టీ మీడియా అనుబంధం

లహరి

ఆధ్యాత్మిక తెలుగు దినపత్రిక

tmedia.net.in.epaper ఎడిటర్ : శివరాజు శ్రీరమ మంగళవారం 03.02.2026

3 ఫిబ్రవరి , మంగళవారం, తెలుగు

మాఘ మాసం, కృష్ణ పక్షం. ఉత్తరాయణం, శిశిర ఋతువు. సూర్యోదయం 6:51, సూర్యాస్తమయం సా. 6:08. మంగళవారం కాబట్టి, రాహుకాలం (మ. 3:28 - సా. 4:55), దుర్ముహూర్తం (ఉ. 9:10 - 9:55, రా. 11:15 - 12:05)

తిథి: విదియ (రా. 11:27 వరకు),నక్షత్రం: ఆశ్లేష (మ. 12:50 వరకు),వర్జ్యం: సా. 4:51 - 6:27,అమృతకాలం: రా. 1:16 - 2:48 వరకు.

ముగిసిన శ్రీ గోవిందరాజస్వామివారి తెప్పోత్సవాలు

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,తిరుపతి: తిరుపతి శ్రీ గోవిందరాజస్వామివారి ఆలయ పుష్కరిణిలో ఏడు రోజుల పాటు జరిగిన స్వామివారి తెప్పోత్సవాలు ఆదివారంతో ఘనంగా ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలోప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.ఇందులో భాగంగా ఉదయం 10.30 నుండి 11.30 గంటల వరకు స్వామి, అమ్మవార్లకు స్నపన తిరుమంజనంనిర్వహించారు. అనంతరం శ్రీదేవి,భూదేవిసమేత శ్రీ గోవిందరాజస్వామివారు సాయంత్రం 6.30 నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు తెప్పలపై ఏడు చుట్లు తిరిగి భక్తులను కటాక్షించారు. అనంతరం ఆలయ నాలుగు మాడ వీధుల్లో ఊరేగి భక్తులకు దర్శనం ఇవ్వనున్నారు.ఈ సందర్భంగా టీటీడీ హిందూ ధర్మప్రచార పరిషత్, అన్నమాచార్య ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో భజనలు, హరికథ, సంగీత కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు.ఈకార్యక్రమంలో తిరుమల శ్రీశ్రీశ్రీ పెద్ద జీయ్యర్‌స్వామి, శ్రీశ్రీశ్రీ చిన్న జీయ్యర్ స్వామి, ఆలయ డెప్యూటీ ఈవో శ్రీమతి శాంతి, ఏఈవో శ్రీ నారాయణ చౌదరి,, ఇతర అధికారులు, విశేష సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ 12 నామాలు

లహరి, ఫిబ్రవరి 2: వాయు పుత్ర, హనుమాన్, అంజనీ సుత్, మహాబల్, ఫాల్గుణ శాఖ, రామస్థ, ఉద్ధికారమన, పింగాక్ష, అమిత్ విక్రమ, సీతా శోక వినాశన, దశగ్రీవ దర్పహా, మరియు లక్ష్మణ ప్రాణ్ దాత వంటి 12 శక్తివంతమైన నామాలను జపించడం వల్ల శక్తి, రక్షణ, ధైర్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక వృద్ధి లభిస్తుంది.

భజరంగబలి కి మరో పేరు ఏమిటి?

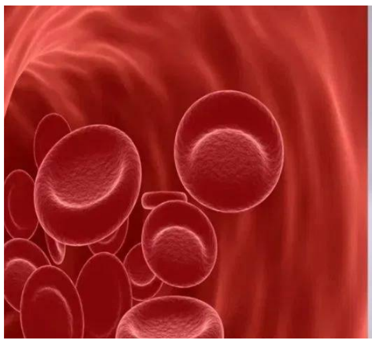
మారుతి, బజరంగబలి మరియు ఆంజనేయ అని కూడా పిలువబడే హనుమంతుడు , హిందూ మతంలో ఒక దేవత, దైవిక వానరుడిగా గౌరవించబడ్డాడు మరియు రాముడి అంకితభావంతో ఉన్న సహచరుడు. రామాయణంలో కేంద్రంగా ఉన్న హనుమంతుడు రాముడి పట్ల తనకున్న అచంచలమైన భక్తికి ప్రసిద్ధి చెందాడు మరియు చిరంజీవిగా పరిగణించబడ్డాడు.

హనుమాన్ తల్లి పేరు ఏమిటి?

