









# తొండం లేని వినాయకుడు- ప్రపంచంలోనే ఏకైక నరముఖ బాల గణపతి ఆలయం ఇదే!

సాధారణంగా వినాయకుని స్వరూపం అనగానే చిన్న చిన్న కళ్ళు, పెద్ద చెవులు, అతి పెద్ద టొంజు, తొండంతో కూడిన స్వరూపం మన కళ్ళ ముందు కదలాడుతుంది. సాధారణంగా గణముఖం తో దర్శనమిచ్చే దర్శనమిచ్చే వినాయకుడు ఒకచోట మాత్రం మనవారకంలో దర్శనమివ్వడం విశేషం, అది కూడా తొండం లేకుండా! ఈ ప్రత్యేకమైన గణపతి ఆకారం ప్రపంచంలో మరెక్కడా ఉండదు. నరముఖ వినాయక ఆలయం ఎక్కడ ఉంది? మానవుని ముఖంతో తొండం లేకుండా ఉండే అది గణపతి ఆలయం తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని తిలతర్కణపురి గ్రామంలో ముక్తిశ్వర ఆలయ ప్రాంగణంలో వెలుగుతుంది. ఈ దేవాలయంలో మానవ రూపంలో వినాయకుడు దర్శనమిస్తాడు. ఈ గుడి తొండం లేని ఏకైక దేవాలయంగా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచింది. మానవ రూపంలో కనిపించే ఈ దేవుడిని 'నర ముఖ' గణపతిగా పిలుస్తారు. ఈ క్షేత్రంలో పరమేశ్వరుడు ముక్తిశ్వరర్? గా స్వర్ణవల్లి సమేతుడై వెలసి ఉన్నాడు. తిలతర్కణపురి పేరు ఇలా వచ్చింది పూర్వం శ్రీరాముడు దశరథ మహారాజు పరమానందం భారతదేశమంతా తిరిగి ఎన్నో చోట్ల పిండాల పెట్టినప్పటికీ తన తండ్రికి ముక్తి లభించకపోవడంతో శివుని ప్రార్థించగా పరమశివుడు ఇక్కడి ఉన్న కొలనులో స్నానం చేసి తన తండ్రికి పితృ తర్కణాలు వదిలి పెట్టమని చెప్పినట్లుగా ఆలయ స్థల పురాణం ద్వారా తెలుస్తోంది. శ్రీరాముడు తర్కణాలు విడిచిన క్షేత్రం కాబట్టి ఈ క్షేత్రాన్ని "తిలతర్కణపురి" అంటారు. తిలలు అంటే నువ్వులు, తర్కణాలు అంటే నీటిని విడిచి పెట్టడం, పురి అంటే స్థలం. శ్రీరాముడు తన పితృదేవతలకు నడవటం కల్పించడం కోసం ఈ క్షేత్రానికి తిల తర్కణపురి అని పేరు వచ్చింది. లింగాలుగా మారిన శ్రీరాముని పూర్వీకులు తిలతర్కణపురిలో రామలవారు తన తండ్రి అయిన దశరథునికి నాలుగు పిండాల పెట్టగా ఆ వంశంలోని వారు లింగాల రూపంలో మారటం జరిగిందని ఆలయ స్థల పురాణం ద్వారా తెలుస్తోంది. అందువల్ల ఈ ఊరిని తిలతర్కణపురిగా వ్యవహరించసాగారు. పవిత్ర ధామంఈ ఆలయం ముఖ్యంగా



భారతదేశంలోనే 7 మాక్ర ధామాలగా భావించే కాశీ, రామేశ్వరం, శ్రీవాణ్యం తిరువెంకాడు, గయ, త్రివేణి సంగమంతో సరిసమానమైన పవిత్ర స్థలంగా ఖ్యాతి చెందింది. పితృదోషాలు నుంచి విముక్తి ఎవరైతే తమ పూర్వీకులకు పితృ కార్యక్రమాలు నిర్వహించలేక ఎన్నో బాధలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారో వారు ఈ ఆలయాన్ని దర్శించి పెద్దలకు తర్కణాలు వదలటం ద్వారా ఆ దోషాల నుంచి విముక్తి పొందగలరు. నరముఖ బాల గణపతి ప్రత్యేకత అంతేకాక ఈ ఆలయంలో మరొక ప్రత్యేకత కూడా ఉంది. అదేమిటంటే ఇక్కడ నర ముఖంతో ఉన్న గణపతి బాల గణపతిగా పూజలందుకుంటున్నాడు. గర్భాలయంలో గణపతి తొండం లేకుండా బాలగణపతి రూపంలో మనిషి ముఖంతో వెలసి ఉండడం విశేషం. ఇలాంటి ఆలయం చాలా అరుదుగా ఉంటుంది. దీన్నే అది వినాయక ఆలయం అని పూర్వీకులు కూడా పిలుస్తారు. ఇతర ఉపాలయాలు తిలతర్కణపురి క్షేత్రంలో నరముఖ గణపతి తో పాటు పరమేశ్వరుడిని, స్వర్ణవల్లి దేవిని, సరస్వతి దేవిని కూడా దర్శించుకోవచ్చు. అగస్త్యుడు పూజించే గణపతి ప్రతి మానంలో పౌర్ణమి తరువాత వచ్చే సంకటహర చతుర్థి రోజు అగస్త్య మహర్షి

స్వయంగా అది వినాయకుడిని పూజిస్తారని ఇక్కడి భక్తుల విశ్వాసం. ఈ నరముఖ గణపతిని పూజించడం వల్ల విద్యార్థులకు బుద్ధి బలం పెరుగుతుందని, అఖండ విజయాలు సాధిస్తారని నమ్మతారు. అంతేకాదు నరముఖ గణపతి దర్శనంతో కుటుంబం సంబంధాలు బలపడతాయని, కుటుంబంలో సుఖశాంతిలు నెలకొంటాయని, అష్టైశ్వర్యాలు సిద్ధిస్తాయని విశ్వాసం. ఎలా చేసుకోవాలి? తిలతర్కణపురి నరముఖ గణపతి ఆలయం తమిళనాడులోని కూతనూరు నరస్మతి ఆలయానికి 3 కి. మీల దూరంలోను, తిరునల్వై శని భగవానుని ఆలయానికి 25 కి.మీల దూరంలోను వెలసి ఉంది. సిద్ధి బుద్ధిని ప్రసాదిస్తున్న ఈ నరముఖ గణపతి ఆలయాన్ని మనం కూడా దర్శించి తరిద్దాం. ఓం శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమఃఅంతేకాక ఈ ఆలయంలో మరొక ప్రత్యేకత ముఖ్య గమనిక : పైన తెలిపిన వివరాలు కొందరు నిపుణులు, వివిధ శాస్త్రాల్లో పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవచ్చుననే విషయాన్ని పాఠకులు గమనించాలి. దీన్ని ఎంతవరకు విశ్వసించాలనేది పూర్తిగా మీ వ్యక్తిగత విషయం.

