



ఆపరేషన్ కగార్ ఆపివేయాలి

- ప్రాఫెసర్ హరగోపాల్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన: ఆపరేషన్ కగార్ ను వెంటనే ఆపివేయాలని ప్రాఫెసర్ హరగోపాల్ అన్నారు. పౌర హక్కుల సంఘం, మానవ హక్కుల వేదిక, ప్రజాస్వామిక హక్కుల పరిరక్షణ సంస్థ, పౌర హక్కుల పరిరక్షణ కమిటీ పౌర హక్కుల పరిరక్షణ కమిటీ అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ప్రాఫెసర్ హరగోపాల్ మాట్లాడారు. చత్తీస్ ఘడ్ రాష్ట్రంలో ఉన్న కోట్లాది విలువైన వనరులను

బహుళ జాతి కంపెనీలకు, కార్పొరేట్లకు దోచిపెట్టడం కోసం భారత ప్రభుత్వం దేశ మూలావాసులైన ఆదివాసీలపై అతి క్రూరంగా మారణకాండను కొనసాగిస్తూనే అదే విధంగా వారికి మద్దతుగా ఉద్యమిస్తున్న ఉద్యమకారులు కూడా అత్యంత కిరాతకంగా హత్య చేస్తూ దానికి ఆపరేషన్ కగార్ అనే పేరుతో లక్షలాది బలగాలతో మధ్య భారతాన్ని సరిహద్దు ప్రాంతంగా మారుస్తూ యుద్ధ స్థితిని కొనసాగిస్తుంది అని, ఇది గాజా, ఉ క్రేయిస్ స్థితిని దాటిపోయింది. మన పక్షన ఉన్న చత్తీస్

ఘడ్ లో ఆదివాసీల జీవితంపై భారత సైన్యం తీవ్రంగా దాడి చేస్తున్న విధానాన్ని మానవత్వం గల మనుషులుగా ప్రజాస్వామ్యవాదులుగా అన్ని రాజకీయ పార్టీలు బిజెపి ప్రభుత్వం చేస్తున్న హత్యాకాండను నిలదీయడానికి ముందుకు రావాల్సిందిగా, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని హక్కుల సంఘాలన్ని కూడా ఈ పత్రికా ముఖంగా ప్రజలందరికీ పిలుపునిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో వివిధంగానైతే సంబంధ వర్గాలు కదిలి తెలంగాణను సాకారం చేసుకోగలిగామో, అదే విధంగా ఆదివాసీల హననాన్ని నిలువరించడానికి ఉద్యమాన్ని బతికంచుకోవడానికి మన వంతు బాధ్యతగా ముందుకు రావాల్సిందిగా పిలుపునిస్తాను.

సాంతూరులో మావోయిస్టు

చలపతి అంత్యక్రియలు

శ్రీకాకుళం, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు రామచంద్రారెడ్డి ప్రతాప్ రెడ్డి అలియాస్ చలపతి (62) అంత్యక్రియలు ముగిసాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని శ్రీకాకుళం జిల్లా పలాన మండలం బొడ్డపాడులో బంధువులు, గ్రామస్థులు, సానుభూతిపరుల అశ్రునయనాల మధ్య అంత్యక్రియలు పూర్తయ్యాయి. ఈ నెల 19న ఛత్తీస్ గఢ్-ఒడిశా సరిహద్దుల్లోని గరియాబండ్ జిల్లా కుల్లాడీఘాట్ అటవీ ప్రాంతంలో భద్రతా దళాలకు మావోయిస్టులకు మధ్య ఎదురుకాల్పులు జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఎన్కౌంటర్లో చలపతితో పాటు మొత్తం 18 మంది మావోయిస్టులు మృత్యుచందారు. ఇవాళ చలపతి మృతదేహాన్ని బొడ్డపాడుకు తీసుకువచ్చి అంత్యక్రియలు పూర్తి చేశారు.



పీఏఎంవై కింద 20 లక్షల ఇళ్లు మంజూరు చేయండి

- మెట్రో ఫేజ్ - II ను జేపీగా చేపట్టాలి...
- మూసీ రివర్ ప్రాజెక్ట్ డెవలప్ మెంట్ కు రూ.10 వేల కోట్లు కేటాయించండి..
- హైదరాబాద్, వరంగల్ డ్రైనేజీ స్కీంలకు నిధులు ఇవ్వండి..
- కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వినతి

హైదరాబాద్: ప్రధానమంత్రి అవాస్ యోజన (అర్బన్) 2.0 కింద తెలంగాణకు 20 లక్షల ఇళ్ల మంజూరు చేయాలని కేంద్ర గృహ నిర్మాణ, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశ పట్టణ జనాభాలో 8 శాతం ప్రజలు తెలంగాణలో ఉన్నారని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం తెలియజేశారు. పీఏఎంవై (యూ)... పట్టణాభివృద్ధి, విద్యుత్ శాఖలపై కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ శుక్రవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. పీఏఎంవై 2.0లో చేరిన తొలి రాష్ట్రమైన తెలంగాణ ఇళ్ల నిర్మాణానికి సమగ్రమైన దాటా, పూర్తి ప్రణాళికతో సన్నద్ధంగా ఉన్నందున రాష్ట్రానికి 20 లక్షల ఇళ్ల మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. దేశంలోని మహా నగరాలైన ఢిల్లీ, చెన్నై, బెంగళూరుతో పోల్చితే హైదరాబాద్ లో మెట్రో కనెక్షన్ బీ తక్కువగా ఉందని... ఈ నేపథ్యంలో మెట్రో ఫేజ్-II కింద ఆరు కారిడార్లను గుర్తించాలని కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలియజేశారు. ఇందులో కారిడార్ - IV : నాగోల్-శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (36.8 కి.మీ.), కారిడార్ - V : రాయదుర్గం-కోకాపేట నియోపాలిస్ (11.6 కి.మీ.), కారిడార్ - VI : ఎంజీబీఎస్-చాంద్రాయణగుట్ట (7.5 కి.మీ.), కారిడార్ - VII : మియాపూర్-పటాన్ చెరు (13.4 కి.మీ.), కారిడార్ - VIII : ఎల్ బీ నగర్-హయత్ నగర్ (7.1 కి.మీ), కారిడార్ - IX : రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం-ఫోర్ట్ సీటీ (స్కైల్ యూనివర్సిటీ) (40 కి.మీ.) ఉన్నాయని.. ఇందులో మొదటి అయిదు కారిడార్లకు సంబంధించి (76.4 కి.మీ.) డీపీఆర్లు పూర్తయ్యాయని కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్ దృష్టికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలియజేశారు. ఈ కారిడార్ల నిర్మాణానికి రూ. 24,269 కోట్లు వ్యయమవుతుందన్నారు. డీపీఆర్లు ఆమోదించడంతో పాటు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్త భాగస్వామ్యం (జేపీ) కింద చేపట్టి నిధులు కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. మూసీ



రివర్ ప్రాజెక్ట్ డెవలప్ మెంట్ కు చేయూతనివ్వాలని కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. మూసీలో మురుగు చెరకుండా నదికి ఇరువైపులా 55 కి.మీ. (మొత్తంగా 110 కి.మీ.) కాలువలు, బాక్స్ డ్రయిన్లు, ఎస్టీపీల నిర్మాణానికి నిధులు ఇవ్వాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. ఇందుకోసం రూ.10 వేల కోట్లు కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంతో పాటు సమీపంలోని 27 పట్టణ పాలక సంస్థల

పరిధిలో మురుగు నీటి నెట్ వర్క్ నిర్మాణానికి రూ.17,212 కోట్లతో సమగ్ర మురుగునీటి మేజర్ ప్లాన్ (సీఎస్ఎంపీ) తయారు చేశామని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం వివరించారు. అమృత్ 2.0 లేదా ప్రత్యేక ప్రాజెక్టుగా సీఎస్ఎంపీని గుర్తించి నిధులు సమకూర్చాలని కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రానికి కుసుమ్ -సీ ఎఫ్ఎల్ఎస్ఎం కోఆపరేట్ కింద 2,500 మెగావాట్లను కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రిని కోరారు. విద్యుత్ సరఫరా, నెట్ వర్క్ బలోపేతానికి రూ.488 కోట్లు అంచనా వ్యయంతో 9 ప్రాజెక్టు నివేదికలను కేంద్రానికి సమర్పించామని, వాటిని వెంటనే మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం కోరారు. రివాండ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెక్టర్ స్కీం (ఆర్డీఎస్ఎస్)లో తెలంగాణ



మాస్టర్ ప్లాన్ ను నోటిఫై చేసినందున కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలియజేశారు. వరంగల్ నగరంలో రూ.41,70 కోట్లతో సమగ్ర భూగర్భ నీటి పారుదల (యూజీడీ) పథకాన్ని చేపట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు...

పీఎం కుసుమ్ కింద లక్ష సౌర పంపులు కేటాయించండి..

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని గిరిజన రైతులకు నిరంతరం సాగు నీరు అందించేందుకు వీలుగా పీఎం కుసుమ్ కింద లక్ష సౌర పంపులు కేటాయించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రానికి కుసుమ్ -సీ ఎఫ్ఎల్ఎస్ఎం కోఆపరేట్ కింద 2,500 మెగావాట్లను కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రిని కోరారు. విద్యుత్ సరఫరా, నెట్ వర్క్ బలోపేతానికి రూ.488 కోట్లు అంచనా వ్యయంతో 9 ప్రాజెక్టు నివేదికలను కేంద్రానికి సమర్పించామని, వాటిని వెంటనే మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం కోరారు. రివాండ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెక్టర్ స్కీం (ఆర్డీఎస్ఎస్)లో తెలంగాణ

డిస్కంలను చేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర విద్యుత్ సంస్థలకు విద్యుత్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (పీఎఫ్ఎస్), గ్రామీణ విద్యుదీకరణ కార్పొరేషన్ (ఆర్ఈసీ) ఇచ్చిన రుణాలకు సంబంధించిన వడ్డీ రేట్లను తగ్గించాలని కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. కొత్త పునరుత్పత్తి విద్యుత్ ప్లాంట్ల నిర్మాణానికి రెండు సంవత్సరాలకు పైగా సమయం పడుతుందని.. అందువల్ల ఆర్ఈసీవో లెవ్వాలను చేరుకోలేకపోయినందుకు విధించే జరిమానాలను మాఫీ చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని కోరారు. పునరుత్పత్తి విద్యుత్ నిర్వహణ కేంద్రాల అవ్వగ్రేడేషన్ కు అవసరమయ్యే నిధులు కేటాయించాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. సమీక్షలో రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (ప్రాజెక్ట్, ప్రజాసంబంధాలు) హర్యార్ వేణుగోపాల్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (మౌలిక వసతులు) శ్రీనివాస్ రాజు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి, ఆయా శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రికి కేంద్ర మంత్రి అభినందనలు... తెలంగాణ రాష్ట్రానికి రూ.1.78 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు సాధించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ అభినందనలు తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి దేశాన్ని 5 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలపాలంటున్నారని, అందులో తెలంగాణ 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలపాలని తాము లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని ముఖ్యమంత్రి కేంద్ర మంత్రికి తెలిపారు.

మద్యం ప్రియులకు పాకింగ్ న్యూస్

- ఇకపై ఆ ప్రాంతాల్లో లిక్కర్ బంద్..!
- మధ్యప్రదేశ్ లోని ముఖ్యమంత్రి మోహన్ యాదవ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలోని 17 ముఖ్య నగరాల్లో మద్య నిషేధాన్ని విధిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటన
- రాష్ట్రంలో మద్య నిషేధం దిశగా ముందుకు సాగుతున్న నేపథ్యంలో కొన్ని నగరాల్లో నిషేధాజ్ఞలు విధిస్తూ నిర్ణయం
- ఈ మేరకు రాష్ట్ర కేబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసింది.

రాజకీయాలకు గుడ్ బై

- నా భవిష్యత్తు ఇక వ్యవసాయం
- రేపు రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా
- వైఎస్సార్స్ పీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి
- ఇక నా భవిష్యత్తు వ్యవసాయం: విజయసాయిరెడ్డి
- పాలిటిక్స్ నుంచి వైదొలగుతున్నట్లు ప్రకటన
- తాను ఏ పార్టీలోకి వెళ్లబోవడంలేదని స్పష్టీకరణ
- చంద్రబాబు కుటుంబంతో నాకెలాంటి విభేదాలు లేవు...
- పవన్ తో చిరకాల స్నేహం నాది: విజయసాయి
- టీడీపీతో రాజకీయంగా మాత్రమే విభేదించానని వెల్లడి

అమరావతి రాజకీయాల నుంచి తప్పుకొంటున్నట్లు వైకాపా రాజ్యసభ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు. అదేవిధంగా రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి శనివారం రాజీనామా చేస్తున్నట్లు టీడీపీ తెలిపారు. ఏ రాజకీయ పార్టీలో చేరను. చేరే పదవులు, ప్రయోజనాలు అతనిది రాజీనామా చేయడం లేదు. ఈ నిర్ణయం పూర్తిగా నా వ్యక్తిగతం. ఎలాంటి ఒత్తిళ్లు లేవు. ఎవరూ ప్రభావితం చేయలేదు. నాలుగు దశాబ్దాలుగా, మూడు తరాలుగా నన్ను నమ్మి ఆదరించిన వైఎస్ కుటుంబానికి రుణపడి ఉన్నాను. రెండుసార్లు రాజ్యసభ సభ్యుడిగా అవకాశం ఇచ్చిన జగన్, నన్ను ఇంతటి ఉన్నతస్థాయికి తీసుకెళ్లిన భారతికి సదా కృతజ్ఞుడిని. జగన్ కి మంచి జరగాలని కోరుకుంటున్నా. పార్లమెంటులో పార్టీ నాయకుడిగా, రాజ్యసభలో ఫోర్ బీడర్ గా, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా.. పార్టీ, రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం చిత్తశుద్ధితో శక్తివంచన



వారానికి 90గంటల పని ఆచరణ సాధ్యం కాదు

ఉద్యోగులు వారానికి 90 గంటలు పని చేయాలని ఇటీవల ఎల్‌ఆండ్‌బీ చైర్మన్ ఎన్‌ఎన్ సుబ్రహ్మణ్యన్ వ్యాఖ్యానించారు. గతంలో ఇన్‌స్పెన్ చైర్మన్ నారాయణ మూర్తి కూడా వారానికి 70 గంటలు పనిచేయాలని వ్యాఖ్యానించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ వ్యాఖ్యలపై పలు కార్మిక సంఘాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాయి. తీవ్రంగా విమర్శించాయి. ఈ నేపథ్యంలో వర్క్ - లైఫ్‌ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడానికి రోజుకు 8-9 గంటలు పనిచేస్తే చాలని సీరమ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా సీఇఓ అదర్ పూనేవాలా చెప్పారు. తాజాగా ఆయన ప్రముఖ మీడియా ఛానెల్ బిజినెస్ ఇండియాతో మాట్లాడుతూ ౫౦% ‘మానవులు ఉత్పాదకతలో 8-9 గంటలే పనిచేయగలరు.

కొన్నిసార్లు అంతకుమించి పని చేయవచ్చు. అంతవరకు బాగానే ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు అదనంగా కొన్నిగంటలు పనిచేసినా ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ ప్రతిరోజూ.. మండే టు సందే ఆఫీసులో అలా పనిచేయలేరు. అది ఆచరణ సాధ్యం కానిది’ అని అన్నారు. అలాగే పనిగంటలపై ఇటీవల వ్యాఖ్యానించిన సుబ్రహ్మణ్యన్, నారాయణమూర్తిలు కూడా 365 రోజులూ పని చేసి ఉండకపోవచ్చు అని పూనేవాలా అన్నారు. అయితే ఉద్యోగులందరూ కష్టపడి పనిచేయాలన్నదే వారి ఉద్దేశం అయివుండొచ్చునని పూనేవాలా చెప్పారు.

