RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దిన పత్రిక

PUBLISHED FROM : TELANGANA ANDHRAPRADESH | సంపుటి: 11 | సంచిక : 445 | ఎడిటర్: చింతల రామకృష్ణ | గురువారం, 25 జూలై, 2024 | పేజీలు: 8 | వెల:రూ.3/-

మంచిమాట

పైవారితో గౌరవంగా సాటివారితో స్నేహంగా మెలగడం కాదు, తనకన్నా తక్కువవారితో మెలిగే తీరే వ్యక్తిత్వానికి అద్దం పడుతుంది.

సవరణ బడ్జెట్‌లోనైనా తెలంగాణకు న్యాయం చేయండి

- పార్లమెంటులో ప్రధాని ప్రకటన చేయాలి
- సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి డిమాండ్
- కేంద్రం వైఖరికి నిరసనగా 27న జరిగే నీతి అయోగ్ సమావేశం బహిష్కరణ
- తెలంగాణపై కేంద్రం తీరు వివక్ష కాదు ..ఖచ్చితంగా కక్షనే
- కేంద్ర బడ్జెట్‌లో తెలంగాణకు అన్యాయంపై అసెంబ్లీలో తీర్మానం
- ప్రతిపాదించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. ఆమోదించిన సభ
- బీఆరెస్ మద్దతు.. బీజేపీ సభ్యుల వాకౌట్
- పరస్పర విమర్శలతో దద్దరిల్లిన సభ
- నేటీ మధ్యాహ్నంకు వాయిదా
- నేడు సభలో రాష్ట్ర బడ్జెట్

హైదరాబాద్ : కేంద్ర బడ్జెట్ కేటాయింపుల్లో తెలంగాణకు అన్యాయం జరిగిందని సవరణ బడ్జెట్‌లోనైనా తెలంగాణకు న్యాయం చేయాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రతిపాదించిన తీర్మానాన్ని సభ ఆమోదించింది. అసెంబ్లీ తీర్మానాన్ని కేంద్రానికి పంపిస్తామని వెల్లడించారు. ఈ తీర్మానానికి ప్రతిపక్ష బీఆరెస్ పార్టీ మద్దతునివ్వగా, బీజేపీ సభ నుంచి వాకౌట్ చేసింది. తీర్మానం ఆమోదం అనంతరం సభను గురువారం మధ్యాహ్నం 12గంటలకు వాయిదా వేశారు. నేటీ సమావేశాల్లో రాష్ట్ర బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్నారు. కాగా శాసన సభలో తెలంగాణపై కేంద్ర బడ్జెట్‌లో అన్యాయంపై జరిగిన చర్చకు సమాధానమిచ్చిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలంగాణకు రాష్ట్ర పునర్విభజన చట్టంలోని హామీలు..నిధుల కేటాయింపు..అనుమతులకు సంబంధించి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సభలో ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణకు నిధులు కేటాయిస్తూ కేంద్రం సవరణ బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్రం తీరును నిరసిస్తూ ఈ నెల 27న జరిగే నీతి అయోగ్ సమావేశాలను తెలంగాణ సీఎంగా బహిష్కరిస్తున్నట్లుగా ప్రకటించారు. తెలంగాణపై కేంద్రం వైఖరి వివక్ష కాదని, మూమ్మాటికి కక్ష చర్యనే అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. రాజ్యాంగంలోని సమాఖ్య స్ఫూర్తిని కేంద్రం కాపాడాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దశాబ్దాల పాటు సమాఖ్య స్ఫూర్తిని కాపాడిందన్నారు. అన్ని రాష్ట్రాల్లో భారీ సాగునీటి ప్రాజెక్టులను కాంగ్రెస్ నిర్మించిందని తెలిపారు. భాక్రానంగల్, నాగార్జున సాగర్ వంటి ప్రాజెక్టులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్మించిందన్నారు.

