



పుడయం

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

లిపోర్టు కావలెను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో పుడయం తెలుగు దిన పత్రికకు లిపోర్టుగా పని చేయుటకు ఆసక్తిగల, అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.

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

సెల్: 9247698676

సంపుటి : 28 || సంచిక :155 || హైదరాబాద్ || మంగళవారం,జూలై 15, 2025 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12

దేవీప్యమానంగా వెలుగుతున్న బోనాల ప్రభ...
భాగ్యనగరంలో వెల్లివిరుస్తున్న ఆధ్యాత్మిక శోభ...!!

ఆషాఢ మాస

బోనాల జాతర

తేదీ 26.06.2025 నుండి 24.07.2025

జాతి చేసిన వారు : స్వేచ్ఛల్ కమిషనర్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని చేతులు జోడించి వేడుకుంటున్నా నిరుపేద కుటుంబం



ఇందిరమ్మ ఇళ్ల వస్తుందని ఎంతో ఆశతో ప్రజా పాలనలో ఇందిరమ్మ ఇంటికి దరఖాస్తు చేసి ఇక కష్టాలు పోయామని ప్రజా ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ఇస్తుందని ఎంతో నంతోషించారు. కానీ వారి ఆశలు అవిరలుయ్యాయి. దేవుడు వరమిచ్చిన పూజారి కరువని చందంగా. ఇందిరమ్మ లిస్టులో పేరు వచ్చిన అధికారులు ఇళ్ల మంజూరు చేయకపోవడంతో నిరాశతో ఆందోళన చెందుతున్నారు. తమకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు చేయాలని అధికారులకు పలుమార్లు విన్నపించుకున్న కూడా తనకు మొదటి విడత ఇందిరమ్మ ఇండ్ల జాబితాలో ఇళ్ల కేటాయింపులో వారు వాపోయారు. ఉన్న పెద్ద గత రెండురోజుల క్రితం కురిసిన వర్షానికి కూడంతో తమ కుటుంబం రోడ్డుపాలెందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇకనైనా అధికారులు, నాయకులు స్పందించి తనకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు చేయాలని వారు చేతులు జోడించి వేడుకుంటున్నారు.

మండల వ్యాప్తంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీని బలపరచేటందుకు చేయాలి.

-మండలంలోని అన్ని గ్రామపంచాయతీలలో గులాబీ జెండా రెపరెపలాడాలి.
-మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుధర్షన్ రెడ్డి.



బీఆర్ఎస్ పార్టీ సత్య చాలాలని తెలుపుతూ, మండల నాయకత్వం అన్ని గ్రామాలలోని పార్టీని బలోపేతం చేయాలని నాయకులకు మాజీ ఎమ్మెల్యే డి.ఎ.ఎస్. సుధర్షన్ సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సానుకూల వర్కర్లు ఇన్ఫర్మింగ్ ఇన్స్ట్రుక్ట్ గుగులోతు రామస్వామినాయక్, మాజీ ఎంపీపీ వేములపల్లి ప్రకాష్ రావు, మాజీ మంత్రి కమలీ చైర్మన్ బిట్ల శ్రీనివాస్ గౌడ్, మండల పరిషత్ ప్రెసిడెంట్ రామసహాయం ఉపేందర్ రెడ్డి, మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు కోర్ సుధాకర్, సానుకూల వర్కర్లు వైస్ చైర్మన్ దేవివేణి వేణుకృష్ణ, పర్సన్ నెంబర్లు మేకల కుమారస్వామి, భూషణ్ జైబాబు, రాజు, నాయకులు కాన ప్రవీణ్, వజ్రేంద్ర శ్రీనివాస్, జాలోత్ బాలునాయక్, ఎన్టీ చౌదూరి, వేలు లింగయ్య, జాలోత్ సదర్ లాల్, పీవీఎస్ రెడ్డి, తిరుపతిరెడ్డి, బండి వెంకటప్ప, ముద్దుంగుల సంపత్, గుడిపూడి నాగేశ్వర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎంపీ మల్లారవిజయ్ నగర్ వేడుకలు



సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని ఆయన నివాసంలో సోమవారం కాంగ్రెస్ నాయకులు వెల్లండ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ యన్నం భూపతి రెడ్డి, అర్జున్ మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షులు బచ్చు రామకృష్ణ కల్వకుర్తి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఉమా మనిశ్ సంచీ యాదవ్ ఎంపీ మల్లారవిజయ్ నాయకులతో సమావేశం చేయించి ఆయన చేత కేక్ కట్ చేయించి తినిపించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో సింగంట్ విండ్ డైరెక్టర్ మట్ల వెంకటయ్య గౌడ్ ఎంపీ రవీంద్ర అలి నారాయణ నాయక్ తోపాటు ఉన్నారు.

వెంకటేశ్వర ఆలయంలో ఆనందోత్సాహాలతో ఆషాఢ మాస గోలింటాకు వేడుక.



జరుగుతుండే అలా తీర్చిదిద్దారని ఆషాఢ మాసంలో గోలింటాకు వేడుకలు జరపవలెనని ఈ కార్యక్రమంలో భాగమన్నారు. దాని విశిష్టతను తెలుపుతూ గోలింటాకు అమ్మవారికి ప్రతిరోజున అమ్మవారికి గోలింటాకు పెట్టుకుంటే రుతువు మారిన వేళ వేళ్లు, కాళ్లు, చేతులు, గోళ్లు, శుభ్రపదతాయని అంటు వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుందని సమ్మతం. అంతే కాకుండా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే ఔషధ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది మన గోలింటాకు. బయటి వాతావరణానికి అనుగుణంగా శరీరాన్ని కూడా చల్లబరిచి అనారోగ్యం బారిన పడకుండా మేలు చేస్తుంది చెబుతారు. అందుకే ఈ నెలలో మహిళలు, యువతులు సామాహికంగా ఆలయాల ఇళ్లలో గోలింటాకు పెట్టుకొని ఒక పండుగలాగా వైభవంగా సందడి చేస్తారన్నారు. దేవాలయ ఆవరణలో జరిగిన గోలింటాకు వేడుకలో శ్రీవద్ది, శ్రీమేడి, ఆండాలు, లక్ష్మి, శివీష్, ప్రసంతి, సరళ, సావిత్రి, కారడ, హరిత, జయంతి, ఊహ, కవిత, స్వప్న, శైలజ, కరుణ మరియు ఆడపడుచులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంపేట మెడికల్ కాలేజీలో కాంట్రాక్టు లక్ష్మాప్రొటో డాక్టర్లతో సంతకం నోటిఫికేషన్.



