

సంఘండకీయం

కులగణన సర్వేతో ప్రభుత్వం అభాసుపాలు !

ప్రధాని మౌద్దీ బిసి కాదు.. ఆయన కులం తరవాత బిసిలో చేరింది... అందుకే మౌద్దీ బిసి అయ్యారు. అందుపల్ల ముందునుంచే ప్రధాని మౌద్దీ బిసి కాదు... ఈ విసయాన్ని ఇటీవల సిఎం రేవంత్ తెడ్డి ప్రస్తావిస్తారు. అసలు మౌద్దీ బిసియే కాదని సెలవిచారు. ఇప్పుడు మౌద్దీ బిసి అయినంత మాత్రన ఒర్గానే మాత్రాలేదు. కానందుపల్ల వచ్చే నష్టం కూడా లేదు. బిసి కులగణన సందర్భంగా జరుగుతన్న విమర్శలకు సమాధానం ఇచ్చే క్రమంలో తెలంగాణ సిఎం రేవంత్ తెడ్డి చేసిన వాయ్యలు దుమారం రేపాయి. నిజానికి రాజకీయాల్లో ఇలాంటి వాయ్యలే అస్తీరుతకు కారణం అవ్యాపాలు. తనకు రాజకీయల లబ్ది జరుగుతుందని భావించే నిఎం రేవంత్ - ఈ వాయ్యలు చేశారు. ఇందులో సందేహం లేదు. దీనిని బిజెపి నేతులు సభజంగానే లిప్పికొట్టారు. సిఎం రేవంత్పైనా విరుచుకు పడ్డారు. రాపుల్ కులమేంలో చెప్పాలన్న డిమాండ్ చేశారు. ఇలాంటి వాయ్యలు ప్రజలకు మేలుచేసి ఎంతమాత్రం కాదు. రెచ్చిగట్టే వాయ్యలతో రాజకీయలను కలుపితం చేయారు. రాజకీయ నాయకులు అసలు విషయం మరచి, పాలనను మరచి ఇలాంటి వాయ్యలతో కాల్చేపుం చేస్తారు. నిజానికి రేవంత్తెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 మాసాలు అవుతోంది. ఈ కాలంలో ఎన్ని మంచి పనులు చేశామో, ఎన్ని చేయలేకపోయామో అత్యుచితముర్చల చేసు కోవాల్సి ఉంది. అలాగే కులగణనతో జరిగి లాభం అంతక్కన్న లేదు. ఎందుకంటే కులగణనతో బిసి రిజర్వ్సప్పు ఇచ్చే అధికారం ప్రభుత్వానికి లేదు.

అసెంబ్లీలో కులగణన సర్వే ప్రవేశ పెట్టిన ప్రభుత్వం ఓ రకంగా అభాసు పాలయిఱుంది. అందుకే మరోమారు రీ సర్వేకు అదేంచిచింది. తొందరపడి సర్వే చేపట్టడం కేవలం రాపుల్ను సంతృప్తి పరచే రాజకీయ విన్యాసం తప్ప మరోటి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించిది.

ప్రజలు మూడంచెల విధానంలో రెండోసారి సర్వే చేస్తోంది సర్కార్. మరోటపు రీసర్వేవైనా విపక్కలు మర్చలు గుప్పిస్తున్నాయి. చిత్తశుద్ధిలేని సర్వేలు ఎన్నిసార్లు చేసిన బూడిరాలో పోసిన పస్వీరే అంటున్నాయి. తెలంగాణలో కులగణన తప్పుల తడక అంటూ విపక్కలు, బీసీ, ఎస్సి ఎట్టి సంఘుల నుంచి విమర్శలు రావడంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రీ సర్వే చేపట్టింది. కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణనలో విపరాలు నమోదు చేసేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్రమంలోనే తీప్త విమర్శలు రావడంతో కులగణన రేసర్వే మొదలైంది. ఈనెల 28 వరకు కులగణనలో నమోదు

చేసేందుకు ప్రజలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించి కాదు. రాపుల్ ఆదేశాలు పాటించేందుకే ఉన్నానని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేప్పారు.. కనుక ఈ తతంగం అంతా అందుకోసమే అని వేరుగా చేపునక్కరులేదు. ఈ క్ర

ଫେମ୍‌ଇଂଜିନିୟାର୍



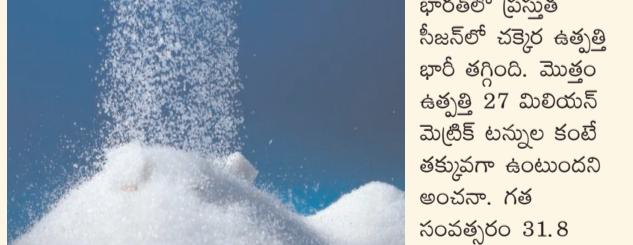
ఎండాకాలం వడదెబ్బ
తగలకుండా ఉండాలంట
ఇది తినాల్సిందే,
ఎలా చేసుకోవాలో చెప్పాను రండి!

