

ఐఐటి లలో సీట్లు సాధించిన దమ్మపేట గురుకుల సి ఓ ఈ విద్యార్థులు

దమ్మపేట, జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి):స్థానిక దమ్మపేట గిరిజన గురుకుల ప్రతిభా కళాశాలలో ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సరం పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు జేఈఈ మెయిన్, అడ్వాన్స్ 2025 ఫలితాలలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి బుధవారం విడుదల చేసిన జోన్స్ కౌన్సిలింగ్ లో దేశంలోనే ప్రతిష్ఠాత్మిక ఐఐటి మరియు ఎన్ ఐ టీ లలో మరియు సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ లలో స్థానిక సి ఓ ఈ విద్యార్థులు సీట్లు సాధించారు.వీరిలో భూక్యా రవితేజ ఐఐటి ఖరగపూర్,భూక్యా మహేష్ ఐఐటి పాట్నా, భూక్యా హరిచంద్ర ప్రసాద్ ఐఐటి రూర్కీ లో సీట్లు సాధించారు,అలాగే గీతుకుమార్ ఎన్ ఐ టీ వరంగల్,భూక్యా ప్రసాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ పంజాబ్ లో సీట్లు సాధించారు..మారుమూల దమ్మపేట లో చదివి కళాశాలకు మంచి పేరు తెచ్చిన విద్యార్థుల తో పాటు డిసి కృషి చేసిన అధ్యాపకులను ప్రిన్సిపాల్ సీతారామ్, అభినందించారు.దీనికి తోడ్పాటు అందించిన గురుకులం అధికారులకు, పీవో ఐటిడిఎ గారికి, ఆర్, సి, ఓ, కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ శ్రీ. భూక్యా సీతారాం ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు

యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా రాహుల్ గాంధీ గారి జన్మదిన వేడుకలు...

ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పిన్నింటి అనిల్ రావు - కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు జాటోతు శ్రీనివాస్.



పర్యతగిరి జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి): కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత, రేపటి దేశ భవిష్యత్తు యువ నాయకులు రాహుల్ గాంధీ గారి జన్మదినం సందర్భంగా యువజన కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జక్కిడి శివచరణ్ రెడ్డి మరియు యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షులు కేఆర్ దిలీప్ రాజ్ ల ఆదేశాల మేరకు యువజన కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో పర్యతగిరి మండల కేంద్రంలోని జక్కిహెచ్ఎస్ పర్యతగిరి, చౌటపల్లి, గంటూరు పల్లి, ఏనుగల్, కొంకపాక, అన్నారం విద్యార్థులకు నోటు బుక్స్ పంపిణీ చేయడం జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉ పాధ్యక్షులు పిన్నింటి అనిల్ రావు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు జాటోత్ శ్రీనివాస్ లు విచ్చేసి విద్యార్థులకు బుక్స్ అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 2004,2009 రెండు పర్యాయాలు ప్రధాని పదవిని త్యాగం చేసిన ఘనత రాహుల్ గాంధీకి దక్కుతుందన్నారు.దేశంలో ఏ నాయకుడు చేయని విధంగా దేశ వ్యాప్తంగా ప్రజల కష్టాలు తెలుసుకునేందుకు “భారత్

గద్వాలలో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ 55వ పుట్టినరోజు వేడుకలు .



(గద్వాల జూన్ 19 పుదయం ప్రతినిధి) జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా, గద్వాల పట్టణం లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయ అవరణలో,కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ 55వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా తెలంగాణ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తిరుమలేష్ అధ్వర్యంలో కేక్ కట్ చేసి పార్టీ అధినేత జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా రాహుల్ గాంధీ పుట్టిన రోజు వేడుకలు వేడుకలు



అదురి శ్రీను, మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు జహంగీర్, పట్టణ ఐఎస్సయిస్ అధ్యక్షుడు బాజీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీరియర్ నాయకులు కర్నాటి రామారావు, నిడుమానూరి వంశీ కృష్ణ, వతేయ్ పరపు సంగయ్య,సంపనల రామకృష్ణ, తలుపుల వెంకటేశ్వర్లు,కోట డేవిడ్,మంగం ప్రసాద్, బండారు నర్సింహారావు,మోదుగుబాబు,రామారావు, ఆవులకిరణ్, మునుగోటి వెంకటేశ్వరావు,యర్రగంటు రమేష్, తన్నీరు రామకృష్ణ, మైలవరపు చక్రి,మొహమ్మద్ రహీం, సాలిక సురేష్, రామకృష్ణ,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్యశాల నాగుపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో యోగ డే



దమ్మపేట, జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి): ఏకలవ్య మోడల్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ (ఈఎంతర్ఎస్) గండుగులపల్లి నందు 11వ అంతర్జాతీయ యోగాడే ఉత్సవాలలో భాగంగా సూర్యులు నందు పిల్లలకు మరియు అక్కడ ఉ పాధ్యాయులకు యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలియజేస్తూ ప్రతిరోజు పిల్లలకు మార్నింగ్ తప్పనిసరిగా ఒక అర్థగంట పాటు యోగ చేయించాలని ఆయుష్ డిపార్ట్మెంట్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ హమీర్ నౌ సీన్ వివరించడం జరిగినది అలాగే . డాక్టర్ దివాకర్

భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నేడు సంగంకల్ల సభ.

బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు రాధారపు అశోక్. ఖానాపురం జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి): మండల కేంద్రంలోని భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో (నేడు) శుక్రవారం మధ్యాహ్నం మూడు గంటల 30 నిమిషాలకు సంగంకల్ల సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు మండల భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు రాధారపు అశోక్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ 11 సంవత్సరాల ప్రధాని మోదీ కేంద్ర ప్రభుత్వ సుపరి పరిపాలన సందర్భంగా సంగంకల్ల సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుపుతూ ఇద్దీ సమావేశాన్ని మండల కేంద్రంలోని కొరిటాల శ్రీనివాస్ ఇంటి వద్ద సంగంకల్ల సభ సమావేశం నిర్వహిస్తున్నట్లు నాయకులకు కార్యక్రమాలకు ప్రజలకు తెలుపు ఇద్దీ సమావేశానికి ప్రతి ఒక్కరూ సమయ పాలన పాటించి హాజరు కాగలరని కోరారు.



పాలస్తీనా, ఇరాన్ ప్రజలపై జరుగుతున్న మారణ హోమామాన్ని ఆపాలి

అమెరికా సామ్రాజ్య వాదం, ఇజ్రాయిల్ యుద్ధోన్మాదం సశించాలి వామపక్ష పార్టీల నాయకుల డిమాండ్ వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో నిరసన ధర్నా

హనుమకొండ, జూన్ 19(పుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) : పాలస్తీనా, ఇరాన్ ప్రజలపై సామ్రాజ్యవాద అమెరికా మద్దతుతో ఇజ్రాయిల్ చేస్తున్న మారణ హోమాన్ని, దాడులను ఆపి శాంతిని నెలకొల్పాలని సిపిఐ హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి కర్రె బిక్షవతి, సిపిఐ(ఎం) జిల్లా నాయకులు రాగుల రమేష్, సిపిఐ(ఎంఎల్) జిల్లా నాయకులు గంగుల దయాకర్, ఆర్.ఎస్.పి జిల్లా నాయకులు కౌడగాని శివాజీ లు డిమాండ్ చేశారు. గురువారం హనుమకొండ జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద సిపిఐ, సిపిఐ(ఎం), సిపిఐ(ఎంఎల్), ఆర్.ఎస్.పీ వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో పాలస్తీనా, ఇరాన్ దేశాలపై ఇజ్రాయిల్ దేశం చేస్తున్న యుద్ధాన్ని వెంటనే ఆపాలని నిరసన ధర్నా చేపట్టారు. ఈ నిరసన ధర్నాకు సిపిఐ నాయకులు తోట బిక్షవతి, సిపిఐ(ఎం) నాయకులు వెంకటే ల అధ్యక్షత వహించగా సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి కర్రె బిక్షవతి, సిపిఐ(ఎం) జిల్లా నాయకులు రాగుల రమేష్, సిపిఐ(ఎంఎల్) జిల్లా నాయకులు దయాకర్, ఆర్.ఎస్.పీ జిల్లా నాయకులు శివాజీ లు పాల్గొని మాట్లాడుతూ అమెరికా సామ్రాజ్యవాద మద్దతుతో



20 నెలలుగా ఇజ్రాయిల్ దేశం పాలస్తీనాపై, ఈ మధ్య కాలంలో ఇరాన్ పై చేస్తున్న యుద్ధోన్మాద మారణ హోమం దారుణమని, ఈ దాడుల వలన పాలస్తీనాలో 55 వేల మందిని ఇజ్రాయిల్ సైన్యం చంపడం జరిగిందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. జాతుల సమస్య, ప్రాంతాల సమస్య అణు యుద్ధాలకు దారి తీయకుండా చర్యల ద్వారా పరిష్కరింపబడాలని, అందుకు మన దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముందుకు వచ్చి సోరు విప్పి అమెరికాతో, ఇజ్రాయిల్ తో మాట్లాడి శాంతి చర్చల వైపు నడిపించాలని హితవు పలికారు. ఇజ్రాయిల్

గత సంవత్సరం పదవ తరగతి ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు.

ఎంపీడివో పరకాల...



