

జేఈఈ మెయిన్ పరీక్షల తేదీలను ప్రకటించిన ఎన్టీఎ..!



JEE (Main)
Joint Entrance Examination

నేషనల్ టెక్నికల్ ఎజ్జెస్టివ్ కమిషన్ జేఈఈ మెయిన్ 2026 పరీక్షల తేదీలను ప్రకటించింది. ఈ పరీక్షలు జనవరి, ఏప్రిల్ లో రెండు సెషన్లలో జరుగును. తొలి సెషన్ జనవరి 21 నుంచి 30 మధ్య జరుగును. రెండవ సెషన్ ప్రక్రియ అక్టోబర్ లో ప్రారంభం కానుంది.

అభ్యర్థులు jeemain.nta.nic.inలో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని చెప్పింది. ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి 10 మధ్య రెండో సెషన్ పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొంది.

Crime News ది క్రైమ్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

నిఘానాం, అక్టోబర్ 20, 2025

సంపుటి - 20

సంచిక 40

వెల - 4రూ

పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

గత ప్రభుత్వ ఓటమికి

భూమి మీద అధిపత్యం కోసం గతంలో యుద్ధాలు జరిగాయని సిం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. సర్వేలో తప్పులు చేస్తే ప్రజలు మీ మీద తిరగబడే అవకాశం ఉందని అన్నారు. లైసెన్స్ సర్వేయర్లుగా శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులకు లైసెన్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా శిల్పకళావేదికలో సిం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కన్నతల్లి పై ఉన్న ముఠాకారాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు భూమిపై చూపించారని, గత ప్రభుత్వం తెచ్చిన ధరణి చట్టం.. కొంతమంది దొరలకు చుట్టగా మారిందని విమర్శించారు. ధరణి చట్టాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని భూమి మీద అధిపత్యం చేలావుంచాలని చూశారని, తమ గెలుపుకు అనేక కారణాలు ఉండొచ్చు.. జిల్లాలో ఓటమికి ధరణి చట్టమే కారణం అని అన్నారు. అధికారంలోకి వస్తే.. ధరణి నుంచి విముక్తి కలిగిస్తామని హామీ ఇచ్చామని, తమ ప్రభుత్వం రాగానే ధరణి చట్టాన్ని తొలగించి భూభారతి తెచ్చామని తెలియజేశారు. గత ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వలేదని.. ఇచ్చినా పరిష్కలు పెట్టలేదని, ఒకవేళ పరిష్కలు పెట్టిన ప్రశ్నలకు జవాబులు సందిగ్ధం అని అన్నారు.

ప్రధాన కారణం ధరణి చట్టమే

మా ప్రభుత్వం రాగానే ధరణి తొలగించి భూభారతి తెచ్చాం సర్వేయర్లకు నియామక పత్రాలు పంపిణీ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి..

హైదరాబాద్ :

శిక్షణ పొందిన సర్వేయర్లకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి సిం రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం నియామక పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం మీద సిం విమర్శలు గుప్పించారు. తెచ్చిన ధరణి చట్టం.. కొందరికి చుట్టగా మారిందని ముఖ్యమంత్రి ఎద్దేవా చేశారు. 'ధరణి చట్టాన్ని అడ్డు పెట్టుకుని అధిపత్యం చేలా యించాలని చూశారు. గత ప్రభుత్వ ఓటమికి ప్రధాన కారణం ధరణి చట్టమే. అధికారం లోకి రాగానే ధరణి భూభారతి వదిలించాం. భూ సమస్యలు

పరిష్కరించాలనే లైసెన్స్ సర్వేయర్లను తీసుకొచ్చాం. గత ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వలేదు.. ఇచ్చినా పరిష్కలు పెట్టలేదు. ఒకవేళ పరిష్కలు పెట్టినా ప్రశ్నలకు జవాబులు సందిగ్ధం అని అన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పునరావాస కేంద్రం గా ఉండేది. అధికారంలో రాగానే ప్రక్షాళన చేశాం. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన ఏడాదిలోనే 60వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశాం. మేం ఉద్యోగాలు ఇస్తుంటే.. కోర్టుల్లో కేసులు వేసి ఆపాలని చూశారు. కోర్టుల్లో పోరాడి అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు అందజేశాం' అని సిం రేవంత్ తెలిపారు.



దేశభద్రతకు ముప్పు కలిగిస్తే ఊరుకోం.. బండి సంజయ్ స్టాంప్ వార్షిక్

హైదరాబాద్ : దేశ భద్రతకు ముప్పు పరిగణించే వాళ్లు వివరంగా సరే కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి తప్పించుకోలేదని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ హెచ్చరించారు. దేశ అంతర్గత భద్రత విషయంలో రాజీలేదని స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం సోదర మీడియా

వేదికగా ట్వీట్ పెట్టారు బండి సంజయ్. రాజకీయ రంగ స్థలంలో ప్రజాస్వామ్యం గురించి వట్టే వేస్తూ.. మావో యిస్టులకు మద్దతుస్తున్న నేత లారా.. ఇదే తమ హెచ్చరిక అని పేర్కొన్నారు బండి సంజయ్ కుమార్. సాయుధ వర్గాలతో సంబంధాలను తెంచుకోవాలని.. తీసివేక్షంలో

మీ గుట్టు బయటపడుతోందని వార్షిక్ ఇచ్చారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా మార్గదర్శకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు మావోయిస్టు నిర్మూలనకే పరిమితం కావడం లేదని చెప్పకొచ్చారు.



టీడీపీ ట్రస్టులో బంజారాలకు అవకాశం కల్పించాలి
ఎంపీ ఈటల రాజేందర్
తిరుమల : టీడీపీ ట్రస్టులో కూడా బంజారాలకు అవకాశం కల్పించాలని టీడీపీ మల్కాజ్ గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ కోరారు. హాథిరాంజ్ బాదా మతానికి చెందిన భూములు అన్యాయాంతం అయ్యాయని ఆరోపించారు. హాథిరాంజ్ బాదా మతాన్ని కాల్చేయకుండా కొనసాగించాలని.. మిగిలిన భూములని కాపాడాలని కోరారు. ఈ మతానికి సంబంధించిన బాధ్యతలు బంజారాలకి అప్పగించాలని విన్నవించారు ఎంపీ ఈటల రాజేందర్.



గిన్నెస్ కెక్కిన అయోధ్య 'బీపోత్సవం'
మంత్రముగ్ధులను చేసిన లేబర్ షో..!
దీపావళి పండుగ వేళ శ్రీరాముడు కొలువైన అయోధ్యలో దీపోత్సవం కన్నుల పండువగా జరిగింది. వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు 26 లక్షలకు పైగా దివ్యలను వెలిగించారు. ఇంత భారీ మొత్తంలో దీపాలను వెలిగించడం భారీ జనసందోహంతో హారతి కార్యక్రమం నిర్వహించడం ద్వారా రెండు ప్రపంచ రికార్డులు ఈ పవిత్ర నగరానికి దానోహమయ్యాయి. భక్తిపారవశ్యంతో చేపట్టిన ఈ మహాత్మర ఘట్టాన్ని టీకీవీఎస్ గిన్నెస్ బుక్ ప్రతినిధులు ఫిదా అయిపోయారు.

ఇంతకు ముందు లెక్క ఉండబి.. అందరి లెక్కలు తేలుస్తాం

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



నక్కల్స్ రహిత జిల్లాలకు మహర్షశ కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి
హైదరాబాద్ : తమ ప్రభుత్వం చేపట్టిన చర్యలతో పెద్ద ఎత్తున మావోయిస్టులు లొంగిపోతున్నారని కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. నక్కల్స్ రహిత జిల్లాలకు మహర్షశ వదుతుందని ఆయన అన్నారు. గత మూడు రోజుల్లోనే మూడు వందల మంది నక్కల్స్ లొంగిపోయారని, అందులో తెలుగు వారు ఎక్కువ మంది ఉన్నారని ఆయన ఆదివారం అంబర్ పేటలో జరిగిన కార్యక్రమంలో

కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి కావాల్సిందేనని.. తెలంగాణ మళ్లీ పట్టణాలు ఎక్కాల్సిందేనని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారకరామారావు అన్నారు. ఇంతకు ముందు లెక్క ఉండబి.. అందరి లెక్కలు తేలుస్తామన్నారు. రాజేంద్ర నియోజకవర్గానికి చెందిన మాజీ డీసీఎంఎస్ చైర్మన్, మాజీ ఎంపీ చిక్కల ఎల్లయ్య ముదిరాజ్, ఆయన కుమారుడు పెద్దపాపూర్ మాజీ సర్పంచ్ చిక్కల చంద్రశేఖర్, 2018లో జాబ్ హిల్స్ నియోజకవర్గంలో ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా పోటీచేసిన అంజబాబు దంపతులు తమ అనుచరులతో కలిసి బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు.

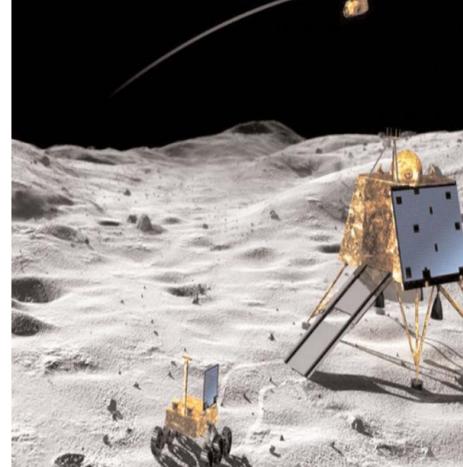
హైదరాబాద్ : తెలంగాణ భవన్లో ఆదివారం వారికి కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. ఆక్రమణల పేరుతో పేదల ఇండ్లను కూలుతున్నారని.. ఇప్పటి వరకు ఒక్క బడా వ్యక్తి



పండుగ ప్రయాణీకుల కోసం నార్త్ రైల్వే 17 ప్రత్యేక రైళ్లు
న్యూఢిల్లీ : దీపావళి, ఛత్ పండుగ సీజన్లలో ప్రయాణీకుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని భారత రైల్వే ప్రత్యేక రైళ్లను నడుపుతోంది. ఈవేల 20వ తేదీన ఢిల్లీలోని వివిధ రైల్వేస్టేషన్ల నుంచి పలు కీలక నగరాలకు 17 ప్రత్యేక రైళ్లను ఏర్పాటు చేసింది. ఢిల్లీ నుంచి బీహార్, జార్ఖండ్, ఈశాన్య భారతంలోని పలు సిటీలను కలుపుతూ ఈ రైళ్లు ప్రయాణించనున్నాయి. పండుగ ప్రత్యేక రైళ్ల న్యూఢిల్లీ, ఆనంద్ విహార్, హజ్రత్ నిజాముద్దీన్, ఢిల్లీ జంక్షన్తో సహా పలు ప్రధాన స్టేషన్ల నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తాయి. ప్రయాణీకుల రద్దీకి అనుగుణంగా నార్తర్న్ రైల్వే అదనపు టికెట్ల కొంటుట్లు, వెయిటింగ్ హాళ్లను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ స్టేషన్లలో భద్రతా చర్యలను కూడా పెంచింది. భారతీయ రైల్వే ఏర్పాటు చేసిన 17 ప్రత్యేక రైళ్లు పాట్నా, లక్నో, దర్భంగా, మనసి తరువాత

చంద్రుడి పై వాతావరణంపై సూర్యుడి ప్రభావం..!

ఇస్రోకు కీలక సమాచారం పంపిన చంద్రయాన్-2..!



న్యూఢిల్లీ : చంద్రుడి దక్షిణ ప్రుపంపై డిగి చరిత్ర సృష్టించిన చంద్రయాన్-2.. తాజాగా మరో కొత్త సమాచారాన్ని పంపింది. చంద్రుడిపై సూర్యుడి ప్రభావాన్ని గురించింది. ఈ విషయాన్ని భారతీయ అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ వెల్లడించింది. చంద్రుని ఎక్స్స్పియర్, వాతావరణం, ఉపరితలంపై అంతరిక్ష వాతావరణం ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ఈ సమాచారం సహాయ పడుతుందని ఇస్రో పేర్కొంది. ఇస్రోకు చెందిన చంద్రయాన్-2 లాసార్ ఆర్టికల్ అంతరిక్ష శాస్త్ర రంగంలో తొలిసారిగా ఈ సమాచారాన్ని సేకరించి నట్లుగా వెల్లడించింది. చంద్రయాన్-2 లోని సాంకేతిక పరికరం అయిన ఛేస్-2 సూర్యుడి నుంచి వెలువడే కరోనల్ మాస్ ఎజెక్షన్లను చంద్రుడి ఎక్స్స్పియర్ పై ప్రభావాన్ని పరిశీలింది. ఈ భారీ సౌర తుఫాను చంద్రుడిని తాకిన సమయంలో చంద్రుని పగటిపూట ఎక్స్స్పియర్లో మొత్తం మీదనం ఆకస్మాత్తుగా పెరిగిందని చంద్రయాన్-2 డేటా తెలిపింది. వాతావరణంలోని అణువులు, వాటి సాంద్రత పది రెట్లు ఎక్కువ పెరిగిందని ఛేస్-2 నమోదం చేసినది ఇస్రో పేర్కొంది.

తరువాత

రిక్రియేషన్ క్లబ్ నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు ఆత్మీయ సన్మానం



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): నూతనంగా ఎన్నికైన రిక్రియేషన్ క్లబ్ పెద్దపల్లి కార్యవర్గ సభ్యులకు ఆదివారం రోజున పెద్దపల్లి పట్టణంలోని ఎన్ ఎన్ భవన్ పాత రామకృష్ణ టాకీస్ లో ఘనంగా ఆత్మీయ సన్మానం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పెద్దపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఈర్ల స్వరూప సురేందర్ పాల్గొని నూతన కార్యవర్గ సభ్యులను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా కొట్ల సదానందం, జనార్ధన్ రావు, కె. శెట్టి వేణు, కిషన్ రెడ్డి, మహేందర్, అక్షయ్ తిరుపతి, ఎల్లంకి మూతి, వీరేశ్వర రావు, లింగారావు, రవి లను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సభ్యులు వేముల రామ్మూర్తి, బాలకిషన్, జకోబ్ బాబా మాతంగి శ్రీనివాస్, మడిపల్లి శంకర్, సామ రెడ్డి, ఎల్లంకి ప్రకాష్, నరేంద్ర చారి, బొడ్డుపల్లి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు



ధర్మపురి, అక్టోబర్ 19, (డి క్రిమీ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి పట్టణంలో ని ప్రముఖ ఆలయం అయిన శ్రీ లక్ష్మీ స్వస్తింహ స్వామి వారి ఆలయంలో ఆదివారం దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని అధికారులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దీపావళి మొదటి రోజు సందర్భంగా ప్రధాన దేవాలయంలో గల అద్దాలమండపంలో శ్రీ అమ్మవారికి లక్ష్మీ పూజ కార్యక్రమములు లక్ష్మీనూక్రంతో, పురుషనూక్రంతో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి అధ్యక్షులు జక్కం రవీందర్, వేద పండితులు బొజ్జ రమేష్ శర్మ, ఉప ప్రధాన అధ్యక్షులు నేరేళ్ల శ్రీనివాసచార్యులు, సూపరింటెండెంట్ కిరణ్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అలువాల శ్రీనివాస్, దేవస్థానం ముఖ్య అధ్యక్షులు నంది శ్రీనివాసచార్యులు, అభిషేకం పురోహితులు బొజ్జ సంపత్ కుమార్, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి మండలానికి డిగ్రీ కళాశాల మంజూరు

- సంబరాలు నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు



ధర్మపురి, అక్టోబర్ 19, (డి క్రిమీ న్యూస్): ధర్మపురి మండల ప్రజల దీర్ఘకాల స్వప్నం నెరవేరింది. ధర్మపురి మండల కేంద్రంలో డిగ్రీ కళాశాల మంజూరు చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో స్థానిక నంది చౌరస్తా వద్ద మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పటాకులు కాల్పి, స్వీట్స్ పంచకొని ప్రజలు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ గత ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ధర్మపురి ప్రజలకు డిగ్రీ కళాశాల ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్వైత లక్ష్మణ్ కుమార్ తన మాట నిలబెట్టుకుని ఈరోజు ఆ హామీని నెరవేర్చారని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాంత యువతకు ఉన్నత విద్యా అవకాశాలు కల్పించడంలో ఈ కళాశాల మైలురాయిగా నిలుస్తుందని వారు తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి దూరదృష్టి నాయకత్వంలో, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ధర్మపురి విద్యార్థులకు గొప్ప వరం లభించిందని వారు పేర్కొన్నారు. ప్రజల కష్టాలు తెలిసిన నాయకుడు అద్వైత అని ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం ఇచ్చిన ప్రతి హామీని క్రమంగా నెరవేర్చుతూ ప్రజల విశ్వాసానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నారని వారు తెలిపారు. ఈ సందర్భాల్లో స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, యువకులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

1998-99 ఎన్ఎస్సీ మిత్ర బృందం ఆత్మీయ సమ్మేళనం

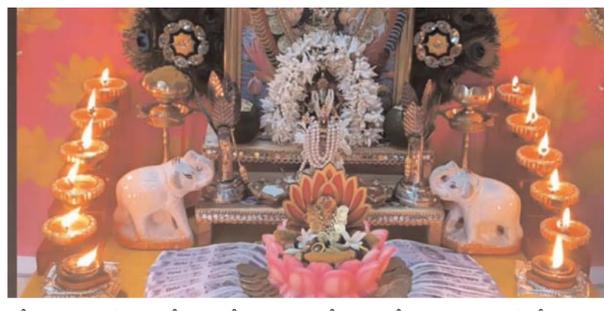


ధర్మపురి, అక్టోబర్ 19, (డి క్రిమీ న్యూస్): ధర్మపురి పట్టణంలోని 1998-99 ఎన్ఎస్సీ మిత్ర బృందం సభ్యులు ఆదివారం ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలోని వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన 98-99 ఎన్ఎస్సీ బ్యాచ్ విద్యార్థులందరూ పాల్గొని తమ బాల్యపు జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకున్నారు. అలాగే ఇప్పటికే పట్టణంలో వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన మిత్రబృందం భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు పీఠాధికారి కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మిత్రబృందం అధ్యక్షుడిగా తాళ్లపల్లి సురేందర్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు బుక శ్రీనివాస్, పబ్లిక్ రిలేషన్స్ కార్యదర్శి సంగం సురేష్, కోశాధికారి సాధు సంజీవ్, సలహాదారులు గంగాధర్ మహేష్, చల్ల శ్రీనివాస్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు చిలువేరి కిరణ్ కుమార్, గౌరవాధ్యక్షులు మ్యూజింగ్ పవన్ కుమార్, మిత్రబృందం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కారు చీకట్లో వెన్నెల నింపిన దీపావళి