# మటన్ ప్రియులు పారపాటున ఈ వార్డ్ తిన్నారో... ఈ జబ్బుల ముప్పు



అంతర్జాతీయ వైద్య సంస్థ అయిన క్షీన్ ల్యాండ్ క్లినిక్ నివేదికల ప్రకారం... మటన్లోని అన్ని భాగాలలో ఒక పరిమాణంలో కొవ్వు ఉండదు. మనం కొనుగోలు చేసే భాగాలను బట్టి అందులోని కేలరీలు, సంతృప్త కొవ్వుల శాతం మారుతుంటుంది. చెడు ముక్కలను ఎంచుకోవడం వల్ల అది మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను వివరితంగా పెంచుతుంది. కాబట్టి మటన్ తినేముందు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏ భాగంలో కొవ్వు, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి? మాంసపు ద్రవ్యముల ఎక్కువగా

ఇప్పటికే మటన్లోని కొవ్వు (దీప్ మర్బర్), పక్కబొమ్మకలు (=అంబి), మెడ (చీప్ మెన్) భాగాలలో కొవ్వు, కేలరీలు అత్యధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఈ భాగాలు వండిన తర్వాత తినడానికి చాలా జాగ్రత్తగా, మృదువుగా, ఎంతో రుచికరంగా ఉన్నప్పటికీ, వీటిలో ఉండే అధిక కొవ్వు పదార్థాలు శరీరంలో ఎల్ డీఎల్ (లాజా -- చెడు కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిలను చాలా వేగంగా పెంచుతాయి. కాబట్టి గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు లేదా బరువు తగ్గలనుపనే వారు ఈ భాగాలకు దూరంగా

ఉండటం మంచిది. ఏ భాగాలు ఆరోగ్యకరమైనవి? మీరు తక్కువ కొవ్వు, ఎక్కువ ప్రోటీన్ పొందాలనుకుంటే మటన్ కొనేటప్పుడు సరైన భాగాలను ఎంచుకోవాలి. మేక వీపు భాగం, కాలు లేదా తొడ మాంసంలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని 'లీన్ మీట్' అంటారు. మీరు బరువు నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలన్నా లేదా కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యం గురించి అందోళన చెందుతున్నా కూడా ఈ తొడ లేదా కాలు భాగంలోని ముక్కలను ఎంచుకుని తినడం అత్యంత సరక్షితమైన మార్గం. గుండెపోటు ప్రమాదం మటన్ ను పరిమితికి మించి ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరానికి తీవ్రమైన హాని కలుగుతుంది. మటన్లోని సంతృప్త కొవ్వులు రక్తనాళాలలోని పొరలలో (ఘాటిఫికేషన్) కొవ్వు గడ్డలుగా పేరుకుపోయేలా చేస్తాయి. దీనివల్ల కాలక్రమేణా రక్త ప్రసరణకు తీవ్ర అంశాలు ఏర్పడి, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్, క్షీణ నొప్పులు మటన్లో 'పూర్బిస్సు' అనే రసాయన సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో జీర్ణం అయినప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ గా మారతాయి.

# చదువుల్లో అద్భుతంగా రాణించాలా? పరిహారాలు చేసుకోండిలా!



నవగ్రహాలలో గురు గ్రహానికి మంచి స్థానముంది. విద్యార్థులు చదువులో చురుగ్గా ఉండాలన్నా, పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధించాలన్నా గురువు అనుగ్రహం ఎంతో ముఖ్యం. గురువు అనుగ్రహం లేకుంటే మందబుద్ధిగా ఉండడం, పరీక్షల్లో తరచుగా వైఫల్యం చెందడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. విద్యార్థులు చదువులో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవడానికి గురువు బోధనలు పాటించడం ఎంత ముఖ్యమో నవగ్రహాలలో గురువు అనుగ్రహం కూడా అంతే అవసరం. ఈ కథనంలో విద్యార్థులు గురువు అనుగ్రహం కోసం పాటించాల్సిన పరిహారాలు గురించి తెలుసుకుందాం.

దత్తాత్రేయ స్వామి ఆలయంలో కొబ్బరికాయ కొట్టి రెండు చిప్పల్లో కొబ్బరి నూనె పోసి వట్టులు వేసి దీపారాధన చేయాలి. ఈ పరిహారం కూడా 9 గురువారాలు పాటించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల విద్యార్థుల్లో తెలివితేటలు పెరిగి చదువులో చురుగ్గా ఉంటారు.

ఉన్నప్పుడు ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రాలను సందర్శించడం ఉత్తమ ఫలితాలనిస్తుంది. మన దేశంలో రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని జైపూర్ లోని బృహస్పతి ధామ్ ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రం. అలాగే కుంభకోణంలో గురుస్థానం ప్రత్యేకమైన గురు క్షేత్రం. అలాగే వారణాసిలోని దశాశ్వమేధ ఘాట్ వెళ్లే మార్గంలో ఉన్న శ్రీ బృహస్పతి మహాదేవ్ మందిర్ కూడా ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం డైనిటాల్ జిల్లా సమీపంలో సముద్ర మట్టానికి సుమారు 8000 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న దేవ గురు పర్వతంపై వెలసిన బృహస్పతి ఆలయం కూడా ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ఇవి కాకుండా ప్రముఖ దత్త క్షేత్రమైన గాణాపూర్, కురువరం, శిర్డీ సాయినాథుని ఆలయం కూడా ప్రసిద్ధి చెందిన గురు క్షేత్రాలు. ఈ ఆలయాలను దర్శించడం వల్ల గురు గ్రహ దోషాలు తొలగి సకల శుభాలు చేకూరుతాయి.

## గురువారం పరిహారం!

పిల్లల బంగారం భవిష్యత్తు, విద్యాభివృద్ధి కోసం పిల్లలతో తరచుగా గణపతి, సరస్వతి పూజ సూర్యనమస్కారం, హయగ్రీవ స్తోత్రాలు చేయిస్తుండాలి. విద్యార్థులు ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు, వారు క్రమశిక్షణతో మంచి అలవాట్లు, ఆలోచనలతో కూడిన విద్యార్థుల సాధన కోసం శివ స్వరూపమైన దక్షిణామూర్తిని ఆరాధించాలి. ఇది మాత్రమే కాకుండా గురు గ్రహ అనుకూలత కోసం శాస్త్రంలో సూచించిన మరెన్నో పరిహారాలు కూడా తెలుసుకుందాం.

