



సంపుటి : 04 సంచిక : 59 పేజీలు : 12, వెల రూ. 6రూ/ ఆదివారం 14 - 06 - 2026



కూటమి ప్రభుత్వం విజయోత్సవాలు జరుపుకోవడం సిగ్గుచేటు

- ▶ ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల
- ▶ సూపర్ సిక్స్ అట్రాక్ట్ ఫ్లాష్ అయిందన్న షర్మిల
- ▶ అప్పులు చేయడంలో ప్రభుత్వం రికార్డులు సృష్టిస్తోందని ఎద్దేవా
- ▶ పాలన అంతా మాయాబజార్ లా కనిపిస్తోందని విమర్శ

అమరావతి :
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తి అవుతున్న సందర్భంగా... ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ప్రభుత్వంపై విమర్శలు వర్షం కురిపించారు. ఎన్టీఆర్ - మిగతా 2 లో

పెట్టుబడులే లక్ష్యం నేడు సింగపూర్ కు సీఎం చంద్రబాబు

- * సింగపూర్ పర్యటనలో కీలక భేటీలు
- * సింగపూర్ ప్రధాని, మంత్రులు, పారిశ్రామికవేత్తలతో సమావేశం
- * అమరావతి నిర్మాణంపై సుర్జనా జారాంగ్ సంస్థతో చర్చలు
- * 2026 సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు రోడ్ షోలో పాల్గొననున్న ముఖ్యమంత్రి



వెళ్తున్నారని. ముఖ్యమంత్రి వెంట పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ, పలువురు ఉన్నతాధికారులు కూడా ఈ పర్యటనకు వెళ్తున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా చంద్రబాబు సింగపూర్ ప్రధాని లా రెస్పాన్స్ వాంగ్మీతో పాటు ఆ దేశ ఉప ప్రధాని, వాణిజ్య మంత్రి గాన్ కిమ్ యాంగ్, విదేశాంగ మంత్రి వివియన్ బాలకృష్ణన్, హోం మంత్రి పబ్లిక్ గాంధీ కీలక నేతలతో సమావేశమవుతారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న - మిగతా 2 లో

అమరావతి :
ఏపీకి పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు సింగపూర్ లో పర్యటించనున్నారు. జూన్ 14 నుంచి సాగే ఈ పర్యటనలో రాష్ట్రానికి, ముఖ్యంగా రాజధాని అమరావతి నిర్మాణానికి నిధులు సమీకరించడంపై ఆయన ప్రధానంగా దృష్టి సారించనున్నారు. ఇందుకోసం రేపు ఉదయం బెంగళూరు నుంచి ఆయన సింగపూర్ కు బయలుదేరి

రెండేళ్లలోనే కూటమి ప్రభుత్వం విఫలం



- ▶ వైసీపీ శాసనమండలి పక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ
- ▶ నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు భారీగా పెరిగాయన్న బొత్తు
- ▶ రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించడం లేదని విమర్శ
- ▶ సూపర్ సిక్స్ పథకాలు ఏమయ్యాయని నిలదీశ

అమరావతి :
రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తికాకముందే అన్ని రంగాల్లో విఫలమైందని వైసీపీ శాసనమండలి పక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ - మిగతా 2 లో

టీఎంసీలో ముదురుతున్న సంక్షోభం..



- ▶ కేంద్ర మంత్రితో మునుపే సన్నిహితుడు భేటీ
- ▶ టీఎంసీలో ముదురుతున్న అంతర్గత సంక్షోభం
- ▶ కేంద్రమంత్రి భూపేందర్ యాదవ్ తో సుదీప్ బందోపాధ్యాయ భేటీ
- ▶ ఎన్టీఆర్ మద్దతిచ్చేందుకు సిద్ధమైన 20 మంది టీఎంసీ ఎంపీలు
- ▶ లోక్ సభ స్పీకర్ ను కలిసి ప్రత్యేక బ్లాక్ గుర్తించాలని కోరనున్న తిరుగుబాటు వర్గం
- ▶ పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఓటమి తర్వాత మొదలైన విభేదాలు

ధిల్లీ :
పశ్చిమ బెంగాల్ లో అధికార పీఠాన్ని కోల్పోయిన తరువాత కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ)లో అంతర్గత సంక్షోభం తీవ్రతరమవుతోంది. పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి అత్యంత సన్నిహితుడు, సీనియర్ ఎంపీ సుదీప్ బందోపాధ్యాయ శనివారం ధిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి భూపేందర్ యాదవ్ తో భేటీ కావడం - మిగతా 2 లో

కుప్పకూలిన భారత వాయుసేన ఎ.ఎన్-32 విమానం

- ▶ అసోంలోని జోర్హాట్ ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ లో ప్రమాదం
- ▶ ల్యాండింగ్ సమయంలో కులిన - 32 విమానం
- ▶ ఫైలర్ మృతి చెందినట్లు అనుమానాలు
- ▶ ప్రమాద కారణాలపై దర్యాప్తు ప్రారంభం



ధిల్లీ :
అసోంలోని జోర్హాట్ ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ లో శనివారం భారత వాయుసేనకు చెందిన ఎ.ఎన్-32 రవాణా విమానం ప్రమాదానికి గురైంది. ల్యాండింగ్ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే సహాయక బృందాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. వాయుసేనకు చెందిన ఈ కార్గో విమానం జోర్హాట్ లోని పూర్వోత్తర ప్రాధాన్యం కలిగిన రోయారి ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ పరిధిలోనే కులిపోయినట్లు అధికారులు తెలిపారు. - మిగతా 2 లో



ఆర్మీ చీఫ్ గా లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ నియామకం

- ▶ జూన్ 30న బాధ్యతలు స్వీకరణ
- ▶ త్వరలో పదవీ విరమణ చేయనున్న జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది
- ▶ ఆయన స్థానంలో లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ బాధ్యతలు స్వీకరణ

ధిల్లీ :
భారత తమిళ ఆర్మీ చీఫ్ గా లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ నియామకమయ్యారు. ఈ మేరకు కేంద్ర రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం ఆర్మీ చీఫ్ గా ఉన్న జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది పదవీ విరమణ కానున్న సమయంలో ధీరజ్ సేథ్ ఆ బాధ్యతలను చేపట్టనున్నారు. ఈవెల 30న లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ ఆర్మీ చీఫ్ గా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. ప్రస్తుతం వైస్ చీఫ్ ఆఫ్ ది ఆర్మీ స్టాఫ్ గా ఉన్న ఆయనకు సైనిక పూర్వోత్తర అపారమైన అనుభవం ఉంది. ధీరజ్ సేథ్ సైనిక - మిగతా 2 లో

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కేటీఆర్ ఫైర్ కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం



- ▶ సిరిసిల్లలో పార్టీ శ్రేణులతో బీఆర్ఎస్ పర్యటన ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సమావేశం
- ▶ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు
- ▶ తనపై కోపంతో స్థానిక నేతలను వేధించాడని ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి
- ▶ ధాన్యం కొనుగోళ్లలో గెన్నీ బ్యాగుల కొరతపై విమర్శలు

హైదరాబాద్ :
బీఆర్ఎస్ పర్యటన ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ద్వేషమెత్తారు. శనివారం సిరిసిల్లలో నిర్వహించిన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన, - మిగతా 2 లో



కాంగ్రెస్ లో కలకలం.. షర్మిల అలికి ఏపీసీసీ షోకాజ్ నోటీసులు

- ▶ మహిళలు, పార్టీ నాయకత్వంపై షర్మిల అలి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ఆరోపణలు
- ▶ టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ గౌడ్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ప్రచారం
- ▶ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్న ఆడియో

హైదరాబాద్ :
కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు మ రోసారి బహిర్గతమయ్యాయి. - మిగతా 2 లో

కోవర్ట్ల సంగతి తెలుస్తూ వ్యవహారాన్ని రేవంత్ స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు

- * టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్
- * మీనాక్షి నటరాజన్ రాజ్యసభ నామినేషన్ తిరస్కరణ
- * ఆమెకు సంబంధించిన వివరాలను లీక్ చేసిన తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేత
- * అంతర్గత విచారణ ప్రారంభమైందన్న మహేశ్ గౌడ్

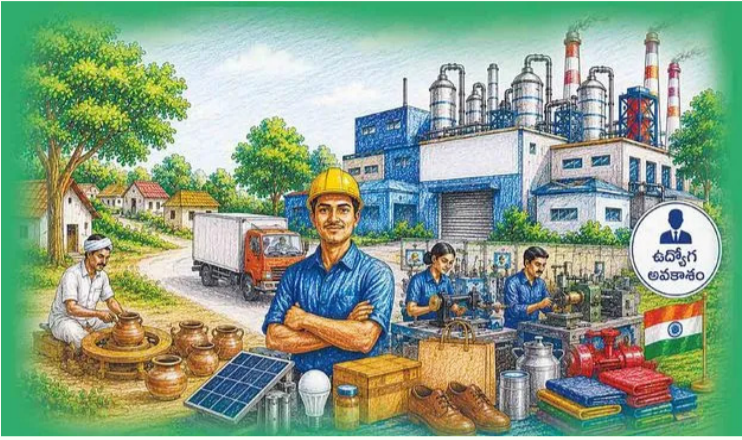


హైదరాబాద్ :
మధ్యప్రదేశ్ రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి మీనాక్షి నటరాజన్ రాజ్యసభ నామినేషన్ తిరస్కరణ తెలంగాణ కాంగ్రెస్ లో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. మీనాక్షిపై ఒక కేసు ఉన్నట్లు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేత లీక్ ఇచ్చాడని టీపీసీసీ నేత ఒకరు వెల్లడించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో, ఈ వ్యవహారంపై టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ అంశాన్ని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం, రాష్ట్ర నాయకత్వం అత్యంత

సీరియస్ గా తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. నామినేషన్ తిరస్కరణకు దారితీసిన పరిస్థితులు ఏమిటి, ఎక్కడ పొరపాటు జరిగింది, దీనికి బాధ్యులు ఎవరు అనే విషయాలపై ఇప్పటికే అంతర్గత విచారణ ప్రారంభమైనట్లు తెలిపారు. ఈ వ్యవహారాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారని, ఎక్కడ లోపం జరిగిందో, ఎవరి పాత్ర ఉందో సమగ్రంగా సమీక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ లో ఉంది ప్రత్యర్థి పార్టీలకు లాభం చేకూర్చే కోవర్ట్లను త్వరలోనే గుర్తిస్తామని మహేశ్ గౌడ్ హెచ్చరించారు. - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

చిన్న ఉత్పత్తితోనే పెద్ద ఉపాధి!



