Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక
, Aug 18, 2025

Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

సోమవారం, ఆగష్టు 18, 2025

సంపుటి - 21	పేజీలు - 12 + 8
సంచిక 334	వెల - 7

Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Warangal, Nizamabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Khammam, Karimnagar, Hyderabad, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

ఢిల్లీ వెళ్లనున్న మంత్రి లోకేశ్...

పలువురు కేంద్రమంత్రులతో సమావేశాలు!

అమరావతి (ఏపీలో పెండింగ్ ప్రాజెక్టులపై సంబంధిత కేంద్రమంత్రులతో చర్చించేందుకు రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్‌శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదివారం రాత్రి దిల్లీ వెళ్లనున్నారు. సోమవారం పలువురు కేంద్రమంత్రులతో భేటీ కానున్నారు. మంత్రి లోకేశ్ చొరవతో రాష్ట్రానికి కొత్త ప్రాజెక్టుల రాకతోపాటు వేగంగా అనుమతులు మంజూరయ్యాయి. ఇటీవల రాష్ట్రానికి సెమీకండక్టర్ యూనిట్ ఏర్పాటుకు ఇతర రాష్ట్రాలు పోటీపడగా.. కీలక ప్రయత్నాలు చేసి రాష్ట్రానికి వచ్చేలా మంత్రి లోకేశ్ కృషి చేశారు. తాజా దిల్లీ పర్యటనలో సెమీకండక్టర్ యూనిట్ మంజూరు చేసినందుకు కేంద్ర రైల్వే, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్‌శాఖ మంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్‌ను కలిసి మంత్రి కృతజ్ఞతలు తెలపనున్నారు. రాష్ట్రంలోని పెండింగ్ ప్రాజెక్టులపై కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, ▸▸వివరాలు 2లో

భారీ వర్షాలు...

ఐదు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్

వివరాలు 2లో..

అమరావతి (పశ్చిమ మధ్య, వాయువ్య బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం.. ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశా తీరాలను ఆనుకుని కేంద్రీకృతమైందని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రఖర్ జైన్ వెల్లడించారు. ఆదివారం అమరావతిలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. ఇది పశ్చిమ, వాయువ్య దిశగా కదులుతూ 24 గంటల్లో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఎల్లుండి మధ్యాహ్నానికి దక్షిణ ఒడిశా ఉత్తరాంధ్ర తీరాలను దాటే అవకాశం ఉందని వివరించారు. దీని ప్రభావంతో రెండు రోజులు కోస్తాలో అక్కడక్కడ భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. రాయలసీమలో తేలిక పాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయన్నారు. అలాగే తీరం వెంబడి బలమైన ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రజలకు ఆయన సూచించారు. అదే విధంగా లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలు సైతం తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు. భారీ వర్షాలు, ఈదురు గాలులు నేపథ్యంలో సముద్రంలో చేపల వేటకు వెళ్లవద్దని మత్స్యకారులకు సూచించారు. ఇక ఈ వాయుగుండం ఈనెల 19వ తేదీన దక్షిణ ఒడిశా, ఉత్తరాంధ్ర తీర ప్రాంతం మధ్య తీరం దాటవచ్చని విశాఖపట్నంలోని వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ఆ క్రమంలో విశాఖ, అనకాపల్లి, బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ, కాకినాడ,

లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలి: మంత్రి అనిత

హోంశాఖ మంత్రి అనిత సమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. పరిస్థితి తీవ్రతను బట్టి ఎక్కడికక్కడ పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఎస్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది పూర్తి స్థాయిలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఎన్డీఆర్ఎఫ్‌తో సమన్వయం చేసుకుంటూ తగినన్ని బృందాలను ముందస్తుగా అందుబాటులో ఉంచాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కొండ ప్రాంతాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజల్ని అప్రమత్తం చేస్తూ.. ముందస్తు హెచ్చరికల ఆధారంగా పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, విద్యుత్, వ్యవసాయ, పోలీస్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వ యంత్రాంగం పూర్తి సన్నద్ధతతో ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.

వివక్షకు తావులేదు

అన్నీ పార్టీలూ సమానమే
తప్పుడు ఆరోపణలకు భయపడం
కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్

న్యూఢిల్లీ, (ఎన్నికల కమిషన్ ఎలాంటి వివక్షకు తావీయదని, తమకు అన్ని పార్టీలు సమానమేనని ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ అన్నారు. ఎన్నికల కమిషన్ తటస్థంగా ఉంటూ రాజ్యాంగ బాధ్యతలకు కట్టుబడి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలు జరిగాయంటూ విపక్షాల నుంచి ఆరోపణలు వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఢిల్లీలోని నేషనల్ మీడియా సెంటర్‌లో ఎన్నికల కమిషన్ ఆదివారం మధ్యాహ్నం ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించింది. సీఈసీతో పాటు ఇద్దరు ఎన్నికల కమిషనర్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఈసీ జ్ఞానేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, భారత రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన ప్రకారం ఎన్నికల కమిషన్ వద్ద రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న తర్వాతే ఏ పార్టీ అయినా పుడుతుందని, అలాంటప్పుడు రాజకీయ పార్టీలపై ఎన్నికల కమిషనర్ ఎలా వివక్ష చూపిస్తుందని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల కమిషన్‌కు ఏ పార్టీ పట్ల విముఖత ఉండదని, అన్ని పార్టీలు సమానమేనని చెప్పారు. ఎవరు ఏ రాజకీయ పార్టీకి చెందిన వారైనా రాజ్యాంగ బాధ్యతల నుంచి ఎన్నికల కమిషన్ వెనక్కు మళ్లే ప్రసక్తే లేదన్నారు. పద్దెనిమిది ఏళ్లు నిండిన ప్రతి పౌరుడు ఓటు రిజిస్టర్ చేసుకోవాలని రాజ్యాంగం నిర్దేశిస్తోందని సీఈసీ అన్నారు. తమకు అన్ని పార్టీలు సమానమేనని, పార్టీల సిద్ధాంతాలు, అఫిలియేషన్‌తో తమకెలాంటి సంబంధం ఉండదని, చట్ట ప్రకారం అందర్నీ సమనంగా ▸▸వివరాలు 2లో

ఎన్డీయే ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్

2

పాక్‌కు చెందిన 30 గ్రూపుల్లో
నూర్ మహమ్మద్ సభ్యుడు

కేసు వివరాలను ఎస్పీ మీడియాకు వెల్లడించిన ఎస్పీ రత్న

పుట్టపర్తి, (జాతీయ సమగ్రతకు విఘాతం కలిగించే కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్నాడన్న సమాచారంతో శ్రీసత్యసాయి జిల్లా ధర్మవరంలో నూర్ మహమ్మద్‌తో పులోకి తీసుకున్నట్లు ఎస్పీ రత్న తెలిపారు. ఉపా చట్టం కింద నిందితులను

2

జమ్మూకాశ్మీర్‌లో
క్లౌడ్ బరస్ట్‌ల విలయం

జమ్మూకశ్మీర్, (జమ్మూకశ్మీర్‌లోని కిశ్త్‌వాడ్ జిల్లాలో ఇటీవల సంభవించిన క్లౌడ్ బరస్ట్ ఘటన మరువకముందే ఆ రాష్ట్రంలో మరో చోట ఘాటీ గ్రామంలో మేఘ విస్ఫోటం సంభవించింది. ఈ విపత్తులో ఏడుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరికొందరు గాయపడ్డారని అధికారులు తెలిపారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున 4 గంటల ప్రాంతంలో ఈ విస్ఫోటం సంభవించిందని స్థానిక పోలీసు అధికారి తెలిపారు. సహాయక చర్యల నిమిత్తం ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందం ఆ ప్రాంతానికి చేరుకుందని వెల్లడించారు. ఘాటీ సమీపంలోని జుతానా జోడ్ అనే ప్రాంతంలో కొండచరియలు విరిగిపడటంతో శిథిలా కింద ఒక కుటుంబం చిక్కుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. భారీ వర్షాల కారణంగా సహాక్ ఖాద్, ఉజ్ నదులలో నీటి శాతం అమాంతంగా

మోదీ చాలా ప్రమాదకారి...
గద్దె దింపాలి
కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా శుక్రవారంనాడు ఎర్రకోట నుంచి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేసిన ప్రసంగంలో రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ ప్రశంసించడంపై కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే మండిపడ్డారు. ప్రధాన మంత్రి 'చాలా ప్రమాదకర వ్యక్తి' అని, ఆయనను అధి కారం నుంచి తొలగించాలని అన్నారు. బీహార్‌లోని సాసారాంలో ఆదివారం నాడు జరిగిన విపక్ష ర్యాలీలో ఖర్గే మాట్లాడుతూ, బీజేపీని అధికారం నుంచి ▸▸వివరాలు 2లో

అంతా కృష్ణమయం

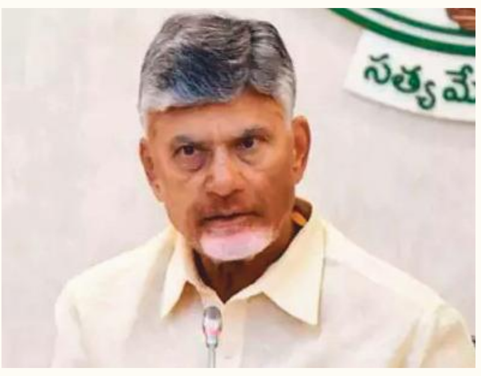
ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ కీలకమైన ద్వారకా ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే సెక్షన్, అర్బన్ ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్-2 ప్రాజెక్టులను ఆదివారంనాడు మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు ప్రారంభించారు. ఈ రెండు ప్రాజెక్టులను జాతికి అంకితం చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. ఈ కొత్త రోడ్డు ప్రారంభంతో గురుగ్రామ్ నుంచి ఢిల్లీలోని ఇందిరాగాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి కేవలం 20 నిమిషాల్లో చేరుకోవచ్చు.

ద్వారకా ఎక్స్‌ప్రెస్ వేను జాతికి అంకితం చేసిన ప్రధాని
అభివృద్ధి చెందుతోన్న భారత్‌కు దిల్లీ ఓ నమూనా
అధునాతన కనెక్టివిటీ పొందిన ప్రజలకు అభినందనలు : ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ, (రూ.11,000 కోట్లతో ఈ ప్రాజెక్టులను చేపట్టాను. ద్వారకా ఎక్స్‌ప్రెస్ వేను దాదాపు 7,716 కోట్లతో చేపట్టారు. ఢిల్లీ శివారు ప్రాంతాలను కలుపుతూ 76 కిలోమీటర్ల అర్బన్ ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్ కారిడార్ ప్రాజెక్టుతో అనుసంధానం చేశారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ప్రధానితో పాటు రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరి, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా, హర్యానా సీఎం నయాబ్ సింగ్ సైనీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రధాని ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే పేరు ద్వారక అని, ఈ ఈవెంట్ జరుగుతున్నది రోహిణిలోనని, తాను కూడా ద్వారకాధీష్ గడ్డకు చెందిన వాడినని, అంతా కృష్ణమయంగానే కనిపిస్తోందని అన్నారు. ఆగస్టు మాసం ఫ్రీడం, రివల్యూషన్ రంగులతో కలర్‌ఫుల్‌గా ఉందన్నారు. ఈరోజు ఢిల్లీలో అభివృద్ధి రివల్యూషన్ కనిపిస్తోందన్నారు. కొద్దిసేపటి క్రితమే ఢిల్లీకి ద్వారకా ఎక్స్‌ప్రెస్ వే, అర్బన్ ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డు అనుసంధానమయ్యాయని చెప్పారు. ఢిల్లీ ఎన్‌సీఆర్, గురుగావ్ మొత్తానికి ఈ అనుసంధానం ఎంతగానే ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఆగస్టు 15న ఎర్రకోట నుంచి దేశ ఆర్థికవ్యవస్థ, స్వయం సమృద్ధి, దేశ ఆత్మస్థైరంపై తాను ఎంతో భరోసా వ్యక్తం చేశానని, యావత్ ప్రపంచం ఇండియా వైపు చూసినప్పుడు వారి మొదటి చూపు ఢిల్లీపై పడుతుందని అన్నారు. అందువల్ల ఢిల్లీని మనం అభివృద్ధి మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దాలని, అందరూ ముక్తకంఠంతో ▸▸వివరాలు 2లో

వైకాపా చేసే తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి

అనంతపురం ఎమ్మెల్యేపై సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం
గ్రూపు తగాదాలు, అంతర్గత విభేదాలను సహించబోం



అమరావతి (అనంతపురం ఎమ్మెల్యే దేశ్గుపాటి ప్రసాద్‌పై సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గ్రూపు తగాదాలు, అంతర్గత విభేదాలను సహించబోనని మండిపడ్డారు. పార్టీకి నష్టం చేసే చర్యలను ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు కేంద్రంగా వచ్చిన వివాదాలు, ఘటనలపై సీఎం తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం ఎమ్మెల్యేల తీరుపైనా చంద్రబాబు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్టు సమాచారం. చిన్న విమర్శలకు కూడా అవకాశం ఇచ్చేలా ఎమ్మెల్యేల వైఖరి ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. తప్పుడు ప్రచారంపై వెంటనే ▸▸వివరాలు 2లో

రేవంత్ ఫ్యూచర్ సిటీకి ఫ్యూచర్ లేదు

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, (నగరంలోని ఫార్మాసిటీ భూముల్లోరియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేయాలన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డిఆకాంక్ష నెరవేరదని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఫార్మాసిటీ భూముల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలపై మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు ఆయన ఆదివారం మీడియాతో మాట్లాడారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పిన ఫ్యూచర్ సిటీకి భవిష్యత్తు లేదని కేటీఆర్ విమర్శించారు. రేవంత్ తన అవివేకంతో గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఫార్మాసిటీ ప్రాజెక్టును రద్దు చేశారని మండిపడ్డారు. దాని స్థానంలో అవాస్తవ ప్రాజెక్ట్ అయిన ఫ్యూచర్ సిటీని ప్రవేశపెట్టారని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. 2013 భూసేకరణ చట్టం ప్రకారం, ఒక నిర్దిష్ట ప్రజా ప్రయోజనం కోసం సేకరించిన భూమిని ఇతరుల ప్రయోజనం కోసం రియల్ ఎస్టేట్ ప్రాజెక్టులకు మళ్లించడం సాధ్యం కాదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో 56 గ్రామాల పరిధిలో హైదరాబాద్ ఫార్మాసిటీ కోసం 20వేల ▸▸వివరాలు 2లో

బిహార్‌లో ఓట్ల చోరీ కానివ్వం: రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, (ఎన్నికల సంఘాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తన ఆరోపణలను తీవ్రతరం చేశారు. ఓట్ల విషయంలో భాజపాతో కలిసి ఈసీ అవకతవకలకు పాల్పడుతున్నట్లు ఇప్పుడు యావత్ దేశానికి తెలిసిందన్నారు. బిహార్‌లోని సాసారం నగరంలో ''ఓటర్ అధికార్ యాత్ర'' ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఓటర్ల జాబితా 'ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ' పేరిట బిహార్‌లో ఓట్ల తొలగింపు, చేర్పుల వంటి కుట్రలకు తెరలేపారని ఆరోపించారు. 'ఇండియా' కూటమి దీనికి అనుమతించబోదని, పేదల ఓటు అధికారాన్ని వారి నుంచి దూరం కానివ్వబోదన్నారు. ''దేశవ్యాప్తంగా లోక్‌సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓట్లు చోరీకి గురవుతున్నాయి. మహారాష్ట్రలో లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 'ఇండియా' కూటమి సత్తా చాటింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ మాదే విజయమనే అంచనాలు వెలువడ్డాయి. కానీ, నాలుగు నెలల్లోనే కోటి మంది ఓటర్లు వచ్చి చేరడంతో.. భాజపా కూటమి గెలిచింది. ఎక్కడైతే ఓట్లు పెరిగాయో.. అక్కడ కాషాయ పార్టీ గెలిచింది. ఈసీ ఏం చేస్తోందో ఇప్పుడు అందరికీ తెలిసింది. ఓట్ల చోరీ ఆరోపణలపై ఎన్నికల సంఘం నా నుంచి అఫిడవిట్ కోరింది. భాజపా నేతలూ అదే విధమైన వాదనలు చేస్తే.. ఆ ప్రస్తావనే తీసుకురాలేదు. భాజపా, ఆరెస్సెస్‌లు రాజ్యాంగాన్ని దెబ్బతీసేందుకు యత్నిస్తున్నాయి'' అని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ▸▸వివరాలు 2లో

నెల్లూరులో
కాల్పుల కలకలం

రెండు రౌండ్లు పోలీసుల కాల్పులు

నెల్లూరు, (జిల్లా కేంద్రంలో కాల్పుల కలకలం ఒక్కసారిగా ప్రజలను భయాందోళనకు గురిచేసింది. నగరంలో పోలీసులు రెండు రౌండ్లు కాల్పులు జరిపారు. రాజమండ్రికి చెందిన బీకర ప్రకాష్ అనే వ్యక్తి కారులో గంజాయి తరలిస్తుండగా.. పోలీసులు సినిమా తరహాలో ఛేజింగ్ చేసి ప్రకాష్‌ను పట్టుకోవాడానికి ప్రయత్నం చేశారు. పోలీసుల నుంచి తప్పించునే ప్రయత్నంలో ప్రకాష్ వేగంగా.. పోలీసు వాహనాన్ని ఢీకొట్టాడు. ▸▸వివరాలు 2లో

భారీ వర్షాలు...

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది. అలాగే శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, తూర్పు గోదావరి, అల్లూరి సీతారామరాజు, ఏలూరు, కృష్ణ, బాపట్ల, పల్నాడు, ప్రకాశం, నంద్యాల జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఇక కర్నూలు, అనంతపురం, వైఎస్ఆర్ కడప, నెల్లూరు, తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ ప్రకటించింది.

పాక్‌కు చెందిన 30 గ్రూపుల్లో నూర్ మహమ్మద్ సభ్యుడు

అరెస్టు చేశామన్నారు. వీరిద్దరూ నిషేధిత వాట్సప్ గ్రూపుల్లో సమాచారం షేర్ చేసినట్లు గుర్తించామన్నారు. పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులతో లింకులు ఉన్నాయన్న అనుమానంతో ధర్మవరంలోని కోటకు చెందిన నూర్ మహమ్మద్‌ను ధర్మవరం పోలీసులు శనివారం అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ కేసు వివరాలను ఎస్పీ మీడియాకు వెల్లడించారు. "నిందితులను అరెస్టు చేసి కడప జైలుకు తరలించాం. పాక్‌కు చెందిన వాట్సప్ గ్రూపుల్లో నిందితుడు సభ్యుడిగా ఉన్నాడు. నూర్ మహమ్మద్ చికెన్ బిర్యానీ తయారు చేస్తూ.. అమాయకుడిలా కనిపిస్తాడు. మసీదు వద్ద యువకులకు సమాచారం చేరవేస్తున్నాడు. కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారం మేరకు అతడిని అరెస్టు చేశాం. కస్టడీలోకి తీసుకొని విచారిస్తాం. ఇతర గ్రూపులతో సంబంధాల పైనా ఆరా తీస్తాం. అతడు ఉగ్రసంస్థ శిక్షణకు పిలిస్తే వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. నిషేధిత వాట్సప్ గ్రూప్‌లు 6, పాక్‌కు చెందిన మరో 30 గ్రూపుల్లో అతడు సభ్యుడిగా ఉన్నాడు" అని ఎస్పీ రత్న వెల్లడించారు.

వైకాపా చేసే తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి

ప్రజలకు వాస్తవాలు చెప్పాలని ఆదేశించారు. ఎమ్మెల్యేలు, నేతలు చేసే పనులు పార్టీకి చెడ్డపేరు తెస్తాయని వ్యాఖ్యానించారు. ఎమ్మెల్యేల తప్పులతో జరిగే నష్టాన్ని పార్టీ ఎందుకు ఎదుర్కోవాలని ప్రశ్నించారు. మూడు విషయాలపై పార్టీ నాయకత్వం నుంచి చంద్రబాబు నివేదిక కోరినట్టు సమాచారం. ఉచిత బస్సుపై వైకాపా చేసే తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలని పార్టీ నేతలకు సూచించారు. ప్రజలతో మమేకం కావడం వల్లే ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు వస్తుందన్నారు.

రేవంత్ ఫ్యూచర్ సిటీకి ఫ్యూచర్ లేదు

ఎకరాలతో ప్రతిపాదనలను తయారు చేశామని కేటీఆర్ తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి రైతులు ముందుకు వచ్చి తమ భూములను ఫార్మాసిటీ కోసం ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు రైతన్నలు ఫార్మా కంపెనీలకు కేటాయించిన భూముల భవితవ్యంపై సందిగ్ధతలో ఉన్నారని చెప్పుకొచ్చారు. అభివృద్ధి పేరిట అప్పట్లో ఇచ్చిన ఆ భూములు ఇప్పుడు వృథాగా మారినట్టు కనిపిస్తుండటం వారి ఆశల్ని ఆవిరి చేస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి ప్రజలకు, రైతులకు స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫార్మాసిటీ భూముల వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్ద భూ కుంభకోణానికి తెర లేపిందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేసే ఏ ప్రయత్నాన్నైనా బీఆర్ఎస్ తరపున అడ్డుకుంటామని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు.

ఎన్డీయే ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్

దిల్లీ:ఎన్డీయే తరపున ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థి ఎవరనే ఉత్కంఠకు తెరపడింది. ఇవాళ దిల్లీలో సమావేశమైన భాజపా పార్లమెంటరీ పార్టీ బోర్డు దీనిపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఎన్డీఏ ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్ పేరును ఖరారు చేసినట్టు భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా ప్రకటించారు. 1957 మే 4న జన్మించిన సీపీ రాధాకృష్ణన్.. తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరు లోక్‌సభ స్థానం నుంచి రెండు సార్లు భాజపా తరుపున ఎంపీగా ఎన్నికయ్యారు. తమిళనాడు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగానూ పనిచేశారు. 2016 నుంచి 2019 వరకు ఆల్ ఇండియా కాయర్ బోర్డ్ ఛైర్మన్‌గా సేవలందించారు. తమిళనాడు భాజపా సీనియర్ నాయకుల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందారు. 2023 ఫిబ్రవరి 18 నుంచి ఝార్ఖండ్ గవర్నర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. గతంలో తెలంగాణతో పాటు పుదుచ్చేరి లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్‌గానూ ఆయన అదనపు బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం మహారాష్ట్ర గవర్నర్‌గా ఉన్నారు. ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిని ఎంపిక చేసే అధికారాన్ని ఎన్డీయే పక్షాలు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, భాజపా అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డాకు అప్పగించిన సంగతి తెలిసిందే. నామినేషన్ దాఖలుకు ఈ నెల 21 చివరి తేదీ.

అనారోగ్యంతో పోలీసు జాగిలం మరణం..

అధికారిక లాంఛనాలతో అంతిమ వీడ్కోలు

నల్లగొండ : అనారోగ్యంతో మరణించిన పోలీసు జాగిలానికి అధికారిక లాంఛనాలతో పోలీసులు అంతిమ వీడ్కోలు పలికారు. నల్లగొండ జిల్లా పోలీసు శాఖకు జాగిలం పింకి అందించిన సేవలు మరువలేనివి అని పోలీసు ఉన్నతాధికారులు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ మాట్లాడుతూ.. నేర పరిశోధనలో సాటి లేని జాగిలం, వాసన పసిగట్టిందంటే వదిలి పెట్టని నైజం అనేక కీలక కేసులలో నేరస్థులను డిటెక్ట్ చేసి పోలీస్ శాఖకు వెన్ను దన్నుగా నిలిచి దాదాపు 12 సంవత్సరాల కాలం పాటు విధి నిర్వహణలో విశేష సేవలు అందించి అనారోగ్య కారణంగా ఈ రోజు మరణించడం చాలా బాధాకరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2014 సంవత్సరంలో ఐఐటీ మొయినాబాద్‌లో 9 నెలల పాటు డాగ్ హ్యాండ్లర్ నాగరాజుతో పాటు శిక్షణ పొంది శిక్షణా కాలంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది.

పింకీ సాధించిన ఘనతలు:

ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో విధినిర్వహణలో భాగంగా నల్లగొండ 1 టౌన్ పరిధిలో బొట్టుగూడలో ఒక వ్యక్తిని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి పలు చౌరస్తాలలో తల మొండెం వేరు చేసిన సంచలన హత్య కేసులో కీలక పాత్ర పోషించింది. నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో జూలకంటి ఇంద్రా రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ వద్ద జరిగిన రూ. ఒక కోటి 40 లక్షల చోరీ కేసులో గంటల వ్యవధిలో నిందితుల జాడలను కనిపెట్టింది. గుండాల మండలంలోని వంగాల గ్రామంలో ఒక వ్యక్తిని చంపి బావిలో పడవేసిన వారం రోజుల తరువాత విషయం తెలుసుకున్న తరువాత ఈ డాగ్‌తో అన్వేషణ చేస్తే నిందితుల ఇండ్లలోకి వెళ్లి పసిగట్టింది. ఇలా పింకీ విధినిర్వహణలో చేసిన సేవలు మరువలేనివి. విధి నిర్వహణలో అనేక సేవలు అందించిన పింకీ జాగిలం పార్థివదేహానికి జిల్లా ఎస్పీ సూచనల మేరకు అడిషనల్ ఎస్పీ రమేష్ పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం అధికార లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్ డిఎస్పి శ్రీనివాసులు, ఆర్ఐ సంతోష్, ఆర్ఎస్ఐ రాజీవ్, డాగ్ హ్యాండ్లర్ నాగరాజు, డాగ్ స్క్వాడ్ సిబ్బంది కరుణాకర్, సంపత్, సతీష్, గోపాల్, మహేంద్ర, నరేష్, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రేపు తాడిపత్రిలో ఏం జరగబోతోంది?

ఉద్రిక్తంగా మారిన కేతిరెడ్డి vs జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి

అనంతపురం: అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రిలో రేపు ఏం జరగబోతోంది? కేతిరెడ్డి వర్సెస్ జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి వివాదం ఎక్కడికి దారితీస్తుంది? అనేది ఏపీ రాజకీయాల్లో ఉత్కంఠగా మారింది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి కేతిరెడ్డిని అనంతపురంలోకి అడుగుపెట్టకుండా టీడీపీ నేతలు అడ్డుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రతిసారి కేతిరెడ్డి, జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి వర్గీయుల మధ్య ఘర్షణలు జరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి తరుణంలో హైకోర్టు ఆదేశాలతో పోలీసుల ప్రొటెక్షన్‌తో రేపు తాడిపత్రిలోకి కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి రాబోతుండటంతో అక్కడి వాతావరణం టెన్షన్ టెన్షన్‌గా మారింది. కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డిని తాడిపత్రిలోకి రాకుండా జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి అనుచరులు కొద్దిరోజులుగా అడ్డుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు ఏర్పడుతుండటంతో పోలీసులు కూడా కేతిరెడ్డిని తాడిపత్రి నుంచి వెనక్కి పంపించేస్తున్నారు. దీనిపై ఆయన కోర్టుకు వెళ్లినప్పటికీ ఇదే తంతు కొనసాగుతోంది. దీంతో కేతిరెడ్డి నేరుగా హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీంతో ఈ నెల 18వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు స్వయంగా పోలీసులే ఆయన్ను తాడిపత్రికి తీసుకెళ్లాలని ఆదేశించింది. ఇక కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం.. కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రికి వెళ్తున్న సమయంలో ఎవరు ఇబ్బందులు కలిగించకుండా పోలీసులే చూసుకోవాలి. అవసరమైతే ఫోర్స్‌ను కూడా ఉపయోగించాలని సూచించింది. ఇదిలా ఉంటే.. తాడిపత్రిలో రేపు శివుడి విగ్రహం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి నిర్వహించనున్నారు. దీనికి కార్యకర్తలు భారీగా తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో జేసీ వర్గీయులు, కేతిరెడ్డి అనుచరుల మధ్య ఎలాంటి ఉద్రిక్త పరిస్థితులకు దారితీస్తుందోనని అంతా భయపడిపోతున్నారు. పెద్దారెడ్డి రావడం, జేసీ ఈవెంట్ ఒకే రోజు ఉండటంతో విపత్కర పరిణామాలు ఎదురవ్వకుండా పోలీసులు ఇప్పటికే కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

మేం కన్నెర్ర చేస్తే టీడీపీ ఉండదు

జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్ వార్నింగ్

అనంతపురం: జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌పై అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దుమారం రేపుతున్నాయి. ఆయన జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌ను తిట్టిన ఆడియో క్లిప్ వైరల్ కావడంతో ఫ్యాన్స్ ఆగ్రహంతో ఊగిపోతున్నారు. ఎమ్మెల్యేకు వ్యతిరేకంగా అనంతపురం శ్రీనగర్ కాలనీలోని టీడీపీ ఆఫీసు ఎదుట ఆందోళనకు దిగారు. దగ్గుబాటి ప్రసాద్ బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని అక్కడే బైఠాయించి, నినాదాలు చేశారు. ఆఫీసు ముందు, నగరంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎమ్మెల్యే ఫ్లెక్సీలను చింపేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్ మాట్లాడుతూ.. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ జోలికి వస్తే సహించేది లేదని తెలిపారు. నందమూరి ఫ్యాన్స్ లేనిదే టీడీపీ లేదని తెలిపారు. మేం కన్నెర్ర చేస్తే తెలుగు దేశం పార్టీనే ఉండదని హెచ్చరించారు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ మొహం చూసి ఓట్లేస్తే ఎమ్మెల్యేగా గెలిచావని దగ్గుబాటి ప్రసాద్‌పై మండిపడ్డారు. దగ్గుబాటి ప్రసాద్ ఆడియో వైరల్ కావడంతో.. అది ఏఐ వీడియో అని ఆయన ఖండించారు. అది ఫేక్ ఆడియో అయినప్పటికీ.. ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్‌కు క్షమాపణలు చెబుతున్నానని తెలిపారు. కానీ ఎమ్మెల్యే క్షమాపణలపైనా నందమూరి అభిమానులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ ఆడియో క్లిప్‌లో ఉన్న వాయిస్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి ప్రసాద్‌దేనని స్పష్టం చేశారు. నాలుగు గోడల మధ్య చెప్పే క్షమాపణలు మాకు అక్కర్లేదని ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్ స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యే బహిరంగంగా వచ్చి అందరి మధ్యలో క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే డైరెక్ట్ ఎటాక్ చేయాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. మా అన్న ఏ రోజూ రాజకీయాల్లో తల దూర్చలేదు.. ఒక వేళ మా అన్న రాజకీయాల్లోకి వచ్చి ఉంటే మీరు ఎమ్మెల్యేలు అయ్యే వాళ్లా అంటూ మండిపడ్డారు. కాగా, ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి ప్రసాద్ అందుబాటులో లేరని.. ఆయన వచ్చాక బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పిస్తానని ఎమ్మెల్యే ప్రధాన అనుచరుగు గంగారాం హామీ ఇచ్చారు. దీంతో జూనియర్ ఎన్టీఆర్ అభిమానులు ఆందోళన విరమించారు. ఎన్టీఆర్ అభిమానుల సంఘం నేత ధనుంజయ నాయుడుతో అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్‌తో మాట్లాడిన ఒక ఫోన్ కాల్ ఆడియో తాజాగా లీకయ్యింది. అందులో వార్ 2 సినిమా షోలను అనంతపురంలో నిలిపివేయాలని హెచ్చరించడంతోపాటు బూతులతో రెచ్చిపోయారు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఎలా చూస్తారు? నారా లోకేశ్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉన్న జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఆడనివ్వను. పర్మిషన్ లేకుండా ప్రత్యేక షోలు ఎలా వేస్తారు. వాడి సినిమాకు ఎలా వెళ్తారు.. కూలీకి పోండి.. పార్టీకి కలిసిరాని వ్యక్తి సినిమాకు ఎలా వెళ్తారు. ఆ సినిమా వేస్తే కాల్చేస్తాను.. ఆ సినిమా రీల్ కూడా రాదు. నా అనుమతి లేకుండా సినిమా ఎలా ప్రదర్శిస్తారు. వాడితో డ్యాన్సులు చేస్తారా? మీరు సినిమా చూడండి మీకు అప్పుడు చెబుతాను. సినిమాను ప్రదర్శిస్తే మధ్యలోనే కాల్చేస్తా. వాడి సినిమా ఈ టైమ్‌లో ఎలా వేస్తారు. ఆడించుకోండి చూద్దాం.' అంటూ ఎమ్మెల్యే మాట్లాడటం అందులో ఉంది. ఇది చూసి ఎన్టీఆర్ అభిమానులు ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. ఆడియో క్లిప్ వైరల్ కావడంతో ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి ప్రసాద్ క్షమాపణ చెబుతూ ఒక వీడియో రిలీశ్ చేశారు. ఆ ఆడియోలో వాయిస్ తనది కాదని తెలిపారు. రాజకీయ కుట్రలో భాగంగానే తనపై ఇలా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నాని మండిపడ్డారు. తాను మొదట్నుంచి నందమూరి కుటుంబానికికి అభిమానిని అని.. బాలకృష్ణ, ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఇష్టంగా చూసేవాడినని తెలిపారు. కానీ జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌ను తాను తిడుతున్నట్లుగా ఆడియో సృష్టించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఆడియోపై జిల్లా ఎస్పీకి ఫిర్యాదు చేశానని తెలిపారు. ఈ ఆడియో కాల్స్ వల్ల ఎన్టీఆర్ అభిమానులు నొచ్చుకుని ఉంటే.. క్షమించండని విజ్ఞప్తి చేశారు. నా ప్రమేయం లేకపోయినప్పటికీ.. నా పేరును ప్రస్తావించారు కాబట్టే ఈ క్షమాపణలు చెబుతున్నానని చెప్పారు. కానీ ఇలా వీడియో రూపంలో క్షమాపణ చెప్పడం కాదు.. బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పాలని ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్ డిమాండ్ చేశారు.

ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఎవరైనా చూస్తారా..

