

వెండి వెలవెల..!

మళ్ళీ భారీగా తగ్గిన రేటు

బంగారం, వెండి ధరల పతనం సామాన్యులకు ఊరటనిస్తోంది. గత కొన్ని రోజులుగా అమాంత పెరిగిన ధరలు ఒక్కసారిగా దిగివస్తున్నాయి. ఇవాళ హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో నేడు కిలో వెండి ధరపై ఏకంగా రూ.20,000 వేలు తగ్గింది. ఈ పరిణామం కిలో వెండి ధర రూ.2,80,000 వద్దకు చేరుకుంది. గత రెండు రోజుల్లోనే వెండి ధర ఏకంగా రూ. 40,000 మేర క్షీణించడం ఇన్వెస్టర్లను, కొనుగోలుదారులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది.

పుజల కోసం.. ప్రకృతి కోసం.. సామాన్యుల గొంతుగా.. సామాజిక సమరంగా..

ధర్మశుంభ

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక

ఎల్ఐసీ ఫలితాలు

ఆకర్షణీయం

దేశంలోనే అతిపెద్ద జీవిత బీమా కంపెనీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసీ) ఆకర్షణీయ ఆర్థిక ఫలితాలను ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం 2025-26 డిసెంబర్తో ముగిసిన మూడో త్రైమాసికం (క్వార్టర్)లో రూ.12,930 కోట్ల నికర లాభాలు సాధించింది. ఇంతక్రితం ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలోని రూ.11,008 కోట్ల లాభాలతో పోల్చితే 17 శాతం వృద్ధిని సాధించింది. క్రితం క్వార్టర్లో ఈ ప్రభుత్వ రంగ దిగ్గజం నికర ప్రీమియం ఆదాయం 17 శాతం పెరిగి రూ.1.26

నల్లగొండ సంపుటి : 12 సంచిక : 313 ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్ ఆదివారం 8 ఫిబ్రవరి 2026 పేజీలు : 12 వెల : 3 Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar

రేవంత్ రెడ్డి 'తిట్ల ట్రాప్'లో పడకండి



- ప్రజా సమస్యలపైనే సమరం
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు
- తెలంగాణ గడ్డపై ప్రస్తుతం ఒక వికృతమైన రాజకీయ క్రీడ నడుస్తోంది
- పద్నాలుగేళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటంతో, ఢిల్లీ పీఠాన్ని గడగడలాడించి, మన స్వరాష్ట్ర స్వప్నాన్ని సాకారం చేసిన నాయకుడు కేసీఆర్
- నేడు అధికార గర్వంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను, అవిసీతిని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి కేసీఆర్ గారి వ్యక్తిత్వం మీద విషం చిమ్ముతున్నారు

హైదరాబాద్

కేవలం తన వైఫల్యాలను హామీల అమలును కప్పిపుచ్చుకోవడానికి కీలకమైన మున్సిపల్ ఎన్నికల వేళ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తిట్ల దండకం అందుకున్నారని, రేవంత్ రెడ్డి తిట్ల ట్రాప్ లో పడవద్దని పార్టీ శ్రేణులకు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ గడ్డపై ప్రస్తుతం ఒక వికృతమైన రాజకీయ క్రీడ నడుస్తోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పద్నాలుగేళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటంతో, ఢిల్లీ పీఠాన్ని - మగతా3లో



మలేసియా ప్రధాని అన్వర్, నేను ఎప్పటి నుంచో స్నేహితులం

- ప్రధాని సరోంద్ర మోదీ
- ఆయన ప్రధాని కాకముందు నుంచే తనకు పరిచయం ఉందన్న మోదీ
- భారత సంతతి కమ్యూనిటీ ఉన్న రెండో అతిపెద్ద దేశం మలేసియా అన్న మోదీ
- తమిళ సంతతికి చెందిన వారు మలేసియాలో దశాబ్దాలుగా ఉంటున్నారన్న మోదీ

హైదరాబాద్

క్యాష్ పట్టు... ఓటు పట్టు

ఎన్నికల్లో కాసులతోనే ప్రచారం

- గెలుపే లక్ష్యంగా అన్ని పార్టీల అభ్యర్థులు వ్యూహాలు
- ఇక ఎన్నికల వేళ ఏరులై పారుతున్న మద్యం, దబ్బు
- కొన్నిచోట్ల అయితే రాజకీయం అసలు రంగు బయటపడుతోంది
- స్పీరాస్త్రి, మైనింగ్, కాంట్రాక్టర్లు, మద్యం వ్యాపారాల్లో ఉన్నవారు పోటీకి సై అంటున్నారు
- గతంలో ప్రజా జీవితంలో ఉన్నవారు, రాజకీయాల్లో క్రియాశీలకంగా ఉన్న ఫ్యామిలీల నుంచే పోటీ చేసేవారు

హైదరాబాద్

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. గెలుపే లక్ష్యంగా అన్ని పార్టీల అభ్యర్థులు వ్యూహాలు రచిస్తున్నారు. ఇక ఎన్నికల వేళ మద్యం, దబ్బు ఏరులై పారుతోంది. కొన్నిచోట్ల అయితే రాజకీయం అసలు రంగు - మగతా3లో



'రైతే ఎప్పటికీ రారాజా'..

- అమెరికా ఒప్పందంలో స్పష్టం!
- మధ్యంతర వాణిజ్య ఒప్పందం మన దేశీయ వ్యవసాయ రంగానికి ఒక గొప్ప ఊరటను అందించింది
- ఈ ఒప్పందంలో అమెరికా.. భారతీయ ఉత్పత్తులపై విధిస్తున్న దిగుమతి సుంకాలను గతంలో ఉన్న 50 శాతం నుండి ఏకంగా 18 శాతానికి తగ్గించింది



హైదరాబాద్

భారత వ్యాక్సిన్లు రాకపోవడం మా ఆర్థిక వ్యవస్థకు భారంగా మారింది

- భారత్ నుంచి అందుబాటు ధరలో లభించే వ్యాక్సిన్ల సరఫరా నిలిచిపోయిందని వెల్లడి
- వ్యాక్సిన్ల దిగుమతి కోసం పండల మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చవుతున్నాయన్న మంత్రి
- కరోనా సమయంలో భారత్ నుంచి కొవిడ్ వ్యాక్సిన్లు వచ్చినట్లు వెల్లడి



హైదరాబాద్

'చరిత్రలో సువర్ణ అక్షరాలతో లిఖించాల్సిన రోజు ఇది

- రైతులకు నష్టం లేదు'- ట్రేడ్ డిలీపై గోయల్
- అమెరికా, భారత్ ట్రేడ్ డిలీపై పీయూకే గోయల్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- ఇరు దేశాల బంధాల మధ్య ఇది సువర్ణాక్షరాలను కేంద్రమంత్రి



హైదరాబాద్

బీజేపీతో బీఆర్ఎస్ కలిసిపోయింది

- కాంగ్రెస్ను ఓడించేందుకు బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ చీకటి ఒప్పందం చేసుకున్నాయి
- మోదీని చూసి ఓటేస్తే గట్టి బీజేపీ నేతలు పనిచేయకపోతే ఆయన్ను అడగలేం కదా?
- గులాబీ షాస్ కేసీఆర్ రంగారెడ్డి జిల్లాకు గోదావరి జిల్లాలను ఎందుకు అడ్డుకున్నారని నిలదీసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- వికారాబాద్లో సీఎం పర్యటన
- గట్టి బీజేపీ నేతలు పనిచేయకపోతే, మోదీని అడగలేమని వెల్లడి
- అప్పులున్నా ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు చేస్తున్నాం
- గత పాలకులు చేసిన తప్పులను సరిచేస్తూ పాలన



ప్రాజెక్టులను నిర్వీర్యం చేశారని విమర్శించారు. తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడని చెప్పుకునే కేసీఆర్, రంగారెడ్డి జిల్లాకు గోదావరి జిల్లాలను ఎందుకు అడ్డుకున్నారని, కేసీఆర్ మనోడు కాదని వరాయి వాదని పక్క రాష్ట్రం గురించే ఆలోచిస్తారని, ఏపీ మాజీ మంత్రి రోజా పెట్టిన చేపలు పులును తిని రాయలసీమను రతనాల సీమ చేస్తానని కేసీఆర్ చెప్పారని ఆరోపించారు. లక్ష్మీదేవిపల్లి ప్రాజెక్టు కట్టేందుకు - మగతా3లో



రష్యా, ఉక్రెయిన్ యుద్ధంపై అమెరికా గడువు

- గడువులోగా లక్ష్యం నెరవేరకపోతే ట్రంప్ యంత్రాంగం ఇరుపక్షాలపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తుందని వెల్లడి
- యుద్ధానికి తెరదించేందుకు అన్ని విధాలా సహకరిస్తామని అమెరికా హామీ ఇచ్చిందని వెల్లడి
- యుద్ధం ముగింపునకు కచ్చితమైన షెడ్యూల్ కావాలని అమెరికా అడిగిందన్న జెలెన్స్కీ

హైదరాబాద్

నగరపాలక సంస్థలుగా మల్కాజిగిరి, సైబరాబాద్

- గ్రేటర్లో 6 కొత్త జోన్లు!
- జీహెచ్ఎంసీని మూడు కార్పొరేషన్లుగా విభజించనున్న ప్రభుత్వం
- నగరపాలక సంస్థలుగా హైదరాబాద్, మల్కాజిగిరి
- ఆరుజోన్లకు పరిమితం కానున్న గ్రేటర్ హైదరాబాద్
- 17 ఏళ్ల తర్వాత ప్రత్యేక అధికారి పాలన



