



దుర్మరణం

ప్రమాదవశాత్తూ కుంటలో పడి మృతి
కుటుంబీమ జిల్లాలో విషాదం

కొమరంబోం, నినాదం:

వాంకిడి మండలం డాబా గ్రామంలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. గ్రామంలోని ఓ నీటి గుంతలో పడి తల్లి, ముగ్గురు చిన్నారులు మృతి చెందారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. మృతిచెందిన వారిని మోర్లే బుట్టి బాయి (35), మోర్లే గన్ను(12), వాడి మహేశ్వర్(9), అదే శశి(9)గా గుర్తించారు. సమాచారం మేరకు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకుని, పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు.

జిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై ఎందుకు మాట్లాడాలి

కెటిఆర్ విమర్శలపై మండిపడ్డ పిసిసి చీఫ్



హైదరాబాద్, నినాదం:

ఓట్ల చోరీ గురించి కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆధారాలతో నిరూపించారని టిపిసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా దీనిపై ఉద్యమిస్తున్న చేత రాహుల్ కు మద్దతు పెరిగిందని అన్నారు. మోడి ఈ విషయంలో అడ్డంగా దొరికారని అన్నారు. ఓ జాతీయ అంశంపై పోరాటం చేస్తుంటే.. బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల గురించి రాహుల్ ఎందుకు మాట్లాడాలి అయిన ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా గాంధీభవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాళేశ్వరం సివిల్ ఇంజనీరింగ్ కేంద్రంలో ఎందుకు కదలిక లేదని అన్నారు.



కొండాసురేఖ-నాయిని మధ్య మళ్ళీ విభేదాలు

ఇద్దరు ధర్మకర్తల నియామకంపై నాయిని ఫిర్యాదు

వరంగల్, నినాదం:

వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ పరిశోధనా మళ్ళీ ముందుకువస్తున్నాయి. భద్రకాళి ఆలయ పాలక మండలి కమిటీ- విషయంలో మంత్రి కొండా సురేఖ, వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మధ్య చిచ్చురేగింది. తన నియోజకవర్గంలోని ఆలయంలో తనకు సమాచారం ఇవ్వకుండా ఇద్దరు ధర్మకర్తలను నియమించడంపై ఎమ్మెల్యే మండిపడుతున్నారు. కొండ సురేఖ ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, ఇలాగే కొనసాగితే నష్టం జరుగుతుందని పిసిసి చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్కు ఫిర్యాదు చేశారు.



తెలంగాణ ఆకాంక్షను చాటిన సకలజనుల సమ్మె

ఆనాటి ఘట్టానికి 14 ఏళ్లు పూర్తి.. కెటిఆర్ ట్వీట్

హైదరాబాద్, నినాదం:

తెలంగాణ ప్రజల్లో స్వరాష్ట్ర ఆకాంక్ష ఎంత బలంగా ఉందో చాటి చెప్పిన మహావీరుడైన ఉద్యమ రూపం సకల జనుల సమ్మె అని బిఆర్ఎస్ పార్లమెంట్ పిసిడెంట్ కెటిఆర్ అన్నారు. ఉద్యమ సారథి కెటిఆర్ పిలుపుతో యావత్ తెలంగాణ సమాజం ఒక్కటైందని చెప్పారు.

భారత్, చైనాలపై టారిఫ్లు విధించండి

జి-7 దేశాలపై ట్రంప్ ఒత్తిడి

ఉక్రెయిన్ పై యుద్ధం ఆపడానికేనంటూ వెల్లడి

వాషింగ్టన్, నినాదం:

రష్యా నుంచి చమురును కొనుగోలు చేస్తున్న భారత్, చైనాలపై భారీగా టారిఫ్లను విధించాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రతిపాదనకు ఐరోపా సమాఖ్యతో పాటు- , జి 7 దేశాలు అంగీకరించినట్లు- తెలుస్తుంది. ఉక్రెయిన్లో శాంతి పునరుద్ధరణ చేయాలని,



మానోయిస్ట్ అగ్రనేత సుజాతక్కు లొంగుబాటు
మోస్కో వాండ్ మానోయిస్ట్ పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులను పోతుల కల, న ఎలియాస్ సుజాతక్కు తెలంగాణ పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. గద్దూరు ప్రాంతానికి చెందిన అమె ప్రస్తుతం మానోయిస్ట్ పార్టీ కేంద్ర కమిటీలో ఉన్న ఏకైక మహిళా నాయకురాలు.

