

తెలంగాణ గ్రూప్-2 తుది ఫలితాలు విడుదల

మొత్తం 783 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అభ్యర్థుల ఎంపిక పూర్తి

తుది జాబితా ప్రకటన

దసరా పండుగలోపే నియామక పత్రాలు

అందించేందుకు ఏర్పాట్లు

పరీక్షల తర్వాత 10 నెలల్లోనే ఫలితాలు

ఇచ్చామన్న టీజీపీఎస్సీ చైర్మన్

అధికారిక వెబ్ సైట్లో మెరిట్ జాబితా



2



నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

సోమవారం 29 సెప్టెంబర్ 2025

సంపుటి: 22

సంచిక: 10

వెల: రూ.7

పేజీలు: 12+8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

పదేళ్లలో న్యూయార్క్ను మరిపించే నగరం నిర్మిస్తా

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భీమా

చంద్రబాబు, వైఎస్ఆర్ భావితరాల కోసం ఆలోచించారు: సీఎం

రంగారెడ్డి జిల్లాలో పూర్వం సీటీ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ కార్యాలయానికి శంకుస్థాపన

ప్రాజెక్ట్పై వస్తున్న విమర్శలను ఖండించిన ముఖ్యమంత్రి

ఇది తన వ్యక్తిగత ఆస్తుల కోసం కాదని, భవిష్యత్ తరాల కోసమేనని స్పష్టీకరణ



హైదరాబాద్, నినాదం: తనకు పదేళ్లు సమయం ఇస్తే, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత నగరం న్యూయార్క్ను మించిపోయేలా తెలంగాణలో ఒక అద్భుతమైన నగరాన్ని నిర్మించి చూపిస్తానని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భీమా వ్యక్తం చేశారు. పూర్వం సీటీ ప్రాజెక్టుపై కొందరు చేస్తున్న విమర్శలను తీవ్రంగా ఖండించిన ఆయన, ఈ భూహత్యర ప్రాజెక్టు తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం కాదని, రాష్ట్ర భవిష్యత్ తరాల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసమేనని స్పష్టం చేశారు. రంగారెడ్డి జిల్లా కందుకూరు మండలం మీర్ఖాస్ పేటలో ఆదివారం పూర్వం సీటీ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (ఎఫ్సీడీఏ) కార్యాలయానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, “విదేశాలకు వెళ్లి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరూ న్యూయార్క్, సింగపూర్, దుబాయ్ నగరాల గొప్పదనం గురించి చెబుతుంటారు. మనం ఇంకెన్నాళ్లు ఆ నగరాల గురించి మాట్లాడుకుంటూ ఉండిపోవాలో అలాంటి ప్రపంచ స్థాయి నగరాన్ని ..మిగతా 2లో



బతుకమ్మ కుంటను
ప్రారంభించిన
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
హాజరైన ప్రముఖులు

2



ఛత్ పూజకు
యునెస్కో గుర్తింపు

‘మన్ కీ బాత్’లో ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ, నినాదం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తన నెలవారీ ‘రేడియో కార్యక్రమం ‘మన్ కీ బాత్’ 126వ ఎపిసోడ్లో ప్రసంగించారు. ముందుగా ఆయన స్వాంత్ర్య సమరయోధుడు భగత్ సింగ్కు నివాళులర్పించారు. భగత్ సింగ్ ప్రతి భారతీయు నికీ, ముఖ్యంగా దేశంలోని యువతకు స్ఫూర్తి దాయకుడని అన్నారు. ఉరి ..మిగతా 2లో

ఎక్కడెనా... తగ్గేదేలే!

అదిలాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరో, సెప్టెంబరు 28(నినాదం): సహజంగా అసాధారణ అక్రమ చర్యల్ని ప్రయివేటు వ్యవస్థల్లో చూస్తుంటాం. ఉద్యోగమంటే భక్తి, అదిపోతుందనే భయమో గానీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులెవరూ అటువంటి చర్యలకు సాహసించరు. రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలోని కరీంనగర్ డివిజన్ జోన్లో ఓ సబ్ రిజిస్ట్రార్ సాహసం అనితరసాధ్యమనే చెప్పాలి. ఇదివరకు పనిచేసిన స్థానంలో జీవోలను అతిక్రమించి పని చేసినట్లు అనేక ఆరోపణలున్నాయి. అవి నిజమనీ స్వయంగా ఆడిట్ బృందం నివేదించింది. అయినా సరే అధికారని ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న ప్రాంతంలోనూ మళ్లీ అదే తంతు మొదలెట్టినట్లు తెలిసింది. మంచీర్యాల జిల్లాకేంద్రంలో మొదలైన ఈ పూర్తి వ్యవహారంపై ‘నినాదం’ ఓ పరిశోధనాత్మక కథనం...



విదానపర్వ క్షేత్రం నినాదం బయటపెట్టిన రామగుండం కార్యాలయ బాగోతం

ఇక్కడా రామగుండం కథే రివీల్....

సుమారు యేడాదిన్నర క్రితం సదరు ఈ అధికారిని జీవో నెంబరు 257/2020 ను అతిక్రమించి వందలాది డాక్యుమెంట్లు చేసారని నినాదం దినపత్రిక పలు కథనాలు ప్రచురించింది. ఫలితంగా అనివార్య పరిస్థితుల్లో శాఖ ఉన్నతాధికారులనుండి వచ్చిన ఆదేశాల మేరకు అప్పటి ఆడిటింగ్ బృందం పరిశీలన జరిపారు. చివరగా 36 డాక్యుమెంట్లు వైల్డ్ షేర్ జరిగినట్లు నిర్ధారించా జిల్లా రిజిస్ట్రార్ డిస్మిస్ అథారిటీ అయిన అప్పటి డివిజన్ కి నివేదించగా, జీవోల రిటైరయిన ఆయన చివరి వర్సింగ్ దేవరకూ దానిపై స్పందించలేదు. పెద్దమొత్తంలో ముడుపులు చేతులు మారటంతోనే ఆ విధంగా వ్యవహరించాడని, దీంతో రాష్ట్ర స్థాయి ఓ ఉన్నతాధికారికూడా భాగస్వామ్యం అకారణంతోనే సదరు అధికారినిపై ఎటువంటి చర్యలకు ఉపక్రమించలేదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి.

ఇక ప్రస్తుత మంచీర్యాల కథ....

