

జననాడు

తెలుగు దినపత్రిక

జననాడు

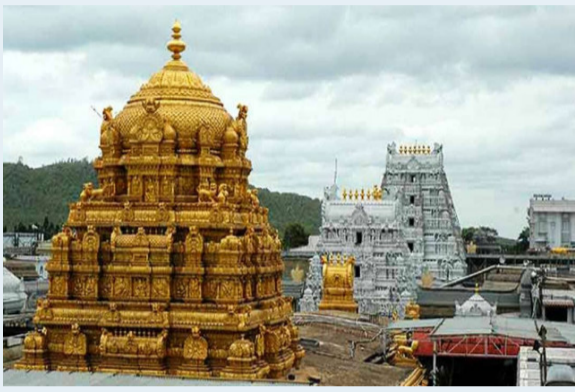
ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జిల్లాల వారీగా, మండలాల వారీగా విలేఖరుల పని చేయడానికి అనుభవం కలిగిన లేక కొత్తగా ఆసక్తి కలిగిన వారు

సంప్రదించండి

89195 17176

సంపుటి : 01 సం. చిక : 120 ఎడిటర్ : ఎం. ఎ. నవీన్ కుమార్ పేజిలు : 08, వెల. 1రూ/ శుక్రవారం-08 - మే - 2026

తిరుమల లడ్డు వ్యవహారంపై ఏపీ సర్కారు కీలక నిర్ణయం



లడ్డులో కల్తీ నెయ్యి అంశంపై ఇప్పటికే విచారణ జరిపిన ఏక సభ్య కమిటీ ఈ కమిటీ నివేదికను అధ్యయనం చేసేందుకు హైలెవెల్ కమిటీని నియమించిన ప్రభుత్వం వారంలోగా నివేదిక సమర్పించాలని ఉన్నత స్థాయి కమిటీకి ఆదేశం

అమరావతి : తిరుమల లడ్డు తయారీలో నాణ్యతతో పాటు ఇతర వివాదస్పద అంశాలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. **మిగతా..2లో**

ఉపరితల ద్రోణి.. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు 3 రోజుల పాటు వర్ష సూచన



కొన్ని రోజులుగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నమోదవుతున్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు ద్రోణి ప్రభావంతో మూడు రోజుల పాటు వర్షాలు వడతాయని వెల్లడించిన వాతావరణ శాఖ ఉరుములతో కూడిన వర్షాలు వడే అవకాశం

హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భానుడి భగభగలతో అల్పావస్థ ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ ఉపశమనాన్ని కలిగించే వార్త చెప్పింది. కర్ణాటక నుండి రాయలసీమ, తెలంగాణ మీదుగా ఏర్పడిన ద్రోణి ప్రభావంతో రానున్న మూడు రోజుల పాటు రెండు రాష్ట్రాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. ఈ వాతావరణ మార్పుల వల్ల గత కొన్ని రోజులుగా నమోదవుతున్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా తగ్గి, వాతావరణం చల్లబడే అవకాశం ఉంది. **మిగతా..2లో**

అమరావతిలో కొత్త విద్యాశకం.. వైద్య కళాశాల, సిగ్నల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుకు ఏపీ సీఆర్‌డీపీ ఒప్పందం



2 **ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిని విద్యా రంగంలో నెంబర్ వన్‌గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంలో భాగంగా ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసింది.**

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిని విద్యా రంగంలో నెంబర్ వన్‌గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంలో భాగంగా ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసింది. రాజధాని ప్రాంతంలో అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్య విద్య, వైద్యశాస్త్రానికి శిక్షణను అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి ఆదిత్య ఎడ్యుకేషన్ సొల్యూషీస్ ఏపీ సీఆర్‌డీపీ కీలక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. రాజధానిలో మెడికల్ కాలేజీ, సిగ్నల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు అంశంపై

నేను కాదు మనం - సింగపూర్ అత్యుత్తమ విధానాలతో మోడల్ జిల్లా

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఉన్న బలమైన వ్యవస్థలైన ఆర్టిజిఎస్, మీ భూమి, సింగిల్ డెస్క్ వంటి వాటిని సింగపూర్ మాదిరి ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించాలన్న మంత్రాలు

అమరావతి: సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో కలెక్టర్ల సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో సింగపూర్ వెళ్లొచ్చిన మంత్రులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. సింగపూర్ తరహాలో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు వలు నలహాలు ఇవ్వాలి. ఆర్థికవ్యవస్థను సవాళ్లను అధిగమిస్తూ ఏపీ ముందుకు వెళ్లేందుని కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆర్థిక



మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్ వివరించారు. ప్రజలకు ఏం మేలు జరుగుతుందోనే అంశాన్ని ఆలోచించి ప్రతి పైసా ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన జీవితం కల్పించేలా ప్రాధాన్యతలను మార్చుకుంటూ వెళ్తున్నామన్నారు. వ్యవస్థలో లోపాలను సవరించుకుంటూ ఆదాయాలను పెంచుకోవాలని

ఇక విద్యా శాఖ మొత్తానికి ఒకే డ్యాష్‌బోర్డు



2 **మంత్రి నారా లోకేష్ కీలక ప్రకటన**

- ★ పాఠశాల, ఇంటర్, ఉన్నత విద్యను ఒకే గొడుగు కిందకు తెచ్చే ప్రయత్నం
- ★ హాజరు, ద్రాపపుట్టు, మధ్యాహ్న భోజనం వివరాలు డ్యాష్‌బోర్డులో అందుబాటు
- ★ త్వరలో ప్రజలకు సైతం ఈ డ్యాష్‌బోర్డును అందుబాటులోకి తెస్తామని స్పష్టీకరణ
- ★ ఉత్తమ విధానాలకు కలెక్టర్లను మెంటార్లుగా నియమిస్తామన్న సీఎం చంద్రబాబు

ఏ ఉగ్రస్థావరం సురక్షితం కాదు- ఆపరేషన్ సిందూర్ ముగింపు కాదు ప్రారంభం



2 **ఆపరేషన్ సిందూర్ తో ఆ సందేశమిచ్చామన్న సైన్యం**

- ప్రజలు, భద్రత, సార్వభౌమత్వాన్ని భారత్ కాపాడుకోగలదని వ్యాఖ్య
- ఆపరేషన్ సిందూర్ కు నేటితో ఏదాది పూర్తి అయిన వేక త్రివిధ దళాల అధిపతుల సమావేశం

గవర్నరు బీజేపీ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తున్నారు కపిల్ సిబల్ కీలక వ్యాఖ్యలు

❖ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు, సర్కారులయ కమిషన్ సిఫార్సులు పాటించాలి

❖ టీవీకే ప్రభుత్వం రాకుండా అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు

❖ ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు టీవీకేను ఆహ్వానించకపోవడంపై రాజ్యసభ ఎంపీ కపిల్ సిబల్ ఆగ్రహం

ధీర్ఘ: గవర్నరులు బీజేపీ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తున్నారని రాజ్యసభ ఎంపీ, సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ ఆరోపించారు. తమిళనాడులో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించిన టీవీకేకు ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు గవర్నర్ రాజేంద్ర ఆర్థేకర్ అనుమతి ఇవ్వకపోవడంపై మండిపడ్డారు. బీజేపీకి ఎన్నికల ప్రక్రియను తారుమారు చేసే అవకాశాన్ని ఇచ్చేందుకు గవర్నర్ సమయాన్ని వృథా చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. "కనీసం ఇప్పటికైనా గవర్నర్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని, టీవీకేను ఆహ్వానిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. అది నిబంధన. గవర్నర్ ఆర్థేకర్ కు **మిగతా..2లో**



తమిళనాట గవర్నర్ తీరుపై విపక్షాల ఆసహనం

❖ ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు అవకాశం ఇవ్వాలంటూ గవర్నర్‌ను మరోసారి కలిసిన విజయ్

❖ ఎమ్మెల్యేల మద్దతు చూపించాలని గవర్నర్ సూచించినట్లు ప్రచారం

❖ విజయ్ కు మద్దతుగా వీసీకే, సీపీఐ, కమల్ హాసన్

ధీర్ఘ : తమిళనాడులో అసెంబ్లీ ఎవరికీ పూర్తి మెజార్టీ రాకపోవడంతో ఎన్నికల ఫలితాల అనంతరం రాజకీయ ప్రభుత్వ ఏర్పాటుపై ఉత్సాహం పరిణామాలు వేగంగా మారుతున్నాయి. ప్రభుత్వం కొనసాగుతోంది. **మిగతా..2లో**



గంగుల కార్యాలయం, కౌశిక్ రెడ్డి కారుపై దాడిని ఖండించిన కేటీఆర్, హరీశ్



2 **కరీంనగర్ లో గంగుల కార్యాలయం పద్ద బీజేపీ కార్యకర్తల దాడి**

- కౌశిక్ రెడ్డికి ఫోన్ చేసిన కేటీఆర్
- ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి అన్న హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్ : కరీంనగర్ లో ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్ క్యాలెం కార్యాలయంపై జరిగిన దాడి ఉదంతం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపిస్తోంది. ఈ దాడిలో ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి కారుని కూడా బీజేపీ కార్యకర్తలు ద్వంసం చేశారు. ఈ ఘటనను బీఆర్‌ఎస్ అగ్రనేతలు కేటీఆర్, హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో ఖండించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఇటువంటి భౌతిక దాడులకు తావులేదని, ఇది అధికార పార్టీ అండతో జరుగుతున్న దుశ్చర్య అని వారు మండిపడ్డారు. ఘటన జరిగిన వెంటనే కౌశిక్ రెడ్డికి కేటీఆర్ ఫోన్ చేసి మాట్లాడారు. దాడి జరిగిన తీరును అడిగి తెలుసుకున్న కేటీఆర్... కౌశిక్ రెడ్డితో పాటు అక్కడ ఉన్న పార్టీ కార్యకర్తల భద్రత గురించి ఆరా తీశారు.

మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన సీతక్క

● మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలకు పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు.

● ప్రతి ఒక గ్రూపునకు వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు మంత్రి సీతక్క ప్రకటించారు.