పహలాం దాడిని అప్పుడే మర్చారా?
పాక్తో మ్యాచ్ ఆడడంపై బాధితుల ఆందోళన



కృష్ణా జలాల వాటాలో రాజీలేదు

రాష్ట్రానికి రావాల్సిన 71శాతం రాబడతాం

- తెలంగాణకు 904 టీఎంసీల నీటి వాటాను రాబట్టాల్సిందే
- కృష్ణా జలాల ట్రిబ్యునల్ ముందు వాదనలు వినిపించాలి
- న్యాయనిపుణులు, అధికారులకు సీఎం రేవంత్ ఆదేశం
- ట్రిబ్యునల్ ముందు బలమైన వాదనలు వినిపిస్తాం
- న్యాయనిపుణులతో సమీక్షించిన మంత్రి ఉత్తమ్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు13 (నినాదం):

కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణ వాటా సాధించేందుకు అవసరమైన ఆధారాలన్నీ వెంటనే సిద్ధం చేసి న్యాయ నిపుణులకు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నెల 23, 24, 25 తేదీల్లో ఢిల్లీలో కృష్ణా జలాల వివాద ట్రిబ్యునల్ విచారణలో తెలంగాణ తుది వాదనలు వినిపించాల్సి ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పరిరక్షించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బలమైన వాదనలు

వినిపించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. న్యాయంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఢిల్లీ వెళ్లి ఈ విచారణలో పాల్గొంటారని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ట్రిబ్యునల్ ఎదుట తెలంగాణ ప్రభుత్వం అనుసరించాల్సిన వైఖరిపై శనివారం ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాన్డ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమాక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రితో పాటు- ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, >>తరువాతి 2లో..



భారత ఆర్థికవ్యవస్థ 7.8శాతం వృద్ధి సాధించింది

- జిఎస్టీ సంస్కరణలతో ఔషధాల ధరలు తగ్గింపు
- క్యాన్సర్ మందుల ధరలు తగ్గుదలతో ఊరట
- కార్లు, బైకుల ధరలు కూడా తగ్గిస్తూ ప్రకటనలు
- 22 తరవాత సిమెంట్, నిర్మాణ సామగ్రి ధరలు తగ్గుదల

దేశానికి మణిహారం మణిపూర్
మణిపూర్ను దేశంతో అనుసంధానం చేస్తాం
రూ.7 వేల కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
మణిపూర్ అల్లర్ల బాధితులకు పరామర్శ
శాంతియుతవాతసవరణంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం
రెండేళ్ల తరవాత మణిపూర్లో పర్యటించిన ప్రధాని మోడీ
మోడీ రాకతో భారీగా భద్రతా పర్యాటకులు



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు13 (నినాదం):

మ ప్రభుత్వం చేపట్టిన జిఎస్టీ సవరణలతో క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల మందుల ధరలు తగ్గుతాయని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. కార్లు, బైకులను తయారుచేసే అనేక

కంపెనీలు ఇప్పటికే ధరలను తగ్గించాయని.. సెప్టెంబర్ 22 తర్వాత సిమెంట్ నిర్మాణ సామగ్రి కూడా చౌకగా మారతాయని ప్రధాని తెలిపారు. వివిధ హోటళ్లపై జిఎస్టీని 5 శాతం తగ్గించడం వల్ల పర్యాటకులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందన్నారు. భారం తగ్గించామంటూ స్వాగతానిచ్చారు. >> 2లో..

ninadam.in

నినాదం

తెలుగు దినపత్రిక

నిఖార్సేన జర్నలిజం

ఆదివారం, సెప్టెంబర్ 14, 2025 సంపుటి - 21 సంచిక 360 వేల - 7 పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

గ్రూప్-1 అవకతవకలపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ

- 2లక్షల ఉద్యోగాల హామీని విస్మరించిన రేవంత్
- అశోక్ నగర్ చౌరస్తాలో రాహుల్ ఏం మాట్లాడారు
- నిరుద్యోగుల పక్షాన అసెంబ్లీలో పోరాడుతాం
- గ్రూప్-1పై అప్పీల్ కు వెళ్లాలి అనుకోవడం దుర్మార్గం
- నిరుద్యోగ మేళాలో మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు



సిద్దిపేట, సెప్టెంబరు13 (నినాదం):

గ్రూప్ వన్ పరీక్ష అవకతవకలపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావు డిమాండ్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని చెప్పి నిరుద్యోగులను మోసం చేసిందని విమర్శించారు. రాహుల్ గాంధీని అశోక్ నగర్ లో కూర్చోబెట్టి హామీ ఇచ్చి మోసం చేశాడని అన్నారు. నిరుద్యోగుల పక్షాన పోరాటం చేస్తామని.. అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని.. మిషన్ న్యాయం జరిగే వరకూ కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 2లో..

సుపరిపాలన వేళ వైషమ్యాల కుట్రలు

- జనసైనికులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపు

అమరావతి, నినాదం:

రాష్ట్రం అభివృద్ధి దిశగా.. సంక్షేమ ఫలాలు ప్రజలకు అందిస్తూ సుపరిపాలన సాగిస్తున్నామని అలాంటి వేళ ప్రజల మధ్య వైషమ్యాలు సృష్టించేందుకు కుట్రలు మొదలయ్యాయని డిప్యూటీ- సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి కుట్రలకు పాల్పడే వారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలంటూ జనసేన పార్టీ శ్రేణులకు ఆయన సూచించారు.



