



సంపుటి : 19 సంచిక : 161 పేజీలు : 12, వెల రూ. 6, / సోమవారం - 08- జూన్ - 2026

విదేశీ శక్తుల చేతుల్లో కీలుబొమ్మలు కావద్దు.. భారత యువతకు నితిన నబిన పిలుపు!

భారతీయ యువత ఎవరి మాటలకు లొంగబోదన్న నితిన నబిన యువతకు ప్రభావితం చేసేందుకు కొన్ని శక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నాయని విమర్శలు దేశ పురోగతి యువత కష్టపడే తత్వంపైనే ఆధారపడి ఉండన్న బీజేపీ చీఫ్



భారత్‌పై ఎలాన్ మస్క కీలక వ్యాఖ్యలు.. తగ్గుతున్న జననాల రేటుపై ఆందోళన

భారత్‌లో జననాల రేటు గణనీయంగా తగ్గుతోందన్న మస్క మీడియా సంస్థ ఏఎఫ్ పోస్ట్ పేర్ చేసిన డేటాను ప్రస్తావిస్తూ మస్క 'ఎక్స్' పోస్ట్ ప్రతిస్పాదన స్థాయి 2.1 కంటే కిందకు పడిపోయిన జననాల రేటు



ఖనిజాన్వేషణలోనూ ఏఐ... రూ.100 కోట్లతో భారత్ భారీ ముందడుగు

ఖనిజాన్వేషణ కోసం రూ.100 కోట్లతో ప్రత్యేక కేంద్రం బెంగళూరులో ఏర్పాటు చేయనున్న జియాలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మెషిన్ లెర్నింగ్ వినియోగం



రేవంత్ 'హిట్లర్' వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ కాంటర్

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజం
- మీకు హిట్లర్ స్ఫూర్తి అంటూ ఎద్దేవా
- మీ హంతక ఏజెన్సీ పేరు హైద్రా అని విమర్శ
- తమ పాలన అంబేద్కర్, గాంధీ ఆశయాలకు అనుగుణమని వెల్లడి
- బెంగళూరులో రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు కాంటర్‌గా పోస్ట్



హైదరాబాద్: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. బెంగళూరులో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో

'హైద్రా'కు హిట్లర్ స్ఫూర్తి.. సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలతో దుమారం

- హిట్లర్ స్ఫూర్తితోనే హైద్రా ఏజెన్సీని ఏర్పాటు చేశానన్న సీఎం రేవంత్
- బెంగళూరులో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో వ్యాఖ్యలు
- రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీల తీవ్ర ఆగ్రహం
- ఇది కాంగ్రెస్ హిట్లర్, ఎమ్మెల్యే మనస్తత్వానికి నిదర్శనమన్న బీజేపీ
- చారిత్రకంగా రేవంత్ వాదనలో నిజం లేదంటున్న నిపుణులు



హైదరాబాద్: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు జాతీయ స్థాయిలో పెను దుమారం రేపుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఆక్రమణల తొలగింపు, విపత్తు నిర్వహణ కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'హైద్రా' (హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ అండ్ అసిట్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ) వ్యవస్థకు జర్మనీ నియంత అదాల్ఫ్ హిట్లర్ స్ఫూర్తితో పేరు పెట్టాడని ఆయన స్వయంగా చెప్పడమే ఈ వివాదానికి కారణమైంది. బెంగళూరులో నిన్న జరిగిన 'ది హిందూ' హాదిల్ సదస్సులో

మోదీ ఇచ్చిన వజ్రాన్ని సొంతం చేసుకోలేకపోయిన జిల్ బైడెన్.. ఆత్మకథలో ఆసక్తికర ఐషయాల వెల్లడి

- ప్రధాని మోదీ బహూకరించిన ల్యాండ్-గ్రోస్ వజ్రంపై జిల్ బైడెన్ ఆసక్తి
- యుఎస్ నిబంధనల ప్రకారం వజ్రం ప్రభుత్వ సొత్తుగా గుర్తింపు
- మోదీ చెప్పిన ధర కంటే అమెరికా అధికారులు కట్టిన విలువే ఎక్కువ
- ధర భారీగా ఉండటంతో సొంతం చేసుకోలేకపోయిన మోదీ ఫస్ట్ లేడీ
- అధికారిక ఈవెంట్లలో ధరించి, వైట్ హౌస్ వీడాక తిరిగి ప్రభుత్వానికి అప్పగించ



ఢిల్లీ: భారత ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ గతంలో తనకు బహూకరించిన ఒక అరుదైన వజ్రాన్ని తన వద్దే ఉంచుకోవాలని అనుకున్నానని, కానీ అమెరికా ప్రభుత్వ నిబంధనలు, దాని భారీ విలువల కారణంగా చివరికి దానిని వెనక్కి ఇచ్చేయాల్సి వచ్చిందని అమెరికా మాజీ ఫస్ట్ లేడీ డాక్టర్ జిల్ బైడెన్ వెల్లడించారు. ఈ వార్త మార్కెట్లోకి విడుదలైన ఆమె అత్యధిక 'ఫ్యాషన్ డిజైన్' వింగ్: ఎ మెమోయర్స్ పుస్తకంలో వైట్ హౌస్ జీవితం, విదేశీ పర్యటనల్లో వచ్చే బహూకరణలపై ఉండే కఠినమైన నిబంధనల గురించి ఆమె పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు.

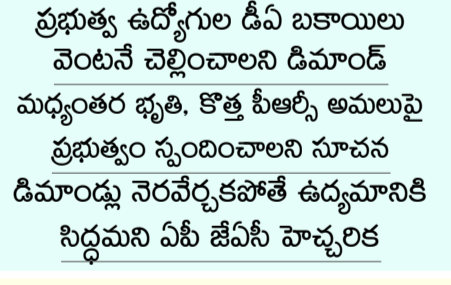
పవన్ కల్యాణ్ కీలక నిర్ణయం.. ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లా కమిటీల రద్దు

అమరావతి, : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లాలో పార్టీ నాయకత్వంలో క్రమశిక్షణ లోపించడం, పార్టీ విధి విధానాలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణల నేపథ్యంలో జిల్లాస్థాయి నుంచి గ్రామస్థాయి వరకు ఉన్న అన్ని కమిటీలను రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.



కూటమి ప్రభుత్వానికి ఏపీజేపీసీ హెచ్చరిక.. డిమాండ్లు నెరవేర్చకపోతే ఉద్యమమే!

ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డీవీ బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ మధ్యంతర భృతి, కొత్త పీఆర్సీ అమలుపై ప్రభుత్వం స్పందించాలని సూచన డిమాండ్లు నెరవేర్చకపోతే ఉద్యమానికి సిద్ధమని ఏపీ జేపీసీ హెచ్చరిక



ఏపీలో రేర్ ఎర్త్ హాబ్.. రష్యా సంస్థతో మాసోస్కోలో మంత్రి లోకేష్ కీలక భేటీ

- మాస్కోలో రష్యా రేర్ ఎర్త్ సంస్థ 'గిరెడ్ మెట్'తో మంత్రి నారా లోకేష్ భేటీ
- ఉత్తరాంధ్రలో రేర్ ఎర్త్ రిఫైనింగ్ హబ్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన
- నెల్లూరులో నియోడైమియం మాగ్నెట్ల తయారీ కేంద్రంపై చర్చలు
- భారత ఈవీ, పవన్ విద్యుత్ మార్కెట్ లక్ష్యంగా ప్రాజెక్టులు
- మాస్కోలోని అణుశక్తి మ్యూజియాన్ని సందర్శించిన లోకేష్



అమరావతి: రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులను ఆకర్షించే లక్ష్యంతో రష్యాలో పర్యటిస్తున్న బీజే, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్, మాస్కోలో కీలక సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. రష్యాకు చెందిన ప్రముఖ రేర్ ఎర్త్ ఖనిజాల సంస్థ 'గిరెడ్ మెట్' ఇనిస్టిట్యూట్ ప్రతినిధులతో ఆయన భేటీ అయ్యాడు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో రెండు కీలక ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు గల అవకాశాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. ఉత్తరాంధ్రలోని విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం ప్రాంతాల్లో లభించే భారీ ఖనిజ వనరులను ఉపయోగించుకుని, ఒక డీవీ ప్రాసెసింగ్, రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్ (ఆర్.ఈ.ఈ) రిఫైనింగ్ హబ్ను ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి లోకేష్ ప్రతిపాదించారు. అలాగే, భారతదేశంలో వేగంగా విస్తరిస్తున్న ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు (ఈవీ), పవన్ విద్యుత్ మార్కెట్ అవసరాలను తీర్చేందుకు గిరెడ్ మెట్ సాంకేతికతతో నెల్లూరులో నియోడైమియం మాగ్నెట్ ఉత్పత్తి

అవినీతిపై సీఎం విజయ్ ఉక్కుపాదం.. టాస్మాక్ అక్రమ వసూళ్లకు తొలి క్యాబినెట్ మీటింగ్‌లోనే చెక్!



- 'టాస్మాక్'పై విజయ్ కీలక నిర్ణయం
- మద్యం అమ్మకాల్లో లీకేజీలు, అనధికారిక 'పార్టీ ఫండ్' వసూళ్లను తక్షణమే అడ్డుకోవాలని ఆదేశం
- ఈ అక్రమ వసూళ్ల ద్వారా నెలకు రూ. 102 కోట్ల మేర ప్రభుత్వ ఖజానాకు గండి

ఢిల్లీ: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, తమిళగ వెల్లి కళగం అధినేత సి.జోసెఫ్ విజయ్ తన మార్చి పాలనను ప్రారంభించారు. శుక్రవారం జరిగిన తన తొలి క్యాబినెట్ సమావేశంలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అత్యధిక ఆదాయాన్ని తెచ్చిపెట్టే ప్రభుత్వ మద్యం విక్రయాల సంస్థ

'జగన్ పాలన సంక్షేమం.. చంద్రబాబు పాలన సంక్షోభం'



రాష్ట్రానికి పట్టిన చంద్రబాబు ఐదేళ్లు పట్టి పీడిస్తూనే ఉంటుంది సూపర్ సిక్స్ పథకాలు.. సూపర్ సిక్స్ మోసాలు. కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ముంచే ప్రభుత్వం "చంద్రబాబు పాలనలో ఏ వర్గమూ సంతృప్తిగా లేదు

కొత్త కారు కొనాలనే వారికి గుడ్ న్యూస్ భారీ డిస్కాంట్లు ప్రకటించిన కంపెనీలు

న్యూఢిల్లీ : కొత్త కార్లను కొనుగోలు చేయాలనుకుంటున్నారా అయితే ఇది మీకు శుభవార్త. దేశీయ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజ సంస్థలు ఒకేసారి భారీగా రాయితీని ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించాయి. మారుతి సుజుకీ, హ్యుందాయ్, టాటా మోటార్స్లు ఏకంగా తమ మార్కెట్లపై రూ.2.15 లక్షల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించాయి. ఈ ఆఫర్లు ప్రస్తుత నెలకు మాత్రమే వర్తించనున్నాయని, వీటిని నగదు డిస్కాంట్, ఎక్స్ ట్రా షోస్, స్ట్రాప్ ఇన్ ఇన్వెంటరీ, లాయల్టీ రివార్డ్, క్యాంపేన్ ప్రయోజనాలు కలుపుకొని ఎంపిక చేసిన మార్కెట్లపై రూ.2 లక్షల వరకు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని తెలిపాయి.

హ్యుందాయ్: హ్యుందాయ్ మోటార్స్ ఎంపిక చేసిన మార్కెట్లపై లక్ష రూపాయల వరకు డిస్కాంట్ను ఇస్తుంది. క్రెటా ఎస్ యాపీని కొనుగోలు చేసిన వారికి లక్ష రూపాయల వరకు డిస్కాంట్ ఇస్తున్న సంస్థ. వెర్నాపై రూ.95 వేలు, ఆప్టెటా మాడల్పై రూ.55 వేలు, క్రెటా ఎలక్ట్రిక్ మాడల్పై రూ.85 వేల వరకు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆటోకార్ ఇండియా తాజాగా వెల్లడించింది. వీటితోపాటు గ్రాండ్ ఐ10 నియోపై రూ.78 వేలు, అల్టాపై రూ.75 వేలు, ఐ20, ఐ20 ఎస్ లైన్ మాడల్పై రూ.63 వేలు, ఎక్సెల్పై రూ.43 వేల డిస్కాంట్, జెరా మాడల్పై రూ.25 వేలు, వెస్టాపై రూ.5 ప్రయోజనాలు కల్పిస్తుంది.

టాటా మోటార్స్: పలు ప్యాసింజర్ వాహనాలపై రూ.55 వేల వరకు రాయితీ ఇస్తున్నట్లు టాటా మోటార్స్ ప్రకటించింది. ఈ ఆఫర్లు 2026లో విడుదలైన ఎస్ యాపీలు, పంవ్, టియాగో మాడల్స్ ఉన్నాయి. వీటిలో కెన్యాపై రూ.55



వేల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కల్పిస్తున్న సంస్థ. కెన్యాపై రూ.55 వేలు, హోయోర్, సఫారీ ఎస్ యాపీపై రూ.45 వేల వరకు, అల్ట్రాజ్ రూ.40 వేల వరకు, టియాగోపై రూ.35 వేల వరకు డిస్కాంట్ ఇస్తుంది.

మాారుతి కార్లపై మారుతి సుజుకీ కూడా రాయితీలను ప్రకటించింది. ఇన్స్టెక్ ఎంపీవీ పై రూ.2.15 లక్షల వరకు రాయితీ ఇస్తున్నట్లు తాజాగా ప్రకటించింది. దీంతోపాటు గ్రాండ్ విటారాపై రూ.1.35 లక్షల వరకు, ఇగ్నైట్ పై రూ.45 వేలు, బాలినోపై రూ.40 వేలు, ఎక్స్ వీల్ ఆర్ పై రూ.45 వేలు, జిమ్మీపై రూ.45 వేలు, ప్రాక్సెపై రూ.25 వేల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కల్పిస్తుంది. వీటిలో ఎక్స్ వీల్ బోనస్, లాయల్టీ రివార్డులు, కార్పొరేట్ డిస్కాంట్లు ఇస్తుంది.

దిగివస్తున్న బంగారం ధర. వరుసగా మూడో రోజూ తగ్గుముఖం

దేశంలో బంగారం ధరలు వరుసగా మూడో రోజు కూడా తగ్గుముఖం పట్టాయి. అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూల సంకేతాలకు తోడు దేశీయంగా డిమాండ్ మందగించడంతో పసిడి ధరలు దిగివస్తున్నాయి. జూన్ 7 నాటి ట్రేడింగ్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 10 గ్రాములకు సుమారు రూ.300 తగ్గి.. రూ.1,52,730 వద్దకు చేరింది. అదేవిధంగా 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ఆభరణాల బంగారం ధర రూ.1,40,000 వద్ద కొనసాగుతోంది. నగరంలో కిలో వెండి ధర రూ.2.7 లక్షలుగా నమోదైంది. విజయవాడలో కూడా ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక దేశంలోని ఇతర ప్రధాన నగరాల విషయానికి వస్తే.. చెన్నైలో ప్రస్తుతం 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,54,910గా ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,42,000గా ఉంది.



ముంబైలో పది గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,52,730 వద్ద.. 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,40,000 వద్ద కొనసాగుతోంది. దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,55,910గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల పసిడి

ధర రూ.1,40,150 వద్ద కొనసాగుతోంది. శనివారం భారత మార్కెట్లో మేలిమి బంగారం సగటు ధర రికార్డు సాయితో రూ.3,000 మేర తగ్గగా.. వెండి ధరలోనూ రూ.10 వేల మేర తగ్గుదల నమోదైంది.

సిలిండర్ ధర పెరిగినా భారత్ లోనే గ్యాస్ చౌక యూఎస్, కెనడాలో రేట్లు చూస్తే గుండె గుబేలే

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలలో సగటున 14.2 కిలోల డొమెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను భారత కరెన్సీ విలువ ప్రకారం పరిశీలిస్తే అంతరాయాలు సృష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. పాకిస్తాన్ తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభంలో ఉంది. అక్కడ పంట గ్యాస్ ధరలు సామాన్యుడికి చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. అమెరికా, కెనడా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో కూడా నివాస గృహాల కనెక్షన్ల వ్యయం, సిలిండర్ల రేట్లు అంతరాతీయ ఇంధన ధరల అద్దె కారణంగా భారత్ కంటే గణనీయంగా ఎగవడం ఉన్నాయి.



ధరల స్థిరత్వానికి భారత్ చిరస్థాయి అంతరాతీయంగా ఎల్ఎస్ఐ ధరలను నిర్ణయించే సౌదీ అరామ్కో కాంట్రాక్ట్ ప్రైస్ గత కొన్ని కాలంగా భారీగా పెరిగిపోయింది. దేశీయంగా భారం వినియోగదారులపై పూర్తిగా పడకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం వ్యూహాత్మకంగా

వ్యవహరించినట్లు కేంద్రం పేర్కొంది. ప్రభుత్వ వమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు అంతర్జాతీయ సెట్లను కొంత మేర భరిస్తూ దేశీయ మార్కెట్లో ధరలు ఒక్కసారిగా ఆకాశాన్ని తేల్చకుండా నియంత్రించగలిగినట్లు తెలిపింది.