వస్తు ఉత్పత్తి పెద్ద పరిశ్రమలు మాత్రమే అనుకూలమనే వాదన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంది. కానీ కొన్ని దేశాలు పారిశ్రామిక వికేంద్రీకరణ అమలు జరిపి, విజయవంతంగా వస్తువులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. వస్తు ఉత్పత్తిని వికేంద్రీకరించడం అంటే చిన్న చిన్న ఉత్పత్తి కేంద్రాలను స్థాపించడం. ఒక పెద్ద వస్తువును విడగొట్టి తయారు చేయడం. దీనివల్ల పరిశ్రమలు అన్ని జిల్లాలో అన్ని గ్రామాలలో ఏర్పాటుచేసే అవకాశం కలుగుతుంది. ఉదాహరణగా గ్రామాల్లో మెరుగుపడతాయి. అప్పుడు యువత వట్టణాల బాట వట్టడు. నగరాల మీద ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. సాంకేతిక అంశాలతో కూడిన ఉత్పత్తిని ఇలా వికేంద్రీకరించడం వల్ల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు తయారవుతాయి. దీనివల్ల ప్రభుత్వాలకు పెద్ద ఎత్తున రాయితీలు కల్పించాల్సిన అవసరమా తగ్గుతుంది. ఆర్థికంగా ప్రభుత్వానికి లాభం చేకూరుతుంది. దీనితో పాటు ప్రభుత్వం సొంత సాంకేతికతను అంటే గ్రామాల్లో ఉండే చేతి వృత్తులను, చేతి పనులను గుర్తించి, ప్రోత్సహించాలి. వాటికి తగిన సౌకర్యాలు కల్పించడం వల్ల పెద్ద మొత్తంలో ఉపాధిని కలిగించవచ్చు. భారతదేశంలో వ్యవసాయం తర్వాత చేనేత, చేతివృత్తులే ఎక్కువ మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు మనం వాటి నుంచి వైదొలగి యాంత్రికరణను ప్రోత్సహించాం. అందువల్ల గ్రామాలలో ఉపాధి లేక యువత నగరాల బాట పడుతోంది. పరిశ్రమలు స్థాపించేందుకు కొంత పరిశోధన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఏయే ప్రాంతాలలో ఏయే ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిని ఏ పరిశ్రమలుగా వృద్ధి చేయొచ్చు అనే విషయం పరిశీలించాలి. ఉదాహరణకు ఉత్తరాంధ్ర వెంబడి ఉన్న తూర్పు కనుమల నుంచి వచ్చే అటవీ ఉత్పత్తులను పరిశ్రమలుగా మార్చవచ్చు. తూర్పు కనుమల్లో పసన, చింతపండు, కాకీ విరివిగా లభిస్తుంది. వీటిని పరిశ్రమలుగా మార్చవచ్చు. అలాగే ఇక్కడ అటవీ ప్రాంతంలో చాలా రకాలైన వనమాలికలు, సహజమైన రంగులు లభిస్తాయి. వీటిని పెద్ద ఎత్తున విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా మార్చి అమ్మవచ్చు. ఇక్కడ ఉండే సహజమైన చలి వాతావరణం మొత్తం ఉత్పత్తికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. దీనిని ఆసరా చేసుకుని మొక్కల ఉత్పత్తి పరిశ్రమను ఏర్పాటు చేయవచ్చు. దీనివల్ల గిరిజన యువతకు ఉపాధి లభిస్తుంది. నాణ్యమైన మొక్కలను ఉత్పత్తి చేసి భారతదేశమంతటా అమ్మవచ్చు. కరకాయలు, ఎర్రపండ్లను, నరమపిడి, తెల్ల మర్రి, నల్ల మర్రి వంటి అనేక రకాలైన చెట్లు ఈ ప్రాంతంలో ఉన్నాయి. వీటిని సహజమైన రంగులను తయారు చేయడానికి వినియోగించవచ్చు. అలాగే గ్రామాల్లో ఉన్న కమ్మర్లు, కమ్మరి, చేనేత, బొమ్మల తయారీ వంటి వృత్తులను గుర్తించి ఆయా ప్రాంతాలలో తయారీ కేంద్రాలను నెలకొల్పడం ద్వారా స్థానిక కులవృత్తిదారులకు ఉపాధి కల్పించవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు జరుగుతున్నది దీనికి భిన్నంగా ఉంది. పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమలను ఆహ్వానించి వాళ్లకు వేలాది కోట్ల రూపాయలు విలువచేసే సహజ వనరులను ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. ఈ పరిశ్రమల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి లభిస్తుంది అనుకోవడం ఒక భ్రమ. సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందిన ఈ కాలంలో మనుషులు చేసే పనులు తగ్గిపోయాయి. అలాగే ఒక ప్రాంతంలో పరిశ్రమను ఏర్పాటు చేస్తే అక్కడి స్థానికులను కార్మికులుగా మార్చడం వీటిలోకి తీసుకుంటున్నారు. సాంకేతిక నిపుణులను, ఉన్నతాధికారులను బదులు నుంచే తీసుకువస్తారు. పైగా, ఈ పెద్ద పరిశ్రమల వల్ల స్థానికంగా ఉండే సహజ వనరులైన నీరు, గాలి కలుషితం కావడం తప్ప వేరే ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. విదేశాల నుంచి వచ్చిన కంపెనీలు సంపదను తమ వెంట తీసుకుపోతాయి. స్వదేశీ పారిశ్రామిక విధానాన్ని రూపొందించి ప్రభుత్వాల పరిశోధనలను పెంచడం ద్వారానే చిన్న ఉత్పత్తి రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. మన దగ్గర ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకొని ఉత్పత్తి రంగాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలి. దీని ద్వారా మన ఆర్థిక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. విదేశీ మారకద్రవ్యం కూడా లభిస్తుంది. సుశిక్షితమైన ఉద్యోగులు తయారవుతారు. గ్రామాలలో ఉపాధి పెరుగుతుంది. ఈ దిశగా ప్రజాశిక్షలు రూపొందించేలా రూపకల్పన అలోచిస్తే మన పరిశ్రమలకు మేలు జరుగుతుంది.

కూటమి ప్రభుత్వం విజయోత్సవాలు జరుపుకోవడం సిగ్గుచేటు



మొదటిపేజీ తరువాయి - సమయంలో ఉదరగడ్డిన 'సూపర్ సిక్స్' వ్యాణాలు రెండేళ్ల పాలనలో పూర్తిగా అట్టర్ ఫ్లాట్ అయ్యాయని ఆమె యుద్ధబట్టారు. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి ఎక్కడా కనిపించడం లేదని, కేవలం అప్పులు చేయడంలోనే ప్రభుత్వం రికార్డులు సృష్టిస్తోందని షర్మిల ఎద్దేవా చేశారు. 'పబ్లిసిటీ టీవీ', 'పాలన టీవీ', 'అప్పులు ఫుల్', 'అభివృద్ధి నిల్' అని విమర్శించారు. ప్రస్తుత పరిపాలన అంశా ఒక 'మూయబజార్'లా కనిపిస్తోందని, ప్రజలను భ్రమల్లో ముంచేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం చేస్తామన్న హామీ ఎటు పోయిందని నిలదీశారు. బుద్ధిమంతుల ఆశలు చూపి ప్రజల నుంచి ఓట్లు దండుకున్న ఎన్డీయే నేతలు, అధికారంలోకి వచ్చాక కేవలం గుప్పెడు హామీలను కూడా సరిగ్గా అమలు చేయలేకపోయారని ఆరోపించారు. ప్రజలను దారుణంగా వంచించిన ఈ ప్రభుత్వం విజయోత్సవాలు జరుపుకోవడం సిగ్గుచేటని వ్యాఖ్యానించారు.

అర్చి చీఫ్ గా లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ నియామకం

మొదటిపేజీ తరువాయి - విభాగంలో దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ అనుభవం ఉంది. జాతీయ రక్షణ ఆకాదమీ పూర్వ విద్యార్థి అయిన ధీరజ్ 1986లో అర్చి క్యాంపై అధికారిగా భారత సైన్యంలో చేరారు.

కోవర్డెల సంగతి తేలుస్తాం.. వ్యవహారాన్ని రేవంత్ స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు



మొదటిపేజీ తరువాయి - "లీక్ వీరులు ఎవరో, గ్రీక్ వీరులు ఎవరో త్వరలో అందరికీ తెలుస్తుంది" అని అన్నారు. నామినేషన్ వ్యవహారంలో బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పార్టీ నాయకత్వం సంకేతాలు ఇచ్చింది. అంతర్గత విచారణ వేగం వంశకోపదంతో లీకుల వెనుక ఉన్న అసలు వ్యక్తులు త్వరలోనే బయటపడే అవకాశమందని కాంగ్రెస్ పక్షం భావిస్తున్నాయి.

రెండేళ్లలోనే కూటమి ప్రభుత్వం విఫలం

మొదటిపేజీ తరువాయి - విమర్శించారు. విశాఖపట్టణంలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన, ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని ఆరోపించారు. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు భారీగా పెరగడంతో సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని బొత్తు పేర్కొన్నారు. చైతులకు తమ పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించడం లేదని, జొన్న, మామిడి పంటలకు కూడా కనీస మద్దతు ధర అందడం లేదని అన్నారు. ఆక్సా రంగం పూర్తిగా సంక్షోభంలో కూరుకుపోయిందని ఆరోపించారు. విద్యాశాఖను మంత్రి నారా లోకేశ్ కు అభివృద్ధి కోసం అప్పగించారా లేక దాన్ని నిర్దిర్తించేయదానికా అని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల సమయంలో ప్రకటించిన



సూపర్ సిక్స్, సూపర్ సెవన్ హామీలు ఏమయ్యాయని నిలదీశారు. ఆడబిడ్డ నిధి పథకాన్ని ప్రభుత్వం దాదాపు పక్కన పెట్టిందని విమర్శించారు. జడీల తిరుపతిలో నిర్వహించిన సభను విజయోత్సవ సభగా కాకుండా 'వెన్నుపోటు ఉత్సవం'గా అభివర్ణించిన బొత్తు, డీడీసీని 'వెన్నుపోటు పార్టీ'గా పేర్కొన్నారు. రైతులు యూరియా కోసం ఒడిశా నుంచి ఒక్కో బస్తా రూ. 600 చొప్పున కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది అరోపించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేరని ఈ ప్రభుత్వానికి ఒక్క నిమిషం కూడా అధికారంలో కొనసాగే హక్కు లేదని బొత్తు వ్యాఖ్యానించారు. 'రెండేళ్ల వెన్నుపోటు' ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్ధృతం చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కేటీఆర్ ఫైర్ కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం



మొదటిపేజీ తరువాయి - పార్టీ క్రైబిన్లు ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని విలువనిచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి తనతో ఉన్న వ్యక్తిగత విభేదాల కారణంగా సిరిసిల్లలోని బీఆర్ఎస్ నాయకులను లక్ష్యంగా చేసుకోవడంపై కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. బతుకమ్మ వీరల ఆధ్వర్యం వల్ల చేయడం ద్వారా స్థానిక చిన్న తరహా పరిశ్రమలను ప్రభుత్వం దెబ్బతీసిందని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు కనీసం గన్నీ బ్యాగులు కూడా అందుబాటులో లేవని, ఉన్నవాటిని ఇతర అవసరాలకు మళ్లించానని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి 900 రోజులైనా ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చలేదని కేటీఆర్ విమర్శించారు. ప్రభుత్వాన్ని ప్రతిఘటించే వారిపై అక్రమ కేసులు బనాయెస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ఎన్నికల్లో 119 నియోజకవర్గాల్లోనూ డీఆర్ఎస్ అధినేత కేటీఆర్ ను పార్టీ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రోత్సేషి చేయాలని, ఆయన్ను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిని చేయాలని అవసరం ఉందని ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

పెట్టుబడులే లక్ష్యం.. నేడు సింగపూర్ కు సీఎం చంద్రబాబు



మొదటిపేజీ తరువాయి - అవకాశాలను, ప్రభుత్వ విధానాలను వారికి వివరించనున్నారు. తొలుత సింగపూర్ లోని భారత హై కమిషనర్ శిల్పాక అబులెతో భేటీ అయి పర్యటన ఆజెండాపై చర్చిస్తారు. పారిశ్రామిక, వాణిజ్య రంగాల్లో పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు గూగుల్ క్లౌడ్, జీఐసీ, వైసీసీ లాజిస్టిక్స్ వంటి దిగ్గజ సంస్థల ప్రతినిధులతో చంద్రబాబు భేటీ కానున్నారు. స్టార్టప్ వెంచర్ క్యాపిటలిస్టులతో జరిగే లౌండ్రీబుల్ సమావేశంలో పాల్గొంటారు. నేషనల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సింగపూర్ అధ్యక్షుడితోనూ సమావేశమై విద్యా రంగంలో భాగస్వామ్యంపై చర్చిస్తారు. ఈ పర్యటనలో అత్యంత కీలకమైన అంశం రాజధాని అమరావతి. రాజధాని మార్గర్ ఫైనల్ రూపొందించిన సురక్షా జూరంగ్ సంస్థ ప్రతినిధులతో అమరావతి ప్రణాళికపై ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా 'పరల్లెల్ సిటీస్ సమ్మిట్'లో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు. అనంతరం 2026లో విశాఖలో జరగనున్న సీబిఐ భాగస్వామ్య సదస్సుకు సన్మాహాంగా ఏర్పాటు చేసిన బిజినెస్ రోడ్ షోలో చంద్రబాబు పాల్గొంటారు. పర్యటన ముగించుకుని 16న రాత్రి 10 గంటలకు ఆయన తిరిగి సుదేశానికి రానున్నారు. ముఖ్యమంత్రి వెంట పరిశ్రమల శాఖ కార్యదర్శి యువరాజ్, పురపాలక శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి సురేశ్ కుమార్, సీఆర్డీఏ అధికారి బృందం కూడా ఈ పర్యటనలో పాల్గొంటుంది.

టీఎంసీలో ముదురుతున్న సంక్షోభం..

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాజకీయ వర్గాల్లో కలకలం చేపుతోంది. ఈ సమావేశంలో తిరుగుబాటు ఎంపీ శతాబ్ది రామ్ సైలం పాల్గొనడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. పార్టీకి చెందిన సుమారు 20 మంది లోక్ సభ సభ్యులు తమను ప్రత్యేక బృందంగా గుర్తించాలని కోరుతున్న తరుణంలో ఈ పరిణామం చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. ఇటీవల వెలువడిన పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల్లో డీఎంసీ ఓటమి పాలవగా, బీజేపీ నేత నువేందు అధికారి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఓటమి అనంతరం పార్టీలో మొరైదైన విభేదాలు ఇప్పుడు పార్లమెంటు స్థాయికి చేరాయి. పార్టీ పునాదులపై నిరోధక చట్టం నుంచి తప్పించుకునేందుకు, బీజేపీలో విలీనం కాకుండానే ఎన్నికల మద్దతు ఇవ్వాలని తిరుగుబాటు వర్గం భావిస్తోంది. కాకాబీ ఘోష ద్వారా వందల నేతల నేతృత్వంలో తామే అసలైన డీఎంసీ అని



వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, ఈ బృందం ఆదివారం ఢిల్లీలో పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి నువేందు అధికారిని, సోమవారం (జూన్ 15న) లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలవనుంది. సభలో తమకు ప్రత్యేక సీట్లు కేటాయించాలని వారు స్పీకర్ ను కోరుతున్నారు. తొలుత ప్రధానంలో ఉన్న 19 మంది తిరుగుబాటు ఎంపీలు జాబితాలో సుదీప్ బండోపాధ్యాయులు పేరు లేదు. అయితే, కేంద్ర మంత్రితో ఆయన నేరగా సమావేశం కావడంతో పార్టీలో వీరికి లోకంగా ఉండనే విషయం స్పష్టమవుతోంది. అయితే, సుదీప్ తిరుప్ప డీఎంసీ ఎమ్మెల్యే కునాల్ ఘోష్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. మరోవైపు, పార్టీ విధేయ వర్గంలోని కొందరు నేతలు ఇక్కడ కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. గతంలో అభిషేక్ బెనర్జీపై విమర్శలు గుప్పించిన కల్పాబ్ బెనర్జీ, తాజాగా ఆయనను "నా కొడుకు వంటివాడు" అంటూ స్వరం మార్చారు.