వి ఫార్మసి విద్యార్థి మైథిలిప్రియ దారుణ హత్య

రూమ్ కు పిలిచి కత్తితో పొడిచిన స్నేహితుడు నిఖిల్

నెల్లూరు, నినాదం:

నెల్లూరులో అమానుష ఘటన చోటుచేసుకుంది. కరెంట్ ఆపేసు సెంటర్ వద్ద బీఫార్మసి విద్యార్థిని మైథిలి ప్రియ దారుణ హత్యకు గురైంది. ఇటీవల బీఫార్మసి ఫైనల్ ఇయర్ పూర్తిచేసింది మైథిలిప్రియ. ఆమెతో మాట్లాడాలని స్నేహితుడు నిఖిల్ రూమ్ కు పిలిచి, కత్తితో పొడిచి చంపేశాడు.



ఎపిలో పలువురు ఐపిఎస్ ల బదిలీ

ఎస్సీల బదిలీలు.. నియామకాలు

తిరుపతి ఎస్సీగా తిరిగి సుబ్బారాయుడు నియామకం

అమరావతి, నినాదం:

మొన్న ఐపిఎస్ లను బదిలీచేసిన ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పలువురు ఐపిఎస్ అధికారులను బదిలీ చేసింది. 14 జిల్లాలకు కొత్త ఎస్సీలను నియమించింది.



యూపిఎస్సీ తరహాలో జాబ్ క్యాలెంటర్ బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామ్ డిమాండ్



హైదరాబాద్, నినాదం:

యూపిఎస్సీ తరహాలో రాష్ట్ర పబ్లిక్ సర్వీసు కమిషన్ (టిజిఎస్సీ) కూడా జాబ్ క్యాలెండర్ రూపొందించి ప్రతి ఏడాది పరీక్షలు నిర్వహించాలని బిజెపి రాష్ట్ర

అధ్యక్షుడు ఎన్. రాంచందర్ రాష్ట్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. నిరుద్యోగులు ఆమరణ నిరాహార దీక్షకు దిగక ముందే నోటిఫికేషన్ విషయంలో స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. >>తరువాతి 2లో..

నేనుకావాలన్నాను. అదేవిధంగా జన్మమధ్యులు
మహాభూతా మా పుత్రులు కావడంగా మేము
జన్మించాము అలాగే పరశురామ కేయంకాకేము. మా
కుటుంబం నభ్యుల అలాగేవుంట్ల శ్రద్ధ పెట్టే
నమయం ఉండగలరన్నా. కానీ జన్మనిర్మల వారి
కుటుంబాల అగగన్నా వుంట్ల విధినివాలనే
ఉద్దేశంతో బహుశా పాదేవీ ఈ అవకాశం
సమర్పించాడం చాలా నమకేమగా ఉండగలదు.
ఇంతలో గొప్ప కృత్యముం నిర్వహించిన సంకీర్తి
రాఘవేందర్ రెడ్డి కి కృతజ్ఞతలు తెలివారు. ఈ
సంకీర్తి విధిద్ద పుత్రుల జన్మనిర్మల
జన్మనీ పాదేవీ నభ్యులు బ్రహ్మే రెడ్డి, రఘు
శ్రీరాములు, నరేంద్ర గౌడ్, మైసూరు నాయక్,
గజేష్, కాండల్ యాదవ్, రవేష్ నాయక్,
యదయ్య, శ్రీమతి, శేఖర్, శ్రీను, మహేష్,
యదయ్య తదితరులు పాలనా



సరైన నిద్రలేకుంటే ఏమౌతుంది!

లండన్ పరిశోధనలో షాకింగ్ నిజాలు

ఈ రోజుల్లో చాలా మందిలో నిద్ర నిద్రలేమి సమస్యకు కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. శరవేగంగా దూసుకెళుతున్న నేటి తరంలో కరువైపోయింది. రకకాల సమస్యల కారణంగా

నిద్రపై తీవ్ర తగ్గుతోంది.రాత్రిపూట తక్కువ నిద్ర పోవడంతో దాని ప్రభావం ఉద్యోగంపై, చదువులపై తీవ్రంగా ఉంటోంది. జీవగడియారం సరిగా నడపడానికి నిద్ర ఎంత ముఖ్యమో తెలుసా? శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో నిద్ర ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. 8 ఎనిమిది గంటల నిద్ర ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కనీసం 8 గంటలు నిద్ర అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సంస్థలు కూడా 8 గంటలు నిద్రపోవాలని సూచిస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని వయస్సుల వారికి వివిధ రకాల వ్యాధులు ఎలా వస్తాయో చూస్తే.. ఎక్కువ నిద్ర, తక్కువ నిద్ర రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివి కావని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. నిద్ర, తక్కువ నిద్ర అంటే ఏమిటి ? 6 గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోవడాన్ని తక్కువ నిద్ర అంటారు. పది గంటలు కన్నా ఎక్కువ నిద్రపోవడాన్ని

