



సానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఘోరం!

- ఈ ఎన్నికలు రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, బీజేపీలకు కీలక పోటీగా
- ఈ ఎన్నికలను అగస్టులో జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ స్థానాలకు, సెప్టెంబరులో గ్రామ పంచాయతీలకు నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు
- రాష్ట్రంలో జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, పంచాయతీ స్థానాలను నిర్ధారించిన ప్రభుత్వం
- తెలంగాణలో సానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఏర్పాట్లకు సిద్ధమైంది
- తాజాగా జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, పంచాయతీ స్థానాల పట్ల కీలక నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలో గ్రామ పంచాయతీల సంఖ్య 12,778 ఉండగా, వార్డుల సంఖ్య 1,12,000గా ఉంది



ఈ నెల 21 నుంచి పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలు

- ఎనిమిది బిల్లులను ప్రవేశపెట్టనున్న కేంద్రం..!
- మణిపూర్‌లో రాష్ట్రపతి పాలనకు సంబంధించిన బిల్లు సైతం
- మణిపూర్‌లో రాష్ట్రపతి పాలనను పొడిగించాలని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది
- ప్రస్తుతం ఈ రాష్ట్రంలో రాష్ట్రపతి పాలనను తొలగించే ఉద్దేశం కేంద్రానికి లేదని తెలుస్తోంది

బెంగాలీల పట్ల బీజేపీ వైఖరికి సిగ్గుపడుతున్నా

- పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ
- బెంగాలీ మాట్లాడే వారందరినీ బంగ్లాదేశీ రోహింగ్యాలని అని బీజేపీ పిలుస్తున్నది
- రోహింగ్యాల మయన్మార్‌లో నివసిస్తారు
- పశ్చిమ బెంగాల్ పొరులందరికీ సరైన గుర్తింపు కార్డులు, గుర్తింపు ఉన్నాయి

బనకచర్లపై చర్చ జరగలేదు

- ఆ కమిటీ నివేదిక మేరకు తదుపరి చర్యలు ఉంటాయి
- కృష్ణా, గోదావరి జలాల అంశంలో ఉన్న సమస్యలపై చర్చించడానికి అధికారులు, ఇంజనీర్లతో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాం
- గోదావరి-బనకచర్ల ప్రాజెక్టు కడతామన్న ప్రతిపాదన చర్చకు రాలేదు
- అజెండాలో వారు కడతామనే ప్రతిపాదనే చర్చకు రాసప్పుడు అపొలన్న చర్చే ఉండదు



న్యూఢిల్లీ
తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య కృష్ణా, గోదావరి జలాల అంశంలో ఉన్న సమస్యలపై చర్చించడానికి అధికారులు, ఇంజనీర్లతో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించామని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఆ కమిటీ నివేదిక మేరకు తదుపరి చర్యలు ఉంటాయన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులతో కేంద్ర జలశక్తిశాఖ నిర్వహించిన సమావేశం అనంతరం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి,

మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ భేటీలో ఏపీ ప్రభుత్వం నుంచి గోదావరి-బనకచర్ల ప్రాజెక్టు కడతామన్న ప్రతిపాదన చర్చకు రాలేదని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు. అజెండాలో వారు కడతామనే ప్రతిపాదనే చర్చకు రాసప్పుడు అపొలన్న చర్చే ఉండదన్నారు. ఇది అపెక్స్ కమిటీ భేటీ కాదని చెప్పారు. “తెలంగాణ హక్కులను కేసీఆర్ గతంలో ఏపీకి ధారాదత్తం చేశారు. ఆయన చేసిన తప్పులను సరిదిద్దే - మిగతా3లో



సీఎం రేవంత్ క్షమాపణ చెప్పాలి

- భారత రాష్ట్ర సమితి నేత, మాజీ మంత్రి హరిశ్‌రావు
- బనకచర్ల ప్రాజెక్టు, ఇతర లంకాల పరిష్కారానికే కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఏపీ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు.
- “రాష్ట్రంలో భాజపా, తెదేపా రిమోట్ పాలన కొనసాగుతోంది
- కమిటీ నిర్ణయాన్ని అంగీకరిస్తామని సీఎం రేవంత్ చెప్పడం సబబు కాదు
- బనకచర్లపై కేంద్రం భేటీయే తప్పు.. సీఎం పొల్సినదం మరో తప్పు.

పెద్దపల్లిలో వీ హబ్ ఏర్పాటు చేస్తాం



- “పెద్దపల్లి జిల్లాలో మహిళా సంఘాల నుంచి 9 బస్సులను ఆర్డీసీలో అద్దెకు తీసుకున్నాం
- గతంలో కొందరు పెద్దమనుషుల నుంచే ఆర్డీసీ బస్సులు అద్దెకు తీసుకునేవారు
- విద్యార్థుల యూనిఫాంలు కుట్టే పనులను మహిళా సంఘాలకే అప్పగించాం
- సౌర విద్యుత్ ఫ్లాంట్ల ఏర్పాటు, రైతుల నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు చేసే అవకాశం కూడా మహిళలకే ఇచ్చాం
- కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్చరులుగా చేయాలని ఈ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది

పెద్దపల్లి
మహిళలకు ఉపాధి కల్పించే కార్యక్రమాలు చేపట్టామని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు తెలిపారు. పెద్దపల్లిలో ఏర్పాటుచేసిన ఇందిరాశక్తి సంబరాల సభకు మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, సీతక్క, ఎమ్మెల్యే విజయరమణరావుతో కలిసి శ్రీధర్‌బాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... “పెద్దపల్లి జిల్లాలో మహిళా సంఘాల నుంచి 9 బస్సులను ఆర్డీసీలో అద్దెకు తీసుకున్నాం. గతంలో కొందరు పెద్దమనుషుల నుంచే ఆర్డీసీ బస్సులు అద్దెకు తీసుకునేవారు. విద్యార్థుల యూనిఫాంలు కుట్టే పనులను మహిళా సంఘాలకే అప్పగించాం. సౌర విద్యుత్ ఫ్లాంట్ల ఏర్పాటు, రైతుల నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు చేసే అవకాశం కూడా మహిళలకే ఇచ్చాం. - మిగతా3లో

రేవంత్ గుట్టు రట్టయ్యింది

- రేవంత్‌లా డొంగలు, లంగలు...
- కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు!
- రేవంత్‌కు దమ్ముంటే.. కూలిందంటున్న మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ మీదనే చర్చ పెడదాం
- “కోవర్చులెవరో, తెలంగాణ కోసం కొట్లాడిందెవరో తెలిపేయింది.
- ఒక్క బొట్టు నీరు లక్ష్మణంగా లప్పజెప్పినా పోరాటం తప్పును
- తెలంగాణను వీక్కుతుంటున్న రాబందుల పని పడతాం”
- మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్గంగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్