డాక్టర్ రెడ్డీస్ లాభం రూ.1,413 కోట్లు



డాక్టర్ రెడ్డీస్ లేబొరేటరీస్.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం డిసెంబరుతో ముగిసిన త్రైమాసికంలో కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన రూ. 1,413 కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే త్రైమాసికం (రూ. 1,379 కోట్లు) తో పోల్చితే లాభం 2 శాతం వృద్ధి చెందింది. త్రైమాసిక సమీక్షా కాలంలో మొత్తం రెవెన్యూ రూ. 7,215 కోట్ల నుంచి రూ. 8,359 కోట్లకు పెరిగింది. ఇటీవల కొనుగోలు చేసిన నికాటిన్ రీఫ్లేనమెంట్ థెరపీ (ఎన్ఆర్టీ) వ్యాపారంతో పాటు కొత్త ఔషధాల విడుదల, నిర్వహణపరంగా సామర్థ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవటం ఎంతగానో కలిసి వచ్చిందని డాక్టర్ రెడ్డీస్ కో చైర్మన్, ఎండీ జీవీ ప్రసాద్ తెలిపారు. అంతేకాకుండా అఫర్బిలిటీ, నవకల్పనలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా రోగుల అవసరాలను తీర్చేందుకు తాము కట్టుబడి ఉన్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎన్ఆర్టీ వ్యాపారం నుంచి అదనంగా రూ. 605 కోట్ల రెవెన్యూ రావటం కలిసివచ్చిందని కంపెనీ తెలిపింది. డిసెంబరు త్రైమాసికంలో ఉత్తర అమెరికా వ్యాపారం స్వల్పంగా 1 శాతం వృద్ధితో రూ. 3,349 కోట్ల నుంచి రూ. 3,383 కోట్లకు పెరిగిందని డాక్టర్ రెడ్డీస్ తెలిపింది. మరోవైపు యూరప్ వ్యాపారం ఏకంగా 143 శాతం వృద్ధితో రూ. 497 కోట్ల నుంచి రూ. 1,210 కోట్లకు పెరిగినట్లు పేర్కొంది. ఇదే సమయంలో భారత్‌లో అమ్మకాలు కూడా రూ. 1,180 కోట్ల నుంచి రూ. 1,346 కోట్లకు పెరగగా వర్తమాన మార్కెట్లలో విక్రయాలు 12 శాతం పెరుగుదలతో రూ. 1,436 కోట్లకు చేరుకున్నాయని తెలిపింది. డిసెంబరు త్రైమాసికంలో ఆర్ అండ్ డీ వ్యయాల రూ. 665.80 కోట్లుగా ఉన్నట్లు డాక్టర్ రెడ్డీస్ వెల్లడించింది. కంపెనీ మొత్తం ఆదాయాల్లో ఇది 8 శాతానికి సమానమని పేర్కొంది. కంపెనీకి చెందిన ప్రస్తుత ఔషధాల పోర్ట్‌ఫోలియోను మరింత పటిష్ఠం చేయటంతో పాటు కీలకమైన వ్యాపారాలైన జెనెరిక్స్, ఏపీఐలపై మరింత దృష్టి పెట్టనున్నట్లు డాక్టర్ రెడ్డీస్ రీఫ్ హెల్త్‌యల్ ఆఫీసర్ ఎంపీ నరసింహం తెలిపారు. అంతేకాకుండా వ్యూహాత్మక విభాగాలైన కన్సూమర్ పార్ట్, ఇన్నోవేటివ్ ఉత్పత్తులు (డిజిటల్ థెరాప్యూటిక్స్, ప్రత్యేకమైన మాలిక్యుల్స్), బయోసిమిలర్స్‌లో మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టనున్నట్లు చెప్పారు. ఇందుకు తగ్గట్టుగానే ఆర్ అండ్ డీపై పెట్టుబడులు పెంచుకుంటూ వస్తున్నట్లు నరసింహం తెలిపారు.

ఉబర్, ఓలా అడ్డగోలు దోపిడీ

హెచ్చు కమిషన్లతో డ్రైవర్ల పొట్టకొడుతూ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న ఉబర్, ఓలా కంపెనీలు ప్రయాణికులను దోచేస్తున్నాయి. క్యాబ్ సేవలందించే ఈ సంస్థలు వినియోగదారుల ఫోన్ల ధరలను బట్టి చార్జీలను పెంచి వసూలు చేస్తున్నాయి. దీనిపై ప్రయాణికులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖకు ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. ఒకే దూరం, గమ్యస్థానానికి వివిధ రకాల చార్జీలను వసూలు చేయడంపై ఇటీవల భారీగా ఫిర్యాదులు అందాయి. ఈ అడ్డగోలు చార్జీలపై ఓలా, ఉబర్ కంపెనీలకు గురువారం కేంద్రం నోటీసులు జారీ చేసింది. ఆంధ్రాయ్‌, ఐఐఎస్ మాత్రమే కాకుండా స్కార్ట్‌ఫోన్ ఖరీదును బట్టి కూడా ఛార్జీల్లో తేడా ఉంటుందని ఫిర్యాదులు అందాయి. క్యాబ్ సర్వీసులను బుక్ చేసుకునేందుకు ఉపయోగించే మొబైల్ మోడల్‌ని బట్టి రైడింగ్ ఛార్జీలను విధించడంపై వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఒకే దూరానికి ఇరు కంపెనీలు వేర్వేరు మొత్తాల్లో ఛార్జీలు విధిస్తున్నట్లు కూడా ఫిర్యాదులు వచ్చాయని వినియోగదారుల మంత్రిత్వ శాఖ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ వ్యవహారంపై ఇండియా కన్సూమర్ ప్రొటెక్షన్ అథారిటీ (సిసిపిఎ) సైతం చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఒకే రకమైన సర్వీసుకు రెండు రకాల



ధరలను ఎలా నిర్ణయించారనే దానిపై వివరణ ఇవ్వాలంటూ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఛార్జీల్లో పారదర్శకత తీసుకునేందుకు సమగ్రమైన వివరణతో కూడిన రిపోర్ట్ ఇవ్వాలని నోటీసుల్లో స్పష్టం చేసింది. రైడ్ బుకింగ్ సమయంలో ఒక ధర.. గమ్యస్థానానికి చేరాక మరో ధరను వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఉబర్ కంపెనీ ఫోన్ మోడల్‌ని బట్టి కాకుండా అందులోని బ్యాటరీ పర్సంటేజీ ఆధారంగా కూడా ఛార్జీల్లో వ్యత్యాసం ఉంటుందని ఇటీవల ఓ ప్రయాణికుడు సోషల్ మీడియాలో ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పలు ఆంధ్రాయ్‌, ఐఐఎస్ ఫోన్‌ల ద్వారా పరిశీలించిన తర్వాత కూడా దీన్ని నిర్ధారించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రయాణికుల నుంచి దోపిడిని ప్రభుత్వం ఏమాత్రం సహించదని వినినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి తెలిపారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ జరిపి వీలైనంత త్వరగా నివేదిక సమర్పించాలని సిసిపిఎను ఆదేశించామన్నారు.

సామ్‌సంగ్ నుంచి గెలాక్సీ ఎస్ 25 సిరీస్

సామ్‌సంగ్ తమ తాజా గెలాక్సీ ఎస్ 25 అల్ట్రా , గెలాక్సీ ఎస్ 25ో ముఖ్య గెలాక్సీ ఎస్ 25 స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను ఈరోజు విడుదల చేసినట్లు వెల్లడించింది, ఇవి సామ్‌సంగ్ ఇప్పటివరకు సృష్టించిన అత్యంత సహజమైన, సందర్భావిత మొబైల్ అనుభవాలతో నిజమైన ఏబి సహచరుడిగా నూతన ప్రమాణ్యాన్ని నెలకొల్పాయి. “గొప్ప ఆవిష్కరణలు వాటి వినియోగదారుల ప్రతినిధిం, అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరికరాలతో మంచి నహజంగా, సౌకర్యమంతంగా సంభాషించడానికి సహాయపడటానికి మేము గెలాక్సీ ఏబి ని అభివృద్ధి చేసాము, అదే సమయంలో వారి గోప్యత సురక్షితంగా ఉందని విశ్వసిస్తున్నాము” అని సామ్‌సంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ మొబైల్ ఎక్స్‌క్యూటివ్స్ బిజినెస్ ప్రెసిడెంట్, హెడ్ టిఎం రోహ్ అన్నారు.

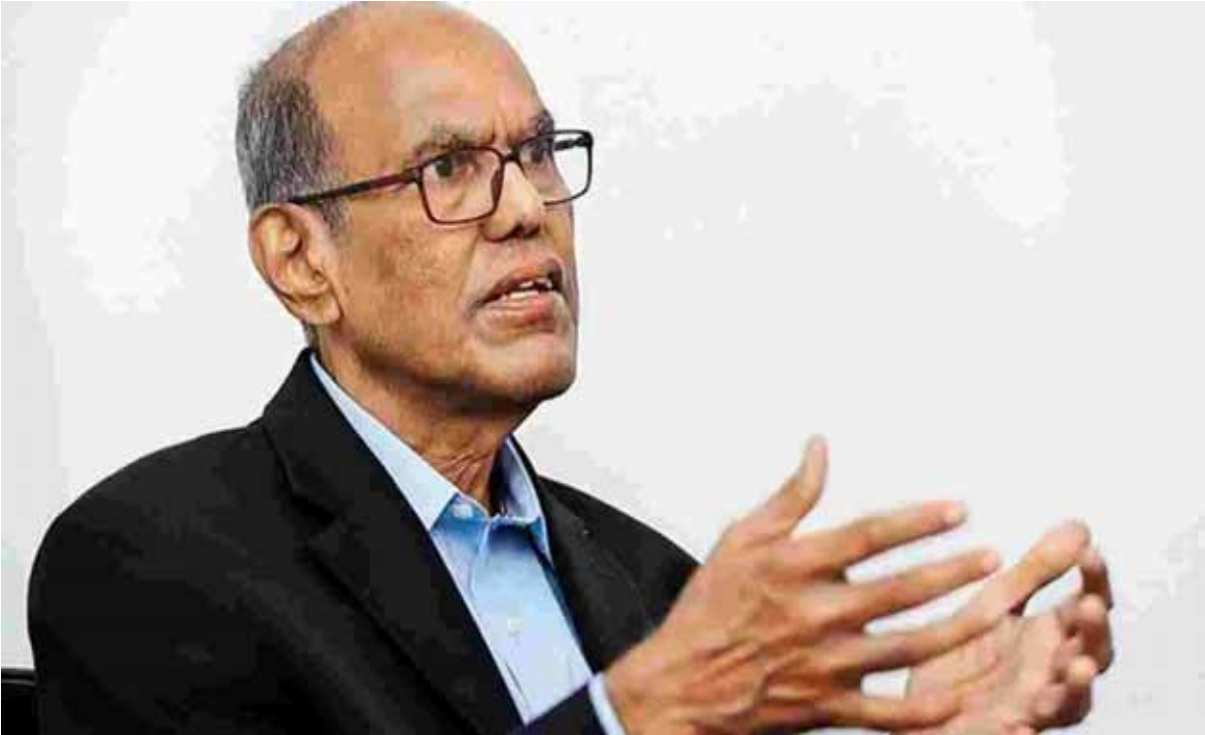


“గెలాక్సీ ఎస్ 25 సిరీస్ ఏబి -ఇంటిగ్రేటెడ్ ఓఎస్ కి తలుపులు తెరుస్తుంది, ఇది మనం టెక్నాలజీని ఎలా ఉపయోగిస్తాము మరియు మన జీవితాలను ఎలా గడుపుతాము అనే వాటిని మారుస్తుంది” అని అన్నారు వన్ యుబి 7తో వచ్చే మొదటి స్మార్ట్‌ఫోన్,గెలాక్సీ

%౫౨5 సిరీస్. ఇది సామ్‌సంగ్ యొక్క ఏబి -ఫస్ట్ ఫ్లాట్‌ఫామ్, ఇది ఏబి -ఆధారిత వ్యక్తిగతీకరించిన మొబైల్ అనుభవాలను సాధ్యం చేస్తూ అత్యంత సహజమైన నియంత్రణలను అందించడానికి రూపొందించబడింది. మల్టీమోడల్ సామర్థ్యాలతో కూడిన ఏబి ఏజెంట్లు గెలాక్సీ ఎస్ 25 సహజంగా అనిపించే పరస్పర చర్యల కోసం టెక్స్, ప్రసంగం, చిత్రాలు మరియు వీడియోలను అర్థం చేసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తాయి.గెలాక్సీ ఎస్ 25 సహజ భాషా అవగాహనలో ఒక పురోగతిని కూడా సూచిస్తుంది, ఇది రోజువారీ పరస్పర చర్యలను సులభతరం చేస్తుంది. కమ్యూనికేషన్, ఉత్పాదకత మరియు సృజనాత్మకత - గూగుల్ యొక్క సర్కిల్ టు సెర్చ్, కాల్ ట్రాన్స్క్రిప్ట్, రైటింగ్ అసిస్ట్ మరియు డ్రాయింగ్ అసిస్ట్ - కోసం గెలాక్సీ ఏబి యొక్క ప్రసిద్ధ సాధనాలకు అప్‌గ్రేడ్‌ల శ్రేణిని గెలాక్సీ ఎస్ 25 సిరీస్ తెస్తుంది. గెలాక్సీ ఎస్ 25 సిరీస్‌తో, మీరు తదుపరి దశల కోసం సందర్భావితంగా అవగాహన ఉన్న సూచనలతో చర్య తీసుకోదగిన కోధనలను కూడా చేయవచ్చు.

డాలర్‌తోనే రూపాయికి కష్టాలు

దాలర్ మారకం రేటు పుంజుకోవడం వల్లే.. మన రూపాయి మారకం రేటు క్షీణిస్తోందని ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) మాజీ గవర్నర్ రఘురామ్ రాజన్ అన్నారు. అమెరికా కొత్త అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సుంకాల హెచ్చరికలు దాలర్ మారకం రేటును మరింత పెంచుతున్నాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రూపాయి మారకం రేటును నిలబెట్టేందుకు ఆర్బీఐ జోక్యం చేసుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదన్నారు. అలా చేస్తే మన ఎగుమతులూ దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. దాలర్-రూపీ మారకం రేటులో మరి తీవ్రమైన అటుపోట్లు ఏర్పడితే తప్పు ఆర్బీఐ జోక్యం చేసుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని రాజన్ స్పష్టం చేశారు. రాజకీయంగా పటిష్ట స్థితిలో ఉన్న కేంద్రంలోని ఎన్‌డీపీ 3.0 ప్రభుత్వం రాబోయే కేంద్ర బడ్జెట్లో వృద్ధిని, ఉపా?ధి కల్పనను ఉత్తేజితం చేయగల, సంక్షిప్తమైన సంస్కాగత సంస్కరణలకు నడుం బిగించాలని ఆర్బీఐ మాజీ గవర్నర్ దువ్వూరి సుబ్బారావు సూచించారు. ఆర్థిక వ్యవస్థను సుస్థిర వృద్ధి



బాటలో నడపడమే బడ్జెట్ ప్రాథమిక లక్ష్యం కావాలన్నారు. కేవలం వృద్ధిని పెంచితే చాలదని, సహజంలో అసమానతలు తగ్గించాలన్నారు. ప్రధానంగా దేశ జనాభాలో దిగువ అర్థభాగం భారీ వినియోగ శక్తి వృద్ధికి చోదకంగా ఉంటుందని చెప్పారు. వారు మరింతగా సంపాదించినట్లయితే మరింతగా వ్యయం చేస్తారని, ఫలితంగా ఉత్పత్తి పెరిగి మరిన్ని ఉపా ధి అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని సుబ్బారావు చెప్పారు.

బడ్జెట్‌లో వేతన జీవులకు గుడ్‌న్యూస్..



వేతనజీవులూ.. మీకోసమే ఈ వార్త. కేంద్ర బడ్జెట్ అనగానే, మనకేమీ ఉండదని కొట్టిగా అనకోకండి. ఏమో గుర్రం ఎగరావచ్చు అనుకోండి. ఎందుకంటే, ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, ధమాకా న్యూస్ రెడీ చేస్తున్నారు. బడ్జెట్‌కు ముందే హల్వా టేస్ట్.. మనం కూడా చూడొచ్చని

డిల్లీ నుంచి కథనాలు గుప్పుమంటున్నాయి. ఫిబ్రవరి ఒకటోతేదీన కేంద్ర బడ్జెట్‌లో వేతన జీవులకు గుడ్‌న్యూస్ వస్తుందా? ఇప్పుడే ఢిల్లీ నుంచి మన గల్లీదాకా ఇదే ఇంట్రస్టింగ్ న్యూస్. మధ్యతరగతిపై ధరలభారాన్ని తగ్గించి, వినిమయ్యాన్ని పెంచేందుకు ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కసరత్తు

చేస్తున్నారు. ఏడాది మీ వేతన సంపాదన 10 లక్షల వరకు ఉంటే మీరు ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ పరిధిలోకి రాకపోవచ్చు. అదే సందర్భంలో వార్షికాదాయం 15 నుంచి 20 లక్షల రూపాయలు ఉన్నవారికి 25 శాతం ట్యాక్స్ విధించే యోచన కూడా చేస్తున్నారు. ఈ రెండు నిర్ణయాలను బడ్జెట్‌లో ప్రకటిస్తే, సర్కారి ఖజానాపై 50లేల కోట్ల నుంచి నుంచి లక్ష కోట్ల రూపాయల భారం పడుతుందని లెక్కలు కూడా తీశారు. మొత్తానికి కొత్త ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ విధానాన్ని మరింత ఆకర్షణీయంగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ప్రస్తుతార్థకైతే ఏడాదికి ఏడు లక్షల రూపాయల వరకు ఆదాయం ఉన్నవారు ట్యాక్స్ పరిధిలోకి రారు. ఈ పరిమితిని 10 లక్షల రూపాయల పెంచే సాధ్యపాధ్యాలను లెక్కలమంత్రి అన్నేషిస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత ప్రవేశపెట్టే బడ్జెట్లలో మధ్యతరగతికి ఇన్‌కమ్‌ట్యాక్స్ విషయంలో పెద్దగా గుడ్‌న్యూస్‌లు ఉండవు. కానీ దేశంలో ప్రస్తుతం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. మధ్యతరగతి ప్రజలు ఆదాయం కూడా పెద్దగా పెరగడం లేదు. ప్రజల్లో ఉన్న ఈ అసంతృప్తిని చల్లార్చేందుకు, మార్కెట్‌లో డిమాండ్‌ను పెంచేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ దిశగా కసరత్తులు చేస్తున్నట్లు గల్లీగానే ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ఫిబ్రవరి ఒకటే విడుదల ఎలా ఉంటుందన్నది ఇప్పుడు అసలు పాయింట్.

నెలరాజుల పాటు టీ మానేస్తే .. సన్నగా స్లిమ్ అవ్వాలంటే..

మన శరీరంలో జరిగేది ఇవే.. ! చియా సీడ్స్ డ్రింక్ ఇలా త్రై చేయండి..

