

FOR ADS.....

**ఆకాంక్ష**  
CONTACT:  
8333818121

# తొలి ఆకాంక్ష

తెలుగు సంచలన దిన పత్రిక TGTEL/25/A1964

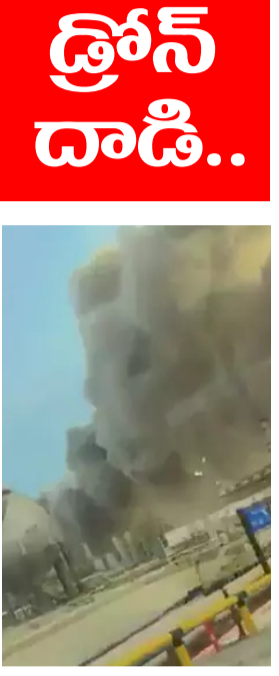
**విలేకరులు కావాలెను**  
ప్రజా సమస్యల పరిష్కార మార్గాలను లక్ష్యంగా ఉన్న ఆకాంక్ష దినపత్రికలో ముందుకు పోతున్న **తొలి ఆకాంక్ష దినపత్రికలో** భువనగిరి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, జనగాం, మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి మేధాల్ మల్కాజగిరి, వరంగల్, జోగులూరు గద్వాల, సూర్యాపేట, జిల్లా కేంద్రాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ తో పాటు... అన్ని జిల్లాలోని నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు విలేకరులు కావాలెను..

**సంప్రదించండి...**  
**8333818121**  
ఎడిటర్ పెనగొండ నతీష్ **ఆకాంక్ష**

ప్రచురణ : తెలంగాణ సంపుటి : 01 సంచిక : 191 ఎడిటర్ : పెనగొండ నతీష్ పేజిలు : 08, వెల. 5రూ/ మంగళవారం- 03 - మార్చి - 2026

## సాదీలూని అతిపెద్ద లిఫ్టినరీపై కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై

**చమురు ఉత్పత్తిపై ఎఫ్కెక్**  
● అరామ్కో లిఫ్టినరీపై దాడి: సాదీ అరబ్ దేశాల్లోని అతిపెద్ద చమురు శుద్ధి కేంద్రాల్లో ఒకటైన 'రాన్ తనురా' లోని అరామ్కో లిఫ్టినరీపై ఇరాన్ షాహాద్-136 డ్రోన్ తో దాడి చేసింది.  
● మంటలు మరియూ మూసివేత: ఈ దాడి కారణంగా లిఫ్టినరీలో భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో ఆ కేంద్రాన్ని తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. ప్రస్తుతం మంటలు అదుపులోకి వచ్చినట్లు సమాచారం.  
● చమురు ధరల పెరుగుదల: ఇప్పటికే యుద్ధ ఉద్రిక్తతల వల్ల అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడి చమురు ధర 10 శాతం పెరిగి, బ్యారెల్ 80 డాలర్లకు పైగా చేరుకుంది. తాజా దాడితో ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. **మిగతా..2లో**



## ఇరాన్ డ్రోన్ దాడి..!



- ఇరాన్ దాడులు: తమ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ భారీ దాడులకు దిగింది.
- అమెరికా ఎంబసీపై దాడి: కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడి చేసినట్లు సమాచారం. అక్కడ భారీగా పాగలు అలుముకోవడంతో అంబులెన్స్లు, అగ్నిమాపక యంత్రాలు రంగంలోకి దిగాయి.
- పలు నగరాల్లో పేలుళ్లు: దుబాయ్, దోహా, అబుదాబి, మనామా (బహ్రైన్) నగరాల్లో సోమవారం ఉదయం పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి.
- సైప్రస్లో ఉద్రిక్తత: సైప్రస్లోని బ్రిటన్ నౌకాదళ స్థావరంపై కూడా డ్రోన్ దాడి జరిగింది. అయితే దీనివల్ల స్వల్ప నష్టమే వాటిల్లినది అక్కడి ప్రభుత్వం తెలిపింది.
- ఇరాక్ స్పందన: ఇరాక్లోని ఎయిర్పోర్టు సమీపంలోకి వచ్చిన రెండు డ్రోన్లను ఆ దేశ రక్షణ వ్యవస్థలు కూల్చివేశాయి.

## కళాశాల బస్సును ఢీ కొట్టిన బైక్.. ముగ్గురు యువకుల మృతి



పిలూరు: పిలూరులోని డీపాల్ కళాశాల వద్ద రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఓ ద్విచక్ర వాహనం వేగంగా వచ్చి.. కళాశాల బస్సును ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు యువకులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. **మిగతా..2లో**

## గల్ఫ్ లో బిక్కుకున్న వారిని క్షేమంగా తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు: ఏపీ మంత్రి శ్రీనివాస్



అమరావతి: ఇరాన్-ఇజ్రాయేల్ మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లో బిక్కుకున్న తెలుగువారిని క్షేమంగా రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు చేపట్టామని ఏపీ ఎన్ఆర్ఐ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. **పేజి 2లో**

## ఏపీ ఈఎఫ్సెట్ దరఖాస్తులకు గడువు పొడిగింపు



అమరావతి: ఇంజనీరింగ్, వ్యవసాయ, ఫార్మసీ కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు నిర్వహించే ఏపీఈఎఫ్సెట్ దరఖాస్తుల సమర్పణకు గడువు తేదీని పొడిగిస్తున్నట్లు కస్టోడియన్ ఎన్.మోహన్రావు వెల్లడించారు. అలస్య రుసుము లేకుండా ఆన్లైన్లో మార్చి 17 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అవరూర్ రుసుము రూ.వెయ్యితో మార్చి 21, రూ.2వేలతో మార్చి 25, రూ.4వేలతో మార్చి 30, రూ.10వేలతో ఏప్రిల్ 3 వరకు అవకాశం కల్పించారు. **పేజి 2లో**

## సమర్థ పాలన కోసం అన్ని శాఖల్లో



అమరావతి, మార్చి 02 (సదా మీకోసం) : అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగించుకోవడం ద్వారా పాలనలో సమర్థత పెంచుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులకు సూచించారు. ఆర్టిజీఎస్, ప్రజల సానుకూల స్పందనపై సోమవారం నిర్వహించిన సమీక్షలో డ్రోన్, సీసీ టీవీ కెమెరాలు, శాటిలైట్ సమాచారాన్ని సమీక్షించి చేసే మెకానిజం తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఉత్తమ సేవలు అందించేందుకు అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని, వరుసగా జరుగుతున్న ప్రమాదాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో పేలుళ్లు నివారించేందుకు తమిళనాడులోని శివకాశీలో రక్షణ చర్యలపై అధ్యయనం చేయాలని తెలిపారు. **పేజి 2లో**



## హైద్రా పేరిట పేదల ఇళ్లు కూల్చేస్తున్నారు: బండి సంజయ్

కామారెడ్డి: హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ కోసం అందరం కలిసి పోరాడాలని సమయం వచ్చిందని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. ఇటీవల బాన్సువాడలో జరిగిన ఘటన దురదృష్టకరమని చెప్పారు. కామారెడ్డిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. హైద్రా పేరుతో పేదల ఇళ్లను ప్రభుత్వం కూల్చేస్తోందని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. పెద్దలతో బేరసారాలు కుదుర్చుకుని వారి జోలికి వెళ్లడం లేదన్నారు. మూసీ ఒడ్డున గాంధీ విగ్రహం పేరిట, ఖమ్మంలోని భూదాన్ భూముల్లో పేదల ఇళ్ల కూల్చివేతలు చేపట్టారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బఫర్ జోన్లో ఎన్ని ఇళ్లున్నాయి? ఎన్ని కూల్చారు? అనే దానిపై చర్యలు సిద్ధమా? అని బండి సంజయ్ ప్రశ్నించారు. **పేజి 2లో**

## సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక సీఎస్గా విజయానంద్ బాధ్యతల స్వీకరణ

- కొత్త బాధ్యతలు: ఫిబ్రవరి 28న ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా లల్లిగల్ లయన విజయానంద్ను, ప్రభుత్వం సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించింది.
- బాధ్యతల స్వీకరణ: అమరావతి సచివాలయంలోని మొదటి అంతస్తులో ఆయన కారోజు (మార్చి 2) బాధ్యతలు చేపట్టారు.



## అనంతగిరి హిల్స్ లో కాంగ్రెస్ పీపీసీ సమావేశం.. పొల్లొన్న రాహుల్ గాంధీ



## ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు అదృశ్యం

రాజ్: ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు అదృశ్యమైన ఘటన తీవ్రతపై జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. రాజ్ మండలం హెచ్.టి పాల్లి వద్ద హిల్స్ గ్రామానికి చెందిన వీరేశ్ తాపీ మేస్త్రిగా పనిచేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. తల్లి సుబ్బమ్మ, భార్య లక్ష్మి, ఇద్దరు పిల్లలు రోహిణి, రచనతో కలిసి నివాసముంటున్నాడు. మధ్యాహ్నం భానిపైన వీరేశ్.. భార్యతో తరమా గొడవ పడుతుండేవారు. ఈ క్రమంలో ఫిబ్రవరి 27న ఇంట్లో మరోసారి గొడవ జరిగింది. **పేజి 2లో**



