



వార్త వేకువ

తెలుగు దినపత్రిక నిజం వైపు నిరంతరం...

PRGI No: TGTEL/26/A2290

వార్త వేకువ
బిలేకర్లు కావాలేను.
వార్త వేకువ తెలుగు దినపత్రిక
 తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోని ఆస్తి జబ్బాల్లో నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయిలో వార్తల సేకరణ కొరకు రిపోర్టర్లు కావాలేను. జర్నలిజంపై ఆసక్తిగల వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాము. ఆసక్తిగలవారు ఈ క్రింది వివరాలను సంప్రదించవచ్చును.
సెల్ - 9133444314

ప్రచురణ : రంగారెడ్డి ఎడిటర్ : ఆవనగంటి అనిల్ కుమార్ సంపుటి : 01 సంచిక : 39 వెల : 4 పేజీలు : 08 సోమవారం 08 - 06 - 2026

మోదీ ఇచ్చిన వజ్రాన్ని సొంతం చేసుకోలేకపోయిన జిల్ బైడెన్.. ఆత్మకథలో ఆసక్తికర విషయాల వెల్లడి

- ప్రధాని మోదీ బహుకరించిన ల్యాప్-ఫ్రోన్ వజ్రంపై జిల్ బైడెన్ ఆసక్తి
- యూఎస్ నిబంధనల ప్రకారం వజ్రం ప్రభుత్వ సొంతంగా గుర్తింపు
- మోదీ చెప్పిన ధర కంటే అమెరికా అధికారులు కట్టిన విలువ ఎక్కువ
- ధర భారీగా ఉండటంతో సొంతం చేసుకోలేకపోయిన మోడీ ఫస్ట్ లేడీ
- అధికారిక ఈవెంట్లలో ధరించి, వైట్ హౌస్ వీడాక తిరిగి ప్రభుత్వానికి అప్పగించ

వార్త వేకువ, డి.బి. జూన్ 07 :
 భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గతంలో తనకు బహుకరించిన ఒక అరుదైన వజ్రాన్ని తన వద్దే ఉంచుకోవాలని అనుకున్నానని, కానీ అమెరికా ప్రభుత్వ నిబంధనలు, దాని భారీ విలువల కారణంగా చివరికి దానిని వెనక్కి ఇచ్చేయాల్సి వచ్చిందని అమెరికా మాజీ ఫస్ట్ లేడీ డాక్టర్ జిల్ బైడెన్ వెల్లడించారు. ఈ వారం మార్కెట్లోకి విడుదలైన అమెరికా ఆత్మకథ 'ఫ్యాషన్ ప్రెస్' ద కన్స్ట్రక్షన్ వింగ్: ఎ మెమోయర్స్ పుస్తకంలో వైట్ హౌస్ జీవితం, వీడే తన పర్వతలలో వచ్చే బహుమతులపై ఉండే కఠినమైన నిబంధనల గురించి ఆమె పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. - మిగతా 2 లో

ఖనిజాన్వేషణలోనూ ఏవ... రూ. 100 కోట్లతో భారత్ భారీ ముందడుగు

ఖనిజాన్వేషణ కోసం రూ. 100 కోట్లతో ప్రత్యేక కేంద్రం బెంగళూరులో ఏర్పాటు చేయనున్న అయోలాజిల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్ వినియోగం భూగర్భంలో దాగి ఉన్న కీలక ఖనిజాల గుర్తింపు లక్ష్యం రాబోయే ఐదేళ్లలో 8.5 లక్షల చ.కి.మీ. ప్రాంతంపై విశ్లేషణ

వార్త వేకువ, డి.బి. జూన్ 07 :
 భారత ఖనిజాన్వేషణ రంగంలో సాంకేతికతను అందిస్తున్న కంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలో కీలకమైన, భూగర్భంలో లోతుగా ఉన్న ఖనిజ నిక్షేపాలను గుర్తించేందుకు ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) ఆధారిత కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనుంది. ఇందుకోసం రూ. 100 కోట్ల వ్యయంతో బెంగళూరులో "డేటా ప్రాసెసింగ్, ఇంటెలిజెన్స్ అండ్ ఇంటిగ్రేషన్ సెంటర్" - మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో స్కూళ్లకు వేసవి సెలవులు పొడిగింపు.. కొత్త తేదీ ఇదే!

- జూన్ 12కు బదులుగా
- 15న స్కూళ్ల పునఃప్రారంభం
- రెండో శనివారం, ఆదివారం
- నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు వర్తింపు
- ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

మూసీ ప్రక్షాళనను ఎందుకు అడ్డుకుంటారో చూస్తాం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- ఉప్పల్ భగాయత్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన
- పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన రేవంత్ రెడ్డి
- మూసీ ప్రక్షాళనను ఎందుకు అడ్డుకుంటారో చూస్తామని వెల్లడి

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 07 :
 పరిపాలన సౌలభ్యం కోసమే జీహెచ్ ఎంసీని మూడుగా విభజించామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాజకీయ లబ్ధి కోసం విభజించామని కొందరు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఓ.ఆర్.ఆర్ లోపలే దాదాపు 1.34 కోట్ల మంది ఉన్నారన్న సీఎం, అంతమంది జనాభాకు సదుపాయాలు కల్పించడం మంటే అషామాషీ కారణం. ఉప్పల్ భగాయత్ లో పర్యటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎఎంసీతో పాటు పలు ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఆత్మక విర్రాటు చేసిన సభలో ఆయన

'హైద్రా'కు హిట్లరే స్ఫూర్తి.. సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలతో దుమారం

హిట్లరే స్ఫూర్తితోనే హైద్రా ఏజెన్సీని ఏర్పాటు చేశామన్న సీఎం రేవంత్ బెంగళూరులో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో వ్యాఖ్యలు చేశారని వార్తలు వెలువడడంతో సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీల తీవ్ర ఆగ్రహం జరిగింది. హిట్లరే స్ఫూర్తితోనే హైద్రా ఏజెన్సీని ఏర్పాటు చేశామన్న సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీల తీవ్ర ఆగ్రహం జరిగింది. హిట్లరే స్ఫూర్తితోనే హైద్రా ఏజెన్సీని ఏర్పాటు చేశామన్న సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీల తీవ్ర ఆగ్రహం జరిగింది.

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 07 :
 తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు జాతీయ స్థాయిలో పెను దుమారం రేపుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఆక్రమణల తొలగింపు, వివేక నిర్వహణ కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'హైద్రా' (హైదరాబాద్ డిజిటల్ రిస్పాన్స్) అండ్ అసెట్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ) వ్యవస్థకు జర్మనీ నియంత అడ్వాంట్ హిట్లరే స్ఫూర్తితో పేరు పెట్టారని ఆయన స్వయంగా చెప్పడమే ఈ వివాదానికి కారణమైంది. బెంగళూరులో నిన్న జరిగిన 'ది హిందూ' హిట్లరే సదస్సులో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ సంవత్సరం వ్యాఖ్యలు చేశారు. - మిగతా 2 లో

సత్యనారాయణ గారూ... నేడు మనం సిద్ధాంతంలో కలుద్దాం!

- చంద్రబాబును చూడాలన్న కామధేనువులకు పెద్దాయన
- వైరే అయిన వీడియోకు సీఎం చంద్రబాబు స్పందన
- సత్యనారాయణ గారూ.. రేపు కలుద్దాం అంటూ డ్యీటీ
- సిద్ధాంతం పర్వతలలో పెద్దాయన కలవనున్న సీఎం
- సామాన్యుడి కోరికపై ముఖ్యమంత్రి తక్షణ స్పందన

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 07 :
 సోషల్ మీడియాలో వైరే అయిన ఒక వీడియోపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పందించి, ఒక సామాన్య అభిమాని కోరికను తీర్చడానికి ముందుకొచ్చారు. తనను కలవాలని ఆశగా ఎదురుచూస్తున్న పెద్దాయనను ఉద్దేశించి, "సత్యనారాయణ గారూ.. రేపు సిద్ధాంతంలో కలుద్దాం" అని ఆయన ఎక్స్ (టీవీట్లర్) వేదికగా శుభాకాంక్షలు పోస్ట్ చేశారు. అసలేం జరిగిందంటే.. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కామధేనువులకు గ్రామానికి చెందిన సత్యనారాయణ అనే వ్యక్తితో ఒక యువకుడు మాట్లాడిన వీడియో ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో వివేచితంగా వైరే అయ్యింది. ఆ వీడియోలో, "చంద్రబాబును ఎప్పుడైనా చూశారా?" అని యువకుడు అడగా, "ఆయన హైదరాబాద్ లో ఉంటారని అంటారు, నేనైతే చూడలేదు" అని పెద్దాయన అమానుషంగా బదులిచ్చారు. "ఆయన్ను కలవాలని ఉందా?" అని అడగా, సత్యనారాయణ గారు ఎంతో ఉత్సాహంగా, చూడాలనే కోరిక ఉందని చెప్పారు. దీంతో ఆ యువకుడు, ఈ నెల 9న ముఖ్యమంత్రి సిద్ధాంతం పర్వతం వస్తున్నారని, తాను తప్పకుండా కలిసేలా చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఆ మాట వినగానే సత్యనారాయణ గారు అనందానికి అవధిలేకుండా పోయారు. ఈ హృదయపూరిత వీడియో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి చేరింది. దీనిపై తక్షణమే స్పందించిన ఆయన, పెద్దాయన కోరికను మన్నిస్తూ నేరూ ఆయన్ను కలుస్తానని ప్రకటించారు. సిద్ధాంతంలో తన పర్యటన సందర్భంగా సత్యనారాయణ గారిని కలవనున్నట్లు ఆయన చేసిన ట్వీట్ ఇప్పుడు అందరి ప్రశంసలను అందుకుంటోంది. ఒక సామాన్యుడి కోరికకు ముఖ్యమంత్రి ఇంత త్వరగా స్పందించడంపై నెటిజన్లు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. - మిగతా 2 లో

