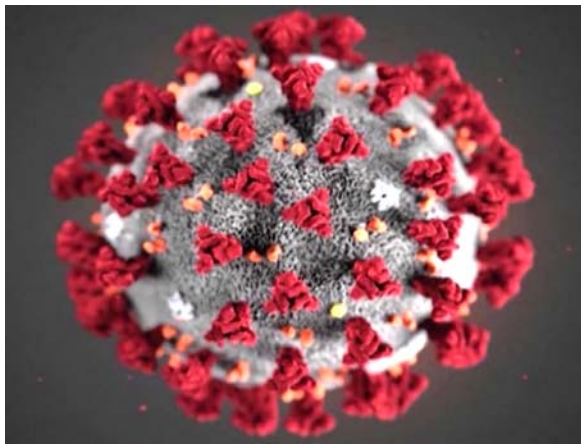


దేశంలో 1000 దాటిన కరోనా కేసులు

- దేశంలో వైరస్ సోకిన వారి సంఖ్య 1009కు చేరుకున్నట్లు కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ వెల్లడి
- దేశంలో కరోనా వైరస్ చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తోంది
- హాంకాంగ్, సింగపూర్ తర్వాత భారత్ లో కోవిడ్ సోకిన వారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది
- అత్యధికంగా కరోనా కేసులు ఉన్న రాష్ట్రాల్లో కేరళ
- గత 24 గంటల్లో కేరళలో 335 కొత్త కేసులు నమోదు
- ధానెలో కరోనాతో చికిత్స పొందుతున్న 21 ఏళ్ల యువకుడు మరణించినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి



దేశంలో కరోనా వైరస్ చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తోంది. హాంకాంగ్, సింగపూర్ తర్వాత భారత్ లోనూ కోవిడ్ సోకిన వారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. ప్రస్తుతం దేశంలో వైరస్ సోకిన వారి సంఖ్య 1009కు చేరుకున్నట్లు కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ తెలిపింది. కొత్తగా 752 కేసులు నమోదైనట్లు వెల్లడించింది. అలాగే, ప్రస్తుతం అత్యధికంగా కరోనా కేసులు ఉన్న రాష్ట్రాల్లో కేరళ మొదటి స్థానంలో ఉంది. కేరళలో యాక్టివ్ కేసుల సంఖ్య 430కి పెరిగింది. గత 24 గంటల్లో కేరళలో 335 కొత్త కేసులు నమోదు కావడం ఆందోళన

కలిగించే అంశం. దిల్లీలోనూ కరోనా వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతోంది. దేశ రాజధానిలో క్రియాశీల కేసులు ప్రస్తుతం 104 ఉన్నాయి. ఒకే వారంలో దిల్లీలో 99 మందికి కరోనా సోకినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మహారాష్ట్రలో 153 కొత్త ఇన్ఫెక్షన్లు నమోదు కాగా, 209కు యాక్టివ్ కరోనా కేసులు చేరుకున్నాయి. అలాగే, గుజరాత్ 83, కర్ణాటక 47, ఉత్తరప్రదేశ్ 15, బంగాల్ 12 నమోదయ్యాయి. అంతకుముందు ధానెలోని ఛత్రపతి శివాజీ మహాల్ కల్యాణ ఆస్పత్రిలో కరోనాతో చికిత్స

- మిగతా 2 లో

సార విద్యుత్ హబ్ గా ఏపీ



సార విద్యుత్ ద్వారా దేశం 2030 నాటికి 500 గిగా వాట్ల స్వదేశీ తయారీ సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడంపై స్పష్టమైన దృష్టితో ముందుకు సాగుతున్నామని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక లక్ష్యం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సార విద్యుత్ ను ప్రోత్సహించడానికి ఒక సమగ్ర విధాన చట్టాన్ని అభివృద్ధి చేసిందని అన్నారు. ఇది ఫలితాలను ఇస్తూ మన రాష్ట్రం భారతదేశపు సార తయారీ కేంద్రంగా - మిగతా 2 లో

- సార విద్యుత్ తయారీలో మనం దూసుకెళ్తున్నాం
- 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల తయారు చేయాలని భారత్ లక్ష్యమని వెల్లడి
- దేశ పర్యావరణ పరివర్తనను నడిపించటంతో పాటు ప్రజలకు లక్షలాది ఉద్యోగాలను కూడా సృష్టిస్తాం
- సీఎం చంద్రబాబు

మాజీ మంత్రి కాకాణికి 14 రోజుల రిమాండ్



- అక్రమ మైనర్ కేసులో 14 రోజుల రిమాండ్ విధించిన న్యాయస్థానం
- తిరుపతి జిల్లాలోని వెంకటగిరి కోర్టుకు వైఎస్సార్ సిపీ నేత కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి
- భారీ పోలీసు బందోబస్తు మధ్య కాకాణిని వెంకటగిరిలోని కోర్టుకు తరలించు

పవన్ కల్యాణ్ మూవీని ఆడ్డుకునే దమ్ము, ధైర్యం ఎవరికీ లేదు

- ఏసీ ప్రభుత్వం, తెలుగు సినీ పరిశ్రమ మధ్య పరిస్థితులపై నిర్మాత దిలీ రాజు స్పందించారు
- థియేటర్ల మూసివేత ఆంశంలో సమాచారం లోపంతో కొన్ని అపారాలు, అపోహలు ఏర్పడ్డాయి
- పవన్ తమకు పెద్దన్న లాంటి వారని, ఒక మాట అన్న తాము పడతామని చెప్పారు



ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీ మధ్య నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రముఖ నిర్మాత దిలీ రాజు స్పందించారు.

సోమవారం విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఆ సమయంలో పవన్ స్టార్, ఏసీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ - మిగతా 2 లో



పాక్ ఏకైక లక్ష్యం భారత్ తో శత్రుత్వమే

జలదిగ్బంధంలో ముంబై



- 107 ఏళ్లలో ఇదే అత్యధిక వర్షపాతం
- ముంబయిలో కుండపోతగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు
- పలు ప్రాంతాలకు ఐఎండీ రెడ్ అలర్ట్ జారీ
- బీఎంసీ పరిధిలో 200 మి.మీ. దాటిన వర్షపాతం
- 107 ఏళ్లలో మే నెలలో ఇదే అత్యధిక వాన
- పది రోజుల ముందే ప్రవేశించిన నైరుతి రుతుపవనాలు

జ్యోతి మల్వోత్రాకు 14 రోజుల జ్యుడీషియల్ కస్టడీ

- పాక్ గూఢచర్యం ఆరోపణలపై యూట్యూబర్ జ్యోతి అరెస్ట్
- జ్యోతి మల్వోత్రాకు 14 రోజుల జ్యుడీషియల్ కస్టడీ
- హర్యానాలోని హిసార్ కోర్టు ఈ మేరకు ఆదేశాలు
- ఇప్పటివరకు ఈ కేసులో పలువురి మంది అరెస్టు



పాకిస్తాన్ కోసం గూఢచర్యం చేసినదన్న ఆరోపణలపై అరెస్టయిన యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్వోత్రాకు 14 రోజుల జ్యుడీషియల్ కస్టడీ విధిస్తూ హర్యానాలోని హిసార్ స్థానిక కోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గత గురువారం - మిగతా 2 లో

ఈ ఏడాది తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు

తెలంగాణలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు ప్రవేశించాయని భారత వాతావరణ శాఖ ప్రకటన

12 నుండి 13 రోజులు ముందుగానే నైరుతి పవనాలు ఎంటర్ గతేడాది మాదిరిగానే సగటు కంటే అధిక వర్షాపాతం నమోదయ్యే అవకాశం భారత వాతావరణ శాఖ

తెలంగాణను సంబర్ వన్ స్థానానికి తీసుకురాస్తాం

- దేశం, ప్రపంచం తెలంగాణ వైపు చూస్తున్నాయి
- కులగణన చేసిన తీరును రాష్ట్రాలు తెలుసుకుంటున్నాయి
- పాలమూరు ప్రాజెక్టులు వేగంగా పూర్తిచేస్తామని హామీ
- దెయ్యాలకు నాయకత్వం వహించే వ్యక్తి దేవుడా అంటూ కేసీఆర్ పై సెటైర్
- ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి



దేశంలో తెలంగాణను మొదటిస్థానానికి తీసుకెళ్తామని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. దేశం, ప్రపంచం తెలంగాణ వైపు చూస్తున్నాయని చెప్పారు. కులగణన చేసిన తీరును రాష్ట్రాలు తెలుసుకుంటున్నాయని అన్నారు. భట్టి విక్రమార్కు నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని పోల్వంపల్లి బొమ్మంపల్లి, పదర సత్సేవస్థను వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు దెయ్యాలకు నాయకత్వం వహించే వ్యక్తి దేవుడా అంటూ కేసీఆర్ పై సెటైర్ వేశారు. పాలమూరు జిల్లా అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నామని, పాలమూరు ప్రాజెక్టులు వేగంగా పూర్తిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. - మిగతా 2 లో

నిందలు, దందాలు, చందాలే

- సీఎం రేవంత్ పై మరోసారి కేటీఆర్ విమర్శలు
- నిందలు, దందాలు, చందాలేనంటూ ఫైర్
- ఈ శతాబ్దపు అతి పెద్ద మోసం కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన అభయహస్తం హామీ
- బీఆర్ఎస్ ను వీడి మరో పార్టీలో చేరిన ఎమ్మెల్యేలకు ఉపఎన్నికల్లో బుద్ధి చెప్పాల
- ఒక పక్క రాష్ట్రానికి అప్పులు పుట్టడం లేదంటూనే.. మరో పక్కన తెలంగాణ రైజింగ్ అని చెప్తున్నారని విమర్శ
- మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

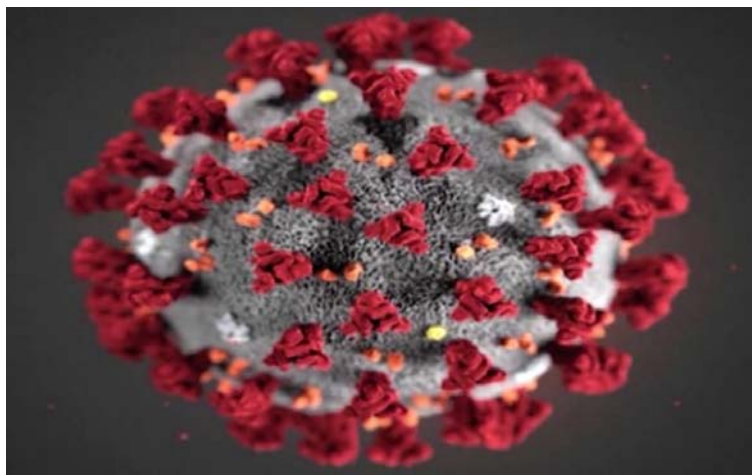


మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మరోసారి సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై విమర్శలు గుప్పించారు. సోమవారం గద్వాల నియోజకవర్గం నుంచి కేటీఆర్ సమక్షంలో పార్టీలో భాగంగా చేరికలు జరగగా.. వారందరికీ తెలంగాణ భవన్లో కందుకొ కచ్చి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.

ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ ను వీడి మరో పార్టీలో చేరిన ఎమ్మెల్యేలకు ఉపఎన్నికల్లో బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. ఇంకా కాంగ్రెస్ ను ఎన్ని రోజులు భరించాలని ప్రజలు అంటున్నారని, ఈ శతాబ్దపు అతి పెద్ద మోసం కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన - మిగతా 2 లో

మొదటిపేజీ తరువాయి

1000 దాటిన కరోనా కేసులు



పాండుకున్న 21 ఏళ్ల యువకుడు మరణించినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి. కొత్తగా కరోనా సోకిన వారిని విశ్లేషించగా రెండు కొత్త వేరియంట్లు 7ను గుర్తించారు. ఈ రెండు కొత్త వేరియంట్లపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థపై కూడా స్పందించింది. ఈ రెండు కొత్త వేరియంట్లు తమ పరిశీలనలో ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పేర్కొంది. కరోనా కేసుల పెరుగుదలతో దేశంలో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. అయితే, ప్రజలు భయాందోళనలకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని, జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ విజ్ఞప్తి చేసింది. ప్రస్తుతం ఇన్ఫెక్షన్ లేకుండా తక్కువగా ఉందని, అనుపత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం చాలా తక్కువగా ఉంటోందని చెప్పింది. వృద్ధులు, గర్భిణీలు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలని నూచించింది. ఈ క్రమంలోనే తనివారం కొవిడ్ పరిస్థితులపై కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి పలు రాష్ట్రాలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఇందులో కేరళ, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక ఉన్నట్లు అధికార వర్గాలు చెప్పాయి.

సౌర విద్యుత్ హబ్గా ఏపీ

అభివృద్ధి చెందుతుండటం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. తాము రాష్ట్రానికి మరిన్ని తయారీదారులను తీసుకువచ్చి, దేశ పర్యావరణ పరివర్తనను నడిపించటంతో పాటు ప్రజలకు లక్షలాది ఉద్యోగాలను కూడా సృష్టిస్తామని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

జ్యోతి మల్హోత్రాకు

14 రోజుల జ్యుడీషియల్ కస్టడీ



ఆమె పోలీస్ కస్టడీ ముగియడంతో అధికారులు ఆమెను సోమవారం కోర్టు ముందు హాజరుపరిచారు. వివరాల్లోకి వెళితే, జ్యోతి మల్హోత్రాను మొదట ఐదు రోజుల పాటు పోలీస్ కస్టడీకి తీసుకున్నారు. ఆ గడువు ముగిసిన అనంతరం, విచారణాధికారులు చేసిన అభ్యర్థన మేరకు కోర్టు మరో నాలుగు రోజులు పోలీస్ కస్టడీని పొడిగించింది. ఈ పొడిగించిన రిమాండ్ కూడా గత గురువారంతో పూర్తి కావడంతో, ఆమెను కోర్టు ముందు హాజరుపరిచారు. వాదనలు విన్న అనంతరం న్యాయమూర్తి ఆమెకు 14 రోజుల జ్యుడీషియల్ రిమాండ్ విధించారు. పాకిస్థాన్ కోసం గూఢచర్య కార్యకలాపాలకు పాల్పడ్డారన్న ఆరోపణలతో ఇప్పటివరకు పది మందికి పైగా అరెస్టయ్యారు.

తెలంగాణను నంబర్ వన్ స్థానానికి తీసుకొస్తాం



అధికారంలో ఉన్న పదేళ్లలో కేసీఆర్ గిరిజనుల గురించి ఆలోచించారా అని ప్రశ్నించారు. భూమి లేని నిరుపేదలకు తమ ప్రభుత్వం ఏడాదికి రూ.12 వేలు ఇస్తోందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ఇల్లు లేని కుటుంబం ఉండకూడదని ప్రభుత్వం భావిస్తోందని అన్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షలకు తగ్గకుండా ఇవ్వాలని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. విద్యా వ్యవస్థను కూడా గాడిలో పెడుతున్నామని వెల్లడించారు.

ఈ ఏడాది తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు

తెలంగాణలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు ప్రవేశించాయని భారత వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. ఊహించిన సమయం కంటే ఈ ఏడాది ముందుగానే రాష్ట్రంలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు ఎంటర్ అయ్యాయని పేర్కొంది. నైరుతి రుతుపవనాలు పురుకుగా కదులుతున్నాయని ఈ రోజు తెలంగాణలోని మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోకి ప్రవేశించాయన్నారు. 12 నుండి 13 రోజులు ముందుగానే నైరుతి పవనాలు ఎంటర్ అయ్యాయని చెప్పారు. దీని ప్రభావంతో ఈ ఏడాది భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. గతేడాది మాదిరిగానే సగటు కంటే అధిక వర్షాపాతం సమాదయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. 2020లో కూడా ఇదే విధంగా ముందుగానే రాష్ట్రంలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు వచ్చాయని అన్నారు. ఆ సంవత్సరం భారీ వర్షాపాతం సమాధిచెందని చెప్పారు. ఈ ఏడాది కూడా అలానే ఉండే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం దక్షిణ తెలంగాణలోకి ఎంటర్ అయిన రుతుపవనాలు పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉంటే ఉత్తర తెలంగాణలోకి కూడా ప్రవేశించే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ రోజు నుండి రాబోయే నాలుగు రోజుల పాటు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. ఈరోజు ముఖ్యంగా కామారెడ్డి, మెదక్, ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్, వనపర్తి, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్నారు.

మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డికి 14 రోజుల రిమాండ్



మొదటిపేజీ తరువాయి

వైఎస్సార్సీపీ నేత, మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డిని పోలీసులు తిరుపతి జిల్లాలోని వెంకటగిరి కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఈ క్రమంలో విచారించిన ధర్మాసనం 14 రోజులు రిమాండ్ విధించింది. అక్రమ మైనింగ్ వ్యవహారంలో కాకాణిని పోలీసులు అరెస్టు చేసిన విషయం తెలిసిందే. భారీ పోలీసు బందోబస్తు మధ్య నెల్లూరు జిల్లా పోలీసు ట్రైనింగ్ కాలేజీ నుంచి కాకాణిని వెంకటగిరిలోని కోర్టుకు తరలించారు. తొమ్మిది పోలీసు వాహనాల్లో, ప్రత్యేక పోలీసు బలగాలు మధ్య వెంకటగిరికి తీసుకొచ్చారు. న్యాయమూర్తి ఎదుట కాకాణిని హాజరుపరిచారు. కోర్టు ప్రాంగణంలోకి వైఎస్సార్సీపీ నేతలు; ముందుగా కాకాణిని నెల్లూరు నుంచి కోర్టుకు తీసుకొచ్చే ముందు మాజీ మంత్రి అనిల్ కుమార్ యాదవ్, నెల్లూరు వైఎస్సార్సీపీ నాయకుడు ఆనంద్ విజయ కుమార్ రెడ్డి, సూక్ష్మారుపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే సంతోషయ్య వచ్చారు. అనిల్ కుమార్ యాదవ్ తన అనుచరులని వెంటబెట్టుకొని కోర్టు ప్రాంగణంలోకి వచ్చారు. అంతకు

పవన్ కల్యాణ్ మూవీని ఆడ్డుకునే దమ్ము, ధైర్యం ఎవరికీ లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి

హరిహరపవీరమల్లు మామీ అంతంతోపాటు దీప్తిబాబుల్లు, ఎగ్జిబిటర్ల విషయంపై రెస్పాండ్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆయన వ్యాఖ్యలు నైరతిగా మారాయి. ఇప్పటి వరకు కొవిడ్ టైమ్లో తప్ప ఎప్పుడూ థియేటర్లు మూతపడలేదని దిల్ రాజు గర్భు చేశారు. బంద్ ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు 56 రోజులు చిత్ర పరిశ్రమలో షూటింగ్ ఆపేసి ఏం సాధించలేకపోయామని ఎగ్జిబిటర్లతో చెప్పానని అన్నారు. ఇటీవల జరిగిన మీటింగ్ లో నిర్మాతలందరం కలిసి ఎగ్జిబిటర్ల సమస్యలపై చర్చించామని తెలిపారు. వారి సమస్యకు ఒక పరిష్కారం చూడాలని అనుకున్నామని చెప్పారు. కానీ ఇంతలో ఎవినోడో మరోవైపు మలుపు తిరిగిందని చెప్పారు. కల్యాణ్ నటించిన 'హరి హర పీరమల్లు మామీ విషయంలో తప్పుగా వెళ్లిందని అన్నారు. అసలు ఆయన సినిమాలను ఆపే దమ్ము, ధైర్యం ఎవరికీ లేదని క్షారీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వానికి కూడా ఆ సమాచారాన్ని ఎవరో తప్పుగా చెప్పారని అన్నారు. ఇప్పటికీ మంత్రి దుర్గేశ్ గారు ఫోన్ చేస్తే థియేటర్లు మూసివేయరని స్పష్టంగా చెప్పినట్లు వెల్లడించారు. తప్పుడుగా సమాచారం వచ్చిందని ఆయనకు వివరించానని వెల్లడించారు. జూన్, జూలై నెలల్లో పెద్ద సినిమాలన్నాయని, ఆ సమయంలో సినీ పరిశ్రమను ఎలా కాపాడుకోవాలోనే మా అందరి తపనని అన్నారు. జూన్, జూలై, ఆగస్టు సినీమాలకు కీలక సీజన్ అని తెలిపారు. ఈస్ట్ గోదావరిలో ఓ వ్యక్తితో మొదలైన సమస్య తెలంగాణకు ఆపాదించారని, సినీమా వాళ్లకు రెండు ప్రభుత్వాలు చాలా ముఖ్యమని అన్నారు. సినీ పరిశ్రమకు, ప్రభుత్వానికి మధ్యలో అనుసంధానంగా ఉండాలనే సీఎం రేచంద్రారెడ్డి తనను ఎఫ్డీసీ చైర్మన్ గా పెట్టారని, ఏపీలో అంతకుముందు ప్రతిదానికి భయపడుతూ ఉండేవాళ్లమని అన్నారు. కానీ కల్యాణ్ గారు పిలిస్తే అందరం



వెళ్లి కలిశామని, ఆయన సహకారం మర్చిపోలేమని చెప్పారు. 'సినీమా ఇండస్ట్రీకి ఏపీ ప్రభుత్వం అన్న విధాలా సహకారస్తుందని అన్నారు. దీంతో పక్కిండానికి వెళ్లినంత సులభంగా వెళ్లి పేపర్ పట్టుకొని టీకల్ ధరలు పెంచుకొని వస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.

జలదిగ్బంధంలో ముంబై



మొదటిపేజీ తరువాయి

దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబయి సహనగరం చరిత్రలో ఓ కొత్త అధ్యాయం లిఖించబడింది. గత 107 సంవత్సరాలలో ఎన్నడూ లేనంతగా మే నెలలో అత్యధిక వర్షాపాతం సమాధి, సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. అదివారం అర్ధరాత్రి నుంచి కురుస్తున్న కుండపోత వానలతో నగరం అక్షరాలా జలదిగ్బంధంలో చిక్కుకుంది. జనజీవనం స్తంభిల్చిపోగా, భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండి) ముంబయి

నహా పలు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసి, పరిస్థితి తీవ్రతను స్పష్టం చేసింది. వివరాల్లోకి వెళితే, సోమవారం ఉదయం 11 గంటల సమయానికి బ్లూవన్ ముంబయి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (బీఎంసీ) పరిధిలోని అనేక ప్రాంతాలు 200 మిల్లీమీటర్లకు పైగా వర్షాపాతంతో తడిసి ముద్దయ్యాయి. ముఖ్యంగా దక్షిణ ముంబయిపై వరుణుడు ప్రతాపం చూపించాడు. నారిమన్ పాయింట్ స్టేషన్లో అత్యధికంగా 252 మి.మీ., బైకల్లా ఈ-వార్డులో 213 మి.మీ., చారిత్రక కొలాబా ప్రాంతంలో 207 మి.మీ., దు టకి స్టేషన్లో 202 మి.మీ. చొప్పున రికార్డు స్థాయి వర్షాపాతం సమాధిచెంది. మెరైన్ లైన్, చందన్ వాడీ, మెమోనీవాడ, వర్గి వంటి ప్రాంతాలు కూడా 170 మి.మీ. పైబడిన వర్షాపాతంతో అతలాకుతలమయ్యాయి.

శతాబ్దపు రికార్డు బద్దలు

కొలాబా అబ్దుల్ గులాంకాల ప్రకారం, ఈ మే నెలలో ఇప్పటివరకు సమాధిచెన మొత్తం వర్షాపాతం 295 మిల్లీమీటర్లు. ఇది గడిచిన 107 సంవత్సరాలలో మే నెలలో సమాధిచెన అత్యధిక వర్షాపాతం కావడం గమనార్హం. ఇంతకుముందు 1918వ సంవత్సరంలో మే నెలలో 279.4 మిల్లీమీటర్ల వర్షాపాతం రికార్డువచ్చి, ఆ శతాబ్దపు రికార్డు ఇప్పుడు కనుమరుగైంది. ఈ అసాధారణ వర్షాపాతం నగరవాసులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది.

ముందే వచ్చిన నైరుతి

ఈసారి నైరుతి రుతుపవనాలు మహారాష్ట్రను పది రోజులు ముందుగానే పలకరించడం ఈ భారీ వర్షాలకు ఒక కారణంగా వాతావరణ నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. సాధారణంగా జూన్ 5వ తేదీ తర్వాత ప్రవేశించే రుతుపవనాలు, ఈసారి మే చివరి వారంలోనే తమ ప్రభావాన్ని చూపించడం మొదలుపెట్టాయి. 1990 తర్వాత ఇంత త్వరగా ముంబయిని రుతుపవనాలు తాకడం ఇదే తొలిసారిని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అప్రమత్తం

భారీ వర్షాల సేవ్యంలో ఐఎండి ముంబయి, థానే, రాయగడ్, రత్నగిరి జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. మంగళవారం ఉదయం వరకు ఈ హెచ్చరికలు అమల్లో ఉంటాయని, ప్రజలు అత్యవసరమైతే తప్ప బయటకు రావద్దని సూచించింది. లేకట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు బీఎంసీ, ఎన్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. పలుచోట్లా ట్రాఫిక్ జామ్లు, లోకల్ రైల్వే సేవలకు అంతరాయం కలగడంతో సరిగవనులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఉద్వేగ్ భాతే పరిస్థితిని సమీక్షిస్తూ, అధికారులకు తగు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రాబోయే 24 గంటలు అత్యంత కీలకమని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం విజ్ఞప్తి చేసింది.

పాక్ ఏకైక లక్ష్యం భారత్ తో శత్రుత్వమే

మొదటిపేజీ తరువాయి

గుజరాత్ లో ప్రధాని సరేంద్రమోదీ పర్యటన

ఘనస్వాగతం పలికిన సొంత రాష్ట్ర ప్రజలు

ఆవరేషన్ సిందూర్ తర్వాత పాకిస్థాన్ ప్రతికారదారులకు ప్రయత్నించగా, భారత సైన్యం వాటిని తిప్పికొట్టినట్లు ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. దేశ విభజన తర్వాత ఏర్పడిన పాకిస్థాన్ భారత్ తో శత్రుత్వమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు ఆరోపించారు. గుజరాత్ పర్యటనలో భాగంగా దోహద్ లో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. అనంతరం జరిగిన బహిగన సభలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ పాకిస్థాన్ పై విరుచుకుపడ్డారు. 'విభజన తర్వాత ఏర్పడిన పాకిస్థాన్ ఏకైక లక్ష్యం భారత్ తో శత్రుత్వం. భారత్ అంటే ద్వేషంతో మన దేశానికి హాని కలిగించాలనే తపనే ఉంటుంది. కానీ, భారత్ లక్ష్యం పేదరికాన్ని నిర్మూలించటం. ఆర్థికవ్యవస్థను బలోపేతం చేయటం. అభివృద్ధి చెందటం. దేశ సైన్యం బలంగా ఉన్నప్పుడే వికసిత్ భారత్ సాధ్యమవుతుంది. అప్పుడు మన ఆర్థికవ్యవస్థ బలంగా ఉంటుంది' అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. అంతేకాకుండా 2014లో ఇదే తేదీన ప్రధానిగా ప్రమాణస్వీకారం చేశారని గుర్తు చేసుకున్నారు. దోహద్ లో దాదాపు రూ.24వేల కోట్ల విలువైన అనేక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించారు. రైల్వే లోకోమోటివ్ మ్యూనుఫ్యాక్చరంగ్ యూనిట్ తోపాటు 9వేల హార్వీసపర్ సామర్థ్యం కలిగిన దేశంలోనే తొలి లోకోమోటివ్ ఇంజిన్ ను ప్రారంభించారు. రెండు రోజుల గుజరాత్ పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని మోదీ దోహద్, భుజ్, గాంధీనగర్ లో జరిగే పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. దాదాపు రూ.83వేల కోట్లతో చేపట్టే వేర్వేరు అభివృద్ధి పనులకు భూమిపూజ, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు.

ప్రధాని మోదీపై పూల వర్షం

నిందలు, దందాలు, చందాలే

మొదటిపేజీ తరువాయి

అభయహస్తం హామీ అని కేబీఆర్ ఎడ్రేవా చేశారు. ఒక పక్క రాష్ట్రానికి అప్పులు పట్టడం లేదంటూనే.. మరో పక్కనే తెలంగాణ రైజింగ్ అని చెప్పేస్తారని విమర్శించారు. సీఎం రేచంద్రారెడ్డి మూలకు మనిషి అని మరోసారి రుజువైందన్నారు. సీఎం చేస్తున్న మాట్లాడుతున్న తీరు చూస్తుంటే ఆయన మానసిక పరిస్థితిపై అనుమానం కలుగుతోందన్నారు. నిందలు, చందాలు, దందాలే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరిన, రేచంద్రారెడ్డికి మూటలు మోస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. ఢిల్లీ పార్లీలను సమ్ముకుంటే మోసపోతామని కేసీఆర్ చెప్పారన్న కేబీఆర్.. రాబోయే ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ను గెలిపించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.



42 శాతం వాటా పెంచాకే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలి

**జీసీ ఆజాది ఫెడరేషన్ జిల్లా కన్వీనర్
చిలుకమూరి శ్రీనివాస్**

తెలంగాణ శీమ హజరాబాద్ ప్రతినిధి మే 26: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని, అసెంబ్లీలో ఆమోదం పొందిన స్థానిక సంస్థల్లో, విద్యా, ఉద్యోగ రంగాలలో 42% రిజర్వేషన్ బిల్లును అమలు చేయాలని ఆ తరువాతనే ఎన్నికలు నిర్వహించాలని బీసీ ఆజాది ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ రోజు హజరాబాద్ ఆర్టికల్ కార్యాలయంలో ఏవో కి వినతి పత్రాన్ని సమర్పించారు ఈ సందర్భంగా చిలుక మూరి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో సగభాగానికి పైగా ఉన్న బీసీలు అన్ని రంగాలలో వెనుకబడి ఉన్నారని వారి అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వాలు పని చేయాల్సిన బాధ్యత ఉందని అన్నారు, ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీలకు ఇచ్చిన హామీలైన స్థానిక సంస్థల్లో 42% వాటా, ముత్త్య సివిల్ కాంట్రాక్టులు మెయింటినెన్స్ కాంట్రాక్టుల్లో 42% వాటా, ప్రతి సంవత్సరం 20వేల కోట్ల బడ్జెట్, ఎంపీసీ మంత్రిత్వ శాఖ, పరిపూర్ణమైన రియంబర్స్మెంట్, తెలంగాణ ఫిషరీస్ బోర్డ్, మహాత్మా జ్యోతిబాపూలే బీసీ సబ్ ప్లాన్, మండలానికి ఒక గురుకుల పాఠశాల, ప్రతి జిల్లాకు డిగ్రీ కళాశాల, జిల్లా కేంద్రంలో వృత్తి బజార్లు ఇప్పించు హామీ ఇచ్చారని వెంటనే వాటిని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక సంస్థల్లో 42% వాటా



పెంచాలని, ఈ రాష్ట్రంలో కులగనన చేయాలని అనేక పోరాటాలు చేశామని బీసీ ఆజాది ఫెడరేషన్ వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు జక్కని సంజయ్ కుమార్ అమరణ నిరాహార దీక్ష చేశారని ఈ పోరాటాల ఫలితంగా అసెంబ్లీలో బిల్లులను తీర్మానం చేశారని

వెంటనే వాటిని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు, కోర్టు సీలింగ్ను చాకుగా చూపుతు ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అమలు చేసే అధికారం ఉన్న తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుందని కానీ వారు ఎన్నికల హామీలో కుల గణన ఆధారంగా, కమిషన్ రిపోర్ట్ ఆధారంగా అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని కానీ నేడు 9వ పెడూల్లో పెట్టాలని దాన్ని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే బీసీలకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయకపోతే రాష్ట్రాన్ని అగ్నిగుండం చేస్తామని హెచ్చరించారు. శాంతియుత పద్ధతిలో నేడు అధికారికి వినతి పత్రాన్ని ఇచ్చి తదానూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకొస్తామని ఈరోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని ఎమ్మెల్యే, ఎంపీటీసీ, కలెక్టర్ ఆఫీసులలో బీసీ ఆజాది ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రాలు సమర్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిసి ఆజాద్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకురాలు బింకి రాణికిరీందర్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తాదూరి మల్లేష్ గౌడ్ హజరాబాద్ మండల ఉపాధ్యక్షుడు ముచ్చికొటి రజక తదితరులు పాల్గొన్నారు

పెద్దమ్మ తల్లి ఆలయానికి లక్ష విరాళం అందజేసిన కరుణాకర్ రెడ్డి

తెలంగాణ సేన : సిద్దిపేట జిల్లా మర్చుక్ మండలం ఎర్రపల్లి లో నూతనంగా నిర్మించిన పెద్దమ్మ తల్లి ఆలయానికి సోమవారం ఒక లక్ష రూపాయలు విరాళం అందజేసిన మర్చుక్ మండల బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కరుణాకర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా ఎర్రపల్లి గ్రామ ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు కరుణాకర్ రెడ్డిని శాలువాతో సత్కరించి పెద్దమ్మ తల్లి నిండు దివెవలతో కరుణాకర్ రెడ్డి వారి కుటుంబం నిండు నూతన సంతోషంగా ఉండాలని ఆశాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో మర్చుక్ తాజా మాజీ సర్పంచ్ అచ్చంగారి భాస్కర్, నాయకులు రామ్మోహన్ రెడ్డి, సాయిని మహేష్, బోయిన స్వామి,స్వామి, బాల చంద్రం,కుటు సత్తం,మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సీఎంఆర్ చెక్కు అందజేశ



సర్పంచు తెలంగాణ సేన : సర్పంచు తానన సభ్యులు దొంతి మాధవరెడ్డి సహకారంతో సర్పంచు పట్టానికి చెందిన 15వ వార్డు లోని ఓర్పు సౌష్ట్య కుమారుడికి ఆరోగ్య సమస్యతో సర్పర్ జరగడం జరిగింది అందుకుగాను సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద 60,000/- రూపాయల చెక్కును అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారిలో ఓబీసీ జిల్లా చైర్మన్ ఓర్పు తిరుపతి, ఓర్పు శ్రీనివాస్ సుగూణ గారు పాల్గొనడం జరిగింది.

నకిలీ విలేకరుల పై చర్యలు తీసుకోవాలి

టియూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) ఆధ్వర్యంలో జిల్లా ఎస్సీ వినతి పత్రం

నిర్మల్ /మే 26/తెలంగాణ సేన
న్యూస్ : జిల్లాలో చలామణి అవుతున్న నకిలీ విలేకరులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ సోమవారం టియూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) ఆధ్వర్యంలో జిల్లా ఎస్సీ జానకి పర్వల, డిపిఆర్లో విష్ణు లకు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి భూమయ్య మాట్లాడుతూ జిల్లాలో సోఫల్ మీడియా, వెబ్సైట్ ప్రకారం వార్తలను ప్రచురితం చేస్తూ నకిలీ విలేకరులు భూక్ మియం కు పాల్పడుతున్నారని అలాంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. స్పందించిన జిల్లా ఎస్సీ జానకి పర్వల త్వరలోనే నకిలీ విలేకరుల గుర్తించి వారిపై కేసుల నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో డిపిఆర్లో విష్ణుకు నకిలీ విలేకరులపై చర్యల కొరకు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు గుమ్మల ఆశోక్, కోశాధికారి వాకులాభరణం ప్రశాంత్, జిల్లా సమయకర్త కార్కరర్ది జిల్లా సమాజ్ కుమార్, జిల్లా సోఫల్ మీడియా కన్వీనర్ యోగిన్ కుమార్ శర్మ, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు రవికుమార్, సభ్యులు సాయిబాబా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అన్నపూర్ణ విశ్వేశ్వర ఆలయంలో వైశాఖమాసం పూజలు
/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్జెట్ లోని శ్రీ అన్నపూర్ణ విశ్వేశ్వర ఆలయంలో సోమవారం వైశాఖ మాసం చివరి సోమవారం సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, అన్నపూర్ణ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి మామిడి పండ్ల రసంతో మహా అభిషేకం నిర్వహించి భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు, భక్తి పాలలతో ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది, ఈ సందర్భంగా అన్నపూర్ణ విశ్వేశ్వర ఆలయం అధ్యక్షుడు జగ్గయ్యగారి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, వైశాఖ మాసం చివరి సోమవారం సందర్భంగా ఆలయంలో నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నపూర్ణ విశ్వేశ్వర స్వామి అనుగ్రహంతో అందరూ బాగుండాలని స్వామివారిని వేడుకోవడం జరిగిందని అన్నారు



రూ.12 కోట్ల బ్యాంక్ రుణాల చెక్కును మహిళలకు అందించిన ఎమ్మెల్యే
నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : సర్పంచు నియోజకవర్గం దుగ్గిండి మండల మహిళా సమాఖ్య సమావేశం మండల కేంద్రంలోని మహిళా సమాఖ్య భవనంలో నిర్వహించగా ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆదే విధంగా మహిళలకు రూ.12 కోట్ల రూపాయల బ్యాంకు రుణాల చెక్కును మహిళా సంఘాల బాధ్యులకు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొదటి ప్రాధుతంగా భావించి అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో పావలా పద్మిణి రుణాలు అందించడం ప్రారంభించి మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి నాంది పలికిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిదన్నారు. త్వరలో మహిళా సంఘాలపై పెయిల్డ్ బండ్ కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలు తీసుకున్న రుణాలతో స్వయం ఉపాధికి ఉపయోగించుకొని ఆర్థికంగా మరింత ఎడగాలని ఆశాంక్షించారు.