◆ దీపావళి రోజున శ్రీ మహాలక్ష్మి భూలోకసంచారం ◆ ఆశ్వీయుజ మాసంలో వచ్చే పవిత్ర పండుగ దీపావళి

రామగిరి, అక్టోబర్ 19 (డి క్రిమీ న్యూస్):- ఆశ్వీయుజ మాసంలో కారు చీకట్లో వెలుగులు నింపే దీపావళి పర్వదినం ఎంతో పవిత్రమైన పండుగ. సోమవారం రోజున శ్రీ మహాలక్ష్మి ఆలయంలో ధనలక్ష్మి పూజలు నిర్వహిస్తూ అష్టాశ్వరాలు సిద్ధిస్తాయని భక్తుల నమ్మకం. దేవతల కోరిక మేరకు నరకాసురుని సంహరించిన రోజున దీపావళి పండుగ జరుపుకుంటారు. పూర్వం కృతయుగంలో ఒకనాడు బ్రహ్మదేవుడు వైకుంఠానికి వెళ్ళి శ్రీమహాలక్ష్మిని లోకశ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థన చేయగా అమ్మ ప్రత్యక్షమై నేను లోక సంచారము చేయటానికి వెళ్ళాను అని ఆశ్వయుజ మాసం అమావాస్య నాడు లోక సంచారమునకు వచ్చింది. అమ్మ వికారాలలో లోకమంత నిండిపోయింది. ఏ ఇంటికి వెళ్ళినా స్నానం లేదు, శుభీ శుభ్రత లేదు. అలా వెళ్ళున్న అమ్మకు కళ్ళకు ప్రజాపతి



గోశాల బాగా నచ్చింది శుభీ శుభ్రతతో కళ్ళకళలాడుతోంది. అమ్మ లోపలికి అడుగు పెడుతుండగా అప్పులు రావద్దు అన్నాయి. నేను ఏకకాలంలో లోకమంత నిండిపోయింది. ఏ ఇంటికి వెళ్ళినా స్నానం లేదు, శుభీ శుభ్రత లేదు. అలా వెళ్ళున్న అమ్మకు కళ్ళకు ప్రజాపతి

అమ్మ లక్ష్మీదేవి సీపు చెంబలపు మాకు వేటిమీద కూడా ఆశలేదు కావున అలా అన్నాము తల్లీ అని గోవులు అన్నాయి. రా అమ్మ ఇంట్లోకి అని ఆహ్వానించి గోవులు సేవించాయి. అమ్మ ఆశ్వయుజ మాసం అమావాస్య (దీపావళి) రోజున ఎవరు సూర్యోదయానికి ముందు అప్ప పేదతో కలిపి చల్లి, గోమాత్రం చల్లి ముగ్గులు వేస్తారో, గోక్షీరంతో పాయసం చేసి నివేదిస్తారో ఆ ఇంటిలో నేను కొలువై ఉంటాను అని అమ్మ వరం ఇచ్చింది. ఇవి చేయలేని వారు సూర్యోదయానికి ముందు గోమాత్రం చల్లి గొచ్చెమ్మలు పెట్టి గుమ్మడి పూలు చేసి గుమ్మం ముందు అప్ప నెయ్యి దీపారాధన చేసిన ఆ ఇంటి కొలువై ఉంటాను అని అమ్మ వరం ఇచ్చింది. మీ సంప్రదాయములను స్థితిగతులను అనుసరించి వీలు అయినంత వరకు యథా శక్తిగా పూజించాలి.

రాజకీయాలలో యాదవులు ఎదిగేలా చైతన్య పరుస్తాం

- ◆ యాదవులకు అత్యంత పవిత్రమైన రోజు ఆదివారం
- ◆ మధ్యం మాంసానికి దూరంగా ఉండాలి
- ◆ ఈనెల 24వ తేదీన నిర్వహించే యాదవ రాజకీయ శిక్షణ తరగతులను విజయవంతం చేయాలి
- ◆ యాదవ సంఘాల ఉమ్మడి జిల్లా కన్వీనర్ సాగాని కొమురయ్య యాదవ్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): యాదవులకు రాజకీయాలలో ఎదిగేలా చైతన్య పరుస్తూ రాజీయే స్థానిక ఎన్నికల్లో అధిక సంఖ్యలో యాదవులను నిలబెట్టి గెలిపించు కంటామని ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా యాదవ సంఘాల కన్వీనర్ సాగాని కొమురయ్య అన్నారు. ఆదివారం పెద్దపల్లి పట్టణంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో జిల్లా అధ్యక్షుడు మేకల మల్లేష్ అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన విలేజుల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన ముందుగా యాదవ కుల బాంధవులకు సేవ చేసే భాగ్యం కల్పిస్తూ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా యాదవ సంఘాల కన్వీనర్ గా వారిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నందుకు ఉమ్మడి జిల్లాలోని యాదవ సంఘాల నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాజకీయాలను శాసించేస్థాయికి యాదవులను సంఘటితం చేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. జనాభా



పరంగా 22శాతం యాదవులు ఉన్నారని, కానీ రాజకీయ అవకాశాలు మాత్రం లభించడంలేదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎన్నికల్లో పోటీ పడాలనుకుంటున్న యాదవ ఔత్సాహికులకు ఎన్నికల్లో గెలవడమేలా అనే విషయమై మోటివేటర్లుతో శిక్షణ తరగతులు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఈనెల 24వ తేదీన రాజకీయ శిక్షణ మాసకొందూరు మండలం ఖాదర్ గూడెం గ్రామ శివారు కరీంనగర్ - వరంగల్ హైవే పక్కన గల ఆరవింద ఫౌండేషన్లో ఉదయం 10నుండి సాయంత్రం 4నుంచు వరకు శిక్షణతరగతులు జరుగుతాయన్నారు. ఈ రాజకీయ శిక్షణ తరగతులలో ఔత్సాహికులు చాలా మెలుకువలు నేర్చుకోవచ్చని, ఎన్నికల్లో పోటీపడాలను కుంటున్న యాదవ నేతలు శిక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. యాదవులకు అత్యంత

పవిత్రమైన రోజు ఆదివారము అని, ప్రతీ ఆదివారం యాదవులేవరూ కూడా మధ్యం, మాంసం ముట్టవద్దని కోరారు. ఈ సమావేశంలో వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సందనవేన రాజేందర్ యాదవ్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారం తిరుపతి యాదవ్, దుండు రాజయ్యయాదవ్, తమ్మడబోయిన ఓదెలు యాదవ్, కుమార్ యాదవ్, నాగారపు సత్యనారాయణ యాదవ్, చిలారపు పర్యుతాల యాదవ్, మేకల రాజేందర్ యాదవ్, అట్ల సాగర్ యాదవ్, రాజం మహాంతక్రిష్ణ పోసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఉప్పల శ్రీనివాస్ యాదవ్, బత్తిని లక్ష్మణ్, గొడుగు రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిజర్వేషన్ల విషయములో బీజేపీ ద్వంద వైఖరి మానుకోవాలి

◆ సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఏ.ముత్యం రావు

రామగిరి, అక్టోబర్ 19 (డి క్రిమీ న్యూస్):- సిపిఎం రామగిరి మండల కమిటీ అధ్యక్షులలో నల్ల జెండాలతో నిరసన తెలుపడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఏ.ముత్యం రావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో 42 శాతం రిజర్వేషన్ల విషయమై తీర్మానం ప్రవేశపెట్టగా అన్ని పార్టీలు ఏకగ్రీవం తీర్మానం చేసి గవర్నర్ కు పంపించి 6 నెలలు అయిపోగా ఇప్పటివరకు గవర్నర్ ఆమోదం తెలిపి రాష్ట్రపతికి పంపాలి కానీ ఇప్పటివరకు వందడం లేదు. బీజేపీ ఇక్కడ మద్దతు ఇచ్చి

కేంద్రం అక్కడ గవర్నర్ ద్వారా ఆదం జరుగుతుంది. దీనిని బట్టి బీజేపీ బీసీ42 శాతం రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకమని స్పష్టంగా ఈ రాష్ట్ర ప్రజలు ముఖ్యంగా బీసీలు అర్థం చేసుకోవాలని సిపిఎం పార్టీ విజ్ఞప్తి చేస్తుంది. సిపిఎం నాయకత్వం గవర్నర్ ను కలవడానికి పెర్మిషన్ అడిగిన ఇవ్వకపోగా అరెస్ట్ చేసినారు. బీజేపీ తెలంగాణ ఎంపీలు కేంద్ర మంత్రులు చొరవ తీసుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం దగ్గర ఇంఫ్లెన్స్ చేయాలి. లేనియెడల ప్రజల అగ్రానికి గురికావలసి వస్తుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అఖిలపక్షాన్ని



కేంద్రం దగ్గరికి తీసుకుపోయి తమ నిజాయితీని తెలపాలి అని సిపిఎం డిమాండు చేస్తుంది అని అన్నారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు డి.కొమురయ్య జిల్లాకమిటీ సభ్యులు,

నాయకులు ఈ కుమార్, ఏమ్. వెంకటేశ్వర్లు, వి.విజయ కుమార్ రెడ్డి, ఎం.డి. అహ్మద్ చేస్తుంది అని అన్నారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు డి.కొమురయ్య జిల్లాకమిటీ సభ్యులు, ఎల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేత్రదానం అనేది గొప్ప సేవకు నిదర్శనం

◆ తుంగలా మహేష్ చూపు సజీవం ◆ తుంగలా మహేష్ కుటుంబం తీసుకున్న మానవీయ నిర్ణయానికి కృతజ్ఞతలు ◆ క్లబ్ అధ్యక్షులు మేకల మూతి యాదవ్

రామగిరి, అక్టోబర్ 19 (డి క్రిమీ న్యూస్):- రామగిరి మండలం కల్వరపల్లి గ్రామంలో అనారోగ్యంతో తుంగలా మహేష్ మృతి చెందగా వారి కుటుంబ సభ్యులకు లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ సెంటినరీకాలనీ మరియు సదాశయ నేత్రదానంపై అవగాహన కల్పించగా అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులు భార్య రమాదేవి, తల్లిదండ్రులు బక్కమ్మ సమ్మయ్య, తమ్ముడు సుధాకర్ పుట్లది దుఖంలో కూడా గొప్ప నిద్రయం తీసుకొని నేత్రాలను దానం చేయడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఇట్టి విషయాన్ని క్లబ్ డైరెక్టర్, మాజీ జడ్పీటీసీ గంట వెంకటరమణ రెడ్డి గారి విషయం తెలుపగా వెంటనే సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి లింగమూర్తి, వాసు లను ఆనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ఎమ్మీ ప్రసాద్ కంటి ఆసుపత్రికి చెందిన డిక్లీషియన్ ప్రదీప్ ను పంపించి సురక్షితంగా నేత్రాలను సేకరించారు. ఈ నేత్రదానం ద్వారా ఇద్దరు

దృష్టి కోల్పోయినవారికి చూపు ఇవ్వగలిగే గొప్ప అవకాశం కలిగిందన్నారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ నేత్రదానం అనేది ఒక అద్భుతమైన మానవతా సేవ. మన ఈ జీవితం ముగిసిన తర్వాత కూడా, మన నేత్రాలను దానం చేయడం ద్వారా, చూపు కోల్పోయిన వారికి వెలుగునిస్తాం. ఇది ఒక వ్యక్తి జీవితంలో చెయ్యగలిగే అత్యంత పెద్ద త్యాగం. చాలా మంది నేత్రదానం గురించి తెలియకపోవడం లేదా భయపడటం వల్ల ఈ సేవ తగ్గిపోతోంది. కానీ, నేత్రదానం ద్వారా మరొకరికి కొత్త జీవితం, కొత్త ఆశను కల్పించవచ్చు కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ తమ చిత్తశుద్ధితో, మానవత్వంతో ఆలోచించి నేత్రదానాలుగా ముందుకు రావాలి. మనం ఇచ్చే ఈ చిన్న దానం ద్వారా ఎవరో ఒకరికి జీవితాంతం చూపు పొందుతారు. ఈ మానవీయ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ సెంటినరీకాలనీ, సదాశయ ఫౌండేషన్,



మరియు తుంగలా మహేష్ కుటుంబ సభ్యులకు సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రావణ్ కుమార్ మరియు ప్రజలు, బంధువులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ డైరెక్టర్ కాటం సత్యం, ఆకుల నారాయణ, సంపత్ రెడ్డి, పట్ల రాజమొగిలి, బంగారి భూమయ్య, డెల్లాల వంశీ, పరుశరాములు మరియు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆపరేషన్ సక్సెస్... పేషంట్ డెడ్

◆ బీసీలకు రాజ్యాధికారం, 42 శాతం రిజర్వేషన్ల కోసం జరిగిన రాష్ట్ర బండ్ పై సామాన్యుల మనోగతంతో కూడిన ప్రత్యేక కథనం అందరి కోసం....

- ◆ రాష్ట్రబండ్ పై భిన్నాభిప్రాయాలు
- ◆ శత్రువేదన యుద్ధం
- ◆ ఎవరి మీద కోపం?
- ◆ బండ్ దేనికోసం చేసినట్టు?
- ◆ ఉద్యమ పయనం ఎటు?
- ◆ కాంగ్రెస్, బిజెపి పరస్పర విమర్శలు
- ◆ ఊపందుకున్న ఉద్యమం తిరిగి మొదటికి

(డి క్రైమ్ న్యూస్) బ్యూరో: మహాభారతంలో శకుని పాత్రను నిన్నటి బండ్ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకోవాలని అవసరం ఏర్పడడం అంటున్నారు సామాన్య పత్రికా జనాలు. అందులో శకుని కి కొరవల మీద వివరించిన కోపం, వాళ్లను సర్వనాశనం చేయడానికి పూనుకున్న శకుని ఎంచుకున్న మార్గం ఏదంటే.. కొరవలకు శత్రువులైన పాండవుల పక్షాన చేరడం కన్నా కొరవలతో స్నేహం చేస్తేనే అనుకున్న లక్ష్యం ఈజాగా నెరవేరు తుందనుకున్నారు. ఇప్పటి మన భాషలో కోవల్ రాజకీయం అన్నట్లు. ఆ విధంగా కొరవల పక్షాన చేరి దిక్కుమాలిన నలహాలు ఇస్తూ చివరికి అనుకున్నది సాధిస్తారు.

ఇప్పుడు బీసీలు సాగిస్తున్న పోరాటంలోకి రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, దేశంలో అధికారం లో ఉన్న బిజెపి పార్టీలు

చేరడాన్ని మామూలు జనాలు కూడా శకుని రాజకీయాలతో పోలుస్తున్నారు. బీసీ సంఘాలు ఇచ్చిన రాష్ట్ర బండ్ పిలుపుకు ఈ రెండు పార్టీలు సంఘీభావాన్ని ప్రకటించడం.. దేశంలోని ఎన్నడూ లేని విధంగా అధికార పక్షాలు ధర్మాలు చేయడం పోటా పోటీగా ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు చేసేకోవడంతో అసలు సమస్య మరుగున పడిపోయినట్లు అయింది. 42 శాతం రిజర్వేషన్లు బీసీలకు ఇవ్వడాన్ని అడ్డుకుంటున్నది సుప్రీంకోర్టు సుప్రీంకోర్టు కు తిరగడమే కాకుండా కామరెడ్డి డిక్టేషన్ ఎలా చేశారు? అంటూ ఎదురుదాడికి దిగింది బిజెపి. ఇలా ఆవులు ఆవులు కొట్టాడీ దూడల కాళ్లు విరగగొట్టినట్లు చేశారంటూ మండిపడుతున్నారని బహుజనసామాన్యులు.

హక్కుల సాధన కోసం ఏ సంఘాలయినా సాధారణంగా ప్రతిపక్షాల మద్దతు కోరుతూ ఉంటాయి. అలా బీసీ సంఘాలు ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ ను మద్దతు



ధర్మాల్ ఒకచోట కనిపించిన అన్ని పార్టీల జెండాల

అడ్డుకుంటున్నది అంటూ విమర్శిస్తే.. రిజర్వేషన్లను సాధించుకోవడానికి సరైన విధానాన్ని రాష్ట్ర సర్కారు పాటించలేదని.. పైకొక్కటి వ్యతిరేకంగా పిటిషన్లు వేయించింది కాంగ్రెస్ పార్టీ వాళ్ల అంటూ.. ఏమాత్రం అవగాహన లేకుండా పైకొక్క సుప్రీంకోర్టు కు తిరగడమే కాకుండా కామరెడ్డి డిక్టేషన్ ఎలా చేశారు? అంటూ ఎదురుదాడికి దిగింది బిజెపి. ఇలా ఆవులు ఆవులు కొట్టాడీ దూడల కాళ్లు విరగగొట్టినట్లు చేశారంటూ మండిపడుతున్నారని బహుజనసామాన్యులు.

హక్కుల సాధన కోసం ఏ సంఘాలయినా సాధారణంగా ప్రతిపక్షాల మద్దతు కోరుతూ ఉంటాయి. అలా బీసీ సంఘాలు ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ ను మద్దతు

కోసం వెంటనే కాంగ్రెస్ బిజెపిలు పోటాపోటీగా సంఘీభావాన్ని ప్రకటించడంతో బీసీల ఉద్యమం కాస్త కాంగ్రెస్ బిజెపిల పోరాటంగా మారిపోయింది అనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదంటున్నారు.

బీసీల ఉద్యమానికి మద్దతు తెలిపిన ఈ రెండు పార్టీలు తలచుకుంటే క్షణాల్లో బీసీల రిజర్వేషన్ అమలు కాదా? అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు సామాన్యులు కూడా అడుగు తున్నారు. ఏది ఏమైనా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బండ్ సంపూర్ణంగా విజయవంతం అయినా కూడా బీసీల కోరిక మాత్రం ఎప్పుడు నెరవేరుతుందో తెలియక పోవడంతో ఆపరేషన్ సక్సెస్ సేపింట్ డెడ్ అన్న మాదిరిగా ఉండటంవల్ల సామాన్య పత్రికా జనాలు.

దుబ్బ తండా వద్ద నిరుపయోగంగా వైకుంఠధామం

మాసశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు



తొర్రూరు, (డి క్రైమ్ న్యూస్): మహాలాభాబాద్ జిల్లా తొర్రూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని స్థానిక దుబ్బ తండా ప్రాంతంలో లక్షలు వెచ్చించి నిర్మించిన వైకుంఠధామం పిచ్చి మొక్కలతో చెత్తచెదారంతో దర్శనమిస్తుంది. అంతేకాకుండా అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు నిలయంగా మారినది స్థానిక ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు. స్థలం లేని నిరుపేదలు ఎవరైనా చనిపోతే వైకుంఠ ధామం ఉపయోగించు కోవాలన్న సాకర్యాలకు లేకపోవడంతో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని స్థానికులు తెలిపారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి వైకుంఠధామంలో చెత్త చెదారం తొలగించాలని స్థానిక ప్రజలు అధికారులను కోరుతున్నారు.

మాసశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు



ధర్మపురి, అక్టోబర్ 19, (డి క్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లాలోని ధర్మపురి పట్టణంలో ప్రముఖ ఆలయం శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి ఆలయంలో మాసశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని అధికారులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆదివారం దేవస్థానమునకు అనుబంధ దేవాలయం అయిన శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానములో మాసశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని రుద్ర నమకం చమకం, మన్న సూక్తం, లక్ష్మీ సూక్తం పురుష సూక్తంతో మహా లింగార్చన కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. తదనంతరం హారతి మంత్రప్రసాదం తీర్థం ప్రసాదం వితరణ చేయటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ జక్కర రవీందర్, సభ్యులు స్టంభంకాడి గణేష్, దేవస్థానం వేద పండితులు పాలెపై ప్రవీణ్ కుమార్ శర్మ, స్థానిక వేదపండితులు మరు శంకర్ శర్మ, మరు రామశర్మ, కొరిడె శంకర్ శర్మ, తాడూరి బలరాం శర్మ, పెండ్యాల బాలకృష్ణ శర్మ, పెండ్యాల మహేందర్ శర్మ, పెండ్యాల చంద్రశేఖర్ శర్మ, కానెడ వెంకటరంజణ, నూపంటెండెంట్ కిరణ్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అల్వాల శ్రీనివాస్, అర్చకులు ద్యావళ్ల సాయి శర్మ, విశ్వనాథ శర్మ, బొజ్జ రాజగోపాల్ శర్మ, సిబ్బంది అర్చకులు భక్తులు పాల్గొన్నారు.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్డుకు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన విధానాలు మారిపోతున్నాయి. సాకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు. కానీ నేటికే నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అసంఖ్యాక ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మనస్థితి మెరుగు: మనస్థితి మెరుగుతూ నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ చేసి, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీర భంగిమ సరైన రీతిలో ఉంటుంది. అదే బెడ్డు పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కుంగి ఉంటాయి. ఇది అసాకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నెముకపై తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లల వాడుకోవచ్చు. నడుము భాగంలో పలుచని పిల్లల పేట్లకు నిద్రించాలని నిద్రించాలని వైద్యులు సూచన. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుగా ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లాట్ ఫ్లోలో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని అందోళనలు కూడా తగ్గుతాయి. నేటి బీజే లైఫ్ అత్యధిక ఒత్తిడితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రపడుతుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరుపులు, దిండ్ల ఒత్తిడి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత వెచ్చుడిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. బాడీ వెయిట్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ వెయిట్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆ హాయిని మీరు ఆస్వాదిస్తారు.



సింగరేణి స్థలంలో అక్రమ నిర్మాణాలు.. పట్టించుకోని అధికారులు..

◆ సింటనకాలనీలో షాపుల పైన ◆ సింగరేణి విజిలెన్స్ ఎంక్వయిలీ చేయాలి ◆ సింగరేణి భూములు అన్యాయంతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి ◆ బిజెపి ఎంపిటిసీల పోరం అధ్యక్షుడు మొలుమూరి శ్రీనివాస్ డిమాండ్

రామగిరి, అక్టోబర్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్):- సింగరేణి సంస్థలోని భూములు అన్యాయంతం కాకుండా ఒకపక్క ఆ సంస్థ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బలరాం అనునిత్యం కృషి చేస్తూ, ఎప్పుడొకప్పుడు ఎస్టేట్ ఎన్ఎస్ఐసీ అధికారులని, సిబ్బందిని ఆప్రమత్తం చేస్తూ విలువైన భూములను కాపాడుతున్నారని మరోపక్క ఎస్టేట్, ఎన్ఎస్ఐసీ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంతో సింగరేణి స్థలాల్లో కొందరు వ్యక్తులు అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారని బిజెపి ఎంపిటిసీల పోరం అధ్యక్షుడు మొలుమూరి శ్రీనివాస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రామగిరి మండలంలోని సింటనర్ కాలనీలో షాపుల పైన సింగరేణి విజిలెన్స్ ఎంక్వైరీ చేయాలని కొందరు సింగరేణి అధికారులు షాప్ యజమానులు కలిసి ఇష్టాకాంక్ష వ్యవహరిస్తున్నారని దీంతో సింగరేణి స్థలంలో కొందరు ప్రైవేట్ వ్యక్తులు నిర్మాణాన్ని శరవేగంగా పూర్తి చేశారని సింగరేణి సిబ్బంది సహకారంతో అక్రమ నిర్మాణం చేపట్టినట్లు పలువురు చర్చించుకుంటున్నారు. తమకు అన్ని రకాల అనుమతులు ఉన్నాయని, ఎవరికి ఫిర్యాదు చేసినా తమకి ఏమీ కాదని నిర్మాణాలను చేపడుతున్న వ్యక్తి అనడం వెనక రాజకీయ నాయకుల హస్తం ఉందని సమాచారం. ఈ అంశంపై సింగరేణి కార్పొరేట్ ఎస్టేట్ జీఎం, ఎస్టేట్, ఎన్ఎస్ఐసీ సిబ్బంది అక్రమ నిర్మాణం జరుగుతున్న ప్రాంతానికి చేరుకోకపోవడం పై వల అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఒక పేదవాడు ఒక భూనిరుసుడు. ఒక సింగరేణి కార్మికుని

కుమారునికి ఒక్క షాపు కూడా లేదని ఉన్న షాపులు ఒక్కొక్కరికి రెండు మూడు షాపులు తీసుకొని పదివేల నుంచి 20వేల రూపాయలకు కిరాయిలకు ఇచ్చుకుంటున్నారని దీనిపైన సింగరేణి అధికారులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరించడం పట్ల ప్రజలు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారని కార్మిక కుటుంబాల దగ్గర కూడా ఇష్టాకాంక్షగా ధరలు అమ్ముతున్నారని బిజెపి తక్కువైనా కూడా ధరలు తక్కువ చేయడం లేదు ఒక్క యజమాని రెండు మూడు షాపులు కలిగి ఉండడం ఇది ఎక్కడి న్యాయం ఇది ఎక్కడ విద్యార్థం సింగరేణి కంపెనీని దోచుకుంటున్న షాపు యజమానుల పైన చర్యలు తీసుకోవాలని లేని పక్షంలో బిజెపి పార్టీ తరపున పెద్ద మొత్తంలో అందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని సింగరేణి కంపెనీ 8వ కాలనీ మాదిరిగా ఒక 100 షాపులను సింగరేణి కంపెనీ నిర్మాణం చేసి భూ నిర్మాణికులకు మాజీ కార్మికులకు కార్మికుల పిల్లలకు ఉపాధికి కల్పించాలని, సింగరేణి కూడా లాభం వస్తదని తక్కువ రేటుతో కిరాయిలకు ఇవ్వాలని 100 షట్లూర్ నిర్మించాలని అలాగే కొలతల ప్రకారం పీసెల్ రెండు కూడా వసూలు చేయక పది సంవత్సరాలు అవుతుందని కమర్షియల్ పట్టణం కూడా తక్కువ పీసెల్ రెండు సింగరేణి అధికారులు చేస్తున్నారు. ఈ సమస్య పైన కేంద్రపరిశ్రా బొగ్గు గనుల శాఖ మాత్యులు జి.కిషన్ రెడ్డి దృష్టికి సింగరేణి సిఎంఎంఐ అండ్ డైరెక్టర్ (పా)కు ఫిర్యాదు చేస్తామని బిఎంఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు



యాదగిరి సత్రయ్య దృష్టికి తీసుకువెళ్లా ఒక ప్రకటన బిజెపి ఎంపిటిసీల పోరం అధ్యక్షుడు మొలుమూరి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి, అక్రమ నిర్మాణంపై విచారణ చేపట్టి సింగరేణి భూములు అన్యాయంతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని బిజెపి ఎంపిటిసీల పోరం అధ్యక్షుడు మొలుమూరి శ్రీనివాస్ కోరుతున్నారు.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాలి..

మహిళల్లో అధికంగా వస్తూ ఆనారోగ్య సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే ఆనారోగ్య చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఈ పండు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది శ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతినీలలోపాలక కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ నన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్ ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజన్లో వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కళ్లను రక్షిస్తుంది. నీటి కంటెంట్ తో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మొత్తంలో విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవి తాపం నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరిల కంటెంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్ తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంకపరకం అందుబాటులోకి రాలేదు. చాపకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్ తయారు చేయగలదు. ఇప్పుటివే అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హోర్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయదు. లేదంటే ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలను, నాడీ వ్యవస్థ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా డైట్ 2కయాబెటిస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సికరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ డ్యామేజ్ ను నివారిస్తాయి. 1టీబిల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మరియు మినెరల్స్. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇదిమన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ తోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు.. ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



ఆ రంగాల్లో పెట్టుబడితో లాభాల పంట.. భీర్షకాలిక పెట్టుబడితో రాబడికి హామీ

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



తయారీ లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణలో అయినా ఏట ప్రతివోటా ప్రత్యేక ముద్రను వేస్తుందని వివరిస్తున్నారు. అమెజాన్ వంటి పెద్ద కంపెనీలు ఏట వచ్చే రోజుల్లోను తయారు చేస్తున్నాయి. ఇవి పనిని చాలా వేగంగా, సులభంగా చేస్తాయి. ఏట వల్ల ఉద్యోగిలోనూ పెద్ద సంక్షోభం ఏర్పడుతుందనే వంటి విషయం. టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్), ఇన్ఫోసిస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, టెక్ మహేంద్రా, టాటా ఎల్ఐఎం వంటి భారతదేశంలో ఏటపై పని చేస్తున్నాయి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవల రంగం కూడా వేగంగా మారుతోంది. ఒక కొత్త సాంకేతికత సెల్ ఫోన్, డీఎస్ఎల్ కణాలు శరీరం వెలుపల మారుస్తారు. ముఖ్యంగా వ్యాధిని నయం చేయడానికి సెల్ ఫోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు చికిత్సను సులభతరం చేసే జీన్ సైరెన్సింగ్ వంటి సాంకేతికతలపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. పెద్ద పెద్ద ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు ఈ దిశగా పెద్దపెత్తున 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 ముందుండలే ఉంది. ముఖ్యంగా మంచి మౌలిక సదుపాయాల కారణంగా చైనాను చెందిన క్యాన్సెల్ కంపెనీలు భారతదేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించాయి. అలాగే వ్యవసాయ రంగంలో కొత్త టెక్నాలజీల సాయంతో రైతులు మరింత దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. ప్రైవేట్ అగ్రికల్చర్ అనే సాంకేతికతలో పంటల ప్రతి అవసరాన్ని పొలాల్లో సెన్సార్లను అమర్చడం ద్వారా గుర్తించడం ద్వారా పంట దిగుబడిని 30 శాతం వరకు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. డీజిల్ సామాన్య కార్లకు 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, సమృద్ధమైన పెట్టుబడి మార్కెట్లను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది బ్యాంకుల్లోని ఫిక్స్ డి డిపాజిట్ పథకాలలో డబ్బులను పెట్టుబడి పెడతారు. నిర్దిత కాలానికి వడ్డీతో పాటు అనుకునే తిసుకునే 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 అందుకోగలుగుతారు. అలాంటి వాటిలో ఐసీఐఐఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ ఒకటి. దీని ద్వారా మీరు ఎలా సంపదన పెంచుకోవచ్చు తెలుసుకుందాం. స్థిరమైన మెరుగుదల.. ఐసీఐఐఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ కొంతకాలంగా స్థిరమైన మెరుగుదలను కనబరుస్తోంది. దీర్ఘకాలంలో సంపదన 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 మార్కెట్లో 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 దీర్ఘకాలంలో రాబడికి దోహదపడుతుంది. ఈ ఫండ్ తన పెట్టుబడులలో 35 నుంచి వంద శాతం వరకూ రుణ రహిత ఎంపికలకు కేటాయిస్తుంది. పెట్టుబడిదారులు లాభాలను పెంచుకుంటూ వస్తున్న అదా చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 2024 బడ్జెట్ 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, అలాంటివంటి చేసిన ఒక సంవత్సరంలోపు స్టాక్ చేసినా ఎటువంటి రుసుము లేకుండా 30 శాతం యూనిట్లను



విత్తనం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ కారణంగా పెట్టుబడిదారులు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో డ్రాబిల్ లేకుండా తమ పెట్టుబడిలో కొంత భాగాన్ని యూత్స్ 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

వివరీతంగా 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 అనేకమంది చాలా కీలకం.

ఎరువు 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 ప్లేట్ పై స్థానిక కార్యాలయం జారీ చేసిన వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ ఉంటుంది. కానీ ఈ నంబర్ ప్లేట్లన్నీ ఒకే రంగులో ఉండాలి. 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 బోర్డులో వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ పసుపు రంగులో ఉంటుంది. నలుపురంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను వ్యాపారం కోసం ఉపయోగిస్తారు. వీరు అర్థ కారును కొనుగోలు చేస్తే, అది నల్ల నంబర్ ప్లేట్లో వస్తుంది. ఈ ప్లేట్ సాధారణంగా లగ్జరీ హెచ్ఎస్ఎల్లో ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే బ్లాక్ నంబర్ ప్లేట్ ఉన్న వాహనాన్ని నడపడానికి డ్రైవర్ కమర్షియల్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలి అవసరం లేదు. బ్లా నంబర్ ప్లేట్లు.. విదేశీ డొక్యుమెంటలను రవాణా చేయడానికి వీలు నంబర్ ప్లేట్లతో కూడిన వాహనాలు ఉపయోగిస్తారు. వాటిపై వివిధ రకాల కోడ్లు ఉంటాయి. ఈ కోడ్లు.. బక్లర్లను వివిధ కోసం కాన్సల్టర్ కార్లు కోసం డిప్లొమాటిక్ కార్లు కోసం అని ఉంటాయి.రెడ్ నంబర్ ప్లేట్.. కార్యాలయం నుంచి శాశ్వత రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ వచ్చే వరకు మున దేశంలో జారీ చేసే తాత్కాలిక నంబర్ రంగులో నంబర్ ప్లేట్ బోర్డుపై ఇస్తారు. కానీ ఇలాంటి తాత్కాలిక నంబర్లకు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లుబాటు ఉంటుంది. అయితే ప్రతి రాష్ట్రానికి తాత్కాలిక నంబర్లను సంబంధించి దాని స్వంత నియమాలు ఉన్నాయి. చాలా రాష్ట్రాల్లో ఎరువు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను రోడ్డుపైకి అనుమతించరు. గ్రీన్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ పూర్తిగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు ఉపయోగిస్తారు. ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, డ్రైలు, ఈ-రిక్సాలు, బస్సులకు ఈ రంగు నంబర్ ప్లేట్లతో ఉంటాయి. దానిపై తెల్ల ఆక్షరాలతో 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 సర్వాధారణం. వీటిపై నల్ల ఆక్షరాలతో 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 నిబంధించి, రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు చెందినవి. వీటితో సంబంధం ఉన్న వ్యక్తులు మాత్రమే ఈ ప్రత్యేక నంబర్ ప్లేట్లను ఉపయోగించడానికి అనుమతిస్తారు. అనేక వ్యధం ఉన్న రెడ్ నంబర్ ప్లేట్లు.. ఈ రకమైన నంబర్ ప్లేట్లను సామాన్య ప్రజలు, మంత్రులు, అధికారులు ఉపయోగించడానికి వీలులేదు. భారత రాష్ట్రపతి, ప్రతి రాష్ట్ర గవర్నర్ కార్లకు మాత్రమే ఎరువు రంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉంటాయి. తమ వాహనాలపై భారతీయ చిహ్నం అనేక ప్రంభాన్ని 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 నిరర్థకం కాక చాలా మంది కార్లను కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికీ చాలా మంది ధర, మెయింటెనెన్స్ భయపడి కారు కొనుగోలు చేయడానికి వెనుకదారు వేస్తుంటారు. అయితే ఒక హై ఎండ్ బైక్ ధరలో కారు వస్తే ఎలా ఉంటుంది. అది కూడా ఒక ఎలక్ట్రిక్. దీనిని నిజం చూసి చూపించింది ఇండోర్ రాష్ట్రానికి చెందిన వింగ్ ఈవీ అనే భారీ ఆటోమొబైల్ కంపెనీ. కేవలం రూ. 2 లక్షలతో ఒక బుల్లి ఎలక్ట్రిక్ కారును పరిచయం చేసింది. రాబిన్ ఈవీ పేరుతో తీసుకొస్తున్న ఈ కారును జీరో పొల్యూషన్తో పాటు తక్కువ ధరలో తీసుకురావడం విశేషం. ఒక పెద్ద సైజ్ బైక్ కు సోలీ ఉన్న ఈ కారు (పీ బికింగ్) మొదలయ్యాయి. రూ. 5 వేలు ముందుగా చెల్లించి కారును బుక్ చేసుకోవచ్చు. తొలి విడాలిలో 3 వేల యూనిట్లని విక్రయించాలన్న లక్ష్యంతో కంపెనీ ఉంది. బెంగళూరులో ఇప్పటికే 300కిపైగా టెస్ట్ డ్రైవ్లను నిర్వహించారు. తొలికారును 2025లో లాండ్ చేయనున్నారు. చెన్నై, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో తొలుత వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇక ధర తక్కువ అని ఫీచర్ విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడాలి వనిలేదు. ఈ కారు బేస్ వేరియంట్ ఒక్కసారి 90 కేసీ 65 కి.మీ రేంజ్ ఇస్తుంది. టాప్ వేరియంట్ విషయానికొస్తే సింగిల్ ఛార్జ్తో ఏకంగా 300 కి.మీలు దూరం వెళ్లవచ్చు. రోజూ ఆఫీసులో పాటు ఇతర పనులకు వెళ్లే వారికి ఈ కార్ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా చెప్పవచ్చు. పార్కింగ్ విషయంలో కూడా టెస్ట్ ఉండదు. ఈ కారు పొడవు.. ఒక రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ బైక్ అంత ఉంటుంది. కారు ఇద్దరు కంపర్ట్ గా కూర్చోవచ్చు. వెనకాల అయితే మరో చిన్న పిల్లలు కూర్చోనే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారు ఆటోమెటిక్ ట్రాన్స్మిషన్తో వస్తుంది ఎలాంటి గేర్లు ఉండవు. భద్రత విషయంలో కూడా ఈ కారు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. సీల్ బెడ్, ఆడియో అండ్ లైట్, సీట్ వాయివేషన్ అల్ట్రా వంటి అధునాతన ఫీచర్లను అందించారు. ఇక ఈ కారును మొత్తం మూడు వేరియంట్లలో 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 టోయల్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక చాలా వేరియంట్ 'ఎక్స్' ధర రూ. 2,99,000గా నిర్ణయించారు. ఇందులో ఏసీతో పాటు మరికొన్ని ఫీచర్లు అందించనున్నారు.

