సంపుటి 01 సంచిక 05 నవంబర్ 2026

₹ 25

పబ్లిక్ వైబ్



ధాన్యం నిల్వలు పుష్కలం..

ధరలు మాత్రం భగభగ...



సంపాదకీయం



మారుతున్న కాలంలో మన బాధ్యత

ప్రియమైన పాఠకులకు నమస్కారం,

గడచిన కొన్ని దశాబ్దాలతో పోలిస్తే నేడు సమాచారం మన చేతివేళ్ళ మీద సెకన్ల వ్యవధిలో పరుగెడుతోంది. కానీ, కేవలం సమాచారం ఉండటానికి, సత్యం వెలుగులోకి రావడానికి మధ్య ఉన్న అంతరం రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ఈ తరుణంలో ప్రజా సమస్యలను పాలకుల దృష్టికి తీసుకెళ్తూ, నిర్భయంగా నిజాలను నిర్మొహమాటంగా వెల్లడించే లక్ష్యంతో ప్రారంభమైన మన పబ్లిక్ వైబ్ మ్యాగజైన్ ఇప్పుడు 5వ సంచికలోకి అడుగుపెట్టడం ఎంతో గర్వకారణం. ఈ ప్రయాణంలో మా వెన్నంటి నిలుస్తున్న ప్రతి పాఠకుడికి, గడప గడపకూ నిజాలను చేరవేస్తున్న ప్రతి సంపాదక వర్గ సభ్యుడికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

సమాచార విప్లవమా? భ్రమల లోకమా?

నేడు టెక్నాలజీ పెరిగింది, సోషల్‌మీడియా విస్తరించింది. ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో తేల్చుకోలేని వాతావరణంలో సమాజం కొట్టుమిట్టాడుతోంది. కేవలం సంచలనాత్మక వార్తలు (Clickbaits), సోషల్‌మీడియా ట్రెండ్స్ మాత్రమే జనాన్ని శాసిస్తున్న ఈ రోజుల్లో.. క్షేత్రస్థాయిలో సామాన్యుడి గొంతు మూగబోతోంది. చెరువుల కబ్జాలు, ఉపాధి లేమి, ప్రభుత్వ విధానాల్లో పారదర్శకత లోపం వంటి ఎన్నో సమస్యలు నేటికీ ప్రశ్నార్థకంగానే మిగిలిపోయాయి. ఇలాంటి సంక్లిష్ట సమయంలో కేవలం వార్తలు వదలడం మాత్రమే కాదు, ఆ వార్తల వెనుక ఉన్న వాస్తవాలను తవ్వితీసి విశ్లేషించాల్సిన బాధ్యత జర్నలిజంపై ఉంది.

ఒక జాతీయ స్థాయి మ్యాగజైన్ ఎలాంటి నిబద్ధతతో పనిచేస్తుందో, అదే స్థాయి ప్రమాణాలతో 'పబ్లిక్ వైబ్' ప్రతి అంకాన్ని మీ ముందుకు తీసుకువస్తోంది. కేవలం సమస్యను చూపించి ఊరుకోవడం కాకుండా, దానికి తగిన పరిష్కారాలను మేధావులు, నిపుణుల విశ్లేషణలతో మీ ముందు ఉంచడమే మా ప్రధాన ధ్యేయం. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే అసలైన అధిపతులు. ఆ ప్రజల గొంతుక ఎప్పుడూ గట్టిగా వినిపించినప్పుడే వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేస్తాయి.

— జై హింద్.. జై ప్రజాస్వామ్యం

మీ,



శిగ సంజయ్ కుమార్

ప్రధాన సంపాదకుడు
పబ్లిక్ వైబ్



పబ్లిక్ వైబ్
PUBLIC VIBE

చీఫ్ ఎడిటర్
శిగ సంజయ్ కుమార్

అసోసియేట్ ఎడిటర్
ఆలేటి శ్రీధర్

మార్కెటింగ్ జనరల్ మేనేజర్
శిగ అజయ్ కుమార్ గౌడ్

Contract
9491 433644
publicvibemedia@gmail.com
www.publicvibemedia.com
@publicvibemedia

ఈ సంచికలో

- వాతావరణ మార్పులు
- అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు
- ఇది తెలుసా
- ఫ్యాషన్ వేర్ అండ్ టెక్
- ఆమె ఓటమిని ఒప్పుకోలేదు
- మన ప్లేట్లోకి వస్తున్న జంక్ ఫుడ్
- వెలుగుల వెల్లువా.. దీపావళి
- టెక్నాలజీతో మారుతున్న పల్లె సీమలు
- రాశి ఫలాలు
-డిజిటల్ మాయాజాలం బంధీ అవుతున్న బాల్యం యువత

PUBLIC VIBE
PRGI Reg. No.: TGTEL/26/A5135
Volume: 1 | Issue: 5 Printed & Published by: Shiga Sanjay kumar
On behalf of: Shiga Sanjay kumar
Printed at & Published at: H. No. SRT 59, Vidyanagar Adikmet main road, Hyderabad, 500044, Telangana
Editor: Shiga Sanjay kumar, 9912074234

అసలు కొరత ఉందా...?



AI సృష్టించిన చిత్రం



రాష్ట్రంలో రికార్డు స్థాయి దిగుబడులు ఉన్నప్పటికీ.. వ్యాపారులు సృష్టిస్తున్న 'కృత్రిమ కొరత' వెనుక అసలు కథేంటి? సామాన్యుడి జేబును గుల్ల చేస్తున్న బ్లాక్ మార్కెట్ దందాపై 'పబ్లిక్ వైబ్' గ్రౌండ్ రిపోర్ట్.

రాష్ట్రంలో ఏటికేడాది రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతున్న ధాన్యం దిగుబడులు, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహకాలతో గడచిన రెండేళ్లుగా పెరుగుతున్న సన్నధాన్యం సాగు సామాన్యుడికి భరోసా ఇవ్వాలి. కానీ, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పరిణామాలు ఇందుకు పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉన్నాయి. గతేడాది చివరి వరకు దుకాణాల్లో కిలో సన్నబియ్యం రూ.45-50 మధ్య లభించగా, మేలు రకాలు రూ.60-65కే దొరికాయి.

కానీ, నేడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. నాణ్యత, రకం, ప్రాంతాన్ని బట్టి కిలో రూ.60 నుంచి ఏకంగా రూ.85-90 వరకు అమ్ముతున్నారు. కేవలం మూడు నెలల వ్యవధిలోనే 30 నుంచి 40 శాతానికి పైగా ధరలు పెరిగిపోవడం సామాన్యుడిని నిరాశకు గురిచేస్తోంది. పైకి మాత్రం "మార్కెట్లో బియ్యం దొరకడం లేదు" అనే సాకు చెబుతున్నారు.

కానీ, నగరాలు, పట్టణాలలోని రిటైల్ షాపుల్లో బియ్యం బస్తాలు భారీగా దర్శనమిస్తుండటం గమనార్హం.

అసలు కొరత ఉందా?

నిజానికి, ఇప్పుడు విక్రయిస్తున్న పాత సన్నబియ్యం గతేడాది వానాకాలం, అంతకుముందు సీజన్లకు చెందినవే. అప్పట్లో రాష్ట్ర అవసరాలకు మించి ధాన్యం ఉత్పత్తి అయింది. కాబట్టి, ప్రస్తుతానికి మార్కెట్లో ఎలాంటి కొరత లేదు.

వాతావరణ నిపుణుల అంచనాల ప్రకారం.. ఎల్‌నినో ప్రభావం యాసంగి సీజన్‌పై, అనగా 2027 ఏప్రిల్ - జూన్ మధ్య వచ్చే దిగుబడులపై మాత్రమే ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ తర్వాత మిల్లింగ్‌కు మరో నాలుగైదు నెలల సమయం పడుతుంది. అంటే, సరిగ్గా చెప్పాలంటే ఏడాది తర్వాత ఉండాల్సిన ప్రభావంపై, వ్యాపారులు ఇప్పుడే కొరత ఉందని ప్రచారం చేస్తూ 'బ్లాక్ మార్కెట్' దందాకు తెరతీశారు. మిగులు ధాన్యం నుండి కృత్రిమ కొరత వరకు గత కొన్నేళ్లుగా రాష్ట్రంలో వరి సాగు, ధాన్యం సేకరణ భారీ స్థాయిలో కొనసాగుతోంది.

డేటా చెప్పే సత్యం: 2019-20లో రాష్ట్రంలో ధాన్యం దిగుబడి కేవలం 72 లక్షల టన్నులు ఉంటే.. 2025-26 నాటికి అది ఏకంగా 148.30 లక్షల టన్నులకు చేరింది.

రాష్ట్ర అవసరాలకు మించి ధాన్యం ఉత్పత్తి అవుతుంటే సాధారణంగా ధరలు తగ్గాలి. కానీ, ఇందుకు విరుద్ధంగా బియ్యం వ్యాపారులు దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారు. ఒక దశలో మిగులు ధాన్యాన్ని ఏం చేయాలో తెలియక ప్రభుత్వం సన్నాలను, దొడ్డు ధాన్యాన్ని వేర్వేరుగా విక్రయించడానికి టెండర్లు పిలిచింది. అప్పట్లో కేవలం 5 లక్షల టన్నుల సన్న వడ్లను వేలం వేస్తే.. కనీస ధరకు సైతం కొనుగోలు చేయడానికి మిల్లర్లు లేదా వ్యాపారులు ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. కానీ, ఇప్పుడు అదే వ్యాపారులు కృత్రిమ కొరత సృష్టించి ఇష్టారాజ్యంగా ధరలు పెంచుతుండటం విస్మయం కలిగిస్తోంది. ఈ కృత్రిమ ధరల ప్రయోజనం కష్టపడి పంట పండించిన రైతులకు మాత్రం దక్కడం లేదు, కేవలం సామాన్యులపై అదనపు ఆర్థిక భారం పడుతోంది. భవిష్యత్తులో పంట దిగుబడులు తగ్గుతాయనే అంచనాలను ఆసరాగా చేసుకుని, ముందుగానే గోదాముల్లో నిల్వలు పెంచుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అక్రమ నిల్వలు - దందాలు సాగే తీరు

మిల్లర్లు, హోల్‌సేల్ నెట్‌వర్క్: రాష్ట్రంలోని వందలాది మంది రైస్‌మిల్లర్లు ప్రైవేటుగా బియ్యం వ్యాపారం చేస్తున్నారు. రైతుల నుంచి ధాన్యం కొని, మిల్లింగ్ చేసి హోల్‌సేల్ వ్యాపారులకు విక్రయిస్తారు. అక్కడి నుంచి రిటైలర్లు, కిరాణా షాపులకు బియ్యం బస్తాలు చేరుతాయి.

ఉదాహరణకు, హైదరాబాద్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రైవేటు గోదాముల్లో పెద్దఎత్తున బియ్యం నిల్వ చేస్తూ.. అక్కడి నుంచి రిటైలర్లకు తరలిస్తున్నారు. ఈ గోదాములు, రిటైల్ షాపుల యజమానులు భారీగా స్టాక్‌ను దాచిపెట్టి కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్నారు.

నిబంధనలకు తూట్లు - పర్యవేక్షణ లోపం

గత సీజన్లలో మిల్లర్లు రైతుల నుంచి, మధ్యవర్తుల ద్వారా సేకరించిన ధాన్యంలో ఎంత మిల్లింగ్ చేశారు? అమ్మిన బియ్యం ఎంత? ఇంకా నిల్వ ఎంత ఉంది? అనే సమగ్ర వివరాలతో ప్రైవేట్ బియ్యం వ్యాపారానికి సంబంధించి 'బి' రిజిస్టర్ తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలి. కానీ, సింహభాగం మిల్లర్లు దీన్ని పట్టించుకోవట్లేదు. ఎక్కడి నుంచి ఎంత బియ్యం తెచ్చారు, ఎంత స్టాక్ ఉంది, అమ్మకం ధర ఎంత వంటి వివరాలను బియ్యం షాపుల యజమానులు తమ షాపుల్లో స్పష్టమైన బోర్డులపై ప్రతిరోజూ నమోదు చేయాలి. కానీ, ఏ రిటైల్ షాపులోనూ ఈ నిబంధన అమలు కావడం లేదు. ఫలితంగా రిటైల్ షాపుల్లో బియ్యం ధరల్ని రోజుకో రకంగా చెబుతూ వినియోగదారులను దోచుకుంటున్నారు.

వేయాల్సిన ప్రశ్న

ధాన్యం ఉత్పత్తిలో రికార్డులు సృష్టిస్తున్న మన రాష్ట్రంలో, పౌరసరఫరాల శాఖ, అధికారుల పర్యవేక్షణ లోపం కారణంగానే ఈ కృత్రిమ ధరల మోత మోగుతోందన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గోదాములపై దాడులు చేసి అక్రమ నిల్వలను బయటకి తీయకపోతే, భవిష్యత్తులో సామాన్యుడి పాలిట అన్నం కూడా భారంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి బ్లాక్ మార్కెట్ దాన్లపై కొరడా ఝుళిపించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ది నేషనల్ క్రష్ టూ ఫ్యాషన్ ఐకాన్

ది నేషనల్ క్రష్ టూ ఫ్యాషన్ ఐకాన్: యూనిఫార్మ్ వదిలి.. గ్లామర్ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టిన మేజర్ రిషభ్ సింగ్ సంబ్యాల్

ఒకనాడు రాష్ట్రపతి భవన్‌లో అత్యంత కీలకమైన బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూ, కెమెరా కంట పడిన ప్రతిసారీ దేశం దృష్టిని తన వైపునకు తిప్పుకున్న ఆ వ్యక్తి ఇప్పుడు మరో కొత్త ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆయనే మాజీ మేజర్ రిషభ్ సింగ్ సంబ్యాల్. దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది యువత హృదయాలను కొల్లగొట్టి 'నేషనల్ క్రష్'గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ మాజీ ఆర్మీ ఆఫీసర్, ఇప్పుడు ఏకంగా ఫ్యాషన్ వరల్డ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి సంచలనం సృష్టిస్తున్నారు.

రాష్ట్రపతి భవన్ నుంచి పోజుల వరకు..

జమ్ము కాశ్మీర్‌లోని సాంబా జిల్లాకు చెందిన డోగ్రా రాజ్‌పుత్ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన రిషభ్ ప్రయాణం ఎవరికైనా స్ఫూర్తిదాయకమే. పంజాబ్‌లోని సైనిక్ స్కూల్ కపుర్తలలో పాఠశాల విద్య పూర్తి చేసుకుని, 2014లో నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ (NDA) లో చేరారు.



ఖడక్‌వాస్లాలోని ఎన్‌డీఏ, డెహ్రాడూన్‌లోని ఇండియన్ మిలిటరీ అకాడమీ (IMA) శిక్షణ తర్వాత 2018లో ఇండియన్ ఆర్మీలో లెఫ్టినెంట్‌గా కమిషన్ అయ్యారు. భారత సైన్యంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 4 పారా (స్పెషల్ ఫోర్సెస్ - 4 Para SF) 'ది డాగర్స్' దళంలో సేవలందించి, ప్రసిద్ధమైన 'బలిదాన్ బ్యాడ్జ్' సాధించారు. 2021 గణతంత్ర దినోత్సవ పరేడ్‌లో 'జాట్ రెజిమెంట్' దళానికి నాయకత్వం వహించి ఉత్తమ మార్చింగ్ కంటిజెంట్ ట్రోఫీని గెలుచుకున్నారు. ఇక ఆయన జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చేసిన మలుపు 2023 మార్చిలో చోటుచేసుకుంది. దేశ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు ఏడీసీ (Aide-de-Camp - ADC) గా ఎంపికయ్యారు. రాష్ట్రపతి అధికారిక కార్యక్రమాలు, విదేశీ పర్యటనల్లో ఆయన ధరించిన యూనిఫార్మ్, రాజసమైన నడక, ప్రశాంతమైన ముఖవర్చస్సు సోషల్ మీడియాలో ఆయనను ఓ సెన్సేషన్‌గా మార్చేశాయి. ఎటువంటి పీఆర్ స్టాటజీలు లేకుండానే కేవలం రీల్స్, క్లిప్స్ ద్వారా ఆయన దేశవ్యాప్తంగా "నేషనల్ క్రష్"గా పాపులర్ అయ్యారు.

ఆర్మీకి వీడ్కోలు.. ఫ్యాషన్ రంగంలోకి గ్రాండ్ ఎంట్రీ





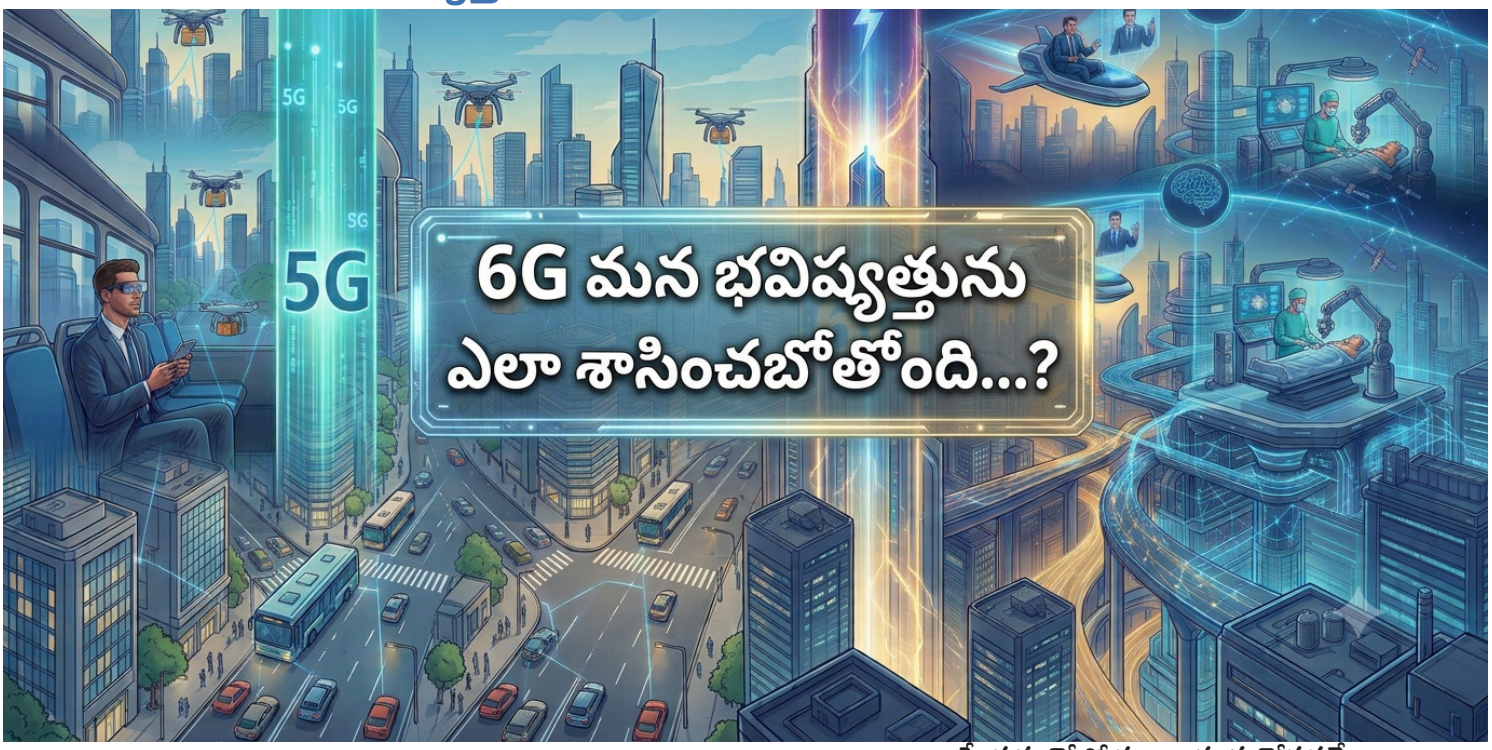
రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముతో

దాదాపు 12 సంవత్సరాల పాటు భారత సైన్యంలో అత్యుత్తమ సేవలందించిన రిషభ్, వ్యక్తిగత, కుటుంబ కట్టుబాట్ల నేపథ్యంలో ఆర్మీకి ప్రీ-మెచ్యూర్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించారు. తన జీవితంలో ఇదే అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయమని ఆయన భావోద్వేగంగా వెల్లడించారు.