ప్రాథమిక 21, సీనియర్ రెసిడెంట్ 36, బ్యూజిన్స్ మూడు పోస్టులకు కాంట్రాక్టు లేదా గౌరవ వేతనం ప్రాతిపదికన 31/3/2026 వరకు లేదా వాస్తవ అవసరం ఆగిపోయే వరకు ఏది ముందు పూర్తి అయితే అప్పటివరకు తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన నియామకం కోసం అర్హతైన అభ్యర్థుల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరించబడతాయని తెలిపారు. సర్పంపేట ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల దాని అనుబంధ ఆసుపత్రిలో పనిచేయడానికి జీవో ఆర్డర్ 1085 ఫైనాన్స్ పాస్ ఆర్ ఎం(VII) తేదీ 29/06/2025 చూడాలని తెలిపారు. 16/07 2025 నుండి 19/07/2025 మధ్యనా రెండు గంటల వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరించబడతాయన్నారు. మరిన్ని సమాచారం దరఖాస్తుల కోసం అధికారి వెబ్సైట్ <https://www.gmcnspt.com> లో చూసుకోవచ్చని తెలిపారు.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ఉపసర్పంచ్ తండ్రి మాజీ సర్పంచ్ మల్లయ్యమ్మతి.

-శ్రద్ధాంజలి ఫుటించిన సొసైటీ పర్సన్ ఇంచార్జ్ చైర్మన్ గుగులోతు.



వివిధ రకాల పంటలపై రైతులకు అవగాహన.

-మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భోగ శ్రీనివాస్.

ఖానాపురం జూలై 14 (పుడయం ప్రతినిధి): మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక కార్యాలయంలో రైతులకు వివిధ రకాల పంటలపై అవగాహన కల్పించినట్లు మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భోగ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రైతులను ఉద్దేశించి ఏవో మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ యూనివర్సిటీ సిఫారసుల మేరకే వివిధ రకాలపై ఎరువులు మరియు పురుగుమందులు రైతులు పంట పొలాలకు వాడుకోవాలని తెలుపుతూ, పంట పొలంలో ఎకకారు 96 కిలోల యూరియా కంటే ఎక్కువ వాడవద్దని రైతులకు తెలుపుతూ, యూరియా కొరత లేదని రైతులు గ్రామాలాని ఏవో తెలుపుతూ, యూరియా కొరత ఉంటుందిని రైతులు ఎలాంటి అందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని మండల రైతులకు ఏవో తెలుపుతూ పంట పొలాలలో యూరియాను పురుగుమందులను అధిక



మోతాదులోవాడి పర్యవరణమును ఇతర జీవరాశుల గొలుసు, విషపూరితము కాకుండా వీటి పరిరక్షణను, రైతులు గమనించి వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల సలహా సూచన మేరకు రైతులు పంట పొలాలకు యూరియాను పురుగుమందును వాడుకోవాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ఆశాద్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్యంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ప్రధాని కార్యదర్శి తల్లి మృతి.

-మృతదేహానికి శ్రద్ధాంజలి ఫుటించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు హరిబాబు.



బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఇచ్చినందుకు పాలాభిషేకం

మరికే మండల జూలై 14 (పుడయం ప్రతినిధి): కేంద్రంలోని సోమవారం ఇందిరాగంధీ చౌరస్తా దగ్గర బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి రాహూల్ గాంధీ కామరెడ్డిలో ఎలక్షన్ ప్రచారంలో 42 శాతం బీసీలకు రిజర్వేషన్ల కల్పించినట్లు చెప్పినట్లు ఇచ్చిన ఆవెని నిలబెట్టుకున్నామని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి మరియు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చిట్టెం పద్మిని రెడ్డి మరియు నారాయణపేట మాజీ డి.ఎస్.ఎం. అధ్యక్షులు కుంభంశివ కుమార్ రెడ్డి చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకాలు చేశారు వచ్చే ఎన్నికల్లో బీసీలకు అన్ని రిజర్వేషన్లలో 42% ఇచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని కాంగ్రెస్ నాయకులు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ఓ.బీ.సి. జిల్లా నాయకుడు గొడ్ల కృష్ణయ్య పట్టణ అధ్యక్షులు హరిష్ కుమార్ మండల అధ్యక్షులు వెలుగుంది వీరన్న



సూర్య ప్రకాష్ మహమ్మద్ కాంగ్రెస్ యువకులు అధ్యక్షులు అంజనేయులు మరియు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థిని ప్రేమగానికి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రశంస

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జూలై 14(పుడయం ప్రతినిధి) ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 9వ తరగతి చదువుతున్న సంతోష అనే విద్యార్థిని ఇంగ్లీషులో అనర్గళంగా ప్రసంగించడం చూసి రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రశంసించారు సోమవారం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన జి వి ఐ ఈ ఎవీవో హైదరాబాద్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన పాఠశాల, సన్సైన్ల పూర్వ పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని ప్రశంసించే పత్రాలతో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థిని సంతోషం చూపుతూ మంధ్రని ప్రాంతానికి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు రావు కుటుంబం విద్య అభివృద్ధి పరంగా చేసిన అభివృద్ధి అనర్గళంగా ఇంగ్లీషులో మాట్లాడడం పై ఆమెను అభినందించారు ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు విద్యతో పాటు వివిధ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను చేపడుతూ విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీస్తున్న ఉపాధ్యాయులను



అభినందిస్తున్నామని అన్నారు ప్రైవేటు పాఠశాలలకు ధీమాగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమం ప్రభుత్వం చేపడుతుందని అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే విధంగా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ట్రేడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రైతు ప్రకాష్ రెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ రాహూల్ శర్మ సబ్ కలెక్టర్ మాయాశీ కి సింగ్ జిల్లా విద్యాధికారి రాజేందర్ తానిల్దార్ రామ రావు, ప్రధానోపాధ్యాయుడు బండం రాజరెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, మడక మధు, తిరుపతి రెడ్డి, తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల పట్ల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సానుకూలత

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జూలై 14(పుడయం ప్రతినిధి) మహాదేవపూర్ మండలంలోని పలు శివారులలోని రైతుల ప్రధాన సమస్యలను కాలేషన్ల కాలావ నిర్మాణ వనరులు నిలిపివేయాలంటూ రైతులు చేసిన విజ్ఞప్తి పట్ల రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు రైతుల పోత వెంకటస్వామి తెలిపారు. సోమవారం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రానికి వచ్చిన రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు ప్రధాన సమస్యలను కాలేషన్ల కాలావ నిర్మాణ వనరులు నిలిపివేయాలంటూ విజ్ఞప్తి చేశారు ఈ మేరకు స్పందించిన మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు రైతులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి సమస్యపై మార్గస్థాయి వివరాలు సేకరించి నివేదిక అందించాలని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార చైర్మన్ వల్ల తిరుపతిరెడ్డికి సూచించారని తెలిపారు. ఇటీవల రాష్ట్ర మంత్రిని మంధ్రనిలో కలిసి రైతులు వినతి పత్రాన్ని అందించారని తెలిపారు. మహాదేవపూర్, ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు పాల్గొన్నారు



