

**విజేత**  
 Email: vijethatelugudaily@gmail.com

**అక్షర**  
 తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

**విజేత**  
 B. ANIL KUMAR  
 CHAIRMAN & CHIEF EDITOR  
 770286885  
 9059324231

**DAIWIK PUBLICATIONS & BROADCASTING PVT. LTD.**  
 www.aksharvijetha.com, epaper.aksharvijetha.com  
 email: vijethatelugudaily@gmail.com

**కావలెను**  
 విజేత ఛానల్లో పని చేయటం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మండి విలేజులు, యాంక్షు, న్యూస్ ఎడిటర్లు, కంటెంట్ రైటర్స్, కెమెరా మెన్, వరియూ షూటింగ్ పనిచేయుటకు స్త్రీ & పురుష సిబ్బంది కావాలి.

**సీనియర్లకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.**  
 సంప్రదింపులు: 770286885, 9059324231

**విజేత**

**సజం నిర్ణయం నిష్పక్షం**

**తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక**

హైదరాబాద్ సంపుటి: 05 సంచిక : 218 ఎడిటర్ : బి. అనీల్ కుమార్ పేజీలు : 12, వెల. 6రూ/ బుధవారం- 11 - ఫిబ్రవరి - 2026

### విశాఖ మెట్రోకు కేంద్రం గ్రేన్ సిగ్నల్

విశాఖ మెట్రోకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పచ్చజెండా సీఎం చంద్రబాబుకు స్వయంగా చెప్పిన కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ విశాఖ, విజయవాడలో మెట్రోకు ప్రతిపాదనలు పంపిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశాఖ, విజయవాడలో మెట్రో రైలుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి పచ్చజెండా ఊపింది. దీని పక్కననే ఉన్న సీఎం చంద్రబాబు కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ తో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మనోహర్ లాల్ స్వయంగా ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశాఖ, విజయవాడ మెట్రోకు ప్రతిపాదనలు పంపింది. ఈ నేపథ్యంలో మెట్రోకు పచ్చజెండా ఊపివేట్టు సీఎంకు కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించడానికి, **విగళ..26**

### కొండాపూర్లో హైద్రా కొరడా.. రూ.700 కోట్ల విలువైన భూమికి రక్షణ

జంగమోని కుటుంబ మాయం చేసిన కబ్బాదారుల యత్నం భగ్నం 4 ఎకరాల చెరువును చదును చేసి ప్లాట్లగా మార్చేందుకు యత్నం కబ్బాదారులపై కేసులు నమోదు చేసిన రెవెన్యూ అధికారులు చెరువు చుట్టూ ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేస్తున్న హైద్రా హైదరాబాద్: హైదరాబాద్లోని అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతమైన కొండాపూర్లో భారీ భూ కబ్బా యత్నాన్ని హైద్రా అధికారులు అడ్డుకున్నారు. సుమారు రూ. 700 కోట్ల విలువైన 4 ఎకరాల 'జంగమోని కుంట' చెరువు భూమిని కబ్బాదారుల చెర నుంచి కాపాడారు. శ్రీలింగంపల్లి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ - మదీనగూడ మార్గంలో ఉన్న ఈ చెరువును కబ్బాదారులు పూర్తిగా మట్టితో నింపి చదును చేశారు. చెరువు ఆనవాళ్లు కూడా లేకుండా చేసి, దాన్ని ప్లాట్లగా విభజించి అమ్మకానికి సిద్ధం చేశారు. **విగళ..26**

### జగ్గారెడ్డిపై సదాశివపేటలో కేసు నమోదు

**2**

ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారంటూ జగ్గారెడ్డిపై కేసు నమోదు

పేదలకు, వృద్ధులకు డబ్బులు పంచారంటూ కేసు

రేపే తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికలు

హైదరాబాద్ : మాజీ ఎమ్మెల్యే, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డిపై కేసు నమోదయింది. మున్సిపల్ ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘించిన ఆయనపై సదాశివపేట పీఎస్ లో కేసు నమోదు చేశారు. సదాశివపేటలో ఓ ఓటర్ల వద్ద

### మా తల్లి పెట్టిన పేరు మార్చడానికి మీరెవరు..

## సీఎం రేవంత్పై కిషన్ రెడ్డి ఫైర్

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.
- తనపై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం సరికాదన్నారు. తాను ఎవ్వరికీ దత్తపుత్రుడి కాదని ఆయున స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 10: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తన పేరును మార్చి పులుస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. 'మీరు రేవంత్ ఖాన్ అని మార్చుకోండి.. మాకు అభ్యంతరం లేదు. కానీ.. మా తల్లి పెట్టిన పేరు మార్చడానికి మీరెవరు? మాపై వ్యక్తిగత విమర్శలు సరికాదు. మీకు దెయ్యాలు.. దేవతల్లా కనపడవచ్చు. మజ్జిన్తో మీరు కాపురం చేసినట్లుగా.. మేం నిప్పులు పోస్తా' అని కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణలో అన్ని స్థానాల్లో ఎంపీలు ఎందుకు పోటీ చేయలేదని కేంద్ర మంత్రి ప్రశ్నించారు. తాను ఎప్పుడీ దత్తపుత్రుడి కాదని ఈ

సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్, ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మధ్య ఏవైనా విభేదాలుంటే వారి తల్లికోసం, తనను మధ్యలో లాగడం ఎందుకు ప్రయత్నించారు. తన గురించి తప్పుగా మాట్లాడటం సరికాదన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. కేసీఆర్ ను అరెస్ట్ చేయకుండా కిషన్ రెడ్డి పేరు మార్చానన అంటున్నారని కేంద్ర మంత్రి మండిపడ్డారు. **విగళ..26**

### సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బండి సంజయ్ బహిరంగ లేఖ

- రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల బెనిఫిట్స్ చెల్లించకుండా వేదనకు గురి చేయడం సరికాదన్న బండి సంజయ్
- ప్రభుత్వం కారణంగా 61 మంది రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు మృత్యు ఓడికి చేరుకున్నారని ఆవేదన
- హైదరాబాద్ నడిబొడ్డున ఆందోళన, దీక్ష చేస్తామని హెచ్చరిక

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ బహిరంగ లేఖ రాశారు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల బెనిఫిట్స్ చెల్లించకుండా మానసిక వేదనకు గురి చేయడం సరికాదని ఆయన ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ చేసి రెండేళ్లయినా బెనిఫిట్స్ బకాయిలు చెల్లించ కపోవడం దుర్మార్గమని అన్నారు. రిటైర్డ్ అయ్యాక ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపాలన్న

రిటైర్డ్ ఉద్యోగులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మానసిక వేదనకు గురి చేస్తుండటం ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం కారణంగా 61 మంది రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు మృత్యు ఓడికి చేరుకున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం

### రూ.3.25 లక్షల కోట్లతో 114 రఫేల్ యుద్ధవిమానాలు

**2**

- ఆపరేషన్ సిందూర్ లో రఫేల్ యుద్ధ విమానాలు కీలకం
- హైదరాబాద్ లో ఒక అత్యాధునిక ఉత్పత్తి కేంద్రం ఏర్పాటు

ఢిల్లీ : భారత రక్షణ రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలుకొంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో పాకిస్థాన్ కు వణకు పుట్టించిన రఫేల్ యుద్ధ విమానాలను భారీ సంఖ్యలో కొనుగోలు చేసేందుకు భారత్ సిద్ధమైంది. ఇండోనేసియా ప్రాన్స్ తో అతిపెద్ద రక్షణ ఒప్పందం కుదుర్చుకోనుంది. 3 లక్షల 25 వేల కోట్ల వ్యయంతో 114 రఫేల్ యుద్ధ విమానాలను కొనుగోలు చేయనుంది. ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మక్రోన్

### ఐఐటీ కాన్పూర్ కు రూ.13.40 కోట్ల విరాళం 1976 బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల దాతృత్వం

- ఐఐటీ కాన్పూర్ 1976 బ్యాచ్ కు 50 వసంతాలు పూర్తి
- ఆత్మీయ సమ్మేళనంతో స్వర్ణోత్సవ వేడుకల నిర్వహణ
- దేశ, విదేశాల నుంచి తిరిగి క్యాంపస్ కు చేరుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు

ఢిల్లీ : ఇండియన్ ఐఐ టెక్నాలజీ (ఐఐటీ) కాన్పూర్ లో 1976 బ్యాచ్ కు చెందిన విద్యార్థులు తమ కళాశాల వట్ల దాతృత్వం చాటుకున్నారు. ఆ క్యాంపస్ లో చదివి 50 వసంతాలు పూర్తయిన సందర్భంగా, ఆ పూర్వ విద్యార్థులు స్వర్ణోత్సవ వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తమ కళాశాలకు ఏకంగా రూ. 13.40 కోట్ల విరాళం అందించారు. ప్రస్తుతం ఈ బ్యాచ్ కు సంబంధించిన వారంతా ఉద్యోగాల తీర్మా దేశ, విదేశాల్లో స్థిరపడ్డారు. తమ 50 ఏళ్ల కిందటి విద్యార్థి పూర్వ విద్యార్థులు 50 వసంతాల స్వర్ణోత్సవ వేడుకలను వైభవంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆ కార్యక్రమంలో ఐఐటీ కాన్పూర్ డైరెక్టర్ , ప్రొఫెసర్ మణీంద్ర అగర్వాల్ మాట్లాడుతూ, "ఐఐటీ పూర్వ విద్యార్థులు తాము సాధించిన విజయాలు, పాఠించే విలువల పట్ల గర్వంగా ఉంది. ఈ 1976 బ్యాచ్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం, స్వర్ణోత్సవ వేడుకలు వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన విజయంగా మాత్రమే పరిగణించం. ఈ కారణే వట్ల చారి శాశ్వత సంబంధాన్ని కూడా ఇది సూచిస్తుంది.