ఆర్మీ యూనిఫార్మ్‌ను పక్కన పెట్టినప్పటికీ, ఆయన క్రేజ్ మాత్రం అణుమాత్రం కూడా తగ్గలేదు. తాజాగా ప్రముఖ స్ట్రీట్‌వేర్ బ్రాండ్ 'బాంకర్స్ కార్నర్' (Bonkers Corner) తో చేతులు కలిపిన ఆయన, ఆ సంస్థ ఫ్యాషన్ ప్రచార కార్యక్రమంలో మోడల్‌గా అరంగేట్రం చేశారు. ఈ ప్రత్యేక క్యాంపెయిన్‌లో భాగంగా ప్రముఖ యంగ్ యాక్ట్రెస్, సోషల్ మీడియా స్టార్ అనుష్క సేన్‌తో కలిసి ఆయన స్క్రీన్‌ను పంచుకున్నారు. "Maj Rishabh (Retd.) X Bonkers" పేరిట లైవ్‌లోకి వచ్చిన ఈ కలెక్షన్ ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ సర్కిల్స్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. "సంపాదించింది.. ఎవరి నుంచో అప్పు తీసుకున్నది కాదు (Earned, not borrowed)" అనే ట్యాగ్‌లైన్‌తో వస్తున్న ఈ కలెక్షన్ ఆయన వ్యక్తిత్వానికి సరిగ్గా సరిపోతుందని ఫ్యాషన్ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

యూనిఫార్మ్ నుంచి స్ట్రీట్‌వేర్ దాకా.. ఒక ఆర్మీ ఆఫీసర్, అది కూడా స్పెషల్ ఫోర్సెస్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఉన్న వ్యక్తి సడన్‌గా ఫ్యాషన్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టడం ఇటు డిఫెన్స్ సర్కిల్స్‌లో, అటు గ్లామర్ లోకంలో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. క్రమశిక్షణకు మారుపేరైన ఒక సైనికుడు, మోడ్రన్ స్ట్రీట్‌వేర్ బ్రాండ్‌కు ఐకాన్‌గా మారడం ద్వారా యువతకు సరికొత్త ట్రెండ్‌ను పరిచయం చేస్తున్నారు.దేశం గర్వించదగిన మిలిటరీ లెగసీ నుంచి సెలబ్రిటీ గ్లామర్ వరకూ రిషభ్ సాగిస్తున్న ఈ ప్రయాణం కేవలం ఒక ఫ్యాషన్ ఎంట్రీ మాత్రమే కాదు.. సోషల్ మీడియా యుగంలో ఒక వ్యక్తి తన ప్రతిభతో, హుందాతనంతో ఎలా ఎప్పటికీ ఐకాన్‌గా నిలబడగలడూ ఇదొక చక్కటి ఉదాహరణ

సాంకేతికత & భవిష్యత్తు



ఎలా 5G మన వర్తమానాన్ని మారుస్తోంది... 6G మన భవిష్యత్తును ఎలా శాసించబోతోంది...?

"మీ ఫోన్ స్క్రీన్‌పై ఒక సెకన్ కన్నా తక్కువ సమయంలో వీడియో డౌన్‌లోడ్ అయిపోవచ్చు. కానీ, ఈ అదృశ్య తరంగాల వెనుక మన ప్రపంచం ఎంత వేగంగా మారుతుందో ఎవరైనా ఊహించారా? ఒకప్పుడు సైన్స్ ఫిక్షన్ సినిమాలలో చూసిన హోలోగ్రామ్ కాల్స్, రోబోటిక్ సర్జరీలు ఇప్పుడు మన గుమ్మానికి వస్తున్నాయి. 5జీ తెచ్చిన విప్లవం ఒక ఎత్తైతే, రాబోయే 6జీ టెక్నాలజీ మన భౌతిక ప్రపంచాన్ని డిజిటల్ మాయాజాలంగా మార్చేయడానికి సిద్ధమవుతోంది."

4జీ నుంచి 5జీ... అటునుంచి 6జీ వైపు

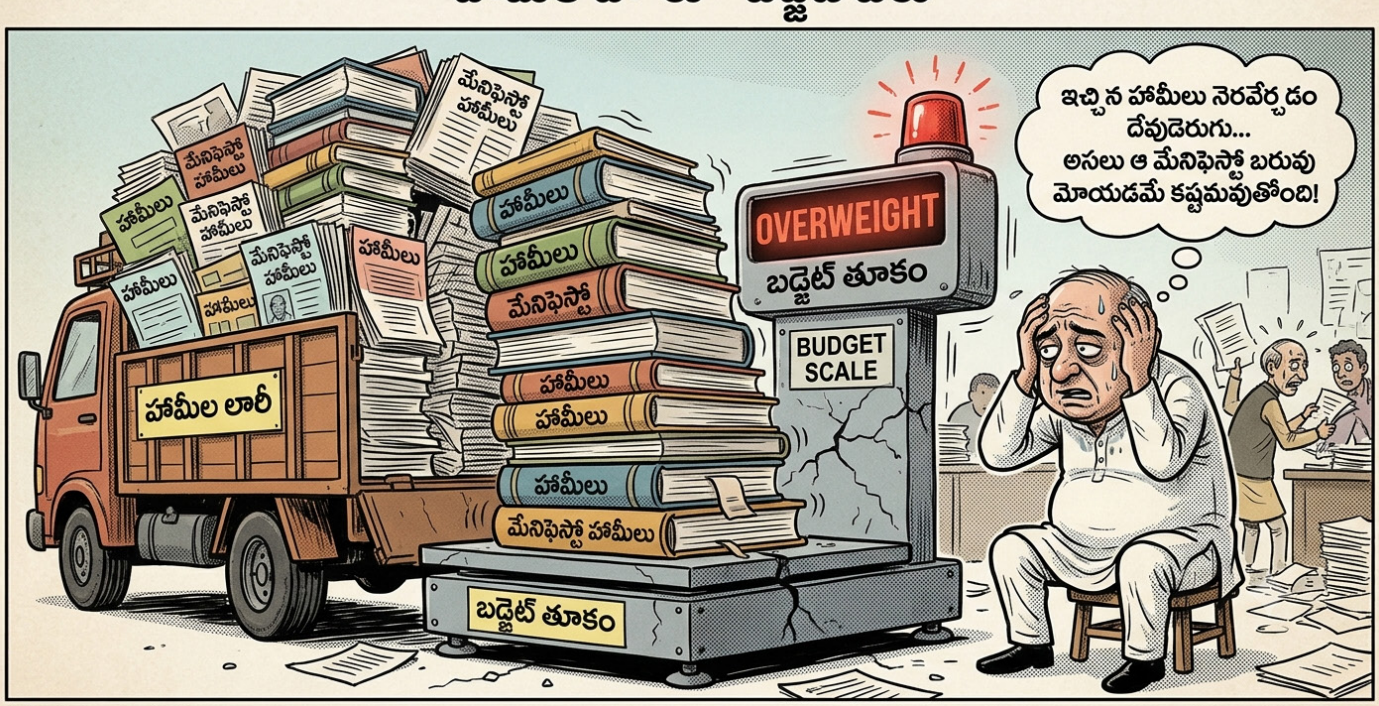
ఇంటర్నెట్ స్పీడ్‌ని పెంచడం మాత్రమే కాదు, ఇండస్ట్రీలను ఆటోమేట్ చేయడం, స్మార్ట్ సిటీలను నడపడం, డ్రైవ్‌లెస్ కార్లకు ప్రాణం పోయడం ఇప్పుడు 5జీ చేస్తోంది. ఇది మన డిజిటల్ హైవే.

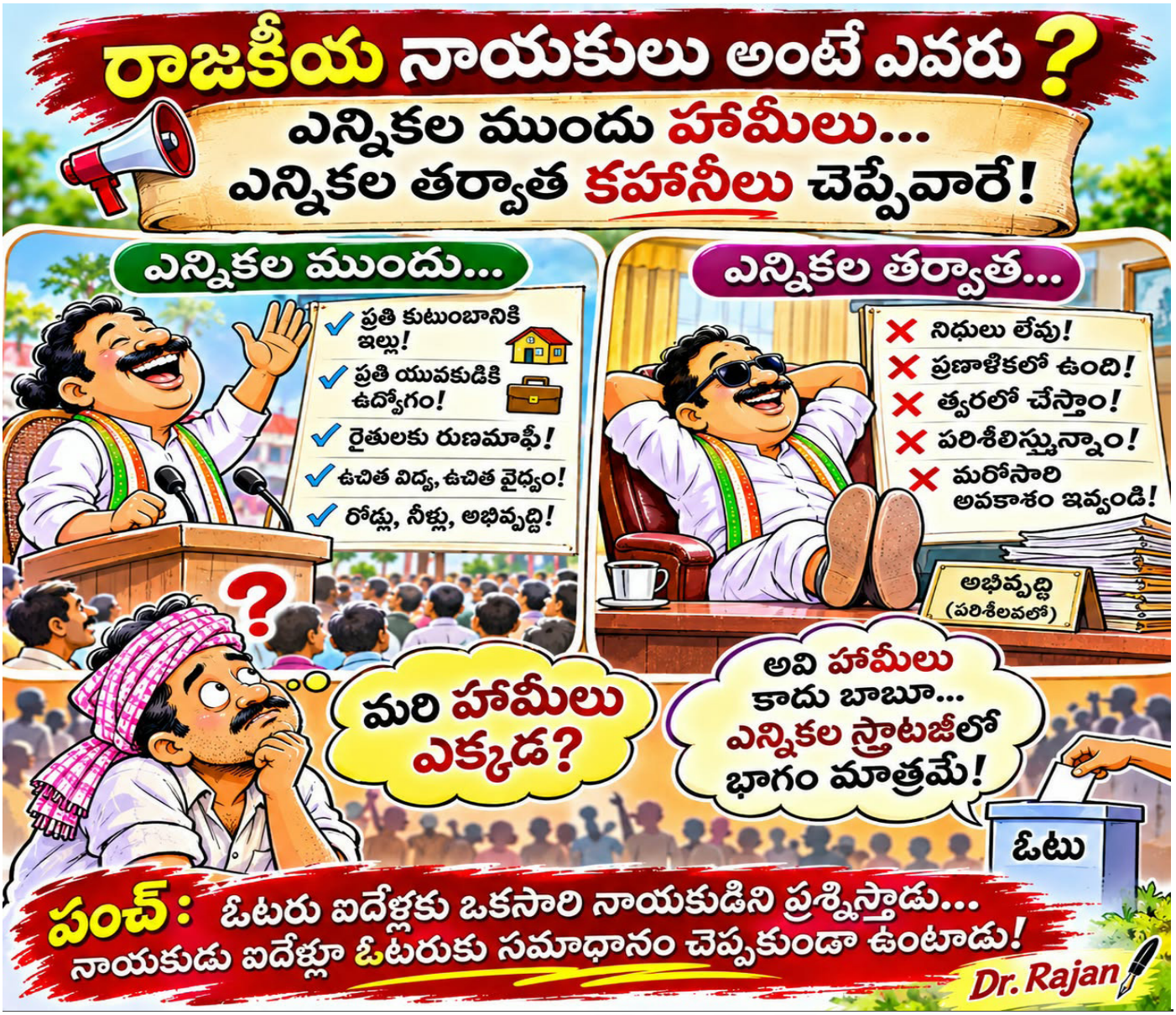
5జీ కంటే వంద రెట్లు వేగంగా, కాంతి వేగంతో పనిచేసే 6జీ టెక్నాలజీ రాబోతోంది. ఇందులో టెరాహెర్ట్జ్ (THz) వేవ్స్, AI ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. మనుషులు దూరంగా ఉన్నా కలిసి ఉన్నట్టే 3D హోలోగ్రామ్ రూపంలో మాట్లాడుకునే కాలం రాబోతోంది.

టెక్నాలజీ తెస్తున్న ముప్పులు

6జీ నెట్‌వర్క్ ఒక సెన్సార్‌లా పనిచేస్తుంది. అంటే మన ప్రతీ కదలిక, మన ఆరోగ్యం, మన ఆలోచనల సరళి కూడా ఎప్పుడూ ట్రాక్ చేయబడుతూనే ఉంటుంది. పెరుగుతున్న డిజిటల్ అంతరం: టెక్నాలజీ ఎంత పెరిగితే, ధనిక దేశాలు-పేద దేశాల మధ్య, లేదా సిటీలు-గ్రామాల మధ్య అంతరం అంతకంటే వేగంగా పెరుగుతోంది. "టెక్నాలజీ అనేది ఒక అద్భుతమైన సేవకుడు, కానీ చాలా ప్రమాదకరమైన యజమాని. 5జీ, 6జీల ఈ సుడిగాలి ప్రయాణంలో.స్పీడ్ ముఖ్యం కాదని, ఆ స్పీడ్‌లో మనిషి తన మనుగడను, స్వేచ్ఛను కోల్పోకుండా చూసుకోవడమే అసలైన సవాలు." ఈ వర్తమాన ప్రయాణం కేవలం ఒక మలుపు మాత్రమే. రాబోయే కాలంలో రాబోతున్న 6జీ సాంకేతికత దీనికి పూర్తిగా భిన్నమైన, ఊహకందని భవిష్యత్తును పరిచయం చేయబోతోంది. 5జీ వేగానికి వంద రెట్లు అధికంగా, టెరాహెర్ట్జ్ తరంగాలు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) ఆధారంగా పనిచేసే ఈ తరం నెట్‌వర్క్, కేవలం కమ్యూనికేషన్ సాధనంగా కాకుండా మనిషి జీవితాన్ని ప్రతి క్షణం శాసించే ఒక అదృశ్య శక్తిగా మారనుంది. వేల మైళ్ల దూరంలో ఏమాత్రం వసతులు లేని ప్రదేశంలో ఉన్న రోగికి నిపుణులైన వైద్యులు అత్యంత కచ్చితత్వంతో రిమోట్ సర్జరీలు నిర్వహించడం, గాల్లో ప్రయాణించే ఆటోమేటెడ్ స్కై-వెహికల్స్ ద్వారా లైఫ్-సైజ్ హోలోగ్రామ్ ప్రొజెక్షన్లతో సమావేశాలు జరుపుకోవడం వంటివి సాకారం కానున్నాయి. 6జీ నెట్‌వర్క్ ప్రతి క్షణం ఒక సెన్సార్‌లా పనిచేయడం వల్ల మనుషుల వ్యక్తిగత గోప్యత ప్రశ్నార్థకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. మన ప్రతీ కదలిక, శారీరక స్థితి ఎల్లప్పుడూ నిఘా నీడలోనే ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, రాబోయే భవిష్యత్తులో కేవలం వేగం కోసమే పరుగులు పెట్టకుండా, మనిషి తన స్వేచ్ఛను, మనుగడను కాపాడుకుంటూ ఈ సాంకేతికతను ఎలా సమర్థంగా వాడుకుంటాడనేదే అసలైన సవాలుగా నిలుస్తుంది.

హామీల హోరు - బడ్జెట్ బేరు





ప్రభుత్వ పాఠశాలకు మహర్దశ.. ఏకోపాధ్యాయుడి అంకితభావం



ప్రభుత్వ బడులను కాపాడుకోవడానికి కొందరు ఉపాధ్యాయులు చేస్తున్న కృషి అసాధారణం. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆత్మకూరు మండలం రాయిపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పి. రమేష్ దీనికి సజీవ సాక్ష్యంగా నిలిచారు. ఒకప్పుడు కేవలం ముగ్గురు విద్యార్థులతో మూతపడే దశకు చేరిన ఆ పాఠశాలకు.. ఆయన చేసిన విశేష కృషితో నేడు పూర్వ వైభవం సంతరించుకుంది. ఏకోపాధ్యాయుడిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే, పాఠశాలను ప్రైవేట్ బడులకు దీటుగా తీర్చిదిద్దిన ఆయన ప్రయాణం ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకం.



సొంత కారే స్కూల్ బస్సుగా..

గ్రామస్తులు ఇటీవల నిర్మించుకున్న నూతన గృహాలు పాఠశాలకు సుమారు 1.5 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నాయి. అక్కడి నుంచి పిల్లలు నడచుకుంటూ బడికి రావాలంటే దూరభారంతో పాటు కోతుల బెడద తీవ్రంగా ఉండేది. ఈ సమస్య కారణంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లలను బడికి పంపడానికి జంకేవారు.

ఈ విషయాన్ని గమనించిన ప్రధానోపాధ్యాయులు రమేష్ చొరవ తీసుకున్నారు. ఈ విద్యాసంవత్సరం జూన్ నుంచి తన సొంత కారును గ్రామంలోని ఒక పేరెంట్ ఇంటి వద్దే ఉంచారు. రోజూ ఉదయం ఆ కారులోనే పిల్లలను బడికి చేర్చి, సాయంత్రం సురక్షితంగా వారి ఇళ్ల వద్ద దింపుతున్నారు.

గణనీయంగా పెరిగిన విద్యార్థుల సంఖ్య

రమేష్ బడిలో విధుల్లో చేరిన సమయంలో పాఠశాలలో కేవలం ముగ్గురు విద్యార్థులు మాత్రమే ఉండేవారు. ఆయన తెచ్చిన మార్పులు, నాణ్యమైన బోధనతో ఆ సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది.

★ 2024-25 విద్యాసంవత్సరం: 3 మంది
★2025-26 విద్యాసంవత్సరం: 9 మంది
★2026-27 విద్యాసంవత్సరం: 20 మందికి చేరింది.

