వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

VC NEWS

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 07 ఏప్రిల్ 2025

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 256

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

సిపిఐ(ఎం) "రథ సారథి" ఎంఎ బేబీ.

కేరళ నుండి ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన రెండో వ్యక్తి.

వేగుచుక్క న్యూస్:

కేరళకు చెందిన పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులు మరియం అలెగ్జాండర్ బేబీ సిపిఐ(ఎం) 6వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. తమిళనాడులోని మదురైలో జరిగిన 24వ సిపిఐ(ఎం) మహాసభలో కేంద్ర కమిటి ఆయనను ఎన్నుకుంది. ఇ.ఎం.ఎస్.నంబూద్రిపాద్ తరువాత కేరళ నుండి ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన రెండో వ్యక్తిగా నిలిచారు. కేరళలోని కొల్లాం జిల్లాలోని ప్రాక్కుళంలో 1954 ఏప్రిల్‌లో పి.ఎం. అలెగ్జాండర్ , లిల్లీ దంపతులకు ఆయన జన్మించారు. ప్రాక్కులం లోయర్ ప్రైమరీ స్కూల్, ప్రాక్కులం ఎన్ఎస్ఎస్ హైస్కూల్‌లో పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేశారు. ఉన్నత పాఠశాల విద్య సమయంలోనే రాజకీయాలపై మక్కువ పెంచుకున్నారు. ఎం.ఎ బేబీ ప్రాక్కుళంలోని ఎన్ఎస్ఎస్ ఉన్నత పాఠశాలలో చదువుతున్నప్పుడు, స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ఎఫ్ఐ) మాతృసంస్థ అయిన కేరళ స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్‌లో చేరారు. ప్రాథమిక విద్య అనంతరం ప్లస్ 2 కోసం కొల్లంలోని ఎస్.ఎన్ కళాశాలకు వెళ్లారు. ఎస్ఎన్ కాలేజీలో పొలిటికల్ సైన్స్‌లో బిఎలో చేరారు. కానీ డిగ్రీని పూర్తి చేయలేకపోయారు.

ఎస్ఎఫ్ఐ, డెమొక్రటిక్ యూత్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా, సిపిఐ(ఎం)లలో అనేక బాధ్యతాయుతమైన పదవులను నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం ఆయన పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఆయన 1986 నుండి 1998 వరకు రాజ్యసభ సభ్యులుగా పనిచేశారు. 2006-2011సమయంలో కేరళ విద్యామంత్రిగా పనిచేశారు. 2012లో కేరళలోని కొజికోడ్‌లో జరిగిన 20వ సిపిఐ(ఎం) మహాసభల్లో ఎం.ఎ.బేబీ పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులుగా ఎన్నికయ్యారు. ఆయనకు భార్య బెట్టీ లూయిస్, కుమారుడు అశోక్ బెట్టీ నెల్సన్‌లు ఉన్నారు.

- భద్రాద్రిలో శ్రీరామనవమి వేడుక
- పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- ముఖ్యమంత్రి పర్యటన, ట్రాఫిక్ ఆంక్షలతో ఇబ్బంది పడిన భక్తులు
- నేడు శ్రీరాముడికి పట్టాభిషేకం
- భద్రాచలం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వార్షిక కల్యాణోత్సవం అశేష భక్తుల జయజయధ్వానాల నడుమ ఆదివారం వైభవోపేతంగా జరిగింది.
- భద్రాచలంలో వైభవోపేతంగా వేడుక

నేడు శ్రీరాముడి మహాపట్టాభిషేకం

శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి ఆలయంలో సోమవారం మహాపట్టాభిషేకం జరగనుంది. ఉదయం 4 గంటలకు ఆలయం తలుపులు తెరిచి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. 10.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు కల్యాణ మండపంలో అభిషేక మహోత్సవం ఉంటుంది. శ్రీరామనవమి తర్వాత రోజు మహాపట్టాభిషేకం చేయటం రామాలయం ప్రత్యేకం. ఈ వేడుకకు గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ హాజరుకానున్నారు.

రమణీయం.. రాములోరి కల్యాణం

భద్రాచలం: భద్రాచలం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వార్షిక కల్యాణోత్సవం అశేష భక్తుల జయజయధ్వానాల నడుమ ఆదివారం వైభవోపేతంగా జరిగింది. మూడు ముళ్ల బంధంతో శ్రీరాముడు, సీతమ్మ తల్లి ఒక్కటైన మధుర క్షణాలు భక్తులను తన్మయత్వంలో ముంచెత్తాయి. తొలుత తిరుకల్యాణానికి సంకల్పం పలికి సర్వ విఘ్నాన శాంతికి విష్వక్సేనులను ఆరాధించారు. పుణ్యాహవాచనం నిర్వహించి కల్యాణ సామగ్రిని సంప్రోక్షణ చేశారు. దర్భలతో ప్రత్యేకంగా అల్లిన తాడును సీతమ్మ వారి నడుముకు అలంకరించిన యోక్త్రధారణ ఘట్టం భక్తులకు పరమానందం పంచింది. సీతారాములకు రక్షాసూత్రాలు కట్టి గృహస్థాశ్రమసిద్ధి కోసం రామయ్యకు యజ్ఞోపవీత ధారణ చేశారు. వేద మంత్రోచ్చారణలు మార్మోగుతుండగా అభిజిత్ లగ్నం సమీపించగానే జీలకర్ర బెల్లాన్ని సీతారాముల శిరస్సులపై ఉంచారు. మూడు పతకాలు కలిగిన మాంగల్యాన్ని సీతమ్మ మెడలో ధరింపజేయటంతో మిథిలా ప్రాంగణం భక్తుల కరతాళధ్వనులతో మార్మోగింది. పట్టువస్త్రాలు సమర్పించి.. కల్యాణ క్రతువు వీక్షించి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, గీత దంపతులు ప్రభుత్వం తరఫున ముత్యాల తలంబ్రాలు, పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. హైదరాబాద్ నుంచి హెలికాప్టర్‌లో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బూర్గంపాడు మండలం సారపాకలో ఏర్పాటుచేసిన హెలిప్యాడ్‌కు చేరుకున్నారు. అనంతరం అక్కడి నుంచి రోడ్డుమార్గంలో భద్రాచలం చేరుకుని ప్రధానాలయంలోని ధ్రువమూర్తులు, మూలవిరాట్‌తోపాటు అనుబంధంగా ఉన్న ఆంజనేయస్వామి, లక్ష్మీతాయారు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అర్చకులు ముఖ్యమంత్రి దంపతులకు తీర్థప్రసాదాలు ఇచ్చి ఆశీర్వచనం పలికారు. అక్కడి నుంచి సీఎం దంపతులు కల్యాణ వేదిక మిథిలా మండపానికి చేరుకుని పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను స్వామివారికి సమర్పించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమార్క దంపతులు, దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారితో కలిసి కల్యాణ క్రతువును వీక్షించారు.

అనంతరం ముఖ్యమంత్రి దంపతులకు అర్చకులు రాములోరి

ముత్యాల తలంబ్రాలను అందించి మెడలో దండలు అలంకరించారు. కల్యాణ మహోత్సవం సందర్భంగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తరఫున ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు పట్టువస్త్రాలు అందించారు.

సన్నబువ్వతో సహపంక్తి

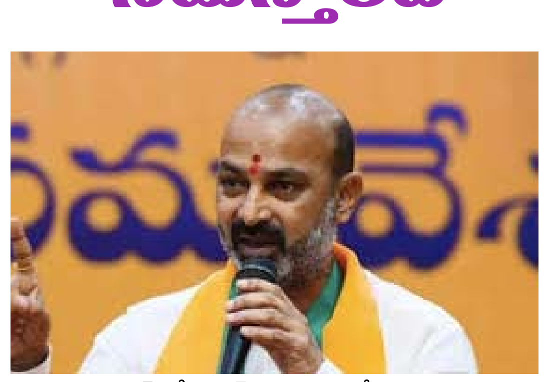
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆదివారం ఓ సామాన్యుడి ఇంట్లో నేలపై కూర్చొని సహపంక్తి భోజనం చేశారు. ప్రభుత్వం పంపిణీ చేసిన సన్నబియ్యంతో వండిన అన్నం తిన్నారు.ముత్యాలంపేటలో సన్నబియ్యం లబ్ధిదారు ఇంట్లో భోజనం చేస్తున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి. చిత్రంలో భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావ్, మంత్రి పొంగులేటి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మహబూబాబాద్ ఎంపీ బలరాంనాయక్ తదితరులు

బండి సంజయ్‌కు టీపీసీసీ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

హైదరాబాద్: కేంద్ర మంత్రి, ఎంపీ బండి సంజయ్ కు టీపీసీసీ స్ట్రాంగ్ కౌంటరిచ్చింది. నోటికొచ్చింది మాట్లాడితే ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని, బండి సంజయ్ ఖబర్దార్ అంటూ హెచ్చరించారు టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఈ మేరకు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు.' దమ్ముంటే బీసీల 42 శాతం రిజర్వేషన్లను 9 వ షెడ్యూల్లో చేర్చేలా చట్టబద్ధత కోసం ప్రధానిని ఒప్పించే దమ్ముందా?,లి ఢిల్లీ పెద్దలకు భయపడే తెలంగాణ బిజెపి నేతలు బీసీల ధర్నాకు మొహం చాటేశారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా ఢిల్లీ పెద్దలకు గులాం గిరి చేసిన పనులు మర్చిపోయావా బండి సంజయ్. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా కేంద్ర మంత్రి చెప్పులు మోసిన చరిత్ర నీది నోటికొచ్చింది మాట్లాడితే ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అనేది జాతీయ పార్టీ. ఏదైనా సమిష్టి నిర్ణయాలు ఉంటాయి. అసెంబ్లీ పార్లమెంట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల వలె స్థానిక సంస్థలు ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లోనూ బీజేపీ బిఆర్ఎస్ లోపాయికారీ ఒప్పందం ఒంటరిగా పోటీ చేసే దమ్ము లేకనే రహస్య మిత్రులు బిఆర్ఎస్ తో చీకటి ఒప్పందం. బండి సంజయ్ లో రోజురోజుకు అభద్రత భావం పెరిగిపోతుంది. మోదీ, అమిత్ షా అనుమతి లేకుండా కనీసం టిఫిన్ కూడా చెయ్యడు. సొంత పార్టీ కార్యకర్తలే బండి సంజయ్ వైఖరిపై గుర్రుగా ఉన్నారు. అధ్యక్ష పదవి రాదని తెలిసి బండి సంజయ్ ఆగమాగం అయితుండు. గుర్తింపు కోసమే తాను కేంద్రమంత్రిని అని మర్చిపోయి దిగజారి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతుండు. బీజేపీలో ఉనికి కోసం బండి సంజయ్ ఆరాటం. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అభివృద్ధి బండి సంజయ్ కి కనిపించకపోవడం విడ్డూరం. సుదీర్ఘ కాలం అయినా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నియామకం చేసుకోలేని బీజేపీకి కాంగ్రెస్ హై కమాండ్ గురించి మాట్లాడే హక్కే లేదు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పూర్తి పట్టు సాధించి బట్టే బీసీ రిజర్వేషన్లు, ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లులకు ఆమోదం లభించిందని అవగాహన లేకుండా బండి మాట్లాడుతున్నారు. హెచ్ సీయూ అంశం ఉన్నత న్యాయ స్థాన పరిదిలో ఉంది.