హైదరాబాద్, మే07: మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలకు పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. ప్రతి ఒక గ్రూపునకు వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు మంత్రి సీతక్క ప్రకటించారు. గురువారం హైదరాబాద్ లో మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలతో మంత్రి సీతక్క సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీతక్క మాట్లాడుతూ... ప్రతి మహిళా సంఘం తీసుకున్న రూ. 10 లక్షలు బ్యాంకు రుణాలకు వడ్డీ ప్రభుత్వం చెల్లిస్తోందని హామీ ఇచ్చారు. మహిళా సంఘాల రుణాలకు ఈ ఏడాది వడ్డీల కోసం రూ.2,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తామని వివరించారు. మహిళా ఉన్నతీ. తెలంగాణ ప్రగతి అన్న నినాదంతో **మిగతా..2లో**



ఈనెల 20లోగా డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక

● ఇందిరమ్మ ఇళ్ల బిల్లులు సకాలంలో విడుదల చేయాలని పొంగులేటి ఆదేశం

● ఈనెల 20లోగా డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక పూర్తి చేయాలన్న మంత్రి

ధీర్ఘ : ఈనెల 20వ తేదీలోగా డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లను రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ, రెవెన్యూ శాఖల మంత్రి పొంగులేటి తీవ్రవాసరెడ్డి ఆదేశించారు. అర్హులైన పేదలను లబ్ధిదారులుగా ఎంపిక చేసేందుకు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు చొరవ చూపాలని మంత్రి సూచించారు. గతంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం సేకరించి వినియోగించిన భూముల్లో అర్హులైన వారికి ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. **మిగతా..2లో**



సంపాదకీయం

ప్రతిపక్షమా.. నిన్ను నీవు చదువుకో!

నడుస్తున్న చరిత్రలో ఎన్నికల ప్రకరణం ఒకటి ముగిసింది. భారత ప్రజాస్వామిక ప్రతిపక్షానికి ఒక పరిభ్రామి ఘట్టం ప్రారంభమయింది. అవును, ప్రతిపక్షం ఆత్మశోధన చేసుకోవల్సిన సమయమిది. కఠోర సత్యాలు ఎదుర్కోవల్సిన సందర్భమిది. ప్రశ్నలు, నిస్సంశయంగా కలిగిన ప్రశ్నలు, మనస్తాపం కలిగించే ప్రశ్నలు వేసుకోవల్సిన అగత్యమిది. రెండు సంవత్సరాల క్రితం లోక్ సభ ఎన్నికలలో ప్రజల తీర్పు ఆశ్చర్యకరంగా ప్రతిపక్షానికి ఒక అవకాశాన్ని సమకూర్చింది. అయితే తదాది ఆ అవకాశం అంతకంతకూ కృశించిపోతోంది. ఇప్పుడు పూర్తిగా లేకుండా పోయింది. జాతీయ ఆధిపత్యం, సంపూర్ణ అధికారం అనే తన దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాధారలలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఒక ప్రముఖ మైలురాయిని దాటింది. పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి చరిత్రాత్మకంగా గెలుచుకోవడం గురించి నేను ప్రస్తావిస్తున్నాను. అది బీజేపీకి ఒక గొప్ప ముందడుగు, సందేహం లేదు. అయితే వర్తమాన భారతదేశం ఎన్నికల సమగ్రతకు (ఇంకా ఏమైనా మిగిలివుంటే) అధికారికంగా తిరుగులేని తిరోగతి కుదా. ఈ చివరి రెండు మాటలలోని నామవాచకాన్ని మనసును స్థిమితం చేసుకుని అంగీకరిద్దాం; దానికి ముందున్న విశేషణం శాశ్వత నిజం కాబోదని ఆశిద్దాం, కాకుండా ఉండేందుకు సంకల్పిద్దాం. కేరళ, తమిళనాడు ఎన్నికల ఫలితాలు ఆ కఠోర సత్యం గురించి మన దృష్టిని మళ్లించలేవు. కేరళలో జరిగిందేమిటి? పదేళ్ల క్రితం వరకూ ప్రతి బిడ్డకొకసారి ఓటిర్లు ప్రత్యామ్నాయ పార్టీని ఎన్నుకుంటూ ఉండేవారు. అలా కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యూడీఎఫ్ లేదా సీపీఎం నేతృత్వంలోని ఎల్ డీఎఫ్ ప్రతి బిడ్డకొకసారి ప్రత్యామ్నాయంగా అధికారంలోకి వస్తుండేవి. ఏ ఒక్క కూటమి వరుసగా రెండుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చేది కాదు. 2021లో ఎల్ డీఎఫ్ వరుసగా రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది. 2026లో ఆ అరుదైన ఆనవాయితీకి భంగం కలిగింది. ఈసారి యూడీఎఫ్ అధికారంలోకి వచ్చింది. అంటే కేరళ రాష్ట్ర విశిష్ట రాజకీయ సంప్రదాయం ప్రతిసారీ ప్రత్యామ్నాయ పార్టీని ఎన్నుకోవడం పునరుద్ధరణ అయింది. ఇది శుభ పరిణామమే. ఎల్ డీఎఫ్ ప్రభుత్వ పాలన పట్ల ప్రజల అసంతృప్తి ఈ ఎన్నికల తీర్పులో పూర్తిగా ప్రతిబింబించింది. తమిళనాడులో విజయం టీపీకే మహావిజయం ఆశ్చర్యకరం. వర్తమాన భారతదేశంలోని నిజమైన అద్భుత రాజకీయ పరిణామమిది. అయితే మరొక రాష్ట్రంలో సుసాధ్యంకాని సఫల నమూనా అది. డీఎంకే సర్వాధిపత్యం తమిళులకు వెగటు కలిగించింది. ప్రత్యామ్నాయానికి ఆరాటపడ్డారు. చీలికలతో కునారిల్లి, మళ్లీ సుసంఘటితమైన అన్నాడీఎంకే తాము కోరుకునే ప్రత్యామ్నాయ పాలననందించలేదని తమిళులు భావించారు. పైగా, తమిళనాడు రాజకీయ సంస్కృతికి విరుద్ధంగా వ్యవహరించే బీజేపీతో అన్నాడీఎంకే అంటకాగడాన్ని తమిళులు సుతరామూ అంగీకరించలేకపోయారు. ద్రావిడ భావజాలాన్ని గౌరవిస్తూ డీఎంకే రాజకీయ నమూనాకు భిన్నంగా ఉండే పార్టీని తమిళ ఓటిర్లు కోరుకున్నారు. ఎమ్మెల్యే సూర్యకాంతం ఆయన బాటలో నడయాడుతూ ప్రజారంగంలోకి వచ్చిన తమ ఆరాధ్య నటుడు విజయం పార్టీకి పట్టకట్టి తమిళ ప్రజలు కొత్త చరిత్రకు నాంది పలికారు. డీఎంకే తన 'రాజకీయ ప్రత్యర్థి' అని, బీజేపీ 'భావజాల విరోధి' అని స్పష్టం చేస్తూ తాను నదా పెరియార్, కామరాజ్, అంబేద్కర్ ఆదర్శాల సూర్యకాంతం వారి అడుగుజాడల్లో నడుస్తానని విజయం ప్రకటించడం తమిళ ప్రజలను బాగా ఆకట్టుకున్నది. తమిళ రాజకీయాల స్వతస్సిద్ధ సంప్రదాయాలకు సరికొత్త విశిష్ట ప్రతీకగా భాసిల్లిన విజయం అధికారం అప్పగించేందుకు తమిళులకు అభ్యంతరం లేకపోయింది. పర్యవసానమే తమిళనాడు పెనుమార్పు. అసోంలో బీజేపీకి లబ్ధి సమకూరేలా నియోజకవర్గాల సరిహద్దులను ఎన్నికల సంఘం మార్చివేసింది. ఆ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన మత ప్రాతిపదికన జరిగిందన్నది ఒక చేదు సత్యం. భారతదేశం ఎన్నికల చరిత్రలో మున్నెన్నడూ సంభవించని పరిణామమిది. ఆ కారణంగానే ఎవరూ ఓటు వేయకముందే పది సీట్లను బీజేపీ తన ఖాతాలో వేసుకుంది. సరే, ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ శర్మ వాగలిలో మతవిద్వేషం కాక మరేముంటుంది? 'మియాన్' సామాజికవర్గానికి వ్యతిరేకంగా ఆయన పేలిన అవాకులు చెవాకులను ఎన్నికల సంఘమేకాదు, సర్వోన్నత న్యాయస్థానమూ మౌనంగా వింటూ ఉండిపోయింది. మరీ ప్రతిపక్షం ఏమి చేసింది? ఈ విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పాలక పక్షంపై పోరాడేందుకు రాజకీయ సంకల్పం చూపిందా? లేదు. ముఖ్యమంత్రిపై అవినీతి ఆరోపణలు వెల్లవెత్తాయి. వాటిపై ఆయనను నిలదీసిందా? లేదు కదా. గాయకుడు జుబిన్ గర్జీ మరణం ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఒక భావోద్వేగ అంశమయింది. ప్రతిపక్షం ప్రతిస్పందన ఏమిటి? సత్యశోధన చేసి ఆ గాయకుడి అభిమానులకు ఊరట కల్పించిందా? సరి సరి. పాలక పక్షాన్ని ఎదుర్కోవడంలో అసోం ప్రతిపక్షం వ్యవహరించిన వైనం ఎన్నికల్లో ఓడిపోవడం ఎలా అనే విషయానికి ఒక ప్రశ్న పార్థువులకు సుమా! బెంగాల్ లో ప్రతిపక్షం అసోం విపక్షం వలే బలహీనంగా లేదు. బీజేపీకి బలమైన సవాల్ విసరలేదని మమతా బెనర్జీని ఎవరూ ఆక్షేపించలేరు. ఆమెకు ఒక స్పష్టమైన వ్యూహం ఉన్నది; దానిని పటిష్టంగా అమలుపరచగల సామర్థ్యమూ ఉన్నది; ఎదురులేకుండా దూసుకొస్తోన్న బీజేపీని నిలువరించగల తృణమూలే కాంగ్రెస్ రూపేణా సంస్థాగత శక్తియుక్తులూ ఉన్నాయి. నిజమే, బెంగాల్ లో ప్రతిపక్షాలు సమైక్యంగా లేవు. అయితే ఈ ప్రతికూల పరిస్థితి మమతకు అనుకూలతగా పరిణమించింది. వామపక్షాలు వేర్వేరుగా పోటీ చేశాయి. ఇక కాంగ్రెస్ తో మమత పార్టీకి వాటిల్లిన నష్టం స్వల్పమైనదే. వాస్తవాలను అవును.. కఠోర వాస్తవాలను సూటిగా, నిఠితంగా చూద్దాం.