## గోపూజ

గురువారానికి లక్షీవారమని కూడా పేరుంది. గురువారం శ్రీ మహాలక్ష్మి స్వరూపమైన గోవును పర్యవేక్షించడం వల్ల ఉన్నత శివగలు తినిపించడం వల్ల ఉన్నత విద్యావశాళాలు మెరుగు పడతాయి. చదువు పూర్తి చేసుకుని ఉద్యోగాన్నేష్యులలో ఉన్నవారికి మంచి ఉద్యోగం లభిస్తుంది. అలాగే గోమాతకు గురువారం రోజు చపాతీలు తినిపించడం వలన ఆకస్మిక గండాలు తొలగుతాయి. గురువారం గోమాతకు గ్రాసం తినిపిస్తే లక్షీ కల్యాణం కలుగుతుంది.

## పిల్లలు మాట వివసం లేదా!

ఒకవేళ పిల్లలు ఇలాంటి పూజలు చేయడానికి ఇష్టపడని సందర్భాలలో పిల్లల తరఫున వారి తల్లిదండ్రులు ఈ పూజలు చేయడానికి శాస్త్రం అనుమతిస్తుంది. కాబట్టి పిల్లలే పూజలు చేయాలని అనుకోకుండా వారి తరఫున పెద్దలు కూడా ఈ పూజలు చేయడం వల్ల ఉత్తమ ఫలితాలు పొందవచ్చు. విద్యార్థులకు చదువులో అటంకాలు తొలగించి వృత్తి పరమైన పురోగతి అందించే ఈ గురువారం పరిహారాలు పాటించడం వల్ల విద్యార్థులమైన అభివృద్ధిలో పాటు సకల శుభాలు పొందవచ్చు.

## దక్షిణామూర్తి ఆరాధన

గురు గ్రహ అనుకూలత కోసం గురువారం రోజు శివాలయంలో ప్రతిష్ఠించి ఉన్న దక్షిణామూర్తి ఎదురుగా పసుపు రంగు వస్త్రం పైన బియ్యం పిండితో తయారు చేసిన రెండు చిన్న ప్రమిదలు పెట్టి, ఒక్కో ప్రమిదలో రెండేసి వట్టులు వేసి, నేటి దీపాలు పెట్టాలి. దీపాలను కుంకుమతో అలంకరించాలి. పిదప భక్తి శ్రద్ధలతో దక్షిణామూర్తి క్షేత్రం పారాయణ చేయాలి. నానబెట్టిన పచ్చి శనగలు దండగా కూర్చుని, ఆ మాలను దక్షిణామూర్తికి వేయాలి. ఇలా 9 గురువారాలు చేస్తే కొరుకున్న చోట చదువుకునే అవకాశాలతో పాటు విదేశాలను విద్యార్థనకు ఉన్న అటంకాలు కూడా తొలగుతాయి.

## దత్తాత్రేయ స్వామి

దత్తాత్రేయ స్వామి జీవిత చరిత్ర అయిన గురు చరిత్ర ప్రతి గురువారం పారాయణ చేయడం వల్ల గురుగ్రహం అనుగ్రహం పరిపూర్ణంగా లభిస్తుంది. కుటుంబంలో అల్లిక సమస్యలు తొలగి పోతాయి.

## గురు క్షేత్రాల దర్శనం

జాతకంలో గురు గ్రహం బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు గమనిక : పైన తెలిపిన వివరాలు కొందరు నిపుణులు, వివిధ శాస్త్రాల్లో పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవచ్చుననే విషయాన్ని పాఠకులు గమనించాలి. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు దీన్ని ఎంతవరకు విశ్వసించాలనేది పూర్తిగా మీ వ్యక్తిగత విషయం.

## కొబ్బరి చిప్పల్లో దీపారాధన

జాతకంలో గురు గ్రహం బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు గమనిక : పైన తెలిపిన వివరాలు కొందరు నిపుణులు, వివిధ శాస్త్రాల్లో పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవచ్చుననే విషయాన్ని పాఠకులు గమనించాలి. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు దీన్ని ఎంతవరకు విశ్వసించాలనేది పూర్తిగా మీ వ్యక్తిగత విషయం.

# వేంకటేశుని నామస్మరణతో 32 వేల సంకీర్తనల- భక్తి సాగరంలో అమృతధారగా అన్నమయ్య జీవితం

బ్రహ్మమొక్కటే పరబ్రహ్మమొక్కటే! అంట ఈ చరాచర సృష్టి మొత్తం వ్యాపించి ఉన్నది శ్రీనివాసుడే అని భావించి తన కీర్తనలతో కొండలలో నెలకొన్న కోనేటిరాయుని స్వార్థిపేకం చేసిన శ్రీ తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుని జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయుని జీవిత విశేషాలు ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. జననం ఎందరో మహనీయులు జన్మించిన వైశాఖమాసంలోనే శ్రీ అన్నమాచార్యులు కూడా జన్మించారు. అన్నమయ్య మే 9, 1408 వ సంవత్సరంలో కడప జిల్లా మండలంలోని తాళ్లపాకలో జన్మించారు.



## శ్రీవారి దివ్య దర్శనం

బంగారు వాకిలి వెంతకు చేరి, దివ్య పాదాలతో, కటివరద హస్తాలతో నకలాభరణ భూషితమైన దివ్యమంగళ శ్రీమూర్తిని దర్శించుకొన్నాడు. తీర్ధ ప్రసాదాలను స్వీకరించి, శరణగోపంతో ఆశీర్వాదనం పొంది, ఆ రాత్రి ఒక మండపంలో విశ్రమించాడు. తరువాత అన్నమయ్య కొండపై కుమార ధార, ఆకాశ గంగ, పాప వినాశం వంటి తీర్ధాలను దర్శించి, కొండపైనే స్వామిని దర్శించుకొన్నాడు. తీర్ధ ప్రసాదాలను స్వీకరించి, శరణగోపంతో ఆశీర్వాదనం పొంది, ఆ రాత్రి ఒక మండపంలో విశ్రమించాడు. తరువాత అన్నమయ్య కొండపై కుమార ధార, ఆకాశ గంగ, పాప వినాశం వంటి తీర్ధాలను దర్శించి, కొండపైనే స్వామిని కీర్తిస్తూ ఉండిపోయాడు. అతని కీర్తనలు విని ఆర్ధుకులు అతనిని ఆదరించసాగారు. అన్నమయ్య తిరుమలలో ఉన్నాడని తెలిసి అతని తల్లిదండ్రులు ఇంటికి రమ్మని బ్రతిమాలి తిరిగి

తీసుకు వెళ్లారు. తిమ్మక్క అక్కమ్మ అనే ఇద్దరు కన్యలను వివాహం చేసుకున్నాడు. తిరిగి తన భార్యలతో కలిసి శ్రీనివాసుని దర్శించినప్పుడు శ్రీవారికి రోజుకొక సంకీర్తన వినిపించాలని నిర్ణయం చుకుంటాడు. అప్పటి నుంచి అన్నమయ్య శ్రీవారి ఒకటి వంద పుంజానపుంజాలుగా కీర్తనలు రచించగా, అతని శిష్యులు వాటిని గానం చేస్తూ తాళవలత్రాలకు ఎక్కించసాగారు.