ఈమె వివాహం బృహస్పతి కుమారుడైన కేసరితో జరిగింది. అంజన హనుమంతుని తల్లి. అంజన కొడుకు కావడంతో

మహిళల్లో ఐరన్ లోపం ఎందుకు వస్తుంది

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,ఆరోగ్యం: ఉరుకుల పరుగులు జీవితంలో చాలా మందికి నిద్రతోపాటు సరైన ఆహారం కూడా తీసుకునేందుకు కూడా సమయం ఉండటం లేదు. అది కూడా సమయానికి తినడం లేదు. పురుషుల సంగతి పక్కన పెడితే.. మహిళలు మాత్రం తీసుకునే ఆహారంపై ఎక్కువగా శ్రద్ధ చూపకపోవడంతో పోషకాహారం లోపంతో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు.



ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఐరన్ (ఇనుము) లోపం పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యగా మారింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనీమియా (రక్తహీనత)తో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక శాతం మహిళలే కావడం గమనార్హం. ముఖ్యంగా కిషోర వయసు అమ్మాయిలు, గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

ఐరన్ అంటే ఏమిటి?

ఐరన్ మన శరీరంలో హీమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హీమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా శరీరానికి ఆక్సిజన్ అందిస్తుంది. ఐరన్ తక్కువైతే శరీరానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్ అందక అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.

మహిళల్లో ఐరన్ లోపానికి ప్రధాన కారణాలు నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం.. ప్రతి నెలా వచ్చే మాసిక ధర్మం కారణంగా మహిళలుసహజంగానేఐరన్ కోల్పోతుంటారు. ఎక్కువ రోజులు లేదా ఎక్కువగా రక్తస్రావం జరిగే వారికి ఐరన్ లోపం మరింత పెరుగుతుంది.పోషకాహార లోపం.. ఐరన్ ఉన్న ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవడం, ఫాస్ట్ ఫుడ్ మీద ఆధారపడటం, ఆకుకూరలు, పప్పులు తినకపోవడం ప్రధాన కారణాలు.గర్భధారణ, పాలిచ్చే కాలం.. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి నుంచి బిడ్డకు ఎక్కువ ఐరన్ అవసరం అవుతుంది. సరైన పోషకాహారం లేకపోతే తల్లిలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది.జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు.. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, అల్సర్లు, ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్లకూడాఐరన్ శోషణ తగ్గుతుంది.పరాన్నజీవి సంక్రమణలు.. కొన్ని రకాల పురుగులు (హుక్‌వార్మ్ లాంటి) రక్తాన్ని పీల్చి ఐరన్ లోపానికి కారణమవుతాయి.

ఐరన్ లోపం లక్షణాలు, సమస్యలు

ఎప్పుడూ అలసటగా అనిపించడం చర్మం పసుపు లేదా తెల్లగా మారడం తల తిరగడం, తలనొప్పి గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జుట్టు రాలడం ఊపిరి తక్కువగా రావడం దృష్టి కేంద్రీకరించలేకపోవడం ఈ లక్షణాలు ఎక్కువ రోజులు కొనసాగితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.

ఐరన్ లోపాన్ని ఎలా తీర్చాలి?

ఐరన్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.. శాకాహారులులైతే.. పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, శెనగపప్పు, కందిపప్పు, మినపప్పు, బెల్లం, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, నువ్వులను తమ ఆహారంలో తప్పకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారులులైతే.. కోడి, మేక కాలేయం (లివర్), ఎర్ర మాంసం, చేపలు, గుడ్డు పచ్చసొన తమ ఆహారంలో తీసుకోవాలి.విటమిన్ సి తీసుకోవాలి.. ఐరన్ శరీరంలో బాగా శోషించబడాలంటే విటమిన్ జ అవసరం. నిమ్మకాయ, నారింజ, ఉసిరికాయ, టమాటా లాంటి వాటిని ఆహారంతో పాటు తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీ తగ్గించాలి.. భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీ తాగితే ఐరన్ శోషణ తగ్గుతుంది. కనీసం ఒక గంట గ్యాప్ ఇవ్వడం మంచిది.వైద్యుల సూచనతో ఐరన్ మాత్రలు.. తీవ్రమైన ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ సూచనతో ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి. స్వయంగా మందులు వాడటం మంచిది కాదు.మహిళలు తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం: ఐరన్ లోపం చిన్న సమస్యలా కనిపించినా దీర్ఘకాలంలో ఇది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా కౌమార దశలో ఉన్న అమ్మాయిలు, గర్భిణులు క్రమంతప్పకుండారక్త పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమని గుర్తించాలి.

బోధనపై కలెక్టర్ మార్క్..