హైదరాబాద్
సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్గంగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. రేవంత్‌రెడ్డి 48వ ఢిల్లీ పర్యటన గుట్టరట్టయ్యిందన్న కేటీఆర్.. మునుగు వీడింది.. నిజం తెలుస్తెల్లమయ్యిందన్నారు. “నిధులు

రాహుల్ గాంధీకి.. నీళ్లు చంద్రబాబుకి.. బనకచర్ల గురించి చర్చే రాలేదని బుకాయుస్తున్నారు. గురుదక్షిణగా గోదావరి జలాలను అప్పజెప్పుదానికేనా?. సుప్రస్ గద్దెనెక్కింది” అంటూ ఎక్స్ వేదికగా రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. “కోవర్చులెవరో, తెలంగాణ కోసం - మిగతా3లో



12 నెలల పాటు రీఛార్జ్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు!



బీఎస్ఎన్ఎల్ తక్కువ ధరల్లో రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ను తీసుకువస్తోంది. ప్రైవేట్ టెలికాం కంపెనీల రీఛార్జ్ ధరలు పెరిగిన తర్వాత లక్షలాది మంది వినియోగదారులు బీఎస్ఎన్ఎల్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఎలాంటి ధరలను పెంచకుండా 4జీ, 5జీ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తోంది. ప్రైవేట్ టెలికాం కంపెనీలు తమ రీఛార్జ్ ప్లాన్లను ఖరీదైనవిగా మార్చినప్పటి నుండి ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోని టెలికాం కంపెనీ BSNL మిలియన్ల మంది వినియోగదారులకు ఇష్టమైన టెలికాం కంపెనీగా మారింది. ప్రభుత్వ

కాకుండా, ఈ ప్లాన్ అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్, సాకర్, రోజుకు 100 SMSలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్లో ఎలాంటి OTT సబ్స్క్రిప్షన్ లేనప్పటికీ, వినియోగదారులు ఏడాది పొడవునా మొత్తం 720 GB డేటాను పొందుతారు. ఈ రూ.1,515 ప్లాన్ను 12 నెలలుగా విభజిస్తే నెలవారీ ఖర్చు కేవలం రూ.126.25 అవుతుంది. అంటే దాదాపు రూ.127 చెల్లించడం ద్వారా మీరు ఒక సంవత్సరం పాటు రీఛార్జ్ ఒత్తిడి నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. మీరు ప్రతి నెలా రీఛార్జ్ చేయడం కష్టంగా భావిస్తే, నిరంతర కాల్స్, ఇంటర్నెట్ ప్రయోజనాలను కోరుకుంటే ఇది మీకు ఉత్తమ రీఛార్జ్ ప్లాన్ కావచ్చు. BSNL రూ.1,499 ప్లాన్: ఈ ప్లాన్లో మీరు 336 రోజులు చెల్లుబాటు పొందుతారు. అంటే ఒక సంవత్సరం కన్నా కొంచెం తక్కువ. అలాగే ఈ ప్లాన్ మొత్తం 24GB డేటాను అందిస్తోంది. కానీ ఇది మొత్తం చెల్లుబాటు వరకు ఉంటుంది. అంటే, మీరు ప్రతిరోజూ కాకుండా మొత్తం మీద 24జీబీల డేటా మాత్రమే పొందుతారు. దీనితో పాటు ఈ ప్లాన్ అపరిమిత కాల్స్, సాకర్ కూడా అందిస్తోంది. అలాగే రోజుకు 100 SMS సౌకర్యాన్ని కూడా పొందుతారు.



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తగ్గిన బంగారం ధరలు!

గోల్డ్ కొనుగోలు చేసే వారికి అదిరిపోయే వార్త. ఎవరైతే చాలా రోజుల నుంచి బంగారం కొనుగోలు చేయాలని అనుకుంటున్నారో వారికి గుడ్ న్యూస్ అందింది అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే? గత కొన్ని రోజుల నుంచి పెరుగుతున్న బంగారం ధరలు నేడు స్వల్పంగా తగ్గాయి. గోల్డ్ కొనుగోలు చేసే వారికి అదిరిపోయే వార్త. ఎవరైతే చాలా రోజుల నుంచి బంగారం కొనుగోలు చేయాలని అనుకుంటున్నారో వారికి గుడ్ న్యూస్ అందింది అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే? గత కొన్ని రోజుల నుంచి పెరుగుతున్న బంగారం ధరలు నేడు స్వల్పంగా తగ్గాయి. కాగా, నేడు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో ఇప్పుడు మార్కెట్లో 16, 2025న 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.99,760 గా ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.91,440 గా ఉంది. జూలై

15, 2025 మంగళ వారం (నిన్న)24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.99,770గా ఉండగా, నేడు రూ.10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ.99,760గా ఉంది. అలాగే 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర నిన్న రూ.91,450గా ఉండగా, నేడు రూ.10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ.91,440గా ఉంది. ప్రముఖ నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే.. హైదరాబాద్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.99,760 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.91,440 లుగా ఉంది. ఇక నేడు సిల్వర్ ధర స్వల్పంగా తగ్గింది. కిలో వెండి పై రూ.100 తగ్గడంతో కేజీ వెండి రూ.124,900గా ఉంది. విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.99,890 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.91,560లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.124,900 లుగా ఉంది.వరంగల్ జిల్లాలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.99,890. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.91,560లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.124,900లుగా ఉంది.

ఇక సైబర్ మోసాలకు చెక్..!

డిజిటల్ చెల్లింపులు మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా మారాయి. కోట్లాది మంది తమ రోజువారీ లావాదేవీలను వేగంగా, సులభంగా మార్చి చేయడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, డిజిటల్ చెల్లింపుల వాడకం పెరుగుతున్న కొద్దీ, వాటి భద్రత వట్ల అవగాహన పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సురక్షితమైన చెల్లింపు పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా మీ డిజిటల్ అనుభవం సురక్షితంగా ఉంటుందని నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా సూచిస్తోంది. డిజిటల్ చెల్లింపులు దేశ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి రోజువారీ లావాదేవీలను వేగవంతం, సులభతరం చేశాయి. వాడకం పెరిగే కొద్దీ, డిజిటల్ చెల్లింపుల భద్రత వట్ల వినియోగదారులలో అవగాహన పెరగాలి. సురక్షితమైన చెల్లింపు విధానాలను పాటించడం సులభమే, ఇవి దీర్ఘకాలంలో మీకు డిజిటల్ అనుభూతిని భద్రంగా ఉంచుతాయి. నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా డిజిటల్ చెల్లింపులను సురక్షితంగా జరపడానికి 5 చిట్కాలను సూచిస్తోంది. 1. చెల్లించే ముందు ఓసారి సరిచూడండి: ఏదైనా పేమెంట్ చేసేటప్పుడు స్క్రీన్పైన కనిపించే పేరును తప్పుకుండా తనిఖీ చేయండి. మీరు ఎవరికి డబ్బు పంపిస్తున్నారో, ఆ పేరే స్క్రీన్ మీద కనిపిస్తే లేదో నిర్ధారించుకోండి. చెల్లింపును నిర్ధారించడానికి కొన్ని సెకన్ల సమయం తీసుకోండి. తొందరపడి పారపాట్లు జరగకుండా జాగ్రత్త పడండి. 2.