300 డివిజన్లతో దేశంలోనే అతి పెద్ద మహానగరంగా విస్తరించిన గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్(జీహెచ్ఎంసీ)ను తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఫిబ్రవరి 10వ తేదీన మూడు కార్పొరేషన్లుగా విభజించనుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆయా కార్పొరేషన్లు ఏ విధంగా ఏర్పాటు కానున్నాయి? వాటి పేర్లు ఏంటి? ఎంత జనాభాతో ఏర్పాటు కాబోతున్నాయనే ప్రశ్నలు హైదరాబాద్ నగరవాసుల్లో తీవ్ర ఉత్సాహం సృష్టిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో ప్రస్తుత కార్పొరేటర్ల పదవీకాలం పూర్తవుతుండటంతో తర్వాత నగర పాలన ఏ విధంగా ఉండనుందనేటమంటి చర్చ ప్రస్తుతం జరుగుతోంది. భాగ్యనగరంలో 17 ఏళ్ల తర్వాత స్పెషల్ ఆఫీసర్ పాలన రాబోతుంది. పాలకమండలి తేనెపప్పు మేయర్కు సమాన హోదాలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థలకు ప్రత్యేక అధికారాలను నియమించి పరిపాలనను నిర్వహిస్తుంది. చివరి సారిగా 2008 సెప్టెంబరు 4వ తేదీ నుంచి 2009 డిసెంబరు 4వ తేదీ వరకు ఎన్.పి.సింగ్ కమిషనర్, ప్రత్యేక అధికారి హోదాలో జీహెచ్ఎంసీ పరిపాలన బాధ్యతలను చేపట్టారు. ఆయనకు ముందు అంటే 12 మున్సిపాలిటీలను - మగతా3లో

రాజకీయ దురుద్దేశంతో చేసిన ఆరోపణ

1980లోనే ఓటరు జాబితాలోకి నా పేరు చేరలేదు పౌరసత్వంపై కోర్టుల విచారణ రాజ్యాంగ విరుద్ధం అది ఎన్నికల సంఘం పరిధిలోని అంశం 1980లోనే సోనియాకు ఓటు హక్కు వచ్చిందనే ఆరోపణ అబద్ధం దిల్లీ సెషన్స్ కోర్టులో సోనియా తరపు న్యాయవాదులు





మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే, సాదా పాలకు బదులుగా ఖర్జూరంతో మరిగించిన పాలు తాగడం అలవాటుగా చేసుకోండి.. ఖర్జూరం పాలు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అద్భుతమైనవి. ఎందుకంటే రెండూ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కలిపి తీసుకుంటే వాటి ప్రయోజనాలు రెండింపు అవుతాయి. ఖర్జూరంలో ఇసుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరోవైపు, పాలలో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, బి12 ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే, సాదా పాలకు బదులుగా ఖర్జూరంతో మరిగించిన పాలు తాగడం అలవాటుగా చేసుకోండి.. ఖర్జూరం పాలు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అద్భుతమైనవి. ఎందుకంటే రెండూ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కలిపి తీసుకుంటే వాటి ప్రయోజనాలు రెండింపు అవుతాయి. ఖర్జూరం పాలు ఎలా తయారు చేయాలి?.. ఉపయోగాలేంటో పూర్తి వివరాలతో వెళితే? పాలలో ఖర్జూరం కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇవి మీకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలోని సహజమైన షుగర్ ఇన్?స్టాబుల్ ఎనర్జీని ఇస్తాయి. ఎముకల బలానికి మంచిది. వీటిలో మినరల్స్, పొటాషియం, కాపర్, మెగ్నీషియం ఎముకల బలానికి మేలు చేస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. గట్ హెల్త్? మెరుగవుతుంది. బీపీని కంట్రోల్?లో ఉంచడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. కాబట్టి రక్తపోటుతో ఇబ్బంది పడేవారు హాయిగా తీసుకోవచ్చు. బీపీని కంట్రోల్?లో ఉంచడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. కాబట్టి రక్తపోటుతో ఇబ్బంది పడేవారు హాయిగా తీసుకోవచ్చు. బరువు పెరగడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. రెండీటిలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరంగా బరువు పెరుగుతారు. దీనికోసం ముందుగా 1 గ్లాసు పాలు తీసుకోండి. 3 నుంచి 5వరకు ఖర్జూరాలను సగానికి కోసి విత్తనాలను తొలగించండి. పాలలో ఖర్జూరాలు వేసి కొన్ని నిమిషాలు మరిగించాలి. గోరువెచ్చగా ఉండగానే తాగేయాలి. మీరు దానిని రాత్రంతా అలాగే ఉంచి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఖర్జూరం పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బలహీనతను అధిగమించడానికి, శక్తిని తిరిగి పొందడానికి మీరు ఖర్జూర పాలను తీసుకోవచ్చు. ఖర్జూరంలోని సహజ చక్కెర అలసటను తగ్గిస్తుంది. అయితే పాలు దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. ఖర్జూరాలు ఇసుముకు మంచి మూలం. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు పాలలో మరిగించిన ఖర్జూరాన్ని త్రాగాలి. ఇది హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

**ఖర్జూరం, పాలు
15రోజులు తాగండి
చాలు..
ఈ సమస్యలకి
దూరంగా ఉండండి!**



ఉప్పు, జామకాయ కలిపి తింటున్నారా?



జామ మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడం వరకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. జామకాయలో ఆపిల్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ ప్రోటీన్, మూడు నారింజల కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన జామకాయలను ఉప్పుతో తింటారు. విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉన్న జామకాయ ప్రయోజనాలు దాని రుచిని మించి ఉంటాయి. దాని తీపి, ఉప్పుగా ఉండే రుచితో జామ మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడం వరకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. జామకాయలో ఆపిల్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ ప్రోటీన్, మూడు నారింజల కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన జామకాయలను ఉప్పుతో తింటారు. ఇలా తినడం సరైనదేనా?.. జామకాయను ఉప్పుతో ముఖ్యంగా నల్ల ఉప్పు, లేదా రాతి ఉప్పుతో కలిపి తినడం వల్ల దాని ప్రయోజనాలు పెరుగుతాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అదనపు విటమిన్ సిని అందిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఉప్పు జామ రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఎలక్ట్రోలైట్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. అయితే, మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, తక్కువ ఉప్పును వాడండి. జామకాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నల్ల ఉప్పుతో కలిపితే మలబద్ధకం, అమ్మత్వం, ఉబ్బరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, కడుపు సమస్యలను తగ్గించడానికి, మీరు ఖచ్చితంగా జామకాయను నల్ల ఉప్పుతో తినాలి. జామపండ్లలో నారింజ కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. ఉప్పు ద్రవ సమతుల్యతకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తికి గొప్ప కలుపుకూ మారుతుంది. జామపండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఓ.ఆ.ఓ.), రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉప్పు ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యతకు సహాయపడుతుంది. జామపండ్లలోని ఫైబర్, తక్కువ గైసిమిక్ ఇండెక్స్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. జామపండ్లకు ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల అదనపు రుచితో పాలు అనే ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉప్పు జామ రుచిని పెంచుతుంది. జామలోని ఫైబర్ మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది.

రోజుకు ఒకటి రెండు తింటే గుండెపోటుకు చెక్.!

ఇందులో పాలిఅనీశాచరేటెడ్ కొవ్వులు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, అలాగే వివిధ రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అయితే చాలా గింజలు సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. అందుకే వాల్నట్లను ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. వాల్నట్ల తినడం వల్ల చాలా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. వాల్నట్ల అన్ని డ్రై ఫ్రూట్లలో అత్యంత శక్తివంతమైనవిగా చెబుతుంటారు. వాల్నట్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండెపోటు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. అందువల్ల శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచడానికి డ్రై ఫ్రూట్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారే వైద్య నిపుణులు. వాల్నట్ల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చాలా శక్తివంతమైనది. ప్రతి డ్రై ఫ్రూట్ దాని ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, వాల్నట్ల వాటిలో అత్యంత శక్తివంతమైనవి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైనవి. వాల్నట్లలో పాలిఅనీశాచరేటెడ్ కొవ్వులు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, అలాగే వివిధ రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అయితే చాలా గింజలు సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. అందుకే వాల్నట్లను ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. వాల్నట్ల తినడం వల్ల చాలా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మెదడు: వాల్నట్లలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కణాల పెరుగుదలకు, న్యూరాన్ల మధ్య మెరుగైన జిగ్గే ప్రక్రియకు సహాయపడతాయి. వాల్నట్లను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తితో పాటు ఆలోచన మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: ఒత్తిడితో బాధపడేవారికి వాల్నట్ల తినడం చాలా ప్రయోజనకరం. వాల్నట్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది స్థిరమైన మానసిక స్థితిని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్లను పెంచే అమైనో ఆమ్లం. దీని ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ వాల్నట్ల తినడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్ర



సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గుండెకు మంచిది: వాల్నట్ల తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. వాల్నట్లలో పాలిఫెనాల్స్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్నట్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. బరువు తగ్గడం: బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వాల్నట్ల తినడం కూడా ప్రయోజనకరం. వాల్నట్లలో ఫైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ కడుపు ఎక్కువసేపు నిండిన అనుభూతిని ఉంచడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో తినడం: వాల్నట్లను ముందు రోజు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఖాళీ కడుపుతో వాటిని తినడం వల్ల వాల్నట్లలోని పోషకాలు మీ శరీరంలోకి బాగా చేరుతాయి. వివిధ రకాల డ్రై ఫ్రూట్లలో వాల్నట్లను తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే, ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో సమస్యలు వస్తాయి. మీరు ప్రతిరోజూ ఒకటి లేదా రెండు వాల్నట్లను తినవచ్చు.