50 ఏళ్ల వయసు నుంచే నెలకు రూ.2,00,000 పెన్షన్ ఈక్విటీ డెట్ పెట్టుబడితో బెస్ట్ లిటెర్చెంట్ ప్లాన్



ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మంది ఉద్యోగులు ముందస్తు పదవీ విరమణను అన్వేషిస్తున్నారు. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం అనేది కేవలం సంపదన కూడబెట్టడం కంటే ఎక్కువగా మారతోంది. నేటి పదవీ విరమణదారులు 30-40 సంవత్సరాల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు సాగే రిటైర్మెంట్ కాలంలో నిలకడైన ఆదాయం, సౌలభ్యం, పన్ను సామర్థ్యం, ప్రవృత్తిని నుంచి రక్షణ కోసం చూస్తున్నారు. అందువల్ల, మూలధనాన్ని కాపాడుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా ఆదాయం సృష్టించగల పటిష్టమైన ఫోర్ట్యూనియోను నిర్మించడం అనేది పదవీ విరమణ ప్రణాళికలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటిగా మారింది. మీరు 50 ఏళ్ల వయసులోనే రిటైర్మెంట్ కావాలనుకుంటే మీకో బెస్ట్ బెస్ట్ ప్లాన్ ఉంది. దాని ద్వారా మీరు నెలకు రూ.2 లక్షల వరకు ఆదాయం అందుకోవచ్చు. త్వరగా పదవీ

సేవింగ్స్ అకౌంట్లో రూ. 1.8 కోట్లు ఉన్నాయి. అయితే, ఇదీవల పనితీరు సరిగా లేని మ్యూచువల్ ఫండ్ నుంచి పెట్టుబడిలను ఉపసంహరించు కున్నారు. రాబోయే 5 సంవత్సరాల క్రమం తప్పకుండా ఆదాయం కోసం ఈ మొత్తాన్ని ఫిక్స్డ్ ఇన్కమ్ లేదా అగ్రిసివ్ హైబ్రిడ్, మల్టీ అసెట్, డైవెర్సిఫైడ్ అసెట్ అలోకేషన్, డీసాఫీలో ఎలా కేటాయించాలనే దానిపై మార్గదర్శక త్వం కోరుతున్నారు. ప్లాన్ ఇలామార్కెట్ నిపుణుడు, ఫండ్స్ ఇండియా సీఈఓ డిజిటల్ (డి2ఐ) రిషర్చ్ గార్డ్ అతడి ఫోర్ట్యూనియోను విశ్లేషించారు. ఆ కుటుంబం ప్రస్తుత రూ. 12.5 కోట్ల నిధి ప్రధానంగా ఈక్విటీ (49 శాతం), డెట్ (21 శాతం), రియల్ ఎస్టేట్ (17 శాతం), బంగారం (13 శాతం) లలో కలిగి ఉన్నాయి. అందువల్ల ఒకే ఫోర్ట్యూనియో కేటాయింపును అసంపించడానికి బదులుగా, లక్ష్యం ఆధారిత స్ట్రేమ్ వర్క్స్ అయిన సిఫార్సు చేశారు. సుమారు మూడేళ్లలో ప్రారంభం కానున్న పదవీ విరమణ ప్రణాళిక కోసం వృద్ధి, మూలధన పరిరక్షణను సమతుల్యం చేయడానికి 60 శాతం ఈక్విటీ, 40 శాతం డెట్లో సమతుల్య కేటాయింపు చేయాలని గార్డ్ సూచిస్తున్నారు. రిటైర్మెంట్ సంపదన సృష్టి కోసం 70 శాతం ఈక్విటీ, 15 శాతం డెట్, 15 శాతం బంగారంలో ఉండే మరంత వృద్ధి-ఆధారిత మిశ్రమాన్ని ఆయన సిఫార్సు చేస్తున్నారు. వాళ్ల దగ్గర ఉన్న సంపదన మ్యూచువల్ ఫండ్స్లోని సిస్టమాటిక్ విత్ డ్రాయల్ ప్లాన్ ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టాలని చెబుతున్నారు. రూ.12.5 కోట్ల కార్పొరేట్ పై సూచించిన విధంగా విభజించి ఇన్వెస్ట్ చేస్తూ నెలకు రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.2.5 లక్షల వరకు ఆదాయం పొందవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

సుకన్య యోజనతో పాప పెళ్లకి రూ.71 లక్షలు కానీ, ఈ ఒక్క తప్పు చేస్తే ఆ డబ్బు భారీగా తగ్గిపోతుంది చూసుకోండి



ఆడ పిల్లల ఉన్నత చదువులు, పెళ్లి ఖర్చుల కోసం రూపకల్పన చేసిన సుకన్య సమ్మిది యోజన ప్రస్తుతం దేశంలోనే అత్యధిక వడ్డీ అందిస్తున్న ప్రభుత్వ పాదపథ వడ్డీకాల్లో ఒకటి. పన్ను మినహాయింపులు, గ్యారెంటీ రిటర్న్స్ ఉండడంతో లక్షలాది మంది తల్లిదండ్రులు ఇండ్రస్ట్ చేస్తున్నారు. అయితే, చాలా మంది తమకు పిలుస్తున్నది లేదా నెల చివర్లో ఈ ఖాతాలో డబ్బులు డిపాజిట్ చేస్తున్నారు. ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషణ ప్రకారం ఇలా చేయడం వల్ల మెమోరైటీ సమయంలో మీ అమ్మాయి చేతికి రావాల్సిన అసలు లాభం వేల రూపాయలు సప్లయ్ ప్రమాదం ఉంది. ఈ పథకం గరిష్ట లాభం పొందడానికి పాటించాల్సిన ఆ ఒక్క కీలక రూల్ ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

వడ్డీని లెక్కించే 5వ తేదీ మాయాజాలం సుకన్య సమ్మిది పథకంలో వడ్డీని ప్రతి నెలవారీగా లెక్కిస్తారు (కానీ ఖాతాకు ఏడాదికి ఒకసారి మాత్రమే జమ చేస్తారు). ఈ వడ్డీని లెక్కించేటప్పుడు ప్రభుత్వం ఒక ప్రత్యేకమైన రూల్ పాటిస్తుంది. అదే ప్రతి నెలా 5వ తేదీ నుంచి ఆ నెల చివరి రోజు వరకు మీ ఖాతాలో ఉన్న అత్యంత తక్కువ బ్యాలెన్స్ మీద మాత్రమే ఆ నెల వడ్డీని లెక్కిస్తారు. అంటే 5వ తేదీలోపు జమ చేసిన వారికి అధిక లాభం ఉంటుంది.

స్ట్రాప్ డీలర్ ఆదాయం రూ.3 లక్షల కానీ రూ.44 లక్షలకు ట్యాక్స్ నోటీసు పంపిన ఐటీ శాఖ బ్యాంక్ ఖాతాతో ఎంత పనైంది



దేశంలో డిజిటల్ లావాదేవీలు ఎంత వేగంగా పెరుగుతున్నా అనంఘటిత రంగంలో ఇప్పటికీ నగదు ట్రాన్సాక్షన్లపై ప్రేమగా చెప్పవచ్చు. అయితే, ఐటీ రిటర్నులలో చూపించే ఆదాయానికి, బ్యాంక్ ఖాతాలో జరిగే క్యాష్ డిపాజిట్లకు పొంతన లేకపోతే ఇన్కమ్ ట్యాక్స్ డిపార్ట్మెంట్ వెంటనే రంగంలోకి దిగుతుంది. ఇలాంటి ఒక కేసులో బ్యాంక్ ఖాతాలో రూ.1.28 కోట్ల నగదు డిపాజిట్ చేసి కేవలం రూ.3 లక్షల వార్షిక ఆదాయాన్ని ప్రకటించిన ఒక పాత సామాన్య వ్యాపారికి ఐటీ శాఖ ఐటీ శాఖ ఏకంగా రూ.44 లక్షల భారీ పన్ను నోటీసులు పంపించింది. కానీ, ఈ వివాదంలో ఆదాయపు పన్ను అప్పీలేట్ ట్రిబ్యూనల్ ఫుజ్ బెంకీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అది చిన్న వ్యాపారాలకు పెద్ద ఊరటగా మారింది. మరి ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

బ్యాంక్ ఖాతాలో నగదు డిపాజిట్ రూ.44 లక్షలకు ట్యాక్స్ నోటీసు అకౌంట్లో డేటా మొత్తం డిజిటల్ అయిపోయిందని, అందుకే పూర్తి బిల్లులు సమర్పించలేకపోతున్నారని ఆయన తెలిపారు. నగదు వ్యాపార దగ్గర తగిన రికార్డులు లేకపోవడంతో అసెస్సింగ్ ఆఫీసర్ ఆ వివరణను తోసిపుచ్చారు. రూ.1.28 కోట్ల మొత్తాన్ని అసే ఎక్స్ ట్రా వేసి గత ఏడాదిలోని దానిని 115వీటికే కింద జరిమానాతో కలిపి దాదాపు రూ.44 లక్షల ట్యాక్స్ డిమాండ్ విధించారు. మొదటి అప్పీలులో కూడా ఆయనకు ఎలాంటి ఉపశమనం లభించలేదు.

వైబ్లనల్ కీలక తీర్పు వ్యాపారి ఐటీపీటీ ని ఆశ్రియంచడంతో ఈ కేసు ఊహించని మలుపు తిప్పింది. వజీర్ ఖాన్ తన పాత, తర్వాత సంవత్సరాల ఐటీ అసెస్మెంట్ రికార్డులను ట్రిబ్యూనల్ ముందు ఉంచారు. ఆయా సంవత్సరాల్లో కూడా తన బిజినెస్ మోడల్ ఇలాగే ఉందని, అప్పుడు ఐటీ శాఖ తన 8 శాతం ప్రాఫిట్ ఎస్టిమేషన్ పద్ధతిని ఎలాంటి అభ్యంతరం లేకుండా ఆమోదించినట్లు నిరూపించారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన ఐటీపీటీ బెంక్, సుప్రీం కోర్టు గతంలో ఇచ్చిన ల్యాండ్ మార్ఫ్ థీరీసులను ఉటంకిస్తూ ప్రిన్సిపల్ ఆఫ్ కన్సిస్టెన్సీ ను తీరవైకి తెచ్చింది. ఒకే వ్యాపార గతంలోనూ, మున్ముందు ఆమోదించినప్పుడు కేవలం ఒక సంవత్సరంలో రికార్డులు లేవనే కారణంతో మొత్తం డిపాజిట్లను అక్రమ ఆదాయంగా భావించడం సరికాదని స్పష్టం చేసింది.

బంగారం రేట్లు ఇంకా తగ్గుతాయా



పెరుగుతున్న బంగారం ధరలను చూసి బెంతెత్తిపోతున్న సామాన్యులకు, ఇన్వెస్టర్లకు గత వారం మార్కెట్ పెద్ద ఊరటనిచ్చింది. ఎప్పుడూ ఆకాశం హద్దుగా దూసుకుపోయే పసిడి, వెండి ధరలు గత వారం ఒక్కసారిగా

అందరిలోనూ నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో అటు అంతర్జాతీయంగా, ఇటు దేశీయంగా రేట్లు ఎందుకు పడిపోయాయో నిపుణుల విశ్లేషణ ఎలా ఉంది. గత వారం మార్కెట్లో ఏం జరిగింది దేశీయ కమోడిటీ మార్కెట్ (వీజి) లో గత వారం పూర్తిగా ప్రతికూల వాతావరణం నడిచింది. అమృతాల అద్దె తట్టుకోలేక ధరలు భారీగా పతనమయ్యాయి. **బంగారం ధర:** ఆగస్టు డెలివరీకి సంబంధించిన గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్ ధర ఒకంగా రూ.5,317 (3.3 శాతం) తగ్గి, 10 గ్రాములకు రూ.1,55 లక్షల వద్ద ముగిసింది. **వెండి ధర:** జూలై డెలివరీ సిల్వర్ ధర ఒకంగా రూ.18,461 (7 శాతం) పడిపోయి, కిలోకు రూ.2.48 లక్షల మార్కుకు చేరుకుంది.

జ్యుయెలరీ ఫ్యాక్టరీలో విష వాయువులు లీక్ నలుగురు కార్మికులు దుర్మరణం

గుజరాత్: లోని ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ సిటీ సూరత్ లో ఘోర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఓ జ్యుయెలరీ పరిశ్రమలో విషవాయువులు లీక్ అయ్యి ఒక సూపర్వైజర్ ను సుమారు కార్మికులు దుర్మరణం పాలయ్యారు. పోలీసుల కఠిన ప్రయత్నాలకు.. అశ్విన్ కుమార్ రోడ్డులోని జ్యుయెలరీ పరిశ్రమలో జ్యుయెలరీ తయారీ ప్రక్రియలో వెలువడే రసాయన వ్యర్థాలను సేకరించేందుకు ఓ ఊటీపీ సెక్యూరిటీ ట్యాంక్ను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి 2 నెలలకు ఒకసారి ఈ ట్యాంక్ను శుభ్రం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎప్పుడోగా ఇవాళ ఉదయం ఓ సూపర్వైజర్, ముగ్గురు కార్మికులతో కూడిన నలుగురు సభ్యుల బృందం ఆ ట్యాంక్ను క్లీన్ చేయడానికి వెళ్లింది. ట్యాంక్ క్లీన్ చేస్తున్న సమయంలో ఓ కార్మికుడు అకస్మాత్తుగా లోపలికి జారిపడిపోయాడు. అతనిని కాపాడే ప్రయత్నంలో మిగిలిన ముగ్గురు కూడా ఒకరి వెనుక ఒకరు ట్యాంక్ లోపలికి దిగారు. అయితే ట్యాంక్లో అప్పుటికి పేరుకుపోయిన రసాయనాల వల్ల తీవ్రమైన విషవాయువులు వెలువడటంతో.. ఊపిరాడక నలుగురు



అక్కడికక్కడే స్పృహతప్పి పడిపోయి ప్రాణాలు విడిచారు. అప్పటికే పరిశీలించిన అనంతరం.. కార్మికులు సేఫ్టీ మాస్కులు ధరించలేదని స్పష్టమైందని పోలీసులు తెలిపారు. రసాయన వ్యర్థాల వల్ల ఏర్పడిన పాయిజన్ గ్యాస్ కారణంగానే వారు మరణించినట్లుగా భావిస్తున్నామని అన్నారు. పూర్తి వివరాలు పోస్ట్మార్టం నివేదిక పచ్చాకే తెలుస్తాయని పేర్కొన్నారు.

ప్రజలకు ట్రాఫిక్ సమస్య తలెత్తకూడదని మెట్రోల ప్రయాణించిన డీకే శివకుమార్

కర్ణాటక: ముఖ్యమంత్రి గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత డీకే శివకుమార్ తొలిసారిగా తన సొంత నియోజకవర్గమైన కనకపుర లో పర్యటించారు. సామాన్య ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ట్రాఫిక్ సమస్యలు , ఇబ్బందులు తలెత్తకూడదనే ఉద్దేశంతో ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ విధాన సాధన మెట్రోస్టేషన్ నుంచి కనకపుర మెట్రోస్టేషన్ వరకు మెట్రో రైలులో ప్రయాణించారు. ప్రజలకు ట్రాఫిక్ సమస్య తలెత్తకూడదని.. మెట్రోల ప్రయాణించిన డీకే శివకుమార్ కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత డీకే శివకుమార్ (ఊ తొలిసారిగా తన సొంత నియోజకవర్గమైన కనకపుర లో పర్యటించారు. సామాన్య ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఇబ్బందులు తలెత్తకూడదనే ఉద్దేశంతో ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ విధాన సాధన మెట్రోస్టేషన్ నుంచి కనకపుర మెట్రోస్టేషన్ వరకు మెట్రో రైలులో ప్రయాణించారు. ఏ ఏర్పాటు చేయాలి అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెట్రో సామాన్యుడిలా మెట్రో ఎక్కిన ముఖ్యమంత్రిని



చూసి తోటి ప్రయాణికులు ఒక్కసారిగా అశ్చర్యానికి గురయ్యారు. ఈ ప్రయాణంలో భాగంగా ఆయన రైల్వే ప్రయాణితో చాలా సామాన్యంగా, సరదాగా ముచ్చటీస్తూ వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెట్రో ప్రయాణం ముగిసిన తర్వాత కనకపుర స్టేషన్ వద్ద దిగి, అక్కడి నుంచి రోడ్డు మార్గంలో ముందుకు సాగారు. విమానంగా ఆలోచించి ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా మెట్రోను ఎంచుకున్న సీఎం డీకే శివకుమార్ పై బెంగళూరు ప్రజల నుంచి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

లైవ్ మ్యూజిక్ కాన్సర్ట్లో విషాదం డ్యాన్స్ చేస్తూ యువకుడు మృతి



ముంబై: మహానగరం ముంబై వద్దలోని ప్రసిద్ధ 'ఎన్ఎస్ఐఐ డోమ్ లో జరిగిన ఓ లైవ్ మ్యూజిక్ కాన్సర్ట్ ఊహించిన విషాదంతో ముగిసింది. వెలాది మంది సంగీతాభిమానుల కోలాహలం మధ్య ఓ 28 ఏళ్ల యువకుడు అకస్మాత్తుగా తీవ్ర అస్పష్టతకు గురై ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. మృతుడిని ముంబైలోని మాహా

మ్ ప్రాంతానికి చెందిన 28 వృషభ్ మహేంద్ర గాంగ్లే గా పోలీసులు గుర్తించారు. తన స్నేహితులతో కలిసి ఈ కాన్సర్ట్ కు హాజరైన వృషభ్.. డ్యాన్స్ చేస్తూ ఒక్కసారిగా కిందపడిపోయాడు. ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం.. వివరాలను రద్దీ కారణంగా వృషభ్తోపాటు అతనితో ఉన్న ఒక యువతి

కూడా తీవ్ర అసౌకర్యానికి లోనయ్యారు. స్పృహతప్పిన వృషభ్ను వెంటనే సమీప ఆస్పత్రికి తరలించినప్పటికీ, అతడు అప్పటికే మరణించినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఆ యువతి ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతోందని, ఆమె పరిస్థితి స్థిరంగా ఉందని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై థాండ్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. వృషభ్ ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించడానికి ముందు అతను మద్యం సేవించి ఉండవచ్చని ప్రాథమిక నివేదికలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, ఏదైనా ఇతర పదార్థాల ప్రభావం ఉందా అనే కోణంలోనూ పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. పోస్ట్మార్టం నివేదిక ఇతర వైద్య నివేదికలు వచ్చిన తర్వాత యువకుని మరణానికి గల ఖచ్చితమైన కారణం తెలుస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ దారుణ ఘటన ముంబైలో భారీ స్థాయిలో జరిగే కాన్సర్ట్ల భద్రతా ఏర్పాట్లపై చర్యలు తీసుకోవాలి అని పోలీసులు కోరారు. వివరాలను రద్దీ కారణంగా తీసుకోలేదని, ఆరోపించారు.