అన్ని రంగాలలోనూ రాణిస్తున్న విద్యార్థులు కేవలం అక్షర జ్ఞానమే కాకుండా, విద్యార్థులను సర్వముఖాభివృద్ధి దిశగా తీర్చిదిద్దడంలో రమేష్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నారు. దాతల సహకారంతో పాఠశాలలో మౌలిక వసతులు కల్పించడంతో పాటు, విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా స్పోర్ట్స్ డ్రెస్ లు అందజేస్తున్నారు. పాఠ్యపుస్తక విద్యతో పాటు యోగ శిక్షణ, వ్యాయామం, ఆటపాటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

గ్రామస్తులు, ఉన్నతాధికారుల అభినందనలు

పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెరగడం, నాణ్యమైన విద్య అందుతుండటంతో గ్రామస్తుల వినతి మేరకు మండల విద్యాధికారి ఈ పాఠశాలకు అదనపు ఉపాధ్యాయురాలను కేటాయించారు. గ్రామ పంచాయతీ కూడా పూర్తి చొరవ తీసుకుని పాఠశాలకు కావాల్సిన మౌలిక వసతులు సమకూరుస్తుండగా, గ్రామస్తులు స్వచ్ఛందంగా చందాలు వేసుకుంటూ బడి అభివృద్ధికి తోడ్పడుతున్నారు.



ఉన్నత చదువులు చదివి మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తున్న స్థానికులు సైతం తమ పిల్లలను ప్రైవేట్ బడులకు కాకుండా ఇదే ప్రభుత్వ పాఠశాలకు పంపుతుండటం విశేషం. ఏ ఒక్క విద్యార్థీ ప్రైవేట్ బాట పట్టకుండా, ప్రభుత్వ బడిలోనే నాణ్యమైన విద్యను అందించడమే తన లక్ష్యమని రమేష్ స్పష్టం చేశారు. పాఠశాల అభివృద్ధికి వెన్నుదంటున్న తల్లిదండ్రులకు, గ్రామస్తులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అనంతమైన నిశ్శబ్దంలో... ఒక పాత కాలపు టెలిగ్రామ్



ఈ కథ భవిష్యత్తులో, మనుషులు నక్షత్రాల మధ్య ప్రయాణిస్తున్న కాలంలో జరుగుతుంది. భూమికి దూరంగా, ఒక సరికొత్త గ్రహంపై స్థిరపడిన మానవ కాలనీలో ఉండే 'ఆర్యన్' అనే యువకుడి చుట్టూ ఈ కథ తిరుగుతుంది.

ఆర్యన్ కాలనీలో డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు అత్యంత వేగంగా పనిచేస్తాయి. కానీ, కాలనీలోని వృద్ధులు, ముఖ్యంగా ఆర్యన్ తాతయ్య, వారి పూర్వీకుల నుండి వచ్చిన ఒక పాత సంప్రదాయాన్ని పాటిస్తారు. అది 'టెలిగ్రామ్' పంపడం.

భూమిపై నుండి టెలిగ్రామ్స్ పంపే వ్యవస్థ అంతరించిపోయింది. కానీ, ఈ కాలనీలో ఒక పాత కాలపు, రిపేర్ చేయబడిన టెలిగ్రామ్ మెషీన్ ఉంది. వృద్ధులు తమ మనోభావాలను, ప్రేమను, జ్ఞాపకాలను ఈ మెషీన్ ద్వారా భూమిపై ఉన్న వారి పూర్వీకుల సమాధుల వద్దకు లేదా వారి బంధువుల జ్ఞాపకార్థం ఉన్న పాత చిరునామాలకు పంపుతుంటారు. ఈ టెలిగ్రామ్స్ భూమికి చేరుకోవడానికి చాలా ఏళ్లు పడుతుంది.

ఆర్యన్ ఈ సంప్రదాయాన్ని ఒక వెర్రి పనిగా భావిస్తాడు. ఒకరోజు, అతని తాతయ్య అనారోగ్యంతో కన్నుమూస్తాడు. తాతయ్య చనిపోవడానికి ముందు, ఆర్యన్‌కు ఒక చిన్న చిరునామా మరియు కొంత డబ్బు ఇచ్చి, ఒక టెలిగ్రామ్ పంపమని కోరతాడు. ఆ టెలిగ్రామ్ భూమిపై ఉన్న ఒక పాత లైబ్రరీకి పంపాలి.

తాతయ్య కోరిక మేరకు ఆర్యన్ ఆ పాత టెలిగ్రామ్ మెషీన్ వద్దకు వెళ్తాడు. అక్కడ, ఇతర వృద్ధులు తమ ప్రియమైన వారికి టెలిగ్రామ్స్ పంపుతున్న దృశ్యాన్ని చూస్తాడు. వారి ముఖాల్లోని నిశ్శబ్దం, ఆశ, ప్రేమ అతనిని కదిలిస్తాయి.

ఆర్యన్ టెలిగ్రామ్ పంపిన తర్వాత, అతనిలో ఒక మార్పు వస్తుంది. అతను తన స్నేహితులతో డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్స్ కంటే, తమ మనోభావాలను నేరుగా వ్యక్తపరచడం మొదలుపెడతాడు.

సంవత్సరాల తర్వాత, ఆర్యన్ తాతయ్య పంపిన టెలిగ్రామ్ భూమికి చేరుకుంటుంది. ఆ టెలిగ్రామ్ చదివిన లైబ్రరీ ఉద్యోగి, ఆర్యన్ తాతయ్య జ్ఞాపకార్థం ఒక చిన్న మొక్క నాటతాడు. ఆ మొక్క పెరిగి, ఒక పెద్ద చెట్టుగా మారుతుంది.

ఆ చెట్టు క్రింద, ఒక కొత్త తరం పిల్లలు పుస్తకాలు చదువుకుంటారు. వారు ఆర్యన్ తాతయ్య గురించి తెలుసుకుంటారు.

ఫ్యాషన్ ప్రపంచాన్ని శాసిస్తున్న కొత్త మార్పులు



ట్రెండ్స్ మారుతున్నాయి.. డిజైన్లు మారుతున్నాయి.. మరి నేటి ఫ్యాషన్ ఇండస్ట్రీని నడిపిస్తున్న అసలైన శక్తులు ఏవి?

స్పెషల్ ఫ్యాషన్ & బిజినెస్ | పబ్లిక్ వైబ్ డెస్క్

ఒకప్పుడు ఫ్యాషన్ అంటే కేవలం అందమైన దుస్తులు, రంగుల హంగులు మాత్రమే అనుకునేవారు. కానీ కాలం మారింది. నేడు ఫ్యాషన్ అనేది కేవలం శైలిని ప్రదర్శించే వేదిక మాత్రమే కాదు, బిలియన్ల డాలర్లు తిరిగే ఒక మహా సామ్రాజ్యం (Fashion Economy). గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో రాణిస్తున్న బ్రాండ్లు మొదలుకుని, లోకల్ వీవర్స్ వరకు ఫ్యాషన్ ఇండస్ట్రీ ఇప్పుడు పూర్తిగా తన రూపురేఖలను మార్చుకుంటోంది.

సస్టెయినబుల్ ఫ్యాషన్: ఈ కాలపు ట్రెండ్‌సెట్టర్

ఫ్యాషన్ రంగంలో ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా వినిపిస్తున్న ఒకే ఒక మాట "సస్టెయినబిలిటీ". పర్యావరణానికి హాని చేయని విధంగా, రీసైకిల్ చేసిన బట్టలతో దుస్తులు తయారు చేయడం నేటి లగ్జరీ బ్రాండ్ల మొదటి ప్రాధాన్యతగా మారింది.
ఆర్గానిక్ ఫ్యాబ్రిక్స్: ప్లాస్టిక్ మిశ్రమాలకి స్వస్తి పలికి, మళ్లీ మన చేనేత వస్త్రాలు, ఆర్గానిక్ కాటన్, లినెన్ బట్టల వైపు యువత అడుగులు వేస్తోంది.

"తక్కువ కొనుగోలు చేయండి, ఉన్నవాటిని ఎక్కువ కాలం వాడండి" అనే నినాదం ఇప్పుడు గ్లోబల్ రన్‌వేలపై గట్టిగా వినిపిస్తోంది.

ఫాస్ట్ ఫ్యాషన్ v/s స్లో ఫ్యాషన్

వారంకో కొత్త డిజైన్‌ను మార్కెట్లోకి వదిలే 'ఫాస్ట్ ఫ్యాషన్' బ్రాండ్ల జోరు కొద్దిగా నెమ్మదిస్తోంది. ఎందుకంటే నాణ్యత లేని బట్టల కంటే, కాస్త ఖర్చయినా సరే స్టాండర్డ్‌గా, హ్యాండ్-మేడ్‌గా ఉండే 'స్లో ఫ్యాషన్' వైపు కస్టమర్లు మొగ్గు చూపుతున్నారు.

ముఖ్యంగా మన దేశంలో చేనేత కార్మికుల కళను ఆధునిక డిజైన్లతో మిక్స్ చేసి మార్కెట్లోకి తెస్తున్న యువ డిజైనర్ల హవా నడుస్తోంది. ట్రెడిషనల్ వేర్‌కు మోడరన్ టచ్ ఇవ్వడమే ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్.

జెండర్-ఫ్లూయిడ్ ఫ్యాషన్ & ఇండివిజువాలిటీ

ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో హద్దులు చెరిగిపోతున్నాయి. "ఇది మగవాళ్ళు వేసుకునేది, ఇది ఆడవాళ్ళు వేసుకునేది" అనే నిబంధనలు కనుమరుగవుతున్నాయి. ఎవరికి ఏది కంఫర్టబుల్‌గా ఉందో, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించేలా ఉండే 'జెండర్-ఫ్లూయిడ్, 'మినిమలిస్టిక్' డిజైన్లకు మార్కెట్లో విపరీతమైన డిమాండ్ ఉంది.



"ఈ రోజుల్లో ఫ్యాషన్ అంటే ఇతరులను ఇంప్రెస్ చేయడం కాదు.. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, మీ ఆలోచనలను ధైర్యంగా ప్రపంచానికి చూపించడం! స్టైల్ అనేది శాశ్వతం, ట్రెండ్స్ మాత్రమే మారుతుంటాయి."

‘మన ప్లేట్‌లోకి వస్తున్న జంక్ ఫుడ్.. ముప్పు ఎంత?’



హెల్త్ & లైఫ్‌స్టైల్ | పబ్లిక్ వైబ్ డెస్క్

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ డ్రింక్స్ మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా గుల్ల చేస్తున్నాయి? నిపుణుల హెచ్చరికలు ఏమిటి?

ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకు మన ఆహారపు అలవాట్లు పూర్తిగా మారిపోయాయి. వంట గదిలో మట్టి పాత్రల్లో ఉడికే అన్నం, పప్పు స్థానంలో ఇప్పుడు డైనింగ్ టేబుల్‌పై స్విగ్గీ, జొమాటో బాక్సులు, నిమిషాల్లో తయారయ్యే ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్, రంగురంగుల కూల్ డ్రింక్స్ వచ్చి చేరాయి. రుచిగా ఉందంటూ మనం ఆనందంగా లాగించే ఈ జంక్ ఫుడ్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్ మన శరీరంలోకి ఎలాంటి ప్రాణాంతక విషాన్ని నింపుతున్నాయో ఎపుడైనా ఆలోచించామా?

ప్లేట్‌లోకి వస్తున్న 'సైలెంట్ కిల్లర్స్'

రోడ్డు పక్కన దొరికే బజ్జీలు, బర్గర్లు, పిజ్జాలు మాత్రమే జంక్ ఫుడ్ అనుకుంటే పొరపాటే. సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే "ఇన్‌స్టంట్" పదార్థాలన్నీ ఈ జాబితా కిందకే వస్తాయి.

అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్: ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండటం కోసం వీటిలో కృత్రిమ రంగులు, రసాయనాలు, విపరీతమైన ఉప్పు, చెక్కర కలుపుతారు. ఇవి మన ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

చక్కెర ముప్పు: మనం తాగే కూల్ డ్రింక్స్, ప్యాక్డ్ జ్యూస్‌లలో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ సాధారణ పరిమితి కంటే పదింతలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఇది నేరుగా టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తోంది.

క్యాన్సర్, ఒబెసిటీ (లావు) మహమ్మారి

వైద్య నిపుణుల హెచ్చరికల ప్రకారం, నేటి యువతలో, చిన్న పిల్లల్లో విపరీతంగా పెరుగుతున్న ఒబెసిటీకి (స్థూలకాయానికి) ప్రధాన కారణం ఈ జంక్ ఫుడ్సే.

చిన్న వయసులోనే పిల్లలు అధిక బరువు తో ఇబ్బంది పడటానికి కారణం వ్యాయామం లేకపోవడంతో పాటు ఈ జంక్ ఫుడ్ కల్చరే.

ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌లో వాడే కొన్ని రసాయనాలు, రీ-యూజ్ చేసిన నూనెలు శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను ఉత్తేజితం చేస్తున్నాయని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. జీర్ణకోశ క్యాన్సర్లు, పేగుల క్యాన్సర్లు పెరగడానికి ఇది కూడా ఒక ముఖ్య కారణం.

మార్పు ఎక్కడ రావాలి? (డాక్టర్ల సలహా)

"మనం ఏం తింటున్నమో, మన శరీరం అలాగే తయారవుతుంది" అంటారు పెద్దలు. ఈ అనారోగ్యపు కూపం నుంచి బయటపడాలంటే మన జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు తప్పనిసరి:

ఇంటి భోజనమే శ్రీరామరక్ష: ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ బయటి ఫుడ్‌ను తగ్గించి, ఇంట్లోనే తాజాగా తయారుచేసిన వంటలను తినే అలవాటు చేసుకోవాలి.

చిరుధాన్యాల వైపు అడుగులు: జంక్ ఫుడ్‌కు బదులుగా మన సంప్రదాయ సిరుధాన్యాలు (కొర్రలు, అరికలు, సామలు), రాగులు, జొన్నలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఆర్గానిక్ ఫుడ్: రసాయన ఎరువులతో పండించిన వాటికి బదులుగా సహజసిద్ధంగా పండే ఆర్గానిక్ కూరగాయలు, పండ్లను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.

నాలుక రుచి కోసం మనం ఆశపడే కొన్ని నిమిషాల తిండి.. మన జీవితంలోని విలువైన సంవత్సరాలను కొనేస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని మించిన సంపద లేదు. ఇప్పటికైనా మేల్కొకపోతే, భవిష్యత్తులో ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడమే మన గతి అవుతుంది.

పునర్జన్మ

దావత్ వితౌట్ దారు
మద్య వ్యతిరేక ప్రచార ఉద్యమం

ఒకప్పుడు మద్యం ఒక అలవాటు మాత్రమే.
ఈరోజు అది ఒక సంస్కృతిగా మారిపోయింది.
మెట్రో కల్చర్ అంటే...
ఆధునిక జీవనశైలి అంటే...
సెలబ్రేషన్ అంటే...
ఆతిథ్యం అంటే...
పార్టీ అంటే...
సోషలైజ్ అవ్వడం అంటే...
మద్యం తప్పనిసరి అనే భావనను సమాజంలో నాటేశారు.
ఈ మార్పు సహజంగా రాలేదు.
దశాబ్దాలుగా సినిమాలు, ప్రకటనలు, వెబ్ సిరీస్‌లు, సాహిత్యం, జోకులు, సోషల్ మీడియా... ఇలా అన్ని వేదికల ద్వారా మద్యాన్ని ఒక "లైఫ్ స్టైల్"గా మన ముందుంచారు.
కానీ ఒక ప్రశ్న మనం మనల్ని మనమే అడగాలి.
ఒక తండ్రి తాగుబోతు అయినా...
తన కొడుకు కూడా తాగుబోతు కావాలని కోరుకుంటాడా?
లేదు.
ఒక తల్లి...
తన కూతురికి తాగుబోతును భర్తగా కోరుకుంటుందా? లేదు. అంటే మన హృదయం చెప్పేది ఒకటి...
మన సమాజం చూపించేది ఇంకొకటి.
ఇదే పెద్ద వైరుధ్యం.

మద్యం వల్ల కేవలం ఒక వ్యక్తి మాత్రమే నష్టపోడు.
అది ఒక కుటుంబాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.
ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.
ఆర్థిక పరిస్థితి క్షీణిస్తుంది.
భార్యాభర్తల మధ్య బంధం దెబ్బతింటుంది.
పిల్లల భవిష్యత్తు ప్రభావితం అవుతుంది.
చివరికి సమాజ ఉత్పాదకత, శాంతి, అభివృద్ధి కూడా దెబ్బతింటాయి.
అయితే ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చింది?
ఎందుకంటే...
ఒకవైపు ప్రభుత్వం మద్యం ద్వారా భారీ ఆదాయాన్ని పొందుతోంది.
మరోవైపు వినోద రంగం మద్యాన్ని ఆనందానికి ప్రతీకగా చూపిస్తోంది.
ఒక వైపు ప్రతి వంద అడుగులకు ఒక వైన్ షాప్ కనిపిస్తుంది.
మరోవైపు మద్యం మానేయాలనుకునే వారికి డి అడిక్షన్ సెంటర్ కూడా సులభంగా దొరకదు.
ఇది ఎంతటి ప్రతికూల పరిస్థితో ఒక్కసారి ఆలోచించండి.
మనం రోగాన్ని పెంచుతున్నాం...
చికిత్సను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం.
ప్రభుత్వాలు ప్రజలకు తల్లిదండ్రుల్లా వ్యవహరించాలి.
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలి.
వ్యసనాలను తగ్గించాలి.

కానీ ఎన్నికల హామీలు అమలు చేయడానికి మద్యం ఆదాయంపై ఆధారపడే పరిస్థితి ఏర్పడింది.
ఈ పరిస్థితి మారాలి.
మద్యం పూర్తిగా నిషేధించాలి అనే వాదన మాత్రమే కాదు...
మద్యం లేకుండానే ఆనందంగా జీవించవచ్చు అనే ప్రత్యామ్నాయ సంస్కృతిని నిర్మించాలి.
అందుకే నేను ప్రారంభించిన ఉద్యమమే...
ఈ దావత్ వితౌట్ దారు (DWD).
DWD అంటే...
ఎవరినీ ద్వేషించే ఉద్యమం కాదు.
తాగే వారిని అవమానించే ఉద్యమం కాదు.
తాగేవారిని శత్రువులుగా చూసే ఉద్యమం కాదు.
ఇది ఒక సానుకూల ప్రత్యామ్నాయాన్ని నిర్మించే ఉద్యమం.
మన పార్టీల్లో...
మన పెళ్లిళ్లలో...
మన పుట్టినరోజు వేడుకల్లో...