టీవర్లు లేని స్కూల్, స్కార్ట్ ట్రాఫిక్ : ఏపీ కోసం రష్యాలో నారా లోకేష్ కీలక భేటీలు

- ఏపీ యంత్ర భవిష్యత్ లక్ష్యం
- రష్యాలో మంత్రి నారా లోకేష్ కీలక భేటీలు
- సంక్షోభంలోనూ అవకాశాలు సృష్టించడమే నారా లోకేష్ లక్ష్యం
- ప్రవాస భారతీయులు ఏపీ బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా
- మూల అభివృద్ధిలో భాగం కావాలని పిలుపు
- అమరావతి, విశాఖలో స్మార్ట్ ట్రాఫిక్
- మేనేజ్మెంట్ కోసం యూడెక్స్ సంస్థలో కీలక చర్చలు
- టీవర్లు లేని విమానాశ్రయ స్కూల్ 21 ను సంరక్షించి, విద్యా విధానాలపై అధ్యయనం

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 07 :
 "సంక్షోభంలోనూ అవకాశాలను సృష్టించడమే అసలైన నాయకత్వం. ఆంధ్రప్రదేశ్ యువతకు ఉజ్వల భవిష్యత్తును అందించే అవకాశాలను సృష్టించేందుకే నేను రష్యాలో పర్యటిస్తున్నాను," అని రాష్ట్ర విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ స్పష్టం చేశారు. తన రష్యా పర్యటనలో బిదో లోకేష్ ఆయన మాస్కోలో ప్రవాస భారతీయులతో సమావేశమయ్యారు. పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, విమానాశ్రయ సాంకేతిక పరిష్కారాలపై ఏపీకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా పలు సంస్థల ప్రతినిధులతో వరుస భేటీలు నిర్వహించారు. - మిగతా 2 లో

కూటమి ప్రభుత్వానికి ఏపీజేపీపీ హెచ్చరిక.. డిమాండ్లు నెరవేరకపోతే ఉద్యమమే!

- ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డిమాండ్
- బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్
- మధ్యంతర భృతి, కొత్త పీఆర్సీ
- అమలుపై ప్రభుత్వం స్పందించాలని సూచన
- డిమాండ్లు నెరవేరకపోతే ఉద్యమానికి సిద్ధమని ఏపీ జేపీపీ హెచ్చరిక
- ఉద్యమ కార్యచరణ కోసం
- 13 పంది సభ్యులతో ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు
- ఏపీఎస్ఆర్టీసీ భవిష్యత్తుపై జరగనున్న మరో కీలక సమావేశం

ఏపీలో రేర్ ఎర్ట్ హాట్.. రష్యా సంస్థతో మాస్కోలో మంత్రి లోకేష్ కీలక భేటీ

- మాస్కోలో రష్యా రేర్ ఎర్ట్ సంస్థ 'గెరెమ్మెట్'తో మంత్రి నారా లోకేష్ భేటీ
- ఉత్తరాంధ్రలో రేర్ ఎర్ట్ లైసెన్సింగ్ హాట్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన
- నెల్లూరులో నియోడైమియం మార్కెట్ల తయారీ కేంద్రంపై చర్చలు
- భారత ఈబీ, పవన విద్యుత్ మార్కెట్ల లక్ష్యంగా ప్రాజెక్టులు
- మాస్కోలోని అణుశక్తి మ్యూజియాన్ని సందర్శించిన లోకేష్

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 07 :
 రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులను ఆకర్షించే లక్ష్యంతో రష్యాలో పర్యటిస్తున్న బి.డి. ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్, మాస్కోలో కీలక సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. రష్యాకు చెందిన ప్రముఖ రేర్ ఎర్ట్ ఖనిజాల సంస్థ 'గెరెమ్మెట్' ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రతినిధులతో ఆయన భేటీ అయ్యారు. - మిగతా 2 లో

ఏపీలో '108' సేవలకు కొత్త రూపు

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సమూలంగా మారి 108 అంబులెన్స్ సేవలు జూన్ 2025 నుంచి మే 2026 వరకు 7.78 లక్షల అత్యవసర కేసులకు సేవలు భిక్షు హిల్ కేంద్రం కింది అధికారుల బిజినెస్ వినియోగం

1.13 లక్షల రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు గోల్డెన్ అవర్ లో చికిత్స లక్షకు పైగా గర్భిణులను అనువర్తనలకు సురక్షితంగా తరలింపు

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 07 :
 హైదరాబాద్ లోని నాంపల్లి ఎగ్జిక్యూటివ్ గ్రౌండ్స్ లో ఏటా నిర్వహించే బిజినెస్ సోదరుల సమావేశం ప్రసారం పంపిణీకి సర్దుబాటు చేయనుంది. మృగశిర కారై నాథులతో డబుల్ డెస్క్ చేసినట్లు మృగశిర కారై నాథులకు పురస్కారం చేసినట్లు

హైదరాబాదులో చేప ప్రసారం పంపిణీకి సర్దుబాటు సిద్ధం... నేటి నుంచి ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

నాంపల్లిలో రేపు రాత్రి నుంచి చేప ప్రసారం పంపిణీ తెలంగాణ ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు

నగరంలో రెండు రోజుల పాటు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు అమలు మృగశిర కారై నాథులతో డబుల్ డెస్క్ చేసినట్లు డబుల్ డెస్క్ చేసినట్లు మృగశిర కారై నాథులకు పురస్కారం చేసినట్లు

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 07 :
 హైదరాబాద్ లోని నాంపల్లి ఎగ్జిక్యూటివ్ గ్రౌండ్స్ లో ఏటా నిర్వహించే బిజినెస్ సోదరుల సమావేశం ప్రసారం పంపిణీకి సర్దుబాటు చేయనుంది. మృగశిర కారై నాథులతో డబుల్ డెస్క్ చేసినట్లు మృగశిర కారై నాథులకు పురస్కారం చేసినట్లు

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేయొద్దు బోలెడు లాభాలు మిస్



మార్నింగ్ లేచగానే బ్రష్ చేయడం అందరికీ అలవాటు. కానీ ఉద్దేశ్యాలకాగానే ఈ పద్ధతిని మానుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మనం రాత్రి పడుకున్నాక ఉత్తమ లాభాలలో విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ను శరీరం తయారు చేయదు. కాబట్టి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్స్ ద్వారా తీసుకోవాల్సి అవసరం ఉంది. దానికి బదులు ఉదయం పూట బ్రష్ చేసేకు ముందే.. నిద్ర లేచగానే నీళ్లు తాగితే ఆ లాభాలలోని విటమిన్ బి12 ను చిన్న ప్రేగు కోపింతుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దంతకృయం, దంత సమస్యలు దరిచేరవని సూచిస్తున్నారు. నోటి వుండ్రును నివారించడం, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుంచి నోటి కణజాల సమగ్రత, సరాల పనితీరు, హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రక్త కణజాలను ఏర్పరచడంలో, డిఎన్ఎ సృష్టి, జీవక్రియకు సహాయపడుతుంది.

అంతరించిపోతున్న పక్షి జాతి కోసం 50 కోట్లు ఖర్చు
అత్యంత అరుదైన పక్షి 'కలివికోడి' సంరక్షణకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి
కొండూరు సమీపంలో 3 వేల ఎకరాల్లో అభయారణ్యం ఏర్పాటు
తొలిసారిగా 1848లో పెన్నా నది పరీవాహక ప్రాంతంలో గుర్తింపు



అంతరించిపోతున్న 5 పక్షి జాతిని సంరక్షించేందుకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.కోట్లల్లో ఖర్చు చేస్తున్నాయి. ఏకంగా 3 వేల ఎకరాల్లో అభయారణ్యం ఏర్పాటు చేశాయి. ఎన్డెలలోనే అంతరించిపోయిందనుకున్న పక్షి 'కలివికోడి' కోసం తిరుపతి ఎస్సీయూ పరిశోధకల బృందం నాలుగేళ్ల పాటు అన్వేషణ జరిపింది. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా బద్వేలు ప్రాంతంలోని లంకపాలలో 2002లో ముంబయి నేచురల్ హిస్టరీ సొసైటీ ఈ పక్షి పాదముద్ర, కూతను రికార్డు చేసింది. జిల్లాలోని కొండూరు సమీపంలోని చిట్టలపల్లెలో ఈ పక్షుల జాడ కనిపించడంతో ప్రభుత్వం అక్కడ 3 వేల ఎకరాల్లో శ్రీలంకపల్లెత్తుల అభయారణ్యాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. అక్కడ కలివికోడి ఉనికిని గుర్తించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల రూ. 50 కోట్ల వరకూ వెచ్చించాయి. పక్షి పరిశోధక బృందం సభ్యులు గత జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో అక్కడ చాలా తరబడి పరిశోధనలు సాగించి ఈ పక్షిని గుర్తించారు. వాటి కూతను రికార్డు చేశారు. కలివికోడి సుమారు 27 సెంటీమీటర్ల పొడవు ఉంటుంది, దీని కూత దాదాపు 200 మీటర్ల దూరం వరకు వినిపిస్తుందని పరిశోధకలు చెబుతున్నారు. ఎగిరి సామర్థ్యం లేకపోవడంతో కలివికోడి దట్టమైన పొదల్లో నివసిస్తుంటుంది తెలిపారు. పగటిపూట నిద్రించడం, రాత్రిపూట ఆహారం కోసం అన్వేషించడం కలివికోడి లక్షణమని, గులక రాళ్లను సేకరించి వాటి మధ్య గుడ్డు పెడతాయని పేర్కొన్నారు. తొలిసారిగా 1848లో పెన్నా నది పరీవాహక ప్రాంతంలో కలివికోడి కనిపించిందని పరిశోధకలు తెలిపారు. అనంతరం 1985 జనవరి 5న రెడ్డిపల్లె వాని చిన్న బతున్న ఈ పక్షిని పట్టుకుని అటవీశాఖ అధికారులకు అప్పగించారు. ఆ తర్వాత ఈ జాతి అంతరించిపోయినట్లు పక్షికాస్త్ర నిపుణులు చెబుతూ వచ్చారు.