ఇండియా బ్లాక్ సమావేశానికి మమతా బెనర్జీ పీఎంపీకి కీలకంగా మారనున్న సమావేశం

పశ్చిమ బెంగాల్ : పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత మమతా బెనర్జీ మళ్లీ రాజకీయంగా వుంజుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా చాలా కాలం తర్వాత ఇండియా బ్లాక్ సమావేశానికి మమతా బెనర్జీ హాజరుకానున్నారు. ఇంకొకసం మమతా ఢిల్లీకి బయల్దేరారు. సోమవారం ఈ సమావేశం జరగనుంది. ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఈ సమావేశానికి నేతృత్వం వహించనుంది. పతిపక్షాల కూటమిగా ఉన్న ఇండియా బ్లాక్ ప్రస్తుతం భవిష్యత్ రాజకీయాలపై దృష్టిపెట్టింది. అనేక రాష్ట్రాల్లో ప్రతిపక్షాలు పరుసగా ఓటమి చవిచూస్తున్నాయి. బీజేపీ చేతిలో పరాజయం పాలవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సమావేశం కీలకం కానుంది. సమావేశానికి 23 పార్టీలు హాజరవుతాయని కాంగ్రెస్ వెల్లడించింది. టీఎంసీ ఘోర ఓటమి తర్వాత ఆ పార్టీకి ఈ మీటింగ్ కీలకం కానుంది. అక్కడ బీజేపీ భారీ విజయం సాధించింది. ఇది రాజకీయంగా భారీ చర్యలు దారితీసింది. ఇటీవల ముగిసిన ఎన్నికల తర్వాత ఇండియా బ్లాక్ సమావేశం జరగడం అసక్తికరంగా మారింది. బీజేపీ రాజకీయంగా ఎడగడం



అయితే, ఈ మీటింగ్కు డీఎంకే హాజరు ఉండేదానికూడా అందరికీ తెలుసు. ఇండియా కూటమిలో విజేదాల తర్వాత ఇంతకాలానికి అన్ని ఎక్కువ పార్టీలు ఏకమవుతున్నాయి. ఇండియా బ్లాక్ తన లక్ష్యాల్ని మళ్లీ నిలబెట్టుకోవాలని నిర్ణయించింది. ఇండియా బ్లాక్కు నాయకత్వం, సమన్వయం, రాజీయే ఎన్నికల్లో కలిసి పని చేయడంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది.

ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా గల్ఫ్ దేశాలకు భారీ నష్టం సాయమందించనున్న అమెరికా ఫ్లాన్స్ ఇవే



అమెరికా: అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ కలిపి ఇరాన్పై దాడి చేస్తే.. ఇరాన్, గల్ఫ్ దేశాలపై విరుచుకుపడేది. దీంతో యూఏఈ, కువైట్ వంటి గల్ఫ్ దేశాల భారీగా నష్టపోతాయి. అమెరికాకు ఇవి మిత్రదేశాలు. నిజానికి ఈ యుద్ధంలో గల్ఫ్ దేశాలకు నేరుగా సంబంధం లేదు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఈ యుద్ధం జరుగుతోంది. అమెరికాకు సైనికపరంగా అక్రయం ఇవ్వడమే గల్ఫ్ దేశాలకు సహకారం మారింది. భారీగా నష్టపోతాయి. విమానాశ్రయాలు, చమురు ఉత్పత్తి కేంద్రాలు వంటివి నాశనమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా.. తన మిత్ర దేశాలకు తన వల్ల కలిగిన నష్టాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించింది. ఈ మేరకు అమెరికా ట్రిబ్యూన్ డిపార్ట్మెంట్ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇందులో కూడా ఇరాన్ ఆస్తుల్ని వినియోగించాలని నిర్ణయించింది. దీనిలో భాగంగా యూఎస్ ట్రిబ్యూన్ డిపార్ట్మెంట్ సెక్యూరిటీ స్పాట్ బెస్టెంట్ అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మిడిల్ ఈస్ట్

యుద్ధం కారణంగా ఆయా దేశాలకు కలిగిన నష్టంపై నివేదిక ఇవానిని అధికారులు ఆడిశించారు. ఇరాన్ చమురు ట్యాంకర్లు, ఇరాన్ నుంచి సీజ్ చేసిన ఆస్తుల్ని వినియో గించి గల్ఫ్ దేశాలకు సాయం అందిస్తాయా అనేది చూడాలి. ఇరాన్కు చెందిన సీజ్ చేసిన బ్యాంక్ అకౌంట్స్ ని దబ్బుల్ని, ఇతర ఆస్తుల్ని వాడుకుని గల్ఫ్ దేశాలకు నిధులు సమకూర్చాలని అమెరికా భావిస్తోంది. ఈ విషయంలో త్వరలోనే స్పష్టత రానుంది. మరోవైపు బ్రెజిల్, కువైట్లపై ఇరాన్ దాడి చేస్తోంది. ప్రతిగా అమెరికా కూడా ఇరాన్పై దాడి చేస్తోంది. బాలిస్టిక్ మిస్సైల్తో దాడి చేస్తోంది. ఒకవైపు కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ఉన్నా ఇరు దేశాలు దాడి చేసుకుంటున్నాయి. మరోవైపు ఇరు దేశాల మధ్య శాంతి చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. త్వరలోనే చర్చలు ముగించాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ భావిస్తున్నారు.

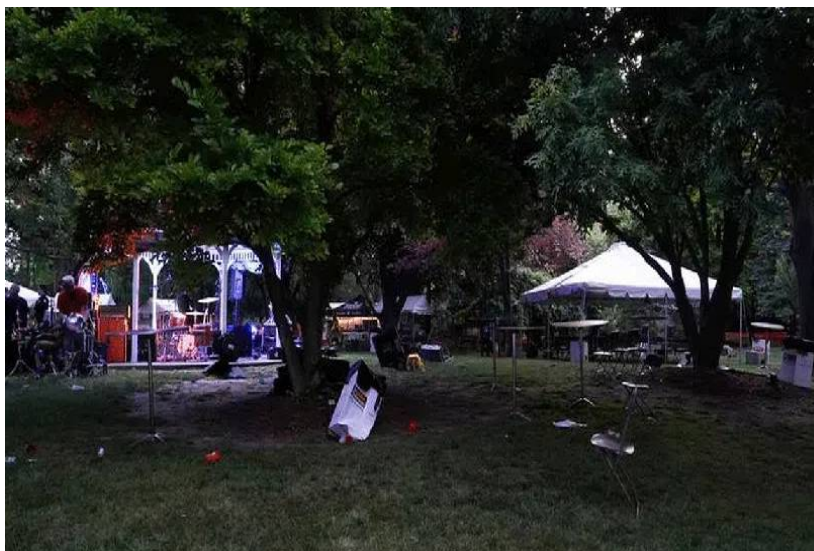
భారత్లో జననాల రేటు తగ్గుదలపై ఎలాన్ మస్క పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో చర్చ



భారత్: ప్రపంచ కుబేరుడు, స్పేస్ఎక్స్ సీఈవో ఎలాన్ మస్క భారత్కు సంబంధించి చేసిన ఓ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చర్చనీయాంశం అయ్యింది. భారత్ లో జననాల రేటు గణనీయంగా తగ్గుతోందని, ఇది జనాభా స్థిరత్వానికి అవసరమైన 2.1 కంటే తక్కువ అని స్పష్టం చేసింది. సంతానోత్పత్తి రేటు ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తులో ప్రతి తరం మునుపటి తరం కంటే చిన్నదిగా మారి దేశ జనాభా క్రమంగా తగ్గుతున్నట్లు 146 కోట్లకు పైగా జనాభాతో భారత్ ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా కొనసాగుతోంది. 2023లో చైనాను అధిగమించి భారత్ ఈ స్థానానికి చేరుకుంది. విద్య, పట్టణీకరణ పెరగడం, మహిళలు ఉద్యోగాల్లో చేరడం, మారుతున్న కుటుంబ ప్రాధాన్యతలు వంటివి జననాల రేటు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. మరోవైపు దేశంలో ఇప్పటికే సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతలు, ప్రసూతి మరణాలు, లింగ వివక్ష వంటి పదిహేనియందని, ఇది ఫిన్లాండ్ కంటే కూడా తక్కువని నివేదిక పేర్కొన్నది. జన్యరాజ్యసమితి

పాపులేషన్ ఫండ్ విడుదల చేసిన 'వెబ్ ఆఫ్ వరల్డ్ పాపులేషన్ రిపోర్ట్ 2025' కూడా ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావించింది. భారతదేశంలో సంతానోత్పత్తి రేటు 1.9 గా నమోదైందని, ఇది జనాభా స్థిరత్వానికి అవసరమైన 2.1 కంటే తక్కువ అని స్పష్టం చేసింది. సంతానోత్పత్తి రేటు ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తులో ప్రతి తరం మునుపటి తరం కంటే చిన్నదిగా మారి దేశ జనాభా క్రమంగా తగ్గుతున్నట్లు 146 కోట్లకు పైగా జనాభాతో భారత్ ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా కొనసాగుతోంది. 2023లో చైనాను అధిగమించి భారత్ ఈ స్థానానికి చేరుకుంది. విద్య, పట్టణీకరణ పెరగడం, మహిళలు ఉద్యోగాల్లో చేరడం, మారుతున్న కుటుంబ ప్రాధాన్యతలు వంటివి జననాల రేటు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. మరోవైపు దేశంలో ఇప్పటికే సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతలు, ప్రసూతి మరణాలు, లింగ వివక్ష వంటి పదిహేనియందని, ఇది ఫిన్లాండ్ కంటే కూడా తక్కువని నివేదిక పేర్కొన్నది. జన్యరాజ్యసమితి

అమెరికాలో మళ్లీ కాల్పులు 12 మందికి తీవ్ర గాయాలు



అమెరికా: అమెరికా లో మరోసారి కాల్పుల కలకలం చెలరేగింది. ఒహియో రాష్ట్రం లోని టోలెడో నగరంలో శనివారం సాయంత్రం జరిగిన 'ఓల్డ్ వెస్ట్ ఎండ్ ఫెస్టివల్ లో 12 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిలో ఇద్దరి పరిస్థితి అత్యంత విషమంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ ఘోర ప్రమాదంలో ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగనప్పటికీ, పండుగ వాతావరణంలో ఒక్కసారిగా బుల్లెట్ల వర్షం కురవడంతో జనం ప్రాణాలు అరచేత బిడ్డకుని వరుగులు తీశారు. చారిత్రాత్మక నగరమైన టోలెడోలో 53వ వార్షిక ఉత్సవాలు జనాభా కలిగిన దేశంగా కొనసాగుతోంది. 2023లో చైనాను అధిగమించి భారత్ ఈ స్థానానికి చేరుకుంది. విద్య, పట్టణీకరణ పెరగడం, మహిళలు ఉద్యోగాల్లో చేరడం, మారుతున్న కుటుంబ ప్రాధాన్యతలు వంటివి జననాల రేటు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. మరోవైపు దేశంలో ఇప్పటికే సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతలు, ప్రసూతి మరణాలు, లింగ వివక్ష వంటి పదిహేనియందని, ఇది ఫిన్లాండ్ కంటే కూడా తక్కువని నివేదిక పేర్కొన్నది. జన్యరాజ్యసమితి

గోల్ చిక్కుకున్నట్లు పోలీసులు ప్రాథమిక దర్యాప్తుకు గురైంది. సమాచారం అందు కున్న వెంటనే టోలెడో పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని క్షతగాత్రులను రక్షించారు. గాయపడిన వారిలో 14 ఏళ్ల మైనర్ నుంచి 61 ఏళ్ల వృద్ధుల వరకు ఉన్నారు. డిప్యూటీ పోలీస్ చీఫ్ హెఫ్టర్న్ తెలిపారు. ఘటనా స్థలంలోనే ప్రథమ చికిత్స అందించి, బాధితులను వెంటనే స్థానిక ఆస్పత్రులకు తరలించారు. ఈ హింసాత్మక ఘటనలకు ఉత్సాహానికి సంబంధించిన మిగిలిన అన్ని కార్యక్రమాలను రద్దు చేస్తున్నట్లు స్థానిక యంత్రాంగం ప్రకటించింది. కాల్పులకు తెగబడిన నిందితులపేరూ ఇప్పటివరకు పోలీసులకు చిక్కలేదు. వారు ఘటనా స్థలం నుంచి పరార్చేసి అధికారులు నిర్ధారించారు. పోలీసులు సంఘటనా స్థలంలోని సీసీటీవీ ఫుటేజీలను, ప్రత్యక్ష సాక్షుల ప్రకటనలను పరిశీలిస్తున్నారు. పండుగకు వచ్చిన వారు తమ మొబైల్లో తీసిన ఫోటోలు లేదా వీడియోలను దర్యాప్తు కోసం అందించాలని పోలీసులు కోరారు. ఈ ఘోర కాల్పుల ఘటనను ఒహియో గవర్నర్ మైక్ డివైస్ తీవ్రంగా ఖండించారు.

ఉత్తరాల ఉద్యమం వెలుగుమట్లలో

సంపూర్ణ వెలుగుకై మహా ర్యాలీని జయప్రదం చేయండి

ఖమ్మం ప్రతినధి (డి క్రిమి న్యూస్): వెలుగుమట్ల భూదాన భూమిలో ప్రభుత్వం కూల్చిన ప్రతి ఇంటిని అదే స్థలములో ఇల్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని అన్నారు. రాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి, రాహుల్ గాంధీ, తెలంగాణ గవర్నర్, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రికి బాధితులు ఉత్తరాల ద్వారా విన్నవించేందుకు సామవారం సందయం 9:00 గంటలకు పెల్లిగ్ గ్రౌండ్ నుండి జిల్లా పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ వరకు మహా ర్యాలీని నిర్వహించేందుకు వట్ల ఉదయ్ అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా టీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ జేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, పాదకంఠి రాంబాబు హాజరై మాట్లాడారు. వెలుగుమట్ల భూదాన భూమిలో గత పదేళ్లుగా నివాసం ఉంటున్న పేద ప్రజలపై చేపట్టే రెడ్డి రాజ్యం చేసిన క్రూరత్వం అందరికీ తెలిసినదే. బాధితులు మరియు టీసీ, ఎస్సీ, జేపీసీ

అధ్యక్షులలో జరిగిన విరోచితమైన ఉద్యమం మహా ధర్మా నిరాచార దీక్షల ఫలితంగా ప్రభుత్వం ఆ వెలుగుమట్లలోనే 311 మందికి ఇళ్ల పట్టాలి ఇచ్చిన విషయం అందరికీ తెలిసినదే అదే ప్రభుత్వం 729 ఇల్లు కూల్చి 311 మందికి ఇవ్వటం మళ్లీ బాధితులని మోసం చేయడమేనని అన్నారు. రోడ్డుమధ్య ఇంకా 500 మంది బాధితులు రాజ్యాంగబద్ధంగా ఆయా పద్ధతుల్లో ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తున్నా ఉన్నారు. రెవిన్యూ వారి మరియు గవర్నర్ ను కూడా కలిసి వారి బాధను విన్నవించుకున్నారు. అదే సందర్భంలో రాష్ట్రపతి కి ప్రధానమంత్రి కి గవర్నర్ కి ఈ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కి తమ గోచరం ఉత్తరాల రూపంలో విన్నవించు కుంటున్నారు. కనుక బాధితులకు



ప్రజాస్వామిక వాదులు ప్రజాతంత్ర వాదులు అభ్యుద్ధవాదులు అందరూ అందగా ఉండి వెలుగుమట్లలో సంపూర్ణ వెలుగుకై కృషి చేయాలని అందుకు జరుగు మా ర్యాలీని జయప్రదం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భూదాన బాధితుల నిజనిర్ధారణ కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్ కేతవరపు వి.కృష్ణారావు బాధితులు అందరూ ఐక్యంగా ఉండి మన ఇబ్బలు

అమరావతి హైస్కూల్లో ఘనంగా

2000-2001 బ్యాచ్ రజతోత్సవ వేడుకలు



కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 07 (డి క్రిమి న్యూస్): స్థానిక అమరావతి హైస్కూల్లో 2000-2001 విద్యాసంవత్సరానికి చెందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేసుకుని 25 వసంతాలు పూర్తయిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ నిల్దర్ జూబ్లీ (రజతోత్సవ) వేడుకల్లో నాటి విద్యార్థులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థులు తమ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను, పాఠశాల రోజుల్లోని తీవ్ర అనుభూతులను ఒకరితో ఒకరు పంచుకుంటూ మురిసిపోయారు. నాటి మిత్రులను మళ్లీ కలుసుకోవడం పట్ల అందరూ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన ఉపాధ్యాయులను ఈ వేదికపై ఘనంగా సన్మానించి కృతజ్ఞతలు చాటుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రస్తుత, నాటి ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పాల్గొని పూర్వ విద్యార్థులను ఆశీర్వదించారు. విదేశాలలో, వివిధ ఉన్నత హోదాలలో స్థిరపడిన విద్యార్థులంతా ఒకే చోట చేరి చేసిన హంగామాతో పాఠశాల ఆవరణలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. కార్యక్రమ నిర్వహకులు, ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది సమన్వయంతో ఈ సమ్మేళనం అత్యంత విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణవేణి, ప్రేమలత, ఆర్. రజిత, వి. రజిత, డి. సరిత, పి. సరిత శిరోజా, అనిత, సుస్మిత, ఎ. ప్రీతి, కనా, శ్రీనివాస్, దేవేందర్, రాజేందర్, రాజా శంకర్, ఏనుగు రాజు, సందనవేణి శ్రీనివాస్, సరేందర్, బొజ్జ నాగరాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మంలో ఘనంగా తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్

వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ మామిడి సోమయ్య జన్మదిన వేడుకలు

● జిల్లా అధ్యక్షులు నానబాల రామకృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి అర్జున్ నగేష్



ఖమ్మం ప్రతినధి (డి క్రిమి న్యూస్): తెలంగాణ జర్నలిస్టు ఉద్యమ చరిత్రలో చెరిగని ముద్ర వేసుకున్న ప్రముఖ నాయకుడు, తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ తొలి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య 61వ జన్మదిన వేడుకలవిస్తానని ఖమ్మం నగరంలో గల అన్నం ఫౌండేషన్ వారి ఆచార శరణాలయంలో కేకే కట్ చేసి అనంతరం మరియు పండ్లు కూడా పంపితూ మామిడి సోమయ్య జన్మదిన వేడుకలు ఖమ్మం జిల్లా తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షులతో జరుపుకోవడం జరిగింది. అనంతరం శ్రీ కుసుమా రియల్ ఎస్టేట్ వారి గార్డెన్ లో మొక్కలు నాటి కార్యక్రమం చేపట్టి సోమయ్య పేరు మీద శివుడికి ఇవ్వమైన కరణం చెట్టును నాటడం జరిగింది. అధ్యక్ష కార్యదర్శులు నానబాల రామకృష్ణ, అర్జున్ నగేష్, మాట్లాడుతూ, సోమయ్య ప్రస్థానం ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా గా

