

ప్రజలకు అత్యుత్తమ వైద్యసేవలు అందించాలి

- టీమ్స్ 'ఆసుపత్రి పరిశీలనలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఐసీయూ, ఆపరేషన్ థియేటర్లను పరిశీలించిన సీఎం, మంత్రులు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17
(పుదయం):

సనత్సన్ గ్రాలో నూతనంగా నిర్మించిన 'డాక్టర్ మర్రి చిన్నారెడ్డి తెలంగాణ జనస్థిబిబ్బ'లో ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్' (TIMS) అత్యాధునిక సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిని ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రారంభించారు. ప్రారంభోత్సవం అనంతరం ఆయన ఆసుపత్రిలోని వివిధ కీలక విభాగాలను సయంగా సంద

ద్రించి పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కార్మియో, రిసల్, ఆగ్నాస్ ట్రాన్స్ సెక్షన్ల సైన్స్ విభాగాలు, నూపన సాంకేతికతతో కూడిన అపరవస్థ ధియోల్లు, బస్యోస్, బోస్ అపరవస్థ వాల్లు మరయు ట్రామా విభాగాలను సీంం క్షణం క తనివీ చేశారు. రోగలకు బోక్స కేటాయింపు యంత్రాల పనితీరు, ఓలీ రివ్వన్ కౌంట్లు, నమాదు ప్రక్రియలను పరీక్షించిన ముఖ్యమంత్రి

అక్కడి వైద్యులు మరియు నర్సింగ్ సిబ్బందితో మాట్లాడి వైద్య పరీక్షలకు పనితీరుపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నాము. ఆసుపత్రి నాణ్యతపాఠశాల విలాసంలో లోహాలు తరివ్రేకుతున్న వచ్చే రోగులందరికీ నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని అధికారులను అడిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి శ్రీ మల్లు భద్రేశ్వరరావు గారు, మంత్రిలు శ్రీ డా.మోహనరాజు గారు, శ్రీ కోమలిమొదల వరకు ఉన్నారు.



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 (పుదయం) :
 డైరెక్టు వక్కులకు చెందిన భూములు

నే ఉద్దేశం ప్రభుత్వానికి లేదని తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి హంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్, మేడ్చల్, రంగారెడ్డి, నంగారెడ్డి జిల్లాల 22 ఏరియస్ డ్రైవేట్ గార్డుములు పొరపాటున 36 ఏరియస్ (సిపిఎఫ్) జాబితాలోకి వెళ్ళాయని, వీటిని తొలగించాలంటూ ఇప్పటివరకు సుమారు 750 దరఖా

స్థూల వచ్చినట్లు వెల్లడించారు. జననివాళిలో సందడి అధికారులతో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మాట్లాడారు. గతంలో అర్బన్ సీరింగ్ (ULC) పరిధిలో ఉన్న భూమిని తర్వాత రికార్డుల నమోదు చేయించి, పోలీసులకు సమయం పట్ల నిషేధించి, జాబ్ లోపల మంత్రి వివరించారు. ఈ పో

ధనారం అధికారుల తరపున ప్రజల జిల్లాల తెలియజేశారు. ప్రైవేట్ ఆస్తి క్రయ స్రాయి 22 జాబితా నుంచి పూర్తి ని హమీ ఇచ్చారు. ఈ సమయం చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా 18 ల్యాండ్ టోల్ ఫ్రీ నంబర్స్ అందుబాటులో ఉన్నట్లు తెలిపారు. క్రమబద్ధమైన ఆధారాలు ఉన్న భూమిని జమీన్దార్లు ఆంధ్రేశా నా చెందాల్సి వస్తుందని మంత్రి ఈ సందర్భంగా భవిష్యత్తులో

ప్రవాసపలుకు
నను త్వరలోనే
తొలిగిస్తామ
ఫైర్ షూరులు
05994788
యలోకి తెచ్చిన
నాకు ప్రత్యేక
మలు ఎలాంటి
సరసం చేరిన
నా ఇచ్చారు.

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ గూఢచారి కు ముందే దేశవ్యాప్తం అయిన భారీ ఆందోళన గ్రూప్ కు చెందిన 200 మందిని పట్టుకుంటున్న అరెస్టు సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ 'ఎక్స్' (X) వేదికగా అందించారు. భద్రతా దళాల తరఫున దేశంలో జరుగగా

విద్యనంశర దామల కు
నిర్వ తుత్తనియలయ్యాయని, ఉ
లో ఈ దం పట్ట భారత్ అవలంబి
యిందికి "జీరో టాలెంట్స్" (సహిం
సినట్లు లేదు) విధానానికి ఈ చర
ఫామ్ త్వక్ష నిర్వనమని పేర్కొన్నా
న వెల్ల భారత్లో శాంతిభద్రత
అప్రమ విషాతం కలిగించేందుకు
న తీవ్ర పన్నుతున్న భట్టి నటిపర

సమీప తూటాలతో పాటు గూడల కోసం ముర్రా ఏర్పాటు చేసిన సీ కెమెరాలను పెద్ద ఎత్తున స్వా చేసుకున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఉండగా, ఇటీవల మహారాష్ట్ర టెర్రరిజం స్కాడ్ (ATS) సైతం వ్యాప్తంగా విస్తృత తనివీటల చేపట్ట గ్యాంగ్స్టర్ల షూజాద్ భట్టితో స

పాక్కిస్తానీ కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న పుష్పజాణి భట్టి నేతృత్వంలో పలు బాండు ముఠలు ఆధారిత (టార్గెటెడ్) హత్యలను చేసినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపాయి.

జగిత్యాల-కలీంగర్

జాతీయ రహదారిపై ప్రమాదం

■ లాల్ గిరి ఢీకొట్టిన ఆర్టీసీ బస్సు ■ 20 మందికి గాయాలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17
(పుదయం) :

జగిత్యాల జిల్లా కొండగట్టు పసర ప్రాంతంలో సోమవారం నాయంతం వేళ ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. జగిత్యాల కరీంనగర్ జాతీయ రహదారిపై ఉన్న బల్లవంతపూర్ ఆదోద్యం సమీపంలో ఆర్టీసీ బస్సు, లారీ పరస్పరం ఢీకొన్నాయి. ఈ దర్భణలో బస్సులోని 20 మందికి పైగా ప్రయాణీకులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. కరీంనగర్-డిహాకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు సుమారు 60 మందికి పైగా ప్రయాణీకులతో బిత్తూరు వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం సంభవించింది. డ్రైవర్ను తీవ్రతర బస్సు కుప్పగిరి దెబ్బతినడంతో డ్రైవర్ అయిదుమిగిలి చిక్కుకుపోయాడు. దాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెళ్ళి సందించి, క్యాబినల్ చిక్కు డ్రైవర్తో పాటుగా గాయపడిన ప్రయాణీకులను వెలుపలికి తీసి చికిత్స చేసి జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి



చారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకు
వైపు న్న మల్లాది సీమ రాజ్ కుమారి హుటా
పించి హుటానీ పుటూరనికి చేరుకుని ప
బ్లిటి సీమి క్షేమి చారు. రహదారిపై వెళ్ళి
బ్లిటి అర్థిగా చారు. సీమి పదంకో డిన్న
పూరా కోలోమిటరు మేర వానానా
నిలిచిపోయి తీవ్ర ప్రాక్షిణి జామీ ఏర్ప
డింది. సీమ రాజ్ కుమారి అడ్డురంగుల
నాలిలును క్షేప్ర సహాయంతో వాహనం
పాదం మళ్ళకు పోగింది. ప్రాక్షిణి సీమ
త్రం క్రమబద్ధితుంచారు.