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,కరీంనగర్ : జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి పాలనలో మార్క్ చూపిస్తూనే మరో వైపు ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నారు. విధి నిర్వహణలో నిత్యం తలమునకలై ఉంటూనే తాను ఎంచుకున్న ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యత పెంపొందించడంతో పాటు మెరుగైన విద్యను అందించే దిశగా 'బుధవారం బోధన'.. ఆరోగ్య మహిళ కార్యక్రమంతో మహిళల ఆరోగ్య రక్షణే ధ్యేయంగా శుక్రవారం సభలు నిర్వహిస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. కలెక్టర్ సత్పతి బుధవారం బోధన కార్యక్రమంలో పాల్గొంటూ విద్యార్థులతో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేయడం, బోధకురాలిగా మారి పాఠాలు చెప్పడం, విద్యార్థులకు అందించే మధ్యాహ్న భోజనం మెనూ పాటిస్తున్నారా లేదా చూడడం, వంటశాలను సందర్శించి నిత్యం తనిఖీలు చేస్తూ విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారంఅందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. మరో కార్యక్రమం శు క్రవారం సభలు నిర్వహిస్తూ ఆరోగ్య మహిళ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నారు. మహిళల ఆరోగ్య రక్షణే ధ్యేయంగా ముందుకెళ్తూ, వారికి ఉపాధి అవకాశాలు పెంపొందించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఇటీవల ఈవీ ఆటో వాహనాల డ్రైవింగ్లో శిక్షణ ఇప్పించి వాహనాలు సైతం అందించారు. ఈ రెండు కార్యక్రమాలతోపాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాలనుతీర్చిదిద్దుతూ శభాష్ అనిపించుకుంటున్నా రు. 2022లో భువనగిరి కలెక్టర్ గా పనిచేసినప్పుడు తన రెండున్నరేళ్ల కుమారున్ని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో చేర్పించి ఆదర్శంగా నిలిచారు. 2023లో కరీంనగర్ కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటినుంచి తాను ఎంచుకున్న ప్రత్యేక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు చేరువవుతున్నారు.

ప్రభుత్వ వైద్యంపై నమ్మకం కలగించేలా..

సహజంగా ఉన్నతాధికారులు, ఉన్నతవర్గాలు ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల వైపు చూస్తుంటారు. కరీంనగర్ కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆస్పత్రిలో చేరి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. ఆమె ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలను నిత్యం తనిఖీ చేస్తూ వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ నిర్వహించే వైద్య శిబిరాలను సందర్శిస్తూ స్వయంగా వైద్య పరీక్షలు చేయించు కుంటూ ప్రభుత్వ వైద్యంపై ప్రజలకు నమ్మకాన్ని కలిగించేలా ముందుకెళ్తున్నారు. శుక్రవారం సభ ద్వారా ఆరోగ్య సూత్రాలు బోధిస్తూ, పిల్లలు, తల్లుల ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. మహిళలు, పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపే కలెక్టర్ గ్రామైక్య సంఘాల సభ్యులకు అవగాహన కల్పిస్తూ ఆరోగ్య మహిళా కార్యక్రమాలను రెండు సంవత్సరాలుగా విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. కలెక్టర్ అందిస్తున్న సేవలను యూనిసెఫ్ గుర్తించడం చెప్పుకోదగ్గ అంశం. అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం సందర్భంగా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి భ్రూణ హత్యలు, బాలికల విద్య, సాధికారతలపై అవగాహన పెంచే ఉద్దేశంతో ఒక ప్రత్యేక పాట ఆలపించారు. 'ఓ చిన్ని పిచ్చుక, చిన్నారి పిచ్చుక', దీన్ని హిందీ రచయిత స్వానంద్ కిర్కిరే రాయగా తెలుగులో నంది శ్రీనివాస్ అనువదించగా కలెక్టర్ సత్పతి స్వయంగా ఆలపించారు.

-అభివృద్ధిపై చెరగని ముద్ర

కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి వరంగల్ మున్సిపల్ కమిషనర్గా పనిచేశారు. 2019 డిసెంబర్లో వరంగల్ కమిషనర్గా బాధ్యతలు చేపట్టిన సత్పతి నగరాభివృద్ధిపై చెరగని ముద్ర వేశారు. 2015లో ఐఏఎస్ పూర్తి చేసుకున్న పమేలా భద్రాచలం సబ్‌కలెక్టర్గా నియమితులయ్యారు. అక్కడ ఆమె 19 నెలలు పనిచేసి 3నెలలపాటు భద్రాచలం ఈఓగా కూడా కొనసాగడం గమనార్హం. ఆ తర్వాత 11 నెలలు భూసేకరణ శాఖలో పనిచేశా రు. అనంతరం యాదాద్రి కలెక్టర్గా నియమితులై 2023లో కరీంనగర్ కలెక్టర్గా చేరారు.