### అవిశ్వాస తీర్మానంపై ఓం విర్లా కీలక నిర్ణయం

అవిశ్వాస తీర్మానంపై చర్చ పూర్తయ్యే వరకు సభకు రాకూడదని ఓం బిర్లా నిర్ణయం

ఢిల్లీ : లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అవిశ్వాస తీర్మానంపై చర్చ పూర్తయ్యే వరకు సభకు రాకూడదని నిర్ణయం చుకున్నారు. తనపై వచ్చిన అవిశ్వాస నోటీసు పరిష్కారం అయ్యే వరకు సభా కార్యక్రమాలకు హాజరుకావద్దని ఓం బిర్లా వైతిక కారణాలపై నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పార్లమెంట్ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ నిర్ణయం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో వివక్షలు ఈ ఉదయం లోక్ సభ స్పీకర్ పై అవిశ్వాస తీర్మానం నోటీసు సమర్పించాయి. లోక్ సభ నియమావళి 94వ ప్రకారం ఈ నోటీసును మధ్యాహ్నం 1:14 గంటలకు సమర్పించినట్లు కాంగ్రెస్

ఎంపీ గౌరవ్ గాగ్ య్ తెలిపారు. మొత్తం 118 మంది ఎంపీలు ఈ అవిశ్వాస తీర్మానానికి మద్దతుగా నంతకాలు చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

### చంద్రబాబు ప్రభుత్వం జీఎన్ డీపీపై తప్పుడు లెక్కలు చెబుతోందని జగన్ ఆరోపణ

**2**

- 11.75 శాతం పుష్టి అంటూ ప్రభుత్వం గొప్పలు చెప్పుకుంటోందని విమర్శ
- కాగ్ లెక్కల ప్రకారం రాష్ట్ర పన్నుల రాబడి పుష్టి కేవలం 1.97 శాతం మాత్రమేనని వెల్లడి
- పన్నుల పన్నుక్ష పుష్టిలో 23 రాష్ట్రాల్లో ఏపీకి 22వ స్థానం లభించిందని విద్వేష
- అప్పులు, అవినీతి, కక్ష సాధింపుల్లోనే ఏపీ ప్రభుత్వం స్థానంలో ఉందని తీవ్ర విమర్శ

అమరావతి : వైసీపీ అధినేత జగన్ కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు.

### కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ తో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ

- వ్యవసాయాన్ని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు సలహాలు కోరానన్న సీఎం
- దేశ వ్యవసాయ జీడీపీలో ఏపీ వాటా దాదాపు 10 శాతం అని వెల్లడి
- ఏపీ అవసరాలకు అనుగుణంగా యాక్షన్ ప్లాన్ రూపొందించాలని కేంద్రమంత్రి ఆదేశం
- చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఏపీ హార్టికల్చర్ హబ్ గా మారిందన్న శివరాజ్ సింగ్

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ రంగాన్ని మరో ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు కేంద్రం మార్గనిర్దేశం చేయాలని కోరానట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ ఛౌహాన్ తో మంగళవారం సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీ చాలా ఫలప్రదంగా జరిగిందని ఆయన

పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశం అనంతరం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. "దేశ వ్యవసాయ జీడీపీలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వాటా 9.9 శాతంగా ఉంది. దీనిని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు కేంద్రమంత్రి సలహాలు, సూచనలు కోశాను. మా విజ్ఞప్తి మేరకు, రాష్ట్ర అవసరాలకు అనుగుణంగా ఒక యాక్షన్ ప్లాన్, చాల్యా-ఎడిషన్ ప్లాన్ ను సిద్ధం చేయాలని శివరాజ్ సింగ్ తన శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు" అని వెల్లడించారు. త్వరలో కేంద్ర బడ్జెట్ రానున్న నేపథ్యంలోనే **విగళ..26**

### శ్రీ జవాజి రామస్వామి యాదవ్ గారికి BRS పార్టీ బలపరిచిన కల్చర్ కుర్చి 13వ వార్షికోత్సవం

శ్రీ జవాజి రామస్వామి యాదవ్ గారికి

శ్రీ జవాజి రామస్వామి యాదవ్ గారికి BRS పార్టీ బలపరిచిన కల్చర్ కుర్చి 13వ వార్షికోత్సవం

















# వ్యాయామం.. బహుదూరం!



అమ్మాయిలకు వ్యాయామం.. అనేది అందరి ద్రాక్షగానే మిగులుతున్నది. కుటుంబ కట్టుబాట్లు, ఆభరణం.. వారిలో వ్యాయామంపై ఆసక్తి తగ్గిస్తున్నది. క్రైమ్ యూజ్ ఇన్ ఇండియా-2024 నివేదిక.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఫిట్నెస్లో మహిళలు-పురుషుల మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని బయటపెట్టింది. ఇందులో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 4,50,000 మందికి పైగా ప్రజలను అధ్యయనం చేశారు. 1529 సంవత్సరాల మహిళల్లో 3.9 శాతం మంది మాత్రమే రోజువారీ క్రీడలు, వ్యాయామంలో పాల్గొంటున్నట్లు గుర్తించారు. అదే పురుషులలో 14.8 శాతం మంది నిత్యం ఆటలతోపాటు వ్యాయామం ద్వారా ఫిట్నెస్ను కాపాడుకుంటున్నారు. ఇక వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ లింగ అంతరం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. యువతులు రోజుకు సగటున 46 నిమిషాల చొప్పున వర్కవుట్లకు కేటాయిస్తున్నారు. అదే పురుషులు 64 నిమిషాలు జిమ్లు, గ్రౌండ్లలో గడుపుతున్నారు. ఈ 18 నిమిషాల అంతరం మరీ ఎక్కువగా కనిపించబోవచ్చు. కానీ, వారాలు, నెలల్లో.. ఆడవాళ్ళ ఫిట్నెస్లో గణనీయమైన వృత్తాసానికి దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. క్రీడలు, ఫిట్నెస్ కంటే మహిళలు ఎక్కువగా ఇంటి వసలు, బిల్లుల సంరక్షణకే పరిమితమై పోతున్నారు. ఇంటి పెద్దలతోపాటు సాంస్కృతిక నిబంధనలు కూడా వారికి వ్యతిరేకంగానే ఉన్నాయి. 13 ఏళ్ళ దాటితే తర్వాత బాలికలు బహిరంగ వ్యాయామాలు, ఆటలకు దూరం అవుతున్నారు. అదే సమయంలో చాలా కుటుంబాలు అల్పాయిలను ఆటలలో ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అమ్మాయిలు మాత్రం ఇంట్లోనే ఉండాలని, చదువులపై దృష్టిపెట్టాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి. మెట్రో నగరాల్లో ఈ మనస్తత్వం ఇప్పుడిప్పుడే మారుతుండగా.. చిన్నప్పటి నుంచే వ్యాయామం, వర్కవుట్లలో ఈ వివక్ష ఇంకా తీవ్రంగానే ఉన్నది. ఇక బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత లేకపోవడం కూడా మహిళలు ఫిట్నెస్పై దృష్టి పెట్టలేకపోవడానికి మరో కారణం. పార్కులు, ఆట స్థలాల్లో ఆధిపత్యంకా పురుషులే! దాంతో, చాలామంది మహిళలు బహిరంగంగా వ్యాయామం చేయడం సురక్షితం కాదని భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తెల్లవారుజామున, రాత్రిపూట.. వారు వ్యాయామానికి దూరం అవుతున్నారు. అయితే, ఫిట్నెస్ కాపాడుకోవడం అనేది.. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఉబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఒత్తిడి ప్రమాదం తగ్గుతుందని అంటున్నారు. యుక్తవయసులో ఫిట్నెస్ బలహీనంగా ఉంటే.. అది వారి జీవితాంతం వెంటాడుతూనే ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజువారీ వ్యాయామం.. మహిళల జీవనశైలి వ్యాసలను నివారించడంలోపాటు వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెప్పుకొస్తున్నారు.