జిల్లా కేంద్రంలోని పాతమంచీర్యాల పరిధిలో గల రంగంపేట, సాయిబాబా టెంపుల్ ప్రాంతంలో ఇటీవల

రామగుండం తరహాలోనే చేసిన ఓ మూడు డాక్యుమెంట్లు నినాదం చేతనే చిక్కాయి. అందులో ఓ డాక్యుమెంట్ విషయానికొస్తే ఓ డాక్యుమెంట్కు సంబంధించి 8470 చ” గజాల నుండి 1542.75 చ” గజాలు ఒకటి, 968 చ” గజాలు విక్రయించినట్లు, అందులో కొంతభాగం రోడ్డు వెడల్పులో పోయినట్లు డ్రాఫ్టింగ్ చేయించారు. ఇక పై మినహాయింపు భూమిలోను మిగతా భూమి మొత్తం ఒకే డాక్యుమెంట్

ఆడిట్ జరిగితే అన్నీ బయటికొస్తాయంట!

ఇలా ఉండగా పై పరిణామాల నేపథ్యంలో సదరు అధికారిని రిపోర్ట్ చేసిన రోజునుండి ఆడిటింగ్ జరిపితే రామగుండం తరహాలోనే చేలాది తప్పుడు డాక్యుమెంట్లు బయటపడే అవకాశాలున్నాయని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై జిల్లా రిజిస్ట్రార్, అడిషనల్ డి.జి.డి.జిలు దృష్టి సారించాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



చేయాల్సి ఉండగా,

డాక్యుమెంట్లు చేసారు. ఇది అనేక ఆరోపణలకు ఊతమిస్తోంది. పైన తెలిపిన రోడ్ వెడల్పుకు పోయిన భూమి ఎంతా? సదరు భూమిని స్థానిక మున్సిపల్ కార్యాలయం పేరుతో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారా లేదా అనే వివరాలే ఇక్కడ ప్రస్తావించకపోవటం, వెరసీ ఇక్కడ

కొంపముంచిన రియల్టర్ల మధ్య తగాదా ? కాగా సదరు అధికారిని స్థానిక రియల్టర్లతో వ్యవహరించిన తీరే రహస్యాల వెలుగుచూసేలా చేసిందని ఆ వర్గాల్లోనే కొందరు చర్చించుకుంటున్నారు. అధికారిని కొందరితో సఖ్యతగా ఉండి, మరికొందరిని దూరం పెట్టడమే ఈ కార్యాలయ కొంపముంచినది పరిశీలకులు చెప్పలు కొరుక్కుంటున్నారు. ఏదేమైనా మొత్తానికి అసలు కహానీ బయటికొచ్చింది కనుక ఇప్పటికైనా సరైన విచారణ జరిపి జోన్లో డివిజన్ క్రమశిక్షణా చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

చూపబడుతున్న లేఅవుట్ లోనూ కనీస ఎల్ టీపీ నెంబర్ కూడా లేకపోవటం అనేక అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఇది కేవలం మచ్చుకుమాత్రమే కాగా ఇంకా నిత్యం ఇలాంటి వందలాది డాక్యుమెంట్లు ఇక్కడ జరుగుతున్నట్లు పలువురు ఘంటాపథంగా చెబుతున్నారు.



పండుగ రద్దీ.. కిటికిలాడుతున్న బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు

హైదరాబాద్, నినాదం: బతుకమ్మ, దసరా పండుగల సందర్భంగా సొంతాళ్లకు వెళ్లే ప్రయాణికులతో ప్రధాన బస్టాండ్లు అన్నీ రద్దీగా మారాయి. ఎంటీబీఎస్, జిబీఎస్ బస్టాండ్లు ప్రయాణికులతో కిటికిలాడుతున్నాయి. మరోపక్క సికింద్రాబాద్, కాచిగూడ రైల్వే స్టేషన్లు కిక్కిరిసిపోయాయి. సొంతాళ్లకు వెళ్లే ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ..మిగతా 2లో

సౌర విద్యుత్ గ్రామంగా ముఖ్యమంత్రి స్వగ్రామం కొండారెడ్డిపల్లి

దేశంలో రెండో గ్రామం, దక్షిణ భారత దేశంలో మొదటి గ్రామం



హైదరాబాద్, నినాదం బ్యూరో వీఫ్: సంపూర్ణ సౌర విద్యుత్ గ్రామంగా ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ రేవంత్ రెడ్డి స్వగ్రామం కొండారెడ్డిపల్లి గుర్తింపు పొందనుంది. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా పంగూర్ మండలంలో అచ్చంపేట ..మిగతా 2లో

బిహార్ సహా మరో 7 రాష్ట్రాలకు పరిశీలకులు నియమించిన ఈసీ

న్యూఢిల్లీ, నినాదం: బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు, మరో ఏడు అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికలకు జనరల్, పోలీస్, ఎక్స్ పెండిచర్ పరిశీలకులుగా 470 మంది అధికారులను కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదివారం నాడు నియమించింది. ఎన్నికలు సజావుగా, నిష్పక్షిణంగా నిర్వహించేలా అధికారులు తమ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తారని తెలిపింది. 470 మంది అధికారుల్లో 320 మంది ..మిగతా 2లో



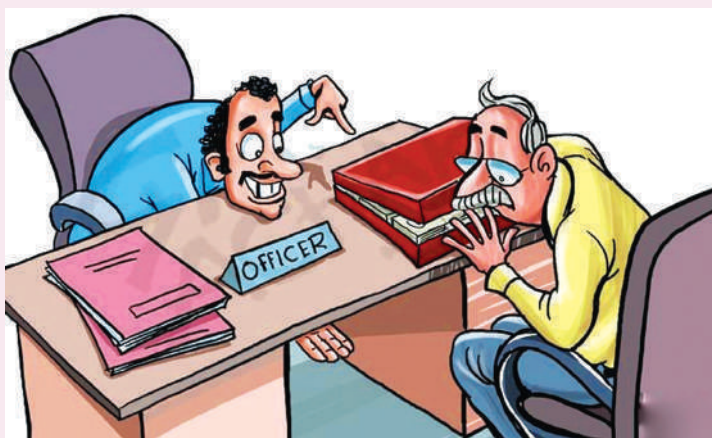
జనీసీల్స్ అవినీతికే అందలం?

ఓ వైపు వేతనాల రికవరీ... మరోవైపు పదోన్నతులు

అవినీతిపరుల ఇష్టారాజ్యం

అక్రమార్కులపై ఉన్నతాధికారుల చర్యలేవీ?