సమ్యక్మైన యాప్, వెబ్సైట్ నే వాడండి: ఎప్పుడూ అధికారికమైన, పేరున్న యాప్లు లేదా వెబ్సైట్ల ద్వారా మాత్రమే చెల్లింపులు జరపండి. మీకు తెలియని వారు, నమ్మకం లేని వారు పంపి లింకుల ద్వారా యాప్లను డౌన్లోడ్ చేయవద్దు. అటువంటి లింకులను క్లిక్ చేయకండి. 3. పిన్ లేదా ఓటీపీని ఎవరికి చెప్పకండి: మీ యూపీఐ పిన్, ఓటీపీ (పన్ టైమ్ పాస్వర్డ్), లేదా బ్యాంక్ వివరాలు అత్యంత వ్యక్తిగతమైనవి, లేదంటే ప్రభుత్వ కార్యాలయానికి చెందినవారం అని ఎవరైనా చెప్పినా సరే, ఈ వివరాలను ఎవరితోనూ పంచుకోకండి. 4. హావిడిగా పేమెంట్ చేయవద్దు: వెంటనే పేమెంట్ చేయాలని లేదా మీ వివరాలను అత్యవసరంగా ఇవ్వాలని ఎవరైనా మిమ్మల్ని తొందరపెడితే, కంగారుపడకండి. కానీ సమయం తీసుకోండి. ఒకటికి రెండుసార్లు సరిచూసుకోండి. అవసరమైతే, వారికి తిరిగి కాల్ చేస్తానని చెప్పండి. మీకు కావాల్సినంత సమయం తీసుకోవడంలో ఎటువంటి తప్పు లేదు. 5. పేమెంట్ అలర్ట్లను ఆన్ చేసుకోండి: మీరు చేసే చెల్లింపులకు సంబంధించిన ఎస్ఎంఎస్, యాప్ నోటిఫికేషన్లను ఎప్పుడూ ఆన్ చేసి ఉంచండి. ప్రతి అలర్ట్ను జాగ్రత్తగా చదవండి. ఏదైనా తేడాగా అనిపిస్తే, వెంటనే మీ బ్యాంక్ లేదా పేమెంట్ యాప్ ను సంప్రదించండి.

ఈ పారపాట్లు చేస్తే ఫాస్టాగ్ లు బ్లాక్ లిస్ట్ లోకి



వాహన యజమానులు తమ ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లను విండ్రీస్క్రీన్ పై సరిగ్గా అతికించకపోవడం వల్ల టోల్ బూత్ ల వద్ద రద్దీ, తప్పు ఛార్జ్ బ్యాక్ లు, టోలింగ్ వ్యవస్థను దుర్వినియోగం చేయడం మొదలైన వాటి ద్వారా ఇది మొత్తం టోలింగ్ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది. చాలా మంది వాహనాలు టోల్ గేట్ వద్దకు రాగానే ఫాస్టాగ్ పని చేయవు. ఫాస్ట్ ట్యాగ్ మీ కారు విండ్రీ స్క్రీన్ కు అతికించాారా? లేదా అనేది నిర్ధారించుకోవాలి. మీరు హైవే టోల్ బూత్ లకు వెళ్ళినప్పుడు స్కానింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఫాస్టాగ్ సరిగ్గా పని చేయకుంటే ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అలాంటి ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లను బ్లాక్ లిస్ట్ చేర్చుకున్నారా అధికారులు. ప్రభుత్వం అలాంటి నియమాన్ని రూపొందించింది. ఇటీవల విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటన ప్రకారం, నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా వరులుగా ఉన్న ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లను బ్లాక్ లిస్ట్ చేయాలని నిర్ణయించింది. సాధారణంగా వాహనదారులు తమ ఫాస్టాగ్ లను వాహన విండ్రీస్క్రీన్ పై అతికించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో టోల్ ఫ్లాజ్జాల వద్ద ఉన్న స్కానర్లు వాటిని స్కాన్ చేసేందుకు విలుంటుంది. కానీ, కొందరు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఫాస్టాగ్ లను అతికించడమనే గుర్తించారు అధికారులు. టోల్ గేట్ల వద్ద వచ్చినప్పుడు వర్చుల్ నుంచి తీసి చూపిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటినే 'లాజ్ ఫాస్టాగ్'గా పిలుస్తారు. ఇలాంటి యాజ్జర వల్ల టోల్ పాస్ నిర్వహణ సమస్యగా

మారుతోందని, ఫ్లాజ్జాల వద్ద రద్దీ పెరుగుతోందని ఎన్ఐఎచ్ఎంఐ తెలిపింది. అంతేకాక, కొందరు టోలింగ్ వ్యవస్థను దుర్వినియోగం చేసేందుకు యత్నిస్తున్నట్లు సేర్పొంది. మీ ఫాస్ట్ ట్యాగ్ ఫ్లాజ్జాలో తగినంత బ్యాటరీస్ లేకపోతే, అది బ్లాక్ లిస్ట్ లోకి వెళ్ళవచ్చు. మీరు మీ ఫాస్ట్ ట్యాగ్ ని మీ వాహనానికి సరిగ్గా అందించకపోతే లేదా టోల్ గేట్ల వద్ద దానిని సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే అది బ్లాక్ లిస్ట్ చేయవచ్చు. అంతేకాదు.. ఫాస్ట్ ట్యాగ్ ఫ్లాజ్జాను ప్రారంభించిన తర్వాత మీరు KYC ప్రక్రియను పూర్తి చేయకపోతే అది బ్లాక్ లిస్ట్ చేయవచ్చు. ఎప్పుడు కూడా మీ ఫాస్ట్ ట్యాగ్ తగినంత బ్యాటరీస్ ఉందని నిర్ధారించుకోండి. దానిని మీ వాహనానికి సరిగ్గా అతికించి టోల్ గేట్ల వద్ద సరిగ్గా ఉపయోగించండి. వాహన యజమానులు తమ ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లను విండ్రీస్క్రీన్ పై సరిగ్గా అతికించకపోవడం వల్ల టోల్ బూత్ ల వద్ద రద్దీ, తప్పు ఛార్జ్ బ్యాక్ లు, టోలింగ్ వ్యవస్థను దుర్వినియోగం చేయడం మొదలైన వాటి ద్వారా ఇది మొత్తం టోలింగ్ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది. దీంతో టోల్ బూత్ ల వద్ద వాహనాలు అలస్యం అవుతున్నాయని, దీనివల్ల ఇతర హైవే వినియోగదారులకు అసౌకర్యం కలుగుతుందని గమనించినట్లు NHAI ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. వాహన రకాన్ని బట్టి ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లు మారుతూ ఉంటాయి. పెద్ద వాహనాలకు వేర్వేరు ఫాస్ట్ ట్యాగ్ లు ఉంటాయి.