కొత్తపేట, బ్రాహ్మణపల్లి, బోమ్మపూర్, అంబట్ పల్లి ప్రాంత రైతుల ప్రధాన సమస్యగా పరిగణిస్తే వస్తున్న చిన్న కాలేషన్ల కాలావ పనులను నిలిపివేయాలంటూ చేస్తున్న విజ్ఞప్తులను పరిగణిస్తే తీసుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి సానుకూలంగా హామీ ఇవ్వడం పట్ల రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారని తప్పకుండా తమ సమస్యను మంత్రి దుద్దిళ్ల బాబు పరిష్కరిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు పాల్గొన్నారు

అనుపత్తి ముందు ప్రమాదకరంగా విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్

నారాయణపేట టౌన్ జూలై 14 (పుడయం ప్రతినిధి) నారాయణపేట జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి ముందు ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ప్రమాదకరంగా ఉందని అక్కడికి వచ్చిన రోగులు అంటున్నారు. ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు, ఆర్టీసీ బస్సులు సైతం ట్రాన్స్ ఫార్మర్ పక్కముందే వజ్రపలనీ వస్తుంది దిన్నీ వలన ప్రమాదం పొంది ఉందని రోగులు ఆరోపిస్తున్నారు. వర్షకాలం కావడంతో భారీ వర్షాలు వచ్చే సమయంలో అక్కడి నుండి ద్విచక్ర వాహనాలు అలగడం తెలిపారు. మహాదేవపూర్, ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు పాల్గొన్నారు



వాహనాలు ఆటోలు ఆసుపత్రికి వెళ్లే సమయంలో షార్ట్ సర్క్యూట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వెంటనే అక్కడి నుండి తొలగించి వేరే చోట ఏర్పాటు చేయాలని వారు కోరుతున్నారు.



ఒక కంటి ఐదు లక్షల రూపాయలకు చేరిన బిట్ కాయిన్ విలువ..!



సూచిస్తోందిని క్రిప్టో ఎక్స్పర్ట్లు వెల్లడించాయి. ప్రస్తుతం వచ్చిన మార్పులు బిట్ కాయిన్ వేగంగా సంపద స్థితికి పునాది స్తంభంగా మారుతుందనే లోతైన మార్కెట్ నమ్మకాన్ని ప్రతిబింబిస్తోందని పేర్కొంది. ఇటీవల బిట్ కాయిన్ తన టెక్నికల్ రెసిస్టెన్స్ లెవెల్ లక్ష 10 వేల డాలర్ల మార్కును అధిగమించటం ర్యాపిడ్ కారణంగా మారింది. దీనికి తోడు ఎథెరియం, సోలానా, కార్డానో, సుయి వంటి ఇతర కాయిన్స్ కూడా క్రిప్టో ఇన్వెస్టర్ల నుంచి మంచి ఆదరణను పొందుతున్నాయి. డేటా ప్రకారం ఈ ఏడాది బలమైన ట్రెండ్ కొనసాగే అవకాశం ఉందని ఊహించబడింది. ఈ క్రమంలో చిన్నచిన్న ఓడిదొడుగులు ఉన్నప్పటికీ క్రిప్టో ప్రాజెక్టులు పెట్టుబడుల ప్రపంచంలో సుస్థిరంగా ముందుకు సాగుతుందని జియోటన్ భావిస్తోంది. ఈ క్రమంలో చాలా మంది ఇన్వెస్టర్లలో ఉండే అనుమానం బిట్ కాయిన్ ర్యాపిడ్ ఇంకెంత వరకు చేరుకుంటుంది అన్నదే. దీనికి జియోటన్ సీ ఈవో విక్రమ్ నుబ్బురాజ్ అంచనాలను చూస్తే ఇకపై బిట్ కాయిన్ ధర లక్షా 35 వేల డాలర్ల రేటు వద్ద నిరోధాన్ని ఎదుర్కొంటుందని తెలుస్తోంది. ఇదే క్రమంలో క్రిప్టో ఈజిఎఫ్ పెట్టుబడులు పెరిగితే ఒక్కో బిట్ కాయిన్ రేటు ఏకంగా లక్షా 50 వేల డాలర్ల వరకు చేరుకునే అవకాశం ఉందని విక్రమ్ చెబుతున్నారు. మార్కెట్లో ఓటోమోటివ్, ఫ్రాఫిట్ బుక్టింగ్, ఇతర ఓడిదొడుగులు ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది తమ ఫోర్ట్ ఫోలియోలో క్రిప్టోలకు కొంత నమూనా మొత్తాన్ని కేటాయించి ముందుకు సాగటానికి ఇది సరైన సమయంగా జియోటన్ సీ ఈవో విక్రమ్ నుబ్బురాజ్ అభిప్రాయపడుతున్నారు.



ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన క్రెడిట్ కార్డ్..

నేటి ప్రపంచంలో క్రెడిట్ కార్డులు సర్వసాధారణం అయినప్పటికీ, అమెరికన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సెంచూరియన్ కార్డ్ లేదా బ్లాక్ కార్డ్ వంటి ప్రత్యేక కార్డులు ఉన్నాయి. ఇది అతి ధనవంతులకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ కార్డుకు అవ్వని ద్వారా మాత్రమే అర్హత పొందవచ్చు. నేటి ప్రపంచంలో క్రెడిట్ కార్డులు రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగంగా మారాయి. ముఖ్యంగా చాలా మంది వ్యక్తులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ క్రెడిట్ కార్డులను కలిగి ఉంటున్నారు. సినిమా టికెట్లపై డిస్కౌంట్లు, రివార్డ్ పాయింట్లు, ఉచిత విమానాశ్రయ లాంజ్ యాక్సెస్ వంటి ప్రయోజనాలను పొందేందుకు వివిధ కార్డులను వాడుతున్నారు. ఈ ప్రోత్సాహకాలు వినియోగదారులకు పరోక్షంగా డబ్బు ఆదా చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, క్రెడిట్ కార్డులను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించకుండా ఉండటం వల్ల ఆర్థిక నష్టానికి దారితీయచ్చు. అయితే క్రెడిట్ కార్డ్ చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన క్రెడిట్ కార్డ్ గురించి తెలుసుకుంటే.. దాన్ని అమెరికన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సెంచూరియన్ కార్డ్ అని పిలుస్తారు. దీనిని అమెక్స్ బ్లాక్ కార్డ్ అని కూడా అంటారు. నివేదికల ప్రకారం.. ఈ కార్డు ఖరీదైనది మాత్రమే కాదు, చాలా ప్రత్యేకమైనది కూడా. ఇది అందరికీ అందుబాటులో ఉండదు. సాధారణ కార్డుల మాదిరిగా దరఖాస్తు చేసుకోలేం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు లక్ష మంది మాత్రమే ఈ కార్డును కలిగి ఉన్నారు. భారతదేశంలో దాదాపు 200 మంది మాత్రమే దీనిని కలిగి ఉన్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. దీనిని 2013లో భారత మార్కెట్లో ప్రవేశపెట్టారు. అమెక్స్ బ్లాక్ కార్డ్ అవ్వడం ద్వారా మాత్రమే ఇస్తారు. అది కూడా చాలా ఎక్కువ ఆదాయం, ఖర్చు చేసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తులకు ఇస్తారు. నివేదికల ప్రకారం.. ఈ కార్డు పొందేందుకు అర్హత సాధించడానికి 10 కోట్ల రూపాయల వరకు ఖర్చు చేసే సామర్థ్యం ఉండాలి. ఈ కార్డు కేవలం అతి ధనవంతుల కోసం మాత్రమే అని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. అమెరికన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సెంచూరియన్ కార్డ్ సాధారణ కార్డులు అందించని విలాసవంతమైన అనుభవాలను అందిస్తుంది.

