

వేట్లపాలెం ఘటన.. ఉన్నత స్థాయి కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు: మంత్రి అనిత

వేట్లపాలెం: వేట్లపాలెం బాణసంచా పేలుడు ఘటన దురదృష్టకరమని ఏపీ హోంమంత్రి అనిత అన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. ప్రమాద స్థలాన్ని మంత్రి నారాయణతో కలిసి ఆమె పరిశీలించారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో వైకాపా ఎంపీపీకి భాగస్వామ్యం ఉన్నట్లు తెలుస్తోందని మంత్రి అనిత తెలిపారు. ప్రమాదంలో రాజకీయ ప్రమేయం ఉందా? అనే కోణంలో విచారణ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఘటనపై ఉన్నత స్థాయి కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు



పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు.. 400లకు పైగా విమానాలు రద్దు..!

దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ సహా పలు దేశాలు తమ గగనతలాలను మూసివేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా ఆదివారం 444 విదేశీ విమానాలను రద్దు చేసే అవకాశం ఉందని పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. ఎన్ని విమానాలు రద్దవుతున్నాయి, ఎన్ని ఆలస్యమవుతున్నాయనే విషయంపై విమానయాన సంస్థల అధికారులతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు తెలిపింది. ఇప్పటికే ఫిబ్రవరి 28న 410 దేశీయ విమానాలను రద్దు చేసినట్లు వెల్లడించింది.



మన్నారు. ప్రయాణికుల భద్రత, కార్యాచరణ నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించేలా విమానయాన సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుంటున్నట్లు పౌర విమానయాన దైరక్టరేట్ జనరల్ వెల్లడించింది. విమానాల మళ్లింపులు, రద్దు నేపథ్యంలో ప్రయాణికులకు తగిన సదుపాయాలు కల్పించాలని దేశంలోని ప్రధాన విమానాశ్రయాలకు సూచించినట్లు తెలిపింది. మరో వైపు ఆదివారం సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లే పలు అంతర్జాతీయ విమాన నర్వీసులను రద్దు చేసినట్లు దేశీయ విమానయాన సంస్థ ఎయిరిండియా ప్రకటించింది. బీటీఆర్, లండన్, ఢిల్లీ, టోరంటో, న్యూయార్క్, పారిస్ వంటి నగరాలు ఉన్నట్లు తెలిపింది. దోహా నుంచి వెళ్లాల్సిన అన్ని విమానాలను రద్దు చేసినట్లు

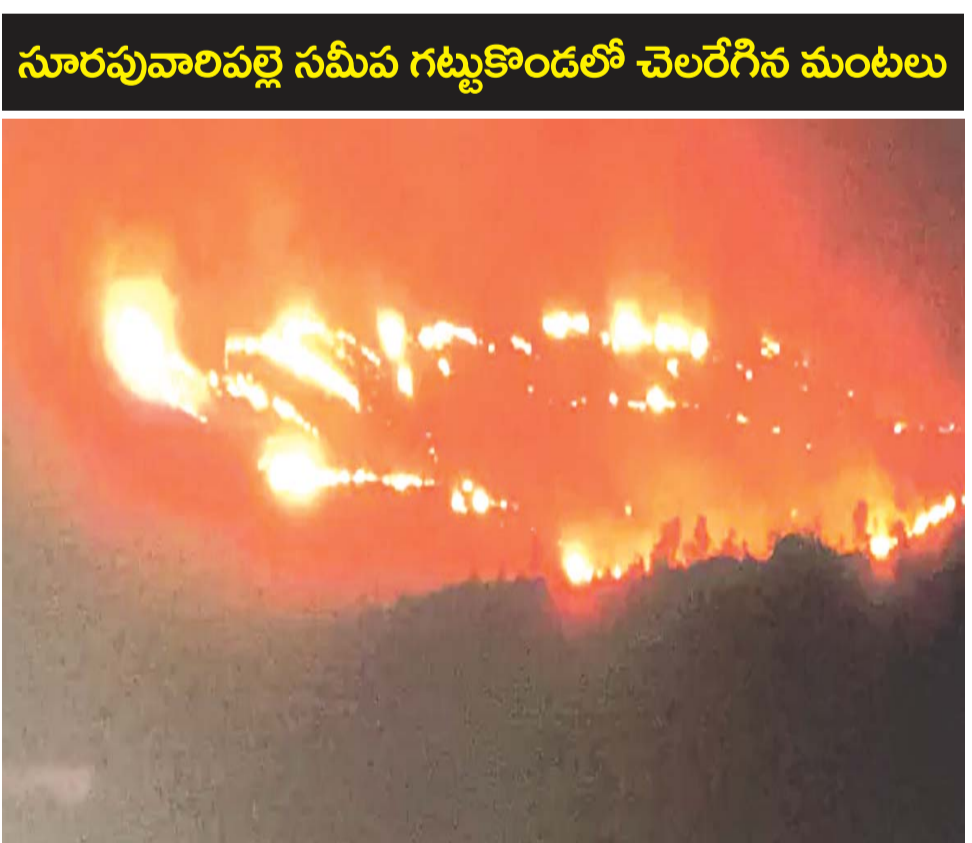
ఖతార్ ఎయిర్లైన్స్ ప్రకటన విడుదల చేసింది. **విదేశీయులకు హోం మంత్రిత్వ శాఖ అడ్వైజరీ** పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతోన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ దేశంలోని విదేశీయులకు అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. భారీగా విమానాలు రద్దవుతోన్న నేపథ్యంలో ప్రయాణాలకు అంతరాయం కలిగిన విదేశీయులు సమీపంలోని విదేశీయుల ప్రాంతీయ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం నుంచి సహాయం తీసుకోవాలని సూచించింది. భారత్లో తమ వీసాలను పొడిగించుకోవడానికి, క్రమబద్ధీకరించుకోవడానికి అవసరమైన సహాయాన్ని అధికారులు అందిస్తారని తెలిపింది.

నాణ్యమైన తీర్పులతో న్యాయ వ్యవస్థపై ప్రజల్లో నమ్మకం: సీజేఐ



తిరుపతి: కోర్టుల్లో వాదనలు సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే జడ్జిల నుంచి నాణ్యమైన తీర్పులు వస్తాయని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిన్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. అలాంటి తీర్పులతో న్యాయ వ్యవస్థపై ప్రజల్లో నమ్మకం పెరుగుతుందని చెప్పారు. తిరుపతి పరిధిలోని దామినీదులో 16 కోర్టు భవనాల సముదాయానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిన్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ న్యాయం అందించేందుకు నిర్దేశిత గడువు **ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. కోర్టు నూతన భవనంలో న్యాయవాదులకు మంచి సౌకర్యాలు కల్పించాలని, మెడికల్ సెంటర్ ఉండాలని సూచించారు.** ఏపీ హైకోర్టు సీజే జస్టిన్ ధీరజ్ సింగ్ లాకూర్ మాట్లాడుతూ గతంలో చాలా కోర్టుల్లో జడ్జిల ఛాంబర్లు సరిగా ఉండేవి కాదన్నారు. గతంలో కళ్ళిర్ వరదలు వచ్చినప్పుడు హైకోర్టు భవనం పూర్తిగా మునిగిపోయిందని, టెంట్ల కింద కోర్టు కార్యకలాపాలు నిర్వహించామని తెలిపారు. న్యాయ వ్యవస్థపై నమ్మకం కలిగేలా సిబ్బంది వ్యవహారించాలని హైకోర్టు సీజే డిమాండ్ చేశారు.

600 ఎకరాలలో హార్వీహిల్స్ అడవి దగ్గం సూరపువారిపల్లె సమీప గట్టుకొండలో చెలరేగిన మంటలు



బి.కొత్తకోట : అన్నమయ్య జిల్లా తంజిళ్లపల్లె నియోజకవర్గం బి.కొత్తకోట మండలంలోని ప్రఖ్యాత పర్యాటక కేంద్రం హార్వీహిల్స్ సెక్షన్ పరిధిలోని అడవుల్లో మంటలు వ్యాపించాయి. కొండ దిగువన ఉన్న సెరికల్చర్ ఫౌండర్ గుర్తుతెలియని వృక్షాలు శనివారం నిప్పు పెట్టడంతో మంటలు చెలరేగాయి. నాయనిబావి, గట్టు, సూరపువారిపల్లె

అటవీ ప్రాంతాలు అగ్నికీ ఆహుతయ్యాయి. గుట్టల్లో మంటలు ప్రారంభమై క్రమంగా గట్టుకొండ, ముక్కొండ, గుర్రపుగుట్టల వరకు విస్తరించాయి. ఎండిన ఆకులు, బోద, గడ్డి అధికంగా ఉండటంతో మంటలు శరవేగంగా విస్తరించి రాత్రి వరకు 600 ఎకరాలకు పైగా అడవి దగ్గమైందని స్థానికులు చెప్పారు. మంటల ధాటికి తట్టుకోలేక జంతువులు పరుగులు తీస్తున్నాయని, కొన్ని మంటల్లో కాలిపోతున్నాయని వెల్లడించారు. అటవీశాఖ సెక్షన్ అధికారి శివకుమార్ మాట్లాడుతూ.. సెరికల్చర్ ఫౌండర్ వద్ద మంటలు పూర్తిగా ఆర్మివేశామని, మిగిలినచోట్ల అదుపులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని చెప్పారు.

గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉద్రిక్తత.. ప్రవాస తెలుగువారి కోసం స్వీకర్ అయ్యన్న ఆరా

నర్సీపట్నం: ఇరాన్పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా దాడులు చేస్తున్న నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బహ్రైన్ లో నివసిస్తున్న ప్రవాస తెలుగువారి భద్రతపై ఏపీ శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు ఆరా తీశారు. బహ్రైన్ లోని అమెరికన్ నావల్ బేస్పై ఇరాన్ దాడులు చేస్తున్న తరుణంలో అక్కడ ఆందోళనకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందిన సుమారు 50 వేల మంది వరకు అక్కడ వివిధ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నర్సీపట్నం పరిసర ప్రాంతాలకు చెందిన అనేక మంది ఉపాధి నిమిత్తం బహ్రైన్ వెళ్లారు.

నావలకు చెందిన ఎన్నారై తెల్లీ సతీశ్ కు స్వీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు స్వయంగా ఫోన్ చేసి, అక్కడి తెలుగువారి యోగక్షేమాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ?బహ్రైన్ లో ఉన్న తెలుగువారంతా ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని, స్థానిక ప్రభుత్వ సూచనలు తప్పనిసరిగా



పాటిస్తూ సురక్షిత ప్రాంతాల్లో తలదాచుకోవాలని అయ్యన్నపాత్రుడు సూచించారు. ఎటువంటి ఆపద వచ్చినా ఏపీఎన్ఆర్టీ (ఎల్ఐఏ) ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహాయం అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని భరోసా కల్పించారు. అవసరమైతే అక్కడి తెలుగువారిని సురక్షితంగా స్వదేశానికి తీసుకురావడానికి కేంద్ర మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడుతో మాట్లాడి తక్షణ సహాయక చర్యలు చేపడతామన్నారు.

తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్న వారిని వదిలిపెట్టను: బీఆర్ నాయుడు



తిరుపతి: కుంభకోణాల్లో ఇరుక్కున్న బాబ్ల తనపై దుష్ప్రచారాలు చేస్తున్నారని తిలదీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తిలదీ చైర్మన్ గా నిష్పాఠ్యంగా పనిచేస్తుంటే తనపై ఉద్దేశపూర్వకంగా బురదచల్లుతున్నారని మండిపడ్డారు. తిరుపతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఓ మీడియాతో తనపై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. "నాకు ఈ పదవి బతుకుదెరువు కాదు.. ప్రక్షాళన చేద్దామనే ఇక్కడికి వచ్చా. సామాన్య భక్తులకు పెద్దపీట వేయాలని నీఎం సన్ను నియమించారు. దానికి అనుగుణంగా పనిచేస్తున్నా. అసత్య ప్రచారాలకు నేనేమీ బెదరను.. నా పని నేను చేసుకుంటానా వెళ్తా. అసలు ఆ మీడియాలో తప్పు, అసత్యత ఏముంది? ఆ మీడియాలో ఉన్నవారు నా కుటుంబ స్నేహితులు. 30 ఏళ్లు గా వారితో పరిచయం ఉంది. మీడియాలో కొంత భాగం మార్కెటింగ్ చేశారు. తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్న వారిని తేలిగ్గా వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదు. ఇప్పటికే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాను." అని బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు.

పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగులకు సత్కారం



విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి): ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో పలువురు ఉద్యోగులు నేడు ఉద్యోగ విరమణచేసారు. శనివారం సాయంత్రం అకడమిక్ సెనేట్ హామందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉద్యోగ విరమణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఉపకులపతి ఆచార్య జి.పి. రాజశేఖర్ హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఉద్యోగి నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించాలని అన్నారు. పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగుల సేవలను కొనియాడారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంకు సేవలు అందించి నేడు ఉద్యోగ విరమణ చేసిన ఎస్.వి. నారాయణ రెడ్డి, ఆర్. గణపతి, ఎం. రెడ్డయ్య, ఏ.సావిత్రి, ఏ.కాసులు, ఆర్. పూర్ణ చంద్ర రావు, ఏ.విజయలక్ష్మి తదితరులకు ఉద్యోగ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపి ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం తరుపున సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెక్కె ఆచార్య పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె. రాంబాబు మరియు డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్ రత్నం, కార్యక్రమ నిర్వాహకులు ఇసుకపల్లి వెంకటేశ్వరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీలో 15 మంది ఉద్యోగుల ఉద్యోగ విరమణ



విశాఖపట్నం ఫిబ్రవరి 28: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థలో ఎంతో బాధ్యతగా సుదీర్ఘకాలం ఉద్యోగ విధులు నిర్వహించి నేడు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఒక్కరి ఉద్యోగి శేష జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ డి.వి రమణమూర్తి పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆయన మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ లో వివిధ హోదాలలో విధులు నిర్వహించి ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగులను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ డి.వి రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఉద్యోగి తన ఉద్యోగ

కాలంలో తన కుటుంబము కంటే అధిక కాలాన్ని సంస్థ కొరకు పని చేశారని పేర్కొన్నారు. నేడు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న పర్సనల్ కలెక్షన్లు ఎస్.రాజులక్ష్మి తో పాటు ఒక జూనియర్ ఆసిస్టెంట్, టాక్స్ కలెక్టర్, మజూర్, ఫిట్టర్ హెల్డర్, డ్రెస్మన్, ఏడుగురు పి.హెచ్.వర్కర్లు, ఒక ఎమ్.టి.ఎస్, ఒక అవుట్ సోర్సింగ్ వాచ్ మేన్ మొత్తం 15 మంది ఉద్యోగ విరమణ పొందారని, వారందరి శేష జీవితాలు ఆనందదాయకంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే నగర పరిశుభ్రతకు పాఠశుద్ధు కార్యకుల కృషి ఎనలేనిదని, వారి వల్లనే నగరం పరిశుభ్రత చెందుతుందని తెలిపారు. అనంతరం జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ చేతుల మీదుగా ఉద్యోగ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు సంబంధించిన ప్రావిడెంట్ ఫండ్ సుమారు రూ.1 కోటి 44 లక్షల 11 వేల 350 లు అందించి వూలవాలలతో సత్కరించి, సూతన వస్త్రాలను, జ్ఞాపికలను అందించి అభినందనలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసరు పర్వజ, సూపరింటెండెంట్ లు రియాజ్, సన్మానిరావు, శ్రీనివాసరావు, జెమ్మి యూనియన్ నాయకులు, జీవీఎంసీ ఉద్యోగులతో పాటు మాజీ ఉద్యోగులు, ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగుల కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దోలోత్సవం కోసం ముస్తాబువుతున్న ఉద్యానవనం

సింహగిరిపై కొలువుతీరిన శ్రీ వరహాళక్ష్మి సృష్టిసామి దోలోత్సవం కోసం కొండదిగువన గల ఉద్యానవన మండపం ముస్తాబుకు ఆయన అధికారులు సన్నాహాలు చేపట్టారు. ప్రతిదివాది లాగే ఈ ఏడాది కూడా స్వామివారిని కొండపైనుండి కొండదిగువకి ఉద్యాన మండపానికి చేర్చి దోలోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారు. మార్చి నెల మూడవ తేదీన ఫాల్గుణ పౌర్ణమి పురస్కరించుకుని దోలోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించుటకు ఆలయ వేదవేదికలు సిక్కుంచారు. మార్చి నెల చంద్రగ్రహణం కారణంగా మూడవ తేదీన వేకువజామున 1 గంటకే స్వామివారిని సుప్రభాత సేవతో మేల్కొల్పి 3.30 నిమిషములకు బాలభోగం, మంగళశాసనాలతో సహా ఆరాధన పూర్తిచేసి శ్రీవారి సన్నిధిలో విశ్వక్షేత్ర ఆరాధన, పుణ్యహవనం, సువర్ణోత్సవం పూర్తిచేసుకుని తెల్లవారి రూమున 4 గంటలకు స్వామివారు కొండదిగువకి వేంచేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా కొండదిగువన పుష్పరిణి నత్రమునందు వుద్వాన వన మండపాన్ని రంగు, రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించి వరసాలను శుభవరిచే కార్యక్రమానికి ఆలయ అధికారులు సన్నాహాలు చేపట్టారు.



విశ్వశాంతి కోసం వేదమయ మహాసాధన ఘన ముగింపు

విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి): భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా వారి దివ్య అవతార శతాబ్ది వేడుకల సందర్భంగా శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థలు -- భారత్ అధ్యర్థంలో దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన రుద్రోపాసన యజ్ఞం, ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలలో జరిగిన ఏకాదశ రుద్ర పారాయణ మహాసమాప్తి ఈ రోజు శ్రీశైల మహాక్షేత్రంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ప్రపంచ శాంతి, లోకక్షేమం కోసం ఏప్రిల్ 2025లో ప్రారంభమైన ఈ సమిష్టి ప్రార్థన యజ్ఞం, వేలాది భక్తుల సమక్షంలో 2026 మార్చి 1న అధ్యాత్మిక మహోత్సవంగా ముగిసింది. దివ్య సాన్నిధ్యానికి ప్రతీక మల్లికార్జున స్వామి జ్యోతిర్లింగం మరియు భ్రమరాంబికా అమ్మవారి శక్తిపీఠంగా ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీశైలం, భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా 1963లో దర్శించిన పుణ్యభూమి. ఆ దర్శన సందర్భంగా జరిగిన దివ్య సంఘటనలు ఈ క్షేత్రానికి మంత ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యతను చేకూర్చాయి.



“ఇది పూర్తిగా స్వామి దివ్య సంకల్పమే” ఈ సందర్భంగా మేనేజింగ్ ట్రస్టీ శ్రీ ఆర్.జె. రత్నాకర్ గారు మాట్లాడుతూ --- ఈ మహాసాధన శ్రీశైలంలో జరగడం భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా వారి దివ్య సంకల్పమే అని స్పష్టం చేశారు. వేలాది భక్తులను ఒకే వేదికపై సమీకరించడం కూడా స్వామి సంకల్ప సాక్షాత్కారమే అని ఆయన పేర్కొన్నారు. భక్తి తరంగాలతో నిండిన కార్యక్రమం ఉదయం నగర సంకీర్తనతో ప్రారంభమైన కార్యక్రమం, పూర్వకుంభ స్వాగతంతో మహా ప్రదక్షిణగా కొనసాగింది. జ్యోతి ప్రజ్వలన అనంతరం ఏకాదశ సార్లు జరిగిన శ్రీ రుద్ర పారాయణం అలయ ప్రాంగణాన్ని అధ్యాత్మిక స్వందనో నింపింది. దేశవ్యాప్తంగా నుంచి 5,000కు పైగా భక్తులు పాల్గొని లోకశాంతి, ధర్మస్థాపన కోసం సమిష్టి ప్రార్థన చేశారు.

