TELUGU NEWS TIMES

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

జాతీయ దిన పత్రిక

9043514736, 9840467131

J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999
SCCI
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 : 354 | ఆదివారం 20 - 04 - 2025 | ఎడిటర్ : సిహెచ్ . ముకుందరావు | పేజీలు : 04 | వేల : 03 | ONLINE E- PAPER

కలంజర్ క్రాఫ్ట్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించిన స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: కాంచీపురం జిల్లా కున్రత్తూరులో జరిగిన ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలో కలంజర్ హస్తకళ ప్రాజెక్టును ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 8951 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.170 కోట్ల రుణాల మంజూరు ఉత్తర్వులతోపాటు రూ.34 కోట్ల గ్రాంట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ.. కలంజర్ క్రాఫ్ట్ ప్రాజెక్ట్ అనేది సామాజిక న్యాయం, సమాన న్యాయం, మానవ న్యాయం, మానవ హక్కుల న్యాయాన్ని స్థాపించే ప్రాజెక్ట్. ప్రధానమంత్రి విశ్వకర్మ పథకం సామాజిక న్యాయం నెలకొల్పే పథకం కాదు. ఉన్నత విద్యకు 18 ఏళ్ల వయస్సు ఉందా? లేక కులవృత్తి చేసే వయస్సునా? కేంద్ర ప్రభుత్వ విశ్వకర్మ పథకం, విద్యార్థులను చదువుకు దూరం చేసే పథకం. విశ్వకర్మ పథకాన్ని మనస్సాక్షి ఉన్న ఎవరూ సహించరు. విశ్వకర్మ పథకానికి దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు వయోపరిమితిని 35 ఏళ్లకు పెంచాలని ప్రధానిని అభ్యర్థించాను. ఆయన పేర్కొన్న 3 సవరణలను ఆమోదించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరాకరించింది.

జివిఎంసి మేయర్ పీఠం కూటమిదే

-నెగ్గిన అవిశ్వాస తీర్మానం

విశాఖ జివిఎంసి మేయర్ పీఠాన్ని టిడిపి కూటమి కైవసం చేసుకుంది. వైసిపికి చెందిన మేయర్ గొలగాని హరి వెంకటకుమారిపై తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపిలు పెట్టిన అవిశ్వాస తీర్మానం నెగ్గింది. శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు జివిఎంసిలో ఇన్‌ఛార్జి కమిషనర్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎంఎన్.హరేందిర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన కౌన్సిల్ ప్రత్యేక సమావేశం జరిగింది. జివిఎంసిలో అవిశ్వాసం నెగ్గేందుకు 74 మంది సభ్యుల మద్దతు అవసరం కాగా అవిశ్వాసానికి అనుకూలంగా టిడిపి కూటమి పార్టీల కార్పొరేటర్లు, ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులు ఓటేశారు. వైసిపి కార్పొరేటర్లు, ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులు ఈ సమావేశాన్ని బహిష్కరించారు. కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేశాక ఇంతవరకూ మేయర్‌పై అవిశ్వాస తీర్మానం ప్రవేశపెట్టిన చరిత్ర లేకపోవడంతో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో మేయర్ పీఠంపై తీవ్ర చర్చ సాగింది. ఇదిలా ఉండగా.. అవిశ్వాస తీర్మానం కేవలం అడ్డగోలుగా, అధికారం కోసం జరుగుతోందంటూ ఓటింగ్‌లో సిపిఎం కార్పొరేటర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు, సిపిఐ కార్పొరేటర్ ఎజె.స్టాలిన్ పాల్గనలేదు. కౌన్సిల్ ప్రత్యేక సమావేశానికి హాజరుకాలేదు. మేయర్ పీఠాన్ని టిడిపి కూటమి దక్కించుకోవడంతో జివిఎంసి కార్యాలయం బయట టిడిపి, జనసేన, బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు సంబరాలు చేసుకున్నారు.

ఒక సంకల్పానికి వజ్రోత్సవం!

- నేడు చంద్రబాబు 75వ పుట్టిన రోజు
- నారావారిపల్లె నుంచి నాయకుడై ఎదిగి..
- తండ్రి మొండితనం.. తల్లి శ్రమతత్వం.. రెండూ కలిపితే నారా చంద్రబాబు నాయుడు
- విద్యార్థి దశ నుంచే నాయకత్వ లక్షణాలు పీజీలో ఉండగానే రాజకీయ అరంగేట్రం

చంద్రబాబు నాయుడు... ఆ పేరే ఒక బ్రాండ్! ఆయనది అసాధారణ ప్రస్థానం! అలుపెరుగని ప్రయాణం! నారావారిపల్లె నుంచి నాలుగుసార్లు ముఖ్యమంత్రి అయ్యేదాకా... ఆయన సాధించిన విజయాలు అనితర సాధ్యం! అభివృద్ధిపైనే ఆయన ధ్యాస... రాజకీయం ఆయన శ్వాస! చంద్రబాబు 75వ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనాలు..

'నారా వారి' కుర్రోడు! చిన్న పల్లెలో పుట్టాడు! ఇంతింతై ఎదిగాడు! ఇతరులు అందుకోలేనంత ఎత్తున నిలిచాడు! 'ఒక సామాన్యుడు ఇంత స్థాయికి రాగలడు' అనేందుకు నిదర్శనంగా నిలిచాడు. ఆయనే... నారా చంద్రబాబు నాయుడు! ఉమ్మడి రాష్ట్రానికి రెండు సార్లు, విభజిత రాష్ట్రానికి రెండుసార్లు ఆయన ముఖ్యమంత్రి! అందరూ 1996లో ఉన్నప్పుడు ఆయన '2020' గురించి కలగన్నారు.. ఇప్పుడు 2025లో ఉంటూ... '2047'ను దర్శిస్తున్నారు. ఆయనొక స్వాప్నికుడు! రాజకీయాల్లో సాహసికుడు! లోతైన ఆలోచనల అపర 'చాణక్యుడు'! ఎవరికీ లొంగని మొండివాడు! అంతటి చంద్రబాబు నాయుడు నేడు తన జీవితంలో 'వజ్రోత్సవం'లో అడుగు పెడుతున్నారు. పైకి కనిపించే చంద్రబాబు వేరు! లోపల ఉండే చంద్రబాబు వేరు! బాల్యం, విద్యార్థి దశతో మొదలుకుని ఇప్పటిదాకా చంద్రబాబు జీవితంలో అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలున్నాయి! చంద్రబాబు స్నేహితులు, బంధువులు, ఆయనను సన్నిహితంగా చూసిన వారెందరినో పలకరించి, నాటి జ్ఞాపకాలను కదిలించి 'ఆంధ్రజ్యోతి' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం...

75 ఏళ్ల చంద్రబాబు ప్రస్థానం

రాజకీయాల్లో 'విజనరీ' అనగానే ఠక్కున గుర్తొచ్చే పేరు చంద్రబాబు. పాలనలో టెక్నాలజీని వినియోగించడం, వినూత్న సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టడంలో ఆయన ఆద్యుడు. 75 ఏళ్ల చంద్రబాబు తన జీవితంలో దాదాపు 47 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో కొనసాగుతున్నారు. సామాన్య రైతు కుటుంబంలో జన్మించిన ఆయన 28 ఏళ్లకే తొలిసారి ఎమ్మెల్యే అయ్యారు. 30 ఏళ్ల వయసులో మంత్రి అయ్యారు. ఉమ్మడి, విభజిత ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నాలుగుసార్లు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితంలో చంద్రబాబు పాలనలో తన ప్రత్యేకత చాటుకున్నారు. రైతు బజార్లు, జన్మభూమి, ఈ-సేవ, ఇంటర్‌లో మూడు ప్రశ్నపత్రాల విధానం, ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల పెంపు, సెంటర్ ఫర్ గుడ్ గవర్నెన్స్.. ఇలా ఎన్నో గుర్తుకొస్తాయి. తుఫాన్లు, విపత్తుల వేళ సీఎం హోదాలో క్షేత్రస్థాయిలో మకాం వేసి పరిస్థితులు చక్కదిద్దిన తీరు ఆయన పాలనాదక్షతకు నిదర్శనం. పాలనలో తనదైన మార్క్ వేసిన ఆయన రాజకీయ జీవితంలో ఎన్నో ఆటుపోట్లు ఎదుర్కొన్నారు. ఆదివారం చంద్రబాబు వజ్రోత్సవ జన్మదినం సందర్భంగా ఆయన జీవితంలో కీలక విశేషాలు, ఘట్టాలు...

వాక్చాతుర్యం లేకున్నా..

టీడీపీ వ్యవస్థాపకుడు ఎన్టీఆర్‌కు గొప్ప వాక్చాతుర్యంతో పాటు తిరుగులేని ప్రజాకర్షణ ఉంది. చంద్రబాబుకు ఈ రెండూ మైనస్‌లే. కానీ ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ రాజకీయాల్లో కొనసాగుతుండటం చంద్రబాబు ప్రత్యేకత. ఎన్టీఆర్ స్థానాన్ని చంద్రబాబు భర్తీ చేయగలరా? ఎన్నికల్లో పార్టీని గెలిపించగలరా? అన్న పార్టీ శ్రేణుల అనుమానాలను 1999 ఎన్నికల్లో చంద్రబాబు పటాపంచలు చేశారు. ప్రత్యర్థులు చంద్రబాబు పని అయిపోయిందనుకున్న ప్రతిసారీ ఫీనిక్స్ పక్షిలా మళ్లీ బలం పుంజుకుని ఉవ్వెత్తున ఎగబాకడం ఆయన ప్రత్యేకత.

2,817 కి.మీ. పాదయాత్ర

2012లో చంద్రబాబు 62ఏళ్ల వయసులో 'వస్తున్నా మీకోసం' అంటూ 208 రోజుల పాటు 2,817 కిలోమీటర్లు పాదయాత్ర చేశారు. ఆరు పదులు దాటిన వయసులో సుదీర్ఘ పాదయాత్ర చేయడం రాష్ట్ర చరిత్రలో ఒక రికార్డు. అంతకుముందు 2003లో వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి 66 రోజుల పాటు 1,500 కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేశారు. అప్పటికి ఆయన వయసు 54 ఏళ్లు. ఆ తర్వాత వైఎస్ జగన్ 45 ఏళ్ల వయసులో పాదయాత్ర చేశారు. నారా లోకేశ్ 40 ఏళ్ల వయసులో 2023 జనవరి 27న యువగళం పాదయాత్ర ప్రారంభించి 400 రోజుల పాటు 4 వేల కిలోమీటర్లు పాదయాత్ర చేశారు.

