



2



డిప్యూటీ మేయర్ ఎన్నిక వాయిదా.. లోకేశ్ సీరియస్

మంగళవారం 20-5-2025

సంపుటి : 21

సంచిక : 243

పేజీలు : 12+8

వెల : రూ. 7/-



Published from Vijayawada Circulated from Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnoor, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

ఆ నలుగురిని కన్నడికి ఇవ్వండి.. సిట్ పిటిషన్

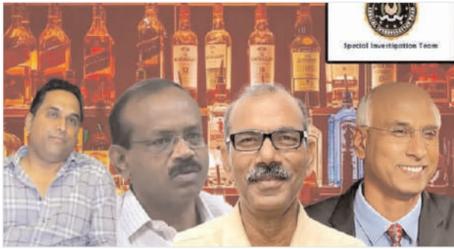


నేడు విచారణ జరిగే అవకాశం

ఏ30 పైలా దిలిప్ బెయిల్ పిటిషన్ పై సిట్ అధికారులు కొంటర్ దాఖలు

అమరావతి, (నినాదం)

ఏ30 మధ్య కుంభకోణం కేసులో కీలక పరిణామం కోటి చేసుకుంది. ఈ కేసులో కీలక నిందితులు నలుగురిని కన్నడికి ఇవ్వాలని విజయవాడ కోర్టులో సిట్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. లిట్టిల్ ఇవిఎస్ అధికారి ధనుంజయరెడ్డి, జగన్ ఓమ్నీ కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి, ఈ కేసులో బీగా ఉన్న శశిరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి, భారతి నిమిట్ట రైతెగర్ల కృష్ణ బాలాజీ గోపింద్రమ్ వారం రోజుల పాటు కన్నడికి ఇవ్వాలని సిట్ అధికారులు కోరారు. వీరు నలుగురిని కలిసి విచారించాలని ఆవహించి ఉంది సిట్ బృందం పేర్కొంది.



మధ్యం ముదుపులు, కమిషన్ వ్యవహారంలో ఈ నలుగురికి తెలిసి కొన్ని విషయాలు జరిగాయని.. అందువల్లే నలుగురిని కలిపి విచారించాలని ఆవహించి ఉంది సిట్ బృందం. అప్పుడు మాత్రమే ఈ కేసు తదంతరం దర్యాప్తుకు అవకాశం ఉంటుందని తెలిపింది. సిట్ పిటిషన్ పై రెండు మంగళవారం విచారణ జరిగే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు రాజకీయరెడ్డి వారంగాల రికార్డు చేసేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలని ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ (ఈడీ) విజయవాడ కోర్టులో మూడు రోజుల క్రితం పిటిషన్ వేసింది. ఈ పిటిషన్ పై ఈరోజు ఏసీబీ కోర్టు విచారణకు రాగా.. కనీసం రెండు వారంగాల రికార్డు చేసేందుకు తమకు అనుమతి ఇవ్వాలని ఈడీ తరపు న్యాయవాదులు కోరారు. విచారణను ఏసీబీ కోర్టు రేపటికి (మంగళవారం) వాయిదా వేసింది. ఇదే సమయంలో నలుగురు కీలక నిందితుల కన్నడి పిటిషన్ పై కోర్టు రేపు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందనే

అసక్తికరంగా మారింది. మరోవైపు లిక్కర్ స్వాం కేసులో ఏ30గా ఉన్న గోవిందప్పను వారం రోజుల పాటు కన్నడికి కోరుతూ ఫోలిసులు పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ కన్నడి పిటిషన్ పై ఏసీబీ కోర్టులో వాదనలు ముగిశాయి. తీర్పును న్యాయస్థానం రిజర్వ్ చేసింది. అలాగే లిక్కర్ కేసులో ఏ30 పైలా దిలిప్ బెయిల్ పిటిషన్ పై సిట్ అధికారులు కొంటర్ దాఖలు చేశారు. దిలిప్ బెయిల్ మంజూరు చేస్తే విచారణకు విభూతం కలుగుతుందంటూ పెర్మనెన్టు. ఈ కేసులో దిలిప్ ద్వారా కనీసం రెండు రాజశేఖర్ రెడ్డి మొత్తం వ్యవహారం నడిపించారని సిట్ అధికారులు తెలిపారు. పైలా దిలిప్ బెయిల్ పిటిషన్ పై రేపు కోర్టులో విచారణ జరుగుతుంది. ఇక ఈ కేసులో ఏరీగా ఉన్న సజ్జల శ్రీధర్ రెడ్డి బెయిల్ పిటిషన్ పై విచారణ రేపటికి వాయిదా వేసింది. ఈ పిటిషన్ పై ఏసీబీ కోర్టు రేపు విచారించనుంది.