ప్రస్తుత వేసవిలో మన దేశం నిప్పుల కొలిమిని తలపిస్తోంది. వాతావరణ మార్పుల పుణ్యమాని కొన్నేళ్లుగా ఇదే పరిస్థితి ముసుందు మరింత వేడిమి మనల్ని ఉప్పిరికిల్ని చేయనుందనే భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మంచు వేసవికన్నా ముందే వాతావరణం వేడెక్కిపోవడం, రోజుల తరబడి ఇదే పరిస్థితి కొనసాగడం, అనేక ప్రాంతాల్లో అధిక ఉష్ణోగ్రతలు సమాదవుతుండటం దేశానికి పెనుముప్పుగా పరిణమిస్తోంది. నిజానికి అధిక వేడిమి వల్ల ఆరోగ్యం, నీరు, జీవనోపాధి, వ్యవసాయం, మౌలిక సదుపాయాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దాన్ని నిభాయించడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో జాతీయ కార్యక్రమాలకు ఉపక్రమించాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక చోట్ల కర్షణ సాధనాలూ ఉష్ణోగ్రతలూ పెరుగుతున్నాయి. 1850-1900 సంవత్సరాల మధ్య సమాధైన సగటు ఉష్ణోగ్రత కన్నా 2025లో సుమారు 1.43 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ అధికంగా ఉష్ణోగ్రత సమాధైనట్లు ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ నివేదిక వెల్లడించింది. గడవిన రెండు దశాబ్దాలలో ఏటా వినియోగించిన విద్యుత్తు, ఇంధనశక్తికి 18 రెట్లు అధికమైన ఉష్ణాన్ని సమూహాల గ్రహించినట్లు అది విశ్లేషించింది. అందుకనే ఆర్బిఐ, అంటార్పిఐక్ సమూహాల్లో మంచు రికార్డు స్థాయిలో తగ్గిపోవడం, వర్షాలపై హిమనదాలు కలిగిపోవడం నిరాటంకంగా కొనసాగుతోంది.

దక్షిణాసియాకు అధిక తాకిడి

ఆసియా ఖండం ప్రపంచ సగటు రేటు కంటే రెట్టింపు వేగంతో వేడెక్కిపోతోంది. 1990-2021 మధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధిక వేడిమి వల్ల సంభవించిన మొత్తం మరణాల్లో సగానికి పైగా ఆసియాలోనే చోటుచేసుకున్నాయి. 2030 నాటికి దక్షిణాసియాలో దాదాపు 90శాతం జనాభా తీవ్రమైన వేడిని ఎదుర్కొంటారని అంచనా. భారతదేశంలో మూడొంతుల జనాభాకు నిలయమైన 57శాతం జిల్లాల ఇప్పటికే అధిక వేడిమితో అణగారినట్లున్నాయి. పాపాల్ అనే దేశాని సేపాల్, భూటానలోనూ 40 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతలు సమాదవుతున్నాయి. భారతదేశ సగటు భూ ఉష్ణోగ్రత 1901-1930లో పోస్ట్ 2015-2024లో దాదాపు 0.9 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ మేర పెరిగింది. ఉత్తర భారతంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో దశాబ్దానికి సుమారు 0.2 డిగ్రీల మేర వేడెక్కింది. దేశవ్యాప్తంగా చాలాచోట్ల 'హాట్ డేస్' దశాబ్దానికి 5-10 రోజుల చొప్పున పెరిగాయి. గతంలో వేసవిలో కార్పొరేషన్ల పాతే అతి వేడిని చవిచూసిన ప్రాంతాల్లో నేడు రోజుల తరబడి తీవ్రమైన వడగాలులు విరుచుకుపడుతున్నాయి. 2010 నాటికి ప్రపంచంలో 'తీవ్రమైన వేడిమి' వాతావరణంలో 23 శాతం జనాభా నివసించింది. ఒకవేళ ప్రపంచం రెండు డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ మేర వేడెక్కితే... 2050 నాటికి ఇలాంటి భాద్యత జనాభా వారు 41శాతానికి చేరడంతో పాటు దాదాపు 379 కోట్ల మందిపై విషమ ప్రభావం చూపుతుందని ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం హెచ్చరిస్తోంది. భారతదేశంపైనూ ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండనుంది. శీతోత్పరణ, నీటి సరఫరా, ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయాలు, చలిని వేడిని తట్టుకోగల ఇంజనీరింగ్ ఇండియాలో తీవ్ర అసమానతలు ఉండటమే దీనికి కారణం. మన దేశంలో నెలకొన్న తీవ్రమైన వేడి కార్మికులు, రైతులు, వృద్ధులు, పిల్లలు, వలస కూలీలు,

కోరితెచ్చుకున్న ఎండలెణ!



అల్పదారు కుటుంబాలను బాగా దెబ్బతీస్తుంది. అధిక వేడికి శరీరం అర్చకుపోయి(డిహైడ్రేషన్ జరిగి) అలసట, అవయవాలపై ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, పని గంటల నష్టం, ఉత్పాదకత తగ్గుదల, పంట నష్టం వంటివి సంభవిస్తాయి. విద్యుత్, ఆరోగ్య వ్యవస్థలపైనూ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. వడదెబ్బ, తీవ్ర ఉష్ణ వాతావరణం వల్ల చుట్టుమట్టే అనారోగ్యాలు నిశ్చలంగానే అనేకుల ప్రాణాలను తీస్తాయి. వాతావరణం ఒక డిగ్రీ సెంటిగ్రేడ్ మేర వేడెక్కినప్పుడు వల్ల సౌర ఫలకాల సామర్థ్యం 0.5శాతం, ట్రాన్స్ పార్టర్ అయిర్ కండిషనర్ 5శాతం, పునరుత్పాదక నీటి వనరులు 20శాతం తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. మంచుతొందల, వడగాడుల నుంచి ప్రజలకు రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వాలు గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలన్న దిమాంశం కొంతకాలంగా వినిపిస్తున్నాయి. న్యాయస్థానాలు సైతం ఆ దిశగా తీర్పులు వెలువరించాయి. అయితే, వేడిగాలులు అనూహ్యమైన పరిణామాలుగా కనిపిస్తూ ముందే ఉటూచి సరైన చర్యలు తీసుకోవాల్సి అత్యవసర పరిస్థితులని కేంద్రాలు విన్నవించే సేకాయి. రాబోయే కష్టస్థాయి గురించి తెలిసి కూడా ప్రజలను రక్షించడంలో విఫలమవుతూనే ఉంటున్న చరిత్రను పరిశీలించే సేకాయి. కూలీలు, పేదలు, వృద్ధులు, అనారోగ్య వీడితులు, అల్పదారు కుటుంబాలకు రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వాలు విధానపరమైన నిర్ణయం తీసుకుని అమలు చేయాల్సిందేనని కేంద్ర తీర్పులు తేల్చిచెబుతున్నాయి.

జాతీయ కార్యకర్తల కేటంకం

గత వేసవిలో రాజస్థాన్ హైకోర్టు ప్రజలకు చల్లని ఆశ్రయాలు, తాగునీటి వనరులను ఏర్పాటు చేయాలనీ, ఉష్ణ బాధితులకు పరిహారం, పని గంటల విషయంలో రక్షణ కల్పించాలని ఆదేశించింది. వేడి కారణంగా సంభవించిన మరణాలకు అధికారుల జవాబుదారీతనం ఉండాలనీ, వడగాడుల నుంచి రక్షణకు ఉద్దేశించిన మార్గదర్శకాలను పటిష్టంగా అమలు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు సూచించింది. వాతావరణ వైపరీత్యాల నుంచి ప్రజలను రక్షించుకోలేకపోవడం పాలనా వైఫల్యమే. 2026-27 నుంచి వడగాడులు, పీడుగలను జాతీయ వివేకంగా వర్గీకరించాలని 16వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సు చేసింది. వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కొనేందుకు ఇండియా ప్రకటించిన 'ఎన్ డీసీ' ప్రణాళిక-వడగాలుల నుంచి ప్రజల్ని రక్షించే ప్రాధాన్యమిస్తోంది. పలు రాష్ట్రాల్లోనూ అత్యుష్ణం నుంచి రక్షణకు ప్రణాళికలు చేపడుతున్నారు. వాటిని లోపరహితంగా అమలు చేయాలి. పట్టణ ప్రణాళికల్లో కూర్ రక్షణ, వర్షదనం పెంపు, అత్యుష్ణ ప్రమాదమున్న ప్రాంతాల మృత్యునివారణ ప్రోత్సహించాలి. వాతావరణ మార్పులకు తోడు చెట్లను నరికితరచు, పార్కుల విధ్వంసం, ఖాళీ స్థలాల కాంక్రీటీకరణ, సరఫరా చేయవలసిన అద్దెలు, అద్దెలు లేని నిర్మాణాలు సైతం వేడిమిని తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి. పచ్చదనాన్ని రక్షించి, పునరుద్ధరించే బాధ్యత కేవలం ప్రభుత్వానిది మాత్రమే కాదని అందరూ గ్రహించాలి. ఈ క్రమంలో స్థానిక జన సముదాయాలు క్రియాశీలంగా వ్యవహరించాలి.

ఎక్కడెక్కడ ఇక చరిత్రనా?



వామపక్ష భావాలకు సమాజంలో ఇంకా ఆదరణ ఉంది. అన్ని పార్టీలు ప్రత్యక్షంగానే, పరోక్షంగానే అనుసరిస్తున్న సంక్షేమ విధానాలు వామపక్ష పార్టీల ప్రభావమే సుమా!

కేరళం ఓటమి..

కేరళలో వామపక్ష పాలన మంచి మానవ అభివృద్ధి సూచికలను సాధించింది. విద్య, ఆరోగ్యం, సంక్షేమంలో విజయాలు ఉన్నాయి. కానీ పదేళ్ల నిరంతర పాలన 'పూర్వ' కోసం ఓటు వేయించింది. ఎన్నో తరాల మనుషుల కలలు, పోరాటాలు, నిర్దాతల కలిసిన వామపక్ష రాజకీయాల ఇప్పుడు ఒక కీలక మలుపు వద్ద నిలిచాయి. దేశంలో కమ్యూనిస్టు పాలన పూర్తిగా లేకపోవడం, రాజకీయ చరిత్రలో ఒక ఖాళీని సృష్టించింది. ఒకప్పుడు ప్రజల మనసుల్లో నిప్పులా రగలిన ఆ

నిర్దాతం, మళ్లీ కొత్త రూపంలో పుట్టిన అవసరం ఉందని ఈ ఓటమి చెబుతోంది. వామపక్ష పార్టీలు అధికారంలో లేకపోయినా, వారి ఆలోచనలు ఇంకా సమాజంలో ఉన్నాయి.

భవిష్యత్తుకు మార్గాలు..

