

తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివిస్తున్నామని

ప్రతి ఒక్కరూ గర్వంగా చెప్పుకునే రోజులు తెలంగాణలో రావాలి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు ఆకాంక్షించారు.

- ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మీ కుటుంబాల్లో దసరా పండుగ సంతోషాలు నింపాలని నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిన 65 రోజుల్లోగా నియామకాలు పూర్తి చేశాం
- ప్రభుత్వ రంగంలోని 30 వేల పాఠశాలల్లో 24 లక్షల మంది విద్యార్థులుంటే, ప్రైవేటు రంగంలో 10 వేల పాఠశాలల్లో ఏకంగా 34 లక్షల మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు.
- 34 వేల మంది టీచర్లకు బదిలీలు చేయడంతో పాటు 21 వేల మందికి ప్రమాదపన్న కల్పించాం.



ముంబైలో తుది శ్వాస విడిచిన రతన్ టాటా

- భారత పారిశ్రామిక ఐకాన్ ఇక లేరు
- అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందుతూ బుధవారం అర్ధరాత్రి తుది శ్వాస విడిచారు.
- రతన్ టాటా మరణంతో దేశమంతా ఒక్కసారిగా దిగ్భ్రాంతికి లోనైంది.
- మన జ్ఞాపకాల్లో ఎప్పటికీ ఉంటారు అంటూ హర్ష గోయెంకా టీవీట్

అక్టోబర్ 14న గ్రూప్-1 హాల్ టికెట్లు విడుదల..!

- అర గంట ముందే పరీక్షా కేంద్రాలు మూసివేత...!!
- గ్రూప్-1 హాల్ టికెట్లు విడుదలకు సంబంధించి టీజీపీఎస్సీ కీలక అప్డేట్ ఇచ్చింది.
- ఈ నెల 14వ తేదీన గ్రూప్ -1 హాల్ టికెట్లను విడుదల చేయనున్నట్లు టీజీపీఎస్సీ ప్రకటించింది.
- తొలి పరీక్ష ప్రారంభం అయ్యే వరకు వెబ్సైట్లో హాల్ టికెట్లు అందుబాటులో ఉండనున్నాయి
- ఈ ఏడు పరీక్షలకు ఒకే హాల్ టికెట్ను తీసుకురావాలని అధికారులు ఆదేశించారు



హైదరాబాద్ : గ్రూప్-1 మెయిన్స్ పరీక్షల నిర్వహణకు టీజీపీఎస్సీ అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ నెల 21 నుంచి 27వ తేదీ వరకు మెయిన్స్ పరీక్షలను నిర్వహించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అక్టోబర్ 14వ తేదీన మెయిన్స్

పరీక్షలకు సంబంధించిన హాల్ టికెట్ల ను విడుదల చేయనున్నట్లు టీజీపీఎస్సీ ప్రకటించింది. హాల్ టికెట్లు టీజీపీఎస్సీ వెబ్సైట్లో అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపింది. 21వ తేదీ వరకు అంటే తొలి పరీక్ష ప్రారంభం అయ్యే వరకు వెబ్సైట్లో హాల్ టికెట్లు అందుబాటులో ఉండనున్నాయి.

దసరా పండుగ వేళ తెలంగాణ రైతులకు భారీ స్వాంతన



- పంట నష్ట పరిహారం నిధులు విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం
- బాధిత రైతులకు అందగా ఉండేందుకు ఎకరానికి రూ. 10 వేల పరిహారం
- రైతుల ఖాతాల్లోనే నేరుగా పరిహారం డబ్బులు
- రూ. 79.57 కోట్ల నిధులు విడుదల
- మహబూబాబాద్లో 14 వేల 669, సూర్యాపేట 9 వేల 828 ఎకరాల్లో నష్టం
- మిగతా 22 జిల్లాలకు సంబంధించి అత్యల్పంగా 19 ఎకరాల నుంచి 3 వేల 288 ఎకరాల వరకు పంట నష్టం

రెండో టీ20లో బంగ్లాపై భారత్ ఘన విజయం

ధీల్లీ అరుణ్ జైన్ స్టేడియం వేదికగా బంగ్లాదేశ్తో జరిగిన రెండో టీ20లో టీమిండియా 86 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. తొలుత భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సప్లానికి 221 పరుగులు చేసింది. లక్ష్మణేంద్రన్ బంగ్లాదేశ్ 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సప్లానికి 135 రన్స్ చేసింది. మహ్మదుల్లా (41) టాప్ స్కోరర్. భారత బౌలర్లలో నితీష్ 2, చక్రవర్తి 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. దీంతో ఒక మ్యాచ్ మిగిలుండగానే 2-0తో భారత్ ఈ సిరీస్ను కైవసం చేసుకుంది.

హీటెక్కిన కరీంనగర్ మున్సిపల్ రాజకీయం

- టౌన్ ప్లానింగ్ సూపర్ వైజర్ తేజస్విని ఫిర్యాదుతో కార్పొరేటర్
- శ్రీలత భర్త వంద్రశేఖర్ అరెస్టు అయి జైల్ పాలై బెయిల్ పై విడుదల
- మేయర్ పై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు
- మేయర్ వర్సెస్ కార్పొరేటర్ ఫైట్ లో ఉద్యోగులు సలిగిపోతున్నారు
- కమిషనర్ పై కూడా కేసు నమోదు అయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.
- పరస్పరం కేసులతో రాజకీయం దుమారం
- ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్న రాజకీయాలు



ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుపై ఏకసభ్య కమిషన్

ఆ తర్వాతే ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు

- ఎస్సీ వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పును అమలు చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి
- ఎస్సీ వర్గీకరణపై 60 రోజుల్లో వన్ మెన్ కమిషన్ రిపోర్ట్ సమర్పించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.
- బీసీల కుల గణనపై ఆదేశాలు!
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



మూసీ నిర్వాసితులకు భారీ శుభవార్త

- పట్టాలు లేకపోయిన పునరావాసం, పరిహారం
- పట్టాలు ఉన్నవారికి డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లు ఇస్తాం
- ప్రకటించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క



హైదరాబాద్లో ప్రస్తుతం హైద్రా కూల్చివేతల భయంతో పాటు మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లోని స్థానికుల్లోనూ కూల్చివేతల గురించి ఆందోళన నెలకొంది. ఇప్పటికే మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ఉన్న సుమారు 12 వేల ఆక్రమిత నిర్వాణాలను ప్రభుత్వం గుర్తించినట్లు చెప్పిందా.. అందులోని పలు ఇండ్లకు ఇప్పటికే అనే మార్కును అధికారులు వేశారు.



దసరా పండుగ వేళ తెలంగాణ రైతులకు భారీ స్వాంతన

తెలంగాణ రైతులకు స్వాంతన కలిగించే వార్తను రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ వినిపించింది. తెలంగాణలో ఇటీవల వారం రోజుల పాటు వరుణుడు ప్రతాపం చూపించగా.. వాగులు వంకలు ఉగ్రరూపం దాల్చుటంతో.. వరదలు ముంచెత్తాయి. దీంతో.. రాష్ట్రంలో చాలా ప్రాంతాల్లో తీవ్ర నష్టం వాటిల్లిన విషయం తెలిసిందే. వేల ఎకరాల్లో పంట వర్షాధీనమవటంతో.. రైతులకు తీరని నష్టం జరిగింది. దీంతో.. రైతులకు జానటగా నిలిచేందుకు.. నష్టపోయిన పంటకు ఒక్కో ఎకరానికి గానూ 10 రూపాయల పరిహారం అందించాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు.. అధికారులతో సర్వే చేపించి.. నష్టపోయిన పంట వివరాలు, బాధిత రైతుల జాబితాను తయారు చేపించింది ప్రభుత్వం. దీంతో.. రైతులకు పరిహారం అందించేందుకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ నిధులు విడుదల చేసింది. ఆగస్టు 31 నుంచి సెప్టెంబర్ 6 వరకు కురిసిన అతి భారీ వర్షాల కారణంగా తెలంగాణలోని 28 జిల్లాల్లో మొత్తంగా 79 వేల 574 ఎకరాల్లోని పంట నష్టపోయినట్లు అధికారులు నిర్ధారించారు. దీంతో.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కేవలం నెల రోజుల వ్యవధిలోనే పంట నష్టపోయిన రైతులకు పరిహారం అందించేందుకు.. రూ.79.57 కోట్ల నిధులు విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు వ్యవసాయ శాఖ ఉత్తర్వులు కూడా విడుదల చేసింది. ఈ విషయాన్ని వ్యవసాయ

శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం.. అత్యధికంగా ఖమ్మం జిల్లాలో 28 వేల 407 ఎకరాల్లో పంట నష్టం జరగ్గా.. మహబూబాబాద్‌లో 14 వేల 669, న్యూఘోషేల 9 వేల 828 ఎకరాల్లో నష్టం సంభవించిందని తెలుస్తోంది. మిగతా 22 జిల్లాలకు సంబంధించి అత్యల్పంగా 19 ఎకరాల నుంచి 3 వేల 288 ఎకరాల వరకు పంట నష్టం జరిగినట్లు వ్యవసాయశాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. అయితే.. పంట నష్ట పరిహారం కింద ఎకరానికి 10 వేల రూపాయల చొప్పున నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లోకి జమ అయ్యేట్లు అధికారులు ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు వివరించారు. దసరా వేళ పరిహారం డబ్బులు విడుదల చేయటంతో.. రైతులకు భారీ స్వాంతన కలగనుంది. ఇదిలా ఉంటే.. తెలంగాణలో ధాన్యం సేకరణకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై అధ్యయనం చేసి సిఫార్సులు చేసేందుకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘాన్ని నియమించింది రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కుతో పాటు మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఈ సబ్ కమిటీలో సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఈ కమిటీకి పౌరసరఫరాల కమిషనర్ డీఎస్ చౌహాన్.. కన్వీనర్‌గా వ్యవహరిస్తారు. గోదాములను లీజు తీసుకోవటం, రైస్ మిల్లర్ల నుంచి బ్యాంకు గ్యారంటీలు, మిల్లింగ్ ఛార్జీలు, తదితర అంశాలపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధ్యయనం చేసి సర్కారుకు నివేదిక ఇవ్వనుంది.

ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుపై ఏకసభ్య కమిషన్

ఎస్సీ కులాల వర్గీకరణ అమలుపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు ఇచ్చారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పునకు అనుగుణంగా వర్గీకరణ అమలుకు ఏక సభ్య కమిషన్ నియామకం వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. 60 రోజుల్లోనే కమిషన్ నివేదిక సమర్పించేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.ఏకసభ్య కమిషన్ నివేదిక సమర్పించిన అనంతరం దానికి అనుగుణంగా రాష్ట్రంలో నూతన నోటిఫికేషన్లు జారీ చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు, బీసీ సామాజిక, ఆర్థిక కుల సర్వేపై రాష్ట్ర సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బుధవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ వర్గీకరణపై తమకు అందిన వినతులు, పంజాబ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో వర్గీకరణ అమలువుతున్న తీరు, హర్యానాలో తీసుకుంటున్న చర్యలను ఎస్సీ వర్గీకరణకు సంబంధించిన మంత్రివర్గ ఉప సంఘంలోని సభ్యులైన మంత్రులు ఉత్తమకుమార్‌రెడ్డి, దామోదర రాజనరసింహ, శ్రీధర్‌బాబు, సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్ సమావేశంలో వివరించారు. ఎటువంటి న్యాయపరమైన ఇబ్బందులు ఎదురవకుండా హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తితో కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. ఆ కమిషన్ 60 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించాలని గడువు నిర్దేశించారు. ఎస్సీ జనాభా లెక్కలకు సంబంధించి 2011 జనాభా లెక్కలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు. ఏక సభ్య కమిషన్‌కు అవసరమైన సమాచారాన్ని అన్ని విభాగాల నుంచి అందేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సీఎస్‌ను అందజేశారు. రాష్ట్రంలో వర్గీకరణ అమలు, కులాల

రీగ్రూపింగ్‌కు సంబంధించి ఇప్పటికే మంత్రివర్గ ఉప సంఘానికి అందిన వినతులపైనా సమావేశంలో విశ్లేషించారు. వాటన్నింటిని ఏక సభ్య కమిషన్‌కు అందజేయాలని నిర్ణయించారు. ఏక సభ్య కమిషన్ క్షేత్ర స్థాయి నుంచి విజ్ఞప్తులు, ఫిర్యాదులు స్వీకరించేందుకు వీలుగా ఉమ్మడి పది జిల్లాల్లో ఒక్కో రోజు పర్యటించేందుకు ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. తెలంగాణలో బీసీ సామాజిక, ఆర్థిక, కుల సర్వే ప్రక్రియను తక్షణమే ప్రారంభించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. బీసీ సామాజిక, ఆర్థిక కుల సర్వేపై బిహార్, కర్ణాటకతో పాటు పలు రాష్ట్రాలు అనుసరించిన విధానాలను అధికారులు వివరించారు. బీసీ సామాజిక, ఆర్థిక కుల సర్వే చేపట్టేందుకు అవసరమైన యంత్రాంగం తమ వద్ద లేనందున, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో ఓ నిర్ణయం తీసుకోవాలని బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కోరారు. బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ విజ్ఞప్తి మేరకు రాష్ట్ర ప్రణాళిక విభాగాన్ని అందుకు కేటాయిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. బీసీ కమిషన్‌కు.. రాష్ట్ర ప్రణాళిక విభాగానికి సమన్వయకర్తగా ఓ సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారిని నియమించాలని సీఎం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారిని ఆదేశించారు. 60 రోజుల్లోనే సామాజిక, ఆర్థిక సర్వే పూర్తి చేయాలని డిసెంబరు 9లోపే నివేదిక సమర్పించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఈ సర్వే పూర్తయితే వెంటనే స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికలకు వెళ్లొచ్చని సీఎం అన్నారు.

హీటెక్కిన కరీంనగర్ మున్సిపల్ రాజకీయం

కరీంనగర్ మున్సిపల్ రాజకీయాల కలకలం సృష్టిస్తున్నాయి. మేయర్ వర్రెస్ కార్పొరేటర్ ల మధ్య ఆఫీసర్స్ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. దళిత వర్గానికి చెందిన కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత ఫిర్యాదుతో మేయర్ వై.సునీల్ రావుపై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసీటీ కేసు నమోదు అయింది. టౌన్ ప్లానింగ్ సూపర్ వైజర్ తేజస్విని ఫిర్యాదుతో కార్పొరేటర్ శ్రీలత భర్త చంద్రశేఖర్ అరెస్టు అయి జైల్ పాలై బెయిల్ పై విడుదలయ్యారు. శ్రీలత చంద్రశేఖర్ దంపతులు ఎస్సీ కమిషన్ తోపాటు కోర్టును ఆశ్రయించడంతో ప్రస్తుత మేయర్ పై కేసు నమోదయింది. త్వరలో కమిషనర్ పై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసీటీ కేసు నమోదయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ రాజకీయాలు రక్తి కట్టిస్తున్నాయి. పాలకవర్గంలో నెలకొన్న సమస్యయ లోపంతో అధికారులు పాపులుగా మారుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పని తీరు రాజకీయ విమర్శలకు వేదికై కేసులో పెట్టుకునే స్థాయికి వెళ్ళింది. తాజాగా 44 డివిజన్ కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత మేయర్ తన పట్ల విపక్షత చూపుతూ కులం పేరుతో దూషించారని.. దళితులకు నిధులు కేటాయించాలనే రూల్ ఉందా? అంటు వ్యాఖ్యానించి అవమాన పరిచారనే ఫిర్యాదుతో మేయర్ సునీల్ రావుపై టూ టౌన్ పోలీసులు ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసీటీ కేసు నమోదు చేశారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఓ వెలుగు వెలిగిన మేయర్ సునీల్ రావు గడిచిన ఏడాది కాలంగా ఇబ్బందికర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తో నయోధ్య కుదరకపోవడం.. బీజేపీకి చెందిన కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తో తరుచూ పలు వేదికలను పంచుకోవడం వంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో మేయర్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి కొరకరాని కొయ్యగా మారారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఎస్సీ మహిళా కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత మేయర్ తనను రెండుమార్పు కులం పేరుతో దూషించారంటూ టూ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే కొంతకాలంగా ఈ ఫిర్యాదును పోలీసులు పెండింగ్ లో పెట్టడంతో శ్రీలత ఎస్సీ కమిషన్ తో పాటు కోర్టును ఆశ్రయించారు. కోర్టు ఆదేశంతో మేయర్ పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మేయర్

తో వైరం పెట్టుకున్న కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత చంద్రశేఖర్ దంపతులకు అటు అధికారులతో సైతం సఖ్యత లేకుండా పోయింది. ఇటీవల ఓ భవన నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమస్యను టౌన్ ప్లానింగ్ సూపర్వైజర్ తేజస్విని దృష్టికి చంద్రశేఖర్ తీసుకెళ్లాగా టీపీఎస్ కు చంద్రశేఖర్ కు మధ్య చోటు చేసుకున్న వాగ్వివాదం వివాదాస్పదంగా మారింది. టీపీఎస్ తేజస్విని కంటతడి పెడుతూ కమిషనర్ కు చంద్రశేఖర్ పై ఫిర్యాదు చేయగా వెనువెంటనే చంద్రశేఖర్ పై ఫిర్యాదు చేయగా వెనువెంటనే చంద్రశేఖర్ పై కేసు నమోదయింది. త్వరలో కమిషనర్ పై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసీటీ కేసు నమోదయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ రాజకీయాలు రక్తి కట్టిస్తున్నాయి. పాలకవర్గంలో నెలకొన్న సమస్యయ లోపంతో అధికారులు పాపులుగా మారుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పని తీరు రాజకీయ విమర్శలకు వేదికై కేసులో పెట్టుకునే స్థాయికి వెళ్ళింది. తాజాగా 44 డివిజన్ కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత మేయర్ తన పట్ల విపక్షత చూపుతూ కులం పేరుతో దూషించారని.. దళితులకు నిధులు కేటాయించాలనే రూల్ ఉందా? అంటు వ్యాఖ్యానించి అవమాన పరిచారనే ఫిర్యాదుతో మేయర్ సునీల్ రావుపై టూ టౌన్ పోలీసులు ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసీటీ కేసు నమోదు చేశారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఓ వెలుగు వెలిగిన మేయర్ సునీల్ రావు గడిచిన ఏడాది కాలంగా ఇబ్బందికర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తో నయోధ్య కుదరకపోవడం.. బీజేపీకి చెందిన కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తో తరుచూ పలు వేదికలను పంచుకోవడం వంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో మేయర్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి కొరకరాని కొయ్యగా మారారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఎస్సీ మహిళా కార్పొరేటర్ మెండి శ్రీలత మేయర్ తనను రెండుమార్పు కులం పేరుతో దూషించారంటూ టూ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే కొంతకాలంగా ఈ ఫిర్యాదును పోలీసులు పెండింగ్ లో పెట్టడంతో శ్రీలత ఎస్సీ కమిషన్ తో పాటు కోర్టును ఆశ్రయించారు. కోర్టు ఆదేశంతో మేయర్ పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మేయర్

కాంగ్రెస్ వర్గాలకు ఆగ్రహం తెప్పించింది. ఈ క్రమంలోనే మంత్రి పొన్నం మున్సిపల్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించి ఎమ్మెల్యే, మేయర్ కు సమాచారం కూడా ఇవ్వకపోవడంతో మేయర్ మరోమారు ఫైర్ అయ్యారు. ఇటీవల సైక్లెటోయల్ లో జరిగిన స్టార్ట్ సిటీ సమావేశానికి కూడా మేయర్ ఉన్నతాధికారులతో మాత్రమే సమావేశమై వెనుదిరగగా.. ఆ తర్వాత మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి స్టార్ట్ సిటీ పనుల ప్రగతిపై సమీక్షించి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఒకప్పుడు ఇద్దరు కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన వారే అయినప్పటికీ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో సునీల్ రావు కాంగ్రెస్ ను వీడి బీఆర్ఎస్ లో చేరి మేయర్ అయ్యారు. పలుమార్పు పొన్నం తీరును సునీల్ రావు ఫైర్ అయ్యారు. ప్రతికారంగా పొన్నం, మేయర్ ను ఇరకాటంలో పెట్టే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. కరీంనగర్ మున్సిపల్ రాజకీయాల ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. స్వపక్షంలోనే విపక్షమై విమర్శలు సంధించుకున్న పరిస్థితుల్లో మేయర్ అటు అధికార పార్టీకి ఇటు విపక్షానికి కొరగాని కోయగా మారారనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. మేయర్ సునీల్ రావుపై కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన కార్పొరేటర్ శ్రీలతతో పాటు ఇటీవల డిప్యూటీ మేయర్ స్వరూప రాణి, నగర బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు హరిశంకర్ విమర్శలు గుప్పించారు. మేయర్ అమెరికా టూర్ తో మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్ మధ్య అంతర్గతంగా నెలకొన్న విభేదాలు బహిరగమయ్యాయి.

ఎమ్మెల్యే జోక్యంతో వారి మధ్య విభేదాలు తారాస్థాయికి చేరకుండా సద్దుమణికినప్పటికీ బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచి కాంగ్రెస్ లో చేరిన మెండి శ్రీలతతో పాటు పలువురు కార్పొరేటర్ లు మేయర్ పై గురుగా ఉన్నారు. మేయర్ మాత్రం రాజకీయ కక్ష సాధింపులో భాగంగానే కేసులు పెట్టి ఇబ్బందులకు గురిచేయాలని చూస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పరస్పరం కేసులు, విమర్శలు మున్సిపల్ రాజకీయాలు నర్రుతా చర్చనీయంశంగా మారాయి.

తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివిస్తున్నామని ప్రతి ఒక్కరూ గర్వంగా చెప్పుకునే రోజులు తెలంగాణలో రావాటి

రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులంతా భవిష్యత్తు తరాలకు నిర్మాతలుగా అంకితభావంతో పని చేయాలని కోరారు. ఎట్సీ స్టేడియం వేదికగా ఎడిఎస్సీ2024 రిక్రూట్‌మెంట్ ద్వారా నియమితులైన ఉపాధ్యాయులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి గారు, ఇతర మంత్రివర్గ సహచరులు, ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో ముఖ్యమంత్రి గారి చేతుల మీదుగా నియామకపు పత్రాలను అందించారు. భారత దేశ మాజీ రాష్ట్రపతి, ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త అబ్దుల్ కలామ్ లాంటి ఎందరో మహామహులను తీర్చిదిద్దినవి ప్రభుత్వ పాఠశాలలేనని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల పాత్ర చాలా కీలకమని చెబుతూ, ఈ సందర్భంగా సీఎంగారు ఉపాధ్యాయులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. “విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి కోసం, పరిపూర్ణ వృత్తిత్వ వికాసంతో బాధ్యతాయుతమైన భవి పౌరువులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఎప్పటికప్పుడు అవసరమైన జ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకుంటూ మానవీయ విలువలతో మెలిగి భవ్య సమాజ నిర్మాణంలో నావంతు పాత్ర నిర్వహిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను” అని డిఎస్సీ ఎంపికైన అభ్యర్థులు ప్రతిసబానారు ప్రభుత్వ పాఠాశాల ప్రాధాన్యతను గుర్తించే ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మీ కుటుంబాల్లో దసరా పండుగ సంతోషాలు నింపాలని నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిన 65 రోజుల్లోగా నియామకాలు పూర్తి చేశాం. ప్రభుత్వ రంగంలోని 30 వేల పాఠశాలల్లో 24 లక్షల మంది విద్యార్థులుంటే, ప్రైవేటు రంగంలో 10 వేల పాఠశాలల్లో ఏకంగా 34 లక్షల మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు పంపించాలంటేనే సమోషీగా భావిస్తున్న పరిస్థితిపై అందరూ ఆలోచించాలి. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివామని గర్వంగా చెప్పుకునేలా ప్రైవేటు సంస్థలతో పోటీ పడేలా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లను నిర్మిస్తున్నాం. తొలిదశలో 5 వేల కోట్లు వెచ్చించి, 25 నియోజకవర్గాల్లో సకల వసతులతో కూడిన ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్స్‌కు ఈనెల 11న శంకుస్థాపన చేయబోతున్నాం. నాణ్యమైన విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతోనే విద్యా కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేశాం. మాజీ ఐఎస్‌ఎ అకుసారి మురళి గారి సారథ్యంలోని విద్యా కమిషన్ చేసే సూచనలను ఎప్పటికప్పుడు అమలు చేస్తాం. ఎన్నో ఏళ్లుగా నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించిన బదిలీలు, ప్రమోషన్ల సమస్యను పరిష్కరించాం. ఎక్కడా చిన్న వివాదం లేకుండా 34 వేల మంది టీచర్లకు బదిలీలు చేయడంతో పాటు 21 వేల మందికి ప్రమోషన్లు కల్పించాం. తెలంగాణ భావితరాలను అద్భుతమైన పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత యువతరం దీపగ్రదే. ఆ టీచర్లకు కావాల్సినవన్నీ సమకూర్చే బాధ్యత ప్రజా ప్రభుత్వం తీసుకుంటుంది. యువత మాడకద్రవ్యాలకు, వ్యసనాలకు బానిసలు కాకుండా కాపాడాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనూ ఉంది.

అక్టోబర్ 14న గ్రూప్-1 హాల్ టికెట్లు విడుదల..!

ఇక పరీక్షలు ప్రతి రోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 5 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నారు. అయితే అభ్యర్థులు గంటన్నర ముందే పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల నుంచి పరీక్షా కేంద్రాలు తెరిచి ఉంటాయన్నారు. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల తర్వాత అభ్యర్థులను పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించే ప్రసక్తి లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ ఏడు పరీక్షలకు ఒకే హాల్ టికెట్‌ను తీసుకురావాలని అధికారులు ఆదేశించారు. ప్రతి పరీక్షా గదిలో గోడ గడియారాలు అందుబాటులో ఉంచుతామని, ఎవరూ కూడా గడియారాలు తెచ్చుకోవద్దని సూచించారు.

ముంబైలో తుది స్వాస విడిచిన రతన్ టాటా

దేశంలో పారిశ్రామిక దిగ్గజం ఇక లేరు. స్వాతంత్ర్యం పూర్వం నుంచి దేశంలో దిగ్గజ పారిశ్రామిక సంస్థగా ఉన్న టాటా కంపెనీ చైర్మన్ రతన్ టాటా 86 వయస్సులో తుది శ్వాస విడిచారు. వృద్ధాప్య సమస్యలతో ముంబైలోని ఆసుపత్రిలో గత కొద్దిరోజులుగా ఆయన చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. బుధవారం అర్ధరాత్రి లోకాన్ని విడిచి వెళ్లిపోయారు. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త హర్ష గోయెంకా సోషల్ మీడియా వేదికగా రతన్ టాటా మరణవార్తను ధృవీకరించారు. రతన్ టాటా మరణంతో కేవలం పారిశ్రామిక రంగమే కాదు..దేశమంతా ఆవేదనకు గురైంది. హర్ష గోయెంకా ట్వీట్ చూస్తేనే రతన్ టాటా గొప్పతనం ఏంటో అర్థమౌతుంది. ఆ గడియారం చప్పులు ఆగిపోయింది. బైటాన్ చనిపోయింది. రతన్ టాటా సమగ్రత, నైతిక నాయకత్వం, దాతృత్వానికి వెలుగుగా ఎదిగారు. వ్యాపారంలో, బయటి ప్రపంచంలో చెరగని ముద్ర చేశారు. ఆయన మన జ్ఞాపకాల్లో ఎప్పటికీ ఉంటారు అంటూ హర్ష గోయెంకా ట్వీట్ చేశారు. అటు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సైతం రతన్ టాటా మరణంపై దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. నివాళులర్పించారు. రతన్ టాటాకు దేశంతో, దేశాభివృద్ధితో ఉన్న సంబంధంతో తన మది నిండిపోయిందని ప్రధాని మోదీ ట్వీట్ చేశారు. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు తరచూ కలుసుకుని నలహాలు సూచనలు తీసుకునేవాళ్ళమని గుర్తు చేసుకున్నారు. మరోపైపు దేశ రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ రతన్ టాటా మరణం పట్ల సంతాపం తెలిపారు. దేశ పారిశ్రామిక ప్రగతిలో రతన్ టాటా పాత్రను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేమన్నారు. ఆయన కుటుంబానికి తన సానుభూతి ప్రకటించారు. 1937 డిసెంబర్ 28న ముంబైలో జన్మించిన రతన్ టాటా 86 ఏళ్ల వయస్సులో ముంబైలోని బ్రిడ్ కాండ్ ఆసుపత్రిలో తుది శ్వాస విడిచారు. రతన్ టాటా పూర్తి పేరు రతన్ నవల్ టాటా. 1990 నుంచి 2012 వరకూ టాటా సన్స్ సలహాదారులైనా ఉన్నారు. ఆ తరువాత 2016 అక్టోబర్ నుంచి 2017 ఫిబ్రవరి వరకూ టాటా గ్రూప్‌కు ఇంటెలిమ్ చైర్మన్‌గా వ్యవహరించారు. ప్రస్తుతం టాటా ఛారిటబుల్ ట్రస్టులకు అధిపతిగా కొనసాగుతున్నారు.

మూసీ నిర్వాసితులకు భారీ శుభవార్త

అయితే.. ఈ గుర్తు వేసిన ఇండ్లను కాల్చివేయనుండగా.. ఆయా కుటుంబాలకు డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లతో పాటు 25 వేల రూపాయల పరిహారాన్ని కూడా ప్రభుత్వం కేటాయించనుంది. ఈమేరకు కొన్ని కుటుంబాలను అధికారులు ఇప్పటికే తరలించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే.. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో చాలా వరకు ఆక్రమణలు ఉన్నాయని.. అందులో చాలా వాటికి పట్టాలు లేవని అధికారులు చెప్తున్నారు. కాగా.. పట్టాలు ఉన్న ఇండ్లకు మాత్రమే డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు ఇస్తారన్న వార్తలు ప్రచారమవుతున్నాయి. దీంతో.. అక్కడే ఏళ్లుగా ఉంటున్న పలు కుటుంబాల్లో తీవ్ర ఆందోళన నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో.. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క భారీ శుభవార్త వినిపించారు. నిర్వాసితులకు పట్టాలు లేకపోయినా సరే.. వారికి అన్నిరకాల పరిహారం అందించనున్నట్లు ప్రకటించారు.బుధవారం(అక్టోబర్ 09న) రోజున మూసీ సుందరీకరణ ప్రాజెక్ట్ నిర్వాసితుల పునరావాసంపై భట్టి విక్రమార్క ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన భట్టి విక్రమార్క.. నిర్వాసితులకు పట్టాలు లేకపోయినా సరే పరిహారం అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. మూసీ నిర్వాసితులను దూర ప్రాంతాలకు పంపించకుండా.. దగ్గరలోనే సర్కారు భూముల్లో ఇండ్లు కట్టిపనున్నట్లు హామీ ఇచ్చారు. నిర్వాసితులకు ఎలాంటి అనుమానాలు ఉన్నా.. రెవెన్యూ అధికారులను గానీ, కలెక్టర్లను గానీ కలిసి నివృత్తి చేసుకోవాలని భట్టి సూచించారు సూచించారు. ఏమైనా సమస్యలున్నా.. రెవెన్యూ అధికారులు, కలెక్టర్లకు వివరించి.. ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురాల్సిందిగా డిప్యూటీ సీఎం కోరారు. అన్నిగా కావాదోసకాల్సిన మూసీ నదిన పూర్తిగా డ్రైనేజీలా మార్చి పదిలేశారని భట్టి విక్రమార్క తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మూసీని సుందరీకరించి గోదావరి నీళ్లతో పునరుజ్జీవం తీసుకొస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ క్రమంలో.. నిర్వాసితులకు ఎలాంటి అన్యాయం జరగకుండా.. అందిరినీ ఆదుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.



కీలక్ వడ్డీ రేట్లు యథాతథం..



వడ్డీరేట్లు తగ్గుతాయానని ఎదురుచూసిన వారికి అసంతృప్తి మిగిలింది. కీలక్ వడ్డీ రేట్లలో ఎలాంటి మార్పులు లేవని RBI గవర్నర్ శక్తికాంతదాస్ ప్రకటించారు. ఈ లెక్కన రెపో రేటు 6.5 శాతంగా కొనసాగుతుంది. రెపో రేటులో ఎలాంటి మార్పులు లేకపోవడం వరుసగా పదోసారి. వడ్డీ రేట్లు 2023 ఫిబ్రవరి నుంచి మారలేదు. మరోవైపు ద్రవ్యోల్బణాన్ని 4.5 శాతానికి కట్టడి చేయాలని టార్గెట్ ఫిక్స్ చేసుకున్నట్లు శక్తికాంతదాస్ చెప్పారు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన పాలసీ రేట్లను 6.50 శాతం వద్ద కొనసాగించింది. ఆర్బీఐ మానిటరీ పాలసీ కమిటీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు ఆర్బీఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్ ఈ ప్రకటన చేశారు. మానిటరీ పాలసీ కమిటీలోని ఆరుగురిలో 5 మంది సభ్యులు రెపో రేటును తగ్గించకూడదని ఓటు వేసినట్లు ఆర్బీఐ గవర్నర్ తెలిపారు. జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం RBI టాలరెన్స్ బ్యాండ్ 4 శాతం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, RBI రెపో

రేటులో ఎటువంటి మార్పు చేయలేదు. ద్రవ్యోల్బణానికి ప్రపంచ ఉద్రిక్తత అతిపెద్ద ప్రమాదం అని ఆర్బీఐ గవర్నర్ అన్నారు. ఇటీవలి కాలంలో లోహాలు, ఆహార ధరల పెరుగుదల కారణంగా రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం ప్రమాదంలో పడిందన్నారు. జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో ప్రధాన ద్రవ్యోల్బణం పెరిగిందని, బేస్ ఎఫెక్ట్ కారణంగా రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. 2024-25 సంవత్సరానికి రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 4.5 శాతంగా ఉంటుందని ఆర్బీఐ గవర్నర్ అంచనా వేశారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం రెండో త్రైమాసికంలో ద్రవ్యోల్బణం 4.1 శాతం, మూడో త్రైమాసికంలో 4.8 శాతం, నాల్గవ త్రైమాసికంలో 4.2 శాతం ఉంటుందని అంచనా. రెపో రేటులో ఎటువంటి మార్పు లేదు. 2024లో రిజర్వ్ బ్యాంక్ వరుసగా ఐదవసారి రెపో రేటులో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. ద్రవ్యోల్బణం రేటును అదుపులో ఉంచేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి, అయితే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ప్రకారం, ఆహార ద్రవ్యోల్బణం ఇప్పటికీ లక్ష్యానికి మించి ఉంది. అందుకే రెపో రేటును 6.50 శాతంగా కొనసాగించాలని నిర్ణయించింది. రెపో రేట్ తగ్గించు కోసం ఎదురుచూస్తున్న బ్యాంకు ఖాతాదారులు నిరాశకు గురయ్యారు.

