RNI No.: TELTEL2015/62825

# తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324 9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD | సంపుటి : 10 | సంచిక : 284 | గురువారం 15 - 05 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు : 08 | వెల : 2 రూ/-

## కొలువుల పండుగ..

2లో

- జలసౌధలో కొత్తగా నియమితులైన అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్స్,
- జూనియర్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్స్‌కు నియామక పత్రాలు పంపిణీ
- పదిహేను నెలల్లో ఒక నీటిపారుదలశాఖలోనే 1161 ఉద్యోగాఖాళీలను భర్తీ
- ఇది కేవలం ఉద్యోగం కాదు, ఒక భావోద్వేగం
- కాళేశ్వరం మూడేళ్ళలోనే కట్టడం, కూలడం జరిగిపోయాయి
- ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి

## 25న వీఆర్వో, వీఆర్ఏలకు పరీక్ష

2లో

జీపీవో పోస్టుల భర్తీకి ఏర్పాట్లు

ప్రతి జిల్లాలోనూ పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఎంపిక చేయాలని కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు

పోస్టుల కంటే దరఖాస్తుల సంఖ్య తక్కువ

నెలాఖరులోగానే జీపీవోల ఎంపిక ప్రక్రియ పూర్తి

## నక్సల్స్ రహితంగా కర్రెగుట్టలు

- 21రోజుల్లో 31మంది మావోయిస్టులు మృతి
- ఆపరేషన్ కగార్‌కు సంబంధించి కీలక విషయాలు వెల్లడి
- ఏప్రిల్ 21న 'కర్రెగుట్ట కొండలు చుట్టూ ఆపరేషన్ కగార్ ప్రారంభించాం
- 'భారీగా పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం'
- ఆపరేషన్‌లో దాదాపు 20,000మంది సిబ్బంది పాల్గొన్నారు
- 2026 మార్చి 31 నాటికి నక్సలిజం పూర్తిగా అంతం
- వెల్లడించిన ఛత్తీస్‌గడ్ డీజీపీ

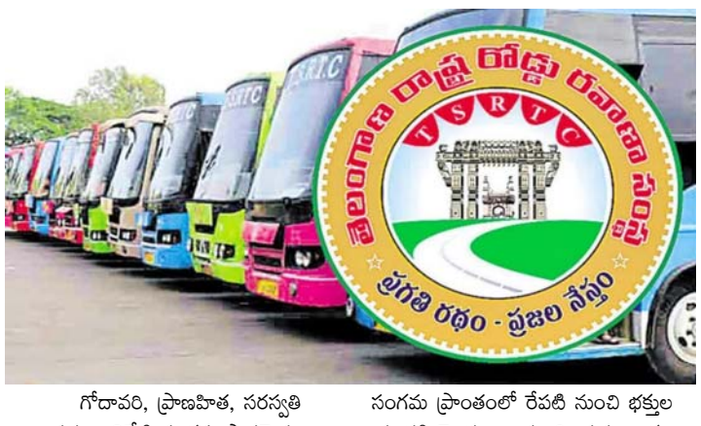
ఛత్తీస్‌గఢ్-తెలంగాణ సరిహద్దు కర్రెగుట్టలో జరిగి భారీ నక్సల్ ఆపరేషన్స్‌లో మావోయిస్టులకు భారీగానే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో చేపట్టిన ఆపరేషన్‌లో భద్రతా దళాలు 31మంది నక్సలైట్లను హతమార్చినట్లు ఛత్తీస్‌గఢ్ పోలీసులు, సీఆర్‌పీఎఫ్ అధికారులు తెలిపారు. బుధవారం బీజాపూర్‌లో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆపరేషన్‌కు సంబంధించిన విషయాలు వెల్లడించారు. ఈ సమావేశంలో సీఆర్‌పీఎఫ్ డీజీ, ఛత్తీస్‌గఢ్ డీజీపీ పాల్గొన్నారు.

**21 ఎన్‌కౌంటర్లు**

'కర్రెగుట్ట కొండలు చుట్టూ ఏప్రిల్ 21న ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో దీనిని ప్రారంభించాం. దాదాపు 21 రోజులు పాటు జరిగిన భారీ ఆపరేషన్‌లో దాదాపు 20,000మంది సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్ పోలీసులు, సీఆపీఎఫ్ సిబ్బంది ఉన్నారు. మే 11న ఆపరేషన్‌ను విరమించుకున్నాం. ఈ భారీ ఆపరేషన్‌లో మొత్తం 21 ఎన్‌కౌంటర్లు జరిగాయి. 16మంది

- మిగతా 2 లో

## మహాలక్ష్మి పథకంతో ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు




- 15 నుంచి 26 వరకు జరగనున్న సరస్వతి పుష్కరాలు
- వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు వచ్చే అవకాశం
- ప్రత్యేకంగా బస్సులు నడపనున్న టీజీఎస్ఆర్టీసీ
- కాళేశ్వరంలో నాలుగు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో తాత్కాలిక బస్టాండ్ ఏర్పాటు

గోదావరి, ప్రాణహిత, సరస్వతి నదుల త్రివేణి సంగమ స్థానమైన కాళేశ్వరం సరస్వతి పుష్కరాలకు సమయం ఆసన్నమైంది. కాళేశ్వర త్రివేణి సంగమ ప్రాంతంలో రేపటి నుంచి భక్తుల సందడి మొదలు కానుంది. పుష్కరాలకు భారీ సంఖ్యలో వచ్చే భక్తుల కోసం అధికారులు తగిన

- మిగతా 2 లో

## చీరకట్టులో మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు

- చీరకట్టులో రామప్ప, వేయిస్తంభాల గుడిని సందర్శించిన ముద్దుగుమ్మలు
- రామప్ప, వేయిస్తంభాల ఆలయాలను సందర్శించిన మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు
- మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులకు ఘనస్వాగతం పలికిన అధికారులు
- భారత సంప్రదాయ చీరకట్టులో సందర్శించిన విదేశీ భామలు
- నంది చెవిలో తమ కోరికలు చెప్పుకున్న సుందరీమణులు

కాకతీయుల కళా వైభవానికి ప్రపంచ ముద్దుగుమ్మలు ఫిదా అయ్యారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీలలో భాగంగా ఓరుగల్లుకు చేరుకున్న అందాల భామలు రామప్ప, వేయి స్తంభాల గుడిని సందర్శించారు. చూపుతిప్పనివ్వని రామప్ప శిల్పాల హొయలకు ముగ్ధులయ్యారు. వేయి స్తంభాల ఆలయమంతా కలియ తిరిగిన

- మిగతా 2 లో

## హైటెక్‌ను ఫాలోకావాలి

- రైతులకు టెక్నాలజీ తోడ్పడాలి పశు సంవర్ధనలో ఎంట్రపెన్యూమర్స్ రావాలి
- ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో వేగంగా అభివృద్ధి
- రైతులకు ఉపయోగపడే వాట్సాప్ టెక్నాలజీ రావాలి
- మారిటైం ప్రాజెక్టులపైనా దృష్టిపెడుతున్నాం
- విజయవాడలో ఏఐ కాంక్లేవ్.. ప్రసంగించిన సీఎం
- సంపద ఉన్నవారు సమాజానికి కొంతైనా పంచాలి
- ఆర్థిక చేయూతనివ్వాలని చంద్రబాబు పిలుపు

ప్రపంచంలో యువత ఎక్కువగా ఉండేది భారత్‌లోనే అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఆర్థిక సంస్కరణలతో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం వచ్చిందని చెప్పారు. అప్పుడప్పుడే వస్తున్న ఐటీని సద్వినియోగం చేసుకున్నామన్నారు. విజయవాడలో పశు సంవర్ధకశాఖ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం నిర్వహించిన టెక్ ఏఐ కాంక్లేవ్‌కు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగిస్తూ.. టెక్నాలజీని అందరూ ఫాలో కావాల్సిందేనని చెప్పారు. గతంలో ఎంట్రపెన్యూర్‌లను ప్రోత్సహించుకోవడానికి జీఎఫ్ఎస్టి లాంటి సంస్థను తెచ్చామని గుర్తు చేశారు. లైవ్ స్టాక్‌పై 42 లక్షలు మంది ఆధారపడ్డారని, 13.5 శాతం జీఎస్టీ కాంట్రిబ్యూషన్ లైవ్ స్టాక్ ద్వారా వస్తోందని వివరించారు. "నేను నిత్య విద్యార్థిని. అనునిత్యం కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటూనే ఉంటాను." అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. రైతులకు ఉపయోగపడేలా అప్లికేషన్స్ తయారు చేస్తున్న స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహిస్తున్నాం అన్నారు. రైతులకు ఉపయోగపడేలా వాట్సాప్‌లోనే అన్ని సేవలు అందించేలా అప్లికేషన్ తయారు

- మిగతా 2 లో

## ఏపీ గురుకుల ఫలితాలు విడుదల

2లో

- ఏపీఆర్ఎస్ క్యాట్, ఏపీఆంజేసీ, ఏపీఆర్‌డీసీ సెట్
- 2025 ఫలితాలను విడుదల చేసిన మంత్రి లోకేశ్
- 73,993 మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా 62,047 మంది పరీక్షకు హాజరయ్యారు

## బయోలంపివ్యాక్సిన్‌ను

### ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు

2లో

- లంపీ స్కిన్ వ్యాధికి టీకా
- భారత్ బయోటెక్ అనుబంధ సంస్థ బయోవెట్ ఆవిష్కరణ
- విజయవాడలో పశు సంవర్ధకశాఖ జీఎఫ్ఎస్టీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు
- సెంట్రల్ డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్ నుంచి బయోలపివాక్సిన్ ఆమోదం

## మొదటిపేజీ తరువాయి

# ఏపీ గురుకుల ఫలితాలు విడుదల

రాష్ట్రంలో ఏపీఆర్ఎస్ క్యాట్, ఏపీఆర్జేసీ, ఏపీఆర్డీసీ సెట్ - 2025 ఫలితాలను వెల్లడించారు. ఈ మేరకు విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ వీటిని విడుదల చేశారు. aprs.apcfss.in సైట్‌లో ఫలితాలు చూసుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. టాపర్లకు, అర్హత సాధించిన విద్యార్థులకు మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ గురుకుల విద్యా వ్యవస్థపై పెరుగుతున్న నమ్మకానికి ఇది నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానించారు.అందరికీ నాణ్యమైన విద్య పట్ల నిబద్ధతను తాము చాటుతున్నామని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన ట్వీట్ చేశారు. మొత్తం ఈ పరీక్షలకు 73,993 మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా 62,047 మంది పరీక్షకు హాజరయ్యారు. గురుకుల సంస్థలలో ఐదో తరగతి నుంచి ఎనిమిదో తరగతి, ఇంటర్, డిగ్రీలో కలిపి 7190 సీట్లు ఉన్నాయి.

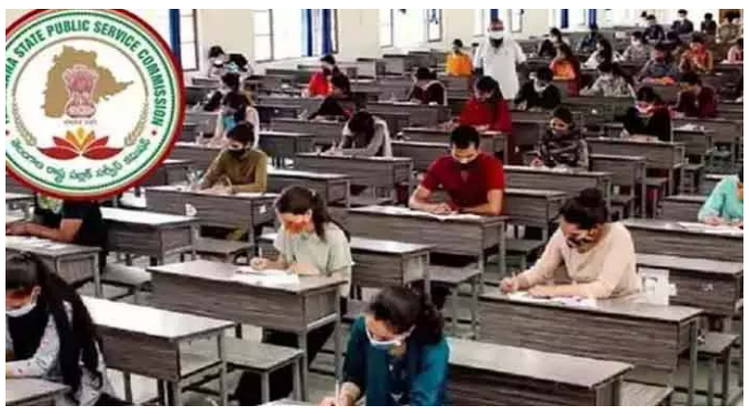
# కొలువుల పండుగ..

నగరంలోని ఎర్రమంజిల్‌లోని జలసౌధలో కొత్తగా నియమితులైన (నీటిపారుదల శాఖ) నియామక లేఖల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.నగరంలోని ఎర్రమంజిల్‌లోని జలసౌధలో భారీగా కొలువుల పండుగ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా, నీటిపారుదల శాఖలో కొత్తగా నియమితులైన అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్స్, జూనియర్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్స్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నియామక పత్రాలు అందజేశారు. యువ ఉద్యోగులను ఉద్దేశించి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కాబోతున్న మీ అందరికీ అభినందనలు తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమం నీటి కోసం ప్రారంభమైందని, ఈ ఉద్యమం రాష్ట్ర ఆవిర్భావానికి దారితీసిందని గుర్తు చేశారు.

**తెలంగాణ ప్రజల అతిపెద్ద సెంటిమెంట్ నీరు..**

ఇది కేవలం ఉద్యోగం కాదు, ఒక భావోద్వేగం. ఈ భావోద్వేగానికి ప్రతినిధులు మీరు అని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. మీ భావోద్వేగంతో కొన్ని పార్టీలు రాజకీయ లబ్ది పొందాయి అని విమర్శించారు.2 లక్షల కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా తెలంగాణలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మొదలు పెట్టిన ప్రాజెక్టులు పూర్తి కాలేదన్నారు. "ప్రాజెక్టులు ఎందుకు పూర్తి కాలేదు? ఆ నిధులు ఎవరి జేబుల్లోకి వెళ్లాయి?" అని ప్రశ్నించిన ముఖ్యమంత్రి, ఈ అంశంపై మేధావులు, ఉద్యోగులు ఆలోచన చేయాలని సూచించారు.నీటిపారుదల శాఖలో ఖాళీలను భర్తీ చేసి, ప్రాజెక్టుల పూర్తి కోసం ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని వివరించారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ పదిహేను నెలల్లో ఒక నీటిపారుదలశాఖలోనే 1161 ఉద్యోగా ఖాళీలను భర్తీ చేసినట్టు తెలిపారు.ఆనాడు ఇరిగేషన్ ప్రాధాన్యతగా తీసుకుని నెహ్రూ సాగునీటి ప్రాజెక్టులు కట్టారు.. గతంలో కట్టిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులు ఎన్ని ఉపద్రవాలు వచ్చినా ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరలేదు. కానీ కాళేశ్వరం మూడేళ్ళలోనే కట్టడం, కూలడం రెండూ జరిగిపోయాయి అని విమర్శించారు.లక్ష కోట్లతో కట్టిన కాళేశ్వరంతో 50 వేల ఎకరాలకు కూడా సాగునీరు ఇవ్వలేకపోయారు. ఎలా కట్టకూడదో, ఎలా కడితే ప్రజలకు నష్టం జరుగుతుందో అనే దానికి ఉదాహరణ కాళేశ్వరం. అందుకే ఇంజనీర్ల పని ఇంజనీర్లే చేయాలి, రాజకీయ నాయకుల పని రాజకీయ నాయకులే చేయాలి అని స్పష్టం చేశారు.తెలంగాణ ప్రజల బిగ్గెస్ట్ సెంటు మెంట్ నీళ్లు అని.. నీళ్లు అందించే సాగునీటి ప్రాజక్టుల నిర్మాణంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. పరిమిత జ్ఞానంతో రాజకీయ నాయకులు చెప్పే మాటలు వింటే నష్టపోయేది మీరే అని అన్నారు. కాగా, మఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎస్ఎల్బీసీ, సీతారామ, దేవాదుల, నెట్టెంపాడు, సమ్మక్క సారక్క ప్రాజెక్టులను ప్రాధాన్యంగా తీసుకొని పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. అలాగే, గ్రూప్ వన్ నియామకాలను త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.c

# 25న వీఆర్వో, వీఆర్ఏలకు పరీక్ష



ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రతి రెవెన్యూ గ్రామానికి ఒక్క జీపీవో(గ్రామ పాలన ఆఫీసర్) ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. అందులో భాగంగా ఇప్పటికే పూర్వపు వీఆర్వో, వీఆర్ఏల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. వారందరికీ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ పెట్టేందుకు సమాయాత్తమవుతున్నది. ఈ నెల 25న పరీక్ష పెట్టనున్నారు. ఇప్పటికే ప్రతి జిల్లాలోనూ పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఎంపిక చేయాలని కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు అందాయి. పరీక్ష కేంద్రం, దాని నిర్వహణకు నోడల్ అధికారిని డిప్యూట్ చేయాలని సూచించారు. తొలుత టీజీపీఎస్సీ ద్వారా పరీక్ష నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు.ఐతే పలు పరీక్షల నిర్వహణతో తీరిక లేకుండా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో కలెక్టర్ల నేతృత్వంలోనే ప్రతి జిల్లాలో పరీక్షను పూర్తి చేయనున్నారు. పరీక్ష ఏ పద్ధతిన ఉంటుందన్న అంశంపై అభ్యర్థులకు సందేహాలు ఉన్నాయి. ఐతే జీపీవో చేయబోయే విధులు, బాధ్యతలపైనే ప్రశ్నలు ఉంటాయని అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అభ్యర్థులంతా గతంలో రెవెన్యూ శాఖలో పని చేసిన వారే. వారందరికీ జాబ్ చార్ట్ పై కనీస అవగాహన ఉంది. కఠినతరమైన ప్రశ్నలేవీ ఉండవని తేల్చారు. ఎలాగూ పోస్టుల కంటే దరఖాస్తుల సంఖ్య తక్కువే ఉంది. ఈ క్రమంలో ఎలిమినేషన్ ప్రక్రియ ఉండదని గ్యారంటీ ఇస్తున్నారు. ఐతే ప్రశ్నపత్రాన్ని జేఎన్టీయూ అధికారుల ద్వారా రూపొందించనున్నారు. ఇప్పటికే రెవెన్యూ శాఖ, జేఎన్టీయూ అధికారుల మధ్య చర్చలు పూర్తయ్యాయి. పరీక్ష కంటెంట్, అర్హతలు, జాబ్ చార్ట్ వంటివి ఎగ్జామ్ పేపర్ తయారు చేసే వారికి వివరించారు. దాని ఆధారంగానే పేపర్ రూపొందించనున్నారు. ఈ నెలాఖరులోగానే జీపీవోల ఎంపిక ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంది.

# హైటెక్‌ను ఫాలోకావాలి

## మొదటిపేజీ తరువాయి

చేయాలని సూచించారు.

**మారిటైం ప్రాజెక్టులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడతాం ..**

ఏపీలో 1000 కిలోమీటర్లకు పైగా ఉన్న సముద్ర తీరాన్ని పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించుకొని మారిటైం ప్రాజెక్టులు నెలకొల్పుతామని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. దుగరాజపట్నంలో నౌకా నిర్మాణం, మరమ్మతుల క్లస్టర్, గ్రీన్‌ఫీల్డ్ పోర్ట్‌తో కలిపి అభివృద్ధి చేసేందుకు విభజన హామీలో భాగంగా కేంద్రం అంగీకరించిందని, అందుకు కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. అభివృద్ధిని ప్రస్తావిస్తూ, గతంలో ఎక్కడ చూసినా రహదారులు గుంతలతో కనిపించేవన్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో రోడ్లను చక్కగా నిర్మించామని తెలిపారు. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధి జరుగుతోందన్నారు.

**సంపద సృష్టించాలి.. ప్రజలకు అందించాలి.**

పేదరికం లేని సమాజమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. రైతుల ఆదాయం రెట్టింపు చేసే విధానాలకు పెద్దపీట వేస్తున్నామని వివరించారు.. ప్రతి ఒక్కరూ సాంకేతికతలో సమర్థత పెంచుకోవాలని సూచించారు.. ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా భారతీయులు ఉన్నారు.. అందులో తెలుగువాళ్లే అధికమని గుర్తు చేశారు.. మనం బాగుంటేనే చాలదని.. మనతో పాటు సమాజం కూడా

బాగుండాలని, అందుకు సంపాదనలో కొంతైన తిరిగి సమాజానికి ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు.

# బయోలంపివ్యాక్సిన్‌ను ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు

## మొదటిపేజీ తరువాయి

భారత్ బయోటెక్ అనుబంధ సంస్థ బయోవెట్ రూపొందించిన లంపీ స్కిన్ డిసీజ్ వ్యాక్సిన్ బయోలంపివాక్సిన్‌ను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లాంఛనంగా ఆవిష్కరించారు. విజయవాడలో పశు సంవర్ధకశాఖ - జీఎఫ్ఎస్టీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన లైవ్‌స్టాక్ టెక్ ఏఐ 2. కాన్క్లేవ్‌లో ఈ టీకాను ఆవిష్కరించారు. ఈ వ్యాక్సిన్ పశువుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, వ్యాధిలేని పశుపోషణను ప్రోత్సహించడం ద్వారా రైతులకు, పశుసంపత్తి యజమానులకు మేలు చేస్తుందని బయోవెట్ ప్రతినిధులు సీఎంకు వివరించారు.