### ఇథనాల్ 20 : ప్రజల

## జీవితాలతో చెలగాటమాడే పథకం

నెల్లూరు జిల్లా కొడవలూరు మండలంలోని రాచర్లపాడు ఇప్పో కిసాన్ సెజ్లో రెండు ఇథనాల్ పరిశ్రమలు స్థాపించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ పరిశ్రమ వస్తే సదరు స్థానిక ప్రజలకు క్యాన్సర్, శ్వాసకోశ చర్మవ్యాధులు, చిన్నపిల్లలకు, గర్భిణులకు ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని భయపడుతున్నారు. కిసాన్ సెజ్లో ఇథనాల్ పరిశ్రమ స్థాపనకు అనుమతులు లేవని, ఈ పరిశ్రమ వలన నీరు కలుషితం అవుతుందని, పర్యావరణం పూర్తిగా దెబ్బ తింటుందని ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. వీటికి తోడు ఆహార భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లుతుంది. నీటి వినియోగం పెరుగుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో డిసెంబర్ 30వ తేదీన పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని తమ వ్యతిరేకతను వ్యక్తం చేశారు. 'మాకు పరిశ్రమలు కావాలి కానీ...కాలుష్యం వెదజల్లే పరిశ్రమలు మాత్రం వద్దు' అంటూ నినాదాలు చేశారు. ప్రజలకు మద్దతుగా నిలబడటానికి వచ్చిన వామపక్ష పార్టీల నాయకులను ఘోషిస్తున్న నిర్బంధించారు. ఈ పరిశ్రమను వ్యతిరేకిస్తూ మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కిసాన్ సెజ్లో నిర్మించే రాంపీ బయో ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 370 కిలోలీటర్లు, గాయత్రి రివ్యూస్ అండ్ అల్ట్రా ఇండిస్ట్రీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 200 కిలోలీటర్ల ఇథనాల్ ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. కిసాన్ సెజ్ పేరిట దాదాపు 27 ఏళ్ల క్రితం 2,776 ఎకరాల భూమిని సేకరించారు. ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ, వ్యవసాయ పరిశ్రమల పేరుతో రైతుల నుంచి సేకరించి ఆ భూమిలో ఇంతకాలం ఏ పరిశ్రమలు పెట్టకుండా వీటికి ప్రాణాలతో చెలగాటమాడే పరిశ్రమలు పెట్టడం పట్ల ఈ ప్రాంత ప్రజలు తీవ్ర ఆగ్రహంతో ఉన్నారు. ఈ పరిశ్రమ వలన తమ జీవనానికి, గ్రామాలకు, భూములకు తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని, కాలుష్య కారక పరిశ్రమలు పెట్టవద్దని ప్రజలు గట్టిగా కోరుతున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు వర్గీకరణలోనే ప్రమాదకరమైన అంశాలు ఉన్నా, 'క్యాలిగిరి ఏ' బయలు తక్కువ ప్రమాదాలన్న 'క్యాలిగిరి బీ'గా చూపటంలోనే పాలకుల కార్పొరేట్ అనుకూల వైఖరి బట్టబయలువుతుంది. అసలు కిసాన్ సెజ్లో ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను వెదజల్లే పరిశ్రమలకు అనుమతులు లేకపోయివుంటే అనుమతులు ఇవ్వడం పూర్తిగా నిబంధనల ఉల్లంఘన కిందకు వస్తుంది. చట్టబద్ధంగా చెల్లని టరమ్స్ ఆఫ్ రిఫరెన్స్ ఆధారంగా తయారైన లోపభూయిష్టమైన పర్యావరణ ప్రభావ నివేదికలతో (ఇఐఏ) ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించటం ప్రజల హక్కులను హరించటం కిందకు వస్తుంది. వాయు కాలుష్యంపై సరైన అంచనాలు లేవు. ప్రధానంగా నీటిపై ఆధారపడే రెండు పెద్ద పరిశ్రమలను ఒకే ప్రాంతాల్లో నిర్మించటం ద్వారా ఏర్పడే నీటి కొరత గురించి పేర్కొనలేదు. ప్రమాదాల ప్రభావాన్ని, పరియోజనాన్ని తగ్గించి చూపించారు. ఈ పరిశ్రమల వలన స్థానికులకు ఎన్ని ఉద్యోగాలు వస్తాయనే స్పష్టత కూడా లేదు. మొత్తం ప్రక్రియలో ప్రజల భద్రత, నీటి వనరుల, పర్యావరణ పరిరక్షణ కంటే కార్పొరేట్ కంపెనీల ప్రయోజనాలే ముఖ్యంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాంతంలో పరిశ్రమలు పెట్టి అభివృద్ధి చేస్తున్నామనే పేరుతో ప్రజలను మరింత సమస్యల ఊబిలోకి నెట్టటమే అవుతుంది. కృష్ణా జిల్లా బాపాలపాడు మండలం ఆరుగొలను గ్రామంలో శ్రీహనుమాన్ బయో ప్యూయల్స్ సంస్థ పేరుతో నిర్మిస్తున్న ఇథనాల్ పరిశ్రమకు ఇచ్చిన అనుమతులను రద్దు చేయమని 2024 జూలై 12న ఎ.పి కాలుష్య నియంత్రణ మండలికి ఈ ప్రాంత రైతులు తమ అభ్యంతరాలను తెలియజేసినా చెవిటివాడి ముందు శంఖం ఊదినట్లుగానే ఉంది. దీని గురించి గ్రామస్థులకు ఎటువంటి సమాచారం లేకుండా, ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరపకుండా ఈ ప్రాంట్ నిర్మాణం చేపట్టటం పట్ల ఈ ప్రాంత రైతులు తీవ్ర ఆందోళనతో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ ప్రాంట్ వలన సాగునీటికి తీవ్రమైన కొరత ఏర్పడుతుందని సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లినా ప్రయోజనం లేకుండా ఉంది. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం 2021లో 'ఇథనాల్ 20' అనే కొత్త పథకాన్ని తీసుకువచ్చింది. ఈ విధానం ప్రకారం ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నుంచి దేశంలో వాడుతున్న పెట్రోల్లో 20 శాతం ఇథనాల్ కలపాలి. ఈ నిర్ణయం రైతుల పాలిట శాపంగా పరిణమించింది. ఈ నిర్ణయాన్ని అదునుగా తీసుకొని బడా కార్పొరేట్ శక్తులు ఇథనాల్ పరిశ్రమలు పెట్టటానికి దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాయి. ముందు కెనీఆర్ పాలనలో ఉన్న తెలంగాణలో 30 ప్రాంతాలలో అనుమతులు సంపాదించారు. 2024 అక్టోబర్లో నిర్మల్ జిల్లా దిలావర్పూర్లో ఆ ప్రాంత రైతులు, ప్రజాస్వామ్యవాదులతో ఏర్పాటైన పోరాట కమిటీ నాయకత్వాన రోజుల తరబడి నిరసనలకు నిరాహార దీక్షలు చేశారు. అంతేకాక, జాతీయ రహదారిని దిగ్వింధనం చేయడంతో ఏవరికి జిల్లా కలెక్టర్ వచ్చి ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణ పనులను ఆపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించాల్సి వచ్చింది. రాజస్థాన్లో కూడా ఇదే తరహా ఉద్యమాలు సాగాయి. అలానే నారాయణపేట జిల్లా చిత్రసూరు గ్రామంలో నిర్మించ తలపెట్టిన ఇథనాల్ ఫ్యాక్టరీకి వ్యతిరేకంగా సాగిన పోరాటం రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టించింది. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే ఈ ఫ్యాక్టరీని రద్దు చేస్తామని, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఈనాటికీ రద్దు చేయకుండా నాలుకాలు ఆడుతున్నది. మన రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత ఇథనాల్ పరిశ్రమలు పెట్టటానికి కార్పొరేట్ శక్తులకు గ్రీన్ సిగల్ ఇచ్చింది. ప్రశాంతంగా ఉన్న నెల్లూరు జిల్లా రాచర్లపాడు ప్రాంతం రైతుల గుండెల్లో రెళ్లు పరిగెత్తిస్తున్నారు. ఇక్కడ పెడుతున్న రెండు ప్రాంట్లకు అనుమతులు ఇవ్వవద్దని రైతాంగం చేస్తున్న ఆందోళనలను చంద్రబాబు ప్రభుత్వం పెదవెబిన పెడుతున్నది. పెరుగుతున్న ఇంధన వనరుల కొరతను దృష్టిలో పెట్టుకొని కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం ఒకవైపు... సోలార్ విద్యుత్తును సబ్సిడీలు ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నది. ఇంధన పొదుపులో భాగంగా ఎప్పటి నుంచో ఎలక్ట్రిక్ రైతుల నడుపుతూ, ఇప్పుడు అన్ని స్థాయిలలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నది. మరోవైపు ప్రెట్రోలులో కలిపి ఇథనాల్ కోసం 'ఇథనాల్ 20' పేరుతో ప్రాంట్లకు పర్మిట్లు ఇవ్వటమంటే ఏమిటి? బడా కార్పొరేట్ శక్తులకు వరాలు ఇచ్చి రైతుల జీవితాలతో చెలగాటం ఆడటమే కదా! మొత్తంగా ఈ పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా పర్యావరణ విధ్వంసంతోపాటు నీటి కొరత, ఆహార ధాన్యాల కొరతను సృష్టించడమే అవుతుంది! ఇప్పటికైనా కేంద్ర రాష్ట్ర పాలకులు కళ్ళు తెరిచి ప్రజల జీవితాలతో చెలగాటమాడే ఈ పరిశ్రమలకు స్వస్తి పలికేంత వరకు తెలంగాణ, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాలలో సాగిన పోరాటాల స్ఫూర్తితో రైతాంగం సంఘటితంగా ముందడుగు వేయాలి.

### ఏపీ ఈపీసెట్ దరఖాస్తులకు

## గడువు పొడిగింపు

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
దరఖాస్తుల తప్పిల్ల సవరణకు ఏప్రిల్ 4-6 వరకు అవకాశం కల్పించారు. పరీక్షల నిర్వహణ తేదీల్లో ఎలాంటి మార్పులు ఉండబోవు. ఇంజనీరింగ్ ప్రవేశ పరీక్షలు మే 12 నుంచి 15 వరకు, 18న నిర్వహిస్తారు. వ్యవసాయ, పార్కుస్ పరీక్షలు మే 19, 20 తేదీల్లో ఉంటాయి. ప్రాథమిక 'కీ' మే 23న విడుదల చేసి, 25 వరకు అభ్యంతరాలను స్వీకరిస్తారు. ఫలితాలు జూన్ 1న ప్రకటిస్తారు.

### సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక సీఎన్గా

## విజయానంద్ బాధ్యతల స్వీకరణ

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
అమరావతి: సీఎం ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా కె.విజయానంద్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఫిబ్రవరి 28న సీఎన్గా ఆయన పదవీ విరమణ చేయగా ప్రభుత్వం ఆయన్ను ముఖ్యమంత్రి ఎక్స్ అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించింది. ఈ నేపథ్యంలో సచివాలయంలోని మొదటి అంతస్తులో ఆయన పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. శ్రీధర్ మల్లేశ్వరస్వామి దేవస్థానం, తిరిదే వేదపండితుల ప్రత్యేక పూజల ఆనంతరం ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉన్నతాధికారులు, సచివాలయ వివిధ విభాగాల అధికారులు, ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

### ఒకే కుటుంబానికి చెందిన

## నలుగురు అద్యశ్యం

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
అదేరోజు రాత్రి ఇంటి నుంచి సుబ్బామ్మ, లక్ష్మి, రోహిణి, రచన బయటకు వెళ్లిపోయారు. అప్పటి నుంచి బంధువులు వెతుకుతున్నా వారి ఆహాకీ లభించలేదు. దీంతో మార్చి 1న ఘోషిస్తులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు ఎన్ఫో గౌతమి తెలిపారు. వీరేక పరాలో ఉన్నట్లు చెప్పారు.

