EVENING EDITION
నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
4PM
www.suryaa.com
శనివారం
02-08-2025
పేజీలు: 02

'చెప్పు తెగుద్ది'.. అనసూయ వార్నింగ్

కొందరు పోకిరీలకు యాంకర్ అనసూయ 'చెప్పు తెగుద్ది' అంటూ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. మార్కాపురంలో ఓ షాపింగ్ మాల్ ప్రారంభోత్సవంలో ఈ ఘటన జరిగింది. ఆమె మాట్లాడుతుండగా కొందరు యువకులు అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేయడంతో ఫైర్ అయ్యారు. 'చెప్పు తెగుద్ది.. ఇంట్లో మీ అమ్మ, చెల్లి, గర్ల్ ఫ్రెండ్, మీ కాబోయే భార్యను ఇలాగే ఏడిపిస్తే ఊరుకుంటారా? పెద్దవాళ్లను ఎలా గౌరవించాలో ఇంట్లో నేర్పలేదా?' అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కుర్చీ ఎక్కిన 20 నెలల్లో 50 సార్లు ఢిల్లీ వెళ్లిన రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ టూ ఢిల్లీ టూ హైదరాబాద్

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50....

ఇవి కేవలం సంఖ్యలు కావు, ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీకి నిరంతరం చేసిన ప్రయాణానికి సంబంధించిన చరిత్ర. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటన వల్ల తెలంగాణకు ప్రయోజనం శూన్యంగా ఉందని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ విమర్శించారు. కెటిఆర్ తన ట్విట్టర్‌లో ట్వీట్ చేశారు. గత 20 నెలల్లో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీకి 50 సార్లు వెళ్లారని, తెలంగాణకు మాత్రం ప్రయోజనం లేదని చురకలంటించారు. ప్రతి ఢిల్లీ పర్యటనలో తెలంగాణకు ద్రోహం చేయడంతో వెన్నుపోటు పొడుస్తున్నారని, రేవంత్ గురువు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు కృష్ణా నది నీటి హక్కులు దారాదత్తం చేశారని కెటిఆర్ మండిపడ్డారు. తెలంగాణ సొమ్మును ఢిల్లీ పెద్దలకు పంచి పెడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. ఢిల్లీ నుంచి తిరిగి తెలంగాణకు ఒక్క రూపాయి కూడా తీసుకరావడం లేదని రేవంత్‌పై కెటిఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ వైఖరిని తెలంగాణ ప్రజలు గమనిస్తున్నారన్నారు. ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో అఖిల భారత్ కాంగ్రెస్ కమిటీ చెందిన న్యాయ వనరులు, ఆర్‌జిఐ విభాగం నిర్వహించే వార్షిక సదస్సులో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొనేందుకు శుక్రవారం సాయంత్రం శంషాబాద్ విమానాశ్రయం నుంచి ఢిల్లీకి వెళ్లిన విషయం విధితమే.

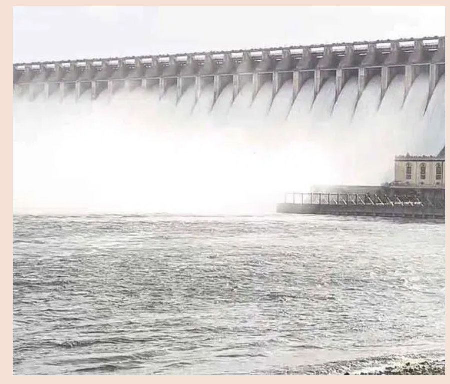
తెలంగాణకు సున్నా లాభాలు

తన గురువుకు నీటి హక్కులు బహుమతిగా ఇవ్వబడ్డాయి

ఢిల్లీ ఉన్నతాధికారులకు కోట్లు తాకట్టు పెట్టారు-తెలంగాణ కష్టపడి సంపాదించిన సంపద, పట్టపగలు దొంగిలించబడింది.

తెలంగాణ కోసం సామాను తిరిగి ఇవ్వాలా? కేంద్రం నుండి టోకెన్ సావనీర్ కూడా లేదు - మోసం & మరిన్ని ఖాళీ మాటలు.

తెలంగాణ చూస్తోంది..

