

సీఎం జన్మదిన సందర్భంగా వృద్ధాశ్రమంలో పండ్ల పంపిణీ
 ఆదిలాబాద్, నవంబర్ 8 (జి.ఎన్.ఎస్): సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని తెలంగాణ కిసాన్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బోరంతు శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మావల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వేడుకలను శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. మావల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ధర్మపురి చంద్రశేఖర్ అధ్యక్షంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కేకే కట్ చేశారు. అనంతరం కే. ఆర్. కే కాలనీలోని వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధులకు పండ్లను పంపిణీ చేసి సేవాభావాన్ని చాటుకున్నారు.

వృద్ధాయం

Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

ఇచ్చిన హామీలు నెరవేరుస్తున్నాయా?
 మక్తల్, నవంబర్ 8 (ఎ.ఎం.ఎస్): రాష్ట్రంలో కుల గణన చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న నిర్ణయం సామాజిక న్యాయంపై ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి అన్నారు. మక్తల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కేకే కట్ చేసి మిఠాయిలు పంచిపెట్టారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సంపుటి : 12 || సంచిక : 156 || ఆదిలాబాద్ || శనివారం, నవంబర్ 09, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12



ముఖ్యమంత్రి జన్మదిన సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి కి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి .



యాదగిరి గుట్ట బెంపుల్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ, ఆంధ్ర అభివృద్ధి కార్యకలాపాలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష. హాజరైన మంత్రులు కొండా సుబ్రా, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొన్నం ప్రభాకర్, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారులు వేం నరేందర్ రెడ్డి, శ్రీనివాసరాజు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, వైటిడీపీ వైస్ చైర్మన్ కిషన్ రావు, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, ఇతర అధికారులు.



ప్రజా వాణిలో బీసీ వెల్ఫేర్ కు సంబంధించి 156 అర్జీలు
 హైదరాబాద్, నవంబర్ 08 :: మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే ప్రజాభవన్ లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మొత్తం 471 దరఖాస్తులు అందాయి. బిసి వెల్ఫేర్ శాఖకు సంబంధించి 156, పంచాయతీ రాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖకు సంబంధించి 87, విద్యుత్ శాఖకు సంబంధించి 75, రెవెన్యూ పరమైన సమస్యలకు సంబంధించి 50 ప్రవాసి ప్రజావాణికి సంబంధించి 04, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 99 దరఖాస్తులు అందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రజావాణి సంఘం వైస్ చైర్మన్ డి.వి.రామ్మోహన్, ప్రజాపాలన ప్రత్యేక అధికారి శ్రీమతి దివ్య ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ప్రజాభవన్ కు వచ్చిన వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

సబ్ కమిటీలు చూరుకుగా పని చేయాలి

-మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి
 హైదరాబాద్, నవంబర్ 08 : తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కంగ్ జర్నలిస్టుల సంఘం గౌడుగు కింద కొనసాగే జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య, ఇళ్ల స్థలాల, మహిళా సంక్షేమ, దాడుల వ్యతిరేక, నోషల్ అండ్ డిజిటల్ మీడియా, గ్రామీణ విలక్షణుల సంక్షేమ, భావ స్వేచ్ఛ మేగజైన్ నట్ కమిటీలు అంతిమభావంతో చూరుకుగా పనిచేయాలని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ , ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ (ఐజేయూ) జాతీయ అధ్యక్షులు, టీయూడబ్ల్యూజే సలహాదారు కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. శుక్రవారం నాడు బషీర్ బాగ్ లోని టీయూడబ్ల్యూజే కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె.వి.రామ్మోహన్ అభివృద్ధి సందేశం సబ్ కమిటీ బాధ్యుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఆయా కమిటీలు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించి, యూనియన్ వల్ల జర్నలిస్టులలో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించేందుకు కృషి చేయాలని శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. గత ఐదేళ్లుగా ఆరోగ్య కమిటీ సంవత్సరాలపై సేవలందిస్తుందని ఆయన కితాబు ఇచ్చారు. జర్నలిస్టులు ఆరోగ్య వధకం రూపకల్పనకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందని, ఆ పథకం ప్రవేశపెట్టేంత వరకు నిమ్మ

అనుపట్టిలో జర్నలిస్టులు ఆరోగ్య సేవలు పొందాలని ఆయన తెలిపారు. అలాగే ఏ సాపైటీలో లేకుండా, ఇళ్ల స్థలాలకు నోచుకోని జర్నలిస్టుల సమగ్ర సమాచారాన్ని సేకరించేందుకు డాటాబేస్ కమిటీ కృషి చేయాలన్నారు. మండల స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలను అందించే విషయంలో ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులపై జరగుతున్న దాడులను అరికట్టేందుకు దాడుల వ్యతిరేక కమిటీ అభివృద్ధింగా వ్యవహరించాలని ఆయన

సూచించారు. వృత్తిలో మహిళలు అనుభవిస్తున్న ప్రత్యేక సమస్యలను వెలికి తీసేందుకు మహిళా కమిటీ కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే. రాంనారాయణ, ఐజేయూ కార్యదర్శి వై.నరేందర్ రెడ్డి, ఆరోగ్య కమిటీ సలహాదారు డాక్టర్ ధనుజ్ కుమార్, కన్నీసర్ వి.రాజేశ్, డాటాబేస్ కమిటీ కన్నీసర్ వి.వి.రమణ, మహిళా కమిటీ కన్నీసర్ పి.సృరావతి, గ్రామీణ విలక్షణుల కమిటీ కన్నీసర్ గుడిపల్లి శ్రీనివాస్ లతో పాటు ఆయా కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



అనుపట్టిలో జర్నలిస్టులు ఆరోగ్య సేవలు పొందాలని ఆయన తెలిపారు. అలాగే ఏ సాపైటీలో లేకుండా, ఇళ్ల స్థలాలకు నోచుకోని జర్నలిస్టుల సమగ్ర సమాచారాన్ని సేకరించేందుకు డాటాబేస్ కమిటీ కృషి చేయాలన్నారు. మండల స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలను అందించే విషయంలో ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులపై జరగుతున్న దాడులను అరికట్టేందుకు దాడుల వ్యతిరేక కమిటీ అభివృద్ధింగా వ్యవహరించాలని ఆయన



పిరికివాడివైతే రాజీనామా చేయే.. జగన్ కు షల్ల సవాల్
 మచిలీ పట్ణం నవంబర్ 8 : జగన్ మాత్రమే కాదు.. వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు ఎవరైనా అసెంబ్లీకి వెళ్లనంటే.. తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని షల్ల సవాల్ విసిరారు. సొంత సోదరుడైనప్పటికీ కొంత కాలంగా రాజకీయంగా జగన్, షల్ల మధ్య పచ్చగడ్డ వేస్తే భగ్గుమంటున్న పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ క్రమంలో జగన్ వ్యాఖ్యలపై షల్ల ఎప్పటికప్పుడు కొంటర్ ఇస్తున్నారు. మీడియా సమావేశంలో అసెంబ్లీ సమావేశాలకు వెళ్తే ధైర్యం లేకపోతే జగన్ రాజీనామా చేయాలని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. జగన్ మాత్రమే కాదు.. వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు ఎవరైనా అసెంబ్లీకి వెళ్లనంటే.. తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని షల్ల సవాల్ విసిరారు. సొంత సోదరుడైనప్పటికీ కొంత కాలంగా రాజకీయంగా జగన్, షల్ల మధ్య పచ్చగడ్డ వేస్తే భగ్గుమంటున్న పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ క్రమంలో జగన్ వ్యాఖ్యలపై షల్ల ఎప్పటికప్పుడు కొంటర్ ఇస్తున్నారు. మీడియా సమావేశంలో అసెంబ్లీ సమావేశాలకు వెళ్తే ధైర్యం లేకపోతే జగన్ రాజీనామా చేయాలంటూ షల్ల చేసిన వ్యాఖ్యలపై వైసీపీ అధ్యక్షులు ఎలా స్పందిస్తారనేది వేచి చూడాల్సి ఉంది.