### ఎగువ అహోజలంలో ఘనంగా రథోత్సవం



అక్షగడ్డ గ్రామీణం: నంద్యాల జిల్లా అక్షగడ్డ మండలంలోని ప్రముఖ వైష్ణవ క్షేత్రమైన ఎగువ అహోజలంలో బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా సోమవారం రథోత్సవం నిర్వహించారు. శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతంగా జ్వాలా నరసింహస్వామి వారిని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి రథంపై కొలుపు తీర్చారు. అర్చకులు రథం వద్ద సంప్రదాయబద్ధంగా పూజలు చేసి శుభ ముహూర్తంలో రథాన్ని ముందుకు కదిలించారు. అలయ తిరువీధుల్లో స్వామి రథంపై విహరిస్తూ భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. భక్తుల గోవింద నామ స్మరణలతో తిరువీధుల్లో మారుమోగింది. దిగువ అహోజలంలో ప్రహారీ వరద స్వామి కలిగిన నర్తకోత్సవ అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. పీఠాధిపతి రంగనాథ యేంద్ర మహాదేశికన్ స్వామివారిని ప్రత్యేకంగా ఆరాధించారు.

### సోదీ, బహ్రాయిన్ దేశాధినేతలకు

## వ్రధాని మోదీ ఫోన్



దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న వేళ గల్ఫ్ దేశాధినేతలకు వ్రధాని మోదీ ఫోన్ చేశారు. బహ్రాయిన్ రాజు హమద్ బిన్ ఇసా అల్ ఖలిఫా, సౌదీ అరేబియా మహ్మద్ సల్మాన్తో ఫోన్లో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా రెండు దేశాలపై దాడులను ఖండించారు. ఇరు దేశాల్లో భారతీయుల క్షేమ సమాచారం గురించి ఆరా తీశారు. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా జరిపిన సంయుక్త దాడిలో ఇరాన్ చీఫ్ ఆయుధాలు ఖమేనీ మరణించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా ఇరాన్ ప్రతిదాడులకు పాల్పడుతోంది. దీంతో పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడికి పాల్పడింది. ఇరాన్ డ్రోన్ దాడులతో బహ్రాయిన్ రాజధాని మనామాతో పాటు దుబాయ్, దోహా, అబుదాబిలోని పలు ప్రాంతాల్లో పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ఇరాక్లోని ఎయిర్పోర్టు సమీపంలో రెండు డ్రోన్లను ఆ దేశ గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలు కూల్చేశాయి.

### అనంతగిరి హిల్స్లో కాంగ్రెస్ పీఏసీ

## సమావేశం.. పాల్గొన్న రాహుల్ గాంధీ

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి ప్రణాళికబద్ధంగా తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, పార్టీ కార్యక్రమాల నిర్వహణ తదితర అంశాలపై నేతలతో రాహుల్ చర్చించారు. గత 9 ఏళ్లకంటే ఎక్కువ, తెలంగాణ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షుల క్షేత్ర శిబిరం అక్కడ కొనసాగుతోంది. నేడు జరిగే ముగింపు సమావేశంలో రాహుల్ పాల్గొని డీసీసీ అధ్యక్షులు, నేతలకు దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు.

### కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై

## ఆరాన్ డ్రోన్ దాడి..!

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా సంయుక్త దాడులతో పశ్చిమాసియా అల్లకల్లోలంగా మారింది. తమ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ దాడులు చేపట్టింది. దీంతో పరిస్థితులు మరింత దిగజారాయి. కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడికి పాల్పడినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ప్రాంతంలో పొగ దట్టంగా అలముకుంది. అంబలెన్స్లు, అగ్నిమాపక యంత్రాలు అక్కడికి చేరుకున్నట్లు పలు అంతర్జాతీయ కథనాలు వెల్లడించాయి.

### దుబాయ్, దోహాలో పేలుళ్లు..

మరోవైపు, ఇరాన్ డ్రోన్ దాడులతో బహ్రాయిన్ రాజధాని మనామాతో పాటు దుబాయ్, దోహా, అబుదాబిలోని పలు ప్రాంతాల్లో సోమవారం ఉదయం పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ఇరాక్లోని ఎయిర్పోర్టు సమీపంలో రెండు డ్రోన్లను ఆ దేశ గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలు కూల్చేశాయి. సైప్రస్లోని ట్రిటన్ నౌకాదళ స్థావరంపై డ్రోన్ దాడి జరిగింది. ఈ దాడిలో స్వల్ప నష్టమే జరిగిందని సైప్రస్ ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. ఇక, ఇజ్రాయెల్లో సైరస్ మోత మోగతోంది. ఇరాన్ నుంచి వచ్చే క్షిపణులను తమ ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్ అడ్డుకుంటోందని ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్సెస్ వెల్లడించాయి.

### అమెరికాలో చర్చ ప్రసక్తి లేదు: ఇరాన్

ఈసందర్భంగా యుద్ధం ఆపేందుకు మధ్యవర్తులతో ఇరాన్ సంప్రదింపులు జరుపుతోందంటూ వస్తోన్న వార్తలను ఇరాన్ నేషనల్ నెక్యూరిటీ కోస్పిల్ కార్యదర్శి అలీ లరిజాని ఖండించారు. యుద్ధం విషయంలో అమెరికా (ఖుజా)తో చర్చలు జరిపే ప్రసక్తి లేదని 'ఎక్స్' వేదికగా స్పష్టం చేశారు. "ఈ దాడులను మేం మొదలుపెట్టలేదు. ట్రంప్ తన తప్పుడు ఆకాంక్షలతో ఈ ప్రాంతాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టిశారు. ఇజ్రాయెల్ అధికార కాంక్ష కోసం అమెరికా సైనికులను బలి చేస్తున్నారు" అని అలీ లరిజాని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

### సౌదీలోని అతిపెద్ద రిషైసరీపై

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులతో పశ్చిమాసియా అల్లుడుకుతోంది. తాజాగా సౌదీ అరేబియాలోని అతిపెద్ద చమురు శుద్ధి కేంద్రాల్లో ఒకటైన అరామ్కో రిషైసరీపై డ్రోన్ దాడి జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. రాన్ తనురాలోని ఈ రిషైసరీపై ఇరాన్ షాహాద్-136 డ్రోన్తో దాడి చేసినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి.దాడి కారణంగా చమురుశుద్ధి కేంద్రం వద్ద భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్గా మారాయి. ఘటన నేపథ్యంలో రిషైసరీని తాత్కాలికంగా మూసివేసినట్లు ఆ కథనాలు పేర్కొన్నాయి. అయితే, ప్రస్తుతం మంటలు అదుపులోకి వచ్చాయని సమాచారం. ఈ ఘటనలో ఇప్పటివరకు అస్తి, ప్రాణనష్టం ఏవరాలు తెలియరాలేదు.

ఇప్పటికే యుద్ధం కారణంగా చమురు ధరలు భగ్గుమన్నాయి. చమురు రవాణాకు కీలకమైన హార్జేజ్ జలసంధి లో నౌకల రవాణాను ఇరాన్ అడ్డుకోవడంతో ధరలు 10 శాతం మేర పెరిగాయి. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్యారెల్ ముడి చమురు ధర 80 డాలర్లు దాటింది. ఇప్పుడు తాజా దాడులతో ఈ ధర మరింత పెరిగే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.మరోవైపు, పశ్చిమాసియా దేశాలపై ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలే లక్ష్యంగా టెహ్రాన్ డ్రోన్ దాడులకు పాల్పడుతోంది. కువైట్లోని అమెరికా ఎంబసీపై డ్రోన్ దాడి జరగ.. దుబాయ్, దోహా, అబుదాబి, జెరూసలేంలోనూ ఈ ఉదయం పేలుడు శబ్దాలు వినిపించాయి.

### సమర్థ పాలన కోసం అన్ని శాఖల్లో

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
వేసవి దృష్ట్యా ఆర్డీసీ బస్టేషన్లలో ప్రయాణికులకు తాగునీటి ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని, ప్రయాణం సౌకర్యవంతంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. పెన్షన్ల పంపిణీలో లోటుపాట్లు లేకుండా స్వర్ణ గ్రామాలు, స్వర్ణ వార్డులుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ఆదనపు సమాచారం కోసం తప్ప, ఒకే రకమైన వివరాల కోసం ప్రజలను, సిబ్బందిని సర్వీస్ అబ్బంది పెట్టవద్దని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో వాట్సాప్ మనమిత్ర సేవలను 953కి పెంచినట్లు అధికారులు వివరించగా, వీటిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

### గల్ఫ్లో బిక్కుకున్న వారిని క్షేమంగా తీసుకొచ్చేందుకు

## చర్యలు: ఏపీ మంత్రి శ్రీనివాస్

**మొదటిపేజీ తరువాయి**  
ఆయా దేశాల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా విమానాశ్రయాల్లో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న అంశంపై సీఎం చంద్రబాబు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు సొసైటీ (ఏపీ ఎన్ఆర్ఓఎస్) కో ఆర్డినేటర్ల ద్వారా తాత్కాలిక వసతి ఏర్పాట్లు చేశామని మంత్రి తెలిపారు. స్థానికంగా ఉన్న ఇండియన్ ఎంబసీ సేవలను, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్లైన్ సంబద్ధను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న వారు తమ వివరాలను ఏపీ ఎన్ఆర్ఓఎస్ 24/7 హెల్ప్లైన్ 0863-2340678, వాట్సాప్ 091 85000 27678 నంబర్లకు తెలియజేయవచ్చని, ఈమొయిల్: ప్రవర్తిత్రాశ్రీఅవమహిళాఅతీం.ఎ.ఎ.ఎ. ద్వారా సంప్రదించి సహాయం పొందాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సూచించారు.

### శబరిమల అంశం: అఫిడవిట్ దాఖలు

## చేయనున్న ట్రావెన్కోర్ బోర్డు



కేరళలోని ప్రసిద్ధ శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి ఆలయంలోకి అన్ని వయసుల మహిళలకు ప్రవేశం కల్పిస్తూ గతంలో సుప్రీంకోర్టు(రాజకీయాలపై జరిగిన) తీర్పు ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ తీర్పును తిరిగి సమీక్షించాలని పలు రివ్యూపిటీషన్లు దాఖలయ్యాయి. అయితే ట్రావెన్కోర్ దేవస్వమ్ బోర్డ్ (టీడీబీ) మాత్రం మొదటి నుంచీ మహిళల ప్రవేశాన్ని (10 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న మహిళలు) వ్యతిరేకిస్తూ వస్తోంది. పాత సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించాలని కోరుతూ అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో అఫిడవిట్ దాఖలు చేస్తామని టీడీబీ(ఐడి) అధ్యక్షుడు కె.జయకుమార్ వెల్లడించారు.దీనిపై ఆయన విలేజ్ కులంతో మాట్లాడారు. "శబరిమల ఆలయ సంప్రదాయాలు, పరిరక్షణ కోసమే ట్రావెన్కోర్ బోర్డు ఏర్పాటింది. మహిళల ప్రవేశం విషయంలో ఉన్న సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించాలని బోర్డు సమావేశంలో నిర్ణయించాం. ఇందులో ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలు లేవు. ఆలయ సంరక్షణ టీడీబీ లక్ష్యం. అందుకే అఫిడవిట్ను దాఖలు చేయాలని టీడీబీ నిర్ణయించింది" అని కె.జయకుమార్ తెలిపారు. మార్చి 14లోగా అఫిడవిట్ దాఖలు చేస్తామన్నారు. కార్తీ పర్వటన వేళ.. భారత్-కెనడా మధ్య యుద్ధం టీడీబీ సుప్రీంకోర్టు 2018లో శబరిమలకు అన్ని వయసుల మహిళల ప్రవేశానికి అనుమతించింది. అప్పటి నుంచి ఈ తీర్పును సమీక్షించాలని కోరుతూ పలు విలేజ్ కుల దాఖలయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఇవన్నీ సుప్రీం కోర్టు వద్ద పెండింగ్లో ఉన్నాయి. ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహా ఆయా వ్యాజ్యదారులు మార్చి 14లోగా తమ అభిప్రాయాలు తెలియజేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది.



