

తక్కువ ధరకే ప్రకటనలు

మీ వ్యాపార అభివృద్ధి కోసం... ప్రకటనలు అత్యంత తక్కువ ధరకే (అన్ని పత్రికల కంటే తక్కువ ధరకే) ప్రతి రోజు వేయబడును

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ & తెలంగాణ

ఫోన్: 79894 45029 ఫోన్: 73862 03537
email: suryaudhyamdaily@gmail.com

RNI APTEL /2017/74254

సూర్య ఉదయం

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావాలను

సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణలో అన్ని నియోజకవర్గాల, కేంద్రాలలో అసక్తి గల విలేకరులు కావాలను. అనుభవం ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును పూర్తి వివరాలకు సంప్రదించండి.

పడి కార్డు ఉచితం

యం. సునీల్ కుమార్

సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రిక ఎడిటర్

ఫోన్: 08512 254632

ఎడిటర్ : యం. సునీల్ కుమార్ సంపుటి : 08 సంచిక : 110 ఆదివారం 15 - 03 - 2026 పేజిలు : 08 వెల రూ. 5 రూ/

Published From Kurnool : Circulated at VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Chittoor, Kurnool, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

2 లో

'58 రోజులు 58 అడుగులు'

- 16వ అమరావతిలో పాణ్డీ శ్రీరాములు విగ్రహోదఘాటన
- రాజధాని అమరావతిలో అమరజీవి పాణ్డీ శ్రీరాములు విగ్రహం
- పాణ్డీ శ్రీరాములు 58 రోజుల దీక్షకు ప్రతీకగా 58 అడుగుల విగ్రహం
- పాణ్డీ శ్రీరాములు 125వ జయంతి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా విగ్రహోదఘాటన

మీ కష్టాలు వినేందుకే వచ్చా

- గిరిజనుల మధ్య జనసేన ఆవిర్భావ దినోత్సవం
- ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకున్న జనసేనాని
- అల్లూరి జిల్లాలో జనసేన పార్టీ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన పవన్
- హిమారూ నుంచి నందిగిరవుకు కాలినడకన వెళ్తూ రోడ్డు పనులు పరిశీలన
- తాగునీటి వసతులను గిరిజనుల నుంచి అడిగి తెలుసుకున్న పవన్
- 'ఎవరికి ఏ సమస్య ఉన్నా నాతో పంచుకోండి
- మీ కష్టాలు వినేందుకే వచ్చా' అని జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గిరిజనులకు స్పష్టం
- ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్ శుభాకాంక్షలు



అమరావతి : 'ఎవరికి ఏ సమస్య ఉన్నా నాతో పంచుకోండి. మీ కష్టాలు వినేందుకే వచ్చా' అని జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గిరిజనులకు స్పష్టం చేశారు. అల్లూరి జిల్లాలో గిరిజనుల మధ్య జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పవన్ నిర్వహించారు. అదవితల్లి బాట వధికి భాగంగా నిర్మించిన రహదారుల పరిశీలనకు పాడేరు మండలం నందిగిరవు గిరిజన గ్రామానికి - మిగతా 2 లో

ఏపీలో ఆరు నెలల్లో స్థానిక ఎన్నికలు



- చంద్రబాబు సర్కార్ కీలక నిర్ణయం
- ఏపీలో మరోసారి ఎన్నికల వాతావరణం నెలకొననుంది
- రాజోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపు బాధ్యతను ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రులు తీసుకోవాలని ఆయన స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ
- త్రైతస్థాయిలో పార్టీల మధ్య సీట్ల సర్దుబాటు
- ప్రస్తుతం ఉన్న ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ సభ్యుల పదవీకాలం 2026 మార్చి-ఏప్రిల్ నాటికి ముగియనుంది

మమత సర్కార్ కు కాంటడాన్ ప్రారంభమైంది

- బంగాల్ లో 'మార్కు అనే తుపానును' ఎవరూ ఆపలేరు
- భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- ఎన్నికల వేళ బంగాల్ లో రూ. 18,680 కోట్లతో కనెక్టివిటీ ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ
- ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే మమతా బెనర్జీ సర్కార్ ఇలా చేస్తోందని విమర్శించారు
- రాష్ట్రంలో టీఎంసీ పాలనలో అదుపులేని అక్రమ పలసల వల్ల అనేక ప్రాంతాల్లో హిందువులు మైనారిటీలుగా మారిపోయారని పేర్కొన్నారు
- బంగాల్ కు 'మహా జంగిల్ రాజ్' పాలనను తీసుకొచ్చిన మమతా సర్కార్ కు కాంటడాన్ ప్రారంభమైందన్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ



అమరావతి : అక్రమ చౌరబాటుదారులను రక్షించేందుకే తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎస్ఐఆర్ (స్టేట్ ఇండెంటిటీ రిజిస్టర్) ప్రక్రియను వ్యతిరేకిస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆరోపించారు. తన ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే మమతా బెనర్జీ సర్కార్ ఇలా చేస్తోందని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో టీఎంసీ పాలనలో అదుపులేని అక్రమ పలసల వల్ల అనేక ప్రాంతాల్లో హిందువులు మైనారిటీలుగా మారిపోయారని పేర్కొన్నారు. కోల్ కతాలోని ట్రిగ్గర్ వరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగిన భారీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన మోదీ, టీఎంసీపై విమర్శల వర్షం కురిపించారు. మరోవైపు, మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని టీఎంసీ ప్రభుత్వం రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం హిందూ శరణార్థులకు పౌరసత్వం కల్పించడాన్ని అడ్డుకుంటోందని మోదీ - మిగతా 2 లో

2 లో

30 రోజుల వీసా పొడిగింపు

- విదేశీయులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన భారత్
- పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న యుద్ధ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో భారత ప్రభుత్వం విదేశీయులకు ఊరటనిచ్చేలా కీలక నిర్ణయాలు
- ఫిబ్రవరి 28 తర్వాత యుద్ధం కారణంగా అనివార్యంగా భారత్ లో ఉండిపోయిన విదేశీయులకు ఓవర్ సీస్ పెనాల్టీని కూడా పూర్తిగా మినహాయించారు

పుతిన్ ప్రతిపాదనకు నో చెప్పిన ట్రంప్!



- ఇరాన్ యురేనియంపై పుతిన్ ప్రతిపాదనకు నో చెప్పిన ట్రంప్!
- ఇరాన్ శుద్ధిచేసిన యురేనియంను రష్యాకు తరలిస్తామని పుతిన్ ప్రతిపాదించగా, ట్రంప్ అంగీకరించలేదు
- యుద్ధంలో ఇరాన్ కు పరిమితస్థాయిలో రష్యా సహకరిస్తుందనే వార్తల నేపథ్యంలో ఇరువురు నేతలు సంభాషించుకున్నారు

2 లో

తెలంగాణలో ఆల్ బైమ్ గరిష్టానికి విద్యుత్ వినియోగం

- తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యుత్ వినియోగం రికార్డు స్థాయికి చేరుకుంది
- రాష్ట్రంలో ఈ నెల 13వ తేదీన 341 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ వినియోగం
- వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు అధికం కావడం, వ్యవసాయ రంగానికి విద్యుత్ వినియోగం పెరగడంతో రాష్ట్రంలో రోజురోజుకీ విద్యుత్ డిమాండ్

బండి సంజయ్ పాదయాత్రలో డ్రోన్ తగిలి తేనెటీగల దాడి

2 లో

'అంజన్ అశీర్వాద యాత్ర' పేరిట కరీంనగర్ లోని మహాశక్తి ఆలయం నుంచి కొండగట్టు వరకు చేపట్టిన పాదయాత్ర

- పాదయాత్ర దృశ్యాలను చిత్రీకరించేందుకు పలువురు అభిమానులు డ్రోన్ ఎగురవేశారు
- చెట్టుకు ఉన్న తేనెతుట్టెకు డ్రోన్ తగిలి తేనెటీగలు లేచి, పలువురు కార్యకర్తలపై దాడి చేశాయి

హైదరాబాద్ : కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పాదయాత్ర సందర్భంగా తేనెటీగలు దాడి చేశాయి. 'అంజన్ అశీర్వాద యాత్ర' పేరిట కరీంనగర్ లోని మహాశక్తి ఆలయం నుంచి కొండగట్టు వరకు చేపట్టిన - మిగతా 2 లో

మూసినబిని పునరుజ్జీవనం చేయాలి

- మూసినబిని మంచినీరు పారేలా చేస్తామంటే విపక్షాలు అడ్డుకోవడమేంటి
- రోడ్డు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి
- హయత్ నగర్ లో రోడ్డు విస్తరణ పనులకు మంత్రి కోమటిరెడ్డి శంకుస్థాపన
- విజయవాడ హైవే కోకపేట్ కు మించి అభివృద్ధి చెందుతుందన్న మంత్రి
- మూసినబిని పునరుజ్జీవనం చేయాలని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి వెల్లడి
- ఎల్లీనగర్ నుంచి హయత్ నగర్ రేడియో స్టేషన్ వరకు డబుల్ డెక్లర్ నిర్మాణం రాబోతుందన్న మంత్రి
- నాగపూర్ లో 8 కిలోమీటర్ల తర్వాత అతిపెద్ద డబుల్ డెక్లర్ నిర్మాణం మన ప్రాంతంలో 6 కిలోమీటర్ల వరకు నిర్మిస్తున్నాం అన్నారు



హైదరాబాద్ : హయత్ నగర్, ఇబ్రహీం పట్నం, ఎల్లీనగర్ వాసులకు హైదరాబాద్ - విజయవాడ రహదారి విస్తరణతో కోకపేట్ లాంటి డిమాండ్ రాబోతుందని రోడ్డు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ సిటీగా పూర్వ సీటీసీ నిర్మిస్తున్నామని, ఇక్కడ నుండే చెన్నై, బెంగళూరు, ముంబై వూణెను కలుపుతూ హై స్పీడ్ బుజ్జెట్ ట్రైన్, హైవే కారిడార్లు రాబోతున్నాయని అన్నారు. హయత్ నగర్ సాయబాబా బెంపుల్ (ఊర్దూ x రోడ్) నుంచి జీ స్మార్ట్ వరకు సుమారు రూ.10 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 2లైన్ నుంచి 4లైన్ రహదారిగా అభివృద్ధి చేస్తున్న పనులకు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ఇవాళ శంకుస్థాపన చేశారు. సోమవారం నుంచి పనులు మొదలు అవుతాయన్నారు. - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

