







# చమురు ఉత్పత్తి పెంపు స్వల్పంగానే..!



ఆగస్టులో ముడిచమురు ఉత్పత్తిని స్వల్పంగా పెంచేందుకు చమురు అధికంగా ఎగుమతి చేసే ఒపెక్+ దేశాలు అంగీకరించాయి. వచ్చే నెలలో తమ రోజువారీ ఉత్పత్తిని అదనంగా 1,88,000 బ్యారెళ్ల మేర పెంచాలని సౌదీ అరేబియా, రష్యా నేతృత్వంలో నమావేళమైన 7 ప్రధాన దేశాలు నిర్ణయించాయి. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం విధించుకున్న ఉత్పత్తి కోతలను పూర్తిగా ఎత్తివేయాలనే ఒపెక్+ ప్రణాళికలో భాగంగానే తాజా నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇరాన్ యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఒపెక్+ తమ కోటాను రోజుకు 9,40,000 బ్యారెళ్ల మేర పెంచాయి. ప్రపంచ చమురు డిమాండ్లో ఇది 1 శాతానికి సమానం. 2023లో ధరలను స్థిరంగా ఉంచడం కోసం ఉత్పత్తి కోతలను చేపట్టగా, గిరాకీ పెరిగాక.. ఉత్పత్తి పెంచుతూ వస్తున్నారు. సెప్టెంబరులో మరోసారి పెంపుతో ఉత్పత్తి కొవిడ్ ముందుస్థాయికి చేరుతుంది. అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన తాత్కాలిక శాంతి ఒప్పందం

విజయవంతంగా కొనసాగితే, రాబోయే రోజుల్లో మార్కెట్లోకి మరింత చమురు సరఫరా అందుబాటులోకి రానుంది. వశ్చిమాసియా యుద్ధం కారణంగా హరూజ్ జలసంధి మాతవడటంతో, గల్ఫ్ దేశాలు చమురు ఉత్పత్తిని, ఎగుమతులను పెంచలేకపోయాయి. దీంతో మార్చి నుంచి కోటా పెంపు నిర్ణయాలు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమయ్యాయి. ఇప్పుడు హరూజ్లో రవాణా ప్రారంభమైనందున, ఆసియా దేశాల్లో చమురు నిల్వలు పెరిగాయి. ఫలితంగా యుద్ధ సమయంలో పెరిగిన చమురు ధరలు, మళ్లీ పాత స్థాయికి దిగివచ్చాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో చమురు కొనే ఖాతాదారులను ఆకర్షించడం కోసం, ఒపెక్ దేశాల మధ్య అంతర్గత పోటీ మొదలయ్యే అవకాశం ఉంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం విధించుకున్న ఉత్పత్తి కోతలను పూర్తిగా ఎత్తివేయాలనే ఒపెక్+ ప్రణాళికలో భాగంగానే తాజా నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

## టాటా స్టీల్ రూ.20,000 కోట్ల పెట్టుబడులు



టాటా స్టీల్ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27)లో సుమారు రూ.20,000 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టాలని యోచిస్తోంది. ఇందులో 60% దేశీయ వ్యాపార కార్యకలాపాలకు వినియోగించనుంది. 2025-26లో సంస్థ వెచ్చించిన రూ.14,559 కోట్ల మూలధన వ్యయం కంటే ఇది సుమారు 38% అధికమని టాటా స్టీల్ సీఈఓ, ఎంఓ టీవీ నరేంద్రన్, కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్, ముఖ్య ఆర్థిక అధికారి (సీఎఫ్ఓ) కొశిక్ ఛటర్జీ వెల్లడించారు. టాటా స్టీల్ వార్షికంగా 36 మిలియన్ టన్నులకు (ఎంటీపీఏ) పైగా ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. మనదేశంలో 27.35 మిలియన్ టన్నులు (ఎంటీ), నెదర్లాండ్స్లో 7 ఎంటీ, థాయిలాండ్లో 1.7 ఎంటీ కేంద్రాలున్నాయి. పరివర్తన దశలో ఉన్న యూకేలోని 3.2 ఎంటీ ఇందులో కలపలేదు. దీర్ఘకాలంలో తమ సామర్థ్యాన్ని 50 ఎంటీలకు పైగా పెంచుకోవాలన్నది కంపెనీ లక్ష్యం. మన దేశంలో 12 ఎంటీలకు పైగా సామర్థ్యాన్ని అదనంగా చేర్చడానికి కంపెనీ ప్రణాళికలు రూపొందించింది. మన దేశంలో కంపెనీకి జంషెడ్పూర్లో 11 ఎంటీపీఏ సామర్థ్యం కలిగిన ఉక్కు ప్లాంట్లు ఉన్నాయి. జార్జ్టౌన్లోని గమ్మర్యూలో 1 ఎంటీపీఏ సామర్థ్యం గల ప్లాంటు ఉంది. ఒడిశాలోని కళింగనగర్లో కంపెనీకి 9 ఎంటీపీఏ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉంది. ఇందులో దివాలా పరిష్కార ప్రక్రియ ద్వారా స్వాధీనం చేసుకున్న నీలాచల్ ఇస్పాత్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (ఎన్ఐఎన్ఎల్) కూడా భాగంగా ఉంది. ఒడిశాలోని మెరమండలిలో 5.6 ఎంటీపీఏ సామర్థ్యం కలిగిన ప్లాంటును కూడా టాటా స్టీల్ నిర్వహిస్తోంది.

