తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
అక్షర విజేత
నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక

హైదరాబాద్ సంపుటి:05 సంచిక :92 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజీలు : 12, వెల. 6రూ/ సోమవారం- 23 - నవంబర్- 2025

భారత్ ఒక హిందూ దేశం: ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

- దండయాత్రల రోజులు పోయాయి, రామాలయంపై జెండా ఎగిరిందన్న భగవత్
- భౌతిక సంపద పెరిగినా సమాజంలో నైతికత లోపించిందని వ్యాఖ్యలు
- సమస్యలకు భగవద్గీతలోనే పరిష్కారం ఉందన్న ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్
- లక్నోలో జరిగిన కార్యక్రమంలో యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా హాజరు

'నాసిన్' కేంద్రంలో ట్రైనీల ఇంటరాక్షన్ ప్రోగ్రామ్...
ఉపరాష్ట్రపతితో కలిసి హాజరైన మంత్రి లోకేశ్

- పాలసముద్రం నాసిన్ కేంద్రంలో ఉపరాష్ట్రపతి, మంత్రి లోకేశ్ పర్యటన
- వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో సివిల్ సర్వెంట్లదే కీలకపాత్రన్న ఉపరాష్ట్రపతి
- పన్ను ఎగవేతదారులను కఠినంగా అరికట్టాలని అధికారులకు సూచన
- జీఎస్టీని చరిత్రాత్మక సంస్కరణగా అభివర్ణించిన సీపీ రాధాకృష్ణన్
- బృంద స్ఫూర్తితో పనిచేయాలని యువ అధికారులకు దిశానిర్దేశం

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా గోరంట్ల మండలం పాలసముద్రంలోని నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ కస్టమ్స్, ఇన్‌డైరెక్ట్ టాక్సెస్ అండ్ నార్కోటిక్స్ కేంద్రంలో సివిల్ సర్వీసెస్ ఆఫీసర్ ట్రైనీలతో జరిగిన ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో భారత ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ తో కలిసి రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యువ అధికారులను ఉద్దేశించి ఉపరాష్ట్రపతి మాట్లాడుతూ, 'వికసిత్ భారత్' నిర్మాణంలో సివిల్ సర్వెంట్లు కీలకపాత్ర పోషించాలని, దేశాభివృద్ధికి అంకితభావంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జీఎస్టీని ఒక చరిత్రాత్మక సంస్కరణగా అభివర్ణించిన ఆయన, మిగతా..2లో

వందేమాతరం' ఆలాపనపై రగడ
స్కూళ్లలో తప్పనిసరి చేస్తానన్న యోగి

యూపీ స్కూళ్లలో వందేమాతరం తప్పనిసరి చేసే దిశగా సన్నాహాలు

కీలక ప్రకటన చేసిన సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్- 1937లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏం చేసింది?

వందేమాతరం ఆలాపనపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఏం చెప్పింది?

ఢిల్లీ : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని పాఠశాలల్లో వందేమాతరాన్ని ఆలపించడాన్ని తప్పనిసరి చేస్తామని ఉత్తరప్రదేశ్ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ నవంబర్ 10న ప్రకటించారు. ప్రధాని మోదీ నవంబరు 7న కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిన తర్వాత ఈ ప్రకటన వెలువడింది. "1937లో వందేమాతరంలోని ముఖ్యమైన శ్లోకాలను కాంగ్రెస్ పార్టీ తొలగించింది. ఆ నిర్ణయం దేశ ప్రజల విభజనకు బీజాలు వేసింది. నాటి విభజన మనస్తత్వమే నేటికీ

దేశానికి ఒక సవాలుగా మారింది" అని ప్రధాని ఆరోపించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆ గేయంతో ముడిపడిన కీలక ఘట్టాలపై సర్వత్రా చర్చ జరుగుతోంది. ఇంతకీ 1937లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏం చేసింది? వందేమాతరాన్ని కొందరు ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారు? దాని ఆలాపనపై భారత రాజ్యాంగ సభ, సుప్రీంకోర్టు ఏం చెప్పాయి? నాటి గాంధీజీ నుంచి నేటి మేధావులు, నేతలు, చరిత్ర పరిశోధకుల దాకా ఎవరి అభిప్రాయం ఏమిటి? ఈటీవీ భారత్ పరిశీలనాత్మక కథనమిది.

బెంగాల్ విభజన నుంచి వందేమాతరం ఆలాపన దాకా!

ఉత్తర్?ప్రదేశ్ మాజీ సమాచార కమిషనర్ సయ్యద్ హైదర్ అబ్బాస్ రిజ్వీ ప్రకారం, వందేమాతరం పాటకు సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉంది. 1905 అక్టోబరు 16న బంగాల్ విభజన జరిగింది. దీంతో మతపరమైన అల్లర్లు జరిగాయి. బ్రిటీష్ వారి కుట్ర వల్లే హిందువులు, ముస్లింల మధ్య గ్యాప్ పెరిగింది. ఈ క్రమంలో ముస్లింలలోని కొందరు వందేమాతరం గేయాన్ని వ్యతిరేకించారు. ఈ తరుణంలో 1909లో మింటో- మార్లే సంస్కరణలను బ్రిటీష్ సర్కారు ప్రవేశపెట్టింది. పరిస్థితి ఎంతకూ అదుపులోకి రాకపోవడంతో, 1911లో బంగాల్ విభజన నిర్ణయాన్ని బ్రిటీష్ వారు వెనక్కి తీసుకున్నారు. ముస్లింల కోసం ప్రత్యేక నియోజకవర్గాలను ప్రవేశపెడతామని ప్రకటించారు. ఈ నిర్ణయం కూడా అల్లర్లకు దారితీసింది. మిగతా..2లో

తెలంగాణ డీసీసీలకు కొత్త అధ్యక్షులు

- జాబితాను అధికారికంగా ప్రకటించిన కేసీ వేణుగోపాల్
- సామాజిక సమీకరణాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం
- 33 జిల్లాలు, 3 కార్పొరేషన్లకు కొత్త అధ్యక్షుల ఎంపిక
- హైదరాబాద్‌కు ముగ్గురు డీసీసీ అధ్యక్షుల నియామకం

ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి సేవ చేశారు
సత్యసాయికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘన నివాళి

- పుట్టపర్తిలో సత్యసాయి బాబా శత జయంతి వేడుకలు
- హాజరైన తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- పాలమూరు దాహార్తిని తీర్చిన ఘనత సత్యసాయి ట్రస్టుదేనని వ్యాఖ్య
- తెలంగాణలోనూ అధికారికంగా సత్యసాయి వేడుకలు జరుపుతామని ప్రకటన

'మానవ సేవే మాధవ సేవ' అనే సూత్రాన్ని కేవలం ప్రవచించడమే కాకుండా, ఆచరణలో చూపి

ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి ప్రజలకు ఉచిత విద్య, వైద్య సేవలు అందించిన మహనీయుడు శ్రీ సత్యసాయి బాబా అని

అన్నపూర్ణ స్టూడియోను సందర్శించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

- స్టూడియోలోని సౌకర్యాలను భట్టికి వివరించిన నాగార్జున
- తెలుగు సినిమా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రచిస్తోందన్న భట్టి
- సినిమా, మీడియా రంగాల్లో యువతకు అవకాశాలు కల్పిస్తామని హామీ

హైదరాబాద్ : ప్రముఖ నటుడు అక్కినేని నాగార్జున ఆహ్వానం మేరకు ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క హైదరాబాద్‌లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు సినీ పరిశ్రమను ప్రపంచ స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసేందుకు తమ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందిస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌కు చేరుకున్న భట్టి విక్రమార్కకు నాగార్జున సాదరంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం స్టూడియో ఆవరణలో ఉన్న దివంగత నటుడు అక్కినేని నాగేశ్వరరావు విగ్రహానికి భట్టి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. స్టూడియోలోని ఆధునిక సాంకేతిక వనరులు, ఫిల్మ్ స్కూల్‌లో విద్యార్థులకు మిగతా..2లో

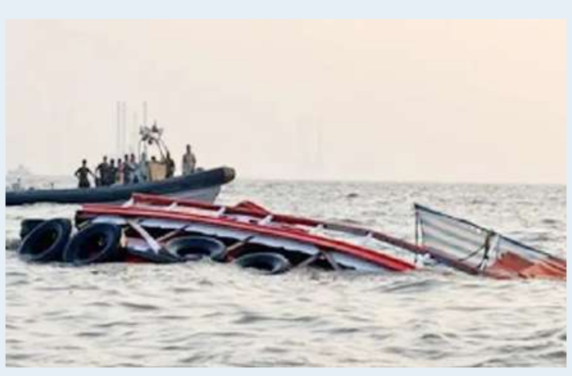
రైవాడ డ్యామ్‌లో పడవ బోల్తా.. ముగ్గురు మృతి

అల్లూరి జిల్లాలోని జీనబాడులో విషాదం నెలకొంది.

రైవాడ డ్యామ్‌లో పడవ బోల్తాపడి ముగ్గురు మరణించారు.

గల్లంతైన వారి కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఢిల్లీ : అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా, నవంబర్ 23: అనంతగిరి మండలంలో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. జీనబాడు సమీపంలోని రైవాడ డ్యామ్‌లో ఓ పడవ బోల్తాపడి.. ముగ్గురు వ్యక్తులు గల్లంతయ్యారు. ఈ ఘటనలో ఇప్పటివరకూ ఒకరి మృతదేహం లభించగా.. మిగిలినవారి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు అధికారులు. ప్రమాదానికి ముందు పడవలో మొత్తం నలుగురు వ్యక్తులు ప్రయాణిస్తున్నారు. అయితే, ప్రమాదవశాత్తూ పడవ బోల్తాపడగా ముగ్గురు గల్లంతయ్యారు. మిగతా..2లో



బంగాళాఖాతంలో 'సెన్యార్'... ముంచుకొస్తున్న తుపాను ముప్పు

బంగాళాఖాతంలో బలపడుతున్న అల్పపీడనం

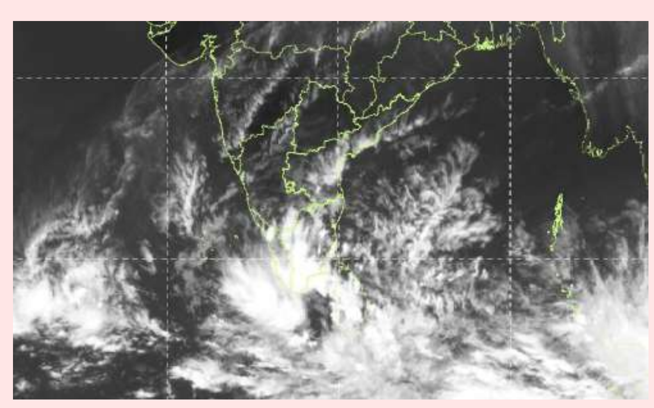
రాగల కొన్ని రోజుల్లో తుసానుగా మారే అవకాశం

అండమాన్ నికోబార్ దీవులకు భారీ వర్ష సూచన

మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లవద్దని హెచ్చరిక

తుపాను గమనంపై ప్రస్తుతానికి వీడని అనిశ్చితి

బంగాళాఖాతంలో మరో తుపాను ముంచుకొస్తోంది. మలక్కా జలసంధి, దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం పరిసరాల్లో ఏర్పడిన తీవ్ర అల్పపీడనం రానున్న 24 గంటల్లో వాయుగుండంగా, ఆ తర్వాత తుపానుగా మిగతా..2లో



ఈ నెల 28న అమరావతికి కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ..

- ఆర్బీఐ సహా 25 బ్యాంకులకు భూమిపూజ చేయనున్న కేంద్ర మంత్రి
- హాజరుకానున్న సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్
- రాజధానిని ఆర్థిక కేంద్రంగా మార్చే దిశగా కీలక అడుగు
- ఆర్బీఐ సహా పలు జాతీయ, ప్రైవేట్ బ్యాంకుల భవనాలకు భూమి పూజ

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి నిర్మాణంలో మరో కీలక ఘట్టానికి రంగం సిద్ధమైంది. రాష్ట్రంలో ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు కేంద్ర బిందువుగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంలో భాగంగా, ఈ నెల 28న ఒకేసారి 25 బ్యాంకుల భవన నిర్మాణాలకు భూమి పూజ జరగనుంది.

మానవ రూపంలో అవతరించిన దేవుడు సత్యసాయి

పుట్టపర్తిలో ఘనంగా సత్యసాయి బాబా శత జయంతి వేడుకలు

- వేడుకలకు హాజరైన ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- సత్యసాయి ట్రస్ట్ ద్వారా విద్య, వైద్య, తాగునీటి సేవలను గుర్తుచేసిన ముఖ్యమంత్రి
- ఏపీ, తెలంగాణ ప్రభుత్వాల ఆధ్వర్యంలో అధికారికంగా వేడుకల నిర్వహణ

అమరావతి :శ్రీ సత్యసాయి బాబా మానవ రూపంలో అవతరించిన దైవమని, ఆయన తన సామాజిక సేవ, ఆధ్యాత్మిక భావనలు, అహింసా మార్గంతో కోట్లాది మంది జీవితాలను ప్రభావితం చేశారని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కొనియాడారు. "అందరినీ ప్రేమించు, అందరికీ సేవ చేయి.. ఎల్లప్పుడూ సాయపడు, ఎవరినీ నొప్పించకు" అనే బాబా బోధనలు విశ్వవ్యాప్తమని ఆయన అన్నారు. ఆదివారం పుట్టపర్తిలో జరిగిన సత్యసాయి బాబా శత జయంతి వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, "ఒక గొప్ప సంకల్పంతో 1926 నవంబర్ 23న సత్యసాయి బాబా ఈ పుణ్యభూమిలో అవతరించారు. తన 86 ఏళ్ల జీవితాన్ని ఇక్కడే గడిపి, భగవాన్ సాయి తత్వాన్ని ప్రపంచానికి అందించారు. జ్ఞానాన్ని పంచి, సరైన మార్గాన్ని చూపించారు" అని స్మరించుకున్నారు. కేవలం 8 ఏళ్ల వయసు నుంచే ప్రార్థనలు, కీర్తనలు, భజనలతో

టీమిండియా అంధుల మహిళల జట్టుకు ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ అభినందనలు

- తొలి అంధ మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత జట్టు
- చారిత్రక విజయంపై అభినందనలు తెలిపిన నారా లోకేశ్
- భారత క్రీడాకారిణుల ధైర్యం, పట్టుదలను కొనియాడిన మంత్రి
- పోరాటపటిమ చూపిన నేపాల్ జట్టుకు కూడా ప్రశంసలు

అమరావతి : తొలిసారిగా జరిగిన అంధ మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌ను గెలుచుకుని చరిత్ర సృష్టించిన భారత జట్టుపై ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఈ చారిత్రక విజయం పట్ల ఆయన హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ స్పందిస్తూ, "భారత జట్టు ధైర్యం, పట్టుదల ప్రపంచ వేదికపై ప్రకాశించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. వారు దేశానికి గొప్ప కీర్తిని తీసుకువచ్చారు" అని కొనియాడారు. భారత క్రీడాకారిణుల అద్భుత ప్రదర్శన ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. మిగతా..2లో

మొదటి పేజీ తరువాయి

టీమిండియా అంధుల మహిళల జట్టుకు ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ అభినందనలు

అదే సమయంలో, ఫైనల్‌లో చివరి వరకు పోరాడిన నేపాల్ జట్టును కూడా లోకేశ్ అభినందించారు. వారి పోరాట పటిమ ప్రశంసనీయమని తెలిపారు. ఈ మేరకు తన సందేశానికి అనే హ్యాష్‌ట్యాగ్‌ను జోడించారు. అసాధారణ ప్రతిభతో దేశం గర్వపడేలా చేసిన భారత జట్టుకు పలువురు ప్రముఖుల నుంచి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

ఈ నెల 28న అమరావతికి కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ..

కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. అమరావతిలోని సీఆర్‌డీఏ ప్రధాన కార్యాలయం సమీపంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ సహా మొత్తం 25 జాతీయ, ప్రైవేట్, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులకు చెందిన నూతన భవనాలు, అధికారుల నివాస సముదాయాలకు ఒకే వేదికపై నుంచి పునాది రాయి వేయనుండటం విశేషం. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, రాష్ట్ర మంత్రులు నారాయణ, నారా లోకేశ్ తదితరులు హాజరుకానున్నారు. రాజధానిని ఆర్థిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసే ప్రణాళికలో భాగంగా, సీఆర్‌డీఏ ఇప్పటికే ఈ బ్యాంకులకు అవసరమైన భూములను కేటాయించింది. ఒకే రోజున ఇన్ని బ్యాంకుల భవనాలకు శంకుస్థాపన చేయడం ద్వారా అమరావతి అభివృద్ధికి, రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు నూతన ఉత్తేజం లభిస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ పరిణామం అమరావతి భవిష్యత్తుపై పెట్టుబడిదారులలో విశ్వాసాన్ని పెంచేందుకు దోహదపడుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి సేవ చేశారు : సత్యసాయికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘన నివాళి

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. పేదలకు కేజీ నుంచి పీజీ వరకు ఉచిత విద్యను, ప్రాణం నిలిపే వైద్య సేవలను అందించి ప్రజల హృదయాల్లో భగవంతుడిగా నిలిచిపోయారని ఆయన అన్నారు. పుట్టపర్తిలో ఆదివారం జరిగిన శ్రీ సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, బాబా శత జయంతి వేడుకల్లో పాలుపంచుకోవడం తనకు లభించిన అరుదైన గౌరవంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. సత్యసాయి జన్మించి నడయాడిన ఈ నేల ఎంతో పవిత్రమైనదని, ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి ప్రముఖులు ఈ వేడుకలకు హాజరుకావడమే అందుకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారత ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, త్రిపుర గవర్నర్ ఎన్. ఇంద్రసేనా రెడ్డి తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ప్రజలలోనే భగవంతుడిని చూసి, ప్రేమతో వారిని గెలుచుకున్న గొప్ప వ్యక్తి సత్యసాయి అని రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. ఆయన చేసిన నిస్వార్థ సేవలే ఆయన్ను దైవంగా పూజించేలా చేశాయని అన్నారు. బాబా భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినా, ఆయన స్ఫూర్తి కోట్లాది మందిలో నేటికీ సజీవంగా ఉందని చెప్పారు. "ప్రేమతో ఏదైనా సాధించవచ్చని బాబా నిరూపించారు. ఆయన ఆత్మ మనందరిలోనూ ఉంది. మీ అందరిలోనూ ఆ స్ఫూర్తి కనిపిస్తోంది" అని ఆయన సభికులను ఉద్దేశించి అన్నారు. సత్యసాయి ట్రస్ట్ సేవలు కేవలం తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కే పరిమితం కాకుండా తమిళనాడు, కర్ణాటకతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 140 దేశాల్లో విస్తరించడం అభినందనీయమని సీఎం పేర్కొన్నారు. విద్య, వైద్యం, తాగునీరు వంటి కీలక రంగాల్లో ట్రస్ట్ అందిస్తున్న సేవలు ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. ప్రత్యేకించి, ఉమ్మడి పాలమూరు (మహబూబ్‌నగర్) జిల్లాలో తీవ్రమైన తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించి ప్రజల దాహార్తిని తీర్చిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. సత్యసాయి ట్రస్ట్ చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించాల్సిన అవసరం ఉందని రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణలో ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమాల విస్తరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. త్వరలోనే తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాలను అధికారికంగా నిర్వహిస్తామని ఈ వేదికగా ఆయన కీలక ప్రకటన చేశారు.

రైవాడ డ్యామ్‌లో పడవ బోల్తా.. ముగ్గురు మృతి

కేవలం ఒక్కరు మాత్రమే ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. స్థానికుల సమాచారం మేరకు పోలీసులు, గత ఈతగాళ్లు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా ఒకరి మృతదేహం లభించింది. మరో ఇద్దరి ఆచూకీ కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు పోలీసులు. అయితే, గల్లంతైన వారిని అధికారి గోవిందనాయుడు, అరసాడ ప్రదీప్, రాయగడ శరత్ గా గుర్తించారు. వారంతా సివిని గ్రామానికి చెందినవారిగా తెలుస్తోంది. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది. మరోవైపు బాధిత కుటుంబాలు, బంధుమిత్రులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు.

అన్నపూర్ణ స్టూడియోను సందర్శించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

అందిస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమాల గురించి నాగార్జున ఆయనకు వివరించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా భట్టి విక్రమార్క స్టూడియోలో ప్రదర్శించిన ఓ లఘు చిత్రాన్ని వీక్షించారు. అనంతరం ఫిల్మ్ స్కూల్ విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సినిమా, మీడియా, డిజిటల్, ఇతర సృజనాత్మక రంగాల్లో తెలంగాణ యువతకు మరిన్ని అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు.

తెలంగాణ డీసీసీలకు కొత్త అధ్యక్షులు

హైదరాబాద్: తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌లో సంస్థాగత నియామకాల ప్రక్రియను అధిష్ఠానం పూర్తి చేసింది. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షులను నియమిస్తూ ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ శనివారం అధికారికంగా ప్రకటన విడుదల చేశారు. మొత్తం 33 జిల్లాలతో పాటు, 3 నగర కార్పొరేషన్లకు కూడా కొత్త అధ్యక్షులను నియమించారు. పార్టీ పరంగా హైదరాబాద్ నగరాన్ని మూడు జిల్లాలుగా పరిగణించి, ముగ్గురు డీసీసీ అధ్యక్షులను నియమించడం జరిగింది. కొత్తగా నియమితులైన వారిలో అదిలాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడుగా డాక్టర్ నరేశ్ జాదవ్, ఆసిఫాబాద్‌కు ఆత్రం సుగుణ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెంకు తోట దేవీ ప్రసన్న, భువనగిరికి బీర్ల ఇల్లయ్య, గద్వాల్‌కు ఎమ్.రాజీవ్ రెడ్డి, హన్మకొండకు ఎంగల వెంకట రామ్ రెడ్డి, హైదరాబాద్‌కు సయ్యద్ ఖలీద్ సైఫుల్లా, జగిత్యాలకు గజేంగి నందయ్య, జనగాంకు లఖావత్ ధన్వంతి, జయశంకర్ భూపాలపల్లెకు భట్టు కరుణాకర్, కామారెడ్డికి మల్లిఖార్జున్ ఆలె, కరీంనగర్‌కు మాదేపల్లి సత్యం, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్‌కు వి.అంజన్ కుమార్, ఖైరతాబాద్‌కు మొత రోహిత్ ముదిరాజ్, ఖమ్మంకు నూతి సత్యనారాయణ, ఖమ్మం కార్పొరేషన్‌కు దీపక్ చౌదరి, మహబూబాబాద్‌కు భూక్యా ఉమ, మహబూబ్‌నగర్‌కు ఎ. సంజీవ్ ముదిరాజ్, మంచిర్యాల్‌కు పిన్నింటి రఘునాద్ రెడ్డి, మెదక్‌కు శివనగరి ఆంజనేయులు గౌడ్, మేడ్చల్ మల్కాజ్ గిరికి తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్, ములుగుకు పైడాకుల అశోక్, నాగర్ కర్నూల్‌కు చిక్కుడు వంశీ కృష్ణ, నల్గొండకు పున్న కైలాశ్ నేత, నారాయణ్‌పేట్‌కు కొల్లుకుదురు ప్రశాంత్ కుమార్ రెడ్డి, నిర్మల్‌కు వేద్మ బొజ్జు, నిజామాబాద్‌కు కాట్పల్లి నాగేశ్‌రెడ్డి, నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్‌కు బొబ్బిలి రామక, పెద్దపల్లి జిల్లాకు ఎమ్.ఎస్.రాజ్ ఠాకూర్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు సంగీతం శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులుగా నియమితులయ్యారు.

'నాసిన్' కేంద్రంలో ట్రైనీల ఇంటరాక్షన్ ప్రోగ్రామ్... ఉపరాష్ట్రపతితో కలిసి హాజరైన మంత్రి లోకేశ్

ఇది భారత పరోక్ష పన్నుల వ్యవస్థను ఎంతో సరళీకృతం చేసిందన్నారు. పన్ను ఎగవేతదారులను కఠినంగా అరికట్టాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. సమాజ ప్రయోజనాల కోసం రూపొందించిన చట్టాలను కచ్చితంగా అమలు చేసినప్పుడే వాటి ఫలాలు ప్రజలకు అందుతాయని తెలిపారు. అధికారులు వ్యక్తిగత ప్రతిభ కంటే బృంద ప్రతిభకే అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. సమష్టి కృషితోనే గొప్ప లక్ష్యాలను సాధించగలమని అన్నారు. నిరంతరం నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి '%ఆ+ూ% కర్మయోగి' ప్లాట్‌ఫాం ఒక అద్భుతమైన వేదిక అని ప్రశంసించారు. వేగంగా మారుతున్న సాంకేతికతకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవ్వాలని, నూతన సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని యువ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 2024లో ఈ నాసిన్ ప్రాంగణాన్ని ప్రారంభించిన విషయాన్ని ఉపరాష్ట్రపతి గుర్తుచేశారు. అప్పటి నుంచి ఈ కేంద్రం కస్టమ్స్, జీఎస్టీ పరిపాలనలో దేశంలోనే ఒక ప్రముఖ శిక్షణా సంస్థగా మారిందని కొనియాడారు. సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ వంటి దార్శనిక నాయకుల వల్లే బలమైన, ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌కు పునాదులు పడ్డాయని, వారి స్ఫూర్తితో అధికారులు ముందుకు సాగాలని అన్నారు. అంతకుముందు నాసిన్ కేంద్రానికి చేరుకున్న ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్, మంత్రి లోకేశ్ కు అధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపరాష్ట్రపతి కార్యదర్శి అమిత్ ఖరే, నాసిన్ డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్ ఒక హిందూ దేశం: ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

ఢిల్లీ : భారత్ ఒక హిందూ సమాజమని, ఇది ఒక హిందూ దేశమని రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భగవత్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం లక్నోలో జరిగిన 'దివ్య గీతా ప్రేరణ ఉత్సవ్' కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మోహన్ భగవత్ మాట్లాడుతూ.. భగవద్గీత బోధనలు ప్రతీ యుగానికి, ప్రతీ పరిస్థితికి మార్గనిర్దేశం చేస్తాయని అన్నారు. "ప్రస్తుతం సమాజంలో భౌతిక సంపద పెరుగుతున్నప్పటికీ, శాంతి, నైతికత, సంతృప్తి కొరవడుతున్నాయి. దీనికి పరిష్కారం మన సనాతన జీవన విలువలలోనే ఉంది," అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. సమస్యల నుంచి పారిపోకుండా, వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో బోధించారని గుర్తు చేశారు. భారతదేశ చరిత్రను ప్రస్తావిస్తూ, ఒకప్పుడు విశ్వగురువుగా వెలుగొందిన మన దేశంపై శతాబ్దాల పాటు దండయాత్రలు జరిగాయని, ఆలయాలను ధ్వంసం చేసి బలవంతపు మతమార్పిడులకు పాల్పడ్డారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "అయితే, ఆ దండయాత్రల రోజులు ఇప్పుడు పోయాయి. మనం అయోధ్య రామమందిరంపై కాషాయ పతాకాన్ని ఎగురవేశాం,"

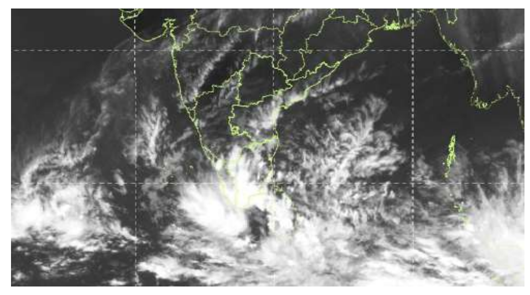
బంగాళాఖాతంలో 'సెన్యార్'... ముంచుకొస్తున్న తుపాను ముప్పు

మొదటి పేజీ తరువాయి

బలపడనుందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) వెల్లడించింది. ఈ తుపానుకు యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) సూచించిన 'సెన్యార్' అనే పేరును ఖరారు చేయనున్నారు. అరబిక్ భాషలో 'సెన్యార్' అంటే 'సింహం' అని అర్థం. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీ, తమిళనాడు, ఒడిశా, బెంగాల్ వంటి తీర ప్రాంత రాష్ట్రాలు అప్రమత్తమవుతున్నాయి. తుపాను గమనం, దాని ప్రభావంపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొంది.

దశలవారీగా బలపడనున్న వ్యవస్థ

ప్రస్తుతం సుస్పష్టంగా కొనసాగుతున్న అల్పపీడన ప్రాంతం, పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా ప్రయాణిస్తూ నవంబర్ 24 నాటికి దక్షిణ బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వాయుగుండంగా మారిన తర్వాత, కేవలం 48 గంటల వ్యవధిలోనే ఇది మరింత బలపడి తుపానుగా రూపాంతరం చెందుతుందని స్పష్టం చేశారు. తుపాను ఏర్పడే అవకాశాలు గణనీయంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత, ఐఎండీ శనివారం ఒక ప్రత్యేక సందేశాన్ని జారీ చేసింది. ఇలాంటి హెచ్చరికలు జారీ చేయడం వాతావరణ శాఖ ప్రోటోకాల్‌లో ఒక భాగం. వాతావరణ పరిస్థితులు తీవ్రంగా మారుతున్నాయని చెప్పడానికి



ఇది ఒక సంకేతం.

అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తం

ఈ వాతావరణ మార్పులను తాము నిశితంగా గమనిస్తున్నామని ఐఎండీ డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ మహాపాత్ర తెలిపారు. ఈ వ్యవస్థ వాయుగుండంగా మారిన క్షణం నుంచి ప్రతి 6 గంటలకు ఒకసారి, తుపానుగా రూపాంతరం చెందిన తర్వాత ప్రతి 3 గంటలకు ఒకసారి ప్రత్యేక బులెటిన్లను విడుదల చేస్తామని ఆయన వివరించారు. దీనివల్ల ప్రజలను, ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేయడానికి వీలవుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతానికి ఇవి ప్రాథమిక హెచ్చరికలు మాత్రమేనని, తుపాను తీరం దాటే ప్రదేశం, సమయంపై స్పష్టత రావడానికి మరికొంత సమయం పడుతుందని అన్నారు.

అండమాన్‌కు భారీ వర్ష సూచన

తుఫాను ప్రభావంతో నవంబర్ 22 నుంచి 27 వరకు అండమాన్, నికోబార్ దీవుల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. ఈ సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. అల్పపీడన వ్యవస్థ బలపడే కొద్దీ గాలి వేగం మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని, అందువల్ల మత్స్యకారులు తక్షణమే సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్లవద్దని గట్టి హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఇప్పటికే సముద్రంలో ఉన్నవారు వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తిరిగి రావాలని సూచించింది.