రోజూ వాడే ఉప్పు గురించి ఎవరికీ తెలియని నిజం!

స్వచ్ఛమైన ఉప్పు గదువు తేదీ ఉండదు, కానీ ప్యాకెట్లపై కనిపించే తేదీ అయోడిన్, యాంటీ-కేకింగ్ ఏజెంట్ల ప్రభావం తగ్గడాన్ని సూచిస్తుంది. తేమ, గాలి తగలడం వల్ల అయోడిన్ పోషక విలువ క్షీణిస్తుంది, ఉప్పు ముద్దలుగా మారుతుంది. గదువు ముగిసినా, సరిగ్గా నిల్వ చేస్తే ఉప్పు సురక్షితమే; దాని పోషక విలువ మాత్రమే తగ్గుతుంది. గాలి చొరబడని కంటైనర్లలో నిల్వ చేయడం ఉత్తమం. వంటగదిలో అతి ముఖ్యమైన పదార్థం ఏదీ అంటే.. అందరూ తక్కువ చెప్పే సమాధానం ఉప్పు అని. ఎందుకంటే? ఉప్పు లేకుండా ఏ వంటకం రుచికరంగా ఉండదు. కూర ఎంత మంచిదైనా చిటికెడు ఉప్పు లేకపోతే, ఆహారం తినకూడదనిగా ఉంటుంది. అందుకే ఉప్పు లేని కూర వున్నా అనే సామెత ఉంది. రుచిలో మాత్రమే కాకుండా ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడంలో కూడా ఉప్పు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే ఈ ఉప్పుకు గదువు తేదీ ఉంటుందా..? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. మార్కెట్లో లభించే ఉప్పు ప్యాకెట్లపై గదువు తేదీని చూసి చాలా మంది అయోమయానికి గురవుతారు. నిజానికి స్వచ్ఛమైన ఉప్పు అంటే సోడియం క్లోరైడ్. ఇది ప్రకృతిలో త్వరగా చెడిపోదు. ఉప్పు తేమను ఆకర్షిస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, నూక్లెయిల్ పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. అయితే, మనం ఉపయోగించే టేబుల్ సాల్ట్ కేవలం ఉప్పు మాత్రమే కాదు. దానిలో అయోడిన్ కూడా కలుపుతారు. శరీరానికి అవసరమైన అయోడిన్ను అందించడానికి ఈ పద్ధతిని అవలంబిస్తారు. కాలక్రమేణా గాలి, వెలుతురు తగిలితే, అయోడిన్ కంటెంట్ తగ్గుతుంది. అందుకే తయారీదారులు ప్యాకెట్లపై గదువు తేదీని సూచిస్తారు. దీని అర్థం ఉప్పు చెడిపోతుందని కాదు, కానీ, దాని పోషక విలువ తగ్గుముఖం పడుతుందని మాత్రమే సూచిస్తుంది. మరో కారణం కూడా ఉంది. ఉప్పు గాలి నుండి తేమను త్వరగా ఆకర్షిస్తుంది. దీనివల్ల అది గట్టిపడి రాతి ముక్కలుగా మారుతుంది. ఈ సమస్యను నివారించడానికి, యాంటీ-కేకింగ్ ఏజెంట్ల అనే పదార్థాలను కలిపి తయారు చేస్తారు. కొంతకాలం తర్వాత ఇవి వాటి ప్రభావాన్ని కోల్పోతాయి. అప్పుడు ఉప్పు ముద్దలుగా మారుతుంది. ఇది కేవలం నాణ్యత, వాడుకలో సౌలభ్యం విషయం మాత్రమే. కాబట్టి, గదువు ముగిసిన ఉప్పు దొరికితే, దానిని వెంటనే పారవేయాల్సిన అవసరం లేదు. అది పొడిగా, వాసన లేనిదిగా, కలుషితం కాకపోతే దానిని ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, అయోడిన్ కంటెంట్ తక్కువగా ఉండవచ్చు. అందుకే గాలి చొరబడని కంటైనర్లో, తేమ లేని ప్రదేశంలో ఉప్పును నిల్వ చేయడం సరైన పద్ధతి. సరిగ్గా నిల్వ చేస్తే, ఉప్పును చాలా కాలం పాటు సురక్షితంగా ఉపయోగించవచ్చు.





బిజినెస్

ఎస్బిఐ వినియోగదారులకు

ఇక నుంచి ఛార్జీల మోతే!

దేశీయ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన ఖాతాదారులకు షాకిచ్చింది. ఇప్పటి వరకు ఆన్లైన్ ద్వారా ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్న ఐఎంపీఎన్ (ఎఓఖా) నగదు బదిలీ సేవలపై సర్వీస్ ఛార్జీలు వసూలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ కొత్త నిబంధనలు



2026, ఫిబ్రవరి 15 నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. అయితే, సాధారణంగా అత్యవసర నగదు బదిలీల కోసం వినియోగించే ఎఓఖా సేవలపై బ్యాంక్ పరిమితులను విధించింది. దీని ప్రకారం.. ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్ మరియు యోనో యాప్ ద్వారా చేసే లావాదేవీలకు ఈ ఛార్జీలు వర్తిస్తాయి. బ్యాంక్ వెబ్సైట్‌పై వివరాల ప్రకారం.. రూ. 25,000 వరకు ఎటువంటి ఛార్జీలు ఉండవు. రూ.25,001 నుంచి రూ.1,00,000 వరకు రూ.2 షన్ జీఎస్టీ, రూ.1,00,001 నుంచి రూ. 2,00,000 వరకు రూ.6 షన్ జీఎస్టీ, రూ.2,00,001 నుంచి రూ.5,00,000 వరకు రూ.10 షన్ జీఎస్టీ ఛార్జీలు విధించబోవడం సామాన్య వినియోగదారులకు కొంత ఉపశమనం కలిగించే అంశం. నేరుగా బ్యాంకు బ్రాంచ్‌కు వెళ్లి చేసే ఎఓఖా ఛార్జీలలో ఎటువంటి మార్పు లేదు. అవి పాత పద్ధతిలోనే రూ.2 నుంచి రూ.20 వరకు కొనసాగుతాయి. అదేవిధంగా డిఫెన్స్, కేంద్ర ప్రభుత్వం, రైల్వే, పోలీసు సిబ్బందికి చెందిన శాలర్ అకౌంట్లకు, అలాగే కొన్ని ప్రత్యేక సేవింగ్స్ ఖాతాలకు మాత్రం ఈ ఛార్జీలు నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది.

కిమ్స్ ఆదాయం రూ.1,003 కోట్లు

కృష్ణా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (కిమ్స్) ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం డిసెంబరు త్రైమాసికంలో తొలిసారిగా రూ.1,000 కోట్ల ఆదాయ మైలురాయిని అధిగమించింది. సమాజ్ త్రైమాసిక ఆదాయం రూ.1,003 కోట్లుగా నమోదైంది. 2024-25 ఇదే కాల



ఆదాయం రూ.790 కోట్ల కంటే, ఇది 27% అధికం. ఇదే సమయంలో సంస్థ నికర లాభం మాత్రం రూ.93 కోట్ల నుంచి రూ.52 కోట్లకు పరిమితమైంది. కొత్తగా ప్రారంభించిన బెంగళూరు, ధాన్ యూనిట్ల నిర్వహణ ఖర్చులు పెరగడమే ఇందుకు కారణమని సంస్థ వివరించింది. చికిత్స కోసం వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరిగిందని, ఒక్కో పడక ద్వారా వచ్చే సగటు ఆదాయం గత ఏడాదితో పోలిస్తే 20.5% వృద్ధితో రూ.46,341కి చేరుకుందని పేర్కొంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్రలోని 25 ఆసుపత్రుల్లో సంస్థకు 7,100 పడకల సామర్థ్యం ఉంది. వివిధ రకల్లో ఉన్న కొత్త ఆసుపత్రుల ద్వారా, పడకల సామర్థ్యం 9,100కు చేరుతుందని కిమ్స్ సీఎండ్ బి.భాస్కర్ రావు తెలిపారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరాన్ని మరింత వృద్ధితో ముగిస్తామన్న విశ్వాసం ఉందన్నారు.

