

MotherIndia
Farmhouses & Resorts LLP
RESORT WITH 12 TYPES OF AMENITIES
SUNDAY CUSTOMER MELA
5 Gunta (405 Sq. Yd)
₹ 827 Per Sq. Yd
₹ 5.0 Lakhs
Actual Price ₹ 6.0 Lakhs
9989856995 Venkatesh Jetty
General Manager (Marketing)

వృదయం

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

స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ & రిపోర్టర్స్ కావలెను
వృదయం
నెలకు రెండువారాలు రెండువారాలే భోగి
అన్ని ఆర్టికల్స్ మంచి అంశాల అనుబంధాలైన అధ్యయన కావాలి
క్రింద ఇవ్వబడిన ఈ మొదటి రోజులకు అంగీకారం
అందుకుంటే తగిన వేతనం ఇవ్వబడుతుంది
◆ సినియర్లకు ప్రాధాన్యం ◆ కొత్తవారికి కూడా అవకాశం
రియల్ టైమ్స్ జరుగుతున్నాయి. మేటివ్ సినిమాలు చేయండి
E-mail: bureauchiefvoodayam@gmail.com Cell: 9494614805

సంపుటి: 10 || సంచిక: 168 || గుంటూరు || శనివారం, నవంబర్ 30, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 1.00 || పేజీలు: 12

అరేబియా సముద్ర జలాల్లో 500 కిలోల డ్రగ్స్ స్వాధీనం

- శ్రీలంక జెండార్తో కూడిన రెండు ఫిషింగ్ బోట్లలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న డ్రగ్స్
- భారత్ - శ్రీలంక నౌకాదళాలు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఆపరేషన్లో 500 కిలోల డ్రగ్స్ స్వాధీనం
- సీజ్ చేసిన డ్రగ్స్ ను శ్రీలంకకు అప్పగించినట్లు వెల్లడి



ప్రభుత్వ ఏర్పాటుపై సానుకూల చర్చలు..

- రెండు రోజుల్లో సీఎంపై నిర్ణయం : ఏకనాథ్ సింఘ్
- మిత్రపక్షాల మధ్య మంచి సమన్వయం ఉంది
- త్వరలోనే ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడి
- మహారాష్ట్రలో సీఎంతో సహా అత్యధికంగా 43 మంది మంత్రులను నియమించుకునే వీలుంటుంది.




कांग्रेस कार्यसमिति की बैठक
CONGRESS WORKING COMMITTEE MEETIN
28th NOVEMBER, 2024
24 Akbar Road, New Delhi

ఎన్నికల ఫలితాలు ఓ సవార్

- ఐక్యంగా పార్టీని బలోపేతం చేయాలి: ఖర్గే దిశానిర్దేశం
- పార్టీ బలంగా ఉంటేనే వ్యక్తులు బలంగా ఉంటారు
- సంస్కారశతంగా కింది స్థాయి నుంచి పార్టీని బలపె్తం చేయాలి
- జాతీయ సమస్యలే కాకుండా, రాష్ట్ర స్థాయి సమస్యలను కూడా ఎజెండా తీసుకుని పార్టీ పోరాటం సాగించాలి
- ఎన్నికలకు ఏడాదికి ముందే సన్నాహాలు చేసుకోవాలి
- విజయాలకు నూతన పద్ధతులను అవలంబించాలి

స్వర్ణాంధ్ర విజన్-2047

- విజన్ దాక్యుమెంట్పై సీఎం చంద్రబాబు కీలక సమీక్ష
- స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047కు సంబంధించిన విజన్ దాక్యుమెంట్ ఆవిష్కరణకు చర్యలు
- రాష్ట్రంతో పాటు జిల్లా, నియోజకవర్గం, మండల స్థాయి వరకు అభివృద్ధి కోసం ఈ విజన్ దాక్యుమెంట్



అమరావతి
అక్షర క్రమంలోనే కాదు.. అభివృద్ధిలో సైతం దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని అగ్రస్థానం నిలిపేందుకు చంద్రబాబు సారథ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వం పూర్వోత్సాహంగా అడుగులు వేస్తుంది. అందులో భాగంగా స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047కు సంబంధించిన విజన్ దాక్యుమెంట్ ఆవిష్కరణకు చర్యలు చేపట్టింది. ఆ క్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన శుక్రవారం అమరావతిలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ విజన్ దాక్యుమెంట్ రూపకల్పనపై ఈ సందర్భంగా కీలక అంశాలను చర్చించారు. గత అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో స్వర్ణాంధ్ర విజన్-2047 డ్రాఫ్ట్ దాక్యుమెంట్ ను శాసనసభ ద్వారా ప్రభుత్వం ప్రజల ముందు

అందుకు వైఎస్ జగన్ కి ఆస్కార్ ఇవ్వాలి

దమ్ముంటే ఆయన సవాల్ ను స్వీకరించాలి.. షర్మిల ఆసక్తికర ట్వీట్!
మరోసారి సెకీ ఒప్పందం విషయమై 'ఎక్స్' వేదికగా జగన్ పై షర్మిల విమర్శలు అబద్ధాలను అందంగా అల్లడంలో మాజీ సీఎంకు ఆస్కార్ ఇవ్వాలని ఎజ్జెవ్ అదానీ పల్ల ఆర్థికంగా లబ్ధి పొందలేదని ఖైబల్ మీద ప్రమాణం చేయాలంటూ సవాల్

అమరావతి
మాజీ సీఎం, వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డిపై ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల మరోసారి 'ఎక్స్' (టీట్టర్) వేదికగా తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. అబద్ధాలను అందంగా అల్లడంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ కి ఆస్కార్ అవార్డు ఇవ్వాలని షర్మిల వ్యాఖ్యానించారు. శాలువాలు, సన్మానాలు, అవార్డులు కోరుకోనే ముందు జగన్ కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. "2021 మే నెలలో సెకీ వేసిన వేలంలో యూనిట్ ధర గరిష్టంగా రూ. 2.14 పైసలు ఉంటే, తమరు రూ. 2.49 పైసలకు కొన్నందుకు శాలువాలు కప్పాలా? అదానీ వడ్డ గుజరాత్ రాష్ట్రం యూనిట్ ధర రూ. 1.99 పైసలకే కొంటే.. అదే కంటే సుంచి 50 పైసలు ఎక్కువ పెట్టి, రూ. 2.49 పైసలకు కొన్నందుకు మీకు సన్మానాలు చేయాలా? అదానీతో"



ఏపీలో కూటమిపై వ్యతిరేకత మొదలైంది

- ప్రజల తరపున పోరాటం చేయాలని శ్రేణులకు వైఎస్ జగన్ పిలుపు
- అబద్ధాల హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజలను ఇబ్బందులపాలు చేస్తున్న టీడీపీ వైనాన్ని ఎండగట్టాలని
- ఆరు నెలల్లోనే వైసీపీ పాలనను, కూటమి పాలనను ప్రజలు బేరిజు వేసుకుంటున్నారు.
- ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే వారిపై తప్పుడు కేసులు పెడుతూ జైలుకు పంపుతున్నారు
- వైసీపీ పాలన అందించిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు
- ప్రతి ఋధ, గురువారాలు కార్యకర్తలతో ఛేటీ!