ఉన్నప్పుడు మొదలై ఇప్పుడు ప్రస్తుతం సూర్యాపేట జిల్లా గా మార్పు చెందింది. అనాడు నల్గొండ జిల్లా లోని సూర్యాపేట కు చెందిన, సామాన్య రైతు కుటుంబంలో జన్మించిన సోమయ్య, హైదరాబాద్ లో పీ.జీ (పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) పూర్తి చేసి, జర్నలిజాన్ని సామాజిక సేవా సాధనంగా మలుచున్నారు. ఉద్యమ ప్రస్థానం 2008లో 1300 మంది సభ్యులతో కూడిన గ్రేటర్ హైదరాబాద్ జర్నలిస్టుల హౌసింగ్ సొసైటీ ని స్థాపించారు. 2009లో హైదరాబాద్ జర్నలిస్టుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. సంస్థల నిర్మాణం ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ప్రాతినిధ్యం వహించి ఏకం చేస్తూ 2010లో తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ ను, ఆ తర్వాత 2014 జూన్ 12న తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ ను స్థాపించి 33 రామకృష్ణ అర్జున్ నగేష్ ముఖ్య పోరాటాల సోమయ్య ప్రస్థానం ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా గా



కార్యులు, హెల్త్ కార్యులు, బీమా, పింఛన్లు, పాత్రాకీయ స్వేచ్ఛ మరియు రక్షణ కోసం మూడు దశాబ్దాలుగా నిరంతర పోరాటాలు సాగించారు. అందుకున్న ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు: గౌరవ డాక్టరేట్ (2020) గ్రోబల్ హ్యూమన్ పీస్ యూనివర్సిటీ నుండి లిడాక్టర్ ఆఫ్ జర్నలిజం పట్టా, రాష్ట్రస్థాయి అవార్డులు: 'పాత్రాకీయ శిరోమణి పురస్కారం' (2019), 'పాత్రాకీయ సేవా రత్న పురస్కారం', మరియు నల్గొండ జిల్లాలో 'ఉగాది శ్రేష్ఠ పాత్రాకీయ పురస్కారం' (2026). జాతీయ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. సంస్థల నిర్మాణం ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ప్రాతినిధ్యం వహించి ఏకం చేస్తూ 2010లో తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ ను, ఆ తర్వాత 2014 జూన్ 12న తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ ను స్థాపించి 33 రామకృష్ణ అర్జున్ నగేష్ ముఖ్య పోరాటాల సోమయ్య ప్రస్థానం ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా గా

కోశాధికారి మేముకొండ రమేష్ స్టేట్ కౌన్సిల్ మెంబర్ నల్ల రాజేష్ రెడ్డి, లిగల్ అడ్వైజరీ పనులలో తీవ్రవాది, ఉపాధ్యక్షులు కందరబోయిన నాగకృష్ణ మరియు మామిడి కిరణ్, డీజీజిఎ జిల్లా కార్యదర్శి కానోజు శ్రీధర్, వీడియో గ్రాఫర్ ఆనోసియేషన్ అధ్యక్షులు అమరబోయిన ఉపేందర్, వీడియో గ్రాఫర్ ఆనోసియేషన్ జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి కుంభాకర్ సుదాగాని, టీడబ్ల్యుజిఎఫ్ నగర అధ్యక్షులు గంటల కుమార్, డీజీజిఎ నగర అధ్యక్షులు ఎలుగోటి వెంకటే, సహాయ కార్యదర్శి చిన్నంశెట్టి రాంబాబు, డెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు అంతోటి శ్రీనివాస్, పులిపాటి పాపారావు, మరియు ఫెడరేషన్ సభ్యులు హృదయహూర్యక జన్మదిన శుభాంక్షలు తెలుపుతూ, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి వ్యవస్థాపకాలను మరెన్నో జరుపుకోవాలని, ఆయన సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్కింగ్ లని ఆకాంక్షించారు.

జర్నలిస్టులపై అక్రమ కేసు: మాజీ ఎమ్మెల్యే అండ

ఆధారాలు లేని కేసులు చెల్లవు, న్యాయపోరాటానికి సిద్ధం



ఖమ్మం ప్రతినధి (డి క్రిమి న్యూస్): విలేజ్ రామకృష్ణపై పెద్దనే కేసు రాజకీయ కక్షతో కూడుకున్నదేనని మాజీ ఎమ్మెల్యే కందాక విమర్శించారు. ఆదివారం బస్లో బాధితుడి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఆయన, అక్రమ కేసులను చట్టబద్ధంగా ఎదుర్కొంటామని ప్రకటించారు. మహిళా వైద్యురాలిని బెదిరించి డబ్బు డిమాండ్ చేశాడని, అనధికార వీడియోలు తీశాడన్న ఆరోపణలపై రామకృష్ణపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. దీన్ని ఖండించిన కందాక "ఆరోపణలు చేస్తే సరిపోదు, ఆధారాలు చూపించాలి. బెదిరించాడని దానికి ఒక్క వీడియో, ఒక్క ఆడియో క్లిప్ అయినా ఉందా? ప్రాథమిక దర్యాప్తు లేకుండా నేరుగా కేసు పెట్టడమే కక్షసాధింపుకు నిదర్శనం" అని వ్యాఖ్యానించారు. సుజ్జేడు పీఎన్టీలో అవినీతిని, అవకతవకలను వార్తల ద్వారా బయటపెట్టినందుకే రామకృష్ణను బారెట్ చేశారని కందాక ఆరోపించారు. "జర్నలిస్టుగా ప్రజా సమస్యలు రాసినందుకు అధికారులతో కలిసి తప్పులు కేసు పెట్టారు. ఇప్పుడు గెలిచే వారిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. న్యాయస్థానంలో నిజానిజాలు తేలుస్తాయి, బాధ్యులపై పరువు నష్టం దాచా పేషానుని తెలిపారు. రామకృష్ణకు పార్టీ అన్ని విధాలా అందగా నిలుస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. "నేను నిజాలు రాశాను. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అక్రమాలను వెలుగులోకి తెచ్చాను. అందుకే నాపై బ్లాక్ మెయిల్ ఆరోపణలు చేశారు. న్యాయం గెలిచే వరకు పోరాడతాను" అని రామకృష్ణ వెల్లడించారు. "రామకృష్ణ మంచివాడు. పేదల గొంతుకగా నిలుస్తుంటాడు. అతనిపై కావాలనే కేసు పెట్టారు" అని గ్రామస్థులు అభిప్రాయపడ్డారు.

ఊరి ఆదర్శుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం



బెజ్జంకి, జూన్ 7 (డి క్రిమి న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండలం దేవకపల్లిలో పుట్టి పెరిగి కొందరు ఆదర్శులు ఆదివారం గ్రామంలో ఆత్మీయ సమ్మేళనం కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఒకే ఊరిలో పుట్టి చిన్నతనంలో కలిసి ఆడుకున్న వాళ్లంతా పెరిగి పెద్ద, పెళ్లి చేసుకుని పిల్లలు, సంసారం, బాధ్యతలంటూ ఒత్తిడి జీవితంలోనూ ఒక్కచోట చేరి సంతోషంగా ఆడిపాడి తమ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ సరిబరపడ్డారు. ఆదవడమలంతా కలిసి ఆడిపాడుతూ అల్లరి చేయగా కన్నవారు కళ్లనిండా నీళ్లతో అలా నిలబడి చూస్తుండేయారు. ఇన్నాళ్లకు కలిసిన అనందంలో అందరి కళ్లు అనంద బాష్పాలతో నిండిపోగా ఈ వేడుక ఆకర్షణగా నిలవడమేగాక ఆ ఊరందరినీ అభ్యుదయోదా చేసింది.

హాలియాలో తొలిసారిగా ఘన సంగీత విభావల

జూన్ 11న ప్రముఖ లైవ్ మ్యూజిక్ బృందం ప్రత్యక్ష ప్రదర్శన

నల్గొండ ప్రతినధి జూన్ 7 (డి క్రిమి న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా హాలియా పట్టణంలో తొలిసారిగా ఒక ప్రత్యేక సంగీత కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడనుంది. జూన్ 11, 2026 గురువారం సాయంత్రం 6:30 గంటల నుంచి హాలియాలోని టైమ్ స్కూల్ మైదానంలో ప్రముఖ సంగీత బృందం ప్రత్యక్ష సంగీత ప్రదర్శన ఇవ్వనుంది. సంగీతాభిమానులకు మరపురాని అనుభూతిని అందించే ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యక్ష గాన ప్రదర్శనలు, అత్యాధునిక ధ్వని వ్యవస్థ, ఆకట్టుకునే సంగీత వాతావరణం, విస్తారాత్మక కార్యక్రమాలు ప్రధాన ఆకర్షణలుగా నిలవనున్నాయి. ప్రత్యేకంగా హాలియా ప్రాంతానికి చెందిన యువ సంగీతకారుడు అఖిల్ ఈ సంగీత బృందంలో సభ్యుడిగా ఉండటం స్థానిక ప్రజలకు గర్వకారణంగా మారింది. తన ప్రతిభతో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన అఖిల్ స్వప్నలయిన హాలియాలోనే తొలిసారిగా ప్రత్యక్ష సంగీత ప్రదర్శన ఇవ్వనుండటం విశేషం. నల్గొండ జిల్లాలో ఈ స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న సంగీత కార్యక్రమం అందరినీ సందర్భంగా భావిస్తున్న నిర్మాణాలు, యువతతో పాటు సంగీతాభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నారు. కార్యక్రమ వివరాలు తేదీ: 11 జూన్ 2026 (గురువారం) సమయం: సాయంత్రం 6:30 గంటల నుంచి వేదిక: టైమ్ స్కూల్ మైదానం, హాలియా ప్రవేశ రూము: స్వర్ణ ప్రవేశ పాస్ - 150 ప్రత్యేక ప్రవేశ పాస్ - 350 ఈ సంగీత వేడుకను విజయవంతం చేయడానికి ప్రజలు, యువత మరియు సంగీతాభిమానులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని ఆస్వాదించాలని టైమ్ స్కూల్ యాజమాన్యం విజ్ఞప్తి చేసింది. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నంబర్లు: 9030633131, 9966776632



ప్రజలను అప్రమత్తం చేసేందుకే కార్డెన్ సెర్చ్ ముఖ్య ఉద్దేశం

● మంధని సీబి బొల్లపల్లి రాజు

రామగిరి, జూన్ 07 (డి క్రిమి న్యూస్): నమాజంలో నానాటికి పెరిగిపోతున్న నేరాల నియంత్రణలో భాగంగా ప్రజలు అప్రమత్తం చేసేందుకు గ్రామాలలో కార్డెన్ సెర్చ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు మంధని సీబి బొల్లపల్లి రాజు పేర్కొన్నారు. మండలంలోని పన్నూరు గ్రామంలో ఆదివారం ఎస్సై తాడవేని శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులలో పోలీసు బృందాలు గ్రామంలో తనిఖీలను నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీలో 78 బైక్ లను తనిఖీ చేసి 19 నంబర్ ప్లేట్లు లేని, సరైన పత్రాలు లేని వాహనాలను సీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీబి మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజలకు సీసీ కెమెరా అవశ్యకత, సైబర్ క్రిం, గ్రామాల్లోకి వచ్చే అసమానత వ్యక్తుల విషయంలో అవగాహన కల్పించారు. సైబర్ క్రిమి బాధితులు 1930 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ ను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలు ఐక్యమత్యంగా ఉంటూ శాంతియుతంగా మెలగాలని, అప్పుడే గ్రామాల అభివృద్ధి చెందుతాయని పేర్కొన్నారు. యువకులు చెడు వ్యసనాలకు బానిసలుగా మారి జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దన్నారు. గంజాయి రవాణా, విక్రయించినా, సేవించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. యువత గంజాయి, మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటూ చదువుతో పాటు క్రీడల్లో రాణించాలన్నారు. ద్వైచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించాలని సూచించారు. ఎవరైనా భూ కట్టాలకు, భూ సంబంధిత గొడవల్లో పాల్గొని అమాయకులను మోసం చేస్తే కఠిన చర్యలుంటాయని తెలిపారు. గ్రామాల్లో ఎవరైనా అసమానాస్పదంగా కనిపిస్తే దయలో 100కు సమాచారం అందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ చిందం మహేష్, రామగిరి, ముత్తారం, మంధని ఎస్సైలు తాడవేని శ్రీనివాస్, రవి కుమార్, రమేష్, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఆమనగల్లులో 'జనం మాట--పల్లెబాట'కు శ్రీకారం

● ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే

నల్గొండ ప్రతినిధి, జూన్ 7 (డి క్రైమ్ న్యూస్): ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలనే లక్ష్యంతో మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గంలో 'జనం మాట--పల్లెబాట' అనే వినూత్న కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. వేములపల్లి మండలం ఆమనగల్లు గ్రామంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మిర్యాలగూడ ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి (బీఎల్ఆర్) ఈ ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా 'జనం మాట--పల్లెబాట' అధికారిక పోస్టర్ను జిల్లా కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ ఐఎస్, ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శంకర్ నాయక్, ఆర్డీవో రమణారెడ్డి, డీఎస్సీ రాజశేఖర్ రాజు కలిసి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం గ్రామంలో మాత్రంగా నిర్వహించిన 14 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను రిజిస్టర్ కట్ చేసి లబ్ధిదారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. సొంతింటి కల నెరవేరడంతో లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా తొలి రోజే ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి ఆమనగల్లు గ్రామంలో పల్లెనిర్దేశ కేంద్రం, అధికారులతో కలిసి గ్రామంలో పర్యటిస్తూ

తాగునీరు, డ్రైనేజీ, విద్యుత్, రోడ్లు తదితర సమస్యలను గ్రామస్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజాప్రతినిధి స్వయంగా గ్రామానికి వచ్చి రాత్రి వేళల్లో సమస్యలు వివరించే గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ప్రజల కష్టసుఖాలను క్షేత్రస్థాయిలో తెలుసుకునేందుకే 'జనం మాట--పల్లెబాట' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించామని తెలిపారు. వారంలో ఐదు రోజుల పాటు గ్రామాల్లోనే ఉంటూ ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ఆర్థిక ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లతో పాటు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. పల్లెనిర్దేశ ద్వారా సేకరించిన సమస్యలను ప్రాధాన్యత క్రమంలో త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు, గ్రామ నాయకులు, గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



నగర ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుంది



ఖమ్మం ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) : ఖమ్మం నగర ప్రజలకు సరికొత్త రుసులును, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందించడానికి 'మేడర్న్ ఫర్ జోన్' సిద్ధమైంది. ఖమ్మం నగరం గుట్టల బజార్, కిన్నెరసాని థియేటర్ పక్కన నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ హోటల్ను ఖమ్మం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఎంపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు, శ్రీ టోన్ ఏరియా కో-ఆర్డినేటర్ యర్రం బాలగంగాధర్ తిలక్ మరియు డి ఏ ఎన్ జి ఓ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరి శ్రీనివాసరావు ప్రారంభించారు. హోటల్ నిర్మాణానికి

వారు శుభాంక్షలు తెలిపారు. హోటల్ను ప్రారంభించిన అనంతరం యర్రం బాలగంగాధర్ తిలక్ మాట్లాడుతూ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చొరవతో ఖమ్మం నగరం రోజురోజుకూ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని అన్నారు. పెరుగుతున్న జనాభా, నగర విస్తరణకు అనుగుణంగా ఇలాంటి అధునిక వసతులతో కూడిన హోటళ్లు రావడం శుభవరిణా మన్నారు. వ్యాపార రంగాలు విస్తరించడం వల్ల స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని, నగర ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుందని



ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. "ప్రజలకు కేవలం ఆహారాన్ని రుచిగా అందించడమే కాకుండా నాణ్యత, శుభ్రత పాటించినప్పుడే వ్యాపారం దీర్ఘకాలం విజయవంతంగా కొనసాగు తుందన్నారు. మేడర్న్ ఫర్ జోన్ నిర్మాణానికి కూడా అదే బాటలో పయనించి కష్టమర్ద మనసులు గెలవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏలూరి శ్రీనివాసరావు మరియు బాలగంగాధర్ తిలక్ మేడర్న్ ఫర్ జోన్ యొక్క ప్రొఫైటర్స్ కూచిపూడి శ్రీనివాసరావు, కూచిపూడి ఉదయ్ కుమార్ ను అభినందించడం జరిగింది. ఈ

కార్యక్రమంలో డి ఏ ఎన్ జి ఓ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు, డి ఏ ఎన్ జి ఓ జిల్లా కార్యదర్శి కొనిదేనా శ్రీనివాస్, డి ఏ ఎన్ జి ఓ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కోమగిరీ దుర్గ ప్రసాద్, డి ఏ ఎన్ జి ఓ జాయింట్ సెక్రటరీ వల్లూరి శ్రీకాంత్, కూరపాటి రుక్మావతి, జిల్లా సెక్రటరీ కాంగ్రెస్ పార్టీ డి.శంకర్ నాయక్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కూచిపూడి ముద్దు కృష్ణ, మెట్టు సల్యాన్, కూచిపూడి ప్రవీణ్ కుమార్, కూచిపూడి ఉపేందర్, దేవకొండ ఫని, సురవెల్లి శ్రీనివాస్, కలకొట వెంకన్న, వెంపటి సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అష్టలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయ కరపత్రం ఆవిష్కరణ



నల్గొండ ప్రతినిధి, (డి క్రైమ్ న్యూస్): మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని బొంజింగ్ బోర్డు కాలనీ, సబ్ జైల్ రోడ్డులో వెలసిన శ్రీ అష్టలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయ కరపత్రాన్ని మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గుడిపాటి శివీష్-సవీన్ మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు నూకల వేణుగోపాల్ రెడ్డి ఆదివారం ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ, పట్టణ ప్రజలందరికీ శ్రీ అష్టలక్ష్మి అమ్మవారి కృపాకటాక్షాలు కలగాలని ఆశాంక్షించారు. ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ఆధ్యాత్మిక, ధార్మిక కార్యక్రమాలకు తమ వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని తెలిపారు. ఆలయ విశిష్టతను, రాబోయే ఉత్సవాల వివరాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో ఈ కరపత్రం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొంటూ ఆలయ కమిటీ సభ్యులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ పెద్దలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, స్థానిక భిక్షులు మరియు మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజలపై మోటి సర్కార్ భారం మోపుతోంది

- కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ధరల పెంపు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి

- రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్

రామగిరి, జూన్ 07 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎల్పీజీ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలపై రూ.29 పెంపు చేయడాన్ని పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపసర్పంచ్ ల ఖోరం ప్రధాన కార్యదర్శి, రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇప్పటికే నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదలతో సామాన్య ప్రజలు, పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను మరింత పెంచడం ప్రజలపై అదనపు భారం మోపడమేనని ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ అన్నారు. గ్యాస్ ధరల పెంపు వల్ల గృహిణులు, కార్మికులు, రైతులు, సాధారణ కుటుంబాలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సంక్షేమాన్ని రక్షిస్తే ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ ధరల పెంపు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా ధరలను పెంచడం సరైన విధానం కాదని, ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించే చర్యలు చేపట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపసర్పంచ్ ల ఖోరం ప్రధాన కార్యదర్శి, రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ కోరారు.