ఎన్సీసీ విద్యార్థుల సేవా దృక్పథం

గాయపడ్డ వృద్ధుడుకు చికిత్స అందించిన వైనం నాతవరం (ప్రతినిధి): నాతవరం మండలం జిల్లేడుపూడి గ్రామానికి చెందిన కె.రాంబాబు(70) ఓల్డ్ కుమార్తె ఇంటికి నాతవరం వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రోడ్డును దాటుతుండగా అకస్మాత్తుగా బీటీ తగ్గిపోవడంతో డీ షాప్ సమీపంలో రోడ్డుపై పడిపోయారు. దీంతో ఆయన తలకు తీవ్ర గాయమై రక్తస్రావం జరిగింది. అదే సమయంలో ఎన్సీసీ ట్రైనింగ్ కు వెళ్తున్న విద్యార్థులు లాలం హేమవ్యూత, కర్లె మెర్సినీ, గుర్రాల తనుజ, ఎం.హరిక, కె. మునుభాగవ, ఎ.మనోజ్ వారు వెంటనే స్పందించి గాయపడిన వ్యక్తిని ప్రథమశుశ్రూషణతో తరలించారు. సమయానికి చికిత్స అందించడంతో తల వెనక భాగంలో ఐదు కుట్లు చేయబడగా, ప్రాణాపాయం తప్పింది. ద్వారాలో ఉన్న సర్దును అప్రమత్తం చేసి, సమీపంలోని ఓ వ్యక్తి సహాయంతో వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అనంతరం సురక్షితంగా వారి ఇంటికి చేర్చడంలో



వైభవంగా అప్పీగ్నే స్వామికి అర్చితేసేవలు

సింహగిరిపై కొలువుతీరిన శ్రీ వరహాళక్ష్మి సృష్టిసామి దోలోత్సవం కోసం కొండదిగువన గల ఉద్యానవన మండపం ముస్తాబుకు ఆయన అధికారులు సన్నాహాలు చేపట్టారు. ప్రతిదివాది లాగే ఈ ఏడాది కూడా స్వామివారిని కొండపైనుండి కొండదిగువకి ఉద్యాన మండపానికి చేర్చి దోలోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారు. మార్చి నెల మూడవ తేదీన ఫాల్గుణ పౌర్ణమి పురస్కరించుకుని దోలోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించుటకు ఆలయ వేదవేదికలు సిక్కుంచారు. మార్చి నెల చంద్రగ్రహణం కారణంగా మూడవ తేదీన వేకువజామున 1 గంటకే స్వామివారిని సుప్రభాత సేవతో మేల్కొల్పి 3.30 నిమిషములకు బాలభోగం, మంగళశాసనాలతో సహా ఆరాధన పూర్తిచేసి శ్రీవారి సన్నిధిలో విశ్వక్షేత్ర ఆరాధన, పుణ్యహవనం, సువర్ణోత్సవం పూర్తిచేసుకుని తెల్లవారి రూమున 4 గంటలకు స్వామివారు కొండదిగువకి వేంచేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా కొండదిగువన పుష్పరిణి నత్రమునందు వుద్వాన వన మండపాన్ని రంగు, రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించి వరసాలను శుభవరిచే కార్యక్రమానికి ఆలయ అధికారులు సన్నాహాలు చేపట్టారు.



ప్రతి విద్యార్థి బంగారు భవిష్యత్తును ఏర్పాటు చేసుకోవాలి



విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి):
శంకరమఠం రోడ్డు దరి ఓ ప్రైవేట్ హోటల్లో గల సమావేశ మందిరంలో వాగ్దేవి పాఠశాల తరపున పదవ తరగతి పరీక్షలకు వెళుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సభను ఘనంగా నిర్వహించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఎం వివి సత్యనారాయణ, వైస్

ప్రిన్సిపల్ ఎం శ్రీ లక్ష్మీ శైలజ అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త రమేష్ చంద్ జైన్ విద్యార్థిని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ప్రతి విద్యార్థి పదవ తరగతి పరీక్షలను బాగా రాసి బంగారు భవిష్యత్తును ఏర్పాటు చేసుకోవాలని అన్నారు. గౌరవ అతిథిగా విచ్చేసిన ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త ఎం వీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి పరీక్షలలో ప్రతి విద్యార్థి శతశాతం ఉత్తీర్ణతను సాధించి గురువుల మరియు తల్లిదండ్రుల ఆశయాలను నెరవేర్చాలని తెలిపారు. ప్రత్యేక ఆహ్వానములుగా విచ్చేసిన వంకాయల సన్యాసిరాజు పదవ తరగతి పరీక్షలకు

హాజరువుతున్న విద్యార్థులకు పెన్నులను బహుకరించి ఆశీస్సులను అందజేశారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన వివిధ సాంస్కృతిక అంశాలు అందర్నీ అలరించాయి తదుపరి అతిథుల చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేయడం జరిగింది వేడుకగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ఎం వి వి సత్యనారాయణ, ఎం ఎన్ ఎల్ శైలజ, సిపిఎస్ వి సత్యనారాయణ, జి ఎస్ వి మాణిక్యాలరావు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయనీయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాఠశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అలరించిన కోవిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

పద్దది వేంకటేశ్వర స్వామి కళ్యాణోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తున్నారు. ఆదివారం సెలవు రోజు కావడంతో శ్రీవారి దర్శనానికి భక్తులు ఎక్కువగా తరలివచ్చారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరిస్తున్నాయి. ప్రతిరోజు దేవదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అలయం వద్ద స్థానిక వర్తక సంఘం ఆధ్వర్యంలో నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. శనివారం రాత్రి నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో విశాఖకు చెందిన తులసి నృత్యాంజలి చిన్నారులు నిర్వహించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన అలరించింది. చిన్నారులను పలువురు అభినందించారు.



అఖిల భారత సైనిక్ స్కూల్స్ ప్రవేశ పరీక్షలో శ్రీమేధస్వి విద్యార్థులు సత్తా

నర్సిపట్నం (ప్రతినిధి): నర్సిపట్నం శ్రీమేధస్వి ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ విద్యార్థులు అఖిల భారత సైనిక్ స్కూల్స్ ప్రవేశ పరీక్ష (ఏబిఎస్ఎస్ఈఈ 2026)లో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారు. 6వ తరగతి ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన ఈ పరీక్షలో ఈ సంవత్సరం హాజరైన 12 మంది విద్యార్థులలో 12 మంది అర్హత సాధించి 100 శాతం ఫలితాన్ని నమోదు చేసి పాఠశాలకు గర్వకారణమయ్యారు. ఈ ఘన విజయంపై పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు హార్షం వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల నిరంతర కృషి, ఉపాధ్యాయుల సమర్థ మార్గదర్శకత్వం, క్రమశిక్షణ ఈ విజయానికి ప్రధాన కారణమని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తెలిపారు. దేశ సేవలో భాగస్వాములయ్యే సైనిక్ విద్యార్థులుగా వారు భవిష్యత్లో ఎదగాలని పాఠశాల యాజమాన్యం ఆకాంక్షించింది. ఈ సందర్భంగా అర్హత సాధించిన విద్యార్థులకు పాఠశాల డైరెక్టర్లు గోపాలకృష్ణ, మూర్తి వారి చేతుల మీదుగా బహుమతులు ప్రధానం చేశారు.



జీవీఎంసీ సర్వసభ్య సమావేశంలో అన్ని అంశాలు ఆమోదం



మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ సర్వసభ్య (సాధారణ) సమావేశంలోని అన్ని అంశాలకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారని నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని కౌన్సిల్ సమావేశం మందిరంలో ఉత్తర నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పి విఘ్నేశ్వర్ రాజు, కౌన్సిల్ సభ్యులు, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ లతో కలిసి జీవీఎంసీ సర్వసభ్య (సాధారణ) సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

సభ్యులకు, కో ఆప్షన్ సభ్యులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ అనునిత్యం సహకరించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు, ఉన్నతాధికారులకు, ఉద్యోగులకు సిబ్బందికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు మేయర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ ఈ ఐదు సంవత్సరాలు కాలంలో కౌన్సిల్ సమావేశాలలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆమోదానికి, సలహాలు సూచనలతో సహకరించిన సహకరించిన అందరి కౌన్సిల్ సభ్యులకు ప్రజాప్రతినిధులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కౌన్సిల్ కాలం పూర్తయిన అనంతరం కూడా వారు సభ్యులు వారి వారి వారు సమస్యలను కమిషనర్ కు గాని, జీవీఎంసీలో అన్ని విభాగాలకు గాని ఎప్పుడు అవసరమైనా నేరుగా విశాఖ నగర అభివృద్ధికి సలహాలను, సూచనలను అందిస్తూ సహకరించాలని కోరుతూ అందరికీ కృతజ్ఞతలు కమిషనర్ తెలిపారు.

ఈ సమావేశంలో ఉత్తర నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు, కౌన్సిల్ సభ్యులు వారు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని, పలు సమస్యలను పరిష్కరించాలని మేయర్ కు, కమిషనర్ కు వివరించారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, పీఎం సత్యవేణి, డివి రమణమూర్తి, ఎన్.ఎన్. వర్మ, పి.నల్లయ్య, కార్వర్మి బి.వి. రమణ, ఇతర ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డు-79లో రూ.3.91 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన



మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో భాగంగా అగనంపూడి జోన్ ,వార్డు--79 లో దేశపాత్రనిపాలెం లో రూ. 3.91 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 16 అభివృద్ధి పనులకు నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు కార్యారంభం చేశారు. శ్రీనివాసరావుతో కలిసి శనివారం శంకుస్థాపన

చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా పెండ్లపల్లి నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు హాజరు కావడం జరిగింది అన్నారు. నగరంలో రహదారులు, కాలువలు, పారిశుధ్య సదుపాయాలు మెరుగుపరచడం ద్వారా ప్రజలకు సౌకర్యవంతమైన జీవన వాతావరణం కల్పించడమే లక్ష్యంగా జీవీఎంసీ పలు అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.

నేషనల్ వాలీబాల్ టోర్నమెంట్లో సత్తా చాటిన బుచ్చియ్యపేట యువకుడు

బుచ్చియ్యపేట, విలేకంజాతీయస్థాయి పారాసిటింగ్ వాలీబాల్ పోటీల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టు ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ జట్టులో బుచ్చియ్యపేటకు చెందిన గాడి సురేష్ కూడా ఉన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మీరట్ నగరంలో ఫిబ్రవరి 28 వరకు నిర్వహించిన 14వ జాతీయస్థాయి పారా సిటింగ్ వాలీబాల్ పోటీల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి ఫైనల్లో కర్ణాటక రాష్ట్రంపై గెలిచి బంగారు పతకం సాధించింది. ఈ పోటీల్లో దేశ నలుమూలల నుండి సుమారు 22 రాష్ట్రాలు పాల్గొన్నాయిని సురేష్ తెలిపారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పోటీల్లో ఆంధ్ర జట్టు సమిష్ట కృషితో మెప్పించిందన్నారు. 13 ఏళ్ల తర్వాత ఆంధ్ర జట్టు విజయం సాధించింది అన్నారు. గాడి సురేష్ ని పలువురు ఈ సందర్భంగా అభినందించారు.



కోల్ కత్ 'నుఖాంతమా!

వెస్టిండీస్ తో భారత్ కీలక పోరు నేడు

రాత్రి 7 నుంచి

కోల్కతా : అభిమానుల చూపంతా అటువైపు.
టీమ్ ఇండియాకు ఇక చాన్స్ రేపే! ఈ టీ20
ప్రపంచకప్ లోనే తనకు అత్యంత కీలకమైన పోరుకు డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ సిద్ధమైంది. క్వార్టర్ ఫైనల్ లాంటి సూపర్ 8 మ్యాచ్ లో నేడు వెస్టిండీస్ ను ఢీకొంటుంది. గెలిస్తే సెమీఫైనల్ కు లేదంటే టోర్నీ నుంచి బయటికి. గత మ్యాచ్ లో బ్యాటుతో ఫామ్ ను అందుకున్న భారత్ జట్టుకు బౌలింగ్ మాత్రం ఇంకా సమస్యగానే ఉంది. భారత్ లాగే కరీబియన్ జట్టులోనూ భారీ హిట్టర్లకు కొండవలదు. ఈ నేపథ్యంలో బంతితో పుంజుకోవడం ఆదిష్ట జట్టుకు చాలా ముఖ్యం.

రసవత్తర సమరానికి వేకైంది. టీ20 ప్రపంచకప్ గ్రూప్-1 నూపర్ 8 మ్యాచ్ లో టీమ్ ఇండియా ఆదివారం వెస్టిండీస్ ను ఢీకొట్టినది. దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో విండీస్ ఓడిపోవడం, జింబాబ్వేపై భారత్ ఘనవిజయంతో ఈ పోరు క్వార్టర్ ఫైనల్ గా మారిపోయింది. ఈ టోర్నీలో రెండు జట్లు కూడా ఒక్క ఓటమే చవిచూశాయి. రెండు జట్లు బ్యాటింగ్ గా బలంగా ఉంది. సిక్సర్ల హోయో. దీనితో పోరు చాలా ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. ఈ మ్యాచ్ లో విజేత మార్చి 5న ముంబయిలో జరిగే సెమీఫైనల్ లో ఇంగ్లాండ్ ను ఢీకొంటుంది.

బంతితో పుంజుకోవాలి

టోర్నీ ఆరంభం నుంచి బ్యాటింగ్ లో ఏదో తడబాటు. భారత్ గ్రూపు దశలో అగ్రస్థానంలో నిలిచినా.. బ్యాటుతో ఆ జట్టులో సాధికారత లోపించింది. నూపర్ 8 తొలి మ్యాచ్ లో దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో ఓడిపోవడం పెద్ద షాక్. కానీ జింబాబ్వేతో పోరుతో టీమ్ ఇండియా బ్యాటింగ్ మళ్లీ గాడినవడింది. టాప్-6 సమష్టిగా రాణించారు. బంతికి దిగిన ప్రతి బ్యాటరు బ్యాట్ రుణిపించడంతో బ్యాటింగ్ పై ఆందోళనకు తెరవడం జరిగింది. 24 పరుగులే చేసినా, ఓపెనర్ గా సంజు శాంసన్ అత్యుత్సాహంతో కనిపించాడు. అభిషేక్ శర్మ కూడా చక్కని అర్ధశతకంతో ఫామ్ ను అందుకున్నాడు. తిలక్ వర్మ, హార్షిత్, సూర్యకుమార్ల దూకుడైన ఇన్నింగ్స్ జట్టులో అత్యుత్సాహాన్ని నింపాయి. ఇషాన్ కూడా లయలోనే ఉన్నాడు. బ్యాటర్లు మరోసారి గర్జించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. కానీ బౌలింగ్ ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అది పూర్తిగా గాడినవడలేదు. గత మ్యాచ్ లో జింబాబ్వేపై సూపర్ గా బౌలింగ్ చేసిన అర్షద్ షా మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. బుప్ర, హార్షిత్ కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేశారు. అయితే బుప్ర పాడుపుగానే బౌలింగ్ చేస్తున్నా.. మరెన్ని వికెట్లు పడగొట్టాలని జట్టు కోరుకుంటోంది. భారత్ కు అసలు చిక్కుతా స్పిన్ లోనే. ముఖ్యంగా వరుణ్ చక్కపర్ల పేలవ ఫామ్ జట్టుకు ప్రతికూలంగా మారింది. ఈ మిస్టర్ స్పిన్నర్ మ్యాజిక్ ఎటు పోయిందో తెలియదు. ఇప్పటివరకు అతడి ప్రదర్శన పేలవం. దక్షిణాఫ్రికాపై 4 ఓవర్లలో 47 పరుగులిచ్చాడు. జింబాబ్వేపై



ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఈ మ్యాచ్ లో అతడు పుంజుకోవడం జట్టుకు ఎంతో అవసరం. గత మ్యాచ్ లో అక్షర్ పటేల్ కూడా 35 పరుగులిచ్చాడు. మరోవైపు సీమ్ బౌలింగ్ అల్ టెండర్ దూబెపై ఏమాత్రం ఆధారపడలేని పరిస్థితి. జింబాబ్వేపై అతడు రెండు ఓవర్లలోనే 46 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. తన మీడియం పేస్ తో అతడు విండీస్ బ్యాటర్లను కట్టడి చేయగలడా అన్నది అనుమానమే. ఈ మ్యాచ్ కు భారత్ తుది జట్టులో ఎలాంటి మార్పులు జరిగే అవకాశం లేదు.

ఈడెన్ కో మనమే..

1983 నుంచి ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో ఏ అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లోనూ భారత్ ను వెస్టిండీస్ ఓడించలేదు. ఇక్కడ విండీస్ తో ఆడిన నాలుగు టీ20 మ్యాచ్ లోనూ టీమ్ ఇండియానే గెలిచింది.

బలంగా విండీస్ బ్యాటింగ్

గత మ్యాచ్ లో ఓడిపోయినప్పటికీ వెస్టిండీస్ జట్టు మంచి ఫామ్ లోనే ఉంది. హిట్టర్లతో ఆ జట్టు బ్యాటింగ్ లైన్ ప్ టీకరంగా కనిపిస్తోంది. విండీస్ పూర్వం స్వప్నం. అర్ధభాగం వరకు ఇన్నింగ్స్ చక్కగా నిర్మించడం.. ఆఖరి ఓవర్లలో నిరాశ్రితంగా విరుచుకుపడడం ఆ జట్టు అలవాటుగా

మార్చుకుంది. ఇదే పూర్వం తో ఆ జట్టు వరుస విజయాలు సాధించింది. దక్షిణాఫ్రికాతో ఓడిపోయిన మ్యాచ్ లోనూ ఆ జట్టు బ్యాటింగ్ లో తు స్వప్నంగా కనిపించింది. 11 ఓవర్లలో 83/7తో నిలిచిన ఆ జట్టు.. ఆ తర్వాత అద్భుతంగా కోలుకుని, 176/8తో ఇన్నింగ్స్ ను ముగించింది. 9వ స్టానంలో వచ్చిన రొమియో షెఫర్డ్ అత్యంత అర్ధశతకం సాధించాడు. హెట్ మయర్ ను మూడో స్టానంలో ఆడిస్తుండడం కూడా ఆ జట్టుకు సత్ఫలితాలనిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో విండీస్ మరోసారి బ్యాటింగ్ ప్రధాన బలంగా బరిలోకి దిగుతోంది. అయితే ఆ జట్టు కూడా బంతితో పుంజుకోవాలివుంది.

ఏవే ఎలా ఉందంటే..

ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ బ్యాటింగ్ కు అనుకూలమైంది. భారీ స్కోర్లు నమోదు కావాల్సిన ఛాన్స్ ఉన్నాయి. ఇదే ప్రపంచకప్ లో ఇక్కడ ఇటలీపై స్కాట్లాండ్ 4 వికెట్లకు 207 పరుగులు చేసింది. బెంగాల్ క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షుడు గంగూలి పిచ్ ను పరిశీలించాడు. అతడు పిచ్ పై సంతృప్తిగా ఉన్నట్లు కనిపించాడని ప్రధాన క్యూరేటర్ సుజాన్ ముఖర్జీ చెప్పాడు. బౌలర్లకు కూడా కొంత సహకారం లభిస్తుంది అతడు తెలిపాడు. మంచు ప్రభావం ఉంటుందని చెప్పాడు. మ్యాచ్ కు ఎలాంటి వర్షం ముప్పు లేదు.

ఎయిర్ పోర్ట్ పై దాడి..

భయం భయంగా ఉంది: పీవీ సింధు



దుబాయ్ : పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో విమాన సర్వీసులు రద్దు కావడంతో భారత బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ట్ పీవీ సింధు దుబాయ్ లో చిక్కుకుపోయిన సంగతి తెలిసింది. తాజాగా అక్కడి పరిస్థితులపై ఆమె ఎక్స్ ప్రెస్ లో పోస్టు పెట్టారు. తాము ఉన్న ప్రాంతానికి అతి సమీపంలోనే పేలుడు సంభవించిందని.. ప్రాణభయంతో అక్కడి నుంచి పరుగులు తీశామని పేర్కొన్నారు.

“ఇక్కడి పరిస్థితులు గంట గంటకూ భయానకంగా మారుతున్నాయి. కొన్ని గంటల క్రితం విమానాశ్రయంలో మేము చిక్కుకున్న ప్రదేశానికి దగ్గరగా పేలుడు సంభవించింది. పెద్ద ఎత్తున పొగ వ్యాపించింది. నా కోకోతో సహా అందరం భయంతో అక్కడినుంచి పరుగులు తీశాం. అది మా అందరికీ భయానక క్షణం” అని ఆమె రాసుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం తాముతా క్వేషింగ్ నా ఉన్నామని తెలిపారు. ఎయిర్ పోర్టులోని సిబ్బంది, అధికారులు తమను సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించినట్లు వెల్లడించారు. తమ భద్రతకు చర్యలు తీసుకుంటున్న ఇక్కడి అధికారులతో పాటు దుబాయ్ లోని భారత రాయబార కార్యాలయ సిబ్బందికి సింధు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. శనివారం ఇరాన్ పై ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ట్రికర దాడులు చేసిన సంగతి తెలిసింది. దీనికి ప్రతికారంగా ఇరాన్.. గల్ఫ్ లోని అమెరికా స్థావరాలు, ఇజ్రాయెల్ పై క్షిపణులతో విరుచుకుపడింది. ఈ క్రమంలో దుబాయ్ లోని ఏ విమానాశ్రయం దెబ్బింది.

జెను.. వాళ్లు అద్భుతం చేశారు

జమ్మూకశ్మీర్ చేతిలో రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్లో కర్ణాటకపై పైచేయి



హుబ్బలి: జమ్మూకశ్మీర్ అద్భుతం చేసింది. తొలిసారిగా రంజీ ట్రోఫీ విజేతగా నిలిచింది. 67 ఏళ్ల తన రంజీ చరిత్రలో దాదాపుగా ప్రతిసారి ఏ అంచనాలు లేకుండా, పసికూనగా బరిలోకి దిగుతూ వచ్చిన ఆ జట్టు.. ఈసారి కూడా అలాగే టోర్నీలో అడుగు పెట్టి, మహామహా జట్టును వెనక్కి నెట్టి ఛాంపియన్ అయింది. కర్ణాటకతో ఫైనల్లో బ్యాటుతో, బంతితో తిరుగులేని ఆధిపత్యం చలాయించిన ఆ జట్టు.. తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యం ఆధారంగా విజేతగా నిలిచింది. జమ్మూకశ్మీర్ ట్రోఫీ దక్కజోతోందని ముందే తేలిపోగా.. ఆ జట్టు చివరి రోజు లాంఛనాన్ని ముగించింది.

నాటోల్: 16ఐ4, 3ఐ6), సాహెల్ లోత్రా (101 నాటోల్: 226 బంతల్లో 8ఐ4, 3ఐ6) సెంచరీలతో అత్యంతగా నిలిచారు. వీళ్లిద్దరూ అభేద్యమైన అయిదో వికెట్ కు 197 పరుగులు జోడించారు. 94 పరుగులతో బ్యాటింగ్ కొనసాగించిన కప్రాన్.. ఉదయం ఆట ఆరంభమైన కానీపటికే శతకాన్వయం చేశాడు. ఆ తర్వాత అతను ధాటిగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. 32 పరుగులతో క్రీజులోకి అడుగు పెట్టిన లోత్రా.. ధాటిగా సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. లోత్రా శతకం పూర్తి కాగానే మ్యాచ్ ముగిసింది. తొలి జట్టు కెప్టెన్స్ డ్రాకు అంగీకరించడంతో ఇరు జట్లు కెప్టెన్స్ ఆధారంగా జమ్మూకశ్మీర్ రంజీ విజేతగా నిలిచింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో జమ్మూకశ్మీర్ 584 పరుగులు భారీ స్కోరు సాధించగా.. కర్ణాటక 293 పరుగులతో ఆల్ ఔట్ గా దింపింది. జమ్మూకశ్మీర్ కు వికంగా 291 పరుగుల ఆధిక్యం దక్కింది. ఆ జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో సెంచరీ చేసిన శుభమ్ పుండర్ “షేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ గా నిలవగా.. ఈ రంజీ సీజన్లో 60 వికెట్లు పడగొట్టడమే కాక, 245 పరుగులు చేసిన ఆకిడి నబి “షేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నీ”గా ఎంపికయ్యాడు. జమ్మూకశ్మీర్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 584; కర్ణాటక తొలి ఇన్నింగ్స్: 293; జమ్మూకశ్మీర్ రెండో ఇన్నింగ్స్: 342/4 డిక్లైర్ (కప్రాన్ ఇక్కారల్ 160 నాటోల్, సాహెల్ లోత్రా 101 నాటోల్; ప్రసిడ్ కృష్ణ 2/42)

హై స్కోర్ల మ్యాచ్ కోసం

నెట్స్ లో టీమ్ వ్యూహాలకు పదును?

కోల్కతా : టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్, బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ సారథి సారథ్ గంగూలి శనివారం సాయంత్రం ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో చక్కర్లు కొట్టాడు. అనంతరం మీడియా విందుకు ముందు మాట్లాడుతూ “హై స్కోర్ల మ్యాచ్ ఇది” అంటూ పిచ్ గురించి ఓ సంతకేతం పదిలాడు. దీనికి అనుకూలంగానే భారత్, వెస్టిండీస్ జట్లు సాధన కనిపించింది. వెస్టిండీస్ లో పవర్ హిట్టర్లుగా పేరున్న రూదర్ ఫర్డ్, షెఫర్డ్ నెట్స్ లో భారీ షాట్స్ సాధన చేశారు.



లక్ష్యాలు అనుగుణంగా బంతులు వినరడంపై గౌరీ కొన్ని సూచనలు చేయడం కనిపించింది. టేపుతో కొలిచి కొన్ని నిర్దిత లెంగ్త్ లో బంతులను వినరించడం కనిపించింది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ బౌండరీ కొలతలకు తగినట్లు ఈ మార్పులు చేయిస్తున్నట్లు అర్ధమవుతోంది. మరోవైపు జింబాబ్వే మ్యాచ్ లో బౌలింగ్ దారుణంగా విఫలమైన ఆల్ రౌండర్ శివమ్ దూబే బౌలింగ్ సెషన్ లో ఎక్కువగా పాల్గొన్నాడు. ఇక 4, 5 నెట్లకు భారత్ టాప్ వర్మ, ఇషాన్ కిషన్ బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేయగా.. బంద్ నెట్ లో అభిషేక్ మాత్రమే ఉన్నాడు. బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ స్పిన్నర్లు, సీమర్ల కొలిచేషన్ లో బంతులను ఎదుర్కోవడాన్ని సాధన చేశాడు. ఇటీవల పవర్ షేల్ స్పిన్నర్లను ఎదుర్కోవడంలో అభిషేక్ ఇబ్బంది పడిన విషయం తెలిసింది.

పిచ్ డ్రైమింగ్ కీలకం.. ఎందుకంటే?
ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ డ్రైమింగ్ కీలకంగా మారవచ్చు. ఇతర గ్రౌండ్లతో పోలిస్తే ఇవి చిన్నగా ఉంటాయి. మరోవైపు క్యూరేటర్ పిచ్ ను బ్యాటింగ్ కు అనుగుణంగా నిర్ధారణ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. భారత్ అంత బౌలింగ్ డెవ్ట్ విండీస్ కు లేకపోయినా బ్యాటింగ్ లో భారీ హిట్టర్లున్నారు. వీరు ఇండియాకు ప్రధాన ముప్పుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు కోల్కతాలో వాతావరణం మ్యాచ్ కు అనుకూలంగా ఉండొచ్చని నివేదికలు వెలువడ్డాయి. వర్షం కురిసే అవకాశాలు లేవు. వాతావరణ సూచనలు వెబ్ సైట్ లో అప్ డేట్ లో ఉన్నాయి. బెంగాల్ ప్రకారం ఆకాశం సాయంత్రం 17 శాతం మేఘాలతో స్పష్టంగా ఉండనుంది. ఉష్ణోగ్రత 24 నుంచి 27 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉండొచ్చు. వాతావరణంలో తేమ రాత్రివేళ 46% నుంచి 69%కి చేరే అవకాశాలున్నాయి.

యువతకు ఉపాధి మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబనే లక్ష్యం

● బీసీ జేపీసీ జిల్లా చైర్మన్ దాసరి ఉష ● రాజయ్య ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ అండ్ ఫిట్ అండ్ ఫ్యూచర్ క్లబ్ ప్రారంభించిన మున్సిపల్ చైర్మన్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి లైమ్ స్టూన్స్): నియోజకవర్గంలోని యువతకు మరియు మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబనే కల్పించడమే ధ్యేయంగా అడుగులు వేయాలని బీసీ జేపీసీ జిల్లా చైర్మన్ దాసరి ఉష పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కేంద్రంలోని రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డులో రీసెట్ సంస్థకు చెందిన ప్రీతి, ఉదయ తమ తండ్రి పీఈటి రాజయ్య గౌరవార్థం నూతనంగా నెలకొల్పిన రాజయ్య ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ఫర్ ఎగ్జామినేషన్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ అండ్ ఫిట్ అండ్ ఫ్యూచర్ క్లబ్ ను ఆదివారం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సుగిల్ల మల్లయ్య, బీసీ జేపీసీ జిల్లా చైర్మన్ దాసరి ఉష, ఫిట్ అండ్ ఫ్యూచర్ క్లబ్ ప్రతినిధులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మల్లయ్య మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు డిఫెన్స్, బ్యాంకింగ్, రైల్వే రిక్రూట్మెంట్ వంటి కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అవసరమైన శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఇటువంటి సంస్థలు ఎంతో అవసరమని తెలిపారు, నిర్వాహకుల కృషిని అభినందించారు. అనంతరం బీసీ జేపీసీ జిల్లా చైర్మన్ దాసరి ఉష మాట్లాడుతూ గత ఆరు

సంవత్సరాలుగా నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను తెలుసుకున్నానని పేర్కొన్నారు. పెద్దపల్లిలో నిజమైన మార్పు రావాలంటే మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడం మరియు యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు మెరుగు పరచడం అత్యంత కీలకమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. కేవలం ప్రభుత్వాలపైనే ఆధారపడకుండా, యువతలో కూడా ఒక తపన, యానిటీ ఉండాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. గతంలో తాము చేపట్టిన డేటా సైన్స్ ట్రోగ్రామ్ ద్వారా సాధించిన విజయాలను ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. హైదరాబాద్ నుండి ప్రత్యేక నిపుణులను పిలిపించి శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా, నెలకు 500 ట్యూషన్లు చెప్పకునే ఒక సాధారణ మున్సిపల్ విద్యార్థిని నేడు ఏడాదికి రూ. 5 లక్షల ప్యాకేజీ పొందే స్థాయికి ఎదిగిందని ఆమె వివరించారు. శిక్షణ పొందిన 120 మంది విద్యార్థులు నేడు ఎంఎస్సీ కంపెనీలో ఐటీ ఉద్యోగాలు సాధించడం గర్వకారణమని అన్నారు. యువత అవసరాలను బట్టి మూడు విభాగాల్లో శిక్షణ అందించాల్సిన అవసరం



ఉందిని ఆమె గుర్తించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు, ఐటీ రంగాలు, మరియు నాన్-ఐటీ, వ్యాపార రంగాలలో శిక్షణ ఇవ్వాలని అవసరం ఉందని వివరించారు. పెద్దపల్లిలోనే నిరంతరం ఇటువంటి శిక్షణలు అండలా వివిధ ఎస్సీవోలు మరియు కంపెనీ సీఈఓ లతో చర్చిస్తున్నామని, యువతను బిజినెస్ ఓనర్లుగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమని ఉష వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫిట్ అండ్ ఫ్యూచర్ అధ్యక్షుడు మన్సూర్ రాహుల్,

ఉపాధ్యక్షుడు కల్వల చరణ్, స్వచ్ఛంద సంస్థ రక్షణ వెట్రేర్ సొసైటీ ప్రతినిధి సుజిత, ది లైబ్రరీ కంపెనీ సీఈఓ చంద్ర, సుల్తానాబాద్ అవసరం ఉందని వివరించారు. పెద్దపల్లిలోనే నిరంతరం ఇటువంటి శిక్షణలు అండలా వివిధ ఎస్సీవోలు మరియు కంపెనీ సీఈఓ లతో చర్చిస్తున్నామని, యువతను బిజినెస్ ఓనర్లుగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమని ఉష వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫిట్ అండ్ ఫ్యూచర్ అధ్యక్షుడు మన్సూర్ రాహుల్,

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సోంపు పర్లత్.. శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఐసులా కలిగించే సూపర్ డ్రింక్ మీ కోసం..



ఎండ వేడిమి రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. వీసీలు, కూలర్లు, శీతల పానీయాల వినియోగం పెరిగింది. ఐసీక్రీమ్ల నుండి సూర్యోదయ వరకు, లాస్సీ నుండి ఇంట్లో తయారుచేసిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ వరకు అందరూ ఆరోగ్యకరమైన, శరీరానికి చలువ చేసే ఆహారాన్ని కోరుకుంటున్నారు.. బాటిల్, రిఫ్రిజిరేటర్ పానీయాల కెమికల్ అధికారం తయారు చేస్తారు. కాబట్టి అవి వాటి ప్రత్యేక రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కానీ, ఇంట్లో తయారుచేసిన జ్యూస్లు మరింత రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అలాంటిది వేసవిలో మనకు చలువు చేసే ఒక పానీయం ఉంది. ఇంట్లోనే ఈజిల్ తయారు చేసుకోగల ఈ పర్లత్ ఎండవేడిమి, మంటలు తగ్గించి మిమ్మల్ని కూల్గా ఉంచుతుంది. అదేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సాధారణంగా సమమందరం సోంపును మోత్ (ప్రెషెర్డ్) ఉపయోగిస్తారు. చాలా మంది దీనిని వివిధ డెజర్లకు కూడా కలుపుతారు. సోంపు పర్లత్ అనేది ప్రజలందరికీ ఎంతగానో సన్నీ చల్లని జ్యూస్. ఇది సాధారణంగా సమమందరం గుల్లో ఉంటుంది. దాని ప్రత్యేకమైన రుచి, వాసనకు పేరుగాంచింది. ఇది వేసవిలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి ఎక్కువ క్రమపథాల్ని అవసరం కూడా ఉండదు. ఇది శరీరంలోనే వేడి నుండి ఉపశమనాన్ని అందజేయడమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. సోంపు పర్లత్ను తయారు చేయడానికి ప్రధాన పదార్థాలు సోంపు గింజలు, నిమ్మకాయ రసం, చక్కెర, నీరు. ఇకపోతే, ముందుగా ఈ సోంపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పరిశీలించివేద్దామే.. 1. జీర్ణక్రియ.. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇవి మంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. అందుకే మనం ఎప్పుడు హెల్థీ కి డిస్కర్ట్ కి వెళ్తే భోజనం అయ్యాక సోంపు అందిస్తారు. 2. ప్రెషెన్స్ డ్రీమ్.. యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. దీని కారణంగా సోంపు నమలించే వల్ల బ్యాక్టీరియా తాజాగా ఉంచుతుంది. ఇది లాలాజల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తొలగించేందుకు సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం కోసం ప్రయోజనకరమైన.. సోంపు తేలికపాటి భేదమందు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయ పడుతుంది. 4. కడుపులో మంటలు తగ్గిస్తుంది.. కడుపులో గ్యాస్ను తొలగించడంలో సహాయపడే కార్బోనీట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణశయంలోని కండరాలను సడలించడం, గ్యాస్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా ఉబ్బరం, కడుపులో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సోంపు బాగా సహాయపడుతుంది. 5. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. సోంపు శరీరంలోని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ను తటస్థం చేయడంలో సహాయపడే ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫిటోలిక్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మంటలు తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా సోంపును తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. సోంపుతో పర్లత్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు, ఎలా తయారు చేయాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 2 బోజుల్ సూన్న సోంపు 1/2 కప్పు చక్కెర మీరు కావాలంటే చక్కెర బదులుగా తేనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 1 నిమ్మకాయ రసం 1 లీటరు నీరు తాజా పుదీనా ఆకులు మరింత రుచి కోసం, రోజ్ వాటర్ ను కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు. సోంపు పర్లత్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: సోంపు పర్లత్ జీవక్రియను పెంచి, కొవ్వు కరుగుటకు సహాయపడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి, డీహైడ్రేషన్ కు దారితీస్తుంది. సోంపు పర్లత్ చల్లగా ఉండటం వల్ల శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ ను నివారిస్తుంది. తిన్న తర్వాత తీసుకుంటే, నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తుంది. సోంపు గింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటిలోని బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నిరోధించి, నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తాయి. సోంపు పర్లత్ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఏదైనా సరే మోతాదుకు మించి తీసుకోవటం మంచిది కాదు.