## రాజాశ్రయం

కొంతకాలం అన్నమయ్య సాళ్ళ కొండను ఆరాయలు ఆస్థానంలో రాజును ఆశ్రయించి ఉన్నాడు. కాని రాజాశ్రయం తనకు సరైనది కాదని తలచిన అన్నమయ్య తిరుమల చేరాడు. తన శిష్యులతో సామి స్వామి సన్నిధిలో నిత్యారాధనలో, సంకీర్తనా దీక్షలో గడిపాడు. ఈ దశలో బహుశా ఆధ్యాత్మిక సంకీర్తనలు అధికంగా రచించాడు.

## వేంకటేశునితో బంధం

95 సంవత్సరాలు జీవించి, వేంకటేశుని సేవలో తన జీవితాన్ని చరిత్రంగా చేసుకున్న అన్నమయ్య పూజలు బహుళ ద్వారాశి నాడు 1503 ఫిబ్రవరి 23 రోజున శ్రీ వేంకటేశుని సన్నిధిలో స్వామిలో బంధువయ్యాడు. ఆ కాలంలో రాగిరేకుల మీద రాసిన తిర్ధాల కారణంగా అన్నమయ్య జనన, మరణ విశేషాలు లోకానికి తెలుస్తున్నాయి. నేటికీ ఏడుకొండలవాడు అన్నమయ్య వంశస్థులు పాడే సుప్రభాతంతో మేల్కొంటారు. లాలిపాట తో నిద్రపోతారు. భక్తి మార్గంలో పయనిస్తూ దాదాపు 32 వేల సంకీర్తనలతో శ్రీనివాసునికి స్వార్థిపేకం చేసిన అన్నమయ్య అయిన అతని ఉత్సాహాలు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. ఆ మహనీయుని జన్మదినం రోజు అన్నమయ్య పూజన భక్తి మార్గంలో నడవడమే ఆయనకు మనమిచ్చే నిజమైన నివాళి. ఓం నమో వేంకటేశాయ!

## ముఖ్య గమనిక :

పైన తెలిపిన వివరాలు కొందరు నిపుణులు, వివిధ శాస్త్రాల్లో పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే. వీటిలో అన్నిటికీ ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవచ్చుననే విషయాన్ని పాఠకులు గమనించాలి. దీన్ని ఎంతవరకు విశ్వసించాలనేది పూర్తిగా మీ వ్యక్తిగత విషయం.

# ఆరోగ్యకరమైన నారుమడి తయారీతో అధిక దిగుబడులు

● జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబురావు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం: పరి సాగులో అధిక దిగుబడులు సాధించాలంటే ఆరోగ్యకరమైన నారుమడి తయారీకి రైతులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబురావు ఒక ప్రకటనలో సూచించారు. నాణ్యమైన నారు మంచి దిగుబడులకు అధిక లాభాలకు పునాదని తెలిపారు. ఒక ఎకరానికి నాణ్య వేరుదానికి సుమారు 4 సెంట్ల భూమిని నారుమడిగా సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. భూమిని మెత్తగా దుక్కి చేసి సమతలంగా తయారు చేయాలని సూచించారు. దమ్ము నారుమడి పద్ధతిలో సాగు చేసే రైతులు 10 నుంచి 12 రోజుల



వ్యవధిలో మూడు దఫాలుగా దమ్ము చేసి కట్టాలని జిల్లా చేయదం వల్ల విత్తనాలు పొలాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలని తెలిపారు. త్వరగా సమాసంగా మొలకెత్తుతాయని పేర్కొన్నారు. మొలక పచ్చని విత్తనాలను సెంటుకు 5 కిలోల చొప్పున నారుమడిలో సమాసంగా నానబెట్టి అనంతరం 36 గంటలు మూట

పల్లాలని సూచించారు. నారుమడిలో పలుచగా నీరు నిల్వ ఉండేలా నిర్వహిస్తే నారు ఆరోగ్యంగా పెరిగి సరైన సమయంలో నాటేందుకు అనుకూలంగా తయారవుతుంది దని తెలిపారు. నారు దశలో సరైన సంరక్షణ చేపడితే పంట ప్రారంభం నుంచే మంచి ఎదుగుదల ఉంది దిగుబడి పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని అన్నారు. రైతులు శాస్త్రీయ పద్ధతులను అనుసరించి నారుమడిని సిద్ధం చేసుకోవాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారుల సూచనలు పాటించాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబురావు కోరారు. అలాగే పంట ఆరోగ్యాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సాంకేతిక సలహాలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

రోజూ చూయింగ్ గమ్లను అదే పనిగా సములుతున్నారా అయితే జాగ్రత్త నిపుణుల హెచ్చరిక



## పంట విస్తీర్ణానికి అనుగుణంగా యూరియా బుకింగ్ చేసుకోవాలి జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు యూరియా ఎరువుల సరఫరాను పారదర్శకంగా సమంవంతంగా నిర్వహించేందుకు యూరియా బుకింగ్ యాభ్యంతరం పలు మార్పులు చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సవరించిన ఈ మార్గదర్శకాలు నేటి నుంచి జరిగే అన్ని యూరియా బుకింగ్లకు అమల్లోకి వస్తాయని చెప్పారు. యూరియా బుకింగ్ ను పంట విస్తీర్ణానికి అనుగుణంగా రకల వారీ విధానంలో నిర్వహించేలా ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది కలెక్టర్ తెలిపారు. రెండు ఎకరాల వరకు సాగు చేసే రైతులు తమ పంటకు అవసరమైన మొత్తం యూరియాను ఒకేసారి బుక్ చేసుకుని పొందవచ్చని అన్నారు. రెండు ఎకరాలకు పైగా ఐదు ఎకరాల వరకు సాగు చేసే రైతులు పంట అవసరానికి అనుగుణంగా యూరియాను రెండు విధాలుగా బుక్ చేసుకోవాలని సూచించారు. ఐదు ఎకరాలకు పైగా సాగు చేసే రైతులకు యూరియా మూడు విధాలుగా 40 శాతం, 30 శాతం, 30 శాతం నిష్పత్తిలో బుకింగ్ అయ్యే విధంగా యావెల్ మార్పులు చేసినట్లు



తెలిపారు. రెండు యూరియా బుకింగ్ల మధ్య కనీసం 20 రోజుల వ్యవధి తప్పనిసరిగా ఉండేలా నిబంధన అమలు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. రైతులు ఎలాంటి అపొహలకు లోనుకాకుండా ప్రభుత్వం రూపొందించిన సవరించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం యూరియా బుకింగ్ చేసుకోవాలని అవసరానికి మించి యూరియాను బుక్ చేసేందుకు ప్రయత్నించవద్దని సూచించారు. జిల్లాలో యూరియా ఎరువుల లభ్యతకు ఎలాంటి ఇబ్బంది