## ఎఫీఈ ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్ రూ.6,000 కోట్ల పెట్టుబడులు



సోలార్ ప్యానెళ్ల తయారీ సంస్థ ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్ భారీ పెట్టుబడుల ప్రణాళికను ప్రకటించింది. ఇంగాట్, వేఫర్ సామర్థ్యాలను పెంచేందుకు మూడేళ్లలో తిరుపతి సమావంత్ రూ.6,000 కోట్లతో ప్లాంటు పెట్టునున్నట్లు కంపెనీ చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్ (సీబీఓ) విజయ్ రుస్సాగి వెల్లడించారు. కంపెనీ రూ.12,500 కోట్ల మూలధన వ్యయాల ప్రణాళికలో ఇది భాగమని స్పష్టం చేశారు. సోలార్ సెల్, మాడ్యూల్ సామర్థ్యాన్ని రెండింతలు కంటే ఎక్కువగా పెంచి వరుసగా 10.6 గిగావాట్, 11.1 గిగావాట్లకు చేర్చనుంది. దీంతో పాటు ఇన్వర్టర్లు, బ్యాటరీలు, ట్రాన్స్ఫార్మర్ల తయారీ వంటి కొత్త రంగాల్లోకి అడుగుపెట్టనుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్లో 200 ఎకరాలు కేటాయింపు: ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్ ఇంగాట్, వేఫర్ ప్రాజెక్టుకు ఏపీ ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. తిరుపతి నుంచి 45 నిమిషాల దూరంలో ఉన్న నాయుడుపేటలో 200 ఎకరాల భూమిని ఈ ప్రాజెక్టు కోసం కేటాయించింది. నాయుడుపేట ప్లాంట్లో 10 గిగావాట్ ఇంగాట్, 10 గిగావాట్ వేఫర్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాలను కంపెనీ ఏర్పాటు చేయనుంది. ఈ పనులు త్వరలో ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ ప్లాంట్ అందుబాటులోకి వస్తే, ఇంగాట్ స్థాయి నుంచి ప్యానెల్ వరకు అన్నింటినీ ఒకే చోట తయారుచేసే.. సమగ్ర సోలార్ కంపెనీగా ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్ అవతరిస్తుంది. ప్రస్తుతం ప్రీమియం ఎనర్జీస్ సంస్థ హైదరాబాద్ పరిసరాల్లో ఉన్న ప్లాంట్ల ద్వారా ఏటా 3.6 గిగావాట్ సెల్స్, 11.1 గిగావాట్ మాడ్యూల్స్ ఉత్పత్తి చేస్తోంది.