సేవా దినోత్సవంగా నరహరి జన్మదిన వేడుకలు

● బధిరులకు అన్నదానం ● తల సేమియా వ్యాధిగ్రస్తులకు రక్షదానం ● ఉత్తర తెలంగాణలో మిన్నంటిన సేవా కార్యక్రమాలు ● కలీంగరంలో అంగరంగ వైభవంగా నరహరి(ఐఏఎస్) జన్మదిన వేడుకలు

బ్యారో, (డి లైమ్ స్టూన్స్): సాధారణంగా జన్మదిన వేడుకలు అనగానే కేక్ కట్ చేయడం, శుభాకాంక్షలు చెప్పకోవడం వరకే పరిమితంగా కనబడుతూ ఉంటుంది. అందుకు భిన్నంగా నరహరి ఐఏఎస్ అధివాసులు మాత్రం అతని పుట్టినరోజు (మార్చి 1) సందర్భంగా అన్నదానాలు, రక్షదానాలు, మల ఆరోగ్య సేవలు అందించడం ద్వారా ఆయన జన్మదినాన్ని ఒక సేవా దినోత్సవం గా మార్చారు అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. మధ్యప్రదేశ్లో ప్రసిద్ధులైన సైక్లీంగి కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ (పెద్దపల్లి)ముద్దుబిడ్డ పరికిపండ్ల నరహరి జన్మదిన వేడుకలు ఉత్తర తెలంగాణలోని ఉమ్మడి జిల్లాల్లో అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. మానవసేవే మాధుర్యమే అనే మాటలను ఆచరణలో చూపుతున్న మధ్యప్రదేశ్ క్యాడర్ ఐఏఎస్ ఆఫీసర్ పరికిపండ్ల నరహరి జన్మదిన వేడుకలు కలీంగరంలో ఘనంగా జరిగాయి. కలీంగరం పరిధిలోగల రేకుర్తి బధిరుల పాఠశాలలో ఉన్న 150 మంది విద్యార్థులకు ఆలయ ఫౌండేషన్ సభ్యుడు జక్కల నరేంద్రరావు అధ్యక్షులతో మహా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన నరహరి సేవా

సందేశాన్ని చాటి చెప్పారు. రేకుర్తి విద్యార్థుల పాఠశాలలో నిర్వహించిన అన్నదాన ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది . ఈ కార్యక్రమానికి 21 వ డివిజన్ కార్యాలయ పర్సనల్ మల్లేశం మరియు కొత్తపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ కొట్ల రాజులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై నరహరి సేవా కార్యక్రమాలను తెలుసుకొని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దేశం గర్వించదగ్గ ఐఏఎస్ అధికారిగా గుర్తింపు పొందిన నరహరి విధులు నిర్వహిస్తూ తాను పుట్టి పెరిగిన గడ్డుక సేవే ధ్యేయంగా ఆలయ ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేసి పేదలకు అందగా నిలుస్తూ చేస్తున్న సేవలను ఈ సందర్భంగా పలువురు ప్రశంసల వర్షంతో ముంచెత్తారు. ఉచిత వైద్య శిబిరాలు పేదలకు వర్తనంగా మారాయి. కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వృద్ధులు మహిళలకు ఉచిత పరిశీలన శస్త్ర చికిత్సలు అందించి కంటి చూపును ప్రసాదిస్తున్న విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా అధిధులు కొనిపించారు. ప్రమాదపశాత్తు కాళ్ళ కోల్పోయిన వారికి కృత్రిమ అవయవాలను అందిస్తూ వారి జీవితాల్లో కొత్త ఆశలు నింపుతున్న నరహరి సేవల వల్ల మళ్ళీ నడవగలిగిన పలువురు కన్నీటి



కళ్ళతో కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపల్

శ్రీమతి అరుణాదేవి మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ ఐదుగురు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి.. లేకుంటే ప్రమాదమే..!



నేనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి, అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి మెంథి గింజలను తీసుకుంటారు. మెంథి గింజల పల్ల కలిగి ప్రయోజనాల గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. అయితే ఆహారం రుచిని పెంచేందుకు ఈ గింజలను కరికకాలుగా ఉపయోగిస్తారు. మెంథి గింజలను సాధారణంగా ఔషధంగా లేదా ఆహారంలో తీసుకుంటారు. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. కానీ కొంతమంది మెంథి గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మీ శరీరంలో కింద పేర్కొన్న కొన్ని సమస్యలు ఉంటే, మీరు మెంతులు తినకూడదని నిపుణులు నిపుణులైనారు. మెంతులను ఎవరూ తీసుకోకూడదు డయాబెటిస్. మెంథి గింజల స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడేందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో దీని వినియోగం మధుమేహాన్ని మరింత పెంచే అవకాశం ఉంది. మధుమేహ రోగులు మెంథి గింజలను తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అల్సర్: కొందరికి మెంథి గింజల పల్ల అల్సర్ రావచ్చు. అందువల్ల మీరు మెంతులు వైద్యపరమైన ప్రతిచర్య ఏదైనా నూచనను కలిగి ఉంటే, మీరు దానిని నివారించాలి. అల్సర్: మెంతుల వినియోగం అల్సర్ రోగులకు హానికరం. ఈ రోగులు మెంథి గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. హార్ట్ వైఫ్ అసమతుల్యత: కొన్ని సందర్భాల్లో మెంథి గింజల అధిక వినియోగం హార్ట్ వైఫ్ స్థాయిలను భంగం చేస్తుంది. అందుకే హార్ట్ వైఫ్ అసమతుల్యత లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు మెంథి గింజలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అయితే మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలో అసమతుల్యత ఏర్పడవచ్చు. ఇది శారీరక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్యల్ని ప్రతి వ్యక్తికి రావని గమనించండి. అయితే మీకు ఈ సమస్యలు ఏవైనా ఉంటే మీరు మెంథి గింజలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్ గా చూడకండి.. ఆ సమస్యలకు పవర్ ఫుల్ వెపన్.. డ్రైట్ జ్యూస్ తాగితే..

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంబించాలి.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్ రూట్ ఒకటి.. బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వీట్ రూట్ను బీట్ రూట్ ను జలాడిగా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్ రూట్లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ధైర్ (పైజర్) కండ్రోల్: బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రోజ్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్ రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్లోని డిట్రెస్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు అమ్లాలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్ రూట్లోని పోటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రిక్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: ాట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



వామ్నో.. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా..? డేంజర్ జోన్ నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయండి

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొనలని వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి.



శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినట్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఐరన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇసుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇవి తీసుకోండి.. దానిమ్యు: శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు సహాయపడే దానిమ్యును చేర్చుకోవాలి చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. గుడ్లు: ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఉదయం అల్పాహారంగా కూడా గుడ్లు తీసుకోవాలి. గుడ్లలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడదు.. గుడ్లలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా గుడ్లు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డును చేర్చుకోండి.. బీట్ రూట్: రోజూ బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోతాయి. ఇసుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్ రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. పాలకూర: పాలకూరలో కూడా ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరలో కార్బిడ్రేట్లు, సోడియం, ఖనిజ లవణాలు, క్లోరోఫిల్, ఫాస్ఫరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని ఇసుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. పండ్ల కూరగాయలు: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా, పండ్ల కూరగాయల్లో ఐరన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజూ తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు..

అమ్మకానికి జాతీయ రహదారులు.. మహారాష్ట్ర, ఏపీలోని ఆస్తుల నగదీకరణ

ఎన్హెచ్ఎఫ్ రూ.6,221 కోట్ల ఆఫర్ కు ఎన్హెచ్ఎఫ్ సై

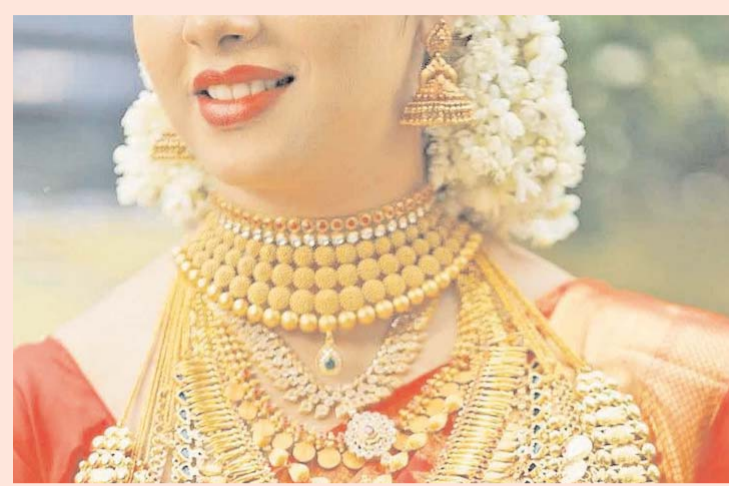
న్యూఢిల్లీ: జాతీయ రహదారి ఆస్తుల నగదీకరణకు నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్హెచ్ఐఐ) మరోసారి సిద్ధమైంది. మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఏపీ)లో 310.35 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న రెండు హైవే సెక్షన్ల కోసం నేషనల్ హైవేస్ ఇన్ఫ్రా (ట్రస్ట్) (ఎన్హెచ్ఐఐ) రూ.6,220.90 కోట్లను ఆఫర్ చేసింది. దీనికి ఎన్హెచ్ఐఐ అంగీకరించినట్లు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా విడుదల చేసిన ఓ అధికారిక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. ఇప్పటికే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) జాతీయ రహదారుల ఆస్తుల నగదీకరణ ద్వారా రావాల్సిన రూ.28,077 కోట్లను ఎన్హెచ్ఐఐ సమీకరించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా,

తాజా డీల్లో మహారాష్ట్రలోని జాతీయ రహదారి 53పై 255.97 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న అమరావతి-చిఖ్లి-టార్నాడ్ సెక్షన్, ఏపీలోని జాతీయ రహదారి 16పై 54.38 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న గుండుగోలను-చిన్న అవుతపల్లి సెక్షన్లు సేత అవుతున్నాయి. ఇదిలావుంటే ఎన్హెచ్ఐఐ అనేది ఓ ఇన్ఫ్రాప్రకృర్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ట్రస్ట్ (ఇన్వెట్). దీన్ని ఎన్హెచ్ఐఐ స్వాస్థ్యం చేస్తుంది. ఎన్హెచ్ఐఐ డ్వారా జరిగిన మొత్తం ఆస్తుల నగదీకరణ విలువ రూ.49,858 కోట్లుగా ఉన్నది. ఎన్హెచ్ఐఐ యూనిట్లు దేశీయ ప్రధాన స్టాక్ మార్కెట్లైన బీఎస్ఎ, ఎన్ఎస్ఈలలో నమోదయ్యాయి. ఇదిలావుంటే పర్యావరణ లక్ష్యాలను తగ్గించేందుకు దేశంలోని జాతీయ



రహదారుల పొడవున బీ కార్పొరేషన్ ఎన్హెచ్ఐఐ అభివృద్ధి చేయనున్నది. తేనెటీగలు, ఇతర పరాగ సంపర్కాల సాయంతో ఏడాదంతా జాతీయ రహదారుల వెంబడి పచ్చదనం, పూలమొక్కలతో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉండేలా చర్చలు చేపట్టనున్నామని మంగళవారం ఓ అధికారిక ప్రకటనలో కేంద్రం వెల్లడించింది.

దిగొస్తున్న పుత్తడి.. 2 శాతం వరకు తగ్గిన తులం ధర రూ.5 వేలు దిగొచ్చిన కిలో వెండి



న్యూఢిల్లీ: బంగారం, వెండి ధరలు కొండదిగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ లేమి కారణంగా దేశీయంగా ధరలు 2 శాతం వరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా తగ్గాయి. కిలో వెండి రూ.2.45 లక్షలకు దిగింది. బంగారం రూ.1.57 లక్షలకు దిగింది. అల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించిన సమాచారం ఆధారంగా వెండి రూ.5 వేలు లేదా 2 శాతం తగ్గి రూ.2.45 లక్షలకు పడిపోయినట్లు తెలిసింది. సోమవారం ఈ ధర రూ.2.50 లక్షలుగా ఉన్నది. వెండితోపాటు 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.2,200 లేదా 1.4 శాతం తగ్గి రూ.1,57,000కి తగ్గింది. ఆసియా మార్కెట్లకు సెలవు కావడం, మరోవైపు అమెరికా డ్రవ్వేల్లూజు గణాంకాలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో భవిష్యత్తులో యూఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వు వడ్డీరేట్లను తగ్గించే అవకాశాలుండటం కూడా ధరలు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని చాయిస్ ట్రేడింగ్ కమాడీటీ అనలిస్ట్ కావేం మోర్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో వెండి వెండి 1.65 డాలర్లు లేదా 5.15 శాతం తగ్గి 73.58 డాలర్లకు పడిపోయింది. అలాగే బంగారం 3.04 శాతం తగ్గి 4,907.70 డాలర్ల వద్ద ఉన్నది. అమెరికా-ఇరాన్ దేశాల మధ్య చర్చలు ప్రారంభం కావడంతో పరుసంగా రెండు రోజులుగా అతి విలువైన లోహాల ధరలు దిద్దుబాటునకు గురవుతున్నాయని హెచ్ఐఎఫ్ఎస్ సెక్యూరిటీ రీసర్చ్ అనలిస్ట్ సామిల్ గాంధీ తెలిపారు.

మెరిసిన బ్యాంకింగ్ షేర్లు.. సెన్సెక్స్ 650, నిఫ్టీ 212 పాయింట్లు వృద్ధి

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బీఎస్ఎ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్, నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ రెండూ 0.8 శాతం మేర పుంజుకున్నాయి. విద్యుత్తు, బ్యాంకింగ్, ఇతర ఆర్థిక రంగ షేర్లకు మదుపరుల కొనుగోళ్లు మద్దతు లభించడం కలిసింది. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 650.39 పాయింట్లు లేదా 0.79 శాతం ఎగిసి 83,277.15 వద్ద స్థిరపడింది. ఫలితంగా బీఎస్ఎ నమోదిత సంస్థల మార్కెట్ విలువ ఈ ఒక్కరోజే రూ.3,11,982.13 కోట్లు పెరిగి రూ.4,68,58,625.33 కోట్లకు చేరింది. ఇక నిఫ్టీ 211.65 పాయింట్లు లేదా



0.83 శాతం ఎగబాకి 25,682.75 వద్ద నిలిచింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య చర్చలు మదుపరుల సెంటిమెంట్ను బలపర్చాయని ట్రేడర్లు చెప్పారు. ముడి

చమురు ధరల్లో స్థిరత్వం కూడా మార్కెట్టు లాభాలకు దోహదం చేసిందంటున్నారు. కాగా, సెన్సెక్స్ షేర్లలో పవర్గ్రిడ్ విలువ గరిష్టంగా 4.45 శాతం పెరిగింది. హెచ్ఐఐఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్, యాక్విస్ బ్యాంక్, ఎస్టీఐఐ, ఐటీఐ, ఏషియన్ పెయింట్స్, బజాజ్ ఫిన్సర్వీస్, భారతీ ఎయిర్లైన్స్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, కొలత్ మహీంద్రా బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్టీఐఎ లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా పవర్, యుటిలిటీస్, బ్యాంకింగ్, రియల్టీ షేర్లు ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకున్నాయి. బీఎస్ఎ మిడ్క్యాప్ 0.95 శాతం పెరుగగా, స్మాల్క్యాప్ 0.16 శాతం పడిపోయింది.

రెండోరోజూ లాభాల్లో సూచీలు.. సెన్సెక్స్ 173, నిఫ్టీ 42 పాయింట్లు వృద్ధి



ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో దూసుకుపోతున్నాయి. బ్యాంకింగ్, ఐటీ రంగ షేర్ల లభించిన మద్దతుతో పరుసంగా రెండోరోజూ మంగళవారం సూచీలు లాభపడ్డాయి. 83,598 నుంచి 82,987 పాయింట్లు మధ్య కదలాడిన 30 షేర్ ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ చివరకు మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి 173.81 పాయింట్లు అందుకొని 83,450.96 వద్ద ముగిసింది. దీంతో బీఎస్ఎలో లైస్టెన్ కంపెనీ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ విలువ రూ.1,52,688.24 కోట్లు పెరిగి రూ.4,70,11,313.57 కోట్లు(6.18 శ్రీలియన్ డాలర్లు)కు చేరుకున్నాయి. మరో సూచీ నిఫ్టీ 42.65 పాయింట్లు ఎగబాకి 25,725.40 వద్ద స్థిరపడింది. ఐటీ రంగ సూచీ కర్నెక్ట్ గురైనప్పటికీ ఇతర రంగాల షేర్లకు మదుపరుల నుంచి లభించిన మద్దతుతో లాభాలను కొనసాగించాయని జియోజిల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ రీసర్చ్ హెడ్ వినోద్ నాయర్ తెలిపారు. ఐటీఐ, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్, లార్జెన్ అండ్ టుటో, ఇన్ఫోసిస్, ఏషియన్ పెయింట్స్, టెటాన్, అదానీ పోర్ట్స్, హెచ్ఐఎల్ టెక్నాలజీ, సన్ఫార్యాన్సూటికల్స్, మారుతి సుజుకీ, ఇండిగో, ఎస్టీఐ, బీకే మహీంద్రా షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. మరోవైపు, ఎలర్నల్, టాటా స్టీల్, ట్రెంట్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, బజాజ్ ఫిన్సర్వీస్, యాక్విస్ బ్యాంక్, భారతీ ఎయిర్లైన్స్, కొలత్ మహీంద్రా బ్యాంక్, హెచ్ఐఎల్ షేర్లు నష్టాల్లోకి జారుకున్నాయి.

ఐపీవోకి గౌడియం ఐవీఎఫ్



ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లోకి మరో సంస్థ అడుగుపెట్టబోతున్నది. ఫెర్టిలిటీ సేవల సంస్థ గౌడియం ఐవీఎఫ్ అండ్ మహిళా హెల్త్ లిమిటెడ్..ఐపీవో ప్రతిపాదనకు మార్కెట్ నియంత్రణ మండలి సెటి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. షేరు ధరల శ్రేణిని రూ.75-79 గా నిర్ణయించింది. ఈ నెల 20న ప్రారంభంకానున్న వాటాల విక్రయం ఈ నెల 24న ముగియనున్నది. రెండు శాతానికి సమానమైన షేర్లను బహిరంగం మార్కెట్లో విక్రయించడం ద్వారా సంస్థకు రూ.165 కోట్ల నిధులు సమకూరనున్నాయి. ఫెర్టిలిటీ విభాగం నుంచి వస్తున్న తొలి ఐపీవో సంస్థ ఇదే కావడం విశేషం.

మార్కెట్లోకి మారుతి ఈ-విటారా.. ప్రారంభ ధర రూ 10.99 లక్షలు



న్యూఢిల్లీ: కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి సుజుకీ..ఎలక్ట్రిక్ వాహన సెగ్మెంట్లోకి ఎట్టకేలకు ప్రవేశించింది. కిందబోదాది చివర్లో ప్రదర్శించిన తన తొలి ఎలక్ట్రిక్ మోడల్ ఈ-విటారాను దేశీయ మార్కెట్లోకి పరిచయం చేసింది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.10.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. బాన్(బ్యాటరీ-యాన్-సర్వీసెస్) ఆప్షన్తో కొనుగోలు చేయవచ్చును. ఇందుకోసం కొనుగోలుదారుడు అదనంగా కిలోమీటర్లకు రూ.3.99 చొప్పున చెల్లించాల్సివుంటుంది. 61 కిలోవాట్ల బ్యాటరీ కలిగిన ఈ మోడల్ సింగిల్ ఛార్జింగ్తో 543 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించే సుందంగా, 49 కిలోవాట్ల బ్యాటరీతో తయారైన మోడల్ 440 కిలోమీటర్ల మైలేజీ ఇవ్వనున్నది. ఆన్లైన్లోపాటు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న డీలర్ల వద్ద రూ.21 వేలు చెల్లించి ముందుగా ఈ కారును బుకింగ్ చేసుకోవచ్చునని తెలిపింది. ఇందుకోసం సంస్థ 1,100 నగరాల్లో 2 వేల ఛార్జింగ్ పాయింట్లను ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసింది. 2030 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా లక్ష ఛార్జింగ్ స్టేషన్లను నెలకొల్పాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. మారుతి చరిత్రలో ఇదొక కీలక మైలురాయి వంటిదని, ఎలక్ట్రిక్ రంగంలో తొలి అడుగుపడిందని, భవిష్యత్తులో ఈ సెగ్మెంట్లో మరింత బలోపేతం అయ్యే అవకాశాలున్నాయని మారుతి సుజుకీ ఇండియా సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పార్థ బెనర్జీ తెలిపారు. గడిచిన రెండేండ్లలో ఈవి మార్కెట్ 4-5 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటుందన్నారు. ఈ కారును ఇప్పటికే విదేశాల్లో సుజుకీ మోటర్ కార్పొరేషన్తో కలిసి విక్రయిస్తున్నది.

