

శివాలయ నిర్మాణానికి చేర్చులు భిష్ణ రాజ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ రాజ్ కుమార్ రెడ్డి



నారాయణపేట టౌన్ మే 24(పుదయం ప్రతినిధి) నారాయణపేట నియోజకవర్గం కోయిలకొండ మండలం జమాల్ పూర్ గ్రామ పంచాయతీ ఎదురుగా శివాలయానికి చెందిన స్థలాన్ని భీష్మరాజ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ కె.రాజ్ కుమార్ రెడ్డి దేవాలయ నిర్మాణాకులు, గ్రామస్థులతో కలిసి శనివారం పరిశీలించారు. శివాలయ నిర్మాణానికి తమ ఫౌండేషన్ కృషి చేస్తుందని చైర్మన్ రాజ్ కుమార్ రెడ్డి హామీనిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులు మాట్లాడుతూ గత

కొంతకాలంగా అసంపూర్తిగా నిలిచిపోయిన శివాలయాన్ని నిర్మించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని రాజ్ కుమార్ రెడ్డిని కోరారు. శివాలయ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తానని రాజ్ కుమార్ రెడ్డి గ్రామస్థులకు భరోసా ఇచ్చారు. శివాలయ నిర్మాణానికి రాజ్ కుమార్ రెడ్డి అంగీకరించడంతో గ్రామస్థులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ నరేష్ గౌడ్, దేవాలయ నిర్మాణాకులు రవీందర్ గౌడ్, సర్పంచులు గౌడ్, యాదయ్య, కృష్ణయ్య, వెంకటయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాస్త్రవేత్తలు ముంగిట్లో రైతులకి సూచనలు తారపల్లిలో 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' కార్యక్రమం

పెద్దపల్లి జిల్లా: మే, 24, (పుదయం)

ప్రతినిధి:శ్రీరాంపూర్ మండలంలోని తారపల్లి గ్రామంలో శనివారం 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామంలో మిర్చి, మొక్కజొన్న, వరివంటి ధాన్యాలు, కూరగాయలు, వత్తి వంటి పంటలతో పాటు వ శుపాలన విస్తృతంగా సాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తారపల్లిని



ఎంపిక చేసి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.రైతులు రసాయన ఎరువులు, మందులకు బదులుగా సేంద్రీయ వద్దతులను అనుసరించాలని శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు. సహజంగా తయారయ్యే ఎరువులు ఉపయోగించి పంటల దిగుబడి పెంచే మార్గాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడిపి శ్రీనాథ్, శాస్త్రవేత్తలు శ్రీధర్ సిద్ధి, ఏవోనాగార్జున, మధుకర్ రావు, మాజీ ఎంపీపీ గోపగోని సారయ్య, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు గాజనవేన సదయ్య, ఏఎస్సీ చైర్మన్ రామిడి తిరుపతిరెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ సబ్బని రాజమల్లు, డైరెక్టర్లు, మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

అంతర పంటలు వెయ్యండి అధిక రాబాబు పొందండి వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు



దమ్మపేట, మే24(పుదయం ప్రతినిధి): స్థానిక వ్యవసాయ కళాశాలలోని శాస్త్రవేత్తలు దమ్మపేట మండలం పెద్ద గొల్లగూడెం గ్రామంలో రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాదాపు 150 మంది రైతులు,మహిళలు, కళాశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి వ్యవసాయ కళాశాల నుంచి డాక్టర్, కే, కోటేశ్వరరావు, మరియు డాక్టర్ పి, సీబిమ్, పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధిక మొత్తంలో పామ్ ఆయిల్ సాగు చేస్తున్న రైతులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మేషైన యాజమాన్య వద్దతులు చేపట్టడం వల్ల అధిక దిగుబడును పొందడం ఎలా మరియు భూసార పరీక్ష యొక్క ప్రాముఖ్యత వివరించడం జరిగింది. ముఖ్యంగా ఆయిల్ పామ్ లో మేసుకోగల్గ అంతర పంటల గురించి చర్చించడం జరిగింది. అంతర పంటలైనటువంటి కోకో, వక్క, జాజికాయ, హెలికానియా వంటి పంటల గురించి వివరించడం జరిగింది. అంతర పంటల ద్వారా అధిక ఆదాయం పొందచ్చని వివరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఫాం పొందు యొక్క ప్రాముఖ్యత, ఇంట్లో ఇంకుడు గుంతలు తవ్వడం వల్ల కలిగే లాభాలు వివరించడం జరిగింది. . ఈ కార్యక్రమానికి ఏ ఈ ఓ, ఆసు బాబు, గ్రామ పెద్దలు, గ్రామస్థులు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

హొలార్ ఉద్యమకారుల్లారా చీలొ పాలక్కుల్..

రాయవర్తి మే 24 (పుదయం ప్రతినిధి):పాలకుర్తిలో జరిగి సదస్సుకు తెలంగాణ ఉద్యమకారులు అధిక సంఖ్యలో తరలిరావాలని రాయవర్తి మండల కేంద్రంలో బస్టాండ్ ఆవరణలో వాల్ పోస్టరుకు ఉద్యమకారుల ఆకాంక్షల వేదిక నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు మూల ప్రభాకర్ గౌడ్ జనగామ జిల్లా కన్వీనర్ పోలాన సోమయ్య ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల త్యాగాలతో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గడ్డకెక్కిన టిఆర్ఎస్ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉద్యమకారులను విస్మరించడంతో ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉద్యమకారులకు గుర్తింపు కార్డులతో పాటు 250 గజాల ఇంటి స్థలాన్ని ఇచ్చి సంక్షేమ ఫలాలను అందజేస్తామని తన మేనిఫెస్టో పట్టడంతో ఉద్యమంలో చితికి పోయిన ఉద్యమకారులలో కొత్త ఆశలు చిగురెత్తి సంతోషంతో కాంగ్రెస్ పార్టీని స్వాగతించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసి 18 నెలలు కావస్తున్నప్పటికీ



ఉద్యమకారుల గుర్తింపు విషయంలో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా అనుసరిస్తున్న తీరుతో ఉద్యమకారులలో అసంతృప్తి నెలకొందని అధికార ప్రభుత్వాలు సామాజిక న్యూహలను కోల్పోయినప్పుడు వాటికి గుర్తు చేయడం ఉద్యమకారుల బాధ్యత, దానిలో భాగంగానే తెలంగాణ ఉద్యమకారులు నేడు పాలకుర్తిలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆకాంక్ష వేదిక ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమకారులు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్యమకారులు సింగారపు దీపక్, సింగమహేందర్ రాజు, రాయవర్తి ఉద్యమ నాయకులు గాడి పెల్లి యాకన్న, ఎండి యూసుఫ్ , అయిత దేవేందర్, మంద సోమి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడిసిన ధాన్యాన్ని ఎలాంటి కబింగులు లేకుండా చిగుమతులు చేసుకోవాలి.

ధాన్యం కాంటాలను వేగవంతం చేయాలి.

మిల్లర్లను అధికారులు గాడిలో పెట్టాలి.

తడిసిన కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు.