ముఖ్యమంత్రి సభ నేపథ్యంలో మియాపూర్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు..

ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వినియోగించాలన్న సైబరాబాద్ పోలీసులు



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి పి. కేసరి రెడ్డి పాల్గొనే బహిరంగ సభతో పాటు మియాపూర్ ఫైట్ వర్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమం సోమవారం మియాపూర్ బస్ స్టాప్ సమీపంలోని శివాలయం వద్ద నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ ఏర్పడే అవకాశం ఉందని సైబరాబాద్ పోలీసులు తెలిపారు. సాయంత్రం 4:30 గంటల నుంచి రాత్రి 9:00 గంటల వరకు జాతీయ రహదారి--65 (ఎన్ హెచ్-65)తో పాటు మియాపూర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీగా వాహనాల రాకపోకలు ఉండనున్నందున ట్రాఫిక్ అంతరాయాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు, వాహనదారులు సాధ్యమైనంత వరకు మియాపూర్ మార్గాన్ని వినియోగించి ప్రత్యామ్నాయ రహదారులను వినియోగించాలని ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటిస్తూ పోలీసులకు సహకరించడం ద్వారా రద్దీని నియంత్రించడంతో పాటు ప్రజల భద్రతను కాపాడవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ట్రాఫిక్ ఏర్పాట్లు చేపట్టిస్తూ సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ వెల్లడించింది. వాహనదారులు ముందస్తు ప్రణాళికతో ప్రయాణాలు చేసుకోవాలని, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ నిరూపనల తప్పనిసరిగా పాటించాలని కోరింది.

తాడిచెట్టు పై నుండి క్రింద పడిన గీత కార్మికుడు

మంధని, జూన్ 7 (డి క్రైమ్ న్యూస్): న్యూస్ పెద్దపల్లి మండలం రంగారూర్ గ్రామానికి చెందిన గీత కార్మికుడు కాయ్యడ శంకర్ (40) శుక్రవారం ఉదయం వృత్తి రీత్యా తాడి చెట్టు ఎక్కుతుండగా ప్రమాదవ శాస్త్ర చెట్టు పైనుండి పడి క్రింద పడడం తో వెన్నుపూస మరియు పక్క బొకలు విరిగినట్లు స్పానింగ్ రిపోర్ట్ లో ఇదిగినట్లు తెలిసింది. భారతదేశ్ తోటి గీతకార్మికులు పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి కి తరలించగా చికిత్స పొందుతూన్నట్లు రంగారూర్ గౌడసంఘం అధ్యక్షులు కాయ్యడ సతీష్ గౌడ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రభుత్వం పరివహించే శంకర్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని సతీష్ గౌడ్ సంఘాత అధికారులను కోరారు.



చెరువులను దోచేస్తున్న మట్టి మాఫియా

● అధికారుల పర్యవేక్షణ కోరుతున్న ప్రజా సంఘాలు

రామగిరి, జూన్ 07 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- మంధని పట్టణంలోని చెరువుల నుంచి జరుగుతున్న మట్టి రవాణా వ్యవహారం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ముఖ్యంగా అయ్యూరీ చెరువు, రావుల చెరువు ప్రాంతాల్లో మట్టి తరలింపు ప్రక్రియపై పలు అసమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మట్టి రవాణా పేరుతో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయంటూ ప్రజా సంఘాల నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పట్టణ సుందరీకరణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ పనులలో భాగంగా చెరువుల నుంచి మట్టిని తొలగిస్తున్నప్పటికీ, ఆ మట్టి వినియోగంపై తగిన పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో అక్రమాలకు అవకాశం ఏర్పడుతోందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. రైతుల వ్యవసాయ భూముల అభివృద్ధికి వినియోగించాల్సిన మట్టిని ఇతర అవసరాలకు తరలిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అనుమతులు పొందిన పరిమితిని మించి మట్టి రవాణా జరుగుతోందని, కొన్ని ప్రాంతాల్లో రాత్రి వేళల్లో కూడా ట్రాక్టర్లు, డిప్లర్ల ద్వారా మట్టిని తరలిస్తున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. చెరువుల నుంచి



తీసిన మట్టిని ఇటుక బట్టిలు, పైపేలు నిర్మాణాలు, రియల్ ఎస్టేట్ ప్లాట్లు, రహదారి పనులు, ఇతర కాంట్రాక్ట్ పనులకు వినియోగిస్తున్నారనే విమర్శలు ప్రకటమవుతున్నాయి. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల ప్రకారం చెరువు మట్టిని వ్యవసాయ అవసరాలకే పరిమితం చేయాల్సి ఉండగా, ఆ నిబంధనలు పూర్తిస్థాయిలో అమలువుతున్నాయా అనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అనుమతుల్లో పేర్కొన్న సమయాలకు మించి రవాణా

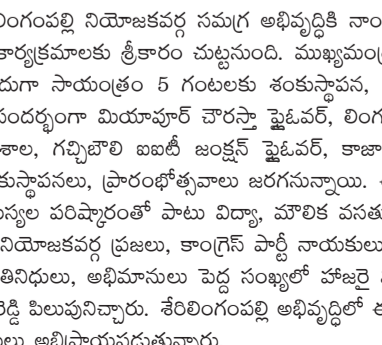


జరుగుతోందని, కొన్ని చోట్ల రీసేడులు, రికార్డులు లేకుండానే మట్టి తరలింపులు సాగుతున్నాయని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రెవెన్యూ, మైనింగ్, సాగునీటి శాఖ అధికారులు సంయుక్తంగా తనిఖీలు నిర్వహించి వ్యాపక పరిస్థితులను పరిశీలించాలని ప్రజా సంఘాలు కోరుతున్నాయి. అనుమతులకు విరుద్ధంగా మట్టి తవ్వకం, నిల్వలు, రవాణా జరుగుతున్నట్లు తేలితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్

చేస్తున్నాయి. డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు గౌరంకల సురేష్, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి బూడిద గణేష్ మాట్లాడుతూ చెరువుల పరిరక్షణతో పాటు ప్రభుత్వ నిబంధనల కచ్చితంగా అమలయ్యేలా అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. అక్రమ మట్టి రవాణాకు ఉపయోగిస్తున్న వాహనాలు, యంత్రాలను స్వాధీనం చేసుకొని చట్టబద్ధమైన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

శేరిలింగంపల్లి అభివృద్ధికి కొత్త ఊపు.. నేడు పలు ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధికి వాంది పలుకుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సోమవారం పలు కీలక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టనుంది. ముఖ్యమంత్రి పి. కేసరి రెడ్డి, పిఎస్ చైర్మన్ అలెక్సాండర్ గాంధీ చేతుల మీదుగా సాయంత్రం 5 గంటలకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మియాపూర్ చౌరస్తా ఫైట్ వర్, లింగంపల్లి ఆర్ ఓ బి ఫైట్ వర్, యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల, గచ్చిబౌలి బిబిటీ జంక్షన్ ఫైట్ వర్, కాజాగూడ జంక్షన్ ఫైట్ వర్ వంటి పలు కీలక అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు జరగనున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టుల పూర్తయితే శేరిలింగంపల్లి ప్రాంతంలో ట్రాఫిక్ సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు విద్యా, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభించనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి నియోజకవర్గ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత, మహిళలు, కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని మాజీ కార్పొరేటర్ మంజుల రఘునాథ్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. శేరిలింగంపల్లి అభివృద్ధిలో ఈ కార్యక్రమం కీలక మైలురాయిగా నిలవనుందని స్థానిక నాయకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



మియాపూర్ ఫైదవర్, సీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి నేడు శంకుస్థాపన

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలో సుమారు రూ. 2,000 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు జూన్ 8న సాయంత్రం 5 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి ఏ. చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు పీవీసీ చైర్మన్ అరెకపూడి గాంధీ తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో మియాపూర్ చౌరస్తా వద్ద ఏర్పాటు చేస్తున్న సభా ప్రాంగణం, శంకుస్థాపన స్థలాలను పీవీసీ చైర్మన్ గాంధీ ఆదివారం పరిశీలించారు. సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ) కమిషనర్ సృజన, జోనల్ కమిషనర్ మయూరీ సింగ్, ఇతర శాఖల అధికారులతో కలిసి ఏర్పాటుపై సమీక్ష నిర్వహించారు. రూ. 530 కోట్ల వ్యయంతో మియాపూర్ చౌరస్తా నుంచి అల్వీన్ కాలనీ చౌరస్తా వరకు 1.79 కిలోమీటర్ల పొడవైన 6-లేన్ డ్విజుముఖ ఫైదవర్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. అలాగే హాఫీజ్ వీల్-- మియాపూర్, బాచుపల్లి--అల్వీన్ చౌరస్తా మార్గాల్లో యూని డైరెక్టర్ల ఆండర్ షాఫీస్ నిర్మాణానికి కూడా శ్రీకారం చుట్టారు.



ఈ సందర్భంగా గాంధీ మాట్లాడుతూ మియాపూర్ ఫైదవర్ నిర్మాణంతో మియాపూర్, హాఫీజ్ వీల్, చందానగర్, బాచుపల్లి ప్రాంతాల ప్రజలకు ట్రాఫిక్ సమస్యలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని తెలిపారు. సమయం, ఇంధనం అలా కావడంతో పాటు ప్రయాణం మరింత సులభతరం అవుతుందన్నారు. శేరిలింగంపల్లి చరిత్రలో ఒక రోజు రూ. 2,000 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన జరగడం

గొప్ప విషయమని పేర్కొన్న ఆయన, ప్రజలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు, పాత్రికేయులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా శంకుస్థాపన జరగనున్న ప్రధాన పనుల్లో రూ. 530 కోట్లతో మియాపూర్--అల్వీన్ ఫైదవర్, రూ. 308 కోట్లతో లింగంపల్లి ఆండ్రిట్ ఫైదవర్, రూ. 200 కోట్లతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల, రూ. 161

కోట్లతో ఖానమెట్లో సీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం, రూ. 14.40 కోట్లతో ఉద్యోగ మహిళల వసతి గృహాల నిర్మాణం ఉన్నాయి. అదేవిధంగా రూ. 459 కోట్లతో గచ్చిబౌలి ఖాజూగూడ జంక్షన్ ఫైదవర్ నిర్మాణ పనులు ఇప్పటికే కొనసాగుతున్నాయని గాంధీ తెలిపారు. శేరిలింగంపల్లిని రాష్ట్రంలోనే అగ్రగణ్య నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడమే తమ లక్ష్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహణ

గురువులను సన్మానించిన 2007-08 బ్యాచ్ విద్యార్థులు

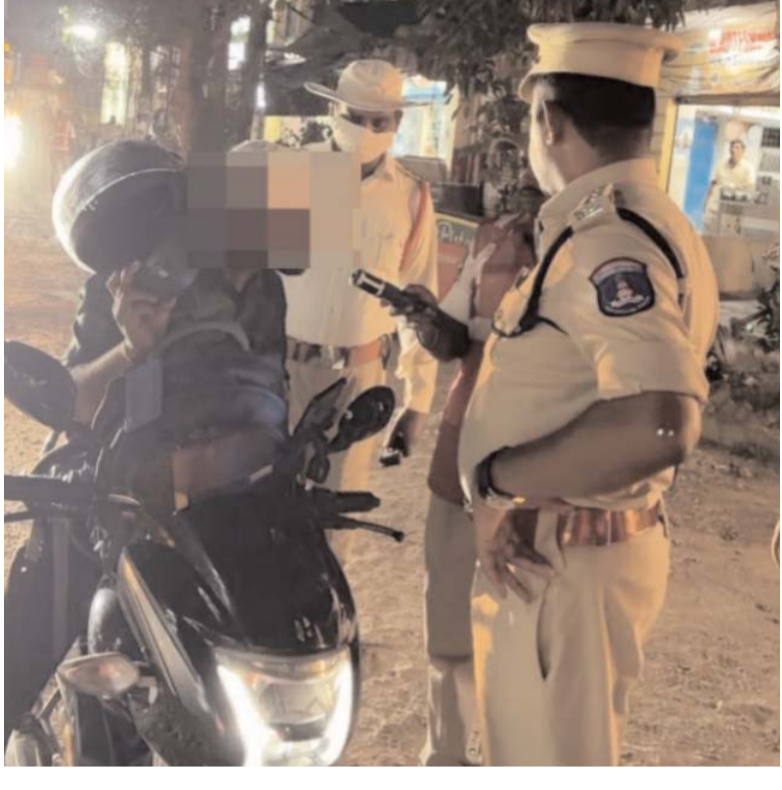


నల్గొండ, ప్రతినిధి, జూన్ 7 (డి క్రైమ్ న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గం తిరుమలగిరి సాగర్ మండలంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, తిరుమలగిరిలో 2007-08 విద్యా సంవత్సరంలో చదివిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. దాదాపు 18 సంవత్సరాల తర్వాత ఒకేచోట కలుసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు తమ పాఠశాల జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు సుఖ్ జీవన్ సార్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి సార్, నరసింహారావు సార్, పీడి రామపాటి వెంకటేశ్వరరావు సార్, రామానుజాచార్యులు సార్, శ్రీనివాస్ సార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు తమ గురువులను శాలువలు, పుష్పగుచ్ఛాలతో ఘనంగా సన్మానించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ, 2007-08 బ్యాచ్కు చెందిన అనేక మంది విద్యార్థులు ప్రస్తుతం వివిధ రంగాల్లో ఉన్నత స్థాయిలో స్థిరపడి సమాజంలో గుర్తింపు పొందడం ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు తమ విజయాలకు గురువుల మార్గదర్శకత్వమే కారణమని తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని రుణ్ణు రమేష్, ధరావత్ రమేష్, రామకృష్ణ, ఇమాచలి గురుపాదం, కె. రమేష్, సైదులు, మాణిక్యం, లక్ష్మణ్, రాముడు, నాగరాజు, వెంకటరెడ్డి తదితరులు సమన్వయం చేసి విజయవంతం చేశారు. పూర్వ విద్యార్థులు పరస్పరం ఆత్మీయంగా కలుసుకుని పాఠ జ్ఞాపకాలను పంచుకోవడంతో కార్యక్రమం ఆనందోత్సాహాల మధ్య ముగిసింది.

సైబరాబాద్లో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ 284 మందిపై కేసులు

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో 284 మంది మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడ్డారని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ జి. హనుంతురావు తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడం, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం లక్ష్యంగా ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఈ ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల సందర్భంగా మొత్తం 284 కేసులు నమోదు చేయగా, వీరిలో 247 మంది డ్విచక్ర వాహనదారులు, 37 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, 34 మంది కార్ల డ్రైవర్లు ఉన్నారు. పోలీస్ వాహనాల డ్రైవర్లపై ఎలాంటి కేసులు నమోదు కాలేదని అధికారులు వెల్లడించారు. బ్లడ్ ఆల్కహాల్ కన్సెంట్రేషన్ ఆధారంగా పరిశీలిస్తే, 223 మంది 36 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 200 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం, 33 మంది 201 నుంచి 300 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం, మరో 28 మంది 301 నుంచి 550 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం ఆల్కహాల్ సేవించినట్లు గుర్తించారు. పట్టుబడిన

వారందరినీ చట్టపరమైన చర్యల కోసం సంబంధిత కోర్టుల్లో హాజరుపరుస్తామని పోలీసులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం తీవ్రమైన నేరమని, నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ చేసి ప్రమాదాలకు కారణమైతే భారతీయ న్యాయ సంబంధ (టీఎన్ఎస్)-2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ నేరానికి గరిష్ఠంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా గత వారం జూన్ 1 నుంచి 6వ తేదీ వరకు కోర్టులు 164 డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులను చరిష్పరించాయి. వీరిలో ఇద్దరికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, 16 మందికి జరిమానాతో పాటు సామాజిక సేవా శిక్ష, 146 మందికి జరిమానాలు విధించినట్లు ట్రాఫిక్ అధికారులు వెల్లడించారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం ప్రజలు బాధ్యతాయితీగా వ్యవహరించాలని, తమతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కూడా కాపాడాలని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.