వామపక్షాలు బతకాలంటే కొత్త బదియాలజీ రీఫ్రేమ్ చేయాలి, యువతను ఆకర్షించాలి. డిజిటల్ యుగానికి తగ్గ రాజకీయ వ్యూహాలు అమలించాలి. అలయన్స్ రాజకీయాల భాగస్వామ్యంతో ముందుకు రావాలి. ఈ రోజు ఆ జెండా అధికార భవనాలపై ఎగరకపోయినా.. అనేక మంది మనసుల్లో అది రెపరెపలాడుతోంది. ఇప్పుడు తనను తాను కొత్తగా పునర్నిర్మించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఇరాన్ యుద్ధం ప్రపంచానికి హెచ్చరిక

కేవలం తన మాట వినటం లేదని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ఖమేనేని, అతని కుటుంబాన్ని దారుణంగా హతమార్చారు అమెరికా అధ్యక్షుడు! తన చెప్పే చేతుల్లో ఉండేవాళ్ళి ఇరాన్ కు అధ్యక్షుల్ని చేయలేదన్న కనికారం నవారే చేసి మరీ ఇరాన్ ను తగలబెడుతున్నాడు బ్రూస్. అయినా సరే ఆ గ్లోబల్ లాడీని అడ్డుకోవడం కాదు కదా కనీసం ప్రశ్నించలేకపోతున్నా ప్రపంచ దేశాలు. ఇరాన్ కూడా కిమ్మనడం లేదు. దీర్ఘబద్ధి ప్రపంచం ఎంతటి ప్రమాదంలో ఉందో తెలుస్తున్నది. భారత్ లో అత్యధిక సంపద అదానీ, అదానీ, వేదాంత వర్గీకరణ వద్ద పోగుపడినట్టే అమెరికాలోని అత్యధిక సంపద అయిదు, అయితే వ్యాపారుల వద్ద పోగుపడటం తెలిసిందే. ఆ బడా కార్పొరేట్లు రాజకీయాన్ని 'డబ్బుతో' అధికారం-అధికారంతో 'డబ్బు' అనే చట్టంలో ఇరికించేశారు. ఎలాగంటే తమ ధన ప్రవాహం, మీడియా ప్రచారాలతో తమ లాభాల కోసం పనిచేసే పార్టీ నేతను గెలింపజేసేవారు. వాళ్ల ద్వారా తమ లాభాలను, సంపదను ఇబ్బడిమిబ్బడిగా పెంచుకోవడం.. ఇదే వాళ్ల రూపొందించుకున్న రాజకీయ అర్థిక రహదారి. భారతీయ బడా కార్పొరేట్లు, వాళ్ల చెప్పుచేతుల్లోని మీడియాబీజేపీ నాయకులు మోడిని గెలింపించుకున్నట్టే అమెరికన్ అయిదు, అయితే వ్యాపారులు రిపబ్లికన్ బ్రూమ్స్ గెలింపించుకున్నారు. వాళ్ల అమెరికా అధ్యక్షునికి నిర్దేశించిన కర్తవ్యాల రెండు. ఒకటి, అయిదు వ్యాపారుల ఆయుధాలను విడివిడిగా అమ్మి పెట్టడం. రెండు, అయితే వ్యాపారులకు గట్టి దేశాల నుంచి కారుచౌకగా అయితే కొనివెళ్లడం. అందుకే ప్రపంచ దేశాల మధ్య తరచూ యుద్ధాలును ప్రేరేపిస్తూ, ఆ దేశాలకు ఆయుధాలు అమ్మడం అమెరికా అధ్యక్షుని విధుల్లో ఒకటిగా మారింది. అదానీ-అదానీ, గతంలో పాకీస్థాన్ కు అత్యధిక సంపద అయిదు, అయితే వ్యాపారుల అమ్మింది అమెరికా. ఇటీవల ఉక్రెయిన్ ను రష్యాపైకి, ఇజ్రాయిల్ ను పాలస్తీనా పైకి ఉసిగొల్పి, ఆ రెండు దేశాలకు అమెరికా భారీగా ఆయుధాలు అమ్మడం తెలిసిందే. అన్న దేశాల యుద్ధాలకు పీలు కానుప్పులు అమెరికా స్వయంగా మరోదేశంపై చాడి చేసి ప్రభుత్వం తరఫున ఆయుధాలను కొంటుంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు. కేవలం ఆయుధాలకు కొనుగోలు కోసమే ఆకారణంగా ఇరాన్ పై బ్రూమ్స్ యుద్ధానికి దిగటమే అందుకు నిలువెత్త నిదర్శనం. అమెరికన్ అయితే



వ్యాపారుల కోసం మధ్యప్రాచ్య దేశాల నుండి కారు చౌకగా చమురును కొల్లగొట్టేందుకు అమెరికా చేస్తున్న అత్యుత్సాహం అన్నీ ఇన్నీ కావు. ప్రస్తుతం బ్రూమ్స్ లక్ష్యాలు రెండు. ఒకటి, మధ్యప్రాచ్యంలో ప్రతీకానికి ముఖద్వారం వంటి ఇజ్రాయిల్ ను మరింత బలోపేతం చేసి దానితో పాల్స్తీనాను దురాక్రమించజేసి, గ్రేటర్ ఇజ్రాయిల్ రూపొందించడం. రెండు, తమ చమురు బోకీకి సహాయించి, పరోక్షంగా పాలస్తీనా దురాక్రమణకు అడ్డువేయకున్న ఇరాన్ ను అణచివేయడం. ఈ రెండు లక్ష్యాలు సరవేరితే తమ చమురు బోకీకి చేరుతుంది ఉండదన్నది అమెరికా అంతర్గతం. ఈ దురుద్దేశం, దురారోపణలతోనే ఇరాన్ చుట్టూ ఉన్న అరబ్ దేశాలను లోబరుచుకొని 18 సైనిక స్థావరాలతో పొంది ఉన్నది అమెరికా. రష్యా, ఇరాన్ లు భారత్ కు చిరకాల, విశ్వసనీయ మిత్రదేశాలు. ఉదాహరణకు, 1) హీరాకుర్, బాక్సైట్ లో పండి భారీ అనకట్టలకు, ఫిలాయి, రూర్కెలా ఉక్కు కర్మాగారాలకు అధిక, సాంకేతిక సాయం అందించిన అత్యుత్తమ మిత్ర దేశం రష్యా. 2) బంగ్లాదేశ్ అవతరణ సమయాన పాకిస్తాన్ కు మద్దతుగా భారత్ పైకి

దూసుకొచ్చింది అమెరికా. అప్పుడు భారత్ కు నేనున్నానంటూ ముందుకొచ్చింది రష్యా. తోకముడివంటి అమెరికా. దేశీయ రష్యా. 3) అమెరికా క్యాబ్రిల్ విషయంలో ప్రపంచ ముస్లిం దేశాలు పాకీకు మద్దతిస్తుంటే క్యాబ్రిల్ భారత అంతర్జాతీయ అంబాసిడరులకు ఘంటాపథంగా ప్రకటించిన ఏకైక ముస్లిం దేశం ఇరాన్. 4) క్షిప్ర సమయాల్లో దాల్చి తీసున్న రూపాయి మారకానికి భారత్ కు చమురు అందించిన అత్యుత్తమ దేశం ఇరాన్. జాతీయ నిఘా వ్యవస్థల ద్వారా ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతల రహస్యాలను రికార్డు చేయించటం

ద్వారా మోడి వాళ్లను శాసనసభలకునున్నట్టే అంతర్జాతీయ నిఘా వ్యవస్థల ద్వారా ఆయా దేశాల రహస్యాలను సమీకరించటం ద్వారా మోడి వంటి దిగ్గజ నేతలను కూడా నోరు ఎత్తడానికి భయపడేలా చేయగలుగుతున్నారని బ్రూమ్స్, నెతన్యాహూ. అంతేకాదు తమకు కొరకుడు పడని ఏ దేశాధినేతనైనా వాళ్ల స్పృహలోనే హతమార్చ గలిగి భయంకర విధ్వంసకారణయ్యారు బ్రూమ్స్ నెతన్యాహూ. అయితే ఈ పాపము కేవలం వాళ్లదే కాదు. వాళ్లని అలాంటి అనివార్య దుస్థితికి నెట్టిన బందలం వెనుక ఉన్న పాపంపై ఒకటి. దేశాధినేతలు దూస్థాన్ని కొద్ది మంది వద్ద కేంద్రీకరించే కార్పొరేటీకరణ దిశగా పాలన కొనసాగించడం సరికాదు. అలా చేస్తే బడా కార్పొరేట్లు ఆకారణ యుద్ధాలకు, విధ్వంసాలకు పాల్పడతే తప్పని దుస్థితికి దేశాన్ని నెట్టేస్తారు.



ఏసీ కొనుగోలు చేయాలనుకునేవారికి షాక్..

ధరలు మరోసారి పెంపు ఎంతంటే..?



సమగ్ర వేళ ఏసీలు కొనుగోలు చేయాలనుకునేవారికి షాక్ తగులుతోంది. ఎయిర్ కండిషనర్ ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. జనవరి నుంచి ధరలను తయారీదారులు పెంచుతూనే ఉన్నారు.

మూడు రెట్లు పెరిగిన ధరలు

బీజేపీ నిబంధనల్లో మార్పుల వల్ల జనవరిలో ఏసీల ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. ఆ తర్వాత ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం కారణంగా గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొనడంతో ఏసీ విడిభాగాల సరఫరాకు సమస్యలు ఏర్పడ్డాయి.

మరింత పెరిగే అవకాశం

జనవరి 1 నుంచి బీజేపీ నిబంధనల్లో కేంద్రం మార్పులు చేసింది. దీని వల్ల ఫైవ్-స్టార్ ఏసీల అవుట్ డోర్ యూనిట్లపై డెమాండ్ పెరిగింది. దీని వల్ల తయారీ కంపెనీలు శ్రీ స్టార్ ఏసీల ఉత్పత్తిని పెంచగా.. గత సంవత్సరం ఫైవ్-స్టార్ ఏసీలు ఈ ఏడాది శ్రీ-స్టార్ గా మారాయి.

ప్రతీ ఏడాది మీ అకౌంట్లోకి రూ.60 వేలు.. కేంద్ర ప్రభుత్వం అదిలిపోయే స్కీమ్.. వీరందరికీ వర్తింపు..



కేంద్ర ప్రభుత్వం అటల్ పెన్షన్ యోజన పథకాన్ని ఎప్పటినుంచో అమలు చేస్తోంది. ఈ పథకంలో కొంత మొత్తంలో ప్రీమియం చెల్లిస్తే.. 60 ఏళ్ల తర్వాత నెలనెలా పెన్షన్ పొందవచ్చు. ప్రతీ నెలా రూ.5 వేల వరకు పెన్షన్ పొందే సౌకర్యం ఇందులో ఉంది.

ఏడాదికి రూ.60 వేలు

2015లో అటల్ పెన్షన్ యోజన పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. 18 నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు ఇందులో చేరేందుకు అర్హులు. 60 ఏళ్ల వచ్చేంతవరకు కొంత మొత్తంలో ప్రీమియం చెల్లిస్తే.. అందుకు సమానంగా ప్రభుత్వం మరొకొంత చెల్లిస్తుంది.