భెల్ కు 1,500 కోట్ల ఆర్డర్

న్యూఢిల్లీ: విద్యుత్ పరికరాల తయారీ సంస్థ భెల్ మరో భారీ ప్రాజెక్టును చేజిక్కించుకున్నది. స్వీట్ ఆఫ్టర్ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్(సెయిల్) నుంచి రూ.1,200-1,500 కోట్ల విలువైన విద్యుత్ ఫ్లాంట్ ప్రాజెక్టు లభించినట్లు సంస్థ బీఎస్ఎకి సమాచారం అందించింది. ఇందుకు సంబంధించి 408 సంస్థల మధ్య నేడు అధికారిక ఒప్పందం జరిగింది. బర్మింగ్హామ్ సెయిల్ సంయుక్తంగా 4.08 మెట్రీక్ టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన స్వీట్ ఫ్లాంట్లోనే ఈ విద్యుత్ ఫ్లాంట్ను ఏర్పాటు చేయబోతున్నది. ఈ ప్రాజెక్టు వచ్చే 39 నెలల్లో అందుబాటులోకి రానున్నది.

3 నెలల గరిష్టానికి వాణిజ్య లోటు.. జనవరిలో 34.68 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదు

న్యూఢిల్లీ: దేశ దిగుమతులు, దిగుమతుల మధ్య అంతరం అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్నది. జనవరిలో 3 నెలల గరిష్టాన్ని తాకుతూ వాణిజ్య లోటు 34.68 బిలియన్



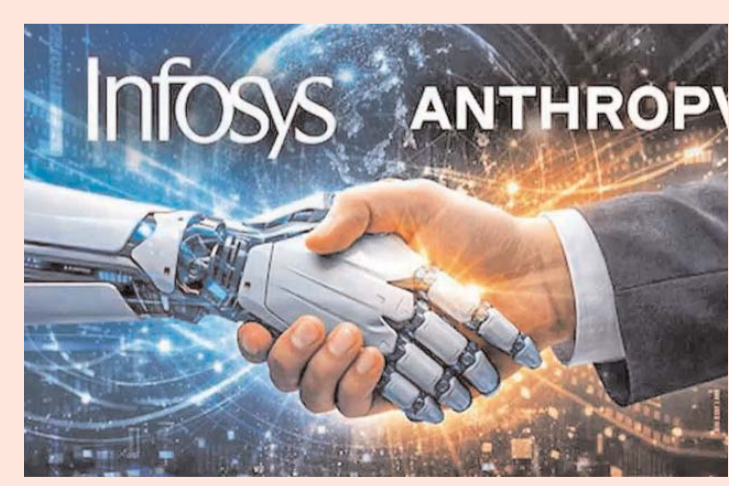
డాలర్లుగా నమోదైంది. ఈసారి ఎగుమతులు స్వల్పంగా 0.61 శాతం పెరిగి 36.56 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంటే.. దిగుమతులు మాత్రం 19.2 శాతం ఎగిసి 71.24 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. ఇది వాణిజ్య లోటును ఎగబోసింది. ఇక అధిక ధరల నేపథ్యంలో దిగుమతుల్లో బంగారం, వెండి వంటి గణనీయంగా పెరిగి వరుసగా 12 బిలియన్ డాలర్లు, 2 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. ముడి చమురు దిగుమతులు 0.24 శాతం తగ్గి 13.4 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. అమెరికాకు తగ్గుముఖం అమెరికాకు భారతీయ ఎగుమతులు గత నెలలో 21.77 శాతం క్షీణించాయి. 6.6 బిలియన్ డాలర్లకే పరిమితమయ్యాయి. అగ్రరాజ్యం విధించిన అధిక సంకాల ప్రభావం కనిపించింది. సెన్సెబిల్, ఆక్టివర్, డిసెంబర్ నెలల్లోనూ పతనం చూసిన విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుంటే అమెరికా నుంచి భారతీయ జరిగిన దిగుమతులు 23.71 శాతం పెరిగి 4.5 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి.

ఆర్సీబీ మహిళా టీమ్ కు చేతకా సూటర్లు

ఫుజై: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ బజాజ్ ఆలో లిమిటెడ్... మహిళా టీ-20 వీల్లో గెలుపొందిన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మహిళా టీం ప్రతి ఒక్క సభ్యురాలుకు నూతన చేతకా సీ25ని బహుమతిగా అందజేస్తున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఇప్పటికే ఆర్సీబీ మహిళా టీమ్ కు భాగస్వామిగా వ్యవహరిస్తున్న చేతకా..తాజాగా ఐపీఎల్ మహిళా టీమ్ విజేతలకు ఉచితంగా సూటర్లను ఇస్తున్నట్లు కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ సుమిత్ నారంగ్ తెలిపారు.



ఆంధ్రోపిక్- ఇన్స్ జట్టు



న్యూఢిల్లీ: కృత్రిమ మేధస్సు (ఐఐ)లో సరికొత్త సంఘం, అమెరికాకు చెందిన కంపెనీ ఆంధ్రోపిక్తో.. భారతీయ ఐటీ రంగ దిగ్గజ సంస్థల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ జట్టు కట్టింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ, సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధి తదితర కంపెనీల కోసం అత్యాధునిక సంస్థాగత విని న్యూఢిల్లీలోని అందుబాటులోకి తెవడం, అభివృద్ధిపర్చడానికి ఆంధ్రోపిక్తో పూర్వోత్కృత భాగస్వామ్యస్థితి మంగళవారం ఇన్ఫోసిస్ ప్రకటించింది. ముందుగా టెలికాం రంగంలో ఆంధ్రోపిక్ సహకారాన్ని ఇన్ఫోసిస్ తీసుకోనున్నది. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటనలో కంపెనీ పేర్కొన్నది. 'ఓ రెగ్యులేటెడ్ ఇండస్ట్రీలో పనిచేసే ఏఐకీ, డెవెలోప్ మెంట్లకు మధ్య చాలా అంతరం ఉన్నది. ఈ దూరాన్ని తొలగించడానికి ఆయా రంగాల్లో సమర్థవంతమైన నైపుణ్యం అవసరం. ఇన్ఫోసిస్కు టెలికాం, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ రంగాల్లో అలాంటి నైపుణ్యం ఉన్నది' అని ఆంధ్రోపిక్ సీఈవో దారుణ్ అమాడి అన్నారు.

ధైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా.. ? రోజు ఇలాంటివి తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది..!

ఈ రోజుల్లో ధైరాయిడ్ సమస్యలు మహిళల్లో చాలా సాధారణం అవుతున్నాయి. ఇది తీవ్రమైన జీవనశైలి వ్యాధి, ఇది చాలా కాలంగా సరైన ఆహారం మరియు నిశ్చల జీవనశైలిని అనుసరించడం వల్ల మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. నిజానికి, ధైరాయిడ్ అనేది మన మెదడుపై ఉన్న ఒక చిన్న గ్రంథి, దీని ఆకారం సీతాకోకచిలుకలా ఉంటుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో ఈ గ్రంథి చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ధైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది తగినంత హార్మోన్లను విడుదల చేయదు. దీని వలన జీవక్రియ మందగిస్తుంది. లేదా వేగవంతం అవుతుంది. శరీరంలోని ఇతర హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో జీవక్రియ చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ధైరాయిడ్ పనితీరు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీని కారణంగా మహిళలు క్రమం తప్పకుండా పీరియడ్స్, తీవ్రమైన నొప్పి, తిమ్మింపు, సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అయితే, ఒక మంచి విషయం ఏమిటంటే ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులతో మీరు ధైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. ధైరాయిడ్తో బాధపడే స్త్రీలు వాటిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మజ్జిగ అనేక మంచి.. మాంసకృత్తులు, కార్బియం, విటమిన్ బి, అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న మజ్జిగ ప్రేగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన ప్రోటెయిన్. ఇది ప్రేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ధైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అనేక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. బీటరూట్, క్యారెట్ జ్యూస్ తాగండి.. ఈ జ్యూస్లో విటమిన్ ఎ, బి, సి, బి6, ఫోలేట్ యూనిట్తో పాటు లైకోపీన్, ఫైటోస్ట్రోలియోల్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ధైరాయిడ్ గ్రంథికి అవసరమైన పోషక

అందుతుంది. దాని పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆకుపచ్చ కూరగాయల జ్యూస్.. ఆకుకూరల రసంలో పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో చాలా ముఖ్యమైనవి విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోయి రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అదనంగా, అవి ధైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మూలికల టీ.. మిల్క్ టీకి బదులుగా, చవామిల టీ, గ్రీన్ టీ, అల్లం టీ, ఫెన్సెల్, జీలకర్ర, ఆకుకూరల వంటి కొన్ని హెర్బల్ టీలు తాగడం ధైరాయిడ్ మహిళలకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పసుపు పాలు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యకరమైన, చాలా ప్రయోజనకరమైన పానీయం. ఇది ప్రతిరోజూ పసుపు తాగలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పానీయం ధైరాయిడ్ గ్రంథి వాపును తగ్గిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

గుట్టగా మాలిన పొట్టకు ఛూమంత్రం.. సరిగ్గా ఆ సమయంలో తాగారంటే వెన్నలా కరగాల్సిందే..



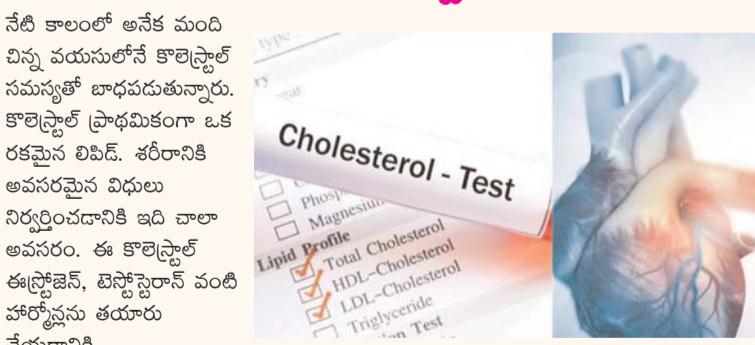
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు దీన్ని నీటిలో కలిపి ప్రతిరోజూ తాగితే, బరువు తగ్గడంతోపాటు అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా.. ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందిని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కొంచెం గోరు వెన్ను నీటిలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తాగడం వల్ల కలిగే ఐదు ప్రయోజనాలు, ఎప్పుడు తాగితే మంచి అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: యాపిల్ వెనిగర్ తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది యాంటిమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది ప్రయాణకరమైన బ్యాక్టీరియా నుంచి శరీరాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది: రీసెర్చ్లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ గ్లైసెమిక్ ఎఫెక్ట్ యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు దీనికి కారణం.. జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ సులభం అవుతుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి కడుపు సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం అందిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది: ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ చెరు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా మేలు చేస్తుంది: యాపిల్ వెనిగర్ ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. హార్ట్ హెల్త్ ప్రకారం, 2009లో 175 మందిపై జరిపిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 3 వారాల పాటు 1-2 టీస్పూన్ల వెనిగర్ను తీసుకునే వ్యక్తులు 2-4 పౌండ్ల బరువును తగ్గరని కనుగొన్నారు. ఈ సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల వేలు జరుగుతుంది.. 1-2 టీస్పూన్ల యాపిల్ వెనిగర్ను నీటిలో కలిపి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం చాలా ప్రయోజనకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కుంకుమ పువ్వు తీసుకుంటే.. కేవలం 8 వారాలలో ఈ మార్పు చూడొచ్చు!



ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన మసాలా దినుసు ఏదంటే టక్కున గుర్తొచ్చేది కుంకుమపువ్వు. ఈ పువ్వు ఉత్పత్తి సాగు చేసే విధానం కారణంగా, కుంకుమపువ్వు ధర అత్యధికంగా ఉంటుంది. నిజానికి.. ఇతర మసాలా దినుసుల కంటే కుంకుమపువ్వు వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఎక్కువ. అవేంటో తెలుసుకుందాం.. కొన్నిసార్లు కోపం రావడం, కొన్నిసార్లు విడవడం.. ఇలాంటి మానసిక కల్లోలం తరచుగా రావడం అన్నీలు మంచిది కాదు. ఈ పరిస్థితిలో కుంకుమపువ్వు సహాయం తీసుకోవచ్చు. కుంకుమపువ్వు మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, డిప్రెషన్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందోళనను తగ్గించడంలోనూ కుంకుమ పువ్వు సహాయపడుతుంది. కుంకుమపువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. కుంకుమపువ్వు తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆహారంలో కుంకుమపువ్వును తప్పక తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కుంకుమపువ్వు మహిళల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రి-మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ సమస్యకు కుంకుమపువ్వు మేలు చేస్తుంది. అంటే రుతుక్రమం రాకముందే కలిగే మానసిక, శారీరక అసౌకర్యాన్ని కుంకుమపువ్వు దూరం చేస్తుంది. కాల నొప్పి, మూడ్ స్వింగ్ వంటి లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. రోజూ కుంకుమపువ్వు కలిపిన టీ లేదా పాలు తాగడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. కుంకుమపువ్వు ఆలకిని అణిచివేసి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ మసాలాలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఊబకాయాన్ని నివారిస్తాయి. జీవక్రియ రుగ్గుతలను తొలగిస్తాయి. కుంకుమపువ్వు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కుంకుమపువ్వులోని యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటిలో కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజెరిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గుండె సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవచ్చు. రోజూ ఆహారంలో కొద్దిగా కుంకుమపువ్వు తీసుకుంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిది. కుంకుమపువ్వు కేవలం 8 వారాలలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కుంకుమపువ్వు టైప్-2 దయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి



నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రక్తమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వహించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ క్రోమోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్ల తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెరు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రోజూ చాలా మంది ఓట్ మీల్ తింటున్నారు. అవేంటో కొలెస్ట్రాల్ను కలిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కలిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోసోశాచరేటిడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇదిచెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫ్లాక్ ఫైడ్, జంకీ ఫైడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేసులు, కుకీలు, పేస్ట్లు, జన్ను, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగండి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాటు నగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

అడపాదడపా ఉపవాసం చేస్తున్నారా.? అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకున్నట్టే.. ఇదిగో క్లారిటీ..

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ (అడపాదడపా ఉపవాసం) వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయని, స్ట్రోక్ వస్తుందని గత నాలుగైదు రోజులుగా ఎన్నో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మనం ఆహారాన్ని తీసుకున్న వెంటనే నోట్లో నుంచే జీర్ణక్రియ అనేది ప్రారంభమవుతుంది. లాలాజలంలో టయరిన్ అనే ఎన్జైమ్ ఉంటుంది. మన జీర్ణక్రియలో 4 గంటల పాటు ఉండి ఆక్సర్జు జీర్ణక్రియలో ఉండి హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్.. కాలేయం నుంచి వచ్చే కాలేయ రసాలు బైల్ యాసిడ్స్, క్లోమం నుంచి వచ్చే ఎన్జైమ్లు అన్ని కూడా ఈ ఆహారంతో కలుస్తాయి. ఈ ప్రాసెస్ అంతా జరగడానికి జీర్ణక్రియం నుంచి మన ఆహారం బయటకు వెళ్లడానికి 6 గంటల సమయం పడుతుంది. జీర్ణక్రియం నుంచి ఆహారం కిందకు వెళ్లే మరలా మనకు ఆకలి వేసినట్లు అనిపిస్తుంది. కానీ ఆక్సర్జు మనం వచ్చులో కాలేస్తాం. అనలైన జీర్ణక్రియ.. అనలైన ఆహారం జీర్ణం కావడం 6 గంటల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. దీనిని ఇంటర్ డైజెస్టివ్ ఫేస్ అని అంటారు. ఈ ఆహారం జీర్ణకోశం నుంచి కిందకు వెళ్లిన తర్వాత దాదాపు 3 మీటర్ల పొడవున ఉండే చిన్న ప్రేగుల ద్వారా వెళ్తూ ఉంటుంది. అప్పుడు మన ఆహారంలో ఉన్న పదార్థాల్ని గ్లూకోజ్ గానూ ప్రోటీన్ లాగానే విడదీయి వాటిని

చిన్న ప్రేగులలో ఉన్న విజై ద్వారా అబ్జార్బ్ చేసుకొని అవి మరలా బ్లడ్ లో కలిసి లిపిడ్లకు వెళ్లి కొంత స్టోర్ అయ్యి మనకు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. తరువాత మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలు పెద్ద ప్రేగులోకి వెళ్లి వీలైనంత నీటిని పీల్చుకొని విసర్జన జరుగుతుంది. ఇలా జీర్ణం కావడానికి మొత్తం 24 గంటల సమయం పడుతుంది. మన శరీరానికి కావలసిన శక్తిని ప్రసాదించేది ఇంటర్ డైజెస్టివ్ ఫేస్ అనే 16 గంటల సమయమే.. మనం చాలామంది జీర్ణకోశంలో ఆహారం ఉంటేనే మనకి శక్తి వస్తుంది అని అనుకుంటాం అది తప్పు. మరీ ఈ మధ్య కాలంలో ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేస్తే హార్ట్ స్ట్రోక్ వస్తాయంటూ వైరల్ గా వచ్చింది. దీన్ని వైద్యులు కొట్టిపారేశారు. చైనాలో 1, 200 మందికి ఫోన్ చేసి ప్రశ్నలడిగి, అవే ప్రశ్నలు అమెరికాలో ఉండే 200 మందికి అడిగి ఇక గుండె జబ్బులు వస్తాయి అంటున్నారు.. కానీ వాస్తవానికి దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు జతపరచలేదని.. ఇది ఒక బేసిక్ స్టడీ మాత్రమే కానీ దీనికి ఎటువంటి ప్రామాణికత లేదంటున్నారు. లాగా గమనించినట్లయితే చాలా ఉపశుభలు, వక్కులు అన్నీ కూడా ఒక పూటనే తింటారు.. మనుషుల మాదిరి చాలాసార్లు తినవలసివస్తుంది. తక్కువసార్లు తినడం వల్ల



జీర్ణ వ్యవస్థకు కొంచెం గ్యాస్ ఇవ్వడం వల్ల పేగులలో ఆహారం బాగా జీర్ణమయ్యి ఇంకా బాగా శరీరంలోకి అబ్జార్బ్ అవుతుంది అంటున్నారు. అందుకే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది నిజంగా ఫాస్టింగ్ కాదని మామూలుగా ఆధారాలు జతపరచలేదని.. ఇది ఒక బేసిక్ స్టడీ మాత్రమే కానీ దీనికి ఎటువంటి ప్రామాణికత లేదంటున్నారు. లాగా గమనించినట్లయితే చాలా ఉపశుభలు, వక్కులు అన్నీ కూడా ఒక పూటనే తింటారు.. మనుషుల మాదిరి చాలాసార్లు తినవలసివస్తుంది. తక్కువసార్లు తినడం వల్ల

ఒకేసారి తీసుకొని దానిని నిదానంగా కిందికి వదిలిస్తూ జీర్ణం జరగడానికి అలవాటు పడేవారూ. కానీ ఈ మారిన నవీన యుగంలో ఆహారాన్ని బరులు స్టోర్ చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. కాబట్టి మనకు ఎప్పుడు వదిలే అప్పుడు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుకని ఎక్కువసార్లు మనం తినాల్సిన చేసుకున్నాం. శరీర నిర్మాణంలో జీర్ణక్రియ అనేది ఒక స్టోర్ చేసే పాంటల్. పాత కాలంలో ఆహారం సదా దొరకదు. కాబట్టి మనకు జీర్ణక్రియ అనేది పరిణామ క్రమంలో డెవలప్ అయింది. అనగా మనం ఆహారాన్ని

నోరూలించే పిజ్జా..! ఒక్క ముక్క మీ జీవితాన్ని ఏం చేస్తుందో తెలుసా..?