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూరో/మహాదేవపూర్ సెప్టెంబర్ 28, (నినాదం): ఎలకు కోలు తెచ్చి ఏడాది ఉతికినా.. నలుపు నలుపే కానీ తెలుపు రాదు.. అన్నట్లుగా గిరిజన కో ఆపరేటివ్ సంస్థల్లో అవినీతి అక్రమాలు జరుగుతున్నా చర్యలు మాత్రం శూన్యమే అవుతున్నాయి. ఒక్కో చోట ఒక్కో స్థానం చేసిన అధికారులకే పదోన్నతులు కల్పిస్తూ అవినీతిని ప్రోత్సహిస్తున్నారనే అనుమానాలు ..మిగతా 2లో



కరూర్ ఘటన
మృతుల కుటుంబాలకు విజయ్ రూ.20 లక్షల సాయం
తొక్కిరించిన ఘటనలో 39 మంది మర్దరణం
గాయపడిన వారికి రూ. 2 లక్షలు అందిస్తున్న వెల్లిడి

యువతకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు

గిరిజన విద్యార్థుల ప్రతిభకు బలమైన వేదిక కొత్త అధ్యాయనమే సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ

రాష్ట్ర మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క



జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూరో, (ములుగు) (నినాదం): యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుతో ఇక్కడి యువతకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు అందుతాయని రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ ..మిగతా 2లో

ఇది ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు..

ఏపీ పోలీసుల పనితీరుకు నిదర్శనం వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మనోహర్‌రెడ్డి

తాడేపల్లి, నినాదం: సవీంద్ర కేసులో పోలీసుల వ్యవహారాలపై శైలిపై సీబీఐ విచారణకు హైకోర్టు ఆదేశించడం గొప్ప విషయమన్నారు వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మనోహర్‌రెడ్డి. పోలీసుల వైఖరిపై హైకోర్టు సుమోటిగా స్వీకరించి సీబీఐకి అప్పగించడం అనేది మంచి పరిణామమన్నారు. ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెంప పెట్టు అయితే, పోలీసుల పని తీరుకు నిదర్శనమన్నారు. ఈరోజు(ఆదివారం, సెప్టెంబర్ 28వ తేదీ) తాడేపల్లి వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి మాట్లాడిన ఆయన.. వెంటనే హెచ్చరిక తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 'రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పౌరుల హక్కులను



కాలరాస్తోంది. హైకోర్టు ఎన్నిసార్లు హెచ్చరించినా పోలీసుల్లో మార్పు రాలేదు. బాలకృష్ణకు మెంటల్ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చామని డాక్టర్ కాకర్ల సుబ్బారావు స్వయంగా చెప్పారు. ఆ విషయాన్ని సోషల్ మీడియాలో రోజువారీ అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారు. జగన్ పర్యటనలను నియంత్రిస్తున్నారు. జగన్ సభలకు వచ్చే వారిని డ్రోన్ కెమెరాలతో గుర్తించి కేసులు పెడుతున్నారు. సాక్షి విలేజ్‌కర్నూ, యాజమాన్యం మీద

తప్పుడు కేసులు పెట్టారు. తప్పుడు కేసుల విషయంలో డీజీపీని కోర్టుకు పిలిపిస్తామని హెచ్చరించినా పోలీసుల్లో మార్పు రాలేదు. తప్పు చేస్తే కేసులు పెట్టాలిగాని అరెస్టులు చేయటానికే కేసులు పెడుతున్నారు. పోసాని కృష్ణమూర్తి, తురకా కిషోర్ సహా అనేకమంది మీద పదుల సంఖ్యలో కేసులు పెట్టారు. అరెస్ట్ క్రితం ఏదో జరిగిందని ఇప్పుడు కేసులు పెడుతున్నారు. సవీంద్ర కేసులో మళ్లీ అరెస్టు చేయటంపై హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. హైకోర్టు ఉద్దేశం జడ్జిలకు పైళ్లను తీసుకెళ్తే సీఐఐ (సీనియర్ ఇన్వెస్టిగేటివ్) చేశారు. జడ్జిల పైళ్లు ఉన్న హామన్నా కూడా పీఎస్ కి తరలించారు. ఏపీలో పోలీసుల పనితీరుకు ఇదే నిదర్శనం. డీజీపీ సోషల్ మీడియా వైఎస్సార్ సీపీ నేతల కుటుంబాలపై పెడుతున్న దారుణమైన హింసలు ప్రభుత్వానికి కనపడటం లేదా?, ఐ-టిడిపీ ఫైర్ న్యూస్ ఫ్యాక్టరీపై చర్యలు తీసుకోవాలి. వ్యక్తిత్వ హననం చేస్తూ పెట్టిన కేసులపై ప్రభుత్వం ఏం చర్యలు తీసుకుంది?, జగన్ ఫోటో వాల్చన్ డీపీ పెట్టుకుంటే కేసులు పెడుతున్నారు. బైకుల మీద జగన్ భిష్ము కనపడితే సీజ్ చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ఎల్లోమీడియా వైఖ్యం బాగా పెరిగింది. జగన్ రాష్ట్రం కోసం అప్పులు చేస్తే సోమాలియా, శ్రీలంక అవుతోందని రాశారు. అదే చంద్రబాబు అప్పులు చేస్తే రుణ సమీకరణ అంటూ ముద్దుగా రాస్తున్నారు' అని ద్వజమెత్తారు.

అమరావతిలో మరో అద్భుతం.. మంత్రి నారాయణ పరిశీలన



అమరావతి, నినాదం: రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతిలో మరో అద్భుతం ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. సహజనిర్మిత సాంస్కృతిక, సాంప్రదాయ పర్యాటక కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం పేర్కొనిన 'నామి ఐలాండ్'ను సందర్శించాలని భావించారు. ఈ మేరకు ఏపీ మంత్రుల బృందం దక్షిణ కొరియాలోని సియోల్‌కు వెళ్లింది. తాజాగా 'నామి డ్విపం' సీఈవో మిన్ క్యోంగ్ వూతో మంత్రి నారాయణ భేటీ అయ్యారు. నామి ఐలాండ్, పర్యాటకులను ఆకట్టుకునే చర్యలపై ఆయనను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మొత్తం 4,60,000 చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో అందమైన చెట్లు, పూల మొక్కలతో నామి డ్విపం ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఈవో మిన్ క్యోంగ్ పూ తెలిపారు. బ్లాగ్స్ సీటీగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దేందుకు నామి ఐలాండ్ విధానాలను అనుసరిస్తామని మిన్ క్యోంగ్ వూకు మంత్రి నారాయణ వివరించారు. కాగా సియోల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రాల్లో నామి ఐలాండ్ ఒకటి. ఈ ఐలాండ్‌లో అంతరాత్మిక కన్వెన్షన్ సెంటర్ తో పాటు ఏడాది మొత్తం సంగీత ఉత్సవాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. దీంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యాటకులను ఇప్పటికే ఆకర్షిస్తోంది. దీంతో ఇలాంటి ఐలాండ్‌ను కూడా అమరావతిలో ఏర్పాటు చేసి ప్రపంచ దృష్టికి ఆర్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రయత్నం మొదలు పెట్టింది.