ఉపాధ్యాయుల మీద ఉంది.
తల్లిదండ్రుల మీద ఉంది.
సామాజిక కార్యకర్తల మీద ఉంది.
మన గెట్ టుగెదర్‌లలో...
మన కాలనీల్లో...
మన కార్యాలయాల్లో...
మద్యం లేకుండానే

ఆనందించగలమని నిరూపించే ఉద్యమం.
మొదట ఈ ప్రచారం ప్రారంభించినప్పుడు...
"**ఇది సాధ్యమవుతుందా?**" అనే సందేహం నాకూ వచ్చింది.
కానీ ప్రజల్లోకి వెళ్లిన తర్వాత ఒక నిజం తెలిసింది.
ఈ దేశంలో తాగేవారి కంటే... తాగుడు వల్ల బాధపడుతున్నవారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువ.
భార్యలు... పిల్లలు... తల్లిదండ్రులు... స్నేహితులు... చివరికి తాగేవాళ్లే కూడా... "మారాలి" అని అనుకుంటున్నారు. కానీ మారడానికి అనుకూలమైన వాతావరణం లేదు.
ప్రతి వంద అడుగులకు ఒక వైన్ షాప్ కనిపిస్తుంది. కానీ ఒక కౌన్సెలింగ్ సెంటర్ కనిపించదు.
ఒక డి అడిక్షన్ కేంద్రం కనిపించదు.
ఈ పరిస్థితిని మార్చాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం మీద మాత్రమే కాదు.
మేధావులు, రచయితల, సినీ పరిశ్రమ, మీడియా మీద ఉంది.
మనందరి మీద ఉంది.
ఎందుకంటే...
ఈరోజు మద్యం సమస్యను చిన్నదిగా చూస్తే...
రేపు గంజాయి...
ఎల్లుండి సింథటిక్ డ్రగ్స్...
ఆ తర్వాత మొత్తం యువతను కోల్పోయే పరిస్థితి రావచ్చు.

నేను చేగొండి చంద్రశేఖర్,
థియేటర్ ఆర్టిస్ట్.
సోషల్ యాక్టివిస్ట్.
నల్గొండ జిల్లా, మిర్యాలగూడ.







ఒక ప్రమాదంలో తన కాలును కోల్పోయిన తర్వాత కూడా అరుణిమా సిన్హా తన జీవితాన్ని అక్కడితో ఆపలేదు. కృత్రిమ కాలుతోనే ప్రపంచంలోని అత్యంత ఎత్తైన పర్వతం ఎవరెస్ట్‌ను అధిరోహించాలని ఆమె నిర్ణయించుకుంది.

శారీరకంగా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురైనా, ఆమె పట్టుదలతో శిక్షణ తీసుకుంది. చివరకు 2013లో ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించి, కృత్రిమ కాలుతో ఎవరెస్ట్‌ను అధిరోహించిన తొలి మహిళగా చరిత్ర సృష్టించింది.

ఆమె కథ మనకు ఒక గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తుంది:

"మన శరీరానికి ఉన్న పరిమితులు మన కలలకు పరిమితులు కావు."

అడ్డంకులు ఎంత పెద్దవైనా, ఆత్మవిశ్వాసం, పట్టుదల, ధైర్యం ఉంటే అసాధ్యాన్ని సైతం సాధ్యం చేయవచ్చు.



AI సృష్టించిన చిత్రం

వెలుగుల వెల్లువ... దీపావళి

కాలాన్ని మార్చిన పండుగ... మారుతున్న ట్రెండ్స్‌లో మన సంప్రదాయాల ప్రయాణం

ప్రత్యేక నివేదిక | మ్యాగజైన్ డెస్క్

చీకటి ఎంతగా కమ్ముకున్నా, ఒక చిన్న దీపం దాన్ని పారద్రోలగలదు. అదే దీపావళి తత్వసారం. భారతదేశంలో అత్యంత వైభవంగా, ఉత్సాహంగా జరుపుకునే పండుగ ఏదైనా ఉందంటే అది కచ్చితంగా దీపావళే. కుల, మత, ప్రాంతీయ భేదాలు లేకుండా దేశం మొత్తం కాంతులతో నిండిపోయే ఈ పండుగ వెనుక అద్భుతమైన చరిత్ర, మారుతున్న కాలంతో పాటు వస్తున్న మార్పులు దాగి ఉన్నాయి.

చరిత్ర నుంచి వర్తమానం దాకా...

రావణుడిని సంహరించి, పద్నాలుగేళ్ల వనవాసం ముగించుకుని అయోధ్యకు శ్రీరాముడు తిరిగి వచ్చిన రోజుకు ప్రతీకగా ఈ పండుగను జరుపుకుంటారనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో దీపావళికి వేర్వేరు విశేషాలున్నాయి. ఉత్తరాదిలో లక్ష్మీదేవి పూజకు ప్రాధాన్యత ఇస్తే, దక్షిణాదిన నరకాసుర వధ ఆనవాయితీగా వస్తోంది. బెంగాల్‌లో కాళీ పూజతో ఈ పండుగను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. కారణం ఏదైనా, చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా ప్రతి ఇంటా దీపాలు వెలిగించడం శతాబ్దాలుగా వస్తున్న ఆచారం.

మారుతున్న ట్రెండ్స్ : చైనా లైట్ల నుండి మట్టి ప్రమిదల దాకా

కాలం మారుతున్న కొద్దీ పండుగ జరుపుకునే తీరు కూడా మారుతూ వచ్చింది. ఒక దశలో ఇళ్ల ముందు మట్టి ప్రమిదలు కనుమరుగై, రంగురంగుల చైనా ఎల్ఈడీ లైట్లు, ప్లాస్టిక్ సీరియల్ బల్బులు ఆ స్థానాన్ని ఆక్రమించాయి. కానీ, కొద్ది సంవత్సరాలుగా ప్రజలలో ఒక సానుకూల మార్పు వచ్చింది. పర్యావరణంపై వస్తున్న అవగాహనతో మళ్లీ "మట్టి ప్రమిదల" వైపు అడుగులు పడుతున్నాయి. "వోకల్ ఫర్ లోకల్" నినాదంతో దీపావళి పండుగ రోజున కుమ్మరి కుటుంబాల వద్ద ప్రమిదలు కొనుగోలు చేయడం ద్వారా వారి మోములో చిరునవ్వులు పూయిస్తున్నారు. ఇది కేవలం ఒక ఆచారం మాత్రమే కాదు, మన స్థానిక కళాకారులకు ఇస్తున్న గౌరవం.

దీపావళి, ఆర్థిక వ్యవస్థ

దీపావళి అంటే కేవలం పూజలు, పటాకులు మాత్రమే కాదు... భారతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇదొక పెద్ద బూస్ట్. పండుగ సీజన్ వచ్చిందంటే చాలు ఆటోమొబైల్ రంగం, రిటైల్ షాపింగ్, బంగారం కొనుగోళ్లు, ఎఫ్ఎంసీజీ రంగాల్లో కోట్లలో లావాదేవీలు జరుగుతాయి. ధన్‌తేరాస్ రోజున బంగారం కొనుగోలు చేయడం, కొత్త కార్లను ఇంటికి తెచ్చుకోవడం మన సంప్రదాయంలో భాగమైపోయింది. ఈ ఒక్క నెలలో జరిగే వ్యాపారం దేశ ఆర్థిక వృద్ధికి ఎంతో ఊపునిస్తుంది.

గ్రీన్ దీపావళి - మన బాధ్యత

మరోవైపు పర్యావరణ కాలుష్యం నేడు మన ముందున్న అతిపెద్ద సవాలు. విపరీతమైన శబ్ద కాలుష్యం, గాలి కాలుష్యం వల్ల చిన్నారులు, వృద్ధులు, మూగజీవాలు పడుతున్న ఇబ్బందులు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఇప్పుడు పెద్ద ఎత్తున 'గ్రీన్ దీపావళి' (బాణాసంచా కాల్చడాన్ని తగ్గించి, కేవలం దీపాలతో, స్నేహితులతో మిఠాయిలు పంచుకుంటూ జరుపుకోవడం) ఉద్యమం ఊపందుకుంటోంది. ఆనందాన్ని పంచుకోవడానికి పకృతిని నాశనం చేయాల్సిన అవసరం లేదనే స్పృహ నేటి యువతలో పెరుగుతుండటం శుభపరిణామం.

ఈ దీపావళికి మీ ఇళ్లలోని మట్టి ప్రమిదలు కేవలం గదిని మాత్రమే కాదు... మీ మనసులోని చీకట్లను, అజ్ఞానాన్ని కూడా వెలిగించాలి. సమాజంలో అందరి జీవితాల్లో సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు నిండాలని కోరుకుంటూ... అందరికీ హృదయపూర్వక దీపావళి శుభాకాంక్షలు

సర్



ప్రజాస్వామ్య వేదికపై కొత్త రగడ: ఓటరు జాబితాల వివాదం నుంచి ఎన్నికల సమరం వరకు.. రాజకీయ వేడి తారాస్థాయికి!

నేషనల్ పొలిటికల్ బ్యూరో / స్పెషల్ రిపోర్ట్

భారతీయ రాజకీయ రంగస్థలంలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఎన్నికల నిర్వహణ సంస్థల తీరు, ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (SIR) ప్రక్రియ, రాజకీయ పార్టీల మధ్య ఆధిపత్య పోరు తారాస్థాయికి చేరింది. పార్లమెంటరీ రాజకీయాలు, ప్రాంతీయ అసెంబ్లీల వేదికగా జరుగుతున్న పరిణామాలు దేశ రాజధానిలో తీవ్ర సెగలు పుట్టిస్తున్నాయి. ఒకవైపు జాతీయ స్థాయిలో తమ పట్టును నిలుపుకోవడానికి కమల దళం వ్యూహాలు రచిస్తుంటే, మరోవైపు ప్రతిపక్షాలు కూటమిగా ఏర్పడి ప్రభుత్వాన్ని, ఎన్నికల సంఘాన్ని నిలదీసేందుకు సమాయత్తమవుతున్నాయి. ఓటరు జాబితాలు, ఈసీ ప్రక్రియపై ప్రతిపక్షాల తీవ్ర అస్త్రాలు దేశంలో ఎన్నికల సంఘం (EC) అనుసరిస్తున్న విధానాలు, ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (SIR) ప్రక్రియపై కాంగ్రెస్ పార్టీ సహా విపక్ష కూటమి తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ చీఫ్ మల్లికార్జున ఖర్గే దీనిని ఒక ప్రజా ఉద్యమంగా అభివర్ణించగా, దేశవ్యాప్తంగా దీనిపై నిరసనల హోరు కొనసాగుతోంది. ఇందులో భాగంగానే నవంబర్ మొదటి వారంలో ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమి ఆధ్వర్యంలో భారీ బహిరంగ ప్రదర్శనలు, నిరసనలకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కును నిర్వీర్యం చేసే కుట్ర జరుగుతోందని ప్రతిపక్షాలు గట్టిగా వాదిస్తుండగా, ఈ ఆరోపణలను అధికార పార్టీ ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొడుతోంది.

ఇటీవల జరిగిన రాజకీయ సమావేశాల్లో అధికార, ప్రతిపక్ష నేతల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించి చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలు జాతీయ రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారానికి దారితీశాయి. ఈ వ్యాఖ్యలు పార్లమెంటరీ మర్యాదలకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయని భాజపా తీవ్రంగా మండిపడింది.

కేంద్రంలోని అధికార పార్టీ నేతలు స్పందిస్తూ, ప్రతిపక్ష నాయకత్వం నిరాశా నిస్పృహల్లో కూరుకుపోయిందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల వేడి ఊపందుకుంటున్న తరుణంలో ఈ తరహా వ్యక్తిగత విమర్శలు, మాటల యుద్ధం రాజకీయ వాతావరణాన్ని మరింత వేడెక్కిస్తున్నాయి.

రాబోయే ఎన్నికల వ్యూహాలు - 'సేవ్ డెమోక్రసీ' నినాదం

త్వరలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న రాష్ట్రాల్లో అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఇప్పటి నుంచే సర్వశక్తులు ఒడ్డుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఎన్నికలు జరగనున్న పలు రాష్ట్రాల్లో భాజపా 'లోక్‌తంత్ర బచావో, ఆరాజకత హటావో' (ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షించండి, అరాచకత్వాన్ని తొలగించండి) పేరిట భారీ క్యాంపెయిన్‌కు రూపకల్పన చేసింది. పాదయాత్రలు, యువజన సదస్సులు, పబ్లిక్ అవుట్‌రీచ్ ప్రోగ్రామ్‌లతో ప్రజల్లోకి వెళ్లేందుకు కమల దళం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. మరోవైపు, పెరుగుతున్న జీవన వ్యయం, ద్రవ్యోల్బణం, నిరుద్యోగం వంటి అంశాలను ప్రధానాస్త్రాలుగా మలుచుకోవాలని విపక్షాలు చూస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు వర్సెస్ ప్రజా వ్యతిరేకతగా మారుతున్న అంశాలపై ఇరు వర్గాల మధ్య తీవ్రమైన సైద్ధాంతిక, రాజకీయ పోరు నడుస్తోంది.

జాతీయ రాజకీయాల దిశను నిర్దేశించే ఈ పరిణామాలు రాబోయే శీతాకాల పార్లమెంటరీ సమావేశాలు మరియు రాష్ట్రాల ఎన్నికల నేపథ్యంలో మరింత ముదిరేలా కనిపిస్తున్నాయి. సంస్థాగత విశ్వసనీయతపై విపక్షాలు లేవనెత్తుతున్న ప్రశ్నలు, సంక్షేమ, అభివృద్ధి ఎజెండాతో ముందుకు వెళ్తున్న అధికార పక్షం వ్యూహాల మధ్య నడుస్తున్న ఈ రాజకీయం భారతీయ ప్రజాస్వామ్య భవిష్యత్తును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందనేది రాజకీయ రంగంలో ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా మారనుంది.



భారతీయ రాజకీయ చరిత్రలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఒక సరికొత్త, వినూత్నమైన డిజిటల్, రోడ్డు పబ్లిక్ ప్రెషర్ ఉద్యమం దేశ రాజధానిని కుదిపేస్తోంది. సంప్రదాయ రాజకీయ పార్టీలు, పదేపదే మారుతున్న ఎన్నికల సమీకరణాల మధ్య సంచలనంగా మారిన 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' (CJP), ప్రభుత్వానికి మధ్య జరుగుతున్న ఆధిపత్య పోరు ఇప్పుడు జాతీయ రాజకీయాల్లో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. కేవలం సోషల్ మీడియా మీమ్స్ రూపంలో మొదలైన ఈ నిరసన ఉద్యమం, నేడు ప్రభుత్వానికి సిసలైన రాజకీయ సవాలుగా ఎలా మారింది? ఈ విశ్లేషణలో చూద్దాం.

ఒక మాట నుంచి పుట్టుకొచ్చిన మహా ఉద్యమం

ఈ సరికొత్త రాజకీయ పరిణామం వెనుక పెద్ద రాజకీయ వ్యూహాలు ఏవీ లేవు. వ్యవస్థలో నిరుద్యోగం, యువత ఎదుర్కొంటున్న నిరాశను ప్రతిబింబిస్తూ కోర్టులో జరిగిన కొన్ని వ్యాఖ్యల పట్ల వ్యక్తమైన అసంతృప్తి నుంచి ఈ 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' (CJP) రూపం దాల్చింది. సాంప్రదాయ రాజకీయ పార్టీలకు భిన్నంగా, ఏ మాత్రం అధికారిక రిజిస్ట్రేషన్ లేకపోయినా.. కేవలం సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లు, యువత ఆవేదనను అస్త్రంగా మలుచుకుని ఈ వేదిక క్షణాల మీద కోట్లాది మంది జనాలను తన వైపునకు తిప్పుకోగలిగింది. ప్రభుత్వ విధానాలను, నిరుద్యోగ సమస్యలను ఎద్దేవా చేస్తూ వీరు ఎంచుకున్న వ్యంగ్యాస్త్రాలు (Satirical approach) యువతను విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఒకానొక దశలో ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్స్‌ను సైతం అనుచరుల సంఖ్యలో దాటేసి ఈ వేదిక సంచలనం సృష్టించింది.

రోడ్డున పడ్డ నిరసనలు - ప్రభుత్వంతో ప్రత్యక్ష సంఘర్షణ

కేవలం ఆన్‌లైన్ నినాదాలతో ఆగిపోకుండా, ఈ ఉద్యమం నేరుగా వీధుల్లోకి రావడంతోనే అసలు రాజకీయం ప్రారంభమైంది. విద్యా వ్యవస్థలోని లోపాలు, ఆ తర్వాత ఓటరు జాబితాల సవరణ వంటి సున్నితమైన అంశాలను తెర పైకి తెస్తూ ఈ వేదిక ఆధ్వర్యంలో జరిగిన



నిరసనలు ప్రభుత్వానికి కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి. మరోవైపు, దేశ రాజధానిలో జరుగుతున్న ఈ భారీ నిరసనల కారణంగా పండుగ సీజన్‌లో వ్యాపారాలు దెబ్బతింటున్నాయని, సామాన్య ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని వర్తక సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేయడం ఈ వివాదానికి మరో కోణాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. నిరసనల పేరుతో జరిగే స్తంభనలు ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని అధికార పక్షం వాదిస్తుండగా, ప్రజాస్వామ్య హక్కులను కాలరాస్తున్నారంటూ ప్రతిపక్షాలు ఈ ఉద్యమానికి మద్దతుగా నిలుస్తున్నాయి. సంప్రదాయ రాజకీయాలకు అందని 'డిజిటల్' వ్యూహంఈ మొత్తం పరిణామాన్ని రాజకీయ విశ్లేషకులు అత్యంత ఆసక్తికరంగా గమనిస్తున్నారు. దశాబ్దాలుగా దేశంలో ఉన్న సాంప్రదాయ పార్టీల పద్ధతులకు పూర్తిగా భిన్నంగా, ఒక లీడర్ లేదా నిర్దిష్ట పార్టీ నిర్మాణం లేకుండా కేవలం జనరేషన్-జెడ్ (Gen-Z) ఆలోచనలతో నడుస్తున్న ఈ ఉద్యమం పాలకులకు పెద్ద పరీక్షగా మారుతోంది. ప్రభుత్వం ఎన్ని ఆంక్షలు విధించినా, డిజిటల్ వేదికలపై దీని జోరు తగ్గకపోవడంతో అధికార పార్టీ కూడా తన వ్యూహాలను మార్చుకోవాల్సి వస్తోంది. ప్రజా సమస్యలను ఎదుర్కొనే విషయంలో ప్రభుత్వాలు కేవలం పరిపాలనాపరమైన నిర్ణయాలతో సరిపెట్టలేవని, ప్రజల నుంచి వస్తున్న ఈ రకమైన వినూత్న నిరసనలను కూడా డీకోడ్ చేయాల్సి ఉంటుందని ఈ పరిణామాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

రాజకీయాల్లోకి సరికొత్త రూపంలో వస్తున్న ఈ ప్రజా ఒత్తిడి ధోరణి భవిష్యత్తులో ఎన్నికల సరళిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ప్రభుత్వాలు యువత నిరసనలను ఏ విధంగా పరిష్కరిస్తాయి? వంటి ప్రశ్నలకు కాలమే సమాధానం చెప్పాలి.

భవిష్యత్తు వైపు సాగుతున్న ప్రయాణం



ఒకప్పుడు కేవలం ప్రయోగాత్మకంగా ఉన్న ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు (EVs) ఇప్పుడు భారతీయ ఆటోమొబైల్ మార్కెట్‌ను శాసించే స్థాయికి చేరాయి.