జనవరి నుంచి రాజధానిలో పనులు ప్రారంభం

మున్సిపల్ పరిపాలన శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ
ఈఎస్ఐఆ అనుపత్రితో పాటు మెడికల్ కాలేజీ ఏర్పాటుకు 20 ఎకరాలు కేటాయింపునకు సబ్ కమిటీ ఆమోదం
సెంట్రల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూల్స్ అండ్ డిజైన్ కు 5 ఎకరాలు ఇందిరా గాంధీ నేషనల్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి 0.8 ఎకరాలు

'ఆప్'తో పొత్తుకు నో

- ఒంటరి పోరుకు కాంగ్రెస్ నిర్ణయం
- ధిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఒంటరిగానే పోటీ
- ఏ పార్టీతోనూ పొత్తులుండవని స్పష్టం
- ఎన్నికల అనంతరమే ముఖ్యమంత్రి ఏవరనే దానిపై కాంగ్రెస్ లెజిస్లేటివ్ పార్టీ నిర్ణయం

గంజాయికి ఆంధ్రప్రదేశ్ అడ్డాగా మారింది

- కాకినాడ పోర్టులో పవన్ తనిఖీలు
- అధికారులు నాకు సహకరించడం లేదు- పవన్ కల్యాణ్
- ఎదురుగా షివ్ లో చిన్న చిన్న షిప్ నుంచి సరుకులు దింపుతూ ఎగుమతి చేస్తున్నారు
- నేను తనిఖీకి వచ్చే సమయంలో ఎస్సీ సెలవుపై వెళ్లడం అనుమానం కలిగిస్తోంది
- కాకినాడ పోర్టును తనిఖీ చేసిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

కాకినాడ
గంజాయికి ఆంధ్రప్రదేశ్ అడ్డాగా మారినది, కాకినాడ పోర్టులోకి వెళ్లి స్టెల్లా అనే ఓడను పరిశీలించేందుకు వెళ్లే తనకు అధికారులు సహకరించలేదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎదురుగా షిప్ లో చిన్న చిన్న షిప్ నుంచి సరుకులు దింపుతూ ఎగుమతి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. పోర్టులో ఎగుమతి ఎలా జరుగుతుంది, ఎవరు చేస్తున్నారని అడిగితే తమకు నో అడ్డెక్షన్



అమరావతి
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వ అధ్యాక్షుని పాలనపై ప్రజల్లో తిరుగుబాటు మొదలైందని, నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజల తరపున పోరాటం చేయాలని వైసీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ పిలుపునిచ్చారు. అబద్ధాల హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజలను ఇబ్బందులపాలు చేస్తున్న టీడీపీ వైనాన్ని ఎండ గట్టాలని సూచించారు. ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా నాయకులతో శుక్రవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కూటమి హామీలపై నాయకులను నిలదీయాలని సూచించారు. ఆరునెలల కాలంలోనే వ్యవస్థలన్నీ నిర్వీర్యం అయ్యాయని



16 వ రోజు మహా అన్నప్రసాద వితరణ లో దాతలు.



నర్సంపేట, నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి): నర్సంపేట పట్టణంలో శ్రీశ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి సేవ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆలయ చైర్మన్ శింగిరికొండ మాధవశంకర్ గుప్తా, ఆలయ అధ్యక్షులు సైఫా సురీష్ ఆలయ కమిటీ కార్యనిర్వహణలో మహా అన్న దానం దాతలుగా మల్లాల కిరణ్ మయి వినయ్ కుమార్, సనత్ కుమార్ మినీ పన్నక సస్యరీత్ కుటుంబ సభ్యులు వినయ్ కుమార్ ఇరముడి సందర్భంగా మరియ కదిరిపాక రమ్య క్రావత్ కుమార్, మండల మమత గౌరీ శంకర్ రెడ్డి, జిగు మానస రమాకాంత్ రెడ్డి, శింగిరికొండ భవాని సవీత్ కుమార్ దాతల తో అర్చకులు తివారి ప్రతీతి ప్రాన్ ల పూజా విధానంలో అధ్యక్షుల చేతుల మీదుగా సాతన వస్త్రాలు ధరించి స్వామివారి అభిషేకంలో

18 సంవత్సరాలు నిండిన వారికి ఈ పరీక్ష తప్పనిసరి డాక్టర్ దుర్గాభవాని సికిల్ సెల్ అనేది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధి



పినపాక నియోజకవర్గ ,నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలంలో మానవ శరీరంలోని రక్తంలో ఏర్పడే అవసరమైన గ్లూకోజ్ సెల్ అంటారని ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధి అని పినపాక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యురాలు దుర్గా భవాని తెలిపారు. శుక్రవారం మండల పరిధిలోని పాతిరెడ్డిపాలెం సబ్ సెంటర్ పరిధిలో జరుగుతున్న సికిల్ సెల్ పరీక్షలను ఆమె పరిశీలించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాధికి గురైనవారిలో ఎర్రరక్త కణాలు ప్రత్యేకమైన సికిల్ (కొండవలి) రూపాన్ని సంతరించుకుంటున్నారని . అవి సాధారణంగా 125 రోజులు బతకాల్సి ఉందగా 25 రోజుల్లోపే చనిపోతాయని దానివల్ల స్వమాయా, తీవ్రమైన కీళ్లనొప్పులు, అవయవాల వాపులు, స్ట్రోక్... వంటివి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని తెలిపారు. సరైన చికిత్స చేయనట్లయితే శరీరంలోని పలు అవయవాలను ఇది దెబ్బతీస్తుంది గ్రామస్తులకు ఆమె వివరించారు . ఇటీవల జాతీయ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకటించిన వివరాలను బట్టి చూస్తే రాష్ట్రంలోని చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో సికిల్ సెల్ ఎనిమియూ బారిన పడుతున్నారన్నారు. సరైన అవగాహనలేక, గుర్తించడంలో ఆలస్యం వల్ల అనేకమంది బాధితులుగా మారుతున్నారని సికిల్ సెల్ పరీక్షలకు ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. 2047 సంవత్సరానికల్లా సికిల్ సెల్ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని

బావి చాస్త్రవేత్తలుగా విద్యార్థులు ఎదగాలి!



తెలిపారు. సికిల్ సెల్ వ్యాధి అనేది ఒక జన్మ రక్త వ్యాధి అని ఇది బాధిత రోగి యొక్క మొత్తం జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందన్నారు . ఇది భారతదేశంలోని గిరిజన జనాభాలో సర్వసాధారణం కానీ కానీ గిరిజనేతరులలో కూడా సంభవిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం సున్నా నుండి 18 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు మొత్తం జనాభాను కవర్ చేసే మిషన్ మోడల్ నిర్వహించబడుతుందన్నారు. అనంతరం పినపాక మండల పరిధిలో గల ఎల్లెరెడ్డిపల్లి, మినీ గురుకులం పాఠశాలలో వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలియజేశారు. విద్యార్థులందరూ ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు చరికాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే వార్షిక సహాయంతో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి రావాలని సూచించారు. పుద్ పాయిజన్ కాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సిబ్బంది, ఆశాలు, పాల్గొన్నారు.

తెలిపారు. సికిల్ సెల్ వ్యాధి అనేది ఒక జన్మ రక్త వ్యాధి అని ఇది బాధిత రోగి యొక్క మొత్తం జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందన్నారు . ఇది భారతదేశంలోని గిరిజన జనాభాలో సర్వసాధారణం కానీ కానీ గిరిజనేతరులలో కూడా సంభవిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం సున్నా నుండి 18 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు మొత్తం జనాభాను కవర్ చేసే మిషన్ మోడల్ నిర్వహించబడుతుందన్నారు. అనంతరం పినపాక మండల పరిధిలో గల ఎల్లెరెడ్డిపల్లి, మినీ గురుకులం పాఠశాలలో వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలియజేశారు. విద్యార్థులందరూ ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు చరికాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే వార్షిక సహాయంతో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి రావాలని సూచించారు. పుద్ పాయిజన్ కాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సిబ్బంది, ఆశాలు, పాల్గొన్నారు.