టాటా EV లపై భారీ ఆఫర్లు



భారతదేశపు ప్రముఖ వాహన తయారీ సంస్థ టాటా మోటార్స్, తమ ఎలక్ట్రిక్ వాహన శ్రేణిపై ఆకర్షణీయమైన రాయితీలను ప్రకటించింది. జూలై 2025 నెలకి ప్రత్యేకంగా అందించే ఈ ఆఫర్లలో భాగంగా, హరియర్ EV, నెక్సాన్ EV వంటి మోడళ్లపై గణనీయమైన తగ్గింపులు లభిస్తున్నాయి. విద్యుత్ వాహనాలను కొనుగోలు చేయాలనుకునే వారికి ఇది ఒక సువర్ణావకాశం. డిలరీషిప్ లు, ప్రాంతాలను బట్టి ఈ ఆఫర్లు మారవచ్చు. ఎక్స్క్లూజీవ్ బోనస్, లాయల్టీ ప్రయోజనాలతో కూడిన ఈ రాయితీలు, దేశంలో EVల విస్తరణకు మరింత ఊతం ఇస్తాయని టాటా మోటార్స్ అభిప్రాయం. ఈ ఆఫర్ల పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం. టాటా మోటార్స్, 2025 జూలై నెలకు గాను తమ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై ప్రత్యేక రాయితీలను ప్రకటించింది. ఈ ఆఫర్లలో, సరికొత్త టాటా హరియర్ EV కి రూ.1 లక్ష వరకు లాయల్టీ బోనస్ లభిస్తుంది. అయితే, ఈ గణనీయమైన తగ్గింపు కేవలం ఇప్పటికే టాటా EVలు కలిగి ఉన్న వినియోగదారులకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఇది ప్రస్తుతం టాటా EV ని ఉపయోగిస్తూ, మరో కొత్త టాటా EV ని కొనుగోలు చేయాలని భావిస్తున్న వారికి సంస్థ అందిస్తున్న ఒక ప్రత్యేక ప్రోత్సాహం. దేశంలో అత్యంత

ప్రజాదరణ పొందిన టాటా నెక్సాన్ EV పై రూ.30,000 వరకు డిస్కౌంట్ ఇస్తున్నారు. ఈ రాయితీలో ఎక్స్క్లూజీవ్ బోనస్, లాయల్టీ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, నెక్సాన్ EV కొనుగోలుదారులకు టాటా పవర్ ఛార్జింగ్ స్టేషన్లలో ఆరు నెలల పాటు (1,000 యూనిట్ల వరకు) ఉచిత పబ్లిక్ ఛార్జింగ్ సదుపాయం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇది EV వినియోగదారులకు ఒక ముఖ్యమైన ప్రయోజనం. ఎంట్రీ-లెవల్ EV విభాగంలో, టాటా టియాగో EV లాంగ్ రేంజ్, టాటా పంచ్ EV మోడల్స్ పై సైతం ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్లు ఉన్నాయి. ఈ వాహనాలపై రూ.20,000 నగదు తగ్గింపు, అదనంగా రూ.20,000 ఎక్స్క్లూజీవ్ బోనస్ అందిస్తున్నారు. అయితే, ఈ రెండు మోడల్స్ కు ఉచిత పబ్లిక్ ఛార్జింగ్ ఆఫర్లు వర్తించవు.

ఈ అన్ని రాయితీలు జూలై 2025 నెలకు మాత్రమే పరిమితం. డిలరీషిప్ లు, ప్రాంతాన్ని బట్టి ఈ డిస్కౌంట్ లు, ఇతర ప్రయోజనాలలో స్వల్ప మార్పులు ఉండవచ్చు. ఈ ప్రోత్సాహకాలతో, టాటా మోటార్స్ భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల విక్రయాలను మరింతగా పెంచాలని, పర్యావరణహిత రవాణాను ప్రోత్సహించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

అమెరికా వార్షింగ్.. నష్టాల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు..

రష్యాతో వ్యాపారం చేస్తే వంద శాతం సుంకాలు విధిస్తామని భారత్, చైనాలకు నాటో దేశాలు హెచ్చరికలు చేసిన నేపథ్యంలో మరువర్ష ఆప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మరోవైపు త్రైమాసిక ఫలితాల సీజన్ కావడం కూడా మార్కెట్ల ఒడిదుడుకులకు కారణమవుతోంది. మంగళవారం లాభాలను ఆర్జించిన దేశీయ నూటీలు బుధవారం మళ్ళీ నష్టాల బాట పట్టాయి. రష్యాతో వ్యాపారం చేస్తే వంద శాతం సుంకాలు విధిస్తామని భారత్, చైనాలకు నాటో దేశాలు హెచ్చరికలు చేసిన నేపథ్యంలో మరువర్ష ఆప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మరోవైపు త్రైమాసిక ఫలితాల సీజన్ కావడం కూడా మార్కెట్ల ఒడిదుడుకులకు కారణమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ నష్టాల్లో కదలాడుతున్నాయి. మంగళవారం ముగింపు (82, 570)తో పోల్చుకుంటే బుధవారం ఉదయం ఫ్లాట్ గా మొదలైన సెన్సెక్స్ ఆ తర్వాత నష్టాల బాట పట్టింది. ఒక దశలో దాదాపు 200 పాయింట్లు కోల్పోయి 82, 371 వద్ద కనిష్టానికి చేరింది. ప్రస్తుతం ఉదయం 10:20 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 149 పాయింట్ల నష్టంతో 82, 420 వద్ద కానసాగుతోంది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే సాగుతోంది. ప్రస్తుతానికి 52 పాయింట్ల నష్టంతో 25, 143 వద్ద



కొనసాగుతోంది. సెన్సెక్స్ లో డిక్లన్ టెక్నాలజీస్, ఆర్పీఎల్ బ్యాంక్, పతంజలి ఫర్మ్స్, పీటీఎమ్, ఎల్ఐసీ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ షేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి. అంబల్ ఎంటర్ప్రైజెస్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, ఏబీబీ ఇండియా, జిందాల్ స్టీల్ షేర్లు నష్టాల బాటలో కొనసాగుతున్నాయి. నిఫ్టీ విండ్రీ ఇండెక్స్ 50 పాయింట్ల లాభంతో ఉంది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 54 పాయింట్ల లాభంతో కొనసాగుతోంది. డాలర్ తో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 85.89గా ఉంది.