### కుప్పకూలుతున్న బిట్కాయిన్ ధర! తలలు పట్టుకుంటున్న క్రిప్టో ఇన్వెస్టర్లు.. రానున్న రోజుల్లో..



బిట్కాయిన్ ధర 69,000 డాలర్లకు పడిపోగా, ఆర్థిక నిపుణులు ఇది 38,000 డాలర్లకు చేరవచ్చని హెచ్చరించారు. స్ట్రాటేజీ సర్టిఫైడ్ కూడా ఈ క్షీణతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. చారిత్రక క్రాఫ్ లను ఉదాహరిస్తూ, వానడాక్తో మారుతున్న సంబంధాన్ని విశ్లేషించుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఈ పతనం ఎక్కడ ఆగుతుందో అంచనా వేస్తున్నారు. బిట్కాయిన్ ధర గురువారం 69,000 డాలర్లకి పడిపోయింది. ఈ క్షీణత మరింత తీవ్రమవుతుందని, బిట్కాయిన్ 38,000 డాలర్లకి కూడా పడిపోవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు భావిస్తున్నారు. బిట్కాయిన్ చుట్టూ ఉన్న సెంటిమెంట్ మరింత ప్రతికూలంగా మారుతోంది. ప్రస్తుత అమ్మకాలు ఎక్కడ ముగుస్తాయో నిపుణులు గుర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇంతలో ప్రఖ్యాత ఆమెరికన్ ఆర్థిక సేవల సంస్థ స్ట్రాటేజీ, బిట్కాయిన్ మరింత క్షీణించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. బిట్ క్రిప్టో ఇన్వెస్టర్లలోని భృందం క్షయింపబడుతున్న నోట్లో బిట్కాయిన్ ఇప్పటికే గరిష్ట స్థాయి నుండి 41 శాతం తగ్గింది. చారిత్రక ధోరణుల ఆధారంగా తదుపరి కనిష్ట స్థాయి దాదాపు 38,000 డాలర్లు కావచ్చునని చెప్పారు. విశ్లేషకులు గతంలో జరిగిన బిట్కాయిన్ క్రాఫ్ లను కూడా ఉదాహరించారు. బిట్కాయిన్ 2011లో 93 శాతం, 2015లో 84 శాతం, 2018లో 83 శాతం, 2022లో దాదాపు 76 శాతం పడిపోయింది. ఈ గణాంకాలను కలిపితే ప్రస్తుత క్షీణత తదుపరి దశ దాదాపు 38,000 డాలర్లుగా కనిపిస్తోందని అంటున్నారు. ఆక్టోబర్ లో 126,000 డాలర్లకు చేరుకున్న తర్వాత, బిట్కాయిన్ ఇప్పుడు బాగా పడిపోయింది. గురువారం ఇది 69,333 డాలర్లకు పడిపోయింది, ఇది నవంబర్ 2024 తర్వాత దాని కనిష్ట స్థాయి. బిట్కాయిన్ మారుతున్న ప్రపంచాన్ని వివరించడానికి స్ట్రాటేజీ భృందం "ది క్యూర్రెయన్ కేస్ ఆఫ్ బిట్కాయిన్ బటన్" చిత్రాన్ని ఉదాహరించింది. గతంలో డాలర్ బలహీనపడినప్పుడు బిట్కాయిన్ బలపడింది, కానీ ఇప్పుడు ఈ పద్ధతి మారిపోయింది. బిట్కాయిన్ ఇప్పుడు వానడాక్ 100, గ్రోత్ స్టాక్ లతో మరింత దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంది. ఫెడ్ దుష్ట వైఖరిని చూపినప్పుడు బిట్కాయిన్ పెరుగుతుంది, అది బిగించే వైఖరిని సూచించినప్పుడు పడిపోతుంది. బిట్ కెపెసిటీలకు రుణ వ్యూహాల పెరగడం, స్టాక్ మార్కెట్ లో ఒత్తిడి బిట్కాయిన్ ధరలను మరింత తగ్గించవచ్చని విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

### రైల్వే ప్రయాణికులకు పండగలాంటి వార్త.. హోలీ కోసం భారీగా స్పెషల్ ట్రైన్స్!



హోలీ పండుగ రద్దీని తగ్గించేందుకు భారతీయ రైల్వేలు, దక్షిణ మధ్య రైల్వే భారీ ఏర్పాట్లు చేశాయి. రికార్డు స్థాయిలో 160 హోలీ స్పెషల్ రైల్వేలను నడపనుండగా, దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం 1,410కి పైగా ప్రత్యేక రైల్వే అందుబాటులో ఉంటాయి. మార్చిలో షెడ్యూల్ చేశారు. ఇండియాలో అతి పెద్ద పండుగలో హోలీ కూడా ఒకటి. ఈ పండుగకు చాలా మంది పరగమ ప్రయాణికులు వస్తుంటారు. దాంతో రైల్వేలో రద్దీ తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ రద్దీని తట్టుకోవడానికి దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఇప్పటి నుంచే పక్కా ప్లాన్ ను రెడీ చేస్తోంది. రికార్డు స్థాయిలో 160 హోలీ స్పెషల్ రైల్వేలను నడపనుట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే ప్రకటించింది. ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేయడానికి భారతీయ రైల్వేలు దాని నెట్ వర్క్ అంతటా 1,410 కి పైగా హోలీ స్పెషల్ రైల్వేలను నడపాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. ఈ ప్రత్యేక రైల్వేలలో షెడ్యూల్ చేశారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే నుండి నడిచే ఈ ప్రత్యేక రైల్వే విశాఖపట్నం, పాట్నా, రాజ్ కిట్, సోలాపూర్, బిలాస్ పూర్, దానాపూర్, రక్కల్, నహర్ లగర్, వాజుర్ నిజాముద్దీన్, షాలిపూర్, హిసార్, లక్నో, సంత్రాగఢి, మాలా టౌన్, చాప్రాతో పాటు అనేక ఇతర ముఖ్యమైన గమ్యస్థానాలను కవర్ చేస్తాయి. ఈ అన్ని గమ్యస్థానాల నుండి తిరుగు ప్రయాణాలను కూడా ప్లాన్ చేశారు, రెండు వైపులా ప్రయాణించే ప్రయాణికులకు సమతుల్య కనెక్టివిటీ, సౌకర్యాన్ని అందిస్తారు. ఈ ఆదనపు సేవలు కాలానుగుణ దిమాండ్ ను తీర్చడం ద్వారా రద్దీని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి, భారతదేశంలోని అనేక ప్రాంతాలకు ప్రత్యక్ష కనెక్టివిటీని అందిస్తాయి, ప్రయాణాలను చేగంగా, మరింత సౌకర్యవంతంగా చేస్తాయి, మెరుగైన జనసమూహ నిర్వహణ, సురక్షితమైన ప్రయాణం, మొత్తం మీద మెరుగైన ప్రయాణికుల అనుభవాన్ని అందిస్తాయి. ప్రధాన పండుగల సమయంలో ప్రయాణికుల సౌలభ్యం, భద్రత, సమర్థవంతమైన కార్యకలాపాలను నిర్ధారించడానికి దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటుంది.

### తన కస్టమర్ల కోసం సూపర్ ఆఫర్లు తీసుకొచ్చిన ఎయిర్టెల్..! ఈ రీచార్జ్ లతో అన్ లిమిటెడ్ బెనిఫిట్స్



ఎయిర్టెల్ తన యూజర్ల కోసం అపరిమిత 4+5+ డేటాతో కూడిన కొత్త ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ లను (రూ.399, రూ.449) ప్రవేశపెట్టింది. ఈ ప్లాన్ లు అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 కామెంట్స్ అందిస్తాయి. అదనంగా, అదోల్ట్ ఎక్స్ ప్రిమ్ ప్రీమియం, ఎయిర్ టెల్ ఎక్స్ ప్రిమ్ షేర్, గూగుల్ వన్ వంటి ఉచిత ప్రయోజనాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎయిర్టెల్ తన యూజర్ల కోసం కొన్ని ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ లతో పాటు అపరిమిత 4+ డేటాతో కూడిన ప్లాన్ ను తీసుకొచ్చింది. ప్లాన్ లు ఒకటి, కానీ డేటా ప్రయోజనాలను అన్ లిమిటెడ్ చేసింది. ఈ అపరిమిత డేటా ప్రయోజనం 4+, 5+ యూజర్లకు అందుబాటులో ఉంది. ఈ ప్రయోజనాలు ఎయిర్టెల్ రూ. 399, రూ. 449 రీచార్జ్ ప్లాన్ లలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. రెండు ప్లాన్ లు భారతదేశం అంతటా అందుబాటులో ఉన్నాయి. టెలికామ్ టాకెట్ నివేదిక ప్రకారం భారత్ ఎయిర్టెల్ రూ. 399 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ ఇప్పుడు అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 లు, అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను అందిస్తుంది. 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వినియోగదారులకు 300 +తో సహా అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను అందిస్తున్నారు.

### ఒక సంవత్సరం పాటు అదోల్ట్ ఎక్స్ ప్రిమ్ ప్రీమియం ఎయిర్టెల్ ఎక్స్ ప్రిమ్ షేర్ ఉచిత యాక్సెస్ ఉచిత హెలోట్యూన్ లు

ఎయిర్టెల్ రూ.449 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ 28 రోజుల సర్వీస్ వారిటీని కలిగి ఉంది. అయితే, కొత్త ప్లాన్ తో, వినియోగదారులు 300 + చెల్లుబాటుతో 30 రోజుల పాటు అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను పొందుతున్నారు. వారు అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 కామెంట్స్ కూడా పొందుతున్నారు.

## అసలు బంగారం ధరలు పెంచడం, తగ్గించడం ఎవరు చేస్తారో తెలుసా?



బంగారం ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. 1 / 5 మరీ ఈ బంగారం ధరలను పెంచడం, తగ్గించడం ఎవరు చేస్తారో ఇప్పుడు చూద్దాం. చాలా మంది బంగారం ధరలను పెంచడం గవర్నమెంట్ నిర్ణయం, మోడీ పెంచుతారని, రిజర్వ్ బ్యాంకు బంగారం, వెండి ధరలను నిర్ణయిస్తుంది అనుకుంటారు.



ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం వెండి ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతూ సామాన్యులకు చుట్టూ చూపిస్తున్నాయి. అయితే చాలా మంది ధరల పెరుగుదల, తగ్గుదలను మాత్రమే చూస్తారు. కానీ అసలు బంగారం, వెండి ధరలను ఎవరు పెంచుతారు? దీని వెనుక ఎవరు ఉంటారో చాలా మందికి తెలియదు, కాగా, ఇప్పుడు మనం దాని గురించే వివరంగా తెలుసుకుందాం.

కానీ బంగారం వెండి ధరలను పెంచడం గవర్నమెంట్, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించదు. బంగారం, వెండి ధరల నిర్ణయించడం కేవలం ఇండియన్ బులియన్ అండ్ జువెలరీ అసోసియేషన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీరే ప్రతి రోజు ధరలను పెంచడం తగ్గించడం చేస్తుంటారు.

కనిపిస్తుంటాయి. 4 / 5 ముఖ్యంగా బంగారం, వెండి ధరల నిర్ణయించడంలో స్థానిక వస్తులు, రవాణా ఖర్చులు కూడా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా , వీటికి ఓ పెద్ద పూర్వాలనే ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మనం బంగారం ఎక్కువగా విదేశాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తాం కాబట్టి, వాటి బులియన్ మార్కెట్ అసోసియేషన్ బట్టి, అమెరికా డాలర్ విలువలను బట్టి ధరలు నిర్ణయిస్తారు. ముఖ్యంగా లండన్ లేదా న్యూయార్క్ మార్కెట్ లో ఔన్స్ సుమారు 31 గ్రాముల బంగారం రేటు ఎంత ఉందో చూస్తారు. రూపాయి విలువ డాలర్ తో పోలిచినప్పుడు

మహిళలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే దాంట్లో బంగారం ముందుంటుంది. చాలా మంది బంగారం , వెండి కొనుగోలు చేయడానికి ఎక్కువ ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా, ఏ చిన్న తుభకార్యం జరిగినా సరే బంగారం కొనుగోలు చేయడానికి ఎక్కువ ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తారు. అయితే గతంలో బంగారం ధరలు స్థిరంగా కొనుగోలు, కానీ ఈ మధ్య

జబ్బితే అనే సంస్థ దేశంలోనే అతి పెద్ద బంగారం డీలర్ నుంచి కొనుగోలు, బంగారం జరుపుతుంది. వాటి అమ్మకం కోటిలను సేకరించి, వాటి నగలు ఆధారంగా బెండ్ మార్క్ రేటును నిర్ణయిస్తుంది. అలా బంగారం, వెండి ధరల్లో మార్పులు

## బంగారం జం బ్యాంక్ ఎఫ్ డి: మీ డబ్బును డబుల్ చేసే సత్తా దేనికి ఉంది?



డబ్బును పొదుపు చేయడంలో మన తల్లిదండ్రుల కాలం నుండి నేటి యువత వరకు ఉన్న ప్రధానమైన ఆలోచనలు రెండే.. ఒకటి బంగారం కొనడం, రెండోది బ్యాంకులో ఎఫ్ డి (ఫీజ్) చేయడం. గతంలో గుడ్డిగా బ్యాంకుల్లో లేదా పోస్ట్ ఆఫీసుల్లో డబ్బులు దాచుకునేవారు. కానీ, ప్రస్తుత మారుతున్న కాలంలో స్టాక్ మార్కెట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్ల హాదావిడి పెరిగినా, ఇప్పటికీ సేఫ్ అనిపించేది బంగారం మరియు ఎఫ్ డిలే. అయితే, మీ డబ్బు త్వరగా రెట్టింపు కావాలంటే ఈ రెండింటిలో ఏది ఉత్తమమో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. బంగారాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా సురక్షిత స్వర్ణధామంగా

పరిగణిస్తారు. దేశం మధ్య యుద్ధాలు వచ్చినా, కరెన్సీ విలువ పడిపోయినా బంగారం విలువ మాత్రం రాజీతులా దూసుకుపోతుంది. మరోవైపు, బ్యాంకు ఎఫ్ డిలు మీకు ఒక స్థిరమైన రాబడికి గ్యారెంటీ ఇస్తాయి. కానీ, బ్యాంకు దివాలా తీస్తే మీ డిపోజిట్ ప్రభుత్వం ఇచ్చే ఇన్సూరెన్స్ పరిమితి కేవలం 5 లక్షల రూపాయలే అన్ని చేదు నిజాన్ని కూడా మర్చిపోకూడదు. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న లాభనష్టాలు వ్యత్యాసాలను ఇప్పుడు వివరంగా విశ్లేషిద్దాం.

### రష్యా నుంచి భారత్ చమురు కొనుగోలు ఆపేస్తుందా? విదేశాంగ శాఖ కీలక వ్యాఖ్యలు



రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేయకూడదని ప్రధాని మోదీ అంగీకరించారని డోనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పారనే ఆమెరికా వాదనలను భారత్ తోసిపుచ్చింది. 1.4 బిలియన్ల భారతీయులకు ఇంధన భద్రతను కల్పించడమే అత్యంత ప్రాధాన్యత అని భారత్ పదే పదే బహిరంగంగా ప్రకటించింది. విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రజద్గీర్ జైస్వాల్ అన్నారు. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేయకూడదని ప్రధాని మోదీ అంగీకరించారని డోనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పారనే ఆమెరికా వాదనలను భారత్ తోసిపుచ్చింది. 1.4 బిలియన్ల భారతీయులకు ఇంధన భద్రతను కల్పించడమే అత్యంత ప్రాధాన్యత అని భారత్ పదే పదే బహిరంగంగా ప్రకటించింది. విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రజద్గీర్ జైస్వాల్ అన్నారు. మార్కెట్ పరిస్థితులు, మారుతున్న అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ఆధారంగా భారతదేశం తన ఇంధన కొనుగోళ్లను వైవిధ్యపరుస్తుందని ఆయన అన్నారు. "మన అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రపంచంలోని ఏ దేశం నుండైనా చమురు కొనుగోలు చేయవచ్చు. జాతీయ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయం ఉంటుంది. భారత ప్రభుత్వం తీసుకునే అన్ని నిర్ణయాలూ దేశ ప్రజలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకోవడం అనిపిస్తుంది." అని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. భారతదేశంతో ఇంధన సహకారం కొనసాగుతుందని రష్యా కూడా పేర్కొంది. "భారతదేశం వైఖరిలో ఎటువంటి మార్పు లేదు. మా వాణిజ్యం రెండు దేశాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది" అని రష్యా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి స్పష్టం చేశారు. వెనెజులా నుండి చమురు కొనుగోలుకు సంబంధించి, విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ స్పందిస్తూ.. వెనెజులా ఇంధనం, వాణిజ్యం, పెట్టుబడి రంగాలలో దీర్ఘకాల భాగస్వామిగా ఉందని పేర్కొంది. "మేము 2019-20 వరకు వెనెజులా నుండి ఇంధనం, ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకున్నాము, ఆ తర్వాత ఆపాల్చి వచ్చింది. అనంతరం 2023-24లో వెనెజులా నుండి చమురు కొనుగోలు చేయడం ప్రారంభించాము, కానీ అంతర్జాతీయ విధింపిన తర్వాత ఆపాల్చి వచ్చింది" అని రజద్గీర్ జైస్వాల్ అన్నారు. "ప్రధాని మోదీ, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తో ఫోన్ లో మాట్లాడి, సంకలన తగ్గింపుకు అమెరికా అధ్యక్షుడికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మేడ్-ఇన్-ఇండియా ఉత్పత్తులు ఇప్పుడు 18% తక్కువ నుంకంతో అమెరికాకు ఎగుమతి చేయబడతాయని ప్రధాని అన్నారు. ఈ వాణిజ్య ఒప్పందం మన ఎగుమతులను పెంచుతుంది. ఇది భారతదేశంలో క్రమతో కూడిన పరిస్థితులకు పెద్ద ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. కొత్త ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. మన ప్రజలకు వృద్ధి, శ్రేయస్సు సాధిస్తారు." అని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి ఒకరు తెలిపారు. ఇదిలావుంటే, డాన్ లో బందీలుగా ఉన్న 16 మంది భారతీయుల గురించి విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ స్పందించింది. "డాన్ లోని 16 మంది నావికులను పెంచడానికి మాకు అనుమతి లభించింది. మా అధికారులు బందర్ అభ్యాసంలో వారిని కలిపారు. 16 మందిలో ఎనిమిది మంది విడుదలై నల్లదేశానికి తిరిగి వస్తున్నారు. మిగిలిన ఎనిమిది మంది గురించి మేము ఇలాంటి అధికారులతో సంప్రదిస్తున్నాము. వారికి ఎలా సహాయం చేయవచ్చో చూస్తున్నాము." అని భారత్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది.

## సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్ ఇన్వెస్టర్లకు గుడ్ న్యూస్..! మార్కెట్ ను చూసి భయపడొద్దు..



వీజిలో ట్రేడవుతున్న సా+డి బాండ్లు ఇటీవల 1-5.3 శాతం తగ్గుదల చూపాయి, ఇది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడిదారులలో ఆందోళన కలిగించింది. అంతర్జాతీయ బంగారం ధరల హెచ్చుతగ్గులు, పరిమిత ద్రవ్యత ఈ క్షీణతకు కారణం. అయితే, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిదారులకు ఇది తక్కువ ధరకు సా+డిలను కొనుగోలు చేసే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. 2029, 2031 మధ్య వీజిలో ట్రేడవుతున్న సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్ (సా+డి) సిరీస్ ఇటీవల గణనీయమైన ఒత్తిడిని చూసింది. వివిధ సిరీస్ లు 1 శాతం నుండి 5.30 శాతం వరకు తగ్గుదల చూశాయి. ఈ తగ్గుదల స్వల్పకాలిక పెట్టుబడిదారులలో కొంత ఆందోళనను కలిగించింది. అయితే పరిస్థితిని దీర్ఘకాలిక దృక్పథం నుండి భిన్నంగా చూడాలి. మార్కెట్ నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బంగారం ధరలలో హెచ్చుతగ్గులు, వడ్డీ రేట్లకు సంబంధించి అనిశ్చితి, ద్వితీయ మార్కెట్లలో పరిమిత ద్రవ్యత ఈ తగ్గుదలకు ప్రధాన కారణం. సా+డి బాండ్ల ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే పరిపక్వత సమయంలో బంగారం ధర, ప్రతి సంవత్సరం పొందే స్థిర వడ్డీ లింక్ అయిన రాబడి, కానీ ద్వితీయ మార్కెట్ లో ధరలలో అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బట్టి చేసేనుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెయ్యూరిటీ అవుతున్న సిరీస్ లో, పరిపక్వతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభా

మీ జీతం ఎంత తక్కువైనా పర్లేదు..