కుప్పకూలిన భారత వాయుసేన ఎ.ఎన్-32 విమానం



మొదటిపేజీ తరువాయి - ప్రమాదంలో పైలట్ మృతి చెందినట్లు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనిపై అధికారిక నిర్వహణ ఇంకా వెలువడలేదు. విమానంలో మొత్తం ఎంకెమంది సిబ్బంది ఉన్నారన్న వివరాలు కూడా తెలియరాలేదు. ఈ ఘటనపై భారత వాయుసేన స్పందించింది. నరుకుల రవాణాకు ఉపయోగించే 'ఛాటీ-32' విమానం ల్యాండ్ లో సమయంలో ప్రమాదానికి గురైందని వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని, ప్రమాదానికి గల కారణాలను గుర్తించేందుకు దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు తెలిపింది. ఈశాన్య భారత్ లో కీలక వాయుసేన స్థావరంగా ఉన్న జోర్హట్ ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ ప్రాంతీయ మైసాక కార్యకలాపాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. కొన్ని నెలల క్రితం కూడా జోర్హట్ ఎయిర్ బేస్ ను సుమారు 60 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కార్బీ అంకెలాంగ్ జిల్లాలో భారత వాయుసేనకు చెందిన సుఖోయ్-30 ఎంకెఐ యుద్ధ విమానం సాధారణ శిక్షణ సమయంలో కుప్పకూలిన విషయం తెలిసింది. ప్రస్తుతం 'ఛాటీ-32' ప్రమాదంపై మరిన్ని వివరాలు కోసం అధికారులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

కాంగ్రెస్ లో కలకలం.. షబ్దర్ అలీకి ఏపీసీ షోకాజ్ నోటీసులు



మొదటిపేజీ తరువాయి - కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత షబ్దర్ అలీ చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఓ ఆడియో క్లిప్ వైరల్ కావడంతో పార్టీ హైకమాండ్ సీనియర్ గా స్పందించింది. మహిళలను కించపరచేలా, అలాగే పార్టీ నాయకత్వంపై అసభిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో ఏపీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఆయనకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. వైరల్ అయిన ఆడియోలో డీడీసీని అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తో పాటు మహిళలపై కూడా షబ్దర్ అలీ అసభిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ఆడియో సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చక్కర్లు కొట్టడంతో కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. పార్టీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వ్యాఖ్యలు చేయడమే కాకుండా, అంతర్గత వ్యవహారాలను బహిరంగ చర్చకు తీసుకురావడంపై కూడా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన నుంచి వివరణ కోరుకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది.

హైదరాబాద్ లో అక్రమంగా నివసిస్తున్న ఏడుగురు బంగ్లాదేశీయుల అరెస్ట్

ఎలాంటి పత్రాలు లేకుండా నివసిస్తున్న బంగ్లాదేశీయులు

జోగిపేటలోని డిపార్ట్ మెంట్ కేంద్రానికి తరలింపు

హైదరాబాద్ లో అక్రమ వలసదారులపై పోలీసులు చేపట్టిన ప్రత్యేక తనిఖీల్లో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. జిడిఎల్ ప్రాంతంలో అక్రమంగా నివసిస్తున్న ఏడుగురు బంగ్లాదేశీ పౌరులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. విశ్వనాథ సుమారా అధికారిగా పోలీసులు గాలిలూపారం హెచ్ఎల్ లోని ఓ అద్దె ఇంటిపై దారుల నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో అక్కడ నివసిస్తున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చెల్లడాలు అయ్యే పాస్ పోర్టులు, వీసాలు లేదా ఇతర అవసరమైన పత్రాలు లేకుండా వీరు ఉంటున్నట్లు గుర్తించారు. తదుపరి న్యాయవర్తమైన చర్యల కోసం వారిని మెదక్ జిల్లా జోగిపేటలో ఉన్న డిపార్ట్ మెంట్ కేంద్రానికి తరలింపినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వారి భారత్ ప్రవేశం, నివాసం, ఇతర వివరాలపై లోతైన దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. బెంగాల్ లోని సువేందు అధికారి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'గుర్తింపు--తొలింపు--చేత బహిష్కరణ' (Xవతీఅటఎ--వఎతీజవ-జవతీతీ) విధానంలో భాగంగా అక్రమ వలసదారులపై చర్యలు మరింత కఠినతరం అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లో కూడా అదే తరహా తనిఖీలు జరగడం గమనార్హం.





పోరాటాల భోగి

చార్మింగ్ హీరో శర్వానంద్ నటిస్తున్న పానిండియా పిరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. సంపత్నంది దర్శకత్వంలో కె.కె.రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సినిమా ప్రచార చిత్రాలకు మంచి స్పందన లభించిందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం కళాదర్శకుడు కిరణ్ కుమార్ మన్న ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన భారీ సెట్లలో షూటింగ్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ని చిత్రీకరిస్తున్నారు. స్టంట్ కోరియోగ్రాఫర్ దిలీప్ సుబ్బారాయన్ నేతృత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్న ఈ పోరాట సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులకు గొప్ప థియేట్రీకల్ అనుభూతిని అందిస్తాయని, శర్వానంద్ తన రిస్క్ స్టంట్లతో సరికొత్త కోణాన్ని తెరపై అవిష్కరించనున్నారని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. 20రోజుల పాటు జరిగే ఈ షెడ్యూల్లో సినిమాకు చెందిన కీలక భాగం పూర్తి కానుంది. 1960ల నేపథ్యంలో తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దులోని ఓ ఖిక్షనల్ విలేజ్లో జరిగే పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నదని, శర్వానంద్ కెరీర్లోనే చెప్పుకోదగ్గ సినిమాగా ఇది నిలుస్తుందని మేకర్స్ నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అనుపమ పరమేశ్వర్స్, డింపుల్ హయాతి కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కిశోర్ కుమార్ అలోకియా, సంగీతం: భీష్మ్ సిసిరోలియో, సమర్పణ: లక్ష్మీ రాధామోహన్, నిర్మాణం: శ్రీసత్యసాయి ఆర్ట్స్.

సత్యదేవ్ సాహసం.. రావు బహదూర్ టీజర్ రిలీజ్



సత్యదేవ్ హీరోగా వస్తోన్న లేట్స్ట్ మూవీ రావు బహదూర్. ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు వెంకటేష్ మహా తెరకెక్కిస్తున్నారు. గతంలో ఆయన డైరెక్ట్ చేసిన 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం, ఉమామహేశ్వర ఉగ్రరూపస్య' చిత్రాలు టాలీవుడ్లో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాయి. మహేశ్ బాబు, నవ్రూతా శిరోద్వర్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ జీఎంబీ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సమర్పణలో నిర్మిస్తున్నారు. సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ కాన్సెప్ట్లో ఈ మూవీ రానుంది. తాజాగా ఈ మూవీ టీజర్ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఇందులో సత్యదేవ్ రోల్ చూస్తుంటే విభిన్నంగా ఉండనుందని తెలుస్తోంది. డిఫరెంట్ లుక్లో సత్యదేవ్ అదరగాణ్ణికారని అర్థమవుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్లో సత్యదేవ్ పాత్ర సరికొత్తగా ఉండనుందని టీజర్తోనే స్పష్టమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో వికాస్ ముప్పాల, దీపా థామస్, బాల పరాసర్, ఆనంద్ భారతి, ప్రణయ్ వాక, కునాల్ కౌశిక్, మాస్టర్ కిరణ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీ జూలై 3న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది.

నాగ్ 'సోగ్గాడే' సీక్వెల్ వాయిదా?..

ట్రాక్లోకి కింగ్ 100వ చిత్రం

కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున ప్రతిష్ఠాత్మక 100వ చిత్రాన్ని 2027 సంక్రాంతి బరిలో దించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. దీంతో గతంలో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ప్రకటించిన 'సోగ్గాడే చిన్ని నాయన' సీక్వెల్ ప్రస్తుతానికి పక్కకు వెళ్లిపట్టు ఇండస్ట్రీ వర్గాల నుంచి సమాచారం. రా కార్తీక్ దర్శకత్వంలో క్రెమ్ అండ్ మనీ హీట్స్ డ్రెస్టర్గా రూపొందుతున్న నాగ్ 100వ సినిమా షూటింగ్ ఇప్పటికే సగానికి పైగా పూర్తయింది. ఈ ఏడాది ఆగస్టు నుంచి డిసెంబర్ వరకు 'జైలర్ 2', 'విశ్వంభర', 'స్వయంభు' వంటి భారీ పాన్-ఇండియా చిత్రాలు విడుదలకు క్యూ కట్టడంతో, వాటితో పోటీ పడకుండా నేరుగా సంక్రాంతి సీజన్లో రావడమే మంచిదని నాగార్జున భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాలో చాలా కాలం తర్వాత ఈ చిత్రంలో నాగార్జున సరసన టబు నటిస్తుండగా, దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. యంగ్ డైరెక్టర్ అయినప్పటికీ రా కార్తీక్ ఈ పీరియాడిక్ కథను, నాగార్జున విభిన్న షేడ్స్ లుక్ను అద్భుతంగా తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో నాగ్ లుక్ కోసం 'డీ-ఎజింగ్' టెక్నాలజీని కూడా వాడుతున్నారు. దసరా కానుకగా ఈ సినిమా ఫస్ట్ టీజర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.



వెంకీమామ- అనిల్ రావిపూడి కాంబో.. బీచ్లో క్రేజీ అప్డేట్



ప్రతి సంక్రాంతికి హిట్ కొడుతున్న టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి. ఈ ఏడాది కూడా మనశంకరవరప్రసాద్ గారు మూవీతో సూపర్ హిట్ అందుకున్నారు. చిరంజీవి- వెంకీతో కలిసి ఫుల్ ఎంటర్టైన్ చేశారు. వీరిద్దరి కాంబోలో బాగానే వర్కవుట్ అయింది. ఇద్దరు స్టార్స్ను తీసుకుని కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ తెరకెక్కించడం ఒక్క అనిల్ రావిపూడికే సాధ్యమని టాలీవుడ్ సీనియర్లు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి కూడా మరోసారి టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. సంక్రాంతికి వస్తున్నాం అంటూ వెంకీమామతో ఖాస్ డైరెక్టర్ కొట్టిన అనిల్.. మరోసారి ఎంటర్టైన్ చేసేందుకు వచ్చేస్తున్నారు. వెంకీతో పాటు కల్యాణ్ రామ్ కూడా ఈ సినిమాలో నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ స్క్రిప్ట్ దాదాపు రెడీ అయిపోయింది. త్వరలోనే ఈ మూవీ సెట్స్ పైకి వెళ్లనుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే అనిల్ రావిపూడి క్రేజీ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రానికి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ ను మ్యూజిక్ డైరెక్టర్గా ఎంచుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని రోటీన్ గా కాకుండా చాలా క్రేజీగా అనౌన్స్ చేశారు. వివాహ భోజనం చిత్రంలోని సుత్తి వీరభద్రరావు, బ్రహ్మానందం మధ్య బీచ్లో జరిగే ఓ సన్నివేశాన్ని రీక్రియేట్ చేశారు. ఈ వీడియో చాలా ఫస్ట్ గా ఆడియన్స్ ను అలరిస్తోంది. ఆ సినిమాలో లాగ్ బీచ్లో జీవీ ప్రకాశ్ ను ఇసుకలో పూడ్చి మరి మ్యూజిక్ కంపోజ్ చేయించారు. ఆ తర్వాత పాటల రచయితగా అసంత శ్రీరామ్ పని చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ మూవీ ఇంకా సెట్స్ పైకి వెళ్లకముందే అప్డేట్స్ లో అనిల్ రావిపూడి సరికొత్తగా దూసుకెళ్తున్నారు. దీంతో వెంకీ మామ ఫ్యాన్స్ ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు.



ప్రియదర్శి హీరోగా సుకుమార్, బన్నీవాస్ సినిమా

టాలీవుడ్లో ఇంట్రెస్టింగ్ కాంబో రెడీ అవుతున్నది. పానిండియా దర్శకుడు సుకుమార్, ప్రముఖ యువ నిర్మాత బన్నీ వాస్ కలిసి ప్రియదర్శి హీరోగా ఓ చిత్రాన్ని నిర్మించబోతున్నారు. బన్నీ వాస్ వర్బ్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి దర్శకుడెవరు? ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు ఎవరు? అనే విషయాలు త్వరలో మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు. క్రేజీ కాంబినేషన్లో రానున్న ఈ కొత్త సినిమా.. సినీ వర్గాల్లో ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశమైంది.