కుటుంబ నేపథ్యం

పమేలా సత్పతి ఒడిశా రాష్ట్రం కోరాపుట్ జిల్లాలోని సునాబెడాలో పుట్టి పెరిగారు. ఆమె డిఫెన్స్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ ఆర్గనైజేషన్ ఆఫీసర్ ఆర్కే సత్పతి కూతురు. తన తల్లి నుంచి స్ఫూర్తిని పొంది ఉన్నత చదువులు చదవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. వృత్తిరీత్యా డాక్టర్గా ఉంటూ ఉమ్మడి కుటుంబంలో జీవిస్తున్న దీపాంకర్‌ను ఆమె పెళ్లి చేసుకున్నారు. కంప్యూటర్ సైన్స్ లో బీటెక్ పూర్తి చేసిన తర్వాత ఆమె ఇన్ఫోసిస్ లో మొదటి క్యాంపస్ ప్లేస్మెంట్ సాధించింది.

-కఠినమైన పాఠ్యాంశం నేర్పించేందుకే ..

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు కఠినమైన పాఠ్యాంశాలు నేర్పించేందుకు బుధవారం బోధన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాం. జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రతి బుధవారం అన్ని పాఠశాలల్లో బుధవారం బోధన నిర్వహిస్తున్నాం. విద్యార్థులచేత పాఠాలు చదివించడం, స్పష్టంగా, అర్థవంతంగా చదివేందుకు మెళకువలు నేర్పడం, ప్రతి విద్యార్థి నోట్ బుక్‌లో రాతను మెరుగుపర్చడం, బుధవారం బోధనలో ఏదైనా సబ్జెక్టులోని కఠిన పాఠాన్ని ఎంచుకుని చదివిస్తున్నాం. పాఠశాల సందర్శనలో విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారం అందించే అంశంపై ప్రత్యేక దృష్టిసారిస్తున్నాం.

- జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

ఆలోచన లేని తెలివి

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,సాహిత్యం: ఒక ఊరిలో నలుగురు స్నేహితులు ఉన్నారు. వారు విజ్ఞానంతో పాటు తమ పోషణ కోసం ఇతర కళలను నేర్చుకోవడానికి బయలుదేరారు. వారు ఒక గొప్ప యోగికి సేవలు చేసి ఆయిన అనుగ్రహంతో కొన్ని మానసిక శక్తులను, విధ్యలను నేర్చుకున్నారు. నలుగురిలో ఒకడికి విరిగిన యముకలను జత చేసే శక్తి అబ్బింది. రెండోవాడు తగిలిన గయాలను మాన్పించే శక్తిని నేర్చుకున్నాడు. మూడోవాడు రక్తనాళాలలో రక్తాన్ని ప్రసరింపజేయగల నేర్పును పొందాడు. నాలుగవ వాడు ప్రాణం పోసే విధ్యను సాధించాడు. ఈ నలుగురు నాలుగు దివ్య శక్తులను పొందగలిగారు. ఆ తరువాత గురువు గారి వాద్ద సెలవు తీసుకొని వారు ఇంటి ముఖం పట్టారు. వూరు చేరడానికి అడవి గుండా పోవాల్సివచ్చింది. క్రూర మృగాలకు ఆలవాలమయిన ఆ అడవిలో నలుగురు కలిసి ఒక చచ్చిన సింహాన్ని చూశారు. తమ శక్తులను ఉపయోగించి, ఈ సింహాన్ని బ్రతికించాలనే కోరిక వారిలో కలిగింది. 'ఇది క్రూర జంతువు దీన్ని బ్రతికించితే అది మనలను చంపుతుంది' అని ఒకడు చెప్పాడు. అందుకు ఇంకొకడు 'మనము దీన్ని బ్రతికించాము, కాబట్టి మనలను ఏమి చేయదు' అని పని ప్రారంభించారు. ఈ సింహాన్ని బ్రతికించితే అది మనలను చంపుతుంది అన్నవాడు చచ్చిన సింహం ఎముకలను జోడించి, ప్రక్కనే ఉన్న చెట్టు ఎక్కి కూర్చున్నాడు. రెండవ వాడు గాయాలను మానేలా చేశాడు. మూడోవాడు అబ్బిన విద్య రక్త ప్రసరణ కలుగజేశాడు. ఇప్పుడు నాలుగోవాడి వంతు వచింది. వాడు తన విద్యను ఉపయోగించి ఆ సింహానికి ప్రాణం పోసాడు. ఫలితంగా మళ్ళీ ప్రాణం వచ్చిన సింహం ఆ ముగ్గురిపై విరుచుకుపడి వారిని ఆహారంగా భుజించింది. చెట్టు పైకి ఎక్కినవాడు జరిగిన సంఘటన చూస్తూ ఉండి పోయాడు.