సరస్వతి పుష్కరాల్లో పాల్గొన్న ప్రజవ్..
తెలంగాణ సేన హజరాబాద్ ప్రతినిధి మే 26: గోదావరి, ప్రాణహిత,సరస్వతి నదులు కలిసే త్రివేణి సంగమం అయిన కాళేశ్వరం వద్ద సరస్వతి పుష్కరాల్లో భాగంగా చివరి రోజున మంత్రి శ్రీధర్ బాబు,వివే ఆడ్లూరి లక్ష్మణ్, అమ్మల్లెలు మక్తాసీ సింగ్ రాజ్ తాకూర్, గుర్ర సత్కృతారాధణ, మదన్ మోహన్ రావు,ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కే రామకృష్ణ రావు,దేవదారు ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజ రామ అయ్యర్ తో కలిసి సరస్వతి పుష్కరాల ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు హజరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడికి ప్రజవ్,అనంతరం పుణ్యస్నానమాచరించి సాయంత్రం నిర్వహించే మహా హరతి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.12 ఏళ్ల ఒక్కసారి వచ్చే సరస్వతి పుష్కరాల్లో పాల్గొనడం అర్హులుగా భావిస్తున్నారని,ఈ సారి ప్రభుత్వం తరఫున పుష్కరాలకు సమృద్ధిగా నిధులు కేటాయించామని,తెలుగు రాష్ట్రాలలో పాట పారుగు రాష్ట్రాలనుండి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకొని పుష్కరాలను విజయవంతం చేశామని అన్నారు.



రేణుకా ఎల్లమ్మ ఆలయంలో వైశాఖ మాసం పూజలు
తెలంగాణ సేన : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కైలాసపురం కాచారం ఆలేరు నియోజకవర్గం వైశాఖ మాసం చివరి సోమవారం ప్రత్యేక పూజలు అభిషేకాలు అర్చనలు శ్రీ వాసిక కన్నక పరమేశ్వరి దేవాలయం లో దాక్షర్ వంగపల్లి అంజయస్వామి ఆధ్వర్యం లో వరంగల్ కు చెందిన గుండు సుచిత, గుండు మణిమి, గుండు మహతి , కార్తికేయి ఎంబెల్లిస్వినీ నారదు ప్రత్యేక పూజలో పాల్గొన్నారు. రాజాపేట కు చెందిన మార్కండేయ భక్తుడు .సోమరాజు , పార్వతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రభుత్వం శవాల మీద కక్షగట్టి ప్రతి కార్యచర్యలకు పూనుకొనడం హేయమైన చర్య

చతిస్సెడ్ నారాయణపూర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో గుట్టలు గుట్టలుగా పడి ఉన్న శవాలను కుటుంబ సభ్యులకు ఇప్పించే బాధ్యత తీసుకోవాలి

ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సంఘీభావేదిక వినతి

తెలంగాణ సేన న్యూస్: ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సంఘీభావేదిక ఆధ్వర్యంలో అన్ని ప్రజా సంఘాలు కలిసి చతిస్సెడ్ నారాయణపూర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో గత ఆరు రోజులుగా గుట్టలు గుట్టలుగా పడి ఉన్న శవాలను కుటుంబ సభ్యులకు ఇప్పించే బాధ్యత తీసుకోవాలని వినతి పత్రాలు వివిధ రాజకీయ నాయకులకు ఇవ్వటం జరిగిందని పౌర హక్కుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గడ్డం లక్ష్మణ్ అన్నారు. మొదటగా హర్యానా గవర్నర్ అయిన బండారు దత్తాత్రేయ కార్యాలయంలో వినతిపత్రం అందజేసి వారికి చేరే విధంగా ప్రయత్నం చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ విషయాలు వెల్లడించారు. త తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కార్యాలయంలో ఒక వినతి పత్రాన్ని అందజేసి ఆయనకు అందేలా చూడాలని కోరామని, అదే పరుసలో బిజెపి కార్యాలయం లో రాష్ట్ర బిజెపి అధ్యక్షులు జి కిషన్ రెడ్డి కి కూడా వినతిపత్రం అందజేసి అప్పజెప్పడం లో జోక్యం చేసుకొని వెంటనే కుటుంబీకులకు మృతదేహాలను ఇప్పించేలా కృషి చేయాలని మనవి చెసినట్లు

తెలిపారు. ఆయా ఆఫీసుల్లో వాళ్ళు ప్రత్యక్షంగా కలవక పోయినప్పటికీని కార్యాలయం ప్రతినిధులు సానుకూలంగా స్పందించారు ,మృతదేహాలు ఇవ్వకపోవడం అంతకుముందైన శోచనీయమైన అంతం మరొకటి లేదని స్పందించారు. ఆవేదన వ్యక్త పరిచారు. ఈ క్రమంలోనే చతిస్సెడ్ రాష్ట్రం నుంచి సమాచారం చాలా ఉద్యిస్తూ భరితమైన సమాచారం అందినది. మృతుల కుటుంబాల సభ్యులు ప్రజా సంఘాలు ప్రజలు తీవ్ర ఆందోళనకు ఒకవైపు గురవుతుంటే మరొకవైపు పి దుగుపాటుగా అందిన వార్త ప్రకారం చత్తిస్సెడ్ ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో శవాలను కుటుంబ సభ్యులకు అందజేయటానికి సిద్ధంగా లేదు. శవాలు పూర్తిగా గుర్తుపట్ట నట్టుగా కుట్టిపోయి పురుగులు వట్టి ఉన్నాయి కావున వీటిని మీరు ఇక్కడే ఖననం చేయండి అని కుటుంబీకులను పోలీసు అధికారులు బెదిరిస్తున్నారు. ఇక్కడే ఖననం చేయటానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు ప్రభుత్వపరంగా చేస్తామని పరమాయస్తున్నారు . ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రభుత్వం శవాలను ఆయా రాష్ట్రాలకు తీసుకొని వెళ్ళటానికి సుముతత సహటం లేదని కూడా తెలియజేస్తూ ఉన్నారు అని పేర్కొన్నారు .ప్రభుత్వం శవాల మీద కక్షగట్టి ప్రతి కార్య చర్యలకు పూనుకొనడం హేయమైన చర్య .రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం శవాలను గౌరవంగా అంతిమ కార్యక్రమాల పొందే హక్కు ఉంది .కుటుంబీకులు తమ వారి మృతదేహాలకు గౌరవ మర్యాదలతో అంతిమ కార్యక్రమాలు వారి విశ్వాసాల ప్రకారంగా నిర్వహించే హక్కు ఉంటుంది .ప్రపంచంలో బహుశా ఏ దేశంలో కూడా ఇలాంటి మృతదేహాలను కుటుంబీకులకు నిరాకరించడం ఎక్కడ కూడా జరిగి ఉండదు. భారతదేశంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రోజురోజుకీ మరింత నిరంకుశంగా వ్యవహరిస్తూ ఉన్నాయి. మే 21న జరిగిన ఎన్ఫొంబర్డ్ చనిపోయిన 27 మందిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ముగ్గురు



తెలంగాణ కు చెందిన మరో ఇద్దరు ఉన్నారు .కేంద్ర కమిటీ కార్యదర్శి నంబాల కేశవరావు, సపీన్, సంగీతలు ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందినవారు. అదేవిధంగా బూర రాకెష్ ఉన్నారు. అలాగే విజయలక్ష్మి తెలంగాణకు చెందినవారు. తెలంగాణ వారిని తెలంగాణకు ఆంధ్ర శవాలను ఆంధ్రకు వారి కుటుంబీకులకు అప్పకెప్పే బాధ్యత నిజానికి ఆయా రాష్ట్రాల కు ఇవ్వడం చట్టబద్ధంగా సంగ్రహించిన అంతం కనుక ఎన్ఫొంబర్డ్ మృతదేహాలను వెంటనే కుటుంబీకులకు అంద జేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని లక్ష్మణ్ స్పష్టం చేశారు .మొత్తం వ్యవహారం పరిశీలిస్తే శవాలు పూర్తిగా కుట్టిపోయి దుర్వాసన వస్తున్న సందర్భంలో ప్రభుత్వమే వాటిని ఖననం చేస్తే రెండు తెలుగు రాష్ట్ర ప్రజల నుండి ఆగ్రహం వెలువలా పెట్టుకుంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి .దేశంలో శాంతి నెలకొల్పాలంటే మృతదేహాలను అప్పజెప్పాలి. అప్పజెప్పేంతవరకు శవాలను అన్ని సౌకర్యాలతో భద్రపరచాలి. శవాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే కనుక ఖననం చేస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని ఈ సందర్భంగా ప్రజా సంఘాలు హెచ్చరిస్తూ ఉన్నాయి శవాలు ఏ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ వాటిని కుటుంబీకులకు అప్పజెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. నారాయణరావు, చంద్రమౌళి, వెంకటయ్య,, శ్రావణ్, బిల్ల రవి, భవాని పాల్గొన్నారు.

అవినీతి సిడిపిడిపై చర్యలకు డిమాండ్

విచారణ చేపట్టిన చర్యలు తీసుకుపోవడంలో అంతర్వ్యమేది?:

సిబిఐయు అంగన్వాడి యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం అందజేశ

నిర్మల్/మే 26/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : గత సంవత్సరంలో ఆగస్టు 17వ తేదీన ఖానాపూర్ సిడిపిడి అవినీతికి పాల్పడిందని అంగన్వాడి కార్యకర్తల ఆధ్వర్యంలో ఆధారాలతో సహా సమర్పించిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని సోమవారం కలెక్టరేట్లో రోజు ఫిర్యాదుల విభాగంలో మరోసారి కలెక్టర్ కు అంగన్వాడి యూనియన్, నిజామీ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబిఐయి కార్యదర్శి బొమ్మెన సురేష్, అంగన్వాడి యూనియన్ ఉపాధ్యక్షులు గంగామణి మాట్లాడుతూ అంగన్వాడి దీపచంద్ర వేధింపులకు గురి చేస్తూ వాస్తవాలను చెప్పినందుకు కక్ష సాధింపు చర్యలు చేపడుతున్నారని, ఇలాంటి సిడిపిడి ను వెంటనే



చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ కోరారు దర్బాస్తు పూర్వం ఐసిడిఎన్ కమిషన్ కు సిఫార్సు చేశామని, త్వరలోనే చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారని అన్నారు. ప్రజాసక్షం దినపత్రికలో వాస్తవ కథనాలు రాస్తే విలేకర్లపై కూడా సెక్యూర్ కు ముగ్గురుని అంగన్వాడి దీపత్రతో కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసే విధంగా ఒత్తిడి చేసి, వాళ్ళ ఒత్తిడికి తత్వకోలేకనే కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారని, రాజకీయ నాయకులు ,అధికారులు అందరందరతోని సిడిపిడి ఇష్టానాజ్యంగా వ్యవహరిస్తుందని, ఆమెపై ఐసిడిఎన్ కమిషన్ తో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శి ఫిర్యాదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఖానాపూర్ సిడిపిడిపై అధికారులు విచారణ చేపట్టిన చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో అంతర్వం ఎంటిని ప్రశ్నించారు. మల్లీ నిర్మల్ జిల్లా కేంద్రంలో నే పొక్కింగ్ కోసం ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని సమాచారం తెలిపిందని, అలాగేనా జరుగుతో పెద్ద మొత్తాన అంగన్వాడి కార్యకర్తలతో ఆందోళ కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిఐయి యూనియన్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి అనురాధ ,కమల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతదేహాలు ఇచ్చేది లేదు... తల్లి చెప్పిన చత్తిస్సెడ్ పోలీసులు

నారాయణపూర్

సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్

మృతదేహాలు ఇవ్వం, మేమే

తగులబెడతాం, ఉంటే ఉండండి

పోతే పోండి

లిమాపై తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్

ప్రభుత్వాల నుండి ఒత్తిడి ఉంది

బస్సర్ ఐజీ సుందర్ రాజ్

చత్తిస్ ఘర్/నారాయణపూర్/బస్సర్, తెలంగాణ సేన : మే 21 న నారాయణపూర్ ఎదురు కాల్పులలో మరణించినట్లు చెబుతున్న మామాయిస్సు పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి నంబళ్ళ కేశవరావు బినపరాజ్, దుండకారెడ్డి స్పెషల్ జనరల్ కమిటీ మెంబర్ సజ్జ వెంకట నాగేశ్వరరావు పి ఏసిన, లలితవినోగిత, తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన విజయలక్ష్మి ప భూమిక, రాకెష్వివివేక్ ల మృతదేహాల అప్పగింపుపై చత్తిస్సెడ్ ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగా కాలయాపన చేసి, మృతదేహాలను కుక్కజెట్టడం ద్వారా మృతుల కుటుంబాలను మానసిక వేధింపులకు గురిచేస్తుందని ప్రజాసంఘాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. సోమవారం ఉదయం మృతదేహాలను ఉంచిన ప్రభుత్వ వైద్యశాల నుండి నారాయణపూర్ జిల్లా సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ కార్యాలయం వరకు ఎన్ కౌంటర్ మృతుల కుటుంబాల ప్రతినిధులు నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ ర్యాలీ నిర్వహించి ఎన్ని

కార్యాలయం వద్ద ఆందోళనతో దిగారు. గత మూడు రోజులుగా చత్తిస్సెడ్ మానవ హక్కుల వేదిక ప్రతినిధి బెలా భాదీయా మృతుల కుటుంబ సభ్యులను సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో చర్చలు జరిపి మృతదేహాలను అప్పగించేందుకు చేసిన అన్ని ప్రయత్నాలు పట్టించుకొని చత్తిస్సెడ్ పోలీసులు చట్ట వ్యతిరేక చర్యల పట్ల ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు చివరిగా జరిగిన సంప్రదింపులు సందర్భంగా మృతుల కుటుంబాలతో పోలీసు అధికారులు మాట్లాడుతూ “మీరు ఇక్కడే ఖననం చేయాలని లేకపోతే మేమే ఖననం చేస్తామంటూ హెచ్చరించడంతో, మృతదేహాలను మాకు అప్పగించాల్సిందేన అంటూ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన బాధిత కుటుంబాలు అర్ధం తిరగడంతో, మా ప్రభుత్వం నుండి మృతదేహాలు ఇవ్వమన్న స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఉన్నాయని, ఐజి సుందర్ రాజ్, నారాయణపూర్ ఎస్సీ ఆదేశాల మేరకు మృతదేహాలను తగులు పెడుతున్నామంటూ, ఉంటే ఉండండి లేకపోతే పొండి, కోర్టుకు వెళ్లిన హాకీం భయం లేదు అంటూ బాధిత కుటుంబాల పట్ల దురుసుగా వ్యవహరించినట్లుగా మృతుల కుటుంబ సభ్యులు మీడియాకు తెలిపారు. సజ్జా వెంకట నాగేశ్వరరావు రక్తసంబంధీకులు మాట్లాడుతూ, గత మూడు రోజులుగా మృతదేహాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న తమను ఉదయం సాయంత్రం విచారణ పేరుతో వివరాలు చదవడే అడిగినవే అదుగుతూ వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారన్నారు. మృతదేహాలను సురక్షితంగా భద్రపరచకుండా, కుట్టిపోయే విధంగా చక్కబెట్టి ప్రాంగణంలో రేకుల పెద్ద నందు ఐదు మృతదేహాలను నిర్దక్షంగా వదిలివేశారన్నారు.

మృతదేహాల అప్పగింపుపై హైకోర్టు:

నంబళ్ళ కేశవరావు సోదరుడు నంబళ్ళ ధీతేశ్వర్ రావు, సజ్జ వెంకట నాగేశ్వరరావు సోదరుడు సజ్జా శ్రీనివాసరావు మృతదేహాలను అప్పగించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టును ఆవరించగా, మే 24వ

తేదీన %ఫ్యా చీ0: 13928/2025, ఫ్యా చీ0:13929/2025 విచారణ సందర్భంగా చత్తిస్సర అధ్యక్షోజ్ జనరల్ ఇచ్చిన వివరణ ప్రకారం పోస్ట్ మార్డం ప్రక్రియ పూర్తి అయిన వెంటనే ఆదే రోజున సంబంధిత కుటుంబ సభ్యులకు మృతదేహాలను అప్పగిస్తామని తెలిపారు.

కానీ పోస్టుమార్డం ప్రక్రియ పూర్తయిన తరువరి చత్తిస్సెడ్ రాష్ట్రానికి చెందిన ఎన్ఫొంబర్డ్ మృతుల కృతదేహాలను ఆయా కుటుంబాలకు అందజేసినప్పటికీ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన ఐదుగురు ఎన్ కౌంటర్ మృతుల నంబళ్ళ కేశవరావు, సజ్జా వెంకట నాగేశ్వరరావు, సంగీత, భూమిక, రాకెష్ తదితరుల మృతదేహాలను ఈరోజు వరకు అప్పజెప్పకపోవడంతో బాధిత కుటుంబాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

భారత రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా...