పుస్తక పఠనం హాబీ

చంద్రబాబు ప్రతిరోజూ ఉదయం 4-4.30 గంటలకు నిద్ర లేస్తారు. రాత్రి 10.30-11 గంటల మధ్య నిద్రకు ఉపక్రమిస్తారు. రోజంతా క్షణం తీరికలేకుండా గడుపుతారు. ఎంత బిజీ షెడ్యూల్ ఉన్నా తీరిక దొరికితే పుస్తక పఠనం తప్పనిసరి. అది ఆయన హాబీ. ఆయనకు ఇష్టమైన పుస్తకం రొండా బైర్న్ రాసిన 'సీక్రెట్'. ఈ పుస్తకంలోని.. 'నువ్వు ఏదైనా పని చేయాలని బలంగా సంకల్పిస్తే.. ఆ పని సానుకూలం కావడానికి అవసరమైన పరిస్థితులు వాటంతట అవే ఏర్పడతాయి. కావలసిందల్లా గట్టి సంకల్పమే' అన్న వాక్యాలు చంద్రబాబుకు చాలా ఇష్టం.

అక్రమ కేసులో 52 రోజులు జైలు

చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రి హోదాలో ఓ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు వంద రకాలుగా ఆలోచిస్తారు. తనపై ఎలాంటి మచ్చా రాకుండా ఎంతో జాగ్రత్త పడతారు. అయినా జగన్ ప్రభుత్వం చంద్రబాబును జైలుకు పంపాలన్న ఉద్దేశంతో స్కిల్ డెవల్‌పమెంట్ కేసులో అక్రమంగా అరెస్ట్ చేయించింది. 2023 సెప్టెంబరు 9న అక్రమ కేసులో అర్ధరాత్రి నంద్యాలలో చంద్రబాబును అరెస్టు చేశారు. అప్పటికి ఆయన వయసు 73 ఏళ్లు. తొలిసారి జైలు జీవితం గడిపారు. ఆ వయసులో 52 రోజులు రాజమండ్రి జైలులో గడపాల్సి వచ్చింది. జైలులో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేసినా చంద్రబాబు మనోధైర్యాన్ని వీడలేదు.

దక్షత.. దార్శనికత

1995లో చంద్రబాబు తొలిసారి సీఎం అయిన తర్వాత భవిష్యత్తు అంతా కంప్యూటర్ యుగానిదేనని, ఆ దిశగా అడుగులు వేయకపోతే రాష్ట్రం వెనుకబడిపోతుందని భావించారు. 'ప్రపంచ అవసరాలకు తగినట్లు ఎవరు ముందుగా మారుతారో వారే ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందుతారు'.. అని 1996లో సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి, అప్పటి ఉన్నత విద్యా శాఖ కార్యదర్శి పీవీఆర్‌కే ప్రసాద్‌తో చంద్రబాబు అన్నారు. అప్పటి నుంచే ఐటీ రంగం, సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. రాజకీయ శిక్షణ తరగతుల కోసం మొదటిసారి కంప్యూటర్ వాడిన వ్యక్తి చంద్రబాబే. ప్రజలందరూ తెలుసుకునేలా జీవోను వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచడం మొదలైంది ఆయన హయాంలోనే. 1995లో చంద్రబాబు తొలిసారి సీఎం అయిన తర్వాత మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత బిల్‌గేట్స్ భారత పర్యటనకు వచ్చారు. ఆయన్ను ఏపీకి ఆహ్వానించి, పెట్టుబడులు పెట్టించాలనే దృఢసంకల్పంతో చంద్రబాబు ప్రయత్నించారు. ముందస్తు అపాయింట్‌మెంట్ లేకపోయినా ఓ సమావేశంలో ఆయన్ను కలిశారు. 40 నిమిషాల పాటు లాప్‌ట్యాప్‌లో పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. చంద్రబాబు ఇచ్చిన ప్రజెంటేషన్ నచ్చడంతో గేట్స్ హైదరాబాద్‌లో మైక్రోసాఫ్ట్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించారు. హైటెక్ సిటీ నిర్మాణంతో లక్షలాది మంది యువతకు ఉపాధి లభించడమే కాకుండా హైదరాబాద్ ముఖ్య ఆదాయ వనరుల్లో అది ఒకటిగా నిలిచింది.

పడవకు నిప్పంటుకుని 143 మంది మృతి

-కాంగోలో వందల మందికి గాయాలు

కిన్షాసా, ఏప్రిల్ 19: మధ్య ఆఫ్రికా దేశం కాంగోలో ఘోర అగ్ని ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. చమురును తీసుకుని వస్తున్న భారీ పడవలో అగ్ని ప్రమాదం చోటు చేసుకుని బోల్తా పడటంతో 143 మంది మృతి చెందగా, వందలాది మంది గాయపడ్డారు. ఆ దేశ అధికారులు శుక్రవారం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఈ నెల 15న వందలాది మంది ప్రయాణికులతో పాటు చమురును తీసుకుని వస్తున్న భారీ చెక్క పడవకు కాంగో నదిలో ఈక్వాటార్ ప్రావిన్స్ రాజధాని మబండాకాకు సమీపంలో హఠాత్తుగా నిప్పంటుకుంది. అనంతరం పేలుడు సంభవించడంతో చాలా మంది సజీవ దహనమయ్యారు.

HOMOEOPATHIC CLINIC
Dr. Kolli Raju Consultant
MBS(H), M.D. (Hom)
(35 Years Experienced)
Dr. Parasa Radhamma
DHMS, M.B.S.(Homoeo)
Plot No. 137/33, 3rd Lane, Kamaraj Nagar, 5th East Street, Tiruvanmiyur, Near Bus Depot, Chennai - 600 041.
Consultation Offline and Online also available
WhatsApp Number :
94443 46846

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

బంగారం అమ్మకాల్లో రెండో ముంబై..

ప్రొద్దుటూరు బంగారం వ్యాపారానికి 150ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. మొదట 20 మంది స్థానికులు ఈ బంగారం వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత వ్యాపారులతో పాటు స్వర్ణకారుల సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతూ వచ్చింది. బంగారు ఆభరణాలు తయారు చేయడంలో ఇక్కడి స్వర్ణకారులు మంచి నైపుణ్యం సంపాదించుకున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాదు... కర్ణాటక, తమిళనాడు నుంచి కూడా బంగారు కొనుగోళ్ల కోసం ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ప్రొద్దుటూరు బంగారం వ్యాపారానికి 150ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. మొదట 20 మంది స్థానికులు ఈ బంగారం వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత వ్యాపారులతో పాటు స్వర్ణకారుల సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతూ వచ్చింది. బంగారు ఆభరణాలు తయారు చేయడంలో ఇక్కడి స్వర్ణకారులు మంచి నైపుణ్యం సంపాదించుకున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాదు%ౌ% కర్ణాటక, తమిళనాడు నుంచి కూడా బంగారు కొనుగోళ్ల కోసం ఇక్కడికి వస్తుంటారు. 1960లో అప్పటి జనతా ప్రభుత్వం గోల్డ్ కంట్రోల్ యాక్ట్‌ను తీసుకొచ్చింది. ఈ యాక్ట్ ప్రకారం దేశంలో లైసెన్సు లేకుండా ఏ ఒక్కరూ బంగారు దుకాణాలు నిర్వహించకూడదు. రాయలసీమలోని కడపతో పాటు చిత్తూరు, అనంతపురం, కర్నూలు జిల్లాల్లో కూడా బంగారు దుకాణాలు నిర్వహించుకునేవారు. వీరంతా లైసెన్సు లేకుండా వ్యాపారాలు చేసేవారు. కానీ ఒక్క ప్రొద్దుటూరులో మాత్రం అప్పట్లోనే లైసెన్సు కలిగిన దుకాణాలు ఉండేవి. దీంతో రాయలసీమలోని ఇతర ప్రాంత వ్యాపారులు ప్రొద్దుటూరుపై ఆధారపడేవారు. ఇక్కడి నుంచి బంగారు కొనుగోలు చేసి వారి ప్రాంతాల్లో విక్రయించేవారు. నాటి భారత ప్రభుత్వం బంగారాన్ని టెండర్ల ద్వారా విక్రయించేది. ఆ టెండర్లలో పాల్గొన్న ప్రొద్దుటూరు వర్తకులు 90 శాతం బంగారాన్ని దక్కించుకునేవారు. పెద్ద మొత్తంలో బంగారాన్ని దక్కించుకోవడంతో దేశమంతా ప్రొద్దుటూరు వైపు చూసింది. ఆ రోజు నుంచి రెండో ముంబైగా, పసిడిపురిగా ప్రొద్దుటూరును పిలుస్తారు. ప్రొద్దుటూరు బంగారు వ్యాపారం తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే పెద్ద పరిశ్రమగా వెలుగొందుతోంది. ఒకప్పుడు మెయిన్‌బజార్‌లో మాత్రమే దుకాణాలు ఉండగా ప్రస్తుతం 10 వీధులకు దుకాణాలు, వర్క్ షాపులు విస్తరించాయి. సుమారు 1600కు పైగా బంగారు విక్రయించే దుకాణాలు, 1500కు పైగా వర్క్ షాపులు ఉన్నాయి. 5వేల మంది స్వర్ణకారులు ఈ రంగంపై ఆధార పడి జీవిస్తున్నారు. ముంబై, బెంగళూరు, చెన్నై మహానగరాలకు దీటుగా ఇక్కడ పసిడి విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి. కేవలం నాణ్యతను మాత్రమే నమ్ముకున్నారు ఇక్కడి వ్యాపారస్తులు. ప్రొద్దుటూరుతో పాటు రాయలసీమ, నెల్లూరు జిల్లాలకు చెందిన స్వర్ణకారులు ఇక్కడ పని చేస్తున్నారు. మిషనరీ అందుబాటులో లేని రోజుల్లో ఇక్కడి స్వర్ణకారులు చేసిన ఆభరణాలకు మంచి గుర్తింపు ఉండేది. బెంగాల్ రాష్ట్రానికి చెందిన స్వర్ణకారులు అత్యధికంగా ప్రొద్దుటూరులో పని చేస్తున్నారు. కోరిన డిజైన్లలో నగలు తయారు చేయడంలో ఇక్కడి స్వర్ణకారులు సిద్ధహస్తులు. వివాహ ముహూర్తాలు, పండుగలు, అక్షయ తృతీయ రోజున ప్రొద్దుటూరు గోల్డ్ మార్కెట్ నూతన శోభను సంతరించుకుంటుంది. ఆన్‌లైన్‌ధరల ప్రకారం బంగారు విక్రయాలు నిర్వహిస్తారు. దీంతో ఏ షాపునకు వెళ్లినా ఒకటే ధర ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రొద్దుటూరు బంగారాన్ని అందరూ ఇష్టపడతారు. దీంతో ప్రొద్దుటూరు ఫుల్ ఫేమస్ అయ్యింది. పసిడిపురిగా పేరుగాంచింది.

