడు వస్తువులను మర్చిపోతుంటారు. ఇలాంటి సమయంలో తిరిగి ఎలా రాబట్టుకోవాలనే విషయం తెలియదు. అయితే రైళ్లల్లో వస్తువులు మర్చిపోతే మీరు సులువుగా రైల్వేశాఖకు సమాచారం అందించవచ్చు. ఇందుకోసం ఓ యాప్ రైల్వేశాఖ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. అదేంటి అనేది చూద్దాం. బస్సులు, రైళ్లల్లో వెళ్లేటప్పుడు పొరపాటున వెంట తెచ్చుకున్న వస్తువులు మర్చిపోతే ఏం చేయాలి..? అనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఆర్పీఎఫ్ బస్సుల్లో మర్చిపోతే ఆర్టీసీ హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్‌కు కాల్ చేయడం ద్వారా వస్తువులను తిరిగి పొందవచ్చు. అయితే ట్రైన్‌లో మర్చిపోతే ఏం చేయాలి..? ఎవరిని సంప్రదించాలి..? తిరిగి వస్తువులను ఎలా తెచ్చుకోవాలి? అనేది చాలామందికి అవగాహన ఉండదు. అయితే రైళ్లల్లో వస్తువులు మర్చిపోతే సులువుగా పొందవచ్చు. ఇందుకోసం డిజిటల్ సేవలను రైల్వేశాఖ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీని ద్వారా మీరు సులభంగా మీ వస్తువులను తిరిగి పొందవచ్చు. అదేలా అనేది ఇందులో చూద్దాం. రైల్ మదద్ యాప్ మీరు రైళ్లల్లో ఏమైనా వస్తువులు మర్చిపోతే ఆందోళన పడాల్సిన పని లేదు. వెంటనే మీ ఫోన్‌లో రైల్ మదద్ అనే యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోండి. ఆ తర్వాత యాప్‌లోకి లాగిన్ అయ్యి రైల్వేశాఖకు సమాచారం అందించండి. ఈ యాప్ ద్వారా రైల్వేశాఖకు ఫిర్యాదు చేయండి. దీంతో అధికారులు వెంటనే సంప్రదించి మీకు సహాయం అందిస్తారు. మీ సమస్య పరిష్కారం అయ్యేంత వరకు మీరు స్టేటస్ కూడా యాప్‌లో చెక్ చేసుకోవచ్చు. రైల్వేశాఖకు చెందిన ఈ యాప్ ద్వారా మీరు అత్యంత వేగంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. ఆండ్రాయిడ్, ఐఓఎస్ వెర్షన్లలో ఈ యాప్ అందుబాటులో ఉంది.

ఎలా ఫిర్యాదు చేయాలి..

గూగుల్ ప్లే స్టోర్‌లోకి వెళ్లి రైల్ మదద్ అని సెర్చ్ చేయండి
యాప్ డౌన్ లోడ్ చేసుకోండి
యాప్ ఓపెన్ చేసి మీ పీఎన్ఆర్ నెంబర్ ఎంటర్ చేయండి
మీరు పోగొట్టుకున్న వస్తువుకు సంబంధించిన సమాచారం ఇవ్వండి
బ్యాగ్ రంగు, పరిమాణం, కోచ్ నెంబర్, సీటు నెంబర్, అందులో ఏముంది అనే సమాచారం అందించాలి
ఆ తర్వాత ఫిర్యాదును సబ్మిట్ చేయాలి
సబ్మిట్ చేశాక మీకు గ్రీవెన్స్ ఐడీ వస్తుంది
ఆ ఐడీ సాయంతో మీ స్టేటస్ చెక్ చేసుకోవచ్చు
వెబ్ సైట్ ద్వారా కూడా ఫిర్యాదు
ఇక యాప్ ద్వారానే కాకుండా పోర్టల్ ద్వారా కూడా మీరు ఫిర్యాదు చేసే అవకాశముంది. ఇందుకోసం railmadad.indian-railways.gov.in వెబ్‌సైట్లోకి వెళ్లండి. అందులోకి వెళ్లి సమాచారం ఇచ్చి ఫిర్యాదు చేయండి. మీరు వస్తువును మర్చిపోయిన తర్వాత ఎంత వేగంగా సమాచారం అందిస్తే అంత త్వరగా అధికారులు స్పందించి మీకు సాయం అందిస్తారు. ఫిర్యాదు అందగానే రైల్వే సిబ్బందిని అధికారులు అప్రమత్తం చేస్తారు. దీని వల్ల మీ వస్తువు దొరికే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 24 గంటల పాటు ఈ యాప్ అందుబాటులో ఉంటుంది. మీరు ఎప్పుడైనా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. ఇక రైళ్లల్లోని సౌకర్యాలపై కూడా రైల్ మదద్ యాప్‌లో ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. టాయిలెట్లు, శుభ్రత, రైలు ఆలస్యం, టికెట్ సమస్యలు లాంటి వాటిపై కూడా కంప్లైంట్ చేయవచ్చు.