తిప్పలు తప్పని యుద్ధం



ఇరాన్‌పై ఆమెరికా, ఇజ్రాయేల్ దేశాలు మొదలెట్టిన దురాక్రమణ యుద్ధం పడకొండో రోజుకు చేరుకోగా 'ఇంకెంత... త్వరలోనే అది పరిసమాప్తమవుతుందంటూ ఆమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్, ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని నెతన్యాహులు మంగళవారం చేసిన ప్రకటనల్ని ఇరాన్ పరిహసించింది. కాబూలు విరమణకూ, లేదా చర్చల పునఃప్రారంభానికి అవకాశమే లేదని తేల్చిచెప్పింది. చరిత్ర చెప్పే పాఠం గ్రహించకుండా దుందుడుకు పోకడలకు పోయిన ట్రంప్... మరిన్ని భీకర దారుణులు దిగితే ఇరాన్ సాష్టాంగపడుతుందని భ్రమపడుతున్నారు. ఇప్పటికే బ్రిటన్‌లోని ఘెయర్‌ఫోర్డ్ స్థావరానికి అరివీర భయంకర యుద్ధ విమానంగా ఆమెరికా చెప్పుకుంటున్న బి52 బాంబర్లు చేరుకున్నాయని బ్రిటిష్ మీడియా పతాక శీర్షికలతో గొంతు చించుకుంటోంది. కనుక అది చేసే విధ్వంసం కూడా ఆసాధారణమైనదే కావచ్చు. కానీ సంకల్ప బలం దండంగా ఉన్న పక్షాన్ని తెలంగాణ విద్యుత్తునకే తక్కి ఏమాత్రం లొంగదీయలేదు. జయాపజయాలను అంతిమంగా నిర్ణయించేది మనుగడ కోసం పోరాడే మనుషులే తప్ప యుద్ధక్షేత్రంలోని ఆయుధాలు కాదు. రెండు వేల ఏళ్ల క్రితం మధ్యధరా సముద్రంపై ఆధిపత్యం కోసం రోమ్ సామ్రాజ్యం ఆర్థికంగా ఎదుగుతున్న అప్పటి కార్తేజ్ నగరాన్ని ధ్వంసం చేయటానికి సాకులు వెతికింది. అది ఇరాన్‌లో మనో సెనెటర్ కాలో ఏ సమస్యపై చర్చ మొదలెట్టినా కార్తేజ్ పై... కత్తిడూయటం అవసరమంటూ ప్రసంగం ముగించేవారంటారు. కనీసం కార్తేజ్‌కు రోమ్ పై దండయాత్ర చేసిన చరిత్రయినా ఉంది. కానీ ఇరాన్‌కు కనీసం ఆ నేపథ్యమైనా లేదు. ఆయినా ఆమెరికా, దాని మిత్ర దేశం ఇజ్రాయేల్ ఆకారణంగా దానిపై విరుచుకుపడుటం అలవాటుగా చేసుకున్నాయి. నిరుదు అధికారంలోకొచ్చిన ఆర్మేడ్స్ ట్రంప్ అకాశాన్ని ఆధారంగా ఇరాన్ పై 12 రోజులపాటు యుద్ధం సాగించారు. ఈసారి ఒప్పందానికి చేరువలో ఉన్నామని ఆమెరికా బృందం ప్రకటించిన మర్నాడే దురాక్రమణకు పూనుకున్నారు. ఇరాన్ తరువరి ఆధినేతను తానే నిర్ణయించగలనంటూ ట్రంప్ ప్రకటించిన రెండు రోజులకే అలి ఖమేనే కుమారుడు మొజ్తబా ఖమేనేని ఎంపిక చేసినట్లు ఆ దేశం ప్రకటించింది. ఇరాన్ మౌఖిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయటం ఆమెరికా, ఇజ్రాయేల్ దేశాలకు కచ్చం కాకపోవచ్చు. కానీ అవి రెండూ యుద్ధం కారణంగా తీవ్రంగా దెబ్బతిలటం ఖాయం. యుద్ధం నిర్మాణమం స్టాక్ మార్కెట్ పట్టిల దాటి సాధారణ జనజీవనంపై పడటం మొదలైంది. మన దేశంలో అనేక నగరాల్లో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు గుడ్ల తేలియంత గ్యాస్ కొరత కారణంగా మూతబడ్డాయని వార్తలందుతున్నాయి. బాస్కెట్ బియ్యం, పండ్లు, కూరగాయలు ఎగుమతులు నిలిచిపోయి రైతాంగం నానకష్టాలూ పడుతోంది. పశ్చిమాసియా దేశాల్లోని దాదాపు కోటిమంది తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ఏమాత్రం వెనులబాటు దొరికినా స్వస్థలాలకు చేరుకోవాలని ఆత్రుత పడుతున్నారు. హోర్రుజ్ జలంబి దిగ్బంధంతో ఇంద్రుల దేవము, గ్యాస్ రవాణా వాకలు నిలిచిపోగా, సౌది అరేబియా చమురు ఉత్పత్తిపై కోత విధించటంతో బ్యారెల్ చమురు ధర దాదాపు నాలుగ్గో గరిష్ఠ స్థాయికి... అంటే వంద దాదాపుకు చేరుకుని భయపెడుతోంది. అది 120 దాదాపుకు చేరుకుంటే తప్ప దేశంలో చమురు ధరలు పెరగబోవని కేంద్రం చెప్పటం స్వల్ప ఊట.యుద్ధానికి ముందే ట్రంప్ విభాగాల పర్చుకొనడం ఆమెరికా అవకాశం. అతని అధికారం మొదలుపెట్టింది. ఈ యుద్ధం దాన్ని సమంతో కుంగదీస్తుంది. పాశ్చాత్య దేశాలతో ఇప్పటికే దానికున్న పారాపాఠ్యాలు పెరగటంతోపాటు పశ్చిమాసియా దేశాలు సైతం మునుపటి మాదిరి ఆమెరికాకు 'బ్లాంక్ చెక్' ఇచ్చే అవకాశం లేదు. తమ దగ్గరున్న ఆమెరికా స్థావరాల పరిధిలోమీకే, పరిమితులకా ఉండాలే అవి నిర్ణయిస్తాయి. తాను శత్రువునుకున్న దేశంపై ఏకపక్షంగా దాడులు చేయటానికి అనుమతించబోవు. 'ఇరాన్‌తో యుద్ధం ప్రారంభమైంది, దీర్ఘకాలం సాగేది కాదు...' అంటూ ఆమెరికా యుద్ధ శాఖ మంత్రి షీల్ గెస్సెగ్ సన్యామి నొక్కులు నొక్కుతున్నారు. కానీ ఆయనకు తెలియబట్టింది ఏమంటే... దాన్ని మొదలెట్టింది తామే ఆయినా ముగింపు నిర్ణయించేది ఇరాన్ మాత్రమే!

30 రోజుల వీసా పాడిగింపు

మొదటిపేజీ తరువాయి - పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న యుద్ధ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో భారత ప్రభుత్వం విదేశీయులకు ఉదరబహుస్థాయి కీలక నిర్ణయాలను తీసుకుంది. ఆమెరికా-ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం కారణంగా విమాన రాకపోకలకు అంతరాయం కలగడంతో భారత్‌లో చిక్కుకుపోయిన విదేశీయుల కోసం వీసా గడువు పెంపు, జరిమానాల మినహాయింపును ప్రకటించింది. దుబాయ్‌లోని భారత కాన్సులేట్ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, గడువు ముగిసిన లేదా త్వరలో ముగియనున్న వీసాలు, ఈ-వీసాలను ఉచితంగా ఒక నెల పాటు పొడిగించనున్నారు. ఫిబ్రవరి 28 తర్వాత యుద్ధం కారణంగా అనివార్యంగా భారత్‌లో ఉండిపోయిన విదేశీయులకు ఒకరోజు పాస్‌పోర్టులను కూడా పూర్తిగా మినహాయించారు. ప్రయాణ మార్గాలు పునరుద్ధరించిన తర్వాత వారు తిరిగి వెళ్లడానికి అవసరమైన ఎగ్జిట్ పర్మిట్లను కూడా ఉచితంగానే జారీ చేయనున్నారు. ఒకవేళ ఎవరైనా సాంకేతిక కారణాల వల్ల వీసా పొడిగింపుకు అర్హమైన దేశాలలో ఉన్నారని దానిని నిబంధనల ఉల్లంఘనగా పరిగణించలేమని ఆధికారులు స్పష్టం చేశారు. అలాగే, విమానాలు దారి మళ్లింపు వల్ల భారత్‌లో దిగి విదేశీయులకు ఆర్థికంగా అనారోగ్యం కలిగించిన వారికి ఉచితంగా మంజూరు చేయనున్నారు. మరోవైపు, ఖతార్ ఎయిర్‌వేస్ ద్వారా సుమారు 500 మంది భారతీయులు సురక్షితంగా దోహా నుంచి కొచ్చి, ఇతర ప్రాంతాలకు చేరుకున్నారు. ఖతార్ గగనతలం పాక్షికంగానే తెరిచి ఉండటంతో విమాన సర్వీసులు పరిమితంగా నడుస్తున్నాయి.

పుత్రీన ప్రతిపాదనకు నో చెప్పిన ట్రంప్!

మొదటిపేజీ తరువాయి - రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుత్రీన్ చేసిన ఓ ప్రతిపాదనకు ఆమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తిరస్కరించారు. ఇరాన్ శుద్ధిచేసిన యురేనియంను రష్యాకు తరలిస్తామని పుత్రీన్ ప్రతిపాదించగా, ట్రంప్ అంగీకరించలేదు. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇరువురు నేతలు ఫోన్‌లో మాట్లాడుకున్నారు. యుద్ధంలో ఇరాన్‌కు పరిమితస్థాయిలో రష్యా సహకరిస్తుందనే వార్తల నేపథ్యంలో ఇరువురు నేతలు సంభాషించుకున్నారు. రష్యా నుంచి ఇరాన్‌కి ప్రతిపాదన ఇచ్చే మొదటిసారి కాదని ఆమెరికా చెబుతోంది. ఇంతకుముందు కూడా పుత్రీన్ ఇరాన్‌కి ప్రతిపాదనలు చేశారని ఆమెరికా ప్రతినిధి ఒకరు వెల్లడించారు. యురేనియం సురక్షితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలనేది ఆమెరికా వైఖరి అని తెలిపారు. మరోవైపు, పుత్రీన్ చేసిన ప్రతిపాదనకు ఇరాన్ కూడా అంగీకరించే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది. యుద్ధానికి ముందు ఆమెరికాతో జరిగిన చర్చల సమయంలో కూడా ఇరాన్ ఇటువంటి అంశాలను అంగీకరించలేదని తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఆల్ టైమ్ గలిష్టానికి విద్యుత్ వినియోగం

మొదటిపేజీ తరువాయి - తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యుత్ వినియోగం రికార్డు స్థాయికి చేరుకుంది. రాష్ట్రంలో ఈ నెల 13వ తేదీన 341 మిలియన్ యూనిట్లు విద్యుత్ వినియోగం జరిగింది. దీనితో తెలంగాణలో వినియోగం ఆల్ టైమ్ గరిష్టానికి చేరుకుంది. వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు అధికం కావడం, వ్యవసాయ రంగానికి విద్యుత్ వినియోగం పెరగడంతో రాష్ట్రంలో రోజురోజుకీ విద్యుత్ డిమాండ్ పెరుగుతోంది. ఇదిలా ఉండగా, రాష్ట్రంలో భవిష్యత్తు అవసరాలకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి మల్ల భద్రీవికేంద్రా అన్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందిలేకుండా నిరంతరాయంగా విద్యుత్ సరఫరా చేసిన సిబ్బందికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు.

