

Grads Universe
www.gradsuniverse.com

+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

Application Fee Waiver
No GRE/GMAT Required
Free Counselling

Off: RTC X Roads, Hyderabad

STUDY IN TOP GLOBAL DESTINATIONS

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now

CELL: +91 6301726400

విద్యార్థుల మాక్ అసెంబ్లీ చూసి జగన్ నేర్చుకోవాలి

- మాజీ స్పీకర్ యనమల రామకృష్ణుడు

పుడయం, అమరావతి

విద్యార్థుల మాక్ అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్షం ఎలా వ్యవహరించినదో చూస్తూనా వైకాపా అధినేత జగన్ నేర్చుకోవాలని తెదేపా సీనియర్ నేత యనమల రామకృష్ణుడు హితవు పలికారు. చిన్న పిల్లలైనా ఎలాంటి తాత్కాలిక, శాశ్వత బహిష్కరణలకు తావివ్వకుండా, ప్రజా సమస్యలను సభలోనే ప్రస్తావించే బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని గుర్తుచేశారు. కనీసం ఇప్పటికైనా జగన్ అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాలన్నారు. సభ వెలులను మాట్లాడటం కంటే, ప్రజాప్రతినిధిగా సభలో హాజరై చర్చించడం ముఖ్యమని ఇప్పటికైనా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. లేదంటే త్వరలోనే అరెస్ట్ కోర్టుయే పరిస్థితి వస్తుందని హెచ్చరించారు. బుధవారం అమరావతిలో నిర్వహించిన మాక్ అసెంబ్లీలో విద్యార్థులే ప్రజాప్రతినిధులుగా వ్యవహరించిన సభ నడిపిన విషయం తెలిసిందే.

దేవతల రాజధాని ఎలా ఉంటుందో.. అదే నమూనాతో ఏపీ రాజధాని

అమరావతిలో వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ విస్తరణకు సీఎం చంద్రబాబు భూమిపూజ

అమరావతిలోని వెంకటాచలంలో వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ విస్తరణకు సీఎం చంద్రబాబు గురువారం భూమిపూజ చేశారు. రూ.260 కోట్లతో రెండు దశలో పనులు చేపట్టనున్నారు. ఆలయ పాకారం, మహారాజగోపురం, అంజనేయస్వామి ఆలయాలు నిర్మించనున్నారు. మూడేళ్లలో, అన్నదాన కాంప్లెక్స్ నిర్మాణాలకు సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు.

పుడయం, అమరావతి

దేవతల రాజధాని ఎలా ఉంటుందో.. అదే నమూనాతో ఏపీ రాజధాని అమరావతి ఉంటుందని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. రాజధాని కోసం రైతులు 33లక్షల ఎకరాలు స్వచ్ఛందంగా ఇచ్చారని, పవిత్ర కార్యక్రమానికి రైతులు సహకరించారని అభినందించారు. మొదటి దశలో రూ.140 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నారు. ఇందులో రూ.92 కోట్లతో ఆలయం చుట్టూ ప్రాకారాన్ని నిర్మిస్తారు. రూ.48 కోట్లతో ఏడంతస్తుల మహారాజగోపురం, అరెస్ట్ సెనా మండపం, వాహన మండపం, రథ మండపం, పంచముఖ ఆంజనేయస్వామి విగ్రహం, పుష్పరిణి, కట్ సోన్ ఫ్లోరింగ్ నిర్మిస్తారు. రెండో దశలో శ్రీవారి ఆలయ మూడ వీధులు, అప్రోచ్ రోడ్లు, అన్నదాన కాంప్లెక్స్, యూటిలకు విశ్రాంతి

డికే సీఎం అయినా.. ఇష్టమే..

సిద్ధరామయ్య స్పృహితుడు, కర్ణాటక హోం మంత్రి జి.పరమేశ్వర కీలక వ్యాఖ్యలు నాకూర్చాడ ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలనే ఆకాంక్ష ఉంది

బెంగళూరు

కర్ణాటక లో 'సీఎం మార్పు'పై పోరు ఇంకా కొనసాగుతుంది. ఈ క్రమంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్యకు అత్యంత సన్నిహితుడు, కర్ణాటక హోం మంత్రి జి.పరమేశ్వర కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాయకత్వ మార్పునకు అధిష్ఠానం అంగీకరించిన క్రమంలో.. ఉప ముఖ్యమంత్రి డికే శివకుమార్ సీఎం అయ్యేందుకు తాను పూర్తిగా మద్దతిస్తానని తెలిపారు. ఓ మీడియాతో మాట్లాడుతూ పరమేశ్వర ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'సీఎం ఆకాంక్షల గురించి ఎవరైనా అడిగితే.. నేను రోసులో ఉన్నానని చెబుతుంటా. కానీ, అధికార మార్పిడి జరిగి.. డికేకు సీఎం బాధ్యతలు అప్పగించినా మేము దానికి అంగీకరిస్తాం' అని పేర్కొన్నారు. ఈనెందర్నాగా తనకు కూడా ముఖ్యమంత్రి

మొక్కుజొన్న రైతుల కోసం ప్రత్యేక చర్యలు

మంత్రి అన్నెస్వామి
12

పౌరసత్వానికి ఆధార్ అధికారికం కాదు

చౌరబాటు దారులు ఆధార్ కార్డులు సంపాదించడంపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన

చౌరబాటుదారులు ఆధార్ కార్డులు సంపాదించడంపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన వ్యక్తచేసింది. ఈ సందర్భంగా పౌరులు కానివారు ఆధార్ కలిగిఉంటే.. వారికి ఓటు హక్కు కూడా ఇవ్వాలా? అని ప్రశ్నించింది. ఓటర్ జాబితాలకు ప్రత్యేకసమగ్ర సవరణ (సర్)పై విచారణలో భాగంగా అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది.

పుడయం, ఢిల్లీ

తమిళ నాడు, కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్ లలో 'సర్' కనరత్తుపై ఎన్నికల స ంం (ఈసీ) నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్తూర్జా బాగ్చి ధర్మాసనం గురువారం విచారణ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పౌరసత్వానికి ఆధార్ ప్రూఫ్ కాదని స్పష్టం చేసింది. 'ఆధార్ సామాజిక సంక్షేమ ప్రయోజనాలు అందరికీ చేరేలా చూసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేసింది మాత్రమే. రేషన్ కోసం ఆధార్ పొందిన వ్యక్తిని.. ఓటర్ ను చేయాలా? విదేశాలకు చెందినవారు ఇక్కడ కార్మికుడిగా పనిచేస్తే.. వారికి కూడా ఓటు హక్కు కల్పించాలా?' అని ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. ఓటరు నమోదు ఫారం-6లో పేర్కొన్న వివరాలు సరైనవో, కావో నిర్ధారించుకునే అధికారం ఈసీకి ఉందని తేల్చి చెప్పింది. కొంతమంది పిటిషన్లపై తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. 'సర్ ప్రక్రియ సాధారణ పౌరులపై రాజ్యాంగ విరుద్ధమైన భారాన్ని మోపుతుందన్నారు. వారిలో అనేక మంది నిరక్షరాస్యులు ఉన్నారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియ ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఇక, తమిళ నాడు, కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్ లో సర్ నిర్వహించడాన్ని ప్రత్యేకంగా సవాల్ చేసిన పిటిషన్ల విచారణకు సుప్రీం పెడ్నాల్ చేసింది. డిసెంబరు 1లో పిటిషన్లు స్పందన తెలియజేయాలని ఈసీని కోరింది.