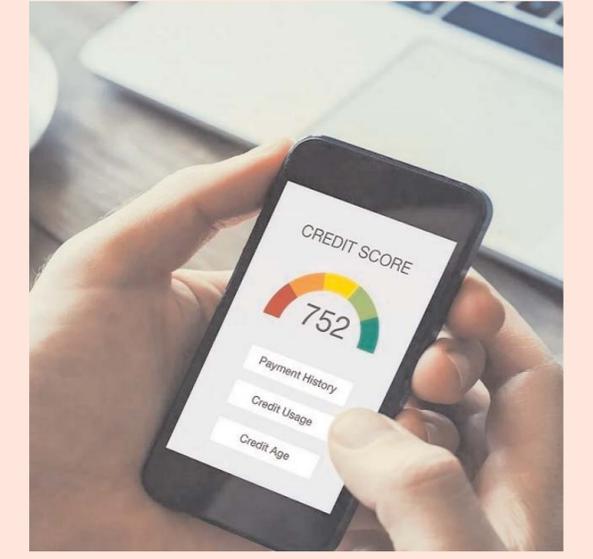
వ్యాపారం

వాళ్ల జీతాల్లో కోత.. గుడ్ గవర్నెన్స్ లో 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 మార్కెట్లకు అందించిన సమాచారంలో, మాత్రం సంస్థ 97 కమ్యూనికేషన్స్, దాని బోర్డు డైరెక్టర్ల జీతాన్ని సవరించే వనిలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. కంపెనీ 12 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 ప్రేమివర్షను 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 తర్వాత కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. మార్కెట్లోని ఇతర సార్వజన్య 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 సుందరాజన్ వార్షిక వేతనం రూ.2.07 కోట్లుగా ఉంది.

ఇలా చేస్తే మీ క్రెడిట్ స్కోర్ను పరుగులు పెడుతుంది.. చిన్న చిట్కాలే కానీ లిజిల్ట్ పక్కా.



జీవితంలో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని, ఆర్థికంగా విజయం సాధించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. 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 పెంచుకోవాలి చాలామందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా యువతకు ఈ విషయంపై అవగాహన ఉండదు. ఈ ఐదు చిట్కాలను పాటిస్తే క్రెడిట్ స్కోర్ ను మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. చిన్న రుణాలు.. క్రెడిట్ స్కోర్ పెంచుకోవడానికి చిన్న డిజిటల్ రుణాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని తీసుకోవడాన్ని ప్రారంభించాలి. చిన్న డిజిటల్ రుణాలు అంటే చెల్లించడానికి చాలా సులభంగా ఉండే చిన్న రుణాలు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత ప్రతినెలా వాయిదాలు సక్రమంగా చెల్లించాలి. చిన్న రుణాలే కాబట్టి ఆర్థిక భారం ఉండదు. వీటి వాయిదాలను విజయవంతంగా చెల్లించుకున్నా మీ క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. సకాలంలో క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయడం వల్ల క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మీరు చెల్లింపు కోసం సముచితంగా లేదా భవిష్యత్తు, రుణంగా పరిగణించండి. దీనికి తక్కువ వడ్డీతో పాటు సులభ వాయిదాలు ఉంటాయి. మీరు సక్రమంగా క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయకపోతే ఆ ప్రభావం క్రెడిట్ స్కోర్ పై వదుతుంది. 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 బిల్లింగ్ క్రెడిట్ ను మరింత సులభతరం చేసే ఒక చెల్లింపును ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. క్రెడిట్ నివేదిక. మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే తనిఖీ చేయాలి. మీరు ఆర్థికంగా ఎంత బాధ్యతగా ఉంటున్నారో క్రెడిట్ చెల్లింపులు తెలియజేస్తుంది. దాన్ని మరింత పెంచుకోవడానికి మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా సమీక్షించాలి. పెట్టుబడులు.. జీవితంలో 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 వడ్డీ రుణాలు లభిస్తాయి. మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవడానికి, మీ జీవనశైలిని పెంచుకోవడానికి రుణాలను ఉపయోగించండి.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా? మీరు పారపాటు చేస్తున్నట్లే..



నానబెట్టిన బాదం, వాలే నట్స్ ను ఉదయాన్నే తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ద్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పారపాటు ఇక్కడే చేస్తుంటారు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదో.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన

ఎండుద్రాక్షను ఎప్పుడూ పారేయకండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మిగిలిన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని డిటాక్స్ వాటర్ గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శారీరక మంట తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బరువును తగ్గిస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పాటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పానీయంలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తాగండి. ఈ పానీయంలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుద్రాక్షలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినండి. దానితో ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.



నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల జోలికి అస్సలు పోకండి.. లేదంటే దేంజరే!

కొన్ని కొన్ని ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్తీ చాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల ఫుడ్ కాంబినేషన్లు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియక ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్ణ వ్యవస్థలో వ్యర్థాలు, ట్యాక్సిన్స్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీకు పోషకాహారాలు సరిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఫుడ్ కాంబినేషన్ల దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పండ్లు తక్కువ సూసే వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిద్ర ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్సిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పాలలో నానబెట్టిన తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.



సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి వండ్రను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి వండ్రను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఇతర వండ్రతో పాలను కలిపి తీసుకోకూడదు.

కూడా పోషకాహారాలైన పదార్థాలు. కానీ తినకూడదు. పనీర్ లో ఉండే క్యాల్షియం.. పాలకూరలో ఉండే ఇనుము.. శరీర శోషించుకోకుండా అడ్డు పడుతుంది. హానీ హాట్ వాటర్: చాలా మంది వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు వేడి నీళ్లతో తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం మాత్రం ఇలా అన్నలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తాగడం వల్ల హెల్త్ చేసే.. ఎంజైమ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నాశనం అవుతాయి. హానికర సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. వీటి వల్ల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఐస్ క్రీమ్ గులాబీ జామూన్: పెళ్లయ్యి, ఫంక్షన్లలో ఐస్ క్రీమ్ విత్ గులాబీ జామూన్ తింటూ ఉంటారు. ఇది సూపర్ కాంబినేషన్. కానీ ఇలా తినడం అన్నలు మంచిది కాదని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అనే విధంగా పాలు-చేపలు, ఖర్జూరం-పాలు కాంబినేషన్లు కూడా తీసుకోకూడదు.

రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినవచ్చా? ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో తెలిస్తే!



ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల లైఫ్ స్టైల్ రోజురోజుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మూలంగా పలు ఆనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య అధిక బరువు. రెగ్యులర్ డైట్లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే ట్రింకి సరిగ్గా తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయే. ఇక ఇలాంటి మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్లు అన్నం తింటున్నా జొన్న రొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు తింటుంటారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బియ్యం.. ఈ చపాతీలు తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమడిలో విటమిన్ బీ, ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం, పోటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ సూసే వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిద్ర ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్సిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పాలలో నానబెట్టిన తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

వీటిని మీ డైట్లో చేర్చుకుంటే.. ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేవర్. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈ మసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను సయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. అవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరచుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో.. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, దయాబెటిస్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. లవంగాలతో ముఖ్యంగా బరువు కూడా తగ్గిస్తుంది. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చాలా రకాల లవంగాలను యూజ్ చేయవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లూస్ నీటిలో రెండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిగా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి అయిన తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతోటీకూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇలా ఎలా తీసుకున్నా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.



రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను అదుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

క్రమం తప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరార్

నేటికాలంలో చాలామంది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి గతించిన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ప్రధాన కారణం. కొలెస్ట్రాల్ను మొదటి నుండి నియంత్రించకపోతే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల నిరలు - ధమనులలో రక్త ప్రసరణను దెబ్బతీస్తుంది. పలితంగా రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మరి పెరిగితే వైబుల నలహాతో మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ తినడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగా వంటి వ్యాయామాలు అజీర్ణం, మధుమేహం, ఎమకల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ధనురాసనం, భుజంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాలు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరవేతులతో కడుపు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించవచ్చు. పశ్చిమోత్తాసనం.. కాళ్లను ముందుకి చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నితారుగా ఉంచి, నెమ్మదిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాబి టోటనవేళ్లను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్లపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పశ్చిమోత్తాసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంచవచ్చు. తద్వారా మెరుగైన గుండె ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ధనురాసనం.. వెనుకవైపు పడుకుని నడుము నుంచి శరీర ముందు భాగాన్ని వైశిత్తి, కాళ్లను వెనుకకు మడిచి వాటిని పైకి లేపి, రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాబి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే.. భంగిమ విల్బులా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం. శాస్త్రవేత్తల సలహా ఏంటంటే..



సంప్రదాయ విత్తనాలకు భిన్నంగా అధిక దిగుబడుతున్న వంగడం సాంబ మసూరి.. దక్షిణ భారతదేశంలోని ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో రైతులు ఈ రకం వరినే సాగు చేస్తారు. దీని అన్నం తినడానికి రుచిగా ఉంటుంది. అనే సమయంలో వంట తక్కువ రోజుల్లో పండడం వల్ల రైతులు పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. నేడు ఈ రకం వరి వంగడాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఛత్తీస్ గడ్, జార్ఖండ్, తెలంగాణ వంటి వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1.5 లక్షల హెక్టార్లకు పైగా సాగు చేస్తున్నారు. నిర్దుష్టమైన జాతియ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సీనియర్ ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ డా. హితేంద్ర పటేల్ సాంబా మసూరి బియ్యం గురించి వివరించారు. సాంబా మసూరి బియ్యం బాక్టీరియా ముడత వ్యాధికి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది దయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్ లేదా డ్రింకిని తినడం లేదా తాగిన తర్వాత రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ పెరుగుతుందనే దాని ఆధారంగా ర్యాంక్ చేసే స్కేల్ అని గమనించాలి. తక్కువ ఉన్న బియ్యం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిదని చెబుతున్నారు.. తక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా విడుదలై మధుమేహం దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి బియ్యం అని చర్చిట్టా ధాన్యం రకాన్ని కూడా చూపింది, దాని మార్కెట్ సామర్థ్యాన్ని మరియు రైతులకు లాభాన్ని పెంచుతుంది. ఇది బాక్టీరియా ముడతకు కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

పోషకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్..

ఈ సమస్యలున్న వారు తినకూడదంటే..



పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్ గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దూరమవుతాయి. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. పండ్లలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తక్రాంతి, పలు సమస్యలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి సూచిస్తున్నాయి. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ బి, సి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇతర పండ్ల రసాల కంటే దానిమ్మ రసంలో ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దానిమ్మ రసం క్యాన్సర్తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధించడానికి దానిమ్మ రసం తీసుకోవాలి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్లీమర్న్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్లీమర్న్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్య ఉంటే, దానిమ్మ రసం తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పి.. ఇతర రకాల ఆర్థరైటిస్ లకు దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం గుండె జబ్బులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటు రోగులకు కూడా దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు సైతం దానిమ్మ రసాన్ని తాగవచ్చు.. దానిమ్మ ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు తక్కువ రక్తపోటు, మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. విరేచనాలు అయ్యే సమయంలో కూడా దానిమ్మ రసం తాగకూడదు. చర్మానికి దానిమ్మ రసాన్ని రాసుకుంటే చాలా మందికి దురద, వాపు లేదా స్వాస్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. దానిమ్మ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను ప్రేగులను చికాకుపెడుతుంది.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను అడ్డుకుంటుంది. దానిమ్మను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వికారం, వాంతలు, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనం సంభవించవచ్చు.

భారత స్టార్ల ప్లాప్ షో.. తొలి వన్డేలో ఆస్ట్రేలియా అలవోక విజయం..!

వర్షం అంతరాయం నడుమ సాగిన తొలి వన్డేలో ఆస్ట్రేలియా అలవోక విజయం సాధించింది. స్వదేశంలో బొలర్లు రెచ్చిపోవడంతో.. టీమిండియాకు స్వల్ప స్కోర్లకే కట్టడి చేసిన ఆసీస్.. వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. దక్షిణ ప్రదేశాల ప్రకారం నిర్ణీతమైన 131 పరుగుల ఛేదనలో కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్ (46 నాటౌట్).. వికెట్ కీపర్ జోషి ఫిలిప్పే(37)లు రాణించారు. ఫిలిప్పే ఔటైనా మ్యూట్ రెన్షె(21 నాటౌట్) దూకుడుగా ఆడడంతో.. 21.1 ఓవర్లనే లక్ష్యాన్ని చేరుకుంది. ఈ విజయంతో మూడువన్డేల సిరీస్లో 1-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది కంగారూ టీమ్. భారీ అంచనాలతో ఆస్ట్రేలియా వర్షం వల్ల వచ్చిన భారత జట్టుకు షాక్. తొలి వన్డేలో ఆల్ రౌండ్ షోతో అదరగొట్టిన ఆసీస్ భారీ విజయం సాధించింది. దక్షిణ ప్రదేశాల ప్రకారం 26 ఓవర్లకు కుదిరిన మ్యూట్ రెన్షె(21 నాటౌట్) దంపతులు 7 వికెట్ల తేడాతో భారత్ ను ఓడించింది. షెర్టోన్ ఆస్ట్రేలియా మైదానంలో జరుగుతున్న తొలి వన్డేలో భారత్ 136 రన్స్ చేయగా.. దక్షిణ ప్రదేశాల ప్రకారం ఆస్ట్రేలియా లక్ష్యాన్ని 26 ఓవర్లలో 131గా నిర్ణీతం చేసింది. స్వల్ప ఛేదనలో బరిలోకి దిగిన ఆతిథ్య జట్టుకు ఆదిలోనే షాకిచ్చారు ఆర్వీడివీ సింగ్. రెండో ఓవర్లోనే ఛేదనలో ఓపేరిన ట్రావిస్ హెడ్సన్ (8) బెట్ చేశారు.

ఆఫ్ సైడ్ లో బౌండరీకి యత్నించిన హెడ్సన్ బౌండరీ వద్ద హార్డిత్ రానా చేతికి చిక్కాడు. దాంతో. 10 పరుగులకే ఆసీస్ తొలి వికెట్ పడింది. అనంతరం కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్(46 నాటౌట్), మాథ్యూ షార్ట్(8) ఇన్స్వింగ్ నిర్మించి జట్టు స్కోర్ 40 దాటించారు. అయితే.. స్పిన్లను రంగంలోకి దింపిన శుభ్ మన్ గిల్ వ్యూహం ఫలించింది. కల్ షాట్ ఆడిన షార్ట్.. ఛార్జ్ మ్యూట్ రోహిత్ చేతికి నులువైన క్యాచ్ ఇచ్చాడు. దాంతో.. 44 వద్ద కంగారూ టీమ్ రెండో వికెట్ కోల్పోయింది. వెంటనే మరో వికెట్ తీసి కంగారూలను ఒత్తిడిలో పడేయాలనుకున్న భారత కెప్టెన్ వ్యూహం సారథిగా.. మార్ష్ జతగా.. ఫిలిప్పే బౌండరీలతో చెలరేగాడు. దాంతో.. ఆసీస్ స్కోర్ బోర్డు పరుగులు తీసింది. మూడో వికెట్ కు హాఫ్ సెంచరీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పిన ఈ ద్వయాన్ని సుందర్ విడదీశాడు. అప్పటికే ఆస్ట్రేలియా పదిన్న స్థితిలోనే ఉంది. ఆ తర్వాత వచ్చిన మ్యూట్ రెన్షె(0) సైతం దంచేయగా.. 21.1 ఓవర్లలోనే ఆసీస్ విజయం సాధించింది. రాహుల్, అక్షర్ ఆడుకోగా.. వర్షం అంతరాయం నడుమ జరుగుతున్న తొలి వన్డేలో భారత్ ఇన్స్వింగ్ తడవడమే మొదలైంది. ఆరంభంలోనే రోహిత్ శర్మ(8)ను బెట్ చేసి ఆసీస్ కు డ్రెస్ రూమ్ లోకి పంపింది. క్రీజులో కురుచునేలా కనిపించిన విరాట్ కోహ్లి(0)ని



మిచెల్ స్టార్ల దేశాల్ గా వెనక్కి పంపాడు. ఆ తర్వాత.. కెప్టెన్ శుభ్ మన్ గిల్(10) శ్రేయాన్ అయ్యార్(11)లు సైతం ఎక్కువ స్కోరు నిలవలేదు. 45వ నాలుగు వికెట్లు పడిన దశలో కేవల రాహుల్(38), అక్షర్ పటేల్(31) ఆపద్ధాంధ్రం పాత్ర పోషించారు. కంగారూ షేన్ డశ్వాన్ డిటూరు ఎదుర్కొన్న అక్షర్ ను కుప్పేమాన్ బెట్ చేయగా.. మరొక కప్పెట్లో పడింది టీమిండియా. అయితే.. వాషింగ్టన్ సుందర్(10), నితిష్ కుమార్ (19 నాటౌట్)ల జతగా జట్టు స్కోర్ 120 దాటించారు రాహుల్. టెయింబెండర్లు విఫలమవుడంతో 26 ఓవర్లలో భారత్ 9 వికెట్లు కోల్పోయి 131 రన్స్ కొట్టింది.