ఎండాకాలం పచ్చేసింది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఈ ఎండకి లంకో కన్నితండ్ర కీర్తావిన వంతుకు నిదెలూ కీర్తంట్లు

ప్రతి ఇర్చు తప్పులూ గాంచి వాటాన్ని పెట్టాడిని అడవి అంబలి. ఎందుకాలం దీనిని తాగడం వలన శరీరానికి ఎంతో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. దీనిని తాగడం వలన శరీరం చల్లబడడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఎంతో లభిస్తాయి. చాలా మందికి దీనిని స్వర్న రీతిలో ఎలా చేసుకోవాలో తెలియదు. అందుకే ఈరోజు ఈ స్టోరీలో రాగి అంబలి ఎలా చేసుకోవాలి? దానికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి అనేది తెలుసుకుండాం. కావలసినవి: 1 కప్పు రాగులు 1/2 లీటరు పెరుగు 2 లీటర్ల నీరు 2 ఉల్లిపాయలు 2 పచ్చిమిర్చి రుచికి తగినంత ఉప్పు తయారు చేసే విధానం అర లీటరు పెరుగులో అర లీటరు నీరు వేసి కలపాలి. తర్వాత దానిని గరిటెతో తిప్పుతూ కదిలించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గిన్నెలో రాగి పిండి తీసుకుని, దానికి అర కప్పు నీళ్లు పోసి బాగా కలపాలి. ఇలా కలుపుతున్నప్పుడు, ముద్దగా ఉండకూడదు. “పొకింగ్..అయోధ్య రామాలయం ప్రధాన వూజారి కన్నుమూత” తరువాత అందులో ఒకటిన్నర కప్పుల నీళ్లు పోసుకొని మరిగించాలి. నీళ్లు మరిగేటప్పుడు, కలిపిన పిండిని వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేయాలి. రాగులు మాల్ఫ్ లాగా మారినప్పుడు, మంటను ఆపివేయిండి. రాగులు చల్లబడిన తర్వాత, పెరుగులో నీళ్లు పోసి, కలిపి, మజ్జిగ వేసి, మళ్ళీ కలపండి. తరువాత దీన్ని ఒక మట్టి గ్లాసులో పోసుకోవాలి. అనంతరం దానిపై ఉల్లిపాయ, పచ్చి మిరపకాయలను వేసుకొని సర్వ చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రాగి అంబలి సిద్ధమైనట్టే.

మార్కెట్

**ಭಾರತೀಯ ಭಾರ್ಗವ ತಗ್ದಿನ ಚಕ್ಕರ
ಉತ್ಪತ್ತಿ..! ಧರಲು ಪೆರುಗುತ್ತಾಯಾ..?**



మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులు

కంటే గడవీయంగా తగ్గింది. ఈ విషయాన్ని సెంట్రల్ నివేదికలో
పేరొంది. ఫిబ్రవరి 15, 2025 నాటికి దేశంలో చక్కని ఉత్పత్తి 19.77
ఎంఎంలీ కాగా.. గత స్జెన్ ఇదే సమయానికి కంటే 12శతం తక్కువ.
చక్కని ఉత్పత్తి తగ్గుదలకు ప్రధాన కారణం ఇధనాల్ ఉత్పత్తికి ఎక్కువగా
చెరకును ఉపయాగించడం కారణంగా.. చక్కని ఉత్పత్తికి కొరత ఏర్పడింది.
నివేదిక ప్రకారం.. ఆప్రోలు వారీగా చక్కని ఉత్పత్తినీ పరిశీలిస్తే..

మహారాష్ట్రలో భారీగా ఉత్సవి తగ్గింది. వికంగా 14శాతం ఉత్సవి పడిపోయింది. కర్కాటకలో 13శాతం, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 8శాతం తగ్గురల నమోదైనది. గతపక్కం రోజుల్లో కర్కాటకలో చెరకు లభ్యత 22శాతం తగ్గింది. మహారాష్ట్రలో చెరకు లభ్యత గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే 7.8 శాతం తగ్గింది. అయితే, ప్రస్తుత సీజన్లో యూఫీలో చెరకు లభ్యత 1.4 శాతం పెరగుదలతో స్థిరంగానే ఉన్నది. చెరకు సరఫరా తగ్గడంతో అనేక మిల్లులు ఊహించిన సమయం కంటే ముందుగానే క్రషింగ్ కార్బూకలూపాలను నిలిపివేశాయి. జనవరి 31 నాటికి 23 మిల్లులు క్రషింగ్ను ఆపగా.. ఫిబ్రవరి 15 నాటికి ఈ సంఘయ 51కి చేరింది. ప్రస్తుత సీజన్లో చెరకు క్రషింగ్ 4.5శాతం తగ్గి 218 మిలియన్ ముట్రిక్ టన్నులకు చేరుకుంది. గత సీజన్లో 228 ఎంపింటిలుగా ఉన్నది. పుడ్ కార్బోఫెస్ట్ అఫ్ ఇండియా బియ్యుం ధరల పెంపును ఉపసంహరించుకుంది. కిలోక్క రూ. 22.5గా నిర్దయించింది.

ವ್ಯಾಸ್ಪಿಕ್ ಬಾಕ್ಟ್ರಿಲ್ಟ್ ಅಪ್ರೀರಂ ತಿಂಡುನ್ನಾರಾ?