YSR CONGRESS PARTY

పుడయం, తాడేపల్లి :

ప్రజా ఆరోగ్యం కోసం వైఎస్ జగన్ ఎంతో తపించి మెడికల్ కాలేజీల తీసుకొన్నా.. వాటిని చంద్రబాబు ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టాలని చూస్తున్నారని వైఎస్సీ సీనియర్ నేత, ఎమ్మెల్యే బొత్త సత్యనారాయణ మండిపడ్డారు. ప్రైవేట్ హాస్పిటలు వృత్తి రేకిస్తూ బొత్త నేతృత్వంలో వైఎస్సీసీపీ బృందం గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీరు కలిసి విసతి పత్రం అందజేశారు. ఆనంతరం తాడేపల్లి పార్టీ కేంద్రకార్యాలయంలో బొత్త ఈ అంశంపై మాట్లాడారు.

- 2015 గ్రూమ్-2 ర్యాంకర్లకు హైకోర్టులో ఊరట
- ట్యాంపరింగ్ జరిగిందని స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నప్పుడు
- పక్కన పెట్టకపోవడం కమిషన్ వైఫల్యమే.. తేల్చి చెప్పిన కోర్టు

పుడయం, హైదరాబాద్

తెలంగాణలో 2015 గ్రూమ్-2 ర్యాంకర్లకు హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. గ్రూమ్-2పై సింగిల్ బెంచ్ ఉత్తర్వులను సీజే ధర్మాసనం సస్పెండ్ చేసింది. ఈ మేరకు మధ్యంతర

ఎట్టకేలకు ఊరట

ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సింగిల్ బెంచ్ తీర్పును డిజిటివెన్సీ డివిజన్ బెంచ్లో సవాల్ చేయగా.. విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం ఈ మేరకు తీర్పు వెలువరించింది. 2015-16 గ్రూమ్-2ను రద్దు చేస్తూ ఇటీవల హైకోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించిన సంగతి తెలిసిందే. నాటి ఎంపిక జాబితాను కొట్టివేసింది. హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ తీర్పు, సాంకేతిక కమిటీ నివేదికలకు విరుద్ధంగా డబల్ బిల్డింగ్, వైట్ సర్



వినియోగం, తుదిపేతలున్న పార్టీ-బి పత్రాలను షునర్ మూల్యాంకనం చేయడం చెల్లదని



రాబోయే రోజులు మనవే

• వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ • ముగిసిన పులివెందుల వర్యటన | 12

- మంత్రి కందుల దుర్గేశ్
- తాడిపర్తల్లో 'రైతన్నా మీ కోసం'

లిమిటెడ్ కేంద్రం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన రైతన్నా మీ కోసం కార్యక్రమంలో రైతులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. రైతుల సమస్యలను అడిగి తెలుకున్నారు. అన్నదాతలకు అందగా ఉండేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం వ్యవసాయంలో నీటి భద్రత, డిమాండ్ ఆధారిత పంటలు, వ్యవసాయంలో సాంకేతికత, ఆహార శుద్ధి, ప్రభుత్వ మద్దతు, పాడి రైతులకు అండ, ప్రకృతి సేద్యం, ఫుడ్ ప్రాసింగ్ తదితర పటిష్టమైన పథన సూత్ర ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తోందని అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాత సుఖీభవ - సీఎం కిసాన్ క్రింద అందిస్తున్న ఆర్థిక సాయం, ధాన్యం సేకరించిన 4 గంటల్లోనే రైతుల ఖాతాలో సగదు జమ, గత ప్రభుత్వ ధాన్యం బకాయిలు విడుదల, ప్రకృతి విపత్తులకు..

మిగతా 12లో..

ఏపీ లిక్కర్ స్వామ్ నిందితులకు సుప్రీంలో ఊరట

ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసులో నిందితులుగా ఉన్న 3 ధనుంజయు రెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, బాలాజీ గోపిదత్తులకు సుప్రీంకోర్టులో తాత్కాలిక ఉపశమనం లభించింది. వారికి ట్రయల్ కోర్టు మంజూరు చేసిన డిఫాల్ట్ జెయిల్ ను ఏపీ హైకోర్టు..

అమరావతి, పుడయం ప్రతినిధి :

- డిఫాల్ట్ జెయిల్ ను రద్దు చేసిన హైకోర్టు తీర్పుపై సుప్రీం స్టే
- తదుపరి ఉత్తర్వులు ఇచ్చేసరకు లొంగిపోవాల్సిన అవసరం లేదని వెల్లడి
- నిందితులను కస్టడిలో ఉంచి ఏం సాధిస్తారని ప్రశ్నించిన ధర్మాసనం
- కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ఏపీ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు

డిజిటల్ మూరా

13 మంది అరెస్టు

రూ.78 లక్షలను కాజేసిన నేరగాళ్లు

రూ.42 లక్షలు రికవరీ

బ్యాంకు ఖాతాల్లో ఉన్న రూ.19

లక్షలు ఫండ్లంపజేసిన అధికారులు

పుడయం, భీమవరం

అంతర్జాతీయ డిజిటల్ అరెస్టు మూరా గుట్టును భీమవరం పోలీసులు రట్టు చేశారు. ఇటీవల విశ్రాంత ప్రొఫెసర్ శర్మ నుంచి సైబర్ నేరగాళ్లు రూ.78 లక్షలు దోచుకున్నారు. సీమ్ కార్డు పచ్చిందని, సీబీబి అధికారులమంటూ ఆయనకు ఫోన్ చేశారు. సీమ్ కార్డులో తేడా ఉందని తాము సరిచేస్తామని పేర్కొన్నారు. అనంతరం డిజిటల్ అరెస్టు చేస్తున్నట్లు బెదిరించారు. ఈ క్రమంలో శర్మ ఆధార్, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను మూరాకు తెలిపారు. 13 రోజుల వ్యవధిలో ఆయన ఖాతాలో ఉన్న రూ.78 లక్షలను నేరగాళ్లు కాజేశారు. దీంతో బాధితుడు క్రిమీ బ్రాంచ్ పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. భీమవరం రెండో పట్టణ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. 7 బృందాలుగా వేట మొదలుపెట్టారు. మొత్తం 14 మందిని నిందితులుగా గుర్తించి 13 మందిని అరెస్టు చేశారు. ముంబయికి చెందిన ప్రధాన సూత్రదార రహాతే జె నయన్ చహార్ లో ఉన్నారు. ఈ

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఎస్సీ అడ్వామ్ నయ్యామ్ అన్నీ

కేసుకు సంబంధించిన వివరాలను పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఎస్సీ అడ్వామ్ నయ్యామ్ అన్నీ వెల్లడించారు. జలాంటి కేసుల్లో బాధితులు ఎక్కువగా విశ్రాంత

మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటీకరణకు మేం వ్యతిరేకం

- ప్రజా ఆరోగ్యం కోసం జగన్ ఎంతో తపించారు
- అందుకే మెడికల్ కాలేజీల తీసుకొచ్చారు..
- వాటిని చంద్రబాబు ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టాలని ప్లాన్
- వైఎస్సార్ సీపీ సీనియర్ నేత, ఎమ్మెల్యే బొత్త సత్యనారాయణ

ధంగా పనులు జరుగుతున్నాయి. జగన్ కు మంచి పేరు రాకూడదనే ప్రైవేటీకరణకు వెళ్తున్నారు. అవి పూర్తయితే జగన్ కు పేరు వస్తుందని కూటమి ప్రభుత్వం కుట్ర పన్నింది. మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా సంతకాలు సేకరిస్తున్నారు. అన్ని ప్రజాసంఘాలు, ప్రజాస్వామ్య వాదులు మా హయాంలో పూర్తయ్యాయి. మిగతావి క్రమబ

కాలేజీలు ప్రైవేట్ వాళ్ల చేతుల్లో ఉండకూడదు. అన్ని విషయాలు గవర్నర్ కు వివరించాం. దీనిపై ఒక కమిటీని పంపించి రిపోర్టును చెకింగ్ చేయమని కోరాం. ప్రైవేట్ వాళ్లు ప్రజలకు ఎందుకు సేవ చేస్తారు?. కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్ లో సర్ నిర్వహించడాన్ని ప్రత్యేకంగా పరిస్థితి ఏంటి? పేద పిల్లలు వైద్య విద్యని ఎలా చదవగలరు? పీవీసీ..