రాహుల్ గాంధీకి సుప్రీం కోర్టులో ఊరట!

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 17 (ఎఎన్ఐ) : ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ అగ్రతర రాహుల్ గాంధీకి అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీం కోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. ఈ కేసు నడపావునకు సంబంధించి ఎలాంటి నివేదికనూ అలహాబాద్ హైకోర్టుకు సమర్పించవద్దని కేంద్ర దర్మాస్తు సంస్థలైన సీబీఐ, ఈడీఎస్ ను సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. అలాగే, తమ వద్ద తదుపరి విచారణ పూర్తయ్యే వరకు ఈ కేసును ముందుకు తీసుకువెళ్లవద్దని అలహాబాద్ హైకోర్టుకు స్పష్టం చేసింది.

నిషేధిత భూములపై
శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 (పుడయం) :
తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవం

కేరెన్ల నివాసం నైలం నీషేధిత ఆస్తుల జాబితా (ప్రావీనిబిటెడ్ ప్రావర్సీ)లోనే ఉండటంతో, ఆ ఆస్తుల విషయంలో మంత్రి తానీరు హాకీరావు తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. స్వయంగా సీఎం ఇంట్లో ఉన్న ఆ పరిస్థితి బహుశా వందతోనే, ఆ ఆస్తుల నీ షేధిత జుర్రులు ముడి తొలగించేందుకు ప్రభుత్వం చూడబోయి వర్షాలకు దిగిపోయిన ఆయన ఆరోపించారు. బుధవారం మీడియాతో నిరసా ఆసక్తిని బిల్ చాలోర్ హాకీరావు పలుక ఆసక్తిని విషయాలను వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి పరిస్థితి ఉన్నా విధంగా ఉంటే, ఇక సామాన్య ప్రజల పరిస్థితి ఏమిటని ప్రశ్నించాడు. ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రావధానం ఏ ప్రాతిపదికన, ఏ కారణాల చేత ఆస్తులను నీ షేధిత జాబితాలో చేర్చారో తక్షణమే సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని ఆయన డిమాండ్.



చేసారు. ఇప్పటివరకు ఎన్ని ఆస్తులను ఈ జాబితాలో ప్రతిపాదించారో స్పష్టం చేస్తూ ప్రభుత్వం వెంటనే శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని కోరారు. అలాగే బిచ్చాతుల ఆస్తులను ఆ జాబితా నుంచి ఎప్పటిలోగా తొలగిస్తారో కాలపరిమితిని ప్రభుత్వం బహిరంగం చేయాలన్నారు. నిషేధిత భూముల వివరాలపై సమాచార హక్కు చట్టం (RTI) ద్వారా దరఖాస్తు చేసినప్పటికీ ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి స్పందనా లేదని ఆయన ఈ సందర్భంగా మండిపడ్డారు.

**తెలంగాణలో ముసాయిదా
ఓటర్ల జాబితా విడుదల**

92 లక్షల మందికి నోటీసులు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17
(పుదయం):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (SIR) ప్రక్రియకు సంబంధించి ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేసింది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలను సమీక్షలో రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి (CEO) సుధర్శన్ రెడ్డి వివరాలను మీడియా వైపుంచారు. సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 92 కక్షల సమితి నేటీసులు జారీ చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. జాబితా పరిశీలనలో సుమారు 7 లక్షల మంది ఏఎన్ డి (ఇన్వెంటరీ సిస్టమ్, డూబ్లింగ్) పర్సన్ల ఉన్



ట్లు గుర్తించామని సీఈవో పేర్కొన్నారు. నోటీసులు అందే వ్యక్తులు తమ వివరాలపై స్పందించేందుకు సెప్టెంబర్ 16 వరకు గడువు నిశ్చయించినట్లు తెలిపారు. ఒకవేళ జాబితాలో పేరు లేని అర్హులైన ప్రార్థనలు ఫార్మ్ 6' ద్వారా సూతనంగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జాబితాలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచారు.

మరియు ఓటరు నమోదు ప్రక్రియ
Services Portal ను సందర్శించండి.
కారిక వివరాల కోసం Election
Website ను చూడండి.

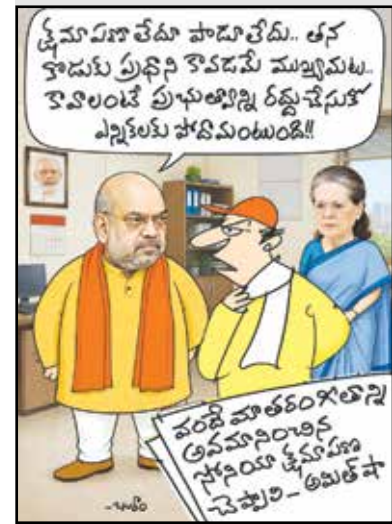
 General M

 General M

 General M

 **Gynaeco**

ఇంతే కదా...!



అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ గందరగోళం!

మ్యాడ్రిడ్, ఆగస్టు 17 (ఎఎన్ఐ) :

సభ్యురూపినిగా తీవ్ర ఉద్దీకృతతతో కలిగిపోతున్న మధ్యప్రజల తరుణంలో, అమెరికాఇలాంటి మధ్య సాయుధ పరాటంబోలో పాలు నశితీ వార్తలు (షేక్ న్యూస్), సోషల్ మీడియా ఓమ్మీ ప్రచార దేశాత్మో తీవ్ర ఆయోమయన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. ఈ క్షమంలో భారత్కు చెందిన ఒక సామాజిక మాధ్యమ వినియోగదారుడు చేసిన ఒక "విక్రీ" (ట్యూట్) పోస్ట్... ఇటు ఇటాలియన్, అటు అమెరికాను తీవ్ర ద్వితీయంతిక గురిచేసింది. అసలేం జరిగింది?

ఆగస్టు 9న భారతదేశానికి చెందిన ఒక "విక్రీ" భాతాత్ ఇలాంటి అణుకాల్పక్షమానికి సంబంధించిన విస్తృతంగా వార్త ప్రకట్యమైంది. "ఇలాంటి, అమెరికా వద్ద ఆణ్ణాముదాలు ఉన్నంత కాలం ఇలాంటి కూడా తన అణు ప్రయోగాలను నిలిపివేయదు" అని ఇలాంటి ఇస్లామిక్ రివాల్వూ

పసరి గార్డ్ క్వార్టర్స్ (IRGC) కమాండర్ ట్రిగ్గర్ యర్ జనరల్ అహ్మద్ వాహిద్ వెబ్సైడింగ్ నెట్వర్క్ అ పోస్టుల్ పేర్కొన్నాడు. దానికి తోడు ఆయన: "ఫోటోలో పాటు అటు విస్తారం చెందినట్లు కృత్రిమ మేధ (AI) ద్వారా రూపొందించి ఒక చిత్రాన్ని జత చేయడంతో ఆ పోస్ట్ క్షణాల్లో నెట్టింగ్ వరల్డ్ గా మారింది.

పసర్ నిజమైన నమ్మక నెతన్యామం.
అమెరికా ప్రజాస్థానిధులు
 భారత్ నుంచి వచ్చిన ఈ సమాచారాన్ని విజమైన నమ్మకం ఇజ్రాయిల్ మీడియా... "తమ నెట్వర్క్ అటుఇటు కతయార్ ఉందనే విషయాన్ని ఇరాన్ తొలిసారి జహిరంగంగా ఒప్పుకుంది. అంటూ కథనాలను ప్రసారం చేసింది. చివరికి ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహ్ ప్రైవేట్ ఈ పోస్టుకు సన్నిధినిచ్చి, ఇరాన్ ప్రమాదకరమైన కుట్రలకు ఇదే నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానించారు.