ఆర్టికల్ 21 ద్వారా జీవించే హక్కు అనేది కేవలం శ్వాస తీసుకోవడం మాత్రమే కాదు, గౌరవపూర్వక జీవనం, మానసిక ప్రకారంతో మొదలైనవి పౌర హక్కులుగా, భారతదేశంలో మృతదేహానికి కూడా చట్టబద్ధమైన హక్కులు, గౌరవం కల్పించబడ్డాయి. మృతదేహానికి గౌరవంగా అంత్యక్రియలు భారతీయ సుప్రీంకోర్టు పలు సందర్భాల్లో స్పష్టంగా పేర్కొంది. జిల్లామార్కం సమయంలో మృతదేహంతో గౌరవంగా ప్రవర్తించాలి. అనవసరమైన విధిన్యాయ చేయరాదనీ, మృతుల హక్కులను కుటుంబసభ్యులకు కల్పించాలని, కుటుంబ సభ్యులకు మృతదేహాన్ని అప్పగించడం లేదా వారు ఆశించే విధంగా అంత్యక్రియలు నిర్వహించాలి. జీవితానికి గౌరవం మాత్రమే కాకుండా, మరణానంతర గౌరవం మనిషి మానవతా విలువలకు అనుగుణంగా భారత న్యాయవ్యవస్థ స్పష్టం చేసింది.



తాగునీటి సమస్య పరిష్కరించాలి

భూలే బండెలకో నీరసన తెలిపిన విట్టిలి గ్రామస్థులు



ముధోల్/నీ 26/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : మండలంలోని విట్టిలి గ్రామస్థులు తాగునీటి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారని తమ సమస్యను పరిష్కరించాలని గ్రామస్థులందరూ సోమవారం ప్రధాన రహదారిపై ఖాళీ బండెలతో నిరసన తెలిపారు. తాగు నీరు లేక గ్రామస్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. తాగునీటి

కోసం అడ్డాడుతున్న ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తమవుస్తున్నారు. అధికారులు, గ్రామ సమస్యలపై ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గం చూపాలన్నారు. స్థానిక పంచాయతీ కార్యదర్శికి తమ సమస్య పరిష్కరించాలని విన్నవించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు తులసిరాం ,యువకులు,మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు మంత్రి రాక

ముధోల్/నీ 26/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ముధోల్: మండలంలోని బ్రాహ్మణ్ గాం గ్రామ పంచాయతీ నూతన భవన ప్రారంభోత్సవానికి నేడు (మంగళవారం) రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క రానున్నట్లు పార్టీ పర్కాలు తెలిపాయి.మంత్రి కార్యక్రమంలో విమోజకర్ప ఇంచార్జులు పాల్గొనున్నట్లు తెలిపారు.అదేవిధంగా పార్టీ పదాధికారులు,మాజీ సర్పంచ్ లు,జడ్పీటీసీ లు,కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కరూ,కార్యకర్తలు అభిమానులు తరలివచ్చి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ముస్లింల కోసం గుసూల్ ఖానా, ప్రత్యేక వాహనం ఏర్పాటు చేయాలి..

హుమారా సహారా యాత్ ఆధ్వర్యంలో ఆడిషనల్ కలెక్టర్ కి వినిపి వత్తం అందజేశే..

నిర్మల్ /నీ 26/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : పట్టణంలోని ముస్లిం సోదరుల కోసం, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చిన వారి కోసం గుసూల్ ఖానా తోపాటు చివరి మజిలీ కోసం ప్రత్యేక వాహనం ఏర్పాటు చేయాలని హుమారా సహారా యాత్ వెర్సెర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో ఆడిషనల్ కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పైజాన్ అవ్వార్ కు సోమవారం రోజున కలసి వినిపి వత్తం అందజేశారు.. ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ... ముస్లిం జనాభా అధికంగా ఉండటంతో పాటు ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చి స్థిరపడి, కొంతమంది వేరే చేసుకుంటూ ఉన్న సందర్భంలో ఎవరైనా చనిపోతే వారికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలు చేయడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయి.. కొంతమంది అద్దె ఇంటున్న తరుణంలో వారికి జిక్కిర తగిన సౌకర్యాలు కల్పించలేకపోతున్న వైనాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని భవిష్యత్తులో ఎవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని గుసూల్ ఖానా కో పాటు, చివరి మజిలీ కోసం ప్రత్యేక వాహనాన్ని కేటాయించాలని కోరారు.. వెంటనే స్పందించిన ఆడిషనల్ కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించడంతో సంబంధిత సంఘ నాయకులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.. ఈ కార్యక్రమంలో సొసైటీ స్థాపకులు ఇర్షాద్, అద్దెజరి కమిటీ సభ్యులు సాదిక్ అలీ జుబేర్, నిర్మల్ జిల్లా ఆధ్యక్షులు మిస్సత్, ఉపాధ్యక్షులు ఈక్రమ్, అజీమ్, మోనిస్, అర్జున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

జాతీయ స్థాయి బాక్సింగ్ పోటీలకు ఎంపికైన అభినయను అభినందించిన జిల్లా కలెక్టర్



నిర్మల్ /నీ 26/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : జాతీయ స్థాయి బాక్సింగ్ పోటీలకు ఎంపికైన విద్యార్థిని పి. అభినయను జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష్ అభినవ్ సోమవారం తన ఛాంబర్లో ఆదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్తో కలిసి అభినందించారు.

ఈ నెల 24 నుంచి 26 వరకు మంచిర్యాల ఎఫ్ఎస్ఐ ఫంక్షన్ హాల్లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి జూనియర్, సబ్ జూనియర్ యూత్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో నిర్మల్ జిల్లాకు చెందిన ఏడుగురు బాక్సర్లు పాల్గొన్నారు. ఇందులో పి. అభినయ (54-57 కెలోగ్రాం), ఎ. కీర్తన (46-48 కెలోగ్రాం), శ్రావణి (64-67 కెలోగ్రాం) బంగారు పతకాలు, సిహెచ్. నక్షత్ర (80ం కెలోగ్రాం) కాంస్య పతకం సాధించారు. పతకాలు గెలుచుకున్న అభినయ, కీర్తన జూన్ 4 నుంచి 7 వరకు గోవా రాష్ట్రం వపునలో జరగనున్న జాతీయ స్థాయి జూనియర్ అండర్-17 బాలికల బాక్సింగ్ పోటీల్లో ప్రాతినిధ్యం వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జాతీయ స్థాయిలో కూడా మంచి ప్రతిభ కనబరిచి జిల్లాకు గర్వకారణంగా నిలవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన శ్రీదల అధికారి శ్రీకాంత్ రెడ్డి, బాక్సింగ్ అసోసియేషన్ ఆధ్యక్షుడు శ్రీధర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాదవ చైతన్య వేదిక కరీంనగర్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా కేశవోయిన అశోక్ యాదవ్ నియామకం..

తెలంగాణ సేన హుజూరాబాద్ ప్రతినిధి మే 26: హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని బోర్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన కేశవోయిన అశోక్ యాదవ్ జిల్లాలో యాదవులు, బి.సి.ల సామాజిక, రాజకీయ చైతన్యం కోసం వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తున్నందున వారి సేవలను గుర్తించి ఆయనను యాదవ చైతన్య వేదిక కరీంనగర్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమిస్తూ యాదవ చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు గోర్ల అయిలక్ యాదవ్ సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు.ఈ సందర్భంగా కేశవోయిన అశోక్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాపై నమ్మకముతో నన్ను యాదవ చైతన్య వేదిక కరీంనగర్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించినందుకు యాదవ చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు గోర్ల అయిలక్ యాదవ్ కి, ఇందుకు సహకరించిన యాదవ చైతన్య వేదిక కరీంనగర్ జిల్లా ఆధ్యక్షులు గోర్ల కొమరయ్య యాదవ్ కి మరియు బాబువేని సమ్యయ్య యాదవ్, పోతరవేని అనీల్ యాదవ్, కేశవేని సంపత్ యాదవ్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ.. రాష్ట్రంలో యాదవ చైతన్య వేదికకు అలోపితం చేసి యాదవులు, బి.సిల సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. బి.సి.లను సంఘటిత పరిచి చట్టసభలో బి.సిలకు రిజర్వేషన్ల సాధన కోసం ఉద్యమిస్తానని తెలియజేశారు.

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత అల్పాహారం పంపిణీ



తెలంగాణ సేన: సిద్దిపేట జిల్లా గజేల్ ప్రభుత్వ రహాన వద్ద లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ స్నేహ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత అల్పాహారం పంపిణీ సోమవారం 4 వ సందర్శనం 330 రోజులకు చేరుకుంది ఈ సందర్భంగా అయి నంగుసారి సత్సనారాయణ,లయన్ పరమేశ్వర చారి మాట్లాడుతూ మనాశాన సేవే మాధవ్ సేవ లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుల సహకారంతో ప్రతి రోజు ఉదయం ప్రభుత్వ రహాన వద్ద అల్పాహారం పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగా ఈ రోజు నుండి వచ్చే 15 రోజుల వరకు శ్రీరేషులు కొమరవెల్లి పెంటయ్య జ్ఞాపకార్థం అల్పాహార దాతలు కొమరవెల్లి వజ్రమ్మ వారి కుమారుడు,కోడలు కొమరవెల్లి సుధాకర్ రమాదేవి,మనముడు మనుమరాలు సాయి సుధీర్, సాయి తేజస్వి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో అల్పాహారం అందజేయడం జరుగుతుందని ఇంత చక్రీకి కార్యక్రమానికి సహకరించడానికి ముందుకు వచ్చిన కొమరవెల్లి సుధాకర్ రమాదేవి దంపతులు అభినందినీయులు అని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ కొమరవెల్లి సుధాకర్,లయన్ మల్లేశం గౌడ్, లయన్ నేతి శ్రీనివాస్, లయన్ దొంతుల సత్సనారాయణ, దాక్షర్ ప్రశాంతి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆపరేషన్ కాగారును నిలిపివేయాలి



ములుగు తెలంగాణ సేన : ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో ఆపరేషన్ కాగారును నిలిపివేయాలని, అధివాసులపై జరుగుతున్న అత్యాచారము ఆపాలని, మావోయిస్టులతో కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్చలు జరపాలని కోరుతూ ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో తెలంగాణ రైతుకూలీ సంఘం, రైతు కూలీ సంఘం, ఏజికిఎంఎస్ ఆధ్వర్యంలో సదస్సు నిర్వహించి ఆనంతరం రాబో నిర్వహించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏజికిఎం కేసీ నాయకులు కామ్రేడ్ ప్రసాదన్న, ఆరుణ్దయ చైర్మన్ కామ్రేడ్ విమలక్య, ఏజికి ఎంఎస్ రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు మొగిలి ప్రతాపరెడ్డి, ఏజిఎస్థియు (న్యూ) రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు మోడేమ్ మల్లేశం, తెలంగాణ రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి కేమిడి ఉప్పలయ్య, రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర



నాయకులు పల్లెటోయిన స్వామి, ఐఎస్థియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి నున్న అప్పారావు, ఏజిఎస్థియు రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు వై మల్లేష్, రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెల్లూరి సదానందం, మండల యుగంధర్ రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు, కర్ణాటక సమ్యయ్య హెవీఆర్ఎఫ్ భూపాల్ పల్లి జిల్లా కన్వీనర్, రాంబి దేవేందర్ విద్యావంతుల వేదిక రాష్ట్ర నాయకులు, మంజుల బిక్రపతి ప్రజాసంఘాల జేఏసీ ములుగు జిల్లా ఆధ్యక్షులు, ఆ బర్ల రాజన్న ఏ ఐ కె ఎమ్ ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు, పోతుల రమేష్ ఏసిఎస్ రాష్ట్ర ఆధ్యక్షులు, కామ్రేడ్ బుల్లెట్ వెంకన్న ఏసి ఎఫ్ నాయకులు,కామ్రేడ్ పాల్, ఏ సి ఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు,తెలంగాణ రైతు కూలీ సంఘం ములుగు జిల్లా నాయకులు నాంపల్లి స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ భాషకు పట్టాభిషేకం

తెలంగాణ భాష అంటే మాట్లాడే పదాల సమాహారం కాదు. అదో జీవితం, అదో ఉనికి, అదో జాతి గర్వభోతు గొంతుస్వరం. కానీ, ఈ గొంతు తళాబ్బాలుగా నొక్కుబడినది. తెలంగాణ భాషను హేళన చేసిన కుట్రలు బ్రిటిష్ పాలన నుంచి, నిజాం నవాబుల కాలం దాకా ఆ తర్వాత ఆంధ్ర పాలకుల చేతిలోనూ కొనసాగింది. ఈ భాషను 'విక్రతమైనది', 'తొరక్కాండ్రం', 'అర టమాటలు' అంటూ విన్నపూవు చూశారు. కానీ, తెలంగాణ ప్రజల అత్యగౌరవం తిరగబడి చేసిన ఉద్యమమే ఈ భాషకు తిరిగి గౌరవాన్ని తీసుకువచ్చింది. భాషపై దాడుల చరిత్ర: 18వ శతాబ్దం నాటి బహమనీ, నిజాం నవాబుల పాలనలో అధికారిక భాషలుగా దక్కనీ ఉర్దూ, అరబ్, పారసీ భాషలు బలవంతంగా ప్రవేశపెట్టబడినాయి. దాంతో తెలుగు పరిపాలనలోకి ప్రవేశించలేక ప్రజల భాష తెలంగాణ మూలన పడిపోయింది. ఆ తర్వాత అధికారులుగా ఆంధ్రా ముల్కీలు రావడం, 1956లో ఏకీకృత ఏపీ ఏర్పాటుతో తెలంగాణ భాష మల్లీఅధికారం కోల్పోయింది. తెలంగాణ మాట మాట్లాడితే చదువుల్లో వెక్కిరింపు, ఉద్యోగాల్లో వెనుకంజ అనే దుస్థితి నెలకొన్నది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుంచి స్కూలుస్టేట్ ఇంటర్మీడియట్ వరకూ నీ మాటలతో నీ స్థాయి తెలుగులోనే అప్రతిష్ట మాటలు చెప్పల్సి మోగాయి. పోరాలు భాష ఉద్యమ శబ్దం: తెలంగాణ భాష ఉద్యమ భాషగా మారింది. ఆ ఉద్యమానికి జ్ఞానబీజాలు నాదినవారు కవులు, రచయితలు, కాకానూరు. పోతన తన భాగవతాన్ని 'తెలుగు మాట చక్కగా రాస్తా'నని ప్రకటించగా ఆచార్య కృష్ణమచార్యులు 'నా తెలంగాణ కోటి రత్నాల మీద' అంటూ తెలంగాణ గర్వాన్ని ఆలవించారు.



సందిసి సిధార్థే తెలంగాణ భాషపై 'సమృద్ధి కన్న తల్లి కన్న కంట మానసవాణ్ణి' అంటూ ఈ భాషకు రక్తాన్ని చిందించారు. రచయితల్లో పరశురాం, రజనీ, రాపాక వర్మ, బత్తిని నత్తనారాయణ, వారాల ఆనంద్, కల్లూరి భాస్కర్, అల్లూరురై సుందర్, సీదీ శేఖర్ లాంటి వారు తెలంగాణ భాషలో కథలు, నవలలు రచించి ప్రజల జీవితాన్ని

ప్రతిబింబించారు. తెలంగాణ భాషపై కేసీఆర్ స్పృహ: తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత కేసీఆర్ తెలంగాణ భాషను ప్రభుత్వ వేదికల మీద గౌరవంతో వినిపించేలా చేశారు. సిద్దిపేట సభలో ఆయన 'ఒక్కసారి' తెలంగాణ మాట మాట్లాడమంటే కాళ్ళ కింద నేల పోయిందన్నట్లుగా తడుముకున్న రోజులున్నాయి. కానీ, ఇక్కడ మన మాటే మన ప్రభుత్వం మాట.. అని చెప్పారు. తెలంగాణ భాషను పాఠ్యాంశాల్లోకి తీసుకురావడంలో చేసిన కృషి: తెలంగాణ ప్రభుత్వ పాఠశాలల పాఠ్యాంశాల్లో తెలంగాణ ప్రాచుర్యం పొందిన పదాలు, కథలు చేర్చబడినాయి. తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమీ, తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో వర్షిృత తెలంగాణ భాషా నిఘంటువులు వెలువడుతున్నాయి. ఉస్మానియా, కాకతీయ, పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయాల్లో తెలంగాణ భాషా, సాహిత్యంపై పరిశోధనలు ప్రారంభమయ్యాయి. భాషకు ఎప్పుడు గౌరవం లభిస్తుందంటే..: తెలంగాణ భాషా గౌరవం అనేది పుస్తకాల్లో రానీ ఏషుమనే కాదు. ప్రతి తల్లి తన పిల్లలతో మాట్లాడే భాషలో, ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు బోధించే వాక్యంలో, ప్రతి ఉద్యోగి తన కార్యాలయంలో వాడే పదాల్లో భాషా గౌరవం ఉండాలి. తెలంగాణ భాషకు నిజమైన గౌరవం లభించాలంటే..: ప్రభుత్వ విధి విధానాల్లో పదాలు మార్పాలి. విద్యార్థంంలో తెలంగాణ పదాలు చేర్పాలి. ప్రతి పత్రిక, ఛానల్ తెలంగాణ పలుకుబడిని గౌరవించాలి. భవిష్యత్తు తరాలకు ఈ భాష గర్వంగా నేర్పాలి. తెలంగాణ భాష గౌరవాన్ని నిలుపుదనే నిజమైన తెలంగాణ స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిందని చెప్పగలం.