ప్రభుత్వ భూముల కబాను సహించం

వాటిని తిరిగి స్వాధీనంచేసుకుంటాం

ఆకస్మిక తనిఖీలు సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, (నినాదం): రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న ప్రభుత్వ భూములు, సేవల అమలుపై అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. రేపటి, దీప-2, ఆర్.సి, పంచాయతీ సేవలపై అభిప్రాయాలను పరిశీలించారు. పథకాలు, పౌరసేవలపై జూన్ 12 తర్వాత ఆకస్మిక తనిఖీ ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వం అందించే సేవల్లో ప్రజలకు పూర్తిస్థాయి సంతృప్తి ఉండాలని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. ఆర్.సిలో సౌకర్యాలు, సదుపాయాలు ఇంకా మెరుగుపరచాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీపం లభించినందుకు ఒకేసారి 3 సిలిండర్ సాయం ఇస్తే అంశంపై పరిశీలించాలన్నారు. డేటా అనలీసిస్ కు అన్ని తాళ్ళలో అత్యంత ప్రాధాన్యమివ్వాలని అధికారులకు సీఎం మార్గనిర్దేశం చేశారు.

సీఎం చంద్రబాబుకు బిల్ గేట్స్ లేఖ..

ఆపరేషన్ సిందూర్ తో పాక్ కుయుక్తులు

స్వర్ణదేవాలయంపై దాడికి యత్నం తిప్పకొట్టిన భారత సైన్యం వీడియోలు విడుదల చేసిన ఆర్మీ

పాకిస్తాన్ దాడికాల్కు లక్ష్యాలు వెలుగు చూస్తున్నారు. భారత దేశంలో ప్రాధాన్యతను తెలియజేయడానికి దాడులు చేయడం ద్వారా అంతర్గత విభేదాలకు తెరతీయాలని చూసింది. ఇటీవలి దాడుల్లో ఇదే లక్ష్యంగా భారత్ లో ప్రముఖ స్థలాలపై దాడులు చేయడం తెలిపింది. ఇందులో స్వర్ణదేవాలయం కూడా ఉన్నట్లు సైనికాధికారులు ప్రకటించారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ ను జీర్ణించుకోలేని పాకిస్తాన్.. మనదేశం మీదకు క్షిప్రముగా దాడి చేయడానికి రెచ్చగొట్టే చర్యలకు పాల్పడిన సంగతి తెలిసింది. ఆపరేషన్ తర్వాత అక్కడ పంజాబ్ లో అమ్మకాన్ లోని స్వర్ణ దేవాలయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుందని మేజర్ జనరల్ కార్మిక్ సి శేషాద్రి వెల్లడించారు.

-న్యూఢిల్లీ, (నినాదం)

నందిగం సురేశ్ కు జూన్ 2వరకు రిమాండ్

గుంటూరు జైలుకు తరలించిన పోలీసులు

గుంటూరు, (నినాదం): వైకాపా నేత, మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ కు జూన్ 2 వరకు రిమాండ్ విధించింది. ఆయన్ను పోలీసులు గుంటూరు జిల్లా జైలుకు తరలించారు. గుంటూరు జిల్లా తుక్కూరు మండలం ఉద్ధండ్రాయని పాలెంలో తెదేపా కార్యకర్త రాజుపై దాడి చేసిన కేసులో ఆదివారం ఆయన్ను అరెస్ట్ చేసిన సంగతి తెలిసింది. కోర్టులో హాజరు పరచడానికి ముందు మంగళగిరి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నందిగం సురేశ్ కు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు.