ఏపీలోని పేర్కొన్న తీర్పు, సాంకేతిక కమిటీ నివేదికలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే అధికారం తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ కు లేదని తేల్చి చెప్పింది. జవాబు పత్రాల్లో ట్యాంపరింగ్ జరిగిందని స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నప్పుడు వాటిని పక్కన పెట్టకపోవడం కమిషన్ వైఫల్యమేనని తేల్చి చెప్పింది. 2019 అక్టోబరు 24న ఇచ్చిన ఫలితాలు ఏకపక్షమని, చట్టవిరుద్ధమని వాటిని రద్దు చేసింది. సాంకేతిక కమిటీ నివేదికలు, హైకోర్టు తీర్పులకు అనుగుణంగా తిరిగి మూల్యాంకనం నిర్వహించి అర్హుల జాబితాను విడుదల చేసి నియామకాలు చేపట్టాలని, ఈ ప్రక్రియను 8 వారాల్లో పూర్తి చేయాలని పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ కు ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

ఇమాన్ ఖాన్ క్షేమం పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.. | 12

మృతి వార్తలను ఖండించిన జైలు అధికారులు



બિઝિનેસ



మౌలిక సదుపాయాల సైకాన్సింగ్	ఈ ఇమ్ప్యూల్స్ మూలధన
దిగ్గజం, ప్రభుత్వ రంగ రుణదాత అయిన ఇండియా ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఫైనాన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఐఐఎఫ్ఎస్ఎల్)లో మోడి సర్కార్	పెట్టుబడి కోసం పది శాతం, శాశ్వతాక్షిప్త, ప్రభుత్వం ద్వారా మరో 15 శాతం వాటాల విక్రయం ఉండవచ్చు. అదే జరిగితే ఇటీవల కాలంలో ప్రభుత్వం చేపట్టే మరో

**పపిఎఫ్‌సిఎల్‌లో 25 శాతం
డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్..!**

25 శాతం వరకు నాటాలను ఉప సహాయపరచేవాని యోగస్థానం. నాటాల విక్రయాన్ని పద్మశక్తినిచే మంజూరు కమిటీ తుది ఇష్టానుసరణకే ఆదేశం చేయవచ్చు. స్వచ్ఛంద అధికారులు తెలిపినట్లు ప్రైవేటుయల్ ఎన్టీప్రైవేట్ ఓ కడనంలో వెల్లడిచింది. నవీ పవర్లిక్ నాటా నిర్వహణను చేరుకోవే ప్రక్రియలో చాలా కాలం ఉపయోగం ఉన్నా కానీ నాటాల ఉపయోగం పూర్తిగా ఆగిపోయింది. మన ప్రైవేట్ సెక్టార్లో 2026-27లో బిజినెస్ ప్లాన్లోని 25 శాతం నాటాలను విక్రయించే అవకాశం ఉంది. కనకం జగన్మోహన్ రెడ్డి

డిజిటైజేషన్ మెంట్ గా నలివిపోనుంది. బెబావిఫెన్ లో లిస్టింగ్ ప్రతిపాదనకు తేద్యం క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది ఆ వర్గాలు తెలిపాయి. డిజిటైజేషన్ ను సన్నాహక వనలు పూర్వంవలె కర్తావ్యం 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరం నుండి అవకాశం ఉంది. ఈ సంవత్సరం కార్పొరేట్ గవర్నెన్స్ ను బలోపేతం చేయడం, ఇద్దో వేలం పద్ధతి ఆధారపడినగా విస్తరణ కోసం కాగా యువ సేవీంచేయడం వీలు తల్లింనాలనే లక్ష్యంతో వాటాలు ఉపసంహరణ చేస్తున్నట్లు ఆ వర్గాలు హేర్తాన్నాయి. పూర్తిగా తేద్యం ప్రభుత్వ యోజనావస్యం బెబావిఫెన్ లో, రవాణా, ఇంధనం, నీరు, పారిశుధ్యం, పట్టణ రంగాలలో పాపాలు ప్రాప్తెవులలో దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక సహాయం అందించడానికీ 2024-25 నాటికి రూ.1,124 కోట్లకు చేరింది. మొత్తంగా 2025 వాటికి రూ.3.06 లక్షల కోట్ల రుణాలు జారీ చేసింది. గవర్నీ బెబావిఫెన్ నాటికి రూ.1,124 కోట్లకు చేరింది. 2024-25లో వికంగా రూ.2,165 కోట్ల లాభాలు ప్రకటించినాయి..



ఆర్బీఐ రేట్ల కోత విధించినా
వడ్డీ మార్జిన్ లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాం

పచ్చే నారం జరిగిపోయే పరపతి విధాన కమిటీ (ఎంపీసీ) నమిక్లర్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆరీబీ) రెపో రేటును 0.25% తగ్గించినా... నెరర పట్టి మాన్సి (ఎన్ఎస్ఎమ్) లక్ష్మన్ను 3 శాశానా సాధించవని ఎన్ఎస్ఎమ్ ఛైర్మన్ చక్రవర్తినివాసును శెట్టి ద్రిమా పక్కం చేశారు. జలపరామి టీటీబిజిన్ ఇంబర్బూల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ 'పచ్చే నెల 5న ఆరీబీ కీలక రేటును 0.25% తగ్గించాచ్చని ఎన్ఎమ్ జాబిన్గండి. ఇది మాన్సిస్తై పెద్ద ప్రభావం చూపిస్తుందని అనుకోవట్లేదని ఆయన అన్నారు. ఆక్టోబరులో డ్రమ్బ్బుల రేటు 0.29 శాశానికీ చేరడానికి



శాతానికి పదిహే
యాయి. నికర
ఎన్పీఎలు
9.75 శాతం
నుంచి 0.35
శాతానికి
తగ్గాయి.

9.75 శాతం ముందు మాత్రం ఎస్టీబీ అంచనాలు ఇలా లేవు. డిసిసి నుంచి 0.35 రుల్ రెపోలేటు మార్గకల్పించుచు, ఫిబివెరిలో రెల్వే కోత తాతానికీ ఉదోచ్చసి అప్పుడే తెలిసింది. తాజా అంచనాలో మాత్రం డిసిసి తగ్గాయి. బరులో రెపోలేటు తగ్గుతుందనే అంచనా వేస్తున్నారు. 2025-26 రెండో ట్రైమాసికంలో టీడీపీ వృద్ధి 7.5%, పూర్తి ఆర్థిక సంవత్సరంలో 7 శాతంగా సమాధుతుందని ఎస్టీబీ అంచనా వేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అధిక వృద్ధి, తక్కువ ప్రవ్యోల్టాంజ్ సేవధ్యంలో.. రెపోలేటుపై నిర్ణయం తీసుకోవడం ఆర్టీబీకి కత్తిడికి సామూహికాధిదేనిని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఆర్టీబీ ప్రవ్యోల్టాంజ్ అంచనాలో పక్షపాతమేమీ లేదు: ఆర్టీబీ ప్రవ్యోల్టాంజ్ అంచనాలో ఏ ఏదైనా 'ప్రపంచంలో పక్షపాతం' లేదని ఆర్టీబీ డిప్యూటీ గవర్నర్ గువ్వల సీతారామ్మన్నారు. కార్గి ట్రైమాసికాలుగా ఈ విషయం అందోళ్లనూ వెలుపడుతున్న సేవధ్యంలో అంసం ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'ప్రవ్యోల్టాంజ్ అంచనాలు కోసం ఆర్టీబీ వేర్వేరు పద్ధతులు పాటిస్తుంది. పక్షపాతో చర్చలు జరుపుతుండన్నారు. అంచనాలు తప్పు కావడం అంతర్జాతీయ ధోరణిలో భాగమే అని అన్నారు. అంతర్జాతీయ వాణిజ్య విధానాల్లో భాగి మధ్య ట్రైమాసికం వారిగా బదులు నెలవారిగా బ్యాటెన్స్ అఫ్ ఏమెంటో గ్లాం చివరలో ఆర్టీబీ భావింపించారు.