# మిత్ర పురుగులతో మేలు



పెరటి తోటలను ఆశించే వీడవీడలను నివారించడానికి రసాయన మందులనే ఆశ్రయించాల్సిన అవసరంలేదు. మొక్కలకు మేలుకేసే మిత్ర పురుగులను ఆకర్షిస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా.. కొన్నిరకాల తెగుళ్లను నియంత్రించి, తోటను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సాల్ పురుగులు, తూనీగలు, పైరీట్ నల్లలతోపాటు కొన్నిరకాల ఈగలు కూడా పంటలకు మేలు చేస్తాయి. మొక్కలకు హానికేసే రకరకాల కీటకాలను నివారించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పేసెంక, డోమలు, తెల్లలోమ వంటి హానికర పురుగులను తిని మొక్కలను కాపాడతాయి. అయితే, రసాయన మందులు ఎక్కువగా వాడతే.. మిత్రపురుగులు కూడా చనిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి, సేంద్రియ వద్దతులను పాటించండి. దీనివల్ల రసాయనాల అవశేషాలు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు చేతికి అందుతాయి. ఇక కొన్నిరకాల వక్షులు కూడా వీడపురుగులను తింటాయి. వాటికోసం తోటల్లో పక్షిస్తావరాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. తోటలో మొక్కల వైవిధ్యాన్ని పెంచడం కూడా ఓ చిట్టానే! తోటలోకి మిత్ర పురుగులను ఆకర్షించే కొన్ని మొక్కలను నాటండి. సోపు, కొత్తిమీర, మెంతులు నాటడం వల్ల లేడిబెగ్గు, హెవర్షై లాంటి ఈగలు వస్తాయి.

# సూపర్ బ్రెయిన్ కోసం యోగా.. బాబా

## రాందేవ్ సలహాలు పాటిస్తే అద్భుతాలు పక్కా

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గలంటే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత అనేది చాలా అవసరం. వీటిని కొన్ని ఈజీ పద్ధతులతో పెంచుకోవచ్చని బాబా రామ్ దేవ్ చెబుతున్నారు. దీన్ని కోసం కొన్ని అసనాలను సూచించారు. వీటిని ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే మెదడు కార్యకలాపాలను సేర్వగా పెంచుతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..



జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెంచుకోవడానికి చాలామంది రకరకాల మార్గాలను అన్వేషిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు పడునైన మెదడు చాలా అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో యోగా గురువు బాబా రాందేవ్ కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను సూచించారు. రోజూ యోగా, ప్రాణాయామం చేయడంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకుంటే మెదడు శక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని ఆయన చెబుతున్నారు.

**మెదడుకు పడుతున్న పెళ్ళి యోగాసనాలు**

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి యోగాలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు ఉన్నాయి. బాబారామ్ దేవ్ ప్రత్యేకంగా సూచించేయిన యోగా అనే వ్యాయామాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది చాలా సులభంగా అనిపించినా, మెదడును శక్తివంతం చేయడానికి గొప్ప మార్గం. బిల్లులకు ఇది చదువులో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.. పెద్దలలో మానసిక అలసటను తగ్గిస్తుంది.

**సూర్య నమస్కారం: మెరుగైన రక్త ప్రసరణ కోసం**

రామ్ దేవ్ ప్రకారం.. సూర్య నమస్కారం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన యోగా. రోజూ కొన్ని రౌండ్లు సూర్య నమస్కారాలు చేస్తే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అంది, చురుగ్గా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఫుష్-అప్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా శరీరం, మనస్సు రెండింటినీ బలోపేతం చేస్తాయి.

**ప్రాణాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి బలోపేతం**

మెదడు ఆరోగ్యానికి శ్వాస వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యం. లోతైన శ్వాస, కపాలాభతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించి, మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

**అపారంజిత శ్రద్ధ ముఖ్యం**

యోగా, ప్రాణాయామంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని స్వామి రామ్ దేవ్ సూచించారు. మీ ఆహారం పోషకాలు లేకపోతే మెదడు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయడం తాజా పండ్లు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి మెదడుకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. రోజూ తగినంత నీరు తాగడం ముఖ్యం. దీపాద్రేష్ వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గుతుంది. యోగా, ప్రాణాయామం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తేనే ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని, తగినంత నిద్ర పోవడం కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మెదడుపై ప్రత్యేక ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనపరుస్తాయి.

# యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తింటే ఏమవుతుంది..?

యాపిల్ పండ్లు మనకు ఏదాది పోషకాన్ని అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. మనకు మన దేశంలో వండే యాపిల్తోపాటు విదేశీ యాపిల్ కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయితే యాపిల్ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే ఉండదని అంటుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను నిజంగా రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తినకూడదా..? యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి..? వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వీటికి నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



**పోషకాలు అధికం..**

యాపిల్ పండ్లలో పైబెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఉన్న చెరు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ను తగ్గించి డయాబెటిస్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పైబెర్ కారణంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పైబెర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం కారణంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. యాపిల్ పండ్లు బరువు తగ్గలనుకునే వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, పైబెర్, నీరు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం

తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గించడం సహాయం చేస్తుంది.

## డయాబెటిస్ సమస్యకు..

యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పైబెర్ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే విండి వధారాలు గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో వేగంగా కలవకుండా నిరోధించవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా నియంత్రించడంలో ఉంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ ఒక యాపిల్

పండును తినే వారిలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఇది డ్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల యాపిల్ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ధారులు తగ్గుతాయి. యువనంగా కనిపిస్తారు.

# ఇండియా, మోదీ నాకు మంచి సన్నిహితులే: డోనాల్డ్ ట్రంప్



లండన్: వాణిజ్య యుద్ధం నేపథ్యంలో అమెరికా, భారత్ మధ్య సంబంధాలు బలహీనపడ్డ విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రధాని మోదీపై మాత్రం ట్రంప్ తన ప్రశంసలను అపడం లేదు. ప్రధాని మోదీకి తాను సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన మోదీ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆయనతో ఫోన్లో మాట్లాడినట్లు ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఇండియాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నానని, ప్రధాని మోదీ కూడా తనకు దగ్గర వ్యక్తి అని, ఫోన్లో మాట్లాడి బర్త్ డే విషయం చెప్పినని, తమ మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. యూజీ ప్రధాని కిరీ స్టార్బర్గ్ కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ట్రంప్ ఈ విషయాన్ని చెప్పడం గమనార్హం. రష్యా వద్ద ఇండస్ట్రి కోంట్లెస్ట్ అదనపు సంకాలు విధిస్తున్నట్లు ఇటీవల ట్రంప్ పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. భారతీయ ఉత్పత్తులపై దిగుమతి సుంకాలను అమెరికా 50 శాతానికి పెంచడంతో రెండు దేశాల మధ్య ప్రచ్ఛన్న వాణిజ్య యుద్ధం సాగుతోంది. అయితే డైరెక్షిక్ చర్చల ద్వారా వాణిజ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చన్నట్లు ట్రంప్ ఎకనామిక్ ఆడ్వైజరీ వీ అనంత శాగ్ కార్నర్ తెలిపారు.

# ఈ సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ లో దేన్నయినా సరే రోజూ తాగండి..

## మీ లివర్ క్లీన్ అవుతుంది..!



ప్రస్తుత శరణంలో మనం పాటిస్తున్న అనేక ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం, ఇతర కారణాల వల్ల చాలా మంది అధికంగా బరువు పెరుగుతున్నారు. అలాగే డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు పలు ఇతర రోగాలతో కూడా సతమతం అవుతున్నారు. అయితే చాలా వరకు వ్యాధులు సరైన జీవనశైలిని పాటించకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. ఇక లివర్ ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం కూడా అప్పుడప్పుడు మందగిస్తుంది. దీన్ని పట్టించుకోవడాకే తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పలు రకాల సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తరచూ తాగడం వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్లో ఉండే

వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది.