సూపర్ కలర్ ఆప్షన్తో

నీయా వేరియంట్ లలిజ్ చేసిన టీవీఎస్?

భారతదేశంలో ఇటీవల కాలంలో బడ్జెట్ బైక్స్ అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి ప్రజలు తమకు అనువుగా ఉండే బైక్స్ కోసం సెర్చ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చాలా కంపెనీలు బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ బైక్స్ ను రిలీజ్ చేస్తున్నాయి. హెండా, హీరో, టీవీఎస్ వంటి కంపెనీలు బడ్జెట్ బైక్స్ అమ్మకాల్లో రికార్డులు సృష్టిస్తున్నాయి. తాజాగా ప్రముఖ కంపెనీ టీవీఎస్ మోటార్ తన బడ్జెట్ బైక్ అయిన రేడియన్లో కొత్త బేస్ వేరియంట్ ను రిలీజ్ చేసింది. ముఖ్యంగా కొనుగోలుదారులకు సరసమైన ధరలో ఉండేలా ఈ బేస్ వేరియంట్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిందని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. టీవీఎస్ రేడియన్ ఇప్పుడు అల్-బ్లాక్ కలర్ ఆప్షన్ అందుబాటులో ఉంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 58,880 (ఎక్స్-షోరూమ్). ఇది బైక్ వెర్షన్ కంటే రూ. 2,525 తక్కువగా ఉంది. ముఖ్యంగా బేస్ వేరియంట్ మిడ్-టైర్ మోడల్ కంటే రూ. 17,514 తక్కువగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో టీవీఎస్ రేడియన్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. కొత్త బేస్ మోడల్ కాంట్రాస్ట్ కోసం బ్రాంజ్ ఇంజిన్ కవర్స్ అల్-బ్లాక్ పెయింట్ స్కిమ్తో వస్తుంది. ఇంధన ట్యాంక్, సైడ్ ప్యానెల్స్ పై టీవీఎస్ రేడియన్ బ్రాండ్ వస్తుంది. ఈ అవ్డెట్స్ కాకుండా ఈ బైక్ సరికొత్త డిజైన్తో ఫుల్ బ్లాక్ పేంట్ సహా మొత్తం ఏడు రంగు ఎంపికలతో వస్తుంది. టీవీఎస్ రేడియన్ బైక్ 109.7 సీసీ ఎయిర్-కూల్డ్, సింగిల్-సిలిండర్



ఇంజిన్ 7,350 ఆర్పీఎం వద్ద 8.08 బీహెచ్పీ, 4,500 ఆర్పీఎం వద్ద 8.7 ఎన్ఎం గరిష్ట టార్క్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 4 స్పీడ్ గేర్బాక్స్ తో వచ్చే ఈ బైక్ సింగిల్ క్లెడ్ ట్యూబ్ లైట్ నిర్మించారు. టీవీఎస్ రేడియన్ టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్మ్, ట్విన్ రియర్ షాక్స్ వినియోగదారులను

అమితంగా ఆకర్షిస్తాయి. ఈ బైక్ 10-లీటర్ పెట్రోల్ ట్యాంక్ తో వస్తుంది. ఈ బైక్ ద్రవ వేరియంట్ బరువు 113 కిలోలు ఉంటే డ్స్ వేరియంట్ బరువు 115 కిలోలు ఉంటుంది. ఈ బైక్ 180 మిమీ గ్రౌండ్ క్లియరెన్సుతో ఆకట్టుకుంటుంది. అందువల్ల రోజువారీ ప్రయాణాలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

బంగారంపై రుణాల్లో మోసం! ఆల్బిఐ కీలక ఉత్తర్వులు..



ఐపీఓ బాటలో

హ్యూందాయ్ మోటార్స్..

ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజమైన హ్యూందాయ్ మోటార్స్ ఇటీవల తాము ఐపీఓకు వస్తున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. భారత్ లో మందగమన సంతోషంతో పాటు ప్రపంచ ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమ ఎదుర్కొంటున్న ప్రబలమైన ఎదురుగాలి దృష్ట్యా హ్యూందాయ్ మోటార్ ఇండియా లిమిటెడ్ ద్వారా రానున్న ఇన్వెస్టర్ పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ) భారతీయ పెట్టుబడిదారులకు గొప్పగా ఉండకపోవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హ్యూందాయ్ గ్లోబల్ రెవిన్యూలలో 6.5 శాతం ఉండగా ప్రాఫిట్ 8 శాతం మాత్రమే అందించినప్పటికీ హ్యూందాయ్ ఇండియా యూనిట్ లిస్టింగ్ లో దక్షిణ కొరియా పేరెంట్ మార్కెట్ క్యాపిటలిజేషన్ లో 42 శాతం విలువైనదిగా ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో హ్యూందాయ్ మోటార్స్ ఐపీఓలో పెట్టుబడి సమయంలో ఇన్వెస్టర్లు కచ్చితంగా జాగ్రత్త పాటించాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి హ్యూందాయ్ మోటార్స్ ఐపీఓ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. హ్యూందాయ్ కొరియా దేశీయ మార్కెట్లో ఆఫర్ ఫర్ సేల్ (ఓఎఫ్ఎస్) ద్వారా రూ.25,000 కోట్ల విలువైన షేర్లను ఆఫ్లోడ్ చేయాలని చూస్తోంది. హ్యూందాయ్ దృక్పథంలో దక్షిణ కొరియాలో దాని స్టాక్ కేవలం 5 రెట్లు పీఈ వద్ద ప్రేక్షకులను ఉంచు ఈ సంవత్సరం అతిపెద్ద దీపావళి వేడుక దక్షిణ కొరియాలోని సియాల్ లో జరగనుందని అంచనా



వేస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెర్సిడెస్ ఈ సంవత్సరం దాని మార్గదర్శకాన్ని తగ్గించింది. ఆస్టెన్ మాస్క్ లాభాల హెచ్చరికను ఇచ్చింది. బలహీనమైన చైనా డిమాండ్ పై బీఎండ్ బ్యాంక్ 2024 బెటెలిక్ ను తగ్గించింది. అయితే టయోటా మోటార్స్ ఉత్పత్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వరుసగా ఏడో నెలలో పదిపోయిన విషయం తెలిసిందే. అయితే

సెప్టెంబర్ లో వరుసగా మూడో నెలలో కార్ల విక్రయాలు తగ్గుముఖం పట్టాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మారుతీ సుజుకి ఇండియా 27 సార్లు పీఈను కమౌండ్ చేసింది. గ్లోబల్ పీర్ గ్రూప్ లో ఫోర్డ్ మోటార్స్ మాత్రమే 11 రెట్లు రెండవ పీఈను కమౌండ్ చేసింది, అది సూచించింది.

ఎయిర్ టెల్ చేతికి టాటా ప్లే..!



సంవత్సరంలోనూ రూ.353.8 కోట్ల నష్టాలను చవి చూసింది. మరోవైపు ఎయిర్ టెల్ డిజిటల్ టీవి 27.8 శాతం మార్కెట్ వాటాను కలిగి ఉంది. టాటా ప్లే కొనుగోలు జరిగితే ఎయిర్ టెల్ కస్టమర్ బేస్ ఒక్క సారిగా పెరగనుంది. దేశ మార్కెట్ లో ఆ సంస్థ మార్కెట్ వాటా 50 శాతానికి ఎగువకు చేరుకోనుంది. దీంతో రిలయన్స్ జియోకు తీవ్ర పోటీని ఇవ్వనుందని.. ధరల్లో మార్పులు రావచ్చని మార్కెట్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

ఆరోగ్య బీమా క్లెయిమ్ చేసేటప్పుడు

ఈ తప్పులు అగ్గులు చేయకండి..

ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఛాలెంజ్ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మంచి ఆహారం, శరీరానికి వ్యాయామం, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం చాలా అవసరం. నేడు మానవాళిపై అనేక రోగాలు దాడి చేస్తున్నాయి. గతంలో 60 ఏళ్ల తర్వాత వచ్చే గుండె జబ్బులు ఇప్పుడు 25 ఏళ్ల యువతకే వచ్చేస్తున్నాయి. మారిన జీవనం విధానం, తీసుకునే ఆహారంలో కత్తి, జంక్ ఫుడ్, వంశపారంపర్యం ఇలా వాటికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఏది ఏమైనా జబ్బులు వస్తే వాటి చికిత్సకు ఆస్పత్రుల్లో లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేయాలి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్య బీమా పాలసీలు తీసుకుంటున్నారు. అయితే కొన్నిసార్లు అస్సెత్రిట్ చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత పాలసీలు క్లెయిమ్ కావు. దానికి ఈ కింద తెలివిన విషయాలు కారణం కావచ్చు.ఆరోగ్య బీమా పాలసీలు తీసుకున్నప్పుడు అన్ని విషయాలు జాగ్రత్తగా, నిజాయితీగా చెప్పాలి. కానీ కొందరు తమ వయసు, ఆదాయం, పనికి సంబంధించిన వివరాలను తప్పుగా చెబుతారు. ఆ వివరాలన్నీ పాలసీలో సమాధి అవుతాయి. కానీ పాలసీని క్లెయిమ్ చేసుకున్నప్పుడు ఈ తప్పుడు వివరాల వల్ల నష్టం కలుగుతుంది. ఈ తేడా కారణంగానే బీమా కంపెనీలు క్లెయిమ్ ను తిరస్కరిస్తాయి. ఆరోగ్య బీమా పాలసీలను క్లెయిమ్ చేసుకున్నప్పుడు గమనించాల్సిన మరో అంశం కాలపరిమితి. క్లెయిమ్ లను నిర్దిష్ట కాలపరిమితిలోపు దాఖలు చేయాలి. లేకపోతే మీ దావాను బీమా కంపెనీలు తిరస్కరిస్తాయి. కాబట్టి బీమా కంపెనీ నిర్దేశించిన కాలపరిమితిలోపు క్లెయిమ్ చేసుకోవాలి. దీనిపై బీమా తీసుకున్నప్పుడే అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఆరోగ్య బీమా పాలసీలను తీసుకున్నప్పుడు మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలను తప్పనిసరిగా వెల్లడించాలి. గతంలో వచ్చిన జబ్బులు, దాని డ్రీట్ మెంట్ వివరాలు తెలిపాలి.



లాభాలతో మొదలైన

స్టాక్ మార్కెట్లు..