- జిల్లా స్థాయి విద్యా, వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన ప్రారంభోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి



హనుమకొండ నవంబర్ 29 (పుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) : నోబెల్ పురస్కార గ్రహీత, ప్రముఖ భారతీయ శాస్త్రవేత్త సర్ సివి రామన్ లాంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకొని విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఎదగాలిని వరంగల్ పశ్చిమ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం రోజున పాఠశాల విద్యార్థుల హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులలో హనుమకొండ ప్రకాశ్ నగర్ లోని తేజస్వి పాఠశాలలో జిల్లా స్థాయి విద్యా, వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన ప్రారంభమైంది. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ హనుమకొండలోని సైన్స్ సెంటర్ ను ఆధునికీకరించడానికి 10 కోట్ల రూపాయలు వ్యయంతో ప్రణాళికలు రూపొందించామని పేర్కొన్నారు. త్వరలోనే వాటి పనులు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ చేతులమీదుగా ప్రారంభిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి విశిష్ట అతిథులుగా శాసనమండలి సభ్యులు అలుగుజెల్లి నర్సరెడ్డి, పరకాల శాసనసభ్యులు రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి, వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కేఆర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శాసనమండలి సభ్యులు అలుగుజెల్లి నర్సరెడ్డి మాట్లాడుతూ శాస్త్రీయ ఆలోచనలతో విద్యార్థులు ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. సైన్స్ లేకుండా జీవితం లేదన్నారు. సైన్స్ ఫెయిర్ లలో పాల్గొన్న ప్రదర్శనలన్నింటినీ టీచర్లు రాసుకొని తమ తమ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు వివరించాలన్నారు. పరకాల శాసనసభ్యులు రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులలో సృజనాత్మక శక్తిని పెంపొందించడానికి సైన్స్ ఫెయిర్ దోహదపడుతుందన్నారు. ప్రపంచ స్థాయిలో దేశాల మధ్య ఆర్థిక పరమైన పోటీలన్నీ శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలలోనే అతి పెద్ద పోటీ నెలకొని ఉందన్నారు. వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కేఆర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ మాజీ రాష్ట్రపతి, శాస్త్రవేత్త అయిన ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం ఆశించిన విధంగా విద్యార్థులు కలలు కనాలని, ఆ కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి కృషి చేయాలన్నారు. నిత్య జీవితంలో సైన్స్ ఫెయిర్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఇచ్చైర్ కు గాను కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేయడం అభినందనీయం అన్నారు. హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావిణ్య

మాట్లాడుతూ తమలోని సృజనాత్మక ఆలోచనలు, శాస్త్ర సాంకేతిక అంశాలను ప్రదర్శించేందుకు విద్యార్థులకు సైన్స్ ఫెయిర్ అనేది గొప్ప అవకాశం అన్నారు. ప్రతి పాఠశాలలో సైన్స్ ఫెయిర్ ప్రాక్టీస్ ఎక్కువగా చేస్తే విద్యార్థులకు సజ్జెక్షన్ అంతగా అర్థమవుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పీఎం శ్రీ పథకం కింద ల్యాబ్ లను అభివృద్ధి చేశామన్నారు. అంతేగాక స్మార్ట్ టీవీలను కూడా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. విద్యార్థులకు ఎక్కువగా ఎక్స్పర్ట్ మెంట్ వీడియోలను చూపించాలని ఉపాధ్యాయులకు సూచించామని కలెక్టర్ తెలిపారు. హనుమకొండ జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి డి. వాసంతి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఒక లక్ష 20 వేల మందికి పైగా విద్యార్థులు ప్రభోత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలో విద్యనభ్యసిస్తున్నారని, వీరందరికీ పాఠశాల దశ నుంచి సైన్స్ పట్ల అభిరుచి కలిగి అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. సైన్స్ ఫెయిర్ లో నాణ్యమైన ప్రదర్శనలు రావడానికి గాను సైన్స్ టీచర్లకు ఓరియంటేషన్ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. జిల్లా స్థాయి విద్యా, వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనల ప్రదర్శనతో పాటు పేపర్ ప్రజెంటేషన్లు, సెమినార్లు, డిస్కషన్స్ అంటివి కూడా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. గతంలో జాతీయ స్థాయి పోటీకి హనుమకొండ విద్యార్థులు ప్రదర్శనలు వెళ్లారని తెలిపారు. ఈ ప్రదర్శనలో 120 ఇచ్చైర్ ఎగ్జిక్యూటివ్లు, 106 జిల్లా స్థాయి బాల వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు ప్రదర్శించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ మండల విద్యాశాఖ అధికారి విజయకుమార్, తేజస్వి పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ చంద్రశేఖర్, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు వివిధ పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వరాష్ట్ర స్వర్షం కోసమే దీక్ష దివాన్

కొత్తగూడ బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు కొమ్మనబోయిన వేణు యాదవ్ కొత్తగూడ నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర స్వర్షం కోసమే దీక్ష దివాన్ అని బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు కొమ్మనబోయిన వేణు యాదవ్ అన్నారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రం లో దీక్ష దివాన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రాణాలను తెగించి కెసిఆర్ గారు తెలంగాణ స్వరాష్ట్రము సిద్ధించాలని దీక్ష చేపట్టారని అన్నారు. కెసిఆర్ సచ్చుడో తెలంగాణ పచ్చుడో అనే నినాదం తో తెలంగాణ ప్రజలకు, విద్యార్థులకు, మేధావులకు స్వరాష్ట్రము కోసం ఉద్యమం లో ఆదర్శం అయ్యాడని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం ఢిల్లీ లో మహా యుద్ధమే చేసాడని గుర్తు చేశారు. అన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా తెలంగాణ ను సాధించిన ఘనత కెసిఆర్ గారిది అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో మండల అధికార ప్రతినిధి బానోత్ నెన్నన నాయక్, గంగాధర్ మండల అధ్యక్షులు ఈర్పు సురయ్య, మాజీ ఎంపీటీసీ నానుబోతుల న్వన్న లింగన్న, మోకాళ్ళ సంతోషరాజ్ వెంకటేశ్, మాజీ సర్పంచ్ బానోత్ కిషన్, బానోత్ వీరన్న, గోగల్ లక్ష్మయ్య, పార్టీ సెనియర్ నాయకులు బొల్ల రవి, చెన్నారెడ్డి వెంకన్న, బాలకొమరయ్య, వెంకటనారాయణ చారి, కోమనబోయిన మలయ్య, ఆవుల రమేష్, పడాల నాగేశ్వరరావు, ఈర్పు సాంబయ్య, చెన్నూరు దేవేందర్, తాళ్ల రవి, జనగం రవి, రెడ్వాయర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్మాణాత్మక ప్రజా పోరాటాలు చేపట్టాలి.

ఎన్నికల హామీల అమలుకై ఉద్యమాలు శరణ్యం. ఎంపీపిఐ(యు) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాలు వంగల రాగసుధ.

నర్సంపేట పుదయం ప్రతినిధి నవంబర్ 29. ప్రజలు తమ తోనే సాధ్యమని ఇది చరిత్ర చెప్పిన సత్వమని ఆ దిశలో కార్యకర్తలకు దైవదండన జీవితంలో ఎదురొస్తుంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి పార్టీ కార్యకర్తల అండగా నిలిచి నిర్మాణాత్మక ప్రజా ఉద్యమాలను చేపట్టాలని ఎంపీపిఐ(యు) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు వంగల రాగసుధ పిలుపునిచ్చారు. ఈరోజు ఎంపీపిఐ(యు) పట్టణ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం కామ్రేడ్ కుక్కల యాకన్న అధ్యక్షతన నర్సంపేట లోని ఓంకార భవన్ లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వంగల రాగసుధ మాట్లాడుతూ పార్టీ కార్యకర్తలు ఓట్లు సేట్లు అధికారమే లక్ష్యం కాకుండా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా అనునిత్యం శ్రమజీవులకు అండగా ఉండి ఎక్కడికక్కడ ప్రజా పోరాటాలను చేపట్టాలని అందుకోసం పార్టీ సభ్యులను శాఖలను స్థానిక కమిటీలను కదలికలు పెంచాలని కోరారు. ఏనాటికైనా ప్రజల సమస్యల శాశ్వత పరిష్కారం కేవలం మార్క్సిజం సత్వమని ఆ దిశలో కార్యకర్తలకు దైవదండన జీవితంలో ఎదురొస్తుంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి పార్టీ కార్యకర్తల అండగా నిలిచి నిర్మాణాత్మక ప్రజా ఉద్యమాలను చేపట్టాలని ఎంపీపిఐ(యు) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు వంగల రాగసుధ పిలుపునిచ్చారు. ఈరోజు ఎంపీపిఐ(యు) పట్టణ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం కామ్రేడ్ కుక్కల యాకన్న అధ్యక్షతన నర్సంపేట లోని ఓంకార భవన్ లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వంగల రాగసుధ మాట్లాడుతూ పార్టీ కార్యకర్తలు ఓట్లు సేట్లు అధికారమే లక్ష్యం కాకుండా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా అనునిత్యం శ్రమజీవులకు అండగా ఉండి ఎక్కడికక్కడ ప్రజా పోరాటాలను చేపట్టాలని అందుకోసం పార్టీ సభ్యులను శాఖలను స్థానిక కమిటీలను కదలికలు పెంచాలని కోరారు. ఏనాటికైనా ప్రజల సమస్యల శాశ్వత పరిష్కారం కేవలం మార్క్సిజం

దుండిగల్లో ప్రవేట్ భూములపై వక్స్ బోర్డ్ పెత్తనం ఏంటి...?