ప్రాటీన్ పౌడర్ వాడుతున్నారా ఈ 4 జాగ్రత్తలు మీకోసమే!

ప్రాటీన్ పౌడర్ వాడే ముందు నిపుణుల కీలక సూచనలు

1. జీర్ణవ్యవస్థ: మీరు తినే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతోందా? మలబద్దకం, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే అదనపు ప్రాటీన్ ను శరీరం తట్టుకోగలదు.
2. మూత్రపిండాల పనితీరు: గతంలో కిడ్నీలో రాళ్లు లేదా ఇతర సమస్యలు ఉన్నాయా? ఎక్కువ ప్రాటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై భారం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వాడకానికి ముందు కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిది.
3. కాలేయ ఆరోగ్యం: ఫ్యాటీ లివర్ లేదా కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వాటికి చికిత్స తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే, ప్రాటీన్ లోని అమైనో ఆమ్లాలు చిదగట్టిడి కాలేయమే.
4. శరీరంలో నీటి శాతం: ప్రాటీన్ జీవక్రియకు ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీలపై ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చాలామంది ఎలాంటి అవగాహన లేకుండానే సప్లిమెంట్లు మొదలుపెడుతున్నారని, దీనివల్ల సరైన ఫలితాలు రాకపోగా ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రాటీన్ పౌడర్లలో హానికర లోహాలు, చక్కెరలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. వీలైనంత వరకు సహజ ఆహారం ద్వారా ప్రాటీన్ పొందడమే ఉత్తమమని వారు సూచిస్తున్నారు. సప్లిమెంట్లు వాడాలనుకుంటే వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి.

కందరాల బలం కోసం, పోషకాహార లోపాన్ని అధిగమించడం కోసం ప్రాటీన్ పౌడర్ వాడకం ఇటీవల బాగా పెరిగింది. అయితే, ఎలాంటి ముందుస్తు ఆరోగ్య బరీక్షలు చేసుకోకుండా వీటిని వాడటం సరికాదని, అది అందరికీ మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రాటీన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం గురించి కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా శాశాహారాలు తమ ఆహారం ద్వారా తగినంత ప్రాటీన్ పొందడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ఇలాంటి వారు సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడటానికి ముందు తమ శరీర యంత్రాంగం అందుకు సిద్ధంగా ఉందో లేదో చూసుకోవాలి. ప్రాటీన్ పౌడర్ వాడకానికి ముందు నాలుగు కీలక అంశాలను తప్పక పరిశీలించుకోవాలి.

1. జీర్ణవ్యవస్థ: మీరు తినే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతోందా? మలబద్దకం, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే అదనపు ప్రాటీన్ ను శరీరం తట్టుకోగలదు.

2. మూత్రపిండాల పనితీరు: గతంలో కిడ్నీలో రాళ్లు లేదా ఇతర సమస్యలు ఉన్నాయా? ఎక్కువ ప్రాటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై భారం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వాడకానికి ముందు కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిది.

3. కాలేయ ఆరోగ్యం: ఫ్యాటీ లివర్ లేదా కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వాటికి చికిత్స తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే, ప్రాటీన్ లోని అమైనో ఆమ్లాలు చిదగట్టిడి కాలేయమే.

4. శరీరంలో నీటి శాతం: ప్రాటీన్ జీవక్రియకు ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీలపై ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చాలామంది ఎలాంటి అవగాహన లేకుండానే సప్లిమెంట్లు మొదలుపెడుతున్నారని, దీనివల్ల సరైన ఫలితాలు రాకపోగా ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రాటీన్ పౌడర్లలో హానికర లోహాలు, చక్కెరలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. వీలైనంత వరకు సహజ ఆహారం ద్వారా ప్రాటీన్ పొందడమే ఉత్తమమని వారు సూచిస్తున్నారు. సప్లిమెంట్లు వాడాలనుకుంటే వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి.

'కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి'గా ఉంటేందా

మీరు ఈ తప్పు చేస్తున్నారేమో చెక్ చేసుకోండి!
డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు - రోజుకు ఎంత వాటర్ తాగాలి?
శరీరానికి తగినంత నీరు అవసరమని డాక్టర్లు పదేపదే చెబుతుంటారు. రోజుకు కనీసం 1.5 నుంచి 2 లీటర్లు నీళ్లు తాగాలంటున్నారు. కానీ, ఈ ఉరుగులు, పరుగులు జీవితంలో చాలామంది ఈ విషయాన్ని అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. దీంతో డీహైడ్రేషన్ గురవుతారు. శరీర అవయవాల పనితీరు మందగించడం తదితర సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అయితే డీహైడ్రేషన్ గురైనప్పుడు శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!
నిరంతర అలసట : చాలా మంది రాత్రిళ్లు బాగా నిద్రపోయినప్పటికీ, ఉదయం అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. అందుకు శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండడమే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. నీరు తగినప్పుడు రక్త పరిమాణం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఆక్సిజన్, పోషకాలను సరఫరా చేయడానికి గుండె మరింత కష్టపడాల్సి వస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.
నెమ్మదిగా మొదలయ్యే తలనొప్పి : శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోయినప్పుడు, మెదడు కణజాలం తాత్కాలికంగా కుంచించుకుపోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. దీనివల్ల ఏర్పడి ఒత్తిడి మార్పులు తలనొప్పికి దారితీస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అయితే, నీరు సరిగా తాగడం వల్ల ఇలాంటి తలనొప్పిలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. శరీరం డీహైడ్రేషన్ గురైనప్పుడు తలనొప్పి, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం లేదా చక్కెర తినినానే కోరిక, కందరాల తిమ్మి, మలబద్దకం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని ఎవ్రివలెవలెమెంట్ల అంశాల అధ్యయనం పేర్కొంది.



ద్రవాల అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.
మలబద్దకం : జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడానికి నీరు చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో తగినంత నీరు లేనప్పుడు, వ్యర్థాల నుంచి పేగులు నీటిని పీల్చుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మలం గట్టిపడి మలబద్దకం ఏర్పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.
అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన తలనొప్పి: తీవ్ర కోరికలు ఎప్పుడూ ఆకలి వల్లనే కలగవు. కాలేయం శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ విడుదల చేయాలంటే నీరు అవసరం. హైడ్రేషన్ తగ్గినప్పుడు ఈ ప్రక్రియ మందగిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో మెదడు చక్కెర అవసరమని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుందని చెబుతున్నారు.
కందరాల తిమ్మి, కళ్లు తిరగడం : సోడియం, పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యత నీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నీరు

లేకపోతే కందరాలు నులభంగా తిమ్మి కు గురవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, త్వరగా లేచి నిలబడినప్పుడు కళ్లు తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చని వివరిస్తున్నారు.
ఎంత నీరు తాగాలి: శరీరానికి ఎంత నీరు అవసరమనేది.. వయస్సు, వాతావరణం, శ్రమను బట్టి మారుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా పెద్దల రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల ద్రవాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. స్థిరమైన శక్తి, లేత రంగు మూత్రం, క్రమబద్ధమైన మూత్ర విసర్జన వంటివి మన తగినంత హైడ్రేటెడ్ గా ఉన్నారని చెప్పే స్పష్టమైన సంతోషాలని తెలియజేస్తున్నారు. మాములుగా మహిళలు రోజుకు సగటున 9 కప్పులు, పురుషులు సగటున 13 కప్పులు నీటిని తాగాలని అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఇన్ఫెక్షన్లు, జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే..!