కుదిరినట్టేనా ..

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,క్రీడలు : భారత్, శ్రీలంక ఆతిథ్యమిస్తున్న టీ ట్వంటీ ప్రపంచకప్ మరో 4 రోజుల్లో ప్రారంభం కాబోతోంది. ఈ మెగాటోర్నీకి ముందు భారత్ చివరి సన్నాహక సిరీస్ కూడా ఆడేసింది. అంచనాలను నిలబెట్టుకుంటూ న్యూజిలాండ్‌ను చిత్తు చేసింది. అయి తే తుది జట్టు కూర్పులోనూ, ఇంకా బౌలింగ్ పరంగానూ కొన్ని ఇబ్బందులు మాత్రం కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో ముందు చెప్పుకోవాల్సింది ఓపెనింగ్ కాంబినేషన్ గురించే.. గిల్ ఫామ్‌లో లేడని తప్పించి సంజూ శాంసన్‌కు చోటు కల్పించారు. కానీ సిరీస్ ఆద్యంతం సంజూ నిరాశపరిచాడు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఆప్షన్లలో ఇషాన్ కిషన్ సంజూ ప్లేస్‌ను భర్తీ చేసే అవకాశముంది. దీనిపై మేనేజ్ మెంట్ మాత్రం ఇంకా క్లారిటీ ఇవ్వలేదు. కానీ ఒక్కటి మాత్రం అటు ఫ్యాన్స్‌కు, ఇటు మేనేజ్ మెంట్‌కు ఉత్సాహాన్నిస్తోంది. అదే ఇషాన్ కిషన్ సూపర్ ఫామ్. సరిగ్గా ఏడాది క్రితం జట్టులో చోటే లేదు. సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్ కూడా కోల్పోయాడు. అలాంటిది మళ్లీ దేశవాళీ క్రికెట్ రాణించి ఇప్పుడు మెగాటోర్నీకి కీలకంగా మారిపోయాడు. ఇదిలా ఉంటే కివీస్‌తో సిరీస్ ద్వారా సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఫామ్ అందుకోవడం మరో సానుకూలాంశం. వరల్ కప్ లోనూ ఇదే జోరు కొనసాగిస్తే అంతకంటే ఏం కావాలి. మరోవైపు బౌలింగ్ పరంగా మాత్రం కొంచెం ఆందోళన కనిపిస్తోంది. పేసర్లు, స్పిన్నర్లుభారీగా పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. బుమ్రా, హర్షిత్ రాణా, అర్షదీప్ సింగ్ వికె ట్లు తీస్తున్నా ధారాళంగా పరుగులు ఇచ్చేస్తున్నారు.

నిమ్మకాయలు, మిరపకాయలు కడితే దిష్టి పోతుందా..

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,కల్చర్: జెమినీ ఏఐ ఫోటోభారతీయ సంస్కృతి అనేక విశ్వాసాలతో కూడి వుంది. వీటిలో ఇంటి గుమ్మం ముందు నిమ్మకాయ, మిరపకాయలను కట్టడం వెనుక అలక్ష్మి అనే పురాణ గాథ ఉంది. లక్ష్మీదేవికి సోదరి అయిన అలక్ష్మికి పులుపు, కారం అంటే చాలా ఇష్టమని, ఆమె ఇంటి లోపలికి రాకుండా గుమ్మం దగ్గరే ఆ పదార్థాలను తిని తృప్తి చెంది వెనుతిరుగుతుందని ఒక నమ్మకం. దీనివల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి రాదని భావిస్తారు. ఐతే దీని వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన సైన్స్ కూడా ఉంది. అదేమిటంటే... నిమ్మకాయలో ఉండే సిట్రిక్ యాసిడ్, మిరపకాయలోని ఘాటు గాలిని శుద్ధి చేస్తాయి. ఇదివరకు మన పెద్దలు తలుపులకు నిమ్మ, మిర్చి కట్టడం వల్ల వాటి నుంచి వచ్చే వాసన ఈగలు, దోమలు, ఇతర కీటకాలు ఇంట్లోకి రాకుండా అడ్డుకునేది. ఇది ఒక సహజమైన పెస్ట్ కంట్రోల్‌లా పనిచేసేది. వాస్తవానికి దిష్టి అనేది ఒక మానసికమైన భావన. గుమ్మం దగ్గర ఇలాంటివి ఉండటం వల్ల మనసుకి ఒక రకమైన రక్షణ భావం కలుగుతుందని చెబుతారు. దీనివల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి, బయట వ్యక్తుల ప్రతికూల చూపుల గురించి మనం పెద్దగా పట్టించుకోము. ఐతే ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే... నిమ్మకాయలు ఎండిపోయినా లేదా కుళ్ళిపోయినా వాటిని వెంటనే మార్చాలి. ఎందుకంటే కుళ్ళిన పదార్థాలు బ్యాక్టీరియాను ఆకర్షిస్తాయి, ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