ఎన్నో పోరాటాలు చేసి రాష్ట్ర ప్రజలు తెలంగాణ సాధించుకున్నారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం పునర్విభజన చట్టంలో ఎన్నో అంశాలు పెట్టారని.. కేంద్రంలోని బీజేపీ మన హక్కులను పట్టించుకోవడం లేదని, కేంద్రాన్ని గత పదేళ్లుగా అడగాల్సిన గత ప్రభుత్వం పదేళ్లు పట్టించుకోలేదన్నారు. సమాఖ్య స్ఫూర్తిని కాపాడేలా మేము ప్రధాని మోదీని కలిసి నిధులు అడిగాం అన్నారు. తాను స్వయంగా మూడుసార్లు సీఎంను, కేంద్ర మంత్రులను కలిసి నిధులు కోరినా పట్టించుకోలేదన్నారు. తెలంగాణ పట్ల కేంద్రం వైఖరి ఎలా ఉందో ప్రజలకు తెలియాలన్నారు. తెలంగాణ నుంచి కేంద్రానికి రూపాయి పోతే 30 పైసలు కూడా రావట్లేదని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ నుంచి కేంద్రానికి రూ. 3.67 లక్షల కోట్లు వెళ్లాయని%ో% కేంద్రం మాత్రం తెలంగాణకు పదేళ్లలో కేవలం రూ. 1.68 లక్షల కోట్లు మాత్రమే ఇచ్చిందన్నారు. ఐదు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కేంద్రానికి రూ. 22.66 లక్షల కోట్ల పన్నులు చెల్లించాయని తెలిపారు. పదేళ్లలో ఐదు దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు కేంద్రం ఇచ్చింది కేవలం రూ. 6లక్షల కోట్లు మాత్రమేనని వెల్లడించారు. యూపీ నుంచి రూ. 3.47 లక్షల కోట్లు పన్నులు వస్తే.. అక్కడ ఖర్చు పెట్టింది. రూ. 6.91 లక్షల కోట్లు అన్నారు. దేశంలో అభివృద్ధి, ఆదాయంలో తెలంగాణది ఎంతో కీలక పాత్ర అని పేర్కొన్నారు. ఎంతో కీలకమైన హైదరాబాద్‌కు నిధులు కేటాయింపులో తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందన్నారు. అందరం ఏకతాటిపైకి వచ్చి కేంద్రం మెడలు వంచాలి.. నిధులు సాదించుకోవాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. పన్నుల్లో రాష్ట్రాలకు 42 శాతం నిధులు ఇవ్వాలని 14వ ఆర్థిక సంఘం చెప్పిందని తెలిపారు. కేంద్రం మాత్రం రాష్ట్రాలకు 32 శాతం పన్నులనే పంచుతోందని పేర్కొన్నారు. కేంద్రం తెలంగాణకు రావాల్సిన బయ్యారం స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ, ఖాజీపేట కోచ్ ఫ్యాక్టరీ, ఐటీఐఆర్, ఐఐఎం, నవోదయ పాఠశాలలు, గిరిజన యూనివర్సిటీ సహా అన్ని విభజన హామీలు, ఇతర అవసరమైన అన్ని అనుమతులు ఇవ్వాలని శాసన సభ ద్వారా కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు.

శాసన సభ ఆమోదించిన తీర్మానం

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం ప్రకారం భారతదేశ అన్ని రాష్ట్రాల సమాఖ్య అని, అన్ని రాష్ట్రాల సమీకృత సమ్మిళిత అభివృద్ధి కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యత అని తీర్మానంలో గుర్తు చేశారు. ఈ ఫెడరల్ స్ఫూర్తిని కేంద్ర ప్రభుత్వం విస్మరించిందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో తెలంగాణకు వివక్ష జరిగిందిని, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన నాటి నుంచి ఇదే ధోరణి కొనసాగించిందని ఆరోపించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం ప్రకారం రెండు రాష్ట్రాల సుస్థిర అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని, కానీ విభజన చట్టంలో పొందుపరిచిన హామీలను అమలు చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని తీర్మానం పేర్కొంది. పార్లమెంట్‌లో చేసిన విభజన చట్టంలో పొందుపరిచిన హామీలు ఇప్పటికే అమలు కాకపోవడం తెలంగాణ ప్రగతి పై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిందని, తెలంగాణలో ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర మంత్రులు పలుదపాలుగా ప్రధానమంత్రిని, ఇతర కేంద్ర మంత్రులను కలిసి విజ్ఞప్తులు చేశారని, రాష్ట్రానికి సంబంధించిన వివిధ ప్రాజెక్టులకు ఆర్థిక సహాయం కోరడంతో పాటు చట్ట ప్రకారం రావాల్సిన నిధులు అపరిష్కృతంగా ఉన్న అంశాల పై అనేకసార్లు అభ్యర్థనలు అందించారని తీర్మానంలో గుర్తు చేశారు. కానీ కేంద్ర ప్రభుత్వం వీటిని పట్టించుకోకుండా కేంద్ర బడ్జెట్‌లో తెలంగాణ పట్ల పూర్తిగా వివక్ష చూపించిందని, అందుకే తెలంగాణ రాష్ట్రం పట్ల కేంద్రం అనుసరించిన తీరుపై సభ తీవ్ర అసంతృప్తిని నిరసనను తెలియజేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న బడ్జెట్ చర్చల్లోనే కేంద్ర బడ్జెట్ కు సవరణలు చేసి తెలంగాణ రాష్ట్రానికి న్యాయం జరిగేటట్లు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఈ సభ తీర్మానం చేస్తుందని పేర్కొన్నారు.