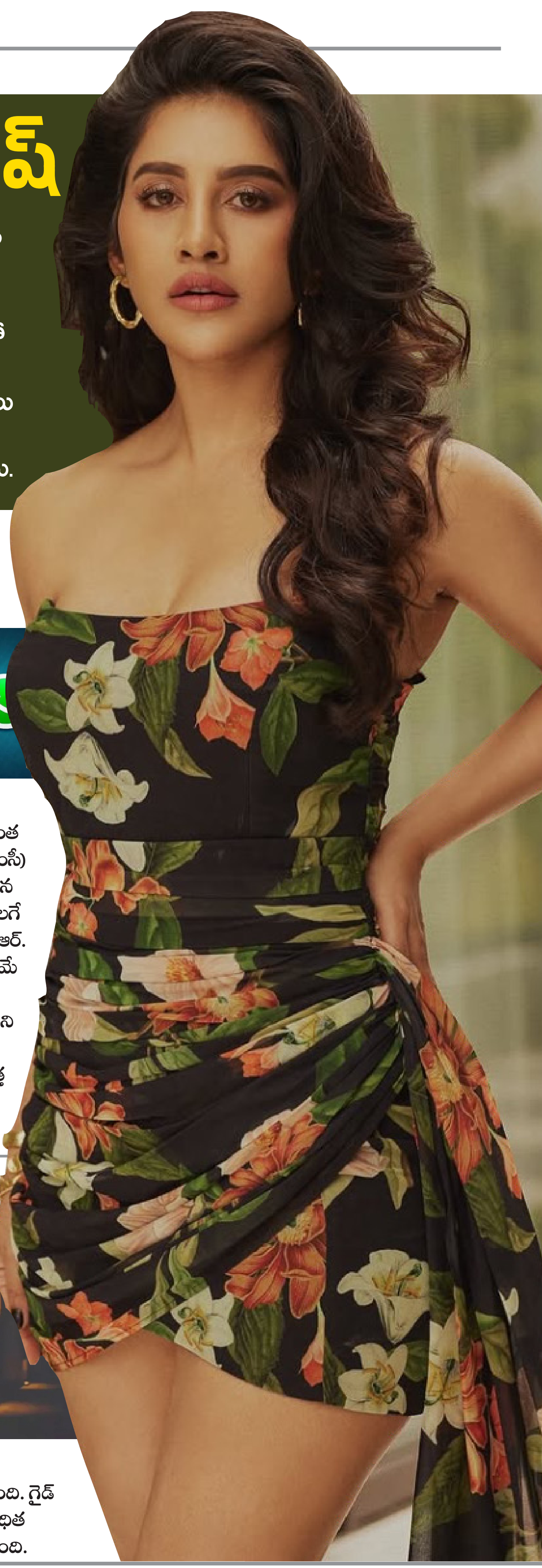


నాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్ట్‌కు కొనసాగుతున్న భారీ వరద

నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టుకు భారీగా వరద కొనసాగుతూనే ఉంది. దీంతో సాగర్ నిండు కుండలా మారింది. ఈ క్రమంలో 24 క్రస్ట్ గేట్లు 5 అడుగుల మేర, 2 క్రస్ట్ గేట్లు 10 అడుగుల మేర ఎత్తి దిగువకు 2,09,632 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు ఇన్ ఫ్లో 2,54,519 లక్షల క్యూసెక్కులు కాగా, ఔట్ ఫ్లో 2,54,519 లక్షల క్యూసెక్కులుగా ఉంది. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 590 అడుగులు కాగా, ప్రస్తుత నీటి మట్టం 585.10 అడుగులుగా ఉంది. పూర్తి స్థాయి నీటి సామర్థ్యం 312.0450 టీఎంసీలు కాగా, ప్రస్తుత నీటి నిల్వ 296.7235 టీఎంసీలుగా ఉంది. ఇక జల విద్యుత్ కేంద్రంలో విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతోంది.

గ్లామర్ డోస్ పెంచేసిన నభా నటేష్

ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి తక్కువ సమయంలోనే క్లిక్ అయిన హీరోయిన్ నభా నటేష్. 2018లో సుధీర్ బాబు నటించిన నన్ను దోచుకుందువటే సినిమాతో తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీకి పరిచయమైంది అందాల భామ నభా నటేష్.ఈ బ్యూటీ అందానికి కుర్రాళ్ళు ఫిదాఅవుతున్నారు . అంతకు ముందు కొన్ని కన్నడ సినిమాల్లో మెరిసింది అందాల తార. పూరి జగన్నాథ్ తెరకెక్కించిన ఇస్మార్ట్ శంకర్ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది అందాల తార. ఇస్మార్ట్ శంకర్ తన అందం నటనతో ఆకట్టుకుంది. ఈ సినిమాలో తన అందంతోనూ మెప్పించింది. ఆతర్వాత వరుసగా అవకాశాలు అందుకుంది. డిస్కో రాజా, అదుగో, సోలో బ్రతుకే సో బెటర్, అల్లుడు అదుర్స్, మ్యాస్ట్రో తదితర సినిమాల్లో నటా నటేష్ అభినయానికి మంచి మార్కులు పడ్డాయి. కానీ ఆ సినిమాలేమీ హిట్ కాలేదు. చేసిన సినిమాలన్నీ వరుసగా బాక్సాఫీస్ దగ్గర బోల్తా కొట్టాయి.



