



ఎడిటర్ వాయస్

పొదుపుకు పిస్తనాలితనానికి తేడా!

ధనం మాలం ఇదం జగత్ - ప్రవంచం ధనంతోనే నడుస్తుంది. దబ్బు ఎవరికీ చేదు కాదు. ధనమేరా అన్నిటికీ మాలం. ధనం విలువ తెలుసుకొనుట మానవ ధర్మం. డిజిటల్ ర్యాగంలో ఆర్థిక వనరులే అన్నిటినీ శాస్త్రమైనాయి. నేటి మానవ బంధాలన్నీ వాణిజ్య బంధాలుగా మారాయి. దబ్బు సంపాదించడం ఒక ఎత్తు, సంపాదించిన దబ్బును వినియోగించడం మరో ఎత్తు. ఎంత సంపాదించామన్నదాని కన్న ఎంత ఆదా చేస్తున్నామన్నది ముఖ్యమని మన జీవిత అనుభవాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ కొరవడిన కుటుంబాలు బజారున పడడం చూస్తున్నాం. ఆదాయాన్ని క్రమ ప్రణాళికతో ఖర్చు చేయడం వల్ల ఆ ఖర్చుతో పాటు కుటుంబం కూడా సుఖ సంతోషాలతో దైర్యంగా జీవనయానం కొనసాగిస్తారు. అనాలోచితంగా, విచ్చలవిడిగా ఖర్చు చేసిన వారు ఎంత సంపాదించినా ప్రయోజనం శూన్యమే. నేటి ఆదాయం రేపటికి పునాది కావాలి. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ చిన్నతనం నుంచే అలవాటు కావాలి. ఉన్నత విద్యావంతుల్లో కూడా ఆర్థిక నిరక్షరాస్యత కనిపిస్తున్నది. ఆర్థిక అవగాహన లేఖితో కుటుంబాలు అశాంతి నెలవులుగా మారుతున్నాయి. నేటి పిల్లలు, యువతలో ఆర్థిక నిరక్షరాస్యత రాజ్యమేలుతున్నది. ఎంత సంపాదించామన్నది ముఖ్యం కాదని, ఆదాయంలో ఎంత పొదుపు చేశామన్నది ప్రధానమని మరిచిన ఏమి ప్రపంచంలో మనం ఉన్నాం. నేటి పిల్లల నుంచి కురువ్వచ్చుల వరకు అందరికి ఆర్థిక అక్షరాస్యత కల్పించటానికి ప్రతి ఏట 14 ఆగష్టున జాతీయ ఆర్థిక అవగాహన దినం” లేదా “నేపసల్ పైనాన్నియల్ అవేర్నైస్ దే” పాటించడం జరుగుతోంది. మన విద్యా వ్యవస్థలో కూడా ఆర్థిక అక్షరాస్యతను బోధించడం లేదు. చిన్న పిల్లలకు పాతట మని ఇచ్చినపుడు వారు ‘గల్ల గురిగిలో’ వేసి దాచుకోవడం మనకు తెలుసు. అదే అలవాటు క్రమంగా ఆర్థిక క్రమశిక్షణకు పునాదిగా మారుతుంది. చిన్నతనంలోనే విచ్చలవిడిగా ఖర్చు చేయడం అలవాటు అయితే రేపటివారి భివిత అంధకారంలోకి జారిపోవడం భాయమని తెలుసుకోవాలి. పిల్లాడి స్థాయిలో అలవాటు అయిన ఆర్థిక క్రమశిక్షణ రేపటి కుటుంబ శాంతికి పునాదిగా మారుతుంది. జాతీయ ఆర్థిక అవగాహన దినం వేతనం పొందడం పొదుపు చేయడం, ఆర్థిక ప్రణాళికలు వేయడం, కనీస ఖర్చులు చేయడం తప్పని పరిస్థితుల్లో అప్పు చేయడం, ఆస్తులను పెట్టుకోవడం లేదా కాపాడుకోవడం లాంటి అంశాలను అవగాహన కలిగించాలి. మన నెలనరి అదాయంలో కొంత కుటుంబ ఖర్చులకు, కొంత పిల్లల చదువులకు, కొంత అత్యవసర సామాజిక ఖర్చులకు వెచ్చించిన పిదప తప్పనిసరిగా కొంత దబ్బును పొదుపు లేదా ఆదా చేయడం అలవాటుగా మారాలి. నేడు పొదుపు చేసిన ధనం రేపటి ఊహించని అత్యవసర