ప్రభుత్వం కమిట్ వేసింది.

రాష్ట్రంలో రబ్బర్ స్టాంప్ ప్రభుత్వం నడుస్తోంది



తెలంగాణచౌక్(కరీంనగర్) తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులకు పాలనపై పట్టులేదని, రబ్బర్ స్టాంప్ ప్రభుత్వం నడుస్తోందని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ధ్వజమెత్తారు. భాజపా ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం కరీంనగర్‌లో తన ఇంటిపై, భాజపా జిల్లా కార్యాలయంలో పార్టీ జెండాను ఆయన ఎగురవేశారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. "హెచ్‌సీయూ భూములకు సంబంధించి ప్రభుత్వం మంత్రుల కమిటీ వేసింది. వారు ఏమి చేయాలో ఏఐసీసీ రాష్ట్ర ఇన్‌ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ చెబుతారట. సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థితిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం లేదు. మంత్రివర్గంలో ఎవరికి చోటు కల్పించాలో సీఎం విచక్షణాధికారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ ఏఐసీసీ అధిష్ఠానానిదే తుది నిర్ణయమని పీసీసీ అధ్యక్షుడు చెప్పడం సిగ్గుచేటు. భాజపా 45 ఏళ్లుగా అనేక ఒడిదొడుకులు, అవమానాలను అధిగమించింది. వేల మంది కార్యకర్తల బలిదానాలతో అధికారంలోకి వచ్చింది. అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం, ఆర్టికల్ 370, ట్రిపుల్ తలాక్ రద్దు, వక్ఫ్‌బోర్డు సవరణ బిల్లు లాంటి ఎన్నో చారిత్రక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. డబుల్ ఇంజిన్ పాలన ఉన్న రాష్ట్రాలు అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తున్నాయి. తెలంగాణలోనూ ఆ సర్కారు రావాలి. హైదరాబాద్ స్థానిక సంస్థల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, భారాస ఒక్కటై ఎంఐఎం పార్టీని గెలిపించా లనుకుంటున్నాయి. దేశద్రోహ పార్టీ, దేశభక్తి పార్టీకి మధ్య జరుగుతున్న ఎన్నికలివి. ఎవరి పక్షాన నిలబడి ఓటు వేస్తారో ఓటర్లు(ప్రజాప్రతినిధులు) ఆలోచించుకోవాలి"

మౌలిక వసతుల కల్పనతో.. ఆకర్షిత భారత్

రామేశ్వరం ద్వీపానికి వెళ్లేందుకు నూతనంగా నిర్మించిన పాంబన్ వర్టికల్ రైల్వే వంతెనను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం ప్రారంభించి జాతికి అంకితం చేశారు. వంతెనతో పాటు పట్టాలకు రూ.700 కోట్లు వెచ్చించినట్లు పేర్కొన్నారు.

- పాంబన్ వర్టికల్ రైల్వే వంతెనను జాతికి అంకితం చేసిన ప్రధాని
- పలు జాతీయ రహదారుల ప్రారంభం
- తమిళంపై గౌరవం ఉంటే ఆ భాషలోనే సంతకాలు చేయాలని డీఎంకే నేతలకు హితవు
- ప్రారంభోత్సవాలకు హాజరుకాని తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్

చెన్నై: రామేశ్వరం ద్వీపానికి వెళ్లేందుకు నూతనంగా నిర్మించిన పాంబన్ వర్టికల్ రైల్వే వంతెనను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం ప్రారంభించి జాతికి అంకితం చేశారు. వంతెనతో పాటు పట్టాలకు రూ.700 కోట్లు వెచ్చించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ వంతెనపై నుంచి ప్రయాణించే తొలి రైలు రామేశ్వరం-తాంబరం ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. దీంతోపాటు తమిళనాడులోని రాణిపేట నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ సరిహద్దు వరకు 4 వరుసల జాతీయ రహదారి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. విళుపురం- పుదుచ్చేరి, పూండియన్‌కుప్పం- సత్తనాథపురం, చోళపురం- తంజావూరు సెక్షన్ల మధ్య పూర్తయిన మొత్తం 134 కి.మీ 4 వరుసల జాతీయ రహదారులను ప్రారంభించారు. ఈ 4 రహదారుల నిర్మాణ విలువ రూ.8,300 కోట్లుగా ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

వంతెన నిర్మాణం.. దేవుడిచ్చిన అవకాశం

పాంబన్ నూతన వంతెన, హైవేలను జాతికి అంకితం చేసే కార్యక్రమం, బహిరంగ సభను రామేశ్వరం ద్వీపంలో ఏర్పాటు చేశారు. ప్రధాని మోదీ తన ప్రసంగాన్ని తమిళ పలకరింపుతో మొదలుపెట్టి, హిందీలో కొనసాగించారు. శ్రీరామ నవమి, భాజపా ఆవిర్భావ దినోత్సవం రోజే ఈ సేతును ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. వందేళ్ల క్రితం పాత బ్రిడ్జిని నిర్మించే అవకాశం గుజరాత్ వ్యక్తికి లభించిందని, ఇప్పుడు కొత్తది కట్టే అవకాశం కూడా గుజరాత్ వ్యక్తికే (మోదీ) దొరికిందన్నారు. ఈ వంతెన కొత్త సాంకేతికతను, సంస్కృతిని తీసుకొచ్చిందంటూ అధికారులు, కార్మికుల శ్రమను అభినందించారు. అబ్దుల్ కలాం పుట్టిన గడ్డ రామేశ్వరాన్ని సాంకేతికత, ఆధ్యాత్మికతలు కలగలిసిన పుణ్యభూమిగా మోదీ అభివర్ణించారు.

'జమ్మూ కశ్మీరులో చినాబ్ నదిపై మేం నిర్మించిన రైల్వే బ్రిడ్జి ప్రపంచంలోని ఎత్తైన వాటిలో ఒకటి.

ముంబయి తీరంలో సముద్రంపై

దేశంలోనే పొడవైన అటల్ సేతు నిర్మించాం. ఇప్పుడు దక్షిణాదిలో దేశంలోనే తొలిసారిగా వర్టికల్ బ్రిడ్జి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇందుకు భగవంతుడే నాకు అవకాశమిచ్చారు.

వేగుచుక్క

అటల్ జీ ఆశయాలను సాధిద్దాం.

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్.

ఘనంగా బీజేపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 6:

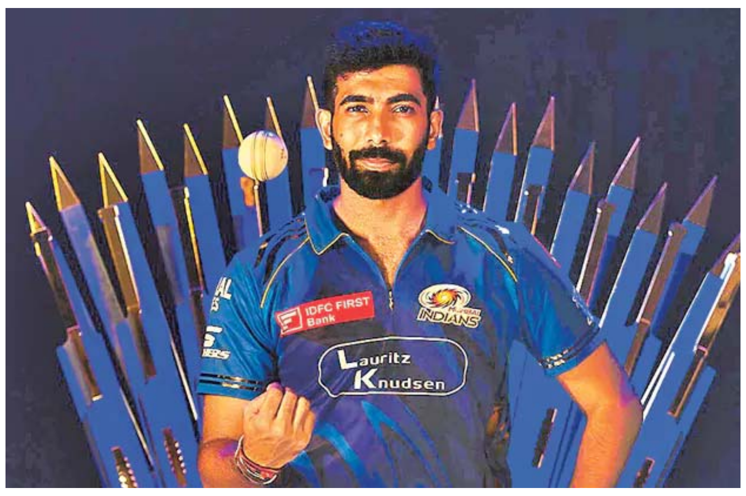
శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ, అటల్ జీ ఆశయాలను సాధిద్దాం అని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్బంగా బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు దినేష్ కులాచారి అధ్యక్షతన పార్టీ కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్నీ నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా అర్బన్ శాసనసభ్యులు ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ హాజరై, మాట్లాడారు.భారతీయ జనతా పార్టీ ఒక రాజకీయంగా ఎదురులేని శక్తిగా ఎదిగింది అంటే కారణం 7 దశబ్దల నుండి ఎందరో మహనీయుల జీవితాల త్యాగ ఫలం అన్నారు. జాతియోధ్యమ నాయకులు శ్యామ్ ప్రసాద్ ముకర్జి 1951 లో మొదట జన సంఘ్ స్థాపించిన తరువాత భారతీయ జనసంఘ్‌కు సిద్ధాంతాలు లేవన్నవారి నోర్లు మూయించడానికి ఏకాత్మతా మానవతా వాదం అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించిన నాయకుడు దీన దయాల్ ఉపాధ్యాయ అన్నారు. దీనదయాల్ జీ ఆశించినట్టుగా చిట్టాచివరి పేదోనికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలు అందించాలన్న సంకల్పంతో భారత దేశాన్ని శక్తివంతమైన, సౌభాగ్యమైన దేశాంగా, ప్రపంచ దేశాలలో విశ్వగురువుగా నెలబెట్టాలనే ఆశయంతో, జాతీయ పునరనిర్మాణం లక్ష్యంగా 1980 ఏప్రిల్ 6 న భారతీయ జనతా పార్టీని స్థాపించడం జరిగిందని అన్నారు.భారతీయ జనతా పార్టీకీ రాత్రికి, రాత్రే వచ్చిన విజయం కాదని ఈ విజయాల వెనుక ఎందరో మహనీయుల బలిదానాలు, నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం, కాషాయ జెండా పట్టుకొని అలుపెరగని పోరాటాలు చేస్తూ ఎన్ని అణచివేతలకు గురి చేసిన, ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన, భారత్ మాతాకీ జై, జై శ్రీరామ్ అంటూ 7 దశబ్దలుగా ఎందరో నాయకుల, కార్యకర్తల పోరాట ఫలితం ఈ రోజు మూడోసారి అధికారంలో కూర్చోబెట్టాయని అన్నారు. 2 సిట్లతో మొదలై ఈ రోజు మూడో సారి ఏకగ్రీవంగా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసేవిధంగా ఎదగడం జరిగిందని అన్నారు. ఒక సామాన్య కుటుంబం లో పుట్టి చాయ్ అమ్ముకున్న వ్యక్తిని కూడా ఈ రోజు దేశ ప్రధానిగా చేసిన ఘనత కేవలం భారతీయ జనతా పార్టీకే దక్కుతుందని, కుల, మత, లింగ వివక్షత లేకుండా అన్ని వర్గాల సంక్షేమం , అభివృద్ధి కోసం పని చేస్తున్న ఏకైక పార్టీ బిజెపి అని అన్నారు.గత 10 ఏళ్ల నరేంద్రమోదీ మన బిజెపి పరిపాలన చూస్తే అనేక విప్లవత్మక విజయాలు సాధించడం జరిగిందన్నారు. 76 ఏళ్ల స్వాతంత్రంలో వివిధ దేశాల రాయబారులు, అధిపతులు వస్తే ఢిల్లో సమాధుల దగ్గర పూల మాలలు వేశారు అలాంటి చరిత్రను మార్చి ఈ దేశ ధర్మాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పేలా సరయు నదిలో స్నానం చేసి, గంగ హారతి తీసుకొని, అయోధ్యలో రామున్ని దర్శించుకునేల అయోధ్య పునః నిర్మాణం చేసిన ఘనత బిజెపిది అన్నారు. ఈ దేశంలో అట్టడుగు స్థాయి పేదలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందించాలనే దీన్ దయాల్ జీ ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఈ దేశ ప్రజల అభివృద్ధి కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలు తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు. ప్రధానమంత్రి అవస్ యోజన,గరీబ్ అన్న కళ్యాణ్ యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్, పసల్ భీమా యోజన, ఉజ్వల యోజన, సూకన్య సమృద్ధి యోజన, ముద్ర లోన్స్,ఇలా అనేక సంక్షేమ పథకాలు తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు. వికసిస్తున్న భారత దేశంలో బిజెపి సాధించిన విప్లవత్మక విజయాలు ఎన్నో ఉన్నా ఇంకా సాధించవలసినవి కూడా చాలా ఉన్నాయని భారత దేశాన్ని విశ్వగురువుగా నిలబెట్టాలన్న శ్యామప్రసాద్ ముఖర్జీ, దీనదయాల్ ఉపాధ్యాయ, అటల్ జీ అద్వానీలా కల సాకారం చేయాలన్నా, ఈ దేశాన్ని అఖండ భారతంగా తీర్చిదిద్దలన్నా కార్యకర్తలు ఇదే స్ఫూర్తితో పని చేయాలనీ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి జిల్లా నాయకులు,మండల అధ్యక్షులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చరిత్ర సృష్టించిన హితేశ్