మీ కష్టాలు ఐనోందుకే వచ్చా

మొదటిపేజీ తరువాయి - వచ్చిన ఆయన దారి పొడవునా గిరిపుత్రులతో మమేకమయ్యాడు. జనసేన పార్టీ అవిరూప దినోత్సవాన్ని ఈసారి ప్రజల మధ్యలోనే నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఈ క్రమంలో గిరిజనుల చెంతకు వచ్చారు. అడవిలో బాట పడకంట్లో భాగంగా నిర్వహించిన రహదారులు పరిశీలనతో గిరిపుత్రుల బాగాగులు తెలుసుకునేందుకు ఆయన అల్లారి జిల్లాలో పర్యటించారు. ముందుగా అల్లారి జిల్లా ఓసూరు నుంచి నందిగిరిపుత్రుల కాలనడకను పయనమైన పవన్ కల్యాణ్ మార్గమధ్యలో పార్టీ ఆవిరూప దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఓసూరు అసెంబ్లీ పట్టణం వద్ద పార్టీ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. పవన్ వెంట పారసరధరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, అరకు పార్లమెంటు ఇంచార్జి గంగురయ్య, నేతలు, పార్టీ కార్యకర్తలు ఉన్నారు. ఆ తర్వాత మార్గ మధ్యలో రోడ్డు పనులను పరిశీలించారు. నందిగిరిపు జంక్షన్, రోడ్డు, తాగునీటి గురించి స్థానికులు మాట్లాడారు, పిల్లలకు బ్యాగులు అందజేశారు. గిరిజనుల తాగునీటి వసతి సౌకర్యాలను స్వయంగా పరిశీలించారు. అల్లారి జిల్లా నందిగిరిపుత్రో పార్టీ పతాకాన్ని పవన్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గిరిజన కళాకారుల ధింసా సృష్ట్యాన్ని పవన్ కల్యాణ్ ఆస్వాదించారు. పవన్ సమక్షంలో పలువురు జనసేనలో చేరారు. వారికి జనసేన కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఓసూరులో అంగన్నాడీ సెంటర్‌ను సందర్శించి చిన్నాడులతో ముచ్చటించారు. గర్భుడి స్త్రీలకు పాస్టికాబోరం అందించారు. "గత ప్రభుత్వం కనీసం సమస్యలు కూడా విన్న పరిస్థితులు లేవు. మీరెవరూ అసెంబ్లీ కలిసి రోడ్డు చేయాలని కోరలేదు. మీ కష్టాలు చూసే రహదారుల నిర్మాణానికి ఉపక్రమించా. సరైన రహదారి లేకుండా ఇబ్బంది పడుతుంటే చూసి తట్టుకోలేకపోయా. ఎవరికి ఏ సమస్య ఉన్నా నాతో పంచుకోండి. ప్రజల కష్టాలు విని పరిష్కరించేందుకు మీ ముందుకొచ్చా. కుభాకాక్షలు తెలియజేసిన సీఎం చంద్రబాబు: జనసేన పార్టీ 13వ అవిరూప దినోత్సవం సందర్భంగా పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉపముఖ్య మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కుభాకాక్షలు తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో, తెలుగు ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చడంలో జనసేన పోషిస్తున్న పాత అభిసం దనియమని కొనియాడారు. ప్రజలకు అందగా నిలుస్తూ వారి భవిష్యత్ కోసం పనిచేస్తున్న జనసేనకులకు, వీరమహిళలకు, నేతలకు సీఎం ఈ సందర్భంగా కుభాభినందనలను తెలిపారు. మంత్రి లోకేశ్ విషెన్: జనసేన 13వ అవిరూప దినోత్సవం సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్ కుభాకాక్షలు తెలిపారు. జనసేన ఏడు నిర్మాణాలతో ప్రజా జీవితాల్లో భాగం కావడం చాలా సంతోషమని మంత్రి అన్నారు. ఈ కుభ సందర్భంలో జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్, నేతలు, కార్యకర్తలలోకేశ్ పూర్వపుత్రుల అభినందనలను తెలిపారు.

ఏపీలో ఆరు నెలల్లో స్థానిక ఎన్నికలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏపీలో మరోసారి ఎన్నికల వాతావరణం నెలకొననుంది. రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను రానున్న ఆరు నెలల్లో నిర్వహించేందుకు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మంత్రివర్గ సమావేశం అనంతరం మంత్రిలతో ప్రత్యేకంగా ఢిల్లీ అయిన చంద్రబాబు ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్ర స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపు బాధ్యతను ఇన్‌ఛార్జ్ మంత్రిలు తీసుకోవాలని ఆయన స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీల మధ్య స్ట్రీట్ సర్దుబాటు, సమస్యల పంధి అంశాలపై ఎప్పటికప్పుడు స్పృశకనిస్తామని, ఏ ఎన్నిక జరిగినా కూటమి జెండా ఎగరడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ సభ్యులు, మున్సిపల్ పాలకసభలు 2021 మార్చిలో జరిగిన ఎన్నికల ద్వారా కొలువైపోయారు. వీరి ఐదేళ్ల పదవీకాలం 2026 మార్చి-ఏప్రిల్ నాటికి ముగియనుంది. ఈ నేపథ్యంలో గడువు మూడుకొద్ద ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన విధ్వంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని తిరిగి గాడిన పెడుతున్నామని, 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరం రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో ఒక మైలురాయిగా నిలవాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పాఠశాల, జవాబుదారీతనం పెంచే దిశగా చంద్రబాబు మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి మంత్రిలు, కార్యకర్తల పనితీరుపై ఏప్రిల్ 2వ రహస్య నివేదికలు (కాన్ఫిడెన్షియల్ రిపోర్టులు) ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించారు. నిర్దేశిత లక్ష్యాలు సాధన, దుర్బల పరిష్కారం, కేంద్రం నుంచి నిధుల రాబట్టడంలో చూపిన చొరవ ఆధారంగా ఈ రిపోర్టులు ఉంటాయని వివరించారు. మంత్రి లు సచివాలయానికి పరిమితం కాకుండా, క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేసే ప్రజలతో మమేకం కావాలని సూచించారు. అయితే, ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో కొందరు మంత్రిలు వైఖరిపై సీఎం చంద్రబాబు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. "మనం చేసిన మంచి పనులను ప్రజలకు చెప్పకపోతే ఎలా?" అని ఆయన నేరుగా ప్రశ్నించారు. ముఖ్యంగా సామాజిక మార్గమాలను సమర్థంగా వినియోగించుకోవడంలో మంత్రిలు వెనుకబడ్డారని, సాంకేతికతను అందించుచుకోకపోతే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించలేమని హెచ్చరించారు. పార్టీ కార్యాలయం నుంచి వచ్చే సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియాలో వేగంగా ప్రచారం చేయాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ కూడా ఇదే సందర్భంగా సూచించడం గమనార్హం.

'58 రోజులు-58 అడుగులు'

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాజధాని అమరావతిలో పార్టీ శ్రీరాములు విగ్రహం ఆవిష్కరణకు నిర్ణయించింది. పార్టీ శ్రీరాములు 125వ జయంతి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా ఈనెల 16న విగ్రహోన్నతి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఆవిష్కరించారు. అమరావతిలో ఏర్పాటుచేస్తున్న పార్టీ శ్రీరాములు స్మారక కేంద్రానికి సంబంధించి కేవలం 5 నెలల్లోనే విగ్రహ ఏర్పాటుతో పాటు మొదటి దశ నిర్మాణం పూర్తి కావటం విశేషం. **58 అడుగులు కాన్ఫిడెన్స్** : తెలంగాణ వారికి ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఉండాలని కోరుతూ ఆత్యర్థజు చేసిన పార్టీ శ్రీరాములు త్యాగనిరతినీ బావి తరాలకు తెలియ చేసేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చింది. అలావతి రాజధానిలో 'స్టామ్యూ ఆఫ్ కాన్ఫిడెన్స్' పేరుతో పార్టీ శ్రీరాములు మెమోరియల్ (ట్రస్ట్) అధ్యర్థం లో స్థాపించడం నిర్మాణం జరుగుతుంది. పార్టీ శ్రీరాములు 125వ జయంతి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భం ఈనెల 16వ పార్టీ శ్రీరాములు విగ్రహ ఆవిష్కరణ జరగనుంది. తెలుగు రాష్ట్రం కోసం ఆయన 58 రోజులపాటు నిరాచర దీక్ష చేసినట్లు దీని గుర్తుగా 58 అడుగుల కాన్ఫిడెన్స్ విగ్రహం రూపొందిస్తుంటోంది. కృష్ణా జిల్లా బొమ్మలూరుకు చెందిన కళాకారులు విగ్రహ భాగాలకు ఆత్మతీనిస్తూ, దశల వారీగా అమరావతికి తరలిస్తున్నారు. **విగ్రహం లోపల 70 టన్నుల ఇనుప గడ్డలు** : రెండంతస్తుల వేదికపై అమరజీవి పార్టీ శ్రీరాములు విగ్రహాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. వేదిక, విగ్రహం కలిపి మొత్తం ఎత్తు 110 అడుగులు ఉంటుంది. వేదిక నిర్మాణ ప్రాంతం 17 వేల చదరపు అడుగులు ఉంటుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ 100 మంది కూర్చునేలా వీని థియేటర్, మ్యూజియం, లైబ్రరీ ఉంటాయి. మొత్తం బరువు 100 టన్నులు కాగా, విగ్రహాన్ని 30 టన్నుల కంచుతో తయారు చేస్తున్నారు. వీరంపై విగ్రహాన్ని నిలబెట్టేందుకు లోపల 70 టన్నుల బరువైన ఇనుప గడ్డల్ని వాడుతున్నారు. మొదటి దశలో భాగంగా మార్చి 16 నాటికి రెండంతస్తుల వేదిక, విగ్రహం సిద్ధం చేసి విగ్రహవిష్కరణ చేస్తారు. రెండో దశలో మరో 2,000 సీటింగ్ సామర్థ్యంతో ఆడిటోరియం, పార్కు అభివృద్ధి చేస్తారు. **'స్టామ్యూ ఆఫ్ కాన్ఫిడెన్స్' నామకరణం** : పార్టీ శ్రీరాములు ఆత్యర్థజు దినం(డిసెంబర్ 15) సందర్భంగా అమరావతిలో పార్టీశ్రీరాములు స్థూతి వసం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు గత ఏడాది సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. పార్టీ శ్రీరాములు 58 రోజుల దీక్షకు గుర్తుగా రాజధానిలో 58 అడుగుల విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ఈ విగ్రహం స్టామ్యూ ఆఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ నిలుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ శ్రీరాములకు గుంపు కోసం పోరాడవ ఏత్రక పార్టీ తెలుగుదేశం అని తేల్చిచెప్పారు. పార్టీ శ్రీరాములు ప్రాణాలు వదిలిన భవనాన్ని అన్ని విధాలా పరిరక్షిస్తామని తెలిపారు. నెల్లూరులో