దేశీయ మార్కెట్ సూచీలు లాభాల్లో ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ ఒత్తిళ్ల నుంచి కాస్త తేరుకున్న సూచీలు లాభాల బాట పట్టాయి. ఉదయం 9.30 గంటల ప్రాంతంలో సెన్సెక్స్ 165 పాయింట్ల లాభంతో 81,745 వద్ద, నిఫ్టీ 36 పాయింట్లు లాభపడి 25,049 వద్ద ట్రేడ్ అవుతున్నాయి. దాలర్ తో రూపాయి మారకం విలువ 5 రైస్ ను పెరిగి 83.92గా కొనసాగుతోంది. ఈరోజు ఆర్బీఐ పరపతి విధాన నిర్ణయాల వెల్లడి నేపథ్యంలో మదుపర్లు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సెన్సెక్స్ 30 టాటా మోటార్స్, టెక్ మహీంద్రా, ఎస్బీఐ, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఏషియన్ మెయింట్స్, మారుతీ సుజుకి, భారత్ ఎయిర్ టెల్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, యాక్సిస్ బ్యాంక్ షేర్లు లాభాల్లో ట్రేడ్ అవుతున్నాయి. హెచ్ఎస్ఎల్ బ్యాంక్, ఐటీసీ, జేఎస్ఎస్ బ్యాంక్ స్ట్రీట్, నెస్టే ఇండియా, కోటక్ మహీంద్రా షేర్లు నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. అమెరికా మార్కెట్లు మంగళవారం లాభాల్లో ముగిశాయి. నేడు ఆసియా-పసిఫిక్ మార్కెట్లు మిత్రమంగా ట్రేడ్ అవుతున్నాయి. చైనా సూచీ షాంగై కూడా నష్టాల్లో ట్రేడ్ అవుతోంది. ఏదేనీ సంస్థాగత మదుపర్లు మంగళవారం నికరంగా రూ.5,730 కోట్ల విలువ చేసే షేర్లను విక్రయించగా. అదే సమయంలో దేశీయ సంస్థాగత మదుపర్లు నికరంగా రూ.7,001 కోట్ల షేర్లను కొనుగోలు చేశారు. అంతర్జాతీయ వివటిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 77.42 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. బంగారం ఔస్సు 2,635.50 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.





జమ్మూకాశ్మీర్ ఇండియా బ్లాక్‌దే

న్యూఢిల్లీ: జమ్మూకాశ్మీర్‌ను ఇండియా బ్లాక్‌ క్రైవశం చేసుకుంది. అధికల్ 370, అధికల్ 35 (ఎ) రద్దు (పదేళ్ల) తరువాత జరిగిన మొదటి ఎన్నికల్లో నేషనల్ కాన్గ్రెస్ (ఎన్సి), కాంగ్రెస్, సిపిఎం పార్టీలతో కూడిన ఇండియా బ్లాక్ ఘన విజయం సాధించింది. బిజెపి ఎత్తులను చిత్తు చేస్తూ జమ్మూకాశ్మీర్ ప్రజలు తీర్చిచారు. నేషనల్ కాన్గ్రెస్ 42, కాంగ్రెస్ 6, సిపిఎం 1 స్థానాల్లో ఘన విజయం సొంతం చేసుకున్నాయి. దీంతో ఇండియా బ్లాక్ 49 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది. బిజెపి కేవలం 29 సీట్లకు పరిమితమైంది. పిడిపి 3, ఆమ్, జెపిసి పార్టీలు చెరోక స్థానంలో గెలుపొందాయి. ఇండి పెండెంట్ల ఏడుగురు విజయం సాధించారు. హర్యానాలో బిజెపి గెలుపొందింది. వరుసగా మూడు సార్లు హర్యానాలో ఆ పార్టీ అధికారాన్ని చేజిక్కించుకుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీలో గ్రూప్ రాజకీయాలు, సంస్థాగత బలోపేత లేమి

అక్కడ భారతీయ అమెరికన్ల ప్రభావం తక్కువే

వాషింగ్టన్ : అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలలో డెమోక్రటిక్ పార్టీ అభ్యర్థిగా కమలా హరీస్ పోటీ చేస్తున్నట్లు ప్రకటన వెలువడిన తర్వాత ఆ పార్టీకి భారతీయ అమెరికా దాతల నుంచి విరాళాలు వచ్చి పడ్డాయి. ట్రంప్‌తో చర్చ జరిగిన తర్వాత బైడెన్ పోటీ నుంచి వైదొలగడం, కమలా హరీస్‌ను డెమోక్రటిక్ పార్టీ అభ్యర్థిత్వం పరిచడం తెలిసిందే. అయితే విరాళాల వెల్లువ పోటీలో నిలిచిన హరీస్ వల్లనా లేక రెండోసారి అధ్యక్ష పదవిని చేపట్టేందుకు బైడెన్ ఆసక్తి చూపకపోవడం వల్లనా అనేది తెలియడం లేదు. పోటీ నుంచి బైడెన్ వైదొలగిన తర్వాత కమలా హరీస్ కాకుండా డెమోక్రటిక్ పార్టీ తరపున చేరే అభ్యర్థి బరిలో నిలిస్తే నల్లజాతి ఓటర్ల నుంచి వ్యతిరేకత వ్యక్తమై ఉండేది. భారతీయ అమెరికన్ ఓటర్లను చిన్నచూపు చూశారన్న చర్చ జరిగేది. అమెరికాలో నివసిస్తున్న నల్లజాతి వారు నేటికీ నిర్ణయాత్మక శక్తిగా అవతరించలేదు. నల్లజాతి వారు అమెరికా అంతటా విస్తరించారు. అలా కాకుండా వారు కొన్ని ప్రాంతాలకే పరిమితమై ఉంటే ప్రాతినిధ్యం లభించి ఉండేది. అయితే ఏదైనా ఒక సమాజానికి ఉన్న సంఖ్యాబలాన్ని బట్టి ఎన్నికలు జరగవు.

ఆపార్టీ ఓటమికి కారణమయ్యాయి. ఈ ఫలితాలను అంగీకరించబోమని, ఇవిఎంల ట్యాంపరింగ్ జరిగిందని కాంగ్రెస్ ఆరోపిస్తోంది. అందుకు కారణం లేకపోలేదు. ఫలితాలు లెక్కింపు ప్రారంభమై దాదాపు మూడు గంటల వరకు కాంగ్రెస్ దాదాపు 60 స్థానాల వరకు లీడింగ్‌లో ఉంది. ఆ తరువాత ఎన్నికల ఫలితాలు తారుమారయ్యాయి. ఒక్కసారిగా బిజెపి లీడింగ్ పెరిగింది. ఇలాంటి పరిణామం ఇటీవలి కాలంలో దాదాపుగా ఎప్పుడూ జరగలేదు. మరోవైపు పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్లలో కాంగ్రెస్‌కు మెజార్టీ వచ్చింది. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల కమిషన్‌కు కూడా విరూపకుల చేసింది. హర్యానా ఎన్నికల ఫలితాలు ఎగ్జిట్ పోల్స్‌ను తారుమారు చేశాయి. హర్యానాలో బిజెపి 48, కాంగ్రెస్ 37, ఐఎన్ఎల్డి 2, స్వతంత్రులు ముగ్గురు విజయం సాధించారు.

జాబాలియా శరణార్థిజిబరంపై దాడి

బీరుట్ : లెబనాన్, గాజాలో ఇజ్రాయిల్ భీకర దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. తాజాగా గాజాలో జరిగిన దాడుల్లో 43మంది పాలస్తీనియన్ల మరణించారు. బీరుట్



ఏడుగురు పౌరులు మృతులు. మొత్తంగా శరణార్థి శిబిరాన్ని చుట్టుముట్టడంతో వరిస్థితి భయానకంగా మారింది. పలు రోజుల నుండి ఈ నిర్బంధం కొనసాగుతోంది. ఇప్పటివరకు గాజాలో మరణించిన వారి సంఖ్య

41,965కి చేరింది. గాయపడిన వారి సంఖ్య 97,590కి పెరిగింది. మరో 10వేల మృతదేహాలు భవన శిథిలాల కింద వుండొచ్చని పాలస్తీనా ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

ఇరాన్ నుండి అధునాతన ఆయుధాలు తెప్పించి, వాటిని వివిధ యూనిట్లకు పంపిణీ చేసే బాధ్యతలు నిర్వహించే కమాండర్ సాహైల్ హుస్సేనిని హత్య చేసినట్లు ఇజ్రాయిల్ మిలటరీ మంగళవారం తెలిపింది. దీనిపై హిజ్బల్లా నుండి ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు వెలువడలేదు. లెబనాన్‌లో వ్యాధులు పెచ్చరిల్లే ప్రమాదం వుందని డబ్ల్యుహెచ్ఓ హెచ్చరించింది. నిర్వాసితుల శిబిరాలు, ఆస్పత్రులు ఎక్కడ చూసినా క్షతగాత్రులతో పరిస్థితులు అధ్వానంగా మారాయని పేర్కొంది. డయేరియా, హెపటైటిస్ ఎ, కలుషిత నీటి వల్ల తలెత్తే ఇతర వ్యాధులు వచ్చే పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని పేర్కొంది.

ఏఐ కృషికి ఫిజిక్స్ నోబెల్



భౌతికశాస్త్రంలో ఇద్దరు శాస్త్రజ్ఞులకు రాయల్ సీడీఐ సైన్స్ అకాడమీ నోబెల్ బహుమతిని ప్రకటించింది. అమెరికా సైంటిస్టు, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ గాడ్‌ఫాదర్‌గా పిలుచుకునే బ్రిటీష్-కెనడియన్ జాఫ్రీ హింటన్, ఫ్రీన్స్టన్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ జాన్ హాప్‌ఫీల్డ్‌లకు ఈ ఏడాది ఫిజిక్స్ కేటగిరీలో నోబెల్ అవార్డు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపింది.మెషిన్ లర్నింగ్‌కు పునాదిగా భావించే విధానాలను వీరు ఫిజిక్స్ ఉపయోగించి అభివృద్ధి చేశారని వివరించింది. ఏఐ గురించిన ప్రమాదకర విషయాలను స్పష్టంగా వెల్లడించడానికి గూగుల్ ఉద్యోగినికి రాజీనామా చేసినప్పుడు హింటన్ గురించి ప్రపంచవ్యాప్త చర్చ జరిగింది. ‘మనిషి కంటే తెలివిగా వ్యవహరించేవాటితో మనకు అనుభవం లేదు. వైద్యరంగంలో ఏఐ ఎంతో ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. కానీ,

దీనిన్నే తీవ్ర పరిణామాలు కూడా ఉండొచ్చు. ఇవి మన అదుపు దాటినప్పుడు ముప్పుగా మారొచ్చు’ అని హింటన్ ఫోన్‌లో నోబెల్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో మాట్లాడారు. నేటి శక్తివంతమైన మెషిన్ లర్నింగ్‌కు పునాదిగా ఉన్న మెథడ్స్‌ను వీరిద్దరు ఫిజిక్స్ టూల్స్ ఉపయోగించి డెవలప్ చేశారు. ఆర్టిఫిషియల్ న్యూరల్ నెట్‌వర్క్స్ ఆధారిత మెషిన్ లర్నింగ్ శాస్త్రసాంకేతికతల్లో, నిత్యజీవితంలో విప్లవాన్ని తీసుకువస్తున్నది. నేడు మెషిన్లు జ్ఞాపకం ఉంుకోవడం, నేర్చుకోవడం వంటి పనులు చేయగలుగుతున్నాయి. వీరిద్దరు కీలకమైన ఫిజిక్స్ కాన్సెప్ట్‌లు, మెథడ్స్ ఉపయోగించి నెట్‌వర్క్స్‌లోని ప్రక్రియల్తో ఇన్ఫర్మేషన్ ప్రాసెస్ చేసే టెక్నాలజీని అభివృద్ధి చేశారు’ అని స్పీడీఐ అకాడమీ వెల్లడించింది.



రెచ్చగొడితే అణ్ణాయుధాలు ప్రయోగిస్తాం..