సమయాల్లో మనల్ని ఆదుకుంటుంది. పొదుపు చేసిన దబ్బును సరైన పద్ధతిలో పెట్టుబడి పెదుతూ మన ఆస్తిని పెంచుకోవచ్చు. ఉద్దేశ్య నిర్వహణలో వైపుణ్యాలు ఉన్నట్టే, మన ఆదాయాన్ని సరైన పద్ధతిలో ఖర్చు చేసే ఆర్థిక వైపుణ్యాలను కూడా నేర్చుకోవాలి. చిరిగిన బట్టలు వేసుకోవడం, తెగిన చెప్పును తిరిగి తిరిగి వాడడం, సనీస అవసరాలకు ఖర్చు చేయకపోవడం, తింటే ఖర్చు అవుతుండని కాలే కదువుతో పడుకోవడం లాంటివిని పిసినారి గుణాలుగా భావిస్తాం. విలాసాలను కూడా కనీస అవసరాలు అనుకుంటూ, గోరుపో పోయే దానిని గొడ్డలి దాకా తెచ్చుకున్నట్లు, తక్కువ ఖర్చుతో జరిగే పనికి అనేక రెట్లు అధికంగా ధనాన్ని నేటి వలె ఖర్చు చేయడం వల్ల భవిష్యత్తు చిక్కుల్లో పడుతుంది, రుజు విష వలయంలోకి నెట్లే వేస్తుంది. దబ్బు ఉన్నపుడు ఎగిని పడడం, లేనప్పుడు కుంగి పోవడం ధీరత్వం కాదు. అప్పులు చేయడం, ఆర్థిక చిక్కుల్లతో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం వీరత్వం కాదు. ప్రాధాన్యాలను మరిచి విచక్షణారహితంగా ఖర్చు చేయవచ్చు. కనీస అవసరాలకు, విలాసాలకు మధ్య వ్యత్యాసం తెలుసుకోవాలి. మన పిల్లలకు పారశాల స్థాయి నుంచి కంప్యూటర్ లిటరసీ నేర్చిలట్టే, ఆ చిన్నారులకు పైనాన్నియల్ లిటరసీ కూడా నేర్చాలి. ఆకర్షణీయ వేతనం అందించిన విద్యకు సరి సమానంగా ఆదాయాన్ని ఖర్చు చేసే ఆర్థిక అక్షరాస్యత కూడా అవసరమని తెలుసుకోవాలి. చాప ఉన్నంత వరకే కాట్లు చాపుకున్నట్లు, ఆదాయ పరిమితులను గమనించి ఖర్చులను కుదించుకోవాలి. అనాలోగ్యాలు, ప్రమాదాలు చెప్పి రావు కాబట్టి రేపటి ఆత్యవసరాలను నేటి పొదుపు ఆదుకునే విధంగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. దీపం ఉన్నప్పుడే ఇళ్లు చక్క బెట్టుకున్నట్లు, దబ్బు ఉన్నప్పుడే ఆదా చేయడం నేర్చుకోవాలి. మన నెలనరి ఆదాయంలో కొంత మొత్తం పొదుపు చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని తెలుసుకోవాలి. ఆదా చేసిన వైక్కుల్లో దైర్యం, మనో శాంతి, భయం తొలగడం, ప్రతికూల సమయాలను ఎదుర్కొలగడమని ధీమా, కుటుంబ సభ్యుల భద్రత, ఆనంద ఆరోగ్యకర వాతావరణం, పిల్లలకు ఆర్థిక క్రమశిక్షణ అలవాటడం, ఆస్తులను పెంచకపోవడం, పిల్లలకు ఉన్నత చదువులను అందించగడం లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ప్రేమ పేరతో గాని లేదా ఫాల్స్ ప్రైస్ స్టేజ్ కోసం అంటూ పిల్లలు లేదా యువత అడిగినంతనే అధిక మొత్తంలో దబ్బును అందించడం వల్ల ఆ చిన్నారులకు లేదా యువతకు విచ్చలవిడిగా ఖర్చు చేయడం దురలవాటుగా మారుతుంది. నేడు చేసిన పొదుపు రేపటికి భరోసాను అందిస్తుంది. కుటుంబ అవసరాలు, పిల్లల విద్యకు తెగిన ఖర్చులకు వెనకాడకుండా కొంత సామ్యాలు

