TELUGU NEWS TIMES

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

జాతీయ దిన పత్రిక

9043514736, 984046131

J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999
Sai Charan Comfort Inn
(Luxury Service Apartments)
Plot No. 1286 & 1345, 5th Street, Golden Colony, Anna Nagar West Extn., Mugappair, Chennai-50.
Mobile : +91 9840089859, E-mail : saicomfortinn@gmail.com

చెన్నై సంపుటి : 03 సంచిక : 334 మంగళవారం 01 ఏప్రిల్ 2025 ఎడిటర్ : సిహెచ్ . ముకుందరావు పేజీలు : 04 వేల : 03 ONLINE E- PAPER

అధికారపార్టీతోనే మాకు ప్రధాన పోటీ

- టీవీకే నేత విజయ్
- పేరులో వీరత్వం ఉంటే చాలా?.. స్టాలిన్‌పై విసుర్లు
- అట్టహాసంగా సర్వసభ్యమండలి
- వచ్చే యేడాది జరుగనున్న శాసనసభ ఎన్నికల్లో డీఎంకే, టీవీకే పార్టీల మధ్య ప్రధాన పోటీ
- రాజకీయపరంగా డీఎంకే మాత్రమే తమకు బద్ధశత్రువు :టీవీకే అధినేత విజయ్
- పార్టీలో ద్రావిడం, పాలనలో ద్రావిడ తరహా అంటూ కల్లబొల్లి కబుర్లు
- తిరువాన్మియూరులోని రామచంద్రా కన్వెన్షన్‌హాలులో జరిగిన టీవీకే సర్వసభ్యమండలి సమావేశం

చెన్నై: వచ్చే యేడాది జరుగనున్న శాసనసభ ఎన్నికల్లో డీఎంకే, టీవీకే(పార్టీల మధ్య ప్రధాన పోటీ వుంటుందని, రాజకీయపరంగా డీఎంకే మాత్రమే తమకు బద్ధశత్రువు అని టీవీకే అధినేత విజయ్ మరోమారు పునరుద్ఘాటించారు. తిరువాన్మియూరులోని రామచంద్రా కన్వెన్షన్‌హాలులో జరిగిన టీవీకే సర్వసభ్యమండలి సమావేశంలో విజయ్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీలో ద్రావిడం, పాలనలో ద్రావిడ తరహా అంటూ కల్లబొల్లి కబుర్లు చెబుతూ రోజూ జనాన్ని మోసుపుచ్చటమే డీఎంకే పాలకులు పనిగా పెట్టుకున్నారని ఆరోపించారు. పార్టీని ప్రారంభించినప్పటి నుండి సర్వసభ్యమండలి సమావేశం వరకు పాలకులు ఎన్నో అడ్డంకులు కలిగించారని ధ్వజమెత్తారు. పార్టీ ప్రముఖులు ఆదవ్‌అర్జునా, నిర్మల్‌కుమార్, రమేష్ వీరంతా డీఎంకే పాలనను విమర్శిస్తున్నారని, వారిలాగే తాను కూడా విమర్శలు చేయాలా అని కాస్త తటపటాయించానని, ప్రస్తుతం డీఎంకే పాలకులు అదే పనిగా అడ్డంకులు సృష్టిస్తుంటే ఇక ఊరుకోలేనన్నారు.

ఫాసిస్టు పాలన...

'ముత్తువేల్ కరుణానిధి స్టాలిన్ గారూ పేరులో వీరత్వం ఉంటే చాలదు, కార్యాచరణలో, పరిపాలనలో మీ సత్తా ఏమిటో చూపాలి. కేంద్రంలోని బీజేపీది ఫాసిస్టు పాలన అంటూ పదేపదే చెబుతున్న మీరు చేస్తున్నదేమిటో ఒకసారి ప్రశ్నించుకోండి. టీవీకే పార్టీ శ్రేణులు ప్రజలను కలుసుకోనివ్వకుండా అడ్డంకులు కలిగించే శాంతి భద్రతలు మచ్చుకైనా లేవు, అంతా కరెప్షన్, కపటదారుల ప్రభుత్వమే కారణంగా, ఈ దుస్థితి మారాలని అన్నారు. పార్టీ శ్రేణులు ప్రతి ఇంటికీ వెళ్ళి ఆ ఇంటిలోని వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు పాటుపడండి అంటూ పిలుపునిచ్చారు. నాలుగేళ్లుగా కష్టాలను అనుభవిస్తున్న మహిళలే వచ్చే యేడాదిజరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో డీఎంకేని చిత్తుగా ఓడించనున్నారని విజయ్ అన్నారు.

ఎన్నికల పొత్తులపై విజయ్‌కే నిర్ణయాధికారం!

వచ్చే యేడాది జరుగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఏయే పార్టీలతో అధికారం మీకెవరిచ్చారు? మీ ఆంక్షలను ఉల్లఘించి ప్రజలను కలుసుకోవడానికి నేను సిద్ధంగానే ఉన్నాను. అయితే చట్టాన్ని గౌరవించాలన్న భావంతోనే సహనం పాటిస్తున్నాను అంటూ విజయ్ ధ్వజమెత్తారు. ఆనకట్టలతో వాగును అడ్డుకోగలరు, అదే పెనుగాలిని అడ్డుకోలేరు. అడ్డుకుంటే గాలిలో కొట్టుకుపోతారని ఆయన హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో పొత్తులు కుదుర్చుకోవాలనే విషయాలపై నిర్ణయాధికారాన్ని పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్‌కి అప్పగిస్తూ శుక్రవారం జరిగిన తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) సర్వసభ్య మండలి సమావేశం ఓ తీర్మానం చేసింది. పరందూరులో విమానాశ్రయం ఏర్పాటు చేయాలనే నిర్ణయాన్ని రద్దు చేసుకుని మరోచోట ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతూ, రాష్ట్రంలో ద్విభాషా విద్యావిధానాన్ని కొనసాగించాలని, తమిళ జాలర్ల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కార దిశగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు చేపట్టాలని, వక్ఫ్‌బోర్డు ముసాయిదా సవరణ చట్టాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని,లైంగిక వేధింపులను విచారణ జరిపేందుకు స్పెషల్ ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు ఏర్పాటు చేసి 90 రోజుల్లో తీర్పులు వెలువరించి దోషులకు కఠిన శిక్షలు పడేలా చర్యలు చేపట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఈ సర్వసభ్యమండలి మొత్తం 17 తీర్మానాలను ప్రవేశపెట్టింది. సర్వసభ్యమండలి సమావేశానికి రాష్ట్రం నలమూలల నుండి జిల్లా కార్యదర్శులు, సర్వసభ్యమండలి సభ్యులు ఉదయం ఏడుగంటలకే హాజరయ్యారు. సభ్యులను గుర్తింపు కార్డులో క్యూఆర్‌కోడ్ పరిశీలించిన మీదటే లోపలకు అనుమతించారు. ఉదయం 7.30 గంటలకే పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ పనయూరులోని తన నివాసం నుండి బయలుదేరి వేదికకు చేరుకున్నారు. ఉదయం 10 గంటలకు విజయ్ అధ్యక్షత సమావేశం ప్రారంభమైంది. ప్రధాన కార్యదర్శి బుస్సీ ఆనంద్, ఎన్నికల విభాగం నాయకుడు ఆదవ్ అర్జునా, కోశాధికారి వెంకట్రామన్ డిప్యూటీ కార్యదర్శి సీటీ నిర్మల్‌కుమార్ తదితరులు వేదికపై ఆశీనులయ్యారు.

చెన్నైలో ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ సంతోషకరం : స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: చెన్నైలో జరిగిన ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ గురించి ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ తన ఎక్స్ పేజీలో ఇలా పోస్ట్ చేశారు. తమిళనాడులో ఫుట్‌బాల్ ఆటను ప్రోత్సహించడానికి, 2002 ప్రపంచ కప్ విజేత జట్టు బ్రెజిల్ మాజీ–భారత ఆటగాళ్లతో కూడిన ఆల్–స్టార్ ఇండియన్ టీమ్‌తో ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్ ఆడేందుకు చెన్నైలోని నెహ్రూ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. ఆదివారం రాత్రి మ్యాచ్ జరిగింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి స్టాలిన్ ఇరు జట్ల ఆటగాళ్లతో కరచాలనం చేసి మ్యాచ్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ తన ఎక్స్ పేజీలో బ్రెజిల్ లెజెండ్స్, ఇండియా ఆల్ స్టార్స్ మధ్య చెన్నైలో ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ జరగడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇది కేవలం క్రీడా కార్యక్రమం మాత్రమే కాకుండా, రాబోయే తరాలకు కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి మరియు ప్రేరేపించడానికి ఒక మధుర క్షణం అన్నారు.