**బయోలంపివ్యాక్సిన్‌ను ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు**

ప్రపంచంలోనే తొలి,అత్యంత సురక్షితమైన మార్కర్ వ్యాక్సిన్‌గా ఇది గుర్తింపు పొందిందని బయోవెట్ ప్రతినిధులు చంద్రబాబుకు వివరించారు. లంపీ స్కిన్ వ్యాధి నిర్ధారణ, నియంత్రణకు ఇది ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. సెంట్రల్ డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్ నుంచి బయోలపివాక్సిన్ ఆమోదం పొందినట్లు చెప్పారు.మన దేశంలో తయారై ప్రపంచ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా వ్యాక్సిన్ అందుబాటులోకి రావడం సంతోషంగా ఉందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. పశుపోషణ రంగ అభివృద్ధికి ఇది ఎంతో దోహదం చేస్తుందని చెప్పరు. రాష్ట్రంలో పశుసంపత్తి వృద్ధి లక్ష్యం 20 శాతం మేర ఉందని ఈ వ్యాక్సిన్ ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చంద్రబాబు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ టీకా ప్రతి ఏడాది ఒక్కసారి మూడు నెలల పైబడి ఉన్న పశువులకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బయోవెట్ సంస్థ బెంగళూరులోని తమ ఉత్పత్తి కేంద్రాల ద్వారా 500 మిలియన్ డోసుల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాక్సిన్ గ్రామాల్లో పశువుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో, డైరీ రంగ అభివృద్ధి, గ్రామీణ జీవనోపాధిని పరిరక్షించడంలో గణనీయంగా సహాయపడుతుందని సంస్థ ప్రతినిధులు అధికారులకు తెలిపారు.మరోవైపు పశువుల్లో కాప్రిపాక్స్‌వైరస్ కారణంగా లంపీ స్కిన్ వ్యాధి సంభవిస్తుందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇది గోట్‌పాక్స్, షీప్‌పాక్స్ కుటుంబానికి చెందిన వైరస్ అని తెలిపారు. ఇది సోకిన పశువులు జ్వరం బారినపడడమే కాకుండా వాటి చర్మంపై గడ్డలు ఏర్పడుతాయని చెప్పారు. వాటిపై రక్తాన్ని పీల్చే దోమలు, పురుగులు వాలి కుట్టినప్పుడు తీవ్ర రక్తస్రావం అవుతుందన్నారు. ఫలితంగా కొన్ని రోజుల్లోనే అవి బరువు కోల్పోవడంతోపాటు పాల దిగుబడి తగ్గిపోతుందని వెల్లడించారు. దీంతో పాటు శ్వాస, లాలాజల స్రావాలు కూడా మరింత ఎక్కువై పశువుల మరణానికి దారితీస్తుందని తెలియజేశారు.

# నక్సల్స్ రహితంగా కర్రెగుట్టలు

## మొదటిపేజీ తరువాయి

మహిళ కేడర్స్‌తో సహా 31మంది మావోయిస్టులు మరణించారు. వారి నుంచి, ఇతర ఆటోమేటిక్, సెమీ ఆటోమేటిక్ సహా 35 ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకున్నాం' అని ఛత్తీస్‌గఢ్ డీజీపీ అరుణ్ దేవ్‌గౌతమ్ తెలిపారు.

**'భారీగా పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం'**

ఇక మృతుల్లో 28మందిని గుర్తించినట్లు సీఆర్‌పీఎఫ్ డీజీ జ్ఞానేంద్ర ప్రతాప్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. వారిలో రూ. 1.75 కోట్ల రివార్డ ఉన్న మావోయిస్టు కూడా చనిపోయినట్లు తెలిపారు. 'కర్రెగుట్టలో 214 బంగర్లు గుర్తించి ధ్వంసం చేశాం. 450 ఐఈడీలు, 818 బారెల్ గ్రెనేడ్ లాంచర్ల షెల్స్, 899 కార్డ్‌టెక్స్ డిటోనేటర్లు, భారీ మొత్తం పేలుడు పదార్థలను స్వాధీనం చేసుకున్నాం. అంతేకాకుండా దాదాపు 12,000 కిలోల ఆహార పదార్థాలను కూడా స్వాధీనం చేసుకున్నాం. దేశంలోని 6 జిల్లాలు నక్సల్స్ ప్రభావిత

ప్రాంతాలుగా ఉన్నాయి. అందులో ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో నాలుగు, మహారాష్ట్ర, ఝార్ఖండ్‌లో ఒక్కొక్కటి ఉన్నాయి. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో సుక్మా, బీజాపూర్, నారాయణపూర్, కాంకేర్ జిల్లాలు నక్సల్స్ ప్రభావిత జిల్లాలు. 2026 మార్చి 31 నాటికి నక్సలిజం పూర్తిగా అంతమ వుతుంది. నక్సలిజాన్ని ఎలాగైనా నిర్మూలిం చాలి. ఇదే మా ప్రతిజ్ఞ. ఇక ఈ ప్రాంతంలో మా కదలికను తిరిగి ప్రారంభించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. పూర్వం, ప్రజలు ఆలయంలో పూజలు చేయడానికి ఇక్కడికి వచ్చేవారు. ఇక్కడ నక్సలైట్ శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసినప్పటీ నుంచి ఈ కార్యకలా పాలు ఆగిపోయాయి. మేం దాన్ని మళ్లీ ప్రారంభించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం' అని డీజీపీ తెలిపారు.

# మహాలక్ష్మి పథకంతో ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు

## మొదటిపేజీ తరువాయి

ఏర్పాట్లు చేశారు. నదిలో సరిపడా నీటి ప్రవాహం ఉండటంతో పుణ్యస్నానాలకు ఇబ్బంది లేదు. భక్తులు సేదతీరేందుకు చలువ పందిళ్లు కూడా సిద్ధం చేశారు.రేపు ప్రారంభమవనున్న సరస్వతి పుష్కరాలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హాజరుకానున్నారు. త్రివేణి సంగమం వద్ద సరస్వతి ఘాట్‌ను ఆయన ప్రారంభించనున్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ పుష్కర ఘాట్ ప్రారంభం అనంతరం, కాళేశ్వర త్రివేణీ సంగమంలో సీఎం పుణ్యస్నానం ఆచరిస్తారు.మహా పుష్కరాలకు దేవాదాయ శాఖ విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసింది. మే 15న ఉదయం 5 గంటల 44 నిమిషాలకు తొగుట ఆశ్రమం పీఠాధిపతి మాధవానంద సరస్వతి స్వామీజీ సంకల్పంతో సీఎం రేవంత్? రెడ్డి పుష్కర స్నానాలు ఆరంభిస్తారు. సీఎంతో పాటు పలువురు మంత్రులు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్నారు.పుష్కరాలకు ఆర్టీసీ ప్రత్యేకంగా మహాలక్ష్మి బస్సులు : సరస్వతి పుష్కరాలకు తెలంగాణ ఆర్టీసీ కూడా సన్నద్ధమైంది. ఈ నెల 15 నుంచి 26 వరకు జరగనున్న ఈ పుష్కరాలకు వేలాదిగా భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశం ఉండటంతో అందుకు అనుగుణంగా టీజీఎస్ఆర్టీసీ కూడా ప్రత్యేకంగా బస్సులు నడపాలని నిర్ణయించినట్లు ఆర్టీసీ ఎండీ వీసీ సజ్జనార్ సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్?లో పోస్ట్ చేశారు.

**తాత్కాలిక బస్టాండ్ ఏర్పాటు**

పన్నెండేళ్లకు ఒకసారి వచ్చే పుష్కరాలకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందని భావించి కాళేశ్వరంలో నాలుగు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో తాత్కాలిక బస్టాండ్ ఏర్పాటు చేశారు. ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సురక్షితంగా వారి వారి గమ్యస్థానాలకు చేరవేయడానికి ఆర్టీసీ యాజమాన్యం అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటుంది.కరీంనగర్ జోన్‌లోని వివిధ డిపోల నుంచి బస్సులు నడిచేలా ఆర్టీసీ అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు.కరీంనగర్ రీజియన్ నుంచి

కాళేశ్వరానికి ఈ నెల 15 నుంచి 26 వరకు రోజూ 50 అదనపు సర్వీసులు నడపనున్నారు. రద్దీ ఎక్కువగా ఉంటే మరిన్ని బస్సులను కూడా అందుబాటులో ఉండేలా ప్లాన్ చేశారు.సరస్వతి నది పుష్కరాల నేపథ్యంలో కరీంనగర్ రీజినల్ మేనేజర్ బి.రాజు అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు."కరీంనగర్, మంథని, గోదావరిఖని డిపోల నుంచి ప్రత్యేకంగా అదనపు బస్సులు నడుపుతున్నాం. ప్రత్యేక బస్సుల్లోనూ మహిళలకు మహాలక్ష్మి పథకం వర్తిస్తుంది. రద్దీకి అనుగుణంగా తగు చర్యలు తీసుకునేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశాం"

# చీరకట్టులో మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు

సుందరీమణులు నిర్మాణ నైపుణ్యానికి ఆశ్చర్యపోయారు. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో హాజరైన ముద్దుగుమ్మలు ఇరు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు."తెలంగాణ జరూర్ ఆనా" పేరుతో నిర్వహిస్తున్న మిస్ వరల్డ్ పోటీలు అట్టహాసంగా సాగుతున్నాయి. పర్యాటకుల స్వర్గధామంగా పిలుచుకునే ఓరుగల్లు వైభవాన్ని ప్రపంచ సుందరీమణులు ఆస్వాదిస్తున్నారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీలలో భాగంగా 57 మంది ముద్దుగుమ్మలు వరంగల్‌కు చేరుకున్నారు. హనుమకొండలోని హరిత హోటల్‌లో దిగిన అందగత్తెలకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావీణ్య, సీపీ సన్‌ప్రీత్ సింగ్‌తో పాటు మహిళలు బతుకమ్మలు, మేళతాళాలతో సాదర స్వాగతం పలికారు.

**నృత్య ప్రదర్శనలతో ఘనస్వాగతం :** మిస్ వరల్డ్ పోటీదారుల్లోని ఓ బృందం ములుగు జిల్లాలోని యునెస్కో గుర్తింపు పొందిన రామప్ప ఆలయాన్ని సందర్శించింది. గిరిజన సంప్రదాయ కొమ్ముకోయ నృత్యాల ప్రదర్శనలతో అధికార యంత్రాంగం స్వాగతం పలికింది. చీరకట్టులో ఆలయానికి వచ్చిన ముద్దుగుమ్మల హొయలొలికే రామప్ప శిల్ప సౌందర్యానికి ముగ్ధులయ్యారు. శతాబ్దాలు దాటినా చెక్కుచెదరకుండా సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీతో నిర్మితమైన రామప్ప ఆలయ ప్రత్యేకతను తెలుసుకున్నారు. నీటిలో తేలియాడే ఇటుకలను

స్వయంగా చూసి ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు.

రామప్ప ఆలయానికి చీరకట్టులో చేరుకున్న అందాల భామలు

నంది చెవిలో తమ కోరికలు : ప్రత్యేక పూజలు చేసి రామలింగేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. మరో బృందం హనుమకొండలోని వేయి స్తంభాల గుడిని సందర్శించింది. ఆలయం ముందున్న నంది వద్ద అందరూ కలిసి ఫోటోషూట్ నిర్వహించారు. నంది చెవిలో తమ కోరికలు చెప్పుకున్న సుందరీమణులు వేయి స్తంభాల ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.కాకతీయుల కళా వైభవంతో పాటు పేరిణి, గుస్సాడీ, కూచిపూడి నృత్యాలను మిస్‌వరల్డ్ పోటీదారులు తిలకిస్తున్నారు. కళ్లు చెదిరే లేజర్ షో, లైటింగ్ షోలను వీక్షించనున్నారు. అనంతరం హరిత హోటల్‌లో చేయి తిరిగిన

చెఫ్‌లు చేసిన తెలంగాణ ప్రత్యేక వంటకాలను ఆస్వాదించనున్నారు. సుందరాంగుల పర్యటన దృష్ట్యా పోలీసులు పటిష్ఠ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు.బతుకమ్మలు, మేళ తాళాలతో ఆహ్వానం : ప్రపంచ దేశాల ముద్దుగుమ్మలు చారిత్రక నగరి ఓరుగల్లుకు చేరుకున్నారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీలలో భాగంగా 57 మంది సుందరాంగులు వరంగల్‌కు విచ్చేశారు. 2 బృందాలుగా విడిపోయి రామప్ప ఆలయం, వరంగల్ కోటను సందర్శిస్తున్నారు. హనుమకొండ హరిత హోటల్‌లో దిగిన అందగత్తెలకు కలెక్టర్ ప్రావీణ్య, సీపీ సన్‌ప్రీత్ సింగ్‌తో పాటు మహిళలు బతుకమ్మలు, మేళ తాళాలతో ఆహ్వానం పలికారు. ఓరుగల్లు చారిత్రక వైభవంతో పాటు పేరిణి, గుస్సాడీ, కూచిపూడి నృత్యాలను మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు తిలకించనున్నారు. కళ్లు చెదిరే లేజర్ షో, లైటింగ్ షో లతో పాటు చేయి తిరిగిన చెఫ్‌లు చేసిన తెలంగాణ ప్రత్యేక వంటకాలను ఆస్వాదించనున్నారు. సుందరాంగుల పర్యటన దృష్ట్యా పోలీసులు పటిష్ఠ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు.

# డైరెక్టర్ శివరాంరెడ్డిని సన్మానించిన భేరి రామచందర్ యాదవ్

మూఢనమ్మకాలను సమాజంలో నుండి నిర్మూలించి, దూరం చేయటానికి తెలంగాణ సంస్కృతిక శాఖ వారి సహకారంతో హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో ,,నిశీధి నిర్ణయం,, నాటకం ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించిన శివరామిరెడ్డి మరియు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్. 1950 దశకంలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే కాక యావత్ భారతదేశం లో ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మూఢనమ్మకాలు గూడు కట్టుకుని ఉండేవి అందులో భాగంగానే గద్వాల్ యూపీలోని భాగంలో రంగస్థలం నటుడు డైరెక్టర్ ఆశ్చిరచ కోతాల నాటకం ద్వారా గద్వాల్ ఏరియాలో మూఢనమ్మకాలను దూరం చేయటానికి ప్రయత్నించారు.ఆశ్చర్చ కోతల,, తెలుగులోకి అనువదించి ఉన్న శ్యామ్ ద్వారా సేకరించి కరీంనగర్ గుండుపల్లి శివరాం రెడ్డి ఎం.పీ.ఏ. నిశిశీది నిర్ణయం పేరుతో నాటక రంగం ద్వారా తెలంగాణ సమాజం ముఖ్యంగా పల్లె ప్రాంతాలు కొన్ని మూఢనమ్మకాలు పట్టణ కాలనీ వారి కూడా మూడ నమ్మకాలను దూరం చేయటానికి ప్రయత్నం చేశారు. నాటకం ద్వారా మూఢనమ్మకాలు ఎంత ఘోరంగా ప్రాణాలు తీస్తాయో సమాజంను పట్టిపీడిస్తూ గందరగోళం సృష్టిస్తాయో పగలు ప్రతీకారాలు మోసం స్వార్థం మంచి స్నేహాలను కూడా చెడగొట్టే మూఢనమ్మకాలను సమాజం నుండి దూరం చేయటానికి నాటక ప్రదర్శన చేయాలని సంకల్పించి 10 రంగస్థలం నాటకాలుకళ్లకు కట్టినట్టు ప్రదర్శించడం జరిగింది. కరీంనగర్ గుండుపల్లి శివరామిరెడ్డి బేరి రామచందర్ యాదవ్ సహాయ సహకారాలతో ముఖ్య కూడలి హైదరాబాద్ నడిబొడ్డిలో ఉన్న రవీంద్ర భారతి లో,, నిశిది నిర్ణయం,, నాటకాన్ని ప్రదర్శించడం జరిగింది దీని ముఖ్య ఉద్దేశం నిషీధి అంటే మూఢనమ్మకాన్ని నిషేధించడం జనాల్లో ఉన్న మూఢనమ్మకాలను

కూకటి వేళ్ళతో పెకిలించి తీసివేయాలని ఈ నాటకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం ముఖ్యంగా తెలంగాణ పల్లె ల్లో మూఢనమ్మకాలకు బలి అవుతున్న ప్రజలు కోకొల్లలు పేద ప్రజలు మూఢనమ్మకాలతో భీతిల్లి భయాందోళనలో కూరు కొని బిక్కు బిక్కు మంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. మొత్తం గ్రామాలకు గ్రామాలే ఖాళీ చేసిన ఉదాహరణలు ఉన్నాయి ముఖ్యంగా దెయ్యాలు భూతాలు మరియు ప్రేత పిశాచి లు బహణమతి అనేక అనేక మూఢనమ్మకాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని పల్లేలు కష్టాల పాలవడం మనం కళ్లారా చూస్తూనే ఉన్నాం. జి శివరామిరెడ్డి గారు తన ప్రయత్నంలో భాగంగా హైదరాబాద్ సిటీలోని కొంతమంది పెద్దల ద్వారా మరియు భేరీ రామ్ చందర్ యాదవ్ కళాలను కళాకారులను ఎప్పుడు గౌరవిస్తూ గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వీధి నాటకాలను కళాకారులను గౌరవిస్తూ వాళ్లకు సహకారాలు అందిస్తున్నాం సహాయ సహకారాల,తో రంగస్థలం నాటకం ద్వారా మూఢనమ్మకాలు దూరం చేయాలని ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశారు ఈ నాటకమును వేరే వేరే ప్రాంతాల్లో కళ్లకు కట్టినట్టు పదిసార్లు ప్రదర్శించడం జరిగింది.నిశీధి నిర్ణయం నాటకం ద్వారా ప్రజలు తెలివి తెచ్చుకుని మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉండాలని ఈ నాటకం ద్వారా తెలపడం జరిగింది. ఎన్నో అవార్డులు పొంది సింగిడి అవార్డు పొందిన శివరామిరెడ్డి అనువాదం చేసిన శ్యామ్ రాజన్న పుల్లయ్య లక్ష్మణ్ రాజారావు కరుణ సత్యభామ జయవర్ధన్ మోహన్ హేమ లక్ష్మణ్ మనోహర్ శ్రీకాంత్ హర్ష ఆర్ శేఖర్ సాయంతో ఈ నాటకాన్ని ప్రదర్శించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని ఎవరైనా పెద్దలు దీన్ని ప్రోత్సహించి పిలిపించుకుంటే నాటక ప్రదర్శన నిషేధి నిర్ణయం ప్రదర్శిస్తామని తెలియజేయడం జరిగింది ప్రజలు కూడా తెలివిగా మూఢనమ్మకాలను నమ్మకుండా మోస జాతకాలు మోసపూరితమైన మనుషుల ద్వారా దూరంగా ఉండి ఇల్లును పాడుచేసుకోకుండా ఇల్లుగుళ్ల చేసుకోకుండా జాగ్రత్త పడుతూ సమాజంలోని వారందరిని కూడా చైతన్య పరుస్తూ మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉండాలని శివరామిరెడ్డి కోరడం జరిగింది ఈ విషయంలో పల్లె ప్రాంతంలోనే పుట్టిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ సందేశం ఇస్తూ మాట్లాడారు ముఖ్యంగా పల్లె ప్రాంతాల్లోనూ పట్టణాల్లోనూ పేద ప్రజలను కాలనీలో మూడ నమ్మకాల ద్వారా భాణమతి చెడిది ఏవో ఏవో మూఢనమ్మకాలను దూరం పెట్టి సుఖ సంతోషంతో బ్రతికి....జన జీవనాలకు చెప్పాలని కోరడం జరిగింది . నాటక రంగ డైరెక్టర్ రంగస్థలం జి రాము శివరామిరెడ్డి నాటక బృందం లోని సభ్యులను సత్యభామ పాత్ర దారిణి ఆయిన కరుణ అందరికీ కూడా అభినందిస్తూ మెచ్చుకోవడం జరిగింది ఇదేవిధంగా ఇంతకుముందు కూడా ప్రజల సహాయం కొరకు మూఢనమ్మకాలు దూరం చేయటం కొరకు రంగస్థలం నాటకం ప్రదర్శించండి. రాము గారు ప్రజలు వేనోళ్ళ పొగడ బడి అభివృద్ధి చెందాలని వబేరి రామచంద్ర యాదవ్ కోరడం జరిగింది.

# కూలిగా మారిన మాజీ ఎంపీ ,ఉమ్మడి రాష్ట్ర మాజీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు వి.హనుమంతరావు

**నల్గొండ, తెలంగాణ సేన :** నల్గొండ జిల్లా శాలిగౌరారం మండలం వల్లాల గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో నిర్మిస్తున్న 1948 స్వాతంత్ర్య విద్యార్థి ఉద్యమకారుల జ్ఞాపకార్థంగా స్మారక స్థూప నిర్మాణానికి మాజీ ఎంపీ,ఉమ్మడి రాష్ట్ర మాజీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు వి.హనుమంతరావు కూలీగా మారి కంకర సిమెంట్ ను నెత్తిపై మోస్తూ ,కూలీలతో కలిసి పని చేశారు.1947లో భారతదేశానికి స్వాతంత్ర వచ్చిన అనంతరం తెలంగాణ నైజం పరిపాలన లో ఉండేది.ఈ తెలంగాణ కు స్వాతంత్ర్య రాకపోవడం వలన నల్గొండ జిల్లా శాలిగౌరారం మండలం వల్లాల గ్రామంలో 1948 ఆగస్టు 15 రోజున తొమ్మిదవ, పదవ తరగతులకు చెందిన పది మంది విద్యార్థులు జాతీయ జెండాను ఎగరవేసిన కారణంగా అప్పటి నిజాం నవాబ్ ప్రైవేట్ సైన్యమైన రజాకారులు జెండా ఎగరవేసిన వారిని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కాల్చి చంపారని అన్నారు. వారి జ్ఞాపకార్థం వి. హనుమంతరావు ఈ చరిత్రను తెలుసుకుని వారి స్మారకార్థం స్థూపాన్ని నిర్మించాలని ,మూడు సంవత్సరాలుగా ఆగస్టు 15వ తేదీన వల్లాల ప్రభుత్వ పాఠశాలకు వచ్చి వారికి నివాళు లు అర్పిస్తున్నారు.స్మారక స్థూపాన్ని నిర్మించి రాబోయే తరాలకు వారి త్యాగాన్ని తెలియజేసేలా చేస్తానని తన స్వంత డబ్బులతో స్థూపాన్ని నిర్మించడానికి పూనుకున్నారు. బుధవారం 1948 లో చనిపోయిన విద్యార్థుల స్మారక స్థూపా నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయి. ఈ పనులను పరిశీలించి, ఇసుక కంకర సిమెంట్ తో బెడ్ వేయించడం జరిగింది. వి.హనుమంతరావు కంకర,సిమెంట్, ఇసుక తట్టలో వేసుకుని కూలీగా పని చేశారు. విద్యార్థి స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల స్తూపంలో తాను కూలీగా పని చేసినందుకు గర్వంగా ఉందని హనుమంతరావు అన్నారు.ఈ స్మారక స్తూపం ప్రారంభోత్సవం ఈ ఏడాది ఆగస్టు 15న ముఖ్యమంత్రి , మంత్రులు పాల్గొని ప్రారంభిస్తారని హనుమంతరావు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎంఏ బాసిత్ ,పీసీసీ నాయకులు శ్రీకాంత్ గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ లు ఇంతియాజ్, దండ అశోక్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వైకల్యం శరీరానికి మాత్రమే,మనస్సుకు కాదు

**ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి తెలంగాణ సేన :** దివ్యాంగులు ఆత్మ స్థైర్యంతో ముందడుగు వేయడానికే రెట్రో ఫి టెడ్ మోటార్ వాహనాలు పంపిణీ చేసిన రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క. వైకల్యం శరీరానికి మాత్రమే, మనస్సుకు కాదని, దివ్యాంగులు ఆత్మ స్థైర్యంతో ముందడుగు వేయడానికే ఈ సహాయ ఉపకరణాల పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు.జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం లో జిల్లా సంక్షేమ అధికారిణి కే. శిరీష అధ్యక్షతన మహిళలు, పిల్లలు, దివ్యాంగులు మరియు వయో వృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాకు చెందిన 6 దివ్యాంగులకు బ్యాటరీ తో నడిచే బ్రై సైకిళ్లను అందించేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ వైకల్యం శరీరానికి మాత్రమేనని మనస్సుకు కాదని, దివ్యాంగులు ఆత్మ స్థైర్యంతో ముందడుగు వేయడానికే ఈ ఉపకరణాలను పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. దివ్యాంగులు సకలాంగులకు ఏమాత్రం తీసిపోరని వారు ఇంకా విభిన్న సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారని కొనియాడారు.

దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి ప్రజా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, అందులో భాగంగానే దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో, సంక్షేమ పథకాల్లో రిజర్వేషన్లు ఇవ్వడం జరుగుతుందని అన్నారు. అలాగే దివ్యాంగులకు ఉపాధి కల్పించడం లో భాగంగా వారికి ఉద్యోగ అవకాశాల కొరకు ఏ ఆఫీసుల చుట్టూ తిరగకుండా నేరుగా వారికోసమే ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వం రూపొందించిన వెబ్ సైట్ లో వివరాలు నమోదు చేసుకుంటే వారి అర్హతలకు తగిన ఉద్యోగం లభించేలా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో మన ప్రజా ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగుల అభివృద్ధి, సంక్షేమ కోసం వారి సాధికారతే లక్ష్యంగా వినూత్న కార్యక్రమాలను రూపొందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. దివ్యాంగుల చేతికి ఊతకర్రలా మన ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని, దివ్యాంగులు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఉన్నతంగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎస్. మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రతీ సంక్షేమ పథకంలో దివ్యాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం జరుగుతుందని, జిల్లాలోని దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం ద్వారా అన్ని విధాలుగా సహకారం అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏటూరునాగారం ఐ టి డి ఏ ప్రాజెక్టు అధికారి చిత్రా మిశ్రా మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు మంత్రి సీతక్క ప్రత్యేక చొరవతో ఈ సహాయ ఉపకరణాలను ఉచితంగా అందించడం ఎంతో గొప్ప విషయం అని అన్నారు. దివ్యాంగులు, ఈ సహాయ ఉపకరణాలను సక్రమంగా వినియోగించుకొని తమ వైకల్యాన్ని అధిగమించాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్లు మహేందర్, సంపత్ రావు, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవి చందర్, ఇతర శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# భూ సమస్యలు భూభారతి చట్టం పరిష్కరిస్తుంది

## కలెక్టర్ హనుమంతరావు

**భువనగిరి ప్రతినిధి తెలంగాణ సేన న్యూస్ మే 14 :** భూ సమస్యలు భూ భారతి (ఆర్. ఓ. ఆర్ ) చట్టం ద్వారా పరిష్కారం లభిస్తుందని కలెక్టర్ హనుమంతరావు వెల్లడించారు.రెవెన్యూ అధికారులే మీ గ్రామాలకు వచ్చి పరిష్కరిస్తారు.భూభారతి ద్వారా గ్రామాలలో భూ సమస్య పరిష్కారం.బుధవారం రెవెన్యూ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆత్మకూర్ మండలంలోని కొరిటికల్ , ధర్మాపురం గ్రామాలలో నిర్వహించిన భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులో కలెక్టర్ పరిశీలించి, పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... ధరణి ద్వారా కానీ భూ సమస్యలకు ప్రభుత్వం కొత్తగా భూభారతి (ఆర్ ఓ ఆర్ చట్టం) అమలులో భాగంగా రెవిన్యూ అధికారులే మీ గ్రామానికి వచ్చి భూ సమస్యలు పరిష్కరిస్తారు.రెవెన్యూ సదస్సులో ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్ డెస్క్ లో రెవెన్యూ అస్త్రాలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. గ్రామంలోని రైతులను వారి భూ సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తమ సమస్యలను తెలియజేయాలని, ఆ పై ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి నిర్ణయం అనంతరం చేయడం జరుగుతుందన్నారు.రిజిస్ట్రేషన్, మార్పులు చేర్పులు, ఏమైనా చిన్న చిన్న సమస్యలు ఉంటే మీ గ్రామంలోనే మీ ఇంటి దగ్గరకే వచ్చి రెవెన్యూ అధికారులు సమస్య పరిష్కరిస్తారన్నారు.భూ భారతిలో దరఖాస్తు పెట్టుకుంటే , రైతులు అర్జీతోపాటు పాస్ పుస్తకం, సమస్యలకు సంబంధించిన

ఆధారాలను అధికారులకు అందజేయాలని, అందజేసిన రోజే రెవెన్యూ అధికారులు మీ గ్రామంలోనే పరిశీలించి ,కోర్టు పరిధిలో ఉన్న ఆర్జీల మినహా మిగతా వాటిని పరిష్కరిస్తా రన్నారు. సమస్య యొక్క దరఖాస్తులను రెవెన్యూ అధికారులు పరిశీలించి సమస్యలు పరిష్కరిస్తారన్నారు. తీసుకున్న ప్రతి అర్జీని కంప్యూటర్లో నమోదు చేసి రసీదు ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు.తీసుకున్న అర్జీలను అదే రోజు గ్రామంలో పరిశీలించి అవసరం అయితే క్షేత్రస్థాయిలో విచారిస్తారన్నారు.వివాదాలు లేని అర్జీలను పరిశీలించి రెవెన్యూ దస్త్రాలను ప్రక్షాళన చేసి పరిష్కార పత్రాలను జూన్ 2వ తేదీ న అందజేస్తారన్నారు. భూ భారతి సేవలు గ్రామంలో రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు.గ్రామ రెవెన్యూ సదస్సులలో సంబంధిత అధికారులు, గ్రామ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రేణుకా ఎల్లమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

**తెలంగాణ సేన :** యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కాచారం లోని శ్రీ గౌరీ రేణుకా వాసవి బసవ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వైశాఖ మాసం పూజలు ఆధ్యాత్మిక వేత్త డాక్టర్ వంగపల్లి అంజయ్య స్వామి ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా నిర్వహించి భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు మహా అన్న ప్రసాదం అందజేశారు రేణుకా ఎల్లమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న జగదేవపూర్ పట్టణ ఆర్యవైశ్య నాయకులు బుద్ధ సత్యపాల్, మెదక్ జిల్లా పాపన్నపేట వాస్తవ్యులు ఆర్, విజయ్ కుమార్,ఈ సందర్భంగా వారిని వంగపల్లి అంజయ్య స్వామి ఘనంగా సన్మానించి అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొన్నారు.

# కుటుంబ సమేతంగా వారాహి హోమంలో పాల్గొన్న

## పీసీసీ సభ్యులు పెండెం రామానంద్

**నర్సంపేట తెలంగాణ సేన :** నర్సంపేట పట్టణానికి చెందిన సర్వాపురం శ్రీ హనుమాన్ దేవాలయంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీ హనుమాన్ మహాయాగం రెండోవ రోజులో భాగంగా నిన్న రాత్రి వైభవంగా నిర్వహించిన వారాహి హోమంలో ముఖ్య అతిథిగా కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించిన టీపీసీసీ సభ్యులు పెండెం రామానంద్. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పూజారులు టీపీసీసీ సభ్యులు పెండెం రామానంద్, తల్లీ పెండెం అరుణ, సతీమణి పెండెం లక్ష్మీరామానంద్, కుమారులు పెండెం యశ్వంత్, పెండెం అభినవ్, గార్లను ప్రత్యేకంగా ఆశీర్వదించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా పీసీసీ సభ్యులు పెండెం రామానంద్ గారు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గ మరియు నర్సంపేట పట్టణ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో క్షేమంగా ఉండాలని కుటుంబ సామెతంగా వేడుకోవడం జరిగింది పేర్కొన్నారు.

# రాష్ట్ర మహాసభలను విజయవంతం చేయండి

**నర్సంపేట తెలంగాణ సేన :** నర్సంపేటలోని అంబేద్కర్ సెంటర్లో లో MCPI రాష్ట్ర మహాసభల కరపత్రం ఆవిష్కరించబడింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కేంద్ర కమిటీ నాయకులు కామ్రేడ్ సింగతి సాంబయ్య గారు మరియు రాష్ట్ర నాయకులు కామ్రేడ్ పానుగంటి నరసయ్య అనంతరం మాట్లాడుతూ తెలంగాణ పార్టీ రాష్ట్ర మహాసభలు వరంగల్ నగరంలో మే 26 27 28 తేదీలో మహాసభలు విజయవంతం చేయండి ఈ కార్యక్రమంలోఎం సిపిఐ జిల్లా నాయకులు మొగిలిచర్ల సందీప్ మంద మధు యాదవ్ పులిచేరు రజిత సాంబన్న పాలకుర్తి శివరాజ్ పట్టణం బాధ్యులు హేమంత్ హరీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శ్రీ వరదరాజ స్వామిని దర్శించుకున్న భూమి రెడ్డి

**తెలంగాణ సేన :** శ్రీ వరదరాజస్వామి అనుగ్రహంతో అందరూ బాగుండాలని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ మడుపు భూమి రెడ్డి అన్నారు బుధవారం సిద్దిపేట జిల్లా మర్కుక్ మండలం శ్రీ వరదరాజపురం లోని శ్రీ వరదరాజస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్న హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ మడుపు భూంరెడ్డి మాట్లాడుతూ, పురాతన ఆలయం శ్రీ వరదరాజస్వామి ఆలయం ఎంతో మహిమాన్వితం కలదని ఇక్కడ స్వామివారిని దర్శించుకుంటే కోరిన కోర్కెలు నెరవేరుతాయి అని భక్తుల విశ్వాసమని అన్నారు, ప్రతి ఒక్కరు దైవభక్తి కలిగి ఉండాలని దైవ నామస్మరణతోనే మానవ జీవితానికి ముక్తి కలుగుతుందని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ప్రొద్దుటూరు బాలకృష్ణ, మర్కుక్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తాండా కనకయ్య గౌడ్,కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్దిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మల్లేశం గౌడ్, కర్కపట్ల మాజీ సర్పంచ్ సుగుణాకర్ రెడ్డి, వంటి మామిడి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు శంకర్ గుప్తా, ర్యాకం యాదగిరి, నాయకులు శ్రీశైలం,నరేష్, నాగరాజు నేత,గుంటుకు శ్రీనివాస్, గంగిశెట్టి రాజు, కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# యుద్ధ ప్రభావం తగ్గి దేశంలో శాంతి నెలకొనాలి

**ఎల్బీనగర్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ :** ఎల్బీనగర్ పాస్టర్స్ ప్రేయర్ ఫెలోషిప్ ఫెలోషిప్ ఫౌండర్ అండ్ హసరబుల్ ప్రెసిడెంట్ అర్చ్ బిషప్ డాక్టర్స్ ఎం ఎస్ దయానంద్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జీసస్ గ్రేస్ మినిస్ట్రీస్ లో ఘనంగా జరిగింది. ఫెలోషిప్ లో ముఖ్య ప్రసంగికులుగా ఆర్ కె పాల్ పాల్గొని చక్కని వర్తమానం అందజేశారు.. ప్రతి ఒక్కరూ దేవుడ్ని హృదయంతో ప్రేమించాలని... అప్పుడే మనపై దేవుడి కరుణ, జాలి, ప్రేమ ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. అర్చ్ బిషప్ దయానంద్ మాట్లాడుతూ...ఫెలోషిప్ నిరంతరం క్రైస్తవ సంఘాల ఐక్యత కోసం కృషి చేస్తుందని అన్నారు. ప్రపంచ శాంతి కోసం క్రైస్తవులు నిరంతరం ప్రార్థనలు చేస్తారని అన్నారు. ఇటీవల ఉగ్రవాదుల దాడిలో మరణించిన టూరిస్టులకు, పాకిస్తాన్ దాడిలో మరణించిన సైనికులకు ఈ సందర్భంగా ఆయన నివాళులర్పించారు. యుద్ధ వాతావరణం తగ్గి ఇండియా, పాకిస్తాన్ దేశాల్లో శాంతి నెలకొనాలని ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెలోషిప్ అధ్యక్షులు ఏ బి ప్రసాద్, పూర్వ కార్యదర్శి దామెర జకరయ, కోశాధికారి ప్రభుదాస్, రక్షణ్ రావు, చార్లెస్, జోసఫ్ కిరణ్, రెవరండ్ ఐజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# తునికి ఆకు సేకరణలో గాయపడిన వారికీ నష్ట పరిహారం అందించాలి - తుడుం దెబ్బ డిమాండ్

**కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన :** వేసవి కాలం లో ఏజెన్సీ లో రెండో పంటగ భావించే తునికి ఆకు సేకరణలో ఇటీవల గాయపడిన వారికీ 5 లక్షలు నష్ట పరిహారం అందించాలని ఆదివాసీ హక్కుల పోరాట సమితి "తుడుం దెబ్బ" డిమాండ్ చేస్తుంది. కొత్తగూడ మండల కేంద్రంలో ఈరోజు "తుడుం దెబ్బ" మండల అధ్యక్షులు పూనేం సందీప్ ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి "తుడుం దెబ్బ" రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మల్లెల రాము పాల్గొని మాట్లాడుతూ ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో నివసించే ఆదివాసులు వేసవి కాలంలో "తునికి ఆకు" సేకరణని రెండవ పంటగా భావిస్తారు.ఇది మే నెలలో తునికి ఆకు సేకరించడం జరుగుతుంది. ఈ ఆకు సేకరించే క్రమంలో వారికి అడవిలో మృగాల నుండి ప్రాణ హాని ఉంటుంది. కావున వారు ఆకు సేకరణ సమయంలో గాయపడటం జరుగుతుంది. ఇటీవల ఉమ్మడి కొత్తగూడ మండల పరిధిలో తునికి ఆకు సేకరణలో భాగంగా కొత్తగూడెం మండలం లక్ష్మీపురం గ్రామంలో ఇద్దరు మహిళలు తునికి చెట్టు ఎక్కి ఆకు కొస్తున్న సమయంలో ప్రమాదవశాస్తూ కిందపడి గాయాలపాలు కావడం జరిగింది. అలాగే గంగారం మండలం కొడిశాల మిట్ట గ్రామం లో ఒక యువకుడికి, మామిడి గూడెం గ్రామ%శీ% లో ఒక మహిళ కు అడవి దున్న ఎదురు పడి తీవ్రంగా గయా పర్చడం జరిగింది.ఆయా యూనిట్ల కాంట్రాక్టర్స్ అలాగే ప్రభుత్వం స్పందించి తునికి ఆకు సేకరణలో గాయపడిన వారికీ ఒక్కొక్కరికి 5 లక్షల రూ /- నష్ట పరిహారం అందించాలని ఈ సందర్భంగ డిమాండ్ చేశారు.కార్యక్రమం లో మల్లెల రాము తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, పూనేం సందీప్ తుడుం దెబ్బ మండల అధ్యక్షులు కొత్తగూడ, మల్లెల సారయ్య ప్రధాన కార్యదర్శి, చుంచ నరేష్, కుంజ సాయి తేజ, కుంజ ముకేష్, కోరం సతీష్, కోరం సిద్దు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# తడిసిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వంమే కొనుగోలు చేస్తుంది..

## మంత్రి సీతక్క , ప్రతి రైతుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది.

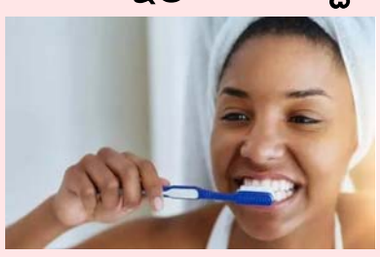
## తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలించిన మంత్రి సీతక్క

**ఏటూరునాగారం, తెలంగాణ సేన న్యూస్ :** ఏటూరునగరం మండలం గోగుపల్లి గ్రామంలో లో రాత్రి కురిసిన అకాల వర్షానికి తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలించిన పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణా భివృద్ధి గ్రామీణనీటి సరఫరా శాఖ మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తడిసిన ధాన్యాన్నీ కూడా ప్రభుత్వంమే కొనుగోలు చేస్తుంది.ఆరుగాలం కష్టం చేసి రైతులు పండించిన వరి ధాన్యం అకాల వర్షాలకు తడిసిన ముద్ద కావడం తో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. రైతులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుంది.పంట నష్ట పరిహారం ఎంతైనా ప్రభుత్వంమే చెల్లిస్తుంది.నేరుగా రైతుల ఖాతాలో జమ చేస్తుంది.జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు ఇంకా ఎక్కడెక్కడ వరి ధాన్యం ఉన్న యుద్ధ ప్రాతిపదికన కొనుగోలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమములో జిల్లా గ్రంధాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవి చందర్ తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర జిల్లా బ్లాక్ మండల గ్రామ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా గ్రామ దేవతల విగ్రహ ప్రతిష్టా మహోత్సవం

**తెలంగాణ సేన :** సిద్దిపేటజిల్లా జగదేవపూర్ మండలం అలిరాజ్ పేట, నిర్మల్ నగర్ గ్రామంలో శ్రీ పోచమ్మ, శ్రీతలాదేవి, నాభిషిలా శ్రీ రేణుకాఎల్లమ్మ దేవి నూతన విగ్రహ ప్రతిష్టా కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. గ్రామంలోని నాభిషిలకు ఆడపడుచులందరు అభిషేకం చేశారు. అలాగే అమ్మవార్లకు బోనాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ గ్రామ దేవతల అనుగ్రహముతో అందరూ బాగుండాలని కోరుకుంటూ, నూతన దేవుతా విగ్రహ ప్రతిష్టా వేడుకలకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి అమ్మవారి కరుణాకటాక్షాలు ఉంటాయని, మూడు రోజులుగా పోచమ్మ తల్లి, శ్రీతలదేవి, నాభిషిలా, శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ దేవి వేడుకలకు సహకరిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాపు రెడ్డి,కొందండం ధర్మ రెడ్డి, తాజామాజీ సర్పంచ్ లక్ష్మీ – చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, తాజా మాజీ ఎంపిటిసి రమ్య – రవి, హరితసేన సిద్దిపేట ఇంచార్జ్ సిహెచ్ రాజేశ్వరరావు సినీ హీరో అనిల్ మొగిలి, మధుసూదన్ రెడ్డి ,బత్తిని నర్సింలు, ఎల్లేష్ ,కొందండం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రాం చెంద్రరెడ్డి, ఏళ్ళు నర్సింహ్మ రెడ్డి, రాంచంద్ర రెడ్డి ,ఏనుగుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, క

## ఉదయాన్నే బ్రష్ చేయొద్దు... బోలెడు లాభాలు మిస్...



మార్నింగ్ లేవగానే బ్రష్ చేయడం అందరికీ అలవాటు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ పద్ధతిని మానుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మనం రాత్రి పడుకున్నాక ఉత్పత్తి అయ్యే లాలాజలంలో విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ను శరీరం తయారు చేయదు. కాబట్టి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్స్ ద్వారా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. దానికి బదులు ఉదయం పూట బ్రష్ చేసేకు ముందే.. నిద్ర లేవగానే నీళ్లు తాగితే ఆ లాలాజలంలోని విటమిన్ బి12 ను చిన్న ప్రేగు శోషించుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దంతక్షయం, దంత సమస్యలు దరిచేరవని సూచిస్తున్నారు. నోటి పుండ్లను నివారించడం, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుంచి నోటి కణజాల సమగ్రత, నరాల పనితీరు, హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రక్త కణాలను ఏర్పరచడంలో, డిఎన్ఏ సృష్టి, జీవక్రియకు సహాయపడుతుంది.

## బీఎస్ఎన్ఎల్‌లో చవకైన రీఛార్జ్ ప్లాన్..
# 150 రోజుల వ్యాలిడిటీ!

జూలై నుంచి ఖర్చు పెరిగింది. జియో, ఎయిర్‌టెల్, వోడాఫోన్ ఐడియా మొబైల్ రీఛార్జ్ ధరను ఒక్కసారిగా పెంచేశాయి. ప్రతి టెలికాం కంపెనీ దాదాపు 25 శాతం టారిఫ్‌లను పెంచింది. మిగిలిన కంపెనీలు తమ రీఛార్జ్ రేట్లను పెంచగా, ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం సంస్థ భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (బిఎస్ఎన్ఎల్) దాని రీఛార్జ్ టారిఫ్‌లను పెంచలేదు. బదులుగా, బీఎస్ఎన్ఎల్ కొన్ని ప్లాన్‌లను అందిస్తోంది.