## ఉన్న చెల్లింపుదారులు డబుల్ రిటర్న్ ఫైల్ చేయాలా?



ఆదాయపు పన్ను చట్టం, 2025 అమలులోకి రానుండటంతో పన్ను చెల్లింపుదారుల్లో ఒక సందేహం ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఏప్రిల్ 1, 2026 నుంచి పాత ‘అసెస్మెంట్ ఇయర్’ స్థానంలో కొత్తగా ‘టాక్స్ ఇయర్’ విధానం రావడంతో, ఒకే ఆర్థిక సంవత్సరానికి రెండు సార్లు ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయాలేమోనని చాలామంది ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే, ఈ గందరగోళానికి ఆదాయపు పన్ను శాఖ తెరదించింది. ఒకే ఆదాయానికి రెండు రిటర్న్లు దాఖలు చేయాల్సిన అవసరం అప్పులు లేదని స్పష్టం చేసింది. చట్టం మారినా, పదాలు మారినా.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మీరు సంపాదించిన ఆదాయానికి ఎప్పటిలాగే ఒకే ఒక్క రిటర్న్ దాఖలు చేస్తే సరిపోతుందని ఐటీ శాఖ పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఊరటనిచ్చింది. మనం ఈ ఏడాది (2025, 1 ఏప్రిల్ నుంచి 2026, 31 మార్చి మధ్య) సంపాదించిన ఆదాయాన్ని ఫైల్ చేయడానికి పాత పద్ధతినే అనుసరించాలి. సాధారణంగా మనం వాడే ఐటీఆర్-1 నుంచి ఐటీఆర్-7 వరకు ఉండే ఫారాలే ఈ-ఫైలింగ్ పోర్టల్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. పన్ను చెల్లింపుదారులు కేవలం ‘అసెస్మెంట్ ఇయర్ 2026-27’ని ఎంచుకుని, పాత 1961 చట్టం నిబంధనల ప్రకారమే తమ ఐటీ రిటర్న్ దాఖలు చేయాలి. ఆడిట్ అవసరం లేని సాధారణ పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఎప్పటిలాగే 2026, జూలై 31 గడువు తేదీగా ఉంటుంది. మరి కొత్త చట్టం ఎప్పటి నుండి వర్తిస్తుందంటే.. 2026, ఏప్రిల్ 1 నుండి మీరు సంపాదించే ఆదాయానికి ‘టాక్స్ ఇయర్ 2026-27’ కింద కొత్త చట్టం ప్రకారం 2027లో మాత్రమే రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

సాధారణంగా మనం వాడే ఐటీఆర్-1 నుంచి ఐటీఆర్-7 వరకు ఉండే ఫారాలే ఈ-ఫైలింగ్ పోర్టల్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. రెండు చట్టాల మధ్య మార్పు జరుగుతున్న కాలంలో (ట్రాన్సిషన్ పీరియడ్) ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఈ-ఫైలింగ్ పోర్టల్ రెండు విధానాలకు సపోర్ట్ చేస్తుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ గడువు తేదీ లోపు ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయకపోతే పదే ‘ఆలస్యపు రుసుము’ విషయంలోనూ ఐటీ శాఖ స్పష్టత ఇచ్చింది. ఒకే ఆర్థిక సంవత్సరానికి రెండు సార్లు ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేయాలేమోనని చాలామంది ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే, ఈ గందరగోళానికి ఆదాయపు పన్ను శాఖ తెరదించింది. ఒకే ఆదాయానికి రెండు రిటర్న్లు దాఖలు చేయాల్సిన అవసరం అప్పులు లేదని స్పష్టం చేసింది. చట్టం మారినా, పదాలు మారినా.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మీరు సంపాదించిన ఆదాయానికి ఎప్పటిలాగే ఒకే ఒక్క రిటర్న్ దాఖలు చేస్తే సరిపోతుందని ఐటీ శాఖ పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఊరటనిచ్చింది. ప్రస్తుత ఫైలింగ్ సీజన్ (2026-27)కి సంబంధించి గడువు దాటితే పాత చట్టంలోని సెక్షన్ 234ఎఫ్ నిబంధనలే వర్తిస్తాయి. అయితే, భవిష్యత్తులో కొత్త చట్టం (టాక్స్ ఇయర్ 2026-27, ఆ తర్వాత) కింద రిటర్న్స్ ఆలస్యమైతే సెక్షన్ 428 ప్రకారం జరిమానా విధిస్తారు. దీని ప్రకారం వార్షిక ఆదాయం రూ. 5 లక్షల లోపు ఉంటే రూ. 1,000, అంతకంటే ఎక్కువ ఆదాయం ఉంటే రూ. 5,000 లేట్ ఫీజు కట్టాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతానికైతే పన్ను చెల్లింపుదారులు ఎలాంటి కన్ఫ్యూజన్ లేకుండా, పాత పద్ధతిలోనే ‘అసెస్మెంట్ ఇయర్ 2026-27’ కింద ఒకే ఒక రిటర్న్ ఫైల్ చేయడంపై దృష్టి పెడితే సరిపోతుంది.