ఎక్కువ నిద్ర అంటారు. ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు 18 గంటలు నిద్ర పోవాలని, చిన్న పిల్లలు 11 గంటలు నిద్రపోవాలని, డిసేజిలో ఉండే వారు 10 గంటలు నిద్రపోవాలని నిపుణులు

సూచిస్తున్నారు. నిద్రలేమికి కారణం అనారోగ్యమని చెప్పడం కష్టమని, కానీ నిద్రలేమి, అనారోగ్యం ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉన్నాయని లండన్లో ట్రీనీటీ కాలేజ్ ప్రొఫెసర్ షేన్ ఓమరా తెలిపారు. లండన్లో నిర్వహించిన పరిశోధనలలో పలు షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. నిద్రలేమి శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? నిద్రలేమి సమస్య శరీరంపై అనేక రకాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రలేమిపై అనేక పరిశోధనలు చేశారు పరిశోధకులు. ఇటీవల నిద్రలేమికి సంబంధించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన 153 అధ్యయనాల్లో 50 లక్షల మందికి పైగా పాల్గొన్నారు. ఇందులో చాలా మంది నిద్రలేమితో పడుమేహంతో, రక్తపోటు, గుండెజబ్బు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, ఊబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చాయని గుర్తించారు పరిశోధకులు. యుక్తవయసులో వరుసగా కొన్ని రాత్రులు నిద్రలేకుండా ఉంటే కూడా అది మధుమేహానికి దారి తీస్తుందని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమితో రక్తంలో గ్లూకోస్ స్థాయిని నియంత్రించే సామర్థ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని, నిద్రలేమి రోగినరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుందని, అంతేకాకుండా తొందరగా ఇన్సక్లన్ సోకే అవకాశములుందని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. ఏడు గంటల కన్నా ఎక్కువ నిద్ర పోయాకొస్తా, తక్కువ నిద్రపోయేవారికి జలుబు త్వరగా వస్తుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.నిద్రలేమి ప్రభావం మెదడు పనితీరుపై కూడా ఉంటుందని పరిశోధకులంటున్నారు. ప్రతిరోజూ మెదడులో కొన్ని వ్యర్థ కణాలు పెరుగుతాయని, నిద్రపోయినప్పుడు అవి తొలగిపోతాయని ప్రొఫెసర్ షేన్ ఓమరా పేర్కొన్నారు. అందుకే సరిపడ నిద్రలేకపోతే ఆ వ్యర్థ కణాలు మెదడులో పేరుకుపోతాయని, ఆ పరిస్థితి అలానే కొనసాగితే మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుందని ఆయన అన్నారు.



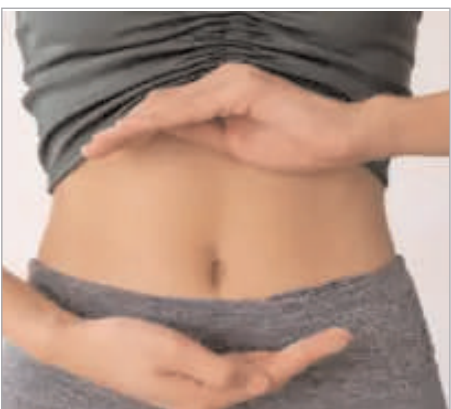
మందార పూలు.. ఇవి మనందరికీ తెలుసు.. వీటిని చాలా మంది దేవుడి పూజ కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఇటీవలి కాలంలో మందారతో హెయిర్స్పాక్స్, ఫేస్పాక్స్లు కూడా తయారు చేస్తున్నారు అయితే ఆయుర్వేద పరంగా మందార పువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.మందార పువ్వును ఔషధ గుణాల నిధిగా పిలుస్తున్నారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే పోషకాలు అనేక వ్యాధులను నయం చేస్తాయని అంటున్నారు. మందార పువ్వులోని సమృతనాలు రోగాలను తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం...మందారం మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మందారంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. యాంటీ ఫంగల్, అంటి పారాప్రెటిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. మందార పువ్వుల టీ మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మందార టీ తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటాయి.గుండె జబ్బులకు మందార పువ్వు దివ్యౌషధం లాంటిదని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. ఇది శరీరంలోని కొల్ట్రెస్ట్రోల్ స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తుంది. గుండెపోటు, డ్రైక్ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.మందార పువ్వు బరువు తగ్గడానికి దివ్యౌషధం. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. దీని వినియోగం జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా, సరిగ్గా తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించుకోవచ్చు. మందార పువ్వులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది శరీరం రోగినరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మారుతున్న రుతువులలో జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలను నివారించడానికి దీని వినియోగం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి బాహ్య ఇన్సక్లన్ పోరాడే సామర్థ్యాన్ని ఇస్తుంది.నాగర్ బల్లియాలోని ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద ఆసుపత్రిలో ఐదు సంవత్సరాల అనుభవం కలిగిన వైద్య అధికారికి డాక్టర్ వందన ఉపాధ్యాయ్ మోక్షాదుతూ, “మందార పువ్వు ఇనుముకు మంచి మూలం. ఇది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న రోగులకు ఒక వరం. ఇది శరీరంలో అలసట, తలతిరగడం వంటి సమస్యలను తొలగించగలదు అని అన్నారు.మందార పువ్వు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయగలదు. ఇది శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయ పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది. మందార కషాయం అంటే టీ తాగడం వల్ల అనేక తామర సంబంధిత వ్యాధులు నయమవుతాయి.మందార పువ్వు చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మం నుండి ముడతలను తొలగించి మెరిసేలా చేస్తాయి. దీని పేస్టును ముఖానికి అప్లై చేయడం వల్ల మచ్చలు, ముతీలను సమస్య కూడా తొలగిపోతుంది.మందార జుట్టు సంరక్షణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని ఆకులు, పువ్వుల పేస్టును పూయడం వల్ల చంద్రు, జుట్టు రాలడం సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది జుట్టు మూలాలకు పోషణనిస్తుంది. జుట్టును మందంగా, బలంగా చేస్తుంది.మందార పువ్వులను ఎండబెట్టడం ద్వారా టీ రూప కషాయంగా ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రతిరోజు రాత్రి నాభికి ఒక చుక్క ఆముదం