వోక్స్‌వ్యాగన్ టిగువాన్ నయా ఎడిషన్ లాంచ్..!

భారతదేశంలో బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ కార్లతో ప్రీమియం కార్ల అమ్మకాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. పిండి కొద్దీ రొట్టె అనే చందాన సొమ్ము బట్టి కార్‌లోని ఫీచర్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రీమయం కార్లు అంటే టక్కున గుర్తొచ్చే వోక్స్‌వ్యాగన్ తన టిగువాన్ కారులో ఆర్ లైన్ పేరుతో నయా ఎడిషన్ లాంచ్ చేసింది. ఈ కారు ఎలా ఉందో? టీవీ-9 ప్రతినిధి స్వయంగా రివ్యూ చేశారు. భారతదేశంలో ప్రీమియం కార్ల ప్రియులు వోక్స్‌వ్యాగన్‌కు సంబంధించిన టాప్-లైన్ ప్రీమియం ఎస్‌యూవీ వోక్స్‌వాగన్‌కు టిగువాన్ అప్‌డేట్ వెర్షన్ కోసం చాలా రోజులుగా వేచి చూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా వోక్స్‌వ్యాగన్ కంపెనీ తన అప్‌డేటెడ్ వెర్షన్ వోక్స్‌వ్యాగన్ టిగువాన్ ఆర్-లైన్‌ను విడుదల చేసింది. రూ.49 లక్షల ప్రారంభ ధరతో రిలీజ్ చేసిన ఈ కారు దూరప్రయణాల్లో ఎలాంటి అనుభూతినిస్తుందనే విషయాన్ని ఓ ప్రత్యేక వీడియో ద్వారా చూద్దాం.. ఉదయపూర్ నుంచి జైపూర్ వరకు 400 కిలోమీటర్లకు పైగా ప్రయాణంలో టీవీ9 బృందం వోక్స్‌వ్యాగన్ టిగువాన్ ఆర్-లైన్‌ను ఎంచుకుంది. ఈ కారులోని క్లైమేట్ కంట్రోల్ ఫీచర్ 42-43 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత మధ్య కారు లోపల సౌకర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా కారులో ఉన్న ఏడీఎస్, మల్టీ డ్రైవ్ మోడ్ కారణంగా గంటకు 100 కి.మీ వేగంతో ఈజీగా దూసుకుపోవచ్చు.

వోక్స్‌వ్యాగన్ టిగువాన్ ఆర్-లైన్ ఎస్‌యూవీ 2 లీటర్ ఇంజిన్‌తో వస్తుంది. అలాగే ఈ కారు 204 హెచ్‌పీ, 320 ఎన్ఎం టార్క్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీరు కారు యాక్సిలరేటర్ నొక్కిన వెంటనే లీనియర్ పవర్ పొందిన వెంటనే పికప్ మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తుంది.

జపాన్ పారిశ్రామికవేత్తలకు సీఎం రేవంత్ ఆహ్వానం

భారత్-జపాన్ ఎకనామిక్ పార్టనర్‌షిప్ రోడ్‌షోలో తెలంగాణ అధికారిక బృందం భారీ ప్రెజెంటేషన్ ఇచ్చింది. టోక్యోలోని హోటల్ ఇంపీరియల్‌లో నిర్వహించిన భారత్-జపాన్ ఎకనామిక్ పార్టనర్‌షిప్ రోడ్‌షోకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని అధికారిక బృందం హాజరైంది. ఈ కార్యక్రమంలో దాదాపు 150 మందికి పైగా పారిశ్రామిక, వ్యాపారవేత్తలు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న విస్తృత అవకాశాలను ఈ వేదికపై సమగ్రంగా వివరించారు. జపాన్ కంపెనీలు పరిశీలించాల్సిన రంగాలపై స్పష్టమైన దృష్టి పెట్టారు. ఈ రోడ్‌షోలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "తెలంగాణ దేశంలోనే కొత్త రాష్ట్రం. కానీ అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. జపాన్‌ను ఉదయించే సూర్యుడి దేశం అంటారు. మా ప్రభుత్వ నినాదం 'తెలంగాణ రైజింగ్'. తెలంగాణ జపాన్‌లో ఉదయిస్తోంది," అని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. టోక్యో నగరాన్ని అభివృద్ధిలో ఆదర్శంగా చూసినట్టు వివరించారు. "ఇక్కడి మౌలిక సదుపాయాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆవిష్కరణలు అద్భుతం. జపాన్ ప్రజలు సౌమ్యులు, మర్యాదస్తులు, క్రమశిక్షణ కలిగినవారు. హైదరాబాద్‌ను అభివృద్ధి చేయడంలో టోక్యో నుంచి చాలా నేర్చుకున్నాను," అని సీఎం రేవంత్ చెప్పారు. ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, నైపుణ్యం గల ప్రతిభ, స్థిరమైన పాలన విధానాలను ప్రజా ప్రభుత్వం అందిస్తుందని వివరించారు. లైఫ్ సైన్సెస్, గ్లోబల్ కెపాబులిటీ సెంటర్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఎలక్ట్రిక్ వెహికిల్స్, టెక్స్‌టైల్స్, ఏఐ డేటా సెంటర్లు, లాజిస్టిక్స్ వంటి రంగాల్లో

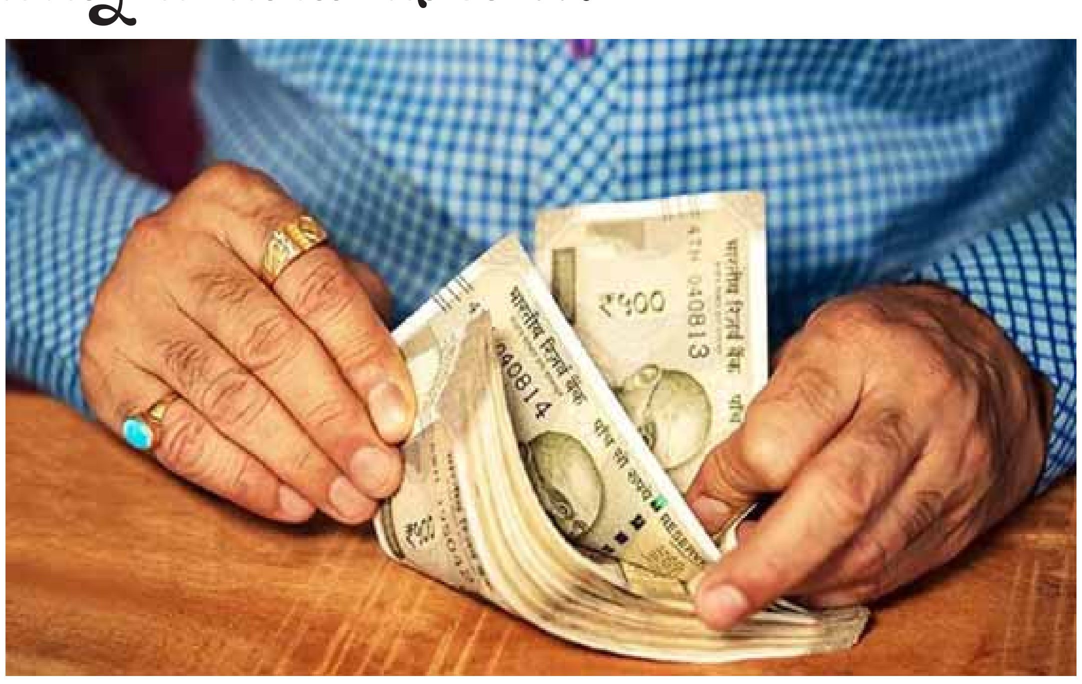
పెట్టుబడులకు తెలంగాణ అనుకూలంగా ఉందని చెప్పారు. "భారత్-జపాన్ కలిసి ప్రపంచానికి అద్భుతమైన భవిష్యత్తును నిర్మించాలి" అంటూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో భారత రాయబారి సిబి జార్జ్ మాట్లాడుతూ భారత్-జపాన్ మధ్య ఆర్థిక సంబంధాలు గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బలపడుతున్నాయని అన్నారు. జెట్రో (జపాన్ ఎక్స్‌టర్నల్ (ట్రేడ్ ఆర్గనైజేషన్) బెంగళూరు డైరెక్టర్ జనరల్ తోషిహిరో మిజుటానీ మాట్లాడుతూ, "తెలంగాణతో సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలన్నదే మా అభిలాష," అని పేర్కొన్నారు. ఈ వేదికపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండు ప్రధాన ప్రాజెక్టులపై ప్రచార వీడియోలను ప్రదర్శించింది. దేశంలోనే తొలి నెట్ జీరో ఇండస్ట్రియల్ సిటీగా హైదరాబాద్‌లో నిర్మిస్తున్న ఫ్యూచర్ సిటీ, అలాగే మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్ట్‌లకు సంబంధించిన విజన్‌ను ఈ ప్రదర్శన ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. రోడ్‌షో అనంతరం తెలంగాణ బృందం జపాన్‌లోని పలు దిగ్గజ కంపెనీల ప్రతినిధులతో ప్రత్యేకంగా ముఖాముఖి భేటీలు నిర్వహించింది.

ఎలక్ట్రానిక్స్, అర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ఎలక్ట్రిక్ వెహికిల్స్, టెక్స్‌టైల్స్, గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగాల్లో పెట్టుబడులకు అనువైన వాతావరణం తెలంగాణలో ఉందని రాష్ట్ర వాణిజ్య పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ వివరించారు.