: ఆకుల సతీష్ కుత్బుల్లావార్, నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి), దాదాపూ 2116 ఎకరాల ప్రవేట్ భూములను చట్టం విరుద్ధంగా నిషేధిత జాబితాలో పెట్టడం తక్షణమే తొలగించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలని ఆకుల సతీష్ కుత్బుల్లావార్ ఎస్ ఆర్ ఓ, దుండిగల్ ఎమ్మెల్యే కు పూర్తి ఆధారాలతో ఫిర్యాదు చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆకుల సతీష్ మాట్లాడుతూ దుండిగల్ మండల్ పరిధిలో వక్స్ బోర్డు సంబంధించిన ఆస్తులు రెవెన్యూ రికార్డు ప్రకారం 244.15 ఎకరాలు మాత్రమే, అంతేకాకుండా వక్స్ బోర్డు గెజిట్ 7-ఏ, 16-2-1989 ప్రకారం దాదాపూ 220 ఎకరాల పైలుకు రిజిస్ట్రేషన్ ఉన్నట్లుగా చూస్తూ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన దానిపై ఫిర్యాదులు ఫిర్యాదులు కానీ, ప్రజల దృష్టికి తీసుకురావడం కానీ జరగలేదని 2017 సంవత్సరంలో డిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ పాలనలో రెవెన్యూ కలెక్టర్, ప్రభుత్వ నిర్ణయం లేక కావాలనే చేయకపోవడం వల్ల మళ్లీ వక్స్ బోర్డు అధికారులు వారికి సంబంధించిన

రైతు పంటిగే లాి పొల్గన్న ఎమ్మెల్యే కసిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి

కల్వకుర్తి నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి) మహబూబ్ నగర్ జిల్లా అమిస్సావార్ లో నిర్వహిస్తున్న రైతు పంటిగే ఉత్సవాలలో రెండో రోజు కల్వకుర్తి ఎమ్మెల్యే కసిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు ఉత్తరకుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, సహచర పార్టీలతో కలిసి ఆయన ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ను సందర్శించారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రైతులు రాజు చేయడమే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యమని ఉమ్మడి జిల్లాలో ఇలాంటి రైతు పంటిగే ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ ప్రాంత ప్రజల అభ్యుత్థమని ప్రతి ఒక్క రైతు రైతు పంటిగేలో పాల్గొని స్టాల్స్ ను సందర్శించాలని దీంతో రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు నేడు రైతు పంటిగేలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొంటున్న సందర్భంగా ఉమ్మడి జిల్లా నుండి అన్ని మండల గ్రామాల నుండి పెద్ద ఎత్తున రైతులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు



కొత్తగూడ నవంబర్ 29 (పుదయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర స్వర్షం కోసమే దీక్ష దివాన్ అని బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు కొమ్మనబోయిన వేణు యాదవ్ అన్నారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రం లో దీక్ష దివాన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రాణాలను తెగించి కెసిఆర్ గారు తెలంగాణ స్వరాష్ట్రము సిద్ధించాలని దీక్ష చేపట్టారని అన్నారు. కెసిఆర్ సచ్చుడో తెలంగాణ పచ్చుడో అనే నినాదం తో తెలంగాణ ప్రజలకు, విద్యార్థులకు, మేధావులకు స్వరాష్ట్రము కోసం ఉద్యమం లో ఆదర్శం అయ్యాడని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం ఢిల్లీ లో మహా యుద్ధమే చేసాడని గుర్తు చేశారు.



బజినెస్



కార్పొరేట్లకు రూ.3.14 లక్షల కోట్ల లబ్ధి

పేద ప్రజల సంక్షేమానికి పైసా వదల్చడానికి, మధ్య తరగతి ప్రజలపై పన్ను రేట్లను తగ్గించడానికి ఒక్కటికీ నాలుగు సార్లు ఆలోచించే బిజెస్ ప్రభుత్వం.. కార్పొరేట్లకు మాత్రం అదక్కుండానే లక్షల కోట్ల లబ్ధి చేకూర్చింది. తక్కువ పన్ను రేట్లను అమలు చేయడం ద్వారా గడిచిన ఐదేళ్లలో బడాబాలకు రూ.3.14 లక్షల కోట్లు ఆదాయ్యుంది. మోడీ సర్కార్ రెండో దఫా అధికారంలోకి రాగానే 2019లో కార్పొరేట్లకు భారీగా పన్నులు తగ్గిస్తూ సంస్కరణలు చేసింది. ది హిందూ కథనం ప్రకారం.. గడిచిన దశాబ్ద కాలంలో కంపెనీలకు మంజూరు చేయబడిన వివిధ ప్రోత్సాహకాలు, తగ్గింపుల ద్వారా వాటి రాబడి అదనంగా రూ.8 లక్షల కోట్లు పెరిగింది. దీంతో ఆ మొత్తం ప్రభుత్వ ఖజానకు గండి పడినట్లు అంటుంది. ముఖ్యంగా దేశంలోని అత్యంత ఆదాయాలు కలిగిన టాప్ 10 శాతం కంపెనీలు భారీగా లాభపడ్డాయి. 2018-19లో ముగిసిన ఐదేళ్లలో కంపెనీల లాభాలు వెయ్యదిగా 10.4 శాతం మాత్రమే పెరిగాయి. పన్ను రేట్ల తగ్గింపు తర్వాత అదే ఐదేళ్లలో కంపెనీల లాభాలు 32.5 శాతం పెరగాయి.. చెల్లించే పన్నుల్లో మాత్రం 18.6 శాతం

పెరుగుదల ఉండటం గమనార్హం. పన్ను సంస్కరణలకు ముందు రూ.400 కోట్ల వరకు వార్షిక టర్నోవర్ కలిగిన దేశీయ కంపెనీలపై 25 శాతం పన్ను విధించారు. ఇతర కంపెనీలపై 30 శాతం రేటు అమల్లో ఉంది. కేంద్రంలోని బిజెస్ ప్రభుత్వం 2019లో కార్పొరేట్ల పన్ను రేటును 22 శాతానికి తగ్గించింది. మరోవైపు కంపెనీలకు ఆదాయపు పన్ను చట్టం కింద కొన్ని మినహాయింపులను ఇచ్చింది. కొత్తగా స్థాపించబడిన తయారీ సంస్థలకు మరింత తక్కువ పన్నులను కల్పించింది. దీంతో ప్రభుత్వ ఆదాయాలు తగ్గాయి. కార్పొరేట్లపై పన్ను రేట్లను తగ్గించినప్పటికీ ప్రయివేటు రంగ పెట్టుబడులు మాత్రం మిశ్రమంగానే ఉన్నాయని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పబ్లిక్ ఫైనాన్స్ అండ్ పాలసీ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ సురంజలి టాండన్ పేర్కొన్నారు. కరోనా కాలం నుంచి ఇప్పటికీ పన్ను ప్రోత్సాహకాలు సమానంగానే ఉన్నాయన్నారు. కార్పొరేట్లపై పన్ను తగ్గింపుతో ఆ వ్యాపార వర్గాలకు అసమాన ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఐబిడి బాంబే సీనియర్ ఫెలో ఆర్ నాగరాజ్ పేర్కొన్నారు. ఈ తరహా విధానం ప్రపంచంలో ఎక్కడా కూడా మెరుగ్గా పని చేస్తుందనడానికి తమ వద్ద ఆధారాలు లేవన్నారు. ముఖ్యంగా భారత్లో ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదన్నారు.



కేంద్రం సంచలన నిర్ణయం.. ఏకంగా 17 వేలకుపైగా వాట్సాప్ అకౌంట్లు బ్లాక్..