ఆంక్షలు సరికాదు.. సఖ్యత ముఖ్యం మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

అమరావతి, నినాదం: ఆంక్షలు సరికాదని.. సఖ్యత ముఖ్యమని ఆగ్రరాజ్యం అమెరికాకు మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు సూచించారు. విశాఖలో నిర్వహించిన వైపి సత్కారాయణ రాసిన 'లిజెన్స్ ఎఫ్ కి' పుస్తకావిష్కరణ' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వెంకయ్యనాయుడు... ఆగ్రరాజ్యం అమెరికా తీరుపై ఆయన మండిపడ్డారు. ఆగ్రరాజ్యం సఖ్యతతో ఉండాలి కానీ ఆంక్షలతో కాదని చెప్పారు. ప్రధాని మోడీ విధానంతో భారత్‌పై అమెరికా ఆంక్షలు ప్రభావం చూపలేవన్నారు. స్వదేశీ వస్తు నియమాన్ని ప్రోత్సహించాలని, పాలించాలని విలుపునిచ్చారు. నేటితరం పిల్లలకు నైతికత, విలువలు నేర్పించాలని వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు.

భారీగా చేరిన వరదనీరు..

ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక

ప్రకాశం, నినాదం: ఏపీలో కొద్దిరోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో నదులు, వాగులు పొంగిపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే ఎగువ ప్రాంతంలోని వరద నీరు అంతా ప్రకాశం బ్యారేజీలోకి చేరడంతో వరద ఉధృతి కొనసాగిస్తోంది. బ్యారేజీలో ఇన్ ఫ్లో, ఔట్ ఫ్లో 5,62 లక్షల క్యూసెక్కులకు చేరింది. దీంతో 69 గేట్లను ఎత్తి నీటిని కిందకు విడుదల చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే లంక ప్రాంత ప్రజలను అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. బ్యారేజీ నుండి భారీగా కృష్ణా నదిలో చేరుతుండటంతో వరదల దృష్ట్యా సరిహద్దు మండలాల్లో కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్ 77948 94544 కాగా భట్టిప్రోలు మండల కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్ 81798 86300గా ప్రకటించారు.

చంద్రబాబు పూర్తిగా ఆర్ఎస్ఎస్ వాదిలా మారిపోయారు

వైఎస్ షర్మిల
ఆమెకు రాష్ట్రంలో
ఉండే హక్కు లేదు
టీటీడీ సభ్యుడు భాను ప్రకాష్

అమరావతి, నినాదం: టీటీడీ నిధులతో రాష్ట్రంలోని దళితవాడల్లో 5 వేల అలయాలను నిర్మిస్తామని సీఎం చంద్రబాబు చేసిన ప్రకటనపై ఏపీసీఎస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ పద్మిల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు పూర్తిగా ఆర్ఎస్ఎస్ వాదిలా మారిపోయారని, ఇది రాజ్యాంగ



ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా వెంటనే సంప్రదించాలని తెలిపారు.



డిమాండ్ చేశారు. దళితవాడల్లో అలయాలు కడితే.. దళితుల్ని పూజారులుగా నియమిస్తారా లేక దళితులకే అవకాశం ఇస్తారా? సీఎం స్పష్టంగా చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. టీటీడీ నిధులతో 5 వేల అలయాల నిర్మాణంపై పద్మిల చేసిన వ్యాఖ్యల్ని టీటీడీ సభ్యుడైన భాను ప్రకాష్ తప్పుపట్టారు. పద్మిల చేసిన వ్యాఖ్యలు ఖండించిన ఆయన.. రాష్ట్రంలో అలయాల నిర్మాణాన్ని పుతిరేకించడం దారుణమన్నారు. పద్మిల కుటుంబం హిందూధర్మ వినాశనానికి పనిచేస్తోందని ఆరోపించారు. తిరుమల గురించి తెలియనివారికి మాట్లాడే హక్కు లేదన్నారు. అసలు పద్మిలకు ఇక్కడ ఉండే అర్హత లేదని, ఆమె జైరూసలేం వెళ్లాలని వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు.

కృష్ణా నదికి పోటెత్తిన ప్రవాహం..

పల్నాడు జిల్లాలో భారీగా వరదలు
పల్నాడు, నినాదం: ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి కృష్ణా నదికి భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద 15.5 అడుగులకు నీటిమట్టం చేరింది. ఈ మేరకు రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేశారు. మరోవైపు పులివెందులలో ప్రాజెక్టు 18 గేట్లు ఎత్తి నీరు విడుదల చేశారు. దీంతో కృష్ణానది నీరు పల్నాడు జిల్లాలో పలు ప్రాంతాల్లోకి చేరింది. వరద నీరు రోడ్లపైకి చేరడంతో పలు ప్రాంతాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. అమరావతి-పెద్దవద్దూరు రహదారిపైనా వరద నీరు నిలిచిపోయింది. అమరావతి, వెకుంకపూరు, పెద్దవద్దూరు ప్రాంతాల్లోని పంటపొలాలు నైతం నీటమునిగిపోయాయి. తాడేపల్లి రామపురంలోని పత్తాకారుల కాలనీ జలదిగ్భంధంలో చిక్కుకుంది. దీంతో జిల్లా కలెక్టర్ అప్రమత్తమయ్యారు.



వరద ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. వరద బాధితులను దగ్గరుండి పునరావాసాలకు తరలించారు.

ఏపీ ప్రజలకు గుడ్‌న్యూస్..

తగ్గనున్న విద్యుత్ ఛార్జీలు..

అమరావతి, నినాదం: ఏపీ ప్రజలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. గత ప్రభుత్వం ప్రజలపై మోపిన విద్యుత్ ఛార్జీల భారాన్ని తగ్గించనున్నట్లు ప్రకటించింది. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం ట్రా ఆప్ ఛార్జీల పేరుతో ప్రజల నుంచి వసూలు చేసిన రూ.923.55 కోట్లను మినహాయించనున్నట్లు తెలిపింది. దీనివల్ల ఈ ఏడాది సేతుంటి నుంచి వచ్చే ఏడాది ఆక్టోబర్ వరకూ.. ఏడాది పాటు ప్రజలకు విద్యుత్ బిల్లుల నుంచి ఉపశమనం కలగనుంది. ఈ మేరకు APERC ఉత్తరాలు జారీ చేసింది. ట్రా ఆప్ ఛార్జీల షేన్‌లో ట్రా డౌన్ ఛార్జీలను పరిచయం చేస్తామని విద్యుత్ శాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. 2024-25 ఫైనాన్సియల్ ఇయర్ కు డిస్కంలు రూ.2,758.76 కోట్లకు ట్రాఆప్ ఛార్జీలకు దాఖలు చేయగా.. APERC రూ.1863.64 కోట్లకు మాత్రమే ఆమోదం చేసింది. డిస్కంలు ప్రజల నుంచి రూ.2787 కోట్లు వసూలు చేయగా.. అందులో నుంచి రూ.1863.64 కోట్లను



మినహాయించి.. అదనంగా వసూలు చేసిన రూ.923.55 కోట్లను తిరిగి చెల్లించాలని ఆదేశించింది. వినియోగదారులకు యూనిట్ కు 13 పైసలు చొప్పున లబ్ధి చేకూరనుంది.

