



సోమవారం హైదరాబాద్ లో తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ ఫోరం (టీజేఎఫ్) రజతోత్సవ సంబురాల పోస్టర్ ను ఆవిష్కరిస్తున్న బీఆర్ ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్, చిత్రంలో పైన లకాడమి మాజీ చైర్మన్ లల్లం నారాయణ తదితరులు

విద్యుత్ కార్మికులకు కోటి ప్రమాద భీమా

- దేశ చరిత్రలోనే ఓ రికార్డు
- ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ ఆలోచనకు అద్దం పడుతుంది
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

హైదరాబాద్ : విద్యుత్ కార్మికులకు కోటి అన్నారు. సోమవారం ఉదయం ప్రజాభవన్ లో Npdcl రూపాయలకు పైబడి ప్రమాద భీమా పరిధిలో విద్యుత్ కార్మికులకు ప్రమాదవశాత్తు ప్రాణాలు అందించడం దేశ చరిత్రలోనే ఒక రికార్డు కోల్పోయిన జోగు నరేష్ కుటుంబ సభ్యులకు కోటి రూపాయల అని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు ప్రమాద భీమా చెక్కు తో పాటు విద్యుత్ శాఖలో నరేష్



శ్రీమతికి కారుణ్య నియామక ఉత్తర్వులు అందజేసిన నందర్పంగా డిప్యూటీ సీఎం ప్రసంగించారు. విద్యుత్ కార్మికునికి కోటి రూపాయల ప్రమాద భీమా చెక్కును అందించడం కేవలం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వంలోని సాధ్యం అయ్యింది అన్నారు. గతంలో గొప్పగా ఆలోచన, ప్రయత్నం చేయలేదని తమ ప్రభుత్వం వచ్చాకే ఇది సాధ్యం అయింది అన్నారు. ప్రమాద భీమా మరియు కారుణ్య నియామక పత్రం అందించడం ప్రభుత్వ ఆలోచనకు, కార్యాచరణకు , మానవీయ కోణానికి అద్దం పడుతుంది అన్నారు. కార్మికులకు ప్రమాద భీమా పథకాన్ని మొదట సింగరేణిలో ప్రవేశపెట్టి అనంతరం విద్యుత్ సంస్థల్లోనూ అచరణలోకి తీసుకువచ్చిన విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం గుర్తు చేశారు. కోటి రూపాయల పైబడి ప్రమాద భీమా విద్యుత్ సంస్థలో పనిచేసే కార్మికుల అందరిలో ఓ కొత్త భరోసా నింపుతుంది అన్నారు. విద్యుత్ ఉద్యోగులు అంకితభావంతో రాష్ట్ర ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని డిప్యూటీ సీఎం కోరారు. ప్రభుత్వ ఆలోచనను సమర్థవంతంగా అమలు చేసిన NPDCL CMD వరణ్ రెడ్డిని ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి విద్యుత్తు, బ్యాంకు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డితో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ముఖాముఖ

- ◆ లబ్ధిదారులే నిర్మాణకర్తలు
- ◆ ఇప్పటి వరకు రూ. 68 కోట్లు దాటిన చెల్లింపులు

హైదరాబాద్ : “ఇందిరమ్మ ఇల్లు వస్తుందని కలలో కూడా అనుకోలేదు. 10 -15 సంవత్సరాల నుంచి గుడిసెలు, రేకుల షెడ్లల్లోనే ఉంటున్నాం. వీల్లలు పెద్ద అవుతున్నారం. నరిపోవడం లేదు. ఉన్నదాల్లోనే సర్దుకుంటున్నాం. ఎన్నో పిండ నుంచి కిరాయి ఇంట్లో ఉంటున్నాం. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక మాకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు వచ్చింది. స్లాట్ వేసుకున్నాం. నాలుగు లక్షల రూపాయలు ఇచ్చారు. కొద్దిరోజుల్లో ఇంటి వసులు పూర్తిచేసుకుంటాం. మా గృహ ప్రవేశానికి సింం రేవంత్ రెడ్డి సారేను తీసుకొని మీరు రావాలి సార్.. మీరు వస్తే జొన్న రొట్టెలు పెడతాం యాటను కూడా కోస్తాం.. రేవంత్ రెడ్డి సార్ మీరందరూ తినే సన్నబియ్యం మాకు కూడా ఇస్తుంది. ఆ బియ్యంతో భోజనం పెడతాం.” “ఇది రాష్ట్రంలోని ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల మనోగతం.. సోమవారం నాడు సచివాలయంలోని తన కార్యాలయం నుంచి ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులతో రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి గంటన్నర పాటు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులతో మాట్లాడిన సందర్భంలో లబ్ధిదారుల వ్యక్తం చేసిన మనోగతం.. ఖమ్మం జిల్లా- ఉమ ఇందిరమ్మ ఇల్లు వచ్చింది .. చాలా సంతోషంగా ఉంది. బేసెమెంట్ , గోడలకు ఇప్పటి వరకు రూ.2 లక్షలు ఇచ్చారు. స్లాట్ కూడా చేశాము. సొంత ఇల్లు ఉండాలన్న మా కోరికను రేవంత్ రెడ్డి సార్ తీర్చారు.



ఇబ్బందులు ఉన్నా కూడా పేదవానికి ఇచ్చిన మాట ప్రకారం తల తాకట్టుపెట్టయినా సరే ప్రతి సోమవారం లబ్ధిదారులకు నిధులను విడుదల చేసేతీరుతామన్నారు.ఒక్క రోజుకూడా ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారుడు నిధుల కోసం ఎదురు చూడకుండా నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాలోనే జమచేస్తాం. రాష్ట్రంలో ఇంతవరకు బేస్మెంట్ పూర్తి అయిన 5,682 ఇండ్లకు లక్ష చొప్పున రూ. 56.82 కోట్లు, గోడలు పూర్తి అయిన 497 ఇండ్లకు రూ. 2లక్షల చొప్పున రూ. 9.94 కోట్లు, స్లాబు పూర్తయిన 33 ఇండ్లకు 4లక్షల చొప్పున రూ. 1.32 కోట్లు విడుదల చేశామన్నారు. మొత్తంగా ఇప్పటివరకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం రూ. 68.08 కోట్లు అందజేశామని తెలిపారు. గత సోమవారం మే 19 తేదీనాటికి బేస్మెంట్ పూర్తయిన 5140 ఇండ్లకు రూ. 51.40 కోట్లు అందజేశామని, ఈరోజున 1072 ఇండ్లకు రూ. 10.72 కోట్లు విడుదల చేశామన్నారు. దీంతో ఇంతవరకు బేస్మెంట్