గమనంపై వీడని ఉత్కంఠ

ప్రముఖ ప్రైవేట్ వాతావరణ సంస్థ స్కైమెట్ వెదర్ కూడా ఈ వ్యవస్థ తుపానుగా మారుతుందని అంచనా వేసింది. అయితే, దాని మార్గంపై ఇప్పటికీ అనిశ్చితి నెలకొందని స్కైమెట్ చీఫ్ జి.పి. శర్మ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత అంచనాల ప్రకారం, ఈ తుపాను తమిళనాడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాలను వదిలిపెట్టి, పశ్చిమ బెంగాల్ లేదా బంగ్లాదేశ్ వైపు పయనించే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఆయన విశ్లేషించారు. అయినప్పటికీ, బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడే తుపానుల గమనాన్ని ముందుగా అంచనా వేయడం చాలా కష్టమని, అల్పపీడన వ్యవస్థ మరింత బలపడ్డాకే దాని మార్గంపై ఒక స్పష్టత వస్తుందని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రధాన భూభాగంపై దాని ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంటుందో చెప్పడానికి మరికొన్ని రోజులు పడుతుందని అధికారులు స్పష్టం

మానవ రూపంలో అవతరించిన దేవుడు సత్యసాయి

మొదటి పేజీ తరువాయి

దైవిక ఆలోచనలున్న వ్యక్తిగా బాబా ఉండేవారని తెలిపారు. 14 ఏళ్ల వయసులో, 1940 మే 23న, తన అసలు పేరు సత్యనారాయణ రాజును త్యజించి, తనను తాను 'సత్యసాయి'గా ప్రకటించుకున్నారని వివరించారు. దేవుళ్లు ఎక్కడో ఒకచోట అవతరిస్తారని, కానీ సత్యసాయి ఈ పవిత్ర భూమిని ఎంచుకున్నారని అన్నారు. చిత్రావతి నది ఒడ్డున ఉన్న పుట్టపర్తిని ఆధ్యాత్మిక, దైవిక కేంద్రంగా మార్చారని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. సత్యం, ధర్మం, శాంతి, ప్రేమ, అహింస అనే పంచ సూత్రాలతో సత్యసాయి బాబా ఒక నూతన అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టారని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. 1960లో సత్యసాయి సంస్థల స్థాపనతో ఆయన సేవలు విస్తృత రూపాన్ని సంతరించుకున్నాయని గుర్తుచేశారు. విశ్వశాంతి, విశ్వమానవ సౌభాగ్యం, సకల జనుల సంక్షేమాన్ని బాబా ఆకాంక్షించారని, అందుకే దేశవిదేశాల నుంచి ఎందరో సంపన్నులు, ప్రముఖులు స్వచ్ఛందంగా పుట్టపర్తికి వచ్చి ఆయన సేవా మార్గాన్ని అనుసరించారని తెలిపారు. ఎక్కడా దొరకని ప్రశాంతతను వారు ఇక్కడ పొందారని చెప్పారు. సత్యసాయి బాబా భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినా, ఆయన స్ఫూర్తి ఈ ప్రదేశమంతా నిండి ఉందని చంద్రబాబు అన్నారు. ప్రశాంతి నిలయాన్ని ఒక 'ఎనర్జీ సెంటర్' (శక్తి కేంద్రం)గా అభివర్ణించారు. సరిగ్గా 75 ఏళ్ల క్రితం ఇదే రోజున నిర్మించిన ప్రశాంతి నిలయం, ఆధ్యాత్మిక వేడుకలకు వేదికగా, భక్తుల కష్టనష్టాలకు పరిష్కార వేదికగా నిలిచిందని కొనియాడారు. 'మానవ సేవే మాధవ సేవ' అని విశ్వసించిన బాబా, సత్యసాయి సెంట్రల్ ట్రస్ట్ ద్వారా తన సేవలను మరింత విస్తరించారని తెలిపారు. వైద్యం, విద్య, తాగునీరు, మానసిక సంతృప్తి వరకు ప్రతీదాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చారని అన్నారు. సత్యసాయి ట్రస్ట్ సేవలను వివరిస్తూ... 102 సత్యసాయి పాఠశాలల్లో 60,000 మంది విద్యార్థులు ఉచిత విద్యను పొందుతున్నారని, ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలోని ఆసుపత్రుల ద్వారా ప్రతిరోజూ 3,000 మందికి వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, తమిళనాడులోని 1,600 గ్రామాల్లో రూ. 550 కోట్ల వ్యయంతో 30 లక్షల మందికి పైగా ప్రజల దాహార్తిని తీర్చారని, చెన్నై తాగునీటి ప్రాజెక్టు ఆధునికీకరణకు రూ. 250 కోట్లు ఖర్చు చేశారని వివరించారు. నేడు సత్యసాయి ట్రస్ట్ 140 దేశాల్లో 2,000 కేంద్రాలతో విస్తరించిందని, సత్యసాయి ఇంటర్నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 జోన్లలో సాయి తత్వాన్ని, సేవలను ముందుకు తీసుకెళ్తోందని చెప్పారు. సత్యసాయి సంస్థల్లో 7.50 లక్షల మంది సేవా సభ్యులు ఉండటం గర్వకారణమని అన్నారు. సత్యసాయి సేవలను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పేందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ఈ వేడుకలను నిర్వహిస్తోందని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో కూడా అధికారికంగా శత జయంతి వేడుకలను నిర్వహిస్తున్నందుకు ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఆయన అభినందించారు. ఈ వేడుకల్లో ఉపరాష్ట్రపతి సి. పి. రాధాకృష్ణన్, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి నారా లోకేశ్ సహా పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని సత్యసాయి మహా సమాధిని దర్శించుకున్నారు.

వందేమాతరం' ఆలాపనపై రగడ- స్కూళ్లలో తప్పనిసరి చేస్తానన్న యోగి

మొదటి పేజీ తరువాయి

దీంతో ముస్లింలకు ప్రత్యేక నియోజకవర్గాలను ఇచ్చే నిర్ణయాన్ని కూడా ఉపసంహరించుకున్నారు.

తదుపరిగా భారత రాజ్యాంగ సభలో జవహర్?లాల్ నెహ్రూ 'ట్రూత్ విత్ డెస్టినీ' ప్రసంగం ఇచ్చారు. అనంతరం రాజ్యాంగ సభ వేదికగా సుచేతా కృపలానీ వందేమాతరం గేయాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం కొందరు రాజ్యాంగ సభ సభ్యులు 'జనగణమన'ను ఆలపించారు. జాతీయ గేయం వందేమాతరాన్ని ఎవరిపైనా బలవంతంగా రుద్దలేమని సయ్యద్ హైదర్ అబ్బాస్ రిజ్వీ పేర్కొన్నారు. ముస్లింలు మనసారా 'సారే జహాఁ సే అచ్ఛా' గీతాన్ని పాడుతారన్నారు. వందేమాతరం స్థానంలో 'వందే ఈశ్వరం' అని పెడితే ఎవరూ అభ్యంతరం చెప్పరని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

1937లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏం చేసింది?

'వందేమాతరం' గేయాన్ని బంకిం చంద్ర ఛటర్జీ స్వరపరిచారు. దీన్ని తన 'ఆనందమఠం' నవలలో చేర్చారు. ఇది 1875 నవంబర్ 7న ప్రచురితమైంది. ఇందులో భారతమాతను దేవతగా అభివర్ణించారు. 1896లో కోల్‌కతాలో జరిగిన కాంగ్రెస్ సమావేశంలో తొలిసారిగా వందేమాతరాన్ని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఆలపించారు. దీంతో ఇది స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో ఫేమస్ అయింది. నెహ్రూ, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్, సుభాష్ చంద్రబోస్, ఆచార్య నరేంద్ర దేవ్‌లతో కూడిన కమిటీ 1937లో కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీకి కీలక సిఫార్సుతో నివేదిక ఇచ్చింది. 'వందేమాతరం'లోని మొదటి రెండు చరణాలను మాత్రమే సంబంధితంగా ఉన్నాయని, వాటివల్ల ఎవరి మతపరమైన మనోభావాలు దెబ్బతినవని తెలిపింది. అయితే ముస్లిం లీగ్, కొన్ని ఇతర గ్రూపులు ఆ రెండు చరణాలలోని కొన్ని పద్యాలపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో వందేమాతర గేయంలోని మొదటి రెండు చరణాలనే కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ ఆమోదించింది.

రాజ్యాంగ సభ, సుప్రీంకోర్టు ఏం చెప్పాయి?

వందేమాతర గేయం గురించి భారత రాజ్యాంగ సభలో విభేదాలు తలెత్తాయి. 1947 ఆగస్టు 14న రాత్రి భారత రాజ్యాంగ సభలో చర్చ జరిగింది. ఆ సమావేశం 'వందేమాతరం' ఆలాపనతో ప్రారంభమై, 'జన గణ మన'తో ముగిసింది. 1950 జనవరి 24న భారత రాజ్యాంగ సభలో రెండు గేయాలను ఆలపించారు. ఈ సందర్భంగా భారత తొలి రాష్ట్రపతి డాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ కీలక ప్రకటన చేశారు. 'జన గణ మన' జాతీయ గీతంగా, 'వందేమాతరం' జాతీయ గేయంగా ఉంటాయని ప్రకటించారు. ఈ రెండింటికి సమాన గౌరవం లభిస్తుందని వెల్లడించారు. 1986లో కేరళలోని ఒక పాఠశాల కేసులో సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. వందేమాతరాన్ని ఆలపించమని ఎవరినీ బలవంతం చేయరాదని తీర్పు చెప్పింది.

వందేమాతరం గురించి మహాత్మా గాంధీ ఏం చెప్పారు?

వందేమాతరం గురించి 1905లో మహాత్మా గాంధీ ఇలా రాసుకొచ్చారు. "నేడు లక్షలాది మంది వందేమాతరం పాడటానికి సమావేశమయ్యారు. నా అభిప్రాయం ప్రకారం ఇది మన జాతీయ గీతం హోదాను సాధించింది. నేను దాన్ని పవిత్రమైంది, భక్తిభరితమైంది, భావోద్వేగంతో కూడినదిగా భావిస్తున్నాను" అని భారత జాతిపిత పేర్కొన్నారు. వందేమాతరం గురించి 1936లో గాంధీజీ ఇలా రాసుకొచ్చారు. "మాతృభూమిపై అనేక విశేషణాలతో వందేమాతరం గేయాన్ని బంకించంద్ర ఛటర్జీ రాశారు. అందులో నేను అత్యంత స్వచ్ఛమైన జాతీయతా భావాన్ని చూశాను. హిందువుల కోసం రాసిన గేయంలా అది నాకు అనిపించలేదు" అని గాంధీజీ పేర్కొన్నారు.

వందేమాతరాన్ని ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారు?

వందేమాతరం గేయాన్ని ఆలపించడం ఇస్లామిక్ ప్రాథమిక సూత్రాలకు వ్యతిరేకమని ముస్లిం సమాజంలోని కొందరు వాదిస్తున్నారు. ఈ గేయంలో దుర్గాదేవి స్తుతి ఉందని వారు అంటున్నారు. వ్యక్తులు, వస్తువులను ముస్లింలు పూజించరని

యూపీలోని దేవ్‌బంద్ మతాధికారి ఖారీ ఇషాక్ గోరా తెలిపారు. ముస్లింలు షరియా చట్టం ఆదేశాలను పాటిస్తారని చెప్పారు. వందేమాతరం గేయంలోని పదాలతో, ఇస్లామిక్ సూత్రాలకు పొంతన కుదరదని సమాజ్‌వాదీ పార్టీ ఎంపీ జియావుర్ రెహమాన్ బర్క్ తెలిపారు. జన గణ మనను తాము హృదయపూర్వకంగా పాడుతామన్నారు.

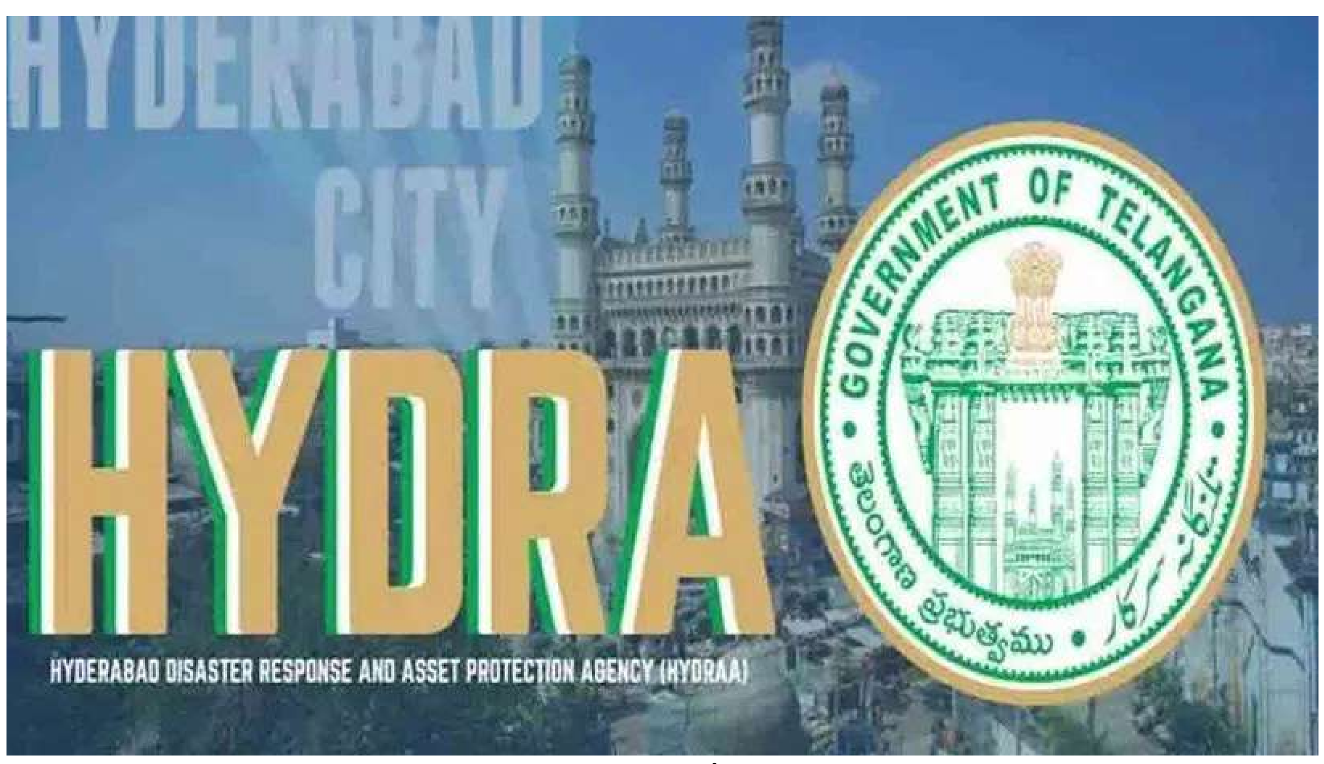
జాతీయ గీతం, జాతీయ గేయం మధ్య వ్యత్యాసం!

జన గణ మన అనేది దేశ జాతీయ గీతం. దీన్ని ఆలపించడానికి 52 సెకన్ల సమయం పడుతుంది. అయితే వందేమాతరాన్ని ఆలపించడానికి 65 నుంచి 68 సెకన్ల టైం పడుతుంది. ఈ రెండు కూడా దేశభక్తి భావాన్ని వ్యక్తీకరిస్తాయి. జన గణ మనను రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాశారు. దాన్ని పాడేటప్పుడు నిలబడి ఉండటం చాలా అవసరం. అయితే జాతీయ గేయాన్ని పాడేటప్పుడు అటువంటి ప్రొటోకాల్ లేదు.

బీజేపీ నేతలకు వందేమాతరం సరిగ్గా రాదు : అఖిలేశ్, సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత

"జాతీయ గేయం వందేమాతరం, జాతీయ గీతం జనగణమనలను నిర్బంధంగా ఆలపించేలా ఎవరిపైనా మనం ఒత్తిడి చేయలేం. అందుకు రాజ్యాంగం అనుమతించదు.

పేదలకు హైడ్రా.. పెద్దలకు విత్‌డ్రా



రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విధ్వంసమే పనిగా పెట్టుకున్నది. ఈ రెండేండ్ల రేవంత్‌రెడ్డి పాలనను చూస్తే ఈ విషయం మనకు అవగతమవుతుంది. గత పదేండ్లలో కట్టుడు దిశగా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ముందుకెళ్లగా, ఈ రెండేండ్లలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ మాత్రం కూల్చుడు దిశగా పరుగులు పెడుతున్నది. రాష్ట్రంలో విధ్వంసం సృష్టించడానికే రేవంత్ ప్రభుత్వం హైడ్రాను తీసుకొచ్చింది. పెద్దలను వదిలిపెట్టి పేదల గూళ్లను కూల్చే కార్యక్రమాన్ని ముందట వేసుకున్నది. కాయకష్టం చేసుకొని పైసాపైసా కూడబెట్టి, లోన్లు తీసుకొని నిర్మించుకున్న పేదల ఇండ్లను సెలవు రోజుల్లో కూల్చేయడం దారుణం. ఇలాంటి దుర్మార్గాలను బీఆర్ఎస్ ఎన్నోసార్లు అడ్డుకున్నది. బాధితుల పక్షాన పోరాడింది. నాడు ఎమర్జెన్సీ పేరుతో దేశ ప్రజలను ఇందిరమ్మ ఇబ్బందులకు గురిచేసింది. అలాగే నేడు ఇందిరమ్మ రాజ్యం పేరిట రేవంత్ రెడ్డి కూడా నిరుపేదలను నానా ఇబ్బందులు పెడుతున్నారు. పేద ప్రజలకు కూడు, గూడు లేకుండా చేస్తున్నారు. కనీసం కోర్టులకు వెళ్లే సమయమూ ఇవ్వకపోవడం శోచనీయం. కొందరు స్టే ఆర్డర్లు తెచ్చుకున్నా రేవంత్ సర్కార్ లెక్కచేయడం లేదు. అమీన్‌పూర్ ప్రాంతానికి చెందిన మధుసూదన్ అనే వ్యక్తి 2013లో స్థలం కొని ఇల్లు నిర్మించుకున్నారు. కానీ, అన్ని అనుమతులున్న ఆ ఇంటిని హైడ్రా అధికారులు కూలుస్తామన్నారు. ఆయన వెంటనే హైకోర్టుకు పోయిండు. అదే సమయంలో తన ఇల్లు ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలో ఉందని తెలిసి స్వయానా ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు హైకోర్టుకు పోయిండు. సామాన్యుడైన మధుసూదన్‌తో పాటు ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు తిరుపతి రెడ్డికి కూడా కోర్టు స్టే ఇచ్చింది. వాళ్ల ఇండ్లను కూల్చొద్దని చెప్పింది. అయినా హైడ్రా అధికారులు మధుసూదన్ ఇంటిని కూల్చేశారు. ఆయనతోపాటే స్టే ఆర్డర్ తెచ్చుకున్న ముఖ్యమంత్రి సోదరుడి ఇంటిని మాత్రం ముట్టుకోలేదు. పేదలకు ఒక నీతి.. పెద్దలకు మరో రీతి. ఇందిరమ్మ రాజ్యమంటే ఇదే. ఈ మధ్య చాంద్రాయణగుట్ట పరిధిలో పరీక్షలు జరుగుతుండగానే ఓ మైనారిటీ స్కూల్‌పైకి బుల్డోజర్లు దూసుకెళ్లాయి. అధికారులు నిర్దాక్షిణ్యంగా విద్యార్థులను బయటికి వెళ్లగొట్టారు. పరీక్షలు జరుగుతున్నాయని మొరపెట్టుకున్నా వినిపించుకోకుండా కూల్చేశారు. ఓవైసీకి చెందిన ఓ కళాశాల కూడా ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలోనే ఉంది. కానీ, విద్యాసంవత్సరం మధ్యలో కూల్చితే విద్యార్థుల చదువులు ఆగమవుతాయని హైడ్రా కమిషనర్ సాకులు చెప్పారు. అంటే ముఖ్యమంత్రితో సన్నిహితంగా ఉండే ఓవైసీ కాలేజీ విద్యార్థుల చదువులే డిస్ట్రబ్ అవుతాయా? ఇతర విద్యార్థుల చదువులకు విలువ లేదా? ఇలా రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వల్ల ఇబ్బంది పడుతున్న అనేక వర్గాలతో పాటు హైడ్రా బాధితుల తరఫున ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాడుతున్నది. ప్రశ్నించే గొంతుకకు మద్దతుగా నిలవాలి. బీఆర్ఎస్ పార్టీని, కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని బలపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇకపై ఎక్కడ ఎన్నికలు జరిగినా కాంగ్రెస్ పార్టీకి డిపాజిట్లు రాకుండా చేయాలి. కాంగ్రెస్ సర్కార్‌ను తరిమి తరిమి కొట్టాలి. అప్పుడే ఈ విధ్వంసం ఆగుతుంది.

కాంగ్రెస్,టీడీపీ పార్టీల నుండి బిఆర్ఎస్ లో చేరికలు..

గులాబి కండువా కప్పి ఆహ్వానించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా..

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/ఆత్మకూరు : హనుమకొండ జిల్లా పరకాల నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండలం పెద్దాపూర్ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్,టీడీపీ నాయకులు ఆ పార్టీలకు రాజీనామా చేస్తూ పరకాల మాజీ శాసనసభ్యులు చల్లా ధర్మారెడ్డి సమక్షంలో బిఆర్ఎస్ లో చేరారు.వారికి గులాబీ కండువాకప్పి మాజీ ఎమ్మెల్యే పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న మోసాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని,వచ్చే స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో గుణపాఠం చెప్పడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. భారాసలో చేరిన వారిలో టీడీపీ మండల అధ్యక్షులు గోనె మధుకర్,కాంగ్రెస్ నాయకులు కో ఆప్షన్ సభ్యులు అన్నం రాజు,నాయకులు అన్నం మొగిలి,నామాని యాదగిరి,మారేడుగొండ సత్యనారాయణ తదితరులు ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బొల్లోజు కుమారస్వామి,మాజీ సర్పంచ్ సావు రాజేశ్వర్ రావు,గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు రాయరాకుల రవీందర్,కార్యదర్శి మోతే రమేష్,మాజీ సొసైటీ చైర్మన్ నాగనబోయిన సాంబయ్య,సొసైటీ మాజీ డైరెక్టర్ లకిడే శివరామ్,యూత్ నాయకులు వేల్పుల గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశ్వ కవి అందెశ్రీకి ఘన నివాళులర్పించిన 'డక్కలి 'కుల సంఘ నాయకులు

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- భక్త రామదాసు కళాక్షేత్రంలో విశ్వ కవి అందెశ్రీ సంస్మరణ సభలో పాల్గొనడం జరిగింది.వారికి డక్కలి కులం సంఘం తరపున ఘనమైన నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ముఖ్యఅతిథి.ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ కా శీం సార్ తో కుల సమస్యల పై మాట్లాడటం జరిగింది అదేవిధంగా. ప్రజా గాయకురాలు విమలక్కతో మరియు గాయకుడు ఏపూరి సోమన్న తో. మా కుల కళాకారుల సమస్యలు వివరించడం జరిగింది ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో కర్నెరామారావుమాట్లాడుతూ.రెండు రాష్ట్రాలకు ఒక మంచి కవిని కోల్పోయాం .బాధపడుతూ. అందే శ్రీ లేని ఆయన కలం తోటి ప్రపంచానికే సాటి చెప్పినా మహొన్నతుడు.అంతా గొప్ప వ్యక్తి.. రామారావు మాట్లాడుతూ అందెశ్రీ కార్యక్రమం మన ప్రభుత్వం గుర్తించి మన ముఖ్యమంత్రి అధికారలాంఛనాలతో దగ్గరుండి ఆయన కార్యం చేసినందుకు ..వారి పాడమోసినందుకు ముఖ్యంగా మా కళాకారుల తరపున కులం తరపున రేవంత్ రెడ్డి కి ప్రత్యేకమైన ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాం ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో అంతోని సురేష్. మధు. బాణాల రాములు రాఘవులు శ్రీను వెంకటేశ్వర్లు. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గువ్వల కృష్ణ దశదిన కర్మ లో పాల్గొన్న ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు భూక్యా సురేష్ నాయక్

అక్షర విజేత ఖమ్మం :- ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ లోని 28 వ వార్డు కి చెందిన గువ్వల కృష్ణ దశదిన కర్మ కార్యక్రమం లో ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు భూక్యా సురేష్ నాయక్ పాల్గొని వారి చిత్రపాఠానికి పూలు వేసి నివాళులు అరిపించారు. ఈ కార్యక్రమం లో వారితో పాటు పాలేరు నియోజకవర్గ ఆత్మ కమిటీ డైరెక్టర్ ఎన్. పి. చారి, మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ నాయకులు వెంపటి వెంకన్న, భద్ర చారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారికతకు నిర్ణయం తీసుకునే ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం ఎమ్మెల్యే రేవూరి..!

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/ పరకాల : కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులుగా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందనీ పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి అన్నారు. పరకాల మహిళా డైరీ మహిళల భవిష్యత్ నిర్మాణానికి పునాదిగా నిలవాలి అని అయన అన్నారు. ఆదివారం నాడు పరకాల పట్టణ కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నందు ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేసిననారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరకాల, నడికుడ, ఆత్మకూర్, దామెర మండలాల పరిధిలోని మహిళలకు పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులుగా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది అని,ఆడబిడ్డలకు సారే పంపిణీ చేసి మన ముఖ్యమంత్రి రేవంతన్న మహిళలను గౌరవిస్తున్నారని అయన అన్నారు. మహిళా సాధికారికత నిర్ణయం తీసుకునే ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం అని, మహిళలను గౌరవించుకునే పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ, మహిళా శక్తిని గౌరవించబడడమే ప్రధానమన్నారు. ఉచిత బస్సు సౌకర్యం మహిళలకు కల్పించిదన్నారు. పొదుపు ఆలోచన ద్వారా కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులను మార్పు తీసుకువచ్చే వ్యవస్థ మహిళా సంఘాల గ్రూపు వల్ల కలిగిందన్నారు. ఎవరి సహాయం లేకుండా మహిళలు వారికి వారే ఎదగాలనే ఉద్దేశం మహిళా గ్రూపులకు ఏర్పాటు అని, ఇబ్బందులు వచ్చిన మీరు మీరే అభివృద్ధి చెందాలన్నారు. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు మెరుగుపరచుకూని రాష్ట్ర, దేశ ఆర్థిక అభివృద్ధికి తోడ్పాటు కల్పించే మహిళా గ్రూపుల శక్తి అదే మహి శక్తి అన్నారు. మండల సమాఖ్య నాయకత్వంలో సోలార్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయడం వల్ల ఆర్థికంగా బలపడతాడని తెలిపారు. రేవంత్ అన్న నాయకత్వంలో మహిళా సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని,2047 విజన్ మహిళా సాధికారికత సాధన అన్నారు. ప్రతి కుటుంబం మాదిగ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు.మహిళా శక్తి ఉప్పెనలా ముందుకు సాగాలి అని, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చిన లక్ష్యం వైపు అడుగులు వేయాలి అన్నారు. పరకాల మహిళా డైరీ ఏర్పాటు మహిళలపై పూర్తి నమ్మకంతో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని ఇది అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో పలువురు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమంతుని పట్ల భక్తి,నమ్మకం... గౌరవంతో దీక్షను పాటించడం లోని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం!.

అక్షరవిజేత మామడ: మండలం లోని గోదావరి తీర ప్రాంతం లో పురాతన నాగదేవత, హనుమాన్ ఆలయాల ప్రాంగణం లో ప్రతీ యేట కార్తీక మార్గశిర మాసం లో విశేష సంఖ్యలో యువకులు, పెద్దలు హనుమాన్ దీక్ష స్వీకరించి భక్తి శ్రద్ధలతో కఠోర నియమాలను ఆచరిస్తూ మండల దీక్ష పూర్తిచేయడం ఆనవాయితీగా మారింది. ఈ సంవత్సరం గోదావరి తీరప్రాంతం లో సదర్మాట్ మినీ బ్యారేజి నిర్మాణం పూర్తి అయ్యి గేట్లు మూసివేయడం తో నదీ తీర ప్రాంతం లోని నాగదేవత,హనుమాన్ ఆలయాలు నీట మునిగాయి. గురుస్వామి గంగన్న తో పాటు హనుమాన్ మాలధారణ చేసిన భక్తులు నీటి ముంపుకు గురైన ఆలయం వద్దకు నీటి లో నడుచుకుంటూ వెళ్ళి భక్తి శ్రద్ధలతో అంజన్నకు ప్రత్యేక తొలి పూజలు చేసి మునుపటి సన్నిధానానికి ప్రత్యామ్నాయంగా స్థానిక దూలగుట్ట వద్ద ఏర్పాటు చేసుకున్న సన్నిధానానికి తిరిగివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా గురుస్వామి గంగన్న విజేత న్యూస్ తో మాట్లాడుతూ... తాముగత ముప్పై ఏళ్లుగా పురాతన అంజన్నస్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో సన్నిధానం ఏర్పాటు చేసుకుని భక్తిశ్రద్ధలతో రామనామ స్మరణ చేస్తూ కఠోర నియమాల పాటిస్తూ అంజన్న ను ఆరాధిస్తూ మండలదీక్ష పాటించి భగవంతునికి సేవ చేసే అవకాశం రావడం అనేది తమకు కలిగిన అదృష్టం అనీ ఇక బ్యారేజి సమీపం లో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న ఆలయాల నిర్మాణం త్వరితగతిన పూర్తి కావాలని తద్వారా గోదావరి తీర ప్రాంతం మళ్ళీ ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశంగా మారి పూర్వవైభవం సంతరించుకోవాలని అని ఆంజనేయస్వామిని ప్రార్థిస్తున్నామని అన్నారు. గురుస్వామి గంగన్న తో పాటు అశోక్,ప్రవీణ్, రాజేంధర్,మధు,శివ, నర్సయ్య తదితరులున్నారు.

మహిళలు ఆర్థికంగా పరిపుష్టి సాధించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్క మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీర పంపిణీ.

కోటి మంది మహిళలకు కోటి చీరల పంపిణీ.

బైపాస్ రోడ్డు లోని టీసీవి రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో పాలేరు నియోజకవర్గం లోని మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్.

అక్షర విజేత ఖమ్మం : మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అయితే కుటుంబాలు బాగు పడతాయని, మహిళల ఉన్నతికి పటిష్ట కార్యాచరణ చేపట్టామని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం బైపాస రోడ్ లో టీసీవి రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో పాలేరు నియోజకవర్గం నాలుగు మండలాల సహాయ సంఘాల మహిళలకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి క్యాంప్ కార్యాలయం ఇన్ చార్జ్ తుంబూరి దయాకర్ రెడ్డి తో కలిసి జిల్లా కలెక్దర్ ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ

ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మొదటి విడత గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ప్రారంభించామని తెలిపారు. 18 సంవత్సరాల నిండిన ప్రతి మహిళకు ఇందిరమ్మ చీర అందించాలని లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టిందని, ప్రతి ఒక్కరికి చీర తప్పకుండా అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ప్రభుత్వం తరపున ఇందిరమ్మ చీరలు ఇంటింటికి వెళ్లి అందజేయాలని అన్నారు. గ్రామాల్లో అర్హులైన అందరికి తప్పకుండా చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టాలని, ఏలాంటి లోటుపాట్లకు తావు ఇవ్వవద్దని స్పష్టం చేశారు. పెట్రోల్ పంపు, సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్, ఆర్టీసీకి అద్దె బస్సుల ఏర్పాటు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఇందిరమ్మ క్యాంటీన్ల ఏర్పాటు వంటి అనేక వ్యాపార అవకాశాలను మహిళా సంఘాలకు ప్రభుత్వం అందిస్తుందని అన్నారు. మహిళల చేతిలో డబ్బులు ఉంటే కుటుంబ వ్యవస్థ బాగుపడుతుందని ప్రభుత్వం బలంగా విశ్వసిస్తుందని అన్నారు. జిల్లాకు ఇప్పటివరకు నియోజకవర్గాల వారిగా, మండలాల వారిగా, గ్రామాల వారిగా ఉన్న ప్రత్యేక అధికారులు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు జిల్లా, మండల, గ్రామ మహిళా సమాఖ్యులు, సెర్ప్ సిబ్బందిని సమన్యయం చేసుకొని చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా చేపట్టాలని సూచించారు. పాలేరు నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలలో అర్హులైన మహిళలు మొత్తం 53 వేల మందికి చీరెలు పంపిణీ సజావుగా జరిగే విధంగా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి క్యాంపు ఆఫీస్ ఇన్ చార్జ్ తుంబూరి దయాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం ద్వారా ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులు చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న వివరించారు. స్వర్గీయ ఇందిరా గాంధీ జయంతి సందర్భంగా కోటి మంది మహిళలకు కోటి చీరలు పంపిణీ చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో మహిళలకు ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరలు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని, అర్హులైన

మహిళలందరికీ ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరలు అందజేస్తామని తెలిపారు. పండగ వాతావరణం లో పాలేరు నియోజకవర్గం లో చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రజలకు అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తూ పాలేరు నియోజకవర్గం లో పెద్ద ఎత్తున అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని అన్నారు. ప్రభుత్వం మహిళల ఆర్థిక పురోగతికి తోడ్పుతుందని తెలిపారు. ఒక అన్న చెల్లెకు అందించే కానుకగా మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అర్హులైన ప్రతి మహిళలకు చీరలు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.ప్రజా ప్రభుత్వం రాబోవు కాలంలో మహిళల సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధికై అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్డిఓ సన్యాసయ్య, మద్దులపల్లి మార్కెట్ కమిటి చైర్మన్ హరినాథ్ బాబు, తహసీల్దార్లు రాంప్రసాద్, విల్సన్, వెంకటేశ్వర్లు, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందరి వాడు సహజ కవి అందెశ్రీ

బానోత్ బద్రునాయక్, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి.