కేఎల్ రాహుల్ పై అంబటి రాయుడు ప్రశంసల జల్లు

అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశాడని ప్రశంసా
టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ కేఎల్ రాహుల్ పై మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు ప్రశంసల జల్లు కురిపించాడు. ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన సెమీ ఫైనల్ లో కేఎల్ రాహుల్ అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశాడని కొనియాడాడు. ఒత్తిడిని అధిగమిస్తూ అతను ఆడిన తీరు అమోఘమని రాయుడు ప్రశంసించాడు. ఆస్ట్రేలియాతోనే జరిగిన వన్డే ప్రపంచకప్ 2023 ఫైనల్ లో రాహుల్ చేసిన తప్పిదానికి తాజా ఇన్స్వింగ్ పరిచారమని అభిప్రాయపడ్డాడు. ఆస్ట్రేలియాతో మంగళవారం జరిగిన సెమీ ఫైనల్ లో టీమిండియా 4 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొంది ఫైనల్ చేరిన విషయం తెలిసింది. ఈ మ్యాచ్ లో కేఎల్ రాహుల్ (34 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 42) కీలక ఇన్స్వింగ్స్ ఆడాడు. విరాట్ కోహ్లితో కలిసి తీవ్ర ఒత్తిడిలో రాహుల్ కీలక భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పాడు. ఆఖరి వరకు క్రీజులో నిల్చుని భారీ సిక్సర్ తో భారత విజయం సాధించాడు. అయితే ఇదే ఆస్ట్రేలియాతో అమృతాబాద్ వేదికగా జరిగిన వన్డే ప్రపంచకప్ 2023 ఫైనల్ లో కేఎల్ రాహుల్ (107 బంతుల్లో 66) జిడ్డు బ్యాటింగ్ తో టీమిండియా ఓటమికి కారణమయ్యాడు. దాంతో అప్పట్లో అతనిపై తీవ్ర విమర్శలు వచ్చాయి. ఇప్పటికీ కేఎల్ రాహుల్ క్రీజులో ఉంటే అభిమానులు భయపడుతారు. అంతలా ఈ ఇన్స్వింగ్స్ అతని బ్యాటింగ్ పై ప్రభావం చూపింది. ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ రాయుడు.. ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. 'కేఎల్ రాహుల్ తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉన్నాడు. ఎందుకంటే నెంబర్ 6తో ఆడటం అతనికి అలవాటు కాదు. కానీ అపారమైన పరణితి కనబరుస్తూ ఒత్తిడిని అద్భుతంగా హ్యాండ్లీ చేశాడు. అతను తీసుకున్న రిస్క్.. ఆడిన షాట్స్ అమోఘం. ఒత్తిడి మొత్తాన్ని అతనే భరిస్తూ.. విరాట్ కోహ్లికి స్వేచ్ఛగా ఆడే అవకాశం కల్పించాడు. వన్డే ప్రపంచకప్ 2023 ఫైనల్ లో రాహుల్ చేసిన తప్పిదానికి తాజా ఇన్స్వింగ్ తో విముక్తి లభించిందనుకుంటున్నా. ఆ తప్పిదాన్ని అతను మనసులోనే ఉంచుకొని.. చక్కగా సరిదిద్దుకున్నాడు. ఫైనల్ లోనూ అతను ఇదే తరహా ప్రదర్శన చేయాలని ఆశిస్తున్నా. జట్టులోని ప్రతి ఒక్కరికి ఒంటి చేత్తో మ్యాచ్ ను గెలిపించే సామర్థ్యం ఉండటం టీమిండియా చేసుకున్న అద్భుతం. అందరూ తీవ్ర ఒత్తిడిలో అద్భుతంగా రాణిస్తూ టీమిండియాకు విజయాలు అందిస్తున్నారు. అక్షర్ పటేల్, హార్దిక్ పాండ్యా, కేఎల్ రాహుల్, శ్రేయాన్ అయ్యార్.. విరాట్ కోహ్లితో కలిసి ఈ రోజు బాధ్యత తీసుకున్నారు. ప్రతి ఫేయర్ తాము ఓ మ్యాచ్ విన్నర్ అనే విషయాన్ని రుజువు చేసుకున్నాము. ఇలాంటి అటూగాళ్లు జట్టులో ఉండటం టీమిండియా చేసుకున్న అద్భుతం' అని అంబటి రాయుడు చెప్పుకొచ్చాడు.

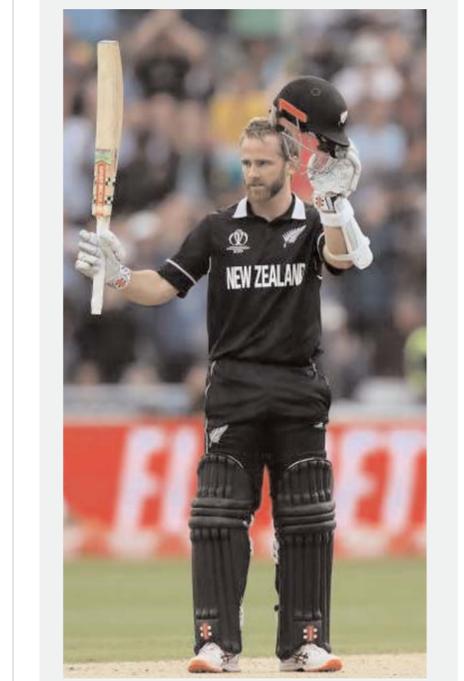
రోజూ 3 గంటలు.. బాడీ బిల్డర్ లా చెమటోడ్డి 11 కిలోలు తగ్గాడిలా..!

భారత క్రికెటర్లలో రోహిత్ శర్మ ఫిట్ నెస్స్ లకు ఒకప్పుడు జోరుగా చర్చించుకునేవారు. మాజీ క్రికెటర్ నుంచి కామెంటేటర్ల వరకూ అందరూ హిట్ మ్యాన్ ను టార్గెట్ చేసేవారు. కానీ, ఇప్పుడు అలా కాదు. రోహిత్ చాలా చిక్కిపోయాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందు బాగా లావెక్కి పెద్ద పాట్లతో కనిపించిన రోహిత్.. ఇటీవల 'సియల్ బ్లెస్' అవార్డుల కార్యక్రమంలో స్లిమ్ గా కనిపించి అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఏంటి ఈ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అని అభిమానులు సైతం నోరెళ్లబెట్టారునుకో. మరి.. ఇదంతా ఎలా సాధ్యమైందో తెలుసా..? టెస్టులకు వీడ్కోలు పలికిన తర్వాత రోహిత్ ఫ్యామిలీ డ్రీమ్ వెళ్ళాడు. తిరిగిచూడక అతడు తన ఫిట్ నెస్స్ పై దృష్టి సారించాడు. మళ్ళీ వన్డే స్టాన్ డ్ లో చోటు దక్కాలంటే ఫిట్ గా మారడం అనివార్యం కావడం.. ఎలాగైనా సన్నబడాలనుకున్నాడు. అందుకు మాజీ కోచ్ అభిషేక్ నాయర్ సాయం తీసుకున్నాడు. ముంబైలో నాయర్ సూచనల పాటినూ కఠినమైన దినచర్య సాధించాడు రోహిత్. తనకెంతో ఇష్టమైన ఆహారానికి సైతం దూరంగా ఉంటూ శ్రమించాడని మాజీ సార్ఫి ఫిట్ నెస్ వివరాలు పంచుకున్నాడు నాయర్. 'బరువు తగ్గడానికి రోహిత్ చాలా కష్టపడ్డాడు. రోజుకు మూడు గంటలు జిమ్ లో చెమటోడ్డిగా. ఎక్కువగా కార్డియో మ్యూవ్ మెంట్ చేసేవాడు. మొదటి ఐదు వారాలు అయితే.. బాడీ బిల్డింగ్ కోసం అన్నట్టుగా శ్రమించాడు. పూర్తిగా సన్నబడాలనుకున్న అతడు ఒకే వ్యాయామాన్ని 700 నుంచి 800 సార్లు చేసేవాడు. అందుకు రోజూ గంట, గంటపూర్వం సెస్ న్ పట్టింది. ట్రై సెప్స్ కూడా ఎక్కువ చేసేవాడు. క్రాస్ ఫిట్ కోసం 15-20 నిమిషాలు కేటాయించేవాళ్ళం. అంతేకాదు ఆహారం విషయంలోనూ క్రమశిక్షణ పాటించాడు. తనకెంతో ఇష్టమైన వదాపావ్.. వంటి చిరుతిక్కలు దూరమయ్యాయి. ఇలా వారంలో ఆరు రోజులు.. రోజుకు మూడు గంటలు.. ఇలా మూడు నెలలు ట్రైక్ లేకుండా కష్టించాడు కాబట్టే..



రోహిత్ 11 కిలోలు తగ్గి స్లిమ్ గా తయారయ్యాడు' అని రోహిత్ ఫిట్ నెస్ రహస్యం వెల్లడించాడు అభిషేక్ నాయర్. వన్డే స్టాన్ డ్ లో చోటు కోసం తీవ్రంగా శ్రమించి సన్నబడిన రోహిత్.. ఆస్ట్రేలియాపై తొలి వన్డేలో ఉసూరుమనిపించాడు. 8 పరుగులకే హేజిల్ వుడ్ ఓవర్లో బెటయ్య అభిమానులను నిరాశపరిచాడు.

సెన్సేషన్



చరిత్ర సృష్టించిన కేన్ విలియమ్సన్

19 వేల పరుగులు పూర్తి చేసుకున్న కేన్ పలు రికార్డులు నమోదు
ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 సెమీ ఫైనల్ లో దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతోన్న మ్యాచ్ లో న్యూజిలాండ్ స్టార్ బ్యాటర్ కేన్ విలియమ్సన్ చరిత్ర సృష్టించాడు. ఈ పోరులో శతకం బాదడంతో పాటు న్యూజిలాండ్ తరఫున అత్యధిక పరుగులు సాధించిన అటూగాళ్ల జాబితాలో చేరాడు. 19 వేల పరుగులు పూర్తి చేసుకున్న న్యూజిలాండ్ తొలి బ్యాటర్ గా ఘనత సాధించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో 27 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోర్ దగ్గర ఈ ఫీట్ నమోదు చేశాడు. విలియమ్సన్ ఈ 19 వేల పరుగుల ఫీట్ ను అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో 440 ఇన్స్వింగ్స్ లో నమోదు చేశాడు. తక్కువ ఇన్స్వింగ్స్ లో ఈ ఫీట్ నమోదు చేసిన నాలుగో ఫాస్ట్ బ్రేక్ బ్యాటర్ గా నిలిచాడు. విరాట్ కోహ్లి 399 ఇన్స్వింగ్స్ లో ఈ 19 వేల పరుగుల ఫీట్ ను నమోదు చేయగా.. సచిన్ టెండల్కర్ (432), బ్రియాన్ లారా (433), జో రూట్ (444), రిక్ పాండింగ్ (444) ఇన్స్వింగ్స్ లో సాధించారు. అలానే తాజా సెంచరీతో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో అత్యధిక శతకాలు బాదిన అటూగాళ్ల జాబితాలోనూ స్థానం సంపాదించాడు కేన్ మూడు. విరాట్ కోహ్లి (82), జో రూట్ (53), రోహిత్ శర్మ (49), కేన్ విలియమ్సన్ (48), స్టీవ్ స్మిత్ (48) సెంచరీలు చేశారు. ఈ 19 వేల పరుగుల రికార్డ్ తో పాటు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో అత్యధిక పరుగులు (442) చేసిన న్యూజిలాండ్ బ్యాటర్ గానూ నిలిచాడు విలియమ్సన్. ఈ క్రమంలో స్టీవ్ పేన్ ఫెమింగ్ (441 పరుగులు) రికార్డును ట్రైక్ చేశాడు.

ఐపీఎల్ 2025కు సిద్ధమవుతోన్న ఉప్పల్ స్టేడియం

స్టేడియాన్ని ఆధునికీకరిస్తూ హెచ్ఎస్ఐ మారుస్తున్న స్టేడియం రూపురేఖలు

ఐపీఎల్ 2025 టోర్నమెంట్ కు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అతి కీలకమైన ఉప్పల్ స్టేడియం నిర్మమవుతోంది. ఆరకొర సౌకర్యాలు.. ట్రైక్లకులకు తగినన్ని ఏర్పాట్లలో విఫలమై తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న ఉప్పల్ స్టేడియాన్ని హైదరాబాద్ క్రికెట్ సంఘం (హెచ్ఎస్ఐ) ఆధునికీకరిస్తోంది. సర్వరెజర్వ్ హైదరాబాద్ మ్యూజిక్ కు స్టేడియం రూపురేఖలు మారుస్తున్నాయి. ఐపీఎల్ టోర్నీకి చక్కచక్కా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. టాటా ఐపీఎల్-18 ప సీజన్ కు ఉప్పల్ స్టేడియంలో ఏర్పాట్లు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెచ్ఎస్ఐ) అధ్యక్షుడు అర్జున్ పల్లి జగన్ మోహన్ రావు తెలిపారు. ఉప్పల్ స్టేడియంలో సర్వరెజర్వ్ హైదరాబాద్ (ఎన్ఆర్హెచ్) యాజమాన్యంతో పాటు హెచ్ఎస్ఐ అండ్ కౌన్సిల్ సభ్యులు ఐపీఎల్ ఏర్పాట్లపై మంగళవారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఐపీఎల్ పాలకమండలి నిబంధనల ప్రకారం అభిమానులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని సిబ్బందిని ఆధునికీకరించు జగన్ మోహన్ రావు ఆదేశించారు. గతేడాది కార్పొరేట్ బాక్సుల్లోని ఏసీలు, వాషరూమ్స్ వల్ల కొన్ని చోట్ల తలెత్తిన సమస్యలు ఈసారి పునరావృతం కావద్దని స్పష్టం చేశారు. ఐపీఎల్ మ్యాచ్ ల టికెట్ల విక్రయం పూర్తి సారథ్యంగా జరగాలి. స్టేడియంలో విక్రయంలో ఆహార వదార్లు నాణ్యత బాగుండాలి. అధిక రేట్లకు విక్రయించరాదు' అని హెచ్ఎస్ఐ అధ్యక్షుడు జగన్ మోహన్ రావు తెలిపారు. మార్చి 23వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న ఐపీఎల్ లో హైదరాబాద్ సర్వరెజర్వ్ పై అందరి దృష్టి వదిలింది. ఈసారి ట్రోఫీ కోసం ఆంధ్ర ఆర్మీ పూర్తిగా కసరత్తు అయింది.



బిశ్చోజ్

మందే ఎండల్లో కూడా ఫ్రైమ్ లుక్.. ఇలా చేస్తే మీ చర్మం మెరిసిపోవాలిందే



సమ్మర్ లో ఈ అట్లై తినాలి.. శరీరానికి చలువతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా, ఎలా చేయాలంటే..

మజ్జిక చుక్క అట్లు దక్షిణ భారతదేశంలో ముఖ్యంగా ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో చాలా ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక సాంప్రదాయ అల్పకాలం. పుల్లడి మజ్జికను ఉపయోగించడం వల్ల ఈ అట్లు ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి తేలికగా జీర్ణమవుతాయి, వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. మజ్జిక చుక్క అట్లు ఇంట్లో ఎలా తయారుచేసుకోవాలి, దీని తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు ఏంటో ఇక్కడ చూడండి. మజ్జిక చుక్క అట్లు తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు - బియ్యం పిండి - 1 కప్పు - పుల్లడి మజ్జిక - 1 1/2 కప్పులు - ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది - పచ్చిమిర్చి - 2-3 - అల్లం - 1/2 అంగుళం ముక్క - కొత్తిమీర - 2 టేబుల్ స్పూన్లు - జీలకర్ర - 1/2 టీస్పూన్ - ఉప్పు - రుచికి సరిపడా - నూనె లేదా నెయ్యి - అట్లు వేయించడానికి తగినంత శుభ్రమైన అట్లంపాకెట్ మజ్జిక చుక్క అట్లు తయారీ విధానం - ఒక పెద్ద గిన్నెలో బియ్యం పిండి వేయాలి. అందులో పుల్లడి మజ్జికను కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ ఉండలు లేకుండా బాగా కలపాలి. పిండి మజ్జికలో పూర్తిగా కలిసిపోయి దోస పిండి కంటే కొంచెం పలుచగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. -ఇప్పుడు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, తురిమిన అల్లం, తరిగిన కొత్తిమీర, జీలకర్ర వేసి బాగా కలపాలి. -రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి మరొకసారి బాగా కలపాలి. పిండిని కవీసం 15-20 నిమిషాల పాటు నాననివ్వాలి. ఇలా నానబెట్టడం వల్ల అట్లు మరింత మెత్తగా వస్తాయి. -స్వల్ప మీద ఒక నాన్-స్టిక్ పెసం లేదా సాధారణ పెసం ఉంచి వేడి చేయాలి. పెసం వేడక్కిన తర్వాత కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యి వేసి పెసం అంతా స్ట్రైట్ చేయాలి. -ఒక గరిటెను పిండిని తీసుకొని వేడక్కిన పెసం మీద గుండ్రంగా పలుచగా పోయాలి. -అట్లు అంచులు కొంచెం ఎండినట్లుగా కనిపించినప్పుడు దానిపై కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యి వేయాలి. -అట్లు ఒకవైపు బంగారు రంగులోకి వచ్చాక దానిని జాగ్రత్తగా తిప్పి రెండవైపు కూడా కాల్చాలి. రెండు వైపులా బాగా కాలి బంగారు రంగులోకి వచ్చాక పెసం నుండి తీసి ఫ్లేట్లో పెట్టుకోవాలి. -ఇలాగే మిగిలిన పిండితో కూడా అట్లును వేసుకొని వేడి వేడిగా చల్లీ లేదా సాంబారుతో సర్వీ చేయాలి. కొబ్బరి చట్నీ, టమాటో చట్నీ లేదా అల్లం చట్నీతో ఈ అట్లు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. పొద్దున్నే ఈ పూరి తింటే రోగాలన్నీ పారే.. పుగ్గర పేపెంట్లు కూడా హాయిగా తినిచ్చు.. ఎలా చేయాలంటే మజ్జిక చుక్క అట్లు ప్రయోజనాలను మజ్జిక చుక్క అట్లు కేవలం రుచికరమైనవే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. వాటిలోని ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో చూడండి. తక్కువ కేలరీలు ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే మజ్జిక చుక్క అట్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి లేదా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఆప్షన్. నూనెను తక్కువగా ఉపయోగిస్తే కేలరీల మొత్తాన్ని మరింత తగ్గించవచ్చు. తేలికగా జీర్ణమవుతాయి మజ్జిక, బియ్యం పిండి తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు. కాబట్టి ఈ అట్లు కడుపుకు తేలికగా ఉంటాయి.