**బీఎస్ఎన్ఎల్ కొన్ని అద్భుతమైన ప్లాన్‌లు:**

107 రూపాయల ప్లాన్: బీఎస్ఎన్ఎల్ చౌకైన ప్లాన్‌లలో ఒకటి రూ. 107 రీఛార్జ్ ప్లాన్. దీని వాలిడిటీ 35 రోజులు. ఇది 3జీబీ 4%+% డేటాను అందిస్తుంది. అదనంగా 200 నిమిషాల ఉచిత వాయిస్ కాల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. 197 రూపాయల ప్లాన్: రూ.197 రీఛార్జ్ ప్లాన్ చెల్లుబాటు 70 రోజులు. మీకు 2జీబీ 4జీ డేటా లభిస్తుంది. అలాగే మీరు మొదటి 18 రోజుల పాటు అపరిమిత కాలింగ్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు పొందుతారు. రూ.199 రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 70 రోజుల పాటు అపరిమిత కాలింగ్ సౌకర్యం లభిస్తుంది. రూ. 397 ప్లాన్: ఈ ప్లాన్‌లో 150 రోజులు చెల్లుబాటు ఉంటుంది. ఇది మొదటి 30 రోజులకు 2జీబీ 4జి డేటాను అందిస్తుంది. రూ.797 ప్లాన్: ఈ ప్లాన్ రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 300 రోజులు. ఇది మొదటి 60 రోజులకు 2జిబి 4జి డేటాను అందిస్తుంది. 1999 రూ ప్లాన్: ఈ ప్లాన్‌లోఒక సంవత్సరం వ్యాలిడిటీ పొందవచ్చు. ఇది అపరిమిత కాలింగ్, 600జీబీ 4జి డేటాను అందిస్తుంది. ఈ రీఛార్జ్ కాకుండా బీఎస్ఎన్ఎల్ ట్యూన్‌తో సహా బహుళ ప్రయోజనాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి..

## ధాన్యం కొనుగోళ్లను వేగవంతం చేయండి

**రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా చూడండి..**

**సివిల్ సప్లై డిఎంకు ఎమ్మెల్యే అనిరుధ్ రెడ్డి ఆదేశం.**

**తెలంగాణ సేన :** జడ్చర్ల నియోజకవర్గం పరిధిలోని వివిధ మండలాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్ళ ను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి రవి నాయక్ ను జడ్చర్ల ఎమ్మెల్యే జనంపల్లి అనిరుధ్ రెడ్డి కోరారు. నియోజకవర్గంలోని కొన్ని మండలాలలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు సక్రమంగా జరగడంలేదనే ఫిర్యాదులు తన దృష్టికి రావడంతో బుధవారం సాయంత్రం ఈ విషయం గురించి ఎమ్మెల్యే సివిల్ సప్లై డీఎంతో ఫోన్ లో మాట్లాడారు. అన్ని మండలాల్లో కూడా ధాన్యం కొనుగోళ్లను వేగవంతం చేయాలని, రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా చూడాలని ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. ఈ మేరకు చర్యలు తీసుకుంటామని అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ధాన్యం కొనుగోళ్ళ ను వేగవంతం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా సివిల్ సప్లై డిఎం రవి నాయక్ ఎమ్మెల్యేకు హామీ ఇచ్చారు.

## అందాల పోటీలను రద్దు చేయాలి

**హైదరాబాద్, తెలంగాణ న్యూస్ :** మిస్ వరల్డ్ అందాల పోటీల వ్యతిరేక వేదిక ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. మహిళ నేతలు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ మహిళ ఆత్మగౌరవ పోరాటానికి స్ఫూర్తి. అంగాంగ ప్రదర్శనకు కాదు. అందాల పోటీలు వుమన్ ఎంపవర్మెంటుకు సంకేతం కాదు. మహిళల వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచే ప్రపంచ సుందరి పోటీలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేసారు.పిఓడబ్ల్యూ సంధ్యక్క, ఐద్వా మల్లు లక్ష్మి, సి ఎం ఎస్ జయ, ఆశాలత, అరుణ, జ్యోతి, ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం స్వరూప, సావిత్రి శ్రీదేవి పి ఓ డబ్ల్యు సంధ్య ఝాన్సీ,అనసూయ,హేమలత తేజ , రవి, కృష్ణ, గీతం యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ జానీ భాష, భారతి, రచయిత బండారు విజయ మందారపు హైమావతి తెలంగాణ ప్రజా ఫ్రంట్ రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.వరంగల్‌లో అందాల పోటీలను అదుచలం డిమాండ్ చేస్తూ నిరసన తెలుపుతున్న పలు సంఘాల నాయకులను హనుమకొండలో పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.అరెస్ట్ అయిన వారిలో సి ఎం ఎస్ కళ, అనిత,రమ, సిపిఐ సదాలక్ష్మి, పౌర హక్కుల సంఘం జయంత్, డి ఎస్ ఏ శివ ఉన్నారు.

## హెచ్ ఆర్ పి ఎస్ కార్యక్రమంలో ఏక్ కదం ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు

**పాక్షికంగా అంధులైన పిల్లల సాధికారత!**

**మల్కాజ్‌గిరి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ :** మదర్స్ డే సందర్భంగా మల్కాజ్‌గిరి అనుటెక్స్ సమీపంలో జరిగే హెచ్ ఆర్ పి ఎస్ (హ్యూమన్ రైట్స్ పబ్లిక్ ప్రొటెక్షన్ సర్వీస్) బ్రాంచ్ ఆఫీస్ ప్రారంభోత్సవానికి ఏక్ కదం ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ బృంద మరియు డాక్టర్ అమితలను అతిథులుగా ఆహ్వానించారని ప్రకటించడానికి మేము గర్విస్తున్నాము.ఈ ప్రత్యేక సందర్భంలో భాగంగా, పాక్షికంగా అంధులైన పిల్లలు – సుష్మిత, ఆకేష్, అజయ్ మరియు మహేష్ – సంగీత పోటీలో నమ్మకంగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించడానికి మరియు ప్రేరేపించడానికి మేము ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగిం చుకుంటున్నాము. ఈ ప్రతిభావంతులైన పిల్లలు ఇతరులతో సమానంగా నిలబడగలరని, వారి సామర్థ్యాలు అడ్డంకులను దాటి ప్రకాశిస్తాయని నిరూపిస్తారని మేము దృఢంగా విశ్వసిస్తున్నాము. వారితో పాటు, ఏక్ కదం ఫౌండేషన్ సభ్యులు – అనిత మరియు గౌతమి బిందు – కూడా ఈ చొరవలో పాల్గొంటారు మరియు మద్దతు ఇస్తారు, ఇది సంగీతం మరియు ప్రతిభ యొక్క శక్తివంతమైన, సమగ్ర వేదుకను సృష్టిస్తుంది.ఏక్ కదమ్ ఫౌండేషన్‌లో, ప్రతి బిడ్డకు వారి సవాళ్లు ఉన్నా, వారికి చేరిక, సాధికారత మరియు సమాన అవకాశాలను అందించడానికి మేము కట్టుబడి ఉన్నాము.

# జికా వైరస్..

కరోనా నుంచి కాస్త ఊపిరి తీసుకున్న ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు ఏవో ఒక అంటు వ్యాధుల భయాలు వెంటాడుతూనే ఉంటున్నాయి. భారత్‌లో తాజాగా జికా వైరస్ వేగంగా విస్తరిస్తోంది. దీంతో అనేక మంది ఈ వ్యాధి బారిన పడి బాధితులుగా మారుతున్నారు. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం అలర్ట్ జారీ చేసింది. రాష్ట్రాలు దీని విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపు నిచ్చింది. మహారాష్ట్రలో ఈ కేసులు వేగంగా విస్తరిస్తున్నట్లు లెక్కలు చెబుతున్నాయి. దీంతో రాష్ట్రాలకు కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఆసుపత్రుల్లో ఈ విషయమై ఓ నోడల్ ఆఫీసర్‌ని నియమించాలని సూచించింది. దీన్ని నియంత్రించేందుకు పాఠశాలలు, నిర్మాణ స్థలాలు, ఆఫీసులు.. తదితర చోట్ల ప్రత్యేకమైన దృష్టిని సారించాలని తెలిపింది. జికా వైరస్ ప్రధానంగా ఏడిస్ దోమల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అవి మనల్ని కుడితే మనలోకి ఈ వైరస్ ప్రవేశిస్తుంది. అలా ఇది మన రక్తంలోకి చేరిపోతుంది. మల్టిప్లై అయి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని కలిగిస్తుంది. లైంగిక సంపర్కం, గర్భవతి అయిన స్త్రీ ప్రసవించినప్పుడు తల్లి నుంచి శిశువుకు, రక్త మార్పిడి ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల మనలో కిడ్నీలు, కాలేయం, గుండె, కళ్లు, మెదడు ప్రభావితం అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. వాటి విధులను అవి సరిగ్గా నిర్వర్తించలేకపోవడంతో మనకు అనారోగ్యం ఎక్కువ అవుతుంది. గర్భంతో ఉన్న స్త్రీలకు ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగితే శిశువులో ఎదుగుదల లోపాలు కనిపిస్తాయి. దీంతో వారు బర్త్ డిఫెక్ట్స్‌తో పుట్టే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒళ్లు నొప్పులు, జ్వరం, చర్మంపై దద్దుర్లు, కీళ్ల నొప్పులు, కళ్లు ఎర్రబడటం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అది జికా ఏమోనని మనం అనుమానించాల్సిందే. అయితే ఇది ప్రాణాంతకమైన వ్యాధి కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. అలా అని దీన్ని తేలిగ్గానూ తీసుకోకూడదు. ఇది ఒకసారే అనేక రకాల అవయవాల మీద ప్రభావం చూపిస్తే ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. కాబట్టి దోమలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చుట్టుపక్కల నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

# ఇన్ఫెక్షన్లు, జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే..!

చక్కని మట్టివాసన, స్వచ్ఛమైన, చల్లటి గాలులు...మొత్తానికి వర్షాకాలం వచ్చేసింది. దీంతో మండే ఎండలనుంచి భారీ ఊరట లభించింది. కానీ వర్షాకాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, పెద్దవారి ఆరోగ్యం పట్ల మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే హాయినిచ్చే చిరుజల్లులే జలుబు, జ్వరం, అలెర్జీలు , ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని కూడా మోసుకొస్తాయి. ఆహారం, నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువే. అందుకే రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే, పోషకాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అవేంటో చూద్దాం రండి.

వర్షాకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వ్యాధికారక క్రిములు చెలరేగే అవకాశం ఉంది. దీంతో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. తేమ గట్‌లో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా , శిలీంధ్రాల పెరుగుదలను కూడా పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఫ్లోరాకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు చుట్టుముట్టుతాయి. కలుషితమైన ఆహారం, నీరుతో రోగాలు ప్రబలుతాయి. సాధ్యమైనంతవరకు ఈ సీజన్‌లో కాలి చల్లార్చిన నీళ్లను తాగాలి. ఆహారాలను కూడా వేడి వేడిగా తినడం ఉత్తమం. వంట ఇంట్లో సులభంగా లభించే పదార్థాలతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవచ్చు. పసుపు :మన నిత్యం ఆహారంలో పసుపును చేర్చుకోవాలి. ఇందులోని కర్కుమిన్ శక్తి వంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి,అలెర్జీ రాకుండా కాపాడుతుంది. అల్లం: యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ,యాంటీ మైక్రోబయల్ ఏజెంట్ అంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయప డుతుంది. వాపును తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయ పడుతుంది. వెల్లుల్లి: యాంటీ బయాటిక్, యాంటీవైరల్ లక్షణాల పవర్‌హౌస్ వెల్లుల్లి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలప రుస్తుంది, జలుబు, దగ్గు, ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్లను నివారిం చడంలో సాయ పడుతుంది. పెరుగు : ప్రోబయోటిక్స్‌తో నిండిన పెరుగు మెరుగైన జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్య కరమైన గట్ బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జీర్ణశయాంతర ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. కాకరకాయ:కాకర యాంటీ మైక్రోబయల్లక్షణాలు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తాయి.రక్తంలో చక్కెర నిర్వహణలో సహాయపడతాయి అలాగే ఈ సీజన్‌లోలభించే బీర,సొర లాంటి తీగ జాతి కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

**తాజా ఆకుకూరలు :** తోటకూర, బచ్చలికూర, పాలకూర తదితర ఆకుకూరలనుఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి,ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

సిట్రస్ పండ్లు: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నారింజ, నిమ్మలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కీలకమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

**తులసి:** ఆయుర్వేదంలో తులసి ఔషధ గుణాలకు అపారమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యాలతో పాటు , తులసి చికాకు కలిగించే అలెర్జీ లక్షణాలతో పోరాడుతుంది. తాజా తులసి ఆకులను నమలవచ్చు. లేదా టీలో నాలుగు తులసి ఆకులు వేసుకున్నా మంచిదే. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు కొద్దిగా అల్లం, తులసి ఆకులతో మరగించిన నీళ్లకు కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగిస్తే మంచిది.

వీటితో పాటు చల్లని వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి. పిల్లలు, పెద్దవాళ్లు చలినుంచి కాపాడే ఉలెన్ దుస్తులు వాడాలి. అలాగే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మాస్క్ ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

## ప్రతి ముగ్గురు భారతీయుల్లో ఒకరు
## ఈ ప్రమాదకరమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు"

చాలా మందిలో, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మరియు అనేక ఇతర వ్యాధుల ముందు ఉంటాయి. ఫ్యాటీ లివర్ చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దీని వల్ల చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు వస్తాయి. భారత్‌లో ఈ వ్యాధి వేగంగా విస్తరిస్తోంది. భారతీయుల్లో ముగ్గురిలో ఒకరికి ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉంది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ ఇటీవల ఓ సదస్సులో తెలిపారు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనేది సాధారణ జీవక్రియ కాలేయ రుగ్మత అని నిపుణులు చెబుతున్నారు, ఇది తరువాత సిర్రోసిస్ మరియు ప్రైమరీ లివర్ క్యాన్సర్‌గా మారుతుంది. చాలా మందిలో, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మరియు అనేక ఇతర వ్యాధుల ముందు ఉంటాయి.

**కొవ్వు కాలేయం అంటే ఏమిటి?.....**

శరీరంలో ప్రోటీన్, లిపిడ్ మరియు బిలిరుబిన్‌లను నియంత్రించడానికి కాలేయం పనిచేస్తుంది. ఆహారంలో ఎక్కువ కొవ్వు మరియు కేలరీలు తీసుకోవడం మరియు తక్కువ శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది, దీనిని ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ఈ సమస్య మద్యపానం చేసేవారిలోనే కాకుండా అధిక బరువు మరియు %దీవీ×% ఉన్న తాగనివారిలో కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**ఫ్యాటీ లివర్ పెరగడానికి కారణాలు....**

భారత్, యూరప్ దేశాల్లో జీవనశైలి, ఆహారంలో చాలా మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని, వీటి కారణంగా మధుమేహం, ఊబకాయం వంటి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ పెరుగుతున్నాయని డాక్టర్ జితేంద్ర సింగ్ తెలిపారు. దీని కారణంగా, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. తక్కువ బరువు ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్ స్టీటోసిస్ నుండి స్టీటోహెపటైటిస్ సిర్రోసిస్ మరియు హెచ్‌సిసి వరకు ఒకే విధమైన ప్రభావాలను చూపుతాయి. భారతదేశంలో, ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో దాదాపు 20% మందిలో సంభవిస్తుంది, అయితే పాశ్చాత్య దేశాలలో, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి యొక్క చాలా సందర్భాలలో ఊబకాయానికి సంబంధించినవి. మీ ఆహారంలో కొవ్వు మరియు కార్బోహైడ్రేట్‌లను తగ్గించండి., శారీరక శ్రమను పెంచండి., కొవ్వు కాలేయాన్ని తగ్గించడం గురించి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.

# ఈఎంఐలు కట్టేవారికి షాక్..!

దేశంలోని అతిపెద్ద ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకు హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ కస్టమర్లకు షాక్ తగిలింది. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ కొన్ని పీరియడ్ లోన్‌లపై ఎంసీఎల్ఆర్‌ని సవరించింది. ఇది హోమ్ లోన్‌లు, పర్సనల్ లోన్‌లు, ఆటో లోన్‌లతో సహా అన్ని రకాల ఫ్లోటింగ్ లోన్‌ల ఈఎంఐని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎంసీఎల్ఆర్ పెరిగినప్పుడు, రుణ వడ్డీ పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే ఉన్న కస్టమర్ల ఈఎంఐ పెరుగుతుంది. ఈ కొత్త రేట్లు ఈరోజు జూలై 8 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ మార్జినల్ కాస్ట్ ఆఫ్ ఫండ్స్-బేస్డ్ లెండింగ్ రేట్ (ఎంసిఎల్ఆర్) బెంచ్‌మార్క్ 9.05% నుంచి 9.40% మధ్య ఉండగా బ్యాంక్ దీన్ని 0.10 శాతం వరకు పెంచింది.

**కొత్త ఎంసీఎల్ఆర్‌లు ఇవే..**

- హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ ఓవర్‌నైట్ ఎంసీఎల్ఆర్ 8.95 నుంచి 9.05 శాతానికి పెరిగింది.
- ఒక నెల ఎంసీఎల్ఆర్ 9 శాతం నుంచి 9.10 శాతానిక పెరిగింది.
- మూడు నెలల ఎంసీఎల్ఆర్ కూడా 9.15 శాతం నుంచి9.20 శాతానికి పెరిగింది.
- ఆరు నెలల ఎంసీఎల్ఆర్ 9.30 శాతం నుంచి 9.35 శాతానికి పెరిగింది.
- ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ కాలానికి ఎంసీఎల్ఆర్ 9.30 శాతం నుంచి 9.40 శాతానికి పెరిగింది.

(ఇది అనేక రకాల రుణాలకు అనుసంధానమై ఉంటుంది)

- 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాలానికి ఎంసీఎల్ఆర్ 9.30 శాతం నుంచి 9.40 శాతానికి పెరిగింది.
- 3 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాలానికి ఎంసీఎల్ఆర్ 9.35 శాతం నుంచి 9.40 శాతానికి పెరిగింది.

## మీ పేరు మీద ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చెక్ చేసుకోండి
# లేకుంటే మీకు భారీ జరిమానా తప్పదు..

హైదరాబాద్: ప్రభుత్వం ప్రతి ఐదేళ్లలో ప్రజలకు ఏదో ఒక మెలిక పెడుతోంది. ఇప్పుడు తాజాగా సిమ్ కార్డుల పరిమితిపై దృష్టి సారించింది. గతంలో గుర్తింపు కార్డు ఏదో ఒకటి ఉంటే సరిపోయేది. తర్వాత రాను రాను నియమాలు పెంచేశారు. గతంలో రెసిడెన్స్ సర్టిఫికేట్, ఎడ్యుకేషన్ సర్టిఫికేట్, ఇన్కమ్ సర్టిఫికేట్, కేస్ట్ సర్టిఫికేట్ ఇలా ఉంటుండేవి. వాటి తర్వాత రేషన్ కార్డు, ఓటర్ కార్డు, పాన్ కార్డు, ఆధార్ కార్డు అంటూ నియమాలు పెంచేశారు. ఇప్పుడు తాజాగా మీకు ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉండాలో ఆంక్ష పెడుతున్నారు. అసలు టెలికామ్ చట్టం ఏమి చెబుతోంది? ఒక వ్యక్తి (జమ్మూకశ్మీర్, అస్సాం, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు తప్పించి) ఏ రాష్ట్ర పౌరుడైనా తన పేరిట తొమ్మిది వరకు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉండొచ్చని నియమం ఉంది. కొత్త టెలికామ్ చట్టం 2023 ప్రకారం నిర్ధారించిన దానికన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే బాధ్యుడిని చేస్తారు. మీరు ఆరు లేక తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులను కలిగి ఉంటే మీరు పెనాల్టీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మొదటి సారి చేసే అపరాధానికి రూ. 50000 పెనాల్టీ, తర్వాత అదే తప్పు చేస్తే రూ.200000 వరకు పెనాల్టీ పెరుగుతుంది. ప్రస్తుతానికి సిమ్ కార్డులపై పరిమితి ఖచ్చితంగా ఆచరించనప్పటికీ, మోసపూరితంగా సిమ్ కార్డులు తీసుకుంటే మూడేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ. 50 లక్షల వరకు జరిమాన పడే అవకాశం ఉంది. నిర్ణీత పరిమితికి మించి మీరు సిమ్ కార్డులు కలిగి ఉంటే, లేదా మీ పేరిట వేరే వారు సిమ్ కార్డులు తీసుకున్నా మీరు భాధ్యులు కావొచ్చు. మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులున్నవి ట్రాక్ చేసుకోండి. మీ పేరు మీద వేరే వారు సిమ్ కార్డు తీసుకుని మోసపూరిత వ్యవహారాలకు ఉపయోగిస్తే%౦%మీకు ముప్పు రావొచ్చు. అందుకనే మీ పేరిట ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయన్నది చెక్ చేసుకోండి. అందుకు మీరు 'సంచార్ సాథీ' స్టెప్ అనే పోర్టల్ కు వెళ్లి అప్పుడప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. సంచార్ సాథీ పోర్టల్ మీ ఆధార్ కార్డుతో ఎన్ని సిమ్ కార్డులు ఉన్నాయో చూపుతుంది. దానిలో మీకు మూడు ఆప్షన్లు కనిపిస్తాయి- అవి: 'నాట్ మై నంబర్', 'నాట్ రిక్వయిర్డ్', 'రిక్వయిర్డ్' అని మూడు ఆప్షన్లు ఉంటాయి. మీరు మీకు కావలసిన ఆప్షన్ పై క్లిక్ చేయాల్సి ఉంటుంది. తన పేరిట తొమ్మిది కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులున్న వారు రీ-వెరిఫికేషన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది. మీ మొబైల్ నంబర్ రీ-వెరిఫికేషన్ కోసం ఫ్లాగ్ అయి ఉంటే మీరు మూడు ఆప్షన్లలో ఏదో ఒకటి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ మూడు ఆప్షన్లు: సరెండర్/ ట్రాన్స్ ఫర్/ డిస్ కనెక్షన్. నిర్ధారిత సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సిమ్ కార్డులు ఉంటే మీకు నోటీస్ రావొచ్చు. నోటీసు రాక ముందే మీరు మీ పరిమితిలో ఉంటే మీకు ఎలాంటి పెనాల్టీ పడదు. కానీ నోటీసు వచ్చిందో పెనాల్టీ తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక తస్మాత్ జాగ్రత్త!