ఎనిమిది రాజ్యసభ స్థానాలకు వచ్చే నెల 19న పోలింగ్



న్యూఢిల్లీ మే 26 : రెండు రాష్ట్రాల్లో ఖాళీ కాబోతున్న ఎనిమిది రాజ్యసభ స్థానాల కు వచ్చే నెల 19న పోలింగ్ జరగనుంది. పోలింగ్ ముగియగానే అదేరోజు ఓట్రలను లెక్కించి ఫలితాలను వెల్లడించనున్నారు. ఈ మొత్తం కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. అసోం లో రెండు, తమిళనాడు లో ఆరు రాజ్యసభ స్థానాలు ఖాళీ కాబోతున్నాయి.అసోంలో రాజ్యసభ సభ్యులు రంజన్ దాస్, బీరేంద్ర ధైవాద్రిక ఎన్నికల ప్రక్రియ మార్చి ప్రసాద్ బైస్యల పదవీకాలం జూన్ 14న ముగియనుంది. అదేవిధంగా తమిళనాడులో ఆరుగురు సభ్యులు అన్నమజీ రామదాస్, ఎం షబ్బూగం, ఎన్ చంద్రశేఖరన్, ఎం మహ్మద్ అబ్దుల్లా, పీ విల్సన్, వైకో జూలై 24న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. ఈ ఎన్నికలకు సంబంధించిన జూన్ 2న నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనున్నట్లు ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది.నామినేషన్ల దాఖలుకు జూన్ 9 వరకు గడువు ఇవ్వనున్నారు. జూన్ 10 నామినేషన్ల స్రూటీని నిర్వహించనున్నారు. అభ్యర్థిత్వాన్ని వదులుకోవడానికి తుది గడువు జూన్ 12. జూన్ 19న పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. జూన్ 23తో ఈ రాజ్యసభ టైమ్లైన్ ఎన్నికల ప్రక్రియ మార్చి ముగియనుంది.

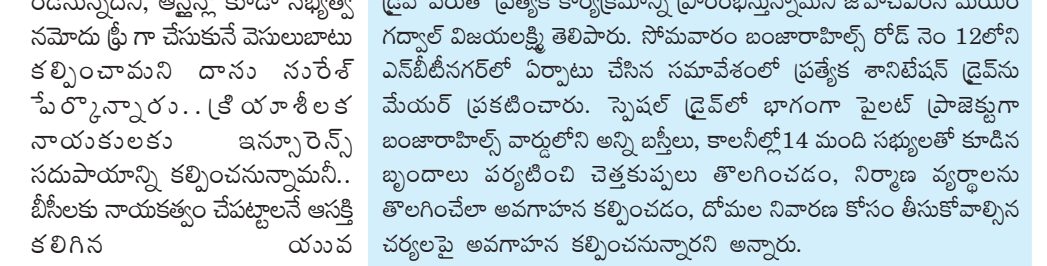
ఊపందుకుంటున్న కోటి బీసీల సభ్యత్వ నమోదు..

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా ఎదుర్కొనడానికి బీసీలు సిద్ధంగా ఉండాలి..
- స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లును అమలు పరచి ప్రభుత్వం నిబద్ధతను చాటాలి.
- కేంద్ర కార్యాలయంలో కొనసాగుతున్న జిల్లాలవారీ ముఖ్య నాయకుల క్రియాశీలక సభ్యత్వాలు..
- బీసీల సంఘటిత శక్తితో రాష్ట్రంలో సమానత్వాన్ని సాధిస్తాం..
- దాసు సురేశ్ ,వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బీసీ రాజ్యాధికార సమితి



హైదరాబాద్ : కోటి సభ్యత్వాలు కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విస్తృత పరచడానికి సోమవారం బాగ్ లింగంపల్లిలో పలు జిల్లాల ముఖ్య నాయకులు వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు దాసు సురేశ్ తో సమావేశమయ్యారు.. కోటి బీసీల సభ్యత్వ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి అవసరమైన విధానాలను విశ్లేషించారు.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా ఎదుర్కొనడానికి బీసీలు సిద్ధంగా ఉండే విధంగా జిల్లాల భాద్యులు చొరవ చూపాలన్నారు.. జిల్లాలవారీ ముఖ్య నాయకులకు క్రియాశీలక సభ్యత్వాలను అందించారు.. తెలంగాణాలో బీసీల సమైక్యతను, సంఘటిత శక్తిని పెంపొందించే దిశగా ప్రతిష్ఠాత్మకంగా “బీసీల కోటి సభ్యత్వ

చెత్త సమస్యలను పరిష్కరించడం కోసం శ్రీమతి సునీతా సెన్ సెన్సెటివ్ జవాబులివ్వాలి



హైదరాబాద్ మే 26 : బస్టీలు, కాలనీల్లో చెత్త సమస్యలను పరిష్కరించడంతో పాటు పరిశుభ్రకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించేందుకు ప్రీ మాన్ సూన్ సెన్సెటివ్ డ్రైవ్ పేరుతో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తున్నామని జీహెచ్ఎంసీ మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి తెలిపారు. సోమవారం బంజారాహిల్స్ రోడ్ నెం 12లోని ఎన్టీబీసీనగర్లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ప్రత్యేక శానిటేషన్ డ్రైవ్ను మేయర్ ప్రకటించారు. సెన్సెటివ్ డ్రైవ్లో భాగంగా ఫైలట్ ప్రాజెక్టుగా బంజారాహిల్స్ వార్డులోని అన్ని బస్టీలు, కాలనీల్లో 14 మంది సభ్యులతో కూడిన బృందాలు పర్యటించి చెత్తకుప్పలు తొలగించడం, నిర్మాణ వ్యర్థాలను తొలగించేలా అవగాహన కల్పించడం, దోమల నివారణ కోసం తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అవగాహన కల్పించనున్నారని అన్నారు.