## బంగారం కొనే ముందు ఇది తేసుకోండి...



బంగారు కొనేటప్పుడు చాలా మంది మనసులో మెదిలే మొదటి ప్రశ్న ఏదైనా ఉందంటే.. 22 క్యారెట్ల, 24 క్యారెట్ల బంగారానికి మధ్య ఉన్న తేడా ఏమిటి? కొంతమంది అయితే వీటి గురించి తెలియకుండానే బంగారాన్ని కొంటూ ఉంటారు. 24 క్యారెట్ల బంగారం అంటే ఇది అత్యంత స్వచ్ఛమైన బంగారం అని అర్థం. అంటే మనం నేరుగా గని నుండి వెలికితీసిన బంగారాన్ని వాడలేం కాబట్టి కాస్త శుద్ధి చేయడం వల్ల మార్కెట్లో దీనిని 99.9 శాతం స్వచ్ఛమైనదిగా గుర్తిస్తారు. ఇందులో ఎలాంటి ఇతర లోహాలను కలపకుండా తయారు చేస్తారు. కాబట్టి మార్కెట్లో దీని ధర అన్నింటికంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యంత స్వచ్ఛత కారణంగా 24 క్యారెట్ల బంగారం సహజంగానే చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. అలాగే మిగతా బంగారంతో పోల్చితే మెరుపులో ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. ఈ మృదుత్వ స్వభావం వల్లే 24 క్యారెట్ల బంగారంతో నేరుగా ఆభరణాలను తయారు చేయడం సాధ్యం కాదు. ఒకవేళ తయారు చేసినా, అవి కొద్దిపాటి ఒత్తిడికి వంగిపోవడం లేదా వాటి అందమైన డిజైన్లు పాడైపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి మార్కెట్లోకి 22 క్యారెట్ల బంగారాన్ని తీసుకువచ్చారు. ఇందులో 22 భాగాలు అంటే సుమారు 91.6 శాతం స్వచ్ఛమైన బంగారం ఉంటే మిగిలిన 2 భాగాలలో బంగారానికి గట్టిదనాన్ని ఇచ్చే రాగి, వెండి లేదా జింక్ వంటి కఠినమైన లోహాలను కలుపుతారు. ఇతర లోహాల కలయిక వల్ల ఇది 24 క్యారెట్ల కంటే చాలా బలంగా మారి, నిత్యం ధరించే ఆభరణాల తయారీకి ఉత్తమంగా నిలుస్తుంది. ఈ రెండు రకాల బంగారు ఆభరణాల రంగు, ధరలలో కూడా తేడాలు ఉంటాయి. 24 క్యారెట్ల బంగారం మిరుమిట్లు గొలిపే ముదురు పసుపు రంగులో ఉంటే, ఇతర లోహాల కలయికతో తయారు చేసిన 22 క్యారెట్ల బంగారం మాత్రం కాస్త లేత రంగులో ఉంటుంది. ఇక ధర విషయానికి వస్తే, స్వచ్ఛత ఎక్కువగా ఉండటం 24 క్యారెట్ల ధర ఎల్లప్పుడూ 22 క్యారెట్ల కంటే ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఒక వేళ మీరు భవిష్యత్తు కోసం డబ్బు ఆదా చేయాలనుకుంటే లేదా కేవలం పెట్టుబడి పెట్టడమే మీ ఉద్దేశం అయితే, 24 క్యారెట్ల బంగారు నాణేలు లేదా కడ్డీలను కొనడం మంచి ఆప్షన్. అలాకాకుండా, పెళ్లికు లేదా శుభకార్యాల కోసం అందమైన డిజైన్లతో కూడిన ఆభరణాలను కొనాలి అనుకుంటే.. మీరు 22 క్యారెట్ల బంగారం మంచిది. కాబట్టి ఈ సారి కొనేప్పుడు మీ అవసరానికి తగ్గట్టుగా సరైన నిర్ణయం తీసుకుంటే నష్టపోయే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఇతర లోహాల కలయికతో తయారు చేసిన 22 క్యారెట్ల బంగారం మాత్రం కాస్త లేత రంగులో ఉంటుంది. ఇక ధర విషయానికి వస్తే, స్వచ్ఛత ఎక్కువగా ఉండటం 24 క్యారెట్ల ధర ఎల్లప్పుడూ 22 క్యారెట్ల కంటే ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