మమత సర్కార్ కు కాంటాడోన్ ప్రారంభమైంది

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆరోపించారు. హిందూ తరణార్థులు తమకు ఓటు చేయడం కారణంతోనే త్వణమూల్ కాంగ్రెస్ ఇలా చేస్తోందని అన్నారు. ఎన్నికల కమిషన్ లాంటి రాజ్యాంగబద్ధమైన సంస్థలపై ఠీవీపీ దారులకు దిగడం సిగ్గుచేయని మోడీ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రభుత్వం రాజ్యాంగం సంపూర్ణం నిర్వహించే ప్రయత్నం బంగారీకు 'మహా జంగిల్'లో పాలనను తీసుకొచ్చిన మమతా సర్కార్ కు కాంటాడోన్ ప్రారంభమైందని అన్నారు. నిరంకుశ ఠీవీపీ ప్రభుత్వం ఎంత ప్రయత్నించినా, 'మార్పు అనే తపాసు'ను అవలంబించే వీర్యంలేదు. బ్రాగ్గేడ్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లోని భారీ అసమమాహామే ఇందుకు నిదర్శనమన్నారు. బంగారీలో మళ్లీ పట్టబడ్డమైన పాలన వస్తుందని, అప్పుడు దురాగతాలకు పాల్పడిన ఠీవీపీ నాయకులను వదిలిపెట్టలేమని హెచ్చరించారు. **ఎన్నికల వేళ ఘాటు విమర్శలు** : 'ఠీవీపీ ప్రభుత్వం తాను పనిచేయదు, ఇతరులు పనిచేయడానికి అనుమతించడం, అందుకే బంగారీలో అనేక కేంద్ర పథకాలను నిలిపివేయడం' మోడీ ఆరోపించారు. బంగారీలో మార్పు అనుమతించిన గ్రామీణుల ఠీవీపీని కలవరపడతానోందన్నారు. అందుకే ఈ రాజ్యానికి రాకుండా ప్రజలను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేసినందుని ఆరోపించారు. అయితే ఎన్ని పూర్వజుల పన్నుపద్ధికి ప్రజలు రాజ్యానికి హాజరుకాకుండా మమతా సర్కార్ అవతేరిపోయిందని వచ్చే వాదనలు. అంతేకాదు, ఠీవీపీ ప్రభుత్వం మహిళలపై అత్యాచారాలకు పాల్పడేవారికి రక్షణ కల్పిస్తోందని, అందుకు సంబంధించి, అనేక కఠిన ఫలతల నిదర్శనమని అన్నారు. ఠీవీపీ ప్రజాస్వామికి విధానాల వల్ల, చంద్రోనకు చెందిన బంగారీయంపై రైతులు బలవర్ధనానికి పాల్పడ్డారని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ద్రావిడ ముర్ఖులు అవమానించి, ఠీవీపీ అన్ని హద్దులూ దాటినందు మోడీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 'ఠీవీపీ కేవలం రాష్ట్రపతినే కాదు, దేశంలోని గిరిజనులను, ప్రజలను, రాజ్యాంగాన్ని అవమానించింది' అని విమర్శించారు. బంగారీలో అసంబద్ధి ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో మోడీ, మమతా సర్కార్ ను అడ్డుకున్నాం చేసుకుని ఈ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం. **ఎన్నికల కోసం - అభ్యర్థి పనులు!**

త్వరలో ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శనివారం బంగారీలో రూ.16,880 కోట్ల విలువైన రవాణా, మౌఖిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించారు. ఈ

సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, దేశాభివృద్ధిలో ఒక కొత్త అధ్యాయం ఈ బంగారీ నుంచే లభించబడుతుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఖరీదా-మోరెగ్రామ్ ఎకనామిక్స్ కాంట్రాక్టు కూడా ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. 231 కి.మీ పొడవుతో, నాలుగు వరుసల్లో, అనేక విభాగాలలో ఖరీదా-మోరెగ్రామ్ ఆర్థిక కాంట్రాక్టును నిర్వహించనున్నారు. దీని వల్ల సుమారు 120 కి.మీ దూరం తగ్గుతుంది. దాదాపు 7-8 గంటల సమయం ఆదా అవుతుంది. ఈ రహదారి పశ్చిమ మేడినీఫూల్, జిల్లాలు, హర్నా, పూర్వ బరహుల్, బీర్పూర్, మర్రిపాలాడ, జిల్లాల గుండా వెళ్తుంది. ఈ కాంట్రాక్ట్ ఎన్‌పెన్-16, ఎన్‌పెన్-19, ఎన్‌పెన్-14, ఎన్‌పెన్-12 వంటి కీలక జాతీయ రహదారులను కలుపుతూ, మల్టీ-కారిడార్ కనెక్టివిటీని బలోపేతం చేస్తుందని ఆధికారులు చెబుతున్నారు. బీజేపీ పాటు ఎన్‌పెన్-14పై 5.6 కి.మీ పొడవున దుర్గాభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి, అలాగే కంపాబిలి, శిలాబిలి నదులపై ఆదనపు నాలుగు వరుసల ప్రధాన వంతెనల నిర్మాణానికి మోడీ శంకుస్థాపన చేశారు. అంతేకాదు ఎన్‌పెన్-19, ఎన్‌పెన్-114 విభాగాలను కూడా ఆయన ప్రారంభించారు. ఇవి రోడ్డు భద్రతను మంచం పెంచి, ప్రయాణ సమయాన్ని, కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తాయని ఆధికారులు తెలిపారు.

బండి సంజయ్ పాదయాత్రలో శ్రోత తగిలి తేనెటీగల దాడి



మొదటిపేజీ తరువాయి - పాదయాత్రలో బీజేపీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున తరలి వచ్చారు. రామడుగు మండలం కోనరావుపేట సమీపంలో పాదయాత్ర దృశ్యాలను చిత్రీకరించేందుకు పలువురు అభిమానులు డ్రోన్ ఎగురవేశారు. అది పక్కనే ఉన్న తెనెటీగలకు తగిలింది. దీంతో తేనెటీగలు లేచి, వెలుపురు కార్యకర్తలపై దాడి చేశాయి. తేనెటీగల దాడితో కార్యకర్తల భయాందోళనకు గురయ్యారు. తేనెటీగల నలుగురు కార్యకర్తలపై దాడి చేశాయి. అప్రమత్తమైన బండి సంజయ్, ఆయన సిబ్బంది వారిని వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనతో పాదయాత్రకు కొద్దిసేపు అంతరాయం ఏర్పడింది. అనంతరం వైద్యులు బండి సంజయ్‌కి రోజ్‌నీ వైద్య పరీక్షలు చేశారు. ఆ తర్వాత పాదయాత్ర తిరిగి ప్రారంభమైంది. ఈ అంజన్య అత్యధిక యాత్ర కలిపిన గుంపు కొందరుగల్లు వరకు 40 కిలోమీటర్లు తాసానాకుతుంది. ఉదయం ప్రారంభమైన ఈ యాత్ర సందర్భానికి చేరుకుంటుంది.

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు



దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో చాలా చేసినట్లనంటుంది. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటుంది. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిది చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటుంది. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిది చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

ఉన్నాయంటుంది. అందువలన వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యలతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంటుంది. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంటుంది.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంటుంది. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంటుంది. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంటుంది. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంటుంది.

3 / 5

అలాగే సీజన్లో వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం

వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంటుంది. అలాగే సీజన్లో వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంటుంది.

4 / 5

వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది



మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అర్థం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ల సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వల్ల అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంలో పాలు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్లు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్లను కూడా ఆరోగ్యంగా

ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జాన్ను వంటి పాల పదార్థాలతో కాల్షియం, ఫాస్ఫోరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ల పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్లు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుసుకోవచ్చు. యాపిల్, జామరలు, క్యాంబెల్ లాంటి పండ్లను నమలడం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియాను

తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్లకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్లకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్లు నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్లలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ 9%%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్లకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, చావులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్లు, ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్లు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ల కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ల మీద పెరుగుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమీగా 3 స్పాటిడ్ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్లలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ల నొప్పిలు, ఇన్ఫ్లమేషన్ దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపెద్దు. మంచి ఆహారపు అంజునాలు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజూనూ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్లు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు, పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా

పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు, పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును పదిలం చేయడమే కాకుండా చుండ్రు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలెనీం బిక్టలు తీసుకోవచ్చున అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు బ్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుంచి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాలు నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతిస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను

అనురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కాఫ్ వేసుకోవాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమ్మకాయ నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను పట్టుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి విల్లపుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడడం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీమ్-ఎస్ కండిషనర్ భలేగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కాల్ని చేయండి

వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కాల్ని బ్రై చేయండి.. మీకు జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాతిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాతిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని బ్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడే తెలుసుకుందాం..

ఆహారం విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పవని నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

అమరం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమరం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమరం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు జలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషకాలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టీవ్యూ వాడే వానికి అలర్జీ.. ఇవి ఎంత డేంజర్ తెలుసా?

ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. . ఆరగంల తల్లు తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కాల్ని బ్రై చేయండి.. మీకు జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాతిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!



పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యూబీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్లకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్లు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ 9% బి6 ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ 9% బి1, బి2, బి3, బి5, బి6, బి12 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలకు కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవారికి ఇవి మంచి కాదా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?



బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారమైనా ఎక్కువగా తింటే మంచి కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొండ్రు అలెర్జిక్ రియాక్షన్లు రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దర్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అలెర్జిక్ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది ఆరుగురులకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్కపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సాలిక్ అసే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైట్రైక్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై అనా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజూ 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్సు లాభాలు పొందండి..!



పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు మాట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతాయి. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యవరంగా మంచి మార్పులు కనపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగి కొద్ది గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్కువ చేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫ్లమేషన్ నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ 9% బి6 శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీరీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుష్కలమైన వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది త

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల ప్రభావం

పెరుగుతున్న విమాన టికెట్ ధరలు
సర్చార్జ్ పెంచిన ఇండిగో
విమాన ఇంధన ధరలు పెరగడంతో ప్రయాణికులపై
అదనపు భారం
ఇండిగో ఫ్యూయల్ సర్చార్జ్ రూ.425 నుంచి
రూ.2300 వరకు
ఇప్పటికే ఎయిలండ్లయా కూడా టికెట్లపై ఇంధన
ఛార్జీలు అమలు
అంతర్జాతీయ మార్గాల్లో దాలర్లలో అదనపు ఛార్జీలు



దేశాలకు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై రూ.900 చొప్పున సర్చార్జ్ వసూలు చేయనున్నారు. అలాగే ఆగ్నేయాసియా, చైనా, పశ్చిమాసియా ప్రాంతాలకు వెళ్లే విమానాలకు రూ.1800 వరకు అదనపు ఛార్జీ విధించనున్నారు. యూరప్ కు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై అయితే రూ.2300 వరకు ఫ్యూయల్ సర్చార్జ్ వసూలు చేయనున్నట్లు ఇండిగో తెలిపింది. విమానయాన సంస్థల నిర్వహణ వ్యయాల్లో ఇంధనం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మొత్తం నిర్వహణ వ్యయాల్లో దాదాపు 40 శాతం వరకు ఇంధన వ్యయం ఉంటుందని పరిశ్రమ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ఏదీఎఫ్ ధరలు పెరగడంతో విమానయాన సంస్థలపై ఆర్థిక భారం పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తప్పనిసరి పరిస్థితిలో స్వల్ప మొత్తంలో ప్రయాణికులపై అదనపు ఛార్జీలు విధించాల్సి వచ్చిందని ఇండిగో సంస్థ తన ప్రకటనలో వెల్లడించింది.