370 అధికరణపై మోడీ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

కేంద్రం రద్దు చేసిన 370వ అధికరణ ను దేశంలోని ఏ శక్తి పునరుద్ధరించలేదు
 ముంబై నవంబర్ 8 : జమ్మూకశ్మీర్ లో కేంద్రం రద్దు చేసిన 370వ అధికరణ ను దేశంలోని ఏ శక్తి పునరుద్ధరించలేదని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ తగిన చెప్పారు. కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంలో (జమ్మూకశ్మీర్) కాంగ్రెస్ పార్టీ కుట్రలను మహారాష్ట్ర ఓటర్లు గుర్తించాలని హెచ్చరించారు. మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ధులేలో జరిగిన ఎన్నికల రాష్ట్రీయ్ మోడీ శుక్రవారంనాడు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ పాకిస్థాన్ ఎజెండాను, కశ్మీర్ లో వేర్పాటుదాదా భాషను ఇక్కడ కూడా ముందుకు తీసుకుళ్లే ప్రయత్నాలను ఓటర్లు తిప్పికోట్టాలన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ కు స్వయం ప్రతిపత్తిని కల్పించే 370వ అధికరణను తిరిగి పునరుద్ధరించాలంటూ రెండ్రోజుల క్రితం అక్కడి అధికార 'ఇండియా' కూటమి అసెంబ్లీలో తీర్మానం ఆమోదించిన నేపథ్యంలో మోడీ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. జమ్మూకశ్మీర్ లో కాంగ్రెస్ కుట్రలను మహారాష్ట్ర ప్రజలు అవగాహన చేసుకోవాలని, 370వ అధికరణపై అక్కడి అసెంబ్లీ చేసిన తీర్మానాన్ని దేశం అంగీకరించందని అన్నారు. ఏ శక్తి కూడా ఆ అధికరణను వెనక్కి తేలేదని స్పష్టం చేశారు. "370వ అధికరణకు మద్దతుగా అసెంబ్లీ వెలుపల బ్యాన్డరు పెట్టారు. ఆ అధికరణను పునరుద్ధరించాలంటూ కాంగ్రెస్ కూటమి ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది.. దీనిని దేశ ప్రజలు ఆమోదించారా? ఈ ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకునేందుకు బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు శక్తవంచన లేకుండా నిరసన తెలిపినప్పటికీ వారిని అసెంబ్లీ నుంచి అంటటకు పంపించేశారు. కాంగ్రెస్ కూటమి నిజన్వరూపం ఏమిటో యావచ్చే శం అవగాహన చేసుకోవాలి" అని మోడీ అన్నారు.



నేను ఉన్నంత వరకూ.. 370వ అధికరణను పునరుద్ధరించేందుకు దేశ ప్రజలు అంగీకరించరని, కశ్మీర్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటట మోడీ ఉన్నంత వరకూ సాగవని ప్రధాని అన్నారు. బీజేపీ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం మాత్రమే అక్కడ నడుస్తుందని, ఏ శక్తి 370వ అధికరణను వెనక్కి తేలేదని మరోసారి ఆయన స్పష్టం చేశారు. విపక్ష నభ్యులు తీవ్ర ప్రతిఘటన, నిరసనల మధ్య జమ్మూకశ్మీర్ అసెంబ్లీలో 370వ అధికరణను పునరుద్ధరించే తీర్మానాన్ని గత శుక్రవారంనాడు మూజువాటి ఓటుతో ఆమోదించారు.

అంబర్ పేట కబేలాకు వెంటనే బెండర్లు వేయాలి

లీజు పొడగింపు ఆపాలి-సిపిఎం డిమాండ్
 హైదరాబాద్ : అంబర్ పేట కబేలాను నిర్వహించే కాంట్రాక్ట్ పిరియడ్ ఏప్రిల్ 2024లో ముగిసినప్పటికీ బెండర్లు వేయకుండా లీజును పొడిగించడం అక్రమం. ఏప్రిల్ నుండి ఆరు నెలల పాటు పొడిగించిన జిహెచ్ఎస్ఐ అధికారులు మరోసారి పొడిగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. బెండర్లు వేయకుండా లీజు పొడిగించాల్సిన అవసరం ఏముంది? 2021 ఏప్రిల్ లో అసోలో ట్రేడింగ్ కంపెనీ అల్ ఆహోద్ కంపెనీలతో కూడిన కన్సోర్షియం తో మూడేళ్ల కాలానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న జిహెచ్ఎస్ఐ, 2024 ఏప్రిల్ కంటే ముందే బెండర్ ప్రక్రియ మొదలుపెట్టకుండా నమయం లేదంటూ లీజు పొడిగిస్తూ వెళ్తున్నారు. లీజు పొడిగింపు లో పెద్ద ఎత్తున అవినీతి జరుగుతున్నది. గత కొన్నేళ్లూ చెంగిచెర్ల కబేలాలో గత ప్రభుత్వం ఇదే రకమైన అక్రమాలకు పాల్పడింది, ఈ ప్రభుత్వం కూడా అంబర్ పేటలో అదే పద్ధతి కొనసాగిస్తున్నది. లీజు పొడిగింపు తక్షణమే ఆపాలని, బెండర్ ప్రక్రియని వెంటనే మొదలు పెట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.



సీమగ్ర కుటుంబ సర్వేను చిత్త శుద్ధితో విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలి

హైదరాబాద్ నవంబర్ 07 :: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సీమగ్ర కుటుంబ సర్వేను విజయవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు చిత్త శుద్ధితో కృషిచేయాలని అధికారులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న సీమగ్ర ఇండియన్ కుటుంబ సర్వే నిర్వహణపై నేడు ప్రత్యేకాధికారులతో బెబి కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ప్రజాశాఖ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ నుల్తూనియా కూడా పాల్గొన్న ఈ బెబి కాన్ఫరెన్స్ లో సి.ఎస్ శాంతి కుమారి మాట్లాడుతూ, ఈ సర్వేకు సంబంధించి ఇండియన్ వివరాలను సేకరించి సైకిలింగ్ చేసే ప్రక్రియ రేపటిలో పూర్తవుతుందని, ఈ నెల 9 నుండి అనల సర్వే మొదలుపెట్టబోతుందని అన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలకు నియమితలైన ప్రత్యేకాధికారులు ప్రక్రియని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్గమంత్రియైన వెల్లిడించారు. ఈ సర్వేలో ప్రతి ఒక్క కుటుంబం పాల్గొనేలా ప్రతి రోజూ ప్రజలను చైతన్య పర్చేలా విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని తెలిపారు. ఏ ఇండియన్ కూడా వదలకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి సర్వే జరుగుతున్న విధానాన్ని ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించడం పాటు, జిల్లా కలెక్టర్లు, సర్వే నోడల్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. సీకరించిన వివరాలను కంప్యూటరైజ్ చేయడానికి సుశీతలదైవ దాటా ఎంట్రీ ఆఫ్సర్లను నియమించే చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. దేశంలోనే ప్రథమంగా చేపట్టిన ఈ ఇండియన్ కుటుంబ సర్వే