## మైక్రోసాఫ్ట్లో మరో విదీత ఉద్యోగాల కోత

గ్లోబల్ టెక్ దిగ్గజం మైక్రోసాఫ్ట్ మరోసారి ఉద్యోగుల కోతలకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. కంపెనీ తన మొత్తం ఉద్యోగుల్లో 2.5 శాతం వరకు తొలగించే ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. ఈ నిర్ణయాన్ని వచ్చే వారం ప్రారంభంలో ప్రకటించే అవకాశం ఉందని నివేదిక పేర్కొంది. ఈ కోతలు ప్రధానంగా సేల్స్, కస్టమింగ్, అలాగే ఎక్స్ బాక్స్ గేమింగ్ విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న వేలాది మంది ఉద్యోగులపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ వార్తలపై మైక్రోసాఫ్ట్ అధికారికంగా స్పందించలేదు. ఏఐ మౌలిక సదుపాయాలపై భారీ పెట్టుబడులు పెడుతూనే, నిర్వహణ ఖర్చులను తగ్గించే వ్యూహంలో భాగంగానే ఈ పునర్వ్యవస్థీకరణ జరుగుతున్నట్లు పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఇటీవల ఎక్స్ బాక్స్ గేమింగ్ విభాగంలో కూడా ఉద్యోగాల కోతలు, మార్కెటింగ్ బడ్జెట్ తగ్గింపు, మీడియా సంస్థలు వెల్లడించాయి. గత ఏడాది కూడా మైక్రోసాఫ్ట్ తన ఉద్యోగుల్లో సుమారు 4 శాతం మందిని తొలగించింది. మరోవైపు, ఏఐపై దృష్టి పెంచుతున్న టెక్నాలజీ రంగంలో ఉద్యోగాల కోతలు కొనసాగుతున్నాయి. మెటా ఈ ఏడాది తన ఉద్యోగుల్లో 10 శాతం మందిని తగ్గించే ప్రణాళిక ప్రకటించగా, అమెజాన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 16 వేల ఉద్యోగాలను తగ్గించే చర్యలు చేపట్టింది.









# వర్షంలో తడిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?



వర్షాకాలంలో చల్లని జల్లులు, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం చాలా మందిని వర్షంలో తడవడానికి ఆకర్షిస్తాయి. పరిమిత సమయం పాటు వర్షంలో తడవడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత, ఉల్లాసం కలగవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షపు చినుకులు ఒత్తిడిని తగ్గించి మనసుకు సేదతీరే అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. వర్షాకాలం రాగానే చల్లని గాలులు, మెల్లని జల్లులు ప్రకృతిని మరింత అందంగా మారుస్తాయి. ఈ సమయంలో చాలా మందికి వర్షంలో తడవాలని, స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా గడపాలని అనిపిస్తుంది. అయితే జలుబు, జ్వరం వస్తాయనే భయంతో చాలామంది వెనుకడుగు వేస్తారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, పరిమిత

సమయం పాటు వర్షంలో తడవడం కొంతమందికి మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగించవచ్చు. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. వర్షపు చినుకులు, చల్లని వాతావరణం మనసుకు ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. ప్రకృతితో సన్నిహితంగా గడవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గినట్లు అనిపించవచ్చు. వర్షంలో కొద్దిసేపు గడవడం మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వర్షపు నీరు తాకడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం కలుగుతుంది. వేడి వాతావరణం నుంచి ఉపశమనం లభించి తాజాగా ఉన్న భావన కలుగుతుంది. ఎండాకాలంలో చెమట కారణంగా వచ్చే కొన్ని చర్మ అసౌకర్యాల నుంచి చల్లని వర్షపు నీరు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇవ్వవచ్చు.