ఈ 3 నెలలూ మంటలే

- పెరగనున్న పగటి, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు
- సాధారణం కంటే అధికంగా వడగాడ్పులు
- అనేకచోట్ల 45 డిగ్రీలు, కొన్నిచోట్ల అంతకుమించి
- హీట్‌వేవ్ జోన్‌లో అనేక రాష్ట్రాలు
- వేసవి ఉపశమన ప్రణాళికలు అవసరం: ఐఎండీ
- ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని సూచన

ఇప్పటికే రెండు నెలల నుంచి ఎండలు, వడగాడ్పులకు దేశంలో అనేక ప్రాంతాలు అట్టుడికిపోతున్నాయి. ఇక రానున్న మూడు నెలల్లో కూడా ఎండ తీవ్రత, వడగాడ్పులు అంతకుమించి ఉంటాయని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. ఏప్రిల్ నుంచి జూన్ వరకూ పగటి, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణానికి మించి నమోదుకానున్నట్లు పేర్కొంది. ముఖ్యంగా హీట్‌వేవ్ జోన్‌లో ఉన్న దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలు ఈ వేసవిలో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడతాయన్న హెచ్చరికలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఈ వేసవి నుంచి గట్టెక్కడానికి కేంద్ర, రాష్ట్రాల పరిధిలోని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థలు ముందస్తు ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేయాలని భారత వాతావరణ శాఖ తొలిసారిగా సూచనలు చేసింది. ఏప్రిల్ నుంచి జూన్ వరకు మూడు నెలల వేసవి సీజన్‌కు సంబంధించి సోమవారం భారత వాతావరణ శాఖ బులెటిన్ విడుదల చేసింది. మూడు నెలల సీజన్‌లో దక్షిణ భారతంలో పడమర ప్రాంతాలు, తూర్పు భారతం, దానికి ఆనుకుని మధ్య భారతంలో కొన్ని ప్రాంతాలు తప్ప.. దేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు, కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా నమోదవుతాయి. ఉత్తర, మధ్య, తూర్పు భారతం, దానికి ఆనుకుని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో వడగాడ్పులు ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పంజాబ్, హరియాణా, రాజస్థాన్, గుజరాత్, ఉత్తరప్రదేశ్, బిహార్, జార?ండ్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ, ఏపీ, కర్ణాటక, తమిళనాడుల్లోని ఉత్తర ప్రాంతంలో సగటు కంటే ఎక్కువగా వడగాడ్పులు వీస్తాయి. సాధారణంగా ఈ సీజన్‌లో నెలకు ఐదు నుంచి ఆరు రోజులు వడగాడ్పులు తీవ్ర వడగాడ్పులు వీస్తాయి.

పక్షులకు నీరు మరియు ఆహారం ఇద్దాం! : స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: తమిళనాడులో ఆదివారం 6 చోట్ల ఉష్ణోగ్రతలు 100 డిగ్రీలు దాటాయి. ఈ ఏడాది వేసవి తాపం ప్రారంభంలోనే మొదలైంది. ముఖ్యంగా గత 27వ తేదీ నుంచి సాధారణం కంటే 2 నుంచి 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినట్లు గమనించవచ్చు. దీంతో తమిళనాడులో 100 డిగ్రీలకు మించిన ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఆ విధంగా నిన్న 6 చోట్ల 100 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. సేలంలో అత్యధికంగా 102.2 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఎండల తాకిడికి తట్టుకోలేక చాలా మంది బయట తల తిప్పుకోలేని పరిస్థితి నెలకొంది. చెట్లతో నీడ ఉన్న ప్రాంతాల్లో, ఏసీ గదుల్లో తలదాచుకుంటున్నారు. మండుతున్న ఎండలకు మనుషులే కాదు పక్షులు కూడా నష్టపోతున్నాయి. నీటి వనరులు ఎండిపోవడంతో పక్షులు నీరు, ఆహారం దొరక్క అవస్థలు పడుతున్నాయి. ఈ సందర్భంలో, వేసవి ఎండలతో బాధపడుతున్న పక్షులకు నీరు మరియు ఆహారం ఇద్దాం! తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ తన ఎక్స్ పేజీలో పోస్ట్ చేశారు. నేలపై ఉన్న పక్షులకు ఆహారం, నీరు ఇస్తున్న ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ ఈ విషయాన్ని చెప్పారు.

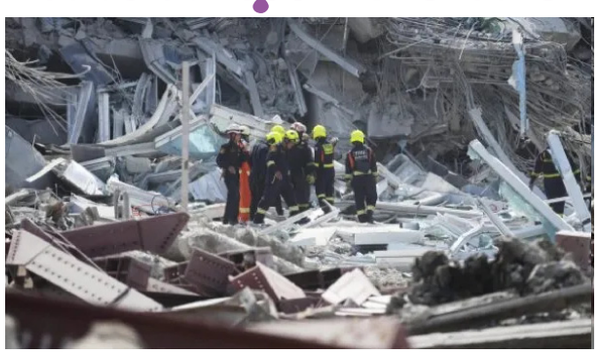
డిప్యూటీ సీఎం ఉదయనిధికి అస్వస్థత

- క్రీడా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టిన స్టాలిన్

చెన్నై: రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై ఇంటివద్దనే విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఈ విషయాన్ని శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ తెలియజేశారు. గురువారం ఉదయం శాసనసభలో ఉదయనిధి ప్రవేశపెట్టాల్సిన క్రీడా సంక్షేమం, యువజన సంక్షేమ శాఖలకు సంబంధించి ప్రత్యేక అంశాల ప్రణాళికా విధానాలను స్టాలిన్ ప్రవేశపెట్టారు.ఆ సందర్భంగా ఉదయనిధి సభకు రాకపోవడంపై స్టాలిన్ వివరణ ఇస్తూ బుధవారం స్వల్ప అస్వస్థతోనే సమావేశంలో పాల్గొన్నారని, గురువారం ఉదయం తీవ్ర అస్వస్థతతో ఉండటం వైద్యుల సలహా మేరకు ఇంటిపట్టునే విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని చెప్పారు. ఉదయనిధి తరఫున రెండు ప్రణాళికా విధానాలను సభ ముందు ఉంచుతున్నానని స్టాలిన్ పేర్కొన్నారు.

మయన్మార్‌ను కుదిపేసిన భూకంపం

- 700 మంది సజీవ సమాధి?



గత వారం మయన్మార్ మరియు థాయ్‌లాండ్‌లలో సంభవించిన పెను భూకంపం ఆ ప్రాంతాన్ని విషాదంలో ముంచెత్తింది. మయన్మార్‌లో భారీ ప్రాణనష్టం సంభవించడంతో, దేశం దుఃఖ సాగరంలో మునిగిపోయింది. రంజాన్ మాసం కావడంతో, పవిత్ర శుక్రవారం నాడు ముస్లింలు ప్రార్థనలు చేస్తుండగా ఈ విపత్తు సంభవించడం మరింత విషాదకరం. ఈ ప్రకృతి బీభత్సానికి సంబంధించిన మరిన్ని భయానక వివరాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. స్ప్రింగ్ రివల్యూషన్ మయన్మార్ ముస్లిం నెట్‌వర్క్ కమిటీ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, దేశవ్యాప్తంగా 700 మందికి పైగా ప్రజలు శిథిలాల కింద సజీవ సమాధి అయ్యారు. మయన్మార్‌లోని రెండో అతిపెద్ద నగరమైన మాండలేలో 7.7 తీవ్రతతో సంభవించిన భూకంపం విధ్వంసం సృష్టించింది. వందల సంఖ్యలో భవనాలు నేలమట్టం కాగా, 60 మసీదులు తీవ్రంగా ధ్వంసమయ్యాయని కమిటీ సభ్యుడు టున్ కీ తెలిపారు. మధ్యాహ్నం ప్రార్థనల సమయంలో భూకంపం సంభవించడంతో, మసీదుల్లో ప్రార్థిస్తున్న భక్తులు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయారు. వారి ఆర్తనాదాలు మిన్నంటాయి, కానీ వారిని రక్షించేందుకు ఎవరూ లేరు. శిథిలాల కిందే 700 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారని టున్ కీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మయన్మార్ మిలిటరీ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మృతుల సంఖ్యలో ఈ 700 మంది లెక్కలు చేర్చారా లేదా అనే దానిపై స్పష్టత లేదు.

Sri Muneswara
Mob : 90032 12627 / 90032 33359
శ్రీ శ్రీనివాసా రియల్ ఎస్టేట్
SRI SRINIVASA REAL ESTATE
Land Buying & Selling
No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