ప్రపంచ బాక్సింగ్ కప్‌లో స్వర్ణం

దిల్లీ: ప్రపంచ బాక్సింగ్ కప్‌లో స్వర్ణం గెలిచిన తొలి భారతీయుడిగా హితేశ్ గులియా చరిత్ర సృష్టించాడు. గాయం కారణంగా ప్రత్యర్థి ఒదెల్ కమరా (ఇంగ్లాండ్) 70కేజీ ఫైనల్లో వాకోవర్ ఇవ్వడంతో హితేశ్ విజేతగా నిలిచాడు. ఫైనల్ చేరిన మరో భారత బాక్సర్ అభినాష్ జమ్వాల్ (65కేజీ) రజతంతో సరిపెట్టుకున్నాడు. ఫైనల్లో అతడు బ్రెజిల్‌కు చెందిన యురి రీస్ చేతిలో ఓడిపోయాడు. భారత్ మొత్తం ఆరు పతకాలతో ప్రపంచ బాక్సింగ్ కప్‌ను ముగించింది. జదుమణి సింగ్ (50కేజీ), మనీష్ (55కేజీ), సచిన్ (60కేజీ), విశాల్ (90కేజీ) కాంస్య పతకాలు గెలుచుకున్నారు. టోర్నమెంట్‌కు ముందు బ్రెజిల్‌లో నిర్వహించిన సన్నాహక శిబిరం తనకు, జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడిందని హితేశ్ అన్నాడు. మొత్తం 10 మంది భారత బాక్సర్లు ఈ టోర్నీలో పోటీపడ్డారు.

సన్‌రైజర్స్ పరాజయ పరంపర



బుమ్రా వచ్చేశాడు

నేడు ఆర్సీబీతో మ్యాచ్‌లో బరిలోకి

ముంబయి: ఐపీఎల్–18లో నాలుగు మ్యాచ్‌లు ఆడి మూడింట్లో ఓడిన ముంబయికి ఉపశమనాన్ని ఇచ్చే వార్త. స్టార్ బౌలర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా ఆ జట్టులో చేరాడు. సోమవారం రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తో మ్యాచ్‌లో బుమ్రా బరిలోకి దిగనున్నాడు. ఐపీఎల్‌లో ఆడేందుకు జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీ నుంచి బుమ్రాకు ఆమోదం లభించింది. ఆదివారం ఈ విషయాన్ని ముంబయి ఇండియన్స్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకుంది. వెన్ను సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడిన బుమ్రా.. చివరిగా ఈ ఏడాది జనవరిలో ఆస్ట్రేలియాతో బోర్డర్–గావస్కర్ ట్రోఫీలో ఆడాడు. ఆ తర్వాత స్వదేశంలో ఇంగ్లాండ్‌తో సిరీస్.. ఆపై ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి దూరమయ్యాడు. ఐపీఎల్‌లో తొలి ముంబయి తొలి నాలుగు మ్యాచ్‌లకు అందుబాటులో లేకుండా పోయాడు. బుమ్రా రాక కచ్చితంగా ముంబయి విశ్వాసాన్ని పెంచేదే. "బెంగళూరుతో మ్యాచ్‌కు బుమ్రా అందుబాటులో ఉన్నాడు. ఆదివారం అతడు సాధన కూడా చేశాడు. ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండానే బంతులు వేశాడు. ఆర్సీబీపై బుమ్రా ఆడతాడు" అని ముంబయి కోచ్ మహేల జయవర్దనే తెలిపాడు. మరోవైపు నెట్ ప్రాక్టీస్‌లో గాయం కావడంతో లఖ్‌నవూ మ్యాచ్‌కు దూరమైన స్టార్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ కూడా ఆర్సీబీపై ఆడే అవకాశాలున్నాయి. రోహిత్ సాధనలో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఎదుర్కోలేదని మహేల చెప్పాడు. మరోవైపు బయటి మైదానాల్లో వరుసగా రెండు మ్యాచ్‌ల్లో గెలిచి, సొంతగడ్డపై గుజరాత్ చేతిలో ఓడిన బెంగళూరు.. ముంబయిపై ఎలా ఆడుతుందనేది ఆసక్తికరం. కోల్‌కతాతో తొలి మ్యాచ్‌లో అజేయంగా 59 పరుగులు చేసిన స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లి.. తర్వాత రెండు మ్యాచ్‌ల్లో సత్తా చాటలేకపోయాడు. ముంబయిపై విరాట్ రాణించాలని ఆర్సీబీ కోరుకుంటోంది.

ఆ ఊహాగానాలపై ధోని ఏమన్నాడంటే..

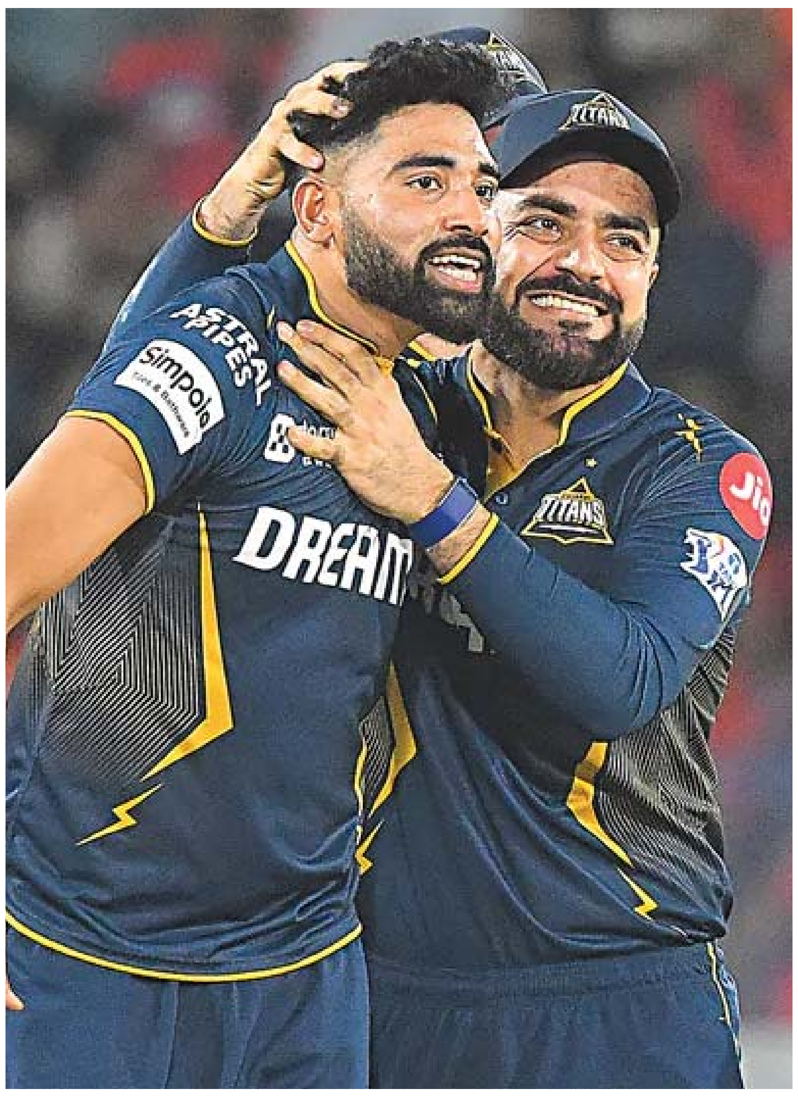
చెన్నై: ఐపీఎల్ నుంచి ధోని రిటైర్ కానున్నట్లు ఊహాగానాలు జోరుగా సాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ధోని స్పందించాడు. ఇప్పుడే రిటైర్ కావట్లేదని చెప్పాడు. నిర్ణయం తీసుకోవడానికి తనకింకా పది నెలల సమయం ఉందని అన్నాడు. "నేనింకా ఐపీఎల్ ఆడుతున్నా. ఏ ఏడాదికా ఏడాది నిర్ణయం తీసుకుంటున్నా. ఇప్పుడు నా వయసు 43. ఈ సీజన్ ఐపీఎల్ ముగిసే సరికి 44 పూర్తవుతాయి. మరో ఏడాది ఆడాలా వద్దా అన్న దానిపై నిర్ణయం తీసుకోవడానికి నాకు ఇంకా 10 నెలల సమయం ఉంది. నిర్ణయం తీసుకునేది నేను కాదు.. నా శరీరం" అని ధోని అన్నాడు. ఈ ఐపీఎల్‌లో ధోని బ్యాటుతో పెద్దగా రాణించలేకపోతున్న సంగతి తెలిసిందే. పరుగులు చేయడానికి అతడు కష్టపడుతున్నాడు. సీఎస్కే నాలుగు మ్యాచ్‌ల్లో ఒక్కటే నెగ్గింది.