గ్రామీణ కథతో డైరెక్షన్

హీరో కిరణ్ అభివరం దర్శకుడిగా మోహన్ సాగర్. ఆయన హీరోగా నటిస్తూ, దర్శకత్వం వహిస్తున్న కొత్త సినిమా చిత్రీకరణ శుక్రవారం పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది. దేవిక భట్ హీరోయిన్ గా నటించనున్న ఈ చిత్రంలో శరణ్ కుమార్, సాయికుమార్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించనున్నారు. ఓవర్సీస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ సుధాకర్ చాగంటి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా సురేష్ ఎర్ర సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రీ లుక్ తరహాలో శుక్రవారం ఈ సినిమా కొత్త పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. "ఏక్ దమ్ బిందాస్ పకానే వాలే" అన్నది ఈ సినిమా ట్యాగ్ లైన్. "దర్శకుడిగా పూర్తి స్థాయి కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ కథను సిద్ధం చేశారు కిరణ్ అభివరం. ఈ చిత్రానికి కిరణ్ కథారచయితగా, హీరోగా, స్క్రీన్ ప్లే రైటర్ గా, దర్శకుడిగా చేస్తున్నారు. యూటీసీ, కుటుంబ ప్రేక్షకులను మెప్పించే ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ సినిమా ఉంటుంది" అని యూనిట్ పేర్కొంది. ఈ సినిమాకు సంగీతం: భీష్మ్ సిసిరోలియో, కెమెరా: విశ్వాస్ దేనియల్.



స్టేట్ సిట్రస్ సెమినార్-2026లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి

నల్గొండ ప్రతినది జూన్ 13 (ది క్రైమ్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో బియ్యం సాగు అభివృద్ధి, రైతుల సమస్యల పరిష్కారం, ఆర్థిక సాంకేతిక పరిష్కారాల వినియోగంపై అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో నల్గొండలో నిర్వహించిన స్టేట్ సిట్రస్ సెమినార్ -2026 కార్యక్రమంలో మిర్యాలగూడ ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాలో బియ్యం సాగు ప్రధాన పంటగా మారినది, వేలాది మంది రైతులు బియ్యం తోటలపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. అయితే మార్కెట్ ధరల అస్థిరత, సాగు ఖర్చుల పెరుగుదల, పురుగుమందులు మరియు ఎరువుల ధరల భారం, దిగుబడి నాణ్యత సమస్యలు రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. బియ్యం రైతులకు గిట్టబాటు ధర కల్పించడం, మార్కెటింగ్ సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడం, ఎగుమతి అవకాశాలను విస్తరించడం, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల ఏర్పాటు వంటి అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. రైతులు వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు సూచించే ఆధునిక



సాగు పద్ధతులను అనుసరించి అధిక దిగుబడులు సాధించాలని సూచించారు. రైతుల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, బియ్యం రైతుల సమస్యలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. సెమినార్లో వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు, ఉద్యానవన శాఖ అధికారులు, రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు, బియ్యం రైతులు, వివిధ రంగాల నిపుణులు పాల్గొన్నారు.



స్వామి వారిని దర్శించుకున్న దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ కమీషనర్ హనుమంతరావు



ధర్మపురి, జూన్ 13, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని శనివారం దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ కమీషనర్ హనుమంతరావు స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వీరికి ముందుగా దేవస్థానం సాంప్రదాయం ప్రకారం పూర్ణకంఠం మేల తాళాలతో స్వాగతం పలికిన పిదప వేద పండితులు అర్చకులు స్వామి వారి ఆశీర్వాదం అందించారు. తదుపరి దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి సంతకాల శ్రీనివాస్ స్వామి వారి శేష వస్త్రం, ప్రసాదం చిత్రపటంఇచ్చి సన్మానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి సంతకాల శ్రీనివాస్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అర్చకులు శ్రీనివాస్, ముఖ్య అర్చకులు నంది శ్రీనివాసచార్యులు, రమణయ్య, మరియు అర్చకులు సిద్దిపతి పాల్గొన్నారు.

అడ్వకేట్ ప్రొటెక్షన్ యాక్ట్ అమలుపై తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన న్యాయవాది జాబాల రమేష్



ధర్మపురి, జూన్ 13, (ది క్రైమ్ న్యూస్): అడ్వకేట్ ప్రొటెక్షన్ యాక్ట్ బిల్లు అమలుపై తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, మంచినీటిని బిల్లు పరిష్కారంపై భిక్షా విక్రమార్కు ని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లు న్యాయవాది జాబాల రమేష్ తెలిపారు. శనివారం మంచినీటిని బిల్లు పరిష్కారంపై భిక్షా విక్రమార్కు ని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లు న్యాయవాది జాబాల రమేష్ తెలిపారు. శనివారం మంచినీటిని బిల్లు పరిష్కారంపై భిక్షా విక్రమార్కు ని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లు న్యాయవాది జాబాల రమేష్ తెలిపారు. శనివారం మంచినీటిని బిల్లు పరిష్కారంపై భిక్షా విక్రమార్కు ని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లు న్యాయవాది జాబాల రమేష్ తెలిపారు.

అమృత్ 2.0 పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలి

● అధికారులకు, కాంట్రాక్టర్లకు ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి ఆదేశం

నల్గొండ ప్రతినది జూన్ 13 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మిర్యాలగూడ పట్టణంలో అమృత్ 2.0 పథకం కింద చేపట్టిన అందర్గ్రాండ్ డ్రైనేజీ, తాగునీటి ఓవర్ హెడ్ వాటర్ ట్యాంకుల నిర్మాణ పనులను ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి (బీఎల్ఆర్) శనివారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. పబ్లిక్ హెల్త్, మున్సిపల్ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ సిబ్బంది, కాంట్రాక్టర్లతో కలిసి పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. మొదటగా పట్టణంలోని పలు వార్డుల్లో కొనసాగుతున్న అందర్గ్రాండ్ డ్రైనేజీ పైపైలెస్ పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే, మురుగునీటి పైపుల ఏర్పాటు సమయంలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్లను తవ్వున అనంతరం వాటిని త్వరితగతిన పునరుద్ధరించాలని సూచించారు. అనంతరం పట్టణ ప్రజల తాగునీటి అవసరాల కోసం నిర్మిస్తున్న ఓవర్ హెడ్ వాటర్ ట్యాంకుల పనులను పరిశీలించారు. నిర్మాణంలో ఉపయోగిస్తున్న సిమెంట్, ఇసుము

నాణ్యతను పరిశీలించి, పనుల్లో నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. నాణ్యత లోపించినట్లు గుర్తిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని అన్నారు. అమృత్ 2.0 పథకం ద్వారా కోట్లాది రూపాయలు వ్యయంతో మురుగునీటి వ్యవస్థను, తాగునీటి సరఫరాను అభివృద్ధిచేస్తున్నామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో పట్టణ ప్రజలకు తాగునీటి ఎద్దడి లేకుండా ఉండేందుకు భారీ వాటర్ ట్యాంకులు, పైపైలెస్ వ్యవస్థలను నిర్మిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించేందుకు అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పబ్లిక్ హెల్త్ అధికారులు, మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్, మున్సిపల్ కమిషనర్, కౌన్సిలర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి పుట్టగొడుగుల పెంపకం శిక్షణ



నల్గొండ ప్రతినది జూన్ 13 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో దిలావర్పూర్ గ్రామంలో పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. గ్రామ సర్పంచ్ బెజ్జం సాయి ఆధ్వర్యంలో, మిర్యాలగూడ ఎమ్మెల్యే బీఎల్ఆర్ సూచనల మేరకు గ్రామంలోని 30 మంది మహిళలను ఒక గ్రూపుగా ఏర్పాటు చేసి ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. నల్గొండ ఎస్ఐబి వారి సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ శిక్షణలో పుట్టగొడుగుల పెంపకం, నిర్వహణ, మార్కెటింగ్ తదితర అంశాలపై మహిళలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. సంబంధిత శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణలో శిక్షణ కార్యక్రమం కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ బెజ్జం సాయి మాట్లాడుతూ, మహిళల స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. పుట్టగొడుగుల పెంపకం ద్వారా తక్కువ పెట్టుబడితో మంచి ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. గ్రామ మహిళలు ఈ శిక్షణపై ఆసక్తి చూపుతూ, భవిష్యత్తులో ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

బడుగుల లింగయ్య యాదవ్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు

నల్గొండ ప్రతినది జూన్ 13 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మాజీ రాజ్యసభ సభ్యుడు బడుగుల లింగయ్య యాదవ్ జన్మదిన వేడుకలను పురస్కరించుకొని మిర్యాలగూడలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు ప్రత్యేకంగా కేక్ కట్ చేసి ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు మాట్లాడుతూ, బడుగుల బలహీన వర్గాల నుంచి ఎదిగి రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు సాధించిన నాయకుడు బడుగుల లింగయ్య యాదవ్ అని కొనియాడారు. రాజ్యసభ సభ్యుడిగా ప్రజా సమస్యలను పార్లమెంట్ వేదికగా సమర్పించడం ప్రస్తావించి ప్రజల గౌరవంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. సామాన్య కార్యకర్త స్థాయి నుంచి జాతీయ స్థాయి రాజకీయ నాయకుడిగా ఎదిగిన ఆయన జీవితం యువతకు ఆదర్శమని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం, బీసీల హక్కులు, సామాజిక న్యాయం కోసం నిరంతరం కృషి

చేసిన నాయకుడిగా ఆయన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆయన ఆయనారోగ్యాలతో మరణించే సందర్భాలు ప్రజలకు సేవ చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎడవెల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎం.డి. ఇలియాస్ ఖాన్, ఎం.డి. మగ్దూం ఖాన్, పెద్ది శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఎం.డి. మాజిద్, రైద సత్యం, పెండ్లాల వర్ష, కోడాలి రమ, గంగుల బిక్షం యాదవ్, మర్రి అంజిబాబు, వడ్డేపల్లి శ్రీనివాస్, ఎం.డి. షోయబ్ ఖాన్, లింగంపల్లి చిరంజీవి, నేరేళ్ల శివ, వల్లంపల్లి వినోద్ కుమార్, ఎలుగుబెల్లి నాగరాజు, యాదగిరి, బిక్టర్, దోనేటి సైదులు, పిప్పిలోయిన శ్రీనివాస్ యాదవ్, గణేష్, షేక్ మస్తూఫ్, అయిల్ శ్రీనివాస్, వందిరి వేణు, నర్సా ముకేష్ చౌదరి, ఎం.డి. గయాన్, రామచంద్ర వినోద్ నాయక్, కోల నాగరాజు, గౌట్ కనకయ్య, బంటు దుర్గయ్య, షేక్ ఫయ్యాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై బడుగుల లింగయ్య యాదవ్కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



మీడియా సేవలకు గుర్తింపు.. జర్నలిస్టు గండి రంజిత్ కుమార్

గౌడ్కు తెలంగాణ స్ఫూర్తి నంది పురస్కారం

జమ్మకుంట, జూన్ 13 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రజా సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు వాటి పరిష్కారం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తూ మీడియా రంగంలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న జమ్మకుంట మండలం కోరపల్లి గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్టు గండి రంజిత్ కుమార్ గౌడ్ కు ప్రతిష్టాత్మక తెలంగాణ స్ఫూర్తి నంది పురస్కారం లభించింది. జాతీయ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ తెలుగు వెలుగు సాహితీ వేదిక ఆధ్వర్యంలో వరంగల్లోని డీఎన్టీవీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. గత రెండు దశాబ్దాలుగా మీడియా రంగంలో సేవలందిస్తున్న రంజిత్ కుమార్ గౌడ్ ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడమే కాకుండా, వాటి పరిష్కారం కోసం సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ సామాజిక బాధ్యతను నిర్వహిస్తున్నారు. సమాజ సేవలో



ఆయన చూపుతున్న అంకితభావం, ప్రజల పట్ల నిబద్ధతను గుర్తించి ఈ గౌరవ పురస్కారానికి ఎంపిక చేశారు. అలాగే తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ఉద్యమకారుల కార్యక్రమాలను చిత్రీకరిస్తూ రాష్ట్ర సాధన కోసం జరిగిన పోరాటానికి



మీడియా ద్వారా తన వంతు సహకారం అందించారు. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం స్పందిస్తూ ప్రజల మన్ననలను పొందుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా గండి రంజిత్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ఈ పురస్కారం తనకు మరింత బాధ్యతను పెంచినది, భవిష్యత్తులో కూడా

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిష్పాక్షికంగా, నిబద్ధతతో పనిచేస్తానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, జర్నలిస్టులు, సామాజిక కార్యకర్తలు ఆయనకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

మియాపూర్లో ఘనంగా అన్నదాన కార్యక్రమం



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినది (ది క్రైమ్ న్యూస్): సమాజ సేవే లక్ష్యంగా అక్షేపిల్లి లక్ష్మీనారాయణ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం అన్నదాన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ట్రస్ట్ చైర్మన్ అక్షేపిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వందలాది మంది ప్రజలకు భోజనాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ ప్రతినది అక్షేపిల్లి పురుషోత్తం మాట్లాడుతూ, "అన్నదానం మహాదానం" అనే స్ఫూర్తితో ప్రతి శనివారం ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అవసరమైన వారికి అవసరం అందించడం ద్వారా వారి ఆకలిని తీర్చడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా కొనసాగిస్తామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరాములు, అజయ్, వినీత్, కరుణాకర్, శివయ్య, సతీష్, రాంచరణ్, నాగ్, రామబాబు, వసంత, సౌఖ్య, శోభారాణి, కల్పన, కవిత, జ్యోతి, అరుణ, భావన, ట్రస్ట్ సభ్యులు, ఏలూబీ బృందం సభ్యులు, మీడియా ప్రతినిధులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

వయస్సు సెంచరి కాటాలంట్..