నివేదికల ప్రకారం సైబర్ డోస్ట్ I4C, టెలికమ్యూనికేషన్స్ విభాగం సహకారంతో అగ్నేయాసియాలో సైబర్ నేరాలకు పాల్పడే వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. కేంద్రం 17,000 కంటే ఎక్కువ వాట్సాప్ ఖాతాలను బ్లాక్ చేసింది. ఈ ఖాతాలన్ని ఇక్కడివి కావు.

అగ్నేయాసియాకు చెందిన హక్కుదర్శి గుర్తించింది. పలువురు కేటాగోరీ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రాఫిట్ ఆఫర్లు, గేమ్లు, డేటింగ్ యాప్లు, ఫేక్ ట్రేడింగ్ ప్లాట్ఫారమ్ల పేరుతో ఖాతాలు తెరిచి ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ మోసగిస్తున్నారని పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది. ఇండియన్ సైబర్ క్రిమి కో-ఆర్డినేషన్ సెంటర్,

డివైజ్మెంట్ ఆఫ్ టెలికమ్యూనికేషన్ కమిషన్ అలాంటి వాట్సాప్ ఖాతాను బ్లాక్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాయి. ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. నివేదికల ప్రకారం సైబర్ డోస్ట్ I4C, టెలికమ్యూనికేషన్స్ విభాగం సహకారంతో అగ్నేయాసియాలో సైబర్ నేరాలకు పాల్పడే వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఆ తర్వాత వారి వాట్సాప్ ఖాతాలను బ్లాక్ చేశారు. సైబర్ క్రిమి నెట్వర్కుల అంతరాయం కలిగించిన వాటిని తొలగించి, భారతదేశ డిజిటల్ భద్రతను బలోపేతం చేయడమే ఈ నిర్ణయం లక్ష్యమని అధికారులు అన్నారు. మే 2024లో కంటోడియా, మయన్మార్, ఫిలిప్పీన్స్, లావోస్ వంటి సౌత్-ఈస్ట్ ఆసియా దేశాల నుంచి సైబర్ నేరాల ఘటనలు వెలుగులోకి వచ్చిన తర్వాత భారత హోం మంత్రిత్వ శాఖ ఓ దర్యాప్తు కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కమిటీ విచారణలో భారత్లో 45 శాతం సైబర్ నేరాలు అగ్నేయాసియా దేశాలకు చెందిన వ్యక్తులే చేస్తున్నారని తెలిపింది. దీంతో భారతీయులు భారీగా నష్టపోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే I4C హక్కుదర్శి పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా భారీ లాభాలను సంపాదించవచ్చని ఆకర్షిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఆన్లైన్ గేమ్లతో ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ డబ్బును లాగిస్తూ మోసం చేస్తున్నారు. వ్యక్తులు తమ జీవిత భాగస్వామిని కలుసుకోవడానికి, వివాహం చేసుకోవడానికి వారిని ఆకర్షించడం ద్వారా డేటింగ్ యాప్లలో కూడా చీటింగ్ చేస్తారు. అంతే కాకుండా సకిలీ వ్యాపార వేదికల ద్వారా ప్రజలను మోసం చేసేందుకు ఫ్లాన్ చేసినట్లు వెలుగులోకి వచ్చింది. తాజా ఉదంతంలో పని వెతుక్కుంటూ కంటోడియాకు పంపిస్తూంటూ భారతీయ యువకులను ప్రలోభపెట్టి డబ్బులు దండుకున్నారు. దురాశతో కంటోడియా చేరుకుని మోసపోయి నిరసన తెలిపిన భారతీయులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. కంటోడియాలో నివసిస్తున్న ఆ పౌరులను రక్షించడానికి, వారిని స్వదేశానికి తీసుకురావడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే అసలు ఏం జరిగిందని ఆరా తీయాలని విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. దీంతోపాటు మరికొన్ని పాత కేసులు కూడా బయటపడటంతో అలాంటి వాట్సాప్ ఖాతాలను బ్లాక్ లిస్ట్ చేశారు. దీంతోపాటు ఈ సైబర్ దాడులు చేస్తున్న వారిని అరెస్ట్ చేసేందుకు అధికారులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.

రైల్వేనెట్వర్కులో 136 వందే భారత్ రైలు సేవలు..



భారతీయ రైల్వేలు మునుపటి కంటే రైల్వేలను మరింత సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి నిరంతర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇందులో నిర్ణీత నమయానికి రైల్వేను నడవడం, ప్రయాణ సమయంలో కోచ్లో పరిశుభ్రత, ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో తక్షణ సహాయం. వందే భారత్ రైలు సర్వీసులు ప్రయాణికులకు మెరుగైన భద్రతా ఫీచర్లు, ఆధునిక సౌకర్యాలతో పనిచేస్తున్నాయని, అలాగే నవంబర్ 21వ తేదీ వరకు 136 వందే భారత్ రైలు సేవలు అందుతున్నాయని ప్రభుత్వం లోకసభకు తెలియజేసింది.

గ్యాంగ్వే, అటోమేటిక్ ప్లగ్ డోర్లు, మెరుగైన రైడ్ సౌకర్యం, హాట్ కేస్తో కూడిన మిని ప్యాంట్రి, బాటిల్ కూలర్, డిప్ ఫ్రీజర్, హాట్ వాటర్ బాయిలర్ వంటి సదుపాయాలతో వందేభారత్ రైళ్లు రన్ అవుతున్నాయని అన్నారు. మహారాష్ట్రలో పాటు న్యూఢిల్లీ-కత్గోడం మార్గంలో వందే భారత్ ఎక్స్ప్రెస్ను నడుపుతున్నట్లు చెప్పారు. భారతీయ రైల్వేలు మునుపటి కంటే రైల్వేలను మరింత సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి నిరంతర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇందులో నిర్ణీత నమయానికి రైల్వేను నడవడం, ప్రయాణ సమయంలో కోచ్లో పరిశుభ్రత, ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో తక్షణ సహాయం అందించడం వంటి విషయాలపై పని నిరంతరంగా కొనసాగుతుందన్నారు. భారతీయ రైల్వే నెట్వర్కులో తేజస్, వందే భారత్ వంటి రైళ్లను చేర్చడంతో ప్రయాణికుల ప్రయాణ అనుభవంలో చాలా మార్పు వచ్చిందన్నారు.

రైల్వే మంత్రి ఆశిష్ కిషోర్ బుధవారం రాతవార్షిక సమాధానంలో వలు విషయాలను సభకు వెల్లడించారు. ఈ భద్రతా ఫీచర్లు, ఆధునిక ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు అటోమేటిక్ రైలు రక్షణ వ్యవస్థ కవాచ్, వేగవంతమైన పనితీరు, పూర్తిగా స్టీల్



ఐదేళ్లలో రూ.10 లక్షల కోట్ల మొండి బాకీల రద్దు

భారత బ్యాంకింగ్ రంగంలో ప్రతీ ఏడాది సగటున రూ.2 లక్షల కోట్ల చొప్పున మొండి బాకీలు రద్దు అవుతున్నాయి. ఆర్థిక సంవత్సరం 2019-20 నుంచి 2023-24 మధ్య రూ.9.90 లక్షల కోట్ల పారు బకాయిలను బ్యాంకులు రద్దు చేశాయి. "2019-20లో రూ.2.34 లక్షల కోట్లు, 2020-21లో 2.03 లక్షల కోట్లు, 2021-22లో 1.75 లక్షల కోట్లు, 2022-23లో రూ.2.08 లక్షల కోట్లు, 2023-24లో రూ.1.70 లక్షల కోట్లు చొప్పున ఎన్పిఎలను కొట్టిపారేశాయి." అని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంచకజ్ చౌదరీ పార్లమెంట్లో ఓ ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. అత్యధిక మొత్తంలో రుణాలు రద్దు చేయబడిన మొదటి పది బ్యాంకుల్లో పంచజ్ నేషనల్ బ్యాంక్, కెనరా బ్యాంక్, హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్యాంక్, యాక్సీస్ బ్యాంక్లు ఉన్నాయి. ఎన్పిఎలను రద్దు చేసినప్పటికీ.. రికవరీ చర్యలు కొనసాగుతాయని మంత్రి పంచకజ్ చౌదరీ పేర్కొన్నారు. 2024 మార్చి 31 నాటికి భారత్లోని మొత్తం బ్యాంకుల స్థూల ఎన్పిఎలు రూ.4.81 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. ఇందులో అత్యధికంగా ఎన్పిఎకి చెందిన రూ.84,276 కోట్ల ఎన్పిఎలు, తర్వాత స్థానంలో పిఎన్బి ఎన్పిఎలు రూ. 56,343 కోట్లుగా ఉన్నాయి.