తడిసి ముద్దయిందని ఆరోపించారు. మిల్లర్లను అధికార యంత్రాంగం కట్టడి చేస్తే రైతుల ధాన్యం దిగిమతులు త్వరగా అవుతాయని తెలుపుతూ, ఇప్పటికైనా అధికార యంత్రాంగం మేలుకొని తక్షణమే తడిసిన వరి ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేసి సంబంధిత మిల్లులలో దిగుమతి అయ్యే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ, కొనుగోలను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ వల్లెపు సోమయ్య, మాజీ సాసెటి డైరెక్టర్ ఆబోతు అశోక్ యాదవ్, మాజీ మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు వల్లెపు శ్రీనివాస్, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు తేజావత్ బాలునాయక్ రైతులు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖానాపురం మే24(పుదయం ప్రతినిధి): ఆరుగాలం కష్టపడి పంటలు పండించిన రైతన్నల వరి ధాన్యం ప్రకృతి వైపరీత్యంతో తడిసి ముద్దైన వరి ధాన్యమును మిల్లర్లు ఎలాంటి కటింగులు కోతలు విధించకుండా దిగుమతులు చేసుకునే విధంగా అధికార యంత్రాంగం ధాన్యం కొనుగోలు పూర్తయ్యంత వరకు నిత్యం పర్యవేక్షణ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు మాజీ ఎంపీపీ వేములపల్లి ప్రకాష్ రావు, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బిబ్బి శ్రీనివాస్ గౌడ్ తెలిపారు. నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి సలహా సూచన మేరకు మండలంలోని గత కొన్ని రోజులుగా కురుస్తున్న ఆకాల వర్షాలకు కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని తడిసిన వరి ధాన్యమును బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి మాజీ ఎంపీపీ మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కొనుగోలు మండకోడిగా సాగడంతోనే రైతుల వరి ధాన్యం

పరీక్షలలో కష్టపడి చదవకుండా ఇష్టపడి చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలి.

పరీక్షలో ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థులకు మెలకువలు అవగాహన.

ఇన్సార్ట్ ఎంపీడీవో, మండల ఎంతాట.

ఖానాపురం మే24(పుదయం ప్రతినిధి): వదవ తరగతి పరీక్షలలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు కష్టపడి చదవకుండా ఇష్టపడి చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని ఇన్సార్ట్ ఎంపీడీవో సునీల్ కుమార్ రాజ్, మండల విద్యాశాఖ అధికారి డి శ్రీదేవి విద్యార్థులకు తెలిపారు. మండల కేంద్రంలోని మండల ప్రజాపరిషత్ కార్యాలయంలోని జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద ఆదేశాల అనుసారం వదవ తరగతిలో ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు స్పూర్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా వదవ తరగతిలో ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థులకు మనోధైర్యం కలిపించి పరీక్షలలో కష్టపడి చదవకుండా ఇష్టపడి చదివి నూటికి నూరు శాతం విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని తెలుపుతూ, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పరీక్షలలో ఫెలయ్యామని నిరుస్తావా పదకండా కనితో కష్టపడి చదవకుండా ఇష్టపడి చదివి అద్భుతమైన విజయం సాధించాలని విద్యార్థులకు తెలుపుతూ ఫెయిల్ అయి పలువురు ఎస్సీ అద్భుతాలు సాధించిన వారి ఉదాహరణలు



విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ హెచ్ఎం దూలం రాజేందర్, ఏపీఎం సుధాకర్, కాంపైక్స్ హెచ్ఎంలు ఆరిఫ్ హుస్సేన్, విజయ పాఠశాలల హెచ్ఎంలు, ఎంఆర్ స్టాఫ్ శశిధర్, రమేష్, శ్రీను, భాస్కర్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోదాడ వాసికి డాక్టరేట్ డాక్టరేట్ ప్రకటించిన ఉస్మానియా యూనివర్శిటీ విద్యాలయం

మమతను ప్రత్యేకంగా అభినందించిన పట్టణ వాసులు..



పట్టణవాసులు సైతం ఆమెను అభినందించారు.

కోదాడ టౌన్ మే 24(పుదయం) కోదాడ పట్టణానికి చెందిన చింతలపాటి మమత నాగేంద్రంకు ఉస్మానియా యూనివర్శిటీ విశ్వవిద్యాలయం డాక్టరేట్ ప్రకటించింది. ఉస్మానియా యూనివర్శిటీ బిజినెస్ మేనేజిమెంట్ విభాగంలో కోవిడ్ మహమ్మారికి ముందు తరువాత ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ రంగంలో ఉద్యోగుల నిలుపుదల పూర్వహిత తులనాత్మక అధ్యయనం అనే పరిశోధన అంశంపై ప్రొఫెసర్ వి. శేఖర్ పర్యవేక్షణలో చింతలపాటి మమత పిహెచ్డీ పూర్తి చేయడంతో డాక్టరేట్ వరించింది.మమతకు డాక్టరేట్ వరించడంతో మమత నాగేంద్రం, తల్లిదండ్రులు శ్రీరాములు- నాగమణి సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు

రెస్టారెంట్లు బేకరీలు దాబాలలో తనిఖీలు... జరిమానాలు...

కోరుట్ల మున్సిపాలిటీ ఫ్లాస్టిక్ వాడితే చట్టపరంగా చర్యలు...

కోరుట్ల మే 24 (పుదయం ప్రతినిధి) కోరుట్ల మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎ మారుతి ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు కోరుట్ల పట్టణంలోని రెస్టారెంట్లు బేకరీలు దాబాలలో నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలు నిషేధిత ఫ్లాస్టిక్ వాడకంపై పుర అధికారులు శనివారం తనిఖీ చేపట్టారు.సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ వాడుతున్న రెస్టారెంట్లు బేకరీలు టిఫిన్ సెంటర్లు లకి అకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి వారు వినియోగిస్తున్న సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ నిలువ ఉంచిన పదార్థాలను స్వాధీనం పరుచుకొని సుమారుగా 10 వేల 500 రూపాయలు జరిమానాలు విధించడంతో పాటు బట్ట నంచులు వాదాలని తెలిపారు ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ ను పూర్తి స్థాయిలో నిషేధించాలి లేని యెడల భారీ జరిమానాలు విధించడంతో పాటు దుకాణాలు సీల్ చేయడం జరుగుతుందన్నారు.ట్రేడ్ లైసెన్స్ లేని వారు వెంటనే తీసుకోవాలని తెలిపారు వ్యాపార కార్యకలాపాలతో వెలువడిన చెత్తను తడి పొడి హానికరక చెత్తగా వేరు చేసి షాప్ వద్దకు వచ్చే మున్సిపల్ వాహనాలకు అందించాలని తెలిపారు లేనిచో ఎస్ రెడ్డు ఎం -2019 చట్టం ప్రకారం జరిమానా విధించబడునన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు రాజేంద్ర ప్రసాద్ బాల్ అశోక్ ఎన్నిరాన్సెంటల్ ఇంజనీర్ జి మహేష్ మున్సిపల్ సిబ్బంది హేమంత్ జవాన్ రమేష్ రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



బాధిత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే సంచయ్



జగిత్యాల మే 24 (పుదయం ప్రతినిధి) జగిత్యాల రూరల్ మండలం పోరండ్ల గ్రామం మాజీ ఎంపీటీసీ లక్ష్మి స్వామి రెడ్డి తల్లి అనుభవ అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ అనంతరం జగిత్యాల పట్టణ ఎనిమిదో వార్డుకు చెందిన రిటైర్డ్ ట్రీనింగ్ కోటగిరి వెంకటేశ్వర్లు తల్లి మంగమ్మ అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఈ పరామర్శలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ తోపాటు మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రామచందర్ రావు నక్క రవీందర్ రెడ్డి పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ వై పాల్ రెడ్డి డిష్ జగన్ అర రవి నక్క హరీష్ గుంటి రవి శేఖర్ మధు కరుణాకర్ లక్ష్మి ఎల్లి రమేష్ సంతోష్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు



బజినెస్



ప్రభుత్వానికి ఆర్బీఐ రూ.2.70 లక్షల కోట్ల డివిడెండ్..