ప్రక్రియని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్గమంత్రియైన వెల్లిడించారు. ఈ సర్వేలో ప్రతి ఒక్క కుటుంబం పాల్గొనేలా ప్రతి రోజూ ప్రజలను చైతన్య పర్చేలా విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని తెలిపారు. ఏ ఇండియన్ కూడా వదలకుండా



బిజినెస్



ముగిసిన జెట్ ఎయిర్వేస్ ప్రస్థానం..



సీజీఐ, జస్టిస్ జేబీ పార్డివాలా, జస్టిస్ మనోజ్ మిశ్రా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది. ఎన్సీఎల్పటి అదేశాలను పక్కనపెట్టింది. దీనివల్ల ప్రక్రియలో విమానయాన సంస్థను చేజిక్కించుకున్న జలాన్ కర్నాట్ కన్నాడియం.. ఉద్యోగుల జీత భత్యాలు, నిధులు వెచ్చించడంలో విఫలమైనందున రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 142 ద్వారా సంక్రమించిన అధికారాలను వినయంగా వినియోగించి లిక్విడేషన్కు అదేశాలు ఇచ్చింది. రుణదాతలు,

అర్థిక కష్టాలతో కుదేలైన దేశీయ విమానయాన సంస్థ జెట్ ఎయిర్వేస్ ప్రస్థానం సమాప్తమైంది. విమానయాన సంస్థకు చెందిన ఆస్తులను విక్రయించడానికి సర్వోన్నత న్యాయస్థానం అదేశాలు ఇచ్చింది. దీనివల్ల ప్రయాణాన్ని విఫలమవుదామని.. రుణదాతలు, ఉద్యోగుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సీజీఐ డివై చంద్రచాన్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అర్థిక కష్టాలతో జెట్ ఎయిర్వేస్ 2019లోనే కార్యకలాపాలు నిలిపివేసింది. దీంతో ఈ వ్యవహారం నేషనల్

కంపెనీ లా ట్రైబ్యూనల్కు వెళ్ళగా.. అక్కడ దివాలా ప్రక్రియ మొదలైంది. ఇందులో జలాన్- కర్నాట్ కన్నాడియం బిడ్డింగ్లో జెట్ ఎయిర్వేస్ను దక్కించుకుంది. తర్వాత కన్నాడియంకి, రుణదాతలకు మధ్య విభేదాలు నెలకొన్నాయి. దీంతో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నేతృత్వంలోని రుణదాతలు ఎన్సీఎల్పటికి వెళ్ళారు. యాజమాన్య హక్కుల బదిలీ విషయంలో ఎన్సీఎల్పటి ఇచ్చిన అదేశాలను అప్పిలేట్ ట్రైబ్యూనల్ కూడా సమర్థించింది. అప్పిలేట్ ట్రైబ్యూనల్ ఇచ్చిన తీర్పునుకు వ్యతిరేకంగా ఎన్సీఐఐ, ఇతర రుణదాతలు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన

ఉద్యోగులు, ఇతర భాగస్వామ్య పక్షాల ప్రయోజనార్థం ఈ అదేశాలు జారీ చేసింది. దీంతో జెట్ ఎయిర్వేస్ ఆస్తులను నగదుగా మార్చునున్నారు. వాస్తవాలను పూర్తిగా పరిశీలించకుండా జలాన్ కర్నాట్ కన్నాడియంకి తీర్పు వెలువరించినందుకు నేషనల్ లా ట్రైబ్యూనల్ను కూడా కోర్టు మందలించింది.

ఎం అండ్ ఎం లాభం

రూ.3,171 కోట్లు

మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో రూ.3,171 కోట్ల ఏకీకృత పన్ను తరవాత లాభాన్ని ఆర్జించింది. 2023-24 ఇదే కాల లాభం రూ.2,348 కోట్లతో పోలిస్తే, ఇది 35% అధికం. ఇదే సమయంలో ఆదాయం రూ.34,436 కోట్ల నుంచి 10% అధికమై రూ.37,924 కోట్లకు చేరింది. స్టాండలోన్ ప్రాతిపదికన సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో రూ.3,840.88 కోట్ల నికరలాభాన్ని ఎం ఎం సమూహం చేసింది. 2023-24 ఇదే కాల లాభం రూ.3,393.06 కోట్ల కంటే ఇది 13.2% అధికం. ఇదే సమయంలో ఆదాయం రూ.24,394.79 కోట్ల నుంచి 12.94% పెరిగి రూ.27,553.26 కోట్లకు చేరింది. సమీక్షా త్రైమాసికంలో తమ వ్యాపార విభాగాలు పటిష్టంగా రాణించినట్లు ఎం,ఎం మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అనీల్ షా తెలిపారు. వాహన, వ్యవసాయ పరికరాల విభాగాలు మార్కెట్ వాటాతో పాటు మార్గిన్లు పెంచుకుంటున్నాయని వివరించారు. ఏడాది క్రితంపే పోలిస్తే ఈ విభాగాల ఏకీకృత ఆదాయం రూ.18,869.30 కోట్ల నుంచి 15% పెరిగి రూ.21,755 కోట్లుగా సమోదైంది. వాహన విభాగం పన్ను తరవాత లాభం రూ.1,015 కోట్ల నుంచి 40% అధికమై రూ.1,423 కోట్లకు చేరిందన్నారు. టెక్ మహింద్రా కూడా మంచి గణాంకాలు సమోహం చేసిందన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా సమీక్షా త్రైమాసికంలో 2.31 లక్షల వాహనాలను విక్రయించినట్లు సంస్థ తెలిపింది. 2023-24 ఇదే కాల విక్రయాలు



కంటే ఇవి 9% అధికం. ఇదే సమయంలో యుటిలిటీ వాహనాల అమ్మకాలు కూడా రికార్డు స్థాయిలో 1.36 లక్షలకు చేరాయి. మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు నిర్వహించే సంస్థ ఎన్సీసీ లిమిటెడ్, సెప్టెంబరు త్రైమాసికానికి ఏకీకృత ఖాతాల ప్రకారం రూ.5,224.36 కోట్ల ఆదాయంపై రూ.162.96 కోట్ల నికరలాభాన్ని సమోహం చేసింది. క్రితం అర్థిక సంవత్సరం ఇదేకాలంలో టర్నోవర్ రూ.4,746.40 కోట్లు, నికరలాభం రూ.77.34 కోట్లు ఉన్నాయి. త్రైమాసిక ఊపీఎస్ రూ.1.23 నుంచి రూ.2.60 కు పెరిగింది. ఈ అర్థిక సంవత్సరం మొదటి 6 నెలలకు టర్నోవర్ రూ.10,782.69 కోట్లు, నికరలాభం రూ.372.88 కోట్లు, ఊపీఎస్ రూ.5.94 సమోదయ్యాయి.