చక్కని మద్దీచానన, స్వచ్ఛమైన, చల్లదీ గాలులు...మొత్తానికి వర్షాకాలం వచ్చేసింది. దీంతో మండే ఎండలనుంచి భారీ ఉరట లభించింది. కానీ వర్షాకాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, పెద్దవారి ఆరోగ్యం పట్ల మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే హాయినిచ్చే చిరుజల్లులే జలుబు, జ్వరం, అలెర్జీలు, ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని కూడా మోసుకొస్తాయి. ఆహారం, నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువే. అందుకే రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే, పోషకాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అవేంటో చూద్దాం రండి.
వర్షాకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వ్యాధికారక క్రిములు చెలరేగి అవకాశం ఉంది. దీంతో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. తేమ గట్టిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, శీలీంధ్రాల పెరుగుదలను కూడా పెంచుతుంది. ఇది గట్టి ధోరాకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు చుట్టుముట్టతాయి. కలషితమైన ఆహారం, నీరుతో రోగాలు ప్రబలుతాయి. సాధ్యమైనంతవరకు ఈ సీజన్లో కాలి చల్లార్లు నీళ్లను తాగాలి. ఆహారాలను కూడా వేడి వేడిగా తినడం ఉత్తమం. వంట ఇంట్లో సులభంగా లభించే వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవచ్చు. నువ్వు, మన నిత్యం ఆహారంలో వసపును చేద్దామే. ఇందులోని కర్బుమిన శక్తి వంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, అలెర్జిక్ రాకుండా కాపాడుతుంది. అల్లం: యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ ఏజెంట్ లాంటి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. వాపును

తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి: యాంటీ బయోటిక్, యాంటీవైరల్ లక్షణాల పవర్ హౌస్ వెల్లుల్లి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సాదులు సాయపడుతుంది. పెరుగు : ప్రోబయోటిక్ క్విట్తో నిండిన పెరుగు మెరుగైన జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్య కరమైన గట్టి బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జీర్ణక్రియను అధిగమించే నివారించుతుంది. కారకాలు: కారక యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర నిర్వహణలో సహాయపడతాయి అలాగే ఈ సీజన్లో లభించే దీర, సార లాంటి తీగ జాతి కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

తదితర అనుకూలమైనవికంటే తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి, ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నారింజ, నిమ్మలతో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కీలకమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. **తులసి:** ఆయుర్వేదంలో తులసి ఔషధ గుణాలకు అపారమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యంతో పాటు, తులసి చికాకు కలిగించే అలెర్జిక్ లక్షణాలతో పోరాడుతుంది. తాజా తులసి ఆకులను సులభమైన, లేదా డీల్ నాలుగు తులసి ఆకులు మేనుకూర్చి మంచిది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు కొద్దిగా అల్లం, తులసి ఆకులతో మరగించిన నీళ్లు కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగిస్తే మంచిది. వీటితో పాటు చల్లని వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి. పిల్లలు, పెద్దవారి చనినంది కాపాడే ఉద్యమం వారు అలాగే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మాన్యు ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ప్రతి ముగ్గురు భారతీయుల్లో ఒకరు ఈ ప్రమాదకరమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు



చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు వస్తాయి. భారత్ లో ఈ వ్యాధి వేగంగా విస్తరిస్తోంది. భారతీయుల్లో ముగ్గురిలో ఒకరికి ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉంది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ ఇటీవల ఓ సమస్యలో తెలిపారు. నాన్-అల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనేది సాధారణ జీవక్రియ కాలేయ రుగ్గుల అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అది తరువాత సిర్రోసిస్ మరియు ప్రైమరీ లివర్ క్యాన్సర్ గా మారుతుంది. చాలా మందిలో, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మరియు అనేక ఇతర వ్యాధుల ముందు ఉంటాయి.

కొవ్వు మరియు కేలరీలు తీసుకోవడం మరియు తక్కువ శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది, దీనిని ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ఈ సమస్య మధుమేహం చేసేవారిలోనే కాకుండా అధిక బరువు మరియు 40% ఉన్న తాగినవారిలో కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ పెరగడానికి కారణాలు...
భారత్, యూరప్ దేశాల్లో జీవనశైలి, ఆహారంలో చాలా మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని, వీటి కారణంగా మధుమేహం, ఊబిడాయం వంటి మెటాబోలిక్ సిండ్రోమ్స్ పెరుగుతున్నాయని డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ తెలిపారు. దీని కారణంగా, నాన్-అల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. తక్కువ బరువు ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. నాన్-అల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు అల్కహోలిక్ లివర్ డిసీజ్ స్ట్రోన్ గానుండి స్వీట్ హెపైటైటిస్ సిర్రోసిస్ మరియు హెపాటిస్ వరకు ఒకే విధమైన ప్రభావాలను చూపుతాయి. భారతదేశంలో, ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో దాదాపు 20% మందిలో సంభవిస్తుంది, అయితే పాశ్చాత్య దేశాల్లో, నాన్-అల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి యొక్క చాలా సందర్భాలలో ఊబిడాయానికి సంబంధించినవి. మీ ఆహారంలో కొవ్వు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించండి., శారీరక శ్రమను పెంచండి., కొవ్వు కాలేయాన్ని తగ్గించడం గురించి మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడండి.

మీ పేరు మీద ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చెక్ చేసుకోండి లేకుంటే మీకు భారీ జరిమానా తప్పదు..



కార్డు, పాస్ కార్డు, ఆధార్ కార్డు అంటూ నియమాలు పెంచేశారు. ఇప్పుడు శాజాగా మీకు ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉంటాయో అంక పెడుతున్నారు. అసలు టెలికామ్ చట్టం ఏమి చెబుతోంది? ఒక వ్యక్తి (జమ్మకశ్మీర్, అస్సాం, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు తప్పించి) ఏ రాష్ట్ర పౌరుడైనా తన పేరిట తొమ్మిది వరకు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉండొచ్చని నియమం ఉంది. కొత్త టెలికామ్ చట్టం 2023 ప్రకారం నిర్ధారించిన దానికన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే బాధ్యుడిని చేస్తారు. మీరు ఆరు లేక తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులను కలిగి ఉంటే మీరు పెనాల్టీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మొదటి సారి చేసే అవకాశానికి రూ. 50000 పెనాల్టీ, తర్వాత అదే తప్పు చేస్తే రూ. 200000 వరకు పెనాల్టీ పెరుగుతుంది. ప్రస్తుతానికి సిమ్ కార్డులపై పరిమితి ఖచ్చితంగా ఆచరించనప్పటికీ, మోసపూరితంగా సిమ్ కార్డులు తీసుకుంటే మార్కెట్ జైలు శిక్ష, రూ. 50 లక్షల వరకు జరిమానా పడే అవకాశం ఉంది. నిర్ణీత పరిమితికి మించి మీరు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉంటే, లేదా మీ పేరిట వేరే వారు సిమ్ కార్డులు తీసుకున్నా మీరు భాద్యులు కావచ్చు. మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులున్నవి ప్రాక్

చేసుకోండి. మీ పేరు మీద వేరే వారు సిమ్ కార్డు తీసుకుని మోసపూరిత వ్యవహారాలకు ఉపయోగిస్తే 5% మిక్కు ముప్పు రావచ్చు. అందుకనే మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయన్నది చెక్ చేసుకోండి. అందుకు మీరు సంచార్ సాఫీ సైట్ అనే పోర్టల్ కు వెళ్లి అప్పుడున్న చెక్ చేసుకోవాలి. సంచార్ సాఫీ పోర్టల్ మీ ఆధార్ కార్డుతో ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చూపుతుంది. దానిలో మీకు మూడు ఆప్షన్లు కనిపిస్తాయి- అవి: నాల్ మై నంబర్, నాల్ రిక్యూర్ర్, 'రిక్యూర్ర్' అని మూడు ఆప్షన్లు ఉంటాయి. మీరు మీకు కావలసిన ఆప్షన్ పై క్లిక్ చేయాల్సి ఉంటుంది. తన పేరిట తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులున్న వారు రీ-వెరిఫికేషన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది. మీ మొత్తం నంబర్ రీ-వెరిఫికేషన్ కోసం ఫ్లాగ్ అయి ఉంటే మీరు మూడు ఆప్షన్ల ఏదో ఒకటి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ మూడు ఆప్షన్లు: సంచార్/ట్రాన్స్ ఫర్/డిస్ కనెక్ట్. నిర్ధారిత సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే మీకు నోటీస్ రావచ్చు. నోటీసు రాక ముందే మీరు మీ పరిమితిలో ఉంటే మీకు ఎలాంటి పెనాల్టీ పడదు. కానీ నోటీసు వచ్చినా పెనాల్టీ తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక తప్పాకాగ్రత్త!

సామాన్యులకు షాక్! భారీగా పెరిగిన వంట గ్యాస్ ధర

ముడు నెలల్లోనే రెండోసారి
దేశవ్యాప్తంగా మరోసారి పెరిగిన గృహ వినియోగ
గ్యాస్ సిలిండర్ ధర
రూ.29 మేర పెరిగిన గృహ వినియోగ గ్యాస్
సిలిండర్ ధర-ముడు నెలల వ్యవధిలో రెండోసారి
పెరిగిన డొమెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర



పశ్చిమానామీ ఘర్షణలు సామాన్యుడిపై మరోసారి ధరల భారాన్ని మోపాయి. గృహ అవసరాలకు వినియోగించే 14 కిలోల గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.29 పెంచుతూ ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలు నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. ఆదివారం ఆర్థికాన్ని సుదీపి పెరిగిన ధరలు అమల్లోకి వచ్చాయి. చోటట్లు, రెస్టారెంట్లు సహా వాణిజ్య అవసరాల కోసం వాడే కమర్షియల్ 19 కిలోల సిలిండర్ ధరలో ఎలాంటి మార్పు లేదు. తాజా పెంపుతో దేశవ్యాప్తంగా వినియోగదారులపై అదనపు ఆర్థిక భారం పడనుంది. ఈ తాజా పెంపుతో దిల్లీలో డొమెస్టిక్ ఎల్పీజీ సిలిండర్ ధర రూ.913 నుంచి రూ.942 చేరింది. మార్చి 7న సిలిండర్పై ఏకంగా 60 రూపాయలు పెంచిన చమురు సంస్థలు, కేవలం 3 నెలల వ్యవధిలోనే మళ్లీ ధరలను పెంచడం గమనార్హం. పశ్చిమానామీలో ఉద్రిక్తతలతో అంతర్జాతీయంగా ఇంధన సరఫరాకు విఘాతం కలిగింది. ప్రపంచ మార్కెట్లో క్రూడాాయిల్, ఇంధన ధరలు భారీగా పెరిగాయి. మార్చిలో జరిగిన పెంపు తర్వాత కేవలం మూడు నెలల వ్యవధిలోనే మరోసారి ధరలు పెరగడం వినియోగదారుల్లో ఆందోళనకు కారణమైంది. ఇక ఎల్పీజీ అందుబాటుపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు చర్యలు చేపడుతోందని కేంద్రాధికారులు, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ సంయుక్త కార్యదర్శి సుజాత శర్మ తెలిపారు. అంతర మంత్రిత్వశాఖల సమావేశంలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆమె, దేశీయ ఉత్పత్తిపై పెంచడమే కాకుండా అవసరమైన మేర దీనిపనుతులు కూడా కొనసాగిస్తున్నామని చెప్పారు. దేశంలో గ్యాస్ కొరత తగ్గితే ముందుగా ప్రభుత్వం చర్యలు అమలు చేస్తున్నామని ఆమె పేర్కొన్నారు. గృహ వినియోగ ఎల్పీజీ సిలిండర్ విషయంలో ప్రభుత్వం పై ఆగ్రహం గమనించిన భారం కొనసాగుతోందని సుజాత శర్మ వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఒక్క గృహ వినియోగ సిలిండర్పై