ప్రపంచ అనిశ్చితి, పాకిస్తాన్ తో సరిహద్దు వివాదం వంటి సంఘటనలు భారతదేశ ఆర్థిక పురోగతికి కొంతవరకు ఆటంకం కలిగించాయి. ఈ సమయంలో ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచడానికి ప్రభుత్వం ఈ సంవత్సరం చాలా ఖర్చు చేయడం అత్యవసరం. ఈసారి ప్రభుత్వానికి కొత్త రికార్డు డివిడెండ్ చెల్లించాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించింది. నివేదిక ప్రకారం, **RBI 2024-25** ఆర్థిక సంవత్సరానికి ప్రభుత్వానికి రూ. 2.69 లక్షల కోట్ల డివిడెండ్ ను బదిలీ చేస్తుంది. అంతకుముందు సంవత్సరం (2023-24)లో ఇది రూ. 2.1 లక్షల కోట్ల డివిడెండ్ చెల్లింది. అయితే,

ఈసారి డివిడెండ్ 27 శాతం పెరిగింది. ఇది ప్రభుత్వానికి ఆర్బీఐ చెల్లించే గరిష్ట డివిడెండ్ మొత్తం. 2022-23లో ప్రభుత్వానికి ఆర్బీఐ చెల్లించిన డివిడెండ్ కేవలం రూ. 87,416 కోట్లు మాత్రమే. ప్రపంచ అనిశ్చితి, పాకిస్తాన్ తో సరిహద్దు వివాదం వంటి సంఘటనలు భారతదేశ ఆర్థిక

పురోగతికి కొంతవరకు ఆటంకం కలిగించాయి. ఈ సమయంలో ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచడానికి ప్రభుత్వం ఈ సంవత్సరం చాలా ఖర్చు చేయడం అత్యవసరం. ఈ కారణంగా ఆర్బీఐ నుండి వచ్చే రూ. 2.70 లక్షల కోట్లు ప్రభుత్వానికి సహాయపడతాయి. మే 15న కొత్త ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా అధ్యక్షతన జరిగిన సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్ సమావేశంలో రూ. 2,68,590.07 కోట్ల డివిడెండ్ ప్రకటించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. డివిడెండ్ మొత్తాన్ని ఎకనామిక్ క్యాపిటల్ ఫ్రేమ్ వర్క్ అనే ఫార్ములా ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. ఈ ఫ్రేమ్ వర్క్ ప్రకారం, 7.50 నుండి 4.50 వరకు ఆదాయం శాతాన్ని కంటింజెంట్ రిస్క్ బఫర్ గా పరిగణిస్తారు. ఈ రిస్క్ బఫర్ మొత్తాన్ని నిలుపుకుని, మిగిలిన మొత్తాన్ని డివిడెండ్ రూపంలో ప్రభుత్వానికి ఇస్తారు. ఆర్బీఐ ప్రతి సంవత్సరం ప్రభుత్వానికి డివిడెండ్ లను చెల్లిస్తుంది. బాండ్ల నుండి వచ్చే వడ్డీ, ఫారెన్ నిల్వలలో ఉన్న ఆస్తుల పెరుగుదల నుండి వచ్చే లాభాలు మొదలైనవి **RBI** కి ప్రధాన ఆదాయ వనరులు. బ్యాంకులకు రుణాలు ఇవ్వడం: ఆర్బీఐ వాణిజ్య బ్యాంకులకు నిర్దిష్ట వడ్డీ రేటుకు డబ్బు ఇస్తుంది. ఇది ఆర్బీఐకి ప్రధాన ఆదాయ వనరు. ప్రభుత్వ బాండ్లు: ఆర్బీఐ ప్రభుత్వ బాండ్లను కొనుగోలు చేస్తుంది. ఇవి ప్రభుత్వం నుండి వడ్డీ చెల్లింపులను పొందుతాయి. విదేశీ పెట్టుబడులు: ఆర్బీఐ తన విదేశీ మారక నిల్వలలో గణనీయమైన భాగాన్ని యుఎస్ ట్రెజరీ బాండ్ల వంటి ఆస్తులలో పెట్టుబడి పెడుతుంది. ఈ పెట్టుబడులు వడ్డీ ఆదాయాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

ఈ టాటా నుంచి మరో ప్రీమియం హ్యాచ్ బ్యాక్..

కొత్త ఆల్ట్రోజ్ ఫేస్ లిఫ్ట్ కోసం బుకింగ్ లు వచ్చే నెల జూన్ 2 నుండి ప్రారంభమవుతాయి. అయితే వాహనం డెలివరీ ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుందనే దానిపై కంపెనీ ఇంకా ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు. టాటా మోటార్స్ ప్రీమియం హ్యాచ్ బ్యాక్ ఆల్ట్రోజ్ ఫేస్ లిఫ్ట్ మోడల్ లాంచ్ అయింది. ఈ వాహనం 2020 లో కస్టమర్ల కోసం ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు ఈ ప్రీమియం హ్యాచ్ బ్యాక్ దాని మొదటి ప్రధాన అప్డేట్ తో వస్తోంది. కొత్త ఆల్ట్రోజ్ కొత్త డిజైన్, కొత్త ఫీచర్లతో ప్రారంభించింది. ఈ కారులో స్మార్ట్ ఫ్యూర్, క్రియేటివ్, అకంప్లిష్డ్ ఎస్ మరియు అకంప్లిష్డ్ ప్లస్ ఎస్ అనే ఐదు వేరియంట్లు విడుదలయ్యాయి. భద్రత కోసం టాటా మోటార్స్ నుండి వచ్చిన ఈ ప్రీమియం హ్యాచ్ బ్యాక్ లో 6 ఎయిర్ బ్యాగులు, ఎలక్ట్రానిక్ స్టెబిలిటీ ప్రోగ్రామ్, సీట్ బెల్ట్ రిమైండర్ తో కూడిన 3 పాయింట్ల **ELR** వంటి ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీనితో పాటు, ఈ కారులో స్మార్ట్ డిజిటల్ స్పీరింగ్ వీల్, రిమోట్ కీలెస్ ఎంట్రీ, ఆల్ డోర్ పవర్ విండోస్, మల్టీ డ్రైవ్ మోడ్ లు, ఐడిల్ స్టార్ట్/స్టాప్ వంటి ఫీచర్లను కంపెనీ అందించింది. 12.8 సెకన్లలో 0 నుండి 100 కి వేగవంతం అయ్యే కొత్త టాటా ఆల్ట్రోజ్ ఫేస్ లిఫ్ట్ మోడల్, **200 Nm** టార్క్ ఉత్పత్తి చేసే 1.2-లీటర్ రెవోట్రాన్ పెట్రోల్



