

ASHISH MEDIA SERVICES (AMS)

You can download news from our 'AMS News Agency' Logon to our website and registrar.

www.ashishmediaservices.blogspot.com

Contant No. :9247698676

News from the Unreached

AMS NEWS

పుడయం

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

లిపోర్టర్లు కావాలెను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో పుడయం తెలుగు దిన పత్రికకు లిపోర్టర్లుగా పని చేయుటకు ఆసక్తిగల, అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావాలెను.

- సిరికొండ అగస్టీన్
BA, L.L.B., M.C.J.
పుడయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676

జైలుకు పంపుతాం?



కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా అక్రమ చెట్ల సరికివేతపై జస్టిస్ గమాయి, జస్టిస్ ఆగస్తీన్ జార్డ్ ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. చెట్ల సరికివేతపై సమర్థించుకోవద్దు అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అలాగే, వంద ఎకరాలను ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారో చెప్పండి అని

- కంచ గచ్చిబౌలి భూముల అంశంపై సుప్రీంకోర్టులో రేవంత్ ప్రభుత్వానికి ఎదురుదెబ్బ
- తెలంగాణ సర్కార్ కు సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరిక
- చెట్ల సరికివేతపై సమర్థించుకోవద్దు
- వంద ఎకరాలను ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారో చెప్పండి
- తదుపరి విచారణ మే 15కు వాయిదా
- పర్యావరణ పరిరక్షణ విషయంలో రాజీలేదు
- వీడియోలు చూసి మేము ఆందోళనకు లోనయ్యాం
- అభివృద్ధి, పర్యావరణానికి మధ్య సమతుల్యం అవసరం
- ఇష్టం వచ్చినట్లు పర్యావరణాన్ని ధ్వంసం చేస్తామంటే ఊరుకోం

ప్రశ్నించింది. తదుపరి విచారణ మే 15కు వాయిదా వేసింది. కంచె గచ్చిబౌలి భూముల అంశంపై దాఖలైన పిటిషన్లపై జస్టిస్ గమాయి, జస్టిస్ ఆగస్తీన్ జార్డ్ ధర్మాసనం ఈరోజు విచారణ చేపట్టింది. విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం.. చెట్ల సరికివేతపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ.. దీన్ని సమర్థించుకోవద్దంటూ చురకలు అందించింది. వాటిని ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారో చెప్పండి.. లేదంటే అధికారులు - మిగతా3లో



రెండు రకాల గుర్తాలు.. గుజరాత్ లో కాంగ్రెస్ వ్యూహంపై రాహుల్

- కాంగ్రెస్ పార్టీ నైతికస్థైర్యం కోల్పోయినట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ రాష్ట్రంలో వాళ్లను (బీజేపీ) ఓడిస్తాం
- పార్టీలోని అంతర్గత సవాళ్లను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్రంలో కొత్త నాయకత్వాన్ని పరిచయం చేస్తాం
- ఇప్పుడు జరుగుతున్న పోరాటం కేవలం రాజకీయం పోరాటం కాదని, సైద్ధాంతిక పోరాటం
- ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీని ఒక్క కాంగ్రెస్ మాత్రమే ఓడించగలదనే విషయం ప్రజలకు తెలుసు

భూ సమస్యలు లేని తెలంగాణే లక్ష్యంగా భూభారతి

- నేటి నుంచి ఫైలబ్ మండలాల్లో రెవెన్యూ సదస్సులు
- ప్రత్యేక ఫార్మాట్ లో దరఖాస్తు
- మద్దూర్ మండలంలో రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి



భూ సమస్యలు లేని రాష్ట్రంగా తెలంగాణను తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంగా భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకువచ్చామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మకమైన భూభారతి చట్టం ప్రయోజనాలు సామాన్య ప్రజలకు చేరినప్పుడే దానికి సార్థకత ఏర్పడుతుందన్నారు. భూభారతి అవగాహన సదస్సులపై గురువారం నాడు ఈ సందర్భంగా మంత్రి సమీక్షించారు. ఈ చట్టంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంతోపాటు, పకడ్బందీగా అమలు చేయాలన్న లక్ష్యంతో గురువారం నుంచి (17వ తేదీ) రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జిల్లా కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సులను ఏర్పాటు చేశామని అలాగే - మిగతా3లో

కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై సర్కారు వితండవాదం తగదు



కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై సుప్రీంకోర్టులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వితండవాదాన్ని మానుకోవాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై ఇవాళ సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ తరుణంలో కిషన్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం 100 ఎకరాల్లో చెట్లను పునరుద్ధరించాలి. చీఫ్ సెక్రటరీకి తెలియకుండా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెట్ల సరికివేతకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. కొంపలు మునిగిపోతున్నట్లుగా ఫ్లడ్ లైట్లు పెట్టి మరి చెట్లు సరికారు. పర్యావరణ విషయంలో నాన్న పోలీసులు కేసులు పెడతానంటే..రెడ్డి. హైదరాబాదులో ఒక్క చెట్టు కొట్టాలన్న వాల్టా చట్టం కింద అనుమతి తప్పనిసరి. ప్రభుత్వాలు సడీపేందుకు భూములు అమ్మితే భవిష్యత్తు తరాలు క్షమించవు అని వ్యాఖ్యానించారు.



సీఎన్జీ ఆటోలపై నిషేధం!

- సీఎన్జీ ఆటోల స్థానంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలతో భర్తీ చేయనున్నారనే వార్తలు
- సీఎన్జీతో నడిచే ఆటోరిక్షాలపై నిషేధం విధిస్తామన్న వార్తల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదు
- ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలను అందించడమే లక్ష్యంగా ఢిల్లీ సర్కార్ పనిచేస్తోంది
- త్వరలోనే 'ఈవీ పాలసీ 2.0'ను తీసుకురావడానికి సన్నద్ధం

గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీతో రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టబడులు



ప్రజా ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ న్యూ ఎనర్జీ పాలసీకి ఆకర్షణలై జాతీయ, అంతర్జాతీయ కంపెనీలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకు వస్తున్నాయని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు తెలిపారు. బుధవారం హైదరాబాద్, రాజేందర్ నగర్ లోని తెలంగాణ ఇన్స్టిట్యూట్ రూరల్ దెవలప్మెంట్ సంస్థలో గౌరవ

- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి సమక్షంలో 29 వేల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఎంవోయూ
- రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకొస్తున్న జాతీయ, అంతర్జాతీయ కంపెనీలు
- 2034-35 నాటికి 31 809 మెగావాట్ల గరిష్ట డిమాండ్ అంచనాకు అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ప్రణాళికలు
- 2035 నాటికి 40 వేల మెగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా ముందుకు వెళుతున్న ప్రభుత్వం
- కంప్రెస్డ్ బయోగ్యాస్ ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధితో రైతులకు ఆర్థికంగా మేలు జరగాలి
- గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తికి రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టే వారికి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా సహకరిస్తుంది
- టీజీ రెడ్కోతో జరిగిన ఎంఓయూ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క వెల్లడి

ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు సమక్షంలో 29 వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి %౪౦ =జూబిజూ% తో ఎకోరేన్ ఎనర్జీ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, జిపిఆర్ఎస్ ఆర్య ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ప్రతినిధులు ఎంవోయూ చేసుకున్నారు. అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడారు. న్యూ ఎనర్జీ పాలసీ తీసుకురావడం వల్ల రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి- మిగతా3లో



వక్స్ చట్టంపై మధ్యంతర ఉత్తర్వులు

- కేంద్రం ప్రభుత్వంతో పాటు ప్రతివాదులకు కోర్టు నోటీసులు జారీ



గ్యాస్ సిలిండర్ పేలి నలుగురు చిన్నారులు దుర్మరణం

- బీహార్ లోని ముజఫర్ పూర్ జిల్లాలో ఘటన
- ఇంట్లో వంట చేస్తూ తల్లి బయటికి వెళ్లిన సమయంలో మంటలు సిలిండర్ కు అంటుకుని పేలుడు సంభవించినట్లు ప్రాథమిక విచారణ

మే 1 నుంచి 15 బ్యాంకుల విలీనం

- దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలలో మే ఒకటి నుంచి ఒక రాష్ట్రం ఒక ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకు అనే విధానం అమలు
- తాజాగా ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఈ ప్రతిపాదన ప్రకారం 11 రాష్ట్రాలలో 15 ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకుల విలీనం కోసం ఒక నోటిఫికేషను విడుదల
- ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకుల ఏకీకరణలో ఈ విలీనం నాలుగవ దశ అని తెలుస్తుంది





వ్యాగన్ ఆర్ నయా ఎడిషన్..



ప్రత్యేకతలు తెలిస్తే షాక్

భారతదేశంలోని ప్రజలకు సొంత కారు అనేది ఓ ఎమోషన్. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి ప్రజలు కారు కొనుగోలు చేయాలని ఆశపడుతూ ఉంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ కంపెనీ మారుతీ సుజుకి బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ కార్లను రిలీజ్ చేస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మారుతీ సుజుకి అంటే మధ్యతరగతి ప్రజలకు ప్రత్యేక అభిమానం. అయితే ఇటీవల బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ కారు అయిన మారుతీ సుజుకి వ్యాగన్ ఆర్ ను ఆ కంపెనీ అప్డేట్ చేసింది. మారుతీ సుజుకి వ్యాగన్ఆర్ చాలా కాలంగా భారతీయ కార్ల కొనుగోలుదారులను ఆకర్షిస్తుంది. ముఖ్యంగా కొత్త అప్డేట్స్, స్థిరమైన అమ్మకాల పనితీరుతో ఈ కారు ఇతర బడ్జెట్ కార్లకు గట్టి పోటీనిస్తుంది. తాజా అప్డేట్లో మారుతీ సుజుకి వ్యాగన్ఆర్ కారులో ఆరు ఎయిర్ బ్యాగ్స్ ను సెట్ చేసి ప్రయాణికుల భద్రతకు కీలక చర్యలు తీసుకున్నారు. హార్డ్ బ్రేక్ ఫామ్, హై టెన్యూల్ స్టీల్ నిర్మాణంతో వచ్చే వ్యాగన్ఆర్ ఇప్పుడు క్రాష్ జరిగినప్పుడు మెరుగైన రక్షణను అందించేలా రూపొందించారు. వరుసగా నాలుగు ఆర్థిక సంవత్సరాలుగా అంటే 2022, 2023, 2024, 2025 సంవత్సరాల్లో వ్యాగన్ఆర్ భారతదేశంలో అత్యధికంగా అమ్ముడైన కారుగా నిలిచింది. తాజా ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే 1,98,451 యూనిట్లు అమ్ముడయ్యాయి. ఇప్పటి వరకు 3.37 మిలియన్లకు పైగా యూనిట్లు అమ్ముడయ్యాయి. వ్యాగన్ఆర్ భారతీయ వినియోగదారుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. వ్యాగన్ ఆర్ కారు ఇది 65 బీహెచ్పీ, 89 ఎన్ఎం టార్క్ ఉత్పత్తి చేసే 1.0 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్, 88 బీహెచ్పీ, 113 ఎన్ఎం అందించే 1.2 లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్, 56 బీహెచ్పీ, 82 ఎన్ఎం ఉత్పత్తి చేసే సీఎన్జీ వేరియంట్లో అందుబాటులో ఉంది. పెట్రోల్ ఇంజన్ను 5 స్పీడ్ మాన్యువల్ లేదా 5 స్పీడ్ ఏఎంటీ జత చేయవచ్చు. అయితే సీఎన్జీ వేరియంట్ ను మాన్యువల్ గేర్బాక్స్ మాత్రమే అందిస్తారు. సీఎన్జీ పవర్ ట్రెయిన్ కొనుగోలుదారుల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. వ్యాగన్ఆర్ రోజువారీ సౌలభ్యం, సౌకర్యాన్ని పెంచే లక్షణాలతో నిండి ఉంది. ఇది సౌకర్యవంతమైన నిల్వ కోసం 60:40 స్క్రిబ్ల్ సీట్లు, ఫ్లెలిబ్ క్యాబిన్ అనుభూతి కోసం డ్యూయల్-టోన్ ఇంటీరియర్స్, డ్రైవింగ్ సౌలభ్యం కోసం టిర్ట్ స్టీరింగ్, డ్రైవర్ కు సమాచారం అందించడానికి మల్టీ-ఇన్ఫర్మేషన్ డిస్ప్లేను అందిస్తుంది. ఇతర ఉపయోగకరమైన చేర్పుల్లో వెనుక పార్కింగ్ బ్రే, హిటర్స్ ఎయిర్ కండిషనింగ్, ఆండ్రాయిడ్ ఆటో, ఆపిల్ కార్ ప్లేకు మద్దతు ఇచ్చే 17.78 సెం.మీ టచ్ స్క్రీన్ ఇన్ఫోటెన్యెంట్ సిస్టమ్ ఉన్నాయి. 25 సంవత్సరాల క్రితం ప్రవేశ పెట్టిన వ్యాగన్ఆర్, టాటా ఇండికా, దేహా మాజీజీ, హ్యుందాయ్ శాంట్లో పంటి చాలా కార్ల ఉత్పత్తిని నిలిపేశారు.

ఇకపై కబితే రైళ్లలాగేనూ ఎటిఎం సేవలు..! ఎరిసిగ వాణిజ్య లోటు

ఇండియన్ రైల్వే సరికొత్త ప్రయోగం చేపట్టింది. ఇకపై కబితే రైళ్లలో కూడా ఎటిఎం సర్వీసును సెంట్రల్ రైల్వే ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇప్పటికే వంచపటి ఎక్స్ ప్రెస్ లో ప్రయోగాత్మకంగా ఎటిఎం సర్వీసును ఏర్పాటు చేశారు. బ్రయల్ రన్ ను అధికారులు పరీక్షించారు. ఈ ప్రయోగం విజయవంతమైతే దేశ వ్యాప్తంగా అన్ని రైళ్లలో ఎటిఎం సర్వీసులు రానున్నాయి. రైల్వే అధికారులు మాట్లాడుతూ 9౫% మొదటిసారిగా ముంబయి మన్యార్డ్ వంచపటి ఎక్స్ ప్రెస్ లో ప్రయోగాత్మకంగా ఎటిఎంను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రతిరోజూ నడిచే ఈ ఎక్స్ ప్రెస్ లో ఓ ప్రైవేట్ బ్యాంకుకు చెందిన ఎటిఎంను ఏస్ ఛైర్ కార్ కోచ్ లో ఏర్పాటు చేశామన్నారు. త్వరలో పూర్తిస్థాయిలో ఈ సదుపాయాన్ని ప్రయాణికులందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని చెప్పారు. వంచపటి ఎక్స్ ప్రెస్ లో ప్రయోగాత్మకంగా దీన్ని ఏర్పాటు చేశామని, సెంట్రల్ రైల్వే చీఫ్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ సుప్రీల్ నీలా తెలిపారు. కోచ్ లో గతంలో తాత్కాలిక ప్యాండ్లీగా వినియోగించిన స్థలంలోనే ఎటిఎం ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అలాగే రైలు ముందుకు వెళుటప్పుడు భద్రతా పరంగా ఇబ్బందులు లేకుండా పట్టర్ డోర్ అమర్చారనీ, దీనికి సంబంధించిన కోచ్ లో కూడా అవసరమైన మార్పులు మన్యార్డ్ పర్మిషన్ లో చేశామని సుప్రం చేశారు. అయితే ముంబయిలోని ఛత్రపతి శివాజీ చెప్పారు. వంచపటి ఎక్స్ ప్రెస్ లో



మహాదాజ్ టర్నింగ్ సుంచి మన్యార్డ్ జంక్షన్ వరకు ప్రతిరోజూ వంచపటి ఎక్స్ ప్రెస్ వెళుతుంది. దాదాపు 4 గంటల 30 నిమిషాల్లో గమ్యస్థానానికి చేరుకునే ఈ రైలు ఆ మార్గంలో కీలకంగా ఉంది. అందుకే ముందుగా ఈ రైల్లో ప్రయోగాత్మకంగా ఎటిఎం సేవలను అధికారులు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. త్వరలోనే మిగతా మార్గాల్లో కూడా రైళ్లలో ఎటిఎం సేవలు అందించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.



ప్రపంచ మార్కెట్ లో భారత ఎగుమతులు డీలా వడటంతో మరోవైపు దిగుమతులు పెరగడంతో దేశ వాణిజ్య లోటు రికార్డ్ స్థాయిలో పెరుగుతోంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వాణిజ్యలోటు 14.05 బిలియన్ డాలర్లతో మూడు ఏళ్ల కనిష్ట స్థాయి వద్ద నమోదు కాగా.. తిరిగి మార్చిలో ఏకంగా 21.54 బిలియన్లకు ఎగిసింది. ఒక్కసారిగా దిగుమతులు పెరగడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. గడిచిన మార్చిలో భారత సరుకుల దిగుమతులు 11.3 శాతం పెరిగి 64.51 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయని వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ మంగళవారం వెల్లడించింది. ఇవి ఫిబ్రవరిలో 50.96 బిలియన్లుగా నమోదయ్యాయి. 2025 మార్చిలో సరుకుల ఎగుమతులు మాత్రం 0.7 శాతం పెరిగి 41.97 బిలియన్ డాలర్లుగా చోటు చేసుకున్నాయి.

గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం 2024-25లో స్థూల భారత ఎగుమతులు స్వల్పంగా 0.08 శాతం పెరిగి 437.42 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి. మరోవైపు దిగుమతులు 6.62 శాతం పెరిగి రూ.720.24 బిలియన్ డాలర్లకు ఎగిశాయి. ”గతేడాది సరుకుల ఎగుమతుల్లో 58.01 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయి. ఇంతక్రితం ఏడాది 45.54 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి. పెట్రోలియంయేతర ఎగుమతులు ఎక్కువగా చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ రంగం ఏకంగా 6 శాతం వృద్ధిని కనబర్చింది.” అని వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. 2024-25లో బంగారం దిగుమతులు 58.01 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయి. ఇంతక్రితం ఏడాది 45.54 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి.



కార్గిజెంట్ తో సిటిజన్స్ ఫైనాన్సియల్ భాగస్వామ్యం

ఆమెరికా కేంద్రంగా పని చేస్తోన్న ప్రముఖ ఆర్థిక సేవల సంస్థ సిటిజన్స్ ఫైనాన్సియల్ గ్రూప్ తమ ఆవిష్కరణల వేగవంతానికి కార్గిజెంట్ లో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. ఆ సంస్థ ఎంటర్ ప్రైజ్ టెక్నాలజీ వ్యూహాన్ని అమలు చేయడానికి వీలుగా హైదరాబాద్ లో గ్లోబల్ క్యాపిటలిటీ సెంటర్ (జీసీసీ) ను ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రకటించింది. మంగళవారం దీనిని రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు లాంచనంగా ప్రారంభించారు. ఇది భారత్ లోనే తన మొట్టమొదటి జీసీసీ అని సిటిజన్స్ ఫైనాన్సియల్ వెల్లడించింది. దీని ద్వారా 1,000 కంటే ఎక్కువ ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. కార్గిజెంట్ కొత్త జీసీసీ సెంటర్ ద్వారా ఎంటర్ ప్రైజ్ టెక్ సామర్థ్యాలు, కస్టమర్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ప్లాట్ ఫామ్లు, డేటా అనలైజ్, ఉత్పత్తి ఆవిష్కరణలను వేగవంతం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుందన్నారు. నిజానికి ఇదొక ఇన్ స్ట్రాక్చర్ హబ్ మాదిరిగా పనిచేస్తుందన్నారు. సిటిజన్స్ బ్యాంక్, కార్గిజెంట్ చేతులు కలపడంతో, భారతదేశ జీడీపీకి 1 శ్రీలియన్ డాలర్లు అందించే మొదటి రాష్ట్రంగా అవతరించే లక్ష్యానికి తెలంగాణ దగ్గరగా ఉందని మంత్రి అన్నారు.

67 నెలల కనిష్ట స్థాయికి ద్రవ్యోల్బణం

ఓ వైపు ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థలో కీలక మార్పులు వస్తున్న వేళ.. భారతదేశంలో ద్రవ్యోల్బణం రేటు రికార్డ్ స్థాయిలో 67 నెలల కనిష్ట స్థాయికి చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో మార్చి 2025లో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 3.34%గా నమోదైంది. ఇది అనేక మంది సాధారణ ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించే విషయమని చెప్పవచ్చు. ఇదే సమయంలో ఆహార పదార్థాల ధరలు కూడా తగ్గడం కూడా దేశంలో ద్రవ్యోల్బణం క్రమంగా తగ్గడానికి ప్రభావితం అయినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామాలతో భారత రిజర్వ్ బ్యాంక్ ద్రవ్య విధానాన్ని సమీక్షించుకుంటూ తదుపరి వడ్డీ రేట్లపై నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 2025 మార్చి నెలలో భారతదేశంలో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 3.34%కి పడిపోయింది. ఇది గత 67 నెలలలోనే కనిష్ట స్థాయికి చేరింది. ఫిబ్రవరిలో 3.61%గా ఉన్న ద్రవ్యోల్బణం, మార్చిలో 3.34%కి చేరుకుంది. ఇది R.B.I లెక్కంగా ఉండే 4% ద్రవ్యోల్బణం రేటు కంటే 0.66% మేర తక్కువగా ఉండటం విశేషం. దీంతో రాబోయే నెలల్లో భారతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థ అభివృద్ధికి అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ద్రవ్యోల్బణం తగ్గడం వల్ల ప్రజలకు రాబోయే సమయాల్లో మరింత ఆర్థిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఆహార పదార్థాల ధరలు కూడా ఈ సమయంలో తగ్గుతున్నాయి. ఫిబ్రవరి 2025లో ఆహార ద్రవ్యోల్బణం 3.75% గా ఉండగా, మార్చిలో 2.69%కి పడిపోయింది. ఇది ప్రజలకు అనుకూలంగా మారుతూ, వారి ఖర్చులపై పెద్దమొత్తం ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆహార ధరలు తగ్గినట్లుయితే, సామాన్య ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయి.

రూ.99,700 లుగా ఉంది. కాగా.. బంగారం పది గ్రాములపై రూ.10 మేర, వెండి కిలోపై రూ.100 మేర ధరలు తగ్గాయి. కాగా.. ప్రాంతాల వారీగా బంగారం, వెండి ధరల్లో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. హైదరాబాద్ లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.87,190, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,170 గా ఉంది.విశాఖపట్నం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.87,190, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,170గా ఉంది.ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.87,340, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,320 గా ఉంది.ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,190, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,170 గా ఉంది.మొత్తంలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,190, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.95,170 గా ఉంది.బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.87,190, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.95,170 గా ఉంది.



చక్కని ఆరోగ్యం



బొప్పాయిని పరగడుపున ఒక్కసారి తిని చూడండి..!

బొప్పాయి పండు మన ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలు అందించే ఒక అద్భుతమైన పండు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడం, చర్మ ఆరోగ్యం పెంచడం, బరువు తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి రోజు ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బొప్పాయి పండు అన్ని సీజన్లలో దొరుకుతుంది. దీని రుచి అద్భుతంగా ఉండటమే కాకుండా.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా చాలా ఉంటాయి. బొప్పాయి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం అనేది ఎంతో ప్రయోజనకరం. ఇందులో ఉన్న పోషకాలు శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయడంలో జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఇంకా ఇతర అనేక సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉండడం వల్ల అది జీర్ణక్రియను సజావుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వలన అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. దీనిలో ఉన్న ఫైబర్ కూడా జీర్ణవ్యవస్థను సమర్థవంతంగా

పనిచేయించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది.బొప్పాయి తినడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలు తొలగిపోతాయి. ఇది కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని ముఖ్యమైన పోషకాలు లివర్ డిటాక్సిఫికేషన్‌ను ప్రోత్సహిస్తాయి. కాలేయం శుభ్రంగా ఉండటం ద్వారా జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా క్రమబద్ధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ విధంగా బొప్పాయి తినడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియను పెంపొందించవచ్చు.బొప్పాయిలో విటమిన్ S చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మానికి చాలా లాభకరమైనది. ప్రతిరోజు బొప్పాయి తినడం వలన ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో కూడిన ఈ పండు చర్మంలోని నలుపును, ముడతలను తగ్గించడంలో, చర్మం పదిలంగా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తినడం వలన చర్మం మరింత కాంతివంతంగా మారుతుంది. బొప్పాయి తినడం వల్ల బరువు తగ్గడం చాలా సులభం. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కానీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా బొప్పాయి తినడం వలన మీకు ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయదు. దీనితో బరువు నియంత్రణ సాధించడం చాలా సులభం

అవుతుంది. మరొక ముఖ్యమైన అంశం బొప్పాయిలో నీటి శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయిలో నీటి శాతం, ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు ఈ పండును నిత్యం తినడం వల్ల శరీరంలోని అవశేషాలు సులభంగా బయటకు వెల్లిపోతాయి. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ

సజావుగా కొనసాగుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఇంప్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రత్యేకంగా ఆర్థరైటిస్ బాధితులకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరమైనది. బొప్పాయి గుండెకు, కీళ్ల ఆరోగ్యానికి కూడా అనుకూలంగా ఉంటుంది. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు హృదయ

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైనవి. ఇది రక్త ప్రసరణను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు నివారించడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో బొప్పాయి చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

కాలెస్ట్రాల్ ఊన్ వారు నెయ్యి తినేవచ్చా..?

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కార్బియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కార్బియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. శరీరానికి శక్తి రావాలంటే

నెయ్యి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్మం, జుట్టు సమస్యలను కూడా నయం చేస్తుంది. నెయ్యి పోషకాలకు పవర్ హౌస్గా పేర్కొంటారు. శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-ఎ, విటమిన్-ఇ, విటమిన్-బి విటమిన్ కే తోపాటు విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి.. అంతేకాకుండా.. ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, లినోలిక్, బ్యూటిరిక్ యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుత కాలంలో కొలెస్ట్రాల్‌తోపాటు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని తినవచ్చా.. లేదా..?

తింటే ఏమవుతుంది..? ఒకవేళ తింటే ఎంత తినాలి.. అనే ప్రశ్నలు సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరినీ వెంటాడుతున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఔషధ వినియోగం: నెయ్యిలోని పోషకాలు, విశిష్ట లక్షణాల కారణంగా ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతూ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా నెయ్యి తినవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. రోజుకు కేవలం 2 నుంచి 3 స్పూన్లు నెయ్యి మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది.. అంతకు మించి నెయ్యి తీసేవాడో కాదో చాలా సార్లు పేర్కొంటున్నారు.కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పుస్తాయని పస్తాయని పేర్కొంటున్నారు.. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకుని.. వారి సూచనల ప్రకారం.. నెయ్యిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఉదయాన్నే గుప్పెడు తింటే ఇక తిరుగుండదు..

కిన్మిన్.. ఎందుద్రాక్షలో ఎన్నో పోషకాలతోపాటు.. ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. వీటిని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. ఎందుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, ఐరన్, ఫైబర్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి.. ఇవి శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. కిన్మిన్.. ఎందుద్రాక్షలో ఎన్నో పోషకాలతోపాటు.. ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. వీటిని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. ఎందుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, ఐరన్, ఫైబర్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి.. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా

మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. వీటిని తినాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని దృఢంగా ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి. అంతేకాకుండా తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే.. నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్ష తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని.. పేర్కొంటున్నార వైద్య నిపుణులు.. డైటీ పరగడుపున నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్ష తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి. అలసట తగ్గుతుంది: రోజంతా పనిచేసిన తర్వాత, శరీరం తరచుగా అలసిపోయి బలహీనంగా మారుతుంది. ఎందుద్రాక్ష తినడం వల్ల శరీర అలసట,

బలహీనత తొలగిపోతాయి. ఎందుద్రాక్ష తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎందుద్రాక్ష తినడం వల్ల మీ శరీరం అలసట నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయటపడొచ్చు: రక్తహీనతతో బాధపడేవారు ఎందుద్రాక్ష తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల కలిగే ఒక పరిస్థితిని రక్తహీనత అంటారు. ఎందుద్రాక్ష తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. ఎందుద్రాక్షలను రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అల్పాహారంగా ఎందుద్రాక్ష తినండి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్షలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం ద్వారా, శరీరాన్ని జలుబు, దగ్గు, వైరల్ వంటి వ్యాధుల నుండి రక్షించుకోవచ్చు. వేసవి కాలంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి.. మీరు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్షలను తినవచ్చు. చర్మం మెరిసేలా చేస్తుంది: ఎందుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం విషాన్ని తొలగిస్తుంది. ఎందుద్రాక్ష నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరంలోని విషమూలిత అంశాలు తొలగిపోతాయి.. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా చర్మంపై మెరుపు కనిపిస్తుంది. ఎందుద్రాక్షలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.. ఇవి ముఖంపై మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలన్నీ మాటాప్పే..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో.. కర్బూజ పండు ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంతోపాటు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. అందుకే దీనిని రెగ్యులర్‌గా తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఆహారం కారణంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నట్లు ఆధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.. కావున ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టడం మంచిది.. అందుకే మంచి జీవనశైలిని అనుసరించడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారం, పండ్లను తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో.. కర్బూజ పండు ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంతోపాటు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా

శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. అయితే.. ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే కర్బూజ తినడం వల్ల పలు వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చని చెబుతున్నార వైద్య నిపుణులు..

ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బూజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చు.. అలాగే.. ఆ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినడం మంచిది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజను రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ గ్లై చేయడంలో.. అలాగే రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతాయి.. వేసవిలో తరచూ గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి,

జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు బాధపడుతుంటారు.. అయితే, ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువ సూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, ఇలాంటి సమయంలో సులభంగా జీర్ణవయోగిక కర్బూజను తినడం ద్వారా.. కడుపు సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు.. కంటి సమస్యలు దూరం: కర్బూజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి.. దీనిలో విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటికుక్క ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యలు దూరం: కర్బూజలో విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని పేర్కొంటున్నార ఆయుర్వేద నిపుణులు..

దాల్చిన చెక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

దాల్చిన చెక్క .. మసాలా దినుసుల్లో ఇది కూడా ఒకటి..ప్రతి వంటింట్లోనూ తప్పక ఉంటుంది. మంటకాల తయారీలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇది ఆహారానికి ప్రత్యేక రుచిని అందిస్తుంది. దాల్చిన చెక్క శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన ఇన్‌ఫ్లేమేషన్ తగ్గుతుంది. పాపీఫినాల్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దాల్చిన చెక్కలో ఉంటాయి. దీని వలన వాపు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇవి కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో సిస్మార్టిక్లైడ్ సూనె బ్యాక్టీరియల్, ఫంగల్ ఇన్‌క్రెప్షన్ దూరం చేయడం సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ వైరల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇన్‌ఫ్ల్యూంజా, ధోమ ద్వారా వచ్చే వైరల్ జ్వరాల నుంచి రక్షణలోదాల్చినచెక్క సహాయపడుతుంది.దాల్చిన చెక్క గుండె ఆరోగ్యాన్ని

మెరుగుపర్చడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా దాల్చినచెక్క తీసుకోవడం వల్ల ట్రై గ్లిజియోఎడ్స్ తగ్గుతాయి. దాల్చిన చెక్కలో ట్రైయోటెక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంలో సహాయపడతాయి.దాల్చిన చెక్కను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. షుగర్ రోగులు దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే మంచిది. రక్తపోటును కంట్రోల్ చేయడంలో దాల్చిన చెక్క సహాయపడుతుంది. దాల్చినచెక్కను తీసుకుంటే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. హైబీపీతో బాధపడేవారు దాల్చినచెక్క తీసుకుంటే మంచిది. దాల్చిన చెక్కకు వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. దంతాల నొప్పిని తగ్గించడంలో, నోటి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అదుపు చేయడంలో దాల్చినచెక్క సాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దాల్చిన చెక్కను తింటే మలబద్ధకం, అజీర్తి తగ్గుతాయి.

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పూరాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో

మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. అకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులకు కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని లోపలికి మడతెప్పెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసే వ్యక్తిని వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం వల్ల అవి బారీ పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.



సినిమా





అల్లు అర్జున్ కి హీరోయిన్ల సమస్య?

పుష్ప 2 తర్వాత అల్లు అర్జున్ ఎవరితో సినిమా చేస్తాడా అనుకుంటే తమిళ దర్శకుడు అట్లీకే ఓటేశాడు. త్రివిక్రమ్ పేరు కూడా వినిపించింది కానీ అట్లీతో ప్రాజెక్ట్ ఉంటుందని ఈ మధ్య అధికారికంగానూ ప్రకటించారు. ఇక్కడివరకు బాగానే ఉంది. కాకపోతే హీరోయిన్లు ఎవరనే దగ్గర డిస్కషన్స్ జరుగుతున్నాయి. బస్సీ-అట్లీ సినిమాని ఇంటర్నేషనల్ లెవల్లో తీయబోతున్నారు. ఈ మేరకు అనాన్స్ మెంట్ వీడియోలో దీని గురించి హింట్ ఇచ్చేశారు. కాబట్టి బస్సీకి సరిపోయే హీరోయిన్లని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుతానికి తెలుగులో పెద్దగా ఆప్షన్స్ కనిపించట్లేదు. అందుకే బాలీవుడ్ వైపు చూస్తున్నారు. ఇప్పుడైతే జాన్వీ కపూర్, దిశా పటానీ పెద్ద వినిపిస్తున్నారు. వీళ్లు కన్నర్నా కాదా అనేది ఇంకా డిస్టెండ్ కాలేదు. కాకపోతే ఎవరి డేట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయనే దానిబట్టి హీరోయిన్లని తీసుకోవాలని అనుకుంటున్నారు. మొత్తంగా అ?ల్లు అర్జున్ సరసన ముగ్గురు భామలు కనిపించబోతున్నారని తెలుస్తోంది. మరి ఆ లక్ష్మీ ఛాన్స్ ఎవరికి దక్కుతుందో చూడాలి.



పెద్దిలో
నా రోల్
చాలా స్పెషల్

కన్నడ స్టార్ హీరో శివరాజ్ కుమార్ మరోసారి తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు. రామ్ చరణ్ హీరోగా నటిస్తోన్న పెద్ది సినిమాలో కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. బుచ్చిబాబు సనా డైరెక్షన్ లో వస్తోన్న ఈ మూవీ హిందీలో హైదరాబాద్ లో జరిగింది. ఈ పెద్దయ్యలో శివరాజ్ కుమార్ కూడా పాల్గొన్నారు. ?అమెరికాలో క్యాన్సర్ చికిత్స చేయించుకుని కోలుకున్న తర్వాత హిందీకి హాజరయ్యారు. అయితే తెలుగులో మాత్రమే కాకుండా కన్నడలోనూ పలు సినిమాల్లో నటిస్తున్నారాయన. కన్నడ ?స్టార్ షపేంద్ర, రాజ్ బి శెట్టి నటిస్తోన్న 45 మూవీలో శివరాజ్ కుమార్ కీ రోల్ ప్లే చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో శివరాజ్ కుమార్ శివుడిగా, ఉపేంద్ర యముడిగా, రాజ్ బి శెట్టి మార్కండేయగా కనిపించనున్నారు. తాజాగా ఈ మూవీ ప్రమోషన్ లో భాగంగా హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు మేకర్స్. ఈ సమావేశంలో ఉపేంద్రతో పాటు శివరాజ్ కుమార్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రామ్ చరణ్ పెద్ది సినిమాకు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. శివరాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ‘రామ్ చరణ్ పెద్ది మూవీ కోసం 2 రోజులు హిట్ చేశా. ఆ రెండు రోజులు చాలా సరదాగా అనిపించింది. తొలిసారి తెలుగులో మాట్లాడా. డైరెక్టర్ చాలా గుడ్ పర్సన్. నా షాట్ ను ఆయన అభినందించారు. రామ్ చరణ్ బిహేయియర్ వెరీ గుడ్. ఈ సినిమాలో తొలిసారిగా తెలుగులో డైలాగ్ చెప్పాను. పెద్దిలో నా రోల్ చాలా స్పెషల్. బుచ్చిబాబు స్క్రిప్ట్ చాలా నచ్చింది. నాకు కీమా థెరపీ కంప్లీట్ చేసిన 4 రోజులకే మళ్లీ హిందీకి మొదలుపెట్టాను.. టీమ్ అందరూ ఇచ్చిన సపోర్ట్ తోనే హిట్ చేయగలిగాను’ అని అన్నారు. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ సీజన్ నడుస్తుండడంతో బెంగళూరు కప్ ?కొట్టాలని కోరుకుంటున్నారా? అని మీడియా ప్రతినిధులు ప్రశ్నించగా.. ఈ సాలా కప్ నవ్వే అని శివరాజ్ కుమార్ తన మద్దతు ప్రకటించారు. ఆర్సీబీకి కూడా ఒక్కసారి కప్ కొట్టే ఛాన్స్ ఇవ్వడంని కోరారు.

ఆ అమ్మాయిని కలిసేందుకు వైజాగ్ వచ్చేవాడిని..

హీరో నాని స్టన్నింగ్ కామెంట్స్

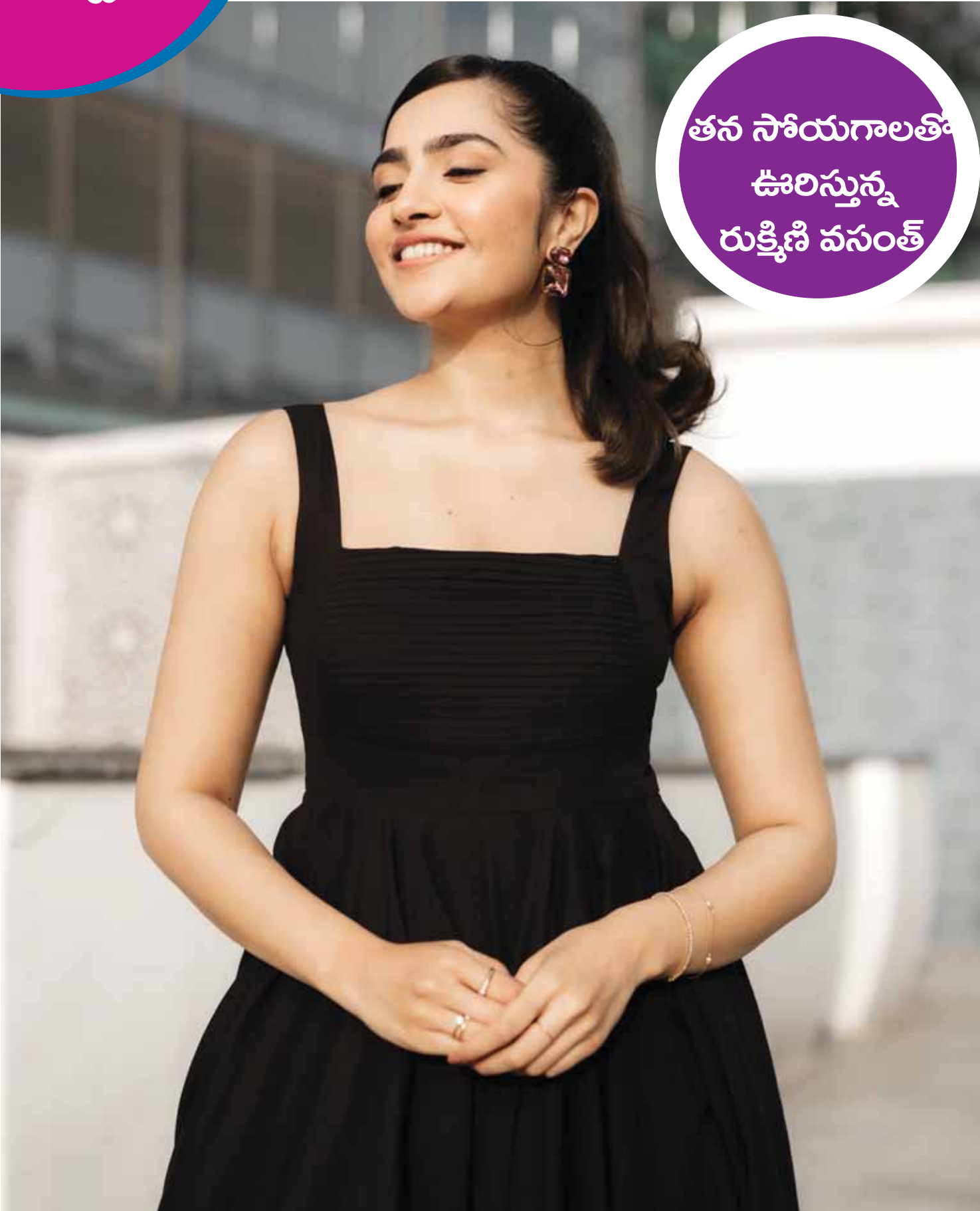
నేచురల్ స్టార్ నాని నిర్మాతగా, హీరోగా అదరగొడుతున్నాడు. ఆయన లీడ్ రోల్ లో హిట్ 3 అనే చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. ఈ మూవీని దర్శకుడు శైలేష్ కొలను తెరకెక్కిస్తున్నాడు. ఈ మూవీ ట్రైలర్ సోమవారం రిలీజ్ కాగా, ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో నేచురల్ నాని తన పర్సనల్ సీక్రెట్స్ బయటపెట్టారు. ‘హిట్- 3’ సినిమా ట్రైలర్? లాంచ్ ఈవెంట్ విశాఖపట్టణం నగరంలో జరగగా, ఈ సందర్భంగా విశాఖతో తనకి ఉన్న అనుబంధాన్ని పేర్ చేసుకున్నారు. నా పెళ్లికి ముందు దాదాపు 15 ఏళ్ల కిందట ఇక్కడికి ఓ అమ్మాయిని కలవడానికి వచ్చేవాడని. తర్వాత ఆ అమ్మాయినే పెళ్లి చేసుకున్నాను. అలా నాకు వైజాగ్?తో స్పెషల్ బాండ్? ఏర్పడింది. అప్పుడైనా వైజాగ్?కు వచ్చింది ప్రేమ కోసమే. వేరే ఎక్కడికి వెళ్లినా నన్ను వాళ్లు అన్న లేదా తమ్ముడిలా చూస్తారు. కానీ, వైజాగ్ వచ్చినప్పుడు మాత్రం అల్లుడిలాగే చూస్తారు అంటూ నాని తన భార్య, వైజాగ్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇక హిట్ 3 చిత్రం బ్లాక్ బస్టర్ ప్రాంపైజీ హిట్ నుంచి వస్తున్న 3వ చిత్రం కాగా, ఈ సినిమాకి నాని కథానాయకుడిగా నటించడంతో పాటు నిర్మాణ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. శైలేష్ కొలను దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రాబోతుండగా.. మే 01న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.రిలీజ్ డేట్ దగ్గర పడుతుండడంతో మేకర్స్ ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.



బాలే.. అస్సలు బాలేదు..

ఎన్టీఆర్ ఎందుకు మరీ ఇంత సన్నగా అయ్యారు..!

యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ పాత్ర కోసం తన బాడీని మార్చుకుంటారనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ముందు బొడ్డుగా కనిపించి ఆ తర్వాత సన్నబడ్డారు. కృష్ణవంశీ రూపొందించిన ఎమోషనల్ రివేంజ్ డ్రామా %-%-రాశీ%-%- వరకు ఎన్టీఆర్ కాస్త లావుగానే ఉన్నారు. అయితే రాజమౌళితో సినిమా చేయాలంటే బరువు తగ్గాల్సిందేనని కండీషన్ పెట్టడంతో యమదొంగ చిత్రంలో చాలా స్లిమ్ గా కనిపించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. రథన వరకు ఎన్టీఆర్ అదే బాడీని మెయింటైన్ చేస్తూ వచ్చారు. టెంపర్ నుండి కాస్త పెరగడం మొదలు పెట్టారు.జనతాగ్యారేజ్ లో కొంత బొడ్డుగా కనిపించిన ఎన్టీఆర్ ఆ తరువాత కొంత తగ్గినట్టు కనిపించారు. ఇక దేవరలో బాగానే ఉన్నారు. కానీ ఆ తరువాత ఎన్టీఆర్ ఫిజిక్ లో డ్రాస్టికల్ ఛేంజ్ కనిపించింది. ఇటీవల ఎన్టీఆర్ ఎప్పుడు కనిపించిన చాలా సన్నగా కనిపిస్తున్నారు. ఎందుకు ఎన్టీఆర్ ఇంత సన్నగా మారాడు, జూనియర్ ముఖంలో మునుపటి గ్లో కనిపించడం లేదని, ఇలా తగ్గడం ప్రమాదకరం అని వాపోతున్నారు. ప్రశాంత్ సీల్ సినిమా కోసం ఇలా తగ్గాడా అని కొందరు ముచ్చటించుకుంటున్నారు. ఎన్టీఆర్ స్క్రీన్ పై కనిపిస్తే ఓ సింహాలా ఉంటాడని, అలాంటి ఆయనని మరి బక్కపలచకగా చూడలేకపోతున్నామని కొందరు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.దీనిపై కళ్యాణ్ రామ్ క్లాబ్బీ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రస్తుతం కళ్యాణ్ రామ్.. అర్జున్ 90/81% వైజయంతి మూవీ ప్రమోషన్ లో బిజీగా ఉన్నసేపట్నంలో ఎన్టీఆర్ ఎందుకు సన్నగా అయ్యారు.. మీరేమైనా ట్రైనింగ్ ఇచ్చారా.. ? అని అడగ్గా.. ఆయన ఆసక్తికర సమాధానం ఇచ్చారు. “ఎన్టీఆర్ ఓ సూపర్ స్టార్. ఇప్పుడు ఆయన పాన్ ఇండియా స్టార్. నేషనల్ లెవల్ కు ఆయన స్థాయి చేరింది. దేశంలోనే టాప్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ సీల్ తో సినిమా చేస్తున్నాడు. వాళ్లిద్దరికీ నేను నలహాలు ఇస్తానా..? నేను, తారక్ ఏం చేసినా సినిమా కోసమే..” అంటూ చెప్పుకొచ్చారు. దీంతో ప్రశాంత్ సీల్ సినిమా కోసమే ఎన్టీఆర్ ఇలా మారాడేమో అని అందరు ముచ్చటించుకుంటున్నారు.



తన సోయగాలతో
ఊరిస్తున్న
రుక్మిణి వసంత్