నాభికి ఆముదం నూనెను పూస్తే అది ఒకేసారి అనేక ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు, చర్మంలో యువ్య నానికి దారితీస్తుంది. అదే సమయంలో కడుపును శుభ్రపరచడంలో కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.నాభికి ఆముదం నూనె పూయడం వల్ల మలబద్ధకం అదుపులో ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ నాభికి ఒక చుక్క ఆముదం నూనె రాయడం వల్ల చర్మ ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. స్త్రీల బుతు చర్మంలో వచ్చే బుతు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఆముదం ఒక అద్భుతమైన గృహ నివారణ.ప్రతిరోజూ నాభిపై ఒక చుక్క ఆముదం నూనె వేయడం



వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆర్టరైటిస్తో బాధపడేవారికి ఆముదం కూడా ఒక అద్భుతమైన నివారణ. నాభికి ఆముదం రాయటం వల్ల మూత్రపిండ దాల్చీ రాళ్ల



నిపుణులు చెబు తున్నారు. సంతానం విషయంలో కూడ ఆముదం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నాభికి ఆముదాన్ని రాయడం వల్ల అందులోని ఔషధ గుణాల కారణంగా ఫెర్టిలిటీ అవకాశాలు పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని గుణాలు సర్వాతీర్షనీ పెంచుతుంది. ి ప్రోక్షిక్టివ్ ఆర్గాన్స్ సరిగా పనిచేస్తాయని, ఫెర్టిలిటీ సమస్యలు దూరమవుతాయని అంటున్నారు.



కేవలం రూ. 7,000 సిమ్తో కోటి రూపాయలు



భవిష్యత్తులో మీకోసం రూ. 1 కోటి నిధిని సృష్టించుకోవాలనుకుంటే ఇప్పుడే దాని కోసం ప్రణాళిక వేయడం ప్రారంభించండి. సరైన సమయంలో ప్రారంభించి సాధారణ, చక్రవర్తిని సరిగ్గా ఉపయోగించడం ద్వారా పెట్టుబడిదారులు తక్కువ సమయంలోనే 1 కోటి రూపాయల నిధిని త్వరగా సృష్టించవచ్చు.చాలా మంది నిపుణులు క్రమం తప్పకుండా పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా, దీర్ఘకాలంలో పెద్ద నిధిని సులభంగా సృష్టించవచ్చని నమ్ముతారు. నెలవారీ ఈక్విటీ సంపత్తురానికి సగటున 12% రాబడి లభిస్తుంది. ఈ వడ్డీ రేటు ఈక్విటీ మ్యూచువల్ ఫండ్ల పనితీరు ఆధారంగా ఉంచబడుతుంది. అందుకే దాదాపు 22 సంవత్సరాలలో అతని ఫండ్ రూ. 1 కోటికి చేరుకుంటుంది. 1 కోటి రూపాయల లక్ష్యాన్ని ఎలా సాధిస్తారు? నెలవారీ సిఐ: రూ. 7,000 పెట్టుబడి కాలం: 22 సంవత్సరాలు మొత్తం పెట్టుబడి: రూ. 18.48 లక్షలు అంచనా వేసిన రాబడి: రూ. 81.52 లక్షలు మొత్తం నిధి: చక్రవర్తి రాబడిపై మాత్రమే రూ. 1 కోటి నిధి అందుబాటులో ఉంటుంది. కాలక్రమేణా మీ నిధి చక్రవర్తి కారణంగా వేగంగా పెరుగుతుంది. మీరు ఎంత త్వరగా ప్రారంభిస్తే, మీకు అంత