పరకాల జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినిధి): గత సంవత్సరం పదవ తరగతిలో

ధర్మ సమాజ్ పార్టీ నూతన కన్వీనర్ గువ్వల శివరాజ్

నారాయణపేట టౌన్ జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి) ధర్మ సమాజ్ పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవస్థపాక అధ్యక్షులు డాక్టర్ విశారాధ్ న్ మహారాజ్ నారాయణ పేట్ జిల్లా కన్వీనర్ గా శివరాజ్ ను నియమించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గువ్వల శివరాజ్ మాట్లాడుతూ నారాయణపేట జిల్లా లోని ప్రజలకు ధర్మ సమాజ్ పార్టీ తరపున నాయకత్వం వహించే భాద్యతను తన పై ఉంచినందుకు ఇంత గొప్ప అవకాశాన్ని కల్పించినందుకు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులకు నారాయణపేట జిల్లా ధర్మ సమాజ్ పార్టీ నాయకులకు కార్యకర్తలకు అభినందనలు తెలిపారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలను మహనీయుల అతయాసాధనకోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని రాబోయే కాలంలో పార్టీ ని ప్రజాలోనికి తీసుకెళ్లానని పార్టీ ప్రజల మేలుకోసం ఎల్లప్పుడు అండగా ఉంటానని ధర్మ సమాజ్ పార్టీ వ్యవస్థపాక అధ్యక్షులు తన పైన నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు ఇచ్చినందుకు ప్రత్యేకమైన అభినందనలు తెలిపారు.



ఇల్లు లేని ప్రతి పేదవారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లును మంజూరు చేయాలి.

ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డికి వినతిపత్రం.

గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుగులోతు రాజు.

ఖానాపురం జూన్ 19(పుదయం ప్రతినిధి): గ్రామంలోని ఇల్లు లేని ప్రతి పేదవారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు అందజేయాలని నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డికి పలు సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రం అందజేసినట్లు గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుగులోతు రాజు తెలిపారు. మండలంలోని వేవ చెట్టు తండా గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని ఇల్లు లేని ప్రతి పేదవారికి అర్హతను బట్టి ఇందిరమ్మ ఇల్లును మంజూరు చేయాలని గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుక వెళ్లాలని నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే దొంతిని తన స్వగృహంలో గ్రామస్థులతో కలిసి వినతి పత్రం అందజేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు తండా వాసులు మూడు దేవేందర్, గుగులోతు శ్రీను, దేవు, యాకూబ్, రవి, వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.



దాడులను ఆపాలని ఐక్య రాజ్య సమితి కోరినప్పటికీ కూడా ఆ విషయాన్ని ఇజ్రాయిల్ పెడచెవిన పెట్టడం హుస్సంబే అమెరికా సామ్రాజ్యవాద వత్తాను ఇజ్రాయిల్ కు ఉండడమే ప్రధాన కారణమని, ఈ సమస్య మూడు దేశాల మధ్య సమస్య కాదని, ప్రపంచ సమస్యను అన్నారు.అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కు సన్నిహితున్ని అని చెప్పుకునే మోడీ పాలస్తీనా, ఇరాన్ లపై ఇజ్రాయిల్ దాడులను ఆపి ప్రపంచ శాంతిని నెలకొల్పాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ నిరసన ధర్నా కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శులు తోట బిక్షవతి, మద్దల ఎల్లమ్, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు మంద నదాలక్ష్మి, ఎన్ ఎ స్టాలిన్, జిల్లా నాయకులు ఉట్టూర్ రాములు, కర్రె లక్ష్మణ్, బత్తిని సదానందం, భాషలోయిన సంతోష్, ఏడుసూరి వెంకట్రాజం, కొట్లపాక రవి, నేడుసూరి రాజమౌళి, మునిగాల బిక్షవతి,వేల్పుల సారంగమణి, యేషలోయిన శ్రీనివాస్, సిపిఐ (ఎం) జిల్లా నాయకులు బోట్ల చక్రపాణి, గుగులోత్ వీరన్న, లింగయ్య, తిరంవతి, సిపిఐ(ఎంఎల్), ఆర్.ఎస్.పి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిక్షవతి,వేల్పుల సారంగమణి, యేషలోయిన శ్రీనివాస్, సిపిఐ (ఎం) జిల్లా నాయకులు బోట్ల చక్రపాణి, గుగులోత్ వీరన్న, లింగయ్య, తిరంవతి, సిపిఐ(ఎంఎల్), ఆర్.ఎస్.పి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మళ్ళీ పెరిగిన బంగారం ధరలు..

బంగారానికి మళ్ళీ రెక్కలు వచ్చేశాయి. ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ దాడుల నేపథ్యంలో పెట్టుబడులకు సేఫ్ అయిన బంగారం వైపు ఇన్వెస్టర్లు చూస్తుండటంతోబంగారం ధర లక్ష మార్కు దాటి పరుగులు తీస్తోంది. బంగారం ధరలు ఆల్బ్రైట్ గరిష్టంలో ట్రేడ్ అవుతున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ఈక్విటీ మార్కెట్లపై ఒత్తిడి, ముడిచమురు ధరలు పెరగడం వంటి అంశాలు పసిడి ధరల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నాయి. వెండి ధరలు కూడా గరిష్ట స్థాయిల్లోనే కొనసాగుతున్నాయి. తాజాగా.. కూడా బంగారం ధరలు పెరిగాయి.. జూన్ 19 2025 గురువారం ఉదయం వరకు పలు వెబ్సైట్లలో సమాధిైన ధరల ప్రకారం.. దేశీయంగా 24 క్యారెట్ల బంగారం పది గ్రాముల ధర 1,01,080 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర 96,650 లుగా ఉంది. బంగారం రూ. 170 మేర ధర పెరిగింది. వెండి కిలో పై రూ.1000 పెరిగి.. రూ.1,12,000లుగా ఉంది. హైదరాబాద్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,01,080 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,650 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,21,000లుగా ఉంది.విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,01,080 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,650లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,22,000 లుగా ఉంది.ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,01,210, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,800 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.1,12,000లుగా ఉంది.ముంబైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,01,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,650 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,12,000లుగా ఉంది.చెన్నైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,01,080 లు ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,650 లుగా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,22,000 లుగా ఉంది. బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,01,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.92,650 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,12,000 లుగా ఉంది.



ఈ బైక్స్ నూపర్ స్మార్ట్.. లుక్స్ తో పాటు అదిరేలా ఫీచర్స్..!

లుక్స్ తో పాటు అదిరేలా ఫీచర్స్..!



ఇటీవల కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ నాడకం బాగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా స్మార్ట్ ఫోన్ మన జీవితంతో భాగమైపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో చాలా బైక్ కంపెనీలు స్మార్ట్ ఫోన్ కనెక్టివిటీతో పాటు టచ్ స్క్రీన్ సదుపాయంతో బైక్స్ ను లాంచ్ చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యువతను అమితంగా ఆకర్షిస్తున్న నూవర్ బైక్ లు టచ్ స్క్రీన్ ఫెసిలిటీతో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. బజాజ్ డామినార్ 400 బైక్ రూ.2.38 లక్షల ధరతో లాంచ్ చేశారు. ఈ బైక్ డాట్-మ్యూల్టిక్స్ ఎల్సీడీ/టీఎఫ్ఎల్ -డైలి ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్ ఉంది. ఇది బజాజ్ రైడ్ యాప్ ద్వారా బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీని అందిస్తుంది. కాల్/ఎస్ఎంఎస్ హెచ్చరికలు, సంగీత నియంత్రణకు మద్దతు ఇస్తుంది. బ్లూటూత్ ఇంటిగ్రేషన్తో, డిస్ట్రి బర్న్-బై-బర్న్ నావిగేషన్ సూచనలను అందిస్తుంది. రైడర్లు రైడ్ చేసే సమయం, సగటు ఇంధన సామర్థ్యం, ల్యాప్ టైమర్ వంటి రియల్ టైమ్ గణాంకాలను యాక్సెస్ చేయవచ్చు. హీరో కరిజ్మా ఎక్స్ఎంఆర్ బైక్ రూ 1.81 లక్షల ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది. 4.2 అంగుళాల ఫుల్ కలర్ టీఎఫ్ఎల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్తో పాటు హీరో కనెక్ట్ యాప్ ద్వారా బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీ అందుబాటులో ఉంది. అందువల్ల కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ అలర్స్, మ్యూజిక్ కంట్రోల్,

ఫోన్ బ్యాటరీ స్టేటస్ తెలుసుకోవచ్చు. క్లస్టర్ రియల్-టైమ్ ఇంధన సామర్థ్యం, గేర్ షిఫ్ట్, తక్కువ-ఇంధన హెచ్చరికలు, యాంబియంట్ లైట్ సర్దుబాట్లను కూడా ప్రదర్శిస్తుంది. ఈ బైక్ 124.7 సీసీ సింగిల్-సిలిండర్, లిక్విడ్-కూల్డ్ ఇంజిన్తో రైడర్లకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుంది. హెరిండా ఎస్ఎక్స్ 200 బైక్ రూ. 1.69 లక్షల ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ బైక్లో పాత ఎల్సీడీ సెటప్ స్టానంలో 4.2 అంగుళాల ఫుల్ కలర్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్తో ఆకట్టుకునేలా డిజైన్ చేశారు. హెరిండా రోడిసింక్ యాప్ ద్వారా బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీని అనుమతిస్తుంది. అలాగే కాల్/ఎస్ఎంఎస్ అలర్స్, సంగీత కంట్రోల్, ఫోన్ బ్యాటరీ స్టేటస్ ను కూడా చూపుతుంది. అయితే టర్న్- బై-టర్న్ నావిగేషన్తో పాటు 184.4 సీసీ ఎస్ఐ ఇంజిన్తో ఆకట్టుకుంటుంది. కేటీఎమ్ 390 డ్యూక్ బైక్ రూ.2.96 లక్షల ధరతో లాంచ్ చేశారు. ఈ బైక్లో డ్యూక్ రేస్-ఫోకస్డ్, బ్లూటూత్-ఎనేబుల్డ్ 5 అంగుళాల టీఎఫ్ఎల్ డిస్ ప్లే ఆకట్టుకుంటుంది.