పోటీ పరీక్షలు

1)What was the increased loan limit under the Modified Interest Subvention Scheme for Kisan Credit Cards in 2025?
[A] Rs 3 lakh
[B] Rs 4 lakh
[C] Rs 5 lakh
[D] Rs 6 lakh
Answer: C

2)Which team won the Indian Super League title in the 2024-25 season?
[A] Mumbai City FC
[B] Kerala Blasters
[C] ATK Mohun Bagan
[D] Mohun Bagan Supergiants
Answer: D

3)Which city hosts the new regional office of the Inland Waterways Authority of India (IWAI)?
[A] Haridwar
[B] Varanasi
[C] Ujjain
[D] Patna
Answer: B

4)What is the new limit of non-taxable income as per the 2025 Indian tax regime?
[A] Rs 10 lakh
[B] Rs 11 lakh
[C] Rs 12 lakh
[D] Rs 13 lakh
Answer: C

5)Which country became the first in Africa to be acknowledged by WHO for interrupting the transmission of Onchocerca volvulus in 2025?
[A] Niger
[B] Nigeria
[C] Egypt
[D] Kenya
Answer: A

6)Who took charge as the Director of NIScPR in September 2025?
[A] Dr. Geetha Vani Rayasam
[B] Srinivas Injeti
[C] Piyush Goyal
[D] Harshavardhan Chitale
Answer: A

7)Which cricketer became the 5th highest run-scorer in T20 cricket history in August 2025?
[A] Virat Kohli
[B] David Warner
[C] Rohit Sharma
[D] KL Rahul
Answer: B

8)Which Indian city received an International Blue Flag certification recently?
[A] Uttarakhand
[B] Maharashtra
[C] Bihar
[D] Jharkhand
Answer: B

9)Who was appointed as the new Chairperson of the National Human Rights Commission (NHRC) in India in 2025?
[A] Justice Arun Mishra
[B] Justice Sushila Rohatgi
[C] Justice V. Ramasubramanian
[D] Justice Rajiv Sharma
Answer: C

10)Which Indian state launched the »Nayanamritam 2.0µ scheme for eye care and cataract surgeries in 2025?
[A] Kerala
[B] Tamil Nadu
[C] Karnataka
[D] Andhra Pradesh
Answer: A

11)The Union Cabinet approved the extension of the National Safai Karamcharis Commissionµs (NSKC) tenure in 2025 for how many years?
[A] 2
[B] 3
[C] 4
[D] 5
Answer: B

12)Which Indian city hosted the 2025 International Crop Science Symposium?
[A] New Delhi
[B] Bengaluru
[C] Hyderabad
[D] Pune
Answer: A

13)Indiaµs PMI growth in August 2025 was attributed to which sector?
[A] Agriculture
[B] Manufacturing and Services
[C] Mining
[D] Healthcare
Answer: B

14)Which country won the 2025 Asia Cup in cricket?
[A] India
[B] Pakistan
[C] Sri Lanka
[D] Bangladesh
Answer: A

15)Which Indian IT service company launched the »Future of Workµ initiative powered by AI and cloud technologies in 2025?
[A] Infosys
[B] Wipro
[C] TCS
[D] HCL Technologies
Answer: C

16)Who became the first Indian woman to win gold at the U-20 World Wrestling Championships in 2022 and successfully defended her title in 2023 ?
[A] Vinesh Phogat
[B] Sakshi Malik
[C] Babita Phogat
[D] Antim Panghal
Answer: D

17)Sudarshan Chakra is related to which domain?
[A] Literature
[B] Defence
[C] Education
[D] Sports
Answer: B

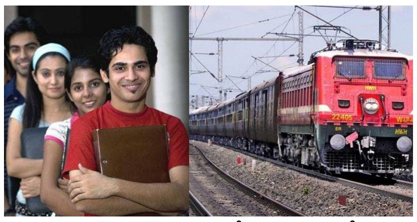
18)The EXIM Bank of India signed an agreement worth how much with which country for infrastructure financing in Africa in 2025?
[A] $40 million -- West Africa
[B] $500 million -- Ghana
[C] $1.5 billion -- Nigeria
[D] $800 million -- Ethiopia
Answer: A