ఎక్కువ ప్రయోజనం లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు 25 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభిస్తే, మీరు 47 సంవత్సరాలలో రూ. 1 కోటి నిధిని సృష్టించవచ్చు. కానీ మీరు 35 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభిస్తే ఈ లక్ష్యం 57 సంవత్సరాల వయస్సులో సాధిస్తారు. రాబడి అనేది మీ వయస్సును బట్టి ఇన్వెస్ట్మెంట్ చేసేదాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుందని గుర్తించుకోండి. సిఐ మోతాన్ని పెంచడం వలన సమయం తగ్గుతుంది: నెలకు రూ. 10,000 సిఐ: 17 సంవత్సరాలలో రూ. 1 కోటి నెలకు రూ. 15,000 సిఐ: 12 సంవత్సరాలలో రూ. 1 కోటి అయితే ఈ గణాంకాలు సుమారుగా ఉన్నాయి. మార్కెట్ హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా రాబడి మారవచ్చు. అందువల్ల ఆర్థిక సలహాదారులు పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడులను ఈక్విటీ, రుణం, బంగారం వంటి వివిధ ఆస్తి తరగతులుగా విభజించి, ఎప్పటికప్పుడు పోర్ట్ఫోలియోను సమీక్షిస్తూ ఉంచాలని సలహా ఇస్తారు. తద్వారా మార్కెట్, మీ లక్ష్యం ప్రకారం పెట్టుబడి సరైన దిశలో కొనసాగుతుంది. గమనిక: మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడులు మార్కెట్ సహజంగా లోబడి ఉంటాయి. గత పనితీరు భవిష్యత్తులో రాబడికి హామీ ఇవ్వదు. పెట్టుబడి పెట్టే ముందు ఆర్థిక సలహాదారుని సలహాలు, సూచనల తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

బంగారం, వెండి ధరల జోరు

గత కొంతకాలంగా బంగారం, వెండి ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. ద్రవ్యోల్బణం భయాలు, పెరుగుతున్న అప్పులు, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ మందగించడం వంటి కారణాల వల్ల బంగారం ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరాయి.ఇదే సమయంలో వెండి ధరల కూడా పైపైకి పోతున్నాయి. ఈ పరిస్థితులను ఇన్వెస్ట్, యువత బాగా సద్వినియోగం చేసుకుంటుంది. చాలా మంది బంగారం, వెండి ఎక్స్చేంజ్-ట్రేడెడ్ ఫండ్స్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. భౌతిక బంగారానికి బదులుగా ఈడిఎఫ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని యువత సమ్మతించారు. ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు, బంగారం, వెండి ఈడిఎఫ్లు రెండూ మంచి రాబడిని అందించాయి. వెండి ఏకంగా 42శాతం వృద్ధిని సమోదా చేయగా, బంగారం 40శాతం వృద్ధిని సాధించాయి. బంగారం-వెండి ఈడిఎఫ్ల ప్రత్యేకతలు బంగారం, వెండి ఈడిఎఫ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం చాలా సులభం. దీనికి కేవలం డిపాజిట్ ఖాతా ఉంటే సరిపోతుంది. అంతేకాకుండా మీరు వీటి యూనిట్లను స్టాక్ మార్కెట్లో సులభంగా కొనుగోలు చేయవచ్చు లేదా అమ్మవచ్చు. వెండి ఈడిఎఫ్లు బంగారం ఈడిఎఫ్ల కంటే కొంత తక్కువ లిక్విడిటీని కలిగి ఉన్నప్పటికీ.. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడికి ఇది పెద్ద సమస్య కాదు. దేనిలో పెట్టుబడి పెట్టాలి? నిల్వలో ఈడిఎఫ్లు 2022లో మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. అయితే గోల్డ్



ఈడిఎఫ్లు చాలా కాలంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ రెండింటిలోని అంతర్లీన అస్తిలు బులియన్ కాబట్టి, మీరు మీ ప్రాధాన్యతలను బట్టి దేనిలోనైనా పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. వీటి రాబడి అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరల పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మోతీలాల్ ఓస్వాల్ పైనాన్నియల్ సర్వీసెస్ నివేదిక ప్రకారం.. వచ్చే ఏడాది నాటికి వెండి ధర కిలోకు రూ. 1.5 లక్షలకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. అదేవిధంగా బంగారం కూడా మంచి వృద్ధిని సాధిస్తుందని అంచనాలు ఉన్నాయి. మీరు మీ పెట్టుబడి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఈ రెండింటిలో దేనినైనా ఎంచుకోవచ్చు. బంగారం, వెండిపై పెట్టుబడులు పెట్టాలనుకునే వారికి ఈడిఎఫ్లు ఒక మంచి అవకాశాన్ని అందిస్తున్నాయి.

నెలకు రూ.6 వేలతో కోటి సంపాదన

సింపుల్ గా ఇలా చేయండి..