నోరుపారేసుకున్న టీడీపీ ఎమ్మెల్యే

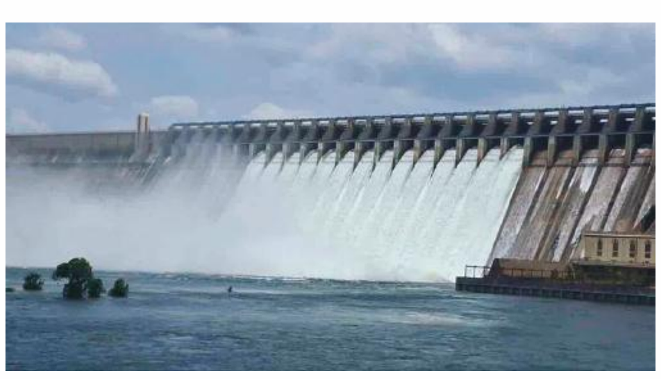
అనంతపురం: జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌పై అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి ప్రసాద్ చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు వైరల్‌గా మారాయి. వార్ 2 సినిమా రిలీజ్ సందర్భంగా తెలుగు యువత నేత గుత్తా ధనుంజయ నాయుడకు కాల్ చేసి నోరుపారేసుకున్నారు. అసలు ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఎవరైనా చూస్తారా అంటూ ఇష్టమొచ్చినట్లుగా మాట్లాడారు. దానికి సంబంధించిన ఆడియో ఇప్పుడు నెట్టింట దుమారం రేపుతోంది. ' జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఎలా చూస్తారు? నారా లోకేశ్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉన్న జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఆడనివ్వను. పర్మిషన్ లేకుండా ప్రత్యేక షోలు ఎలా వేస్తారు. వాడి సినిమాకు ఎలా వెళ్తారు.. కూలీకి పోండి.. పార్టీకి కలిసిరాని వ్యక్తి సినిమాకు ఎలా వెళ్తారు. ఆ సినిమా వేస్తే కాల్చేస్తాను.. ఆ సినిమా రీల్ కూడా రాదు. నా అనుమతి లేకుండా సినిమా ఎలా ప్రదర్శిస్తారు. వాడితో డ్యాన్సులు చేస్తారా? మీరు సినిమా చూడండి మీకు అప్పు డు చెబుతాను. సినిమాను ప్రదర్శిస్తే మధ్యలోనే కాల్చేస్తా. వాడి సినిమా ఈ టైమ్‌లో ఎలా వేస్తారు. ఆడించుకోండి చూద్దాం.' అని దగ్గుబాటి ప్రసాద్ మాట్లాడారు.తాజాగా ఈ ఆడియోపై అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి ప్రసాద్ వివరణ ఇచ్చారు. ఆ ఆడియోలో వాయిస్ తనది కాదని తెలిపారు. రాజకీయ కుట్రలో భాగంగానే తనపై ఇలా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నాని మండిపడ్డారు. తాను మొదట్నుంచి నందమూరి కుటుంబానికికి అభిమానిని అని.. బాలకృష్ణ, ఎన్టీఆర్ సినిమాలు ఇష్టంగా చూసేవాడినని తెలిపారు. కానీ జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌ను తాను తిడుతున్నట్లుగా ఆడియో సృష్టించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఆడియోపై జిల్లా ఎస్పీకి ఫిర్యాదు చేశానని తెలిపారు. ఈ ఆడియో కాల్స్ వల్ల ఎన్టీఆర్ అభిమానులు నొచ్చుకుని ఉంటే.. క్షమించండని విజ్ఞప్తి చేశారు. నా ప్రమేయం లేకపోయినప్పటికీ.. నా పేరును ప్రస్తావించారు కాబట్టే ఈ క్షమాపణలు చెబుతున్నానని చెప్పారు.

పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్నించాలి..

రోజా డిమాండ్

అమరావతి :మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం పేరుతో కూటమి ప్రభుత్వం మోసం చేస్తున్నదని ఆర్కే రోజా ఆరోపించారు. అది స్త్రీ శక్తి పథకం కాదని.. స్త్రీ దగ పథకం అని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో 16 రకాల బస్సులు ఉంటే.. ఇప్పుడు ఐదు రకాల బస్సుల్లో మాత్రమే మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పించడం లేదని విమర్శించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఈ పథకం అమలు చేస్తామని చెప్పి.. 14 నెలల తర్వాత ప్రారంభించారని రోజా విమర్శించారు. ఇప్పుడు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో లోకల్‌గా మాత్రమే ఫ్రీగా తిరగొచ్చని.. రాష్ట్రం మొత్తం ఉచితం లేదని ఆమె అన్నారు. రాష్ట్రం మొత్తం ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడికైనా ఫ్రీ అని చెప్పి ఇవాళ ఆంక్షలు పెట్టారని అన్నారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం కోతల ప్రభుత్వమని మరోసారి నిరూపించుకుందని విమర్శించారు. ఆలయాలు అన్ని చూడవచ్చని చెప్పి.. ఇప్పుడు మోసం చేశారని ఆరోపించారు. తిరుమల, అన్నవరం, విజయవాడ, శ్రీశైలం పుణ్యక్షేత్రాలకు ఉచిత దర్శనం లేదని విమర్శించారు. ఇన్ని మోసాలు జరుగుతుంటే కూటమి ప్రభుత్వంలో ఉన్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఎందుకు ప్రశ్నించడం లేదని ఆర్కే రోజా నిలదీశారు. సూపర్ సిక్స్ కాదు.. సూపర్ ఫ్లాప్ అని ఎద్దేవా చేశారు. తిరుపతి నుంచి తిరుమల వెళ్లడానికి ఫ్రీ బస్సు లేదని అన్నారు. శ్రీశైలం, విజయవాడ దుర్గమ్మ గుడి, సింహాచలానికి ఉచిత బస్సు ప్రయాణం లేదని గుర్తుచేశారు. 18 ఏండ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆడబిడ్డ నిధి ఇస్తామని చెప్పి ఒక్కరికి కూడా ఇవ్వలేదని అన్నారు. చంద్రబాబుకు ఆడబిడ్డలను గౌరవించడం తెలియదని అన్నారు. కానీ పవన్ కల్యాణ్‌కు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు కాబట్టి ఆయన ప్రశ్నించాలని డిమాండ్ చేశారు. జగనన్న ఆడబిడ్డలకు చెప్పింది చెప్పినట్లుగా అమలు చేశారని ఆర్కే రోజా గుర్తుచేశారు. చంద్రబాబు అధికారంలోకి రావడం కోసమే అబద్ధాలు చెప్పారని మండిపడ్డారు. మహిళల్ని మోసం చేసినవాళ్లు ఏ రాష్ట్రంలోనూ బాగుపడలేదని అన్నారు. వైఎస్ జగన్ కంటే ఎక్కువ పథకాలు ఇస్తామని చంద్రబాబు మోసం చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టులకు భారీగా వరద..!



అమరావతి : కృష్ణా ప్రాజెక్టులకు వరద కొనసాగుతున్నది. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాలతో పాటు ఎగువ ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురుస్తుండడంతో వరద పోటెత్తుతున్నది. శ్రీశైలం జలాశయానికి భారీగా వరద వస్తుండడంతో అధికారులు మూడు గేట్లను ఎత్తి నీటిని దిగువకు వదులుతున్నారు. శ్రీశైలం జలాశయం నుంచి ప్రస్తుతం 79,269 క్యూసెక్కుల వరద సాగర్ వైపు వెళ్తున్నది. జురాల, సుంకేశుల నుంచి ప్రాజెక్టుకు 1,18,410 క్యూసెక్కుల వరద వస్తుంది. డ్యామ్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 885 అడుగులు కాగా.. ప్రస్తుతం 881.4 అడుగుల మేర నీరు ఉంది. పూరిస్థాయినీటి నిల్వ సామర్థ్యం 215.8 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 195.6 టీఎంసీలు నీరు నిల్వ ఉంది. శ్రీశైలం, కుడి, ఎడమ గట్టుల్లో విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతున్నది. రెండు జల విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల ద్వారా 65,807 క్యూసెక్కుల వరద కిందకు వెళ్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. నల్గొండ జిల్లాలోని నాగార్జున సాగర్‌కు సైతం వరద వచ్చి చేరుతున్నది. దాంతో అధికారులు 22 గేట్లను 5 అడుగుల మేర ఎత్తి నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సాగర్‌కు ఇన్‌ఫ్లో 1,71,683 క్యూసెక్కులు కాగా.. అవుట్ ఫ్లో 2,12,753 క్యూసెక్కులుగా ఉన్నది. సాగర్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 590 అడుగులు కాగా.. సాగర్ ప్రస్తుత నీటిమట్టం 587 అడుగులు. పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 312.04 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 305.50 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది.

అంతా కృష్ణమయం...

'ఇది అభివృద్ధి భారతదేశ రాజధాని' అని నినదించాలని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేఖాగుప్తా నాయకత్వంలో ఢిల్లీలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం యుమునా నదీ జలాల ప్రక్షాళనకు నిరంతరం కృషి చేస్తోందని ప్రధాని చెప్పారు. ఇప్పటికి 16 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పూడిక తొలగించారని, స్వల్ప వ్యవధిలోనే 650 DEVI ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు ఢిల్లీలో ప్రారంభించారని, భవిష్యత్తులో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు 2,000కు చేరుతాయన్నారు. గ్రీన్ ఢిల్లీ-క్లీన్ ఢిల్లీ సంకల్పానికి ఈ చర్యలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయనన్నారు. చాలా ఏళ్ల తర్వాత ఢిల్లీలో బీజేపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిందని, గత ప్రభుత్వాలు ఏవిధంగా ఢిల్లీని ఎంతగా ధ్వంసం చేసి, వెనుకబాటుకు తీసుకువెళ్లాయో అంతా చూశామని అన్నారు. దశాబ్దాలుగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల నుంచి ఢిల్లీ సిటీని బయటకు తీసుకువచ్చేందుకు ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వం అంకుఠిత దీక్షతో పనిచేస్తుందనే నమ్మకం తనకు ఉందని ప్రధాని అన్నారు.

వివక్షకు తావులేదు

చూస్తామని వివరించారు. బిహార్ ఎస్ఐఆర్‌పై జ్ఞానేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, డబుల్ ఓటింగ్ ఆరోపణలను తోసిపుచ్చారు. ఆరోపణలు చేసేటప్పుడు ప్రూఫ్ ఉండాలని, ప్రూఫ్‌లు ఇవ్వకుండా ఆరోపణలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. 'కొందరు డబుల్ ఓటింగ్ అంటూ ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. ప్రూఫ్ అడిగితే జవాబు ఇవ్వడం లేదు. ఇలాంటి తప్పుడు ఆరోపణలకు ఎన్నికల కమిషన్ కానీ, ఓటర్లు కానీ భయపడరు. దేశ ఓటర్లను లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ఎన్నికల కమిషన్ భుజంపై తుపాకి పెట్టే రాజకీయాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. పేదలు, ధనికులు, వృద్ధులు, యువకులు, మహిళలు, మతం, సామాజిక-ఆర్థిక హోదా అనే వివక్షకు తావులేకుండా అన్ని వర్గాల ఓటర్లకు ఎలక్షన్ కమిషన్ అండగా నిలుస్తోంది. ఇకముందు కూడా నిలుస్తుంది. ఎన్నికల కమిషన్ నిర్భీతిగా వ్యవహరిస్తుంది' అని స్పష్టం చేశారు. రాజ్యాంగం ప్రకారం ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో భారత పౌరులు మాత్రమే ఓటు వేసేందుకు అర్హులని సీఈసీ చెప్పారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో విదేశీ జాతీయులు ఎవరైనా దరఖాస్తులు సమర్పిస్తే వాళ్లు తమ జాతీయతను తగిన డాక్యుమెంట్లతో సహా రుజువు చేసుకోవాలని, వెరిఫికేషన్ తరువాత నాన్ సిటిజన్ల పేర్లు ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగిస్తామని చెప్పారు. బీహార్ ఎస్ఐఆర్‌ను విజయవంతం చేసేందుకు ఈ ప్రక్రియలో భాగస్వాములైన ప్రతి ఒక్కరూ కట్టుబడి ఉన్నారని చెప్పారు.

జమ్మూకాశ్మీర్‌లో క్లౌడ్ బరస్ట్‌ల విలయం

పెరిగిపోయిందని అధికారులు తెలిపారు. రైలు పట్టాలు దెబ్బతినడంతో పాటు ఆ ప్రాంతంలోని జాతీయ రహదారితో సహా ప్రధాన మార్గాలపై వాహనాలు నిలిచిపోయాయన్నారు. కథువా పోలీస్ స్టేషన్‌లోకి కూడా వరదనీరు చేరింది. ఈ ఘటనపై కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ ఎక్స్ వేదికగా వివరాలు వెల్లడించారు. మేఘ విస్ఫోటంపై సమాచారం అందగానే కథువా పోలీసు అధికారి శోభిత్ సక్సేనాతో మాట్లాడినట్లు తెలిపారు. సహాయక సిబ్బంది ఆ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారన్నారు. మృతులకు సంతాపం తెలిపారు. మరోవైపు జిల్లా అధికారులు వాతావరణ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కొండచరియలు విరిగిపడే ప్రమాదం ఉన్నందున అలాంటి ప్రదేశాలకు దూరంగా వెళ్లాలని కోరారు. ఇటీవల మచైల్ మాతా దేవి దర్శనానికి వెళ్తున్న యాత్రికులపై మేఘ విస్ఫోటం విరుచుకుపడింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు సీఆర్‌పీఎఫ్ సిబ్బందితో సహా ఇప్పటి వరకు 60 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 82 మంది గల్లంతయ్యారు.

నెల్లూరులో కాల్పుల కలకలం

ఈ ఘటనలో పోలీస్ కారులోని కానిస్టేబుల్ ఫిరోజ్‌కి తీవ్రగాయాలు అయ్యాయి. దీంతో ప్రాణ రక్షణ కోసం సీఐ సాంబశివరావు రెండు రౌండ్లు కాల్పులు జరిపారు. అనంతరం ప్రకాష్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి ప్రకాష్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని తన వద్ద నుంచి 22 కిలోల గంజాయి, కారు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రకాష్‌పై ఈస్ట్ గోదావరి, ఏలూరు, నెల్లూరులో పలు గంజాయి కేసులు నమోదు అయినట్లు గుర్తించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను ఈగల్ టీం ఐజీ రవికృష్ణ, ఎస్పీ కృష్ణ కాంత్ మీడియాకు వెల్లడించారు. పోలీసులు, ఈగల్ బృందాలు అక్రమంగా గంజాయి తరలిస్తున్న ప్రకాష్ వాహనాన్ని చేజ్ చేశాయని ఐజీ రవికృష్ణ తెలిపారు. నేరస్థుడు వాహనం స్పీడ్‌గా వెనక్కి తీసెటప్పుడు కానిస్టేబుల్‌కి గాయాలు అయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ఈగల్ టీమ్ ద్వారా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 23 వేల కిలోల గంజాయిని పెట్టుకున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆపరేషన్ గరుడ, ఈగల్ పేరుతో గంజాయి నిర్మూలనకు కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. విద్యార్థులకు గంజాయి దొరక్కుండా చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఒరిస్సా నుంచి గంజాయి రాకుండా చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. శివారు ప్రాంతాల్లో డ్రోన్స్ ద్వారా ప్రత్యేక నిఘా పెట్టామని వెల్లడించారు. ప్రజలు గంజాయి సంబంధించిన సమాచారాన్ని 1972కి కాల్ చేసి చెప్పాలని.. వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని ఐజీ చెప్పుకొచ్చారు. కారులో గంజాయి వెళ్తుందనే సమాచారంతోనే పోలీసులు వెంబడించారని ఎస్పీ కృష్ణకాంత్ తెలిపారు. ప్రకాష్ కారుకు రెండు వైపులా పోలీసు వాహనాలను ఆపారని పేర్కొన్నారు. తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో ఒక కారుకు ఢీకొట్టాడని చెప్పారు. నిందితుడి వద్ద నుంచి 22 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకుని, అరెస్టు చేసినట్లు వెల్లడించారు. గంజాయి సరఫరా చేసినా, విక్రయించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్పీ హెచ్చరించారు.

మోదీ చాలా ప్రమాదకారి.. గద్దె దింపాలి

తొలగించేంత వరకూ ప్రజల ఓట్లు, హక్కులు, స్వేచ్ఛకు, చివరకు రాజ్యాంగానికి కూడా భద్రత లేదని అన్నారు. దేశ స్వాతంత్ర్యానికి ఆర్ఎస్ఎస్ వ్యతిరేకమని, అలాంటి వ్యక్తులను ప్రధానమంత్రి ఎర్రకోట నుంచి పొడగటం ఏమిటని ఖర్గే ప్రశ్నించారు. 'మీ వాళ్లెవరూ జైలుకు (స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో) వెళ్లలేదు. ఉద్యోగాలు కావాలంటూ మీవాళ్లు బ్రిటిష్ వారికి దరఖాస్తులు చేసుకున్నారు. మేము వాళ్లతోనే ఉంటామని కూడా తెగేసి చెప్పారు. అలాంటి వ్యక్తుల పేర్లను ఎర్రకోట నుంచి ప్రధాని ప్రస్తావించడమంటే దేశ స్వాతంత్ర్య కోసం ప్రాణత్యాగాలు చేసిన వారి ఆత్మలకు మీరెలాంటి సమాధానమిస్తారు' అని ఖర్గే నిలదీసారు. ఆ కారణంగానే ఆయన (మోదీ) చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యక్తని తాను చెప్పగలనని అన్నారు. ప్రధాని మోదీని గద్దె దింపేంత వరకూ, బీజేపీ సారథ్యంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని తొలగించేంత వరకూ రాజ్యాంగానికి, ప్రజల హక్కులకు ముప్పు ఉంటుందని ఖర్గే అన్నారు. ప్రజల ఓట్లు, యువత ఉద్యోగాలు, రైతుల నుంచి ఎంఎస్‌పీని మోదీ దోచుకుంటున్నారని విమర్శించారు.

బిహార్‌లో ఓట్ల చోరీ కానివ్వం: రాహుల్ గాంధీ

కేంద్రంలో భాజపా నేతృత్వంలోని సర్కారు అధికారంలో ఉన్నంత కాలం రాజ్యాంగానికి ముప్పు పొంచి ఉందని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆరోపించారు. ప్రజల ఓటు హక్కును లాక్కునేందుకు యత్నిస్తోందన్నారు. ఎన్నికల సంఘం భాజపా ప్రభుత్వానికి ఏజెంట్‌లా వ్యవహరిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. బిహార్‌లో వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఎన్డీయే సర్కారును గద్దెదించుతారన్నారు. మరోవైపు.. బిహార్‌లో ఓటర్ల జాబితా సవరణపై ఆర్జేడీ నేత తేజస్వీ యాదవ్ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రజల ఓటు హక్కును కాలరాసేందుకు ఎన్నికల సంఘాన్ని ఉపయోగిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.

మొగల్ విస్తరణను అడ్డుకున్న వీరుడు పాపన్న

ఛత్రపతి శివాజీ సమకాలికుడు, మొగలాయి పాలకులను ఎదిరించిన ధీరుడు, సమర్థ నాయకుడు, పాలకుడు, తెలంగాణ ఆత్మగౌరవ ప్రతీక, బహుజన హృదయ విజేత సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న. శివాజీ, ముస్లింల పాలనా అంతానికి మహారాష్ట్రలో ఎలాగైతే పోరాడాడో, పాపన్న కూడా తెలంగాణలో ముస్లింల పాలనా అంతానికి పోరాడాడు. శివాజీకి పాపన్న ఏ మాత్రం తక్కువ కాదు. దక్షిణ భారత దేశంలో మొగల్ సామ్రాజ్య విస్తరణను అడ్డుకున్న తొలి యోధుడు పాపన్నే. యావత్ భారత దేశాన్ని, దాదాపు ఆనాటి భారత రాజులు అందరినీ ఓడించిన ఔరంగ జేబు మాత్రం పాపన్న ముందు తల దించుకున్నాడు. మళ్లీ అదే మొగల్ చక్రవర్తి తర్వాత వచ్చిన బహదూర్ షా తో సన్మానం చేయించుకున్న పోరాట యోధుడు సర్దార్ పాపన్న. అత్యంత క్రూరులు, భయంకరమైన మొగల్ సుల్తాన్లనే కాదు, గోల్కొండ సేనాధిపతులను, గవర్నర్ లనే ఎదిరించి నిలబడి, వారి దౌర్జన్యాలను, అక్రమాలను ప్రశ్నించాడు. బహుజనుల ఐక్యతతో రాజ్యాధికారం సంపాదించ వచ్చునని నిరూపించాడు. పూలే కంటే ముందే సామాజిక న్యాయాన్ని ప్రపంచానికి అందించాడు. బలహీన కుటుంబంలో వర్గ పుట్టి 17 వ శతాబ్ది లోనే తెలంగాణ గడ్డపై పోరుబాట పట్టి, రాచరిక పునాదులను కదిలించిన ధీరోధాత్తుడు సర్వాయి పాపన్న. పాపన్న సామాన్య గీత కార్మికుడు. తన మిత్రుడి మీద కాలు లేపిన నిజాం సైనికుడిని తన వద్ద ఉన్న గీత కత్తితో తల నరికిన ధీరుడు పాపన్న. తర్వాత తన మీద దాడికి వచ్చిన 10 మంది సైనికుల్ని మట్టుపెట్టి వాళ్ళ గుర్రాలను తీసుకొని కొంతమంది మిత్రులతో, దౌర్జన్యం చేస్తున్న నిజాం సైనికులని నరకటం మొదలు పెట్టాడు. అలా 1687 –1724 వరకు అప్పటి మొగల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు సైన్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడాడు. పాపన్న ఒక్కో ప్రాంతాన్ని ఆక్రమించి విజయ దుర్గాలు నిర్మించాడు. 1678 వరకు తాటి కొండ, వేములకొండలను తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకొని దుర్గాలను నిర్మించాడు. ధూల్మిట్ట శాసనం ప్రకారం ఆగస్టు 18, 1650 నాడు పాపయ్య, గౌడ్ కులంలో సర్వాయి పాపన్న నేటి వరంగల్ జిల్లా, జనగాం మండలం ఖిలాషాపూర్ గ్రామంలో జన్మించాడు. తండ్రి ధర్మన్నగౌడ్ ను చుట్టు పక్కల వారు గౌరవంతో (ధర్మన్న దొర అనేవారు. తండ్రి చిన్నతనం లోనే చనిపోగా, తల్లి సర్వమ్మ కోరిక అతన్ని

మేరకు గౌడ వృత్తిని స్వీకరించాడు. స్నేహితులైన చాకలి సర్వన్న, మంగలి మాసన్న, కుమ్మరి గోవిందు, జక్కుల పెరుమాండ్లు, దూదేకుల పీర్ మహ్మద్, కొత్వాల్ మీర్ సాహెబ్ తో గెరిల్లా సైన్యాన్ని తయారు చేశాడు. అగ్రకుల భూస్వాములు, వ్యాపారుల గడీలపై, కోటలపై దాడి చేశాడు. సంపదను బహుజన పేదలకు పంచాడు. గడీల్లో బందీలుగా మగ్గుతున్న అణగారిన కులాల ప్రజలను విడిపించాడు. బాల్యంలో పశువులను కాస్తూ ఆనాటి సాంఘిక, ఆర్థిక, రాజకీయ పరిస్థితులు గమనించాడు. తల్లి సర్వమ్మ పెంపకంలో గారాబంగా పెరిగాడు. పాపన్న వంశం శైవ మతస్థులు కాగా, యుక్త వయసు వచ్చే నాటికి క్రమక్రమంగా వ్యతిరేకించాడు. గోల్కొండ కుతుబ్ షాహి రాజవంశం నియంత్రణ లోకి రాగా, తురుష్క సైనికులు వివిధ పన్నులు, శిస్తులను ప్రజలను హింసలకు, ఇబ్బందులకు గురిచేస్తూ, కులాల, మతాల పేర్లతో పీడించి వసూలు చేసేవారు. అలాగే గౌడ కులం వారికి తాటి చెట్లకు పన్ను వేశారు. తురుష్క సైనికులు శిస్తులు వసూలు చేసుకొని వెళ్లేదారిలో, పాపన్న కల్లు అమ్ముకొనే మండువాలో, కల్లు తాగి డబ్బులు ఇవ్వకపోగా, పాపన్న స్నేహితుడు ఒకరు ధనరాసులు ఉన్నా, కల్లు తాగి డబ్బులు ఇవ్వలేని నిరుపేద తురుష్క సైనికులు వెళ్లిపోవుటకు సిద్ధం అయ్యారా అని సరసంగా అన్నాడు. తురుష్క సైనికుల్లో ఒకడు కోపంతో పాపన్న స్నేహితున్ని తన్నుటకు కాలు ఎత్తాడు. అది చూసిన ఆ క్షణంలో కోపోద్రిక్తుడైన పాపన్న తన వద్ద కల్లు గీయడానికి ఉపయోగించే గీత కత్తి, మారు కత్తిలో ప్రాణ స్నేహితున్ని తన్నుటకు కాలు ఎత్తిన సైనికున్ని మెడ నరికాడు, మిగతా సైనికులు తన మీదికి రాగా, బలవంతుడైన పాపన్న వారిని కూడా హత మార్చాడు. మెల్లగా తురుష్క రాజ్యంలో విప్లవకారుడు అయ్యాడు. పాపన్న, అతని స్నేహితులతో కలసి తిరుగు బాట్లు ప్రారంభించాడు. అలా మొదలైన తిరుగు బాటుతో ఆయుధాలు, గుర్రాలు, డబ్బులు కూడా సమకూర్చు కున్నాడు. యుద్ధ విద్యలు నేర్చుకున్నాడు. పేదవారికి డబ్బులు సహాయం చేయడంతో పాపన్న పేరు జనగాం ఏరియాలో మారు మ్రోగింది. యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాపన్న వద్ద సైనికులుగా చేరారు. వారికి యుద్ధ విద్యలు నేర్పించి, అతి తొందరలోనే 3 వేల మందిని సొంతంగా సైనికులగా సమకూర్చు కున్నాడు. బహదూర్ షా గోల్కొండ కోట ముట్టడి చేయడానికి అనేక వేల మంది బలగాలను పంపగా, మార్చి 1710 వరకు కొనసాగిన సుదీర్ఘమైన యుద్ధం జరుగుచున్న రోజుల్లోనే ఓ రాత్రి పాపన్న బావమరిది చేత పట్టుబడ్డాడు. కొద్ది రోజుల తరువాత హతమార్చ బడ్డాడు. తలను నరికి బహదూర్ షాకు బహుమానంగా పంపారు. మొండాన్ని గోల్కొండ కోట గుమ్మానికి వేలాడ దీశారు. పాపన్న రాజ్యంలో పన్నులు లేవు. ఆయన అనేక ప్రజామోద యోగ్య పనులు చేశాడు. ఆయన రాజ్యంలో సామాజిక న్యాయం పాటించేవాడు. తాటికొండలో చెక్ డాం నిర్మించాడు. ఎల్లమ్మకు పరమ భక్తుడై, హుజురాబాద్ లో ఎల్లమ్మగుడి కట్టిం చాడు. పాపన్న గొప్పతనాన్ని తెలుసుకున్న బ్రిటిష్ వారు లండన్ మ్యూజియంలో ఆయన ఫోటోను పెట్టుకున్నారు. ఆదిలాబాదు జిల్లా, నిర్మల్లో 2012 జూలై 30 నాడు సర్వాయి పాపన్న విగ్రహం ప్రతిష్ఠించ బడింది. 2012 ఆగస్టు 18 నాడు కరీంనగర్ జిల్లా సర్వాయిపేట గ్రామంలో సర్వాయి పాపన్న విగ్రహం నాటి కరీంనగర్ లోకసభ సభ్యుడు పొన్నం ప్రభాకర్ చే ఆవిష్కరించ బడింది. ఇటీవలి కాలంలో పాపన్న గొప్పతనానికి క్రమంగా గుర్తింపు వస్తోంది. తెలంగాణ ప్రాంతంలో పరాయి పాలకుల దాష్టీకానికి వ్యతిరేకంగా, అన్యాయానికి ధిక్కారంగా, ఆత్మగౌరవ నినాదంతో అధికారం చేపట్టిన తెరాస ప్రభుత్వ హయాంలో సర్దార్ పాపన్నకు సముచిత స్థానం, గౌరవం కల్పించాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల... 9440595494

...మణిపూసలు...

తెలుగుభాష గొప్పదనం
తెలుసుకున్న మనిషి ఘనం
తెలుగు పలుకుట నేర్చుకో
తెలుగే మనకున్న ధనం!

అమ్మ చేతి కమ్మదనం
మాతృభాష గొప్పదనం
మరచిపోయినట్టివాంది
కాదు చూడు మంచిగుణం!

అమ్మంటే ఓంకారం
నాన్నంటే మమకారం
ఎవరేమి యనుకున్న
వద్దురా అహంకారం!

పెద్దలంటే భక్తి
తెలుపురా నీ శక్తి
గర్వము విడిచి బ్రతికితే
నీకు దొరుకును ముక్తి!

కలముచేత పట్టినాడు
కవితలెన్నో రాశాడు
జనుల ప్రగతికొరకు సుకవి
రచనలెన్నో చేశాడు!

కష్టం కష్టం కష్టం
జీవితముకేల నష్టం
కష్టం విలువ తెలుసుకో
కష్టపడక రాదు సుఖం!

స్త్రీలనిన అబలలు కాదు
స్త్రీలు లేక జగతి లేదు
స్త్రీలను అలుసుగ చూడకు
స్త్రీలె ఈ సృష్టికి పాదు!

చేయి చేయి కలిపేద్దాం
అధర్మాన్ని ఎదురిద్దాం
అందరి మంచినాశించి
చెడు మార్గం వదిలేద్దాం!

చదువు విలువను తెలుసుకో
నీ జ్ఞానాన్ని పెంచుకో
అనుకున్నది సాధించి
నీ జీవితం మార్చుకో!

చెట్లనెన్నో పెంచుదాం
పచ్చదనాన్ని పంచుదాం
కాలుష్యాన్ని తరిమేసి
సంతసంబుగ బ్రతుకుదాం!

అక్షరాలను నేర్చుదాం
అంధకారం తరుముదాం
తలరాతను మార్చు శక్తి
చదువుకుందని చాటుదాం!

కె. ఆనంద్
ఎం. ఎ. తెలుగు, ప్రథమ సంవత్సరం
హైదరాబాద్ కేంద్రీయ
విశ్వవిద్యాలయం

బొమ్మలతో జీవిత ప్రవాహమే... తిమ్మిరి బిళ్ళలు తొడపాశాలు

అప్పుడెప్పుడో 1981లో అలిశెట్టి ప్రభాకర్ "చురకలు" అన్నాడు. ఇప్పటికీ అవి చురుక్కుమంటూనే ఉంటాయి. మళ్లీ 2025 లో వీళ్లు "జువ్వలు" అంటున్నారు. జీవితం అనేది ఒక నదీ ప్రవాహం వంటిది. మనం ఏం చేసినా చేయకున్నా అది సాగుతూనే ఉంటుంది. కానీ ఆ నదీ ప్రవాహాన్ని జీవ భరితం చేయాలంటే అక్కడక్కడ మలుపులు మధ్య మధ్యలో బండరాళ్లు ఎత్తుపల్లాలు, జలపాతాలు అవసరం. అలాగే జీవిత ప్రవాహాన్ని జీవ భరితం చేయాలంటే ప్రతిస్పందించడం ముఖ్యం. కొండ మీద కోతిలా కూర్చుంటే ఒరిగేది ఏమీ లేదు. ఆకలికి, నిద్రకి, సెక్స్ కి ఎలా అయితే స్పందిస్తామో అంతే సహజంగా సమాజంలోని సమస్యల గురించి కూడా కొంత స్పందించగలగాలి. అప్పుడే జీవిత ప్రవాహం జీవ భరితమవుతుంది. "ఇటు నేను" జువ్వలో "పూల గురించి మీరు రాయండి ఎండుటాకుల గురించి నేను రాస్తాను" ఎండుటాకుల మీద నున్నని పూల వాసన చూసే మనుషులున్నంత వరకు పూల పరిణామం లో ఎండుటాకుల పాత్రకు గుర్తింపే ఉండదు. దానికై పూనుకునే ఆలోచన ఈ జువ్వలోని ధిక్కారస్వరం. "రెండో జువ్వ" 50 ఏళ్ల వయసులో 2011లో అప్పుడెప్పుడో శ్రీకృష్ణదేవ రాయలు మహాత్మునిగా పేర్కొన్న "గోసంగి" (తెగ) గోసను దీర్ఘ కావ్యంగా మలచిన ఎండ్లూరి గుర్తొచ్చారు. ఈ మాలోడు, మాదిగోడు, తురుకోడు లాంటి పేర్లు ఎంతలా ఏ ప్రయోజనం ఆశించి జనాల్లో ఉన్నాయో గాని ఇప్పటికీ ప్యాంటు కొద్దిగా పైకి ఉంటే "ఏందది తురుకోన్లెక్క" అంటూ ఉంటారు పల్లెల్లో ఎందుకో నాకు అర్థం కాదు."ఆరో జువ్వ" తాడిపత్రి వెళ్లి పెన్నా నదిని చూసొచ్చాను, జీవం కోసం కొట్టు మిట్టాడుతున్న నదికి పోలిక తీసుకున్న విధానం నాకు నచ్చింది. "ఏడో జువ్వ"కు నా సమాధానం "సెటిల్ అవ్వడం" కార్డు తీసాక కూడా "నెరిసిన జుట్టుకు రంగేయడం ఎలా?" కార్డు కోసం వెతుకుతుందే తప్ప ఆ చిలక ఎగరదేమో? "పద్దెనిమిదో జువ్వ" కన్వీనియన్స్ కంఫం కన్నింగ్ మైండ్ అంటాను నేను. అవసరం తప్పనిసరి అయితే ప్రతిదీ పవిత్రమే అంటూ గీతలన్నీ చర్మాలకే అనే "మెట్ల" మాట బాగుంది. "ఇరవై ఒకటో జువ్వ" "ప్రపంచం కోరుకునే మర్యాద చేతులు కట్టుకోవడం" అనే వ్యంగ్యాస్త్రం నేను చూసిన చాలామంది పెద్దలకే వర్తిస్తుంది. "ఇరవై రెండో జువ్వ" గెలిచి మంచి పనే చేశావు. నీ జువ్వల చేత ఎక్కడికి కదలలేని బండరాళ్లకు జీవ సౌందర్యాన్ని వినిపించే జువ్వల జలపాతంగా పరిణమించు. "ఇరవై తొమ్మిదో జువ్వ" సంవత్సరం నర క్రితం ఈ బిళ్ళ ఒకటి ఉందని తెలిసింది.