19)India successfully tested which missile system in mid-2025, enhancing its strategic deterrence capabilities?
[A] Agni-5
[B] Prithvi-II
[C] Nirbhay
[D] BrahMos

20)Which country hosted »Exercise Bright Star 2025µ with Indiaµs participation?
[A] Russia
[B] Egypt
[C] USA
[D] France
Answer: B

10th అర్హతతో రైల్వేలో ఉద్యోగాలు

● రూ.50వేలకుపైగా జీతం



లహరి, ఫిబ్రవరి 2,ఉద్యోగం: దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎదురు చూస్తున్న యువతకు రైల్వే శాఖ మరో భారీ అవకాశం అందిస్తోంది. గత రెండేళ్లుగా వరుస నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేస్తూ నియామకాల జోరు కొనసాగిస్తున్న భారతీయ రైల్వే తాజాగా లెవెల్-1 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులను ఆహ్వానించాయి. ఈసారి ఏకంగా 22,195 ఖాళీలకు నియామకాలు చేపడుతున్నారు. పదో తరగతి, ఐటీఐ లేదా అప్రెంటిస్ అర్హత ఉన్న అభ్యర్థులు ఈ పోస్టులకు పోటీ పడవచ్చు.రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు (ఆర్‌ఆర్‌బీ)ల ద్వారా నియామకాలు జరుగుతాయి. అభ్యర్థులు తప్పనిసరిగా ఒక్క ఆర్‌ఆర్‌బీకే దరఖాస్తు చేయాలి. అయితే పరీక్షలు దేశవ్యాప్తంగా ఉమ్మడిగా నిర్వహిస్తారు. ఎంపికైన వారికి అసిస్టెంట్, ట్రాక్‌మెన్, పాయింట్స్‌మెన్ వంటి పోస్టులు లభిస్తాయి. ఉద్యోగంలో చేరిన మొదటి నెల నుంచే సుమారు రూ.35 వేల వేతనం అందుతుంది. కొత్త పే కమిషన్ అమలైతే ఇది రూ.50 వేలకుపైగా చేరే అవకాశం ఉంది. అంతేకాక సేవా కాలం, విద్యార్హతలు, అంతర్గత పరీక్షల ఆధారంగా భవిష్యత్తులో పదోన్నతులు పొందే మార్గం కూడా ఉంటుంది.

పరీక్ష విధానం ఇలా!

ఆన్‌లైన్‌లో నిర్వహించే కంప్యూటర్ బేస్డ్ టెస్ట్ (సీబీటీ) మొత్తం 100 మార్కులకు ఉంటుంది. వంద ప్రశ్నలు వస్తాయి. ప్రతి ప్రశ్నకు ఒక మార్కు కేటాయిస్తారు. తప్పు సమాధానానికి మూడో వంతు నెగటివ్ మార్కింగ్ ఉంటుంది. పరీక్ష సమయం 90 నిమిషాలు.

విభాగాల వారీగా ప్రశ్నల పంపిణీ ఇలా ఉంటుంది:

జనరల్ సైన్స్ -- 25,మ్యాథమెటిక్స్ -- 25,జనరల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఢ రీజనింగ్ -- 30,జనరల్ అవేర్‌నెస్ ఢకరెంట్ అఫైర్స్ -- 20.అర్హత మార్కుల విషయానికి వస్తే, యూఆర్, ఈడబ్ల్యూఎస్ అభ్యర్థులు 40 శాతం, ఓబీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీలు కనీసం 30 శాతం మార్కులు సాధించాలి.

ఫిజికల్ టెస్టులు కూడా కీలకం

సీబీటీలో మెరిట్ ఆధారంగా ఖాళీలకు మూడు రెట్లు మంది అభ్యర్థులను ఫిజికల్ ఎఫిషియెన్సీ టెస్ట్ (పీఈటీ)కి పిలుస్తారు.

పురుషులకు: 35 కిలోల ఇసుక బస్తాను 2 నిమిషాల్లో 100 మీటర్లు మోసుకెళ్లాలి. అనంతరం 1 కిలోమీటర్ దూరాన్ని 4 నిమిషాల 15 సెకన్లలో పూర్తి చేయాలి.

మహిళలకు: 20 కిలోల బరువును 100 మీటర్లు మోసి, 1 కిలోమీటర్‌ను 5 నిమిషాల 40 సెకన్లలో పూర్తి చేయాలి. రెండు టెస్టులను ఒకే ప్రయత్నంలో పూర్తి చేయాలి. ఆ తర్వాత ధ్రువపత్రాల పరిశీలన, వైద్య పరీక్షలతో తుది ఎంపిక జరుగుతుంది.