గ్యాస్ వినియోగదారులకు మరో శుభవార్త..

త్వరలో ఇబ్బందులకు చెక్

అమరావతి, నినాదం: గ్యాస్ సిలిండర్ల వాడుతున్నారా? మీ ఎల్పిజీ సప్లయర్ తో ఇబ్బందులు పడుతున్నారా? అయితే మీకు శుభవార్త. త్వరలోనే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టేలా పెట్రోలియం మరియు సహజ వాయువు నియంత్రణ బోర్డు కసరత్తు చేస్తోంది. నవ్వుని మోజైల్ నెట్ వర్క్ నుంచి ఇతర నెట్ వర్క్ కు మార్చబుల్ అయినట్లుగానే ఇక్కడ వంట గ్యాస్ వినియోగదారులు తమ ప్రస్తుత కనెక్షన్ మార్చుకుంటానే తమ సరఫరాదారుని మార్చుకునే వీలు కల్పించేలా ఎల్పిజీ బోర్డులోని అందుబాటులోకి తీసుకురాబోతున్నారు. ఈ మేరకు ఈ ప్రతిపాదనపై అభిప్రాయాలు స్వీకరించేందుకు పెట్రోలియం, నేచురల్ గ్యాస్ రెగ్యులేటరీ బోర్డు నాటీసు విడుదల చేసింది. పీఎస్ఆర్పీ తెలిపిన ప్రకారం స్థానిక డిస్ట్రిబ్యూటర్‌కు సాంకేతిక లేదా నిర్వహణ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు వినియోగదారులకు ప్రత్యామ్నాయం లేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా ఎల్పిజీ



ఇంటరావరబిలిటీ ప్రేమ్‌వర్క్ ను తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం జరుగుతోందని తెలిపింది. ఈ విధానం అందుబాటులోకి వస్తే వినియోగదారులకు మరిన్ని ఎంపికలు, మెరుగైన సేవలను అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

భవానీ భక్తులపైకి దూసుకెళ్లిన కారు..

ఇద్దరు మృతి

తూర్పుగోదావరి, నినాదం: తూర్పుగోదావరి జిల్లా నల్లజర్ల మండలం పుల్లెలపాడులో వివాదం చోటు చేసుకుంది. ఇద్దరు భవానీ భక్తులపైకి కారు దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటనలో మరో వ్యక్తి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మృతులు శివ, శ్రీమా గుర్తించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఇద్దరు మృతదేహాలను హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. అనంతపురి జిల్లా నక్కపల్లి మండలం డోసలపాడుకు చెందిన శివ, శ్రీమ భవానీ మాల సమర్పించేందుకు విజయవాడ దుర్గమ్మ దగ్గరకు వెళ్తున్నారా కారు ఢీకాట్టింది. దీంతో స్థానికలోనే ఇద్దరు మృతి చెందారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



శ్రీశైలం పుణ్యక్షేత్రంపై డ్రోన్..

పోలీసుల అదుపులో ఇద్దరు యువకులు
శ్రీశైలం, నినాదం: ప్రఖ్యాత పుణ్యక్షేత్రం శ్రీశైలంపై ఇద్దరు యువకులు డ్రోన్ ఎగరవేశారు. పరిసరాలను చిత్రీకరించారు. దీంతో భక్తులు ఆందోళనకు దిగారు. అలయాపై డ్రోన్ ఆవరేట్ నిషేధం ఉన్నా ఇద్దరు యువకులు అత్యుత్సాహానికి పాల్పడ్డారని మండిపడ్డారు. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో ఇద్దరు యువకులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. శివాజీ స్మారక కేంద్రం నుంచి డ్రోన్ ఆవరేట్ చేసినట్లు గుర్తించారు. డ్రోన్ ను స్వాధీనం చేసుకుని ఫోటోలు, వీడియోలను పరిశీలించారు. అలయ గోపురాలు, దేవస్థానం పరిసరాలు, భక్తుల తాకిడి దృశ్యాలను డిలేట్ చేశారు. సరదాగా చేశారా? లేదా మరేదైనా ఉందా కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం శ్రేష్ఠంలో డ్రోన్ వినియోగం వల్ల భక్తుల ముప్పు ఉండే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఎవరు డ్రోన్ వినియోగించిన కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.



పుష్కరఘాట్‌లో వరద ఉధృతి..

ఇద్దరు భవానీ భక్తులు గల్లంతం
రాజమండ్రి, నినాదం: రాజమండ్రి వద్ద గోదావరికి వరద ఉధృతి కొనసాగుతోంది. అయితే ఈ ఉధృతిలో ఇద్దరు భవానీ భక్తులు గల్లంతయ్యారు. ఎస్ఆర్ఎస్ బృందాలు గాలిస్తున్నాయి. భక్తులెంద్రూ రాజమండ్రికి చెందిన వాగా గుర్తించారు. వరద ప్రవాహం ఉండటంతో పుష్కర ఘాట్ వద్ద ప్రవాహం ఉధృతిగా ఉంది. దీంతో ఆక్రమికి ఎవరిని అనుమతించడంలేదు. ఇద్దరు గల్లంతు కావడంతో పోలీసుల గన్సి నిర్వహించారు. పుష్కర ఘాట్ మొత్తం బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడ నాలుగు ఉప నదులు పొంగిపొరడంతో కాజోలపై గోదావరి నీరు ప్రవాహిస్తోంది. దీంతో పలు చోట్ల కాజో వేలు పూర్తిగా మునిగిపోయాయి. ఈ మేరకు పడమల యంత్రం 27 లంక గ్రామాల ప్రజలందరూ పునరావాసాలకు వెళ్తున్నారు.



సీటు కోసం గొడవ..