దక్షిణ కొరియా, అమెరికాలపై అణబాంబులు ప్రయోగిస్తామని ఉత్తర కొరియా అధ్యక్షుడు కిమ్ జోంగ్ ఉన్ హెచ్చరించారు. రెండు దేశాలు ఉత్తర కొరియాను యుద్ధానికి రెచ్చగొడుతున్నాయని, కొరియా ద్వీపకల్పంలో శత్రుత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. మంగళవారం ఆయన డిఫెన్స్ యూనివర్సిటీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ప్రసంగించారు. తన దేశ సార్వభౌమాధికారానికి ముప్పు కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తే శత్రువులపై నార్ట్ కొరియా సామర్థ్యాలన్నింటినీ ఉపయోగిస్తామని తెలిపారు. ఇందులో ఏ మాత్రం అనుమానం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితిలో అణ్ణాయుధాల ఉపయోగాన్ని తోసిపుచ్చలేమని తెలిపారు. ఉత్తర కొరియా అణ సామర్థ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలన్నారు. దక్షిణ కొరియా, యూఎస్‌లు అణ, వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక ఆధారంగా తమ సైనిక కూటమిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయన్నారు. తమ దేశాన్ని అన్యరపచ్చేందుకు రెండు దేశాలు కుట్రలు చేస్తున్నాయని ఫైర్ అయ్యారు. కాగా, నార్త్ కొరియా అణ్ణాయుధాలను ఉపయోగించినట్లయితే ఆ దేశ అంతానికి దారి తీస్తుందని దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు యున్ సుక్ యోల్ ఇటీవల హెచ్చరించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కిమ్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.

లెబనాన్ ప్రజలకు నెతాన్యాయ సూచన

ఇజ్రాయెల్, హిజ్బల్లా మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాయు లెబనాన్‌కు కీలక విజ్ఞప్తి చేశారు. హిజ్బల్లా నుంచి లెబనాన్ ప్రజలు విముక్తి పొందాలని కోరారు. మార్పు కోసం అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. మంగళవారం ఆయన ఓ వీడియో సందేశంలో మాట్లాడారు. హిజ్బల్లా సంస్థకు చెందిన కీలక నాయకులకు మట్టుబెట్టామని తెలిపారు. సప్లడా, అతని వారసుడు సహా లేదా మంది ఉగ్రవాదులను హతమార్చామన్నారు. ఇజ్రాయెల్‌కు తనను తాను రక్షించుకునే హక్కు ఉందని స్పష్టం చేశారు. దీంతో హిజ్బ్ ప్రస్తుతం బలహీనంగా మారిందన్నారు. లెబనాన్ ప్రజలకు ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ హిజ్బల్లా నుంచి ప్రజలు విముక్తి పొందాలని, లేదంటే హిజ్బల్లా లెబనన్ ప్రజల ఖర్చుతో జనసాంద్రత ఉన్న ప్రాంతాల నుంచి ఇజ్రాయెల్‌తో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటుందని తెలిపారు. పౌర ప్రాంతాల్లో సంఘర్షణ పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరించారు.



బీరూట్‌పై ఇజ్రాయెల్ దాడి.. హిజ్బల్లా కీలక నేత హతం

హిజ్బల్లాకు ఇజ్రాయెల్ మరో షాక్ ఇచ్చింది. లెబనాన్ రాజధాని బీరూట్‌పై తాజాగా జరిపిన దాడిలో హిజ్బల్లా ప్రధాన కార్యాలయం అధిపతి సుహైల్ హుస్సేనీని మట్టుబెట్టింది. లెబనాన్‌లో జరిగిన దాడిలో హుస్సేనీ మరణించినట్లు ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్సెస్(ఐడీఎఫ్) మంగళవారం తెలిపింది. ఇంటెలిజెన్స్ విభాగం నుంచి వచ్చిన సమాచారం మేరకు ఇజ్రాయెల్ ఎయిర్ ఫోర్స్ (ఐఎఎఫ్)కు చెందిన యుద్ధ విమానాలు బీరూట్ ప్రాంతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు చేశాయని, ఈ దాడుల్లోనే హుస్సేనీ ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు వెల్లడించింది. ఇరాన్ నుంచి అధునాతన ఆయుధాలను తీసుకొచ్చి, వాటిని హిజ్బల్లా యూనిట్లకు పంపిణీ చేయడంలో హుస్సేనీ ప్రయత్నం ఉందని హిజ్బల్లాలో ఆయన కీలక సభ్యుడని తెలిపింది. అయితే దీనిపై హిజ్బల్లా అధికారికంగా స్పందించలేదు. అంతకుముందు అక్టోబర్ 3న పాలస్తీనా ఉగ్రవాద సంస్థ హమాస్‌కు చెందిన ముగ్గురు అగ్రనేతలను హతమార్చినట్లు ఐఎఎఫ్ ప్రకటించింది. అందులో గాజా ప్రభుత్వ చీఫ్ రాబి ముప్తాహ్ కూడా ఉన్నట్లు తెలిపింది. లెబనాన్‌లోని దక్షిణ తీర ప్రాంతంలో త్వరలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభిస్తామని ఇజ్రాయెల్ సైన్యం తెలిపింది. లెబనన్ ప్రజలు బీవీలకు దూరంగా ఉండాలని సైన్యం సూచించింది. మధ్యధరా సముద్రానికి ఆనుకుని ఉన్న 60 కిలోమీటర్ల వరకు మత్స్యకారులు వెళ్లొచ్చని హెచ్చరించింది. సోమవారం ఒక గంట వ్యవధిలో దక్షిణ లెబనాన్‌లోని 120కి పైగా హిజ్బల్లా స్థావరాలపై ఆటాక్ చేసినట్లు తెలిపింది. మరోవైపు హిజ్బల్లా సైతం ఇజ్రాయెల్‌పై 190 రాకెట్లను ప్రయోగించిందని, ఈ ఘటనలో 9 మంది గాయపడగా పలు ఇండ్లు ధ్వంసమయ్యాయని తెలిపింది.



మంచుకాండల్లో ఎగిరిన ఎర్రజెండా

న్యూఢిల్లీ : మంచుకొండల్లో ఎర్రజెండా మరోసారి రెపరెపలాడింది. జమ్మూ కాశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కుల్లాం నుంచి పోటీ చేసిన సిపిఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు యూనస్ తరిగామి విజయధంకా మోగించారు. ఎన్సి-కాంగ్రెస్ కూటమి మద్దతుతో పోటీ చేసిన ఆయన తన సమీప ప్రత్యర్థి జమాతే పార్టీకి చెందిన అభ్యర్థి అహ్మద్ రేషి పై 7,838 ఓట్ల మెజార్టీతో విజయం సాధించారు. మొత్తం పోటీలన ఓట్లలో తరిగామికి 33, 634 ఓట్లు రాగా, ఆయన ప్రత్యర్థి రేషికి 25, 796 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. 1990కి ముందు ఎన్నికల బహిష్కరణకు పిలుపునిచ్చిన వేర్కాటువాద, తీవ్రవాద సంస్థ జమాతే

ఇస్లామీ యూటర్న్ తీసుకుని ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తోంది. బిజెపిలో లోపాయికారీ పొత్తు పెట్టుకుని కుల్లాంలో సిపిఎంను ఓడించడమే లక్ష్యంగా పనిచేసింది. మతం పేరుతో ఓట్లను అభ్యర్థించింది. అయితే, చైతన్యయుతమైన కుల్లాం ప్రజలు దీనిని తిరస్కరించి, తరిగామికి అండగా నిలిచారు. కుల్లాం నుంచి 1996, 2002, 2008, 2014 ఎన్నికల్లో వరుసగా విజయం సాధిస్తూ వచ్చిన సిపిఎం నేతకు ఇది అయిదో విజయం. ఈ సందర్భంగా తరిగామి విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ” కుల్లామ ప్రజలకు సెల్యూట్ చేస్తున్నాను. వారు కుల్లామ్ కోసం, కాశ్మీర్ కోసం, కాశ్మీర్ ప్రజల హక్కుల కోసం ధృఢంగా నిలిచారు. బిజెపి ప్రభుత్వానికి సహకరించిన వారికి తగిన శాస్త్ర చేశారు” అని చెప్పారు.

70వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవం

న్యూఢిల్లీ : 70వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల వేడుక వైభవంగా జరిగింది. ఉత్తమ చిత్రం, ఉత్తమ నటుడు, నటీమణులు, సహాయనటులు వంటి అనేక అవార్డులను అందజేసి నటీనటులను సన్మానించారు. ఈ వేడుకకు భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అధ్యక్షత వహించారు. తెలుగులోనేలోనే కాకుండా హిందీ, తమిళ, కన్నడ సినీ ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యారు. 70వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డులలో, తమిళంలో విడుదలైన ఉత్తమ చిత్రంగా దర్శకుడు మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ‘హిస్సాయిన్ సెల్వన్ పార్ట్ 1 కి అవార్డు లభించింది. భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము



చేతుల మీదుగా జాతీయ అవార్డును దర్శకుడు మణిరత్నంకు అందజేశారు. అలాగే “ప్రసాంత్ సీల్” దర్శకత్వం వహించిన కెజిఎఫ్ పార్ట్ 2 కి ఉత్తమ కన్నడ చిత్రం అవార్డు లభించింది. ఉత్తమ నేపథ్య సంగీతానికి అవార్డు “హిస్సాయిన్ సెల్వన్” చిత్రానికి సంగీత స్వరకర్త ఎఆర్.రెహమాన్‌కు లభించింది. కాంతార పార్ట్ 1 దర్శకుడు, నటుడు “రిషత్ శెట్టి”కి ఉత్తమ నటుడు అవార్డు దక్కింది. తిరుచిర్రంబలం, కుచ్చి ఎక్స్‌ప్రెస్ సినిమాల్లో నటించిన మానసి, నిత్యా మీనన్ కు ఉత్తమ నటీమణులుగా అవార్డును భారత రాష్ట్రపతి ప్రధానం

ఐదో స్థానానికి డిప్యూటీ సీఎం దుష్యంత్

చందీగఢ్ : హర్యానాలోని ఉచన కలాన్ స్థానం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ స్థానం నుంచి బిజెపి అభ్యర్థి దేవేంద్ర అత్రి కేవలం 32 ఓట్ల తేడాతో తన సమీప ప్రత్యర్థి కాంగ్రెస్‌కు చెందిన బ్రిజేంద్ర సింగ్ పై విజయం సాధించినట్లు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు. ఉచన కలాన్ నియోజకవర్గం డిప్యూటీ సీఎం, జెజెపి అధ్యక్షుడు దుష్యంత్ చౌతాలా గతంలో గెలుపొందిన స్థానం. విచిత్రంగా ఈ సారి ఆయన ఐదో స్థానంలో నిలిచారు. ఇద్దరు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు సైతం చౌతాలా కంటే అధిక ఓట్లను పొందారు. ఈ నియోజకవర్గంలో బిజెపి అభ్యర్థి దేవేంద్ర అత్రికి 48968 ఓట్లు రాగా, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి బ్రిజేంద్ర సింగ్‌కు 48936 ఓట్లు వచ్చాయి, ఇద్దరి గెలుపోటముల్లో తేడా కేవలం 32 సీట్లు

మాత్రమే. కేంద్ర మాజీ మంత్రి బీరేంద్ర సింగ్ కుమారుడు బ్రిజేంద్ర సింగ్ లోక్‌సభ ఎన్నికలకు ముందు బిజెపిని వీడి కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నుంచి టెక్నెట్ లభించనప్పటికీ, అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బ్రిజేంద్ర సింగ్ అధికత్వంలో ఉండగా చివరికి 32 ఓట్ల తేడాతో ఆయన ఓడిపోయారు. దుష్యంత్ చౌతాలా 2019 అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత బిజెపిలో పొత్తు పెట్టుకుని డిప్యూటీ సీఎం అయ్యారు. ప్రస్తుత అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు కొద్ది నెలల ముందు ఆయన జెజెపి, బిజెపిలో తెగదంపులు చేసుకున్నారు. ఈ సారి దుష్యంత్ చౌతాలాకు 7950 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. దుష్యంత్ చౌతాలా 2019లో 45 వేలకు పైగా ఓట్ల మెజార్టీతో విజయం సాధించారు.