వెయ్యి పాయింట్లకు సెన్సెక్సో



ఎన్ఎన్జిజి నష్టి 320.50 పాములపై
దేదా 1.24 శాతం లాభంతో
26,205.30 వద్ద ముగిసింది.
వీటితో చిరరా రోజులకా ఆటవిం-
ట్లతో నిరాశాపాలింది. ట్రేడింగ్
అవుతున్న మార్కెట్లకు ఉపశమనం
అభించింది. ఒక్క పూటలేనే
బిఎన్ఎ మార్కెట్ కాపియరైజేషన్
రూ. 6 లక్షల చేరి పెరిగి రూ.475
లక్షలకు చేరుకుంది. గతేదా
న పెట్టెబిఎ 27న నెంబిర్ 85,978
వద్ద, నష్టి 26,277 వద్ద ఆల్టైమ్స్
గెగ్గెటాను తాకాయి. రెండు
నూటలు కాళ్ళ దూరంలో
నిలిచాయి. వచ్చే నెల డిసెంబర్లో
యూఎస్ ఫెడ్ నెట్ రేట్లును తగ్గించ
నున్నట్ అంచనాలు పెరిగాయి.

పరుసగా మూడు సప్లైలో నష్టాలను చవి చూసిన దలాల్ స్ట్రీట్లో బుధవారం క్రౌనుగోళ్ళ ఉత్సాహం కనబడింది. అంతర్జాతీయ సామర్యేట్టు సానుకూలంగా ట్రేడింగ్ కావడంతో పాటుగా ఆమెరికా షెడల్ రో రిజర్వ్ చట్ట రేట్లను తగ్గించనుందనే అంచనాలు ఇన్వెస్టర్లలో విశ్వాసాన్ని నింపాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే బిఎస్ఇ సెన్సెక్స్ 1022.5 పాయింట్లు లేదా 1.21 శాతం లాభంతో 85,609.51కు చేరింది.

రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య ఆందోళనల ముగింపు దశకు చేరుకోవడమూ ఇన్వెస్టర్లలో విశ్వాసాన్ని పెంచాలూ. సెనెక్స్ 30 నూటోళ్ల భారత్ ఎయిర్లైట్, షిమియన్ పెయింట్స్ మినహా మిగిలిన అన్ని కంపెనీల షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. బజాజ్ ఫినిస్టర్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, టాటా స్టీల్, లిలయన్స్, సనఫిఫార్మా షేర్లు అధికంగా లాభపడిన వాటిలో ముందు వరుసలో ఉన్నాయి.

వెండి ధర షాకింగ్ పెరుగుదల..
మూడు రోజుల్లోనే రూ. 9 వేలు జంప్



గత కొద్ది రోజులుగా బంగారం, వెండి ధరల్లో అనూహ్య మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా వెండి ధరలు రికార్డు స్థాయిలో పెరిగి, కొనుగోలు దారులకు షాక్ ఇచ్చాయి. ఒక కేజీ వెండి ధర ఒక్కరోజే ఏకంగా రూ. 4 వేలు పెరిగి, రూ. లక్ష 80 వేల మార్కెస్ కాకింది. అంతకుముందు మాదు రోజులోనే కేజీ వెండి ధర రూ.

27 వేల 750 వద్ద ఉంది. అదేవిధంగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం దర రూ. లక్షా 17 వేల 100 వద్ద స్థిరపడింది. ఆర్థిక అనిశ్చితుల నేపథ్యంలో బిల్లువైన లోహాల వైపు పెట్టుబడిదారులు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ, వెండి దరల్లోని ఈ అనూహ్య, వేగవంతమైన పెరుగుదల మాత్రం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది.

ఈ పేయర్లపై కన్ను

శుక్లవర్ణ స్త్రీమయల్ లీగ్ 2026 బోర్డుమెంట్ కు సంబంధించిన మెగా వేలానికి రంగం సిద్ధమైంది. ఈ వేలంలో 73 ఖాళీల కోసం మొత్తం 277 మంది మహిళా క్రీడకుర్లు బిల్డ్ ఉండనున్నారు. అంతేకాదు ఇండోర్ మొత్తం 194 మంది ఫార్మ్ ఫ్యేచర్లు ఉండడం గమనార్హం. ముఖ్యంగా మొన్న జరిగిన వన్డే వరల్డ్

కవే 2025లో రాణిచిన మహిళా క్రికెట్‌పట్ల 5 ప్రాండ్లైతే కన్నేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆ వర్షల్ కవే లో బాగా రాణిచిన ప్లేయర్లను కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపించబోతున్నాయి. అలా చూసుకు స్ట్రక్చురైట్ టీఎంబియా మహిళా క్రికెట్‌పట్ల దీప్తి శర్మ, రణిక, శ్రీ, చరణ్, ప్రణీత కావల్, హాసన్ దీమోల్ లాంటి ప్లేయర్లను

**టీమిండియా ఫూర ఓటమి..
గిల్ మోటివేషనల్ పోస్ట్**

పదంపై కెప్టెన్ శుభమ్మన్ గిల్ తొలిసారిగా స్పందించారు. భారత జట్టు ఓటమి సా
అయ్యారు. దక్షిణాఫ్రికాలో వాష్ అయిన ప్రకాశం నమ్మద్రాలు ఎలా ముందుకు సా
మాత్రం బలమైన చేతులను తయారు చేసారంటూ అదిరిపోయే సందేశాన్ని పోస్ట్
నమ్మకుని ముందుకు సాగుతామని, ఇందులో గెలుపు, ఓటములు నహజమేనంట

కొనుగోలు చేసేందుకు 5
ప్రాంతైజీలు పోటీపడే
భాస్కులు స్పష్టంగా
దక్షిణా కనిపిస్తు
ప్రకా చేతిలో న్నాయి.
భారత జలం ఓడిపో అలు



విషయ పంతుకు కెప్టెన్స్ బాధ్యతలు అప్పగించింది ఢీసీసీబి. అయితే గిల్ ఈ దిక్కి నీసీన అదే ఉంటే, ఫలితా తారమూర్ అయ్యేది. బ్యాడ్లపై చేతులు ఎత్తేయంతోనే భారత జట్టు ఓడిపోయింది. అదే గిల్ అదే ఉంటే కచ్చితంగా భారత జట్టు గట్టి బోల్ అయ్యేది. కాగా నవంబర్ 30వ తేదీ నుంచి దక్షిణాఫ్రికా వచ్చేసిన భారత జట్టు మధ్య మూడు వన్డేల నీసీన ప్రారంభం కానుంది. ఈ నీసీన కు కూడా భారత కెప్టెన్ గిల్ దూరం అయిన సంగతి తెలిసిందే.