ప్రకృతిని ఆపేసి సంపాదించేంత గొప్పదా ఆ పూజాఫలం.శరత్ వాక్యం (.) చివర పెట్టినా దాన్ని (?) ఇలానే చదవగలిగాను. "ముప్పై ఐదో జువ్వ""చుట్టూరా క్రూర మృగాలు మధ్యలో బిక్కచిక్కిన లేడి పిల్ల" అన్న ప్రభాకర్ గారి చురక గుర్తొచ్చింది. వాళ్ళు పెంచాలా? వీళ్లు పెరగాలా? "అరవైయో జువ్వ" "కరికులం" లేని లక్షణాలతో ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండడం వీరి నుండే నేర్చుకుందేమో! మరి ఆ సమాజం. "అరవై ఏడో జువ్వ" పెద్దయ్యాకే తెలిసింది ఆయన బాల్యంలోనే కాదు నా బాల్యంలో కూడా ఆయనే అణగారిన వాడిగా అణిచివేయబడ్డాడని. జువ్వలన్నీ వెలిగి కళ్ళల్లో ప్రతిఫలించాయి. గుండెను చేరాయి. కొన్ని నవ్వునూ ఇచ్చాయి. కానీ ఒక్కటే అసంతృప్తి అసంతృప్తి కాదు వేరే మాటేది దొరకలేదు. పేజీల్లో చాలా భాగం ఖాళీగా ఉండడం నాకు నచ్చలేదు. బొమ్మలు:.స్కూల్లో చిన్నప్పుడు చెప్పేవారు కదా ఈ బొమ్మ చూసి ఏం జరుగుతుందో చెప్పండి అని అలా అనిపించింది ఈ బొమ్మలు చూస్తుంటే. రాస్తే ప్రతి బొమ్మకి మరో జువ్వ తయారవుతుంది. అలా ఉన్నాయి ఈ బొమ్మలు. పుస్తకం మొదటి పేజీలో అన్నట్లు పిల్లలకు చందమామ అనే మాట పూర్తిస్థాయి సార్థకత నందింది. "రెండవ బొమ్మ" మాలోడు, మాదిగోడు ఎవడైనా సరే అవసరం మనదైతే అంటినా అంటూ లేదు. "ఏడవ బొమ్మ" చిలక పలుకులు= ఇక్కడికి రాకండి ఇందులో మూడే ముక్కలు ఉన్నాయి."పద్దెదో బొమ్మ" జీవితపు తోపుడు బండి వెళ్ళిపోతుంది ఓ నవ్వు నవ్వేద్దాం. "ఇరవైయవ బొమ్మ" రండి! నేడే చూడండి మనిషి అంతం వరకు ఆగక సాగే మల్టీ స్టారర్."ఇరవై ఒకటో బొమ్మ" మనిషిని నడిపేవి రక్త మాంసాలు, గుండెచప్పుడు కాదు సంప్రదాయపు కట్టుబాట్లు అద్దెకు తెచ్చుకున్న వినయం. "నలభై రెండో బొమ్మ" బలి ఇవ్వకపోతే కోడిదేవర కన్నెర్రజేస్తది. "నలభై నాలుగో బొమ్మ" దీనికో కాలమంటూ లేదు పూత లేదు కాపు మాత్రం తగ్గేదే లేదు. పండిన చెట్టుకే రాళ్ల దెబ్బలు అనే మాట అబద్ధం.ఇలా బొమ్మలన్నింటికీ రాస్తూ పోతే "ఒక పబ్లికేషన్స్" కి మళ్ళీ ఒక పని పెరుగుద్ది. అందుకే ఆపేస్తున్న ఏదేమైనా "రచన ఓ పెద్ద రాజకీయ చర్య" అనే వెనక పెట్టుకున్న మీ ముందుమాటకు నా సలాం. ఆలోచనాస్త్రాలు వదిలిన శరత్, మెట్లలకు వాటిని బొమ్మలచే పదును పెట్టిన చరణ్ కు నా అభినందనలు.

రంజిత్...
ఎం. ఏ రెండవ సంవత్సరం,
హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం.

అంతరిక్షంలో జాతీయ జెండా

ఎగురవేయాలి యువభారతం !

భారత అంతరిక్ష కార్యక్రమ పితామహుడు, భౌతిక శాస్త్రవేత్త, అంతరిక్ష పరిశోధకులు డాక్టర్ విక్రమ్ సారాభాయ్ జన్మదినం 12 ఆగష్టు నుంచి 18 ఆగష్టు వరకు దేశవ్యాప్తంగా "భారత అంతరిక్ష వారోత్సవాలు" లేదా "ఇండియా స్పేస్ వీక్" సంబరాలను నిర్వహించడం ప్రతి ఏట ఆనవాయితీగా మారింది. 2025 భారత అంతరిక్ష వారేత్సవాలకు ఇతివృత్తంగా "అంతరిక్ష విజ్ఞానం – ఆవిష్కరణలు 2025" అను అంశాన్ని తీసుకొని పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. అంతరిక్ష శాస్త్రం, ఆవిష్కరణలు, ఉపగ్రహాల విజయవంతమైన ప్రయోగాలు, వివిధ గ్రహాలకు భారతీయ వ్యోమగాములను లేదా "వ్యోమెనాట్స్"ను పంపించడం, ప్రజాహిత పరిశోధనలు కొనసాగించడం, యువతలో అంతరిక్ష ప్రయోగాల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని అంతరిక్ష రంగంలోకి ఆకర్షించడం, అంతరిక్ష టెక్నాలజీ వైపు యువతను ఆకర్షించడం, దేశ అంతరిక్ష ప్రతిభను ప్రపంచ దేశాల ముందు సగర్వంగా నిలపడం, పలు రకాల అంతరిక్ష సంబంధ అంశాల్లో పోటీలు నిర్వహించడం లాంటి కార్యక్రమాలను వారం రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్నారు.

భారత అంతరిక్ష సంస్థ ఇస్రో ప్రయోగాల ఘన చరిత్ర:

1963లో తొలి భారత అంతరిక్ష ప్రయోగంగా రాకెట్ లాంచ్‌ను తుంబా అంతరిక్ష కేంద్రం, కేరళ నుంచి తొలి రాకెట్ ప్రయోగించడంతో అంతరిక్ష రంగంలో కార్యక్రమాలకు బీజాలు పడ్డాయి. 1980 – 1990ల్లో ఎస్ఎల్‌వి, ఇన్సాట్ శ్రేణి సాటలైట్ లాంచింగ్ వెహికిల్స్ ప్రయోగించడంతో దేశ కమ్యూనికేషన్స్, వాతావరణ హెచ్చరికలు, నీటి వనరుల అన్వేషణలు లాంటి ప్రయోగ ఫలితాలతో దేశ వ్యవసాయం, నీటి వనరుల అభివృద్ధి, విపత్తు నివారణ లాంటి అంశాలకు మార్గం సుగమం అయ్యింది. 2017లో ఒకే పిఎస్ఎల్‌వి–సి37 ప్రయోగంలో 104 ఉపగ్రహాలను అంతరిక్ష కక్ష్యలో విజయవంతంగా చేర్చి చరిత్ర సృష్టించింది మన ఇస్రో. 2008లో చంద్రయాన్–1తో చంద్రుడిపై నీటి ఉనికిని నిర్థారించడం, 2014లో మంగళ్‌యాన్ ద్వారా "మార్స్"కు చేరడం, 2023లో చంద్రయాన్–3 ప్రయోగంతో చంద్రుడిపై ప్రయోగాలు చేయడం, 2024లో రెండు అంతరిక్ష ఉపగ్రహాలను అనుసంధానం లేదా "డాకింగ్"ను పూర్తి చేయడం జరిగింది. ఇటీవల భారత్‌కు చెందిన వ్యోమగామి శుభాంష్ శుక్లా 18 రోజులు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో పరిశోధనలు చేసి సురక్షితంగా తిరిగి రావడం ఒక అద్భుత అంతరిక్ష ఘట్టంగా చరిత్రలో చెరగని ముద్రను వేసింది. రానున్న సంవత్సరాల్లో చంద్రమండలానికి భారతీయ వ్యోమగాములను పంపడం, భూమికి దగ్గరగా "భారతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం"ను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు 250కి పైగా ప్రైవేట్ సంస్థల ద్వారా అంతరిక్ష సాంకేతిక ప్రయోగాలను కొనసాగించడానికి పటిష్ట ప్రణాళికలు వేయడంలో ఇస్రో దృష్టిని కేంద్రీకరించడం హర్షదాయకం.

జాతీయ స్థాయిలో యువతకను అంతరిక్ష శాస్త్రం వైపు ఆకర్షించడం:

నేటి భారతీయ యువశక్తిని అంతరిక్ష రంగం వైపుకు ఆకర్షించాలనే ఏకైక లక్ష్యంతో ఈ వారోత్సవాల్లో పలు పోటీలను నిర్వహించి పెద్ద ఎత్తున బహుమతులు అందించడానికి వేసిన ప్రణాళికలను అమలు చేయడం జరుగుతోంది. నేటి పాఠశాల, కళాశాలల యువతను "ఎస్‌టిఈఎం" లేదా "స్టెమ్" రంగం వైపు ఆకర్షించి అంతరిక్ష రంగానికి మరింత ఊపును తేవాలని కలలు కంటున్నది మన అంతరిక్ష సంస్థ ఇస్రో. భారత అంతరిక్ష వారోత్సవాల్లో భాగంగా 1,000 కన్న ఎక్కువ విద్యా సంస్థల్లో వ్యాస రచన, వక్తృత్వం, పేయింటింగ్, డ్రాయింగ్, కలరింగ్, అంతరిక్ష డ్రెస్‌ల వేషధారణ, స్పేస్ సూట్ ఫ్యాషన్ షోలు, ఇస్రో వ్యవస్థాపక దినం, స్పేస్ టెక్నాలజీ లాంటి అంశాల్లో పలు పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారు. వివిధ ఉన్నత విద్యా సంస్థల్లో అంతరిక్ష విద్యను ప్రారంభించడంతో పాటు యువతను ఆకర్షించి రేపటి అద్భుత అంతరిక్ష పరిశోధకులుగా తయారు చేయడం, పాలసీల రూపకల్పన, రేపటి తరానికి అంతరిక్ష చదువుల దారిని చూపడం నిరంతరం జరగాలని తెలపడానికి ఈ వారోత్సవాలను వేదికగా చేసుకోవడం గమనిస్తున్నాం. భారత అంతరిక్ష వారోత్సవాల సాక్షిగా రేపటి అంతరిక్ష పరిశోధనలకు భారత యువత ఊతం ఇవ్వాలని, యువశక్తి ఇంధనంతో అంతరిక్ష కక్ష్యలోకి భారత ఉపగ్రహాలను పంపాలని, నేటి యువభారతం రేపటి అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్తలుగా రూపాంతరం చెందాలని ఆశిద్దాం. రేపటి రోజున పలు గ్రహాలు, ఉపగ్రహాల ఉపరితలంపై భారతీయుల అడుగులు పడాలని కోరుకుందాం, నేటి బాలలను ఆ దిశగా నడిచి భరతమాత పేరును విశ్వవ్యాప్తం చేద్దాం, మరో అంతరిక్ష చరిత్రను రాద్దాం.

డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, 9949700038

నిజాంకు తల ఒగ్గని వీర వనిత ఆది లక్ష్మి దేవమ్మ

తమ ఆత్మగౌరవం నిలబెట్టు కోవడం కోసం, పరంపరానుగత హక్కు కోసం, జీవించే హక్కు కోసం ఎందరో సుదీర్ఘంగా సాగిన స్వాతంత్ర్య సమరంలో అసామాన్య రీతిలో పాలు పంచుకున్నారు. ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి లాంటి ఎంతో మంది వీరవనితలు సైతం తామూ తక్కువేమీ కాదని నిరూపించారు. అలాగే నిజాం వ్యతిరేక పోరాటం లోనూ భాగస్వాములు అయిన వారిలో వీర వనిత లు కూడా ఉన్నారు. చరిత్ర పుటల్లో చోటు దక్కించు కున్నారు. అలాంటి వీర వనితలలో గద్వాల సంస్థానాధీశురాలు మహారాణి ఆదిలక్ష్మీదేవమ్మ అగ్ర భాగాన నిలిచింది. ముష్టిపల్లి ఇంటిపేరు కలిగిన గద్వాల సంస్థానా ధీశులు పాకనాటి రెడ్లు కాగా, వారి ప్రథమ రాజధాని రాజపత్రాల్లో కేశవనగరంగా పేర్కొన బడిన పూడూరు. వీరు గధ, వాలు అనే ఆయుధాలను ఉపయో గించి శత్రువులపై విజయం సాధించడం వలన వీరు నిర్మించిన నగరానికి గదవాలు అనే పేరు వచ్చింది. అనంతరం గద్వాలగా వ్యవహరించ బడుతున్నట్లు చరిత్ర కారుల భావన.. గద్వాల సంస్థానానికి ఆధ్యుడు పెద్ద సోమ భూపాల్ (సోమనాద్రి). గద్వాల సంస్థానాన్ని పరిపాలించిన చివరి పాలకురాలు మహారాణి ఆది లక్ష్మి దేవమ్మ. వాస్తవానికి గద్వాల్ సంస్థాన పాలకులు హైదరాబాద్ నిజాంకు సామంతులు. సంస్థానం ఒకప్పుడు రాయ చూరు జిల్లాలో భాగంగా ఉండేది. తర్వాత అవిభక్త మహబూబ్ నగర్, ఇప్పుడు జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లాలోని గద్వాల్ . జిల్లాలోని కోటల న్నిటి లోకి ప్రసిద్ధిచెందిన గద్వాల పట్టణం నడి బొడ్డున ఉంది. ఈ కోటను రాజా పెద్ద సోమభూపాలుడు అలియాస్ నల్ల సోమనాద్రి సా.శ.1662లో కృష్ణా నది తీరాన గద్వాల కోట నిర్మించి తుంగభద్రకు దక్షిణాన రాజ్యాన్ని బనగానపల్లె, ఆదోని, సిరివెళ్ల, నంద్యాల, సిద్ధాపురం, ఆత్మకూరు, అహోబిళం, కర్నూలు మొదలైన ప్రాంతాలకు విస్తరింప జేశాడు. ఈ సంస్థానం కింద 103 పెద్ద గ్రామాలు, 26 జాగీరులు ఉండేవి. ఇదే కోటలో చెన్నకేశవ స్వామి దేవాల యాన్ని సోమనాద్రియే అత్యంత సుందరంగా నిర్మించాడు. సంస్థానపు వీర వనిత మహారాణి ఆదిలక్ష్మీదేవమ్మ విగ్రహాన్ని కూడా ఇటీవలి కాలంలో ఏర్పాటు చేశారు. కాకతీయ సామ్రాజ్య పతనం తర్వాత గద్వాల సంస్థానా ధీశులు బహుమనీ సామ్రాజ్యం సామంతులు అయ్యారు. వంశ చరిత్ర ప్రకారం గద్వాలను పెద్ద వీరారెడ్డి, పెద్దన్న భూపాలుడు, సర్గారెడ్డి, వీరారెడ్డి, కుమార వీరారెడ్డి తదితర ప్రముఖ సంస్థానా ధీశులు పరిపాలిం చారు.1663 నుండి 1950 వరకు గద్వాల సంస్థానాధీశుల ఆధీనంలో ఉండిన ఈ కోట, సంస్థానాల రద్దు తరువాత ప్రభుత్వ పరమైంది. ఇక అసలు విషయానికి వస్తే...మహారాణి ఆది లక్ష్మి దేవమ్మ గద్వాల సంస్థానాన్ని పాలించిన మహారాణి. రాజా చిన సీతారామభూపాలుని భార్య. ఆయన అనంతరం 1946 నుండి 1949 వరకు పాలన కొనసాగించింది. ఆమె సంస్థానపు చివరి పాలకురాలు కూడా. నిజాం నవాబును ఎదురించిన వీరవనిత. గద్వాల సంస్థానాన్ని స్వతంత్ర సంస్థానంగా ప్రకటించి పాలించింది. సీతారామ భూపాలునికి సంతానం లేక పోవడంచే నిజాం నవాబు మీర్ ఉస్మాన్ అలీఖాన్ తమ రాజ్యంలో గద్వాల సంస్థానాన్ని కలుపుకుంటే, రాణి న్యాయ పోరాటం చేసి సంస్థానాన్ని తిరిగి చేజిక్కించుకున్న వీరనారి. 1947లో నిజాం పాలనలో గద్వాల సంస్థానానికి ఆది లక్ష్మి దేవమ్మ సామంత రాణి. ఆమె హైదరాబాద్ రాష్ట్రాన్ని స్వతంత్ర భారత దేశంలో విలీనం చేయడానికి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నేతృత్వం లోని దళాలకు సహాయం చేసి, ఆ దళాలు గద్వాల్ మీదుగా హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించేలా చేసింది. అలా1663లో రాజా పెద సోమభూపాలుడి పాలనతో ప్రారంభమైన గద్వాల సంస్థానపు పాలన 1949లో మహారాణి ఆదిలక్ష్మీదేవమ్మ పాలనతో ముగిసింది. గద్వాల సంస్థానాధీశులు సాహితీ ప్రియులు. కోటలో తరుచుగా సాహిత్య సభలు జరిగేవి. కవులకు సంస్థానా ధీశులు బహుమతు లను కూడా అంద జేసేవారు. సుమారు నాలుగు శతాబ్దా లుగా గద్వాల సంస్థానా ధీశుల కాలం నుంచి తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారికి పంచెలను సమర్పించే సంప్రదాయం ఉంది. నాటి రాజు సీతారాం భూపాల్ గద్వాల సంస్థానాధీశుల ఇష్టదైవమైన వెంకటేశ్వర స్వామి వారికి పంచెలను సమర్పించే పద్ధతిని ప్రవేశ పెట్టాడు. ఆయన వారసులు నేటికికూడా ఈ పద్ధతిని కొనసాగిస్తున్నారు. 1949 లో సంస్థానాల, జాగీర్దా రుల పాలనలు రద్దు కావటంతో రాణి సంస్థానపు ఆస్తులను, చారిత్రాత్మక గద్వాల కోటను ప్రభుత్వ పరం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరువాత 1962లో జిల్లాలోనే మొట్ట మొదటి డిగ్రీ కళాశాలను ఈ కోటలోపల ఏర్పాటు చేసింది. ఇది మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో ఏర్పాటైన మొదటి డిగ్రీ కళాశాల. మహా రాణి ఆది లక్ష్మి దేవమ్మ 1953 ఆగస్టు 18న మరణించింది.

స్నేహం, ప్రేమ, సహజీవనానికి ప్రతీక

జంటల దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత

ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 18న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జాతీయ జంటల దినోత్సవం (National Couples Day)ను జరుపు కుంటారు. ఇది ప్రభుత్వ అధికారిక పండుగ కాకపోయినా, అనుబంధం, ప్రేమ, పరస్పర సహకారం అనే విలువలకు అంకితమైన రోజు. ఈ రోజు ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, జీవిత భాగస్వాములు, ప్రేమికులు, నిశ్చితార్థితులు లేదా డేటింగ్‌లో ఉన్న జంటలు ఒకరినొకరు గుర్తు చేసుకుని కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవడం, బిజీగా మారిపోయిన రోజువారీ జీవితంలోనూ కొంత సమయం కేటాయించుకొని తమ బంధాన్ని బలపరచు కోవడం. ఆధునిక జీవన శైలిలో సంబంధాలు యంత్ర ప్రాయంగా మారిపోతున్న తరుణంలో, ఈ రోజు ఒకరికి ఒకరు సమయాన్ని, శ్రద్ధను అంకితం చేయాలని గుర్తుచేసే ఒక మధురమైన అవకాశమై నిలుస్తోంది. జాతీయ జంటల దినోత్సవం అనేది చరిత్ర పరంగా కొత్తగానే వెలుగులోకి వచ్చింది. 2010లలో అమెరికాలోని కొన్ని సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులను ప్రచారం చేయడం కోసం ఈ రోజును ప్రవేశపెట్టినట్లు సమాచారం ఉంది. కానీ వాణిజ్య ఉద్దేశ్యంతో మొదలైన ఈ ఆచారం, క్రమంగా ప్రేమను, బంధాన్ని, సహజీవనాన్ని గౌరవించే ప్రత్యేకమైన పండుగగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా యుగంలో ఇది ఒక ప్రజా వేడుకగా స్థిరపడింది. నేడు అమెరికా సహా యూరప్, ఆసియా, భారతదేశం వంటి అనేక దేశాల్లో జంటలు ఈ రోజును ఉత్సాహంగా జరుపుకుంటున్నారు. ఒక ఆన్‌లైన్ సర్వే ప్రకారం, అమెరికాలో వివాహితులలో దాదాపు 62 శాతం మంది ఆగస్టు 18న తమ జీవిత భాగస్వామితో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారని, డేటింగ్‌లో ఉన్న యువ జంటలలో 70 శాతం మంది చిన్న చిన్న బహుమతులు ఇచ్చి పుచ్చుకుంటారని తేలింది. సోషల్ మీడియాలో హ్యాష్‌ట్యాగ్ కింద లక్షలాది పోస్టులు ఆ రోజున వెలువడు తుంటాయి. ఈ గణాంకాలు ఈ రోజు ప్రాచుర్యం ఎలా విస్తరించిందో స్పష్టంగా తెలియ జేస్తాయి. ప్రతీ సంబంధం పరస్పర విశ్వాసం, గౌరవం, సహనం అనే మూలాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే ఆధునిక జీవన విధానం, వృత్తి ఒత్తిళ్లు, నగరీకరణ వేగం వల్ల జంటలు ఒకరితో ఒకరు నాణ్యమైన సమయం గడపలేక పోతున్నారు. ఫలితంగా సంబంధాలలో దూరం పెరగడం, అపార్థాలు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో జంటల దినోత్సవం ఒక ప్రత్యేకమైన విరామాన్ని కలిగిస్తూ, ప్రేమను మళ్లీ పునరుద్ధరించుకునే క్షణాన్ని అందిస్తుంది. ఒక ప్రత్యేక భోజనం, కలిసి సినిమా చూడడం, ఒక లేఖ రాయడం, చిన్న బహుమతి

ఇవ్వడం వంటి సాధారణ చర్యలే సంబంధాలను గాఢతరం చేస్తాయి. సోషల్ మీడియా వేదికలపై జంటలు తమ ఫోటోలు, జ్ఞాపకాలు, ప్రేమ సందేశాలను పంచుకోవడం ద్వారా ఈ రోజుకు ఒక ఆధునిక రూపు వచ్చింది. మానసిక, సామాజిక కోణాల్లో ఈ దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత ఎంతో విశేషం. పరిశోధనలు చెబుతున్నట్లు సుస్థిరమైన ప్రేమ బంధంలో ఉన్నవారు ఒత్తిడి తక్కువగా అనుభవిస్తారు, ఆరోగ్య పరంగా మెరుగ్గా ఉంటారు. అమెరికాలోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ప్రేమతో నిండిన స్థిరమైన బంధాలలో ఉన్న వ్యక్తులలో గుండె సంబంధ వ్యాధులు తక్కువగా వస్తాయని తేలింది. అలాగే సంతోషకరమైన దాంపత్యం పిల్లలపై కూడా సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. కుటుంబాలు సమాజానికి పునాది అని పరిగణిస్తే, జంటల మధ్య బంధం బలపడడం సమాజంలో స్థిరత్వం, ఐక్యత, మానవతా విలువలకు దోహదం చేస్తుంది. జాతీయ జంటల దినోత్సవం వివాహితులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ప్రేమలో ఉన్న వారు, నిశ్చితార్థితులు, డేటింగ్‌లో ఉన్నవారు, ఒకరిని మరొకరు ఆప్యాయంగా భావించే ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులైనా ఈ రోజును జరుపుకోవచ్చు. ఇది ఒక పండుగ మాత్రమే కాదు, ఒకరికి ఒకరు విలువనిచ్చే, గౌరవించే క్షణం. చిన్న చిన్న చర్యలు ఒక పూల బొకే, ఒక ఆప్యాయమైన ఆలింగనం, ఒక మధురమైన జ్ఞాపకం ఇవన్నీ బంధాన్ని మరింత అద్భుతంగా మార్చగలవు. ఆగస్టు 18, జాతీయ జంటల దినోత్సవం, ప్రేమను గౌరవించుకునే రోజు, అనుబంధాన్ని బలపరచుకునే రోజు, జీవితాన్ని మరింత సార్థకంగా మార్చుకునే రోజు. ఒకరికొకరు అంకితభావంతో ఉన్న జంటలు, తమ బంధాన్ని మరింత దృఢపరచు కోవాలని గుర్తుచేసే ఈ వేడుక, ఆధునిక సమాజంలో ప్రేమకు ప్రతీకగా నిలిచిపోయింది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ కాలమిస్ట్..9440595494

విటమిన్-డి లోపం ప్రమాదకరం !

ముఖ్యమైన విటమిన్లలో విటమిన్–డి కూడా ఒకటి. విటమిన్–డికి ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నది. ఉదయం వేళల్లో మన శరీరంపై పడే సూర్యరశ్మి వల్ల మన దేహంలో విటమిన్–డి తయారు చేయబడుతుంది. అందువల్లనే విటమిన్–డిని "సూర్యరశ్మి విటమిన్ లేదా సన్‌షైన్ విటమిన్" అని కూడా పిలుస్తారు. మనం తీసుకునే కొన్ని ఆహార పదార్థాల్లో కూడా విటమిన్–డి ఉంటుంది. విటమిన్–డి మినహా ఇతర విటమిన్లు మాత్రం ఆహారం రూపంలోన శరీరానికి అందుతాయి. వివిధ శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం 50 శాతానికి పైగా వ్యక్తుల్లో విటమిన్–డి లోపం ఉన్నట్లు గమనించారు. వానాకాలంలో ఎండలు అధికంగా పడకపోవడంతో పాటు పేదరికం వల్ల విటమిన్–డి కలిగిన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య పెరుగుతున్నట్లు గమనించారు. గ్రామీణ, చిన్న పట్టణాల్లో సహితం విటమిన్–డి లోపం కనిపిస్తున్నట్లు తేల్చారు. ఎండలో పని చేయకపోవడం లేదా బయటకు వెళ్లకపోవడంతో పాటు శరీరాన్ని పూర్తిగా బట్టలతో కప్పివేయడం వల్ల కూడా సూర్యరశ్మి చర్మం మీద పడని కారణంగా సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి.

వానాకాలంలో విటమిన్-డి లోపం అధికం: వర్షాకాలంలో వానలు, ముసుర్లు, ఆకాశం మబ్బుపట్టడంతో సూర్యరశ్మి భూతలంపై పడని కారణంగా మన శరీరంలో అవసర విటమిన్–డి అందని కారణంగా పలు అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. సాధారణ ప్రజల్లో అవగాహనలోపం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. విటమిన్–డి లోపం వల్ల అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల నొప్పి, ఆందోళన, ఇన్‌ఫెక్షన్స్ పెరగడం, వెన్ను నొప్పి, వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గడం, కీళ్లు బిగుసుకు పోవడం, కాల్షియం శోషణం తగ్గడంతో ఎముకలు బలహీన పడడం, మానసిక చికాకు పెరగడం (మూడ్ స్వింగ్) లాంటి పలు అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. విటమిన్–డి లోపం తీవ్రం అయినపుడు స్థూలకాయం, ఫైబ్రోసిస్, కిడ్నీ సమస్యలు, కాలేయ సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. విటమిన్–డి లోపం దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగితే సులభంగా ఎముకలు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. విటమిన్–డి లోపం కలిగిన పిల్లల్లో సహితం రికెట్స్ (ఎముకలు మెత్తబడడం, వంకర కాళ్లు) వ్యాధి కనిపిస్తుంది.

విటమిన్-డి పుష్కలంగా ఉన్న పోషకాహారం - జీవనశైలి మార్పులు: విటమిన్–డి కలిగిన గుడ్లు, చేపలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, తృణ ధాన్యాలు, పుట్ట గొడుగులు, పాలకూర, సంత్రాలు, మాంసం, టోఫూ, అరటి పండ్లు, సోయా పాలు లాంటి పోషకాహార పదార్థాలను రోజు తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని గమనించాలి. 40 ఏండ్లు దాటిన పౌరులు, ముఖ్యంగా మహిళలు విధిగా విటమిన్–డి నిర్ధారణ పరీక్షలను ప్రతి ఏట ఒకసారి అయినా చేయించుకోవాలి. ప్రతి రోజు ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల మధ్య కనీసం 15 నుంచి 30 నిమిషాలు ఎండ శరీరంపై పడే విధంగా జీవనశైలినా మార్చుకోవాలి. వానాకాలంలో ఎండ పడుతున్న వేళల్లో తప్పనిసరిగా ఎండలో గడపడాన్ని మరువరాదు.

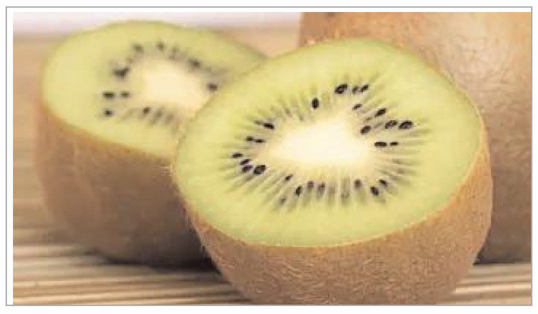
డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, 9949700037

కాఫీ, టీ తాగితే ఏ భాగం నల్లరంగు మారుతుందో తెలుసా?

నల్లటి చర్మాన్ని ఎవరు ఇష్టపడరుకానీ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం, బిజీ జీవనశైలి కారణంగా చర్మం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో ఛత్తీస్‌గఢ్ రాజధాని రాయ్‌పూర్‌లోని రాష్ట్రంలోని అతిపెద్ద ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అయిన మేకహారకు నల్లటి పెదవులు, పెదాలపై పగుళ్లు, పొడిబారడం వంటి చికిత్సల కోసం వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది.దీని గురించి చర్మవ్యాధి నిపుణులు మాట్లాడుతూ, ధూమపానం, వేడి పానీయాలు అధికంగా తీసుకోవడం ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా వివరించారు. టీ, కాఫీ వంటి వేడి పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మంపై, ముఖ్యంగా పెదవులపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని కారణంగా, పెదవులలో తేమ లేకపోవడం జరుగుతుంది. పెదవులు పగుళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి.

క్రమంగా వాటిపై నల్లటి వర్ణద్రవ్యం ఏర్పడవచ్చునని వెల్లడించారు. సిగరెట్లలో ఉండే నికోటిన్ కూడా పెదవులు నల్లబడటానికి ఒక ప్రధాన కారణం అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా ధూమపానం చేసేవారి పెదవులపై నల్లటి వర్ణద్రవ్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అలాంటి సందర్భాలలో రోగులు ముందుగా ధూమపానం మానేయాలని చెబుతున్నారు. ఇది పెదవుల రంగును ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా, మొత్తం చర్మం, ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. పెదవుల తేమను నిర్వహించడానికి బాధితులు క్రమం తప్పకుండా లిప్ బామ్, మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలని చెప్పారు. దీనితో పాటు, ఇంట్లో లభించే సహజ నివారణలు కూడా ఉపయోగించటం మంచిది. ఇందుకోసం కలబంద జెల్, దేశీ నెయ్యి, కొబ్బరి నూనె వంటి సహజ ఉత్పత్తులు పెదవులను మృదువుగా ఉంచడంలో, వాటి ముదురు రంగును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అంతేకాదు.. అలాంటి వారు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని సూచించారు. విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని అన్నారు. నారింజ, జామ, టమోటాలు, క్యారెట్లు, పాలకూర వంటి ఆహారాలు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి రక్షించడమే కాకుండా, పెదవుల సహజ రంగును కాపాడుకోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి. జీవనశైలిలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోవడం, ధూమపానం మానేయడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా పెదవులు నల్లబడే సమస్యను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచించారు. ఇప్పటికే ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వెంటనే స్పెషలిస్ట్ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా సరైన చికిత్స సకాలంలో అందించబడుతుంది.

ఈ పండు ప్రయోజనాలు అస్సలు ఊహించలేరు..!



కివి పండ్లను తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణాశయం, పేగులు శుభ్రంగా మారుతాయి. ఈ పండ్లను తింటే మన శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం నుంచి ఉశపమనం అందిస్తుంది. కివి పండ్లలో యాక్టినైడిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది మనం తినే ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో సహాయం చేస్తుంది. కివి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి బీపీని కంట్రోల్ చేస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి గుండెను రక్షిస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కివి పండ్లలో అధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివి పండును తింటుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కివి పండ్లలో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తుంది. కివి పండ్లలో విటమిన్ ఇ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుంది. దీంతో చర్మ కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటాయి. ఫలితంగా చర్మంపై వృద్ధాప్య ఛాయలు రావు. చర్మం ఎల్లప్పుడూ కాంతివంతంగా, యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే...

నిమ్మరసం ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. బరువు తగ్గించడం నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు చాలా లాభాలు ఉన్నా..దీన్ని సరైన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగడం శరీరానికి చెడు ఫలితాలు కలిగించే అవకాశం ఉంది.

డాక్టర్ల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయం పొట్టలో ఏమీ లేకుండా నిమ్మరసం తాగితే అందులోని ఆమ్ల పదార్థాలు ఎముకలలోని ఖనిజాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. దీని వల్ల ఎముకల బలం తగ్గి వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముక సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

నిమ్మరసంలోని ఆమ్లత దంతాలను కాపాడే ఎనామిల్‌ను నెమ్మదిగా దెబ్బతీస్తుంది. దీని ఫలితంగా పళ్లు సున్నితంగా మారి దంత క్షయానికి దారి తీస్తాయి. అందు వల్ల నిమ్మరసం తాగిన వెంటనే నోటిని నీటితో కడగడం అవసరం.

నిమ్మరసంలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం మూత్ర విసర్జనను పెంచుతుంది. మీరు ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తరచుగా తీసుకుంటే శరీరంలో నీరు తగ్గి డీహైడ్రేషన్ సమస్య రావచ్చు. కాబట్టి కొద్ది మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

వీళ్లు బాదం పప్పు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా తినకూడదు

దూరంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది..!