గుండెల్లో గూడు కట్టుకునే కథలు

'రచన అనేది కేవలం కలంతో చేసే పనికాదు. అది. హృదయంతో చేసే ప్రయత్నం'

బుకర్ ప్రైజ్ విజేతగా బాను ముష్టేక్ ఎంపికయ్యారు. ఆమె రచించిన 'హోర్స్ ల్యాంప్', పుస్తకాన్ని ఇంగ్లీష్లోకి 'దిపా భాస్' అనువదించారు. 2025అంతర్జాతీయ కన్నడ కథల సంకలన రచయితగా బాను ముష్టేక్ నిలవడం అభినందనీయం. ఆ సందర్భంగానే ఈ వ్యాసంం.. 1948లో ముస్లిం కుటుంబంలో జన్మించిన బాను ముష్టేక్ 1970లో రచనా జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. దళితులు, ముస్లింల స్వరాలు సాహిత్యంలోకి వచ్చిన కాలంలో, బం దాయ (తిరుగుబాటు) సాహిత్య ఉద్యమంలో ఆమె వనితా స్వరంగా నిలిచారు. ఆమె కథలు జాతి, వర్గ, లింగ వ్యవస్థలపై ప్రశ్నల వర్షం కురిపిస్తాయి. బానుకు చిన్నతనం నుంచే చదువుపై, సమాజంలోని అన్యాయాలపై ఆసక్తి ఉండేది. ముస్లిం మహిళగా ఎదగడం, తన చుట్టూ ఉన్న లైంగిక, సామాజిక వివక్షను గమనించడం ఆమెలో రాజకీయ స్పృహను పెంచింది. న్యాయవాదిగా సేవలందించిన బాను ముష్టేక్, ఎంతోమంది సామాన్యుల తరఫున న్యాయపోరాటం చేశారు. అది ఆమె కథల్లోనూ ప్రతిఫలించింది. ఆమె రచనల్లోని పాత్రలు తర చుగా చట్టం, న్యాయం, సామాజిక ఒత్తిళ్ల మధ్య జీవించినవే. ఇప్పటికే ఆమె ఆరు కథా సంపు టాలు, ఒక నవల, వ్యాస సంపుటి, కవితా సం కలనం వెలువరించారు. ఆమెకు కర్ణాటక సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు, దానా వింతామణి అట్లీ మల్లే అవార్డు వంటి గౌరవాలు లభించాయి. 'హోర్స్ లాంప్' అనేది 1990 నుంచి రాసిన 50కి పైగా కథలలోంచి ఎంపికైన అత్యుత్తమ 12 కథల సమాహారం. బాను రచనలు మొదట 1990లో వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఆమె మొదటి కథే మహిళా మానసిక స్థితిని గుండెను కలచివేసేలా అవివృతించింది. ఆమె రచనల్లో స్త్రీల అంతర్గత పోరాటాలు, మత రాజకీయాల, చట్టల గ్రామీణ జీవితాల నడుమ కనిపించే విభజనలు, సామాజిక న్యాయం, విద్య, స్వేచ్ఛ కోసం పోరాటం ప్రధాన అంశాలు గా ఉంటాయి. ఆమె కథల్లో ఉన్న భావోద్వేగాలు లోతుగా ఉన్నా భాష అతి సాధారణంగా ఉంటుంది. 'హోర్స్ లాంప్' వన్నెయం కథల సంకలనమే కాదు, అదొక రచయిత జీవిత ప్రయాణం. ప్రతి కథలో వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు, పరిణాలు, నిష్ఠాభంగా ఉండే వేదనలు, జీవితపు సందిగ్ధతలు ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. దీపా భాస్త్రి ఇంగ్లీష్ అను వారం గొప్పగా ఉంది. 'అనువాద రచన ఒక కళ' అని ఈ పుస్తకం నిరూపించింది. ఇంటర్నెట్ నలో బుకర్ బహుమతి సాధనంతో భాను ముష్టేక్ తనకు మాత్రమే గౌరవం తెచ్చుకోలేదు, కన్నడ భాషకు, భారతీయ ప్రాంతీయ భాషల సాహిత్యానికి విశ్వస్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చారు. నిజాని కి బాను జీవితం సాధారణంగా ప్రారంభమైంది. వైద్య విద్యను చదివి మంచి డాక్టర్ కావాలని ఆమె భావించారు. కానీ, చదువుతో

పాటు ఆమె హృదయంలో ఇంకొక తలంపు మెదిలింది. కథలు రాయాలని, మనుషుల అనుభవాలను తన మాటల్లో లిత్రికరించాలనే ఆలోచన మొదలైంది. ఈ లోపలి పిలుపు ఆమెను వైద్య విద్యను వదిలి రచనా ప్రపంచంలోకి తీసుకువెళ్లింది. ఆ నిర్ణయం ఇప్పుడు చరిత్ర సృష్టించిన సేవకల్పంగా నిలిచింది. బహుమతిని అందుకున్న ఆనంతరం బాను ముష్టేక్ మాట్లాడుతూ'గొ' ఈ గొప్ప రచయితల మధ్య నిలబడి ఉండటమే గౌరవం. మనం భిన్నతన ఆమోదిం చేటప్పుడు, ఒకరినొకరం పొగడిటప్పుడు ఆ యూనిటీ కలిసికట్టుగా జీవించే మార్గాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రతి కథకు ఓ వెలుగు ఉంది. దీని విజయం ఇంకా ఎన్నో మూలాల్లో దాగిన గళాలకు వెలుగుదారి' కావాలి అన్నారు. అలాగే, కన్నడ భాష గురించి మాట్లాడుతూ'గొ' కన్నడ అనేది ప్రతిఫలనను, లోతైన భావనను పాడే భాష. ఇందులో రాయడ మనేది విశ్వాసంతో, ఆత్మీయతల కలయిక అని చెప్పారు. ప్రతి కథ చిన్నదే అనుకునేవారికి ఇది సమాధానం. ఏ కథా చిన్నది కాదు. భవిష్యత్తుకు మార్గం చూపి 'దీం'. ఈ కథలు దక్షిణ భారతదేశంలో ముస్లిం సముదాయాల్లోని మహిళల, బాలికల జీవితాలపై ఆధారపడి రాశారు. ఇందులో లింగవివక్ష, కులవ్యవస్థ, మతపరమైన ఒత్తిడులు, శక్తి సంబంధాలు వంటి అంశాలు కీలకంగా ఉన్నాయి. ఆమె జీవితం తీరుగా సాగిన కథల శైలి, అంతర్జాతీయంగా అందుకున్న గౌరవం

ఇవన్నీ కలిపి ఆమెను ఈ తరం గొప్ప కథా రచయితల్లో ఒకరిగా నిలిపాయి. ఇవి ముప్పై ఏండ్లుగా మహిళల హక్కుల కోసం పోరాడిన రచయిత్రి రాసిన కథలు, అనుభూతితో, నాతుర్యంతో అనువదించబడి పురుషులు, మహిళలు అనే తేడా లేకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఒక్కరూ చదవాల్సిన పుస్తకం. ఈ పుస్తకం మన కాలానికి, గొంతు లేని వ్యక్తుల అనుభవాలకు ప్రతినిధిగా నిలుస్తుంది. 'నా రచనా శైలి అనేది ప్రజలతో ముఖాముఖి సంభాషణలా ఉంటుంది. అది వారి పక్కనే బల్లపై కూర్చొని, కుటుంబ జీవిత ఆనందాలు, భాదలు, ప్రపంచంలో జరుగుతున్న విషయాలను మనస్ఫూర్తిగా చర్చించడం లాంటిది.' అన్నారు బాను ఒకచోట. బహుమతిని ప్రకటించినప్పుడు, జడ్పీంగ్ ప్యానెల్ ఇలా అన్నది'గొ' 'బాను ముష్టేక్ కథలు ప్రాంతీయమైనవే అయినా, అవి చెప్పే భావనలు సార్వత్రికమైనవి. ఆమె కథలు మనిషి మనసును ఎంతగా అర్థం చేసుకోవచ్చో చూపిస్తాయి. బాను ముష్టేక్ విజయంతో కన్నడ సాహిత్యానికి గౌరవం పెరిగింది. అంతేగాక, ఇది భారతీయ ప్రాంతీయ భాషల రచయితలకు ఒక స్ఫూర్తిగా మారింది. వారి రచనలు, అనువాదాల ద్వారా ప్రపంచ వేదికలపై నిలవచ్చన్న సమ్మతా స్థితినిచ్చింది. హృదయ దీప ('హోర్స్ లాంప్') రచయిత్రికి మనసారా అభినందనలు.

ఈ పండు చిన్నగా ఉన్నా చేసే మేలు మాత్రం

చాలా పెద్దది వైరస్‌లు కూడా దగ్గరికి రావు



ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ వల్ల తెల్లరక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి బాగా పని చేస్తుంది. దీని వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. లీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో కణజాలను రక్షిస్తాయి. శ్రీ రాడికల్స్ దాడికి గురైన కణాలు బలహీనపడకుండా చూస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్యం ఆలస్యం అవుతుంది. లీటి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపు హాయిగా ఉంటుంది. కడుపు నుంచి వెలువడే జ్వరాలు సమతుల్యంగా పని చేస్తాయి. ఫలితంగా జీవక్రియ సరిగా సాగుతుంది. లీటి పండ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి రక్తంలో ఉండే చెడు కొలిస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తాయి. బీటీ స్థాయిని నియంత్రితంలో ఉంచుతాయి. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఈ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గే వారు తినేందుకు మంచి ఆప్షన్. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. శక్తి తగ్గకుండా ఉండేలా చేస్తుంది. లీటి తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఇందులో కాపర్, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తూ జరిగేలా చేస్తాయి. శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తం సరిగ్గా చేరుతుంది. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు లీటి మంచి పరిష్కారం. ఇందులో నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల శరీరం తేమగా ఉంటుంది. అలసట అనిపించదు. శరీరం డ్రైవ్‌గా ఉంటుంది. లీటిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగిస్తుంది, కాంతిని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మొటిమలు, ఇతర చర్మ సమస్యలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి. లీటి పండ్లు తినడం వల్ల మన శరీరానికి చాలా మంచి జరుగుతుంది. ఇందులో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు సరైన మోతాదులో ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని రోజూ తినడం చాలా మంచిది. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే లీటి పండ్లను అందరూ తరచుగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం

క్షణంలో శక్తి రోజంతా పలుషారుగా



సపోటా పండు ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలను ఇస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండును ఆహారంలో చేర్చితే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, పోషకాలు అందుతాయి. జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. చర్మం, కళ్ళు, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుతుంది. అన్ని వయసులవారు ఈ పండును నిత్యం తీసుకోవచ్చు. **ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం..! క్షణంలో శక్తి.. రోజంతా హుషారుగా..!**

సపోటా తీయగా రుచిగా ఉండే పండు. ఇది ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజు సపోటా తింటే రోగాలు దరిచేరవు. శరీరానికి కావలసిన శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఈ పండు తినవచ్చు. సపోటాలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి రక్షణగా పని చేస్తాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. సపోటా లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం ఉండే వారికి ఇది చాలా మంచిది. అజీర్ణం సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలసట సరిగ్గా అరిగేలా సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి సపోటాలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. చర్మం తేలికగా కళ తప్పకుండా ఉండటానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు సహాయపడతాయి. సపోటాలో పోటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. బీటీ ఎక్కువగా ఉండే వారు తినడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం బాగుండటానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే సపోటా తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. పని చేసే శక్తి పెరుగుతుంది. రోజంతా చూరుకగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. సపోటాలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారికి ఇది అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువగా తిన్నా తృప్తిగా అనిపిస్తుంది. ఈ పండులో కాలేయం, ఫ్యాన్సరన్, ఐరన్ ఉండటం వల్ల ఎముకలకు బలం వస్తుంది. దంతాలు గట్టిగా మారతాయి. శరీర నిర్మాణం బలంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగిన వారికి ఇది మంచిది. సపోటాలో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ బాగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. చూపు బలంగా ఉండేందుకు ఇవి సహాయపడతాయి. కంటి పొడి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఎక్కువగా స్క్రీన్ చూస్తున్న వారికి ఈ పండు మేలు చేస్తుంది.

వేసవిలో డీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే



వేసవిలో డీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే పండ్లు, కూరగాయలూ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం ముఖ్యమైనది. ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి మంచిగా చలువ కలుగుతుంది. వేడి కారణంగా కలిగే అనేక సమస్యలు ఇది ఉపశమనం ఇస్తుంది. కీరదోసకాయ రసం తీసుకుంటే మన మెదడు మరుకగా పని చేస్తుంది. మనసు ఏకాగ్రతగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. చదువు నేర్పుకునే విద్యార్థులు దీనిని తాగితే మంచి ఫలితం పొందగలరు. మొబైల్, టీవి, పని ఒత్తిడి వల్ల ఆలోచనలు తారుమారవుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ రసం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎప్పుడూ టెన్షన్‌తో ఉండే వ్యక్తులు కీరదోసకాయ రసం తాగితే మానసిక ప్రశాంతత పొందగలరు. ఇది శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీరదోసకాయ రసంలో ఉండే మీమ్, నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, కాస్తాపేషేషన్ వంటి సమస్యలుంటే దీనిని తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. చిన్నపిల్లలకూ పెద్దలకూ కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో ఉన్న ఖనిజాలు ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఎముకలు బలహీనమవుతుంటే కీరదోసకాయ రసం సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా మహిళలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తుంది. గుండెకు మేలు కలిగించే పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది గుండె సంబంధిత రుగ్మతల నివారణకు తోడ్పడుతుంది. కీరదోసకాయ రసం కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారు దీన్ని తాగితే శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. శారీరక క్రమ పెరిగినప్పుడు ఈ రసం తాగితే అలసట తగ్గుతుంది.

వంట చేయడానికి ఎక్కువ టైమ్ పడుతోందా ఈ కీచెన్ హ్యాక్స్ తెలిస్తే

ఉద్యోగం చేసే ఆడవారికే కాదు ఇంటి పట్టున ఉండే లేడీస్ కూడా ఈ పేరు వింటే కంగారు పడతారు. అదే ఈ రోజు ఏం వంట చేయాలి? అని.. వంట చేయడం అంత సులభం కాదు. అందులోనూ ఇంట్లో కాలేజీలు, ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు ఉంటే ఇక ఆ హడావిడి మామూలుగా ఉండదు. ముందే వచ్చిందంటే మొదలయ్యే ఈ హంగామా మళ్లీ వారంతం వరకు ఆడవారిని పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. అందుకే ఈ టిప్స్ పాటిస్తే మీ వంట సమయం చాలా తేలికగా మారుతుంది... గంటల తరబడి కీచెన్ లో చెమటలు కక్కుతూ వంట చేయడం భారంగా మారుతోందా? అయితే, వంటగదిలో రోజువారీ వసులను సులభతరం చేసేందుకు కొన్ని సృజనాత్మక కీచెన్ హ్యాక్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవాల్సిందే. ఈ హ్యాక్‌లు సాధారణ పద్ధతులతో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా వంట చేసే సమయాన్ని సంతోషంగా మార్చుతాయి.

ఉల్లిపాయలను సులభంగా కట్ చేయడం

ఉల్లిపాయలను కత్తిరించేటప్పుడు కళ్ళు మందే సమస్యను తప్పించుకోవడానికి ఒక సులభమైన ఉపాయం ఉంది. ఉల్లిపాయలను కట్ చేయడానికి ముందు వాటిని పది నిమిషాల పాటు ఫ్రిజర్‌లో ఉంచితే, కళ్లలో నీరు రాకుండా సులభంగా కత్తిరించవచ్చు. ఈ ట్రిక్ వంటగదిలో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా ఇబ్బందిని తగ్గిస్తుంది.

టమోటాల తొక్క తీయడం

టమోటాలను సాస్‌లు లేదా కూరల కోసం ఉపయోగించేటప్పుడు తొక్క తీయడం కొంత క్రమతో కూడుకున్న పని. దీన్ని సులభతరం చేయడానికి, టమోటాలను ముందుగా ముప్పై సెకన్ల పాటు వేడి నీటిలో ముంచి, ఆ తర్వాత చల్లని నీటిలో వేయాలి. ఈ పద్ధతితో తొక్క సులభంగా ఊడిపోతుంది, సమయం మరియు క్రమ చెందా ఆదా అవుతాయి.

వెల్లుల్లి సులభంగా ఒలిచే ఉపాయం

వెల్లుల్లి తొక్క తీయడం చాలా మందికి కష్టమైన పనిగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, వెల్లుల్లి గుడ్డను పది నుండి పదిహేను సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్‌లో ఉంచితే తొక్క

పరిగడపున చెంచా నెయ్యి చేసే అద్భుతం ఈ వ్యాధులన్నింటికి చెక్ వారికి మాత్రం దేంజర్



నెయ్యి, భారతీయ వంటకాల్లో ఒక అద్భుతమైన పదార్థం. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన సూపర్‌ఫుడ్‌గా పిలువబడుతుంది. అయితేదాం ప్రకారం, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవడం నుండి రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం వరకు అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ అలవాటు అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను, ఎవరు దీనిని తీసుకోకూడదనే విషయాలను వివరిస్తుంది. ఈ సమాచారం ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి కోసం

మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. నెయ్యిలోని బ్యూటైరిక్ ఆమ్లం గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ప్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం

నెయ్యిలో విటమిన్లు మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఇన్ఫ్లమేషన్ పోడనే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు సీజనల్ జబ్బులను నివారించడంలో మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

ఏ విటమిన్ తక్కువైనా మీ జుట్టుకు తిప్పలు తప్పవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవి తీసుకోవాల్సిందే

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన విటమిన్స్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ప్రక్రియలతో పాటు జుట్టు కురుళ్లను బలంగా ఉంచేందుకు కూడా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పొడిబారిన జుట్టు సమస్యతో బాధపడేవారు జింక్ ఉపయోగాన్ని తప్పనిసరిగా గుర్తించాలి. జుట్టు పురువుగా మారే ప్రక్రియలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జింక్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే జుట్టు బలహీనంగా మారుతుంది, అందుకే జింక్ ఉండే ఆహారాలను నిత్యం తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ సి లాగే విటమిన్ ఇ కూడా జుట్టుపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్ ను తగ్గించే శక్తి దీనిలో ఉంటుంది. ఇది జుట్టు కురుళ్లను రక్షిస్తుంది. దెబ్బతిన్న కురుళ్లు మళ్లీ బలంగా మారేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. విటమిన్ డి నమ్మద్దిగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు ఎదుగుదల మెరుగవుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు కూడా దీన్ని సమర్థించాయి. కొత్త కురుళ్లు తలపై ఏర్పడేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డి అందుతుంది. జుట్టు పలవబడటం, ఊడటం లాంటి సమస్యలకు విటమిన్ లోపాలే కారణమవుతాయి. అలాంటి లోపాలను నివర్తిండ్లందుకు, అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. అలాంటి లోపాలను నివర్తిండ్లందుకు, అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. అలాంటి లోపాలను నివర్తిండ్లందుకు, అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది.