విదేశాలకు చెందిన అతిపె
హీల, మెగ్ లానింగ్ ,
ఎకిల్ స్టాన్, అమీలియా
కెర్, సోఫీ డిస్సెన్, వాల్
వర్డ్ లాంటి ప్లేయర్లు
ఉన్నారు. ఈ ఉమెన్స్
ప్రీమియర్ లీగ్ 2026
వేలంలో మొత్తం ఐదు
ప్రాంచైటీలు

ఇండియన్స్ దగ్గర 5.75 కోట్లు ఉన్నాయి. ఇక ఈ ఉమెన్స్ ప్రీమియం లీగ్ మెగా వేలం మధ్యాహ్నం మూడున్నర గంటలకు జరగను మెగా వేలం ప్రసారాలు స్టార్ నెటివో హాట్ స్టార్ లో రానున్నాయి.

అప్పటి వరకు గౌతమ్ గంభీరే కోచ్



తొందరపాటుగా ఏ నిర్ణయాలూ తీసుకోదు. ప్రస్తుతం టీఎంసీయిందీయూ మార్పు దశలో ఉంది. వరల్డ్ కప్ నవీవీస్తున్న నేపథ్యంలో కోవ్ గాతమ్ గుభీర్ విషయంలో ఇప్పటికప్పుడు ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోం. అతడి కాంట్రాక్ట్ 2027 వరల్డ్ కప్ వరకు ఉంది. బీసీసీఐ, సెలక్టర్లు, టీవీ మేనేజ్మెంట్లో కూడా టీ ముందుకు సాగుతుంది. కానీ కోవ్ విషయంలో సంచలన నిర్ణయాలూ ఏమీ ఉండవు' అని బీసీసీఐకి చెందిన ఓ అధికారి తెలిపారు.

**పెనాల్టీ స్టాక్తో
మలేషియాపై భారత్ గెలుపు**



బయవారం జరిగిన మూడో లీగ్ మ్యాచ్లో ఆతిథ్య మలేషియాపై సంచలన విజయం సాధించింది. చివరి క్వార్టర్లో లబించిన పెనాల్టీ స్ట్రోక్తో భారత్ 4-3గోల్స్ తేడాతో ఆతిథ్య జట్టుకు ఝల్కె ఇచ్చింది. సుల్తాన్ ఆజ్లాన్ షా హాకీ ప్లేడీయంలో మలేషియాతో జరిగిన పోరులో చివరి క్వార్టర్కు ముందు ఇరుజట్లు 3-3గోల్స్ వరకు సమంగా ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో మ్యాచ్ డ్రా అవుతుందనకునే దిశలో చివరి నిమిషాల్లో డక్కిన్ పెనాల్టీ స్ట్రోక్కు సంబంధ క్యాచ్కుందో భారత్ విజయం దిశలో చివరికి కసిపిరి కేట్లతో, ఈ గిలుపులో భారత్ పైనలే దెల్లె పై ఆశలను నడిపం నిలుపుకుంది. భారత్ తరుపున సులైమా(7వ ని.), నఖోజీత్ సింగ్(21), అమిత్ రోహిదాస్(39)కి తోడు సంబంధ 53వ ని.లో గోల్స్ చేశారు. ఇక మలేషియా తరుపున పైజెట్(13), ఫిలిలి(36), మర్దాన్(45) ఒక్కో గోల్ కొట్టారు. ప్రపంచ ర్యాంకింగ్స్లో భారత్ 7వ, మలేషియా 12వ స్థానాల్లో ఉన్నాయి. గతే 2-3గోల్స్ తేడాలో కొరియాపై 1-0తో నెగ్గిన భారత్... రెండో లీగ్ మ్యాచ్లో ఉన్నాయం చేతిలో 1-2-3గోల్స్ తేడాతో ఓటమిపాలైన విషయం తెలిసిందే. ఇతర పోటీల్లో న్యూజిలాండ్ జట్టు 4-2గోల్స్ తేడాతో కెనడాను, వెల్లెయం 6-2గోల్స్ తేడాతో కొరియాను ఓడించాయి. గురువారం జరిగిన నాల్గో లీగ్ మ్యాచ్లో భారత్ హాకీ జట్టు న్యూజిలాండ్తో తలపడ నుంది.

జయం సాధించింది. ఏకంగా 10 టెన్షన్లో పరాజయం ముగిశాయి. గెలుపు శాతం వేలం 36.82గా ఉంది. ఈ సేవద్వారా టీవీబింగియా హెడ్ కోడ్ గౌతమ్ ని దీహంపు ఊపందుకులున్నాయి. గురూహాటి టెన్ హ్యాండ్ అనంతం మైదానంలోని పలువురు అభిమానులు గాలంసా నిద్రాలు చేశారు. కానీ బీసీసీ మూతం కోడ్ గౌతమ్ గుర్తింపు మద్దతుగా నిలుస్తోంది! బీసీసీ పన్ను సేవద్వారా కోడ్ గౌతమ్ గుర్తింపు అందరికీ ఇప్పటికప్పుడు ఏ నిర్ణయమూ తీసుకుం. అతడి కాంట్రాక్ట్ 2027 వరకు సులభం నిర్ణయాలు ఏమీ ఉండవు" అని బీసీసీనిగి చెందిన ఓ అధికారి తెలిపారు.



చక్కని ఆరోగ్యం



తెల్లవారుజామునే గుండెపోటు ఎందుకు వస్తుంది?

హార్ట్ ఎటాక్ లు.. స్ట్రోక్ లు.. కార్డియక్ అరెస్ట్ లు వంటివి ఎర్లీ మార్నింగ్ ఎక్కువగా వస్తుంటాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అయితే తీవ్ర ఒత్తిడితో హార్ట్ ను పెరిగడం.. రక్తం చిక్కుబడడంతో.. గుండెపోట్లు వచ్చే అవకాశాలున్నాయని కార్డియాలజిస్టు వెల్లడించారు. సకాలంలో వీటిని గుర్తించి.. వైద్య సహాయం పొందడంతో.. బయట పడవచ్చని అంటున్నారు. అయితే గుండెపోటు ఎక్కువగా తెల్లవారు జామునే వస్తాయో.. డాక్టర్లు వెల్లడించారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్నా, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ఫ్రంట్ ఒక్కరితో ఈ గుండెపోట్లు వస్తున్నాయి. వీటికి కలెక్ట్ బైం వైద్యం అందించకపోతే.. ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితి రావచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుండెపోట్లు తెల్లవారుజామున ఉదయం 4:00 గంటల నుండి 8:00 గంటల మధ్య రావడం చాలా సాధారణమని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు. అయితే..

కార్డిసాల్ స్థాయిలు పెరగడంతో x-1 అనే ఎంజైమ్.. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని విచ్చిన్నం చేసే శరీరం యొక్క సహజ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే రాత్రి బైంలో ఎక్కువగా నీరు తాగక పోవడం వల్ల కూడా.. రక్తం డిహైడ్రేషన్ గుర్త చిక్కుగా మారే అవకాశం ఉంటుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. మేము ఈ సమాచారాన్ని ఇంటర్వెల్ నం చి గ్రహించామని గ్రహించాలి. మీరు పదయినా..

సాధారణంగా ముసగ ఆకులు, కాండం అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలలో ఒకటి. వీటిలో ఉన్న అద్భుతమైన పోషక విలువలు, ఔషధ గుణాలు కారణంగా ముసగను వందరే వెజిటబుల్ అని కూడా పిలుస్తారు. ముసగ ఆకులు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు నిలయం. వీటిలో విటమిన్లు, ఐ, డీ6 తో పాటు ప్రోటీన్, కార్బియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. జీర్ణక్రియ - శక్తి: ముసగ ఆకులలో పైబర్,

దంతో గుండె పోట్లు వస్తాయని డాక్టర్లు తెలిపారు. అంతే కాకుండా మనం మేల్కొనే సమయంలో.. కార్డిసాల్, కాటెకోలమైన్లు వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్స్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో.. గుండెపోటు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ హార్మోన్స్ పెరుగుదల రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది.. అంతే కాకుండా హృదయనాళ వ్యవస్థపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగించడంతో.. గుండె పోట్లు, స్ట్రోక్ ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఎర్లీ మార్నింగ్ గుండె పోటు రావడానికి ప్రధాన కారణం రక్తం గడ్డకట్టడం. ఉదయం

చలికాలంలో రోజూ స్నానం చేస్తే ఆయుష్షు తగ్గుతుందా..?



లేదన్న అభిప్రాయం కూడా పెరిగింది. అవును స్నానం పట్ల భయం అవసరం లేదు.. అలానే అధిక శ్రద్ధ కూడా రోజూ బయట తిరిగే వారు, ఎక్కువగా చెమట పట్టే శ్రమ చేసే వాళ్లు తరచూ స్నానం చేయవచ్చు. ఇంకో ఉన్నవారు రోజూ నబ్బుతో గాలిని అవసరం లేదు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడం, తడిగా ఉంచడం, సరైన ఉష్ణోగ్రతతో త్వరగా చేయడం చాలు. స్నానాన్ని ఆరోగ్యకరంగా కాకుండా, లిప్స్ వాటుగా స్నానం చేసేట పాటించాలి

అవసరం లేదు. వారు, శారీరక కానీ ఇంట్లోనే ఉండే వారు లేదా పొడి వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు శరీరాన్ని రుద్ది కడచలికాలంలో చర్మాన్ని నీటి స్నానం అందుకే గ్యాసికే శరీర స్వభావం ప్రకారం పొటించా సహజ అల చూడాలి. పుదు జాగ్రత్తలు ఉన్నాయి..

వాటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ శరీరాన్ని గట్టిగా రుద్ది కడడం వల్ల చర్మం మీద ఉండే మేల్పై బాక్టీరియా తగ్గిపోతాయి. ఈ సూక్ష్మజీవులు చర్మాన్ని రక్షించడమే కాకుండా రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఎక్కువ వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. చర్మం పగుళ్లు పడటం, ఎర్రగా మారటం, ఇన్ ఫెక్షన్ లు రోగనిరోధక అవకాశం ఉంటుంది.

కోణంలో పట్టుకోవాలి. చిగుళ్ల వైపు నుండి మెల్లగా కదిలిస్తూ రుద్దాలి. కనీసం 2 నిమిషాలు పాటు పట్టు తోముకోవాలి. చాలామందికి తిన్న వెంటనే పట్టు తోముకునే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఏదైనా తిన్న తర్వాత లేదా ఏదైనా తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల వరకు పట్టు తోముకోవడం మానేయాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో ఏనామిల్ బలహీనంగా ఉంటుంది. వెంటనే బ్రష్ చేయడం వలన అది దెబ్బతినివచ్చు. తిన్న 30 నిమిషాల తర్వాత తాగిన

ఈ నీరు తాగితే ఆ సమస్యలన్నీ పరార్..

సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు పరిష్కారం పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా తాగడం వల్ల ఉదయం మలబద్ధకం సమస్యను నివారించవచ్చు. శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడానికి ముసగ ఆకు నీరు చాలా అలసటను దూరం నరమైన

ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన పానీయం. ఇది అనేక అంటు వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నివారణ: ముసగలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ముసగ ఆకు నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు రాకుండా నివారించవచ్చు. ముసగ ఆకులలో ఎముకల ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకమైన కార్బియం, హైడ్రోజన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడతాయి. చర్మం - జుట్టు ఆరోగ్యం: చర్మం: విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల ముసగ ఆకు నీరు చర్మం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కాంతినిస్తుంది. జుట్టు: విటమిన్లు, ప్రోటీన్స్ నిండిన ముసగ ఆకు నీరు జుట్టు మూలాలను బలోపేతం చేసి, జుట్టు ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. నిద్ర: రాత్రిపూట మెగ్నీషియం కలిగిన ముసగ ఆకు నీటిని తాగడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభించి, మంచి, గాఢమైన నిద్ర పడుతుంది. ముసగ ఆకులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం లేదా ముసగ ఆకు నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది కేవలం ఒక కూరగాయ మాత్రమే కాదు, పోషకాహార శక్తి కేంద్రం.

మన దైనందిన జీవితంలో సరైన సమయంలో ఆహారం తినడం, నిద్రపోవడంపై మనం ఎక్కువ ఘోష పెడతాం. కానీ, మన దంతాలను ఎలా తోముకుంటున్నాం అనే దానిపై మాత్రం పెద్దగా పట్టించుకోక. చాలామంది బలంగా రుద్దితేనే పళ్లు శుభ్రపడతాయి

కోణంలో పట్టుకోవాలి. చిగుళ్ల వైపు నుండి మెల్లగా కదిలిస్తూ రుద్దాలి. కనీసం 2 నిమిషాలు పాటు పట్టు తోముకోవాలి. చాలామందికి తిన్న వెంటనే పట్టు తోముకునే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఏదైనా తిన్న తర్వాత లేదా ఏదైనా తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల వరకు పట్టు తోముకోవడం మానేయాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో ఏనామిల్ బలహీనంగా ఉంటుంది. వెంటనే బ్రష్ చేయడం వలన అది దెబ్బతినివచ్చు. తిన్న 30 నిమిషాల తర్వాత తాగిన

పళ్లు తోముకునేటప్పుడు ఈ తప్పులు చేయకండి..

పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం మీ దంతాలకు మంచిది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినడానికి ముందే పళ్లు తోముకోవడం చాలా ముఖ్యం. పళ్లు తోముకున్న వెంటనే నీటితో బాగా పుక్కిలించకూడదు. ఎందుకంటే దంతాలను రక్షించే ఫ్లోరైడ్ తడిచిపెట్టుకోవాలి. దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలను పాటించే సరిపోతుంది.

అంజీర్ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు..

కావాలి సమృద్ధిమైన పోషకాలు అందుతాయి. అంజీర్ పండ్లు రుచికరమే కాకుండా ఆరోగ్యపరంగా కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరమైనవి. వాటిలో ఉన్న సహజ ఔషధ గుణాలు మన మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కోరుకునే వారికి అంజీర్ పండ్లు ఉత్తమ ఎంపికగా పరిగణించబడుతున్నాయి.

చేపలు తిన్నారంటే.. అనారోగ్యానికి ఫుల్ స్టాప్..

1 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. చేపలను వారానికి కనీసం రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. మెదడుకు మేలు చేస్తుంది: పరిశోధన ప్రకారం.. చేపలలో మెదడుకు మేలు చేసే ఒమేగా-3 కొవ్వు అమ్లాలు ఉన్నాయి. అలాగే, మానవ మెదడులో కనిపించే మెయిన్ అ-3 ఫీల్డు చేపలు చాలా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతే కాకుండా వృద్ధులలో డిమెన్షియా వంటి మతిమరుపును కూడా చేపలు నివారిస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలో చేపలు తినడం మంచిదని, ఎందుకంటే ఫిల్ల మెదడు అభివృద్ధి చెందుతుందని కూడా ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది: చేపల తినడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజూ చేపలను తినే వ్యక్తులు ఎంపాలి మానసిక ఆరోగ్య సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడదని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాకుండా, చేపలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, బెస్లెప్ ను కూడా

తగ్గిస్తాయి. గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు: హార్ట్ గలకు కూడా చేప చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండెకు బలం చేకూరుస్తాయి. ఒమేగా-3 బ్రెన్ ఓయిల్స్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అందుకే చేపలను మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి.