నెలకు రూ.25,000 సంపాదనకోసం కోటి రూపాయలు సంపాదించడం అనార్యం అని మీరు అనుకుంటున్నారా? కానీ అది నిజం కాదని ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన ప్రణాళిక, క్రమశిక్షణతో కూడిన పాదపు, తెలివైన పెట్టుబడులతో ఎవరైనా కోటిత్వరులు కావచ్చు.దీనికి చేయల్సినదిల్లా చిన్న పాదపుతో ప్రారంభించి, దానిని దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిగా మార్చడమే. బడ్జెట్ వేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం మొదటి అడుగు మీ ఖర్చులను నియంత్రించడం. మీ ఆదాయంలో ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారో, ఎంత పాదపు చేస్తున్నారో అనేది ఎప్పటికప్పుడు చూసుకోవడం అవసరం. మీరు చేసే చిన్న చిన్న పాదపులే పెద్ద సంపదగా మారడానికి కాంపౌండింగ్ సహాయపడుతుంది. సరైన పెట్టుబడులు ఎంచుకోండి: క్రమబద్ధమైన పెట్టుబడి ప్రణాళికలు, ఈక్విటీ సమస్యలపై ఫండ్స్ దీర్ఘకాలంలో సంపదను పెంచుకోవడానికి మంచి మార్గాలు. మీకు రిస్క్ తీసుకోవడం ఇష్టం లేకపోతే, ఈక్విటీ మీరు యు డెట్ ఫండ్స్ కలుపుకోవడం పెట్టుబడులను ఎంచుకోవచ్చు మీ పోర్ట్ఫోలియోను ఎప్పటికప్పుడు



అంటారు. ఉదాహరణకు.. మీరు ప్రతి నెలా రూ. 6,000ను ఏదైనా మంచి మ్యూచువల్ ఫండ్లో 12శాతం సగటు మార్కెట్ రాబడితో పెట్టుబడి పెడితే, కేవలం 24 ఏళ్లలోనే మీ డగ్గర్ కోటి రూపాయలకు పైగా డబ్బు జమవుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న పాదపులే పెద్ద సంపదగా మారడానికి కాంపౌండింగ్ సహాయపడుతుంది. సరైన పెట్టుబడులు ఎంచుకోండి: క్రమబద్ధమైన పెట్టుబడి ప్రణాళికలు, ఈక్విటీ సమస్యలపై ఫండ్స్ దీర్ఘకాలంలో సంపదను పెంచుకోవడానికి మంచి మార్గాలు. మీకు రిస్క్ తీసుకోవడం ఇష్టం లేకపోతే, ఈక్విటీ మీరు యు డెట్ ఫండ్స్ కలుపుకోవడం పెట్టుబడులను ఎంచుకోవచ్చు మీ పోర్ట్ఫోలియోను ఎప్పటికప్పుడు

సమీక్షించుకోవడం చాలా అవసరం. అప్పులకు దూరంగా ఉండండి: అధిక వడ్డీ ఉండే అప్పులు, పక్కనల్ లోన్స్, క్రెడిట్ కార్డులు మీ సంపాదనను హరిస్తాయి. వాటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. అలాగే కనీసం 6-12 నెలల ఖర్చులకు సరిపడా అత్యవసర నిధిని ఏర్పాటు చేసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఇది ఆర్థిక కష్టాల సమయంలో మీ పెట్టుబడులను వనక్కి తీసుకోకుండా కాపాడుతుంది. సంపదను నిర్మించడం అనేది ఒక సుదీర్ఘ ప్రక్రియ. మార్కెట్ ఓడిదుకుటలను పట్టించుకోకుండా, క్రమశిక్షణతో మీ పెట్టుబడులను కొనసాగిస్తే మీరు తప్పకుండా మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలరు. నెలకు రూ.25,000 జీతంతో కూడా మీరు కోటిత్వరులు కాగలరని గుర్తించుకోండి.