హై బీపీ సమస్య ఉన్నవారికి బాదం పడదు. బాదం పప్పులో మెగ్నిషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెగ్నిషియం బీపీ లెవల్స్‌పై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అధిక రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడుతూ.. మందులు వాడుతున్న వారు బాదం పప్పు జోలికి పోకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారు బాదం పప్పు ఎక్కువగా తినకూడదు. ఎందుకంటే బాదం పప్పులో ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆక్సలేట్ స్థాయిలు పెరిగితే కిడ్నీలో లేదంటే పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అజీర్తి, కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా

బాదం పప్పులు ఎక్కువగా తినకూడదు. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ సమస్యలు మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. బాదం పప్పులో కేలరీలు, సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి త్వరగా బర్న్ కావు. దీంతో.. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల బరువు మరింత పెరిగే ప్రమాదముంది. అందుకే అధిక బరువు లేదా ఊబకాయ సమస్యతో బాధపడేవారు బాదం పప్పులు తినకూడదని అంటున్నారు. మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారికి తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇలాంటి వారు బాదం పప్పుల్ని తినకూడదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, చర్మంపై దురద, ఎర్రటి మచ్చలు, శ్వాస కోస సమస్యలతో బాధపడేవారు బాదం పప్పు ఎక్కువగా తినకూడదు. బాదం పప్పు తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు అంటున్నారు.

Crime News ది క్రైమ్ న్యూస్ తెలుగు దినపత్రిక

రైలు ప్రయాణికులకు గుడ్‌న్యూస్.. కేవలం 45 పైసలకే రూ.10 లక్షల ఇన్సూరెన్స్!

భారతీయ రైల్వేలు ప్రయాణీకులకు చాలా తక్కువ ఛార్జీలకు ప్రయాణాన్ని అందిస్తాయి. చౌక టిక్కెట్లు, సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణం కారణంగా భారతదేశంలో రైళ్లు ఒక ప్రసిద్ధ రవాణా సాధనం. కానీ భారతీయ రైల్వేలు చౌక ప్రయాణాన్ని అందించడమే కాకుండా చౌకైన బీమాను కూడా అందిస్తాయని మీకు తెలుసా? మీరు కేవలం 45 పైసల ప్రీమియంతో రైల్వే ప్రయాణ బీమాను పొందవచ్చు. రైలు ప్రమాదంలో ప్రయాణికుడు ఎదుర్కొన్న నష్టాన్ని రైల్వే ప్రయాణ బీమా భర్తీ చేస్తుంది. రైలు ప్రమాదంలో ప్రయాణికుడు మరణించినట్లయితే రూ. 10 లక్షల బీమా మొత్తం అందిస్తుంది. దీనితో పాటు గాయం విషయంలో కూడా క్లెయిమ్ అందుబాటులో ఉంటుంది. భారతీయ రైల్వేలు అందించే ప్రయాణ బీమా పథకం ఒక ఐచ్ఛిక బీమా పథకం. ఇది యాప్ లేదా పోర్టల్ ద్వారా ఇ-టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకునే ప్రయాణికులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. టికెట్ కౌంటర్ నుండి టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకున్నప్పుడు రైల్వే ప్రయాణ బీమా అందుబాటులో ఉండదు. అలాగే జనరల్ కోచ్‌లలో ప్రయాణించే ప్రయాణికులకు ఈ సౌకర్యం లభించదు.

ఇది కూడా :

ఆన్‌లైన్ రైల్వే టికెట్ బుకింగ్ పూర్తయినప్పుడు వెబ్‌సైట్, యాప్‌లో రైల్వే ప్రయాణ బీమా ఎంపిక కనిపిస్తుంది. టికెట్ బుక్ చేసుకునేటప్పుడు బీమా ఎంపికను ఎంచుకోండి. మీకు బీమా కోసం 45 పైసలు మాత్రమే వసూలు చేస్తుంది రైల్వే. బీమా ఎంపికను ఎంచుకున్నప్పుడు మీ ఇమెయిల్ ఐడి, మొబైల్ నంబర్‌కు లింక్ వస్తుంది. ఈ లింక్ బీమా కంపెనీకి చెందినది. ఈ లింక్‌కి వెళ్లడం ద్వారా అక్కడ నామినీ వివరాలను పూరించండి. బీమా పాలసీలో నామినీ ఉంటే బీమా క్లెయిమ్ పొందడం సులభం.

రైల్వే ప్రయాణ బీమా దేనిని కవర్ చేస్తుంది?

రైల్వే ప్రమాదంలో ప్రయాణికుడు మరణిస్తే బీమా మొత్తం రూ. 10 లక్షలు. ప్రమాదంలో ప్రయాణికుడు పూర్తిగా అంగవైకల్యానికి గురైతే కంపెనీ అతనికి రూ. 10 లక్షలు ఇస్తుంది. శాశ్వత వైకల్యం సంభవిస్తే బీమా మొత్తం రూ. 7.5 లక్షలు. గాయపడితే వైద్య ఖర్చుల కోసం రూ. 2 లక్షలు ఇస్తారు. మరణించిన వ్యక్తి మృతదేహాన్ని ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి రూ. 10,000 వరకు ఇస్తారు. ప్రయాణం ప్రారంభం నుండి గమ్యస్థాన స్టేషన్ చేరుకునే వరకు కవరేజ్ చెల్లుతుంది. ఇందులో రైలు ఎక్కే, దిగే సమయం కూడా ఉంటుంది.

రైల్వే ప్రయాణ బీమాను ఎవరు తీసుకోవచ్చు?

ఈ పథకాన్ని భారత పౌరులు మాత్రమే ఉపయోగించుకోవచ్చు. ధృవీకరించిన లేదా టిక్కెట్లు కలిగి ఉన్నవారు మాత్రమే రైల్వే ప్రయాణ బీమాను పొందగలరు. జనరల్ కోచ్‌లలో ప్రయాణించేవారు కూడా అర్హులు కారు. 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, విదేశీయులు రైల్వే బీమాను పొందలేరు.

రైల్వే ప్రయాణ బీమా ఎప్పుడు లభిస్తుంది?

రైలు ప్రమాదాలు (పట్టాలు తప్పడం, ఢీకొనడం వంటివి), రైల్వే చట్టం, 1989లోని సెక్షన్ 123, 124, 124 అవాంఛనీయ సంఘటనలు అంటే దోపిడీ, ఉగ్రవాద దాడి, అల్లర్లు లేదా రైలు నుండి పడిపోవడం మొదలైన సందర్భాల్లో రైల్వే ప్రయాణ బీమా ను క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. ఇది వ్యక్తిగత ప్రమా దాలు (ఆత్మహత్య వంటివి) లేదా సామాను కోల్పోవడం వంటివి కవర్ చేయదు.

రైల్వే నెట్‌వర్క్ లేని టాప్ 10 దేశాలు

ఏవో తెలుసా? ఇక్కడ ట్రైన్స్ నడవవు!

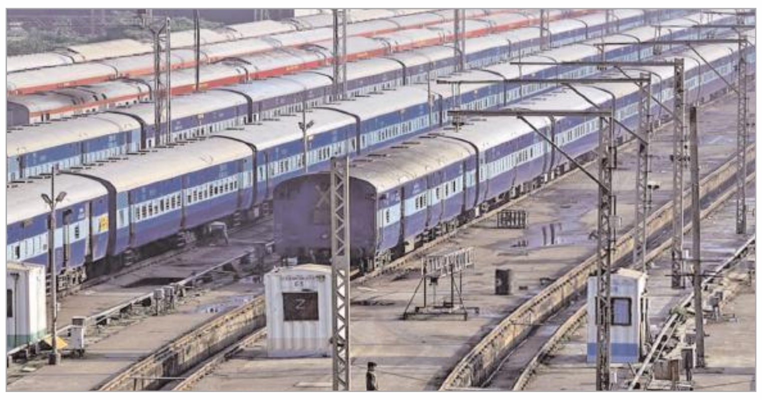
రైల్వేలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత అనుకూలమైన, ఆర్థిక రవాణా మార్గాలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. అయితే రైల్వే వ్యవస్థ పనిచేయని దేశాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా?

ఈ దేశాలలో ఎక్కువ భాగం రోడ్డు, వాయు రవాణా, సముద్ర మార్గాలు వంటి ఇతర రవాణా మార్గాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. రైల్వే నెట్‌వర్క్ లేని దేశాల ఉనికికి కారణాలు భౌగోళిక, ఆర్థిక అంశాల నుండి రాజకీయ అంశాల వరకు మారవచ్చు. వరల్డ్ అట్లాస్ డేటా ప్రకారం 2025 నాటికి రైల్వే వ్యవస్థ లేని దేశాల జాబితా గురించి తెలుసుకుందాం.

1. అండోరా: అండోరా ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్ మధ్య ఉన్న పైరినీస్ పర్వత శ్రేణిలో ఉంది. ఈ దేశం ఒక చిన్న రాజ్యం. ఇక్కడ రైల్వే నెట్‌వర్క్ పనిచేయదు. దాని పర్వత భూభాగం, చిన్న పరిమాణం ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున రైల్వే అభివృద్ధిని అసాధ్యం చేశాయి. ఇక్కడి ప్రజలు ప్రధానంగా రోడ్డు రవాణా, సమీప దేశాలకు బస్సు లింక్‌లపై ఆధారపడతారు.

2. భూటాన్: భూటాన్ హిమాలయాలతో చుట్టిన భూపరివేష్టిత రాజ్యం, ప్రధానంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్థిరమైన అభివృద్ధిపై దృష్టి పెడుతుంది. దేశం భౌగోళిక స్థానం, పెద్ద ఎత్తున మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులను పరిమితం చేసే విధానం రైల్వేలను విస్మరించాయి. అయితే భవిష్యత్తులో భూటాన్‌ను రైలు ద్వారా భారతదేశానికి అనుసంధానించడానికి ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి.

3. సైప్రస్: 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో సైప్రస్‌లో రైల్వే వ్యవస్థ ఉండేది. కానీ అది 1951లో మూసివేశారు. ఇప్పుడు దేశం రోడ్డు, వాయు రవాణాపై ఆధారపడుతుంది. దీని చిన్న పరిమాణం దేశీయ ప్రయాణానికి రోడ్డు రవాణాను సౌకర్యవంతంగా చేస్తుంది.



4. తూర్పు తైమూర్ (తైమూర్-లెస్టే): ఆగ్నేయాసియా దేశమైన తూర్పు తైమూర్ అత్యంత పేద దేశాలలో ఒకటి. అలాగే స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుండి దాని మౌలిక సదుపాయాలు ఇప్పటికీ అభివృద్ధి దశలోనే ఉన్నాయి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు, తక్కువ జనాభా ఉండటం. ఈ కారణాల వల్ల రైలు నెట్‌వర్క్ లేదని తెలుస్తోంది.

5. ఐస్లాండ్: తక్కువ జనాభా, సున్నితమైన అగ్నిపర్వత భూభాగం కారణంగా ఐస్లాండ్‌లో రైల్వే నెట్‌వర్క్ లేదు. ఈ ద్వీప దేశానికి రోడ్డు రవాణా, స్థానిక వాయు రవాణా అనుకూలంగా ఉంటాయి.

6. కువైట్: కువైట్‌లో కార్యాచరణ రైలు వ్యవస్థ లేదు. కానీ దీనిని %+జజ% రైల్వే ప్రాజెక్టుకు అనుసంధానించాలని చాలా కాలంగా ప్రణాళిక ఉంది. ప్రస్తుతం ప్రజలు రోడ్డు రవాణాను ఇష్టపడతారు.

7. లిబియా: లిబియా ఒకప్పుడు దేశీయ రైలు వ్యవస్థ కోసం ప్రతిష్టాత్మక ప్రణాళికలను కలిగి ఉంది. అంతర్యుద్ధం కారణంగా అది నిలిపివేయడానికి ముందే పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న రాజకీయ అస్థిరత కారణంగా దేశంలో ఇప్పటికీ రైల్వేలు లేవు.

8. మారిషస్: ఆఫ్రికాలోని చిన్న ద్వీప దేశం మారిషస్. 1960లలో రైల్వేలు తొలగించారు. కానీ 2020లో రాజధాని పోర్ట్ లూయిస్‌లో మెట్రో ఎక్స్‌ప్రెస్ అనే లైట్ రైలు ప్రారంభించారు. ఇది నగర రవాణా కోసం ఉపయోగపడుతుంది. అయినప్పటికీ జాతీయ స్థాయి రైల్వే నెట్‌వర్క్ మాత్రం లేదు.

9. శాన్ మారినో: అతి చిన్న దేశాలలో ఒకటైన శాన్ మారినో. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం నాశనం అయ్యే వరకు ఇటలీకి రైలు మార్గాన్ని కలిగి ఉంది. దానిని ఎప్పుడూ పునర్నిర్మించలేదు. నేడు రోడ్డు రవాణా పూర్తి సేవలను అందిస్తుంది.

10. సోమాలియా: ఒకప్పుడు వలస పాలనలో సోమాలియాలో రైల్వేలు పనిచేశాయి. కానీ గడిచిన దశాబ్దాలుగా యుద్ధాలు, రాజకీయ అస్థిరత కారణంగా రైల్వే నెట్‌వర్క్ పూర్తిగా నాశనం అయింది. ఇప్పుడు రోడ్లు, సముద్ర మార్గాలే ప్రధాన వనరులు.

“హార్స్ పవర్” అనే పదం వాహనాల శక్తిని కొలవడానికి ఎలా వచ్చింది

అవిరి యంత్రాల అభివృద్ధి సమయంలో జేమ్స్ వాట్ అనే శాస్త్రవేత్త ఆవిరి యంత్రాల శక్తిని అప్పటికే వాడుకలో ఉన్న గుర్రాల శక్తితో పోల్చి చూశారు. ఆవిరి యంత్రాలు గుర్రాల కంటే ఎంత శక్తివంతమైనవో వివరించడానికి “హార్స్ పవర్” అనే పదాన్ని ఉపయోగించారు. జేమ్స్ వాట్ తన ఆవిరి యంత్రాల శక్తిని కొలవడానికి ఒక గుర్రం ఒక నిర్దిష్ట పనిని ఎంత వేగంగా చేయగలదో లెక్కించారు. అతనికి రెండు గుర్రాలు ఉండేవి. ఆ లెక్కల ఆధారంగా ఒక హార్స్ పవర్ అంటే ఒక గుర్రం ఒక నిమిషంలో 33,000 పౌండ్ల బరువును ఒక అడుగు ఎత్తుకు ఎత్తడానికి సరిపడా శక్తి అని నిర్ణయించారు. ఈ పద్ధతి అప్పటి ప్రజలకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా ఉండటం వలన హార్స్ పవర్ అనే పదం ప్రాచుర్యం పొందింది. అంటే ఒక వాహనం ఎంత శక్తివంతమైనదో చెప్పడానికి ఆ వాహనం ఎన్ని గుర్రాల శక్తికి సమానమైన శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుందో సూచించడానికి “హార్స్ పవర్” అనే పదం ఉపయోగిస్తున్నారు. అతని కొత్తగా రూపొందించిన ఆవిరి యంత్రం తక్కువ ఇంధనాన్ని ఉపయోగించింది. అయితే సాంప్రదాయ గుర్రపు బండిని దాటి వెళ్లే సమయంలో అతను హార్స్ పవర్ ప్రమాణాన్ని సెట్ చేశాడు. దీని కోసం జేమ్స్ ఒక ప్రయోగాన్ని నిర్వహించాడు. దీనిలో గుర్రాన్ని తాడుతో కట్టి ఆపై ఒక గిలక ద్వారా దానికి ఒక బరువును జోడించారు. గుర్రం 1 సెకనులో 1 అడుగు బరువును ఎత్తినప్పుడు ప్రమాణాన్ని సెట్ చేయడానికి ఒక మార్గం కనుగొన్నాడు. 1 హార్స్‌పవర్ అంటే ఒక సెకనులో ఒక అడుగు 550 పౌండ్ల బరువును ఎత్తగల సామర్థ్యాన్ని అతను లెక్కల ద్వారా నిర్ణయించాడు. సాధారణ భాషలో 1 నిమిషంలో 33 వేల పౌండ్లను అడుగు వరకు ఎత్తే సామర్థ్యాన్ని ఒక హార్స్‌పవర్ అంటారు.

గుర్రానికి ఎంత హార్స్‌పవర్ ఉంటుంది?

జేమ్స్ వాట్ ప్రకారం.. 1 హార్స్‌పవర్ అనేది గుర్రం చాలా కాలం పాటు నిర్వహించగల శక్తి. ఈ లెక్కన 1 గుర్రానికి 14.9 హార్స్ పవర్ ఉన్నట్టు చెబుతున్నారు. వాహనాల్లో హార్స్ పవర్ అంటే ఇంజిన్ ఎంత శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుందోనని. చిన్న కార్లు 120 హార్స్‌పవర్‌లను ఉత్పత్తి చేయగలవు. అయితే పెద్ద కార్లు లేదా ట్రక్కులు 200 హార్స్‌పవర్ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలవు.

పీఎఫ్ ఖాతా నుంచి ఎన్నిసార్లు డబ్బులు తీసుకోవచ్చు? నియమాలు ఏంటి?

ఉద్యోగులకు తమ వేతనం నుంచి పీఎఫ్ కట్ అవుతుందన్న విషయం అందరికి తెలిసిందే. వివిధ రంగాల్లో పనిచేసే ఉద్యోగుల జీతం నుండి కొంత మొత్తాన్ని జమ చేస్తారు. ప్రతి నెలా ఉద్యోగి, అతను పనిచేసే సంస్థ, పెన్షన్ ఖాతాలో డబ్బు జమ చేస్తాయి. ఉద్యోగుల ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అనేది పని చేసే ఉద్యోగులకు ఒక ముఖ్యమైన పొదుపు పథకం. పదవీ విరమణ కోసం నిధులను జమ చేయడంతో పాటు అవసరం వచ్చినప్పుడు దాని నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. పీఎఫ్ ఖాతా నుండి డబ్బు ఉపసంహరించుకోవడం గురించి కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. ఆ నియమాలను పాటించాలి. ఈ నియమాలు పీఎఫ్ ఖాతా నుండి ఉపసంహరించిన డబ్బు సంఖ్య, మొత్తానికి వర్తిస్తాయి. ఖాతా నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోవడానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. పాక్షిక ఉపసంహరణ లేదా ముందస్తు ఉపసంహరణ. ఉద్యోగి

ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పుడు డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. ఉద్యోగి ఉద్యోగం నుండి నిష్క్రమించిన తర్వాత లేదా పదవీ విరమణ తర్వాత పీఎఫ్ ఖాతా నుండి మొత్తం మొత్తాన్ని ఉపసంహరించుకోవచ్చు. పాక్షిక ఉపసంహరణ లేదా ముందస్తు: డబ్బు ఉపసంహరించుకునేటప్పుడు ప్రతిసారి చెల్లుబాటు అయ్యే కారణాన్ని ఇవ్వాలి. ఉపసంహరణల సంఖ్య వివిధ కారణాల వల్ల మారుతూ ఉంటుంది. వివాహం లేదా పిల్లల విద్య: మీరు మీ వివాహం కోసం మీ పీఎఫ్ ఖాతా నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. అయితే దీని కోసం 84 నెలలు లేదా 7 సంవత్సరాల సర్వీస్ పూర్తి చేసి ఉండాలి . పిల్లల విద్య కోసం కూడా డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు . అయితే ఈ ప్రయోజనం కోసం డబ్బును మూడుసార్లు ఉపసంహరించుకోవచ్చు .ఇల్లు కొనడం నిర్మాణం లేదా మరమ్మత్తు: ఇల్లు కొనడానికి నిర్మాణం కోసం ఒకసారి డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. ఇంటి మరమ్మత్తు కోసం కూడా డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు.

ఈ ఐదు తప్పులు మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను దెబ్బతీస్తాయి.. అవేంటో తెలుసా?

జీవితంలోని హడావిడిలో మనం కొన్నిసార్లు చిన్న చిన్న విషయాలను పట్టించుకోము. మన క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లులను సకాలంలో చెల్లించకపోవడం, ఆలోచించకుండా మరొక రుణం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడం వంటివి. ఈ విషయాలు ఆ సమయంలో చిన్నవిగా అనిపించవచ్చు. కానీ కాలక్రమేణా అవి మన ఆర్థిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఐదు తప్పులు మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను దెబ్బతీస్తాయి. మీ ఆదాయం బాగుండవచ్చు. మీ ఖర్చులు అదుపులో ఉండవచ్చు. కానీ మీ క్రెడిట్ స్కోరు మీరు ఊహించిన దానికంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు నిరాశ చెందడం సహజం. నిజానికి సమస్య మీ డబ్బులో కాదు కొన్ని చిన్న అలవాట్లలో ఉంటుంది. ఇవి మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను క్రమంగా దెబ్బతీస్తాయి. కొన్ని అలవాట్లను మెరుగుపర్చుకుంటే మీ క్రెడిట్ స్కోరు మెరుగ్గా ఉంటుంది.

1) నెలవారీ బకాయిలు మొత్తం

మీరు ప్రతి నెలా మీ క్రెడిట్ కార్డ్ బ్యాలెన్స్‌ను పూర్తిగా చెల్లించకపోతే, దానిలో కొంత భాగాన్ని పెండింగ్‌లో ఉంచితే మిగిలిన బ్యాలెన్స్‌పై వడ్డీ వసూలు చేయడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనితో పాటు మీరు మీకు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ అప్పు తీసుకోవడంపై ఆధారపడుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది.

బావిలో దూకి వృద్ధురాలు ఆత్మహత్య

ధర్మారం, ఆగస్టు,17 (ది క్రైమ్ న్యూస్): అనారోగ్య కారణంగా వృద్ధురాలు బావిలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన గురించి ఎస్సై ఎం ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ధర్మారం మండలంలోని నర్సింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన చల్లా రాజమ్మ,(78) అనే వృద్ధురాలు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా బీపీ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతుండటం వలన ఆమె అనారోగ్య కారణంగా మనసికంగా కృంగి పోయి తన జీవితం పై విరక్తి చెంది, శనివారం రోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల సమయంలో ఇంటికి దగ్గరగా ఉన్న ఒక చేద బావిలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నది అని వృద్ధురాలు కొడుకు అయిన చల్లా గంగయ్య పిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేసినట్టు ఎస్సై ఎం ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు.

సిపిఐ మహాసభలకు శేరి సతీష్ రెడ్డికి ఆహ్వానం

కూకట్‌పల్లి, ఆగస్టు 17 (ది క్రైమ్ న్యూస్): భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ) తెలంగాణ రాష్ట్ర నాలుగవ మహాసభలు మెదక్ జిల్లా కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం గాజులరామారాం లోని మహారాజా గార్డెన్‌లో ఈ నెల 19నుంచి 22 వరకు జరగనున్నాయి. ఈ మహాసభలకు ఆహ్వాన కార్యక్రమంలో భాగంగా సిపిఐ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడు చాడ వెంకట్‌రెడ్డి ఆదివారం కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డిని కే బి హెచ్ పి కాలనీలోని ఆయన కార్యాలయంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా చాడ వెంకట్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణ, వివిధ వర్గాల సమస్యల పై మహాసభల్లో విస్తృత చర్చ జరుగుతుందని తెలిపారు. రాష్ట్రానికి దిశానిర్దేశం చేసే కీలక తీర్మానాలు ఈ మహాసభల ద్వారా వెలువడనున్నాయని పేర్కొన్నారు. అన్ని వర్గాల నాయకులు, ప్రతినిధులు మహాసభలకు హాజరై చర్చలకు తోడ్పాటు అందించాలని కోరినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు యేసు రత్నం, శేరి సతీష్ రెడ్డి ఆయన మిత్రమండలి పాల్గొన్నారు.

పిఎస్ హెచ్ ఎం ఏ రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారిగా నూతి మల్లన్న

ధర్మారం, ఆగస్టు, 17 (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రాథమిక పాఠశాలల హెడమాస్టర్స్ అసోషియేషన్ ఎన్నికల అధికారిగా నూతి మల్లన్న ను నియమించారు. పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం మండలంలోని పత్తిపాక ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు నూతి మల్లన్న ను పిఎస్ హెచ్ ఎం ఏ రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారిగా నియమించినట్లు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బి. మురళీధర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్ర నూతన కార్యవర్గ ఎన్నికలను నిర్వహించుటకు గాను ఈ నియామకం చేయటం జరిగిందన్నారు. తనను రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారిగా నియమించటం పట్ల నూతి మల్లన్న సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ రాష్ట్ర కార్యావర్గానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆదివారం రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ ఎన్నికలను నూతి మల్లన్న విజయవంతంగా నిర్వహించి పలువురి ప్రశంసలు అందుకున్నారు.అనంతరం నూతన కార్యవర్గంతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఎన్నికైన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బి.మురళీధర్,రచ్చ మురళి తో పాటు ఎన్నికల అధికారి నూతి మల్లన్నను కూడా వివిధ జిల్లాల నుండి విచ్చేసిన ప్రాథమిక పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణలోని వివిధ జిల్లాల నుండి వచ్చిన ప్రధానోపాధ్యాయులతో బాటు రాష్ట్ర కార్యవర్గసభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నవరాత్రి ఉత్సవాలకు ఆన్ లైన్ దరఖాస్తు తప్పనిసరి: ఎస్ఐ సిరిసిల్ల అశోక్

ఇల్లంతకుంట, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలంలోని అన్ని గ్రామాల గణేష్ మండపాల నిర్వహకులు రాబోయే నవరాత్రి ఉత్సవాలకు ఆన్ లైన్ లో తప్పనిసరిగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఎస్సై సిరిసిల్ల అశోక్ కుమార్ తెలిపారు.విగ్రహ స్థాపన, శోభాయాత్రలు నిర్వహించుకోవడానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సులభతరమైన అనునుతులు అందించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక పోర్టల్ ద్వారా ఆన్లైన్ దరఖాస్తు చేసుకునే సదుపాయాన్ని కల్పించిందని ఉత్సవ కమిటీలు లింక్ ద్వారా తమ వివరాలను నమోదు చేసుకుని అనుమతులను పొందవచ్చని తెలిపారు. యువత భక్తి శ్రద్ధలతో నవరాత్రులను నిర్వహించుకోవాలని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా నిరంతరం పోలీస్ పెట్రోలింగ్ చేపడుతామని, మండపంలో రోజూ రాత్రి యువకులు నిద్రిస్తూ ఏదైనా ఇబ్బందులెదురైతే వెంటనే 100కు సమాచారం అందించాలని ఎస్ఐ సూచించారు.

ఆపరేషన్ కగార్ నిలిపివేయాలి

◆ పౌరహక్కుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నారాయణ రావు ◆ వరంగల్ బహిరంగ సభ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆపరేషన్ కగార్ నిలిపివేయాలని ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సంఘీభావ వేదిక నాయకులు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 24 న అంబేద్కర్ భవన్ వరంగల్ లో జరిగే బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిస్తూ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం కరపత్రం, పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. వేదిక జిల్లా కన్వీనర్, సమన్వయకర్త ముడిమడుగుల మల్లన్న ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి పౌరహక్కుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నక్క నారాయణ రావు హాజరై మాట్లాడుతూ మధ్య భారత దేశంలో ఆదివాసీల యొక్క హత్యాకాండను నిరసిస్తూ ఆపరేషన్ కగార్ ను నిలిపివేసి, పోలీస్ క్యాంపులు ఎత్తివేయాలని, తక్షణమే కాల్పుల విరమణ ప్రకటించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. 1/70 యాక్ట్, అటవీ హక్కుల పరిరక్షణ చట్టం, పెసా చట్టం, గ్రామసభ తీర్మానాలు అమలుపరచాలని, ఆదివాసులను చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదని రాజ్యాంగంలో ఆర్టికల్ 21 జీవించే హక్కును కాలరాయొద్దని అన్నారు.ఈ దేశ సంపదపై హక్కు కొంతమంది కార్పొరేట్లకు మాత్రమే లేదని ఈ దేశ సంపద ప్రజలందరిదని తెలియజేస్తూ ఈనెల 24న హనుమకొండ (వరంగల్) లో నిర్వహించ తలపెట్టిన బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సభలో టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, హనుమకొండ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, బిఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, ఆదివాసీ హక్కుల కార్యకర్తలు సోనీ సోరీ, బేలబాటియా, రమణా లక్ష్మయ్య, గోడెం గణేష్, పౌర హక్కుల సంఘాల నాయకులు ప్రొఫెసర్ గడ్డం లక్ష్మణ్, నారాయణరావు, ప్రొఫెసర్ హరగోపాల్, ప్రొ. డి నరసింహారెడ్డి, ప్రొ. కే. వెంకట్ నారాయణ, ఎన్ పి ఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు భూర అభినవ్, వామపక్ష పార్టీల నాయకులు జాన్ వెస్లీ, చలపతిరావు, కూనమనేని సాంబశివరావు, పోటు రంగారావు, మల్లేపల్లి ప్రభాకర్, కె. విశ్వనాథ్ పాల్గొంటారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిడిఎం రాష్ట్ర నాయకులు చంద్ర మౌళి, రైతాంగ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జక్కుల వెంకటయ్య, వేదిక రాష్ట్ర కో కన్వీనర్లు మార్వాడీ సుదర్శన్, కట్టా విశ్వనాథ్, రత్నకుమార్, గుమ్మడి కొమురయ్య, రామిల్ల బాపు, బొడ్డుపల్లి రవి,జిందం ప్రసాద్, వై.లెనిన్, రైతు సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు ఎరుకల రాజన్న, పౌర హక్కుల సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు బొంకూరి లక్ష్మణ్, నారా వినోద్, బండారి రాజలింగు, తెలంగాణ ప్రజా ఫ్రంట్ జిల్లా నాయకులు పులిపాక రవీందర్, గాండ్ల మల్లేశం, స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్మశానవాటికల సుందరీకరణ పనులను పరిశీలించిన కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్

కూకట్పల్లి ఆగస్ట్ 17 (ది క్రైమ్ న్యూస్): డివిజన్ సమగ్రాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు కూకట్పల్లి సర్కిల్ ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ అన్నారు. ఆదివారం డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లమ్మబండ హిందూ, క్రిస్టియన్ స్మశానవాటిక లలో డివిజన్ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ జి.ఎచ్.ఎం.సి అధికారులతో కలిసి పాదయాత్ర చేసి స్మశానవాటిక లో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ క్రిస్టియన్ స్మశానవాటికలో మొక్కలను నాటి సుందరీకరించాలని యూ.బి.డి అధికారులకు తెలిపారు. అలాగే హిందు స్మశానవాటికలో నిర్మిస్తున్న బర్నింగ్ ఫ్లాట్ ఫామ్, సిట్టింగ్ గ్యాలరీ నిర్మాణ పనులను నాణ్యత ప్రమాణాలతో యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని తెలియజేసారు. అదేవిధంగా వాచ్ మాన్ రూమ్, పూజగది నిర్మాణ పనులు కూడా త్వరలో పూర్తిచేస్తామని అన్నారు. అంతిమయాత్రలో కూడా ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా స్మశానవాటికకు కావలిసిన అన్ని మౌలిక వసతులు చేకూర్చుతామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో పి.ఇశ్రాయిల్, ఎం.సత్యరాజు, ఎం.దేవదాస్, సుమన్, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ రవికుమార్, యూ.బి.డి సూపర్వైజర్ నాగరాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి ఇలాఖాలో మహిళల నిరసన...

- బురదరోడ్డుపై వరినాట్లు వేసిన మహిళలు

రామగిరి, ఆగస్టు 17(ది క్రైమ్ న్యూస్):- చినుకురాలితే చిత్తడవుతున్న రోడ్లపై నడవాలంటే నరకం కన్పిస్తుందంటూ మంథని మున్సిపల్ పరిధిలోని పోచమ్మవాడలో మహిళలు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం పోచమ్మవాడ వాటర్ ట్యాంక్ సమీపంలోని వాడలోని బురదరోడ్డుపై వరినాట్లు వేశారు. మంత్రి నియోజకవర్గ కేంద్రమైన మంథనిలో మహిళలు నిరసన చేపట్టడం చర్చనీయాంశమైంది. మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు సామాన్య ప్రజల కష్టాలు పట్టించుకోవడంలేదని ఆరోపించారు. మంథనిని అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్తామని గొప్పలు చెప్తున్న మంత్రి కనీసం మట్టి రోడ్లు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవడం లేదన్నారు. వర్షాలు కురిసి రోడ్లన్ని బురదమయమై నడవలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని వారు వాపోయారు. మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు మా కష్టాలను పట్టించుకుని వెంటనే సీసీ రోడ్లు నిర్మించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మహిళలు డిమాండ్ చేశారు.

సిమెంట్ స్టాండ్ పైనుండి పడి వ్యక్తి మృతి

మానకొండూర్, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రానికి చెందిన కోంద్ర రమేష్(50)అనే వ్యక్తి ఆదివారం సిమెంట్ స్టాండ్ పైనుండి కిందపడి మృతిచెందాడు. మేస్త్రీ పనిచేసే రమేష్ మండలంలోని శ్రీనివాస్ నగర్ లో ఓ ఇంటి నిర్మాణానికి పనికి వెళ్ళి పిల్లర్ బాక్స్ లో కంకర నింపేందుకు స్టాండ్ ఎక్కి ప్రమాదవశాత్తు కింద పడ్డాడు. అక్కడున్న వాళ్ళు గమనించి 108ద్వారా కరీంనగర్ ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించగా రమేష్ మృతిచెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారని మృతుడి భార్య శారద ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సిఐ బి.సంజీవ్ తెలిపారు.

