



జయముఖ ఇంజనీరింగ్ యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి

150 తాటిచెట్ల ధ్వంసం. ఇంజనీరింగ్ కళాశాలపై ఎత్తైజ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు. ఉపాధి కోల్పోయిన గీత కార్మికులు. మోకుదెబ్బ రాష్ట్ర పర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ రమేష్ గౌడ్. చర్యలు తీసుకోకపోతే ఆందోళన తప్పదు. మోకుదెబ్బ నర్సంపేట డివిజన్ అధ్యక్షుడు కందుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ పట్టరిత్యా చర్యలు తీసుకోవాలని గౌడ సంఘం సభ్యులు ఆందోళన.

నర్సంపేట మే05పుదయం ప్రతినిధి): వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేట మండలంలోని మగ్గుంపురం గ్రామం శివారు జయముఖ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ఆవరణలో వున్న తాటివనాన్ని అక్రమంగా కాల్చి ధ్వంసం చేసిన జయముఖ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలని ముగ్గుపురం గౌడ పారిశ్రామిక సహకారం సంఘం అధ్యక్షుడు సతీష్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు కళాశాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నర్సంపేట ఎత్తైజ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గౌడ సంఘం సభ్యులు మాట్లాడుతూ జయముఖ కళాశాల ఆవరణలో ఉన్న వందలాది తాటివనంలోని తాటిచెట్లను ఎన్నో సంవత్సరాలుగా కల్లు గీసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నామని తెలిపారు. గౌడ సంఘానికి ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా వారికి ఇష్టంవచ్చినట్లు దౌర్జన్యంగా సుమారు 150పైగా పెద్ద పెద్ద తాటిచెట్లను,బొత్తలను జెసిబిలు , కూబిల సహాయంతో నరికించి దగ్గు చేయించారని దీంతో నిరుపేదలమైన మాకు జీవనోపాధి కోల్పోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొన్నది అవేదన వ్యక్తం చేశారు.తాటిచెట్లను అక్రమంగా ధ్వంసం చేశారని కళాశాల యాజమాన్యాన్ని అడగగా మీరు ఏం చేసుకుంటారో చేసుకోండి అని దురుసుగా ప్రవర్తిస్తూ బెదిరింపులకు గురిచేస్తున్నారని గౌడ సంఘం సభ్యులు ఆరోపించారు.కళాశాల యాజమాన్యంపై పట్టరిత్యా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఎత్తైజ్ పోలీస్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు వారు తెలిపారు. ఆర్థికంగా నష్టపోయి జీవనోపాధి కోల్పోయిన గౌడ కులస్తులను ప్రభుత్వం వెంటనే ఆదుకోవాలని వారు కోరారు.



జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా రమేష్ గౌడ్ కోరారు. చర్యలు తీసుకోకపోతే ఆందోళన తప్పదు. నర్సంపేట మండలంలోని ముగ్గుపురం గౌడ కల్లుగీత పారిశ్రామిక సహకార సంఘం పరిధిలోని జయముఖ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఆవరణలో ఉన్న సుమారు 150 తాటిచెట్లను అక్రమంగా నరికి,కాల్చివేసి ధ్వంసం చేసిన ఆ కళాశాల యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలని గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి మోకుదెబ్బ నర్సంపేట డివిజన్ అధ్యక్షుడు కందుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. డివిజన్ పరిధిలోని గౌడ సంఘం స్టాన్డీల అధ్యర్థంలో ఉన్న తాటి వనాలలో కొందరు వ్యక్తులు అక్రమంగా తాటిచెట్లను నరికి వేస్తున్నారని తెలిపారు. జయముఖ కళాశాలలో తాటివనాన్ని ధ్వంసం చేసిన యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోకపోతే నర్సంపేట పట్టణంలో గౌడ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని అదిలాబాద్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ హెచ్చరించారు. ఉపాధి కోల్పోయిన గీత కార్మికులకు కళాశాల యాజమాన్యం నుండి నష్టపాడియాల వసూలు చేసి అందజేయాలని ఆయన ప్రభుత్వ అధికారులను కోరారు.

తాటివనాన్ని అక్రమంగా నరికి వేయడం వట్ల వారు జీవనోపాధిని కోల్పోతున్నారని గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి మోకుదెబ్బ రాష్ట్ర పర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ అనంతల రమేష్ గౌడ్ అన్నారు. నర్సంపేట డివిజన్ పరిధిలోని వలు మండలాలలో కొందరు అక్రమ దారులు రియల్ ఎస్టేట్ పేరుతో, నిర్మాణాల పేరుతో తాటి వనాలను విచక్షణరహితంగా నరికివేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎత్తైజ్ శాఖ జిల్లా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి గౌడ కులస్తులకు న్యాయం

జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా రమేష్ గౌడ్ కోరారు. చర్యలు తీసుకోకపోతే ఆందోళన తప్పదు. నర్సంపేట మండలంలోని ముగ్గుపురం గౌడ కల్లుగీత పారిశ్రామిక సహకార సంఘం పరిధిలోని జయముఖ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఆవరణలో ఉన్న సుమారు 150 తాటిచెట్లను అక్రమంగా నరికి,కాల్చివేసి ధ్వంసం చేసిన ఆ కళాశాల యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలని గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి మోకుదెబ్బ నర్సంపేట డివిజన్ అధ్యక్షుడు కందుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. డివిజన్ పరిధిలోని గౌడ సంఘం స్టాన్డీల అధ్యర్థంలో ఉన్న తాటి వనాలలో కొందరు వ్యక్తులు అక్రమంగా తాటిచెట్లను నరికి వేస్తున్నారని తెలిపారు. జయముఖ కళాశాలలో తాటివనాన్ని ధ్వంసం చేసిన యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోకపోతే నర్సంపేట పట్టణంలో గౌడ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని అదిలాబాద్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ హెచ్చరించారు. ఉపాధి కోల్పోయిన గీత కార్మికులకు కళాశాల యాజమాన్యం నుండి నష్టపాడియాల వసూలు చేసి అందజేయాలని ఆయన ప్రభుత్వ అధికారులను కోరారు.

అన్న ఆస్తికి తీమ్మక అడ్డంకులు

మహబూబాబాద్ జిల్లా సీరోల్/(పుదయం ప్రతినిధి)మండలం మన్నేగూడెం గ్రామంలో కొండపల్లి రమాదేవి, అవేదన వ్యక్తం చేసింది, రమాదేవి భర్త గోపాల్ రెడ్డి,2002 సంవత్సరంలో చనిపోయిన దగ్గర నుండి,తన మరుమలలు కొండపల్లి శీతరామరెడ్డి, రామ్మోహన్ రెడ్డి,మా ఉమ్మడి ఆస్తులను, రమాదేవికి ఇవ్వకుండా, ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని తెలిపారు.. గట్టిగా నిలదీస్తే నీకు దిక్కు ఉన్న చోట చెప్పుకో అంటూ బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని రమాదేవి అవేదన వ్యక్తం చేసింది..ఈ సందర్భంగా మీడియా సహవేళంలో రమాదేవి మాట్లాడుతూ..నా భర్త చనిపోయిన దగ్గర నుండి, మన్నేగూడెం సాస్టెటీ



చైర్మన్ సీతారామరెడ్డి, తన రాజకీయ బలంతో, నాకు రావాల్సిన భూమిని రికార్డులను, మార్పులు చేశారని తెలిపారు... వివాదాల్లో ఉన్న భూమిని వివిధ బ్యాంకుల ద్వారా నుమారు 40 లక్షల లోన్ తీసుకోవడమే కాకుండా.. మా భూమిలో చేసే కౌలు దబ్బులు కూడా సీతారామరెడ్డి, అక్రమంగా తీసుకుంటున్నారని అవేదన వ్యక్తం చేశారు.. దయచేసి వివాదాల్లో ఉన్న ఉమ్మడి భూమిని ఎవరు కూడా కొనకూడదని, కౌలు చేయకూడదని గ్రామస్తులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.. భూమి రికార్డులను మార్చిన అధికారులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, మాకు ఏమైనా ప్రాణహాని జరుగుతే కొండపల్లి సీతారామరెడ్డి, కారణమని తెలిపారు..