జంగారెడ్డి గూడెంలో మరణాలు.. టాస్ట్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం

అమరావతి, (నినాదం): ఏలూరు జిల్లా జంగారెడ్డి గూడెంలో 2022 మార్చిలో కల్లి మధ్యం కారణంగా కోటి చేసుకున్న మరణాలపై లోతుగా దర్యాప్తు చేపట్టేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక టాస్ట్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసింది. ముగ్గురు అధికారులతో టాస్ట్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

దోచుకోవడం తప్ప రాష్ట్రానికి చేసిందేమిటి

విద్యుత్ ఛార్జీలతో ప్రజల నడ్డి విరిచారు జగన్ తీరుపై మండిపడ్డ జపి

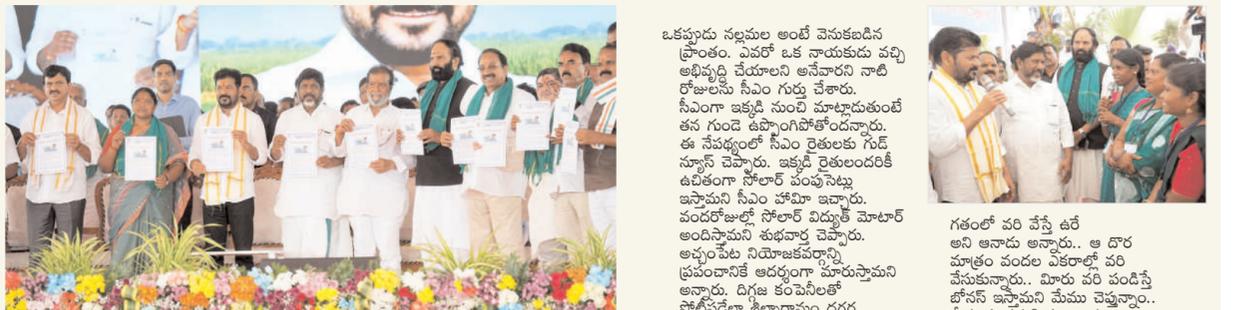
గుంటూరు, (నినాదం): జగన్ కి తండ్రి వైఎస్ రాష్ట్రాన్ని దోచుకోవడం మాత్రమే నేర్పారని, నాయకత్వ లక్షణాలు ధోషించలేదని ఎమ్మెల్యే జీవి అంజనేయ్ విమర్శించారు. జగన్ పాలనలో రాష్ట్రాన్ని లాభి చేసి దోచుకున్నారని అన్నారు. అవిని తీసుకునే నేడు నీతులు భోధిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో సాగునీటి రంగంతో సహా అనేక రంగాల్లో అభివృద్ధి తిరోగమంలో సాగిందన్నారు. హేతుబద్ధత లేకుండా రాష్ట్రాన్ని విభజించిన తరవాత చంద్రబాబు అహోరాత్రులు కష్టపడుతూ ఏమీ ముందుకు తీసుకుని బోగా, దానిని వెనక్కి నెట్టే యత్నాల్లో జగన్ బద్దే పాలన సాగిందని అన్నారు.

మాజీ న్యాయమూర్తులందరికీ సమాన పెన్షన్ : సుప్రీం

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): కొంతమంది హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తులకు తక్కువ పెన్షన్ ఇస్తుండడంపై తాజాగా సుప్రీం కోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా.. హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తులందరికీ హైకోర్టులో సమాన పెన్షన్ అందజేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఉద్యోగంలో చేరిన తేదీ, ఇతర విషయాలతో సంబంధం లేకుండా మాజీ న్యాయ మూర్తులకు పెన్షన్ ఇవ్వాలని అత్యున్నత న్యాయస్థానం పేర్కొంది. జాతీయ గ్రీన్ ట్రిబ్యునల్ న్యాయమూర్తులకు, అన్ని జిల్లాల న్యాయమూర్తులకు పదవీ విరమణ తర్వాత ప్రమాణిక్య నాలు సమానంగా ఉండాలని స్పష్టం చేసింది.

నల్లమల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కృషి

గిరిజనుల సంక్షేమానికి రూ.12,600 కోట్లతో పనులు



ఒకప్పుడు నల్లమల అంటే వెనకబడిన ప్రాంతం. ఎవరో ఒక నాయకుడు వచ్చి అభివృద్ధి చేయాలని ఆవేశానికి నాటి కోటలను సీఎం గుర్తు చేశారు. సీఎంగా ఇక్కడి నుంచి మాట్లాడుతుంటే తన గుండె ఉప్పొంగిపోతోందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సీఎం రైతులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. ఇక్కడ రైతులందరికీ ఉచితంగా సోలార్ పంపునెట్లు ఇచ్చామని సీఎం హామీ ఇచ్చారు. వందరోజుల్లో సోలార్ విద్యుత్ మోటార్ అందిస్తామని శుభావర్త చెప్పారు. అప్పుడేమీ నియోజకవర్గాన్ని ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా మారుస్తామని అన్నారు. దిగజ కంపెనీలతో పోటీపడేలా కిల్లారామం దగ్గర మహిళలకు స్టాక్స్ విధానం తీసుకువచ్చి చెప్పాడన్నారు. సన్నబియ్యం లభింపజేయడంపై స్వయంగా వెళ్లి ఫోజున చేసి వచ్చానని గుర్తు చేశారు. నేడు ప్రతి పేదవాడి ఇంటికి సన్న బియ్యం అందుతుందని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు రైతుల కోసం రూ. 60వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని సీఎం వెల్లడించారు.

గతంలో పరి వేస్తే ఉర్ర అని అనాడు అన్నారు.. ఆ దొర మాత్రం వందల ఎకరాల్లో పరి వేసుకున్నారు. మీరు పరి పడవీస్తే బోనస్ అన్నామని మేము చెప్పాం.. పేదలకు సన్నబియ్యం ఇస్తున్నాం.. గతంలో దొడ్డు బియ్యం ఇస్తే ఎవరూ తినేవారు కాదు.. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర ఇచ్చి ఆదుకున్నాం. నిత్యావసరాల ధరలు తగ్గించడంలో మనమే సంకల్ప వల్ల అని కేంద్రం చెప్పింది.. శాంతి భద్రతల్లో కూడా మనమే సంకల్ప వల్లేనే ఉన్నాం..

శిల్పా శిరోధర్ కు కొవిడ్ పాజిటివ్ 02 హైదరాబాద్, (నినాదం): తాను కొవిడ్ బారిన పడినట్లు బాలీవుడ్ నటి శిల్పా శిరోధర్ తెలిపారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రకటించారు. ఆస్పత్రిలో ఉంచాలని, మాస్కులు తప్పనిసరిగా ధరించాలని అభిమానులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. శిల్పా త్వరగా కోలుకోవాలని పలువురు అభిమానులు, నటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. 'కొవిడ్ జర్నీ మళ్లీ మొదలైందా?' అంటూ సందేహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

విశాఖపట్నం, (నినాదం): రానున్న వారం రోజుల పాటు- రాష్ట్రంలో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని విశాఖ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమలో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయని చెప్పింది.

వారంపాటు వర్షాలు 02 విశాఖ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడి

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రోడ్డు ప్రమాదాలు.. 02 ఐదుగురి దుర్మరణం మృతిచెందిన కర్ణాటక యువకులు తాడూపల్లి, (నినాదం): తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జరిగిన వేర్వేరు రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ఐదుగురు దుర్మరణం పాలయ్యారు. నంద్యాల జిల్లాలో జరిగిన ఘటనలో ముగ్గురు.. తెలంగాణలోని ములుగు జిల్లాలో జరిగిన ప్రమాదంలో ఇద్దరు మృతిచెందారు. ఈ ప్రమాదాల్లో మొత్తం 18 మందికి గాయాలయ్యాయి.