టీ, చాచ్... మన దేశంలో చాలా మంది దీనికి బానిసలుగా ఉన్నారు. చాలా మంది తియ్యటి, కమ్మటి, ఘుమ ఘుమలాడే టీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఉదయం నిద్రలేచగానే దాదాపు అందరూ చేసే మొదటి పని ఇదే. టీ తాగగానే ఎక్కడ లేని కొత్త ఎనర్జీ వచ్చినట్లుగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఆ శక్తితో రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేస్తుంటారు. అయితే, ఈ టీలో అధిక మొత్తంలో



ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, స్వీట్ టీ తాగడం నిషేధించబడింది ఎందుకంటే ఈ టీ చర్మంపై మొటిమలు మరియు మచ్చలను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఒక నెలరోజుల పాటు టీకి దూరంగా ఉండటం వల్ల మన శరీరంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల మనకు గాఢమైన , మెరుగైన నిద్ర వస్తుంది. మనలో ఆందోళన తగ్గుతుంది. మూత్రవిసర్జన ప్రభావాల కారణంగా, ఎక్కువ

మొత్తంలో టీ తాగడం వల్ల మన శరీరంలో నీటి పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒక నెల పాటు టీపి టీ తాగకపోవడం వల్ల, మీరు రోజంతా శక్తితో ఉండటమే కాదు. బదులుగా, ఇది మీ పని ఉత్పాదకతను కూడా పెంచుతుంది. టీ తాగటం మానేయడం వల్ల డిప్రాడ్రేషన్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అంతే కాకుండా, టీ తాగడం వల్ల మన కణాలకు హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్ తగ్గుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. టీ అలవాటును మానేయటం వల్ల గుండెల్లో మంట, తలతిరగడం, గుండె వేగంలో హెచ్చుతగ్గులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీ చేతులు వణుకుతున్నట్లయితే, టీ తాగడం వల్ల ఈ సమస్య మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. ఒక వారం పాటు టీ తాగడం మానేస్తే, మీ అధిక రక్తపోటు నిధారణ స్థితికి వస్తుంది.

త్రిఫల నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

త్రిఫల.. ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్యానికి ఇది ప్రభావవంతమైన దివ్యోషధం. దీంతో శరీరంలోని అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. పూర్వకాలం నుంచి త్రిఫలను అనేక రోగాలకు ఔషధంగా వాడుతున్నారు. కానీ, త్రిఫల సహాయంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాదు.. మీ బరువును సహజంగా తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మూడు రకాల ఔషధాలు ఇందులో ఉండటం వల్ల దీనికి త్రిఫల అనే పేరు వచ్చింది. ఉసిరి, కరకాయ, తానికాయ ఇందులో ఉంటాయి. ఈ మూడింటి మిశ్రమంతో త్రిఫల తయారుచేస్తారు. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా త్రిఫల ఫ్లావో బర్బర్ డ్రింక్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీర్ణవ్యవస్థ కూడా బలపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. అంతేకాదు.. త్రిఫలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. కళ్ల మసక రాకుండా ఉంటుంది. త్రిఫలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి కూడా అవుతుంది. త్రిఫల నీటిని తయారు చేసుకుని తాగడం వల్ల శరీరంలోని విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. దీంతో శరీరాన్ని అనేక సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. త్రిఫల నీటిని తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో అనేక సీజనల్ సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. వేగవంతమైన జీవక్రియ కారణంగా, శరీరంలో కొవ్వు వేగంగా తగ్గుతుంది. బరువు



నియంత్రణలో ఉంటుంది. త్రిఫల పానియాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా, జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది, ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. అలాగే శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపి, తద్వారా పొట్టును శుభ్రంగా ఉంచి, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. త్రిఫలను తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ధంతాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. త్రిఫలను తీసుకుంటే పీరియడ్స్ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. త్రిఫలను తీసుకోవడం వల్ల చర్మంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. యవ్వనంగా కనపడతారు. ముదతలు, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా ఉండవు. త్రిఫల మలబద్ధకం సమస్యను పోగొడుతుంది. అజీర్తి వంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. వాత, పిత్త, కఫ దోషాలని నయం చేయగలదు కూడా.

మొక్కజాన్స్ పీచు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



చలికాలంలో కాల్చిన లేదంటే, వేయించిన మొక్కజొన్నలో నిమ్మరసం, మసాలాలు కలిపి తింటే ఆ ఆనందమే వేరు. మొక్కజొన్న పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకుని కూడా తింటుంటారు. ఎలా తిన్నా కూడా మొక్కజొన్న ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే, మొక్కజొన్నలాగే దీని మొదట్లో ఉండే జుట్టు మొక్కజొన్న పీచు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? మొక్కజొన్న అంటే దాదాపు అందరికీ ఇష్టం. వీటిని కాల్యునిక్, ఉడికించుకుని తింటుంటారు..మొక్కజొన్న గింజలతో పావ్ కార్న్ తయారు చేస్తారు. ఇది కూడా చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. చలికాలంలో కాల్చిన లేదంటే, వేయించిన మొక్కజొన్నలో నిమ్మరసం, మసాలాలు కలిపి తింటే ఆ ఆనందమే వేరు. మొక్కజొన్న పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకుని కూడా తింటుంటారు. ఎలా తిన్నా కూడా మొక్కజొన్న ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే, మొక్కజొన్నలాగే దీని మొదట్లో ఉండే జుట్టు మొక్కజొన్న పీచు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? ఇది చదవడానికి మీకు వింతగా అనిపించవచ్చు, కానీ మొక్కజొన్నలా, దాని జుట్టు కూడా తింటారు. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మొక్కజొన్నలో మనకు

మరిగించి ఆ నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా రాళ్ల సమస్య కూడా తొలగిపోతుంది.మొక్కజొన్న పీచు నుండి తయారు చేసిన నీరు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీని వినియోగం ద్వారా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే మినరల్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మొక్కజొన్న జుట్టు నుండి వచ్చే నీరు మధుమేహంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. దీని వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మొక్కజొన్న జుట్టులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల దీని వినియోగం శరీరంలో మంటలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో మంట కారణంగా, మీరు ఏకకాలంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ రోజూ మొక్కజొన్న పీచు నీటిని తాగితే శరీరంలో వాపు తగ్గుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే మొక్కజొన్న జుట్టుతో తయారు చేసిన నీరు మీకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని వినియోగం శరీరంలో ఇన్సులేషన్, వాటర్ రిటెన్షన్ సమస్యను నయం చేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్, అదనపు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఇది కొవ్వు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

చియా విత్తనాలలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. నారింజలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల నారింజ రసంలో నానబెట్టిన చియా గింజలను తాగడం వల్ల పోషకాల శోషణ పెరుగుతుంది. ఆరోజ్ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన సిట్రస్ పండు. ఇది విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కు మంచి మూలం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి చర్మ సంరక్షణ వరకు, నారింజ సహాయపడుతుంది. చియా గింజలు ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చియా విత్తనాలలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. నారింజలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.