ఇంజిన్ తో శక్తిని పొందుతుంది. ఈ కారును 5 స్పీడ్ మాన్యువల్, 5 స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ 6 స్పీడ్ డ్యూయల్ క్లచ్ ఆటోమేటిక్ ట్రాన్స్ మిషన్ ఎంపికలతో కొనుగోలు చేయవచ్చు. 5 రంగుల ఎంపికలలో ప్రారంభించిన కొత్త టాటా ఆల్ట్రోజ్ ప్రెమియో, డిజిల్ వేరియంట్లలో 345 లీటర్ల బూట్ స్పేస్ ఉంటుంది. అయితే **CNG** వేరియంట్ 210 లీటర్ల బూట్ స్పేస్ కలిగి ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఆల్ట్రోజ్ కొత్త ఫ్రంట్ గ్రిల్, కొత్త ఫ్రంట్ బంపర్, డ్యూయల్ టోన్ 16 అంగుళాల అల్లాయ్ వీల్స్, ప్లష్ డోర్ హ్యాండిల్స్ (సెగ్మెంట్ లో మొదటిది) తో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ కారులో జంట 10.25 అంగుళాల ఇన్ఫోటైన్ మెంట్ సిస్టమ్, నావిగేషన్ మ్యూవ్ వ్యూతో కూడిన డిజిటల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్ ఉంటాయి.

మాస్కు మత్తెక్కించే ఎలక్ట్రిక్ బైక్..



ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల మార్కెట్ లో అనేక కొత్త మోడల్లు సందడి చేస్తున్నాయి. స్టైల్, రేంజ్, పిక్ అప్ తదితర వాటిలో ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడుతున్నాయి. గతంలో ఎలక్ట్రిక్ విభాగంలో స్కూటర్లు మాత్రమే విడుదలయ్యేవి. వాటికి ఆదరణ బాగున్నా.. బైక్ లంటే ఇష్టపడేవారు మాత్రం దూరంగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు స్కూటర్లతో పాటు బైక్ ల విభాగంలోనూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు విడుదలవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం బెంగళూరుకు చెందిన జెన్ అనే ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ స్టార్టప్ కంపెనీ.. ఎమారా పేరుతో మోటారు సైకిల్ ను విడుదల చేసింది. ఇది దేశంలోనే మొదటి స్పోర్ట్స్ యూటిలిటీ ఎలక్ట్రిక్ మోటారు సైకిల్ (ఎస్ యూఈఎమ్) అని చెబుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆ బైక్ ప్రత్యేకతలు, ఇతర వివరాలను తెలుసుకుందాం. జెన్ ఎమారా ఎలక్ట్రిక్ బైక్ ప్రత్యేకతల్లోకి వెళితే.. ఈ బండి సుమారు 250 కిలోల బరువు మోస్తుంది. మిగిలిన ఈవీలతో పోల్చితే రెట్టింపు సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. దీనిలోని 4 కేడబ్ల్యూహెచ్ అన్ బోర్డ్

బ్యాటరీని 8 కేడబ్ల్యూహెచ్ వరకూ విస్తరించుకోవచ్చు. సింగిల్ చార్జింగ్ పై సుమారు వంద కిలోమీటర్ల రేంజ్ ఇస్తుంది. గంటకు గరిష్టంగా 95 కిలోమీటర్ల వేగంతో పరుగులు తీస్తుంది. మాస్ మార్కెట్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ బండిని తయారు చేశారు. మల్టీ మోడల్ చార్జింగ్ ఎకో సిస్టమ్ తో జెన్ బైక్ ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. బ్యాటరీ స్వాపింగ్, ఫాస్ట్ చార్జింగ్, హెల్మ్ చార్జింగ్ లను వినియోగదారులు ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. దీని ద్వారా చార్జింగ్ విషయంలో వినియోగదారులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి దేశంలోని కీలక ప్రాంతాల్లో చార్జింగ్ సదుపాయాలను కల్పించాలని జెన్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. 2029 నాటికి దేశమంతటా 20 వేలకు వాటిని విస్తరించనుంది. జెన్ ఎమారా బైక్ ను ప్రజలందరికీ అందుబాటులో ధరలో తీసుకురానున్నారు. వినియోగదారులు ఆ బైక్ ను బ్యాటరీతో కొనుగోలు చేయవచ్చు. లేదా బ్యాటరీ యూజ్ ఏ సర్వీస్ (బాస్) విధానాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. బ్యాటరీతో పాటు బైక్ ను రూ. 1,19,000 కు కొనుగోలు చేసుకోవచ్చు. ముందుగా ఆర్డర్ చేసుకున్న 5 వేల మందికి రూ. లక్షకే అందజేస్తారు. ఆ తర్వాత ఐదువేల ఆర్డర్లకు రూ. 1,04,000 కు అందిస్తారు. పదివేల నుంచి 20 వేల వరకూ వచ్చిన ఆర్డర్లకు రూ. 1,09,000 చొప్పున తీసుకుంటారు. బాస్ విధానంలో బైక్ ప్రారంభ ధర రూ. 64 వేల నుంచి మొదలవుతుంది. సబ్ సైబిల్స్ ప్రీ పెయిడ్ ఎనర్జీ ప్లాన్ ను తీసుకోవచ్చు.

యూపీఐ లావాదేవీలతో

క్రెడిట్ కార్డులకు బైబై..



ప్రస్తుత కాలంలో డిజిటల్ చెల్లింపులు వివరీతంగా పెరిగిపోయాయి. రోడ్డు పక్కన ఉండే చిన్న బడ్డీ కొట్లు నుంచి ఫైవ్ స్టార్ హోటల్స్ వరకూ అన్నిచోట్లా ఇవి పనిచేస్తున్నాయి. బిల్లర్ సమస్య లేకపోవడం, చాలా ఈజీగా చెల్లింపులు జరగడంతో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ ఫేస్ (యూపీఐ) ద్వారా స్మార్ట్ ఫోన్ ఉపయోగించి చాలా సులువుగా వీటిని జరపొచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో యూపీఐ ద్వారా చెల్లింపులు జరిపే వారికి ప్రయోజనం చేకూర్చేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా జరిపే చెల్లింపుల కంటే చౌకగా మార్కెట్ ని ప్రయత్నిస్తోంది. మన దేశంలో క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిర్ణీత ఆదాయం పొందే వారందరికీ వివిధ బ్యాంకులు వీటిని మంజూరు చేస్తున్నాయి. క్రెడిట్ కార్డులపై అనేక రాయితీలు కూడా ఇస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా షాపింగ్