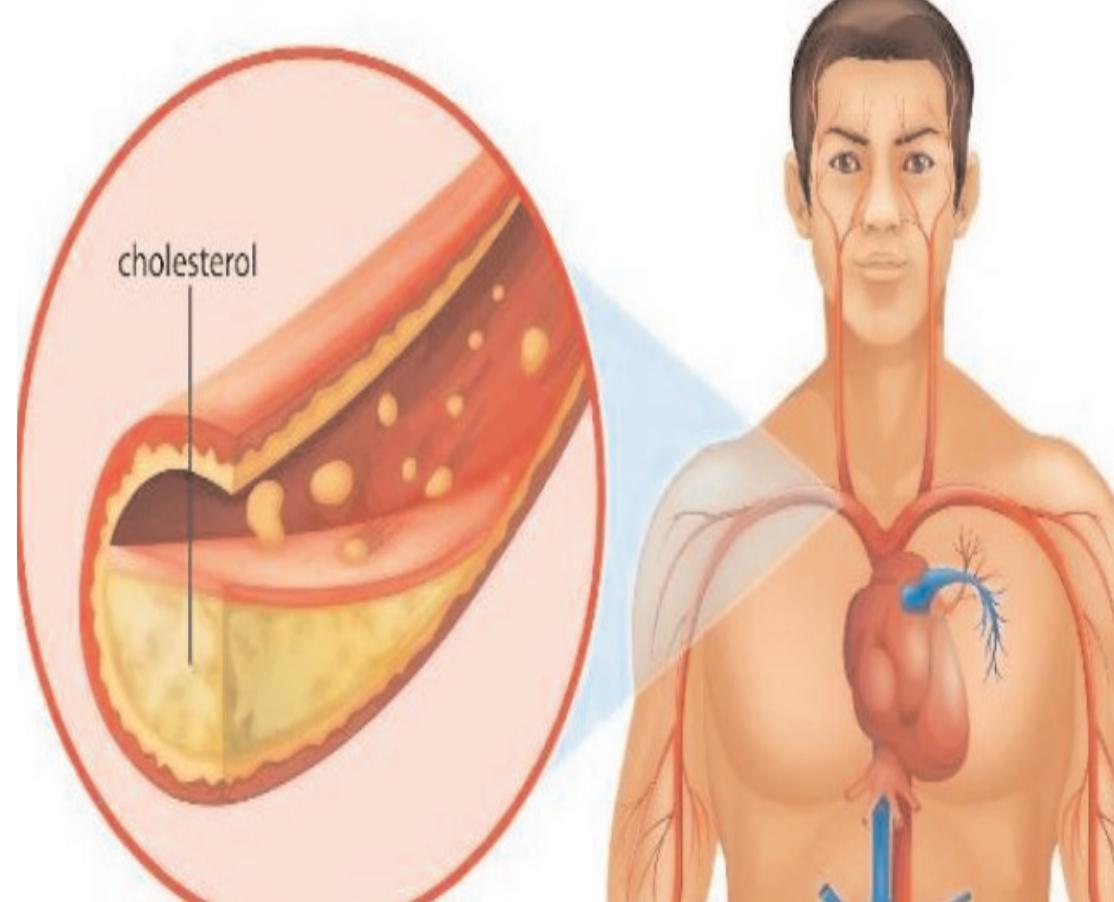
మీ అర్థగ్యాన్‌ని దేవుడు కూడా కాపాడలేదు!

చెడు కొల్పొల్ సమస్య ఇప్పుడు చాలామందికి అపి పెద్ద సమస్యాగా మారింది. శరీరంలో చెడు కొల్పొల్ పేరుకుపోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గుండపోటు, చెడు కొల్పొల్ సమస్యతోనే వస్తుంది. మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, ఒత్తిడితో కూడాకున్న జీవితం వెరసి లక్ష్యమిక్కిల్లి చెడు కొల్పొల్ తో బాధపడుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ దబ్బాలలో ఆహారం ప్రస్తుతం మనం చాలా హానికరమైన పరిస్థితుల మధ్య బిలుతుకుతున్నామి. ప్రతి దానికి మనం ప్లాస్టిక్ ను ఎక్కువగా వినియోగించడం మన ఆరోగ్యానికి, మన మనుగడకే ముప్పు తెస్తుంది. ప్లాస్టిక్ టీ కప్పులు, సంచలు, దబ్బాలు, టిఫిన్ బాక్సులు ఇలా ఒకటేమిటి, ఎక్కడ చూసినా మనం ప్లాస్టిక్ నే ఉపయోగిస్తున్న పరిస్థితి ఉంది. అంతేకాదు బయట పొఱాటల్లో లోఫ్ ఆర్డర్ పెట్టుకున్న ప్లాస్టిక్ దబ్బాలలో వారు వేడివేడి ఆహారాన్ని పంపిస్తున్నారు. 2025 ఫిట్రపరి తరువాత వీరికి అఖండ ధనయాగం ఉండన్న బాటు వంగా! ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లో పెట్టిన ఆహారంతో పేగులు డ్యూమేజ్ స్యూర్లు, కళాశాలలకు వెళ్ళే చిన్నారులకు కూడా ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లో ఆహారాన్ని పెట్టి పంపిస్తున్న పరిస్థితి ఉంది. అయితే ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లో పెట్టిన వేడివేడి ఆహారాన్ని తినడం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ దబ్బాలలో ఉండే పైక్రో ప్లాస్టిక్ వేడివేడి ఆహారాన్ని అందులో వేసినప్పుడు ఆహారంలోకి చేరి మన ప్రేగులలోకి వెళుతుందని ఇది మన ప్రేగులలో సున్నితమైన పైపారను డామేజ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు. గుండె జబ్బుల రిస్కు ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లో తినడం కారణంగా కంజెస్ట్‌వ్



పోర్ట్ ఫెలుల్యూర్ రిస్క్ కూడా అభికంగా ఉంటుందని చాలా మంది పరిశోధకులు వెల్లించారు. ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లలో ఘ్వస్త్ తినడం కారణంగా రక్తప్రసరణ దెబ్యుతింటుందని, ఘలితంగా గుండెజబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని కూడా పొచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైతే గుండెజబ్బులతో బాధపడతారో వారు ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా ఆశేయాలని కూడా చెబుతున్నారు. క్యాస్పర్ రిస్క్ ప్లాస్టిక్ బాస్క్ లో ఉండే షైల్క్ ప్లాస్టిక్ కడుపులోకి వెళితే క్యాస్పర్ వంటి ప్రమాదాలు చేటువేసుకునే అవకాశం కూడా ఉందని పొచ్చరిస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ డబ్బులలో తినే కంటే స్టైల్ కంటైనర్ల అహారం పెట్టుకోవడానికి, తినడానికి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. గ్లౌన్ కంటైనర్లు వినియోగించినా మాచిదేనని చెబుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటీల్ కంటే కాపర్, పీల్ వాటర్ బాటీల్నీ వాడడం మంచిదని చెబుతున్నారు. పర్యావరణానికి అనుకూలంగా ఉండే బిఫిన్ బాస్క్ లను, కంటైనర్లను అహారాన్ని పెట్టుకోవడానికి తినడానికి వినియోగించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చెడు కొలెస్టోల్ తగ్గించే ఆయుర్వేద చిట్టాలు!



చెదు కొలిప్పాల్ సమస్య ఇప్పుడు చాలామండికి అతి పెద్ద సమస్యాగా మారింది. శరీరంతో చెదు కొలిప్పాల్ హేరుకుపోవడం వల్ల అనేక అనాకోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయా. ముఖ్యంగా గుండిపోటు, చెదు కొలిప్పాల్ సమస్యతోనే వస్తున్ంది. మన

ఆపోరవు అలవాట్లు, జీవన్స్కేలి, ఒత్తిడితో కూడుకున్న జీవితం వెరసి లెక్కకు మిక్కిలి చెడు కొలాప్పాల్ తో బాధపడుతున్నారు. చెడు కొలాప్పాల్ తగ్గించే ఆయుర్వేద చిట్టాలు చెడు కొలాప్పాల్ ను తగ్గించుకునేందుకు చాలా ఆయుర్వేదిక చిట్టాలు ఉన్నాయని

ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొన్ని రకాల ఆయుర్వేద మూలికలతో చెడు కొల్పొల్ కు చెక్ పెట్టపచ్చ అని చెబుతున్నారు. మరి చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గించే యా ఆయుర్వేద మూలికలు, దివ్య చౌపథాలు ఏమిటో తెలుసుకుండాం. గుగ్గిలం ఆయుర్వేదంలో అద్భుత గుణాలు ఉన్న గుగ్గిలంతో రక్తంలో చెడు కొల్పొల్ స్థాయిలను తగ్గించపచ్చ. గుగ్గిలంలో ఉండే యాంటీ ఇష్టమేలులీ గుణాలు చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోహాదం చేస్తాయి. అయితే గుగ్గిలం వాడే విషయంలో ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. శాంతి శాంతిలో మన శరీరంలో చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గించడానికి పనికి వచ్చే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే సమేళనాలు గుండి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. శాంతి తీసుకోవడం వల్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. జీర్జ సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయి. ఇది శరీరంలో చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గించడానికి దోహాదం చేస్తుంది. పసుపు పసుపులో కర్మమిన్ అనే సమేళనం ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో ఉన్న చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గిస్తుంది. పసుపును తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో మంచి కొల్పొల్ పెరిగి చెడు కొల్పొల్ తగ్గుతుంది. మీ ఆరోగ్యాన్ని దేవుడు కూడా కాపాడలేదు! “ రూతీవతీమన దీవి% త్రిఫల ఆయుర్వేదంలో త్రిఫల ఎంతో అద్భుతమైన బౌధం. త్రిఫల లో పోషకాలు పుష్పాలంగా ఉంటాయి. ఉనికియా, తానికాయ, కరకూరులను కలిపి త్రిఫల చూర్చాన్ని తయారు చేస్తారు త్రిఫల చూర్చాన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే చెడు కొల్పొల్ తగ్గుతుంది. అశ్వగంధ ఆయుర్వేదంలో అశ్వగంధ కు కూడా చాలా ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. అశ్వగంధలో ఉండే పోషకాలు రక్తంలోని చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గిస్తాయి. పాలతో కలిపి అశ్వగంధను తాగితే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మెంతి నీరు మెంతి నీల్కలోను పోషకాలు పుష్పాలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో ఉన్న చెడు కొల్పొల్ ను తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోహాదం చేస్తాయి. ప్రతిరోజు మెంతులను నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

ఎనిమిది రోజుల నష్టాలకు బైక్..



స్వల్ప లాభాల్లో ముగిసిన మార్కెట్లు
దేశియ స్టోక్ మార్కెట్లు ఎనిమిది
రోజుల నష్టాలకు ఎట్లకేలకు బ్రేక్
పడింది. సోమవారం సెవన్లో
మార్కెట్లు స్వల్ప లాభాల్లో
ముగిశాయి. థార్యూ, మెల్ల్,
పైనాన్నియు రంగాల్లో మద్దతులో
సూచీలు లాభపడ్డాయి. గోబీల్

మార్కెట్లలో మిశ్రమ సంకేతాల
మధ్య సూచీలు ఉదయం
బలహీనంగా ప్రారంభమయ్యా
ఆ తర్వాత కొడ్డిసేపటికే ఆమ్లు
ఒత్తిడికి గురుయ్యారు.
పెరుగుతూ.. పడిపోతూ..
ఒట్టిదోదుకులను ఎదురొచ్చాలి
చివరకు స్వల్ప లాభాలతో

రుణగ్రహితలకు ఎస్టీపి నుభవార్త..
 కథబీలీఅర్, ఆర్మల్వెలీఅర్ రుణాలపై తప్పీరేటు తగ్గింపు
 న్యాధిలీ, ఫిల్మపరి 15: బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టోర్ బ్యాంక్ అఫ్
 ఇండియా(ఎస్టీపి) రుణ గ్రహితలకు తుభవార్తను అందించింది.
 ఎక్స్‌టర్స్‌ల్ బెంచ్‌మార్క్-శైస్ లెండింగ్ రేటు(కావీలీఅర్), రెపో
 లింక్ లెండింగ్ రేటు(ఆర్మల్వెలీఅర్)తో అనుసంధానమైన
 రుణాలపై వర్షీరేటును పాప శాతం మేర తగ్గిస్తూ నిర్ణయం
 తీసుకున్నది. దీంతో గృహా, వ్యక్తిగత రుణాలతో పాటు ఇతర
 రుణాలపై చెల్లించే ఈఎంబులు తగ్గనున్నాయి. ఈ నూతన రేట్లు
 శనివారం నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. రిజర్వ్‌బ్యాంక్ ఇటీవల
 రెపోర్టును 6.50 శాతం నుంచి 6.25 శాతానికి తగ్గిస్తూ
 తీసుకున్న నిర్ణయానికి అనుగుణంగా ఎస్టీపి ఈ నిర్ణయం

బయలుపడ్డాయి. సెన్ట్ర్ క్రితం
సెఫ్వస్తో పోలిస్టే.. సోమవారం
ఉదయం 75,641.41 పాయింట్ల
వద్ద నష్టిల్లో మొదలయ్యాయి.
ఇంట్రాడెల్స్ 75,294.76
పాయింట్ల కనిష్ఠానికి చేరిన
సెన్ట్ర్.. అత్యధికంగా
76,041.96 పాయింట్లకు
పెరిగింది. చివరకు 57.65
పాయింట్ల లాథుతో 75,996.86
వద్ద టీరపడింది. నిష్టి 30.25
పాయింట్లు పెరిగి.. 22,959.50
వద్ద ముగిసింది. నిష్టిలో బజార్జ్
ఫిన్సర్స్ అదానీ ఎంటర్ప్రైజెన్స్,
పవర్ గ్రిడ్ కార్ప్, ఇండస్ట్రియండ్
బ్యాంక్, శ్రీరామ్ వైనాస్స్
లాభాలను ఆర్జించాయి. ఎం
అండ్ ఎం, భారతి ఎయిర్బెట్,
విప్రో, టీఎస్ఎస్, ఇస్టేసిస్
నష్టపోయాయి. బీఎస్స్ కు
మిక్స్కాప్ ఇండెక్స్ 0.5 శాతం
పెరగ్గా.. స్టోర్ క్యాప్ ఇండెక్స్

0.6 శాతం పదిపోయింది. అట
టి, పెలికాం, మీదియా
0.5 శాతం నుంచి ఒకశాతం
పరకు పతనమయ్యాయి. ఛారా
పీఎస్స్ యూ బ్యాంక్, ఎస్టే,
కన్స్యూమర్ ద్యూరబుల్స్, మెట్
సూచీలు 0.5-1 శాతం
పెరిగాయి. ఎన్టిపీఎస్, టాటా
మోటూర్స్, పవర్ గ్రిడ్, ఎస్టీజ్
హోర్స్ మోల్డ్కార్ప్, కోల్
ఇండియా, తాన్స్ ప్లాట్ఫార్మ్స్,
కిల్సోస్క్ర్ ఆయల్, డేటా ప్యాట్
కార్బోరండం, ఈపాచార్, రిలా
పుట్ వెర్స్, టాటా పెలిస్ట్రీసెన్,
పీఎస్సీ ఇంప్రాటెక్, జోతి ల్యా
అసుపమ్ రసాయనస్, టీటాగ్
రైల్, థర్మాస్, ఎన్విండీసీ స్టీల్
ప్పార్స్ స్టేట్, బాలాజీ అమైక్స్
గ్రాఫ్టేచ్ ఇండియా సహా 900
కంబీ ఎక్షప్ స్టోక్లు బీఎస్సి
52 వారాల కనిష్ఠానికి
చేరుకున్నాయి.

తీసుకున్నది. దీంతే ఈబీవెల్సర్ రేటు పాప శాతం తగ్గించడంతో రేటు 9.15 శాతం నుంచి 8.90 శాతానికి దిగ్గాచ్చింది. అలాగే అర్ణవెల్సర్ కూడా 8.50 శాతానికి దించింది. ఆస్ట్రీష విధించిన రెపోర్టేటు ఆధారంగా బ్యాంకులు దీనికి అనుగుణంగా రూటలు పై వర్దీరేటును నిర్దయిస్తుంటాయి. సెంట్రల్ బ్యాంక్ గతవారంలో రెపోర్టేటును తగ్గించడంతో బ్యాంకులు ఒక్కొక్కటి రూటలు పై వర్దీరేటును తగ్గిస్తున్నాయి. ఎస్ట్రీష కూడా ఈ నిష్పత్తి తీసుకున్నది. కానీ, మార్కెట్ కౌస్ట్-బైస్ లెండింగ్ రేటు(ఎంసీవెల్సర్), బేసోరేటు, బెంచ్మార్క్ ప్రిమ్ లెండింగ్ రేటు(బీబీవెల్సర్)ని యథాతథంగా ఉంచింది బ్యాంక్. ఎస్ట్రీషకి రూ. 30 కోట్లు.. తెలంగాణకు చెందిన రిప్పోనరీ కంపనీ శిత్తల్ రిప్పోనరీను లిమిటెడ్, మరికొన్ని సంస్థల రుచి మోసం కేసులో ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్ రూ. 30 కోట్లకుపైగా విలువైన ఆస్తులను రికవరీ చేసి ఎస్ట్రీషకి అపుగించింది. మరిన్ని బ్యాంకులు

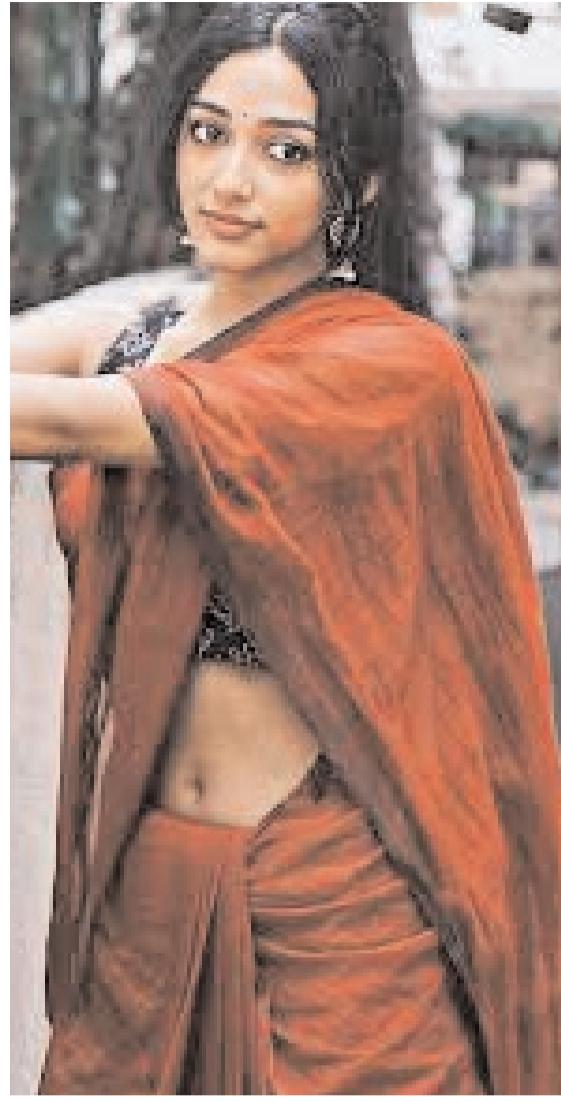
పబ్లిక్ ఎన్‌టో పల్గొర్
ఎన్‌ఎస్‌125

ప్రారంభ ధర రూ. 1.06 లక్షలు
 పూడి, థిబ్రవరి 14 : ప్రపంచంలో
 అత్యంత విలువైన ద్వివుక్త వాహన
 సంస్థల్లో ఒకటైన బజాజ్ ఆటో..
 దేశీయ మార్కెట్లోకి పురో పల్వర్
 మాడల్ను అందుబాటులోకి
 తీసుకొచ్చింది. యాంటి బ్రైకింగ్
 సిస్టమ్(ఎబీఎస్)తో తయారైన పల్వర్
 ఎవ్వన్ 125 బైకు ధర రూ. 1, 06,
 739గా నిర్ణయించింది. ఈ ధరలు
 ధీశ్వర్ రూపాంసకు సంబంధించినవి.
 పాత మాడల్తో పోలిస్తే ఈ నయా
 బైకును ఆధునికరించినట్లు, ముఖ్యం
 గా ఎల్కాడీ ప్రోడెల్యూంప్, డిజిటల్
 కన్సెంట్, బ్లూటూట్ కనక్షిపిటీ,
 యూఎసిచీ చార్జర్ పంటి పెక్కాలుజిప్పె
 తయారు చేసింది. 125 సీసీ
 సెగ్మింట్లో అత్యంత శక్తివంతమైన
 బైకు 12 పీఎస్ల శక్తినివ్వున్నది.

కూడా.. ఎన్నో బాటలోనే మరిన్ని బ్యాంకులు వడ్డిరేట్సు తగ్గించాయి. వీటిలో కెనరా బ్యాంక్, బ్యాంక్ అఫ్ బర్డోడా, బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా, ఇండియన్ బిల్స్ రెస్ట్రిక్షన్ బ్యాంక్, యూనియన్ బ్యాంక్, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్లు ఉన్నాయి. దీనిల్లో కెనరా బ్యాంక్ అండ్రోవ్ లెంగ్ అర్టో అనుసంధానమైన రుణాలపై వడ్డిరేట్సును 9.25 శాతం నుంచి 9 శాతానికి దించింది. మరోలపై బ్యాంక్ అఫ్ బర్డోడా కూడా బీఐఆర్ లెవ్ లెంగ్ అర్టో వడ్డిరేట్సును 8.90 శాతానికి దించింది. ఈ వడ్డిరేట్లు ఈ నెల 10 నుంచే అమలులోకి వచ్చాయి. అలాగే ఈ నెల 7 నుంచి అమలులోకి వచ్చేలా బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా అండ్రోవ్ లెంగ్ అర్టో రేటుని 9.35 శాతం నుంచి 9.10 శాతానికి తగ్గించింది. ఇండియన్ బిల్స్ రెస్ట్రిక్షన్ బ్యాంక్ కూడా 9.10 శాతానికి తగ్గించగా, యూనియన్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా కూడా రెపోతో అనుసంధానమై రుణాలపై వడ్డిరేట్సును 9.25 శాతం 9 శాతానికి తగ్గించింది.