ఈ ఏడాది 2 మిలియన్ల ఫేస్ బుక్ ఖాతాల మూసివేత..

మెటా కంపెనీ చాలా ఇంటిగ్రేటెడ్ ప్రాసెస్ ద్వారా ఇలాంటి మోసాలను అరికట్టడానికి ప్రయత్నిస్తోందని మెటా చెబుతోంది. నేర కార్యకలాపాలకు పాల్పడే నిర్దిష్ట ప్లాట్ఫారమ్లను గుర్తించే డేంజరస్ అర్గనైజేషన్స్ అండ్ ఇండివిడ్యువల్ పాలసీని మూసివేయడం. ఫేస్ బుక్ మాత్రం సంస్థ మెటా ఈ ఏడాది ప్రారంభం నుండి 2 మిలియన్లకు పైగా ఖాతాలను సస్పెండ్ చేసింది. మెటా న్యూస్ అగ్నేయాసియా, మధ్యప్రాచ్యంలోని అనేక మోసాల కేంద్రాలకు చెందిన ఈ ఫేస్ బుక్ ఖాతాలన్నింటినీ మూసివేసింది. అలాంటి ఖాతాలు నేర కార్యకలాపాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. పలు రకాల మోసాలకు పాల్పడుతుండటంతో ఈ ఖాతాలను మూసివేసింది. ఈ తరహా మోసాన్ని 'పిగ్ బందరింగ్ స్కామ్' అంటారు. దీని ద్వారా మోసగాళ్లు మెసేజింగ్ యాప్స్, డేటింగ్ యాప్స్, సోషల్ మీడియా, క్రిప్టో యాప్స్ ద్వారా ప్రజలను ఆర్థికంగా మోసం చేస్తున్నారు. అటువంటి మోసాన్ని నిరోధించడానికి ప్రపంచంలోని అన్ని చట్ట అమలు సంస్థల ద్వారా %వీమ్% దర్యాప్తు చేస్తోంది. మెటా కఠిన చర్యలు తీసుకుంది. లక్షలాది మంది ఫేస్ బుక్తో కనెక్ట్ అయ్యారు. ఈ ఫేస్ బుక్ ఇన్స్టంట్ మెసేజింగ్ యాప్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాప్ ద్వారా వివిధ రకాల ఆర్థిక మోసాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రధానంగా మెసేజింగ్ యాప్లు, డేటింగ్ యాప్లు, సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజలను మోసగించి మోసపూరిత స్కీమ్లలో పెట్టుబడి పెట్టి, దీని ద్వారా ఆర్థిక మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. చాలా సందర్భాలలో ఇటువంటి పెట్టుబడులు క్రిప్టోకరెన్సీలలో చేయబడతాయి. ఒక వ్యక్తి అటువంటి స్కీమ్లో పెట్టుబడి పెడితే అదే దబ్బు అప్పుడవుతుంది. ఈ మోసగాళ్లు మొదట ఆన్లైన్ ద్వారా మిమ్మల్ని నమ్మిస్తారు. అపై డబ్బును పెట్టుబడి పెట్టడానికి మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తారు. అలాగే మీరు అక్కడ పెట్టుబడి పెడితే, మీరు బాగానే ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో కూడా ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామంటూ వారిని ప్రలోభపెట్టి అవైతికంగా దోపిడీ చేస్తున్నారు. మెటా అటువంటి మోసపూరిత ఖాతాలను గుర్తించడం ప్రారంభించింది.



వైద్య బీమాలోకి ఎల్ఐసీ..!

దేశంలోనే అతిపెద్ద జీవిత బీమా కంపెనీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసీ) ఆరోగ్య బీమా రంగంలోకి ప్రవేశించడానికి కసరత్తు చేస్తోంది. ఇందుకోసం మణిపాల్ సిగ్నా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్లో 50 శాతం వాటా కొనుగోలుకు చర్చలు జరుపుతోంది. ప్రస్తుతం మణిపాల్ సిగ్నా హెల్త్ అనేది మణిపాల్ ఎడ్యుకేషన్, మెడికల్ గ్రూప్, అమెరికాకు చెందిన సిగ్నా కార్పొరేషన్ సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో నడుస్తోంది. ఇందులో మణిపాల్ గ్రూపును 51 శాతం, సిగ్నాకు 49 శాతం చొప్పున వాటా ఉంది. ఎల్ఐసీ వాటా కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తే.. ఆ రెండు సంస్థలు సమానంగా తమ వాటాను తగ్గించుకోనున్నాయి. ఇందులో రూ.2,000 కోట్ల వరకు ఎల్ఐసీ పెట్టుబడి పెట్టనుందని అంచనా. ప్రస్తుతం ఈ చర్చలు ప్రాథమిక దశలోనే ఉన్నాయని సమాచారం.

చక్కని ఆరోగ్యం



రజకా సూప్ తింటే అమెజింగ్ అంటే

చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పడే ప్రమాదముంది. జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ఉంటారు. చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పడే ప్రమాదముంది. జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ఉంటారు. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ స్టైల్లో ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యంగా ఉండటం ఎంతో ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఆర్థికంగా, శారీరకంగా సమస్యలు ఎదురౌతాయి. ఇక చలికాలం మొదలైంది. చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పడే ప్రమాదముంది. జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ చెప్పడానికి కొన్ని ఫుడ్స్ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. వంటింట్లో దొరికే దిన్న గింజలు ఎన్నో వ్యాధుల పనిపడతాయి. చలికాలంలో ఈ గింజల్ని ఒక సూప్ తింటే చాలా ముగ్గురు కూడా కంట్రోల్ అవుతుంది. ఇంతకీ ఆ గింజలు ఏంటి అనుకుంటున్నారు. సువ్వులు. అవును మీరు వింటున్నది నిజమే! ఈ చిన్న గింజల్లో ఒక గ్రామ్ పాల కంటే 8 రెట్లు కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంది. కాల్షియం మాత్రమే కాదు. సువ్వుల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సువ్వుల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఒక సూప్ సువ్వులు తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సువ్వులు.. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజెరిడ్స్ బాధపడేవారు.. మీ ఆహారంలో సువ్వులు భాగం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. హార్ట్ పేషెంట్ అయితే.. సువ్వులు తీసుకోవడం చాలా లాభం. ఎందుకంటే సువ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తాయి.

పోషకాల గని తాటి బుర్రగుంజు..



తాటి చెట్టును ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కల్చర్ క్రమని ఎందరో కవులు పలు సందర్భాల్లో అభివర్ణించారు. ఇందుకు కారణం కూడా ఉంది.. ఎందుకంటే తాటి చెట్టులోని ప్రతి భాగము ఉపయోగకరమైనది కాబట్టి తాటి చెట్టును కల్చర్ క్రమంగా కవులు వర్ణిస్తారు. అలాంటి తాటి చెట్టు పిందె దళ నుండి చివరి దళ వరకు ప్రతిదీ మనకు పోషకాహారాన్ని అందించేదిగా చెబుతారు. అందులో ఒకటి తాటి బుర్రగుంజు.. తాటి పిందె దళలో

తీపితనం తక్కువ, కమ్మడనం ఎక్కువగా ఉండటంతో పెగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా తినవచ్చని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. పల్లెటూర్లో నాగుల పవిత్ర వచ్చిందంటే తేగలతో పాటు, తాటి బుర్రగుంజును కూడా అమ్మతలలా లాగించేస్తుంటారు. పూర్వీకులు ఎటువంటి క్రిమినాశక మందులు వాడని బుర్ర గుంజును తినడం వల్ల నూటికి నూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా బ్రతికే వారని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. నేడు పల్లెటూరి వాసులకు దొరికే అమ్మతం లాంటి తాటి బుర్ర గుంజు ఈ మధ్యకాలంలో హైవేల వక్కన అమ్మడం విశేషం 90% సంవత్సరానికి ఒకసారి దొరికే తాటి బుర్ర గుంజును తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పల్లెటూర్లో అయితే పొలం గట్టలో వేసిన తాటికాయలు బుర్రగుంజులా మారి.. తర్వాత తేగలుగా విక్రయిస్తుంటారు. బుర్రగుంజులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వారానికి ఒకసారి గానీ, వారానికి మూడు రోజులు గానీ తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉండడం వల్ల వీటిని తినమని డాక్టర్లు కూడా సూచిస్తున్నారు.