1.5 టీఎంసీల నీరు నిలిపేలా గంధమల్ల ప్రాజెక్టును నిర్మాణం

హైదరాబాద్ జూలై 24 :1.5 టీఎంసీల నీరు నిలిపేలా గంధమల్ల ప్రాజెక్టును నిర్మిస్తామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి చెప్పారు. గంధమల్లపై ఇప్పటివరకు రూపాయి పని కూడా జరగలేదని.. భూసేకరణపై అధ్యయనం చేస్తున్నామని తెలిపారు. అసెంబ్లీలో ప్రశ్నోత్తరాల సందర్భంగా శాసన మండలిలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న మాట్లాడుతూ.. గంధమల్ల రిజర్వాయర్ అంశం సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉందని.. రిజర్వాయర్ పూర్తయితే ఆలేరు ప్రాంతానికి లాభం జరుగుతుందన్నారు. ఈ బడ్జెట్‌లో గంధమల్ల రిజర్వాయర్‌కు నిధులు కేటాయించాలని ప్రభుత్వాన్ని మల్లన్న కోరారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన మంత్ర ఉత్తమ్.. గంధమల్ల గ్రామస్థులు ప్రాజెక్టును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారని తెలిపారు. స్థానికులు భూసేకరణకు సహకరిస్తే ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. 4.28 టీఎంసీల కెపాసిటీ కావాలంటే గంధమల్ల మునిగిపోతుందన్నారు.

ఆగస్టు 2వరకు అసెంబ్లీ సమావేశాల పొడిగింపు

ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

హైదరాబాద్ : అసెంబ్లీ సమావేశాలను ఆగస్టు 2వ తేదీ వరకు పొడిగిస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. సమావేశాలను ఆగస్ట్ 2వ తేదీ వరకు పొడిగించింది. ముందుగా ఈ నెలాఖరు వరకు మాత్రమే ఎనిమిది రోజుల పాటు సభ నిర్వహించాలని బీఏసీలో నిర్ణయించారు. చర్చలకు సమయం చాలదన్న భావనతో తాజాగా ఆగస్టు 2వ తేదీ వరకు పొడిగించారు. సభలో 25వ తేదీన రాష్ట్ర బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టనున్నారు. 26 వ తేదీన సెలవు ఉండటంతో 27న బడ్జెట్ పై సాధారణ చర్చతో పాటు డిప్యూటీ సీఎం సమాధానం ఇస్తారు. తర్వాత 28 తేదీ మరో సెలవు ఉండగా.. 29వ తేదీన 19 పద్దులపై చర్చతో పాటు ఆమోదం కూడా ఆరోజే ఉండనుంది. ఇక 30 న మరో 19 పద్దులపై చర్చించి, ఆమోదం తెలపనున్నారు. అలాగే 31 తేదీన ద్రవ్య వినిమయ బిల్లుపై చర్చ, ఆమోదం జరగనున్నాయి. పొడిగించిన ఆగస్ట్ 1,2 తేదీలలో ప్రభుత్వ అజెండా, బిల్లులపై చర్చ చేపట్టనున్నారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న అసెంబ్లీ సమావేశాలు బుధవారం రెండో రోజు అధికార, ప్రతిపక్షాల విమర్శలు, ఆరోపణలతో దద్దరిల్లింది. ఈ నేపథ్యంలో మునుముందు సమావేశాలు కూడా ఇదే రీతిన సాగడం ఖాయంగా కనిపిస్తుంది.