దాదాపు రూ.700 మేర అందర్ లికవరీ (సబ్సిడీ) ఉన్నట్లు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఇంధన ధరలు మార్పులు, దిగుమతి వ్యయాలు పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల ఈ పరిస్థితి కొనసాగుతోందని ఆమె వివరించారు. ఇటీవలి కాలంలో ఎల్పీజీ డిమాండ్ కొంత మేర తగ్గినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంది. దీనికి ప్రధానంగా మూడు కారణాలు ఉన్నాయని అధికారులు వివరించారు. మొదటిగా వాణిజ్య, పారిశ్రామిక రంగాల్లో ఎల్పీజీ వినియోగం తగ్గడం ప్రధానం చూపించారు. రెండోది బుకింగ్ వ్యవస్థని 25 రోజుల నుంచి 45 రోజుల వరకు సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం వల్ల అవసరానికి మించి బుకింగ్లు తగ్గయిన చెప్పారు. మూడోది డెలివరీ ఆగెంట్మెంట్ కోడ్ (డిఎస్) విధానాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా సరైన లభిదారులకే సిలిండర్లు చేరుతున్నాయని, దీనివల్ల

వ్యవస్థలో పారదర్శకత పెరిగిందని వెల్లడించారు. తాజా ధరల పెంపుతో కుటుంబాల నెలవారీ ఖర్చులు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలపై ఈ నిర్ణయం అదనపు భారంగా మారనుంది. అయితే అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు, దిగుమతి వ్యయాలు, ప్రభుత్వ భారం వంటి అంశాల దృష్ట్యా ధరల సవరణ తప్పనిసరి అయిందని ఇంధన రంగ వర్గాలు వెలుగుతున్నాయి. ఎల్పీజీ సిలిండర్ అసలు ధరలను తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఇండియా అయిల్ అధికారిక వెబ్సైట్ వెబ్సైట్ వెబ్సైట్, ఇదే వెబ్సైట్లో ఎల్పీజీ ధరలతోపాటు, జిల్లల్ ప్యూయర్, ఆలో గ్యాస్, కిరోసీన్ మొదలైన ఇంధనాల ధరలను కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

రూపాయి పతనంపై కేంద్రం సర్టికల్ షేక్

అర్ధరాత్రి భారీ నిర్ణయం! అదేంటంటే

ప్రస్తుతం మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ కొన్ని గ్లోబల్ టెన్షన్ల వల్ల ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటోంది. ముఖ్యంగా దాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి విలువ ఈ ఏడాది 6 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. మరోవైపు ఇరాన్ యుద్ధ వాతావరణం వల్ల క్రూడాాయిల్ ధరలు మండిపోతున్నాయి. వీటన్నింటికీ తోడు విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు మన స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి ఏకంగా రూ. 2.25 లక్షల కోట్లను సుదీపి రూ. 2.5 లక్షల కోట్ల వరకు పెట్టుబడులను వెనక్కి తీసేసుకున్నారు. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను కాపాడుకునేందుకు మోడీ సర్కార్ ఒక సంవత్సరం నిర్ణయం తీసుకుంది. విదేశీ ఇన్వెస్టర్లకు ఊరటనిస్తూ ఆదాయపు పన్ను చట్టాన్ని సవరిస్తూ కేంద్ర కేబినెట్ ఒక అత్యవసర ఆర్డినెన్స్ను ఆమోదించింది. భారత ప్రభుత్వ బాండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టే విదేశీ ఇన్వెస్టర్లపై ఉన్న 12.5% డిస్కంట్ మూలధన లాభాల పన్ను ను కేంద్రం పూర్తిగా రద్దు చేసింది. పార్లమెంట్ సమావేశాల వరకు ఆగకుండా, ఈ నిర్ణయాన్ని వెంటనే అమలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆర్డినెన్స్ రూల్స్ను ఎంచుకుంది. రాష్ట్రపతి ఆమోదం లభించిన వెంటనే ఇది అమల్లోకి వస్తుంది. ఇంతే కాకుండా, ఈ బాండ్ల ద్వారా విదేశీయులకు వచ్చే వడ్డీ ఆదాయంపై ఉన్న 20% వితపోల్లింగ్ ట్యాక్స్ ను కూడా ప్రభుత్వం తొలగించే అత్యవసర నిర్ణయాన్ని సమాచారం, దీనివల్ల విదేశీ ఇన్వెస్టర్లకు ట్యాక్స్ పోగా మిగిలే లాభాలు భారీగా పెరుగుతాయి. ఈ ట్యాక్స్ క్రిత ఇప్పుడెందుకుమన మార్కెట్లో సాధారణంగా విదేశీయులు షార్ట్-టర్మ్ (స్వల్పకాలిక) లాభాల కోసం స్టాక్స్ కొంటుంటారు. మార్కెట్ కోరికపై ఆటూ ఆటూ అప్పుగానే ఆ డబ్బును వెనక్కి తీసేసుకుంటారు.



దీనివల్ల రూపాయి విలువ దారుణంగా పడిపోతుంది. అదే ప్రభుత్వ బాండ్లలో పెట్టుబడి పెడితే ఆ డబ్బు ఎక్కువ కాలం దేశంలోనే ఉంటుంది. అందుకే విదేశీయులు మన ప్రభుత్వానికి అప్పుగా ఇస్తే ఈ బాండ్ల పెట్టుబడులపై పన్నును తీసేయాలి. దీనివల్ల భారీగా విదేశీ నిధులు ఇండియాకు వస్తాయి. తద్వారా రూపాయి మరింత పడిపోకుండా బలం ఎంచుకుంటుంది. బడ్జెట్ నిర్ణయంపై కేంద్రం యూ-టర్మ్ నిజానికి 2023 లోనే ప్రభుత్వం ఈ పన్ను మినహాయించుట తీసేసి పన్ను పెంచింది. ఆ తర్వాత రిసెస్ట్ బడ్జెట్లో కూడా చాలా ఆస్తులపై 10 శాతం నుండి 12.5 శాతానికి

పెంచారు. కానీ, ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆర్థిక అనిశ్చితి, భౌగోళిక ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో విదేశీ నిధులు చాలా అవసరం కావడంతో ప్రభుత్వం తన పాత నిర్ణయాన్ని మార్చుకుని ఈ సంవత్సరం యూ-టర్మ్ తీసుకుంది. ఈ మార్గం పైన వర్తమానం అయితే, బ్రెజిల్ లాంటి దేశాల తరహాలోనే ఇండియాలోనూ బాండ్ మార్కెట్ సూపర్ హెట్ అవుతుంది. గ్లోబల్ మార్కెట్లో ఎలాంటి కుదుపులు వచ్చినా తట్టుకునే శక్తి మన రూపాయికి వస్తుంది. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ బోల్ట్ స్టెప్ భవిష్యత్లో దేశ ఆర్థిక రంగాన్ని ఏ మలుపు తిప్పుతుందో చూడాలి!