ఎడిషర్ : కె. సుధిల్సువుర్



భారత స్వాధీనంత్రులు చట్టం 1947

A black and white photograph capturing a moment of public address. In the foreground, a man dressed in a traditional Indian suit and a white turban stands on a raised platform, facing a microphone. He appears to be speaking to a massive audience that fills the stadium seating in the background. The setting is a grand, historical site, with the Taj Mahal and its surrounding structures visible across a clearing. The sky is filled with heavy, grey clouds.

ನಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ಗೋಪರಾಜು ಲವಣ

జి. లవణం లేదా లవణంగా సుపరిచితులు అయిన గోవరాజు రామచంద్ర లవణం (10 అక్టోబర్ 1930 - 14 ఆగస్టు 2015).. గోరా గా ప్రసిద్ధి చెందిన గోవరాజు రామచంద్ర రాపుకు లవణం పెద్ద కుమారుడు. ఉప్పు సత్యుగ్రహం సాగుతున్న కాలంలో పుట్టిన ఆయనకు లవణం అని పేరు పెట్టారు. తొమ్మిది మంది సంతానం కాగా, గోరా తన కుమారులకు వారు పుట్టినపుటీ ప్రపంచ, దేశ పరిస్థితులక్క అద్దం వదుతూ విలక్షణమైన పేర్లు పెట్టారు. ఉప్పు సత్యుగ్రహం సాగుతున్న కాలంలో పుట్టిన కుమారునికి లవణం అని, భారతీయులు ఛట్ట సభల్లో నిలిచి గలిచిన కాలంలో పుట్టిన తొడక్కు విజయం: అని, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ కాలంలో పుట్టిన కుమారులకు సమరం, నియంత అని, తొమ్మిదవ సంతానానికి నవ్ అని పేర్లు పెట్టారు. గాంధీ ఇర్స్తున్న ఒడంబడిక సంసర్ఘంలో పుట్టిన అమ్మయికి పైత్రిణి అని, మరో కుమారై పేరు మనోరమ అని పెట్టారు. లవణం తండి బాటలో నడిచాడు. లవణం భారతీయ సామాజిక సంస్కర్త. గాంధీయాది, హేతువాది. ఆయన భారతీయ సమాజంలోని అంతర్మానితనాన్ని తోలిగింపడానికి హసి చేశాడు. ఆయన నాస్తికుడు. ఆయన సతీమటి హేమలత లవణంతో కలిసి సంస్కర్త సంస్థను స్థాపించారు నాస్తికమార్గం పత్రికల సంపాదకుడుగా పని చేశాడు. లవణం చిన్నతనం లోనే స్వాతంత్ర్యోద్య మంలో పాల్గొన్నాడు. 1973లో విజయవాడ హేతువాడ సంఘు అధ్యక్షుడిగా నియమితుడు అయినాడు. అస్సుర్కుతా నిర్మాలన కుల నిర్మాలన కేసం కృషిచేశాడు. నవయుగ కవి చక్రవర్తి, పద్మ విభూషణ గుర్తం జాఘవా యొక్క కుమారై హేమలతను మహోత్సా గాంధీ ఆత్రమంలో వివాహం చేసుకున్నాడు. గాంధీయ విలువలకు కట్టబడి సామాజిక అభ్యర్థులకి అంకితమై పని చేశాడు. మహోత్సాగాంధీ వ్యక్తిత్వం, వినోబా భావేల ప్రభావంతో, నిరాదంబరంగా ఎలా జీవించాలో వారి నుంచే నేర్చుకున్నాడు. సామాజిక జూగ్యతికి అనేక విధాల కృషిచేసున్న లవణం హేతువాడం, నాస్తిక వాదంపై అనేక గ్రంథాలు రచించాడు. సంఘం, ది ఎద్దిన్, నాస్తిక మార్గం పత్రికలు లవణం సంపాదకీయంలో వెలువడ్డాయి. భారత నాస్తిక కేంద్రం దైర్క్షక్ గా వ్యవహారంచాడు. సమాజంలో హేత్తులుకున్న మూడు విశ్వాసాలు, మత మధ్యాధిపితి వ్యక్తిరేకంగా అనేక ఉర్దుమాలను నడిపాడు. హేమలత లవణం దంపతులు గొప్ప సంఘు సంస్కర్తలు. సంస్కర్త అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించి, నిజామాబాద్ జిల్లలో జీగెస్ వ్యవస్థను రూపుమాపేందుకు కంకణం కట్టుకున్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా వర్షి మండలంలో ఉంటూ జిల్లాలో ఎన్సో



గ్రామాలను దత్తత తీసుకుని, అనేక సంఘునేవా, గ్రామాభివృద్ధి కార్బూకమాలు చేపట్టారు. నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఉన్న 'జోగినీ' దురాచార వ్యవస్థను, ప్రజల్లో ఉన్న మూడు నమ్మకాలను తొలగించి, ప్రజలను తైతన్య పరచి, దురాచారాలను పూర్తిగా నిరూపించ గలిగారు. "ఫాన్ ఇంటర్వెపసన్ల్" వారి ఆర్కిక సాయంతో అనేక గ్రామాభివృద్ధి కార్బూకమాలు నిర్పిస్తూ మార్చి రామకృష్ణావు నలపో మేరకు అక్కర సగర్ ట్రామంలో గ్రామస్థల సహాయంతో ప్రకృతి ఆశ్రమాన్ని 1997 లో ప్రారంభించడం జరిగింది. అయితే 2006 లో సంస్థతో చేసుకున్న 9 సంవత్సరాల అగ్రమెంట్ పూర్తి అయిపోవడం వల్ల వచ్చే రోగులు ఇచ్చే ఆదాయంతో ఆశ్రమం నిర్పిసాంచడం కష్టం అయింది. పల్లెటూరు అవడం, మరియు 5,10 కి మీంచి రోగులు రాకపోవడం వల్ల ఆశ్రమ నిర్వాహక కష్టమయింది. ఆ సమయంలో లపణం దంపతులు, మార్చి రామకృష్ణావును కలసి మంతెన సత్యసారాయణ రాజకు ఆ ప్రకృతి ఆశ్రమం ఉచితంగా 33 సంవత్సరాల శీలు అగ్రమెంటుతో అవ్వగించడం జరిగింది. అలా సంస్కర్త ప్రకృతి ఆశ్రమం త్తి తక్కువ ఫీజులతో భారత దేశంలో మరక్కడాలేనంత తక్కువ ధరలలో కైద్యసేవలందింసింది. నాస్తికత్వం - అభివృద్ధి-చరిత్ర 1978, కోహూర్ జీవితం 1980 తదితర రచనలు చేశాడు. నేను నాసికుడిని, దేవస్తుని నమును, పూజించను.

రోజుకొక్కటి తీసుకుంటే డాక్టర్లు పనే ఉండదిక!



ನೆಲ ಪಾಟು ಟೀ ತಾಗಡಂ ಮಾನೆಸ್ತು..
ನಮ್ಮುಲೆನಿ ಎನ್ನೋ ಅದ್ಭುತಾಲು..!



ఆలూ చివ్వ రీజు లాగిస్తన్నారా?

A collage of images related to Indian food. The top left features a circular frame with yellow ridged potato chips and a small bowl of red chutney. The bottom right shows a close-up of a red lentil dish, possibly dal tadka. The background is a light blue surface with some faint text and graphics.



వీరకి కొబ్బరి నీళ్ల విషంతో సమానం..

A photograph of a coconut drink. The coconut is cut open, revealing its white flesh and liquid. A yellow and white striped straw is inserted into the coconut. The coconut is placed on a large, vibrant green banana leaf, which is itself resting on another leaf. The lighting highlights the texture of the coconut and the lushness of the leaves.