రూ.399 చొప్పున ఇంధన సర్చార్జ్ వసూలు!
 ఇక మరోవైపు ఎయిలండ్లయా కూడా ఇప్పటికే టికెట్లపై ఇంధన సర్చార్జ్ అమలు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఎయిలండ్లయా, ఎయిలండ్లయా ఎక్స్ప్రెస్ సంస్థలు మార్చి 12 నుంచి దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్గాల్లో ప్రయాణించే టికెట్లపై అదనపు ఫ్యూయల్

ఛార్జీలు విధిస్తున్నాయి. దేశీయ మార్గాలు, సార్వే దేశాలకు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై రూ.399 చొప్పున ఇంధన సర్చార్జ్ వసూలు చేస్తున్నారు. అలాగే పశ్చిమాసియా దేశాలకు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై 10 దాలర్లు అదనంగా వసూలు చేస్తున్నారు. అఫ్రికా దేశాలకు వెళ్లే టికెట్లపై 30 నుంచి 90 దాలర్ల వరకు అదనపు సర్చార్జ్ విధించారు. ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతాలకు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై 20 నుంచి 60 దాలర్ల వరకు అదనపు ఛార్జీలు అమలు చేస్తున్నారు. ఇక మార్చి 18 నుంచి యూరప్ కు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై సర్చార్జ్ మరింత పెరగనుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న ఛార్జీపై మరో 25 దాలర్లు పెంచి మొత్తం 125 దాలర్లుగా నిర్ణయించారు. అలాగే ఆస్ట్రేలియా, అమెరికాకు వెళ్లే విమాన టికెట్లపై కూడా సర్చార్జ్ పెంచనున్నారు. ఈ మార్గాల్లో అదనంగా 50 దాలర్లు పెరిగి మొత్తం 200 దాలర్ల వరకు ఇంధన ఛార్జీ ఉండనుంది. ఇలా అంతర్జాతీయ మార్గాల్లో చమురు ధరలు పెరగడం వల్ల విమానయాన రంగంపై ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. పెరుగుతున్న ఇంధన ధరలు విమానయాన సంస్థలకు భారీ ఆర్థిక భారంగా మారుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో ఆ భారం కొంతమేర ప్రయాణికులపై మోపాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని పరిశ్రమ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

క్రెడిట్ కార్డుతో ఇన్ని కాంప్లిమెంటరీ బెనిఫిట్స్ పొందొచ్చా

కొత్త క్రెడిట్ కార్డ్ ఇలా సెలెక్ట్ చేసుకోండి
డిస్కాంట్లు, క్రెడిట్ పాయింట్లతో వేల రూపాయలు ఆదా!

నేటి రోజుల్లో క్రెడిట్ కార్డులు వాడేవారి సంఖ్య ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతూనే ఉంది. చేతితో దబ్బు లేకుండా సరి అవసరాలు తీర్చుకోవడం, నచ్చిన వస్తువు కొనుగోలు చేసే వెసులుబాటు ఉండడంతో చాలా మంది క్రెడిట్ కార్డు తీసుకుంటున్నారు. అయితే, క్రెడిట్ కార్డు వాడే అప్పుల్లో కూరుకుపోతారనే భయం కూడా కొందరిలో ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే క్రెడిట్ కార్డు ఎలా వాడాలి అనే ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరిగా వాడతే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు. ఇంతకీ, క్రెడిట్ కార్డులతో ఎలాంటి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయో? ఖర్చులను ఆదా చేయడంలో ఎలా ఉపయోగపడతాయో? ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. క్రెడిట్ కార్డు సంస్థలు కొత్తగా కార్డు తీసుకునే వారికి అనేక రకాల బెనిఫిట్స్ పాటు కాంప్లిమెంటరీ ప్రయోజనాలు కూడా కల్పిస్తుంటాయి. ఇవి క్యాష్ బ్యాక్, రివార్సులు, షోజీసం, విసోదం, ట్రావెల్ బెనిఫిట్స్ మొదలైన రూపాల్లో తగిన బెనిఫిట్స్ ను అందిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మెజార్టీ పీపుల్ క్రెడిట్ కార్డులను ఎక్కువగా నెలవారీ కిరాణాసామాగ్రి, షాపింగ్, పెట్రోల్ బంకులు, ఫుడ్ ఆర్డర్లు, యుటిలిటీ బిల్లుల చెల్లింపు, ఆన్లైన్ షాపింగ్లకు వినియోగిస్తుంటారు. ఇదే క్రమంలో కర్తవ్యమైన ఆకర్షించేందుకు క్రెడిట్ కార్డు సంస్థలు ఆదా బిల్లులపై క్యాష్ బ్యాక్లు, రివార్సులను ఇస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు, మీరు ఒక కార్డు ద్వారా నెలవారీగా రూ.10వేలు ఖర్చు చేస్తే, దానిపై 5% క్యాష్ బ్యాక్ లభించినప్పుడు ప్రతి నెలా మీరు రూ.500 (సంవత్సరానికి రూ.6,000) వరకు ఆదా చేసుకోవచ్చు.

షోజీసం, విసోదం :
 ఈ మధ్యకాలంలో రెస్టారెంట్లలో షోజీసం, విసోదానికి సంబంధించిన ఖర్చులు చేసేవారు చాలా ఎక్కువయ్యారు. మీరు క్రెడిట్ కార్డులను రెస్టారెంట్లు, సినిమా థియేటర్లలో ఎక్కువగా వాడుతుంటే డ్రైనింగ్, ఎంటర్టైన్మెంట్ క్రెడిట్ కార్డులు తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే చాలా రెస్టారెంట్లు క్రెడిట్ కార్డు సంస్థలతో భాగస్వామ్యాలను కలిగి ఉన్నాయి. కాబట్టి, అలాంటి క్రెడిట్ కార్డులు ఉంటే క్యాష్ రెస్టారెంట్లు, సినిమా థియేటర్లు 10 నుంచి 40 శాతం వరకు డిస్కాంట్లు ఇస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, క్యాష్ రెస్టారెంట్లు ప్రీ మూవీ టికెట్స్ అప్పుడు కూడా వరకు డిస్కాంట్లు ఇస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, క్యాష్ రెస్టారెంట్లు ప్రీ మూవీ టికెట్స్ అప్పుడు 40 శాతం వరకు డిస్కాంట్లు ఇస్తున్నాయి. ఇందుకోసం క్రెడిట్ కార్డు కంపెనీలు స్పెషల్ సన్స్కృతి కలిపి ఈ ఆఫర్లను ఇస్తున్నాయి. ఇలాంటివి తీసుకోవడం ద్వారా మీ మొత్తం బిల్లుల కోసం కేవలం రూ.500 వరకు ఆదా చేసుకోవచ్చు.

ట్రావెల్ బెనిఫిట్స్ :
 మీరు తరచూ ప్రయాణాలు చేస్తుంటే ట్రావెల్ క్రెడిట్ కార్డులను తీసుకోవడం బెటర్. ఎందుకంటే క్యాష్ క్రెడిట్ కార్డులు అనేక ట్రావెల్ సరికొత్త ప్రోజెక్టులలో వస్తాయి. ఇలాంటి కార్డులను యాజ్ చేసి విమాన టికెట్లపై మంచి తగ్గింపులను పొందొచ్చు. అంతేకాకుండా ప్రయాణాల విషయంలో బహుళ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒకవేళ అమెరికాలో క్రెడిట్ కార్డు తీసుకున్నట్లయితే ఆ కార్డుతో ట్రైన్ టికెట్లు బుక్ చేసుకుంటే 5% నుంచి 10% డిస్కాంట్ పొందవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే, ఎజీజీ, కోటక్ బ్యాంకులు అందించే 'కా-వింగ్ క్రెడిట్ కార్డు'తో ఇండిగో ఫ్లైట్ బుకింగ్ ను స్పెషల్ డిస్కాంట్ పాటు రివార్సు పాయింట్లు కూడా లభిస్తాయి. ఎక్కువగా ట్రావెల్ చేసేవారికి ఇలాంటి క్రెడిట్ కార్డులు బెస్ట్ ఆప్షన్ గా చెప్పుకోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.



ఫ్రీ లాంజ్ యాక్సెస్ :
 క్యాష్ క్రెడిట్ కార్డులు ఎయిర్ పోర్టుల్లో లాంజ్ యాక్సెస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంటాయి. వాటి ద్వారా దేశీయ, అంతర్జాతీయ కాంప్లిమెంటరీ విమానాశ్రయ లాంజ్ యాక్సెస్ పొందవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే, ఫ్రీ ఫుడ్, వైఫై యాక్సెస్ లను ఇస్తాయి. అలాంటి కార్డులు మీతో ఉంటే వేల రూపాయల వరకు ఆదా చేసుకోవచ్చుంటున్నాయి.

వీమా కవరేజీ :
 క్యాష్ క్రెడిట్ కార్డులు ట్రావెల్ వీమా కవరేజీ, లోకల్ డ్రాఫ్ట్ కవరేజీ, అత్యవసర సమయాల్లో వైద్య సదుపాయాన్ని కూడా కవరేజీ చేస్తుంటాయి. ఎక్కువగా వీమా కార్డులు ఇలాంటి ఆఫర్లు అందిస్తుంటాయి. అలాగే, క్యాష్ కార్డులు ఇంధన ఖర్చులపై తగ్గింపులను ఇస్తుంటాయి. భారత్ పెట్రోలియం కార్డు, ఎజీజీ బ్యాంక్ ఇండియన్ ఆయిల్ కార్డులు వంటివి ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. అలాంటి కార్డులు తీసుకుంటే మీ పూర్వ ఖర్చులపై కొంతమేర డబ్బు ఆదా చేసుకోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.