కేన్స్ లో మెరిసిన జిమ్నాస్ట్ అంజన లిబ్బన్ విభాగంలో స్వర్ణం



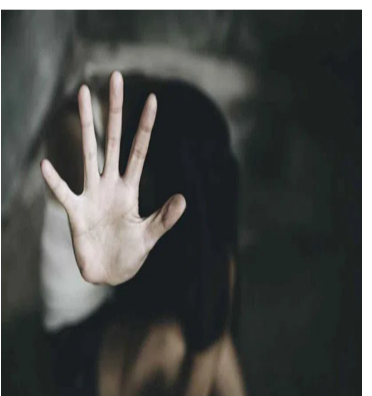
హైదరాబాద్: ప్రాన్స్ లోని కేన్స్ లో జరుగుతున్న 4వ లిటిల్ స్టార్స్ రిథమిక్ జిమ్నాస్టిక్స్ ఇంటర్నేషనల్ కాంటిన్యూషన్-2026లో భారత జిమ్నాస్ట్ అంజన గునుకుల స్వర్ణ పతకం సాధించింది. హైదరాబాద్ మణికోండలోని జోయ్ జిమ్నాస్టిక్స్ అకాడమీ కి చెందిన అంజనా రిబ్బన్ ఈవెంట్ లో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచి గోల్డ్ మెడల్ ను కైవసం చేసుకుంది. అంతర్జాతీయ వేదికపై పసిడి వెలుగులు విరజిల్లిన అంజన మువ్వన్నెల జెండ్రాను రెపరెప లాడించింది. కేన్స్ లో జూలై 3వ తేదీ నుంచి జరుగుతున్న 4వ లిటిల్ స్టార్స్ రిథమిక్ జిమ్నాస్టిక్స్ ఇంటర్నేషనల్ కాంటిన్యూషన్-2026లో అంజన గునుకుల సత్తా చాటింది. రిబ్బన్ ఈవెంట్ లో ప్రత్యర్థులను వెనక్కి నెట్టి పసిడి పతకం కొల్లగొట్టింది. ఈ పోటీల్లో జోయ్ జిమ్నాస్టిక్స్ అకాడమీ భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అంజన గోల్డ్ మెడల్ సాధించడం పట్ల ఆమె తల్లిదండ్రులు, కోచ్ అలికా జో, జోయ్ జిమ్నాస్టిక్స్ అకాడమీ సభ్యులు, తోటి శ్రీదాకారులు హార్షం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్లో మరిన్ని పతకాలు సాధించాలని ఆశిస్తూ అంజనకు అభినందనలు తెలిపారు.

ముఖం సన్నగా కనిపించాలన్నా, దవడ ఆక్రమణ (జాలైస్) నష్టంగా రావాలన్నా చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువసేపు సమలదం ఉపయోగపడుతుందనే అభిప్రాయం యువతలో బలంగా ఉంది. దీంతో చాలా మంది రోజూ గంటల తరబడి చూయింగ్ గమ్ సమలదం అలవాటుగా మార్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ముఖాన్ని సన్నగా చేయకపోగా, దవడ కీళ్లపై అనవసర బిరుగుదలను సూచించే పలు ఆరోగ్య సమస్యలు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దవడను పుర్రెతో కలిపి కీళ్లను బెంపరోమ్యాండ్ బ్యూల్ జాయింట్ అంటారు. చెవులకు ముందు భాగంలో ఉండే ఈ కీళ్లు సమలదం, మాట్లాడడం, నోరు తెరవడం-మూయడం వంటి ప్రతి కదలికలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్ సమలదం వల్ల సాధారణంగా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ గంటల తరబడి నిరంతరం సమలదం వల్ల ఈ కీళ్లపై పడేపడే బిరుగుదల ఉంటుంది. దవడ కండరాలపై బిరుగుదల చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువసేపు సమలదం వల్ల దవడ కండరాలు అధికంగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో క్రమంగా దవడ కీళ్లలో బిరుగుదల పెరిగి కండరాలు అలసపోవడం, కీళ్ల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది.

## ఘట్ కేసర్ లో దారుణం కన్నతల్లిపైనే లైంగిక దాడి

ఘట్ కేసర్, జూలై 5:

మేడ్చల్ మలాజిగిరి జిల్లా ఘట్ కేసర్ లో దారుణం జరిగింది. మానవత్వం, విచక్షణ కోల్పోయిన ఓ యువకుడు కన్నతల్లిపైనే లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. బాధితురాలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... ఆంధ్రాకు చెందిన ఓ మహిళ (56)కు సుమారు 35 ఏళ్ల కిందట అప్పన్న అనే వ్యక్తితో వివాహం జరిగింది. వారికి ఇద్దరు కుమారులు పుట్టిన తర్వాత సదరు మహిళ భర్తతో విడిపోయింది. అనంతరం శివరామకృష్ణను రెండో వివాహం చేసుకుంది. కొన్నేళ్ల కాలంలో భర్త అతన్ని కూడా విడిచిపెట్టింది. తనవోపాధి కోసం కొంతకాలం కిందట హైదరాబాద్ కు వచ్చింది. ఘట్ కేసర్ లోని ఎస్ బీఐ బ్యాంక్ భవనం



నం నెలార్ లో నివసిస్తూ వివిధ ఇళ్లలో పని చేస్తోంది. మొదటి భర్తకు జన్మించిన రెండో కుమారుడు విజయ్ (25) అప్పుడప్పుడు

తల్లిని చూసేందుకు వచ్చేవాడు. గత రెండు నెలల నుంచి ఆమె వద్దే ఉంటున్నాడు. విజయ్ తరచూ మద్యం సేవించి వచ్చి తల్లితో గొడవపడుతూ వేధించేవాడు. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 3వ తేదీన సాయంత్రం మద్యం మత్తులో ఇంటికి వచ్చిన విజయ్ మరోసారి తల్లితో గొడవపడ్డాడు. రాత్రిపూట ఆమెపై బయటకు వెళ్లొందుకు ప్రయత్నించగా, అడ్డుకుని విజయ్ విద్యుత్ తీసు వేసి బెదిరించడంతో పాటు నోటిలో గుడ్డుకుక్కి ఊపిరాడకుండా చేసి మరోసారి లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. ఈ మేరకు బాధితురాలు ఘట్ కేసర్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. దీనిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