సెమీస్‌లో లక్షసేన్, తరుణ్

ప్రతిష్ఠాత్మకమైన మకావు ఓపెన్ సూపర్ 300 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్‌లో భారత షట్లర్లు లక్షసేన్, తరుణ్ మన్నెపల్లిలు సెమీ ఫైనల్‌కు చేరుకున్నారు. అయితే పురుషుల డబుల్స్ విభాగంలో భారత్‌కు చెందిన సాత్విక్ సాయిరాజ్, చిరాగ్ శెట్టి జోడీకి క్వార్టర్ ఫైనల్లోనే చుక్కెదురైంది. శుక్రవారం జరిగిన క్వార్టర్ ఫైనల్లో సాత్విక్ జోడీ మలేసియాకు చెందిన చుంగ్ హాన్ జియాన్, హైకల్ మహ్మద్ జంట చేతిలో ఓటమి పరాజయం పాలైంది. చుంగ్ జోడీ 2114, 1321, 2220 తేడాతో సాత్విక్ జంటను ఓడించింది. తొలి సెట్‌లో చుంగ్ జంట ఆధిపత్యం చెలాయించింది. దూకుడుగా ఆడుతూ ఎలాంటి ప్రతిఘటన లేకుండానే సెట్‌ను దక్కించుకుంది. కానీ రెండో గేమ్‌లో సాత్విక్ జోడీ చెలరేగి ఆడింది. అద్భుత ఆటతో అలరించిన సాత్విక్ జంట అలవోకగా సెట్‌ను సొంతం చేసుకుంది. ఫలితాన్ని తేల్చే మూడో సెట్‌లో ఇరు జంటలు సర్వం ఒడ్డి పోరాడాయి. కానీ ఆఖరు వరకు ఆధిక్యాన్ని కాపాడు కోవడంలో సఫలమైన చుంగ్ జోడీ సెట్‌తో పాటు మ్యాచ్‌ను కైవసం చేసుకుని సెమీస్‌కు చేరుకుంది. ఇక పురుషుల సింగిల్స్‌లో భారత స్టార్ ఆటగాడు లక్షసేన్ క్వార్టర్ ఫైనల్లో చెమటోడ్చి నెగ్గాడు. చైనా షట్లర్ జువాన్ చెన్ జుతో జరిగిన హోరాహోరీ పోరులో లక్షసేన్ 2114, 1821, 2114 తేడాతో జయకేతనం ఎగుర వేశాడు.

వైరల్ అవుతున్న హీరో సుమంత్ కీలక వ్యాఖ్యలు

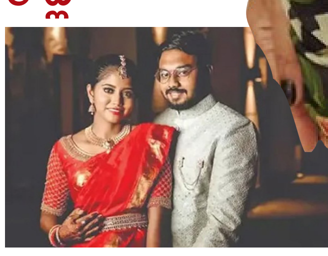
అక్కినేని హీరో సుమంత్ యొక్క ఇటీవలి వెబ్ చిత్రం అనగనగా ప్రేక్షకులను భారీగా ఆకట్టుకుంది. ఈ చిత్రం యొక్క హృదయపూర్వక భావోద్వేగాలు మరియు ప్రదర్శనలు సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబుతో సహా చాలా మందిని విస్మయం కలిగించాయి. కాజల్ చౌదరి, విహర్ష్ ఇతర ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. అనగనగా ఈటీవీ విన్ 150 మిలియన్ల స్ట్రీమింగ్ నిమిషాలకు పైగా క్లాక్ చేసింది. ఇటీవల, సుమంత్ మరియు అనగనగా డైరెక్టర్ సన్నీ సంజయ్ అభిమానులతో చిట్-చాట్ సెషన్‌లో పాల్గొన్నారు. పరస్పర చర్య సమయంలో, ఒక అభిమాని పరిశ్రమ నేపథ్యం ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఆడిషన్లు నిర్వహిస్తారా అని సుమంత్ ని అడిగారు. పరిశ్రమలో కనెక్షన్లు కలిగి ఉండటం మొదట్లో మాత్రమే సహాయపడుతుందని సుమంత్ పేర్కొన్నాడు. నటుడు మాట్లాడుతూ.. చలనచిత్ర నేపథ్యం ఉన్నవారు కూడా ఒక పాయింట్ తర్వాత ఆడిషన్లు ఇవ్వాలి. కొద్ది రోజుల క్రితం, నేను నాలుగు నుండి ఐదు హిందీ చిత్రాల కోసం ఆడిషన్ చేసాను. నేను తిరస్కరించబడ్డాను ఎందుకంటే నాకు హిందీపై బలమైన ఆదేశం లేదు. భాషా అవరోధం నాకు ఆ అవకాశాలను రానివ్వలేదు. నేను నటుడు కాకపోతే నేను వేరే పని చేసుకునే వాడిని అని అన్నారు.