గుజరాత్ చేతిలో చిత్తు

హైదరాబాద్: సన్‌రైజర్స్‌కు మళ్లీ భంగపాటు. సొంతగడ్డపై ఇంకో పరాభవం. గుజరాత్ టైటాన్స్ పేసర్, హైదరాబాదీ మహ్మద్ సిరాజ్ (4/17) ఐపీఎల్‌లోనే కాక టీ20 క్రికెట్లో తన అత్యుత్తమ బౌలింగ్ గణాంకాలు నమోదు చేసిన వేళ.. సన్‌రైజర్స్‌కు వరుసగా నాలుగో మ్యాచ్‌లోనూ చుక్కెదురైంది. ఆదివారం ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగిన మ్యాచ్‌లో గుజరాత్ 7 వికెట్ల తేడాతో సన్‌రైజర్స్‌ను చిత్తుచేసింది. 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' సిరాజ్ దెబ్బకు మొదట సన్‌రైజర్స్ 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లకు 152 పరుగులే చేయగలిగింది. నితీశ్‌కుమార్‌రెడ్డి (31బీ 34 బంతుల్లో 3ఐ4) టాప్‌స్కోరర్. అనంతరం గుజరాత్ మరో 20 బంతులు మిగిలివుండగానే లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ (61 నాటౌట్‌బీ 43 బంతుల్లో 9ఐ4), వాషింగ్టన్ సుందర్ (49బీ 29 బంతుల్లో 5ఐ4, 2ఐ6), షెఫానీ రూథర్‌ఫర్డ్ (35 నాటౌట్‌బీ 16 బంతుల్లో 6ఐ4. 1ఐ6) సత్తా చాటడంతో 16.4 ఓవర్లలోనే, 3 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి విజయాన్నందుకుంది.

గిల్, సుందర్ ధనాధన్

153 పరుగుల లక్ష్యం.. పొట్టి ఫార్మాట్లో ఏమంత కష్టం కాదు. కానీ పిచ్ నెమ్మదించడంతో సన్‌రైజర్స్ కంటే నిదానంగా గుజరాత్ ఇన్నింగ్స్ మొదలైంది. బ్యాటుపైకి బంతి రాకపోవడంతో పరుగులు సాధించేందుకు గుజరాత్ ఇబ్బంది పడింది. సాయి సుదర్శన్ (5)ను షమి.. బట్లర్ (0)ను కమిన్స్ ఔట్ చేయడంతో గుజరాత్‌పై మరింత ఒత్తిడి పెరిగింది. 4 ఓవర్లలో గుజరాత్ 17/2తో కష్టాల్లోకి చిక్కుకుంది. అయితే క్రీజులో కుదురుకున్న గిల్.. షమి బౌలింగ్‌లో 2 బౌండరీలు రాబట్టి స్కోరు బోర్డును కదిలించాడు. ఆశ్చర్యకరంగా నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన వాషింగ్టన్ సుందర్.. సిమర్‌జీత్ బౌలింగ్‌లో రెండేసి బౌండరీలు, సిక్సర్లతో చెలరేగి మ్యాచ్ గమనాన్నే మార్చేశాడు. పవర్ ప్లే ముగిసేసరికి గుజరాత్ 48/2తో మెరుగైన స్థితికి చేరుకుంది. అక్కడ్నుంచి ఆటంతా గుజరాత్‌దే. గిల్, సుందర్ పోటీపడి పరుగులు రాబట్టారు. ఈ క్రమంలో గిల్ 36 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. అర్ధశతకానికి ఒక్క పరుగు దూరంలో సుందర్ ఔటయ్యాడు. వీళ్లిద్దరూ రెండో వికెట్‌కు 90 పరుగులు (56 బంతుల్లో) జోడించి సన్‌రైజర్స్‌కు మ్యాచ్‌ను దూరం చేశారు. గిల్‌కు జతకలిసిన రూథర్‌ఫర్డ్ మిగతా పని పూర్తి చేశాడు. గిల్, రూథర్‌ఫర్డ్ మూడో వికెట్‌కు అజేయంగా 47 పరుగులు (21 బంతుల్లో) జోడించారు.



తేలిపోయిన హైదరాబాద్ బ్యాటర్లు

మొదట ఉప్పల్ వికెట్‌పై శుభ్‌మన్ గిల్ బౌలింగ్ ఎంచుకోవడం ఆశ్చర్యం కలిగించినా.. గుజరాత్ బౌలర్లు అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో కెప్టెన్ నిర్ణయానికి న్యాయం చేశారు. ముఖ్యంగా ఉప్పల్ పిచ్‌పై పూర్తి అవగాహన కలిగిన సిరాజ్ పరిస్థితులకు తగ్గట్లు బౌలింగ్ చేసి సన్‌రైజర్స్‌ను దెబ్బ తీశాడు. మిగతా బౌలర్లూ కట్టుదిట్టంగా బంతులేశారు. తక్కువ వేగంతో బంతులేస్తూ, వైవిధ్యం చూపిస్తూ బ్యాటర్లను బోల్తాకొట్టించారు. మొదట ట్రావిస్ హెడ్ (8).. తర్వాత అభిషేక్‌శర్మ (18బీ 16 బంతుల్లో 4ఐ4) సిరాజ్ ఉచ్చులో చిక్కుకుని ఔటయ్యారు. దీంతో పవర్ ప్లేలో సన్‌రైజర్స్ 45/2 స్కోరుకే పరిమితమైంది. 3 ఓవర్లేసి 14 పరుగులే ఇచ్చిన సిరాజ్ రెండు కీలక వికెట్లు తీసి సన్‌రైజర్స్ టాప్ లేపాడు. ఇషాంత్ శర్మ బౌలింగ్‌లో 3 బౌండరీలతో జోరు చూపించిన ఇషాన్ కిషన్ (17బీ 14 బంతుల్లో 2ఐ4).. ఆ తర్వాత అసౌకర్యంగా కనిపించాడు.

ఒత్తిడిలో పడ్డ ఇషాన్.. ప్రసిధ్ కృష్ణ (2/25) షార్ట్ పిచ్ బంతికి వికెట్ సమర్పించుకున్నాడు. ఫలితంగా 50 పరుగులకే సన్‌రైజర్స్ మొదటి 3 వికెట్లు కోల్పోయింది. అక్కడ్నుంచి గుజరాత్ బౌలర్లు మరింత కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేస్తూ బ్యాటర్లపై ఒత్తిడి పెంచారు. 5–10 మధ్య 6 ఓవర్లలో బౌండరీయే రాలేదు. సన్‌రైజర్స్ 10 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు 64 పరుగులే చేసింది. ఇన్నింగ్స్ ద్వితీయార్ధంలో బ్యాటర్లను కట్టిపడేసే బాధ్యత స్పిన్నర్లు రషీద్‌ఖాన్, సాయి కిషోర్ (2/24) తీసుకున్నారు. దీంతో నితీశ్, క్లాసెన్ (27బీ 19 బంతుల్లో 2ఐ4, 1ఐ6)లు భారీ షాట్లు ఆడలేక ఇబ్బంది పడ్డారు. చివరికి రషీద్ వేసిన 13వ ఓవర్లో నాలుగో బంతి (76వ బంతి)కి క్లాసెన్ సిక్సర్ బాదాడు. సన్‌రైజర్స్ ఇన్నింగ్స్‌లో ఇదే మొదటి సిక్సర్. అయితే ఆ తర్వాతి ఓవర్లోనే పెద్ద ఎదురుదెబ్బ తగిలింది.

సాయి కిషోర్ బౌలింగ్‌లో 2 బౌండరీలతో సన్‌రైజర్స్‌ను 100 పరుగుల మైలురాయికి తీసుకెళ్లిన క్లాసెన్.. క్లీన్‌బౌల్డ్ అయ్యాడు. మొదటి స్పెల్‌లో రెండు వికెట్లతో చెలరేగిన సిరాజ్.. తన చివరి ఓవర్లోనూ విజృంభించాడు. ఇన్నింగ్స్ 19వ ఓవర్లో అనికేత్‌వర్మ (18బీ 14 బంతుల్లో 2ఐ4), సిమర్‌జీత్ సింగ్ (0)లను ఔట్ చేసిన సిరాజ్ ఈ సీజన్‌లో తన అత్యుత్తమ బౌలింగ్ గణాంకాలు నమోదు చేశాడు. ఆఖరి ఓవర్లో ఇషాంత్ (0/53) గాడి తప్పడంతో కమిన్స్ (22 నాటౌట్‌బీ 9 బంతుల్లో 3ఐ4, 1ఐ6) సన్‌రైజర్స్ స్కోరును 150 పరుగుల మార్కును దాటించాడు. సన్‌రైజర్స్ స్కోరులో మూడింట ఒక వంతు పరుగులు ఇషాంత్ ఇచ్చినవే. సన్‌రైజర్స్ 19 ఓవర్లకు 135/8తో ఉండగా.. ఇషాంత్ చివరి ఓవర్లో 17 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. సన్‌రైజర్స్ ఇన్నింగ్స్‌లో ఇదే అత్యుత్తమ ఓవర్. సన్‌రైజర్స్ ఇన్నింగ్స్‌లో రెండే సిక్సర్లు నమోదయ్యాయి.

వేగుచుక్క

డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే..