భారత ఎగుమతిదారులు, ఎంఎస్ఎంఇ రంగానికి సువరావకాశం

భారత్ అమెరికా దేశాల మధ్య కుదిరిన చారిత్రాత్మక ఒప్పందానికి సంబంధించిన అధికారిక ముసాయిదా విడుదలైంది. దీంతో ఇరు దేశాల నేతలు ఈ చారిత్రక ఒప్పందం పై హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటనలు విడుదల చేస్తున్నారు.అయితే ఈ ఒప్పందం వల్ల ఎవరికి లాభం, ఎవరికి నష్టం అనే క్లారిటీ ఇవ్వడంలేదు వస్తుంది. భారత్, అమెరికా ఒప్పందం కారణంగా.. భారతీయ ఎగుమతిదారులకు సుమారు 30 ట్రిలియన్ డాలర్ల అమెరికా మార్కెట్ అందుబాటులోకి రానున్నట్లు మంత్రి పీఠావ్ గోయల్ ప్రకటించారు. ఇందులో ముఖ్యంగా నూక్ష్య, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు, వ్యవసాయపనుల మరియు ఎలక్ట్రానిక్స్ అవివృతలు తమ ఉత్పత్తులను అమెరికాకు ఎగుమతి చేయడానికి భారీ అవకాశాలు లభిస్తాయి. అమెరికా తన దిగుమతి సుంకాలను 18 శాతానికి తగ్గించడం వల్ల టెక్నాలజీ, రెడర్, ఫుడ్, ఫెర్టిలైజర్, ప్లాస్టిక్, హ్యాండ్ క్రాఫ్ట్ వంటి రంగాలకు చెందిన తయారీదారులు అంతర్జాతీయ వివశిలో గొప్ప లాభాలను పొందే అవకాశం ఉంది. తాజా పరిణామాలతో ఎవరికి లాభం ఎవరికి నష్టం అనే విషయాలను ఇక్కడ చూద్దాం. అమెరికాతో కుదిరిన వాణిజ్య ఒప్పందం కేవలం ఆర్థిక వృద్ధితో పరిమితం కాకుండా, దేశంలో లక్షలాది కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది. ఎగుమతులు పెరగడం వల్ల తయారీ, సేవ రంగాల్లో నూతన అవకాశాలు లభిస్తాయి, ఇవి ప్రధానంగా యువత, మహిళా కార్మికులకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీనివల్ల దేశవ్యాప్తంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగి, మధ్యతరగతి, గ్రామీణ కుటుంబాల ఆర్థిక స్థితిగతులు



మెరుగుపడతాయని అంచనా వేయబడింది. ఈ ఒప్పందం కారణంగా భారత్ రైతులు, వ్యవసాయ రంగానికి నష్టం కలిగే అవకాశం ఉందని మొదట అనే విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే దేశీయ వ్యవసాయ రంగంపై ప్రభావం చూపకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందున్న చర్యలు తీసుకుంది. భారత్ తన రైతుల ప్రయోజనాలను రక్షిస్తే ఉంచుకుని, సున్నితమైన వ్యవసాయ, పాడి ఉత్పత్తులపై వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న, పాలు, చీజ్, పౌల్ట్రీ వంటి వాటిని ఈ ఒప్పందం పరిధిలోకి రాకుండా పూర్తి రక్షణ కల్పించింది. దీనివల్ల అమెరికా నుంచి వచ్చే చౌకైన అగ్రి-ఉత్పత్తుల వల్ల మన రైతులు నష్టపోయే ప్రమాదం లేకుండా ప్రభుత్వం జాగ్రత్త పడింది. ఈ ఒప్పందం

ఆన్లైన్ మోసాల బాధితులకు రూ. 25,000 పరిహారం

ఈసారి ప్రవృత్తి విధాన కమిటీసమావేశంలో ఆర్బీఐ కీలక ప్రతిపాదన చేసింది. చిన్న మొత్తంలో జరిగే మోసాపాత లావాదేవీలలో నష్టపోయిన వినియోగదారులకు రూ. 25,000 వరకు పరిహారం అందించడానికి భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్(ఆర్బీఐ) ప్రత్యేక ఫ్రీమ్ వర్సస్ ప్రతిపాదిస్తుందని గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా శుక్రవారం తెలిపారు. వినియోగదారుల రక్షణ, డిజిటల్ చెల్లింపుల భద్రతను పెంచడానికి ఆర్బీఐ తీసుకున్న అనేక చర్యల్లో ఇది భాగం. దీనికి సంబంధించి మార్గదర్శకాలను త్వరలో జారీ చేస్తామని గవర్నర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ పరిహార ప్రయోజనం జీవితకాలంలో ఒక్కసారి మాత్రమే వస్తుందని, ప్రతి సంవత్సరం కాదు. వినియోగదారులు అప్రమత్తంగా ఉండటానికి, పదే పదే తప్పులు చేయకుండా నిలువరించడానికి ఈ పరిమితిని నిర్ణయించారు. చెల్లించాల్సిన మొత్తం నష్టంలో 85 శాతం లేదా రూ. 25,000, ఈ రెండింటిలో ఏది తక్కువ అయితే అదిగా లెక్కిస్తారు. ఉదాహరణకు నష్టం రూ. 50,000 అయితే, 85% అంటే రూ. 42,500 అవుతుంది. కానీ ఆర్బీఐ రూ. 25,000 మాత్రమే చెల్లిస్తుంది. అదే, నష్టం



రూ. 20,000 అయితే, 85 శాతం అంటే రూ. 17,000, కాబట్టి పరిహారం రూ. 17,000 ఇస్తారు. ఆర్బీఐ డేటా ప్రకారం, 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 29,080

మోసాలు, రూ. 1,457 కోట్ల నష్టాలు నమోదయ్యాయి. ఆ తర్వాత 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో కార్డ్, ఇంటర్నెట్ ఆధారిత లావాదేవీలకు సంబంధించిన 13,469 మోసాల కేసులు నమోదయ్యాయని, వీటి వల్ల రూ. 520 కోట్ల నష్టం వాటిల్లినది బ్యాంకులు నివేదించాయి. అలాగే, బ్యాంకులు కస్టమర్లకు అవసరంలేని, పూర్తి సమాచారం ఇవ్వకుండా రుణాల

అఫ్ఝనిస్థాన్ మహిళా క్రికెటర్లకు మద్దతిస్తున్నా.. తుది నిర్ణయం ఐసీసీదే!

పురుషుల టీ20 ప్రపంచకప్ లీగ్ మ్యాచ్ కు ముందు అఫ్ఝనిస్థాన్ కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ప్రభుత్వ ఆంక్షలతో విదేశాల్లో తలదాచుకుంటున్న తమ దేశ మహిళా క్రికెటర్లకు అతడు మద్దతు తెలిపాడు. న్యూజిలాండ్ తో మ్యాచ్ సన్నద్ధతపై మాట్లాడిన రషీద్ ఖాన్ అఫ్ఝనిస్థాన్ మహిళా క్రికెటర్లకు మద్దతిస్తానా? అని విలేకరులు ప్రశ్నించారు. అందుకు రషీద్ ఖాన్ కచ్చితంగా మద్దతిస్తానని అని బదులిచ్చాడు. ఐదేళ్ల క్రితం అఫ్ఝనిస్థాన్లో తాలిబాన్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత మహిళల హక్కులు హరించిపోయాయి. విద్యాసంతులు, మేధావులు, మహిళా క్రికెటర్లు విదేశాల్లో తలదాచుకుంటున్నారు. ప్రభుత్వం ఆంక్షల నేపథ్యంలో పలువురు అమ్మాయిలు, మహిళలు క్రికెట్ ఆశను చంపుకొని బతికేస్తున్నారు. తమ అభిరుచిని గౌరవించి.. ఆదేందుకు అనుమతివ్వాలని వారు కోరుతున్నారు. ఇటీవలే పురుష క్రికెటర్లు బహిరంగంగా మద్దతు తెలపాలని మహిళా స్టేయర్ ఫిరుజా ఆమిర్ అభ్యర్థించింది. దాంతో.. ప్రపంచకప్ వేదికను మించిన బిగ్ స్టేజ్ ఉంటుందా? అనుకున్నాడేమో నాకేం అభ్యంతరం లేదని రషీద్ ఖాన్ పేర్కొన్నాడు.



'అఫ్ఝనిస్థాన్ మహిళల జట్టు కచ్చితంగా ఆదాలి. ఐసీసీ పూర్తి సభ్యత్వం కలిగిన జట్టుగా గుర్తించాలి. ఈ విషయం ఐసీసీకి, అఫ్ఝన్ క్రికెట్ బోర్డుకు తెలుసు. ఏ వేదికపై అయినా.. ఎవరైనా అఫ్ఝనిస్థాన్కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారంటే చాలా సంతోషం. నిజంగా అది మాకు గర్వపదాల్సిన సందర్భం. అయితే ఈ అంశంపై అఫ్ఝనిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు, ఐసీసీ

నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అటుగాళ్లుగా మేము ఇందులో ఏం చేయలేం. ప్రస్తుతమున్న పరిస్థితుల్లో మేము చేయగలిగేది చాలా తక్కువే. అధికారంలో ఉన్నవారు ఈ విషయాన్ని మంచుకు తీసుకెళ్లారని ఆశిస్తున్నా' అని ప్రీ-మ్యాచ్ మీడియా సమావేశంలో కాబూలి సారథి వెల్లడించాడు. ఐసీసీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా నివేదికలు సమర్పించి వచ్చే ప్రపంచకప్ మ్యాచ్‌లను వీక్షించే అవకాశం కల్పించింది. అంతేకాదు టీసీసీఐ, ఇంగ్లండ్ బోర్డు, ఆస్ట్రేలియా బోర్డు సహకారంతో అఫ్ఝన్ మహిళా క్రికెటర్లకు శిక్షణ శిబిరాలు, దేశవాళీ మ్యాచ్‌లు ఆడించాలని తీర్మానించింది.

స్పార్ట్స్

అర్ధ శతకంతో మెరిసిన హెట్ మైర్.. స్కాట్లాండ్ బోణీ కొట్టేనా?