ఆర్టీసీ బస్‌లో వృద్ధురాలిపై దాడి

అమరావతి, నినాదం: శ్రీ బస్సు పథకం కొందరు మహిళల్లో గొడవలకు దారి తీస్తోంది. ఆర్టీసీ బస్సులో మహిళలు ఉచితంగా ప్రయాణాలు చేస్తున్నారు. అయితే సీటు కోసం కొందరు మహిళలు అగ్రహావేశాలకు గురవుతున్నారు. కొన్ని సమయాల్లో కొట్లాటవరకు వెళ్తున్నారు. వృద్ధులని కూడా చూడకుండా పిడుగుధులు కురిపిస్తున్నారు. తాజాగా జరిగిన గొడవలో వృద్ధురాలు రోడ్డుకూర్చు. అనంతపురం జిల్లా కదిరిలో వృద్ధురాలితో పాటు ప్రయాణికులు బస్సు ఎక్కారు. అయితే సీటు కోసం ఆమెతో ఇద్దరు మహిళలు గొడవకు దిగారు. బూతులు తిడుతూ వృద్ధురాలిపై దాడి చేశారు. దీంతో ఆ వృద్ధురాలు ఏడుస్తూ బస్సు ముందు బ్రెయింబింది. వృద్ధురాలైన తనకు సీటు ఇవ్వమన్నందుకు తనపై కొందరు మహిళలు దాడి చేశారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీంతో ఇద్దరు మహిళలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.



పవన్ కల్యాణ్ ఇంటికి సీఎం చంద్రబాబు..

అమరావతి, నినాదం: హైదరాబాద్‌లోని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఇంటికి సీఎం చంద్రబాబు వచ్చారు. గత కొన్ని రోజులుగా వెర్రిల్ ఫీవర్‌తో బాధపడుతున్న పవన్ కల్యాణ్‌ను చరాపర్చించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్‌తో మాట్లాడి.. ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్నారు. మెరుగైన వైద్యం అందించాలని కోరారు. మరోవైపు.. పవన్ కల్యాణ్ నడించిన ఓటీ సీనిమా బ్యాక్సీస్ వద్ద మంచి వసూళ్లు సాధిస్తోంది. తొలి మూడ్రోజుల్లోనే దాదాపు రూ.250 కోట్ల కలెక్షన్లు వసూలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇవాళ ఆదివారం సెలవుదినం కావడంతో మరింత పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. మొత్తంగా సోమవారం నాటికి రూ.300 కోట్ల క్షణలో చేరే అవకాశం ఉందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.



ఈ ఆకులు అమృతం కన్నా పవర్‌ఫుల్..

దెబ్బకు ఆ వ్యాధులన్నీ పరారే..

బాబోయ్.. నిద్రలేమి కాదు.. 9 గంటల నిద్ర..!

దేశంలో తులసి మొక్కను పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగినాయి. అందుకే.. తులసిని ఆయుర్వేదంలో తల్లిలాంటి మూలికగా పరిగణిస్తారు. ఇది మతపరంగానే కాకుండా ఆరోగ్యపరంగా కూడా ముఖ్యమైనది. తులసిని తీసుకోవడం వల్ల వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తులసిలో.. జలుబు, ప్లూ, దగ్గు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించడం, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తులసిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యూజినాల్ వంటి ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి.. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. తులసి కషాయం తాగితే.. ఎన్నో సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



తులసి కషాయం ..

తులసి కషాయం అనేది అల్లం, నల్ల మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, అతిమధురం వంటి ఇతర ఔషధ సుగంధ పదార్థాలను మూలికలతో తులసి ఆకులను మరిగించి తయారుచేసే ఆయుర్వేద పానీయం. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లెక్షన్ల నుండి కూడా రక్షిస్తుంది.

అవుతాయి.. ఇది జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. తులసి కషాయం దగ్గును తొలగిస్తుంది..

అంతేకాకుండా శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది వ్యాధులకు శరీర నిరోధకతను పెంచడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. ఇది పిల్లలు - వృద్ధులకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

తులసి కషాయాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి:

అన్నెకన్న వచ్చే ప్రమాదం తప్పదు..

పర్యాకాలంలో ఇన్ఫ్లెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.. ఎందుకంటే పర్యాకాలంలో ధూళి, కలుషితమైన నీరు, క్రిములు చేగంగా వ్యాప్తిస్తాయి. తులసి కషాయం దాని యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాల కారణంగా వీటి నుండి రక్షిస్తుంది. అంతేకాకుండా.. శీతాకాలంలో జలుబు, దగ్గు వ్యాధులు సర్వసాధారణం

తులసి కషాయాన్ని తయారు చేయడానికి, ఒక గ్లాసు నీరు తీసుకొని 5-7 తులసి ఆకులు జోడించండి. 1 అంగుళం అల్లం ముక్క, 3-4 నల్ల మిరియాలు, కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క జోడించండి. నీరు సగం తగ్గే వరకు మరిగించండి. కావాలనుకుంటే, రుచి కోసం చల్లబడిన తర్వాత కొద్దిగా తేనె జోడించండి. ఈ కషాయాన్ని రోజుకు 1-2 సార్లు తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

తులసి కషాయం ఈ వ్యాధులను నయం చేస్తుంది..

తులసి కషాయం జలుబు - దగ్గు నుండి ఉపశమనాన్ని తెచ్చుతుంది. తులసి మొక్కలు వగలు, రాత్రి ఆక్సిజన్లు విడుదల చేస్తాయి.. ఇవి ఇతర మొక్కలలో ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. తులసి H1N1, డెంగ్యూ, మలేరియా, సాధారణ జలుబుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఆధునిక పరిశోధన నిరూపించింది. దీని ఫైటోకెమికల్స్ సెల్ DNA విచ్ఛిన్నతను నిరోధిస్తాయి. ఇది సహజ క్యాన్సర్ నిరోధక విజెంట్‌గా మారుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రూ. 300కే రోజుకి 3జీబీ డేటా! కొత్త రిచార్జ్ ప్లాన్స్పై మీరూ ఓ లుక్కేయండి!

బీఎస్ఎన్ఎల్ సంస్థ 4జీ నెట్వర్క్‌లోకి లేట్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చినా లేట్‌గా ఉన్నది. క్లాడ్ జెస్ట్ ఫ్యూచర్ రెడీ 4జీ టెక్నాలజీని రెడీ చేసింది. అంటే ఫ్యూచర్ లో ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా 5జీకి అప్‌గ్రేడ్ చేసుకునే వీలుంటుంది.