AROGYA HOSPITAL
Multi-speciality | Trauma | Critical care



**We care about your health.
In any emergency, call us.**



General Medicine



General Medicine



**General &
Laparoscopic Surgery**



Gynaecology



Critical Care



Trauma



EMERGENCY SERVICES

 **+91 79933 01302**

 **www.arogyahospital.net**

 **Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma
Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208**

సాందర్య సంరక్షణకు.. కలబంద!



సాందర్య సంరక్షణకు మార్కెట్లో ఎన్ని ప్రత్యామ్నాయాలున్నా ఇంట్లో సహజసిద్ధంగా లభించే ఉత్పత్తులు/పదార్థాలే మంచివి. కలబంద కూడా అందులో ఒకటి. జిడ్డుగా, పొడిగా,

సున్నితంగా.. ఇలా అన్ని రకాల చర్మతక్వాల వారికి ఇది మేలు చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కలబంద చర్మానికి ఎలా ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం రండి.. చిటికెడు పసుపు, ఒక చెంచా పాలు, కొంచెం రోజ్ వాటర్, చెంచా తేనె.. వీటన్నింటినీ బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి కలబంద గుజ్జును కూడా జతచేసి మరోసారి కలుపుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి, మెడకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందట. జిడ్డు చర్మతక్వం ఉన్న వారిని మెడిమిల సమస్య వేధిస్తుంది. ఇలాంటి వారు కలబంద అకుని సీజల్తో కాసేపు మరిగించి దాన్ని పేస్ట్లాగా చేసుకోవాలి. దానికి కొన్ని చుక్కల తేనె కలుపుకొని ముఖానికి రాసుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి సారి చేస్తుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందట. గాయాల వల్ల చర్మంపై ఏర్పడిన మచ్చలను పోగొట్టడంలోనూ కలబంద గుజ్జు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం కలబంద గుజ్జులో

కాన్స్ రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మచ్చలపై అప్లై చేసి ఇరవై నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి. ఇలా క్రమంగా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందట. పొడి చర్మతక్వం ఉన్న వారి చర్మం నిర్మివంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇందుకు కారణం చర్మంలో ఉండే తేమ తగ్గిపోవడమే! మరి తేమ శాస్త్రాన్ని పెంచుకోవాలంటే కొద్దిగా కలబంద గుజ్జులో కాన్స్ ఆలివ్

మునకు తెలియకుండానే రోజువారీ ఆహారంలో భాగమైపోయిన పదార్థం. బ్రెడ్, బిస్కెట్లు, సూడుల్స్, కేకులు, పేస్ట్లు వంటి అనేక వంటకాలలో దీన్ని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో పోషకాలు తక్కువగా ఉండటం, జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉండడంతో, ఆరోగ్య నిపుణులు దీనిని పరిమితం చేయాలని సూచిస్తున్నారు.

పేస్ట్లాగా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు రాసుకోవాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడిగేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

మెత్తటి

వేసవిలో చెమట వల్ల మాడుపు మురికి, నూనె పేరుకుపోతాయి. ఇది పంగన్ పెరగడానికి దారితీస్తుంది. వారానికి కనీసం 3 నుంచి 4 సార్లు మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. జిడ్డు ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యులు సూచించిన యాంటీ-డ్యాంప్స్ షాంపూను వాడటం మంచిది. చెమట పట్టి నప్పుడు జాబ్బును అలాగే ముడి చేయకూడదు. చెమట వల్ల తేమ చేరి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. కాబట్టి, తలస్నానం తర్వాత జాబ్బును పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. ఆడవాళ్లు బయట తిరిగిటప్పుడు నేరుగా ఎండ తగలకుండా

ఇతరుల దువ్వెసలను అస్సలు వాడకూడదు. వేసవిలో జాబ్బు బలహీనంగా ఉంటుంది. హెయిర్ కలర్స్, షెల్వీ లేదా స్పెలింగ్ ఉత్పత్తులను ఈ సీజన్లో తగ్గించడం మంచిది. ఇవి మాడుపు మురిత పొడిగా మారి దురదను పెంచుతాయి. పుడినారసం మాడుకు బాగా పట్టించిన

వేసవిలో చుండ్రు, మాడు దురద సమస్యలకు చెక్ పెట్టండి..



తర్వాత కడిగేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. అలోవెరా (కలబంద) ఇది మాడుకు చలువనిస్తుంది, దురదను తగ్గిస్తుంది. వేప నీటితో తలస్నానం చేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ దరిచేరవు. మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా జాబ్బు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసి గా ఉంచుకోవడానికి రోజుకు కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. మసాలాలు, వేపుళ్లు తగ్గించి పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. జింక్, విటమిన్ బి ఉండే ఆహారం చుండ్రును నివారిస్తుంది. ఇతరుల వస్తువులను వాడటం వల్ల కూడా చుండ్రు వ్యాపిస్తుంది. మీరు వాడే దువ్వెసలు, టవల్స్, దిండు గలిబలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

తర్వాత ఓ అరగంట సేపు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తల స్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది. మందార ఆకులు, మందార పువ్వు రేకులను పేస్ట్ చేసి జాబ్బుకు పట్టించి స్నానం చేస్తే చుండ్రును చాలా వరకు అరికట్టవచ్చు. మెంఠి ఆకును దంచి పేస్ట్లా చేసి తలకు రాస్తే చుండ్రు, దురద సమస్యలు దూరమవుతాయి.

తగినంత నీరు అవసరం కాబట్టి ఇది మరింత ప్రమాదకరం. ఇక చివ్వి విషయానికి వస్తే, వాటిలో ఉప్పు, హానికరమైన కొవ్వులు (ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నీటిని తగ్గించడమే కాకుండా, ఎంక్లైడ్ నమకం ఆహారం శరీరంపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుందో అర్థం చేసుకునేందుకు మంచి అవకాశమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చిప్స్ తింటూ కూల్ డ్రింక్స్ తాగితే యమ డేంజర్



వేసవిలో చాలామంది చల్లని పానీయాలు తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఇవి చాలా రుచిగా ఉండటంతో పాటు వెంటనే చల్లదనం కూడా ఇస్తాయి. కొందరు ఈ పానీయాలతో పాటు చిప్స్ కూడా తింటారు. అయితే, ఇది సాధారణంగా కనిపించే అలవాటు అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యానికి హానికరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చల్లని పానీయాలు అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యానికి హానికరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చల్లని పానీయాలు అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యానికి హానికరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