రాత్రి ఎండు కాబ్బలి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..

ఎండుకొబ్బరిని ప్రతిరోజు ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే గుణాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను కూడా సులభంగా తగ్గిస్తాయి.కాబట్టి తరచుగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పకుండా ఎండుకొబ్బరిని ఆహారంలో తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే ముందు దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఎన్నో ఉన్నాయని అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఈ లాభాలేంటి? ఇప్పుడు మనం చూద్దాం..కొబ్బరి చాలా రుచిగా ఉండటం వలన పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. కొబ్బరిలో ఐరన్, పొటాషియం, calcium, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. అయితే దీనిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినడం కన్నా రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు చిన్న ముక్క తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. రాత్రి సమయంలో కాస్త ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకుంటే గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపులో మంట సమస్యలు వచ్చేస్తుంటాయి. అవి రాకుండా ఉండాలంటే రాత్రి పడుకోవడానికి అరగంట ముందు చిన్న కొబ్బరి ముక్క తిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగితే తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఉండదు. ఇక రోజూ కొబ్బరి తినడం వల్ల మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. ఈ విధంగా రాత్రి సమయంలో చిన్న కొబ్బరి ముక్క తినడం వలన మరుసటి రోజు సీరసం, అలసట, నిస్సత్తువ వంటివి లేకుండా చురుగ్గా ఉంటారు. అలాగే రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కూడా చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.



పుట్టగొడుగులు ఆరోగ్యానికి మంచివేనా?

పుట్టగొడుగులను వాటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం సాంప్రదాయ ఔషధం, వంటకాలలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి అభిజ్ఞా వనితీరును మెరుగుపరచడం వరకు పుట్టగొడుగులు మన మొత్తం శ్రేయస్సు కోసం విస్తృత శ్రేణి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనాలను అందించే వివిధ రకాల పుట్టగొడుగులను ఒకసారి చూద్దాం. పుట్టగొడుగు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. పుట్టగొడుగులలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు నిర్వహణ కోసం ఏదైనా ఆహారానికి అద్భుతమైన అదనంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే పుట్టగొడుగులు విటమిన్ డి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, సెలీనియం వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలకు మంచి మూలం. ఇవన్నీ మన ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్లో ఒకటి వాటి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలు. ఫైబర్, ఫైటేక్ వంటి కొన్ని రకాల పుట్టగొడుగులు రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరచడానికి అలాగే శరీరంలో వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగపడే సమ్యేకనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ పుట్టగొడుగులను తరచుగా సాంప్రదాయ వైద్యంలో వివిధ అనారోగ్యాలను నివారించడానికి, చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. పుట్టగొడుగుల మరొక ముఖ్య ప్రయోజనం వాటి యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్. యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి మన కణాలను రక్షించడంలో సహాయపడే సమ్యేకనాలు. ఇవి క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మీ ఆహారంలో పుట్టగొడుగులను చేర్చడం ద్వారా మీరు ఈ ముఖ్యమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను తీసుకోవడం పెంచుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పరిస్థితులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

డైట్ సోదాలతో ఆరోగ్యానికి ముప్పు

డైట్ సోడా తాగడం వల్ల స్ట్రోక్ రిస్క్ మూడు రెట్లు పెరుగుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. డైట్ సోడాలో కేలరీలు లేదా చక్కెర ఉండడనే ప్రచారం అవాస్తవం అంటున్నారు.వాస్తవానికి ఇదొక కార్బోనేటెడ్ సిరప్ అంటున్నారు. కృత్రిమంగా, మిస్టరీ ఇన్ గ్రిడెంట్స్ తో తయారు చేసినదని నిపుణులు అంటున్నారు.క్వాలరీల వినియోగాన్ని నియంత్రించే శరీర సహజ సామర్థ్యాన్ని కృత్రిమ స్వీటెనర్లు దెబ్బతీస్తాయి. ప్రేపుల్లో బ్యాక్టీరియను మార్చేస్తాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని ఏమార్చేస్తాయి. డైట్ సోడాలో ఉండే అల్రిసిషియల్ స్వీటెనర్లతో ఆకలి పెరిగి తీపి పదార్థాలను అధికంగా తీసుకునేలా ప్రేరిపిస్తాయి. దీంతో శరీర బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. డైట్ సోడాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా మంచినీరు, హెచ్చర్ టీలు, సహజమైన ఫ్లేవర్డ్ వాటర్ తీసుకుంటే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు డైట్ సోడాలతో బైస్ 2 డయాబెటీస్ ముప్పు పొంచి ఉందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.రోజుకు ఒక్క డైట్ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ప్రాణాంతక స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు మూడు రెట్లు పెరుగుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు డిమెన్షియా ముప్పు కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడిచారు. అయితే దీనిపై పరిశోధనలు జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. డైట్ సోడాల ఎక్కువగా తీసుకునే వాటిలో ఊబికాయం, మధుమేహ ముప్పు, హృద్రోగ ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందంటున్నారు. అంతేకాదు.. కిడ్నీ దెబ్బతినే అవకాశం కూడా పొంచివుందని చెప్పారు. ఎముకల బలహీనం, దంత సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు కూడా వెంటాడే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ నీరు అమ్మతేం కన్నా ఎక్కువే..

బాధ్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. బాధ్ని గరిభోక్ష సంచీపని అంటారు.. బాధ్ ఆరోగ్యానికి చాలామంచిది.. ఇది శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందించడంతోపాటు.. చల్లగా ఉంచుతుంది. బాధ్ నీరు రెగ్యులర్గా తాగడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.. వాస్తవానికి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి చాలా మంది ఇప్పుడు డిటాక్స్ పానీయాలపై ఆధారపడుతున్నారు. ఇలాంటి వాటికి బాధ్ నీరు ఉత్తమం.. బాధ్ నీరు ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. రెగ్యులర్ గా గ్యాస్-హార్ట్ బర్న్, డిహైడ్రేషన్ సమస్యలతో బాధపడేవారు ఈ బాధ్ నీటిని తాగవచ్చు.. ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది.. ఇది మంచి జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి సహాయపడుతుంది. డిహైడ్రేషన్ తో బాధపడేవారికి బాధ్ నీరు సంచీపని లాంటిది.. వేడి వాతావరణంలో కూడా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ సహకరిస్తుంది. బాధ్ నీటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కిడ్నీలు క్లీన్ : బాధ్ వాటర్ తాగడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని కాలుష్య కారకాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి.. ఎలాంటి వ్యర్థాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించవు. ఇది కిడ్నీ స్టోన్స్, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాధ్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని వివిధ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.బరువు తగ్గుతుంది: బరువు తగ్గేందుకు ఉదయం, మధ్యాహ్నం జిమ్కి వెళ్లేవారు బాధ్ వాటర్ను రెగ్యులర్గా తాగవచ్చు. బాధ్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరిడ్లను గ్రహిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.గుండెకు మంచిది:



అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు సైతం బాధ్ నీటిని తాగవచ్చు. బాధ్ నీరు అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బాధ్ తీసుకోవడంతోపాటు మీరు ఉపయోగించే ఉప్పు పరిమాణాన్ని తగ్గించాలి. ఇది కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

మెంతు ఆకులు, గింజలు

గొప్పతనం తెలిస్తే అన్నలు వదిలిపెట్టరు!

మెంతులు మాత్రమే కాదు మనకు ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే వాటిలో మెంతికూర కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మెంతికూరను మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. మెంతులు మన ఆరోగ్యానికి ఎంత దోహదపడతాయో, మెంతికూర తినడం వల్ల మరెన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. మెంతికూరలో యాంటీ డయాబెటిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. మెంతికూరను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మధుమేహం కంట్రోల్ ఉంటుంది. మెంతి ఆకుల్లో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అందజేసి మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మెంతి గింజల ఆకులు అనేక వ్యాధులకు ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది.మెంతికూరతో ఉపయోగించడంబైస్



వన్ టైప్ టూ మధుమేహంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడంలో మెంతి ఆకులు చాలా కీలకంగా ఉపయోగపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించి మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. మెంతులు మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కూడా తగ్గిస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు అనేక నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో బాగా పని చేస్తాయి.

మెంతులు లైంగిక సమర్థతకు కూడా పెంచుతుంది. లైంగికంగా చాలా వీక్ గా వున్న వారికి మెంతికూర తినడం వల్ల వారి సమర్థతకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. మెంతులు మలబద్ధకం, ప్రేగు సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు, మూత్రపిండాల వ్యాధి, కాలిన గాయాలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల చికిత్సలో బాగా పని చేస్తాయి. మనం రోజువారీ ఆహారంలో మెంతులు లేదా మెంతి గింజలు చేర్చుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచించారు. మెంతికూరలోని పోషకాలు గుండెకు మేలు చేస్తాయి. మెంతికూరలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాదు కంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ కె పుష్కలంగా ఉంటుంది, కాబట్టి దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మెంతికూర తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. మెంతులు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. మెంతులు మన జుట్టు , చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇన్ని ప్రయోజనాలతో మెంతికూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది. కానీ అతిగా తినడం వల్ల అనర్ధాలకు కూడా దారి తీస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈవిషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, తగినంత పరిమాణంలో మెంతి కూర తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యానికి మంచిది కదాని వీటిని తెగ్గే తినేస్తున్నారా?

నేటి జీవన శైలి కారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. అయితే అధిక మంది సులువుగా బరువు తగ్గడానికి చియో విత్తనాలు తింటుంటారు. పోషకాహార నిపుణులు కూడా చియో విత్తనాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, ఈ గింజలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. దీంతో ప్రతిరోజూ ఉదయం చియో సీడ్ వాటర్ తాగుతుంటారు. వీటిని తాగితే బరువు కోల్పోవడం కూడా వాస్తవమే. అయితే వీటిని తీసుకుంటే శరీరానికి ఇతర సమస్యలు కూడా జరుగుతాయి. చియో గింజలు తినడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావాలు ఉంటాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..చియో విత్తనాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఫైబర్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. అధిక ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది.చియో గింజల్లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తాయి. కానీ పీచు ఎక్కువగా తినడం వల్ల పేగులు ఆ కార్బోహైడ్రేట్లను గ్రహించలేవు. ఫలితంగా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారవచ్చు. మీరు విడిగా ఇన్సులిన్ తీసుకున్నప్పటికీ, ఈ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.చియో విత్తనాలకు అల్లర్తీ సాధ్యమే. ఈ విషయం వివిధ అధ్యయనాల్లో రుజువైంది. మీకు ధాన్యం అధారిత ఆహారాల అల్లర్తి అయినట్లయితే వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ గింజల్లో



ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఈ పదార్థం అధికంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే, రక్తపోటులో తేడాలు వస్తాయి. చియో విత్తనాలను రోజూ తినడం వల్ల రక్తపోటు సాధారణం కంటే తగ్గుతుంది.

యూరిక్ యాసిడ్తో బాబ్బంటిపడుతున్నారా?