పుష్పలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత తత్కష శక్తి కోసం వీటిని తాగాచు. ఇది శరీరాన్ని ప్రైప్రెస్ట్‌డోగ్‌గా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు చర్చ కాంచిని పెంచడం నుంచి జీర్ణక్రియ వరకు, ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. కానీ అమృతం లక్ష్మణాలో కూడిన ఈ పాశీయం కొండరికి మాత్రం విషంతో సమానం. అంటే ఈ సహజ పాశీయం కొంతమంది ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్థి ప్రాణానతకంగా మారుతుంది. కొబ్బరి నీళ్ళలో సహజ చక్కర ఉంటుంది. కాబట్టి దయాబెల్చిన ఊన్నపారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒక చిన్న గ్లాసు (అంటే 200 మి.లీ)లో దాదాపు 6 నుంచి 7 గ్రాముల చక్కర ఉంటుంది. ఇది పండ్ల రసాల కంటే తక్కువ. కానీ ఇది రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది. అందుకే దయాబెల్చిన లేదా ఇస్పటిలీన్ నిరోధకత ఊన్నపారు తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే కొఱ్ఱి నీళ్ళ తాగాలి. లేదంటే రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని కొబ్బరి నీళ్ళలో చక్కర కలిపి తాగారో.. పరిస్థితిని మరింత దిగజార్ఘుతుంది. కాబట్టి దయాబెల్చిన ఉంటే కొబ్బరి నీళ్ళ తాగే ముందు వైద్యుదైని సంప్రదించడం మంచిది.

ఆశ్రేణులు: అశ్రేణులు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొబ్బరి నీళకు అల్లేర్లు చాలా అరుదగా ఉన్నప్పటికీ, తగినంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొత్తమందికి కొబ్బరి నీళ్ళు తాగిన వెంటనే చర్చాంపై దురద, వాపు, ఎరువు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో కూడా సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిల్లలకు కొబ్బరి నీళకు అల్లేర్లు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉండని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగిన తర్వాత మీకు ఏపైనా అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

మూత్రపిండాల సమస్యలు: మూత్రపిండాల నమస్కలు ఉన్నవారికి కొబ్బరి నీరు మంచిది కాదు. కొబ్బరి నీళ్ళలో పొట్టాపియం ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యవంతులకు మంచిదే అయినప్పటికీ, మూత్రపిండాల నమస్కలు ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరం. దెబ్బతిను మూత్రపిండాలు అదనపు పొట్టాపియంను ఖ్యల్చే చేయడానికి ఆధికంగా కష్టపడతాయి. ఇది రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. ఇది హైవర్కలేమీయాకు కూడా దారింపుంది. కండరాలు, గుండెన ప్రథావితరం చేసే పరిస్థితి కూడా తలెత్తుతుంది. బలహీనత, వికారం తీవ్రమైన సందర్భాల్లో క్రమరహిత వృద్ధయ స్పృందన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి మూత్రపిండాల నమస్కలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్ల తాగే ముందు కైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

జలబు, పూడుపూరికి తగదు: జలబు, పూడుపూర్వుడు కొబ్బరి నీళ్ళ తాగడం అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇది శరీరాన్ని త్వరగా చల్లబరుస్తుంది. కాబట్టి వేసివి రోజుల్లో తాగడానికి బాగుపుపుటీకి జలబు, దగ్గుతో బాధపడేవారికి ఇది మంచిది కాదు. దీని చల్లబరిచే స్వభావం లేష్యం మొత్తాన్ని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి పెచ్చుదనం అవసరమైనప్పుడు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. కాబట్టి అనారోగ్యంతో, రోగసిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లకు బదులుగా అల్లం తీ లేదా వేడి నూవ్లలు తాగడం మంచిది.

సూపలు తొడిం మంచిద. అధిక రకపోటు ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొబ్బరి నీళ్ళలోని పొట్టాషియం కంటెంట్ కారణంగా రకపోటును తగ్గించడంలో నశయిపడుతుందని చెబుతారు. అయితే రకపోటు మందులు ముఖ్యంగా ఎనిఇ ఇంధిల్లిర్లు లేదా పొట్టాషియం-స్వేరింగ్ డైయూరిటీస్ పీసుకునే వారికి కొబ్బరి నీళ్ళ ప్రమాదకరం. ఈ మందులు పొట్టాషియం స్థాయిలును పెంచుతాయి. కొబ్బరి నీళ్ళ వాటిని మరింత పెంచుతాయి. ఇది ఛాతీ నొప్పి, కండరాల తిమ్మిరి, క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు కారణమవుతుంది.

ఆరీగ్యనికి అమృతం ఈ పండు!