**నిమ్మరసం, అల్లం..**

లివర్ను క్లీన్ చేసేందుకు గాను ఉపయోగపడే సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ ఏమిటో, వాటిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. లివర్ క్లీన్ అయ్యేందుకు గాను నిమ్మరసం, అల్లం రసం ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ డ్రింక్స్ను తయారు చేసేందుకు గాను ముందుగా ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీళ్లను తీసుకోవాలి. అందులో సగం నిమ్మకాయ ముక్కను పూర్తిగా పిండాలి. అందులోనే కొద్దిగా అల్లం రసం కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపునే తీసుకోవాలి. తరువాత 30 నిమిషాల వేచి ఉండి డ్రైక్ ఫ్రెష్ చేయాలి. ఇలా రోజూ ఈ డ్రింక్స్ను ఎప్పుడైతే వ్రతయారు చేసి తాగడం వల్ల లివర్ లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. నిమ్మరసం, అల్లం రసంలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్ను క్లీన్ చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

**పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్..**

లివర్ను క్లీన్ చేసేందుకు పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఒక చిన్న బీట్ రూట్ను తీసుకుని ముక్కలుగా కట్టే చేయాలి. అనంతరం ఆ ముక్కలను మిక్సీలో వేయాలి. అందులోనే కొద్దిగా పసుపు వేసి కలపాలి. తరువాత జ్యూసేలా పట్టాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా

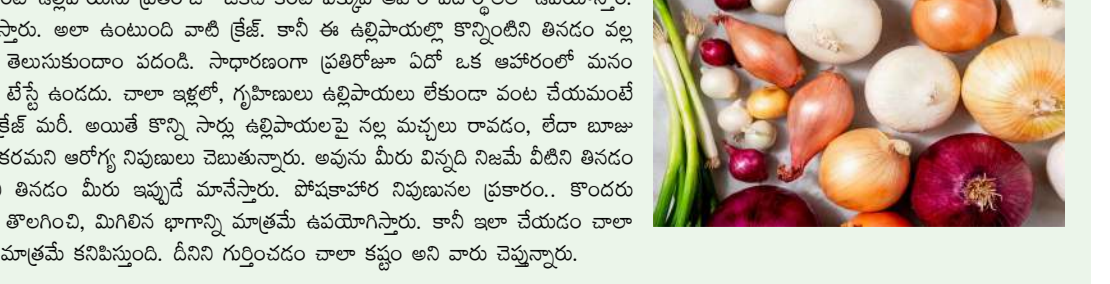
తయారు చేసిన మిశ్రమంలోని ఒక కప్పు మోతాదు జ్యూస్ను తీసుకుని ఉదయం పరగడుపునే తీసుకోవాలి. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్లావీ లివర్ ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఫ్లావీ లివర్ నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు.

**డాండెలియో వేరు..**

డాండెలియో అనే మొక్కకు చెందిన చేర్చు కూడా లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ మొక్కకు చెందిన ఎండబెట్టిన చేర్చు మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తాయి. వీటిని తెచ్చి తులంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్టే చేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీటిని తీసుకుని అందులో ముందుగా నిర్ధం చేసుకున్న డాండెలియో మొక్క వేరు ముక్కలను వేసి సన్నని మంటపై 10 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని వడకట్టి తీసివేయాలి. ఈ మొక్క వేరు వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. టిల్తాశయంలో పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఈ వేరుతో డికాఫ్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే లివర్ను క్లీన్ గా ఉంచుకోవచ్చు. లివర్ను చెందిన అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ డ్రింక్స్ అన్నీ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తాగడం మంచిది.

# ఏంటి ఈ ఉల్లిపాయలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా?.. తెలిస్తే వెంటనే మానేస్తారు?

ఉల్లిపాయ.. ఇది లేనిదే ఇంట్లో వంటచేయడమే కురచం. ఎందుకంటే ఉల్లిపాయను ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగించే వారు ఇళ్లలో గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేవంటే వంటచేయడమే మానేస్తారు. అలా ఉంటుంది వాటి క్రేజ్. కానీ ఈ ఉల్లిపాయల్ని కొన్నింటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆహారంలో మనం ఉల్లిపాయను ఉపయోగించే ఉండే లెకుండా కూరగాయలు చేస్తే అసలు టేస్ట్ ఉండదు. చాలా ఇళ్లలో, గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేకుండా వంట చేయమంటే అల్లిపాయ కురచదని మొహం మీదే చెప్పేస్తారు. అలా ఉంటుంది వీటి క్రేజ్ మరీ. అయితే కొన్ని సార్లు ఉల్లిపాయలపై నల్ల మచ్చలు రావడం, లేదా బాబా పట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటి వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అప్పుడు మీరు విన్నది నిజమే వీటిని తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలిస్తే.. అలాంటి వాటిని తినడం మీరు ఇప్పుడే మానేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. కొందరు ఉల్లిపాయలో దెబ్బతిన్న భాగాన్ని, అంటే నల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రాంతాన్ని తొలగించి, మిగిలిన భాగాన్ని మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు. ఈ రకమైన బాబా ఎక్కువగా ఉల్లిపాయ లోపలి భాగంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. దీనిని గుర్తించడం చాలా ఉపయోగపడుతుంది.



# బంగారం ధరలపై మరో షాకింగ్ న్యూస్..

## రానున్న రోజుల్లో ధరల పతనం..! చవకగా మారుతుందా..?

అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు, యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ వడ్డీ రేట్ల కొత్త పంది వార్తలతో బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఇక దాలర్ కూడా బలహీనపడటం వసినది ధరల పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఈ క్రమంలో బంగారంపై పెట్టుబడి పెట్టడంపై ఇన్వెస్టర్లు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ప్రస్తుతం బంగారం ధరలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్నాయి. ఇటీవల కొద్దిరోజుల పాటు తగ్గగా.. మళ్ళీ పెరుగుదలను నమోదు చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో బంగారంపై పెట్టుబడి పెట్టేందుకు చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తుండగా.. మరొకవైపు ధరలు ఎప్పుడు పెరుగుతాయో లేదా ఎప్పుడు తగ్గుతాయో తెలియక వెనకడుగు వేస్తున్నారు. ప్రపంచంలోనే ప్రముఖ ఇన్వెస్టర్లుగా పేరు పొందిన రిచ్ డాడ్ ఫూర్ డాడ్ వ్యక్త రచయిత రాబర్ట్ కియోసాకితో పాటు వారినే బఫెట్ బంగారం ధరలపై తమ అంచనాలను వెల్లడిస్తున్నారు. వారి అంచనాలను చాలామంది ఫోలో అవుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా ప్రముఖ ఇన్వెస్టర్ వారినే బఫెట్ బంగారం ధరలపై ఛాంట్ పేల్చారు.



భయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది అన్నారు. కంపెనీల షేర్లలో పెట్టుబడి పెడితే షేర్ ధర పెరగడమే కాకుండా డివిడెండ్లు, బోనస్ షేర్లు వస్తాయన్నారు. అదే బంగారంపై పెట్టుబడులు పెడితే అలాంటి డెవిడెండ్లు ఏమీ ఉండవని వారినే బఫెట్ పేర్చారు.

### బంగారం చనిపోయిన అన్నీ

వారినే బఫెట్ బంగారాన్ని చనిపోయిన అన్నీగా అభివృద్ధిస్తున్నారు. కేటీ బంగారాన్ని లాకర్లో భద్రపర్చుకుంటే అది ఎప్పటికీ కేటీగానే ఉంటుంది. ఎన్నోకాలంగా అలాగే ఉంటుంది

### బంగారం ధరలు పడిపోవచ్చు

బంగారం ధరలు ఎప్పుడైనా పడిపోవచ్చని వారినే బఫెట్ స్పష్టం చేశారు. వెండితో పాటు ఇతర మెటల్స్ పారిశ్రామిక రంగంలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ గోల్డ్ను ఆభరణాల తయారీకి మినహా వేరేవిటి ఉపయోగించరు. దీంతో బంగారం డిమాండ్ తగ్గినప్పుడు ధరలు పడిపోయే ప్రమాదముందని అభిప్రాయపడ్డారు. భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితులు, ఉద్రిక్తతలు, యుద్ధ మేఘాలు, రాజకీయ అస్థిత్వి, ఆర్థిక మాంద్యం ఏర్పడినప్పుడు ప్రజలు భయంతో బంగారం కొనుగోలు చేస్తారని, దీంతో గోల్డ్ రేటు పెరగడం లేదా తగ్గడం అనేది ప్రజల

# నోట్లపై గాంధీజీ బొమ్మ తీసేస్తున్నారా.. అట్టేప ఏం చెప్పింది..? అసలు సాధ్యమేనా..



కరెన్సీ నోటు అంటేనే గాంధీజీ బొమ్మ.. కానీ నోట్ల డిజైన్ విషయంలో సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ విదో ఓ చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. నిజంగానే గాంధీజీ ఫోటోను మార్చాలన్నారా.. దీనిపై అట్టేప ఏం చెప్పింది.. అసలు ఒక నోటు మీద ఫోటోను మార్చడం ఉండే నిబంధనలేంటి అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. భారతీయ కరెన్సీ నోటు అవగానే మనకు ముందుగా గుర్తొస్తేది జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ చిరునవ్వుతో ఉన్న ఫోటో. అయితే గత కొన్నేళ్లుగా ఈ ఫోటో స్థానంలో నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ లేదా ఛత్రపతి శివాజీ వంటి మహాసాహసాల ఫోటోలను చేర్చాలనే డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. కేంద్రంలో మోడీ ప్రభుత్వం వరుసగా మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో ఈ చర్చ మళ్ళీ తీరపైకి వచ్చింది. అసలు నోట్లపై ఫోటోను మార్చడం సాధ్యమేనా? దానికి ఉన్న నిబంధనలు ఏంటి

### ఫోటో మార్చుతే ఆరేబీబి ఛాంట్

సాంకేతికంగా నోట్లపై మార్పులు చేయడం సాధ్యమే అయినప్పటికీ ఇప్పటి వరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గానీ, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గానీ అలాంటి ప్రతిపాదన ఏదీ చేయలేదు. కరెన్సీ డిజైన్లో మార్పులు చేసే ఆలోచన లేదని ఆరేబీబి పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ ప్రజల నుండి, వివిధ పార్లాల నుండి అప్పుడప్పుడు డిమాండ్లు వస్తూనే ఉన్నాయి.