రూ.80వేల దిగువన బంగారం

ఇటీవల అమాంతం పెరిగి నిగిసంచిన బంగారం ధర కొంత తగ్గి కొనుగోలుదారులకు స్వల్ప ఉపశమనం కలిగించింది. ఎట్లకేలకు రూ.80వేల దిగువకు తగ్గింది. అంతర్జాతీయ పరిణామాలకు తోడు దేశీయంగా డిమాండ్ పడిపోవడంతో ధరలు దిగివచ్చాయి. గుడ్ రిటర్న్స్ ప్రకారం.. గురువారం మ్యాడ్రీట్లో 24 క్యారెట్ల స్వచ్ఛత కలిగిన 10 గ్రాముల బంగారంపై రూ.1790 తగ్గి రూ.78,710గా పలికింది. 22 క్యారెట్లపై రూ.1650 తగ్గి రూ.72,150గా సమోదయ్యింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఒక్క ఔన్స్ పసిడిపై 75 డాలర్ల మేర తగ్గి 2660 డాలర్లకు



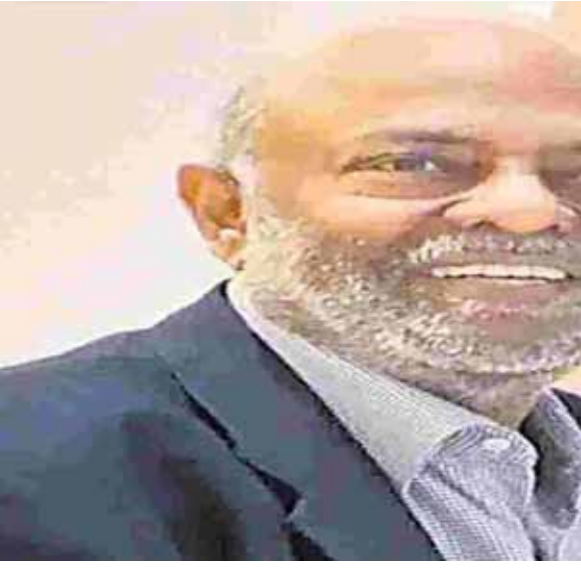
దిగవచ్చింది. అక్టోబర్ 30న ఏకంగా 2801 డాలర్ల గరిష్ట ధర పలికింది. దేశీయంగా దీపావళి వండుగ సమయంలో గతేడాదితో పోలిస్తే 15 శాతం మేర అమ్మకాలు తగ్గడంతో డిమాండ్ దెబ్బతింది. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ గెలుపొందడంతో డాలర్ కు డిమాండ్ పెరగడం కూడా వసీడి ధర తగ్గుదలకు కారణమయ్యింది. హైదరాబాద్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.78,560గా, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.72,000గా పలికింది. కిలో వెండిపై రూ.3,000 తగ్గి రూ.1,02,000గా సమోదయ్యింది.

ట్రంప్ బోమ్ ఒక్క రోజులోనే ఆవిల..

అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికయ్యాక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మార్కెట్లకు మంచి జోష్ వచ్చింది. పసిడి, చమురు ధరలు దిగివస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా ఇన్వెస్టర్లలో కూడా కొత్త ఉత్సాహం వచ్చింది. దీంతో బుధవారం మన మార్కెట్ భారీ లాభాలతో దూసుకెళ్లింది. మార్కెట్లు మళ్లీ పుంజుకుంటాయని అర్థిక నిపుణులు కూడా విశ్లేషించారు. కానీ అదంతా పట్టించినని తెలిపారు. కొన్ని గంటల్లోనే సూచీలు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురయ్యాయి. గురువారం ప్రారంభంలో సప్టెంబర్ ప్రారంభమైన సూచీలు.. చివరిదాకా అలాగే త్రేడై ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ 836 పాయింట్లు నష్టపోయి

79, 541 దగ్గర ముగియగా.. నిస్సీ 284 పాయింట్లు నష్టపోయి 24, 199 దగ్గర ముగిసింది. ఇక రూపాయి మారకం విలువ డాలర్తో పోలిస్తే రూ.84.37 దగ్గర తాజా రికార్డుతో ముగిసింది. నిస్సీలో హిందూల్లో ఇండస్ట్రీస్, ట్రెంట్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, టెక్ మహింద్రా, గ్రాసిమ్ ఇండస్ట్రీస్ భారీగా నష్టపోగా.. అపోలో హాస్పిటల్స్, హెచ్డిఎఫ్ఎస్ లైఫ్, ఎన్సీఐఐ, డీసీఎస్, ఎల్ అండ్ టీ లాభపడ్డాయి. ఆటో, మెటల్, పవర్, టెలికాం, స్పాన్సర్, రియల్టీ 1-2 శాతం క్షీణించడంతో అన్ని రంగాల సూచీలు నష్టపోతే ముగిశాయి. బీఎన్ఎఫ్ఎల్ మిడికాప్, స్కాల్కాప్ సూచీలు 0.5 శాతం చొప్పున క్షీణించాయి.

దాత్యత్వంలో మేటి నాడార్



హారున్ దాతల జాబితాలో నాడార్ అగ్రస్థానంలో నిలవడం గత ఐదేళ్లలో ఇది మూడోసారి. ఈ లిస్టులోని మరొకరు ముఖ్యాంశాలు.. భారత కుబేరుడు ముకేశ్ అంబానీకి చెందిన రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ గత అర్థిక సంవత్సరంలో రూ.407 కోట్ల విరాళాలిచ్చింది. దాంతో అంబానీ ఈ జాబితాలో రెండో స్థానంలో నిలిచారు. రూ.352 కోట్ల విరాళాలతో బజాజ్ కుటుంబం మూడో స్థానంలో ఉంది. ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ క్రైస్తవ కుమార మంగళం బిర్లా (రూ.334 కోట్లు), అదాని గ్రూప్ అధిపతి గౌతమ్ అదాని (రూ.330 కోట్లు) టాప్-5లో చోటు దక్కించుకున్నారు. ఇన్సూరిస్ సహ వ్యవస్థాపకులు సందన్ నీలేకని (రూ.307 కోట్లు), తెలుగు తేజం కృష్ణ వివులకుల (రూ.228 కోట్లు), వేదాంత గ్రూప్ అధిపతి అనిల్ అగర్వాల్ (రూ.181 కోట్లు), నున్యిత, సుబ్రత్ బాగ్నీ (రూ.179 కోట్లు), రోజీబాజీ నీలేకని (రూ.154 కోట్లు) టాప్ టెన్లోని మిగతా స్థానాల్లో నిలిచారు.

ప్రముఖ ఐటీ కంపెనీ హెచ్ఎఫ్ఎల్ టెక్ వ్యవస్థాపకులు శివ్ నాడార్.. భారత దాతల జాబితాలో మరోసారి అగ్రస్థానంలో నిలిచారు. గురువారం విడుదలైన 'ఎడెటిగ్-హారున్ ఇండియా ఫిలాంట్రఫీ లిస్ట్- 2024' ప్రకారం.. గత అర్థిక సంవత్సరం (2023-24)లో నాడార్ మొత్తం రూ.2,153 కోట్ల విరాళాలిచ్చారు. అంటే, రోజుకు సగటున రూ.5.9 కోట్లు దానం చేశారు. శివ్ నాడార్ ఫౌండేషన్ సంస్థల ద్వారా నాడార్, ఆయున కుటుంబం విద్య, సాంకేతిక సంబంధిత కార్యక్రమాలకు అధికంగా సాయం చేశారు. ఎడెటిగ్-

అధ:పాతాళానికి రూపాయి..

అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్లో రూపాయి విలువ అధ:పాతాళానికి పడిపోయింది. చరిత్రలో ఇది వరకు ఎప్పుడూ లేని విధంగా 84.37 కనిష్టస్థాయి చేరు చూసింది. గురువారం అమెరికా డాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ అరు పైసలు పతనమై 84.37 స్థాయికి దిగజారింది. అమెరికా డాలర్ బలపడటానికి తోడు దేశీయ మార్కెట్ల నుంచి విదేశీ సంస్థాగత మదుపర్షల పరచిన గా ఈ క్షిణి లను తరలించుకుపోవడంతో రూపాయిపై ఒత్తిడిని పెంచాయి. చమురు ధరలు పెరగడమూ, యుఎస్ షేర్ మీటింగ్ అంశాలు ప్రతికూల ప్రభావం చూశాయి. వారాంతంలో ఇంటర్ బ్యాంక్ ఫాన్స్ ఎక్స్చేజ్ మార్కెట్లో రూపాయి విలువ 84.26 వద్ద ప్రారంభమైంది. ఇంట్రాడేలో గరిష్ట స్థాయి 84.26 కనిష్ట స్థాయిని తాకింది. ఇంతక్రితం సెషన్లోనూ రూపాయి విలువ 22 పైసలు కోల్పోయి.. 84.31 వద్ద ముగిసింది. వరుసగా రూపాయి విలువ పడిపోవడంతో దిగుమతులు భారం కావడంతో పాటు విదేశీ అప్పులపై అధికంగా చెల్లింపులు చేయటాన్ని వస్తుంది. ఇది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.



వద్ద ముగిసింది. వరుసగా రూపాయి విలువ పడిపోవడంతో దిగుమతులు భారం కావడంతో పాటు విదేశీ అప్పులపై అధికంగా చెల్లింపులు చేయటాన్ని వస్తుంది. ఇది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.

అనిల్ అంబానీ కంపెనీపై నిషేధం



సంస్థలపైనా ఎన్ఇసిబి మూడేళ్ల పాటు నిషేధం విధించింది. సకీలీ బ్యాంక్ గ్యారెంటీలు సమర్పించినట్లు తేలడమే ఇందుకు కారణం. దీంతో భవిష్యత్తులో మూడేళ్ల పాటు ఈ కంపెనీ ఎన్ఇసిబి నిర్వహించే ఎలాంటి బిడ్డింగ్లో పాల్గొనేందుకు వీలు లేకుండా చర్యలు చేపట్టింది. జూన్లో 1 గిగావాల్ సోలార్ పవర్, 2 గిగావాల్ స్టాండల్లోన్ బ్యాటరీ ఎనర్జీ సోలార్ సిస్టమ్ కోసం ఎన్ఇసిబి బిడ్డను ఆహ్వానించింది. ఇందులో రిలయన్స్ పవర్ అనుబంధ సంస్థ రిలయన్స్ సు బెన్ పాల్గొంది. అయితే చివర రాండ్ బిడ్డింగ్లో ఆ సంస్థ సకీలీ గ్యారెంటీలు అందించినట్లు తమ దర్యాప్తులో తేలిందని ఎన్ఇసిబి వెల్లడించింది. దీంతో ఆ బిడ్డింగ్ ప్రక్రియను నిలిపివేసి, వెంటనే సంస్థపై చర్యలు తీసుకున్నట్లు ప్రకటించింది. రిలయన్స్ హోం ఫైనాన్స్ కంపెనీల్లో నిధుల మళ్లింపు ఆరోపణలతో ఇటీవలే అనిల్ అంబానీపై సెలీ ఐడీఎల్ పాటు నిషేధం విధించింది. తాజా ఎన్ఇసిబి చర్య అంబానీని మరింత చిక్కల్లో పడేసిపెట్టేస్తుంది.

అనిల్ అంబానీ మరో తప్పుడు వ్యవహారం బయటపడింది. రిలయన్స్ పవర్ తప్పుడు సకీలీ బ్యాంక్ గ్యారెంటీలు వ్యవహారంలో సోలార్ ఎనర్జీ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ (ఎన్ఇసిబి) తీవ్ర చర్యలు తీసుకుంది. రిలయన్స్ పవర్, దాని అనుబంధ

చక్కని ఆరోగ్యం

ఈ గింజలు రాజుకు గుప్పెడు తింటే చాలు..

గుమ్మడి గింజలు.. వీటిని క్రమం తప్పకుండా మనం తీసుకునే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవటం వల్ల ఊపించని లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన బాడికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్ని రెగ్యులర్ గా తింటే భయంకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. గుండె సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవడం గుమ్మడిగింజల్లోని మెగ్నీషియం హెల్ప్ చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి గుమ్మడిగింజలు చక్కని వరం. ఎందుకంటే, ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్, అమైనో యాసిడ్స్ మంచి నిద్రని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇందులోని కాపర్, జింక్, సెలీనియం నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఈ గుమ్మడి గింజల్లో పుష్కలంగా

మెగ్నీషియం ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు హైబిపి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు సమస్యలన్నవారికి గుమ్మడిగింజలు హెల్ప్ స్టాక్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్మ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గించడంలో ఫైబర్ కీ రోల్ పోషిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. దీనికోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తింటారు. అయితే, వాటిని తినలేని వారు ఈ చిన్ని గింజల్ని తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉండి త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ గింజలు రెగ్యులర్ గా తింటే బ్రోక్, గుండె సమస్యలతో మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుమ్మడిగింజల్లో పీచు, పిండి పదార్థాలు బాడీలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్ గా గుమ్మడి గింజల్ని తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి. గుమ్మడిగింజల్లో సహజంగానే జింక్, ఫాస్ఫరస్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు పెరిగి కొద్ది వచ్చే ఎముకల సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి గుమ్మడిగింజలు తీసుకోవడం మంచిది.



తామర రేకులతో టీ.. తలనొప్పికి ట్యాబ్లెట్ వేస్తున్నారా..? ఒక చాలు.. ఈ చిట్కాలతో రిలీఫ్..