జలవర్షం.. లాంటి లేబల్స్ మానీ అవి ఆరోగ్యవంతులైనవి అనుకొని మోసపోతుంటాం. నిజానికి చూడాలి అందులోని చక్కెర శాతం, అవి సడీవయస్సుకు మంచివి కావు. చక్కెర చక్కెర పెడితే గానీ, కొలిస్ట్రాల్ కు కామా పడదు! చాపల్లం చాలు: యాభై ఏండ్ల వచ్చే వరకు ఆస్పాందించిన రుచులు చాలు. జిప్సో చాపల్లాన్ని ఎంత వదులుకుంటే అంత ఆరోగ్యం. రుచుల కోసం ప్యాకెట్ ఫుడ్లకు అలవాటుపడితే చేటు తప్పదు. వీటిలో కనిపించకుండా చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని హిడెన్ షుగర్ అంటారు. వీటి బదులు తాజా పండ్లు తినడం మంచిది. మందుకు నో: వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ.. మధ్యం వల్ల కలిగే రుష్టిలితాలు పెరుగుతాయి. మధ్యంతో కాలేయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. యాభయ్యో వృద్ధినరోజు నాడు డ్రింకింగ్ హ్యూబిల్ కు స్వస్తి చెబుకోండి. ఉప్పు ముప్పు: రోజువారీ ఆహారంలో 2300 మిల్లీగ్రాములకు మించి ఉప్పు ఉండకూడదన్నది నిపుణుల మాట. కానీ, మనం అంతకు ఎన్నో రెట్లు లాగించేస్తుంటాం. సడీవయస్సులో వచ్చే అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలను ఉప్పు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు ఉప్పు తగ్గించడం అత్యవసరం అని గుర్తించండి.

ఏకే యాభైదాటక కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. యంగ్ ఏజ్లో ఉన్నప్పుడు అలవాటైన ఆహారం నుంచి దూరమై ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కావాలి వస్తుంది. డెబ్బయే దాటకుండానే రనోట్ అయ్యే ప్రమాదము ఉంది. యాభై ఏండ్ల దాటక జీవితక్రమం మార్చాలి. శరీర పోషక అవసరాలను మారుతుంటాయి. సులభమయిన ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉంచడం ఎంతైనా మంచిది. అనేకంటే.. వేపుళ్లు వద్దు: వయస్సులో హాట్ సెంచరి కొట్టాక.. రోజువారీ ఆహారంలో వేపుళ్ల కోసం వేయించుకు తినడం మానేయాల్సింది! పండ్లతో పాటుగా రుచి చూడొచ్చు కానీ, ప్రతిరోజూ కరకరలాడే వేపుళ్లు తింటే ప్రమాదమే! వాటిలో ఉండే నూనె శరీరానికి మంచిది కాదు. పైగా పొట్టలో కొలిస్ట్రాల్ కూడా పెరుగుతుంది. అంతగా తినాలి అనుకుంటే.. ఎయిర్ ప్రయింట్ గానీ, ఓవెన్ గానీ తయారుచేసుకుంటే కాస్త మంచిది! చక్కెర చక్కె: జాన్స్, గ్రీన్ టీ,



ఈ ఆహారంతో కిడ్నీలు పదిలం

కిడ్నీలను దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారం కీలకం. ఆహార నియమాల్లో చిన్నపాటి మార్పులతో కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సోడియం, పాస్ఫరస్, పొటాషియంతో కూడిన ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం కిడ్నీలపై అదనపు భారం మోపుతుంది. ఇతర కాంప్లికేషన్ల తర్వాత కూడా ఈ ఆహారం తగిన మోతాదు మించకుండా చూసుకోవాలి. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం కూడా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తల్లో మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుంది. ఆహారంలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకుంటే వాటిలో ఉండే పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కిడ్నీ పనితీరుకు ఉపయోగపడతాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం, బీప్, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో కిడ్నీ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్, మినరల్స్ తో కూడిన ఆహారం కిడ్నీలకు మేలు చేయడంతో పాటు రోజువారీ ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజంగా ఉండేందుకు ఉపకరిస్తాయి. ఇవి వాపు ప్రక్రియని నివారించి, రోగ నిరోధక వ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తాయి. కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడేవారు పోషకాహారంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి పండ్లలో ముఖ్యంగా బానానా, యాపిల్, పియర్, పపాయి, పైన్ ఆపిల్ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. వీటిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కిడ్నీలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఇక ఐరన్, విటమిన్ కే వంటి కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పాలకూర, కేలే వంటి ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. పైబర్ అధికంగా ఉండే బ్రౌన్ రైస్, క్విన్సా కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఫిష్, తోపు వంటి బీన్ ప్రోటీన్ కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఈ అద్భుతమైన ఆకుపచ్చపండు రోజూ తింటే.. డాక్టర్ తో పని లేదు.. మందుల అవసరమే ఉండదట..!

సీజన్లో పండ్లలో అవోకాడో ఒక ప్రసిద్ధి పండు. అవోకాడో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది అధిక కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, ఫైబర్, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లతో సహా అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహం, క్యాన్సర్, అలెర్జిక్, డయేరియా వంటి వ్యాధుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అవోకాడో పండుతో కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆర్టరైటిస్లో మేలు చేస్తుంది: ఆర్టరైటిస్లో అవోకాడో చాలా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇది కీళ్లు, కణజాలం, కండరాల వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: అవోకాడో అధిక కొవ్వు, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారం. తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ కారణంగా, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అవోకాడో అనేది శక్తిని పెంచే ఆహారం. అధిక రక్తపోటు నుండి ఉపశమనం: అవోకాడో అల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్త కణజాలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్లో మేలు చేస్తుంది: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో అవోకాడో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వుతో తర్రోదీనాయుడైన తగినంత ఉంటాయి.. ఇది క్యాన్సర్ ను తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: అవోకాడో పండ్లలో ఫైబర్ ముందుగా, సపోస్టివ్, టానిక్ ఉంటాయి. ఈ సమృద్ధులతో ఇది ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మ సమస్యలను నయం చేయడానికి : యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉండే అవోకాడో తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అవోకాడో అనేక చర్మ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో మేలు చేస్తుంది.

శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే వీటిని తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే కళ్ళుల కొని తెచ్చుకున్నట్లే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ సరిపడా నీళ్లు తాగాలని ప్రత్యేకంగా చెప్పినవసరం లేదు. కానీ రోజువారీ పసుల్లోపడి నీటిని సమృద్ధిగా నీళ్లు తాగరు. రోజంతా గడవిన తర్వాత ఎక్కువ నీరు తాగలేదనే విషయం గుర్తుంది. కానీ ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ జరిగితే, మీరు పెద్ద ఇబ్బందుల్లో పడతారు. అందుకే రోజంతా తగినంత నీరు త్రాగాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతాన్ని పెంచడానికి, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలను కూడా తినవచ్చు. అవసరమైతే, పండ్ల రసాలు కూడా తాగవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత 1 గ్లాసు నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజులో ప్రతి భోజనానికి కనీసం అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి. ఇలా చేస్తే ఆహారం జీర్ణపడడంతోపాటు ఆహారంలోని పోషకాలు సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. నిమ్మకాయ-పుడినా లేదా రోసకాయ-తులసి ఆకులతో తయారు చేసిన నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. నీటి రుచి మారడంతో, మళ్ళీ మళ్ళీ నీరు తాగాలనే విషయం మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. మొదట్లో కాస్త కష్టం అనిపించినా క్రమంగా అది అలవాటుగా మారుతుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక వ్యాధుల నుంచి తేలిగ్గా బయటపడవచ్చు. శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండాలంటే తాజా పండ్లు తినాలి. ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు పుచ్చకాయలు మార్కెట్లో అధికంగా దొరుకుతాయి. ప్రతిరోజూ కొన్ని పుచ్చకాయ ముక్కలు తినడానికి ప్రయత్నించాలి. పుచ్చకాయలోని పోషకాలు శరీరంలో నీటి కొరతను తీరుస్తాయి. పండ్లినోప్పికి.. ఇంటి చిట్టాలు పండ్లినోప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తలమీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పండ్లినోప్పి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్టాలనే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.



బీకేర్ ఫుల్..! శరీరంలో ఈ ఖనిజం లోపం ఉంటే జుట్టు నెరిసిపోతుందట..

అన్ని పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందుకే.. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.. అలాంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలే రాగి ఒకటి.. రాగి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.. కానీ ఇది తక్కువ పరిమాణంలో అవసరం. ఈ పోషకం ఎర్ర రక్త కణాలు, ఎముకలు, బంధన కణజాలం, కొన్ని ముఖ్యమైన ఎంజైములను తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కావర్ కొలిస్ట్రాల్ ప్రాసెసింగ్, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను సరైన పనితీరు, కడుపులో శిశువుల అభివృద్ధికి కూడా కావర్ అవసరం.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఆరోగ్యకరమైన వయోజన వృద్ధికి ప్రతిరోజూ 9000 రాగి అవసరం.. ఈ పోషకం లోపం వల్ల అలసట, బలహీనత, తరచుగా అనారోగ్యం, బలహీనమైన, పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, నడవడంలో ఇబ్బంది, చలికి సున్నితత్వం, లేత చర్మం, జుట్టు నెరిసిపోవడం, కంటి చూపు కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.. అందుకే.. ఆరోగ్య నిపుణులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.. రాగి సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కావర్ రిచ్ ఫుడ్స్.. నట్స్ ను పోషకాల నిధి అని పిలుస్తారు. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇందులో రాగి కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. బాదం, వేరుశనగ లాంటి వాటిని తింటే ఈ పోషకాలలో లోటు ఉండదు రోయ్యలు సమృద్ధుల అదుగుభాగంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇంకా వలు ప్రాంతాల్లో వీటిని పెంచుతారు. రోయ్యల మాంసంలో తక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ప్రోటీన్, సెలీనియం, విటమిన్ 12 తో సహా పలు విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో రాగి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. డార్లీ చాక్లెట్: డార్లీ చాక్లెట్ ని ఇష్టపడని వారంటే ఎవరూ ఉండరు.. ఇందులో కోకో ఫునపదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తక్కువ చక్కెర కంటెంట్ కూడా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని నిత్యం తినడం వల్ల శరీరానికి రాగి పుష్కలంగా అందుతుంది. తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు (గింజలు) వంటి వాటిల్లో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో రాగి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇందులో సమృద్ధుల రాగి పవర్ హౌస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఆకు కూరలు: గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ కూడా అన్ని మంచివి.. వీటిలో అన్ని రకాల పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పైబర్, విటమిన్ కె, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్ ఇందులో ఉంటాయి. బెల్లెంకొర, పాలకూర లాంటివి తింటే శరీరంలో రాగి లోపం అనే మాటే ఉండదు.

పంటినోప్పికి.. ఇంటి చిట్టాలు



పంటినోప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తలమీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పంటినోప్పికి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్టాలనే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అలాంటి ప్రభావవంతమైన చిట్టాలు ఓ. ఐదు ఉన్నాయి. అయితే, ఇవి వైద్యుడి చికిత్సకు ప్రయోజనాలను మాత్రం కాదు. చిట్టాలు ప్రయోగించినా పంటినోప్పి తగ్గలేదంటే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం మానుకోవద్దు. ఉప్పునీళ్లు ఉప్పులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఉప్పునీళ్లను పుక్కిలింపిస్తూ నోట్ ఉండే బ్యాక్టీరియా సరించిపోతుంది. నోప్పి, మంట కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనిని సో. ఓ. గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లలో టీస్పూన్ ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ఈ డ్రావెజాన్స్ ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలింపి ఉమ్మయాలి. ఇలా రోజులో కొన్నిసార్లు చేస్తూ ఉండాలి. ముఖంగా తిన్న తర్వాత, పడుకునే ముందు పుక్కిలింపడం మర్చిపోవద్దు. లవంగం నూనె పంటినోప్పి ఉపశమనానికి వందల ఏండ్లగా లవంగం నూనెను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కూడా ఎస్.ఎస్.ఎస్. యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువే. లవంగం నూనెలో ఉండే యాజెనోల్ అనే మూలకం పంటినోప్పి నుంచి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. పత్తి ఉండను తీసుకుని దాన్ని కొన్నిచుక్కల లవంగం నూనెతో తగ్గిస్తారు. తర్వాత నోప్పిగా ఉన్న రంజాలు, లవంగం దగ్గర మర్దన చేయాలి. రోజులో పలుమార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మంచుముక్కలు ఓ పల్లెటి వల్లంకో మంచుముక్కలు తీసుకోవాలి. దీంతో నోప్పి ఉన్న దగ్గర్లో బుగ్గె రుద్దుకోవాలి. ఇలా ఓ.పి.పి. పదిహేను నిమిషాలపాటు చేస్తే నోప్పి ఉన్నచోట మొద్దుబారినట్టుగా ఉంటుంది. పంటినోప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియను కొన్నింటలకోసారి చేస్తూ ఉండాలి. పెప్పర్ మింట్ టీ దీనిలో పుడినా ఉంటుంది. దీనికి నోటిని చల్లగా చేస్తూ తిమ్మిరి కలగజేసి గుణాలు ఉంటాయి. పెప్పర్ మింట్ టీని నోట్లోకి తీసుకోవడం ద్వారా పంటినోప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లటి పెప్పర్ మింట్ టీని నోట్లో ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలింపి ఉమ్మయాలి. ఇలా వీలైనన్ని సార్లు చేయాలి. వెల్లుల్లి వెల్లుల్లిలో ఉంచినా ఇదే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా వీలైనన్ని సార్లు చేయాలి. వెల్లుల్లి వెల్లుల్లిలో యాంటిమైక్రోబియల్, యాంటిఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే అలినోల్ చెరు బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఓ వెల్లుల్లి రేకును మెరుపుకోవాలి. దీన్ని నేరుగా చిగుళ్లు, పంటినోప్పి ఉంచాలి. వెల్లుల్లి రేకును, పేస్టును చచ్చించినా మంచి ఫలితం ఉంటాయి.