తెలుగు ప్రజల ఐక్యతతోనే భవిష్యత్తు : ఆచార్య సీఎం కే రెడ్డి

టీ నగర్ న్యూస్:
కులమత భేదాలు లేకుండా తమిళనాడులో నివసించే తెలుగు ప్రజలంతా ఐక్యతతో ఉంటే, మన భాషను కాపాడుకుంటూ, మన హక్కులను సాధించుకోవచ్చని అఖిల భారత తెలుగు సమైక్య అధ్యక్షుడు ఆచార్య సీఎం కే రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. చెన్నై సమీపంలోని పుళల్ కావంగరై తెలుగు సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ విశ్వ వసు నామ సంవత్సర ఉగాది 2025 పేరిట తొమ్మిదవ ఉగాది వేడుకలు ఆదివారం రాత్రి ఘనంగా జరిగాయి. స్థానిక శ్రీదేవి భూదేవి సమేత కార్య మనికల పెరుమాళ్ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించి, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ప్రార్థించారు. అనంతరం సాయంత్రం ఐదు గంటలకు శ్రీ జెట్ సమాజం మండపంలో ఉగాది వేడుకలు జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా ఆచార్య సీఎం కే రెడ్డి, అతిథులుగా ఏ ఐ టి ఎఫ్ జనరల్ సెక్రటరీ నందగోపాల్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ లయన్ విజి జయకుమార్, ద్రావిడ దేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు వి కృష్ణారావు, తమిళనాడు కాంగ్రెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ తాళ్లూరి సురేష్ పాల్గొన్నారు. వేడుకల్లో ఆరుద్ర నాట్యాలయం, శ్రీ గృహన్ జాలి భరతనాట్య అకాడమీ ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం జరిగిన సభలో ముఖ్య అతిథులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య సీఎం కే రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తమిళనాడులో రెండవ అత్యధికంగా మాట్లాడే భాష అయినా తెలుగువారికి సమాన హక్కులు అందటం లేదని, అవి సాధించేందుకు ఐక్యత అవసరమని తెలిపారు. పుళల్ కావంగరై తెలుగు సంక్షేమ సంఘం ప్రతి ఏడాది ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఎం అరుల రాశి అనే విద్యార్థికి చదువు కోసం వి. బాబూజీ, కవిత ?20వేలు సహాయం చేశారు. ఉగాది వేడుకల్లో విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సంఘ గౌరవ అధ్యక్షుడు లయన్ జి మురళి, చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ జివి రామకృష్ణ, సంఘ ప్రెసిడెంట్ పి నరసింహారావు, సెక్రటరీ ఎం చిట్టిబాబు, ట్రెజరర్ ఎం మునుస్వామి, ఉపాధ్యక్షులు బి కృష్ణయ్య, డి గోపాలకృష్ణ, ఐ వెంకటేశ్వర్లు, జాయింట్ సెక్రటరీలు లయన్ బి బాలాజీ, వి బాపూజీ, బి నాగరాజు, సలహాదారులు జి వెంకయ్య, బి గురువారెడ్డి, బి దామోదర చెట్టి, ఎం వాసు, బి నాగేంద్ర ప్రసాద్ పర్యవేక్షించారు. తెలుగు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఉత్సాహంగా ఉగాది వేడుకలను జరుపుకున్నారు.

దేశవ్యాప్తంగా ముస్లింలు ఆనందోత్సాహంగా పండుగను జరుపుకున్న వేళ

చెన్నై:
దేశవ్యాప్తంగా ముస్లింలు రంజాన్ పండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసం ముగిసినట్లు సూచిస్తూ నిన్న రాత్రి నెలవంక దర్శనమిచ్చింది. దాంతో, ముస్లింలు ఈ ఉదయం మసీదులను సందర్శించి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.

ఈ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భక్తులు కృతజ్ఞతను తెలియజేసి, తమ ప్రేమను పంచుకున్నారు. సమాజంలో ఐక్యతను ప్రదర్శిస్తూ, శాంతి మరియు శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థించారు. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, పొరుగువారితో కలిసి ఆనందంగా వేడుకలను జరుపుకున్నారు.

జామా మసీదుల వద్ద భారీగా భక్తులు

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ప్రసిద్ధ జామా మసీదు వద్ద వేలాదిమంది భక్తులు ప్రార్థనల కోసం గుమిగూడారు. నూతన వస్త్రధారణలో, భక్తులు ఐక్యతతో నమాజ్ చేసి పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని ఘనంగా ముగించుకున్నారు.

ముంబైలోని జామా మసీదు, మహిమ్ దర్గాలలో కూడా ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో చేరి ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. తమిళనాడు సహా దేశవ్యాప్తంగా అనేక ప్రాంతాల్లోనూ రంజాన్ వేడుకలు వైభవంగా జరిగాయి.

షాపింగ్ వీధుల్లో సందడి

రంజాన్ నెల ముగింపును పురస్కరించుకుని, నిన్న రాత్రి షాపింగ్ వీధులు ఉత్సాహంతో కళకళలాడాయి. నగరంలోని మార్కెట్లు, షాపింగ్ మాల్స్ ప్రజలతో నిండిపోయాయి. నూతన వస్త్రాలు, మిఠాయిల కొనుగోళ్లతో ప్రజలు సందడిగా కనిపించారు.

రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా ముస్లింలు తమ కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులతో ప్రత్యేక భోజనాలు చేస్తూ, సామాజిక ఐక్యతను ప్రదర్శించారు. ఈ వేడుకలు మతసామరస్యానికి, సమాజంలో శాంతి స్థాపనకు ప్రతీకగా నిలుస్తున్నాయి.

ద్రౌపది అమ్మన్ ఆలయంపై రాజకీయాలు చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు -మంత్రి శేఖర్ బాబు

గిండీ న్యూస్:
చెన్నై సెంట్రల్ సమీపంలోని విక్టోరియా హాల్ పునరుద్ధరణ పనులు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో, హిందూ మత మరియు దేవాదాయ శాఖ మంత్రి శేఖర్ బాబు, చెన్నై కార్పొరేషన్ మేయర్ ప్రియా తదితరులు ఈరోజు పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శేఖర్ బాబు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ, "ద్రౌపది అమ్మన్ ఆలయంపై కొందరు రాజకీయాలు చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే, ఆలయంలో పూజలు నిర్విఘ్నంగా జరగాలని ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. వారం రోజుల్లో ఆలయాన్ని తెరిచి భక్తులకు దర్శనానికి అనుమతి ఇస్తాం" అని తెలిపారు. ఇంతకుముందు, విల్లుపురం జిల్లా మెల్పతి గ్రామంలోని ద్రౌపది అమ్మన్ ఆలయాన్ని తిరిగి ప్రారంభించకపోతే, ఆలయ ప్రవేశ నిరసన చేపడతామని నామ్ తమిళర్ పార్టీ చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ సీమాన్ హెచ్చరించడం గమనార్హం.

అట్టడుగు ప్రజలు తమ హక్కులను తెలుసుకోవాలి - జడ్జి ప్రేమావతి

తిరువళ్లూరు జిల్లా పొన్నేరి సమీపంలోని కట్టవూర్ గిరిజన గ్రామంలో పల్లవరం వేల్స్ లా కాలేజీ, పొన్నేరి జిల్లా లీగల్ వర్కింగ్ గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయ సంప్రదింపుల శిబిరం నిర్వహించారు. పొన్నేరి ప్రిన్సిపల్ అసోసియేట్ కోర్టు జడ్జి ప్రేమావతి ఈ శిబిరంలో పాల్గొని, మహిళలు, పిల్లలు, గిరిజనులు, దళితుల హక్కులు, సమాచార హక్కు చట్టం తదితర విషయాలపై న్యాయ సలహా అందించారు. ప్రజలు తమ సమస్యలపై వినతిపత్రాలు సమర్పించగా, అధికారులతో చర్చించి పరిష్కారానికి ప్రయత్నించారు. ఇప్పటికీ అనేక పిటిషన్లు పరిష్కారానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ హక్కుల గురించి తెలుసుకోవాలని న్యాయమూర్తి ప్రజలను ఉద్బోధించారు.

విజయ్ వ్యాఖ్యలపై తమిళిసై సౌందరరాజన్ అసంతృప్తి

అన్నానగర్ న్యూస్:
తమిళనాడు బీజేపీ మాజీ నాయకురాలు తమిళిసై సౌందరరాజన్ చెన్నైలోని పనయూర్‌లో విలేకరులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా, టీఆర్‌కే బహిరంగ సభలో పార్టీ నాయకుడు విజయ్ చేసిన ప్రసంగాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఆమె స్పందించారు. "టీఆర్‌కే నాయకుడు విజయ్ మా ఇంటి పక్కనే ఉన్న సాలిగ్రామంలో చిన్న పిల్లవాడు. తర్వాత అతను సాలిగ్రామం నుంచి పనయూర్‌కు మారాడు. జీవితం విస్తరించే కొద్దీ, విజయ్ పనయూర్‌కు రావాల్సిన అవసరం ఉందని భావించాడు. అదే విధంగా, విమానాశ్రయంలో ప్రయాణీకుల సంఖ్య పెరిగినప్పుడు, మీనంబాక్కం నుండి షటిల్ బస్సు అవసరం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరందూరును ఎంపిక చేసింది. అభివృద్ధికి అనుకూలంగా మాట్లాడటం రైతులకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడటం కాదు. పనయూర్ నుంచి పరందూర్‌కు ఎలా నో చెప్పగలవు? టీఆర్‌కే-డీఎంకే ఆ అమ్మాయి అలా చెప్పడం సరైనదే కావచ్చు, కానీ మీరు ఆమె ముందు లేరు. విజయ్ సినిమాకు కాల్షీట్ ఇచ్చినట్లే, రాజకీయాలకు కూడా కాల్షీట్ ఇస్తున్నాడు. "నీకు తమిళనాడు గురించి పట్టదా?" అని ప్రధాని మోదీని విజయ్ ప్రశ్నిస్తాడు. ఇది సరైనది కాదు. కరోనా కాలంలో తమిళనాడుతో సహా అందరినీ కాపాడిన వ్యక్తి ప్రధాని మోదీ. విజయ్ జీ, ఇలా మాట్లాడటం తప్పు," అని తమిళిసై సౌందరరాజన్ అన్నారు.