ప్రతిరోజూ తాగితే ఎన్ని లాభాలో



తామర పువ్వులో ఉండే విటమిన్ బి, సి, ఐరన్ వంటి పోషకాలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. కార్టియాక్ అరెస్ట్ వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యలలో లోటస్ టీ టానిక్ గా పనిచేస్తుందని డాక్టర్ డిక్షా భావ్యర్ తెలిపారు. తామర పువ్వుతో తయారు చేసిన టీ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఈ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం ద్వారా హైబిపీ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. అయితే టీ బీపీతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు నిపుణుల సలహా మేరకే తీసుకోవాలి. తామర పువ్వులో ఉండే అపోహెర్పిన్, న్యూనిఫెరిన్ అనే పోషకాలు ఒత్తిడి, నిరాశ,

ఆందోళనను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. తామర పువ్వుతో చేసిన టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక దాహంతో బాధపడేవారికి లోటస్ టీ కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లోటస్ టీలో ఉండే పోషకాలు దాహం తీర్చడంలో సహాయపడతాయి. లోటస్ ప్లవర్ టీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లగా ఉంచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. వీరియట్స్ సమయంలో చాలా నొప్పి, తిమ్మిరి ఉన్న మహిళలకు తామర పువ్వులతో తయారు చేసిన టీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వీరియట్స్ సమయంలో రోజూ 2 కప్పులు ఈ టీ తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. తామర పువ్వులతో

టీ తయారు చేయడానికి, ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాసు నీటిని మరిగించండి. ఇప్పుడు ఈ మరుగుతున్న నీటిలో తామర పువ్వులు వేసి కాసిపు ఉడికించాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు నీరు, తామర పువ్వుల నిష్పత్తిని 4:1గా ఉంచాలి. దీని తరువాత, ఈ టీని 2 గంటలు చల్లబరచడానికి పక్కన ఉంచండి. ఈ నీటి మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి అందులో కొద్దిగా గులాబీ సారాన్ని కలపాలి. రుచికరమైన లోటస్ టీ రెడీ అయినట్టే. కావాలనుకుంటే ఈ టీలో తేనె కలుపుకుని తాగితే రుచిగా ఉంటుంది.



నోటి ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో తలనొప్పి అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. తలనొప్పి సమస్య ఏ వయస్సులోనైనా రావచ్చు. చిన్నా, పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది.. తలనొప్పి రోజూవారి కార్యకలాపాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడి, పెరిగిన ఆందోళన, అలసట, ఎక్కువ పని లేదా ఏదైనా చెడ అలవాటు వంటివి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు తలనొప్పి భరించలేనిదిగా మారుతుంది. అయితే, తలనొప్పి వస్తే చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్ ట్యాబ్లెట్లను వినియోగిస్తుంటారు.. చిటికీ మాటికీ వచ్చే తలనొప్పికి నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవడం ఆరోగ్యం పెను ప్రభావం చూపుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ ట్యాబ్లెట్ల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో.. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఇంటి నివారణలు

చేసుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి వదిలించుకోవడానికి ఇంటి నివారణ చిట్కాలు.. హైడ్రేటిడ్ గా ఉండండి: తలనొప్పికి ఒక సాధారణ కారణం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం. రోజూ కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా తలనొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. యోగా - ధ్యానం: ధ్యానం మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది భావిస్తారు. ఇది సాధారణ రోజుల్లో కూడా చేయాలి. రోజూ దీన్ని ఆచరించడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, తలనొప్పిని దూరం చేసుకోవచ్చు. నట్స్ తినండి: నట్స్ మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది భావిస్తారు. వాల్ నట్లు, బాదంపప్పులు, జీడిపప్పు వంటి గింజలను తినడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే వాటిలో మంచి మొత్తంలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది.. ఇది తలనొప్పిని దూరం చేస్తుంది. అల్లం టీ: అల్లం టీ తాగడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. చాలా మందికి, అల్లం టీ సాధారణ రోజుల్లో కూడా మానసిక నొప్పి నివారణగా పనిచేస్తుంది. విశ్రాంతి: భరించలేని తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతి విషయాన్ని ఆలోచించకుండా వదిలేస్తే బాగా నిద్ర ప్రయత్నించండి.



ఆకు కూరల్లో ఇది అమ్మేతేం..!

ఆకుకూరల్లో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. అత్యంత పోషకాలు ఉన్న ఆకు కూరలలో తోటకూర ఒకటి. అయితే ఈ తోటకూరలో ప్రధానంగా ఆకుపచ్చ, ఎరుపు తోటకూర అనే రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తోటకూరతో పోలిస్తే ఎర్ర తోటకూరలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ ఎర్ర తోటకూర తింటే వచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఎర్ర తోటకూరలో విటమిన్-ఎ, సి, ఈ, బి, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, ఫాస్ఫరస్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఐరన్, కాపర్, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారంలో కనీసం రెండుసార్లు ఈ ఆకుకూరను తింటే హెల్త్ కి మంచిది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెంచడంలో ఎర్ర తోటకూర బాగా పనిచేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉన్నవారి ఆహారంలో ఎర్ర తోటకూర తింటే మంచిది. ఎర్ర తోటకూర జీర్ణ సమస్యలను సులభతరం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి ఎర్ర తోటకూర చాలా మంచిది. కంటి చూపు, కంటి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఎర్ర తోటకూర ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వృద్ధాప్య లక్షణాలను దూరం చేసి.. చర్మంపై ముడతలు, మొటిమలను పొగట్టి ముఖాన్ని ఆందంగా కాంతివంతంగా ఉండేలా ఎర్ర తోటకూర

చేస్తుంది. మన శరీరంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యాధుల నుంచి దూరం చేసి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో ఎర్ర తోటకూర బెస్ట్ ఆహారం. ఎర్ర తోటకూర విటమిన్-సి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచుతుంది.

భోజనం తిన్న వెంటనే కడుపు నొప్పి వస్తుందా?

నీటి జీవనశైలి, ఆహారం అలవాట్ల కారణంగా పలురకాల ఆరోగ్య సమస్యలు దాడిచేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా అల్ట్రాహారం తీసుకున్న మొదలు నిద్రపోయే వరకు మనం చేసే చిన్న చిన్న సాంపాట్లు మన ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. కొందరికి భోజనం చేసిన వెంటనే కడుపునొప్పి వస్తుంది. కొంచెం తిన్నాకూడా ఎక్కువ తిన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కడుపులో అల్సర్, డైయెస్, గుండెల్లో మంట, మలబద్ధకం, ఒత్తిడి కారణంగా ఏదైనా తిన్న తర్వాత కూడా కడుపు నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి తిన్న వెంటనే కడుపునొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలను పాటించి సరిపోతుంది. ఆహారం జీర్ణం కావడానికి నీరు అవసరం. కానీ చాలా మంది అవసరమైన దానికంటే తక్కువ నీరు తాగుతారు. దీని వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడి తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. ఇది కడుపులో నొప్పి లేదా తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, భోజనం తర్వాత, రోజూలో అధికంగా నీరు త్రాగే అలవాటును పెంచుకోవాలి. చాలా మంది భోజనం చేసిన వెంటనే మంచం మీద పడుకుంటారు. పడుకున్నప్పుడు కడుపులోని ఆహారం వెనుకకు, పైకి కదులుతుంది. తిన్న వెంటనే పడుకునే అలవాటు వల్ల కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి వస్తాయి. అలాగే కొంచెం అతిగా తింటారు. ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. అలాగే పేలవమైన జీర్ణక్రియ కడుపు నొప్పి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే ఆసిడిక్ ఫుడ్, బ్రెడ్, సైసీ ఫుడ్ జీర్ణమవడం కష్టమైన ఆహారాన్ని వీలైనంత తగ్గించడం మంచిది. పండ్ల రసం, ప్రాసెస్ చేసిన బీజ్ వంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం కూడా కడుపు నొప్పి కారణం అవుతాయి. అలాగే భోజనం చేసిన వెంటనే సీడ్స్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తిన్న తర్వాత కడుపునొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే కాసిపు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత కనీసం ఆరగంటైనా నడవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది.