పాత షేర్ సర్టిఫికేట్ కనిపించిందా..? దాన్ని వదిలేస్తే నష్టపోయినట్టే..!



పాత ఇంటిని బాగు చేస్తున్నప్పుడో, బీరువాలు, పెట్టెలను సర్దుతున్నప్పుడో మన తాత, తండ్రుల నాటి అనేక వస్తువులు బయటపడుతుంటాయి. వాటిలో పాత ఫోటోలు, ఆనాటి వస్తువులు, పాత షేర్ సర్టిఫికెట్లు కూడా దొరుకుతుంటాయి. ఫోటోలు, వస్తువులను దాచుకున్నా పాత షేర్ సర్టిఫికెట్లను మాత్రం బయట పడేస్తుంటారు. ఎందుకంటే అవి ఇప్పుడు పనికిరావని భావిస్తారు. ప్రస్తుతం డిమాండ్ ఖాతాల ద్వారానే షేర్ అమ్మకాలు, కొనుగోలు జరుగుతున్నాయి. లావాదేవీలన్నీ ఆన్ లైన్ లోనే పూర్తవుతున్నాయి. అయితే పాత షేర్ సర్టిఫికెట్ల వాటాలను కూడా ప్రస్తుతం డిమాండ్ ఖాతాలోకి జమ చేసుకోవచ్చు. పెట్టుబడిదారులు తమ షేర్లు, సెక్యూరిటీలను ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో డిమాండ్ ఖాతాలో దాచుకుంటారు. దీని వల్ల భౌతిక

పత్రాల అవసరం ఉండదు. సెక్యూరిటీలు, షేర్లను కొనుగోలు చేయడం, అమ్మడం చాలా సులభంగా జరుగుతుంది. మీరు షేర్లు కొంటే డిమాండ్ ఖాతాలో జమ అవుతాయి. విక్రయస్తే మీ ఖాతా నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇదంతా నేటి ఆధునిక ప్రక్రియ. గతంలో షేర్లను సర్టిఫికెట్ల రూపంలో అందజేసేవారు. అలాంటి పాత షేర్లను డిమెటీరియలైజేషన్ ద్వారా డిమాండ్ ఖాతాలో జమ చేయవచ్చు. పాత షేర్ సర్టిఫికెట్లను, భౌతిక వాటాలను డిమెటీరియలైజేషన్ ద్వారా డిమాండ్ ఖాతాలోకి మార్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ షేర్లకు మెరుగైన భద్రత లభిస్తుంది. భౌతికంగా ఉంటే దొంగతనం, నష్టం, పోర్టల్ జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. వాటిని ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో మార్చుకుంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. మీ వాటాలను చాలా సులభంగా పర్యవేక్షించుకోవచ్చు. అన్నింటినీ ఒకే చోట చూడవచ్చు. తద్వారా పోర్టుఫోలియో నిర్వహణ సజావుగా జరుగుతుంది. డిమెటీరియలైజేషన్ గురించి చాలామందికి తెలియదు. దీంతో పాత షేర్ సర్టిఫికెట్లను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వారికి ఆన్ లైన్ ట్రోకింగ్ యాప్ అయిన జెరోడా సాయం చేస్తుంది. కేవలం మూడు దశల ప్రక్రియతో భౌతిక షేర్లను డిమెటీరియలైజేషన్ చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అవసరమైన పత్రాలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆన్ లైన్ డ్రువీకరణ కోసం అన్ని పత్రాలు సమర్పించాలి. అంటే పూర్తి చేసిన డిమెటీరియలైజేషన్ అభ్యర్థన ఫారం (డిఆర్ఎఫ్), పాస్ కార్డు కాపీ, ఒరిజినల్ షేర్ సర్టిఫికెట్లు, చిరునామా రుజువు పత్రాలు అందజేయాలి. దాక్యుమెంట్లు అందజేసిన తర్వాత సుమారు 25 రోజుల్లో పని పూర్తవుతుంది.

విప్రో ఇన్ఫ్రా ఇంజనీరింగ్ కు ఫ్రెంచ్ కంపెనీలో మెజారిటీ వాటా

ప్రాన్స్ కు చెందిన విమానాల విడిభాగాల తయారీదారు లోక్ గ్రూప్ లో మెజారిటీ వాటా కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఇంజనీరింగ్ అండ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ కంపెనీ విప్రో ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఇంజనీరింగ్ (డబ్ల్యుఐఎన్) బుధవారం తెలిపింది. ప్రస్తుతం ప్యారిస్ లో జరుగుతున్న ఎయిర్ షోలో ఇరువర్గాల ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. అయితే, ఎంత వాటా, ఎంతకు కొనుగోలు చేస్తున్న వివరాలను మాత్రం డబ్ల్యుఐఎన్ వెల్లడించలేదు. మరొక డిలెట్ నెలల్లో ఈ కొనుగోలు ఒప్పందం పూర్తి కావచ్చని అంచనా. ఈ డిల్ పూర్తయ్యాక కంపెనీ పేరును విప్రో లోక్ గ్రూప్ మార్చుకున్నా. 50 ఏళ్ల నాటి కుటుంబ యాజమాన్య సంస్థ అయిన లోక్ గ్రూప్.. పలు అంతర్జాతీయ ఏరోస్పేస్ కంపెనీలకు విమానాల విడిభాగాలను సరఫరా చేస్తోంది. హైదరాబాద్ కు చెందిన రఘు వంశీ ఏరోస్పేస్ గ్రూప్ ప్రస్తుతం పారిస్ లో జరుగుతున్న 55వ అంతర్జాతీయ ఎయిర్ షోలో తన ఆధునిక ఢిఫెన్స్ అండ్ ప్రొఫెషన్ టెక్నాలజీలను ప్రదర్శించింది. దేశీయంగా తయారైన చేసిన మైక్రో టర్బోజెట్ ఇంజన్ల నుంచి హై పెర్ఫార్మెన్స్ కామిక్స్ డ్రోన్లను ప్రదర్శనలో ఉంచిన్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది.

ఖాళీగా ఉంటే కుదరదు.. టీసీఎస్ ఉద్యోగులకు కొత్త విధానం



ఏ సంస్థ అయినా ప్రగతి పథంలో పయనించడానికి ఉద్యోగుల పనితీరు చాలా కీలకం. వారందరూ ఆ సంస్థ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా విధులు నిర్వహించినప్పుడే ఉన్నత స్థానానికి చేరుకుంటుంది. దీని వల్ల ఆ కంపెనీతో పాటు ఉద్యోగులకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. దీనిలో భాగంగా టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్) తన ఉద్యోగుల కోసం కొత్త పని విధానం తీసుకువచ్చింది. దాని ప్రకారం ప్రతి ఉద్యోగికి ఏడాదికి కనీసం 225 రోజులు క్లయింట్ ప్రాజెక్టుల్లో పనిచేయాలి. గరిష్టంగా 35 రోజులు మాత్రమే బెంచ్ (ప్రాజెక్టు లేని సమయం)లో ఉండవచ్చు. ఈ విధానం జూన్ 12 నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. ఉద్యోగుల ఖాళీ సమయాన్ని తగ్గించి, సంస్థ లక్ష్యాలకు

అనుగుణంగా పనిచేసేలా ప్రోత్సాహించడం దీని ప్రధాన ఉద్దేశం. ది రిసోర్స్ మెనేజ్ మెంట్ గ్రూప్ (ఆర్ఎంజీ) గ్లోబల్ హెడ్ చంద్రశేఖరన్ రామ్ కుమార్ ఈ కొత్త పని విధానాన్ని రూపొందించారు. టీసీఎస్ లోని శ్రామిక శక్తి విస్తరణను ఆర్ఎంజీ పర్యవేక్షిస్తుంది. ప్రతి ప్రాజెక్టుకు ప్రతిభ కలిగిన వారిని కేటాయించేలా చూస్తుంది. ఉద్యోగులందరికీ అన్ని సమయాల్లో ప్రాజెక్టులు కేటాయిస్తుంది. కొత్త విధానం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగులు ఎక్కువ కాలం బెంచ్ లో ఉంటే జీతం, కెరీర్ గ్రోత్, విదేశీ

అవకాశాలు తదితర వాటిపై ప్రతి కాల ప్రభావం వడుతుందన్నారు. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం ప్రాజెక్టు లేని ఉద్యోగులు తమకు తాముగా పని వెతుక్కోవాలి. అంటే బెంచ్ లో ఉన్న ఉద్యోగి తమ యూనిట్ లేదా, రీజినల్ ఆర్ఎంజీని సంప్రదించాలి. సంస్థ అందించే అన్ని అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. తద్వారా తమ నైపుణ్యాలను పెంచుకునేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలి. బెంచ్ లో ఉండే ఉద్యోగులు రోజుకు 4 నుంచి 6 గంటల పాటు టీసీఎస్ ఐజివాల్స్, ప్రోసోఫ్, వీఎల్ఎస్ వంటి అంతర్గత ఫ్లాట్ ఫాంలతో పాటు, లింక్డ్ ఇన్ వంటి బయట వాటిని నేర్చుకోవాలి. ఆర్ఎంజీ సిఫారసు చేసిన విధంగా వ్యక్తిగత సెషన్లకు హాజరుకావాలి. టీసీఎస్ లో పనిచేసే ఉద్యోగులందరూ తప్పనిసరిగా ఆఫీసుకు రావాలని నిబంధనలు చెబుతున్నాయి. వారందరూ ఆఫీసు నుంచి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. వర్క్ ఫ్రం హౌస్, ప్లెక్సిబుల్ పని ఏర్పాట్లకు అనుమతి ఇవ్వదు.