పంచామృతం అంటే ఏంటి..? ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. ఆరోగ్యానికిది అమృతంతో సమానం..!



దేవుడికి పంచామృతాలతో అభిషేకం చేస్తారు. భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం, పంచామృతం అనేది పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె, పంచదార లేదా బెల్లం మిశ్రమం. ఇవి ఐదు పవిత్ర పదార్థాలు హిందూ మతంలో ఆరాధన, భక్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పంచామృతం హెమోగ్లూబిన్, పూజ సమయంలో అనేక మతపరమైన ఆచారాలలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ ఐదు పదార్థాలను ఉపయోగించడం ద్వారా, దేవునికి అంకితమైన పవిత్రమైన, స్వచ్ఛమైన నైవేద్యం సిద్ధపడుతుంది. ఇది శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది. అవు పాలు, అవు పెరుగు, అవు నెయ్యి, తేనె, పండ్ల నుంచి వచ్చే రసం గానీ, కొబ్బరి నీళ్లు గానీ కలిపితే పంచామృతం అవుతుంది. ఐదు పవిత్ర పదార్థాలతో తయారు చేసే ఈ పదార్థం.. దేవుడికి అభిషేకం చేయడానికి, పూజలో ఉపయోగిస్తారు. పంచామృతాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటి? పూజలో పంచామృతాన్ని ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పంచామృతం ప్రయోజనాలు: 1. పాలు: పాలు స్వచ్ఛత, పోషణకు విస్తారంగా పరిగణించబడతాయి. 2. పెరుగు: పెరుగు ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుకు విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 3. నెయ్యి: నెయ్యి జ్ఞానం, కాంతికి విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 4. తేనె: తేనె మార్పు, జీవితానికి విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 5. గంగాజలం: గంగాజలం స్వచ్ఛతకు విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. పంచామృతం ఆచార ప్రయోజనాలు: పంచామృతం దేవతలను అభిషేకించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దేవతలకు పంచామృతాలతో అభిషేకం చేయడం వల్ల దేవతలు త్వరగా ప్రసన్నమవుతారని, భక్తుల కోర్కెలు నెరవేరుతాయని విశ్వాసం. పూజలో కూడా పంచామృతాన్ని ఉపయోగిస్తారు. పంచామృతాలతో దేవుడిని పూజించడం ద్వారా పూజా ఫలాల రెట్టింపు అవుతాయని విశ్వాసం. ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: పంచామృతం మనస్సును శాంతపరచడంలో, ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయకరంగా పరిగణించబడుతుంది. పంచామృతం ప్రతికూల శక్తిని వదిలించుకోవడానికి, సానుకూల శక్తిని ఆకర్షించడంలో సహాయపడుతుంది విశ్వసిస్తారు.

పరగడుపున టమాటాలు తింటే ఇలా అవుతుందా..? బుచ్చితంగా తెలుసుకోవాలని విషయం ఇది..!

ఇంట్లో కూరగాయలు, పప్పు రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించే టమాటాలు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. టమాటాలను తరచుగా కూరలు, సలాడ్లు, సూప్లు, చట్నీలలో ఉపయోగిస్తారు. టమాటాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. టమాటాలను అందుకోసం కూడా చాలా హెంక రెమెడీస్ లో ఉపయోగిస్తుంటారు. అంతే కాదు, టమాటాలను అనేక సౌందర్య ఉత్పత్తులలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. టమాటాల్లో విటమిన్ సి, లైకోపీన్, విటమిన్ కె, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీన్ని తినడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. టమాటా బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. టమాటాలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. టమాటా తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. 1- బాగా పండిన టమాటాలను ఉడయం పూట నీళ్లు తాగకుండా ఖాళీ కడుపుతో తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. 2- రెట్టితో బాధపడేవారు పిల్లలకు రోజూ ఒక గ్లాసు టమాటా రసం ఇయ్యాలి. దీని వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. 3- టమాటా తినడం వల్ల పిల్లల శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి మెరుగుపడుతుంది. 4- బరువు తగ్గడానికి, మీరు టమాటాలు తినండి. మీరు టమాటాలు సలాడ్లో కూడా చేర్చుకుని తినవచ్చు. లేదా 1-2 గ్లాసుల టమాటా రసం చేసుకుని కూడా తాగవచ్చు. 5- ఆర్టరైటిస్ తో బాధపడేవారు టమాటా తినాలి. టమాటా జ్యూస్ లో సెలెనియం కలిపి తాగడం సహాయపడుతుంది. 6- గర్భిణీలకు కూడా టమాటా మేలు చేస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరానికి విటమిన్ సి లభిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 7- కడుపులో సులభమైన సమస్య ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో టమాటా ఎంచుమిట్ల కలిపి తింటే మంచిది. 8- రోజూ పచ్చి టమాటాలు తింటే ముఖం మెరుగుస్తుంది. 9- టమాటా తినడమే కాకుండా ముఖానికి రాసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ఇందుకోసం టమాటా గుజ్జును ముఖానికి రాసుకుంటే మెరుపు వస్తుంది. 10- టమాటా తినడం మధుమేహంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది.

నిమిషాల్లో రూ. 1 లక్ష విత్ డ్రా.. పీఎఫ్ ఖాతాదారులు చేయాల్సిందిదే..

ప్రావిడెంట్ ఫండ్(పీఎఫ్) ఖాతా ప్రతి ఉద్యోగికి ఉంటుంది. ఇది పదవీవిరమణ తర్వాత జీవితానికి ఉపయోగపడేలా రూపొందించిన స్కీమ్. దీనిని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఎంప్లాయి ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అర్బన్ ఇన్స్టిట్యూట్(ఈపీఎఫ్ఓ) నిర్వహిస్తుంది. ప్రతి నెలా ఉద్యోగి నుంచి అలాగే తన పనిచేసే కంపెనీ నుంచి కొంత భాగం దానిలో జమవుతుంది. సాధారణంగా దీనిలో మొత్తాన్ని పదవీవిరమణ తర్వాత తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఎంప్లాయి కంట్రీబ్యూషన్ నుంచి కొంత మొత్తాన్ని తీసుకునే వీలుంటుంది. వైద్య చికిత్స, వివాహాలు, విద్య, గృహ రుణాలు, గృహ నిర్మాణ ఖర్చులు వంటి నిర్దిష్ట ఆర్థిక అవసరాలకు దీని నుంచి సగదును ముందస్తుగా ఉపసంహరించుకునే వీలుంటుంది. అయితే ఎక్కువ శాతం మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వచ్చిన సమయంలోనే దీని సగదు విత్ డ్రా చేసేందుకు ఖాతాదారులు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అత్యవసర చికిత్సల వేళ పీఎఫ్ నుంచి సగదు ఎలా విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు? తెలియాలంటే ఈ కథనం.. మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వేళ పీఎఫ్ ఉపసంహరణ.. వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితులు లేదా ప్రాణాంతక పరిస్థితుల కారణంగా ఆస్పత్రిలో చేరిన సందర్భంలో,



ఈపీఎఫ్ఓ??సభ్యులు రూ. 1 లక్ష వరకు విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు. గతంలో ఈ అడ్వాన్స్ తీసుకోవాలంటే ఆస్పత్రి నుంచి ఎమ్పీఎఫ్ఓ సమర్పించాల్సి వచ్చేది. అయితే ఇప్పుడు ఎటువంటి డాక్యుమెంటేషన్ అవసరం లేకుండానే రూ. లక్ష వరకు మొత్తంలో మెడికల్ అడ్వాన్స్ మంజూరు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే ప్రాణాంతకమైన అనారోగ్యాల విషయంలో, రోగిని అతని/ఆమె ప్రాణాలను కాపాడేందుకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే ఆసుపత్రిలో

చేర్చడం తప్పనిసరి అని, అటువంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రి నుంచి అంచనాను పొందడం సాధ్యం కాదని ఈపీఎఫ్ఓ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని షరతులు ఉన్నాయి.. అయితే ఏక మొత్తంలో రూ. లక్ష విత్ డ్రా చేసే సమయంలో వ్యాధి చికిత్సకు సంబంధించి ఈఎన్ఐసీ లేదా సీజీపాచ్ఎస్ ఎంప్లొయ్ మేంబర్ల వంటి ప్రభుత్వ లేదా ప్రభుత్వ రంగ విభాగంలో చేరిన వారు ఉపసంహరణలు చేయవచ్చు. ప్రైవేట్

ఆసుపత్రి విషయంలో మాత్రం ఈపీఎఫ్ఓ ప్రాథమికంగా కొన్ని అంశాలు తనిఖీ చేసి అడ్వాన్స్ ఇవ్వవచ్చు లేదా అనేది నిర్ణయిస్తారు. ఈపీఎఫ్ఓ అడ్వాన్స్ క్లెయిమ్ ఇలా.. ఈపీఎఫ్ఓ పోర్టల్లో వెళ్లండి. మీ యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ పాస్వర్డ్స్ నమోదు చేయండి. లాగిన్ చేయడానికి క్యాప్చా కోడ్స్ను టైప్ చేయండి. మీకు ఓపెన్ అయిన షేజీలో మీ బ్యాంక్ ఖాతా నమోదాన్ని నమోదు చేసి, కొనసాగించడానికి "వ్యాల్డెడ్" ఎంచుకోండి. ఈ సమాచారం మీ పీఎఫ్ ఖాతాకు లింక్ అవుతుంది. ఇప్పుడు, నిబంధనలు, షరతులను అంగీకరించడానికి "ఎస్"పై క్లిక్ చేయండి. ఆ తర్వాత "ఆన్లైన్ సర్వీసెస్" లింక్ని క్లిక్ చేసి, అనారోగ్యం కోసం క్లెయిమ్ ఫార్మ్-31ని ఎంచుకోండి దీని తర్వాత, 'ప్రాసీడర్ ఫర్ ఆన్లైన్ క్లెయిమ్'పై క్లిక్ చేయండి. రోగి ఆస్పత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయినట్లయితే, పీఎఫ్ ఉపసంహరణ సౌకర్యాన్ని పొందేందుకు ఒక ఉద్యోగి తప్పనిసరిగా 45 రోజులలోపు మెడికల్ బిల్లులను ఈపీఎఫ్ఓకి సమర్పించాలి. ప్రాసీడర్ చేసిన తర్వాత, క్లెయిమ్ ఆమోదం కోసం యజమానికి ఇది వెళ్తుంది. సబ్స్క్రిబ్షన్ 'ఆన్లైన్ సర్వీసెస్' విభాగంలో 'క్లెయిమ్ స్టేటస్' ఎంపికను ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ క్లెయిమ్ స్థితిని పర్యవేక్షించవచ్చు.

ఏజెంట్లతో జాగ్రత్త సుమా? పెట్టుబడి పెట్టేముందు ఈ విషయాలు తెలుసుకోకపోతే నష్టపోతారు..