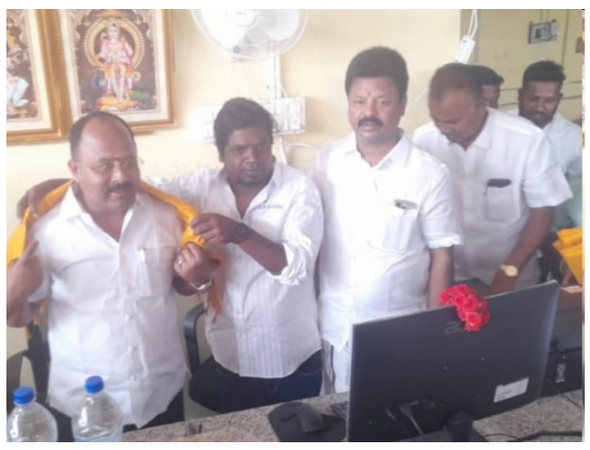
చెన్నై తెలుగు అసోసియేషన్ ఉగాది వేడుకలు

విల్లివాకం న్యూస్:
చెన్నై పూందమల్లి హైరోడ్డులోని మధురవాయల్ ఏరికరై వద్ద ఉన్న సీతాలక్ష్మి కల్యాణ మండపం వేదికగా చెన్నై తెలుగు అసోసియేషన్ ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఆ ఆసోసియేషన్ అధ్యక్షులు గోపాలకృష్ణా రెడ్డి, సెక్రెటరీ వెంకయ్యనాయుడు నేతృ త్వంలో ఆదివారం సాయంత్రం నాలుగు గంటల నుంచి ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు అతిథులు డి.కోమలికృష్ణ, భువనచంద్ర, సినీనటి సుధ, నటుడు నరసింహారాజు, కె.శ్రీనివాస రావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వీరిని నిర్వాహకులు ఘనంగా సత్కరించారు. సినీ నేపథ్య గాయకుడు రాము, గాయని శ్రీవర్ధిని బృందం సంగీత విభావరి ఆకట్టుకుంది. కల్పనా శ్రీనివాస్ బృందం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి.

ఘనంగా శ్రీ కళాసుధ ఉగాది వేడుకలు

విల్లివాకం న్యూస్:
ఆర్యవైశ్యులంతా ఒక్కతాటిపైకి చేరుకుని తమిళనాట తమ బలాన్ని నిరూపించుకోవాలని ఆఫీషియల్స్ అండ్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ (అవోపా) తమిళనాడు అధ్యక్షుడు, జయ రాజ్ గ్రూపు సంస్థల అధినేత రాజశేఖర్ తాడేపల్లి పిలుపునిచ్చారు. అవోపా తమిళనాడు విభాగం, అన్నానగర్ ఆర్య వైశ్య సంఘం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సర ఉగాది వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. టీ.నగర్ లోని ఓ ప్రముఖ హోటల్లో రాజశేఖర్ తాడేపల్లి అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో పంచాంగ శ్రవణం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఉగాది పురస్కారాల-2025 ప్రదానం తదితరాలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ... ప్రతిభావంత మైన ఆర్య వైశ్యులు ఎంతోమంది మరుగునపడి ఉన్నారని, అలాంటి వారిని వెలుగులోకి తీసుకొచ్చి ప్రోత్సహించడంలో తమ సంఘం తీవ్ర కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముందుగా జోస్యుల సూర్యనారాయణమూర్తి బృందానికి చెందిన బాలికల నృత్య ప్రదర్శన సభికులను ఆకట్టుకుంది. గోపురం సంస్థ అధినేత వైవీ హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ, అవోపాతో కలిసి ఉగాది వేడుకలు జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. అనంతరం నగరంలోని వివిధ వైశ్య సంఘాల నిర్వాహకులను, వివిధ రంగాలలో విశిష్ట సేవలందిస్తున్న ప్రముఖులను ఉగాది పురస్కారాలతో సత్కరించారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన కేకే బాలు, డా. వి, మురళి, కుమరవేల్, పవిత్ర ముచ్చర్ల తదితరులు పురస్కారాలు అందుకున్నారు. కార్యక్రమం నిర్వాహకులు జయశ్రీ రాజశేఖర్. అవోపా కార్యదర్శి సి. రంగనాథం శెట్టి, సంయుక్త కార్యదర్శి ఎ.సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొ న్నారు. ముందుగా వేద పండితులు వారణాసి ఆంజనేయశర్మ పంచాంగ పఠనం చేశారు.

మెట్టూర్ లో సియస్కే ట్రేడర్స్ షాప్ ప్రారంభం



వేలూరు న్యూస్.
అబ్దుల్లాపురం మెట్టూర్ లో సియస్కే ట్రేడర్స్ షాప్ ప్రారంభమైంది. ఇందులో ముఖ్యఅతిథిగా అనకట్టు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే నందకుమార్ వెల్లూర్ జడ్పి చైర్మన్ బాబు, యూనియన్ కార్యదర్శి కుమారపండియన్, సెంట్రల్ యూనియన్ సెక్రటరీ వెంకటేసన్, సెంట్రల్ యూనియన్ సెక్రటరీ వెంకట్సాన్, మరియు సిఎస్‌కె ట్రేడర్స్ షాప్ యజమాని పాండియన్, కుమారస్వామి, రాజేష్ కుమార్ కంతకుమార్, సంకర్, సుమథీ, వ్యాపారులు పాండియన్ సమర్పించారు.

3 నెలల్లో మహిళా హక్కు సొమ్ము : తంగం తెన్నరసు

విల్లివాకం న్యూస్:
విడవబడిన మహిళలకు 3 నెలల్లో మహిళా హక్కు సొమ్ము అందజేస్తామని మంత్రి తంగం తెన్నరసు అన్నారు. విరుదునగర్ జిల్లా కారియాపట్టి యూనియన్‌లో వెట్టైమురుగన్‌పట్టి, అల్లలపేరి ప్రాంతంలో రూ. 9.45 లక్షలతో నిర్మించిన నూతన న్యాయ ధరల దుకాణాలను ఆర్థిక మంత్రి తంగం తెన్నరసు ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా ఎస్.మిగాకుళం ప్రాంతంలో రూ.13.16 లక్షలతో నూతనంగా నిర్మించిన న్యాయ ధరల దుకాణాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. మహిళా హక్కుల కార్యక్రమం కింద చాలా మంది మహిళలు నిధుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. 3 నెలల్లో మిగతా మహిళల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించి అర్హులైన అభ్యర్థులను ఎంపిక చేస్తారు. అర్హులైన పిల్లలందరికీ ఈ సొమ్ము అందజేస్తామన్నారు.

జూన్ నుంచి ప్రక్రియ ప్రారంభం

ప్రయివేటు టెల్కోలకు శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ అనుమతులు
కేంద్ర మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ : ప్రభుత్వ టెలికం కంపెనీ బిఎస్ఎన్ఎల్ దేశ వ్యాప్తంగా ఒక్క లక్ష 4జి మొబైల్ టవర్లను స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో ఏర్పాటు చేసిందని కేంద్ర టెలికం శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సిందియా తెలిపారు. వీటిని వచ్చే జూన్ నుంచి 5జిగా మార్చే ప్రక్రియను చేపట్టనున్నామని చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 2023 నుంచి 2025 మార్చి 5 మధ్య 83,629 బిఎస్ఎన్ఎల్ టవర్లను 4జిగా ఆధునీకరించామని ఇటీవలే పార్లమెంట్‌కు మంత్రి తెలిపారు. మరో 74,123 సైట్లను 4జిగా మార్చనున్నామన్నారు. ఆత్మనిర్భర్ భారత్ యోజన కింద వీటిని అప్‌గ్రేడ్ చేస్తోన్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వం డైరెక్ట్ టు డివైస్ ఉపగ్రహ సేవలను ప్రారంభించిందని సింధియా తాజాగా వెల్లడించారు. ఈ సాంకేతికతలో నెట్‌వర్క్‌కు కనెక్ట్ కానప్పుడు కూడా స్మార్ట్‌ఫోన్ నుంచి సందేశాలను పంపొచ్చన్నారు. అప్పుడు కనెక్టివిటీ మొబైల్ టవర్ నుంచి కాకుండా ఉపగ్రహం నుంచి నేరుగా అందుతుందన్నారు.

ఆ రెండింటికి లైసెన్స్..

భారత్‌లో ఎలాన్ మస్క్ స్టార్‌లింక్ శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలను ప్రారంభించడానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నారన్నారు. దీని కోసం ఇతర అనేక కంపెనీలు సైతం ఆసక్తిని చూపిస్తున్నాయన్నారు. శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ కమ్యూనికేషన్ సేవల కోసం ఇప్పటికే రిలయన్స్, భారతీ ఎయిర్‌టెల్‌కు అనుమతులు ఇచ్చామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం భారత్‌లో నాలుగు టెలికం కంపెనీలు ఉన్నాయన్నారు. 2014లో 90కోట్ల మంది మొబైల్ వినియోగదారులు ఉండగా.. ప్రస్తుతం ఈ సంఖ్య 120 కోట్లకు పైగా పెరిగిందన్నారు. 97 కోట్ల మంది ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులున్నారన్నారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ బిఎస్ఎన్ఎల్‌కు శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలను అందించకపోవడంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. మరోవైపు ప్రయివేటు టెల్కోలకు స్పెక్ట్రం ఫీజులు, వేలం లేకుండానే ఈ సేవలకు అనుమతులు ఇవ్వడంపై ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతోన్న విషయం తెలిసిందే.