'వినాయకుడు, విలేజ్ లో వినాయకుడు, కేరింత' వంటి చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందించిన డైరెక్టర్ సాయికిరణ్ అడివి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న లేడెస్ట్ మూవీ '16 రోజుల పండగ'. ఈ చిత్రంతో సాయి కృష్ణ దమ్యాపాటి హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. గోపిక ఉదయన్ హీరోయిన్. ఈ చిత్రంలో రేణు దేశాయ్, అనసూయ భరద్వాజ్, వెన్నెల కిషోర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ప్రదా పిక్చర్స్, సాయి సినీ చిత్ర బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం-1గా సురేష్ కుమార్ దేవత, హరిత దుద్దుకూరు, ప్రతిభ అడివి నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ మూవీ పూజా కార్యక్రమాలతో గ్రాండ్ గా స్టార్ట్ అయింది. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి కోసం వెంకట్, కేక రాధా మోహన్ నిర్మాతలకి స్పెషల్ అందించారు. డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్మల క్లాప్ కొట్టారు. నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ కెమరా సినిమా చేశారు. ఫస్ట్ షాట్ కు డి సురేష్ బాబు గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, మైల రవి

దామోదర ప్రసాద్ ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై టీమికి అభి నందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ సాయి కిరణ్

అడివి మాట్లాడుతూ.. ప్రదా పిక్చర్స్, సాయి సినీ చిత్ర బ్యానర్ పై '16 రోజుల పండగ' సినిమా ఈ రోజు

చేస్తానని చెప్పాను. ఇందులో అత్యున్నత రోల్ చేస్తున్నాను. నా ఏజెన్సీ సరిపోతుందా అనిపించింది.

నాకు ఇష్టమైన రోల్ ఇదే..

ప్రారంభం కావడం ఆనందంగా ఉంది. ఈ వేడుకకు వచ్చిన శేఖర్ కమ్మల, సురేష్ బాబు, కోసం వెంకట్, రాధా మోహన్లకు దన్యవాదాలు. '16 రోజుల పండగ' బ్రిటిష్ న జెస్సీ చేసింది కృష్ణ వంశీ. ఆయనకి కథ వివరీతంగా నచ్చి ఈ బ్రిటిల్ పెట్టమని చెప్పారు. కృష్ణ వంశీకి థాంక్ యూ' అని అన్నారు. రేణు దేశాయ్ మాట్లాడుతూ.. సాయి కిరణ్ కోవిడ్ లాక్ డౌన్ కి ముందే ఈ కథ చెప్పారు. నాకు చాలా నచ్చింది. వెంటనే

నిజాయితీగా కష్టపడితే దేవుడు సక్సెస్ ఇస్తాడు



నిజాయితీగా కష్టపడి సినిమా చేస్తే దేవుడు సక్సెస్ ఇస్తాడు అంటున్నాడు హీరో శ్రీ విష్ణు. అఖిల్ రాజ్, తేజస్విని జంటగా నటించిన 'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి' సినిమా లేటెస్ట్ గా థియేటర్స్ లో రిలీజై మన విజయాన్ని దక్కించుకుంది.హాల్స్ టివింగ్ లవ్ స్టోరీ అంటూ ప్రేక్షకులు, క్రిటిక్ ఈ సినిమాకు ప్రశంసలు అందిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ ను గ్రాండ్ గా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో శ్రీ విష్ణు, డైరెక్టర్ బాబీ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని సినిమాపై ప్రశంసలు కురిపించారు.డైరెక్టర్ బాబీ మాట్లాడుతూ.. 'ఒక సినిమాతో ఇలా టీమ్ అంతా ఎమోషనల్ గా కనెక్ట్ కావడం ఫస్ట్ టైమ్ చూస్తున్నా. అరగంట కదా అని ఈ ఈవెంట్ కు వచ్చాను కానీ వీళ్లందరి చూస్తుంటే నేను వెళ్లాల్సిన ప్యామిలీ పోగ్రాం క్యాన్సిల్ చేసుకున్నా. వేణు అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయనను చూస్తుంటే నాకా ప్రాధున్యసర్ కావాలని ఉంది. డైరెక్టర్ సాయిలు అమీర్ పేట ఛాలెంజ్ చేసినప్పుడు ఒక సాటి డైరెక్టర్ గా భయమేసింది. కానీ ఈ రోజు సాయిలు బాక్సాఫీస్ బద్దలు కొట్టే సక్సెస్ ఇచ్చాడు. అఖిల్, తేజస్వినీ మరిన్ని మంచి మూవీస్ చేయాలి. చైతన్యకు మంచి ఫ్యూచర్ ఉంది. ఈ సినిమా చూడండి అని చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ వేదిక మీద ఉన్నాడు. రామ్ అబ్బరాజు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సాక్షి చైత్ర, సంయుక్త

విజయాన్ని చూపిస్తోంది' అన్నారు. హీరో శ్రీ విష్ణు మాట్లాడుతూ.. 'మనం నిజాయితీగా కష్టపడి పనిచేస్తే విజయాన్ని దేవుడు తప్పకుండా అందిస్తాడు. ఈ టీమ్ కు కూడా అలాంటి సక్సెస్ అందించాడు. ఈ యంగ్ టీమ్ సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ లో పాల్గొనడం నాకొక హ్యాపీ మూమెంట్. దేవుడు మనమల రూపంలోనే మనకు హెల్ప్ చేస్తుంటాడు. మా కెరీర్ దిగినింగ్ లో ఎవరు హెల్ప్ చేసినా దేవుడిగా భావించేవాళ్లం. ఇప్పుడు నెలకొ కంటెంట్ ఉన్న చిన్న సినిమా రిలీజ్ కు తీసుకొస్తూ వంశీ నందిపాటి, బిస్మి వాస్ అలాంటి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఈ క్రెడిబిలిటీ వంశీ, బిస్మి వాస్ కు లైఫ్ లో చాలా హెల్ప్ అవుతుంది.

ప్రభాస్ సినిమాలో ఆఫర్ రావడాన్ని నమ్మలేదు

తన పాత సినిమా పాటలను అనుమతి లేకుండా వాడుకోవడం గురించి నిర్మాణ సంస్థల మీద ఇళయరాజు చేస్తున్న యుద్ధం ఇప్పట్లో ఆగేలా లేదు. ఆ మధ్య గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి గురించి కోర్టు మెట్టు ఎక్కి నెట్ ఫ్లిక్స్ వెబ్ సైట్ లో వాటిని మార్చించే దాకా వదలేదు. అఫిఫర్స్ థియేటర్

ఇళయరాజు పాటల గొడవ ఆగేలా లేదు

అది వేరే సంగతి. తాజాగా డ్యూడ్ విషయంలోనూ ఇది రిపీట్ అయ్యింది. పర్మిషన్ లేకుండా సాంగ్స్ తీసుకున్నారా కాబట్టి వాటిని మార్చడమో లేదా బ్యాన్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని

రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ సటిస్టున్న వరుస చిత్రాల్లో 'ది రాజాసాబ్' ఒకటి. పాస్ ఇండియా రేంజ్ లో తరకెక్కుతోన్న ఈ మూవీకి మారుతి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. హాకర్ కామెడీ బ్యాక్ డ్రాప్ లో వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని చూసేశారు, మీడియా ప్యాక్షర్