కేవలం ఇంధన ఖర్చులు తగ్గించుకోవడం మాత్రమే కాకుండా, అత్యాధునిక టెక్నాలజీ, జీరో ఎమిషన్స్ (కాలుష్యం లేకపోవడం) ఈవీల వైపు ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నాయి. మారుతి సుజుకి నుండి వస్తున్న e Vitara, మహీంద్రా నుంచి వస్తున్న XEV 9e, టాటా నుంచి వస్తున్న Harrier EV లాంటి మోడల్స్ మార్కెట్ రేంజ్‌ను పూర్తిగా మార్చేస్తున్నాయి.

ఒకప్పుడు 'రేంజ్ యాంగ్జైటీ' (బ్యాటరీ అయిపోతుందనే భయం) ప్రధాన సమస్యగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు కొత్త జనరేషన్ ఈవీలు సింగిల్ ఛార్జ్‌పై 500 నుండి 650 కిలోమీటర్ల పైచిలుకు డ్రైవింగ్ రేంజ్‌ను ఇస్తున్నాయి. అల్ట్రా-ఫాస్ట్ ఛార్జర్‌ల ద్వారా కేవలం 20 నుండి 30 నిమిషాల్లో బ్యాటరీ ఫుల్ అయ్యే టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి వచ్చింది.

ఛార్జింగ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ (ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు) ఇంకా చిన్న పట్టణాలు, హైవేలపై పూర్తి స్థాయిలో విస్తరించాల్సి ఉంది. సామాన్యుడి బలమైన ఆసరా

భారతదేశంలో కార్ల మార్కెట్ ఎంత మారినా, మిడిల్ క్లాస్ ప్రజల అవసరాలను తీర్చే బడ్జెట్ కార్ల హవా ఎప్పటికీ తగ్గదు.

భారతదేశంలో టాటా పంచ్ (Tata Punch), మారుతి డిజైర్ (Maruti Dzire), ఎర్టిగా (Ertiga) లాంటి కార్లు రికార్డు స్థాయి అమ్మకాలను నమోదు చేస్తున్నాయి. తక్కువ ధరలో ఎక్కువ మైలేజ్, కుటుంబంతో ప్రయాణించడానికి సరిపడా స్పేస్ ఉండటమే దీనికి కారణం.

ఒకప్పుడు బడ్జెట్ కార్లలో భద్రత తక్కువగా ఉండేది, కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది. భారత్ ఎన్‌క్యాప్ (Bharat NCAP) క్రాష్ టెస్ట్‌లలో 5-స్టార్ రేటింగ్ సాధిస్తున్న కాంపాక్ట్ ఎస్‌యూవీలు (ఉదాహరణకు మారుతి బ్రెజ్జా, టాటా నెక్సాన్) సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

మైలేజ్ భారం తగ్గించుకోవడానికి ఫ్యాక్టరీ-ఫిట్టెడ్ సీఎన్‌జీ ఆప్షన్ ఉన్న కార్లను ఎంచుకునే వారి సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగింది.

లగ్జరీ ఎస్‌యూవీలు (Luxury SUVs): హోదాకు చిహ్నం, టెక్నాలజీకి పీఠం డబ్బున్న వర్గానికి, కార్లను ఒక పాషన్ లా చూసేవారికి లగ్జరీ ఎస్‌యూవీల మార్కెట్ ఒక అద్భుతమైన ప్రపంచం.



ల్యాండ్ రోవర్ డిఫెండర్ (Land Rover Defender), మెర్సిడెజ్ బెంజ్ (GLE & GLS), బిఎండబ్ల్యూ (X5 & X7), టయోటా లెజెండరీ ఫార్చ్యూనర్ (Toyota Fortuner) లు రోడ్లపై తమ ఆధిపత్యాన్ని చాటుకుంటున్నాయి.

ఈ లగ్జరీ కార్లలో కేవలం స్పీడ్ మాత్రమే కాదు, రోడ్డు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అడ్జస్ట్ అయ్యే ఎయిర్ సస్పెన్షన్, లెవల్-2 ADAS (ఆటోమేటిక్ డ్రైవింగ్ అసిస్టెన్స్), మసాజ్ సీట్లు, స్పేస్-ఏజ్ ఇంటీరియర్స్ ఉంటున్నాయి. ఇవి కేవలం ప్రయాణ సాధనాలు కావు, కదిలే ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్ రూమ్స్‌లా ఉంటాయి.

భారతదేశంలో సంపద పెరుగుతున్న కొద్దీ, ముఖ్యంగా టైర్-2 సిటీలలో కూడా లగ్జరీ ఎస్‌యూవీల కొనుగోళ్లు భారీగా పెరుగుతుండటం విశేషం.



1. తెలంగాణలో ఎస్ కౌంటర్లు, విమర్శల పరంపర:రాష్ట్రంలో అధికార కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ నేతలు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు తదితరులు ప్రభుత్వ విధానాలపై, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, కరవు పరిస్థితులపై మండిపడుతున్నారు. మరోవైపు ప్రభుత్వం కూడా గత పాలనపై విమర్శలు చేస్తూ ముందుకు వెళ్తోంది.

2. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలపై కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ కన్ను:రాబోయే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ప్రధాన పార్టీలు, వ్యూహాలకు పదును పెడుతున్నాయి. ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియపై, పార్టీ శ్రేణులను సమాయత్తం చేయడంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పార్టీ అధిష్టానం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాయి.

3. ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై సీక్రెట్ సర్వే:క్షేత్రస్థాయిలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల పనితీరు ఎలా ఉంది, ప్రజల్లో స్పందన ఏవిధంగా ఉందనే దానిపై హైకమాండ్ ప్రత్యేకంగా సీక్రెట్ సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ

4. జాతీయ స్థాయిలో 'ఓట్ బచావో' ఉద్యమం:ఓటర్ల జాబితా సవరణ, ఎన్నికల సంఘం తీరును నిరసిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ స్థాయిలో చేపడుతున్న ఆందోళనల్లో తెలంగాణ మంత్రులు పాల్గొంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై, ఈసీపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తున్నారు.

5. రాబోయే వివిధ రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం బిజెపి (BJP), కాంగ్రెస్ (INC), ఇతర ప్రాంతీయ పార్టీలు తమ వ్యూహాలకు పదును పెడుతున్నాయి.

6. పార్లమెంట్ రాబోయే సమావేశాలు, కొత్త బిల్లుల రూపకల్పన, దేశీయ ఆర్థిక విధానాలపై కేంద్ర కేబినెట్ ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది.

7. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి పనులు మళ్లీ వేగవంతం కావడం, కేంద్రం నుండి నిధుల విడుదలపై వైకాపా, అధికార కూటమి మధ్య చర్చలు నడుస్తున్నాయి.

8. అమెరికాలోని రాజకీయ మార్పులు, ఎన్నికల ఫలితాలు గ్లోబల్ డిప్లమసీపై పెద్ద ఎత్తున ప్రభావం.

9. మిడిల్ ఈస్ట్ (మధ్య ప్రాచ్యం) ప్రాంతంలో శాంతి చర్చలు, దేశాల మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందాలపై అంతర్జాతీయ వేదికలపై కీలక చర్చలు

10. ప్రముఖ డిజిటల్ పేమెంట్స్ సంస్థ రేజర్‌పే (Razorpay) ఐపీఓ కోసం సెబీ (SEBI) నుండి గ్రీన్ సిగ్నల్ పొందింది. త్వరలోనే సుమారు ₹5,000 నుండి ₹6,000 కోట్ల విలువైన ఐపీఓ మార్కెట్లోకి రానుంది.

11. అక్టోబర్ నెలలో దేశంలో జీఎస్టీ (GST) వసూళ్లు దాదాపు 23% పెరిగి ₹2.31 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. అలాగే సర్వీసెస్ సెక్టార్ పీఎంఐ (PMI) నాలుగు నెలల గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంది.

12. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ (RIL) షేర్లు పుంజుకోవడంతో ముంబై మార్కెట్లో ముఖేష్ అంబానీ మళ్లీ ఆసియాలోనే అత్యంత సంపద గల వ్యక్తిగా నిలిచారు.

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం.. మీ ఇంట్లోనే మందులు, మీ చేతుల్లోనే ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం: ఇంటి చిట్కాల అమృతం

ఆరోగ్యం & జీవనశైలి



నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో, ఒత్తిడి, కాలుష్యం, పోషకాహార లోపం వంటి కారణాల వల్ల అనారోగ్యాలు సర్వసాధారణంగా మారిపోయాయి. నిత్యం మాత్రలు, మందులపై ఆధారపడటం కంటే, మన దైనందిన అలవాట్లలో కొన్ని చిన్నపాటి మార్పులు చేసుకోవడం, ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఆహారాన్ని మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించవచ్చు. మన ఇంట్లో లభించే సుగంధ ద్రవ్యాలు, ఆయుర్వేద మూలికలతో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం ద్వారా రాబోయే అనారోగ్యాల నుండి మన శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ప్రత్యేక ఇంటి వైద్యం: 'అమృత కషాయం'

కావలసిన పదార్థాలు:

అల్లం: 1 అంగుళం (తురిమినది)
పసుపు: ½ టీస్పూన్ (పొడి లేదా పచ్చి పసుపు)
మిరియాలు: 4-5 (కొద్దిగా దంచినవి)
తులసి ఆకులు: 8-10
తేనె: 1 టీస్పూన్ (లేదా బెల్లం)
నీరు: 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం:

ఒక గిన్నెలో రెండు కప్పుల నీటిని తీసుకుని, స్టవ్ మీద పెట్టి మరిగించాలి.
నీరు మరుగుతుండగా, అందులో అల్లం, పసుపు, మిరియాలు, తులసి ఆకులను వేయాలి.
ఈ మిశ్రమాన్ని 10-15 నిమిషాల పాటు తక్కువ మంట మీద మరిగించాలి. నీరు సగం అయ్యే వరకు మరిగించడం ముఖ్యం. దీనివల్ల ఔషధ గుణాలు నీటిలోకి దిగుతాయి.
అనంతరం, స్టవ్ ఆఫ్ చేసి, కషాయాన్ని వడపోసుకోవాలి.
కొద్దిగా చల్లారిన తర్వాత, అందులో తేనె లేదా బెల్లం వేసి కలుపుకోవాలి.

ప్రయోజనాలు:

అల్లం: జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జలుబు మరియు దగ్గు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
పసుపు: యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
మిరియాలు: గొంతు నొప్పిని తగ్గిస్తాయి, జలుబు నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయి.
తులసి ఆకులు: యాంటీ బయాటిక్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
తేనె/బెల్లం: ఎనర్జీని ఇస్తాయి, కషాయం రుచిని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఈ కషాయాన్ని రోజుకు ఒకసారి, ముఖ్యంగా ఉదయం పరగడుపున లేదా సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం.

చేతిలో వెలుగుతున్న చిన్న స్క్రీనే ప్రపంచమైంది,
కళ్ల ముందే ఉన్న అందమైన లోకం కనుమరుగైంది!
గంటల తరబడి పైకి జరిపే వేళ్ల చప్పుడులో,
జీవితపు అసలైన విలువైన గంటలు కరిగిపోతున్నాయి.

ఆన్‌లైన్‌లో వేల మంది స్నేహితులు ఉన్నా,
ఒంటరితనపు నీడ వెన్నంటే నడుస్తోంది.
నిజమైన నవ్వులను, పలకరింపులను మరచి,
మనం ఒక డిజిటల్ పంజరంలో బందీ అయ్యామన్న నిజం ఎప్పుడు
తెలుస్తుంది?

ఫోన్ మన అరచేతిలో ఒక సాధనం కావాలి గానీ,
మన జీవితాన్నే శాసించే యంత్రం కాకూడదు!
ఈ క్షణమైనా స్క్రీన్ టైమ్‌ను పక్కన పెట్టి,
కనులారా ఈ ప్రకృతిని, బంధాలను ఆస్వాదిద్దాం



మంచు పొరల దుప్పటి కప్పుకుని,
ఉదయపు సూర్యుడు మెల్లగా కళ్లు తెరుస్తున్నాడు..
గుమ్మంలో ముగ్గుల రంగుల వలె,
కాలం తన గమనాన్ని మార్చుకుంటోంది.

కన్నీటి వేసవిని దాటి,
కనుమరుగైన వానలను వెనక్కి చూస్తూ..
చలిగాలుల స్పర్శలో,
ఒక కొత్త ఆశ గుండెల్లో చిగురిస్తోంది.

నిత్యం ఫరుగుల ఈ జీవితంలో,
మనం ఎవరికోసం ఏరుతున్నాం ఈ హడావుడి పరుగులను?
కాస్త ఆగి శ్వాస తీసుకుందాం..
ఈ ప్రకృతి అందాలను మనసారా కనుల నింపుకుందాం.

నిన్నటి జ్ఞాపకాలను గాలికి వదిలేసి,
రేపటి స్వప్నాల వైపు అడుగు వేద్దాం..
కాలం కరిగిపోయే లోపే,
ఈ జీవితాన్ని పరిమళభరితం చేసుకుందాం

పబ్లిక్ వైబ్

వాతావరణ మార్పులు - మారుతున్న రుతువులు: మన ఆహార భద్రతకు ముప్పు పొంచి ఉందా?



'వానా కాలం వర్షం లేదు, చలికాలంలో చలి తగ్గింది, ఎండాకాలంలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి!'.. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి నోటా వినిపిస్తున్న మాట ఇది. ఒకప్పుడు రుతువులు కచ్చితమైన కాలాలతో పలకరించేవి. ఏ నెలలో ఏ పంట వేయాలో, ఎప్పుడు వర్షాలు పడతాయో రైతులకు ఒక అంచనా ఉండేది. కానీ, నేడు ఆ ప్రకృతి లయ తప్పింది. దీనికి ప్రధాన కారణం 'గ్లోబల్ వార్మింగ్' అనబడే భూతాపం. ఈ వాతావరణ మార్పులు కేవలం చెట్లను, పర్వతాలను మాత్రమే కాదు.. మన మనుగడకు అత్యంత కీలకమైన 'ఆహార భద్రత' పై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అసలు ఈ సంక్షోభం వెనుక ఉన్న అసలు నిజాలు

1. మారుతున్న రుతుపవనాలు.. దిశానిర్దేశం కోల్పోతున్న వ్యవసాయం

భారత్ లాంటి దేశంలో వ్యవసాయం అనేది ప్రధానంగా రుతుపవనాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా రుతుపవనాల సరళిలో అనూహ్య మార్పులు వస్తున్నాయి.

★వర్షాలు పడాల్సిన సమయంలో పడకపోవడం, పడకూడనప్పుడు కుండపోతగా కురిసి పంటలను ముంచెత్తడం పరిపాటిగా మారింది.

★దీనివల్ల విత్తనాలు వేసే సమయం, పంట కోసే సమయం పూర్తిగా తలక్రిందులవుతున్నాయి.

★ఒకవైపు అకాల వర్షాలు, ఈదురుగాలులు, వడగళ్ల వానలు రైతన్న కష్టాన్ని క్షణాల వ్యవధిలో నేలపాలు చేస్తుంటే.. మరోవైపు వర్షాభావం వల్ల భూగర్భ జలాలు అడుగంటి, పొలాలు బీడుగా మారుతున్నాయి.

2. ఆహార భద్రత అంటే ఏమిటి? మనపై దీని ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

చాలా మంది ఆహార భద్రత అంటే కేవలం గోదాములో ధాన్యం నిల్వ ఉండటమే అనుకుంటారు. కానీ అది కాదు. ఆహార భద్రత అంటే దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ సరసమైన ధరలలో, పౌష్టికాహారం నిరంతరం అందుబాటులో ఉండటం. వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఈ వ్యవస్థకే పెద్ద ముప్పు వాటిల్లుతోంది.

★పంట దిగుబడి పతనం: ఉష్ణోగ్రతలు అసాధారణంగా పెరగడం వల్ల వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న వంటి ప్రధాన ఆహార ధాన్యాల దిగుబడి భారీగా తగ్గిపోతోంది. ఉదాహరణకు, ఎండ తీవ్రత పెరిగితే వరి గింజ త్వరగా పండి, పోషక విలువలను కోల్పోతుంది లేదా తాలుగా మారుతుంది.

★ఆకాశాన్నంటుతున్న ధరలు: పంట దిగుబడి తగ్గితే మార్కెట్‌లో వస్తువుల కొరత ఏర్పడుతుంది. డిమాండ్ పెరిగి కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాల ధరలు అమాంతం పెరుగుతాయి. ఇది నేరుగా సామాన్యుడి, మధ్యతరగతి కుటుంబాల నెలవారీ బడ్జెట్‌ను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది.

★పోషకాహార లోపం: కూరగాయలు, పండ్లు ఖరీదైనవిగా మారడంతో సామాన్యులు పౌష్టికాహారానికి దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఇది భవిష్యత్తులో ఆరోగ్య సమస్యలకు, ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలకు దారితీస్తుంది.

3. కేవలం నేలపైనే కాదు.. నీటిపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం

వ్యవసాయానికి ప్రాణాధారం నీరు. కానీ మారుతున్న కాలం వల్ల జలవనరులు కనుమరుగవుతున్నాయి.

★హిమాలయాల్లో మంచు కరిగిపోవడం వల్ల మొదట్లో నదులలో వరదలు వస్తున్నప్పటికీ, రాబోయే రోజుల్లో ఆ నదులు ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

★వర్షాలు పడినప్పుడు నీటిని నిల్వ చేసుకునే సంప్రదాయ పద్ధతులు కనుమరుగైపోవడం, బోరుబావుల ద్వారా భూగర్భ జలాలను విచక్షణారహితంగా తోడేయడం వల్ల భూమిలో నీటి మట్టం పడిపోతోంది. సాగునీరు అందక లక్షలాది ఎకరాలు బీడు భూములుగా మారుతున్నాయి.

4. మనం చేయాల్సిన ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు ఏమిటి?