కివి పండు, లోగినీరోధక శక్తిని బల్లోవేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది ఆనైక్షణ్య, వ్యాధులతో పోచాడటానికి సహాయపడుతుంది. కివిలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీవ్ వ్యవహరప్పకు కూడా వాలా ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. కివిలో ఉండే ఆక్సినిడిన్ ఎంబ్లెమ్ ప్రిటీన్సును జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కివిలో పొట్టాపియం, పైబర్ పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండి అరోగ్యానికి ఉఱ్ఱు చేస్తాయి. పొట్టాపియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గుండి జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. తేకాకుండా కివీనీ యాంబీల్సీడింట్లు కొలాప్టాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కివిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ పంచీ యాంబీల్సీక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్చాన్ని చాలా ప్రయోజనసరంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు చర్చాన్ని గుపరచడంలో, ముదతలను తగ్గించడంలో, చర్చం స్థితిస్థాపకతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. కివి తినడం వల్ల వృధావ్యాలు తగ్గశాయి. కివిలో సలోలోనీన్ ఉంటుంది. ఇది నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజు పడుకునే ముందు నడం వల్ల మంచి నిద్ర పడుందట. నిద్రలేమీ సమస్య ఉన్సుపారు రోజుకో కివి తింటే కమ్మన్ నిద్ర పడుంది. కివిలో లుబీన్, జియాక్స్పుంతిన్ మాంబీల్సీడింట్లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళకు మేలు చేస్తాయి. ఈ పదార్థాలు కంటిపుక్కం, పయసు సంబంధిత కంటి నమస్కారం నుంచి కళ్ళను రక్కించడంలో సహాయపడతాయి.





బీమాను అందరికీ చేర్చడమే లక్ష్యం



దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికీ జీవిత భీమాను చేర్చాలని నీర్దించుకున్నామని ప్రభుత్వం రంగంలోని లైఫ్ ఇస్యూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎల్సి) ఎండీ, సీకండ్ ఆర్టిషన్ దౌర్శ్యమితి తెలిపారు. 2047 నాటికి అందరికి భీమా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని మంగళ వారం ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇందుల్లో దౌర్శ్యమితి తెలిపారు. సెప్పెంబర్తో ముగియునున్న రెండో త్రిమాసికంలో పాలనీల విక్రయాల్లో మరింత వృద్ధి నమోదు కానుండన్నారు. ప్రస్తుత 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రీమియంలో రెండంకల వృద్ధిని సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. కొత్త ఉత్పత్తులను ప్రవేశపెట్టడం, నాన్ ప్రార్థిస్తే గుణాలు ఉత్పత్తులై దృష్టి సారించడం ద్వారా ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించన్నామని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. 2025 మార్కెట్లో ముగిసిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎల్సి పాలనీ అమ్మకాల ప్రీమియం 9.45 శాతం వధితో రూ. 54,238 కోట్లకు చేరింది ఇది 2024-25లో రూ. 49,543 కోట్లగా ఉంది. 2026 జూన్తో ముగిసిన మొదటి త్రిమాసికంలో కొత్త బిజనెస్ ప్రీమియం (ఎన్సిపీ) 19.78 శాతం పెరిగి రూ. 11,337 కోట్లకు చేరింది. 2026 మార్చి నాటికి బాదారు కొత్త ఉత్పత్తులను ప్రవేశపెట్టాలని ఎల్సి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అదే విధంగా కృతిమ మేధా (ఏఐసు) పాలనీ సేవలు, క్రైమ్ ప్రాసెసింగ్లో ఉపయోగించుకోవాలని ఎల్సి యొచిస్తోంది. గదినిన జూన్ త్రిమాసికంలో ఎల్సి నికర లాభాలు 9.61 శాతం పెరిగి రూ. 10,461 కోట్లగా చోటు చేసుకుంది మొత్తం ప్రీమియం ఆధారం 15.27 శాతం వ్యక్తితో రూ. 1.14 లక్ష కోట్లకు చేరింది.

ఇండిగోకు దీజీస్ ప్రోకాష్ నోటీసులు

A white IndiGo Airbus A320neo aircraft with blue and red livery, registration VT-ANB, is shown on a runway. The background features lush green tropical vegetation.

‘గూగుల్ పిక్చుల్ ఐఎ’వై భారీ ఆఫ్ర్



చేసుకోవచ్చు.గూగుల్ పిక్సెల్ 8వ స్టోర్స్‌ని అద్యతమైన ఫీజర్డుతో వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ఫోన్లో 6.1 అంగుళాల ఫుల్ హెవ్డి ప్లష్ డిస్ప్లే, 120 హెవ్డిజడ్ రిఫ్లెక్ట రెట్, 2,000 నిట్స్ ఫీక్ బ్రిటిస్‌నే ఉన్నాయి. డిస్ప్లే రక్షణ కేసం కార్బూంగ్ గొరిల్లా గ్లాస్ 3ని ఉపయోగించారు. గూగుల్ స్టోర్స్ టెన్సర్ జీవి వివ్హిసెంట్రో పరిచేసే తు స్టోర్లో