అటోమేటిక్ డెడిట్ అవుతుంది. అలాగే 60 ఏళ్ల తర్వాత మీ అకౌంట్లోనే నెలనెలా పెన్షన్ జమ అవుతుంది.

60 ఏళ్ల తర్వాత మరణిస్తే..

ఒకవేళ పథకంలో చేరిన వ్యక్తి 60 ఏళ్ల తర్వాత మరణిస్తే జీవిత భాగస్వామికి ప్రతీ నెలా పెన్షన్ లభిస్తుంది. జీవిత భాగస్వామి మరణించేంత వరకు పెన్షన్ వస్తుంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 13.5 మిలియన్ల మంది కొత్తగా అటల్ పెన్షన్ యోజనలో చేరారు.

బంగారం కంటే వెండికి పెరుగుతున్న క్రేజ్ భవిష్యత్ అంతా దీనిదే..



ప్రస్తుతం గత కొద్ది రోజులుగా బంగారం ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. కానీ సిల్వర్ ధరలు మాత్రం పెరుగుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో బంగారం కంటే వెండికి క్రేజ్ పెరిగే అవకాశమందిన అంటున్నారు.

వచ్చే అవకాశమంది. దీంతో సిల్వర్లో ఇన్వెస్ట్ చేయడం అనేది మంచి ఆప్షన్ గా చెబుతున్నారు.

కాగా ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో కేజీ సిల్వర్ రేటు రూ.2.70 లక్షలుగా ఉంది. నిన్న రూ.2.75 లక్షలుగా ఉండగా.. ఇవాళ ఒక్కరోజే రూ.5 వేలు తగ్గింది. ఇక హైదరాబాద్ లో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ గోల్డ్ రేటు రూ.1,53,550 వద్ద కొనసాగుతోంది.

3 / 5

రాజ్ యే 6 నుంచి 12 నెలల్లో వెండిలో పెట్టుబడి పెట్టినవారికి రిటర్న్స్ ఎక్కువ వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెండిలో పెట్టుబడి పెట్టినవారికి లాభాలను తెచ్చిపెట్టే అవకాశమందిన అంటున్నారు.

1 / 5

వెండిలో హెచ్చుతగ్గులు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఫార్మ్ మూవెంట్స్ చూసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. యుద్ధ భయాల తగ్గడం వల్ల బంగారం ధరలు తగ్గవచ్చు. కానీ వెండికి ఇండస్ట్రీయల్ అవసరాల్లో ఉపయోగిస్తున్నందున ఎప్పటికీ డిమాండ్ కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

4 / 5

ప్రస్తుతం బంగారం ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతోందా.. సిల్వర్ ధరలు మాత్రం భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య యుద్ధ భయాల కన్న తగ్గడం, ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్, సోలార్ రంగాల్లో వెండి వినియోగం పెరగడంతో వీటి ధరలు కొండెక్కుతున్నాయి.

ఈ నకిలీ వెబ్సైట్లు ఓపెన్ చేయకండి ఫాస్టాగ్ విషయంలో కేంద్రం బిగ్ అలర్ట్..



వాహనదారులను టార్గెట్ చేసుకుని ఆన్లైన్ మోసాలకు పాల్పడుతున్న క్రమంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రజలను ఎన్ హెచ్ఎఐ హెచ్చరించింది. కొంతమంది మోసగాళ్లు ప్రభుత్వ పోర్టల్స్ మార్చిడిగా ఉండే వెబ్ సైట్లను క్రియేట్ చేసి మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు.

ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ తీసుకోవాలనుకుంటున్నారా..? గూగుల్ లోకి వెళ్లి సెర్చ్ చేసి తెలియని వెబ్సైట్లో తీసుకుంటున్నారా..? అయితే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. మీరు యాక్సెస్ చేసేది నకిలీ వెబ్సైట్ కావచ్చు. ఇటీవల ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ అందిస్తామంటూ నకిలీ వెబ్సైట్లు పుట్టుకొస్తున్నాయి.

మోసపోకుండా ఉండాలంటే..?

రాజమార్గయాత్ర యాప్లో మాత్రమే ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ లభిస్తుంది. దీని సున్నే మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇతర ఫ్లాట్ఫామ్లకు అధికారిక అనుమతి లేదు. దీంతో వేరే సైట్లను ఆశ్రయించవద్దు. మీకు తెలియని లేదా అనుమానాస్పద లింక్లను ఓపెన్ చేయవద్దు.

మీ ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు కాలేజీ వాళ్లు అట్టిపెట్టుకున్నారా..? ఇలా చేస్తే క్షణాల్లో తిరిగి ఇంటికొస్తాయే

అడ్మిషన్ పేరుతో ప్రైవేట్ కళాశాలలు విద్యార్థుల ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లను అట్టిపెట్టుకోవడం చట్టరీత్యా నేరం. ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న విద్యార్థులు తమ హక్కులను ఎలా కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకోండి. ఆ వివరాలు ఏంటో ఇప్పుడు ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందామా.. ఆ సారి స్టోరీ చూసేయండి. విద్యార్థులు విజ్ఞానాన్ని పంచే దేవాలయాల కాలనీ. కానీ నేటి కాలంలో కొన్ని ప్రైవేట్ కళాశాలలు విద్యార్థుల తమ చెప్పినట్లే ఉంచుకునే వ్యాపార కేంద్రాలుగా మారుతున్నాయి.



ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే కళాశాలపై గుర్తింపు రద్దు చేయడం, గ్రాంట్లు నిలిపివేయడం వంటి కఠిన చర్యలు తీసుకునే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంది. అవగాహన లోపం వల్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు కాలేజీల వేధింపులకు లొంగిపోతున్నారు.



తక్కువ టైంలో ఎక్కువగా నీరు తాగుతున్నారా? బలగా ఆగితే ఏమవుతుందో తెలుసా?

వాటర్ ఇంటాక్సికేషన్ అంటే? - రోజుకు ఎంత వాటర్ తాగాలి?



‘రోజూ తగినన్ని నీళ్లు తాగండి, అనారోగ్యాలు దరిచేరవు’ అని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. నీరు మన శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచడమే కాకుండా జీర్ణక్రియ, రక్త ప్రసరణ, శరీర ఉష్ణోగత నియంత్రణ, మెదడు సక్రమంగా పనిచేయడానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ, కొంతమంది కళ్లు మూసుకుని గగనగా తగ్గస్తారు. ఇలా తక్కువ సమయంలో అతిగా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఒకేసారి అతిగా నీరు తాగడం వల్ల కలిగే పరిణామాలు, అది ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదకరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! అతిగా నీరు తాగడం వల్ల : తక్కువ సమయంలో అతిగా నీరు తాగడం వల్ల రక్తం పలువలన అవుతుంది, శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లు తగ్గతాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. దీనివల్ల ‘వాటర్ ఇంటాక్సికేషన్’ లేదా ‘హైపోనాట్రీయం’ అనే తీవ్రమైన పరిస్థితి దారితీస్తుంది తెలిసింది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో శరీర కణాలు నీటితో ఉబ్బిపోతాయి. మెదడుపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణ ప్రజలలో ఇది అరుదుగా జరిగినప్పటికీ, క్రీడాకారులు, ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేసేవారు లేదా దాహం వేయకపోయినా నిరంతరం నీరు తాగే వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదకరం :

నిరంతరం రంగులేని మాత్రం శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ నీరు తాగినప్పుడు మాత్రం రంగు కోల్పోయి నీళ్లలా కనిపిస్తుంది. ఇది రక్తం లోని సోడియం పంటి ఎలక్ట్రోలైట్లను తగ్గించి హైపోనాట్రీయంగా దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. లేత పసుపు రంగులో ఉండడం శరీరం సరైన మోతాదులో హైడ్రేటెడ్గా ఉందని చెప్పడానికి ఒక సంకేతం.

కిడ్నీలపై భారం :

కిడ్నీలు గంటకు సుమారు 0.8 నుంచి 1.0 లీటర్ల నీటిని మాత్రమే బయటకు పంపగలవు. అంతకంటే ఎక్కువ తాగితే కిడ్నీలపై అధిక భారం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువ నీరు తాగినప్పుడు, కిడ్నీలు అదనపు నీటిని తొలగించలేవని ఎఫ్ఎంపీఆఐఅబి అధ్యయనం పేర్కొంది.

వికారం, వాంతులు, మైకం :

శరీరంలో సోడియం లెవెల్స్ తగ్గిపోవడం వల్ల వికారం, వాంతులు, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీనిని చాలామంది డీహైడ్రేషన్ అని అనుకుంటారు. కానీ ఇది అతిగా నీరు తాగడం వల్ల వస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు నీళ్లు అవసరానికి మించి తాగితే కిడ్నీ, గుండెపై ఒత్తిడి వంటి అవకాశం ఉంది. ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో నీళ్లు తాగితే గుండెకు రక్తం పంపే కావడం కష్టమవుతుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ నీరు చేరడం, చేతులు, కాళ్లు వాపులు వస్తాయి. - డాక్టర్ అమృన్త నలవూరి, కన్సల్టెంట్ నెఫ్రాలజిస్ట్, విజయవాడ

మెదడు వాపు కారణంగా తలనొప్పి :

శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు మెదడు కణాలలోకి నీరు చేరి అవి వాపునకు గురవుతాయి. దీనివల్ల తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తుంది.

గండరగోళం, మతిమరుపు :

అధిక నీటి వినియోగం వల్ల మెదడు పనితీరు ప్రభావితమై దృష్టి పెట్టలేకపోవడం, చిరాకు లేదా అలసట కలుగుతాయి.

చర్మం వాపు :

చేతులు, కాళ్లు, పెదవులు, ముఖం వాపునకు గురవుతాయి. చర్మం వెలలబోయినట్లు లేదా సాగినట్లు కనిపిస్తుంది.అలసట, బలహీనత: అదనపు నీటిని బయటకు పంపడానికి కిడ్నీలు ఎక్కువగా క్రమించడం వల్ల శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది.

కందరాల తిమ్మిర్లు :

ఎలక్ట్రోలైట్స్ లోపం వల్ల కందరాలలో తిమ్మిర్లు లేదా నొప్పులు రావచ్చు.

ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం:

తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో సోడియం స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పడిపోయి ఫిట్స్ రావడం లేదా స్పృహ తప్పిపోవడం అరగవచ్చు. తక్కువ వ్యవధిలో అధిక మొత్తంలో నీరు తాగినప్పుడు సంభవించే మెదడు వాపు, మూర్ఛ లాంటి సమస్యలు వచ్చాయని ఐఎఐఐఎఫ్ఎఐఐఐఐ అధ్యయనం పేర్కొంది.

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది :

మెదడు వాపు శ్వాస వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. ఎంత నీరు త్రాగాలి? : వయసు, శారీరక క్రమం, ఆరోగ్య పరిస్థితులతో పాటు ఉష్ణోగ్రతలు, వాతావరణాలపై నీటి మోతాదు అతారపడి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వాతావరణం, అవసర పద్ధతుల దృష్ట్యా పురుషులు 3 లీటర్లు, మహిళలు 2.2 నుంచి 2.5 లీటర్ల నీళ్లు తాగాలని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ అధ్యయనం పేర్కొంది. మామూలుగా మహిళలు రోజుకు సగటున 9 కప్పులు, పురుషులు సగటున 13 కప్పుల నీటిని తాగాలని చీఊ అధ్యయనం పేర్కొంది. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచి.

ఇకపై 10 నిమిషాల్లో డెలివరీ లేదు

కేంద్రం జ్యోక్యంతో వెనక్కి తగ్గిన ఈ కామర్స్ సంస్థలు

ఈ-కామర్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో కేంద్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి భేటీ- 10

నిమిషాల డెలివరీ విధానాన్ని నిలిపివేయాలని ఆదేశం

10 నిమిషాల్లో డెలివరీ నిబంధన విషయంలో గిగ్ వర్కర్లకు ఊరట లభించింది. కేంద్ర కార్మిక శాఖ జ్యోక్యంతో ఈ కామర్స్ సంస్థలు వెనక్కి తగ్గాయి. ఇకపై 10 నిమిషాల డెలివరీ విధానాన్ని నిలిపివేయడానికి బ్లింకెట్ లాంటి ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ సంస్థలు అంగీకరించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. గిగ్ కార్మికుల రక్షణ, భద్రత, మెరుగైన పని పరిస్థితులను కల్పించే లక్ష్యంతో కేంద్రం ఆదేశాల మేరకు ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. పది నిమిషాల డెలివరీ విధానంతో గిగ్ వర్కర్లపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఉంటోందన్న విషయం తెలుస్తోంది. పలువురు ప్రమాదాలకు కూడా గురైనట్లు వార్తలు వచ్చాయి. దీంతో కేంద్ర కార్మికశాఖ జ్యోక్యం చేసుకుంది. మంగళవారం ఢిల్లీలో గిగ్ వర్కర్ల భద్రత విషయంపై బ్లింకెట్, జెప్సీ, స్పిగ్ ఇన్స్ట్రూమెంట్స్ సహా పలు క్విక్ కామర్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో కేంద్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి మనో?సఖ్యే మాండ్లవీరు భేటీ అయ్యారు. పది నిమిషాల డెలివరీ విధానాన్ని నిలిపివేయాలని ఈ-కామర్స్ సంస్థలను ఆదేశించారు. ఈ క్రమంలోనే పది నిమిషాల నిబంధనను తొలగించడానికి ఆయా సంస్థలను అంగీకరించినట్లు తెలిసింది.

మాలిన బ్లంకిట్ ట్యూగ్లైన్

కేంద్ర ఆదేశాల మేరకు చర్యలు చేపట్టిన బ్లింకెట్ 10 నిమిషాల విధానాన్ని తొలగిస్తున్నట్లు పేర్కొంది. ట్రాండ్లింగ్ నుంచి తన 10 నిమిషాల ట్యూగ్లైన్? తొలగించింది. 10వేలకుపైగా వస్తువులు పది నిమిషాల్లో డెలివరీ అన్న ట్యూగ్లైన్లను సవరించింది. 30వేలకుపైగా వస్తువులు మీ ఇంటి వద్దకే అన్న సూచన ట్యూగ్లైన్లను మార్చింది. త్వరలోనే మిగతా ఫ్లాట్ఫామ్లను సైతం 10 నిమిషాల డెలివరీ నిబంధనను తొలగించే అవకాశం ఉంది.

గిగ్? వర్కర్లపై చర్య

గత కొన్ని వారాలుగా గిగ్ వర్కర్ల పని పరిస్థితులపై దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. ఇటీవల జరిగిన పార్లమెంట్ సమావేశంలో క్విక్ కామర్స్ సంస్థలు అందిస్తున్న 10 నిమిషాల డెలివరీ వ్యవస్థపై అమ్? ఎంపీ రాఘవ్ చంద్రా మాట్లాడారు. ఈ పద్ధతిలో గిగ్ కార్మికుల పట్ల ఆయా సంస్థలు దారుణంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని అని అన్నారు. డె్లైన్లను అయిదుమిగిండు కార్మికులు తీవ్ర ఒత్తిడిలో పాటు కొన్నిసార్లు కష్టమైన సాహసరణంలోనూ పనిచేయాల్సి వస్తోందన్నారు. క్విక్ కామర్స్? యాప్? ఆధారిత డెలివరీ, సేవల సంస్థలపై నియంత్రణలు తీసుకువారాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే గిగ్ వర్కర్లకు గౌరవం, రక్షణ, న్యాయమైన వేతనం, సామాజిక భద్రత అవసరమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. క్విక్ డెలివరీలను తీసేయాలని గిగ్ వర్కర్లు ఇటీవల దేశవ్యాప్త సమ్మె కూడా చేశారు. డిసెంబర్ 25, 31న గిగ్ వర్కర్ల యూనియన్లు మెరుగైన జీతం, సామాజిక భద్రతా ప్రయోజనాలను డిమాండ్ చేస్తూ ఆందోళనలు నిర్వహించాయి. వారి డిమాండ్లలో 10 నిమిషాల డెలివరీ కూడా ఉంది. ఇదిలా ఉండగా, గిగ్? వర్కర్ల సంక్షేమం కోసం ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త లేబర్ కోడ్?లలో కొన్ని నిబంధనలు పొందుపరిచింది. అగ్గిగట్టు తమ వార్మిక టర్నింగ్లో 1-2 (కార్మికులకు చెల్లించే మొత్తంలో 5% వరకు) సామాజిక భద్రత నిధికి కేటాయించడం తప్పనిసరి చేసింది.

అమెజాన్, ఫ్లిప్కార్డ్, మీషోపై భారీ ఫైన్- ఏం జరిగిందంటే?

చట్టవిరుద్ధంగా వాకీ టాకీలను విక్రయం- పలు

ఈ-కామర్స్ సంస్థలపై కేంద్ర వినియోగదారుల

రక్షణ ప్రాధికార సంస్థ-జబ్బూ చర్యలు

చట్టవిరుద్ధంగా వాకీ టాకీలను విక్రయిస్తున్న పలు ఈ-కామర్స్ సంస్థలపై కేంద్ర వినియోగదారుల రక్షణ ప్రాధికార సంస్థ సుమోటిగా చర్యలు చేపట్టింది. వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం--2019తో పాటు టెలికాం నిబంధనలను ఉల్లంఘించినందుకు అమెజాన్, ఫ్లిప్కార్డ్, మీషో, మెటా (ఫేస్బుక్ మార్కెట్ప్లేస్) సహా మొత్తం 8 సంస్థలకు రూ.44 లక్షల వరకు జరిమానా విధించింది. అన్లైన్ వేదికల్లో లైసెన్స్ అవసరమైన వాకీ టాకీలను ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా విక్రయిస్తున్నట్లు గుర్తించిన జబ్బూ, దీనిపై సుమోటిగా విచారణ చేపట్టింది. ఈ మేరకు మొత్తం 13 ఈ-కామర్స్ సంస్థలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. విచారణ అనంతరం ఎనిమిది సంస్థలపై తుది ఉత్తర్వులు జారీ చేసి జరిమానాలు విధించింది.

నిబంధనలు ఏంటి?

సాధారణంగా 446.0 నుంచి 446.2 వీ.ఓ ఫ్రీక్వెన్సీ బ్యాండ్లో పనిచేసే పర్సనల్ మొబైల్ రేడియోలు (ఓపీ=) మాత్రమే లైసెన్స్ మినహాయింపులోకి వస్తాయి. ఈ పరిధిని దాటి పనిచేసే వాకీ టాకీలను దిగుమతి చేయాలన్నా, విక్రయించాలన్నా తప్పనిసరిగా ఎక్స్‌సిమెంట్ లైస్ అప్రూవల్ సర్టిఫికేట్ తీసుకోవాలి. అలాగే, లైసెన్సింగ్ కు సంబంధించిన వివరాలను వినియోగదారులకు స్పష్టంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే, ఈ నిబంధనలను పక్కనపెట్టి పలు ఈ-కామర్స్ సంస్థలు అసంకల్పిత వాకీ టాకీలను విక్రయిస్తున్నట్లు జబ్బూ గుర్తించింది. ఫ్రీక్వెన్సీ వివరాలు వెల్లడించకుండా, లేదా లైసెన్స్ అవసరం లేదంటూ తప్పుదారి పట్టించే ప్రకటనలతో ఉత్పత్తులను లైస్ చేసినట్లు తేల్చింది.

ఎవరికెంత జరిమానా?

విచారణ అనంతరం మీషో, మెటా ఫ్లాట్ఫామ్స్ (ఫేస్బుక్ మార్కెట్ప్లేస్), ఫ్లిప్కార్డ్, అమెజాన్ సంస్థలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున జరిమానా విధించింది. అలాగే చిమియా, జియో మార్ట్, టాకీ ప్రో, మాస్ట్రోవ్యాన్ టామ్స్ సంస్థలకు రూ.లక్ష చొప్పున ఫైన్ చేసింది. వీటిలో మీషో, మెటా, చిమియా, జియో మార్ట్, టాకీ ప్రో సంస్థలు ఇప్పటికే జరిమానాలు చెల్లించినట్లు వినియోగదారుల వ్యవహారాల కార్యదర్శి

నిద్ర ఎక్కువైనా అసర్థమే రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిద్రించాలి పరిశోధనలు ఏం చెప్తున్నాయంటే!

9 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోతున్నారా?

ఇలా చేయాలంటున్న నిపుణులు!