చక్కని ఆరోగ్యం



ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్న జంటలకు పిల్లలు పుట్టరా..?

వివాహానికి ముందు రక్త పరీక్ష ఉద్దేశ్యం భవిష్యత్తులో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం మరియు జంటకు సంతోషకరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వైవాహిక జీవితాన్ని నిర్ధారించడం. ఇది ఏదైనా ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. దంపతులిద్దరికీ ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉంటే వారు బిడ్డను కనడంలో ఇబ్బంది పడతారనే అపోహ తరచుగా ప్రజలకు ఉంటుంది. వాస్తవానికి ఇది నిజం కాదు. ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్న జంటలకు సాధారణంగా బిడ్డను కనడంలో ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవని సూచిస్తున్నారు వైద్యులు.

ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉండటం వల్ల బిడ్డ గర్భం చాల్చడంలో ఎటువంటి సమస్య ఉండదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, స్పెర్మ్, గుడ్డుపై బ్లడ్ గ్రూప్ యాంటిజెన్లు ఉండవు. అందువల్ల ఇది పిండం ఫలదీకరణం, అభివృద్ధిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపదు. ప్రధాన సమస్య రక్త వరం Rh కారకానికి సంబంధించినది. అలాగే ప్రధాన రక్త వరం (A, B, AB, O)కు సంబంధించినది కాదు. తల్లి బ్లడ్ గ్రూప్ Rh- నెగటివ్, తండ్రి బ్లడ్ గ్రూప్ Rh- పాజిటివ్ అయినప్పుడు ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో శిశువు Rh- పాజిటివ్ అయితే తల్లి శరీరం శిశువు రక్తాన్ని నెగటివ్ గ్రూప్‌గా గుర్తించి, ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. ప్రభావం: ఇది సాధారణంగా మొదటి గర్భధారణలో పెద్ద సమస్య కాదు. కానీ భవిష్యత్తులో గర్భధారణలో ఈ ప్రతిరోధకాలు

శిశువు ఎర్ర రక్త కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీని వలన Rh- అనుకూలత అనే తీవ్రమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. శిశువుపై ప్రభావం: ఇది శిశువులో రక్తహీనత, కామెర్లు లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. చికిత్స: ఈ రోజుల్లో ఈ సమస్యను Rh- నెగటివ్ గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇచ్చే యాంటీ-డి ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ఇంజెక్షన్ ద్వారా సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. వివాహానికి ముందు రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. తద్వారా తలెత్తే ఆరోగ్య సమస్యలను గుర్తించి నివారించవచ్చు లేదా నిర్వహించవచ్చు. దీనికి ప్రధాన కారణం రక్త గ్రూపు అనుకూలత కంటే చాలా ఎక్కువ.

Rh గ్రూప్ అనుకూలత: పైన చెప్పినట్లుగా ఇది చాలా ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటి. తల్లి Rh- నెగటివ్, తండ్రి Rh- పాజిటివ్ అయితే శిశువు ఆరోగ్యంపై ప్రభావాలను నివారించడానికి ముందుగానే దీనిని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. తలసేమియా: ఇది తీవ్రమైన రక్త రుగ్మత. తల్లిరంధ్రులు ఇద్దరూ తలసేమియా బాధితులైతే వారి బిడ్డకు తలసేమియా మేజర్ వచ్చే అవకాశం 25% ఉంటుంది. ఇది శిశువుకు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఈ పరీక్ష ద్వారా దీనిని గుర్తించవచ్చు. సికిల్ సెల్ అనీమియా: ఇది కూడా జన్మవరమైన రక్త రుగ్మత.

దీనిని వివాహానికి ముందు కూడా పరీక్షిస్తారు.లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు: HIV, హెపటైటిస్ B, హెపటైటిస్ C, సిఫిలిస్, గోనోరియా మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్లను పరీక్షిస్తారు. తద్వారా వాటికి చికిత్స చేయవచ్చు. అలాగే భాగస్వామికి లేదా బిడ్డకు ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా నిరోధించవచ్చు.సాధారణ ఆరోగ్య తనిఖీ: ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యను గుర్తించడానికి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి (రక్తహీనత), రక్తంలో చక్కెర, మూత్రపిండాల,

కాలేయ పనితీరు మొదలైన వాటి సాధారణ పరీక్షలు కూడా చేస్తారు. వివాహానికి ముందు రక్త పరీక్ష ఉద్దేశ్యం భవిష్యత్తులో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం మరియు జంటకు సంతోషకరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వైవాహిక జీవితాన్ని నిర్ధారించడం. ఇది ఏదైనా ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

వాకింగ్ తర్వాత ఎంతసేపటికీ నీరు తాగాలి?

నడక లేదా ఏదైనా వ్యాయామం ముగించిన 20-30 నిమిషాల తర్వాత మాత్రమే నీరు తాగాలి. ఈ సమయంలో కాసేపు కూర్చోవడం లేదా తేలికపాటి సాగదీయడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని చల్లబరచండి. ఉదయం నడక లేదా ఏదైనా వ్యాయామం తర్వాత తరచుగా దాహం వేస్తుంది. చాలా మంది ఆలోచించకుండా వెంటనే నీరు తాగుతారు. కానీ నడక తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని మీకు తెలుసా? వ్యాయామం తర్వాత నీరు తాగడానికి సరైన సమయం, మార్గం ఉందని చాలా మందికి తెలియదు. మనం నడిచినప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసినప్పుడు మన శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. మనకు చెమట పడుతుంది. ఈ సమయంలో మన రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. శరీరం చల్లబడటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మనం వెంటనే నీరు తాగితే అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

వేడిగా లేదా చల్లగా ఉండవచ్చు: శరీర ఉష్ణోగ్రత అకస్మాత్తుగా తగ్గడం వల్ల మీరు జలుబు లేదా గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. కడుపు నొప్పికి