టీ20 ప్రపంచకప్ తొలి లీగ్ మ్యాచ్ లో షహాన్ హెట్ మైర్(64) చెలరేగాడు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో స్కాట్లాండ్ బౌలర్లను ఊతేస్తూ మెరుపు అర్ధ శతకంతో జట్టుకు భారీ స్కోర్ అందించాడు. ఓపెనర్ బ్రాండన్ కింగ్(35) శుభారంభమివ్వగా.. హెట్ మైర్ భారీ సిక్సర్లతో అలరించాడు. రోమ్ మన్ పావెల్(24) జతగా ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై విరుచుకుపడిన ఈ చిచ్చరపిడుగు ప్రపంచకప్ లో విండీస్ తరఫున వేగవంతమైన హాఫ్ సెంచరీ బాదాడు. అఖిల్ షెర్వాన్ రూథర్ఫోర్డ్(26) రెండోయూగ్ నిట్టే ఓవర్లలో విండీస్ 182 పరుగులు చేసింది. ప్రపంచకప్ అరంభ పిరులో వెస్టిండీస్ భారీ స్కోర్ బాదింది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో ఓపెనర్లు బ్రాండన్ కింగ్(35), షాహన్ హెట్ మైర్(19)లు శుభారంభమివ్వగా షహాన్ హెట్ మైర్(64) విధ్వంసక శ్రేణితో స్కాట్లాండ్ బౌలర్లను బెంబేలెత్తించాడు. లీన్స్ ఓపెన్లో హాఫ్ బౌలర్లతో క్రికెట్ కి వచ్చిన హెట్ మైర్ తొలి బంతినే గాల్లోకి లేపి షెటయ్యే ప్రమాదం తప్పించుకున్నాడు. ఐపీఎల్ అనుభవంతో రెచ్చిపోయిన ఈ లెఫ్ట్ హ్యాండర్ 22 బంతల్లోనే ఫిఫ్టీ సాధించాడు. మరో ఎండ్ లో రోమ్ మన్ పావెల్(24)నైతం ధనాధర్ ఆదాడు. మూడో వికెట్ కు 80 రన్స్ షోడించిన ఈ ద్వయాన్ని విడదీశాడు. కాసేపటికి ఫ్రాడ్ కర్ల బౌలింగ్ లో హెట్ మైర్ షేట్ కాగా.. షెర్వాన్ రూథర్ఫోర్డ్ మెరుపు ఇన్నింగ్స్ లో స్కాట్లాండ్ బౌలర్లను హదలెత్తించాడు. అఖిల్ ఓవర్లో రోమ్ మన్ పావెల్(6 నాటో) సిక్సర్ బాదగా విండీస్ 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు నష్టానికి 182 పరుగులు చేయగలిగింది.

అప్పుడు ముంబై క్రికెటర్..

ఇప్పుడు అమెరికా ఆల్ రౌండ్ ర్..! స్వదేశంలో ఆరంభమైన పురుషుల టీ20 ప్రపంచకప్ లో భారత జట్టు తొలి లీగ్ మ్యాచ్ కు సిద్ధమైంది. గత సీజన్ లో సంచలన విజయాలతో సూపర్ సిక్స్ కు దూసుకొచ్చిన యూఎస్ఎస్ తో టీమిండియా తలపడనుంది. ఈ మ్యాచ్ లో అందరి దృష్టి భారత స్టార్లపై ఉండగా.. అమెరికా జట్టులోని శుభమ్ రంజన్ (ఫ్రాఫ్రంట్ మెన్ షూటర్) ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాడు. కారణం ఏంటంటే.. ఒకప్పుడు అతడు ముంబై జట్టుకు ఆదాడు. ఇప్పుడు విశ్వ వేదికపై అదే ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో అతడు టీమిండియాతో తలపడనుతున్నాడు. స్వదేశం విడిచి.. కొత్త జట్టుకు ఆదాల్ని రావడంపై శుభమ్ ఏం చెప్పాడంటే..? ఆల్ రౌండ్ ర్ గా అమెరికా వరల్డ్ కప్ స్టాడంలో చోటు దక్కించుకున్న శుభమ్ రంజన్ సొంతగడ్డపై ఆడేందుకు ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఒక్కప్పుడు ముంబై తరఫున ఆడిన అతడు.. తనివారం సాయంత్రం తొలి లీగ్ మ్యాచ్ లో యూఎస్ఎస్ జెడ్డ్ టో బరిలోకి దిగనున్నాడు. వాంఖడేలో ప్రాక్టీస్ సందర్భంగా పాత రోజులను గుర్తు చేసుకున్న శుభమ్.. అవకాశాలు రాకనే అమెరికా వెళ్లాలని



ఈఎస్పీఎన్ క్రికెట్ నోతో చెప్పారు. 'వరల్డ్ కప్ లో ఆదాలనేది నా చిన్నప్పటి కల. ఇప్పుడు ఆ సమయం రానే వచ్చింది. స్వదేశం వచ్చి భారత జట్టుతోనే తలపడడం డ్రిమ్ లింగా అనిపిస్తోంది. అప్పుట్లో ముంబై జట్టులో బలమైన బ్యాటింగ్ లైన్ లు ఉండేవి. సూర్యకుమార్ యాదవ్, అజింక్యా రహనే, అదిత్య తాల్, అభిషేక్ నాయర్, శ్రేయాస్ అయ్యర్, సిద్ధేశ్ లాడ్.. ఇలా బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ దుర్భేద్యంగా ఉండేది. అలాగే నీ నాకు అవకాశాలు రాలేదని చెప్పాను. కానీ, ఆ సమయంలో బ్యాటింగ్ యూనిట్ లో నాకు మిడిల్ ఆర్డర్ ఆల్ రౌండ్ ర్ గా చోటు దక్కలేదు. ఆ రోజుల్లో నా ప్రతిభను, శక్తి సామర్థ్యాలను చాటలేకపోయాను. అందుకని నేను నిరుత్సాహపడలేదు. కొత్త అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ అమెరికా వెళ్లాను. అక్కడ క్రీడ క్రికెట్ లో రాణించి వరల్డ్ కప్ బెర్లు సాధించాను' అని తన కెరీర్లో టర్నింగ్ పాయింట్ ను వంచుకున్నాడు శుభమ్. నాలుగేళ్ల క్రితం ఆగస్టు 22న శుభమ్ తన భార్య మోసమ్ పట్లోతో కలిసి అమెరికాలో వాలిపోయాడు. అక్కడి నియాబెల్ లో దిగిన అతడు.. అమెరికా టీ20 లీగ్.. మేజర్ లీగ్ క్రికెట్(మీజర్ లీగ్) ఆదాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. 2023లో ఐపీఎల్ జట్టు యజమానులు కొందరు ఈ లీగ్ లో భాగం కాగా.. రంజనేకు అవకాశం వచ్చింది.





'టాక్సిక్' తెలుగు రాష్ట్రాల డీల్ క్లోజ్.

రాకింగ్ స్టార్ యశ్ ప్రెస్టిజియస్ హాస్ ఇండియా మూవీ 'టాక్సిక్: ఎ ఫెయిర్ టేల్ ఫర్ గ్రోస్ అప్స్'. హై ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ తో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం మార్చి 19న వరల్డ్ వైడ్ గా గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. ఇదిలా ఉంటే.. రిలీజ్ కు ముందే 'టాక్సిక్' సరికొత్త రికార్డ్స్ ను క్రియేట్ చేస్తోంది. శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై స్టార్ ప్రొడ్యూసర్స్ దిల్ రాజు ఈ సినిమా అండ్ ప్రడక్షన్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన హక్కులను రూ.120 కోట్లకు సొంతం చేసుకున్నారు. దీంతో ఇది నాన్ తెలుగు సినిమాకు కోసం జరిగిన అల్ టైమ్ బిగ్గెస్ట్ డీల్ గా మారింది. ఈ ఏడాది విడుదల కానున్న మోస్ట్ అవెయిటెడ్ మూవీగా టాక్సిక్ కోసం అందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో టాక్సిక్ నిర్మాతలకు శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ కు మధ్య ఈ హిస్టారికల్ డీల్ తో సినిమాపై బజ్ మరొకటిగా పెరిగింది. ఏపీ, తెలంగాణ హక్కుల కోసం మూడు అగ్ర సంస్థలు పోటీ పడగా చివరకు దిల్ రాజు నేతృత్వంలోని శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ ఈ డీల్ దక్కింది. ఈ సందర్భంగా శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ దిల్ రాజు మాట్లాడుతూ.. "ఇండియన్ సినీ ఇండస్ట్రీలోని పెద్ద స్టార్స్ లో యశ్ ఒకరు. కెజియఫ్ 2 తర్వాత ఆయన మార్కెట్ మరొకటిగా పెరిగింది. ఆయన నేక్ట్ సినిమా టాక్సిక్ కోసం ఆడియన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా వెయిట్ చేస్తున్నారు. నాలుగేళ్ల తర్వాత వస్తోన్న ఈ సినిమాపై ఉన్న అంచనాలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. ఇలాంటి ప్రెస్టిజియస్ మూవీని మా ఎస్ ఏసీ బ్యానర్ పై తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రానుంటుంది చాలా ఆనందంగా ఉంది. యశ్ తో ఇలాగే మరిన్ని సినిమాలు చేయాలని ఆశిస్తున్నాం" అన్నారు.



మరో అర్జున్ రెడ్డి? ఇంటర్నెట్ ను షేక్ చేస్తున్న 'నిలవే' ట్రైలర్!