బిగ్గివచ్చిన బంగారం ధర!



ఈ రోజు (జూలై 14, 2025) భారతదేశంలో బంగారం ధరలు కొద్దిగా తగ్గాయి. 24 క్యారెట్ బంగారం 1 గ్రాముకు రూ. 9,970, 22 క్యారెట్ రూ. 9,139, మరియు 18 క్యారెట్ రూ. 7,478 గా ఉంది. ఇండియాలో బంగారానికి ఉండే ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. మహిళలకు బాగా ఇష్టమైన వస్తువు. దాని సాంస్కృతిక విలువతో పాటు, బంగారం గొప్ప పెట్టుబడి ఫోర్ట్ ఫోలియోకు కూడా దోహదం చేస్తుంది. ఈ కారణాల వల్ల తెలంగాణతో సహా దేశవ్యాప్తంగా దీనిని భారీ పరిమాణంలో కొనుగోలు చేస్తారు. భౌతిక బంగారం మాత్రమే కాకుండా, పెట్టుబడిదారులు కూడా బంగారాన్ని వస్తువుగా, బంగారం ఆధారిత ఉత్పన్నాలలో ఎక్స్ పోజిజులు ద్వారా వ్యాపారం చేయడం ప్రారంభించారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ పరిస్థితి ఎలా ఉన్నా, బంగారం వినియోగం ఎప్పుడూ ప్రభావితం కాకుండా భారతదేశం అంతటా వినియోగిస్తారు. మరి ఈ రోజు (14.07.2025) బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయి అని చూస్తే.. నిన్నటి కంటే కాస్త ధర తగ్గింది. ఇది ఒక రకంగా మహిళలకు గుడ్ న్యూస్ గా చెప్పవచ్చు. పైన చెప్పినట్లుగా, బంగారం డిమాండ్, సరఫరా, ద్రవ్యోల్బణం, రూపాయి-డాలర్ విలువ వంటి వివిధ అంశాల కారణంగా బంగారం ధరలు ప్రతిరోజూ హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. మరి ఈ రోజు ఎలా ఉన్నాయంటే.. ఈ రోజు హైదరాబాద్ నగరంలో 1 గ్రాము 24 క్యారెట్ బంగారం ధర రూ.9,970గా ఉంది. అదేవిధంగా 1 గ్రాము 22 క్యారెట్ బంగారం ధర రూ.9,139 గాను, 1 గ్రాము 18 క్యారెట్ బంగారం ధర రూ.7,478 గా ఉంది. ఓవరాల్ గా ఇండియాలో ఈ రోజు 24 క్యారెట్ బంగారం 10 గ్రాములకు రూ.99,700, 22 క్యారెట్ బంగారం ధర రూ.91,390గా ఉంది. అలాగే 18 క్యారెట్ బంగారం ధర 74,780గా ఉంది.

పాత కారు కానెస్టే పోలా..!



కొత్త కార్ల ధరలు భారీగా పెరగడంతో అనేక మంది పాత కార్ల కొనుగోళ్లకు మొగ్గుపడుతున్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో దేశంలో ఉపయోగించిన (యూస్డ్) కార్ల విక్రయాలు 60 లక్షల యూనిట్లను దాటే అవకాశం ఉందని క్రిసిల్ రేటింగ్ అంచనా వేసింది. విలువ ఆధారిత డిమాండ్, డిజిటల్ క్రయ విక్రయ వేదికల విస్తరణ, వాహన పైనాన్స్ లభ్యత మెరుగుదల ఈ మార్కెట్ కు మద్దతును అందిస్తుందని పేర్కొంది. క్రిసిల్ రేటింగ్ రిపోర్ట్ ప్రకారం.. కొత్త కార్ల అమ్మకాలతో పోల్చితే ఉపయోగించిన కార్ల విక్రయాలు 1.4 నిపుత్తికి చేరుకున్నాయి. అంటే రెండు కొత్త కార్ల అమ్మకాలు జరిగితే.. మూడు పాత కార్లు విక్రయానికి వస్తున్నాయి. ఇది ఐదేండ్ల క్రితం 1.0 కంటే తక్కువగా ఉండేది. అంటే అప్పుడు ఒక్కటి కంటే.. ఒక్కటిగా అమ్మకాలు జరిగేవి. ఉపయోగించిన కార్ల విలువ కొత్త కార్ల కంటే రెట్టింపు వేగంతో వృద్ధి చెందుతోంది. ఈ యూస్డ్ కార్ల మార్కెట్ విలువ సుమారు రూ.4 లక్షల కోట్లుగా ఉంటుందని అంచనా. ఇది కొత్త కార్ల విక్రయాల విలువతో దాదాపు సమానంగా ఉండటం విశేషం. ఆర్థిక సంవత్సరాలు 2017-24 మధ్య యూజ్డ్ కార్ల విక్రయాలు మందకొడిగా 5 శాతం పెరుగుదలను నమోదు చేయగా.. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 8 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేశాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 10 శాతం వరకు వృద్ధి చోటుచేసుకోనుందని క్రిసిల్ రేటింగ్ సీనియర్ డైరెక్టర్ అనుజ్ సేథి అంచనా వేశారు. "ఉపయోగించిన కార్ల విక్రయాల నిపుత్తి ఐదేండ్ల క్రితం 1.0 కంటే తక్కువ నుంచి 1.4 రెట్లకు మెరుగుపడడం, వినియోగదారుల విశ్వాసం పెరగడం, డిజిటల్ విక్రయ వేదికలు పెరగడం ఈ రంగంలో మార్పును సూచిస్తుంది. ఉపయోగించిన కార్ల సగటు విక్రయ వయస్సు 3.7 ఏండ్లకు చేరుకుంది అంచనా. ఇది వేగవంతమైన మార్పు, ఇది పాత, కొత్త వాహనాల వల్ల పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను ప్రతిబింబిస్తుంది." అని అనుజ్ సేథి పేర్కొన్నారు.