### నోట్లపై బొమ్మను మార్చే అధికారం ఎవరికి ఉంటుంది?

భారతీయ కరెన్సీ నిర్వహణ అంతా ఆరేబీబి చట్టం 1934 ప్రకారం జరుగుతుంది. ఇందులో రెండు కీలక సెక్షన్లు ఉన్నాయి. సెక్షన్ 22 ప్రకారం.. దేశంలో కరెన్సీ నోట్లను జారీ చేసే ఏకైక అధికారం కేవలం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు మాత్రమే ఉంటుంది. ఇతర ఏ సంస్థకూ ఈ అధికారం లేదు. సెక్షన్ 25 ప్రకారం.. నోటు రూపకల్పన, రూపం, ఉపయోగించే పదార్థం వంటి విషయాలలో ఆరేబీబి సిఫార్సు చేసినప్పటికీ, తుది నిర్ణయం తీసుకునే అధికారం కేంద్ర ప్రభుత్వం వద్దే ఉంటుంది.

### మార్పు చేయాలంటే అనుసరించాల్సిన ప్రక్రియ ఇదే

ఒకవేళ నోట్లపై ఫోటో మార్పులు అనుకుంటే అది అంత సులభం కాదు. దాని వెనుక పెద్ద ప్రక్రియ ఉంటుంది. ముందుగా ఆరేబీబి నింట్లో బోర్డు ఈ మార్పుపై చర్చించాలి. భద్రతా ఫీచర్లు, ముద్రణకు అయ్యే ఖర్చు, కొత్త డిజైన్ వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులు వంటివి పరిశీలిస్తారు. ఆరేబీబి ఒక ప్రతిపాదనను సిద్ధం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపుతుంది. ప్రభుత్వం సాంకేతిక అంశాలతో పాటు ప్రజల మనోభావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని డ్రీమ్ సిగ్నల్ ఇస్తేనే మార్పు జరుగుతుంది.

### వివిధ డిమాండ్లు -- వాస్తవాలు

కొంతకాలంగా నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ వంటి వీరుల ఫోటోలను నోట్లపై చేర్చాలని సోషల్ మీడియాలో భారీ ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ఇప్పటి ప్రస్తుతం డిమాండ్ స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం దీనిపై ఎటువంటి అధికారిక నిర్ణయం తీసుకోలేదు. ప్రస్తుతానికి మన జేబులోని నోట్లపై గాంధీ తాత చిరునవ్వు అలాగే ఉంటుంది. ప్రభుత్వం, ఆరేబీబి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వార్తలను నమ్మవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# బంగారం పొగొట్టుకున్నారా..? ఈ ఒక్క పనితో నష్టపరిహారం పొందొచ్చు.. ఈ విషయం 90 శాతం మందికి తెలియదు

గత ఏడాదిగా దేశంలో బంగారం, సిల్వర్ ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం రూ.లక్ష 60 వేల దగ్గర కొనసాగుతున్నాయి. గోల్డ్, సిల్వర్ రేట్లు పెరుగుతున్న క్రమంలో ఇవి విలువైన లోహాలుగా మారిపోయాయి. దీంతో వీటికి భద్రత కల్పించేందుకు మార్కెట్లో గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ వచ్చేసింది. ఇటీవల వసిన ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. దీంతో గోల్డ్, వెండి అత్యంత ఖరీదైన ఆస్తులుగా మారిపోయాయి. భారతీయులు వీటిని ధరించే ఆభరణాలుంటే కాకుండా ఆస్తిగా పరిగణిస్తారు. ఒక పొడుపు సాధనంగా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసి లాకర్లో భద్రపర్చుకుంటూ ఉంటారు. దెబ్బలు అవసరమైన సమయంలో గోల్డ్ తాకట్టు పెట్టి రుణం తీసుకోవడం చేస్తూ ఉంటారు. తీవ్రమైన ఆర్థిక పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు ఫ్యామిలీని గట్టిపెట్టడానికి ఉపయోగపడతాయనే ఉద్దేశంతో బంగారాన్ని దాచుకుంటూ ఉంటారు. కుటుంబంలో ఆర్థిక పరిస్థితి దిగజారిస్తున్నప్పుడు బంగారాన్ని విక్రయించి తమ అవసరాలకు వినియోగించుకుంటారు. దీంతో అత్యంత విలువ చేసే బంగారాన్ని భద్రపర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో ఇటీవల గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ కూడా మార్కెట్లో పాపులర్ అవుతున్నాయి.

### గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ అంటే..?

గోల్డ్, రైఫ్, వెసికల్ ఇన్సూరెన్స్ రాగానే బంగారానికి భద్రత కల్పించేది గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ గా చెప్పవచ్చు. మీ బంగారం బోరికి గురైనప్పుడు లేదా దోచిపెట్టినప్పుడు, చైన్ స్టాల్లో, షేర్ యాక్సిడెంట్, భూకంపం, వదరలు వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాల జరిగినప్పుడు గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ క్లెయిమ్ చేసుకోవచ్చు. ఏదైనా అనుకుని సంఘటన జరిగి మీ గోల్డ్ పోయినప్పుడు మీరు ఆర్థికంగా నష్టపోతారు. ఈ నష్టాన్ని భర్తీ చేసేందుకు గోల్డ్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో వచ్చింది.

### ప్రీమియం ఎలా ఉంటుంది..?

మీరు తీసుకునే బీమా సొమ్మును బట్టి ప్రీమియం ఉంటుంది. అలాగే బీమా గడువు, ఆభరణాలు సంఖ్య, ఎంత కవరేజీ కావాలనే విషయాలను బట్టి ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం హెచ్ఐఎస్ఐఎస్ ఎల్ఐ, రిలయన్స్ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, న్యూ ఇండియా ఎన్సూరెన్స్, బజాజ్ అలియాన్స్, ఐసీఐఐఐ లంబార్డ్, ఓరియెంట్ ఇన్సూరెన్స్ వంటి కంపెనీలు గోల్డ్ ఆభరణాలకు ఇన్సూరెన్స్ అందిస్తున్నాయి. ఈ కంపెనీల ద్వారా మీరు బీమాను పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం గోల్డ్ షాపుల యాజమానులే ఏడాది పాటు కస్టమర్లకు ఉచితంగా బీమా సౌకర్యం అందిస్తున్నారు. మొదటి ఇయర్ ప్రీమియం కట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఇక రెండో ఏడాది నుంచి మీరు ప్రీమియం చెల్లించి రెన్యువల్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ గోల్డ్ షాపులవారు ఇష్టపడతే మీరు వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

### వీటికి మాత్రమే ఇన్సూరెన్స్

గోల్డ్, వెండి, ప్లాటినం, క్రిస్టల్ చేర్, చేతి గడియారాలు, ఇతర లోహాలతో కూడిన ఆభరణాలు, ఆభరణాల రూపంలో లేని బంగారంకు ఇన్సూరెన్స్ తీసుకోవచ్చు. ఇక కొన్ని బీమా కంపెనీలు రూజా నమయంలో జరిగే నష్టాలకు కూడా బీమా కవరేజీ అందిస్తున్నాయి. ఇక కొన్ని కంపెనీలు అల్లర్లు, నష్టాలు వంటి సమయంలో బంగారం ఆభరణాలకు ఏడాది నష్టం జరిగినా బీమా క్లెయిమ్ అందిస్తున్నాయి. ఇక ఆల్ రిస్క్ కవర్ అనే ఆప్షన్ ఎంచుకుంటే బంగారం ఏ పరిస్థితుల్లో పోయినా క్లెయిమ్ పొందవచ్చు.

# ప్రీమా గ్యాస్ సిలిండర్, స్టాప్.. మహిళలకు కేంద్రం అదిరిపోయే గుడ్ న్యూస్.. ఇలా అమ్మ చేసుకోండి..

మహిళలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిపోయే శుభవార్త చెప్పింది. రాష్ట్రాలు ఖర్చు లేకుండా కొత్త గ్యాస్ కనెక్షన్ అందించనుంది. ఉజ్జల పథకం కింద ఉచితంగా సిలిండర్, స్టాప్ తో పాటు ప్రతి గ్యాస్ బుకింగ్ పై రూ. 300 సబ్సిడీని కేంద్రం అందిస్తోంది. దీనికి ఎవరు అర్హులు? ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవడం ఎలా వంటి విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..