భారీగా తగ్గిన టోల్ ట్యాక్స్

కేంద్ర సర్కార్ నిర్ణయంతో భారీగా టోల్ ట్యాక్స్‌లు తగ్గాయి. ముఖ్యంగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలను కలిపే హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణించే వారికి ఊరట లభించింది. వాహనాలకు టోల్ ట్యాక్స్ తగ్గిస్తూ జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ నిర్ణయం తీసుకుంది. హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై మంగళవారం(ఏప్రిల్ 1) తెల్లవారుజాము నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. రవాణా మార్గాలు పెరిగిన తర్వాత రోడ్డు ప్రయాణాలు సరదా మారిపోయాయి. ప్రయాణ ధోరణి ప్రారంభమైనప్పటి నుండి, ప్రజలు మరింత ఎక్కువ రోడ్డు ప్రయాణాలు చేయడం ప్రారంభించారు. అయితే కారు తీసుకొని ప్రయాణం ప్రారంభించాలనుకుంటే, ముందుగా మ్యాప్‌ని చూసి, ఆ తర్వాత టోల్ ఎంత ఖర్చవుతుందో చూస్తాం. ఇటీవల టోల్ ట్యాక్స్ చూసిన తర్వాత, కొన్నిసార్లు మన ప్లాన్‌లను కూడా రద్దు చేసుకుంటాం. అయితే కేంద్ర సర్కార్ నిర్ణయంతో భారీగా టోల్ ట్యాక్స్‌లు తగ్గాయి. ముఖ్యంగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలను కలిపే హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణించే వారికి ఊరట లభించింది. వాహనాలకు టోల్ ట్యాక్స్ తగ్గిస్తూ జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ నిర్ణయం తీసుకుంది. హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై మంగళవారం(ఏప్రిల్ 1) తెల్లవారుజాము నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి

. హైదరాబాద్-విజయవాడ మార్గంలోని 65 జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణించే వాహనాలకు టోల్ ట్యాక్స్ తగ్గిస్తూ ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ నిర్ణయం తీసుకుంది. తగ్గిన టోల్‌ట్యాక్స్ ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. తెలంగాణలో చౌటుప్పల్ మండలం పంతంగి, కేతేపల్లి మండలం కొర్లపహాడ్, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నందిగామ సమీపంలోని చిల్లకల్లు టోల్‌ప్లాజాల ద్వారా ప్రస్తుతం టోల్ ట్యాక్స్ వసూలు చేస్తున్నారు. అత్యధికంగా పంతంగి టోల్ ప్లాజా వద్ద కార్లు, జీపులు, వ్యాన్‌లకు ఒక వైపు ప్రయాణానికి రూ.15, ఇరువైపులా కలిపి రూ.30, తేలికపాటి ట్రాన్స్‌పోర్టు వాహనాలకు అయితే ఒక వైపు ప్రయాణానికి రూ.25, ఇరువైపులా కలిపి రూ.40, బస్సు, ట్రక్కులకు ఒక వైపు ప్రయాణానికి రూ.50, ఇరువైపులా కలిపి రూ.75 వరకు తగ్గించినట్లు ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ పేర్కొంది.

అటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని చిల్లకల్లు టోల్‌ప్లాజా వద్ద అన్ని వాహనాలకు కలిపి ఒక వైపునకు రూ.5, ఇరువైపులా కలిపి రూ.10 చొప్పున మాత్రమే తగ్గించారు. 24 గంటలలోపు తిరుగు ప్రయాణం చేస్తే అన్ని రకాల వాహనాలకు టోల్ రుసుములో 25 శాతం మినహాయింపు ఉంటుందని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ విడుదల చేసిన ప్రకటనలో పేర్కొంది. 2026 మార్చి 31 వరకు తగ్గిన టోల్ ధరలు అమలులో ఉంటాయని తెలిపింది. ఇదిలావుంటే, తెలంగాణలోని యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా దండుమల్కాపురం నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నందిగామ వరకు 181.5 కిలోమీటర్లను జీఎమ్మార్ సంస్థ రూ.1,740 కోట్లతో బీవోటీ పద్ధతిలో నాలుగు వరుసల రహదారిని నిర్మించింది. హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై 2012 డిసెంబరు నెల నుంచి పంతంగి,

కొర్లపహాడ్, చిలకల్లు వద్ద ఉన్న మూడు టోల్ ప్లాజాల ద్వారా టోల్ వసూళ్లు ప్రారంభమయ్యాయి. 2024 జూన్ 31 వరకు జీఎమ్మార్ సంస్థ టోల్ వసూళ్లు, రహదారి నిర్వహణను పర్యవేక్షించింది.

గతేడాది జులై 1 నుంచి టోల్ వసూళ్లను ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ ఏజెన్సీల ద్వారా చేపడుతోంది. జీఎమ్మార్ సంస్థ ఉన్నప్పుడు ఏడాదికోసారి టోల్ ట్యాక్స్‌లను పెంచుకునేందుకు ఒప్పందం ఉండేది. ఇప్పుడు ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ టోల్ వసూళ్లను చేపడుతున్న నేపథ్యంలో టోల్ టాక్సులను తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది.

5.44 లక్షలకే 7 సీటర్ కారు..
27 కి.మీ మైలేజ్..

మార్కెట్లో బడ్జెట్ విభాగంలో సరసమైన 7 సీట్ల కార్లు వస్తున్నాయి. దీంతో కుటుంబ తరగతిలో వాటి డిమాండ్ గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు అందరూ హ్యాచ్‌బ్యాక్, సెడాన్ కార్లను కొనటం ఆపేసి ఈ చౌకైన 7 సీట్ల కార్ల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, కార్ల కంపెనీలు ఇప్పుడు గతంలో కంటే ఈ విభాగంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం ప్రారంభించాయి. ఇప్పుడు మీరు కూడా మీ కుటుంబానికి సరసమైన ధరలో 7 సీట్ల కారు కొనబోతున్నట్లయితే, మారుతి ఈకో కారు మీకు ఉత్తమం అని చెప్పవచ్చు. మారుతి ఈకో కారు 5, 7 సీట్లలో మార్కెట్లో లభిస్తుంది. ఈ కారు శక్తి విషయానికొస్తే.. ఇది 1.2 L పెట్రోల్ ఇంజిన్‌ను కలిగి ఉంది. మారుతి ఈకో 81 PS శక్తిని, 104 Nm టార్క్‌ను ప్రొడ్యూస్ చేస్తుంది. ఇది CNG ఆప్షన్ లో కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇక మైలేజ్ విషయానికి వస్తే.. మారుతి ఈకో కారు పెట్రోల్ మోడ్‌లో 20 కి.మీ/లీటర్ మైలేజీని అందిస్తుంది. మరోవైపు.. ఈ కారు CNG మోడ్‌లో 27 కి.మీ/కి.మీ మైలేజీని ఇస్తుంది. భద్రత కోసం..మారుతి ఈకోలో డ్యూయల్ ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, EBD తో కూడిన యాంటీ-లాక్ బ్రేకింగ్ సిస్టమ్, చైల్డ్ లాక్, స్టెడింగ్ డోర్లు, డ్రైవర్, ప్యాసింజర్ సైడ్ ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, రివర్స్ పార్కింగ్ సెన్సార్ వంటి ప్రత్యేక లక్షణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. కాగా, ఈకో ధర రూ. 5.44 లక్షల నుండి ప్రారంభమవుతుంది.

చట్ట ప్రకారం ఎంత బంగారం ఉండొచ్చు..

ఆదాయపు పన్ను చట్టం ప్రకారం.. వ్యక్తుల వద్ద ఉండే బంగారంపై కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. లిమిట్‌కు మించి బంగారం ఉంటే మాత్రం.. దానికి లెక్కలు చూపించాల్సి ఉంటుంది. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ యాక్ట్ 1961లోని 132 సెక్షన్ ఈ విషయాన్ని సూచిస్తోంది. ఇన్కమ్ ట్యాక్స్ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించినప్పుడు.. మీ వద్ద పరిమితికి మించి గోల్డ్ లభిస్తే.. అవి ఎలా వచ్చాయో లెక్కలు చూపించాలి. అందుకు సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లు సబ్మిట్ చేయాలి. వారసత్వంగా సంక్రమించిన నగలైతే.. గిఫ్ట్ రూపంలో వచ్చిన డాక్యుమెంట్స్ కూడా ఇవ్వాలి. లేదంటే జప్తు చేసే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంటుంది. మన దేశం ప్రజలు బంగారు ప్రియులు. బంగారు ఆభరణాలను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. ఆర్థిక

స్థోమతకు తగ్గట్టుగా నగదును పొదుపు చేసుకుని మరీ పసిడిని కొనుగోలు చేస్తుంటారు. పండగలు, పెళ్లిళ్లు ఇలా శుభకార్యం ఏదైనా బంగారం కొంటూనే ఉంటారు. బంగారాన్ని ఓ హోదాగా భావించి ఒంటి నిండా బంగారు ఆభరణాలతో ముస్తాబు అవుతారు. ఎక్కడికెళ్లినా సరే బంగారం ఉండాల్సిందే. అయితే బంగారం గురించి కొన్ని నిజాలు తెలుసుకుందాం? అసలు మీరు ఒంటినిండా బంగారం వేసుకుంటున్నారు కదా అది ఎంత వరకు మీ దగ్గర ఉండాలో అన్న విషయం ఎవరికైనా తెలుసా? మోతాదుకి మించి బంగారం మీ వద్ద ఉంటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా? ఆదాయపు పన్ను చట్టం ప్రకారం, వ్యక్తుల దగ్గర ఉండే బంగారంపై కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. ఈ లిమిట్ మించితే, దాని గురించి లెక్కలు చూపించాలి. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ యాక్ట్ 1961లోని సెక్షన్ 132 ఈ నియమాన్ని సూచిస్తుంది. ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ అధికారులు సోదాలు చేసినప్పుడు, పరిమితి కంటే ఎక్కువ బంగారం దొరికితే, దాని మూలం గురించి వివరణ ఇవ్వాలి. సంబంధిత డాక్యుమెంట్లు సమర్పించాలి. వారసత్వంగా వచ్చిన నగలైతే, గిఫ్ట్‌గా వచ్చినట్లు ఆధారాలు చూపాలి. లేకపోతే, ప్రభుత్వం దానిని జప్తు చేయవచ్చు.