పనస గింజలు తింటే..

ఇన్ని లాభాలా..!



పనస పండు.. దాదాపు అందరికీ తెలుసు.. దాని రుచి, సువాసన మనకు అంత దూరం నుంచే నోరూరించేలా చేస్తుంది. రుచికి మాత్రమే కాదు.. పనస పండు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచి చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలా మంది పనస తోనలు తిని.. గింజలు వడేస్తుంటారు. పనస పండులోని పోషకాలతోపాటు.. వాటి గింజలు వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. పనస గింజల్లో బోలెడు పోషకాలుంటాయని, దీని గింజలు కూడా మీ శరీరానికి అద్భుతాలను చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. పనస గింజల్లో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 వంటి వాటితో పాటు విటమిన్లు A, C, E, B, ఇనుము, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పనస గింజలలో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుందని.. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పనస గింజలలోని పైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి మేలు చేస్తుంది. పనస గింజలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. పనస గింజలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. పనస గింజలలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు. పొటాషియం రక్తనాళాలను సడలించి గుండె వ్యవస్థను మెరుగ్గా ఉంచుతుందని వివరిస్తున్నారు. పనస గింజలలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించేలా చేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి పనస గింజలు తీసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే పనస గింజలలోని ఫైబర్.. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. తద్వారా అతిగా తినడాన్ని నివారించడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పనస పండు గింజలలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎర్రరక్తకణాలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఇది కొత్తమీర కాదు, అలాంటిదే.. బోలెడన్నీ లాభాలు..!

ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా మారాయి.. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, నెర్వస్ నెస్, విశ్రాంతి లేకపోవడం వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. దీనిని నివారించడానికి తక్షణ చికిత్స చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ రాత్రి ఒక గ్లాసు సెలరీ జ్యూస్ ను తాగితే చాలా సమస్యల నుంచి బయటపడచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అనలు సెలరీ అంటే ఏమిటి..? సెలరీ అనేది అపియూని కుటుంబానికి చెందిన కూర. ఇది చూడడానికి కొంచెం కొత్తమీరలా ఉంటుంది. సెలరీలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ కె, సి, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. సెలరీ జ్యూస్ తరచూ తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని, శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. సెలరీ జ్యూస్ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సెలరీలో డైమాల్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. సెలరీ కడుపులో ఉన్న యాసిడ్ ను తటస్థీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, అసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. సెలరీ ఎసిడిటీ సమయంలో కలిగే భయం, విశ్రాంతి లేకపోవడం నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఊజకాయంతో బాధపడేవారికి కూడా సెలరీ చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది కాకుండా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో కూడా సెలరీ సహాయపడుతుంది. ఇది



మాత్రమే కాదు, సెలరీ మహిళలకు కూడా చాలా ఉపయోగకరం. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో కడుపు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. సెలరీలో అధిక స్థాయిలో ఆండ్రోస్టెనోన్, ఆండ్రోస్టెనాల్ ఉన్నాయి. ఇవి పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పురుషులు, స్త్రీలలో సంతాసి తృప్తిని పెంచుతాయి. మీరు జుట్టు సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీరు ఆకుకూరలను తినవచ్చు. ఇది జుట్టును బలంగా, మందంగా చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరంలో మంటను నివారిస్తుంది. అనారోగ్యాల నుండి రక్షిస్తుంది. ఈ ఆకుకూరలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి ఆక్సికరణ నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇందులో అపియూమాన్ అనే సమ్మేళనం ఉంది. ఇది అల్బర్, జీర్ణ సమస్యల వంటి కడుపు సమస్యలను నివారిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, సెలరీ రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఇది పీండు కాదు.. పోషకాల పీవర్ హిస్..

పండ్లలో అనేక రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు.. ఇంకా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.. అలాంటి పండ్లను మోసంది ఒకటి.. ఈ పండును దైవీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రకృతిలో లభించే ఎన్నో రకాల పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.. వాస్తవానికి పండ్లలో అనేక రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇంకా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



అలాంటి పండ్లలో మోసంది ఒకటి. దీనిని బిల్బెరీ - నారింజ అని కూడా అంటారు. అయితే.. నారింజకు భిన్నంగా మోసంది పచ్చిగా.. తీపి-పుల్లని రుచితో ఉంటుంది. మోసందిలో విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం వంటి శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీంతోపాటు మోసంది విటమిన్ సి పవర్ హౌస్ అని కూడా అంటారు.. అందుకే.. చాలామంది ఉదయాన్నే లేదా వీలు దొరికినప్పుడల్లా మోసంది జ్యూస్ త్రాగుతుంటారు.. ఈ మోసందిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయిని.. సహజ ద్రవ్యం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పండును దైవీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాల పవర్ హౌస్: విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫైబర్ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి.. ఇవి మీ శరీరానికి మేలు చేస్తాయి.. మోసంది వినియోగం వల్ల శరీరంలో అనేక పోషకాల లోపం ఉండదు.. దీంతోపాటు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: మోసందిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, ష్టర్, ఇతర వైరల్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: మోసంది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.. మిమ్మల్ని తేలికగా, చురుకుగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గుతుంది: మోసంది తినడం లేదా జ్యూస్ తాగడం వల్ల.. ఇది మెరుగుతున్న బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం. ఇది పొట్ట, నడుము చుట్టూ కొవ్వును కలిగిస్తుంది.. ఫిట్నెస్ పై ఆందోళనతో ఉన్నవారు మోసంది జ్యూస్ తప్పనిసరిగా తాగాలి. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: మోసంది మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడిని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే విషయంలో ఇది బెహవర్ కంటే ఇది తక్కువ కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

యువతలో గుండెపోటు ఎందుకు ?



మారుతున్న జీవన విధానంలో గుండెపోటుతో మరణించే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ప్రస్తుతం లైఫ్ స్టైల్ కారణంగా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడున్న రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. ఇటీవల కాలంలో గుండెపోటుకు మరణించే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. గుండెపోటు ఎప్పుడు వస్తుంది? తెలియని పరిస్థితి. యువకులను సైతం వదలడం లేదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నారనుకున్న సెలెబ్రిటీలు, క్రికెట్ ప్లేయర్లు దీనిబారిన పడుతున్నారు. తాజాగా పుణె వేదికగా ఎగ్జిబిషన్ మ్యూజ్ లో ఓ క్రికెటర్ మైదానంలోనే కుప్పకూలి ప్రాణాలు వదిలారు. అప్పటివరకూ తమతో అదుతున్న అటారు ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయాడు. 35 ఏళ్ల ఇమ్రాన్ పటేల్ ఓపెనర్ గా క్రికెట్లో వచ్చారు. కానీ పటితే ఎడమవైపు ఖాతీల్ నొప్పిగా ఉండటాన సహచరులకు చెబుతూ కుప్పకూలారు. అయితే గుండెపోటుతో వృత్తి చెందినట్లు గుర్తించారు. ఇలా యువతలో గుండెపోటు కేసులు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ రోజుల్లో యువతలో గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి.. దాని నుండి రక్షించువడం ఎలా అనే విషయాలను తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. ఒత్తిడి: బాధ్యతల బారం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల, ఎవరైనా ఒత్తిడి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఒత్తిడి పెరిగితే అది డిప్రెషన్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. దీంతో చాలా మంది యువతలో ఒత్తిడి కారణంగా గుండెపోటు వస్తుంది. ఆహారం: ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్లో చాలా మంది యువత తమ ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టలేకపోతున్నారు. చాలా సార్లు ప్రజలు బయటి నుంచి ఐక్ ఫుడ్, అయిల్ ఫుడ్ తినడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బ పడుతుంటారు. ఈ రకమైన ఆహారం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అధిక బిపి, ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీని కారణంగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీవనశైలి: నేటి యువతలో చాలా మంది జీవనశైలి చాలా చెడిపోయింది.