కారణం కావచ్చు: తీవ్రమైన దాహం కారణంగా ఒకేసారి ఎక్కువ నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నొప్పి లేదా తిమ్మిర్లు వస్తాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నడక లేదా ఏదైనా వ్యాయామం ముగించిన 20-30 నిమిషాల తర్వాత మాత్రమే నీరు తాగాలి. ఈ సమయంలో కాసేపు కూర్చోవడం లేదా తేలికపాటి సాగదీయడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని చల్లబరచండి. మీ పల్స్ రేటు సాధారణమైనప్పుడు, చెమట ఆగిపోయినప్పుడు నీరు తాగడం సరైనది.గోరువెచ్చని నీరు: చల్లటి నీరు తాగడం మానుకోండి. గోరువెచ్చని నీరు తాగడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: మీ శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి, మీ నడక తర్వాత మాత్రమే కాకుండా, రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగండి. మీరు ఎక్కువగా చెమట పడుతుంటే మీరు సాదా నీటికి బదులుగా కొబ్బరి నీరు లేదా నిమ్మకాయ నీరు కూడా తాగవచ్చు. సరైన సమయంలో సరైన పద్ధతిలో నీరు తాగడం వల్ల మీ శరీరం కోలుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. అందుకే తదుపరిసారి నడక నుండి తిరిగి వచ్చినప్పుడు కొంతసేపు వేచి ఉండి, ఆపై నెమ్మదిగా నీరు తాగాలి.

బోడకాకరతో బోలెడు లాభాలు!

బోడ కాకరకాయ తెలియని వారు ఎవరంటారు చెప్పండి. వీటికి కల్లీ పండితే ఉండే బీస్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. అయితే బోడ కాకర కల్లీ రుచి మాత్రమే కాదండోయ్, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటుంది. బోడ కాకర కాయను కూరగాయల్లోనే కింగ్ అంటారు. ఎందుకంటే చికెన్, మటన్‌లో లభించనన్ని పోషకాలు ఇందులో లభిస్తాయి. అందుకే చాలా మంది బోడ కాకర కాయ తినాలని చెబుతుంటారు. మరీ ముఖ్యంగా వర్షకాలంలో ఇవి ఎక్కువగా లభిస్తుంటాయి. అయితే ఈ సీజన్‌లో బోడ కాకర తినడం వలన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ దరి చేరవంటుంది. ఇందులో అన్నిరకాల విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ కాకరను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని చెబుతుంటారు. బోడ కాకరలో శరీరానికి కావాల్సిన అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. విటమిన్స్,అమైనో ఆమ్లాలు, ఫైబర్,ఇన్సులిన్, పోటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఇవన్నీ ఉంటాయి. అందుకే వర్షకాలంలో తప్పకుండా వీటిని తినాలంటారు. అదే విధంగా దయాబెటిస్ ఉన్న

వారు వర్షకాలంలో బోడ కాకర కాయను తినడం వల ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుందంటుంది. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇంక్సు గా ఉండటం వలన ఇది దయాబెటిస్ రోగులకు చాలా మేలు చేస్తుందంటుంది. అదేవిధంగా బోడకాకరలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అలాగే అల్లూరాయిడ్స్, ఫైబర్,ఇన్సులిన్, పోటాషియం వంటివి ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అందు వలన బోడ కాకరను తినడం వలన క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు దరి చేరవంటుంది. అంతే కాకుండా ఇది రక్త పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించి, గుండె సమస్యలు రాకుండా చేస్తుందంటుంది. అలాగే బోడ కాకరలో విటమిన్ సి, కార్బోయం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువలన ఇది ఎముకల జలానికి చాలా మంచిది. అలాగే దీనిని వర్షకాలంలో తినడం వలన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్, జలుబు, దగ్గు, వైరల్ ఫీవర్స్ నుంచి రక్షణ కలిపిస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా బోడ కాకరలో ఎక్కువ మోతాదులో పోటాషియం ఉండటం వలన ఇది రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడే వారికి మంచి ఔషధం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బరువు తగ్గాలి అనుకునే వారికి కూడా బోడ కాకర చాలా మంచిదంటుంది. దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన ఇది బరువును నియంత్రిస్తుందంటుంది. ఎందుకంటే బోడ కాకరలో అధిక మెత్తలో ఫైబర్ ఉంటుంది. అందువలన దీనిని ప్రతి తీరోజూ తీసుకుంటే, ఇది కడుపు నిండిన భావన కలిగి అధిక ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది.

వేందలాది వ్యాధులకు మొనగాడి మెడిసిన్

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి అవకాశాన్ని తీసుకోవడం, అలాగే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం ముఖ్యం.. అయితే.. అలాంటి మంచి అవకాశాల్లో మన పెరట్లో పెరిగే మునగ ఒకటి.. మునగ చెట్టును ఇంటి ముందు.. చిన్న స్థలంలో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు.. మునగ కాయ మాత్రమే కాదు.. దాని ఆకులు కూడా తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి అవకాశాన్ని తీసుకోవడం, అలాగే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం ముఖ్యం.. అయితే.. అలాంటి మంచి అవకాశాల్లో మన పెరట్లో పెరిగే మునగ ఒకటి.. మునగ చెట్టును ఇంటి ముందు.. చిన్న స్థలంలో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు.. మునగ కాయ

మాత్రమే కాదు.. దాని ఆకులు కూడా తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. మునగ కాయతోపాటు.. మునగ ఆకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. ముఖ్యంగా మునగ ఆకుల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, క్లోరోఫిల్, విటమిన్ సి, ప్రోటీన్, కార్బోయం మొదలైన రక్త పోటును నియంత్రించడంలో, శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అందుకే.. ఈ ఆకులను పోషకాల నిధిగా పేరొంటారు.. మునగాకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మంచి వనరు. మునగాకు రక్త పోటును నియంత్రించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని..