## కేటీఆర్ కార్యక్రమానికి వెళ్లకుండా అడుగుడుగునా నిర్బంధాలు ముందస్తు అరెస్టులు

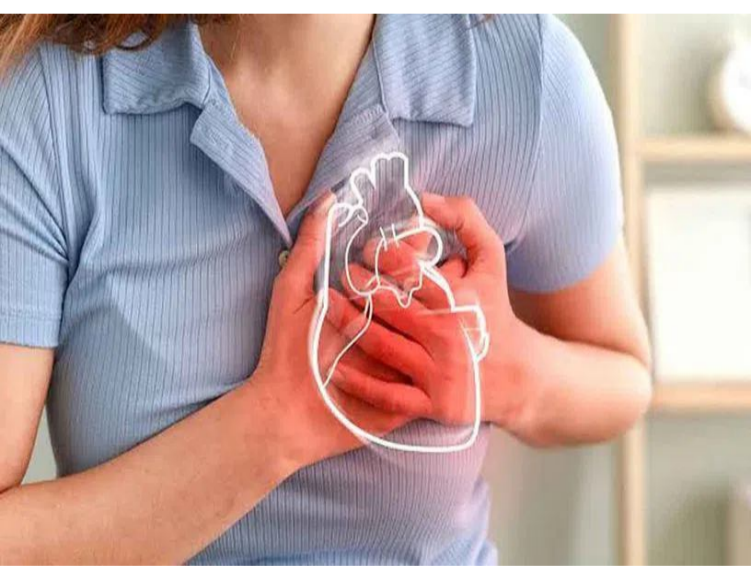
మంధని : తెలంగాణకు సిరులు కురిపించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగమైన కన్నపల్లి పంపుచౌజ్ ను ఆదివారం టీఆర్ఎస్ పర్సన్ ఓగ్ ఫ్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సందర్శన కార్యక్రమానికి టీఆర్ఎస్ నాయకులు వెళ్లకుండా పోలీసులు అడుగుడుగునా నిర్బంధాలు, ముందస్తు అరెస్టులు చేశారు. ఆదివారం తెల్లవారుజాము నుంచే డివిజన్ లోని మంధని, ముతారం, రామగిరి, కమాన్వెల్త్ మండలాల్లో ఉన్న టీఆర్ఎస్ నాయకులను పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్లకు తరలించారు. మంధని నియోజకవర్గంలోని కన్నపల్లి పంపుచౌజ్ ఉన్న నీటిని విడుదల చేస్తే తెలంగాణలోని లక్షలాది ఎకరాలకు



సాగునీరు అందించే అవకాశమున్న కాని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నీటిని వృధా చేస్తుందని మండల నాయకులు ఆరోపించారు. పెద్ద పల్లి-కాలారం ప్రధాన రహదారి వెంట పలు చోట్ల భారీగా పోలీస్ షిర్డీకింగ్లు ఏర్పాటు చేసి ప్రతి వాహనాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఎవరైనా టీఆర్ఎస్ నాయకులు తనిఖీలో కన్నపల్లి వారిని వెంటనే నిర్బంధించి పోలీస్ స్టేషన్లకు తరలించారు. రైతులకు సాగునీరు అందించడానికి కన్నపల్లి పంపుచౌజ్ సందర్శనకు వెళ్తుంటే పోలీసులు నిర్బంధించడం, అరెస్టులు చేయడం సరికాదంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

## గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఏ మేర ఉందో తెలిపే కొలత ఇంట్లోనే ఇలా చెక్ చేయండి

గుండె జబ్బులు ఒక్కసారిగా వచ్చే సమస్యలు కావు. జన్మపరమైన కారణాలు, జీవనశైలి, అహారపు అలవాట్లు, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి అంశాల ప్రభావంతో అవి నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. చాలా సందర్భాల్లో లక్షణాలు కనిపించేలోపే ప్రమాదం పెరిగిపోతుంది. అయితే ఇంట్లోనే సులభంగా చేసే ఒక కొలత ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అంచనా వేసే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ పరీక్షకు ప్రత్యేక పరికరాలు అవసరం లేదు. ఒక సాధారణ కొలత టేబు ఉంటే సరిపోతుంది. ఇందులో నడుము చుట్టుకొలతను ఎత్తుతో పోల్చి చూడాలి. సాధారణంగా నడుము చుట్టుకొలత, వ్యక్తి ఎత్తులో సగం కంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఒకవేళ అది ఎత్తులో సగం కంటే మించి ఉంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



అరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ముఖ్యం..

అయితే ఈ ఒక్క పరీక్షతోనే గుండె జబ్బు పొట్టను లోపలికి లాగకుండా సహజంగా ఉన్న విడిచిన తర్వాత బొడ్డు ఉన్న స్థాయిలో నడుము చుట్టుకొలతను కొలవాలి. అసంపూర్ణ గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా ఎత్తుతో భాగించాలి. ఈ నిపుణి 0.5 కంటే ఎక్కువగా వస్తే గుండె ఆరోగ్యంపై మరింత జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని భావించాలి. అలాంటి పరిస్థితిలో వైద్యుల సలహాను అనుసరించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆ 33 బంతులే కింగ్ పముంచాయ్



ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్ లో టాన్ ఓడి మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల సాధించింది. అయితే, ఒకానొక దశలో 200 పరుగులను అలవాకగా దాటేలా కనిపించిన భారత్, మిడిల్ ఓవర్లలో చేసిన కొన్ని చిన్నపాటి తప్పుల వల్ల ఆ మైలురాయిని అందుకోలేకపోయింది. అదిరిపోయే ఆరంభం ఇచ్చిన ఓపెనర్లు.. మాంచెస్టర్లో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన భారత్ కు యువ ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ, వైభవ్ సూర్యవంశీ అద్భుతమైన పునాది వేశారు. ఈ ఇద్దరు ఆటగాళ్లు తొలి వికెట్ కేవలం ఐదు ఓవర్లలోనే 50 పరుగులు జోడించి ఇంగ్లండ్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డారు. జట్టు స్కోరు 65 పరుగుల వద్ద ఉన్నప్పుడు సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ ఇద్దరూ అవుట్ అయినప్పటికీ, వారు అందించిన వేగం జట్టుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది. శ్రేయస్ అయ్యర్, ఇషాన్ కిషన్ మొదలుపెట్టిన మైదానంలో పరుగులు వరద పారించారు. కేవలం 22 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 37 పరుగులు చేసి భారత్ స్కోరును వేగంగా ముందుకు నడిపించారు. ఇషాన్ కిషన్ తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ ను చక్కదిద్దిన అయ్యర్, జట్టు స్కోరును 12.5 ఓవర్లలో 2 వికెట్ల సాధించి 130 పరుగులకు చేర్చారు. ఈ దశలో భారత్ కనీసం 210 పరుగులైనా చేస్తుందని అందరూ భావించారు. ఆ 33 బంతులు.. కొంచెం ముందంజ తడబాటు 13వ ఓవర్ వివరి బంతికి శ్రేయస్ అయ్యర్ అవుట్ కావడంతో భారత్ ఇన్నింగ్స్ ఒక్కసారిగా మందగించింది. 13వ ఓవర్ నుండి 18.3 ఓవర్ల వరకు భారత్ పరుగులు 4 వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ 33 బంతుల్లో భారత్ బ్యాటర్లు కేవలం 34 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగారు. ఇక్కడే రన్ రేట్ ఘోరంగా పడిపోయింది. సామ్ కరన్ బౌలింగ్లో శివం