కొత్త ప్లాన్స్

4జీ నెట్వర్క్ మొదలుపెట్టిన సందర్భంగా బీఎస్ఎన్ఎల్ కొత్త రిచార్జ్ ప్లాన్స్ ను ఆన్‌లైన్ చేసింది. ఇందులో రూ.225 పైనే చాలా పావులలో అవుతాయి. రూ.225 కే రోజుకు 2.5జీబీ చాలా పావులలో అవుతాయి. రూ.225 కే రోజుకు 2.5జీబీ డేటా, అనలిమిటెడ్ లోకల్ కాల్స్, రోజుకు 100 మెసిజ్ లు పొందొచ్చు. ఈ ప్లాన్ నెల రోజుల వ్యాలిడిటీతో వస్తుంది. రూ.229 ప్లాన్ తో రోజుకు 2జీబీ డేటా, అనలిమిటెడ్ కాల్స్, 100 మెసిజ్ లు, నెల రోజుల వ్యాలిడిటీ, అలాగే రూ.199 ప్లాన్ తో రోజుకు 2జీబీ డేటా, 28 రోజుల వ్యాలిడిటీ ఉంటుంది. అలాగే ఈ లిస్ట్ లో మరికొన్ని ప్లాన్స్ కూడా ఉన్నాయి. అలాగే వివరాలిక్కే వెళ్తే..

రూ.2399 ప్లాన్ తో రోజుకు 2జీబీ డేటా, 365 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.1999 ప్లాన్ తో రోజుకు 1.5 జీబీ డేటా, 330 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.997 ప్లాన్ తో రోజుకు 2 జీబీ డేటా, 160 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.599 ప్లాన్ తో రోజుకు 3 జీబీ డేటా, 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.347 ప్లాన్ తో రోజుకు 2 జీబీ డేటా, 50 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.299 ప్లాన్ తో రోజుకు 3 జీబీ డేటా, 30 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.247 ప్లాన్ తో 50 జీబీ డేటా, 30 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.239 ప్లాన్ తో రోజుకు 2 జీబీ డేటా, 1 నెల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.197 ప్లాన్ తో మొత్తం 4 జీబీ డేటా, 300 నిమిషాల కాల్‌లిం టైం , 54 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.153 ప్లాన్ తో రోజుకు 1 జీబీ డేటా, 25 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రూ.147 ప్లాన్ తో మొత్తం 10 జీబీ డేటా, 25 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది.



5 రోజుల్లో రూ.16 లక్షల కోట్ల నష్టం..

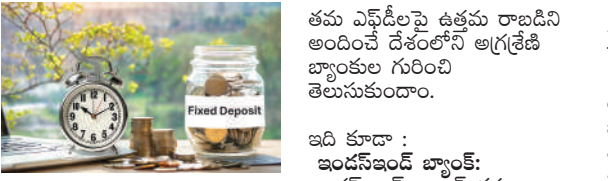
గత వారం (సెప్టెంబర్ 22 నుండి 26 వరకు) స్టాక్ మార్కెట్ల సమ్మేలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ కాలంలో భారత స్టాక్ మార్కెట్ల తీవ్ర క్షీణతను సమూహ చేసింది.

ఈ క్షీణత చాలా తీవ్రంగా ఉండటంతో పెట్టుబడిదారులు కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే రూ.16 లక్షల కోట్లు కోల్పోయారు. శుక్రవారం ఒక్క రోజే సుమారు రూ.7 లక్షల కోట్ల నష్టం వాటిల్లింది. శుక్రవారం సెన్సెక్స్ 7733.22 పాయింట్లు లేదా 0.90% పడిపోయి 80, 426.46 వద్ద ముగిసింది. దీనితో గత వారంలో దాదాపు 2,587 పాయింట్ల క్షీణ తను సమూహ చేసింది. ఇంతలో నిస్సే 50 కూడా 236.15 పాయింట్లు లేదా 0.95% పడిపోయి 24,654.70 వద్ద ముగిసింది.

స్టాక్ మార్కెట్ ఎందుకు పడిపోయింది?

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ H-1B వీసాల కోసం ఖజానను పెంచాలని తీసుకున్న నిర్ణయం కారణంగా ఐటీ స్టాక్లు ఒత్తిడిలో ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఐటీ స్టాక్లు అత్యధికంగా క్షీణించాయి. దీని కారణంగా శుక్రవారం నిస్సే ఐటీ అత్యధికంగా నష్టపోయింది. టీఎస్ ఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్, ఇన్ఫోసిస్ వంటి భారతీయ ఐటీ కంపెనీల షేర్లు శుక్రవారం పరుగులు చేశాయి. నిస్సే ఐటీ ఇండెక్స్ 8% క్షీణించి, దీనివల్ల అతిపెద్ద నష్టాన్ని చవిచూసింది. టీఎస్ఎస్ 52 వారాల కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది.

ఉత్తమమైన వడ్డీ రేట్లు.. ఏ బ్యాంకు ఎంతో తెలుసా?



తమ ఎఫ్డీలపై ఉత్తమ రాబిట్‌ని అందించే దేశంలోని అగ్రశ్రేణి బ్యాంకుల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఇది కూడా : ఇండస్‌ఇండీ బ్యాంక్ తన ఎస్ఆర్ఆఫ్ ఎఫ్డీలపై చాలా మంచి వడ్డీ రేట్లను అందిస్తుంది. ఇండస్‌ఇండీ బ్యాంక్ 1 సంవత్సరం ఎస్ఆర్ఆఫ్ ఎఫ్డీ రేటు 7 శాతం. కోఆర్డ్ మహేంద్రా బ్యాంక్ కోఆర్డ్ మహేంద్రా బ్యాంక్ NRI FD పై వడ్డీ రేటు 6.6 శాతం. ఈ వడ్డీ రేట్లు 1 సంవత్సరం కాలానికి ఉంటాయి.

HDFC బ్యాంక్: HDFC బ్యాంక్ 1-సంవత్సరం ఎస్ఆర్ఆఫ్ ఎఫ్డీ వడ్డీ రేట్లు కూడా 6.6 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇది ఒక అద్భుతమైన పెట్టుబడి ఎంపిక.

ఐసిఐసి బ్యాంక్: ICICI బ్యాంక్ 1-సంవత్సరం NRI FD వడ్డీ రేట్లు కూడా 6.6 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇది ఒక అద్భుతమైన పెట్టుబడి ఎంపిక.

సాధారణంగా మనం తక్కువ నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని అనుకుంటాము. కానీ నిజం ఏమిటంటే మనం ఎక్కువసేపు నిద్రపోయినా కూడా ఆరోగ్య ప్రమాదాల భయం ఇంకా ఉంటుంది. అవును, నేటి ఆధునిక జీవనశైలి, ఇతర లైఫ్ కారణంగా చాలా మంది రాత్రిళ్ళు అలస్యంగా నిద్రపోతున్నారు. ఉదయం కూడా అంతే అలస్యంగా నిద్రలేస్తుంటారు. కానీ, ఇటీవలి అధ్యయనం ప్రకారం, మీరు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతారనేది, నిద్ర నుండి మేల్కొని దానికంటే తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుందని నిరూపించాయి. నిద్రలేమి, అతి నిద్ర రెండూ ఇప్పుడు అకాల మరణానికి ఎక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. మనం తేలికగా తీసుకునే నిద్ర జీవితంలోని అత్యంత శక్తివంతమైన మందులలో ఒకటిగా నిపుణులు చెబుతున్నారు.