అక్షర విజేత ఖమ్మం : అందరివాడు మన సహజ కవి అందే శ్రీ స్ఫూర్తి తో ప్రజలలో మమేక మై తెలంగాణ అస్తిత్వం, గౌరవాన్ని నిలుపుతూ మనం ముందుకు కదలాలని ప్రముఖ న్యూరో సర్జన్ , డాక్టర్ జగదీష్ పిలుపునిచ్చారు. లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి (ఎల్ హెచ్ పీ ఎస్) , వీర నారీమణుల ఆశయ సాధన సమితి, తెలంగాణ బహుజన జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఎల్ హెచ్ పీ ఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బానోత్ బద్రూ నాయక్ అధ్యక్షతన బీ కే బజార్ లో జరిగిన ప్రజా కవి, సహజ కవి అందెశ్రీ సంస్మరణ సభలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. మంచి మనసు, మంచి మానవ సంబంధాలు సమాజంలో మనకు మంచి పేరును తీసుకొస్తా యన్నారు. మన కవి అందెశ్రీ అలాంటి వాడేనని, అందుకే ఆయన అందరి వాడు అయ్యారని తెలిపారు. లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి (ఎల్ హెచ్ పీ ఎస్)రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బానోత్ బద్రూ నాయక్ మాటాడుతూ పేదరికం లో పుట్టి , పేదరికం లోనే పెరిగి, ఆ పేదరికం లోనే చివరి శ్వాస తీసుకుంటూ .ప్రతిక్షణం తెలంగాణ గానం , తెలంగాణ ప్రజల అస్తిత్వ పోరాటం చేసిన ప్రజా కవి, సహజ కవి అందెశ్రీ అని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమం సందర్భంగా ఆయన గేయం సకల జనులకు ఏకం చేసిందని తెలిపారు. పామరుడు అయినా పండితుడు వలె గేయ రచనలతో పాటు తానే సొంతంగా గానం చేసిన అందెశ్రీ తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు మాత్రమే కాకుండా సకల జనులకు ఆదర్శనీయుడని పేర్కొన్నారు. తొలుత అందెశ్రీ చిత్రపటం తో పాటు గద్దర్, బెల్లీ లలిత, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్, మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే, ఫాతిమా షేక్ , సావిత్రిబాయి పూలే చిత్రపటాలకు కూడా పూలమాలలు వేసి, నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరనారీమణుల ఆశయ సాధన సమితి జిల్లా అధ్యక్షురాలు భూక్య ఉపేంద్ర బాయి , అడ్వకేట్ ఎస్.కె . నజీమా, వివిధ సంఘాల నాయకులు పగిడిపల్లి నాగేశ్వరరావు , నకరికంటి సంజీవరావు , హనుమంతరావు , రిటైర్డ్ సీఐ నాగయ్య , రవీంద్ర నాయక్ , మురళి నాయక్ , వీరన్న మహిళ నాయకురాలు భూక్య జ్యోతి , ప్రమీల, ఝాన్సీ, కవిత, పి. లక్ష్మి, సుధా, మరియా, కోమలి, సుజాత, సునీత, నాగమణి, రాధిక తదితరులు పాల్గొనగా పమ్మి రవి , పాగె వెంకన్న , కొమ్ము రమా , జాంబవ గర్జన లు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

పద్మశ్రీ వనజీవి రామయ్య జీవిత చరిత్రను తెరకెక్కిస్తున్న సినిమా బృందానికి శుభాకాంక్షలు

శ్రీశ్రీశ్రీ దక్ష ప్రజాపతి శాలివాహన సొసైటీ మరియు శాలివాహన వెల్ఫేర్ ట్రస్ట్.

అక్షర విజేత ఖమ్మం : ఖమ్మం నగరంలో కోటి మొక్కల స్ఫూర్తి ప్రదాత పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత వనజీవి రామయ్య జీవిత చరిత్రను తెరకెక్కిస్తూ షూటింగ్ ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించిన చిత్ర యూనిట్ ను మరియు దర్శకులు వేముగంటి నిర్మాత లింగంపల్లి చంద్రశేఖర్, సంగీత దర్శకులు బల్లేపల్లి మోహన్, సీనియర్ నటులు హీరో బ్రహ్మాజీ ని కలిసి అభినందించి భవిష్యత్తు తరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమైన ఈ చిత్రం విజయ వంతం అవ్వాలని ఆకాంక్షించదమైనది. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీశ్రీశ్రీ దక్ష ప్రజాపతి శాలివాహన సొసైటీ అధ్యక్షులు తిగుళ్ల వెంకటరమణ, శాలివాహన వెల్ఫర్ ట్రస్ట్ జిల్లా అధ్యక్షులు దరిపల్లి కిరణ్, ట్రస్ట్ ప్రధాన కార్యదర్శి మొగిలిచర్ల వెంకటేష్, సొసైటీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఇలాసాగరపు ప్రసాద్, గౌరవాద్యక్షులు కానుగుల రాధాకృష్ణ, మీడియా విభాగం చాతరాజుపల్లి చందు, కాంపాటి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలువాలన్నదే కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం లక్ష్యం

మహిళలల ఆర్థికాభివృద్ధికి, వారి ఉన్నతికి కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తుంది

గీసుగోండ మండలంలోని కొనయమాకుల రైతు వేదికలో ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే రేవూరి

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/గీసుగొండ : ఆదివారం గీసుగొండ మండలంలోని కొనయామకుల రైతు వేదికలో మండల పరిధిలోని మహిళలకు జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారదతో కలిసి పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రేవూరి మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలో మహిళలకు నాణ్యమైన చీరలు అందిస్తున్నామని,మన ప్రభుత్వంలో పేదల సంక్షేమం కోసం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు.మహిళలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందితే కుటుంబాలతో పాటుగా,రాష్ట్రం, దేశం కూడా అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు.రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులు చేయాలన్నదే ప్రభుత్వం లక్ష్యమన్నారు.గత ప్రభుత్వం ప్రతి 10 సంవత్సరాలలో చేయలేని పనులు గుర్తుంచుకొని కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం చేస్తున్న పనులు ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలి అన్నారు. చెప్పిన ప్రతి వాగ్దానాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం అంచెలంచలుగా నెరవేరుస్తుందని బిఆర్ఎస్ గత ప్రతి సంవత్సరాల పాలనలో ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పుల రాష్ట్రంగా మార్చిందని, అభివృద్ధి ముసుగులో దోచుకున్నారన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం మహిళలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, మొదటగా ఉచిత బస్సు సౌకర్యం ప్రయాణాన్ని కల్పించిందని అన్నారు.పరకాల మహిళా డైరీ మహిళల భవిష్యత్ నిర్మాణానికి పునాదిగా నిలవాలి అని, మహిళా శక్తి ఉప్పనల ముందుకు సాగాలని అన్నారు.మహిళలకు సాంఘిక చైతన్యం, పొదుపు అలవాటు చేసి,ఆర్థిక పరిస్థితికి మహిళ సమస్యలు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు.అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు కలిసి సమన్వయంతో కలిసి పనిచేస్తేనే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు.

28న కాల్వ ఒడ్డు గుడిలో దుకాణాల బహిరంగ వేలం

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- ఖమ్మం నగరం కాల్వ ఒడ్డు శ్రీ సత్యనారాయణ సహిత వీరాంజనేయ స్వామి వారి దేవస్థానం లో ఏ, బి బ్లాక్ లోని 2, మరియు 14 దుకాణాలను కిరాయి కి ఇచ్చుటకు ఈ నెల 28 శుక్రవారం ఉదయం 11:30 గంటలకు బహిరంగ వేలం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈ ఓ వనం వెంకట నరసింహ రావు తెలిపారు. ప్రతి షాపుకు టెండర్ షెడ్యూల్ లో చూపిన విధంగా డిపాజిట్ చెల్లించాలన్నారు. ఈ డిపాజిట్ ను డి డి /నగదు రూపంలో చెల్లించి పాటలో పాల్గొనాలని చెప్పారు. బకాయిదారులు పాటలో పాల్గొనుటకు అనర్హులన్నారు. మిగిలిన షరతుల వివరములు ఆలయంలో సంప్రదించి తెలుసు కోవాలన్నారు. ఈ వేలం పాటను వాయిదా వేయుటకు గాని, రద్దు చేయుటకు గాని లేదా నిలుపుదల చేయుటకు గాని ఈ దేవస్థానం వారికి అధికారం ఉందని పేర్కొన్నారు.

27 న కొత్త లింగాయపల్లి లో శ్రీరామ నామస్మరణ గురువందనం

హాజరుకానున్న దుబ్బాక శ్రీశ్రీశ్రీ సద్గురు స్వామి సమర్థ మహారాజ్

అక్షరవిజేత,పాపన్నపేట : పాపన్నపేట మండలం కొత్త లింగాయపల్లి గ్రామంలో ఈ నెల 27 న శ్రీరామనామస్మరణ-గురువందనం కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. గురువారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరిగే కార్యక్రమానికి దుబ్బాక శ్రీశ్రీశ్రీ సద్గురు స్వామి సమర్థ మహారాజ్ వారు దివ్య దర్శనార్థం విచ్చేయుచున్నారు.ఈ పవిత్ర సందర్భంలో శ్రీరామ నామస్మరణ, గురువందన కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుంది. ఈ కార్యక్రమానికి మీ కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, మరియు మన గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. పూర్తి వివరాలకు ఫోన్ నెంబర్ 9908897047 ను సంప్రదించాలని కోరారు.

హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడికి హార్దిక శుభాకాంక్షలు..!

మడికొండ బ్రదర్స్...

అక్షర విజేత: హనుమకొండ/ పరకాల : హనుమకొండ జిల్లా పరకాల పట్టణ మున్సిపల్ పరిధిలోని మాజీ మున్సిపల్ ఒకటో వార్డు కౌన్సిలర్ మడికొండ సంపత్ కుమార్ ఆయన సోదరుడు డాక్టర్ శ్రీనివాస్ లు ఆదివారం రోజు హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులుగా కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకటరాంరెడ్డి నియామకం కాబడిన సందర్భంగా మధ్యాహ్నం ఇనగాల వెంకటరాంరెడ్డిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి, హార్దిక శుభాకాంక్షలు తెలిపినారు.ఈ సందర్భంగా పరకాల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మడికొండ బ్రదర్స్ ని పరకాల పట్టణ ప్రజలు అభినందించారు.

వికారాబాద్ లో బెల్లం టి హెూటల్ ప్రారంభం

బెల్లం టీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరం

బెల్లం టీ హెూటల్ ప్రోప్రైటర్ వెంకటేష్

అక్షరవిజేత, వికారాబాద్ ప్రతినిధి : బెల్లం టీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని ప్రోప్రైటర్ వెంకటేష్ అన్నారు. ఆదివారం వికారాబాద్ పట్టణంలోని సినిమాక్స్ ఎదురుగా బెల్లం టీ హెూటల్ నూర్ ప్రారంభించామని ప్రొప్రైటర్ వెంకటేష్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా బెల్లం టి హెూటల్ ప్రోప్రైటర్ వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ, బెల్లం టి త్రాగడం వలన ఆరోగ్యంతో పాటు మనశ్శాంతి లభిస్తుందని అన్నారు. వికారాబాద్ పట్టణంతో పాటు, చుట్టుప్రక్కల ఉన్న ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని సదుద్దేశంతో బెల్లం టీ హెూటల్ ను ప్రారంభించామని అన్నారు. వికారాబాద్ ప్రాంత ప్రజలు సినిమాక్స్ ఎదురుగా ఉన్న హెూటల్ లో బెల్లం టిని త్రాగి ఆనందోత్సవంగా ఉండాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెూటల్ ప్రొప్రైటర్ వెంకటేష్ కుటుంబ సభ్యులతో పాటు దుర్గం చెరువు మాజీ సర్పంచ్ హరిశంకర్, మాజీ ఎంపీటీసీ కుశల్ కుమార్, అహ్మద్ పాషా, వెంకటేశం గౌడ్, రామ్ గౌడ్, కే మోహన్, రవీందర్, శ్రీనివాస్, నరేందర్, జనార్ధన్, కృష్ణ, మహేందర్, రాజు, వెంకట్, స్నేహితులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణకు మారుపేరు ఎన్ సి సి

క్రమశిక్షణ-దేశభక్తిని పెంపొందించడంలో కీలకం

అక్షరవిజేత,పాపన్నపేట : యువతలో క్రమశిక్షణ, దేశభక్తి పెంపొందించడంలో ఎన్ సి సి ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుందని పాపన్నపేట ఎన్ సిసి అధికారి శ్రవణ్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఆదివారం మండల కేంద్రమైన పాపన్నపేట ఉన్నత పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఎన్సీసీ దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్సిసి క్యాడేట్లతో మార్చ్ ఫాస్ట్, తో పాటు ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఇందులో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 20 లక్షల మంది క్యాండెట్లతో ఎన్సిసి ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద యూనిఫామ్ సమస్త గా ఎదిగిందని వెల్లడించారు. 1948లో అప్పటి ప్రధాని పండిట్ జవహర్లాల్ నెహ్రూ ఢిల్లీలో ఎన్సిసి యూనిట్ ప్రారంభించి, ఈ సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించినందున ప్రతి నవంబర్ నెల చివరి ఆదివారం ఎన్సిసి డే జరుపుకుంటున్నట్లు ఆయన వివరించారు.

ఆంజనేయస్వామి ఆశీస్సుల కోసం ఎమ్మెల్యే సత్యం

అక్షర విజేత మల్యాల కొండగట్టు : కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడి గా ఎమ్మెల్యే మేడిపెల్లి సత్యం నియమించిన సందర్భంగా ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం మల్యాల మండలం ముత్యంపేట గ్రామం కొండగట్టు శ్రీ ఆంజనేయ స్వామిని ఆదివారం దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఆలయ అధికారులు అర్చకులు ఎమ్మెల్యే కు ఘన స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి శాలువాతో సత్కరించి స్వామివారి ప్రసాదాన్ని అందజేశారు.సత్య మాట్లాడుతూ ఆంజనేయస్వామి ఆశీస్సుల వల్లే తనకు అవకాశం లభించిందని అందుకే స్వామివారిని దర్శించుకున్నానని తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యేకు తప్పిన ప్రమాదం

కొండగట్టు ఆంజనేయ స్వామి దర్శనానికి వస్తున్న ఎమ్మెల్యే సత్యం కొడిమ్యాల మండలం పూడూరు వద్దకాన్వాయ్ కార్లు ఢీకొన్న ఘటనలో ఎయిర్ బ్యాగ్స్ తెరుచుకొని ప్రమాదం తప్పింది. కార్యక్రమంలో పార్టీ అధ్యక్షుడు దొంగ ఆనంద రెడ్డి, బత్తిని శ్రీనివాస్,దార%శీ% ఆది రెడ్డి,వెలుమా లక్ష్మారెడ్డి, యువజన కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు శనిగారపు తిరుపతి,ముత్యం శంకర్,ముత్యాల రామలింగ రెడ్డి, మేక లక్ష్మణ్,కంచర్ల లక్ష్మణాచారి,అల్లూరి రాజేశ్వర్ రెడ్డి,సతీష్ రెడ్డి,వీరభతిని ప్రతాప్,ఆగంతపు వంశీ, సంత ప్రకాష్ రెడ్డి,నరసింహారెడ్డి,తిరుపతిరెడ్డి, పాత్రలో మారంపల్లి గంగాధర్,శ్రీకాంత్,బండి రవి,నులుగొండ సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాస్కెట్ బాల్ జిల్లా స్థాయి క్రీడా పోటీలు కం సెలక్షన్స్

ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణరావు

అక్షర విజేత, గణపురం : జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా బాస్కెట్‌బాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో బాస్కెట్‌బాల్ సెలెక్షన్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా బాస్కెట్ బాల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.ఈ క్రీడా పోటీ లో జిల్లాలోని వివిధ పాఠశాలలు కళాశాలల నుండి శిక్షణ పొందుతున్న ప్రతిభావంతులైన బాలురు, బాలికలు పాల్గొన్నారు. జిల్లాస్థాయిలో ఎంపికైన ఆటగాళ్లు ఈ నెల 28 నుండి 30 వ తేదీల్లో సంగారెడ్డి జిల్లా లో జరగనున్న రాష్ట్ర స్థాయి బాస్కెట్‌బాల్ టోర్నమెంట్లలో జిల్లా తరపున పాల్గొనడం జరుగుతుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి సంగీ చరత్ , కోశాధి కారిసోదరి శ్రీకాంత్ ,సంయుక్త కార్యదర్శి పాడుగుల శివకుమార్, కోచ్‌లు, వ్యాయామ విద్య ఉపాధ్యాయులు చాగంటి ఆనంద్, కూస మమత, మల్కాపురం సాంబరాజు, సీనియర్ క్రీడాకారులు యార రామ్ రెడ్డి, పసరగొండ సాయికుమార్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ క్రీడను ప్రతి క్రీడాకారుడు క్రీడాస్ఫూర్తిని అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయిలో రాణించాలని అధికారులు కోరారు.

జాతీయ సాంస్కృతి ఉత్సవాలలోమాదాసు లక్ష్మీనారాయణకు ఘన సన్మానం

అక్షర విజేత ,గణపురం: గణపురం మండలం ఎన్టీఆర్ జిల్లా అధికారులసహాయసహకారాలతో కోహేన్స్ సౌజన్యంతో ఆంధ్ర రాష్ట్ర సృజనాత్మకత సంస్కృతి సమితి, మల్లెతీగ సాహిత్య సేవా సంస్థ నిర్వహించిన జాతీయ సాంస్కృతిక ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించిన కవి సమ్మేళనంలో గణపురం మండలం కేంద్రానికి చెందిన మాదాసు లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్ ను ఘనంగా సన్మానించారు. నవంబర్ 22 శనివారం విజయవాడ లోని తుమ్మలపల్లి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో జరిగిన ఉత్సవ వేదిక పై మాదాసు లక్ష్మీనారాయణ 'కృత్రిమ మేధ'శీర్షికతో కవితా పఠనం చేసి ఆహుతులను ఆకర్షించి అభినందనలు పొందారు.వేదికపై నవ్యాంధ్ర రచయితల సంఘం అధ్యక్షులు కళారత్న బిక్కి కృష్ణ , క్రిష్ణా జిల్లా రచయితల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి డా.జి.వి.పూర్ణచంద్, విమల సాహితీ వ్యవస్థాపకులు ప్రముఖ కవి జెల్ది విద్యాధరరావు మల్లెతీగ సంపాదకులు కలిమిశ్రీ చేతులమీదుగా ఈ సన్మానాన్ని పొందారు.

ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీచేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి

అక్షర విజేత, పెద్ద శంకరంపేట్ : పెద్ద శంకరంపేట్ మండల కేంద్రంలోనీ రైతు వేదికలో ఈరోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళలకు నాణ్యమైన చీరలను అందించాలని ఉద్దేశంలో భాగంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో మహిళకు నాణ్యమైన చీరలను అందించడం లో బాగంగా ఆదివారం ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీచేసిన నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహిళల ఉన్నతి తెలంగాణ ప్రగతి అనే నినాదంతో ముందుకెళ్తున్నామన్నారు.ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో మహిళా సంఘాల సభ్యులకు చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఇంతకుముందు ప్రభుత్వములో మహిళలకు ప్రాధాన్యత ఎలా ఉన్నది ఇప్పుడు ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఎలా ఉందో మార్పును గమనించాలని కోరారు. గత పది సంవత్సరాల్లో మహిళా సంఘాల్ని నిర్వీర్యం చేశారని విమర్శించారు. మళ్లీ ప్రజా ప్రభుత్వం వచ్చాక మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసి కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేసే పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో దురదృష్టవశాత్తు మహిళా సంఘం సభ్యురాలు చనిపోతే వారు తీసుకున్న రుణాన్ని తిరిగి వసూలు చేసే వారని, కానీ ఇప్పుడున్న ప్రజా ప్రభుత్వంలో మహిళ ప్రమాద వశాత్తూ చనిపోతే తీసుకున్న రుణము మాఫీ చేయడంతో పాటుగా 10 లక్షల రూపాయలు ఇన్సూరెన్స్ ఇవ్వడం జరుగుతుందని చెప్పారు. పావలా వడ్డీ రుణాలు,మహిళలకు ఆర్టీసీలో ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదిగి కోటీశ్వరులను చేయడానికి అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ లు ఏర్పాటు చేసి మౌలిక సదుపాయాల కల్పన ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం ద్వారా పెట్రోల్ పంపులు, వడ్డీ లేని రుణాలు, అద్దె ఆర్టీసీ బస్సుల నిర్వహన, మహిళా శక్తి క్యాంటీన్ లు, 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్తు, పేదలకు తెల్ల రేషన్ కార్డులు , సన్న బియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, వంటి అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.మహిళలు కుటుంబ బాధ్యతలు తీసుకుంటారని ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు మహిళలకే ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు.18 సంవత్సరాలు వయస్సు దాటిన ప్రతి మహిళా సంఘం సభ్యులకు ఉచితంగా ఒక చీర ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా ప్రతినిధులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ బట్టి జగపతిని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పి శశిధర్ రెడ్డి

అక్షరవిజేత, పాపన్నపేట : మెదక్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ బట్టి జగపతిని ఆదివారం మెదక్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్లోళ్ల శశిధర్ రెడ్డి పరామర్శించారు. ఇటీవల జగపతి తన ఫామ్ హౌస్ లో బాత్రూంలో కాలుజారి పడగా కాలుకు ఫ్రాక్చర్స్ అయ్యాయి. సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో జగపతి చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా జగపతిని శశిధర్ రెడ్డి పరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితులను తెలుసుకొన్నారు.

మహిళాభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట మహిళల ఆత్మగౌరవమే ప్రధాన ఉద్దేశం

కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులు చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు

అక్షరవిజేత,పాపన్నపేట : మహిళాభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసిందని, కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులు చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యంగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ముందుకు పోతున్నట్లు మెదక్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ మైనంపల్లి రోహిత్ రావు తెలిపారు. పాపన్నపేట మండల కేంద్రంలో, మెదక్ మండలం పాతూరులో, రామాయణపేటలో సంబంధిత అధికారులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రావు చేతులమీదుగా మహిళలకు చీరలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఆర్థిక చేయూతనిస్తూ వారిని ఉన్నత స్థానంలో నిలుపుతామని. మహిళా సంఘాలు నిర్ణయించిన మోడల్ చీరలను పంపిణీకి ఎంపిక చేశామని తెలిపారు. మహిళల ఆత్మగౌరవమే తమకు ప్రధానమని చెప్పారు. కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులు చేయాలని లక్ష్యంగా ముందుకు పోతున్నామన్నారు. గ్రామ, మండల సమాఖ్య బాధ్యులు చీరల పంపిణీ బాధ్యతను తీసుకొని ప్రతి మహిళకూ చీరలు అందేలా చూడాలని అన్నారు. మహిళలు ఐక్యంగా ఉండాలనే సందేశంతో చీరలు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలకు ఎటువంటి సమస్యలున్నా పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని అన్నారు. మహిళలు ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించాలనే ఉద్దేశంతో వడ్డీ లేని రుణాలకు సంబంధించిన వడ్డీని బ్యాంకులకు ప్రభుత్వం చెల్లించిందని తెలిపారు. రైస్ మిల్లులు, సోలార్ ప్లాంట్లు, క్యాంటీన్లు, పెట్రోల్ బంకుల ఏర్పాటు, బస్సుల కొనుగోలు వంటి వ్యాపారంలో మహిళా సంఘాలకు ప్రభుత్వం తోడ్పాటునిస్తూ వారిని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేలా చూస్తోందని అన్నారు. రైతులు పండించిన వరిని బోనస్ ఇచ్చి మరి కొనుగోలు చేసి ఇతర రాష్ట్రాలకు ఎగుమతి చేయకుండా ఇక్కడే బియ్యం చేసి పౌరసరఫరాల శాఖ చౌక ధర దుకాణాల ద్వారా నిరుపేదలకు ఒకరికి 6 కిలోల చొప్పున ఉచితంగా సన్నబియ్యాన్ని పంపిణీ చేస్తున్నామని, ఈ ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వాని కే దక్కుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అబ్లాపూర్ గ్రామంలో స్వర్గీయ హనుమయ్య ప్రథమ వర్ధంతి కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే రోహిత్ హాజరై ఘన నివాళులర్పించారు. గాంధారి పల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు అశోక్ కూతురి కేశఖండనం ఎమ్మెల్యే రోహిత్ పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రావు వెంట కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పి ప్రశాంత్ రెడ్డి, పి ప్రభాకర్ రెడ్డి, గోవింద్ నాయక్,శెట్టి శ్రీకాంత్,ఎల్ నరేందర్ గౌడ్, ఆకుల శ్రీనివాస్ తదితర నాయకులు ఉన్నారు.

కేటీఆర్ గురించి మాట్లాడే హర్హత నీకు లేదు..

బిడ్డ బల్మూరి వెంకట్ ఖబడ్దార్

బీ ఆర్ ఎస్వీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి దత్తాత్రేయ రావు

అక్షర విజేత, తాండూరు : బల్మూరి వెంకట్ నీవు ఏమంటివి బిడ్డ నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇస్తామని మాట్లాడిన నువ్వు ఇప్పుడూ ఎమ్మెల్సీ పదవి తో ఏములన కూర్చున్నావు, అశోక్ నగర్ లో ఒకసారి వెలిచుడు బిడ్డ, ఈ ఫార్ములా కారు కేసు ఒక లోటాపిసు కేసు దాని మా కేటీఆర్ గారి జైలు కు పంపుతాం అనడం సిగ్గు చెట్టు, హైద్రాబాద్ కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా పేరు గాంచిన మా రామన్న , రామన్న గురించి మాట్లాడే హర్హత నీకు లేదు, కేటీఆర్ పైన ఇది ఒక బేకరు కేసు, కక్షసాధింపు చేస్తున్నారు, ఆయన పైన విచారణ చేయాలన్న నిర్ణయనీ బి ఆర్ ఎస్వీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి దత్తాత్రేయ రావు మండిపడ్డారు.

పలు శుభ శుభకార్యాలకు హాజరైన బిఎస్ఆర్

అక్షర విజేత, తాండూరు : వికారాబాద్ జిల్లా తాండూర్,పరిగి,నియోజకవర్గంలోని ఆత్మీయులు,సన్నిహితుల గౌరవ ఆహ్వానం మేరకు ఆదివారం జరిగిన పలు నూతన గృహప్రవేశలు, వివాహ శుభ కార్యక్రమాలల్లో పాల్గొని శుభాభినందనలు తెలియజేసిన ఆర్బిఓఎల్, సీఈఓ,బియ్యని శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎర్రమ్మగడ్డ ఆది జాంబవ నూతన కమిటీ ఎన్నిక

యూత్ అసియేషన్ అధ్యక్షుడుగా జన్ను పవన్ కళ్యాణ్

అక్షర విజేత, గణపురం : గణపురం మండలంఎర్రమ్మగడ్డ ఆది జాంబవ నూతన కమిటీ ఎన్నిక ఆదివారంజరిగింది.యూత్ అసియేషన్ అధ్యక్షుడుగా జన్ను పవన్ కళ్యాణ్, కార్యదర్శి మేకల వంశీకోశాధికారి చిలువేరు విద్య సాగర్,ఉపాధ్యక్షుడు మేరుగు గణేష్, ఆర్గనైజర్ ఆలూరి నితిన్ జాయింట్ సెక్రెటరీ దుప్పటి అజయ్ వర్మ, ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రేమ్ సాగర్ గౌరవ సలహాదారుగా మంద మహేష్, గౌరవ అధ్యక్షులుగా సామర్ల నాగరాజు, సభ్యులుగా కొయ్యల రమేష్ మెరుగు ప్రశాంత్ పెండ్యాల శ్రీకాంత్ రేణు కుంట్ల హర్షవర్ధన్ మల్యాల అరుణ్ జన్ను ప్రశాంత్ లు ఎన్నికయ్యారు.

పొరుగు వారితో ఆదర్శ సమాజం సాధ్యం

రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం లో మహిళా వక్తల సందేశం.

అక్షర విజేత ఖమ్మం:- జమాఅతె ఇస్లామీ హింద్ దేశవ్యాప్తంగా నవంబర్ 21-30 వరకు నైబర్స్ రైట్స్ క్యాంపెయిన్ (పొరుగు వారి హక్కులు) ప్రచార ఉద్యమంలో భాగంగా నేడు స్థానిక కార్యాలయంలో రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి ఇష్రత్ బాను అధ్యక్షతన మహిళా మేధావులు రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం లో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న డిప్యూటీ మేయర్ ఫాతిమా జుహార మాట్లాడుతూ పొరుగున ఉన్న బంధువులు, అపరిచితులైన పొరుగువారు, పక్కనున్న మిత్రులు, బాటసారులు, మీ అధీనంలో ఉన్న జనం పట్ల ఉదారబుద్ధితో వ్యవహరించాలన్నారు మరొక ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఐఎంఏ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ రెహనా మాట్లాడుతూ సత్సమాజ నిర్మాణం కావాలంటే, శాంతియుత , సమైఖ్య జీవనం కొరకు ప్రతి ఒక్కరు సత్ ప్రవర్తన , పొరుగు వారిపట్ల సత్ సంబంధాలు కలిగి ఉండాలి అని కోరారు డిజిటల్ ప్రపంచంలో ఇతరుల భావాలను గౌరవిస్తూ పిల్లలకు పొరుగువారి హక్కులను బోధించడం, వారికి తినుబండారాలు, ఆట వస్తువుల విషయంలో పక్కవారిని కూడా భాగస్వాములను చేయాలని అన్నారు. చివరిగా ఇష్రత్ బాను మాట్లాడుతూ సమాజంలో సఖ్యత, సత్సంబంధాలు, మానవతా విలువలను పెంపొందించేందుకు జమాతే ఇస్లామి హింద్ దేశవ్యాప్తంగా పది రోజుల పాటు 'ఆదర్శ పొరుగు %-% ఆదర్శ సమాజం' పేరుతో ప్రత్యేక ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించింది. మన చుట్టూ ఉన్న వారితో మంచితనంతో వ్యవహరించడం, అదే నిజమైన దైవభక్తి, వేగవంతమైన పట్టణ జీవితం, అపార్ట్మెంట్ సంస్కృతి వంటి పరిణామాల వల్ల, ఒకప్పుడు కుటుంబంలా ఉన్న పొరుగువారితో సంబంధాలు మెల్లగా కోల్పోయాయని అన్నారు ఈ ఉద్యమం పొరుగు వారి మధ్య నైతిక విలువలు మానవ బంధాలు బలపడేందుకు తోడ్పడుతుందని అన్నారు విశిష్ట అతిథులుగా పాల్గొన్న అమ్మ ఆశ్రమం ప్రెసిడెంట్ వి మంజుల పిరమిడ్ సేవాదళ్ కురపాటి శ్రీలత, మెడికల్ ఆఫీసర్స్ డాక్టర్ అర్షిద, డాక్టర్ రెహనా సుల్తానా, డాక్టర్ యాస్మిన్, డాక్టర్ అస్మా , డాక్టర్ నౌషిన్, డాక్టర్ కమలా కోఆర్డినేటర్ డిస్ట్రిక్ట్ హబ్ ఫర్ ఎంపవర్మెంట్ ఆఫ్ ఉమెన్ సప్రీన్ , ఉమెన్స్ కానిస్టేబుల్ సోనీ, సూపర్వైజర్ షకీరా బేగం, అకౌంటెంట్ డిఆర్డిఏ ముజీబున్నిసా , యస్ మీనా నూర్జహాన్ బేగం, ఆబిదా సల్మా, సంధ్యారాణి , అర్శియ ఫిర్దోస్, వింధ్య చారని పొరుగు వారి హక్కులు పై తన అమూల్య సందేశాన్ని ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో జమాతే ఇస్లామి హింద్ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు అస్మా అన్జుమ్,సెంట్రల్ అధ్యక్షురాలు అస్ఫియ అన్జుమ్, నార్త్ అధ్యక్షురాలు హుస్సేన్ బి ,సౌత్ అధ్యక్షురాలు నాజియా తబస్సుం ,వెస్ట్ అధ్యక్షురాలు ఫర్జానా మరియు మహిళా విద్యావంతులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సత్య సాయి భగవాన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా దుప్పట్లో పంపిణి

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- కొమురం భీమ్ శ్రీ సత్య సాయి భగవాన్ 100వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా గోలేట్లో పేదవారికి దుప్పట్లను బెల్లంపల్లి ఏరియా జీఎం భాస్కర్ రెడ్డి చేశారు పుట్టినరోజు సందర్భంగా ముందుగా పూజలో జీఎం గారు పాల్గొన్నారు అనంతరం పేదవారికి భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు ఈ సందర్భంగా జీఎం మాట్లాడుతూ భగవాన్ సత్యసాయిబాబా పుట్టినరోజు సందర్భంగా పేదవారికి దానం చేయడం ఎంతో గర్వకారణమని పేదవారికి సాయపడడంలో ముందుండాలని అన్నారు సత్యసాయి మేనేజ్మెంట్ సత్యనారాయణ ఎస్వి ఇంగ్లీష్ మీడియం ప్రధానోపాధ్యాయుడు దీకొండ సంజీవ్ కుమార్ తో పాటు భక్తులు పాల్గొన్నారు

అయ్యప్ప స్వామి మహాపడిపూజలో పాల్గొన్న ఎంపీఆర్

అక్షర విజేత, ఉప్పల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా ఉప్పల్ మండలం రామంతాపూర్ సత్యనారాయణ స్వామి ఆలయం లో మరియు రామంతాపూర్ లక్ష్మీనారాయణ కాలనీ శ్రీ అభయ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం కమిటీ ఆధ్వర్యంలో లో నిర్వహించిన అయ్యప్ప స్వామి మహాపడి పూజలో ఎంపీఆర్ పాల్గొన్నారు.రామంతాపూర్ మహేష్ అద్వర్యం లో నిర్వహించిన మహాపడి పూజకు ఉప్పల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి మందముల పరమేశ్వర్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజ లో గరిక సుధాకర్,వాళ్ళపు శ్రీకాంత్ యాదవ్,ఉపేందర్ రెడ్డి,భాస్కర్ గంగపుత్ర,షాగా శ్రీధర్,అంబికా,బుల్లెట్ అశోక్,అశోక్,శోభ,జంగయ్య,ముత్యాల జంగయ్య ముత్యాలబాబు,రాజు ,లక్ష్మీనారాయణ కాలనీ అధ్యక్షులు లూకాస్,నాగేశ్వర వి కే రావు,వెంకట్ రెడ్డి చింటూ ,మధు బాబు,శ్రీధర్ ప్రసాద్,వి ఎన్ వి కే ప్రసాద్,బాబురావు,నాగరాజు,యాదగిరి,సురేందర్ రెడ్డి,మీసాల రాములు పాల్గొన్నారు.

అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పనులకు శంకుస్థాపనకు హాజరైన ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారు లక్ష్మారెడ్డి

అక్షర విజేత,కాప్రా : బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షుడు బైరి నవీన్ ఆధ్వర్యంలో.. మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కాప్రా మండలం కాప్రా డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లారెడ్డి గూడ తాళ్ళ బాయి వద్ద 9 లక్ష రూపాయల నిధులతో చేపట్టిన అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పనులకు ఎమ్మెల్యే శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భగా ఆయన మాట్లాడుతూ తన దృష్టికి వచ్చిన సమస్యల పరిష్కారానికి తప్పకుండా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.ఉప్పల్ నియోజకవర్గ అభవృద్ధికి అన్ని విధాలా కృషి చేస్తాను అని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ఎస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షుడు బైరీ నవీన్ గౌడ్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలను గౌరవించుకునే పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ,ప్రతి కుటుంబం ఆర్థికంగా అభివృద్ధి నా ధ్యేయం

పరకాల మహిళా డైరీలో ప్రతి మహిళా భాగస్వామ్యం కావాలి

సంగెం మండల కేంద్రంలో ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి

అక్షర విజేత: హన్మకొండ/సంగెం : ఆదివారం సంగెం మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో మండల పరిధిలోని మహిళలకు జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారదతో కలిసి పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...మహిళల అభ్యున్నతికి కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని,కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే సంకల్పంతో అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోందని తెలిపారు.ఎలాంటి విమర్శలకు ఆస్కారం లేకుండా, తప్పిదాలు, లోటుపాట్లకు తావులేకుండా అర్హులైన ప్రతీ మహిళకు ఇందిరమ్మ చీరలు పంపిణీ అయ్యేలా పారదర్శకంగా, ప్రణాళికాబద్దంగా అందచేయాలని అధికారులకు సూచించారు. కుటుంబ అభ్యున్నతిలో మహిళలే కీలకమన్నారు. పరకాల మహిళా డైరీ ఏర్పాటు మహిళలపై పూర్తి నమ్మకంతో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ప్రతి మహిళా భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు.రేవంత్ అన్న నాయకత్వంలో మహిళా సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని,2047 విజన్ మహిళా సాధికారికత సాధన అన్నారు. గత బి ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ పాలకులు ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పుల గొప్పగా మార్చాలని, అభివృద్ధి పేరుతో దోచుకున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లి, రానున్న స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా ఎగరవేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు.

మూత్ర పిండాల రోగులకు డయాలసిస్ సేవలు అందించి ఆదుకోవాలి

ఎన్ హెచ్ ఆర్ సి జిల్లా చైర్మన్ రాథోడ్ రమేష్

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన డయాలసిస్ కేంద్రంలో సరిపడా మిషిన్స్ బెడ్స్ లేక మూత్రపిండాల రోగులు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు కేవలం ఐదు బెడ్స్, మిషిన్స్ మాత్రమే ఉండడంతో డయాలసిస్ కోసం వచ్చే రోగులు బెడ్స్ ఖాళీ లేకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతూ సదూర ప్రాంతాలకు వెళుతూ ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు గత సంవత్సరం జిల్లాలో కౌటాల జైనూరు మండల కేంద్రాల్లో డయాలసిస్ కేంద్రాలు మంజూరైన అధికారుల ఆలస్యం వల్ల నేటికీ కూడా ప్రారంభం కాలేదు దీంతో మూత్రపిండాల రోగులకు దూర భారం ఆర్థిక భారం ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది రోగులు ఆర్థిక పరిస్థితుల వలన సరైన సమయంలో డయాలసిస్ సేవలు చేయించుకోకపోతే వారి ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్ వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు స్పందించి అసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో అదనంగా 15 నుంచి 20 డయాలసిస్ మిషిన్లు మరియు బెడ్స్ ఏర్పాటు చేసి రోగులను ఆదుకోవాలని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిటీ జిల్లా చైర్మన్ రాథోడ్ రమేష్ విజ్ఞప్తి చేశారు

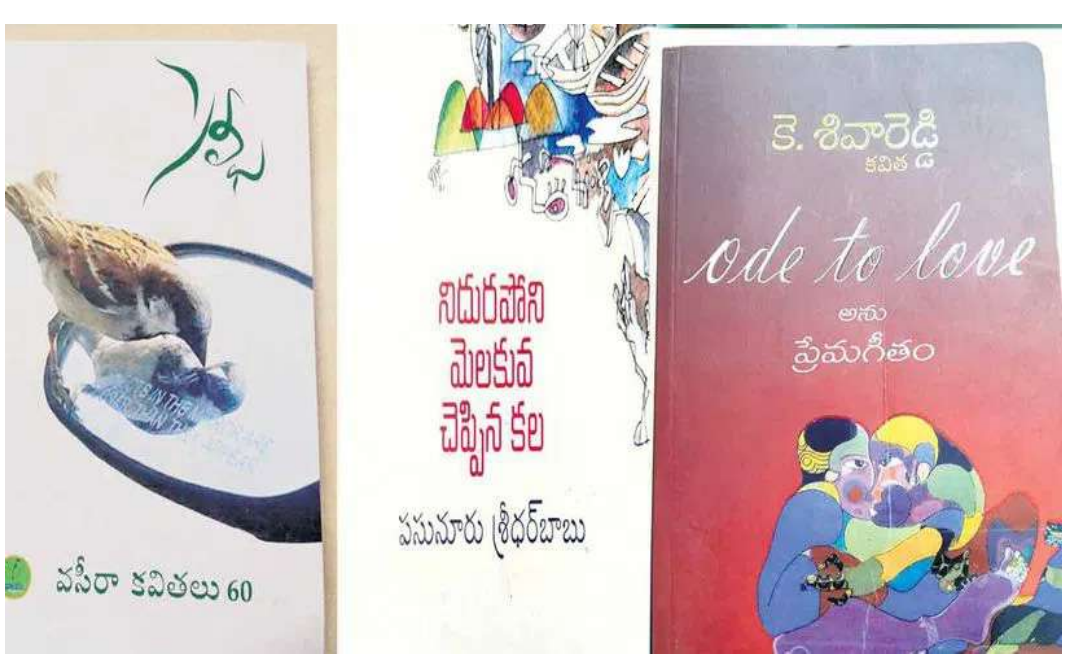
ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయంను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దుతా

జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్..

జిల్లా అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన సందర్భంగా ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు..

అక్షర విజేత,మేడ్చల్ శామీర్ పేట్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా పరిధిలోని ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయం అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన అధ్యక్షులు తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్ తెలిపారు. ఆదివారం నూతనంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన సందర్భంగా మూడుచింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు దోసకాయల వెంకటేష్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయంలోని స్వామి వార్లను దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో బిల్వపత్రం మహావృక్షాన్ని నాటారు. ఇటీవల ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయానికి మంజూరు అయిన 50లక్షల నిధులతో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మన ప్రాంతంలో ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు కేవలం ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యత కలవే కాకుండా, సాంస్కృతిక పరంపరను కొనసాగించేవి అనీ, వాటిని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా గ్రామాల్లో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం పెరుగుతుందనీ,ప్రజల్లో ఐక్యత, సాన్నిహిత్యం మరింత బలపడుతుందనన్నారు. ఉద్దెమర్రి శ్రీ విష్ణు శివాలయం రూపురేఖలు మార్చి మరింత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దుతానని తెలిపారు.అనంతరం దేవాలయం ప్రాంగణంలో నీటి సంపు ఏర్పాటు కు కొబ్బరికాయ కొట్టి ముహూర్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి, ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ ఆడెపు ఉమా మహేశ్వరి,ఆలయ ధర్మకర్తలు బూడిద రవీందర్ గౌడ్, సామల రాజిరెడ్డి, బురిగళ్ళ రమేష్,ఏ బ్లాక్ అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డి, అలియాబాద్ మున్సిపల్ అధ్యక్షుడు తుంకి రమేష్, సీనియర్ నాయకులు గోనే మహేందర్ రెడ్డి, నేమూరి విష్ణు గౌడ్,బండి జగన్నాథం,అఖిలేష్ రెడ్డి, బస్వారెడ్డి,వెంకట్ రమణ రెడ్డి, నల్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి,పెద్ది రెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి,తుంకి వెంకటేష్, రాజేంద్ర ప్రసాద్ గౌడ్, దోసకాయల నర్సింలు,నవీన్ చారి,దుర్గం ప్రవీణ్, ఏ.లక్ష్మణ్, తిరుపిగళ్ల శ్రీనాథ్,జయల పాండు, పరశురాం,యాదగిరి, తధితరులు పాల్గొన్నారు.

పేరులోనే అంతా ఉంది



మార్పు శాశ్వతం అనే చమత్కారాన్ని మనం తరచూ వింటూనే ఉంటాం. తెలుగు సాహిత్యంలో ఈ మార్పును కవులు బాగానే ఒంటపట్టించుకున్నారు. ముఖ్యంగా తమ కవిత్వ సంకలనాల శీర్షికల విషయంలో ఈ మార్పు కనిపిస్తుంది. ఇంతకుముందు అంటే రెండు, మూడు దశాబ్దాల క్రితం అన్నమాట.. కవిత్వ సంకలనాలకు మూస టైటిళ్లు ఉండేవి. తాము రాసిన కవితల్లో ఓ కవిత పేరే సంకలనానికి పెట్టేవారు. ఇది ఇప్పుడూ కొనసాగుతోంది కానీ, ఆ కవితకు పెడుతున్న శీర్షికే కొత్తగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా ఓ దశాబ్దం నుంచి కవుల్లో ఈ మార్పు చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇదే మార్పు కోరిన తరంగా కనిపిస్తోంది. 'ఒక వెళ్లిపోతాను' అని ఎం.ఎస్.నాయుడు తన కవిత్వ సంకలనానికి అందులోని ఒక పద్యం పేరే పెడితే తెలుగు సాహిత్య లోకమంతా చాలా ఆశ్చర్య పోయింది. ఆ కవిత్వ సంకలనాన్ని ఆవిష్కరించిన ప్రముఖ కవయిత్రి విమల అయితే, ఆ పేరు చూసి కవిత్వంలో ఎన్ని మార్పులు వస్తున్నాయో అని ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు. ఆ సభలోనే విమల మాట్లా డుతూ ఒక్క లైనులోనే ఓ కవితను చెబుతున్న వారూ ఉన్నారన్నారు. ఇదీ నేటి కవిత్వ భాష. ఇక ప్రసేన్ అయితే తన మూడు కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు చూసి ఆ కవిత్వం చదవాలనిపిస్తుంది. (కొనాలనిపిం చదు. కొట్టేసి చదవాలనిపిస్తుంది). ప్రసేన్‌కు జర్నలిస్టుగా అనుభవం ఎక్కువే కాబట్టి, అక్కడ హెడ్డిం గులు పెట్టినట్టే తన కవిత్వ సంకలనాలకు కొత్తకొత్త పేర్లు పెట్టి పాఠకులను తన వైపు తిప్పుకునేలా చేస్తున్నారా యన. అంటూ కార్పొరేట్ ప్రకటనలు వస్తున్నాయి కానీ, తెలుగు కవిత్వాన్ని మాత్రం ఆ కవర్ పేజీ, ముఖ్యంగా ఆ సంకలనానికి పెట్టిన పేరుని బట్టే చదువుతున్నారు. అంతేకాదు.. పుస్తక ప్రదర్శనల్లో కొంటున్నారు కూడా. ప్రసేన్ తన కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు కొందరికి కొత్తగా అనిపిస్తే%ొ% ఇంకొందరికి మాత్రం గమ్మత్తుగా అనిపించాయి. నాకు భలే నచ్చాయి ఆ పేర్లు. ప్రసేన్ రాసిన ఓ కవిత్వ సంకలనం పేరు 'ఇంకా వుంది'. సృజనకారులకు ఎందులోనూ ముగింపు ఉండదు. కవి అనండి, రచయిత్రి కానివ్వండి ఏది రాసినా అంతా అసంపూర్ణమే. వాళ్లు చెప్పేందుకు ఇంకా చాలానే ఉం టుంది. బహుశా అందుకు సంకేతమే ఈ 'ఇంకా వుంది'. ఇలాంటి తాత్వికతే మరో రెండు సంకలనాల టైటిళ్లలోనూ కనిపిస్తుంది. అందులో ఒకటి 'ఎవరికి వర్తి స్తే వారికి'. ఈ కవిత్వం చదవడానికి కాసింత ధైర్యం కావాలనిపిస్తుంది. ఆ సంకలనం తెరిస్తే 'మన గురించి, మనల్ని ఉద్దేశించి ఏమైనా రాశారా, మనల్ని మన అద్దం లో చూపించారా!? లేదా తన అద్దంలో చూపిం చారా!?' అనే సంశయం ప్రారంభమవుతుంది. ఏది కనిపించినా అది ఎవరికి వర్తిస్తే వారికి అలా సీనియర్ కవిగా గుర్తింపు పొందిన జూకంటి జగన్నా థం తన కవిత్వ సంకలనాలకు పెట్టిన పేర్లు కూడా భలే గమ్మత్తుగా ఉంటాయి, బాగుం టాయి. ఈ మధ్య ఖమ్మం ఈస్థటిక్స్‌వారు ఉత్తమ కవిత్వ సంకలనంగా జూకంటి రాసిన 'ఒక కప్పు చాయ్ నాలుగు మెస్సేజ్ లు'కే ప్రకటించారు. ఈ సంకలనానికి అవార్డు ప్రకటించారని తెలియగానే తొలు త ఆశ్చర్యపోయాను. జూకంటి ఇప్పటి కవి కాదు. ఇంతకుముందు కూడా తన కవిత్వ సంపుటాలకు 'ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' అని, 'వాస్కో డిగామా డాట్‌కామ్' అని సరికొత్త పేర్లు పెట్టారాయన. అంటే నేటి తరంతో నాటి జూకంటి అప్‌డేట్ అవుతు న్నారనిపించింది. ఊరికే పేరేనా లోపల విషయం ఉందా అని చూస్తే చాలానే ఉందనిపిస్తుంది. ఈ కప్పు చాయ్ పద్యం 'వన్నెల వెన్నెలని చూడలేదు/ ఉదార హృదయాన్ని కనలేదు' అంటూ ప్రారంభమై మధ్యలో 'ఏమరుపాటుగా కుర్చీలో కూర్చుని/ ఒక కప్పు చాయ్ సిప్ చేస్తూ/ సెల్‌లో ఎంగిలి మెసేజ్‌లు చదువుతూ/ కొత్త ప్రపంచంలోకి ప్రవేశం/ కాకిలగ్గం డేటింగ్ చాటింగ్ చేస్తుంటాడు' అంటారు. ఎంత గొప్పగా వెటకరించారు సెల్‌ఫోన్‌లే లోకంగా బతుకుతున్న నేటితరాన్ని. కవులే కాదు.. కవయిత్రులు కూడా తమ సంకలనాలకు సరికొత్త పేర్లు పెడుతూ పాఠకులకు చేరువవుతున్నారు. తోట సుభాషిణి 'ఒకటి ఒకటి పదకొండు', మందరపు హైమావతి 'రాతిచెయ్యి' కవిత్వ సంకలనాలు తీసుకొచ్చారు. తన కవిత్వ సంకల నాలకు 'లోహనది', 'మరో దశ' వంటి సీరియస్ పేర్లు పెట్టిన వసీరా మూడో సంకలనానికి మాత్రం 'సెల్ఫీ' అని నామకరణం చేశారు. ఇది తన మూడు దశాబ్దాల కవిత్వ ప్రయాణంలో తానే తీసుకున్న సెల్ఫీ. ఎప్పుడూ అచ్చమైన కవిత్వం రాసే పసునూరి శ్రీధర్‌బాబు 'నిద్రపోని మెలకువ చెప్పిన కల' అంటూ పొయెటిక్ సంకల్పం చెప్పుకొన్నారు తన కొత్త కవిత్వానికి. తెలుగు సాహిత్యంలో చాలామందికి గురుస్థానంలోకి వచ్చిన సీనియర్ కవి శివారెడ్డి అయితే పొసగనివన్నీ కలిపి ఓ కవిత్వ సంకలనం వేశారు. అది కూడా దశాబ్దంన్నర క్రితమే. అలాగే 'పక్కకు వొత్తిగిల్లితే' ఏం జరుగుతుందో కూడా శివారెడ్డే చెప్పారు. ఎనిమిది పదుల వయసులోకి వచ్చాక అసలు సిసలు ప్రేమని కనుగొని దానికి '%ూనవ ఞశీ శాశీజవ% అను ప్రేమగీతం' పాడారు. ఇంకా చాలామంది తమ కొత్త శీర్షికలు, కవిత్వ సంకలనాల పేర్లతో తెలుగు కవిత్వాన్ని వినిపిస్తున్నారు. 'పేరులోన ఏముంది' అన్నమాట కాదు నేడు వినిపిస్తున్నది.. 'పేరులోనే అంతా ఉంది' .

భరత్ ను సన్మానించిన గోలేటి యువకులు...

అక్షర విజేత అదిలాబాద్ ప్రతినిధి:- రెబ్బెన ఒడిశాలో జరిగిన 4వ ఈఎంఆర్ ఎస్ జాతీయ స్థాయి కబడ్డీ పోటీల్లో పాల్గొని ప్రథమ బహుమతి సాధించిన గోలేటి గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థి భరత్ ను గ్రామానికి చెందిన యువకులు ఆదివారం శాలువతో సన్మానించారు అనంతరం పలువురు యువకులు మాట్లాడుతూ కాగజ్ నగర్ లోని ఏకలవ్య విద్యాలయంలో ఇంటర్మీడియట్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతున్న భరత్ కబడ్డీ పోటీల్లో పాల్గొని జాతీయ స్థాయిలో మొదటి బహుమతి సాధించడం అభినందనీయమని అన్నారు ఇటీవల భరత్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సైతం శాలువతో సన్మానించి అభినందించినట్లు తెలిపారు యువత విద్యార్థులు క్రీడల్లో రాణించాలని కోరారు

డిసిసి అధ్యక్షుడిగా ధారాసింగ్ జాదవ్ నియామకం హర్షనీయం

తాండూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ శుభాకాంక్షలు వెల్లువ

అక్షర విజేత, తాండూరు : వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డిసిసి) అధ్యక్షుడిగా, కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ ధారాసింగ్ జాదవ్ నియామకం హర్షనీయమని తాండూరు పట్టణంలోని ఇంద్ర చౌరస్తాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బాణసంచ కాలుస్తూ సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఒకరికొకరు మిఠాయిలు తినిపిస్తూ సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షుడిగా నూతనంగా నియమితులైన దారాసింగ్ జాదవ్ వారి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ లింగదల్లి రవికుమార్, సీనియర్ నాయకులు కోర్వార్ నగేష్,యువనాయకులు శ్రీకాంత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ళను ప్రారంభించిన మేడ్చల్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్?

అక్షర విజేత, మేడ్చల్ : మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా మేడ్చల్ నియోజకవర్గంలోని మూడు చింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఉదమర్రి గ్రామంలో నిర్మితమైన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహ ప్రవేశ పూజా కార్యక్రమంలోమేడ్చల్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు మేడ్చల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జీ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు.స్థానిక మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి లబ్ధిదారుల ఇళ్లను ప్రారంభించి గృహ ప్రవేశ పూజల్లో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వజ్రేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఈ ఇళ్లను అందించిందని, ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం ద్వారా లక్షలాది పేద కుటుంబాలకు లబ్ధి చేకూరిందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ నియోజకవర్గం ఏ బ్లాక్ అధ్యక్షుడు వేణు గోపాల్ రెడ్డి ,మూడు చింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షులు దోసకాయల వెంకటేష్ గారు, సీనియర్ నాయకులు గొన్న మహేందర్ రెడ్డి , అలియాబాద్ మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షులు తుంకి రమేష్ ,మూడు చింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రాత్రి పూట డిన్నర్ చేశాక వాకింగ్ చేస్తే ఎన్నో అద్భుతమైన ఫలితాలు

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే వ్యాయామం అంటే మరీ కష్టపడి జిమ్‌లలో కసరత్తులు చేయాల్సిన పనిలేదు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు సాధారణ వాకింగ్ చేసినా చాలు. ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం వాకింగ్ చేయడం వల్ల రోజంతా మెటబాలిజం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్యాలరీలను కరిగిస్తూనే ఉంటుంది. కనుకనే ఉదయం వ్యాయామం చేయాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే కేవలం ఉదయం మాత్రమే కాదు.. రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం కూడా వాకింగ్ చేయాలి. దీంతో మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట డిన్నర్ చేసిన అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ఎన్నో మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని వారు అంటున్నారు.

అధిక బరువు, షుగర్ లెవల్స్..

రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కనీసం 10 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి నడక కొనసాగించాలి. రాత్రి పూట మన మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. కానీ వాకింగ్ చేస్తే మెటబాలిజంను పెంచుకోవచ్చు.

అమెరికా వస్తువులపై జీరో టారిఫ్‌కు ఇండియా ఒప్పుకుంది డొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన

అమెరికాతో కొత్త వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకునే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా అమెరికా వస్తువులపై సుంకాలను సున్నాకి తగ్గించడానికి భారతదేశం ముందుకొచ్చిందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. అయితే, దీనిపై భారత ప్రభుత్వం ఇంకా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు. ట్రంప్ తన మిడ్‌ఈస్ట్ పర్యటనలో ఖతార్‌లోని దోహాలో జరిగిన వ్యాపార రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. మొదట ఆపిల్ తన ఐఫోన్ కోసం తయారీ ప్లాంట్లను ఎక్కడ నిర్మించాలనే ప్రణాళికలను చర్చించారు. కాగా కొన్ని వారాల క్రితం అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్, ఇండియా నుండి దిగుమతి చేసుకునే అన్ని వస్తువులపై 26 శాతం పరస్పర సుంకాన్ని ప్రకటించారు. ఉక్కు, అల్యూమినియంపై అమెరికా సుంకాలకు ప్రతిస్పందనగా కొన్ని అమెరికన్ ఉత్పత్తులపై ప్రతీకార దిగుమతి సుంకాన్ని విధించాలని భారత ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. అయితే ఈ చర్య రెండు దేశాల మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం కోసం జరుగుతున్న చర్చలపై నీలినీడలు పడే అవకాశం ఉందని గ్లోబల్ ట్రేడ్ రీసెర్చ్ ఇనిషియేటివ్ భావిస్తోంది. ఈ విషయంపై అమెరికా భారత్‌తో సంప్రదింపులు జరిపినా లేదా సుంకాలను ఉపసంహరించుకున్నా ఒక తీర్మానం రావచ్చని గ్లోబల్ ట్రేడ్ రీసెర్చ్ ఇనిషియేటివ్ తెలిపింది. లేకపోతే, ఇండియా ప్రతీకార దిగుమతి సుంకాలు జూన్ ప్రారంభంలో అమల్లోకి రావచ్చు. ఇది అమెరికా ఎగుమతిదారులపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ఈ నిర్ణయం వాణిజ్య ఘర్షణలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఉక్కు, అల్యూమినియం వాటి ఉత్పన్న ఉత్పత్తులపై అమెరికా విధించే భద్రతా సుంకాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఒక ముఖ్యమైన చర్యలో అమెరికాకు మంజూరు చేసిన వాణిజ్య రాయితీలను నిలిపివేయాలనే ఉద్దేశ్యాన్ని భారత ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ* తెలియజేసింది. ప్రతిపాదిత రాయితీల సస్పెన్షన్ ఎంపిక చేసిన %ఖూ% ఉత్పత్తులపై సుంకాలను పెంచే రూపంలో ఉండవచ్చు. ఇండియా ఇంకా ఆ వస్తువుల జాబితా వెల్లడించనప్పటికీ, 2019లో ఇదే విధమైన చర్యలో బాదం, యాపిల్స్ నుండి రసాయనాల వరకు 28 ఉత్పత్తులపై ప్రతీకార సుంకాలను విధించింది.

జియో నుంచి రెండు అద్భుతమైన ప్లాన్స్.. ఏడాది వ్యాలిడిటీ.. నెలకు కేవలం రూ.155

ఈ ప్లాన్ ఒక సంవత్సరం అంటే పూర్తి 365 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్, 3600 ఉచిత కూడా అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్‌లో కూడా వినియోగదారులకు జియో సినిమా, జియో టీవీ ఉచిత సౌకర్యం లభిస్తుంది. పదే పదే.. జియో తన కస్టమర్ల కోసం రెండు కొత్త ప్రీపెయిడ్ రీఛార్జ్ ప్లాన్‌లను ప్రారంభించింది. ఈ ప్లాన్లు డేటా అవసరం లేకుండా కాల్స్, మాత్రమే ఉపయోగించే వ్యక్తుల కోసం రూపొందించింది. టెలికాం రెగ్యులేటరీ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఆదేశాల మేరకు ఈ ప్లాన్లు ప్రారంభించింది. దీనిలో అన్ని టెలికాం కంపెనీలు చౌక కాల్స్, లతో రీఛార్జ్‌లను అందించాలని కోరాయి.

మొదటి ప్లాన్: రూ. 458:

ఈ ప్లాన్‌లో కస్టమర్లకు 84 రోజుల చెల్లుబాటు లభిస్తుంది. ఇందులో అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్, 1000 ఉచిత ఉన్నాయి. దీనితో పాటు, వినియోగదారులు వంటి వీడియో యాప్‌లకు ఉచిత యాక్సెస్‌ను కూడా పొందుతారు. డేటా అవసరం లేకుండా కాల్స్ చేయడం, పంపడం మాత్రమే ఇష్టపడే వారికి ఈ ప్లాన్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు, ఈ ప్లాన్ భారతదేశంలోని ఏ నెట్‌వర్క్‌లోనైనా ఉచిత జాతీయ రోమింగ్ సౌకర్యాన్ని కూడా కలిగి ఉంది. ఈ ప్లాన్ ఖర్చు రోజుకు 5 రూపాయలు.

రెండవ ప్లాన్ రూ. 1958

ఈ ప్లాన్ ఒక సంవత్సరం అంటే పూర్తి 365 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్, 3600 ఉచితలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్‌లో కూడా వినియోగదారులకు జియో సినిమా, జియో టీవీ ఉచిత సౌకర్యం లభిస్తుంది. పదే పదే రీఛార్జ్ చేసుకోవాలనుకోని వారికి ఈ ప్లాన్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది ఏడాది పొడవునా కాల్స్, మెసేజ్‌ల టెన్షన్‌ను తొలగిస్తుంది. ఈ ప్లాన్ ఖర్చు రోజుకు రూ.5, అంటే నెలకు రూ.155. ఈ కొత్త ప్లాన్‌లతో పాటు, జియో తన పాత రూ.479, రూ.1899 ప్లాన్‌లను నిలిపివేసింది. రూ.479 ప్లాన్ 84 రోజుల చెల్లుబాటుతో 6% డేటాను అందించగా, రూ.1899 ప్లాన్ 336 రోజుల చెల్లుబాటుతో 24% డేటాను అందించింది.

ఈ ప్రణాళిక ఎవరికి పని చేస్తుంది?

జియో ఈ కొత్త వాయిస్-ఓన్లీ ప్లాన్‌లు మొబైల్‌ను మాట్లాడటానికి, పంపడానికి మాత్రమే ఉపయోగించే వ్యక్తుల కోసం. ఇది తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన సౌకర్యాలను పొందేందుకు వీలు కల్పిస్తుంది. తరచుగా రీఛార్జ్ చేసుకునే ఇబ్బంది నుండి వారికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రణాళికలు సీనియర్ సిటిజన్లు, సాధారణ వినియోగదారులు, ఫీచర్ ఫోన్ వినియోగదారులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

అమ్మకానికి భూములు.. రూ.1,000 కోట్ల నిధుల సమీకరణే లక్ష్యం

న్యూఢిల్లీ/ముంబై, మే 15 : పీకల్లోతు అప్పుల్లో కూరుకుపోయిన ప్రభుత్వ రంగ టెలికం సంస్థలు భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్), మహానగర్ టెలిఫోన్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (ఎంటీఎన్‌ఎల్) స్థిరీకరణకు.. వాటి భూములను అమ్మే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం వెళ్తున్నది. ఇందులో భాగంగానే ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) దాదాపు రూ.1,000 కోట్ల విలువైన భూములను విక్రయించాలని చూస్తున్నట్టు సంబంధిత అధికారి ఒకరు చెప్తున్నారు. తద్వారా ఆయా సంస్థల రుణ భారాన్ని తగ్గించవచ్చని, వాటి ద్రవ్యలభ్యతను కూడా పెంచవచ్చని అంటున్నారు. ఇప్పటికే కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖలోని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల శాఖ (డీపీఈ) భూములను గుర్తించగా.. వీటిని వీలైతే అమ్మడమో లేదా లీజుకు ఇవ్వడమో చేసే ఆలోచనలో మోదీ సర్కారు ఉన్నది. కాగా, బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్, ఎంటీఎన్‌ఎల్‌కు దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో భూములుండగా.. 2-3 చోట్ల భూములను అమ్మకానికి తీసుకురాబోతున్నారు. ఈ ఏడాదిలోనే వీటిని అమ్మవచ్చని, రూ.1,000 కోట్లు రావచ్చని అంచనా.

సర్కారీ వైఫల్యం

ప్రభుత్వ సంస్థలే అయినప్పటికీ మార్కెట్‌లో ప్రైవేట్ రంగ కంపెనీలతో పోటీపడలేక బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్, ఎంటీఎన్‌ఎల్ చతికిలపడ్డాయి. అయితే ఇందుకు కారణం కేంద్ర ప్రభుత్వ పెద్దలేనన్న విమర్శలు ఆయా సంస్థల ఉద్యోగ సంఘాలు, ఆర్థిక విశ్లేషకుల నుంచి గట్టిగా వినిపిస్తున్నాయి. ప్రధానంగా స్పెక్ట్రం కేటాయింపుల్లో ప్రాధాన్యత ఇవ్వకపోవడం చాలాచాలా నష్టపర్చిందన్న వాదనలున్నాయి. దీంతో ఏండ్ల తరబడి నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించలేక, సిగ్నలింగ్ లోపాలతో సబ్‌స్క్రైబర్లు దూరమైపోతున్నారు. మరోవైపు ఆదాయం లేక, నిర్వహణ భారమై అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయాయని చెప్తున్నారు. రుణ చెల్లింపుల్లో ఎంటీఎన్‌ఎల్ విఫలమవుతుండటంతో రుణదాతల (బ్యాంకర్ల)తో క్యాబినెట్ సెక్రటరీ టీవీ సోమనాథన్ శుక్రవారం సమావేశమవుతుండటం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతున్నది.

గత ఏడాది నవంబర్ నాటికి బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ రుణ భారం రూ.23,297 కోట్లు.

ఈ ఏడాది మార్చి 31 నాటికి రూ.33,000 కోట్లు దాటిన ఎంటీఎన్‌ఎల్ మొత్తం అప్పులు.

బ్యాంకులకు రూ.8,346 కోట్లను చెల్లించడంలో విఫలమైన ఎంటీఎన్‌ఎల్.