పెట్టుబడి పథకాలు మార్కెట్లో చాలానే ఉంటాయి. వాటిల్లో బెస్ట్ ఎంపిక చేసుకోవడం, దానిలో పెట్టుబడి పెట్టడం అనుకున్నంత సులభం కాదు. జాతీయ స్థాయిలో చాలా పథకాలు మనకు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిని నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్(ఎన్ఎస్ఐఎస్) అని పిలుస్తారు. వీటిలో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు కొంత మంది ఏజెంట్ల ఆశ్రయిస్తారు. వారి ద్వారా తమ పెట్టుబడులను డైవర్సిఫై చేస్తుంటారు. అయితే మీ ఏజెంట్ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మీరు చేసే ఈ ప్రయత్నంలో మీరు విజయం సాధించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.. ముఖ్యంగా ఏజెంట్ ద్వారా పెట్టుబడులు పెట్టే వారు ఈ విషయాన్ని తప్పక తెలుసుకోవాలి. అందుకే నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ వెబ్ సైట్ లో అందుబాటులో ఉన్న టాప్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్, ఏజెంట్ ద్వారా వాటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ రకాలు ఇవి.. నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ వెబ్ సైట్లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం, నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్లలో ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న పథకాలు ఇవి.. పోస్ట్ ఆఫీస్ సేవింగ్స్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్స్ రికరెంట్ డిపాజిట్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్స్ టైమ్ డిపాజిట్ అకౌంట్ జాతీయ పాదుపు సెలవార్ ఆదాయ ఖాతా సీనియర్ సేవింగ్స్ స్కీమ్ నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ కిసాన్ వికాస్ పత్ర పబ్లిక్

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అకౌంట్ సుకన్య సమ్మిది ఖాతా మహిళా సమ్మాన్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ 2023 వీటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు మీకు అధిక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అయితే వారిపై పూర్తిగా ఆధారపడటం మంచిది కాదు. ఏదైనా నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు మీ పరిశోధన చేయండి లేదా ఆర్థిక సలహాదారుని సంప్రదించండి నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ లో ఏదైనా ఖాతా ను మీరు వృత్తిగతంగా పోస్టాఫీసు/బ్యాంక్ బ్రాంచ్ ను సందర్శించడం ద్వారా డబ్బును స్వయంగా జమ చేయవచ్చు. కిసాన్ వికాస్ పత్ర, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్, సుకన్య సమ్మిది ఖాతా వంటి నిర్దిష్ట పథకాలకు ఆన్లైన్ డిపాజిట్ చేసే సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఏజెంట్ల ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టే ముందు చేయాల్సిన, చేయకూడని అంశాలను పరిశీలిద్దాం. మొదటిగా ఏజెంట్ల సర్టిఫికేట్ ఆఫ్ అథారిటీ, ఏజెంట్ల చెల్లుబాటు తేదీని తనిఖీ చేయడం ద్వారా అధిక ప్రాధాన్యత గుర్తింపును తెలుసుకోండి. దరఖాస్తు ఫార్మ్ ను మీరే పూరించండి. అయితే, ఏజెంట్ల సహాయం/సూచనలపై ఆధారపడవచ్చు. ఖాతా తెరవడం లేదా డిపాజిట్ చేయడం కోసం ఏజెంట్లకు డబ్బు/పరికరాలు, పత్రాలను అందజేసేటప్పుడు ఏజెంట్ల పూర్తి చేసిన అధికారాలను తెలుసుకోండి. ఈ రకమైన పుస్తకాలను ప్రభుత్వం ఏజెంట్లకు సరఫరా చేస్తుంది. ఖాతా మెయింటెనెన్స్ అయ్యే వరకు కొంట్రీబ్యూషన్లను భద్రపరచండి. రకీదు



ఇవ్వడానికి ఏజెంట్ తిరస్కరిస్తే ఆ విషయాన్ని పోస్టల్/జిల్లా అధికారులకు నివేదించండి. పెట్టుబడి పెట్టే సమయం 10 రోజులలోపు నగదును అందజేయవచ్చు లేదా ఏజెంట్లకు అనుకూలంగా చెక్కును జారీ చేయవచ్చు. రూ. 10,000, అంతకంటే ఎక్కువ పెట్టుబడులకు సందర్భాత్మక పోస్ట్మాస్టర్ కు అనుకూలంగా మాత్రమే చెక్కును జారీ చేయండి. మెయింటెనెన్స్ ముందు ఉపసంహరణ ఫార్మ్ ను పూరించవచ్చు/సందర్శించవచ్చు.

సంతకం మొదలైన వాటి కచ్చితత్వాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సంబంధిత పోస్టాఫీసు నుంచి ధ్రువీకరించుకోండి. అనధికార వ్యక్తికి నగదును అందజేయవచ్చు లేదా ఏజెంట్లకు అనుకూలంగా చెక్కును జారీ చేయవచ్చు. రూ. 10,000, అంతకంటే ఎక్కువ పెట్టుబడులకు సందర్భాత్మక పోస్ట్మాస్టర్ కు అనుకూలంగా మాత్రమే చెక్కును జారీ చేయండి. మెయింటెనెన్స్ ముందు ఉపసంహరణ ఫార్మ్ ను పూరించవచ్చు/సందర్శించవచ్చు.

ఇకపై జొమాటోలో ఆ సేవలు కూడా.. పేటీఎంతో రూ. 2వేల కోట్ల డీల్..

ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ జొమాటో తన సేవలను విస్తరిస్తోంది. కేవలం ఫుడ్ డెలివరీకి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ఇతర సేవలను సైతం యూజర్లకు అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే జొమాటో యాప్ ను సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. జొమాటో నుంచి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేసుకొని పేమెంట్ కోసం ఇతర పేమెంట్ ప్లాట్ఫామ్లను ఉపయోగించుకునే పనిలేకుండా సేరుగా జొమాటోలోనే పేమెంట్ చేసేందుకు గాను ఈ సేవలను తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. ఇదిలా ఉంటే జాకాగా మరో కొత్త సర్వీసును జొమాటో పరిచయం చేసింది. జొమాటోలో ఇకపై టిక్యెట్లు, ఈవెంట్ టిక్యెట్లు బుక్ చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పేటీఎంతో జొమాటో డీల్ చేసుకుంది. పేటీఎంకు చెందిన మామీ, ఈవెంట్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఎంబెర్లైన్ మెంట్ సెగ్మెంట్లోనూ సత్తా చాటేందుకు జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మామీ, ఈవెంట్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను 244.2 మిలియన్ డాలర్లకు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ప్రకటించింది. మన కరెన్సీలో చెప్పాలంటే సుమారు రూ. 2వేల కోట్లకు పైమాటే. కాగా ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో బుక్మై సో దూసుకుపోతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే లా, లైవ్ ఈవెంట్ కోసం భారతదేశ ఆన్లైన్ టిక్యెటింగ్ మార్కెట్లో పోటీనిచ్చేందుకే జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. టిక్యెట్ విక్రయం వేగవంతం చేయాలనే లక్ష్యంతో పాటు లైవ్ ఈవెంట్లకు టిక్యెట్లను నిర్వహించే 'ఇన్సైడర్' ప్లాట్ఫామ్ను విక్రయించడం ద్వారా తన మార్కెట్ వాల్యును పేటీఎం జొమాటోకు అప్పగించవచ్చు. ఈ కొనుగోలుతో వచ్చే రెండేళ్లలో నాన్ కోర్ వ్యాపారాల్లో ఆదాయం మూడు రెట్లు పెరుగుతుందని తమ పేర్ హెచ్చరికే తెలిపింది.

జొమాటో తన సేవలను విస్తరిస్తోంది. కేవలం ఫుడ్ డెలివరీకి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ఇతర సేవలను సైతం యూజర్లకు అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే జొమాటో యాప్ ను సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. జొమాటో నుంచి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేసుకొని పేమెంట్ కోసం ఇతర పేమెంట్ ప్లాట్ఫామ్లను ఉపయోగించుకునే పనిలేకుండా సేరుగా జొమాటోలోనే పేమెంట్ చేసేందుకు గాను ఈ సేవలను తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. ఇదిలా ఉంటే జాకాగా మరో కొత్త సర్వీసును జొమాటో పరిచయం చేసింది. జొమాటోలో ఇకపై టిక్యెట్లు, ఈవెంట్ టిక్యెట్లు బుక్ చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పేటీఎంతో జొమాటో డీల్ చేసుకుంది. పేటీఎంకు చెందిన మామీ, ఈవెంట్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఎంబెర్లైన్ మెంట్ సెగ్మెంట్లోనూ సత్తా చాటేందుకు జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మామీ, ఈవెంట్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను 244.2 మిలియన్ డాలర్లకు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ప్రకటించింది. మన కరెన్సీలో చెప్పాలంటే సుమారు రూ. 2వేల కోట్లకు పైమాటే. కాగా ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో బుక్మై సో దూసుకుపోతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే లా, లైవ్ ఈవెంట్ కోసం భారతదేశ ఆన్లైన్ టిక్యెటింగ్ మార్కెట్లో పోటీనిచ్చేందుకే జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. టిక్యెట్ విక్రయం వేగవంతం చేయాలనే లక్ష్యంతో పాటు లైవ్ ఈవెంట్లకు టిక్యెట్లను నిర్వహించే 'ఇన్సైడర్' ప్లాట్ఫామ్ను విక్రయించడం ద్వారా తన మార్కెట్ వాల్యును పేటీఎం జొమాటోకు అప్పగించవచ్చు. ఈ కొనుగోలుతో వచ్చే రెండేళ్లలో నాన్ కోర్ వ్యాపారాల్లో ఆదాయం మూడు రెట్లు పెరుగుతుందని తమ పేర్ హెచ్చరికే తెలిపింది.



ఉచితంగా నెట్ఫ్లిక్స్ సేవలు పొందే అవకాశం.. స్పెషల్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్

టెలికం కంపెనీల మధ్య నెట్ఫ్లిక్స్ పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీఛార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను ఆకర్షిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్ఫామ్ల వినియోగనే పెరిగిన తర్వాత వారిని లాభిలో చేసుకొని రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్ఫ్లిక్స్ కు ఉచితంగా అందించే ప్లాన్స్ ను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వాటాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని టైప్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ లో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే నెట్ఫ్లిక్స్ కు ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యతిరేక లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్లైమ్ టైమ్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో టైప్ రీఛార్జ్ ప్లాన్ లో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యతిరేక లభిస్తుంది. రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎన్ఎంఎన్లతో పాటు నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా పొందేలా వాటాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీఛార్జ్ ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. వాటాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో టైప్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల పాటు వ్యతిరేక లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్ఫ్లిక్స్తో పాటు.. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఎయిర్ టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ. 1798 ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యతిరేక లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్ తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ 5జీబీ డేటా లభిస్తుంది.

టెలికం కంపెనీల మధ్య నెట్ఫ్లిక్స్ పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీఛార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను ఆకర్షిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్ఫామ్ల వినియోగనే పెరిగిన తర్వాత వారిని లాభిలో చేసుకొని రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్ఫ్లిక్స్ కు ఉచితంగా అందించే ప్లాన్స్ ను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వాటాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని టైప్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ లో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే నెట్ఫ్లిక్స్ కు ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యతిరేక లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్లైమ్ టైమ్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో టైప్ రీఛార్జ్ ప్లాన్ లో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యతిరేక లభిస్తుంది. రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎన్ఎంఎన్లతో పాటు నెట్ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా పొందేలా వాటాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీఛార్జ్ ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. వాటాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో టైప్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల పాటు వ్యతిరేక లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్ఫ్లిక్స్తో పాటు.. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్, ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఎయిర్ టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ. 1798 ప్లాన్తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యతిరేక లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ కాల్స్ తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎన్ఎంఎన్లు పొందొచ్చు. అన్లైమ్ టైమ్ 5జీబీ డేటా లభిస్తుంది.



వ్యాపారం

పర్యాటకులకు శుభవార్త.. ఈ దేశం భారత్ సహా 35 దేశాలకు వీసా రహిత యాక్సెస్



ఒక దేశం నుంచి మరో దేశానికి వెళ్లాలంటే వీసా తప్పనిసరి కావాలి. అయితే ఇటీవల కాలం నుంచి కొన్ని దేశాలు ఎలాంటి వీసా లేకుండా అనుమతి ఇస్తున్నాయి. భారత్ తో పాటు ఇతర దేశాలకు కొన్ని దేశాలు వీసా రహిత సదుపాయాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. భారత్ తో పాస్పోర్ట్ హెల్పర్లకు పొరుగు దేశం శ్రీలంక కు శుభవార్త అందించింది. పొరుగు దేశం భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాల నివాసితులకు వీసా రహిత ప్రాప్యతను ప్రకటించింది. ప్రకటన ప్రకారం, భారతీయ ప్రయాణికులు త్వరలో శ్రీలంకకు వీసా రహిత సదుపాయం పొందవచ్చు. 35 దేశాలు 6 నెలల పాటు ప్రయాణం వార్షిక సందర్శన నివేదిక ప్రకారం, శ్రీలంక 35 దేశాలకు వీసా-రహిత యాక్సెస్ సౌకర్యాన్ని ప్రకటించింది. వాటిలో భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్ వంటి దేశాలు ఉన్నాయి. అక్టోబరు 1 నుంచి ఈ మార్పు అమల్లోకి రానుంది. 6 నెలల పాటు దీన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఈ మార్పును శ్రీలంక ప్రభుత్వ క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. భారత్ తో పాటు ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణికుల ప్రయాణం శ్రీలంక పర్యాటక మంత్రి హరీన్ ఫెర్నాండోను ఉటంకిస్తూ నివేదిక పేర్కొంది. అక్టోబర్ 1 నుండి 35 దేశాల నుండి వచ్చే ప్రయాణికులకు శ్రీలంకకు వెళ్లడానికి వీసా అవసరం లేదు. ఈ పాలసీ ఆరు నెలలపాటు ఉంటుంది. చైనా, జర్మనీ, నెదర్లాండ్స్, బెల్జియం, స్పెయిన్, ఆస్ట్రేలియా, డెన్మార్క్, పోలాండ్, కజకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, నేపాల్, ఇండోనేషియా, రష్యా, థాయిలాండ్ తోపాటు భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్ లు ఈ సదుపాయాన్ని పొందబోతున్నాయి. ఈ దేశాల పాస్పోర్ట్ హెల్పర్లకు కూడా సౌకర్యం.. మలేషియా, జపాన్, ఫ్రాన్స్, కెనడా, చెక్ రిపబ్లిక్, ఇటలీ, స్విట్జర్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, ఇజ్రాయెల్, బెలారస్, ఇరాన్, స్వీడన్, దక్షిణ కొరియా, ఖతార్, ఒమన్, బ్రెజిల్, న్యూజిలాండ్ వంటి దేశాల పాస్పోర్ట్ హెల్పర్లకు కూడా వీసా రహిత యాక్సెస్ ను పొందబోతున్నారు. భారతీయులు వీసా ఫ్రాల్ట్ వెల్లింపాలి అవసరం లేదు శ్రీలంక ఆర్థిక వ్యవస్థకు పర్యాటకం చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం వివిధ దేశాల నుంచి లక్షలాది మంది పర్యాటకులు శ్రీలంకను సందర్శించేందుకు వస్తుంటారు. కొద్ది రోజుల క్రితమే శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అప్రెంట్ ఫీజును పెంచి వివాదం సృష్టించారు. శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అప్రెంట్ సౌకర్యాన్ని ఒక విదేశీ కంపెనీ నిర్వహిస్తోంది. భారతదేశం, చైనా, జపాన్, రష్యా, మలేషియా, థాయిలాండ్, ఇండోనేషియా నుండి ప్రజలు ఎటువంటి రుసుము లేకుండా శ్రీలంకలో పర్యాటక వీసాలు పొందుతారు.