ప్రస్తుతం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన జంకీ ఫుడ్లలో పిజ్జా ఒకటి. పిజ్జాని చాలా మంది తరచూ తింటూ ఉంటారు. కానీ అది జంకీ ఫుడ్. బేస్టిక్ చాలా మంది. కానీ ఆరోగ్యం కోసం కాదు. పిజ్జాలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పిజ్జా అతిగా తినడం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను నిర్ణయం చేస్తే మొదటికి మోసం వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిజ్జాలో సోడియం స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు ప్రతిరోజూ అలాంటి పిజ్జా తింటే, అది ఆధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. మీరు ఒకేసారి మొత్తం పిజ్జా తింటే, మీరు మీ రోజూవారి సోడియం తీసుకోవడం అధికంగా చేస్తున్నారని అర్థం. దీనివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే మరో ప్రమాదకరమైన వ్యాధి గుండెపోటు. మాంసాలతో తయారు చేసిన పిజ్జా తింటే, అది ఊబకాయం, కొన్ని క్యాన్సర్, గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను ఎక్కువగా తినడం గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. తరచుగా పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే సమస్యలలో మధుమేహం ఒకటి. పిజ్జా తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగి క్రమంగా దయాబెటిస్ గా మారుతుంది. పిజ్జా తినడం ఆధిక కొవ్వు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినడం వల్ల కడుపు, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దానికి తోడు బరువు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. దీంతో ఇతర సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పిజ్జాతో ముందుగా వచ్చే అతి పెద్ద సమస్య మలబద్ధం..! పిజ్జా కోసం వాడే మైదా సరిగా జీర్ణం కాదు. ఒక పైస్? వీటి? పిజ్జాలో 400 కెలరీలు ఉంటాయి. ఒక్క పైస్ తో ఆపలేము కదా! ఫలితంగా.. వేగంగా బరువు పెరిగిపోతారు. రిఫైన్డ్ ఫ్లోరైడ్ తయారు చేయడంతో పిజ్జా చాలా హామీగా ఉంటుంది. ఏ వని చేయలేకపోతాము. అయితే.. పిజ్జాని అప్పుడప్పుడు తినడంలో తప్పు లేదు.కానీ దానిని ఎక్కువగా తినడమే సమస్య! అప్పుడప్పుడు క్యాండీల్ తగ్గించి తినండి.

ప్రస్తుతం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన జంకీ ఫుడ్లలో పిజ్జా ఒకటి. పిజ్జాని చాలా మంది తరచూ తింటూ ఉంటారు. కానీ అది జంకీ ఫుడ్. బేస్టిక్ చాలా మంది. కానీ ఆరోగ్యం కోసం కాదు. పిజ్జాలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పిజ్జా అతిగా తినడం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను నిర్ణయం చేస్తే మొదటికి మోసం వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిజ్జాలో సోడియం స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు ప్రతిరోజూ అలాంటి పిజ్జా తింటే, అది ఆధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. మీరు ఒకేసారి మొత్తం పిజ్జా తింటే, మీరు మీ రోజూవారి సోడియం తీసుకోవడం అధికంగా చేస్తున్నారని అర్థం. దీనివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే మరో ప్రమాదకరమైన వ్యాధి గుండెపోటు. మాంసాలతో తయారు చేసిన పిజ్జా తింటే, అది ఊబకాయం, కొన్ని క్యాన్సర్, గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను ఎక్కువగా తినడం గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. తరచుగా పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే సమస్యలలో మధుమేహం ఒకటి. పిజ్జా తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగి క్రమంగా దయాబెటిస్ గా మారుతుంది. పిజ్జా తినడం ఆధిక కొవ్వు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినడం వల్ల కడుపు, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దానికి తోడు బరువు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. దీంతో ఇతర సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పిజ్జాతో ముందుగా వచ్చే అతి పెద్ద సమస్య మలబద్ధం..! పిజ్జా కోసం వాడే మైదా సరిగా జీర్ణం కాదు. ఒక పైస్? వీటి? పిజ్జాలో 400 కెలరీలు ఉంటాయి. ఒక్క పైస్ తో ఆపలేము కదా! ఫలితంగా.. వేగంగా బరువు పెరిగిపోతారు. రిఫైన్డ్ ఫ్లోరైడ్ తయారు చేయడంతో పిజ్జా చాలా హామీగా ఉంటుంది. ఏ వని చేయలేకపోతాము. అయితే.. పిజ్జాని అప్పుడప్పుడు తినడంలో తప్పు లేదు.కానీ దానిని ఎక్కువగా తినడమే సమస్య! అప్పుడప్పుడు క్యాండీల్ తగ్గించి తినండి.

బేబీ కార్న్ తింటే ఇన్ని లాభాలా..? తప్పకుండా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..

బేబీ కార్న్ రుచికరమైన, పోషకమైన ఆహారం. ఇది పూర్తిగా ఆకులతో మట్టబడినందున పురుగుమందుల ప్రభావాల ఉండదు. బేబీ కార్న్లో భాస్వరం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కార్బియం, బి6, విటమిన్లు కూడా ఇందులో లభిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ లేకుండా, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వలన ఇది తక్కువ కేలరీ ఆహారం. ఇది గుండె రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బేబీ కార్న్లో లుటీన్, జియోక్సాంతిన్ వంటి అవసరమైన కెరోటినాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని సరైన రీతిలో నిర్వహించడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బేబీ కార్న్లోని పొటాషియం మరియు ఫైబర్ కలయిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, హృదయ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. బేబీ కార్న్ అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్ పవర్ హౌస్. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అవసరమైన బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల ద్వారా అనారోగ్యం నుండి శరీరం రక్షణకు మద్దతు ఇస్తుంది. బేబీ కార్న్ మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాల యొక్క గొప్ప మూలం. బేబీ కార్న్ దయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలతో బాధపడేవారికి బేబీ కార్న్ దివ్యౌషధం. బేబీ కార్న్లోని అధిక ఫైబర్ కంటిలో జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. మీరు స్థూలకాయం సమస్యతో సతమతమవుతున్నట్లయితే బేబీ కార్న్ తప్పనిసరిగా తినాలి. బేబీ కార్న్ చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నిజానికి, విటమిన్ సి బేబీ కార్న్లో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది కాకుండా, బేబీ కార్న్లో ఉండే పోషకాలు చర్మ కణాలను పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. మీ చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే బేబీ కార్న్ తినాలి. నిజానికి, బేబీ కార్న్లో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.



ఫ్రీజ్.. మట్టి కుండ నీరు..

ఆరోగ్యానికి ఏది నిజమైన అమృతం..?

వేసవి కాలం మొదలైందంటే చాలు.. భానుడి భగభగలకు తట్టుకోలేక అందరం చల్లటి నీటి కోసం వెతుకుతాం. ఈ క్రమంలో చాలామంది ఫ్రీజ్ లో ఉంచిన ఐస్ వాటర్ తాగడానికి మొగ్గు చూపుతారు. అయితే ఫ్రీజ్ నీరు తాత్కాలికంగా ఉపశమనాన్ని ఇచ్చినప్పటికీ.. అది గొంతు నొప్పి, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన పూర్వీకులు అనుసరించిన మట్టి కుండ పద్ధతే వేసవికి అత్యంత సురక్షితమైన, ఆరోగ్యకరమైన మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మట్టి కుండ నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ఆ అద్భుత ప్రయోజనాలు:

సహజమైన ప్యూరిఫైయర్

మట్టి కుండ కేవలం నీటిని చల్లబరచడమే కాదు.. సహజంగా శుద్ధి చేస్తుంది. మట్టిలో ఉండే పోషకాలు నీటిలోని మలినాలను తొలగించి, శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

కడుపు సమస్యలకు చెక్

మనం తినే ఆహారం వల్ల శరీరంలో అసిడిటీ పెరుగుతుంది. మట్టి సహజంగా అల్కలైన్ గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని జ్ఞాన స్థాయి సమతుల్యంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, మలబద్ధకం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జీవక్రియను పెంచుతుంది
స్ట్రెస్ బాధిల్లే లేదా ఫ్రీజ్ నీటిలో కెమికల్స్ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ మట్టి కుండ నీటిలో ఎటువంటి రసాయనాలు ఉండవు. ఈ నీటిలోని ఖనిజాలు జీవక్రియను పెరుగుపరచడమే కాకుండా శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి.

వడదెబ్బ నుండి రక్షణ
వేసవిలో తీవ్రమైన వేడి వల్ల శరీరం త్వరగా డిహైడ్రేషన్ గురవుతుంది. మట్టి కుండ నీటిలో ఉండే పోషకాలు, ఖనిజాలు



నీరు గొంతుకు చాలా మెత్తగా ఉంటుంది. శ్వాసకోసం ఇబ్బందులు ఉన్నవారికి కూడా ఈ నీరు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఈ వేసవిలో కృత్రిమమైన చల్లదనం కంటే, ప్రకృతి సిద్ధమైన మట్టి కుండ నీటిని ఎంచుకోండి. ఇది కేవలం దాహాన్ని తీర్చడమే కాదు, మీ శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలను అందించి మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



శరీరాన్ని త్వరగా రీహైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా వడదెబ్బతగలకుండా రక్షిస్తాయి.

గొంతుకు సురక్షితం

ఫ్రీజ్ నీరు తాగితే గొంతు నొప్పి లేదా జలుబు చేసే అవకాశం ఉంది. కానీ మట్టి కుండ



ఈ మొక్క కనిపిస్తే అస్సలు వదలొద్దు..! ఎందుకంటే..?

మన ఇంటి చుట్టూ సాధారణంగా పెరిగే కుప్పింటాకు మొక్క దీనిని ప్రాంతాన్ని బట్టి హరిత మంజరి లేదా మురిపింది అని కూడా పిలుస్తారు. ఆహారమైన జొబ్బ గుణాలు కలిగిన ఒక అద్భుత వనమూలిక యాభోర్నియేసి కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం అకాలిఫా ఇండికా. ఆంగ్లంలో దీనిని ఇండియన్ అకాలిఫా, ఇండియన్ మెర్బర్బర్, ఇండియన్ ఫాఫర్ లీఫ్ లేదా ఇండియన్ నేటిల్ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. దీని ప్రత్యేకత కప్పాకారంలో ఉండే పుష్పగుచ్ఛం. ఈ మొక్కను పూర్వం నుంచి భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యంలో, తమిళుల సిద్ధ వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, పశ్చిమ తూర్పు ఆఫ్రికాలో కూడా ఇది ఒక గొప్ప ఔషధిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ఆధునిక కాలంలో కూడా వైద్యులు దీనిని వాడమని సిఫార్సు చేయడం కుప్పింటాకు గొప్పతనాన్ని చాటుతుంది.

ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:
కండరాల నొప్పులు: కుప్పింటాకు తాజా ఆకులను శుభ్రం చేసి రసం తీయాలి. ఈ రసానికి సమానంగా నువ్వుల నూనె కలిపి నీరు అవిరి అయ్యే వరకు నన్నుడి మంటపై మరిగించి నిల్వ చేసుకోవాలి. కండరాల నొప్పి ఉన్నప్పుడు ఈ నూనెను గోరువెచ్చగా చేసి నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.



తలనొప్పి: అధిక ఒత్తిడి లేదా ఇతర కారణాల వల్ల వచ్చే తలనొప్పికి, ఈ మొక్క రసాన్ని నుదిటికి రాసి కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.

చర్మ సౌందర్యం: పూర్వం నుంచి చర్మ సౌందర్యానికి ఈ మొక్కను ఉపయోగించేవారు. ఆకులను మెత్తగా పేస్ట్ చేసి పసపు కలిపి ముఖానికి అప్లై చేసి పావుగంట తర్వాత చల్లటి నీటితో కడుక్కుంటే ముఖం తెల్లగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. ఇది మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలను తగ్గించి, అవాంఛిత రోమాలను కూడా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

రెండు న్యూన మోతాదుగా తాగాలి. అధికంగా తీసుకోకూడదు, వాంతులు అయ్యే అవకాశం ఉంది.

దంత ఆరోగ్యానికి: కుప్పింటాకు వేరతో దంతాలు తోమితే తెల్లగా, దృఢంగా మారతాయి. ఇది చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడాన్ని ఆపి, చిగుళ్లను గట్టిపరుస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ సమస్త దంత సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఆకుల రసంలో ఉప్పు కలిపి తోమినా ఇదే ప్రయోజనం.

తగ్గుతుంది.
పొట్ట ఇన్ఫ్లమేషన్, సులిపురుగులు: పొట్ట సంబంధిత ఇన్ఫ్లమేషన్లకు ఉండే, ఆకులను మరియూ చిన్న ఉల్లిపాయ రెబ్బలను కలిపి పేస్ట్ చేసి, అన్నంతో కలిపి తింటే తగ్గుతాయి. ఆకులతో కూర వండకొని మితంగా తింటే కడుపులోని సులిపురుగులు పోతాయి.

పిప్పి పన్ను: పిప్పి పన్నుతో బాధపడేవారు వీటి ఆకులను నలిపి పిప్పిపన్ను ప్రదేశంలో పెడితే క్రిమి నశించి బాధ తగ్గుతుంది.

గోరుమట్టు: కుప్పింటాకులకు పసపు కలిపి ముద్దగా నూరి గోరుమట్టుపై వేసి కట్టుకడితే నయమవుతుంది.



చుండ్రు: ఈ ఆకుల రసంలో వేపాకుల రసం సమంగా కలిపి తలపై అప్లై చేసి అరగంట తర్వాత తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్య తగ్గుతుంది.

జలుబు, దగ్గు: గుప్పెడు కుప్పింటాకులను శుభ్రం చేసి గ్లాసు నీటిలో వేసి సగం అయ్యేవరకు మరిగించాలి. చల్లారాక ఈ నీటిని పావు కప్పు మోతాదుగా తాగితే జలుబు, దగ్గు తగ్గుతాయి.

నల్ల మచ్చలు, కీళ్లనొప్పులు: మోచేలి నలుపులు, కండ్లకింద నల్లటి వంటలు, చంకలలో నలుపులు ఉన్నచోట ఈ మొక్క ఆకుల రసంలో నిమ్మరసం కలిపి రాస్తే నలుపులు పోతాయి. ఆకుల రసంలో ఉప్పు కలిపి కీళ్లనొప్పి ప్రదేశంలో రాస్తేనే నొప్పి తగ్గుతుంది.

గాయాలు, చర్మపు మంట: గాయాలు, పుండ్లు ఈ ఆకుల రసాన్ని పిండితో త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మం మంటగా ఉన్నప్పుడు, వేడి కురుపులు, పురుగులు కుట్టిన ప్రదేశంలో తాజా ఆకుల పేస్ట్ ను అప్లై చేస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వందరోగాలకు అడవి దొండకాయ చెక్

కావాలిన పదార్థాలు : పావుకిలో అడవి దొండకాయలు, 2 ఉల్లిపాయలు, 5 పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అరటి నూనె జీలకర్ర, అరటి నూనె ధనియాల పొడి, అరటి నూనె ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ కారం, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ నూనెను తీసుకోండి.



ముందుగా స్వేచ్ఛ వెలిగించి పాన్ పెట్టి దానిలో అయిల్ వేసి అది వేడయ్యాక దానిలో పోపు గింజలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా నేయించుకోవాలి.

ఆ తర్వాత అడవి దొండకాయలు ముక్కలు, అరటి నూనె పసుపు, రుచికి తగినంత ఉప్పును వేసి మిక్సీ అయ్యేలా కలుపుకుని స్వేచ్ఛ మీద ఉంచండి.

ఇప్పుడు రోటీలో ధనియాల, వెల్లుల్లి వేసి కచ్చా వచ్చాగా దంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత జీలకర్ర కూడా పొడిలాగా చేసుకోండి. ఇప్పుడు తాళింపు పెట్టడానికి స్వేచ్ఛ వెలిగించి పాన్ లో అయిల్ వేసి దానిలో ఆవాలు, నాలుగు ఎండ్ల వేసి మిక్సీ తో దొండకాయల మిశ్రమం

కూడా వేసి 10 నిమిషాల పాటు మగ్గనివ్వండి.

అంతే, వేడి వేడి అడవి దొండకాయల కూర రెడి. వేడి వేడి అన్నంలో తింటే తినే కొద్దీ తినాలనిపిస్తుంది. మీరు ఇంట్లో ఒకటారిట్రై చేసి తినండి.

ఖర్జూరాలను ఈ టైమ్ లో తింటున్నారా..?

ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే మళ్ళీ ఆ తప్పు చెయ్యరు..

ఖర్జూరం.. ఇది కేవలం డ్రై ఫ్రూట్ మాత్రమే కాదు, ఇదొక అద్భుతమైన సూపర్ ఫుడ్.. ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాన్ని మనం రోజూ తింటుంటాం. కానీ ఖర్జూరాలను సరైన సమయంలో తింటేనే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందుతాయని మీకు తెలుసా? ఖర్జూరం తినడానికి అత్యుత్తమ టైమ్, వాటి వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో చూద్దాం.

ఖర్జూరం తినడానికి సరైన సమయాలు ఇవే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో..



ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఖర్జూరం తినడం అత్యంత ప్రయోజనకరం. ఇది శరీరానికి వెంటనే గ్లూకోజును అందించి, రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే అధిక ఫైబర్ మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించి, ప్రేగులను శుభ్రం చేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో ఇది బాగా సహాయపడుతుంది.

వ్యాయామానికి ముందు

మీరు జిమ్ కు లేదా వ్యాయామం చేయడానికి వెళ్లే ముందు 30-60 నిమిషాల ముందు 2-3 ఖర్జూరాలు తినండి. ఇవి శరీరానికి నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేసి, మీరు త్వరగా అలసిపోకుండా కాపాడతాయి.

ఖర్జూరాల వల్ల కలిగే ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఖర్జూరాలలోని గ్లూకోజ్, ప్రోక్టోజ్, సుక్రోజ్ అలంకలు తగ్గించి, తక్కువ శక్తిని అందిస్తాయి. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది. కడుపు శుభ్రంగా ఉంటుంది. సెలినియం, మాంగనీస్, రాగి మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఎముకలను దృఢంగా మార్చి, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించి, రాత్రి ఖోజున వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది.