ఆలయంలో అత్యంత వైభవంగా ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం

ధర్మపురి, ఆగస్టు 17, (ది క్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామి వారి ఆలయంలో అత్యంత వైభవంగా ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం కార్యక్రమంను నిర్వహించారు. ఆదివారం శ్రావణమాసం సందర్భంగా శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానమునకు అనుబంధ దేవాలయమైన శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానంలో దేవస్థానం పక్షాన స్థానిక వేద పండితులు బ్రాహ్మణోత్తములచే ఏకాదశ రుద్రాభిషేక కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడం జరి%శీ%ది.తదుపరి హారతి మంత్రపుష్పం కార్యక్రమాల అనంతరం తీర్థ ప్రసాద వితరణ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థాన కార్య నిర్వహణాధికారి సంకటాల శ్రీనివాస్, దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి అధ్యక్షులు జక్కు రవీందర్, వేదపండితులు బొజ్జ రమేష్ శర్మ, ప్రవీణ్ కుమార్ శర్మ, సూపరింటెండెంట్ కిరణ్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అల్వాల శ్రీనివాస్, అర్చకులు బొజ్జ రాజగోపాల్, ద్యావళ్ల సాయికుమార్, ద్యావల్ల విశ్వనాథ శర్మ, దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు రాపర్తి సాయికిరణ్, గుడ్ల రవీందర్ నేదునూరి శ్రీధర్, ఒజ్జల సౌజన్య నరేందర్ మరియు స్థానిక వేద పండితులు, బ్రాహ్మణులు, దేవస్థానం సిబ్బంది, అర్చకులు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బాధితులను పరామర్శించిన బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు గాజు భాస్కర్

ధర్మపురి, ఆగష్టు 17, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి పట్టణంలోని 12వ వార్డులో నిన్న కురిసిన భారీ వర్షానికి సాయిని అనసూర్య, సాగర్, రమణ ల ఇల్లు కూలిపోయిన ఘటనపై ఆదివారం భారతీయ జనతా పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు గాజు భాస్కర్ బీజేపీ పట్టణ నాయకులతో కలిసి బాధితులను పరామర్శించి వారికి అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం 3, 11, 12, 13 వార్డులలో జరుగుతున్న రోడ్, డ్రైనేజీ పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షుడు భాస్కర్ మాట్లాడుతూ అనసూర్య ఇల్లు కూలిపోవడానికి కారణం కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్యం అని, ప్రభుత్వంమే పూర్తిగా బాధ్యత వహించి వారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేయాలని బీజేపీ పట్టణాధ్యక్షుడు భాస్కర్ డిమాండ్ చేశారు. ఇది ముమ్మాటికీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం, కాంట్రాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం కారణంగానే సమస్యలు తలెత్తాయని ఈ సందర్భంగా భాస్కర్ గుర్తుచేశారు. డ్రైనేజీ తవ్వకాల్లో జేసీబీ వారి ఇంటి పునాదికి తాకడంతో పాటు పనులు నిలిచిపోయి దాదాపు 20 రోజులు కావడంతో వర్షపు నీరు చేరి ఇంటి పునాది కుంగి ఇళ్లు కూలి వారి కుటుంబం రోడ్డుపై జీవించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని భాస్కర్ పేర్కొన్నారు. ఆ కుటుంబానికి అండగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఉంటుందని, ఇంద్రమ్మ ఫ్లాట్ వచ్చే వరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో పోరాడతామని ఆ కుటుంబానికి భాస్కర్ హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న డ్రైనేజీ పనులు నాసిరకంగా ఉన్నాయని, కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికే క్రాకులు కూడా వస్తున్నాయని, పనులు నాణ్యతతో, రెండు వైపులా బలమైన సిమెంట్ వేసి చేయాలని కోరారు. డ్రైనేజీ కోసం తవ్విన మట్టిని 15%-%20 రోజులుగా అలాగే వదిలేయడం వల్ల వర్షపు నీరు నిల్వై ఇళ్లలోకి వస్తోందని, వెంటనే మట్టిని తొలగించి నీరు ఆగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని భాస్కర్ డిమాండ్ చేశారు. కాలనీల్లో ని చిన్న చిన్న సందులలో జె.సి.బి లతో కాకుండా మనుషులతో తవ్వించి, ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని అధికారులను ఆయన కోరారు. రోడ్లు సన్నగా ఉన్న చోట అండర్‌గ్రౌండ్ పైపుల ద్వారా డ్రైనేజీ నిర్మించాలని సూచించారు. 12వ వార్డులో గజ్జి మల్లేష్ రాధా ఇంటి ముందు తవ్వకాలు చేసి రహదారి పూర్తిగా నిలిచిపోయిందని, వర్షంతో మడుగు వలె మారిందని, అక్కడ వేసిన విద్యుత్ పోల్‌కి లైట్లు ఏర్పాటు చేసి వీధి పిల్లలు, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని భాస్కర్ కోరారు. 11వ వార్డులో డ్రైనేజీ మధ్యలో ఎలక్ట్రిక్ పోల్ ఉన్నందున ప్రమాదం జరుగే అవకాశం ఉందని, డ్రైనేజీ నిర్మాణాన్ని సరిచేసి ప్రజలకు విద్యుత్ షాక్ తగలకుండా చూడాలని అధికారులను భాస్కర్ కోరారు. ధర్మపురి పట్టణంలో అమృత స్కీం కింద తాగునీటి పనులకు సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ 23 కోట్లు, అందులో 19 కోట్లు బీజేపీ ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందని గుర్తు చేస్తూ, అధికారపక్షం మాత్రం ఈ పనులను తమవేనని ప్రచారం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. భారతీయ జనతా పార్టీ అభివృద్ధికి వ్యతిరేకం కాదని, అభివృద్ధి పేరుతో ప్రజలకు ఇబ్బంది చేస్తే పట్టణ ప్రజల కోసం చివరి వరకు పోరాడతాం అని గాజు భాస్కర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు గాజు భాస్కర్, జిల్లా కార్యదర్శి బెజ్జారాపు లవన్, సీనియర్ నాయకులు పల్లెర్ల సురేందర్, బాకీ రాజేష్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి సంఘీ మాధవ్, ఉపాధ్యక్షులు బాకీ అనిల్, అప్ప మల్లేష్, కోశాధికారి సంఘీ రాజేష్, మండలోజి సూరజ్, సోమిశెట్టి శివ సాయి, కసెట్టి హరీష్, కలకోట రాజు, బత్తిని శ్రీనివాస్, పాత నాగరాజ్ మరియు ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలపై నిరంతరం ఉద్యమాలు

◆ విజయవంతంగా జరిగిన మున్సిపల్ కార్మికుల జిల్లా మహాసభలు ◆ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జనగామ రాజమల్లు

రామగిరి, ఆగస్టు 17(ది క్రైమ్ న్యూస్):- తెలంగాణ మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ జిల్లా నాలుగవ మహాసభలు మంథనిలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పాత పెట్రోల్ బంక్ నుండి ఫ్రెండ్స్ క్లబ్ వరకు ర్యాలీ కోలాటాల ప్రదర్శన నిర్వహించారు. రాష్ట్ర జిల్లా నాయకులు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ మహాసభలకు ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జనగామ రాజమల్లు మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కార్మికుల మహాసభలు మంథని పట్టణంలో ఒక పండుగలాగా కార్మికులు నిర్వహించుకోవడం అభినందనీయమని అన్నారు. అనేక సంవత్సరాలుగా మున్సిపల్ కార్మికులు సమస్యల పరిష్కారం కొరకు నిరంతరం పోరాడుతూ అనేక సమస్యలను పరిష్కరించుకున్నారని అన్నారు. రాబోయే కాలంలో ఈ జిల్లాలో అన్ని మున్సిపాలిటీల కార్మికులు ఐక్యంగా నిలబడి తమ సమస్యల పరిష్కారం కొరకు పోరాటాలు నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎర్రవెల్లి ముత్యంరావు ,యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మహేష్, వెంకటస్వామి, సిఐటియు నాయకులు బూడిద గణేష్ మున్సిపల్ యూనియన్ నాయకులు చింతల గోవింద్, వడ్లకొండ రాజయ్య, ప్రజాసంఘాల నాయకులు ఆర్ల సందీప్, గోరెంకల సురేష్, మంథని లింగయ్య, బావు రవి, యూనియన్ నాయకులు గడిపెల్లి మల్లేష్, చిప్పకుర్తి చందు, సింగారం గట్టయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3కె హ్యాండ్లూమ్ శారీ వాక్‌లో పాల్గొన్న ప్రేమ కుమార్ దంపతులు

కూకట్పల్లి ఆగస్టు 17 (ది క్రైమ్ న్యూస్): హలో హైదరాబాద్ స్పోర్ట్స్ ఈవెంట్స్ కమిటి లక్ష్మీ ఆధ్వర్యంలోద 3కె హ్యాండ్లూమ్ శారీ వాక్ లో పాల్గొన్న ప్రేమ కుమార్ దంపతులు. ఆదివారం కూకట్‌పల్లి లోని జేఎన్‌టియు వద్ద ప్రారంభమై ఫోరం మాల్ వరకు ఘనంగా హ్యాండ్లూమ్ శారీ వాక్ నిర్వహించారు. మన దేశ హస్తకళల ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు తెలియజేయడం, చేనేత వస్త్రాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యంగా ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ వేడుకలో కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్, విజయలక్ష్మి ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొని హస్తకళాకారుల కష్టాలు గుర్తించి వారిని ఆదరించాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ "చేనేత వస్త్రాలు మన సంప్రదాయం, సంస్కృతి, గౌరవానికి ప్రతీకలు. ప్రతి ఒక్కరూ హ్యాండ్లూమ్ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తేనే స్థానిక కార్మికులకు ఉపాధి లభిస్తుందని, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతుందని తెలిపారు. మహిళలు అందరూ సంప్రదాయ శారీలతో నడిచి చేనేత వస్త్రాల అందాన్ని ప్రదర్శించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు మరింతగా జరగాలని ప్రేమ కుమార్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన విజయలక్ష్మి జేఎన్‌టియు ఆడిటోరియంలో దీప ప్రజ్వలన జ్యోతి వెలిగించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం హ్యాండ్లూమ్ వస్త్రాల ప్రాముఖ్యత, చేనేత కార్మికుల కృషి గురించి వివరించారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు, వీర మహిళలు, కార్యకర్తలు, అనేక మంది స్థానిక మహిళలు, యువతీయువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

యాంత్రీకరణను ప్రోత్సహిస్తూ నిధులు విడుదల

మానకొండూర్, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): వ్యవసాయ యాంత్రీకరణను ప్రోత్సహిస్తూ సబ్ మిషన్ ఆన్ అగ్రికల్చర్ మెకానైజేషన్ 2025 -26లో భాగంగా రైతులకు ఆర్థిక సహాయం కోసం ప్రభుత్వ నిధులు విడుదలైట్లు ఆదివారం క్యాంపు కార్యాలయం నుండి ప్రకటన వెలువడింది.మహిళా రైతులు, చిన్న రైతులు,ఎస్సీ / ఎస్టీ రైతులకు 50శాతం,ఇతర రైతులకు 40% సబ్సిడీతో యంత్ర పరికరాలు అందించేందుకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేసిందని "రైతు బలమే తెలంగాణ బలం" కు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకై నియోజకవర్గంలోని అర్హులైన రైతులు ఆయా మండల వ్యవసాయ అధికారులను సంప్రదించాల్సిందిగా ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఘనంగా ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి ఊర బోనాల ఉత్సవాలు

- ముఖ్య అతిధిగా హాజరై అమ్మవారికి బోనం సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన నల్గొండ జిల్లా మాజీ ఫైనాన్స్ కమిటీ మెంబర్ జెడ్ పి టి సి పాశం సురేందర్ రెడ్డి

మర్రిగూడ (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆగష్టు 17, మర్రిగూడ మండలం ఖుదాబాక్షపల్లి గ్రామంలో ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి ఊర బోనాల ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి నల్గొండ జిల్లా మాజీ ఫైనాన్స్ కమిటీ మెంబర్ జెడ్ పి టి సి పాశం సురేందర్ రెడ్డి హాజరై అమ్మవారికి బోనం సమర్పించి బొడ్రాయి మరియు ముత్యాలమ్మ అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ప్రజలందరు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని కోరారు గ్రామంలో ఎలాంటి అవాంచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉత్సావాలను జరుపుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు అమ్మవారి బోనాలను ఊరేగింపుగా గ్రామ వీధులలో తిప్పుతూ పోతారాజుల నృత్యాలతో అంగరంగ వైభావంగా అమ్మవారికి బోనాలను సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమం లో పందుల పాండు గౌడ్, జంగయ్య, లింగయ్య గౌడ్, కారింగు నర్సింహ, జావేద్, సైదులు, మరియు గ్రామ ప్రజలు, యువకులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

మృతురాలి కుటుంబానికి మాజీ వైస్ ఎంపిపి ఆర్థిక సాయం

తిమ్మాపూర్, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం సాహెబ్ పల్లిలో నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన దుర్గం కౌంసవ్వ అనే మహిళ శనివారం రాత్రి అకస్మాత్తుగా మరణించింది. విషయం తెలుసుకున్న మాజీ వైస్ ఎంపీపీ తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాసరావు మృతురాలి కుటుంబానికి సానుభూతిని తెలుపుతూ 5వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయాన్ని గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకుల ద్వారా కుటుంబ సభ్యులకు ఆదివారం అందజేశారు.

పచ్చని అడవుల మధ్యలో పాండవలంక జలపాతం

- చుట్టూరా గుట్టలు పక్కన పచ్చిక బయళ్ళు - ఎత్తయిన కొండల నుంచి జాలు వారుతు పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తున్న పాండవలంక జలపాతం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పచ్చని అడవుల మధ్యలో చుట్టూరా గుట్టలతో కనుచూపుమేర పచ్చని పంట పొలాలతో పర్యాటకులను కనువిందు చేసేలా ఎత్తైన కొండల నుంచి పాలుగారుతున్న నీళ్లతో పాండవ లొంక జలపాతం పర్యాటకులను కనువిందు చేస్తోంది. జలపాతం ప్రకృతి అందాలతో పర్యాటకులు మంత్ర ముగ్ధులు అవుతున్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలంలోని వెన్నంపల్లి - జాఫర్ ఖాన్ పేట గ్రామాల శివారులోని రామగిరి ఖిల్లా గుట్టలను ఆనుకొని ఉన్న ప్రాచీనమైన పాండవ లొంక జలపాతం నుంచి గలగల పారుతున్న నీటి పరవల్లతో పర్యాటకులు పరవశించిపోతున్నారు. కనువిందు చేస్తున్న పాండవ లంక జలపాత దృశ్యాన్ని ఆస్వాదించేందుకు కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా నుండే కాకుండా, సుదూర ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి వస్తున్నారు. పెద్దపల్లి నుండి కాల్వ శ్రీరాంపూర్ వెళ్లే మార్గంలో వెన్నంపల్లి నుంచి ముత్తారం రూట్ లో జాఫర్‌ఖాన్‌పేట నుంచి సుమారు 4కిలోమీటర్ల దూరం నడిచి వెళ్తే వచ్చే ఈ జలపాతన్ని చేరుకోవచ్చు.చుట్టూ సుమారు వందల ఏకరాల మేర బండరాళ్లతో, కనువిందు చేసే పచ్చిక బయళ్లు ఉన్న ఈ ప్రాంతనికి ప్రతి శ్రావణ మాసంలో జిల్లాలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి ప్రజలు కుటుంబ సభ్యులతో వనభోజనాలకు వస్తుంటారు.ద్వాపర యుగంలో పాండవులు కొన్ని రోజులు ఇక్కడ వనవాసం చేయగా, ఈ ప్రాంతానికి పాండవ లొంక అనే పేరు వచ్చినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. పాండవుల వనవాస కాలంలోని శివలింగం ఇప్పటికి భక్తుల పూజలు అందుకోవడం విశేషం శ్రీరాముడు సైతం ఈ శివలింగాన్ని పూజించినట్లు ఇక్కడి స్థల పురాణం చెప్తోంది. చుట్టూరా అడవుల మధ్య నుంచి చెట్ల వేర్లను తాగుతూ ఎత్తైన ప్రదేశం నుంచి కిందకు జాలు వరుతున్న పాండవ లొంక జలపాతం గుండంలో స్నానం చేస్తే ఎంతో పుణ్యం వస్తుందని, ఈ గుట్టల పైన సంజీవని లాంటి ఔషధ గుణాలున్న చెట్లు ఉన్నాయని, ఆ నీటిని తాగితే రోగాలు కూడా నయం అవుతాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఇంత ప్రసిద్ధిగాంచిన పాండవ లొంక జలపాతం అభివృద్ధికి నోచుకోవడం లేదని జలపాతం వద్దకు సరైన రోడ్డు మార్గం లేక పోవడంతో పర్యాటకులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వర్షం కురిస్తే వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలుగుతుందని పర్యాటక రంగ అభివృద్ధిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని స్థానిక ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు పాండవ లొంక జలపాతం అభివృద్ధికి ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని నిధులు కేటాయించి ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావాలని ఈ ప్రదేశాన్ని పర్యాటక కేంద్రంల తీర్చిదిద్దాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

మండలంలోని గణేష్ మండప నిర్వాహకులకు ఎస్ఐ శేఖర్ రెడ్డి సూచనలు

కేశవపట్నం, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా కేశవపట్నం మండలంలోని అన్ని గ్రామాల గణేష్ మండప నిర్వాహకులు రాబోయే నవరాత్రి ఉత్సవాలకు పోలీస్ శాఖ రూపొందించిన పోర్టల్ ద్వారా వివరాలను నమోదు చేసుకుని పోలీసులకు సహకరించాలని ఎస్ఐ కె. శేఖర్ రెడ్డి సూచించారు. మండపానికి సంబంధించిన సమాచారం కొరకు మాత్రమే రూపొందించిన పోర్టల్ ద్వారా భద్రత, బందోబస్తు ఏర్పాటుకు సులువుగా ఉండేందుకు విగ్రహాల ఏర్పాటుకు ముందే నిర్వాహకులు ముందస్తు సమాచారం పోలీసుస్టేషన్ లో ఇవ్వడానికి కంప్యూటర్, మొబైల్‌లో అప్లై చేసుకునేందుకు సైట్‌లో వివరాలు పొందు పరచి దరఖాస్తును పోలీస్ స్టేషన్‌లో అందించాలన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లోని తప్పుడు ప్రచారాలు, వదంతులను నమ్మకుండా ఎలాంటి సందేహాలున్న 100కి సమాచారం అందించాలని ఎస్ఐ కె. శేఖర్ రెడ్డి సూచించారు.

వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్న తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాసరావు

తిమ్మాపూర్, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం లక్ష్మీదేవిపల్లికి చెందిన నీలం జగన్ రెడ్డి – రేఖ వివాహానికి ఆదివారం కరీంనగర్ పార్లమెంట్ ఇంచార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావుతో కలిసి మండల మాజీ వైస్ ఎంపీపీ తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.నాయకులు మామిడి అనిల్ కుమార్, శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాజీ వార్డు మెంబర్ రాయమల్లు, కొండయ్య, తిరుపతి, మల్లారెడ్డి, శ్రీనివాస్, శ్రీనన్న యువసేన సభ్యులు,రాజు, గుంటి మధుకర్, సందీప్ తదితరులు తుమ్మనపల్లి వెంట వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నారు.

బావిలోకి దూకి మహిళ బలవన్మరణం.....!

తిమ్మాపూర్, ఆగస్టు 17,(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలం కాచాపూర్ లో ఓ మహిళ అనారోగ్య సమస్యలతో వ్యవసాయ బావిలోకి దూకి బలవన్మరణానికి పాల్పడింది. గ్రామానికి చెందిన అబ్బు శకుంతల అనే మహిళ గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ మతిస్థిమితం కూడా కోల్పోయి ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఇంటి సమీపంలోని వ్యవసాయ బావిలోకి దూకి మృతి చెందినట్లు మృతురాలి భర్త సత్యనారాయణ రెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ఎస్ఐ కె. శేఖర్ రెడ్డి తెలిపారు.

మందుబాబులు ఇది మీకు తెలుసా..! ఆల్కహాల్.. మెదడుపై ఎంతసేపట్లో ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది..?

సాధారణంగా చాలామంది మానసిక ఉల్లాసం కోసం మద్యం సేవిస్తుంటారు. మద్యం అలవాటు, ఆల్కహాల్ తాగడం అనేది కొందరికి హాబీ, కొందరికి అలవాటు. మద్యానికి అలవాటు పడిన చాలా మంది దానికి బానిసలయ్యారు. ఇప్పుడు చాలా పార్టీలలో ఆల్కహాల్ ప్రత్యేక విందుగా, స్టేటస్ సింబల్‌గా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మద్యం అలవాటుతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగిన వెంటనే శరీరంలో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అయితే మద్యం మెదడుపై ప్రభావం చూపడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో తెలుసా? మద్యానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించిన తర్వాత ఎంతకాలం అది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు పలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, మద్యం తాగిన 6 నిమిషాల తర్వాత మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని తేల్చారు. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్ లాంటి హార్మోన్లు మెదడును తాత్కాలికంగా ఉత్తేజపరుస్తాయి. అలాంటి ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ ప్రభావం పురుషులు, స్త్రీలపై సమానంగా ఉంటుందా అనే విషయానికి వస్తే.. మద్యం మత్తు పురుషులు, స్త్రీలను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే బలమైన బీర్‌లో ఆల్కహాల్ ఎంత శాతం ఉందనే దానిపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైన బీర్‌లో 67.5 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఇకపోతే, కొందరు మహిళలకు మద్యం అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు గర్భధారణ సమయంలో మద్యపానం చేయటం వల్లపుట్టబోయేశిశువుపైఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై కూడా పరిశోధకలు విశ్లేషించారు..గర్భధారణ సమయంలో మద్యం సేవించడం వల్ల బిడ్డకు 428 రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. అలాగే, మద్యం మత్తు ఎప్పుడు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుందనే విషయాన్ని వారు వెల్లడించారు. ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎక్కువ మత్తు వస్తుందని చెప్పారు. అయితే ఆహారంతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మత్తుకు ఎక్కేందుకు ఆలస్యం అవుతుందని చెప్పారు. అంతేకాదు..ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందా..? అనే విషయంపై కూడా పరిశోదించగా, ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా జరగదు. నిజానికి శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతోందని గుర్తించారు. మద్యం అతిగా తాగటం వల్ల మెదడులో క్రియాశీలత తగ్గిపోతుంది. శ్వాస క్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అది కొన్నిసార్లు మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చునని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, అత్యధికంగా బీరు తాగిన రికార్డుకెక్కిన వ్యక్తి కూడా ఒకరు ఉన్నారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతను రెజ్లర్ ఆంద్రీ ది జెయింట్ అత్యధికంగా బీర్ తాగిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. కానీ, ఆల్కహాల్ ప్రభావం వివిధ దశలుగా ఉంటుంది. ఆఖరి దశ మరణం. మద్యం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాల తీవ్రత అంతగా పెరుగుతుంది. గణాంకాల ప్రకారం, మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రతి సెకనుకు ఒకరు మరణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇకపోతే, మద్యం సేవించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. మానవులు జీవించడానికి 13 ఖనిజాలుఅవసరం, ఈఖనిజాలన్నీ ఆల్కహాల్‌లో ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

బెండకాయలో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..? ఖాళీ కడుపుతో ఇలా వాడితే బోలెడు లాభాలు..

బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తాం. బెండకాయ ఫ్రై, బెండకాయ మసాలా, కర్రీ, చారు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు. అయితే, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండాకాయను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని తాగాలని చెబుతున్నారు. బెండకాయ నీటి కోసం ముందుగా లేత బెండకాయలను నాలుగు తీసుకుని శుభ్రంగా వాష్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని నిలువునా, అడ్డంగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక బౌల్‌లో డ్రింకింగ్ వాటర్ పోసి అందులో కట్ చేసుకున్న బెండకాయ ముక్కలు వేయాలి. రాత్రంతా అవి నీటిలో బాగా నానిపోతాయి. ఆ మర్నాడు బెండకాయ నీటిని వడకట్టి నీటిని తాగండి. ఇక దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు.. బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి

ఉంటాయని చెప్పారు. ఇందులో విటమిన్ బి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్నెల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో కరిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను ఆలస్యం చేయడంలో, మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. కళ్లకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బెండకాయను ఉడికించేటప్పుడు నూనె తక్కువ వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆరు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోతున్నారా.. అయితే మీ బాడీ ఇక షెడ్డుకే, లేటెస్ట్ సర్వేలో షాకింగ్ నిజాలు

నిద్ర లేమి చాలా మందికి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. డిజిటల్ క్రియేటర్స్ అవార్డ్‌లో ఇటీవల జరిగిన ఇంటరాక్షన్ సందర్భంగా, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ కూడా మనిషి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేశారు. చాలామంది తమ నిద్ర దినచర్యకు సంబంధించి క్రమశిక్షణతో లేరని నొక్కి చెప్పాడు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా లోకల్ సర్కిల్స్ నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో గత రెండేళ్లలో, రోజుకు 7 గంటలు కూడా నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడంలో అనేక మంది పౌరులు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది. సర్వే ప్రకారం, 61 శాతం మంది భారతీయులు గత 12 నెలల్లో రాత్రిపూట 6 గంటల కంటే తక్కువ నిరంతరాయంగా నిద్రపోగా, 38 శాతం మంది రాత్రిపూట 4 నుండి 6 గంటల నిరంతరాయ నిద్రను పొందుతున్నారు. వారిలో దాదాపు 23 శాతం మంది పౌరులు 4 గంటల వరకు నిద్రపోవడం లేదట. అయితే 50 శాతం మంది ప్రజలు రోజుకు 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారట. సర్వేలో అత్యంత ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతకు ముందు నిర్వహించిన సర్వేలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రతిరోజూ 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే భారతీయ పౌరుల శాతం 2022లో 50 శాతం నుండి 2023లో 55 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో నిద్ర లేమి ఫిర్యాదులతో ప్రతివాదులు 61 శాతానికి నిరంతరంగా పెరుగుతున్నారని సర్వే పేర్కొంది. 72 శాతం మంది ప్రతివాదులు నిద్రలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించడం కోసం మేల్కొంటారని చెప్పారు. అంతరాయం లేని నిద్ర వెనుక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల వరకు ఉండవచ్చు. ఇక దాదాపు 72 శాతం మంది తమ నిద్రలో ఒకసారి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించారు. సర్వేలో దాదాపు 43 శాతం మంది వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటున్నారని, ఇక ఉదయాన్నే ఇంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటారని చెప్పారు. -19 మహమ్మారి సమయంలో వారి నిద్ర నాణ్యత క్షీణించిందని సర్వేలో

పాల్గొన్న 26 శాతం మంది వ్యక్తులు గుర్తించారు. యోగ, ధ్యానం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని చిట్కాలు రోజూ నడవడం, గంటపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా తినండి లేదా తేలికపాటి రాత్రి భోజనం చేయండి. రాత్రి భోజనం, నిద్రవేళ మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉంచండి. నిద్రకు 3 గంటల ముందు టీ లేదా కాఫీకి దూరంగా ఉండండి. మంచి నిద్ర కోసం మీరు పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు. ధ్యానం చేయవచ్చు

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌తో మెరిసే చర్మం సొంతం

కాంతులీనే చర్మం కోసం పలువురు రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వాడుతూ ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా పెంపొందించి చర్మ నిగారింపులో కీలకంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. యూఎస్ నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ 2020 పరిశోధనా కథనంలో ప్రస్తావించిన వివరాల ప్రకారం పోషకాహారానికి చర్మ ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉందని వెల్లడైంది. దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని పోషకాహారం, మన ఆహారపు అలవాట్లతో చక్కదిద్దవచ్చని పోషకాహార నిపుణులతో పాటు డెర్మటాలజిస్టులూ చెబుతున్నారు. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ఐదు భారతీయ సూపర్ ఫుడ్స్‌ను ఎంచుకోవాలని ఎండీ, డెర్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ జుష్య భాటియా సరిన్ ఇన్‌స్టాగ్రాంలో షేర్ చేశారు. నట్స్ నుంచి కూరగాయాలు, మసాలా దినుసులు, తృణధాన్యాల వంటివి వివిధ రెసిపీల్లో వాడితే చర్మ సంరక్షణ, చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని చెబుతున్నారు. టమాటాలు చర్మ సౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఏజింగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. టమాటా సూప్స్, టమాటా కర్రీ వంటి వండిన టమాటా డిష్‌లను అధికంగా తీసుకోవాలని ఇన్‌స్టాగ్రాం రీల్‌లో ఆమె వివరించారు. ఇంకా రెడ్ క్యారెట్స్, వాటర్ మెలన్స్, పపాయాల వంటివి కూడా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇక చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఐదు ఆహార పదార్థాలను పరిశీలిస్తే..

ఆలివ్ షాట్స్.. ఇప్పుడిదే సరికొత్త ట్రెండ్

షాట్స్ అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే ఆలివ్ ఆయిల్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్దాషిన్, జెన్నిఫర్ లోపెజ్ మద్దతిస్తున్న ట్రెండ్. జెన్నిఫర్‌కు ఆలివ్ ఆయిల్ మీద ఎంత నమ్మకం అంటే తన తరగని అందానికి రహస్యం బొటిక్స్, సర్జరీలు కాదు, ఆలివ్ ఆయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజంగానే ఆలివ్ ఆయిల్‌తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ సంరక్షణకు దోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాలేయం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణుల మాట. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య విరామంలో ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలవని వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌ని రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు పడకపోవచ్చునీ, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలనీ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మౌత్‌వాష్ వాడటం మంచిదేనా.. నోటిలో పుండ్లు ఉంటే వాడొచ్చా ?

మౌత్‌వాష్‌ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడే టప్పుడు అసౌకర్యంగా ఉండకూడదన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా.. మౌత్‌వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మౌత్‌వాష్ వల్ల పళ్లకు బలమనీ, ఆల్కహాల్ కలవని మౌత్‌వాష్ వల్ల దుష్ఫలితాలు తగ్గుతాయనీ, అలోవెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన మౌత్‌వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, పంటి ఎనామిల్‌ను కాపాడటంలో ఫ్లోరైడ్ కలిగిన మౌత్‌వాష్‌లు సాయపడతాయి. హానికర సూక్ష్మక్రిములను అడ్డుకుని.. చిగుళ్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి. పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి. శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఏ మౌత్‌వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.

ఆ రంగాల్లో పెట్టుబడితో లాభాల పంట..

ధీర్ఘకాలిక పెట్టుబడితో రాబడికి హామీ

ప్రపంచంలో టెక్నాలజీ రంగం కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది. ముఖ్యంగా పెరిగిన టెక్నాలజీ కారణంగా కొత్త అవకాశాలు కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పెట్టుబడిదారుల ఆలోచనా విధానలు కూడా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కొత్త, అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగాలలో పెట్టుబడి పెట్టడం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో భవిష్యత్‌లో మంచి రాబడినిచ్చే రంగాలపై పెట్టుబడిదారులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కాబట్టి పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ నేపథ్యంలో ఏయే రంగాల్లో పెట్టుబడితో అధిక రాబడి ఆర్జించవచ్చో? ఓ సారి తెలుసుకుందాం. ఆర్టిఫిషియల్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధి చెందుతున్నందున ఈ రంగం అభివృద్ధికి పెట్టే పెట్టుబడి రాబోయే సంవత్సరాల్లో గణనీయమైన రాబడిని అందిస్తుంది. 2024 ప్రైవేట్ పెన్షన్ బేరోమీటర్ నివేదికలో క్యాపిటల్ గ్రూప్ విశ్లేషకులు పేర్కొన్న అనేక ప్రాంతాలలో ఏఐ ఒకటిగా. కొలంబియా థ్రెడ్‌నీడిల్, క్యాపిటల్ గ్రూప్‌ల సహకారంతో రూపొందించిన నివేదికలో కృత్రిమ మేధస్సు, ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు, ప్రపంచ వాణిజ్య మార్పులు, వ్యవసాయంలో భవిష్యత్తు పెట్టుబడి ఎంపికలు ఉన్నాయి. రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఏఐ అన్ని రంగాల్లో విస్తరిస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

తయారీ లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణలో అయినా ఏఐ ప్రతిచోటా ప్రత్యేక ముద్రను వేస్తుందని వివరిస్తున్నారు. అమెజాన్ వంటి పెద్ద కంపెనీలు ఏఐ పవర్డ్ రోబోట్‌లను తయారు చేస్తున్నాయి. ఇవి పనిని చాలా వేగంగా, సులభంగా చేస్తాయి. ఏఐ వల్ల ఉద్యోగాల్లోనూ పెద్ద సంక్షోభం ఏర్పడుతుందనేది వేరే విషయం. టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్), ఇన్ఫోసిస్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీస్, టెక్ మహీంద్రా, టాటా ఎల్క్సి వంటి భారతదేశంలో ఏఐపై పని చేస్తున్నాయి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవల రంగం కూడా వేగంగా మారుతోంది. ఒక కొత్త సాంకేతికత సెల్ థెరపీ, దీనిలో కణాలు శరీరం వెలుపల మారుస్తారు. ముఖ్యంగా వ్యాధిని నయం చేయడానికి సెల్ థెరపీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి వ్యాధుల చికిత్సను సులభతరం చేసే జీన్ సైలెన్సింగ్ వంటి సాంకేతికతలపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. పెద్ద పెద్ద ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు ఈ దిశగా పెద్దఎత్తున పెట్టుబడి పెడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ కంపెనీలలో పెట్టుబడి పెట్టడం దీర్ఘకాలికంగా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కరోనా కాలం నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్తువుల సరఫరా పెద్ద మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం కంపెనీలు చైనాకు దూరంగా ఇతర దేశాలలో వస్తువులను తయారు చేయడం ప్రారంభించాయి. ఆగ్నేయాసియా, లాటిన్ అమెరికా దేశాలు దీని వల్ల లబ్ధి పొందుతున్నాయి. ఈ విషయంలో మెక్సికో ముందంజలో ఉంది. ముఖ్యంగా మంచి మౌలిక సదుపాయాల కారణంగా చైనాకు చెందిన కొన్ని కంపెనీలు భారతదేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించాయి. అలాగే వ్యవసాయ రంగంలో కొత్త టెక్నాలజీల సాయంతో రైతులు మరింత దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. ప్రెసిషన్ అగ్రికల్చర్ అనే సాంకేతికతలో పంటల ప్రతి అవసరాన్ని పొలాల్లో సెన్సార్‌లను అమర్చడం ద్వారా గుర్తించడం ద్వారా పంట దిగుబడిని 30 శాతం వరకు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతోపాటు కొత్తరకం విత్తనాలను అభివృద్ధి చేసే పనులు కూడా కొనసాగుతున్నాయి. బేయర్ లాంటి కంపెనీలు ఈ రంగంలో ముందుకు సాగుతున్నాయి. ఇలాంటి కంపెనీల్లో పెట్టుబడితో పెట్టుబడిదారులు అధిక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఈ ఫండ్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే కనకవర్షమే.. పెట్టుబడిదారులూ ఓ లుక్కేయండి..

దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి పొందటానికి సమర్థవంతమైన, నమ్మకమైన పెట్టుబడి మార్గాలను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది బ్యాంకుల్లోని ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ పథకాలలో డబ్బులను పెట్టుబడి పెడతారు. నిర్ణీత కాలానికి వడ్డీతో పాటు అసలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఇటీవల మ్యూచువల్ ఫండ్స్ పై ప్రజలకు అవగాహన పెరిగింది. దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి వచ్చే అవకాశం ఉండడమే దీనికి కారణం. అయితే వీటిలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు అనేక అంశాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. మెరుగైన రాబడి ఇస్తున్న ఫండ్ ను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అప్పుడు మీ పెట్టుబడికి తగిన రాబడిని అందు కోగలుగుతారు. అలాంటి వాటిలో ఐసీఐసీఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ ఒకటి. దీని ద్వారా మీరు ఎలా సంపదను పెంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. స్థిరమైన పెరుగుదల.. ఐసీఐసీఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ కొంతకాలంగా స్థిరమైన మెరుగుదలను కనబరుస్తోంది. దీర్ఘకాలంలో సంపద సృష్టించాలనుకునే వారికి చాలా మంచి ఎంపికగా మారింది. ఉదాహరణకు ఈ ఫండ్ లో 2003లో రూ. 1 లక్ష పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, ఈ రోజు ఆ డబ్బు రూ.11.13 లక్షలు అవుతుంది. దీని ద్వారా దాదాపు 12.39 శాతం వార్షిక రాబడి అందుతోంది. ఈ ఫండ్ గతేడాది కూడా లాభాలలో నడిచింది. రూ. 10 వేల పెట్టుబడిని రూ.14,819 చేసింది. ఐదేళ్లలో అదే మొత్తం రూ.19,971కి పెరుగుతుంది. అంటే మీ పెట్టుబడిని దాదాపు రెట్టింపు చేస్తుంది. ఫండ్ కేటాయింపులు.. ఈ ఫండ్ ప్రధానంగా స్టాక్ మార్కెట్, బంగారం, ఆస్తిలో మీ డబ్బును పెట్టుబడి పెడుతుంది. ఈ మూడు మార్గాల ద్వారా మీ రాబడి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. తద్వారా ధీర్ఘకాలంలో రాబడికి దోహదపడుతుంది. ఈ ఫండ్ తన పెట్టుబడులలో 35 నుంచి వంద శాతం వరకూ రుణ రహిత ఎంపికలకు కేటాయిస్తుంది. పెట్టుబడిదారులు లాభాలను పెంచుకుంటూ పన్నులపై ఆదా చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 2024 బడ్జెట్లో ప్రవేశపెట్టిన మార్పుల కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలపై 12.5 శాతం ఫ్లాట్ రేటుతో పన్ను విధిస్తున్నారు. దీని నుంచి పెట్టుబడిదారులు కనీసం 24 నెలల పాటు ఫండ్‌లో పెట్టుబడి పెట్టాలి. వడ్డీపై కూడా రాబడి.. మరో విషయం ఏమిటంటే కొనుగోలు చేసిన, మరొక పథకం నుంచి మారిన యూనిట్లను రీడీమ్ చేసినా, అలాట్‌మెంట్ చేసిన ఒక సంవత్సరంలోపు స్విచ్ చేసినా ఎటువంటి రుసుము లేకుండా 30 శాతం యూనిట్లను

విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ కారణంగా చాలా ఫ్లెక్సిబిలిటీ లభిస్తుంది. పెట్టుబడిదారులు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఛార్జీలు లేకుండా తమ పెట్టుబడిలో కొంత భాగాన్ని యాక్సెస్ చేయడానికి వీలు కలుగుతుంది. ప్రధానంగా సమ్మేళనం వడ్డీ అనేది మునుపటి కాలాల నుంచి ప్రధాన, సేకరించిన వడ్డీ రెండింటిపై లెక్కిస్తారు. అంటే వడ్డీ అదనపు వడ్డీని సృష్టించడం మొదలు పెడుతుంది దీని వల్ల మీ పెట్టుబడి విపరీతంగా పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది. ఎంపికే కీలకం.. మార్కెట్లో వివిధ రకాల పెట్టుబడి మార్గాలు, అవకాశాలు ఉంటాయి. వాటిలో మీ ఆర్థిక లక్ష్యాలు, రిస్క్ టాలరెన్స్ కు అనుగుణంగా ఉండే వాటిని ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా అవసరం. అదే మీ విజయానికి పునాది అని చెప్పవచ్చు. బలమైన రాబడిని అందించే ట్రాక్ రికార్డ్ ఉన్న మ్యూచువల్ ఫండ్‌లను అన్వేషించడం చాలా కీలకం.

ఎరుపు రంగు కారు నంబర్ ప్లేట్ ఎవరు వినియోగిస్తారో తెలుసా? మీకు తెలియని ఎన్నో ఆసక్తికర విషయాలు

కారు ఉంటే దానికి నంబర్ ప్లేట్ తప్పక ఉంటుంది. 'మోటార్ వెహికల్ యాక్ట్ 1988' ప్రకారం ప్రతి వాహనం నంబర్ ప్లేట్‌పై స్థానిక కార్యాలయం జారీ చేసిన వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ ఉంటుంది. కానీ ఈ నంబర్ ప్లేట్లన్నీ ఒకే రంగులో కాకుండా విభిన్న రంగులతో ఉంటాయి. ఒకటి నలుపు, మరొకటి పసుపు. అధికంగా కారులకు తెలుపు లేదా పసుపు రంగు ప్లేట్లు వాడతారని చాలా మందికి తెలుసు. అయితే మిగిలిన రంగుల అర్థం ఏమిటో తెలుసా? బ్లాక్ కలర్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ రకమైన బ్లాక్ కలర్ బోర్డ్‌లో వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ పసుపు రంగులో ఉంటుంది. నలుపురంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను వ్యాపారం కోసం ఉపయోగిస్తారు. వీరు అద్దె కారును కొనుగోలు చేస్తే, అది నల్ల నంబర్ ప్లేట్‌తో వస్తుంది. ఈ ప్లేట్ సాధారణంగా లగ్జరీ హోటళ్లలో ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే బ్లాక్ నంబర్ ప్లేట్ ఉన్న వాహనాన్ని నడపడానికి డ్రైవర్ కమర్షియల్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. బ్లూ నంబర్ ప్లేట్లు.. విదేశీ దౌత్యవేత్తలను రవాణా చేయడానికి నీలం నంబర్ ప్లేట్‌లతో కూడిన వాహనాలు ఉపయోగిస్తారు. వాటిపై వివిధ రకాల కోడ్‌లు ఉంటాయి. ఈ కోడ్‌లు.. ఐక్యరాజ్యసమితి కోసం కాన్సులర్ కార్ప్స్ కోసం డిప్లొమాటిక్ కార్ప్స్ కోసం అని ఉంటాయి.రెడ్ నంబర్ ప్లేట్.. కార్యాలయం నుంచి శాశ్వత రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ వచ్చేంత వరకు మన దేశంలో జారీ చేసే తాత్కాలిక నంబర్ ప్లేటు ఇది. ఆ సంఖ్య సాధారణంగా రెడ్ కలర్ నంబర్ ప్లేట్ బోర్డుపై ఇస్తారు. కానీ ఇలాంటి తాత్కాలిక నంబర్లకు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లుబాటు ఉంటుంది. అయితే ప్రతి రాష్ట్రానికి తాత్కాలిక నమోదుకు సంబంధించి దాని స్వంత నియమాలు ఉన్నాయి. చాలా రాష్ట్రాల్లో ఎరుపు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను రోడ్డుపైకి అనుమతించరు. గ్రీన్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ పూర్తిగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు ఉపయోగిస్తారు. ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, బైక్‌లు, ఈ-రిక్షాలు, బస్సులకు ఈ రంగు నంబర్ ప్లేట్‌లతో ఉంటాయి. దానిపై తెల్ల అక్షరాలతో కారు నంబర్ రాసి ఉంటుంది. పసుపు నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ అందరికీ సుపరిచితమే. ఈ రంగు నంబర్ ప్లేట్లు వాణిజ్య అవసరాల కోసం ఉపయోగించే వాహనాలపై ఉంటాయి. టాక్సీలు, ప్రైవేట్ క్యాబ్‌లు, ట్రక్కులు, బస్సులలో పసుపు రంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉంటాయి. కమర్షియల్ పర్మిట్ కలిగిన వాహనాలకు పసుపు రంగులో నంబర్ ప్లేట్ ఉంటుంది. వైట్ కలర్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ మనదేశంలో సర్వసాధారణం. వీటిపై నల్ల అక్షరాలతో వాహనం నంబర్ రాసి ఉంది. ఇటువంటి వాహనాలను వ్యక్తిగత అవసరాలకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా కారు కొనుగోలు చేసిన వారందరికీ ఈ బోర్డు వస్తుంది. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ ప్లేట్లు.. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ ప్లేట్లు రక్షణ సిబ్బంది, రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు చెందినవి. వీటితో సంబంధం ఉన్న వ్యక్తులు మాత్రమే ఈ ప్రత్యేక నంబర్ ప్లేట్‌ని ఉపయోగించడానికి అనుమతిస్తారు. అశోక స్థంభం ఉన్న రెడ్ నంబర్ ప్లేట్లు.. ఈ రకమైన నంబర్ ప్లేట్‌లను సామాన్య ప్రజలు, మంత్రులు, అధికారులు ఉపయోగించడానికి వీలులేదు. భారత రాష్ట్రపతి,ప్రతి రాష్ట్ర గవర్నర్ కార్లకు మాత్రమే ఎరుపు రంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉంటాయి. తమ వాహనాలపై భారతీయ చిహ్నాం అశోక స్తంభాన్ని ప్రదర్శించడం దీని ప్రత్యేకత.

బైక్ ధరతో కారు కొనేయొచ్చు.. అది కూడా ఎలక్ట్రిక్, ఎంతంటే

కారు కొనుక్కోవాలని ప్రతీ ఒక్కరి కోరిక. మధ్య తరగతి ప్రజలు కూడా ఇటీవల కార్లను వినియోగిస్తున్నారు. బ్యాంకులు రుణాలు ఇస్తుండడం, సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ల మార్కెట్ కూడా పెరగడంతో చాలా మంది కార్లను కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికీ చాలా మంది ధర, మెయింటెనెన్స్‌కు భయపడి కారు కొనుగోలు చేయడానికి వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. అయితే ఒక హై ఎండ్ బైక్ ధరలో కారు వస్తే ఎలా ఉంటుంది. అది కూడా ఒక ఎలక్ట్రిక్. దీనిని నిజం చూసి చూపించింది ఇండోర్ రాష్ట్రానికి చెందిన వింగ్స్ ఈవీ అనే భారీ ఆటోమొబైల్ కంపెనీ. కేవలం రూ. 2 లక్షలకే ఒక బుల్లి ఎలక్ట్రిక్ కారును పరిచయం చేసింది. రాబిన్ ఈవీ పేరుతో తీసుకొస్తున్న ఈ కారును జీరో పొల్యూషన్‌తో పాటు తక్కువ ధరలో తీసుకురావడం విశేషం. ఒక పెద్ద సైజ్ బైక్‌ను పోలి ఉన్న ఈ కారు ప్రీ బుకింగ్స్ మొదలయ్యాయి. రూ. 5 వేలు ముందస్తుగా చెల్లించి కారును బుక్ చేసుకోవచ్చు. తొలి ఏడాదిలో 3 వేల యూనిట్స్ ని విక్రయించాలన్న లక్ష్యంతో కంపెనీ ఉంది. బెంగళూరులో ఇప్పటికే 300కిపైగా టెస్ట్ డ్రైవ్‌లను నిర్వహించారు. తొలికారును 2025లో లాంచ్ చేయనున్నారు. చెన్నై, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో తొలుత వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇక ధర తక్కువ అని ఫీచర్ల విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడాల్సిన పనిలేదు. ఈ కారు బేస్ వేరియంట్ ఒక్కసారి ఛార్జ్ చేస్తే 65 కి.మీ రేంజ్ ఇస్తుంది. టాప్ వేరియంట్ విషయానికొస్తే సింగిల్ ఛార్జ్‌తో ఏకంగా 90 కి.మీలు దూసుకెళ్లొచ్చు. రోజూ ఆఫీసుతో పాటు ఇతర పనులకు వెళ్లే వారికి ఈ కార్ బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా చెప్పొచ్చు. పార్కింగ్ విషయంలో కూడా టెన్షన్ ఉండదు. ఈ కారు పొడవు.. ఒక రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బైక్ అంత ఉంటుంది. కారు ఇద్దరూ కంఫర్ట్‌గా కూర్చోవచ్చు. వెనకాల అయితే మరో చిన్న పిల్లాడు కూర్చునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారు ఆటోమెటిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్‌తో వస్తుంది ఎలాంటి గేర్లు ఉండవు. భద్రత విషయంలో కూడా ఈ కారు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. సీట్ బెల్ట్, ఆడియో అలర్ట్స్, సేఫ్టీ వాయిలేషన్ అలర్ట్ వంటి అధునాతన ఫీచర్లను అందించారు. ఇక ఈ కారును మొత్తం మూడు వేరియంట్స్‌లో తీసుకొస్తున్నారు. ఈ కారు బేస్ వేరియంట్ రాబిన్ ఈవీ 'ఈ' వేరియంట్ ధర రూ. 1,99,000గా ఉండనుంది. ఇందులో ఏసీ ఉండదు. ఇక మరో వేరియంట్ 'ఎస్' ధర రూ. 2,49,000గా ఉండనుంది. ఇందులో కేవలం బ్లోయర్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక టాప్ వేరియంట్ 'ఎక్స్' ధరను రూ. 2,99,000గా నిర్ణయించారు. ఇందులో ఏసీతో పాటు మరికొన్ని ఫీచర్స్ అందించనున్నారు.

వాళ్ల జీతాల్లో కోత.. గుడ్ గవర్నెన్స్‌లో భాగంగా పేటీఎం కీలక నిర్ణయం..

ఫిన్‌టెక్ కంపెనీ ఆర్థిక పరిస్థితిని బలోపేతం చేయడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తోంది. ఇందుకోసం ఇటీవల పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఈ క్రమంలో ఇటీవల వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం కి ముందు కీలక నిర్ణయాన్ని ప్రకటించింది. ఇందులో బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్ల వార్షిక చెల్లింపులు (గౌరవ వేతనం లేదా జీతం) తగ్గించాలని కంపెనీ ప్రతిపాదించింది. స్టాక్ మార్కెట్‌కు అందించిన సమాచారంలో, మాతృ సంస్థ 97 కమ్యూనికేషన్స్, దాని బోర్డు డైరెక్టర్ల జీతాన్ని సవరించే పనిలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. కంపెనీ12 సెప్టెంబర్ 2024న జరగనుంది. దీనికి ముందు కంపెనీ బోర్డు ఈ ప్రతిపాదనపై చర్చించాలని నిర్ణయించింది. సుపరిపాలనకు కట్టుబడిన పేటీఎం.. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, సుపరిపాలనకు కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. అందువల్ల, బోర్డు సభ్యుల జీతం కోసం కొత్త ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను సిద్ధం చేస్తోంది. దీనిపై సమయంలో వాటాదారుల అనుమతి కూడా తీసుకుంటుంది. సవరించిన జీతాన్ని, ప్రతి నాన్-ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ల వార్షిక చెల్లింపులు గరిష్టంగా రూ. 48 లక్షలుగా ఉంటుందని కంపెనీ ప్రతిపాదించింది. ఇందులో రూ.20 లక్షల ఫిక్స్‌డ్ కాంపోనెంట్ ఉంటుంది. కొత్తగా సవరించిన జీతం ఏప్రిల్ 1, 2024 నుంచి అమలులోకి వస్తుంది. మార్కెట్‌లోని ఇతర కంపెనీలను పరిశీలించిన తర్వాతే కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. మార్కెట్‌లోని ఇతర సారూప్య రంగాలకు చెందిన కంపెనీల వేతన నిర్మాణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కొత్త జీతాల నిర్మాణం తయారు చేసినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ప్రస్తుతం కంపెనీ నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ అశిత్ రంజిత్ లీలానీ వార్షిక వేతనం రూ.1.65 కోట్లు, గోపాల్ సముద్రం శ్రీనివాసరాఘవన్ సుందరరాజన్ వార్షిక వేతనం రూ.2.07 కోట్లుగా ఉంది.

ఇలా చేస్తే మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను పరుగులు పెడుతుంది..

చిన్న చిట్కాలే కానీ రిజల్ట్ పక్కా..

జీవితంతో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని, ఆర్థికంగా విజయం సాధించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకొంటారు. అందుకోసం చాలా రకాలుగా శ్రమిస్తారు. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనేక ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. వాటిలో బలమైన క్రెడిట్ స్కోర్‌ను నిర్మించుకోవడం కూడా ఒకటి. ఆర్థిక స్థిరత్వం, భవిష్యత్తులో మెరుగైన ఆర్థిక అవకాశాలను పొందేందుకు అది చాలా అవసరం. మెరుగైన క్రెడిట్ స్కోర్ కారణంగా అనుకూలమైన రుణ నిబంధనలు, తక్కువ వడ్డీ రేట్లు తదితర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే క్రెడిట్ స్కోర్‌ను ఎలా పెంచుకోవాలో చాలామందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా యువతకు ఈ విషయంపై అవగాహన ఉండదు. ఈ ఐదు చిట్కాలను పాటించి క్రెడిట్ స్కోర్ ను మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. చిన్న రుణాలు.. క్రెడిట్ స్కోర్ పెంచుకోవడానికి చిన్న టికెట్ రుణాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని తీసుకోవడాన్ని ప్రారంభించాలి. చిన్న టికెట్ రుణాలు అంటే చెల్లించడానికి చాలా సులభంగా ఉండే చిన్న రుణాలు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత ప్రతినెలా వాయిదాలు సక్రమంగా చెల్లించాలి. చిన్న రుణాలే కాబట్టి ఆర్థిక భారం ఉండదు. వీటి వాయిదాలను విజయవంతంగా చెల్లిస్తున్నప్పుడు మీ క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. సకాలంలో క్రెడిట్ చెల్లింపులు.. సకాలంలో క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయడ వల్ల క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మీరు చెల్లింపు కోసం సముచితంగా లేరని భావిస్తే, రుణంగా పరిగణించండి. దీనికి తక్కువ వడ్డీతో పాటు సులభ వాయిదాలు ఉంటాయి. మీరు సక్రమంగా క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయకపోతే ఆ ప్రభావం క్రెడిట్ స్కోర్ పై పడుతుంది. అది తగ్గిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. క్రెడిట్ కార్డులు.. చాలా మంది ఎక్కువ కార్డులను తీసుకుంటారు. దీనివల్ల నెలవారీ చెల్లింపులను ట్రాక్ చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. ఒక్కోసారి మర్చిపోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఆర్థికంగా భారంగా కూడా మారవచ్చు. మీరు ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఉంటే అన్ని చెల్లింపులను మూసివేయడానికి వ్యక్తిగత రుణంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మీరు బిల్డింగ్ క్రెడిట్‌ను మరింత సులభతరం చేసే ఒక చెల్లింపును ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. క్రెడిట్ నివేదిక. మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేయాలి. మీరు ఆర్థికంగా ఎంత బాధ్యతగా ఉంటున్నారో క్రెడిట్ స్కోర్ తెలియజేస్తుంది. దాన్ని మరింతపెంచుకోవడానికి మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా సమీక్షించాలి. పెట్టుబడులు.. జీవితంతో ముందుకు వెళ్లడానికి రుణాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. అయితే వాటిని ఎందుకు ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోవాలి. వ్యాపారం తదితర వాటిలో పెట్టుబడి పెట్టడం వల్ల మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. క్రెడిట్ స్కోర్ ఎక్కువగా ఉంటే మీకు తక్కువ వడ్డీకే రుణాలు లభిస్తాయి. మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవడానికి, మీ జీవనశైలిని పెంచుకోవడానికి రుణాలను ఉపయోగించండి.

భోజనం చేశాక ఈ పనులు చేస్తున్నారా? అయితే డేంజర్!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహార నియమాలు పాటించాలి. ఆహారాన్ని ఏ సమయంలో తినాలి? ఎంత మొత్తంలో తినాలి? తిన్న తర్వాత ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు? అనేది ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసి ఉండాలి. మనలో చాలామంది తిన్న తర్వాత ఏం చేయకూడదు అనేది తెలుసుకోకుండా ఏది పడితే అది చేస్తూ ఉంటాం. దీనివల్ల మన ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. భోజనం చేశాక ఈ పనులు చెయ్యొద్దు భోజనం చేసిన తర్వాత మనం చేయకూడని పనులు చేస్తే అది మన జీర్ణ ప్రక్రియ పైన తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఫలితంగా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే భోజనం తిన్న వెంటనే చేయకూడని కొన్ని పనులను ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. భోజనం తిన్న వెంటనే చాలామందికి కాఫీ, టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇలా తిన్న తర్వాత కాఫీలు, టీలు తాగడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% "ఏ బ్లడ్ గ్రూప్ వారికి ఎక్కువ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందో తెలుసా?" భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా? ఈ విధంగా చేస్తే మన శరీరంలో మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరం గ్రహించే శక్తి క్షీణిస్తుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత చాలామంది నిద్రపోతారు. ఇక భోజనం చేసిన తర్వాత నిద్రపోతే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. దీని వల్ల అజీర్ణం, గుండెలో మంట, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు వచ్చి ఇబ్బంది పడతారు. ఇక చాలామంది భోజనం చేసిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. భోజనం చేసిన వెంటనే ఈ పనులతో డేంజర్ భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత నీళ్లను తాగితే మంచిది. తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగితే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి మన బాడీలో సహకరించే ఎంజైమ్స్ తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా డైజెస్ట్ కాదు. ఇక చాలామందికి తిన్న తర్వాత స్నానం చేసే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది కూడా ఏమాత్రం మంచిది కాదు. భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేస్తే రక్త ప్రసరణలో మార్పులు వస్తాయి. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. భోజనం చేశాక స్నానం, వ్యాయామం మంచిది కాదు అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ఇక భోజనం చేసిన వెంటనే వ్యాయామం కూడా చేయకూడదు. ఇది కూడా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పైన ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. కనుక భోజనం చేసిన తర్వాత వీటి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది.ం

హెన్నా వాడుతున్నారా ?

నల్లని మెరిసే జుట్టు కావాలంటే ఇవి చేర్చండి!

జుట్టు సంరక్షణలో హెన్నా (మెహందీ) అనేది ఒక పురాతన , శక్తివంతమైన సహజ ఔషధం. ఇది జుట్టుకు అద్భుతమైన రంగును ఇవ్వడమే కాకుండా, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. హెన్నా సహజంగా ఎరుపు-గోధుమ రంగును కలిగి ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని సహజ పదార్థాలను కలిపితే, మీరు మీ జుట్టుకు కావలసిన నలుపు రంగును పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా, ఈ సహజ హెన్నా ప్యాక్ మీ జుట్టుకు అదనపు మెరుపును కూడా అందిస్తుంది. రసాయనాలతో నిండిన డైలను ఉపయోగించడం కంటే, సహజమైన హెన్నాను ఉపయోగించడం మీ జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమమైనది. నలుపు , మెరిసే జుట్టును సహజంగా పొందడానికి హెన్నా హెయిర్ ప్యాక్‌లో కలపాల్సిన ముఖ్యమైన పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం.. ఉసిరికాయ (ఆమ్లా): ఉసిరికాయ జుట్టు సంరక్షణలో ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. ఇది విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఉసిరికాయ జుట్టును నల్లగా చేయడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. హెన్నాలో ఉసిరికాయ పొడిని కలపడం వల్ల, జుట్టు యొక్క సహజ నలుపు రంగు మరింత మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఉసిరికాయ జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేస్తుంది, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు చుండ్రును తగ్గిస్తుంది. ఉసిరికాయ జుట్టుకు సహజమైన కండిషనర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది, ఇది జుట్టును మృదువుగా మరియు మెరిసేలా చేస్తుంది. హెన్నా ఎరుపు-గోధుమ రంగును ఇస్తే, ఇండిగో పొడి నీలి రంగును అందిస్తుంది. హెన్నా , ఇండిగో పొడిని కలిపి ఉపయోగించడం ద్వారా, మీరు మీ జుట్టుకు కావలసిన ముదురు నలుపు రంగును పొందవచ్చు. ఇండిగో పొడి జుట్టును రంగు వేయడమే కాకుండా, జుట్టును మృదువుగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది జుట్టు యొక్క ఆకృతిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు జుట్టు చిట్లడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాఫీ పొడి: కాఫీ పొడి సహజంగా జుట్టుకు గోధుమ లేదా ముదురు గోధుమ రంగును ఇవ్వడానికి ఉపయోగిస్తారు. హెన్నాలో కాఫీ పొడిని కలపడం వల్ల, హెన్నా యొక్క ఎరుపు రంగు తటస్థీకరించబడుతుంది . జుట్టుకు సహజమైన నలుపు రంగు వస్తుంది. కాఫీ పొడి జుట్టును మృదువుగా, మెరిసేలా చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది జుట్టు కుదుళ్లను ఉత్తేజపరుస్తుంది . జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతేకాకుండా, కాఫీ పొడి జుట్టుకు ఒక ప్రత్యేకమైన సువాసనను అందిస్తుంది. %ూశీషవతీవం దీఎ% టీ పొడి కషాయం (టీ డికాక్షన్): టీ పొడి కషాయం హెన్నా ప్యాక్ కోసం ఒక ముఖ్యమైన ద్రవ ఆధారం. సాధారణ నీటికి బదులుగా టీ పొడి కషాయాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల, హెన్నా యొక్క రంగు విడుదల మరింత మెరుగుపడుతుంది . నలుపు రంగు మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. టీ పొడి కషాయం జుట్టును నల్లగా చేయడమే కాకుండా, జుట్టుకు ఒక సహజమైన మెరుపును కూడా అందిస్తుంది. ఇది చుండ్రును తగ్గించడానికి మరియు, జుట్టు కుదుళ్లను శుభ్రపరచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. స్ట్రాంగ్ టీ డికాక్షన్ కోసం బ్లాక్ టీ లేదా కాఫీ టీ పొడిని ఉపయోగించవచ్చు.నిమ్మరసం: నిమ్మరసం హెన్నా ప్యాక్‌లో ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. ఇది హెన్నా యొక్క రంగు విడుదలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసంలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ హెన్నా ఆకుల నుండి రంగును సమర్థవంతంగా విడుదల చేస్తుంది, ఇది జుట్టుకు మరింత ప్రకాశవంతమైన రంగును అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా, నిమ్మరసం చుండ్రును తగ్గించడానికి, జుట్టు కుదుళ్లను శుభ్రపరచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం సహజమైన బ్లీచింగ్ ఏజెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది, ఇది జుట్టుకు సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది. అయితే, నిమ్మరసం సున్నితమైన చర్మం కలిగిన వారికి చికాకు కలిగించవచ్చు, కాబట్టి కొద్ది మొత్తంలో మాత్రమే ఉపయోగించండి. హెన్నా హెయిర్ ప్యాక్ తయారీ విధానం: ఒక ఇనుప పాత్రలో హెన్నా పొడిని తీసుకోండి. మీకు జుట్టు పొడవును బట్టి హెన్నా పొడి మొత్తాన్ని నిర్ణయించుకోండి. అందులో ఉసిరికాయ పొడి, ఇండిగో పొడి, కాఫీ పొడిని కలపండి. మీరు ఎంత నలుపు రంగును కోరుకుంటున్నారో దాని ప్రకారం ఈ పొడుల మోతాదును సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. ముదురు నలుపు కోసం ఇండిగో పొడిని ఎక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగించండి. టీ పొడి కషాయాన్ని వేడి చేసి, కొద్దిగా చల్లారనివ్వండి. వేడి టీ కషాయాన్ని పొడి మిశ్రమంలో కొద్ది కొద్దిగా కలుపుతూ ఉండలు లేకుండా పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోండి. చివరగా, కొద్దిగా నిమ్మరసం కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రంతా లేదా కనీసం 8 గంటలు నానబెట్టండి. నానబెట్టడం వల్ల పదార్థాలన్నీ కలిసి హెన్నా రంగు బాగా విడుదల అవుతుంది. హెన్నా హెయిర్ ప్యాక్ ను ఎలా ఉపయోగించాలి: హెన్నా ప్యాక్‌ను జుట్టుకు అప్లై చేసే ముందు మీ జుట్టును శుభ్రం చేసుకోండి. నూనె లేదా క్రీమ్ లేకుండా జుట్టు పొడిగా ఉండాలి. చేతులకు గ్లోవ్స్ వేసుకొని, బ్రష్ లేదా చేతితో హెన్నా పేస్ట్‌ను జుట్టు కుదుళ్ల నుండి చివర్ల వరకు బాగా పట్టించండి. జుట్టు మొత్తానికి సమానంగా అప్లై చేయాలి. హెన్నా ప్యాక్‌ను కనీసం 2-3 గంటలు జుట్టుపై ఆరనివ్వండి. మీరు రంగును బట్టి సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు లేదా తగ్గించుకోవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటితో హెన్నాను శుభ్రం చేసుకోండి. షాంపూ ఉపయోగించకుండా నీటితో మాత్రమే కడగాలి. హెన్నా రంగు పూర్తిగా జుట్టుకు పట్టడానికి 24 గంటలు పడుతుంది, కాబట్టి మరుసటి రోజు షాంపూతో తలస్నానం చేయవచ్చు. ఈ సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించి తయారుచేసిన హెన్నా హెయిర్ ప్యాక్ మీ జుట్టుకు సహజమైన నలుపు రంగును , మెరుపును అందిస్తుంది. రసాయనాలతో నిండిన డైలను ఉపయోగించడం కంటే, సహజమైన ఈ పద్ధతిని ప్రయత్నించడం మీ జుట్టు ఆరోగ్యానికి, అందానికి చాలా మంచిది. క్రమం తప్పకుండా ఈ హెన్నా ప్యాక్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల, మీ జుట్టు ఆరోగ్యంగా, నల్లగా , మెరిసేలా ఉంటుంది.

ఉచర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే కొల్లాజెన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలివే!

యవ్వనంగా ఉండాలని, అందంగా కనిపించాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకోరు. ప్రతి ఒక్కరు చర్మ సౌందర్యంతో అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అటువంటివారు చర్మ సౌందర్యానికి ఎటువంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. మన చర్మం నివారింపును సంతరించుకోవాలంటే యవ్వనంగా కనిపించాలంటే చక్కని మెరుపును సొంతం చేసుకోవాలంటే కొల్లాజెన్ ఎంతో అవసరం. కొల్లాజెన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలు ఇది మన చర్మాన్ని వృద్ధాప్యం రాకుండా కాపాడుతుంది. వృద్ధాప్యం రాకుండా అనేక సౌందర్య సాధనాలను మనం ఉపయోగిస్తాం కానీ వాటికంటే సమతుల్యమైన ఆహారం, కొల్లాజెన్ పోషకాలతో ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది. అటువంటి ఆహారాలలో కొన్ని ఆహారాలను మనం తెలుసుకుందాం. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% పాక్‌లో మారణహోమం: 20 మంది సైనికులు మృతి- ఇంటర్నెట్ బంద్? అవకాడో అవకాడో పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఈ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధిక సల్ఫర్, జింక్ కూడా ఉంటాయి. ఇది కొల్లాజన్ విచ్ఛిన్నతను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మన స్కిన్ టోన్ ను నిర్వహిస్తుంది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అందిస్తుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ బాదంపప్పు, వాల్నట్, జీడిపప్పు, అవిసె గింజలు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడడానికి, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. వీటిని నిత్యం మనం ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే చర్మం ముడతలు రాకుండా ఉంటుంది. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీ బచ్చలి కూర బ్రోకలీ వంటి క్లోరోఫిల్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల కొల్లాజెన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇవి చర్మం యొక్క స్థితిస్థాపకతను పెంచి ముడతలను నివారిస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష వంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ గ్రహించే శరీర సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుతుంది. టమాటాలు, గుడ్లు టమాటాలలో కూడా విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి కాపాడుతుంది. కొల్లాజన్ ఉత్పత్తికి ప్రోత్సాహాన్ని అందించి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు కోడిగుడ్లలో కూడా సల్ఫర్, ప్రోలిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి మద్దతునిస్తాయి. మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి దోహదం చేస్తాయి.

మార్కెట్

కొనుగోలుదారులకు షాక్.. పసిడి ధర మళ్లీ పెరిగింది..!

తులం ఎంత పలుకుతుందంటే..?