# పాలకుర ఆకుల వెసుక డేంజర్ సీక్రెట్..



ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అత్యంత పోషకవిలువలన్నీ ఆకుకూరలలో పాలకూర అగ్రస్థానంలో ఉంటుంది. పరిమాణంలో చిన్నదైనప్పటికీ, ఇది అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం అపారమైనవి. అందుకే వైద్యులు సైతం రోజువారీ ఆహారంలో పాలకూరను చేర్చుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. మన శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్, పీచుపదార్థం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి కీలక పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. దీనివల్ల ప్రజలు నిత్యం పప్పు, కర్రీస్, పరాటాలు, సూప్లు, సలాడ్లు, జ్యూస్ల రూపంలో పాలకూరను విరివిగా ఉపయోగిస్తుంటారు. పోషకాల గని అయిన పాలకూరను వంటల్లో ఉపయోగించే ముందు సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోకపోతే మాత్రం ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హాని కలిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో పాలకూర ఆకులపై మట్టి, దుమ్ముతో పాటు కంటికి కనిపించని చిన్న చిన్న పురుగులు, బ్యాక్టీరియా చేరే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరిగ్గా కడగని ఆకుకూరలను తినడం వల్ల అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, కడుపు సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే వీటిని వండడానికి లేదా తినడానికి ముందు శుభ్రమైన పద్ధతుల్లో కడగడం చాలా ముఖ్యం. పాలకూరను క్లీన్ చేయడానికి ఒక సులభమైన మార్గం ఉంది. ముందుగా ఒక పెద్ద గిన్నెలో చల్లటి నీటిని నింపుకుని, అందులో పాలకూర ఆకులను వేసి మెల్లగా కదిలించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆకులపై పేరుకుపోయిన మట్టి లూజ్ అయి కిందకు రాలిపోతుంది. ఆ తర్వాత ప్రతి ఆకును విడివిడిగా పారుతున్న నీటి కింద ఉంచి కడగాలి. దీనివల్ల ఆకులకు పట్టుకుని ఉన్న మిగిలిన దుమ్ము, సూక్ష్మక్రిములు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. కేవలం కడగడమే కాకుండా కడిగిన తర్వాత పొడించాల్సిన జాగ్రత్తలు కూడా అంతే ముఖ్యం. నీటి నుండి తీసిన పాలకూర ఆకులను ఒక శుభ్రమైన గుడ్డతో లేదా పేపర్ టవల్తో మెల్లగా తడి ఆరేలా తుడవాలి. గట్టిగా ఒత్తిడి పెడితే ఆకులు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా కొన్ని ఆకులు వంగి లేదా ముడుచుకుని ఉంటాయి. అటువంటి ఆకుల మెడతలలో మురికి, చిన్న కీటకాలు చిక్కుకుపోయే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి కడిగేటప్పుడు ప్రతి మూలనూ నిశితంగా పరిశీలించి శుభ్రం చేయాలి. పాలకూరను నిల్వ చేసే విషయంలో చాలామంది చేసే పొరపాటు.. మార్కెట్ నుండి తెచ్చిన వెంటనే కడిగి ఫ్రిజ్లో పెట్టడం. కానీ అలా చేయడం వల్ల అధిక తేమ కారణంగా ఆకులు త్వరగా కుళ్లిపోయి పాడవుతాయి. కాబట్టి పాలకూరను వండే ముందు మాత్రమే కడగడం ఉత్తమం.