ఇంకా, ఇది నొప్పిని తగ్గించడానికి, చర్మం.. జుట్టును సంరక్షించడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా.. అనేక పోషకాలతో నిండిన మునగాకులను మన రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మధుమేహం, అధిక బిబి, గుండె జబ్బులు, కంటి సమస్యలు, ఆర్టరైటిస్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని దూరంగా ఉంచవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే.. మునగాకు ప్రధానంగా ఏ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని దూరంగా ఉంచుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

దయాబెటిస్:మునగాకులను దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి చేపుడిచ్చిన వరంలా భావిస్తారు. దీని యాంటీ-దయాబెటిక్ లక్షణాలు శరీరంలో రక్తంలో

చక్కెరను తగ్గించడంలో.. చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఉంచడంలో ప్రభావవంతమైన సహజ ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. అధిక రక్తపోటు: మునగాకుల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్త నాళాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడటం ద్వారా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది. క్యాన్సర్ వంటి తీవ్ర వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది:పాలకూరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, జింక్, విటమిన్ సి వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్న మునగాకును తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారించవచ్చు. క్యాన్సర్ రోగులు దీనిని తినడం ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలతో సమర్థవంతంగా పోరాడవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థ బాగుంటుంది: మునగాకులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, దాని వినియోగం జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మునగాకులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, దాని వినియోగం జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది పొట్టలో పుండ్లు, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

సీమోసా, జిలేబికి కూడా సిగరెట్ తీరహా హెచ్చరికలు

స్థానిక విక్రేతలు విక్రయించే ఆహార పదార్థాలపై ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ సలహాలో ఎటువంటి హెచ్చరిక లేబుల్‌లు లేవని పీఐబీ స్పష్టం చేసింది. సాంప్రదాయ భారతీయ స్నాక్స్‌ను నిర్దిష్టంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవడం లేదని కూడా ఇది ధృవీకరించింది. సమోసాలు, జిలేబీలు, నలహాలో ఎటువంటి హెచ్చరిక లేబుల్‌లు లేవని పీఐబీ స్పష్టం చేసింది. సాంప్రదాయ భారతీయ స్నాక్స్‌ను

నిర్దిష్టంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవడం లేదని కూడా ఇది ధృవీకరించింది. సమోసాలు, జిలేబీలు, నలహాలో ఎటువంటి హెచ్చరిక లేబుల్‌లు లేవని పీఐబీ స్పష్టం చేసింది. సాంప్రదాయ భారతీయ స్నాక్స్‌ను

వార్తలను ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో స్పాక్స్-చెక్ యూనిట్ మంగళవారం తోసిపుచ్చింది. స్థానిక విక్రేతలు విక్రయించే ఆహార పదార్థాలపై ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ సలహాలో ఎటువంటి హెచ్చరిక లేబుల్‌లు లేవని పీఐబీ స్పష్టం చేసింది. సాంప్రదాయ భారతీయ స్నాక్స్‌ను నిర్దిష్టంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవడం లేదని కూడా ఇది ధృవీకరించింది. వీటిపై కేంద్ర మంత్రిత్వశాఖ హెచ్చరిక లేబుల్ జారీ చేసిందని సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని పేర్కొంది. ఈ మేరకు పీఐబీ Xలో ఒక పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. కొన్ని మీడియా నివేదికలు సమోసాలు, జిలేబీ, లడ్డు వంటి ఆహార ఉత్పత్తులపై ఆరోగ్య హెచ్చరిక జారీ చేసిందని పేర్కొన్నాయని, ఇలాంటి సమాచారంలో ఎలాంటి నిజం లేదని తెలిపింది. కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ సలహాలో విక్రేతలు విక్రయించే ఆహార ఉత్పత్తులపై ఎటువంటి హెచ్చరిక లేబుల్‌లు జారీ చేయలేదని తెలిపింది. అయితే జంక్ ఫుడ్ ను సిగరెట్ల వలె ప్రమాదకరమని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వశాఖ రిబుల్ జారీ చేసిందని, పెరుగుతున్న ఊబకాయాన్ని ఎదుర్కోవడానికి, ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ సమోసాలు, జిలేబీలు వంటి డీప్-ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్‌లకు సిగరెట్ ప్యాకెట్లపై ఉన్నటువంటి ఆరోగ్య హెచ్చరికలపై ఆదేశించినది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. దీనిపై పీఐబీ స్పందించి క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఇందులో నిజం లేదని తెలిపింది.

ఈ సీజనల్ పండుతో ఎన్నో లాభాలు..

అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..నేరేడు పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో విటమిన్ సి, బి12, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, ఫైబర్‌కు ఇవి మూలం. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉ

ంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, దీనిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి రోజులో దాదాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



గ్లామరస్ లుక్‌లో
అదరగొడుతున్న
శ్రేయా చౌదరి

అతడి మాటల్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు

తన మాటలు, చేతలతో కాంట్రవర్సీలకు కేరాఫ్ అయిన విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం చాలా సైలెంట్ అయిపోయాడు. మరో 15 రోజుల్లో ఇతడు నటించిన 'కింగ్‌మ్' సినిమా థియేటర్లలో రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా నెమ్మదిగా ప్రమోషన్లు మొదలుపెట్టారు. నిర్మాత నాగవంశీ లేటెస్ట్‌గా ఓ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. చిత్ర విశేషాలతో పాటు విజయ్ దేవరకొండని నెటిజన్లు టార్గెట్ చేయడం గురించి కూడా మాట్లాడారు. కారణం లేకుండానే అలా చేస్తున్నారని తన అభిప్రాయాన్ని చెప్పుకొచ్చారు. 'విజయ్ దేవరకొండని అందరూ తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. అలానే కారణం లేకుండా అతడిని ఎందుకు టార్గెట్ చేస్తున్నారో నాకు అర్థం కావట్లేదు. 'రెట్రో' మూవీ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో కావొచ్చు, రీసెంట్‌గా బాలీవుడ్ ఇంటర్వ్యూలో కావొచ్చు.. అతడు మాట్లాడింది వేరే అర్థం వచ్చేలా మార్చేస్తున్నారు' అని నాగవంశీ చెప్పుకొచ్చాడు. విజయ్ దేవరకొండ విషయానికొస్తే కెరీర్ ప్రారంభంలో పెళ్లి చూపులు, అర్జున్ రెడ్డి, గీతగోవిందం తదితర సినిమాలతో సక్సెస్ అందుకున్నాడు. దీంతో తర్వాత సినిమాల ప్రీ రిలీజ్ ఫంక్షన్లలో అతిట్టుబాట్తో మాట్లాడేవాడు. ఈ విషయమై సోషల్ మీడియాలో గట్టిగానే ట్రోల్స్ వచ్చేవి. అందుకు తగ్గట్టు గత కొన్నేళ్లుగా ఇతడు చేసిన సినిమాలన్నీ బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఏ మాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయాయి. మరి ముఖ్యంగా గత రెండు చిత్రాలు లైగర్, ఫ్యామిలీ స్టార్ అయితే ఫోర్‌మైన్ రిజల్ట్ అందుకున్నాయి. అందుకే ఇప్పుడు విజయ్ పూర్తిగా సైలెంట్ అయిపోయాడు. హిట్ కొట్టిన తర్వాత మాట్లాడుదాం.. అనుకుంటున్నారు. 'కింగ్‌మ్'.. జూలై 31న థియేటర్లలోకి రానుంది. మరోవైపు రాహుల్ సంక్రిత్యాన్ తో ఓ సినిమా, దిల్ రాజు నిర్మాణంలో 'రాడీ జనార్దన్' అని మరో మూవీ విజయ్ దేవరకొండ చేస్తున్నాడు. ఈ మూడు కూడా సక్సెస్ అయితేనే విజయ్ కెరీర్ వరంగా నిలబడతాడు. లేదంటే మాత్రం రేసులో వెనకబడిపోతాడు.