చక్కని ఆరోగ్యం



టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మందికి రోజు మొదలుపెట్టాలంటే ఒక కప్పు టీ కావాల్సిందే. ఉదయం లేచగానే లేదా సాయంత్రం విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు టీ తాగే అలవాటు చాలా మందిలో ఉంది. వాతావరణం ఎండగా ఉన్నా వర్షం పడుతున్నా ఈ అలవాటు మాత్రం మారదు. కొంతమంది అయితే రోజుకు నాలుగు నుంచి ఆరు సార్లు కూడా టీ తాగుతుంటారు. చాలా సార్లు టీ తాగకపోతే పని చేయలేమన్న భావన వారిలో పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంత వరకు మంచిదో మనం అలోచించాలి. విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, ఇంటి పనులు చేసే వాళ్ళు.. టీ తాగితే ఉత్సాహం వస్తుందని అనుకుంటారు. దాంతో కొన్ని సమయాల్లో టీ తాగడం తప్పనిసరి అవుతుంది. కానీ దీని వల్ల కలిగే చెడు ఫలితాలు మాత్రం అంత మంచివిగా ఉండవు. పరిశోధనలు చెప్పినదాని ప్రకారం.. ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల మన మనసుపై ప్రభావం పడుతుంది. ప్రశాంతత కోల్పోవడం, ఆందోళనతో ఉండటం, నిద్ర పట్టకపోవడం లాంటి సమస్యలు ఈ అలవాటు ద్వారానే వస్తాయి. టీలో ఉండే కెఫిన్ మన నాడీ వ్యవస్థను ఎక్కువ ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు.. టీలో ఉండే టానిన్ అనే పదార్థం మన శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ సరిగా అందకుండా అడ్డుకుంటుంది. దీని వల్ల రక్తహీనత లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళలో, పిల్లలలో ఇది మరింత ప్రమాదకరం. ఇంకా తీవ్రమైన విషయమేంటంటే.. క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఇచ్చే కీమోథెరపీ మందులపై కూడా ఎక్కువ టీ తాగడం చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. టీ తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని రసాయన క్రియలు జరిగి చికిత్స తక్కువగా పనిచేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇవన్నీ చూస్తే రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల టీ తాగడం మాత్రమే మనిషి శరీరానికి సరిపోయే మోతాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాన్ని మించి తాగితే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా టీ మీద ఎక్కువ ఆధారపడటం ఒక మానసిక సమస్యగా మారి దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.నరైన సమయంలో, నరైన మోతాదులో మాత్రమే టీ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. టీ అనేది సహజమైనదే అయినా.. దీని వాడకంలో పరిమితి లేకపోతే అది ఒక మధురమైన విషంలా మారుతుంది. ఎక్కువ టీ తాగడం ఒక అలవాటు కావచ్చు.. కానీ అది ఒక బాధ్యతతో కూడిన అలవాటుగా ఉండాలి. ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేయకుండా ఉండాలంటే.. రోజుకి 1 లేదా 2 కప్పులకే పరిమితం కావడం చాలా మంచిది.

చాక్లెట్ తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలా?!

అయితే, మనం తినే సాధారణ చాక్లెట్స్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్లెట్స్ చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్లెట్లలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్ తినటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చిరుతిండి తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్లెట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్లదు. తద్వారా అధిక బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. చాక్లెట్ అంటే ఇష్టపడని వారుండరు. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ చాక్లెట్ తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలైతే చెవి కోసుకుంటారు. చాక్లెట్స్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఎన్నో బ్రాండ్స్ చాక్లెట్లు మార్కెట్లో అమ్ముతుంటారు. అయితే, చాక్లెట్ తినడం వల్ల నోటికి రుచి మాత్రమే కాదు.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే అద్భుత గుణాలు చాక్లెట్లో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. మన మెదడులో సెరటోనిన్ హార్మోన్ స్థాయిలను పెంచి ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతానిస్తుంది.చాక్లెట్లో 'ఎల్-ఆర్టిసైన్' అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. చాక్లెట్లోని ఫ్లేవనాయిడ్స్ అతినీలలోపాత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే చర్మానికి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు రోజు 30 గ్రాముల చాక్లెట్ తీసుకోవడం వల్ల పిండం ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే గర్భిణులు చాక్లెట్ తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, మనం తినే సాధారణ చాక్లెట్స్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్లెట్స్ చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్లెట్లలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్ తినటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చిరుతిండి తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్లెట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్లదు. తద్వారా అధిక బరువు పెరగకుండా ఉంటారు.

ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. నల్లనువ్వులతో ఎన్ని లాభాలా?!

సోడియం, పొటాషియం తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం చాలా ముఖ్యం. పోషకాలు నిండిన కూరగాయలు తినడం కిడ్నీలను కాపాడతాయి. కిడ్నీ నువ్వులను ఉన్నవారు ఉప్పు, ఆల్కహాల్, ప్రొసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినకూడదు. రోజుకు రెండు నుండి 3 లీటర్ల నీటిని తప్పనిసరిగా తాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. మన శరీరంలోని కేలకమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు ఒకటి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఇది శరీరం నుండి వ్యర్థాలు, విషాలను తొలగించి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. అవి మన శరీరంలోని సహజ ఫిల్టర్స్. అన్ని అవయవాల మాదిరిగానే, మన మూత్రపిండాలను కూడా కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అవి హైడ్రోటెడ్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ మూత్రపిండంలో ఏదైనా సమస్య ఉంటే అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో సమస్యలను సూచిస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యలు చిన్నగా ఉన్నప్పుడే గమనించి పరిష్కరించుకోవాలి. లేకుంటే అవి తరువాత పెద్ద సమస్యగా మారి మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వైఫల్య సంతకాలు ఉంటే శరీరంలోని ఈ భాగాలలో సమస్యలు కనిపిస్తాయి.

మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్య ఉంటే మొదటి లక్షణం నడుము కింది భాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి వేధిస్తుంది. మూత్రాశయంలో వాపు పెరిగితే భవిష్యత్తులో అది తీవ్రమైన పరిణామాలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఉంటే సాధారణంగా గజ్జ ప్రాంతంలో వాపు లేదా నున్నితత్వం అనుభూతి చెందుతుంది. వక్రబేములకు చుట్టూ నొప్పిగా ఉంటుంది. తరచూ వికారంగా ఉండడం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం వంటివి కూడా సంతకాలు. అలాగే, పాదాలు, చీలమండ వద్ద వాపు, తక్కువగా శ్వాస తీసుకోవడం, నిద్రలేమి, ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా మూత్రవిసర్జన వంటివి మూత్రపిండాల సమస్యలకు సంతకం అంటున్నారు నిపుణులు. మూత్రపిండాల

పనితీరులో ఏదైనా సమస్య ఉంటే, అది తీవ్రమైన కడుపు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి సంతకం కూడా కావచ్చు. ఇటువంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని సాధారణ ఇంటి విటాలును, అలవాట్లను అనుసరించాలి. మీ మూత్రపిండాలు జాగ్రత్తగా ఉండాలంటే నరైన ఆహారం తినాలి. సోడియం, పొటాషియం తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం చాలా ముఖ్యం. పోషకాలు నిండిన కూరగాయలు తినడం కిడ్నీలను కాపాడతాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఉప్పు, ఆల్కహాల్, ప్రొసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినకూడదు. రోజుకు రెండు నుండి 3 లీటర్ల నీటిని తప్పనిసరిగా తాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

అంతే కాకుండా నిద్ర లేమి, నొప్పిలు వంటివి కూడా తగ్గించేందుకు సహాయ పడుతుంది. నల్ల నువ్వులు తరచూ చర్మంపై ఉపయోగిస్తే మచ్చలు, ముడతల తొలగిస్తుంది. నల్ల నువ్వుల్లో మెగ్నీషియం, విటమిన్ బీ6 వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహకరిస్తాయి. నువ్వుల్లో జింక్, క్యాల్షియం అనేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. నువ్వులు.. సైజులో చాలా చిన్నవి..కానీ, పోషకాలలో మాత్రం అత్యంత శక్తితో నిండి ఉన్నాయి. తరచూ నల్లనువ్వులు తీసుకోవడం వల్ల నవ్వులేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నువ్వుల్లో పోషకాలు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు అనేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నల్ల నువ్వుల నూనె రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. సీజనల్ ఇన్ఫ్ల్యూంజా పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల నూనె రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ కణజాలాలకు అందించడంలో సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల నూనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. నల్ల నువ్వుల నూనెలో కీళ్ల నొప్పులు

పెంచడంలో.. సహజ హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. మనసు ఉల్లాసంగా ఉండడమే కాక.. శరీరం దృఢంగా మారడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. వెంటులు రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా

తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. నరైన మోతాదులో రోజు మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా బాగు చేసుకోవచ్చు. మెంథి ఆకులను వాడడం ద్వారా మనం మన ఆరోగ్య ప్రయాణంలో సహజ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నట్లే.