పసిడి ధరలు కొనుగోలుదారులకు షాక్ ఇచ్చాయి. ఇటీవల వరుసగా మూడురోజుల పాటు తగ్గుతూ వచ్చిన ధరలు మంగళవారం స్వల్పంగా పెరిగాయి. దేశ రాజధానిలో తులం బంగారం ధర రూ.88,790కి చేరింది. బంగారం ధరలను పెరిగిందని ఆల్ ఇండియా సరాఫా అసోసియేషన్ పేర్కొంది. 24 క్యారెట్ల గోల్డ్‌పై రూ.40 పెరిగి తులానికి రూ.88,790కి పెరిగింది. ఇక 22 క్యారెట్స్ స్వర్ణం ధర సైతం రూ.40 పెరిగి రూ.80,390కి చేరింది. ఇక వెండి ధర రూ.350కి తగ్గి.. కిలో రూ.98,900కి చేరుకుంది. గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో ఏప్రిల్ డెలివరీకి సంబంధించిన కామెక్స్ గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్ ఔన్స్‌కు 19.30 డాలర్లు పెరిగి 2,918.70కి చేరుకుంది. స్పాట్ గోల్డ్ ఔన్స్‌కు 0.82శాతం పెరిగి.. 2,912.43 డాలరకు చేరింది. ఎల్‌కేపీ సెక్యూరిటీస్ కమోడిటీ అండ్ కరెన్సీ రీసెర్చ్ అనలిస్ట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జతిన్ త్రివేది మాట్లాడుతూ.. డాలర్ ఇండెక్స్ బలహీనపడడంతో బంగారం ధరలు పెరిగాయన్నారు. యూఎస్‌లో సుంకాల ఆందోళనలు ఆర్థిక అనిశ్చితిని సూచిస్తున్నాయన్నారు. దాంతో సురక్షితమైన పెట్టుబడికావడంతో బంగారం కొనుగోళ్లు బలంగా ఉన్నాయన్నారు. ఈటీఎఫ్ ఇన్‌ఫ్లోలు బుల్లిష్ సెంటిమెంట్‌కు మద్దతునిచ్చాయి. ఆసియా మార్కెట్‌లో కామెక్స్ సిల్వర్ ఫ్యూచర్ ఔన్స్‌కు 1.44శాతం పెరిగాయి. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ సెక్యూరిటీస్ సీనియర్ కమోడిటీ విశ్లేషకుడు సౌమిల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. బులియన్ మార్కెట్ పెట్టుబడిదారులు ట్రంప్ సుంకాలను నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నారన్నారు. సమీప భవిష్యత్‌లో సుంకాల యుద్ధం ఎలాంటి రూపాన్ని తీసుకుంటుందో అంచనా వేసేందుకు పెట్టుబడిదారులు ప్రయత్నిస్తున్నారన్నారు. ఇక దేశంలోని వివిధ నగరాల్లో బంగారం ధరలను పరిశీలిస్తే.. చెన్నైలో 22 క్యారెట్స్ గోల్డ్ రూ.80,200 ఉండగా.. 24 క్యారెట్స్ పసిడి రూ.87,490 పలుకుతున్నది. ముంబయిలో 22 క్యారెట్స్ పుత్తడి రూ.80,200 ఉండగా.. 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ.87,490కి చేరింది. తెలంగాణలోని హైదరాబాద్‌తో పాటు ఏపీలోనూ ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక వెండి ధర కిలోకు రూ.1,07,000 పలుకుతున్నది.

అమెరికా స్టాక్ మార్కెట్లలో భారీ కుదుపు

దాదాపు రూ.349 లక్షల కోట్లు మేరకు ఆవిరి

ఆర్థిక వ్యవస్థ పటిష్టంగానే ఉందని వైట్‌హౌజ్ ప్రకటన

న్యూయార్క్ : అమెరికా స్టాక్ మార్కెట్లు దాదాపు 20 రోజుల వ్యవధిలోనే భారీగా పతనం అయ్యాయి. స్టాక్స్‌లోని మదుపర్ల సంపద 4 ట్రిలియన్ డాలర్ల మేర అంటే దాదాపు రూ.349 లక్షల కోట్లు మేరకు ఆవిరైపోయింది. ఇది యూకే, ఫ్రాన్స్ వంటి దేశాల జీడీపీ కంటే ఎక్కువ కావడం గమనార్హం. ముఖ్యంగా అమెరికా ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ షట్‌డౌన్ భయాలు సూచీలను వెంటాడుతున్నాయి. దీనికి ట్రంప్ అస్థిర విధానాలు తోడయ్యాయి. ఓవైపు మారెట్లు పతనం అవుతున్నా.. ఆర్థిక వ్యవస్థ మాత్రం బలంగానే ఉందని శ్వేతసౌధంలోని ది నేషనల్ ఎకనామిక్ కౌన్సిల్ అధిపతి కెవిన్ హస్సెట్ చెప్పారు. ఆర్థిక మాంద్యం భయాలను తోసిపుచ్చారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ బలంగా ఉందని చెప్పేందుకు పలు కారణాలున్నాయన్నారు. ఇక సుంకాల విషయంలోని అస్పష్టత త్వరలోనే తొలగిపోతుందన్నారు. ఇక పన్ను కోతలు పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. తాజా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఇన్వెస్టర్లు ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీరేట్లపై తీసుకొనే నిర్ణయం కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఎస్అండ్‌పీ 500 సూచీ ఫిబ్రవరి 19వ తేదీన నమోదు చేసిన ఆల్‌టైమ్ హై నుంచి ఇప్పటికి 8 శాతానికిపైగా విలువ కోల్పోయింది. నాస్‌డాక్ కాంపోజిట్ డిసెంబర్‌లో నమోదుచేసిన అత్యధిక విలువ నుంచి 10శాతం పతనమైంది. ఇక ఒక్క సోమవారమే 1.7 ట్రిలియన్ డాలర్ల సంపద కరిగిపోయింది. 2022 సెప్టెంబర్ తర్వాత ఈ స్థాయిలో పతనం కావడం ఇదే తొలిసారి. ఇక మస్క్ నేతృత్వంలోని టెస్లా షేర్ ధర 15శాతం పతనం కావడం గమనార్హం. డిసెంబర్ 17 నుంచి ఈ సంస్థ షేరు విలువ 50శాతం ఆవిరైంది. నాడు అత్యధికంగా 479.86 డాలర్లు ఉండగా.. నేడు అది 222.15 డాలర్లకు చేరింది. వివిధ కారణాలు కలిసి ఓ ప్యాకేజీలా మార్కెట్లను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా వాణిజ్య విధానాల్లో హఠాత్తుగా వస్తున్న మార్పులు, ఆర్థిక మాంద్యం భయాలు, స్టాక్స్ అధిక విలువలు వంటివి కారణమవుతున్నాయని లాజర్డ్ సీఈవో పీటర్ ఓర్స్‌జాగ్ వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా ప్రధాన వాణిజ్య భాగస్వాములైన కెనడా, మెక్సికో, ఐరోపాతో వాణిజ్య యుద్ధాల వల్ల చాలా కంపెనీలు తమ వ్యాపార వ్యూహాలను పునఃపరిశీలిస్తున్నాయన్నారు. అమెరికాలోని భారీ సంపన్నులపై దీని ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటోంది. అక్కడి మార్కెట్లలో 50 శాతం విలువైన సంపద 1శాతం మంది వద్ద ఉంటుంది. ఇక 37శాతం విలువైన సంపద 10శాతం మంది వద్ద ఉంటుంది. 12శాతం వాటా 40శాతం మంది వద్ద కేంద్రీకృతమైంది. మిగిలిన 1శాతం వాటా 50శాతం మంది ప్రజల చేతిలో ఉందని ఫెడరల్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ సెయింట్ లూయిస్ డేటా పేర్కొంది. ఇటీవల అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం దేశం మార్పు దశలో ఉందని ఓ టీవీ షోలో అభివర్ణించారు. అదే సమయంలో ఆర్థిక మాంద్యం రాదని కచ్చితంగా చెప్పలేదు. యాంకర్ అడిగిన ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. తాను అలాంటి విషయాలను ఊహించడాన్ని కూడా ఇష్టపడనని చెప్పారు. ఇప్పుడు తమ ప్రభుత్వం చాలా పెద్దపని చేపట్టిందని.. ఈ క్రమంలో మార్పు దశ ఉంటుందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మార్కెట్ పతనానికి, ఆర్థిక మాంద్యానికి ట్రంప్ సర్కారు సిద్ధమైందనే సంకేతాలున్నట్లు మార్కెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. గోల్డ్‌మన్ శాక్స్ కూడా అమెరికాలో వచ్చే 12 నెలల్లో ఆర్థిక మాంద్యం వచ్చేందుకు 15-20శాతం అవకాశాలున్నాయని అంచనా వేసింది.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీరు తాగుతున్నారా..? ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..

ఒక గ్లాసు నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీటితో మీ రోజును ప్రారంభించడం వల్ల మీ శరీరంపై గొప్ప ప్రభావాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా ? ఇది ఉదయం టీ, కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయం. అవిసె గింజలు కేలరీలు, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, థయామిన్, రాగి, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, సెలీనియం, జింక్, విటమిన్ ,ఐరన్, ఫోలేట్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలకు గొప్ప మూలం. అవిసె గింజలు అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బసం, క్యాన్సర్, రక్తనాళాల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి, మరెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీరు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పీచుతో కూడిన అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడం తోపాటు జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మీ జీర్ణక్రియలో మీకు సమస్యలు ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం ప్రారంభించండి. ఇది పేగు సమస్యలను అధిగమించడంలో మీ శరీరానికి సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు భేదిమందుగా పనిచేస్తాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి ఎందుకంటే వాటిలో ఫైబర్, లిగ్నాన్స్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. అదనంగా, ఇది అతిసారం, మలబద్ధకంతో సహా తీవ్రమైన అనారోగ్యాల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. నానబెట్టిన ఫ్లాక్స్ సీడ్ వాటర్ ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ , బి విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కొత్త జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజలు చర్మాన్ని అవసరమైన పోషకాలతో నింపుతాయి. మీకు ప్రకాశవంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అందిస్తాయి. వాటిలో మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, లిగ్నన్స్, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లం ఉంటాయి. అదనంగా ఇది చర్మం చికాకును తగ్గించడంలో, మొటిమలు కలిగించే ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. హై బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఇన్సులిన్, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ను బ్యాలెన్స్ చేయడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ నీటిలో డైటరీ ఫైబర్‌లు సాధారణ ప్రేగు కదలికలు, మల విసర్జన, ప్లాస్మా టోటల్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం, మెరుగైన కొవ్వు విసర్జనను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, అన్ని కొవ్వుల శోషణను తగ్గిస్తుంది. చివరికి తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం వల్ల మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు శరీరంలోని ఈస్ట్రోజెన్‌ల జీవక్రియను మార్చడం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని అదనపు పౌండ్లను కోల్పోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే అవిసె గింజల నీరు మీ కోసం అద్భుతాలు చేస్తుంది. రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉంచితే కాస్త ఉబ్బి, ఉదయం తింటే కడుపు నిండుతుంది. మీరు వాటిని తిన్నప్పుడు మీరు మరింత సంతృప్తి చెందుతారు. ఫైబర్ అధికంగా కలిగి ఉన్న అవిసెగింజల నీటిని తాగటం వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో, బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆహా..భలే మజా..! ఈ తాటి ముంజలు.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

తాటికల్లు తెలియనివారుండరు.. వైద్యులు సైతం తాటికల్లుతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. దాంతో తాటికల్లుకు ప్రస్తుతం గిరాకీ మరింతగా పెరిగింది. తాటికల్లులో ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్‌లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు దోహదం చేస్తాయి.. ఉదయాన్నే పరగడుపున స్వచ్ఛమైన తాటికల్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇప్పటికే పలు పరిశోధనల్లో కూడా తేలిపోయింది. అయితే, తాటికల్లు మాత్రమే కాదు.. ఇప్పుడు తాటి ముంజల సీజన్ వచ్చేసింది. సమ్మర్ సీజన్ వచ్చిందంటే చాలు తెల్లతెల్లటి తాటి ముంజలు ముత్యపు చిప్పల్లా మెరిసిపోతూ మనకు నోరూరిస్తాయి. చెప్పాలంటే కల్తీలేనివి, స్వచ్ఛమైన పండు ఏదైనా ఉందా అంటే.. అది తాటి ముంజలే అని చెప్పొచ్చు. అందుకే తాటిముంజలకు అంతర్జాతీయంగానూ పేరుంది. 'ఐస్ ఆపిల్స్' గా పిలుస్తారు. తాటి ముంజలతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. తాటి ముంజలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వేసవి కాలంలో శరీరం చాలా త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో తాటిముంజలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా మారుస్తాయి. డీహైడ్రేషన్, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి తాటి ముంజలను తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. స్థూలకాయంతో బాధపడేవారు తాటిముంజలను తినాలి. ఈ పండులో క్యాలరీ కంటెంట్ చాలా తక్కువ. తాటి ముంజలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయదు, ఎందుకంటే అందులో ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. పొట్ట సమస్యలకు తాటి ముంజలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.. పొట్టను చల్లబరచడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను పెంచడం ద్వారా ఎసిడిటీ సమస్యను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తాటిముంజలు శరీరంలోని చక్కెర, ఖనిజాల ప్రమాణాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దాంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. లివర్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. తాటి ముంజలు తినడం వలన చెడు కొలస్ట్రాల్ పోయి మంచి కొలస్ట్రాల్ వృద్ధి చెందుతుంది. మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను బాగా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇవి శరీరంలోని హానికర వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడంలో అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

బెల్లం తింటే మీ శరీరంలో ఏమవుతుందో తెలుసా?

మీ రోజు వారి ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవడం మంచిదని వైద్యులు అంటున్నారు. బెల్లం పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ బ్యాలెన్స్ మెయింటెన్ చేయడం, శరీరాన్ని చల్లబరచడం, డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. బెల్లం ఒక అద్భుతమైన సహజ స్వీటెనర్. దీనిని చక్కెరకు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. వాటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. బెల్లంలో ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం, జింక్, ఫాస్పరస్, కాపర్ మరియు మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బెల్లం తినడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత అదుపులో ఉండేందుకు, వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్యాల్షియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి రోజూ కాస్త బెల్లం తినటం

మంచిది. ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తినడం వల్ల ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేసి రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. బెల్లం తినడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, పేగులను శుభ్రపరచడానికి పనిచేస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే బెల్లంను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. బెల్లం కలిపిన గోరువెచ్చని నీళ్లలో పొటాషియం, సోడియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం ఎలక్ట్రోలైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గుతారు. అంతేకాదు, వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండటం వల్ల కొంతమందికి మలబద్ధకం సమస్యగా మారుతుంది. బెల్లం మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో తరచూగా బెల్లం కలిపిన నీటిని తాగటం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇందుకోసం ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో చిన్న బెల్లం ముక్కను వేసి కాస్త వేడిచేయాలి. బెల్లం కరిగిన తర్వాత, నీటిని వడకట్టాలి. నీరు చల్లారిన తర్వాత అందులో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగొచ్చు. ఎండలో అలసిపోయినప్పుడు ఈ నీళ్లను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తాగటం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది.. బెల్లంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాలు, నెయ్యి, వెన్న ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో తెలుసా?

మనలో చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులు తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ చీజ్ తో పిజ్జా తినడానికి ఇష్టపడతాడు. పిజ్జాతో చీజ్ తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. కానీ రోజు వారీ ఆహారంలో పాలు, తక్కువ మొత్తంలో జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులు తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. పాలు పోషకాల గని చాలామందికి తెలుసు. ఈ సూపర్ ఫుడ్ నుంచి జున్ను, పెరుగు, లస్సీ, నెయ్యి, వెన్న వంటి ఆహారాన్ని తయారు చేస్తారు. కానీ నెయ్యి-వెన్న, జున్ను ఎక్కువగా తినడం ప్రమాదకరం. అందుకే ఏ ఆహారం తింటే ఎలాంటి లాభాలు పొందుతారో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఆహారం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. పాలు అధిక మొత్తంలో ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి పాలలో ఉంటాయి. ఈ పానీయంలో ఫాస్ఫేట్, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. టీ, కాఫీలలో పాలు కలపడడానికి బదులు.. పాలల్లో పసుపు పొడి కలుపుకుని తాగితే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. తక్కువ కొవ్వు పాలు తాగేందుకు ప్రయత్నించాలి. చీజ్‌లో ప్రొటీన్, క్యాల్షియం ఉంటాయి. చీజ్‌లో విటమిన్ ఎ, బి12, జింక్ కూడా ఉన్నాయి. ఇంట్లో తయారుచేసిన పిజ్జా, పాస్తా, శాండ్‌విచ్‌లు వంటి ఆహారాలలో చీజ్ కలపవచ్చు. పెరుగు క్యాల్షియం, ప్రొటీన్‌లతో పాటు పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారం పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పుల్లటి పెరుగు జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఓట్స్, పండ్లను పుల్లని పెరుగుతో కలిపి తినవచ్చు. లేదా స్మూతీ తయారు చేసి తినవచ్చు. కానీ అందులో చక్కెర జోడించకూడదు. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు మేలు చేస్తాయి. ఆహారంలో కొద్ది మొత్తంలో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగవు. వెన్నజి వెన్నలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. సంతృప్త కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి తక్కువ మోతాదులో వెన్న తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వంటల్లో వెన్న, నెయ్యిని ఉపయోగించవచ్చు. ఆహారంలో పాల ఉత్పత్తులను వినియోగించడం వల్ల కలిగే అదన ప్రయోజనాలు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పాల ఉత్పత్తులలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అవి బలమైన, దృఢమైన ఎముకలను నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులను కూడా తప్పరిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి ప్రోబయోటిక్స్ అవసరం. పుల్లని పెరుగు నుంచి పోషకాహారం లభిస్తుంది. పుల్లటి పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ఏంటి షుగర్ ఉందని కొబ్బరినీళ్లు తాగడం లేదా..

ఎప్పుడైనా జ్వరం వచ్చినా.. నీరసంగా ఉన్నా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే మంచి రిలీఫ్ ఉంటుంది. సమ్మర్‌లో కొబ్బరి నీళ్లు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. కోకోనట్ వాటర్‌లో చాలా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. నిత్యం కొబ్బరినీళ్లు తాగితే ఎన్నో సమస్యలకు గుడ్ బై చెప్పొచ్చు. అదనంగా, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎనర్జీ లెవల్స్ కూడా తక్షణమే పెరుగుతాయి. లేత కొబ్బరి నీరు – అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: అధిక బీపీ ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగితే బీపీ త్వరగా అదుపులోకి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన పరిశోధనలో ఈ వివరాలు వెల్లడయ్యాయి. లేత కొబ్బరి నీరు మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలదు: మధుమేహం ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదని భావిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో నేచురల్ షుగర్ ఉంటుంది కాబట్టి మీరు ఎలాంటి సందేహం లేకుండా కొబ్బరి నీళ్లను తాగవచ్చు. మితంగా తాగితే.. షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. లేత కొబ్బరి నీరు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆర్థిక సమస్యలు, ఇంటి సమస్యలు, ఉద్యోగ సమస్యలు మొదలైన అనేక రకాల సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల ఆ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లేత కొబ్బరి నీరు కాలేయ ఆరోగ్యం: కొబ్బరి నీళ్లను క్రమం తప్పకుండా తాగడం కాలేయానికి చాలా మంచిది. ఇందులోని పోషకాలు కాలేయాన్ని రక్షిస్తాయి. కాలేయ కణాలు చనిపోకుండా నిరోధిస్తాయి. లేత కొబ్బరి నీరు నిత్య యవ్వనం: కొబ్బరి నీళ్లలో వివిధ పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. అంతేకాగ మీరు నిత్యం యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని నివారిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను తలకు పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది!.

గంజి నీరు తాగితే ఘనమైన లాభాలు.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే వేస్ట్ చేయరు..!

గంజి నీరు అధిక బరువును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. గంజి నీరు మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి గంజి నీళ్లు తాగడం మేలు చేస్తుంది. గంజి నీళ్లలో ఎక్కువ మొత్తంలో అమినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని కండరాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గంజి నీటిలో బి విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల మన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. విటమిన్ల లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పిల్లలకు గంజి తాగిస్తే చాలా మంచిది. వారి ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. పసిపిల్లలు పాలు సరిగ్గా తాగకపోతే వారికి కనీసం గంజి నీటిని అయినా తాగించాలి. దాంతో వారికి కావల్సిన ఆహారం అంది శక్తి లభిస్తుంది. పోషణ సరిగ్గా ఉంటుంది. విరేచనాలు అయిన వారు గంజి నీటిని తాగితే వెంటనే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. విటమిన్లు, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్న గంజి నీరు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. గంజిలో అల్లాంటన్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. మొటిమలను నివారిస్తాయి. అలాగే ఎమినో యాసిడ్స్ ఉండటం వల్ల..రంధ్రాలను క్లెన్స్ చేసి.. చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చి, కాంప్లెక్షన్ ని పెంచుతుంది. గంజి నీళ్లతో మీ ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వల్ల మూసుకుపోయిన రంధ్రాలు తెరుచుకోవడంతోపాటు మొటిమలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇది ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలను పోగొట్టి, చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారుతుంది. బియ్యం కడిగిన నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా, గంజి నీరు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కేశ సంరక్షణలో రైస్ వాటర్ ఉపయోగించేందుకు ఒక కప్పు గంజి నీటిలో 20 గ్రాముల మెంతులు అవసరం. రాత్రంతా గంజి నీటిలో మెంతులు నానబెట్టాలి. ఆ మర్నాడు ఉదయం మెంతులను వేరు చేసి గంజిని స్ప్రే బాటిల్ పోసుకుని జుట్టు మీద స్ప్రే చేసుకోవాలి. లేదంటే, ఆ గంజినీటిని మొత్తం తలకు పట్టేలా బాగా అప్లై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. కేవలం గంజి నీటిని మాత్రమే తలకు అప్లై చేయడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కరిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి

నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీల్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

వచ్చే నెలలో ఆసియా కప్ మిస్టరీ బౌలర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా వచ్చేస్తున్నాడు

టీమిండియా స్టార్ ఫాస్ట్ బౌలర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా వచ్చే నెలలో జరుగనున్న ఆసియా కప్ ఆడనున్నాడు. ఈ మేరకు అందుబాటులో ఉంటానని సెలెక్టర్లకు సమాచారం అందించి నట్లు సమాచారం. అజిత్ అగార్కర్ నేతృత్వం లోని సెలక్షన్ కమిటీ ఆగస్టు 19న ముంబ యిలో సమావేశమై ఆసియా కప్ కోసం 15 మందితో జట్టును ఎంపిక చేయనున్నట్లు బీసీసీ ఐ వర్గాలు తెలిపాయి. ఆసియా కప్ సెప్టెంబర్ 9 నుంచి 28 వరకు యూఏఈ వేదికగా జరుగనున్నది. ఈ సారి ఈ టోర్నమెంట్ టి20 ఫార్మాట్‌లో జరుగుతుంది. ఆసియా కప్ ఆడుతానని బుమ్రా సెలెక్టర్లకు చెప్పినట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ వారం చివరలో సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యులు సమావేశమై చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం. చివరిగా ఇంగ్లండ్‌తో టెస్టుల్లో..బుమ్రా చివ రిసారిగా ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో ఐదు టెస్టుల మ్యాచుల్లో మూడు మాత్రమే ఆడిన విషయం తెలిసింది. పని భారం నేపథ్యంలో కేవలం మూడు మ్యాచులు ఆడాడు. అండర్సన్-సచిన్ టెండూల్కర్ సిరీస్‌లో చివరిదైన ఐదో టెస్టుకు ముందు బుమ్రాను బీసీసీఐ రిలీజ్ చేసింది. ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో తొలి టెస్ట్ ఆడిన బుమ్రాకు రెండో టెస్టులో విశ్రాంతి ఇచ్చారు. అనంతరం మూడు, నాలుగు టెస్టులకు అందుబాటులో ఉన్నాడు. ఓవల్ వేదికగా జరిగిన ఐదో టెస్టుకు దూరంగా ఉన్నాడు. ఈ టెస్ట్ సిరీస్‌లో బుమ్రా మొత్తం 119.4 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసి రెండుసార్లు ఐదు వికెట్లు పడగొట్టాడు.చాలాకాలం తర్వాత టీ20లోకి బుమ్రా.చాలాకాలం తర్వాత టీ20 ఫార్మాట్‌లో కనిపించనున్నాడు. టీ20ల్లో ఎక్కువగా ఓవర్లు స్పెల్స్ వేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. దాంతో ఏ మ్యాచ్‌లో విశ్రాంతి ఇవ్వాలో నిర్ణయించుకునే అవకాశం కూడా టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు ఉంటుంది. ఆసియా కప్ ప్రారంభానికి, చివరి మ్యాచ్ ఆడిన మ్యాచ్‌కు మధ్య బుమ్రాకు 40 రోజుల విరామం ఉంటుంది. గతేడాది టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్‌లో బుమ్రా భారత్ తరపున చివరి మ్యాచ్ ఆడాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో దక్షిణాఫ్రికాపై భారత్ ఏడు పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. ఆ మ్యాచ్‌లో మిస్టరీ బౌలర్ 18 పరుగులు ఇచ్చి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ముందస్తుగానే యూఏఈకి భారత్..ఆసియా కప్ కోసం భారత జట్టు త్వరలోనే యూఏఈ చేరుకోనున్నది. జట్టులోని చాలా మంది ఆటగాళ్లు ఎలాంటి ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ లేకుండానే ఆసియాకప్‌కి వెళ్లబోతున్నారు. దాంతో బెంగ ళూరులో స్వల్పకాలిక శిబిరం ఏర్పాటు చేయాలకుంటున్నారా? అని బీసీసీఐ టీమ్ మేనేజమెంట్‌ను కోరింది. అయితే, ఆటగాళ్లు పరిస్థితులకు అలవాటు పడటానికి కొంచెం ముందుగానే యుఏఈ చేరుకోవడం మంచిదని జట్టు యాజమాన్యం భావిస్తోంది. శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి బదులుగా, టోర్నమెంట్ ప్రారంభానికి ముందు వారు మంచి ప్రాక్టీస్ చేయగలిగితే జట్టు మూడు-నాలుగు రోజుల ముందుగానే యూఈకి వెళ్తుందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి.

గాయాలపై గైడ్‌లైన్స్.. తీవ్రంగా గాయపడితేనే ప్లేయర్ మార్పు

దేశవాళీ క్రికెట్ మ్యాచ్‌ల్లో అమల్లోకి
షార్ట్ రన్, రిటైర్డ్ ఔట్‌లోనూ మార్పులు
బీసీసీఐ కొత్త మార్గదర్శకాలు విడుదల

న్యూఢిల్లీ: భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి(బీసీసీఐ) మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. రానున్న దేశవాళీ క్రికెట్ సీజన్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసింది. ముఖ్యంగా ప్లేయర్ల గాయాలు, షార్ట్ రన్, రిటైర్డ్ ఔట్‌లపై స్పష్టమైన గైడ్‌లైన్స్‌ను శనివారం విడుదల చేసింది. ఇటీవల అండర్సన్-టెండూల్కర్ టెస్టు సిరీస్‌లో టీమ్‌ఇండియా వికెట్‌కీపర్ రిషబ్ పంత్, ఇంగ్లండ్ పేసర్ క్రిస్ వోక్స్ తీవ్ర గాయాల నేపథ్యంలో బోర్డు కొత్త నిబంధనలను తీసుకొచ్చింది. 'సీరియస్ ఇంజ్యూరీ రిప్లేస్‌మెంట్' పేరిట తీసుకొచ్చిన కొత్త నిబంధన ప్రకారం మ్యాచ్ జరుగుతున్న సమయంలో ఎవరైనా ప్లేయర్ తీవ్రంగా గాయపడితే ఆ స్థానాన్ని వేరే ప్లేయర్‌తో భర్తీ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించి స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు తీసుకొచ్చింది. అహ్మదాబాద్ వేదికగా జరుగుతున్న అంపైర్ల సెమినార్‌లో తాజాగా తీసుకొచ్చిన నిబంధనలను బోర్డు వివరించింది. అయితే పరిమిత ఓవర్ల ఫార్మాట్ అయిన సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ టీ20 టోర్నీ, విజయ్ హజారే వన్డే టోర్నీల్లో కాకుండా రెండు, మూడు రోజులు జరిగే టోర్నీల్లో ఈ నిబంధనలను అమల్లోకి తీసుకురానుంది. దీనికి తోడు రానున్న ఐపీఎల్ సీజన్‌లో ఈ నిబంధనలను అమలు చేస్తారా అన్నది తేలాల్సి ఉంది. ఈనెల 28 నుంచి దులీప్ ట్రోఫీతో దేశవాళీ సీజన్‌కు తెరలేవనుంది. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త గైడ్‌లైన్స్ సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొన్నది. ప్లేయర్ మార్పు ఇలా:బీసీసీఐ కొత్తగా తీసుకొచ్చిన 'సీరియస్ ఇంజ్యూరీ రిప్లేస్‌మెంట్' నిబంధన ప్రకారం పరిమిత ఓవర్ల ఫార్మాట్‌కు కాకుండా రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు జరిగే మ్యాచ్‌లకే వర్తిస్తుంది. మ్యాచ్ జరుగుతున్న సమయంలో ప్లేయర్ మైదానంలోనే గాయపడాలి. ఎముక విరుగడం, తీవ్రంగా బెణకడం, బోన్ డిస్‌లొకేషన్ లాంటి గాయం తీవ్రత పైనే ప్లేయర్ మార్పు అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. సదరు ప్లేయర్‌కు అయిన గాయంతో అతను తదుపరి మ్యాచ్‌కు అందుబాటులో లేకుండా ఉంటేనే ఆ స్థానంలో వేరే ప్లేయర్‌ను అనుమతిస్తారు. గాయపడ్డిన ప్లేయర్ స్థానంలో సరిగా అదే స్కిల్ సెట్ ఉన్న ప్లేయర్‌ను తీసుకొవచ్చు. రిప్లేస్‌మెంట్ కోసం జట్టు మేనేజర్..అంపైర్‌కు లేదా మ్యాచ్ రిఫరీకి దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వైద్యుల సూచనలు అనుసరించి రిఫరీ నిర్ణయం తీసుకుంటాడు. రిప్లేస్‌మెంట్ వచ్చే ప్లేయర్ టాస్ వేసే సమయంలో సబ్‌స్టిట్యూట్ ప్లేయర్ల జాబితా నుంచి మాత్రమే ఉండాలి. ఒకవేళ వికెట్‌కీపర్ గాయపడితే మాత్రం ఇందుకు మినహాయింపు ఉంటుంది.రిటైర్ అయితే ఔటే:బీసీసీఐ కొత్త మార్గదర్శకాల ప్రకారం బ్యాటర్ గాయం లేదా అనారోగ్య కారణాలతో కాకుండా వేరే విధంగా రిటైర్ అయితే ఇప్పటి నుంచి దాన్ని ఔట్‌గా పరిగణిస్తారు. సదరు బ్యాటర్‌కు తిరిగి బ్యాటింగ్ చేసే అవకాశమివ్వరు. ఈ నిబంధన వల్ల మ్యాచ్ మధ్యలో రిటైర్ కావడం వలన ప్రత్యర్థి జట్టును ఇబ్బంది పెట్టే దానికి దీంతో ఫుల్‌స్టాప్ పడనుంది.షార్ట్న్‌లో మార్పులు:మ్యాచ్‌లో బ్యాటర్ పరుగు తీసే క్రమంలో ఉద్దేశపూర్వకంగా క్రీజును సరిగ్గా తాకకుండా పరుగు తీస్తే దాన్ని ఇప్పటి నుంచి పరిగణనలోకి తీసుకోరు. కొత్త నిబంధన ప్రకారం బ్యాటర్ చీటింగ్ చేసినట్లు భావిస్తే..ఫీల్డింగ్ టీమ్ కెప్టెన్ చెప్పిన దాన్ని అనుసరించి తర్వాత బంతికి స్ట్రయిక్ మారాల్సి ఉంటుంది. మరోవైపు ఒక వేళ బ్యాటర్ పరుగు మధ్యలోనే ఆపేస్తే అది ఉద్దేశపూర్వక తప్పిదం కాదని భావిస్తే..ఈ నిబంధన వర్తించదు.

హెూరాహెూరీగా వాలీబాల్ లీగ్

హైదరాబాద్, ఆట ప్రతినిధి: హైదరాబాద్ బ్లాక్‌హాక్స్ వర్సిటీ వాలీబాల్ లీగ్ క్వాలిఫయర్ పోటీలు హెూరాహెూరీగా సాగాయి. శనివారం యూసుఫ్‌గూడ ఇండోర్ స్టేడియంలో జరిగిన క్వాలిఫయర్స్‌లో 32 బాలుర, 24 బాలికల జట్లు పోటీపడ్డాయి. ఇందులో గెలిచిన 12 బాలుర, 8 బాలికల జట్లు ప్రధాన పోటీలకు అర్హత సాధించాయి. ఈనెల 22 నుంచి 24 వరకు ఈ స్కూల్ లీగ్ జరుగనుంది. క్వాలి ఫయర్స్ ముగింపు వేడుకల్లో హైదరాబాద్ బ్లాక హాక్స్ యజమాని అభిషేక్‌రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'ఒకప్పుడు జాతీయ వాలీబాల్ జట్టులో తెలుగు ప్లేయర్లు ఎక్కువగా ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య చాలా తగ్గింది. పాఠశాల స్థాయి నుంచే ప్రతిభావంతులను గుర్తించి జాతీయ స్థాయిలో సత్తాచాటే లక్ష్యంతో ఈ లీగ్‌ను మొద లుపెట్టాం. హైదరాబాద్‌కు త్వరలో మీరు ఆడు తారన్న నమ్మకం నాకు కల్గింది' అని అన్నారు.

బాబర్, రిజ్వాన్‌పై వేటు పాక్ సారథిగా సల్మాన్ అఘా

ఫామ్‌లేమితో తంటాలు పడుతున్న పాకిస్థాన్ స్టార్ ఆటగాళ్లపై వేటు పడింది. ఆసియాకప్ కోసం ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డు ప్రకటించిన స్క్వాడ్ లో మాజీ సారథులు బాబర్ ఆజం, మహ్మద్ రిజ్వాన్‌లకు చోటు దక్కలేదు. మెగా టోర్నీకి సమయం దగ్గరపడుతుండడంతో ఆదివారం సెలెక్టర్లు 17 మందితో కూడిన బృందాన్ని ఎంపిక చేశారు. టీ20 ఫార్మాట్‌లో జరుగబోయే ఈ ఎడిషన్‌కు సల్మాన్ అఘా కెప్టెన్‌గా వ్యవహిరించనున్నాడు.సీనియర్లు బాబర్, రిజ్వాన్ బదులు ఫఖర్ జమాన్ సయీం ఆయూబ్, సహిబ్జదా ఫర్హాన్‌లు టాపార్డర్‌లో ఆడను న్నారు. ఇక పేస్ బౌలింగ్ యూనిట్‌ను షాహీన్ అఫ్రిది, హ్యారిస్ రవుఫ్, స్పిన్ దళానికి మహమ్మద్ నవాజ్ నడిపించనున్నారు. ఆసియా కప్ కంటే ముందు యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ గడ్డపై జరుగబోయే ముక్కోణపు సిరీస్‌లో పాక్ ఇదే స్క్వాడ్‌తో బరిలోకి దిగనుంది. ఆగస్టు 29న మొదలయ్యే ఈ టోర్నీలో ఆతిథ్య యూఏఈ, పాక్‌తో పాటు అఫ్గనిస్థాన్ పోటీపడనుంది. యూఏఈ గడ్డ మీద సెప్టెంబర్ 9 నుంచి ఆసియా కప్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ టోర్నీలో చిరకాల ప్రత్యర్థులు సెప్టెంబర్ 14న దుబాయ్ వేదికగా తలపడనున్నాయి. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక ఈవెంట్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకొని స్క్వాడ్‌లో భారీ మార్పులు చేసింది పాకిస్థాన్ బోర్డు. టీ20 వరల్డ్ కప్ నుంచి వరుసగా విఫలమవుతున్న సీనియర్లు బాబర్ ఆజం, మహమ్మద్ రిజ్వాన్‌లను పక్కన పెట్టేసింది. నిలకడగా రాణిస్తున్న కుర్రాళ్లను ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో ఆసియా కప్ స్క్వాడ్‌లోకి తీసుకుంది.పాకిస్థాన్ స్క్వాడ్ : సహిబ్జదా ఫర్హాన్, సయీం ఆయూబ్, ఫఖర్ జమాన్, మొహమ్మద్ హ్యారీస్ (వికెట్ కీపర్), సల్మాన్ అఘా (కెప్టెన్), హసన్ నవాజ్, ఖుష్‌దిల్ షా, ఫహీం అష్రఫ్, హుస్సేన్ తలాట్, మహమ్మద్ నవాజ్, అబ్రార్ అహ్మద్, సూఫీయాన్ మకీం, షాహీన్ ఆఫ్రీది, హారిస్ రవుఫ్, హసన్ అలీ, మహమ్మద్ వసీం, సల్మాన్ మిర్జా.