లావాదేవీల్లో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

పరిమితి దాటితే పన్ను బాదుడు షురూ..!

దేశవ్యాప్తంగా డిజిటల్ లావాదేవీలు పెరుగుతున్నాయంటే ప్రజలు తమ ఆర్థిక నిర్వహణ కోసం పొదుపు బ్యాంకు ఖాతాలను ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారని అర్థం. అయితే ఆ ఖాతాలకు ఆర్థిక పరిమితి ఉందని అది దాటితే ఆదాయపు పన్ను శాఖ నోటీసులు ఇస్తుందనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్దేశించిన నిబంధనల ప్రకారం ప్రజలు ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో తమ పొదుపు ఖాతాలో రూ. 10 లక్షల వరకు నగదు జమ చేయడానికి అనుమతి ఉంటుంది. అయితే ఈ పరిమితిని మించిపోవడం వల్ల ఆటోమెటిక్‌గా పన్ను విధించరు. అయితే ఆదాయపు పన్ను శాఖ అధికారులు మాత్రం నోటీసులు ఇస్తారు. వార్షిక సమాచార రిటర్న్ (ఏఐఆర్) ఫ్రేమ్‌వర్క్ కింద బ్యాంకులు అధిక విలువ కలిగిన నగదు లావాదేవీలను ఆదాయపు పన్ను శాఖకు నివేదించాల్సి ఉంటుంది. మీ డిపాజిట్లు రూ. 10 లక్షల పరిమితిని దాటితే ఆ నిధుల మూలాన్ని మీరు వివరించాల్సి ఉంటుంది. మూలాన్ని అధికారులకు నివేదించడంతో ఇబ్బందులు ఎదురైతే ఆ మొత్తంపై 60 శాతం వరకు పన్ను చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుత బ్యాంకుల్లో రూ. 50,000 వరకు నగదు డిపాజిట్ల కోసం మీరు మీ పాన్ కార్డును చూపించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ మొత్తాన్ని మించిన ఏదైనా లావాదేవీ చేయాలంటే కచ్చితంగా పాన్ వివరాలను



అందించాల్సి ఉంటుంది. ఈ నిబంధన వల్ల లెక్కించని సంపదను పర్యవేక్షించడానికి, అలాగే బ్యాంకింగ్ మార్గాల ద్వారా సంభావ్య మనీలాండరింగ్‌ను అరికట్టడానికి వీలు అవుతుంది. అలాగే ప్రజలు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు లేదా డిజిటల్ కెమెరాలు వంటి అధిక-విలువ కొనుగోళ్లకు రసీదులు, ఇన్‌వాయిస్‌లను నిర్వహించడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆదాయపు పన్ను అంచనాల సమయంలో ఈ రికార్డులు కీలకమైన డాక్యుమెంటేషన్‌గా ఉపయోగపడతాయి. ప్రత్యేకించి అలాంటి వస్తువుల విలువ మీరు నివేదించిన ఆదాయానికి అసమానంగా కనిపించినప్పుడు. మీ పొదుపు ఖాతాలో డబ్బు ఉంచుకోవడం పూర్తిగా చట్టబద్ధమైనదే అయినప్పటికీ నియంత్రణా సరిహద్దుల్లోనే ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఆదాయ పత్రాలకు మద్దతు లేకుండా అకస్మాత్తుగా పెద్ద మొత్తాలు రావడం వల్ల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. సురక్షితంగా ఉండటానికి ఆదాయ వనరుల స్పష్టమైన వివరాలను మీ వద్ద ఉంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు మీ పన్ను రిటర్న్‌లలో ఎల్లప్పుడూ అధిక విలునవైన లావాదేవీలను వెల్లడించడం మంచిది.

త్వరలోనే చైనాతో మంచి డీల్

అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ఛైర్మన్ జెరోమ్ పావెల్‌పై డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు చైనాతోనూ సానుకూల చర్చలు జరుపుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ట్రంప్ టారిఫ్ విధానాలపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసిన జెరోమ్ పావెల్‌ను పరోక్షంగా హెచ్చరించారు. పావెల్ తొలగింపు త్వరగా జరగకూడదని భావిస్తున్నట్లు ట్రంప్ పేర్కొనడమే ఇందుకు నిదర్శనం. ఇతర సెంట్రల్ బ్యాంకులు వడ్డీరేట్లను తగ్గిస్తున్నప్పటికీ తాను అనుకున్న విధంగా యుఎస్ ఫెడ్ వేగంగా రేట్లను తగ్గించడం లేదని గురువారం పేర్కొన్నారు. యూరోపియన్ సెంట్రల్ బ్యాంక్ (ఇసిబి) ఎప్పుడో రేట్లు తగ్గించిందన్నారు. ఇకనైనా పావెల్ రేట్ల కోత చేపట్టాలన్నారు. 2026 చివరి వరకు పావెల్ పదవీ కాలం ఉంది. ఆయనను 2017లో ట్రంప్ నియమించారు. తర్వాత 2022లో పావెల్ పదవీకాలాన్ని బైడెన్ నాలుగేళ్ల పాటు పొడగించారు. ట్రంప్ వాణిజ్య విధానాలతో అమెరికాకు తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని జోరోమ్ పావెల్ ఇంతక్రితం రోజు అన్నారు. తమ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అవలంభిస్తోన్న అధిక టారిఫ్‌ల విధానంతో అమెరికాకు తీవ్ర ముప్పేనని అన్నారు. ట్రంప్ యంత్రాంగం ఇప్పటి వరకూ ప్రకటించిన సుంకాలు ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. ట్రంప్ పాలనలో విధానపరమైన మార్పులు తమ కేంద్ర బ్యాంక్‌ను ముంచేశాయని ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. టారిఫ్‌ల వల్ల నెలకొన్న అనిశ్చితి ఆర్థిక వ్యవస్థకు శాశ్వత నష్టాన్ని కలిగించే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తీవ్ర అనిశ్చితి పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ మందగమనంలోకి అడుగుపెట్టొచ్చని పావెల్ అన్నారు. పావెల్ వ్యాఖ్యలను జీర్ణించుకోలేని ట్రంప్ పరోక్షంగా తీవ్ర హెచ్చరికలు చేయడం గమనార్హం.

గోరుచుట్టు సమస్యకు ఇంట్లోనే 11 పరిష్కార మార్గాలు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): గోరుచుట్టూ సమస్య మనలో ఎవరికో ఒకరికి ఎప్పుడో ఒకసారి అనుభవమై ఉంటుంది. ఆ బాధ అనుభవించినవారికే తెలుస్తుంది. సాధారణంగా గోర్లు అందాన్నే కాదు రక్షణను కూడా ఇస్తాయి. లోపలి గోరు విరిగిపోయినప్పుడు కాలిని కదిలించాలన్నా బాధగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ బాధ నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు తగిన ప్రయత్నాలుచేస్తుంటారు. ఐతే ఇంట్లోనే చిన్న చిన్న చిట్కాలతో ఈ నొప్పిని ఎలా మటుమాయం చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం..కాలి బొటన వేలు గోరు చర్మం లోపలికి విరిగిపోతే అప్పుడు అక్కడ చర్మం బయటకు కనిపించి గోరుచుట్టుగా మారుతుంది. అటు అబ్బాయిలు, ఇటు అమ్మాయిలు అనే తేడా లేకుండా అందరికీ గోరుచుట్టు సాధారణ సమస్య. ముఖ్యంగా టీనేజీ పిల్లల్లో, కాలికి చెమట ఎక్కువ పట్టేవారికి ఈ సమస్య అధికంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. గోరుచుట్టూ వచ్చేందుకు ఉన్న వివిధ కారణాలు చూద్దాం...గోరుచుట్టుకు కారణాలుగోర్లు సరిగ్గా కత్తిరించుకోకపోవడం అసాధారణమైన గోర్లు బొటనవేలిపై బాగా ఒత్తిడి కలిగించే పాదరక్షలు వేసుకోవడం వల్ల బొటనవేలికి గాయాలైనప్పుడు అపరిశుభ్రమైన పాదాలు వంశపారంపర్య కారణాలుదీని లక్షణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..గోరుచుట్టూ లక్షణాలు సాధారణం నుంచి తీవ్రస్థాయి దాకా ఉండొచ్చు. చుట్టూ ఉన్న చర్మం కమిలిపోయి, నొప్పి ఏర్పడవచ్చు. గోరు చుట్టూ చీము ఏర్పడవచ్చు. రక్తం రావచ్చు,దీన్ని ఇలాగే వదిలేస్తే సమస్య, నొప్పి మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉండొచ్చు. ఒక వేళ మీరు సహజంగా ఈ నొప్పికి పరిష్కారం వెతకాలని భావిస్తుంటే ఇదే సరైన కథనం. నొప్పిని ఇంట్లోనే ఎలా తగ్గించుకోవచ్చు కొన్ని పరిష్కార మార్గాలను చూడండి... నచ్చితే ట్రై చేయండి. 1. ఆరోగ్యకర తైలాలు1 టీ ట్రీ తైలంటీ ట్రీ ఆయిల్‌ను 2 లేదా 3 చుక్కలు తీసుకోవాలి. దీనికి జతగా కావాలంటే కొబ్బరి నూనె వాడొచ్చు. చేతి వేలిపై కొద్దిగా టీ ట్రీ ఆయిల్ తీసుకొని నేరుగా గోరుచుట్టు పైన రాయాలి. మీది మృదువైన చర్మమైతే ఏదైనా క్యారియర్ ఆయిల్‌ను జతచేర్చుకోవచ్చు. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే సరి. టీ ట్రీ ఆయిల్ మంచి యాంటీ సెప్టిక్‌లా పనిచేస్తుంది. ముందుముందు ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నిరోధిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ నూనెకు యాంటీ బ్యాక్టీరియా, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. తద్వారా ఆ ప్రాంతంలో ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నిరోధిస్తుంది. పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్ముందుగా పాదాలను కాసిన్ని నీళ్లలో నానేలా ఉంచాలి. ఆ తర్వాత పాదాలను శుభ్రంగా తుడిచి పొడిగా ఉండేలా చేసుకోవాలి. గోరుచుట్టు ఉన్న ప్రాంతంలో పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్ వేసి మర్దన చేయాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్‌లో ఉండే పుదీన నొప్పి నివారిణిలా పనిచేస్తుంది. అంతే కాదు ఇది కొన్నిరాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలుంటాయి. మరింత ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా కాపాడుతుంది. 2. బేకింగ్ సోడాఅర టీ