స్టన్నింగ్ లుక్స్‌తో కిర్రాక్ ఫీచర్స్‌తో నయా బైక్స్.. ఫీచర్స్ తెలిస్తే మైండ్ బ్లాంక్

భారతదేశంలో యువత బైక్ రైడింగ్‌ను అమితంగా ఇష్టపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామాలకు తగ్గతున్న ప్రజారవాణా సౌకర్యాల నేపథ్యంలో ప్రతి ఇంటికి ఓ బైక్ ఉండడం పరిపాటిగా మారింది. అలాగే ఈ బైక్స్ మైలేజ్‌తో పాటు సూపర్ లుక్స్‌తో ఉండాలని కొనుగోలుదారులు కోరుకుంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 125 సీసీ వెర్షన్‌లో భారత్‌లో అందుబాటులో ఉన్న టాప్ బైక్స్ గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. హీరో ఎక్స్ట్రీమ్ 125 ఆర్ అధునాతన ట్యాంక్ ఎక్స్‌టెన్షన్లతో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా స్టైలిష్ ఎల్ఈడీ లైటింగ్ యువతను అమితంగా ఆకర్షిస్తుంది. ఫుల్ ఎల్ఈడీ లైటింగ్ 124.7 సీసీ ఇంజిన్ ఈ బైక్ ప్రత్యేకత. ఈ బైక్ 11.4 హెచ్‌పీ, 10.5 ఎన్ఎం టార్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 96,425 (ఎక్స్-షోరూమ్)గా ఉంది. హీరో ఎక్స్ట్రీమ్ 125 ఆర్ అధునాతన ట్యాంక్ ఎక్స్‌టెన్షన్లతో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా స్టైలిష్ ఎల్ఈడీ లైటింగ్ యువతను అమితంగా ఆకర్షిస్తుంది. ఫుల్ ఎల్ఈడీ లైటింగ్ 124.7 సీసీ ఇంజిన్ ఈ బైక్ ప్రత్యేకత. ఈ బైక్ 11.4 హెచ్‌పీ, 10.5 ఎన్ఎం టార్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 96,425 (ఎక్స్-షోరూమ్)గా ఉంది.

1 / 5

హెరిండా ఎస్‌పీ-125 బైక్ స్పోర్టీ డిజైన్, చక్కని గ్రాఫిక్స్, క్రిస్పీ ఎల్ఈడీ హెడ్ ల్యాంప్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ బైక్ 10.9 పీఎస్, 10.9 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేసే 123.94 సీసీ ఇంజిన్ ఈ బైక్ ప్రత్యేకత. అలానే ఈ బైక్ ధర రూ. 92,678 (ఎక్స్-షోరూమ్) నుండి ప్రారంభమవుతుంది. హెరిండా ఎస్‌పీ-125 బైక్ స్పోర్టీ డిజైన్, చక్కని గ్రాఫిక్స్, క్రిస్పీ ఎల్ఈడీ హెడ్ ల్యాంప్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ బైక్ 10.9 పీఎస్, 10.9 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేసే 123.94 సీసీ ఇంజిన్ ఈ బైక్ ప్రత్యేకత. అలానే ఈ బైక్ ధర రూ. 92,678 (ఎక్స్-షోరూమ్) నుండి ప్రారంభమవుతుంది.

2 / 5

బజాజ్ పల్సర్ ఎన్ఎస్-125 బైక్ కాలేజీకి వెళ్లే విద్యార్థులకు అనువుగా ఉండేలా డిజైన్ చేశారు. రేసింగ్ లుక్‌తో పెరిమీటర్ ఫ్రేమ్, అగ్రెసివ్ బాడీవర్క్ ఆకట్టుకుంటాయి. 124.45 సీసీ ఇంజిన్‌తో వచ్చే ఈ బైక్ 11.99 పీఎస్, 11 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 99,994 (ఎక్స్-షోరూమ్) ధర నుంచి అందుబాటులో ఉంటుంది. బజాజ్ పల్సర్ ఎన్ఎస్-125 బైక్ కాలేజీకి వెళ్లే విద్యార్థులకు అనువుగా ఉండేలా డిజైన్ చేశారు. రేసింగ్ లుక్‌తో పెరిమీటర్ ఫ్రేమ్, అగ్రెసివ్ బాడీవర్క్ ఆకట్టుకుంటాయి. 124.45 సీసీ ఇంజిన్‌తో వచ్చే ఈ బైక్ 11.99 పీఎస్, 11 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 99,994 (ఎక్స్-షోరూమ్) ధర నుంచి అందుబాటులో ఉంటుంది.

3 / 5

బజాజ్ పల్సర్ ఎన్-125 సూపర్ స్టైలిష్ లుక్‌తో వస్తుంది. ఎల్ఈడీ డీఆర్ఎల్‌లు, ఎడ్జీ ఇంధన ట్యాంక్ వంటివి బైక్ లుక్‌ను ప్రీమియంగా చేస్తుంది. ఈ బైక్ 11.8 హెచ్‌పీ, 11 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేసే 124.58 సీసీ ఎయిర్ కూల్డ్ ఇంజిన్పై నడుస్తుంది. ఈ బైక్ ధర దాదాపు రూ. 93,158 (ఎక్స్-షోరూమ్) ప్రారంభ ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది. బజాజ్ పల్సర్ ఎన్-125 సూపర్ స్టైలిష్ లుక్‌తో వస్తుంది. ఎల్ఈడీ డీఆర్ఎల్‌లు, ఎడ్జీ ఇంధన ట్యాంక్ వంటివి బైక్ లుక్‌ను ప్రీమియంగా చేస్తుంది. ఈ బైక్ 11.8 హెచ్‌పీ, 11 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేసే 124.58 సీసీ ఎయిర్ కూల్డ్ ఇంజిన్పై నడుస్తుంది. ఈ బైక్ ధర దాదాపు రూ. 93,158 (ఎక్స్-షోరూమ్) ప్రారంభ ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది.

4 / 5

టీవీఎస్ రైడర్ 125 కమ్యూటర్ బైక్ గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలను ఆకర్షిస్తుంది. ఫంకీ ఎల్ఈడీ హెడ్ ల్యాంప్, షార్ప్ బాడీ లైన్స్, డిజిటల్ డిస్ప్లే, సీటు కింద స్టోరేజీ ఫెసిలిటీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. 124.8 సీసీ ఇంజిన్ ద్వారా వచ్చే ఈ బైక్ 11.22 హెచ్‌పీ, 11.75 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల రోజువారీ రైడ్లకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 87,010 (ఎక్స్-షోరూమ్) నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. టీవీఎస్ రైడర్ 125 కమ్యూటర్ బైక్ గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలను ఆకర్షిస్తుంది. ఫంకీ ఎల్ఈడీ హెడ్ ల్యాంప్, షార్ప్ బాడీ లైన్స్, డిజిటల్ డిస్ప్లే, సీటు కింద స్టోరేజీ ఫెసిలిటీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. 124.8 సీసీ ఇంజిన్ ద్వారా వచ్చే ఈ బైక్ 11.22 హెచ్‌పీ, 11.75 ఎన్ఎం టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల రోజువారీ రైడ్లకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ బైక్ ధర రూ. 87,010 (ఎక్స్-షోరూమ్) నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది.

ఇందులో నెలకు రూ.5000 ఇన్వెస్ట్ చేస్తే కోటి రూపాయలు!

ప్రతి ఒక్కరికి లక్షాధికారి కావాలనే కోరిక ఉంటుంది. కానీ అందరికి సాధ్యం కాకపోవచ్చు. కొన్ని మార్గాల ద్వారా డబ్బు సంపాదించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నింటిలో ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ చేస్తే మంచి రాబడి పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అది చాలా చిన్న మొత్తం అయినప్పటికీ, అది కూడా ప్రతి నెలా మీరు పెద్ద మొత్తంలో పెట్టుబడి పెట్టవలసిన అవసరం లేదు. ఇప్పుడు మీరు లక్షాధికారి ఎలా అవుతారో మరింత తెలుసుకుందాం. ప్రతి వ్యక్తి తమ నెలవారీ ఆదాయంలో కొంత భాగాన్ని ఆదా చేసి మంచి ప్రణాళికలో పెట్టుబడి పెట్టాలి. మంచి ప్రణాళికలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా మీరు మీ భవిష్యత్తును సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. మీరు మంచి లాభాలను కూడా పొందవచ్చు. పెట్టుబడి పెట్టడానికి ప్రజలకు అనేక ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలా మంది పోస్ట్ ఆఫీస్ పథకాలలో పెట్టుబడి పెడితే, చాలామంది బ్యాంక్ లలో పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అదే సమయంలో మ్యూచువల్ ఫండ్ %ూ౫ూ%లలో పెట్టుబడి పెట్టడం ప్రజలలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది.

మ్యూచువల్ ఫండ్లలో %ూ౫ూ% పెట్టుబడికి మంచి ఎంపిక.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మ్యూచువల్ ఫండ్ లలో డబ్బు పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మరోవైపు మీరు చాలా కాలం పాటు మ్యూచువల్ ఫండ్ క్రమం తప్పకుండా పెట్టుబడి పెడితే, మీరు కోట్ల రూపాయల నిధులను కూడబెట్టుకోవచ్చు. మ్యూచువల్ ఫండ్లలో దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి సిప్ ద్వారా గరిష్టంగా 12 శాతం రాబడిని పొందవచ్చు. ఇది మార్కెట్ లింక్డ్ పథకం. అటువంటి సందర్భంలో మార్కెట్‌ను బట్టి రాబడి కూడా హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది.

5000 సిప్‌తో కోటి రూపాయలు:

మీరు మ్యూచువల్ ఫండ్ నెలకు రూ. 5000 దీర్ఘకాలం పాటు పెట్టుబడి పెడితే, మీరు రూ. 1 కోటి వరకు నిధిని కూడబెట్టుకోవచ్చు. దీని కోసం, మీరు వరుసగా 27 సంవత్సరాలు ప్రతి నెలా రూ. 5000 పెట్టుబడి పెట్టాలి. మీరు వరుసగా 27 సంవత్సరాలు ప్రతి నెలా రూ. 5,000 పెట్టుబడి పెడితే మీరు మొత్తం రూ. 16,20,000 పెట్టుబడి పెడతారు. 12 శాతం రేటుతో మీరు 27 సంవత్సరాల తర్వాత మొత్తం రూ. 1,08,11,565 నిధిని అందుకుంటారు. దీనిలో మీకు మొత్తం రూ. 91,91,565 లాభం లభిస్తుంది టాప్-అప్ సాధారణ కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. టాప్-అప్ ద్వారా మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం వల్ల ఎక్కువ లాభాలు వస్తాయి. నిజానికి, టాప్-అప్ %ూ౫ూ%లో మీరు ప్రతి నెలా మీ 10 శాతం పెంచాలి.

మీ అద్దెదారు, ఉద్యోగి మీకు ఇచ్చే ఆధార్ నకిలీదా? కాదా? గుర్తించడం ఎలా?

మీరు వరుసగా 20 సంవత్సరాలు ప్రతి నెలా రూ. 10,000 పెట్టుబడి పెడితే, మీరు మొత్తం రూ. 24 లక్షలు పెట్టుబడి పెడతారు. మీరు 12 శాతం రాబడిని పొందితే 20 సంవత్సరాల తర్వాత మీకు మొత్తం రూ. 99.91 లక్షలు లభిస్తాయి. దీనిలో మీకు రూ. 75.91 లక్షల లాభం లభిస్తుంది.

ఎండలతో కార్లకు తీవ్ర నష్టం.. ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే ఉపశమనం..

వేసవి నేపథ్యంలో ఎండలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. ఉదయం 8 గంటలు దాటితే చాలు సూర్యుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపుతున్నాడు. ఒక మధ్యాహ్నం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ రోడ్లపై జన సంచారం కనిపించడం లేదు. అత్యవసర పనులైతే తప్ప మామూలుగా ఎవ్వరూ బయటకు రావడం లేదు. ఎండ వేడిమి నుంచి రక్షించుకోవడానికి ప్రజలు అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఎండ వల్ల మనుషులకే కాదు కార్లకు కూడా అనేక నష్టాలు కలుగుతాయి. వాటిని కూడా చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఈ నేపథ్యంలో ఎండ నుంచి కార్లను రక్షించుకునే చిట్కాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దేశంలోని దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రస్తుతం 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో కార్లను కూడా చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఎండలో డ్రైవింగ్ చేయడం వల్ల మీకు అసౌకర్యం కలగడంతో పాటు కారుకూ నష్టం వాటిల్లుతుంది. ముఖ్యంగా విండ్ షీల్డ్ పగుళ్లు తీస్తుంది. పెయింట్ వాడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అధిక వేడి కారణంగా టైర్లు హీటెక్కిపోతాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఈ కింద తెలిసిన విధంగా కార్లను సంరక్షించుకోవాలి. ఎండా కాలంలో కారును వాడకుండా ఇంటిలోనే ఉంచడం కుదరదు. మన అవసరాలకు అనుగుణంగా దాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకూ కారును నీడ కింద పార్కు చేయాలి. ఎందుకంటే సుమారు 30 నిమిషాల పాటు కారు ఎండలో ఉంటే లోపలి ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. ప్రయాణం సమయంలో ఒక అరగంట పాటు చెట్ల కింద ఆపడం వల్ల మీతో పాటు కారుకు మంచి జరుగుతుంది. క్యాబిన్ చల్లబడడమే కాకుండా పెయింట్, డాష్ బోర్డు లో పగుళ్లు రాకుండా ఉంటాయి. పార్కింగ్ చేసే ప్రదేశాల్లో నీడ లేనప్పుడు సన్ షేడ్ లు, విండో నైజర్లను ఉపయోగించుకోవాలి. ఇవి సూర్యరశ్మిని నిరోధించి, కారు లోపలి భాగాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి. ముందు వెనుక ఉన్న కిటికీలపై వీటిని ఉంచడం మంచిది. అదే సమయంలో స్టీరింగ్ వీల్, సీట్లపై తువాళు కప్పడం మర్చిపోవద్దు. తువాళ్లపై నీటిని చల్లడం వల్ల మరింత చల్లదనం అందుతుంది. ఈ పద్ధతులు కారు లోపల భాగం వేడెక్కకుండా చూడటానికి ఎంతో సహాయ పడతాయి.

ఒక్కసారి ఛార్జ్‌తో 449 కిలోమీటర్లు జాలీ జాలీగా..

బయట గాలి కారు లోపలకు వెళ్లడానికి వీలుగా, లోపలి భాగం వేడెక్క కుండా ఉండేందుకు కొద్దిగా కిటికీల తెరవడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల లోపలి గాలి బయటకు, బయట గాలి లోపలకు వెళ్లి ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఇటీవల సౌరశక్తితో పనిచేసే ఫ్యాన్లు ఎక్కువగా తయారవుతున్నాయి. వాటిని కారులో ఏర్పాటు చేసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇంజిన్ ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు క్యాబిన్ ఉష్ణోగ్రతను సరి చేస్తాయి. ఎండలో పార్కు చేసిన సమయంలోనూ ఉపయోగపడతాయి.

మీ అద్దెదారు, ఉద్యోగి మీకు ఇచ్చే ఆధార్ నకిలీదా? కాదా? గుర్తించడం ఎలా?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నకిలీ ఆధార్ కార్డులను తయారు చేసుకుంటున్నారు. సాధారణంగా ఎవరైనా ఇంట్లో అద్దెకు దిగితే ఇంటి యజమాని ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్‌ను అడుగుతాడు. అలాంటి సమయంలో అద్దెకు ఉండేవారు, లేదా ఉద్యోగులు నకిలీ ఆధార్‌కార్డును సమర్పించుకుంటారు. మరి వారి ఆధార్ నకిలీదా? ఒరిజినలా? తెలుసుకోవడం ఎలా? ఆధార్ కార్డు ఒక ముఖ్యమైన పత్రం. నేడు అది ప్రతి భారతీయుడి గుర్తింపుతో ముడిపడి ఉంది. ఏ పనికైనా ఆధార్ కార్డు ఖచ్చితంగా అవసరం. అటువంటి పరిస్థితిలో చాలా మంది స్కామర్లు, బయటి వ్యక్తులు నకిలీ ఆధార్ కార్డుల సహాయం తీసుకుంటున్నారు. అందువల్ల ఆధార్ కార్డును ధృవీకరించడం ముఖ్యం. ఇంటి నుండే వెబ్‌సైట్, మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఆధార్ కార్డును ఎలా ధృవీకరించాలో తెలుసుకుందాం.

మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఎలా ధృవీకరించాలి?

ఆధార్ కార్డును నియంత్రించే సంస్థ యాప్‌ను ప్రారంభించింది. ఈ యాప్ ద్వారా మీరు నకిలీ ఆధార్ కార్డును క్షణాల్లో తెలుసుకోవచ్చు.

1. ముందుగా మీరు ప్లే స్టోర్ నుండి యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి.

2..డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్న తర్వాత మీరు లాగిన్ అవ్వాలి.

3. లాగిన్ అయిన తర్వాత, మీరు ఇక్కడ ఇచ్చిన మై ఆధార్ విభాగానికి వెళ్లాలి.

4. ఇక్కడ మీరు ఆధార్ వివరాలు, స్థానాన్ని నమోదు చేయాలి.

5.ఆ తర్వాత ఆధార్ కార్డు నకిలీదా కాదా అని మీకు తెలుస్తుంది.

కోడ్‌తో తనిఖీ చేయాలా?

ఇప్పుడు కొత్త ఆధార్ కార్డులో ద్వారా కోడ్ కూడా అందించింది. ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన మొత్తం సమాచారం ఈ కోడ్‌లో ఉంటుంది. వీటిలో పేరు, చిరునామా, పుట్టిన తేదీ, ఫోటో మొదలైనవి ఉన్నాయి.

1. ముందుగా మీరు ప్లే స్టోర్ నుండి ఆధార్ స్కానర్ యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి.

2. దీని తర్వాత ఈ యాప్ ద్వారా ఆధార్ కార్డులో ఇచ్చిన కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి.

3. ఆ తర్వాత మీరు వివరాలను చూస్తారు. కానీ ఈ ఆధార్ కార్డు నకిలీదైతే, కోడ్ స్కాన్ చేసిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి సమాచారం కనిపించదు.

ఈ విధంగా మీరు నకిలీ ఆధార్ కార్డును గుర్తించవచు

మండే వేసవిలో ప్రయాణం కూల్..కూల్.. మెరుగైన ఏసీతో వచ్చే టాప్ కార్లు ఇవే..!

భారతదేశంలో ప్రస్తుతం ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. ఈ ఎండల్లో ప్రయాణం అంటే పెద్ద ప్రహసనంగా మారుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణానికి మండే వేసవిలో సమర్థవంతమైన ఎయిర్ కండిషనింగ్ వ్యవస్థలు కలిగిన కార్లు ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో కార్లల్లో ప్రయాణించాలంటే సమర్థవంతమైన క్యాబిన్ కూలింగ్ అవసరం. వేడిని సులభంగా అధిగమించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఎయిర్ కండిషనింగ్ వ్యవస్థలను అందించే భారతదేశంలోని ఐదు కార్ల గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. మారుతి సుజుకి డిజైర్ ప్రయాణికులకు సౌకర్యవంతమైన క్యాబిన్ ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడానికి రూపొందించారు. కారు మొత్తం కూలింగ్ సమానంగా పంపిణీ చేయడానికి శక్తివంతమైన ఎయిర్-కూలింగ్ వ్యవస్థను ఉపయోగిస్తుంది. అదనపు సౌకర్యం కోసం ముందు, వెనుక భాగంలో వెంట్స్‌తో ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ ఎంపిక ఈ కారు ప్రత్యేకత. ఈ కారు రెండు ఇంజన్ ఎంపికలను అందిస్తుంది. 1.2-లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్, 1.2 లీటర్ సీఎన్‌జీ ఇంజన్లతో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ కారు ప్రామాణిక ధర రూ.6.83 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్)గా ఉంది. మారుతి సుజుకి డిజైర్ ప్రయాణికులకు సౌకర్యవంతమైన క్యాబిన్ ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడానికి రూపొందించారు. కారు మొత్తం కూలింగ్ సమానంగా పంపిణీ చేయడానికి శక్తివంతమైన ఎయిర్-కూలింగ్ వ్యవస్థను ఉపయోగిస్తుంది. అదనపు సౌకర్యం కోసం ముందు, వెనుక భాగంలో వెంట్స్‌తో ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ ఎంపిక ఈ కారు ప్రత్యేకత. ఈ కారు రెండు ఇంజన్ ఎంపికలను అందిస్తుంది. 1.2-లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజన్, 1.2 లీటర్ సీఎన్‌జీ ఇంజన్లతో అ ం ద ు బా ట ు లో ఉంటుంది. ఈ కారు ప్రామాణిక ధర రూ.6.83 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్)గా ఉంది.

1 / 5

హ్యుందాయ్ క్రెటా డ్యూయల్-జోన్ ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో వస్తుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్, ఫ్రంట్ ప్యాసింజర్ స్వతంత్రంగా ఉష్ణోగ్రతను సర్దుబాటు చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. క్యాబిన్ లోపల మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం మల్టీ-ఎయిర్ మోడ్, ఫైన్ డస్ట్ ఇండికేటర్ వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. కుడి వైపు వెంట్స్, ముందు ప్రయాణీకుల వెంట్, అంతటా గాలి ప్రవాహం కోసం వెనుక వరుస వెంట్స్‌తో వస్తుంది. ఈ కారు ధర రూ. 11.10 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) గా ఉంది. హ్యుందాయ్ క్రెటా డ్యూయల్-జోన్ ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో వస్తుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్, ఫ్రంట్ ప్యాసింజర్ స్వతంత్రంగా ఉష్ణోగ్రతను సర్దుబాటు చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. క్యాబిన్ లోపల మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం మల్టీ-ఎయిర్ మోడ్, ఫైన్ డస్ట్ ఇండికేటర్ వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. కుడి వైపు వెంట్స్, ముందు ప్రయాణీకుల వెంట్, అంతటా గాలి ప్రవాహం కోసం వెనుక వరుస వెంట్స్‌తో వస్తుంది. ఈ కారు ధర రూ. 11.10 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) గా ఉంది.

2 / 5

హోండా అమేజ్ మాన్యువల్ ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఏసీ వెంట్లతో కూడిన క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ వ్యవస్థలో రీసర్క్యులేషన్, ఫ్రెష్ ఎయిర్ మోడ్స్ ఉన్నాయి. మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం పీఎం 2.5 ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ కూడా ఉంది. హోండా అమేజ్ ధర రూ. 8.09 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) నుండి ప్రారంభమవుతుంది. హోండా అమేజ్ మాన్యువల్ ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఏసీ వెంట్లతో కూడిన క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ వ్యవస్థలో రీసర్క్యులేషన్, ఫ్రెష్ ఎయిర్ మోడ్స్ ఉన్నాయి. మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం పీఎం 2.5 ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ కూడా ఉంది. హోండా అమేజ్ ధర రూ. 8.09 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) నుండి ప్రారంభమవుతుంది.

3 / 5

మహీంద్రా ఎక్స్‌యూవీ 700 డ్యూయల్ జోన్ సామర్థ్యాలతో కూడిన ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్‌తో కో ప్యాసింజర్ కూడా వారి ప్రాధాన్యత ప్రకారం ఉష్ణోగ్రతను సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. అదనపు సౌలభ్యం కోసం ఈ ఎస్‌యూవీ ముందు భాగంలో వెంటిలేటెడ్ సీట్లతో వస్తుంది. ఈ కారు రెండు ఇంజన్ ఎంపికలతో వస్తుంది. 2.0-లీటర్ పెట్రోల్, సీఆర్‌డీఈతో కూడిన 2.2 లీటర్ టర్బో డీజిల్ ఇంజిన్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.14.49 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్). మహీంద్రా ఎక్స్‌యూవీ 700 డ్యూయల్ జోన్ సామర్థ్యాలతో కూడిన ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్‌తో కో ప్యాసింజర్ కూడా వారి ప్రాధాన్యత ప్రకారం ఉష్ణోగ్రతను సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. అదనపు సౌలభ్యం కోసం ఈ ఎస్‌యూవీ ముందు భాగంలో వెంటిలేటెడ్ సీట్లతో వస్తుంది. ఈ కారు రెండు ఇంజన్ ఎంపికలతో వస్తుంది. 2.0-లీటర్ పెట్రోల్, సీఆర్‌డీఈతో కూడిన 2.2 లీటర్ టర్బో డీజిల్ ఇంజిన్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.14.49 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్).

4 / 5

టాటా హారియర్ డ్యూయల్-జోన్ ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్, ఫంట్ సీట్ ప్యాసింజర్‌కు కస్టమైజ్డ్ ఉష్ణోగ్రత సెట్టింగ్‌ను అనుమతిస్తుంది. ఈ ఎస్‌యూవీ క్యాబిన్ లోపల మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం ఏక్యూఐ డిస్ప్లేతో కూడిన ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ను అందిస్తుంది. టాటా హారియర్ రూ. 14.99 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) ధరతో కొనుగోలు చేయవచ్చు. టాటా హారియర్ డ్యూయల్-జోన్ ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారులో డ్రైవర్, ఫంట్ సీట్ ప్యాసింజర్‌కు కస్టమైజ్డ్ ఉష్ణోగ్రత సెట్టింగ్‌ను అనుమతిస్తుంది. ఈ ఎస్‌యూవీ క్యాబిన్ లోపల మెరుగైన గాలి నాణ్యత కోసం ఏక్యూఐ డిస్ప్లేతో కూడిన ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ను అందిస్తుంది. టాటా హారియర్ రూ. 14.99 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) ధరతో కొనుగోలు చేయవచ్చు.

అమెరికాకు వెళ్లే ఎయిర్ ఇండియా విమానం మొదట మంగోలియాకు ఎందుకు వెళ్తుంది?

ఉత్తర అమెరికా, కెనడాకు ఎయిర్ ఇండియా విమానాలు మంగోలియా గగనతలాన్ని ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఎయిర్ ఇండియా ప్రతి నెలా ఉత్తర అమెరికా, కెనడాకు దాదాపు 71 విమానాలను నడుపుతుంది. అదే సమయంలో ఢిల్లీ నుండి ఎగురుతున్న ఉత్తర అమెరికా, కెనడా విమానాలు సాంకేతిక మద్దతు కోసం కోల్‌కతా విమానాశ్రయంలో ఆగుతున్నాయి. ఎయిర్ ఇండియా ఈ మార్పు ఎందుకు చేసిందో తెలుసుకుందాం.

భారత్-పాకిస్తాన్ ఉద్రిక్తత ఒక పెద్ద కారణంగా మారింది:

గతంలో ఈ ఎయిర్ ఇండియా విమానాలు పాకిస్తాన్ గగనతలాన్ని ఉపయోగించి తమ గమ్యస్థానాలకు చేరుకునేవి. కానీ ఇండో-పాక్ ఉద్రిక్తత తర్వాత మొదట పాకిస్తాన్ భారత విమానాల కోసం తన గగనతలాన్ని మూసివేసింది. తరువాత ఏప్రిల్ 30న భారతదేశం పాక్ ఎయిర్‌లైన్స్ కోసం తన గగనతలాన్ని మూసివేసింది. మే 10న ఇరు దేశాల మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరినప్పటికీ, రెండు దేశాలు తమ వైమానిక ప్రాంతాన్ని ఒకదానికొకటి తెరవలేదు.

ఖర్చు తగ్గించడానికి ఈ మార్గం:

పాకిస్తాన్ వైమానిక ప్రాంతం మూసివేసిన తర్వాత తన విమానాల ఖర్చును తగ్గించుకోవడానికి ఎయిర్ ఇండియా ఉత్తర అమెరికా, కెనడాకు తన విమానాల కోసం మంగోలియా మార్గాన్ని ఎంచుకుంది. ఉత్తర అమెరికాకు వెళ్లే కొన్ని విమానాలు ఇంధనం నింపడం కోసం కోల్‌కతాలో సాంకేతికంగా ఆగుతున్నాయి. దీని తరువాత ఈ విమానాలు 14 గంటలు గాల్లో నిరంతరం ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. ఉత్తర అమెరికా నగరాలకు ఢిల్లీని కలిపే కొన్ని విమానాల కోసం మంగోలియన్ వైమానిక స్థలాన్ని ఉపయోగించడం, కోల్‌కతాలో సాంకేతిక స్టాప్ వంటివి ఎయిర్ ఇండియా ఎంచుకున్న ప్రత్యామ్నాయాలలో ఉన్నాయని ఆ వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం ఎయిర్ ఇండియా ఉత్తర అమెరికా నగరాలకు 71 విమానాలను నడుపుతోంది, వాటిలో 54 విమానాలు రాజధాని ఢిల్లీ నుండి వెళ్తున్నాయి. మిగిలిన విమానాలు ఇతర నగరాల నుండి వెళ్తున్నాయి. ఈ విమానాలు ఉత్తర అమెరికాలోని చికాగో, న్యూయార్క్, వాషింగ్టన్, శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో, న్యూవార్క్, కెనడాలోని టొరంటో, వాంకోవర్‌లకు వెళ్తాయి.

విమాన సిబ్బంది ఎనిమిది గంటలు మాత్రమే పని చేయగలరు:

విమాన సిబ్బంది నిరంతరం ఎనిమిది గంటలు మాత్రమే పని చేయగలరని ఏవియేషన్ రెగ్యులేటర్ చెబుతోంది. అందుకే ఉత్తర అమెరికా, కెనడాకు విమానాలను రెండు సెట్ల సిబ్బంది తగ్గిస్తున్నారు. నిజానికి, ఎయిర్ ఇండియా విమానాలు 14 గంటలు నిరంతరం ఎగురుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే అవి మధ్యలో ఆగితే, ఇంధనం, ల్యాండింగ్ ఛార్జీలను విడిగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల ఎయిర్ ఇండియా విమానాల ఖర్చు పెరుగుతుంది.

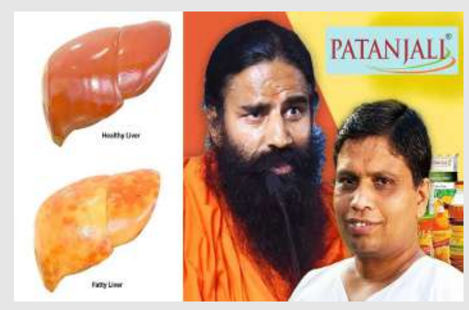
పాకిస్థాన్ జెండాలు.. ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్‌కు కేంద్ర ప్రభుత్వ నోటీసులు!

కేంద్ర వినియోగదారుల సంరక్షణ అధికార సంస్థ అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్, ఉబయ్ వంటి ఇ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లకు నోటీసులు జారీ చేసింది. పాకిస్తాన్ జెండాలు, సంబంధిత వస్తువుల అమ్మకాలను వెంటనే నిషేధించాలని ఆదేశించింది. పాకిస్తాన్‌తో ఉన్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఈ చర్య తీసుకున్నారు. జాతీయ భావాలకు విరుద్ధంగా ఉన్న వస్తువులను తొలగించాలని ప్లాట్‌ఫామ్‌లను కోరింది. పాకిస్తానీ జెండాలు, పాక్ సంబంధిత వస్తువుల అమ్మకాలపై అమెజాన్ ఇండియా, ఫ్లిప్‌కార్ట్, ఉబయ్ ఇండియా, ఎట్సీ వంటి ప్రధాన ఇ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లకు సెంట్రల్ కన్జ్యూమర్ ప్రొటెక్షన్ అథారిటీ బుధవారం నోటీసులు జారీ చేసింది. అటువంటి వస్తువులు ఉంటే వెబ్‌సైట్ నుంచి వెంటనే తొలగించి, జాతీయ చట్టాలకు అనుగుణంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని ప్లాట్‌ఫామ్‌లను ఆదేశించినట్లు కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాల, ఆహార మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి తెలిపారు. దీనికి సంబంధించిన ఆయన ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. ఏప్రిల్ 22న జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని పహల్గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిలో ఒక నేపాలీ జాతీయుడు సహా 26 మంది పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోయిన తరువాత పాకిస్తాన్‌తో ఉద్రిక్తత పెరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఉగ్రవాది ప్రతీకారంగా భారత సైన్యం మే 7 తెల్లవారుజామున పాకిస్తాన్, పాకిస్తాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్‌లోని తొమ్మిది ఉగ్రవాద స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని 'ఆపరేషన్ సిందూర్'ను చేపట్టింది. ఈ ఆపరేషన్లో 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. అంతకుముందు భారతదేశంలో పనిచేస్తున్న ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో పాకిస్తాన్ జెండాలు, ఇతర వస్తువుల అమ్మకాలను నిషేధించాలని కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆల్ ఇండియా ట్రేడర్స్ కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రి పియూష్ గోయల్, ప్రహ్లాద్ జోషిలను కోరింది. భారతదేశం ప్రత్యర్థిపై 'ఆపరేషన్ సిందూర్'ను ప్రారంభించినప్పటికీ, పాకిస్తాన్ జెండాలు, వస్తువులు ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో జాబితా చేయబడ్డాయని పరిశ్రమ కేంద్ర మంత్రికి రాసిన లేఖలో రాసింది. మన జాతీయ భావాలు, సార్వభౌమాధికారం మూలాల్ని తాకే విషయంపై నా తీవ్ర ఆందోళనను వ్యక్తం చేయడానికి ఈ లేఖ రాస్తున్నాను తెలిపారు. అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్ వంటి ప్రధాన ఇ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో పాకిస్తాన్ జెండాలు, లోగో ఉన్న మగ్గులు, టీ-షర్టులు బహిరంగంగా అమ్ముడవుతున్నాయని వెలుగులోకి వచ్చింది అని జాతీయ అధ్యక్షుడు భారతీయ మంత్రి గోయల్‌కు రాసిన లేఖలో పేర్కొన్నారు. మన సాహసోపేతమైన సాయుధ దళాలు పాకిస్తాన్‌కు వ్యతిరేకంగా జాతీయ ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో చురుకుగా నిమగ్నమై ఉన్నప్పటికీ ఈ ఆందోళనకరమైన పరిస్థితి ఉత్పన్నమవుతుంది అని ఆయన అన్నారు. మన దేశాన్ని కాపాడుకోవడానికి మన సైనికులు అసమానమైన ధైర్యం, త్యాగాలను ప్రదర్శిస్తున్న సమయంలో శత్రు దేశాన్ని సూచించే వస్తువుల అమ్మకం అనుమతించడం సున్నితమైనది మాత్రమే కాదు, పూర్తిగా ఆమోదయోగ్యం కాదని ఆ సంస్థ తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశంలో పనిచేస్తున్న అన్ని ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో పాకిస్తానీ జెండాలు, లోగోలు, ఇతర సంబంధిత వస్తువుల అమ్మకాలను వెంటనే నిషేధించాలని ఈ-కామర్స్ సంస్థలకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని భారత ప్రభుత్వాన్ని కోరింది.

పాకిస్థాన్ కంటే మా దేశంలోని రెండు రాష్ట్రాల అధికం! మీకెందుకు రా మాతో యుద్ధం..?

పాకిస్తాన్ ఆర్థిక వృద్ధి నానాటికీ క్షిణించిపోతోంది. 1958 నుండి ఇప్పటి వరకు ఐఎంఎఫ్(ఇంటర్నేషనల్ మానిటరీ ఫండ్) ఏకంగా 24వ బెయిల్ అవుట్లు ఇచ్చింది. అయినా కూడా పాకిస్థాన్ సరైన ఆర్థిక వృద్ధిని సాధించలేకపోతుంది. వాళ్ల ఆర్థిక పరిస్థితి ఇంత దారుణంగా ఉంటే.. ఇండియాతో యుద్ధానికి దిగుతాం అని మేకపోతు గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ నవ్వులపాలవుతోంది. నిజాలు మాట్లాడుకుంటే.. పాకిస్తాన్ ఏ కొసానా కూడా ఇండియాకు పోటీ కానేకాదు. ఇండియాతో ఎందుకు కనీసం ఇండియాలో భాగమై ఓ రెండు రాష్ట్రాలతో కూడా పాకిస్తాన్ పోటీ పడలేకపోతోంది. పాకిస్థాన్ జీడీపీ(గ్రాస్ డొమెస్టిక్ ప్రొడక్ట్) కంటే కూడా ఇండియాలోని మహారాష్ట్ర, తమిళనాడుల జీడీపీ అధికం. ఐఎంఎఫ్ తాజా డేటా ప్రకారం.. పాకిస్తాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ 2.6 శాతం వృద్ధి చెందింది, దాని జీడీపీ సుమారు 373.08 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. రాజకీయ అస్థిరత, అధిక ద్రవ్యోల్బణం, పేలవమైన చెల్లింపుల బ్యాలెన్స్ వంటి పునరావృత సమస్యలు పాకిస్తాన్ వృద్ధిని తగ్గిస్తూనే ఉన్నాయి. అదే క్రమంలో భారతదేశ జీడీపీ దూసుకుపోయింది. పాకిస్తాన్ వృద్ధి కంటే దాదాపు 10 రెట్లు ఎక్కువ వృద్ధిని సాధించింది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఇండియా ఒకటి. 2025 నాటికి భారతదేశ వాస్తవ జీడీపీ వృద్ధి 6.4 శాతం వద్ద ఉంది. ప్రస్తుత ధరల వద్ద దేశ జీడీపీ 4 ట్రిలియన్ డాలర్లను అధిగమించింది. ఇంకా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. భారతదేశంలో కీలక రాష్ట్రాలైన మహారాష్ట్ర, తమిళనాడుల జీడీపీ కూడా ఇప్పుడు పాకిస్తాన్ జీడీపీ కంటే ఎక్కువగా ఉంది. మహారాష్ట్ర స్థూల రాష్ట్ర దేశీయ ఉత్పత్తి (%+ూణూ%) రూ. 42.67 లక్షల కోట్లు, తమిళనాడు %+ూణూ% రూ.31.55 లక్షల కోట్లు. మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు రెండూ కూడా భారీ పారిశ్రామికీకరణతో దేశంలో కీలకమైన పారిశ్రామిక, ఆటోమోటివ్ కేంద్రాలుగా ఉన్నాయి. కాగా పాకిస్థాన్ ఆర్థిక సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ రక్షణ కోసం భారీగా ఖర్చు చేస్తూనే ఉంది. 2025 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను పాకిస్థాన్ రక్షణ బడ్జెట్‌ను 16.4 శాతం పెంచి 7.37 బిలియన్ డాలర్లు(సుమారుగా రూ. 60,655 కోట్లు) కేటాయించింది. ఇండియా 2026 ఆర్థిక ఏడాదికి గాను రక్షణ కోసం 81.72 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 6.72,556 కోట్లు) కేటాయించింది. ఇది గత సంవత్సరం కంటే 4.7 శాతం ఎక్కువ. ఇలా పాకిస్థాన్ జీడీపీ కంటే మన దేశంలో రెండు రాష్ట్రాల జీడీపీ అధికంగా ఉండటంతో మాతో మీకెందుకు యుద్ధం అంటూ నెటిజన్లు సోషల్ మీడియాలో పాకిస్థాన్‌ను ట్రోల్ చేస్తున్నారు.

లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా? అయితే పతంజలి అందించే ఈ దివ్య ఔషధాలు వాడండి చాలు!



అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా కొవ్వు కాలేయం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పతంజలి వంటి ఆయుర్వేద సంస్థల కొవ్వు కాలేయం నివారణకు మరియు చికిత్సకు అనేక మందులను అందిస్తున్నాయి. లివ్ అమృత్ టాబ్లెట్, దివ్య కాసిమ్ భస్మ్ వంటి మందులు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. క్రమ పద్ధతిలో లేని జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అనేక రకాల కాలేయ సమస్యలు సంభవిస్తాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొవ్వు కాలేయం అనేది చెడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కలిగే వ్యాధి. ఇది కాకుండా ఈ వ్యాధి అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల కూడా వస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య పెరిగితే లివర్ సిర్రోసిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఆయుర్వేద మందులు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పతంజలిలో కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక మందులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో కొవ్వు కాలేయ సమస్య చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. ఫ్యాటీ లివర్ రావడానికి ప్రధాన కారణం మారిన జీవనశైలి, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు మాత్రమే కాదు. వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల కూడా కొవ్వు కాలేయం ఏర్పడుతుంది. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి వ్యాయామం చాలా ముఖ్యం. మీకు ఇంకా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉంటే, దాని కోసం మీరు కొన్ని ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఆయుర్వేద మందుల వినియోగం కూడా ఉంది. అవసరాన్ని బట్టి ఆయుర్వేద మందులు తీసుకుంటే వాటికి ఏటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పతంజలి మార్కెట్లో అనేక మందులను తయారు చేసింది. ఈ మందులలో కొన్నింటిని ఉపయోగించడం ద్వారా, కాలేయ ఆరోగ్యం క్షీణించకుండా నిరోధించవచ్చు.

కాలేయ వ్యాధికి పతంజలి మందులు ఏమిటి?

హరిద్వార్‌లోని పతంజలి పరిశోధనా సంస్థ నిర్వహించిన పరిశోధనలో పతంజలి లివ్ అమృత్ టాబ్లెట్, దివ్య కాసిమ్ భస్మ్, బెల్ మురబ్బా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని వెల్లడైంది. ఇది కాకుండా, మీరు దివ్య గోధన్ అర్క్ దివ్య పునర్నవరిష్ట కూడా తీసుకోవచ్చు. దివ్య లివ్ అమృత్ టాబ్లెట్ (%ఱజుఊఱ నాఱఉ ూాఎవీత్ ఖుఱత్రీవ్%) కొవ్వు కాలేయంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు, గోరింటాకు రసం, బెర్రీలు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మందులు తీసుకోండి

లివర్ ఫ్యాటీ లివర్, తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి విషయంలో కూడా లివ్ అమృత్ టాబ్లెట్, దివ్య సర్వకల్ప్ క్వాథ్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఫ్యాటీ లివర్ రెండవ దశకు చేరుకుంటే, వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మందులు తీసుకోవడం మంచిది. మందుల మోతాదు, సమయాన్ని వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. ఈ వ్యాధిని ఆహారం ద్వారా ఉపశమనం అందిస్తుంది. మీ వ్యాధిని బట్టి వైద్యుడు మందులను ఎంపిక చేసుకుంటాడు, వాటిని నిర్దిష్ట కాలం పాటు తీసుకోవాలని మీకు సలహా ఇస్తారు. అనేక తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధులకు ఆయుర్వేద మందులతో చికిత్స కూడా సాధ్యమే.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు గుడ్ న్యూస్.. డీఏ మూడు శాతం పెంచే అవకాశం

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర మంత్రివర్గం ఈ ఏడాది మార్చిలో డీఏను 2 శాతం పెంచింది. ఈ పెంపు జనవరి 1, 2025 నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది, దీని వల్ల కోటి మందికి పైగా ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు ప్రయోజనం పొందారు. ఈ సవరణతో డియర్‌నెస్ అలవెన్స్ (డీఏ) 53 శాతం నుంచి 55 శాతానికి పెరిగింది. దీని వల్ల ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతం పెరిగింది. మునుపటి డీఏ పెంపు జూలై 2024లో చేశారు. ఆ సమయంలో దీనిని 50 శాతం నుంచి 53 శాతానికి పెంచారు.ప్రస్తుత కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు జూలై-డిసెంబర్ 2025 కాలానికి తదుపరి డీఏ పెంపు సవీకరణ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇది 7వ వేతన సంఘం కింద షెడ్యూల్ చేసిన చివరి డీఏ భత్యం పెంపు అవుతుంది. ఇది అక్టోబర్/నవంబర్ నాటికి ప్రకటిస్తారని భావిస్తున్నారు. డీఏ పెంపును సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ప్రకటిస్తారు %-% మార్చి/ఏప్రిల్‌లో ఒకసారి, అక్టోబర్/నవంబర్‌లో రెండవసారి ప్రకటిస్తారు. కార్మిక మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని లేబర్ బ్యూరో మార్చి 2025 సంవత్సరానికి ఆల్ ఇండియా కన్స్యూమర్ ప్రైస్ ఇండెక్స్ ఫర్ ఇండస్ట్రియల్ వర్కర్స్ డేటాను విడుదల చేసింది. ఈ డేటాలో డీఏ పెంపుపై కొత్త ఆశలు కల్పించారు. మార్చిలో సీపీఐఐడబ్ల్యూ సూచిక 0.2 పాయింట్లు పెరిగి 143.0కి చేరుకుంది. సీపీఐఐడబ్ల్యూ సూచిక అంటే పారిశ్రామిక కార్మికుల వినియోగదారుల ధరల సూచిక. ఇది భారతదేశంలోని పారిశ్రామిక కార్మికుల ద్రవ్యోల్బణం ప్రత్యేకంగా వస్తువులు, సేవల బుట్ట ధరలలో మార్పులను ట్రాక్ చేయడం ద్వారా కొలుస్తుంది. డీఏ పెంపు గణన సీపీఐఐడబ్ల్యూ డేటాతో ముడిపడి ఉన్నందున ఇది సానుకూల సంకేతమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏడో వేతన కమిషన్ కింద 12 నెలల సీపీఐఐడబ్ల్యూ సగటును తీసుకొని డీఏ / డీఆర్ పెంపును లెక్కిస్తారు. గతంలో అంటే నవంబర్ 2024 నుంచి ఫిబ్రవరి 2025 వరకు ఏఐ సీపీఐఐడబ్ల్యూ ఆధారంగా ద్రవ్యోల్బణం సంఖ్యలలో నిరంతర తగ్గుదల కనిపించింది. ఇప్పుడు ట్రెండ్ మారినందున, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు అధిక సీపీఐఐడబ్ల్యూ ఆధారంగా మంచి డీఏ పెంపును పొందుతారనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

డీఏ పెంపు ఎంత?

మార్చి 2025 వరకు సగటు ఆధారంగా, అంచనా వేసిన డీఏ 57.06 శాతానికి చేరుకుంది. సీపీఐఐడబ్ల్యూ గణాంకాలు ఏప్రిల్, మే, జూన్ 2025లో స్థిరంగా ఉంటే లేదా కొద్దిగా పెరిగితే ఈ సగటు 57.86 శాతానికి పెరగవచ్చు. సాధారణంగా డీఏ పెంపు శాతం సమీప పూర్ణ సంఖ్యకు రౌండ్ చేస్తారు. కాబట్టి సగటు 57.50% మించితే డీఏ 58 శాతానికి పెరగవచ్చు. అది 57.50% కంటే తక్కువగా ఉంటే డీఏ 57 శాతం వద్దనే ఉండవచ్చు. అంటే జూలై 2025లో డీఏ లో 2% లేదా 3% పెరుగుదల ఉండవచ్చని మార్కెట్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

ఎముకల నుంచి టక్ టక్‌మని శబ్దం వస్తుందా.. ఇదే కారణం.. ఈ ఫుడ్స్ మానేయకుంటే డేంజరే!

కూర్చున్నా, లేచినా కాస్త కదిలినా ఒంట్లోని ఎముకల నుంచి టక్ టక్ మనే క్రాక్ అవుతున్న శబ్దం వస్తుంటుంది. చాలా మంది దీన్ని లైట్ తీసుకుంటుంటారు. కానీ ఇది త్వరలోనే మీరు అనారోగ్యం బారిన పడబోతున్నారని తెలిపే సంకేతం. ఒంట్లో వాతం ఎక్కువైతే ఎముకల నుంచి ఇలాంటి శబ్దం వస్తుంటుంది. అంతేకాదు అధిక వాతం వల్ల కలిగే సమస్యలు, అవి కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకల రాపిడి వంటివి, రోజువారీ జీవితాన్ని ఇబ్బందికరం చేస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యలున్న వారు రాత్రి భోజనాన్ని త్వరగా పూర్తి చేయడం జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి ఆహారాన్ని సరిగా జీర్ణం చేసుకునేందుకు తగిన సమయాన్ని అందిస్తుంది. వాతం ఉన్నవారు రాత్రి భోజనాన్ని ముందుగానే చేయడం మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు ఆహారాన్ని సమర్థవంతంగా జీర్ణం చేసేందుకు తగిన సమయాన్ని ఇస్తుంది. కడుపులో ఆహారం చేరడం, జీర్ణం కావడం, పోషకాలను శోషించడం వంటి ప్రక్రియలను సులభతరం చేస్తుంది. అలాగే, రాత్రి భోజనం తర్వాత మరుసటి రోజు ఉదయం అల్పాహారం వరకు ఎక్కువ సమయం లభించడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ స్వీయ-మరమ్మత్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గి, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నిద్ర నాణ్యతలో మెరుగుదల

రాత్రి త్వరగా భోజనం చేయడం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం, నిద్ర మధ్య కనీసం మూడు గంటల వ్యవధి ఉండటం వల్ల శరీరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకుని విశ్రాంతి స్థితిలోకి వెళ్తుంది. ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే, జీర్ణ ప్రక్రియ నిద్రను భంగం చేసి, నిద్రలేమి సమస్యను తెచ్చిపెడుతుంది. కాబట్టి, గాఢ నిద్ర కోసం రాత్రి భోజనాన్ని సాయంత్రం 7 లేదా 8 గంటలలోపు పూర్తి చేయడం మంచిది.

వాత సమస్యలు

శరీరంలో వాతం అధికంగా ఉన్నప్పుడు కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకల నుండి శబ్దాలు, మోకాళ్ళలో జిగురు తగ్గడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు ఎముకల రాపిడికి దారితీసి తీవ్ర నొప్పిని కలిగిస్తాయి. అధిక వాతం వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి సహజమైన చిట్కా ఒకటి ఉంది, దీనిని 15 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా అనుసరిస్తే గణనీయమైన ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కడుపు ఉబ్బరం

వాతం జీర్ణవ్యవస్థలో చిక్కుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. ఇది కడుపులో బరువుగా, ఉబ్బిన భావనను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, కడుపు పరిమాణం పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది, దీనిని డిస్టెన్షన్ అంటారు. ఇది ఇరిటబుల్ బౌల్ సింద్రోమ్ (%×దీూ%) వంటి జీర్ణ సమస్యల వల్ల తీవ్రమవుతుంది.

వాత నొప్పులకు సహజ చిట్కా

సొంఠి 50 గ్రాములు, మెంతులు 50 గ్రాములు, వాము 50 గ్రాములు తీసుకుని, వీటిని కలిపి మెత్తని పొడిగా చేయాలి. ఈ పొడిని రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె లేదా బెల్లం పొడి జోడించవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బెల్లం జోడించకుండా, తేనెను మితంగా ఉపయోగించడం లేదా సాదా పొడిని తీసుకోవడం మంచిది. ఈ చిట్కా కీళ్ళ నొప్పులు, వాత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వాతం పెంచే ఆహారాలు

అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు

బీన్స్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, ఆస్పరాగస్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఇవి రాఫినోస్ అనే కాంప్లెక్స్ షుగర్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది చిన్న ప్రేగులలో జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది, ఫలితంగా హైడ్రోజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్, మీథేన్ వాయువులు ఏర్పడతాయి.

లాక్టోస్ కలిగిన ఆహారాలు

పాలు, జున్ను, ఐస్‌క్రీమ్ వంటి డైరీ ఉత్పత్తులలో లాక్టోస్ ఉంటుంది. లాక్టేస్ ఎంజైమ్ లోపం ఉన్నవారిలో (లాక్టోస్ అసహనం) ఈ ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. లాక్టోస్ జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఫెర్మెంట్ అవుతుంది, దీనివల్ల వాతం ఏర్పడుతుంది.

ఫ్రక్టోస్, సార్బిటాల్ కలిగిన ఆహారాలు

ఆపిల్, పీచ్, బనానా, రైసిన్స్ వంటి పండ్లలో ఫ్రక్టోస్, సార్బిటాల్ అనే సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి, ఇవి కొందరిలో జీర్ణం కాక వాతాన్ని పెంచుతాయి. సార్బిటాల్ చక్కెర రహిత గమ్, క్యాండీలలో కూడా ఉంటుంది, ఇది పెద్ద ప్రేగులలో ఫెర్మెంట్ అవుతుంది.

కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు

సోడా, బీర్, స్పార్క్లింగ్ వాటర్ వంటి కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు గాలిని జీర్ణవ్యవస్థలోకి పంపుతాయి, దీనివల్ల త్రేన్పులు, ఉబ్బరం పెరుగుతాయి. ఈ పానీయాలు అధిక గాలిని మింగడానికి కూడా కారణమవుతాయి.

గ్లూటెన్ కలిగిన ఆహారాలు

గోధుమలు, బార్లీ, రై వంటి గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యాలు సెలియాక్ వ్యాధి లేదా గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారిలో వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఈ ఆహారాలు జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో ఫెర్మెంట్ అవుతాయి.

కంటి ఆరోగ్యం కోసం ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినాల్సిందే

కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పండ్లు జుట్టు, చర్మం వంటి వాటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంతో పాటు కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. కంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడే పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చు. అలాంటి కొన్ని పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మామిడి పండ్లలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ వల్ల అది శరీరంలో విటమిన్ ఏగా మారుతుంది. విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. దీని వల్ల కంటి వెలుగు మెరుగుపడుతుంది. మామిడి పండ్లు తింటే రేచీకటి సమస్యలు, కంటి కురులు తగ్గిపోతాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచేందుకు సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్ కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడే ప్రక్రియలను ప్రోత్సహిస్తాయి. బొప్పాయి తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అలాగే కంటి వెలుగును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కివీలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ కంటిలోని రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కివీ పండ్లు కంటిలోని రక్త ప్రసరణను పెంచి.. కంటి సమస్యలు దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కివీ తినడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నేరేడు పండ్లలో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ పండ్లు కంటి సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో, దృష్టి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయలు అధికంగా నీటిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పండ్లు కంటిని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచటంలో కీలకమైనవి. పుచ్చకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇవి పొడి కన్నుల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అరటి పండ్లలో విటమిన్ ఏ, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అరటి పండ్లు కంటి న్యూట్రియంట్స్‌ని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కంటి సంబంధిత సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రుచికరమైన పండు.. ఇది విటమిన్ సి పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండులోని పోషకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల కంటి వెలుగు పెరిగి కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. సీతాఫలం ఎంతో రుచికరమైన పండు. ఇందులో విటమిన్ బి, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. సీతాఫలం కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే పోషకాలను అందిస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. నారింజ, నిమ్మ, జామ, ద్రాక్ష వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడటంలో, దృష్టి సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి ఆరోగ్యం నిరంతరం కాపాడుకోవాలి. అందుకు సరైన ఆహారం, ముఖ్యంగా పండ్లు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మామిడి, బొప్పాయి, కివీ, నేరేడు, పుచ్చకాయలు వంటి పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. ఈ పండ్లను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా కంటి సంబంధిత సమస్యలు

జుట్టు సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? ఇలా చేయండి.. మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది..!

ప్రతి ఒక్కరికీ మంచిగా, ఒత్తుగా జుట్టు ఉండాలని ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడున్న లైఫ్‌స్టైల్, సరైన తిండి తినకపోవడం, టెన్షన్ల వల్ల చాలా మందికి జుట్టు సమస్యలు వస్తున్నాయి. కొందరికైతే చిన్న వయసులోనే జుట్టు ఊడటం, తెల్లబడటం జరుగుతోంది. దీనికి మంచి పరిష్కారం మందార పువ్వు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. చిన్న వయసులోనే జుట్టు నెరిసిపోవడం, తెల్లగా మారడం, బలహీనంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మందార పువ్వులో ఉండే విటమిన్లు, అమైనో ఆమ్లాలు, పోషకాలు జుట్టును బలంగా చేయడానికి, పెరగడానికి సహాయపడతాయి. మందార పువ్వు జుట్టు మొదళ్లను గట్టిగా చేసి వాటికి రక్షణ ఇస్తుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలు జుట్టుకు కావలసిన ప్రోటీన్ ను అందించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మందార పువ్వు చుండ్రును తగ్గించడంలో కూడా బాగా పని చేస్తుంది. చుండ్రు వల్ల తల దురదగా ఉండటం, జుట్టు పాడవడం జరుగుతుంది. మందార పువ్వు ఈ సమస్యను తగ్గించి తలని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఇది జుట్టుకు చాలా మంచిది. కొన్ని మందార పువ్వులు తీసుకొని మెత్తగా రుబ్బి రసం తీయాలి. ఈ రసంలో కొంచెం పెరుగు, కొద్దిగా కాఫీ పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి 45 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు బలంగా మారుతుంది.. తెల్ల జుట్టు కూడా నల్లగా మారే అవకాశం ఉంది. మందార పువ్వులు, ఆకులు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆ నీరు చల్లారిన తర్వాత జుట్టు కడగడానికి ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు శుభ్రంగా ఉంటుంది, చుండ్రు సమస్యలు తగ్గుతాయి. మందార పువ్వులో ఉండే పోషకాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, అమైనో ఆమ్లాలు జుట్టు బాగా పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి జుట్టును బలంగా చేసి దాని కుదుళ్లను గట్టిపరుస్తాయి. జుట్టు లోపలి నుండి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వులోని పోషకాలు చాలా ముఖ్యం. జుట్టు సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మందార పువ్వు ఒక మంచి, సహజమైన పరిష్కారం. ఇది జుట్టును బలంగా చేయడమే కాకుండా చుండ్రును కూడా తగ్గిస్తుంది. జుట్టు పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వు ఒక అద్భుతమైన సహజ చిట్కా. మందార పువ్వు జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైన సహజమైన మందు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ మందార పువ్వును వాడితే జుట్టు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు పెరగడానికి, చుండ్రు తగ్గడానికి, జుట్టు శుభ్రంగా ఉండటానికి బాగా సహాయపడుతుంది. మందార పువ్వు జుట్టుకు చాలా మంచిదైనా.. మొదటిసారి వాడేటప్పుడు కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి ఇది పడకపోవచ్చు, దురదలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి జుట్టు మొత్తానికి పెట్టే ముందు కొంచెం చర్మం మీద రాసి చూడాలి. ఏ ఇబ్బంది లేకపోతేనే వాడాలి.

పాలబువ్వ మీకూ ఇష్టమా..? ఇకపై తినే ముందు ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి..

మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలో? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్యం బాగోలేనప్పుడు మాత్రమే చాలా మందికి పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే.. మరిదేనిలోనూ లభించనంత పోషకాలు పాలల్లో మాత్రమే లభిస్తాయి. మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలో? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసిన ఆహారం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎందుకంటే పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలను బలపరుస్తాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శక్తికి మూలం. ఈ రెండింటినీ కలిపి తింటే, అవి మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందిస్తాయి.

పాలు, అన్నం కలిగి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవే..

సాధారణంగా పాలు, అన్నం శరీరానికి త్వరిత శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోజంతటికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అదనంగా పాలు, అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే రోజూ తీసుకోవచ్చు. పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే ధోరణిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కొత్త బాస్ ఎవరో తెలుసా..?

ఎవరికి మంచిది కాదు?

పాలు తాగేటప్పుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు భోజనంలో పాలు, అన్నం కలిపి తినకూడదు. ఒకవేళ తినాల్సి వస్తే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పాలు, అన్నం.. అధిక కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీన్ని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా పాల్ కలిపిన అన్నం తీసుకునే ముందు మీ శారీరక స్థితి, ఆహారాన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లు తాగితే బరువు తొందరగా తగ్గుతారు..!

నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు, విష పదార్థాలను త్వరగా కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు తేనె తాగితే శరీరం వెంటనే శక్తివంతం అవుతుంది. ఈ రెండు పదార్థాలు కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియలు వేగంగా జరిగి శరీరంలోని వాడిన కేలరీలను తగ్గిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం ప్రారంభిస్తే.. వారు త్వరగా ఫలితాలు గమనిస్తారు. ఇది రక్తంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో చెడు కొవ్వును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఈ నీరు తీసుకుంటే.. శరీరంలో ఉన్న అన్ని విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. దీని వల్ల శరీరం శుభ్రంగా ఉంటూ.. ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరమైనది. వేడి నీటిలో ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే వేడి నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల డీటాక్స్ విధానం మరింత బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించి.. శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. నిమ్మ తేనె నీటిని ఏ సమయమైనా తాగవచ్చు. అయితే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం మంచిది. ఉదయం తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో డిటాక్స్ విధానం మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ నీరు మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి కూడా తాగవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.. రాత్రిపూట ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా మంచి నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిమ్మ తేనె నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైనది అయినప్పటికీ.. దాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి దీనిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. రోజులో ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే ఈ నీరు తాగడం సరిపోతుంది.

ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసిన మాంసాన్ని తింటున్నారా అయితే ఇది మీ కోసమే

ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన మాంసాన్ని సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచకపోతే.. అందులోని బ్యాక్టీరియా అనుకూల పరిస్థితుల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. చూడటానికి మాంసం తాజాగా అనిపించినప్పటికీ అది విషపూరితమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనిని నివారించడానికి మాంసాన్ని తరచుగా వేడిగా లేదా చల్లగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఫ్రిజ్ నుండి మాంసాన్ని బయటకు తీసినప్పుడు, దాని పైభాగం త్వరగా చల్లదనాన్ని కోల్పోతుంది.. అయితే లోపలి భాగం ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఇది వండే సమయంలో రుచిలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల కొన్ని భాగాలు బాగా ఉడికి మరికొన్ని భాగాలు సరిగా ఉడకకపోవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు ఒకేసారి అధిక వేడితో కాకుండా.. అన్ని భాగాలు పూర్తిగా ఉడికేలా చూడాలి. మాంసం సరిగ్గా ఉడకడానికి ముందుగా ఉష్ణోగ్రతను క్రమంగా పెంచాలి. ఫ్రిజ్‌లో మాంసం నిర్దిష్ట ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉండాలి. సాధారణంగా 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ ఉష్ణోగ్రత బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. ఫ్రిజ్‌లో మాంసాన్ని కింద ఉండే అరలో ఉంచడం వల్ల అది ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఫ్రిజ్ నుండి మాంసాన్ని తీసిన తర్వాత కాసేపు చల్లటి నీటిలో ఉంచడం మంచిది. ఈ ప్రక్రియ మాంసం చల్లగా ఉండటానికి, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నీటిలో ఉంచిన తర్వాత దానిని వేడి లేదా చల్లగా ఉంచి వండటానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు ఉంచితే పాడైపోతుంది. కాబట్టి వాడే ముందు అది మంచిగా ఉందో లేదో బాగా చూసుకోవాలి. ఏమైనా తేడా అనిపిస్తే తినకూడదు. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే ఆరోగ్యం పాడవకుండా ఉంటుంది. మాంసంలో బ్యాక్టీరియా తొందరగా పెరుగుతుంది, దానివల్ల ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉంది, రుచి కూడా మారిపోతుంది. అందుకే మాంసాన్ని సరైన చల్లదనంలో ఉంచాలి, బాగా ఉడికించాలి. ఇలా చేస్తేనే మంచిగా, రుచిగా ఉంటుంది.

పొడవైన జుట్టు సీక్రెట రోజ్ వాటర్ ఇలా రాస్తే ఒక్క వెంట్రుక కూడా రాలదు జుట్టు పెరుగుతూనే ఉంటుంది

ఇప్పటి వరకు మీరు రోజ్ వాటర్‌ని చర్మ సౌందర్యం కోసం మాత్రమే వాడి ఉంటారు. కానీ.. రోజ్ వాటర్‌ని కేశ సౌందర్యం కోసం వాడుకోవచ్చునని మీకు తెలుసా..? రోజ్ వాటర్ లో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి రాస్తే కచ్చితంగా జుట్టు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ వాడితే జుట్టు రాలడం సమస్యకు కూడా పరిష్కారం దొరుకుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే, జుట్టు సంరక్షణ కోసం రోజ్ వాటర్‌ని ఎలా వాడాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... రోజ్ వాటర్‌లో విటమిన్ ఎ, బి3, సి , విటమిన్ ఇ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జుట్టుకు రోజ్ వాటర్ అప్లై చేయటం వల్ల సహజ మెరుపును అందిస్తుంది. వెంట్రుకలను మృదువుగా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టి, జుట్టు పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. రోజ్ వాటర్ కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని టైట్‌గా మారుస్తుంది. అధిక నూనెను గ్రహించేస్తుంది. అంతేకాదు రోజ్ వాటర్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కుదుళ్ల దురదను తగ్గించేస్తుంది. చుండ్రుతో చికాకు కూడా ఉండదు. రోజ్ వాటర్ జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జుట్టు రాలే సమస్యను కూడా రోజ్ వాటర్ తగ్గిస్తుంది. ఇందులో కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే గుణాలు ఉంటాయి. రోజ్ వాటర్‌ని తలకు అప్లై చేయటం వల్ల ఇది తల చర్మాన్ని శుభ్రపరిస్తుంది. జుట్టుకు తగిన తేమను అందిస్తుంది. ఇందుకోసం తలచర్మానికి రోజ్‌వాటర్ నేరుగా అప్లై చేయవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. తలంతటికీ రోజ్ వాటర్ అప్లై చేసిన తరువాత రెండు, మూడు నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల తలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి జుట్టు వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. తలను కిందికి వంచి రోజ్ వాటర్‌తో తలచర్మాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల రక్తప్రసరణను వేగంగా పెంచుతుంది. ఇందుకోసం మీ తలకు సరిపడా రోజ్ వాటర్, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదంటే కొబ్బరినూనె కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌గా అప్లై చేసుకోవాలి. స్మూత్‌గా మాసాజ్ చేసుకుని 30 నిమిషాల పాటు అలా వదిలేయండి. ఆ తరువాత తేలిక పాటి షాంపూతో తలస్నానం చేసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తూ ఉంటే మీ జుట్టు మృదువుగా మెరిసేలా చేస్తుంది.

బడ్జెట్ కార్ల సెగ్మెంట్‌లో పోటాపోటీ.. ది బెస్ట్ కారు ఏదంటే?

భారతదేశంలో జనాభాపరంగా ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఈ జనాభాలో కూడా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు సొంత కారు అనేది ఓ కల. కాబట్టి ఇలాంటి మధ్యతరగతి ప్రజలను ఆకట్టుకునేందుకు అన్ని కంపెనీలు బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ కార్లను రిలీజ్ చేస్తూ ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ కంపెనీలు అయిన టాటా మోటర్స్, మారుతీ సుజుకీ కంపెనీలు బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ కార్లను రిలీజ్ చేశాయి. ముఖ్యంగా టాటా టియాగోతో మారుతీ సుజుకీ వ్యాగన్ ఆర్ పోటీ పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ రెండు కార్ల మధ్య ఉన్న ప్రధాన తేడాలను తెలుసుకుందాం. టాటా టియాగో బేస్ వేరియంట్ ధర రూ.5.70 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. మారుతి సుజుకి వ్యాగన్ ఆర్ బేస్ వేరియంట్ ధర రూ.6.60 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. అయితే టాటా టియాగో, మారుతి సుజుకీ వ్యాగన్ ఆర్ రెండూ అధునాతన ఫీచర్లతో అందుబాటులో ఉన్నాయి. టాటా టియాగోలో 10.25 అంగుళాల ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్, డిజిటల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, ఆటోమేటిక్ క్లైమేట్ కంట్రోల్ ఇతర ఫీచర్లు ఉన్నాయి. అయితే వ్యాగన్ ఆర్‌లో సెమీ-డిజిటల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, 8 అంగుళాల ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ స్క్రీన్, మాన్యువల్ ఎయిర్ కండిషనింగ్ వంటి ఫీచర్లు ఉన్నాయి. ప్రయాణికుల భద్రత విషయానికి వస్తే టాటా మోటార్స్ టియాగో కారులో ముందు భాగంలో ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, ఏబీఎస్, ఈఎస్‌సీ, ట్రాక్షన్ కంట్రోల్, ఇతర భద్రతా లక్షణాలతో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారు గ్లోబల్ ఎన్‌సీఏపీలో ఫోర్ స్టార్ భద్రతా రేటింగ్‌ను సాధించింది. మరోవైపు మారుతి సుజుకీ వ్యాగన్ ఆర్ ఇటీవల ఆరు ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లను ప్రామాణిక లక్షణంగా అప్ డేట్ చేసింది. అలాగే ట్రాక్షన్ కంట్రోల్, ఏబీఎస్, ఈఎస్‌సీ వంటి ఫీచర్లు కూడా ఉన్నాయి. టాటా టియాగోలో 1.2 ఎల్ ఇన్‌లైన్ త్రీ-సిలిండర్ నేచురల్లీ ఆస్పిరేటెడ్ పెట్రోల్ ఇంజన్ ఉంది. అందువల్ల 82 బీహెచ్‌పీ శక్తిని 113 ఎన్ఎం పీక్ టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ కారు ఫైవ్-స్పీడ్ మాన్యువల్ లేదా ఏఎంటీ గేర్‌బాక్స్‌తో వస్తుంది. అలాగే ఈ కారు ఇంజన్ సీఎన్‌జీ ఎంపికతో కూడా అందుబాటులో ఉంది. మరోవైపు వ్యాగన్ ఆర్ కొనుగోలుదారులు 1.0 ఎల్ ఇన్లైన్ మూడు సిలిండర్ల పెట్రోల్ ఇంజిన్ లేదా 1.2 ఎల్ ఇన్లైన్ నాలుగు సిలిండర్ల పెట్రోల్ ఇంజిన్ నుంచి నచ్చినదాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. రెండు ఇంజన్లు 5-స్పీడ్ మాన్యువల్ లేదా ఏఎంటీ గేర్‌బాక్స్‌తో వస్తాయి. అయితే సీఎన్‌జీ ఎంపిక మాత్రం 1.0 ఎల్ ఇంజిన్‌తో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది.

ఒక్కసారి ఛార్జ్‌తో 449 కిలోమీటర్లు జాలీ జాలీగా..

మారుతి సుజుకి వ్యాగన్ ఆర్, టాటా టియాగో రెండూ భారతీయ కొనుగోలుదారుల ప్రసిద్ధ ఎంపికలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొనుగోలుదారులు మరింత భద్రత, మెరుగైన ఫీచర్లను కోరుకుంటే టాటా టియాగోను పరిగణించడం ఉత్తమమని పేర్కొంటున్నారు. ప్రాధాన్యత విశ్వసనీయత, ఇంజిన్ మెరుగుదల, ఇంధన సామర్థ్యం గురించి కారును కొనుగోలు చేసే వారైతే మారుతి సుజుకి వ్యాగన్ ఆర్‌ను ఎంచుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

శుక్రవారం రోజు మహాలక్ష్మి లకు గుడ్ న్యూస్.. దిగివచ్చిన పసిడి, వెండి ధరలు..

నేటి ప్రధాన నగరాల్లో ఎలా ఉన్నాయంటే..

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ పరిస్తితులను బట్టి దేశీయంగా బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు చోటు చేసుకుంటాయి. రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధం, 90 రోజుల పాటు సుంకాలను తగ్గించడానికి అమెరికా, చైనా మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం వాణిజ్య యుద్ధ భయాలను తగ్గించింది. అదే సమయంలో భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తగ్గడం వల్ల రిస్క్ ఉన్న ఈక్విటీలకు పెట్టుబడిదారుల డిమాండ్ కూడా పెరిగింది. దీని కారణంగా బంగారం డిమాండ్ తగ్గింది. వారం రోజుల్లో బంగారం ధర 3 శాతం తగ్గింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ సహా దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రధాన నగరాల్లో నేటి (మే 16 వ తేదీ) శుక్రవారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం.. ఈరోజు బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం ధర ధర 24 క్యారెట్ల బంగారం గ్రాముకురూ.9,392 , 22 క్యారెట్ల బంగారం గ్రాముకు రూ. 8,609లుగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ముఖ్య పట్టణాల్లో ఈ రోజు పసిడి ధర ఎలా ఉందో తెలుసుకుందాం.. హైదరాబాద్ కి ఈ రోజు 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10 గ్రాములకు రూ. 86090 ఉంది. మేలిమి బంగారం అయిన 24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాములకు ఈ రోజు రూ.93,920 ఉంది. ఇంచుమించు ఇవే ధరలు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా లోని ప్రధాన నగరాలైన వరంగల్, నిజామాబాద్, పొద్దుటూరు, రాజమండ్రి, విశాఖ, విజయవాడల్లో ఉంటాయి.

రోజూ ఓం పఠించినా, ఓం కార శబ్దం విన్నా ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా

దేశ వ్యాప్తంగా ప్రధాన నగరాల్లో మే 16 తేదీన బంగారం ధరలు

చెన్నై లో 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర 10 గ్రాములకు రూ. 86090గా కొనసాగుతోంది. 24 క్యారెట్ల ప్యూర్ గోల్డ్ ధర 10 గ్రాములకు రూ.93920 ఉంది. దేశ రాజదాని ఢిల్లీ మినహా ఇవే ధరలు దేశంలో ప్రధాన నగరాలైన దేశ ఆర్ధిక రాజధాని ముంబై, కోల్‌కతా, కేరళం, బెంగళూరులో కూడా కొనసాగుతున్నాయి. ఇక దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మార్కెట్ మాత్రం పసిడి ధర అన్ని చోట్ల కంటే కొంచెం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ రోజు 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర 10 గ్రాములకు రూ. 86240 ఉండగా.. 24 క్యారెట్ల ప్యూర్ గోల్డ్ ధర 10 గ్రాములకు రూ.94070 ఉంది

దేశ వ్యాప్తంగా వెండి ధరలు:

బంగారం బాటలో నడుస్తూ వెండి ధరలు కూడా వరుసగా నాలుగో రోజు తగ్గుదల కొనసాగాయి. కిలోకు రూ.100 తగ్గి రూ.1,07,900కి చేరుకుంది. గత మార్కెట్ సెషన్‌లో వెండి కిలోకు రూ.1,08,000 వద్ద ముగిసింది. బంగారం సంవత్సరాలుగా ద్రవ్యోల్బణానికి వ్యతిరేకంగా ఒక అద్భుతమైన హెడ్జ్‌గా ఉంది. దీంతో ప్రస్తుతం సురక్షితమైన పెట్టుబడి అంటే బంగారం, వెండి అని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ధర ఆల్ టైం హైకి చేరుకున్నా వాటికి ఉన్న డిమాండ్ తగ్గడం లేదు. అయితే ఇప్పుడు ఇచ్చిన సమాచారం మా పాఠకుల ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. ఈ బంగారంమ వెండి ధరలు ఈరోజే నవీకరించబడ్డాయి.

డొనాల్డ్ ట్రంప్‌ను కలిసిన ముఖేష్ అంబానీ.. ఎందుకో తెలుసా...?

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రస్తుతం సౌదీ అరేబియా, ఖతార్, యుఎఇలలో పర్యటిస్తున్నారు. అమెరికా అధ్యక్షుడితో సౌదీ అరేబియా ఇప్పటివరకు జరిగిన అతిపెద్ద రక్షణ ఒప్పందంలో 142 బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందంపై సంతకం చేసింది. ఇంతలో సౌదీ అరేబియా అమెరికాలో సాంకేతిక రంగంలో 600 బిలియన్ డాలర్లు పెట్టుబడి పెట్టడానికి హామీ ఇచ్చింది. దీని తరువాత అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఖతార్ రాజధాని దోహా చేరుకున్నారు. అక్కడ ఆయన ఖతార్, అమెరికా మధ్య అనేక ఒప్పందాలు చేసుకున్నారు. ఇంతలో భారతదేశపు అతిపెద్ద వ్యాపారవేత్త, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ ముఖేష్ అంబానీ దోహాలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌ను కలిశారు. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఖతార్‌తో ముడి చమురు వ్యాపారం చేస్తుంది. ఖతార్, సౌదీ అరేబియా, యుఎఇలలో రిలయన్స్ వ్యాపారం ఎంతో పెద్దది.

రిలయన్స్ రిటైల్‌లో పెట్టుబడి:

రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ రెగ్యులేటరీ ఫైలింగ్‌లో, రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్స్ లిమిటెడ్‌లో 1 శాతం వాటా కోసం ఖతార్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అథారిటీ రూ.8,278 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టింది. ఈ పెట్టుబడి కోసం రిలయన్స్ రిటైల్ ద్వారా 6.86 కోట్ల ఈక్విటీ షేర్లు కేటాయించారు. ఈ విధంగా రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్స్ లిమిటెడ్‌లో 0.99 శాతం వాటాను కొనుగోలు చేసింది. గత నెలలో జరిగిన రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ సమావేశంలో ముఖేష్ అంబానీ మాట్లాడుతూ.. ప్రధాన ప్రపంచ వ్యూహాత్మక, ఆర్థిక పెట్టుబడిదారులు రిలయన్స్ రిటైల్‌పై ఆసక్తి చూపుతున్నారని అన్నారు. వాటాదారులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ, స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్‌లో జాబితా చేయబడితే, ప్రస్తుత వాల్యుయేషన్ ఆధారంగా దేశంలోని టాప్ నాలుగు లిస్టెడ్ కంపెనీలలో ఒకటి అవుతుందని అన్నారు. మూడేళ్లలోపు రిలయన్స్ రిటైల్ విలువ రెట్టింపు అయిందని అంబానీ అన్నారు.

రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్స్ లిమిటెడ్ విలువ:

రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్స్ లిమిటెడ్ రెండేళ్లలో తన విలువను రెట్టింపు చేసిందని ముఖేష్ అంబానీ చాలాసార్లు చెప్పారు. ఈ విధంగా ఖతార్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అథారిటీ రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్ లిమిటెడ్ రూ. 8,278 కోట్లు (ఒక బిలియన్ డాలర్లు) పెట్టుబడి పెట్టింది. అలాగే ప్రతిగా దానికి 1 శాతం వాటా ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్స్ లిమిటెడ్ మార్కెట్ విలువ 100 బిలియన్ డాలర్లుగా అంచనా వేశారు. 2020లో, 10.09 శాతం వాటా కోసం గ్లోబల్ ప్రైవేట్ ఈక్విటీ ఫండ్స్ నుండి రూ.47,265 కోట్లు (సుమారు 6.4 బిలియన్లు) సేకరించింది. దీనితో కంపెనీ విలువ రూ.4.2 లక్షల కోట్లకు పైగా పెరిగింది. ఆ సమయంలో ఆ కంపెనీ సిల్వర్ లేక్, కెకెఆర్, ముబాదలా, అబుదాబి ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అథారిటీ, జిఐసి, టిపిజి, జనరల్ అట్లాంటిక్, సౌదీ అరేబియా పబ్లిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ఫండ్ నుండి దాదాపు 57 బిలియన్ డాలర్ల విలువతో నిధులు సేకరించింది. అదే సమయంలో, %==ూ% భారత మార్కెట్లో అనేక అంతర్జాతీయ బ్రాండ్ల ఫ్రాంఛైజీ హక్కులను పొందడం ద్వారా మరియు కంపెనీలను కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఇక్కడ తన వ్యాపారాన్ని దూకుడుగా విస్తరించింది. అంతేకాకుండా, ఇది మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడంలో పెట్టుబడి పెడుతోంది మరియు జర్మన్ రిటైల్ మేజర్ మెట్రో క్యాష్ %ఄ%

సాలరీ అకౌంట్‌తో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయో తెలుసా..?

చాలా మందికి బ్యాంకు అకౌంట్లు ఉంటాయి. అయితే కొన్ని ఖాతాల వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కానీ చాలా మందికి తెలియవు. బ్యాంకు అందించే వివిధ రకాల ఖాతాలు ఉన్నాయి. వీటిలో కరెంట్ ఖాతా, ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ ఖాతా, సేవింగ్స్ ఖాతా మొదలైనవి ఉన్నాయి. సాధారణంగా చాలా మందికి పొందుపు ఖాతాల ఉంటాయి. మీరు ఆ అకౌంట్‌ను సాలరీ అకౌంట్‌గా మార్చుకోవచ్చు.

సాలరీ అకౌంట్‌తో చాలా ప్రయోజనాలు:

ఇదిలా ఉండగా, సాలరీ అకౌంట్‌తో చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. ఆ ప్రయోజనాలు చాలా మందికి తెలియవు. దీనివల్ల ప్రజలు సాలరీ అకౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి భయపడుతుంటారు.

ఓవర్‌డ్రాఫ్ట్:

సాలరీ అకౌంట్ కింద ఓవర్‌డ్రాఫ్ట్ ప్రయోజనం ప్రజలకు లభిస్తుంది. ఓవర్‌డ్రాఫ్ట్ అంటే అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు ఖాతా నుండి డబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. అంటే మీ అకౌంట్‌లో డబ్బులు లేకున్నా ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా కొంత అమౌంట్‌ను పొందవచ్చు. ఓవర్‌డ్రాఫ్ట్ సద్వినియోగం చేసుకున్న తర్వాత అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు డబ్బు అప్పుగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు లేదా క్రెడిట్ కార్డును ఎక్కువగా ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉండదు.

బీమా కవరేజ్:

చాలా బ్యాంకులు సాలరీ అకౌంట్‌లకు బీమా కవరేజీని కూడా అందిస్తున్నాయి. మీరు దీని కింద ఆరోగ్య బీమా తీసుకుంటే ఆకస్మిక వైద్య ఖర్చుల గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఆరోగ్య బీమా వల్ల కూడా అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నేటి కాలంలో వైద్య ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. ఈలోగా బీమా మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, దీని కోసం మీరు ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మీ వేతనం అంత కాకపోతే ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షల వరకు ఉచిత ఆరోగ్య బీమాను కూడా అందిస్తుంది. ఇది ఆయుష్మాన్ యోజన ద్వారా లభిస్తుంది. అయితే, ఈ పథకం ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఒక జీతం నిర్ణయించింది.

ఉచిత సేవలు:

చాలా బ్యాంకులు జీతం ఖాతాలపై వంటి సేవలను ఉచితంగా అందిస్తున్నాయి. దీన్ని ఉపయోగించడానికి మీరు ఎటువంటి ఛార్జీ లేదా రుసుము చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు.

తక్కువ వడ్డీకి రుణం:

మీకు జీతం ఖాతా ఉంటే చాలా బ్యాంకులు తక్కువ వడ్డీ రేట్లకు రుణాలు అందిస్తాయి. దీనికి కారణం ఆ వ్యక్తి జీతం ప్రతి నెలా అతని ఖాతాలోకి వస్తుంది. అంటే వారికి స్థిరమైన ఆదాయం ఉంటుంది. స్థిరమైన ఆదాయ వనరు ఉన్న వారికి బ్యాంకులు రుణాలు ఇచ్చేందుకు ఇష్టపడతాయి. దీనితో పాటు ఆ వ్యక్తి ఇప్పటికే రుణం తీసుకుని ఉంటే, అతని జీతంలో 35%-40% కంటే ఎక్కువ ఉండకూడదు

దేశంలోని తొలిసారిగా.. ఒక నెలలోనే రికార్డు సృష్టించిన వాహనాల అమ్మకాలు!

దేశంలో ప్రయాణికుల వాహనాల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు ఏప్రిల్‌లో 4 శాతం పెరిగి 3,48,847 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. పరిశ్రమల సంస్థ గురువారం విడుదల చేసిన తాజా డేటాలో వెల్లడైంది. ఏప్రిల్ 2024లో ప్యాసింజర్ వాహనాల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు 3,35,629 యూనిట్లుగా ఉన్నాయి. భారత ఆటోమొబైల్ తయారీదారుల సంఘం (%ూఃూవీ%) డైరెక్టర్ జనరల్ రాజేష్ మీనన్ మాట్లాడుతూ.. ప్యాసింజర్ వాహన విభాగం ఏప్రిల్ 2025లో ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా 3.49 లక్షల యూనిట్ల అమ్మకాలను నమోదు చేసిందని, ఇది ఏప్రిల్ 2024తో పోలిస్తే 3.9 శాతం ఎక్కువని చెప్పారు. విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటన ప్రకారం.. ఏప్రిల్‌లో మొత్తం ద్విచక్ర వాహనాల అమ్మకాలు గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే 17 శాతం తగ్గి 14,58,784 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. ఏప్రిల్ 2024లో బైక్‌లు, స్కూటర్లు, మోపెడ్‌ల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు 17,51,393 యూనిట్లుగా ఉన్నాయి. గత నెలలో స్కూటర్ అమ్మకాలు 5,48,370 యూనిట్లుగా ఉన్నాయి. ఇది ఏప్రిల్ 2024లో 5,81,277 యూనిట్ల నుండి ఆరు శాతం తగ్గింది. మోటార్‌సైకిల్ అమ్మకాలు ఏప్రిల్‌లో వార్షిక ప్రాతిపదికన 23 శాతం తగ్గి 8,71,666 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. మోపెడ్‌ల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు గత ఏడాది ఇదే కాలంలో 41,924 యూనిట్లతో పోలిస్తే ఎనిమిది శాతం తగ్గి 38,748 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. ద్విచక్ర వాహనాలు, త్రిచక్ర వాహనాల కోసం ఆన్-బోర్డ్ డయాగ్నస్టిక్స్ (%ాదీఐ%) 2 నిబంధనల రెండవ దశ కోసం ఆటోమోటివ్ పరిశ్రమ ఏప్రిల్ 2025 నుండి కొత్త నియంత్రణ విధానానికి మారడం ప్రారంభించిందని మీనన్ చెప్పారు. దీనితో పాటు ఈ నెల నుండి దేశవ్యాప్తంగా 20 పెట్రోల్ వాహనాలు కూడా ప్రవేశపెట్టాయి. 20 పెట్రోల్ వాహనాలు అనేవి %జు%-20 ఇంధనాన్ని (20 శాతం ఇథనాల్, 80 శాతం పెట్రోల్ మిశ్రమం) ఉపయోగించగల పెట్రోల్ వాహనాలు.

ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను అద్దెకు తీసుకోవచ్చు:

ఇక్కడ టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ సొల్యూషన్ ప్రొవైడర్ వెర్టెలోతో చేతులు కలిపింది. టాటా మోటార్స్ అన్ని ఎలక్ట్రిక్ వాణిజ్య వాహన విభాగాలలో అద్దె సేవల కోసం రెండు కంపెనీలు ఒక అవగాహన ఒప్పందంపై సంతకం చేశాయని టాటా మోటార్స్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ప్రజలకు విద్యుత్ రవాణాను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో వెర్టెలోతో ఈ భాగస్వామ్యం ఒక ముఖ్యమైన అడుగు అని టాటా మోటార్స్ వాణిజ్య వాహన విభాగం వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాజేష్ కౌల్ అన్నారు.

ఆ స్కీమ్స్‌ను రీలాంచ్ చేసిన ఎల్ఐసీ.. అదిరే లాభాలు మీ సొంతం

ఎల్ఐసీ మ్యూచువల్ ఫండ్ ఇటీవల 'ఫండ్స్ ఇన్ ఫోకస్ క్యూ1 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భాగంగా దాని ఐదు ప్రధాన ఈక్విటీ పథకాలను తిరిగి ప్రవేశపెట్టింది. పెట్టుబడి ఎంపికలను విస్తృతం చేయడం ద్వారా పెట్టుబడిదారులను ఆకర్షించేలా రీలాంచ్ స్కీమ్‌ను అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. దీర్ఘకాలంలో విభిన్న ఆర్థిక అవసరాలు ఉన్న పెట్టుబడిదారులకు గణనీయమైన సంపదను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్న ఐదు ప్రధాన ఈక్విటీ పథకాలను మేము తిరిగి ప్రవేశపెడుతున్నామని అని ఎల్ఐసీ మ్యూచువల్ ఫండ్ చీఫ్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ఆఫీసర్ (ఈక్విటీ) యోగేష్ పాటిల్ అన్నారు. ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్ వాల్యూ ఫండ్, ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్ స్మాల్ క్యాప్ ఫండ్, ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్ బహుళ-ఆస్తి కేటాయింపు నిధి, ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్ డివిడెండ్ దిగుబడి నిధి, ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్ ఫోకస్డ్ ఫండ్ స్కీమ్స్‌ను మళ్లీ పెట్టుబడిదారులకు అందుబాటులో తీసుకొచ్చారు. ఎల్ఐసీ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ స్కీమ్స్ వివిధ పెట్టుబడి రకాలతో పాటు రిస్క్ ప్రొఫైల్‌లను కలిగి ఉంటాయి. విభిన్న ఆర్థిక అవసరాలు కలిగిన పెట్టుబడిదారుల దీర్ఘకాలిక సంపద సృష్టి లక్ష్యాలను తీర్చడమే లక్ష్యంగా ఈ స్కీమ్స్‌ను లాంచ్ చేశారు. ఎల్ఐసీ తాజాగా నిర్ణయంతో నిర్వహణలో ఉన్న ఎల్ఐసీ ఆస్తులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ఎల్ఐసీ ఏయూఎం మార్చిలో రూ.33,854 కోట్ల నుంచి ఏప్రిల్ 2024లో 11 శాతం పెరిగి రూ.37,554 కోట్లకు చేరుకున్నాయి. ఈ వృద్ధి మార్కెట్ అవకాశాలకు అనుగుణంగా పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసం, వ్యూహాత్మక ఫండ్ పొజిషనింగ్ పెరుగుదలను ప్రతిబింబిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పెట్టుబడి వ్యూహాలు ఇవీ

వాల్యూ ఫండ్: బలమైన ఫండమెంటల్స్ ఉన్న తక్కువ విలువ కలిగిన స్టాక్‌లలో పెట్టుబడి పెడుతుంది.

స్మాల్ క్యాప్ ఫండ్: కొత్త, అధిక వృద్ధి సామర్థ్యం ఉన్న కంపెనీలను లక్ష్యంగా చేసుకుని పెట్టుబడులు పెడతారు.

మల్టీ అసెట్ కేటాయింపు ఫండ్: రిస్క్, రివార్డులను నిర్వహించడానికి ఈక్విటీ, రుణం, బంగారం వంటి రంగాల్లో పెట్టుబడిని వైవిధ్యపరుస్తుంది.

డివిడెండ్ రిటర్న్స్ ఫండ్: స్థిరమైన, అధిక డివిడెండ్ చెల్లింపులను అందించే కంపెనీలపై దృష్టి పెట్టి పెట్టుబడులను పెడతారు.

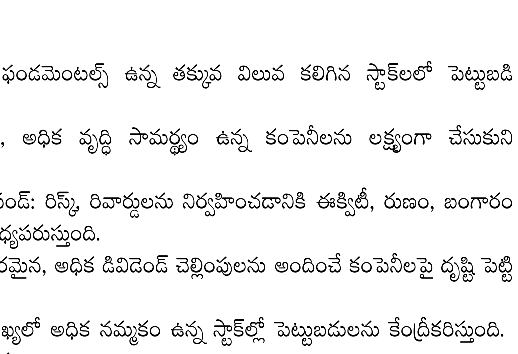
ఫోకస్డ్ ఫండ్: పరిమిత సంఖ్యలో అధిక నమ్మకం ఉన్న స్టాక్‌ల్లో పెట్టుబడులను కేంద్రీకరిస్తుంది.

పెట్టుబడిదారులకు కొత్త అవకాశాలు

కొత్త లేదా ఇప్పటికే ఉన్న పెట్టుబడిదారులకు, ఈ నిధుల పునఃప్రవేశం పోర్ట్‌ఫోలియోలను వైవిధ్యపరచడంతో పాటు ఎల్ఐసీ ఎంఎఫ్‌కు సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక ఈక్విటీ వ్యూహాల నుంచి ప్రయోజనం పొందడానికి కొత్త అవకాశాలను అందిస్తుంది. మార్కెట్లు నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్నందున ఇలాంటి కాలంలో ఉత్పత్తి పునర్వ్యవస్థీకరణ మారుతున్న పెట్టుబడి లక్ష్యాలను మరింత సమర్థవంతంగా చేరుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

టాటా లాక్‌హీడ్‌పై కఠిన చర్యలు వద్దు

ఈపీఎఫ్‌వోకు హైకోర్టు ఆదేశం



హైదరాబాద్, మే 15 (నమస్తే తెలంగాణ) : బకాయిల వసూలులో భాగంగా విమాన విడిభాగాల తయారీ సంస్థ టాటా లాక్‌హీడ్ మార్టిన్ ఏరోస్ట్రక్చర్స్ లిమిటెడ్ (టీఎల్ఎంఏఎల్)పై ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ కఠిన చర్యలు తీసుకోరాదని హైకోర్టు మధ్యంతర ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ నెల 21 వరకు నిషేధిత జాబితాలో ఉంచి ఖాతాలు స్తంభింపజేయరాదని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. 2012 నుంచి 2017 మధ్యకాలంలో పనిచేసిన 14 మంది విదేశీ కార్మికులకు పీఎఫ్ జమ చేయకపోవడంతో ఈపీఎఫ్‌ఓ ఈ కంపెనీని నిషేధిత జాబితాలో చేర్చి బ్యాంకు ఖాతాను స్తంభింపజేయడానికి ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈచర్యను టీఎల్ఎంఏఎల్ సంస్థ సవాలు చేసిన పిటిషన్‌ను జస్టిస్ పుల్లా కార్తీక్ ఇటీవల విచారించారు. సంస్థ ఇప్పటికే రూ.4 కోట్లు డిపాజిట్ చేసిందని, మిగిలిన రూ.10 కోట్లలో రూ.4.30 కోట్లు రికవరీ కూడా చేసినట్టు కంపెనీ తరుపున వాదిస్తున్న న్యాయవాది తెలిపారు.

తినే ఆహారమే కాదు ఈ అలవాట్లు కూడా పురుషుల్లో స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గించేస్తాయట.. తస్మాత్ జాగ్రత్త సుమా..

తినే ఆహారానికి, స్పెర్మ్ కౌంట్ కి మధ్య సంబంధం ఉందా? అంటే అవును అని చెప్పాలి. ఈ రెండిటికి మధ్య సంబంధం తప్పకుండా ఉంది. సరైన ఆహారం తినకపోయినా, తప్పుడు ఆహారాలు తినడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక పురుషులు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి ఏమి తినాలో? ఏమి తినకూడదో డాక్టర్ సుదీప్ సమంత్ చెప్పిన విషయాలను గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి లేదా పెంచడానికి మొదటి నియమం సరైన జీవనశైలి. అంటే ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు గాఢంగా నిద్రపోవడం, ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. పురుషుడు ఎంత చురుగ్గా ఉంటే.. అతని స్పెర్మ్ కౌంట్ అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం మద్యం స్పెర్మ్ కౌంట్ కి అతి పెద్ద విలన్. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. అయితే మద్యం తాగడం మాత్రమే కాదు అతిగా ధూమపానం చేయడం వల్ల కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుంది. చిప్స్ వంటి ఫాస్ట్ ఫుడ్ ను క్రమం తప్పకుండా తినేవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య వేగంగా తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కావాలంటే వెంటనే ఈ అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పండి

స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను ఎలా నిర్వహించాలంటేజ ఓ

ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. రోజూ జిమ్‌కి వెళ్తే చాలా మంచిది. రోజంతా చురుకుగా, ప్రశాంతంగా గడపండి.

తినే ఆహారంలో పుష్కలంగా కూరగాయలు చేర్చుకోండి. రోజుకు కనీసం ఒక పండు తినండి. మీరు పుచ్చకాయ, ఆపిల్, జామ తినవచ్చు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. మొబైల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి.

మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండేలా పుస్తకాలు చదవండి . సినిమాలు చూడండి.

మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

రాగిజావ రోజూ తాగుతున్నారా లాభాలు సరే నష్టాలు తెలిస్తే..

ప్రతిరోజూ రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. రోజూ రాగిజావ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, ఫైబర్‌లు, కొవ్వులు, ప్రొటీన్‌ల వంటి అన్ని అవసరమైన స్థూలపోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ఇక మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిజావకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. బరువు పెరగాలనుకునేవారు రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. కొంచెంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే రాగజావ వినియోగంతో బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. రాగి జావ అధిక వినియోగం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వచ్చే అవకాశముంది. కొందరికి దీని వల్ల కొందరిలో అలర్జీ వంటివి కూడా రావొచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాగులు తినకపోవటం మంచిది. రాగిలో థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే గోయిట్రోజెన్‌లతో నిండి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, రాగి జావ ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

సమ్మర్ స్పెషల్.. మామిడి పళ్లతో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినాలి. పండ్లలో రారాజు మామిడి.. వేసవి కోసం అందరూ ఎదురు చూసేది మామిడి పండ్ల కోసమే అంటే ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదు. సమ్మర్ స్పెషల్ మామిడి పండ్లు కేవలం రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి కూడా అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. మామిడి పండ్ల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. మామిడి పండ్లతో జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ రుగ్మతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మామిడి పండ్లు తినటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీజన్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా శరీరానికి మంచి ఇమ్యూనిటి పవర్‌లా పనిచేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన హృదయనాళ వ్యవస్థకు తోడ్పడతాయి. అంతేకాదు.. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుకు మేలు చేస్తుంది. మంచి దృష్టికి విటమిన్ ఎ అవసరం. వయస్సు సంబంధిత కంటి వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినాలి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

దీనిని ఎడారి రాజు అని అంటారు.. ఎక్కడ దొరికినా వదిలిపెట్టకండి..

ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి ఎక్కువగా పుచ్చకాయని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఈ పండు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. శరీరంలోని నీటి లోపాన్ని నివారిస్తుంది. అయితే ఇప్పుడు పసుపు పుచ్చకాయ కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చింది. దీనిని ప్రజలు చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశంలో ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఇది శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుందో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యుసి పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైనది రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరుపు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచిలో కూడా చాలా బాగుంటుంది.ట వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యుసి పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైనది రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరుపు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచిలో కూడా చాలా బాగుంటుంది.

1 / 9

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం..

2 / 9

భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుందో.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్‌కు తీసుకువస్తున్నారు.

ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు. భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుందో.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్‌కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు.

3 / 9

సమృద్ధిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పసుపు పుచ్చకాయలో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మతు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. సమృద్ధిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పసుపు పుచ్చకాయలో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మతు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

4 / 9

శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నీరు కోల్పోతుంది. పసుపు పుచ్చకాయలో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా విపరీతమైన వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నీరు కోల్పోతుంది. పసుపు పుచ్చకాయలో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా విపరీతమైన వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

5 / 9

జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగిస్తుంది. కడుపును శుభ్రంగా

ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఇది తేలికగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణం సమస్య ఉండదు. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగిస్తుంది. కడుపును శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఇది తేలికగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణం సమస్య ఉండదు.

6 / 9

బరువు తగ్గడంలో సహాయం: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పుచ్చకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయం: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పుచ్చకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది.

7 / 9

రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది.