రుణగ్రహీతలకు ఎస్బీఐ షాక్

గృహ రుణాలపై పావు శాతం వడ్డీ పెంపు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 16: దేశీయ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్బీఐ) రుణ గ్రహీతలకు షాకిచ్చింది. నూతనంగా గృహ రుణాలను తీసుకునేవారికి అధికం భారం మోపుతున్నది. గృహ రుణాలపై వడ్డీరేటును పావు శాతం పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ నిర్ణయం ఈ నెల 1 నుంచి అమలులోకి వచ్చినట్టు పేర్కొంది. బ్యాంక్ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో రుణ గ్రహీతల జేబులకు మరిన్ని చిల్లులు పడబోతున్నాయి. ప్రస్తుతం బ్యాంక్ గృహ రుణాలపై 7.50 శాతం నుంచి 8.70 శాతంగా ఆఫర్ చేస్తున్నది. గతంలో 7.50 శాతం నుంచి 8.45 శాతంగా ఉన్నది. తక్కువ సిబిల్ స్కోర్ ఉండేవారికి అధిక వడ్డీరేటుకు గృహ రుణాన్ని అందించనున్నది. ఈ వడ్డీరేట్ల పెంపు కొత్తగా తీసుకునే రుణాలకు మాత్రమే వర్తించనున్నదని, పాత వాటికి వర్తించదని బ్యాంక్ స్పష్టంచేసింది.ఆర్బీఐ వడ్డీంచకపో యినప్పటికీ రిజర్వుబ్యాంక్ తన పరపతి సమీక్షలో కీలక వడ్డీరేట్లను యథాతథంగా ఉంచినప్పటికీ ఎస్బీఐ మాత్రం వడ్డీరేట్లను పెంచడం విశేషం. రెపోరేటును 5.55 శాతం గా ఉంచిన విషయం తెలిసిందే. ఎస్బీఐ తీసుకున్న నిర్ణయంతో ఇతర బ్యాంకులు కూడా గృహ రుణాలపై వడ్డీరేట్లను పెంచే అవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఓవర్‌డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ కలిగిన గృహ రుణంపై వడ్డీరేటు 7.75 శాతం నుంచి 8.95 శాతంగా వసూలు చేస్తున్నది. అలాగే టాప్-అప్ రుణాలపై బ్యాంక్ 8 శాతం నుంచి 10.75 శాతం చొప్పున వడ్డీని వసూలు చేస్తున్నది.ఉదాహరణకు 20 ఏండ్ల కాలపరిమితితో రూ.30 లక్షల గృహ రుణం తీసుకునేవారు 8.45 శాతం వార్షిక వడ్డీతో రూ.25,830 ఈఎంఐలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. కానీ వడ్డీరేటు 8.70 శాతానికి పెంచడంతో ఈఎంఐ రూ.26,278కి చెల్లించాల్సివుంటుంది. అంటే నెలకు రూ.450 అదనంగా చెల్లించాల్సివుంటుంది. అంటే మొత్తం గృహ రుణంపై లక్ష రూపాయలు చెల్లించాలి. తక్కువ స్థాయి రుణాలతోపాటు రూ.50 లక్షలకు పైగా రుణాలు తీసుకున్న వారికి కూడా భారం పడనున్నది.యూనియన్ బ్యాంక్ కూడా..మరో ప్రభుత్వరంగ సంస్థ యూనియన్ బ్యాంక్ కూడా గృహ రుణాలపై వడ్డీరేటును పది బేసిస్ పాయింట్లు పెంచింది. దీంతో గతంలో 7.35 శాతంగా ఉన్న గృహ రుణాలపై వడ్డీరేటు 7.45 శాతానికి ఎగబాకింది.ఎంసీఎల్ఆర్‌ని తగ్గించిన పలు బ్యాంకులుఎస్బీఐ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఒకవైపు గృహ రుణాలపై వడ్డీరేట్లను పెంచిన బ్యాంక్..మరోవైపు మార్జినల్ కాస్ట్ ఆఫ్ ఫండింగ్ బేస్డ్ లెండింగ్ రేటు(ఎంసీఎల్ఆర్)తో అనుసంధానమైన రుణాలపై వడ్డీరేట్లను 5 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించింది. ఈ నూతన రేట్లు శుక్రవారం నుంచి అమలులోకి వచ్చాయని పేర్కొంది. దీంతో ఒక్కరోజు, నెల కాలపరిమితి కలిగిన రుణాలపై వడ్డీరేటు 7.95 శాతం నుంచి 7.90 శాతానికి దించింది. అలాగే నెల రోజుల రుణాలపై వడ్డీరేటు 8.8 శాతం నుంచి 8.75 శాతానికి దించిన బ్యాంక్..రెండేండ్లు, మూడేండ్ల రుణాలపై రేటును 8.85 శాతం నుంచి 8.80 శాతానికి తగ్గించింది.ఎస్బీఐ తోపాటు బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా(బీవోబీ), ఇండియన్ ఓవర్‌సీస్ బ్యాంక్(ఐవోబీ) కూడా ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 35 బేసిస్ పాయింట్ల వరకు కోత పెట్టింది. దీంట్లో బీవోబీ ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 35 బేసిస్ పాయింట్లు కోత పెట్టింది. దీంతో నెల రోజుల రుణాలపై వడ్డీరేటు 8.3 శాతం నుంచి 7.95 శాతానికి దించిన బ్యాంక్..ఆరు నెలల రుణాలపై రేటు 8.75 శాతం నుంచి 8.65 శాతానికి, ఏడాది రుణాలపై రేటును 8.8 శాతానికి తగ్గించింది. అంతకుముందు ఇది 8.9 శాతంగా ఉన్నది. అలాగే ఒక్కరోజు, మూడు నెలల రుణాలపై రేటును 15 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించడంతో రుణ రేటు 7.95 శాతానికి దిగొచ్చింది. దీంతోపాటు ఇండియన్ ఓవర్‌సీస్ బ్యాంక్ కూడా ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 10 బేసిస్ పాయింట్లు కోత పెట్టింది. ఏడాది రుణాలపై వడ్డీరేటును 8.9 శాతానికి, ఆరు నెలల రుణాలపై రేటును 8.70 శాతానికి తగ్గించింది.అలాగే నెల రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 8.3 శాతానికి, మూడు నెలల రుణాలపై రేటును 8.45 శాతానికి తగ్గించింది. మరో ప్రభుత్వరంగ సంస్థ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కూడా ఏడాది కాలపరిమితి కలిగిన రుణాలపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని 10 బేసిస్ పాయింట్లు కోత పెట్టడంతో వడ్డీరేటు 8.90 శాతానికి తగ్గింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి నుంచి జూన్ మధ్యకాలంలో రిజర్వుబ్యాంక్ రెపోరేటును 100 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించిన నేపథ్యంలో ఈ ప్రయోజనాన్ని రుణ గ్రహీతలకు అందించాలనే ఉద్దేశంతో బ్యాంకులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి.

తగ్గనున్న బీమా ప్రీమియం జీఎస్టీని తగ్గించేయోచనలో కేంద్రం

న్యూఢిల్లీ, : జీఎస్టీ రేట్లను తగ్గిస్తూ కేంద్ర సర్కార్ తీసుకున్న కీలక నిర్ణయం సామాన్యులకు సైతం భారీ ఊరట లభించబోతున్నది. ఈ నిర్ణయంతో పలు రకాల ఉత్పత్తుల ధరలు తగ్గనుండట ంతోపాటు బీమా పాలసీల ధరలు కూడా తగ్గే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆరోగ్య, జీవిత బీమా పాలసీలపై 18 శాతం జీఎస్టీని వసూలు చేస్తున్న నరేంద్ర మోదీ సర్కార్..దీనిని 5 శాతానికి కుదించేయోచనలో ఉన్నది. దీంతో ఈ రెండు రకాల పాలసీలు తీసుకున్నవారికి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కలుగడంతోపాటు బీమా ప్రీమియం చెల్లింపులు తగ్గనున్నాయి.బీమా ప్రీమియంలపై విధిస్తున్న జీఎస్టీని తగ్గిం చాలని బీమా నియంత్రణ మండలి ఐఆర్‌డీఏఐ ఇప్పటికే పలుమార్లు కేంద్రానికి సూచించిన విషయం తెలిసిందే. 2047 నాటికి భారతీయులందరికి బీమా ఉండాలనే నినాదంతో ముందుకుసాగుతున్న ఐఆర్‌డీఏఐ.. ఈ జీఎస్టీ తగ్గింపు కొంతలో కొంత మేలు చేయనున్నది. బీమా ప్రీమియంపై జీఎస్టీని 18 శాతం నుంచి 12 శాతానికి తగ్గిం చాలని సూచించింది.తగ్గిన బీమా వినిమ యంబీమా పరిధిని మరింత విస్తరించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రైవేట్ సంస్థలు చేస్తున్న ప్రయో జనాలు బెడిసికొడుతున్నాయి. గతంలో నాలుగు శాతంగా ఉన్న బీమా వినిమయం 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 3.7 శాతానికి పరిమితమైంది. దీంట్లో నాన్-లైఫ్ వినిమయం ఒక్క శాతంగా ఉండగా, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్‌లు 3 శాతంగా నమోదయ్యాయి. 2019-20 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.2, 101 కోట్ల జీఎస్టీని వసూలు చేసిన బీమా సంస్థలు..2023-24 నాటికి రూ.16,398 కోట్ల ఆదాయాన్ని వసూలు చేశాయి.

కరిగిపోయిన విదేశీ నిల్వలు

న్యూఢిల్లీ, : విదేశీ నిల్వలు క్రమంగా కరిగిపో తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో మన కరెన్సీ బలహీనపడటంతో గతవారాంతం నాటికి విదేశీ మారకం నిల్వలు 9.3 బిలియన్ డాలర్లు తరిగిపోయాయని రిజర్వు బ్యాంక్ తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. దీంతో విదేశీ నిల్వలు 689 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. అయినప్పటికీ దేశీయ 11 నెలల దిగుమతు లకు సరిపడా విదేశీ నిల్వలు ఉన్నాయి. విదేశీ కరెన్సీ రూపంలో ఉన్న ఆస్తుల విలువ తరిగి పోవడం ఇందుకు కారణమని తన వారాంతపు సమీక్షలో వెల్లడించింది. విదేశీ కరెన్సీ రూపంలో ఉన్న విలువ 581.607 బిలియన్ డాలర్లకు తగ్గాయి. అలాగే గోల్డ్ రిజర్వులు 1.706 బిలియన్ డాలర్లు కరిగిపోయి 83.99 8 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమం అయ్యాయి.

ఇన్వెస్టర్లకు అలర్ట్ వచ్చే వారం రానున్న ఐపీఓలు ఇవే

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో మళ్లీ ఐపీఓల వీక్ రానే వచ్చింది. ఈసారి ఆగస్టు 18 నుంచి ప్రార ంభమయ్యే వారంలో మార్కెట్‌లో చాలా కార్య కలాపాలు ఉంటాయి. ఎందుకంటే కొత్తగా 8లు రానున్నాయి. వీటిలో 5 మెయిన్‌బోర్డ్, 3 విభా గం నుంచి వస్తాయి. అలాగే మరో 6 కంపె నీలు స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్ట్ కానున్నాయి. వీటి లో 2 మెయిన్‌బోర్డ్, 4 విభాగంఉన్నాయి. ఆ కంపెనీల విశేషాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం

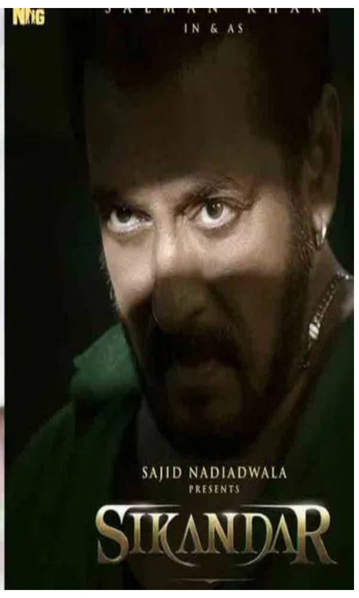
చిరంజీవి కార్మికులతో మాట్లాడతా అన్నారు: నిర్మాత

హైదరాబాద్: ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్ సమ్మె కారణంగా గత కొద్ది రోజులుగా తెలుగు సినీ పరిశ్రమ తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోంది. పలు సినిమాల షూటింగ్‌లు ఆగిపోయాయి. పలు సార్లు తెలుగు సినిమా నిర్మాతలు, కార్మికుల మధ్య చర్చలు జరిగినా అవి సఫలం కాలేదు. ఈ నేపథ్యంలో మెగాస్టార్ చిరంజీవి రంగంలోకి దిగుతున్నట్టు వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా తెలుగు సినిమా నిర్మాత సి.కల్యాణ్ , పలు ఇతర ప్రముఖులు చిరంజీవిని కలిసి సమస్యను వివరించారు. చిరంజీవి గారిని కలిశాము. ఈ సమస్య సాల్వ్ కావాలని చిరంజీవి మాతో ఫాలో అప్ చేస్తూనే ఉన్నారు. నిర్మాతలు కూడా చాలా ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న నిర్మాతలు బాగా సఫర్ అవుతున్నారు. రేపు ఫెడరేషన్ వారు చిరంజీవి గారిని కలవబోతు న్నారు. తన వంతుగా కార్మికులతో మాట్లాడా తానని చిరంజీవి హామీనిచ్చారు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి ఛాంబర్ ప్రెసిడెంట్ భరత్ కూడా కృషి చేస్తున్నార'ని నిర్మాత సి.కల్యాణ్ తెలిపారు.తాను ఛాంబర్‌కు కౌన్సిల్ ఫెడరేషన్ దూతగా ఉన్నానని కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. తనకున్న అనుభవంతో ప్రాక్టికల్ సమస్యలను చిరంజీవికి వివరించానని చెప్పారు. చిరంజీవి

గారు పెద్ద మనిషిగా, ఇరు వర్గాలకు న్యాయం జరగాలనే ఉద్దేశంతో ఉన్నారని కల్యాణ్ తెలిపారు. వర్కర్స్‌ను నిర్మాతలు కలిసి కన్విన్స్ చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయ పడ్డారు. లేబర్ కమీషనర్ రికార్డ్ రూల్స్ ప్రకారం సినిమాలకు వర్క్ చేయలేమని, త్వరలోనే ఈ సమస్య పరిష్కారమవుతుందని నమ్ముతున్నానని కల్యాణ్ తెలిపారు.

నేనొక్కడిని మాత్రమే బాధ్యత వహించను
సికిందర్ ఫెయిల్యూర్‌పై మురుగదాస్ షాకింగ్ కామెంట్స్

ఏఆర్ మురుగదాస్, సల్మాన్ ఖాన్ కాంబోలో వచ్చిన చిత్రం సికిందర్. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఢీలా పడిపోయింది. ప్రస్తుతం శివకార్తికేయన్ హీరోగా నటిస్తోన్న మదరాసి చిత్రాన్ని డైరెక్ట్ చేస్తున్నాడు ఏఆర్ మురుగదాస్. ఈ మూవీతో ఎలాగైనా బ్రేక్ అందుకోవాలని చూస్తున్న మురుగదాస్ ప్రస్తుతం ప్రమోషన్స్‌లో బిజీగా ఉన్నాడు. కాగా సికిందర్ సినిమా ఫెయిల్యూర్‌పై ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశాడు మురుగదాస్.సికిందర్ గురించి మాట్లాడుతూ.. కథామూలం నాకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. సికిందర్ చాలా మంచికథ. సాధారణంగా మనం రిలేషన్‌షిప్స్‌కు అంతగా విలువ ఇవ్వం. కానీ మన స్నేహితుల్లో ఒకడు కనిపించకపోతే.. ఏం జరిగి ఉంటుందని ఆలోచించడం మొదలు పెడతాం. అదేవిధంగా భార్య చనిపోయిన తర్వాత చాలా విషయాలు పూర్తిగా మారిపో తాయి. మన గ్రామమంతా కుటుంబంలా మారిపోతుంది. సినిమా గురించి నేను ఆలోచించిన విధానం వేరు.. కానీ సినిమా ఎలా రెడీ అయిందనేది పూర్తిగా భిన్నమైంది. నేను సరిగా చూపించలేకపోయా.. సినిమా గురించి నేను ఆలోచించినసినిమా ఫెయి



ల్యూర్‌కు నేనొక్కడినే బాధ్యుడిని కాదన్నాడు.అయితే గజినీ లాంటి సక్సెస్‌ఫుల్ సినిమాకు ఇలాంటి అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తారా..? అని అడుగగా.. గజినీ రీమేక్ సినిమా. అమీర్‌ఖాన్‌తో చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను. నేను ఇప్పటికే ఆ సినిమా మీద పనిచే శాను. నేను ఏదైనా చేస్తే ప్రేక్షకులు దానిని తిరస్కరిస్తే నేను అర్థం చేసుకుంటా. కానీ ఒకవేళ నేను కోరుకున్నది జరుగకపోతే అది నన్ను ప్రభావితం చేయదంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయ తుపాను
రజనీకాంత్ ప్రశంసల వర్షం

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ సినీ రంగ ప్రవేశం చేసి 50 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ హృదయపూర్వకంగా అభినందనలు తెలియజేశారు. "తరాలు మారినా.. రజనీకాంత్ అంటే సినీ ప్రియుల్లో అద్భుతమైన ఆసక్తి, ఉత్సాహం అలాగే కొనసాగుతూనే ఉంది. అతను తన నటనతో, స్టైల్‌తో, ప్రేక్షకుల మదిలో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నాడు" అంటూ పవన్ పేర్కొన్నారు. తమిళనాడులోని చెన్నైలో రజనీకాంత్ సినిమా రిలీజ్ సమయంలో థియేటర్లలో ఉండే ఉత్సాహాన్ని ఎన్నోసార్లు చూశానని పవన్ గుర్తు చేసుకున్నారు. "వెండి తెరపై 'సూపర్ స్టార్ రజనీ' అని టైటిల్ వేయగానే ప్రేక్షకుల్లో ఉప్పొంగే ఉత్సాహం చూడదగ్గది" అని చెప్పారు. ప్రతినాయకుడిగా కెరీర్ ప్రారంభిం చిన రజనీకాంత్, కథానాయకుడిగా అగ్రస్థా నాన్ని సాధించారని, నటనలో తనదైన ప్రత్యే కతను చూపించి ఎంతోమంది నటులకు ఆదర్శ ంగా నిలిచారని పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. నడకలో, సంభాషణల్లో, హావభావాల్లో ఉన్న వైవిధ్యం, ఆయన ప్రత్యేకతగా అభివర్ణించారు. రజనీకాంత్ నటుడిగా మాత్రమే కాదు, మహావతార్ బాబాజీ భక్తుడిగా, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ముందుండే వ్యక్తిగా తనకెంతో గౌరవంగా భావిస్తున్నానని పవన్ అన్నారు. యోగా, ధ్యానం వంటి ఆధ్యాత్మిక పంథాలో ఆయన చూపే ఆసక్తి చాలామందికి ప్రేరణగా

నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.సినీ రంగంలో 50 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకున్న రజనీకాంత్ మరిన్ని విభిన్న పాత్రలతో అభిమానులను అలరించాలని కోరుకుంటున్నాను. ఆయురా రోగ్యాలతో, ఆనందంగా, సంతోషంగా జీవితా న్ని గడపాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నా ను" అని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నా రు. దీనికి రజనీకాంత్ స్పందిస్తూ..ప్రత్యేకతగా ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, నా సోదరుడు, పొలిటికల్ తుపాను పవన్ కళ్యాణ్‌కి నా ధన్యవాదాలు. నిండు నూరేళ్లు ఆయురారో గ్యాలతో సంతోషంగా ఉండాలని కోరకుం టున్నాను అని ట్వీట్ చేశారు. ఇక ఈ ట్వీట్‌కి పవన్ కళ్యాణ్ స్పందిం చారు. నా పెద్ద సోదరుడు , గౌరవనీయులైన రజనీకాంత్ సర్.. మీ మాటలు నాకెంతో ఆనందాన్ని కలిగించాయి. మీకు నా హృద యపూర్వక ధన్యవాదాలు . మీరు గొప్ప విజ యాలు సాధించాలి. ఆరోగ్యంతో ముందుకు సాగాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను అని పవన్ అన్నారు

మీనాక్షి ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్ ఉదయం ముద్దు పెట్టుకున్నట్టు, రాత్రి అక్కడ ఉన్నట్టు అనిపించింది.

టాలీవుడ్‌లో స్టార్‌డమ్‌ను సొంతం చేసుకున్న కథానాయికల్లో మీనాక్షీ చౌదరీ పేరు ముందు వరుసలో ఉంది. అతి తక్కువ కాలంలోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీ%ొ% దక్షిణాది ఇండస్ట్రీలలో 'లక్కీ ఛార్మ్'గా మారిపోయింది. ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టి ఐదేళ్లే అయినా, మీనాక్షీ చౌదరీ పేరు ఇప్పుడు టాప్ హీరోయిన్‌ల సరసన వినిపిస్తోంది. మొదట అక్కినేని సుశాంత్‌తో చేసిన 'ఇచ్చట వాహనములు నిలుపరాదు' సినిమాతో తెరంగేట్రం చేసింది. ఆ తర్వాత రవితేజతో కలిసి 'ఖిలాడీ' లో నటించింది. ఈ రెండు సినిమాలు కమర్షియల్‌గా ఫలించకపోయినా, ఆమె నటనకు మాత్రం మంచి గుర్తింపు వచ్చింది.అయితే ఆ తర్వాత చేసిన సినిమాలు ఆమెను అగ్రనాయికల సరసన నిలబెట్టాయి. లక్కీ భాస్కర్ సినిమాలో 'సుమతి' పాత్రలో నటించి మెప్పించింది. సినిమా భారీ హిట్ కాకపోయినా, మీనాక్షీకి మాత్రం అది మైలు రాయి లాంటిది అని చెప్పాలి. ఆ తర్వాత గుంటూరు కారం, విజయ్ తలపతి నటించిన గోట్, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాలతో వరుసగా మూడు భారీ విజయాలు సాధించింది.లక్కీ భాస్కర్ ?100 కోట్లు రాబట్టగా, గోట్ ?450 కోట్లు, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం ?300 కోట్లుకి పైగానే వసూళ్లు రాబట్టింది. మొత్తానికి మీనాక్షి నటించిన ఈ మూడు సినిమాలు దాదాపు 800 కోట్లకి పైగా కలెక్ట్ చేయడం విశేషం. ఇక మీనాక్షి ఇటీవల తన పేరులో చిన్న మార్పు చేసింది. ఇంగ్లీష్‌లో '%వీవవఋఎంప్త్రఅ%'గా ఉండే పేరులో, అదనంగా ఒకజోడించి గా మార్చుకుంది. ఈ మార్పు వెనుక కారణం కెరీర్ లో ఎదగడం కోసమా లేకుంటే ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసమా? లేక న్యూమరాలజీ ప్రభావమా అన్నది స్పష్టంగా

తెలియదు.ఆ మధ్య వరసగా సినిమాలు చేసిన మీనాక్షి చౌదరి.. కొన్ని నెలలుగా సందడి చేయడం లేదు. సంక్రాంతికి వస్తున్నాం తర్వాత ఈమె సినిమాలకు కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం నాగ చైతన్య, కార్తిక్ దండు సినిమాతో పాటు.. అనగనగా ఒకరాజులో చిత్రంలో నటిస్తుంది మీనాక్షి. ఈ గ్యాప్‌లో సోషల్ మీడియాలో అదిరిపోయే హాట్ షో చేస్తూ నెటిజన్స్‌ని ఎంతగానో ఆకట్టుకు ంటుంది. అయితే ఈ భామ సోషల్ మీడియా లో పెట్టిన పోస్ట్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ అయి ంది. ఉదయం సూర్యుడిని ముద్దు పెట్టు కున్నట్టు, సాయంత్రం నక్షత్రాల మధ్య ఉన్నట్టు అనిపించిందని మీనాక్షి కామెంట్ చేసింది.

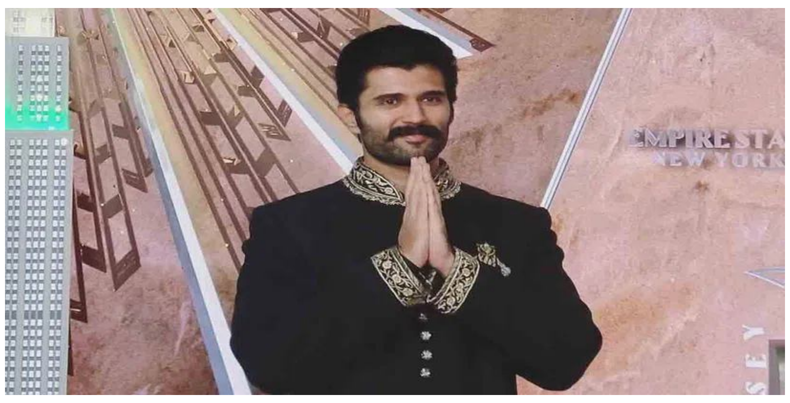
కొడుకుని హీరోగా ఎప్పుడు లాంచ్ చేస్తారు

బాలీవుడ్ బాద్‌షా షారుఖ్ ఖాన్ ఇటీవల కింగ్ సినిమా షూటింగ్‌లో గాయపడి ప్రస్తుతం రెస్ట్ తీసుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. కొన్నిరోజు లుగా షూటింగ్ లేకా ఇంట్లో ఫ్యామిలీతో గడుపుతున్న షారుఖ్ తాజాగా అభిమానులతో ముచ్చటించడానికి ఎక్స్ వేదికగా ఆస్క్‌షారుఖ్ అనే లైవ్ సెషన్ పెట్టాడు. ఇందులో షారుఖ్ అభిమానులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పడంతో పాటు తన అప్‌కమింగ్ ప్రాజెక్ట్‌లకు సంబంధించి అప్‌డేట్‌లను పంచుకున్నాడు.ఒక అభిమాని షారుఖ్‌ని అడుగుతూ.. సర్ మీ కొడుకు ఆర్యన్‌ని హీరోగా ఎప్పుడు లాంచ్ చేస్తారు? అతడిని సూపర్‌హీరోగా చూడాలని ఉంది అంటూ అడుగగా.. షారుఖ్ సమాధానమిస్తూ.. అతడు దర్శకుడు అవ్వాలి అనుకుంటున్నాడు. 'బాస్టర్డ్స్ఆఫ్ బాలీవుడ్')తో అతడు దర్శకుడిగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. ఆర్యన్‌ని దర్శకుడిగా చూసినప్పుడు మీ ప్రేమను పంచండి.. ఇప్పుడే నా ఇంట్లో కాంపీటిషన్ అవసరం లేదు అంటూ షారుఖ్ నవ్వులు పూయించాడు.మరో అభిమాని అడుగుతూ.. జిమ్‌లో గాయపడటం మిమ్మల్ని ఎక్కువ బాధ పెడుతుందా లేక ట్విట్టర్ లో ట్రోల్స్ చదవడం ఎక్కువ బాధ పెడుతుందా? అంటూ అడుగగా.. షారుఖ్ సమాధానమిస్తూ.. డంబెల్స్, యాక్షన్ నా ఎముకలు విరగ్గొట్టగలవు%ొ% కానీ విమర్శలు నన్ను బాధపెట్టలేవు. ఎందుకంటే నేను నా మనసులోని సంగీతాన్ని వినడంలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను. అంటూ షారుఖ్ తెలిపాడు.ఇటీవల నేషనల్ అవార్డు రావడంపై మీ ఫీలింగ్ ఎలా ఉందని మరో అభిమాని అడుగగా.. షారుఖ్ సమాధానమిస్తూ.. నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. నేను ఈ దేశానికి రాజులా భావిస్తున్నాను. అవార్డు వచ్చాక ఎంతో గౌరవం పెరిగింది., అలాగే మరింత కష్టపడి, రాణించాలనే బాధ్యత కూడా పెరిగిందంటూ షారుఖ్ చెప్పుకోచ్చాడు. బాలీవుడ్ అగ్ర నటుడు

షారుఖ్ ఖాన్ ఇటీవల ఒక సినిమా షూటింగ్‌లో గాయపడి ప్రస్తుతం రెస్ట్ తీసుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. కొన్నిరోజులుగా షూటింగ్ లేకా ఇంట్లో ఫ్యామిలీతో గడుపుతున్న షారుఖ్ తాజాగా అభిమానులతో ముచ్చటించడానికి ఎక్స్ వేదికగా ఆస్క్‌షారుఖ్ అనే లైవ్ సెషన్ పెట్టాడు. ఇందులో షారుఖ్ అభిమానులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పడంతో పాటు తన అప్‌కమింగ్ ప్రాజెక్ట్‌లకు సంబంధించి అప్‌డేట్‌లను పంచుకున్నాడు. ఈ సెషన్‌లో ఒక అభిమాని అడుగుతూ.. షారుఖ్ సర్ మీరు జ్యోతిష్యం నమ్ముతారా? అని అడుగుతాడు. దీనికి షారుఖ్ బదులిస్తూ.. మీకు రేపు మంచి రోజు అని చెప్పినంత వరకు నమ్ముతాను. మీకు చాలా డబ్బు వస్తుందని చెప్పినంత వరకు నమ్ముతాను. అంటూ షారుఖ్ నవ్వులు పూయించాడు. మరో అభిమాని షారుఖ్‌ని అడుగుతూ.. మీ తదుపరి చిత్రం ఏంటి అని అడుగగా.. కేవలం కింగ్ సినిమా మాత్రవే.వినే ఉంటారు? అంటూ బదులిచ్చాడు.

న్యూయార్క్ ఇండియా డే పరేడ్‌లో విజయ్ దేవరకొండ

అమెరికాలోని న్యూయార్క్‌లో జరిగిన 43వ వార్షిక ఇండియా డే పరేడ్‌లో యువ కథానాయ కుడు విజయ్ దేవరకొండ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నాడు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను పురస్కరించుకుని ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ అసోసియేషన్స్ ఆధ్వర్యంలో ఇండియా డే పరేడ్ ప్రతియేట జరుగుతుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ ఏడాది జరిగిన వేడుకలకు విజయ్ ముఖ్య అతిథిగా వచ్చాడు. బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్‌లో పరేడ్‌లో పాల్గొన్న విజయ్ అభిమానులను పలకరిస్తూ అభివాదం చేశారు. అనంతరం టైమ్స్ స్క్వేర్‌లో జరిగిన జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి విజయ్ హాజర య్యారు. నారింజ రంగు కుర్తా, తెలుపు పైజామా ధరించి జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్ర మంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాడు.ఈ సంద ర్భ ంగా విజయ్ మాట్లాడుతూ%ొ% ప్రపం చంలోనే అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రదేశంలో మన



జాతీయ జెండా రెపరెపలాడటం చూస్తుంటే ఎంతో గర్వంగా ఉందని అన్నారు. అలాగే, దేశానికి దూరంగా ఉన్నప్పటికీ దేశ గొప్పత నానినారింజ రంగు కుర్తా, తెలుప్ను కాపాడుతున్న ప్రవాస భారతీయుల స్ఫూర్తిని కొనియాడారు. ఇక సినిమాల విషయానికొస్తే ఇటీవల గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'కింగ్‌డమ్' చిత్రంతో విజయ్ దేవరకొండ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాడు.

వేతనాల పెంపు ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్‌కు లేఖ రాసిన ఫిల్మ్ ఛాంబర్

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఉన్న కార్మికుల వేతనాల పెంపునకు సంబంధించి తెలుగు ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ నేడు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఈ మేరకు నాలుగు ప్రధాన షరతులతో కూడిన ఒక లేఖను ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్‌కు పంపింది. ఈ ప్రతిపాదనలపై సోమవారం ఫెడరేషన్‌కు చెందిన 24 యూనియన్‌లు సమావేశమై చర్చించనున్నాయి. ఫిల్మ్ ఛాంబర్ పంపిన షరతులు చూసుకుంటే.. ఉదయం 9 గంటల నుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు అంటే 12 గంటల పనిని ఒక కాల్

షీట్‌గా పరిగణించాలని తెలిపింది. అలాగే రెండో ఆదివారం కార్మిక శాఖ ప్రకటించిన సెలవు దినాల్లో మాత్రమే రెట్టింపు వేతనం చెల్లించాలి. 2022 జూలైలో చేసుకున్న ఒప్పందం ప్రకారం, ఫైటర్స్, డాన్సర్స్ కోసం నిర్ణయించిన రేషియోలను 2023 సెప్టెంబర్ నుంచి అమలు చేయడం లేదు. దీనిని తప్పనిసరిగా పాటించాలి. జనరల్ కండిషన్స్ క్లాజ్ 1 ప్రకారం, తమ సినిమా కోసం నైపుణ్యం ఉన్న ఏ వ్యక్తినైనా ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ నిర్మాతలకు ఉండాలి. ఈ షరతులను అంగీకరిస్తే, కార్మికుల వేతనాలను పెంచడానికి నిర్మాతలుసిద్ధంగాఉన్నారనిఫిల్మ్ ఛాంబర్ తెలిపింది..

Printed, Published & Owned bsivas, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S) RNI NO. APTEL/2006/18964, : .