స్పూన్ బేకింగ్ సోడా, కొద్ది చుక్కల నీరు, బ్యాండేజ్ కావాలి. ముందుగా బేకింగ్ సోడాను కొద్దిగా నీళ్లలో వేసి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. గోరుచుట్టు దీన్ని పూతలా పూసి బ్యాండేజ్ కట్టాలి. ఇలా రోజుకు 1 లేదా 2 సార్లు చేస్తే ఫలితముంటుంది. బేకింగ్ సోడా సహజసిద్ధంగానే యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలుంటాయి. ఇవి గోరుచుట్టును నివారించగలదు. అంతే కాదు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు కూడా బేకింగ్ సోడాకు ఉన్నాయి. అందుకే ఇది గోరుచుట్టుకు మంచి పరిష్కారం కాగలదు. 3. ఎప్సమ్ సాల్ట్ఒకటి లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఎప్సమ్ సాల్ట్ ను ఒక పెద్ద బకెట్ నీటిలో వేయండి. దీంట్లో మీ పాదాలను 15 నుంచి 20 నిమిషాల వరకు ఉంచండి. ఇలా రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు చేయాలి. ఎప్సమ్ సాల్ట్‌లో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఇన్ ఫ్లమేషన్ తో పోరాడి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఏవైనా వాపు ఏర్పడినా వెంటనే తగ్గిపోతుంది. 4. కొబ్బరి నూనెలేత కొబ్బరి నూనెను తీసుకొని గోరుచుట్టు ఉన్న ప్రాంతంలో మృదువుగా మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేస్తు ఫలితముంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో అపారమైన ఔషధ గుణాలుంటాయి. కొన్ని రకాల ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు లారిక్ యాసిడ్, క్యాప్రిలిక్ యాసిడ్‌లు ఉండటం వల్ల అవి చర్మానికి మంచి చేస్తాయి. వీటిలో యాంటీ ఫంగల్, అనాల్జిసిక్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలుంటాయి. ఇవి గోరుచట్టు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. 5. యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్ఒక కాటన్ బాల్ తీసుకొని కొద్దిగా యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్‌లో ముంచాలి. దీన్ని నేరుగా గోరుచుట్టు ఉన్న ప్రాంతంలో రాయాలి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేస్తే బాగుంటుంది. గోరుచుట్టు సమస్యకు యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్ చక్కని పరిష్కారం. దీనికి శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలుంటాయి. ఇవి నొప్పిని సులువుగా తగ్గిస్తాయి. అంతే కాదు యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాల వల్ల గోరును బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడుతుంది. 6. వెల్లుల్లివెల్లుల్లి ముక్కలను మెత్తగా నూరి పెట్టుకోవాలి. దీన్ని నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో రాయాలి. ఆ తర్వాత బ్యాండేజీతో కట్టు కట్టాలి. ఇలా చేసి రాత్రంతా వదిలేయాలి. ప్రతి రోజు పడుకునే ముందు ఇలా చేయడం వల్ల త్వరలోనే నొప్పి తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు కలిగినది. గోరుచుట్టు వస్తే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి వెల్లుల్లి కాపాడుతుంది. అంతేకాదు త్వరగా కోలుకునేలాగాను చేస్తుంది. 7. హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్3 శాతం హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ ద్రావణం అర కప్పు తీసుకొని అర బకెట్ గోరువెచ్చని నీటిలో కలపాలి. దీంట్లో 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు పాదాలను ఉంచి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు చేయడం మంచిది. హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ సహజ డిస్ ఇన్‌ఫెక్టెంట్. గాయాలను మాన్పించేందుకు దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను ఇది కలిగిఉంది. అందుకే గోరుచుట్టుకు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్‌ను చక్కగా వాడుకోవచ్చు. 8. పసుపుఒక టీ స్పూన్ పసుపు తీసుకొని దాంట్లో తగినంత నీరు పోసి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని గోరుచుట్టుకు రాయాలి. ఇలా రోజులో ఒకటి లేదా రెండు సార్లు చేస్తుండాలి. పసుపులో కుర్కుమిన్ అనే పదార్థాం యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇది నొప్పిని తగ్గించగలవు. అంతే కాదు తొందర్లోనే గోరుచుట్టు మటుమాయమై నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. 9. నిమ్మరసంతాజా నిమ్మరసం తీసి గోరుచుట్టుకు రాయాలి. దానిపైన బ్యాండేజీ వేసి రాత్రంతా అలాగే ఉంచేయాలి. సాధారణంగా రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఇలా చేయడం మంచిది. నిమ్మరసంలో ఉండే యాసిడ్ గుణాలు బ్యాక్టీరియాను సులువుగా చంపేయగలదు. నిమ్మలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు సైతం ఉంటాయి. అవి ఫంగస్ దరిచేయకుండా చేయగలదు. 10. లిస్టరీన్ఒక టేబుల్ స్పూన్ లిస్టరీన్‌కు ఒక టేబుల్ స్పూన్ నీళ్లు కలపండి. కాటన్ ముద్ద తీసుకొని ఈ మిశ్రమంలో ముంచండి. ఆ తర్వాత గోరుచుట్టు రాయాలి. ఇలా రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు చేయడం వల్ల ఫలితాలు వస్తాయి. లిస్టరీన్‌లో మెంథాల్, యూకలిప్టస్ లాంటి మంచి ద్రావణాలు ఉంటాయి. లిస్టరీన్ యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. భవిష్యత్‌లో ఏ సమస్యలు రాకుండా చూసుకోగలదు. 11. ఉల్లిపాయలుసన్నగా తరిగి న ఉల్లిపాయ ముక్క ఒకటి తీసుకొని నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో నేరుగా రాయాలి. దానిపైన బ్యాండేజీ కట్టేయాలి. ఇలా ప్రతి రాత్రి పడుకోబోయే చేసుకుంటే మంచిది. ఉల్లిపాయలు గోరుచుట్టు సమస్యకు మంచి పరిష్కారం. ఉల్లిపాయల్లో అల్లీసెపిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమెటరీ గుణాలు సైతం ఉంటాయి. దీన్ని మంచి నొప్పి నివారణకుఉపయోగించవచ్చు. మరి ఇవన్నీ గోరుచుట్టు సమస్యకు పరిష్కార మార్గాలు. వీటిలో ఏదైనా ఒకదాన్ని పాటిస్తే మంచిది. నివారణ మార్గాలు× గోర్లను ఎప్పుడు వంకర్లు పోకుండా నిలువుగా కత్తిరించుకోవాలి. × మరీ చిన్నగా కట్ చేసుకోకుండా జాగ్రత్తపడండి. × మీకు సరిపోయే షూలను మాత్రమే ధరించండి. × అవసరమైతే గోర్లకు రక్షణ కవచాన్ని ధరించండి. ఒక వేళ మరీ వంకరగా లేదా దళసరిగా గోర్లు ఉంటే, సర్జరీ చేయించుకోవడం మేలు. ఇవన్నీ పాటించినా కూడా గోరుచుట్టు సమస్య తగ్గకపోతే డాక్టరును సంప్రదించడం మేలు. వైద్యుడ్ని సంప్రదించండి.. ఇన్ని చిట్కాలు పాటించినా గోరుచుట్టు తగ్గకపోతే వైద్యుడ్ని సంప్రదించడం మేలు. గోరుచుట్టు సమస్యతో చీము కారుతుంటే వెంటనే డాక్టర్‌కు చూపించుకోవాలి. లేదా డయాబెటిన్ తో బాధపడేవారికి రక్తం ఎక్కువగా కారుతుంది. అలాంటి వారు కూడా ఒక సారి డాక్టర్‌ను కలవాలి. ఇక గోరుచుట్టు వల్ల సమస్యలతో పాటు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటివారు జాగు చేయకుండా ఏదో ఒకరకంగా తగ్గించుకునే ప్రయత్నంచేస్తుండాలి.

నిద్రలేమిని పోగొట్టేందుకు, ఈ 9 అద్భుతమైన టీలను తాగండి !