ఈ ప్రమాదం నుంచి బయటపడాలంటే కేవలం ప్రభుత్వాల మీదే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత ఉంది. నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని కీలక మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

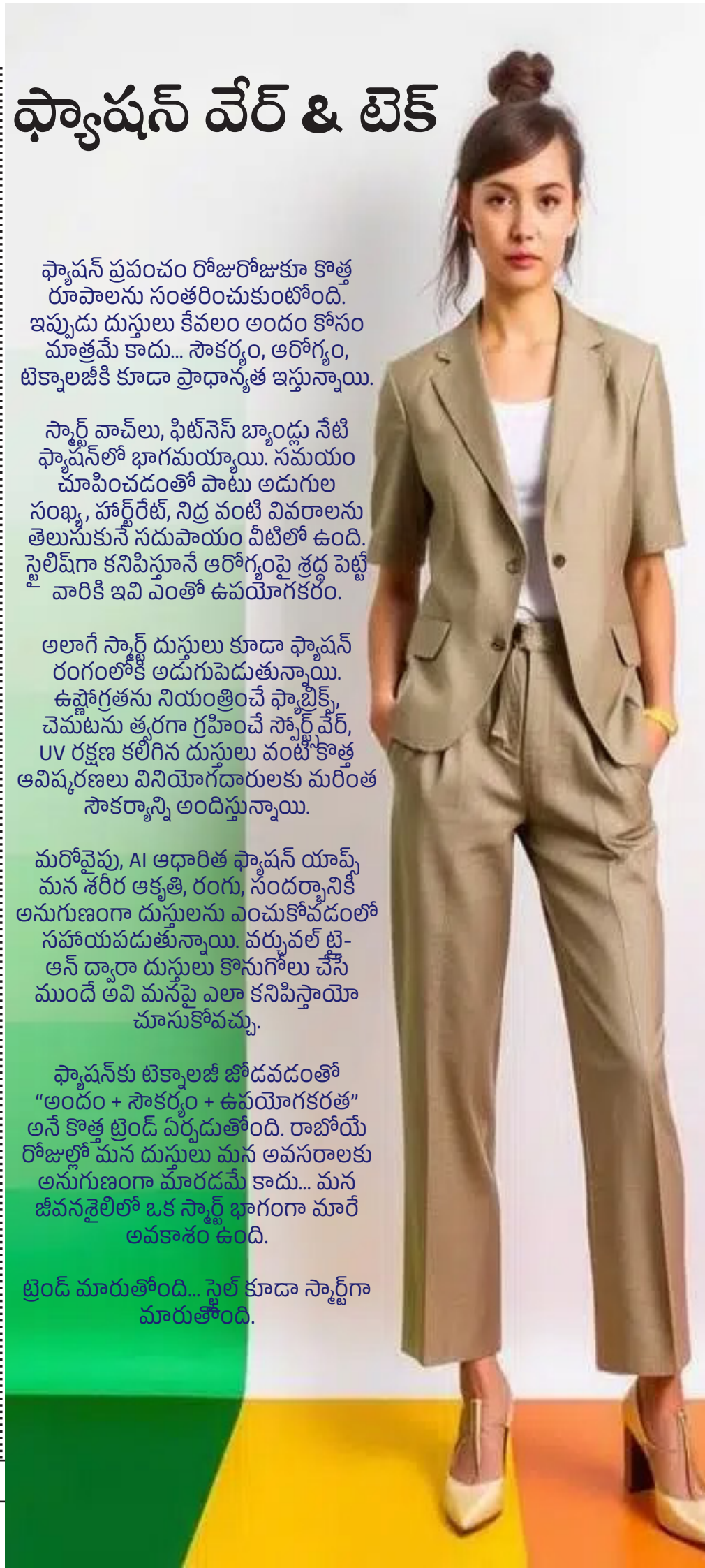
★సుస్థిర వ్యవసాయం: రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని తగ్గించి, సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని (Organic Farming) ప్రోత్సహించాలి. తక్కువ నీటితో, కఠిన వాతావరణాన్ని తట్టుకునే వరి, చిరుధాన్యాలు (Millets) వంటి ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలి.

★వాటర్ హార్వెస్టింగ్: ప్రతి ఇంటి వద్ద, ప్రతీ పొలం వద్ద వర్షపు నీటిని నిల్వ చేసుకునే ఇంకుడు గుంతలు, చెరువుల పునరుద్ధరణ వంటి చర్యలు యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టాలి.

★పర్యావరణ స్పృహ: కాలువలు, చెట్లను సంరక్షించడం, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నివారించడం, వీలైనన్ని ఎక్కువ మొక్కలు నాటడం ద్వారా కార్బన్ ఉద్గారాలను తగ్గించవచ్చు.

"రేపటి తరానికి మనం ఎలాంటి భూమిని ఇస్తున్నాం?" అనే ప్రశ్నకు సమాధానం వెతకాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. వాతావరణ మార్పులు అనేది కేవలం ప్రకృతికి సంబంధించిన సమస్య కాదు, అది మానవాళి మనుగడకు సంబంధించిన పెద్ద సవాలు. ఇప్పటికైనా మేల్కొకపోతే, భవిష్యత్‌లో డబ్బులు ఉన్నా కంచంలోకి ముద్ద దొరకని దయనీయ పరిస్థితి రావచ్చు. కాలం మించిపోకముందే పర్యావరణ పరిరక్షణకు మన వంతు బాధ్యతగా నడుం బిగిద్దాం

ఫ్యాషన్ వేర్ & టెక్



ఫ్యాషన్ ప్రపంచం రోజురోజుకూ కొత్త రూపాలను సంతరించుకుంటోంది. ఇప్పుడు దుస్తులు కేవలం అందం కోసం మాత్రమే కాదు... సౌకర్యం, ఆరోగ్యం, టెక్నాలజీకి కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి.

స్మార్ట్ వాచ్‌లు, ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్లు నేటి ఫ్యాషన్‌లో భాగమయ్యాయి. సమయం చూపించడంతో పాటు అడుగుల సంఖ్య, హార్ట్‌రేట్, నిద్ర వంటి వివరాలను తెలుసుకునే సదుపాయం వీటిలో ఉంది. స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తూనే ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టే వారికి ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరం.

అలాగే స్మార్ట్ దుస్తులు కూడా ఫ్యాషన్ రంగంలోకి అడుగుపెడుతున్నాయి. ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే ఫ్యాబ్రిక్స్, చెమటను త్వరగా గ్రహించే స్పోర్ట్స్ వేర్, UV రక్షణ కలిగిన దుస్తులు వంటి కొత్త ఆవిష్కరణలు వినియోగదారులకు మరింత సౌకర్యాన్ని అందిస్తున్నాయి.

మరోవైపు, AI ఆధారిత ఫ్యాషన్ యాప్స్ మన శరీర ఆకృతి, రంగు, సందర్భానికి అనుగుణంగా దుస్తులను ఎంచుకోవడంలో సహాయపడుతున్నాయి. వర్చువల్ ట్రై-ఆన్ ద్వారా దుస్తులు కొనుగోలు చేసే ముందే అవి మనపై ఎలా కనిపిస్తాయో చూసుకోవచ్చు.

ఫ్యాషన్‌కు టెక్నాలజీ జోడవడంతో "అందం + సౌకర్యం + ఉపయోగకరత" అనే కొత్త ట్రెండ్ ఏర్పడుతోంది. రాబోయే రోజుల్లో మన దుస్తులు మన అవసరాలకు అనుగుణంగా మారడమే కాదు... మన జీవనశైలిలో ఒక స్మార్ట్ భాగంగా మారే అవకాశం ఉంది.

ట్రెండ్ మారుతోంది... స్టైల్ కూడా స్మార్ట్‌గా మారుతోంది.

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు: అసలు ఏం జరుగుతోంది?

అమెరికాలో ప్రతి నాలుగు సంవత్సరాలకొకసారి అధ్యక్ష ఎన్నికలు జరుగుతుంటాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన దేశం కావడంతో, ఇక్కడి ఎన్నికలపై అందరికీ ఆసక్తి ఉంటుంది. అసలు ఈ ఎన్నికలు ఎందుకు జరుగుతాయి? ఈ ప్రక్రియ ఎలా సాగుతుంది?

ఎన్నికలు ఎందుకు?

అమెరికా రాజ్యాంగం ప్రకారం దేశాధ్యక్షుడి పదవీకాలం కేవలం 4 సంవత్సరాలు మాత్రమే. ఒక వ్యక్తి గరిష్ఠంగా రెండుసార్లు మాత్రమే అధ్యక్షుడిగా ఉండగలరు. దేశాన్ని నడిపించడానికి, చట్టాలు చేయడానికి, కీలకమైన విదేశీ విధానాలను నిర్ణయించడానికి ప్రతి నవంబర్‌లో కొత్త నాయకుడి ఎంపిక కోసం ఈ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారు.

ఎన్నికల ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుంది?

ఇది ఒక్క రోజులో ముగిసే తంతు కాదు. దాదాపు ఏడాదికి పైగా సాగే పెద్ద ప్రయాణం:

ప్రైమరీలు (ప్రాథమిక ఎన్నికలు): ప్రధానంగా ఉన్న రెండు పార్టీలు——డెమొక్రాటిక్, రిపబ్లికన్ పార్టీల నుంచి ఎవరు పోటీ చేయాలో తేల్చడానికి జరిగే అంతర్గత ఓటింగ్.

ప్రచారాలు & డిబేట్లు: అభ్యర్థులు రాష్ట్రాల వారీగా తిరిగి ప్రజల సమస్యలపై ప్రసంగాలు, టీవీ చర్చల్లో పాల్గొంటారు.

ఫైనల్ పోలింగ్: నవంబర్ నెలలో జరిగే సాధారణ ఎన్నికల్లో ప్రజలు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకుంటారు.

గెలుపు-ఓటములలో అసలు మలుపు (ఎలక్టోరల్ కాలేజీ): ఇక్కడే అందరికీ వచ్చే పెద్ద సందేహం ఉంటుంది. అమెరికాలో ప్రజలు నేరుగా అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకోరు!

అమెరికాలో మొత్తం 538 ఎలక్టోరల్ ఓట్లు ఉంటాయి.
ఏ అభ్యర్థికైతే మ్యాజిక్ ఫిగర్ అయిన కనీసం 270 ఎలక్టోరల్ ఓట్లు వస్తాయో, వారే విజేతగా నిలుస్తారు.

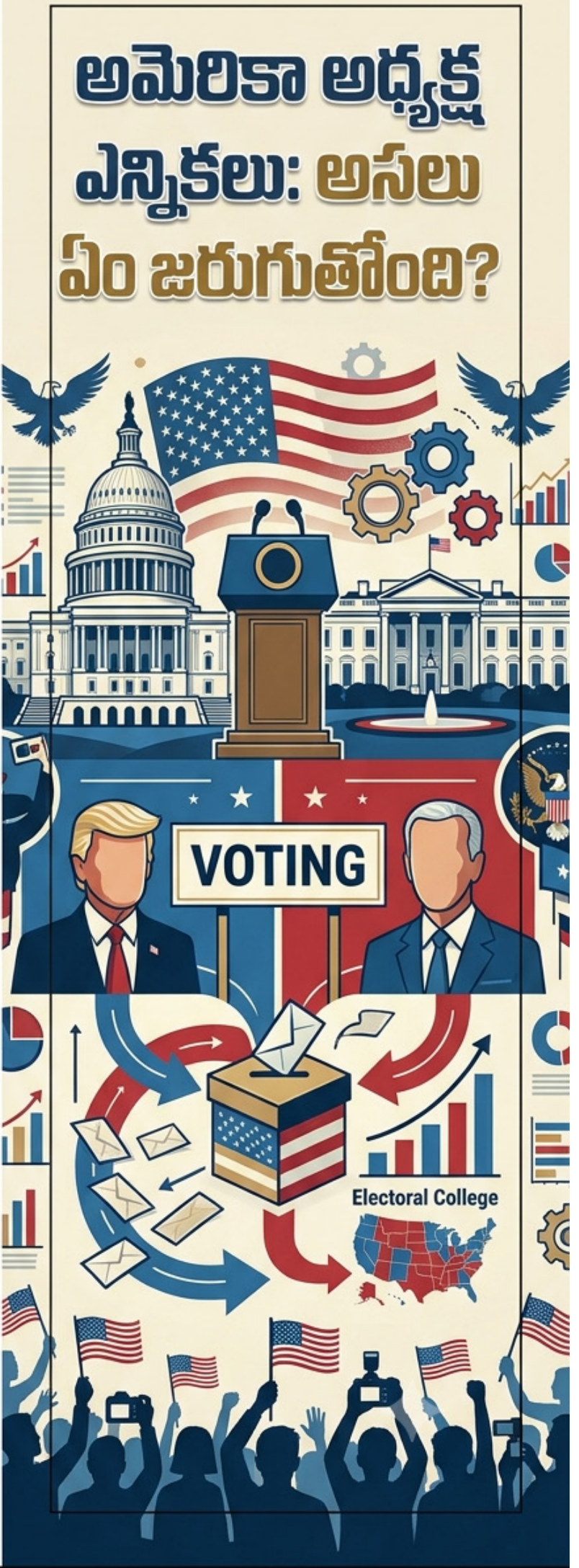
ఒక్కో రాష్ట్రానికి కొన్ని ఎలక్టోరల్ స్థానాలుంటాయి. ప్రజలు వేసే ఓట్ల (Popular Votes) ఆధారంగా ఆ రాష్ట్ర ఎలక్టోరల్ ఓట్లు ఆ అభ్యర్థికి దక్కుతాయి. అంతంతిమంగా ఈ 'ఎలక్టోరల్ కాలేజీ' మ్యాజిక్ ఫిగర్‌ను దాటినవారే వైట్‌హౌస్‌లో అడుగుపెడతారు
ఓటింగ్ నుండి ప్రమాణస్వీకారం దాకా..
ఈ ప్రక్రియలో చాలామందికి వచ్చే చిన్న కన్ఫ్యూజన్ ఏంటంటే..

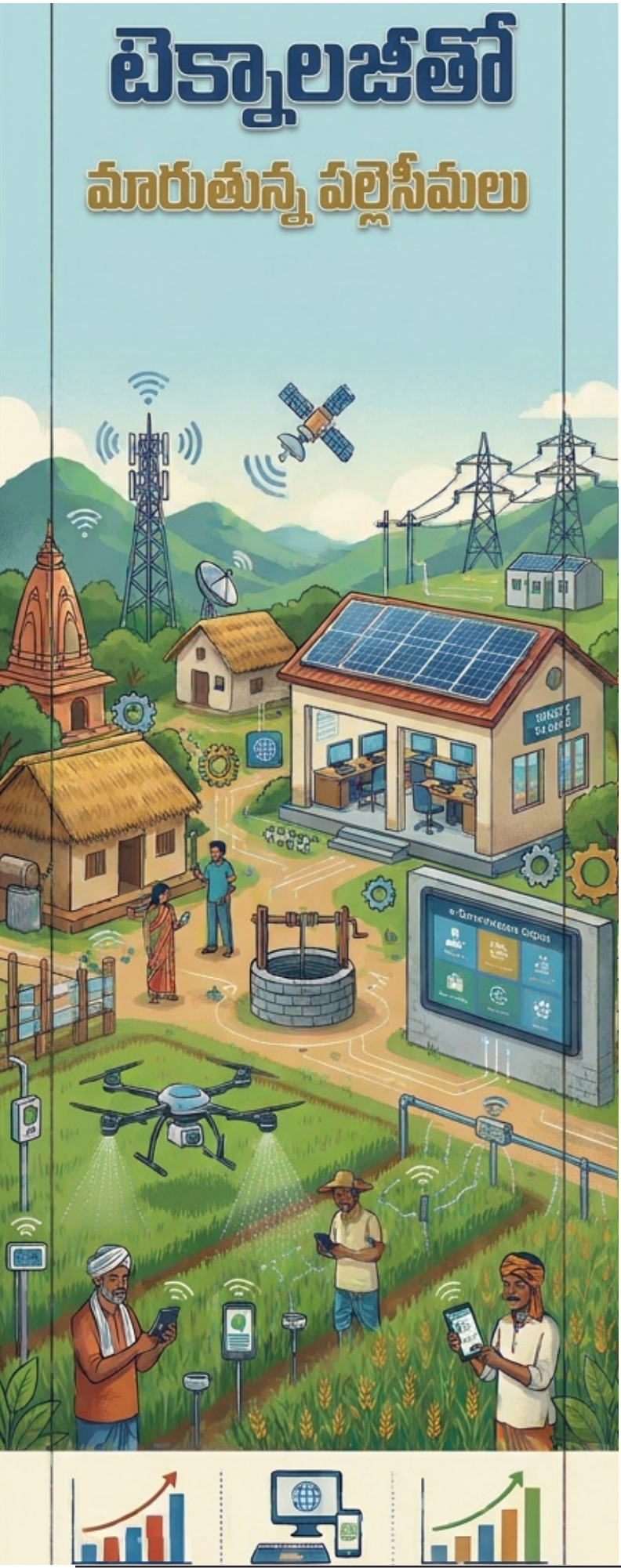
ఎన్నికలు ఎప్పుడు ముగుస్తాయి? అధ్యక్షుడు ఎప్పుడు బాధ్యతలు చేపడతారు?

నవంబర్‌లో ఎన్నికలు: నవంబర్ మొదటి మంగళవారం ప్రజలు ఓటు వేస్తారు. ఆ రోజు రాత్రికే ఎవరు గెలిచారనేది ప్రపంచానికి తెలిసిపోతుంది.

డిసెంబర్‌లో లాంఛనం: డిసెంబర్‌లో ఆయా రాష్ట్రాల 'ఎలక్టోరర్లు' అధికారికంగా ఓటు వేసి విజయాన్ని ధృవీకరిస్తారు.

జనవరి 20న ప్రమాణస్వీకారం: సరిగ్గా ఎన్నికలు జరిగిన తర్వాత వచ్చే సంవత్సరం జనవరి 20వ తేదీన కొత్తగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడు అధికారికంగా వైట్‌హౌస్‌లో బాధ్యతలు చేపడతారు (ప్రమాణస్వీకారం చేస్తారు).





ఒకప్పుడు “గ్రామం దేశానికి పట్టుకొమ్మ” అనేవారు, కానీ ఇప్పుడు అదే గ్రామం ‘డిజిటల్ ఇండియా’కి నిజమైన ఇంజిన్‌గా మారుతోంది. ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్‌ఫోన్లు, సరికొత్త టెక్నాలజీ గ్రామాల్లోకి ప్రవేశించాక, పల్లెటూరి జీవన విధానం ఊహించని విధంగా మారిపోయింది.

1. వ్యవసాయంలో టెక్నాలజీ

పల్లెటూళ్లలో ప్రధాన వృత్తి వ్యవసాయం. ఇప్పుడు ఆ వ్యవసాయమే పూర్తిగా హైటెక్ అయిపోయింది.

డ్రోన్ల ద్వారా పిచికారి: ఒకప్పుడు పురుగుల మందు కొట్టడానికి రోజంతా కష్టపడే రైతులు, ఇప్పుడు కేవలం కొన్ని నిమిషాల్లో అగ్రికల్చరల్ డ్రోన్ల సహాయంతో పొలాలకు మందులు పిచికారి చేస్తున్నారు.

స్మార్ట్ ఇరిగేషన్: మొబైల్ ఫోన్లోని ఒక యాప్ ద్వారా ఇంట్లో కూర్చునే మోటార్ ఆన్ చేయడం, పొలంలో తేమ శాతాన్ని చెక్ చేయడం లాంటివి ఇప్పుడు పల్లెల్లో సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

వాతావరణ అంచనాలు: ఏ రోజు వర్షం పడుతుంది, ఏ పంట వేస్తే లాభం వస్తుంది అనే విషయాలను రైతులు ఇప్పుడు తమ స్మార్ట్‌ఫోన్లలోని యాప్‌ల ద్వారా ముందే తెలుసుకుంటున్నారు.