# ఆముదంతో అద్భుత లాభాలు.....



మన పూర్వీకులు వంటింటోనూ, సౌందర్య సాధనంగానూ అముదానికిఎంతో ప్రాధాన్యతనిచ్చేవారు. కాలక్రమేణా మార్కెట్లోకి వచ్చిన రసాయన ఉత్పత్తుల వల్ల దీని వాడకం తగ్గినప్పటికీ, ప్రస్తుత కాలంలో మళ్లీ ఆముదం ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది. ఆముదంలో ఉండే రిసిసోలిక్ యూసిడ్, విటమిన్ ఇ, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శారీరక ఆరోగ్యానికి కాకుండా, చర్మ, జుట్టు సంరక్షణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఒత్తైన, పొడవైన జుట్టు కోసం: జుట్టు రాలడం, చుండ్రు మరియు జుట్టు పలచబడటం వంటి సమస్యలకు ఆముదం అద్భుతమైన పరిష్కారం. ఇది తలలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి వెంట్రుకల కుదుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెతో కొద్దిగా అముదాన్ని కలిపి వారానికి రెండుసార్లు తలకు పట్టిస్తే జుట్టు ఒత్తుగా, నల్లగా పెరుగుతుంది.సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరజ్జర్: పొడి చర్మం ఉన్నవారికి ఆముదం ఒక పరం లాంటిది. ఇది చర్మంలోని తేమను బయటకు పోకుండా లాక్ చేస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు కొన్ని చుక్కల అముదాన్ని ముఖానికి, చేతులకు రాసుకుంటే చర్మం కోమలంగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం: అముదానికి సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గుణాలు ఉన్నాయి.

# వర్షాకాలంలో పుటినా తింటే ఇన్ని కష్టాలా..?



వేసవి కాలంలో పుటినా చట్నీ, జుట్టిరా, రైతా, లేదా పుటినా షర్మాత్ లేని ఇల్లు ఉండదు. ప్రజలు దాని చల్లదనాన్ని, సువాసనను రెండింటినీ ఇష్టపడతారు. కానీ, వర్షాకాలం ప్రారంభం కాగానే, చాలా ఇళ్లలో ఒకే మాట పడేపడే వినిపిస్తుంది. ఇప్పుడు పుటినా తక్కువగా తినాలని... చాలా మంది ఇది కేవలం అపోహ అని అనుకుంటారు. కానీ, ఆయుర్వేదంలో దీనికి దాని స్వంత కారణాలు ఉన్నాయి. శరీరం అన్ని కాలాల్లోనూ ఒకే విధంగా ప్రవర్తించదు. వేసవిలో పనిచేసేది వర్షాకాలంలో అదే విధంగా పనిచేయకపోవచ్చు. అందుకే కాలాలు మారేకొద్దీ మీ ఆహారాన్ని మార్చుకోవాలని ఆయుర్వేదం సిఫార్సు చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే కానీ వర్షాకాలంలో

పుటినాను తీసుకోకపోవడమే మంచిదని ఆయుర్వేద నియమాలు చెబుతున్నాయి. పుటినా అనగానే మనకు దాని అద్భుతమైన సువాసన, చలువ చేసే గుణం గుర్తుకొస్తాయి. ఎండకాలంలో బాడిని కూల్ చేయడానికి పుటినా చట్నీ, పుటినా జ్యూస్ లేదా మోహిటోలను ఎక్కువగా తీసుకుంటాం. అయితే, వేసవిలో అమృతంలా పనిచేసే ఈ పుటినా, వర్షాకాలం వచ్చేసరికి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే అవకాశం ఉందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం, ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వర్షాకాలంలో పుటినా తినడం వల్ల కలిగే సప్టాలు, పొడించాల్సిన ఆయుర్వేద నియమాలు ఎంతో ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. బ్యాక్టీరియా, కీటకాల ముప్పు: వర్షాకాలంలో వాతావరణంలో తేమ శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

# ఇక నిర్మాతగా మారిన ప్రదీప్ రంగనాథన్



కోలీవుడ్ యంగ్ హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ వరుస హిట్స్ సాధించి సౌత్ ఇండస్ట్రీలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేశారు. ఇక ఇటీవల భారీ అంచనాల మధ్య వచ్చిన ‘లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ’ సినిమా మాత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన స్థాయిలో మెప్పించలేకపోయింది. ఈ మూవీ నిర్మాతలకు