### ఈ రూల్ పాలిస్తే మీదే ధనవంతులు!

50-30-20 రూల్ అనేది వ్యక్తిగత ఖర్చులను నియంత్రించి పొదుపును

పెంచుకోవడానికి ఒక ప్రభావవంతమైన బడ్జెటింగ్ విధానం. నికర ఆదాయంలో

50 శాతం అవసరాలకు, 30 శాతం కోరికలకు, మిగిలిన 20 శాతం పొదుపు.

పెట్టుబడులకు కేటాయించడం ద్వారా ఆర్థిక స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది.



వ్యక్తిగత ఖర్చులను నియంత్రించి పొదుపును పెంచుకోవాలనుకునే వారికి 50-30-20 రూల్ ఒక సులభమైన, సమర్థవంతమైన బడ్జెటింగ్ విధానంగా మారుతోంది. ఆర్థిక నిపుణుల ప్రకారం.. ఈ నియమాన్ని సరైన విధంగా అమలు చేస్తే నెలవారీ జీతాన్ని సమతుల్యంగా వినియోగించుకోవడంతో పాటు భవిష్యత్తుకు బలమైన ఆర్థిక భద్రత ఏర్పడుతుంది. ఈ విధానం ప్రకారం వ్యక్తి తన నికర ఆదాయాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించాలి. మొత్తం ఆదాయంలో 50 శాతం అవసరమైన ఖర్చులకు కేటాయించాలి. వీటిలో ఇల్లు అద్దె, కిరాణా సరుకులు, విద్యుత్ బిల్లులు, రవాణా వంటి తప్పనిసరి ఖర్చులు వస్తాయి. ఖర్చులు ఈ పరిమితిని దాటకుండా చూసుకోవడం ఈ నియమంలోని మొదటి మెట్లు. తరువరి 30 శాతం వ్యక్తిగత కోరికల లేదా జీవనశైలి ఖర్చులకు కేటాయించాలి. ఇందులో బయలు భోజనం, సినిమాలు, షాపింగ్, ట్రావెల్ వంటి అవసరం కాని కానీ మనసుకు ఆనందం ఇచ్చే ఖర్చులు ఉంటాయి. నిపుణులు చెబుతున్నదేమిటంటే ఈ భాగాన్ని నియంత్రించలేక ఉంటే ఆర్థిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మిగిలిన 20 శాతం తప్పనిసరిగా పొదుపు పెట్టుబడులకు మళ్లించాలి. ఇందులో ఎమర్జెన్సీ ఫండ్, రిటైర్మెంట్ సీవింగ్స్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లేదా ఇతర పెట్టుబడులు ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ 20 శాతం భాగాన్ని ముందుగా విడిగా ఉంచడం మంచి అలవాటుగా భావిస్తున్నారు. అయితే ఆదాయం తక్కువగా ఉన్నవారు లేదా పెద్ద నగరాల్లో అధిక అద్దె చెల్లించే వారు ఈ శాతాలను కొంతవరకు మార్చుకోవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ ఖర్చు, పొదుపు మధ్య సమతుల్యతను నేర్చే ప్రాథమిక డ్రీమ్ వర్సింగ్ 50-30-20 రూల్ ఇప్పటికీ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతోంది. సరైన క్రమశిక్షణతో అమలు చేస్తే దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక స్థిరత్వం సాధ్యమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అభిషేక త్వరగా అవులవ్వడమే మంచిదైంది..

### మాజీ కోచ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో టీమిండియా సెమీఫైనల్ కు దూసుకెళ్లినప్పటికీ, జట్టులోని కొందరు యువ

అటాకా ఫామ్ ఇంకా ఆందోళనకరంగానే ఉంది. ముఖ్యంగా బహిష్కారం సిక్సర్ల వర్షం కురిపించి.

భారీ అంచనాలతో బరిలోకి దిగిన అభిషేక శర్మకు ఈ మోగి బోల్స్ ఒక ఓడకలలా మారింది.



టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో టీమిండియా సెమీఫైనల్ కు దూసుకెళ్లినప్పటికీ, జట్టులోని కొందరు యువ అటాకా ఫామ్ ఇంకా ఆందోళనకరంగానే ఉంది. ముఖ్యంగా బహిష్కారం సిక్సర్ల వర్షం కురిపించి, భారీ అంచనాలతో బరిలోకి దిగిన అభిషేక శర్మకు ఈ మోగి బోల్స్ ఒక ఓడకలలా మారింది. కంబాస్ట్రేట్ మెరుపు వోఫ్ సెంచరితో ఆకట్టుకున్నప్పటికీ, ఆ తర్వాత జరిగిన మ్యాచ్ లో వరుసగా విఫలమవుతూ వస్తున్నాడు. వెస్ట్ ఇండీస్ తో జరిగిన కీలకమైన మ్యాచ్ 8 పోరులో కేవలం 10 పరుగులు మాత్రమే చేసి పెవియన్ చేశాడు. బ్యాటింగ్ లోనే కాదు, ఫీల్డింగ్ లో కూడా అభిషేక రెండు ఈజ్ క్యాచింగ్లు చేశాల్సి జట్టును ఇబ్బందుల్లోకి నెట్టాడు. అయితే అతడి వైఫల్యంపై టీమిండియా మాజీ కోచ్ అభిషేక నాయర్ చేసిన విశ్లేషణ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. అభిషేక శర్మ త్వరగా అవుట్ అవుడడం టీమిండియాతో మేలు చేసినదని నాయర్ ఆవదం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచిన గురిచేస్తోంది. సాధారణంగా ఏ కోచ్ అయినా తన ఆటగాడు అవుట్ అయితే బాధపడతాడు, కానీ నాయర్ మాత్రం అభిషేక శర్మ అవుట్ అవుడడాన్ని సానుకూల కోణంలో చూశారు. టీ20 క్రీకెట్ అనేది కేవలం ఎక్కువ పరుగులు చేయడం మాత్రమే కాదు, తక్కువ బంతుల్లో ఎక్కువ ఇంపాక్ట్ చూపించడం అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. వెస్ట్ ఇండీస్ తో మ్యాచ్ లో అభిషేక శర్మ 11 బంతులు ఆడి కేవలం 10 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఆ సమయంలో అతడు క్లీన్ హిట్స్ చేయలేక స్ట్రగుల్ అవుతున్నట్లు కనిపించింది. ఒకవేళ అభిషేక అలాగే శ్రీలంకలో ఉండి మరిన్ని బంతులు వుద్దా చేసి ఉంటే, రన్ రేట్ తగ్గిపోయేదని నాయర్ పేర్కొన్నారు. టీ20 ఫార్మాట్ లో బ్యాటర్ ఫామ్ లో లేనప్పుడు లేదా బంతిని సరిగ్గా టైమ్ చేయలేనప్పుడు, త్వరగా అవుట్ అయిపోవడమే మంచిదని, దీనివల్ల తర్వాతి వచ్చే బ్యాట్లర్లకు ఎక్కువ సమయం దొరుకుతుందని ఆయన వివరించారు. అభిషేక నాయర్ తన వాదనను సమర్థిస్తూ షామ్ షోహి ఉదాహరణను కూడా ప్రస్తావించారు. వెస్ట్ ఇండీస్ బ్యాట్లర్ షామ్ షోహి పవర్ హిట్ అలా ఆడి ఆ తర్వాత అవుట్ అవుట్ అవుడడం, అది ఆ జట్టుకు నష్టం కలిగించినది గుర్తు చేశారు. అదే రీతిలో అభిషేక శర్మ కూడా 9 బంతుల్లో 9 పరుగులు చేస్తున్నప్పుడు ముందుగా తన సమయం తీసుకోవాలని చూడకుండా, పాట్లు ఆడలేదు అవుట్ అవుడడం సరైన నిర్ణయమేనని నాయర్ అన్నారు. దీనివల్ల సంజా శాంసన్, తిలక్ వర్మ వంటి అటాకా గ్రూప్ ఇన్ఫర్మింగ్ నిపుంధానికి తగినంత సమయం లభించిందని ఆయన విశ్లేషించారు. టీమిండియా గెలవాలంటే రన్ రేట్ పడిపోకుండా చూసుకోవడం ముఖ్యం కాబట్టి, అభిషేక శర్మ తన వికెట్ త్యాగం చేయడం జట్టుకే లాభం చేకూర్చిందని ఆయన చమత్కరించారు. ఈ మ్యాచ్ లో అభిషేక శర్మ విఫలమైనప్పటికీ, టీమిండియాను సంజా శాంసన్ అద్భుతమైన ఇన్ఫర్మింగ్ తో ఆడుకున్నాడు. 196 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో సంజా కేవలం 50 బంతుల్లోనే 97 పరుగులు చేసి నాటోల్ గా నిలిచాడు. అతడికి తోడుగా తిలక్ వర్మ 27 పరుగుల కీలక సహకారం అందించగా, చివర్లో శివమ్ దూడే మెరుపులు మెరిపించాడు. ఒకవేళ ఓపెనర్ అభిషేక శర్మ ఎక్కువ బంతులు ఆడి స్ట్రోక్ పరుగులు చేసి ఉంటే, లక్ష్యం ముందుకే కష్టమయ్యేదని అభిమానులు కూడా ఇప్పుడు నాయర్ మాటలతో ఏకీభవిస్తున్నారు. అయితే సెమీఫైనల్ వంటి పెద్ద మ్యాచ్ లో అభిషేక శర్మ తన సహజనిర్ణయాలను దూకుడును ప్రదర్శించి, కనీసం పవర్ ఫైల్డ్ మెరుపులు మెరిపించాలని మేనేజిమెంట్ కోరుకుంటోంది. ముఖ్యంగా అభిషేక శర్మ ఫీల్డింగ్ లోపాలు జట్టుకు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. వెస్ట్ ఇండీస్ ఇన్ఫర్మింగ్ సమయంలో రెండు లాల్ పాట్స్ వంటి క్యాచింగ్లు జారవిడవడం చూస్తుంటే, అతడు మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. గెల్, సంజా శాంసన్ వంటి సీనియర్ ఫ్లోయర్లకు ఒకవైపు రాజీనామా, యువ అటాకా డైన అభిషేక పై ఒత్తిడి పెరగడం సహజమే. అయితే సెమీఫైనల్ లో ఇంగ్లాండ్ వంటి బలమైన ప్రత్యర్థితో ఆటపడేప్పుడు ఫీల్డింగ్ మిస్టేక్స్ చేస్తే భారీ మ్యార్జిన్ వెల్లించుకోవచ్చు వస్తుంది. కోచ్ గెంట్లీ కూడా ఫీల్డింగ్ విషయంలో రాజీ పడకూడదని అటాకా గ్రూప్ హెచ్చరించిన నేపథ్యంలో, సెమీఫైనల్ నాటికి అభిషేక తన లోపాలను సరిదిద్దుకుంటాడని భావిస్తున్నారు. మొత్తానికి 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ సెమీఫైనల్ పోరుకు సర్దుం నిర్ణయించి. మార్చి 5న ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో భారత్-ఇంగ్లాండ్ తలపడనున్నాయి. అభిషేక శర్మ తనను తాను నిరూపించుకోవడానికి ఇదొక సువర్ణావకాశం. ఒకవేళ ఇక్కడ కూడా విఫలమైతే, టీమిండియాలో అతడి భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారే అవకాశం ఉంది. నాయర్ అన్నట్లు వికెట్ త్యాగం చేయడం అప్పుడప్పుడు జట్టుకు మేలు చేయవచ్చు కానీ, ఒక ఓపెనర్ గా జట్టుకు అదిరిపోయే అరంభం ఇప్పుడే అతడి అవకాశం. మరి వాంఖడే గడ్డపై ఈ యంగ్ సెన్సేషన్ పుంజుకుంటాడా లేక తన పేట ప్రదర్శనను కొనసాగిస్తాడా అనేది తెలియాలంటే మరి మూడు రోజులు వేచి చూడాలి.