ఈ రోజుల్లో అధిక బరువు కారణంగా ఇబ్బంది పడేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. చాలా మంది బరువు తగ్గడానికి.. కఠిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఉంటారు. కొందరు తినడం మానేసి కడుపు కాల్చుకుంటుంటే.. మరికొందరు రుచి లేని ఆహారం తింటూ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కడుపు కాల్చుకోకుండా, టేస్టీ ఫుడ్ తింటూ కూడా బరువును తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ కోవకు చెందినవే డ్రై ఫ్రూట్స్. బరువును తగ్గించడానికి, కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి డ్రై ఫూట్స్ తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డ్రై ఫూట్స్‌లోని మినరల్స్, విటమిన్స్, మంచి కొవ్వులు.. బరువును తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

బరువు ఎలా తగ్గిస్తాయి.. మన డైట్‌లో డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకుంటే.. మెటబాలిక్ రేట్ మెరుగుపడుతుంది. వీటినిలోని మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవన్నీ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ అధిక జీవక్రియ రేటుకు దారితీస్తుంది, ఫలితంగా శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి పెరిగి.. శక్తి వ్యయం పెరుగుతుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. ఎక్కువ సేపు కడుపును నిండుగా ఉంచుతాయి. వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మీ కడుపును ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచుతుంది, అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ శరీరంలోని కొవ్వుగా నిల్వ ఉన్న కేలరీల సంఖ్యను తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. ఏ డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

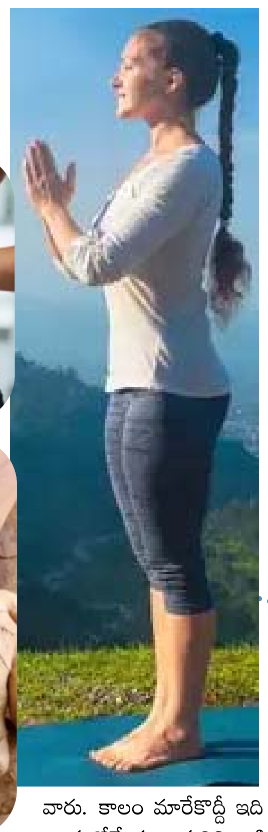
ఎండుద్రాక్ష.. ఎండుద్రాక్ష తరచు మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలు తీసుకుంటే.. ఇంకా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తాయని అంటున్నారు. ఇవి స్వీట్ క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గిస్తాయి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్షలో సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. అయోడిన్, ఫైబర్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. డ్రై అంజీర్‌లో ఫైబ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపును ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.తద్వారా చిరుతిండ్లు ఎక్కువగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. అంజీర్‌లోని పోషకాలు..జీవక్రియ రేటును ప్రోత్సహిస్తాయి. వీటిలో సమృద్ధిగా ఉండే.. ఒమేగా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి తోడ్పడతాయి. వీటిలోని ఫైబర్, పొటాషియం.. హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి, శరీరంలో నీటి నిలుపుదలను తగ్గిస్తాయి. తాజా పండ్ల కంటే క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి.

బాదం.. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. విటమిన్-ఇ శాతం ఎక్కువే. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బాదంలోని మెగ్నీషియం రక్తంలోని చక్కెరల్ని అదుపు చేస్తుంది. తద్వారా ఆహారం ఎక్కువగా తినాలన్న కోరిక తగ్గుతుంది. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ కాలం నిండుగా ఉంచుతుంది. మీరు అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. ఖర్జూరంలోని విటమిన్ శక్తిని పెంచుతుంది. ప్రొటీన్లు, క్యాల్షియం, ఇనుము, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాపర్.. ఎ, బి1, బి2.. వంటి విటమిన్లు, ఫ్రక్టోజ్, సెల్యులోజ్, ఫైబర్, ఎలక్ట్రోలైట్స్, ఫాస్పరస్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి.

మైదా, వరి పిండి బదులు..!

మనం ఇంట్లో ఎక్కువగా వరి పిండి, గోధుమ పిండి, మైదా ఎక్కువగా వాడుతుంటాం. చపాతీ, దోశలు, పిండి వంటలు చేయడానికి ఎక్కువగా పిండ్లే ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. ఇక మైదాతో బిస్కెట్లు, బ్రెడ్లు, పఫ్‌లు, రోల్స్, నూడుల్స్, మంచూరియా ఇలా ఏది చూసినా అదే. మైదాలాంటి రిఫైండ్ పిండితో చేసిన పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణవుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతినడమే కాక గుండె సంబంధిత జబ్బులు, క్యాన్సర్ తదితర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అంతేకాదు.. వరి, గోధుమ పిండిని మితంగానే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాల కంటెంట్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే.. పిండిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ పోషకాలు, గ్లూటెన్ ఫ్రీ , ఫైబర్ ఉండే తృణధాన్యాల పిండ్లు మన ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని అంటున్నారు. శనగపిండి... శనగలు ప్రొటీన్ స్టోర్ హౌస్. అంతేకాదు వీటిలో ఎ,సి,బి6,ఫోలేట్,నియాసిన్, థైమీన్,మాంగనీస్, ఫాస్పరస్, ఐరన్, కాపర్ లాంటి విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ, బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్‌తో మలబద్ధకం సమస్య రాదు. పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూడటమే కాదు.. బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది. మీరు వరి, మైదాకు బదులుగా శనగపిండిని వాడొచ్చు. క్వినోవా పిండిలో మన శరీరానికి కావాల్సిన తొమ్మిది రకాల అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటితో పాటు ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు మెగ్నీషియం, కాపర్ వంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఎముక ఆరోగ్యానికి, జీవక్రియల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పైగా ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఓట్స్‌లో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ. ఇవి త్వరగా అరగవు. దీంతో ఎక్కువ సమయం ఆకలనిపించదు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. మైదా, వరి పిండికి బదులుగా ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బ్రౌన్ రైస్ పిండి గ్లూటెన్ ఫ్రీ. దీనిలో మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ విటమిన్ బి వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. బాదం పిండిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది, బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. కొబ్బరి పిండిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు..



అధిక బరువు అనేది లైఫ్‌స్టైల్ సరిగ్గా లేకపోవడంతో వస్తుంది. దీని వల్ల ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, హైబీపి, పక్షవాతం, గుండెపోటు వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. చాలా మంది బరువు తగ్గడంపై శ్రద్ధ చూపరు. ఊబకాయాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోరు. కానీ, ఇది అనేక సమస్యలకి కారణం. కాబట్టి, బరువు తగ్గాలి. అది ఈజీగా ఎలానో తెలుసుకోండి.

మూడు వారాల్లోనే.. ఆయుర్వేద నిపుణుడు డా. దీక్షా భావ్‌సర్ ఇటీవల తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో కొన్ని వెయిట్‌లాస్ రెసిపీస్ గురించి చెబుతున్నారు. మీరు ఈ ఆయుర్వేద బరువు తగ్గించే టిప్స్ ఫాలో అయితే, కేవలం 3 వారాల్లో బరువు తగ్గొచ్చు. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం బరువు తగ్గడాన్ని ఈజీగా చేయడంలో అల్లం నీరు హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి కొవ్వుని కరిగించి కార్బోహైడ్రేట్స్ జీర్ణం చేయడానికి, ఇన్సులిన్ ఉపయోగించే శరీర సామర్థ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది. కాబట్టి, వెయిట్ లాస్ మేనేజ్‌మెంట్‌కి హెల్ప్ చేస్తుంది. సూర్యనమస్కారం.. సూర్య నమస్కార్ అనేది 12 విభిన్న యోగా భంగిమల పూర్తి చక్రం. ఇది ఎన్నో లాభాలని అందిస్తుంది. సూర్య నమస్కారం బరువు తగ్గడానికి కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒక్కసారి సూర్య నమస్కారం సరిగ్గా చేస్తే 13.90 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా 12 సార్ల చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కపాలభాతి.. ప్రాణాయామం బరువు తగ్గడానికి మంచిది. ఇది నేరగా మన శరీర జీవక్రియ రేటు, ప్రేగు ఆరోగ్యం, జీవక్రియకి సంబంధించిన సమస్యలు దూరం చేసేందుకు రెగ్యులర్‌గా 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేస్తే త్వరగా రిజల్ట్ ఉంటుంది. వాకింగ్.. ఉదయం, సాయంత్రం 40 నుంచి 50 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల అధికబరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా నడిస్తే పొట్టలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది. నిపుణులు ప్రకారం.. బరువు తగ్గడంలో డైట్ కూడా కీ రోల్ పోషిస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా సూర్యోదయం తర్వాత, సూర్యాస్తమయానికి ముందే తినడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. దీనిని ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనొచ్చు. అంటే ఉదయం 9 స్టార్ట్ చేస్తే 5 ముగించడం, 10కి తింటే 6కి లాస్ట్ మీల్, 7 అయితే, 11కి లాస్ట్ మీల్ ఉండాలి. ఇలా కొన్ని టిప్స్ పాటించడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

ఈ టీ తాగితే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుందట..

చాలా మందికి ఉదయాన్నే టీ, కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే, ఈ టీల కంటే కొన్ని టీలు తాగడం వల్ల హెల్త్ చాలా బావుంటుంది. అదే బ్లాక్ టీ. మరి బ్లాక్ టీ తాగడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. రెగ్యులర్ టీ, కాఫీల బదులు ఈ టీ తాగితే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుందట.. టీ లేనిదే చాలా మందికి గడవదు. కానీ, ఉదయాన్నే తాగితే జీర్ణ సమస్యలు వంటివి వస్తాయి. మరి అలా కాకుండా టీ తాగినా ఎలాంటి సమస్యలు రావొద్దొంటే హెల్దీ టీలకి షిఫ్ట్ అవ్వాల్సిందే. అందులో డార్క్ టీ కూడా ఒకటి. ఈ టీ తాగితే బ్లడ్ షుగర్, డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. బ్లాక్ టీ.. బ్లాక్ టీ అనేది ఆక్సీకరణ చెందిన ఆకులతో తయారైన టీ. ఇది చైనాకి చెందిన ట్రీ. బ్లాక్ టీ ఆక్సీకరణ చేసిన టీ. గ్రీన్ అలా కాదు. దీనిని ఆక్సీకరణ కాని టీ. రెగ్యులర్‌గా ఈ టీ తాగితే ప్రీ డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం 53 శాతం తక్కువగా ఉందని, అదే విధంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం 47 శాతం తగ్గిందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. దీనికి వయస్సు, లింగం, జాతి, బాడీమాస్ ఇండెక్స్ వంటి వాటిని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. అయితే, మీరు టీ తాగినప్పుడు అందులో చక్కెర, తేనె వంటి వంటి ఎలాంటి స్వీటెనర్స్ వాడొద్దు. పరిశోధనల్లో.. కొన్ని అధ్యయనాల్లో పాల్గొన్న 1,923 మందికి 436 మందికి డయాబెటిస్ ఉంది. 352 మందికి ప్రీడయాబెటిస్ ఉంది. 1, 135మందికి సాధారణ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఉన్నాయి. టీ తాగడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గినట్లుగా గుర్తించారు.