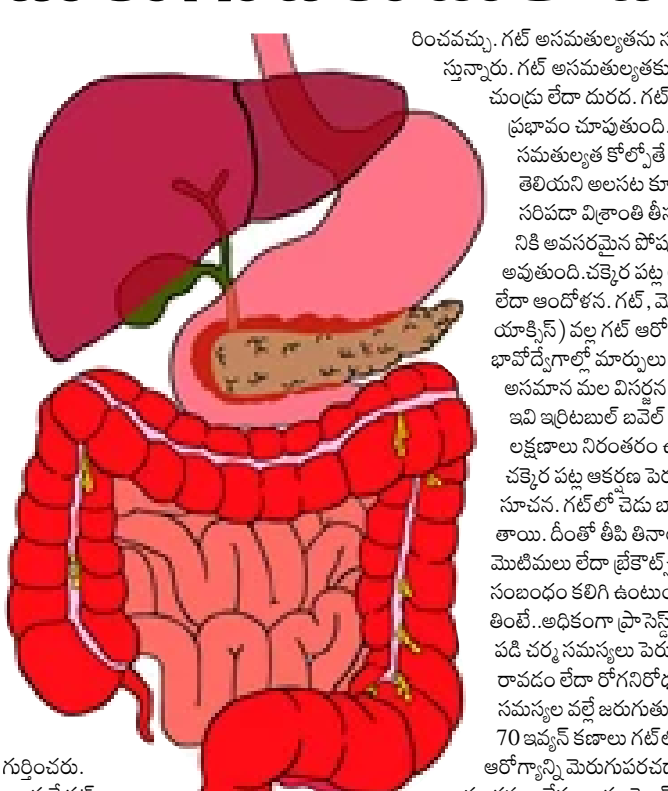
వేసవిలో వస్త్ర సరసం, తల తిరగడం, అలసట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. వేసవిలో శరీరానికి తగినంత నీరు తగ్గించడం మంచిది. చల్లని పానీయాల బదులుగా నిమగ్నం, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు వంటి సహజ పానీయాలు తాగడం మంచిది. ఇవి శరీరానికి తేమను అందించి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. చిప్స్ బదులుగా వేయించిన ముఖానా, వేరెనగలు లేదా తాజా పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

‘మఖానా’గా పిలుచుకునే ఈ గింజలు బోలెడు పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభించే ఈ గింజలు ఆరోగ్యానికెంతో మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే వీటిని కొందరు పచ్చిగానే తీసుకుంటే.. మరికొందరు వేయించుకొని, ఉడకబెట్టుకొని, కూరలో, స్నాక్స్లో భాగం చేసుకుంటారు. ఈ క్రమంలో తామర గింజలతో ఆరోగ్యానికి చేకూరే కొన్ని ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. క్యాలరీలు మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమంది బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మఖానాలో ఆ సమస్య లేదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే దీనిలో క్యాలరీల శాతం తక్కువ! వీటిలో ఉండే ప్రోటీన్, ఫైబర్.. ఎక్కువసేపు ఆకలి చేయకూడ చేస్తాయి. ఫలితంగా ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.. బరువునూ నియంత్రించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. తామర గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్లున్నాయి. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఆధిక్యంగా ఉంటాయి. ఇవి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల రాకుండా ఆడ్డుకుంటాయి. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే ఈ గింజలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయట. వీటిని కొన్నియం, మెగ్నీషియం.. ఎమెకలు, డయాల్టిక్ ధృద్ధంగా మారుస్తాయట. మఖానాలో సోడియం తక్కువ.. పొటాషియం, మెగ్నీషియం.. వంటి ఖనిజాలు ఎక్కువ మోతాదులో



స్పష్టం చేస్తున్నారు. భారత్ లో స్ట్రోక్ ఒక ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరణానికి నాలుగో ప్రధాన కారణంగా, అంగవైకల్యానికి ఐదో ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, గంటల తరబడి కూర్చుని పని చేయడమే యువతలో స్ట్రోక్ కు ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, జంక్ ఫుడ్, అధిక ఉప్పు వినియోగం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చిన్న వయసులోనే రక్తపోటు పెరుగుతున్నది. కెరీర్, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురవుడం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల రక్తనాళాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్నది. పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం వల్ల రక్తనాళాలు గట్టిపడి, రక్త ప్రసరణకు అటంకం కలుగుతున్నది. ఇవన్నీ కలిసి చిన్నవయసులోనే స్ట్రోక్ ముప్పును పెంచుతున్నాయని అధ్యయనకారులు వెల్లడిస్తున్నారు. పని ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, ప్రశాంతంగా ఉండటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం లాంటి మార్పులతో ఈ ప్రమాదం నుంచి బయట పడొచ్చని అంటున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపరుచుకోవడానికి..



గుర్తించడం. అందుకే గట్ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఇక శరీర ఆరోగ్యానికి గట్ ఎంత ముఖ్యమో కొత్త పరిశోధనలు మరోసారి స్పష్టం చేస్తున్నాయి. సెకండ్ బ్రెయిన్ గా పిలిచే గట్ సరిగా పనిచేయకపోతే, అది తేలవం జీర్ణక్రియతో కాకుండా మెదడు పనితీరు, రోగనిరోధక శక్తి, చర్మం

అందుకే కొందరు కొంతకాలం మైదాను పూర్తిగా మానేసి శరీరంలో వచ్చే మార్పులను గమనిస్తున్నారు. కేవలం రెండు వారాల పాటు మైదా తీసుకోకుండా ఉంటే కొన్ని స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణ వ్యవస్థకు.. మైదాను ఆహారం నుంచి కొలెగించడంతో జీర్ణక్రియలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఫైబర్ లేని మైదా జీర్ణక్రియను మందగించజేస్తుంది. దానికి బదులుగా సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకుంటే ఉబ్బరం తగ్గి, పొట్టు తేలికగా అనిపిస్తుంది. అలాగే శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా మారుతాయి. మైదాతో తయారైన పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచి, వెంటనే తగ్గిస్తాయి. దీంతో అలసట, నీరసం వస్తాయి. మైదా మానేయడం వల్ల ఈ మార్పులు తగ్గి, శక్తి స్థాయి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ఆకలి కూడా నియంత్రిత లోకి వస్తుంది. మైదా ఎక్కువసేపు తప్పని

కరమైన మామిడి పళ్లలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలూ అధికమే అంటున్నారు నిపుణులు. అమెరికా తిలుసు

మామిడి రుచితో కాదు.. ఆరోగ్యానికి!

కుండా రండి.. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ' పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారటం వంటి సమస్యలు దూరమై.. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో రక్తహీనతతో బాధ పడుతుంటారు. ఈ సమస్యను దూరం చేసు



ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోమని సూచిస్తారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మామిడి పండ్లను కూడా గమనించాలి. తేమ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. అయితే అధిక కూడా ధాక్టర్ల సలహా వేరకు. మితంగానే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడంలో కూడా మామిడి పండ్ల కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, కొన్ని రకాల ఎంజైమ్లు ఆహారం సులభంగా జీర్ణమయ్యేందుకు దోహదం చేస్తాయట. ప్రత్యేకించి వీటిలో ఉండే ఫైబర్ మెగల కదలికను పెంపొందించి, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందట.

12.5 కోట్ల మంది ప్రయాణించేలా దిల్లీ విమానాశ్రయ విస్తరణ

దేశంలోనే పెద్దదైన దిల్లీ విమానాశ్రయం... ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని రాబోయే 10 ఏళ్లకు మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తోంది. విమానాశ్రయ వార్షిక ప్రయాణికుల నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని ప్రస్తుత 10.6 కోట్ల నుంచి 12.5 కోట్లకు పెంచేందుకు దిల్లీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ పోర్ట్ లిమిటెడ్ (డయల్) ప్రస్తుతం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ప్రస్తుతం మూడు టెర్మినల్స్ సామర్థ్యం 10.6 కోట్లుగా ఉంది. ఇందులో టీ1 4.2 కోట్లు, టీ2 1.4 కోట్లు, టీ3 టెర్మినల్ 5 కోట్ల మంది ప్రయాణికులకు సేవలు అందిస్తున్నాయి. 2030 ఏప్రిల్ నాటికి ప్రయాణికుల వార్షిక నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని 11.6 కోట్లకు పెంచనున్నారు.