దేశంలోని 540 నగరాలలో టాటా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు.. ఈ కంపెనీలతో ఒప్పందం



టాటా మోటార్స్ తన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరచడానికి డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా, థండర్ డ్రైవ్ సొల్యూషన్స్ అనే రెండు ప్రముఖ కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మరింత సౌకర్యవంతంగా, అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రధాన లక్ష్యం పెట్టుకుంది టాటా. భారతదేశంలోని ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ కంపెనీలలో ఒకటిగా టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రంగంలో కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. సంస్థ ఈ భాగస్వామ్యంలో 540 కొత్త ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు స్థాపించింది. తద్వారా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల యజమానులు ఛార్జింగ్ కోసం ఆస్పష్టమైన పొందవచ్చు. అలాగే వారు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించవచ్చు. 50కి పైగా నగరాలలో ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు టాటా మోటార్స్ ఈ ఛార్జింగ్ పాయింట్ 50 కంటే ఎక్కువ నగరాలలో ఇన్స్టాల్ కానున్నాయి. ఈ నగరాలలో 540కి పైగా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు నిర్మించనున్నారు. టాటా మోటార్స్ ప్రకారం, ఈ ఛార్జింగ్ స్టేషన్ డిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్, కొచ్చి వంటి నగరాలలో ఏర్పాటు కానున్నాయి. అలాగే, ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఛార్జింగ్ మోడ్లలో భారత్ సదుపాయాలను విస్తరించనున్నట్లు టాటా మోటార్స్ తన ప్రకటనలో తెలిపింది. తద్వారా కస్టమర్ల మరింత సౌలభ్యాన్ని పొందుతారు. ఈవీ వాహనాలకు మరింత ప్రోత్సాహాన్ని పొందుతారు. మీరు ఈ విధంగా ప్రయాణం పొందుతారు. ఛార్జింగ్ సౌకర్యాలు సులభంగా అందుబాటులో ఉంటే, ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను అవలంబిస్తారు. ఇది కాలానుగుణ్య తగ్గించడమే కాకుండా దేశ ఇంధన భద్రతను కూడా పెంచుతుంది. అదనంగా, టాటా మోటార్స్ రాబోయే సంవత్సరాల్లో కొత్త ఈవీ మోడళ్లను విడుదల చేయడానికి తన ఈవీ పోర్ట్ఫోలియోను మరింత విస్తరించబోతుందని, ఇది భారతీయ కస్టమర్ల అవసరాలను, ప్రాధాన్యతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించబడుతుందని స్పష్టం చేసింది. ఛార్జింగ్ నెట్వర్క్ను ప్రోత్సహించడానికి ప్రాధాన్యత ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ నెట్వర్క్ను ప్రోత్సహించడమే కాకుండా, స్పెషియల్, పర్యావరణ అనుకూల రవాణా వ్యవస్థను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ దశ భారతదేశ ఈవీ పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని, దేశం క్లీన్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వైపు పయనించడంలో సహాయపడుతుందని కంపెనీ విశ్వసిస్తోంది.

రోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే ఇన్ని లాభాలా..? ఇప్పటికైనా అలవాటు చేసుకోండి..!



ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్ని అముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో బిరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, కోలినన్, విటమిన్ కె, బి కూడా ఉంటాయి. పైనాపిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అద్భుతమైన మూలం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ రసంలో విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పైనాపిల్ జ్యూస్ ఇవ్వడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్లతో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బనంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి పైనాపిల్ జ్యూస్ చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు అతిసారం, కడుపు నొప్పి మలబద్ధకం లేదా ఉబ్బరంతో బాధపడుతుంటే, పైనాపిల్ రసం మీకు సరైనది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండులో లభించే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇతర పోషకాలు పైనాపిల్లో తగినంత పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. పైనాపిల్ రసంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

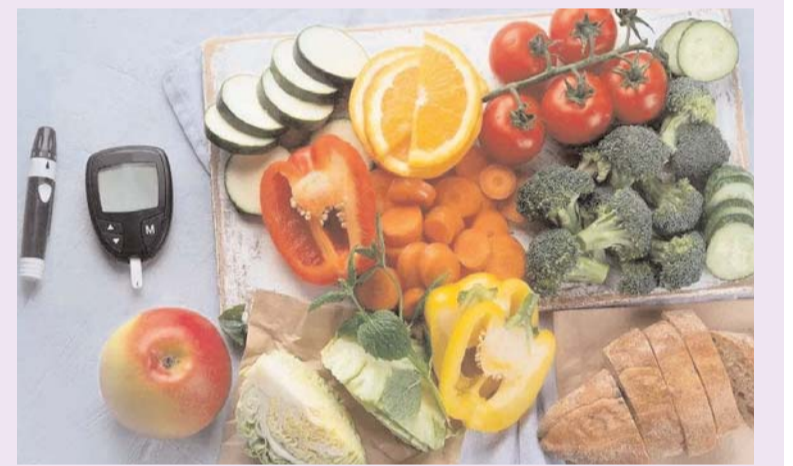


అవినె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెలిసే అందం మీ సొంతం!



మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అవినె గింజల్లో ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు, ప్రతిరోజూ అవినె గింజలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరానికి ఎంతో అత్యవసరమైన ఒమేగా త్రి ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అవినె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి విల్డలకు, పెద్దలకు, గర్భిణులకు చాలా అవసరం. అవినె గింజలతో చేసుకుంటే రోజుకో లద్దును తినవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్: ఒక టీస్పూన్ అవినె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగటం పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటుమీద నీరంతా జెల్ గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జెల్ ను ముఖానికి వట్టింపాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ చేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్ తో: అవినెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి షేప్పలా చేసుకోవాలి. ఆ షేప్పలో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి వట్టింపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవినె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రశాంతంగా మారుస్తాయి. చర్మం గా ఉపయోగపడుతుంది: చర్మంలో ఉండే మృత కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి అవినె గింజల పొడి మంచి ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పులో అవినె గింజల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లదీ నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికి: ఒక టీస్పూన్ అవినె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గడ్డును కొద్ది ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగటం తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుగుస్తుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచే దివ్యాస్త్రాలు.. ఈ 5 జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!



దయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏదాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. ముఖ్యంగా వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించుకోవడం అంత సులువు కాదు. అందుకే దయాబెటిస్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. వోక్సోల్ హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్, దయాబెటిస్ అండ్ డయాబెటిక్ రోగులను వేసవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? వివరించారు. సాధారణంగా అధిక వేడి వల్ల అలసట, డిహైడ్రేషన్ వంటి కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టతరం అవుతుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు వేసవిలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని నీటిని త్వరగా కోల్పోతారు. దీంతో సులభంగా నిర్బలీకరణానికి గురవుతారు. షుగర్ తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గగా పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు, నరాల దెబ్బతినడం వంటి కొన్ని మధుమేహం సమస్యలు స్వేద గ్రంథులపై ప్రభావం చూపుతాయి. షుగర్ శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది షీట్ ఎగ్జాస్ట్, షీట్ డ్రైస్ కోర్ట్ కారణమవుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు కూడా పోతాయి. అందుకే వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హాయిగా ఉంటారు. షుగర్ వేసవిలో మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏవైనా హైడ్రేటింగ్ ఉంచాలి వేసవి కాలంలో అధిక వేడికారణంగా చెమట ద్వారా ఎక్కువ నీటిని కోల్పోతారు. ఇది నిర్బలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్బలీకరణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తద్వారా డిహైడ్రేషన్ ను నివారించవచ్చు. కానీ చక్కెర కలిపిన తీపి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. అల్ట్రాసోల్ కెఫీన్, అల్ట్రాసోల్ కెఫీన్, ఇలాంటి పానీయాలను నిర్బలీకరణానికి దారితీస్తాయి. ఎందుకంటే ఇవి అధిక మూత్రవిసర్జనకు కారణం అవుతాయి. ఈ పానీయాలు శరీరంలో నీటిని కోల్పోవడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి డ్రింక్స్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉంచాలి వేసవిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. వేడి వాతావరణంలో పూర్వం నుంచే నీరు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకుంటుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకుంటూ ఉండాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యూజిన్ గా ఉండటానికి ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వ్యాయామాలు చేసే ముందు, పూర్తి చేసిన తర్వాత దాన్ని పరిశీలించుకోవాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్లకపోవడం బెటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వేసవి ఎండల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వైదొలగించే ఎక్కువగా రక్షించుకోవాలి. వడదెబ్బ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఒకవేళ తప్పనిసరితే చర్మానికి సన్ స్క్రీమ్ రాసుకోవడంతోపాటు వడదెబ్బను నివారించడానికి టోపీ, సన్ గ్లాస్, గొడుగుతో బయటకు వెళ్లాలి. అలాగే, శరీరంలోని బహిష్కరణ భాగాలను కవర్ చేసేలా చూసుకోవాలి.

30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి.. పురుషుల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఇవే!

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ.. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి చాలా కామన్ విషయం. కానీ ఇప్పుడున్న రోజుల్లో చిన్న పెద్దా అనే వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వీటి పట్ల మొదట్లోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. చిన్న సమస్యలు కాస్తా పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాలి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు వయస్సులు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనం: 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు



బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, కాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి 30 ఏళ్ల

ఈ కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ బ్రెస్ట్ స్ట్రెస్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. బరువు పెరగడం: పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ శరీరంపై ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పోషించాలి. వ్యాయామాలు, వాకింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్: పురుషులకు 30 ఏళ్ల వయసులో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మూత్రంలో మంట, పుష్కలమైన నొప్పి, యూరిన్ సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు రావచ్చు. మీరు ఈ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడితే టెస్టులు చేయించుకోవడం అవసరం.

గుట్టలాంటి పొట్టకు చూమంత్రం..



గనగనాలులో ఎన్నో జీవద గుణాలు దాగున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మసాలా దినుసు గనగనాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రాగి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫైబర్, మాంగనీస్ గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. గనగనాలు అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సాయపడతాయి. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గనగనాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇంకా ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గనగనాలు.. బరువు తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పొట్ట, నడుమ చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం వల్ల మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే గనగనాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఎందుకంటే ఇందులోని ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తాయి. గనగనాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో గనగనాలు చేర్చుకుంటే.. కొన్ని రోజుల్లోనే మార్పు వస్తుంది. ఇంకా గనగనాల నిరవేస మార్కెట్ నుంచి కొనుగోలు చేసి, దానిని పర్ఫెక్ట్ చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇది తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. దీంతో బరువు క్రమంగా తగ్గుతుంది. గనగనాలు, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. దీని వినియోగం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. ఒక గ్లాస్ పాలలో 15 టేబుల్ స్పూన్ గనగనాలు వేసి మిగిలిన గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?



కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాసు తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే టైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల ప్రామాణి పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలిఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. టైమోల్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన టైమోల్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీరు డిస్సి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే అద్భుత ఫలితం ఉంటుంది. కొత్తిమీరలో గ్లైసెమిక్ 33 మాత్రమే ఉంది. ఇది చాలా తక్కువ. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా చెప్పవచ్చు. పచ్చి కొత్తిమీర శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించి, ఇన్సులిన్ మోతాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటే కొత్తిమీర నీటిని తాగకూడదు. అది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది.