

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: HYDERABAD సంపుటి: 10 సంచిక: 179 మంగళవారం, 21 జనవరి, 2025 ఎడిటర్: భీష్మరజోయిన వెంకట్ర ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్: కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు: 08 వెల: 2 రూ/-



పిల్లల ట్రాఫిక్ అవేర్సెస్ పార్కును ప్రారంభించిన గవర్నర్ జిల్లాదేవ్ వర్మ

హైదరాబాద్ లోని నాదారం డిజిటీల్ పబ్లిక్ స్కూల్ లో పిల్లల ట్రాఫిక్ అవేర్సెస్ పార్కును ప్రారంభించిన రాష్ట్ర గవర్నర్ విజ్ఞానదేవ్ వర్మ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పాల్గొన్న ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ డాక్టర్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్, ఎమ్మెల్యే బండారు లక్ష్మారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే సురభి వాణిదేవి, రవాణా శాఖ కమిషనర్ సురేంద్ర మోహన్, స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ వికాస్ రాజ్, jtc లు రమేష్, చంద్రశేఖర్ గౌడ్, శివ లింగయ్య, ఎంపీవీలు డాక్టర్ పుష్పాల శ్రీనివాస్ తదితరులు

శాసనసభల సమావేశాల సంఖ్య తగ్గుతుండడం ఆందోళనకరం -లోక్ సభ స్పీకర్ ఓమ్ బిర్లా



న్యూ డిల్లీ జనవరి 20 : శాసనసభల సమావేశాల సంఖ్య తగ్గుతుండడం పట్ల లోక్ సభ స్పీకర్ ఓమ్ బిర్లా సోమవారం ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేయవలసిందిగా సభాపత్యం ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. 85వ అసెంబ్లీ భారత సభాపత్యం సమీక్షనం (ఎబిఎస్) ప్రారంభం చేయవలసిందిగా రాజకీయ పార్టీలకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. 'స్పాండింగ్ కమిటీలు మినీ పార్లమెంట్ లు. వాటి పని తీరును పటిష్టం చేయవలసిన అవశ్యకత ఉంది' అని ఓమ్ బిర్లా సూచించారు. 85వ ఎబిఎస్ ని రాజ్యసభ ఉపాధ్యక్షుడు హరివంశ్, బీహార్ అసెంబ్లీ స్పీకర్ సంద్ కిశోర్ యాదవ్, బీహార్ ఉప ముఖ్యమంత్రి నామోన్ చౌదరి, దేశం అంతటినీ సూచించి రాష్ట్ర శాసనసభల అధిపతులు హాజరయ్యారు. బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ సోమవారం ఉదయం ఓమ్ బిర్లాతో భేటి అయ్యారు. కానీ '75వ రాజ్యాంగ వార్షికోత్సవం: రాజ్యాంగ విలువల పటిష్టతలో పార్లమెంట్, రాష్ట్ర శాసనసభల కృషి' అంశంపై రెండు రోజుల సమీక్షనానికి ఆయన విచిత్రంగా గైర్ హాజరయ్యారు.

పిఆర్ఎస్ లెజిస్లేటివ్ అధ్యయనం ప్రకారం, కాలపరిమితి ముగిస్తున్న ఢిల్లీ శాసనసభ తన ఐదు సంవత్సరాల హయాంలో 74 సమావేశాలు నిర్వహించింది. అంటే సగటున ఏడాదికి 15 రోజుల సమావేశం అయిందన్నమాట. సభ సమావేశమైన రోజుల్లో అది సగటున మూడు గంటలు భేటి అయింది. సభ తన హయాంలో కేవలం 14 బిల్లులు ఆమోదించింది. పూర్తి కాలం పనిచేసిన గత ఏ అసెంబ్లీకూ అది అత్యల్ప సంఖ్య.

రైతు ఆత్మహత్యలపై బిఆర్ఎస్ పోర్ట్ అధ్యయన కమిటీ

- మాజీ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి అధ్యక్షంలో 9 మంది సీనియర్ నేతలతో కమిటీ
- రెండు వారాలపాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటించనున్న కమిటీ
- పెరుగుతున్న రైతు ఆత్మహత్యలు, దుర్భర వ్యవసాయరంగ పరిస్థితులపై అధ్యయనం
- రెండు వారాల అధ్యయనం తర్వాత నివేదిక రూపకల్పన..



హైదరాబాద్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, వ్యవసాయ మంత్రికి, కమిషన్ కు, బీ ఆర్ ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కేసీఆర్ గారికి నివేదిక అందజేత రాష్ట్రంలో ఆందోళనకర స్థాయికి చేరిన రైతు ఆత్మహత్యలు, వ్యవసాయ సంక్షోభ పరిస్థితుల పైన భారత రాష్ట్ర సమితి అధ్యక్షంలో 9 మందితో కూడిన అధ్యయన కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు భారత రాష్ట్ర సమితి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రకటించారు. మాజీ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి గారి అధ్యక్షంలో 9 మంది సభ్యులు గల ఈ కమిటీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటించి క్షేత్రస్థాయిలో నెలకొన్న దుర్భరమైన పరిస్థితులను అధ్యయనం చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కి, వ్యవసాయ కమిషన్ కు, BRS పార్టీ అధ్యక్షులు కేసీఆర్ గారికి ఒక నివేదికను అందజేస్తుందని కేటీఆర్ తెలిపారు. రెండు వారాల పాటు విస్తృతంగా పర్యటించిన అనంతరం రాష్ట్రంలో రైతు ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తున్న ప్రధానమైన కారణాలతోపాటు రాష్ట్రంలో గత ఏడాది కాలంలో వ్యవసాయ సంక్షోభానికి దారితీసిన పరిస్థితులను పరిశీలింపి ఒక నివేదికను

తయారు చేస్తుందని కేటీఆర్ తెలిపారు. క్షేత్రస్థాయిలో సన్న చిన్న కారు మరియు కౌలు రైతులను కలిపి వారి సమస్యలను తెలుసుకుంటుందన్నారు. రాష్ట్ర రైతాంగానికి అనేక హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో ఆత్మహత్యలు వివరీతంగా పెరిగిపోయాయని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే నాలుగు వందలకు పైగా రైతులను ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న ఆందోళనకర పరిస్థితి రాష్ట్రంలో నెలకొందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పిన రైతు రుణమాఫీ కనీసం 30 శాతాన్ని దాటకపోవడం రైతులకు కొన్ని సంవత్సరాలుగా అందుతున్న రైతుబంధును ఆపివేసి.. ఇప్పాసున్న 15 వేల రూపాయల రైతు భరోసానిని కేటీఆర్ ఎత్తగొట్టడం.. వంటి ప్రధానమైన ఆర్థిక సమస్యలు రైతు ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తున్న విషయం తమ దృష్టికి వచ్చిందన్నారు. దీంతోపాటు వ్యవసాయ రంగానికి ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా, సకాలంలో సాగునీటి వసతి

కల్పించే విషయంలో సర్కారు హార్డిగా చేతులెత్తడం వల్లనే రైతులను తీవ్రమైన సంక్షోభంలో కురుకుపోతున్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అవలంబిస్తున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాల వల్లనే రైతులను, వ్యవసాయ రంగాన్ని వట్టిచుకోకుండా దిక్కులు చూస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి దిశా నిర్దేశం చేసేలా ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా తమ వంతు పాత్ర పోషించాలన్న సదుద్దేశంతోనే ఈ అధ్యయన కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు కేటీఆర్ తెలిపారు. 10 సంవత్సరాలపాటు రైతును రాజును చేసి లక్ష్యంలో పనిచేసిన భారత రైతు సమితి ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఉన్న పరిస్థితులను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. విస్తృత పర్యటనలు అధ్యయనం తర్వాత పార్టీ తరపున రూపొందించే ఈ నివేదిక ప్రభుత్వానికి అందజేసి రాసున్న బిల్లుల సమావేశాల్లో రైతుల సమస్యల పై, వారికి ఇచ్చిన హామీల అమలుపై, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని కేటీఆర్ ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి అధ్యక్షంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కమిటీలో మాజీ మంత్రులు సత్యవతి రాథోడ్, జోగు రామన్న, పుష్పాద అజయ్, ఎమ్మెల్యేలు ఎంసీ కోటిరెడ్డి, యాదవరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్, రసములు బాలకిషన్, అంజయ్య యాదవ్ ఉన్నారు.

ఈ నెల 24 న ఫార్మసిస్ట్ పోస్టులకు జాబ్-మేజా -100 ఫార్మసిస్ట్ పోస్టుల భర్తీ

హైదరాబాద్, జనవరి 20 : ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లోని ఎంఫ్ఐఎమ్ఎంట్ బ్యూరో అధ్యక్షంలో అపోలో ఫార్మసీ అధ్యక్షంలో ఈ నెల 24 న ఉదయం 11 గంటలకు జాబ్ మేజా నిర్వహించనున్నది. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ, అప్స్ కాలేజీ ఎదురుగా ఉన్న ఎంఫ్ఐఎమ్ఎంట్ బ్యూరో కార్యాలయంలో ఈ జాబ్ మేజాను నిర్వహించనున్నారు. అపోలో ఫార్మసీ లోని ఫార్మాసిస్టు, అసిస్టెంట్ ఫార్మసిస్టు లకు చెందిన 100 పోస్టులను ఈ జాబ్ మేజా భర్తీ చేయనున్నారు. డి. ఫారసీ, బి. ఫార్మసీ, ఎం. ఫార్మసీ, డిగ్రీ చేసిన 18 నుండి 35 సంవత్సరాల వయసు వారికి మాత్రమే ఈ జాబ్ మేజాలో అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు యూనివర్సిటీ ఎంఫ్ఐఎమ్ఎంట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ బ్యూరో (UEI &GB/MCC) ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. రూ. 11,000 నుండి రూ. 25,000 వేలవరకు వేతనం ఉండే ఈ ఫార్మసిస్ట్ ఉద్యోగాలకు మరిన్ని వివరాలకు డి. రఘుపతి, HR (Ph.No. 82476 56356) ను సంప్రదించాలని ఆ ప్రకటనలో కోరారు. విద్యార్హతల సర్టిఫికేట్ల జిరాక్స్ తో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఎంఫ్ఐఎమ్ఎంట్ బ్యూరో, (UEI&GB/MCC) వద్ద నేరుగా జనవరి 24 న హాజరు కావాలని ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

నటుడు విజయ్ రంగరాజు కన్నుమూత..

టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో విశారద నెలకొంది. సీనియర్ నటుడు విజయ్ రంగరాజు సోమవారం కన్నుమూశారు. గుండెపోటుతో చెన్నైలోని ఓ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆయన మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఓ సినిమా మాంటింగ్లో పాల్గొన్న ఆయనకు.. గాయపడినట్లు సమాచారం. దీంతో ఆయనను మెరుగైన చికిత్స కోసం చెన్నైలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతున్న ఆయనకు సోమవారం గుండెపోటు రావడంతో పనిపోయినట్లు సారా కథనాలు వచ్చాయి. ఆయన వృత్తి పట్ల పలువురు నటులు సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాగా, విజయ్ రంగరాజుకు భార్య ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

మార్చి నుంచి నైని బ్లాక్ నుంచి బోగ్గు ఉత్పత్తి చేస్తాం

- ◆ గత సంవత్సరం జూలై 24న జరిగిన చర్చలు ఫలించాయి
- ◆ అవసరమైన స్థలాన్ని కేటాయించండి
- ◆ ఒరిస్సా సీఎం మోహన్ చరణ్ మాంజితో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు



హైదరాబాద్: నైని బోగ్గు గనుల ద్వారా ఈ సంవత్సరం మార్చి నుంచి బోగ్గు ఉత్పత్తి చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం, ఇంధన శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. సోమవారం ఒరిస్సా రాష్ట్రంలోని కోణార్క లో జరుగుతున్న మూడవ జాతీయ మైనింగ్ మంత్రుల సదస్సు సందర్భంగా ఒరిస్సా రాష్ట్ర సీఎం మోహన్ చరణ్ మాంజీ తో డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఓ లేఖను ఆయనకు అందజేశారు. ఒరిస్సా రాష్ట్రంలోని అంగూల్ జిల్లాలో నైని బోగ్గు గనిని విద్యుత్ ఫ్లాంట్ నైని గని నుంచి దాదాపు 1000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. లాజిస్టిక్స్ లో చాలా ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సింగరేణి అధ్యక్షమైన మధుకు అందించినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పక్షాన ప్రగాఢ కృతజ్ఞత తెలియజేస్తున్నామని డిప్యూటీ

హెడ్ ఓవర్ ఫ్లాంట్ గా 1600 మోగావాట్ల థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తోంది, దీని ద్వారా ఉత్పత్తి వ్యయం తగ్గడంతో పాటు, ఉత్పత్తి అయిన బోగ్గు లాభదాయకంగా ఉపయోగంలో అవకాశం ఉంటుందని భావిస్తున్నామని ఒరిస్సా సీఎంకు అందించిన లేఖలో తెలిపారు. 20వ EPS (ఎలక్ట్రికల్ పవర్ సెల్స్) నివేదిక ప్రకారం రాలోయ్ మూడు రకాల్లో పాటు థర్మల్ విద్యుత్తు భారీ డిమాండ్ ఉంటుంది. 1.5.2024 న Moc కార్యదర్శి రాసిన లేఖ ద్వారా గనులకు దగ్గరగా కొత్త థర్మల్ విద్యుత్ ఫ్లాంట్లను స్థాపించాల్సిన అవసరం ఉంది.

రవాణా భద్రుడు తగ్గించడం, నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడం వంటి అంశాల నేపథ్యంలో గని నుంచి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి లాభదాయకంగా ఉంటుందని లేఖలో పేర్కొన్నారు. సింగరేణి అధికారుల బృందం, ఒడిస్సా అధికారుల బృందంతో జరిగిన చర్చల్లో భాగంగా జరపడం/తుకుడ & హెండ్ల/బని నాలిని సైట్లకు రెండు రాష్ట్రాలకు చాలా ప్రయోజనకరమైనవి, ఇవి ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించడంతోపాటు సానుకూల వాతావరణం అభివృద్ధిని అందిస్తాయని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నైని బోగ్గు గని సమీపంలో సింగరేణి అధ్యక్షంలో 1600 మోగావాట్ల థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టును స్థాపించడానికి తగిన భూమిని కేటాయించేందుకు, విద్యుత్తు చేసేందుకుకు సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించాలని కోరుతున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం తన లేఖలో పేర్కొన్నారు.