ఎక్కువగా ఈ గింజల వాటర్ తాగుతున్నారా.. అయితే మీ ఆరోగ్యం ఇరకాటంలా పడినట్లే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలా మంది ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. సాధారణంగా కొందరి బాడీ వేడిచేస్తుంది. వలప కోసం కొందరు నల్ల, చియా సీడ్స్ వాటర్ తాగుతారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అంటుంటారు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. అయితే ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయిన అధికంగా తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలని కోరి తెచ్చుకున్నట్టే అని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఈ పదార్థాన్ని కూడా అధికంగా తీసుకోకూడదు. అధికంగా తీసుకుంటే తక్కువగా అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది చియా సీడ్స్ ని అధికంగా తింటున్నారు. ముఖ్యంగా వీటితో రకరకాల పదార్థాలు చేసి తింటున్నారు. చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా



ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కానీ మితంగా తీసుకుంటే ఆ ప్రయోజనాలు శరీరానికి చేస్తాయి. లేకపోతే అనారోగ్య బారిన పడేలా చేస్తాయి. మరి వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏంటో చూద్దాం. సాధారణంగా చాలా మంది ఉదయం పూట చియా సీడ్స్ తాగుతుంటారు. అప్పుడు తక్కువగా చియా సీడ్స్ తీసుకుంటే వచ్చేదే. కానీ దైబి ఎక్కువగా తీసుకుంటే సమస్యలు తప్పవు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిదే. కానీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అతిసారం కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే రోజూకి కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ చియా సీడ్స్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇవే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇంతకంటే ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనారోగ్య బారిన పడటం తప్పదు.

రక్తం పలపలడటం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ వాటర్ అధికంగా తాగితే రక్తం పలపలడటం, గాయాలు అయితే అధిక రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలకు మందులు వాడుతున్న వారు కూడా వీటిని వాడకపోవడం బెటర్. అల్లెల్ని ఉన్నవారు ఈ చియా సీడ్స్ తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా ఈ గింజలను తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. దీనివల్ల సమస్య తీవ్రమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు పూర్తిగా ఈ గింజలను తీసుకోకపోవడం మంచిది. అలాగే జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు అసలు వీటి జోలికి పోకూడదు. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణ క్రియ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కానీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు చియా సీడ్స్ జోలికి పోవద్దు.



సినిమా



అనుష్క బర్త్ డే స్పెషల్..

ఘాటి ఫస్ట్ లుక్ లివీజ్

టాలీవుడ్ నటి అనుష్క శెట్టి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ఘాటి ఈ సినిమాకు వేదం, కంచె చిత్రాల దర్శకుడు జాగర్లమాడి కృష్ణ (క్రిష్) దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. 4 ఏండ్ల నుంచి ఘాటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం నేడు ఘాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకుంది. అయితే నేడు అనుష్క పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకి శుభాంక్షలు తెలుపుతూ ఘాటి నుంచి ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. బాధితురాలు, క్రిమినల్, లెజెండ్. అంటూ అనుష్క పోస్టర్స్ పంచుకున్నారు. ఈ పోస్టర్ ను చూస్తుంటే.. అరుంధతి తర్వాత మళ్లీ అలాంటి పవర్ ఫుల్ రోల్ లో అనుష్క నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మరోవైపు ఈ సినిమా గ్లింప్స్ నేడు సాయంత్రం 4.05 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. కొండపోలం వంటి భారీ డిజాస్టర్ తర్వాత క్రిష్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా వస్తుండటంతో మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక ఈ సినిమాను యూవీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ తెరకెక్కిస్తుంది.



దుల్కర్ బ్యూటీతో విజయ్ దేవరకొండ రొమాన్స్

సోషల్ మీడియా, ఓటీటీలు వచ్చిన అనంతరం సినిమాలలోని పాటలే కాకుండా ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్, సాంగ్స్ మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. అలా సూపర్ హిట్ అయిన సాంగ్స్ లో హీరియో కూడా ఒకటి. మలయాళం నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్, జాస్మీన్ రాయల్ జంటగా నటించిన ఈ పాట యూట్యూబ్ పాటు అన్ని మ్యూజిక్ యాప్స్ లో ఛార్జ్ బస్టర్ గా నిలిచింది. అయితే హీరియో పాటతో క్రిజ్ తెచ్చుకున్న జాస్మీన్ రాయల్ తాజాగా విజయ్ దేవరకొండతో కూడా ఒక ప్రైవేట్ ఆల్బమ్ చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. రీసెంట్ గా విజయ్ దేవరకొండ, దుల్కర్ సల్మాన్, జాస్మీన్ రాయల్ కలిసి దిగిన ఫోటో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ ఫోటో బయటికి వచ్చాకనే విజయ్ ఒక ప్రైవేట్ ఆల్బమ్ చేయబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. కాగా.. దీనికి సంబంధించి అధికారిక అప్ డేట్ కూడా త్వరలోనే రానున్నట్లు తెలుస్తుంది.