పాల్ అండ్ వెల్ నెస్ బెనిఫిట్స్ :
 ప్రీమియం క్రెడిట్ కార్డులు ఉచిత హెల్త్ అండ్ వెల్ నెస్ ప్రయోజనాలను అందిస్తున్నాయి. వీటిలో ఉచిత హెల్త్ చెక్ అప్, జీమ్ ఫిజియో డిస్కంట్లు, వెల్ నెస్ ప్రోగ్రామ్ కు యాక్సెస్ కల్పిస్తాయి. వీటితో మీ వైద్య ఫిట్ నెస్ ఖర్చులపై కొంతమేర డబ్బును ఆదా చేసుకోవచ్చుని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే, ఈ కార్డులతో హాస్పిటల్, ఫార్మసీ బిల్లులపై కూడా డిస్కాంట్లు ఉంటాయి. ఎస్ బీఐ కార్డ్ హోల్డర్, యన్ బ్యాంక్ వెల్ నెస్ కార్డు, అపోలో రిసీటివ్ కార్డు లాంటివి ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చుంటున్నాయి. బివరగా మీ అలవాట్లు, అవసరాలకు తగ్గట్టుగా ఎలాంటి క్రెడిట్ కార్డు అవసరమో దాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా ఏలా వేల రూపాయలను సేవ చేసుకోవచ్చుని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు మీరు క్రెడిట్ కార్డు తీసుకునే ముందే వివిధ బ్యాంకులు అందించే కో ట్రాండెండ్ క్రెడిట్ కార్డు గురించి ఎంక్వైరీ చేయండి. అప్పుడు మీకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు అందుతాయంటున్నాయి నిపుణులు.

భారత్ బయోటెక్ కు 30 ఏళ్లు

ప్రత్యేక లోగో ఆవిష్కరణను కృష్ణ ఎల్జీ
మూడు దశాబ్దాల ప్రయాణాన్ని సూచించేలా ప్రత్యేక వార్షికోత్సవ లోగో ఆవిష్కరణ
ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ ఉద్యోగులు, కార్మికులు భారీగా హాజరు

కోవాక్సీన్ తయారీ చేసే అనేక మంది ప్రాజెక్టులను కాపాడిన ప్రముఖ బిజినెస్ తయారీ సంస్థ భారత్ బయోటెక్ 30 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మైలురాయిని గుర్తుచేసుకుంటూ కంపెనీ మూడు దశాబ్దాల ప్రయాణాన్ని సూచించేలా ప్రత్యేక వార్షికోత్సవ లోగోను కంపెనీ ఆవిష్కరించింది. సంస్థ వ్యవస్థాపకులు, ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ డాక్టర్ కృష్ణ ఎల్జీ, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీమతి సుచిత్ర ఎల్జీ లోగోను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ ఉద్యోగులు, కార్మికులు భారీగా హాజరయ్యారు. ఈ క్రమంలోనే సంస్థ ప్రయాణాన్ని వివరిస్తూ భవిష్యత్లో చేపట్టబోయే కార్యక్రమాలపై కాలెండర్ ను విడుదల చేసింది. 30 సంవత్సరాల శ్రీతం భారతీయ సైన్స్ ప్రపంచ ఆరోగ్య సవాళ్లను పరిష్కరించగలడనే శక్తిమంతమైన సమృద్ధితో భారత్ బయోటెక్ను ప్రారంభించాం. మా బలం ఎల్లప్పుడూ మా శాస్త్రవేత్తలు, మేము తీసుకునే యాజమాన్య సాంకేతికతలు, ఆవిష్కరణలు. మేము ఆభివృద్ధి చేసిన ప్రతి డీకాతో ఆరోగ్య సంరక్షణ ఒక హాస్పిటల్, ఒక ప్రత్యేక గౌరవం కారని నమ్మే బృందాల కృషి ఉంటుంది. భారత్ మరొకరిని అనుసరించకుండా సొంతంగా నాయకత్వం వహించాలని మేము నమ్మి మా సొంత మేధో సంపత్తిని, మా స్వంత తయారీ వేదికలను నిర్మించుకున్నాము. ఇంకా ఆధునాతన సెల్, జన్యు ఇంజనీరింగ్ ప్రవేశించినప్పుడు మేము అదే లక్ష్యం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేసుకుంటున్నాము. " అని భారత్ బయోటెక్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సుచిత్రా కె ఎల్జీ అన్నారు. జీవోమ్ వ్యాధి విజ్ఞానానికి విలసిల్లిన డాక్టర్ కృష్ణ ఎల్జీ, సుచిత్ర ఎల్జీ ఆధ్వర్యంలో 1996లో భారత్ బయోటెక్ను స్థాపించారు.

భారతదేశంలో ప్రపంచ స్థాయి పరిశోధన ఆధారిత వ్యాక్సీన్లను రూపొందించాలనే లక్ష్యంతో దీనిని ప్రారంభించారు. ఈ ప్రాంతంలో ప్రారంభమైన తొలి పరిశ్రమల్లో ఒకటిగా భారత్ బయోటెక్ నిలిచింది. ఈ ప్రాంతాన్ని జీవోమ్ వ్యాధిగా మార్చినంతో ఈ కంపెనీ కీలక పాత్ర పోషింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన ఈ బయోటెక్ నుండి హాట్, ఇప్పుడు అసియాలో అతిపెద్ద లైఫ్ సైన్సెస్ క్లస్టర్ గా మారింది. ప్రపంచంలో సరసమైన, ఆర్థిక నాణ్యత గల వ్యాక్సీన్ల సరఫరాదారుగా విశ్వసనీయ అభివృద్ధిగా భారత్ బయోటెక్ నుండి మూడు దశాబ్దాలుగా భారత్ బయోటెక్ కృషి చేస్తోంది. ముఖ్యంగా 19 మహమ్మారి సమయంలో భారత్ బయోటెక్ భారతదేశంలో మొట్టమొదటి స్వదేశీ వ్యాక్సీన్ ను అభివృద్ధి చేసింది. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఓఐఐఐ) సహకారంతో ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంలో అభివృద్ధి చేసిన కోవాక్సీన్ భారత శాస్త్రీయ సామర్థ్యం, సామర్థ్యం అనుభవం నకు నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఈ వ్యాక్సీన్ భారత్ పాటు అనేక దేశాల్లో అత్యవసర వినియోగ ఆధికారాన్ని పొందింది. ఫలితంగా ఆధునిక చరిత్రలో అత్యంత సవాలుగా ఉన్న ప్రజాలోగ్య సంక్షోభ సమయంలో ఈ ఆర్థికమంతమైన పాత్ర పోషించింది. భారత్ బయోటెక్ ప్రపంచ స్థాయి, బయో-సీమ్ లివల్ 3 తయారీ, ఇంటిగ్రేటెడ్ సెల్, జీన్ థెరపీ సౌకర్యాలను నిర్వహిస్తోంది. భారత్ బయోటెక్ ఇప్పటివరకు 415 పేటెంట్ల కోసం

దాఖలు చేయగా సుమారు 220 కంటే ఎక్కువ మంజూరయ్యాయి. ఇంకా 125 కంటే ఎక్కువ దేశాల్లో 20 వ్యాక్సీన్లు, 4 బయోథెర్మాప్యూటిక్స్ బలమైన ప్రాక్ రికార్డ్ ఉంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 9 బిలియన్లకు పైగా వ్యాక్సీన్ డోసులను పంపిణీ చేసింది. ఇందులో ఇన్ఫుఎంకా ఎ11వీ, రోటావైరస్, జపనీస్ ఎన్సెఫాలైటిస్, రోబీన్, ఇకెన్ గనూ, జిజీ, కలరా, మలేరియా, ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ కోసం ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి లెవనస్-టాక్సాయిడ్ కంబిగేటివ్ వ్యాక్సీన్ (టైవోజెడ్ ఎజెఎ) వ్యాక్సీన్లను రూపొందించారు. ఇంకా ఎం వ్యాధి నివారణ ప్రయత్నాల్లో భాగంగా క్రమవ్యాధి వ్యాక్సీన్ కోసం ముందస్తుగా వేసింది. ఇండి- అమెరికా ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంలో స్వదేశీ రోటావైరస్ వ్యాక్సీన్ ను అభివృద్ధి చేయడం సంస్థ ప్రయాణంలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలిచింది. ఇది లక్షలంది మంది పిల్లలను ప్రాణాంతక వీరసాల వ్యాధి నుంచి రక్షించే లక్ష్యంతో తయారై చేశారు. ఇంకా ప్రజాలోగ్య కార్యక్రమాల కోసం ఈ డోసును కేవలం ఒక దాలర్ కంటే అందుబాటులో ఉంచుతామని వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ కృష్ణ ఎల్జీ వెల్లడించారు.



ఈ ప్రభుత్వ పథకాల్లో "పెట్టుబడి" పెడుతున్నారా

మార్చి 31 లోపు ఈ పని చేయకపోతే మీ ఖాతా క్లోజ్!
ఈ స్కీమ్ లో ఇన్వెస్ట్ చేసే వారికి "మార్చి 31 డెడ్ లైన్"
లాస్ట్ వరకు వేచి చూస్తే పెనాల్టీ ముప్పు!

ప్రస్తుత రోజుల్లో భవిష్యత్తు అవసరాల దృష్ట్యా మెజార్టీ పీపుల్ వివిధ రకాల సేవింగ్ స్కీమ్ లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. అందులోనూ ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ రక్షణ ఉండే వాటిలో ఇన్వెస్ట్ చేయడానికి ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతుంటారు. మీరు ఏదైనా కేంద్ర ప్రభుత్వ పాదపథకంలో పెట్టుబడి పెడుతున్నారా? అయితే, మీకో బిగ్ అలర్ట్. మార్చి 31 లోపు ఈ పని పూర్తి చేయకుంటే మీ ఆకౌంట్ ఇన్ యాక్టివ్ (ఫ్రీజ్) అయ్యే అవకాశం ఉంది. వెంటనే చెక్ చేసుకుని ఆ పని పూర్తి చేయడంపై సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఇంతకీ, ఏంటి ఆ పని? చేయకపోతే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి వస్తుందో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. నార్మల్ గా అందరూ పాదపథకం రిస్క్ లేని, ఆర్థిక వ్యర్థాన్ని ప్రభుత్వ పథకాలను ఎంచుకుంటుంటారు. అందులో భాగంగానే మనలో చాలా మంది "నుకన్న నమ్మద్ది యోజన, నేషనల్ పెన్షన్ స్కీమ్ (పూనా), పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్" పథకాల్లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తుంటారు. అయితే, ఆయా పథకాల్లో ఇన్వెస్ట్ చేసేవారు ఏలా ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసేలోపు అంటే మార్చి 31 నాటికి మినిమం డిపాజిట్ పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ, క్యాన్సెల్ చేయడం వల్లనే, ఇంకేదైనా కారణం చేతనే ఆ ఆకౌంట్లలో చేయాల్సిన కనీస పెట్టుబడి" సంగతి మర్చిపోతుంటారు. అయితే, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం 2025-26 ముగియడానికి మరొకసారి రోజుల్లో 31 వరకు) గడువు ఉంది. మరి, మీరు ఇంకా ఆయా పథకాల్లో మినిమం డిపాజిట్ చేయకపోతే ఇప్పుడే ఆ పని పూర్తి చేయడంపై సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. లేదంటే మీ పాదపథక ఖాతా ఇనాక్టివ్ అయిపోతుంది. ముఖ్యంగా పన్ను ఆదా కోసం ఇన్వెస్ట్ చేసే వారికి ఈ పని మిస్ చేయకపోతే ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడుతుంటున్నారని. మరి, ఈ మూడు సేవింగ్ స్కీమ్ లో దేనిలో ఎంత మినిమం డిపాజిట్ ఉంటుంది? సరైన టైమ్లో డిపాజిట్ చేయకపోతే ఏవిధంగా నష్టపోతారు? వంటి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.