ఆర్ఆర్ఆర్ చూసి.. 'వీళ్లతోనేనా నేను యాక్ట్ చేసింది' అని ఫీలయ్యా

జెనీలియా.. ఒకప్పుడు బాలీవుడ్‌లో స్టార్ హీరోయిన్. ఆమె కోసమే సినిమాకు వెళ్లిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. బామ్మో, సత్యం, బొమ్మరిల్లు, హ్యాపీ, రెడీ, థీ చిత్రాలు సూపర్ హిట్‌గా నిలవడంలో జెనీలియా కీలక పాత్ర పోషించింది. ముఖ్యంగా బొమ్మరిల్లు బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అయిందంటే కారణం.. హాసినీ పాత్రలో జెనీలియా కనబర్చిన నటననే. ఇప్పటికీ జెనీలియా అనగానే అందరికీ హాసినీ పాత్రే గుర్తొస్తుంది. ఆ ఒక్క సినిమాతో జెనీలియా స్టార్ హీరోయిన్‌గా మారిపోయింది. ఆ తర్వాత ఎస్టీఆర్, బస్మీ, రామ్ చరణ్, రామ్ పోతినేని.. ఇలా అప్పటి యంగ్ హీరోలందరితోనూ నటించింది. కెరీర్ పీక్స్‌లో ఉండగానే పెళ్లి చేసుకొని సినిమాలకు దూరమైంది. దాదాపు పదమూడేళ్ల తర్వాత మళ్లీ తెలుగు తెరపై కనిపించబోతుంది ఈ అల్లరి బ్యాటీ. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త గాలి జనార్దన్ రెడ్డి కుమారుడు కిరీటి రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న తొలి సినిమా 'జూనియర్'లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా జెనీలియా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలైన ఎస్టీఆర్, రామ్ చరణ్, అల్లు అర్జున్‌లపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. వారితో కలిసి నటించినప్పుడు ఇంత గొప్ప స్టార్స్ అవుతారని ఊహించలేదని చెబుతోంది. ఇప్పుడు వాళ్లను స్టార్ హీరోలుగా చూస్తుంటే గర్వంగా ఉందన్నారు. 'ఆర్ఆర్ఆర్ సినిమాలో ఎస్టీఆర్, రామ్ చరణ్‌లను చూసి.. 'వీళ్లతోనేనా నేను నటించాను' అనుకున్నా. ఎస్టీఆర్ చాలా గొప్ప నటుడు అని ఎప్పుడు చెబుతుంటాను. నిజంగా ఆయన సినిమా ఇండస్ట్రీకి ఒక వరం అని చెప్పాలి. మూడు పేజీల డైలాగుని కూడా సింగిల్ టేక్‌లో చెబుతుంటాడు. రామ్ చరణ్ అమెజింగ్. అతనితో కలిసి ఆరెంజ్ సినిమా చేశాను. ఆర్ఆర్ఆర్‌లో ఆయన ఫెర్పార్మెన్స్ బాగుంది. ఇక అల్లు అర్జున్.. చాలా ఎనర్జిటిక్ పర్సన్. హ్యాపీ సినిమా ఫూటింగ్ సమయంలో ఆయన చాలా హుషారుగా ఉండేవాడు. ఇప్పుడు వీరందరిని పాస్ ఇండియా స్టార్స్‌గా చూస్తుంటే చాలా హ్యాపీగా ఉంది' అని జెనీలియా చెప్పుకొచ్చింది. అలాగే ఇటీవల మరణించిన కోటా శ్రీనివాసరావు గురించి మాట్లాడుతూ.. 'ఆయన గొప్ప నటుడు. బొమ్మరిల్లు సినిమా ఫూటింగ్ సమయంలో ఆయన నుంచి చాలా నేర్చుకున్నాను. ఎలా నటించాలో చెప్పేవారు. ఆయనతో కలిసి రెడీ కూడా చేశాను. ఆయన మరణవార్త వినగానే దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాను. అంతగాప్పు నటుడితో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకునే అవకాశం రావడం నా అదృష్టం' అని జెనీలియా చెప్పింది.

వార్2లో ఆ సీన్‌కి బొమ్మ చిరిగిపోవడం ఖాయమట..

నాగ వంశీ కామెంట్స్‌కి అంచనాలు పీక్స్‌కి

ఇండియన్ సినిమా స్థాయిని అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో యష్ రాజ్ ఫిలింస్ నిర్మిస్తున్న భారీ మల్టీ స్టారర్ చిత్రం వార్ 2. ఇప్పుడు ఈ మూవీ కోసం ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. హ్యాటిక్ రోషన్, ఎస్టీఆర్ కలిసి నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి తాజా వివరాలు సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచుతున్నాయి. ఇప్పటికే సినిమా ఫూటింగ్ పూర్తి కాగా, టీజర్ విడుదల తరువాత కొంత మేర నెగెటివ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ప్రమోషన్స్ ముమ్మరంగా మొదలవకపోవడం కూడా అభిమానుల్లో నిరాశ కలిగించింది. తాజాగా ఈ సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేయనున్న సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ అధినేత సూర్యదేవర నాగవంశీ చేసిన కామెంట్లు మళ్లీ హైపస్ క్రియేట్ చేశాయి. ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో నాగవంశీ మాట్లాడుతూ, ఎస్టీఆర్ ఇంట్రడక్షన్ సీన్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఆ సీన్ బాగా వచ్చింది. స్క్రీన్ చిరిగిపోతుంది!" అంటూ ఎస్టీఆర్ మాస్ ఎంట్రీపై భారీ క్రిజ్‌ను క్రియేట్ చేశారు. అభిమానులు ఆ సీన్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అంతేకాదు, ఈ సినిమా రైట్స్ ఎందుకు దక్కించుకున్నారనే ప్రశ్నకు ఆయన ఇచ్చిన సమాధానం మరింత ఆసక్తికరంగా ఉంది. "హ్యాటిక్ - ఎస్టీఆర్ స్క్రీన్ షేర్ చేసుకుంటారనే ఆలోచన నాకు బేస్. వారిద్దరి మధ్య వార్ ఎలా ఉంటుందో చూడాలని ఈ సినిమాను తీసుకున్నాను అని నాగవంశీ వెల్లడించారు. ఈ సినిమాకు 'బ్రహ్మాస్త్ర' ఫేమ్ అయాన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు.