తగ్గిముఖం పట్టిన బంగారం ధరలు

గత మూడు రోజుల నుంచి బంగారం ధరలు తగ్గుమయిం
పట్టాయి. బంగారం బార్డ దిగువుతులైనే అమెరికా సుంకాలు
విధించబడ్డతుందనే వార్తల్తో బలియన్ మార్కెట్లో +తీర్చిన
ధరలు ఆ మర్చు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. అయితే ట్రావెంజ్
ఎటువంటి సుంకాలు విధించడం లేదని చెప్పడంతో వసిది
ధరలు ఒక్కసారిగా పతనమయ్యాయి. +తీర్చిన మీద
సుంకాలు లేకపోవడంతో పెట్టుబడిదారులు బంగారం నుంచి
తమ పెట్టులదులను వెనక్కి తీసుకున్నారు. ఇతర అన్నల వైపు
వాటిని మళ్ళీంచారు. ఈ నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు
తగ్గుమయిం పట్టాయి. ఈ రోజు 100 గ్రాముల +తీర్చిన ధర
రూ. 100 తగ్గింది. థార్కి-అమెరికా దేశాల మర్చు సుంకాల
వార్ దెబ్బకి బంగారం ధరల్లో మార్పులు చేటు
చేసుకుంటున్నాయి. ఆగస్టు తొలి వారంలో 10 గ్రాముల ధర
దాదాపు రూ. 6 వేలకు పైగానే పెరిగింది. తాజాగా వసిది
నేల చూపులు చూస్తాంది. వచ్చే పండుగ సీజన్ నేపథ్యంలో
%+తీర్చిన% ధరలు ఇంకా తగ్గి అవకాశం ఉండని నివుణులు
అంచనా వేస్తున్నారు. పరిశీలనే.. 24 క్యారట్ల గ్రాము
బంగారం రూపాయి తగ్గింది. ప్రస్తుతం గ్రాము బంగారం ధర
రూ. 10,139 వర్డు ట్రైడ్ అవుతోంది. ఇక 22 క్యారట్ల గ్రాము
బంగారం ధర 9,294 వర్డు ట్రైడ్ అవుతోంది. ఇక 18
క్యారట్ల గ్రాము బంగారం ధర రూ. 7,604 వర్డు ట్రైడ్
అవుతోంది. 100 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం రూ. 100
తగ్గి రూ. 10,13,900 వర్డు ట్రైడ్ అవుతోంది. అలాగే 22



క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 100 గ్రాములు రూ. 100 తగ్గి రూ. 9,29,400 వద్ద త్రైడ్ అవుతోంది. 18 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 100 తగ్గి 100 గ్రాములు రూ. 7,60,400 వద్ద త్రైడ్ అవుతోంది. విజయవాడ విషయానికి వస్తే.. 10 గ్రాముల 24 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 1,01,390 రద్గర త్రైడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 92,940 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 76,040 గా నమోదైని. చెప్పులో బంగారం ధరలను పరిశీలించినట్లుటే 10 గ్రాముల 24 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 1,01,390 రద్గర త్రైడ్ అవుతోంది. ముండైలో బంగారం ధరలను పరిశీలించినట్లుటే 10 గ్రాముల 24 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 1,01,390 రద్గర త్రైడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యార్బు బంగారం ధర రూ. 92,940 పలుకుతోంది.

ఎప్పిల్-2025లో అట్టర్ ప్లాన్.. కట చేస్తా! టీమిండియా లజిండ్షప్ వేటు?



పీఎల్-2026 సీజన్కు ముందు లక్కొ సూపర్ జెయింట్స్ నపట్టి స్టోర్లో కీలక మార్పులు చోటు చేసుకోనున్నాయి. ఆ జట్టు మెంటార్, తీమిండియా పేస్ బోలింగ్ దిగ్గజం జపీర్ భారత్‌పై వేటు వేసేందుకు లక్కొ యాజమాన్యం నిర్దిష్టవునట్లు తెలుస్తోంది. గత ఐపీఎల్ సీజన్లలో లక్కొ దారం ప్రదర్శన కనబలిచింది. వరుసగా రెండ్స్ సీజన్లోనూ ప్లే ఆఫ్స్కు చేరడంలో లక్కొ విఫలమైంది. 14 మ్యాచ్‌లలో కేవలం ఆరింట మాత్రమే విజయం సాధించిన సూపర్ జెయింట్స్.. పాయింట్ల పట్టికలో ఏడో స్థానంతో నరిపెట్టుకుంది. కాగా ఐపీఎల్-2024 సీజన్కు ముందు గౌతమ్ గంథీర్ కోల్కతా పైట్రెడస్ ప్రాంచెట్లో జత కట్టిన తర్వాత లక్కొ కోచింగ్ స్టోర్లో జపీర్ చేరాడు. అ ఏడాది సీజన్సు లక్కొ ఏడో స్థానంతో ముగించింది. జపీర్ మెంటార్గా ఉంటునే లక్కొ బోలింగ్ కోచ్ బాధ్యతలు కూడా నిర్మించాడు. అఱుతే జాక్ మెంటార్‌పిఎఫ్ పట్ల లక్కొ మెన్స్‌మెంట్ ఆసంతృప్తితో ఉన్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కణకమంలో అతడికి వీడ్స్‌లు పలికి మరూకరని నియమించాలని సూపర్ జెయింట్ ప్రాంచెట్



భావిస్తున్నట్లు పలు రిపోర్ట్లు పేర్కొంటున్నాయి. ఇప్పటికే చేసుకుంది.జ
లక్ష్మీ కాత్ర బొలింగ్ కోవ్ అరుణ్ భరత్ ఎంపికయ్యాడు.

2030 కావున్నెల్త గేమ్స్, నిర్వహించేందుకు భారత్ బడ్!

పరిశీలించడంతో పాటు గుజరాత్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులతోనూ సమావేశమైన విషయం తెలిసిందే. మరోసారి ప్రతినిధి బృందం సైతం ఈ నెలలో పర్యాటించనున్నది. ఈ నెల చివరలో కామన్స్ట్రీల్ క్రీడల ప్రతినిధి బృందం అహ్మదాబాద్కు చేరుకుంటుందని భావిస్తే న్నారు. నవంబర్ చివర వారంలో గ్లాస్టోర్ జిరిగే కామన్స్ట్రీల్ క్రీడల జనరల్ ఆసంబ్లీ ఆటిథ్ దేశాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. వచ్చే ఏడాది గ్లాస్టోర్ వేదికగా జరుగున్న క్రీడల తరువాతలో కాకుం డా.. 2030 పూర్తిసాయిలో క్రీడలను నిర్మించనున్నట్లు ఐవోనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు రోహిత్ రాజ్యపాల్ పేర్కొన్నారు. మాటింగ్, ఆర్ట్రో, రెల్సింగ్ తదితర క్రీడలతో అటు కబ్బడి, థోఫ్ పోటీలను సైతం ఈ క్రీడల్లో చేశ్యాలు



యోవిస్తున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. భారత్ గతంలోనూ కావుస్తోన్న గేమ్స్‌ను నిర్వహించిన విషయం తెలిసిందే. 2010లో ధిక్కీ వేడికగా విజయవంతంగా నిర్వహించింది.