మిగతా సీజన్ లతో పోలిస్తే ఎండకాలంలో ఉత్పత్తులకు బదులుగా సహజ వస్తువులను ఉపయోగించడం ప్రయోజనకరం. దోసకాయతో తయారు చేసిన టోనర్ సమ్మర్ లో చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. వేసవిలో కూడా మీ చర్మం తాజాగా, మెరుస్తూ ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే మీ చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలో దోసకాయ టోనర్ ను చేర్చుకోవచ్చు. దోసకాయతో తయారు చేసిన టోనర్.. చర్మాన్ని చల్లబరచడమే కాకుండా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. దోసకాయ టోనర్ ఎలా తయారు చేయాలి ఒక ఫ్రైమ్

కీర దోసకాయని శుభ్రంగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. ఇప్పుడు ఈ ముక్కలను మిక్సీలో వేసి కొంచెం నీరు పోసి గ్రైండ్ చేయాలి. తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని జ్వలన ద్వారా పడకట్టి దానికి ఒక చెంచా రోజ్ వాటర్, ఒక చెంచా అలోవెరా జెల్ జోడించండి. మీకు కావాలంటే మీరు కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కూడా జోడించవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ టోనర్ ను స్ట్రీ బాటిల్లో నింపి ఫ్రిజ్లో ఉంచండి. వేసవి కాలంలో కోల్డ్ టోనర్ చర్మానికి మరింత ఉపకరమని ఇస్తుంది. దోసకాయ టోనర్ ఎలా అట్లు చేయాలి? దీన్ని ఉపయోగించే ముందు మీ ముఖాన్ని బాగా కడగాలి. తర్వాత దాన్ని నేరుగా ముఖంపై స్ట్రీ చేయండి లేదా కాటన్ ప్యాడ్ సహాయంతో తేలికగా అట్లు చేయండి. చర్మం తేమగా, తాజాగా ఉండటానికి ఉదయం, రాత్రి రెండు సమయాల్లోనూ దీన్ని అట్లు చేయడం మంచిది. మేకప్ వేసుకునే ముందు కూడా మీరు దీన్ని అట్లు చేసుకోవచ్చు. ఇది మేకప్ ను బాగా సెట్ చేస్తుంది, చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది. ఎండలోంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత దీన్ని అట్లు చేయడం వల్ల చర్మం చల్లబడి చుక్కలు తగ్గుతుంది. చర్మానికి దోసకాయ టోనర్ వల్ల కలిగి కొన్ని ముఖ్య ప్రయోజనాలు చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది వేసవిలో తీవ్రమైన సూర్యకాంతి, వేడి గాలుల కారణంగా చర్మం పొడిగా, నీరసంగా మారుతుంది. ఈ సమయంలో దోసకాయ టోనర్ చర్మాన్ని చల్లబర్చి ఉపశమనం ఇస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం ఫ్రెష్ గా, రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. తేమను నిలుపుకుంటుంది దోసకాయలో పుష్కలంగా నీరు ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఇది చర్మం పొడిబారడాన్ని తొలగించి, తేమను నిలుపుకుని చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది. టానింగ్ తగ్గిస్తుంది వేసవిలో సూర్యకాంతి కారణంగా టానింగ్ సమస్య సర్వసాధారణం అవుతుంది. దోసకాయ టోనర్ చర్మంపై ఉన్న టానింగ్ ను తేలికపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మానికి మునుపటిలా సహజమైన టోనీను ఇస్తుంది. చెమటతో బాగా ఇబ్బందిపడుతున్నారా?.. జస్టి ఇలా చేస్తే చెమట, దుర్వాసన ఉండవే! చర్మాన్ని మెరిసిపో చేస్తుంది మీ ముఖం నీరసంగా కనిపిస్తే దోసకాయ టోనర్ ను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది చర్మాన్ని రిఫ్రెష్ చేసి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం మెరుస్తూ, ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది.

వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారా? అయితే ఇవి తెలుసుకోండి.. లేకపోతే మీకే దేంజర్..!

మన భారతీయ వంటకాల్లో వంకాయది ప్రత్యేక స్థానం. గుత్తి వంకాయ కూర నుండి వంకాయ బజ్జీల వరకు ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటకాలను దీనితో తయారు చేసుకుంటారు. అలాగే, పాలు సంపూర్ణ ఆహారంగా పరిగణించబడతాయి, కాబట్టి, ఇతర పోషకాలకు మంచి మూలం. ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేవే అయినా, కొన్ని ఆహార పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అలాంటి వాటిలో వంకాయ, పాలు కలయిక ఒకటి. వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చుని, కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆయుర్వేద నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనినే ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'విరుద్ధాహారం' అంటారు. అంటే, ఒకటికొకటి సరిపడని ఆహార పదార్థాల కలయిక అన్నమాట. మరి వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి సమస్యలు రావచ్చు? వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఆయుర్వేద దృక్పథం : ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ప్రతి ఆహార పదార్థానికి దాని స్వంత గుణం (వేడి లేదా చల్లదనం), రుచి (తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు), జీర్ణమయ్యే విధానం ఉంటాయి. వంకాయ వేడి చేసే గుణాన్ని (ఉష్ణ వీర్యం) కలిగి ఉంటాయి. కానీ జీర్ణమైన తర్వాత వాటి ప్రభావం (విపాకం) కొందరిలో వేడిని పెంచవచ్చు లేదా జీర్ణక్రియపై భిన్నమైన ప్రభావాన్ని చూపవచ్చు. ఇలా భిన్నమైన గుణాలు, జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలు కలిగిన ఆహారాలను కలిపి తీసుకున్నప్పుడు, అది మన జీర్ణవ్యవస్థపై ఆదనపు భారాన్ని మోపుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా జరగక 'అమం' (జీర్ణం కాని ఆహార వ్యర్థాలు, టాక్సిన్స్) ఏర్పడే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఈ అమం శరీరంలో అనేక సమస్యలకు మూలకారణం అవుతుందని ఆయుర్వేదం వివరిస్తుంది. వంకాయ, పాలు కలయిక వల్ల వచ్చే సంభావ్య ఆరోగ్య సమస్యలు: అజీర్ణ సమస్యలు: ఇది అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, తేమలు, కడుపులో అసౌకర్యం, కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి వంటివి రావచ్చు. భిన్నమైన జీర్ణక్రియ ప్రక్రియల వల్ల ఆహారం సరిగా



జీర్ణం కాకపోవడమే దీనికి కారణం. చర్మ సమస్యలు: విరుద్ధాహారం వల్ల ఏర్పడిన అమం (టాక్సిన్స్) రక్తంలో కలిసి చర్మానికి చేరినప్పుడు దురద, దద్దుర్లు, ఎగ్జిమా (తామర), మొటిమలు వంటి చర్మ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని సమస్యలు. వంకాయ, పాలు కలయిక కొందరిలో ఇలాంటి చర్మ ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించవచ్చు. అల్లెలెలు: కొందరికి వంకాయ వడకపోవచ్చు (గ్రేట్ షేడ్ వెజిటబుల్స్) వడని వారు ఉంటారు), మరికొందరికి పాలు (లాక్టోస్ ఇంటాలరెన్స్ లేదా మిల్క్ ప్రోటీన్ అల్లెలె) వడకపోవచ్చు. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకున్నప్పుడు, అల్లెలె ప్రతిచర్యలు తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఖర్చూరం తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయా? ఇంకెన్ని సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా? జీర్ణక్రియ మందగించడం: తరచూ ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడి, జీర్ణక్రియ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది పోషకాంశ శోషణను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. కొందరిలో జలుబు, దగ్గు వంటి

ట్రంప్ టారిఫ్ల ఎఫెక్ట్.. మరింత పెరగనున్న ఐఫోన్ ధరలు..?



రెండోసారి అమెరికా అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ బాణ్య యుద్ధానికి తెరతీసిన విషయం తెలిసిందే. మిత్రులు, శత్రువులు అనే తేడా లేకుండా భారత్ సహా ప్రపంచ దేశాలపై ప్రతీకార సుంకాలతో దాడికి దిగారు. అమెరికాకు దిగుమతయ్యే అన్ని దేశాల ఉత్పత్తులపై కనీసం 10 శాతం టారిఫ్లు విధించిన అధ్యక్షుడు ట్రంప్.. గరిష్టంగా 49 శాతం (అత్యధికంగా కంటింటియా) శాతం వరకు వస్తులు విధించారు. భారత్పై 26 శాతం, చైనాపై 34 శాతం, ఐరోపా దేశాలపై 20 శాతం వరకు సుంకాలు విధించారు. ట్రంప్ టారిఫ్ల



లోంచడమే..? లేక వినియోగదారులపై మోపడమా అనేది యాపిల్ నిర్ణయించాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం అందరికీ సులభంగా అందుబాటులో ఉండే ఐఫోన్ 16 మోడల్ ధర 799 అమెరికన్ డాలర్లుగా ఉంది. అంటే భారత్ కరెన్సీలో సుమారు రూ. 68,000 అన్నమాట. అయితే, పన్నుల భారాన్ని సంస్థ వినియోగదారులపై మోపితే ఇదే మోడల్ ధర 1,142 డాలర్లకు చేరే అవకాశం ఉంది. అంటే ఇండియన్ కరెన్సీలో సుమారు రూ. 97 వేలకుపైపాకే. ఇక ప్రతిమోడల్ ధర 16 శాతంపై 16 శాతం (1టిరాబెల్ మోడల్) 2,300 డాలర్లకు.. అంటే రూ. 2

మార్కెట్లకు ట్రంప్ సెగ

ముంబై : దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లకు ట్రంప్ టారిఫ్ల సెగ గట్టిగానే తాకింది. దేశీయ దిగుమతులపై 27 శాతం అదనపు సుంకాలు విధించనున్నట్లు ప్రకటించడంతో మరువరలు అమ్మకాల ఒత్తిడికి లోనయ్యారు. దీంతో నష్టాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలు చివరి వరకు అదే ట్రెండ్ ను కొనసాగించాయి. ఇంట్రాడేలో 800 పాయింట్లకు పైగా నష్టపోయిన సెన్సెక్స్ మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి 322.08 పాయింట్లు పడిపోయి 76,295.36 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది. నిష్పత్తి 82.25 పాయింట్లు కోల్పోయి 23,250.10 వద్ద స్థిరపడింది. ఇంట్రాడేలో 186 పాయింట్లు కోల్పోయింది. అయితే సూచీలు భారీగా నష్టపోయినప్పటికీ మరువరలు సంవద పెరగడం విశేషం. బీఎస్ఈ నమోదిత సంస్థల విలువ రూ. 35,170.32 కోట్లు పెరిగి రూ. 4,13,33,265.92 కోట్లకు చేరుకున్నది. అమ్మకాల్లో ఐటీ షేర్లు ఐటీ కంపెనీల షేర్లు కుప్పకూలాయి. ట్రంప్ ప్రతీకార సుంకాలను విధించడంతో ఈ రంగానికి చెందిన సూచీలు 10 శాతం వరకు నష్టపోయాయి. పెర్మిస్టెంట్ సిస్టమ్స్ అత్యధికంగా 9.92 శాతం నష్టపోగా, కాఫోర్టీ 7.77 శాతం, శేవీసీ టెక్నాలజీ 7.66 శాతం, డీసీఎస్ 3.98 శాతం, టెక్ మహీం డ్రా 3.79 శాతం, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీ షేరు 3.71 శాతం, ఇస్సోసీస్ 3.41 శాతం, విప్రో 2.75 శాతం చొప్పున నష్టపోయాయి. బీఎస్ఈ ఐటీ ఇండెక్స్ 1,348.57 పాయింట్లు లేదా 3.78 శాతం నష్టపోయి 34,293.59కి జారుకున్నది.

మార్కెట్

కుప్పకూలిన సెన్సెక్స్, నిష్పత్తి.. రూ.11 లక్షల కోట్ల సంపద ఆవిరి

ప్రపంచ మార్కెట్లను ట్రేడ్ వార్ భయాలు ముంచెత్తడంతో, భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్లు భారీ నష్టాలను చవిచూశాయి. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పరస్పర సుంకాల భయాల నేపథ్యంలో రిస్క్-ఆఫ్ సెంటిమెంట్ నెలకొనడంతో, సెన్సెక్స్, నిష్పత్తి 50 సూచికలను నష్టాలను మిగిల్చాయి.. సెన్సెక్స్ 930.67 పాయింట్లు (1.22 శాతం) వతనపై 75,364.69 వద్ద ముగిసింది. నిష్పత్తి సైతం 345.65 పాయింట్లు (1.49 శాతం) నష్టపోయి 22,904.45 వద్ద స్థిరపడింది. మార్కెట్లో కేవలం 1081 షేర్లు మాత్రమే లాభపడగా, ఏకంగా 2721 షేర్లు నష్టాల బాట పట్టాయి. 131 షేర్లలో మాత్రం ఎటువంటి మార్పు లేదు. ఈ రాతలకు అఖండ సంపదను ప్రసాదిస్తున్న సూర్య భగవంతుడు మదువర్ష తమ ఈక్విటీ హోల్డింగ్లను విక్రయించడంతో, ఒక్కసారిగా 11 లక్షల కోట్ల రూపాయల సంపద ఆవిరిపోయింది. నిష్పత్తి 50 సూచికలో, 70%+ షాం, మిడాలాల్లో, సిఫ్టా వంటి దిగ్గజ కంపెనీలు వరుసగా ఆరు శాతానికి పైగా కుప్పకూలాయి. సుంకాల భయాల్తో అమ్మకాలు ఊపందుకోవడంతో మార్కెట్ మరింత క్షీణించింది. 5 అటో, ఫోర్సా, ఐటీ, మెటల్ రంగాల సూచీలు భారీగా పడిపోవడంతో, అన్ని రంగాల సూచీలు నష్టాలను చవిచూశాయి. నిష్పత్తి మిడ్కాప్ 100, నిష్పత్తి స్మాల్కాప్ 100 మధ్యస్థంగా సెప్టెంబర్ మాసం వరకు పడిపోవడంతో చిన్న, మధ్య తరహా మార్కెట్లకు కూడా తీవ్రంగా నష్టపోయాయి. 23,300 మార్కెట్ దాటి నిష్పత్తి.. ఐటీ, బ్యాంకింగ్ షేర్లకు భారీ మద్దతు "అంచనాలకు మించిన పరస్పర సుంకాలు, ప్రపంచ వృద్ధి, ద్రవ్యోల్బణం, కంపెనీల ఆదాయాలపై పెరిగిన అనిశ్చితి కారణంగా పెట్టుబడిదారులు మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించే అవకాశం ఉంది." అని ఆర్థిక నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. "భారతీయ మార్కెట్, చాలా రంగాల, స్టాక్ల అధిక వాల్యూయేషన్లు సంభావ్య నష్టాలను పెద్దగా వశ్యించుకోలేదని సూచిస్తున్నాయిని ఆభిప్రాయపడుతున్నారు.

రాజ్యాంగ బద్ధంగా రిజర్వేషన్ల పెంపు

తెలంగాణలో బిసి రిజర్వేషన్ల అంశం రాజకీయ, చట్టపరమైన చర్చలకు కేంద్రబిందువుగా మారింది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ 'కామారెడ్డి బిసి డిక్షరీషన్' ద్వారా స్థానిక ఎన్నికల్లో బిసిలకు 42% రిజర్వేషన్ల హామీ ఇచ్చింది. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దీనికి అనుగుణంగా అసెంబ్లీలో అమోదించి గవర్నర్ వద్దకు పంపితే అది అటునుంచి రాష్ట్రపతికి చేరింది. నెలలు గడుస్తున్నా అమోదం పొందకపోవడం, హైకోర్టు సెప్టెంబర్ 30 లోగా స్థానిక ఎన్నికలు నిర్వహించమని ఆదేశించడం వంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ జి.ఎం. 9 జారీ చేసింది. గ్రామ, వార్డుస్థాయి ఎన్నికల్లో 42% రిజర్వేషన్ల అమలు చేయాలని ఉద్దేశించింది. ఇది రాజ్యాంగ విరుద్ధంగా తీసుకురాబడిందని కొందరు హైకోర్టును ఆశ్రయించడంతో కథ మళ్ళీ మొదటికి వచ్చింది. ప్రభుత్వం, పీఠికల తరపున వాదనలు విన్న తెలంగాణ హైకోర్టు ఈ జి.ఎం.పై మద్దతుతో స్టే ఇచ్చింది. దీంతో ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ డ్రాక్ పడింది. ఈ తీర్పు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఇరుకునబడేసినట్లు అయింది. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - పాలమూరులో కోరలు చాస్తున్న గంజాయి శాశ్రీంశీఅంపవత్ % రాజకీయ, చట్టపరమైన వర్గాల్లో ఈ స్టే చర్చనీయాంశమైంది. చాలామంది ఈ స్టేను ముందుగానే ఊహించారు. కొందరు నాయకులు స్థానిక అభ్యర్థిత్వం 'ఎన్నికల ముందు ఖర్చులు పెట్టకండి' అని హెచ్చరించారు. ఈ అంశం కేవలం స్టేకి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది భారత రిజర్వేషన్ విధానం, రాజ్యాంగ సవరణ, రాజకీయ మార్పులతో ముడిపడి ఉంది. ముఖ్యంగా, రిజర్వేషన్లకు 'శ్రీపుల్ టెస్ట్' సామాజిక, విద్యా వెనుకబాటుతనం, సరైన ప్రాతినిధ్యం లేకపోవడం, రిజర్వేషన్ల యాభి కాశానికీ లోబడి ఉండడం మొదలైన అంశాల్ని 1992 ఇండ్రా సాహెబ్ కేసులో



సుప్రీం కోర్టు నిర్ణయించింది. 2024 తెలంగాణ కులగణన సర్వే దేలా ఈ టెస్టుకు అవసరమైన ఎంపికలలో లోపాలను ఎత్తిచూపుతోందన్న విమర్శలు వస్తున్నాయి. 2011 సెన్సస్ ప్రకారం తెలంగాణ జనాభా 3.50 కోట్లు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు తర్వాత గత ప్రభుత్వం చేసిన 2014 సుగర్ కుటుంబ సర్వే ప్రకారం 3.63 కోట్లు. కానీ 2024 కులగణనలో మొత్తం జనాభా 3.70 కోట్లుగా సమాధానించింది. 2011 నుండి 2014 మధ్య మూడేళ్లలో 13 లక్షలు (నగటున ఏడాదికి 4.33 లక్షలు) జనాభా పెరిగింది. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - మందే ముందు.. అదే పనంద! బిసిలో దాదాపు 120 కులాలు ఉండగా, కేవలం నాలుగైదు కులాలు మాత్రమే రిజర్వేషన్ల ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్నాయన్న ఆరోపణలు బిసి సమాజం నుండే వస్తున్నాయి. మేమంతో మాకంత నినాదం సరైనదే. కానీ, అన్నివర్గాల్లో ఒక శాతం కూడా లేని కులాలు రాష్ట్రంలో వందకు పైగా ఉన్నాయి. మరి వారికెలా రిజర్వేషన్ కేటాయిస్తారన్న ప్రశ్న ఉత్పన్నమవుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా రిజర్వేషన్ల పెంపు ప్రయత్నాలు

జరిగినప్పుడు కోర్టుల్లో న్యాయ సమీక్షకు గురైన ఉదంతాలు చాలానే ఉన్నాయి. ఇక్కడే తమిళనాడులో 69% రిజర్వేషన్ల ఎలా సాధ్యమైందనే ప్రశ్న ఉత్పన్నమవుతుంది. 1993లో జయలలిత ప్రభుత్వం తమిళనాడు బిసి, ఎస్సి, ఎస్టీ (రిజర్వేషన్ల ఆఫ్ సీట్స్) బిల్ -1993 తీసుకొచ్చి 9వ షెడ్యూల్లో చేర్చడానికి కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చింది. 1991 లోకీసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, ఎబిఎడిఎంకె అలయన్స్ విజయం, పివి నరసింహారావు ప్రభుత్వం మెజారిటీకి ఎబిఎడిఎంకె మద్దతు అవసరం ఉండటంతో, 76వ రాజ్యాంగ సవరణ ద్వారా ఈ అంశాన్ని 1994లో 9వ షెడ్యూల్లో చేర్చారు. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - నైబారునుల వైర విహారం **శాశ్రీంశీ = ఘనం** అంపవత్ % భూసంస్కరణల కోసం తీసుకురాబడిన ఈ షెడ్యూల్ న్యాయ సమీక్ష నుండి రక్షణ ఇస్తుంది. 2007 బిల్ కోర్టులో కేసులో సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వెచ్చి 9వ షెడ్యూల్లో చేర్చబడిన చట్టాలు కూడా రాజ్యాంగ మౌలిక సూత్రాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే న్యాయ సమీక్షకు అతీతం కావని తెలిపింది. కేంద్రంలో బిజెపి, రాష్ట్రంలో

మావోలతో సంబంధాలు తెంచుకోండి..