వాకింగ్ వల్ల హై బీపీ తగ్గుతుందా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో హై బీపీ చాలా సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య అయింది. దీన్ని సరిగ్గా నియంత్రించకపోతే అది గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, కిడ్నీలు పాడవడం లాంటి ప్రమాదకర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో వాకింగ్ వల్ల నిజంగా రక్తపోటు తగ్గుతుందా అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. నడక అనేది చాలా సులభమైన వ్యాయామం. దీనికి ప్రత్యేక పరికరాలు అవసరం లేదు. ఎక్కడైనా నడవచ్చు. చిన్న స్థలంలో కూడా నడక చేయవచ్చు. ఇది శరీరానికి చాలా మంచి కార్డియో వ్యాయామం. ముఖ్యంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మన గుండె రక్తాన్ని శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు పంపేటప్పుడు రక్తనాళాల్లో ఏర్పడే ఒత్తిడిని రక్తపోటు అంటారు. కానీ ఇది ఎప్పుడూ ఎక్కువగా ఉండే రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి అవి గడ్డిపడుతాయి. దీని వల్ల గుండెపోటు, కిడ్నీ డెబ్బితిసడం, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ లాంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.రోజు నడిస్తే గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. దీని వల్ల గుండె బలంగా మారుతుంది. బలమైన గుండె శరీరానికి అవసరమైన రక్తాన్ని సమర్థంగా పంపగలదు. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా నడక వల్ల రక్తనాళాలు సులభంగా నర్మంగా కదులుతూ ఉండడంతో రక్తప్రసరణ మరింత మెరుగవుతుంది. శరీర బరువు ఎక్కువగా

ఉన్నప్పుడు గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అయితే రోజు వాకింగ్ చేస్తే క్యాలరీలు ఖర్చువ్వడం ద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా హై బీపీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.వాకింగ్ వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా బీపీని కూడా తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి వాకింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ ప్రభావం మెరుగవుతుంది. దీని వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు తగ్గి రక్తపోటు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. మొదటి రోజు 10 నుండి 15 నిమిషాలు నడవడం మొదలుపెట్టాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా ఆ సమయాన్ని 30 నిమిషాలకు పెంచుకోవచ్చు. నడిచేటప్పుడు శరీరం నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తల వంచకుండా, నేరుగా చూస్తూ, చేతులను స్వేచ్ఛగా ఊపుతూ నడవడం మంచిది. వాకింగ్ చాలా సాధారణంగా కనిపించినా దాని ప్రయోజనాలు చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా హై బీపీ ఉన్నవారికి ఇది చాలా సురక్షితమైన, సహజమైన మార్గం. రోజు కొంతసేపు నడవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి కూడా దారితీస్తుంది.



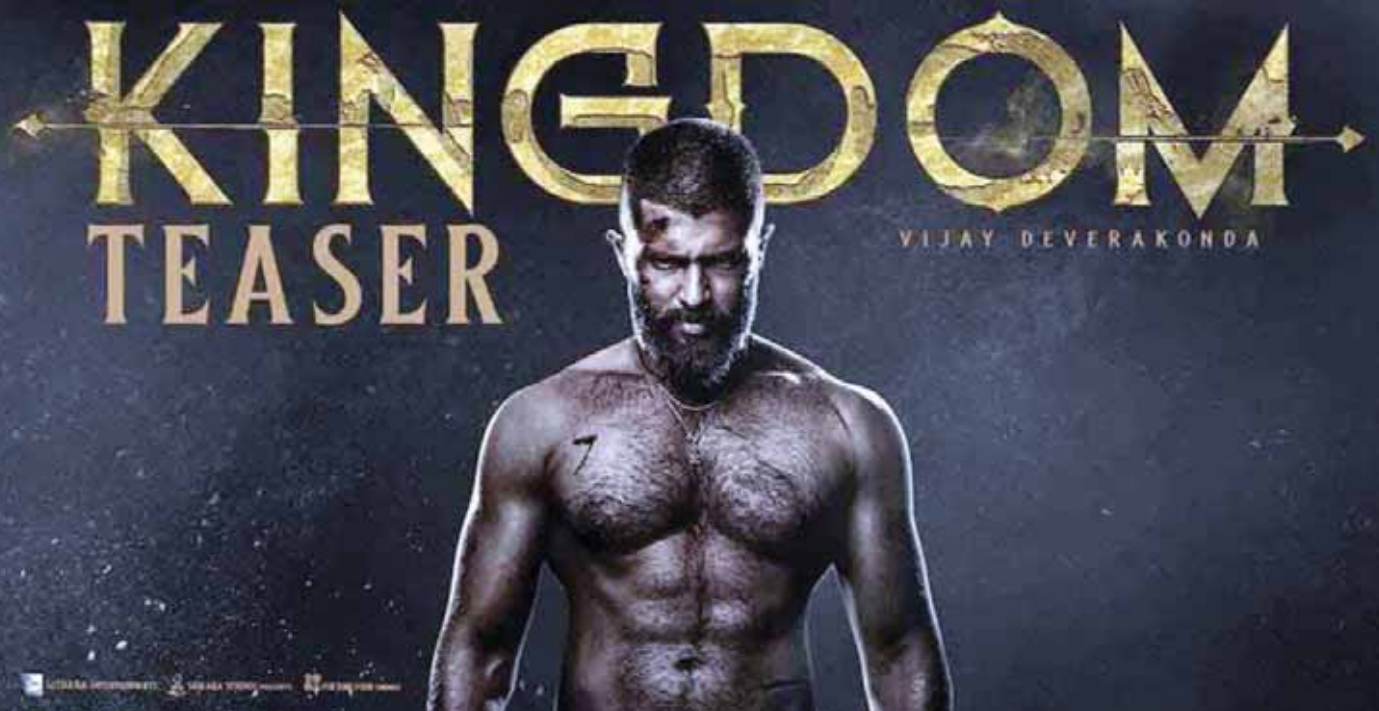
సినిమా



కన్నప్పతో ఎంట్రీ...
జీవితంలో మరిచిపోలేని జ్ఞాపకం!



మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా వస్తోన్న చిత్రం కన్నప్ప. ఈ సినిమాకు ముకేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న కన్నప్ప జూన్ 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఇప్పటికే ట్రైలర్ రిలీజ్ కాగా.. ఆడియన్స్‌లో అంచనాలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయాయి. రిలీజ్ తేదీ దగ్గర పడడంతో మేకర్స్ ప్రమోషన్స్ ప్రారంభించారు. తాజాగా మంచు విష్ణు తన కుమారుడి వీడియోను సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. తన కుమారుడు అవ్రామ్ కన్నప్ప మూవీతో అరంగేట్రం చేయడం సంతోషంగా ఉందంటూ మంచు విష్ణు సోషల్ మీడియా వేదికగా అనందం వ్యక్తం చేశారు. తను సెట్‌లోకి రావడం, మాటలు చెప్పడం, ఈ డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌లో నటించడం నా జీవితంలో అత్యంత భావోద్వేగ క్షణాల్లో ఒకటని తెలిపారు. ఒక తండ్రిగా నేను ఒకప్పుడు కలలు కన్న అదే ఆకాశం కింద మన బిడ్డ ప్రకాశించడం చూస్తే అంతకు మించింది ఏదీ ఉందదు..ఇది కేవలం అరంగేట్రం కాదు. ఇది జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే జ్ఞాపకమని తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. మీరు ఎల్లప్పుడూ నాకు ఇచ్చిన అదే ప్రేమ, ఆశీర్వాదాలతో మీరందరూ నా కుమారుడిపై కూడా చూపిస్తారని నేను ఆశిస్తున్నా.. అప్రెమ్ ప్రయాణం ప్రారంభం.. అది కన్నప్పతో మొదలు కావడం చాలా సంతోషంగా ఉందంటూ మంచు విష్ణు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. కాగా.. కన్నప్పలో రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ కూడా నటించారు. ట్వంటీ ఫోర్ ఫ్రేమ్స్ ఫ్యాక్షరీ, అవా ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లపై మోహన్ బాబు నిర్మించారు. ఈ సినిమాలో మోహన్ బాబు, మోహన్ లాల్, అక్షయ్ కుమార్, శరత్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్ లాంటి అగ్రతారలు నటించారు. వీరితో పాటు అర్పిత్ రాంకా, బ్రహ్మానందం, సప్తగిరి, ముఖేష్ రిషి, మధుబాల, ఐశ్వర్య భాస్కర్, బ్రహ్మాజీ, దేవరాజ్, రఘు బాబు, శివ బాలాజీ కీలక పాత్రల్లో మెప్పించారు. కాగా.. ఈ సినిమాను ఇటీవలే సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ పీక్షించారు. అద్భుతంగా ఉందంటూ కొనియాడారు.



‘హరిహర వీరమల్లు’కి పోటిగా
వస్తున్న విజయ్ ‘కింగ్‌డమ్’!.

రాడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా వస్తున్న తాజా చిత్రం కింగ్‌డమ్. ఈ సినిమాకు గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌పై నాగవంశీ నిర్మిస్తున్నాడు. గత నెల మే 30న విడుదల కావాల్సి ఉన్న ఈ చిత్రం పలు కారణాల వలన వాయిదా పడుతూ వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఫస్ట్ టైం పవన్ కళ్యాణ్ హరిహర వీరమల్లు వస్తుడంటూ పోస్ట్ పోస్ట్ చేసుకున్నారు మేకర్స్ కానీ.. ఈ తేదీకి వీరమల్లు కూడా రాకపోవడంతో తేదీ వృథాగా పోయింది. ఆ తర్వాత ఇండియా పాకిస్థాన్ మధ్య పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోవడంతో ఈ సినిమాను జూలై 04న తీసుకురాబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఈ తేదీ కూడా క్యాన్సిల్ అవ్వడంతో తాజాగా మరో డేట్ ఆన్‌లైన్‌లో వైరల్‌గా మారింది. ఈ సినిమాను జూలై 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు సమాచారం. అయితే కింగ్‌డమ్ వచ్చే కంటే ఒకరోజే ముందే వీరమల్లు రాబోతుంది. హరిహర వీరమల్లుని జూలై 24న విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే రెండు సినిమాలకు గట్టి పోటీ ఉండబోతుందని సమాచారం. కింగ్‌డమ్ మూవీని సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్, ఫార్బూన్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగ వంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో హీరోయిన్‌గా భాగ్యలక్ష్మి బోర్లె నటిస్తున్నది. సత్యదేవ్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు. అనిరుధ్ రవిచంద్ర మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీ షూటింగ్‌ను హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, కేరళ, శ్రీలంకలో చిత్రీకరించినట్లు సమాచారం.

కీరవాణి నుంచి
భీష్మ చేతికి
విశ్వంభర?



తెలుగు ఫిట్స్ ఇండస్ట్రీ నుంచి వస్తున్న మోస్ట్ అవైబిడ్ పాస్ ఇండియన్ మూవీలలో విశ్వంభర ఒకటి. అగ్ర కథానాయకుడు మోగ్స్టార్ చిరంజీవి ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో త్రిష కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పీఎఫ్‌ఎక్స్ పనుల్లో బిజీగా గడుపుతుంది. సినిమా టీజర్‌పై విపరీతంగా ట్రోల్స్ రావడంతో గ్రాఫిక్స్‌పై మరింత కష్టపడుతున్నారు మేకర్స్. అయితే ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్‌కి సంబంధించి ఒక వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ సినిమాకు సంబంధించి షూటింగ్ పరంగా ప్రస్తుతం స్పెషల్ సాంగ్ ఒక్కటే బ్యాలన్స్ ఉందని సమాచారం. అయితే ఈ సాంగ్ ఇంకా ఒకే కాలేదని.. కీరవాణి సంగీతం అందించిన సాంగ్ చిరుకి నచ్చలేదని.. అందుకే.. కొత్త సంగీత దర్శకుడు భీష్మతో చిత్రయానిట్ సంప్రదింపులు జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. దీనికి సంబంధించి చిత్రబృందం అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. మరోవైపు అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో చిరు ఒక సినిమా చేస్తున్నాడు. కామెడీ ఎంటర్టైన్‌గర్ ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. సోషియా ఫాంటసీ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాను యూవీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై వంశీ, ప్రమోద్ చిత్రమ్ తెరకెక్కిస్తున్నారు.



వెండిమబ్బులలో
అందాల
జాబిలమ్మ

తెలుగు సినీరంగంలో హిట్స్ అందుకున్నప్పటికీ అవకాశాలు అందుకోని హీరోయిన్ ప్రగ్యా జైన్వాల్. ఈ అమ్మడు నటించిన సినిమాల బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. కానీ ఇప్పటికీ ఈ బ్యూటీకి సరైన ఆఫర్స్ రాలేదు. ప్రస్తుతం ఈ ముద్దుగుమ్మ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటూ నిత్యం ఏదోక పోస్ట్ చేస్తూ సందడి చేస్తుంది. తెలుగులో తొలి చిత్రంతోనే నటిగా ప్రశంసలు అందుకుంది ప్రగ్యా జైన్వాల్. అందం, అద్భుతమైన నటనతో ప్రేక్షకులను కట్టిపడేసిన ప్రగ్యా.. ఇప్పటివరకు సరైన బ్రేక్ అందుకోలేదు. అంతేకాదు.. స్టార్ హీరోల సరసన నటించినప్పటికీ ఈ బ్యూటీకి అంతగా క్రేజ్ రాలేదు. తెలుగులో పలు చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో యంగ్ హీరోలతోపాటు పలువురు స్టార్స్ సరసన నటించిన ప్రగ్యా.. ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో నైలెంట్ అయ్యింది. తాజాగా ఆమె ఉత్తమ నటిగా గద్దర్ అవార్డ్ అందుకుంది. వరుణ్ తేజ్ హీరోగా వచ్చిన కంచె సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. ఈ సినిమాలో అద్భుతమైన నటనతో కట్టిపడేసింది. కంచె సినిమాలో తన నటనకుగానూ ఉత్తమ నటిగా గద్దర్ అవార్డ్ అందుకుంది. అలాగే బాలకృష్ణ నటించిన అఖండ సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంది. ఈ మూవీతో తన నటనకు ప్రశంసలు అందుకుంది. ఈ సినిమా తర్వాత వరుసగా అవకాశాలు వస్తాయి అనుకున్నారు. కానీ ఆ అదృష్టం ఆమెకు కలిసిరాలేదు. ఈ సినిమా తర్వాత ప్రగ్యాకు అంతగా ఆఫర్స్ అంతగా రాలేదు. ప్రస్తుతం బాలయ్య నటిస్తోన్న అఖండ సీక్వెల్ అఖండ 2లో నటిస్తుంది. అలాగే సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె సిల్వర్ చీరలో అందమైన జాబిలమ్మగా మెరిసిపోతుంది. వెండిమబ్బులలో మెరిసిన వెన్నెలమ్మగా కనిపిస్తుంది. ప్రగ్యా జైన్వాల్.. మధ్యప్రదేశ్ లోని జబల్ పూర్ లో జన్మించింది. పూణేలోని సింబయాసిస్ లా స్కూల్లో చదివింది. సింబయాసిస్ యూనివర్సిటీలో చదువుతున్న రోజుల్లోనే అందాల పోటీలలో పాల్గొంది. మోడలింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన ప్రగ్యా జైన్వాల్ ఫెమినా మిస్ ఇండియా 2008లో పోటీల్లో పాల్గొని మిస్ ఫ్రెష్ ఫేస్ టైటిల్ గెలుచుకుంది.

మీ ప్రమేయం లేదు.. ఇక మీదట ఉండబోదు కూడా!

స్వాధీష్టి: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు భారత ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ పాకిచ్చారు. పహల్లాం ఉగ్రదాడి తర్వాత భారత్-పాక్ యుద్ధాన్ని తానే అడ్డుకున్నానని ట్రంప్ ప్రకటించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ఈ ఇరు దేశాల ఉద్రిక్తతలు చల్లారడంలో ఎవరి ప్రమేయం లేదని.. ఇక మీదట కూడా ఉండబోదని ట్రంప్ నకు ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. జీ-7 సదస్సు వేదికగా అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ భారత ప్రధాని మోదీ భేటీ జరగాల్సి ఉంది. అయితే పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో తన పర్యటనను కుదించుకుని ట్రంప్ వెళ్లిపోయారు. ఈ తరుణంలో ఇరు దేశాల అధినేతలు ఫోన్ ద్వారా అరగంట మాట్లాడుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పహల్లాం ఉగ్రదాడి.. దానికి ప్రతిగా భారత్ చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ వివరాలను మోదీ ట్రంప్ కు వివరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సందర్భంలోనే.. మోదీ ట్రంప్ తో మాట్లాడుతూ.. పహల్లాం, ఆపరేషన్ సిందూర్ పరిణామాల సమయంలో భారత్-అమెరికా మధ్య ఏ స్థాయిలోనూ వాణిజ్య ఒప్పందం గురించి చర్చలు జరగలేదు. భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య అమెరికా మధ్యవర్తిత్వానికి అంశంపైనా చర్చలు కూడా జరగలేదు. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి సంబంధించి భారత్ పాక్ మధ్య మిలిటరీ స్థాయి చర్చలు జరిగాయి. పాక్ అభ్యర్థన మేరకే “ఆపరేషన్ సిందూర్”ను నిలిపివేశాం. ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ.. భారత్ ఇతరుల మధ్యవర్తిత్వాన్ని అంగీకరించబోదనే విషయాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడు



ట్రంప్ నకు మోదీ స్పష్టంగా చెప్పారు. ఈ విషయంపై భారత్ లో పూర్తి రాజకీయ ఏకాభిప్రాయం ఉందని అన్యాయం. దీనికి ట్రంప్ ఉగ్రవాదంపై భారత్ జరిపే పోరునకు అమెరికా మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. ట్రంప్-మోదీ మధ్య ఫోన్ కాల్ సంభాషణ సాంకాని కేంద్ర విదేశాంగశాఖ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్రా మీడియాకు వివరించారు. పహల్లాం ఉగ్రదాడి తర్వాత ఫోన్ కాల్ ద్వారా ట్రంప్ మోదీకి సంతాపం తెలియజేశారని, ఆ తర్వాత ఇద్దరూ మాట్లాడుకోవడం ఇదేనని మిశ్రా తెలిపారు. అయితే కెనడా పర్యటన ముగిచుకుని వెళ్లే క్రమంలో అమెరికాకు

రావాలంటూ ట్రంప్ మోదీని ఆహ్వానించగా.. షెడ్యూల్ ప్రకారం తాను రాలేనని మోదీ తెలిపినట్లు సమాచారం. భారత్ లో జరిగే క్వాడ్ తదుపరి సమావేశం కోసం ట్రంప్ ను మోదీ ఆహ్వానించారు. దీన్ని అంగీకరించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు.. భారత్ లో పర్యటించేందుకు ఉత్సాహంతో ఉన్నానని తెలిపారు ఇదిలా ఉంటే.. భారత్-పాక్ మధ్య యుద్ధాన్ని తానే ఆపినట్లు ట్రంప్ ప్రకటించుకోవడం భారత రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ట్రంప్ ప్రకటనపై స్పష్ట త ఇవ్వాలని ప్రతిపక్షాలు సైతం డిమాండ్ చేశాయి కూడా.