నిఘా ఏజెంట్లతోనూ జ్యోతి మల్టీస్టాకి సంబంధాలు 02 పాక్ హైకమిషన్ వ్యక్తితో కలిసి ఉన్న ఫోటోలు గుర్తింపు న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): పాకిస్తాన్ కు కలకత్తెన భారత ఆర్మీ సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నట్లు గుర్తించి అరెస్ట్ చేసిన హర్యానాకు చెందిన యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్లోతా గూడవర్యం కేసులో కొత్త విషయాలు వెలుగు లోకి వచ్చాయి. పాకి స్థాని నిఘా సంబంధం ఉన్న ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

కాళేశ్వరం కమిషన్ గడువు పొడిగింపు 02 హైదరాబాద్, (నినాదం): కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విశరణ కమిషన్ గడువును ప్రభుత్వం మరోవారూ పొడిగించింది. కాళేశ్వరం సర్కారులో జరిగిన అవకతవలపై ఏర్పాటు చేసిన జస్టిస్ పీఠ్ ఫోర్మ్ కమిషన్ గడువును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పొడిగించింది. మరో రెండు నెలలపాటు గడువు పొడిగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. -వివరాలు 2లో

ప్రమాదస్థలిని ఎందుకు సందర్శించలేదు 02 ప్రజల ప్రాణాలపై కూడా దృష్టి పెట్టాలని సీఎం రేవంత్ పై కెటిఆర్ విమర్శలు అందాల పోలేటి కాదు సామాన్య ప్రజలకు కదా రక్షణ కల్పించాలని మాజీ మంత్రి జి.కె.ఎస్. శ్రీనివాస్ కెటిఆర్ అన్నారు. పాతబస్లోని గుర్తుల వాన అగ్ని ప్రమాద ఘటన నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కెటిఆర్ ఫైర్ చేశారు. అందాల పోలేటి మీద పెట్టి ఖర్చు.. ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడడానికి కూడా పెట్టాలని.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఘటనా స్థలానికి తిరిగి బాధితులను పరామర్శించాలని డిమాండ్ చేశారు. - హైదరాబాద్, (నినాదం) 02

వేసవిలో పైనాపిల్ తినొచ్చా?

రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వేసవిలో చాలా మంది పండ్ల రసం తయారు చేసుకుని తాగుతుంటారు. కానీ ఈ సీజన్లో పైనాపిల్ జ్యూస్ తయారు చేసి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా? కాదా? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం పైనాపిల్ మంచిదనే అంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, మాంగనీస్, పొటాషియం, ఫోలేట్, ఫైబర్ వంటి ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.



పైనాపిల్ తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది పైనాపిల్ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.



జీర్ణ సమస్యలను తొలగిస్తుంది పైనాపిల్లో ఎంజైమ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని వినియోగం ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. అజీర్ణంతో సహా అనేక కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది ఈ రోజుల్లో మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్టాప్లను అధికంగా ఉపయోగించే వారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువ. దీని వాడకం వల్ల కంటి సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. అందువల్ల కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి పైనాపిల్ తినడం మంచిది. ఇందులో విటమిన్ ఏ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది పైనాపిల్లో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అందువల్ల ఈ పండు తినడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది ఈ పండు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని వినియోగం ఆరోగ్య సమస్యలను దీనివారిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.

చర్మం -జుట్టు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది పైనాపిల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ పండు తినడం వల్ల చర్మం కొంతవరకు ఉంటుంది. జుట్టు బట్టగా, నీటిగా పెరుగుతుంది.

వారానికి ఒకసారిగా ఐస్ బాల్ ట్రై చేయండి..!

ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక అసలు వదలరు..

చల్లటి నీటిలో స్నానం చేయడం కాస్త పిచ్చితనంగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఐస్ బాల్ లేదా చల్లని స్నానాలు మీ శరీరానికి, మనస్సుకు అద్భుతాలు చేస్తాయి. వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఎసర్జీ లేవల్లో పెంచుతుంది. ఐస్ బాల్ వల్ల మీ శరీరం ఉత్తేజితమవుతుంది. రక్తం ఉర్రబతృండు. సహజమైన శక్తిని అందిస్తుంది. తాజాగా ఉన్న ఫీలింగ్ అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట చేస్తే రోజంతా ఎసర్జీకిగా ఉంటారు.

ఐస్ బాల్ వాస్తవానికి మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మీ నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది. రాత్రిపూట నాలుపుగా, హాయిగా నిద్రపోతారు. మీరు మూయూషం చేస్తుంటే లేదా కండరాలు నొప్పిగా అనిపిస్తే ఐస్ బాల్ సహాయపడుతుంది. చల్లటి నీరు మంటును తగ్గిస్తుంది, మీ కండరాలు చేగంగా కోలుకోవడానికి, నొప్పి తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

ఐస్ బాల్ వల్ల మీ రక్త వాతాలు బిగుతుగా మారి తర్వాత వదులుతుంటాయి. దీనివల్ల రక్త ప్రసారం మెరుగువుతుంది. కాలక్రమేణా ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. మీ మూడ్ కు ఐస్ బాల్ బూస్టులా పనిచేస్తుంది. ఐస్ బాల్ మరీ చల్లగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఇది మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీ మెదడులో ఎండర్మిస్ట్రల్ వంటి ఫీల్డ్-గుడ్ రసాయనాల విడుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి, ఇవి ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బరువు తగ్గడానికి కూడా ఐస్ బాల్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మీ శరీరం చల్లగా ఉన్నప్పుడు, వెచ్చగా ఉంటుంది ఇది ఎక్కువ శక్తిని బర్న్ చేస్తుంది. ఇది మీ జీవక్రియను పెంచడానికి, కాలక్రమేణా బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలకు చేరువ కావడానికి సాయం చేస్తుంది. ఐస్ బాల్ మీ రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మీరు అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం తక్కువ. ఇది మీ శరీరానికి కొంచెం 'షాక్' ఇస్తుంది. ఇది వైరస్, బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా బలమైన రోగనిరోధక శక్తిని నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది.

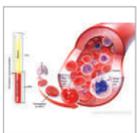
సహజ సిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలకు మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తి ఉంటుంది. అలాంటి వాటిలో బెండకాయ పసుపు ప్రముఖమైనవి. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలోనూ, కొలెస్ట్రాల్ తరహా మెరిసే చర్మాన్ని పొందడంలోనూ ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం

బెండకాయ నీటిలో ఇది కలిపితే!



1. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:

బెండకాయలో ఉండే ప్రత్యేకమైన ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ కూడా ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ కలయిక డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.



5. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది:

బెండకాయ నీరు తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండటమే కాకుండా, కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. పసుపు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, బరువు తగ్గటానికి వారికి ఇది ఒక మంచి పానీయం.



తయారీ విధానం:

బెండకాయలను శుభ్రంగా కడిగి బిన్ను ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఈ ముక్కలను వేసి రాత్రింతా నానబెట్టాలి. ఉదయం ఆ నీటిని వేడగట్టి, బిటికెడ పసుపు కలిపి ఫోలి కడుపుతో తాగాలి. ఈ సహజమైన పానీయం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి, మీ దినచర్యలో బిన్ను భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడవచ్చు.



2. మెరిసే చర్మం కోసం:

పసుపు ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి, కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. బెండకాయ నీరు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ రెండూ కలిపి చర్మానికి సహజమైన మెరుపును అందిస్తాయి. కొరియన్ తరహా 'గ్లాస్ స్కిన్' కోసం ఇది ఒక సహజమైన చిట్కాగా పరిగణించబడుతోంది.

3. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది:

బెండకాయలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటింట్ జీర్ణక్రియను సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. పసుపు జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

4. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది:

పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షిస్తుంది.

నినాదం NINADAM మార్కెట్ MARKET

యాకే కుబేరుల జాబితాలో హిందుజా హవా.. నాలుగోసారి భారత సంతతిదే అగ్రస్థానం

110 ఏళ్ల క్రితం ప్రారంభమైన హిందుజా గ్రూప్ ప్రస్తుతం 38 దేశాల్లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. ముఖ్యంగా రవాణా, బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక సేవలు, డిజిటల్ టెక్నాలజీ, మీడియా, ప్రాజెక్ట్ డెవలప్ మెంట్, లాజిస్టిక్స్, స్పాషిలిటీ కెమికల్స్, ఎసర్జీ, రియల్ ఎస్టేట్, ట్రేడింగ్ వైద్య రంగాల్లో భారీ పెట్టుబడులు పెట్టింది.

'సంకే' ప్రభుత్వం చే ఆర్థికాభివృద్ధికి జాబితా ట్రిటన్లో నివసిస్తున్న 350 అత్యంత ధనవంతులు వారి కుటుంబాల ఆస్తులను లెక్కిస్తుంది. భూమి, ఆస్తులు, ప్రభుత్వ రంగ కంపెనీల షేర్లు, ఇతరలా తెలియచేదగిన సంపద ఆధారంగా ఈ ర్యాంకింగ్ను నిర్వహిస్తారు. 'హిందుజా కుటుంబం ట్రిటన్ కుబేరుల జాబితాలో తమ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగిస్తోంది. వారి వ్యాపార సామ్రాజ్యం పరిమాణంలోనే కాకుండా, పరిధిలోనూ విస్తరిస్తోంది' అని 'టైమ్స్' పేర్కొంది.

గత ఏడాది కాలంలో హిందుజా గ్రూప్ భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రంగంపై మరింత దృష్టి సారించింది. దేశంలో స్థిరమైన రవాణాకు ప్రోత్సాహం లభిస్తున్న సందర్భంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వ్యాపార సదుపాయాల అభివృద్ధికి గణనీయమైన నిధులను కేటాయించింది. ఇది ఆటోమొబైల్ రంగంలో వారి సంస్థ తీసుకుంటున్న 'గ్రీన్' మార్పును సూచిస్తోంది.



సూచిస్తోంది. "మా ఆవిష్కరణల ఆధారిత వృద్ధి లక్ష్యానికి అనుగుణంగా, భవిష్యత్తు రవాణా స్థిరమైన సాంకేతికతలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నాం" అని లండన్లో జరిగిన ఒక పరిశ్రమ సదస్సులో గ్రూప్ ప్రతినిధి తెలిపారు. అంతేకాకుండా, ఆశోక్ లేలాండ్ చెర్చర్స్ డీర్జీ హిందుజా 'పైనానియల్ ఎక్స్ ప్రెస్'తో మాట్లాడుతూ, 2026 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో హిందుజా లేలాండ్ పైనాన్స్ ను స్టాక్ మార్కెట్లో లిస్ట్ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇది వారి డీర్జీకారి ఆర్థిక వ్యూహాన్ని తెలియజేస్తోంది.

హిందుజా ఫౌండేషన్ విద్య, వైద్యం, నీటి సరఫరాపై స్థిరమైన గ్రామీణాభివృద్ధి పంధి రంగాల్లో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ, వారి దాతృత్వ నిబద్ధతకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఈ సంస్థ యాకే భారతదేశంలో అనేక సేవ కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. అందరినీ కలుపుకొని అభివృద్ధి సాధించాలనే వారి సిద్ధాంతాన్ని ఈ దాతృత్వ కార్యక్రమాల ప్రకటింబిస్తున్నాయి. ఈ సూత్రాన్ని గ్రూప్ వ్యవస్థాపకులు పరమానంద్ దీప్ చంద్ హిందుజా నెలకొల్పారు చెబుతారు.

ఈ ఏడాది కుబేరుల జాబితాలో ఇతర ప్రముఖులు వీరు: దేవిడ్ సైమన్ రూబెన్ %౫౦ కుటుంబం (26.873 బిలియన్లు), సర్ లియోనార్డ్ బ్లవాట్స్ (25.725 బిలియన్లు), సర్ జిమ్మీ డైసన్ %౫౦ కుటుంబం (20.8 బిలియన్లు), ఇడాన్ ఓఫర్ (20.121 బిలియన్లు), వెస్ట్ కుటుంబం (17.746 బిలియన్లు), సర్ జిమ్ రాడ్క్లిఫ్ (17.046 బిలియన్లు), లక్ష్మి మిట్టల్ %౫౦ కుటుంబం (15.444 బిలియన్లు).