దావోస్ లో కలుసుకున్న తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎంలు

- రేవంత్ బృందానికి ఘన స్వాగతం పలికిన ప్రవాసులు
- హైదరాబాద్: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారథ్యంలో తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రతినిధి బృందం ఈ రోజు ఉదయం స్విట్జర్లాండ్ లోని జ్యూరిచ్ కు చేరుకుంది. దావోస్ లో వరల్డ్ ఎకనమిక్ ఫోరమ్ వార్షిక సదస్సులో పాల్గొనేందుకు వెళ్లిన ముఖ్యమంత్రి బృందానికి జ్యూరిచ్ ఎయిర్ పోర్ట్ లో ప్రవాస తెలంగాణవాసులు ఘన స్వాగతం పలికారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెంట రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో పాటు పరిశ్రమల శాఖ ఉన్నతాధికారులు ఉన్నారు. దావోస్ పర్యటనకు వెళ్లిన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సారథ్యంలోని ప్రతినిధి బృందం కూడా అదే సమయంలో అక్కడికి చేరుకుంది. జ్యూరిచ్ ఎయిర్ పోర్టులో కలుసుకున్న తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎంలు, మంత్రులందరూ కానీపు ముచ్చటించుకున్నారు. రెండు రాష్ట్రాల బృందాలు భోజిలో దిగారు. దావోస్ సదస్సు తొలి రోజున పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమావేశమవుతారు. అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల గమ్య స్థానంగా తెలంగాణను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసే నిర్దిష్టమైన భవిష్యత్తు ప్రణాళికతో దావోస్ పర్యటనపై రాష్ట్ర ప్రతినిధి బృందం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది . అందులో భాగంగానే భారీ పెట్టుబడుల లక్ష్యంతో పలు ప్రపంచ దిగ్గజ కంపెనీల ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి బృందం చర్చలు జరుపనుంది.

మొదటిసారి గృహ రుణం తీసుకుంటున్నారా?



హోమ్ లోన్ తీసుకుంటున్నప్పుడు వడ్డీ రేటు మీ లోన్ కాలపరిమితి, ప్రాసెసింగ్ ఫీజులు, లోన్ నిబంధనలు మొదలైన వాటిపై ఎక్కువ రుణదాతలు అందించే డిల్లీలను ఎల్లప్పుడూ సరిపోల్చండి. లోన్ రేటులో స్వల్ప వృత్తానం కూడా లోన్ వ్యవధిలో చాలా వరకు అదా చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. సొంత ఇల్లు ఉండాలనేది ప్రతి భారతీయుడి కల. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ ఇల్లు కొనేందుకు బ్యాంకు నుంచి గృహ రుణం తీసుకుంటారు. అందువల్ల కొత్త గృహ కొనుగోలుదారులకు గృహ రుణం అత్యంత ప్రాధాన్య ఎంపికలలో ఒకటి. అయితే, హోమ్ లోన్ ప్రక్రియ ద్వారా వెళ్లడం కొంచెం సవాలంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మొదటిసారి రుణం తీసుకునే వారికి. మీరు మొదటి సారి గృహ రుణం తీసుకుంటున్నట్లయితే, గృహ రుణం తీసుకునే ముందు

కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గృహ రుణం కోసం దరఖాస్తు చేయడానికి ముందు, మీరు అర్హత సాధించారని నిర్ధారించుకోవడానికి క్రెడిట్ స్కోర్ అవసరాలను తనిఖీ చేయండి. మీ క్రెడిట్ స్కోర్ మీ రుణ అర్హత, వడ్డీ రేటుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే మీరు 750 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్కోర్ను సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మీ స్కోర్ తక్కువగా ఉంటే, రుణం కోసం దరఖాస్తు చేయడానికి ముందు దాన్ని మెరుగుపరచడానికి చర్యలు తీసుకోండి. హోమ్ లోన్ తీసుకునేటప్పుడు మీ ఆర్థిక సామర్థ్యాన్ని ముందుగానే అంచనా వేయండి. మీ హోమ్ లోన్ EMI, మీ నెలవారీ అదాయంలో 40% మించకూడదు. అందుకే మీ అదాయం ఆధారంగా మీరు ఎంత రుణం తీసుకోవచ్చో లెక్కించండి. మీరు ఎంత రుణం తీసుకోవాలో అంచనా వేసేటప్పుడు రిజిస్ట్రేషన్, పన్నులు, బీమా మొదలైన అదనపు ఖర్చులను గుర్తుంచుకోండి. రుణ ప్రక్రియలో భాగంగా,

రుణదాతలు సాధారణంగా ఆస్తి విలువలో 10-20% వరకు డౌన్ పేమెంట్ను అడుగుతారు. మిగిలిన మొత్తాన్ని రుణంగా ఇవ్వగా, డౌన్ పేమెంట్ను రుణగ్రహీత భరించాలి. మీ డౌన్ పేమెంట్ ఎక్కువైతే మీ లోన్ EMI, వడ్డీ తగ్గుతుంది. అందుకే మీరు రుణాన్ని ఖరారు చేసినట్లయితే, డౌన్ పేమెంట్ కోసం ప్లాన్ చేయడం ప్రారంభించండి. హోమ్ లోన్ తీసుకుంటున్నప్పుడు వడ్డీ రేటు మీ లోన్ కాలపరిమితి, ప్రాసెసింగ్ ఫీజులు, లోన్ నిబంధనలు మొదలైన వాటిపై ఎక్కువ రుణదాతలు అందించే డిల్లీలను ఎల్లప్పుడూ సరిపోల్చండి. లోన్ రేటులో స్వల్ప వృత్తానం కూడా లోన్ వ్యవధిలో చాలా వరకు అదా చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. సొంత ఇల్లు ఉండాలనేది ప్రతి భారతీయుడి కల. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ ఇల్లు కొనేందుకు బ్యాంకు నుంచి గృహ రుణం తీసుకుంటారు. అందువల్ల కొత్త గృహ కొనుగోలుదారులకు గృహ రుణం అత్యంత ప్రాధాన్య ఎంపికలలో ఒకటి. అయితే, హోమ్ లోన్ ప్రక్రియ ద్వారా వెళ్లడం కొంచెం సవాలంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మొదటిసారి రుణం తీసుకునే వారికి. మీరు మొదటి సారి గృహ రుణం తీసుకుంటున్నట్లయితే, గృహ రుణం తీసుకునే ముందు



తగ్గిన బంగారం ధరలు...

బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. అయితే.. గత కొంత కాలం నుంచి పసిడి ధరలు భ్రేకుల్లేకుండా పరుగులు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పదిగ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ. 81వేల మార్కెట్ దాటింది.. వరుసగా ధరలు పెరుగుతుండటంతో వినియోగదారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. అయితే.. గత కొంత కాలం నుంచి పసిడి ధరలు భ్రేకుల్లేకుండా పరుగులు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పదిగ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ. 81వేల మార్కెట్ దాటింది.. అయితే.. అంతర్జాతీయ పరిణామాల ప్రకారం.. పసిడి, వెండి ధరల్లో ప్రతిరోజూ మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయన్న విషయం తెలిసిందే.. ఒక్కోసారి ధరలు పెరిగితే.. మరికొన్ని సార్లు

తగ్గుతుంటాయి.. తాజాగా.. గోల్డ్ సిల్వర్ ధరలు స్వల్పంగా తగ్గాయి.. సోమవారం (20 జనవరి 2025) ఉదయం ఆరు గంటల వరకు పలు వెబ్సైట్లలో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 81,100 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ. 96,400 లుగా ఉంది. బంగారంపై రూ. 10 మేర.. వెండిపై రూ. 100 మేర ధర తగ్గింది. హైదరాబాద్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 81,100 గా ఉంది. విశాఖపట్నం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 81,100 గా ఉంది. ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 74,490, 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 81,250 గా ఉంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 81,100 గా ఉంది. చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల రేట్ రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల రూ. 81,100 లుగా ఉంది. బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 74,340, 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 81,100 గా ఉంది.