### వెస్ట్ ఇండీస్ పై భారత్ ఘనవిజయం- నేరుగా సెమీఫైనల్ లోకి ఎంట్రీ

వరల్డ్ కప్ 2025- వెస్ట్ ఇండీస్ పై భారత్ విక్టరీ- ఇంటిముఖం పట్టిన వెస్ట్ ఇండీస్ ఈడెస్ గార్డెన్స్ వేదికగా జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్ సూపర్-8 కీలక పోరులో భారత్ అద్భుత ప్రదర్శన చేసింది. ఉత్తరభారతం సాగు మ్యాచ్ లో వెస్ట్ ఇండీస్ ను 5 వికెట్ల తేడాతో చిత్త చేసి, భారత్ అధికారికంగా సెమీఫైనల్ ఛైన్స్ మారారు చేసుకుంది. 196 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించడంలో సంజా శాంసన్ అడివ్ ఇన్ఫర్మింగ్ మ్యాచ్ హైలైట్ గా నిలిచింది. విండీస్ ను కట్టి చేసిన బుప్రూ టాన్ గెలిచిన భారత్ బౌలింగ్ ను ఎంచుకుంది. దీంతో బ్యాటింగ్ కు దిగిన వెస్ట్ ఇండీస్ 4 వికెట్ల కోల్పోయి 195 పరుగులు చేసింది. విండీస్ బ్యాట్లపై అరంభం నుంచే ధాడిగా ఆడారు. ఓపెనర్లు పై షోహి, రోహిత్ షేక్ అరంభంలో మంచిగా రాణించారు. రోహిత్ షేక్ 40 పరుగులు చేయగా, పై షోహి 32 పరుగులు చేశారు. ఆ తర్వాత వచ్చిన షిషాన్ హెల్ మయర్ పరుగు వేగాన్ని మరింత పెంచాడు. కేవలం 12 బంతుల్లోనే 27 పరుగులు చేశాడు.

### జెషధాల పుదీనా మొక్కను ఇంట్లో ఈజీగా పెంచుకోవచ్చు.. గుబురుగా పెరగాలంటే మాత్రం ఇలా చేయాలి..

పుదీనా మొక్కను ఇంట్లో సులభంగా పెంచుకోవడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి.. నీటిలో లేదా నేరుగా మట్టిలో పెంచుకోవచ్చు.. సరైన నేల, తగినంత సూర్యరశ్మి తగలాలి.. అలాగే.. చిగుర్లను కత్తిరించడం వల్ల మొక్క గుబురుగా పెరుగుతుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలతో కూడిన పుదీనా, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు తెగుజ్జ నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది.

జెషధాల పుదీనా మొక్కను ఇంట్లో ఈజీగా పెంచుకోవచ్చు.. గుబురుగా పెరగాలంటే మాత్రం ఇలా చేయాలి..

పుదీనాలో ఎన్నో పోషకాలతో పాటు.. జెషధ గుణాలు పుష్కలంగా దారున్నాయి. పుదీనాను అన్ని కాలాలలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది చర్మీల నుండి సలాడ్లు, పానీయాల వరకు ప్రతిదానికి తాజాదనాన్ని జోడిస్తుంది.. ఇంకా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పుదీనాలో విటమిన్ ా, జి, డీ కాంపెక్స్, కార్బోహైడ్రేట్, ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీలు.. అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉన్న అద్భుతమైన జెషధం.. ఇది జీర్ణక్రియను సైతం మెరుగుపరుస్తుంది.. ఇంకా నోటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచి.. శ్వాసను తాజాగా ఉంచుతుంది. ఇలాంటి పుదీనాను ఇంట్లో పెంచుకుని.. పుదీనా నీటిని, సలాడ్లలో ఉపయోగించవచ్చు.. ఇది వేసవిలో మరింత చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. వేసవి కాలంలో పుదీనా శ్వాస తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. అందుకే.. ఈ మొక్కను దాదాపు అందరూ సులువుగా ఇళ్లలో పెంచుకోవచ్చు.. వాస్తవానికి పుదీనా, ఇంట్లో సులభంగా పెంచుకోవడానికి అనువైన ఒక అవకాశముగా మొక్క దీని పెంపకం, సంరక్షణ, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఈ ఈ కథనంలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.. పుదీనా మొక్కను ఇంట్లో పెంచుకోవడం చాలా సులభం.. దుకాణం నుండి తెచ్చిన ముదురు పుదీనా కొమ్మలను ఎంచుకోవడం వల్ల అవి త్వరగా చేర్చు తొడుగుతాయి. నీటిలో పెంచే పద్ధతిలో, కొమ్మలను నీటిలో ఉంచి, ప్రతి మూడు రోజులకు నీటిని మార్చాలి. ఒక వారం నుండి పది రోజులలో చేర్చు పుదీనా తర్వాత, వాటిని మట్టిలోకి మార్చుకోవచ్చు. నేరుగా మట్టిలో నాటడానికి, చేర్చు



ఉన్న కొమ్మలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.. ఇవి సులువుగా పెరుగుతాయి.. పుదీనా మొక్కకు లోతు తక్కువ ఉన్న కంటైనర్లు సరైనవి.. ఎందుకంటే ఇవి అద్దంగా విస్తరిస్తుంది. బాగా ఎండిపోయే మట్టిని ఉపయోగించాలి.. ఇందులో 40% గార్డెన్ సాయిల్, 40% వర్మిక్ షాఫ్ట్, 20% కోకోపీట్, కార్బొన్ నీమ్ పౌడర్ ఉండాలి. ఇది గార్డెన్ లో ఇతర మొక్కల చుట్టూ నాటినప్పుడు దాని సువాసనతో తెగుజ్జను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మట్టిలో నాటేటప్పుడు, కనీసం రెండు అంగుళాల నుండి మూడు అంగుళాల లోతులో రెండు కణుపులు మట్టిలోకి వెళ్లేలా చూసుకోవాలి. ఇది వేగవంతమైన వేరు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. పుదీనా మొక్క పూర్తి సూర్యరశ్మిలో బాగా పెరుగుతుంది. బాల్కనీలలో పెంచేవారు

కనీసం 4 నుండి 5 గంటల ఎండ తగిలే ప్రదేశంలో ఉంచవచ్చు.. మొక్క గుబురుగా పెరగడానికి.. పుదీనా ఒక చాలా సులభంగా పెరగడంతోపాటు.. సవత్సరమంతా దిగుబడిని ఇస్తుంది. మొక్క గుబురుగా పెరగడానికి, చిగుర్లు వచ్చిన తర్వాత వాటిని కత్తిరించాలి. ఇది కొత్త చిగుర్లు రావడానికి మొక్క నిండుగా పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. అలాగే, ఎండిపోయిన కొమ్మలను ఎప్పుడొక్కప్పుడు తీసివేయడం ముఖ్యం. పుదీనా నేలపై అల్లుకుపోయే స్వభావం కలది కాబట్టి, గాలి ప్రసరణ సరిగా లేకపోతే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే, మంచి గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

### 'కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి'గా ఉంటోందా- మీరూ ఈ తప్పు చేస్తున్నారేమో చెక్ చేసుకోండి!

#### డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు

#### రోజుకు ఎంత వాటర్ తాగాలి

శరీరానికి తగినంత నీరు అవసరమని డాక్టర్లు పదేపదే చెబుతుంటారు. రోజుకు కనీసం 1.5 నుంచి 2 లీటర్లు నీళ్లు తాగాలంటున్నారు. కానీ, ఈ ఉదుగులు, పరుగుల జీవితంలో చాలామంది ఈ విషయాన్ని అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. దీంతో డీహైడ్రేషన్ కు గురవుడం, శరీర అవయవాల పనితీరు మందగించడం తదితర సమస్యలతో ఇబ్బందులపడుతున్నారు. అయితే డీహైడ్రేషన్ కు గురైనప్పుడు శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

నిరంతర అలసట :

చాలా మంది రాత్రిళ్లు బాగా నిద్రపోయినప్పటికీ.. ఉదయం అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. అందుకు శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండడమే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. నీరు తగ్గినప్పుడు రక్త పరిమాణం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఆక్సిజన్, పోషకాలను సరఫరా చేయడానికి గుండె మరింత కష్టపడాల్సి వస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

వెయ్యదిగా మెరుగయ్యే తలనొప్పి :

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోయినప్పుడు, మెదడు కణజాలం తాత్కాలికంగా కుంచించుకుపోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. దీనివల్ల ఏర్పడే ఒత్తిడి మార్పులు తలనొప్పికి దారితీస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. అయితే, నీరు సరిగా తాగడం వల్ల ఇలాంటి తలనొప్పిలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురైనప్పుడు తలనొప్పి, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం లేదా చక్కెర తినాలనే కోరిక, కండరాల తిమ్మిరి, మందగించడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని ఆధ్యయనం పేర్కొంది. కండరాలు బలంగా ఉండాలా - నిపుణులు సూచిస్తున్న డ్రైట్ టిప్స్ ఇవే!