చైర్మన్ సీతారామరెడ్డి, తన రాజకీయ బలంతో, నాకు రావాల్సిన భూమిని రికార్డులను, మార్పులు చేశారని తెలిపారు... వివాదాల్లో ఉన్న భూమిని వివిధ బ్యాంకుల ద్వారా నుమారు 40 లక్షల లోన్ తీసుకోవడమే కాకుండా.. మా భూమిలో చేసే కౌలు దబ్బులు కూడా సీతారామరెడ్డి, అక్రమంగా తీసుకుంటున్నారని అవేదన వ్యక్తం చేశారు.. దయచేసి వివాదాల్లో ఉన్న ఉమ్మడి భూమిని ఎవరు కూడా కొనకూడదని, కౌలు చేయకూడదని గ్రామస్తులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.. భూమి రికార్డులను మార్చిన అధికారులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, మాకు ఏమైనా ప్రాణహాని జరుగుతే కొండపల్లి సీతారామరెడ్డి, కారణమని తెలిపారు..

ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు



మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(పుదయం ప్రతినిధి) డోర్నకల్ మండల కేంద్రంలో : డోర్నకల్ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ ఐస్ డాక్టర్, రామచంద్ర నాయక్ గారి జన్మదిన మరియు , డాక్టర్, శ్రీమతి ప్రసీల

అరుణోదయ రామారావు అమరత్వ స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగుదాం ఐఎఫ్ఐయు జిల్లా కార్యదర్శి జమ్మిచేడు కార్తీక్

గడ్వాల మే 5 (పుదయం ప్రతినిధి)అరుణోదయ రామారావు అమరత్వ స్ఫూర్తితో ప్రజా కళాకారులు ముందుకు సాగాలని ఐఎఫ్ఐ యు జిల్లా కార్యదర్శి జమ్మిచేడు కార్తీక్ కళాకారులకు పిలుపునిచ్చారు. రామారావు 06వ స్మారక సభ జోగులాంబ గడ్వాల జిల్లా సిపిఐ ఎంఎల్ పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. రామారావు ఛోటోకు పూలపాదుపేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ



సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కళకళ కోసం కాదు ప్రజల కోసం అని ప్రలోభాలకు లొంగకుండా,బెదిరింపులకు భయపడకుండా అరుణోదయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య రాష్ట్ర సైన్యాధిపతిగా శ్వాస ఉన్నంతవరకు కృషి చేశారని ఆయన అన్నారు. 1972 డిసెంబర్ నెలలో ఘంటసాల కర్నూల్ పట్టణానికి ఒక స్కూల్ ఫంక్షన్ వచ్చి సత్కం గాత్రాన్ని విన్న తర్వాత మద్రాస్ తీసుకెళ్లారని, అక్కడ సంగీతాన్ని నేర్చుకున్నాడనీ,తిరిగి ప్రజా ఉద్యమ కారుల కోరిక మేరకు ప్రజల పక్షాన నీ గొంతు వినిపించాలని కోరగానే కర్నూలుకు వెళ్లాడని వారు తెలిపారు. 1973 మార్చి 23న ఓ పల్లెటూరి కూలీరైతా పాటతో రామారావు ప్రస్థానం ప్రారంభమైందని, సందర్భంగా కాసురీవెంకటేశ్వర తో పరిచయం ఏర్పడిందని వారు తెలిపారు.శ్రమ దోపిడీ లేని సమ సమాజం కోసం తన స్వరాన్ని ఆట పాటను ఆయుధంగా మలిచారని ఆయన తెలిపారు. ప్రశ్నించే గొంతులను తన పాటతో సృష్టించారని ఆయన అన్నారు. ప్రజాకళారూపాలను, బుర్రకథ, ఒగ్గు కథ, జనగానం, జానపద పాటలు నృత్యాలను నేర్చుకుని నేర్పించి అనేక ప్రదర్శనలు ఇచ్చారని తెలిపారు. కేంద్రంలో ఉన్న నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం భిన్నాభిప్రాయాలను సహించడం లేదని,శ్రామిక జన భావజాలాన్ని, నిర్మూలన కోసం కుట్ర చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ప్రజాకళాకారులను బెదిరిస్తూ, చంపేస్తుందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాసామాజిక దేశంలో ఆశీస్టా విధానాలు నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం అవలంబిస్తుందని ఆయన అన్నారు.రామారావు ప్రజా కళారూపాలను ప్రజల కోసమే అంకితమని భావించారని, రామారావు అమరత్వ స్ఫూర్తితో ప్రజా కళారూపాలకు జీవం పోద్దామని ఆయన కళాకారులకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా కళాకారుల గొంతులు ప్రజల పక్షణ నిలబడి వినిపించడమే రామన్నకు నిజమైన నివాళి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హలీం పాషా, బీరేబ్లి దానయ్య, గంజిపేట కోళ్ల అంజి, జమ్మిచేడు రామకృష్ణ, లక్ష్మన్న, రాజు, వెంకటేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కేటాయింపుల్లో ఎం జరుగుతుంది

అర్హులకు ఇండ్లు రావడం లేదని అవేదన అనర్హులకు కేటాయించారని ఆరోపణలు ఇందిరమ్మ కమిటీల సభ్యులకు అర్హతలెంటని ప్రశ్న తమ అనుచరులకే కేటాస్తున్నారని ఆరోపణలు

లక్ష్మైజ్పేట, మే 05 (పుదయం ప్రతినిధి): ఎన్నో ఏళ్లుగా ఇళ్ళు లేని నిరుపేదలు కాంగ్రెస్ పాలనలోనైనా ఇండ్లు వస్తాయని ఎదురు చూపులకు ఫలితం లేకుండా పోతుంది. పట్టణంతో పాటుగా మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో అనర్హులకు కట్టబెడుతున్నారని ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. బాలరావు పేట గ్రామానికి చెందిన వేల్పుల బామక్క సోమవారం ఎంపివో కు నాకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు రాలేదని వినతిపత్రం ఇచ్చిందంటే గ్రామాల్లో పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థమవుతుంది. ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు తమ వాళ్ళకే కేటాయించడంతో నిజమైన అర్హులు నష్ట పోవాల్సి వస్తుందని ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. మాకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు కేటాయించండి సారూ.. వేల్పుల భూమక్క, గ్రామం బాలరావుపేట, లక్ష్మైజ్పేట మండలం, మంచిర్యాల జిల్లా



నాపేరు వేల్పుల భూమక్క, గత 30 ఏళ్ల నంది గడ్డి గుడిసెలనే ఉంటున్న కొడుకు, బిడ్డను సాదుకున్న. ఇన్స్పెక్టరైనా నాకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు వస్తుదేమోనని ఎదురు చూసిన. ఎన్నోసార్లు అధికారులకు కలిసిన. ఇండ్లతో మేమే వచ్చి చెప్తామన్నారు. కానీ చేరే వాళ్లకు, ఇండ్లు ఉన్నోళ్లకు ఇత్తున్నారని తెలిసి బాధనిపిస్తుంది. మాకు కూడ ఇల్లు కేటాయించి న్యాయం చేయాలనీ కోరుతున్నాం. అనర్హులను గుర్తించి ఏరివేస్తాం శ్రీనివాస్, ఎంపివో, లక్ష్మైజ్పేట అనర్హులకు ఇండ్లు వచ్చినట్లు మా దృష్టికి రాలేదు. ఒకవేళ ఎక్కడైనా అనర్హులకు వచ్చినట్లు కంప్లైన్ వస్తే చర్యలు తీసుకుంటాం. బాలరావు పేటలోని వేల్పుల బామక్కకు న్యాయం చేస్తాం.

పనుల వసంతను పరామర్శించిన జావ్వాడి నర్సింగరావు



కోరుట్ల మే 05 (పుదయం ప్రతినిధి) కోరుట్ల పట్టణ అంబేద్కర్ నగర్ కు చెందిన పనుల రాంరెడ్డి వసంత దంపతులు మావోయిస్టు పార్టీ కార్యకలాపాలకు ఆకర్షితులై పార్టీలో చేరారు వివరాల్లోకి వెళ్తే కోరుట్ల పట్టణ అంబేద్కర్ నగర్ కు చెందిన పనుల రాంరెడ్డి 1975 సంవత్సరంలో మావోయిస్టు పార్టీలో చేరగా పార్టీ కార్యకలాపాలపై బయటకు రావడంతో పోలీసులు విషయం తెలుసుకుని అతని అరెస్టు చేసి జైలుకు తరలించారు బెయిల్ పై బయటికి వచ్చిన రాంరెడ్డి రెండు సంవత్సరాలు కుటుంబ సభ్యులతో గడమా అనంతరం మళ్లీ నిర్బంధం ఎక్కువ కావడంతో 1978లో మళ్లీ తిరిగి పార్టీలో చేరారు పోలీసుల తరచూ వచ్చి వసంతను భర్త ఆచూకీ కోసం తెలుపమని చాలాసార్లు కోరారు నిరాకరించిన ఆమె కూడా 1985లో వసంత కూడా మావోయిస్టు పార్టీలో చేరారు 2000 సంవత్సరంలో భర్త రామ్ రెడ్డి సిరిసిల్ల ఏరియాలో జరిగిన పోలీస్ ఎదురుకాల్పుల్లో మరణించారు తెలంగాణలో రోజురోజుకు నిర్బంధం ఎక్కువ కావడంతో పార్టీ కార్యకలాపాలు పక్క రాష్ట్రాలకు వ్యాపించాయి కేంద్ర కమిటీ సూచన మేరకు మధ్యప్రదేశ్ ఛత్తీస్ గఢ్ ఏరియాలో ఏరియా కమాండర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న తరుణంలో అక్కడి ప్రభుత్వం మావోయిస్టులు లొంగిపోవాలని లొంగిపోయిన వారికి ఎలాంటి ప్రాణహాని తలుపెట్టమని చెప్పడంతో పనుల వసంత అక్కడి ఎస్సీ ముందు లొంగిపోయారు ఆమెపై మధ్యప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఎనిమిది లక్షల రివార్డును కూడా ప్రకటించింది ఆమెకు ఎలాంటి గుర్తింపు కార్డు లేకపోవడంతో



ప్రభుత్వం ద్వారా అందాల్సిన రివార్డు అందలేకపోయింది సోమవారం వసంతను కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగరావు పరామర్శించి ఆమెకు ప్రభుత్వం ద్వారా రావాల్సిన ఎనిమిది లక్షల రివార్డును అందేలా కృషి చేస్తామన్నారు ఆమెకు త్వరలోనే గుర్తింపు కార్డు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ద్వారా అందజేసేలా కలెక్టర్ ఎస్సీ లతో మాట్లాడి చర్యలు చేపడతామన్నారు సుమారు 40 సంవత్సరాల అజ్ఞాత జీవితం గడిపి ఇటీవల లొంగిపోయి ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన ఆమెను హూసి కాలనీవాసులు కుటుంబ సభ్యులు ఆశ్చర్యపోయారు అనలు ఆమె ఉండో లేదో తెలియని కుటుంబ సభ్యులకు ఆమె లొంగిపోయిన విషయాన్ని తెలపగానే వారి ఆనందానికి అవధులు లేవన్నారు అనంతరం ఆమెకు ఉండడానికి కూడా చోటు లేదు ఉన్న ఇల్లు కూడా వర్షాలకు ధ్వంసం అయింది ప్రభుత్వం ద్వారా ఆమెకు రావలసిన రివార్డును గృహ నిర్మాణాన్ని కూడా చేపట్టే విధంగా చర్యలు చేపడతామన్నారు అనంతరం ఆమెను జువ్వాడి నర్సింగరావు శాలువాతో సన్మానించారు ఈకార్యక్రమంలో జువ్వాడి నర్సింగరావు తో పాటు కోరుట్ల పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తిరుమల గంగాధర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి భాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పెరుమాండ్ల సత్తనారాయణ నాయకులు అన్నం అనిల్ జిందం లక్ష్మీనారాయణ ఎంబేర్ నాగభూషణం మోర్లాడ్ లక్ష్మీనారాయణ పసుల కృష్ణ ప్రసాద్ చిట్టాల లక్ష్మీనారాయణ జెట్టి లక్ష్మణ్ సరేష్ రాజు కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల నాయకులు కార్యకర్తలు పనుల వసంత కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తోర్లపాడు ఇరిగేషన్ లిఫ్ట్ రిపేర్లకు నో పం డ్స్

లింక్ రోడ్లను మరమ్మతులు చేసి తారు రోడ్లు గా నిర్మించాలి

జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామి చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలి...

సీపీఎం డివిజన్ నాయకులు,రైతు సంఘం మండల అధ్యక్షుడు పాపినేని రామ సరస్వయ్య

మధిర, మే 5 (పుదయం ప్రతినిధి) తోర్లపాడు, సాయిపురం గ్రామంలో సిపిఎం పార్టీ, రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి హామీ కూలీలను మరియు రైతాంగాన్ని నందర్నించి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకోవడం ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యుత్తిధిగా హాజరైన సిపిఎం పార్టీ డివిజన్ నాయకులు రైతు సంఘం మండల అధ్యక్షులు రామ సరస్వయ్య మాట్లాడుతూ ఉపాధి కూలీల హాజరలో అవకతవకలు



జరుగుతున్నాయని పని ప్రదేశంలో ఉన్న ఉపాధి కూలీలు ఆరోపిస్తున్నారని వారానికి ఆరు రోజులు పని చేసిన మూడు రోజులే హాజరు వేస్తూన్నారని ఇదెక్కడి న్యాయమని అవేదన చెందుతున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం భూమిలేని పేదలకు 12000 రూపాయలు ఇచ్చే పథకాన్ని నీరుగర్చడం కోసం హాజరు శాతాన్ని తగ్గిస్తున్నారని దీనివల్ల మేము పనిచేసిన పని కూడా మాకు కూలి చెలించట లేదని అవేదన వ్యక్తం చేశారు.కొత్తగా జాబ్ కార్డు అడిగిన మంజూరు చేయట్లేదని అన్నారు.పని ప్రదేశాలలో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలని పనిముట్లు ఇవ్వాల్సివ్నారు. తోర్లపాడు రెవెన్యూ కట్టేరు పక్షుల కోట్లది రూపాయలతో నిర్మించిన రిల్వ్ ఇరిగేషన్ ఎత్తితీతలు శిథిలావస్థకు చేరి నిరుపయోగంగా మారింది.

ఈ లిఫ్ట్ మరమ్మత్తులు చేసి వాడుకులేకాస్త తోర్లపాడు నుంచి దెందుకూరు వరకు ఈ నీరు అందుతుందని రెండువేల ఎకరాల సాగునీరు అందుతుందని మరమ్మతుల చేయక నిరుపయోగం గా మారిందని దీని పట్టించుకునే నాధుడే లేదని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే ప్రభుత్వం, ఇరిగేషన్

డిపార్ట్మెంట్ స్పందించి ఈ లిఫ్ట్ ని మరమ్మతులు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తోర్లపాడు గ్రామం అంజనేయ స్వామి గుడి వద్ద నుంచి కట్టేరు వరకుతోర్లపాడు ట్రాన్సాన్సరం వద్ద నుంచి బొమ్మలగడ్డ వరకు లింక్ రోడ్లను మరమ్మతులు చేసి తారు రోడ్లు నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ప్రాత ప్రజలు నిత్యం ఈ రోడ్ల మీదగా వ్యవసాయ భూములకు వంటలు పండించుటకు ఎరువుకట్టు పొలాల్లో

రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో వ్యవసాయ అధికారులకు ఘనంగా సన్మానం

జనగామ, మే05పుదయం ప్రతినిధి): చేర్యాల మండలంలోని పోలిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం నందు తెలంగాణ రాష్ట్రరైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో వ్యవసాయ అధికారులకు సోమవారం ఘన స్వాగతం పలికి, ఘనంగా సన్మానించారు. ఇటీవల కాలంలో కొత్తగా బాధ్యుతలు చేపట్టిన మండల వ్యవసాయ అధికారి భోగేశ్వరరావు, కడమెరుగు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి రేణుకు పూల మొక్కును అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు కత్తుల భాస్కర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



14 బిలియన్ డాలర్ల ఫోన్ల విగుమతికి ఆపిల్ కీలక ప్రణాళిక!

జూన్ త్రైమాసికంలో ఆపిల్ తన ఐఫోన్లలో ఎక్కువ భాగాన్ని భారతీయ ఫ్యాక్టరీల నుండి అమెరికా మార్కెట్ కు దిగుమతి చేసుకోవాలనే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నందున, భారతదేశంలోని ఫాక్స్ కాన్, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఫ్యాక్టరీలు \$12, \$14 బిలియన్ల మధ్య విలువైన డిమాండ్ ను తీర్చడానికి బాగా సన్నద్ధమయ్యాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. భారతదేశంలో ఐఫోన్ ఉత్పత్తి విలువ వరంగా ఆపిల్ 2026 ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి నాటికి \$40 బిలియన్లకు చేరుకుంటుంది. దీని వలన కంపెనీ అమెరికాలో దాని డిమాండ్ లో 80 శాతం తీర్చునుంది. అలాగే పెరుగుతున్న దేశీయ డిమాండ్ లో 100 శాతం తీర్చగలదని భావిస్తున్నారు.అయితే జూన్ 2025 త్రైమాసికంలో (ఏప్రిల్ నుండి జూన్ 2025) అమెరికాలో విక్రయించే ఐఫోన్ లలో ఎక్కువ భాగం భారతదేశంలోనే తయారు అవుతాయని ఆపిల్ సీఈఓ టిమ్ కుక్ మే 2న ప్రకటించారు. కంపెనీ రెండవ త్రైమాసిక ఆదాయాల సమావేశంలో కుక్ మాట్లాడుతూ.. అమెరికా వెలుపల విక్రయించే చాలా ఆపిల్ ఉత్పత్తులకు చైనా ప్రాథమిక తయారీ స్థావరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 2026 నుండి అమెరికా మార్కెట్ కోసం ఆపిల్ తన ఐఫోన్ ఉత్పత్తి మొత్తాన్ని భారతదేశానికి మార్చాలని యోచిస్తోందని 'ఫైనాన్షియల్

టైమ్స్' నివేదిక పేర్కొన్న తర్వాత కుక్ వ్యాఖ్యలు ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్నాయి.చైనా, వియత్నాం ఉత్పత్తులతో పోలిస్తే భారతదేశంలో తయారైన ఉత్పత్తులపై తక్కువ పరస్పర సుంకాలు ఉండటం వల్ల ఈ చర్యకు దారితీసిందని తెలుస్తోంది. అయితే, తన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుత త్రైమాసికానికే పరిమితం అని, భవిష్యత్ త్రైమాసికాలకు మార్గదర్శకత్వం అందించవని కుక్ నొక్కి చెప్పారు. ఈరోజు ఆపిల్ కు వర్తించే ప్రస్తుత సుంకాలు ఉత్పత్తి మూల దేశంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. జూన్ త్రైమాసికానికి USలో విక్రయించే చాలా ఐఫోన్లు భారతదేశాన్ని వాటి మూల దేశంగా కలిగి ఉంటాయని, USలో విక్రయించే దాదాపు అన్ని iPad, Mac, Apple Watch, AirPods ఉత్పత్తులకు వియత్నాం మూల దేశంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నామని కుక్ అన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఫోన్ ఉత్పత్తిలో చైనా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోంది. మొత్తం సరఫరాలో 76.6% వాటాను కలిగి ఉంది. వియత్నాం 9.9%, భారతదేశం 8.4%, దక్షిణ కొరియా 1.2 శాతం వాటాను అందిస్తున్నాయి. S&P గ్లోబల్ మార్కెట్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రకారం.. డిసెంబర్ 2024, ఫిబ్రవరి 2025 మధ్య భారతదేశం నుండి



ఎగుమతి చేయబడిన ఐఫోన్లలో 81.9% US కి రవాణా అయ్యాయి. మార్చి 2025లో ఎగుమతుల్లో 219% పెరుగుదల తర్వాత ఆ సంఖ్య 97.6%కి పెరిగింది. బహుశా ఆపిల్ అంచనా వేసిన యూఎస్ టారిఫ్ల కంటే ముందుగానే ఎగుమతులను వేగవంతం చేయడం వల్ల కావచ్చు. గత సంవత్సరం గురించి మాట్లాడుకుంటే, ఆపిల్ భారతదేశంలో \$22 బిలియన్ల విలువైన ఐఫోన్లను అనెంబుల్ చేసింది. ఇది గత సంవత్సరంతో

పోలిస్తే 60 శాతం కంటే ఎక్కువ. దీని కారణంగా ఈ దశ చైనాను తయారీ కేంద్రంగా వదిలివేయాలనే ప్లాన్ లో ఉంది. కానీ ఫెంటానిల్ సమస్యపై చైనాపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ట్రంప్ షార్ట్ షాన్లు, కంప్యూటర్ల వంటి ఉత్పత్తులకు ప్రత్యేక 20 శాతం సుంకం నుండి తాత్కాలిక మినహాయింపు ఇచ్చారు. కానీ ఇప్పుడు ఈ మినహాయింపు ముగిసింది. భారతదేశంలో షార్ట్ షాన్లలో ఆపిల్ వాటా 8 శాతం. మీడియా నివేదికల ప్రకారం, 2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో కంపెనీ ఉత్పత్తుల అమ్మకాలు, ఎక్కువగా ఐఫోన్లు, దాదాపు \$8 బిలియన్లకు చేరుకున్నాయి.

భారీగా తగ్గుతున్న బంగారం రేట్లు..! 3,300కుపైగా కంపెనీల పేర్లు తాలగింపు!



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పెట్టుబడిదారులకు ప్రస్తుతం బంగారం అనేది రిస్క్ లేని పెట్టుబడి ఎంపికగా మారింది. పెరుగుతున్న అనిశ్చితితో పాటు ద్రవ్యోల్బణం భయాలు నేపథ్యంలో బంగారంపై పెట్టుబడి పెట్టే వారి సంఖ్య బాగా పెరిగింది. ఒకానొక సమయంలో 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. లక్షకు చేరువైనా క్రమేపీ తగ్గుతూ వస్తుంది. నిపుణులు బంగారం ధరలు భవిష్యత్ లో కూడా తగ్గుతాయని వివరిస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్ లో బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గుతున్నాయి. ప్రపంచ మార్కెట్లో గత 10 రోజుల్లో బంగారం ఔన్సుకు 300 డాలర్ల వరకు తగ్గింది. అంతే ఔన్సుకు 3500 డాలర్ల నుంచి నుండి 3200 డాలర్లకు పడిపోయింది. బంగారం ధర తగ్గడానికి అమెరికా, చైనా ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్నాయి. కార్మిక దినోత్సవం కారణంగా చైనాలో మే 5 వరకు సెలవులు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా డిమాండ్ పడిపోయింది. దీంతో పాటు, అమెరికాలో సంతృప్తికరమైన ఉపాధి గణాంకాలు, అమెరికా-చైనా సుంకాల యుద్ధంలో సడలింపు సంతేతాలు, త్వరలో కొత్త ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటుందనే ఆశల నేపథ్యంలో బంగారం ధరలను తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే భవిష్యత్తులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనిశ్చితి సంతేతాలు కనిపిస్తున్నాయని, అందువల్ల పెద్ద క్షీణతకు అవకాశం లేదని మరికొంత మంది చెబుతున్నారు. బంగారం ధరలు తగ్గడానికి అనేక ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచ వాణిజ్య చర్యలపై మార్కెట్

సెంటిమెంట్ మెరుగుపడటంతో ఈ వారం బంగారం ధరలు తగ్గాయి. భారతదేశం, జపాన్, దక్షిణ కొరియా, చైనాలో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకునే అవకాశాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ లేవనెత్తారు. చైనాకు సంబంధించిన సోషల్ మీడియా పోస్టులు అమెరికా సుంకాలపై చర్యలను తిరిగి ప్రారంభించిందని పేర్కొన్నాయి. ఇది కాకుండా చైనాలో సెలవుల వల్ల కూడా బంగారం ధరలు తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చైనాలో కార్మిక దినోత్సవ సెలవుల కారణంగా మే 1 నుంచి 5 వరకు మార్కెట్ మూసిశారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా బంగారం వినియోగించే దేశం చైనా కాబట్టి ఈ కాలంలో డిమాండ్ తగ్గింది. అమెరికాలో ఉపాధి నివేదిక కూడా బంగారం ధరలపై ప్రభావం చూపింది. ఏప్రిల్ లో అమెరికాలో 1.77 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలు సృష్టించారని ఆ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. ఈ వారం బంగారం క్షీణత వార్తల్లో నిలిచినప్పటికీ బంగారానికి దీర్ఘకాలిక మద్దతు బాగా ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. దానిని బలపరచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితులు నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు ఇంక తగ్గవని కొంత మంది నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లాభాలల్లా దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు సోమవారం లాభాల్లో త్రోవవుతున్నాయి. గడిచిన సెషన్ లో పోలిస్తే సోమవారం లాభాల బాటపట్టాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ సానుకూలంగా ఉండటంతో లాభాలు ఊపందుకున్నాయి. ఈ రోజు ఉదయం 10 గంటల సమయానికి నిష్ఠి 132 పాయింట్లు పెరిగి 24,478 కు చేరింది. సెన్సెక్స్ 391 పాయింట్లు బలంతో 80,891 వద్ద త్రోవతోంది. ఆసియా మార్కెట్లలో సానుకూల ధోరణులు, అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ఉద్రిక్తతలు తగ్గుముఖం పట్టడం మార్కెట్ సెంటిమెంట్ కు దోహదపడుతుంది. ఇండియా-పాక్ ఉద్రిక్తతలను మార్కెట్ వర్గాలు నీతికారం పరిశీలిస్తున్నాయి. దీంతోపాటు అమెరికా-చైనా ట్రేడ్ వాణిజ్య గమనిస్తున్నాయి. తగ్గిన

చమురు ధరలు ద్రవ్యోల్బణ ఒత్తిళ్లను తగ్గించి, ఆర్థిక వఅద్ధికి తోడ్పడుతున్నాయి. నిష్ఠి సూచీలో అదానీ పోర్ట్, ఏషియన్ పెయింట్స్, టైటాన్ కంపెనీ, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, ఎంఆండ్ ఎం షేర్లు లాభాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. కొటక్ మహింద్రా, ఓఎన్ జీసీ, ఎస్ బీఐ, జేఎస్ డబ్ల్యూ స్టీల్, లార్సెన్ షేర్లు సెషన్ లో ఉన్నాయి. ఎలాంటి వార్తలూ లేకపోవడంతో ప్రామాణిక సూచీలు ఈ వారం స్థిరీకరణ దశలోకి వెళ్లవచ్చని విశ్లేషకులు అంచనా వేశారు. భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు ఏ స్థాయి వరకూ వెళతాయన్న దానిపై స్పష్టత లేకపోవడంతో.. మార్కెట్లు ఒక శ్రేణికి పరిమితం కావాచ్చని వెల్లడించారు. మే 6-7 తేదీల్లో జరిగే అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ సమావేశాలపై మదుపర్చు దృష్టిపెట్టారు. అమెరికా డాలర్ ఇండెక్స్ 99.67 పాయింట్ల వద్దకు చేరింది. బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ బ్యారెల్ ధర 59.06 అమెరికన్ డాలర్ల వద్ద ఉంది. యూఎస్ 10 ఏళ్ల బాండ్ ఈల్డీలు 4.3 శాతానికి చేరాయి. అమెరికా మార్కెట్లు గడిచిన సెషన్ లో గతంతో పోలిస్తే లాభాల్లో ముగిశాయి. ఎస్ అండ్ పీ గత సెషన్ లో పోలిస్తే 1.47 శాతం లాభపడింది. నాస్ డాక్ 1.51 శాతం ఎగబాకింది.

ఎపిలోని గోదావరి ఒడ్డున 'క్లబ్ మహింద్రా' రిసార్ట్

ఎపిలోని గోదావరి నది ఒడ్డున పచ్చని కొబ్బరితోటలు, సుందరమైన బ్యాక్ వాటర్ లతో చుట్టూకున్న 'క్లబ్ మహింద్రా' రిసార్ట్ ప్రారంభమయ్యింది. ఈ రిసార్ట్ లో 100 గదులు ఉన్నాయి. మొదటి దశలో 50 గదులు ప్రారంభమవుతాయి. మిగిలిన 50 గదులు ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం రెండవ త్రైమాసికం నాటికి ప్రారంభమవుతాయని సమాచారం. మహింద్రా హోటల్స్ అండ్ రిసార్ట్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో ప్రధాన ట్రాండ్ అయిన 'క్లబ్ మహింద్రా' దాని పోర్ట్ ఫోలియోలో మూడు కొత్త రిసార్ట్ లను జోడించినట్లు ప్రకటించింది. ట్రాండ్ విస్తరణలో భాగంగానే ఆంధ్రప్రదేశ్ లోకి కూడా ప్రవేశించింది. అంతే కాకుండా.. ట్రాండ్ వియత్నాంలోని సైగన్ ప్రాంతం.. అబుదాబిలో కూడా తన ఉనికిని బలోపేతం చేసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని గోదావరిలోని దిండి ఆర్మీయర్.. అద్భుతమైన సదతీర రిట్రీట్ గంభీరమైన గోదావరి నది వెంబడి ఉంది. పచ్చని కొబ్బరి తోటలు, సుందరమైన బ్యాక్ వాటర్ లతో చుట్టూముట్టబడిన ఈ రిసార్ట్, కుటుంబం, స్నేహితులతో కాలం గడపడానికి అనువైన ప్రదేశంగా ఉంది.

కంపెనీల చట్టం కింద నమోదైన కంపెనీల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఎలాంటి వ్యాపార కార్యకలాపాలు లేనందున తమ పేర్లు తొలగించాలని 3,300కు పైగా కంపెనీలు కేంద్ర కార్పొరేట్ వ్యవహారాల మంత్రి త్వ శాఖకు దరఖాస్తు చేశాయి. దీనిపై ఏమైనా అభ్యంతరాలు ఉంటే తెలపాలని వివిధ రాష్ట్రాల రిజిస్ట్రార్ ఆఫ్ కంపెనీస్ (ఆర్ ఓసీ) పత్రికల్లో నోటిఫికేషన్లు జారీ చేశాయి. కంపెనీల చట్టంలోని సెక్షన్ 248 (2) ప్రకారం ఏదైనా కంపెనీ నమోదైన ఏడాదిలోగా వ్యాపారం ప్రారంభించక పోయినా లేదా ఒక ఆర్థిక సంవత్సరం తర్వాత పరుసగా రెండేళ్ల పాటు ఎలాంటి వ్యాపార కార్యకలాపాలు చేయకపోయినా ఆ కంపెనీ తమ పేరును రికార్డుల నుంచి తొలగించమని కోరవచ్చు. అయితే అందుకు వాటాదారుల్లో 75 శాతం మంది ఆమోదం కావాలి. మహారాష్ట్ర నుంచే ఎక్కువ: తమ పేర్లను రికార్డుల నుంచి తొలగించమని మహారాష్ట్ర నుంచే ఎక్కువ కంపెనీలు కోరాయి. ఆ రాష్ట్రం నుంచి దీనికి సంబంధించి 700కు పైగా కంపెనీల నుంచి విజ్ఞప్తులు అందాయి. ఢిల్లీ



(5000) కర్ణాటక (3500) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. గుజరాత్, ఉత్తరప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్ నుంచి కూడా రెండేసి వందల కంపెనీలు ఇందుకోసం విజ్ఞప్తి చేశాయి. ఈ ఏడాది మార్చి నెలాఖరు నాటికి దేశంలో 28,52,449 కంపెనీలు నమోదై ఉండగా అందులో 18,50,932 కంపెనీలు మాత్రమే చురుగ్గా పని చేస్తున్నాయి.

క్రెడిట్ కార్డులు ఎక్కువగా ఎవరు వాడుతున్నారో తెలుసా?



ఒకవైపు క్రెడిట్ కార్డులు ఉపయోగించే యువత సంఖ్య పెరిగింది. మరోవైపు క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా గృహ రుణాలు తీసుకునే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది.నేటి యువతరం ఆర్థిక స్వేచ్ఛ మార్గంలో వేగంగా కదులుతోంది. అలాగే వారి కలలను త్వరగా నెరవేర్చుకుంటున్నారు. ఇందులో యువత తమ ఆదాయం కంటే ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీనికోసం క్రెడిట్ కార్డులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. 25 నుంచి 28 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువత క్రెడిట్ కార్డులు, గృహ రుణాలు వంటి క్రెడిట్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడంలో ఆసక్తి చూపుతున్నారని సైనాబజార్ ఇటీవల నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ మార్పు వారి ఆర్థిక ఆలోచనలను ప్రతిబింబించడమే కాకుండా, రుణం సులభంగా లభిస్తుందని కూడా హైలైట్ చేస్తుంది. ఈ

ధోరణి వెనుక గల కారణాలను, దాని ప్రభావాలను తెలుసుకుందాం. సైనాబజార్ అధ్యయనం ప్రకారం.. దీనిలో కోటి కంటే ఎక్కువ మంది కష్టమర్చి క్రెడిట్ నమూనాలను విశ్లేషించారు. 1990లలో జన్మించిన యువకులు 25 నుండి 28 సంవత్సరాల వయస్సులో క్రెడిట్ కార్డులు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. 1960లో జన్మించిన వారిలాగే మునుపటి దశాబ్దాలలో వారు నగటున 47 సంవత్సరాల వయస్సులో వారి మొదటి క్రెడిట్ ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేశారు. నేటి యువత ఆన్ లైన్ షాపింగ్, ప్రయాణం, భోజనం వంటి ఖర్చుల కోసం క్రెడిట్ కార్డులను ఇష్టపడతారు. ఈ కార్డులు సౌకర్యాన్ని అందించడమే కాకుండా క్యాష్ బ్యాక్, రివార్డ్ పాయింట్లు, ప్రయాణ ప్రయోజనాలు వంటి ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్ లను కూడా అందిస్తాయి. ఉదాహరణకు, HDFC, SBI వంటి బ్యాంకులు యువతను ఆకర్షించడానికి తక్కువ వార్షిక రుసుములతో కార్డులను అందిస్తున్నాయి.