ఎక్స్ ప్రిమియం సబ్స్క్రిప్షన్ ధర తగ్గింపు

ఎలన్ మస్కుకు చెందిన ప్రముఖ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' భారతదేశానికి వినియోగదారులకు ప్రీమియం సేవలపై తగ్గింపును అందిస్తున్నట్లు తెలిపింది. దేశంలో ఎక్కువ మంది యూజర్లకు చేరువయ్యేందుకు ప్రీమియం సబ్స్క్రిప్షన్ భారీగా 48 శాతం తగ్గిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. దీనిపై ఇప్పటివరకు నెలకు రూ.900 వసూలు చేయగా.. దానిని రూ.470కి తగ్గించింది. ప్రీమియం సబ్స్క్రిప్షన్ తీసుకున్న వినియోగదారులు బిల్లాటిక్ పొందడం సహ సుదీర్ఘ పోస్టులు చేసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తోన్నట్లు పేర్కొంది. అదే విధంగా వెబ్ మోడల్ లో ఎక్స్ ను వినియోగించే వారికి నెల ప్రీమియం సబ్స్క్రిప్షన్ ధరను రూ.650 నుంచి రూ.427కి తగ్గించింది. నెలవారీ బేసిక్ సబ్స్క్రిప్షన్ చార్జీలను రూ.244 నుంచి రూ.170కి తగ్గించింది. బేసిక్ వినియోగదారుల వార్షిక నబ్స్క్రిప్షన్ లను కూడా రూ.2,590 నుంచి రూ.1,700 తగ్గించినట్లు ఎక్స్ వెల్లడించింది. తన ఆదాయాన్ని పెంచుకొనేందుకు ఎక్స్ 2023 ఆక్టోబర్ లో తొలిసారి ప్రీమియం ప్లస్ సబ్స్క్రిప్షన్ తీసుకొచ్చింది.

టాటా విద్యుత్ వాహనాలపై భారీ డిస్కౌంట్లు

ఈ ఏడాది జూన్ లో కంపెనీ ప్యాసింజర్ వాహనాల అమ్మకాలు గత ఏడాదితో పోలిస్తే 15 శాతం మేరకు తగ్గిన నేపథ్యంలో టాటా మోటార్స్ అమ్మకాలను పెంచుకునేందుకు ఎలక్ట్రానిక్ వాహనాలపై భారీ డిస్కౌంట్లు ప్రకటించింది. హరియర్ ఈవీపై దాదాపు లక్ష రూపాయల డిస్కౌంట్లను ప్రకటించింది. అయితే ఈ పరిమిత ఆఫర్ కేవలం ఎంపిక చేసిన వేరియంట్లపైనే కొన్ని నగరాల్లోనే అందుబాటులో ఉంటుంది. టాటా వాహన యజమానులకు లాభ్యత ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. టాటా టియోగో లాంగ్ రేంజ్ వేరియంట్ పై రూ. 40 వేల వరకు డిస్కౌంట్ పొందవచ్చు. వినియోగదారులు తమ పాత కారును అమ్మే సమయంలో రూ.20 వేల క్యాష్ డిస్కౌంట్, రూ.20 వేల ఎక్స్ చేంజ్ బోనస్ గా పొందవచ్చు. కంపెనీ టాటా వండ్ ఈవీపైనా ఇదే తరహా డిస్కంట్ అందిస్తోంది. అలాగే దేశంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన ఈవీల్లో ఒకటైన టాటా నెక్సాన్ పైనా రూ.30 వేల ఎక్స్ చేంజ్ బోనస్ ను అందిస్తోంది. అదనంగా లాభ్యత ప్రయోజనాలు, 6 నెలల పాటు టాటా వండ్ చార్జింగ్ స్టేషన్ లో వెయ్యి యూనిట్ల ఉచిత చార్జింగ్ ను అందిస్తోంది. టాటా కర్వ్ ఈవీపై కొనుగోలుదారులు రూ.50 వేల వరకు ఎక్స్ చేంజ్ బోనస్ తో పాటు లాభ్యత రివార్సు పొందవచ్చు. అలాగే వెండ్రీల్ వెయ్యి కొనుగోలుదారులకు టాటా వండ్ చార్జింగ్ స్టేషన్ లో ఆరు నెలల పాటు ఉచిత చార్జింగ్ నడుమార్చాన్ని కల్పిస్తోంది.



చక్కని ఆరోగ్యం



అరటిపండు తింటే బరువు పెరుగుతారా..?

అరటి పండు అంటే అందరు ఇష్టంగా తింటారు. సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా అన్నీ రోజుల్లో ఇది లభిస్తుంది. ఈ పండులో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల తక్కువ శక్తి లభిస్తుంది. అయితే అరటి తింటే బరువు పెరుగుతారా..? తగ్గుతారా..? అనేది చాలా మందికి తెలియదు. అరటిపండు.. సీజన్ తో పనిలేకుండా లభించే పండు. చాలా సులభంగా తక్కువ ధరకే దొరుకుతుంది ఈ పండు. చాలా ఇండ్లలో అరటి తప్పకుండా ఉంటుంది. అన్ని వయసుల వారు దీనిని ఇష్టంగా తింటారు. ఇది రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా షెబర్, పొటాషియం, విటమిన్ బీ6 వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అరటిని తింటే

తక్కువ శక్తి లభిస్తుంది. అయితే అరటి తింటే బరువు పెరుగుతారా..? లేక తగ్గుతారా అనేది చాలా మందికి డౌట్. దీనికి సంబంధించి ఆరోగ్య నిపుణులు కీలక విషయాలు చెబుతున్నారు. మీడియం సైజు అరటిపండులో సుమారుగా.. 105 కేలరీలు, 27 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 3 గ్రాముల ఫైబర్, 1.3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.3 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటాయి. అంటే అరటిపండు తక్కువ కొవ్వు, అధిక ఫైబర్, అధిక శక్తి కలిగిన పండు అని అర్థం. అరటిపండును అధికంగా, టైమ్ కాని టైమ్ లో తింటే బరువు పెరుగుతారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజుకు 2-3 అరటిపండు

తింటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజ చక్కెర పుష్పలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు దానిని తిన్న తర్వాత తగినంత శారీరక శ్రమ చేయకపోతే అది శరీరంలో కొవ్వుగా మారుతుంది. అప్పుడు అలోమేటిక్ బరువు పెరుగుతారు. అరటి పండును సమతుల్య పరిమాణంలో, సరైన సమయంలో తినడం వల్ల బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ ఎక్కువసేపు కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో వెంటనే ఆకలివేయదు. కాబట్టి తక్కువ తినడం వల్ల బరువు తగ్గే ఛాన్స్ ఉంటుంది. వ్యాయామానికి ముందు అరటిపండు

తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. కానీ దీని కోసం ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ అరటిపండ్లు తినకూడదు. రోజుకు ఒక అరటిపండు తినడం పూర్తిగా సురక్షితం, ఆరోగ్యకరమైనదని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఉదయం అల్పాహారం లేదా వ్యాయామానికి ముందు అరటిపండు తినడం మంచిదని చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు స్వాతీలో అరటిపండును చక్కెర లేదా పాలతో కలపొద్దు. బరువు పెరగాలనుకుంటే.. అరటిపండును పాలు, గింజలు, వేరుశనగ, వెన్న లేదా పెరుగుతో తీసుకుంటే మంచి లాభాలు ఉంటాయి.