ప్రమాదానికి మూడు నెలల క్రితమే కొత్త ఇంజిన్.. రూ.4 వేల కోట్లకుపైగా బీమా..!

అహ్మదాబాద్ లో గతవారం జరిగిన ఘోర విమాన ప్రమాద దర్శాపులో కీలక విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రమాదానికి గురైన ఎయిర్ ఇండియా ఫ్లైట్ ఏబి 171 కుడివైపున ఉన్న ఇంజిన్ ను మూడు నెలల క్రితమే ఓవర్ హాల్కింగ్ సమయంలో అమర్చినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. . సుమారు 12 సంవత్సరాలుగా వినియోగంలో ఉన్న ఈ బోయింగ్ 787 డ్రిమ్ లైసెన్స్ విమానానికి వివరసారిగా జూన్ 2023లో నిర్వహణ పనులు చేపట్టారు. తదుపరి షెడ్యూల్ ప్రకారం డిసెంబర్ 2025లో నిర్వహించాల్సి ఉంది. ప్రమాదానికి గురైన విమానానికి సంబంధించిన బీమా వివరాలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ ప్రమాదం కారణంగా దేశ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద విమాన బీమా క్లెయిమ్ సమోదయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనా. ప్రమాదానికి గురైన ఈ బోయింగ్ డ్రిమ్ లైసెన్స్ విమానానికి సంబంధించి ఎయిర్ ఇండియా సంస్థ బీమా కవరేజీని ఇంజినీ మార్పిడికి ముందే రూ.750 కోట్లు నుంచి రూ.850 కోట్లకు పెంచింది. ఈ ప్రమాదానికి సంబంధించి ప్రభుత్వ రంగ నాన్-లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ డిగ్రీజం జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (జీఐసీ) మొత్తం క్లెయిమ్లు సుమారు 475 మిలియన్ డాలర్లుగా అంచనా వేసింది. భారత కరెన్సీ



ప్రకారం రూ.4,000 కోట్లకుపైమాటే. ఈ మొత్తంలో విమానం నష్టానికి గానూ 125 మిలియన్ డాలర్లు కాగా, ప్రయాణికుల కుటుంబాలకు చెల్లించాల్సిన పరిహారం, ధర్త

పార్టీ నష్టాలు, ఇతర వ్యక్తులకు జరిగిన నష్టాలు, ట్రావెల్ పాలీసీల కింద మరో 350 మిలియన్ డాలర్లు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ఇరాన్ లోని 1100 లక్ష్యాలను ధ్వంసం చేశాం..



ఇరాన్ దేశం నుంచి అణు ముప్పును తాము ఒక వ్యూహం ప్రకారం అణచివేస్తున్నామని ఇజ్రాయెల్ సాయుధ దళాలు తెలిపాయి. ఇప్పటికే తమ ఎయిర్ ఫోర్స్ ఇరాన్ లోని 1,100 లక్ష్యాలను ధ్వంసం చేసినట్లు ఐడీఎఫ్ ప్రతినిధి, బ్రిగిడియర్ జనరల్ ఎఫ్ డెఫ్రిన్ వెల్లడించారు. “మేం ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఇరాన్ లోని అణుముప్పును నాశనం చేస్తున్నాం. మా దాడులు వారి నష్టాన్ని గణనీయంగా పెంచుతున్నాయి. ఫలితంగా వారి బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలు దెబ్బతింటున్నాయి” అని డెఫ్రిన్ పేర్కొన్నారు. దాడులకు సంబంధించిన వీడియోలను కూడా ఇజ్రాయెల్ దళాలు షేర్ చేశాయి. కాగా ఇజ్రాయెల్ వాయుసేనకు చెందిన విమానాలు గత శుక్రవారం నుంచి ఇరాన్ పై దాడులు చేస్తున్నాయి. పశ్చిమ ఇరాన్, టెహ్రాన్ గగనతలంపై తాము పూర్తిగా పట్టు సాధించినట్లు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు 70 ఇరాన్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ బ్యాటరీలను ధ్వంసం చేసినట్లు ఇజ్రాయెల్ చెబుతోంది. ఇదిలావుంటే ఇజ్రాయెల్ కు చెందిన ఓ భారీ డ్రోన్ ను కూల్చినట్లు ఇరాన్ ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని ఇజ్రాయెల్ కూడా యివ్వలేదనింది. తమ మానవరహిత విమానాన్ని ఇరాన్ ఉపరితలం నుంచి గగనతలంలోకి ప్రయోగించి క్షిపణిని వాడి ధ్వంసం చేసిందని పేర్కొంది.

లోంగిపోయే ప్రసక్తే లేదు - ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్



ఇంజుర్నల్ డెన్స్: తమపై దాడి చేసి ఇజ్రాయెల్ భారీ తప్పిదం చేసిందని, అందుకు శిక్ష తప్పదని ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితోల్లా అలీ ఖమేని పేర్కొన్నారు. ఇజ్రాయెల్ దాడుల వేళ వీడియో సందేశం విడుదల చేసిన ఆయన.. ఇరాన్ లోంగిపోదనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలన్నారు. ట్రంప్ హెచ్చరికలను ఉద్దేశిస్తూ.. అటువంటి బెదిరింపులకు భయపడమనే విషయం ఇరాన్ చరిత్ర తెలిసిన వారికి అర్థమవుతుందన్నారు. అంతేకాదు అమెరికా సైన్యం జోక్యం చేసుకుంటే కోలుకోలేని నష్టం ఉంటుందన్న విషయం అమెరికన్లు తెలుసుకోవాలన్నారు. విస్తృత యుద్ధమే..! ఇజ్రాయెల్ తో కొనసాగుతున్న పోరులో అమెరికా జోక్యం చేసుకుంటే అది పశ్చిమాసియాలో విస్తృత యుద్ధానికి దారితీస్తుందని ఇరాన్ విదేశాంగశాఖ అధికార ప్రతినిధి కూడా హెచ్చరించారు. ఘర్షణల నేపథ్యంలో తొలిసారి స్పందించిన ఆయన.. తమపై దాడులకు దీటుగా స్పందిస్తామన్నారు. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ను ఉద్దేశిస్తూ అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఖమేని ఎక్స్ ప్రెస్ సర్వీస్ లో తమకు తెలుసని.. ఆయన సురక్షితంగా ఉన్నారని చెప్పారు. అయితే, ప్రస్తుతానికి ఆయన్ను చంపాలనుకోవడం లేదన్నారు. ఇరాన్ బేషరతుగా లోంగిపోవాలని, లేదంటే పరిస్థితులు తీవ్రంగా మారుతాయని ట్రంప్ హెచ్చరించిన నేపథ్యంలో ఖమేని ఈ విధంగా స్పందించారు.

యుఎస్ సైన్యం జోక్యం చేసుకుంటే కోలుకోలేని నష్టం.. అమెరికాకు ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ వార్నింగ్

ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ ఘర్షణ తీవ్రరూపం దాల్చున్న దృష్ట్యా ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు అయితోల్లా అలీ ఖమేని

బేషరతుగా లోంగిపోవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సూచించిన విషయం తెలిసిందే. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై ఖమేని తాజాగా స్పందించారు. లోంగిపోయే ప్రసక్తే లేదని తేల్చి చెప్పారు. అంతేకాదు అమెరికా సైనిక జోక్యం వల్ల కోలుకోలేని నష్టం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు ఖమేని ఓ వీడియో సందేశం విడుదల చేశారు. “ఇరాన్ దేశ చరిత్ర తెలిసిన తెలివైన వ్యక్తులు ఈ దేశంతో ఎప్పుడూ బెదిరింపు ధోరణితో మాట్లాడరు. ఎందుకంటే ఇరాన్ దేశం ఎన్నటికీ లోంగిపోదు. అమెరికా సైనిక జోక్యం చేసుకుంటే.. నిస్సందేహంగా కోలుకోలేని నష్టం ఉంటుందన్న విషయాన్ని అమెరికన్లు తెలుసుకోవాలి” అని సుప్రీం లీడర్ హెచ్చరించారు.

ఖమేని ఎక్స్ ప్రెస్ సర్వీస్ లో తెలుసు..

ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు అయితోల్లా అలీ ఖమేని ఎక్స్ ప్రెస్ సర్వీస్ లో తమకు తెలుసునని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మంగళవారం వెల్లడించారు. అయితే ఖమేని చావును ప్రస్తుతానికి తాము కోరుకోవడం లేదని ఆయన తెలిపారు. ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ ఘర్షణ తీవ్రరూపం దాల్చున్న దృష్ట్యా బేషరతుగా లోంగిపోవాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పష్టం చేశారు. ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ మధ్య కేవలం కాల్పుల విరమణను మాత్రమే తాను కోరుకోవడం లేదని, అంతకన్నా మెరుగైన పరిష్కారాన్నే తాను కోరుకుంటున్నానని ట్రంప్ ప్రకటించారు. జూన్ 7 సదస్సును అర్ధాంతరంగా ముగించుకుని సోమవారం రాత్రి కెనడా నుంచి వాషింగ్టన్ కు తిరిగివస్తూ ఎయిర్ ఫోర్స్ వన్ విమానంలో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు.