గుర్నాధం చెరువు పరిసరాల్లో వ్యర్థాల తొలగింపు కార్యక్రమం



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): "మన చెరువు - మన ఆందరి బాధ్యత" కార్యక్రమంలో భాగంగా మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని గుర్నాధం చెరువు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆదివారం నిర్వహించిన వ్యర్థాల తొలగింపు కార్యక్రమంలో పీవీసీ చైర్మన్ అరెకపూడి గాంధీ పాల్గొన్నారు. వాక్చెక్ క్లబ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్తో పాటు కాలనీవాసులు, యువత, వాక్చెక్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. చెరువు చుట్టుపక్కల పేరుకుపోయిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు, ముక్కలవలు, ఇతర చెత్తను తొలగిస్తూ పరిసరాలను శుభ్రం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గాంధీ మాట్లాడుతూ చెరువుల పరిరక్షణ ప్రతి పౌరుడి సామాజిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. గుర్నాధం చెరువు పరిసరాలను స్వచ్ఛంగా ఉంచేందుకు యువత, కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. చెరువులు, కులలను తమ జీవితంలో భాగంగా భావించి సంరక్షించినప్పుడే వాటి ఉనికిని కాపాడగలమని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం చెరువుల సంరక్షణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రజలు కూడా తమవంతు బాధ్యతగా నీటిని జలవనరులను పరిరక్షించాలని సూచించారు. నిర్లక్ష్యం కారణంగానే అనేక చెరువులు కనమరుగవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లిగవారి ఫౌండేషన్ సభ్యులు చైతన్య, రాము, గుర్నాధం చెరువు పరిసర ప్రాంతాల కాలనీవాసులు, వాక్చెక్ క్లబ్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, వాక్చెక్ క్లబ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీ భ్రమరాంబిక సమేత మల్లికార్జున స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): నల్లగండ్ల గ్రామంలోని శ్రీశ్రీ శ్రీ భ్రమరాంబిక సమేత మల్లికార్జున స్వామి ఆలయంలో స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవం ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, భక్తులు భారీ సంఖ్యలో హాజరై స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారి కల్యాణోత్సవం కన్నుల పండువగా సాగగా, భక్తులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొని తీర్ధప్రసాదాలు స్వీకరించారు. రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని స్వామివారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దికొత్త శ్రీధర్ బాబు, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ముఖ్యమంత్రి ప్రధాన సలహాదారు మహమ్మద్ అలీ షఫీర్, భువనగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, బీసీ సంచేష్



శాఖ ప్రభుత్వ సలహాదారు వి. హనుమంతరావు, ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే చైర్మన్లు రాంమోహన్ రెడ్డి, కాల్య సుజాత, జెరిపేటి జైపాల్, మెట్టె సాయి కుమార్, బండి రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్డ



వెంకటేశ్ గౌడ్, డీసీసీ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు జ్యోతి థీమ్ భారత్, రాష్ట్ర నాయకులు చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్, మాజీ వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. స్వామివారి రావు తదితరులు స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు

నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిక్కిరిసిపోగా, వేదమంత్రోచ్ఛారణల నడుమ నిర్వహించిన ఈ కల్యాణోత్సవం ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. స్వామివారి దివ్య ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని నాయకులు, భక్తులు మనసారా ప్రార్థించారు.

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి

• సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డబ్బుకార్ మల్లేష్

నల్గొండ, ప్రతినిధి, (డి క్రైమ్ న్యూస్): దేశంలో పెరుగుతున్న పెట్రోల్, డీజిల్, వంట గ్యాస్ ధరల కారణంగా పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలపై తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం పడుతోందని సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డబ్బుకార్ మల్లేష్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం మిర్యాలగూడ మండల కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఇంధన ధరలను తగ్గించి ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల పెరుగుదలతో రవాణా ఖర్చులు అధికమవడంతో పాటు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు కూడా

విపరీతంగా పెరిగాయని, దీనివల్ల సామాన్య ప్రజల జీవనం మరింత కష్టతరంగా మారందని పేర్కొన్నారు. వంట గ్యాస్ ధరలు పెరగడంతో పేద కుటుంబాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని, గృహ వినియోగదారులపై అదనపు భారం పడుతోందని అన్నారు. పెరుగుతున్న ధరలను నియంత్రించడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. ఇంధన ధరల పెంపుదలకు వ్యతిరేకంగా, ప్రజలపై పడుతున్న భారాన్ని తగ్గించాలనే డిమాండ్తో సీపీఎం అధ్యక్షులలో మండలంలోని అన్ని



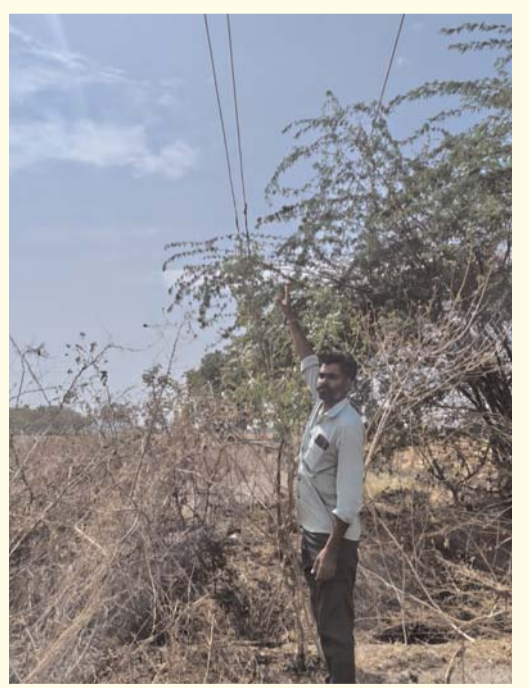
గ్రామాల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలందరూ ఈ ఉద్యమాల్లో భాగస్వామ్యం చేసి గళాన్ని బలంగా వినిపించాలని, పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్ణ సభ్యులు వీరేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, మండల కార్యదర్శి రవి నాయక్, మండల కమిటీ సభ్యులు మిల్లెల్ల సైదులు, పొదిలి శ్రీనివాస్, ఉన్నం

వెంకటేశ్వర్లు, పోలేపల్లి గోవిందరెడ్డి, టోగారావు కృష్ణయ్య, మట్లపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, సంస్కార వేణుధర్ రెడ్డి, వర్మతం లింగయ్య, కోనెరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, ఎస్.కె. నాగ ముస్సెన్, ధరావత్ మంగా, మర్రి పద్మ, బద్దెపాక ఆశీర్వాదం తదితరులు పాల్గొన్నారు. "ఇంధన ధరల పెంపుతో ప్రజల జీవనం భారంగా మారింది - ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి" అని సీపీఎం నేతలు డిమాండ్ చేశారు.

వన్నారంలో ప్రమాదకరంగా మారిన లూజ్ విద్యుత్ లైన్లు

అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై గ్రామస్థుల ఆగ్రహం

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 07 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా రామడుగు మండలం వన్నారం గ్రామంలో విద్యుత్ శాఖ అధికారుల తీవ్ర నిర్లక్ష్యం కారణంగా గ్రామ ప్రజలు ప్రతిరోజూ భయాందోళనల మధ్య గడుపుతున్నారు. గ్రామంలో గత కొంతకాలంగా విద్యుత్ వైర్లు తెగిపోవడం, లైన్లు పడులుగా (లూజ్ లైన్లు) మారి కిందకు వేలాడుతుండటం వంటి సమస్యలు తీవ్ర రూపం దాల్చాయి. ఈ విషయమై స్థానిక విద్యుత్ సిబ్బందికి, అధికారులకు ఎన్నిసార్లు



ఘోషించినా పట్టించుకోనే నాణ్యత కరువయ్యాడని గ్రామస్థులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామంలోని పలు నివాస ప్రాంతాలు, అంతర్గత రహదారులపై విద్యుత్ తీగలు సడలిపోయి, చేతికి అందేంత ఎత్తులో ప్రమాదకర స్థితిలో వేలాడుతున్నాయి. ఈ లూజ్ లైన్ల కారణంగా తరచూ షార్ట్ సర్క్యూట్లు జరుగుతూ విద్యుత్ సరఫరాలో తీవ్ర అంతరాయాలు ఏర్పడుతున్నాయి. గృహోపకరణాలు పాడైపోవడమే కాకుండా, ఎప్పుడు ఏ వైరు తెగి నెత్తిన పడుతుందోనని పశువుల కాపరులు, చైతులు, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు పణికిపోతున్నారు. ప్రస్తుతం వర్షాకాలం ప్రారంభం కావడంతో ఈ సమస్య మరింత ప్రాణనష్టకరంగా మారింది. ఈ తరుణంలోనైనా పెద్ద ప్రమాదాలు జరిగి ప్రాణనష్టం సంభవించకముందే ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వన్నారం గ్రామంలో యుద్ధప్రాతిపదికన పక్కలించి, వేలాడుతున్న లూజ్ లైన్లను సరిచేయాలని, పాతబడిన విద్యుత్ వైర్లను వెంటనే మార్చాలని గ్రామ ప్రజలు విద్యుత్ శాఖను కోరుతున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి తమ ప్రాణాలకు, ఆస్తులకు రక్షణ కల్పించాలని వన్నారం గ్రామ ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..!

మనకి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉదయాన్నే ట్రైక్ ఫాస్ట్ తప్పనిసరి. అయితే ఆ ట్రైక్ ఫాస్ట్ ఆరోగ్యకరమైనది అయితే మరంత మంచిది. పౌష్టికాహారం దీర్ఘకాలం శక్తిని అందిస్తుంది. గంటల తరబడి మిమ్మల్ని సూర్యి శక్తితో ఉంచుతుంది. మంచి ఆహారం సాధారణంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సూక్ష్మపోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం, పానీయాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు మీ కడుపు, ప్రేగు, మొత్తం జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారం తినాలో కొన్ని విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అవసరమైనంత మేర ఉన్న ఆరటిపండ్లు మంచి ట్రైక్ ఫాస్ట్ గా చెప్పవచ్చు. ఉదయాన్నే రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల మీ రోజును ఆదనపు శక్తితో ప్రారంభించవచ్చు. బిడ్డ పుగర్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరటిపండ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎనర్జీ బూస్టర్ గా పనిచేస్తాయి. అదనంగా, అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మనల్ని రిలాక్స్ గా, సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి అల్పాహారానికి ముందు అరటిపండు తింటే మంచి పండుగంటున్నారని నిపుణులు. ఖర్జూరం మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన స్వీటుగా చెప్పవచ్చు. సరైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడంలో సహాయపడే అన్ని రకాల పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఖర్జూరాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటర్ ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాబర్, కాల్షియం, సోడియం మొదలైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, డి1, డి2, సమ్మర్దిగా ఉంటాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఖర్జూరాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను నివారించవచ్చు. కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ, బి1, ఇ, కె, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు ఆపిల్ లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్ ను తింటే ఎక్కువ లాభాలు పొందచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ఉండే విటమిన్ సి శరీరం త్వరగా



అవుతుంది. కానీ వాటిని రాత్రితా నానబెట్టిన తర్వాత తినటం మంచిది. గుడ్లు సహజంగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్లు తినటం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినకుండా ఉంటారు. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్లలో ఐరన్, విటమిన్ డి, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి. ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. వీటిని మీరు ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పాటించవలసిందిగా మనవి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.

గ్రూమ్ నుండి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధ పడే వారు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ తింటే చాలా మేలు అంటున్నారు. గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ సైతం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు, ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్ ను తింటే మలబద్ధకం సమస్య దూరం అవుతుంది. శరీరంలో కావల్సిన తగ్గుతాయి. మెదడు పురుగు పని చేస్తుంది. శరీరం రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును సలాడ్ రూపంలోనూ, పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. లేదంటే ప్రోటీన్ షేక్ లో యాడ్ చేసుకున్న సరే. మీరు కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా బాదం పానను కూడా తాగవచ్చు. విటమిన్, ప్రోటీన్, ఓమేగా-3, ఓమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్, మాంగనీస్, ఫైబర్ తో నిండిన బాదం మీకు బెస్ట్ ట్రైక్ ఫాస్ట్



అవుతుంది. కానీ వాటిని రాత్రితా నానబెట్టిన తర్వాత తినటం మంచిది. గుడ్లు సహజంగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్లు తినటం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినకుండా ఉంటారు. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్లలో ఐరన్, విటమిన్ డి, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి. ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. వీటిని మీరు ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పాటించవలసిందిగా మనవి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.

ఆరోగ్యమే కాదు అందానికీ బొప్పాయి భేష్ అంటున్న నిపుణులు

సాధారణంగా ప్రకృతి ప్రసాదించే అన్ని పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే. రోజుకి ఒక్క యాపిల్ పండు తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే పనుండద అంటారు. ఒక్క యాపిల్ మాత్రమే కాదు. ప్రకృతిలో లభించే వజ్రో ఎన్నో బెషడ్ గుణాలుంటాయి. అవి మనుషులకే కాదు, పశుపక్ష్యాదులకు కూడా మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. బొప్పాయితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదండోయ్.. అందానికీ కూడా బొప్పాయి నెంబర్ 1 గా పనిచేస్తుంది. దంటున్నార ఆరోగ్య నిపుణులు. ప్రస్తుతం మనం బొప్పాయి వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలగురించి తెలుసుకుందాం. బాగా పండిన బొప్పాయి చర్మం, ఊట్లు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మొత్తానికి మేలు చేస్తుంది. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. అలాగే కొన్ని సాధారణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బొప్పాయి పండులో మీ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చే శక్తి ఉంది. అందుకే బొప్పాయి పండును ఫేస్ వాష్, ఫేస్ క్రిమ్, ఫేస్ ప్యాక్, బాడీ లోషన్ వంటి చర్మ సంబంధిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎంజైమ్లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.



లైకోపీన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ముఖం ముదురతను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. 2017 అధ్యయనం ప్రకారం, బొప్పాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా, యువ్వంగా ఉంచడంలో ఉపయోగపడతాయి. బొప్పాయి.. చర్మంపై కాంక్షించగల యాపిల్ ఇతర చర్మ వ్యాధులకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి చర్మానికి మంచి మాయిశ్చరణకర కూడా. పొడిబారిన చర్మానికి తిరిగి సహజ తేమను తిరిగి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయి గుళ్లు మీ ముఖానికి సహజ డీప్ లీలాగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి మీ చర్మపు లాన్ వదిలించు కోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో పాపైన్ ఎంజైమ్ మెలిమలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. డెడ్ స్క్యీన్ సెల్స్ ను బొప్పాయి క్లియర్ చేస్తుంది. బొప్పాయిలో

ఎంజైమ్లను, పపైన్, చైమోపాపైన్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటిచైరల్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. 2013లో చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, బి, సి అధికంగా ఉండే బొప్పాయి మనకి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి ప్రోటీయోలైటిక్

స్మూత్ నెయ్యిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు చిటికెలో మాయం!

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తాగి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నివారించే మందుగా పనిచేయగల చక్కని ఇంటి నివారణ. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెన్ రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.



నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తాగి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నివారించే మందుగా పనిచేయగల చక్కని ఇంటి నివారణ. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెన్ రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తాగి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నివారించే మందుగా పనిచేయగల చక్కని ఇంటి నివారణ. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెన్ రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.

కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట.. మీరూ తినండి ఎన్ని లాభాలో!

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్లు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్లు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.



కలివేపాకు మజ్జిగ ఒక గ్లాసు తాగితే ప్రయోజనాలే వేరు..!



ఉత్తమ ఆహారాలలో మజ్జిగ అతి ముఖ్యమైనది. మజ్జిగను భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత, పడుకునే సమయంలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల సహజంగా వేసవి ఎండ నుంచి శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. మజ్జిగ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ప్రోబయోటిక్. ఇది గట్లోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. మజ్జిగను ఇతర మూలకాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాగే, కలివేపాకు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలివేపాకులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, విటమిన్ సి, ఎ, బి, ఇ మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇవి మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. ఇవి ఇన్సులైన్ తో కూడా పోరాడుతుంది. కలివేపాకు ఊట్లు పెరుగుదల, చర్మ సంరక్షణలో సహాయపడుతుంది. కలివేపాకు తినడం వల్ల గుండె పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా కలివేపాకు మజ్జిగ తాగా? ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలివేపాకు మజ్జిగను కావలసినవి: పెరుగు 1 కప్పు, నీరు 2 కప్పులు, కలివేపాకు - 1 కట్ట, మిరియాల పొడి - 1/2, ఉప్పు రుచికి తగినంతగా కలివేపాకు మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలి: ముందుగా పెరుగును నీళ్లలో కలిపి మజ్జిగ చేసుకోవాలి. తర్వాత మిక్సీ జారీలో కలివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల, ఉప్పు వేసి షేన్ చేసి పోషకాహార తర్వాత ఈ కలివేపాకు మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో వేసి బాగా కలిపాలి. ఇప్పుడు హెల్థీ అండ్ టేస్టీ కలివేపాకు మజ్జిగ రెడీ.

టెన్షన్ లో ఉన్నారా.. ఇలా చేస్తే చాలా త్వరగా రిలాక్స్ అవ్వచ్చు..



కాలంతో పరిగెడుతున్న జీవితాలు మనవి. ఎప్పుడూ ఉరుకులు పరుగుల జీవితాలే. కాస్త టైమ్ దొరికితే రిలాక్స్ అవుదానికి చూస్తాం. కానీ టైమ్ ఉండదు. దీనికి తోడు పని ఒత్తిడి, అందుకే చాలా మంది డ్రైన్ ఫీల్ అవుతారు. ఒక్కోసారి డ్రైన్ ఫీల్ కూడా అవుతారు. దీంతో మానసిక ప్రశాంతత అనేది లేకుండా పోతుంది. డ్రైన్ కారణంగా ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తుతున్నాయి. అయితే వీటన్నిటికీ చెక్ పెట్టాలంటే ఇలా చేయండి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతిరోజూ రెగ్యులర్ పనులన్ని పూర్తిచేయండి.. బాడీ అంతా అలసిపోయిన కానీ నిద్ర రాదు. వర్క్ టెన్షన్, ఒత్తిడి కారణం ఏదైనా రిలాక్స్ అవుదామని అనుకున్నా నిద్ర రాదు. ఇలాంటివి మనం రెగ్యులర్ గా గమనిస్తూ ఉంటాం. ఇలా అనిపించినప్పుడు ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం నేలపై పడుకోవలసి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యోగ చేసే వారికే కాదు.. చేయని వారికి తెలిసిన ఆసనం శవాసనం. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్లు చేతులను దూరంగా ఉంచడమే శవాసనం. ఈ శవాసనం చేయడం ద్వారా కండరాల మధ్య ఉన్న ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. అందోళనలో ఉన్నప్పుడు ఇలా నేలపై పడుకోవడం ద్వారా అసంకల్పిత ప్రతికార చర్యను శాసించే నాడులు ఉత్తేజం చెంది.. ఒత్తిడి హోల్డీస్ ను యంత్రిస్తాయి. దీంతో మనసు కుదటపడుతుంది అని అంటున్నారు నిపుణులు. నిత్యం యోగా, ఆసనాలు, ధ్యానం లాంటివి చేసే వారికి ఇవన్నీ కొత్తేమీ కాదు. కానీ వీటిని రెగ్యులర్ గా చేయని వారికి కూడా ఈ శవాసనం చాలా చక్కా ఉపయోగపడుతుంది అని అంటున్నారు నిపుణులు.