సాయంత్రం స్నాక్ గా:

సాయంత్రం చేతలో టీ, బిస్కెట్ల బదులుగా ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించి, రాత్రి ఖోజున వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది.

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు:

ఖర్జూరాన్ని పాలలో మరిగించి తాగడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. ఇది శారీరక బలహీనతను తొలగించి, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తుంది.



కళ్లు చెదిరే ఆదాయం! మహిళల కోసం స్పెషల్

తక్కువ పెట్టుబడితో స్వయం ఉపాధి ప్రారంభించాలని భావిస్తున్న యువతలో బోటీక బిజినెస్ పై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం సుమారు రూ.20 వేల పెట్టుబడితో చిన్న స్కాలర్ బోటీకను ప్రారంభించడం సాధ్యమే కానీ సరైన ప్రణాళిక తప్పనిసరి.



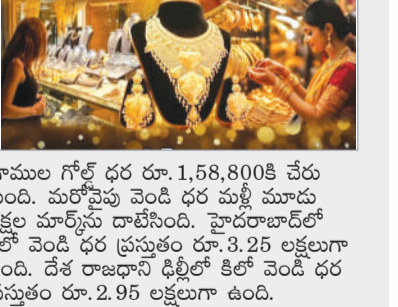
ప్రారంభ దశలో పెద్ద పాస్ అవసరం లేకుండా ఇంటి నుంచే లేదా ఆన్లైన్ ద్వారా బిజినెస్ ను మొదలుపెట్టడం ఉత్తమ మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. ఈ మొత్తంలో ప్రధానంగా రెడిమెట్ డ్రెస్సులు, చుడీదార్ మెటీరియల్, బోటీక పీసులు లేదా కిడ్స్ వేర్ వంటి వేగంగా తిరిగే స్టాక్ ను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అదనంగా, సోఫ్ట్ మీడియా మార్కెటింగ్ కోసం కొంత మొత్తం కేటాయిస్తే కస్టమర్లను త్వరగా ఆకర్షించే అవకాశం ఉంటుంది. లాభాల విషయానికి వస్తే చిన్న బోటీకలలో సాధారణంగా ఒక్కో డ్రెస్సుపై 20 శాతం నుండి 40 శాతం వరకు మార్జిన్ వచ్చే అవకాశం ఉందని వ్యాపార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రోజూకు 5-10 అర్డర్లు వచ్చినా నెలకు రూ.15,000 నుండి రూ.30,000 వరకు గ్రాస్ ఆదాయం పొందే అవకాశముంది. అయితే ఇది పూర్తిగా ప్రొఫెట్ నెట్ వర్క్, కస్టమర్ నెట్ వర్క్, మార్కెటింగ్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

బంగారం ధరలకు రెక్కలు.. రూ.1.73 లక్షలు దాటిన పది గ్రాముల పసిడి..



ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడుల ప్రభావంతో బంగారం ధరలకు రెక్కలు వచ్చాయి. శనివారం నుంచి భారీ పెరుగుదలను నమోదు చేస్తున్నాయి. యుద్ధం కారణంగా పది గ్రాముల బంగారం ధర మళ్ళీ రూ.2 లక్షలు దాటి అవకాశముందని అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. రానున్న కొద్ది రోజుల్లో బంగారం ధర రూ.2 లక్షలకు, వెండి ధర

రూ.4 లక్షలకు చేరుకుంటాయని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఈ రోజు (మార్చి 1న) ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బలీయన్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,73,080కు చేరుకుంది. నిన్నటి ధరతో పోల్చుకుంటే రూ.4,300కు పైగా పెరిగింది. ఇక, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,58,650 ధరకు ఉంది (శ్రీజయ ప్రతీతి టీఎం). నిన్నటి ధరతో పోల్చుకుంటే రూ.4000 పెరిగింది. ఇక, దేశ రాజధాని బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి రేటు రూ.1,73,230కి చేరుకోగా, 22 క్యారెట్ల 10



గ్రాముల కోట్ల ధర రూ.1,58,800కి చేరుకుంది. మరోవైపు వెండి ధర మళ్ళీ మూడు లక్షల మార్పున దాటినది. హైదరాబాద్ లో కిలో వెండి ధర ప్రస్తుతం రూ.3.25 లక్షలుగా ఉంది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కిలో వెండి ధర ప్రస్తుతం రూ.2.95 లక్షలుగా ఉంది.

వెండి ధరలపై వార్ ఎఫెక్ట్..! రేపు పరిస్థితి ఎలా ఉండనుందంటే..?

మధ్యప్రాచ్యంలో తాజా భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు ప్రపంచ మార్కెట్లను కుదిపేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పెట్టుబడిదారులు మళ్ళీ సురక్షిత ఆస్తుల వైపు వరుగులు తీస్తుండగా, బంగారం ఇప్పటికే మెరుగైన స్పందన చూపింది.

ఇప్పుడు అందరి దృష్టి వెండిపై పడింది. సోమవారం భారతీయ ఎక్స్చేంజీలు తెరుచుకున్నప్పుడు వెండి ధరలు పెరుగుతాయా అన్నది కీలక ప్రశ్నగా మారింది. సాంప్రదాయ మార్కెట్ల మూల్యాంకన సమయంలో కూడా నువ్వేతలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. 24/7 ట్రేడింగ్ కలిగిన బిట్ కెన్ దాదాపు 4 శాతం పెరగడం పెట్టుబడిదారుల భయాన్ని సూచిస్తోంది.



సాధారణంగా భౌగోళిక సంక్షోభాల్లో ముందుగా బంగారం స్పందించి, ఊపు పెరిగిన తర్వాత వెండి ఎక్కువ శాతం హెచ్చుతగ్గులు చూపే చరిత్ర

ఉంది. అందుకే ఈసారి కూడా వెండి రేట్ కానీ షార్ట్ మూవ్ ఇప్పుడున్న మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. సోమవారం మళ్ళీ కమాడీటీ వెక్స్చుర్ (బీజే) తెరుచుకున్న వెండినే ట్రేడర్లు మూడు అంశాలను గమనిస్తారు:

ప్రారంభ గ్యాప్ పరిమాణం (బంగారం, వెండి వ్యూధర్షల్) సేప్ హెవెన్ కొనుగోళ్ల స్థిరత్వం భారతీయ రిటైల్ పెట్టుబడిదారులు కొనుగోలు పెంచుతారా లేదా లాభాలు బండ్ల చేస్తారా అని వెండి ర్యాలీ కొనుగోలుల దాదా లా తాత్కాలిక బైక్ మాక్రమేనా అన్నది నిర్ణయిస్తాయి. ప్రస్తుతం దేశీయంగా బిజిఎ గోల్డ్ రూ.1,60,000 వైపు స్థిరంగా ఉంది, రూ.1,63,500-1,65,000 వైపు కదిలే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. వెండి మాత్రం మరింత వేగంగా కనిపిస్తోంది. బిజిఎ వెండి ఇప్పటికే రూ.2,80,000-2,85,000 ట్రేడింగ్ లో ఉంది. సోమవారం ఓపెనింగ్ వెండి దిశను నిర్ణయించే కీలక మద్దతు స్థాయిల పైన నిలిస్తే

రూ.2,90,000-2,95,000 వరకు మరింత ఎగబాకే అవకాశముందని అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఉద్రిక్తతల ప్రభావం ముడి చమురు మార్కెట్లపైనా పడింది. సరఫరా అంతరాయాలు ఏర్పడితే భారతీయ 80 దాల్చర్ స్థాయి పరిరక్షకు వచ్చే అవకాశముందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది ప్రవృత్తిని బిజిఎ వంటి మరింత పెరిగిపోతుంది. ట్రోఫికల్ వర్గాలు ఈక్విటీ మార్కెట్లలో అస్థిరత పెరగొచ్చని చెబుతున్నాయి. కీలక మద్దతు స్థాయిలు తగితే సూచీలు మరింత బలహీనపడే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

గోల్డ్ లోన్లకు గిరాకీ

పెరుగుతున్న ధరలే కారణం.. రెండేండ్లలో రెట్టింపైన పోర్ట్ఫోలియో



ముంబై, జనవరి 28: దేశీయ లోన్ మార్కెట్లో బంగారం తగ్గింపు ఇచ్చే రుణాలకు భారీ గిరాకీ కనిపిస్తున్నది. తాజాగా విడుదలైన ఓ నివేదిక గోల్డ్ లోన్లకు డిమాండ్కు అద్దం పట్టింది. ఏటా పుత్తడి ధరలు పెరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలికాలంలో వైతే రేట్లు విపరీతంగా పుంజుకుంటున్నది మాస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే 2023 నవంబర్ నుంచి 2025 నవంబర్ మధ్య గోల్డ్ లోన్ పోర్ట్ఫోలియో రెట్టింపైనట్లు తేలింది. బుద్ధివారం క్రెడిట్ ఇన్సైట్స్ కంపెనీ క్రిప్ హై మార్కెట్ ఇచ్చిన రిపోర్టులో గత ఏడాది నవంబర్ నాటికి పసిడి రుణాల్లో దాదాపు 100 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. 2023 నవంబర్లో రూ. 7.9 లక్షల కోట్లుగా ఉండే.. 2025 నవంబర్లో రూ. 15.6 లక్షల కోట్లకు రుణాలు ఎగబాకాయి. 2024 నవంబర్లో ముగిసిన ఏడాది కాలంలో గోల్డ్ లోన్లు 39 శాతం పెరిగితే.. ఆ తర్వాతి ఏడాది కాలంలో 42 శాతం పెరుగుదల కనిపించింది.

సెస్ జోన్..
గోల్డ్ లోన్లను రుణదాతలు (బ్యాంకులు, బ్యాంకింగ్ తరఫు ఆర్థిక సంస్థలు) రక్షణాత్మక రుణాలుగా చూస్తున్నాయి. బంగారాన్ని తమ వద్ద తగ్గింపు పెట్టుకుని ఆ రోజు మార్కెట్ ధర ఆధారంగా రుణగ్రహీతలకు చెల్లింపులు చేస్తున్నాయి. దీంతో ఎగవేతలకు తావు లేకుండా పోయింది. అందుకే అంతా గోల్డ్ లోన్ సెగ్మెంట్పై దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఆకర్షణీయ వడ్డీరేట్లను ఆఫర్ చేస్తున్నారు. పైగా చాలామందికి తమ తక్షణ నగదు అవసరాలకు బంగారమే సులభతర మార్గంగా ఉంటుండటం కూడా గోల్డ్ లోన్ మార్కెట్ను

ఏటా పెంచేస్తున్నదని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. ఇక రిటైల్ లోన్ పోర్ట్ఫోలియోలో 2024 నవంబర్ నుంచి 2025 నవంబర్కు గోల్డ్ లోన్ల వాల్యూ 8.1 శాతం నుంచి 9.7 శాతానికి పెరిగిందని తాజా నివేదిక సైతం తేటతెల్లం చేసింది.

భారీ రుణాలే అధికం
నిరుదు నవంబర్ నాటికిగల గోల్డ్ లోన్లలో దాదాపు సగం వాల్యూ రూ. 2.5 లక్షలకుపైగా ఉన్నవేనని క్రిప్ హై మార్కెట్ తెలిపింది. ఇక పసిడి రుణగ్రహీతల్లో 56 శాతం పురుషులే. అయితే మహిళా రుణగ్రహీతల్లోనే సకాలంలో సక్రమంగా అప్పు తీర్చుతున్నవారు ఎక్కువగా ఉన్నారని ఈ సందర్భంగా రిపోర్టు స్పష్టం చేయడం గమనార్హం. కాగా, గోల్డ్ లోన్ మార్కెట్లో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులదే మెజారిటీ వాల్యూ. 60 శాతం వ్యాపారం వీరి చేతిలోనే ఉందని తాజా నివేదిక పేర్కొన్నది. కేవలం బంగారం తగ్గింపునే రుణాల్నిస్తూ వ్యాపారం చేస్తున్న బ్యాంకింగ్ తరఫు సంస్థల వాల్యూ 8.1 శాతమే. పసిడి రుణాల వృద్ధిలో గుజరాత్ 67 శాతంతో ముందున్నది. 50 శాతంతో ఆ తర్వాత కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలున్నాయి. అయినప్పటికీ దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లోనే గోల్డ్ లోన్ బిజినెస్ బాగా విస్తరిస్తున్నది. ఇక మొండి బకాయిల్లో ఉత్తరప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, ఒడిషా రాష్ట్రాల రుణగ్రహీతలవే ఎక్కువని తాజా నివేదిక స్పష్టం చేసింది. బంగారం, వెండి ధరలు ఆల్ట్రైమ్ హై రిస్కులోనే పరుగులు పెడుతున్నాయి. ఢిల్లీ స్టాక్ మార్కెట్లో బుద్ధివారం 24 క్యారెట్ (99.9 స్వచ్ఛత) 10 గ్రాముల పుత్తడి రేటు మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా రూ. 1,71,000 వలికింది. ఈ ఒక్కరోజే రూ. 5,000 పుంజుకున్నది. కిలో వెండి విలువ సైతం రూ. 15,000 ఎగబాకింది. ఫలితంగా ఆల్ట్రైమ్ గర్బ స్టాంబుల్ రూ. 3,85,000గా నమోదైనట్లు అఖిల భారత సరఫా అసోసియేషన్ తెలియజేసింది.

హైదరాబాద్లో..
హైదరాబాద్ రిటైల్ మార్కెట్లో 22 క్యారెట్ (99.5 స్వచ్ఛత) తులం పసిడి ధర రూ. 1,53,150గా ఉన్నది. మంగళవారం ముగింపుతో చూస్తే.. రూ. 4,700 ఎగబాకింది. కిలో వెండి ధర రూ. 3,85,000కు బ్రేడ్ అవుతున్నది. ఇక అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో జెన్స్ గోల్డ్ రేటు ఫారెక్స్.కామ్ వివరాల ప్రకారం 5,256.35 డాలర్లుగా ఉన్నది. ఒక్కరోజే 74.57 డాలర్లు పెరిగింది. సిల్వర్ 112.22 డాలర్లు వలికింది. సాధారణ కొనుగోలుదారులతోపాటు ఇన్వెస్టర్లు, ఇండస్ట్రి వర్గాల నుంచి వెండికి డిమాండ్ ఉంటున్నది. అందుకే భారీ ఎత్తున రేట్లు పుంజుకుంటున్నాయని వ్యాపార వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

భారీ లాభాలలో స్టాక్ మార్కెట్లు

సెన్సెక్స్ 487, నిస్సీ 167 పాయింట్ల లాభం

ముంబై, జనవరి 28: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు వరుసగా రెండోరోజు లాభాల్లో ముగిశాయి. భారత్-ఈయూ దేశాల మధ్య స్వేచ్ఛ వాణిజ్య ఒప్పందం కుదరడంతో మదురలో ఉత్తేజాన్ని నింపింది. ఫలితంగా కొనుగోళ్లకు మొగ్గుచూపడంతో బుద్ధివారం కూడా సూచీలు కదంతోకాకాయి. ఇంట్రాడేలో 600 పాయింట్లకు పైగా పెరిగిన 30 షేర్ల ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ చివరకు 487.20 పాయింట్లు అందుకొని 82,344.68 వద్ద స్థిరపడింది. మరో సూచీ ఎన్ఎస్సీకే నిస్సీ 167.35 పాయింట్లు ఎగబాకి 25,342.75 వద్ద ముగిసింది. బీజేఎల్ షేరు 8.90 శాతం ఎగబాకి టాప్ గెయిన్ గా నిలిచింది. ఓఎన్ఎస్సీ, హెచ్ఎఫ్ఎల్, కోల్ ఇండియా, ఎలర్నల్, హిందాల్కో, బజాజ్ ఫైనాన్స్, పవర్ గ్రిడ్ షేర్లు రెండు శాతానికి పైగా ఎగబాకాయి. వీటితోపాటు ట్రెంట్, అదానిఎంటర్ ప్రైవేట్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, బజాజ్ ఫిన్ సర్వీస్, టీసీఎస్, అదానిపోస్ట్, సిప్లా, రిలయన్స్, విప్రో, టెక్ మహేంద్రా షేర్లు కూడా బలపడ్డాయి. టాటా కన్స్ట్రూమర్ షేరు 4.70 శాతం తగ్గి టాప్ లాజర్ గా నిలిచింది.



దూరదృష్టితో బడ్జెట్ ఉండాలి

అప్పుడే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం ఆర్థిక మాజీ గవర్నర్ రఘురామ్ రాజన్

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 28: రాజీయే బడ్జెట్ తప్పనిసరిగా దూరదృష్టి కలిగిన లక్ష్యాలతో ఉండాలని, వాటి సాధనకు బాటలు వేసేదిగా నిలువాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) మాజీ గవర్నర్ రఘురామ్ రాజన్ అన్నారు. అప్పుడే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత స్వతంత్రంగా, బలోపేతంగా మారగలదని అభిప్రాయపడ్డారు. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2026-27)గాను ఫిబ్రవరి 1న పార్లమెంట్లో కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఈ క్రమంలో బుద్ధివారం పీఠీబి వీడియోను ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రాజన్ మాట్లాడుతూ.. కృత్రిమ మేధస్సు (ఏబిల్) అదృశ్యమైన పెట్టుబడులకు వీలుంది, గొప్ప వృద్ధి అవకాశాలు కనిపిస్తున్నా ప్రస్తుతం భారత్, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ రెండింటికీ అత్యంత ప్రమాదకర సమయమే నడుస్తున్నదని చెప్పారు. అందుకే ఈ క్లిష్ట పరిస్థితులను జయించేలా బడ్జెట్ ఉండాలని అవసరం ఉందన్నారు. అయితే ఈసారి బడ్జెట్ ఆ తరహాలోనే ఉంటుందన్న ఆశాభావాన్ని కూడా ఆయన వ్యక్తం చేశారు. కాగా, గతంలోనూ భారత్కు బడ్జెట్ ప్రణాళికలు ఉండేవని, కానీ అప్పుడు కూడా బడ్జెట్ వాటికి తగినట్లుగా ఉండేది కాదని రాజన్ ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యానించడం గమనార్హం. ఇదిలావుంటే భౌగోళిక-రాజకీయ ఒడిదుడుకుల నడుమ దేశ జీడీపీని పరుగులు పెట్టించేలా బడ్జెట్ ఉంటుందన్న ఆకాంక్షను వెలిబుచ్చారు. దిగుమతి సుంకాలు తగ్గితే సరఫరా వ్యవస్థ మరింత మెరుగుపడగలదన్నారు.



అనిల్ అంబానీ-ఈడీ కేసు

1,885 కోట్ల ఆస్తులు జప్తు

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 28: అనిల్ అంబానీకి చెందిన రిలయన్స్ గ్రూప్ సంస్థలపై చేస్తున్న మనీ లాండరింగ్ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా మరో రూ. 1,885 కోట్ల ఆస్తుల్ని జప్తు చేసినట్లు ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) బుద్ధివారం తెలిపింది. దీంతో ఇప్పటిదాకా ఈ కేసులో జప్తు చేసిన ఆస్తుల విలువ దాదాపు రూ. 12,000 కోట్లకు చేరింది. కాగా, తాజాగా అటార్నే చేసిన ఆస్తుల్లో బ్యాంక్ డిపాజిట్లు, కొన్ని స్థిరాస్తులు, పెట్టుబడులున్నట్లు ఈడీ అధికారులు ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్, రిలయన్స్ కమర్షియల్ ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్, యెస్ బ్యాంక్ మోసం, రిలయన్స్ కమ్యూనికేషన్స్ లిమిటెడ్ తదితర సంస్థలకు సంబంధించిన కేసుల్లోనే ఈ జప్తులను కూడా వారు వివరించారు. అనిల్ గ్రూప్.. ఏ తప్పు చేయలేదని వాదిస్తుండగా, వివిధ కంపెనీలు ప్రజా ధనాన్ని పక్కదారి పట్టించాయని ఈడీ అంటున్నది.