నాయకులకు బండి సంజయ్ వార్షింగ్ హైదరాబాద్ మావోయిస్టులతో సంబంధాలు ఉన్న వారు, మద్దతు ఇస్తున్న వారు వెంటనే వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ హితవు హెచ్చరించారు. ప్రధాని సరేంద్ర మోడి, కేంద్ర హోం మంత్రి ఆమితే షా మావోయిస్టుల నిర్మూలనతో పాటు అవినీతి, నేర, ఉగ్రవాద సంబంధాల నేటి వర్తనను వెలికి తీసి బయటపెట్టడానికి చర్యలు చేపట్టిస్తున్న ఆయన ఆదివారం ట్వీట్ చేశారు. మావోలకు మద్దతునిస్తున్న వారు వెంటనే వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని, లేనిచోటలో గుట్టు బయటపడుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. దేశ భద్రతకు ముప్పు కలిగించే వారు ఎవరైనా తప్పించుకోలేరని.. భద్రత విషయంలో కరుణ చూపకుండా కఠిన చర్యలు



తీసుకుంటామని సంజయ్ వార్షింగ్ ఇచ్చారు. అంతర్గత భద్రత విషయంలోనూ ముప్పు కలిగించే వారిని క్షమించేది లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. తప్పు చేసే వారి వైపు నెలబడే వారు ఎవరైనా రాజీ లేదని తెలిపారు. రాజకీయ రంగ స్థలంలో ప్రజాస్వామ్యం గురించి గొప్పగా మాట్లాడుతూ మావోలకు మద్దతు ఇస్తున్న నాయకులకు ఇదే తమ హెచ్చరిక అని ఆయన తెలిపారు.

ఏబి టెక్నాలజీతో హెచ్డీఎఫ్సీలో ఉద్యోగులను భారీగా తొలగిస్తారా..

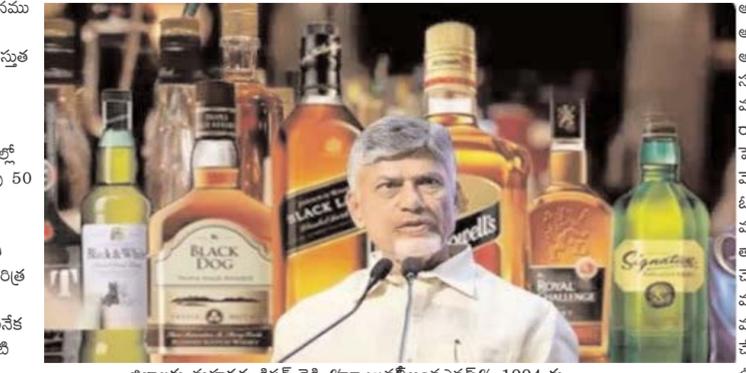


ప్రైవేటు రంగానికి చెందిన బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంకులో అధిష్టాధికారి ఇంటిలిజెన్స్ (ఏబి) కారణంగా ఉద్యోగాల కోతలు ఉండలేవని ఆ బ్యాంక్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అండ్ సీఈవో శశిధర్ జగదీశ్ వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం బ్యాంకులో జనరేటివ్ ఏబి సహా పలు టెక్నాలజీకి సంబంధించిన ప్రయోగాలు చేపడుతున్నామని ఆయన తెలిపారు. వాటి ఫలితాలు 18 నుంచి 24 నెలల్లో కనిపిస్తాయని పేర్కొన్నారు. రెండో త్రైమాసిక ఫలితాల వివరాల అనంతరం ఆయన

మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఏబి వినియోగం వల్ల ఉద్యోగులను తొలగించే ప్రసక్తి లేదని తెలిపారు. ఇంకా చెప్పాలంటే అవకాశాలు పెరుగుతాయని పేర్కొన్నారు. హెచ్డీఎఫ్సీలో ఏబి వినియోగం వల్ల ఉద్యోగులకు గొప్ప అవకాశం దక్కుతుందని సీఈవో శశిధర్ జగదీశ్ తెలిపారు. బ్యాంకింగ్ పనులు తగ్గించుకుని, ఆ సిబ్బందిని ఫ్రంట్ ఎండ్లో అలాగే టెక్ విభాగాల్లో ఉపయోగించుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయని వివరించారు. ప్రస్తుతం బ్యాంకులోను నిర్ణయాల తీసుకునే సాధనంగా కార్యక్రమాల మెరుగుదల కోసం ఉపయోగిస్తున్నారని శశిధర్ జగదీశ్ తెలిపారు. టర్నోవర్ టైమ్ తగ్గించడం, సేవలను సులభతరం చేయడం, కస్టమర్ అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడం ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. బ్యాంకింగ్లో సామర్థ్యం పెరిగిన తర్వాత, ఆ సిబ్బందిని నేరుగా కస్టమర్లతో మమేకమయ్యే విధానాల్లో వినియోగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. బ్యాంకింగ్లో పలు ఏబి ప్రయోగాలు సక్సెస్ ఫుల్ అవుతున్నాయని ముందుకు సాగుతామని స్పష్టం చేశారు. వచ్చే 18 నుంచి 24 నెలల్లో ఈ ప్రయోగాల ఫలితాలు కనిపిస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఏబి అంటే ఉద్యోగాల కోత కాదని.. బ్యాంకింగ్ రంగంలో నూతన బాధ్యతలు, సరికొత్త అవకాశాలకు నాంది అని స్పష్టం చేశారు.

మందే ముందు.. అదే పనంద!

'ఎప్పటికెక్కడో ప్రస్తుతమప్పటికీ మాటలాడి అన్యాయ మనము నొప్పించక తానొక తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు' అన్నాడు సుమతీ శతకకారుడు ఎప్పుడో. ఈ మాటలు ప్రస్తుత మన రాజకీయ నాయకులు తమకు అనుకూలంగా అన్యాయించుకుంటూ ఉంటారు. అటువంటి రాజకీయ నాయకులలో అందరేమీన చెప్పు ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు. రాజకీయాల్లో బాగా రాటుదెలిసిన వ్యక్తి ఆయన. ఒకటా రెండూ.. దాదాపు 50 సంవత్సరాలుగా రాజకీయాల్లోనే ముగిసి తిలుతున్నారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఒక మాట, అధికారం నుండి దిగిపోయాక ఇంకో మాట మాట్లాడితే తప్పలేదని సుమతీ శతకకారుడే చెప్పాడు కదా అనుకుంటారేమో ఆయన. చరిత్ర రీలు వెనక్కు తిప్పితే చంద్రబాబునాయుడు రాజకీయాల్లో 'ఎప్పటికీమాటలాడి' అన్నవిధంగా అనేక సందర్భాల్లో అనేక విషయాల్లో ప్లేటు ఫిరాయింది చెప్పించాడోకీ చేసింది ఒకటి అన్నవిధంగా వ్యవహరించిన విషయం జాగ్రత్తతం. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - కనుమరుగువుతున్న బిఆర్ఎస్.. ఎవెట్టి అద్దంకి కీలక వ్యాఖ్యలు **శాశ్రీంశీ = ఘనం** అంపవత్ % మిగతా విషయాలు ఎలా ఉన్నా మద్దం విషయంలో ఆయన తీసుకున్న యూటర్న్ గురించి మాట్లాడుకోవాలి. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మద్దం ఒక పెద్ద చర్చనీయాంశంగా తయారైంది. 2014-19 కాలంలో చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు మద్దం విధానానికి సంబంధించి అక్రమాలు జరిగాయంటూ ఆ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెట్టిన కేసులో ఆయన బెయిల్ పై ఉన్నారు. 2024లో మళ్ళీ అధికారంలోకి రాగానే వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ కు సంబంధించిన కార్యకలాపం, ఆ పార్టీ ప్రభుత్వ హయాంలో పనిచేసిన కొందరు అధికారులను మద్యానికి సంబంధించిన కుంభకోణం జరిగిందనే ఒక కేసు పెట్టి జైలుకు పంపించారు. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - పాఠా అడ్డై అర్చనకు కెడిఆర్ అంద కర భర్త ఇలా జరుగుతున్న సమయంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పెద్దయత్నం కల్గి మద్దం చలామణిలో ఉన్న విషయాల బయటపడుతున్నాయి. ఇది కేవలం అక్కసుతో ప్రతిపక్ష పార్టీలు చేస్తున్న ఆరోపణలు కాదు. ఎక్సైజ్ పోలీసుల స్వయానా కేసులు పెడుతున్నారు. ఇలా కల్గి మద్దం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో చెలరేగిపోతున్నదని, ప్రజాలోగ్యం అందోళనలో పడిందని, కొందరు నాయకులను తాము సేకరించిన నవనాచారంతో కొన్ని మీడియా సంస్థలు వార్తలు రాస్తే అందులో ఒక మీడియా సంస్థ సంపాదకుడిమీద, ఒకరిద్దరు విలేకరుల మీద ఆధారాలు చూపడం కేసులు పెడుతున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చర్చ అంతా మద్దం చుట్టూ తిరుగుతున్నది. కాబట్టి చంద్రబాబు నాయుడు ఇతర అంశాల్లో కూడా తాను చెప్పిన దానికి భిన్నంగా వ్యవహరించిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం మద్దం గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకోవాలి. మద్యాన్ని నిషేధించాలని చాలాకాలంగా అనేక ఉద్యమాలు జరుగుతున్నాయి. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మొట్టమొదటి మద్యాన్ని నిషేధించింది, తమకు పట్టుగల ప్రాంతాల్లో పక్కపొందిగా అమలు చేసింది అప్పటి పీపుల్స్ వార్ పార్టీ. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - నక్కల్లో రహిత



జిల్లాలకు మార్గశ: కిషన్ రెడ్డి **శాశ్రీంశీ = ఘనం** అంపవత్ % 1994 కు ముందు కేంద్ర విజయభూస్మర రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో ఒక్క చుక్కం కూడా అమలుకాక పీపుల్స్ వార్ కట్టడి చేస్తే, అప్పటి కాంగ్రెస్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు జుమ్లూ చౌకారావు దానికి మద్దతు పలికారు. ఆయన గాంధీయవాది. జీవితాంతం మద్దంపానాన్ని వ్యతిరేకించినవారు. అయితే చిత్రంగా నిజమైతే మద్దంపై రెడ్డి ప్రభుత్వం సక్రమైతే మద్దం నిషేధ కార్యక్రమాన్ని తూట్లు పొడిచేందుకు ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లోని పోలీస్ స్టేషన్లో పోలీసుల పహారాలో మద్దం అమ్మకాలు సాగించింది. మద్దంనుండి లభించే ఆదాయం అటువంటిది మరి. అప్పుడే ప్రతిపక్షంలో ఉన్న ఎన్టీ రామారావు మద్దంనిషేధాన్ని తన ఎన్నికల ప్రచారానికి వాడుకొని, గెలిచిన వెంటనే మాట నిలుపుకొని సంపూర్ణ నిషేధం విధించారు. ఆరోగ్యోత్సాహ వైద్యులు నిర్ణయంపై కొద్ది మోతాదులో మద్దం సేవించేందుకు పర్మిట్లను అనుమతించారు. కొన్ని మాసాలకే ముఖ్యమంత్రి అయిన చంద్రబాబు నాయుడు మద్దం నిషేధంపట్ల తాను మరింత కఠినంగా ఉంటానని చెప్పుకునేందుకు ఆ పార్టీ పర్మిట్లను కూడా రద్దు చేశారు. అంతేకాదు, హైదరాబాద్ పాతబస్టాండ్ కులి కుతుబ్ షా అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (కుడా) ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న ఒక విశాలమైన పార్కులో అప్పటి మద్దం నిషేధ శాఖ స్వాధీనపరచుకున్న అక్రమ మద్యాన్ని తానే రోడ్డు రోలర్ నిషేధించి వాటిని ధ్వంసం చేసి, పత్రికల్లో ఫోటోలు వెయించుకున్నారు. అప్పుడే అవసరం, అందుకే అది చేశారు. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - మల్టీజి. అక్కన్న విప్లవ డ్రోమాలు.. కొద్ది నెలల్లోనే మద్దం నిషేధాన్ని సంపూర్ణంగా ఎత్తారు. రాష్ట్ర విభజన అనంతరం 2014లో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తొలి ముఖ్యమంత్రిగా అధికారం చేపట్టిన వెంటనే ఆయన చేసిన తొలి సంతకాల్లో బెల్ట్ షాపుల ఎత్తివేత కూడా ప్రధానమైనది. బెల్ట్ షాపులు అధికారికంగా ఏర్పాటు చేసేవి కాదు. వాటిని ఎత్తివేస్తామని ఒక ముఖ్యమంత్రి అధికారికంగా సంతకం చేయడమేమిటి? అది ప్రాపాటిషన్ అండ్ మెక్యూరే శాఖ భాగంగా కదా అని ముక్కుపై వేలేసుకున్నావాళ్ళు కూడా ఉన్నారు. ఎక్సైజ్ శాఖ భాగ్యత అక్రమ మద్దం ఉత్పత్తిని నిరోధించడం, కల్గి మద్దం పంపిణీ ఆపడం,

అమ్మకాలు సాగించారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పనిచేయ మాదిరిగానే అవి ఉదయం తెల్లనే సాయంత్రం మూసివేసారు. అదేవిధంగా, మద్దం ధరలు విపరీతంగా పెంచారు. అంతకుముందు చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వంలో అనుమతి ఇచ్చిన ట్రాండ్లనే ఈ ప్రభుత్వం మద్దం దుకాణాల్లో అమ్మినా ధరలు మాత్రం బాగా పెంచారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా ఒక్క బెల్టుషాపు కూడా కఠినమైన చర్యలు తీసుకున్నారని.. దీనివల్ల నిజానికి ప్రభుత్వ ఆదాయం చాలా తగ్గుతుంది. అయినప్పటికీ ప్రచార సమయంలోగానీ, అంతకు ముందుగానీ తాను చెప్పినట్లు సామాన్య ప్రజలకు మద్దం అందుబాటులో లేకుండా చేసినట్లుయితే వారిని తారుడుకు బానిసలు కాకుండా కాపాడటానికి ప్రయత్నంవచ్చునని ఆయన ప్రభుత్వం సంపూర్ణంగా సమ్మంది. అధికారంలోకి రాకముందు జగన్మోహన్ రెడ్డి తరచూ చెప్పుచేసిన మాట మద్దం బాటిల్ ముట్టుకుంటే షాక్ కోట్ల విధంగా ధరలుంటాయని. ఆచరణలోనూ ఆయన అదే చేసి చూపించారు. తీరక వంటి మరెన్నో రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికీ మద్దం అమ్మకాలు ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోనే జరుగుతాయి. వీటితోపాటు జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం మద్దం దుకాణాల్లో ప్రతి మద్దం బాటిల్ ను విక్రయించే ముందు వినియోగదారుడి ఎదుటే క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసి చూపించే పద్ధతిని కూడా ప్రవేశపెట్టింది. నెలలైనా, గుంటూరు జిల్లాల్లో మాడు శాతం మాత్రమే పెరిగింది. మన్యం, తిరుపతి, బాపట్ల జిల్లాల్లో నాలుగు శాతం మాత్రమే పెరిగినట్లు అందుబాటులో ఉన్న లెక్కలు చెబుతున్నాయి. దీనికి కారణం కల్గి మద్దం విక్రయాలున్నది స్పష్టం. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన జిల్లా కలెక్టర్ల సదస్సులో కూడా ఈ కల్గి మద్దం మీద చర్చ జరగడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లకు ఎక్సైజ్ శాఖ సూచించడం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మద్యానికి సంబంధించిన ఆందోళనకర పరిస్థితులకు అద్దం పడుతున్నది. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ లోకి సభ సభ్యుడు పెద్దిరెడ్డి మిథున్ రెడ్డికి బెయిల్ విషయంలో విచారణ సందర్భంగా ఎన్బీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పులో పేర్కొన్నట్లు రాజకీయ నేతల మీద కేసులు ఉండటంలో ఆశ్చర్యమేమీ లేదు.