సొంత కంపెనీకే 'ఎక్స్'ను అమ్మేసిన ఎలన్ మస్క్

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా దిగ్గజం 'ఎక్స్' (గతంలో ట్విట్టర్)ను విక్రయించినట్లు ఎలన్ మస్క్ వెల్లడించారు. అయితే దీన్ని తన సొంత ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సంస్థ అయినటువంటి 'ఎక్స్ఎఐ'కే 33 బిలియన్ల డాలర్ల (దాదాపు రూ.2.82 లక్షల కోట్లు)కు అమ్మేసినట్లు 'ఎక్స్' వేదికగా మస్క్ ప్రకటించారు. ఈ లావాదేవీ పూర్తిగా స్టాక్ రూపంలో జరిగిందన్నారు.

తాజా స్వాధీనంతో ఎక్స్ఎఐ విలువను 80 బిలియన్ డాలర్లుగా నిర్ధారించారు. 2022 అక్టోబర్‌లో ట్విటర్‌ను 44 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.3.76 లక్షల కోట్లకు)కు ఎలాన్ మస్క్ కొనుగోలు చేశారు. ఆ సంస్థలతో అనేక మార్పులు చేయడంతో పాటుగా ట్విట్టర్ పేరును కూడా ఎక్స్‌గా మార్చారు. దాదాపు 75 శాతం మంది ఉద్యోగులను తొలగించి వారిని రోడ్డున పడేశారు. చాట్‌జిపిటికి పోటీగా గతేడాది మస్క్ 'ఎక్స్ఎఐ'ను ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. ఎక్స్ఎఐ అధునాత ఎఐ సామర్థ్యాన్ని, ఎక్స్‌కు అనుసంధానించడం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలు రాబట్టవచ్చని మస్క్ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.

ఈ సంవత్సరంలో స్టాక్ మార్కెట్‌కు ఏయే రోజుల్లో సెలవలంటే..

ఈద్-ఉల్-ఫితర్ నేపథ్యంలో స్టాక్ మార్కెట్లకు సెలవు. బాంబే స్టాక్ ఎక్సేంజితో పాటు నేషనల్ స్టాక్ ఎక్సేంజీలో కూడా కార్యాకలపాలకు బ్రేక్ పడింది. ఇక్విటీలు, డెరివేటివ్స్, కరెన్సీ మార్కెట్లు, ఎన్ఎల్‌బీ, ఎలక్ట్రానిక్ గోల్డ్ రిసీట్స్ వంటివాటి ట్రేడింగ్ మళ్లీ రేపటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. తమ వ్యూహాలను సమీక్షించుకునేందుకు ట్రేడర్లకు సెలవులు ఓ గొప్ప అవకాశం. ప్రొర్ట్ పోలియోల పనితీరును జాగ్రత్తగా సమీక్షించి లాభాలను పెంచుకునేందుకు సెలవుల్లోనే అవకాశం దొరకుతుంది. అంతేకాకుండా, సెలవుల్లో కుటుంబసభ్యులతో గడపడం కూడా మానసిక ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది. మరింత ఉత్సాహంగా మరుసటి రోజు పనిలోకి దిగే

మూడ్‌ను సెట్ చేస్తుంది. ఈ ఏడాదిలో స్టాక్ మార్కెట్లకు మొత్తం 14 సెలవలు ఉన్నాయి. మహాశివరాత్రి, హోలీ సెలవులు పూర్తయ్యాయి. భారత్‌లోని స్టాక్ ఎక్సేంజీలల్లో జాతీయ స్టాక్ ఎక్సేంజ్ అతిపెద్దది. 3.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్‌తో ప్రపంచంలోనే నెం.1 స్థానంలో ఉంది. ఎన్ఎస్ఈలో సోమవారం నుంచి శుక్రవారం వరకూ ఉదయం 9.15 నుంచి మధ్యాహ్నం 3.30 వరకూ ట్రేడింగ్ సాగుతుంది. శని, ఆదివారాల్లో మాత్రం కార్యకలాపాలు పూర్తిగా నిలిచిపోతాయి. వారాంతాలతో పాటు జాతీయ, సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత కలిగిన రోజుల్లో కూడా ఎన్ఎస్ఈ కార్యకలాపాలకు సెలవు ప్రకటిస్తారు.

వేసవికాలంలో తాటి ముంజలు

మనకు ఎలా సహాయపడతాయో తెలుసా..?

వేసవికాలంలో తాటి ముంజలకు చాలా డిమాండ్ ఉంటుంది. ఎందుకంటే వేసవి కాలంలో ఉండే వేడికి మన శరీరం తట్టుకోవాలి అంటే, తప్పకుండా తాటి ముంజలు తినాల్సి ఉంటుంది. అందుకే తాటిముంజలను "ఐస్ ఆపిల్స్" అని కూడా అంటారు. అందుకనే ఈ వేసవి కాలంలో పుచ్చకాయ తో పాటు తాటి ముంజలు ఎక్కువగా తినడానికి ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేట్ నుండి తప్పించుకుంటుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన నీరు అంది అలసట లేకుండా చేస్తుంది. తాటి ముంజలలో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ డి,విటమిన్ సి, ఐరన్, క్యాల్షియం తోపాటు బి-కాంప్లెక్స్,నియాసిన్, రైబోఫ్లేవిన్, థయామిన్, జింక్, ఫాస్ఫరస్,పొటాషియం తదితర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. తాటి ముంజలలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల మన శరీరంలో ఏర్పడే వ్యర్థపదార్థాలు తొందరగా బయటకు వెళ్తాయి..

అయితే తాటి ముంజల పైన తొక్క తీయకుండా అలాగే తినాలి. ఎందుకంటే వాటిలోని మన శరీరానికి కావలసిన ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. జీర్ణక్రియ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి తాటి ముంజలు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. అధిక బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి. పిల్లలకు, వృద్ధులకు వేడి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి ఈ తాటి ముంజలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.. అంతేకాకుండా బీపీని అదుపులో ఉంచి,కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎముకలు బలంగా మారడానికి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి తాటి ముంజలు చాలా మంచివి. అలాగే రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణం అయ్యే పెట్రో కెమికల్స్ ను నిర్మూలిస్తుంది. కడుపులో మంట, అజీర్తి,ఎసిడిటీ సమస్యలను కూడా ఈ తాటి ముంజలు దూరం చేస్తాయి.. ఖరీదు తక్కువ.. ప్రయోజనాలు ఎక్కువ.. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు వీటిని ఆనందం గా,ఎంజాయ్ చేస్తూ, తింటూ ఈ వేసవి తాపాన్ని తీర్చుకునేందుకు వీలుగా ఉంటుంది. కాబట్టి తాటి ముంజలు కేవలం పల్లెల్లోనే కాకుండా ఇప్పుడు పట్టణాల్లో కూడా అమ్ముతున్నారు. వీలైనంతవరకు తాటి ముంజలు తొక్కతో సహా తినడానికి ప్రయత్నించండి.

చాక్లెట్ తో అందం ఆరోగ్యం..?

చాక్లెట్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఈ భూమ్మీద ఎవరైనా ఉంటారా? ఒక చిన్న చాక్లెట్ ముక్క నోట్లో కరిగిపోతే చాలు మూడ్ ఎంత బాగాలేకపోయినా అంతా ఇట్టే సెట్ అయిపోతుంది. అంతేనా దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడం, కంటిచూపును మెరుగ్గా చేయడం, రక్తపోటును తగ్గించడం వంటివి చేయడమే కాదు ఇది అందాన్ని పెంపొందించేందుకు ఎంతో సాయపడుతుంది. చాక్లెట్‌లో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.ఇవి చర్మకణాల రిపేర్‌లో తోడ్పడి చర్మం అందంగా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. రోజూ చాక్లెట్ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి, అందానికి ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని చెబితే మీరు నమ్ముతారా? చాలామంది ఈ మాట వింటే నవ్వుకుంటారు. కానీ ఇది నిజంగా నిజం. అయితే పూర్తిగా చాక్లెట్ బార్ మొత్తం లాగించేస్తే కాదనుకోండి. రోజుకో చిన్న ముక్క తినడం మంచిదన్నమాట. ఎందుకంటే చాక్లెట్, కొకోవా, కొకోవా బటర్‌లలో ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. ఇవి మీ అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. మరి, దీని వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో తెలుసుకుందాం రండి.చాక్లెట్ ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకునే ముందు మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే.. అన్ని రకాల చాక్లెట్లు మన ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. ప్రస్తుతం ఎక్కువగా లభించే చాక్లెట్లలో ఎక్కువ శాతం పాలు, పంచదార మాత్రమే ఉంటున్నాయి.దీని వల్ల ఆ చాక్లెట్లు మనలో కొవ్వును పెంచేందుకు తప్ప ఇంకెందుకూ ఉపయోగపడవు.

ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నింటినీ కేవలం డార్క్ చాక్లెట్ మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది.అందుకే కనీసం 70 శాతం మేరకు డార్క్ చాక్లెట్ ఉన్న బార్స్‌ని తీసుకోండి. చాక్లెట్ శాతం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అది అంత ఆరోగ్యకరమన్నమాట. మామూలు చాక్లెట్‌లా దీన్ని తినడం అంత సులువేం కాదు. ఇది కాస్త చేదుగా కూడా ఉంటుంది. కానీ ఆరోగ్యం కోసం ఆ మాత్రం చేదు తినడం తప్పు కాదు.చాక్లెట్ వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతే కాదు ఇది మన చర్మం, జుట్టు, శరీరానికి కూడా ఎంతో ప్రయోజనకారి. చాక్లెట్ రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. చాక్లెట్ మన చర్మానికి అవసరమైన ఎన్నో విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో నిండి ఉంటుంది. క్యాల్షియం, ఐరన్‌తో పాటు విటమిన్ ఎ, బి1, సి, డి, ఇ విటమిన్లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. ప్రతి కొకొవా బీన్‌లోనూ ఎన్నో ట్యానిన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫీనాల్స్ వంటివి నిండి ఉంటాయి. ఇందులో ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించే కాపర్, జింక్, ఐరన్ వంటివన్నీ ఇందులో ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని రోజూ చిన్న ముక్క తినడం వల్ల జుట్టు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. ఇవి చర్మాన్ని కూడా మరింత మృదువుగా మారుస్తాయి. ఇవే కాదు మూడ్ బాగాలేనప్పుడు చాక్లెట్ ముక్క తినడం వల్ల మూడ్ మెరుగు అవుతుందని ఎన్నో పరిశోధనలు తేల్చి చెప్పాయి. చాక్లెట్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లతో పాటు కాస్త చక్కెర కూడా ఉంటుంది. ఇవన్నీ మెదడుపై పనిచేసి మన మూడ్‌ని మారుస్తాయి.

పటిక బెల్లంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో..?

పటికబెల్లం అంటే పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇది తియ్యటి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. చెక్కర యొక్క శుద్ధి చేయబడని రూపమే ఈ పటికబెల్లం. దీన్ని వంటల్లోనూ మరియు వైద్య ప్రయోజనాల కోసం వాడతారు. పటికబెల్లం శరీరానికి చలువ చేస్తుంది, జీర్ణశక్తిని పెంచి దేహానికి బలాన్ని, వీర్యపుష్టిని ఇస్తుంది. వాత, పిత్త , కఫ దోషాల వల్ల కలిగే అనేక రోగాలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అయితే తియ్యగా ఉందికదా అని ఎక్కువ తింటే మాత్రం మలబద్ధకం వస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే పటిక బెల్లంతో మనకు కలిగే ఇతర ఉపయోగాలు ఏమిటోఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పటిక బెల్లం లో ఎస్సెన్షియల్ విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎమైనో యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. బీ12 అనే విటమిన్ ఎక్కువగా నాన్ వెజిటేరియన్ సోర్సెస్ నుండే లభిస్తుంది. ఆ విటమిన్ ఈ పటిక బెల్లం నుండి కూడా లభిస్తుంది. ఇది ఇంకా ఎందుకు పనికొస్తుందో చూద్దాం రండి.భోజనం చేసిన తరువాత మౌత్ వాష్ చేసుకోకపోతే లోపల ఉండే బ్యాక్టీరియా వల్ల నోరు వాసన వస్తుంది. భోజనం తరువాత పటిక బెల్లం కొంచెం చప్పరిస్తే శ్వాస తాజాగా ఉంటుంది. నోరు కూడా ఫ్రెష్ గా ఉంటుంది.జ్వరం వచ్చినా, గొంతులో జర్క్ ఉన్నా దగ్గు వస్తుంది. పటిక బెల్లం లో ఉండే మెడిసినల్ ప్రాపర్టీస్ వలన ఇమ్మీడియెట్ గా దగ్గు తగ్గుతుంది. కొంచెం పటిక బెల్లం తీసుకుని నెమ్మదిగా చప్పరిస్తే దగ్గు నుండి రిలీఫ్ వస్తుంది.చల్లని వాతావరణం వల్ల రకరకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయి, అందులో గొంతు ఇబ్బందిగా మారడం కూడా ఒకటి.

పటిక బెల్లం ఇందుకు బాగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా పటిక బెల్లాన్ని మిరియాల పొడి, నెయ్యి తో కలిపి రాత్రి పూట తీసుకోండి.హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటే ఎనీమియ, చర్మం పాలిపోవడం, డిజ్జీనెస్, నీరసం, నిస్త్రాణ వంటి వాటితో సఫర్ అవుతారు. పటిక బెల్లం హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్ పెచడమే కాదు, బాడీలో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ ని రీజెనరేట్ చేస్తుంది కూడా.నోరు ఫ్రెష్ గా ఉండడానికే కాదు పటిక బెల్లం అరుగుదలకి కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. కొద్దిగా సోంపు గింజలతో కలిపి తీసుకుంటే అందులో ఉండే డైజెస్టివ్ ప్రాపర్టీస్ అరుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తాయి. భోజనం తరువాత కొద్దిగా పటిక బెల్లం తీసుకునే అలవాటు చేసుకోండి. ముక్కులో నుండి రక్తం కారడాన్ని కూడా పటిక బెల్లం ఆపుతుందంటే కొద్దిగా ఆశ్చర్యం గానే ఉంటుంది. ముక్కు లో నుండి రక్తం కారుతున్నప్పుడు కొద్దిగా పటిక బెల్లాన్ని నీటితో కలిపి తీసుకుంటే వెంటనే రిలీఫ్ వస్తుంది.పటిక బెల్లం మెదడుకి బాగా మేలు చేస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది. మెంటల్ ఫెటీగ్ ని దూరం చేస్తుంది. రాత్రి నిద్రకి ముందు పటిక బెల్లాన్ని కొద్దిగా వెచ్చని పాలలో కలుపుకుని తాగండి. ఇలా చేస్తే మెమరీ బాగా పెరుగుతుంది. పటిక బెల్లం బాలింతలకి పాలు పడేలా చేస్తుంది. ఇది యాంటీ డిప్రెసెంట్ గా కూడా పని చేస్తుంది. ఇందులో తీపి తక్కువ, తల్లికి దీని వల్ల ఎలాంటీ హానీ ఉండదు.

నిత్యం బెండకాయను ఆహారంగా తీసుకుంటే ఏమవుతుందో తెలుసా...!!

సాధారణంగా మనకు నిత్యం అందుబాటులో ఉండే కూరగాయల్లో బెండకాయ కూడా ఒకటి. బెండకాయలను ఆంగ్లంలో లేడీఫింగర్ లేదా ఓక్రా అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయను ఎక్కువమంది ఫ్రై చేసుకుని తినటానికి ఇష్టపడతారు. అయితే సాంబారు, పచ్చడి,మసాలా కూరలు ఇలా పలురకాల వంటకాల్లో బెండకాయలను విరివిగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో ప్రధానంగా థయామిన్, రిబోఫ్లోవిన్, నియాసిన్, ఏ, సి, ఈ, కె విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బెండకాయను ప్రతి రోజూ ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మన శరీర పెరుగుదలకు అవసరమైన కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక్ , ఫైబర్ వంటి పోషక విలువలు సమృద్ధిగా లభించి నిత్యం ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడానికి సహాయపడతాయి.బెండకాయలు తింటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని, లెక్కలు బాగా వస్తాయి అని మన పెద్దలు తరచూ అనడం మనం వినే ఉంటాం. బెండకాయలో ఉన్న పోషక విలువలను మన పెద్దలు ఆనాడే గ్రహించారు కాబట్టి ఇలా అన్నారేమో. అయితే బెండకాయ ప్రతి రోజూ ఆహారంగా తీసుకోమని కొందరు వైద్యులు, న్యూట్రీషియన్స్ కూడా సూచించడం జరుగుతుంది. బెండకాయలను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బెండకాయలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ సక్రమంగా జరిగి బీపి, గుండె జబ్బు వంటి ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. బెండకాయలను తినడం వల్ల క్లోమగ్రంథిలో ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.తద్వారా శరీరం ఇన్సులిన్‌ను ఎక్కువగా గ్రహించి షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. బెండకాయలో సాల్యుబుల్ ఫైబర్స్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన దీనిని ఆహారంగా తీసుకుంటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది దాంతో తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకుంటాం. తద్వారా బరువు తగ్గి ఆరోగ్యవంతంగా జీవించవచ్చు. బెండకాయలో పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన అలసట,నీరసం లేకుండా రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తాయి. బెండకాయలలో ఉండే విటమిన్ కె, ఎముకలు ఏర్పడటానికి మరియు రక్తం గడ్డకట్టడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా కాల్షియం శోషణలో కూడా సహాయం చేస్తుంది. ఇన్ని రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న బెండకాయను నిత్యం ఏదో రూపంలో ఆహారంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అన్నది స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

'యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్'సొల్యుషన్స్ టు పేరెంట్స్

ప్రజెంట్ టెక్ ఎరాలో చిల్డ్రన్స్ వద్ద ఐఫోన్, ఐప్యాడ్ లేదా ఆపిల్ వాచ్ ఉండటం సహజం. అయితే చిన్నారులకు మొబైల్ ఇవ్వడంతోనే పేరెంట్స్ బాధ్యత తీరిపోదు. మొబైల్‌లో పిల్లలు ఏం చూస్తున్నారు, ఎలాంటి కంటెంట్ వెతుకుతున్నారు అనే విషయాన్ని కూడా మానిటర్ చేయాలి. అంతేకాదు ఇంటర్నెట్ ఓపెన్ చేస్తే..పిల్లల్ని తప్పుదోవ పట్టించే ఎన్నో వెబ్‌సైట్స్, వీడియోలు ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడంతో పాటు మొబైల్ వాడకంపై పరిమితులు విధించడంపై తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులకు సహాయపడటానికి 'యాపిల్' సంస్థ పిల్లల కోసం ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ ప్రారంభించింది.