తడిసిన ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని రోడ్డుకిన రైతులు

హైదరాబాద్ : తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ రంగారెడ్డి జిల్లా, ఆమునగల్లు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ ఎదుట సోమవారం రైతులు, బిఆర్ఎస్ శ్రేణులతో కలిసి ధర్నాకు దిగారు. అధికారులు, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకుల నిర్లక్ష్యంతో కొనుగోలు ప్రక్రియ మందకొడిగా సాగుతోందని ఆరోపించారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలంటూ శ్రీశైలం=హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై ఆందోళన చేపట్టారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో మార్కెట్లో తీసుకువచ్చిన ధాన్యాన్ని నెలలకొద్దీ కొనుగోలు చేయకుండా కాలయాపన చేస్తున్నారంటూ ఆవేదన వ్యక్తం



చేశారు. అకాల వర్షానికి ధాన్యం తడిసి మొలకెత్తుతున్నాయని, వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం రైతుల సర్కార్ అంటూ గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నా వారిని పట్టించుకోవడంలేదంటూ బిఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు నేనాచే పత్త నాయక్ ఆరోపించారు. విషయం తెలుసుకున్న



4వ ఆర్థిక శక్తిగా భారత్

భారతదేశం ఇప్పుడు 4వ అతి పెద్ద ఆర్థిక శక్తివంత దేశంగా అవతరించిందని సీఐ ఆయోగ్ కార్పొరేషన్‌చేతని నివేదికలో తెలిపారు. ఈ కీలక మైలురాయి సాధన దిశలో మనం జపాన్‌ను వెనకకు నెట్టివేశామని వివరించారు. ఇది మనకు మనం చెప్పుకునే ప్రగతి కాదని, ఐఎంఎఫ్ ఇతర అంతర్జాతీయ ద్రవ్య సంస్థలు వెలువరించిన తాజా గణాంకాల, నివేదికల క్రమంలో వెలుగులోకి వచ్చిన సత్యం అని వివరించారు. తాను ఈ ప్రగతి పథం గురించి వివరిస్తున్న దశలో మన ఆర్థిక వ్యవస్థ 4 ట్రిలియన్ డాలర్ల స్థాయిలో బలోపేతంగా ఉందని తెలిపారు. ఇది మన నాలుగవ స్థానాన్ని నిర్ధారించింది. ఇం తటితో అగిపోకుండా మనకు అన్ని రకాలుగా భౌగోళిక రాజకీయ, ఆర్థిక అనుకూల పరిస్థితులు పలు విధాలుగా ఊతం ఇస్తున్నాయని సిఐఐ చెప్పారు. అమెరికా, చైనా, జర్మనీ తరువాతి స్థానం మనదే అని, ఈ ప్రగతి పథం వేగం మరింత ఇనుమడిస్తే ఇక మనం వచ్చే రెండేళ్లలోనే మూడవ ఆర్థిక శక్తివంత దేశంగా నిలుస్తామని తెలిపారు. గత ఏడాది చివరి వరకూ ఇండియా జపాన్ కన్నా వెనుక ఉండి, ఐదవ ఆర్థిక శక్తిగా జాబితాలో ఉంది. అయితే జపాన్‌ను మనం తోసిరాజున్నామని తెలిపారు. ఎప్రిల్‌లో ఐఎంఎఫ్, వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఔట్‌లుక్ సంస్థల నివేదిక

వెలువడింది. ఇందులో ఇండియా నాలుగవ ఆర్థిక శక్తి కానుందని తెలిపారని గుర్తు చేశారు. దేశ జిడిపి ఈ ఏడాది ఆర్థిక సంవత్సరంలో 4.187 బిలియన్ డాలర్లు దాటుతుంది. ఇది జపాన్ ఆర్థిక శక్తిని దాటేయడం కిందికి తీసుకోవచ్చు. ఇక తలసరి ఆదాయం క్రమంలో భారతదేశ వివరాలు ఐఎంఎఫ్ డేటా ప్రకారం చూస్తే ఏడాదిలో రెండింతలు అయింది. పలు అంతర్జాతీయ ఆర్థిక సంస్థల విశ్లేషణ ప్రతిష్టాత్మక నివేదికలలో కూడా భారత్ అజేయ ఆర్థిక శక్తిగా ఎదుగుతున్న వైనం స్పష్టం అవుతోందని సిఐఐ తెలిపారు. ఐఎంఎఫ్ తమ ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితి నివేదికలో భారతదేశ ఆర్థిక రంగం 2025 26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 6.2 శాతం ఎదుగుదల ఉంటుందని విశ్లేషించింది. నిర్దిత ఆరున్నర శాతంతో పోలిస్తే కొద్దిగా మందగమనం ఉంటున్నప్పటికీ పరిస్థితి ద్విగుణీకృత రీతిలో ఉందని తెలిపారని సిఐఐ చెప్పారు. ఈ విషయాలన్నింటినీ సిఐఐ ఇటీవలి సీఐ ఆయోగ్ భేటీలో పమర్చించిన వికసిత్ రాజ్య వికసిత్ భారత్ ఏ2047 నివేదికలో తెలిపారు. ఇంతకు ముందటి వరకూ బలహీన స్థాయి ఐదవ ఆర్థిక శక్తిగా మన దేశందశాబ్ద కాలంలో బలీయ ఆర్థిక శక్తివంత దేశంగా ఎదిగింది. ఇది ఇప్పుడు నాలుగో అతి పెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా మారడం తిరుగులేని విషయం అని సీఐ ఆయోగ్ నిర్వాహక అధికారి



వివరించారు. ఇక భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ నిర్దిత 2047 నాటికి 30 ట్రిలియన్ డాలర్ల స్థాయికి చేరుకుని తీరుతుందని వివరించారు.



విగాస్తున్న బంగారం, వెండి ధరలు

నేడు మే 26న భారతదేశ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.9,807లుగా ఉంది. అదే విధంగా 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.8,989లుగా ఉంది. ఇకపోతే, 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.7,355లు పలుకుతోంది. పెట్టిళ్ల సీజన్ నడుస్తోంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు బంగారం, వెండి కొనాలని ఆలోచిస్తుంటే, లేదా బంగారం, వెండిలో పెట్టుబడి పెట్టాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే..ఇది మీకు సరైన సమయం అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే 9%ప్రస్తుతం పసిడి పరుగులకు చిన్న కళ్లెంవడినట్టుగా కనిపిస్తుంది. బంగారం, వెండి ధరలు ఏ రోజు కారోజు తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ అమాంతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. కానీ, మే 26న గోల్డ్ రేట్ కాస్త దిగిచ్చింది. భారతదేశ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు కొనుగోలుదారులకు కాస్త ఊరటనిస్తున్నాయి. ఈరోజు ఇక్కడ బంగారం ధరలు తగ్గాయి. గత కొన్ని రోజులుగా బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. స్వల్ప హెచ్చుతగ్గులు మినహా సామాన్యులకు అందనంత ఎత్తులోనే వుట్టడి ధరలు ఉంటున్నాయి. నేడు మే 26న భారతదేశ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.9,807లుగా ఉంది. అదే విధంగా 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.8,989లుగా ఉంది. ఇకపోతే, 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.7,355లు పలుకుతోంది. చెన్నైలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.90,040, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,220 గా ఉంది. హైదరాబాద్‌లో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది.ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది.ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది.చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.98,070 గా ఉంది.బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది. విశాఖపట్నంలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది. విజయవాడలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.89,890, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,070 గా ఉంది.

ఆపిల్ ట్రంప్ టెబిలింపులకు తలాగ్గుతుందా?