సామాన్యులకు బడ్జెట్ ఎందుకు ముఖ్యం.. మంత్రి నిర్దేశం అంచనాలు ఏంటి?

ప్రజల జీవితాన్ని సులభతరం చేసేందుకు పన్నుల విధానాన్ని మరింత సులభతరం చేయాలని ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తోంది. ఇది కాకుండా, మీడియా కథనాల ప్రకారం.. ఆదాయపు పన్నుకు సంబంధించిన నిబంధనలను కూడా ప్రభుత్వం మార్చవచ్చు. తద్వారా ఈ వ్యవస్థ వల్ల ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఫిబ్రవరి 1న పార్లమెంట్లో 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి కేంద్ర బడ్జెట్ను సమర్పించనున్నారు. దీనిలో దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలు, యువత, రైతులు, మహిళలు, వ్యాపారవేత్తలు, అభివృద్ధిని ఆశిస్తున్నారు. జిడిపి వృద్ధి రేటు, పెరుగుతున్న ద్రవ్యోల్బణం, ప్రభుత్వం ఎదుర్కొంటున్న ముఖ్యమైన సమస్యలు. దీనిని ఎదుర్కోవడం ప్రభుత్వానికి పెద్ద సవాల. అయితే వీటన్నింటి మధ్య సామాన్యులు అంటే మధ్యతరగతి వారు బడ్జెట్పై భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ప్రభుత్వ బడ్జెట్ 2025పై మధ్యతరగతి ప్రజలు భారీ అంచనాలతో ఉన్నారు. మెరుగైన ఏర్పాట్లు చేస్తారని ఆశిస్తున్నారు. మెరుగైన విద్య, భద్రత కూడా ఆశిస్తున్నారు. 2025 బడ్జెట్లో ప్రభుత్వం ఏం ప్రకటించనుంది? భారతదేశం ప్రపంచంలోని

ఐదవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా కొనసాగుతోంది. అయితే, గత కొన్ని రోజులుగా విడుదల చేసిన డేటా దేశానికి ఆందోళన కలిగిస్తుంది. గత త్రైమాసికంలో దేశ జిడిపి వృద్ధి 5.4 శాతానికి చేరుకుంది. వినియోగం కూడా తగ్గింది. మధ్యతరగతి ప్రజల్లో విపరీతమైన వినియోగం ఉంది. అధిక ద్రవ్యోల్బణం రేట్లు నబ్బు నూనె నుండి కొద్ద వరకు అన్నింటి ధరలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. అందువల్ల బడ్జెట్ నుండి మధ్యతరగతి అతిపెద్ద నిరీక్షణ పన్నులలో కోత, తద్వారా వారు తక్కువ ఖర్చు చేయాలి. అలాగే వారి ఆదాయంలో కొంత అదా చేయాలి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించడానికి, వినియోగాన్ని పెంచడానికి సంవత్సరానికి రూ. 15 లక్షల వరకు సంపాదించే వ్యక్తులపై పన్ను తగ్గింపును ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది. ఇదే జరిగితే లక్షలాది మంది పన్ను చెల్లింపుదారులకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇంకా పన్ను చెల్లింపుదారులకు ప్రాథమిక మినహాయం పరిమితిని కనీసం రూ. 50,000కి పెంచవచ్చు.

ట్రంప్ ప్రేమాణ స్వీకారానికి హాజరైన ముఖేష్ అంబానీ, నీతా!



ట్రంప్ మూడోసారి ప్రమాణస్వీకార సందరాలు ఇప్పటికే ప్రారంభమయ్యాయి. ఫ్లోరిడా నుంచి వర్జీనియాలోని స్టెర్లింగ్లో ఉన్న ట్రంప్.. ఇప్పటికే నేషనల్ గోల్డ్ క్లబ్కు చేరుకుని విందంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ట్రంప్ అభిమానులు బాణసంచా కార్తారు. ఈ విందుకు ముఖేష్ అంబానీ, నీతా అంబానీలు హాజరయ్యారు. వాషింగ్టన్ డిసీలో అమెరికా కొత్తగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి ముందు ఏర్పాటు చేసిన విందుకు రిలయ్స్ ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ ముఖేష్ అంబానీ, రిలయ్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ నీతా అంబానీ హాజరయ్యారు. ఈ ప్రత్యేక సందర్భంలో ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రపంచ వ్యాపార ప్రముఖులు, ట్రంప్ మంత్రివర్గంలోని సామెన్టేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. M 3 M డెవలపర్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పంకజ్ బన్నార్, ట్రిబెకా డెవలపర్స్ వ్యవస్థాపకుడు కల్పేష్

భారత్లో వేగంగా ఈవీ రంగం వృద్ధి.. మరో ఐదేళ్లలో డబుల్..!



ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈవీ రంగం కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది. పెరుగుతున్న క్రూడ్ ఆయిల్ డెబ్బకు దేశాలన్నీ తమ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు సబ్సిడీలను ఇస్తూ వాటి వినియోగాన్ని పెంచేందుకు కృషి చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశంలో ఈవీ రంగం వృద్ధి వేగంగా సాగుతుందని పలు నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. భారతదేశ ఆటోమొబైల్ రంగం 2030 నాటికి రెట్టింపు అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల గూగుల్, జోస్టన్ కన్సల్టింగ్ గ్రూప్ (బీసీజీ)కు సంబంధించిన థింక్ మొబిలిటీ నివేదికలో 2030 నాటికి మార్కెట్ విలువ 600 బిలియన్ డాలర్లకు పెరుగుతుందని అంచనా వేశారు. ముఖ్యంగా అదే స్థాయిలో ఈవీ మార్కెట్ కూడా పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. భారతదేశ ఆటోమొబైల్ రంగం 2030 నాటికి రెట్టింపు అవుతుంది. అటో రంగ మార్కెట్ క్యాష్ 2030 నాటికి 600 బిలియన్ల డాలర్లకు మించి ఉంటుంది. ఎలక్ట్రిక్, ప్లేడ్, కన్వెర్ట్ మొబిలిటీ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆదాయ వనరుల కారణంగా భారత్లో మరిన్ని మార్పులు రానున్నాయి. ఈవీ

భారత్ వృద్ధి మందగిస్తోంది



వచ్చాము స్థిరమైన వృద్ధి స్థాయి వైపు కదులుతున్నాము. ఇది 6 శాతం పరిధిలో ఉంది. ఇది కొత్త విషయం కానప్పటికీ ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే 6 శాతం మనకు సరిపోదు. మనకు మరింత మెరుగైన వృద్ధి అవసరం. జనాభా డివిడెండ్కు అనుగుణంగా ఫలితాన్ని పొందాలి” అని రాజన్ పేర్కొన్నారు. గడిచిన ఐదు త్రైమాసికాలూ పట్టణ డిమాండ్ తగ్గోతోంది. మధ్యతరగతి, తక్కువ ఆదాయ కుటుంబాలు నిత్యావసరాలపై కూడా తక్కువ ఖర్చు చేస్తున్నాయి. అధిక ఆహార ద్రవ్యోల్బణం సబ్సిడీలు, పాంపూల నుండి కార్లు, ద్వీపక వాహనాల వరకు, ముఖ్యంగా నగరాల్లో పన్నుల డిమాండ్ను దెబ్బతీస్తోంది. రాబోయే బడ్జెట్లో పన్ను తగ్గింపు సామాన్యుల జేబుల్లో ఎక్కువ డబ్బాను ఉంచుతుంది, ఇది ప్రపంచంలోని ఐదవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలో వినియోగం పెంచడానికి దోహదం చేయనుంది.

“వెల్లుల్లి పొట్టు” తో తెల్లని జాట్లు మటుమాయం!

చలికాలంలో ఈ షుడ్ తింటే చాలా హెల్తీగా ఉంటారు....



ప్రస్తుత కాలంలో చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరికీ జుట్టు తెల్లబడిపోతుంది. ఇందుకు కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్,పోషకాల లోపం. చిన్న వయసులో జుట్టు తెల్లబడిపోవడం వల్ల నలుగురిలో తిరగడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలా తెల్లబడిపోయిన జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి, ఎంతో ఖర్చు పెడుతూ,మార్కెట్లో దొరికే ఎన్నోరకాలైన హెయిర్ కలర్స్ ను తెచ్చి వాడుతుంటారు. హెయిర్ కలర్స్ తాత్కాలిక రంగులు మాత్రమే ఇవ్వగలవు. కానీ వీటిని వాడడం వల్ల దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. తలనొప్పి, క్రమంగా కంటి చూపు తగ్గిపోవడంలాంటి ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అయితే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా ఇప్పుడు మనం చర్చించుకోబోయే చిట్కా పాలించి మీ తెల్లని జుట్టుకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించండి.సాధారణంగా వెల్లుల్లి తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో

శరీరంలో వేడి బాగా పెరిగిందా?

పూర్వకాలంలో మన పెద్దలు రాగిజాప, రాగినంకటి, బెల్లం పానకం, మజ్జిగ, నానబెట్టిన సజ్జలు అంటూ ఇలాంటివి ఎన్నో ఆహారంలో భాగంగా తీసుకునేవారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఈ మధ్య చాలా మంది ఇవన్నీ తినడానికి ఇష్టపడరారు. బర్గర్,పిజ్జా లంటూ బేకరీలో చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఫ్లాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇలాంటి వారిలో శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాన్ని



పువ్వుకాయ, ద్రాక్ష, దానిమ్మ లాంటి వండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. వీటిని తినడం వల్ల శరీరానికి కావలసినంత నీరు అంది, వేడి నుంచి కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చు. ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే కాఫీ, టీ అంటూ పరుగులు పెట్టే బదులు ఒకసారి రాగి జాప తాగి చూడండి. శరీరంలో వేడి ఇట్టే తగ్గిపోతుంది.అంతేకాకుండా చల్లని

మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పుపుదీన కలుపుకొని తాగడం వల్ల శరీరంలో వేడి తగ్గి అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ ఉన్నాయి. మొలకెత్తిన గింజలను తినడం వల్ల కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.మెంతులను పొడిచేసుకొని తాగిన వేడి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. శరీరంలో వేడి కారణంగా చాలామందిలో తలనొప్పి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటివారు ఛాతీ మీద,మణికట్టు మీద ఐస్ తో రాసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలోవెరా గుజ్జుకు కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించే లక్షణం వేడి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.గాలి తగలని ప్రదేశంలో ఎక్కువసేపు ఉండటం వల్ల వేడి చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందుచేత శరీరానికి ఎక్కువ గాలి తగిలేలా చూసుకోవాలి. కాబట్టి పైన చెప్పిన పద్ధతులు పాటించి శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

కాగిలింతలు, ముద్దులతో నిరసన

ప్రభుత్వాలు లేదా సంస్థలు తీసుకున్న నిర్ణయాలు నచ్చకపోతే నిరసన తెలిపే హక్కు అందరికీ ఉంటుంది. నిరసన తెలపడం ప్రజాస్వామిక హక్కు అని వలు సందర్భాల్లో న్యాయస్థానాలు కూడా వెల్లడించాయి. అయితే ఆ నిరసన ఎవరికీ ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండాలని సూచించాయి. కానీ, ఇక్కడొక దేశానికి చెందిన యువత మాత్రం



వివాత్మంగా నిరసన తెలిపింది. ఓ ముప్పై యువ జంటలు గుంపులుగా మెట్రోలో ప్రయాణిస్తూ, తమ మాస్కులు తీసేసి ఒకరికొకరు ముద్దులిచ్చుకుంటూ, అలింగనం చేసుకుంటూ నిరసన తెలిపారు. ఇంతకీ ఈ ఘటన ఎక్కడ జరిగింది? ఆ యువ జంటలు ఎందుకు కిస్సింగ్ ప్రాటెస్ట్ చేశారు? తెలియాలంటే ఈ స్టోరీ చదవాల్సిందే. రష్యాలోని యెకాటెరిన్ బర్గ్ నగరంలో... కొవిడ్ సెకండ్ వేవ్ దృష్ట్యా అధికారులు వలు నిబంధనలు రూపొందించి అమల్లోకి తీసుకొచ్చారు. మ్యూజికల్ కాన్సర్ట్(కచేరి), బార్లకు రాత్రి 11 గంటల వరకే అనుమతివ్వడం అందులో భాగమే. అయితే, దీనిపై అధికారులను ప్రశ్నించిన యువతకు.. ప్రజలు, యువత గుంపులు గుంపులుగా ఉండటం వల్ల కరోనా వ్యాప్తి పెరిగే అవకాశముంటుందని, అందుకే ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు అవుతాయని, ఉల్లంఘనలకు కఠిన శిక్షలుంటాయని చెప్పారు. కానీ ఈ యువత మాత్రం సదరు నిర్ణయాలను వ్యతిరేకిస్తూ వెంటనే వీటిని ఉపసంహరించుకోవాలని కోరింది. అందుకు అధికారులు అంగీకరించకపోవడంతో వాళ్లకు తెలిసేలా వివాత్మంగా నిరసన తమ తెలియజేయాలని నిర్ణయించుకుంది.యెకటెరిన్ బర్గ్ సిటీలోని యువకులు ముప్పై జంటలుగా ఏర్పడ్డారు. పబ్లిక్ ఎక్కువగా ఉన్న మెట్రో ట్రైన్లో ఎక్కిన వ్యక్తంకా ఒక్కసారిగా మాస్కులు తీసేసి, ఒకరికొకరు హత్తుకుంటూ ముద్దులిచ్చుకున్నారు. ఈ సమయంలో ‘పింక్ గ్లాస్’ బ్యాండ్ వారు రూపొందించిన ‘లెట్స్ కిస్’ అన్న పాట ప్లే చేశారు. దీంతో ఆశ్చర్యపోయిన తోటి ప్రయాణికులు ఈ యువజంటలను ఫోటోలు, వీడియోలు తీశారు. అవి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడంతో తెగ వైరలయ్యాయి. కాగా కొవిడ్ వ్యాప్తి నిరోధించేందుకే అయితే మ్యూజికల్ కాన్సర్ట్, బార్లలో కంటే ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ అయిన మెట్రో, బస్సుల్లోనే ఎక్కువ మంది వస్తున్నారు, కానీ అక్కడే నిబంధనలు ఎందుకని యువత ఈ సందర్భంగా ప్రశ్నించింది. ఇప్పటికే దివాలా అంచున్న ఉన్న హోటల్ పరిశ్రమ.. ఈ నిర్ణయాలతో ఇంకా పతనావస్థలోకి వెక్కిరించిన వివరించారు.

మీ ముఖం కాంతివంతంగా మెరిసిపోవాలంటే రోజు ఉదయం ఈ పద్ధతులు పాటించండి. రోజు ఉదయాన్నే కాస్తంత రోజ్ వాటర్ ను తీసుకోండి. అందులో, కొంత అలోవెరా జెల్ ను కలపండి. నింపుల్ బోనర్ రెడీ అవుతుంది. మొదట, అలోవెరా లిప్ ను తీసుకుని దాన్ని శుభ్రంగా వాష్ చేసి అందులోంచి జెల్ ను తీయండి. ఒకవేళ అలోవెరా ఫ్లాండ్ లేకపోతే మార్కెట్ లో లభ్యమయ్యే అలోవెరా జెల్ ను వాడేలా మంచిది.

ఆ తరువాత, రోజావుప్పు నుంచి కొన్ని రోజ్ పెటల్స్ ను తీసుకోండి. శుభ్రంగా కడగండి. జెల్

తెలంగాణ సేన

ఈ చలికాలంలో చాలా మంది ఆహార సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. కానీ ఈ చలికాలంలో కోడి గుడ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇక ఈ ఎగ్ వంటకాల్లో షాహి ఎగ్ కర్రీ కూడా రుచికరంగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ షాహి గుడ్లు కూరను ఈ శీతాకాలంలో మారు తింటే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా షాహి గుడ్లు కూరని తినండి...రెస్టూర్ కోఫ్రాన్ రుచికరంగా ఉంటాయి.

వాటిన్నిటి కంటే ఈ నర్సిస్ కోఫ్రా మరింత రుచిగా ఉంటుంది. వేయించిన గుడ్లుతో పాటు రుచికరమైన మాంసం ముక్కల మిశ్రమంతో దీన్ని తయారు చేస్తారు.ఇది కూడా ఈ చలికాలంలో చాలా ఆరోగ్యకరమైన

శెనగలు ఆ సమయంలో తింటే..

మాంసాహారంలో వుండే ప్రోటీన్లన్నీ శెనగలలో వున్నాయని.. వీటిని వారానికోసారి లేదు రెండుసార్లు ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినవారమవుతామని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. శెనగల్లో పీచు ఎక్కువగా వుండటం ద్వారా శరీరంలోని కొల్లెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే హృద్రోగ వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చు. రక్తహీనతకు శెనగలు భేష్గా పనిచేస్తాయి.

ఇందులో మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, పొటాషియం వంటివి బీపీని నియంత్రిస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. దీంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి శెనగలు తోడ్పడుతాయి. ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. క్యాల్షియం ద్వారా దంతాలు, ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది. అలాగే శెనగలతో నిద్రలేమిని దూరం చేసుకోవచ్చు. శెనగల్లో వుండే సెరాటోనిన్, ఆమిప్ యాసిడ్లు అనే పోషకాలు హాయిగా నిద్రపట్టేలా చేస్తాయి. ఇందులోని

బాదం పప్పులను ఎందుకు నానబెట్టి తినాలో తెలుసా?



బాదం పప్పులను రోజు తినడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.బాదంపప్పులకు గుండెజబ్బులు కూడా నయం చేయగలిగే శక్తి ఉంటుంది. అయితే ఈ బాదంపప్పులను అలాగే తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందవు. కాబట్టి బాదంపప్పులను నీటిలో నానబెట్టి తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఈ బాదంపప్పులను ఎందుకు నీటిలో నానబెట్టాలో? వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో? ఇప్పుడు ఇక్కడ చర్చించుకుందాం. బాదం పప్పులను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినాలని సూచిస్తుంటారు. కనీసం ఎనిమిది గంటల పాటు బాదంపప్పులను నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల బాదం

ఆహారం.అలాగే ఎగ్ అండ్ గార్లిక్ రైస్ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎగ్ తో స్టఫ్ చేసిన పరోటాలను చాలా రుచిగా ఉంటాయి.ఈ చలికాలంలో తినటానికి చాలా బాగుంటాయి ఇవి.ఇక ఈ చలికాలంలో ఇంకో ఆరోగ్యకమైన వంటకం ఎగ్ బిర్యానీ. చాలా మంచి వంటకం. ఎగ్ బిర్యానీని ఇష్టపడిన వారు ఉండరు. మంచి వాసన ఇంకా రుచికరమైన ఎగ్ బిర్యానీని మనం తక్కువ సమయంలో త్వరగా తయారు చేసుకోవచ్చు.ఇక ఇలాంటి మరిన్నో ఆరోగ్యకరమైన విషయాలు కోసం ఇండియా హెరాల్డ్ గ్రూప్ ని ఫోలో అవ్వండి. ఇంకా మరిన్నో ఆరోగ్యకరమైన విషయాలు గురించి తెలుసుకోండి..



మాంగనీస్, సల్ఫర్ చర్మవ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. కిస్మీకి మేలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు

పప్పు మీద ఉండే తొక్కలో టానిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది.అయితే ఇది మన శరీరంలో పోషకాలను పూర్తిస్థాయిలో శోషించుకోకుండా అడ్డుపడుతుంది. తద్వారా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. కాబట్టి బాదంపప్పులు పైన ఉన్న తొక్కను తీసి తినాలని చెప్తారు. బాదంపప్పులను నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల పైన ఉన్న తొక్క తొందరగా వచ్చేస్తుంది. ఈ విధంగా తొక్క తీసిన బాదం పప్పులను తినడం వల్ల పూర్తిస్థాయిలో శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయి.

ఉదయాన్నే గుప్పెడు నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల కడుపు నిండిందనే భావన కలుగుతుంది. తద్వారా ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా బరువు తగ్గడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.ఊబకాయం ఉన్నవారు రోజు ఉదయాన్నే గుప్పెడు నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల బరువు తగ్గే అవకాశం ఎక్కువ. అంతేకాకుండా ఈ బాదంపప్పులను రోజు తినడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పులను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, గ్లూసె పాలలో కలిపి తాగితే సుఖనిద్ర మీ సొంతం. బాదం పప్పులను నానబెట్టి తినడం వల్ల వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి పూర్తిగా అందుతాయి.వృద్ధాప్య ఛాయలు కూడా దరిచేకకుండా చేస్తాయి.అయితే పట్టుకతో వచ్చే లోపాలను సైతం నయం చేసే అద్భుత శక్తి ఈ నానబెట్టిన బాదం పప్పులను ఉంది. బాదం పప్పులను మెత్తగా నూరి ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముఖం మీద మచ్చలు తగ్గి ముఖం ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది.అంతేకాకుండా నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

'టిఫిన్'కి ఉదయం ఈ ఫుడ్లు తీసుకుంటే అంతే సంగతులు!



ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మనం ఏం తినాలో ఏం తినకూడదు అని తెలుసుకునే తినాలి.ఇంకా ఉదయం పూట తీసుకునే అల్పాహారంలో చాలా చాలా జాగ్రత్త వహించాలి.ఎందుకంటే రాత్రి ఎందుకంటే రాత్రిపూట 8 గంటలు టైం లో తీసుకున్న ఆహారం ఉదయం మరియు ఎనిమిది గంటలకు అల్పాహారంగా తీసుకుంటారు కాబట్టి చాలా జాగ్రత్త వహించాలి.

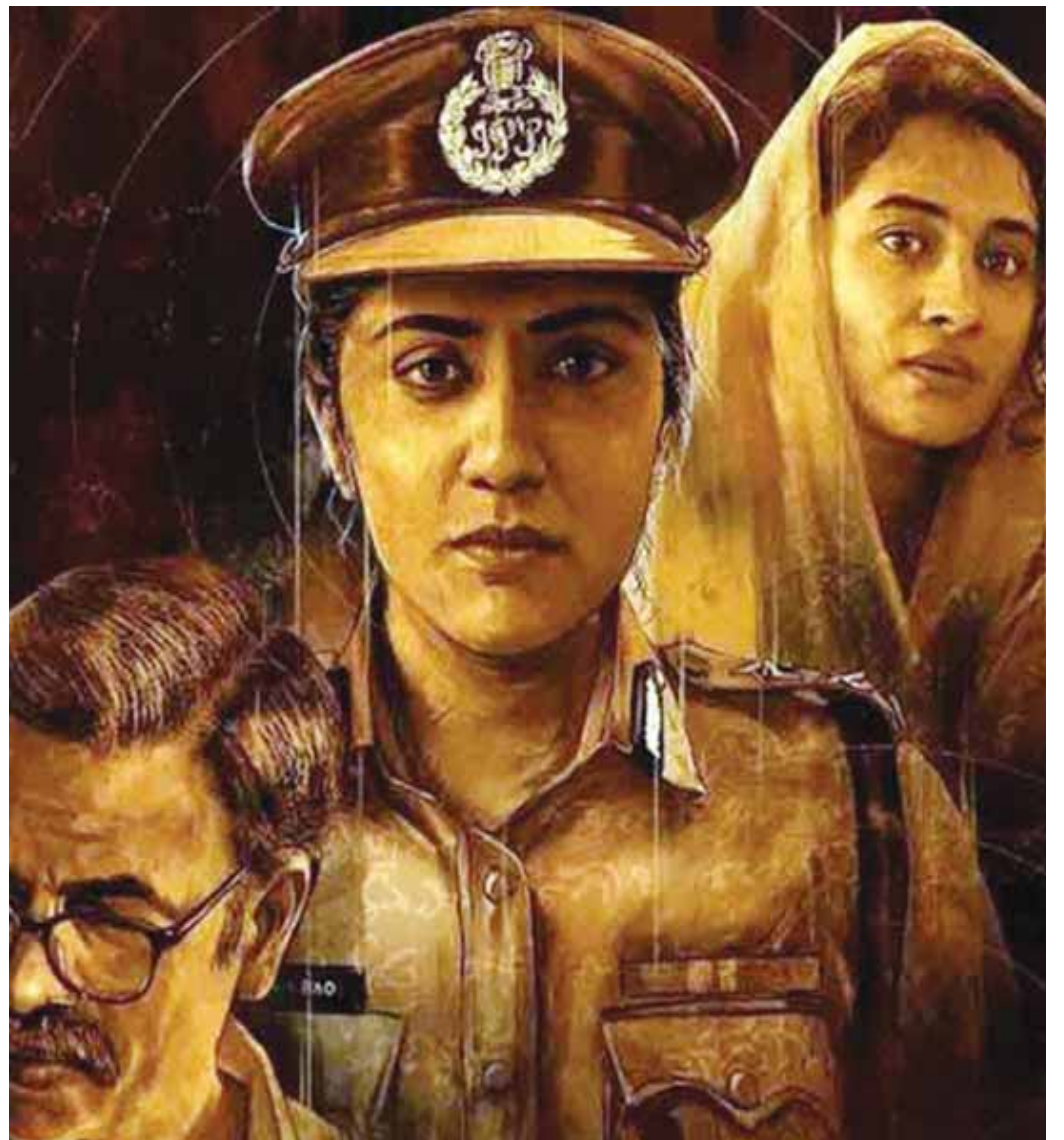
కాబట్టి ఈ మధ్యలో పన్నెండు గంటల సమయం పడుతుంది అందువలన మనం తీసుకునే ఆహారంలో మనం తీసుకునే ఆహారం ఎటువంటి పులుపు పదార్థాలు ఉండకూడదు. పులుపు పదార్థాలు వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఎక్కువగా పస్తాయి కాబట్టి పులుపుకు సంబంధించిన పదార్థాలు అనగా కమలాలూ, నిమ్మజాతి కి సంబంధించిన పుల్లని పదార్థాలు అసలుకే తీసుకోకూడదు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఉంటాం కాబట్టి, అ రాగడానికి టైం తీసుకునే పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం సమయంలో జ్యూస్ లు అన్నలు తీసుకోకూడదు. గ్యాస్ సమస్యలు గ్యాస్ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉత్పన్నమవుతాయి. కాబట్టి మనం ప్రతిరోజు ఉదయం టైం లో అ రాగటానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే టిపి తినాలి. అవి ఏమిటంటే ముద్దా, చపాతి, రోటి, పీచు కలిగిన బిస్కెట్, క్రాకెంట్ బిట్రాట్ మరియు మాంసాహారాలైతే చికినీ. చేప ఇలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన అప్పుడు విడుదల అయిన గ్యాస్ ఆహారంపై పని చేయడం వలన జీర్ణం అవటానికి ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి సిట్రస్ జాతికి సంబంధించిన పదార్థాలను అన్నలు తీసుకోకపోవడం చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెప్పడం జరుగుతున్నది.

ఒకవేళ టోనర్ షెల్స్ లైఫ్ ను పెంచాలనుకుంటే కొంత విటమిన్ ఈ ఆయిల్ ను కూడా ఈ మిశ్రమానికి కలపాలి. విటమిన్ ఈ క్యాప్సుల్ ను కలిపితే ఇంకా మంచిది.ఇక ఇలాంటి మరిన్నో బ్యూటీ టిప్స్ కోసం ఇండియా హెరాల్డ్ గ్రూప్ ని ఫోలో అవ్వండి. ఇంకా మరిన్నో విషయాలు తెలుసుకోండి..

భారీ ప్లాన్ తో వస్తాన్న విజయ్ కనకమేడల

స్టన్నింగ్ గా భైరవం టీజర్ అప్డేట్ లుక్

ఉగ్రం ఫేం విజయ్ కనకమేడల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ప్రాజెక్ట్ భైరవం బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ నారా రోహిత్ మంచు మనోజ్ లీడ్ రోల్స్ లో నటిస్తుండగా.. అదితీశంకర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. భైరవం నుంచి ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, నారా రోహిత్, మంచు మనోజ్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లు నెట్టింట హాల్ చల్ చేస్తూ.. సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెంచేస్తున్నాయి. తాజాగా టీజర్ అప్డేట్ పోస్టర్ వదిలారు. భైరవం టీజర్ ను జనవరి 20న అమీర్ పేట్ లోని ఏఏఏ సినిమాలో లాంచ్ చేయబోతున్నట్లు ప్రకటిస్తూ.. కొత్త లుక్ విడుదల చేశారు. మనోజ్, బెల్లంకొండ, నారా రోహిత్ ఒకే ఫార్మాట్ లో సీరియస్ లుక్ లో కనిపిస్తూ టీజర్ పై అంచనాలు అమాంతం పెంచేస్తున్నారు. ఈ మూవీకి శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందించాడు. ఈ చిత్రంలో మనోజ్ గజపతిగా కనిపించనుండగా.. నారా రోహిత్ వరద పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు. థ్రిల్లింగ్ యాక్షన్ ప్యాక్డ్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న భైరవంలో మంచు మనోజ్, నారా రోహిత్, బెల్లంకొండ పాత్రలు మూన్ అప్పీల్ తో ఉండబోతున్నట్లు ఇప్పటివరకు వచ్చిన లుక్స్, తాజా పోస్టర్ క్లారిటీ ఇచ్చేస్తున్నాయి. ఈ మూవీని శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కేకే రాధామోహన్ నిర్మిస్తుండగా.. శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్నాడు.



వై.ఎస్ వివేకానంద రెడ్డి మర్డర్ పై 'హత్య' మూవీ

దివంగత నాయకుడు, మాజీ మంత్రి వై.ఎస్ వివేకానంద రెడ్డి మర్డర్ కి సంబంధించి ఓ చిత్రం రాబోతుంది. ఇప్పటికే వైఎస్ వివేకానంద రెడ్డి జీవిత కథ ఆధారంగా వివేకం అనే వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆయన హత్యకు సంబంధించి వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కిస్తున్నారు మేకర్స్. హత్య అంటూ రాబోతున్న ఈ సినిమా ట్రెలర్ ను మేకర్స్ తాజాగా విడుదల చేశారు. వైఎస్ వివేకా రాజకీయ, కుటుంబ నేపథ్యం, ఆయన హత్యకు ముందు వెనుక జరిగిన పరిణామాలతో ఈ చిత్రం తెరకెక్కినట్లు ట్రెలర్ చూస్తే అర్థమవుతుంది. కాగా ఈ సినిమాను జనవరి 24న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రబృందం వెల్లడించింది. శ్రీవిద్య బసవ దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమాను ఎస్ ప్రశాంత్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నాడు. ధన్య బాలకృష్ణ రవి వర్మ, పూజా రామచంద్రన్, బిందు చంద్రమౌళి, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, రఘునాథ్ రాజు, శివాజీ రాజా తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



చిరంజీవి తర్వాత వెంకటేష్..

సీనియర్ హీరోలలో చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, నాగార్జున, వెంకటేష్ ఇండస్ట్రీకి నాలుగు మూల స్తంభాలుగా చెబుతారు. అయితే ఈ నలుగురిలో చిరు మాత్రమే ఓ అరుదైన రికార్డును అందుకోగా, తాజాగా ఆ జాబితాలోకి వెంకటేష్ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. బాలకృష్ణ, నాగార్జున ఇంకా ఆ రికార్డును అందుకోకపోవడం గమనార్హం. వాస్తవానికి తన యాక్టింగ్ తో క్లాస్ తో కన్నీళ్లు, మాన్ తో విజిల్స్ వేయించే వెంకి మామ ఈ రికార్డు అందుకోవడంలో ఎలాంటి అనుమానం లేదు. ఇంతకీ ఆ రికార్డు ఏంటంటే.. టాలీవుడ్ నుండి సీనియర్ హీరోలలో రూ. 200 కోట్లు బాక్సాఫీస్ క్లబ్ లోకి అడుగుపెట్టింది కేవలం చిరంజీవి మాత్రమే. ఆయన సైరా నరసింహారెడ్డి మూవీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 244 కోట్లు, వాల్తేరీ వీరయ్య 232 కోట్లతో రెండు సార్లు ఈ అరుదైన రికార్డును అందుకున్నాయి. ఆ తర్వాత ఇంకా ఏ సీనియర్ హీరో ఈ ఫీట్ ని అందుకోలేకపోయాడు. మూస్ పల్స్ బాగా తెలిసిన బాలకృష్ణ కూడా ఈ రికార్డును సాధించలేకపోయాడు. ఆయన వీర సింహారెడ్డి రూ. 132 కోట్లు, అఖండ రూ. 132 కోట్లతో హయ్యెస్ట్ గ్రాస్ ర్స్ గా నిలిచాయి. నాగార్జున ఈ రికార్డులకు చాలా దూరంలో ఉన్నాడు. కానీ ఈ సంక్రాంతి విస్కర్ వెంకి మామ 'సంక్రాంతి వస్తున్నాం' సినిమాతో సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. సినిమా టైమింగ్ లు బాలయ్య రికార్డులను చెరిపేస్తూ.. వెంకటేష్ రూ. 200 కోట్లు క్లబ్ లోకి అడుగు పెట్టనున్నాడు. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' సినిమా ఐదు రోజుల్లోనే రూ. 161 కోట్లు కొల్లగొట్టింది. మరో వారం రోజుల్లో ఈ సినిమా రూ. 200 కోట్లు క్రాస్ చేయడం కేక్ వాక్ అంటున్నారు ట్రేడ్ పండితులు. దీంతో చిరు తర్వాత రూ. 200 కోట్లు క్లబ్ లోకి ఎంటర్ కానున్న రెండో సీనియర్ హీరోగా వెంకటేష్ రికార్డ్ సాధించనున్నాడు.

స్కూల్ టీచర్ పై నాకు క్రష్ ఉండేది

- మీనాక్షి చౌదరి

నటి మీనాక్షి చౌదరి ఈ మధ్య వరుసగా హిట్లు అందుకుంటుంది. గతేడాది విజయ్ గోట్, లక్ష్మీ భాస్కర్ తో హిట్లు అందుకున్న ఈ భామ తాజాగా సంక్రాంతికి వస్తున్నాం అనే సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకుంది. విక్టరీ వెంకటేష్ కథానాయకుడిగా వచ్చిన ఈ సినిమాను అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహించారు. దిల్ రాజు ఈ సినిమాను నిర్మించాడు. జనవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం పాజిటివ్ టాక్ తో దూసుకుపోతుంది. ఈ సందర్భంగా మూవీ సక్సెస్ కి సంబంధించి ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించింది చిత్రయూనిట్. అయితే ఈ ఇంటర్వ్యూలో మీనాక్షి చౌదరి మాట్లాడుతూ.. తనకు స్కూల్ టైంలో ఒక టీచర్ మీదా క్రష్ ఉండేదని చెప్పుకోచ్చింది. మనందరికీ స్కూల్ లేదా కాలేజీ టైంలో క్రష్ ఉంటుందని.. ఇది అబ్బాయిలకే కాదు అమ్మాయిలకు కూడా ఇలా ఉంటుంది. నాకు కూడా నా స్కూల్ టైంలో ఒక టీచర్ మీదా క్రష్ ఉండేదని అతడంటే చాలా ఇష్టమని మీనాక్షి తెలిపింది. కాగా ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ గా మారింది.