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): నిద్రలేమి మీ పనితీరును ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసే సమస్యలో చాలా ప్రధానమైనది. నిద్రలేమి వల్ల మీరు సరిగా నిద్రించలేని ఫలితంగా మగతను కలిగివుంటారు. నిద్రలేమి సమస్య సంభవించడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, దానిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే కొన్ని రకాల హెర్బల్ టీలను గూర్చి ఇక్కడ మనము చర్చించుకోబోతున్నాము !సైనస్ అలెర్జీలు, జీర్ణశయాంతర సమస్యలు, ఆర్థరైటిస్, ఎండోక్రైన్ సమస్యలు, ఉబ్బసం, నరాల తీవ్రతలు, దీర్ఘకాలిక నొప్పులు ఢ వెన్ను నొప్పి వంటివి కొన్ని కారణాల వల్ల నిద్రలేమి అనేది సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక ఉన్న నిద్రలేమికి గల ప్రధాన కారణాలు ఆందోళన, ఒత్తిడి, నిరాశ (లేదా) అనారోగ్యం వంటివి ఉండవచ్చు. నిద్రలేమి కూడా ఆందోళనను, ఒత్తిడిని ఢ అధ్వాన్నంగా ఉండే నిస్పృహ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు. ఇతర మానసిక ఢ భావోద్వేగాలకు కారణాలైన కోపం, ఆందోళన, బైపోలార్ డిజార్డర్, మానసిక గాయం ఢ విచారం వంటివన్ని నిద్రలేమి వల్లే ఎదురవుతాయి. హెర్బల్ టీలు, వివిధ రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలుగజేసే లక్షణాలతో పూర్తిగా నిండి ఉన్నాయి. వేలాది సంవత్సరాలుగా వివిధ రకాలైన వ్యాధులను నయం చేసే సహజమైన నివారిణిగా ఉంది. నిద్రలేమిని ఎదుర్కొనే ఉత్తమ టీల గూర్చి ఇక్కడ వివరించబడ్డాయి. నిద్రలేమిని పోగొట్టేందుకు, ఈ 9 అద్భుతమైన టీలను తాగండి ! 1. చమోమిలే-టీ :చమోమిలే-టీ, నిద్రలేమికి సహాయపడే కారకాలతో పోరాడుతుంది. ఇది ఇతర నివారణ లక్షణాలను కలిగి ఉండటంతో పాటు, నిద్రావస్థను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. చమోమిలే-టీను నిద్ర-ప్రేరేపిత పానీయంగా భావిస్తారు. నిద్రించడానికి ముందు ఒక కప్పు చమోమిలే-టీను తాగడం వల్ల మీరు మంచి ఉపశమనాన్ని పొందగలుగుతారు, ఎందుకంటే వీటిలో స్వస్థత పరిచే లక్షణాలతో పూర్తిగా నిండి ఉన్నాది. చమోమిలే-టీ గొంతు నొప్పిని తగ్గించే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్గా పనిచేస్తుంది. 2. పసుపు :నిద్రలేమిని ఎదుర్కోవడంలో పసుపు కూడా సహాయకారిగా ఉంటుంది. ఇది వాపులను తగ్గిస్తుంది, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది, కాలేయ నిర్విషీకరణలో (వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడంలో) సహాయపడుతుంది, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది, మీ జీర్ణ వ్యవస్థను పనితీరును తేలిక చేస్తుంది. అలాగే మీరు వేగంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడటంతో పాటు, మేల్కొనేటప్పుడు మిమ్మల్ని చైతన్యవంతులుగా వుండేటట్లు చేస్తుంది. సాయంత్ర వేళలో, ఒక గ్లాసు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపును జోడించి తీసుకోవడం వల్ల మీరు రాత్రి వేళలో ఎలాంటి నిద్రాభంగం లేకుండా హాయిగా పడుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. ఒక చిన్న గిన్నెలో బాదం పాలును తీసుకుని వాటికి పసుపు, ఏలకులు ఢ పచ్చి తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మీరు మరింత ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. 3. వాలెరియన్-రూట్-టీ :వాలెరియన్ రూట్లో ఉపశమన ప్రభావాలతో పాటు, ఆందోళన వ్యతిరేక సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నందున దీనిని చాలామంది ప్రజలు ఢ వైద్యులు ఉపయోగిస్తారు. ఇది లినిరిన్ అని పిలివబడే ఒక రసాయనాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది శరీరంలో ఉపశమన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం, వాలెరియన్-రూట్-టీను మిమ్మల్ని త్వరగా నిద్రించేలా చేసి, మీ నిద్రావస్థ నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. కాబట్టి మీరు నిద్రలోకి జారటానికి కష్టంగా ఉంటే, మీరు దీనికోసమే వెతకాల్సి ఉంటుంది. 4. లెమన్-బామ్-టీ :లెమన్ బామ్ టీ కూడా ఒత్తిడిని, అజీర్ణమును, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ నిద్రను పెంచుతుంది ఢ చల్లటి గొంతు ప్రభావాలను వేగంగా నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ లెమన్-బామ్-టీ నిద్రలేమికి ఒక అద్భుతమైన హెర్బా పనిచేస్తుంది, అలాగే ఇది చమోమిలే ఢ వలేరియన్ వంటి ఇతర మూలికలతో కలిపి ఉన్నప్పుడు, ఇది మంచి నిద్ర-ప్రేరేపిత లక్షణాలను కలగచేస్తుంది. లెమన్-బామ్ అనేది ఒక మూలికల జాతికి చెందిన సభ్యత్వం కలిగి ఉండటం వల్ల దీనిని ఔషధాలలోనూ, వంటలోనూ ఉపయోగిస్తారు. 5. లైమ్-బ్లోసమ్-టీ :ఈ లైమ్-బ్లోసమ్-టీ అనేది కేవలం నిద్రలేమిని పరిగణించడమే కాకుండా ఆందోళనను, భయము ఢ ధమనులలో పెరిగిన ఒత్తిడిని కూడా నివారిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అలసటను దూరం చేసేందుకు ఈ మూలికా టీను అందరి కోసం సిఫార్సు చేయబడింది, ఎందుకంటే ఇది ఒత్తిడులను ఢ ఇతర శోథలను తొలగిస్తుంది. నిద్రించే ముందు ఈ టీను తాగడం వల్ల మీ నాడీవ్యవస్థపై ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగించకుండా లోతైన సంతృప్తినిచ్చే నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. 6. లావెండర్-టీ :లావెండర్ అనే హెర్బ్, సుగంధ భరితమైన ఢ సున్నితమైన సువాసనను కలిగి ఉన్నట్లుగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. దీనిలో ఉండే ఔషధ లక్షణాలు అద్భుతమైనవి కావున, మీ నిద్రలేమిని నయం చేయగలవు. ఒక కప్పు లావెన్డర్-టీ మీ శరీరమును, మనసును తేలిక చేసి, సులభంగా నిద్రపోవటానికి సహాయపడుతుంది. శ్వాసనాళముల వాపును, ఉబ్బసమును ఢ జలుబు వంటి ప్రభావాలను తగ్గించడానికి లావెండర్-టీను ఛాతీపై కూడా అప్లై చేసుకోవచ్చు. 7. బనానా-టీ :ఇది మీకు వింతగా అనిపించవచ్చు కానీ, ఈ బనానా-టీ నిజంగా నిద్రలేమికి బాగా సహాయపడుతుంది. నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నవారికి అరటితొక్కతో చేసిన టీ చాలా ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. అరటి తొక్కలో పొటాషియం ఢ మెగ్నీషియంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి; అందులో గల మెగ్నీషియం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపడేలా చేస్తుంది. ఈ టీ తాగుతూ ఉండటం వల్ల మీ రక్తనాళాలకు, కండరాలకు విశ్రాంతిని చేయ కూర్చడంలో సహాయపడుతుంది. 8. పాషన్-ఫ్లవర్ టీ :ఈ పాషన్-ఫ్లవర్ టీ, మీలో ఉన్న ఆందోళనలను ఉపసంహరించి, మంచి నిద్రను కలిగించడం కోసం సంప్రదాయబద్ధంగా వినియోగించబడుతున్నది. ఈ టీను తాగటం వల్ల నిద్రలేమికి శక్తివంతమైన చికిత్సను చేయడంతో పాటు, నాణ్యమైన నిద్రను మీకు మెరుగుపరచగలదని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఒక వారంపాటు ఈ టీను క్రమం తప్పకుండా తాగేవారిని, తాగని వారితో పోల్చితే మెరుగైన నిద్రను కలిగి ఉన్నారు. 9. దాల్చినచెక్క-టీ :దాల్చినచెక్క ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. అది నిద్రలేమి సమస్యకు మాత్రమే చికిత్సను చేయకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది, శరీర బరువును తగ్గించడం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడం, మీలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంపొందించడం, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, వాపులను తగ్గించడం మొదలైన వాటిని కూడా చేస్తుంది. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఆ సౌకర్యాన్ని కలిగి ఉంటే, దాల్చినచెక్కతో చేసిన టీను తాగండి. ఇది మీకు వేగవంతమైన నిద్రను కలిగించి, మీ నిద్రను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తుంది.

చర్మంపై నల్లమచ్చలు పోయేందుకు కొన్ని టిప్స్

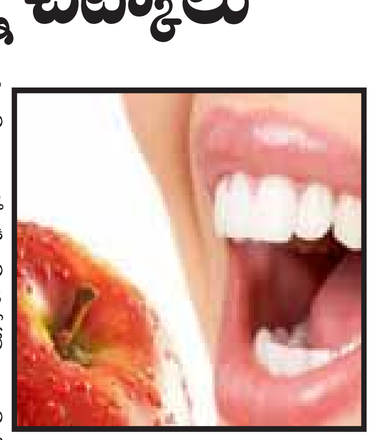
హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): అమ్మాయిలకు యుక్తవయసులో చర్మంపై నల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి. వాటిని తొలగించుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే చాలు. ఒక చెంచా తేనె, ఒక గుడ్డు తెల్లసొనను బాగా కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుగాలి. వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేయడం వల్ల నల్లమచ్చలు, మృతకణాలు తొలిగిపోతాయి. ఒక చెంచా పసుపు, రెండు చెంచాల పుదీనా రసంలో కలుపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి 15 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. తగినన్ని మెంతి ఆకులను పేస్టులా చేసుకొని ముఖానికి పట్టించాలి. పది నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి.

మార్పు అవసరమే..

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): 'ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం, ఉద్యోగానికి వెళ్లడం, నిద్రపోవడం. మళ్లీ లేవడం' దినచర్య ఇలానే ఉంటే విసుగెందుకు రాదు. అందుకే కొన్ని మార్పులు చేసుకుని చూడండి. చదువుకునే రోజుల్లో కొన్ని ఆసక్తులుంటాయి. అవి డ్యాన్స్, పాటలూ ఏవైనా కావొచ్చు. కానీ పెళ్లయ్యాక అన్నీ వదిలేస్తాం. అప్పుడే విసుగొస్తుంది. తిరిగి ఉత్తేజం పొందాలంటే పనిచేస్తూనే ఓ రాగం తీయడం, కాలు కదపడం తప్పేంకాదు. చాలామందికి వంటలు చేయడమన్నా, దాంట్లో ప్రయోగాలు చేయడమన్నా ఇష్టం ఉంటుంది.

కానీ, ఉద్యోగంలో చేరాక ఏదో ఒకటి చేసేద్దాంలే అనే ఆలోచన మొదలవుతుంది. ఆ ఆసక్తి పోకుండా ఉండాలంటే వారానికోసారైనా వంటగదిలో ప్రయోగాలు చేయగలిగితే ఎంతో సంతృప్తి. రోజూ కాసేపు పచ్చని మొక్కలకోసం సమయం కేటాయించండి. దానివల్ల మానసిక ప్రశాంతత దొరుకుతుంది. ఏదో పెద్ద పెరడు ఉండాలని కాదు. వంటగది కిటికీలోనో, ఆరుబయట హ్యాంగింగ్ పాట్స్‌లోనో రెండు మొక్కలు పెంచుకున్నా చాలు. వాటి పెంపకం విషయంలో మాత్రం శ్రద్ధ చూపండి.