## కీరదోస ఎలా తినాలి తొక్క తీశా తీయకుండానా

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది.. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.

**1 / 5**

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

**2 / 5**

కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు.

**3 / 5**

అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది. అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది.

**4 / 5**

దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి. దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి.

## బండి మీద బజ్జీలు, పునుగులు మీ ఫేవరెట్టా ఈ 3 వ్యాధులు రావడం గ్యారెంటీ

రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, పునుగులు తినడం చాలా మందికి అలవాటు అయినప్పటికీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు రుచికరమైనవి అయినా, వాటి తయారీలో పరిశుభ్రత, నాణ్యత లోపిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుండి దీర్ఘకాలిక సమస్యలైన గుండె జబ్బుల వరకు ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినేవారిలో ఈ 3 రకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తప్పదు.. రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో విక్రయించే బజ్జీలు, పునుగులు రుచికరమైనవి, సరసమైనవి అయినప్పటికీ, వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆహారాలు తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు, పరిశుభ్రత స్థాయిలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ ఆర్టికల్‌లో రోడ్డు పక్కన వేసే బజ్జీలు, పునుగులు తినడం వల్ల కలిగే సంభావ్య సమస్యలను వివరిస్తాము.

### పరిశుభ్రత లేకపోవడం వల్ల సమస్యలు

రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో తరచూ పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉపయోగించే నీరు, వంట సామగ్రి, చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే, బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు ఆహారంలో కలుస్తాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్, వాంతులు, డయేరియా, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, హెపటైటిస్ %ూ%, సాల్మొనెల్లా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సంభవించవచ్చు.

### నూనె నాణ్యత వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు

బజ్జీలు, పునుగులు వేయడానికి ఉపయోగించే నూనె తరచూ పదేపదే వేడి చేయబడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల నూనెలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడతాయి, ఇవి గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. అలాగే, నాణ్యత లేని లేదా కల్తీ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒత్తిడి వంటివి ఎదురవుతాయి.

### అధిక కేలరీలు, ఊబకాయం

బజ్జీలు, పునుగులు పాత నూనెలో వేయబడతాయి, ఇవి అధిక కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. తరచూ ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల ముఖ్యంగా మూడు రకాల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అవే బరువు పెరగడం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ ఆహారాలలో ఉండే అధిక కొవ్వు, ఉప్పు రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

### జీర్ణ సమస్యలు

ఈ ఆహారాలు తరచూ బరువైనవి, జీర్ణం కావడానికి సమయం పడతాయి. అధిక నూనె, మసాలాల వాడకం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని స్టాళ్లలో వాడే మైదా, కల్తీ పదార్థాలు జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

### అలర్జీలు, ఆహార సున్నితత్వం

రోడ్డు పక్క స్టాళ్లలో ఉపయోగించే పదార్థాలు ఎల్లప్పుడూ తాజాగా లేదా నాణ్యమైనవిగా ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, కల్తీ రంగులు, సంరక్షణ పదార్థాలు లేదా అస్వచ్ఛమైన పదార్థాలు అలర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇవి చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస సమస్యలు లేదా ఆహార సున్నితత్వ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు.

## మర్చిపోకుండా ఉండేందుకు జపనీస్ వాడే మైండ్ ట్రిక్స్ తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే

తెలివితేటలు, క్రమశిక్షణ వంటి పదాలు చెప్పగానే ముందుగా గుర్తొచ్చేది జపాన్ దేశమే. వీరి ఇంటిలిజెన్స్ ను ఉపయోగించి చేసే తయారు చేసే టెక్నాలజీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరుంది. అయితే, వీరు ఏ విషయాన్నైనా మర్చిపోకుండా ఎలా గుర్తుపెట్టుకుంటారు అనేది అంతుచిక్కని విషయం. అందుకోసం వీరు కొన్ని టెక్నిక్స్ ను ఉపయోగిస్తారట. వీటివల్లే వారు అంత తెలివిగా ఉంటారంటారు. అవేంటో చూద్దాం. మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచేందుకు షిచిడా పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధానంలో సమాచారాన్ని రంగుల బొమ్మలు లేదా కథల రూపంలో ఊహించుకోవడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక జాబితాను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని ఒక సజీవ కథగా మార్చి, మెదడు సృజనాత్మక భాగాన్ని ఉత్తేజపరచడం ద్వారా గుర్తుంపు సులభమవుతుంది. ఈ పద్ధతి జపాన్ విద్యా విధానాల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తుంటారు.ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్‌ట ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్ మెదడు గుర్తుంచుకునే సామర్థ్యాన్ని, ఏకాగ్రతను పెంచే మానసిక వ్యాయామం. ఈ పద్ధతిలో ఒక వరుసలోని అంశాలను కొన్ని దశల ముందు నుంచి గుర్తుచేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, రెండు లేదా మూడు అంశాల ముందు ఉన్న వాటిని గుర్తుంచుకోవడం. ఈ విధానం ద్వారా క్రమంగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి, సమాచారాన్ని త్వరగా గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

### చంకింగ్ (కాంజీ నేర్చుకునే శైలి)

సంక్లిష్ట సమాచారాన్ని చిన్న, సులభమైన భాగాలుగా విభజించడం చంకింగ్ పద్ధతి యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. జపాన్ కాంజీ అక్షరాలను నేర్చుకునే విధానం నుంచి ఈ టెక్నిక్ పుట్టింది. ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని చిన్న సమూహాలుగా విభజించి నేర్చుకోవడం ద్వారా మెదడుకు సులభతరం అవుతుంది. ఈ విధానం సమాచారాన్ని వ్యవస్థీకరించడంలో సహాయపడుతుంది.

### స్పేస్డ్ రిపిటీషన్

సమాచారాన్ని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవడానికి స్పేస్డ్ రిపిటీషన్ అనేది ఒక శక్తివంతమైన పద్ధతి. ఈ టెక్నిక్‌లో సమాచారాన్ని నిర్దిష్ట వ్యవధులలో (ఉదాహరణకు, 1 రోజు, 3 రోజులు, 7 రోజులు) పునరావృతం చేయడం జరుగుతుంది. భాషా నేర్చుకోవడంలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా పునరావృతం చేయడం వల్ల మెదడు సమాచారాన్ని బలంగా నిలుపుకుంటుంది.

### మైండ్ మ్యాపింగ్ (బుజాన్ శైలి)

మైండ్ మ్యాపింగ్ అనేది సమాచారాన్ని దృశ్య రూపంలో రూపొందించే పద్ధతి. ఒక కేంద్ర ఆలోచన చుట్టూ సంబంధిత విషయాలను చిత్రం లేదా రేఖాచిత్రం రూపంలో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా ఈ టెక్నిక్ పనిచేస్తుంది. ఈ విధానం సమాచారాన్ని వ్యవస్థీకరించడంతో పాటు, దానిని సులభంగా గుర్తుంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. జపాన్ విద్యార్థులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు.

### ఫురుసాటో జ్ఞాపక టెక్నిక్

ఫురుసాటో టెక్నిక్ సమాచారాన్ని మనసుకు సుపరిచితమైన స్థలాలు లేదా వ్యక్తిగత జ్ఞాపకాలతో అనుసంధానం చేసే పద్ధతి. ఉదాహరణకు, మీ సొంత ఊరిలోని ఒక ప్రదేశంతో సమాచారాన్ని జోడించడం ద్వారా భావోద్వేగ సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఈ భావోద్వేగ అనుబంధం మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

## బరువు తగ్గడానికి డైట్ చేస్తున్నాం పొరపాటున కూడ్లా తొద్దు

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా అధిక బరువు ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో బరువు తగ్గేందుకు తినే ఆహారం విషయంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నారు. స్పెషల్ డైట్ ని ఫాలో అవుతారు. డైట్ లో పండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరమైనదని భావిస్తారు. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడవు. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మీ డైట్‌లో ఏ పండ్లను చేర్చుకోకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. బరువు తగ్గడానికి డైటింగ్ ప్రారంభించినప్పుడు మొదట తినే ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను చేర్చుకోవడంపై దృష్టి పెడతారు. అందులో పండ్లను ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావించి ప్రతిరోజూ వాటిని తినడం ప్రారంభిస్తారు. పండ్లలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాదు శరీరానికి మేలు చేసే ఫైబర్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడవని మీకు తెలుసా? అవును కొన్ని పండ్లలో సహజ చక్కెర , కేలరీలు ఉంటాయి. అవి మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. తరచుగా ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నామని భావిస్తూ కొన్ని రకాల పండ్లను తీసుకుంటారు. ఈ రోజు డైటింగ్ చేసేవారు ఏ ఏ పండ్లకు దూరంగా ఉండాలో తెలుసుకుందాం..

అరటిపండ్లు: అరటిపండ్లలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర, కేలరీలు ఉంటాయి. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 100-120 కేలరీలు, అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఎవరైనా డైటింగ్ చేస్తుంటే శరీరంలో కేలరీల సమతుల్యతను పాడు చేస్తుంది.

ద్రాక్ష: ఇవి తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిలో చాలా సహజ చక్కెర ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువ పరిమాణంలో తింటే బరువు తగ్గడానికి బదులుగా పెరుగుతారు. అలాగే ఇవి త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కనుక మీకు త్వరగా ఆకలి అనిపిస్తుంది. అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అజర్‌బైజాన్, టర్కీదేశాలను బహిష్కరించాలని భారతీయులు పిలుపు..

పుచ్చకాయ: పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాదు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని అర్థం ఇది త్వరగా చక్కెరగా మారుతుంది. ఇన్సులిన్ స్పైక్‌లకు కారణమవుతుంది. కనుక పుచ్చకాయ బరువు తగ్గడాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

మామిడి పండు: సాధారణ డైట్ తీసుకునే వారికి వేసవి పండ్లు తగినవి కావు. మామిడి పండ్లలో చాలా సహజ చక్కెర, కేలరీలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పండిన మామిడి పండ్లు బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని నెమ్మది చేస్తాయి. కనుక వీలైతే, వీటిని డైట్ చేసేవారు దూరం పెట్టండి.

పైనాపిల్: పైనాపిల్‌లో కూడా అధిక మొత్తంలో ఫ్రక్టోజ్ ఉంటుంది. ఎవరైనా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే పరిమిత పరిమాణంలో తినండి. దీనిని భారీ మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ఏ పండ్లు తినాలంటే

డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అన్ని రకాల పండ్లను మానేయల్సిన అవసరం లేదు. పండ్లను తెలివిగా ఎంచుకుని తినాలి. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఆపిల్, బొప్పాయి, జామ, బెర్రీలు, నేరేడు పండ్లను తినవచ్చు. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా..ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.

## కంటి దురద ఈ వ్యాధికి ప్రారంభ సంకేతం బీ కేర్ ఫుల్ బ్రదర్

వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి అసౌకర్యానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జీల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని.. ఇటీవలి కాలంలో కళ్ళు దురద సాధారణ సమస్యగా మారింది. వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి అసౌకర్యానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జీల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కళ్ళు దురదకు కారణమేమిటి? వాటిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలను నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

**అలెర్జీ**

దుమ్ము లేదా ఇతర అలెర్జీ కారకాలు కళ్ళలో దురద, ఎరుపు, నీరు కారడానికి కారణమవుతాయి.

**పొడి కళ్ళు**

కళ్ళు తగినంత నీటిని ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లేదా కన్నీళ్లు చాలా త్వరగా పొడి బారినప్పుడు దురదగా మారుతాయి. స్క్రీన్‌ల ముందు ఎక్కువ సమయం గడపడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఉపయోగించడం లేదా తక్కువ తేమ ఉన్న వాతావరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.

### ఇంటర్ పాఠ్యపుస్తకాలు మారుతున్నాయ్.. కొత్త సిలబస్ ఇదే!

**కంటి ఇన్ఫెక్షన్**

కండ్లకలక వంటి బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటానికి కారణమవుతాయి.

**కాంటాక్ట్ లెన్సులు**

కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోవడం, ఎక్కువసేపు వాటిని ధరించడం వల్ల కళ్ళు దురద లేదా అసౌకర్యంగా ఉంటాయి.

పర్యావరణ కారకం కాలుష్యం, పొగ లేదా ఇతర రసాయనాలు కళ్ళను చికాకు కలిగిస్తాయి. వేసవి ఎండ వేడి లేదా శీతాకాలపు చల్లని గాలి కళ్ళ చికాకు, దురదకు కారణమవుతాయి.

**మందుల దుష్ప్రభావాలు**

కొన్ని మందులు కళ్ళు ఎండిపోయి దురదకు కారణమవుతాయి. బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు), తామర లేదా థైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలు కూడా కళ్ళ దురదకు కారణమవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో డయాబెటిస్ లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్నిసార్లు వేడి వస్తువులను తిన్న తర్వాత కూడా దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సందర్భంలో పుష్కలంగా నీరు తాగడం, టీ- కాఫీ వంటి పానీయాలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. సమస్య తీవ్రమైతే వైద్యుడిని తప్పనిసరిగా కలవాలి.

**గమనిక:** ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు

## ఎండిన నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా ఇకపై పారేయకండి ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు

నిమ్మకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కానీ తాజా నిమ్మకాయల కంటే ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా? అవును.. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో విటమిన్ సి , ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, విటమిన్ బి12 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయట. ఈ పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. అందుకే మీరు ఇంట్లో ఎండిన నిమ్మకాయలను పారేస్తుంటే.. ఈరోజే వాటిని పారేయడం మానేయండి. ఎందుకంటే ఎండిన నిమ్మకాయ ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఎండిన నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా? ఇకపై పారేయకండి.. ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు.. ఎండిన నిమ్మకాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అజీర్ణం, పేగు సంబంధిత రుగ్మతలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం లేదా ఇతర జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలోని విటమిన్ సి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. వాతావరణంలోని మార్పులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలను తక్కువ మొత్తంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ అంశాలు మన చర్మానికి మంచివి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం శుభ్రంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. చర్మంపై ఉన్న మచ్చలు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా ఆకలి తగ్గుతుంది. అతిగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు సహజ నిర్విషీకరణకారిగా పనిచేస్తాయి. అవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం ద్వారా శరీరాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, జీర్ణ రసాయనాలను కూడా అందిస్తాయి.

### దీన్ని ఎలా తినాలి?

ఎండిన నిమ్మకాయలను నేరుగా తినవచ్చు లేదా చాట్స్‌లో లేదా ఇతర వంటకాలకు జోడించడం ద్వారా తినవచ్చు. వీటిని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీ ఆరోగ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. ఇంటర్ పాఠ్యపుస్తకాలు మారుతున్నాయ్.. కొత్త సిలబస్ ఇదే!

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

# పేరులో పాకిస్తాన్ రుచిలో హిందూస్తాన్ కరాచీ హల్వా మన దేశంలో ఎలా అడుగు పెట్టిందో తెలుసా

భారతదేశంలో స్వీట్లకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక్కడ ప్రతి సంతోషకరమైన సందర్భంలోనూ స్వీట్లు తింటారు. పాకిస్తాన్, భారతదేశం మధ్య యుద్ధం లాంటి పరిస్థితి ఉన్న ఈ సమయంలో ఒక స్వీట్ చాలా వైరల్ అవుతోంది. ఈ స్వీట్ పేరు కరాచీ హల్వా. కరాచీ హల్వాకు భారతదేశంతో ఎలాంటి సంబంధం ఉందో తెలుసుకుందాం. భారతదేశంలో స్వీట్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. రకరకాల స్వీట్స్ ఉన్నాయి. ఎటువంటి సందర్భంలోనైనా స్వీట్స్ కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. కొంతమందికి ఆహారం తిన్న తర్వాత కూడా స్వీట్లు తినాలని కోరుకుంటారు. పండగలు, పెళ్ళిళ్ళు, ఫంక్షన్లు వాటి సందర్భాల్లో ఇళ్లలో స్వీట్లు తప్పనిసరి. మన దేశంలో ప్రతి రాష్ట్రం, ప్రతి నగరం దాని సొంత ప్రత్యేకమైన స్వీట్లను కలిగి ఉంది. ఈ స్వీట్స్ భిన్నమైన రుచితో పాటు వాటి వెనుక కొన్ని ఆసక్తికరమైన కథలు కూడా ఉన్నాయి. అలాంటి ఒక తీపి వంటకం కరాచీ హల్వా.

ఆ పేరు వినగానే ప్రజల మనసులో మెదిలే మొదటి ప్రశ్న ఏమిటంటే.. ఈ స్వీట్ పాకిస్తాన్‌లోని కరాచీ నుంచి వచ్చిందా అని అవును.. ఈ స్వీట్ పాకిస్తాన్ నుంచి భారతదేశానికి వచ్చింది. కరాచీ హల్వా చరిత్ర ఎంత ఆసక్తికరంగా ఉంటుందో.. భారతదేశంతో దాని సంబంధం కూడా అంతే ప్రత్యేకమైనది. ఈ స్వీట్ రంగు రంగులుగా జెల్లీలా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఇది చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఈ రోజు మనం కరాచీ హల్వా అంటే ఏమిటి? దాని చరిత్ర ఏమిటి? భారతదేశంతో దీని ప్రత్యేక సంబంధం ఏమిటి అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం. దీనితో పాటు.. ఈ కరాచీ హల్వాకు సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలిస్తే ఎవరైనా సరే 'వావ్' అని అంటారు.

### కరాచీ హల్వా అంటే ఏమిటి?

కరాచీ హల్వాను మొక్కజొన్న పిండి, చక్కెర, నెయ్యి, డ్రై ఫ్రూట్స్ తో తయారు చేస్తారు. దీని ఆకృతి జెల్లీ లా ఉంటుంది. ఇది ఎరుపు, పసుపు , ఆకుపచ్చ రంగులలో తయారవుతుంది. ఈ హల్వా జీవిత కాలం సుదీర్గం అని చెప్పవచ్చు. ఈ స్వీట్‌ను 6 నెలల వరకు కూడా నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

**దక్షిణ భారత దేశంలోని ఈ హిల్స్ స్టేషన్స్ ను ఒక్కసారైనా చూడాల్సిందే**

భారతదేశంతో కరాచీ హల్వాకు ఎటువంటి సంబంధం అంటే కరాచీ హల్వా పాకిస్తాన్ సంప్రదాయ తీపి పదార్థం. అయితే భారతదేశంలో కూడా దీనికి ప్రముఖ స్థానం ఉంది. కరాచీ హల్వాను భారతదేశంలో బాంబే హల్వా అని పిలుస్తారు. దీని పేరు వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. నిజానికి ఈ హల్వాను కరాచీ నగరానికి చెందిన ఆయ కా హల్వాయ్ కుటుంబం భారతదేశానికి తీసుకువచ్చింది. దీనిని నేడు చందు హల్వాయ్ కరాచీ హల్వా అని పిలుస్తారు. దేశ విభజన తర్వాత చందు హల్వాయ్ ఈ హల్వాను ముంబైలో అమ్మడం ప్రారంభించాడు. క్రమంగా ఈ స్వీట్ ముంబై ద్వారా దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. నేడు స్వీట్ స్టాల్స్ లో హల్వా అమ్మకాలు సర్వ సాధారణం.

### కరాచీ హల్వా గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు

పేరులో పాకిస్తాన్.. కానీ రుచిలో హిందూస్తాన్: ఈ మిఠాయికి కరాచీ పేరు పెట్టి ఉండవచ్చు, కానీ నేడు ఈ స్వీట్ భారతదేశంలోనే అధికంగా తయారు అవుతుంది. ఎక్కువ మంది దీనిని ఇష్టపడుతున్నారు. ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటుంది: ఈ స్వీట్ కి మరింత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే దీనిని దాదాపు 6 నెలల పాటు నిల్వ చేసి తినవచ్చు. అందుకే ప్రయాణా సమయంలో దీన్ని తీసుకెళ్లడం చాలా సాధారణం. కార్న్‌ఫ్లోర్ మ్యాజిక్: హల్వాను సుజీ రవ్వ, శనగ పిండి లేదా గోధుమ పిండి, మైదా పిండితో తయారు చేస్తారు. అయితే ఈ కరాచీ హల్వా తయారీకి కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. కరాచీ హల్వా ఆకృతి: కరాచీ హల్వా ఇతర హల్వాల కంటే చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ హల్వా ఆకృతి జెల్లీ లాంటిది. పారదర్శకంగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో దీనిని చదరపు ఆకారంలో కట్ చేస్తారు.