హైదరాబాదీలకు గుడ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ నగర వాసులకు జీహెచ్ఎంసీ శుభవార్త చెప్పింది. భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలు, చెత్త తొలగింపు వంటి సమస్యల పరిష్కారం కోసం వాట్సాప్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఇకపై జీహెచ్ఎంసీ యాప్‌తో పాటు వాట్సాప్ నగర వాసుల నుంచి ఫిర్యాదులు తీసుకోనుంది. నగర ప్రజలకు మరింత సౌకర్యం కల్పించేందుకు గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీహెచ్ఎంసీ) ఈ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. స్థానికులు వాళ్ల కాలనీల్లోని భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలు, చెత్త తొలగింపు వంటి సమస్యలపై తక్షణమే ఫిర్యాదు చేయగలగే విధంగా ప్రత్యేక వాట్సాప్ నంబర్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్టు జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్. వి. కర్ణన్ వెల్లడించారు. ఇంతకు ముందు మై జీహెచ్ఎంసీ యాప్ ద్వారా మాత్రమే ఫిర్యాదు చేసే అవకాశం ఉండేది. అయితే సమస్యలపై మరింత వేగంగా స్పందించేందుకు ఇప్పుడు వాట్సాప్ నంబర్ 81259 66586 ను ప్రారంభించామని ఆయన తెలిపారు. పౌరులు తమ ప్రాంతంలో ఎదురవుతున్న భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలు, గార్బేజ్ బిన్ ఓవర్‌ఫ్లో GVP పాయింట్‌ల వద్ద పేరుకొని పోయిన చెత్త తొలగింపు వంటి సమస్యల ఫోటోలు, లోకేషన్ వివరాలు ఈ నంబర్‌కు పంపించవచ్చు.

హనీమూన్‌కి వెళ్లిన జంట మృతి..

పర్యాటక సంస్థకు రూ.1.60 కోట్ల జరిమానా



చెన్నైకి చెందిన వైద్య దంపతులు 2023 జూన్‌లో జీటీ హాలిడేస్ సంస్థ ఏర్పాట్లతో హనీమూన్‌కు ఇండోనేసియా వెళ్లారు. అయితే అక్కడి సముద్రంలో బోట్‌లో వారిద్దరూ ఫొటోషూట్‌లో పాల్గొన్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా నీట మునిగి, చనిపోయారు. ఈ ఘటనపై చెన్నై వినియోగదారుల కమిషన్ జీటీ సంస్థపై రూ.1.60 కోట్ల జరిమానా విధించింది. గైడ్ నిర్లక్ష్యం, సేవాలోపం కారణంగా వారిద్దరూ మృతిచెందారని తెలిపారు. బాధిత కుటుంబానికి రూ.1.60 కోట్ల పరిహారం ఇవ్వాలని గురువారం ఉత్తర్వులిచ్చింది.

లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డ ఆర్ఐ

తెలంగాణలో అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) దూకుడు పెంచింది. తాజాగా.. శుక్రవారం మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా భూత్పూర్ మండలంలోని ఆర్ఐ (రెవెన్యూ ఇన్‌స్పెక్టర్) బాలసుబ్రమణ్యం ఒక వ్యక్తి నుంచి రూ. 4,000 లంచం తీసుకుంటూ రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుబడ్డాడు. కళ్యాణలక్ష్మి పథకానికి సంబంధించిన పని కోసం లంచం అడిగినట్లు బాధితుడు ఏసీబీ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో ఈ ఘటన వెలుగుచూసింది. భూత్పూర్ రెవెన్యూ కార్యాలయంలో వివిధ పనుల కోసం వచ్చే వారి నుంచి పెద్ద ఎత్తున లంచాలు వసూలు చేస్తున్నారని గతంలోనూ ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ కళ్యాణలక్ష్మి కేసులో, ఒక గ్రామస్థుడు పక్కా ఆధారాలతో ఏసీబీ అధికారులకు సమాచారం అందించాడు. దీంతో వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించిన ఏసీబీ అధికారులు, మండల ఆసుపత్రి సమీపంలో బాధితుడి నుంచి డబ్బులు తీసుకుంటుండగా ఆర్ఐ బాలసుబ్రమణ్యంను వల పన్ని పట్టుకున్నారు. ఏసీబీ డీఎస్పీ సీహెచ్ బాలకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో బాలసుబ్రమణ్యంపై విచారణ కొనసాగుతోంది. తెలంగాణలో ఏసీబీ అధికారులు అవినీతిపరుల ఆట కట్టించడానికి

మరింత అగ్రెసివ్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. లంచాల పేరిట ప్రజలను వేధిస్తున్న అధికారులను పట్టుకునేందుకు పకడ్బందీ ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. అక్రమాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్న ప్రభుత్వ కార్యాలయాలపై ఆకస్మిక దాడులు చేపడుతున్నారు. జులై నెలలో మొత్తం 22 కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిలో 13 ట్రాప్ కేసులు, ఒక అసమాన ఆస్తుల కేసు, ఒక క్రిమినల్ దుష్ప్రవర్తన కేసు, ఒక రెగ్యులర్ ఎంక్వైరీ, ఆరు ఆకస్మిక తనిఖీలు ఉన్నాయి. జులైలో ఏసీబీ మొత్తం 20 మందిని అరెస్టు చేసింది. ఇందులో 17 మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఇద్దరు ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు, ఒక ప్రైవేట్ వ్యక్తి ఉన్నారు. వీరిని కోర్టులో ప్రవేశపెట్టి రిమాండ్‌కు తరలించారు. ట్రాప్ కేసుల్లో రూ. 5.75 లక్షల నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అక్రమాస్తుల కేసులో రూ. 11.5 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను గుర్తించారు. కామారెడ్డి జిల్లా పొందుర్తి ఆర్టీఏ చెక్‌పోస్టు, సదాశివపేట, బీబీనగర్, జడ్చర్ల సబ్-రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలపై ఆకస్మిక దాడులు నిర్వహించి, లెక్కల్లో చూపని రూ. 1,49,880 నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి జులై వరకు ఏసీబీ మొత్తం 148 కేసులను నమోదు చేసింది. పది మంది ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు/ప్రైవేట్ వ్యక్తులతో సహా 145 మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను అరెస్టు చేసింది. ట్రాప్ కేసుల్లో రూ. 30.32 లక్షల నగదు స్వాధీనం చేసుకోగా, అక్రమాస్తుల కేసుల్లో రూ. 39 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను గుర్తించారు. ఏసీబీ అధికారులు అవినీతి నిర్మూలన కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో 1064 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌కు కాల్ చేయాలని పోస్టర్లు, స్టిక్కర్లు అతికిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు అవినీతిపై అవగాహన కల్పించడానికి చర్యలు చేపట్టారు. ప్రజలు అధికారులకు లంచాలు ఇవ్వొద్దని ఏసీబీ అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ఎవరైనా లంచం అడిగితే భయపడకుండా 1064 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌కు లేదా వాట్సాప్ నంబర్ 9440446106కు సమాచారం అందించాలని కోరుతున్నారు. ఫిర్యాదు చేస్తే తమ పనులు ఆగిపోతాయేమోనని ప్రజలు భయపడుతున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని, అయితే ఎలాంటి భయం అవసరం లేదని.. సదరు పని పూర్తయ్యే వరకు బాధితులకు ఏసీబీ అండగా ఉంటుందని అధికారులు భరోసా ఇస్తున్నారు. ఫిర్యాదు చేసిన వారి వివరాలు పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచుతామని స్పష్టం చేశారు.