పొడిబారిన చర్మం :

చర్మం మున శరీరంలో అతిపెద్ద అవయవం. డీహైడ్రేషన్ గా ఉన్నప్పుడు చర్మం కాంపిమీసంగా లేదా తక్కువ సోగ్ గుణంతో కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై చిన్న చిన్న గీతలు కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ముదురు రంగు మాత్రం :



మూత్రం రంగు మస ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలియజేస్తుంది. లేత గడ్డి రంగులో ఉంటే హైడ్రేషన్ గా ఉన్నట్లు, ముదురు పసుపు రంగులో ఉంటే శరీరానికి మంచి ద్రవం అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్ధకం :

జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడానికి నీరు చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో తగినంత నీరు లేనప్పుడు, వ్యూహం నుంచి పేగులు నీటిని తీసుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల పలకరి నీటి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అకస్మాత్తుగా తీవ్ర పదార్థాలు తినిపించినట్లు : తీవ్ర కోరికలు ఎప్పుడూ ఆకలి వల్లనే కలగవు. కాలేయం శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ ను విడుదల చేయాలంటే నీరు అవసరం. హైడ్రేషన్ తగ్గింపును ఈ ప్రక్రియ మందగిస్తుంటున్నాయి నిపుణులు. దీంతో మెదడు చక్కెర అవసరమని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుందని చెబుతున్నారు.

కండరాల తిమ్మిరి, కళ్లు తిరగడం :

సోడియం, పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతుల్యత నీటిపై

అధికం ఉంటుంది. నీరు లేకపోతే కండరాలు సులభంగా తిమ్మిరి కు గురవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, త్వరగా లేచి నిలబడినప్పుడు కళ్లు తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చని వివరిస్తున్నారు.

ఎంత నీరు తాగాలి : శరీరానికి ఎంత నీరు అవసరమనేది..

వయస్సు, వాతావరణం, క్రమం బట్టి మారుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా పెద్దలు రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల ద్రవాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. స్థిరమైన శక్తి లేత రంగు మూత్రం, క్రమబద్ధమైన మలబద్ధకం, దీనివల్ల మంచి నీరు తగినంత హైడ్రేటెడ్ గా ఉన్నారని చెప్పే స్పష్టమైన సంతోషాలని తెలియజేస్తున్నారు. మామూలుగా మహిళలు రోజుకు సగటున 9 కప్పులు, పురుషులు సగటున 13 కప్పులు నీటిని తాగాలని ఆధ్యయనం పేర్కొంది. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, ఆధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

### విమర్శలకు సంజా శాంసన్ మానీ లెవెంజ్- ఆ షేరిరాటం వెనుక ఎమోషనల్ మూమెంట్

#### 50 బంతుల్లో 97 పరుగులతో సంజా శాంసన్ ఒంటరి పోరాటం- విజయం

#### తర్వాత సంజా తన మనసులోని మాటలను పంచుకున్న సంజా శాంసన్

టీ20 వరల్డ్ కప్ లో నిన్న జరిగిన డూ ఆర్ డై మ్యాచ్ లో టీమిండియా అద్భుత విజయం సాధించి సెమీ ఫైనల్ కు దూసుకెళ్లింది. ఈ గెలుపులో స్టార్ బ్యాట్ల సంజా శాంసన్ పోషించిన పాత్ర వెలకట్టలేదని. గత కొంతకాలంగా సరైన ఫామ్ లేక విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో, అత్యంత ఒత్తిడి ఉన్న మ్యాచ్ లో అడివ్ ఇన్ఫర్మింగ్ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. వెస్ట్ ఇండీస్ విసిరిన భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో వికెట్లు పడుతున్న సంజా ఏమాత్రం డిడరకండా ఆఖరి వరకు నిలబడి మ్యాచ్ ను ముగించారు. ఈ విజయం తర్వాత సంజా తన మనసులోని మాటలను పంచుకుంటూ, కష్టకాలంలో తాను తీసుకున్న నిర్ణయాల ఈరోజు ఫలితాన్ని ఇచ్చాయని చెప్పారు. ఆ ఆసక్తికరమైన విశ్లేషణ ఇప్పుడు వివరంగా చూద్దాం.

సోషల్ మీడియాకు దూరం..

వెస్ట్ ఇండీస్ పై మ్యాచ్ గెలిచిన తర్వాత సంజా శాంసన్ మాట్లాడలేదు. గత కొన్ని రోజులుగా తనపై వస్తున్న విమర్శలను ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదని చెప్పారు. ఫామ్ లేమిటో ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో సెల్ఫ్ టిలిఫ్ కోల్పోకుండా ఉండటానికి తన ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేసి, సోషల్ మీడియాకు పూర్తిగా దూరంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. "ఎవరో చెప్పే మాటలు విన్నందు కంటే, నా అంతరాత్మ చెప్పే మాటలు వినిాలని నిర్ణయించుకున్నాను" అని సంజా పేర్కొన్నారు. తన టెక్నిక్ లో చిన్న మార్పులు చేసుకుంటూ, తన బేస్ పై వర్మి చేయడం వల్లే ఈ కీలక మ్యాచ్ లో రాణించగలిగానని వివరించారు. విమర్శలు వస్తున్నప్పుడు యెడలి ప్రపంచం కంటే మన మనసు చెప్పే మాటే బలమైనదని సంజా ఈ ఇన్ఫర్మింగ్ తో నిరూపించారు. ఒంటరి పోరాటం.. వికెట్లు పడుతున్నా డెడరని గురి ఈ మ్యాచ్ లో 196 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో భారత తరఫుండి. సూర్యకుమార్ ఠాకర్ (18), తిలక్ వర్మ (27) కొంత సహకారం అందించినప్పటికీ, వికెట్లు పడుతున్న పడలంతో మ్యాచ్ ఉత్పన్నంగా మారింది. అయితే ఓపెనర్ గా వచ్చిన సంజా శాంసన్ మాత్రం ఒకవైపు పట్టుకోలేక బ్యాటింగ్ చేస్తూ 12 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో 97 పరుగులు చేసి నాటోల్ గా నిలిచారు. ఈడెస్ గార్డెన్స్ లో ముందుకు రినే సమయంలో బ్యాటింగ్ సులభం అవుతుందని అనుకున్నామని, కానీ వికెట్లు పడటం వల్ల ఛేజింగ్ కష్టమైందని సంజా అంగీకరించారు. తన అనుభవాన్ని గురించి జట్టును గెలిపించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. 10 రోజుల విరామం ఇచ్చడం అంటూ వెస్ట్ ఇండీస్ మ్యాచ్ కంటే ముందు తన ఫామ్ పై వస్తున్న విమర్శలను సంజా చాలా లోతుగా అలోచించాడు. న్యూజిలాండ్ సిరీస్ లో విఫలమైనప్పుడు వరల్డ్ కప్ జట్టులో ఉండాలనే తన కోరిక నెరవేరుతుందో లేదో అని



భయపర్రడ్లు అయిన తెలిపారు. అయితే ఆ తర్వాత దొరికిన 10 రోజుల విరామంలో ఎక్కడా మ్యాటును ఆడకుండా తన టెక్నిక్ లో ఉన్న లోపాలను సరిదిద్దుకున్నట్లు వెల్లడించారు. "సంజా.. ఇంకేం కావాలి? ఎందుకు ఇది వర్మి అవుతుందో లేదు?" అని తనలో తాను ప్రశ్నించుకున్నానని, ఆ అత్యుత్సాహం తన మార్పుకోవడానికి ఉపయోగపడిందని చెప్పారు. మూడు అంతర్జాతీయ సెంచురులు చేసిన పాత సెటప్ తోనే మళ్లీ నిలబడతానని తన బేస్ తాను నమ్మకం ఉంచుకున్నారు. ఈరోజు అది నిజమైంది. తన కెరీర్ లో ఈ ఇన్ఫర్మింగ్ దేశంలో కోట్లాది మంది క్రికెటర్లు ఇలాంటి ఒక రోజు కోసం కలలు కంటారని, తాను కూడా చిన్నప్పుడు తిరువనంతపురంలో ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి మ్యాటులు గెలవాలని అనుకున్నారని చెప్పారు. "నేను ఆ కలను కనడానికి డ్రైవు చేశాను, ఈరోజు అది నిజమైంది" అని సంజా గర్వంగా చెప్పకొచ్చారు. నెగిటివ్ ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు వాటిని పాజిటివ్ గా మార్చుకోవడం నేర్చుకున్నానని, ఆ మార్పు వల్లే ఈరోజు భారత్ ను సెమీఫైనల్ కు చేర్చే ఇన్ఫర్మింగ్ ఆడగలిగానని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కేరళ నుంచి వచ్చి రేశాన్ గెలిపించడం ఒక గొప్ప అనుభూతిని ఇచ్చిందని అన్నారు. ఒత్తిడితో పాటే నిలకెళ్లన్.. అనుభవం నేర్చిన పాఠం భారీ లక్ష్య ఛేదనలో రిస్క్ తీసుకోకుండా బౌండరీలపై దృష్టి పెట్టానని సంజా శాంసన్ వివరించారు. వికెట్లు పడుతున్న సమయంలో మ్యాచ్ ను ఆపడం తీసుకోవడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. "సాధారణంగా ఇలా చేయాలని అనుకుంటాం కానీ ప్రతిసారి అది సాధ్యం కాదు, ఈసారి కుదిరినందుకు కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను" అని సంజా చెప్పారు. జట్టులో

లెస్ట్ హ్యూండ్ బ్యాట్లర్ సంజా పెరగడం వల్ల దక్షిణాఫ్రికా మ్యాచ్ తర్వాత తనను ఓపెనర్ గా పంపించారని, ఆ అవకాశాన్ని అందిస్తున్న కోసం సంజా కృతజ్ఞతని చెప్పింది. వెల్లడించారు. జట్టు అవసరాలకు తగ్గట్టుగా తన బ్యాటింగ్ శైలిని మార్చుకోవడం తన బాధ్యతగా భావించానని సంజా వివరించారు. సెమీఫైనల్ కు సిద్ధం.. వెస్ట్ ఇండీస్ పై సాధించిన ఈ విజయంతో భారత్ అధికారికంగా సెమీ ఫైనల్ కు చేరుకుంది. గ్రూప్ 1 లో కీలక మ్యాటులు గెలిచి టాప్ లో నిలిచిన భారత్, ఇప్పుడు సెమీఫైనల్ లో ఇంగ్లాండ్ ను ఎదుర్కోబోతోంది. ఈ కీలక పోరు మార్చి 5న ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో జరగనుంది. సంజా శాంసన్ ఫామ్ లోకి రావడం టీమ్ ఇండియాకు పెద్ద షాన్ పాటుంటే అని చెప్పవచ్చు. ఒత్తిడి ఉండే ఇలాంటి మ్యాచ్ లో సంజా వంటి అటాకా గురైనవరం జట్టులో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. చాలా మంది సుందీ తనకు సూచనలు వచ్చాయని, అందులో కొన్ని మంచి పాయింట్లు ఉన్నా తన సహజమైన శైలిని మాత్రం పడుతుంటే దీనిని సంజా స్పష్టం చేశారు. తనపై తాను ఉంచుకున్న నమ్మకమే ఈ విజయానికి పునాది అని అన్నారు సముతున్నారు. ఈ ఇన్ఫర్మింగ్ ఇచ్చిన ఉత్సాహం సెమీఫైనల్ కే కనాడా రాణ