# పరీక్షల్లో ఎప్పుడూ అమ్మాయిలే టాపర్స్‌గా ఎందుకు ఉంటారో తెలుసా? అసలు సీక్రెట్ ఇదే

ప్రశ్నపత్రం, పరీక్షకు కేటాయించిన సమయం అందరు విద్యార్థులకు ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ, పరీక్ష ఫలితాల్లో అమ్మాయిలు.. అబ్బాయిల కంటే ఎందుకు ముందంజలో ఉంటున్నారనే సందేహం చాలా మందికి వచ్చే ఉంటుంది. అమ్మాయిలు పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించడానికి, ఫలితాల్లో అబ్బాయిల కంటే మెరుగ్గా రాణించడానికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పరీక్ష.. ఈ పేరు వినగానే విద్యార్థులకు ఆకలి, నిద్ర వెంటనే దూరమైపోతాయి. %ూాూజ,్రాఖజ% పరీక్షలు రాసిన చాలా మంది విద్యార్థుల అనుభవం ఇలాగే ఉంటుంది. ఈ ఏడాది పదవ తరగతి ఫలితాల్లో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ బాలికలు అత్యధికంగా ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఇందులో ఉత్తీర్ణత సాధించిన బాలుర శాతం కంటే బాలికల శాతం అధికంగా ఉంది.నిజానికి, ఈ ఒక్క ఏడాదే కాదు.. ప్రతి సంవత్సరం ఇలాగే అమ్మాయిలు మంచి ఫలితాలతో అబ్బాయిలను అధిగమించడం గమనార్హం. దీనిని బట్టి చూస్తుంటే.. అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలే ఎక్కువ ప్రిపేర్ అయి మెరుగైన మార్కులు సాధించడంలో విజయం సాధిస్తున్నారనేది కాదనలేని సత్యం. ప్రశ్నపత్రం, పరీక్షకు కేటాయించిన సమయం అందరు విద్యార్థులకు ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ, పరీక్ష ఫలితాల్లో అమ్మాయిలు.. అబ్బాయిల కంటే ఎందుకు ముందంజలో ఉంటున్నారనే సందేహం చాలా మందికి వచ్చే ఉంటుంది. అమ్మాయిలు పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించడానికి, ఫలితాల్లో అబ్బాయిల కంటే మెరుగ్గా రాణించడానికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. అమ్మాయిలు అబ్బాయిల కంటే బాగా చదువుతారు. వారు ఎక్కువ సమయం చదువుకే కేటాయిస్తారు. ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయం సమీపిస్తున్న కొద్దీ వారి పూర్తి దృష్టి చదువుపైనే ఉంటుంది. అమ్మాయిలు తక్కువ మార్కులు వస్తే లేదా ఫెయిల్ అయితే ఇతరులు తమ గురించి ఏమనుకుంటారో అని ఆందోళన చెందుతారు. బాగా చదువుకుని, తల్లిదండ్రులను బాగా చూసుకోవాలని ప్రతి అమ్మాయి కోరుకుంటుంది. అందుకే అమ్మాయిలు ఎంత కష్టం వచ్చినా కష్టపడి చదివి, మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని పరీక్షల్లో రాణిస్తారు. మరోవైపు తల్లిదండ్రులు తమపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకూడదని అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలే ఎక్కువగా భావిస్తారట. స్కోరు తక్కువగా ఉంటే, తమ తల్లిదండ్రులు కూడా అందరూ అడిగే ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది. ఈ కారణాలన్నింటి వల్ల చదువులో అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలే ముందుంటున్నారు. దీనిని బట్టి చూస్తే అమ్మాయిల ఆలోచన ధోరణి కారణంగానే వారు పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించడానికి దోహదం చేస్తుందని చెప్పవచ్చు.

# మీకూ రాత్రిళ్లు పదేపదే మెలకువ వస్తుందా ఈ అలవాటు ఎంత డేంజరో తెలుసా

ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొంతమంది ఉదయం వరకు హాయిగా నిద్రపోతుంటారు. కానీ మరికొందరు రాత్రి నిద్రలో పదే పదే మేల్కొంటారు. అంతే కాకుండా నిద్రలో విశ్రాంతి లేకపోవడం వల్ల.. మన ఆరోగ్యానికి రాత్రి నిద్ర చాలా ముఖ్యం. మంచి నిద్ర మనల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొంతమంది ఉదయం వరకు హాయిగా నిద్రపోతుంటారు. కానీ మరికొందరు రాత్రి నిద్రలో పదే పదే మేల్కొంటారు. అంతే కాకుండా నిద్రలో విశ్రాంతి లేకపోవడం కూడా ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఇలాంటి కారణాల వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నిద్ర లభించదు. ఇవన్నీ మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడానికి ఈ కింది అలవాట్లే కారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మన శరీరానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు, మంచి నిద్ర కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన నిద్ర కారణంగానే మంచి ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుంది. మన మెదడు సరిగ్గా పనిచేయడానికి నిద్ర కూడా అవసరం. మీరు సరిగ్గా నిద్రపోకపోతే అది మీ శరీరం, మనస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ రకమైన అభ్యాసం అనేక రకాల వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వీటిలో గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం, మధుమేహం, మూత్రపిండాల వ్యాధి, మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు, అలాగే అల్జీమర్స్, చిత్తవైకల్యం, ఆందోళన, నిరాశ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఉన్నాయి. వీటన్నింటినీ నివారించడానికి రాత్రిపూట నిద్రపోవడం చాలా అవసరం.

### సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడానికి ప్రధాన కారణాలు

రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడానికి నాలుగు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటి కారణం టీవీ, మొబైల్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ ఎక్కువగా చూడటం, రెండవది మొబైల్ వాడటం లేదా రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు ల్యాప్‌టాప్‌లలో పనిచేయడం. మూడవది పడుకునే ముందు నీరు లేదా ఇతర ద్రవాలు తాగడం వల్ల కూడా నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఈ రకమైన అలవాట్ల వల్ల, మీరు రాత్రిపూట తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి సదర్భంలో బాగా నిద్ర పట్టదు. అదనంగా రాత్రిపూట ఎక్కువగా తినడం కూడా మంచి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. నాల్గవది శరీరంలో విటమిన్ డి లేకపోవడం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోకపోవడం కూడా మంచి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇంకా నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియా, రెస్ట్‌లెస్ లెగ్ సిండ్రోమ్ వంటి నిద్ర సంబంధిత పరిస్థితులు కూడా నిద్రలేమికి ముఖ్యమైన కారణాలు.

### ఇంటర్ పాఠ్యపుస్తకాలు మారుతున్నాయ్.. కొత్త సిలబస్ ఇదే!

### రాత్రి బాగా నిద్రపోవాలంటే ఏం చేయాలి?

మీకు ఏవైనా నిద్ర సంబంధిత రుగ్మతలు ఉంటే కొన్ని విషయాలపై శ్రద్ధ వహించాలి. పడుకునే గంట ముందు మీ మొబైల్, ల్యాప్‌టాప్‌ను దూరంగా ఉంచాలి. రాత్రిపూట ఎక్కువగా తినడం మానుకోవాలి. పడుకునే ముందు నీరు లేదా ద్రవ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, మేల్కొనే అలవాటును పొందడానికి ప్రయత్నించాలి. మీ దినచర్యలో వ్యాయామాన్ని చేర్చుకోవడం మర్చిపోకూడదు. సాయంత్రం 4 గంటల తర్వాత టీ, కాఫీలకు వీడ్కోలు చెప్పాలి. ఈ చిట్కాలను సరిగ్గా పాటిస్తే బాగా నిద్ర వస్తుంది.

**గమనిక:** ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు.

# ఈ టీ అందరికీ మంచిది కాదట ఎవరికి పడదో ఎందుకు తాగకూడదో ఇప్పుడే తెలుసుకోండి

పుల్లటి వాటితో పడని వాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి నిమ్మకాయ, పుల్లటి రుచులు పడవు. తిన్న వెంటనే చర్మం ఎర్రగా అవ్వడం, పొడిబారడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో కష్టం కలగడం లాంటివి జరగవచ్చు. ఇది అలెర్జీ అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అలాంటి వాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఒంట్లో సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. ఎసిడిటీతో బాధపడుతున్నవారు.. పొట్టలో మంట ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఆ మంట ఇంకా ఎక్కువయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. దానివల్ల జిడ్డుగా అనిపించడం, బాగోలేనట్టు ఉండటం లాంటి ఇబ్బందులు ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే పులుపు పొట్టలో మంటను పెంచుతుంది. పళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లు ఈ టీ తాగకూడదు. నిమ్మరసంలో ఉండే పులుపు నిమ్మకాయ టీలో కూడా ఉంటుంది. దాని ఎఫెక్ట్ నేరుగా పళ్ల మీద ఉండే పొర (ఎనామిల్) మీద పడుతుంది. దీనివల్ల పళ్లు బలహీనంగా అవ్వడం, తియ్యటివి, చల్లటివి తింటే నొప్పి రావడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ముందే పళ్లు బాగోలేకపోతే ఈ టీ తాగడం వల్ల ఈ సమస్యలు ఇంకా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే మంచిది కాదు. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే టైరమైన్ అనే పదార్థం కొందరికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చేలా చేస్తుంది. మైగ్రేన్ ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే తలనొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల రోజు చేసే పనుల్లో కూడా ఇబ్బంది వస్తుంది. పేగులో పుండ్లు (అల్సర్లు) ఉన్నవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే మంట, నొప్పి ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే పులుపు ఆ పుండ్లను బాగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీని వల్ల మరింత అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే ఆక్సలేట్ అనే పదార్థం కిడ్నీలో మళ్లీ రాళ్లు వచ్చేలా చేయొచ్చు. ఇప్పటికే రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారికి ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకూ దారితీయవచ్చు. వ్యర్థాల ఉత్పత్తి శరీరంలో పెరిగి అవి బయటికి వెళ్ళకుండా నిలిచిపోవచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలకు అంత మంచిది కాదు. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు ఒంట్లో చాలా మార్పులు వస్తాయి. అప్పుడు కొన్ని తింటే బాగోదు. నిమ్మకాయ టీ అలాంటి వాటిలో ఒకటి. ఇది అజీర్ణం, కీళ్ల నొప్పులు, వాంతులు లాంటి సమస్యలు తెస్తుంది. అందుకే గర్భిణులు డాక్టర్ సలహా తీసుకోకుండా ఈ టీని తాగకూడదు. నిద్ర పట్టని వాళ్లకు ఇది అంత మంచిది కాదు. నిమ్మకాయ టీ తాగిన తర్వాత నిద్ర సరిగ్గా రాకపోవచ్చు. దానిలో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు నిద్రకు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తాగితే మంచి నిద్ర రాదు. దీర్ఘకాలంగా చూస్తే ఇది మానసిక అలసటకు దారి తీస్తుంది. ఆరోగ్యం కోసం తాగే నిమ్మకాయ టీ కొన్నిసార్లు మంచిది కాదు. పైన చెప్పిన సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు తప్పకుండా డాక్టర్ ను సంప్రదించి ఈ టీని తాగాలి.

# రోజూ ఉదయాన్నే గిన్నెడు దానిమ్మ గింజలు తింటే మీ ఆయుష్షు రెట్టింపు

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో దానిమ్మ ముఖ్యమైనది. ఇది రక్త ప్రసరణకు, గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ ఆరోగ్యకరమైన పండు మాత్రమే కాదు సమతుల్య ఆహారం కూడా. రోగనిరోధక శక్తికి చాలా ముఖ్యమైన పండు. అందుకే దానిమ్మ అత్యంత.. దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణకు, గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ ఆరోగ్యకరమైన పండు మాత్రమే కాదు సమతుల్య ఆహారం కూడా. రోగనిరోధక శక్తికి చాలా ముఖ్యమైన పండు. అందుకే దానిమ్మ అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన, పోషకమైన పండ్లలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. ప్రతిరోజూ గిన్నె దానిమ్మ విత్తనాలు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మ కాంతిని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్, పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యం, వాపు, జీర్ణక్రియపై సానుకూల ప్రభావాలను చూపుతాయి. దానిమ్మపండు పేగులకు మంచి ఆహారం. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరంగా ఉంచుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది చర్మంపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పేగులకు ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా దానిమ్మపండ్లలో ప్యూనికాలాజిన్లు, ఆంథోసైనిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్ నష్టం, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. దానిమ్మలోని పాలీఫెనాల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. వాపును తగ్గిస్తాయి.కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతాయి. దానిమ్మ రసం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మపండు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం, రక్తపోటును తగ్గించడం, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అందుకే ఆహారంలో విటమిన్లు సి, కె, పొటాషియం, డైటరీ ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఉదయం పూట గిన్నె దానిమ్మ విత్తనాలు తింటే.. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మంచి జీర్ణక్రియకు దోహదం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకానికి కూడా మంచి నివారణ.

# వేసవి నుంచి ఉపశమనం కోసం దక్షిణ భారత దేశంలోని ఈ హిల్స్ స్టేషన్స్ బెస్ట్ ఎంపిక

దక్షిణ భారతదేశంలో వేసవిలో ఉష్ణోగ్రత గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రజలు సెలవు దినాలలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలనుకుంటారు. వేడి నుండి ఉపశమనం పొందడంతో పాటు మీ బడ్జెట్‌లోనే ప్రయాణించగల అనేక ప్రదేశాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా. ఈ రోజు దక్షిణ భారతదేశంలోని 5 బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ హిల్ స్టేషన్ల గురించి తెలుసుకుందాం వేసవి సెలవులు ప్రారంభం అయ్యాయి. దీంతో పిల్లలను విహారయాత్రకు తీసుకెళ్లడానికి ఇదే ఉత్తమ అవకాశమని తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించడానికి హిమాచల్, కాశ్మీర్ , ఉత్తరాఖండ్ వంటి ప్రదేశాలకు వెళతారు. ఈ ప్రదేశాలు పర్వతాలతో నిండి ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంటాయి. దీంతో ఇక్కడ వేడి, తేమ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది, కొన్ని రోజులైనా ప్రశాంతంగా గడపవచ్చని అనుకుంటారు. అయితే దక్షిణ భారతదేశం లో కూడా వేసవి నుంచి ఉపశమనం అందించే అనేక ప్రదేశాలున్నాయి. వేసవిలో పర్యటించడానికి అనుకూలమైన 5 ఉత్తమ ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకుందాం.. వేసవి సెలవులు ప్రారంభం అయ్యాయి. దీంతో పిల్లలను విహారయాత్రకు తీసుకెళ్లడానికి ఇదే ఉత్తమ అవకాశమని తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించడానికి హిమాచల్, కాశ్మీర్ , ఉత్తరాఖండ్ వంటి ప్రదేశాలకు వెళతారు. ఈ ప్రదేశాలు పర్వతాలతో నిండి ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంటాయి. దీంతో ఇక్కడ వేడి, తేమ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది, కొన్ని రోజులైనా ప్రశాంతంగా గడపవచ్చని అనుకుంటారు. అయితే దక్షిణ భారతదేశం లో కూడా వేసవి నుంచి ఉపశమనం అందించే అనేక ప్రదేశాలున్నాయి. వేసవిలో పర్యటించడానికి అనుకూలమైన 5 ఉత్తమ ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకుందాం..

1 / 6

మున్నార్: దక్షిణ భారతదేశంలో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన హిల్ స్టేషన్. ఇది పచ్చదనంతో నిండి ఉంటుంది. అందంలో కాశ్మీర్‌ను కూడా మించిపోతుంది. ఇక్కడి తేయాకు తోటలే దీనికి నిజమైన గుర్తింపు. వేసవిలో ఇక్కడి వాతావరణం చల్లగా.. తాజాగా ఉంటుంది. మీరు వెళ్తే తేయాకు తోటలను సందర్శించడంతో పాటు, ఎరవికులం నేషనల్ పార్క్, మట్టుపెట్టి ఆనకట్ట, అట్టుకల్ జలపాతాలను కూడా అన్వేషించవచ్చు.

మున్నార్: దక్షిణ భారతదేశంలో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన హిల్ స్టేషన్. ఇది పచ్చదనంతో నిండి ఉంటుంది. అందంలో కాశ్మీర్‌ను కూడా మించిపోతుంది. ఇక్కడి తేయాకు తోటలే దీనికి నిజమైన గుర్తింపు. వేసవిలో ఇక్కడి వాతావరణం చల్లగా.. తాజాగా ఉంటుంది. మీరు వెళ్తే తేయాకు తోటలను సందర్శించడంతో పాటు, ఎరవికులం నేషనల్ పార్క్, మట్టుపెట్టి ఆనకట్ట, అట్టుకల్ జలపాతాలను కూడా అన్వేషించవచ్చు.

2 / 6

ఊటీ : ఉదకమండలం అని హిల్ స్టేషన్ల రాణి అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ హిల్ స్టేషన్ కూడా చాలా అందంగా.. ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ వాతావరణం పచ్చదనం, ప్రశాంతతతో మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది. చాలా చక్కటి కలపతో చేసిన నివాసాలు డిఫరెంట్ అనుభవాన్ని ఇస్తాయి. వేసవిలో కూడా ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రత చల్లగా ఉంటుంది. ఇక్కడ సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలు బొటానికల్ గార్డెన్, %ూా% సరస్సు, దొడ్డబెట్ట శిఖరం.

ఊటీ : ఉదకమండలం అని హిల్ స్టేషన్ల రాణి అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ హిల్ స్టేషన్ కూడా చాలా అందంగా.. ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ వాతావరణం పచ్చదనం, ప్రశాంతతతో మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది. చాలా చక్కటి కలపతో చేసిన నివాసాలు డిఫరెంట్ అనుభవాన్ని ఇస్తాయి. వేసవిలో కూడా ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రత చల్లగా ఉంటుంది. ఇక్కడ సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలు బొటానికల్ గార్డెన్, %ూా% సరస్సు, దొడ్డబెట్ట శిఖరం.

3 / 6

కూర్గ్: ఇక్కడి పచ్చదనం, పర్వతాలు దీనిని స్వర్గంలా అందంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. కూర్గ్‌ను స్కాట్లాండ్ ఆఫ్ ఇండియా అని కూడా పిలుస్తారు. ఇక్కడ కాఫీ తోటలను అన్వేషించవచ్చు. జలపాతాలను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వేసవిలో సందర్శించడానికి , విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఇది సరైన ప్రదేశం. ఇక్కడికి వెళ్తే ఖచ్చితంగా అబ్బి జలపాతం, దుబారే ఎలిఫెంట్ క్యాంప్, రాజా సీటు సందర్శించండి.

కూర్గ్: ఇక్కడి పచ్చదనం, పర్వతాలు దీనిని స్వర్గంలా అందంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. కూర్గ్‌ను స్కాట్లాండ్ ఆఫ్ ఇండియా అని కూడా పిలుస్తారు. ఇక్కడ కాఫీ తోటలను అన్వేషించవచ్చు. జలపాతాలను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వేసవిలో సందర్శించడానికి , విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఇది సరైన ప్రదేశం. ఇక్కడికి వెళ్తే ఖచ్చితంగా అబ్బి జలపాతం, దుబారే ఎలిఫెంట్ క్యాంప్, రాజా సీటు సందర్శించండి.

4 / 6

పొన్ముడి: పొన్ముడి సౌత్‌లోని తక్కువ రద్దీ ఉండే హిల్ స్టేషన్. స్వచ్ఛమైన గాలిని , పచ్చదనాన్ని ఆస్వాదించగల ప్రదేశం. ఈ ప్రదేశం ట్రెక్కింగ్, వన్యప్రాణులు, ప్రశాంతమైన లోయలకు అనువైనది. ఇక్కడ గోల్డెన్ వ్యాలీ, మినీ జలపాతాలు చూడదగ్గవి.

పొన్ముడి: పొన్ముడి సౌత్‌లోని తక్కువ రద్దీ ఉండే హిల్ స్టేషన్. స్వచ్ఛమైన గాలిని , పచ్చదనాన్ని ఆస్వాదించగల ప్రదేశం. ఈ ప్రదేశం ట్రెక్కింగ్, వన్యప్రాణులు, ప్రశాంతమైన లోయలకు అనువైనది. ఇక్కడ గోల్డెన్ వ్యాలీ, మినీ జలపాతాలు చూడదగ్గవి.

5 / 6

కున్నూర్: ఇది చాలా ప్రశాంతంగా, తక్కువ రద్దీగా ఉండే హిల్ స్టేషన్. ప్రశాంతమైన క్షణాలు గడపాలనుకుంటే కున్నూర్ ఉత్తమమైనది. ఇక్కడ టీ తోటలు, లాంగ్ డ్రైవ్‌లు, సహజ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. ఇక్కడ కేసిమ్స్ పార్క్, డాల్ఫిన్స్ నోస్, లాంబ్స్ రాక్ సందర్శించదగినవి.