కొవిడ్ తర్వాత చాలామంది పిల్లలు ఆన్‌లైన్ లెస్సన్స్ నేర్చుకోవడం కామన్‌గా మారిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలకు తగిన గైడ్‌లైన్స్, టిప్స్ అందించడానికి యాపిల్ 'యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్' అనే వెబ్‌సైట్ తీసుకొచ్చింది. ఇందులో భాగంగా ముందుగా 'ఫ్యామిలీ షేరింగ్' ఫీచర్ సెటప్ చేసుకోవాలి. ఇందుకుగానూ ప్రతి వ్యక్తికి వారి సొంత యాపిల్ ఐడీ అవసరం. ఫ్యామిలీ ఆర్గనైజర్, తమ పిల్లల కోసం యాపిల్ ఐడీలను క్రియేట్ చేయాలి. ఆ తర్వాత చైల్డ్స్ డివైజ్ సెటప్ చేయాలి. చిన్నారులు యాపిల్ ఐడీతో ఆపిల్ పరికరాలకు సైన్ ఇన్ అవ్వడానికి, పాస్‌కోడ్‌ను క్రియేట్ చేయాలి. 'యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్' పేజీలో ఐఫోన్ లేని కుటుంబ సభ్యుల కోసం ఆపిల్ వాచ్‌ను ఎలా సెటప్ చేయాలో కూడా యాపిల్ వివరిస్తుంది. పిల్లల కార్యకలాపాలను ఎలా ట్రాక్ చేయాలో పరిమితులను నిర్ణయించడం ఎలానో, వినియోగాన్ని పర్యవేక్షించడం వంటి విషయాలకు సంబంధించిన ఆరు టిప్స్ యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్ పేరెంట్స్‌కు అందిస్తోంది.

అప్రూవ్ పర్చేసెస్ విత్ ఆస్క్ టు బై

పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో ఏవైనా వస్తువులు కొనుగోలు చేయాలంటే ముందు కుటుంబ సభ్యుల అనుమతి తప్పనిసరి.

లోకేట్ మిస్సింగ్ డివైజ్ విత్ ఫైండ్ మై

ఐఫోన్ డివైజ్‌లో 'ఫైండ్ మై' ఆన్ చేయాలి. దీని వల్ల ఒకవేళ పిల్లలు తమ ఐఫోన్‌ను పొగొట్టుకున్నా, ఎక్కడైనా పడేసినా అదెక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి మ్యాప్‌లో చూడొచ్చు. ఒకవేళ ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లోనే ఉంటే..సౌండ్ ప్లే చేసి కనుగొనవచ్చు.

యూజ్ యాపిల్ క్యాష్ ఫ్యామిలీ

పిల్లలకు యాపిల్ పేలో క్యాష్ పంపిస్తే, ఖర్చు చేయాలనుకున్నా పేరెంట్స్ అనుమతి కావాలి. తద్వారా ఖర్చు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు, ఎందుకోసం ఖర్చు చేస్తున్నారో కూడా తెలుస్తోంది.

ప్రివెంట్ ఇన్ యాప్ పర్చేస్

యాప్ స్టోర్స్ నుంచి అన్ ఆథరైజ్డ్ లేదా అన్ ఇంటెన్షనల్ పర్చేజెస్ చేయకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చు.

సెట్ లిమిట్స్ విత్ స్క్రీన్ టైమ్

పిల్లలు డివైజెస్‌ను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారో గమనించొచ్చు. యాప్స్ లేదా యాప్స్ కేటగిరీస్ కోసం సమయ పరిమితులను సెట్ చేయొచ్చు. అంతేకాదు వారు కమ్యూనికేషన్ కూడా కంట్రోల్ చేయొచ్చు.

పేరెంటల్ కంట్రోల్స్ ఆన్ యువర్ చైల్డ్స్ డివైజ్

మొబైల్స్‌లో పిల్లలు చూసే ప్రతి విషయం పేరెంట్స్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. పిల్లలు ఏ యాప్స్ ఉపయోగించవచ్చో, వారు ఏ కంటెంట్‌ను యాక్సెస్ చేయగలరో, సెట్టింగ్స్ మార్చకుండా కూడా నియంత్రించొచ్చు. స్క్రీన్ సమయాన్ని కూడా సెటప్ చేయొచ్చు.

రోజూ మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసా..?

సాధారణంగా మెట్లు ఎక్కాలి అంటే అబ్బో మోకాలు నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, అంటూ ఏదో ఒక సాకు చెప్పి తప్పించుకుంటూ ఉంటారు. ప్రస్తుతం లిఫ్టులు అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత, ఇక మెట్లు ఎక్కడాన్ని పూర్తిగా మానేశారు. అయితే మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు నిపుణులు. ఆ ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు చదివి తెలుసుకుందాం.. రోజు మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం లాంటివి చేయడం వల్ల అటు శరీరానికి, ఇటు శారీరక దృఢత్వానికి ఎంతో మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అంతే కాకుండా శరీరంలో అనవసర క్యాలరీలు కరిగి, బరువు తగ్గడంతో పాటు గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అంటున్నారు.. అయితే అటు ఆరోగ్యంగా ఇటు ఫిట్ గా ఉండాలి అంటే వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజుల పాటు, కనీసం రోజుకు అరగంట పాటు మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం లాంటి వ్యాయామం చేయాలి అంటున్నారు. అంతేకాకుండా మెట్లు ఎక్కి, దిగేటప్పుడు షూ వేసుకోవడం ఇంకా మంచిది. అయితే ఇవి మడమ భాగంలో మందంగా, మెత్తగా, ఫ్లెక్సిబుల్ గా ఉండే లాగా చూసుకోవాలి. శరీరంలోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. చాలామందికి తొడల భాగం బాగా లావుగా ఉండి, మిగతా భాగం సన్నగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు కూడా రోజూ మెట్లెక్కి దిగడం వల్ల తొడ భాగంలో ఉన్న కొవ్వు ఇట్టే కరుగుతుంది.. ఇక మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం లాంటివి చేయడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం కూడా ఎక్కువ. కానీ మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు కూడా పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా శరీరంలోని అనవసర క్యాలరీలను తగ్గించుకోవడానికి ఈ వ్యాయామం మంచిగా పని చేస్తుంది. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల నిమిషానికి ఏడు క్యాలరీల వరకు ఖర్చు అవుతుందని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది..

ఆకట్టుకునే అందమైన ముఖం కోసం ఈ పద్ధతులు పాటించండి....

అందమైన ఆకట్టుకునే సౌందర్యవంతమైన ముఖం కోసం ఈ గృహ చిట్కాలను పాటించండి.బాదం గింజలను తీసుకొని వాటిని నానబెట్టాలి. బాగా నానిన తర్వాత వాటి తొక్క తీసి గింజలను పేస్ట్‌లా తయారుచేయాలి. ఆపై కొద్దిగా పాలు కలిపి ముఖానికి, మెడకు రాసి పావుగంట ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.బాదం గింజల్లో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మానికి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే నిర్జీవంగా మారిన చర్మకణాలకు జీవం పోస్తుంది. పాలు చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేస్తాయి.టమాటాను తీసుకొని దాన్ని స్పూన్ సాయంతో మెత్తగా చేయాలి. దీనిలో కొద్దిగా చక్కెర కలిపి మిశ్రమంగా తయారుచేయాలి. దీన్ని ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత చేతి వేళ్లను తడి చేసుకొని మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకొంటే సరిపోతుంది.ఇక టమాటాలో ఉన్న పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు చర్మం పీహెచ్ విలువను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. చర్మం టోన్‌ను మెరుగుపరిచి ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. దీనికి చక్కెరను కలిపి మసాజ్ చేసుకోవడం ద్వారా.. చర్మానికి రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి చర్మం అందంగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది.టేబుల్ స్పూన్ టమాటా గుజ్జులో టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు వేసి మిశ్రమంగా తయారుచేయాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పావుగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకొంటే సరిపోతుంది.గంధపు చెక్కను రోజ్ వాటర్‌తో అరగదీసి.. దాన్ని ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకొంటే సరిపోతుంది. మీ దగ్గర గంధపు చెక్క లేకపోతే.. దానికి బదులుగా గంధపు పొడిని ఉపయోగించవచ్చు. గంధం పొడిలో సరిపడినంత రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి మాస్క్‌లా వేసుకొంటే సరిపోతుంది. ఇక ఈ పద్ధతులు క్రమం తప్పకుండా పాటించండి.. ఆకట్టుకునే అందం మీ సొంతం అవుతుంది...