'ఇంగ్లాండ్ లో ఐపీఎల్ పిచ్లు ఉండవురా బాబూ'

అద్భుతమైన ఐపీఎల్ ఫామ్ తో, ఎన్నో భారీ అంచనాల నడుమ భారత జాతీయ జట్టులోకి అడుగుపెట్టిన 15 ఏళ్ల వందర్ కిడ్ వైభవ్ సూర్యవంశీకి తొలి మ్యాచ్ లోనే చేరు అనుభవం ఎదురైంది. ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్ లో ఈ కుర్రాడు దారుణంగా విఫలమయ్యాడు. దీంతో నెట్టింట్ల భారత అభిమానులు అతడిపై విమర్శల వర్షం కురిపిస్తూ తీవ్ర స్థాయిలో ట్రోల్ చేస్తున్నారు. ఆరంభం అదుర్స్.. ముగింపు బెదుర్స్..! మాంచెస్టర్ వేదికగా ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ మైదానంలో ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్ ద్వారా వైభవ్ సూర్యవంశీ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అరంగేట్రం చేశాడు. సీనియర్ ఆటగాడు, వరల్డ్ కప్ విన్నింగ్ టీమ్ సభ్యుడు సంజూ శాన్ నాన్ ను వక్రస్పెడ్డి మరీ టీమిండియా మేనేజ్ మెంట్ ఈ 15 ఏళ్ల కుర్రాడికి ఓపెనర్ గా అవకాశం ఇచ్చింది. ఇంగ్లాండ్ స్టార్ పేసర్ జోఫ్రా ఆర్చర్ బౌలింగ్ లో భారీ సిక్సర్ తో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన వైభవ్.. ఆ తర్వాత అదే ఊపును కొనసాగించలేకపోయాడు. శ్రీశాల్ ఎదుర్కొన్నది 10 బంతులే అయినా అందులో కేవలం 14 పరుగులు మాత్రమే చేసి, పాక్స్ ట్రైమ్ స్పిన్లర్ విల్ జాక్స్ బౌలింగ్ లో జోన్ బెట్టర్ కు చిక్కి స్టంపౌట్ అయ్యాడు. ఎంతో ఉత్సాహంగా అతడి బ్యాటింగ్ కోసం ఎదురుచూసిన అభిమానులకు ఈ ప్రదర్శన తీవ్ర నిరాశను మిగిల్చింది. నవీన్ రికార్డు బద్దలు.. కానీ ప్రదర్శన నిరాశ!



ఈ మ్యాచ్ తో వైభవ్ సూర్యవంశీ ఒక అరుదైన చరిత్ర సృష్టించాడు. కేవలం 15 ఏళ్ల 99 లోజుల వయసులో బరిలోకి దిగి, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆడిన అత్యంత పిన్న వయస్కుడైన భారతీయ క్రికెటర్ గా రికార్డులెక్కాడు. 1989లో పాకిస్తాన్ పై అరంగేట్రం చేసి దిగజేసిన క్రికెటర్ నవీన్ టెండూల్కర్ నెలకొల్పిన రికార్డును వైభవ్ బద్దలు కొట్టాడు. అయితే, రికార్డులెక్కాడు స్పిన్లర్ విల్ జాక్స్ బౌలింగ్ లో జోన్ పరంగా నవీన్ దాటినా, మైదానంలో మాత్రం తన స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేయలేక విమర్శల పాలయ్యాడు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో పరుగుల వరద పారించి ఏకంగా ఆరెంజ్ క్యాప్ క్రైమినం చేసుకున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ.. ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై మాత్రం తేలిపోయాడు. దీంతో నెటిజన్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆటాడుకుంటున్నారు. "ఇంగ్లాండ్ లో ఐపీఎల్ తరహాలో ఉండే ఫ్లాట్ పిచ్ లు ఉండవు తప్పదు.. ఇక్కడ బంతి స్పింగ్ అవుతుంది, పరుగులు చేయడం అంత సులువు కాదు" అంటూ ఘాటుగా కామెంట్లు పెడుతున్నారు. "కేవలం ఒక అద్భుతమైన ఐపీఎల్ సీజన్ చూసి, విరాట్ కోహ్లా లాంటి దిగ్గజాలతో పోల్చడం మానేయాలి" అని మరికొందరు సమర్పిస్తున్నారు

టీమిండియా ఫ్యాన్స్ కు మళ్లీ నిరాశే..



వర్షం కారణంగా రద్దవుగా.. రెండో టీ20లో భారత్ రాణించలేకపోయింది. దీంతో రెండో టీ20 ఇంగ్లండ్ వశమైంది. భారత బ్యాటర్లలో అభిషేక్ శర్మ 43(24), ఇషాన్ కిషన్ 49(40), శ్రేయస్ అయ్యర్ 37(22), తిలక్ శర్మ 24(11) పరుగులతో రాణించారు. ఇక ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్లలో హ్యూరీ బ్రాక్ 39(15), టామ్ బాంటన్ 39(32), జాకబ్ బెబెల్ 76(46) పరుగులతో రాణించారు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో సామ్ కరన్ 3, జోఫ్రా ఆర్చర్ 1, విల్ జాక్స్ 1

10 ఏళ్లలో కోటిశ్వరులు కావాలా.. నెలకు ఎంత SIP చేయాలో తెలుసుకోండి!