34 ఏళ్ల తర్వాత.. పాకిస్థాన్‌పై వనే సిల్ఫున్ నెగ్రిన వెస్టిండీన్



ట్రైనిడాడ్: పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన వన్నే సిరీసును వెస్ట్‌సిండీన్ సాంతం చేసుకున్నది. మూడో వన్నేలో 202 రన్స్ భారీ తేడాతో విజయం నమోదు చేసింది. విండీన్ ఫాఫ్ బొలర్ జేడన్ సీట్లు అరు వికట్లు తీసుకోగా, కష్ట్‌ఎం శామ్ పొంగ్ అశేయ సెంచరితో ఆక్షులున్నారు. దీంతో వన్నే సిరీసును 2-1 తేడాతో విండీన్ క్లవసం చేసుకున్నది. 1991 తర్వాత అంటే.. 34 ఏళ్ల తర్వాత పాకిస్థాన్ జరిగిన వన్నే సిరీసును విండీన్ గలుచుకున్నది. మూడో వన్నేలో ఫఫ్ బ్యాటీంగ్ చేసిన వెస్ట్‌సిండీన్ నిర్ణిత ఓవర్లలో అరు వికట్లు కోల్పోయి 294 రన్స్ చేసింది. విండీన్ జట్టులో కష్ట్‌ఎం పొంగ్ 120 రన్స్ చేసి అశేయంగా నిలిచాడు. అతని ఇన్వింగ్స్‌లో 10 పోర్టు, అయిదు సిక్కర్లు ఉన్నాయి. విండీన్ బ్యాట్‌ర్లలో రోస్టన్ ఛేజ్ 36, జస్టిన్ గ్రీవ్స్ 43 రన్స్ చేశారు. పాక్ బొలర్లలో నసీమ్ షా, అబ్రార్ అమ్మద్ రెండేసి వికట్లు తీసుకున్నారు. 295 టూర్చటోక్ బిరలోకి దిగిన పాకిస్థాన్‌కు విండీన్ ఫాఫ్ బొలర్ జేడన్ సీట్లు పాకిచ్చాడు. నిప్పులు చెరిగే వేగంతో అతను బంతులు విసిరాడు. దీంతో పాక్ బ్యాట్‌ర్లు తడబిడ్డారు. కేవలం 92 పరుగులకే ఆ జట్టు అల్సౌత్రంది. విండీన్ 42 ఓవర్లలో 184 రన్స్ చేసి అరు వికట్లు కోల్పోయి కష్ట్‌ల్లో పడింది. అయితే ఆ సమయంలో పొంగ్, గ్రీవ్స్ భారీ పొట్లతో అలరించారు. ఆ ఇద్దరూ చివరి 8 ఓవర్లలో 110 రన్స్ చేశారు. వన్నేలో పొంగ్ 18వ సెంచరి నమోదు చేపాడు. అత్యధిక వన్నే సెంచరీలు చేసిన మూడవ విండీన్ బ్యాట్‌ర్గా నిలిచాడతను. అత్యధిక సెంచరీలు చేసిన బ్యాట్‌ర్లో క్రిస్ గేల్ 25, క్రియాన్ లోర్డా 19 సెంచరు.



సీక్రెట్ లివీల్ చేయకండి: హృతిక్, ఎన్స్టార్ లక్ష్మణ్

ఎస్టీఆర్, హృతిక్ రోఘన్లు కలిసి నటించిన వార్ 2 చిత్రం మరికొన్ని గంటల్లో(ఆగస్టు 14) [ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. యుస్ రాజ్ ఫిల్మ్ బ్యాసర్ మీద ఆదిత్య చోప్రా నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి అయిన్ ముఖ్యమై దర్జకత్వం వహించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన టీజర్, ట్రైలర్లు 'వార్ 2' మీద అంచనాలు పెంచేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరికొన్ని గంటల్లో సినిమా రిలీజ్ అవుతుండడంతో అభిమానులకు స్నాయిలర్ల గురించి హీరోలు రిక్వెస్ట్ చేశారు. "వార్ 2" సినిమాను ఎంతో [ప్రేమతో, ఎంతో కషపడి తెరకెక్కించాం. ఎంతో ప్యాషన్తో చేసిన ఈ మూవీ ఆడియోన్స్ ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సినిమాలీక్ దృశ్యాన్ని ఎక్కు పీరియోన్స్ చేయడానికి అందరూ భియేటరల్లోనే సినిమాను చూడండి. దయచేసి సినిమాలోని సీక్రిట్లు, టైస్ట్లను రివీల్ చేయకండి. స్నాయిలర్లను ఆవండి. ఇది మీడియా, ప్రేక్షకులు, అభిమానులను మేం రిక్వెస్ట్ చేస్తున్నాము' అని అన్నారు. 'మీరు (అభిమానులు) 'వార్ 2'ని మొదటిసారి చూసినప్పుడు అనుభవించినంత ఆనందం, ట్రీల్, విసోదాన్ని మిగతా వారు కూడా అనుభవించాలి. స్నాయిలర్లు సీక్రిట్లు, టైస్ట్లలు రివీల్ చేయడం వల్ల మిగతా వాళ్ళకు ఆ అనుభూతి, అనుభవం ఉండదు. దయచేసి 'వార్ 2' కథను రహస్యంగా ఉంచండి' అని ఎస్టీఆర్ తెలిపారు.