మూత్రం రంగు మారి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

మీ చేతులు - కాళ్ళలో అకస్మాత్తుగా వాపు కనిపించినా.. లేదా మూత్రం రంగు సాధారణం కంటే ముదురు రంగులో ఉంటే అది తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ఈ సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవడం.. సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకోవడం ముఖ్యం. మీ చేతులు - కాళ్ళలో అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం ప్రారంభిస్తే లేదా మూత్రం రంగు సాధారణం కంటే ముదురు రంగులో కనిపిస్తే, దానిని తేలికగా తీసుకోవడం ప్రమాదకరం. ఈ లక్షణాలు తీవ్రమైన మూత్రపిండాల సమస్యను సూచిస్తాయి. వ్యాధిని, మూత్రపిండాల (క్లిస్టిలు) సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు, శరీరంలో నీరు, విషపూరిత పదార్థాలు పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని ప్రభావం మొదట చేతులు, కాళ్ళ వాపు, మూత్రం రంగుపై కనిపిస్తుంది. సాధారణ పరిస్థితులలో, మూత్రపిండాల శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను, అదనపు నీటిని తొలగిస్తాయి. కానీ అది సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు, ఈ లక్షణాలు క్రమంగా బయటపడతాయి.. ఎక్కువ కాలం వీటిని విస్మరిస్తే ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. మూత్రపిండాల మన శరీరాన్ని వదలలేక వ్యవస్థగా చేస్తాయి. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మూత్రం ద్వారా విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. ఈ అవయవం సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు, శరీరంలో విష పదార్థాలు, నీరు పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది.. ఇది వాపు, అధిక రక్తపోటు, బలహీనత వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి మూత్రాన్ని మూత్రమే కాకుండా మూత్రం శరీరం పనిచేయని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఎముక బల్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.. రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది.. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వ్యాధి తీవ్రమైతే, వ్యక్తి డయాలసిస్ చేయించుకోవాలి ఉంటుంది లేదా మూత్రపిండ మార్పిడి కూడా అవసరం కావచ్చు. అందువల్ల, వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స పొందడం చాలా ముఖ్యం. సఫర్ జింగ్ హాస్పిటల్ లోని నెఫ్రాలజీ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ హిమాన్య వర్మ వివరిస్తూ.. మూత్రపిండాల వ్యాధి నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.. దాని లక్షణాలు ప్రారంభంలో చాలా సాధారణం అనిపించవచ్చని పేర్కొన్నారు.. తరచుగా ప్రజలు వాటిని అలసట, నిర్లక్ష్యం లేదా బలహీనతగా భావించి విస్మరిస్తారు. కానీ మీరు ఈ లక్షణాలను తీవ్రంగా తీసుకుంటే, సకాలంలో చికిత్స సాధ్యమవుతుంది. చేతులు, కాళ్ళు, ముఖంలో వాపు అత్యంత సాధారణ లక్షణం. దీనితో పాటు, మూత్రం రంగు నల్లబడటం, నురుగుతో కూడిన మూత్రం లేదా తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాల్సిన అవసరం ఉన్నట్లు అనిపించడం కూడా సంకేతాలు.. అని తెలిపారు.

ఈ పుడ్డిను ఇలా తింటున్నారా? ప్రమాదంతో సహజీవనం చేస్తున్నట్లే..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. శరీరం పనిచేయటం గుండాలంటే విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, మినరల్స్ పుష్పలంగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోవాలి. ఈ పోషకాలు ఎన్నో ఆహారాలు, పానీయాలు అహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా లభిస్తాయి. వీటి కోసం వైద్యులు, ఆరోగ్య నిపుణులు ఎప్పుడీక్కుడు ఎలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి ప్రజలకు సిఫార్సు చేస్తున్నాయి. అయితే మనం ప్రతిరోజూ తినే కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తున్న కొన్ని పదార్థాలు నెమ్మదిగా మన శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంటాయి. పాలకూర: ఇటీవల జరిగిన సర్వేలో ఫుడ్ ప్యాంజనెటిక్ కారణమయ్యే ఆహారాలు ఎన్ని ఉన్నాయి. ఏవన్నాయో అని తెలుసుకున్నారు. ఇందులో పాలకూర నంబర్ వన్ ప్లేస్ లో ఉంది. కాబట్టి తినే ముందు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం మంచిది. గుడ్లు: కోడి గుడ్లుపై అతుకుపోయి కొన్ని క్రిమీలు ఉన్న కారణం వల్ల శరీరంలోని తీసుకుంటే రోగాల బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంటుంది. ఇవి కడుపులోకి

చేసే సాల్మోనెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించవచ్చు. పిల్లలు, వృద్ధులు, బలహీన రోగినరోధక శక్తి కలిగిన వారు ముఖ్యంగా ప్రమాదంలో పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే గుడ్లు కడిగిన తర్వాత తినాలి. చికెన్: మాంసంలో క్యాంపిల్ బాక్టర్ అనే బ్యాక్టీరియా కలిగి ఉంటుంది. ఏది జ్వరం, జీర్ణశయాంతర సమస్యలు కారణమవుతుంది. చికెన్ కిడినప్పటికీ ఈ బ్యాక్టీరియా ఇంకా మిగిలి ఉంటుంది. ఉండ్రో వచ్చి చికెన్ ను బాగా కడగాలి ఉపయోగించాలి. చికెన్ ను కట్ చేసిన వెంటనే కట్టింగ్ లోర్డులు, కత్తులను శుభ్రంగా కడగాలి. ట్యూనా చేప: డీప్ ఫ్రాస్ట్ చేసిన చేపల స్టోర్ చేసినప్పుడు జాగ్రత్త వహించకుంటే స్ట్రాబ్రోటాక్సిస్ అనే టాక్సిక్ ప్రోటీన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది చర్మంపై దద్దుర్లు, వాంతులు, పొత్తికడుపు నొప్పి, అతిసారం, అధిక చూడడం స్పందన రేపి, దృష్టిని కోల్పోయేలా చేసే ప్రమాదం ఉంది. చీజ్: చీజ్ ఎటువంటి విషపూరిత రసాయనాలు లేనప్పటికీ దీన్ని తయారుచేసేప్పుడు కల్చి జరిగితే మూత్రం విషంగా మారుతుంది. దీని తయారీ సమయంలో జబ్బుపడిన జంతువులు దగ్గర లేకుండా చూసుకోవాలి. పాశురైజ్ పాలును ఉపయోగించడం వల్ల బ్రూసిల్లెస్, లిస్టెరియోసిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది.

అతిగా వర్మోట్ చేస్తున్నారా?

శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంటే వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. బిజీ లైఫ్లో మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్ గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆఫీసులో గంటల తరబడి డెస్క్ వర్క్ చేస్తూ.. ఎక్కువ సేపు లిఫ్ట్ కూర్చుంటాం.. దాని వల్ల మన శరీరం ఫిట్ గా ఉండదు. శరీరాన్ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవడానికి, హైలై డైట్ పాటు రోజువారీ వర్కవుట్లు చేయడం అవసరం. అయితే అధిక వ్యాయామం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎక్కువసేపు వర్కవుట్ చేయడం వల్ల బీపీ ఎక్కువ కావడం తరచుగా కనిపిస్తుంది. శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంటే వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. అయితే అధిక వ్యాయామం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎక్కువసేపు వర్కవుట్ చేయడం వల్ల బీపీ ఎక్కువ కావడం తరచుగా కనిపిస్తుంది. శరీరానికి వ్యాయామం అవసరం, కానీ అధిక వ్యాయామం కూడా మీ మరణానికి కారణం కావచ్చు. వారానికి 150 నిమిషాల వ్యాయామం లేదా ప్రతి వారం కేవలం 75 నిమిషాల వ్యాయామం చేస్తే మీ శరీరం ఖచ్చితంగా ఫిట్ గా ఉంటుంది. శరీరాన్ని ఫిట్ గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి పరిమిత సమయం వరకు వ్యాయామం చేయడం, కండరాలు పట్టేయడం, ఎముకలు బలహీనపడడం వంటివి జరుగుతాయి. మీ వ్యాయామం ఉపయోగకరంగా ఉండాలంటే 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు మితమైన వేగంతో వ్యాయామం చేయండి. ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అలసట: అతిగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలోని చురుకుదనం పోయి అలసట వస్తుంది. ఎక్కువ సేపు వర్కవుట్ చేస్తే శరీరంలో బలహీనత పెరుగుతుంది. తొందరపడి వ్యాయామం చేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంటే 40-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేస్తే సరిపోతుంది.



జీలకర్ర నీరు తాగితే బరువు తగ్గుతుందా..?

ఉరుకులు పరుగుల జీవితం.. పని ఒత్తిడి, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఆహారం.. ఇవన్నీ మనం అనారోగ్యం బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి.. ముఖ్యంగా చాలా మంది ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అధికంగా బరువు పెరగడం వల్ల.. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడంతో బీపీ, గుండె జబ్బులు లాంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఉరుకులు పరుగుల జీవితం.. పని ఒత్తిడి, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఆహారం.. ఇవన్నీ మనం అనారోగ్యం బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి.. ముఖ్యంగా చాలా మంది ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అధికంగా బరువు పెరగడం వల్ల.. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడంతో బీపీ, గుండె జబ్బులు లాంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు చుట్టుముడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల మధ్య.. చాలా మంది బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో.. బరువు తగ్గడానికి కొత్త డీటాక్స్ వాటర్ లేదా హెండా రెమెడీ లాంటివి రీల్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంటాయి.. వీటిని మీ శరీరం అవసరాలు తెలియకుండా మీ ఆహారంలో ఏదైనా చేర్చుకోవడం ప్రమాదకరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. బరువు తగ్గడంపై ఈ రోజుల్లో సోషల్ మీడియాలో ఏదో ఒక ఇంటి నివారణ వైరల్ అవుతోంది. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడంపై తయారు చేసిన రీల్స్ లక్షలాది సార్లు వీక్షించబడుతున్నాయి.. అలాగే చాలా మంది షేర్ చేస్తున్నారు.. అలాంటి ఇంటి నివారణల్లో ఒకటి ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగడం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగడం వల్ల ఊబకాయం వేగంగా తగ్గుతుందని, జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుందని.. బొద్దు కొవ్వు తగ్గుతుందని చెప్పబడుతోంది. కానీ ఈ వాదనల్లో ఏదైనా నిజం ఉందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది? దీనిపై వైద్య శాస్త్రం ఏమి చెబుతుంది? సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న రీల్స్ లో, ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతామని తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. లక్షలాది మంది ఆలోచించకుండానే ఇలాంటి ఇంటి నివారణలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.. కానీ ఇవి నిజంగా ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయో లేదా ప్రదర్శనలో భాగమేనా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది.



సినిమా

బకినీలో.. మన్యథుడు అన్ను అందాల విందు

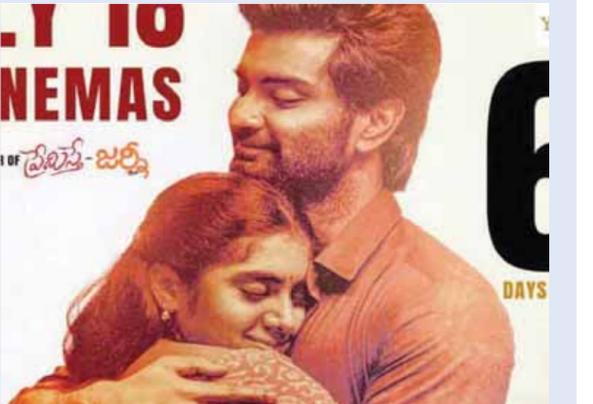
తాగితే కదా.. నచ్చుతుందో లేదో తెలిసేది... అంటూ మన్యథుడు సినిమాలో మృదు మధుర స్వరం, అమాయకత్వంతో ఆకట్టుకున్న అన్న ఇప్పుడు మాత్రం సోషల్ మీడియాలో ఓ రేంజ్లో గ్లామర్ పోతో నెట్టింట రచ్చ చేస్తోంది. రెండు దశాబ్దాల క్రితం నాగార్జున మన్యథుడు సినిమాతో ఎంట్రి ఇచ్చి చేసిన రెండు మూడు సినిమాలతోనే స్టార్ హీరోయిన్ స్టేటస్ తెచ్చుకున్న ఈ నటి ఆ చిత్రం తర్వాత ప్రభాస్ తో రాఘవేంద్ర, తమిళంలో ప్రశాంత్ ఓ సినిమా తెలుగులో గెస్ట్ పాత్రల్లో మాత్రమే నటించిన ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ పై రీల్ ఊపందుకుంటున్న సమయంలోనే పెళ్లి చేసుకుని విదేశాలకు వెళ్లి పోయింది. ఇటీవల సందీప్ కిషన్, రావు రమేష్ మజాకాతో తిరిగి సినిమాల్లోకి రీ ఎంట్రి ఇచ్చింది. కానీ మూవీ అంతగా విజయవంతం కాకపోవడంతో ఏవైనా ఛాన్సులు వస్తే వస్తూ అన్ను విదేశాలకు తిరిగి వెళ్లిపోయింది. అయితే పెళ్లి ఇద్దరు పిల్లలున్నా ఈ అమ్మడు సోషల్ మీడియాలో మాత్రం చాలా యాక్టివ్గా ఉంటూ ఫాలోవర్స్ ను సంపాదించుకుంది. తాజాగా తన భర్త , పిల్లలతో కలిసి దుబాయ్ ట్రిప్ కు వెళ్లిన ఈ భామ అక్కడ ఓ ఖరీదైన హోటల్ లో బస్ చేసి, స్విమ్మింగ్ పూల్ లో సేద తీరుతూ అందాలు ఆరబోస్తూ అభిమానులకు సడన్ షాక్ ఇచ్చింది. ఆ ఫోటోలు చూసిన వారంతా అన్నును ఇంత హాట్ గా ఎప్పుడూ చూడలేదంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. సినిమాల్లోనూ ఎప్పుడూ అందాల ప్రదర్శన చేయని ఈ బ్యూటీ ఇప్పుడేంటి ఇంతగా గ్లామర్ ట్రీట్ ఇస్తుందంటూ అనుకుంటున్నారు.