ఆర్థిక వ్యవస్థకు విఘాతం



దిల్లీ: సకీలీ కరెన్సీ నోట్ల రాకెట్ లో అరెస్టైన విదేశీయుడికి సుప్రీంకోర్టు బెయిల్ ఇచ్చేందుకు నిరాకరించింది. అతడు పాల్పడిన చర్యలను ఆర్థిక వ్యవస్థకు విఘాతంగా పేర్కొంది. ఇలాంటి వ్యక్తికి బెయిల్ మంజూరు చేయడం మంచిది కాదని వ్యాఖ్యానించింది. బర్లేరియాకు చెందిన రుస్సన్ పెట్రోవ్ మెటోడిన్ మనదేశంలో సకీలీ కరెన్సీ నోట్లను ముద్రించేవాడు. ఈ రాకెట్ వెలుగులోకి రావడంతో 2023లో దిల్లీ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి నుంచి రూ.8 లక్షల విలువ గల రూ.500 సకీలీ నోట్లు, వాటిని తయారు చేసే పరికరాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కేసులో తనకు బెయిల్ మంజూరు చేయాలని కోరుతూ నిందితుడు దిల్లీ హైకోర్టులో పిటిషన్ వేయగా.. కోర్టు తీరస్పరించింది. దీంతో రుస్సన్ పెట్రోవ్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాడు. దీనిపై తాజాగా న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టింది.

కిద్నాప్ కేసులో ఏడీజీపీ అరెస్టు.. సుప్రీంకోర్టు సీరియస్

“ఇలాంటి చర్యలు ఆర్థిక వ్యవస్థకు విఘాతం కలిగిస్తాయి అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. రూ.8 లక్షల సకీలీ డబ్బుతో నిందితుడిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ వ్యక్తిపై నేరారోపణలు చాలా బలంగా ఉన్నాయి. నేరం రుజువై దోషిగా తేలితే దీర్ఘకాలిక శిక్ష విధించే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి నేరానికి పాల్పడిన వ్యక్తికి బెయిల్ మంజూరు చేస్తే.. అతడు పరారయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. అతడి అభ్యర్థనను మన్నించడం ఆమోదయోగ్యం కాదు” అని సుప్రీం కోర్టు పేర్కొంది.

‘ఇకపై హిందీ తప్పనిసరి కాదు’

ముంబై: మహారాష్ట్ర పాఠశాలల్లో హిందీని తప్పనిసరి బోధన నుంచి ఉపసంహరించారు. మరాఠీ, ఇంగ్లీష్ తర్వాత మూడవ భాషగా హిందీని పరిగణిస్తూ, ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఒకటవ తరగతి నుండి ఐదవ తరగతి వరకు హిందీని మూడవ భాషగా తప్పనిసరిగా బోధించడాన్ని రద్దు చేసింది. ఈ మేరకు పాఠశాల విద్యా శాఖ నూతన నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఒక తరగతిలో 20కి మించిన విద్యార్థులు హిందీకి బదులుగా మరొక భాష నేర్చుకోవాలనుకుంటే, సంబంధిత ఉపాధ్యాయుణ్ణి అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యా ప్రణాళిక- 2024 ప్రకారం మరాఠీ, ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాలల్లో ఒకటి నుండి ఐదు తరగతులకు హిందీ ఇకపై మూడవ భాషగా ఉంటుంది. అయితే ఈ విద్యార్థులు హిందీకి బదులుగా ఇతర భారతీయ భాషలలో ఒకదాన్ని మూడవ భాషగా నేర్చుకోవాలనుకుంటే వారికి అందుకు అనుమతి కల్పిస్తారు. మహారాష్ట్ర పాఠశాలల్లో త్రిభాషా సూత్రం అమలు చేస్తున్నారు. అన్ని పాఠశాలల్లోనూ మరాఠీ తప్పనిసరి చేశారు.

11 ఏళ్ల నాటి కేసులో..

ఇద్దరు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలకు జైలు శిక్ష

జైపూర్: సుమారు 11 ఏళ్ల నాటి కేసులో ఇద్దరు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలతో సహా 9 మంది దోషులకు కోర్టు ఏడాది జైలు శిక్ష విధించింది. అయితే వారందరికీ బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఈ తీర్పును హైకోర్టులో అప్పీల్ చేసుకునేందుకు నెల గడువు ఇచ్చింది. 2014 ఆగస్టు 13న జైపూర్ లోని రాజస్థాన్ యూనివర్సిటీ ప్రధాన ద్వారం బయట జేఎల్ఎన్ మార్గాన్ని సుమారు 20 నిమిషాలపాటు నిరసనకారులు దిగ్బంధించారు. ఈ నిరసన సందర్భంగా చట్టవిరుద్ధంగా సమావేశమై ప్రజా రహదారిని అడ్డుకున్నందుకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. 2016 ఆగస్టు 11న ఛార్జిషీట్ ను కోర్టులో దాఖలు చేశారు. కాగా, ఈ కేసుపై 11 ఏళ్లుగా కోర్టులో విచారణ కొనసాగింది. జైపూర్ జిల్లా కోర్టు బుధవారం తీర్పు ఇచ్చింది. ఇద్దరు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలతో సహా తొమ్మిది మంది వ్యక్తులను దోషులుగా నిర్ధారించింది. ఒక్కొక్కరికి ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష విధించింది. వారందరికీ కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఈ తీర్పు, శిక్ష నిలిపివేతపై హైకోర్టులో అప్పీల్ చేసుకునేందుకు నెల సమయం ఇచ్చింది. మరోవైపు జైలు శిక్ష పడిన 9 మందిలో లద్ఖన్ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే ముఖేష్ భాకర్, పాపురాకు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే నువ్విన్ యాదవ్, జోత్పూర్ అసెంబ్లీ స్థానానికి చెందిన మాజీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి అఖిషేక్ చౌదరి ఉన్నారు. అయితే దోషిగా నిర్ధారించిన ఇద్దరు కాంగ్రెస్ నేతల అసెంబ్లీ సభ్యత్వంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదు. ప్రస్తుత చట్టం ప్రకారం జైలు శిక్ష రెండేళ్లకు మించితేనే ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేల సభ్యత్వం రద్దవుతుంది.

ట్రంప్- మోదీ సంభాషణ..కాంగ్రెస్ అబద్ధాలు

బట్టబయలు: భాజపా

దిల్లీ: భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం గురించి తొలుత అమెరికా అధ్యక్షుడు చేసిన ప్రకటనను కాంగ్రెస్ తప్పుబట్టిన విషయం తెలిసిందే. ట్రంప్ ప్రకటనపై స్పష్టతనివ్వాలని అటు ప్రతిపక్షాలు ఎన్నిసార్లు డిమాండ్ చేసినప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించలేదు. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ విషయంపై తొలిసారి స్పందిస్తూ.. భారత్-పాక్ మధ్య ఒప్పందం విషయంలో అమెరికా ప్రమేయం లేదని ట్రంప్ నకు తేల్చిచెప్పారు. ప్రధాని ప్రకటనతో ఇన్ని రోజులుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న అబద్ధపు ప్రచారాలు చటాపంచలయ్యాయని భాజపా నేత అమిత్ షా విమర్శలు పేర్కొన్నారు. ఒప్పందం విషయంలో మూడో వ్యక్తి మధ్యవర్తిత్వం అవసరం లేదని మోదీ చెప్పిన మాటలను కాంగ్రెస్, దాని మద్దతుదారులు జ్యోరంచుకోలేకపోతున్నారని అమిత్ షా విమర్శలు అన్నారు. ఇంతచేసినప్పటికీ కాంగ్రెస్ నాయకులు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని తప్పుబడితే.. వారు పాక్ జట్టులో భాగమని స్పష్టమవుతుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో బలహీనమైన మూడో ప్రపంచ దేశంగా మిగిలిపోయిన భారత్.. ప్రధాని మోదీ పాలనలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఒకటిగా నిలిచిందని అన్నారు. ఇకనైనా కాంగ్రెస్ కట్టుకథలు చెప్పేటప్పుడు భారత్, ఇక్కడి విదేశాంగ విధానంపై అసత్య ఆరోపణలను ఆపాలని షా విమర్శలు వివరించారు. భారత్-పాక్ మధ్య ఒప్పందం విషయంలో అమెరికా ప్రమేయం లేదని ప్రధాని మోదీ తేల్చిచెప్పారని కేంద్ర విదేశాంగశాఖ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్రా పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాన్ని అగ్రరాజ్య అధ్యక్షుడికి స్పష్టంగా చెప్పినట్లు తెలిపారు. ప్రధాని ప్రకటనపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ స్పందిస్తూ ..విదేశీ పర్యటనలు ముగించుకొని భారత్ కు వచ్చిన వెంటనే ప్రధాని అభిలషక్ష సమావేశం నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో భారత్ చేపట్టిన చర్యలు, నేడు ట్రంప్ తో జరిగిన టెలిఫోన్ చర్చల్లో ఏమి జరిగిందనే విషయాలను ఇక్కడి ప్రతిపక్ష నేతలకు వివరించాలని అన్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ అనంతరం కాల్పుల విరమణ ఒప్పందంపై తొలుత అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటన చేయడాన్ని కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకించింది. కాల్పుల విరమణ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి భారత్ కు నుంచి ఏమి ప్రయోజనం వచ్చిందని ప్రశ్నించారు. కాల్పుల ఒప్పందంపై పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసింది.