

మిస్ వరల్డ్ పోటీలపై దుష్టచారం



హాలీవుడ్ వ్యాఖ్యలను ఖండించిన మంత్రి జూపల్లి హైదరాబాద్ : మిస్ వరల్డ్ పోటీలకు చాలా దేశాలతో పోటీపడి హైదరాబాద్ అవకాశం దక్కించుకుందని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. దీనిపై బిఆర్ఎస్ దుష్టచారం చేయడం దారుణమని అన్నారు. ఈ పోటీలతో తెలంగాణలోని పర్యాటక ప్రాంతాలు, హాస్టకళల గొప్పతనం ప్రపంచానికి తెలిసిందని చెప్పారు. హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో జూపల్లి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా భారాన ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు చేసిన ఆరోపణలపై మంత్రి స్పందించారు. **2లో**

నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

బుధవారం, జూన్ 4, 2025 సంపుటి - 20 సంచిక 245 వెల - 4రూ పేజీలు - 12
 Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

అధికారంలో లేకుంటే ఆవిర్భావంలో పాల్గొనరా

బిజెపి-బిఆర్ఎస్ కుట్ర రాజకీయాలపై జవాబివ్వండి బిఆర్ఎస్ తీరుపై మండిపడ్డ ప్రభుత్వ వివ్ ఆది శ్రీనివాస్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద పందగలా నిర్వహించినట్లు ప్రభుత్వ వివ్ ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. జూన్ 2న భారాన మాత్రమే ఈ వేడుకలను నిర్వహించలేదన్నారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడే తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం గుర్తుంటుందా అని ప్రశ్నించారు. **2లో**



రాగల రెండురోజులు తేలికపాటి వర్షాలు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడి **2**
 హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో రాగల రెండురోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం పేర్కొంది.



అమెరికాలో ఇబ్బంది పడితే చెప్పండి

వారికి బిఆర్ఎస్ అండగా నిలుస్తుంది అవసరమైన వక్రంలో న్యాయసహాయం కూడా అందిస్తాం అమెరికా చట్టాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాల్సింది మంచి మార్పు దివ్య విద్యార్థులు కృషి చేయాలి దాలని పర్యటనలో విద్యార్థులతో కలిసి

హైదరాబాద్ : అమెరికాలో వివిధ కారణాలతో ఇబ్బందులు పడే భారతీయ విద్యార్థులకు అండగా నిలబడతామని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఎన్నో ఆశలతో ఉన్నత విద్య కోసం వచ్చిన విద్యార్థులు, అవగాహన లేక ఏమైనా తప్పు చేస్తే వారికి అవసరమైన న్యాయసహాయం అందించేందుకు బిఆర్ఎస్ అమెరికా విభాగం తరఫున ప్రయత్నం చేస్తామని తెలిపారు. అమెరికా వచ్చిన విద్యార్థులు ఏదైనా కారణంతో తిరిగి వస్తే అతనితోపాటు వారి కుటుంబం ఎంతో ఆవేదనకు గురవుతుందన్నారు. అందుకే విద్యార్థులకు అండగా నిలబడేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నామని వెల్లడించారు. అయితే విద్యార్థులు కూడా అమెరికా చట్టాలను, అక్కడి సమాజంలో పుస్తూ మార్పులను అర్థం చేసుకొని మనుషులకోవాలని సూచించారు. స్థానిక చట్టాలతో పాటు- ఇక్కడి పరిస్థితులను ప్రతీ ఒక్క విద్యార్థి అవగాహన చేసుకోవాలన్నారు. **మిగతా 2లో**

కొత్త పరిశ్రమలు తీసుకొస్తాం



యువతకు ఉపాధి కల్పిస్తాం

అదే మా ప్రభుత్వ ధ్యేయం ఏడాదిన్నరలో రూ.3 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీస్ గ్లోబల్ హబ్ గా తెలంగాణ 'ఎవర్జెంట్ టెక్నాలజీస్' గ్లోబల్ వాల్యూ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రానికి కొత్త పరిశ్రమలు తీసుకొచ్చి తెలంగాణ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే తమ ధ్యేయమని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం నానక్ రామ్ గూడ హైన్వాయిల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో యూఎస్ కు చెందిన "ఎవర్జెంట్ టెక్నాలజీస్" గ్లోబల్ వాల్యూ సెంటర్ ను ఆయన లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఏడాదిన్నర వ్యవధిలో రూ.3 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చామన్నారు. ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, క్వాంటం కంప్యూటింగ్ లాంటి ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీస్ కు హాట్ గా తెలంగాణ ను మార్చేందుకు ప్రభుత్వం తరఫున తీసుకుంటున్న చర్యలను వివరించారు. ఏఐ రాజధానిగా హైదరాబాద్ ను మార్చాలనే సంకల్పంతోనే 200 ఎకరాల్లో ఏఐ సిటీని అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయబోతున్నామన్నారు. **2లో**



రైతులకు రక్షణగా భూభారతి చట్టం

రైతులను దగా చేసిన ధరణి పోర్టల్ అత్యంత పారదర్శకంగా భూభారతి కొత్త చట్టాలపై అవగాహన సదస్సులో భట్టి

రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడేలా 'భూభారతి' చట్టాన్ని జాగ్రత్తగా రూపకల్పన చేశామని తెలంగాణ డిప్యూటీ-సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. కాంగ్రెస్ రైతులకు మేలు చేసేలా చట్టాలు రూపొందించినందుకు, గత బిఆర్ఎస్ మాత్రం రైతులను దగా చేసే చట్టాలను తెచ్చిందన్నారు. అందుకు ధరణి పోర్టల్ నిదర్శనమన్నారు.



రేవంత్ సర్కార్ చర్యలు చేపట్టింది. దీనిలో భాగంగా నేటి నుంచి ఈ నెల 20 వరకు అన్ని మండలాల్లో రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. భూ భారతి చట్టం చరిత్రాత్మకం అని అన్నారు. భూ సంస్కరణలు తెచ్చింది మొదట కాంగ్రెస్ పార్టీనే అని గుర్తు చేశారు. **2లో**

24 గంటలు అందుబాటులో మాన్ సూన్ ఎమర్జెన్సీ టీమ్స్

వాతావరణ శాఖ సూచనలకు అనుగుణంగా ముందస్తు చర్యలు వర్షాకాల సన్నద్ధతపై సిఎం రేవంత్ సమీక్ష

హైదరాబాద్ : అనుకున్న సమయానికంటే ముందే వైరుతి రుతు పవనాలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారీ వర్షాలు కురవనున్నాయంటూ ఇప్పటికే వాతావరణ కేంద్రం సూచించింది. ఈ నేపథ్యంలో వర్షాకాల సన్నద్ధతపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. మాన్ సూన్ ఎమర్జెన్సీ టీమ్స్ 24 గంటలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. ఇప్పటికే గుర్తించిన 141 వాటర్ లాగింగ్ ప్యాంప్ లో వాటర్ హార్వెస్టింగ్ వెల్ఫేర్ పనుల్లో పురోగతిపై ఉన్నతాధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆరా తీశారు. హార్వెస్టింగ్ వెల్ఫేర్ కి చేరే వర్షపు నీటిని ఆలోచిస్తే పంపుల ద్వారా బయటకు పంపించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అలాగే వాతావరణ శాఖ సూచనలకు అనుగుణంగా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలంటూ ఉన్నతాధికారులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వర్షాలు, వరదలకు సంబంధించి కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి మానిటరింగ్ చేసేందుకు ఒక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. వర్షాలు పడినప్పుడు హైదరాబాద్ నగరంలో **2లో**



ఆధార్ కార్డు లాగే భూములకు త్వరలో భూధార్

భూధార్ నంబర్ కొట్టగానే అన్నివివరాలు వెల్లడి సర్వేయర్లను నియమించి భూముల సర్వే గత పదేళ్లపాటు రైతులు నాని ఇబ్బందులు పడ్డారు ఎప్పుడైతే రెవెన్యూ సదస్సులో మంత్రి తుమ్మల

భూములకు ఆధార్ కార్డు లాగే భూములకు త్వరలో భూధార్ తీసుకువస్తాం అని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా భూభారతి చట్టం తీసుకొచ్చామని అన్నారు. ఖమ్మం జిల్లా ఎర్రపాలెం సదస్సుకు మంత్రిలు ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తుమ్మల సదస్సులో మాట్లాడుతూ.. కంప్యూటర్ లో భూధార్ నంబర్ కొట్టగానే అన్ని వివరాలు వస్తాయని, లైసెన్స్ డి సర్వే యర్జను నియమించి భూములను సర్వే చేయిస్తామని చెప్పారు. గ్రామాల్లో రెవెన్యూ సమస్యల **2లో**

బనకచర్ల ప్రాజెక్ట్ మాకు సమ్మతం కాదు

దీనిపై ఇప్పటికే కేంద్రానికి ఫిర్యాదు చేశాం తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు ఇది వ్యతిరేకం నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ : గోదావరి నదిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్మించే తలపెట్టిన బనకచర్ల ప్రాజెక్టును వ్యతిరేకిస్తున్నామని రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ గా ఈ ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు తాము ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. దీనిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంగీకరించ బోమని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు ఇది భంగం కలిగిస్తుందన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి విలేజ్ కర్ణాటో మాట్లాడుతూ.. ఈ అంశాన్ని ఇప్పటికే కేంద్ర జల్ శక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ దృష్టికి తీసుకు వెళ్లి.. మాట్లాడామన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మించకుండా అడ్డుకోవాలని ఆయన్ని కోరామని చెప్పారు. **2లో**



యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు అంటే ఏమిటి..?

యువైబిడ్ స్టేట్లో ప్రతి 10 మందిలో ఒకరికి వారి జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో కిడ్నీ రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. ఈ సందర్భాల్లో యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు 8% నుండి 10% వరకు ఉంటాయి. మరి యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు అంటే ఏమిటి? ఇవి ఏర్పడటానికి కారణమేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం...

యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు అనేది ఒక రకమైన కిడ్నీ స్టోన్ వ్యాధి. మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అవి మూత్రపిండాలలో ఏర్పడతాయి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మూత్రపిండాల నుండి వచ్చే ఈ గడ్డి, స్పటికాకార నిక్షేపాలు మూత్ర నాళం నుండి మూత్ర నాళంలోకి ప్రయాణిస్తాయి. కడలని రాళ్ళు గణనీయమైన నొప్పి, పునరావృత మూత్ర నాళ అవరోధం, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.



యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళకు కారణాలు ఏమిటి? యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు ఏర్పడటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని చూసినట్లైతే.. ఆహారంలో యూరిక్ యాసిడ్ లేదా ప్రోటీన్స్ ముఖ్యమైనవిగా ఉంటాయి.

శరీరం యూరిక్ యాసిడ్ లేదా ప్రోటీన్స్ ముఖ్యమైనవిగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మూత్రంలో అప్పుం పెరుగుతాయి. ఇది తరచుగా జీవనంబంధమైన తల్లిదండ్రుల నుండి వారసత్వంగా వస్తుంది. ఇది గోట్ వంటి పరిస్థితులలో కనిపిస్తుంది, ఈ పరిస్థితి రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం, కీళ్లలో స్పటికాల బాధాకరమైన నిక్షేపాలు ఏర్పడటం వంటిది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మాదిరిగా కాకుండా, యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళకు తరచుగా జీవనశైలి మార్పులతో చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది ముందు గుర్తింపును చాలా కీలకం చేస్తుంది.

యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళ లక్షణాలు..
విన్న రాళ్ళు లక్షణాలు లేకుండానే బయటకు వెళ్ళగలిగినప్పటికీ, పెద్ద రాళ్ళు నొప్పి, మూత్ర విస్తరణలో ఇబ్బంది, ఇన్ఫెక్షన్, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ నడుము కింది భాగంలో ఇరువైపులా తీవ్రమైన నొప్పి, అస్పష్టమైన పొద్దునొప్పి, లేదా తగ్గని కడుపు నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం, వికారం లేదా వాంతులు, జ్వరం అంటే చలి, దుర్వాసనతో కూడిన మూత్రం లేదా అతిగా మూత్రం వెళ్ళడం వంటివి.

నడుం నొప్పితో ఇబ్బందిగా ఉందా..

ఇలా చేయండి.. నొప్పి మాయం అవుతుంది..!



వెన్నెముకపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. నిటారుగా కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకోవాలంటే బెల్ట్ వలె సహాయం తీసుకోవచ్చు. కొన్ని ధరించగలిగే పరికరాలు మీ భంగిమను గుర్తు చేస్తాయి. ఇవి వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.

బరువు నియంత్రణ.. బొద్దు చుట్టూ అధిక బరువు ఉంటే వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకే మొత్తం తయారైన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మాంసం తక్కువగా తీసుకుంటే బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలానే శరీరంలో వాపు తగ్గుతుంది.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం.. బలమైన వెన్నెముకకు సరైన వ్యాయామం అవసరం. రోజూ కనీసం 10 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా వెన్నెముక బలపడుతుంది. జీమిక వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లోనే యూట్యూబ్ లేదా ఆన్లైన్ దినచర్యలతో వ్యాయామం చేయొచ్చు. ఇది సులభంగా సాధ్యమవుతుంది.

వస్తువులను సరిగా ఎత్తడం.. వస్తువులు కదిలించేటప్పుడు తప్పుగా ఎత్తితే వెన్నెముక గాయంవచ్చు. ఇప్పుడు మార్కెట్లో సాఫ్ట్ లిఫ్టింగ్ అసిస్టెంట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి మీరు ఎత్తే వస్తువు బరువును గుర్తింపి.. ఎలా సురక్షితంగా ఎత్తాలో సూచిస్తాయి. ఇలా చేస్తే అనవసరమైన ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ప్రతి అరగంటకు లేదా గంటకు చిన్న విరామం తీసుకుని సాగదీసే వ్యాయామాలు చేయాలి. ఫోన్లో అలాంటి పెట్టుకోవచ్చు. ఒక్క రెండు నిమిషాలు శరీరాన్ని సాగదీయడం వల్ల కండరాలలోని ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. శరీర కదలిక సౌలభ్యం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వెన్నెముకపై కూడా తగ్గుతుంది. ఈ సాధారణ అలవాట్లు పాటిస్తే వెన్నెముకపైని తగ్గునవచ్చు.

నేటి డిజిటల్ జీవనశైలిలో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, శరీరాన్ని కదపకపోవడం వెన్నెముకపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందిని బాధిస్తుంది. భారతదేశంలోనే సగం మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే వెన్నెముకపైని తగ్గునవచ్చు. సరైన భంగిమ.. చెక్క భంగిమ వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువ అవుతుంది. ఎక్కువసేపు పంగి కూర్చోవడం, సగ్గా నడవకపోవడం

ఈ నీళ్లు తాగితే మ్యాజిక్ జరుగుతుంది..!

అందానికి అసలు సీక్రెట్ ఇదే..



కుంకుమపువ్వు ఒక విలువైన ఔషధ మొక్క దీన్ని జాప్రాన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువగా హిమాలయ ప్రాంతాల్లో పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న తంతువులా ఉండే ఈ కుంకుమపువ్వు శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీర ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు దీనిలో ఉండే పోషకాలు ఎంతో తోడ్పడతాయి. చర్మానికి మెరుకు రావాలంటే శరీరం లోపల శుభ్రంగా ఉండాలి. జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తే రక్తంలో మలినాలు తక్కువగా ఉంటాయి. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగితే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కుంకుమపువ్వు నీరు ఈ రెండు అంశాలను మెరుగుచేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను చక్కబెడుతుంది. రక్త ప్రసరణను గణనీయంగా మెరుగుచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ శరీరంలోకి కలుషిత పదార్థాలు, ఫాస్ఫేట్ వల్ల మలినాలు చేరతాయి. ఇవి చర్మంపై ముడిమలు, మచ్చలు వంటి సమస్యలు తీసుకురావచ్చు. కుంకుమపువ్వు నీరు ఈ మలినాలను శరీరం నుంచి బయటకు పంపిస్తుంది. తద్వారా చర్మం సహజంగా మెరుగుస్తుంది. ముఖం నిగిరింపుగా కనిపిస్తుంది. సహజంగా వెలిగే ముఖం కోసం ఇది ఒక మంచి సహాయక మార్గం. చాలా మందిని బాధించే మరో పెద్ద సమస్య ముడిమలు. ఈ ముడిమలు వల్ల ముఖం మీద

మచ్చలు, మంటలు కనిపిస్తాయి. కుంకుమపువ్వులో ఉండే యాంటి సెక్విక్ లక్షణాలు చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచతాయి. ఇది ముడిమలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమంగా మచ్చలు మసకబారతాయి. చర్మం మృదువుగా, మెరిసేలా మారుతుంది. కుంకుమపువ్వు నీరు తయారు చేయడం చాలా సులభం. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు నుండి మూడు కుంకుమపువ్వు తంతులు ను వేసి రాత్రినా తానబెట్టండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా తాగడం వల్ల మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోయి.. శరీరం శుభ్రంగా మారుతుంది. ఇది మీ ముఖానికి సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది. శరీరాన్ని తేలికగా ఉంచుతుంది. కుంకుమపువ్వు నీరు తాగటాన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. మంచి నిద్ర కావాలి. పండ్లు, కూరగాయలతో కూడిన ఆహారం తీసుకుంటే ఇది మరింత మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఈ మూడు అంశాల కలిపి ముఖం మీద తేజం సృష్టించగలిగిస్తాయి. కుంకుమపువ్వు నీరు సహజమైన, హానికర రసాయనాలు లేని అందాన్ని అందించే మార్గం. దీన్ని ప్రతిరోజూ ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ముడిమలు తగ్గుతాయి. ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

NINADAM MARKET

ఆల్టైం గరిష్టంగా తాకిన బ్యాంక్ నిష్ఠ..
సప్తాల్లో ముగిసిన సూచీలు
ముంబయి: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు (Stock market) సప్తాల్లో ముగిసాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో సానుకూల సంతోషం నడుమ ఉదయం లాభాల్లో ప్రాంతీయమైన సూచీలు ఆరంభంలోనే తీవ్ర ఒడుదొడుకులకు లోనయ్యాయి. ఐటీ, ఫైనాన్సియల్ సేవల్లో అమ్మకాలు సూచీలను కిందికి లాగాయి. గరిష్టంగా వద్ద లాభాల స్వీకరణ దీనికి తోడ్పడింది. దీంతో ఆరంభంలో లాభాల్లో కదలాడిన సూచీలు.. చివరకు సప్తాల్లో ముగిసాయి. సెన్సెక్స్ 81,492.50 పాయింట్లు (క్రీతం ముగింపు 81,373.50) వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. ఓ మోసపు శ్రేణిలో కదలాడిన సూచీ ఇంట్రాడేలో 81,774.23 వద్ద గరిష్టంగా తాకింది. ప్రధాన సేవల్లో అమ్మకాలతో డిలా పడిన సూచీ 80,575.09 వద్ద కనిష్టంగా తాకింది. చివరకు 636 పాయింట్లు సప్తాల్లో 80,737 వద్ద ముగిసింది. నిష్ఠ 174 పాయింట్లు సప్తాల్లో 24,542.50 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో అదాని ఫోర్స్, బజాజ్ ఫిన్ సర్వీస్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, వపర్ గ్రేడ్ కార్ రేషన్, ఎటర్నల్, ఇండస్ రిసోర్స్ టెక్నాలజీ, డీసీఎస్, మారుతి సుజుకి, అల్రాజిట్ సిమెంట్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఎన్టీపీసీ, టాటా మోటార్స్, టాటా స్టీల్ సేపు సప్తాల్లో ముగిసాయి. ఎంఐఎంఎం పేరు మాత్రమే బాధపడింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ట్రంట్ క్రూడ్ బ్రూయర్ ధర 64.56 డాలర్ల వద్ద క్రీడవస్తువందగా.. బంగారం ఖాస్సు 3,355 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.

ఆల్టైం గరిష్టంగా తాకిన బ్యాంక్ నిష్ఠ
హెచ్ఎస్బి బ్యాంక్, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వంటి ప్రధాన బ్యాంక్ రాజీందంబో బ్యాంక్ నిష్ఠ ఆల్టైం గరిష్టంగా తాకింది. ఉదయం 9:30 గంటల సమయంలో 56,161.40 వద్ద తాజా రికార్డును నెలకొల్పింది. తాజానే మదురై లాభాల్లో స్వీకరణకు దిగడంతో సప్తాల్లోకి జారుకుంది.

త్వరలో భారత్తో వాణిజ్య ఒప్పందం

అమెరికా వాణిజ్య కార్యదర్శి

భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం త్వరలో ఖరారు కానుందని అమెరికా వాణిజ్య కార్యదర్శి హెన్రీ బ్లూమ్ ఫీల్డ్ అభిమాని వ్యక్తం చేశారు. ఒప్పందం కుదిరేందుకు ఎంతో దూరం తీరిన వాషింగ్టన్లో జరిగిన భారత్-అమెరికా వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య సదస్సులో అన్నారు. చర్చల సందర్భంగా రెండు దేశాలు ఉమ్మడి ప్రయోజనాలను కనుగొన్నాయని, ఇది దీర్ఘకాలిక చర్చలలో పురోగతిని సూచిస్తుందని వెల్లడించారు. సమీప భవిష్యత్లో యువైబిడ్ స్టేట్స్, భారత్ మధ్య ఒప్పందాన్ని చూస్తారు. భారత్ ప్రభుత్వం తరఫున సరైన వ్యక్తిని పంపితే, తమ వైపు నుంచి కూడా సరైన వ్యక్తిని పంపిస్తాం. తద్వారా డై-టో-టో ఒప్పందం కుదురుతుంది. భారత్తో పాటు అమెరికాలో ముందుగా ఒప్పందం చేసుకునే దేశాలకు మెరుగైన డిల్ సాంకేతికతను అందిస్తాం. జూలై 4-9 తేదీల్లో ఒప్పందం కోసం ముందుకొచ్చే దేశాలకు అవకాశాలు

అమెరికా వాణిజ్య కార్యదర్శి

అమెరికా వాణిజ్య కార్యదర్శి హెన్రీ బ్లూమ్ ఫీల్డ్ వివరించారు. వాషింగ్టన్లో జరిగిన యూఎస్-ఇండియా స్ట్రాటజిక్ పార్టనర్షిప్ ఫోరం సదస్సులో ఆయన వ్యాఖ్యలు, వాణిజ్య ఒప్పందాలను వేగవంతం చేయడానికి బ్రంట్

ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు అర్థం పడుతోంది. పరస్పర మార్కెట్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఆధునిక డౌనాల్డ్ బ్రంట్ భారత్ సహా వాణిజ్యపై అధిక సంకాలు విధిస్తున్నారనే కారణంతో అనేక దేశాలపై పరస్పర సంకాలను ప్రకటించిన సంగతి తెలిసింది. దీంతో భారత్ సైతం వీలైనంత త్వరగా డై-టో-టో ఒప్పందం కుదుర్చుకునేందుకు తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. రెండు దేశాలు కలిసి ఓ అభిప్రాయానికి వచ్చాయి. వ్యాపారాల విషయంలో పరస్పర మార్కెట్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి అవసరమని ఉంది, దానికోసం ఒప్పందం ఖరారు కోసం పనిచేస్తున్నట్లు కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రి పీయూష్ గౌయల్ సోమవారం నాటి ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇటీవలే భారత్ పర్యటనకు వచ్చిన అమెరికా అధికారి భారత్ డిప్యూటీ సర్కులర్ లో ఉంది. ఈ నెలఖరూ నాటికి ఒప్పందం ఓ కొలిక్కి రానుందని సమాచారం.

టాటా హరియర్ ఈవీ విడుదల..!

ఒక్కసారి ఛార్జ్ చేస్తే 627 కిలో మీటర్ల ప్రయాణం

టాటా మోటార్స్ తన ఫ్లాగ్ షిప్ కార్లో ఒకటిగా హరియర్లో విద్యుత్తు వేరియంట్ (Tata Harrier EV)ను మంగళవారం భారత్ మార్కెట్లోకి లాంఛ్ చేసింది. ఇప్పటికే సోలో మీడియాలో విడుదల చేసిన కారు లుక్స్ ఆలోమెషన్ల ప్రయోజనం ఆకర్షించాయి. విలాసవంతమైన పవర్ ఫుల్ కార్లో లభించే పలు ఫీచర్లను వినియోగదారులకు టాటా ఈవీ అందించాలనే తీసుకొచ్చింది. నాలుగు వర్షాల్లో ఇది అందుబాటులోకి వచ్చింది. వాటిల్లో ఎంపర్ ఆర్, నైట్ రైడ్, సెన్సార్, డ్రైవ్ లైట్, పూర్ గ్రే ఉన్నాయి. ఇక పూర్తిగా నలుపు రంగులో సైల్ ఎడిషన్ కూడా టాటా విక్రయించనుంది. దీని బ్యాటరీ ప్యాకేజీ లైఫ్ టైమ్ వారెంటీ ఉంది. దీనిని టాటా పేర్లోంది. ఈ కారు ఎక్స్ షోరూమ్ ప్రారంభ మోడల్ ధర రూ. 21.49 లక్షలగా ప్రకటించింది. ఈ కారు బుకింగ్స్ జూలై 2వ తేదీ నుంచి మొదలు పెట్టనున్నట్లు టాటా ప్రతినిధులు తెలిపారు.

టాటా హరియర్ ఈవీ (Tata Harrier EV) 0-100 కిమీ/సే. కేవలం 6.3 సెకన్లలో అందుకోని ఈ క్రేజీలో వేగవంతమైన ఈవీగా నిలిచింది. డ్రైవ్, బ్యాట్ మోడ్ ద్వారా మోటార్ క్యూరబ్ల్యాడ్ (క్యూడ్ బిల్ డ్రైవ్) నాలుగు చక్రాలకు శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. ఇక డ్రైవింగ్లో శాండ్, రాక్ క్రాల్, బ్యాట్ మోడ్, ట్రాన్స్ ఫర్మల్ మోడ్, ఇన్ రోడ్ అసిస్ట్ వంటివి ఆరు రకాల మోడ్లు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ట్రాన్స్ ఫర్మల్ మోడ్లో వాహనం కింద రోడ్డును నేరుగా స్క్రీన్లో డిజైన్ చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆఫ్ రోడ్ ప్రయాణాలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక కారులో మంచి మరో కారుగా ఛార్జింగ్ చేసుకోనే అవకాశం దీనిలో ఉంది. హరియర్ ఈవీని ఒక్కసారి ఛార్జ్ చేస్తే 627 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయగలిగినట్లు వెల్లడి చేసింది. సుదూర ప్రయాణాలకు ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. దీనిని ఫ్యాన్స్ ఛార్జింగ్లో పెడిట్ కేవలం 15 నిమిషాల్లో 250 కిలోమీటర్ల ప్రయాణానికి సరిపడేలా బ్యాటరీ నిధివస్తుతుంది. దీనిలో మార్గం ఇటీవలే ఇంటిగ్రేషన్ డ్రైవర్ కు సమీపంలోని ఛార్జర్ తెలుస్తాయి. ఈ వెన్యూవీలో తొలిసారి 14.5 అంగుళాల శామ్సంగ్ నియో క్యూర్వల్ ఈవీ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్ కార్డు సాయంతో డిజిటల్ కీ యూజ్ చేయవచ్చు. రిమాట్ స్టార్ట్, రివర్స్ వంటి కూడా దీనిలో ఉన్నాయి. డ్రైవ్, పార్కింగ్ వంటి సేవలకు దీని ద్వారా చెల్లింపులు చేయవచ్చు.

మరోసారి ఉద్యోగులకు షాకిచ్చిన మైక్రోసాఫ్ట్..

అమెరికా వాణిజ్య కార్యదర్శి

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత టెక్నాలజీ సంస్థ మైక్రోసాఫ్ట్ (Microsoft) మరోసారి ఉద్యోగులకు షాకిచ్చింది. సంస్థ నిర్వహణను పునర్వ్యవస్థీకరించడం కోసం దాదాపు 300 మందికి పైగా ఉద్యోగులకు తేజ్ (layoffs) ప్రకటించినట్లు తెలిసింది. ఈ తొలగింపులు ప్రధానంగా అమెరికాలోని వాషింగ్టన్ కార్పొరేషన్ నుంచి జరిగాయి. అమెరికాలోని అమెరికాన్ (AI) ఆధారిత పరిణామాలు దృష్ట్యా సంస్థ వ్యూహాల్లో మార్పులు చేస్తోంది మైక్రోసాఫ్ట్ ప్రకటించింది. ఈ మార్పుల క్రమంలో తీసుకున్న చర్యల్లో భాగంగానే తాజా ఉద్యోగ తొలగింపులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇక మైక్రోసాఫ్ట్ తాజా లైఫ్ టైమ్ విభాగాల్లో జరిగింది అధికారికంగా వెల్లడించలేదు. అయితే, గత నెలల లైఫ్ టైమ్ ఉదాహరణలు బర్ని మాస్, ప్రధానంగా సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లు, డ్రాఫ్ట్ మేనేజర్ల వంటి టెక్నికల్ విభాగాలలోని వ్యక్తులు అధిక ప్రభావం పడే అవకాశముంది. అలాగే, తాజా ఉద్యోగ కోతలు సంస్థ మొత్తం ఉద్యోగుల్లో 1 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉన్నట్లు ది న్యూయార్క్ టైమ్స్ నివేదిక తెలిపింది. ఇదే మైక్రోసాఫ్ట్ గత నెలలో (మే 2025) సైతం దాదాపు 6,000 మందిని ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించిన విషయం తెలిసింది. ఇది మొత్తం ఉద్యోగులలో సుమారు 3 శాతం వేరకు ఉంటుంది. ఈ నిర్ణయం 2023లో 10,000 మంది ఉద్యోగులను తొలగించిన తర్వాత మైక్రోసాఫ్ట్ చరిత్రలో రెండవ అతిపెద్ద ఉద్యోగ కోతగా నమోదైంది.