ఆరోగ్యం, మానసిక స్థిరత్వానికి నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర లేకపోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ, అతిగా నిద్రపోవడం కూడా ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో తొమ్మిది గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయే వ్యక్తులకు అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని, వారు అకాల మరణం పొందే అవకాశం కూడా ఉందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అయితే, ఎక్కువ సమయం నిద్రపోవడమే ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రత్యక్ష కారణమా లేక శరీరంలో ఉన్న ఇతర శారీరక, మానసిక సమస్యల వల్ల ఇలా జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! కుంగుబాటు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, మందుల వాడకం, శారీరక క్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల నిద్ర సమయం పెరుగుతుంది. ఈ క్రమంలో అతిగా నిద్రపోవడం లేదా రాత్రికి 9 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోవడం కూడా కార్డియోమెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, గడ్డిపడిన ధ్రువములు, స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బు లేదా స్ట్రోక్ వల్ల మరణించే ప్రమాదం పెరగడంతో ముడిపడి ఉంటుందని ావవతీఅబ్బిఅ ఎమ్బీబీ ాంశీఎఐఐఐఐఐ అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఆరోగ్య సమస్యలు :

క్రమం తప్పకుండా తగినంత నాణ్యమైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులు, రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని, ఇవి గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ నుంచి ఊబకాయం, చిత్తవైకల్యం వరకు ఉంటాయని చీపవం అఐ ఎమ్బీబీఐ అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే, ఎనిమిది నుంచి తొమ్మిది గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల మరణాల రేటు పెరుగుతుందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. కొన్ని అధ్యయనాలు ప్రకారం, ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయే వారు, 7-8 గంటలు నిద్రపోయే వారి కంటే 30-50% ఎక్కువగా మరణించే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఎక్కువ నిద్రపోవడమే నేరుగా వ్యాధులకు కారణమని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలే నిద్ర అలవాట్లపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యవంతుల్లో రాత్రిపూట కనీసం 7 గంటల నిద్ర అవసరమని న్యూఢిల్లీఐఐ ఎమ్బీబీఐఎంపీఅబ్బిఅ అధ్యయనం పేర్కొంది.

డిప్రెషన్ :

డిప్రెషన్ ఉన్న 15 మందిలో అతిగా నిద్రపోవడం ఒక లక్షణం

భారత్?లో 5జీ యూజర్లు 40 కోట్లు- ప్రపంచంలోనే రెండోస్థానం జ్యోతిరాదిత్య సింధియా

110 కోట్ల యూజర్లతో చైనా మొదటి స్థానం-

35 కోట్ల వినియోగదారులతో అమెరికా మూడో

స్థానం- తర్వాతి స్థానాల్లో యూరోపియన్

యూనియన్, జపాన్?

ప్రపంచంలో 5జీ నెట్?వర్క్? వినియోగంలో భారత్? రెండో అతిపెద్ద దేశంగా నిలిచిందని భారత కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా పేర్కొన్నారు. రోజురోజుకూ 5జీ నెట్?వర్క్? వినియోగదారుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, ఇది అందుబాటులోకి వచ్చిన అనతికాలంలోనే వినియోగదారుల సంఖ్య 40 కోట్ల మార్కును దాటేదని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎక్స్?లో ఓ పోస్ట్? చేశారు. “40 కోట్లకు పైగా 5 వినియోగదారులతో, భారత్? నేడు ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద 5 చందాదారుల స్థావరంగా నిలిచింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత వేగంగా ఈ సాంకేతికతను స్వీకరిస్తున్న దేశాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వంలో భారతదేశపు 5 ప్రస్థానం పరిమాణం, వేగం, డిజిటల్ పరివర్తనలో కొత్త ప్రపంచ ప్రమాణాలను నెలకొల్పాతోంది.” అని ఎక్స్?లో రాసుకోన్నారు. ఇదిలా ఉండగా, 110 కోట్ల యూజర్లతో చైనా మొదటి స్థానంలో నిలువగా, 35 కోట్ల వినియోగదారులతో అమెరికా మూడో స్థానంలో నిలిచింది. 20 కోట్ల యూజర్లతో యూరోపియన్? యూనియన్?, 19 కోట్ల వినియోగదారులతో జపాన్? తర్వాతి స్థానాల్లో నిలిచాయి.

2022లో 5జీ సేవలు ప్రారంభం!

మరోవైపు, భారత్?లో 2022లో 5జీ సేవలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి వినియోగదారుల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోందని మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. దాదాపు 25 కోట్ల మంది మొబైల్ వినియోగదారులు 5 సేవలను ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టారని తెలిపింది. దీంతో భారత్?లో ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్లు 100 కోట్ల మైలురాయిని దాటి 100.29 కోట్లకు చేరుకున్నాయని వివరించింది. అక్టోబర్ 29 భారత్ దర్బారునికతకు అనుగుణంగా, స్వదేశీ నెట్వర్క్ మౌలిక సదుపాయాలను పెద్ద ఎత్తున విస్తరించడం కూడా గణనీయమైన మార్పును తీసుకొచ్చాయని మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ప్రపంచంలోని ఇతర



నిధి ఖరీ తెలిపారు. మిగతా సంస్థల నుంచి చెల్లింపులు రావాల్సి ఉందన్నారు.

ఏం తేలింది?

ఫ్లిప్కార్డ్లో వేల సంఖ్యలో వాకీ టాకీలు విక్రయమైనప్పటికీ, చాలా లిస్టింగ్లో ఫ్రీక్వెన్సీ వివరాలు ఇవ్వలేదని జబ్బూ గుర్తించింది. అమెజాన్లోనూ అనుమతులు లేని ఉత్పత్తులు విక్రయమైనట్లు తేలింది. మీషోలో ఒకే విక్రేత వేల సంఖ్యలో వాకీ టాకీలు విక్రయించినట్లు వెల్లడైంది. ఫేస్బుక్ మార్కెట్ప్లేస్లో లైసెన్సింగ్ వివరాలు లేకుండా వందల లిస్టింగ్స్ కనిపించాయి. కొన్ని సంస్థలు మేము కేవలం మధ్యవర్తులమే! అంటూ బాధ్యత నుంచి తప్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించాయి. అయితే, ఉత్పత్తుల లిస్టింగ్, ప్రచారం, అమ్మకాలను సులభతరం చేసే వేదికలు పూర్తి బాధ్యత వహించాల్సిందేనని జబ్బూ స్పష్టం చేసింది.

కొత్త మార్గదర్శకాలు



అని అధ్యయనం పేర్కొంది. డిప్రెషన్తో బాధపడేవారు తరచుగా నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది పడతారు లేదా అతిగా నిద్రపోతారు. ఎందుకంటే, డిప్రెషన్ తరచుగా అలసటకు కారణమవుతుంది, ఇది వివిధ మార్గాల్లో నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలు :

అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల శరీరం ఎక్కువ విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయే వారిలో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉందని వ్యతీజూ అధ్యయనం పేర్కొంది. లైవ్ 2 ధర్మాబెడిన్ గుండె జబ్బులు ఊబకాయం డిప్రెషన్ తలనొప్పి శరీరం దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బోలొడుతున్నప్పుడు, కోలుకోవడానికి ఎక్కువ నిద్ర అవసరమవుతుంది. కాబట్టి, ఎక్కువ నిద్ర అనేది అనారోగ్యానికి ఒక ‘సంకేతం’ మాత్రమే తప్ప, అది స్వయంగా అనారోగ్యాన్ని కలిగించకపోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి అలవాట్లు:

మితంగా కేఫీన్ తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం

చేయడం వల్ల నిద్ర సమయం తగ్గి అవకాశం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు, శారీరక క్రమ తక్కువగా ఉండటం, క్రమశిక్షణ లేని దినచర్య వల్ల నిద్ర సమయం పెరుగుతుందట. అల్ట్రాశోర్ కూడా నిద్రపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అతిగా నిద్రపోవడం అనేది నేరుగా ఒక వ్యాధి కాకపోవచ్చు, కానీ అది శరీరంలో దాగి ఉన్న ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు ఒక హెచ్చరిక సంకేతం. కుంగుబాటు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, మందుల ప్రభావం లేదా సామాజిక ఒంటరితనం వంటివి నిద్ర సమయాన్ని పెంచుతాయి. కేవలం నిద్రపోయే గంటల మీద మాత్రమే దృష్టి పెట్టకుండా, మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూడా గమనించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనివల్ల సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన వైద్య చికిత్స పొందే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచి.

మితంగా కేఫీన్ తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం



స్టైలిష్ లుక్ లో కృతి సనన్.. డీప్ అందాలతో సెగలు!



బాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో స్టార్ హీరోయిన్ గా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్న కృతి సనన్ గురించి పరిచయాలు ప్రత్యేకంగా ఆసనం లేదు. అందం, అభినయంతోనే కాదు అద్భుతమైన స్టైలిష్ మేకప్ తో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా జరిగిన ఒక ఈవెంట్లో సైస్టర్ అల్రాక్షన్ గా నిలిచింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అసలు విషయంలోకి వెళ్తే.. బెండర్స్ ప్రైడ్ ఫ్యాషన్ టూల్ ప్రోత్సాహంతో జరుగుతున్న ఫెమినా బ్యూటీ అవార్డ్స్ 2026 వేడుకలో భాగంగా పలు బాలీవుడ్ తారలు రెడ్ కార్పెట్ పై మెరిసారు. ముంబై నగరంలో జరిగిన ఈవెంట్లో పలువురు సెలబ్రిటీలు తమ అందాలతో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా అదితి రావు చౌదరి, కృతి సనన్, వేదాంగ్ రైనా , రనికా దుగ్గల్, మేధా శంకర్, ప్రతిభా రాంఠా వంటి సెలబ్రిటీలు తమ అత్యుత్తమ ఫ్యాషన్స్ తో అందరి దృష్టిని మెప్పించారు. ఈ క్రమంలోనే విద్యుత్ దీపాల నడుమ రెడ్ కార్పెట్ పై తన అందమైన అవుట్ ఫిట్ తో కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది కృతి సనన్. ఈ ఈవెంట్లో కృతి సనన్ వీ నెక్ సిక్వెన్స్ టాప్ ను , షోయా ఫ్యాంట్ తో జత చేసి ఫూర్నిగా తెల్లని దుస్తులను ధరించింది. పాయింట్డ్ వైట్ హీల్స్, నీట్ గా జుట్టును బన్ రూపంలో ముడి చేసి, గ్లాస్ మేకప్ తో తన లుక్ ను పూర్తి చేసింది. అయితే ఈ అందమైన లుక్ వెనుక ప్రముఖ కృతి సనన్ స్టైలిష్ సుకృతి గ్రోవర్ ఉందని తెలిసి అందరూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఇంత అందమైన అవుట్ ఫిట్ ను డిజైన్ చేయడంతో ఆమెపై ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అవార్డ్స్ వేడుకల్లో కృతి సనన్ ను ఇంత అందంగా తీర్చిదిద్దినందుకు ఆమెకు అభిమానులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సుకృతి స్టైల్ చేసిన కృతి సనన్ లుక్ అదిరి పోయిందని చెప్పవచ్చు. ఇందులో అమ్మడి అందానికి అభిమానులు కూడా ఫిదా అవుతున్నారు కృతి విషయానికి వస్తే.. మహేష్ బాబు హీరోగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన వన్ నేనొక్కడేనే అనే సినిమా ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాతోనే అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్న ఈమె ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ లో సినిమాల చేస్తూ ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తోంది. కృతి సినిమాల విషయానికొస్తే.. తెలుగులో మరొకసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నట్లు సమాచారం. ప్రముఖ డైరెక్టర్ శౌర్యన్ దర్శకత్వంలో హీరో విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తున్న సినిమాలో హీరోయిన్లు అవకాశాలు అందుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే దీనిపై అఫీషియల్ అనౌన్స్ మెంట్ రానుంది. అలాగే రష్మి కలసి కాక్ టెయిల్ 2 లో కూడా నటిస్తోంది.. నటిగానే కాకుండా నిర్మాతగా కూడా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. డో పడ్డి చిత్రంతో నిర్మాణ రంగంలోకి అడుగు పెట్టింది. మొత్తానికైతే అటు నటిగా ఇటు నిర్మాతగా మరింత బిజీగా మారిపోయింది కృతి సనన్.