గోర్లు కొలికే అలవాటు మీకు ఉందా..? అయితే తెలియకుండానే సమస్యల్లో..

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు మనల్ని వెంటాడుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే, మన గోర్లలో ఎన్నో రకాల బ్యాక్టీరియా దాగుంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా మనం రోజూ మొత్తంలో చేతులను చాలా సార్లు తాకుతాము. ముఖం నుంచి శరీరంలోని ఇతర భాగాల వరకు.. చేతులతో తాకుతాం.. అయితే, మీ అందమైన గోర్ల క్రింద లక్షలాది సూక్ష్మ జీవులు నివసిస్తాయన్న విషయం మీకు తెలుసా? తెలియకపోతే.. ఈ స్టోరీ చదవండి.. మన గోర్ల కింద 32 రకాల బ్యాక్టీరియాలు, 28 రకాల ఫంగస్ లు ఉన్నాయని ఓ పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధన 2021లో జరిగింది. అమెరికన్ పాడియోట్రిక్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జర్నల్లో ప్రచురించారు. పరిశోధకులు గోర్ల కింద నుంచి శాంపిల్స్ తీసుకుని వాటిని బెక్టీరికల్ పద్ధతుల్లో విశ్లేషించగా అందులో 32 రకాల బ్యాక్టీరియా, 28 రకాల ఫంగస్ లు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వీటిలో, 50% సమూహాలలో బ్యాక్టీరియా మాత్రమే ఉంది. 6.3% మాత్రమే ఫంగస్ ను కలిగి ఉంది. 43.7% బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లు మిశ్రమ సమూహాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. కాబట్టి గోర్లలో కూడా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అందుకే గోర్లు, చేతుల పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవశ్యకతపై నివేదికలు నొక్కిచెబుతున్నాయి. అన్నింటికంటే, మనం చేతులను ఉపయోగిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, గోర్ల శుభ్రత మన అందానికి కాదు, మన ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు.. పరిశోధకులు ఏమి చెప్పారు? గోర్ల కింద ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ సాధారణంగా హానిచేయనివని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ సూక్ష్మజీవులు బలహీనమైన ఇమ్యూనిటీ వలన ఉన్నవారిలో లేదా గోర్లలో ఏదైనా గాయం లేదా ఇన్ ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలోకి ఈజీగా ప్రవేశిస్తాయి. ఇన్ ఫెక్షన్ లక్షణాలు గోర్లు రంగు మారడం, వాపు, నొప్పి, చీమ కారడం వంటివి ఉండవచ్చు. గోర్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఎలా? మీ చేతులు, గోర్లను నెట్లు, నీటితో కనీసం రోజుకు రెండుసార్లు కడగాలి. గోర్ల కింద మురికి పేరుకుపోకుండా ఉండేందుకు సాఫ్ట్ బ్రష్ ఉపయోగించండి. పొడవైన గోర్లు ఉంచుకోవడం మానుకోండి. ఎందుకంటే వాటిలో ధూళి, క్రిములు సులభంగా పేరుకుపోతాయి. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించుకోండి.. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడానికి పదునైన సాధనాలను ఉపయోగించండి. నెయిల్ పెయింట్ చేయడానికి ముందు, తర్వాత మీ గోర్లను శుభ్రం చేసుకోండి. గోర్లలో ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ లేదా ఏదైనా అసాధారణత కనిపించినట్లయితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే ఆ సమస్యలన్నీ ముట్టామ్



రోజూ మన డైట్లో అల్లం భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం మీ టీతో పాటు ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా అల్లం నీళ్లు తాగారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లం నీరు తాగడం సులభమైన మార్గం. ఆయుర్వేదంలో అల్లం ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి. పురాతన వైద్యంలో అల్లం అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఒక మూలికగా ఉపయోగించారన్న విషయం తెలిసిందే కదా..! అల్లంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, క్లోమియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగితే అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. అవెంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం 1. బరువు తగ్గుతారు ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది కొవ్వును వేగంగా కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగపడుతుంది 2. ఘర్షణ బాధితులకు ప్రయోజనకరం: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. 3. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: అల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి, టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. చర్మంపై దద్దురు, మొటిమలు, ముడతలు వంటి వ్యర్థాన్ని సంకేతాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని సహజంగా శుద్ధి చేయడంలో యూజీ అవుతుంది 4. ఇన్ ఫ్లమేటరీ సమస్యలు దూరం : అల్లం శరీరంలోని ఇన్ ఫ్లమేటరీ సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం వాపును కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, పోలికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. 5. పొట్టకు మేలు చేస్తుంది: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీని కారణంగా, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, వాంతలు, విరేచనాలు, వికారం వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అదనంగా, అల్లం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్ గా చూడకండి.. ఆ సమస్యలకు పవర్ ఫుల్ వెపన్.. డైట్ జ్యూస్ తాగితే..



ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంబించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్ రూట్ ఒకటి.. బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సలాడ్ గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్ రూట్లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రోజ్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్ రూట్ రసంలో కొవ్వు కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్లోని బీటైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు అమ్లాల పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్ రూట్లో పోటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రోజ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్ రూట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



వామ్మో.. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా..? డేంజర్ జోన్ నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయండి



ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినట్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారని వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఐరన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇసుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇవి తినండి.. దానిమ్మ: శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో దానిమ్మ చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. గుడ్లు: ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఉదయం అల్పాహారంగా కూడా గుడ్లు తీసుకోవాలి. గుడ్లలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడదు.. గుడ్లలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా గుడ్లు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డును చేర్చుకోండి.. బీట్ రూట్: రోజూ బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. ఇసుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్ రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. పాలకూర: పాలకూరలో కూడా ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరలో కాల్షియం, సోడియం, ఖనిజ లవణాలు, క్లోరన్, ఫాస్ఫరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని ఇసుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడతాయి. పండ్లు కూరగాయలు: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా పండ్లు కూరగాయల్లో ఐరన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజూ తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు..

గుడ్లలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కావాలా..? అయితే ఈ పప్పులను తినండి.. ఇక నో టెన్షన్..



శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, ఫిట్ గా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటు ప్రోటీన్లు కూడా చాలా అవసరం. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ప్రోటీన్ సహాయపడుతుంది. అయితే, శరీర అభివృద్ధి నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ప్రోటీన్ తోపాటు విటమిన్లు చాలా సహాయపడతాయి. ప్రోటీన్ మూలాలలో ఒకటి గుడ్లు.. చిన్నారల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజూ కనీసం 1 గుడ్డు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, తృణధాన్యాల్లో (పప్పులు) గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది గుడ్డు తినరు లేదా మాంసాహారం తీసుకోరు.. అలాంటి వారికి ప్రోటీన్ లోపం ఉంటుంది.. అలాంటి వారు శరీరంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి వారు పప్పులను తినవచ్చు. కొన్ని పప్పుల్లో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉంటాయని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పప్పులలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని అన్నం లేదా రొట్టెలతో తినవచ్చు. పప్పు చాలా మందికి సులభంగా జీర్ణం కాదు. అలాంటప్పుడు పప్పు చారు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కందిపప్పు, మసూర్ పప్పు, పెసర పప్పులో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తల్లులు, అమ్మమ్మలు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు, శనగపప్పు ఉదకబెట్టి తింటారు. తద్వారా శరీరంలో ప్రోటీన్ లోపం ఉండదు. ముఖ్యంగా పెసర పప్పు కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. కాబట్టి డైట్లో ఉన్నవారు కూడా పెసరపప్పు తింటే ప్రోటీన్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి జీవీ, యోగా లేదా ఇతర శారీరక శ్రమలలో పాల్గొనే వారికి పెసరపప్పు, కందిపప్పు, శనగల మొలకలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక ప్రోటీన్ తో పాటు క్యాల్షియం, ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని కూరగా లేదా.. ఉదకబెట్టుకుని కూడా తినవచ్చు.. అందుకే డైట్ ఒక కప్పు పప్పును తింటే శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. టై చేయండి..



ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే వండ్లను తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి వండ్లలో కర్బుజ ఒకటి.. దీనిని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బుజ వండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కర్బుజ తినడం వల్ల చాలా వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బుజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్బుజ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్బుజను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్బుజను రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలో ఫోలేట్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యల దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజీర్ణి, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్ లో ఎక్కువ నూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటివి తగ్గించి.. తేలికపాటి పప్పులను అంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్బుజను తినడం చాలా మంచిది. కంటి సంబంధిత సమస్యలు: కర్బుజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ కర్బుజలో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిశక్తి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్బుజలోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మూత్రపిండంలో రాళ్లు: కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్యతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పడుకునే ముందు అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అమేజింగ్ అంతే..

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పుడీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పోషకాలు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిని కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కంటి సంబంధిత ప్రోత్సాహం: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ గా.. మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిట్టర్లు. కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పోటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలింపు చేయడంలో అక్షరాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరల ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే అవి నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఇకటి బాధను నివారిస్తుంది: అరటిపండ్లు ఫైబర్ కు మంచి మూలం. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటిపండ్లు విటమిన్ సి, బి6, పోటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఆ రంగాల్లో పెట్టుబడితో లాభాల పంట.. భీర్లుకాలిక పెట్టుబడితో రాబడికి హామీ

ప్రపంచంలో టెక్నాలజీ రంగం కొత్త వుంతలు తొక్కుతుంది. ముఖ్యంగా పెరిగిన టెక్నాలజీ కారణంగా కొత్త అవకాశాలు కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పెట్టుబడిదారులు ఆలోచనా విధానలు కూడా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కొత్త, అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగాల్లో పెట్టుబడి పెట్టడం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో భవిష్యత్లో మంచి రాబడినిచ్చే రంగాలపై పెట్టుబడిదారులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కాబట్టి పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ నేపథ్యంలో ఏయే రంగాల్లో పెట్టుబడితో అధిక రాబడి ఆర్జించవచ్చు? ఓ సారి తెలుసుకుందాం. ఆర్టిఫిషియల్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధి చెందుతున్నందున ఈ రంగం అభివృద్ధికి పెట్టే పెట్టుబడి రాబోయే సంవత్సరాల్లో గణనీయమైన రాబడిని అందిస్తుంది. 2024 ప్రైవేట్ పెన్షన్ బేరోపీటర్ నివేదికలో క్యాపిటల్ గ్రూప్ విశ్లేషకులు పేర్కొన్న అనేక ప్రాంతాలలో ఏట ఒకటిగా, కొలంబియా డ్రెస్టినిటీల్, క్యాపిటల్ గ్రూప్ల సహకారంతో రూపొందించిన నివేదికలో కృత్రిమ మేధస్సు, ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు, ప్రపంచ వాణిజ్య మార్కులు, వ్యవసాయంలో భవిష్యత్తు పెట్టుబడి ఎంపికలు ఉన్నాయి. రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఏట అన్ని రంగాల్లో విస్తరిస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.



తయారీ లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణలో అయినా ఏట ప్రతివేలా ప్రత్యేక ముద్రను వేస్తుందని వివరిస్తున్నారు. అమెజాన్ వంటి పెద్ద కంపెనీలు ఏట వచ్చే రోజుల్లోను తయారు చేస్తున్నాయి. ఇవి పనిని చాలా వేగంగా, సులభంగా చేస్తాయి. ఏట వల్ల ఉద్యోగిలోనూ పెద్ద సంక్షోభం ఏర్పడుతుందనే వంటి విషయం. టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్), ఇన్ఫోసిస్, హెచ్ఎస్ఐ టెక్నాలజీస్, టెక్ మహేంద్రా, టాటా ఎల్ఐఎం వంటి భారతదేశంలో ఏటపై పని చేస్తున్నాయి. ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవల రంగం కూడా వేగంగా మారుతోంది. ఒక కొత్త సాంకేతికత సెల్ ఫోన్, డీఎస్ఎల్ కణాలు శరీరం వెలుపల మారుస్తారు. ముఖ్యంగా వ్యాధిని నయం చేయడానికి సెల్ ఫోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు చికిత్సను సులభతరం చేసే జీన్ సైరెన్సింగ్ వంటి సాంకేతికతలపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. పెద్ద పెద్ద ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు ఈ దిశగా పెద్దఎత్తున పెట్టుబడి పెడుతున్నాయి. ఈ

నేపథ్యంలో ఆ కంపెనీలలో పెట్టుబడి పెట్టడం దీర్ఘకాలికంగా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కరోనా కాలం నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్తువుల సరఫరా పెద్ద మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం కంపెనీలు చైనాకు దూరంగా ఇతర దేశాలలో వస్తువులను తయారు చేయడం ప్రారంభించాయి. ఆగ్నేయాసియా, లాటిన్ అమెరికా దేశాలు దీని వల్ల లబ్ధి పొందుతున్నాయి. ఈ విషయంలో మెక్సికో ముందుండలే ఉంది. ముఖ్యంగా మంచి మౌలిక సదుపాయాల కారణంగా చైనాను చెందిన క్యాన్సెల్ కంపెనీలు భారతదేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించాయి. అలాగే వ్యవసాయ రంగంలో కొత్త టెక్నాలజీల సాయంతో రైతులు మరింత దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. ప్రైవేట్ అగ్రికల్చర్ అనే సాంకేతికతలో పంటల ప్రతి అవసరాన్ని పొలాల్లో సెన్సార్లను అమర్చడం ద్వారా గుర్తించడం ద్వారా పంట దిగుబడిని 30 శాతం వరకు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. డీజిల్ సామాన్య కార్లకు విత్తనాలను అభివృద్ధి చేసే పనులు కూడా కొనసాగుతున్నాయి. బేయర్ లాంటి కంపెనీలు ఈ రంగంలో ముందుకు సాగుతున్నాయి. ఇలాంటి కంపెనీల్లో పెట్టుబడితో పెట్టుబడిదారులు అధిక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఈ ఫండ్లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే కనకవర్షమే.. పెట్టుబడిదారులూ ఓ లుక్కేయండి..

దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి పొందటానికి సమర్థవంతమైన, సమృద్ధమైన పెట్టుబడి మార్కెట్లను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది బ్యాంకుల్లోని ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ పథకాలలో డబ్బులను పెట్టుబడి పెడతారు. నిర్దిత కాలానికి వడ్డీతో పాటు అనుకునే తిసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఇటీవల మ్యూచువల్ ఫండ్స్ పై ప్రజలకు అవగాహన పెరిగింది. దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి వచ్చే అవకాశం ఉండడమే దీనికి కారణం. అయితే వీటిలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు అనేక అంశాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. మెరుగైన రాబడి ఇస్తున్న ఫండ్ ను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అప్పుడు మీ పెట్టుబడికి తగిన రాబడిని అందుకోగలుగుతారు. అలాంటి వాటిలో ఐసీఐఐఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ ఒకటి. దీని ద్వారా మీరు ఎలా సంపదన పెంచుకోవచ్చు తెలుసుకుందాం. స్థిరమైన మెరుగుదల.. ఐసీఐఐఐ ప్రుడెన్షియల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఫండ్ కొంతకాలంగా స్థిరమైన మెరుగుదలను కనబరుస్తోంది. దీర్ఘకాలంలో సంపదన సృష్టించాలనుకునే వారికి చాలా మంచి ఎంపికగా మారింది. ఉదాహరణకు ఈ ఫండ్ లో 2003లో రూ. 1 లక్ష పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, ఈ రోజు ఆ డబ్బు రూ.11.13 లక్షలు అవుతుంది. దీని ద్వారా

దాదాపు 12.39 శాతం వార్షిక రాబడి అందుతోంది. ఈ ఫండ్ గతేడాది కూడా మార్కెట్లో నడిచింది. రూ. 10 వేల పెట్టుబడిని రూ.14,819 చేసింది. ఐదేళ్లలో అదే మొత్తం రూ.19,971కి పెరుగుతుంది. అంటే మీ పెట్టుబడిని దాదాపు రెట్టింపు చేస్తుంది. ఫండ్ కేటాయింపులు.. ఈ ఫండ్ ప్రధానంగా స్టాక్ మార్కెట్, బంగారం, ఆస్తిలో మీ డబ్బును పెట్టుబడి పెడుతుంది. ఈ మూడు మార్గాల ద్వారా మీ రాబడి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలంలో రాబడికి దోహదపడుతుంది. ఈ ఫండ్ తన పెట్టుబడులలో 35 నుంచి వంద శాతం వరకూ రుణ రహిత ఎంపికలకు కేటాయిస్తుంది. పెట్టుబడిదారులు లాభాలను పెంచుకుంటూ వస్తున్న అదా చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 2024 బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన మార్పుల కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలపై 12.5 శాతం ఫ్లాట్ రేటుతో పన్ను విధిస్తున్నారు. దీని నుంచి పెట్టుబడిదారులు కనీసం 24 నెలల పాటు ఫండ్లో పెట్టుబడి పెట్టాలి. వడ్డీపై కూడా రాబడి.. మరో విషయం ఏమిటంటే కొనుగోలు చేసిన, మరొక పథకం నుంచి మారిన యూనిట్లను రీడీమ్ చేసినా, అలాంటివంటి చేసిన ఒక సంవత్సరంలోపు సిస్ట్ చేసినా ఎటువంటి రుసుము లేకుండా 30 శాతం యూనిట్లను