టాలీవుడ్ యువ నటులు సౌమిత్ రావు, శ్రీయాసి సినీ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'నిలవే' వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 13న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదల కాబోతుండగా తాజాగా ట్రైలర్ ను పదిలం చేసినది చిత్రయూనిట్. ఈ ట్రైలర్ విడుదలైనప్పటి నుంచి సినీ ప్రియులు దీనిని సందీప్ రెడ్డి వంగా 'అర్జున్ రెడ్డి' సినిమాతో పోలుస్తున్నారు. ట్రైలర్లో హీరో ఎమోషన్స్, మేకింగ్ స్టైల్ మరియు రొమాంటిక్ సీన్స్ చాలా రా (ఘా) గా మరియు బోల్ట్ గా ఉండటంతో, నెటిజన్లు దర్శకుడు సౌమిత్ రావును సందీప్ వంగా స్టూడెంట్ లా ఉన్నాడే అని ప్రశంసిస్తున్నారు. లవ్ స్టోరీగా రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో హార్ష చెముడు, సుప్రీయా బానోలా, జీవన్ కుమార్ కీలక పాత్రల్లో కనిపిస్తుండగా.. సౌమిత్ రావు & సాయి వెన్నం సంయుక్తంగా దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రానికి కళ్యాణ్ నాయక్ సంగీతాన్ని అందించారు.

క్రూరమైన పాత్రలో లిషబ్ సాహ్నీ



విరాట్ కర్ట హీరోగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రాబోతున్న మోస్ట్ ఎవైటెడ్ హాస్ ఇండియా మూవీ 'నాగబంధం'. ఈ వేసవిలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోన్న ఈ చిత్రం నుంచి తాజాగా డీజర్ అప్డేట్ ఇచ్చారు మేకర్స్. మహా శివరాత్రి స్పెషల్ గా ఈ నెల 15న డీజర్ విడుదల కానున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో పాటు ఈ ఇతిహాస కథనంలోని మరో కీలక పాత్ర ఫస్ట్ లుక్ ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. బాలీవుడ్ 'పైలర్'లో తన అద్భుతమైన ప్రజెన్స్ తో ఆకట్టుకున్న రిషబ్ సాహ్నీ నాగబంధంలో ఆఫ్ డిస్ సుల్తాన్ అల్లాది పాత్రను పోషిస్తున్నట్లు అఫీషియల్ గా ప్రకటించారు. 1750లో బ్యాక్ డ్రాప్ లో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రంలో భారత్ లో

అల్లాది చేసిన దండయాత్రలు, దేవాలయాల దోపిడీ, అపార సంపద కోసం అతడు చేసిన క్రూర ప్రయత్నాలను చూపించబోతున్నారు. ఇక రిలీజ్ చేసిన ఈ హై-వోల్టేజ్ పోస్టర్ లో చుట్టూ మెరుస్తున్న కళ్లతో ఉన్న తోడేళ్ల గుంపు అతని చుట్టూ చేరడం పాత్రలోని క్రూరత్వాన్ని మరింత పెంచుతుండగా.. సినిమాపై మరింత క్యూరియాసిటీ పెంచుతోంది.



ఫంకీ ట్రైలర్.. అనుబిష్ మార్క్ కామెడీ, పంచులు

గతేడాది 'లైలా' సినిమాతో బొక్కబోర్లా పడ్డాడు హీరో విశ్వక్ సేన్. ఈసారి ఎటువంటి ప్రయోగాలు చేయకుండా కామెడీ జానర్ ఎంచుకున్నాడు. జాతిరత్నాలు ఫేమ్ అనుబిష్ దర్శకత్వంలో ఫంకీ సినిమా చేశాడు. డ్రాగన్ బ్యూటీ కయూడు లోహర్ కథానాయకంగా నటించింది. శనివారం (ఫిబ్రవరి 7న) ఫంకీ ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు.

ట్రైలర్ నిండా పంచులే

ట్రైలర్ ప్రారంభం నుంచే పంచులతో, కామెడీతో అదిరిపోయింది. మీ అమ్మకు అవరేషన్ చేయాలంటే నాకు రాదు డాక్టర్ అన్న డైలాగ్ తో వీడియో మొదలైంది. ఓనర్ కు రెంట్ కట్టుకు వంటివన్నీ నాకు గలీజ్ అనిపిస్తే అంటాడు హీరో. ట్రైలర్ ముగింపు వరకు పంచులకు లోట్ లేకుండా కట్ చేశారు. మొత్తానికి ట్రైలర్ తోనే మంచి హైప్ ఇచ్చారు. భీష్మ సినికోరియో సంగీతం అందిస్తున్న ఈ మూవీ ఫిబ్రవరి 13న విడుదలవుతోంది.

'ధురంధర్' బ్యూటీ షాకింగ్ రియాక్షన్!

బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ ఆయేషా ఖాన్ 'ధురంధర్'లో 'పూర్వ' సాంగ్ తో ఫుల్ పాపులారిటీ దక్కించుకుంది. సెనేషన్ క్రియేట్ చేసిన ఈ అమ్మడు ప్రస్తుతం ఫుల్ జోష్ లో ఉంది. వరుస అవకాశాలు అందుకుంటోంది. తాజాగా, ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఈ బ్యూటీ, తనను స్టార్ డాస్టర్లు నోరా ఫతేహి, తమన్నా భాటియాతో పోల్చడంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. సోషల్ మీడియాలో తనను వారిద్దరితో పోలుస్తూ వస్తున్న రీల్స్ ను తాను చూశానని, అయితే వారితో తనను పోల్చుకోవడం అస్సలు సచ్చదని క్షుణ్ణి ఇచ్చింది. "నోరా, తమన్నా అద్భుతమైన మహిళలు. నోరా స్టేజీ పెర్ఫార్మెన్స్, ఎనర్జీ చూపుంటే నాకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.. తను చేసేది నేను ఎప్పటికీ చేయలేను" అంటూ నోరాపై తనకున్న గౌరవాన్ని చాటుకుంది. ఇక తమన్నా గురించి మాట్లాడుతూ.. "తమన్నా ఎప్పటి నుంచో ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ఎన్నో గొప్ప పనులు చేస్తోంది. 'జజ్ కి రాత్' సాంగ్ లో ఆమెను చూసి నేను ఫిదా అయిపోయాను. నేను ఇండస్ట్రీకి కొత్త, ఇంకా నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది" అని ఆయేషా చెప్పుకొచ్చింది. ఎవరైనా తనను వారితో పోల్చితే తనకు సంతోషం కలగదని, వారి జర్నీ వేరని స్పష్టం చేసింది. అదే విధంగా తన కో-స్టార్ క్రిస్టల్ దిసాజాతో మనస్తర్షలు ఉన్నాయనే వార్తలను కూడా ఆమె కొట్టిపారేసింది. తామిద్దరం అప్పుడప్పుడు కలుస్తూనే ఉంటామని, తమ మధ్య ఎలాంటి విభేదాలు లేవని ఈ సందర్భంగా ఆయేషా ఖాన్ క్షుణ్ణి ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో సంవలసంగా మారాయి.



గ్లోబల్ బ్యూటీకి మరో బంపర్ ఆఫర్

గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా ఇండియన్ సినిమా బాక్సాఫీస్ పై దండయాత్రకు సిద్ధమైంది. అటు బాలీవుడ్, ఇటు బాలీవుడ్ నుంచి భారీ ప్రాజెక్టులతో ఆమె వార్షికోత్సవం నిలిచింది. దర్శకధీరుడు రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'వారణాసి' తో ఆమె బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. ఈ సినిమాలో మలయాళ స్టార్ హీరో పుణ్య్ రాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో కనిపించనుండగా, ఇప్పటికే విడుదలైన డింప్స్ సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచేశాయి. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, ప్రియాంక చోప్రాకు సంబంధించిన మరో హాట్ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. బాలీవుడ్ సూపర్ హీరో ప్రాంబైజ్ 'క్రిష్-4'లో ఆమె బీడ్ రోల్ లో కనిపించనున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. హృతిక్ రోషన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మళ్ళీ ప్రియాంకనే హీరోయిన్ గా ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. హృతిక్-ప్రియాంక జోడీగా గతంలో వచ్చిన 'క్రిష్' సిరీస్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్న నేపథ్యంలో, అదే మ్యూజిక్ ను మరోసారి రిలీజ్ చేయాలనే ఆలోచనతో మేకర్స్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాతో చాలా ఏళ్ల విరామం తర్వాత ప్రియాంక చోప్రా బాలీవుడ్ లో గ్రాండ్ కంబ్యాక్ ఇవ్వనుంది.

ది ప్యారడైజ్ పై భారీ అంచనాలు.. జోరుగా నాని గ్రాండ్ ఎంట్రీ

సాంగ్ ఘాట్ ..!