చేసే విటమిన్స్ లో విటమిన్ బి7 కూడా ముఖ్యమైనది. ఇది కురుళ్ల బలాన్ని పెంచుతుంది. జుట్టు ఎదుగుదలలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బయోటిన్ అనే రూపంలో ఈ విటమిన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఉన్న ఆహార వదార్థాలు తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఐరన్ అవసరమైనంతగా పనిచేయాలంటే విటమిన్ సి ఉండాలి. ఐరన్ శోషణకు ఇది తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపం వల్ల ఐరన్ సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవచ్చు. జుట్టు ఎదుగుదలకు ఇది అవసరం. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. విటమిన్ సి జుట్టు కురుళ్లను కాపాడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కురుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. జుట్టు పాడవకుండా చూసుకుంటుంది. జుట్టు బాగా పెరగాలంటే కురుళ్లు బలంగా ఉండాలి. కాబట్టి విటమిన్ సి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్న సరైన మోతాదులో



శరీరానికి చేరేతే జుట్టు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఏ విటమిన్ తక్కువైనా జుట్టు సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే డాక్టర్ సలహాతో సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే జుట్టు బలంగా, పొడిబారకుండా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇవ్వుడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నాయో వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా పలుషారుగా

ప్రతి రోజూ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్ తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా తప్పక తెలుసుకోండి



ఓట్స్‌లో ఉండే టీటా-గ్లూకాన్ అనే కలిగే ఫైబర్ కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజు ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఇటీవల కాలంలో ఓట్స్ వాడకం బాగా పెరిగింది. చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో

ఓట్స్‌ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. పైగా పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా ఓట్స్ మంచిపని చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో ప్రోటీన్‌లు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, పోటాషియం, ఐరన్, విటమిన్ బీ6, మెగ్నీషియం, కాలేయం వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే ఓట్స్‌ని ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా చాలా మంది ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, మంచిపని ఓట్స్‌ని రోజూ తింటున్నారా..? అయితే ఈ

విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి.. ఓట్స్ లో ఫ్యాన్సరన్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 5 వంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు ఉంటాయి. ఓట్స్‌లో ఉండే టీటా-గ్లూకాన్ అనే కలిగే ఫైబర్ కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజు ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఓట్స్‌లోని కలిగే ఫైబర్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తాయి. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి, దయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. ఇది భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కలిగే, కరగని ఫైబర్లు ఓట్స్‌లో ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

ఏరుదా వండన... పాకిస్థాన్ పోయి దేశ సేవకు అమరుడైన మురళీ నాయక్

ఓట్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కేలరీలు తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. తద్వారా బరువు నియంత్రితంలో ఉంటుంది. రోజు ఉదయాన్నే అల్పాహారంలో భాగంగా ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో సపోటిన్లు అనే సమృహాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలైన ఎక్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి వాటిని దూరం చేస్తాయి



వామ్.. తిన్న తర్వాత నడిస్తే ఇన్ని లాభాలా..? వెంటనే మొదలు పెట్టేయండి మరి..!



ఇలాంటి సాధారణ వ్యాయామం ఎందర్నినీలను విడుదల చేస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరిచి ఒత్తిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తిన్న తర్వాత నడవటం వల్ల నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. కండాలు, కీళ్లను బలపర్చడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. భోజనం తర్వాత 10నిమిషాలు వాకింగ్ చేయటం వల్ల రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత చాలామంది నిద్రపోతుంటారు..కానీ, ఇది మంచి అలవాటు కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ భోజనం చేసిన తర్వాత 10 నిమిషాలు నడిస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మెండుగా ఉన్నాయని అంటున్నారు. భోజనం తర్వాత నడక బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిన్న వెంటనే నడవడం వల్ల క్యాలరీలు తగ్గిపోతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. భోజనం తర్వాత 10నిమిషాలు వాకింగ్ చేయటం వల్ల రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది గుండెను బలపర్చడమే కాకుండా వ్యాధుల సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది పోషకాలు అందుతాయి. తిన్న తర్వాత నడవడం ఇప్పటికే సెన్సిటివిటీని పెంచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. షుగర్ కూడా పరాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటుంది. తిన్న తరువాత వాకింగ్ చేయటం వల్ల ఆహారం కూడా తేలిగ్గా జీర్ణం అయిపోతుంది. రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగవుతుంది. తద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. ఇలాంటి సాధారణ వ్యాయామం ఎందర్నినీలను విడుదల చేస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరిచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తిన్న తర్వాత నడవటం వల్ల నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. కండాలు, కీళ్లను బలపర్చడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

బీర్, విస్కీ తాగుతూ ఇలాంటి పుడ్ తింటున్నారా..?

అయితే, మీ ఆరోగ్యానికి యమ దేంజర్..



మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక మంచింగ్ తీసుకోవటం కూడా దాదాపు అందరూ చేస్తుంటారు. అలా తాగుతున్న సమయంలో తినకూడని ఆహారాలు తినడం వల్ల అనేక రకాల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు.. అయితే, మద్యం తాగుతూ కొన్ని ఆహారాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మద్యం తాగిఉన్నప్పుడు మంచింగ్లో ఎలాంటి పదార్థాలు తినకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రస్తుత రోజుల్లో మద్యం అలవాటు ఒక స్టేట్స్ నింబల్గా భావిస్తుంటారు చాలా మంది. పార్టీలు, విందు, వివోరం, విషాదం సందర్భం ఏదైనా సరే..ముందు మందు ఉండాల్సిందే. మద్యం అలవాటు అనేది ఇప్పుడు చాలా మందికి ఒక సాధారణ అలవాటుగా మారిపోయింది. అయితే, మద్యం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని అందరికీ తెలుసు. అయినా చాలా మంది దీనికి బానిసలుగా మారుతున్నారు. ఇకపోతే, మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక మంచింగ్ తీసుకోవటం కూడా దాదాపు అందరూ చేస్తుంటారు. అలా తాగుతున్న సమయంలో తినకూడని ఆహారాలు తినడం వల్ల అనేక రకాల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు.. అయితే, మద్యం తాగుతూ కొన్ని ఆహారాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మద్యం తాగిఉన్నప్పుడు మంచింగ్లో ఎలాంటి పదార్థాలు తినకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించే సమయంలో కొందరు పాలు తాగుతూ ఉంటారు. నిజానికి ఇలా చేయడం అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరికొంతమంది పాలతో తయారు చేసిన పదార్థాలను కూడా తింటూ ఉంటారు. ఇలాంటివి తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచికాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మద్యం తాగుతున్న సమయంలో ఇలాంటివి తినటం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే, మద్యం తాగిఉన్నప్పుడు, డ్రాక్ష పండ్లను కూడా అప్పులు తినవద్దు అని చెబుతున్నారు. మద్యం తాగుతూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లో జీడిపప్పుతో తయారుచేసిన ఆహారాలు, వేరుశనగలను తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇలాంటివి తినడం వల్ల గ్యాస్ట్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని చెబుతున్నారు. మరి కొంతమంది అయితే మందు తాగే క్రమంలో వేయించిన ఆహారాలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు.. ఇలాంటి ఆహారాల వల్ల మరిన్ని అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు మందు తాగే వారు తప్పకుండా వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తినకుండా ఉండడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గులకరాళ్లపై వాకింగ్ చేస్తే ఇన్ని లాభాలా..?

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..



ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టేలా కొంత మంది నడిస్తే ఆసలు ఏ మాత్రం అలిసిపోకుండా ఇంకొందరు నడుస్తుంటారు. మరికొందరు కాళ్లకు చెప్పులు, షూస్ వేసుకుని నడుస్తుంటారు. ఇంకొందరు చెప్పులు లేకుండా నడుస్తుంటారు. ఇలా వాకింగ్ విధానంలో దేని ప్రయోజనాలు దానికే ఉంటాయి. కానీ, గులకరాళ్లపై నడిస్తే ఏమాత్రంలే తెలుసా..? వాకింగ్లో అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. అయితే, గులకరాళ్లపై కాళ్లకు చెప్పులు లేకుండా నడవటం వల్ల మనం ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గులక రాళ్లపై నడక వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దీంతో శరీరంలోని విషాలను బయటకు పంపించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూవారీ గులకరాళ్లతో నడవడం వల్ల పృథ్విలో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. గులకరాళ్లపై నడిస్తే బరువు తగ్గే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గులకరాళ్లపై ఎలాంటి చెప్పులు, షూస్ లేకుండా నడవడం వల్ల పాదాల్లోని నాడీ ముద్రలను ఉత్తేజితం చేసే రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. పాదాల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పేగు కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. రుమటిక్ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇది ఒక విధంగా ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేని ప్రకృతి వైద్యంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, అందుబాటులో ఉన్నవారు ప్రతి రోజు 10 నిమిషాలు గులకరాళ్లపై నడవటం అలవాటు చేసుకోవటం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లీచీ ఇలా తిన్నారంటే అసలుకే ఎసరు ఖాయం..! ఖాళీ కడుపుతో అన్నలొద్దు..



అందరికీ ఇష్టమైన వేసవి పండు లీచీ. తియ్యగా, జ్యూసీగా ఉండే ఈ పండు దాదాపు అందరికీ ఇష్టమైనదే. అందుకే లీచీకి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లీచీ తినడానికి మాత్రమే మంచిది కాదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ లీచీ ప్రయోజనాలు దానిని ఎప్పుడు, ఎలా తింటారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందరికీ ఇష్టమైన వేసవి పండు లీచీ. తియ్యగా, జ్యూసీగా ఉండే ఈ పండు దాదాపు అందరికీ ఇష్టమైనదే. అందుకే లీచీకి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లీచీ తినడానికి మాత్రమే మంచిది కాదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ లీచీ ప్రయోజనాలు దానిని ఎప్పుడు, ఎలా తింటారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1 / 5
లీచీలో 82 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి కూడా అనేక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లీచీలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, ఫ్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. లీచీలో 82 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి కూడా అనేక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లీచీలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం,



విటమిన్ సి, ఫ్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

2 / 5
లీచీ తినడం వల్ల చర్మం మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేసే ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే దీనిని సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లేకపోతే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. లీచీ తినడం వల్ల చర్మం మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేసే ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే దీనిని సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లేకపోతే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

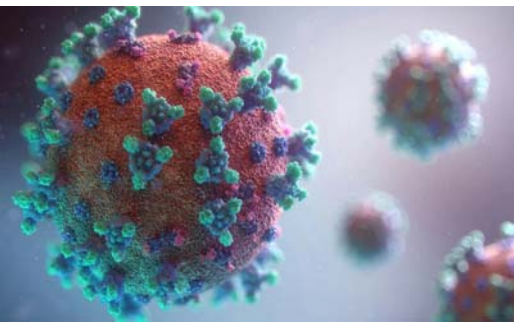
3 / 5
చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో లీచీ తింటారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల శరీరానికి పూర్తి పోషకాలు లభించవు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. లీచీని అల్పాహారం తర్వాత 1 గంటల తర్వాత భోజనానికి 1-2 గంటల ముందు తినాలి. ఇలా లీచీ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను రెట్టింపు చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపదు. చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో లీచీ తింటారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల శరీరానికి పూర్తి పోషకాలు లభించవు. నిపుణుల అభిప్రాయం



ప్రకారం.. లీచీని అల్పాహారం తర్వాత 1 గంట లేదా భోజనానికి 1-2 గంటల ముందు తినాలి. ఇలా లీచీ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను రెట్టింపు చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపదు.

4 / 5
లీచీలు టీపీగా, జ్యూసీగా, ఎరువు రంగులో భలే రుచికరంగా ఉంటాయి. అందుకే కొంతమంది ఒకేసారి ఎక్కువ లీచీలను తింటారు. కానీ ఆ తర్వాత మలబద్ధకం, అపత్సం, అజీర్ణం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల రోజుకు 10-15 లీచీల కంటే ఎక్కువ తినకూడదు. లీచీలు టీపీగా, జ్యూసీగా, ఎరువు రంగులో భలే రుచికరంగా ఉంటాయి. అందుకే కొంతమంది ఒకేసారి ఎక్కువ లీచీలను తింటారు. కానీ ఆ తర్వాత మలబద్ధకం, అపత్సం, అజీర్ణం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల రోజుకు 10-15 లీచీల కంటే ఎక్కువ తినకూడదు.

దేశంలోకి కరోనా కొత్త వేరియంట్.. లక్షణాలను గుర్తించడం ఎలా?



దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఇటీవలే సింగపూర్, హంకాంగ్లో కేసులు నమోదు కాగా.. తాజాగా భారత్లో కూడా ఈ కొత్త కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ముంబై, చెన్నై, కర్ణాటక, ఆహ్మదాబాద్ నగర్లో కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మహారాష్ట్రలో 45, కర్ణాటకలో 35, ఢిల్లీలో 27 కరోనా యాక్టివ్ కేసులున్నాయి. దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఎల్ఎఫ్.7, ఎస్సీ.1.5 అనే వేరియంట్స్ కూడా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు కొన్ని నివేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం భారత్లోని ముంబై, చెన్నై, ఆహ్మదాబాద్ వంటి నగర్లో ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ కేసులు పెరుగుతున్నట్లు సమాచారం. దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఎల్ఎఫ్.7, ఎస్సీ.1.5 అనే వేరియంట్స్ కూడా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు కొన్ని నివేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం భారత్లోని ముంబై, చెన్నై, ఆహ్మదాబాద్ వంటి నగర్లో ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ కేసులు పెరుగుతున్నట్లు సమాచారం.

1 / 5

న్యాయరల్ బ్రహ్మేస్తుం.. చిన్న ముక్క తిన్నా చాలు.. చింతలేకుండా జీవించాచ్చట..

అల్లంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే దీనిని సహజ ఔషధంగా పేర్కొంటారు. అల్లం పంట రుచిని పెంచడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మసాలా దినుసైన అల్లం చిన్న ముక్కను పచ్చిగా నమలి తినొచ్చు.. అల్లంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే దీనిని సహజ ఔషధంగా పేర్కొంటారు. అల్లం పంట రుచిని పెంచడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మసాలా దినుసైన అల్లం చిన్న ముక్కను పచ్చిగా నమలి తినొచ్చు.. ఇంకా అల్లం నీటిని త్రాగడం లేదా హెర్బల్ టీ, మామూలా టీతో రెగ్యులర్ గా తీసుకోవచ్చు.. వాస్తవానికి మసాలా దినుసు అల్లం మన వంటగదిలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం.. అల్లం సహాయంతో అనేక రకాల వంటకాల రుచిని పెంచవచ్చు.. ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చు.. శరీరాన్ని రిఫ్రెష్ చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అల్లం తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి..? ఆయుర్వేద నిపుణులు ఎం చెబుతున్నారు..? ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.

అల్లంలో ఎన్నో పోషకాలు..
అల్లంలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అల్లంలో జింజెరాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచి.. దీంతోపాటు విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, ఫోలేట్, రిబోఫ్లేవిన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోర్స్, జింక్, నియాసిన్ వంటి పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి..
అల్లం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలివే..
1. అల్లంలో ఉండే ఎంజైమ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.. దీని కారణంగా జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ సజావుగా సాగడంతోపాటు.. గ్యాస్, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది.



2. అల్లం విటమిన్ సి కి మంచి మూలం.. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
3. అల్లంలో ఉండే యాంట్టిఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా చేస్తాయి.
4. అల్లం క్రమంగా తినడం వల్ల.. ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. అల్లం వేడిని ఉత్పత్తి చేసి.. జలుబు, దగ్గును నివారింపడంలో సహాయపడుతుంది.
6. అల్లం రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం మంచిది.. ఇది మధుమేహ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర

స్థాయి నియంత్రిస్తుంది.
7. అల్లంలో ఉండే యాంట్టి ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఆర్టరైటిస్ రోగులకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
8. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.. ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అల్టిమర్స్ వంటి మానసిక వ్యాధులను నివారింపడంలో సహాయపడుతుంది.
9. ఉదయాన్నే అల్లం లేదా అల్లం నీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది
10. అయితే.. అల్లం ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య ఉంటే.. అల్లం తీసుకునే ముందు వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి..



మైసూర్ శాండల్ సబ్బు యజమాని ఎవరు? ప్రభుత్వానిదా..?లేక ప్రైవేట్ కంపెనీదా?



దీని నబ్బును కర్ణాటక ప్రభుత్వానికి చెందిన కర్ణాటక సోప్స్ అండ్ డిటర్జెంట్స్ లిమిటెడ్ తయారు చేస్తుంది. ఈ బ్రాండ్‌ను దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించే ప్రణాళికపై కంపెనీ పనిచేస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా 480 మంది కొత్త పంపిణీదారులను జోడించడం, జమ్మూ, దక్షిణ భారతదేశపు ప్రముఖ బ్రాండ్ మైసూర్ శాండల్ సోప్ నటి తమన్నా భాటియాను తన కొత్త బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించుకుంది. కంపెనీ ఈ సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియా పోస్ట్ ద్వారా తెలిపింది. కానీ కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తర్వాత ఇప్పుడు ఒక విచారం తలెత్తింది. కన్నడ పరిశ్రమలో కూడా ప్రతిభావంతులైన

నటీమణులు ఉన్నప్పుడు బయటి నటిని బ్రాండ్ ముఖంగా ఎందుకు చేశారు అడుగుతూ చాలా మంది కన్నడ సినీ నటులు, సోషల్ మీడియా వినియోగదారులు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు.