ఆర్బిఐ పావు శాతం వడ్డీరేట్ల కోరేత్!

ముంబై, జనవరి 27: వచ్చే నెల ద్రవ్యసమీక్షలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) రెపోరేటును పావు శాతం (25 బేసిస్ పాయింట్లు) తగ్గించవచ్చని బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా అంచనా వేసింది. మంగళవారం విడుదల చేసిన ఓ నివేదికలో.. ద్రవ్యోల్బణం పెరిగినా ఆమోదయోగ్య స్థాయిలోనే ఉన్నందున, ఈసారి కూడా వృద్ధికి ఊతమిచ్చే నిర్ణయానే కొనసాగించే వీలుందని చెప్పింది. కాగా, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2025-26) చివరి ద్వైమాసిక ద్రవ్య సమీక్ష నిర్ణయాలను ఆర్బిఐ ఫిబ్రవరి 6న ప్రకటించనున్నది.

అమెజాన్లో భారీ లేఅవుట్.. 16,000 మందిని తొలగించేందుకు రంగం సిద్ధం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సంస్థల్లో ఉద్యోగుల తొలగింపు కొనసాగుతూనే ఉంది. ఇప్పటికే వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగుల్ని తొలగించిన అమెజాన్.. ఇప్పుడు మరోసారి భారీ సంఖ్యలో ఉద్యోగాల కోతకు సిద్ధమవుతోందని సమాచారం. నేటి నుంచే ఉద్యోగుల్ని తొలగించబోతుంది. ఈసారి దాదాపు 16,000 మందిని తొలగించేందుకు రోజుల్లోనే తీసుకురావలసి నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. నేటి నుంచి వారం రోజుల్లోనే ఇందుకు సంబంధించి ఆదేశాలు ఇవ్వడం ఉంది. గత ఏడాది చివర్లో అమెజాన్ సంస్థ దాదాపు 14,000 మంది స్టాఫ్ను తొలగించింది. ఇప్పుడు మరో 16,000 మందిని తొలగించనుంది. అంతే అరు నెలల వ్యవధిలోనే దాదాపు 30,000 మందిని తొలగించినట్లువుతుంది. అంతకుముందు 2023లో 27,000 మందికి ఉద్యోగం పలికింది. ఏబి, ఆటోమేషన్ కారణంగానే ఉద్యోగుల కోత జరుగుతోందని విశ్లేషకులు అంచనా. ఉద్యోగుల తొలగింపుపై మేనేజర్లు, సీనియర్ లీడర్లకు ఈ మేరకు ఇప్పటికే సమాచారం అందింది. పనితీరు ఆధారంగా కూడా లేఅవుట్ జరుగుతున్నాయని అమెజాన్ ఉద్యోగులకు తెలిపింది. అమెజాన్లో రిటైల్, వేరీమాజ్ సిబ్బందితోపాటు హై కాలర్ కార్పొరేట్, ఆఫీస్ స్ట్రెజ్జిస్ ఉద్యోగుల్ని కూడా కంపెనీ తొలగిస్తోంది.



కస్టమర్లకు బంధన్ బ్యాంక్ ఊరట

పాదుపు ఖాతాల్లో 0 కనీస నగదు నిల్వల తగ్గింపు
రూ.5వేల నుంచి రూ.2వేలకు కుదింపు.. ఫిబ్రవరి 1న అమల్లోకి
కోల్కతా, జనవరి 27: ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకింగ్ సంస్థ బంధన్ బ్యాంక్.. తమ సేవింగ్స్ అకౌంట్ ఖాతాదారులకు గొప్ప ఊరటనిచ్చింది. స్టాండర్డ్ సేవింగ్స్ అకౌంట్లలో తప్పనిసరిగా ఉంచాల్సిన నెలవారీ కనీస నగదు నిల్వల మొత్తాలను రూ. 5,000 నుంచి రూ. 2,000కు తగ్గించింది. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి ఈ మార్పు అమల్లోకి రానున్నది. అందరికీ బ్యాంకింగ్ సేవలను అందుబాటులో ఉంచాలన్న లక్ష్యంతో, సాధారణ వినయోగదారులపై ఆర్థిక భారం పడకూడదన్న భావనతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మంగళవారం ఓ ప్రకటనలో బ్యాంక్ తెలియజేసింది. ఖాతాల్లో కనీస నగదు నిల్వల్ని తగ్గించినా.. ఎప్పట్లాగే ఖాతాదారులకు అన్ని ప్రయోజనాలూంటాయని స్పష్టం చేసింది. కాగా, తమ ఈ నిర్ణయం ద్వితీయ శ్రేణి వర్గాలకు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ఖాతాదారులకు కలిసిస్తుందన్న ఆశాభావాన్ని ఈ సందర్భంగా బ్యాంక్ ఈడీ, చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్ రాజేందర్ బబ్బర్ వ్యక్తం చేశారు.

మార్కెట్లకు ఈయూ జోష్

సెన్సెక్స్ 320, నిస్సీ 127 పాయింట్లు వృద్ధి మెటల్, బ్యాంకింగ్ షేర్లు ఆకర్షణీయం

ముంబై, జనవరి 27: తీవ్ర ఒడిదుడుకుల నడుమ దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో వరుసగా రెండోరోజు లాభాలకు చేరుకున్నాయి. భారత్-ఈయూ దేశాల మధ్య స్వేచ్ఛ వాణిజ్య ఒప్పందం (ఎఫ్టీఏ) ఎట్టకేలకు కుదిరిన నేపథ్యంలో మంగళవారం మదురలో ఉత్తేజాన్ని పెట్టుబడులకు ఆసక్తి కనబర్చారు. నిజానికి ఉదయం ఆరంభంలో అంతర్జాతీయ ప్రతికూల పరిస్థితుల ప్రభావంతో ఇన్వెస్టర్లు అమ్మకాలకే పెట్టుపీట వేశారు. అయితే సమయం గడుస్తున్నకొద్దీ కొనుగోళ్లకు మద్దతిచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే సోమవారం ముగింపుతో పోల్చితే బీఎస్ఈ ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 319.78 పాయింట్లు లేదా 0.39 శాతం ఎగిసి 81,857.48 వద్ద స్థిరపడింది. అయితే బ్రేడింగ్లో 81,088.59 పాయింట్ల కనిష్టాన్ని, 82,084.92 పాయింట్ల గిరిష్టాన్ని సూచీ తాకింది. అలాగే ఎన్ఎస్సీకే సూచీ నిస్సీ 126.75 పాయింట్లు లేదా 0.51 శాతం ఎగబాకి 25,175.40 వద్ద నిలిచింది.



అమ్మకాల ఒత్తిడిలో ఆటో షేర్లు
ఈయూతో భారత్ ఎఫ్టీఏ నేపథ్యంలో ఆటో స్టాక్.. అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. దేశీయ మార్కెట్లోకి ఐరోపా దేశాల నుంచి ఇక్కడ లగ్గర్ కార్లు చేరాక దిగుమతి అవుతాయన్న అభిప్రాయాలే ఇందుకు కారణం. ఆయా కార్ల ధరలు తగ్గితే మార్కెట్లో గట్టి పోటీ తప్పదన్న అంచనాల నడుమ మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, హ్యూందాయ్, మారు తి సుజుకి, టాటా మోటార్స్ తదితర షేర్లు సెల్లింగ్ ప్రెషర్ను చూశాయి. ఈ క్రమంలోనే మహేంద్రా 4.19 శాతం, హ్యూందాయ్ 4.02 శాతం, మారుతి 1.48 శాతం, టాటా మోటార్స్ 1.22 శాతం చొప్పున నష్టపోయాయి.



చేతికి పట్టితో మెగాస్టార్.. అభిమానుల్లో ఆందోళన

మెగాస్టార్ చిరంజీవి చేతికి పట్టితో కనిపించడంతో అభిమానుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. ఆయనకు ఏమైనా గాయమైందా? రాజీయే ప్రాజెక్టులపై ప్రభావం ఉంటుందా? అనే చర్చలు మొదలయ్యాయి. అయితే రూమర్స్ కి తావులేకుండా చిరంజీవి స్వయంగా ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ స్పష్టత ఇచ్చారు. ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య లేదని, కేవలం చిన్నపాటి షోల్డర్ కీజోల్ సర్జరీ మాత్రమే జరిగిందని స్పష్టం చేశారు మెగాస్టార్. ఇది ముందస్తు జాగ్రత్తగా చేసిన సాధారణ ప్రక్రియ అని, ప్రస్తుతం తాను సాఫీగా కోలుకుంటున్నానని, సర్జరీను విజయవంతంగా నిర్వహించిన ప్రముఖ ఆర్థోసోఫీ నిపుణుడు డా. నిలిన్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. "చేతికి పట్టి ఉండటం గమనించి అభిమానులు, శ్రేయోభిలాషులు నా ఆరోగ్యం గురించి ఆరా తీశారు. ఇది కేవలం చిన్నపాటి షోల్డర్ కీజోల్ సర్జరీ. ప్రస్తుతం నేను కోలుకున్నాను, నా దినచర్య సజావుగా సాగుతోంది. ఈ సర్జరీని ఎంతో నైపుణ్యంతో, సాఫీగా నిర్వహించిన అత్యుత్తమ ఆర్థోసోఫీ సర్జన్ డాక్టర్ నిలిన్ గారికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

వేసవిలో దండయాత్రకు



సిద్ధమైన టాలీవుడ్

వేసవి సీజన్ ను టాలీవుడ్ చేస్తూ టాలీవుడ్ లో వరుస సినిమాలు విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నాయి. మార్చిలో యువ్ నటించిన 'టాక్సిక్', పవన్ కళ్యాణ్ 'ఉస్టాద్ భగత్ సింగ్' వంటి భారీ చిత్రాలు రానున్నాయి. ఏప్రిల్ లో రామ్ చరణ్ 'పెద్ద', నిఖిల్ 'స్వయంభు', శర్వానంద్ 'బైకర్' విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఐపీఎల్ ప్రభావం ఉన్నప్పటికీ మేకర్స్ ధైర్యంగా ముందడుగు వేస్తుండటం విశేషం. మార్చి మొదటి వారంలోనే కొత్త సినిమాల జోరు మొదలు కాబోతుంది. లావణ్య త్రిపాఠి ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కిన 'సతి లీలావతి' మార్చి 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అదే రోజున శివాజీ, లయ కీలక పాత్రల్లో నటించిన కుటుంబ కథా చిత్రం 'సాంప్రదాయని సుప్పిని సుద్ధూసని' కూడా థియేటర్లలోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోంది. మార్చి 13న చిన్న చిత్రం 'బ్యాండ్ మేళం' ప్రేక్షకులను అలరించనుంది. బాలీవుడ్ హిట్ కు సీక్వెల్ గా రూపొందిన 'ధురంధర్ 2' కూడా తెలుగులో విడుదల కానుంది. రూ.1300 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లతో దుమ్మరేపిన 'ధురంధర్ కి' కొనసాగింపుగా వస్తోన్న ఈ చిత్రం హిందీతో పాటు తెలుగు, కన్నడ, తమిళ్, మలయాళ భాషల్లోనూ విడుదల కానుంది.



విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మిక పెళ్లి 26న, లిసెన్స్ మార్చి 4



విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మిక వివాహం ఈ నెల 26న జరుగబోతోంది. మార్చి 4న జరిగే వెడ్డింగ్ రిసెప్షన్ కు సినీ, రాజకీయ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులను ఆహ్వానిస్తున్నారు. ఇటీవల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని విజయ్ దేవరకొండ కలిసి, తన పెళ్ళికి ఆహ్వానించారు. ఇదిలా ఉంటే... విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మిక వివాహ ఆహ్వాన పత్రక ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యక్షమైంది. ఈ నెల 26న వీరి పెళ్ళి జరుగబోతోంది. అయితే దాన్ని కేవలం కుటుంబ సభ్యులకు మాత్రమే పరిమితం చేశారు. మిగిలిన వారందరినీ మార్చి 4న హైదరాబాద్ తాజ్ క్రస్టల్ జరిగే రిసెప్షన్ కు వీరు ఆహ్వానిస్తున్నారు.



'సయాన్' పవర్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

వర్షటైల్ స్టార్ శివకార్తికేయన్, దర్శకుడు శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వంలో, కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ నిర్మిస్తున్న కొత్త చిత్రం కోసం చేతులు కలిపారు. భాక్తిబస్టర్ విజయం సాధించిన అమరన్ తర్వాత శివకార్తికేయన్ మరోసారి రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్ ఇంటర్నేషనల్ తో కొలాబరేట్ కావడం విశేషం. గ్రాండ్ రూరల్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి "సయాన్" అనే శక్తివంతమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. 2026లో బిగ్ స్టేట్ ఫ్యామిలీ స్పెక్టాకీల్ గా నిలిచేలా ఎమోషన్స్, మాస్ ఎలిమెంట్స్, విసోదాన్ని మేళవించిన ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఫస్ట్ లుక్ షోస్టర్ లో శివకార్తికేయన్ డివైన్ లుక్ కనిపిస్తున్నారు. ధోతీ, విభూతి, రుద్రాక్షతో సంప్రదాయానికి దగ్గరగా కనిపిస్తూ, చేతిలో సంపు ఉన్న కత్తి ఆయన ప్రకాశత వెనుక దాగిన శక్తిని సూచిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో శివకార్తికేయన్ పవర్ ఫుల్, డైనమిక్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్, శివకార్తికేయన్, ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు సంతోష్ నారాయణన్ కలిసి పనిచేస్తున్న తొలి సినిమా కావడం ఈ ప్రాజెక్ట్ కు మరో ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ లెగసి, టర్కీకి మీడియా విజన్ కలిసిన "సయాన్" 2026లో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సినిమాలలో ఒకటిగా నిలవనుంది.

హే బలవంత్తో పుల్ ఎంటర్టైన్ అవుతారు: హీరోయిన్ శివానీ నగరం



భాక్తిబస్టర్స్ చిత్రాలను అందించిన బన్నీవాన్, పంశీ నందిపాటిల సక్సెస్ ఫుల్ డ్యూయం తాజాగా నందిపాటి ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, బన్నీ వాన్ వర్మి బ్యానర్స్ పై 'హే బలవంత్' (హే భగవాన్ చిత్రం టైటిల్ మార్పు) అనే ఫుల్ లెంగ్త్ అవుట్ అండ్ అవుట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఈ చిత్రంలో సుహాస్, శివానీ నగరం, సీనియర్ నటుడు నరేష్, యాంకర్ ప్రవంశి ప్రముఖ పాత్రల్ని పోషించారు. గోపీ అచ్చర్ దర్శకత్వంలో త్రిశుల్ విజనరీ స్టూడియోస్ పతాకంపై బి.నరేంద్ర రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ మూవీని ఫిబ్రవరి 20న రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో హీరో శివానీ నగరం సోమవారం పాత్రికేయులతో ముచ్చటించారు. ఈ సినిమాలో చాలా లైటర్ మెయిన్.. ఎంటర్టైన్మెంట్ పాత్ర. చాలా ఎంజాయ్ చేస్తూ చేసిన పాత్ర నాది. సినిమా మొత్తం ఆడియన్స్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ అవుతారు. చివర్లో ఫాదర్ అండ్ సన్ ఎమోషన్ కూడా అందర్నీ అలరిస్తుంది. సినిమాలో ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ మీకు సర్ ప్రైజ్ ఉంటుంది. బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఫస్ట్ సినిమాలో కామెడీలో లేదు. సెకండ్ సినిమాలో ఫుల్ కామెడీ, ఈ సినిమాలో కూడా కామెడీ ఉంది. వినగానే కథతో పాటు నా పాత్ర కూడా బాగా వచ్చింది. ఈ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సినిమాలో కలర్ ఫుల్ విజువల్స్, మ్యూజిక్ బాగుంటుంది. వెన్నెల కిషోర్. నరేష్ కామెడీ అలరిస్తుంది. ప్రతి పాత్ర మిమ్ములను నవ్వస్తుంది. మా ఇంట్లో వెరీ సపోర్టింగ్.. వాళ్లు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని మంచి సినిమాలతో ప్రూవ్ చేసుకున్నాను. వాళ్లు కూడా ఎంతో హ్యాపీగా ఉన్నారు. వచ్చిన సక్సెస్ ను అద్వాంటేజ్ గా తీసుకుని తదుపరి సినిమా కమిటీ అవుతాను. కానీ కథ నచ్చితేనే కాంబినేషన్ తో సంబంధం లేకుండా సినిమా ఒప్పకంటాను అన్నారు హీరోయిన్ శివానీ నగరం.

డ్యాన్సర్ శ్రష్టి వర్మ కొరియోగ్రఫీ లో 'ధర్మస్థల నియోజకవర్గం'



మావింగ్ (డీవీఎస్) ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పతాకంపై సుమన్, సాయికుమార్, నటరాజ్, వరుణ్ సందేశ్, వితికా షేరు ప్రధాన పాత్రలలో నటిస్తున్న చిత్రంతో ప్రముఖ డ్యాన్సర్ అండ్ కొరియోగ్రాఫర్ శ్రష్టి వర్మ ఓ ఐటెం సాంగ్ తో ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. జై జ్ఞాన ప్రభ తోట దర్శకత్వంలో మేరుశీ భాస్కర్ నిర్మిస్తోన్న పాలిటికల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రం 'ధర్మస్థల నియోజకవర్గం'. ఇటీవలే ఘాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకుని షోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉన్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ ను మేకర్స్ ప్రారంభించారు. 'న్యాయం చేయరా దేవుడా..' అంటూ వర్మ డ్యాన్స్ నెంబర్ తో ప్రేక్షకులను అలకరించనున్నారు. చిత్ర దర్శకుడు జై జ్ఞాన ప్రభ తోట మాట్లాడుతూ.. ఒక డిఫరెంట్ పాలిటికల్ ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా 'ధర్మస్థల నియోజకవర్గం' చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ నటులైన సాయికుమార్, సుమన్లతో పాటు యంగ్ హీరోస్ కూడా నటిస్తున్నారు. ఇండియన్ స్ట్రీట్ అండ్ కొరియోగ్రాఫర్ శ్రష్టి వర్మ ఈ చిత్రంలో ఓ ఐటెం సాంగ్ తో ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. అమె ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణ కానున్నారు. 'న్యాయం చేయరా దేవుడా..' లిరికల్ సాంగ్ తో మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ ని మొదలు పెట్టబోతున్నాం. ఈ సాంగ్ లో శ్రష్టి వర్మ డ్యాన్స్ అందరినీ కనువిందు చేయనున్నాయి. ఆస్కార్ విస్టర్ చంద్రబోస్ అందించిన లిరిక్స్, స్టార్ సింగర్ సునీత అలవించిన పాటలు ఈ చిత్రానికి మరో స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలవనున్నాయి.