9 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు:

పబ్లిమెడ్లో ప్రచురితమైన ఒక సమీక్ష ప్రకారం, రాత్రికి 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయి పెద్దలకు నిద్రాదృశ్యం చేయబడిన 7 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారి కంటే 14శాతం ఎక్కువ మరణ ప్రమాదం ఉంది. రాత్రికి 9 గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నిద్రపోయే వారికి 34శాతం ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. అసక్తికరంగా పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు.

రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు:

మీ విశ్రాంతి సమయం వివిధ శరీర విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది.



గందరగోళ సంతోషాలను పంపుతుంది.

మంచి నిద్ర రావాలంటే ఏం చేయాలి?:

- నిద్రలేక, మేల్కొనే సమయాన్ని సెట్ చేసుకోండి:** వారంతాల్లో, సెలవు దినాల్లో కూడా మీ శరీరం అదే దినచర్యను ఇష్టపడుతుంది కాబట్టి, అదే మేల్కొనే, నిద్రలేక సమయాన్ని కంటిమీదనే చేసుకోండి.
- లేట్ నైట్ రాడ్డెట్ల ని దూరంగా ఉండండి:** గతంలో టీవి వీలన్ గా ఉండేది. ఇప్పుడు ఫోన్, ల్యాప్ టాప్ అన్నీ కూడా మీ నిద్రకు శత్రువులే. నిద్రపోవడానికి గంట ముందు వీటిని ఆపివేయండి. ప్రశాంతమైన నిద్ర కోసం తప్పనిసరి.
- సూర్యరశ్మిని లోపలికి రానివ్వండి:** ఉదయం సడక లేదా ఎండ పడే కిటికీ దగ్గర కూర్చోవడం వల్ల మీ అంతర్రేత గడియారం రీసెట్ అవుతుంది.

రాత్రిళ్ళు ఫోన్ ఎక్కువగా చూస్తే..!

అర చేతిలోకి ఫోన్ వచ్చాక మనలో చాలా మంది ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు దానితోనే గడిపేస్తుంటాం. క్రమంగా ఇది మన రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగమై పోతుంది. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యుల కంటే స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ఇతర గ్యాడ్జెట్లు అన్ని సమయాలలో విస్తృతంగా ఉపయోగించడం నేటి కాలంలో సాధారణమై పోయింది.

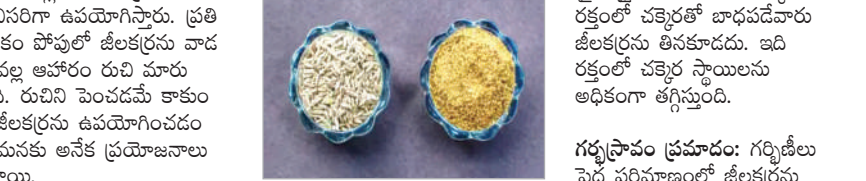
స్మార్ట్‌ఫోన్లు వాడకంతో ప్రపంచం ఒక్కసారిగా మీ అర చేతిలోకి వచ్చింది. కానీ ఇవి నెమ్మదిగా, అత్యంత రహస్యంగా మీ ఆరోగ్యంపై దాడులుగా దెబ్బకొడతాయని మీకు తెలుసా? అవును.. థానేటిని హాజీబ్ ప్రైమ్ హాజీబ్‌లో కన్సల్టెంట్ ఇంటర్నెస్టల్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ సుహీల్ ధన్వీ దీని గురించి ఏం చెబుతున్నారంటే..

ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ సమయం తీసుకోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని అంటున్నారు. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తాయని చెబుతారు. ఉక్కువసేపు ఫోన్ స్క్రీన్ చూడటం.. ఎక్కువసేపు కార్కెట్ వడం, రెనె భంగిమ లేకపోవడం, రాత్రిపూట అలస్యంగా నిద్రపోవడం, సరైన ట్రైక్ ఫ్యాన్ తీసుకోకపోవడం వంటి వాటితో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇవన్నీ తీవ్రమైన గుండె రోగాలకు దారితీయవచ్చు అంటున్నారు. మీరు ఎక్కువసేపు స్క్రీన్‌లను చూడటం వల్ల వచ్చే కొన్ని సంతోషాలు కనిపిస్తాయి. దీనిని సాధారణ అలసలకు తోసిపుచ్చవద్దు. కానీ తరచుగా అవి కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే అల్ట్రా అవ్వాలని డాక్టర్ ధన్వీ అంటున్నారు. ముఖ్యంగా అలసట తలచుకోని నిద్ర లేకపోవడం, దడ, పొట్లలో చెప్పలేని అందోళన వంటివి ముందుగా ప్రాథమిక సంతోషాలు. రాత్రిపూట ఫోన్ నుంచి వెలువడే నీలి కాంతి వల్ల శరీర గడియారం కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు, బరువు పెరగడం, మధుమేహం వంటి సమస్యలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇవన్నీ గుండె జబ్బులకు దారితీసే ప్రమాద కారకాలు.

స్క్రీన్లైమ్ మీ మొత్తం ఆరోగ్యంపై బాగాపాటు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వంగి ఉన్న భంగిమ వల్ల మెద నొప్పి, నీరంతరం ప్రొబ్లెమ్ చేయడం వల్ల మణిమణి బిగుసుకుపోవడం వంటి తీవ్రమైన హృదయ సంబంధ ప్రమాదాలకు దారి తీస్తాయి. సుదీర్ఘకాలం ఒకే చోట

బాబోయ్.. జీలకర్ర మంచినబ్బ అతిగా వాడితే అనర్‌మేనట..!

వీళ్లు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది..



కూడా ఉన్నాయి. **అతి:** జీలకర్ర తినడం వల్ల, కొంతమందికి దురద, చర్మంపై దద్దుళ్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో గర్భాశ్రయ కలుగుతుంది. అలాంటి వారు జీలకర్రను తినకూడదు. వారికి జీలకర్ర అంటే అతిగా ఉండవచ్చు. **అధిక రక్తంలో చక్కెర తగ్గించు:** జీలకర్రను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. **హార్వేస్ట్ అనమతుల్లతో:** జీలకర్రను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో హార్వేస్ట్ అనమతుల్లతో విరుద్ధమవుతుంది. జీలకర్రను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మహిళల ఋతు చక్రాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు.