8 / 9

గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రణ: ఈ పసుపు రంగు పుచ్చకాయలో సిట్రుల్లైన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రణ: ఈ పసుపు రంగు పుచ్చకాయలో సిట్రుల్లైన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ముఖానికి బాదం నూనె రాసుకుంటున్నారా..? అయితే, ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి

బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవటం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం ఆయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... బాదం పప్పు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో అందరికి తెలుసు. అలాగే, బాదం నూనెలో కూడా అందం, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలెన్నో ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. బాదంలో విటమిన్లు, పోషకాలు చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. బాదం నూనెతో జుట్టు చివర్లు చిట్లడం, పొడిబారడం వంటి సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవటం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం ఆయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే స్కిన్ డ్యామేజ్ అయ్యే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం నూనెలోని కొన్ని అంశాలు చర్మంలో దురద, మంటను కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవారు బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే మొటిమలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి బాదం అలెర్జీని కలిగిస్తుంది. నూనె రాస్తే చర్మం ఎర్రబడుతుంది, దురద, వాపు వస్తుంది. బాదం నూనె ముఖానికి రాయటం వల్ల ముఖం జిడ్డుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం అందంగా కనిపించదు. ఆయిలీగా ఉంటుంది. అలాగే బాదం నూనె ముఖానికి రాసి ఎండలోకి వెళితే చర్మం రంగు మారుతుంది. చర్మం రంగు సరిగ్గా ఉండదు. అలోవెరా ఇలా రాస్తే, ముఖం మెరుస్తూ కనపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

పరగడుపున మునగాకు నీటిని తాగితే ఊహించని ప్రయోజనాలు మీ సొంతం

మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగ చెట్టులో ఎవరూ ఊహించని ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో మునగాను అనేక చికిత్సలకు ఔషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. మునగను పోషకాహార శక్తి కేంద్రంగా చెబుతారు.మునగాకు, కాయల వాడకంతో రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువును నియంత్రిస్తుంది. పోషకాలతో నిండిన మునగాకు నీళ్ళు రోజు తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, విరేచనాలు, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో మునగాకు నీళ్ళు సహాయపడుతాయి. మునగాకు నీళ్ళలో ఐసోథియోసైనేట్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పాలీఫెనాల్, టానిన్లు, సాపోనిన్లు వంటివి మునగాకులో ఉంటాయి. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనాలు మునగాకులో ఉంటాయి.

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పెరుగు తింటే ఏం జరుగుతుంది ఈ విషయం తెలియకపోతే ప్రమాదమే

వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ హెల్త్‌ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హోల్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్‌తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, పెరుగును ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తింటే జలుబు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పెరుగు చల్లని గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, దానిని ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం భోజనంలో పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుది. ముఖ్యంగా శరీరంలో వేడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. మధ్యాహ్నం పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పెరుగు తింటే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల పెరుగు జీర్ణం కావడం కష్టం అవుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల గ్యాస్, ఆమ్లత వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ హెల్త్‌ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హోల్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్‌తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న వారు నైట్ టైం పెరుగును అస్సలు తినకపోవడమే మంచిది. ఒక వేల ఇలాంటి వారు రాత్రిపూట పెరుగును తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగు తినకపోవడమే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

స్వల్పంగా దిగి వచ్చిన పసిడి.. అదే బాటలో వెండి.. నేడు ప్రధాన నగరాల్లో ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

భారతీయులు బంగారం నగలను ఓ స్టేటస్ సింబల్ గా మాత్రమే కాదు ఎప్పుడైనా అనుకోని విధంగా ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలిగే అప్పుడు బంగారం ఆదుకుంటుందని .. ఆర్థిక భరోసా ఇస్తుందని నమ్మకం. అందుకనే పండగలు, పెళ్ళిళ్ళు, శుభకార్యాలు ఇలా ఏ సందర్భం వచ్చినా .. ఇంకా చెప్పాలంటే ఎప్పుడు డబ్బులు ఉంటే అప్పుడు.. ఏడాది పొడవునా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తినిమ చూపిస్తూ ఉంటారు. అదే సమయంలో ప్రస్తుతం బంగారం, వెండిపై పెట్టుబడులను పెట్టడానికి ముదుపర్లు ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. కొన్ని రోజుల క్రితం బంగారం ధర ఆల్ టైం హైకి చేరుకొని పసిడి ప్రియులకు షాక్ ఇచ్చింది. అయితే అంతర్జాతీయ మార్కట్ లో డాలర్ బలపడడంతో నేడు బంగారం ధర స్వల్పంగా తగ్గింది. ఈ క్రమంలో ఈ రోజు (మే 14 వ తేదీ) గురువారం బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మే 14 వ తేదీన ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే

హైదరాబాద్ లో గురువారం 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 88,040 ఉండగా.. 24 క్యారెట్ల (మేలిమి బంగారం) 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.96,050 లుగా కొనసాగుతోంది. ఇవే ధరలు తెలుగురాష్ట్రాల్లో ప్రధాన నగరాలైన రాజమండ్రి, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, వరంగల్, పొద్దుటూరులలో కొనసాగుతున్నాయి.

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో నేటి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల బంగారం ధర 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 88,040గా ఉంది. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.96,200 లుగా ఉంది. దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలో 10 గ్రాముల బంగారం ధర 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 88,040 వద్ద ఉంది. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం రూ. 96,050 వద్ద కొనసాగుతోంది. ఇవే ధరలు దేశంలో ప్రధాన నగరాలైన కేరళ, కోల్ కతా, పూణే, బెంగళూరు లో కూడా కొనసాగుతున్నాయి.

ఈ రోజు దేశంలో వెండి ధర ఎలా ఉన్నదంటే..

బంగారంతో పాటు వెండి కూడా మంచి ఆదరణ ఉంది. ఎటువంటి సందర్భం వచ్చినా బహుమతులుగా వెండి వస్తువులు ఇవ్వడానికి ఆసక్తిని చూపిస్తారు. అయితే గతంలో కంటే ఇప్పుడు వెండితో రకరకాల ఆభరణాలను తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి నేడు ట్రెండీగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కిలో వెండి ధర ఒకానొక సమయంలో లక్ష దాటింది కూడా.. ఈ నేపథ్యంలో నేటి వెండి ధర ఎలా ఉన్నదో తెలుసుకుందాం.. దేశ వ్యాప్తంగా పసిడి బాటలో నడుస్తూ వెండి ధర స్వల్పంగా దిగి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో రోజు గురువారం కేజీ వెండి ధర రూ. 1,08,900లు ఉండగా.. ఇదే ధర కేరళ, చెన్నై లో కూడ ఉంది. అయితే దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కిలో వెండి ధర రూ. 97,800 ఉంది. ఇదే ధర కోల్ కతా, బెంగుళూరు లో కొనసాగుతోంది.

బాబోయ్ బాహుబలి కారు భయ్యా! ఒక్కసారి ఛార్జ్‌తో 449 కిలోమీటర్లు జాలీ జాలీగా..

టాటా పంచ్, టాటా నెక్సాన్ ఎలక్ట్రిక్ కార్లకు గట్టి పోటీనిచ్చిన విండ్సర్ హై రేంజ్ వేరియంట్ అయిన విండ్సర్ ప్రో ఇప్పుడు మార్కెట్లోకి వచ్చింది. ఈ కారు ఎంత రేంజ్ ఇస్తుంది. ఎలా డ్రైవ్ చేయవచ్చు.? ఇప్పుడు చూద్దాం.. మార్కెట్‌లోని పోటితత్వాన్ని తట్టుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు న్యూ మోడల్ కార్లను కస్టమర్లకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తోంది ఎంజీ మోటార్స్. ఎలక్ట్రిక్ కార్ల మార్కెట్‌లో టాటా పంచ్, టాటా నెక్సాన్ లాంటి వాటికీ గట్టి పోటీనిస్తూ.. ఇటీవల ఎంజీ మోటార్స్ విండ్సర్ మోడల్‌ను మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టింది. ఇక ఇప్పుడు దాని 2.0 వెర్షన్ కింద విండ్సర్ ప్రోను లాంచ్ చేసింది. ఇది ఒక్కసారి చార్జ్ చేస్తే 449 కి.మీ. దూరం ప్రయాణిస్తుంది. టీవీ9 బృందం మేఘాలయ రాజధాని షిల్లాంగ్‌కు %వీ+% విండ్సర్ ప్రోలో ప్రయాణించి.. కారు స్పెసిఫికేషన్లపై రివ్యూ చేసింది. %వీ+% విండ్సర్ ప్రోలో 52.9 బ్యాటరీ అమర్చబడి ఉంది. అలాగే నాలుగు టైర్స్‌కి హెక్టర్ అల్లాయ్ వీల్స్ లుక్ ఇచ్చారు. అలాగే ఈ కారుకు ఇప్పుడు ఎలక్ట్రిక్ టెయిల్ గేట్ కూడా ఉంది. బ్యాటరీ ప్యాక్ పెరగడం వల్ల కారు బూట్ స్పేస్ తగ్గింది. ఇది %వీ+% విండ్సర్ %జుఎ% కంటే 25 లీటర్లు తక్కువ ఉంటుంది. ఈ ఎలక్ట్రిక్ కారు ప్రారంభ ధర రూ. 17.49 లక్షలుగా ఉంది. అలాగే బ్యాటరీ సెపరేట్‌గా తీసుకుంటే.. దీని ధర రూ. 12.49 లక్షలుగా ఉంది. ఈ ధర మొదటి 8000 బుకింగ్‌లకు మాత్రమే. ఫస్ట్ 24 గంటల్లోనే ఈ కారు సేల్స్ జోరుగా సాగాయి. షిల్లాంగ్ లాంటి కొండ ప్రాంతంలో ఈ కారును అత్యంత సులువుగా నడపవచ్చు. ఇతర %ూఖఎ%లు లేదా క్రాస్‌ఓవర్ల మాదిరిగా ఇది బోల్డ్‌గా లేకపోయినప్పటికీ.. కొండ ప్రాంతాలలోని చిన్న, ఇరుకైన రోడ్లపై ఈ కారును సునాయాసంగా నడపవచ్చు. గట్టి సస్పెన్షన్‌తో చక్కటి సౌండ్ ఇన్సులేషన్‌తో ఈ కారు మీకు మంచి రైడ్ అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. ఈ %వీ+% విండ్సర్ ప్రోను పూర్తిగా ఛార్జ్ చేస్తే.. దాదాపుగా 320 కిమీ నుంచి 350 కిమీ. డ్రైవ్ చేయవచ్చు. ఇక కారులోని టచ్‌స్క్రీన్‌పై ఉన్న ఆప్షన్స్‌ను కంట్రోల్ చేయడం అంత తేలికైన పని కాదు. కారులో స్విచ్‌లు లాంటివి ఎక్కువగా లేకపోవడంతో.. ప్రతీసారి టచ్ స్క్రీన్ ద్వారా ప్రక్రియను పూర్తి చేయడం కష్టతరం అని చెప్పొచ్చు.

ఆటోమోటివ్ ప్రపంచంలో ఓ సంచలనం..

మోటార్స్ ఆటోమోటివ్ ప్రపంచంలో ఓ సంచలనం అని చెప్పొచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టుగా సరికొత్త మోడల్స్ మార్కెట్‌లోకి అందుబాటులో ఉంచుతూ.. మిగతా పోటీదారులకు గట్టి పోటీనిస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే ఈ కార్ల తయారీలో అందరూ మహిళలే పాల్గోవడం గమనార్హం. బ్యాటరీ-యాజ్-ఎ-సర్వీస్ వంటి ఆవిష్కరణలను పరిశ్రమలో మొదటిసారిగా తెచ్చింది ఈ సంస్థే. మొదట ఇది మార్కెట్‌లో సంచలనం సృష్టించింది. తర్వాత కామెట్‌తో మార్కెట్‌లో విప్లవాన్ని తెచ్చింది. ఇక విండ్సర్ కారు అయితే.. పోటీదారులను ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇది టాటా మోటార్స్ పంచ్, నెక్సాన్ వంటి మోడల్స్‌కి పోటీనిచ్చింది. ఒక్క టాటా పంచ్, టాటా నెక్సాన్ మాత్రమే కాదు.. హ్యూందాయ్ క్రెటా టాటా కియా వంటి కార్లకు కూడా పోటీనిస్తోంది.

జస్ట్ మిస్డ్ కాల్, తో ఫ్రీగా మీ పీఎఫ్ అకౌంట్ బ్యాలెన్స్ తెలుసుకోవచ్చు!

స్టెప్ బై స్టెప్ ఇలా ఫాలో అయిపోయింది..

మేఎ 14, 2025

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ బ్యాలెన్స్ చెక్ చేయడానికి పాస్‌బుక్ వెబ్‌సైట్‌తో మీరు సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారా? చింతించకండి! ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేష మిస్డ్ కాల్ సర్వీస్, సర్వీస్ వంటి అవాంతరాలు లేని ప్రత్యామ్నాయాలను అందిస్తుంది. ఇంటర్నెట్ యాక్సెస్ అవసరం లేకుండా లేదా సాంకేతిక లోపాలను నావిగేట్ చేయకుండా మీ బ్యాలెన్స్‌ను తక్షణమే చెక్ చేసుకోవచ్చు. %జూఖీ% పాస్‌బుక్ వెబ్‌సైట్ డౌన్ అయితే లేదా మీరు లాగిన్ సమస్యలను ఎదుర్కొంటే మిస్డ్ కాల్, సేవలతో మీ బ్యాలెన్స్ చెక్ చేసుకోవచ్చు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మిస్డ్ కాల్ సర్వీస్ ఉపయోగించి బ్యాలెన్స్ ఎలా తనిఖీ చేయాలి?యూనిఫైడ్ పోర్టల్‌లో మొబైల్ నంబర్ తో యాక్టివేట్ అయి ఉండాలి. లలో ఏదైనా ఒకటి అందుబాటులో ఉండాలి. బ్యాంక్ ఖాతా నంబర్. ఆధార్ పాన్. ఇక ఆ తర్వాత మీ రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్ నుండి 9966044425 కు డయల్ చేయండి. రెండు రింగ్‌ల తర్వాత కాల్ దానికదే డిస్‌కనెక్ట్ అవుతుంది. కాల్ కట్ అయిన కొద్ది సేపటికే మీ తాజా బ్యాలెన్స్, చివరి సహకార వివరాలతో మీకు వస్తుంది. అయితే ఈ సర్వీస్ పూర్తయిన యాక్టివేట్ చేయబడిన సభ్యులకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. మీరు సమస్యలను ఎదుర్కొంటే మీ కంపెనీ లేదా పోర్టల్ ద్వారా మీ అప్డేట్ చేసుకోవాలి.

సర్వీస్ ఉపయోగించి బ్యాలెన్స్ ఎలా తనిఖీ చేయాలి?

మీ బ్యాలెన్స్‌ను తక్షణమే యాక్సెస్ చేయడానికి సేవ మరొక ఆఫ్‌లైన్ పద్ధతి అందుబాటులో ఉంది. దీని కోసం మీ యాక్టివేట్ చేయబడి, ఆధార్, పాన్, బ్యాంక్ ఖాతాతో లింక్ అయి ఉండాలి. మీ రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్ నుండి పంపాలి. పోర్టల్‌లో పూర్తి చేయాలి. 7738299899 కు అని మేసేజ్ పంపాలి. స్థానంలో మీ 12-అంకెల యూనివర్సల్ ఖాతా నంబర్‌ను ఎంటర్ చేయాలి. స్థానంలో మీకు నచ్చిన భాషలోని మొదటి మూడు అక్షరాలను (ఉదా., ఇంగ్లీష్ కోసం , హిందీ కోసం మరాఠీ కోసం మొదలైనవి) ఎంటర్ చేయాలి.

ఉదాహరణ: జూఖీూనా 123456789012 జుచీ బ్యాలెన్స్, చివరి సహకారం, వివరాలతో కూడిన %ూమీ% మీకు అందుతుంది. ముందస్తుగా క్లెయిమ్ చేసే ముందు వడ్డీ జమ చేయబడిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి, విత్‌డ్రా అర్హతను తెలుసుకోవడానికి మీరు మీ బ్యాలెన్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి.

వారసత్వపు ఆస్తులపై కుమార్తెలకు హక్కు నిల్.. ప్రత్యేక పరిస్థితులు ఇవే..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో కుటుంబాల్లో ఆస్తి వివాదాలు సర్వసాధారణంగా మారాయి. సోదరుల మధ్య, తల్లిదండ్రులు, పిల్లల మధ్య, ఆడ బిడ్డల మధ్య కూడా ఆస్తి వివాదాలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కుమార్తెలకు ఆస్తి వాటాపై ఎప్పటి నుంచో గొడవలు ఉంటూ ఉంటాయి. అయితే వారసత్వ ఆస్తిపై కుమార్తెలకు హక్కులు ఉంటాయి. కానీ కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఆ ఆస్తులపై కుమార్తెలకు హక్కులు ఉండవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హిందూ వారసత్వ (సవరణ) చట్టం, 2005 ప్రకారం కుమార్తెలకు వారి తండ్రి ఆస్తిలో సమాన హక్కులను కల్పించింది. అయితే ఈ హక్కు నిర్దిష్ట షరతులకు లోబడి ఉంటుంది. తండ్రి తన సొంత సంపాదనతో ఆస్తిని కొనుగోలు చేస్తే దానిపై అతనికి పూర్తి హక్కులు ఉంటాయి. అతను ఆస్తిని అమ్మినా, బహుమతిగా ఇచ్చినా, లేదా తన వీలునామాలో ఎవరికైనా ఇచ్చినా, నిర్ణయం పూర్తిగా అతనిదే. అది పూర్వీకుల ఆస్తి కాకపోతే కుమార్తెలకు ఆటోమేటిక్ చట్టపరమైన హక్కు ఉండదు. అయితే తండ్రి తన వీలునామాలో కుమార్తె గురించి పేర్కొంటే ఆమె ఆస్తికి అర్హులు అవుతుంది.

2005 కి ముందు విభజన

పూర్వీకుల ఆస్తిని 2005 కి ముందు చట్టబద్ధంగా విభజించి రిజిస్టర్ చేస్తే, కుమార్తెలు దానిపై హక్కులు పొందలేరు. కోర్టులు అలాంటి మునుపటి విభజనలను చెల్లుబాటు అయ్యేవిగా సమర్థించాయి. అయితే విభజన అసమానంగా ఉంటే దానిని కోర్టులో సవాలు చేయవచ్చు.

బహుమతిగా ఇచ్చిన ఆస్తి

పూర్వీకులు ఆస్తిని ఎవరికైనా బహుమతిగా ఇచ్చి, ఆ గిఫ్ట్ డీడ్ చట్టబద్ధంగా చెల్లుబాటు అయితే కుమార్తెలకు ఆ ఆస్తిపై హక్కు ఉండదు. చట్టబద్ధంగా ఇచ్చిన అలాంటి బహుమతులను చట్టం రద్దు చేయదు.

హక్కు విడుదల

కుమార్తె డబ్బు లేదా ఇతర ప్రయోజనాల కోసం ఆస్తిలో తన వాటాను స్వచ్ఛందంగా వదులుకునే ఒప్పందంపై సంతకం చేస్తే ఉదాహరణకు, ఆమె తన హక్కును కోల్పోతుంది. అయితే ఒప్పందం ఒత్తిడి లేదా మోసంతో సంతకం చేస్తే ఆమె దానిని కోర్టులో సవాలు చేయవచ్చు.

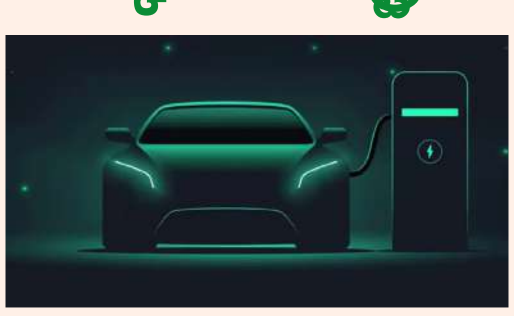
వీలునామా నుంచి మినహాయింపు

తండ్రి చెల్లుబాటు అయ్యే వీలునామాను రూపొందించి తన కుమార్తెను ఆస్తిని వారసత్వంగా పొందకుండా స్పష్టంగా మినహాయిస్తే ఆమెకు వాటా లభించదు. చట్టం వీలునామాకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. అయితే బలవంతం లేదా మోసంతో వీలునామాను రూపొందిస్తే ఆమె దానిని చట్టపరంగా సవాలు చేయవచ్చు.

ట్రస్ట్‌కు ఆస్తి బదిలీ

ఆస్తిని ట్రస్ట్‌కు బదిలీ చేసినా లేదా చట్టబద్ధంగా వేరొకరికి బదిలీ చేసినా కుమార్తెలకు దానిని వారసత్వంగా పొందే హక్కు ఉండదు. ట్రస్ట్‌లో ఉన్న ఆస్తులు చట్టం ప్రకారం రకిస్తారు.

మార్కెట్‌కు ఎలక్ట్రిక్ కిక్..త్వరలో లాంచ్ కాబోయే ఈవీ కార్లు ఇవే..!



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు డిమాండ్ అమాంతం పెరుగుతుంది. చాలా దేశాల్లో క్రూడ్ ఆయిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ఈవీ వాహనాలపై ప్రత్యేక సబ్సిడీలను అందిస్తున్నాయి. అయితే ఈవీ వాహనాల్లో స్కూటర్లు ఎక్కువ ప్రజాదరణ పొందినా ఇటీవల కాలంలో ఈవీ కార్ల కొనుగోలు కూడా భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 2025లో భారత్‌లో లాంచ్ కాబోయే కార్ల గురించి కీలక విషయాలను తెలుసుకుందాం. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల విభాగం రోజురోజుకూ వృద్ధి చెందుతుంది. అగ్రశ్రేణి కార్ల తయారీ సంస్థలన్నీ ఐసీఈ నుంచి నుండి ఈవీ వాహనాలవైపు వేగంగా మారుతున్నారు. కియా, మహీంద్రా, మారుతి సుజుకి, టాటా ఎంజీ వంటి కంపెనీలు కొత్త కార్లను లాంచ్ చేయడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది రిలీజవ్వబోయే ఈవీ వార్ల గురించి తెలుసుకుందాం.

కియా క్లావిస్ ఈవీ

కియా క్లావిస్ ఈవీ త్వరలో లాంచ్ కానుంది. కియా కంపెనీ ఇప్పటికే ఈ మోడల్ ఇంధన వెర్షన్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ మోడల్‌లో భవిష్యత్‌లో ఈవీ వెర్షన్ లాంచ్ కానుందని నిపుణులు చెబుతన్నారు. ఈ మోడల్ హాట్ సెల్లింగ్ ఉత్పత్తిగా ఉంది. క్రెటా ఎలక్ట్రిక్ నుండి చాలా కీలకమైన హార్డ్‌వేర్‌ను తీసుకుంటుందని పలు నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి మోడల్ రెండు బ్యాటరీ కాన్ఫిగరేషన్‌లలో అందించే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ఎంజీ ఎం9

భారత్ మొబిలిటీ గ్లోబల్ ఎక్స్‌పో 2025లో ప్రదర్శించిన జేఎస్‌డబ్ల్యూ ఎంజీ ఎం9ని భారత మార్కెట్‌కు త్వరలో తీసుకురానుంది. ఎంజీ ప్రీమియం శ్రేణిలో ఉన్న ఈ కారు 90 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీతో వస్తుంది. అలాగే ఈ కారును ఓ సారి ఛార్జ్ చేస్తే దాదాపు 430 కి.మీ. మైలేజ్ అందిస్తుందని కంపెనీ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు.

విద్యార్థులు మళ్లీ బడిబాట.. తెరుచుకోనున్న విద్యాసంస్థలు!

మహీంద్రా ఎక్స్‌యూవీ 3ఎక్స్‌ఓ

మహీంద్రా కంపెనీ ఎక్స్‌యూవీ 3 ఎక్స్‌ఓ కారును ఈవీ వెర్షన్‌లో త్వరలో లాంచ్ చేయనుంది. ఈ కారు 2025 చివర్లో మార్కెట్‌లో లాంచ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ లాంచ్ గురించి కంపెనీ ఇంకా అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. అధికారికంగా లాంచ్ అయిన తర్వాత, ఈ మోడల్ టాటా పంచ్ ఈవీకు నేరుగా పోటీగా ఉంటుందని నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

టాటా హారియర్ ఈవీ

2025 బీఎంజీఈ సమయంలో టాటా కంపెనీ హారియర్ ఈవీను ప్రదర్శించింది. టాటా కంపెనీ ఈ కారుకు సంబంధించిన అన్ని పరీక్షలను దాదాపు పూర్తి చేసిందని, త్వరలోనే హారియర్ ఈవీ మార్కెట్‌ను పలుకరించనుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 2025 ముగిసేలోపు ఈ కారు మార్కెట్‌లో లాంచ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.

నష్టాల్లో మొదలైన మార్కెట్లు.. 106 పాయింట్లు పతనమైన సెన్సెక్స్..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు గురువారం నష్టాల్లో ప్రారంభమయ్యాయి. బ్లూ చిప్ స్టాక్స్, ఆసియా మార్కెట్లలో ప్రతికూల పవనాల నేపథ్యంలో నష్టాల్లో మొదలయ్యాయి. 30 షేర్ల బీఎస్ఈ బెంచ్‌మార్క్ ఇండెక్స్ సెన్సెక్స్ ప్రారంభ ట్రేడింగ్‌లో 106.78 పాయింట్లు పతనమై.. 81,223.78 పాయింట్లకు చేరుకుంది. ఎన్ఎస్ఈ నిఫ్టీ 38.45 పాయింట్లు తగ్గి.. 24,628.45 పాయింట్లకు చేరుకుంది. ప్రస్తుతం సెన్సెక్స్ 280.95 పాయింట్లు తగ్గి.. 81,049.61 పాయింట్ల వద్ద కొనసాగుతుంది. నిఫ్టీ 58.85 పాయింట్ల తగ్గి 24,608.05 పాయింట్ల వద్ద ట్రేడవుతున్నది. సెన్సెక్స్‌లో పవర్ గ్రిడ్, ఇండస్‌ఇండ్ బ్యాంక్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, సన్ ఫార్మా, ఇన్ఫోసిస్, మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్‌లు నష్టాలను చవిచూశాయి. టాటా మోటార్స్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, టెక్ మహీంద్రా, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్ లాభాలను నమోదు చేశాయి. ఇదిలా ఉండగా.. విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడిదారులు బుధవారం రూ.931.80 కోట్ల విలువైన షేర్లను కొనుగోలు చేశారు. ఆసియా మార్కెట్లలో దక్షిణ కొరియా కోస్పి, జపాన్ నిక్కీ 225 ఇండెక్స్, షాంఘై ఎస్ఎస్ఈ కాంపోజిట్ ఇండెక్స్, హాంకాంగ్ హాంగ్ సెంగ్ నష్టాలతో ట్రేడవుతున్నాయి.

కొనసాగుతున్న క్రెటా హవా

ఏప్రిల్-2025లో అమ్ముడైన కార్ల వివరాలు

మాడల్	యూనిట్లు	వృద్ధి (%లో)
క్రెటా	17,016	10.16
డిజైర్	16,996	7.40
బ్రెజ్జా	16,971	-1
ఎర్టిగా	15,780	16.51
స్కార్పియో	15,534	4.91
నెక్సాన్	15,457	38.40
స్విఫ్ట్	14,592	256.42
ఫ్రాంక్స్	14,345	0.41
వ్యాగన్ ఆర్	13,413	-24.86
బాలెనో	13,180	-6.19

టాప్-10 మాడళ్లలో తొలిస్థానంలో హ్యుందాయ్ మాడల్

న్యూఢిల్లీ, మే 14: కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి సుజుకీ హవా కొనసాగుతున్నది. గత నెలలో దేశవ్యాప్తంగా అమ్ముడైన టాప్-10 మాడళ్లలో మారుతికి చెందిన ఏడు కార్లకు చోటు లభించింది. కానీ, మొదటి స్థానంలో హ్యుందాయ్‌కు చెందిన క్రెటా ఈసారి తొలి స్థానాన్ని దక్కించుకున్నట్టు దేశీయ వాహన తయారీదారుల సంఘం(సియామ్) తాజాగా వెల్లడించింది. టాప్-10 కార్లు, ఎస్‌యూవీలలో 17 వేల యూనిట్లతో క్రెటా తొలి స్థానంలో నిలిచింది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో అమ్ముడైన 15,447 యూనిట్లతో పోలిస్తే 10 శాతం పెరిగాయని తెలిపింది. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో మారుతికి చెందిన డిజైర్, బ్రెజ్జా, ఎర్టిగాలకు చోటు లభించగా..మహీంద్రాకు చెందిన స్కార్పియో ఆ తర్వాతి స్థానం లభించింది. టాప్-10 జాబితాలో టాటా మోటర్స్‌కు చెందిన వాహనాలకు చోటు లభించలేదు. గత నెలలో మొత్తంగా 1.60 లక్షల యూనిట్ల ఎస్‌యూవీలు అమ్ముడయ్యాయి.

లాభాల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై, మే 14: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు బుధవారం లాభాల్లో ముగిశాయి. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 182.34 పాయింట్లు లేదా 0.22 శాతం పెరిగి 81,330.56 వద్ద స్థిరపడింది. ఒకానొక దశాలో 81,691.87 స్థాయిని తాకడం విశేషం. అలాగే నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ 88.55 పాయింట్లు లేదా 0.36 శాతం అందుకుని 24,666.90 వద్ద నిలిచింది. గత నెల ఏప్రిల్‌లో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం దాదాపు ఆరేండ్ల కనిష్ఠాన్ని తాకుతూ 3.16 శాతంగా నమోదైన విషయం తెలిసిందే. దీంతో రాబోయే ద్రవ్యసమీక్షల్లో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) వడ్డీరేట్లను తగ్గిస్తుందన్న అంచనాలు పెద్ద ఎత్తున ఏర్పడ్డాయి. ఇవి మదుపరులను పెట్టుబడుల దిశగా నడిపించాయి. ఇక ఆసియా మార్కెట్లలో దక్షిణ కొరియా, చైనా, హాంకాంగ్ సూచీలు లాభాల్లో ముగిశాయి. జపాన్ సూచీ మాత్రం నష్టపోయింది.

మెటల్ రంగ షేర్లు గరిష్ఠంగా 2.46 శాతం పుంజుకున్నాయి.

ఇండస్ట్రియల్స్, రియల్టీ, కమోడిటీస్, చమురు-గ్యాస్, ఐటీ రంగాల షేర్లూ లాభపడ్డాయి.

బీఎస్ఈ స్మాల్‌క్యాప్ సూచీ 1.63 శాతం, మిడ్‌క్యాప్ సూచీ 1.19 శాతం పెరిగాయి.

టాటా స్టీల్ షేర్ విలువ అత్యధికంగా 3.88 శాతం పెరిగింది.

టెక్ మహీంద్రా, మారుతీ, మహీంద్రా, ఇన్ఫోసిస్, హెచ్‌సీఎల్, టీసీఎస్, ఎయిర్‌టెల్ షేర్లూ మెరిశాయి.

ఏజీఐతో స్టాండర్డ్ గ్లాస్

హైదరాబాద్, మే 14: రాష్ట్రానికి చెందిన ఇంజినీరింగ్ సేవల సంస్థ స్టాండర్డ్ గ్లాస్ లైనింగ్ టెక్నాలజీ లిమిటెడ్(ఎస్‌జీఎల్‌టీఎల్)..జపాన్‌కు చెందిన ఏజీఐ గ్రూపుతో జట్టుకట్టింది. తన అనుబంధసంస్థయైన జీఎల్ హ్యాక్కోకు చెందిన గ్లాస్-లైన్డ్ షెల్, ట్యూబ్ హీట్ ఎక్స్ఛేంజర్లను 20 ఏండ్లపాటు ఇక్కడ తయారు చేయడంతోపాటు మార్కెటింగ్ చేసుకోవడానికి వీలుపడనున్నదొఓట 6ఈ సందర్భంగా ఎస్‌జీఎల్‌టీఎల్ ఎండీ నాగేశ్వర రావు కందుల మాట్లాడుతూ..భారత్‌లో ఈ నూతన శ్రేణి గ్లాస్ లైన్డ్ షెల్ ప్రాడక్ట్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తున్న తొలి సంస్థ మాదే కావడం విశేషమన్నారు. ఫార్మాస్యూటికల్, కెమికల్ ఇండస్ట్రీస్‌లు చాలాకాలంగా గ్రాఫైట్ హీట్ ఎక్స్ఛేంజర్లపై ఆధారపడుతున్నాయని, ఈ నూతన శ్రేణి ఉత్పత్తులో వీటిపై ఆధారపడటం తగ్గనున్నదన్నారు.

printed , published and owned by DR.B.ANILKUMAR ,@ 407 THARNAKA , HYDERABAD , Telangana state.published at DAIWIK PUBLICATIONS pvt.ltd.printed at SNEHITHA PRINTERS H.NO : 2-6 , Warangal Dist.Telangana state ,EDITOR DR.B.ANILKUMAR ,RNI NO TELTEL/2021/ 81079 , cell : 7702866885 ,vijethatelugudaily@gmail.com