### ఎవరు అర్హులు?

ఈ పథకం ప్రయోజనం పొందాలంటే కొన్ని అర్హతలు ఉండాలి. కేవలం మహిళలు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. దరఖాస్తుదారు వయస్సు 18 ఏళ్లు నిండి ఉండాలి. కుటుంబంలో ఎవరికీ ఇదివరకే ఎటువంటి గ్యాస్ కనెక్షన్ ఉండకూడదు. వార్షిక ఆదాయం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రూ.1 లక్ష, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రూ.2 లక్షలకు మించి ఉండకూడదు.

# ఇక ఎక్కడా ఆధార్ కార్డ్ జిరాక్స్ ఇవ్వాలని అవసరం లేదు! కొత్త టెక్నాలజీ తీసుకురానున్న UIDAI



ఫోటోకాపీలను డిజిటల్ ఆధారిత ధృవీకరణతో భర్తీ చేసే మార్పును అధికారం సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ ప్రణాళిక అమలు అయితే ఫోటోకాపీలను స్కాన్లతో లేదా కొత్త ఆధార్ యాప్ ద్వారా ధృవీకరణతో భర్తీ చేస్తుంది. ప్రాథమిక గుర్తింపు వివరాలను మాత్రమే పంచుకోవడం, అనవసరమైన డేటా ఎక్స్పోజర్ను పరిమితం చేయడం, సాధారణ తనిఖీల సమయంలో దుర్వినియోగ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ఈ మార్పు ప్రధాన లక్ష్యం. సంవత్సరాలుగా హోటళ్లు, విమానాశ్రయాలూ, కార్యాలయాల్లో పూర్తి చిరునామాలు, పుచ్చిన తేదీలు, ఆధార్ సంబంధిత కూడిన ఆధార్ ఫోటోకాపీలను సేకరించారు. గుర్తింపు నిర్ధారణ మాత్రమే అవసరమైతే కూడా ప్రజలు తరచుగా ఈ పత్రాలను పంచుకున్నారు. చాలా మంది వినియోగదారులు ఆందోళనలు వ్యక్తం చేశారు కానీ వెబ్సైటుపై భౌతిక రుజువు కోసం పట్టుబట్టినప్పుడు తప్పని పరిస్థితుల్లో ఆధార్ కాపీలను ఇవ్వాలి వచ్చింది.

### కొత్త ప్రక్రియ ఎలా పనిచేస్తుంది?

కొత్త ప్రక్రియ కింద UIDAI అన్ని వెబ్సైటులు, హోటళ్లు, ఈవెంట్ నిర్మాణాలు, ఎయిర్లైన్ల కొంటర్లు, ప్రభుత్వ హెల్త్ డెస్కులు, ఇతరులను ఆధారితీతో నమోదు చేసుకోవాలని చెబుతుంది. ఆమోదం పొందిన తర్వాత వారు గుర్తింపును ధృవీకరించడానికి 'ఐ' స్కాన్లు లేదా ఆధార్ యాప్ను ఉపయోగిస్తారు. డేటాను నిర్మూలన చేయడానికి లేదా కాపీ చేయడానికి సిస్టమ్ వారిని అనుమతించదు.

# వామ్మో.. వెండి ధర రూ.6 లక్షలా..! ఇది తెలిస్తే మీరు నోరెళ్లబెట్టడం పక్కా..

ఒకప్పుడు సామాన్యుల బంగారం అని పిలిచే వెండి ఇప్పుడు లగ్జరీ వస్తువుగా మారిపోయింది. రిచ్ డాడ్ ఫూర్ డాడ్ రచయిత రాబర్ట్ కియోసాకి 600 వెండి నాణేలు కొన్నానంటూ చేసిన ప్రకటన ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అసలు ఆయన 2026 గురించి చెప్పిన ఆ భయంకరమైన అంచనా ఏంటి? వెండి రేటు ఇంతలా పెరగడానికి కారణమేంటి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. గత కొంత కాలంగా వెండి ధరలు అంతకంతకూ పెరుగుతూ సామాన్యులకు గడ్డి పాకే అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన రిచ్ డాడ్ ఫూర్ డాడ్ వ్యక్త రచయిత, ప్రముఖ ఇన్వెస్టర్ రాబర్ట్ కియోసాకి తాజాగా చేసిన ఒక ట్వీట్ ఇప్పుడు గ్లోబల్ మార్కెట్లో సంబలనం సృష్టిస్తోంది. అమెరికా దాలర్ భవిష్యత్తుపై ఆయన మరోసారి బాంబు పేల్చారు. తాజాగా తాను మరో 600 సిల్వర్ ఈగల్స్ కొనుగోలు చేసినట్లు ప్రకటించిన ఆయన, భవిష్యత్తులో వెండి ధరలు ఊహించిన స్థాయికి చేరుతాయని హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం వెండి డెమ్మ ధర సుమారు 82 దాలర్లు ఉండగా, 2026 ముగిసే సమయానికి ఇది 200 దాలర్ల మార్పును చేరుకుంటుందని లేదా అంతకంటే ఎక్కువ అవుతుందని ఆయన ధృఢంగా విశ్వసిస్తున్నారు. "అమెరికా దాలర్ ప్రమాదంలో ఉంది. ఫేక్ మనీని దాచుకునేవారే అతిపెద్ద నష్టపోతారు" అని ఆయన తీవ్రంగా వ్యాఖ్యానించారు. 2026 నాటి సిల్వర్ ఈగల్స్ భవిష్యత్తులో అత్యంత విలువైన కలెక్షర్ కామర్స్ గా మారతాయని, ఎందుకంటే సిల్వర్ మార్కెట్లో తీవ్రమైన కల్లోలం రాలోతోందని కియోసాకి అంచనా వేశారు. కియోసాకి ట్వీట్ అంతర్జాతీయంగా చైర్ అవుతుంటే, మన దేశీయ మార్కెట్లో వెండి ధరలు ఇప్పటికే రికార్డులను తిరగరాస్తున్నాయి. హైదరాబాద్, ఇతర ప్రధాన నగరాల్లో కేటీ వెండి ధర రూ.3 లక్షల మార్పును



దాటింది. సోమవారంతో పోలిస్తే కేటీవే సుమారు రూ.15,000 పెరగడం గమనార్హం. కియోసాకి అంచనా ప్రకారం.. ఒక డెమ్మ 200 దాలర్లకు చేరితే, రూపాయి విలువను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే ఇండియాలో కేటీ వెండి ధర రూ. 6 లక్షల వరకు వెళ్లితా అక్కర్లేపోనక్కర్లేదని మార్కెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. **ఎందుకు పెరుగుతోంది?**

# ఆధార్, పాన్ ఉంటే చాలు.. కేవలం నిమిషాల్లోనే రూ.5 లక్షల వరకు లోన్..



పాన్ కార్డు, ఆధార్ ఇస్తే చాలు

బ్యాంకులు, లోన్ యాప్స్, ఎన్ఎఫ్ఐసీ సంస్థలు ఇన్స్టంట్ పర్సనల్ లోన్లు మంజూరు చేస్తున్నాయి. వీటిని పొందాలంటే అలాంటి డాక్యుమెంట్లు అవసరం లేదు. కేవలం మీ పాన్ కార్డు, ఆధార్ కార్డు వివరాలు ఉంటే చాలు. వీటి వివరాలు నమోదు చేయడం ద్వారా మీరు నిమిషాల్లోనే పర్సనల్ లోన్ పొందవచ్చు. పర్సనల్ లోన్ అనేది అనేక కార్డర్ల లోన్ గా భావిస్తారు. ఇది పొందేందుకు ఎలాంటి డాక్యుమెంట్, అన్ని తాకట్టు పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. పాన్ కార్డు ద్వారా మీ సిబిఐ స్కోర్ను చెక్ చేస్తారు. అలాగే ఆధార్ కార్డు ద్వారా మీ ఈకేవైని వివరాలు పూర్తి చేస్తారు. వెంటనే మీకు ఎంత లోన్ వస్తుందనేది నిర్ణయించి మంజూరు చేస్తారు.