నుకన్న నమ్మద్ది యోజన
 అడవిల్ల భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన అత్యంత లాభదాయకమైన పాదపథకం "నుకన్న నమ్మద్ది యోజన". అయితే, ఈ ఆకౌంట్ యాక్టివ్ గా ఉండాలంటే ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో కనీసం రూ.250 డిపాజిట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు ఈ స్కీమ్ లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నట్లయితే మార్చి 31 లోపు మినిమం డిపాజిట్ చేయకపోతే మీ లాస్ట్ ఖాతా ఇన్ యాక్టివ్ గా మారిపోతుంది. దాంతో మీరు వడ్డీ పొందలేరు. విల్ డ్రా సౌకర్యం ఉండదు. అలాగే, ట్యాక్స్ బెనిఫిట్స్ కూడా లభించవు. ఒకవేళ ఆకౌంట్ ఫ్రీజ్ అయితే రూ.50 పెనాల్టీ చెల్లించి రియాక్టివ్ చేసుకోవాలి ఉంటుంది.

నేషనల్ పెన్షన్ స్కీమ్
 పదవీ విరమణ తర్వాత ఆర్థిక భద్రత కోసం చాలా మంది నేషనల్ పెన్షన్ స్కీమ్ (పూనా)లో ఇన్వెస్ట్ మెంట్ చేస్తుంటారు. పన్ను ఆదా చేసుకునేందుకు ఈ స్కీమ్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, ఈ స్కీమ్ ద్వారా పన్ను ఆదా కోసం ఇన్వెస్ట్ చేసే వారికి ఈ పని మిస్ చేయకపోతే ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడుతుంటున్నారని. మరి, ఈ మూడు సేవింగ్ స్కీమ్ లో దేనిలో ఎంత మినిమం డిపాజిట్ చేయకపోతే ఆకౌంట్ ఫ్రీజ్ అవుతుంది. అప్పుడు రూ.100 పెనాల్టీ కట్టి ఖాతాను యాక్టివ్ చేసుకోవాలి.

పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్
 మీరు పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ (పూబీ) ఆకౌంట్ కలిగి ఉంటే అది యాక్టివ్ గా ఉండాలంటే సంవత్సరానికి కనీసం రూ.500 పెట్టుబడి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో మినిమం డిపాజిట్ చేయకపోతే ఆ ఆకౌంట్ ఇనాక్టివ్ అయిపోతుంది. ఒకసారి ఖాతా పని చేయడం అనిపోతే దానిపై లోన్, విల్ డ్రా సౌకర్యాలు గానీ ఉండవని గుర్తుంచుకోవాలి. అప్పుడు మీరు ఆకౌంట్ రియాక్టివ్ చేసుకోవడానికి రూ.50 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దాంతో అదనపు భారం వదుతుకుంటే వాలి.

లాస్ట్ వరకు వేచి చూస్తే పెనాల్టీ ముప్పు!
 మీరు పన్ను చెల్లింపు పాదపథక ఖాతాల్లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నట్లయితే ఇంకా మినిమం డిపాజిట్ చేయకపోతే ఇప్పుడే ఆ పని కంప్లీట్ చేయండి. మార్చి 31 లాస్ట్ దేదీ వేచి చూడకండి. ఎందుకంటే ఏవరి రోజుల్లో బిక్వికల్ ఇస్యూ వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. ట్రాన్సాక్షన్ ఫెయిల్ అయితే అనవసరంగా పెనాల్టీ కట్టటం వంటి ముందగానే మినిమం డిపాజిట్లను పూర్తి చేసుకుని ఆకౌంట్ ను యాక్టివ్ గా ఉంచుకోవడం బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు.

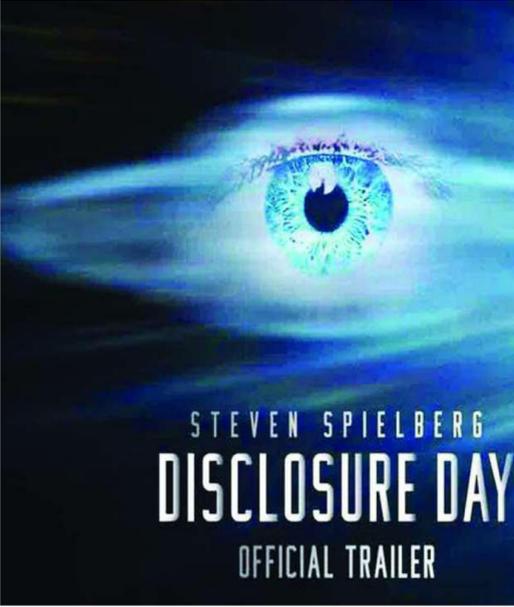
వంట గ్యాస్ కొరత భయాలను

ఇండక్షన్ స్టవ్ ను సీల్, ఆన్లైన్ లో అవుట్ అఫ్ స్టాక్
ఇండక్షన్ స్టవ్ లకు భారీగా పెరిగిన డిమాండ్
అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్డుల్లో విపరీతంగా ఆర్డర్స్, ఎల్ పీజీ గ్యాస్ కొరత కారణం!

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల వల్ల వీరే ప్రభుత్వం చేపట్టిన వేపర్లలో ఎల్ పీజీ (వంట గ్యాస్) సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడవచ్చునని అందరికీనూ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే వంట గ్యాస్ కొరత ప్రభావాలను కోసం ప్రజలు ఎగబడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇండక్షన్ స్టవ్ కోసం విపరీతంగా ఆర్డర్లు పెడుతున్నారు. దీంతో అవి హాట్ కేకే అయ్యి అమ్మడంపొతున్నాయి. దీంతో క్విక్-కామర్స్ ప్లాట్ఫాం చూస్తుంటే చాలా వరకు 'అవుట్ అఫ్ స్టాక్' అనే బ్యాన్డెరు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 'అన్లైన్ అవుట్ అఫ్ స్టాక్' (అమ్మడంపొతున్నాయి) అనే బ్యాన్డెరు కనిపిస్తున్నాయి. చాలా సగరాలలోనూ ఇలాంటి పరిస్థితి ఉంది. సాధారణంగా, ఆర్డర్ చేసిన నిమిషాల్లోనే డెలివరీ చేస్తామని ఈ క్విక్-కామర్స్ ప్లాట్ఫాంలు చెబుతుంటాయి. కానీ ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా ప్రయత్నం పనిచేసే స్వల్ప, పరికరాల కోసం డిమాండ్ పెరిగడం జరిగింది" అని అమెజాన్ ఇండియా ప్రతినిధి తెలిపారు. ఫ్లిప్ కార్డు కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్పింది. గత క్యాష్ వాలూలతో పోలితే, గత నాలుగైదు రోజుల్లో ఇండక్షన్ కుక్ టాప్ ల విక్రయాల నాలుగు రెట్లు పెరిగినట్లు తెలిపింది. భవిష్యత్లో ధరల హెచ్చుతగ్గులు, సరఫరా కొరత ఏర్పడవచ్చునే భయాలతో ఈ విధంగా డిమాండ్ పెరిగిందని అభిప్రాయపడింది. ముఖ్యంగా డిట్లీ, కోల్ కతా, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని క్యాష్ ప్రాంతాల్లో వంట గ్యాస్ ప్రాజెక్టులను కోసం వినియోగదారులు ప్రయత్నిస్తుండడంతో డిమాండ్ ఒక్కసారిగా పెరిగిందని ఫ్లిప్ కార్డు పేర్కొంది. పశ్చిమాసియాలో ఇదానీ వోల్టేజీ అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ మధ్య భీకర యుద్ధం సాగుతోంది. మరోవైపు హార్మోన్లు నుంచి చమురు వరకు వెల్లడుతున్నా ఇదానీ కట్టడి చేస్తోంది. అంతేకాదు క్యాష్ నాకెట్లపై ఇప్పటికే దారులు చేసారు. దీనితో వంట గ్యాస్ లభ్యతలపై గృహ వినియోగదారులకు, వీరు వ్యాపారాలకు అందోగన చెలరేగుతోంది. అందుకే చాళ్లు వంట గ్యాస్ కు బదులుగా, విద్యుత్తో పనిచేసే ప్రాజెక్టులను కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. దీనితో ఇండక్షన్ స్టవ్ లకు విపరీతంగా డిమాండ్ పెరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. మరోవైపు విద్యా సంస్థలు, అనుబంధాలు లాంటి వినియోగదారులతో అందించాలని ఆదేశించింది. పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ సమాచారం ప్రకారం, ఎల్ పీజీ ఉత్పత్తిని గరిష్టం చేయాలని కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం మార్చి 8 న రిఫైన్ మెంట్లు, పెట్రోలియం కోసం పెట్టుబడులు జారీ చేసింది.

ఎల్ పీజీ ఉత్పత్తి 25 శాతం పెంపు
 పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం తీవ్రమవుతున్న నేపథ్యంలో మన దేశ గ్యాస్ సరఫరా 30 శాతం మేర తగ్గింది. ఈ నేపథ్యంలోనే చమురు మంత్రిత్వ శాఖ గిజిల్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఎల్ పీజీ, సీఎన్ జి, టైవెల్ వంట గ్యాస్ సరఫరాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని స్పష్టం చేసింది. అంతేకాదు కేంద్ర ఇప్పటికే ఎల్ పీజీ ఉత్పత్తిని సుమారు 25 శాతం పెంచింది. ఈ ఉత్పత్తి మొత్తాన్ని గృహ వినియోగదారులతో అందించాలని ఆదేశించింది. పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ సమాచారం ప్రకారం, ఎల్ పీజీ ఉత్పత్తిని గరిష్టం చేయాలని కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం మార్చి 8 న రిఫైన్ మెంట్లు, పెట్రోలియం కోసం పెట్టుబడులు జారీ చేసింది.





మళ్ళీ సైన్స్ ఫిక్షన్ ప్రపంచంలోకి స్పీల్ బర్గ్..

హాలీవుడ్ లెజెండ్ రిజెండ్ దర్శకుడు స్టీవన్ స్పీల్ బర్గ్ 79 ఏళ్ల వయసులో కూడా తనదైన మార్కు సైన్స్ ఫిక్షన్ డ్రెస్సింగ్ అందరిని షాక్ కి గురిచేస్తున్నాడు. ఆయన దర్శకత్వంలో రాబోతున్న చిత్రం "డిస్కలజర్ డే" ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అధికారిక ట్రైలర్ గురువారం విడుదలై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. 'ఈటీ', 'క్లోజ్ ఎన్ కౌంటర్స్ ఆఫ్ ది థర్డ్ క్రెండ', 'ఏబి' వంటి ఆల్-టైమ్ క్లాసిక్స్ తర్వాత స్పీల్ బర్గ్ మళ్ళీ ఏలియన్స్ నేపథ్యమున్న కథను ఎంచుకోవడం విశేషం. ఈ చిత్రంలో ఎమిలి బ్లంట్ వాతావరణం సంబంధించిన విషయాలను చెప్పే రిపోర్టర్గా సటోస్తుండగా, ప్రభుత్వం రహస్యంగా దాచిన గ్రహాంతరవాసుల నిజాలను ప్రపంచానికి వెల్లడించే క్రమంలో ఎదురయ్యే ఉత్పరభరిత పరిణామాలను ఈ సినిమా చూపించనుంది. ముఖ్యంగా ట్రైలర్ లో లైవ్ బ్రాడ్ కాస్టింగ్ సమయంలో ఎమిలి బ్లంట్ అద్భుత శక్తుల ప్రభావానికి గురయ్యే సన్నివేశాలు హారర్ మరియు డ్రెయింగ్ అనుభూతిని కలిగిస్తున్నాయి.