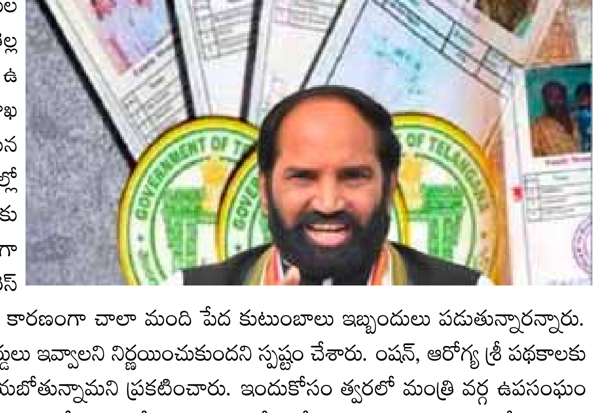
రైల్వే అభివృద్ధి కోసం రూ.5,336 కోట్లు కేటాయించాం

- కేంద్ర మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్

హైదరాబాద్ : గౌరవనీయులైన రైల్వే మంత్రి శ్రీ అశ్విని వైష్ణవ్ బడ్జెట్ ముఖ్యాంశాలు పై మీడియా సమావేశం

రైల్వేలకు సంబందించిన కేటాయింపులతో కూడిన కేంద్ర బడ్జెట్‌ను 23 జూలై 2024న పార్లమెంట్‌లో సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గౌరవ కేంద్ర రైల్వేలు, సమాచార- ప్రసార , ఎలక్ట్రానిక్స్ %&% ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ మంత్రి శ్రీ అశ్విని వైష్ణవ్ న్యూఢిల్లీ నుండి తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన బడ్జెట్ కేటాయింపుల ముఖ్యాంశాలపై ఈరోజు అనగా జులై 24 , 2024న వర్చువల్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ను నిర్వహించారు. సికింద్రాబాద్‌లోని రైల్ నిలయంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ అరుణ్ కుమార్ జైన్ మరియు ఇతర సీనియర్ రైల్వే కూడా అధికారులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు . గౌరవ రైల్వే మంత్రి శ్రీ అశ్విని వైష్ణవ్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ 2024-25 సంవత్సరానికి గాను భారతీయ రైల్వేలకు రూ. 2,62,000 కోట్లు కేటాయించారని తెలిపారు. రైల్వేలను ప్రపంచ స్థాయికి చేర్చడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని తెలిపారు. రైల్వేలో భద్రతకు సంబంధిత కార్యకలాపాలకు అధిక మొత్తంలో రూ. 1.9 లక్షల కోట్లు కేటాయించారని తెలిపారు. రైల్వే బడ్జెట్‌లోని ముఖ్యాంశాలు తెలంగాణ రాష్ట్రం: శ్రీ అశ్విని వైష్ణవ్ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి భారీ మొత్తంలో 2024-25 సంవత్సరానికిగాను రూ. 5,336 కోట్లు కేటాయించారని తెలియజేశారు. 2009-14 సంవత్సరాల్లో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం వార్షిక సగటు బడ్జెట్ వ్యయం రూ. 886 కోట్లు. 2009-14 మధ్య కాలంలో జరిగిన సగటు కేటాయింపుల కంటే ప్రస్తుత సంవత్సరం కేటాయింపులు దాదాపు ఆరు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండటంతో తెలంగాణకు బడ్జెట్ కేటాయింపులు నిరంతరాయంగా పెరుగుతున్నాయని ఆయన చెప్పారు. గౌరవ మంత్రి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న రైల్వే ప్రాజెక్టుల (కొత్త ట్రాక్‌లు) పనులు మొత్తం వ్యయం రూ . 32,946 కోట్లు కాగా తెలంగాణలో రైల్వే నెట్‌వర్క్ 100% విద్యుదీకరించబడిందని తెలియజేసారు. 2009-2014 లో కేవలం 17 కిలోమీటర్ల ట్రాక్ వేయగా గత పదేళ్లలో తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సగటున సంవత్సరానికి 65 కిలోమీటర్ల మేర నూతన ట్రాక్ వేశామని చెప్పారు మరియు గత పదేళ్లలో 437 ఆర్ఓ బి లు , ఆర్ యూ బి లు నిర్మించామని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని 40 రైల్వే స్టేషన్‌లను అమృత్ భారత్ స్టేషన్ స్కీమ్ కింద పునరాభివృద్ధి చేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. అమృత్ స్టేషన్లుగా అభివృద్ధి చేయనున్న 40 స్టేషన్లు: ఆదిలాబాద్, బాసర్, బేగంపేట, భద్రాచలం రోడ్, గద్వాల్, హఫీజ్ పేట, హైటెక్ సిటీ, హుప్పుగూడ, హైదరాబాద్, జడ్చర్ల, జనగాం, కాచిగూడ, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, కాజీపేట జంక్షన్, ఖమ్మం, లింగంపల్లి, మధిర, మహబూబాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, మలక్‌పేట్, మల్కాజ్‌గిరి జంక్షన్, మంచిర్యాల్, మెదక్, మేడ్చల్, మిర్యాలగూడ, నల్గొండ, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, రామగుండం, సికింద్రాబాద్, షాద్‌నగర్, శ్రీ బాల బ్రహ్మేశ్వర జోగులాంబ, తాండూరు, ఉమ్‌దానగర్, జూకురాబాద్, వికారాబాద్, వరంగల్ , యాదాద్రి , యకుతపురా ,జహీరాబాద్