దక్షిణ భారతదేశంలోని ప్రముఖ బ్రాండ్:

మైసూర్ శాండల్ సబ్బు దక్షిణ భారతదేశంలో సంపత్తురాలుగా విశ్వసనీయమైన పేరు. దాని మొత్తం అమ్మకాలలో దాదాపు 81 శాతం దక్షిణాది రాష్ట్రాల నుండే వస్తున్నాయి. ఇందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ అతిపెద్ద వినియోగదారుల రాష్ట్రం. తరువాత తమిళనాడు, తరువాత

కర్ణాటక ఉన్నాయి. వినియోగదారులకు ఈ బ్రాండ్‌తో లోతైన సాంస్కృతిక సంబంధం ఉంది. ఇది దక్షిణ భారతదేశంలో ఇప్పటికీ చాలా సందర్భోచితంగా ఉంటుంది.

యజమాని ఎవరు?

దీని నబ్బును కర్ణాటక ప్రభుత్వానికి చెందిన కర్ణాటక సోప్స్ అండ్ డిటర్జెంట్స్ లిమిటెడ్ (%ఖాజా%) తయారు చేస్తుంది. ఈ బ్రాండ్‌ను దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించే ప్రణాళికపై కంపెనీ పనిచేస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా 480 మంది కొత్త పంపిణీదారులను జోడించడం, జమ్మూ కాశ్మీర్, నాగాలాండ్, గుజరాత్, పంజాబ్ వంటి రాష్ట్రాలకు ఈ నబ్బు పరిధిని విస్తరించడం కంపెనీ వ్యూహం.

రికార్డు టర్నోవర్

మైసూర్ శాండల్ సబ్బును మాత్రమే కాకుండా శుభ్రపరిచే ఉత్పత్తులు, అగరుబత్తులను కూడా తయారు చేస్తుంది. అయితే మైసూర్ సబ్బు అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. మార్చి 2024 ఏవరి నాటికి, కంపెనీ రూ. 1,500 కోట్ల రికార్డు టర్నోవర్‌ను సాధించింది. ఇది గత 40 ఏళ్లలో అత్యుత్తమ పనితీరు.

100% స్వచ్ఛమైన గంధపు సూనెతో తయారు చేసిన

సబ్బు:

మైసూర్ శాండల్ సబ్బును ప్రత్యేకంగా చేసేది దాని 100% స్వచ్ఛమైన గంధపు సూనె. ప్రపంచంలో ఎలాంటి సింగిటిక్ సూనాసన లేని ఏకైక సబ్బు ఇదే. దీని సహజ గంధపు సూనాసన చాలా కాలం పాటు ఉంటుంది. చర్మానికి చాలా మంచిదని కూడా పరిగణిస్తారు. ఇది భారతీయ సంప్రదాయం, సాంస్కృతిక వారసత్వానికి విస్తారంగా ఉంది. భౌగోళిక సూచిక ట్యాగ్‌ను పొందిన భారతదేశపు మొట్టమొదటి సబ్బు ఇది.

రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్‌ను తలదన్నే బైక్.. హెండాడా నుంచి ప్రీమియం క్రూయిజర్.. ధర ఎంతో తెలుసా?

రెబెల్ 500 ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందింది. హెండాడా తన ప్రీమియం మోటార్‌సైకిల్ పోర్ట్‌ఫోలియో విస్తరణలో భాగంగా భారతదేశంలో మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడింది. బ్లాక్-అవుట్ స్టైలింగ్తో కూడిన ప్రత్యేక రెబెల్ క్రూయిజర్ డిజైన్‌ను కలిగి ఉన్న ఈ బైక్‌లో స్టీప్, హెండాడా మోటార్‌సైకిల్ అండ్ ఆటోమొబైల్ ఇండియా చాలా కాలం వేచి ఉన్న తర్వాత భారతదేశంలో రెబెల్ 500ను విడుదల చేసింది. ఈ బైక్ ధరను రూ.5.12 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్)గా నిర్ణయించారు. గురుగ్రామ్, ముంబై, బెంగళూరులోని ఎంపిక చేసిన బిగ్‌వింగ్ టాప్‌లైన్ డీలర్‌షిప్‌లలో బుకింగ్‌లు ప్రారంభమయ్యాయి. రెలివరీలు జూన్ 2025లో ప్రారంభమవుతాయి. ఇది హెండాడా నుండి వచ్చిన ప్రీమియం క్రూయిజర్ బైక్. భారతదేశంలో ఈ బైక్ రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ పాల్‌గెన్ 650, సూపర్ మీటెర్ 650, కవాసకి ఎలిమినేటర్ 500 లతో పోటీ పడనుంది. రెబెల్ 500 ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందింది. హెండాడా తన ప్రీమియం మోటార్‌సైకిల్ పోర్ట్‌ఫోలియో విస్తరణలో భాగంగా భారతదేశంలో మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడింది. బ్లాక్-అవుట్ స్టైలింగ్తో కూడిన ప్రత్యేక రెబెల్ క్రూయిజర్ డిజైన్‌ను కలిగి ఉన్న ఈ బైక్‌లో స్టీప్, రేక్స్ పూయల్ ట్యాంక్, రౌండ్ హెడ్‌ల్యాంప్, 690 తక్కువ సీటు ఎత్తు ఉన్నాయి. ఇది రైడింగ్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది ఒక స్టాండర్డ్ వేరియంట్,మ్యూట్ గెన్‌పాడర్ బ్లాక్ మెటాలిక్ రంగులో లభిస్తుంది.

ఈ బైక్ ఇంజన్ చాలా శక్తివంతమైనది:

రెబెల్ 500 471 లిక్విడ్-కూల్డ్ ప్వారల్ ట్విన్-సిలిండర్ ఇంజన్‌తో పనిచేస్తుంది. ఇది 8,500 వర్ష 34 6,000 వర్ష 43.3 టార్న్‌ను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఈ ఇంజన్ 6-స్పీడ్ గేర్‌బాక్స్‌కి జత చేయబడింది. ఇది బలమైన తక్కువ-ముగింపు టార్న్, రెవ్ రేంజ్ అంతటా మృదువైన డెలివరీ కోసం ట్యూన్ చేయబడింది. మోను ఎగ్జిస్ట్ ఎగ్జిస్ట్ నోట్ తో క్రూయిజర్ ఆకర్షణను పెంచుతుంది.



బైక్‌లో అద్భుతమైన ఫీచర్లు:

ట్యూబుల్ స్టీల్ ఫ్రేమ్‌పై నిర్మించబడిన రెబెల్ 500లో టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులు, ట్విన్ రయర్ షోవా షాక్ అబ్జార్వర్లు ఉన్నాయి. ట్రేకింగ్ కోసం 296 ముందు, 240 %ఎఎ% వెనుక డిస్క్ బ్రేక్ సెటప్ ఉంది. దీనికి డ్యూయల్-చానల్ మద్దతు కూడా ఉంది. దీనికి 16-అంగుళాల రిమ్‌లతో క్రూయిజర్ డన్‌లాప్ బ్రెడ్లు లభిస్తాయి. ఇది రైడర్ సమాచారం కోసం డిస్ప్లేను కూడా కలిగి ఉంది.

ఎంపిక చేసిన నగరాల్లో బైక్‌లను కొనుగోలు:

రెబెల్ 500 ప్రతి హెండాడా షోరూమ్‌లలోనూ అందుబాటులో ఉండదు. ఇది గురుగ్రామ్, ముంబై, బెంగళూరులోని బిగ్‌వింగ్ టాప్‌లైన్ డీలర్‌షిప్‌ల ద్వారా విక్రయించబడుతుంది. బుకింగ్‌లను హెండాడా బిగ్‌వింగ్ షోరూమ్‌లలో లేదా అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో చేయవచ్చు. భారతదేశంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రీమియం మోటార్‌సైకిల్ విభాగంలో తనకంటూ ఒక ముద్ర వేయడానికి చేసిన ప్రయత్నం రెబెల్ 500.

ఆ టాటా స్టాక్‌తో కష్టాలకు టాటా.. ఐదేళ్లలో నమ్మలేని రాబడి



ఇటీవల కాలంలో ప్రజల్లో పెరిగిన ఆర్థిక అక్షరాస్యత నేపథ్యంలో స్టాక్ మార్కెట్‌లో పెట్టుబడికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా యువత చిన్న మొత్తాల పొందుపు పథకాల్లో కాకుండా వివిధ కంపెనీల స్టాక్స్ కొనుగోలు చేస్తూ రిస్క్ అయినా పరేదని పెట్టుబడులకు ముందుకు వస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఓ ప్రముఖ కంపెనీ టాటాకు సంబంధించిన స్టాక్‌లు మంచి రాబడినిచ్చాయి.

టాటా టెలి సర్వీసెస్ మహారాష్ట్ర (టీటీఎంఎల్) మరోసారి మార్కెట్ దృష్టిని ఆకర్షించింది. గత మూడు ట్రేడింగ్ సెషన్లలో దాని స్టాక్ మంచి రాబడినిచ్చింది. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా పెట్టుబడిదారులకు అద్భుతమైన రాబడిని అందించడంలో పేరు పొందిన టీటీఎంఎల్ గత రెండు సెషన్లలో ఏకంగా 30 శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. ముఖ్యంగా ఈ మల్టిప్లయర్ స్టాక్ తన ఆవేగ్

ట్రెండ్‌ను కొనసాగించింది. శుభ్రవారం కూడా ఈ ఎన్‌ఎస్‌సెల్ 2 శాతం కంటే ఎక్కువ రాబడిని ఇచ్చింది. ముఖ్యంగా మార్కెట్ సెంటిమెంట్ బాగా ఉండడంతో టీటీఎంఎల్ షేర్లు బాగా పెరిగాయి. నిష్పత్తి 204 పాటుంటు తగ్గి 24,610 వర్ష ముగిసింది. ఏడేళ్ల సంస్థాగత పెట్టుబడిదారులు కూడా ఈ స్టాక్ కొనుగోలుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మార్చి 2025తో ముగిసిన శ్రైమాసికంలో ఎఫ్‌బిఐలు టాటా టెలిసర్వీసెస్ మహారాష్ట్రలో తమ వాటాను 2.5 శాతానికి పెంచుకున్నారు. కంపెనీ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ ఇప్పుడు రూ.15,000 కోట్లను అధిగమించింది. ఇటీవల 150 బిలియన్ల టాటా గ్రూప్‌నుకు సంబంధించిన హెల్త్‌లింగ్ కంపెనీ అయిన టాటా సస్సె లిమిటెడ్, సప్లైలో ఉన్న దాని టెలికాం అనుబంధ సంస్థ టాటా టెలిసర్వీసెస్ లిమిటెడ్ (టీటీఎంఎల్)కి కొత్త మూలధనాన్ని ఐపోంచవచ్చని నివేదికలు వెలువడింది. దీంతో పెట్టుబడిదారులు టీటీఎంఎల్ స్టాక్స్ కొనుగోలుకు ముందుకు వచ్చారు. గత ఐదు సంవత్సరాలలో టాటా టెలిసర్వీసెస్ మహారాష్ట్ర పెట్టుబడిదారులకు 2,900 శాతం రాబడిని అందించింది. గత ఆరు నెలల్లో ఈ స్టాక్ 15 శాతం లాభపడింది. ఐదు సంవత్సరాల శ్రీతం ఈ మల్టీబ్యాగర్ స్టాక్‌లో రూ. లక్ష పెట్టుబడి పెట్టిన పెట్టుబడిదారుడు ఇప్పుడు వారి పెట్టుబడి విలువ రూ. 2,981,132గా మారింది. ఐదు సంవత్సరాల శ్రీతం ఈ స్టాక్ విలువ కేవలం రూ. 2.65గా ఉండేది. ఇప్పుడు అది రూ. 79.45కి పెరిగింది. టీటీఎంఎల్ స్టాక్ 5-రోజుల, 10-రోజుల, 20-రోజుల, 30-రోజుల, 50-రోజుల, 100-రోజుల, 150-రోజుల, 200-రోజుల నిపుల్ మూవింగ్ యూవర్‌లతో కంటే ఎక్కువగా ట్రేడవుతోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చౌకైన రీఛార్జ్‌తో 160 రోజుల వ్యతిరేధిటీ.. బెనిఫిట్స్ ఇవే!

ఈ ప్లాన్ ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు, ఆన్‌లైన్ తరగతులు తీసుకునేవారికి, ప్లాట్‌ఫామ్‌లను చూసేవారికి, ఎక్కువ డేటాను ఉపయోగించే వారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీరు కూడా దీర్ఘకాల చెల్లుబాటుతో చౌకైన రీఛార్జ్ ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా

డేటా : అనేక టెలికాం కంపెనీలు తమ రీఛార్జ్ ప్లాన్‌లను ఖరీదైనవిగా చేస్తుండగా, ప్రభుత్వ టెలికాం సంస్థ తన కస్టమర్లకు ఉపశమనం కలిగించే వార్డును అందించింది. రెండు కొత్త, సరసమైన లాంగ్ వారిడీటీ రీఛార్జ్ ప్లాన్‌లను ప్రారంభించింది. ఇవి ప్రతి నెలా రీఛార్జ్ చేయకూడదనుకునే వారికి ప్రత్యేకంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

947 ప్లాన్: 160 రోజుల చెల్లుబాటు, రోజుకు 2% డేటా అభ్యంత ప్రత్యేకమైన, సరసమైన ప్లాన్ రూ.947. ఇది గతంలో రూ.999గా ఉండేది. కంపెనీ ఇప్పుడు దానిని రూ.50 తగ్గించింది. ఈ ప్లాన్ దీర్ఘకాలిక చెల్లుబాటు, ప్రతిరోజు మంచి డేటాతో వస్తుంది.

ఈ ప్లాన్‌లో ఈ ప్రయోజనాలు:

160 రోజుల చెల్లుబాటు రోజుకు 2% హై-స్పీడ్ డేటా (మొత్తం 320) అన్ని నెట్‌వర్క్‌లలో అపరిమిత కాలింగ్ రోజుకు 100 ఉచిత

ఇంటర్నెట్, కాలింగ్‌ను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించే, మల్టీ మల్టీ రీఛార్జ్ చేయకుండా ఉండాలనుకునే వారికి ఈ ప్లాన్ ప్రత్యేకమైనది.

569 ప్లాన్: రోజుకు 3% డేటా 84 రోజులు తక్కువ ధరకే ఎక్కువ డేటా కాలనాలనుకుంటే, రూ.569 ప్లాన్ మీకు మంచిది. గతంలో ఈ ప్లాన్ రూ.599కి వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు దానిని రూ.30 తగ్గించింది.

ఈ పథకంలో అనేక ప్రయోజనాలు:

84 రోజుల చెల్లుబాటు రోజుకు 3% హై-స్పీడ్ డేటా (మొత్తం 25) అన్ని నెట్‌వర్క్‌లలో అపరిమిత కాలింగ్ రోజుకు 100 ఉచిత ఈ ప్లాన్ ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు, ఆన్‌లైన్ తరగతులు



తీసుకునేవారికి, ప్లాట్‌ఫామ్‌లను చూసేవారికి, ఎక్కువ డేటాను ఉపయోగించే వారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీరు కూడా దీర్ఘకాల చెల్లుబాటుతో చౌకైన రీఛార్జ్ ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా ఈ కొత్త ప్లాన్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇది దెబ్బ అదా చేయడమే కాకుండా ప్రతి నెలా రీఛార్జ్ చేయడంలో ఇబ్బంది ఉండదు.

కేవలం రూ.1,199కే దేశీయ, అంతర్జాతీయ

విమాన టిక్కెట్.. ఆన్‌లైన్‌లో బుక్ చేసుకోండిలా..



కంపెనీ ప్రయాణీకులకు ప్రీమియం బ్యాగేజీపై 40% వరకు తగ్గింపు, సీటు ఎంపికపై 20% తగ్గింపు పొందే అవకాశాన్ని కూడా కల్పించింది. క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగదారులు కంపెనీ అధికారిక వెబ్‌సైట్ నుండి లేదా యాప్ ద్వారా బుక్ చేసుకుంటే.. ఎయిర్ ఇండియా తన వేసవి ఆఫర్‌ను ప్రకటించింది. శుభ్రవారం ఒక

పత్రికా ప్రకటన ద్వారా ఈ అమ్మకం గురించి కంపెనీ సమాచారం ఇచ్చింది. అమ్మకం సమయంలో దేశీయ, దేశీయ విమానాలపై కంపెనీ ఛార్జీ తగ్గింపులను అందిస్తోంది. కంపెనీ ప్రకారం, ప్రమాదనల్ సేట్స్ సమయంలో దేశీయ మార్కెట్లో వస-వే విమానానికి కేవలం రూ. 1199 కు బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు. అంతర్జాతీయ రౌండ్ ట్రిప్ కోసం బుకింగ్ రూ. 11,969 నుండి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ ఎయిర్ ఇండియా సేల్ పరిమిత కాలం మాత్రమే. మే 25న రాత్రి 11.59 గంటలకు ముగుస్తుంది. గత 24 గంటల్లో ఎయిర్ ఇండియా వెబ్‌సైట్, మొబైల్ యాప్ ద్వారా మాత్రమే బుకింగ్‌లు చేసుకోవచ్చు. చాలా గమ్యస్థానాలకు ప్రయాణ తేదీలను సెప్టెంబర్ 30 వరకు పొడిగించారు. అలాగే , కెనడా, యూరప్, ఆస్ట్రేలియాతో సహా ఎంపిక చేసిన నుదూర అంతర్జాతీయ మార్గాలకు బుకింగ్‌లు డిసెంబర్ 10 వరకు చేయవచ్చు. ఎయిర్ ఇండియా వినియోగదారులకు ప్రత్యేక ప్రయోజనాన్ని అందించింది. ఎయిర్ ఇండియా వెబ్‌సైట్ లేదా మొబైల్ యాప్ నుండి వినియోగదారు నేరుగా బుకింగ్ చేసుకుంటే, సౌలభ్య రుసుము ఉండదు. అలాగే అందంపై పొందుపులు కూడా ఉండవు. దీని కోసం వినియోగదారులు కోనేన్ ఉపయోగించి రూ.3000 వరకు తగ్గింపు పొందవచ్చు. లేదా నెట్ బ్యాంకింగ్ ద్వారా చెల్లించడం ద్వారా రూ.2,500 వరకు అదనపు తగ్గింపు పొందవచ్చు. దీని కోసం , బీరీయా కోడిలను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మాత్రమే కాకుండా, కంపెనీ ప్రయాణీకులకు ప్రీమియం బ్యాగేజీపై 40% వరకు తగ్గింపు, సీటు ఎంపికపై 20% తగ్గింపు పొందే అవకాశాన్ని కూడా కల్పించింది. క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగదారులు కంపెనీ అధికారిక వెబ్‌సైట్ నుండి లేదా యాప్ ద్వారా బుక్ చేసుకుంటే రూ. 500 నుండి రూ. 8000 వరకు అదా చేసుకునే అవకాశాన్ని పొందవచ్చు. ఇది ప్రయాణ తరగతి, గమ్యస్థానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అమ్మకానికి ఉన్న టిక్యెట్ పరిమితం అని గుర్తుచుకోండి. ఆఫర్ మొదట వచ్చిన వారికి ముందుగా అందించబడింది. అలాగే ఎంపిక చేసిన దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఈ అమ్మకం వర్తిస్తుంది.