చక్కని ఆరోగ్యం





ప్రతిరోజూ ఎండుద్రాక్ష తింటున్నారా..?

ద్రాక్షలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఎండబెట్టిన ద్రాక్ష.. వచ్చి ద్రాక్ష.. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఎండుద్రాక్షలో పోషకాలు కాస్త ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని ప్రస్తుతం చాలా మంది రాత్రిపూట నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయమే పరగడుపున తీసుకుంటూ ఉన్నారు. దీనివల్ల చర్మానికి, జుట్టుకు చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ రక్త పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది, ఎండుద్రాక్షలో ఉండే ఫైబర్ కడుపులో గ్యాస్, అమ్లత్వం తగ్గిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలోని పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. దీనిలోని విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు ఎండుద్రాక్ష తినాలి. ఎండుద్రాక్ష పోషక విలువల పరంగా చాలా గొప్పది. ఎండుద్రాక్షలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింతగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తహీనతను నివారించడం ఎండుద్రాక్షలో పెద్ద మొత్తంలో ఐరన్ లభిస్తుంది. దీని వినియోగం హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు రోజూ ఉదయాన్నే ఎండు ద్రాక్షను తీసుకోవాలి. అంతేకాదు..ఎండుద్రాక్ష గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తపోటును మెయింటెన్ చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. తద్వారా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



ఈ పండును తినడం అస్సలు మిస్సవ్వకండి..

పియర్స్ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగువుతుంది, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచేందుకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ఎంపిక. పియర్స్ పండు ఇది పోషకాలు అధికంగా కలిగిన పండు. శరీరానికి అవసరమైన అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు పియర్స్లో సులభంగా లభిస్తాయి. ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం, కాపర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. పియర్స్ను తరచూ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ సి శరీర కణాలకు రక్షణను అందిస్తుంది. వాతావరణ మార్పులు వల్ల వచ్చే జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనగల శక్తి పెరుగుతుంది. వైరల్ అటాక్లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. పియర్స్లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నియంత్రించే ఉంచుతుంది. పేగుల లోపల పదార్థాలు సాఫీగా కదిలేందుకు తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్టలో ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థకు బలం చేకూరుతుంది. ఈ పండులో ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఇన్సులేషన్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ చికిత్సగా పని చేస్తుంది. గుండెకు సంబంధించిన రుగ్మతలు, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు పియర్స్ మంచి నివారణ. రోజూ తినే అలవాటు వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.వేసవిలో శరీరానికి తేమ తగ్గిపోవడం సహజం. ఇలాంటి సమయంలో పియర్స్ లాంటి నీటి శాతం అధికంగా ఉన్న పండ్లు ఉపశమనంగా మారతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచుతుంది. చర్మానికి నలుపు తగ్గి ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. నీటి లోపం వల్ల వచ్చే అలసట, మానసిక అలజడి కూడా తగ్గుతుంది. పియర్స్లోని ఫైబర్ శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పేగులలో ఉన్న బైల్ యాసిడ్స్ను శోషించి వాటిని మలంతో కలిసి శరీరంలో నుంచి బయటకు పంపిస్తుంది. ఫలితంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ఈ పండు సహజంగా రక్షణగా మారుతుంది.

జబ్బులన్నీ పాలిపోవాలంటే.. ఈ టీ తాగాల్సిందే..!

లవంగంతో చేసిన టీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలంగా మారుస్తుంది. జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. నోటి దుర్వాసన, శ్వాస సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. లవంగం అనేది ప్రతి ఇంట్లో నిత్యం కనిపించే ఒక సాధారణ మసాలా ద్రవ్యమే అయినా.. దీని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య లాభాలు విశేషమైనవే. చిన్నదైన ఈ లవంగం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తూ లోపల నుంచి శక్తివంతంగా మార్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. లవంగంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ను తుడిచిపెట్టే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఫలితంగా కణజాలం మెరుగువుతుంది, శరీరం బలపడుతుంది. నిత్యం జబ్బులు రాకుండా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు తరచూ వస్తే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనానంతరం లవంగంతో

తయారు చేసిన టీ త్రాగడం మంచిది. ఈ టీ జీర్ణ ప్రక్రియను చక్కబెట్టే పనిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణఎంజైముల ఉత్పత్తిని పెంచడంతో పాటు ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో అపాకర్యం, నొప్పులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.భోజనం తర్వాత తిమ్మిరి, గ్యాస్ వంటి ఇబ్బందులు కలిగే వారికి లవంగం టీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది సహజంగా జీర్ణాశయాన్ని శుభ్రపరచడంతో పాటు శరీరానికి తేలికపరచే పని చేస్తుంది. అందువల్ల అలసట తగ్గిపోతుంది, శక్తి పెరుగుతుంది. శీతాకాలంలో, వాతావరణ మార్పుల సమయంలో జలుబు, దగ్గు, ఘ్న వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అప్పుడు

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. లవంగంలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు శరీరాన్ని రక్షించే పనిలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వైరస్లను అడ్డుకుంటాయి, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి. గొంతులో నొప్పి ఉన్నప్పుడు లేదా శ్లేష్మం వల్ల శ్వాస సరిగా జరగకపోతే వేడి వేడి లవంగం టీ త్రాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది శ్వాస మార్గాలను స్వేచ్ఛగా మారుస్తుంది. గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది, శ్వాస సులభతరం అవుతుంది. నోటి ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల సమస్యలు లాంటివి చాలా మందికి తరచూ కలుగుతూ ఉంటాయి.

తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి చర్మానికి కావలసిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంది. విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహాయపడతాయి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో చర్మం మెరిసేలా తయారవుతుంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి తినడం వల్ల రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి మోతాదుకు మించిన శాతం లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. అనారోగ్యలు ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులు తింటే..!

పుదీనా ఆకులలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నాలుగైదు పుదీనా ఆకులు నమిలితే లెక్కలేన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా ఆకులలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి మరియు బి-కాంప్లెక్స్, భాస్వరం, కాల్షియం, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పుదీనా ఇసుము, పొటాషియం, మాంగనీస్ గొప్ప వనరులలో ఒకటి. వీటన్నింటితో పాటు ఈ ఆకులలో తక్కువ కేలరీలు, తక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, కొవ్వు ఉంటాయి. పుదీనా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి పుదీనా ఆకులతో చేసే వైద్యం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ అనే సమ్మేళనం కడుపులోని కండరాలను సడలించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే, భోజనం తర్వాత ఒక కప్పు పుదీనా టీ తాగితే ఆహారం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో అపాకర్యం తగ్గుతుంది.

వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలను కూడా పుదీనా తగ్గిస్తుంది. బిస్కె, కార్బు వంటి ప్రయాణాల్లో వికారంగా అనిపించేవారు పుదీనా ఆకులను సమలడం లేదా పుదీనా టీ తాగడం మంచిది. జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలకు పుదీనా ఒక సహజ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ ముక్కు దిబ్బడను తగ్గిస్తుంది, శ్వాసనాళాలను తెరిచి, శ్వాస తీసుకోవడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అస్తమాతో బాధపడేవారికి కూడా పుదీనా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనా ఆకుల ఆవిరి పీల్చడం లేదా పుదీనా నూనెను ఛాతీకి, వీపుకు రాయడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. పుదీనా సువాసన మనస్సుకు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. పుదీనా వాసన్ పీల్చడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడితో కూడిన రోజు తర్వాత పుదీనా టీ తాగితే లేదా పుదీనా నూనెతో మద్దన చేసుకుంటే



మీరు రిలాక్స్ అవుతారు. పుదీనా నూనెను అరోమాథెరపీలో ఉపయోగిస్తారు. పుదీనా జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలో, బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగపడుతుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారు తమ రోజు ఆహారంలో పుదీనాను తప్పక చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు పుదీనా ఆకులు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు. పుదీనా ఆకులు తినడం వల్ల నోటి పూత వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.. ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. పుదీనాలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు చర్మపు చికాకును తగ్గిస్తాయి. మొటిమలు, మంట, దురద వంటి చర్మ సమస్యలకు పుదీనా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాను షేస్ ప్యాకేజీలో, టోనర్లలో ఉపయోగిస్తారు.