రష్మి కుమార్ ను కొత్త లుకార్లు పై కన్ను!

పెద్ద మార్కెట్లో బెంగా పాతం కొత్త ట్రెండ్ గా మారింది. -జవాన్- సినిమాతో నయనతార సృష్టించిన రికార్డల్ డీవీకి నిదర్శనం. ఇప్పుడు అదే బాటలో నేషనల్ క్రష్ రష్మి కుమార్ ను కూడా అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతుంది. రష్మి కుమార్ ను - విజయ్ దేవరకొండ ఇటీవలే వివాహ బంధంతో ఒక్కటైన సంగతి తెలిసిందే. పెళ్లి తర్వాత రష్మి కుమార్ ను మొదటి బాలీవుడ్ చిత్రం కావడంతో -కాక్టెయిల్ 2- పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. జూన్ 19న విడుదలవుతున్న ఈ సినిమాలో రష్మి కుమార్ ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తుంది. గతంలో దీపికా పదుకొనెకు మంచి క్రేజ్ ఇచ్చిన -కాక్టెయిల్- ఫ్రాంఛైజీలో రష్మి కుమార్ కావడం ఆమె కెరీర్ కు షన్ పాటుగా అందుకునే సౌఖ్యం. నయనతార పెళ్లి తర్వాత షాన్ షాన్ సరసన నటించి(జవాన్) సెన్సేషన్ సృష్టించి నట్టుగానే రష్మి కుమార్ ఈ సిక్వెల్ లో

ఫాహిర్ కపూర్, కృతి సనన్ వంటి స్టార్లతో స్ట్రీట్ షీర్ చేసుకుంటుంది. పెళ్లి అనేది ఒక నవీ సృజనాత్మక అర్థం కాదని కాదని నిరూపించడానికి ఆమె ఈ ప్రాజెక్టును ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది. బాలీవుడ్ మేకర్లు కూడా రష్మి కుమార్ ని టాలెంట్ ను విజయ్ దేవరకొండ వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఆఫర్ చేస్తున్నారు. -కాక్టెయిల్ 2- చిత్రంలో రష్మి కుమార్ ఎంతో గ్లామరస్ గా, చిత్రం కావడంతో -కాక్టెయిల్ 2- పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. జూన్ 19న విడుదలవుతున్న ఈ సినిమాలో రష్మి కుమార్ ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తుంది. గతంలో దీపికా పదుకొనెకు మంచి క్రేజ్ ఇచ్చిన -కాక్టెయిల్- ఫ్రాంఛైజీలో రష్మి కుమార్ కావడం ఆమె కెరీర్ కు షన్ పాటుగా అందుకునే సౌఖ్యం. నయనతార పెళ్లి తర్వాత షాన్ షాన్ సరసన నటించి(జవాన్) సెన్సేషన్ సృష్టించి నట్టుగానే రష్మి కుమార్ ఈ సిక్వెల్ లో

నిలదొక్కుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. -పుష్ప 2' సక్సెస్ ఎలాగూ ఆమె వెంటే ఉన్నా? సోలో బాలీవుడ్ హిట్ ఆమె ఇమేజ్ ను గ్లోబల్ స్ట్రాండ్ తీసుకెళ్తుంది. నయనతార బాటలో పయనిస్తూ? పెళ్లి తర్వాత కూడా క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదని నిరూపించడానికి -కాక్టెయిల్ 2- హిట్ అనేది వేదికగా భావిస్తోంది. ఈ సినిమా రిజల్ట్ కోసం రష్మి కుమార్ పాటు ఆమె ఫ్యాన్స్ కూడా ఎంతో ఆత్రుతగా వేచి చూస్తున్నారు. పెళ్లి తర్వాత హీరోయిన్ సెకండ్ ఇన్స్టాన్స్ ఇప్పుడు గోల్డెన్ ఇన్స్టాన్స్ గా మారాయి. రష్మి కుమార్ తన ప్రతిభతో బాలీవుడ్ లో కొత్త రికార్డులను తిరగరావాలని పట్టుదలతో ఉంది. జూన్ 19న విడుదలవుతున్న చిత్రం ఆమె కెరీర్ లో మైలురాయిగా నిలిచిపోతుందా? లేదా? అన్నది చూడాలి. ఎదేమైనా? నయనతార రికార్డుల/ అంచనాకోపదానికి రష్మి కుమార్ అన్ని అర్హతలు ఉన్నాయని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఫ్యాషన్ కే కొత్త డెఫినిషన్..

మెట్ గాలలో రక్తాశాల డ్రెస్ తో వైరల్ అయిన డిజైన్



ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక వేదికగా గుర్తింపు పొందిన మెట్ గాలా మరోసారి ప్రపంచ దృష్టిని తనవైపు తిప్పుకుంది. ప్రతి ఏడాది మే నెలలో డి మెట్ గాలా థీమ్ కాన్స్ట్రామ్ ఆర్ట్ కావడంతో ప్రతి సెలబ్రిటీ తనదైన కాన్సెప్ట్ రెడ్ కార్పెట్ పై అడుగుపెట్టారు. అయితే ఈసారి మెట్ గాలాలో అందరి దృష్టిని పూర్తిగా

మెట్ గాలాలో మ్యూజియమ్ ఆఫ్ ఆర్ట్, న్యూయార్క్ లో నిర్వహించిన ఈ భారీ ఫ్యాషన్ ఈవెంట్ ఈసారి కూడా గ్లామర్, కళాత్మకత, వివాదాలతో సమ్మేళనంగా నిలిచింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రముఖ డిజైన్లకు, మోడల్స్, హాబీవుడ్ సెలబ్రిటీలు, వ్యాపారవేత్తలు, ఫ్యాషన్ ఐకాన్లు పాల్గొన్న ఈ వేడుకలో కొందరు ఇండియన్స్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ ఏడాది మెట్ గాలా థీమ్ కాన్స్ట్రామ్ ఆర్ట్ కావడంతో ప్రతి సెలబ్రిటీ తనదైన కాన్సెప్ట్ రెడ్ కార్పెట్ పై అడుగుపెట్టారు. అయితే ఈసారి మెట్ గాలాలో అందరి దృష్టిని పూర్తిగా

స్టన్నింగ్ లుక్ లో సెల్ఫీ ఫోజులతో ఆకట్టుకుంటున్న బుట్ట బొమ్మ!



బాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో బుట్ట బొమ్మగా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్న పూజా హెగ్డే గురించి పరిచయాలు ప్రత్యేకంగా ఆసనం లేదు. అందం, అభినయంతో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకొని ఉపాసన పాపాలారీ సొంతం చేసుకున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ గత కొంతకాలంగా సరైన అవకాశాలు లేక వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోలేక ఒక్క హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తోంది. ప్రస్తుతం హిందీలో, తమిళ్ సినిమాల చేస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న ఈమె ఇంస్టాగ్రామ్ వేదికగా కూడా అందాలు ఆరబోస్తూ మరింత ఫోలోయింగ్ పెంచుకునే పనిలో పడింది. అందులో భాగంగానే తాజాగా బిజ్ అవుట్ ఫిట్ లో సెల్ఫీ ఫోజులతో షేర్ చేసిన కొన్ని ఫోటోలు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మిడ్ నైట్ బిజ్ అండ్ యిడర్ లెటర్ గా ధరించిన ఈమె.. ప్రెస్టేజీన్ ట్రాజ్ ధరించి, డైమండ్ చౌకర్ తో.. సహజ సిద్ధమైన స్ట్రెయిట్ హెయిర్ తో తన అద్భుతమైన మేకప్ ను పూర్తి చేసింది. వ్యానిటీ మిర్రర్ సెల్ఫీ ఫోజులతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా ఈమె

హిందీలో హై జవాన్ తో ఇమ్మె చోనా హై అనే సినిమాలో నటిస్తోంది. జూన్ నెలలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న నేపథ్యంలో ఇటీవల ఈ సినిమా నుండి విడుదలైన వామ్ పాట ఇప్పుడే లక్షలాది వీక్షణలను దాటి అన్నిచోట్ల ట్రెండింగ్ లో నిలిచింది. బాలీవుడ్ లోనే కాకుండా ఇటు సౌత్ లో కూడా ఈ పాటకు విపరీతమైన రెస్పాన్స్ లభిస్తోంది. ఇందులో ఈమెతో పాటు మృణాల్ తాకూర్ కూడా హీరోయిన్లు నటిస్తోంది. ఒకవైపు సినిమాలో నటిస్తూనే మరొకవైపు దిగ్గజ దివంగత నటుడు విశ్వేష్ మెహ్రా కుమారుడైన నటుడు రోహన్ మెహ్రాతో డేటింగ్ చేస్తోందని పుకార్లు సోషల్ మీడియాను కుదిపేస్తున్నాయి. గత కొంతకాలంగా వీరిద్దరూ డేటింగ్ చేస్తున్నారని అయితే ఈ విషయాన్ని మాత్రం బహిరంగంగా ప్రకటించడం లేదని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే వీరు తమ బంధాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించకపోయినా ఇద్దరు ముంబైలోనే కలిసి ఉంటుంటుంది.. మైగా కలిసి వెకేషన్ లకు, పార్టీలకు వెళ్లడం చూసి నెటిజన్స్ వీరిద్దరు నిజంగానే డేటింగ్ లో ఉన్నారనే కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పూజా హెగ్డే హిందీలో చరుక్ ధావన్ తో కలిసి హై జవాన్ తో ఇమ్మె చోనా హై అనే సినిమాలో నటిస్తోంది. జూన్ 5న ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ డ్రామా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అలాగే విజయ్ దళవతి జననాయగన్ చిత్రంలో కూడా నటిస్తుంది. ఈ సినిమా మే నెలలో విడుదల కానున్నట్లు సమాచారం. ఇక ఆసలే సరైన సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న పూజా హెగ్డే ఈ రెండు చిత్రాలతో మళ్ళీ గడ్డి కంబ్యాక్ట్ ఇష్టాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.