అందువల్ల నారింజ రసంలో నానబెట్టిన చియా గింజలను తాగడం వల్ల పోషకాల శోషణ పెరుగుతుంది. చియా గింజలు, నారింజ రెండింటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల నారింజ జ్యూస్ చియా గింజలతో కలిపి తాగడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నందున నారింజ-చియా గింజలను డయాబెటిక్ రోగులు కూడా తమ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఆరోజ్-చియా గింజల జ్యూస్ తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే నారింజ-చియా గింజల జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

బ్రకాలీ తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇందుకోసం పోషక విలువలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బ్రోకలీ కూడా ఒకటి. బ్రోకలీ ఆరోగ్యానికి దివ్యోషధం. దీనిని తినడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో చాలా మార్పులు మొదలవుతాయి. బ్రోకలీ తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. బ్రోకలీలో తగినంత మొత్తంలో ప్రోటీన్, జింక్, ఫైబర్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాదు, దీంతో అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. పొటాషియం, కాల్షియం మరియు మెగ్నీషియం బ్రోకలీలో తగినంత పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. బ్రోకలీలో కొవ్వు, కేలరిలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో తగిన మోతాదులో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీనివల్ల బరువు తగ్గుతారు. పైగా, కళ్లను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రోకలీలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి సంబంధిత సమస్యలను అధిగమించడానికి బ్రోకలీని తీసుకోవడం మంచిది. క్రియ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. బ్రోకలీలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఆర్టరైటిస్ ఉన్నవారిలో కీళ్ల నొప్పులకు కారణమయ్యే ఎంజైమలను అడ్డుకుంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బ్రోకలీలో పొటాషియం, విటమిన్ సి, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచడంలో కూడా బ్రోకలీ చాలా మంచిది. రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.



అయితే, థైరాయిడ్ ఉన్నవారు తినకపోవడమే మంచిది. బ్రోకలీని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల చర్మానికి చాలా మంచిది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది. దీనికి కారణం బ్రోకలీ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి పృథ్వాపు ఛాయల్ని దూరం చేస్తుంది. బ్రోకలీలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ అవుతుంది. వేడి వాతావరణంలో డిప్రాడ్రేషన్ నుంచి బయటపడేందుకు ఇది చాలా మంచిది.

ఇంగువ ప్రయోజనాలు..



సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షణ ఇంగువఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మంచి మోతాదులో ఉంటాయి. వీటి ద్వారా ఫ్రీ రాడికల్స్ నివారించవచ్చు. ఇంగువ తీసుకోవడం ద్వారా వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ మరియు టైప్-2 మధుమేహం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంగువను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ఇంగువ తినడం వల్ల అజీర్ణం, కడుపు తిమ్మిర్లు, గ్యాస్ మొదలైన సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీని నుండిప్రకోప్ షేగు సిండ్రోమ్ సమస్యను నివారించవచ్చు. రోజూ ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఇంగువ నీరు త్రాగవచ్చు. దీనివల్ల మధుమేహాన్ని

చలికాలంలో ఇంగువ వినియోగం శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇందుకోసం చలికాలంలో రోజూ చిటికెడు ఇంగువను తీసుకోవాలి. ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇంగువ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ సమస్యను నివారిస్తుంది. ఇలా చేస్తే ఊబకాయం

అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా మేలు చేసుకుంటుంది. ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి సహజమైన మెరుపు వస్తుంది. దీంతో ముదతలు, మొటిమలు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో రోజూ చిటికెడు ఇంగువ తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మీరు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా అనేక సమస్యల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి ఇంగువ దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది.

వంటింటి మసాలాలతో డయాబెటిస్ కు బైబై

డయాబెటిస్ అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒకసారి వచ్చిన తర్వాత జీవితాంతం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచేందుకు మన జీవన విధానంలో సరైన ఫుడ్ డైట్ పాటించడం చాలా ముఖ్యం. ప్రస్తుత కాలంలో డయాబెటిస్ చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలా మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే సరైన ఫుడ్ డైట్ తో డయాబెటిస్ ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మధుమేహం వచ్చినవారు రెగ్యులర్ గా కొన్ని వంటింటి మసాలాలను తీసుకుంటే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు నియంత్రించవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ మెంతులలో ఉన్న ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. వీటిని ఎలా తీసుకోవాలంటే..? 1 టీ స్పూన్ మెంతులను నీటిలో మరిగించి ఉదయాన్నే గోరు వెచ్చగా తాగాలి. మెంతులను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీటిని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు



కనిపిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లీసిన రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో 1-2 వెల్లుల్లి రెబ్బలను తినాలి. లేదంటే వెల్లుల్లి టీ తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. అందుకోసం 2 వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి వడకట్టి గోరువెచ్చగా తాగండి. దాల్చిన చెక్కను కూరల్లో, సూప్ లలో, స్నాక్ లలో ఉపయోగించవచ్చు. దీనిలో ఉన్న రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దాల్చిన చెక్క పొడిని టీగా తయారు చేసుకుని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. 1 గ్లాస్ నీటిని మరిగించి అందులో దాల్చిన చెక్క పొడిని వేసి వడకట్టగాని తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణకు వంటింటి మసాలాలు చాలా సహాయపడతాయి. మెంతులు, వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించి, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ సహజమైన మార్గాల డయాబెటిస్ సమస్యను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