క్రేజీ బ్యూటీ ప్రియాంక

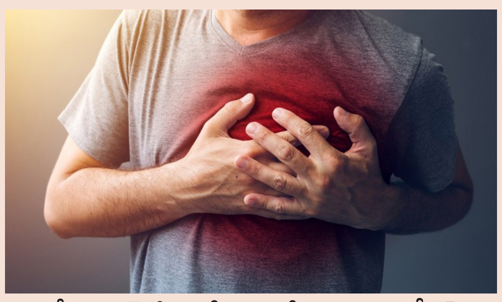
షార్ట్ ఫిలిమ్స్ నుంచి వచ్చిన హీరోలు, హీరోయిన్స్ తమ టాలెంట్ తో ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తున్నారు. రాజ్ తరుణ్, సుహాస్, చాందిని చౌదరి, కిరణ్ అబ్బవరం, దర్శకుడు సందీప్ రాజ్ ఇలా ఎంతో మంది షార్ట్ ఫిలిమ్స్ నుంచి వచ్చి సక్సెస్ అయ్యారు. అలాగే పై ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ప్రియాంక జవాల్కర్ కూడా అలానే వచ్చింది. ఈ ముద్దుగుమ్మ విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటించిన టాక్సీవాల సినిమాతో హీరోయిన్ గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఈ సినిమాతోనే మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఆతర్వాత గమనం,ఎస్ఆర్ కల్యాణమండపం, తిమ్మరుసు సినిమాల్లో నటించింది వీటిలో టాక్సీవాల, ఎస్ఆర్ కల్యాణమండపం సినిమాలు మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాయి. ఇప్పుడు ఈ బ్యూటీ సినిమాలు లేక ఖాళీగా ఉంది. సినిమాల్లోకి రాక ముందు పలు షార్ట్ ఫిలిమ్స్ లో నటించింది. పై ఫోటో ఓ షార్ట్ ఫిలిమ్ లోనిది. ఇప్పుడు ఈ అమ్మడు చాలా మారిపోయింది. అలాగే సోషల్ మీడియాలో ప్రియాంక షేర్ చేసే ఫోటోలు కుర్రాళ్లను తెగ కవ్విస్తున్నాయి. అందాలతో ఫిదా చేస్తుంది ఈ అమ్మడు.

హార్ట్ అటాక్ ముప్పుని తప్పించే 6 రకాల ఫుడ్స్

గుండె ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే బాడీ అంత హెల్తీగా ఉన్నట్టు లెక్క. కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ మితిమీరకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలు. ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా ఉండవచ్చు. కానీ.. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా గుండె దెబ్బ తింటోంది. చాలా మందికి తక్కువ వయసులోనే హార్ట్ అటాక్, స్ట్రోక్ వస్తున్నాయి. మరి ఈ ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా 6 రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఆ 6 రకాల ఫుడ్స్ ఏంటి. వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఈ 6 పదార్థాలు తప్పనిసరి

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామాలు చేయాలి. కానీ అదే సమయంలో కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. ఇందులో ఆయుర్వేద పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి. న్యూట్రిషనిస్ట్ డింపుల్ జంగ్డా ప్రకారం.. వెల్లుల్లి, గుగ్గులు, అర్జున పదార్థాలను రెగ్యులర్ డైట్ లో యాడ్ చేసుకుంటే గుండె పదిలంగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు మరో మూడు ఫుడ్స్ కూడా ఉన్నాయి.



అయితే..ఆ ఫుడ్స్ తీసుకోవడంతో పాటు మెడిటేషన్, యోగా, హెర్బల్ టీ లాంటివి ట్రై చేస్తే హార్ట్ హెల్త్ బాగుంటుంది. ముఖ్యంగా తులసి లేదా దాల్చిన చెక్క వాడితే చాలా మంచిది. మరి గుండె బలంగా ఉండడానికి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఫుడ్స్ లిస్ట్ ఏంటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

అర్జున

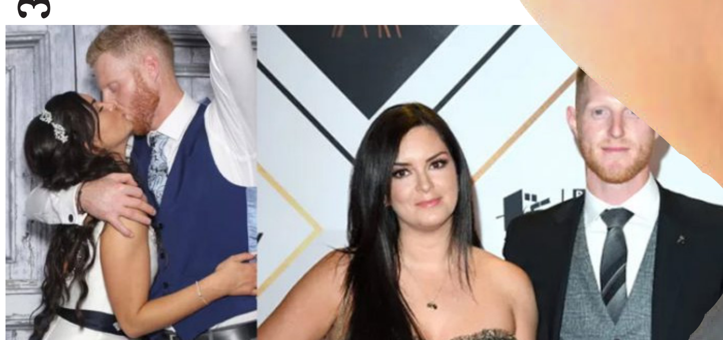
ఇదో ఆయుర్వేద మూలిక. గుండె కండరాలను దృఢంగా మార్చడంతో పాటు రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది అర్జున మూలిక. కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు.