చేస్తున్నారు. అయితే క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా లావాదేవీలు జరిపితే ఆ వ్యాపారుల నుంచి 2 నుంచి 3 శాతం మేర మర్చంట్ డిస్కంట్ రేట్ (ఎండిఆర్)ను వసూలు చేస్తారు. ఉదాహరణకు మీరు క్రెడిట్ కార్డు ఉపయోగించి వంద రూపాయల వస్తువు కొన్నారు. ఆ మేరకు వ్యాపారస్థానికి డబ్బులు చెల్లించారు. ఆ లావాదేవీ కారణంగా వ్యాపారులు 2 నుంచి 3 రూపాయలను ఎండిఆర్ గా చెల్లించాలి. చాలా సందర్భాల్లో వ్యాపారులే ఆ ఖర్చును భరిస్తారు. కొందరైతే కొనుగోలుదారుడి నుంచే వసూలు చేస్తారు. కానీ యూపీఐ చెల్లింపుల ద్వారా అలాంటి చార్జీలు ఉండవు. యూపీఐ ద్వారా చెల్లింపులు చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను నేరుగా కొనుగోలుదారుడికే అందించడానికి వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ ఒక యంత్రాంగాన్ని అన్వేషిస్తోంది. అది సక్రమంగా అమలైతే యూపీఐ యూజర్లకు మరింత ప్రయోజనం కలుగుతుంది. తద్వారా క్రెడిట్ కార్డుతో వంద రూపాయలతో కొనుగోలు చేసే వస్తువును యూపీఐ ద్వారా రూ. 98కే పొందవచ్చు. దీని కారణంగా యూపీఐ లావాదేవీలు మరింత పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది. ఈ-కామర్స్ సంస్థలు, పేమెంట్ సేవా ప్రొవైడర్లు, నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ పీసీఐ), ఆర్థిక సేవల విభాగం (డీఎఫ్ఎస్), వినియోగదారుల సంఘాలతో వినియోగదారుల మంత్రిత్వ శాఖ చర్యలు జరపనుంది. జూన్ లో జరిగే స్టేక్ హోల్డర్ల సమావేశం అనంతరం అమలయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఐటీఆర్ ఫైల్ చేస్తున్నారా..?

పరిమితికి మించి ఆదాయం పొందుతున్న వారందరూ ప్రభుత్వానికి ఆదాయపు పన్ను చెల్లించాలి. రాబడి వచ్చే వ్యక్తులు, కంపెనీలు, సంఘాలు.. ఇలా అన్నింటికీ ఈ నిబంధన వర్తిస్తుంది. ఆ ఏడాదిలో సంపాదించిన ఆదాయ వివరాలు తెలియజేస్తూ ఆదాయపు పన్ను శాఖకు ఐటీఆర్ (ఇన్ కంట్రాక్ట్ రిటర్న్స్) దాఖలు చేయాలి. ఆ శాఖ అధికారులు దాన్ని పరిశీలించి, మీ కట్టాల్సిన పన్నును నిర్ధారణ చేస్తారు. 2024-25 సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఐటీఆర్ ను జూలై 31లోగా సమర్పించాలి. దీని కోసం ఐటీఆర్ 1 నుంచి 7 వరకూ వివిధ రకాల ఫారాలు ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఎవరు ఏ ఐటీఆర్ ఫారం సమర్పించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన దేశంలో ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఏడు రకాల ఐటీఆర్ ఫారాలను ఆదాయపు శాఖ అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. వ్యక్తుల నుంచి కంపెనీల వరకూ కేటగిరీల వారీగా వీటిని వినియోగించాలి. ముఖ్యంగా తాము ఏ ఫారం సమర్పించాలో చెల్లింపుదారులకు తెలియాలి. దీని పల్ల సకాలంలో ఐటీఆర్ దాఖలు చేయడంతో పాటు, తిరస్కరణకు గురయ్యే ప్రమాదం తప్పుతుంది. జీతం పొందే ఉద్యోగులు, ఫీలాన్ఫర్లు, నిపుణులు తమ ఆదాయానికి అనుగుణంగా పన్ను కట్టాలి. వీరిని జనరల్, సీనియర్ (60-80 ఏళ్లు), సూపర్ సీనియర్ (80 ఏళ్లకు పైగా)గా విభజించారు. వీరిలో రూ. 50 లక్షల వరకూ జీతం రూపంలో ఆదాయం పొందే వారు ఐటీఆర్-1 (సహజ్), మూలధన లాభాలు, బహుళ ఆస్తులున్న



వారు ఐటీఆర్-2, వ్యాపారం, ప్రొఫెషన్ నుంచి ఆదాయం వచ్చే వారు ఐటీఆర్-3, అలాగే సెక్టర్లు 44ఏడీ, 44బీడీఏ, 44 ఏఈ కింద ఊపాజనిత ఆదాయం కోసం ఐటీఆర్-4 (సుగమ్)ను దాఖలు చేయాలి. హెచ్ యూఎఫ్ అంటే అవిభక్త కుటుంబం అని అర్థం. దీన్ని చట్టం ద్వారా ఏర్పాటు చేశారు. ఒక హిందూ వ్యక్తి పెళ్లిచేసుకున్నప్పుడు అతడి కుటుంబం దీనికి కిందకు వస్తుంది. హిందువులతో పాటు జైనులు, సిక్కులు, బౌద్ధులు కూడా హెచ్ యూఎఫ్ లను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఉమ్మడి వ్యూహాలతో కలిసి ఉన్న కుటుంబ యూనిట్ అని చెప్పవచ్చు. వీరు తమ ఆదాయ వనరులను ఐటి ఐటీఆర్-2, ఐటీఆర్-3, ఐటీఆర్-4 ఫారాలను సమర్పించాలి.

భారత్ లో ఐఫోన్ లు తయారు చేస్తే..



భారత్ లో ఐఫోన్ ల తయారీ ప్రయత్నాలపై ట్రంప్ మరో సారి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. అమెరికాలో తప్ప ఎక్కడ ఐఫోన్ లు తయారు చేసినా 25 శాతం సుంకం తప్పక విధిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు తన సోషల్ మీడియా ట్రూత్ సోషల్లో ఓ పోస్టు పెట్టారు. “అమెరికన్లు కొనే ఐఫోన్ లను అమెరికాలోనే తయారు చేయాలి. ఈ విషయాన్ని నేను టీమకుక్ తో గతంలోనే చెప్పా. ఇండియానే కాదు..

ప్రపంచంలో ఎక్కడా వీటిని తయారు చేయకూడదు. ఇది కుదరకపోతే యాపిల్ సంస్థ కనీసం 25 సుంకాన్ని అమెరికా ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ధన్యవాదాలు” అని సూటిగా చెప్పేసారు. ఈ పోస్టు తరువాత యాపిల్ షేర్లు భారీ కుదుపునకు లోనయ్యాయి. ప్రీమార్కెట్ ట్రేడింగ్లో షేర్ల ధర 2.5 శాతం మేర తగ్గింది.

యూఎస్ స్టాక్ మ్యూవర్స్ కూడా సస్టైన్ బాట పట్టాయి. ప్రత్యేకంగా ఓ కంపెనీని టార్గెట్ చేస్తూ సుంకాలు విధించే అధికారం అమెరికా అధ్యక్షుడికి ఉందా అన్న అంశంలో మాత్రం భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇక ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై యాపిల్ ఇంకా స్పందించాల్సి ఉంటుంది. చైనాపై ట్రంప్ భారీ సుంకాలు విధించాక యాపిల్ తన ఐఫోన్ తయారీ కార్యకలాపాలను భారత్ లో చేపట్టేందుకు నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. జూన్ లో అమెరికాకు చేరే ఐఫోన్ లు దాదాపుగా భారత్ లోనే తయారవుతాయని అంతర్జాతీయ మీడియా చెబుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. వివిధ రంగాలకు చెందిన తయారీ కార్యకలాపాలను అమెరికాలోనే చేపట్టాలని ట్రంప్ పట్టుబడుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే సుంకాల కొరడా రుణిపిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే..