కున్నూర్: ఇది చాలా ప్రశాంతంగా, తక్కువ రద్దీగా ఉండే హిల్ స్టేషన్. ప్రశాంతమైన క్షణాలు గడపాలనుకుంటే కున్నూర్ ఉత్తమమైనది. ఇక్కడ టీ తోటలు, లాంగ్ డ్రైవ్‌లు, సహజ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. ఇక్కడ కేసిమ్స్ పార్క్, డాల్ఫిన్స్ నోస్, లాంబ్స

## ఈ పండు చిన్నగా ఉన్నా చేసే మేలు మాత్రం చాలా పెద్దది వైరస్‌లు కూడా దగ్గరికి రావు

ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ వల్ల తెల్లరక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి బాగా పని చేస్తుంది. దీని వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. లీచీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో కణాలను రక్షిస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ దాడికి గురైన కణాలు బలహీనపడకుండా చూస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్యం ఆలస్యం అవుతుంది. లీచీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపు హాయిగా ఉంటుంది. కడుపు నుంచి వెలువడే జ్యూసులు సమతుల్యంగా పని చేస్తాయి. ఫలితంగా జీవక్రియ సరిగా సాగుతుంది. లీచీ పండ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి రక్తంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తాయి. బీపీ స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఈ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గే వారు తినేందుకు మంచి ఆప్షన్. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. శక్తి తగ్గకుండా ఉండేలా చేస్తుంది. లీచీ తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఇందులో కాపర్, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్ సరఫరా చక్కగా జరిగేలా చేస్తాయి. శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తం సరిగ్గా చేరుతుంది. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు లీచీ మంచి పరిష్కారం. ఇందులో నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల శరీరం తేమగా ఉంటుంది. అలసట అనిపించదు. శరీరం ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. లీచీలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగిస్తుంది, కాంతిని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మొటిమలు, ఇతర చర్మ సమస్యలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి. లీచీ పండ్లు తినడం వల్ల మన శరీరానికి చాలా మంచి జరుగుతుంది. ఇందులో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు సరైన మోతాదులో ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని రోజూ తినడం చాలా మంచిది. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే లీచీ పండ్లను అందరూ తరచుగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి.

## ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా

సపోటా పండు ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలను ఇస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండును ఆహారంలో చేర్చితే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, పోషకాలు అందుతాయి. జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. చర్మం, కళ్ళు, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అన్ని వయసులవారు ఈ పండును నిత్యం తీసుకోవచ్చు.

**ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం..! క్షణంలో శక్తి.. రోజంతా హుషారుగా..!**

సపోటా తీయగా రుచిగా ఉండే పండు. ఇది ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజు సపోటా తింటే రోగాలు దరిచేరవు. శరీరానికి కావలసిన శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఈ పండు తినవచ్చు. సపోటాలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి రక్షణగా పని చేస్తాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. సపోటా లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం ఉండే వారికి ఇది చాలా మంచిది. అజీర్ణం సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి సపోటాలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. చర్మం తేలికగా కళ తప్పకుండా ఉండటానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు సహాయపడతాయి. సపోటాలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. బీపీ ఎక్కువగా ఉండే వారు తినడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం బాగుండటానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే సపోటా తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. పని చేసే శక్తి పెరుగుతుంది. రోజంతా చురుకుగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. సపోటాలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారికి ఇది అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువగా తిన్నా తృప్తిగా అనిపిస్తుంది. ఈ పండులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ ఉండటం వల్ల ఎముకలకు బలం వస్తుంది. దంతాలు గట్టిగా మారతాయి. శరీర నిర్మాణం బలంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగిన వారికీ ఇది మంచిది. సపోటాలో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ బాగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. చూపు బలంగా ఉండేందుకు ఇవి సహాయపడతాయి. కంటి పొడి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఎక్కువగా స్క్రీన్ చూస్తున్న వారికి ఈ పండు మేలు చేస్తుంది.

## వేసవిలో డీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే

వేసవి వేడిని తట్టుకోవడానికి సహజమైన చల్లదనాన్ని అందించే ఆహారాలు తీసుకోవడం అవసరం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం చాలా ఉపయోగకరమైనది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే కాకుండా జీర్ణం, నిద్ర, ఒత్తిడి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరికీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

**వేసవిలో డీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే**

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే పండ్లు, కూరగాయలూ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం ముఖ్యమైనది. ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి మంచిగా చలువ కలుగుతుంది. వేడి కారణంగా కలిగే అనేక సమస్యలకు ఇది ఉపశమనం ఇస్తుంది. కీరదోసకాయ రసం తీసుకుంటే మన మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. మనసు ఏకాగ్రతగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. చదువు నేర్చుకునే విద్యార్థులు దీనిని తాగితే మంచి ఫలితం పొందగలరు. మొబైల్, టీవీ, పని ఒత్తిడి వల్ల ఆలోచనలు తారుమారవుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ రసం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎప్పుడూ టెన్షన్‌తో ఉండే వ్యక్తులు కీరదోసకాయ రసం తాగితే మానసిక ప్రశాంతత పొందగలరు. ఇది శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీరదోసకాయ రసంలో ఉండే పీచు, నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, కాన్స్టిపేషన్ వంటి సమస్యలుంటే దీనిని తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. చిన్నపిల్లలకూ పెద్దలకూ కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో ఉన్న ఖనిజాలు ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఎముకలు బలహీనమవుతుంటే కీరదోసకాయ రసం సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా మహిళలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తుంది. గుండెకు మేలు కలిగించే పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది గుండె సంబంధిత రుగ్మతల నివారణకు తోడ్పడుతుంది. కీరదోసకాయ రసం కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారు దీన్ని తాగితే శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. శారీరక శ్రమ పెరిగినప్పుడు ఈ రసం తాగితే అలసట తగ్గుతుంది.

## వంట చేయడానికి ఎక్కువ టైమ్ పడుతోందా ఈ కిచెన్ హ్యాక్స్ తెలిస్తే నిమిషాల్లో రెడీ

ఉద్యోగం చేసే ఆడవారికే కాదు ఇంటి పట్టున ఉండే లేడీస్ కూడా ఈ పేరు వింటే కంగారు పడతారు. అదే ఈ రోజు ఏం వంట చేయాలి? అని.. వంట చేయడం అంత సులభం కాదు. అందులోనూ ఇంట్లో కాలేజీలు, ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు ఉంటే ఇక ఆ హడావిడి మామూలుగా ఉండదు. మండే వచ్చిందంటే మొదలయ్యే ఈ హంగామా మళ్లీ వారాంతం వరకు ఆడవారిని పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. అందుకే ఈ టిప్స్ పాటిస్తే మీ వంట సమయం చాలా తేలికగా మారుతుంది... గంటల తరబడి కిచెన్ లో చెమటలు కక్కుతూ వంట చేయడం భారంగా మారుతోందా? అయితే, వంటగదిలో రోజువారీ పనులను సులభతరం చేసేందుకు కొన్ని సృజనాత్మక కిచెన్ హ్యాక్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవాల్సిందే. ఈ హ్యాక్‌లు సాధారణ పద్ధతులతో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా వంట చేసే సమయాన్ని సంతోషంగా మార్చుతాయి.

### ఉల్లిపాయలను సులభంగా కట్ చేయడం

ఉల్లిపాయలను కత్తిరించేటప్పుడు కళ్లు మండే సమస్యను తప్పించుకోవడానికి ఒక సులభమైన ఉపాయం ఉంది. ఉల్లిపాయలను కట్ చేయడానికి ముందు వాటిని పది నిమిషాల పాటు ఫ్రీజర్‌లో ఉంచితే, కళ్లలో నీరు రాకుండా సులభంగా కత్తిరించవచ్చు. ఈ ట్రిక్ వంటగదిలో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా ఇబ్బందిని తగ్గిస్తుంది.

### టమోటాల తొక్క తీయడం

టమోటాలను సాస్‌లు లేదా కూరల కోసం ఉపయోగించేటప్పుడు తొక్క తీయడం కొంత శ్రమతో కూడుకున్న పని. దీన్ని సులభతరం చేయడానికి, టమోటాలను ముందుగా ముప్పై సెకన్ల పాటు వేడి నీటిలో ముంచి, ఆ తర్వాత చల్లని నీటిలో వేయాలి. ఈ పద్ధతితో తొక్క సులభంగా ఊడిపోతుంది, సమయం మరియు శ్రమ రెండూ ఆదా అవుతాయి.

### వెల్లుల్లి సులభంగా ఒలిచే ఉపాయం

వెల్లుల్లి తొక్క తీయడం చాలా మందికి కష్టమైన పనిగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, వెల్లుల్లి గుండ్లను పది నుండి పదిహేను సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్‌లో ఉంచితే తొక్క సులభంగా వచ్చేస్తుంది. ఈ సులభమైన ట్రిక్ వంటలో వేగాన్ని పెంచుతుంది.

### మసాలాలను తాజాగా ఉంచడం

మసాలా పొడులు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండాలంటే వాటిని సరైన రీతిలో నిల్వ చేయడం ముఖ్యం. మసాలాలను గాలి చొరబడని డబ్బాలలో ఉంచి, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తే వాటి సుగంధం మరియు రుచి ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటాయి. ఈ హ్యాక్ మీ వంటలకు రుచిని జోడిస్తూ సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది.

### కూరగాయలను వేగంగా ఉడికించడం

కూరగాయలను త్వరగా ఉడికించడానికి, వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, వేడి నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికించడం ఉత్తమం. ఈ పద్ధతి వంట సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది మరియు కూరగాయల రుచిని కాపాడుతుంది.

### అరటిపండ్లను తాజాగా ఉంచే ట్రిక్

అరటిపండ్లు త్వరగా పాడవకుండా ఉండాలంటే, వాటి కాడలను ప్లాస్టిక్ ర్యాప్‌తో చుట్టడం ఒక సులభమైన ఉపాయం. ఈ హ్యాక్ అరటిపండ్లను ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఆహార వృథాను తగ్గిస్తుంది.

### గుడ్డును సులభంగా ఒలిచే పద్ధతి

ఉడికించిన గుడ్డును ఒలిచేటప్పుడు పెంకు సులభంగా రావాలంటే, గుడ్డును ఉడికించిన వెంటనే చల్లని నీటిలో వేసి, నీటిలో కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా కలపాలి. ఈ పద్ధతి గుడ్డు పెంకును సులభంగా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది.

## పరిగడపున చెంచా నెయ్యి చేసే అద్భుతం ఈ వ్యాధులన్నింటికి చెక్ వారికి మాత్రం డేంజర్

నెయ్యి, భారతీయ వంటకాల్లో ఒక అద్భుతమైన పదార్థం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన సూపర్‌ఫుడ్‌గా పిలువబడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవడం నుండి రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం వరకు అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ అలవాటు అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను, ఎవరు దీనిని తీసుకోకూడదనే విషయాలను వివరిస్తుంది. ఈ సమాచారం ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి కోసం మీకు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. నెయ్యిలోని బ్యూటైరిక్ ఆమ్లం గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.

### రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం

నెయ్యిలో విటమిన్లు మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు సీజనల్ జబ్బులను నివారించడంలో మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

### శరీర శక్తిని పెంపొందించడం

నెయ్యిలోని మీడియం-చైన్ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు త్వరగా శక్తిగా మారతాయి. ఉదయాన్నే నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది, ఇది రోజంతా చురుకుదనాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మెదడు స్పష్టతను మెరుగుపరచడంతో పాటు, అలసటను తగ్గిస్తుంది.

### చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం

నెయ్యిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చర్మాన్ని పోషిస్తాయి, డ్రైనెస్ మరియు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం చర్మానికి సహజమైన గ్లోను అందిస్తుంది. అదే విధంగా, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

### ఎవరు నెయ్యి తీసుకోకూడదు?

ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, లేదా లాక్టోస్ ఇంటాలరెన్స్ ఉన్నవారు నెయ్యిని అతిగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. అలాగే, అధిక బరువు లేదా మధుమేహం ఉన్నవారు నెయ్యిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ అలవాటును ప్రారంభించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం

## ఏ విటమిన్ తక్కువైనా మీ జుట్టుకు తిప్పలు తప్పవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవి తీసుకోవాల్సిందే

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన విటమిన్స్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ప్రక్రియలతో పాటు జుట్టు కుదుళ్లను బలంగా ఉంచేందుకు కూడా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పొడిబారిన జుట్టు సమస్యతో బాధపడేవారు జింక్ ఉపయోగాన్ని తప్పనిసరిగా గుర్తించాలి. జుట్టు మృదువుగా మారే ప్రక్రియలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జింక్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే జుట్టు బలహీనంగా మారుతుంది. అందుకే జింక్ ఉండే ఆహారాలను నిత్యం తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ సి లాగే విటమిన్ ఇ కూడా జుట్టుపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గించే శక్తి దీనిలో ఉంటుంది. ఇది జుట్టు కుదుళ్లను రక్షిస్తుంది. దెబ్బతిన్న కుదుళ్లు మళ్లీ బలంగా మారేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. విటమిన్ డి సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు ఎదుగుదల మెరుగవుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు కూడా దీన్ని సమర్థించాయి. కొత్త కుదుళ్లు తలపై ఏర్పడేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డి అందుతుంది. జుట్టు పలచబడటం, ఊడటం లాంటి సమస్యలకు విటమిన్ లోపాలే కారణమవుతాయి. అలాంటి లోపాలను సరిదిద్దేందుకు కొన్ని సప్లిమెంట్స్ అవసరం అవుతాయి. వీటిని డాక్టర్ల సూచన మేరకు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్స్ ద్వారా శరీరంలో అవసరమైన విటమిన్స్ సమతుల్యంగా చేరతాయి. జుట్టుకు మేలు చేసే విటమిన్స్ లో విటమిన్ బి7 కూడా ముఖ్యమైనది. ఇది కుదుళ్ల బలాన్ని పెంచుతుంది. జుట్టు ఎదుగుదలలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బయోటిన్ అనే రూపంలో ఈ విటమిన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఐరన్ అవసరమైనంతగా పనిచేయాలంటే విటమిన్ సి ఉండాలి. ఐరన్ శోషణకు ఇది తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపం వల్ల ఐరన్ సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవచ్చు. జుట్టు ఎదుగుదలకు ఇది అవసరం. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. విటమిన్ సి జుట్టు కుదుళ్లను కాపాడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కుదుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. జుట్టు పొడవకుండా చూసుకుంటుంది. జుట్టు బాగా పెరగాలంటే కుదుళ్లు బలంగా ఉండాలి. కాబట్టి విటమిన్ సి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్లు సరైన మోతాదులో శరీరానికి చేరితే జుట్టు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఏ విటమిన్ తక్కువైనా జుట్టు సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే డాక్టర్ సలహాతో సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే జుట్టు బలంగా, పొడిబారకుండా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

## ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా

## ప్రతి రోజూ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్ తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా తప్పక తెలుసుకోండి

ఓట్స్‌లో ఉండే బీటా-గ్లూకాన్ అనే కరిగే ఫైబర్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజు ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఇటీవల కాలంలో ఓట్స్ వాడకం బాగా పెరిగింది. చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్‌ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. పైగా పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా ఓట్స్ మంచివని చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో ప్రొటీన్‌లు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, పొటాషియం, ఐరన్, విటమిన్ బీ6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే ఓట్స్‌ని ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా చాలా మంది ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, మంచివని ఓట్స్‌ని రోజూ తింటున్నారా..? అయితే ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి.. ఓట్స్ లో ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 5 వంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు ఉంటాయి. ఓట్స్‌లో ఉండే బీటా-గ్లూకాన్ అనే కరిగే ఫైబర్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజు ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఓట్స్‌లోని కరిగే ఫైబర్లు రక్తంలో గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తాయి. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. ఇది భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కరిగే, కరగని ఫైబర్లు ఓట్స్‌లో ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

### వీరుడా వందనం.. పాకిస్తాన్‌తో పోరులో దేశ సేవకు అమరుడైన మురళీ నాయక్

ఓట్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కేలరీలు తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. తద్వారా బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. రోజు ఉదయాన్నే అల్పాహారంలో భాగంగా ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో సపోనిన్లు అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలైన ఎక్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి వాటిని దూరం చేస్తాయి

## భారత వాయుసేన దాడులు పాకిస్థాన్‌లో చమురు సంక్షోభం రాజధానిలో పెట్రోల్ బంకులు క్లోజ్

భారత్ దాడితో కుదేలవుతున్న పాక్‌ను ఇప్పుడు చమురు కొరత వేధిస్తోంది. ఇస్లామాబాద్ రాజధాని టెరిటరీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ రాజధాని నగరంలోని అన్ని పెట్రోల్, డీజిల్ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్లను రాబోయే 48 గంటల పాటు పూర్తిగా మూసివేయాలని తక్షణ ఉత్తర్వు జారీ చేసింది. శనివారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి.. భారత వైమానిక దాడులతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోన్న పాక్‌కు మరో సంక్షోభం వచ్చిపడింది. భారత్ దాడితో కుదేలవుతున్న పాక్‌ను ఇప్పుడు చమురు కొరత వేధిస్తోంది. ఇస్లామాబాద్ రాజధాని టెరిటరీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ రాజధాని నగరంలోని అన్ని పెట్రోల్, డీజిల్ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్లను రాబోయే 48 గంటల పాటు పూర్తిగా మూసివేయాలని తక్షణ ఉత్తర్వు జారీ చేసింది. శనివారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి 48 గంటల పాటు ఇస్లామాబాద్‌లోని అన్ని పెట్రోల్ బంకులను మూసివేస్తున్నట్టుగా అక్కడి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అయితే, పెట్రోల్ బంకులు మూసి వేయడానికి గల కారణాలు ఏంటనే విషయంపై స్పష్టమైన వివరాలు మాత్రం తెలిసి రాలేదు. కాగా, పాక్‌లోని 4 ఎయిర్ బేస్‌లపై భారత్ దాడి చేసింది. దీంతో ఇరుదేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు తీవ్రతరమయ్యాయి.భారత వాయుసేన దాడులు.. పాకిస్థాన్‌లో చమురు సంక్షోభం.. రాజధానిలో పెట్రోల్ బంకులు క్లోజ్..

## భారత్-పాక్ యుద్ధం కారణంగా మూడు రోజులు ఏటీఎంలు మూసి ఉంటాయా

భారత్- పాకిస్తాన్ యుద్ధం కొనసాగుతోంది. పాక్ కవ్వింపు చర్యలను భారత ఆర్మీ సమర్థవంతంగా తిప్పికొడుతోంది. అయితే ఈ వార్ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో రకరకాల వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ యుద్ధం కారణంగా మూడు రోజుల పాటు ఏటీఎంలు బంద్ ఉండనున్నాయని.. పొరుగు దేశాలైన భారతదేశం -పాకిస్తాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల మధ్య ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తూ ఇంటర్నెట్‌లో తప్పుడు సమాచారం వ్యాపిస్తోంది. దేశంలో %ూవీ%లు 2-3 రోజులు మూసివేయబడతాయని వాట్సాప్‌లో ఒక సందేశం విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. పాకిస్తాన్‌లో జరుగుతున్న వార్ కారణంగా రాబోయే రెండు, మూడు రోజుల్లో ఏటీఎంలు మూసి ఉండనున్నట్లు వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈరోజు ఎలాంటి ఆన్‌లైన్ లావాదేవీలు చేయవద్దు. మీ జాబితాలోని అన్ని కాంటాక్ట్‌లకు 'డాన్స్ ఆఫ్ ది హిల్లరీ' అనే వీడియోను ఓపెన్ చేయవద్దు అనే సందేహం వైరల్ అవుతోంది.

## ఆ ఎఫ్‌డీ స్కీమ్‌లో పెట్టుబడితో నమ్మలేని రాబడి.. ఇక పెట్టుబడిదారులకు పండగే

భారతదేశంలో బ్యాంకింగ్ రంగంలో ఉన్న నమ్మకంతో చాలా మంది ప్రజలు తమ సొమ్మును బ్యాంకు ఖాతాల్లోనే ఉంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇటీవల కాలంలో బ్యాంకులు పొదుపు ఖాతాలపై వడ్డీ రేట్లు తగ్గిస్తున్నాయి. పోనీ ఆ సొమ్మును పూర్తి స్థాయి ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ చేద్దామనుకుంటే లిక్విడిటీ సమస్య వస్తుంది. ఇలా ఆలోచించే వారికి స్వీప్ ఇన్ ఎఫ్‌డీలు మంచి ఎంపికగా మారాయి. ఈ నేపథ్యంలో స్వీప్ ఇన్ ఎఫ్‌డీల గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుందాం. పొదుపు ఖాతాలు ఉన్న వినియోగదారులకు అధిక వడ్డీ కావాలని అనుకునేవారికి స్వీప్-ఇన్ ఎఫ్‌డీ మంచి ఎంపికగా ఉంటాయి. సాధారణ పొదుపు ఖాతా కంటే సాపేక్షంగా అధిక వడ్డీ రేటును పొందడానికి ఖాతాలో నిర్ణీత సొమ్ము ఉంటే ఆటోమెటిక్‌గా ఎఫ్‌డీ ఖాతాకు బదిలీ అవుతుంది. మీ పొదుపు ఖాతాను స్థిర డిపాజిట్ సౌకర్యంతో అనుసంధానించడం ఈ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంటుంది. అలాగే మీ ఖాతాలో నిర్ణీత సొమ్ము కంటే తక్కువ సొమ్ము ఉంటే మీ ఎఫ్‌డీ ఖాతా నుంచి స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యం ద్వారా ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ నుంచి స్వయంచాలకంగా పొదుపు ఖాతాకు జమ అవుతాయి. ఈ సమయంలో మిగిలిన డిపాజిట్‌పై అధిక వడ్డీ రేట్లను పొందవచ్చు.