2. డిజిటల్ పేమెంట్స్ & ఈ-కామర్స్

చిరు వ్యాపారాల్లో క్యూఆర్ కోడ్: పల్లెటూరి కిరాణా కొట్టు నుండి, కూరగాయల బండి వరకు ఇప్పుడు ప్రతిచోటా "ఫోన్‌పే" లేదా "గూగుల్ పే" స్కానర్లు దర్శనమిస్తున్నాయి. చిల్లర లేదనే సమస్య గ్రామాల్లో పూర్తిగా తొలగిపోయింది.

గ్రామాలకు డెలివరీలు: అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్ లాంటి ఈ-కామర్స్ దిగ్గజాలు ఇప్పుడు మారుమూల గ్రామాలకు కూడా డెలివరీలను అందిస్తున్నాయి. నగరాల్లో దొరికే ప్రతీ వస్తువు ఇప్పుడు పల్లె ప్రజలకూ సులభంగా అందుబాటులోకి వస్తోంది.

3. విద్య & వైద్యంలో విప్లవం

ఆన్‌లైన్ విద్య: గ్రామాల్లోని ప్రభుత్వ లేదా ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో డిజిటల్ క్లాస్‌రూమ్‌లు వచ్చాయి. సిటీల్లో ఉన్న ట్యూషన్లు, కోచింగ్‌లు ఇప్పుడు పల్లెటూరి పిల్లలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి.

టెలిమెడిసిన్: చిన్న అనారోగ్యానికి సిటీ ఆసుపత్రులకు పరిగెత్తాల్సిన అవసరం లేకుండా, గ్రామాల్లోని పీహెచ్‌సీల్లో లేదా స్మార్ట్‌ఫోన్ల ద్వారా పెద్ద డాక్టర్లతో ఆన్‌లైన్‌లో మాట్లాడి వైద్యం తీసుకునే సౌకర్యం పెరిగింది.

టెక్నాలజీ తెచ్చిన సవాళ్లు & చీకటి కోణం

టెక్నాలజీ గ్రామాలకు ఎంతో మేలు చేస్తున్నప్పటికీ, దీనివల్ల కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా వస్తున్నాయి:

మారిన సామాజిక బంధాలు: ఒకప్పుడు సాయంత్రం అయితే ఊరి రచ్చబండ మీద, చెట్టు కింద అందరూ కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు వచ్చాక ఆ ఆప్యాయతలు, కలవడాలు తగ్గిపోయి, ఎవరి ప్రపంచంలో వారు మునిగిపోతున్నారు.

వ్యర్థాల సమస్య (E-Waste): ప్లాస్టిక్, ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలు గ్రామాలకు కూడా పాకడం పర్యావరణానికి పెద్ద ముప్పుగా మారుతోంది.

ఫోన్ వ్యసనం: యువతలో సోషల్ మీడియా రీల్స్, ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ వ్యసనం పల్లెటూళ్ల ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కొద్దిగా డిస్టర్బ్ చేస్తోంది.

"పల్లెటూరి స్వచ్ఛమైన గాలి, మనుషుల మధ్య ఉండే పచ్చని మనసులు అలాగే ఉన్నాయి... కాకపోతే వాటికి డిజిటల్ హంగులు అద్దబడ్డాయి. టెక్నాలజీ అనేది గ్రామాలను నగరాలుగా మార్చడం లేదు, కానీ నగరాలతో సమానంగా అవకాశాలను గ్రామాలకు తెచ్చిపెడుతోంది. పల్లె ప్రకృతిని కోల్పోకుండా, టెక్నాలజీని సరిగ్గా వాడుకుంటే... అదే అసలైన మోడరన్ విలేజ్ లైఫ్.



ఇది తెలుసా!

సీతాకోకచిలుకలు తమ కాళ్లతో రుచిని తెలుసుకుంటాయి!

వాటి కాళ్లపై రుచిని గుర్తించే ప్రత్యేకమైన గ్రాహకాలు ఉంటాయి. అందుకే అవి ఒక మొక్కపై వాలినప్పుడు, అది తమకు సరైన ఆహారమా కాదా తెలుసుకోగలవు.

అక్టోబర్ నెల మార్కెట్ ఎలా ఉంది?



విదేశీ ఇన్వెస్టర్ల (FIIs) అమ్మకాలు: ఈ నెలలో విదేశీ మదుపర్లు మన మార్కెట్ల నుంచి భారీగా డబ్బు వెనక్కి తీసేసుకున్నారు. దీనివల్ల మార్కెట్ పదే పదే ఒత్తిడికి గురైంది.

డొమెస్టిక్ ఇన్వెస్టర్ల (DIIs) మద్దతు: మన దేశంలోని మ్యూచువల్ ఫండ్స్, ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ (DIIs) మాత్రం పడిపోతున్న ప్రతీసారి మార్కెట్‌ను కాపాడటానికి గట్టిగా షేర్లు కొనుగోలు చేస్తూనే ఉన్నాయి.

మిడ్ & స్మాల్ క్యాప్స్ జోరు: పెద్ద పెద్ద కంపెనీల షేర్లు (Bank Nifty, IT Stocks) కొంచెం డీలా పడ్డా, మిడ్-క్యాప్, స్మాల్-క్యాప్ షేర్లలో మాత్రం రిటైల్ ఇన్వెస్టర్ల హవా కనిపించింది. మొత్తానికి అక్టోబర్ నెల ఒక రోలర్ కోస్టర్ రైడ్ లాగా పైకింద ఊగుతూ ముగిసింది.

అక్టోబర్ ప్రభావం నవంబర్ మీద ఎలా ఉంటుంది?

అక్టోబర్ నెలలో మార్కెట్ చూసిన కరెక్షన్ (పతనాలు), ఒడుదొడుకుల ప్రభావం నవంబర్ మీద గట్టిగానే పడుతుంది. నవంబర్ ఎలా ఉండబోతుందంటే:

దీపావళి సెంటిమెంట్ (Muhurat Effect): నవంబర్ ప్రారంభమే దీపావళి పండుగతో వస్తుంది కాబట్టి, ఆ టైమ్‌లో మార్కెట్‌లో కొంచెం పాజిటివ్ జోష్ కనిపిస్తుంది. ముహూర్త్ ట్రేడింగ్ సెంటిమెంట్ మార్కెట్‌కు తాత్కాలిక బూస్ట్ ఇస్తుంది.

ఫండమెంటల్ కంపెనీలపై ఫోకస్: అక్టోబర్‌లో వచ్చిన క్యూ-2 (Q2) ఫలితాలను బట్టి, ఏయే కంపెనీలు మంచి ప్రాఫిట్స్ ఇచ్చాయో ఇన్వెస్టర్లు నవంబర్‌లో వాటి మీదే ఎక్కువ ఫోకస్ పెడతారు.

గ్లోబల్ మార్కెట్ & క్రూడాయిల్ భయాలు: అక్టోబర్‌లో విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు ఎందుకు వెళ్ళిపోయారో, అవే గ్లోబల్ రీజన్స్ (అమెరికా వడ్డీ రేట్లు, క్రూడాయిల్ ధరలు) నవంబర్‌లోనూ మార్కెట్ ఊపును నిర్ణయిస్తాయి. ఒకవేళ FIIs కనుక నవంబర్‌లో మళ్ళీ మన మార్కెట్లోకి తిరిగి వస్తే మార్కెట్ పరుగుపెడుతుంది, లేదంటే సైడ్‌వేస్‌లో (ఒకే రేంజ్‌లో) తిరుగుతుంది.

అక్టోబర్ మార్కెట్‌ను బాగా కదిలించి, బలమైన, బలహీనమైన షేర్లు ఏంటో చూపించింది. ఆ భయాలు, లెక్కలతోనే నవంబర్ నెల ఆరంభమవుతుంది, కాబట్టి పండుగ జోష్ ఉన్నప్పటికే అచితూచి అడుగుపెట్టాల్సిన నెల ఇది

ఎల్‌నినో దెబ్బ.. కరెంటు కోతల ముప్పు!



భారతదేశం ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఒకటి. పరిశ్రమలు, ఐటీ రంగాలు, గృహ అవసరాలు, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వాడకం విపరీతంగా పెరుగుతున్న తరుణంలో.. దేశానికి విద్యుత్ శక్తి ప్రాణవాయువులా మారింది. అయితే, ప్రతి ఏటా వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు పవర్ సెక్టార్‌పై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఏర్పడే వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం, అనగా 'ఎల్‌నినో' పరిణామాలు భారతీయ విద్యుత్ రంగంపై ఎలాంటి గండాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి? గడిచిన సంవత్సరాలతో పోలిస్తే మన దేశం విద్యుత్ ఉత్పత్తి, డిమాండ్ విషయంలో ఏ స్థితిలో ఉంది? అనే అంశాలపై పూర్తి స్థాయి విశ్లేషణ.

గడిచిన సంవత్సరాల్లో పరిస్థితి ఎలా ఉండేది?

గ్రిడ్ అనుసంధానం, మిగులు విద్యుత్: గత దశాబ్ద కాలంతో పోలిస్తే భారతదేశం 'ఒకే దేశం - ఒకే గ్రిడ్' విధానం ద్వారా విద్యుత్ రంగంలో అద్భుతమైన పురోగతి సాధించింది. ఒకప్పుడు తీవ్రమైన విద్యుత్ కోతలతో అల్లాడిపోయిన పట్టణాలు, నగరాలు క్రమంగా నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా వైపు అడుగులు వేశాయి.
బొగ్గు ఆధారిత ఉత్పత్తి: దేశంలో ఉత్పత్తి అయ్యే మొత్తం విద్యుత్‌లో దాదాపు ౭౦ శాతానికి పైగా థర్మల్ పవర్ (బొగ్గు ఆధారిత విద్యుత్) పైనే ఆధారపడి ఉంది. గతంలో వర్షాకాలం సక్రమంగా లేకపోవడం లేదా గనుల్లో ఉత్పత్తి మందగించడం వల్ల ప్లాంట్లు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయక దేశవ్యాప్తంగా పవర్ క్రైసిస్ ముప్పు యాసంగి, వేసవి డిమాండ్: మార్చి నుంచి జూన్ మధ్య కాలంలో ఏసీలు, కూలర్ల వాడకం విపరీతంగా పెరగడం వల్ల గ్రిడ్‌పై అసాధారణమైన భారం పడేది.

ప్రస్తుత పరిస్థితి, ఎల్‌నినో ప్రభావం

ఎల్‌నినో అంటే ఏమిటి? దాని ప్రభావం ఎక్కడ? పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు అసాధారణంగా పెరగడాన్ని ఎల్‌నినో అంటారు. దీనివల్ల రుతుపవనాలు బలహీనపడి, తీవ్రమైన ఎండలు లేదా ఊహించని వాతావరణ మార్పులు సంభవిస్తాయి.
విద్యుత్ డిమాండ్‌పై పడే భారం: ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా నమోదవుతాయి. దీనివల్ల గృహాలు, వాణిజ్య సముదాయాలు మరియు వ్యవసాయ రంగంలో విద్యుత్ వినియోగం ఊహించని స్థాయిలో పెరిగిపోతుంది. ముఖ్యంగా పంటలకు నీటిని అందించడానికి బోర్‌వెల్స్‌పై రైతులు పూర్తిగా ఆధారపడాల్సి వస్తుంది, ఇది పవర్ సెక్టార్‌పై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది.

పబ్లిక్ వైబ్

జల విద్యుత్ ఉత్పత్తి పతనం: ఎల్‌నినో కారణంగా వర్షాకాలంలో తగినంత వర్షాలు పడకపోవడం వల్ల జల విద్యుత్ (హైడ్రో పవర్) ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ లోటును భర్తీ చేయడానికి థర్మల్ ప్లాంట్లపై ఒత్తిడి విపరీతంగా పెరుగుతుంది.

దేశవ్యాప్తంగా కరెంటు కొరత ఉంటుందా?

నిపుణుల విశ్లేషణ ప్రకారం, దేశవ్యాప్తంగా ఒకేసారి పూర్తి స్థాయి బ్లాక్‌అవుట్ లేదా తీవ్రమైన కరెంటు కొరత ఏర్పడే అవకాశం లేకపోయినా, కొన్ని ప్రాంతీయ, తాత్కాలిక ముప్పులు ఉన్నాయి.

కోతలకు గురయ్యే ప్రాంతాలు: ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉన్న విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలు, ముందస్తు ప్రణాళిక లేని ప్రాంతాల్లో పవర్ కట్స్ ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

గరిష్ట డిమాండ్ సమయాలు: సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వేళల్లో పరిశ్రమలు, గృహాల నుంచి వచ్చే ఉమ్మడి డిమాండ్‌ను తట్టుకోవడం గ్రిడ్‌కు సవాల్‌గా మారుతుంది.

బొగ్గు నిల్వలపై ఒత్తిడి: థర్మల్ ప్లాంట్లు నిరంతరం పనిచేయాలంటే విపరీతమైన బొగ్గు అవసరం అవుతుంది. డిమాండ్ ఒక్కసారిగా పెరిగినప్పుడు సరఫరాలో జరిగే చిన్న జాప్యం కూడా గ్రిడ్‌ను ఇబ్బందుల్లోకి నెడుతుంది.

భవిష్యత్తు కార్యాచరణ, నివారణోపాయాలు

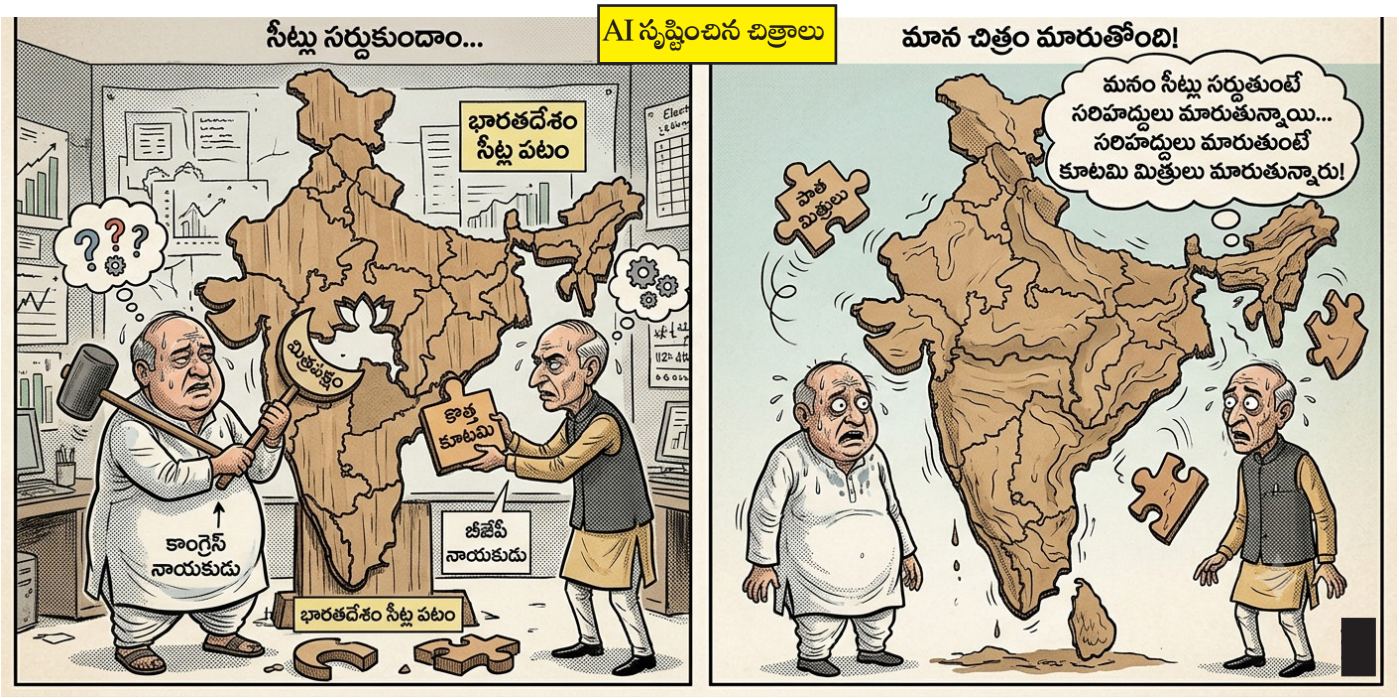
ముందస్తు బొగ్గు నిల్వలు: గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్లు క్లిష్టమైన కాలానికి ముందే తగినంత బొగ్గు నిల్వలను సమకూర్చుకోవాలి.

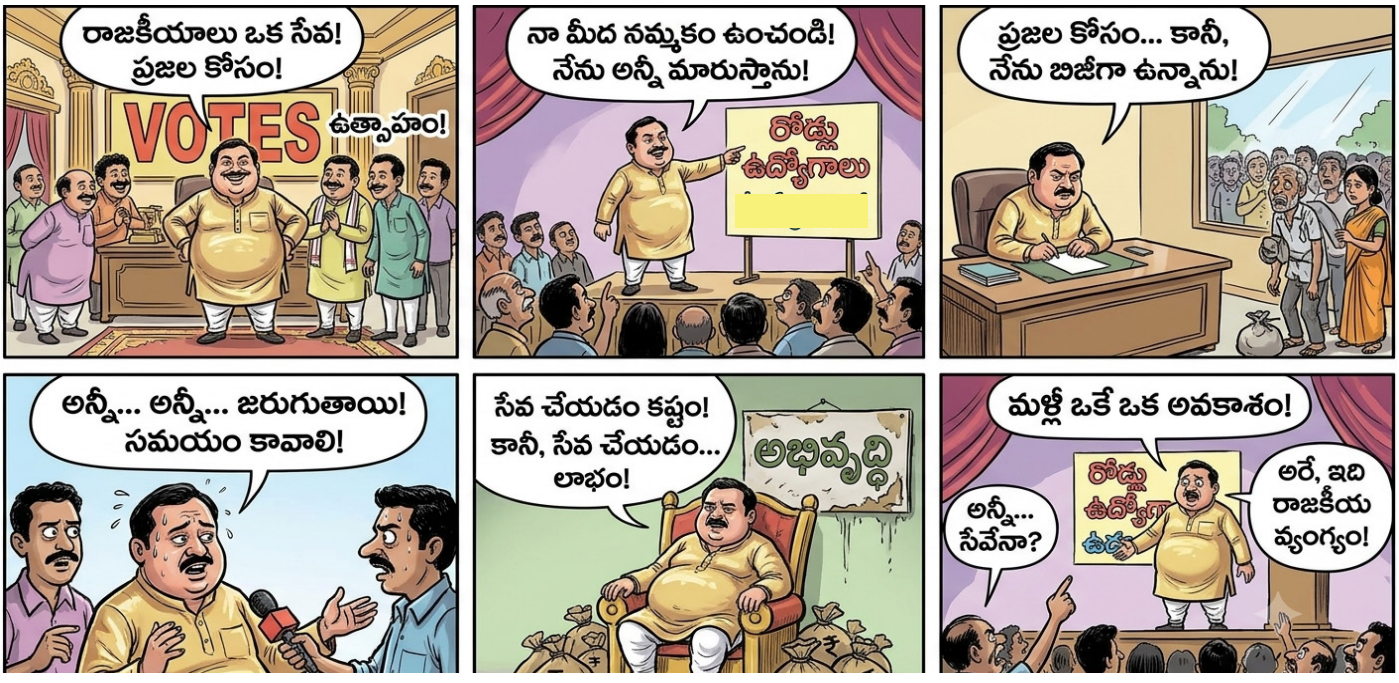
హరిత ఇంధన నిల్వలు: సౌర మరియు పవన విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచడంతో పాటు, ఆ విద్యుత్‌ను భద్రపరుచుకోవడానికి ఆధునిక బ్యాటరీ స్టోరేజ్ వ్యవస్థలను విస్తృతంగా ఉపయోగించడం అత్యవసరం.