భారతదేశంలో లేదా అమెరికా కాకుండా మరో ఇతర దేశంలో ఐఫోన్‌లను తయారు చేస్తే కనీసం 25 శాతం సుంకాలు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం ఐఫోన్ తయారీదారు ఆపిల్ సీఈఓ టిమ్ కుక్‌ను హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. ఇంతలో చైనా- అమెరికా మధ్య సుంకాల యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత కంపెనీ తన ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని చైనా నుండి భారతదేశానికి మార్చడానికి మార్చి సన్యాహాలు చేసింది. ఇప్పుడు మరో ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ట్రంప్ టెబిలింపులకు కుక్ తలోగ్గుతాడా? అని. కొన్ని వర్గాలను ఉంటున్నా, ఆపిల్ వంటి ప్రధాన సాంకేతిక సంస్థ భారతదేశంలో తన తయారీ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేయాలనే నిర్ణయంలో ఎటువంటి మార్పు ఉండదని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆశావాదంతో ఉందని CNN-News18 నివేదించింది. ఇందులో కంపెనీ రాజకీయ ఒత్తిడి కంటే దాని లాభాలకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తుంది. భారతదేశంలో ఐఫోన్‌లను



తయారు చేయడం పల్ల తక్కువ ఖర్చులు, ప్రభుత్వం నుండి ప్రోత్సాహకాలు, మెరుగైన సరఫరా మొదలైన అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలకు కంపెనీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. ట్రంప్ ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ ఆపిల్ లాభాల మార్జిన్‌ను పరిశీలిస్తుందని తాను విశ్వసిస్తున్నారని ప్రభుత్వ సీనియర్ అధికారి ఒకరు మీడియాకు తెలిపారు. ప్రస్తుతం, ఆపిల్

యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను తయారు చేయడం లేదు. చాలా ఐఫోన్‌లు చైనాలో తయారవుతున్నాయి. అయితే భారతదేశం ఇప్పుడు ఆపిల్ మొత్తం ఉత్పత్తిలో దాదాపు 15 శాతం వాటాను కలిగి ఉంది. ఇది సంవత్సరానికి దాదాపు 40 మిలియన్ యూనిట్లు, మార్చి 31తో ముగిసిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆపిల్ తన ఐఫోన్‌లలో 60 శాతానికి పైగా భారతదేశంలో తయారు చేసింది. దీని ఉత్పత్తి విలువ \$22 బిలియన్లు అని అంచనా.

ఇండియన్ స్టార్‌వేతో జతకట్టిన యమహా..



యమహా కంపెనీ త్వరలో రివర్ ఇండి ఆధారంగా నరసమైన ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ మార్కెట్‌లో విడుదల చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాబోయే యమహా ఈవీకు ఆర్‌వై 01 అనే కోడ్ నేమే కూడా ఉంది. రివర్ ఇండి ఈవీ స్కూటర్ మాదిరిగానే బ్యాటరీ నిర్వహణ వ్యవస్థ, పవర్ ట్రియన్‌ను ఉపయోగిస్తుందని పలు నివేదికల ద్వారా స్పష్టమైంది. జపాన్‌కు చెందిన యమహా మోటార్ కంపెనీ ఫిబ్రవరి 2024లో రివర్

ఇండి కంపెనీ సుమారు 40 మిలియన్ల డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టింది. రివర్ ఇండి భాగస్వామ్యంతో కొత్త యమహా ఆర్‌వై01 ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ ఈ పండుగ సీజన్‌తో ఉత్పత్తి ప్రారంభించి ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి లాంచ్ అవుతుందని భావిస్తున్నారు.ఈ కొత్త ఈవీ భారతదేశం, అమెరికా, యూరప్లోని యమహా గ్లోబల్ ఇంజనీరింగ్ బ్రాండులు అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. యమహా డిజైన్ మరియు టెక్నాలజీతో వచ్చే ఈ స్కూటర్ లాంచ్ అయినా ఇంజనీరింగ్, టెస్టింగ్, పరిశోధన, అభివృద్ధి, అన్ని రివర్ కంపెనీ ద్వారా నిర్వహిస్తారు. డిజైన్ ఫైనల్ అయిన తర్వాత

యమహా ఆర్‌వై ఈవీ స్కూటర్‌ను బెంగళూరులోని రివర్ కంపెనీ తయారు చేస్తుంది. ఇక్కడి నుంచే ఈ స్కూటర్ ప్రపంచ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేస్తారు. దీని పల్ల దేశంలో ఉత్పత్తి పరిమాణం పెరుగడంతో ఖర్చులు నియంత్రింప ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యమహా వంటి గ్లోబల్ కంపెనీ వల్ రివర్ ఇంజనీరింగ్, బ్యాటరీ ఇంటిగ్రేషన్, టెస్టింగ్ కూడిన భారతీయ ఎలక్ట్రిక్ వాహన స్టార్టప్‌ను విశ్వసించడం శుభపరిణామమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల

కేంద్రం బిగ్ షాక్..

ఈ సంబర్లపై యూపీఐ లావాదేవీలు నిలిపివేత!

భారత ప్రభుత్వం ఒక పెద్ద ప్రకటన చేసింది. ఇప్పటి నుండి అనేక మొబైల్ సంబర్లకు UPI చెల్లింపులు చేయలేరు. దేశంలోని కేంద్ర టెలికాం మంత్రిత్వ శాఖ ఆర్థిక మోస ప్రమాద సూచిక సాంకేతికతను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ సేవ అన్ని మొబైల్ నంబర్‌లను విశ్లేషిస్తుంది. వాటిలో ఇది అధిక-రిస్క్ మొబైల్ నంబర్‌లపై యూపీఐ లావాదేవీలను బ్లాక్ చేస్తుంది. దేశంలో ఆర్థిక నేరాలను గుర్తించి నిరోధించడానికి ఈ కొత్త సాధనాన్ని రూపొందించామని ప్రభుత్వం తెలిపింది. 'దేశంలో సురక్షితమైన ఆర్థిక లావాదేవీలను నిర్ధారించడానికి రూపొందించబడిన ఒక పెద్ద డిజిటల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లో ఈ కొత్త FRI వ్యవస్థ భాగం' అని కేంద్ర టెలికాం మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఇది బ్యాంకులు, బ్యాంకింగ్‌తర ఆర్థిక సంస్థలకు యూపీఐ లావాదేవీల నష్టాలను అర్థం చేసుకోవడానికి నహాయవదతుంది. వీటిలో PhonePe, BharatA, Paytm, Google Pay