వికసీత్ భారత్ లక్ష్యాలు.. బ్యాంకింగ్ పైత్వంలో ఉన్నతస్థాయి కమిటీ



‘వికసీత్ భారత్ 2047’ లక్ష్య సాధనలో బ్యాంకింగ్ రంగం పాత్రను సమీక్షించేందుకు త్వరలో ఒక ఉన్నత స్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడించారు. ఈ కమిటీ బ్యాంకింగ్ రంగానికి భవిష్యత్ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తుందని తెలిపారు. రాబోయే రెండు దశాబ్దాల్లో దేశాభివృద్ధికి అవసరమైన మార్పులను కమిటీ సూచిస్తుందన్నారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకుల సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. బ్యాంకింగ్ రంగంలో చేపట్టాల్సిన సంస్కరణలపై తమ సిఫార్సులు, సూచనలు అందించాలని ఈ సందర్భంగా

బ్యాంకు అధిపతులను కేంద్ర మంత్రి కోరారు. వికసీత్ భారత్ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఇంకా కేవలం 20 ఏళ్లు మాత్రమే ఉన్నాయని నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. కాబట్టి ఈ తక్కువ సమయంలో బ్యాంకింగ్ రంగాన్ని అందుకు అనుగుణంగా నిర్ధారించేయాలి, అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం నిరర్థక ఆస్తులు (NPAs) కనిపిస్తున్నాయి, వీటిని తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె పేర్కొన్నారు.

బ్యాంకింగ్ అంశంపై కాన్ఫరెన్స్ చర్చించాల్సిన ఏడు అంశాలను డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ గుర్తించిందని నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. యువతకు బ్యాంకింగ్ సేవలను చేరువ చేయడం, పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహం, గ్రోబల్ కేపిటలిజ్మ్ పెంపు, ప్రాధాన్య రంగాలకు రుణాలు, క్రెడిట్ కార్డు వ్యాపార పునర్నిర్మాణం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయని వివరించారు. ముఖ్యంగా యువతపై దృష్టి సారించాలని బ్యాంకులకు సూచించారు. తమ ప్రణాళికల్లో డిమాగ్రాఫిక్ ప్రొఫైల్ ను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు.

ఒప్పోతో ఏంబర్ ఎంటర్ప్రైజెస్ డీల్..



ఎలక్ట్రానిక్స్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ సర్వీసెస్ దిగ్గజం ఏంబర్ ఎంటర్ప్రైజెస్ స్మార్ట్ఫోన్ తయారీ రంగంలోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. ఇందుకోసం ఒప్పోతో డీల్ కుదుర్చుకుంది. ఇకపై చైనాకు చెందిన ప్రముఖ బ్రాండ్లు ఒప్పో, వన్ప్లస్, రియల్మీ స్మార్ట్ఫోన్లను భారత్ లోనే తయారుచేయనుంది. ఈ

సమయంలో ఏంబర్ ఎంటర్ప్రైజెస్ సాఫ్ట్వేర్ సందర్భంగా ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్ ఆర్.ఎస్.ఎస్. సీఈఓ జస్వీర్ సింగ్ తెలిపారు. ఇందుకు ఒప్పో మొబైల్ ఇండియా కంపెనీతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకున్నామన్నారు. మరోవైపు, డిజైన్ టెక్నాలజీస్ కలిసి జాయింట్ వెంచర్ కంపెనీని ఏర్పాటు చేసేందుకు విఫలమవుతుంది.

రిఫైనరీలకు ఉత్పత్తి లక్ష్యాలు విధించిన ప్రభుత్వం

పశ్చిమాసియా యుద్ధ ప్రభావంతో, సరఫరాలకు అటంకాలు ఏర్పడి, మన దేశంలో వంటగ్యాస్ (ఎల్పీగేస్)కు తీవ్ర కొరత వచ్చి ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో దిగుమతులకు అంతరాయం ఏర్పడినా, దేశీయంగా వంటగ్యాస్ కొరత రాకుండా చూసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకొచ్చి చర్యలు చేపడుతోంది. అందుకే ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రంగ రిఫైనరీలు, అప్రెన్సిస్ చమురు కంపెనీలకు తొలిసారిగా ‘ఉత్పత్తి లక్ష్యాలను’ కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజవాయువు మంత్రిత్వ శాఖ నిర్దేశించింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న 21 రిఫైనరీలు, అప్రెన్సిస్ కంపెనీలు కలిపి రోజుకు గరిష్ఠంగా 63,810 టన్నుల ఎల్పీగేస్ ఉత్పత్తి చేయగలవు. ఇది 2025-26లో దేశీయంగా జరిగిన ఎల్పీగేస్ ఉత్పత్తి కంటే రెట్టింపు కాగా, దేశ రోజువారీ అవసరాల్లో దాదాపు 70 శాతానికి సమానం. దేశంలో కొరత తలెత్తినప్పుడు ఈ లక్ష్యాలు తక్షణమే అమల్లోకి వస్తాయి. ఇందులో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధిక కోటా లభించింది. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్: గుజరాత్ జామనగర్ లోని రిలయన్స్ రిఫైనరీని దేశంలోనే అత్యధికంగా రోజుకు 18,000 టన్నుల ఎల్పీగేస్ ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని విధించారు. ఎగుమతుల కోసం ఉద్దేశించిన 35.2 మి. టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన యూనిట్ కు



ఎటువంటి లక్ష్యాన్ని పెట్టలేదు. ప్రభుత్వ రంగ రిఫైనరీలు: ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలకు చెందిన 18 రిఫైనరీలు సంయుక్తంగా రోజుకు 31,470 టన్నుల ఎల్పీగేస్ ఉత్పత్తి చేయాలన్న ఉంటుంది. నయూరా ఎస్.పి. షివనగర్ లోని నయూరా రిఫైనరీకి రోజుకు 4,480 టన్నుల ఎల్పీగేస్ ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించారు. అప్రెన్సిస్ కంపెనీలు: సహజవాయువు, ఎల్పీగేస్ వెలికి తీసే

మధ్యత స్థాయి దిగుమతల మరల విత్తరాల ఒత్తిడి ఎదురుకావచ్చు. వినియోగదార్ల సంఖ్య, వినియోగ దారు నుంచి లభించే సగటు ఆదాయం (ఆర్బు) మొదలగు అంశాలను బేరీరించు కంపెనీల పెద్దపై విశ్లేషకుల సామకాలంగా ఉన్నాయి. ఆర్బు పెద్దపై నకు కంపెనీలు చేపట్టే చర్యలను మార్కెట్ గమనిస్తుంది. రెండు వారాల పాటు తగ్గుతూ వచ్చిన ముడి చమురు ధర మళ్లీ పెరుగుతుందన్నంతో ఎఫ్ఎమ్సీజీ పెద్దపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ఈ రంగం సూచీ 47,500 దిగువకు వస్తే 45,000-44,000 స్థాయిలను పరీక్షించొచ్చు. ప్రభావం చూపే వార్తలు లేనందున సిమెంటు పెద్ద మార్కెట్లో పాటి కదలాడొచ్చు. సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో వరాల కారణంగా నిర్మాణ కార్యకలాపాలు తక్కువగా ఉంటాయి కనుక ఫలితాలు మోస్తరు గానే ఉండొచ్చు. విద్యుత్, ఇంధన వ్యయాల ప్రభావం కంపెనీల లాభదాయకతపై పడొచ్చు. నిష్పి ఫార్మా సూచీ ఒక శ్రేణిలో చలించొచ్చు. గత నెలలోజులై కాంట్రాక్ట్ డివలప్మెంట్ తయారీదారయన గాండ్ ఫార్మా, సాయ లైవ్ సెన్సెస్, డివీస్ పెద్ద 14-19% వరకు పెరిగాయి. అందువల్ల ఫార్మా సూచీలో లాభాల స్వీకరణకూ అవకాశం ఉంది. ఐటీ పెద్ద సమీప కాలంలో ఉగ్గిసలాటకు గురికావొచ్చు. అని శ్లేష ప్రవ్యల్లణలు. ఉగ్గిరంగా ఉన్న కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) ధోరణులు ఇందుకు ధోహదం చేయొచ్చు. ఐటీ కంపెనీలు విలువలు అధికంగా ఉన్నందున, కొంత మేర సఫ్టవేల అవకాశం ఉంది.