క్లివేజ్ అందాలతో విష్ణు ప్రియ రచ్చ

సెన్సార్ పూర్తి చేసుకున్న 'మై బేబీ' జూలై 18న గ్రాండ్ రిలీజ్

ఇటీవల తమిళంలో విడుదలై భారీ విజయం సాధించిన 'డి.ఎన్.ఎ' చిత్రం ఇప్పుడు తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఎస్.కె. పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాత సురేష్ కొండేటి ఈ చిత్రాన్ని 'మై బేబీ' పేరుతో ఈనెల జూలై 18న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా మూవీ సెన్సార్ ను పూర్తి చేసుకుంది. గతంలో 'ప్రేమిస్తే', 'జిల్లి', 'షాపింగ్ మాలి', 'పిజ్జా' వంటి 15 విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మాతగా అందించిన సురేష్ కొండేటి, డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా 85కు పైగా సినిమాలను విడుదల చేశారు. 'మై బేబీ' ఆయన నిర్మాణంలో వస్తున్న 16వ చిత్రం. ఈ సినిమా కూడా భారీ విజయం సాధిస్తుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అధర్వ మురళి మరియు నిమిషా సజయన్ జంటగా నటించిన ఈ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ చిత్రానికి నెల్సన్ వెంకటేశన్ దర్శకత్వం వహించారు. 2014లో ఒక సాఫ్ట్వేర్ అర్బిట్రేజ్ జీవితంలో జరిగిన ఒక దుర్ఘటన ఆధారంగా ఈ కథ రూపొందిందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. గ్రెప్పింగ్ స్ట్రీమ్స్ తో కూడిన భావోద్వేగభరితమైన కథాంశం ఈ సినిమా ప్రత్యేకత అని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎస్.కె. పిక్చర్స్ ద్వారా విడుదల చేయనున్నారు. సాయి చరణ్ తేజ పుల్లూ, దుప్పటి గట్ట సారిక రెడ్డి ఈ చిత్రానికి సహ నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు.



బిగ్ బాస్ షోలో ఛాన్స్ వస్తే వెళ్తారా? పీలింగ్స్ సింగర్ ఆన్ లైవ్!

అల్లు అర్జున్ హీరోగా నటించిన పుష్ప 2 మూవీలో వస్తుందాయి పీలింగ్స్ పాట ఎంత సెన్సేషన్ అయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. ఈ పాట కోసం సినిమా ఇండస్ట్రీలోని టాప్ సింగర్స్ ను కాదని జానపద గాయని దాస లక్ష్మితో పాడించారు. నిర్మల్ జిల్లా ముథోల్ మండలం గన్నోర గ్రామానికి చెందిన లక్ష్మి చిన్నప్పటినుంచే ఫోక్ సాంగ్స్ పాడుతుండేది. పలు పాటల ప్రోగ్రామ్ లోనూ పాల్గొనేది. యూట్యూబ్ వల్ల లక్ష్మి చాలా పాపులర్ అయింది. **పుష్ప 2లో ఛాన్స్** తిన్నా తీరం పడుతలే.. కూసున్నా తీరం పడుతలే... అనాడేమన్నంటినా తిరుపతి.. నిన్ను ఈనాడేమన్నంటినా తిరుపతి వంటి పాటలు ఆమెకు బోలెడంత పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. ఇంకేముంది, దర్శకుడు సుకుమార్, సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీప్రసాద్.. లక్ష్మి టాలెంట్ గురించి తెలుసుకుని వెంటనే పుష్ప 2లో ఛాన్స్ ఇచ్చారు. అలా ఆమె వస్తుందాయి పీలింగ్స్ పాట పాడింది. అంతకుముందు బ్యాచ్ మూవీలో ఓ పాట, దసరాలో ధూమ్ ధామ్ దోస్తాన్ సాంగ్ పాడింది. **బిగ్ బాస్ సుంచి ఆఫర్ వస్తే..** బిగ్ బాస్ షోలో ఛాన్స్ వస్తే వెళ్తారా? అన్న ప్రశ్నకు లక్ష్మి తాజాగా ఇలా స్పందించింది. బిగ్ బాస్ షోకి వెళ్లాలన్న ఆలోచనే రాలేదు. ఎందుకంటే నా భర్త, ఏడాదిన్నర పిల్లడే నా ప్రపంచం. వారిని విడిచిపెట్టి ఎక్కడికి వెళ్లలేను. బాబు ఇంకా చిన్నవాడు కాబట్టి దుబాయ్, మన్నట్ వంటి దేశాల్లో మూడు, నాలుగు రోజుల ప్రోగ్రామ్స్ ఉంటేనే వెళ్లలేకపోతున్నాను. నేను బిగ్ బాస్ షో చూస్తూ ఉంటాను. ఒకవేళ ఛాన్స్ వస్తే వెళ్లడానికి ప్రయత్నిస్తాను అని లక్ష్మి చెప్పుకొచ్చింది.



శ్రీకృష్ణ దేవరాయ బయోపిక్ లో లిషబ్ శెట్టి?

కాంతార సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటుడు రిషబ్ శెట్టి ప్రస్తుతం వరుస ప్రాజెక్టులను ఓకే చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికే కాంతార ట్రీక్యెల్ ను తెరకెక్కిస్తున్న రిషబ్ మరోవైపు మరాఠా యోధుడు చిత్రపతి శివాజీ పాత్రలో రాజ్ తున్న ఒక సినిమాలో నటించబోతున్నాడు. అయితే ఈ రెండు ప్రాజెక్టులే కాకుండా మరో శ్రేణి ప్రాజెక్టును రిషబ్ శెట్టి చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు అశుతోష్ గోవారికర్ తో కలిసి రిషబ్ ఒక భారీ చారిత్రక చిత్రంలో నటించబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆంధ్ర భోజుడు, విజయనగర సామ్రాజ్య చక్రవర్తి శ్రీకృష్ణదేవరాయల జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కబోతుంది. కాగా దీనికి సంబంధించి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. "పానిపట్", "జోధా అక్బర్", "మొహంజోదారో", "లగాన్" వంటి హిస్టారికల్ చిత్రాలను తెరకెక్కించిన అశుతోష్ గోవారికర్ శ్రీకృష్ణదేవరాయలు బయోపిక్ తీస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్టుపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.