షుగర్ తగ్గడం.. అధ్యయనాల ప్రకారం డార్క్ టీ తాగితే డయాబెటిస్ ప్రమాదం తగ్గడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి, మీ రక్తంలో చక్కెర కంట్రోల్ అవుతుంది. రెండోది మీ మూత్రంలో గ్లూకోజ్ విసర్జనని పెంచుతుంది. దీంతో షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

రోజూ డార్క్ టీ.. రోజూ ఈ టీ తాగితే మాత్రమం సరిపోదు. మీరు మరి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించుకోవాలి. వీటిలో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే వాటిని తగ్గించి వాటి బదులు తాజా కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోండి. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ ఎక్కువగా ఉండడంతో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతుంది. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

చెమట పడుతుందా..

చాలా మందికి ఏ కాలమైనా సరే చేతలు, కాళ్ళల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇది సమస్యలా కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఏ వస్తువులు పట్టుకున్నా కూడా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సమస్యని తగ్గించేందుకు ఎలాంటి టిప్స్ పాటించాలో చూద్దాం. సాధారణంగా ఎక్కువగా పరుగెత్తినా, నడిచినా, కష్టమైన బరువు మోసినా చెమటలు వస్తుంటాయి. కానీ, మరికొంతమందికి ఏం చేయకపోయినా అరచేతులు, పాదాలకు చెమటలు వస్తాయి. అలాంటి వారు బూట్లు, చెప్పులు వేసుకున్నా జారుతుంటాయి. దీని వల్ల చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. దీనికోసం కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయిపోవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. ముందుగా మీరు చేతులు, కాళ్ళని శుభ్రంగా క్లీన్ చేయాలి. ఇందుకోసం ఎక్కువగా హార్డ్ స్మెల్ వచ్చే సోప్స్ కాకుండా మైల్డ్ సోప్స్ వాడొచ్చు. దీని వల్ల చాలా వరకూ సమస్య తగ్గుతుంది. యాంటీ పెర్స్పిరెంట్స్.. ఇవి మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఇవి పాదాలు, చేతుల కోసమే తయారైన ఓ లిక్విడ్. దీనికి అల్యూమినియం క్లోరైడ్ చేతులు, కాళ్ళలో చెమట ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. ఇక కాళ్ళకి చెమట వచ్చే వారు గట్టిగా ఉండే షూ వేసుకోవడం మంచిది కాదు. వదులుగా ఉండేవాటిని తీసుకోవాలి. తేలికైన పదార్థాలతో తయారైన షూ వేసుకోవాలి. అరికాళ్ళలో చెమట వచ్చే వారు సాక్స్ ఎంచుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నీటిని పీల్చుకునే మృదువుగా కాటన్ సాక్స్‌లు వాడడం మంచిది. ఇది అదనపు చెమటను గ్రహిస్తుంది. చేతులు, కాళ్ళ నుండి అదనపు చెమటను పీల్చడానికి టాల్కమ్ పౌడర్ వాడొచ్చు. వీటితో పాటు మొక్కజొన్న పిండిని కూడా వాడొచ్చు. దీని వల్ల అదనపు తేమ తగ్గుతుంది. చేతులు, కాళ్ళు ఎక్కువగా చెమట పట్టే సమస్య ఉన్నవారు బ్లాక్ టీ వాడొచ్చు. బ్లాక్ టీ డికాషన్‌లో అరచేతులు, అరికాళ్ళని 20, 30 నిమిషాలు ఉంచండి. ఇందులో ఆస్ట్రింజెంట్ లక్షణాలు అరచేతులు, పాదాల్లో అధిక చెమటని తగ్గిస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటిలో మిక్స్ చేసి అందులో చేతులు, కాళ్ళు 15 నిమిషాల పాటు ఉంచండి. తర్వాత క్లీన్ చేయండి.

ఏ బిందీ పెట్టుకుంటే మంచిదంటే..

బొట్టు.. ఇంతకుముందు కాలంలో అయితే కుంకుమ పెట్టుకునే వారు. కాలం మారేకొద్దీ ఇది ఫుల్ ట్రెండీగా మారిపోయింది. ఇందులోనే ముఖాకృతిని బట్టి ఎలాంటి స్టిక్కర్స్ ఎంచుకోవాలో ఇలా తెలుసుకోండి. వీటి వల్ల మీ ఫేస్ షేప్‌ని బట్టి చక్కని బిందీని ఎంచుకోవచ్చు. బొట్టు.. ముఖానికి అందాన్నివ్వడంలో ఈ బొట్టు కీ రోల్ పోషిస్తుంది. నేడు మార్కెట్‌లో ఎన్నో రకాల, రంగుల ఆకారాల బిందీలు దొరుకుతున్నాయి. వీటన్నింటిని మీరు కూడా స్టైల్ చేయాలనుకుంటున్నారా. ఇక్కడ కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. మీ ఫేస్ షేప్‌ని బట్టి చక్కని బిందీని ఎంచుకోవాలి. అప్పుడే మంచి లుక్ వస్తుంది. మరి ఆ టిప్స్ ఏంటో చూద్దాం. మీ ఫేస్ షేప్ గుండ్రంగా ఉంది. కానీ, మీరు అలాంటి గుండ్రంగా ఉండేవాటిని ఎంచుకోవద్దు. మీరు చక్కగా పొడుగ్గా ఉండే కొన్ని బిందీలు ఎంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల మీ లుక్ ఎలివేట్ అవుతుంది. చూడ్డానికి నీట్‌గా కనిపిస్తుంది. హార్ట్ షేప్.. ఈ ఫేస్ షేప్ ఉన్నవారి నుదురు, గడ్డం చదునుగా ఉంటుంది. కాబట్టి, వీరు కూడా గుండ్రంగా ఉండే వాటిని ఎంచుకుంటే నుదురు మరీ పెద్దగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి, చిన్న గుండ్రంగా ఉండే బిందీలు పెట్టుకోవాలి. డైమండ్ షేప్.. వీరికి నుదురు చిన్నగా ఉంటుంది. గడ్డం, ముఖాకృతి చక్కగా ఉంటుంది. వీరు మరీ ఎక్కువగా డిజైన్స్ ఉండేవాటి కాకుండా సింపుల్‌గా ఉండే బిందీలు పెట్టుకోవడం మంచిది.. ఓవల్ షేప్.. ఓవల్ షేప్ ఉన్నవారికి నుదురు, గడ్డం ఉండేవారికి పొడుగ్గా ఉండే బిందీల కంటే గుండ్రంగా ఉండే ఎలాంటి బిందీలైనా ఎంచుకోవచ్చు. వీరికి ఇవి సరిగ్గా సరిపోతాయి. చతురస్రాకారంగా.. చతురస్రాకారం ఫేస్ షేప్ ఉన్నవారు కూడా అన్ని డిజైన్స్ కాకుండా మంచి హైలైట్‌గా ఉండే గుండ్రని, చంద్రుని ఆకారంలో ఉన్న బిందీలు పెట్టుకోవచ్చు. దీని వల్ల మీ ముఖం చూడ్డానికి చక్కగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.. అయితే, మ్యాచింగ్ బిందీ పెట్టుకోవడం అనేది ఇంతకు ముందు ఫ్యాషన్. ఇప్పుడు కాంట్రాస్ట్ కూడా పెట్టుకోవచ్చు. మీరు వేసుకునే డ్రెస్‌లో ఏదైనా చిన్న మ్యాచింగ్ ఉన్న కలర్ బిందీ పెట్టుకోండి. దీంతో మీ బిందీ ఎలివేట్ అవుతుంది. కాబట్టి, ఇలాంటి కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అదే విధంగా మీరు ఎప్పుడు ఒకేలా కాకుండా కొన్ని ట్రై చేస్తుండాలి. దీంతో మీకే అర్థమవుతుంది. మీకు ఎలాంటి డిజైన్స్ నచ్చుతాయో. అదే విధంగా బిందీలను కొనేటప్పుడు మంచి బ్రాండ్‌వి కొనాలి. దీంతో ఎక్కువసేపు అవి ఉంటాయి. కొన్ని బిందీలు త్వరగా ఊడిపోతుంటాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే పౌడర్ రాయాలి. టాల్కమ్ పౌడర్, కాంపాక్ట్ పౌడర్ వంటివి రాయాలి. ఆ తర్వాత బిందీ పెట్టాలి. అప్పుడు ఆ బిందీ ఎక్కువసేపు ఉంటుంది.

కొబ్బరినూనెతో..!