బంగారం ధరలు ఒక్కసారిగా ఢమాల్ మరింత పడిపోయే అవకాశం కారణం ఇదే



బంగారం కొనుగోలు చేయడానికి ఇదే సరైన సమయమా..? ధరలు మరింతగా పడిపోతాయా..? రానున్న కొద్ది రోజుల్లో ధరలు మరింత పతనమవుతాయా..? అంటే అవుననే సమాధానాలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ధరలు పడిపోతున్న క్రమంలో బంగారం కొనుగోలు చేసేందుకు చాలామంది ముందుకొస్తున్నారు. అటు సిల్వర్ ధరలు కూడా తగ్గుతున్నాయి. బంగారం కొనుగోలుచేసేవారికి గుడ్ న్యూస్. ప్రస్తుతం బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గుతున్నాయి. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య యుద్ధం ముగియడం, పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తగ్గడంతో బంగారం ధరలు దొగొస్తున్నాయి. గత కొద్ది రోజులుగా పసిడి ధరలు పతనమవుతూ సామాన్యులకు ఊరట కల్పిస్తున్నాయి. ధరలు పడిపోతుండటంతో, పెళ్లిళ్ల సీజన్ కావడంతో కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రజలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం తులం బంగారం రూ.1.52 లక్షల వద్ద కొనసాగుతోంది. ఇటీవల రూ.1.56 లక్షల వద్ద ఉండగా.. వారం రోజుల్లోనే కుప్పకూలింది. డాలర్ బలపడటంతో పాటు యుద్ధం ముగియడం, హార్ముజ్ జలసంధిపై క్లారిటీ రావడంతో ధరలు క్రమక్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. డాలర్ బలపడటమే కారణం అయితే డాలర్ బలపడుతుండటంతో బంగారం ధరలు రానున్న రోజుల్లో తగ్గే అవకాశముందని మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మరో కొద్ది రోజుల పాటు తగ్గుదల ఉండొచ్చని అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే డాలర్ బలపడితే బంగారంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. బంగారం లాంటి వడ్డీ రాని ఆస్తులపై పెట్టుబడిదారుల ఆసక్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గోల్డ్ రేట్లు తగ్గుతాయి. ప్రస్తుతం డాలర్ బలపడటం, అంతర్జాతీయంగా ఉద్రిక్తతలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో ధరలు కుప్పకూలుతున్నాయి. మరికొద్ది రోజులు ఇదే తగ్గదల కొనసాగితే బంగారం ధరలు మరింత తగ్గవచ్చని బిజినెస్ అనలిస్టులు చెబుతున్నారు. ఇక హార్ముజ్ జలసంధి ప్రభావం కారణంగా మార్కెట్లను ప్రభావం అవుతున్నాయి. ఇంధన ధరలు పెరగడం వల్ల బంగారం ధరలు తగ్గుతున్నాయని అంతర్జాతీయ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుత రేట్లు ఎంతలే..? కాగా శుక్రవారం బంగారం రేట్లు రూ.600 తగ్గాయి. హైదరాబాద్‌లో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.1,52,950 వద్ద కొనసాగుతోందగా.. 22 క్యారెట్ల రేటు రూ.1,40,200 వద్ద ట్రేడవుతోంది. గురువారం 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,53,550గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధ ధర రూ.1,40,750 వద్ద ఉన్నాయి. ఇక చెన్నైలో 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.1,53,820 వద్ద ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,41,000గా కొనసాగుతోంది. ఇక సిల్వర్ ధరలు కూడా తగ్గాయి. ఇక ఢిల్లీలో కేజీ వెండి ధర రూ.2.60 లక్షల వద్ద కొనసాగుతోంది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయి తులం ధర ఎంత

దేశంలో బంగారం, వెండి ధరలలో కీలక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద ట్రేడవుతోంది.

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధరల వివరాలు:

హైదరాబాద్ -- 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద కొనసాగుతోంది. విజయవాడ -- 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద కొనసాగుతోంది. ఢిల్లీ 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,200 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,360 వద్ద కొనసాగుతోంది. ముంబై 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద కొనసాగుతోంది. బెంగళూరు- 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద కొనసాగుతోంది. కోల్‌కతా 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,54,050 ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.1,41,210 వద్ద కొనసాగుతోంది.

వెండి ధరలు

హైదరాబాద్ కిలో వెండి ధర రూ.2,64,900
విజయవాడ కిలో వెండి ధర రూ.2,64,900
ఢిల్లీ కిలో వెండి ధర రూ.2,59,800

ముంబై కిలో వెండి ధర రూ.2,59,800
చెన్నై కిలో వెండి ధర రూ.2,64,900