కమల్ హాసన్

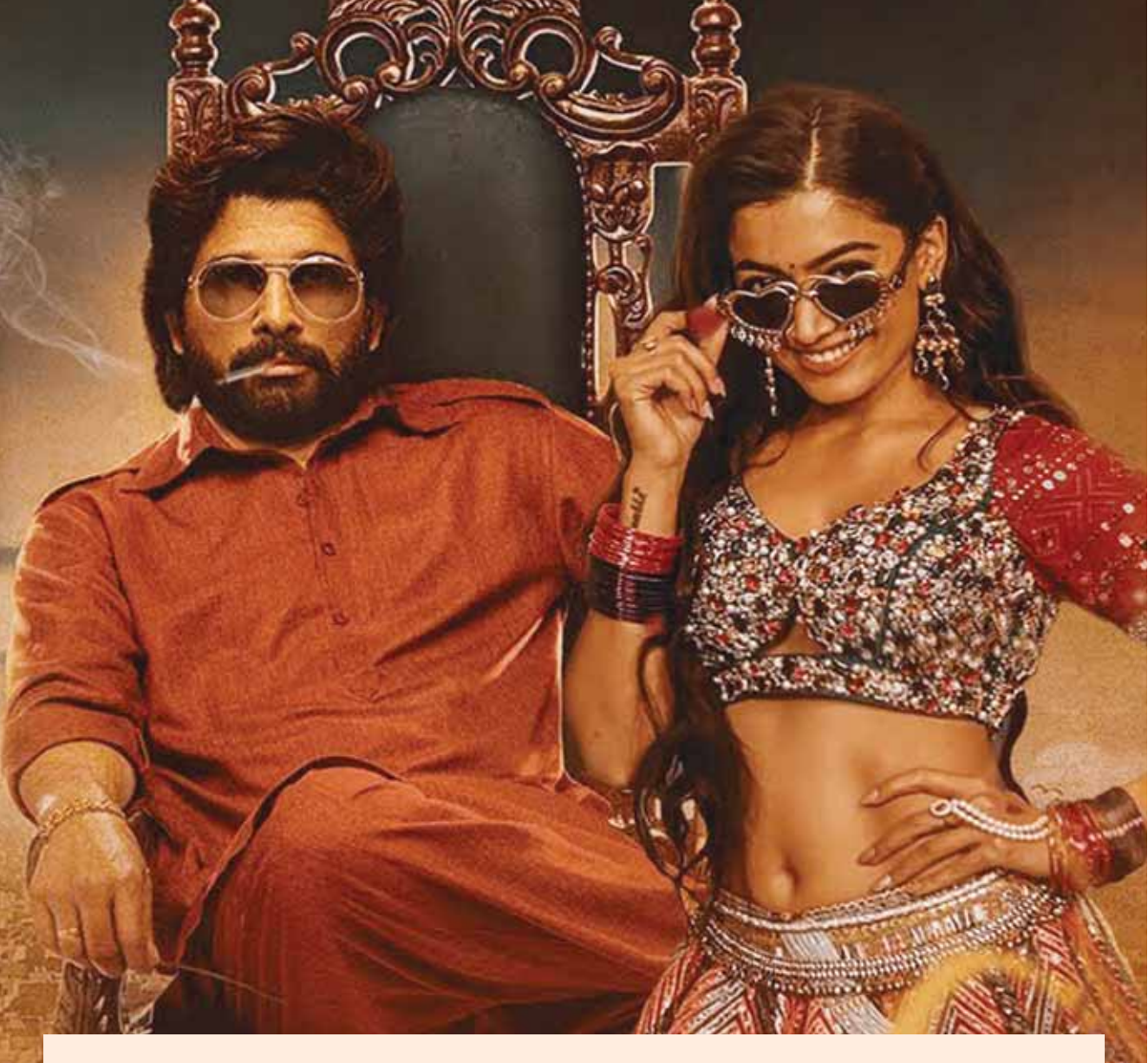
'భగ్ లైఫ్' టీజర్ లివీజ్

లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ హీరోగా దిగజ దర్శకుడు మణిరత్నం దర్శకత్వంలో కాంచోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం 'భగ్ లైఫ్'. 'నాయగన్' (నాయకుడు 1987) తర్వాత దాదాపు 37 ఏండ్ల తర్వాత వీరిద్దరి కాంటినెంట్ లో ఈ సినిమా రాబోతుండడంతో మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో కమల్ హాసన్ రంగరాయ శక్తివేల్ నాయకర్ అనే శక్తివంతమైన పాత్రలో నటిస్తుండగా.. త్రిష కథానాయికగా నటిస్తుంది. శింబు, అశోక్ సెల్వన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఘాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం జూన్ 05 2025న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి రీలీజ్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే.. కమల్ హాసన్ విశ్వరూపం, విక్రమ్ తర్వాత మళ్లీ అలాంటి పవర్ ఫుల్ రోల్ లో నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను రాజ్ కమల్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కమల్ హాసన్



'పూరి' నెక్స్ట్ హీరో ఎవరో తెలుసా

టాలీవుడ్ డేరింగ్ అండ్ డ్యాషింగ్ డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్ ప్రస్తుతం ఆయన వరుస ఫ్లాప్స్ తో సతమతవుతున్నాడు. ఒకప్పుడు ఒక వెలుగు వెలిగిన పూరికి ఇప్పుడేమైందని చర్చించుకుంటున్నారు. సాక్షాత్తు రాజమౌళి తండ్రి, రచయిత విజేంద్రప్రసాద్.. పూరిలా పనిచేయాలి, రాయాలి అని ఎంతో తాపత్రయ పడేవాడు. ఇప్పుడు ఆయన రాతల్లో లోపమే లేదా నయా జెనరేషన్ కి ఆయన సినిమాలు ఎక్కణ్ణిదేమో తెలీదు. అయితే ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోలు ఆయనతో సినిమాలు చేయడానికి క్యూ కట్టేవారు. కానీ.. ఇప్పుడు ఆయనకు హీరోలే దొరకట్టేదట.. ప్రస్తుతం ఆయన ఓ యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ హీరోని తన నెక్స్ట్ సినిమా కోసం ఫిక్స్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇంతకీ ఆ హీరో ఎవరంటే.. విజయ్ దేవరకొండ 'లైగర్' ఉస్మాన్ రామ్ పోలినేని 'డబుల్ ఇన్సైడ్' సినిమాలో తలికిలపడ్డ పడ్డ పూరి ఈ సారి గట్టిగా బోస్ బ్యాంక్ అవుదామని ఫిక్స్ అయ్యాడు. ఈ నేపథ్యంలోనే హీరో అన్నేషన్ లో పడ్డ పూరికి ఏ హీరో ఓకే చెప్పట్లేదట. అయితే పూరి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ సినిమాలో గ్రాఫర్ శ్యామ్ కే నాయకుడు మేన అల్లుడు, టాలెంటెడ్ యాక్టర్ సందీప్ కిషన్ ఒక కథకి సెలెక్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంకా అఫీషియల్ గా ఎలాంటి ప్రకటన రాకపోయినా దాదాపు ఫిక్స్ అంటున్నాయి ఫిలింనగర్ సర్కిల్స్. వాస్తవానికి లైగర్ సినిమా తర్వాత పూరి విజయ్ తోనే 'జనగణమన' ప్రాజెక్ట్ చేయాల్సి ఉంది. కానీ.. లైగర్ డిజాస్టర్ తర్వాత ఆ మూవీ ఆగిపోయింది. పూరి డ్రిమ్ ప్రాజెక్ట్ అయిన 'జనగణమన' మొదట్లో మహేష్ బాబుతో తీయాలని ప్లాన్ చేసిన పర్సాల్ కాలేదు. దీంతో ఈ డైరెక్టర్ ఇన్సైడ్ శంకర్ సీక్వెల్ డబుల్ ఇన్సైడ్ తీసి మరింతా బోకాబోల్లాపడ్డాడు.



పుష్ప కోసం తమన్

దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సరిపోవట్లేదా

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'పుష్ప: ది రూల్' సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాకి దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందించాడు. అయితే ఈ సినిమా రిలీజ్ దగ్గరపడుతుండటంతో మేకర్స్ మ్యూజిక్ లో పలు మార్పులు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. డీఎస్పీతో పాటు స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమన్ పుష్ప వర్క్ లోకి ఎంటర్ అయినట్లు సమాచారం. ఇంతకీ ఎం జరుగుతుందంటే.. పుష్ప 2 విడుదలకు కొంట్రాక్ మొదలైన తరుణంలో ఈ సినిమా టీమ్ లోకి తమన్ ఎంటర్ అయినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ తో పాటు తమన్ కూడా పుష్ప 2 బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ చేశారని తెలుస్తోంది. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ ఇచ్చిన స్కోర్ పుష్ప 2 మేకర్స్ కు సచ్చకపోవటంతో, మార్పులను సూచించారని సమాచారం. అయితే దేవిశ్రీ వైదరాబాదులో మ్యూజిక్ కన్సర్ట్ పేరుతో రెండువారాల సమయం తీసుకున్నాడు. పుష్ప 2 కు కోసం సమయాన్ని తెటాయించలేకపోవటంతో.. మేకర్స్ తమన్ ను అప్రోచ్ అయినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.