సినిమా



తలైవా బర్త్ డే స్పెషల్..

జైలర్ 2 షూటింగ్ షురూ అయ్యే టైం ఫిక్స్

తమిళ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ కోలీవుడ్ దర్శకుడు నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ కాంబోలో వచ్చిన జైలర్ బాక్సాఫీస్ ఏ స్టాయిల్ షేక్ చేసిందో ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఈ సూపర్ హిట్ చిత్రానికి సీక్వెల్ జైలర్ 2 కూడా వస్తుందని తెలిసింది. చాలా రోజుల తర్వాత ఆసక్తికర వార్త ఒకటి తెరపకి వచ్చింది. సీక్వెల్ షూటింగ్ కు అంతా రెడీ అయినట్లు కోలీవుడ్ సర్కిల్ సమాచారం. తాజా టాక్ ప్రకారం జైలర్ 2 ప్రోమో షూట్స్ను డిసెంబర్ 5న జరుపనున్నారని ఇన్ సైడ్ టాక్. అంతేకాదు తలైవా పుట్టినరోజు సందర్భంగా డిసెంబర్ 12న జైలర్ 2 ప్రోమోతోపాటు కూలీ న్యూ లుక్ పోస్టర్ ను విడుదల చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నట్లు సమాచారం. ఇదే నిజమైతే అభిమానులు, మూవీ లవర్స్ కు పండగే అని చెప్పొచ్చు. జైలర్ 2 స్క్రిప్ట్ వర్క్ పూర్తయిందని ఇప్పటికే నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ క్లారిటీ ఇచ్చాడని తెలిసింది. జైలర్ ఫస్ట్ పార్టులో రమ్యకృష్ణ, వినాయకన్, వసంత్ రవి, మోహన్ లాల్, శివరాజ్ కుమార్, తమన్నా కీలక పాత్రల్లో నటించారు. మరి వీరంతా సీక్వెల్ లో కూడా ఉంటారా..? అనేది తెలియాల్సి ఉంది. దీనిపై మేకర్స్ ఏదైనా క్లారిటీ ఇస్తారేమో చూడాలి. రజనీకాంత్ మరోవైపు లోకేశ్ కనగరాజ్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న కూలీ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఈ మూవీ 2025లో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది.



ఓటీటీలో కిరణ్ అబ్బవరం క చాలా స్పెషల్

టాలీవుడ్ యువ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం రీసెంట్ గా క సినిమాతో ప్రేక్షకులను పలుకరించాడని తెలిసింది. 1970స్ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కృష్ణగిరి గ్రామం నేపథ్యంలో సాగే పీరియాడిక్ థ్రిల్లర్ గా పాన్ ఇండియా కథాంశంతో వచ్చిన ఈ చిత్రం ఈ మూవీ తెలుగు, తమిళంతోపాటు పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ గ్రాండ్ గా రిలీజ్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకుంది. ఈ మూవీని ఢియేటర్లలో మిస్సయిన వారి కోసం డిజిటల్ ఎంట్రీ అప్ డేట్ వచ్చేసింది. ప్రస్తుతం క పాపులర్ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫాం ఈటీవీ వీన్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ప్రేక్షకులకు అద్భుతమైన విజువల్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించేందుకు క డాబ్బీ విజన్ లో సందడి చేస్తుండటం విశేషం. ఈటీవీ వీన్ లో డాబ్బీ విజన్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్న తొలి సినిమాగా అరుదైన ఫీట్ నమోదు చేసింది క. ఇంకేంటి మరి డాబ్బీ విజన్ లో మీరూ చూసేయండి. సుజిత-సంధీష్ డైరెక్ట్ చేసిన ఈ చిత్రంలో 2018 ఫేం తాన్వి రామ్, గం గం గజేశా ఫేం నయన్ సారిక ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్ పోషించారు. వరలక్ష్మి సమర్పణలో శ్రీవక్రూస్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కించిన ఈ మూవీకి శ్యామ్ సీఎస్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోన్ గ్ అందించాడు.



నానితో కలెక్షన్ కింగ్ ఫైట్



సరిపోదా శనివారం సినిమా సక్సెస్ ఫుల్ జోష్ మీదున్నాడు టాలీవుడ్ న్యాయరల్ స్టార్ నాని వీటిలో మోస్ట్ ఎవెయిటెడ్ ప్రాజెక్ట్ దసరా డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో నటిస్తోన్న %ఓంబీఅబ రాసత్రిపు% 2. హింస, రక్తపాతం, తుపాకులు. గ్లోరీ, ఒక మనిషి.. అంటూ ది ప్యారడైజ్ (%ఓంబీఅబ రాసత్రిపు%) టైటిల్ లుక్ విడుదల చేయగా.. నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఎన్ఎల్వీ సినిమాస్ బ్యానర్ లో దసరా ఫేం సుధాకర్ చెరుకూరి తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి అభిమానులను ఫుల్ ఖుషీ చేస్తోంది. త్వరలోనే నాని సెట్స్ లో జాయిన్ కాబోతున్నాడు. కాగా ఈ చిత్రంలో కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు మెయిన్ విలన్ గా కనిపించబోతున్నాడట. అంతేకాదు మరో పాపులర్ తెలుగు యాక్టర్ కీ రోల్ లో నటిస్తున్నాడని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఇంతకీ ఎవరా నటుడనేది ప్రస్తుతానికి సస్పెన్స్ నెలకొంది. ఇదే నిజమైతే సిల్వర్ స్క్రీన్ పై మోహన్ బాబు-నాని పోరు ఎలా ఉండబోతున్నది సర్వత్రా ఉత్సాహం రేకెత్తిస్తుండడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. హై ఎనర్జిటిక్ యాక్షన్ ప్యాక్ డ్ రోల్ లో కనిపించబోతున్నాడట. భారీ స్టాయిల్ రాబోతున్న ఈ సినిమా హీరోయిన్, ఇతర వివరాలకు సంబంధించి మరిన్ని అప్ డేట్స్ పై మేకర్స్ నుంచి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది.



నువ్వేంట్రా ఇలా యెధవలా తయారయ్యావ్.. అల్లరి నరేశ్ బచ్చలమల్లి టీజర్

అల్లరి నరేశ్ టైటిల్ రోల్ లో నటిస్తోన్న చిత్రం బచ్చలమల్లి సుబ్బు మంగాడేవి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోంది. క్రిస్టన్ కాసుకగా డిసెంబర్ 20న ఢియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా టీజర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. కావేరి నీతో మాట్లాడాలి.. నాకు సిగరెట్ అలవాటుంది.. ముందు అలవాటుంది.. అప్పుడప్పుడు అమ్మాయిల అలవాటు కూడా ఉంది.. అల్లరి నరేశ్ హీరోయిన్ కు చెప్పే డైలాగ్స్ తో షురూ అయింది టీజర్. మీ నాన్నేదో నిన్ను గొప్పొడివి చేయాలనుకుంటే నువ్వేంట్రా ఇలా యెధవలా తయారయ్యావంటున్నాడు రావు రమేశ్. నేను ఎవ్వరి కోసం మారను. నాకు నచ్చినట్లు బతుకుతా అంటూ సాగుతున్న సీన్లు బచ్చలమల్లి క్యారెక్టర్ ఎలా ఉండబోతుందో చెబుతూ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. ఇప్పటికే అల్లరి నరేశ్ సిగరెట్ తాగుతూ సీరియస్ మూడ్ లో ఉన్న పోస్టర్ నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ చిత్రంలో అమ్మతా అయ్యర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. హాస్యా మూవీస్ బ్యానర్ పై రాజేశ్ దండా, బాలాజీ గుప్తా సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి విశాల్ చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. రావు రమేశ్, హరితేజ, ప్రవీణ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