నిద్ర మంచిగా పట్టాలంటే..



రాత్రిపూట ఇవి రెండు తిని పడుకోండి..!

రాత్రిపూట భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు గ్యాస్, ఉబ్బరం, గుండెల్లో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నోటికి రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత, మంచి నిద్ర కోసం కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం ఒక మంచి అలవాటు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. ఇది కేవలం రుచికే కాదు.. ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. యాలకుల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత గ్యాస్, ఉబ్బరం లేదా గుండెల్లో మంట వస్తే యాలకులు వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాలకులు రాత్రిపూట తిన్నప్పుడు మన శరీరానికి హాయిగా ఉంటుంది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చేలా సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సజావుగా

జలబు వంటి సమస్యలు తక్కువ అవుతాయి. శ్వాస సౌకర్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. యాలకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరానికి అవసరమైన సమత్వాన్ని ఇచ్చేలా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుగవుతుంది. దీంతో శరీరంలోని విషాలు సులభంగా బయటపడతాయి. యాలకుల వాసన చాలా మందిని రిలాక్స్ చేస్తుంది. అరోమాథెరపీలో ఇది విరామాన్ని కలిగించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. రోజంతా పని చేసిన తర్వాత మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు యాలకుల గింజలు నమిలితే చాలు. ఇది శరీరానికి తేలికగా ఉంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పెద్దలు, పిల్లలు అందరూ ఈ అలవాటును చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజూ రాత్రిపూట యాలకులు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.

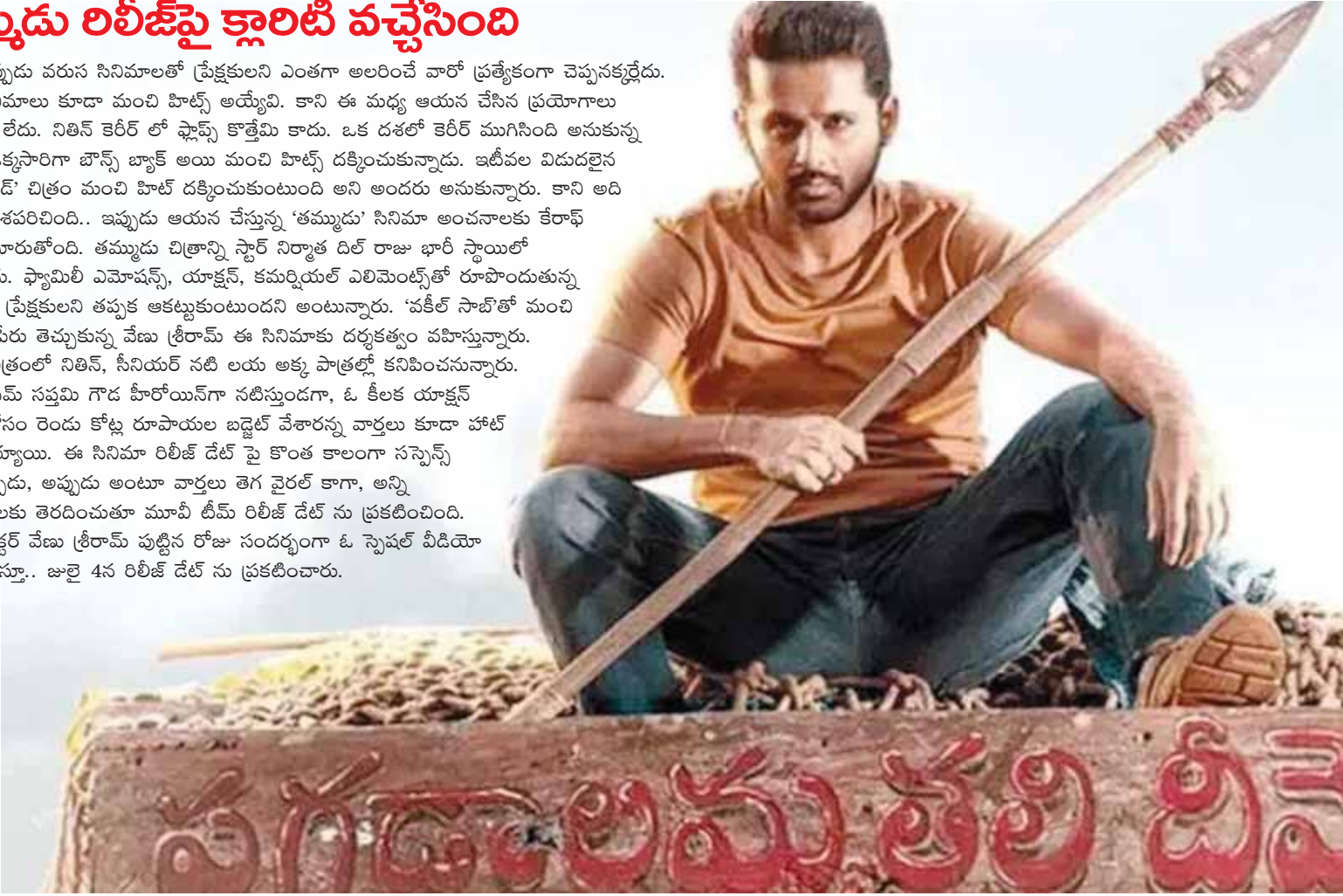
జీర్ణవ్యవస్థను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి చర్మానికి కావలసిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంది. విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహాయపడతాయి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో చర్మం మెరిసేలా తయారవుతుంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి తినడం వల్ల రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి మోతాదుకు మించిన శాతం లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. అనారోగ్యలు ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో

జీర్ణవ్యవస్థను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి చర్మానికి కావలసిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంది. విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహాయపడతాయి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో చర్మం మెరిసేలా తయారవుతుంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి తినడం వల్ల రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి మోతాదుకు మించిన శాతం లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. అనారోగ్యలు ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో



ఎట్టకేలకి నితిన్ తమ్ముడు రిలీజ్పై క్లారిటీ వచ్చేసింది

నితిన్ ఒకప్పుడు పరుస సినిమాలతో ప్రేక్షకులని ఎంతగా అలరించే వారో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ఆయన సినిమాలు కూడా మంచి హిట్స్ అయ్యేవి. కాని ఈ మధ్య ఆయన చేసిన ప్రయోగాలు ఫలించడం లేదు. నితిన్ కెరీర్ లో ఫ్లాప్స్ కొత్తేమి కాదు. ఒక దశలో కెరీర్ ముగిసింది అనుకున్న టైమ్ లో ఒక్కసారిగా బౌన్స్ బ్యాక్ అయి మంచి హిట్స్ దక్కించుకున్నాడు. ఇటీవల విడుదలైన ‘రాబిన్ హుద్’ చిత్రం మంచి హిట్ దక్కించుకుంటుంది అని అందరు అనుకున్నారు. కాని అది కూడా నిరాశపరిచింది.. ఇప్పుడు ఆయన చేస్తున్న ‘తమ్ముడు’ సినిమా అంచనాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా మారుతోంది. తమ్ముడు చిత్రాన్ని స్టార్ నిర్మాత దిల్ రాజు భారీ స్టాయిల్ నిర్మిస్తున్నారు. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, యాక్షన్, కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులని తప్పక ఆకట్టుకుంటుందని అంటున్నారు. ‘పకీర్ సాబ్’తో మంచి డైరెక్టర్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న వేణు శ్రీరామ్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తమ్ముడు చిత్రంలో నితిన్, సీనియర్ నటి లయ అక్క పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. కాంతార ఫేమ్ సప్తమి గౌడ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, ఓ కీలక యాక్షన్ ఎపిసోడ్ కోసం రెండు కోట్ల రూపాయల బడ్జెట్ వేతారన్న వార్తలు కూడా హాట్ టాపిక్ అయ్యాయి. ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ పై కొంత కాలంగా సస్పెన్స్ ఉంది. ఇప్పుడు, అప్పుడు అంటూ వార్తలు తెగ వైరల్ కాగా, అన్ని అనుమానాలకు తెరదించుతూ మూవీ టీమ్ రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించింది. మూవీ డైరెక్టర్ వేణు శ్రీరామ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఓ స్పెషల్ వీడియో విడుదల చేస్తూ.. జులై 4న రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు.