నష్టాలను మిగల్చడంతో, ప్రదీప్ రంగనాథన్ తన రూల్ మార్చి ఒక సరికొత్త నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఎలాగైనా సరే గట్టి హిట్ కొట్టాలనే కనితో ఆయన నటనకు కాస్త ట్రేక్ ఇచ్చి, నిర్మాతగా కొత్త ప్రయోగం పురూ చేసి ఓ వైవిధ్యమైన సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు గత కొద్ది కాలంగా వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అంతేకాకుండా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన షూటింగ్ కూడా మొదలైనట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈనేపథ్యంలో తాజాగా, ప్రదీప్ ఈ ప్రాజెక్ట్ ను అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ సినిమా టైటిల్, ఒక క్రేజ్ థ్రిల్స్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. ప్రదీప్ రంగనాథన్ సొంతంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ‘అనేవాలా... స్టార్’ అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేయగా ఈ సినిమాకు కథను కూడా ప్రదీప్ స్వయంగా అందించడం విశేషం. ప్రముఖ దర్శకుడు అశ్వత్ మారిముత్తు ఈ సినిమా ద్వారా హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. అలాగే సీనియర్ నటి స్వాసిక, కొత్త నటి అనమికా మహి, శివాజీ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను ఒకరు కాదు, ఇద్దరు కాదు.. ‘అల్పా యూనిట్’ పేరుతో ఉన్న ఆరుగురు దర్శకులు కలిసి డైరెక్ట్ చేయబోతున్నారు. ఇది పూర్తిగా లేడీ ఓరియంటెడ్ సినిమాగా రూపొందనుందని సమాచారం. అయితే ఇందులో ‘ప్రేమలు’ బ్యూటీ మమితా బైజు మెయిన్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తున్నారు. ప్రదీప్, మమిత కాంబినేషన్ లో వస్తున్న రెండో సినిమా ఇది. అయితే ఈసారి వీరిద్దరూ తెరపై జంటగా కాకుండా.. నిర్మాతగా, నటిగా కలిసి వర్క్ చేస్తుండటం విశేషం. మూవీ టీమ్ రిలీజ్ చేసిన స్పెషల్ వీడియో ప్రేక్షకులను వివరీతంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఇందులో మమితా బైజు చేతిలో కత్తి పట్టుకుని వైల్డ్ లుక్ లో లేడీ డాన్ లా కనిపించి షాక్ ఇచ్చింది.

# నార్మే నితిన్ నయరా సినిమా షురూ...



# శర్వాసంద్ ‘జార్న్ క్రిస్’ స్టార్ అయ్యేది అప్పుడే..!



టాలీవుడ్ హీరో శర్వాసంద్ ప్రధాన పాత్రలో శ్రీనువైట్ల దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా కొంతకాలం క్రితమే పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైన విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి ‘జార్న్ క్రిస్’ అనే టైటిల్ ను పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రాన్ని అనీల్ సుంకర నిర్మిస్తున్నారు. పూజా కార్యక్రమాలు పూర్తైనప్పటికీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ మాత్రం ఇప్పటివరకు ప్రారంభం కాలేదు.

వరుసగా మూడు విజయవంతమైన చిత్రాలలో నటించిన హీరో నార్మే నితిన్ ఇప్పుడు మరో ఆసక్తికరమైన ప్రాజెక్ట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ‘జూనియర్’ చిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయమైన రాధాకృష్ణ రెడ్డితో ఒక యూత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ కోసం జతకట్టారు. ఈ చిత్రాన్ని కెఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట్ కె నారాయణ నిర్మిస్తుండగా, లోహిత ఎన్.కె క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో నార్మే నితిన్ సరసన అనికా సురేంద్రన్, మేఘా శెట్టి కథా నాయికలుగా నటిస్తున్నారు. ఆదివారం సంప్రదాయ పూజా కార్యక్రమంతో ఈ చిత్రం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ముహూర్తపు ఫోటోకు నిర్మాత వెంకట్ కె నారాయణ క్లాప్ కొట్టగా, ప్రముఖ సినిమాటింగ్రాఫర్ సెంథిల్ కుమార్ కెమెరాను ఆన్ చేశారు. ‘మ్యూజ్’ దర్శకుడు కళ్యాణ్ శంకర్ ప్రారంభ ఫోటోకు దర్శకత్వం వహించగా, వెంకట్ కె నారాయణ స్క్రీన్స్ ను దర్శకుడు రాధాకృష్ణకు అందజేశారు. రొమాన్స్, కామెడీ, మనసని హత్తుకునే భావోద్వేగాల కలయికతో బలమైన ఎమోషనల్ అంశాలతో కూడిన కంప్లీట్ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైనర్ గా ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది అని మేకర్స్ తెలిపారు.