ఈ వారం 7 ఐపీఓలు

దలాల్ స్ట్రీట్ లో పబ్లిక్ ఇమ్ప్యూనల్ డి కోససాగతోంది. ఈ వారం కూడా పలు కంపెనీల ఐపీఓలు ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నాయి. ఏడు కంపెనీలు సంయుక్తంగా రూ. 6,400 కోట్ల నిధులను సమీకరించనున్నాయి. అలితా జువెలరీ, హోరెజెన్ ఇండస్ట్రీయల్ వంటి పలు కంపెనీలు ఇందులో ఉన్నాయి. మరి వాటి వివరాలు పరిశీలిస్తే.. బ్లాక్ స్టోన్ మద్దతు కలిగిన హోరెజెన్



ఇండస్ట్రీయల్ పార్క్ కంపెనీ ఆగస్టు 17న పబ్లిక్ ఇమ్ప్యూనల్ రానుంది. రూ. 2,600 కోట్ల నిధులను సమీకరించనుంది. ఒక్కో పెరు ధర రూ. 57-60గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఐపీఓ నిధులను కంపెనీ రుణాల చెల్లింపు నకు ఉపయోగించనుంది. ప్రముఖ ఆభరణాల తయారీ కంపెనీ అలితా జువెలరీ కూడా రూ. 1,700 కోట్ల నిధుల లక్ష్యంతో ఆగస్టు 17న పబ్లిక్ ఇమ్ప్యూనల్ వస్తోంది. ఒక్కో పెరు ధర రూ. 190-201గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. రూ. 1200 కోట్ల విలువైన తాజా షేర్లు, రూ. 500 కోట్ల విలువైన షేర్లు అఫర్ ఛర్ సేల్ రూపంలో విక్రయిస్తున్నారు. శంకర్ జువెలరీ రూ. 367 కోట్ల నిధుల సమీకరణంతో ఆగస్టు 18న పబ్లిక్ ఇమ్ప్యూనల్ వస్తోంది. ధరల శ్రేణి రూ. 88-93గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. 2.95 కోట్ల తాజా షేర్లు, కోటి షేర్లు అఫర్ ఛర్ సేల్ రూపంలో విక్రయిస్తోంది. ఐపీఓ నిధులను కంపెనీ రుణాల చెల్లింపు నకు ఉపయోగించనుంది. 4.48 లక్షల షేర్లు అఫర్ ఛర్ సేల్ రూపంలో విక్రయిస్తున్నారు. గాజా క్యాపిటల్ బ్రాండ్స్ కంపెనీ గాజా అసెట్ మేనేజ్మెంట్ రూ. 550 కోట్ల నిధుల లక్ష్యంతో ఆగస్టు 19న ఐపీఓ వస్తోంది.



పూర్తి వివరాలు బయటకు వెల్లడించాల్సిందే:

ఐపీఎల్ ట్రేడింగ్ పై సునీల్ గావస్కర్



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ముగిసిన నాటి నుంచే భారత్ స్టాండ్ అల్ట్రావైట్ హార్డ్ వార్మ్ ఫ్రాంప్రైజ్ మారిపోతున్నాడంటూ వార్తలు వచ్చాయి. అతడిని ట్రేడ్ చేసుకొనేందుకు నాలుగు ప్రాంతీయ అసక్తి చూపించాయనేది వాటి సారాంశం. ఇంతవరకూ ఏ జట్టు గానీ, ఆటూ హోట్లీ గానీ దీనిపై నెరుగా ప్రకటన చేయలేదు. మరోవైపు ముంబయి ఇండియన్స్ మాత్రం తాము ఎవరితోనూ సంప్రదింపులు జరపలేదని స్పష్టం చేసింది. అయినా సరే ప్రచారం మాత్రం ఆగట్టదు. హోట్లీను ఫలానా ధరకు ట్రేడ్ చేశారంటూ కథనాలు వస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్.. టీవీసీఐతో పాటు ప్రాంతీయ మంగిట ఓ.కీలక్ డిమాండ్ ఉంచారు. ఒక ప్రాంతీయ సంచి మరొక దానికి స్వేచ్ఛ మారుతున్నారంటూ గత కొద్ది రోజులుగా మీడియాలో తెగ హడావుడి జరుగుతోంది. ఆ ప్రక్రియకు సంబంధించి గడువు ముగిసేందుకు ఇంకా చాలా సమయం

ఉంది. సదరు ఫైయర్ వేర్ ప్రాంతీయ మారింట్లు అందరికీ తెలిసినా.. ఎంత ట్రేడింగ్ జరిగిందనేది మాత్రం నలుగురికీ తెలుస్తుంది. అటగాడితోపాటు టీవీసీఐ, రెండు ప్రాంతీయ వర్త మాత్రమే పూర్తి చూపించారంటుంది. అని గావస్కర్ తెలిపారు. ‘ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతి ప్రాంతీయ తన జట్టు కోసం నిర్ణయించిన మేరకే వేతనాల పరిమితిని పాటించిందా? లేదా నిబంధనలను అతిక్రమించిందా అనేది ఇతరులకు ఎలా తెలుస్తుంది? పూర్తి పారదర్శకత, జవాబు దారితీసే కోసం ట్రేడింగ్ వివరాలను బహిరంతం చేయడం ముఖ్యం. ప్రపంచంలోనే ఐపీఎల్ అత్యుత్తమ టీ20 లీగ్. అందుకే, ఆర్థిక పరమైన విషయాలలోనూ లీగ్ వైపు ఎవరూ వెళ్లితూ చూపేందుకు ఆస్కారం ఇవ్వొద్దు. అందుకోసం ప్రతి విషయాన్ని జరుపుకు చెప్పడం ఉత్తమం. అప్పుడు ఐపీఎల్ ప్రొఫైల్ ఇంకా బెటర్ గా మారుతుంది’ అని గావస్కర్ సూచించారు.

ఇవి బ్యాడ్మింటన్ ‘ఒలింపిక్స్’.. ఇక్కడ పాయింట్స్ కరెన్సీ..!



గమా? అంటే కచ్చితంగా అటగాళ్లకు ప్రయోజనం..! పురుషుల, మహిళల విభాగంలో సింగిల్, డబుల్స్ తో పాటు మిక్స్డ్ డబుల్స్ తో పోటీలు జరుగుతాయి. ఇక్కడ సగటు బహుమతి లేకపోయినా.. ప్రపంచ ర్యాంకింగ్ పాయింట్లు ఉంటాయి. వాటినే అత్యంత విలువైన కరెన్సీగా భావిస్తారు. రెండేళ్ల కిందట అవేదేబిట్ గ్రెడ్లైన్స్ పోల్డర్.. వరల్డ్ ఛాంపియన్షిప్ గోల్డ్ మెడల్ ను అందుకొంటే సదరు పట్టర్ 14,500

పాయింట్లు సొంతం చేసుకుంటారు. ఉదాహరణకు ప్రస్తుతం టీవీ సింధు 58,051 పాయింట్లతో 11వ స్థానంలో ఉంది. ఇప్పుడే ఎడిషన్ లో బంగారు పతకం సొంతం చేసుకుంటే.. 72,551 పాయింట్లతో ఎనిమిదో స్థానానికి చేరుకొనే అవకాశం ఉంది. సెమీస్ వరకూ వెళ్లినా తన ర్యాంక్ మెరుగు కావడం భావించాలి. వరల్డ్ ఛాంపియన్షిప్ లో వచ్చిన పాయింట్లు ఆధారంగా సూపర్ 1000, సూపర్ 750 ఈవెంట్స్ సింగిల్ ను నిర్ణయిస్తారు. ఒలింపిక్స్ లోనూ అడ్వెంట్ కు పాయింట్లు అలాంటి సగటు బహుమతి ఉండదు. పతకాలను అందజేస్తాం