హీఅబి 'న్యూవరల్ స్టార్ నాని దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్' ప్రస్తుతం శరవేగంగా చిత్రీకరణ కొనసాగుతోంది. గతంలో వీరిద్దరి కలయికలో వచ్చిన 'దనరా' సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకోవడంతో, ఈ కొత్త ప్రాజెక్టుపై ఇండస్ట్రీలోనే కాకుండా ప్రేక్షకుల్లోనూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ విజయానికే కొనసాగింపుగా ఈసారి మరింత భారీ స్కాయిలో సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ శంషాబాద్ లో ప్రత్యేకంగా వేసిన భారీ సెట్స్ లో నాని ఇంటర్వ్యూ సాంగ్ ను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఈ పాటను సినిమాతో హైలైట్ గా నిలిచేలా గ్రాండ్ గా రూపొందిస్తున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ చెబుతోంది. నాని కెరీర్ లోనే ఇది అత్యంత మోసా మరయు స్పెలిట్ ఎంట్రీ సాంగ్ అవుతుందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. పాటలో భారీ డ్యాన్స్ మూవ్ మెంట్స్, ప్రత్యేక సెట్స్, వందలాది మంది డ్యాన్సర్లు పాల్గొంటుండటంతో ఈ సీన్స్ ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రంలో నాని 'జడల్' అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. రఫ్ అండ్ ఇంటెన్స్ లుక్ లో ఆయన కనిపించబోతున్నాడని ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్ ద్వారా స్పష్టమైంది. కథ పరంగా కూడా ఇది యాక్షన్, ఎమోషన్, డ్రామా మేళవింపుతో ఉండబోతోందని సమాచారం. మొదట ఈ సినిమాను మార్చి 26న విడుదల చేయాలని భావించినా, ఇప్పుడు 2026 జూలై 25కు వాయిదా వేసే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. హీరోయిన్ గా కయూడు లోహర్ నటిస్తుండగా, సీనియర్ నటులు మోహన్ బాబు, సోనాలి కులకర్ణి, బాబు మోహన్, తనికెళ్ల భరణి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. బలమైన నటీనటుల ఎంపికతో సినిమాకు మరింత బలం చేకూరినట్లు అభిమానులు భావిస్తున్నారు. సంగీత బాధ్యతలను రాక్ స్టార్ అనిరుద్ధ్ రవిచందర్ చేపట్టడం మరో ప్రధాన ఆకర్షణగా మారింది. ఇప్పటికే బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్, పాటలపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఎన్ ఎల్ వీ సినిమాస్ బ్యానర్ పై నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. విజవల్, టెక్నికల్ విలువల పరంగా కూడా సినిమా హాల్ వుడ్ స్కాయిలో ఉండబోతుందని చిత్ర యూనిట్ సంతోషాలు ఇస్తోంది. మొత్తంగా 'దనరా' తర్వాత నాని శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబోలో వస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' బాలీవుడ్ లో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ప్రాజెక్ట్ గా మారింది. రిలీజ్ డేట్ పై అధికారిక ప్రకటన వెలుపడితే అభిమానుల్లో ఉత్సాహం మరింత రెడ్డింపు కావడం ఖాయం.



హైదరాబాద్‌లపై సల్వర్ డయాక్నైడ్ పిడుగు. ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం!!

హైదరాబాద్ ఊపిరి ఆగుతుందా? ఐబీ కన్సర్ నివేదిక? కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అభ్యర్థన మేరకు ఐబీ అధ్యయనం సగరంలోపలి కంటే శివారు ప్రాంతాల్లో కాలుష్యం తక్కువ చెప్పూరి అన్నేషి ఎగ్రికూల్చివ్ ఎడిటర్ హైదరాబాద్ ఊపిరి ఆగుతుందా? అంటే అవుననే సంతకాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇందుకు ఇటీవల ఐబీ కన్సర్ విడుదల చేసిన నివేదికనే నిదర్శనం. హైదరాబాద్ సగరం వ్యాప్తంగా సల్వర్ డయాక్నైడ్ కాలుష్యం విపరీతంగా పెరిగిందని ఐబీ కన్సర్ తన అధ్యయనంలో పేర్కొంది. రాష్ట్ర రాజధాని సగరం హైదరాబాద్ ఊపిరి ఆగుతుందా? అంటే అవుననే సంతకాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇందుకు ఇటీవల ఐబీ కన్సర్ విడుదల చేసిన నివేదికనే నిదర్శనం. హైదరాబాద్ సగరం వ్యాప్తంగా సల్వర్ డయాక్నైడ్ కాలుష్యం విపరీతంగా పెరిగిందని, దీనికి వాహనాలు, పరిశ్రమలే ప్రధాన కారణమని ఐబీ కన్సర్ తన అధ్యయనంలో పేర్కొంది. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అభ్యర్థన మేరకు ఐబీ కన్సర్ ఈ అధ్యయనం చేపట్టింది. సాధారణంగా హైదరాబాద్ సగరం లోపలి కంటే శివారు ప్రాంతాల్లో కాలుష్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ, శివారు ప్రాంతాలైన ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు వంటి చోట్ల సగరంలో కంటే అధిక కాలుష్యం ఉండటం గమనార్హం. ఐబీ కన్సర్ అధ్యయనం ప్రకారం ఔటర్ రింగ్ రోడ్ వరధిలో రోజుకు 18,101 కిలోల సల్వర్ డయాక్నైడ్ విడుదల అవుతున్నట్లు తేలింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ వరధిలో ఇది 10,701 కిలోలుగా సమాదించింది. కంటికి కనిపించని,



వాసన తెలియని ఈ సల్వర్ డయాక్నైడ్. ప్రజల ఆరోగ్యం పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఊపిరి పీల్చినప్పుడల్లా జరిగినప్పుడు నష్టం జరిగిపోతుంది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ లో 91శాతం వాహనాల నుంచి, ఓఆర్ఆర్లో 92శాతం పరిశ్రమల నుంచి వెలువడుతున్నట్లు పేర్కొంది. ఇంత మొత్తంలో విడుదలవుతున్న గాలి నాణ్యతతో పాటు ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం ఉంటుందని చెప్పడం అందోళన కలిగిస్తోంది. **ఆరోగ్యంపై సల్వర్ డయాక్నైడ్ ప్రభావం** అస్తమా, బ్రాంకైటిస్, సీవోపీడీ వంటి శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు పెరగడం, ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో తీవ్రత

పెరుగుతుంది. కళ్లు, ముక్కు, గొంతు మంట, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడం లో ఇబ్బంది, దీర్ఘకాలిక ప్రభావంతో ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మందగించే ప్రమాదముంది పరిశ్రమల్లో పూర్తి గ్యాస్ డీనల్ట్రైజేషన్ పద్ధతిని అనుసరించాలి. కాలం చెల్లిన పాత వాహనాలను బ్యాటరీ వాహనాలుగా మార్చాలి. ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు వినియోగించేలా ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి. ఓఆర్ఆర్ సమీపంలోని పరిశ్రమల్లో ఉద్ఘాట నియంత్రణకు స్వల్పపద్ధతులు తప్పనిసరి చేయడంతో పాటు నిరంతరం తనిఖీ చేయాలి.

వైరా మున్సిపాలిటీలో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగ్గడం ఖాయం...



అమ్మల్యే రాంధాస్ నాయక్ అధికారం ఉన్నప్పుడు పనులు చేయలేని వాళ్లు... ఇప్పుడు ఏం అభివృద్ధి చేస్తారు... ప్రతిపక్ష పార్టీలకు అమ్మల్యే రాంధాస్ నాయక్ సూటి ప్రశ్న ఖమ్మం/ వైరా ఫిబ్రవరి 7 ధర్మ ఘంట

వైరా మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులు విజయాన్ని కోరుతూ వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 4 వార్డు నిమ్మ తోట శ్రావణి . 7 పణితి సైదులు . 9. కట్ల సంతోష్ 17 బత్తుల సుమతి. 18 గోరింట్ల శ్రీదేవి . 19. వ వార్డు ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి చింత నిమ్మ సులోచన అభ్యర్థులను గెలిపించాలని ఎమ్మెల్యే రామదాసు నాయక్ జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు సూతి సత్యనారాయణ రాష్ట్ర మార్కెట్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ బీరా రాజశేఖర్ పీసీసీ కార్యదర్శి కట్ల రంగప్పతో కలిసి వార్డులలో విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించారు. ప్రచారానికి వెళ్లిన ఎమ్మెల్యే రామదాసు నాయక్ కు అభ్యర్థులకు ప్రజలు అడుగడుగునా జనసరాజులు పలికారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులను గెలిపించే బాధ్యత మాది అని ప్రజలు నిరాధారాలు చేయడంతో ఎమ్మెల్యే రాంధాస్ నాయక్ వివిధ వార్డులలోని ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ పనులు చేసే వారికి మాత్రమే ప్రజల నుండి ఇటువంటి మద్దతు ఉంటుందని ఎప్పుడు ప్రజలు అటువంటి వారి పక్కనే నిలుస్తారని అటువంటి వారిని కోరుకుంటారని ఆయన అన్నారు ప్రచారంలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే రాంధాస్ నాయక్ మాట్లాడుతూ పట్టణ అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం మంత్రులు ప్రజలను పట్టించుకోలేదని అందుకే గడిల పాలనను బద్దలు కొట్టి ప్రజా పాలన



తెచ్చుకున్నారని ప్రజా పాలనలో ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో ప్రజల కోరిక మేరకు సామాన్య పేద మధ్యతరగతి వర్గాల అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ కట్టుబడి పనిచేస్తుందని ఆయన అన్నారు కొందరు ప్రతిపక్ష నాయకులు ఇప్పుడు కళ్ళు తెరిచారని అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కళ్ళు మూసుకుపోయి అవాంకారంతో ప్రజలను పట్టించుకోని వాళ్ళు ఇవాళ ఎన్నికలు రాగానే మాయ మాటలు చెప్పి ప్రజలను మోసం చేసేందుకు మాన్తున్నారని. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అభివృద్ధి పనులు చేయని వాళ్ళు ఇవాళ ఇన్సూలీగా వచ్చి ఏం పనులు చేస్తారని ఏ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపిస్తారని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు. మాజీ మంత్రి బాకి కార్లు పేరుతో ప్రజలకు మాయ మాటలు చెప్పి ఓట్లు దండంకోవాలని మాన్తున్నారని అటువంటి అబద్ధతపై మాటలు ప్రజలు సమర్థులని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను సూటికి నూరు శాతం అమలు చేస్తామని ప్రజలకు బాకీ ఉన్న మాట వాస్తవమని త్వరలోనే మిగిలిన పథకాలు కూడా అమలు చేస్తామని కానీ అధికారం లేనివాళ్ళు ఐపి పెట్టి పోయిన వాళ్ళు దివాలా తీసిన వాళ్ళు వైరా మున్సిపాలిటీలో ఏమి అభివృద్ధి పనులు చేస్తారో చెప్పగలరా అని ఆయన ప్రశ్నించారు అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలోనే ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం. ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఉచిత కరెంటు రైతులకు