**సెంచినీ
అదరగాడుతున్న
దేశ్తది హారిక..**

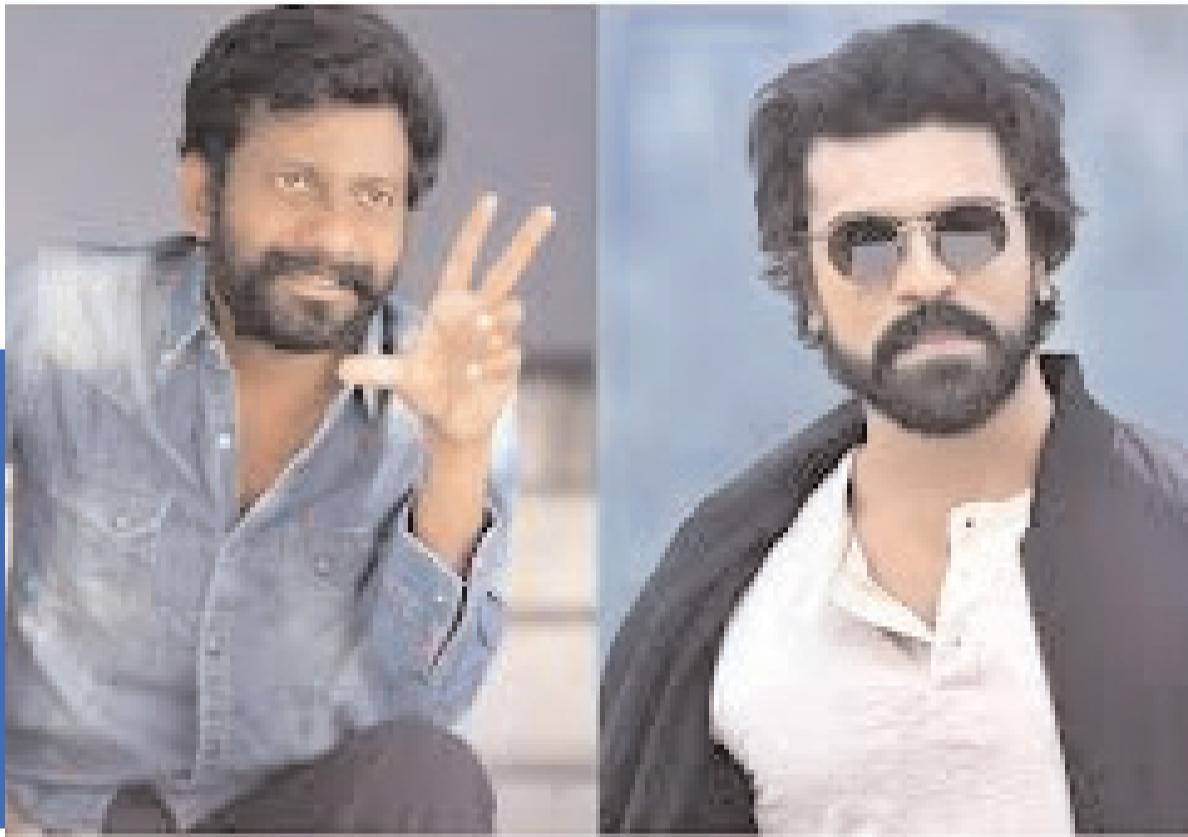


రెండో సినిమా పాన్ ఇండియా హరీస్ తో దూసుకెళ్తున్న ప్రీతి ముకుందన్

టూలీవుడ్ ను కొత్త అందాలు పలకరిస్తున్నాయి. అలా టూలీవుడ్కు పరిచయమైన భాషే ప్రీతి ముకుండన్. ఈ చిన్నది ఇటీవలే టూలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా సినిమాలో నటిస్తుంది. ఇప్పుడు కన్నప్ప సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకులను కవ్వించనుండి ప్రీతి ముకుండన్యుంచు విష్టు హీరోగా నటిస్తున్న కన్నప్ప సినిమా పాన్ ఇండియా మాపీగా [ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మొన్నామధ్య కన్నప్ప సినిమాలో నెమలి పాత్రలో ప్రీతి ముకుండన్ నటిస్తుండని ఆసాన్స్ చేస్తూ ఓ అందమైన పోస్టర్ వదిలారు. ప్రీతి ముకుండన్ టీవీ పోలో నృత్య ప్రదర్శనలలో తన కెరీర్ ను ప్రారంభించింది. ప్రీతి ముకుండన్ మొదటి మృజిక్ అల్యూమ్ ‘ముత్తు ము2’ యూట్యూబ్ లో 4.2 మిలియన్లకు పైగా వ్యాస్ సాధించి పేరాందినది. ఆతర్థవుత ఈ చిన్నదానికి సినిమా ఆఫర్స్ వచ్చాయి. శ్రీవిష్ణు సరసను ‘ఓం భీమ బుణ్ణ’ సినిమాతో హీరోయిస్ గా మారింది. ‘ఓం భీమ బుణ్ణ’ చిత్రం విమర్శకులు ప్రశంసలు అందుకుంది. ఈ సినిమాలో ప్రీతి ముకుండన్ అందంతో పాటు ఆభియంతోసూ ఆకట్టుకుంది. ఇక ఇప్పుడు కన్నప్ప సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కాగా ఈ అమ్ముడు సోపల్ మీదియాలో చాలా యాటివ్ గా ఉంటుంది. సోషల్ మీదియాలో అందాల ఆరబోతతో కుర్రాళ్ళకు నిర్వప్పకుండా చేస్తుంది ఈ చిన్నది. తాజాగా ఈ బ్యాటీ పేర్ చేసిన పోటోలు చుస్తే నోర్కెబెట్టాల్సిందే.. ఈ ఫాటోలకు కుర్రాళ్ళు రొమాంటిక్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

ఆర్సీ16ని నెక్కలేవల్కు తీసుకెళ్లన్న బుచ్చిబాబు

ఆనక్కిరమైన వార్త ఫిల్ట్ సర్క్రూన్లో వినిపిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో ఓ ప్లాటిష్యూక్ ఎపిసోడ్ ఉంటుందట. ఈ ఎపిసోడ్ సినిమాలో కీ రోల్ పోషిస్తున్నదని టాక్. అందుకే ఈ ఎపిసోడ్ని ఎమాషనలగా ప్లాన్ చేశాడట బుచ్చిబాయి. రీసింగ్లగా విడుదలన రామపరాజు గేమ్చెంజర్లోనూ ఓ ప్లాటిష్యూక్ ఎపిసోడ్ ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఆ ఎపిసోడ్పై ఆదియస్వర్ణాలో మిశ్రమ సృందన వచ్చింది. కానీ ‘అర్టిని 16’ ప్లాటిష్యూక్ ఎపిసోడ్ని మాత్రం నెక్కి లెవల్లో ప్లాన్ చేశారట బుచ్చిబాయి. నెక్కి షెడ్యూల్లలో ఈ బీగ్ ఎపిసోడ్ని విత్తికరిస్తారని సమాచారం. జస్ట్సీ కప్పార్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శివరాజ్ కుమార్, జగద్పతిబాబు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఏఆర్ రెహమాన్, మైత్రీమాటీమేకర్స్, వృద్ధి సినిమాస్, సుకుమార్ రైబింగ్ కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి.