### కావాల్సిన డాక్యుమెంట్స్

ఫిజికల్ గా ఆధార్, పాన్ కార్డు ఇవ్వాలని అవసరం లేదు - కేవలం డిజిటల్ రూపంలో ఆధార్, పాన్ ఆప్లో చేసే సంబంధించి -క్రెడిట్ స్కోర్ 700 కంటే ఎక్కువ ఉంటే తక్కువ వడ్డీ లోన్ అందుతుంది -సిబిఐ స్కోర్ 700 కంటే తక్కువగా ఉంటే వడ్డీ చాలా అధికం ఉంటుంది -నెలవారీ ఆదాయం పొందేవారు, చిరు వ్యాపారులు ఈ లోన్లు తీసుకోవచ్చు

**వడ్డీ రేట్లు ఎంత ఉంటాయంటే..?**

ఈ పర్సనల్ లోన్ వడ్డీ 10.5 శాతం నుంచి 24 శాతం వరకు ఉంటుంది. రూ.5 లక్షల వరకు మీరు ఈ విధానం ద్వారా అందుకోవచ్చు. ఇక కొన్ని బ్యాంకింగ్ సంస్థలు శాలర్ల పే స్కీమ్, బ్యాంక్ స్టేట్ మెంట్స్ అందించాల్సిందిగా కోరుతున్నాయి. వీటిని అందిస్తే మీ క్రెడిట్ రిమిట్ను నిర్ణయించి రుణం మంజూరు చేస్తాయి.

# జాన్సీ కపూర్ గత ఏడాదిలా మనమా అనిపిస్తే సరిపోదు!

# నటవారసుడిలో ఎక్కడుంది లోపం?



జాన్సీ కపూర్ తెరలో నటన సక్సెస్ పడి చాలా కాలమవుతుంది. ఇంకా నెహ్రూలవంటి డెబ్యూ ధ్రువ కర్మాణం చేసిన సినిమాలేవి ఆరించిన ఫలితాలు అందించలేదు. టాలీవుడ్ లో లాంఛ్ అవుతున్న కాలం అమ్మడి ఎంట్రీపై వివేక తమిషం ఇజ్ క్రియేట్ అయింది. కానీ దేవర తో లాంఛ్ అయిన తర్వాత అందులో అమ్మడి పాత్రకు ప్రశంసలకు ఇధులు విమర్శలు ఎదురయ్యాయి. దేవర కు డివైడ్ టాక్ రాగా, అందులో జాన్సీ పాత్ర విమర్శలకు గురైంది. జాన్సీ ఆరేళ్ల తెరలో ఏదెనిమిది సినిమాలో చేసింది. వాటిలో చెప్పుకోదగ్గవి ధ్రువ.. ఆ తర్వాత దేవర మాత్రమే. దేవరతోపాటు గత ఏడాది మిస్టర్ అండ్ మిస్టర్స్ మహిమలతో చిత్రాలలో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ఈ రెండు కూడా ఆరించిన ఫలితాలివ్వలేదు. అంతకు ముందు ఏడాది.. ఇంకా ముందుకెళ్లినా? జాన్సీ భాషాలో విజయాలు ఎక్కువ కనిపించలేదు. దీంతో జాన్సీ కపూర్ కి టాలీవుడ్ లో అమ్మడికిప్పుడో సక్సెస్ అనిపించింది. గత తరహాలో అమ్మడి ధియోటిక్ వచ్చి మనమా అనిపిస్తే సరిపోదు. టాక్ ఇన్ ఫర్ వచ్చింది. ప్రస్తుతం జాన్సీ కపూర్ నటిస్తోన్న హిందీలో రెండు చిత్రాలు రిలీజ్ కి రెడీ అవుతున్నాయి. సన్నీ సంసార్ కి కులీ కుమారి పవన్ సుందర్ చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. అలాగే తెలుగులో ఆర్పీ 16లోనూ నటిస్తోంది. ఈ మూడు ఇదే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందు కొస్తున్నాయి. వాటిపై అంచనాల సంగతి వెళ్లన దిదితే జాన్సీ మాత్రం హిట్ కొట్టాలిందేనని టాక్ బలంగా మొదలైంది. ఈ సినిమాల కూడా అటు అయితే? జాన్సీ సక్సెస్ రేన్ నుంచి పూర్తిగా తప్పుకోవాలిందేనని మూల అంతే బలంగా వినిపిస్తుంది. పవన్ చావరాలిగా ఎంట్రీ ఇచ్చిన సాగా అభిజాన్ అమ్మడికి అదే ఫేజ్ కొనసాగుతుంది. అరంభంలో దక్షిణ గౌరవం.. గుర్తింపు అప్పుడు దక్కడం లేదు. కారణం పరుస వైఫల్యాలు ఎదురవుతూ ఆపుది వర్షమాట భామలంకా గుర్తింపాలి. మరి ఈ విషయాల్ని జాన్సీ ఎంత వరకూ పరిగణలోకి తీసుకుంటుందో చూడాలి.



సోమవారం టైప్ లో ఘోరంగా విఫలమైన తర్వాత, జనైడ్ ఖాన్ - ఖుషి కపూర్ ల లవ్ యాహా, హిమేష్ రేష్మియా నటించిన బాదాన్ రవి కుమార్ రెండు మంగళవారం కలెక్షన్లలో మరంత తగ్గుదలను చవిచూశాయి. రెండు సినిమాలు ఒకే రోజు అంటే ఫిబ్రవరి 7న విడుదలయ్యాయి. కానీ వాల్సు రోజులకే కలెక్షన్లు లేక చాలా చుట్టూరినవి టాలీవుడ్ మీడియా కథలు ప్రవలించింది. అయితే లవ్ యాహా నటులు ఇప్పటికీ ప్రచారం కోసం తపిస్తున్నారు. తాజాగా ఇంటర్వ్యూలో ఫూ ఖాన్ - జనైడ్ ఖాన్ ల వీడియో ఒకటి వైరల్ అవుతోంది. లవ్ యాహా ప్రచారంలో భాగంగా జనైడ్ తో కలిసి వెళ్లిన ఫూ తన ఇంటి పనినిపివో పరాచికం అడిగి వీడియో కడుపుబ్బా నవ్వింది. జనైడ్ ని చూడగానే ఎవరు ఇది? అని నందేహించడం... అమీర్ కొడుకు చాలా పొద్దివాడు! అనే పరిహాసంతో కడుపుబ్బా నవ్వింది. వారి మధ్య సరదా పరిహాసం అందరినీ చిలార్ చేసింది. నిజానికి అమీర్ ఖాన్ పొద్ది, కాబట్టి అతడి వారసుడు కూడా పొద్దిగా ఉండాలని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ జనైడ్ చాలా ఎక్కువ, ఇక్కడ జనైడ్ ఒక్కాడుగా మౌఖికం కాదు. అతడు అరిచిన రోమాంటిక్ మామీ బాక్సీనీ వద్ద పూజింది. అతడు ప్రజల్ని ధియోటిక్ రుచివేసే పెద్ద స్టార్ కాలేజీపోయాడు. అతడు అరిచిన సాఫింబాలి అంటే చాలా దూరం ప్రయాణించాలి ఉంటుంది. ఒక పెద్ద స్టార్ నటవారసుడు వస్తున్నాడు! అనే క్యూరియాసిటీ ప్రజల్లో లేకపోవడం కూడా జనైడ్ కి పెద్ద మైసన్. అలాగే పెద్ద సూపర్ స్టార్ వారసుడు కాబట్టి జనైడ్ ఎవరికీ అంతు చిక్కిన వాడు కాదు. అతడు చాలా సాధా సీదా బోయ్ లా ఉన్నాడు. అందరితో కలిసిపోతే మనస్తత్వం అతడిని స్టైట్స్ బోయ్ గా చూపిస్తోంది. అయితే ఇండస్ట్రీకి కావాలింది స్టైట్స్ కాదు.. బాక్సీనీ కలెక్షన్ తో దుమారం రేపే హాట్ టాప్ అని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. టాలీవుడ్ లో అతడు హ్యాపీ రోషన్, రథ్ వీర్ లతో పోటీపడటం అంత సులువు కాదు. కనుస అతడు వైవిధ్యమైన సినిమాలతో ఇతరుల కంటే తాను ఎలా డెస్ట్ అనేది నిరూపించాలి ఉంటుంది. కంటెంట్ అతడిని కింగ్ గా మార్చగలడని కూడా విశ్లేషిస్తున్నారు. అమీర్ ఖాన్, ఫూఖాన్ సహా చాలా మంది సెలబ్రిటీలు ప్రచారం చేసినా కానీ, లవ్

మూడు రోజుల ముందు జరిగిన 'లైలా' సినిమా ప్ర రిలీజ్ ఈవెంట్లో కమెడియన్ పుష్పి చేసిన '151 గొర్రెలు.. 11 గొర్రెలు' కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో పెద్ద

దుమారమే రేపింది. మూడు రోజుల ముందు జరిగిన 'లైలా' సినిమా ప్ర రిలీజ్ ఈవెంట్లో కమెడియన్ పుష్పి చేసిన '151 గొర్రెలు.. 11 గొర్రెలు' కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో పెద్ద దుమారమే రేపింది. పుష్పి ఎంత కవర్ చేసిన ప్రయత్నం చేసినా.. ఇది వైవిధ్యం కాంగ్రెస్ ప్రయత్నం చేయడంలో భాగమే అనడంలో సందేహం లేదు. అసలే ఓటమి భాగ నుంచి ఇంకా కోలుకోలేకపోతున్న వైసీపీ వారికి ఈ కామెంట్ మండేలా చేసింది. దీంతో సోషల్ మీడియా యేడెకా పుష్పిని టార్గెట్ చేసి క్రమంలో 'లైలా' సినిమా మీద పడిపోయాడు. 'బాయ్ కాల్ లైలా' అంటూ హాస్య ట్యాగ్ పెట్టి రెండు రోజులు ఆ సినిమాను డీగ్రీడ్ చేసిన ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దీనిపై హీరో విశ్వక్సేన్, నిర్మాత సానూ గారవారి కలిసి