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోనూ ఒక పెద్ద ఆర్థిక లక్ష్యం ఉంటుంది. అయితే, బ్యాంక్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు (ఫీజి) లేదా బంగారం కొనుగోలు చేయడం ద్వారా కోటి రూపాయల వంటి భారీ నిధిని సంపాదించుకోవాలనే ఆశతో దశాబ్దాల కాలం వేచి చూడాల్సి వస్తుంది. ఒకవేళ మీరు కేవలం 10 ఏళ్ల మధ్యకాలిక వ్యవధిలోనే కోటిశ్వరులు కావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటే, దానికి మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో నాగ్నా ఒక అత్యుత్తమమైన, క్రమశిక్షణతో కూడిన మార్గంగా మారుతుందని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 10 ఏళ్లలో రూ. 1 కోటి: ఎంత పెట్టుబడి పెట్టాలి? మ్యూచువల్ ఫండ్స్ క్యాబులేటర్ ప్రకారం.. 10 ఏళ్లలో కోటి రూపాయల మైలురాయిని అందుకోవడానికి మీరు ప్రతి నెలా ఇన్వెస్ట్ చేయాల్సిన మొత్తం, మీ పెట్టుబడిపై వచ్చే వార్షిక రాబడి (=వేలతీఅం) శాతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ లెక్కలు ఇలా ఉన్నాయి: 12 శాతం వార్షిక రాబడి లభిస్తే: ఒకవేళ మీ మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడిపై సగటున ఏడాదికి 12 శాతం వడ్డీ లభిస్తే, 10 ఏళ్లలో రూ. 1 కోటి పూర్తి కావడానికి మీరు ప్రతి నెలా రూ. 43,150 వోపున నాగ్నా చేయాలి. 10 సంవత్సరాల తర్వాత మీ వద్ద సుమారు రూ. 1,00,25,431 నిధి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మీ బెడ్రూమ్ లో ఈ మొక్క ఉంటే చాలు.. ఆరోగ్యం ప్రశాంతత మీ సొంతం! 14 శాతం వార్షిక రాబడి లభిస్తే: స్టాక్ మార్కెట్ పనితీరు బాగుండి, మీకు వార్షికంగా 14 శాతం రిటర్న్స్ వస్తే, మీ నెలవారీ పెట్టుబడి భారం తగ్గుతుంది. అప్పుడు మీరు నెలకు



రూ. 38,250 ఇన్వెస్ట్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఇది 10 ఏళ్లలో రూ. 1,00,24,995 అవుతుంది. 16 శాతం వార్షిక రాబడి లభిస్తే: ఒకవేళ మీరు ఎంచుకున్న ఫండ్స్ అత్యుత్తమంగా రాణించి 16 శాతం వరకు వార్షిక రాబడిని అందిస్తే, మీ నెలవారీ భారం రూ. 43,150 వోపున నాగ్నా చేయాలి. 10 ఏళ్లలో రూ. 1,00,05,913 మార్పును సులభంగా దాటవచ్చు. ఇక్కడ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఆర్థిక నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 10 శాతానికి పైబిడిన నెలవారీ వార్షిక రాబడిని ఆశించే వారికి ఇక్కడే శ్రేయస్ ఉంది.

గృహ జీవితాన్ని తీసుకోవడం మంచిదేనా..? ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి..?



చాలామంది తమ సొంతింటి కలను సాకారం చేసుకునేందుకు దణ్ణాలు పొరుపు చేసుకుంటుంటారు. తమ కష్టాధింతుల మొత్తాన్ని కూడబెట్టుకుంటూ ఉంటారు. ప్రస్తుతం ఇంటి నిర్మాణానికి అయ్యే మెటీరియల్ ఖర్చులు పెరుగుతున్న క్రమంలో సొంతిల్లు నిర్మాణానికి అదనపు ఖర్చు అవుతుంది. దీంతో పొరుపు చేసుకున్న దణ్ణాలు సరిపోకపోవడం వల్ల బ్యాంకుల నుంచి హోమ్ లోన్స్ తీసుకుంటున్నారు. హోమ్ లోన్ల వడ్డీ రేటు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చాలామంది ఈ లోన్లను తీసుకుంటూ ఉంటారు.

అయితే హోమ్ లోన్ తీసుకున్నప్పుడు ఇంటికి విషయాలు తెలుసుకుందాం. హోమ్ ఇన్సూరెన్స్ పాలిసీ పనిచేస్తుంది..? గృహ జీవితాన్ని అనేది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. రుణ గ్రహీతకు ఏదైనా అదనపు ఖర్చు అవుతుంది. దీంతో పొరుపు చేసుకున్న దణ్ణాలు సరిపోకపోవడం వల్ల బ్యాంకుల నుంచి హోమ్ లోన్స్ తీసుకున్నప్పుడు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చాలామంది ఈ లోన్లను తీసుకుంటూ ఉంటారు.

ఉన్నపకంగా పాత బంగారం అమ్మేస్తున్న భారతీయులు

రికార్డు స్థాయికి చేరిన తర్వాత బంగారం ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో దేశవ్యాప్తంగా అనేక కుటుంబాలు తమ వద్ద ఉన్న పాత బంగారం ఆభరణాలను విక్రయించి నగదుగా మార్చుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నాయి. ధరలు మరింత తగ్గే అవకాశం ఉందనే అంచనాల నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం ఉన్న అధిక ధరలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని చాలామంది భావిస్తున్నట్లు పరిశ్రమ వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇండియా బులియన్ అండ్ జ్యువెల్లర్స్ అసోసియేషన్ (ఎడిజీసీ) గణాంకాల ప్రకారం.. ఏప్రిల్-జూన్ కాలంలో భారతీయ కుటుంబాలు దాదాపు 50 టన్నుల పాత బంగారాన్ని విక్రయించాయి. గత ఏడాది ఇదే కాలంలో పోలిస్తే ఇది 43 శాతం అధికం. బంగారం ధరలు గరిష్ట స్థాయికి చేరిన సమయంలో లాభాలను పొందేందుకు ప్రజలు పెద్దఎత్తున అమ్మకాలకు మొగ్గు చూపినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో బంగారం ధరలు చరిత్రాత్మక గరిష్ట స్థాయికి చేరగా, ఇటీవల అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల ప్రభావంతో కొంత తగ్గాయి. ప్రస్తుతం ధరలు ఇంకా అధికంగానే ఉన్నప్పటికీ, భవిష్యత్తులో మరింత తగ్గవచ్చనే అంచనాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వినియోగంలో లేని పాత ఆభరణాలను విక్రయించి నగదు పొందాలని అనేక కుటుంబాలు నిర్ణయించుకుంటున్నాయి. ఐటీఐఐ జాతీయ కార్పొరేట్ సర్వే ప్రకారం మొత్తం మార్కెట్ విలువ సుమారు 1.5 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఉన్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. భారతీయ కుటుంబాల వద్ద సుమారు 30 వేల టన్నుల బంగారం నిల్వ



ముందుకు వస్తున్నారని తెలిపారు. ధరలు మరింత తగ్గే అవకాశం ఉందనే భావన కూడా మార్కెట్ల ప్రభావం కారణంగా మారిందన్నారు. పాత బంగారం విక్రయాలు పెరగడంతో దేశంలోని బంగారం రీసైక్లింగ్ పరిశ్రమకు కూడా ఊతం లభిస్తోంది. గృహాల్లో నిరుపయోగంగా ఉన్న ఆభరణాలను సేకరించి వాటిని శుద్ధి చేసి మళ్లీ ఆభరణాల రీసైక్లింగ్ అయ్యే బంగారం పరిమాణం పెరగడం వల్ల దిగుమతులపై ఆధారపడటం కొంత మేర తగ్గే అవకాశం ఉందని పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. భారతీయ కుటుంబాల వద్ద సుమారు 30 వేల టన్నుల బంగారం నిల్వ పెరిగినట్లు వెల్లడించింది.