మళ్లీ నంబర్ 1 స్థానానికి చేరిన అదానీ



అదానీ రికార్డ్ బ్రేక్! బిజినెస్ ప్రపంచంలో ఎప్పుడూ ఏం జరుగుతుందో ఊహించడం కష్టం. తాజాగా భారతీయ వ్యాపార దిగ్గజం, అదానీ గ్రూప్ చైర్మన్ గౌతమ్ అదానీ మరోసారి సంవత్సరం నృసింహుడు. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత ముఖేష్ అదానీని, సాఫ్ట్వేర్ గాంధీ నీకాట్ మనయోషి సనీను వెనక్కి నెట్టి.. ఆసియాలోనే అత్యంత ధనవంతుడిగా మళ్లీ తన పాత కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. ఫోర్బ్స్ రియల్-టైమ్ బిలియనీర్స్ నివేదిక ప్రకారం.. అదానీ గ్రూప్ కంపెనీల షేర్లు విపరీతంగా పెరగడంతో గౌతమ్ అదానీ సంపద భారీగా పెరిగింది. ఈ రేసులో జాపానీకు చెందిన మనయోషి సనీ కంపెనీ షేర్లు ఒక్కసారిగా పదిపాళ్లవరకు అదానీ సవరణ 1 స్థానానికి దూసుకెళ్లారు. ముగ్గురు ధనవంతుల నెట్ వర్త్ ఎంతవేల ప్రస్తుతం అదానీ గ్రూప్ 3 కుబేరులు అన్ని వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.. గౌతమ్ అదానీ: 89.2 బిలియన్ డాలర్లు ముఖేష్ అదానీ: 88 బిలియన్ డాలర్లు మనయోషి సనీ: 87 బిలియన్ డాలర్లు కేవలం శుక్రవారం ఒక్కరోజే అదానీ ఆస్తి ఏకంగా 2.5 బిలియన్ డాలర్లు పెరగడం విశేషం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆ రోజు అత్యధికంగా సంపాదించిన వారిలో వారినే బిలియన్ (3 బిలియన్ డాలర్లు) తర్వాత స్థానం అదానీదే కావడం గమనార్హం. రాకెట్లా దూసుకెళ్లిన అదానీ గ్రూప్ షేర్లు! గత కొన్ని రోజులుగా అదానీ గ్రూప్ స్టాక్స్ మార్కెట్లో దుమ్మురేపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది 2026 లో ఈ షేర్లు 23% నుండి 56% వరకు లాభాలను ఇచ్చాయి. రీసెంట్గా జరిగిన ట్రేడింగ్ల అదానీ గ్రూప్ ఎన్ఎస్ షేర్లు దాదాపు 7% పెరిగాయి. అదానీ ఎన్ఎస్ షేర్లు 4% వరకు జంప్ చేశాయి. అదానీ ఎంబర్లైజెస్, అదానీ ఫోర్స్ చెరో 2% లాభపడ్డాయి. అదానీ పవర్ కూడా 1% పైగా పెరిగింది. ఆ వివాదాల నుంచి బయటపడటంతోనే.. గత నెలలో అదానీ గ్రూప్పై ఉన్న ఫ్రాడ్ కేసులను అమెరికా జస్టిస్ డిపార్ట్మెంట్ కొట్టివేసింది. సోలార్ ఎన్ఎస్ కాంట్రాక్టుల కోసం రూ.250 మిలియన్ల డాలర్ల లంచం అదానీ సోలార్ అవకాశం అదానీ ఇన్వెస్టర్లు భయపడ్డారు. కానీ ఆ కేసుల నుంచి క్లీన్ బిల్ రాగానే అదానీ సంపద ఏకంగా 10 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగింది. అంతకుముందు 2023 లో హిందెన్బర్గ్ అనే అమెరికా షార్ట్ సెల్లర్ సంస్థ చేసిన ఆరోపణలను కూడా మన దేశ రెగ్యులేటర్లు కొట్టివేసి, ఆ ఆరోపణల్లో నిజం లేదని తేల్చారు. దాంతో అదానీ కంపెనీలపై ఇన్వెస్టర్లకు నమ్మకం మరింత పెరిగింది. ప్రపంచంలో ఎవరి స్థానం ఎక్కడ ప్రస్తుతం ఫోర్బ్స్ ప్రపంచ కుబేరుల జాబితాలో గౌతమ్ అదానీ 23వ స్థానంలో ఉన్నారు. ఆయన వెనుకే అదానీ, మనయోషి సనీ ఉన్నారు. ఇక ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతుడిగా ఎలాసే మన్న 800 బిలియన్ డాలర్ల కంటే ఎక్కువ సంపదతో మొదటి స్థానంలో కొనసాగుతున్నారు. ఈయన ఆస్తి రెండో స్థానంలో ఉన్న గూగల్ కో-ఫౌండర్ లారీ పేజ్ కంటే రెండింతలు ఎక్కువగా ఉండటం విశేషం. ఏదేమైనా.. ఎన్ని కష్టాలు, ఆరోపణలు ఎదురైనా వాటన్నింటినీ తట్టుకుని అదానీ మళ్లీ నంబర్ 1 స్థానాన్ని దక్కించుకోవడం బిజినెస్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ మారింది.

మీకు పన్ను లేకపోయినా ఐటీ రిటర్న్స్ దాఖలు చేయండి

లేదంటే ఆ నష్టాలు తప్పవు!



సాధారణంగా పన్ను పరిమితి లోపు ఆదాయం ఉన్నవారు లేదా పన్ను చెల్లించాల్సిన అవసరం లేనివారు “నేను ఐటీఆర్ ఎందుకు ఫైల్ చేయాలి” అని అనుకుంటారు. కానీ, ఆర్థిక సంవత్సరం 2025-26లో పన్ను సన్నా అయినప్పటికీ ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైలింగ్ చేయడం వల్ల మీరు ఊహించని లాభాలు ఉంటాయి. అనన్-బిజినెస్ 2026-27 ఫైలింగ్ సీజన్ దగ్గరపడుతున్న వేళ, నిల్ రిటర్న్స్ దాఖలు చేయడం ఎందుకు మంచిదో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. టీడీఎస్ రిఫండ్ పొందడానికి ఏకైక మార్గం మీరు పన్ను పరిమితి లోపే సంపాదించినట్లు, కొన్నిసార్లు మీ ఆదాయం నుంచి ముందే పన్ను కట్ అవుతుంది . ఉదాహరణకు బ్యాంక్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లపై వచ్చే వడ్డీ, ఫ్రీలాన్స్ ఆదాయం లేదా డివిడెండ్లపై టీడీఎస్ కోత వడవచ్చు. ఈ డబ్బును ప్రభుత్వం నుంచి తిరిగి పొందాలంటే , మీరు కచ్చితంగా ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాలి. ఐటీఆర్ దాఖలు చేయకపోతే, ఆ రిఫండ్ సొమ్ము మీకు అందదు. కాబట్టి మీ సొమ్ము మీరు వెనక్కి తెచ్చుకోవడానికి నిల్ రిటర్న్స్ ఒక సాధనం. 2. లోస్సు, క్రిడిట్ కార్డుల కోసం బలమైన ఆధారాల మీరు భవిష్యత్లో హోమ్ లోన్, వర్చువల్ లోన్ లేదా క్రెడిట్ కార్డ్ కోసం దరఖాస్తు చేసినప్పుడు, బ్యాంకులు గత 2-3 ఏళ్ల ఐటీఆర్ పత్రాలను అడుగుతాయి. ముఖ్యంగా ప్రీలాన్సర్ లేదా స్వీలమైన ఉద్యోగం లేని వారికి ఐటీఆర్ అనేది ఒక నమ్మకమైన ఆదాయ దృవీకరణ పత్రంగా పనిచేస్తుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా ఐటీఆర్ ఫైల్ చేస్తున్నారంటే, మీరు ఆర్థికంగా క్రమశిక్షణతో ఉన్నారని, పారదర్శకంగా వ్యవహరిస్తున్నారని బ్యాంకులకు నమ్మకం కలుగుతుంది. ఇది మీ లోన్ అప్రూవల్ అవకాశాలను పెంచుతుంది. 3. విదేశీ వీసా దరఖాస్తు సులభమవుతుంది అమెరికా, కెనడా, యూకే వంటి దేశాలకు వీసా కోసం దరఖాస్తు చేసినప్పుడు, వారు గత 3 నుండి 5 ఏళ్ల ఐటీఆర్ రికార్డులను అడుగుతారు. మీరు పన్ను చెల్లించినట్లుగా, క్రమం తప్పకుండా రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయడం వల్ల మీ ఆర్థిక స్థిరత్వం అధికారులకు అర్థమవుతుంది. మీరు చదువు కోసం లేదా ఉద్యోగం కోసం విదేశాలకు వెళ్లాలనుకున్నప్పుడు, ఈ డాక్యుమెంట్లు మీ అప్లికేషన్లను మరింత బలోపేతం చేస్తాయి. ఎలా ఫైల్ చేయాలి అన్నది లేని వారు ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయడం ఇప్పుడు చాలా సులభం. అదానీ అన్ని పన్ను శాఖ అధికారిక పోర్టల్లోకి వెళ్లి ‘ అప్లైస్ ఎంచుకోవచ్చు. దీని కోసం ఎటువంటి ఫీజు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ దగ్గర ఫామ్-16 లేకపోయినా, మీ ఆదాయ వివరాలను స్వయంగా సమాచారం చేసి ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయవచ్చు. ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైలింగ్ ఆసాదీ కేవలం పన్ను చెల్లించే వారి కోసమే కాదు.. ఆది మన ఆర్థిక రికార్డులను పరిష్కరించడానికి ఒక మార్గం. సున్నా పన్ను ఉన్నప్పుడు ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయడం అంటే మన ఆర్థిక భవిష్యత్తు కోసం ఒక అడుగు ముందుకేయడమే. ఇది కేవలం పన్ను బాధ్యత కాదు, ఆర్థిక సన్నద్ధత. కాబట్టి, ఈ సీజన్లో మీ నిల్ రిటర్న్స్ దాఖలు చేయడం మర్చిపోకండి!

ఇండియన్ రైల్వే మోగా గిఫ్ట్!

టికెట్ ఇలా బుక్ చేసుకుంటే ఎక్కడా టికెట్లు!