అమెరికాలో రానా సందడి.. హాలీవుడ్ దిగ్గజాలతో భేటీ!

టాలీవుడ్ హీరో రానా నాయుడు యూఎస్‌లో సందడి చేశారు. ఇటీవల డబ్బూడబ్బూఈ రేజింగ్ మేనియాలోనూ కనిపించారు. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉన్న రానా మియామి గ్రాండ్ ప్రిక్స్ వీకెండ్ ఈవెంట్‌కు హాజరయ్యారు. అక్కడే హాలీవుడ్‌లో ప్రముఖ సంగీత దిగ్గజాలైన 50 సెంట్, ఆ?స్కార్ విజేత అయిన గూడింగ్ జూనియర్‌తో ముచ్చటించారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. ఇండియాకు చెందిన లోకా లోకా పార్టీ సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన ఈవెంట్‌కు రానా హాజరయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలోనే లోకా లోకా సంస్థకు సహా వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన రానా దగ్గుబాటి ఈవెంట్‌లో సందడి చేశారు. ఈ కంపెనీకి హర్ష వడ్డమూడి, సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ రవిచందర్ కలిసి ముగ్గురు ఈ సంస్థకు కో ఓనర్స్‌గా ఉన్నారు. అమెరికా మార్కెట్లో తమ సంస్థ విస్తరణ కోసమే రానా అక్కడికి వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. రానా చొరవతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రముఖ బ్రెన్ స్టైల్ బ్రాండ్‌గా లోకా లోకా సంస్థ మరింత బలోపేతం కానుంది. ఈ సందర్భంగా వ్యాపారం, వినోదం, క్రీడల ప్రపంచానికి నిలయమైన మియామిలో రానా దగ్గుబాటి స్పెషల్ అట్రాక్షన్‌గా నిలిచారు.

‘హరి హర వీరమల్లు’ ఫైనల్ షెడ్యూల్ కోసం పవన్ రెడీ



ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా నటిస్తున్న ‘హరి హర వీరమల్లు’ చిత్రం చారిత్రక నేపథ్యంలో రూపొందుతోంది. ‘రూల్స్ రంజన్’ ఫేమ్ జ్యోతి కృష్ణ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రెండు భాగాలుగా రానున్న ఈ సినిమా మొదటి భాగం ‘హరిహర వీరమల్లు పార్ట్ 1: స్టార్ట్ వర్సెస్ స్పిరిట్’ పేరుతో విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, వీడియో గ్లింప్స్, పాటలతో సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మొదటి భాగం చిత్రీకరణ దాదాపు ముగింపు దశకు చేరుకుంది. అయితే, పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉండటం వల్ల మిగిలిన చిత్రీకరణ వాయిదా పడుతూ వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఈ చిత్ర షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, పవన్ కళ్యాణ్ మే 4 నుండి షూటింగ్‌లో పాల్గొనబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మే 7-8 తేదీలలో షూటింగ్ పూర్తి చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు ప్రారంభించనున్నారు. ఈ సినిమాలో మొత్తం 6 యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు ఉండగా, 20 నిమిషాల నిడివి గల ఒక యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను పవన్ కళ్యాణ్ స్వయంగా రూపొందించారు. ఈ సీక్వెన్స్‌లో 1100 మంది పాల్గొన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని ఒక ఫ్రైవేట్ స్టూడియోలో 61 రోజుల పాటు చిత్రీకరించారు. దీని కోసం పవన్ ఎంతో కష్టపడ్డారని, అంతర్జాతీయ స్టంట్ కోరియోగ్రాఫర్లతో చర్చించారని దర్శకుడు తెలిపారు. సినిమా మొత్తంలో ఇదే హైలైట్ కానుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, బాలీవుడ్ నటులు అర్జున్ రాంపాల్, నర్సీ ఫకీర్, బాబీ డియోల్ ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సంగీత దిగ్గజం ఎంఎం కీరవాణి ఈ చిత్రానికి సంగీతం మరియు నేపథ్య సంగీతం అందిస్తున్నారు.

మహేష్ హీరోయిన్‌కి త్వరలో తల్లి కాబోతుందంటూ ప్రచారం

మహేష్ బాబు నటించిన నాని చిత్రంలో కథానాయికగా నటించి తెలుగు ప్రేక్షకులని అలరించిన అందాల ముద్దుగుమ్మ అమీషా పటేల్. చూడ చక్కని అందం, ఆకట్టుకునే అభినయంతో ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్‌లోను అనేక సూపర్ హిట్ చిత్రాలలో నటించింది. 49 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చిన కూడా ఈ అమ్మడు ఇంకా పెళ్లి చేసుకోలేదు. స్టిల్ బ్యూచిలర్. అయితే ఈ వయస్సులో కూడా తాను పెళ్లి చేసుకోకపోవడం పట్ల ఎలాంటి బాధలేదని అంటుంది. పెళ్లికి ఎప్పుడు తను ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదని, తన పనిని ఎక్కువగా ఇష్టపడతానని అంటుంది. రిలేషన్ షిప్ లోకి ఎంటర్ కావాలంటే దానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. అలానే కొంత ఇంత ఇంట్రస్ట్ కూడా ఉండాలి. ఇప్పుడు అవి రెండు తనకి లేవని అమీషా పేర్కొంది. తనలాంటి సక్సెస్ ఫుల్ ఉమెన్, ఇండిపెండెంట్ ఉమెన్‌తో ఏ పురుషుడైనా జీవించడం అంత సులభం కాదని కూడా అమీషా చెప్పారు. తన జీవితం ఇప్పటికే పూర్తి అయిందని, తన గురించి తనకు నమ్మకం ఉందని, కాబట్టి ఇప్పుడు తనకు జీవిత భాగస్వామి అవసరం లేదని అమీషా అంటుంది. బయట నుండి వచ్చి బాలీవుడ్‌లో మంచి స్థానం సంపాదించుకున్నందుకు గర్వంగా ఉందని అంటుంది. తాజాగా అమీషా పటేల్‌కి సంబంధించిన ఓ వార్త ఇప్పుడు నెట్టింట హాట్‌చల్ చేస్తుంది.తాను త్వరలో తల్లి కాబోతుంది అంటూ సోషల్ మీడియాలో జోరుగా ప్రచారం నడుస్తుంది. అందుకు కారణం ఇటీవల దుబాయ్‌లో విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడు దిగిన కొన్ని ఫోటోలు ,వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. అందులో ఆమె పొట్ట కాస్త ఉబ్బినట్టుగా కనిపించడంతో అమీషా గర్భవతి అని అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, ఆమె ఒక వీడియోలో ఆకుపచ్చ రంగు బికినీ వేసుకొని ఉండగా, అందులో ఆమె బేబీ బంప్ లుక్‌తో కనిపించింది. దీంతో ఆమె ప్రెగ్నెంట్ అనే వార్తలు మరింత ఊపందుకున్నాయి. అంతేకాకుండా, ఆమె ఒక సందర్భంలో డ్రింక్ కోసం గ్లాసు పైకెత్తినప్పుడు వైస్ కాకుండా నీరు త్రాగడంతో అనుమానాలు బలపడ్డాయి. దీంతో నెటిజన్స్ కొన్ని క్రేజీ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. పెళ్లి కాకుండానే తల్లి అయిందంటూ తెగ ప్రచారాలు చేస్తున్నారు. అయితే అమీషా పటేల్ వ్యక్తిగత జీవితం ఎప్పుడూ హాట్ టాపిక్ అవుతూనే ఉంటుంది. గతంలో ఆమె నిర్వాన్ బిర్లాతో డేటింగ్ చేస్తోందనే వార్తలు వచ్చిన దానిపై స్పందించింది లేదు. ఇక తెలుగులో అమీషా పటేల్ బద్రి, నాని లాంటి చిత్రాల్లో నటించింది.