అమెరికాలో తయారు చేసే ఐఫోన్ ల ధరలు భారీగా ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత ధరకు మూడు రెట్లు మేర ఐఫోన్ ధర పెరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో యాపిల్ సంస్థ నిర్ణయంపై సర్వతా ఆసక్తి నెలకొంది. భారత్ లో ఇప్పటికే ఫ్యాక్టరీ తన తయారీ కార్యకలాపాలను విస్తరించేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. 1.5 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు సిద్ధమైంది. ప్రస్తుతం ఐఫోన్ లను తమిళనాడు, కర్ణాటక, తెలంగాణలోని యూనిట్ లలో అసెంబుల్ చేస్తున్నారు.



చక్కని ఆరోగ్యం



కాలేయం ఆరోగ్యానికి వ్యాయామాలు



శరీరంలోని ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం ఇంజన్ బలహీనంగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైంది. ఇది శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన, కష్టపడి పనిచేసే అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. వేయించిన ఆహారాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని బలహీనపరుస్తాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. మందుల సహాయం తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని వ్యాయామాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఇది కాలేయానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన యోగా ఆసనం అని భావిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామంలో వేగంగా గాలి వదులుతూ కడుపు లోపలికి, బయటకు కదిలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొవ్వు

పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. రోజూ 5-10 నిమిషాలు కవలాభతి చేయడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కవలాభతి అనేది ఒక శక్తివంతమైన ప్రాణాయామం, దీనిలో శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు ఉదర కండరాలు వేగంగా సంకోచిస్తూ సడలిస్తుంటాయి. ఇది కేవలం శ్వాస ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన డీటాక్స్ కూడా. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది: కవలాభతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది: ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. కణాలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ను అందించడానికి, మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. డీటాక్స్ లో సహాయపడుతుంది: కవలాభతి శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కవలాభతి మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మరియు హార్మోన్లను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాధులకు దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కవలాభతి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

పోషకాలు వీటిలో పుల్ ఉంటాయి..!



బాదంలో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల లాభాలు కలుగుతాయి. జీర్ణం, గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, బరువు నియంత్రణ, నిద్ర సమస్యలు వంటి వాటికి బాదం ఎంతో సహాయపడుతుంది. బాదం గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే వీటిని నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పరగడుపున తింటే శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం కూడా లభిస్తుంది.

రాత్రి పడుకునే ముందు బాదం గింజలను నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం వాటిని నీటిలోంచి తీసి వాటిపై ఉన్న పొట్టును తీసేసి తినాలి. ఇలా తింటే బాదంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి. నానబెట్టిన బాదంలో పైబర్ ఎక్కువగా

ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగించి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బాదం మంచి ఆప్షన్. ఇందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఆకలిని నియంత్రించి ఎక్కువగా తినకుండా ఆపుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉన్నా ఎక్కువ పోషణను అందించే బాదం శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బాదంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెను కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున బాదం తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బాదంలో ఉండే విటమిన్ E, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు కణాల ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. విద్యార్థులు తరచుగా దీన్ని తీసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బాదంలో ఉండే మెగ్నీషియం అనే ఖనిజం సరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు దీన్ని తినడం వల్ల నిద్రలో మార్పును గమనించవచ్చు. రోజూ కొన్ని బాదం లను నానబెట్టి తినే అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

క్యాన్సర్, ఊబకాయంకి దివ్యాషిధం..



ఆరోగ్యానికి వేలు చేసే కూరగాయలలో చయోబీ అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది.

ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా,

ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోబీ అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. సీమ వంకాయలలో ఫైటోకెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో,

రక్త పోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెటిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కలో క్యాన్సర్ ను నివారించగల యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని B9 ప్రోటీన్ పిండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది అకాల జనన అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం సీమ వంకాయలో లుకేమియా, గర్భాశయ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నెమ్మదింపజేసే ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు పోషకాలు కణాల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరం యొక్క వ్యూహపూర్వ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి.

అలాగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యాషధం. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో సాధారణంగా కనిపించే వివిధ బాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.

కంటి నిండా నిద్ర పట్టలేదా..?

నిద్రలేమి సమస్య ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తోంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోతే ఆరోగ్యంపై చాలా చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. ఈ నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని, ఒకే సమయానికి లేవడం శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ ఈ సమయాలను తరచూ మార్చడం వల్ల శరీరం గందరగోళానికి గురై నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అందుకే ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలా మంది పడుకునే ముందు ఫోన్ ను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. ఇది మెదడును నిద్ర మోడి లోకి వెళ్లనివ్వదు. మొబైల్ స్క్రీన్ నుండి వచ్చే నీలి రంగు కాంతి నిద్రకు సహాయపడే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట పాటు మొబైల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. రాత్రిపూట కాఫీ, టీ వంటి కెఫిన్ ఉన్న డ్రింక్ లు తాగడం వల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. కెఫిన్ మెదడును చురుకుగా ఉంచి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం తర్వాత ఈ డ్రింక్ లను తగ్గించుకోవడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది.

నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయడం ఉత్తమం. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటివి మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి. వగిటిపూట ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోతే రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. మధ్యాహ్నం కాఫీపు

వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేయండి..

శరీరంపై వచ్చే మొటిమలు చాలా మందికి ఇబ్బంది కలిగించే సాధారణ సమస్య. ఇవి కేవలం ముఖంపైనే కాకుండా.. వీపు, భుజాలు, ఛాతీ భాగంలో కూడా వస్తుంటాయి. చెమట, మురికి, హార్మోన్లలో మార్పులు వంటివి వీటికి కారణం కావచ్చు. అయితే కొన్ని అలవాట్లను పాటిస్తే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా పట్టి బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఉదయం బయటికి వెళ్లే ముందు.. రాత్రి పడుకునే ముందు

పూర్తిగా చెమట లేకుండా స్నానం చేయడం మంచిది. స్నానానికి మెత్తని బాడీ వాష్ లేదా హెర్బల్ క్లీన్సర్ వాడండి. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు బాడీ స్క్రబ్ వాడటం వల్ల చర్మంపై పేరుకుపోయే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. దీనివల్ల చర్మ రంగ్రాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి. సహజ పదార్థాలతో తయారైన స్క్రబ్ లను వాడితే చర్మానికి ఎలాంటి హాని ఉండదు.

చర్మానికి గాలి తగిలేలా ఉండే దుస్తులు ధరించడం మొటిమల నివారణకు చాలా అవసరం. నైలాన్ లేదా పాలిస్టర్ లాంటి సింథటిక్ బట్టల్లో చెమట చిక్కుకుని చర్మాన్ని పాడుచేస్తుంది. అందుకే కాటన్ లాంటి సహజమైన బట్టలు వేసుకుంటే చర్మానికి గాలి బాగా ఆడుతుంది. వ్యాయామం చేశాక వెంటనే స్నానం



విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే, 15 నుండి 20 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోవద్దు. సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రస్తుత బీజే లైఫ్ లో పని ఒత్తిడి, వ్యక్తిగత ఒత్తిడి నిద్రను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మెదడుకు విశ్రాంతినిచ్చే పనులు చేయాలి. ధ్యానం, యోగా, పాటలు వినడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. నిద్రపోయే గది చాలా చల్లగా గానీ, చాలా వేడిగా గానీ ఉండకూడదు. గాలి బాగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. అలాగే పడుకునే మంచం కూడా సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. ఇవి నిద్రకు ఆటంకం లేకుండా చేస్తాయి.