కొందరి వల్ల ఎన్ఎస్ఐఫ్ ప్రక్రియపై అనుమానాలు

ప్రధాన కార్యదర్శి అనిస్ జోషి వ్యాఖ్యానించారు. ‘ఈనాటి గుర్తింపు ప్రక్రియ పారదర్శకంగా ఉంటుందని భావించడం లేదు. గత కొన్నేళ్లుగా మేం న్యాయపోరాటం చేస్తూనే ఉన్నాం. ఒకవేళ అనే పరిస్థితులు పునరావృతమైతే మళ్లీ కోర్టులను ఆశ్రయిస్తాం. అలాగే ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో మా పోరాటాన్ని కొనసాగించాలి. ప్రభుత్వంతో మాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. కానీ, కొంతమంది ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జోక్యం మాత్రం అందోళన కలిగించే అంశమే’ అని జోషి వెల్లడించారు. ‘గుర్తింపు కోసం ఇబ్బందికే మా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. త్వరలోనే భారత్ ఒలింపిక్స్ సంఘం ప్రెసిడెంట్ పీటీ ఉష, కేంద్ర క్రీడల శాఖ మంత్రి మన్మోహన్ మాండవీయ కలుస్తారు. గత 51 ఏళ్లుగా మా సంఘం యోగా నకు ఓ క్రీడగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నామని భావించాలి. దేశ వ్యాప్తంగా 700 క్రికెటర్ మా యూనిట్ల ఉన్నాయి. బలమైన అర్గనైజేషన్లు ఉన్నాయి. తయారీ చేస్తున్నాం. మెరిట్, అనుభవం పరిగణనలోకి తీసుకున్నా మేం చాలా గొప్పగా ఉన్నాం.



అత్యంత ఘనంగా జరిగిన నిర్మాత బండ్ల గణేశ్ కుమార్ జనని-సూర్యతేజ వివాహం



పుదయం సినిమా: ప్రముఖ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేశ్ కుమార్ జనని వివాహం సూర్యతేజతో అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. హైదరాబాద్‌లోని జేఆర్‌సి కన్వెన్షన్‌లో జరిగిన ఈ వేడుకకు తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు హాజరయ్యారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు దంపతులు, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డితో పాటు సినీ ప్రముఖులు మోగాస్థార్ చిరంజీవి దంపతులు, విక్టర్ వెంకటేష్, కింగ్ నాగార్జున, నాగచైతన్య

దంపతులు, గోపిచంద్, తేజ సజ్జ, కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీకాంత్, నటి జయప్రద, దర్శకులు కె రాఘవేంద్రరావు, బొయపాటి శ్రీను, కొరటాల శివ, త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్, శ్రీను వైట్ల, అనిల్ రావిపూడి, మెహర్ రమేష్, నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, నాగవంశీ, అనిల్ సుంకర, శిరీష్, సాహు గారపాటి తదితర సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

సోనీ పిక్చర్స్ నెట్‌వర్క్ ఇండియా తాజాగా సెలబ్రిటీ మాస్టర్‌చేఫ్ తమిళో ప్రకటన



పుదయం సినిమా: సోనీ పిక్చర్స్ నెట్‌వర్క్ ఇండియా తాజాగా 'సెలబ్రిటీ మాస్టర్‌చేఫ్ తమిళో'ను ప్రకటించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన ఈ కుకింగ్ షో యాల్స్ ను తమిళ ప్రేక్షకుల కోసం సోనీ విజి, సోనీ లివ్‌లో స్టార్ హిట్‌యిన సమంత రూత్ ప్రభు హోస్ట్ చేస్తుండటం విశేషం. సెలబ్రిటీలు, ఫుడ్, కాంపిటీషన్.. ఈ మూడు ప్రపంచాలను ఒకే దగ్గరకి తీసుకొస్తూ 'సెలబ్రిటీ మాస్టర్‌చేఫ్ తమిళో' రూపొందుతోంది. తమిళ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ రంగానికి చెందిన చలువురు ప్రముఖులు తొలిసారి సెట్స్ నుంచి కిచెన్‌లోకి అడుగుపెట్టి.. కఠినమైన వంటలకు సంబంధించిన సవాళ్లు, ఊహించని ట్విస్టులు, ఒత్తిడిని ఎదుర్కోబోతున్నారు. ప్రేక్షకులను మెప్పించడంతో పాటు.. ప్రతి చాలెంజ్‌లో విజయం సాధించేలా రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేస్తూ తమ టాలెంట్‌ను నిరూపించుకో బోతున్నారు. జనశ్రేష్ట విషయా నిర్వహిస్తూ 'సెలబ్రిటీ మాస్టర్‌చేఫ్ తమిళో'.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన మాస్టర్‌చేఫ్ షో యాల్స్ ను ఆధారంగా చేసుకుని రూపొందుతోంది.

పుదయం

సినిమా: ఎన్‌టిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతినేని దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ 'RaPo23' కోసం కోసం అపూర్వతలూ శ్రమిస్తున్నారు. ఈ సినిమా కోసం ఇటీవల పుదుచ్చేరి శివార్లలో రామ్ ఏకంగా 24 గంటల పాటు నిర్విరామంగా పూజ చేశారు. విశేషం ఏమిటంటే రామ్ కేవలం డైరెక్టర్‌గా కెమెరా వెనుక ఉండటమే కాకుండా హీరోగా కూడా

'RaPo23' కోసం ఏకధాటిగా పూజ చేసిన స్టార్ రామ్ పోతినేని

నటిస్తున్నారు. పుదుచ్చేరిలో ఈ సినిమా కోసం భారీ సెట్‌లు వేశారు. దాదాపు 9 రోజుల పాటు సాగిన ఈ షెడ్యూల్‌లో రామ్ నటుడిగా తనపై ఉన్న బాధ్యతతో పాటు, దర్శకుడిగా సినిమా ప్రతి అంశాన్ని పర్యవేక్షిస్తూ శ్రమిస్తున్నారు. భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కుతున్న 'RaPo23' ప్రస్తుతం అందరిలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. అయితే అనూహ్యంగా కురిసిన వర్షాల కారణంగా పుదుచ్చేరి షెడ్యూల్‌కు తాత్కాలికంగా ట్రేక్ పడటంతో యూనిట్ హైదరాబాద్‌కు తిరిగి వచ్చింది. మిగిలిన షూటింగ్‌ను అదే భారీ సెట్‌లతో పూర్తి చేసేందుకు త్వరలోనే టీమ్ మళ్ళీ పుదుచ్చేరి వెళ్లనుంది. హీరోగా, దర్శకుడిగా ఒకేసారి రెండు బాధ్యతలు తీసుకున్న రామ్.. ఇంత కఠినమైన షూటింగ్ షెడ్యూల్‌లోనూ డెడికేషన్ తో పని చేస్తున్న తీరు 'RaPo23'పై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. కృష్ణ పోతినేని నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని రాపో సినిమాటిక్స్ బ్యానర్‌పై భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. డార్క్, ఇంటెన్సింగ్ నియో-నోయర్ బ్యాక్‌డ్రాఫ్‌తో సాగే సైకలాజికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఈ సినిమాకు నేషనల్ అవార్డ్ విన్నింగ్ సినిమాలో గ్రాఫర్ తిరునవుక్కరను (తిర్రు కెమెరామెన్) పనిచేస్తున్నారు. యాక్షన్ పార్లను విక్రమ్ మార్, పీటర్ వాయిస్ కలిసి హ్యాండ్‌ల్ చేస్తున్నారు. ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ ఏఎస్ ప్రకాష్ సినిమా కథకు, భారీ స్కేల్‌కు తగ్గట్టుగా ప్రత్యేకమైన సెట్స్ ను రూపొందిస్తున్నారు. సినిమా క్యాన్సర్ క్యాన్సర్, తదుపరి షెడ్యూల్‌కు సంబంధించిన మరన్ని వివరాలను మేకర్స్ రాబోయే రోజుల్లో వెల్లడించనున్నారు.