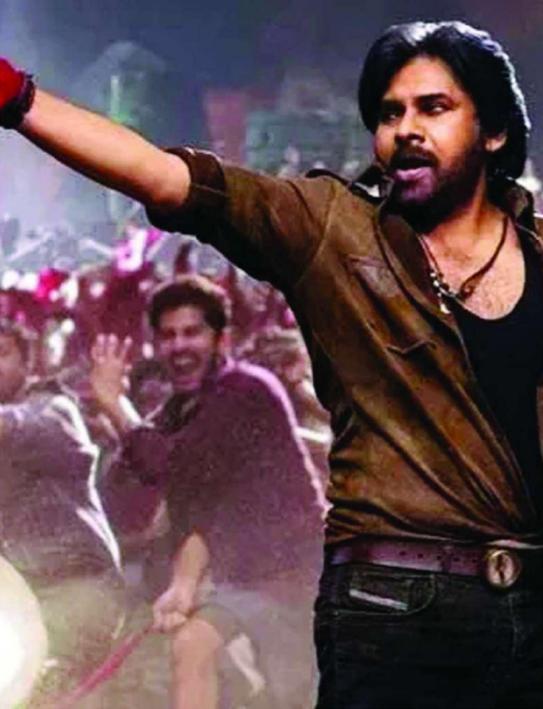


యాత్ ఫుల్ ఎంటర్టైనర్ గా 'యాత్'

కెన్ కరునాన్, అనిష్ అనిల్ కుమార్, దేవదర్శిని చేతన్, సూరజ్ వెంజరముడు, ప్రియాన్వి యాదవ్, మీనాక్షి దినేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ మూవీ 'యాత్'. ఈ చిత్రాన్ని ఇదే పేరుతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు హౌస్ ఫుల్ విసీట్, సందీప్. ఈ చిత్రానికి కెన్ కరునాన్ అండ్ గ్యాంగ్ దర్శకత్వం వహించారు. త్వరలోనే 'యాత్' మూవీ తెలుగులో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ సందర్భంగా తాజాగా ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను హీరో కిరణ్ అబ్బవరం లాంచ్ చేశారు. అనంతరం టీమ్ కు ఆల్ ది బెస్ట్ తెలిపారు. మలయాళ బ్లాక్ బస్టర్ ప్రేమలు తెలుగులోనూ ఘన విజయాన్ని అందుకుంది. అలాగే ఇలాంటి తరహా కంటెంట్ తోనే వచ్చిన లిటిల్ హీరో కూడా పెద్ద సక్సెస్ దక్కించుకుంది. ఇప్పుడు తెలుగు ఆడియెన్స్ కు కావాల్సిన యాత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ ఎంటర్ టైన్ ర్ జానర్ లో వస్తున్న "యాత్" సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తోనే అలాంటి వైబ్స్ క్రియేట్ చేస్తోంది.

'కాలరే ఎత్తరా'.. అంటున్న 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్'

'గబ్బర్ సింగ్' వంటి సంచలన విజయం తర్వాత పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్, కల్ట్ కెస్టెన్ హరీష్ శంకర్ కలయికలో వస్తున్న 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' సినిమాపై అంచనాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఇందులో సుంచి విడుదలైన ప్రతి పాట, టీజర్ ప్రేక్షకుల సుంచి అద్భుతమైన స్పందనను అందుకున్నాయి. ఆ ఉత్సాహాన్ని మరింత పెంచుతూ తాజాగా చిత్రబృందం మూడో గీతం 'కాలరే ఎత్తరా'ను విడుదల చేసింది. ఈ పాట విడుదలతో సినిమాపై ఉన్న ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. భారీ స్టాయిలో రూపొందించిన ఈ పాటలో భారీ సెట్లు, కట్టివడేసే విజువల్స్, అద్భుతమైన ఎనర్జీ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా పవన్ కల్యాణ్ తన ప్రత్యేకమైన స్టైల్, ఎనర్జీ, డ్యాన్స్ స్టెప్పులతో తెరపై వెలుగులు నింపారు. కాగా.. 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' ఇప్పటికే సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుని యూ/ఏ సర్టిఫికేట్ ను సొంతం చేసుకుంది. మార్చి 14వ తేదీన ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ను విడుదల చేయనుంది చిత్రబృందం. అనంతరం మార్చి 15వ తేదీన భారీ ష్రీ-రిలీజ్ వేడుకను నిర్వహించనున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, రవితంకర్ యలమంచిలి ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీ మార్చి 19వ తేదీన థియేటర్లలో అడుగుపెట్టనుంది.



డెకాంటిఫై ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ పెంచేసిన హీరో

కామెంట్స్
బ్యాక్ టు బ్యాక్ చిత్రాలతో అలరిస్తున్న హీరో అడివి శేష్ ఇప్పుడు కొత్త అవతారంలో డెకాంటిఫై ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఈ చిత్రంలో శేష్ తొలి సారిగా హ్యాస్, రగ్వీడ్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మృణాల్ రాకూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంతో పానియల్ డియో దర్శకుడిగా అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. సుప్రియా యార్లగడ్డ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 10న రాబోతుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమోషన్ కంటెంట్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ రాగా.. మాటింగ్ పూర్తి చేసుకొన్న సందర్భంగా సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నాడు అడివి శేష్. 'డెకాంటిఫై ఒక కొత్త జోనర్ లో చేసిన సినిమా.'



మరోసారి అందాలతో ఎటాక్

మోస్ట్ బ్యూటీఫుల్ నటి సాక్షి అగర్వాల్ గురించి తెలుగు ప్రేక్షకులకు పెద్దగా పరిచయం లేకపోవచ్చు. ఈమె ఎక్కువ శాతం తమిళ సినిమాల్లో నటించింది. ఆ తర్వాత కన్నడ, మలయాళ చిత్రాల్లో నటించింది. 2013లో వచ్చిన రాజా రాజీ చిత్రంతో ఈ ముద్దుగుమ్మ వెండితెరకు పరిచయం అయింది. అంతకుముందు పలు టీవీ షోలలో పాల్గొనిపేట్ చేసి బుల్లితెర అభిమానులను బాగానే సంపాదించుకుంది. ఈమె ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి చాలా సంవత్సరాలు అవుతున్నా చాలా తక్కువ సినిమాల్లోనే నటించింది. ఈ బ్యూటీ సినిమాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నా అభిమానులను మాత్రం బాగానే సంపాదించుకుంది. సాక్షి సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటూ ఎప్పటికప్పుడు తనకు సంబంధించిన ఫోటోలను పోస్ట్ చేస్తూ రోజురోజుకూ తన ఫాలోవర్స్ సంఖ్యను పెంచుకుంటూ వస్తుంది. ఈ బ్యూటీ ఇప్పటికీ అనేకసార్లు తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్లో హాట్ ఫోటోలను పోస్ట్ చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అందులో చాలా వరకు వైరల్ కూడా అయ్యాయి. దానితో ఈమెకు ఓ స్టార్ హీరోయిన్ రేంజ్లో ఫాలోవర్స్ ఏర్పడ్డారు. తాజాగా ఈ బ్యూటీఫుల్ నటి తన 'ఇన్ స్టా'లో కొన్ని హాట్ లుక్స్ ఉన్న ఫోటోలను పోస్ట్ చేసింది. సాక్షి అగర్వాల్ తాజాగా ఉల్లిపొరలాంటి లైట్ బ్లూ కలర్ శారీని కట్టుకొని, గోల్డ్ కలర్ స్ట్రీప్ లెస్ బ్లోజ్ను ధరించి తన బ్యూటీ అందాల ఫోకస్ అయ్యేలా ఉన్న ఫోటోలను తన ఇన్ స్టా అకౌంట్లో పోస్ట్ చేసింది. ఈ ఫోటోలలో ఈ ముద్దుగుమ్మ ఎక్కువగా ఉండడంతో ప్రస్తుతం ఈ నటికి సంబంధించిన ఫోటోల వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ ఫోటోలకు అనేకమంది బ్యూటీఫుల్, ఆసమ్, లవ్, ఫైర్ ఎమోజీలను కామెంట్లుగా పెడుతున్నారు.



ఓటీటీలో భారత్-పాక్ యుద్ధ సినిమా.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పుడంటే

బాలీవుడ్ హిట్ ఫ్రాంచైజీ చిత్రం బోర్డర్-2 ఓటీటీలోకి రానుంది. ఈమేరకు అధికారికంగా ప్రకటన వచ్చింది. సన్నీ దియోల్ కీలక పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రం రివల్యూట్ డే కానుకగా థియేటర్లలోకి వచ్చింది. 1997లో రిలీజ్ భారీ టైట్ అందుకున్న బోర్డర్ చిత్రానికి సీక్వెల్ తెరకెక్కించారు. ఇందులో వరుణ్ ధావన్, దిల్లీప్ దోసాంజ్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. ఈ మూవీని అనురాగ్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. 1971 ఇండో-పాక్ యుద్ధం తీవ్రతను, భారత సాయుధ దళాల వీరత్వాన్ని ఈ సినిమా చూపిస్తుంది. అందరిలో దేశభక్తిని రగిల్చేలా ఈ చిత్రం ఉంటుంది. బోర్డర్ 2 మూవీ మార్చి 20 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ (టీవీటీఆజీఎ) వేదికగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. అయితే, హిందీ వర్షన్ లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. సుమారు రూ. 275 కోట్ల బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు రూ. 485 కోట్లకు పైగానే వసూలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. బోర్డర్ ఫ్రాంచైజీని కొనసాగిస్తూ మరో చిత్రాన్ని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. పార్ట్-1 మాదిరి 'బోర్డర్ 2' కూడా దేశభక్తిని పెంచేలా ఉంటుంది. భారత్ ను దొంగదెబ్బ కొట్టేందుకు పాకిస్తాన్ 1971లో ఎలాంటి కుట్రలు చేసిందో ఈ చిత్రంలో చూడొచ్చు. భారత్ పై భూ, జల, వాయు మార్గాల ద్వారా కశ్మీర్, పంజాబ్, గుజరాత్ సరిహద్దుల ద్వారా భారీ దాడులకు దిగుతుంది. అయితే, భారత ప్రభుత్వం దీనిని ముందే గ్రహించి సైనికులను యుద్ధ రంగంలోకి దింపుతుంది. పాక్ సైన్యాన్ని ఎలా మట్టికరించాలో ఇందులో చూపించారు.