కదులుతున్న దంతాలకు కొన్ని చిట్కాలు

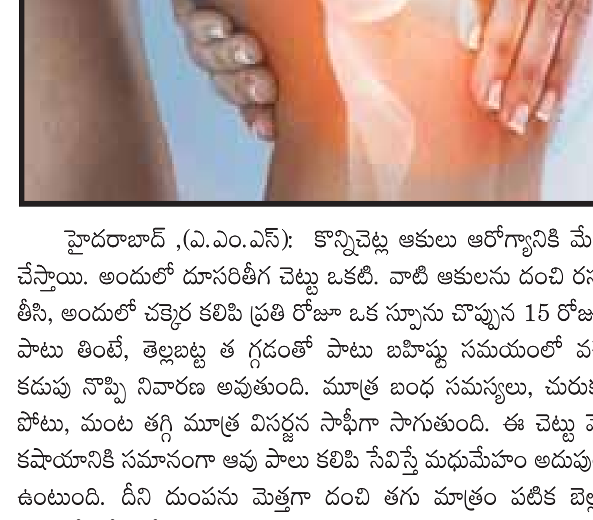


హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): మీకు దంతాలు కదులుతున్నాయా.. కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే దంతాలు బలంగా ఉంటాయి. ముల్లంగి గింజలను రోజుకు ఒకసారి నోట్లో వేసుకునినములుతూ ఉంటే దంతాలు గట్టిపడతాయి. పొగడ చెట్టు బెరడును నమిలితే, కదిలే దంతాలన్నీగట్టిపడటంతో పాటు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నువ్వుల నూనెతో సైందవ లవణం వేసి కాసేపు పుక్కిలిస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే దంతాల చిగుర్లు గట్టిపడతాయి. సుగంధిపాల ఆకును నూరి, పిప్పి పన్ను సందులో పెడితే, పిప్పి పోవడంతో పాటు వెంటనే దంతం గట్టిపడుతుంది.

స్ప్రింగ్‌రోల్ తయారీ..

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): కావల్సినవి: ర్యాపింగ్(చుట్టడం)కోసం: మైదా- కప్పు, నూనె- మూడు చెంచాలు, ఉప్పు- రుచికి సరిపడా, వేడినీళ్లు- అరకప్పు. ఫిల్లింగ్ కోసం: ఉల్లిపాయ-ఒకటి పెద్దది, అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు- చెంచా, ఎముకల్లేని చికెన్ ముక్కలు- రెండు మధ్యస్థంగా ఉండేవి, క్యారెట్- ఒకటి, క్యాబేజీ తరుగు- కప్పు, క్యాప్సికం- ఒకటి చిన్నది, ఉల్లికాడలు- రెండు, సోయాసాస్- చెంచా, ఉప్పు- చెంచా, నూనె- వేయించడానికి సరిపడా, మిరియాలపొడి - చెంచా. తయారీ: ఓ గిన్నెలో రెండు చెంచాల మైదా తప్ప మిగిలిన దాన్ని తీసుకుని అందులో నూనె, నీళ్లూ, ఉప్పు తీసుకుని పిండిలా కలుపుకోవాలి. దీనిపై ఒక తడిబట్టను కప్పి ఇరవై నిమిషాలు నాననివ్వాలి. ఇప్పుడు బాణలిని పొయ్యిమీద పెట్టి రెండు చెంచాల నూనె వేయాలి. అది వేడయ్యాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. దానిలోనే అల్లం, వెల్లులి తరుగు కూడా వేసుకుని రెండు నిమిషాలు పాటూ వేయించుకోవాలి. తరవాత చికెన్ ముక్కలూ, ఉప్పూ, మిరియాలపొడి వేసుకోవాలి. చికెన్‌సగం ఉడికాక క్యాబేజీ, క్యారెట్, క్యాప్సికం, ఉల్లికాడల తరుగు వేసి మూత పెట్టేయాలి. అన్నీ ఉడికాక.. సోయాసాస్ కలిపి రెండు నిమిషాలయ్యాక దింపేయాలి. కలిపిన పిండిని తీసుకుని ఉండలుగా చేసుకోవాలి. మిగిలిన మైదాను నీళ్లతో జిగురులా కలుపుకోవాలి. ఒక ఉండను తీసుకుని చిన్న చపాతీలా ఒత్తుకుని కొద్దిగా చికెన్ మిశ్రమాన్ని ఉంచి రోల్‌లా చుట్టేయాలి. అంచులు వూడిరాకుండా మైదాతో అతికించాలి. ఇలాగే మిగిలిన పిండినీ చేసుకోవాలి. వీటిని కాగుతోన్న నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకుంటే చాలు.

దూసరి తీగతో కీళ్ల వాతం తగ్గుతుంది.!



హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): కొన్నిచెట్ల ఆకులు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అందులో దూసరితీగ చెట్టు ఒకటి. వాటి ఆకులను దంచి రసం తీసి, అందులో చక్కెర కలిపి ప్రతి రోజూ ఒక స్పూను చొప్పున 15 రోజుల పాటు తింటే, తెల్లబట్ట త గ్గడంతో పాటు బహిష్టు సమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పి నివారణ అవుతుంది. మూత్ర బంధ సమస్యలు, చురుకు, పోటు, మంట తగ్గి మూత్ర విసర్జన సాఫీగా సాగుతుంది. ఈ చెట్టు వేళ్ల కషాయానికి సమానంగా ఆవు పాలు కలిపి సేవిస్తే మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. దీని దుంపను మెత్తగా దంచి తగు మాత్రం పటిక బెల్లం కలిపి సేవిస్తే గనేరియా తగ్గిపోతుంది.

వైగో ఈస్టర్ శుభాకాంక్షలు

విల్లివాకం న్యూస్: ప్రేమ మరియు దయను పంచుకునే క్రైస్తవ ప్రజలకు ఎండిఎంకె తరపున ఈస్టర్ శుభాకాంక్షలని వైకో అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎండిఎంకె ప్రధాన కార్యదర్శి వైకో విడుదల చేసిన అభినందన సందేశంలో.. శిలువ వేయబడి, మానవాళి బాధలను పోగొట్టడానికి రక్తాన్ని చిందించి, మూడవ రోజు మృతులలో నుండి లేచి, పెద్దలు మరియు వేద పండితులచే నిందించబడిన క్రీస్తు యేసు గొప్పతనాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్రైస్తవులు జరుపుకుంటారు. ప్రపంచం దుఃఖం నుండి విముక్తి పొందింది. అదేవిధంగా, ఈ ఈస్టర్ పండుగ రోజున, తమిళ సమాజం ఈలంలో తమిళులకు న్యాయం చేయడానికి మరియు స్వతంత్ర తమిళ ఈలం దేశం అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం. ప్రేమ మరియు దయను ఆదరించే క్రైస్తవులకు ఈస్టర్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను.

కేంద్రంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఘర్షణ వైఖరి సరికాదు

విల్లివాకం న్యూస్: భారతదేశంలోని 28 రాష్ట్రాలు, 8 కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధీనంలో ఉన్నాయని వానతీ శ్రీనివాసన్ అన్నారు. కోయంబత్తూర్ ప్రజలు భారతదేశం నుండి తమిళనాడును విడదీయాలని కోరుకునే వారిని అనుమతించరని ఎమ్మెల్యే వానతీ శ్రీనివాసులు అన్నారు. తిరువళ్లూరు జిల్లా పొన్నేరిలో జరిగిన ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అడ్డంకులను ఒక్కొక్కటిగా ఛేదిస్తాం.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో మాదిరిగా దాడులు చేసి పార్టీలను చీల్చే ఫార్ములా తమిళనాడు తీసుకోదని.. ఇక్కడ కొందరిని బెదిరించి కూటమి కట్టి గెలవగలరా.. హనీ ప్రశ్నించారు. రాజకీయంగా రాష్ట్రంలోని అధికార పార్టీ కేంద్రంలోని అధికార పార్టీతో ఢీకొనవచ్చు. కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్ర ప్రభుత్వంతో ఢీకొట్టడం ఆరోగ్యకరం కాదు. ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ వచ్చి వెళ్లిన తర్వాత కేంద్ర హోంమంత్రి తమిళనాడు గురించి ఆలోచిస్తున్నారని నేను భావిస్తున్నాను. ఆయన భారత హోం మంత్రి. తమిళనాడుతో సహా అతనికి సంబంధం ఉంది. తమిళనాడు మాత్రమే కాదు, భారతదేశంలోని 28 రాష్ట్రాలు మరియు 8 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధీనంలో ఉన్నాయి. కేంద్రంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఘర్షణ వైఖరి సరికాదు. భారత్ నుంచి తమిళనాడును విడదీయవచ్చని ఎవరు భావించినా తమిళనాడు ప్రజలు వదలరు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతించదు. ఈ విషయాన్ని అందులో పేర్కొన్నారు.

మైలాడుదురై: మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న యువకుడిని రక్షించారు

అన్నానగర్ న్యూస్: మైలాడుదురై జిల్లా పూంపుకర్‌లో రోడ్లపై తిరుగుతున్న కడలూరుకు చెందిన మానసిక దివ్యంగా యువకుడిని ఒక స్వచ్ఛంద సేవకుడు రక్షించి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించాడు. తన కొడుకును ప్రత్యక్షంగా చూసినప్పుడు, అతని తల్లి కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఈ దృశ్యాలు చుట్టుపక్కల వారిని కదిలించాయి. దీని తరువాత, ఆ యువకుడికి గుండు గీయించి, స్నానం చేయించి, కొత్త బట్టలు ధరింపజేశారు. ఆ వాలంటీర్ తన తల్లి మరియు సోదరితో సహా తన కుటుంబంతో కలిసి ఫోటో కూడా దిగాడు. దీనికి సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

అన్నాడీఎంకి కూటమి వైదొలగిన ఎస్ డిపిఐ

విల్లివాకం న్యూస్: వచ్చే ఏడాది తమిళనాడు అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఎన్నికలకు ఏడాది సమయం ఉండడంతో రాజకీయ రంగం వేడెక్కింది. దీని ప్రకారం అన్నాడీఎంకే, బీజేపీకి వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మధ్య పొత్తు కుదిరింది. అన్నాడీఎంకే ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి పళనిస్వామి నేతృత్వంలోని కూటమిలో చేరింది. బీజేపీ సీనియర్ నేత అమిత్ షా అన్నాడీఎంకే, బీజేపీ పొత్తును ధృవీకరించారు. ఇలా ఉండగా ఎ.డి.ఎం.కె. కూటమి పార్టీ (సోషల్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా) నుంచి ఎస్‌డిపిఐ వైదొలుగుతున్నట్లు ప్రకటించింది. బీజేపీతో పొత్తు పెట్టుకున్న ఏ పార్టీతోనూ పొత్తు ఉండదని ప్రధాన కార్యదర్శి అబూబకర్ సిద్ధిఖీ తెలిపారు. ఈ విషయంలో బీజేపీతో పొత్తు పెట్టుకున్న పార్టీలన్నీ సర్వనాశనమయ్యాయని అన్నారు. బిజెపి నేతలు కావాలంటే ఎవరి కాళ్లపైన అయినా పడతారు, అవసరం లేకుంటే ఎవరినైనా ఎదిరిస్తారు, అదే బీజేపీ స్టాండ్' అని అన్నారు.