వంటి పెద్ద కంపెనీలు ఉన్నాయి. భారతదేశంలోని మొత్తం యూపీఐ లావాదేవీలలో 90 శాతం ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌లకే పరిమితం అయ్యాయి. ఈ ఎఫ్‌ఆర్‌ఐ వ్యవస్థ ప్రాథమికంగా ఏదైనా సైబర్ నేరంలో పాల్గొన్న లేదా ధృవీకరణ ప్రక్రియకు ప్రమాల్ చేయబడని లేదా నియంత్రణ సంస్థ నియమాలను ఉల్లంఘించిన మొబైల్ నంబర్‌లను గుర్తిస్తుందని టెలికాం మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఈ సాంకేతికత ఈ సంఖ్యలన్నింటినీ రిస్క్ ఆధారంగా ఈ క్రింది విధంగా విభజిస్తుంది. మీడియం, హై, సీరియస్‌లీ హై. ఈ విభజన నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్ డేటా (UPI

లావాదేవీలు) ప్రకారం జరుగుతుందని తెలిపింది. ఈ విభజన జాబితా అన్ని వాటాదారులకు రియల్-టైమ్ ప్రాతిపదికన పంపిస్తుంది. ప్రమాదకర మొబైల్ సంబర్లను త్వరగా గుర్తించడం సులభం అవుతుంది. ఒక వ్యక్తి అంత హై-రిస్క్ మొబైల్ నంబర్‌లో యూపీఐ లావాదేవీ చేయడానికి వెళ్తే, ఆ యూపీఐ యూపీ ఆటోమేటిక్‌గా ఆ లావాదేవీలన్నింటినీ ఆపి బ్లాక్ చేస్తుంది. కస్టమర్‌కు మరో హెచ్చరిక సందేశం పంపిస్తుంది. అలాగే యూపీఐ ద్వారా మీడియం-రిస్క్ నంబర్‌లకు డబ్బు పంపేటప్పుడు కస్టమర్‌లకు హెచ్చరిక సందేశం పంపిస్తుంది. లావాదేవీని మాన్యువల్‌గా పూర్తి చేయమని అడుగుతారు

నిన్న యాపిల్.. నేడు శామ్‌సంగ్



భారత్‌లో తయారైన ఐఫోన్‌ను అమెరికాలో ఎక్కువ విక్రయించినా ఇదై ఐదు శాతం సుంకం విధిస్తానని యూపీఐ కంపెనీని హెచ్చరించిన కొన్ని గంటలకే దేశాధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ శామ్‌సంగ్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. శామ్‌సంగ్ సహా అమెరికా వెలుపల తయారయ్యే ఏ కంపెనీ ఫోన్ అయినా

వాటికి టారిఫ్ వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఓవల్ కార్యాలయం వెలుపల ఆయన శనివారం విలేజరులతో మాట్లాడుతూ 'మరిన్ని కంపెనీలూ సుంకాలు చెల్లించాల్సిందే. అది శామ్‌సంగ్ కావచ్చు. ఐఫోన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే మరో కంపెనీ కావచ్చు. ఆ కంపెనీలు తమ ఫోన్‌ను ఇక్కడ తయారు చేస్తే సుంకం ఉండదు' అని చెప్పారు. యూపీఐ సీఈఓ టిమ్ కుక్‌కు సుంకాల విషయాన్ని గతంలోనే చెప్పానని ట్రంప్ అంతకుముందు అన్నారు. 'అమెరికాలో విక్రయించే మీ ఐఫోన్లు ఇక్కడే తయారు కావాలని, అంతే కానీ భారత్‌లోనో మరో చోటో తయారైతే సుంకాలు విధించక తప్పదని చాలాకాలం క్రితమే ఆయనకు తెలిపాను. ఒకవేళ చేరే దేశంలో ఐఫోన్‌ను తయారు చేస్తే యూపీఐ కంపెనీ కనీసం 25 శాతం సుంకం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది' అని అన్నారు. యూపీఐ కంపెనీ భారత్‌కు వెళ్లి అక్కడ ప్లాంట్లు నిర్మిస్తే తనకేమీ అభ్యంతరం లేదని, అయితే అది టారిఫ్ లేకుండా అమెరికాలో తన ఉత్పత్తులను అమ్మలేదని ఓవల్ కార్యాలయం వద్ద ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. 'ప్లాంట్లు నిర్మించడానికి భారత్ వెళతానని టిమ్ చెప్పారు.

చక్కని ఆరోగ్యం



ఉల్లి ఆకులలోని ఆరోగ్య రహస్యం..!

ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకోవటం వల్ల చర్మాన్ని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతాయి. జిడ్డు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. సెబమ్ స్క్వాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఇటీవలి కాలంలో ఒక సాధారణ పరిస్థితి. కొన్నిసార్లు అది పెరిగితే ఇంటి నివారణలు లేదా చికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి ఆకు కూరల్లో ఉల్లి ఆకు కూడా ఒకటి. అవును ఉల్లిపాయలే కాదు ఉల్లి ఆకులను కూడా ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. వీటితో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉల్లి ఆకుల్లో ఫిటోలిక్ ఆమ్లాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, సల్ఫర్ వంటి సమృథ్నాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి మి చర్మాన్ని ట్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయని స్పష్టం చేశారు. ఉల్లి ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. వీటిలోని పోషకాలు

మరింత యవ్వనంగా కనిపించడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఉల్లి ఆకులకు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటిలోని సల్ఫర్ సమృథ్నాలు చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించటం లేదా చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకుంటే మొటిమలు, తామర, సోరియాసిస్ తో వంటి సమస్యలు తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలు చర్మంలో తేమను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. పొడిబారడాన్ని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతాయి. ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకోవటం వల్ల చర్మాన్ని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతాయి. జిడ్డు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. సెబమ్ స్క్వాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఇటీవలి కాలంలో ఒక సాధారణ పరిస్థితి. కొన్నిసార్లు అది పెరిగితే ఇంటి నివారణలు లేదా చికిత్స అవసరం కావచ్చు.

జీర్ణవ్యవస్థ ఎలా పని చేస్తుంది..?



మన శరీరంలో జీర్ణ వ్యవస్థ ఎంతో కీలకమైన భాగం. మనం తినే ఆహారాన్ని శక్తిగా, పోషకాలుగా మార్చే పని ఇది చేస్తుంది. నోటి నుండి మలద్వారం వరకు ఉండే ఈ వ్యవస్థలో అనేక భాగాలు సమన్వయంగా పని చేస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పని చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. మన శరీరంలోని అనేక కీలక వ్యవస్థలలో జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా ముఖ్యమైనది. మనం తిన్న ఆహారాన్ని శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిగా, పోషకాలుగా మార్చే ముఖ్యమైన పనిని ఇది చేస్తుంది. నోటి నుండి మలద్వారం వరకు ఉండే ఈ పొడవైన మార్గాన్ని జీర్ణవ్యవస్థ అంటారు. దీని పొడవు సుమారు 9 మీటర్లు ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ముఖ్యంగా నోరు, గొంతు, ఫుడ్ పైప్, జీర్ణాశయం, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు, మలాశయం, మలద్వారం వంటి భాగాలు ఉంటాయి. ఈ భాగాలన్నీ కలిపి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించే పనిని చేస్తాయి. మనం ఆహారాన్ని నోటిలో వేసుకున్నప్పుడు అది లాలాజలంతో కలుస్తుంది. నమలడం వల్ల ఆహారం చిన్న ముక్కలుగా మారుతుంది. లాలాజలం పిండి పదార్థాలను (కార్బోహైడ్రేట్స్) జీర్ణం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. సరిగ్గా నమలకుండా మింగితే జీర్ణక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. జీర్ణాశయానికి సంతోషించి, వ్యాకోచించే గుణాలు ఉంటాయి.

అంటే అది ముడుచుకుంటుంది, సాగుతుంది. దీని లోపలి గోడలు ముడతలుగా ఉండి మ్యూకస్ అనే పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి. ఇది ఆమ్లాల ప్రభావం నుండి పొట్ట గోడను కాపాడుతుంది. ఆహారం పొట్టలో కదులుతూ మరింత మెత్తగా మారుతుంది. ఆహారాన్ని విడగొట్టడానికి జీర్ణాశయం హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇది పెప్సిన్ అనే ఎంజైమ్ ను పని చేసేలా చేసి మాంసకృత్తులను (ప్రోటీన్స్) చిన్న అణువులుగా విడగొడుతుంది. అలాగే పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు కూడా ఇతర ఎంజైమ్ ల సహాయంతో చిన్న ముక్కలుగా మారుతాయి. ఈ రసాయన చర్యలు జరగడానికి జీర్ణాశయంలో కోల్డాది సూక్ష్మ గ్రంధులు ఉంటాయి. ఇవి అవసరమైన ఆమ్లాలు, ఎంజైమ్ లను ఉత్పత్తి చేస్తూ జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. వీటి వల్లే మనకు ఆకలి అనిపించడం, ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడం జరుగుతుంది. చివరగా చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు ఆహారంలోని పోషకాలను గ్రహించి వాటిని రక్తంలోకి పంపిస్తాయి. మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలు మలాశయం ద్వారా మల రూపంలో శరీరం నుండి బయటికి పంపబడుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థ మన శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా కీలకం. ఇది సరిగ్గా పని చేస్తేనే మనకు శక్తి, ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం ఉంటాయి. కాబట్టి ఆహారాన్ని భాగ సమలదం, తక్కువగా తినడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి.

యాలకులు నోట్లో వేసుకుంటే..?

యాలకులు వంటకు మంచి రుచి, సువాసనను పెంచుతాయి. అంతేకాదు.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మసాలా దినుసుల్లో యాలకులు అతి ముఖ్యమైనవి అంటున్నారు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. ఎన్నో పోషకాలతో నిండి వున్న ఈ యాలకులను ప్రతిరోజూ రాత్రి రెండు నోట్లో వేసుకున్నారంటే.. ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. యాలకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. వచ్చి యాలకులలో కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. యాలకులు నోటి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. నోటి దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు కూడా రోజూ రెండు యాలకులు తింటే నోటి దుర్వాసన నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని



చెబుతున్నారు. రాత్రి సమయంలో నిద్ర సరిగ్గా రాకపోయినా, నిద్రలేమి సమస్యలున్నా.. వచ్చి యాలకులు తినడం మంచిదని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పడుకునే ముందు రెండు యాలకులను భాగా సమిలి తినేసి గోరువెచ్చని నీటిని తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని అంటున్నారు. అంతేకాదు.. బరువు తగ్గడానికి కూడా

యాలకులు ఎంతగానో సహాయపడుతాయంటున్నారు. రాత్రి పడుకునే ముందు వచ్చి యాలకులు తింటే శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించడం సులభం అవుతుంది. యాలకుల్లో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, కాల్షియం బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. యాలకులు తినటం జీవక్రియను పెంచుతుంది. మానసిక ఒత్తిడిని నియంత్రించటంతోపాటు మాత్రపిండంలో రాళ్ళను

ఇవి తింటే అంతే సంగతులు..!

శరీర బరువు తగ్గించుకోవాలంటే సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా చాలా అవసరం. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వును పెంచుతాయి అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కాబట్టి అలాంటి వాటిని తగ్గించి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. ఎక్కువ సూనెతో చేసిన వంటల్లో కొవ్వు, క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరుగుతారు. సూనెలో వేయించినవి, జంక్ ఫుడ్స్ తినడం తగ్గించాలి. బదులుగా ఆవిరిపై ఉడికించినవి లేదా గ్రిల్ చేసిన ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కేకులు, కురీలు వంటి వాటిలో చక్కెర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తరచుగా తింటే శరీరంలో ఎక్కువ శక్తి పేరుకుపోయి కొవ్వుగా మారి బరువు పెరుగుతారు. ఇలాంటి తీపి పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోవాలి. సోడా, కృత్రిమంగా తీపి కలిపిన డ్రింక్ లు ఎక్కువగా తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వీటిలో క్యాలరీలు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తాగితే బరువు పెరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. బదులుగా నీరు లేదా ఇంట్లో తయారు చేసిన పండ్ల రసాలు తాగడం మంచిది. ఐస్ క్రీమ్ లో చక్కెర, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో క్యాలరీలు పెరిగి బరువు పెరుగుతారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఐస్ క్రీమ్ తినడం తగ్గించాలి లేదా తక్కువ కొవ్వు ఉన్న యోగర్ట్ లాంటివి



ఎంచుకోవాలి. చీజ్ లో సోడియం, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీన్ని ఎక్కువగా తినడం మానుకోవాలి. ఎక్కువ చీజ్ తింటే గుండె సమస్యలు, రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనికి బదులుగా తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ఫ్రైడ్ ఫ్రైట్ లో సూనె, ఉప్పు, పిండి పదార్థాలు (కార్బ్స్) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి తింటే కొవ్వు శరీరంలో ఎక్కువగా పేరుకుపోయి బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. బదులుగా బేక్ చేసిన లేదా ఆవిరిపై ఉడికించిన బంగాళాదుంప

వంటకాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి. వివిధ రకాల పండ్ల రసాలు.. ముఖ్యంగా దుకాణాల్లో దొరికేవి ఎక్కువ చక్కెరతో ఉండి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. ఇంట్లోనే తాజా పండ్ల నుంచి రసం తీసుకుని తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలంటే కేవలం తక్కువ తినడమే కాదు.. సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ఎక్కువ సూనె, చక్కెర, ఉప్పు ఉన్న ఆహారాలను దూరం పెట్టి.. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయడం కూడా బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ ఆకుల వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్?

ప్రకృతి మనకు అందించిన ఔషధ గుణాల కలిగిన మొక్కల్లో కర్పూరవల్లి ఒకటి. , కర్పూరవల్లి మన పూర్వీకుల వైద్య పద్ధతుల్లో ఒక ముఖ్యమైన స్థానం సంపాదించుకుంది. ఆధునిక జీవనశైలిలో సైతం దీని ప్రాముఖ్యత తగ్గలేదు. నేటి రసాయన ఆధారిత వైద్యం యుగంలో, కర్పూరవల్లిలాంటి సహజ మొక్కలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పైన పోటీల కనిపిస్తున్న మొక్కను చూశారా అదేదో పిచ్చిమొక్క అనుకునేరు. ఆయుర్వేదంలో దానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. దాని పేరు కర్పూరవల్లి. ఇండియన్ టోరెన్ట్ లేదా వామాకు అని కూడా పిలిచే దీన్ని ఒక అరుదైన మూలికగా చెబుతుంటారు. మందమైన ఆకులు, తేలికపాటి మృదువైన పూవులతో



మసాలా కర్పూరం వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్పూరం వాసనను పోలిన ప్రత్యేక సువాసన ఉండటం వల్ల దీన్ని “కర్పూరవల్లి” అని పిలుస్తారు. చిన్నచిన్న కాండాలతో పెరిగే ఈ మొక్కను ఇంటి పెరట్లో ఎంచక్కా పెంచుకోవచ్చు. ఈ ఆకులతో బజ్జీలు వేసుకోవచ్చు.. పచ్చడి పెట్టుకోవచ్చు.. ఆకులను నీటిలో మరిగించి తాగొచ్చు.. లేదా సూప్ లా కూడా చేసుకోవచ్చు. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం : జలుబు, దగ్గు, ముక్కు దిబ్బడ, నోటి పూత, గొంతు వాపు వంటి సమస్యలకు కర్పూరవల్లి ఆకుల రసం ఒక ప్రకృతి వైద్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకులను కాచి ఆవిరి పట్టుకుంటే ఛాతీలో పేరుకున్న కఫం తొలగిపోతుంది.

వెల్లుల్లిని వీటితో కలిపి అస్సలు తినకండి..

వెల్లుల్లిని ఆహార రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లి తినడం ద్వారా అనేక రకాల వ్యాధులు నయమవుతాయి. కానీ వెల్లుల్లిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి అస్సలు తినకూడదు. వెల్లుల్లిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని.. ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిని ఆహార రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాకుండా



ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లి తినడం ద్వారా అనేక రకాల వ్యాధులు నయమవుతాయి. కానీ వెల్లుల్లిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి అస్సలు తినకూడదు. వెల్లుల్లిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని.. ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి వెల్లుల్లిని పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు.. ఇది చాలా శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తూ.. ఆరోగ్యాన్ని పలు సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేకాకుండా. . ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి సమిలి తినడం వల్ల అపారమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. అయితే.. వెల్లుల్లిని ఏ పదార్థాలతో కలిపి తినకూడదు.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..? అనే వివరాలను ఈ కథనంలో

తెలుసుకుందాం.. రకాన్ని పలుచబరిచే మందులు: వైద్య నిపుణుల ప్రకారం.. మీరు రక్తం పలుచబడే మందులు తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లి తినకూడదు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లి మరియు మందులు తీసుకోవడం వల్ల సమన్వయం పెరుగుతుంది. మధ్యంతో తీసుకోకూడదు: వెల్లుల్లిని ఆల్కహాల్ తీసుకునే ముందు లేదా తర్వాత అస్సలు తినకూడదు. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. వెల్లుల్లి - ఆల్కహాల్ తో ఉండే సమృథ్నాలు కాలేయం, జీర్ణక్రియను దెబ్బతీస్తాయి. వెల్లుల్లి, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, మంట, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వస్తాయి. గ్రీన్ టీ తో వెల్లుల్లిని తీసుకోకూడదు: వెల్లుల్లిని గ్రీన్ టీ తాగడానికి ముందు లేదా తర్వాత కొంతసేపటి వరకు తినకూడదు. గ్రీన్ టీ - వెల్లుల్లి రెండూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కానీ వాటిని కలిపి తినడం వల్ల మీకు హాని కలుగుతుంది. గ్రీన్ టీలో కెఫిన్ ఉంటుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కడుపు మంట, అప్లెక్సానిక్ దారి తీస్తుంది.



విశాల్ ప్రియురాలి కొత్త సినిమా.. టైలర్‌లో దుమ్మురేపిందిగా

సాయి ధన్విక పేరు ఇప్పుడు సౌత్ ఇండియా చిత్రపరిశ్రమలో బాగా వైరల్ అవుతుంది. నటుడు విశాల్‌తో ఆమె ప్రేమలో ఉండటమే ఇందుకు కారణం. తాజాగా వారిద్దరూ అధికారికంగా తమ ప్రేమ విషయాన్ని ప్రకటించారు. అయితే, తాజాగా సాయి ధన్విక నటించిన కొత్త సినిమా 'యోగి దా' నుంచి టైలర్ విడుదలైంది. గౌతమ్ కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన యాక్షన్ తమిళ చిత్రంలో సాయాజీ షిండే, కబీర్ దుహాన్ సింగ్ నటించారు. శ్రీ మోనికా సినీ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై వి సెంటిల్ కుమార్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. తాజాగా ఈ మూవీ టైలర్‌ను విశాల్ ఫిలిం ఫ్యాక్టరీ పేర్ చేసింది. భారీ యాక్షన్ సిస్టంలో పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా సాయి ధన్విక దుమ్మురేపింది. ఈ సినిమా కోసం డూప్ లేకుండానే రియల్‌గా ఆమె స్టంట్స్ చేశారట. రజనీకాంత్ హీరోగా తెరకెక్కిన కబాలి మూవీతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరైంది ధన్విక.. అందులో ఆయన కూతురు (యోగి) పాత్రలో మెప్పించింది. ఇప్పుడు 'యోగి దా' టైటిల్‌తో తనే ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. త్వరలో ఈ మూవీ విడుదల కానుంది.



వరుణ్ తేజ్ - మేర్లపాక గాంధీ ప్రాజెక్ట్ తొలి షెడ్యూల్ పూర్తి!

మెగా ఫ్రెండ్స్ వరుణ్ తేజ్, దర్శకుడు మేర్లపాక గాంధీ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న హారర్-కామెడీ సినిమా నుంచి తాజా అప్డేట్ వచ్చింది. 'కొరియన్ కనకరాజు' అనే వర్మింగ్ టైటిల్‌తో రూపొందుతున్న ఈ ప్రాజెక్ట్‌కి సంబంధించి తొలి షెడ్యూల్ అనంతపురంలో విజయవంతంగా పూర్తయినట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. అనంతపురంలో జరిగిన ఈ షెడ్యూల్‌లో చిత్రబృందం ఒక అద్భుతమైన పాటను చిత్రీకరించింది. అంతేకాకుండా, ప్రధాన తారాగణంపై కొన్ని కీలకమైన, ఆసక్తికరమైన సన్నివేశాలను షూట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ షెడ్యూల్ పూర్తైనట్లు ప్రకటించడానికి మేకర్స్ వరుణ్ తేజ్ ఉన్న ఒక ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఈ సినిమా తదుపరి షెడ్యూల్ ఈ జూన్‌లో కొరియన్ ప్రారంభం కానుందని సమాచారం. ఇది ఒక ఇండో-కొరియన్ ప్రాజెక్ట్ కావడంతో, కొరియాలో చిత్రీకరణ కీలకమైన భాగంగా ఉంది. ఈ చిత్రంలో రితిక నాయక్ కథానాయకగా నటిస్తుండగా, సత్య కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. యూవీ క్రియేషన్స్ నిర్మాణ భాగస్వామ్యంతో, ఫస్ట్ ఫ్రేమ్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ సహకారంతో ఈ సినిమా నిర్మితమవుతోంది. అధిక బడ్జెట్‌తో, భారీ స్కాయిలో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రానికి తమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. వరుణ్ తేజ్ అభిమానులతో పాటు, హారర్-కామెడీ జానర్ ఇష్టపడే ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి.



సందీప్ స్కెచ్ మాములుగా లేదు.. స్పిరిట్ కోసం యానిమల్ హీరోయిన్‌ని పట్టుకొచ్చాడుగా..!



దార్లింగ్ ప్రభాస్ ప్రస్తుతం పలు సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. దాదాపు అరడజను సినిమాలు ఆయన ఖాతాలో ఉన్నాయి. అయితే వీటన్నింటిలో కూడా అందరిలో ఆసక్తి పెంచుతున్న చిత్రం స్పిరిట్. ఇంకా షూటింగ్ కూడా స్టార్ట్ కాలేదు కానీ.. స్పిరిట్ గురించి ఓ రేంజ్‌లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. గతేడాది రిలీజైన కల్మీ అరివీర భయంకర హిట్టు కొట్టడంతో.. ప్రభాస్ తర్వాత సినిమాలపై ఓ రేంజ్‌లో చర్చ నడుస్తుంది. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ మారుతితో రాజా సాబ్.. హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో ఫౌజీ అనే సినిమా చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలు ఫినిష్ అయ్యాక సందీప్ రెడ్డితో 'స్పిరిట్' చిత్రం చేయనున్నారు. ఈ మూవీ పూర్తి అయ్యాక నాగ్ అశ్విన్ తో కల్మీ %-% 2 , ప్రశాంత్ నీల్‌తో సలార్ 2.. అలానే యంగ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మతో ఒక సినిమా చేయనున్నట్లు సమాచారం స్పిరిట్ చిత్రాన్ని సందీప్ ఏ జానర్‌లో తెరకెక్కిస్తాడా అని అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇక ఇందులో హీరోయిన్‌గా దీపిక పదుకొణేని ఎంపిక చేసినట్లు ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. అయితే దీపికా కండీషన్స్ తట్టుకోలేక ఆమె స్థానంలో యానిమల్ హీరోయిన్‌ని ఎంపిక చేశాడు సందీప్. భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్‌లో బాలీవుడ్ బ్యూటీ త్రిప్తి డిప్రు హీరోయిన్?గా నటించనున్నట్లు సందీప్ శనివారం సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రకటించారు. దీంతో దార్లింగ్ ఫ్యాన్స్?కు హీరోయిన్ విషయంలో క్లారిటీ వచ్చేసింది. అయితే స్పిరిట్ సినిమాకు సంబంధించి అఫీషియల్?గా ఒక అనౌన్స్‌మెంట్ రావడంతో ఫ్యాన్స్ ఫుల్ ఖుష్‌లో ఉన్నారు. స్పిరిట్ అనేది ఇప్పుడు మనకు సింపుల్ వర్క్‌లా అనిపిస్తుంది కానీ.. ఒక్క సారి సినిమా స్టార్ట్ అయ్యాక టైటిల్‌కు జస్టిఫికేషన్ అనిపిస్తుందని సందీప్ రెడ్డి వంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాడం చూశాం. ఇప్పటికే ప్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ కూడా సందీప్ స్టార్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాని దాదాపు 9 భాషల్లో థీర్పదిద్దనున్నట్లు తెలుస్తుంది. తాజాగా చిత్రంలో కథానాయక త్రిప్తి డిప్రు అని అనౌన్స్ చేస్తూ ఆమె పేరును తెలుగుతో పాటు, ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, చైనీస్, జపనీస్, కొరియన్ రాశారు. అంటే ఈ సినిమాని ఆ భాషలన్నింటిలో విడుదల చేయనున్నారు. ఈ సినిమాతో ప్రభాస్ రేంజ్ ఎక్కడికో వెళ్లడం ఖాయం.

‘షష్టి పూర్తి’ టైలర్.. మంచి ప్రయత్నం

‘షష్టి పూర్తి’ సినిమా టైలర్ తాజాగా వచ్చేసింది. మంచి కంటెంట్‌తోనే ఈ సినిమాను షాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ‘లేడీస్ టైలర్’ సినిమాతో మెప్పించిన రాజేంద్రప్రసాద్, అర్చన సుమారు 38 ఏళ్ల తర్వాత మరోసారి వారిద్దరూ కలిసి ‘షష్టి పూర్తి’ మూవీలో నటించారు. తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి విడుదలైన టైలర్‌కు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుంది. ఈ మూవీని పవన్ ప్రభ దర్శకత్వంలో రూపేష్ చౌదరి నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి ఇళయరాజా సంగీతం అందించారు. మంచి లవ్ ట్రాక్‌తో పాటు కుటుంబ విలువలకు పెద్ద పీఠ వేసినట్లు టైలర్‌లో చూస్తే అర్థం అవుతుంది. రాజేంద్ర ప్రసాద్, అర్చన జంటతో పాటు రూపేష్, అకాంక్షా సింగ్ యంగ్ జంటగా మెప్పించనున్నారు. మే 30న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది.