రుణమాఫీ వంటివైన వరి ధాన్యానికి క్వింటాకు 500 రూపాయలు బోనస్ వంటి పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని వైరా మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి కోసం కోట్లాది రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేశామని పేద బడుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధి కోసం సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తుంటే మానీ ఓర్వలేక తిరిగి అధికారం రాదని మనోవేదనతో కారు తూటల కూస్తున్నారని ఈసారి తేదీన వచ్చే ఎన్నికల ఫలితాలతో ఆ నోరు మూసుకోవాల్సి వస్తుందని ఫలితాల తర్వాత నాయకులు కంటికి కూడా కనపడని ఆయన అన్నారు సూటికి నూరు శాతం వైరా మున్సిపాలిటీలో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగ్గటం ఖాయమని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు సూతి సత్యనారాయణ రాష్ట్ర మార్కెట్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ బీరా రాజశేఖర్ పీసీసీ కార్యదర్శి కట్ల రంగారావు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బోజ్ గంగారావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు శీల వెంకట సర్పర్తి మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ సూతకాని జైపాల్, యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు గుర్రపల్లి కిషోర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఖమ్మం మీరా ఎన్ కే బీభా, వేముల రత్నాకర్ కట్ల నాగరాజు చెరుకూరి కిరణ్ పాణ్యం ఖాస్గూర్ గుత్తికొండ వీరబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజారోగ్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలి.



పి.హెచ్.సిలో ప్రసూతి సంఖ్య పెంచాలి. వైద్య ఆరోగ్యశాల సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యతి. ధర్మఘంట, ఫిబ్రవరి 07, కరీంనగర్.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రజా ఆరోగ్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యతి వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రి, వివిధ సామాజిక ఆసుపత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సమకూర్చిన అధునాతన పరికరాలను ఉపయోగిస్తూ రోగులకు మరింత విస్తృత సేవ అందించాలన్నారు. ఆసుపత్రుల్లో ప్రభుత్వం సరఫరా చేస్తున్న ఉచిత మందుల వివరాల బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. గైనకాలజీ, పిల్లల వైద్యం, మెడికల్ ఆఫీసర్లు సమన్వయంతో గర్భిణీలు, శిశువులకు సేవలు అందించాలన్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ప్రసవాల సంఖ్య పెంచాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సాధారణ



ప్రసవాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. శుక్రవారం సభలకు వైద్యాధికారులు హాజరై ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో గర్భిణీలకు లభించే ఉచిత పరీక్షలు, మందులు, చికిత్స పట్ల అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. తద్వారా ప్రభుత్వాసుపత్రిలో దెలివరీల సంఖ్య పెంచవచ్చని సూచించారు. అతిగా బరువు తక్కువ ఉన్న చిన్నారులను గుర్తించి ఎన్.ఆర్.సికి రిఫర్ చేయాలన్నారు. ఇన్సైక్షన్ కంట్రోల్ కమిటీలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రులకు అత్యవసరంగా కావలసిన ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. ఆసుపత్రుల్లో రోగుల ఆటోందర్లు కూర్చునేందుకు బెంచీలు తదితర సౌకర్యాలు కల్పించాలని

ఆదేశించారు. పయసను బట్టి చిన్నారులకు, శిశువులకు ఇవ్వాలి అన్ని రకాల టీకాలను సమయం ప్రకారం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. టీకాల సమయం విషయంలో తల్లిదండ్రులను అప్రమత్తం తెలిపారు. ఇమ్మునైజేషన్ అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. టీటీ పరీక్షల సంఖ్య పెంచు జబ్బు ఉన్న వారిని గుర్తించాలని, జిల్లా ఆరోగ్య అందజేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో ఊర్లు వైద్యాధికారి వెంకటరమణ, ప్రోగ్రాం అధికారి సనా, జి.జి.హెచ్. ఆర్.ఎం.ఓ. సవీన ఇతర వైద్యాధికారులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్ హాలీ ఫుమఫుమలు రూ.1000 కోట్ల టర్నోవర్ దాటినా?



గల్లీగల్లీకో హాలీజిడ్ ధర్మం భాగ్యనగరమంతా హాలీ సంధి

గతేడాది రంజాన్ సీజన్ లో రూ.800 కోట్ల టర్నోవర్ దాటిన నేపథ్యం ఒక్కో హాలీ సెంటర్ లో రూ. 2 లక్షల వరకు బిజినెస్ జరిగే అవకాశం సుమారు లక్ష మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి చెప్పాలి అన్నేషి ఎగ్రికూల్చివ్ ఎడిటర్ రంజాన్ పండుగసమీపిస్తుండడంతో హైదరాబాద్ సగరంలో గల్లీ గల్లీకో హాలీ బిట్టి ధర్మమిస్తోంది. సగర వ్యాప్తంగా హాలీ సంధి మొదలైంది. దీంతో భాగ్యనగరమంతా హాలీ ఫుమఫుమలు గుప్పిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో హాలీను ఆరగించేందుకు హైదరాబాద్ లు ఆరాటపడుతున్నాయి. హాలీతో పాటు స్టీర్ ఖుర్సా, వహీ తుక్కా, కడనూకానీర్ వంటి వంటకాలను ఆరగించేందుకు సగర ప్రజలు సిద్ధమయ్యారు. అయితే ఈ ఏడాది రంజాన్ పండుగ నేపథ్యంలో హాలీ అమ్మల టర్నోవర్ రూ. 1000 కోట్లు దాటే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. గతేడాది రూ.800 కోట్ల టర్నోవర్ ఉండగా, ఈ సీజన్ లో రూ.1000 కోట్లకు పైగా వ్యాపారం సాగే అవకాశాలున్నట్లుగా వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. గత రంజాన్ సీజన్ లో 50 లక్షల షేల్ల హాలీ విక్రయాల జరిగాయి. ఈ సారి ఆ సంఖ్య 60 లక్షల షేల్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. ఇక పేరొందిన హాలీ సెంటర్లలో రోజుకు 25 వేల కిలోల హాలీ తయారు చేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు పేర్కొంటున్నారు. గల్లీలతో పాటు అయా సెంటర్లలోని హాలీ కేంద్రాల్లో రోజుకు 200 కిలోల వరకు విక్రయాలు జరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇలా సగటున రోజుకు ఒక్కో హాలీ సెంటర్ లో రూ. 2 లక్షల వరకు బిజినెస్ జరిగే అవకాశం ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. రంజాన్ సీజన్ లో సుమారు లక్ష మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి లభిస్తోంది. రోజువారీ కూలీలు, పాకెటాస్ నిపుణులు, దెలివరీ బాయ్ లుగా ఎంతో మంది యువకులు ఉపాధిని పొందుతారు. వీటిలో పనిచేసే ఒకటి రోజు రూ.800-1000 వరకు చెల్లిస్తారు.

బాధితులకు భరోసా.. షాపుల పునర్నిర్మాణానికి డిప్యూటీ సీఎం హామీ..



ఖమ్మం/ ఫిబ్రవరి 7 వైరా ధర్మ ఘంట

గత ఐదేళ్ల క్రితం వైరా రింగ్ రోడ్డు సెంటర్ విస్తరణలో భాగంగా తమ ఉపాధిని కోల్పోయి రోడ్డున పడ్డ చిన్న వ్యాపారులకు త్వరలోనే విముక్తి కలగనుంది. శనివారం వైరా పర్లబుల్ లో ఉన్న రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు రింగ్ రోడ్ సెంటర్ బాధితులతో మున్సీపాలం.

ఎమ్మెల్యే చొరవతో చేరిన ఫిర్యాదు
స్థానిక ఎమ్మెల్యే రాంధాస్ నాయక్ ఈ సమస్యను డిప్యూటీ సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయం చూపకుండా షాపులను తొలగించడంతో, అనేక కుటుంబాలు ఉపాధి కోల్పోయి ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని ఆయన వివరించారు. ఎమ్మెల్యే విస్తృతం మేరకు భట్టి విక్రమార్కు స్వయంగా బాధితుల వద్దకు వెళ్లి వారి బాధలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

తిరిగి షాపుల నిర్మాణం.. బాధితుల గోడు విన్న ఉప ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు.

నష్టపోయిన వ్యాపారులకు ప్రభుత్వ వరంగా పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని, అక్కడ తిరిగి షాపులు నిర్మించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. నిర్మాణముల హర్షం: విక్ర తరబడి పెండింగ్ లో ఉన్న తమ సమస్య పరిష్కారానికి హామీ లభించడంతో బాధితులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర హస్తకల సంస్థ చైర్మన్ నాయుడు సత్యనారాయణ జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు సూతి సత్యనారాయణ మాజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పుష్పాకర్ దుర్భాసన్, పరక సంఘం నాయకులు మిట్టపల్లి రాఘవరావు, మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముక్త పాటి సీతారాములు వేముల రత్నాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

ధర్మఘంట తుంగతుర్తి ప్రతినిధి సూర్యాపేట

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

జిల్లా తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను వేరే ప్రాంతానికి తరలించాల్దని వినతి పత్రం అందజేత