ఫ్యాన్సీ నంబర్ క్రేజ్ వేరప్ప



వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్లలో ఫ్యాన్సీ నంబర్లకు ఉండే క్రేజ్ గురించి తెలిసి?ండి. కొంతమంది లక్ష్మీ నంబర్ కోసం, మరికొంతమంది సిరియల్ నంబర్ కోసం ఎంతైనా పెరుగుతూ ఉంటారు.లక్షలు పెట్టి కొన్ని తమ వాహనానికి అంతే స్పెషల్ నంబర్ ఉండాలని అనుకుంటారు. వాహనదారుల్లో ఉండే ఈ క్రేజ్ను ప్రభుత్వం క్యాష్ చేసుకుంటుంది కూడా. ఈ క్రమంలోనే సెప్టెంబర్ 12న ఖైరతాబాద్ రవాణా కార్యాలయంలో ఫ్యాన్సీ వాహన రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ వేలం నిర్వహించారు.ఈ వేలంలో చాలా మంది పోటాపోటీగా పాల్గొన్నారు. ప్రత్యేక రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ అమ్మకం ద్వారా వేలం పాటలో ఒక్క రోజులోనే మొత్తం రూ.63,77,361 ఆదాయం వచ్చినట్లు జాయింట్ ట్రాన్స్పోర్ట్ కమిషనర్ రమేష్ ప్రకటించారు. జనాల్లో ఈ ఫ్యాన్సీ నంబర్ అంటే ఎంత పిచ్చి ఉందో ఆ ఆదాయం చూసి చెప్పొచ్చు. హెడిల్ డ్రగ్స్.. రికార్డు బిడ్ ఈ వేలంలో అగ్రస్థానంలో ఫార్మాస్యూటికల్ దిగ్గజం హెజ్ల్ డ్రగ్స్ నిలిపింది. రూ.25,50,200 రికార్డు బిడ్ వెల్లించి 9౪+0౪% 9999 నంబర్ను కైవసం చేసుకుంది. ఈ సెషన్లో ఫ్యాన్సీ నంబర్లకు చెల్లించిన అత్యధిక మొత్తం ఇదే. టీమియం రిజిస్ట్రేషన్ ఫ్లేట్లకు ఉన్న బలమైన డిమాండ్ను ఈ బిడ్ తెలియజేస్తుంది. ఇతర నంబర్ల కూడా అద్భుతమైన మొత్తాలను పొందాయి.9990 నంబర్ను మీర్ ఆశాక్ జహార్ రూ.1.22 లక్షలకు కొనుగోలు చేయగా, టైర్ల రూ.6,50,009 చెల్లించి +0009ను పొందింది. డాక్టర్ రాజేశ్వరి స్మైల్ అండ్ హెయిర్ కేర్ సెంటర్ రూ.6,25,999కు 09 0001ను కొనుగోలు చేసింది. ఇండియా రూ.5,11,666కు +09జీ0006ను కొనుగోలు చేసింది.అనేక ఇతర ముఖ్యమైన బిడ్లలో వెంకటేశ్వరరావు శృంగవర్మ ద్వారా రూ.2.22 లక్షలకు డక్లింకుకున్న 0005, పోడా విజయ రూ.1,51,999కి 090007, తాపూర్ సీని టెక్నిక్ ద్వారా 0099 రూ.1,30,999కి +00,999, 2099 . రూ.1,04,999కి మదాను, రూ.1,01,234కి ముప్పాల రాజేశ్వర్ రాజు +09 0234 నంబర్ను తీసుకున్నారు. ఈ అధిక విలువ గల రిజిస్ట్రేషన్తో పాటు, అనేక ఇతర ఫ్యాన్సీ నంబర్ల కూడా రూ.లక్ష కేటగిరీ కింద కేటాయించారు అధికారులు.



కంపనగర్, సెప్టెంబర్ 13(నవంబర్) : బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్. నరసింహ జున్నుని పునరుద్ధరణకాసీ తెలంగాణ చాక్రే బీసీ సంఘం నాయకులు కేకీ కల్లే చేసి తల్లి కృష్ణయ్య జున్నుని వేడుకలు నిర్వహించారు.బీసీ యువజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు నర్సింగంజు గోవిందాస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణ చాక్రే లో కృష్ణయ్య జున్నుని సందర్భంగా కేకీ కల్లే చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ చారి మాట్లాడుతూ, కృష్ణయ్య గత 50 సంవత్సరాలుగా బీసీల రాజ్యాధికారానికి అందించిన లక్షగానం పోరాడుతున్నారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అమలువుతున్న స్కాలర్షిప్ ఫీజు రియంబర్షింగ్ షెడ్యూల్ కి ఉదాహరణ,గత ప్రభుత్వాల పై ఒడిది తీసుకున్న మైనారిటీ రాజకీయ,రెడ్డి హయాంలో ఐదు రోజులు అమరణ నిరాహార దీక్ష చేసి ఫీజు రియంబర్షింగ్ నీమీసీ ని తీసుకున్నప్పుడు ఘనత ఆర్.కృష్ణయ్య దని కొరవోదాచారు. ఎన్నో ఉద్యమాల ద్వారా ప్రభుత్వం పై ఒడిది తీసుకొచ్చి రెండవ వేలకు పైగా శేషావల సాధించిన ఘనత ఆయనకే అన్నాడు. నిత్యం నేటి ప్రజల భుజంపైకి కోసం పోయిందే మృతి ఆర్ కృష్ణయ్య ని, భగవంతుడు ఆయనకు నిదు సునరెడ్డు ఆయురారోగ్యానికి ఉండాలని ప్రజలకి మరింత సేవలు అందించాలని బీసీ ఈ సందర్భంగా అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ మహిళా వర్గంగ్ (మైనరిటీస్ గ్రూపుల కమిషన్, యూత్ కమిషన్ సందర్భంగ్) పెద్ద శ్రీనివాస్, సంక్షేమ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు బెల్లెం నరేందర్,జిల్లా కార్యదర్శి నూరల శ్రీకాంత్, సునారే, రవి కుమార్, ఆశ్వితి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