కొబ్బరి నూనెను కేశ సంరక్షణకు ఎక్కువగా వాడుతుంటాం. చాలా ప్రాంతాల్లో దీన్ని వంటకు కూడా వాడుతుంటారు. కొబ్బరినూనె మన డైట్?లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కొబ్బరి నూనె మన నోటి పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడానికీ మీకు తెలుసా..? కొబ్బరి నూనెలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడతాయి. దంత క్షయాన్ని నివారించవచ్చు.. కొబ్బరి నూనె స్ట్రెప్టోకోకస్ మ్యూటాన్స్ వంటి నోటి బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. స్ట్రెప్టోకోకస్ మ్యూటాన్స్ దంత క్షయానికి, కావిటీస్‌కు ఇది ప్రధాన కారణం. నోటి దుర్వాసన తగ్గిస్తుంది.. కొబ్బరి నూనెలో లారిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది, దీనిలో యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ సంతృప్త కొవ్వు హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ, హెలిటోసిస్ (దుర్వాసన)కి దోహదపడే బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధించడానికి తోడ్పడుతుంది.చిగురువాపుకు చికిత్స చేస్తుంది..కొబ్బరి నూనె చిగుళ్ల వ్యాధి, చిగుళ్లలో మంట, చికాకు కలిగించే చిగుళ్ల వ్యాధికి చికిత్స చేస్తుంది. చిగుళ్ల వాపు కారణంగా, దంత నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంది. టూత్ సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది.. కొబ్బరి నూనెలోని ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌లో యాంటీమైక్రోబయ ల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తాయి, ఫలకం ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తాయి. కొబ్బరి నూనె.. పళ్ల సెన్సిటివిటీని కూడా తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల చిగుళ్లు, దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

50 వసంతాల మైక్రోసాఫ్ట్

ప్రపంచంలోని దిగ్గజ సాఫ్ట్‌వేర్ ఉత్పత్తుల సంస్థ మైక్రోసాఫ్ట్ 50 వసంతాలను పూర్తి చేసుకుంది. విండోస్ లాంటి సాఫ్ట్‌వేర్‌ల ద్వారా వ్యక్తిగత కంప్యూటర్ల (పీఎస్) విభాగంలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకొచ్చిన ఈ సంస్థను 1975, ఏప్రిల్ 4న బిల్‌గేట్స్, పాల్ అలెన్ స్థాపించారు. ఆల్టెయిర్ 8800 కంప్యూటర్‌కు సాఫ్ట్‌వేర్ అభివృద్ధి చేయాలన్న వీరిద్దరి ఆలోచనతో ఈ సంస్థ ప్రయాణం ప్రారంభమైంది. ఆ తర్వాత ఎంఎస్-డాస్‌ను తీసుకొని రావడం ద్వారా పీఎస్‌ల ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ విభాగాన్ని శాసించే స్థాయికి మైక్రోసాఫ్ట్ ఎదిగింది. విండోస్‌తో తన స్థానాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేసుకుంది. 1980 నుంచి 2021 మధ్య ఎంఎస్-డాస్‌లో 9 ప్రధాన వెర్షన్‌లను, విండోస్‌లో 15 వెర్షన్‌లను మైక్రోసాఫ్ట్ తీసుకొచ్చింది. ఇంటర్నెట్ సేవలు, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, వీడియో గేమింగ్, కృత్రిమ మేధ లాంటి విభాగాల్లోనూ ఈ సంస్థ అడుగుపెట్టింది. 1986లో పబ్లిక్ ఇష్యూకు వచ్చిన ఈ కంపెనీ.. ప్రస్తుతం అమెరికాలో అత్యంత విలువైన కంపెనీల్లో ఒకటి కాగా, ప్రపంచంలో అత్యంత విలువైన బ్రాండ్లలోనూ ఒకటిగా ఉంది.

ఆ పేరు ఎలా పెట్టారంటే..: మైక్రో ప్రాసెసర్స్, సాఫ్ట్‌వేర్‌లపై దృష్టి సారించే ఉద్దేశంతో మైక్రో-సాఫ్ట్ పేరు మీద 50 ఏళ్ల క్రితం మైక్రోసాఫ్ట్ ఏర్పాటయ్యింది. ఎంఎస్-డాస్‌పై విండోస్ జీయూఐ ద్వారా ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌లో తన సామర్థ్యమేమిటో తెలియజేసిన ఈ సంస్థ.. విండోస్ 95 ద్వారా ప్రపంచాన్ని తన వైపు తిప్పుకునేలా చేసుకుంది. విండోస్ 95 పరిచయం చేసిన డెస్క్‌టాప్, ఫైల్ ఎక్స్‌ప్లోరర్, మై డాక్యుమెంట్స్, రీసైకిల్‌బిన్ లాంటి కీలక ప్రత్యేకతలను ఇప్పటికీ వాడుతుండటం విశేషం.

మ్యాక్ కోసం తీసుకొచ్చి..: 1980లో మైక్రోసాఫ్ట్ అభివృద్ధి చేసిన సాఫ్ట్‌వేర్ అప్లికేషన్‌లు.. ఆఫీస్ సూట్‌గా మారాయి. ఆఫీస్ సూట్ అంటే వివిధ అప్లికేషన్ల సమాహారం. వీటిలో వర్డ్ ప్రాసెసింగ్ (వర్డ్), స్ప్రెడ్‌షీట్‌లు (ఎక్సెల్), ప్రజెంటేషన్‌లు(పవర్ పాయింట్) లాంటివి ఉంటాయి. 1989లో మ్యాక్ కోసం వీటిని విడుదల చేసింది. విండోస్, ఆఫీస్‌లకు విశేష ఆదరణ రావడంతో ప్రపంచంలోని అత్యంత విలువైన సాంకేతిక కంపెనీగా మైక్రోసాఫ్ట్ అవతరించింది.

ఏఐ వేగవంతం దిశగా..: విండోస్, ఆఫీస్ విజయవంతం కావడం.. మరిన్ని విభాగాల్లోకి తన కార్యకలాపాలను విస్తరించేందుకు మైక్రోసాఫ్ట్‌కు ఉపయోగపడింది. ఎక్స్‌బాక్స్ గేమ్ కన్సోల్ (2001), అజ్యూర్ క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ (2008), బింగ్ సెర్చ్ ఇంజిన్ (2009) లాంటివి ఇందులో కొన్ని. గేమింగ్, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్‌లో అడుగుపెట్టిన ఈ సంస్థ.. ఏఐ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌పైనా దృష్టి సారించడాన్ని వేగవంతం చేసింది.

బిల్‌గేట్స్ సమక్షంలో సంస్థ ఉద్యోగుల నిరసన

వాషింగ్టన్: గాజాలో విధ్వంసం సృష్టిస్తున్న ఇజ్రాయెల్ సైన్యానికి ఏఐ సాంకేతికతను అందించడం మానుకోవాలంటూ మైక్రోసాఫ్ట్ సహ వ్యవస్థాపకుడు బిల్‌గేట్స్ సమక్షంలోనే ఆ సంస్థ ఉద్యోగులు నిరసన తెలిపారు. మైక్రోసాఫ్ట్ 50 వసంతాల సందర్భంగా ఆ సంస్థ ఏఐ సీఈఓ ముస్తఫా సులేమాన్ ప్రజెంటేషన్ ఇస్తుండగా ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. మైక్రోసాఫ్ట్ ఉద్యోగిని ఇబ్తిహాల్ అబూసాద్ లేచి.. "ముస్తఫా.. ఏఐను మంచి కోసం ఉపయోగిస్తామన్నారు. కానీ ఇజ్రాయెల్ సైన్యానికి విక్రయిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు గాజాలో 50 వేల మంది మరణించారు. ఇది ఆపేయండి" అని గట్టిగా కేకలు వేశారు. ఆమెను బయటకు పంపివేస్తుండగా స్కార్ఫ్‌ను ఆమె వేదిక పైకి విసిరేశారు. తర్వాత గేట్స్, సత్యనాదెళ్ల వేదికపై ఉండగా.. మరో ఉద్యోగిని వనియా అగర్వాల్ సైతం నిరసన తెలిపారు.

ఫిబ్రవరిలో తగ్గిన క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం

హైదరాబాద్: క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం ఫిబ్రవరి నెలలో క్షీణతను నమోదు చేసింది. ఆర్‌బీఐ ఇటీవల విడుదల చేసిన నివేదికను విశ్లేషిస్తూ.. ఆర్థిక సేవల సంస్థ అసిత్ సి మెహతా ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ఇంటర్మీడియట్స్ విడుదల చేసింది. దీని ప్రకారం దేశంలో క్రెడిట్ కార్డు వినియోగం ఫిబ్రవరిలో 7 నెలల కనిష్ఠానికి చేరుకుంది. నెలవారీగా చూస్తే మొత్తం కార్డు ఖర్చులు 9 శాతం తగ్గి రూ.1,67,200 కోట్లకు చేరుకున్నాయి. గత ఏడాదితో పోల్చి చూస్తే ఖర్చు 12 శాతం పెరిగిందని నివేదిక పేర్కొంది. లావాదేవీల సంఖ్య 8 శాతం తగ్గి 3.96 కోట్లకు చేరుకుంది. ఫిబ్రవరి 2024తో పోలిస్తే లావాదేవీల సంఖ్య 27 శాతం వృద్ధి నమోదు చేసింది. గత 13 నెలల కాలంతో పోలిస్తే వృద్ధి అంత అధికంగా లేదు. లావాదేవీకి సగటు ఖర్చూ తగ్గింది. జనవరిలో సగటు క్రెడిట్ కార్డు లావాదేవీ రూ.4,282 ఉండగా, ఫిబ్రవరిలో రూ.4,219కి పడిపోయింది. ఖర్చుల విషయంలో వినియోగదారుల జాగ్రత్త పెరిగిందనేందుకు ఇది సూచనగా చెప్పొచ్చు.

పన్ను చెల్లింపు నేపథ్యంలో..: ఫిబ్రవరి నెలలో చాలామంది పన్ను ప్రణాళికలపై దృష్టి సారిస్తారు. దీంతో కొన్ని ఖర్చులను తగ్గించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అంతేకాకుండా పండగలూ పెద్దగా ఉండవు. అందుకే, కార్డు ఖర్చులు తగ్గినట్లు నివేదిక పేర్కొంది. మొత్తం క్రెడిట్ కార్డుల సంఖ్య జనవరితో పోలిస్తే 0.4 శాతం పెరిగి 1.09 కోట్లకు చేరుకుంది. వార్షిక వృద్ధి పరంగా ఇది 9 శాతం క్షీణించింది. జూన్ 2021 తర్వాత ఇది కాస్త తగ్గింది.

కేంద్ర బ్యాంకులకూ 'బంగారం' అంటే ఇష్టమే

హైదరాబాద్: సాధారణ, మధ్యతరగతి ప్రజలే కాదు, కేంద్ర బ్యాంకులు సైతం బంగారంపై మోజు పడుతున్నాయి. ఏ నెలకా నెల పెద్దఎత్తున బంగారాన్ని కొని నిల్వ చేస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి నెలలో వివిధ దేశాలకు చెందిన కేంద్ర బ్యాంకులు నికరంగా 24 టన్నుల బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసినట్లు వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ (డబ్ల్యూజీసీ) తాజాగా వెల్లడించింది. నేషనల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ పోలండ్ అత్యధికంగా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసినట్లు పేర్కొంది. పీపుల్స్ బ్యాంక్ ఆఫ్ చైనా, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ద రిపబ్లిక్ ఆఫ్ తుర్కియే, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ జోర్డాన్, చెక్ నేషనల్ బ్యాంక్, ఖతర్ సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో నికరంగా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసిన కేంద్ర బ్యాంకుల జాబితాలో ఉన్నాయి.