కూకట్ పల్లిలో అగ్నిప్రమాదం

మేడ్చల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కూకట్ పల్లి ప్రాంతం బాలాజీ నగర్ లో శనివారం ఉదయం ఘోర అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ద్విచక్రవాహనాల మెకానిక్ దుకాణంలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. దుకాణంలోని బ్యాటరీలు, మూడు ద్విచక్ర వాహనాలు దగ్ధం అయ్యాయి. స్థానికులు వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం ఇచ్చారు. అగ్ని మాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలను అదుపు చేశారు. షార్ట్ సర్క్యూట్ తోనే ఈ ప్రమాదం జరిగి ఉంటుందని అగ్నిమాపక సిబ్బంది భావిస్తున్నారు.

స్కూల్ టీచర్‌తో బెన్స్ స్టోక్స్ ఏడేళ్లు సహజీవనం

ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ స్కూల్ టీచర్‌తో ఏడేళ్లు డేటింగ్ చేసిన అనంతరం ఆమెను పెళ్లి చేసుకున్నాడు. 2010లో క్లైర్ రాటి క్లిప్ అనే యువతి బెన్‌స్టోక్స్‌కు పరిచయమైంది. అప్పటికి బెన్ స్టోక్స్ ఇంగ్లాండ్ జట్టులో లేడు. మూడు సంవత్సరాలు సహజీవనం చేసిన అనంతరం క్లైర్‌కు స్టోక్స్ తన ప్రేమను వ్యక్తం చేశాడు. దేశీయ క్రికెట్ లో అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేస్తున్నాడు. 2011లో ఇంగ్లాండ్ జట్టులో చోటు దక్కించుకొని కొన్నేళ్లు జట్టులో కీలక ఆటగాడిగా మారిపోయాడు. 2017లో ఆమెను ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడు. ఈ దంపతులకు స్టోక్స్, క్లైర్ అనే పిల్లలు ఉన్నారు. బెన్‌కు వెన్నంటి ఉండి అతడిని ఆమె నడిపించేది. 2017లో బ్రిస్టల్‌లో జరిగిన ఓ సంఘటనలో స్టోక్స్ చట్టపరమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. అతడు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు క్లైర్ అతడిని విడిచిపెట్టకుండా మానసికంగా కుంగిపోకుండా బలంగా తయారు చేసింది. మళ్లీ జాతీయ జట్టులోకి వచ్చి కెప్టెన్‌గా మారాడు. భారత్‌తో జరుగుతున్న ఐదు టెస్టుల సిరీస్‌కు కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. నాలుగో టెస్టు మ్యాచ్ లో కుడి భుజానికి దెబ్బతగలడంతో ఐదో టెస్టు మ్యాచ్‌కు దూరంగా ఉన్నారు. అతడి స్థానంలో ఓలీ పోప్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరిస్తున్నాడు. ఐదో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ రెండో ఇంగ్లాండ్ జట్టు 51.2 ఓవర్లలో

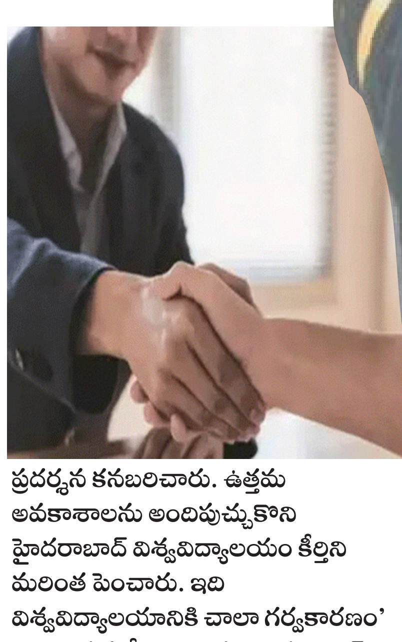


247 పరుగులు చేసి ఆలౌటైన విషయం తెలిసిందే. టీమిండియా రెండో ఇన్నింగ్స్ రెండో రోజు ఆట ముగిసి సమయానికి 18 ఓవర్లలో రెండు వికెట్లు కోల్పోయి 75 పరుగులతో ఆటను కొనసాగిస్తోంది. ఇప్పటికి భారత జట్టు 52 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది.

జాక్ పాట్ కొట్టిన విద్యార్థి..