డిమాండ్ నిర్వహణ: పరిశ్రమలు, పెద్ద సంస్థలు అనవసరంగా విద్యుత్‌ను వృథా చేయకుండా ప్రత్యామ్నాయ శక్తి విధానాలను అమలు చేయడం అవసరం.

"వాతావరణ మార్పులు, ఎల్‌నినో సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు కేవలం విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచడమే కాదు.. శక్తిని పొదుపు చేయడం, గ్రిడ్ నిర్వహణను ఆధునీకరించడం నేటి అత్యవసర కర్తవ్యం."

AI సృష్టించిన చిత్రాలు





నవంబర్ ప్రత్యేక రాశిఫలాలు

1. మేష రాశి (Aries)
ఈ నెల మీకు వృత్తిపరంగా చాలా కీలకంగా మారనుంది. గతంలో ఆగిపోయిన పనులు మళ్లీ వేగం అందుకుంటాయి. ఉద్యోగంలో కొత్త బాధ్యతలు మీ మీద పడతాయి, వాటిని సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. ఆర్థికంగా కొంత మెరుగైన వాతావరణం ఉంటుంది. వ్యాపారస్తులకు కొత్త ఒప్పందాలు కుదిరే అవకాశం ఉంది. అయితే కుటుంబంలో చిన్నపాటి ఒత్తిళ్లు ఉన్నప్పటికీ, మీ ధైర్యంతో వాటిని ఎదుర్కొంటారు. ఆరోగ్య విషయంలో మాత్రం బయటి ఆహారం విషయంలో కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది.

2. వృషభ రాశి (Taurus)
నవంబర్ నెల మీకు ఆర్థికంగా ఊరటనిస్తుంది. చాలా కాలంగా పీడిస్తున్న కొన్ని ఆర్థిక సమస్యలకు ఈ నెలలో పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఉద్యోగం కోసం ఎదురుచూస్తున్న నిరుద్యోగులకు మంచి ఇంటర్వ్యూ కాల్స్ లేదా అవకాశాలు వచ్చే సూచనలున్నాయి. కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వ్యాపారంలో పెట్టుబడులు పెట్టేటప్పుడు మాత్రం కాస్త ఆచితూచి వ్యవహరించడం మంచిది.

3. మిథున రాశి (Gemini)
ఈ నెలలో మీకు అదృష్టం చాలా వరకు కలిసి వస్తుంది. నష్టాల నుంచి బయటపడి వ్యాపారాలు లాభాల బాట పడతాయి. ఉద్యోగంలో పదోన్నతులు లేదా వేతనం పెరుగుదల గురించిన శుభవార్తలు వినే అవకాశం ఉంది. చాలా కాలంగా వాయిదా పడుతున్న ఇల్లు లేదా ఆస్తి కొనుగోలు ప్రయత్నాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. విద్యార్థులకు పోటీ పరీక్షల్లో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

4. కర్కాటక రాశి (Cancer)
నవంబర్ మాసం వారికి శుభపరిణామాలను మోసుకొస్తుంది. మీ మాట తీరుతో సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే చాలా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కుటుంబంలో పండుగ వాతావరణం కారణంగా సంతోషకరమైన గడుపుతారు. వ్యాపార విస్తరణకు ఇది సరైన సమయం. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

5. సింహ రాశి (Leo)
ఈ నెలలో మీ నాయకత్వ లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఆఫీసులో మీ పనితీరుకు పై అధికారుల నుంచి ప్రశంసలు దక్కుతాయి. అయితే అనవసరమైన ఖర్చులు పెరిగే అవకాశం ఉంది, కాబట్టి బడ్జెట్ విషయంలో కొంచెం కం
ట్రోల్ అవసరం. వ్యాపారంలో పోటీదారుల నుంచి చిన్నపాటి సవాళ్లు ఎదురైనా, వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దూర ప్రయాణాలు చేసే సూచనలున్నాయి.

6. కన్యా రాశి (Virgo)
కన్య రాశి వారికి ఈ నెల ఉద్యోగ, వ్యాపార రంగాల్లో తిరుగులేని పురోగతి ఉంటుంది. పెండింగ్‌లో ఉన్న జీతాల పెంపు లేదా ఇంక్రిమెంట్లు లభించే అవకాశం ఉంది. కోర్టు కేసులు లేదా భూ వివాదాలు మీ వైపునకు తిరిగే సూచనలున్నాయి. విద్యార్థులు చదువుపై పూర్తి ఏకాగ్రత పెడతారు. ఆరోగ్యం చాలావరకు సహకరిస్తుంది.

7. తుల రాశి (Libra)
గ్రహాల బలంతో ఈ నెల మీకు లాభసాటిగా మారనుంది. ఆగిపోయిన పనులు మళ్లీ ప్రారంభమవుతాయి. వ్యాపారంలో పెట్టుబడులకు తగిన ప్రతిఫలం దక్కుతుంది. కుటుంబంలో గత కొంతకాలంగా ఉన్న మనస్పర్థలు తొలగిపోయి ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. పెళ్లి ప్రయత్నాలు చేసేవారికి మంచి సంబంధాలు కుదిరే అవకాశం ఉంది.

8. వృశ్చిక రాశి (Scorpio)
ఈ నెలలో మీ శ్రమకు తగ్గ గుర్తింపు లభిస్తుంది. ముఖ్యమైన పనులను పూర్తి చేయడానికి కొద్దిగా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. ఆర్థిక లావాదేవీల విషయంలో ఇతరులను గుడ్డిగా నమ్మకపోవడం మంచిది. ఉద్యోగస్తులకు స్థానచలనం లేదా కొత్త బాధ్యతలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆరోగ్యం పట్ల కొద్దిగా శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం, ముఖ్యంగా రాత్రి ప్రయాణాలు తగ్గించండి.

9. ధనుస్సు రాశి (Sagittarius)
నవంబర్ నెల మీకు ఉత్సాహంగా సాగిపోతుంది. స్నేహితులు మరియు బంధువుల సహకారంతో కొన్ని పెద్ద పనులను సులభంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థికంగా ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. వ్యాపారంలో కొత్త భాగస్వాములు తోడయ్యే అవకాశం ఉంది. సమాజంలో మీకీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ జీవితం ఆనందంగా గడుస్తుంది.

10. మకర రాశి (Capricorn)
ఈ నెలలో మీ కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం దక్కుతుంది. శని ప్రభావంతో క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించి అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. అప్పుల భారం తగ్గేందుకు కొత్త దారులు కనిపిస్తాయి. సొంతింటి కల నిజం చేసుకునే ప్రయత్నాల్లో అడుగు ముందుకు పడుతుంది. వ్యాపార విస్తరణకు ఇది అనుకూలమైన కాలం.

11. కుంభ రాశి (Aquarius)
ఈ నెలలో కొద్దిగా ఓపిక అవసరం. ఊహించని ఖర్చులు ఎదురుకావచ్చు, కాబట్టి ఆర్థిక విషయాల్లో ఆచితూచి అడుగువేయండి. ఉద్యోగంలో పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ నైపుణ్యంతో వాటిని పూర్తి చేస్తారు. వ్యాపారస్తులు భాగస్వాములతో ఎలాంటి గొడవలకు వెళ్లకుండా సామరస్యంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యం సాధారణంగా ఉంటుంది.

12. మీన రాశి (Pisces)
మీన రాశి వారికి నవంబర్ నెలలో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. దీపావళి తర్వాత ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత బలపడుతుంది. కొత్త వస్తువులు లేదా వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. కుటుంబంలో మీ మాటకి విలువ పెరుగుతుంది. నిరుద్యోగులకు మంచి ఉద్యోగ అవకాశం తలపు తడుతుంది.



చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్.. వేళ్లతో గంటల తరబడి స్క్రీన్‌ను పైకి జరపడం (స్క్రోలింగ్).. రీల్స్, షార్ట్స్ లో లోకమే మరిచిపోవడం.. నేడు మన ఇంట్లో, మన చుట్టూ ప్రతిరోజూ కనిపిస్తున్న సాధారణ దృశ్యం ఇది. టెక్నాలజీ మన జీవితాలను ఎంతో సులభతరం చేసింది నిజమే. కానీ, అదే టెక్నాలజీ ఇప్పుడు మన ఆలోచనలను, సమయాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను శాసించే స్థాయికి చేరింది. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువత ఈ డిజిటల్ వ్యసనానికి (Digital Addiction) బందీ అవుతుండటం సమాజం ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత పెద్ద ముప్పుగా మారుతోంది.

1. చేతిలోని ఫోనే ఒక ప్రపంచమైపోతే..

ఒకప్పుడు పిల్లలు సాయంత్రం వేళల్లో మైదానాల్లో ఆటలాడుకుంటూ శారీరక ఉల్లాసాన్ని, సామాజిక నైపుణ్యాలను నేర్చుకునేవారు. కానీ నేడు ఆట స్థలాలు ఖాళీగా ఉంటున్నాయి, బెడ్‌రూమ్‌లు, సోఫాలు డిజిటల్ స్క్రీన్‌లతో నిండిపోతున్నాయి. డోపమైన్ ట్రాప్ (Dopamine Trap): సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు (Instagram, YouTube Shorts, Facebook) రూపకల్పన చేసిన విధానమే అలా ఉంటుంది. మనం రీల్స్ చూస్తున్న కొద్దీ మెదడులో 'డోపమైన్' (ఆనందాన్ని కలిగించే హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. దీనివల్ల ఫోన్ పక్కన పెట్టలేకపోవడం, నిద్రపోయేటప్పుడు కూడా చివరి క్షణం వరకు స్క్రీన్ చూస్తూనే ఉండటం జరుగుతోంది. ఏకాగ్రత లోపం (Attention Span): ఒకప్పుడు మనుషులు ఒక పుస్తకాన్ని గంటల తరబడి ఏకాగ్రతతో చదివేవారు. కానీ ఇప్పుడు 10 సెకన్ల రీల్స్‌కు అలవాటు పడటం వల్ల ఏకాగ్రత (Attention Span) కాలం దారుణంగా పడిపోతోంది. ఏ పనిపైనా ఎక్కువసేపు దృష్టి పెట్టలేకపోతున్నారు.

2. మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం

డిజిటల్ వ్యసనం కేవలం సమయాన్ని వృథా చేయడమే కాదు, అంతర్గతంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోంది. పోలికల ప్రపంచం (Comparison Trap): సోషల్ మీడియాలో ఇతరుల 'పర్ఫెక్ట్ లైఫ్' (ధనవంతులుగా కనిపించడం, ట్రిప్స్ తిరగడం) చూసి, నిజ జీవితంలో తమ వద్ద లేనివాటిని తలచుకుని యువత తీవ్రమైన నిరాశకు (Depression) లోనవుతున్నారు. "నేను ఎందుకలా లేను?" అనే అనారోగ్యకరమైన భావన వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తోంది.

* ఒంటరితనం (Loneliness): వేల మంది ఫాలోవర్లు ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నప్పటికీ, నిజ జీవితంలో పలకరించడానికి నలుగురు స్నేహితులు లేని దయనీయ స్థితికి నేటి యువత చేరుకుంటోంది. ఇది క్రమంగా ఆందోళన, ఒంటరితనానికి దారితీస్తోంది.

* శారీరక సమస్యలు: రాత్రంతా ఫోన్ చూడటం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య పెరుగుతోంది. ఇది కంటి చూపును దెబ్బతీయడమే కాకుండా, మెడ నొప్పి, వెన్ననొప్పి, ఊబకాయానికి కారణమవుతోంది.

3. బాధ్యత ఎవరిది?

పిల్లలు ఫోన్లకు బానిస కావడానికి చాలాసార్లు పెద్దల ప్రవర్తన కూడా కారణమవుతుంటుంది. చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తున్నారని వెంటనే చేతికి స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇచ్చే అలవాటు తల్లిదండ్రులలో పెరిగింది.

*పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వడం అంటే వారికి డిజిటల్ విషాన్ని ఎక్కిస్తున్నట్టే అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

* పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడపడం, వారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం, పుస్తకాలు చదివే అలవాటును లేదా క్రీడలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారిని స్క్రీన్ నుండి దూరం చేయవచ్చు.

4. 'డిజిటల్ డిటాక్స్' (Digital Detox)

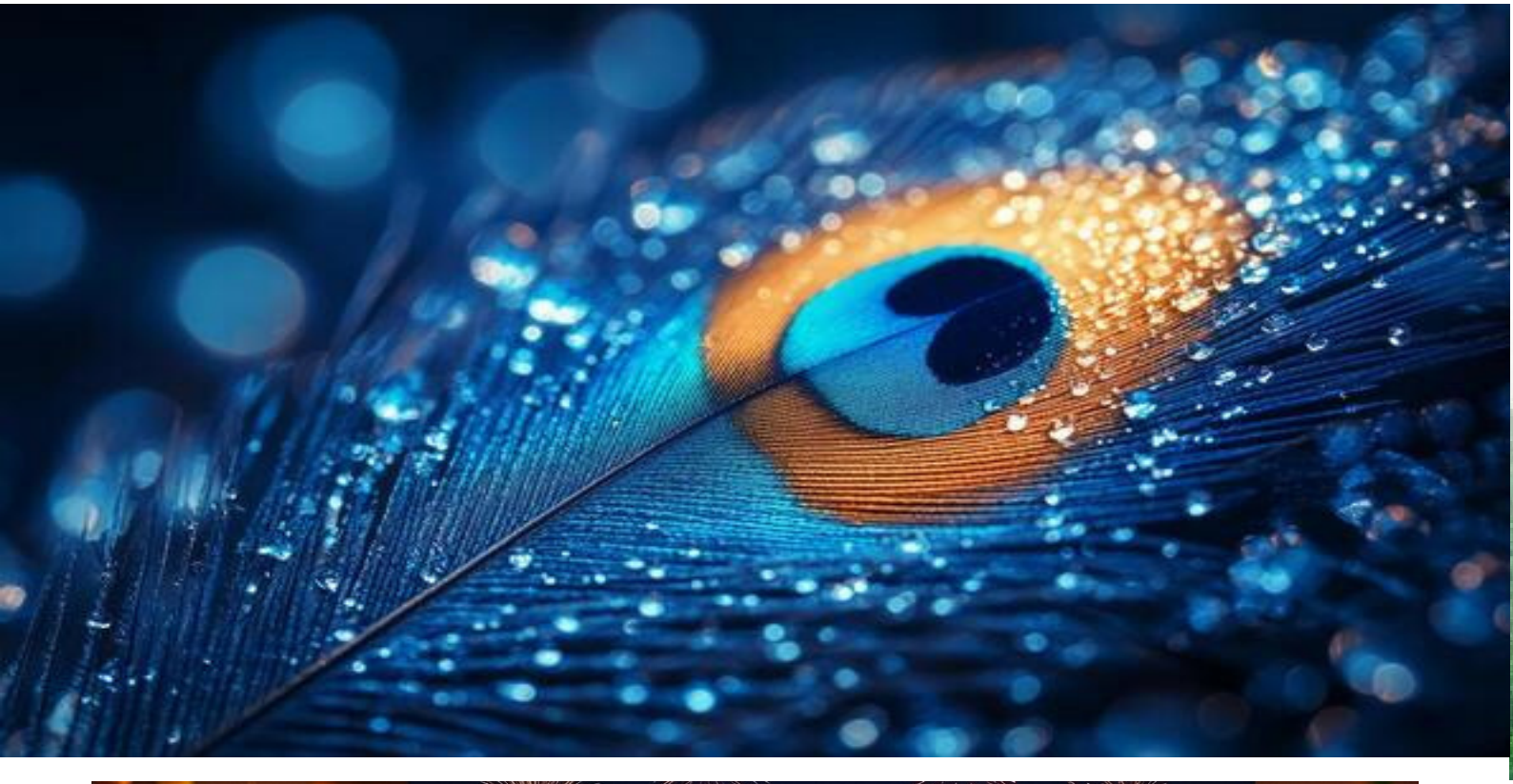
ఈ ఊబి నుంచి బయటపడటానికి 'డిజిటల్ డిటాక్స్' ఒక్కటే మార్గం:

* ఫోన్‌కు కొంత సమయం దూరం: రోజులో కనీసం 1-2 గంటలు ఫోన్‌ను పూర్తిగా పక్కన పెట్టి, కుటుంబ

సభ్యులతో మాట్లాడటం లేదా ఇష్టమైన హాబీలను (చిత్రలేఖనం, మొక్కలు పెంచడం మొదలైనవి) చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బెడ్‌రూమ్‌లో ఫోన్‌కు నో ఎంట్రీ: రాత్రి పడుకునే కనీసం గంట ముందు నుంచి ఫోన్‌ను వేరే గదిలో ఉంచడం మంచిది. ఇది మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

* నోటిఫికేషన్స్ ఆపండి: ప్రతి చిన్న మెసేజ్‌కు వచ్చే సౌండ్స్/నోటిఫికేషన్స్ మన దృష్టిని మళ్లిస్తాయి. వీలైనంతవరకు అనవసర యాప్స్ నోటిఫికేషన్లను ఆఫ్ చేయాలి.

టెక్నాలజీ అనేది మనకు ఒక చక్కటి సాధనం కావాలి తప్ప, మనల్ని బానిసగా మార్చే యంత్రం కాకూడదు. ఫోన్ మన చేతిలో ఉండాలి గానీ, మన జీవితం ఫోన్ చేతిలో చిక్కుకోకూడదు. ఈ నవంబర్‌లో ఒక చిన్న మార్పుకు శ్రీకారం చుడదాం.. స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించి, నిజ జీవితంలోని అందమైన క్షణాలను ఆస్వాదిద్దాం







MEDICAL SERVICE

YOUR HEALTH IS OUR COMMITMENT.

ABOUT US

We provide professional and compassionate healthcare services tailored to meet every patient's needs. Our team is dedicated to delivering quality care with trust and integrity.

WHY CHOOSE US

We focus on patient-centered care, combining modern medical technology with experienced professionals to ensure the best outcomes.

- Experienced Medical Team
- Advanced Medical Equipment
- Friendly & Caring Service

OUR SERVICE

- **Emergency Service**
  Fast and reliable emergency care available 24/7 for urgent medical needs.
- **Child Vaccination**
  Safe and complete immunization programs to protect your child's health.
- **Laboratory Test**
  Accurate and quick diagnostic testing with modern laboratory facilities.

CALL NOW

9849842349
info@suprajahospitals.com
X roads, Nagole, Hyderabad, Telangana 500068