ముఖ్యంగా యూరప్ దక్షిణాసియాలో ఆర్థిక అనిశ్చితులు నెలకొన్న ఈ సమయంలో, హిందుజా గ్రూప్ యొక్క స్థిరత్వం, వివిధ రంగాల్లో వ్యాపారాల సామాజిక బాధ్యత వల్ల వారి నిబద్ధత వారిని అగ్రస్థానంలో నిలిపాయి. భౌగోళిక రాజకీయ ఆర్థిక పరిస్థితులు మారుతున్నప్పటికీ, వారి వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలు డీర్జీకారిక పెట్టుబడులు రాబోయే సంవత్సరాల్లో కూడా వారి స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసేలా కనిపిస్తున్నాయి.

స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు.. హైదరాబాద్లో ఎంతంటే..



బంగారం, వెండి ధరల్లో ప్రతి రోజు హెచ్చు తగ్గులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఇటీవల లక్ష రూపాయలు దాటిన గోల్డ్ ధర.. స్వల్పంగా దిగి వచ్చింది. మిరు బంగారం కొనాలని చూస్తే మీ 19వ తేదీన బంగారం ధరల గరించి తెలుసుకోండి. సోమవారం బంగారం, వెండి ధరల్లో పెద్దగా మార్పు లేదు. స్వల్పంగా తగ్గుముఖం పట్టింది. తాజాగా దేశీయంగా 22 క్యారెట్ల తులం గోల్డ్ ధర 87,190 రూపాయలు ఉండగా, అదే 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర 95,120 రూపాయల వద్ద కొనసాగుతుంది. అలాగే వెండి ధర విషయానికొస్తే 96,900 రూపాయల వద్ద కొనసాగుతోంది. ఇక హైదరాబాద్లో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.87,190 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల తులం ధర రూ.95,120 వద్ద ఉంది. ఇక ఢిల్లీ ధర విషయానికొస్తే 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.87,340 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.95,270 ఉంది. ఇక మంబైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ. 87,190 ఉండగా, అదే 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.95,120 ఉంది.

ఎఫ్డీ ఆశలకు బ్రేక్.. రెండోసారి కోత పెట్టిన ఎస్బీఐ

దేశంలో ప్రముఖ ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకైన SBI తన కస్టమర్లకు షాకింగ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఈ క్రమంలో బ్యాంక్ ఇటీవల ఫిక్స్ డిపాజిట్ల (FD)పై వడ్డీ రేట్లను తగ్గించింది. ఆ వివరాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.



నిర్ణయం సామాన్య ప్రజలతో పాటు సీనియర్ సిటిజన్ డిపాజిట్లపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. SBI వెబ్సైట్ ప్రకారం ఈ వడ్డీ రేట్ల కోత చివరిసారిగా ఏప్రిల్ 15, 2025న

జరిగింది. అంటే, కేవలం ఒక నెల వ్యవధిలోనే బ్యాంక్ మరోసారి వడ్డీ రేట్లను తగ్గించడం విశేషం.

తగ్గింపు కారణంగా..

ఈ వడ్డీ రేట్ల తగ్గింపుతో SBI FDలో పెట్టుబడులు పెట్టే కస్టమర్లు ఇప్పుడు తక్కువ వడ్డీని పొందనున్నారు. ఉదాహరణకు, 1 నుంచి 2 సంవత్సరాల కాలపరిమితి గల FDలపై వడ్డీ రేటు 6.75% నుంచి 6.55%కి తగ్గాయి. అలాగే, 2 నుంచి 3 సంవత్సరాల FDలపై వడ్డీ రేటు 6.75% నుంచి 6.55%కి తగ్గించారు. సీనియర్ సిటిజన్లకు అందించే ప్రత్యేక రేట్లు కూడా ఈ కోతకు గురైంది. ఇది వీరి ఆర్థిక భద్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వడ్డీ రేట్ల తగ్గింపు కారణంగా SBI కస్టమర్లు ఇతర బ్యాంకుల FDలపై ఫోకస్ చేసే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే కొన్ని ప్రైవేట్ బ్యాంకులు ఇంకా మంచి వడ్డీ రేట్లను అందిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితి, బ్యాంకింగ్ రంగంలో పోటీని మరింత పెంచుతుంది.