# లైలా'ను టార్గెట్ చేయడం.. మంచికేనా?



## నా వ్యాఖ్యలను ఎవరూ తప్పుగా అనుకోవద్దు: అనసూయ

అప్పుడప్పుడు ఈమె వేసే ట్వీట్స్, అప్పుడు చేసే కామెంట్స్ వల్ల అనవసరమైన వివాదాల్లో ఇరుక్కుంటూ ఉంటుంది అనసూయ. జబర్దస్త్ షో ద్వారా అనసూయ బాగా పాపులర్ వ్యయం తెలిసింది. ఆ షోలో తన యాంకరింగ్ తో పాటు అందాలతో కూడా ఆకట్టుకుంది అనసూయ. ఓ వైపు యాంకర్ గా చేస్తూనే సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు చేసిన అనసూయ రామ్ చరణ్ నటించిన రంగస్థలంలో రంగమర్తగా నటించి మంచి గుర్తింపు అందుకుంది. ఆ సినిమా తర్వాత అనసూయ యాంకరింగ్ మానేసి పూర్తిగా సినిమాల వైపు మళ్లింది. రీసెంట్ గా వచ్చి సెన్సేషనల్ హిట్ గా నిలిచిన పుష్పిలో కూడా అనసూయ నటించిన విషయం తెలిసింది. సినిమాల్లో నటిస్తూనే సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ రిగ్యులర్ గా తన ఫోలోలను, అఫ్ ఫోలోలను ఓపికతో మేనేజ్ చేస్తుంది అనసూయ. అప్పుడప్పుడు ఈమె వేసే ట్వీట్స్, అప్పుడు చేసే కామెంట్స్ వల్ల అనవసరమైన వివాదాల్లో ఇరుక్కుంటూ ఉంటుంది అనసూయ. తాజాగా అనసూయ ఎక్స్ ప్రెస్ చేసింది. నేను నాకు ఎదురైన అనుభవాన్ని నేను చూసిన సంఘటనలను మాత్రమే షేర్ చేసుకున్నాను తప్పింది ఎవరినీ డ్రైమ్ చేయలేదని, కేవలం అందరికీ అవగాహన రావాలనే ఆలోచనలు చేసింది. అంతేకాదు, ఎవరేమవుతున్నా అనేమీ తన క్యారికర్ ను డివైడ్ చేయలేదని, ఎప్పుడైనా నిజమే గెలుస్తుందని, తనను అర్థం చేసుకునే వారికి మాత్రమే తన ప్రేమను అందిస్తానని అనసూయ ట్వీట్ లో పేర్కొంది. దీంతో అనసూయ ఈ ట్వీట్ ఎవరిని ఉద్దేశించి చేసిందనేది అనేకరంగా మారింది. అయితే రీసెంట్ గా అనసూయ ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొంది. ఆ ఇంటర్వ్యూలో తన డ్రెస్సింగ్ గురించి, ఫ్యాషిబి గురించి, రిలేషన్ షిప్ గురించి అనూ ఎన్నో చెప్పుకొచ్చింది. తన వ్యాఖ్యల వల్ల అందరూ అనసూయను నెట్టింట్ లో తెగ ట్రోల్ చేస్తున్నారు. ఈ సేవల్లోనే అనసూయ ఆ ట్వీట్ చేసిందని అర్థమవుతుంది. ప్రస్తుతం అనసూయ చేసిన ట్వీట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతుంది. అయినా ఇలా వివాదాల్లో నిలవడం అనసూయకు కొత్తేమీ కాదు.

## టీజర్.. తగలబెట్టేసేలా విజయ్ 'కింగ్ డమ్'

ఎప్పుడూ కొత్తదనం అందించాలనే ప్రయత్నంలో విజయ్ దేవరకొండ మరోసారి తన స్టైల్ మార్చాడు. ఎప్పుడూ కొత్తదనం అందించాలనే ప్రయత్నంలో విజయ్ దేవరకొండ మరోసారి తన స్టైల్ మార్చాడు. నెక్స్ట్ రాసున్న అందనాలు ఏ స్టాయిల్ ఉన్నాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇక ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న టైటిల్ టీజర్ విడుదల కావడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సినిమా కంటెంట్ కు తగ్గట్టే కింగ్ డమ్ అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారు. ఈ సినిమాకు గౌతమ్ తిన్నవారి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, కథలోని ఇంటర్వెన్ ఎలిమెంట్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. టీజర్ చూస్తే, విజయ్ దేవరకొండ ఈసారి తన అభిమానులకు హై వోల్టేజ్ యాక్షన్ డోస్ తో సరికొత్త ప్లవర్ అందించబోతున్నాడని అనిపిస్తుంది. ఎక్స్ కలర్ వాయిస్ ఓవర్ తో మొదలైన టీజర్ లో 'అనట లీన్ ఢీకర్ యుద్ధం.. అలలుగా పారే ఎరుల రక్తం. వలసపోయాను.. అలసిపోయాను.. అనిగోదించి ఈ రణం... అంటూ ఒక ప్రాంతానికి సంబంధించిన ఊరకాళం అంశాలు చూపించారు. చివరికి ఈ అలలడి ఎవరి కోసం అనే లైన్స్ హైలైట్ అవుతున్నాయి. అలాగే రణభూమిని వీలుకుని పుట్టి కొత్త రాజకీయం.. అని దేవరకొండ క్యారికర్ ను వరిచయం చేశారు. కాలాచక్రాన్ని బద్దలుకొట్టి పునార్జననైతని నాయకుడి కోసం అంటూ కథలో ఏదో న్యూ పాయింట్ ఉన్నట్లు హింట్ ఇచ్చారు. తారక్ ఇచ్చిన వాయిస్ ఓవర్ టీజర్ కు పవర్ ఫుల్ గా సెట్టయ్యింది. అలాగే విజయ్ దేవరకొండ టైటిల్ మధ్య ఉన్న తీరు, గద్దెగా అరిచే విధానం చూస్తుంటే తెలియని భావోద్వేగాలతో ఆ క్యారికర్ ఉండనున్నట్లు అర్థమవుతుంది. అలాగే చివర్లో ఏమైనా చేస్తా సార్.. మొత్తం తగలబెట్టేస్తా అంటూ హీరో చెప్పిన మాటలు కూడా హై వోల్టేజ్ వైట్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. వీరియాడికల్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్లో, యాక్షన్ ఫ్రెయిమ్ గా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమా పాస్ అంటే యా స్టాయిల్ విడుదల కానుంది. విజయ్ చూస్తుంటే అనట లీన్ సినిమా తీసిన దర్శకుడేనా ఈ సినిమా తీస్తోంది అనేలా డౌట్ రాకుండా ఉండదు. నిర్మాత నాగవంశీ చెప్పినట్లు.. గౌతమ్ %ఖ+భీ% తీస్తే ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంటుంది ఈ సినిమా.. అనేది నిజమయ్యేలా ఉంది. విజయ్ ప్రెజెంటేషన్ అద్భుతంగా ఉండటంతో పాటు, ఇందులోని పవర్ ఫుల్ డైలాగ్స్, విజయ్ ఎక్స్ ప్రెస్ సినిమా సీరియస్ టోన్ లోనూ పెంచేశాయి. తమిళంలో సూర్య హీరో రణబీర్ కపూర్ వాయిస్ ఓవర్ ఇప్పుడు విశేషం. ముగ్గురు స్టార్ హీరోలు తమ గొంతుతో టీజర్ స్పెషల్ ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. మూజిక్ డైరెక్టర్ అనిరుధ్ అందించిన బ్యాక్ గ్రౌండ్ సౌండ్, విజయ్ డ్రీమ్ లో టీజర్ ను మరో లెవెల్ కి తీసుకెళ్లారు. టీజర్ విడుదల అనంతరం, సినిమా విడుదల తేదీపై కూడా స్పష్టత వచ్చింది. 2025 మే 30న కింగ్ డమ్ ధియోటిక్ గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. విడుదల తేదీ ప్రకటన వచ్చినప్పటి నుంచి సినిమా మీద అంచనాలు రెట్టించయ్యాయి. విజయ్ దేవరకొండ కెరీర్ లో ఇది అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన చిత్రం కానుంది. ప్రేక్షకులు కూడా ఈ టీజర్ ని అద్భుతంగా రిసీవ్ చేసుకున్నారు. ఇక సిఐఆర్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్మాన్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ చేయనున్నారు.