నటుడు బాబీ సింహా కారు డ్రైవర్ అరెస్ట్

విల్లివాకం న్యూస్: చెన్నైలో మద్యం మత్తులో కారు నడుపుతున్న నటుడు బాబీ సింహా కారు డ్రైవర్ పుష్పరాజ్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. నటుడు బాబీ సింహా తండ్రిని డ్రాప్ చేసి తిరిగి వస్తుండగా డ్రైవర్ పుష్పరాజ్ మద్యం మత్తులో ఉన్నాడు. ఆ తర్వాత మద్యం మత్తులో కారు నడుపుతూ ఉండగా శుక్రవారం కతిప్పర ఫ్లైఓవర్‌పై ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో ఓ మహిళ సహా ముగ్గురికి గాయాలయ్యాయి. 6 వాహనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. అనంతరం బాబి సింహ కారు డ్రైవర్ పుష్పరాజ్‌ను అరెస్టు చేశారు. కారును కూడా సీజ్ చేశారు.

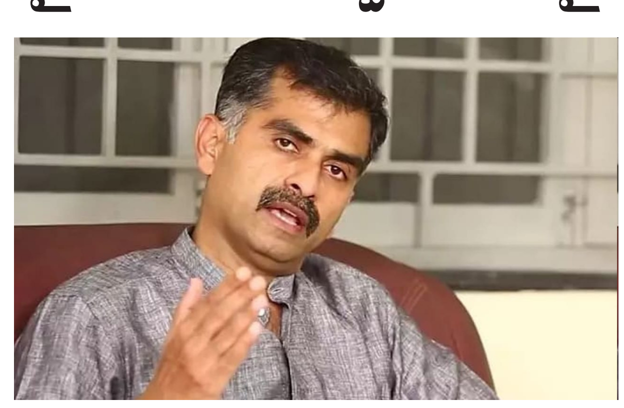
తమిళనాడులో బలంగా వికసిస్తున్న బీజేపీ కమలం: నాయినార్ నాగేంద్రన్

అన్నానగర్ న్యూస్: తమిళనాడులో బీజేపీ తన ప్రాబల్యాన్ని పెంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతోందని పార్టీ నాయకుడు నాయినార్ నాగేంద్రన్ పేర్కొన్నారు. సేలం జిల్లా పెరుంగోట్టం నియోజకవర్గం ఓమలూరులో నిర్వహించిన బీజేపీ పరిచయ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ సభకు పార్టీ కేపి శాఖ ఆధ్వర్యం వహించింది. నాగేంద్రన్ మాట్లాడుతూ, "సామాజిక మాధ్యమాలను జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలి. ఫేస్‌బుక్, ఎక్స్, వాట్సాప్ వంటివి ఉపయోగించే సమయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. డిఎంకె ప్రభుత్వం పోలీసులను రాజకీయ సాధనంగా వినియోగిస్తోంది. ఎవరినైనా కావాలంటే కేసు నమోదు చేస్తున్నారు," అని హెచ్చరించారు. పార్టీని బలోపేతం చేయడంలో అనేక నాయకుల సేవలను ఆయన ప్రశంసించారు. "రాధాకృష్ణన్ తన పాదయాత్రల ద్వారా పార్టీకి బలాన్నిచ్చారు. అలాగే అన్నామలై 'నా భూమి, నా ప్రజలు' అనే నినాదంతో ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చారు. తమిళనాడులో ఇప్పుడు కమలం వికసిస్తోంది. ఇది డబుల్ ఆకు కూటమి ఆధారంగా ముందుకు సాగుతుంది," అన్నారు. "మా కూటమి అవకాశవాద కూటమి కాదు. ఇది న్యాయంగా ఏర్పడిన, ప్రజల మద్దతుతో ఉన్న కూటమి. జాతీయ ప్రజాస్వామ్య కూటమికి మద్దతుగా నిలవాలి. పార్టీ కోసం ఎంతో మంది తమ జీవితాలను అర్పించారు. ఆడిటర్ రమేష్ వంటి త్యాగవీరుల వల్లే బీజేపీ ఈ స్థాయికి చేరుకుంది," అని ఆయన తెలిపారు. తమిళనాడులో సీట్ల బేట గురించి అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన, "సీట్లు ఎన్ని కావాలి అన్నది నేనే నిర్ణయించలేను. జాతీయ నాయకత్వం %-% జేపీ నడ్డా గారు, ఎడప్పాడి పళనిస్వామి గారు కలిసి నిర్ణయం తీసుకుంటారు," అని సమాధానమిచ్చారు. అంతేకాదు, డిఎంకె ప్రభుత్వాన్ని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. "అవినీతి ఆచరించడమే కాకుండా, దాన్ని దాచిపెట్టేందుకు గత 50 ఏళుగా నీట్ పరీక్ష, రాష్ట్ర హక్కులు, మేకెదాదు, కచ్చతీవు వంటి సమస్యల్ని ముందుకు తెస్తున్నారు. కాంగ్రెస్‌తో కలిసి 18 ఏళ్ల పాలన తర్వాత కూడా ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపలేకపోయారు," అని అన్నారు.

తిరుపత్తూరు జిల్లా మార్తాని క్రీడ అసోసియేషన్ సమావేశం

వేలూరు న్యూస్: తిరుపత్తూరు జిల్లా మార్తాని క్రీడా అసోసియేషన్ సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది ఈ సమావేశానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజా టీ కే ఆర్ కృష్ణన్ లు అధ్యక్షత వహించారు మార్తాని స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా ఇన్చార్జి టి ఆర్ జిమ్ మోహన్ సలహాదారుగా ఎస్ కన్నన్ జిల్లా కార్యదర్శిగా ఎస్ రాధాకృష్ణ కోశాధికారిగా బాలసుబ్రమణ్యం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మనీ దినేష్ ఉపకార దర్శులుగా పురుషోత్తమన్ ఆర్ సి చైర్మన్ గా అరుణ్ కుమార్ జిల్లా టెక్నికల్ డైరెక్టర్గా మణికంఠ తదితరులను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు అనంతరం జిల్లాలో కనడ ఫోటోలు నిర్వహించడంపై సమీక్షించారు.

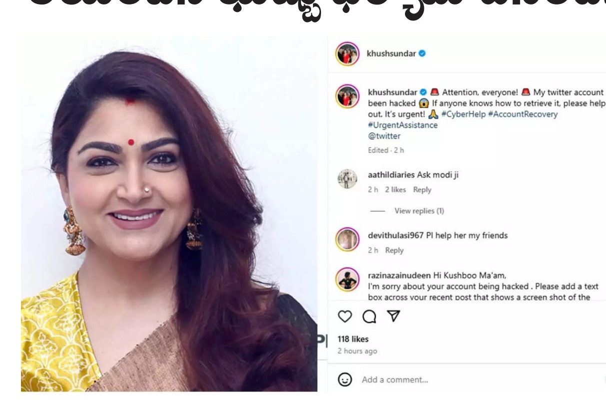
వైకో నాయకత్వానికి గుడ్‌బై



- దురై వైకో భావోద్వేగ ప్రకటన

అన్నా నగర్ న్యూస్:ఎండీఎంకే పార్టీ నాయకత్వం నుంచి వైకో తప్పుకుంటున్నారని దురై వైకో ప్రకటించారు. తన తండ్రి వైకో ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా పూర్తిస్థాయిలో రాజకీయ బాధ్యతలు నిర్వర్తించలేకపోతున్నారని తెలిపారు. వైకోకి గుండె సంబంధిత చికిత్సలు అందించిన తర్వాత, ఆయన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే తన ప్రాధాన్యతగా భావించిన దురై వైకో, పార్టీ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూనే నిఖార్సైన కుటుంబ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తున్నానని వివరించారు. పార్టీ కార్యకర్తల ప్రేమాభిమానాలను కూడా ఆయన గుర్తుచేశారు.

తన ఎక్స్-సైట్ ఖాతా హ్యాక్ అయిందని ఖుష్బు ఫిర్యాదు చేసింది.



గిండి న్యూస్: నటి మరియు బిజెపి కార్యకర్త ఖుష్బు యొక్క ఎక్స్-సైట్ ఖాతా హ్యాక్ చేయబడింది. దీని గురించి ఖుష్బు తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పేజీలో పోస్ట్ చేసింది. తన పోస్ట్‌లో, "%శ% సైట్‌లోని నా ఇ-మెయిల్ చిరునామాను హ్యాకర్లు మార్చారు. %శ% సైట్ పేజీ హ్యాక్‌కు సంబంధించి నేను ఫిర్యాదు చేశాను" అని రాశారు.

గురి తప్పిన తూటా

- భారత విద్యార్థిని మృతి కెనడాలో ఘటన

హామిల్టన్: గురి తప్పిన తూటా కెనడాలో భారతీయ విద్యార్థిని హర్‌సిమ్రత్ రణధవా (21)ని బలి తీసుకుంది. ఆమె హామిల్టన్‌లోని మొహాక్ కాలేజీలో చదువుతున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఆమె బుధవారం రాత్రి 7 గంటల సమయంలో కార్యాలయానికి వెళ్లేందుకు బస్సు కోసం బస్టాప్‌లో వేచి చూస్తుండగా సమీపంలో ఇద్దరు కారు డ్రైవర్ల మధ్య కాల్పులు జరిగాయి.