భారతీయ రైల్వే తన ప్రయాణికుల కోసం ఒక అద్భుతమైన వార్తను మోసుకొచ్చింది. ‘టికెట్ల ఇండియా’ను ప్రోత్సహించడంతో పాటు, ప్రయాణికులకు తక్కువ ధరకే సేవలు అందించే లక్ష్యంతో కొత్త రాయితీని ప్రకటించింది. దీని కింద, మీరు ఆన్లైన్ ద్వారా టికెట్లు బుక్ చేసుకుంటే నేరుగా డిస్కౌంట్ పొందవచ్చు. 3% డిస్కౌంట్ ఆఫర్ ఎలా పొందాలి సాధారణంగా రైలు ప్రయాణం చేసే వారు ఆన్-రెజిస్టర్డ్ (జనరల్) టికెట్ల కోసం కాంట్రీ వర్గ క్లాస్ కుటుంబాలరు. అయితే ఇక్కడ రైల్ వన్ యాప్ ద్వారా డిజిటల్ వర్గంలో టికెట్లు బుక్ చేసుకుంటే, టికెట్ ధరపై 3% డిస్కౌంట్ లభిస్తుంది. ఈ రాయితీని పొందడానికి మీరు , డెబిట్ కార్డ్, క్రెడిట్ కార్డ్ లేదా బ్యాంకింగ్ ద్వారా పేమెంట్ చేయాలి అంటుంది. ఈ ఆఫర్ జూలై 14, 2026 వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇందులో లభించే సేవలు: రెజిస్టర్డ్ & ఆన్-రెజిస్టర్డ్ టికెట్లు; ఒకే రోజు అన్ని రకాల బుక్ చేసుకోవచ్చు. షాప్-ఫోర్-మీ టికెట్లు; క్యూలో నిలబడకుండా మొబైల్లోనే షాప్-ఫోర్-మీ టికెట్ల పొందవచ్చు. లైవ్ స్టేటస్: రైలు ఎక్కడ ఉందో, ఏ స్టేషన్ల వరకు వస్తుందో రియల్ టైమ్లో తెలుసుకోవచ్చు. స్టేటస్: మీ సీట్ కన్ఫర్మేషన్ వివరాలను సులభంగా చెక్ చేయవచ్చు. రాబోయే కాలంలో ప్రవేశపెట్టబోయే బుక్లెట్ రైల్వే, అభ్యాసనిక వంటి భారత్ ఎక్స్ప్రెస్, ఇప్పుడు “ వంటి డిజిటల్ విప్లవాలు భారత రైల్వే రూపురేఖలను పూర్తిగా మార్చబోతున్నాయి. టికెట్ బుకింగ్పై అందిస్తున్న ఈ 3% డిస్కౌంట్ వంటి ప్రోత్సాహాల సామాన్యుడి జీవితానికి భారం తగ్గించడమే కాకుండా, దేశాన్ని డిజిటల్ దిశగా నడిపించడంలో కీలక పాత్ర

రూ. 12 వేల కోట్ల సామ్రాజ్యం

ఒక్క తప్పే తొలికి రాత్రి కుప్పకూలి

74 రూపాయలకు అమ్మకం..

బిలియన్ డాలర్ల సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించడం ఒక ఎత్తు అయితే, దానిని నైతిక విలువలతో నిలబెట్టుకోవడం మరొక ఎత్తు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత బి.ఆర్. శెట్టి జీవిత ప్రయాణం కూడా అలాంటిదే. సున్నా నుండి మొదలై వేల కోట్ల సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించి, మళ్లీ అనిశ్చితిలోకి పడిపోయిన ఆయన కథ కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో ఒక హెచ్చరికగా నిలుస్తుంది. దాదాపు 12 వేల కోట్ల రూపాయల విలువైన సామ్రాజ్యం కేవలం కొద్ది నెలల్లోనే కుప్పకూలడం, చివరకు దానిలో కొన్ని భాగాలను కేవలం 74 రూపాయలకే విక్రయించాల్సి రావడం ఊహించని విషయం. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీతగా, ఒక జీవితమంతటా వ్యాపారవేత్తగా వెలిగిన , నేడు న్యాయపోరాటాలు, ఆస్తుల స్తంభన వంటి తీవ్ర సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారా. ఈ అసాధారణ ప్రయాణం 1942లో ఉడుపిలో ప్రారంభమైంది. 1942 ఆగస్టు 1న ఒక సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించిన శెట్టి.. మణిపాల్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి ఫార్మసీ పట్టా పొందిన తర్వాత ఆర్థిక అవసరాల రీత్యా 1973లో ఆరబ్ దేశాలకు పయనమయ్యారు. ఆ సమయంలో యునైటెడ్ ఆరబ్ ఎమిరేట్స్ అప్పుడిప్పుడే అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోంది. అక్కడ అడుగుపెట్టిన ఆయన, దేశంలోనే మొట్టమొదటి మెడికల్ రిఫ్రెజిరేటర్లు తన వృత్తిని ప్రారంభించి.. మారుమూల ప్రాంతాలకు కూడా మందులను చేరవేసేవారు. 1975లో తన భార్య డాక్టర్ చంద్రకుమారి శెట్టి సహాయంతో “స్కా మెడికల్ సెంటర్” అనే చిన్న క్లినిక్ను ప్రారంభించినప్పుడు, అది ప్రపంచ స్థాయి ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థగా ఎదురుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. క్రమంగా శెట్టి తన వ్యాపార పరిధిని పెంచుకుంటూ పోయారు. కేవలం వైద్య రంగంలోనే కాకుండా, ప్రవాహ భారతీయం కోసం ‘యూఎఫ్ఎఫ్ ఇన్ఫ్రా’ ద్వారా ఆర్థిక సేవలను, ‘నియూఫార్మా’ ద్వారా ఔషధ తయారీని ప్రారంభించి ఒక బహుముఖ సామ్రాజ్యాన్ని సృష్టించారు. 2012లో లండన్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్లో సమైక్యంగా తొలి యూపిఐ ఆరోగ్య సంస్థగా నిలిచినప్పుడు శెట్టి కీర్తి శిఖరాలానికి చేరింది. సుమారు 4 బిలియన్ డాలర్ల వ్యక్తిగత సంపదతో, బుర్జ్ ఖలిఫాలో విలాసవంతమైన ఆస్తులతో ఆయన ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతులలో ఒకరిగా నిలిచారు. అయితే, ఈ వెలుగుల వెనుక ఆస్తుల చీకటి నిర్లక్ష్యం పేరుకుపోతోంది ఎవరూ గమనించలేదు. 2019 డిసెంబర్లో ‘మడ్డీ



వాల్టర్ రీసెర్చ్ వెలువరించిన ఒక నివేదిక ఈ సామ్రాజ్యం పునాదులను కదిలించింది. వీవీఐ హెల్త్ తన ఖాతా పుస్తకాలలో సగటు నిల్వలను తప్పుగా చూపిందని, పెట్టుబడిదారులకు తెలియకుండా భారీగా అప్పులు చేసినందు ఆ నివేదిక సంవత్సరం ఆరోపణలు చేసింది. దర్యాప్తులో దాదాపు 4 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 33 వేల కోట్లు) అప్పును సంస్థ దాచిపెట్టినట్లు వెల్లడించింది. మోసపూరిత పత్రాలు, అసభికారులు బయటపడటంతో కంపెనీ షేర్లు కుప్పకూలాయి. 2020లో శెట్టి తన వదలకు రాజీనామా చేసినప్పటికీ, అప్పటికే జరగాల్సిన సబ్సం జరిగిపోయింది. ఆ తర్వాత పరిస్థితులు మరింత విషమించాయి. యూకే హైకోర్టు వీవీఐని తన అధీనంలోకి తీసుకోగా.. అబదాబి కమర్షియల్ బ్యాంక్ వంటి అనేక బ్యాంకులు వేల కోట్ల నిష్కలను చవిచూశాయి. ఆయన నిర్మించిన ఫిజాబల్ వంటి హోల్డింగ్ కంపెనీని అత్యంత తక్కువ ధరకు (కేవలం ఒక డాలర్ వంటి నామమాత్రపు విలువకు) విక్రయించాల్సి వచ్చింది. శెట్టి వ్యక్తిగత

ఆస్తులు స్తంభించిపోయాయి. ఆయనపై అంతర్జాతీయ స్థాయిలో దర్యాప్తులు మొదలయ్యాయి. ఇటీవల 2025 అక్టోబర్లో దుబాయి కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు దీనికి పరాకాష్ఠగా నిలిచింది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కు సుమారు 46 మిలియన్ డాలర్లు తిరిగి చెల్లించాలని కోర్టు ఆయనను ఆదేశించింది. ప్రస్తుతం 2026 వాటికి కూడా శెట్టి న్యాయపోరాటాల్లోనే చిక్కుకుని ఉన్నారు. నిన్నటి వరకు వేల కోట్లకు అధిపతిగా ఉన్న వ్యక్తి, నేడు తన ఉసికిని అపారాధివదానికి అధిపతిగా మట్టా తిరిగి రావడం విధి వైచిత్రి. నేడు ఎన్ఎస్ హెల్త్ పనిచేస్తున్నప్పటికీ, దాని సృష్టికర్త మాత్రం తన స్వంత సామ్రాజ్యాల నుండి దూరమై న్యాయస్థానాల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా కష్టపడి నిర్మించిన ఒక సామ్రాజ్యం వ్యాపారంలో పారదర్శకత, పాలన లోపిస్తే పేకమేడలా కూలిపోతుందని బి.ఆర్. శెట్టి కథ మనకు గుర్తుచేస్తుంది. ఇది కేవలం ఒక వ్యక్తి పతనం కాదు, ఒక వ్యవస్థలోని నైతిక వైఫల్యానికి సాక్ష్యం.

టాలీవుడ్ హీరోయిన్ల పాత్రలపై విమర్శలు.. గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చిన నటి ఆషికా రంగనాథ్!