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, ఇజ్రాయెల్- హమాస్ పరస్పరం దాడులు చేసుకోవడం, అంతర్జాతీయంగా ఆర్థికాభివృద్ధి మందగించడం, అధిక ద్రవ్యోల్బణం సమస్యగా మారడం, వివిధ దేశాల కరెన్సీల విలువ తగ్గిపోవడం, మరికొన్ని ఇతర కారణాలు బంగారానికి గిరాకీ పెంచిన విషయం విదితమే. దీనికి తోడు ఇప్పుడు అదనంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మొదలుపెట్టిన దిగుమతి సుంకాల యుద్ధం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనిశ్చితికి తావిచ్చింది. దీంతో బంగారానికి గిరాకీ తగ్గకపోగా ఇంకా పెరిగినట్లు నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

ఏజెంటిక్ ఏఐ వినియోగంలో భారత్ టాప్

దిల్లీ: ఏజెంటిక్ ఏఐ వినియోగంలో అంతర్జాతీయ అగ్రగామిగా భారత్ ఎదుగుతోందని డెలాయిట్ నివేదిక పేర్కొంది. అటానమస్ ఏజెంట్‌లను అభివృద్ధి చేయడంపై 80 శాతానికి పైగా మన కంపెనీలు దృష్టి పెట్టాయని వెల్లడించింది. మానవ సూచనలు లేకుండా ప్రత్యేకమైన లక్ష్యాలను సాధించేందుకు స్వయంప్రతిపత్తితో పనిచేసే కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) వ్యవస్థలను అటానమస్ ఏజెంట్‌లుగా పరిగణిస్తారు. టాస్క్‌లు, ప్రాసెస్‌లను ఆటోమేట్ చేసేందుకు ఈ ఏజెంట్‌లను వినియోగించే ప్రక్రియను ఏజెంటిక్ ఏఐగా వ్యవహరిస్తారు. వినూత్నత, సామర్థ్యాల కోసం ఏఐ వినియోగించడంపై భారత సంస్థలు మొగ్గుచూపుతున్నాయని డెలాయిట్ స్టేట్ ఆఫ్ జెన్‌ఏఐ (ఫోర్త్ వేవ్) నివేదిక తెలిపింది. దేశీయంగా జెనరేటివ్ ఏఐ (జెన్‌ఏఐ), ఏజెంటిక్ ఏఐ వినియోగం పట్ల భారత్ కంపెనీల వైఖరిని ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. 14 దేశాల్లో 2,773 మంది సి-సూట్ లీడర్లపై డెలాయిట్ ఈ సర్వే నిర్వహించింది.

మల్టీ-ఏజెంట్ పని చాలా కీలకమని 50 శాతం దేశీయ సంస్థలు అభిప్రాయపడ్డాయి. ఆటోమేషన్ కోసం ఏఐ వినియోగించాలని దాదాపు 70 శాతం భావిస్తున్నాయి. 10కి పైగా జెన్‌ఏఐ ప్రయోగాలను సగానికి పైగా సంస్థలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

ఎర్రర్స్ (36 శాతం), బయాస్ అండ్ హాలుసిజేషన్స్ (30 శాతం), డేటా నాణ్యత (30 శాతం) వంటివి ఇంకా సవాళ్లుగానే ఉన్నాయి.

వాట్సప్‌లో మరింత ప్రైవసీ.. మీడియా సేవ్ చేయడం కుదరదు!

వాట్సప్‌లో మనం ఎవరికైనా ఫొటోలు, వీడియోలు పంపితే వారు వాటిని గ్యాలరీలో సేవ్ చేసుకోవచ్చు. అలా అవతలి వారు సేవ్ చేసుకోకుండా చేయగలిగితే? సరిగ్గా ఇదే సదుపాయాన్ని వాట్సప్ ప్రస్తుతం అభివృద్ధి చేస్తోంది. దీంతో పాటు మరికొన్ని ప్రైవసీ సంబంధిత ఫీచర్లను వాట్సప్ తీసుకురాబోతోందని వాట్సప్కు సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందించే వాబీటా ఇన్ఫో పేర్కొంది.

వాట్సప్ ఆండ్రాయిడ్ యాప్‌లో మనం ఎవరికైనా ఫొటోలు, వీడియోలు పంపినప్పుడు వారు గ్యాలరీలో సేవ్ చేసుకోకుండా యూజర్లకు ఓ ఆప్షన్ వాట్సప్ ఇవ్వనుంది. ప్రైవసీ సెట్టింగ్స్‌లో ఉ ండబోయే ఆ ఆప్షన్ను ఆన్ చేసుకున్నప్పుడు.. అవతలి వ్యక్తులు ఆ ఇమేజ్‌ను లేదా వీడియో సేవ్ చేయాలనుకున్నప్పుడు 'సేవ్ చేయడం కుదరదు' అనే సందేశం కనిపిస్తుంది. దీన్ని ఆఫ్ చేసుకున్నప్పుడు అవతలి వారు సేవ్ చేసుకోవచ్చు. వన్టైమ్ సెండ్ ఆప్షన్ ద్వారా కూడా ఇలా చేయొచ్చు. కానీ సంబంధిత మీడియాను వారు ఒకసారి మాత్రమే చూడగలరు.

ఎక్స్‌పోర్ట్ చాట్ హిస్టరీ విషయంలోనూ యూజర్కు మరో ప్రైవసీ ఫీచర్ను వాట్సప్ అందించబోతోంది. అడ్వాన్స్ చాట్ ప్రైవసీని ఆన్ చేసుకుంటే.. అవతలి వ్యక్తులు ఆ సందేశాలను ఎక్స్‌పోర్ట్ చేయలేరు. ప్రస్తుత డిస్‌అపియరింగ్ ఫీచర్ ద్వారా కూడా నిర్దీత సమయం దాటిన తర్వాత ఆ సందేశాలు తొలగిపోయేలా సెట్టింగ్స్ మార్చుకునే వెసులుబాటు ఉంది. వాట్సప్ తీసుకురాబోయే ఫీచర్ కాస్త భిన్నంగా పనిచేస్తుంది.

సెబీకి పత్రాలు దాఖలు

టాటా గ్రూపునకు చెందిన ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ సంస్థ టాటా క్యాపిటల్ తొలి పబ్లిక్ ఇష్యూకు సిద్ధమవుతోంది. రూ.15 వేల కోట్లు సమీకరించేందుకు మార్కెట్ నియంత్రణ సంస్థ సెబీకి కాన్ఫిడెన్షియల్ ప్రీ ఫైలింగ్ రూట్లో డీహెచ్‌ఆర్పీ సమర్పించింది. కొత్త షేర్ల జారీ, ఆఫర్ ఫర్ సేల్ పద్ధతిలో నిధుల సమీకరణ జరగనుంది.

టాటా క్యాపిటల్ను అప్పర్ లేయర్లో ఎన్బీఎఫ్సీగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గుర్తించింది. దీంతో ఈ సంస్థలు తప్పనిసరిగా 2025 సెప్టెంబర్ లోగా లిస్ట్ అవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే బోర్డు ఆమోదం పొందింది. 2.3 కోట్ల ఈక్విటీ షేర్లను ఫ్రెష్ ఇష్యూ ద్వారా, ఆఫర్ ఫర్ సేల్ రూపంలో ప్రస్తుత వాటాదారులు తమ వాటాలను తగ్గించుకోనున్నారు. ప్రస్తుతం టాటా క్యాపిటల్లో టాటా సన్స్కు 93 శాతం వాటా ఉంది.

సెబీ నుంచి ఆమోదం పొంది పబ్లిక్ ఇష్యూకు వస్తే.. ఫైనాన్షియల్ సెక్టార్లో అతిపెద్ద ఐపీఓగా టాటా క్యాపిటల్ నిలవనుంది. టాటా గ్రూపు నుంచి ఇటీవల కాలంలో వస్తున్న రెండో అతిపెద్ద పబ్లిక్ ఇష్యూగా నిలవనుంది. అంతకుముందు టాటా టెక్నాలజీస్ (2023 నవంబరు) షేరు స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీల్లో నమోదు అయ్యింది. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో టాటా క్యాపిటల్ రూ.18,178 కోట్ల ఆదాయాన్ని నమోదు చేసింది. రూ.3,150 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించింది. లోన్ బుక్ రూ.లక్ష కోట్లు దాటింది.

ఆ రెండింటి ఆధారంగా మున్సిపల్ బాండ్ల రేటింగ్

మున్సిపల్ బాండ్లకు ఎగవేత ముప్పు, ఎగవేత వల్ల కలిగే నష్ట అంచనా (ఈఎల్) ఆధారంగా రేటింగ్ ఇచ్చే ప్రక్రియను సెబీ కొనసాగించాలని అనుకుంటోంది. స్టాండలోన్ రేటింగ్ ప్రక్రియకు ఇది అదనం. మౌలిక రంగంతో సంబంధముండే ప్రాజెక్టులు, పెట్టుబడి సాధనాలకు రేటింగ్ ఇచ్చేందుకు స్టాండలోన్ రేటింగ్ ప్రక్రియతో పాటు ఈఎల్ ఆధారిత రేటింగ్ క్రియను కూడా ప్రస్తుతం రుణ రేటింగ్ సంస్థలు వాడుతున్నాయి. 'పీడీతో పాటు ఈఎల్ ఆధారంగా రేటింగ్ వల్ల మున్సిపల్ బాండ్ల రికవరీ అవకాశాలను సరిగ్గా ప్రతిబింబిస్తాయని మేం భావిస్తున్నాం. ప్రధానంగా మౌలిక సదుపాయాల సృష్టి, అభివృద్ధి కోసమే పట్టణ స్థానిక స్వపరిపాలన సంస్థలు/మున్సిపాలిటీలు బాండ్లను జారీ చేస్తాయ'ని చర్చా పత్రంలో సెబీ తెలిపింది. అందువల్ల మున్సిపల్ బాండ్లకు రేటింగ్ ఇచ్చేందుకు స్టాండలోన్ రేటింగ్ ప్రక్రియకు అదనంగా ఈఎల్ ప్రక్రియను కూడా రుణ రేటింగ్ సంస్థలు కొనసాగించాలని ప్రతిపాదిస్తున్నట్లు అందులో పేర్కొంది. మున్సిపల్ బాండ్లలో ముప్పును అంచనా వేయడమే దీని వెనక ఉద్దేశమని తెలిపింది. ఈ ప్రతిపాదనపై ఏప్రిల్ 18 వరకు ప్రజలు అభిప్రాయాన్ని తెలియజేసేందుకు సెబీ అవకాశం ఇచ్చింది.