వివేరితంగా పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది. ఎంపికే కీలకం.. మార్కెట్లో వివిధ రకాల పెట్టుబడి మార్గాలు, అవకాశాలు ఉంటాయి. వాటిలో మీ ఆర్థిక లక్ష్యాలు, రిస్క్ టాలరెన్స్ కు అనుగుణంగా ఉండే వాటిని ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా అవసరం. అదే మీ విజయానికి పునాది అని చెప్పవచ్చు. బలమైన రాబడిని అందించే ట్రాక్ రికార్డ్ ఉన్న మ్యూచువల్ ఫండ్లను అనేకమంది పెట్టుబడి దారులు చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ కారణంగా పెట్టుబడిదారులు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ధార్మికులు లేకుండా తమ పెట్టుబడిలో కొంత భాగాన్ని యాక్సెస్ చేయడానికి వీలు కలుగుతుంది. ప్రధానంగా సమ్మేళనం వడ్డీ అనేది మునుపటి కాలాల నుంచి ప్రధాన, సేకరించిన వడ్డీ రెండింటిపై లెక్కిస్తారు. అంటే వడ్డీ అదనపు వడ్డీని సృష్టించడం మొదలు పెడుతుంది దీని వల్ల మీ పెట్టుబడి

ఎరువు రంగు కారు నంబర్ ప్లేట్ ఎవరు వినియోగిస్తారో తెలుసా? మీకు తెలియని ఎన్నో ఆసక్తికర విషయాలు

కారు ఉంటే దానికి నంబర్ ప్లేట్ తప్పక ఉంటుంది. 'మోటార్ వెహికల్ యాక్ట్ 1988' ప్రకారం ప్రతి వాహనం నంబర్ ప్లేట్ పై స్థానిక కార్యాలయం జారీ చేసిన వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ ఉంటుంది. కానీ ఈ నంబర్ ప్లేట్లన్నీ ఒకే రంగులో ఉండాలి. ఒకటి నలుపు, మరొకటి పసుపు. అధికంగా కారులకు తెలుపు లేదా పసుపు రంగు ప్లేట్లు వాడతారని చాలా మందికి తెలుసు. అయితే మిగిలిన రంగుల అర్థం ఏమిటో తెలుసా? బ్లాక్ కలర్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ రకమైన బ్లాక్ కలర్ బోర్డులో వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ పసుపు రంగులో ఉంటుంది. నలుపురంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను వ్యాపారం కోసం ఉపయోగిస్తారు. వీరు అద్దె కారును కొనుగోలు చేస్తే, అది నల్ల నంబర్ ప్లేట్తో వస్తుంది. ఈ ప్లేట్ సాధారణంగా లగ్జరీ హోటళ్లలో ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే బ్లాక్ నంబర్ ప్లేట్ ఉన్న వాహనాన్ని నడపడానికి డ్రైవర్ కమర్షియల్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలి అవసరం లేదు. బ్లూ నంబర్ ప్లేట్లు.. విదేశీ డొక్యుమెంటలను రవాణా చేయడానికి వీలు నంబర్ ప్లేట్లతో కూడిన వాహనాలు ఉపయోగిస్తారు. వాటిపై వివిధ రకాల కోడ్లు ఉంటాయి. ఈ కోడ్లు.. బక్యూర్యాజ్యునమిటి కోసం కాన్సుల్లర్ కార్డు కోసం డిప్యూటీ కార్డు కోసం అని ఉంటాయి.రెడ్ నంబర్ ప్లేట్.. కార్యాలయం నుంచి శాశ్వత రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ వచ్చేంత వరకు ముందే ఉంటుంది. కానీ ఇలాంటి తాత్కాలిక నంబర్లకు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లుబాటు ఉంటుంది. అయితే ప్రతి రాష్ట్రానికి తాత్కాలిక నంబర్లను సంబంధించి దాని స్వంత నియమాలు ఉన్నాయి. చాలా రాష్ట్రాల్లో ఎరువు నంబర్ ప్లేట్లు ఉన్న కార్లను రోడ్డుపైకి అనుమతించరు. గ్రీన్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ పూర్తిగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు ఉపయోగిస్తారు. ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, డ్రైలు, ఈ-రిక్ట్రాలు, బస్సులకు ఈ రంగు నంబర్ ప్లేట్లతో ఉంటాయి. దానిపై తెల్ల ఆక్షరాలతో కారు నంబర్ రాసి ఉంటుంది. పసుపు నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ అందరికీ సుపరిచితమే. ఈ రంగు నంబర్ ప్లేట్లు వాణిజ్య అవసరాల కోసం ఉపయోగించే వాహనాలపై ఉంటాయి. టాక్సీలు, ప్రైవేట్ క్యాబ్లు, ట్రక్కులు, బస్సులలో పసుపు రంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉంటాయి. కమర్షియల్ పర్మిట్ కలిగిన వాహనాలకు పసుపు రంగులో నంబర్ ప్లేట్ ఉంటుంది. వైట్ కలర్ నంబర్ ప్లేట్.. ఈ నంబర్ ప్లేట్ మనదేశంలో సర్వాధారణం. వీటిపై నల్ల ఆక్షరాలతో వాహనం నంబర్ రాసి ఉంది. ఇటువంటి వాహనాలను వ్యక్తిగత అవసరాలకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా కారు కొనుగోలు చేసిన వారందరికీ ఈ బోర్డు వస్తుంది. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ ప్లేట్లు.. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ ప్లేట్లు రక్షణ నిబంధించి, రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు చెందినవి. వీటితో సంబంధం ఉన్న వ్యక్తులు మాత్రమే ఈ ప్రత్యేక నంబర్ ప్లేట్లను ఉపయోగించడానికి అనుమతిస్తారు. అనేక వ్యధం ఉన్న రెడ్ నంబర్ ప్లేట్లు.. ఈ రకమైన నంబర్ ప్లేట్లను సామాన్య ప్రజలు, మంత్రులు, అధికారులు ఉపయోగించడానికి వీలులేదు. భారత రాష్ట్రపతి, ప్రతి రాష్ట్ర గవర్నర్ కార్లకు మాత్రమే ఎరువు రంగు నంబర్ ప్లేట్లు ఉంటాయి. తమ వాహనాలపై భారతీయ చిహ్నం అనేక ప్రంభాన్ని ప్రదర్శించడం దీని ప్రత్యేకత.



బైక్ ధరతో కారు కొనేయొచ్చు.. అది కూడా ఎలక్ట్రిక్, ఎంతంటే



కారు కొనుక్కోవాలని ప్రతీ ఒక్కరి కోరిక. మధ్య తరగతి ప్రజలు కూడా ఇటీవల కార్లను వినియోగిస్తున్నారు. బ్యాంకులు రుణాలు ఇస్తుండడం, సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ల మార్కెట్ కూడా నిరర్థకం కాక చాలా మంది కార్లను కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికీ చాలా మంది ధర, మెయింటెనెన్స్ భయపడి కారు కొనుగోలు చేయడానికి వెనుకదారు వేస్తుంటారు. అయితే ఒక హై ఎండ్ బైక్ ధరలో కారు వస్తే ఎలా ఉంటుంది. అది కూడా ఒక ఎలక్ట్రిక్. దీనిని నిజం చూసి చూపించింది ఇండోర్ రాష్ట్రానికి చెందిన వింగ్ ఈవీ అనే భారీ ఆటోమొబైల్ కంపెనీ. కేవలం రూ. 2 లక్షలతో ఒక బుల్లి ఎలక్ట్రిక్ కారును పరిచయం చేసింది. రాబిన్ ఈవీ పేరుతో తీసుకొస్తున్న ఈ కారును జీరో పొల్యూషన్తో పాటు తక్కువ ధరలో తీసుకురావడం విశేషం. ఒక పెద్ద సైజ్ బైక్ కు సోలీ ఉన్న ఈ కారు (పీ బికింగ్) మొదలయ్యాయి. రూ. 5 వేలు ముందుగా చెల్లించి కారును బుక్ చేసుకోవచ్చు. తొలి విడాలలో 3 వేల యూనిట్లని విక్రయించాలన్న లక్ష్యంతో కంపెనీ ఉంది. బెంగళూరులో ఇప్పటికే 300కిపైగా టెస్ట్ డ్రైవ్లను నిర్వహించారు. తొలికారును 2025లో లాండ్ చేయనున్నారు. చెన్నై, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో తొలుత వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇక ధర తక్కువ అని ఫీచర్ విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడవద్దు. ఈ కారు బేస్ వేరియంట్ ఒక్కసారి 90 కేసీ 65 కి.మీ రేంజ్ ఇస్తుంది. టాప్ వేరియంట్ విషయానికొస్తే సింగిల్ ఛార్జ్తో ఏకంగా 100 కి.మీలు దూసుకోవచ్చు. రోజూ ఆఫీసులో పాటు ఇతర పనులకు వెళ్లే వారికి ఈ కార్ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా చెప్పవచ్చు. పార్కింగ్ విషయంలో కూడా టెస్ట్ నెట్ ఉండదు. ఈ కారు పొడవు.. ఒక రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ బైక్ అంత ఉంటుంది. కారు ఇద్దరూ కంఫర్ట్ గా కూర్చోవచ్చు. వెనకాల అయితే మరో చిన్న పిల్లలు కూర్చోనే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారు ఆటోమెటిక్ ట్రాన్స్మిషన్తో వస్తుంది ఎలాంటి గేర్లు ఉండవు. భద్రత విషయంలో కూడా ఈ కారు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. సీట్ బెల్ట్, ఆడియో అలర్ట్, సీట్ బెల్ట్ వాయివేషన్ అలర్ట్ వంటి అధునాతన ఫీచర్లను అందించారు. ఇక ఈ కారును మొత్తం మూడు వేరియంట్లలో తీసుకొస్తున్నారు. ఈ కారు బేస్ వేరియంట్ రాబిన్ ఈవీ 'ఈ' వేరియంట్ ధర రూ. 1,99,000గా ఉండనుంది. ఇందులో ఏసీ ఉండదు. ఇక మరో వేరియంట్ 'ఎస్' ధర రూ. 2,49,000గా ఉండనుంది. ఇందులో కేవలం ట్లోయర్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక చాలా వేరియంట్ 'ఎక్స్' ధర రూ. 2,99,000గా నిర్ణయించారు. ఇందులో ఏసీతో పాటు మరికొన్ని ఫీచర్లు అందించనున్నారు.

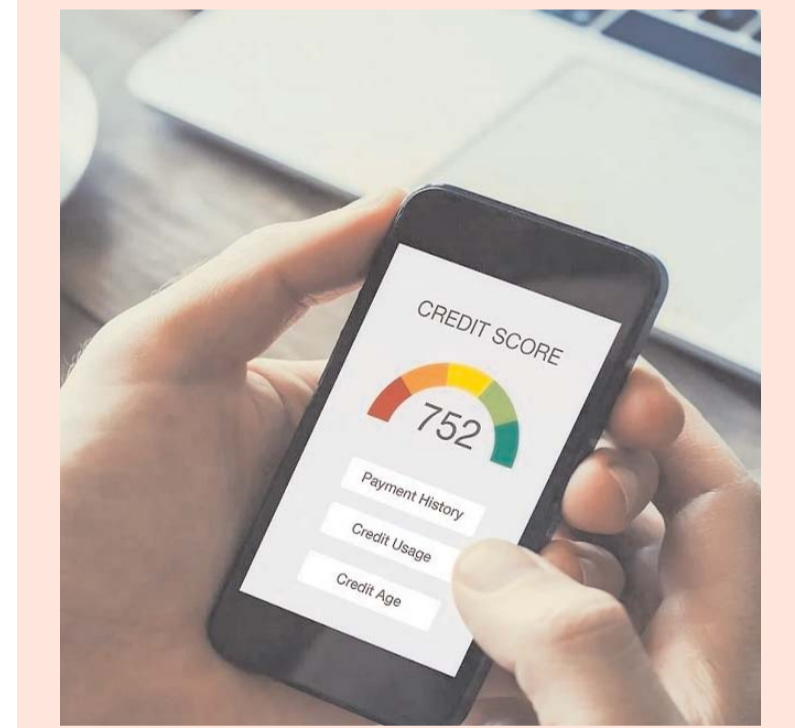
వ్యాపారం

వాళ్ల జీతాల్లో కోత.. గుడ్ గవర్నెన్స్ లో భాగంగా పేటీఎం కీలక నిర్ణయం..



ఫిన్టెక్ కంపెనీ ఆర్థిక పరిస్థితిని బలోపేతం చేయడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తోంది. ఇందుకోసం ఇటీవల పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఈ క్రమంలో ఇటీవల వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం కి ముందు కీలక నిర్ణయాన్ని ప్రకటించింది. ఇందులో బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్ల వార్షిక చెల్లింపులు (గౌరవ వేతనం లేదా జీతం) తగ్గించాలని కంపెనీ ప్రతిపాదించింది. స్టాక్ మార్కెట్లకు అందించిన సమాచారంలో, మాత్రం సంస్థ 97 కమ్యూనికేషన్స్, దాని బోర్డు డైరెక్టర్ల జీతాన్ని సవరించే పనిలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. కంపెనీ 12 సెప్టెంబర్ 2024న జరగనుంది. దీనికి ముందు కంపెనీ బోర్డు ఈ ప్రతిపాదనపై చర్చించాలని నిర్ణయించింది. సుపరిపాలనకు కట్టుబడిన పేటీఎం.. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, సుపరిపాలనకు కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. అందువల్ల, బోర్డు సభ్యుల జీతం కోసం కొత్త ప్రేమవర్షను సిద్ధం చేస్తోంది. దీనిపై సమయంలో వాటాదారుల అనుమతి కూడా తీసుకుంటుంది. సవరించిన జీతాన్ని ప్రతి నాన్-ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ల వార్షిక చెల్లింపులు గరిష్టంగా రూ. 48 లక్షలుగా ఉంటుందని కంపెనీ ప్రతిపాదించింది. ఇందులో రూ.20 లక్షల ఫిక్స్డ్ కాంపోనెంట్ ఉంటుంది. కొత్తగా సవరించిన జీతం ఏప్రిల్ 1, 2024 నుంచి అమలులోకి వస్తుంది. మార్కెట్లోని ఇతర కంపెనీలను పరిశీలించిన తర్వాత కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. మార్కెట్లోని ఇతర సార్వజన్య రంగాలకు చెందిన కంపెనీల వేతన నిర్మాణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కొత్త జీతాల నిర్మాణం తయారు చేసినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ప్రస్తుతం కంపెనీ నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ అశిత్ రంజిత్ లీలానీ వార్షిక వేతనం రూ.1.65 కోట్లు, గోపాల్ సముద్రం శ్రీనివాసరావుపేన్ సుందరాజన్ వార్షిక వేతనం రూ.2.07 కోట్లుగా ఉంది.

ఇలా చేస్తే మీ క్రెడిట్ స్కోర్ను పరుగులు పెడుతుంది.. చిన్న చిట్కాలే కానీ లిజిల్ట్ పక్కా.



జీవితంలో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని, ఆర్థికంగా విజయం సాధించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం చాలా రకాలుగా శ్రమిస్తారు. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనేక ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. వాటిలో బలమైన క్రెడిట్ స్కోర్ను నిర్మించుకోవడం కూడా ఒకటి. ఆర్థిక స్థిరత్వం, భవిష్యత్తులో మెరుగైన ఆర్థిక అవకాశాలను పొందేందుకు అది చాలా అవసరం. మెరుగైన క్రెడిట్ స్కోర్ కారణంగా అనుకూలమైన రుణ నిబంధనలు, తక్కువ వడ్డీ రేట్లు తదితర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే క్రెడిట్ స్కోర్ను ఎలా పెంచుకోవాలి? చాలామందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా యువతకు ఈ విషయంపై అవగాహన ఉండదు. ఈ ఐదు చిట్కాలను పాటించి క్రెడిట్ స్కోర్ ను మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. చిన్న రుణాలు.. క్రెడిట్ స్కోర్ పెంచుకోవడానికి చిన్న డిజిటల్ రుణాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని తీసుకోవడాన్ని ప్రారంభించాలి. చిన్న డిజిటల్ రుణాలు అంటే చెల్లింపడానికి చాలా సులభంగా ఉండే చిన్న రుణాలు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత ప్రతినెలా వాయిదాలు సక్రమంగా చెల్లింపాలి. చిన్న రుణాలే కాబట్టి ఆర్థిక భారం ఉండదు. వీటి వాయిదాలను విజయవంతంగా చెల్లిస్తున్నప్పుడు మీ క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. సకాలంలో క్రెడిట్ చెల్లింపులు.. సకాలంలో క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయడం వల్ల క్రెడిట్ స్కోర్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మీరు చెల్లింపు కోసం సముచితంగా లేదా భవిష్యత్తు, రుణంగా పరిగణించండి. దీనికి తక్కువ వడ్డీతో పాటు సులభ వాయిదాలు ఉంటాయి. మీరు సక్రమంగా క్రెడిట్ చెల్లింపులు చేయకపోతే ఆ ప్రభావం క్రెడిట్ స్కోర్ పై వదుతుంది. అది తగ్గిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. క్రెడిట్ కార్డులు.. చాలా మంది ఎక్కువ కార్డులను తీసుకుంటారు. దీనివల్ల నెలవారీ చెల్లింపులను ట్రాక్ చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. ఒక్కోసారి మర్చిపోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఆర్థికంగా భారంగా కూడా మారవచ్చు. మీరు ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఉంటే ఆస్తి చెల్లింపులను మూసివేయడానికి వ్యక్తిగత రుణంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మీరు బిల్లింగ్ క్రెడిట్ ను మరింత సులభతరం చేసే ఒక చెల్లింపును ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. క్రెడిట్ నివేదిక. మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే తనిఖీ చేయాలి. మీరు ఆర్థికంగా ఎంత బాధ్యతగా ఉంటున్నారో క్రెడిట్ చెల్లింపులపై తెలియజేస్తుంది. దాన్ని మరింత పెంచుకోవడానికి మీ క్రెడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. పెట్టుబడులు.. జీవితంలో ముందుకు వెళ్లడానికి రుణాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. అయితే వాటిని ఎందుకు ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోవాలి. వ్యాపారం తదితర వాటిలో పెట్టుబడి పెట్టడం వల్ల మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. క్రెడిట్ స్కోర్ ఎక్కువగా ఉంటే మీకు తక్కువ వడ్డీతో రుణాలు లభిస్తాయి. మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవడానికి, మీ జీవనశైలిని పెంచుకోవడానికి రుణాలను ఉపయోగించండి.