రాజా

బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వ ప్రసాద్, వివేక్ కుచిబొట్ట ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో మాళవిక మోహనన్, నిధి అగర్వాల్ తో పాటు రిద్ది కుమార్ కూడా హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి రిలీజైన ట్రైల్, టీజర్ లా ఈ హీరోయిన్స్ ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించారు. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న హీరోయిన్ రిద్ది కుమార్.. అసలు ఈ సినిమాలో తాను ఎలా భాగం అయిందో చెప్పుకొచ్చింది. ఖచ్చితమే కాల్ వచ్చింది.. మేము ప్రభాస్ తో సినిమా చేస్తున్నాము.. అందులో మిమ్మల్ని హీరోయిన్ గా కోరుకుంటున్నాము మీకు ఇష్టమేనా అని అడిగారు. అది విన్నానే నేను ఫ్రాంక్ కాల్ అనుకున్నా. నా మేనేజర్ తో వెరిఫై చేయడానికి ఫోన్ చేయించాను. అప్పుడు వాళ్లు 'మీకు ప్రభాస్ తెలుసా?' అని అడిగారు. నేను "అవును!" అని అన్నాను. లుక్ టెస్ట్ ఇవ్వమంటే ఇచ్చాను.. అడిషన్ చేశారు.. దీంతో ఈ రోజు నేను ఇక్కడ ఉన్నాను.. నిజంగా దీన్ని నేను నమ్మలేకపోయాను.. ప్రభాస్ నటిస్తున్న ది రాజాసాబ్ లో నేను భాగం కావడం నిజంగా చాలా సంతోషంగా ఉంది' అంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది రిద్ది కుమార్.

ఎంత బాధపడ్డానో నాకే తెలుసు



తండ్రి మోహన్ బాబు, విష్ణుపై ఆరోపణలు చేశారు. దీంతో మంచు ఫ్యామిలీలో గొడవలు తారాస్థాయికి చేరినట్లు క్షారిణీ వచ్చింది. ఇక ఈ గొడవలపై తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మంచు లక్ష్మి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'దేవుడు కనిపించి ఓ వరం కోరుకోవాలని అంటే తన కుటుంబం అంతా మళ్లీ కలిసిపోవాలని కోరుకుంటానని చెప్పారు. కుటుంబాల్లో గొడవలు సహజం అని కానీ మనకు చివరకు మిగిలేది రక్త సంబంధికతే అని ప్రతికర్తగా గుర్తుంచుకోవాలి అన్నారు. ఫ్యామిలీ తో కలిసి ఉండటానికి ఎన్ని పోరాటాలు అయినా చేయాలి కానీ దూర్యాన్ని పెంచుకోకూడదన్నారు. తాను ముంబాయిలో ఉంటానని ఇక్కడి విషయాలు

మనోజ్ తన

సంక్రాంతి బరిలో శర్వానంద్ సినిమా..

హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారని ప్రజ్ఞెంట్ హుజుల్ శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ మూవీ నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన ప్రతి అప్డేట్ ప్రేక్షకులను ఎంతోగానో ఆకట్టుకోగా.. ఈ చిత్రం సంక్రాంతి బరిలో రాబోతున్నట్లు ఇప్పటికే అప్డేట్ వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే.. ఇప్పుడు ఈ రిలీజ్ డేట్ పై కొన్ని సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. నారి నారి నడుచు మురారి' చిత్రం సంక్రాంతికి రిలీజ్ అవ్వడం అనేది ఇప్పుడు పూర్తిగా దాని *ఓషుందంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒప్పందం కుదిరితే ఈ చిత్రం అధికారికంగా పండుగ రేసుకు వస్తుందని నెట్టింట్ వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ చిత్రం ఓటీటీ డీల్ కంప్లీట్ కాకపోతే.. సంక్రాంతి రేసులో ఉండకపోవచ్చని సమాచారం. అయితే.. ఒప్పందం కుదిరేలోపు తుది కాపీ నిర్ధారణ ఉన్నందున మిగిలిన ఘాటింగ్ ను వచ్చే వారం వరం సన్నాహాలు చేస్తోందని టాలీవుడ్ వర్గాల నుంచి టాక్. సినిమా ఓటీటీ డీల్ పై ఏదో ఒక అప్డేట్ వస్తే కానీ 'నారి నారి నడుచు మురారి' సంక్రాంతికి వస్తుందో లేదో వేది చూడాలి ఉంది.



సాత్ ఇండియన్ సినిమా పాటల్లో రాడీ బేబీ ప్రత్యేకమైన స్థానం. 2018లో వచ్చిన మారి-2 మూవీలోని ఈ పాట యూట్యూబ్ ను ఒక ఊపు ఊపేసింది. అందులో ధనుస్, సాయిపల్లవి జోడీ కెమిస్ట్రీ, వాళ్లిద్దరి డ్యాన్స్ గురించి చెప్పినా తక్కువే. మారి-2 సినిమాలో పెద్దగా విషయం లేకపోయినా బాగా ఉంది. ఈ పాట ఓ ముఖ్య కారణం. ధనుష్, సాయిపల్లవిల నటన కూడా సినిమాను కొంతమేర నిలబెట్టింది. ఐతే గ్రేట్ పెర్ఫార్మర్స్ అయిన ధనుష్, సాయిపల్లవిల కాంబినేషన్ ను ఇంకా బెటర్ స్టోరీలో చూడాలని చాలామందికి అని

మళ్లీ రాడీ బేబీ జంట

పించింది. మళ్లీ ఈ జంట కలిసి నటిస్తే చూడాలని ఎప్పుడూనే వారి అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. ఎట్లు కేలకు వచ్చే ఏడాది ఈ ద్వయాన్ని మళ్లీ వెండితెరపై చూడబోతున్నాం. ధనుష్ కొత్త సినిమాలో సాయిపల్లవి కథానాయికగా ఖరారైందన్నది కోల్డ్ వర్ష



న్యూరని మండిపడ్డారు. ఈ విధాది ఇప్పటికే కుబేర, ఇడ్లీ కడ్డె సినిమాలతో ప్రేక్షకులను పలకరించారు ధనుష్. శుక్రవారం బాలీవుడ్ మూవీ తేరే ఇష్ట చేతో బాక్సాఫీస్ బరిలో నిలుస్తున్నాడతను. ప్రస్తుతం అతను సూపర్ హిట్ థ్రిల్లర్ మూవీ పోర్ తొళిలేట్ దర్శకుడిగా ఆకట్టుకున్న విష్ణువ్ రాజా దర్శకత్వంలో ఒక సినిమా చేస్తున్నాడు. దీని తర్వాత అమరన్ దర్శకుడు రాజ్ కుమార్ పెరియస్యామితో ఒక సినిమా చేయడానికి అంగీకారం కుదిరింది. ఆ వన్యాయని అనుకోలేదని, సినిమాకు సాయిపల్లవినీ కథానాయికగా ఖరారు చేశారట. అమరన్ మూవీలో సాయిపల్లవి పాత్రకు, తన కుటుంబం గురించి ఎంత నటనకు ఎంతగా ప్రశంసలు దక్కాయో తెలిసిందే. ఈ సినిమా ఆమెతో పాటు రాజ్ కుమార్ కు బాధపడ్డానే తనకే తెలుసున్నారు. తన గొప్ప పేరు తెచ్చిపెట్టింది. దీంతో తన తర్వాతి సినిమాకు సాయిపల్లవినే హీరోయిన్ గా బాధ గురించి బయటజోకు తెలియాలి, అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు.