పోటీ ఎలా ఉందంటే?

గతంలో డిసెంబరు 2024లో వెలువడిన నోటిఫికేషన్‌కు 32,438 పోస్టులకు 1.08 కోట్ల మంది దరఖాస్తు చేశారు. ఒక్కో పోస్టుకి సగటున 500 మందికి పైగా పోటీ పడినట్టు అంచనా. ముఖ్యంగా సికింద్రాబాద్, ముంబయి జోన్లలో భారీ పోటీ కనిపించింది. దీంతో ఈసారి కూడా పోటీ తీవ్రంగానే ఉండే అవకాశం ఉంది. రైల్వే నియామకాల ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, పరీక్షకు హాజరైతే దరఖాస్తు ఫీజులో కొంత మొత్తాన్ని తిరిగి చెల్లిస్తారు.

సన్నద్ధత ఎలా ఉండాలి?

సిలబస్‌ను ముందుగా పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోవాలి. 8వ, 9వ, 10వ తరగతి పాఠ్యపుస్తకాలే బేసిక్. వాటితోనే చదువు ప్రారంభిస్తే బలమైన పునాది ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యాంశాలపై నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలి. ప్రతి అంశంపై ఎక్కువగా మాదిరి ప్రశ్నలు సాధన చేయాలి. పాత ప్రశ్నపత్రాలు పరిశీలించడం ద్వారా ప్రశ్నల తీరు అర్థమవుతుంది. మాక్ టెస్టులు ఎక్కువగా రాయడం అత్యంత అవసరం. ఫలితాలను విశ్లేషించి బలహీనమైన విభాగాలపై దృష్టి పెట్టాలి. ఒక్కో ప్రశ్నకు సగటున 54 సెకన్ల సమయం మాత్రమే ఉండటంతో సులువైన ప్రశ్నలను ముందుగా చేయడం మంచిది. తెలియని ప్రశ్నలను వదిలేయడం ద్వారా నెగటివ్ మార్కులు తగ్గించుకోవచ్చు. మ్యాథ్స్, సైన్స్ కోసం పాలిటెక్నిక్, ఆర్‌జేసీ, ఎస్ఎస్‌సీ ఎంటీఎస్ పాత ప్రశ్నపత్రాలు ఉపయుక్తం. కరెంట్ అఫైర్స్ కోసం రోజువారీ పత్రికలు చదవాలి.

ముఖ్య వివరాలు

పోస్టు: లెవెల్-1
ఖాళీలు: 22,195
అర్హత: పదో తరగతి/ఐటీఐ/ఎన్‌సీవీటీ అప్రెంటిస్ సర్టిఫికెట్
వయసు: 18--33 ఏళ్లు (రిజర్వేషన్లకు సడలింపులు వర్తింపు)
దరఖాస్తు చివరి తేదీ: మార్చి 2
ఫీజు: రూ.250 -- మహిళలు, ఎస్సీ/ఎస్టీ/ఇతర వర్గాలు; రూ.500 -- ఇతరులు
వెబ్‌సైట్: rrbapply.gov.in

ధనుష్‌తో శ్రీలీల సినిమా షురూ

లహరి, ఫిబ్రవరి 2,సినిమా :'అమరన్' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టించిన దర్శకుడు రాజ్కుమార్ పెరియాసామి తన తర్వాతి చిత్రాన్ని ధనుష్తో తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ధనుష్ కెరీర్లో 55వ చిత్రంగా వస్తున్న ఈ సినిమాలో డైరెక్టర్ రాజ్కుమార్ పెరియాసామి.. సమాజంలో కలిసిపోయి ఉండే కొందరు అజ్ఞాత వీరుల కథను చూపించబోతున్నారని సమాచారం. మలయాళ సూపర్ స్టార్ మమ్ముట్టి ఈ చిత్రంలో ఒక కీలక పాత్ర పోషించనున్నట్లు వార్తలు వస్తుండగా, సాయి అభ్యాంకర్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. అమరన్'లాంటి ఎమోషనల్ హిట్ తర్వాత రాజ్కుమార్ తెరకెక్కిస్తున్న యాక్షన్ డ్రామా కావడంతో, ఈ కొత్త కాంబినేష్న అటు కోలీవుడ్, ఇటు టాలీవుడ్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇదిలావుండగా,ఈసినిమాకు సంబంధించి తాజాగా ఒక క్రేజీ అప్డేట్ వెలువడింది. ఈ సినిమాలో టాలీవుడ్ బ్యూటీ శ్రీలీల హీరోయిన్గా ఎంపికయ్యారు.