ఆ రోజు కోసం ఎదురుచూస్తున్నా

ఇట్టివల ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన మనసులోని కోరికను
 బయటపెట్టేంది సహజనటి సాయిపల్లవి. ఆమెకు జాతీయ
 అవార్డు అందుకోవాలని ఎంతో ఆశగా ఉందట. దానికి
 బలమైన కారణం కూడా ఉందట. ఆ విషయం గురించి
 ఆమె మాట్లాడుతూ ‘పెళ్ళప్పుడు కట్టుకోమని మా మామ్మ
 నాకు ఓ చీర ఇచ్చింది. అప్పుడు నాకు 21విట్లు.
 అప్పబేకింంచా నేను సినిమాల్లోకి ఎంతో ఇప్పటిలేదు. అనులు ఆ
 తలో చనే లేదు. పెళ్లి చేసుకునేటప్పుడు కట్టుకుండామని ఆ
 చీర దాచుకున్నాను. కొనేళ్లకు అనుకోకుండా ‘ప్రేమమ్’తో
 నటిసి అయ్యాను. ‘భీమాతో మంచి పేరాచ్చింది. ఏందో ఒక
 రోజు తప్పకుండా ఒక ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు కూడా
 అందుకుండాననే నమ్మకం వచ్చింది. అందుకే.. జాతీయ
 అవార్డు అనేది నిజంగా నాకోస్తే.. అప్పుడు మా మామ్మ
 ఇచ్చిన చీర కట్టుకొని ఆ అవార్డు అందుకోవాలి అని
 నిశ్చయించుకున్నా. నిజంగా అవార్డు వచ్చినా,
 రాకపోయినా.. ఆ చీర ధరించే వరకూ ఆ ఒత్తిడి మాత్రం
 నన్ను వదలదు.’ అంటూ చెప్పుకొచ్చింది సాయిపల్లవి.
 నిజానికూడా ఈ దఫా సాయిపల్లవికి నేషనల్ అవార్డు పక్కా
 అని పలువురి అభిప్రాయం. ‘అమరన్’లోనీ ఆమె నటనకు
 తప్పకుండా అవార్డు వస్తుందని చాలామంది నమ్ముతున్నారు.
 అదే జరిగితే సాయిపల్లవి ఒత్తిడి తీరుతుంది. అభిమానుల
 ఆకాంక్ష నెరవేరుతుంది.



ఆ హారీ తెగ ఇబ్బంది
పెట్టేవాడు : స్వేతబను

మెదడి సినిమాతోనే కుర్రకారును హృదయాల్లో ప్రత్యేక
క్రీడ తెచ్చుకుంది. కొన్నెత్తగా ఆమె తెలుగు సినిమాకు
దూరంగా ఉంటోంది. తాజగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో
పాల్గొన్న ఆమె తన కటీర్ గురించి మాట్లాడారు. ఒక
తెలుగు సినిమా సెల్టలో దారుణంగా అవమానించారని
అన్నారు. ఆ సెల్టలో ప్రతిభక్కరూ శరీరాకృతి
విషయంలో ఎంతగానె ఎగతాళి చేశారని చెప్పారు. ఆ
మాటలు ఎంతగానో బాధించాయని అవేదన వ్యక్తం
చేశారు. “నల్గొ నేను సంతృప్తిగానే ఉన్నా నాకు
నచ్చిన సినిమాలు చేశాను. ప్రస్తుతం తెలివిజన్

అండ్రులీ రాజిస్తూన్నాను. తెరీ పరంగా ఇబ్బందించి సందర్భాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఒక తెలుగు సినిమా సెట్లో చాలా ఇబ్బందిపడ్డా. హీరోతో పోకి నేను ఎత్తు తక్కువగా ఉన్నానని సెట్లో ఉన్న ప్రతిబింబాలు నన్ను ఎగుతాళి తేసపారు. హీరో ఆరదుగులు ఉంటే ఈవిడేమో 5 అదుగులు ఉండసా కామెంట్ చేసేవారు. ఇక, హీరోతో వచ్చిన సమస్యలు మరో స్టాయిల్ ఉండేది. అతను ప్రతి సన్నిఖేవాన్ని మార్చేస్తుండేవాడు. గందరగోళానికి గురి చేసేవాడు రీటీస్ ఎక్కువగా తీసుకునేవాడు. నిజం చెప్పిలంపు నాక్కుడూ తెలుగు సరిగ్గా రాదు. కానీ, నేను ఏదో ఒకరకంగా డైలాగ్స్ నేర్చుకొని ఘాట్లో నడిపించేదో అతను మాత్రం అలా కాదు. మాత్రాషాష తెలుగీ అయినప్పటికీ అతనికి భాషపై పట్టు లేదు కానీ, నా మాత్రం నా కంట్రోల్లో లేని నా ఎత్తు గురించి

కామెంట్ చేసేవాడు. ఎత్తు అనేది వారసత్వంగా పసుంది కదా. దానికి నేనేం చేసేది. నాకు తెలిసి నేను అంత బాధపడిన సెట్ ఏడైనా ఉండంటే అదే” అని శ్వేతా బసు అన్నారు. 11 ఏళ్ల వయసులోనే నటిగా కెరీర్ ప్రారంభించింది శ్వేతా బసు ప్రసాద్. ‘మృద్గి’ అనే సినిమా అమె నటించిన తోలి చిత్రం. 2008లో తెరక్కిన కొత్తబంగారు లోకం’తో తెలుగులోకి ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఆ సినిమా విజయం తర్వాత రైడ్, ‘కాసోడ్’, కళవర్ కింగ్, ‘ప్రియుడు’, ‘జీనియన్’ వంటి చిత్రాల్లో యాక్ట్ చేశారు. 2018లో విదుదలైన ‘విజేష’ తర్వాత అమె తెలుగు సినిమాల్లో యాక్ట్ చేయలేదు. ప్రస్తుతం వెబ్సినీల్లు, సీరియస్లు చేస్తూ బిజీగా ఉంది. అప్పుడప్పుడు దర్శకత్వ శాఖలోనూ పని చేస్తుంటుంది.