హై బ్లడ్ యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ ఆరోగ్యానికి అప్పులు మంచిది కాదు. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు, శరీరంలో టాక్సిన్స్ స్థాయి కూడా పెరుగుతుంది.యూరిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని ప్యూరిన్స్ అనే పదార్థాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. రక్తంలో అధిక యూరిక్ యాసిడ్

అక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇది కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఉదయం కొద్దిగా పసుపు, చెరకు బెల్లం తింటే మంచిది.యూరిక్ యాసిడ్ నివారించడంలో అల్లం కూడా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు

స్థాయిలు ఉంటే అసంతోష కాలంలోనే మూత్రపిండాల సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వాటి పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది.కిడ్నీలో యూరిక్ యాసిడ్ చేరితే అవి సరిగ్గా పని చేయవు. చేతులు, కాళ్ల వాపులు, కాళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, గౌట్ సమస్యను నివారించడానికి సరైన ఆహార నియమాలు అనుసరించాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే ప్రత్యేక సమ్యేకనం ఉంటుంది. ఇన్ఫ్లేమటరీ సమస్యలను దూరం చేయడంలో పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. పసుపులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇది కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఉదయం కొద్దిగా పసుపు, చెరకు బెల్లం తింటే మంచిది.యూరిక్ యాసిడ్ నివారించడంలో అల్లం కూడా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఇందులో అధికమే. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండు కప్పుల అల్లం టీ తాగాలి. ఇది జీర్ణ సమస్యలను పరిష్కరించడంతోపాటు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ధనియాలు కూడా యూరిక్ యాసిడ్ నిరోధించడానికి చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. కాబట్టి ధనియాలు ఉడికించి తయారు చేసిన టీ తీసుకుంటే ఈ సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఈ గింజలు నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగినా ప్రయోజనం ఉంటుంది.





ఆరోగ్యం



వేప ఆకులు తింటే ఇన్ని లాభాలా..?



డయాబెటీస్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు బాధపడుతున్న ఒక వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి అనేక రకాల చికిత్సలు, మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ కొన్నిసార్లు అవి ఎటువంటి ఉపశమనం కలిగించవు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని మొక్కల ఆకులు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్యవృక్షంగా పనిచేస్తాయని మీకు తెలుసా. వేప ఆకులు: యాంటీ డయాబెటిక్ గుణాలు వేప ఆకులలో ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. వేప బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైనది. తులసి ఆకులు:

ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడే అనేక యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు జామున్ ఆకులలో కనిపిస్తాయి. శరీరంలోని ష్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు జామున్ లో ఉన్నాయి. బియ్యనీ ఆకు: డయాబెటిక్ రోగులకు కర్ర ఆకు (బియ్యనీ ఆకు) చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే మూలకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం, అస్థిత్వం, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

కావ్వు కర్రగాలంటే ఈ డ్రింక్స్ తాగాల్సిందే!

మారుతున్న జీవనశైలి, అహారపు అలవాట్ల మధ్య పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ ఊబకాయానికి గురవుతున్నారు. ఊబకాయం ఖచ్చితంగా మీ శరీర ఆకృతిని పాడు చేస్తుంది. అనేక వ్యాధులకు మూల సమస్య కూడా ఇదే. దీని కారణంగా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ తో సహా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గంటల తరబడి వర్క్యూట్ చేసినా ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోలేకపోతున్నారు. మీరు కూడా పెరుగుతున్న బరువు, ఊబకాయం బాధితులైతే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ 5 పానీయాల తాగడం ప్రారంభించండి. వాటి సహాయంతో పెరుగుతున్న బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఊబకాయం నుండి బయటపడవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులుగా ఈ 5 పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బాగా ఉండటమే కాకుండా కొవ్వును కూడా



తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గడం, బరువు పెరగడం నియంత్రిస్తుంది. గ్రీన్ టీ:గ్రీన్ టీ మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాదు.. ఇది ముఖంలో మెరుపును పెంచడంతో పాటు, ఫ్యాట్ కల్డర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్యాటెచిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను పెంచి, కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీలో చాలా తేలికపాటి కెఫెన్ ఉంటుంది. ఇది కెఫీన్ కోరికలను తగ్గిస్తుంది. లెమన్ వాటర్: స్థూలకాయంతో బాధపడేవారికి ఉదయాన్నే నిమ్మరసం నీరు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంతో పాటు, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపుని చల్లగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎలక్ట్రలైట్స్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. ఇది మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్ళలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఇతర ద్రవాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. సెలెరీ నీరు: అహారానికి రుచిని జోడించే సెలెరీ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందని నిరూపించబడింది. ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా సెలెరీ నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలు బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరానికి ఆర్థికరణను అందిస్తుంది. మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో సెలెరీ వాటర్ తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుంది.

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కాఫీ, టీలు తాగితే..?

మామూలుగా ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఆడవారిని చాలా జాగ్రత్తగా ఉండమని వైద్యులు అలాగే పెద్దలు సూచిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండమని చెబుతుంటారు. ఏది పడితే అది తినకూడదని, ఏదైనా తిన్నా కూడా లిమిట్ గా తిన్నారని చెబుతూ ఉంటారు. లేదంటే తల్లికి అలాగే కడుపులో ఉన్న బిడ్డకి ప్రమాదం అని చెబుతూ ఉంటారు. అలాగే చాలామంది స్త్రీలు ప్రెగ్నెన్సీకి ముందు ఏ విధంగా అయితే కాఫీలు టీలు తాగేవో ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కూడా అదే విధంగా కాఫీలు టీలు ఎక్కువగా తాగుతూ ఉంటారు. కానీ ప్రెగ్నెన్సీగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా కాఫీలు టీలు తాగకూడదని వైద్యులు చెబుతుంటారు. మరి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కాఫీలు టీలు తాగితే ఏం జరుగుతుందో ఎలాంటి సమస్యలు పస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణ



మనసులతో పోల్చుకుంటే గర్భిణీ స్త్రీల నుంచి టిఫిన్ బయటకు రావడానికి ఒకటిన్నర నుంచి మూడు రెట్లు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మీరు ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో కెఫిన్ ఎక్కువ తీసుకుంటే అది మీ శరీరంలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇది మామిడి చేరి బిడకడ రక్త ప్రవాహంలోకి

చేరుతుంది. ఇది రక్తప్రవాహంలోకి చేరితే పిల్లల ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభింసలు ప్రభావం చూపిస్తుంది.. అదేవిధంగా ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మహిళలు రక్తపోటు హృదయ స్పందన రేటు పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే కెఫిన్ నిద్ర సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో కెఫిన్ ను స్వీకరించే మార్గాలు మారుతారు. ఎందుకంటే అవి రక్తం నుంచి శుభ్రపడటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల తలనొప్పి, నీరసం, వికారం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఆడవారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ పరిస్థితి ప్రభావం పిల్లల ఆరోగ్యంపై కూడా పడుతుంది. ఎక్కువ మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల గర్భప్రాసం అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అంతేకాదు ఇది వంద్యత్వంతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందుకే ప్రెగ్నెన్సీలో ఎలాంటి రిస్క్ తీసుకోకుండా టీ, కాఫీలను నివారించడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ కాఫీలు టీలు తాగకుండా ఉండలేమని అనుకున్న వారు వాటిని తీసుకున్నప్పటికీ చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. మహిళ ప్రతిరోజూ 200 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ కెఫిన్ తీసుకుంటే.. గర్భప్రాసం ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే మీరు కెఫిన్ ను సాధ్యమైనంత వరకు పరిమితం చేయడం చెబుతున్నారు.

మేకపాలు ఎప్పుడైనా తాగారా..?



ఈ రసం తాగితే చాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అన్ని దూరం అవ్వాలిందే?

జామకాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రతిరోజూ జామకాయ తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అదేవిధంగా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు విటమిన్లు కూడా అందుతాయి. జామకాయతో పాటుగా జామకాయ రసం తాగడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు వైద్యులు. జామకాయ రసం శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరిచి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తీర్చేందుకు చేస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇవే కాకుండా జామకాయ రసం వల్ల ఇంకా ఇలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే.. జామకాయ రసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు జలుబు, ప్లూ వంటి అంటు వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జామకాయ రసంలో ఫైబర్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను

మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే జామకాయ రసంలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు గుండెపోటును నియంత్రించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే జామకాయ రసంలో తక్కువ కేలరీలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దాంతో మీరు ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. జామకాయ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతీసే ష్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడడానికి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే అందానికి కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జామకాయల సందర్భంగా తీసుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. జామకాయ రసం డయాబెటీస్ ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు.

పాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అందుకే వైద్యులు ప్రతిరోజూ పాలు తాగమని సూచిస్తూ ఉంటారు. టీ కాఫీలకు బదులుగా ఎక్కువగా పాలు తాగమని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే పాలు అనగానే చాలామందికి ఆవు పాలు లేదా గేదె పాలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. చాలా వరకు ఆవు లేదా గేదెపాలనే ఎక్కువగా తాగి ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడైనా మేక పాలు తాగారా. మేక పాలు మనలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తాగి ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా పల్లెటూరి ప్రాంతాల్లో ఉండే వారు మాత్రమే మేకపాలను తాగి ఉంటారు. మేక పాలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటే. మేక పాలలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడుతాయంటే. మరి మేకపాల వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అన్న విషయానికి వస్తే.. నిజానికి మేక పాలు తక్కువ ఖరీదైనవి. ఎందుకంటే ఆవులు గేదెలు లాగా మేకలు లీటర్లకు లీటర్లు పాలు ఇవ్వవు. కేవలం కొన్ని పాలను మాత్రమే ఇస్తాయి. అందుకే మార్కెట్లో కూడా వీటికి ధర ఎక్కువ. దీనిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పోషకాల కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది ఆవు పాల కంటే మేక పాలనే తాగడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే కొంతమందికి ఈ పాలు నచ్చవు. ఎందుకంటే ఇవి చాలా చిక్కగా ఉంటాయి. కానీ ఈ పాలను తాగితే మీ ఆరోగ్యం



బయోటిక్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. మేక పాలలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆవు పాలలో లభించే వాటి కంటే ఎక్కువ ఉంటాయి. మన శరీరం ఈ ఖనిజాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించి మన ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే పోషక శోషణను మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అల్లం టీ చేసే మేలు తెలిస్తే తాగకుండా ఉండలేరు..!

అల్లం శతాబ్దాలుగా ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక మూలిక. ఇది మన ఇళ్లలో లభించే వదార్దం. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ నుండి ఊబకాయం వరకు అల్లం టీ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు సహజ నివారణగా ఉద్భవించింది. అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..? ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. అల్లం డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది అహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, వికారం, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి.



ఇది వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థరైటిస్, కండరాల ఒత్తిడి, తలనొప్పి వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందించడంలో కూడా ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అల్లం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరిచే అనేక

యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగి ఉంటుంది. ఇది జలుబు, వ్లూ, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ముందుగా అల్లంను కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత పాన్ లో నీరు వేడి చేసుకోవాలి. అల్లం తరిగిన తర్వాత ఆ నీటిలో వేసి 6-10 నిమిషాలు ఉంచాలి. దీని తరువాత గ్యాస్ ను అపేయి కాసేపు మాత్రం పెట్టి ఉంచాలి. తర్వాత టీని ఫిల్టర్ చేసి కప్పులో పోసుకోవాలి. దానికి తేనె, నిమ్మరసం వేసి వేడిగా తాగాలి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనం తర్వాత రోజుకు 1-2 కప్పుల అల్లం టీని త్రాగవచ్చు. ఇలా చేస్తే చాలా సమస్యలు మీ దరిచేరవు.