ఆర్టీఐ ఈ బ్యాంకు పేరు మార్చింది.. మీ చెక్, పాస్‌బుక్‌లను మార్చాలా?

కస్టమర్ల మనస్సులో ఉన్న అతి పెద్ద ప్రశ్న ఏమిటంటే వారి పాత చెక్‌బుక్‌లు, పాస్‌బుక్‌లు ఇప్పుడు చెల్లుతాయా? లేదా అని. పాత చెక్‌బుక్‌లు, పాస్‌బుక్‌లు ఇప్పటికీ చెల్లుబాటులో ఉంటాయని బ్యాంక్ స్పష్టం చేసింది. అయితే కస్టమర్ల ప్రస్తుత బ్యాంకింగ్ పత్రాలు.. నార్త్ ఈస్ట్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్ ఇటీవల తన పేరును ఫిన్‌టెక్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్‌గా మార్చుకుంది. దీనితో పాటు, బ్యాంకు రిజిస్టర్డ్ కార్యాలయం కూడా ఇప్పుడు అస్సాంలోని గౌహాటి నుండి కర్ణాటకలోని బెంగళూరుకు మారింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అమోదం పొందిన తర్వాత ఈ మార్పు అమలు చేసింది. బ్యాంక్ కొత్త పేరు ఇప్పుడు ఫిన్‌టెక్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్. అలాగే దాని రిజిస్టర్డ్ కార్యాలయం బెంగళూరులో ఉంటుంది. దేశవ్యాప్తంగా తన పరిధిని, సేవలను మరింత బలోపేతం చేసుకునేందుకు బ్యాంక్ వ్యూహంలో ఈ మార్పు భాగం. అయితే, కస్టమర్లకు అందించే సేవలలో ఎటువంటి తగ్గింపు ఉండదని బ్యాంక్ హామీ ఇచ్చింది. ఈశాన్య భారతదేశంలోని దాని శాఖలు మునుపటిలా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి.

పాత చెక్ బుక్, పాస్ బుక్ ఏమవుతుంది?

కస్టమర్లు మనస్సులో ఉన్న అతి పెద్ద ప్రశ్న ఏమిటంటే వారి పాత చెక్‌బుక్‌లు, పాస్‌బుక్‌లు ఇప్పుడు చెల్లుతాయా? లేదా అని. పాత చెక్‌బుక్‌లు, పాస్‌బుక్‌లు ఇప్పటికీ చెల్లుబాటులో ఉంటాయని బ్యాంక్ స్పష్టం చేసింది. అయితే కస్టమర్ల ప్రస్తుత బ్యాంకింగ్ పత్రాలు, సేవలు ప్రభావితం కావచ్చు. కొత్త పేరు, చిరునామాతో చెక్ పుస్తకాలు, పాస్‌బుక్‌ల కోసం క్రమంగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని వినియోగదారులకు సూచించింది. కొత్త పత్రాల కోసం కస్టమర్లు తమ సమీప శాఖను సంప్రదించాలని కూడా బ్యాంక్ తెలిపింది. దీనికి టెలువంటే అదనపు చార్జీలు ఉండవని బ్యాంకు తెలిపింది.

కస్టమర్లకు సలహా..

కస్టమర్లు తమ బ్యాంకు ఖాతాలకు సంబంధించిన పత్రాలు, ఇతర సమాచారాన్ని ఆన్‌లైన్ చేయాలని బ్యాంక్ అభ్యర్థించింది. ఒక కస్టమర్ ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ ఉపయోగిస్తే, అతను ఆన్‌లైన్ పోర్టల్‌లో కొత్త పేరు, చిరునామాతో ఆన్‌లైన్ చేసిన సమాచారాన్ని పొందుతారు. కస్టమర్లకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఉండాలంటే కొత్త పత్రాలను సకాలంలో పొందాలని బ్యాంక్ తెలిపింది.

పేరు ఎందుకు మార్చారు?

పేరు, చిరునామాను మార్చాలనే నిర్ణయం బ్యాంకు తన బ్రాండ్‌ను విస్తరించడానికి, బలోపేతం చేయడానికి తీసుకున్న వ్యూహంలో భాగం. ఫిన్‌టెక్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్ ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా తన సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. డిజిటల్ బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక చేరికను ప్రోత్సహించడానికి ఈ చర్య తీసుకుంది. నార్త్ ఈస్ట్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్ ఇకపై ఫిన్‌టెక్ స్మార్ట్ ఫైనాన్స్ బ్యాంక్‌గా పిలువబడుతుంది. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి అసౌకర్యాన్ని నివారించడానికి కొత్త పత్రాలను పొందడానికి కస్టమర్లు తమ శాఖను సంప్రదించాలని సూచించారు. కస్టమర్ల సౌలభ్యం, మరియ మెరుగైన సేవ కోసం ఈ మార్పు చేసినట్లు బ్యాంక్ హామీ ఇచ్చింది.

మ్యూచువల్ ఫండ్ సిప్‌లో ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్ చెల్లించకపోతే సిబిల్ తగ్గుతుందా?



మీరు సిప్‌ని ఎంచుకుంటే, మీరు రుణం కోసం వాయిదాలు చెల్లించినట్లే, మీరు సిప్ వాయిదాలను క్రమం తప్పకుండా చెల్లించాలి. బ్యాంకు రుణ వాయిదాలు చెల్లించనందుకు జరిమానాలు విధిస్తారు. మీ క్రెడిట్ స్కోర్ దెబ్బతింటుంది. మీరు మ్యూచువల్ ఫండ్ సిప్‌ల..

మ్యూచువల్ ఫండ్‌లో పెట్టుబడి పెట్టాలనుకునే చాలా మంది వ్యక్తులు %నా% మార్గాన్ని ఎంచుకుంటారు. క్రమబద్ధమైన పెట్టుబడి ప్రణాళికలో ప్రజలు ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా స్థిర వాయిదాలను ఆర్డీ రూపంలో చెల్లించవచ్చు. చాలా మ్యూచువల్ ఫండ్‌లు దీర్ఘకాలికంగా సంవత్సరానికి చెల్లిస్తాయి. 10 నుండి 20 వరకు లాభం పొందవచ్చు. నేరుగా స్టాక్స్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేయడం చాలా మందికి రిస్క్‌గా అనిపించవచ్చు. అందువలన మ్యూచువల్ ఫండ్ చాలా ప్రణాళికగా పొందింది. మీ వద్ద ఏకమొత్తంలో దెబ్బ లేకపోతే సిప్ ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టడం మరింత సులభం.

క్రెడిట్ స్కోర్ తగ్గుతుందా?

మీరు సిప్‌ని ఎంచుకుంటే, మీరు రుణం కోసం వాయిదాలు చెల్లించినట్లే, మీరు సిప్ వాయిదాలను క్రమం తప్పకుండా చెల్లించాలి. బ్యాంకు రుణ వాయిదాలు చెల్లించనందుకు జరిమానాలు విధిస్తారు. మీ క్రెడిట్ స్కోర్ దెబ్బతింటుంది. మీరు మ్యూచువల్ ఫండ్ సిప్‌లో వాయిదాలు చెల్లించడంలో విఫలమైతే మీరు ఆర్డీ విధంగా జరిమానా విధించబడతా? క్రెడిట్ స్కోర్ తగ్గుతే సిప్‌లో ఒకటి లేదా రెండు వాయిదాలు చెల్లించకపోతే ఇబ్బంది లేదు. జరిమానా విధించరు. అయితే, మీరు వరుసగా మూడు వాయిదాలు చెల్లించడంలో విఫలమైతే, మీ సిప్ రద్దు చేయవచ్చు. సిప్ వాయిదాలను చెల్లించడంలో నెపల్యం కొన్ని ఇతర అడ్డంకులకు దాతీయవచ్చు. మీ పెట్టుబడిపై రాబడి తక్కువగా ఉండవచ్చు. మీ ఆర్థిక క్రమశిక్షణ సడలించవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న సమస్యలు కాకుండా సిప్ ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్‌ను కోల్పోతున్నందుకు అందోహస చెందాల్సివచ్చే అవసరం లేదు. వరుసగా మూడు వాయిదాలు చెల్లించకుండా జాగ్రత్త పహించండి. వీలైనంత వరకు ప్రతి నెలా సాధారణ వాయిదాలు చెల్లించండి. స్వయంచాలక చెల్లింపు కోసం సిప్‌ని సిబిల్ చేయండి. చెల్లింపు రోజున బ్యాంకులో తగినన్ని నిధులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడికి మ్యూచువల్ ఫండ్ సిప్ ఉత్తమమైనది. అందువల్ల, మీరు ఆర్థిక క్రమశిక్షణను సాధించడం అత్యవసరం.



తమన్నా చుట్టూ ముదురుతున్న వివాదం



హీరోయిన్గా క్రిజ్ తగ్గిపోవడంతో తమన్నా ఇప్పుడు ప్రత్యేక బటమ్ నంబర్లకు కేరాఫ్ అడ్రెస్గా నిలిచింది. సినిమాల కంటే వీటి ద్వారానే భారీగా అందుతుండటంతో మిల్క్ బ్యూటీ గత కొంత కాలంగా వీటికే పరిమితమవుతూ వస్తోంది. హీరోయిన్గా క్రిజ్ తగ్గిపోవడంతో తమన్నా ఇప్పుడు ప్రత్యేక బటమ్ నంబర్లకు కేరాఫ్ అడ్రెస్గా నిలిచింది. సినిమాల కంటే వీటి ద్వారానే భారీగా అందుతుండటంతో మిల్క్ బ్యూటీ గత కొంత కాలంగా వీటికే పరిమితమవుతూ వస్తోంది. క్రిజ్ సినిమాల్లో స్పెషల్ సాంగ్స్ చేస్తూ అప్పుడప్పుడు వివాదాస్పద ఓటీటీల్లోనూ మెరుస్తూ వైరల్ అవుతున్న తమన్నా చుట్టూ ఇప్పుడు కొత్త వివాదం మొదలైంది. దీని కారణంగా తను అందుకున్న భారీ మొత్తాన్నితిరిగి చెల్లించాలనే భయం తనని ఇప్పుడు వెంటాడుతోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, కన్నడ నాట పాపులర్ అయిన సోఫ్ మైసూర్ సాండల్, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా కష్టపడతూ నమ్మకాన్ని సొంతం చేసుకుని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో

అత్యధికంగా సేల్

అవుతోంది. దీన్ని ప్రభుత్వమే నిర్వహిస్తోంది. ప్రభుత్వ ఆధీనంలో గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా సాఫీగా సాగుతున్న మైసూర్ సాండల్ అమ్మకాలని

ఉత్పాదనలోనూ పెంచాలని, ఈ సోఫ్ను ఉత్పాదన వారికి కూడా చేరువ చేయాలని కర్ణాటక ప్రభుత్వం ఓ నిర్ణయం తీసుకుంది. - 'కన్నప్ర' ఆలస్యంకు అదృష్టవశాట కారణం..! అందులో భాగంగానే మైసూర్ సాండల్ను ఉత్పాదనలో ప్రమోట్ చేయడం కోసం బ్రాండ్ అంబాసిడర్గా మిల్క్ బ్యూటీ తమన్నాని ఎంచుకుంది. ఇందు కోసం తనకు రూ. 6.20 కోట్లతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఇదే ఇప్పుడు కన్నడ నాట ప్రధాన సమస్యగా మారింది. దీనిపై వివిధ పార్టీల వారు, ప్రజా సంఘాలు ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ తమన్నాని బ్రాండ్ అంబాసిడర్గా తొలగించాల్సిందేనని వట్టుబడుతున్నాయి. కానీ తమన్నా మాత్రం పెద్ద డీల్ కావడంతో ఇది చేజారి పోతే ఎలా అని ముఖేలవుతోందట. కానీ కన్నడ సంఘాలు మాత్రం తమన్నాని బ్రాండ్ అంబాసిడర్గా ఎడ్మినిస్ట్రేషన్లో అంగీకరించేది లేదని పైట్ చేస్తున్నారు. అక్కడ లోకల్ పీరింగ్ పీక్స్కు చేరడం వల్లే తమన్నాని తప్పించాలని కోరుతున్నట్టుగా తెలుస్తోంది. రెండు మూడు సినిమాలకు వచ్చే డబ్బు ఈ ఒక్క డీల్కే వస్తుందటంతో కన్నడ డీల్ క్యాన్సిల్ అవుతుందోనని తమన్నా టెన్షన్ పడుతోందట.



కసి కసిగా చూస్తూ..

డస్కీ లుక్లో హీటెక్కిస్తున్న అనసూయ!

గ్లామర్ బ్యూటీ, జబర్దస్త్ ద్వారా మంచి ఫేమ్ తెచ్చుకున్న ముద్దుగుమ్మ అనసూయ తాజాగా చీరకట్టులో డస్కీలుక్లో దర్శనం ఇచ్చింది. కసి కసిగా చూస్తూ తన అందంతో కుర్రకారు మదిని సంపాదించుకుంది. సోగ్గాడే దోచేస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. మరి మీరు కూడా ఆఫ్టోన్ పై ఓ లుక్ చేయండి. అందాల ముద్దుగుమ్మ అనసూయ భరద్వాజ్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. జబర్దస్త్ షోలో యాంకరింగ్ చేస్తూ యాంకర్గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అంతే కాకుండా తన అందం, అభినయంతో యూత్లో మంచి క్రిజ్ సొంతం చేసుకుంది. నటిగా తనకంటూ ఓ స్పెషల్ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుంది. అనసూయ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్గా ఉంటూ మనసులో ఏదీ దాచుకోకుండా ఓపెన్గా చెప్పేస్తుంటుంది. కొన్నిసార్లు ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్టులు కాంట్రవర్సీ కూడా అయ్యాయి. అలా ప్రతీది కుండలు బద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పడం ఈ అమ్మడుకు చాలా అలవాటు ఇక జబర్దస్త్



ద్వారా మంచి ఫేమ్ తెచ్చుకున్న ఈ చిన్నది సిల్వర్ స్క్రీన్ పైకి ఎంట్రీ ఇచ్చి తన నటనతో మంచి ఫేమ్ సంపాదించుకుంది. సోగ్గాడే దోచేస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. మరి మీరు కూడా ఆఫ్టోన్ పై ఓ లుక్ చేయండి. అందాల ముద్దుగుమ్మ అనసూయ భరద్వాజ్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. జబర్దస్త్ షోలో యాంకరింగ్ చేస్తూ యాంకర్గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అంతే కాకుండా తన అందం, అభినయంతో యూత్లో మంచి క్రిజ్ సొంతం చేసుకుంది. నటిగా తనకంటూ ఓ స్పెషల్ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుంది. అనసూయ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్గా ఉంటూ మనసులో ఏదీ దాచుకోకుండా ఓపెన్గా చెప్పేస్తుంటుంది. కొన్నిసార్లు ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్టులు కాంట్రవర్సీ కూడా అయ్యాయి. అలా ప్రతీది కుండలు బద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పడం ఈ అమ్మడుకు చాలా అలవాటు ఇక జబర్దస్త్



ప్రత్యేకం చేస్తూ చాలా బిజీ అయిపోయింది. కాగా, తాజాగా ఈ చిన్నది ట్యాక్ కలర్ చీరలో డస్కీ లుక్లో దర్శనం ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు నెట్టింట్లో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.

మీ మనస్తత్వం ఎల్లప్పుడూ మిగతావన్నీ నిర్లించే ప్రాథమిక వునాదిగా ఉంటుంది..



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ మనందరికీ సుపరిచితమే. ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే ఈ భామ మంచి స్టార్ డమ్ తెచ్చుకుంది. అంతేకాకుండా తన అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకుల మనసులు కూడా గెలుచుకుంది. అయితే అప్పట్లో రాదావు స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి టాలీవుడ్ను ఓ ఊపు ఊపిన ఈ అమ్మడు.. గత కొన్ని నెలలుగా ఇండస్ట్రీకి దూరమయ్యింది. ఏమైందో ఏమో కానీ అవకాశాలు రావట్లేదట. ఇక

నో మార్ డిస్కషన్స్.. నిర్మాతలకు భారీ షాకిచ్చిన డివ్యూటీ పవన్ ఇక ఈ భామ పర్సనల్ లైఫ్ విషయానికి వస్తే.. తెరీర్ మంచి పీక్స్లో ఉన్నప్పుడే జాకీ భగ్వాని తో ప్రేమలో పడి షికార్లు చేసింది. ఇక గతేడాది అతనితో వివాహ బంధంలోకి అడుగు పెట్టింది. ప్రస్తుతం తన భర్తతో ఎంజాయ్ చేస్తూ.. వాటిని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంటూ అభిమానులకు దగ్గరవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఈ ముద్దుగుమ్మ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. - ఇటాలియన్

విహారయాత్రలో ఎంజాయ్ చేస్తోన్న ప్రముఖ నటి.. ఎర-టైన్ అందాలతో కాకరేవుతోందిగా! తాజాగా రకుల్ తన ఇన్స్టా వేదికగా కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. అందులో ఓ కోట్ల పోస్ట్ చేసింది. 'మీ మనస్తత్వం ఎల్లప్పుడూ మిగతావన్నీ నిర్లించే ప్రాథమిక వునాదిగా ఉంటుంది' అని ఉన్న కోట్లను 'షేర్ చేస్తూ మనస్తత్వాన్ని నియంత్రించుకోండి, ఫలితాన్ని నియంత్రించండి అనే క్యాప్షన్ రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్గా మారింది.