మధ్యం సేవించడం, పొగ త్రాగడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాట్లు నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తగ్గించి తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తేలికపాటి రాత్రి భోజనం వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమిని చిన్న సమస్యగా తీసిపారేయకూడదు. ఇది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిచేసుకుంటే మళ్లీ చక్కటి నిద్రను పొందవచ్చు.



చేయడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం వల్ల వచ్చే చెమట ఎక్కువసేపు శరీరంపై ఉంటే బ్యాక్టీరియా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి జిమ్ తర్వాత వెంటనే చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. మొటిమలను తాకడం వల్ల వాటి చుట్టూ ఉన్న బ్యాక్టీరియా మరింత పెరుగుతుంది. మొటిమలను గిట్టితే చర్మంపై గాయాలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి మొటిమలను తాకకుండా ఉండటం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రం కాకుండా నివారించవచ్చు. రోజంతా ఎక్కువగా నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లిపోతాయి. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. రోజుకు కనీసం రెండు నుండి మూడు లీటర్ల నీరు తాగడం వల్ల చర్మం సహజంగా మెరిసిపోతుంది. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉన్న ఆహారాన్ని రోజూ తినండి.

రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే..?



వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చి వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని మనసును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు

లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటివైరల్, యాంటిఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా తగ్గించి చీల్చే సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్ధతి. అయితే ఏవైనా అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.



సినిమా





గరుడన్ తెలుగు రీమేకె ‘భైరవం’ ఓ ఓటీటీలో ఉందంటే

‘భైరవం’ సినిమా మే 30న విడుదల కానుంది. ఇప్పుడు ఈ సినిమా పరిస్థితి ఎలా ఉందంటే ముందు నుయ్యి.. వెనుక గొయ్యిలా ఉంది. ఈ సినిమా ఓరిజినల్ కాపీ అమెజాన్ ప్రైమ్‌లో ట్రైండ్ అవుతుంది. అలాంటప్పుడు రీమేక్ భైరవం కోసం జనాలు థియేటర్‌కు వస్తారా అనే సందేహాలు వస్తున్నాయి. మరోవైపు ఈ సినిమా దర్శకుడు విజయ్ కనకమేడల నోటీదురుసు వల్ల బాయ్‌కాట్ భైరవం అనే హాస్యానికి నెట్టింట్ వైరల్ అవుతుంది. ఒకవైపు వైఎస్సార్‌సీసీ ఫ్యాన్స్..మరోవైపు మెగా అభిమానులు భైరవం సినిమా చూడొద్దని సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేస్తున్నారు. తమిళ సినిమా ‘గరుడన్’కు రీమేక్‌గా ‘భైరవం’ సినిమాను విజయ్ కనకమేడల తెరకెక్కించాడు. గతేడాదిలో తమిళంలో మాత్రమే విడుదలైన గరుడన్ భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమా అమెజాన్ ప్రైమ్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది.తమిళ నటుడు సూరి లీడ్ రోల్లో నటించగా అతని స్నేహితులుగా శశికుమార్, ఉన్నిముకుందన్ కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఈ రూరల్ యాక్షన్ డ్రామాను ఆర్‌ఎస్ దురైసెంధిల్ కుమార్ డైరెక్ట్ చేశాడు. రూ. 20 కోట్ల బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిస్తే.. రూ. 50 కోట్లకు పైగానే కలెక్షన్స్ సాధించింది. వెల్రిమారన్ కథ అందించాడు. భైరవంలో కూడా ముగ్గురు హీరోలు బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, మంచు మనోజ్, నారా రోహిత్ నటించారు. గరుడన్ కథ నచ్చే తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా చూపించాలని భైరవం తీసున్నట్లు దర్శకుడు విజయ్ కనకమేడల ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాడు. అయితే, మాతృకతో పోలిస్తే మన ప్రేక్షకులకు నచ్చేలా అవసరమైన మార్పులు చేసి ఈ సినిమాను తెరకెక్కించామన్నారు. ఓరిజినల్ వర్షన్ చూసిన వాళ్లకి కూడా కొత్త అనుభూతిని అందించేలా ఈ కథలో మార్పులు చేసినట్లు ఆయన అన్నారు.

రెండు వారాల్లో ప్రభాస్ ‘ది రాజాసాబ్’ టీజర్

పాన్ ఇండియా నటుడు ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం రాజా సాబ్ టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ భలే భలే మొగాడివోయ్ ఫేమ్ మారుతి దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రాబోతుండగా.. పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది చివరిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు సమాచారం. అయితే ఈ మూవీ నుంచి తాజాగా ఒక అప్‌డేట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. మరో రెండు వారాల్లో రాజాసాబ్ టీజర్ రాబోతుందని బేబి నిర్మాత ఎన్‌కేఎన్ వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని ఒక మూవీ ఈవెంట్‌లో ఆయన వెల్లడించారు. కాగా ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్‌గా మారింది. హారర్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో వస్తున్న ఈ సినిమాలో ప్రభాస్ సరసన నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. రిద్ది కుమార్, సంజయ్ దత్ కీలక పాత్రల్లో మెరవనున్నారు.

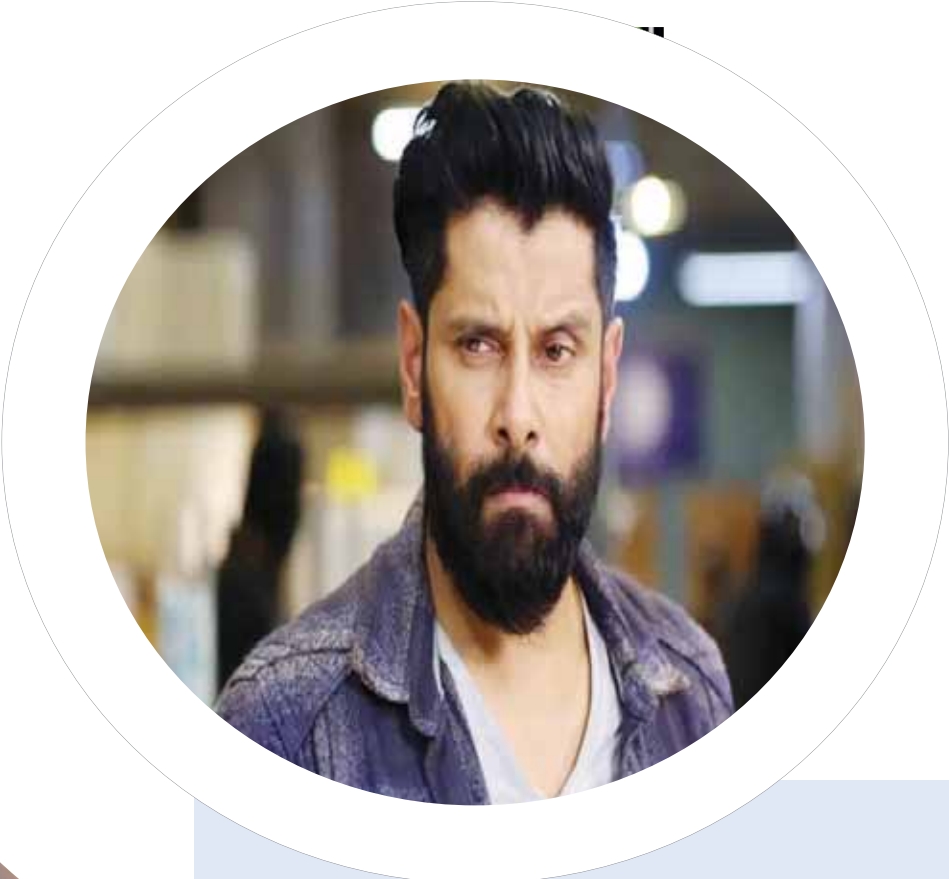




పవన్ ఎఫెక్ట్.. త్రివిక్రమ్‌తో చరణ్ మూవీ.. సుక్కు సినిమాకి బ్రేక్!

మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ‘గుంటూరు కారం’ (2024) సినిమా విడుదలై ఏడాదిన్నర దాటినప్పటికీ, ఆయన తదుపరి చిత్రంపై స్పష్టత లేకపోవడం టాలీవుడ్‌లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. మొదట్లో అల్లు అర్జున్‌తో పాన్-ఇండియా చిత్రం కోసం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసినప్పటికీ, అది వర్కౌట్ కాలేదు. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్.. తమిళ దర్శకుడు అట్టితో ఓ చిత్రంలో నటిస్తున్నాడు. ఈ ప్రాజెక్టు 2026 వరకు పూర్తయ్యే అవకాశం లేకపోవడంతో, త్రివిక్రమ్ సినిమా తాత్కాలికంగా వాయిదా పడినట్లు మొన్నటిదాక ప్రచారం జరిగింది. ఇప్పుడు మొత్తానికి ఈ చిత్రం ఉండకపోవచ్చని టాలీవుడ్‌లో టాక్ నడుస్తోంది. బన్నీ ప్రాజెక్ట్‌ని పక్కకు పెట్టి రామ్ చరణ్‌తో పాన్ ఇండియా సినిమా చేసేందుకు త్రివిక్రమ్ రెడీ అవుతున్నాడట. వెంకీ చిత్రం తర్వాత...

బన్నీ సినిమా వాయిదా పడడంతో త్రివిక్రమ్ ఈ గ్యాప్‌లో విక్టరీ వెంకటేశ్‌తో ఓ కామెడీ ఎంటర్టైనర్‌ను తెరకెక్కించేందుకు రెడీ అయ్యాడట. ఈ చిత్రం కథా చర్చలు పూర్తయి, మరికొద్ది రోజుల్లో సెట్స్‌పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఇది పూర్తయిన తర్వాత బన్నీతో సినిమా చేస్తాడని మొన్నటి దాకా ప్రచారం జరిగింది. కానీ అది కూడా జరిగేలా లేదు. త్రివిక్రమ్ ఆ ప్రాజెక్టుని పూర్తిగా పక్కకు పెట్టేసి.. రామ్ చరణ్‌తో సినిమా చేసేందుకు ఫ్లాన్ చేస్తున్నాడు. పవన్ కల్యాణ్ చొరవతో రామ్ చరణ్ కోసం త్రివిక్రమ్ ఓ క్రేజీ కథను రెడీ చేశాడట. ఇటీవల ఈ కథను చరణ్‌కు చెప్పి ఒప్పించారట. ఈ చిత్రానికి త్రివిక్రమ్ సన్నిహితుడైన పవన్ కల్యాణ్ నిర్మాతగా వ్యవహరించబోతున్నట్లు సమాచారం. పెద్ది చిత్రం పూర్తయిన వెంటనే చరణ్ త్రివిక్రమ్ సినిమాని సెట్స్‌పైకి వెళ్లందని టాలీవుడ్‌లో టాక్ నడుస్తోంది. వాస్తవానికి పెద్ది తర్వాత చరణ్ .. సుకుమార్‌తో సినిమా చేయాల్సింది. ఇటీవల సుకుమార్ కూడా తన తదుపరి సినిమా చరణ్‌తోనే అని ప్రకటించాడు. కానీ పవన్ కల్యాణ్ కారణంగా చరణ్.. సుక్కు ప్రాజెక్టుని పక్కకు పెట్టి..త్రివిక్రమ్ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడట. ఈ చిత్రం తర్వాత సుకుమార్‌తో సినిమా చేయాలని భావిస్తున్నాడట. మరి సుక్కు అంతకాలం వెయిట్ చేస్తూ లేదా మధ్యలో మరో హీరోని చూస్తూని సినిమా చేస్తాడా అనేది తెలియాల్సింది.



విక్రమ్ సరసన క్రేజీ హీరోయిన్‌కు ఛాన్స్.. హిట్ కాంబినేషన్

చిత్రపరిశ్రమలో వైవిధ్య భరిత కథాచిత్రాలకు కేరాఫ్ చియాన్ విక్రమ్. ఈయన తాను నటించే ప్రతి చిత్రంలోనూ కొత్తగా కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలా ఇటీవల తంగలాన్, వీర ధీర సూరన్ చిత్రాల్లో నటించి తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు. కాగా తాజాగా విక్రమ్ తన 63వ చిత్రంలో నటించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి మదోనా అశ్విన్ కథ, దర్శకత్వం బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇంతకుముందు మండేలా, మావీరన్ వంటి సక్సెస్‌ఫుల్ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారన్నది గమనార్హం. కాగా ఈ క్రేజీ చిత్రాన్ని శాంతి పిక్చర్స్ సంస్థ నిర్మించనుంది. ఈ సంస్థ ఇంతకుముందు శివకార్తికేయన్ కథానాయకుడిగా మావీరన్ వంటి విజయవంతమైన చిత్రాన్ని నిర్మించినదన్నది గమనార్హం. కాగా తాజాగా విక్రమ్ హీరోగా నిర్మించే చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రీ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. అయితే ఇందులో విక్రమ్ సరసన నటించే హీరోయిన్ ఎవరన్నది అసక్తిగా మారింది. ఇప్పటికే నటి ప్రియాంక మోహన్, అలాగే శ్రీనిధిశెట్టిలో ఒకరు నటించజేసే ప్రయత్నాలు జరిగినట్లు సమాచారం. కాగా తాజాగా లక్ష్మీ కథానాయకి మీనాక్షి చౌదరిని నటించజేయడానికి చర్చలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ కన్నడ బ్యాటీ ఇటీవల తెలుగు, తమిళ భాషల్లో మంచి రేసింగ్‌లో ఉన్నారు. ఈమె ఇంతకు ముందు తమిళ, తెలుగు భాషల్లో దుల్కర్ సల్మాన్‌కు జంటగా నటించిన లక్ష్మీ భాస్కర్ చిత్రం మంచి విజయాన్ని సాధించింది. అలాగే వెంకటేశ్ సరసన నటించిన తెలుగు చిత్రం సంక్రాంతికి వస్తున్నాం కూడా సూపర్ హిట్ అయింది. దీంతో ప్రస్తుతం ఈమె క్రేజీ కథానాయకిగా వెలుగొందుతున్నారు. కాగా మరోసారి తమిళంలో విక్రమ్‌తో జత కట్టడానికి రెడీ అవుతారా? అన్నది వేచి చూడాలి.