సౌత్ ఇండియన్ కమర్షియల్ సినిమాలలో, ముఖ్యంగా టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోల చిత్రాలలో హీరోయిన్ల పాత్రల నిడివి, వారి ఎంపికలపై వచ్చే విమర్శలకు ప్రముఖ నటి ఆషికా రంగనాథ్ గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చారు. రామ్ చరణ్, ఎన్టీఆర్ వంటి టాప్ స్టార్స్ సరసన కేవలం భారీ రెమ్యునరేషన్, క్రేజ్ కోసమే హీరోయిన్లు నటిస్తున్నారని, నటనకు స్టాప్ లేని పాత్రలను గుడ్డిగా ఒప్పుకుంటున్నారని విమర్శలు చేసే ఆరోపణలను ఆమె తీవ్రంగా తిప్పికొట్టారు. నటీమణులకు మద్దతుగా పరిశ్రమలోని అసలు వాస్తవాలను వివరిస్తూ ఆమె సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన ఒక పోస్ట్ ఇప్పుడు నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. కమర్షియల్ సినిమాల్లో హీరోయిన్ల పాత్రలు ప్రాధాన్యత లేకుండా పోవడానికి నటీమణులను నిందించడం ముమ్మాటికీ తప్పని, దీని వెనుక సినిమా ఇండస్ట్రీ నడిచే ఒక పెద్ద వ్యాపార వ్యవస్థ ఉందని ఆషికా అంటున్నారు. చాలా మంది హీరోయిన్లకు ఇలాంటి భారీ పాస్-ఇండియా సినిమాల్లో నటించడం అనేది కేవలం నటనకు సంబంధించిన ఎంపిక మాత్రమే కాదని, తమ కెరీర్ను మార్కెట్లో నిలబెట్టుకోవడానికి చేసే ఒక వ్యూహాత్మక నిర్ణయమని (స్ట్రాటేజీ) వ్యవస్థ చేశారు. సాధారణంగా పెద్ద కమర్షియల్ చిత్రాలలో హీరోయిన్ల పాత్రలు కేవలం యాక్షన్ సీక్వెన్స్ల మధ్యలో వచ్చే గ్లామరస్ విరామాల లాంటివని, హీరోయిన్ స్వంత ఇమేజ్ కంటే హీరో ఎలివేషన్ను పెంచేలాగే ఆ పాత్రలను చాలా జాగ్రత్తగా డిజైన్ చేస్తారని ఆభిప్రాయపడ్డారు. అందుకే నటీమణులపై అసవసర నిందలు వేయడం ఆషికా, ఇప్పటికీ ఇలాంటి గ్లామర్ పాత్రలనే ప్రేక్షకులు ఇష్టపడతారని నమ్ముతున్న మేకర్లను, ఈ పాత్రలపై వ్యవస్థను ప్రశ్నించాలని డిమాండ్ చేశారు. నటీనటులు ఎప్పుడైనా తమకు వచ్చే అవకాశాల పరిధిలోనే బెస్ట్ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తారని, పెద్ద ప్రాజెక్టులలో భాగమవడం ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మంది ప్రేక్షకులకు చేరువవ్వాలని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశిస్తారని తెలిపారు. ఒక సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్ర సరిగ్గా రాయబడకపోతే ఆ తప్పు రచయితలు, దర్శకులదే కానీ.. ఆ పాత్రల్లో నటించిన మహిళలది కాదని ఆషికా రంగనాథ్ చెప్పుకోవచ్చు.



మూడు భాషల్లో డబ్బింగ్ చెప్పిన విజయ్ సేతుపతి.. జాన్ 8న 'స్లమ్ డాగ్' టీజర్

టాలీవుడ్ దర్శకుడు పూర్తి జగన్నాథ్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న ప్యాన్ ఇండియా చిత్రం 'స్లమ్ డాగ్ 33 టెంపుల్ రోడ్' నుంచి క్రేజీ అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ చిత్ర టీజర్ కోసం నటుడు మక్కల్ సెల్వన్ విజయ్ సేతుపతి డబ్బింగ్ పూర్తి చేసినట్లు పూర్తి జగన్నాథ్ శనివారం సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించారు. ఈ అప్డేట్లో అసలు విషయం ఏంటంటే.. విజయ్ సేతుపతి కేవలం ఒక భాషలోనే కాకుండా ఏకంగా మూడు భాషల్లో (తెలుగు, తమిళం, హిందీ) స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పారు. ఈ విషయాన్ని పూర్తి జగన్నాథ్ తన ఎక్స్ థ్రాలో పంచుకుంటూ, విజయ్ సేతుపతి తన సొంత వాయిస్ తో మూడు భాషల టీజర్ కు అద్భుతమైన వాయిస్ ను అందించారని, ఈ చిత్ర టీజర్ ను జూన్ 8వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. గతేడాది జూలైలో ఈ సినిమా మాటింగ్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ప్రేక్షకుల్లో, సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సినిమా మాటింగ్ పూర్తిగా ముగిసింది. ప్రస్తుతం అన్ని భాషలకు సంబంధించిన పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని చిత్ర యూనిట్ స్పష్టం చేసింది. గతంలో విడుదల చేసిన టైటిల్ పోస్టర్లో విజయ్ సేతుపతి ఫైలిమ్ గాగుల్స్ ధరించి, చేతిలో రక్తం అంటిన కత్తితో, కరెన్సీ నోట్ల పెట్టెల మధ్య నిలబడి ఉన్న లుక్ సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచేసింది. పూర్తి కనెక్ట్ బ్యానర్ పై పూర్తి జగన్నాథ్, ఛార్మి కౌర్, జేబీ నారాయణరావు కొండ్రొల్ల సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. జేబీ మోషన్ పిక్చర్స్ భాగస్వామ్యంతో ఈ సినిమాను ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా, భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ సేతుపతి సరసన సంయుక్త కథానాయికగా నటిస్తుండగా, బాలీవుడ్ నటి బిబు, కన్నడ స్టార్ దునియా విజయ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. వీరి పాత్రలు కథను మలుపు లిఫ్ట్ విధంగా ఎంతో బలంగా ఉంటాయని సమాచారం. హీరోయిన్ సంయుక్త పాత్ర ఎమోషనల్ గా, నటనకు మంచి స్కోప్ ఉన్నదిగా ఉంటుందని, ఈ పాత్ర పట్ల ఆమె ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరితో పాటు బ్రహ్మాజీ, వీటీవీ గణేష్ ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. 'అర్జున్ రెడ్డి', 'యానిమల్' చిత్రాలతో తన అద్భుతమైన బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోల్తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, సంగీత దర్శకుడు హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్టాయిలో విడుదల కానుంది.



సమాజంలో మహిళలపై ఇంకా వివక్ష కొనసాగుతోంది.. బాలీవుడ్ నటి మాధురీ దీక్షిత్

సమాజంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న ద్వంద్వ ప్రమాణాలపై, పితృస్వామ్య మనస్తత్వంపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి మాధురీ దీక్షిత్. ప్రేమ, బంధాల విషయంలో పురుషులను ఒకలా, స్త్రీలను మరొకలా చూసే వివక్ష సమాజంలో ఇంకా బలంగా నాటుకుపోయిందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పురుషుల శృంగార ఎంపికలను సమాజం గొప్పగా చూస్తుందని, అదే సమయంలో మహిళలు అలాంటి ఎంపికలు చేసుకుంటే తప్పుగా చిత్రీకరిస్తుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇది పూర్తిగా పితృస్వామ్య సమాజమని, కాలం మారుతున్నా మొదటి నుంచి ఉన్న ఆ పాత ఆలోచనలే కొనసాగుతున్నాయని విమర్శించారు. పురుషుడికి ఎక్కువ మంది గర్లప్రెండ్స్ ఉంటే అతడిని 'క్యాసనోవా' అని పిలుస్తూ గొప్పగా చూస్తారని, అదే ఒక మహిళకు ఎక్కువ మంది బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉంటే ఆమెను ఎంతో నెగిటివ్ గా చూస్తూ రకరకాల పేర్లతో దూషిస్తారని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్న తన తాజా చిత్రం 'మా బెహన్' సమాజం సృష్టించిన ఇలాంటి సాంప్రదాయ నిబంధనలను, కట్టుబాట్లను బద్దలు కొడుతుందని 59 ఏళ్ల మాధురీ దీక్షిత్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలో సమాజం సృష్టించిన ప్రతి నియమాన్ని తాము బ్రేక్ చేశామని, ఆ పాత్రలు చేస్తున్నప్పుడు తాము ఎంతో ఆనందించామని చెప్పారు. ఇందులోని పాత్రలు ఎంతో గందరగోళంగా, నిజ జీవితంలో ఉండే సాధారణ మనుషులకు ఎంతో దగ్గరగా, రిలేటబుల్ గా ఉంటాయని ఆమె వివరించారు. సురేష్ త్రివేణి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'మా బెహన్' ఒక బ్లాక్ కామెడీ డ్రిల్లర్ చిత్రం. ఇందులో మాధురీ దీక్షిత్ పాటు తృప్తి దీప్తి, ధరణ దుర్గా, రవి కిషన్, గీతాంజలి కుల్చర్, అరుణోదయ్ సింగ్, శార్దూల్ భరద్వాజ్ కీలక పాత్రలు పోషించారు.

సుడిగాలి సుధీర్ కి జోడీగా బిగ్ బాస్ బ్యూటీ

సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'సుధీర్ జోకర్'. బిగ్ బాస్ ఫేమ్ అయేషా ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా పరిచయం కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అభిరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రమేష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓమ్, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని విజయ్ డొంకాడ, శ్రీధర్ మక్కువ నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ పుష్పాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు హీరోయిన్ అయేషా పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ బర్త్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. 'సుధీర్ జోకర్' చిత్రంలో ఆమె పాత్రని అనే క్యారెక్టర్ లో తన అందంతో పాటు పర్ ఫార్మాన్స్ తో ప్రేక్షకుల్ని అలరించబోతోంది. రీసెంట్ గా హీరో సుడిగాలి సుధీర్ బర్త్ డే సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన 'సుధీర్ జోకర్' మూవీ బ్యాంగర్ కు చూహ్య రెస్పాన్స్ దక్కింది. ఒక ఇంటర్వ్యూ కమర్షియల్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ చూడబోతున్నామనే ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ ఈ మూవీపై ఏర్పడుతున్నాయి.