ఉగ్రవాదుల ఉచ్చులో పాకిస్తాన్

పొరుగు దేశం పాకిస్తాన్ ఇంటిబయటా పెను సమస్యలతో సతమతమవుతోంది. ఉగ్రవాదాన్ని ఎగదోసి, ఆ మంటల్లో చరితామకుండామనుకున్న దారుదిన ఇప్పుడనే మంటలు చుట్టుముట్టి, ఊపిరి సలపనివ్వడం లేదు. ఒకవైపు ఆర్థిక సంక్షోభంలో కూరుకుపోయి, దేశాన్ని ఎలా గట్టెక్కించాలో తెలియక పాక్ పాలకులు సతమతమవుతుంటే, ఉగ్రవాదం పెనుభూతమై కోరలు సాచి కబళించబూసడంలో దిక్కుతోచడం లేదు. గాజాలో పెచ్చుమీరుతున్న మరణాలు, బ్రంప్ శాంతి ప్రజాశాసన నిరసిస్తూ వారం రోజుల క్రితం ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలలో ఒకటైన తెల్లీక్ -ఇ-లబ్జిక్ పాకిస్తాన్ కార్యకర్తలు ఇస్లామాబాద్, లాహోర్, కరాచీ వంటి ముఖ్య నగరాల్లో చేసిన ఆందోళనలు ఆ దేశంలో శాంతి భద్రతల పరిస్థితి ఎంతగా క్షీణించిందో కళ్ళకుకట్టాయి. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - మందే ముందు.. అదే పనంద! **శాశ్రీంశీ = ఘనం** అంపవత్ % ఆ అల్లర్లను అణచివేతామన్న సంభ్రమి పెహాబాట్ షరీఫ్ ప్రభుత్వానికి ఒక్క రోజైనా మిగలకుండానే అస్థానిస్తాన్లో ఘర్షణలు సుప్పమీరాయి. లవ్లె తొంబూ, జైషే, మహమ్మద్ చంటి ఉగ్రవాద సంస్థలకు ఊపిరులూడి, ఇండియాపైకి ఎగదోసి వినోదం చూద్దామనుకున్న దారుదిన దేశానికి తెల్లీక్ -ఇ-లబ్జిక్ పాకిస్తాన్ (టిటిపి) సీమాంతర ఉగ్రవాదం ఎలా ఉంటుందో రుచి చూపిస్తోంది. అస్థాని గడ్డపైనుంచి పాకిస్తాన్లో ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థ పాక్ ప్రభుత్వానికి కంటిమీద నిద్ర లేకుండా చేస్తోంది. ఖైబర్ పఖ్తూన్ఖ్వా ప్రావిన్సులో ఇటీవల జరిపిన దారుల్ సైకి సస్యం జరగడంతో పాక్ భగ్గుమంది. టిటిపి ప్రధాన నేతలను మట్టుబెట్టే ఉద్దేశంతో కాబాల్ పై బాబులు దాడులకు తెగబడటంతో తాలిబాన్ ప్రభుత్వం ఎందు దాడులు ప్రారంభించింది. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - నైబారునుల వైర విహారం ఉగ్రవాదుల పీచుమణిచేందుకు బ్యాంక్ చేపట్టిన సర్దుకల్ డ్రయిక్స్, ఆవరోషన్ సింధూర్ ను తప్పుబట్టిన పాకిస్తాన్కు సీమాంతర ఉగ్రవాదం ఎంతటి ప్రమాదం హాతుమో ఇప్పుడు అర్థమవుతున్నట్లుంది. వాస్తవానికి అస్థానిస్తాన్ -పాకిస్తాన్ మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు మొదటినుంచీ అంతంతమాత్రమే. ఇరుదేశాలనూ విభజిస్తున్న డ్యూండో రేఖను తాము గుర్తించలేముంటూ అస్థాని మొదటినుంచీ తెగేసి చెబుతూ వస్తోంది. తాలిబాన్ చేతికి పట్టుకు చచ్చాక ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలు మరింతగా క్షీణించాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం తెల్లీక్-ఇ-లబ్జిక్ పాకిస్తాన్ సంస్థ. 2007లో ఏర్పడిన ఈ సంస్థ పీయా వ్యతిరేక ఉద్యమాన్ని నెత్తికెత్తుకుని, ఆస్థానికే బాంబుదాడులకు పాల్పడటంతో అనతికాలంలోనే సీమాంతర గురైంది. అస్థానిస్తాన్లో అమెరికా ఆక్రమణలకు మద్దతు పలికిందన్న కారణంగా పాకిస్తాన్ పై టిటిపి కక్ష గట్టింది. ఇమ్రాన్ ఖాన్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు టిటిపిని దారికి తెచ్చేందుకు తాలిబాన్ ప్రభుత్వంతో సంబంధాలు జరిపారు. కానీ, ఏ ఒప్పుందమూ కుదరకముందే ఆయన జైలుపాలయ్యారు. తదనంతరం అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రధాని షెహబాజ్ ప్రభుత్వాన్ని కుప్పకూల్చడమే లక్ష్యంగా టిటిపి మరింతగా పేట్కోవాలంటే తెలింది. తాజాగా టిటిపి పాక్ సైనికులను లక్ష్యం చేసుకోవడంతో ఉద్రిక్తతలు ఒక్కసారిగా భగ్గుమన్నాయి. అస్థాన్ - పాక్ రాజకీయ సంక్షోభంపై ఇప్పటికే అమెరికా అధ్యక్షుడు బ్రంప్ స్పందించినా, మారిన రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో భారత్తో సన్నిహిత సంబంధాలను ఆశిస్తున్న చైనా మాత్రం అవితూచి వ్యవహరిస్తోంది. శత్రువుకు శత్రువు మనకు మిత్రుడనే విధంగా పాక్ తో వైరం అస్థానిస్తాన్ను భారత్కు దగ్గర చేసింది. ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రి భారత్లో పర్యటిస్తున్నప్పుడే పాక్ -అస్థాన్ల మధ్య ఘర్షణలు తలెత్తడం కాకతాళియమే అయినా, భారత్ కు ఈ పరిణామం కలిసివచ్చే అంశమే. ఇరుగుపొరుగు దేశాలతో భారత్ సంబంధాలు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్న నేపథ్యంలో అస్థాన్ దగ్గర కావడం ఒకంత హానికరమైన పరిణామం. అస్థాన్లో తాలిబాన్ ప్రభుత్వాన్ని భారత్ అధికారికంగా గుర్తించకపోయినా, పూర్తిగా ఆ దేశంతో దౌత్య సంబంధాలు తెంచుకోలేదు. **శాశ్రీంశీ = ఘనం** - బిసి రిజర్వేషన్లపై సాక్షి పరిష్కారం? తాజాగా అస్థాన్ విదేశాంగ మంత్రి పర్వూజ్ నవోజీ సంబంధాలు మళ్ళీ బలోపేతం కానున్నాయి. కాబాల్లో నాలుగేళ్ల క్రితం మూసివేసిన దౌత్య కార్యాలయాన్ని మళ్ళీ తెరిచేందుకు భారత్ అంగీకరించడం ఒక శుభవార్తగా ఉంది. అస్థానిస్తాన్ పునర్ నిర్మాణంలో భారత్ ఇప్పటికీ తన పంతు పాత్ర పోషిస్తోంది. తాజా బడ్జెట్ లోనూ 25 మిలియన్ డాలర్ల సహాయాన్ని ప్రకటించడం ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. పాకిస్తాన్కు కట్టడి చేసేందుకు అస్థాన్తో స్నేహం వెదకబోయిన తీగ కాలికి తగిలిన చందంగా ఉపమానపడుతుంది ఆశిద్దాం.





హిందీలో మజ్రూర్గా వస్తున్న రజనీకాంత్

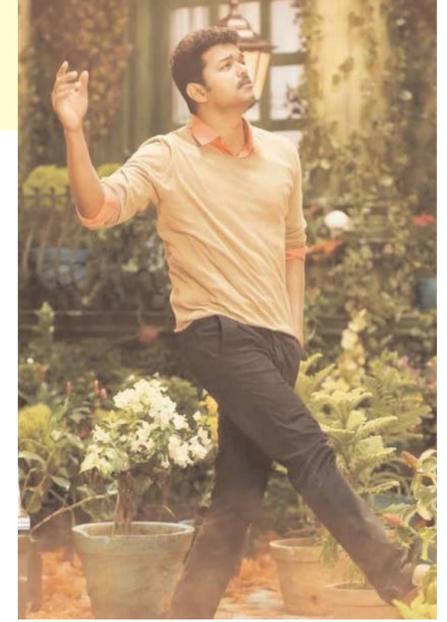
తల్లివార రజనీకాంత్ ప్రస్తుతం లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో 'కూలీ' అనే చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సనీష్ కర్కర్ బ్యానర్ కి కళానిధిమాలినీ ఈ సినిమాను భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తుండగా.. తల్లివార కెరీర్ లో ఇది 171వ సినిమా ఇది. సౌత్ ఇండియన్ మ్యూజిక్ సెన్సేషన్ అనిరుద్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించనున్నారు. అగ్ర నటులు నాగార్జున, ఉపేంద్ర, సత్యరాజ్, చాబిన్ సాహెబ్, శృతి హాసన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఆగస్టు 14న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి వరుస ప్రమోషన్స్ నిర్వహిస్తున్నారు మేకర్స్. ఇదిలావుంటే ఈ సినిమాకు సంబంధించి తాజాగా హిందీలో టైటిల్ ను మార్చారు మేకర్స్. హిందీలో ఈ సినిమాను 'మజ్రూర్' అనే పేరుతో తీసుకురాబోతున్నట్లు సమాచారం. మజ్రూర్ అంటే హిందీలో కార్మికుడు అని అర్థం. అయితే కూలీ అనే టైటిల్ బాగానే ఉన్నప్పటికీ పేరు మార్చడంపై చాలా మంది నడిజన్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు గతంలో వచ్చిన అమితాబ్ బచ్చన్ కూలీ (1983), గోవిందా కూలీ నెం. 1 (1995), వరుణ్ ధావన్ కూలీ నెం. 1 (2020) వంటి చిత్రాల కాపీరైట్ సమస్యల వల్లే ఈ పేరు మార్పు జరిగిందని కొన్ని నివేదికలు చెబుతున్నాయి.



విజయ్ లో లవ్ లో త్రిష ...అంటూ పుకార్లు

ఓ స్టార్ హీరోతో హీరోయిన్ త్రిష రిలేషన్ లో ఉన్నారంటూ కోలీవుడ్ లో వార్తలు వచ్చాయి. సదరు హీరోతో కలిసి దిగిన ఫోటోను సోషల్ మీడియాలో త్రిష పంచుకుంటూ బర్డ్ డే విషెస్ తెలియజేయడం, అదే ఫోటోను ఆమె తల్లి షేర్ చేస్తూ హాట్ ఎమోజీ జోడించడం అందుకు కారణం. ఆ రూమర్స్ పై త్రిష పరోక్షంగా స్పందించారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా ప్రేమపై పోస్టు పెట్టారు. పూర్తిగా ప్రేమలో మునిగిపోతే, అది కొందరిని తికమక చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. తాజాగా కోలీవుడ్ హీరోయిన్ త్రిష చేసిన ఓ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో రచ్చకు కారణమైంది. జూన్ 22న విజయ్ బర్డ్ డే సందర్భంగా హ్యాపీ బర్డ్ డే బెస్టెస్ట్ అని హాగ్ సింబల్ జత చేసి విజయ్ తో పక్క పక్కనే కార్పూస్ పిక్ షేర్ చేసింది త్రిష. అంతేనా ఈ ఫోటోకు త్రిష తల్లి సైతం లవ్ సింబల్ జోడించి ఇన్ స్టా స్టోరీ పెట్టింది. దాంతో త్రిష, విజయ్ మధ్య లవ్ అఫైర్ ఉందని నెటిజన్స్ వీరిని లవర్స్ గా కన్యామ్ చేసారు. ఈ ఇద్దరూ డేటింగ్ చేస్తున్నారని చాలా కాలం వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కానీ ఈ ఇద్దరు ఎప్పుడూ వాటిని ఖండించలేదు. విజయ్ అండ్ త్రిష లవ్ బర్డ్ అంటూ ఇప్పటి నుండే కాదు.. ఎప్పుడీ నుండో గాసిప్స్ వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇద్దరూ కలిసి

జర్నీ చేయడం, కీర్తి సుబేష్ పిల్లికి గోపా వెళ్లడం కూడా విద్వేషాల ప్రేమలో ఉన్నారని కన్నెత్తి చేస్తున్నారని నెటిజన్లు. రీసెండ్ గుడ్ పీపుల్, గుడ్ టైమ్స్ అంటూ ఓ పోస్ట్ పెట్టింది త్రిష. బర్డ్ డే రోజు విజయ్ కుక్క పిల్లని ఎత్తుకున్న ఫోటో షేర్ చేసింది. కుక్క పిల్లను ఈ విధాతే ఫిటవరీలో త్రిష దత్తత తీసుకుంది. అంటే ఆ ఫోటో రీసెంట్ గా తీసుకుంది. ఇద్దరు కలిసి త్రిష ఇంట్లో ప్యాక్ చేసుకున్నారన్న టాక్ నడుస్తోంది. త్రిష, విజయ్ 2004లో గిల్లి సినిమాలో తొలిసారి జతకట్టారు. 2006లో ఆదిత్య పాటు రీసెండ్ లియోలోను కలిసి నటించారు. తన 25 సంవత్సరాల కెరీర్లో ఇప్పటి వరకు స్పెషల్ సాంగ్ చేయని త్రిష గోల్డో విజయ్ కోసం సర్పించింది. దీంతో ఈ ఇద్దరు మధ్య సమ్మింగ్ నమ్మింగ్ అనే చర్చకు బలం చేకూరింది.



అనుపమ మూవీకి సెన్సార్ కష్టాలు

మలయాళ నటులు అనుపమ పరమేశ్వరన్, కేంద్రమంత్రి సురేష్ గోపి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'జానకి వర్షాన్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ'. ప్రవీణ్ నారాయణన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాను కార్నాటక్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ నిర్మిస్తుండగా.. శృతి రామచంద్రన్, మార్జన్ సురేష్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. జూన్ 27 ఈ సినిమా విడుదల కావాల్సి ఉండగా.. సెన్సార్ అభ్యంతరం వలన సినిమా వాయిదా పడినట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో బాధితురాలి పాత్రకు జానకి అని దైవ సంబంధమైన పేరుని పెట్టడంపై ముంబై సెన్సార్ బోర్డు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఈ చిత్రంలో జానకి అనే పేరుతో ఓ మహిళ అత్యాచార బాధితురాలిగా చేస్తుందని, అయితే 'జానకి' అనేది సీతాదేవికి మరో పేరు కావడంతో, అలాంటి పేరును అత్యాచార బాధితురాలికి పెట్టకూడదని సెన్సార్ బోర్డు పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయంపై దర్శకుడు ప్రవీణ్ నారాయణన్ తన ఫేస్ బుక్ పోస్ట్ లో స్పందిస్తూ, జూన్ 27న విడుదల కావాల్సిన సినిమా వాయిదా పడిందని దృవీకరించారు. ఈ నిర్ణయంపై మలయాళ సినీ పరిశ్రమలో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. ఫిల్మ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ కేరళ జనరల్ సెక్రటరీ బి. ఉన్నక్కప్పన్ సెన్సార్ బోర్డు నిర్ణయాన్ని విమర్శించారు. దేవుళ్ల పేర్లు కలిగిన పాత్రలకు ఇటువంటి నిబంధనలు పెట్టడం విద్వేషంగా ఉందని, ఇది కళాత్మక స్వేచ్ఛను అడ్డుకుంటుందని ఆయన అన్నారు. ఇలాంటి నిబంధనలు ఉంటే, హిందూ మతానికి చెందిన పాత్రలకు పేర్లు ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా కష్టమవుతుందని ఆయన ప్రశ్నించారు. తిరువనంతపురంలోని ప్రాంతీయ సెన్సార్ కార్యాలయం ఈ చిత్రానికి జ/0 సర్టిఫికేట్ జారీ చేసినప్పటికీ, ముంబైలోని ప్రధాన కార్యాలయం ఈ టైటిల్ ను మార్చాలని డిమాండ్ చేయడంతో ఈ సమస్య తలెత్తింది. పేరు మార్చాల్సి వస్తే, సినిమాలోని అనేక సంభాషణలను కూడా మార్చాల్సి వస్తుందని మేకర్స్ ఆందోళన చెందుతున్నారు.



మీనాకుమారి బయోపిక్ లో కియారా అద్వానీ

బాలీవుడ్ లో మళ్లీ బయోపిక్ ల ట్రెండ్ జోరుగా కొనసాగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో మరో బయోపిక్ తెలవిదాకి రాబోతుంది. దివంగత నటి, 'ట్రాజెడీ క్వీన్' గా ప్రసిద్ధి చెందిన మీనా కుమారి జీవితం ఆధారంగా ఒక బయోపిక్ రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుండగా.. ఈ చిత్రంలో కియారా అద్వానీ మీనాకుమారి పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు సమాచారం. అలాంటి 'ట్రాజెడీ క్వీన్' మీనా కుమారి గురించి సిని ప్రేమికులకు ప్రత్యేక పరిచయం అక్కర్లేదు. 'బైబాబానా', 'పాకిజా' వంటి క్లాసిక్ చిత్రాలతో భారతీయ సినీమా చరిత్రలో తనకంటూ ఒక సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారని మీనా కుమారి. ఆమె జీవితంలో దాగి ఉన్న భావోద్వేగాలు, బాధలు, కీర్తి, ప్రేమ.. ఇలా అన్నీ వెండితెరపై మరోసారి ప్రతిభావంతంగా ఆవిష్కరించేందుకు బాలీవుడ్ సిద్ధమవుతోంది. ఈ భారీ బయోపిక్ ప్రఖ్యాత ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మనీష్ సుల్తాన్ స్వయంగా నిర్మించి, దర్శకత్వం వహించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో తనదైన ముద్ర వేసిన మనీష్, ఇప్పుడు సినీమా దర్శకత్వంలో అరంగేట్రం చేయనుండగా, ఆయన తొలి చిత్రమే 'మీనా కుమారి' బయోపిక్ కావడం విశేషం. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ ప్రతిష్టాత్మక బయోపిక్ లో కియారా అద్వానీనే కథానాయికగా ఎంపికైనట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మీనా కుమారి పాత్రలో నటించేందుకు పలువురు హీరోయిన్లు ఆసక్తి చూపినప్పటికీ, ఆ పాత్రకు అవసరమైన భావోద్వేగం, విలువ, గంభీరత కియారా నుంచే రావచ్చని చిత్ర బృందం బలంగా నమ్ముతోంది. ప్రస్తుతం స్ట్రెస్ట్ పనులు తుది దశలో ఉన్నాయని, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడనుందని కియారా సన్నిహిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ధనుష్ ..మీరెంత మంచి వారో ప్రశంసలతో పోస్ట్ చేసిన రష్మిక

కోలీవుడ్ స్టార్ ధనుష్, నాగార్జున, రష్మిక ప్రధాన పాత్రలో, శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వంలో రూపొందించిన తాజా చిత్రం 'కుబేర' సినిమా జూన్ 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మొదటి షో నుంచే హిట్ టాక్ ని సొంతం చేసుకున్న కుబేర.. మంచి వసూళ్లతో సత్తా చాటుతోంది. ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అదిరిపోయే కలెక్షన్లు రాబడుతోంది. ఈ మూవీ ద్వారా నాగ్ లో కొత్తకోణం కనిపించింది. ఇక ధనుష్ యాక్టింగ్ కి తెలుగు ప్రేక్షకులు అయితే ఫిదా అయ్యారు. ఇందులో సమీరా పాత్రలో నటించిన రష్మిక కూడా ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. అయితే తాజాగా తన కోస్టార్ ధనుష్ గురించి ఒక ఎమోషనల్ పోస్ట్ ను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది రష్మిక. 'మీతో అంత పెద్ద సినిమా చేసినప్పటికీ మనిద్దరిది ఒక్క సెల్ఫీ మాత్రమే ఉంది. మీరు అద్భుతమైన వ్యక్తి, మనం మట్లాడుకున్న ప్రతిసారీ వేర్వేరు నగరాల్లో ఉన్నాం. ఇద్దరం దేర్వేరు పనులు చేసుకుంటూ మాట్లాడుకునేవాళ్లం. విశ్రాంతి ఎంత ముఖ్యమో చర్చించేవాళ్లం. కానీ, విశ్రాంతి మాత్రం తీసుకోలేదు. కుబేర తీసువరగానే కాదు.. నిజ జీవితంలోనూ మీరు చేసే పనులు ఎంతోమందికి ఆదర్శం. చుట్టూ ఉన్న వారితో ఎంతో మర్యాదపూర్వకంగా నడుచుకుంటారు. ముఖ్యంగా మీరు సెల్ఫీలో నాకోసం తెచ్చిన లద్దులను ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటాను. నాకు తమిళ డైలాగుల్లో మీరు చేసిన సహాయం.. నేను ఏదైనా డైలాగ్ చెప్పినప్పుడు మీరు ప్రశంసించిన తీరు. ఇప్పటి వచ్చి వచ్చి విషయాలు కావచ్చు, కానీ, జీవితమంతా గుర్తుంటాయి' అంటూ ధనుష్ దిగిన సెల్ఫీ ని షేర్ చేశారు రష్మిక. తాజాగా రష్మిక మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