### స్వీప్-ఇన్ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్‌ను ఎలా తెరవాలి?

ఒక వ్యక్తి కొత్త పొదుపు ఖాతాను తెరిచే సమయంలో లేదా ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్, కస్టమర్ కేర్ లేదా బ్యాంక్ బ్రాంచ్ ద్వారా అభ్యర్థించడం ద్వారా స్వీప్-ఇన్ డిపాజిట్ ఖాతాను ఎంచుకోవచ్చు. స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యాన్ని ఎంచుకునే ముందు తరచుగా జరిగే లావాదేవీలు లేదా ఉపయోగించని నిధులను నివారించడానికి నిధులను స్థిర డిపాజిట్లలోకి పంపే థ్రెషోల్డ్ పరిమితిని జాగ్రత్తగా నిర్ణయించాలి. అయితే స్వీప్ ఇన్ ఎఫ్‌డీల విషయంలో ముందస్తు ఉపసంహరణ నియమాలు తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే లింక్డ్ డిపాజిట్ల కాలపరిమితిని అర్థం చేసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. అలాగే స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకున్నందుకు కొన్ని బ్యాంకులు ఛార్జీలు విధించవచ్చు. అలాగే కనీస బ్యాలెన్స్ అవసరాలను కలిగి ఉండవచ్చని డిపాజిటర్లు గమనించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

### ఖాతాదారుడికి లాభం ఇలా

ఒక ఖాతాదారుడు తన పొదుపు ఖాతాలో రూ. 5 లక్షలు జమ చేస్తే కనీస సగటు బ్యాలెన్స్ రూ. 25,000 ఉందని అనుకుందాం. అతను తన పొదుపు ఖాతాపై సంవత్సరానికి 2.75% వడ్డీని పొందుతాడు. ఆటో-స్వీప్ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ సౌకర్యం కోసం అందించే ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ రేటు 5.5 శాతంగా ఉంటుంది. ఆటో స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యం లేకుండా సేవింగ్స్ ఖాతాపై వచ్చే వడ్డీని మనం లెక్కిస్తే వచ్చే వడ్డీ రూ. 13,750 అవుతుంది. అయితే ఖాతాదారుడు ఆటో స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు అతని పొదుపు ఖాతాలో రూ. 25,000 ఉంటుంది. అలాగే రూ. 4.75 లక్షలు స్వీప్-ఇన్ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్‌కు బదిలీ అవుతాయి. అప్పుడు ఖాతాదారుడికి పొదుపు ఖాతా ద్వారా రూ.687.50 వడ్డీ, అలాగే ఆటో స్వీప్-ఇన్ సౌకర్యంతో వచ్చిన మొత్తం ద్వారా వడ్డీ రూ. 26,812.50 వడ్డీ పొందవచ్చు.

## ఆ పథకంలో పెట్టుబడిని ముందుగానే ఉపసంహరిస్తున్నారా జరిమానా బాదుడు తప్పదంతే

భారతదేశంలోని పెట్టుబడిదారులు నమ్మకమైన రాబడి కోసం చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాల్లో పెట్టుబడిని ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే బ్యాంకు ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల వడ్డీ రేట్లు తగ్గుతున్న సమయంలో ప్రభుత్వ మద్దతుతో కూడిన చిన్న పొదుపు పథకం అయిన సీనియర్ సిటిజన్ సేవింగ్స్ స్కీమ్ (ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్)లో పెట్టుబడి పదవీ విరమణ పొదుపులు చేసే వారికి అనువుగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ పథకంలో మన పెట్టుబడికి ముందస్తుగా ఉపసంహరిస్తే జరిమానా బాదుడు తప్పదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ పథకంలో పెట్టుబడిని ముందుగానే ఉపసంహరిస్తున్నారా? జరిమానా బాదుడు తప్పదంతే..! దేశంలో చాలా మంది పదవీ విరమణ తర్వాత సౌకర్యంగా జీవించడానికి ముందు నుంచే పెట్టుబడి పథకాల్లో పెట్టుబడి పెడుతూ ఉంటారు. వ్యక్తులు తక్కువ రిస్క్ ఉన్న పథకాల్లో పెట్టుబడి పెట్టి వారి పదవీ విరమణ అవసరాలను తీర్చడానికి స్థిర వడ్డీ ఆదాయంపై ఆధారపడతారు. ప్రస్తుతం అన్ని చిన్న పొదుపు పథకాలో ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ సంవత్సరానికి అత్యధిక వడ్డీ రేటు 8.20% అందిస్తోంది. ఈ వడ్డీని త్రైమాసికానికి ఒకసారి ఏప్రిల్, జూలై, అక్టోబర్, జనవరి నెలల మొదటి పని దినాన నేరుగా పొదుపు ఖాతాలో జమ చేస్తారు. దీని వల్ల సీనియర్ సిటిజన్లు సౌకర్యంగా జీవించవచ్చు. అలాగే సీనియర్ సిటిజన్లకు ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ డిపాజిట్లపై వచ్చే వడ్డీ మొత్తం ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 50,000 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఆదాయపు పన్ను చట్టం, 1961లోని సెక్షన్ 194ఏప్రకారం మూలం వద్ద పన్ను మినహాయింపు (టీడీఎస్) చేస్తారు. రూ.50,000 కంటే తక్కువ వడ్డీ సంపాదించే డిపాజిటర్లు/ఖాతాదారులు (సీనియర్ సిటిజన్లు) పైన పేర్కొన్న పరిమితి కంటే తక్కువ వడ్డీ పొందితే నివారించడానికి ఫారమ్ 15 జీ లేదా 15హెచ్ (సందర్భాన్ని బట్టి) బ్యాంకు/పోస్ట్ ఆఫీస్‌కు సమర్పించవచ్చు. ఆకర్షణీయమైన వడ్డీ రేటుతో పాటు పన్ను ప్రయోజనం కాకుండా ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ ఖాతాదారులకు ఐదు సంవత్సరాల మెచ్యూరిటీ కాలానికి ముందు ఎప్పుడైనా ముందస్తుగా మూసివేసి ఉపసంహరించుకునే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. అయితే ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ ఖాతా నుంచి బహుళ ఉపసంహరణలు అనుమతించరు. ముందస్తుగా మూసివేయడానికి, ఉపసంహరించుకోవడానికి ఫారం-2ను పూరించి ఆధార్, పాన్, ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ పాస్‌బుక్ మొదలైన వాటితో మీరు ఖాతాను కలిగి ఉన్న బ్యాంకు లేదా పోస్టాఫీసుకు సమర్పించవచ్చు. అయితే ఎస్‌సీఎస్‌ఎస్ ఖాతాను ముందస్తుగా మూసివేసి, ఉపసంహరించుకునేటప్పుడు, జరిమానాకు సంబంధించిన షరతులను మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.

## అంతర్జాతీయ రుణ సంస్థల నుంచి భారీగా అప్పు 100 కోట్ల డాలర్ల విడుదలకు

గతంలో తీసుకున్న అప్పులను పాక్ సక్రమంగా వినియోగించులేదని ఆరోపించింది. ఐఎంఎఫ్ నుంచి నిధులు వస్తూ ఉంటే.. పాక్ వాటిని సైన్యానికి, ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత సీమాంతర ఉగ్రవాదుల కోసం వినియోగిస్తుందని భారత్ ధ్వజమెత్తింది. ఆ నిధులను పాక్ సక్రమంగా వినియోగించి ఉంటే ఆ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ఉండేదని చెప్పుకొచ్చింది భారత్. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి ఎక్స్‌టెండెడ్ ఫండ్ ఫెసిలిటీ చివరకు పాకిస్తాన్‌కు రుణం ఇచ్చేందుక అంగీకరించింది. 1 బిలియన్ డాలర్ల(మన కరెన్సీలో దాదాపు రూ.8540 కోట్లు.)అదే పాకిస్థాన్ కరెన్సీలో దాదాపు రూ.28 వేల కోట్ల రుణం అందించడానికి అంగీకరించింది. ఐఎంఎఫ్ పాకిస్తాన్‌కు రుణాలు అందించటంపై భారత్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. రుణ ప్రతిపాదనను ఓటింగ్‌కు ఉంచినప్పుడు భారతదేశం మాత్రమే ఆ ఓటింగ్‌కు దూరంగా ఉంది. ఐఎంఎఫ్ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించడానికే భారతదేశం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. పాకిస్థాన్‌కు ఐఎంఎఫ్ కింద ఇవ్వదలచిన 700 కోట్ల డాలర్లలో 100 కోట్ల డాలర్ల విడుదల, కొత్త అప్పు కింద మరో 130 కోట్ల డాలర్లు.. మొత్తం కలిపి 230 కోట్ల డాలర్ల రుణం ఇచ్చే ప్రతిపాదనలను పరిశీలించేందుకు ఐఎంఎఫ్ శుక్రవారం బోర్డు మీటింగ్ నిర్వహించింది. కానీ, పాక్ అప్పు ఇచ్చే విషయంలో ఓటింగ్‌కు దూరంగా ఉండటం ద్వారా భారతదేశం తీవ్ర అసమ్మతిని వ్యక్తం చేసింది. అధికారికంగా తీవ్ర అభ్యంతరాలను వ్యక్తం చేసింది. గత35 ఏళ్లలో 28 సార్లు పాక్ అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి నుంచి రుణాలు తీసుకుందని, గడిచిన ఐదేళ్లలో నాలుగు ఐఎంఎఫ్ ప్రోగ్రామ్‌లు పాక్‌లో అమలయ్యాయని గుర్తుచేసింది. కానీ, ఆ రుణాలు ఇచ్చే సమయంలో ఐఎంఎఫ్ పెట్టే షరతులకు కట్టుబడి ఉండడంలో, వాటిని అమలు చేయడంలో మాత్రం పాక్‌కు ఎప్పుడు కట్టుబడి లేదని, ఈ విషయాల్లో పాక్‌కు ఎక్కడా మంచి రికార్డు లేదని భారత్ ధ్వజమెత్తింది. గతంలో తీసుకున్న అప్పులను పాక్ సక్రమంగా వినియోగించులేదని ఆరోపించింది. ఐఎంఎఫ్ నుంచి నిధులు వస్తూ ఉంటే.. పాక్ వాటిని సైన్యానికి, ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత సీమాంతర ఉగ్రవాదుల కోసం వినియోగిస్తుందని భారత్ ధ్వజమెత్తింది. ఆ నిధులను పాక్ సక్రమంగా వినియోగించి ఉంటే ఆ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ఉండేదని చెప్పుకొచ్చింది భారత్.

## పసిడి ప్రియులకు ఊరట భారీగా దిగొచ్చిన బంగారం ధరలు ఇవాళ్టి ధరలు ఇవే

సామాన్యులకు శుభవార్త..! గత కొన్ని రోజులుగా సామాన్యులకి చుక్కలు చూపిస్తున్న పసిడి పరుగులకు కాస్త కళ్లెం పడినట్లుగా ఉంది.. బంగారం ధరలు నేడు భారీగా తగ్గాయి. భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య యుద్ధం నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు తగ్గాయి. యుద్ధ ప్రభావాలు కాకుండా ప్రపంచ మార్కెట్ సహజ ప్రవర్తన ధరల తగ్గుదలకు కారణం అంటున్నారు మార్కెట్ విశ్లేషకులు. బంగారం కొనుగోలు చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్న వారికి ఇది గొప్ప గుడ్ న్యూస్ అంటున్నారు నిపుణులు.. ఎందుకంటే నేడు బంగారం ధర భారీగా తగ్గింది. ఈ రోజు తాజా బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయి? దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయో పూర్తి సమాచారం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.... దేశంలో ఈ రోజు (శనివారం మే10న) 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాము రూ.9,834లుగా ఉంది. అది 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాముకు రూ.9,014లుగా ఉంది. అటు18 క్యారెట్ల బంగారం ధర 1 గ్రాముకు రూ.7,375లుగా పలుకుతోంది. ఇకపోతే, దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

### దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో ఇవాళ్టి బంగారం ధరలు ఇలా ఉన్నాయి

ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.90,290, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,490 గా ఉంది.

మజ్జిగలో ఇది ఒక్కస్పూన్ కలుపుకొని తాగితే చాలు..బొడ్డు చుట్టూ

ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.90,140, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,340 గా ఉంది.

చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.90,140, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.98,340 గా ఉంది.

బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.90,140, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,340 గా ఉంది.

హైదరాబాద్‌లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.90,140, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,340 గా ఉంది.

విశాఖపట్నంలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.90,760, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.99,010 గా ఉంది.

విజయవాడలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.90,140, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.98,340 గా ఉంది.

### వెండి ధరలు..

ఇక ఇవాళ్టి వెండి ధరల విషయానికి వస్తే.. పసిడితో పాటే వెండి ధర కూడా దిగొచ్చింది. గ్రాము 110.90లు ఉండా, కిలో వెండి ధర రూ.1,10,900లుగా పలుకుతోంది.

హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర రూ.1,10,900

విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో రూ.1,11,100

ఢిల్లీలో వెండి కిలో ధర రూ.98,900

ముంబైలో రూ.98,900

బెంగళూరులో రూ.98,900

చెన్నైలో రూ.1,10,900 లుగా ఉంది.

కాగా, ఈ ధరలు ఉదయం 6 గంటలకు నమోదైనవిగా గమనించగలరు. ఒకవేళ మీకు బంగారం, వెండి ధరల లేటెస్ట్ అప్‌డేట్ గురించి తెలియాలంటే ఈ మొబైల్ నెంబర్‌కు 8955664433కు మిస్డ్ కాల్ ఇవ్వవచ్చు

## మే 15 వరకు పౌర విమానాల రాకపోకలపై ఆంక్షలు 32 విమానాశ్రయాలు మూసివేత

ఆపరేషన్ సిందూర్ కింద పాకిస్తాన్‌పై కొనసాగుతున్న చర్యల మధ్య భారత ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది . దేశవ్యాప్తంగా 32 విమానాశ్రయాలను గురువారం (మే 15) ఉదయం 5:29 గంటల వరకు మూసివేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. పాకిస్తాన్ చేస్తున్న క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొంది. అయితే, దేశవ్యాప్తంగా 24 విమానాశ్రయాలలో విమాన కార్యకలాపాలు శనివారం (మే 10) వరకు మూసివేస్తున్నట్లు పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ గురువారం (మే 8) ప్రకటించింది. కానీ పాకిస్తాన్ నుండి నిరంతర దాడులు జరిగిన తరువాత, కేంద్ర ప్రభుత్వం తేదీని పొడిగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. మే 15 వరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మూసివేయాలని నిర్ణయించిన 24 విమానాశ్రయాలలో చండీగఢ్, శ్రీనగర్, అమృత్సర్, లూథియానా, భుంటార్, కిషన్‌గఢ్, పాటియాలా, సిమ్లా, జైసల్మేర్, పఠాన్‌కోట్, జమ్మూ, బికనీర్, లేహ్, పోర్‌బందర్ సహా అనేక ఇతర విమానాశ్రయాలు ఉన్నాయి. ఈ విమానాశ్రయాలన్నీ భారతదేశం-పాకిస్తాన్ సరిహద్దుకు సమీపంలో ఉన్న నగరాల్లో ఉన్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితిలో, భద్రత దృష్ట్యా ఇవన్నీ మూసివేయడం జరుగుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. భారతదేశం-పాకిస్తాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న వివాదం దృష్ట్యా, అనేక విమానయాన సంస్థలు ప్రయాణీకులకు ప్రయాణ సలహాను జారీ చేశాయి. విమానాశ్రయ మూసివేతలు, పెరిగిన భద్రతా ప్రోటోకాల్‌ల గురించి ప్రయాణీకులు తమను తాము అప్‌డేట్ చేసుకోవాలని కోరుతూ కంపెనీలు సలహాలు జారీ చేశాయి. ఎయిర్ ఇండియా శుక్రవారం (మే 9) సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ %శ%లో ఒక పోస్ట్‌ను షేర్ చేసింది. "విమానయాన అధికారులు జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం, దేశవ్యాప్తంగా అనేక విమానాశ్రయాల మూసివేత ప్రస్తుతానికి కొనసాగుతుంది. ఇంతలో, జమ్మూ, శ్రీనగర్, లేహ్, జోధ్‌పూర్, అమృత్సర్, చండీగఢ్, భుజ్, జామ్‌నగర్, రాజ్‌కోట్‌లకు బయలుదేరే అన్ని విమానాలు గురువారం (మే 15) ఉదయం 5:29 గంటల వరకు రద్దు చేయబడ్డాయి" అని ఎయిర్‌లైన్ కంపెనీ పోస్ట్‌లో రాసింది. "ప్రస్తుత సమయంలో, ప్రయాణానికి చెల్లుబాటు అయ్యే టిక్కెట్లను కలిగి ఉన్న వినియోగదారులందరికీ ప్రయాణ మార్పు లేదా టికెట్ రద్దుపై పూర్తి వాపసు విషయంలో ధరపై ఒకేసారి తగ్గింపు ఇవ్వడం జరుగుతుంది" అని కంపెనీ పేర్కొంది. అదే సమయంలో, మే 15 వరకు 24 నగరాల్లో విమానాశ్రయాలు మూసివేయంతో విమానాల రద్దుకు సంబంధించి విమానయాన సంస్థ ఇండిగో కూడా ఒక పోస్ట్‌ను షేర్ చేసింది.

## వ్యాపారంలో విజయానికి పంచతంత్రం వారెన్ బఫెట్ చెప్పిన ఐదు సూత్రాలు

ప్రతి ఒక్కరూ తాము ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని, డబ్బులు బాగా సంపాదించాలని, వ్యాపారంలో ప్రగతి సాధించాలని కోరుకుంటారు. ఆ లక్ష్యాలను నెరవేర్చుకోవడానికి రేయింబవళ్లు కష్టబడతారు. వారిలో కొందరు విజయతీరాలకు చేరుకుంటారు. మరికొందరు మధ్యలోనే ఆగిపోతారు. ఏదైనా అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి క్రమశిక్షణ, ఓర్పు, సహనం, ముందు చూపు అవసరం. మన కళ్ల ముందే విజయాలు సాధించిన వ్యక్తులు మనకు ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. వారిలో అమెరికాకు చెందిన వ్యాపారవేత్త వారెన్ బఫెట్ ఒకరు. ఆయన పెట్టుబడి దారుడు, పరోపకారి, బెర్క్ షైర్ హాత్ వే కంపెనీ చైర్మన్. ప్రపంచంలోని అత్యంత ధనవంతుల్లో ఒకరు. మంచి పెట్టుబడులు పెట్టాలంటే తెలుసుకోవాల్సిన ఐదు విషయాలను ఆయన వెల్లడించారు. ఆ విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

### డబ్బును పోగొట్టుకోకూడదు

మూలధనాన్ని రక్షించుకోవడం పెట్టుబడిదారుల ప్రధాన బాధ్యతని బఫెట్ తెలిపారు. డబ్బును పోగొట్టుకుంటే మీరు రేసులో వెనుకబడిపోతారు. దాని నుంచి కోలుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. ఒక స్టాక్ లో 50 శాతం నష్టపోతే, మరో దానిలో లాభాలు సంపాదించాలి. ముఖ్యంగా పెట్టుబడిలో నష్టాలను నివారించడానికి కష్టబడి పనిచేయడమే సరైన మార్గమని ఆయన నమ్మకం.

### కంపెనీల కొనుగోలు

ఎక్కువ డబ్బులు పెట్టి ఒక మంచి కంపెనీని కొనడం కంటే, తక్కువ డబ్బులతో మధ్యస్త కంపెనీ కొనడం ఉత్తమమని బఫెట్ చెబుతారు. దీని వల్ల తక్కువ ధరకు నాణ్యత కలిగిన కంపెనీలో పెట్టుబడి పెట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. ఇది వ్యాపార రంగంలో పెద్ద మార్పును తీసుకువస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో లాభాల బాటలో పయనించే అవకాశం కలుగుతుంది.

ఎక్కువ క్రెడిట్ కార్డులు ఉంటే సిబిల్ స్కోర్ పెరుగుతుందా?

### భావోద్వేగాలుజి

భావోద్వేగాలను దూరంగా ఉండడం పెట్టుబడి దారుడి ప్రధాన లక్షణం. దీనినే బఫెట్ వ్యతిరేక పెట్టుబడి కళగా అభివర్ణించారు. మార్కెట్ బాగున్నప్పుడు ధరలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల నష్టాలు కలుగుతాయి. అయితే భయాందోళనలు తలెత్తినప్పుడు స్టాక్ ల ధరల తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఆ సమయంలో మంచి డీల్ లను అందుకోవచ్చు.

### ఓర్పు

పెట్టుబడిదారుడికి ఓర్పు అనేది చ్లాలా అవసరం. పెట్టుబడి పెట్టిన వెంటనే లాభాల కోసం ఆలోచించడం సరి కాదు. మంచి కంపెనీలో ఏళ్ల తరబడి డబ్బులను నిల్వ ఉంచాలి. అసహనంగా ఉండే వారు తరచూ అధిక ధరలకు స్టాక్ లను కొనుగోలు చేసి, మార్కెట్లు పెరిగినప్పుడు తక్కువ ధరకు అమ్మేస్తారు. తద్వారా ఓపికతో వేచి ఉండే ఇన్వెస్టర్లు లాభాలు పొందుతారు.

### కొత్త మార్గాలు

డబ్బులను సంపాదించడానికి నిరంతరం కొత్త మార్గాలను అన్వేషించాలి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే నిద్ర పోతున్నప్పుడు కూడా డబ్బు సంపాదించడానికి మార్గం ఆలోచించాలి. లేకపోతే మీరు చనిపోయే వరకూ పని చేస్తూనే ఉంటారని వారెన్ బఫెట్ చెప్పారు. అంటే స్టాక్ లు, డివిడెంట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో డబ్బులను ఇన్వెస్ట్ చేయాలి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా అవి పెరుగుతూనే ఉంటాయి. కొత్త మార్గాలను అన్వేషించడం పెట్టుబడి దారుడికి చాలా అవసరం

Editor, printed and owned by Bommarboyina Venkanna, Associate Editor K Rajendra Prasad "office: Amber Nagar, Parshigutta, Secundrabad, Cell.no: 099592 36324, 9912824332