ఏకంగా రూ.46 లక్షల ప్యాకేజీతో ఉద్యోగం

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో మంచి జీతంతో ఉద్యోగం సంపాదించడం చాలా కష్టం. ముఖ్యంగా బయట మార్కెట్‌లో ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నించే నిరుద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలు వర్ణనాతీతం. ఒక్కో ఉద్యోగానికి వందల, వేల మంది పోటీ పడటం.. ఇంటర్వ్యూల మీద ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వడం, అనుభవం లేకపోవడంతో అవకాశాలు రాకపోవడం వంటి సమస్యలు చాలా మందిని నిరాశకు గురిచేస్తున్నాయి. కానీ.. దీనికి పూర్తి విరుద్ధంగా క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్‌లలో విద్యార్థులు అద్భుతమైన ప్యాకేజీలతో ఉద్యోగాలు సాధిస్తూ తమ కలను సాకారం చేసుకుంటున్నారు. అకాడమిక్ సంవత్సరంలో చదువుకుంటూనే అత్యధిక వార్షిక వేతనాలు పొందే వారి సంఖ్య ఇటీవల బాగా పెరిగింది. తాజాగా, హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం (UoH) క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో ఒక విద్యార్థి ఏకంగా రూ. 46 లక్షల వార్షిక వేతనంతో ఉద్యోగం సాధించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. దీనికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఈ సంవత్సరం ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం (UoH) విద్యార్థులు అద్భుతాలు సృష్టించారు. గత ఏడాది అత్యధికంగా రూ. 17.89 లక్షల వార్షిక వేతనం లభించగా.. ఈసారి ఒక విద్యార్థి ఏకంగా రూ. 46 లక్షల వార్షిక వేతనంతో ఉద్యోగం సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఇది గత సంవత్సరం కంటే రెట్టింపు కంటే ఎక్కువ. విశ్వవిద్యాలయం విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటన ప్రకారం.. 2024-25 విద్యా సంవత్సరానికి గానూ మొత్తం 550 మంది విద్యార్థులు 180 సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు పొందారు. అత్యధిక ప్యాకేజీని స్కూల్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ సైన్సెస్ నుంచి ఎంటెక్ (ఐటీ) పూర్తి చేసిన విద్యార్థి దక్కించుకున్నారు. టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (TCS), డెలాయిట్, ఒరాకిల్, టెరాడేటా, ఇంటెల్, లాయిడ్స్, సర్వీస్‌నౌ, మైక్రాన్, పెగాసిస్టమ్స్, ఎగ్జిమ్ బ్యాంక్, యాక్సెంచర్, నోవార్టిస్, జనరల్ ఎలక్ట్రిక్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, ఫెడరల్ బ్యాంక్, ఆర్ఎస్ఎం, జోయ్‌అలుక్కాస్, బ్లైజ్, మెట్రిక్4 అనలిటిక్స్, సింక్రోనీ ఫైనాన్షియల్, ఎస్&పీ గ్లోబల్, ప్రోగ్రెస్, డీపీఎస్, శంకర ఐ ఫౌండేషన్ వంటి ప్రముఖ కంపెనీలు ఈ క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో పాల్గొన్నాయి. ఉద్యోగాలు పొందిన విద్యార్థులు ఐటీ, అనలిటిక్స్, ఫైనాన్స్, రీసెర్చ్, విద్య, కన్సల్టింగ్ రంగాల్లో తమ స్థానాలను సుస్థిరం చేసుకున్నారు. యూఓహెచ్ ప్లేస్‌మెంట్ గైడెన్స్ అడ్వైజరీ బ్యూరో ఛైర్మన్ ప్రొఫెసర్ చేతన్ శ్రీవాస్తవ, ప్లేస్‌మెంట్స్ సాధించిన విద్యార్థులను అభినందించారు. 'ప్రస్తుతం ఉద్యోగ మార్కెట్‌లో సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, మా విద్యార్థులు అద్భుతమైన



ప్రదర్శన కనబరిచారు. ఉత్తమ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకొని హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం కీర్తిని మరింత పెంచారు. ఇది విశ్వవిద్యాలయానికి చాలా గర్వకారణం' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం ప్లేస్‌మెంట్ అండ్ గ్రీవెన్స్ అడ్వైజరీ బోర్డు తమ ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులను నియమించుకోవడానికి ఆసక్తి ఉన్న కంపెనీలను ఆహ్వానిస్తోంది. యూఓహెచ్ విద్యార్థులను నియమించుకోవాలనుకునే సంస్థలు chairmanpgab@uohyd.ac.in / placementuoh@gmail.com కు ఈమెయిల్ చేయవచ్చు లేదా 9866109681 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చని ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.