"సాV3" మూవీ టీజర్ లాంఛ్



పుదయం సినిమా: సాహుజీ, డీమోన్ పవన్, లిఖిత (రాను బొంబాయికి రాను సాంగ్ ఫేమ్) హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా "సాV3". ఈ చిత్రాన్ని లక్ష్మి కృష్ణ ఫిలింస్ బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం. 2గా నిర్మాత వి. విజయ నిర్విస్తున్నారు. నటుడు, దర్శకుడు కృష్ణమూరు ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకున్న ఈ సినిమా త్వరలోనే గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఆదివారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లో "సాV3" సినిమా టీజర్ షో ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బిగ్ బాస్ సెలబ్రిటీలు పాల్గొన్నారు. ఈ సినిమా పెద్ద హిట్ కావాలని మన స్వార్థిగా

కోరుకుంటున్నా. అన్నాడు. నటుడు సంజయ్ తుమ్మ మాట్లాడుతూ - "సాV3" సినిమా టీజర్ చాలా బాగుంది. డైరెక్టర్ కృష్ణ మూరు, ఇతర టీమ్ అందరికీ ఆల్ ది బెస్ట్. నేను డీమోన్ పవన్ నటనకు అభిమానిని. ఆయన హ్యాపర్ ఆ్ మంచి పేరు తెచ్చుకుంటారు. ఒక మోగాస్థార్ చిరంజీవి, మహేశ్ బాబు, నాని లా పేరు తెచ్చుకుంటాడని నమ్మకం గా చెప్పగలను. అన్నాడు. సబీ హోరిక మాట్లాడుతూ - ఈ సినిమా లో నేనొక ఇంఫార్మల్ రోల్ చేశాను. నేను ఈ పాత్రలో మెప్పించగలను అని నమ్మి అవకాశం ఇచ్చిన డైరెక్టర్ కృష్ణ మూరు కి థ్యాంక్స్. ఆయనకు సినిమా అంటే చాలా ప్యాషన్. పొద్దుటి నుంచి రాత్రి వరకు అదే ప్యాషన్ తో ఎన్‌ర్జీతో వర్క్ చేస్తుంటారు. సాహుజీ తన క్యారెక్టర్ లో నటించారు అనేకంటే

'అమీర్ లోగ్' కంప్లీట్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టెనర్ గా ఉంటుంది

పుదయం సినిమా: 'అమర్ నంబర్ ప్రొడక్షన్స్' బ్యానర్‌పై మధు రెడ్డి సోమ నిర్మించిన తొలి చిత్రం 'అమీర్ లోగ్'. ఈ మూవీకి రమణా రెడ్డి సోమ దర్శకత్వం వహించారు.

మీ నేపథ్యం గురించి చెప్పండి?

మాది నల్గొండ జిల్లాలోని రాఘవపరం. 1997లోనే ఉన్నత చదువు కోసం హైదరాబాద్‌కి వచ్చాను.

సినిమాలు తీయాలనే ఆలోచన ఎలా వచ్చింది?

కథలు రాయడం, చదవడం నాకు చాలా ఇష్టం. ఆరేడెళ్ల నుంచి కథలు నుంచి రాయడం ప్రారంభించాను.

మొదటి సినీ ప్రయత్నం గురించి చెప్పండి?

మూడేళ్ల త్రితం పార్ట్ ఫిల్మ్ తీశాను. రాత్రి రాశా.. ఉదయం పూట మాటింగ్ చేసేశాం. ఊర్, సిటీలో కలిపి 33 నిమిషాలు ఫుటీజ్ వచ్చింది.

'అమీర్ లోగ్' జర్నీ గురించి చెప్పండి?

'అమీర్ లోగ్' అనే టైటిల్ ను ముందు ఫిక్స్ అయ్యాను. అక్కడి నుంచి అనలైజ్ అమీర్ లోగ్ ఎవరు? అని రకరకాలుగా రాసుకున్నాను. ఓ.బి.సి, ముగ్గురు కుర్రాళ్లు అని కథను రాయడం ప్రారంభించాను. సెంట్ సౌండ్‌తో చేయాలని ఎందుకు అనుకున్నారు?

అర్జిస్తుంటే ఎంతో నేను రంగం నటించారు. కొంత డబ్బింగ్ చెప్పారు.



దర్శకుడు రమణా రెడ్డి సోమ

'2కె లవర్స్' పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభం



పుదయం సినిమా: ఎం బి ప్రొడక్షన్స్ హాస్ బ్యానర్ మీద రాజేష్ నాయుడు దర్శకత్వంలో బిమ్మ నాయక్ నిర్విస్తున్న ప్రొడక్షన్ నెం. 1 '2కె లవర్స్' (Soul of Love) పూజా కార్యక్రమాలు ఆదివారం నాడు రైవ సన్నిధానం లో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సినిమాలో మోహన్ పెదాడ, శృతి శంకర్, సాయి కుమార్, తనికెళ్ల భరణి, ప్రణీత్ రెడ్డి, సప్తగిరి, రచ్చ రవి, మొట్టా రాజేంద్రన్, రమ్య పొందూరి, సూర్య, శివన్యారాయణ, ఆమనీ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించబోతున్నారు. ఈ మూవీకి రసూల్ ఖాన్ కథను అందించారు. ఈ చిత్ర ప్రారంభోత్సవానికి మెలోడీ ట్రస్ట్ మణిశర్మ, తనికెళ్ల భరణి, వీఎన్ ఆదిత్య ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి వీఎన్ ఆదిత్య కావొ కొట్టగా, మణిశర్మ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. తనికెళ్ల భరణి స్క్రిప్ట్ అందజేశారు.

పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం.. దర్శకుడు రాజేష్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. 'రసూల్ గారు అద్భుతమైన కథను ఇచ్చారు. తెలంగాణ నేపథ్యంలో సాగే అందమైన ప్రేమ కథతో పాటు, ఎమోషన్స్ తో సినిమాని రూపొందిస్తున్నాం. అద్భుతం ఏదోదభ రితంగా మూవీ ఉంటుంది. మా చిత్ర ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చిన మణిశర్మ గారికి, తనికెళ్ల భరణి గారికి, వీఎన్ ఆదిత్య గారికి ధన్యవాదాలు. నాకు ఈ అవకాశం ఇచ్చిన మా నిర్మాత బిమ్మ నాయక్ గారికి, రసూల్ కి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. నిర్మాత బిమ్మ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. 'ఈ రోజు మా ఎం.బి. ప్రొడక్షన్స్ హాస్ ప్రారంభించడం అనందంగా ఉంది. రసూల్ మంచి కథను అందించారు. రాజేష్ గారు సినిమాకి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తెలంగాణ యానలో ఇది వరకు చూడని ప్రేమ కథ, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో సినిమా ఉండబోతోంది.