నా లక్ష్మం
స్తార్ అవడం కాదు..
మిరాయి హారీస్
తేజి సజ్జు
ఇంట్రెస్టింగ్
కామెంట్స్



నిధి అగర్వాల్కు ప్రభాన్ సర్పైడ్.. అదేంటో తెలుసా?

టాలీవుడ్ రెబల్ స్టోర్ ప్రభాన్ ఆపర్ ప్రిముడైని మనకు తెలిసిందే.. అంతేకాదు.. అతిథులకు మర్యాద చేయడంలో ఇంకా ముందుంటారు. అది సెట్లో అయినా.. ఇంట్లో అయినా నరే కదుపునిండా భోజనం పెట్టే పంపిస్తాడు. అలా ఇప్పటికే ఘాటింగ్స్‌తో పాటు పలువురు సెలబ్రిటీలకు సైతం భోజనాలు ఏర్పాటు చేస్తుంటారు. తాజాగా హరిహర వీరమల్ల హీరోయిన్ నిధి ? అగ్రాల్కు భోజనం పంపించారు మన ప్రభాన్. ఈ విషయాన్ని సోపల మీదియా వేడికగా పంచుకుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రభాన్ పెద్దమ్మ శ్యామలాదేవికి ప్రత్యేక కృత్స్ణతలు తెలిపింది. అలాగే ప్రభాన్‌తో పాటు పంశీ ధన్యవాదాలు అంటూ ట్రీట్ చేసింది. అంధ వంటకాలతో పాటు అద్భుతమైన మీల్న్ దొరికయని సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభాన్ హీరోగా వస్తిస్తూ లొపమాటిక్ హీర్ ఫిల్ట్ ది రాజుసాట్లో నిధి అగ్రాల్ హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. ఈ చిత్రానికి మారుతి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ మాచీ పలుసార్లు వాయిదా పదుపూ వస్తోంది. ఇటీవల టీజర్ రిలీజ్ చేసిన మేకర్స్.. ది రాజుసాట విపుల తేదీని ఫిల్స్ చేశారు. ఈ విధాది డిసెంబర్ 5 థియేబ్రల్ సందడి చేయనుండని ప్రకటించారు. ఈ చిత్రంలో నిధి అగ్రాల్తో పాటు రిధి కుమార్, మాచికి మోహన్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. పీపుల్ మీదియా ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై టీచి విశ్వపుసార్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవలే వీపికి ప్రభుత్వ కారులో నిధి అగ్రాల్ ప్రయాణించారు. ఓ ప్రైవేట్ ఈవెంట్కు వెళ్లిన నిధి అగ్రాల్కు ఏకంగా అన్ గవర్నమెంట్ దూశీ అని బోర్డ్ ఉన్న కారులో వెళ్లారు. ఈ వీడియో కాస్టా సోపల మీదియాలో వైరల్ కావడంతో ప్రభుత్వంపై పెద్దవత్తున విమర్శలొచ్చాయి. ఆ తర్వాత ఆ కారు ఏర్పాటులో తన ప్రమేయం లేదంటూ క్లారిటి ఇస్తా లేఖను పోట్ చేసింది. గతనల రిటైన్జన హరిహర వీరమల్లలో హీరోయిన్గా నిధి అగ్రాల్ కనిపించింది.



అమ్మయి సినిమా చేయడం అంత ఈజీ కాదంటూ ఏడ్డోసిన హారీయిన్

హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వర్ లేబెస్ట్ మాఫీ పరదా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు రెడీ అయింది. సినిమా బండి ఫేమ్ ప్రవీణ్ కండ్రెగ్సుల డైరెక్ట్ చేసిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు 22న విడుదల కానుంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటికే ప్రమోషన్స్ మొదలుపెట్టరు. మంగళవారం నాడు విజయవాడలో జరిగిన పరదా ఈవెంట్లో అనుపమ కస్టీట్లు పెట్టుకుంది. ఎన్నో కష్టాలను ఎదురుస్తి పూర్తి చేసిన సినిమా పరదా. దయచేసి ఈ సినిమాకు సపోర్ట్ చేయండి అంటూ కస్టీట్లు పెట్టుకుంది. ఎందుకిలా ఎమాపన్స్ అవతున్నారన్న ప్రశ్నలు.. ఒక సినిమా చేయడం అంత ఈజీ కాదు. అందులోనూ ఒకమ్మాయి సినిమా చేసి ముందుకు రావడం అంత సులువేమీ కాదు. మూఫీ చేయడానికన్నా దాన్ని రిలీజ్ చేయడానికి ఎక్కువ కషపదాల్చి వస్తోంది. నా సినిమా కాబట్టి చూడమని చెప్పడం తేడు. నేను చేసిన సినిమాల్ని సగం నాకు నచ్చవు. విమర్శిసూ ఉంటాను. కానీ, ఈ మూఫీలో నేను విమర్శించానికిం లేదు అంటూ ఏడేసింది.