త్వరలోనే కొత్త రేషన్ కార్డులు ఆరోగ్య శ్రీ కార్డులు



హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో కొత్త రేషన్ కార్డులు, ఆరోగ్య శ్రీ కార్డులను వేర్వేరుగా త్వరలోనే జారీ చేస్తామని, రేషన్ కార్డులు కేవలం రేషన్ సరుకుల కోసం మాత్రమే ఉపయోగపడుతాయని, తెల్ల రేషన్‌కార్డులకు, ఆరోగ్య శ్రీ కార్డులకు లింక్ ఉండదని నీటి పారుదల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. తెలంగాణ మండలి సమావేశాల్లో భాగంగా ఎమ్మెల్సీమర లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు మంత్రి సమాధానం ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్లలో బీఆరెస్ ప్రభుత్వం ఒక్క రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వని కారణంగా చాలా మంది పేద కుటుంబాలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. అందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొత్త రేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకుందని స్పష్టం చేశారు. ంషన్, ఆరోగ్య శ్రీ పథకాలకు కొత్త అర్హతలతో వేర్వేరు కార్డులు జారీ చేయబోతున్నామని ప్రకటించారు. ఇందుకోసం త్వరలో మంత్రి వర్గ ఉపసంఘం ఏర్పాటు చేస్తామని, అందరి సలహాలు సూచనలు తీసుకొని పేదలకు మాత్రమే దక్కేలా మంత్రి ఉపసంఘంలో నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. ఇప్పుడు కొత్త రేషన్ కార్డులు జారీ చేసేందుకు ఏ ఫార్మాట్ లో దరఖాస్తులు తీసుకోవాలనేది కేబినెట్‌లో నిర్ణయం తీసుకోబోతున్నామని, కేబినెట్‌లో నిర్ణయించిన ఫార్మాట్ ప్రకారం ప్రజల నుంచి దరఖాస్తులు తీసుకొని కొత్త రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేస్తామని మంత్రి ఉత్తమ్ స్పష్టం చేశారు. ఇక కేంద్రం తెలంగాణలో 54 లక్షల మందిని బీపీఎల్ కుటుంబాల కింద చూస్తుందని, మరో 35 లక్షల పైచిలుకు మందిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించిందని, తెలంగాణాలో ప్రస్తుతం 89 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయని సమాచారం ఇచ్చారు.

రోడ్డు మరమ్మత్తులు చేపట్టిన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు భూపాల్ రెడ్డి

వెల్దుర్తి మండలం జులై 24 వాస్తవ తెలంగాణ: మెదక్ జిల్లా వెల్దుర్తి మండలం లోని ఉ ప్పులింగపూర్ గ్రామం నుండి వెల్దుర్తి వరకు రోడ్డు గుంతలు అయ్యాయి ఈ మూడు నాలుగు రోజుల నుండి కురుస్తున్న వర్షాలకు కంకర కొట్టుకుపోవడంతో పాటు గుంతలు ప్రమాదకరంగా మారాయి ప్రయాణికులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు ఈ విషయం గమనించిన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు భూపాల్ రెడ్డి కంకర వేసి మరమ్మత్తులు చేపట్టారు. ఈ విషయమై ప్రయాణికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు

కేటీ రామారావు బర్తే సందర్భంగా రోగులకు పండ్లు బ్రెడ్... పంపిణీ చేసిన

శంకర్పల్లి,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్ పల్లి మండలంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు పుట్టినరోజు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో రోగులకు పండ్లు, మరియు బ్రెడ్ ప్యాకెట్స్, పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గండిచర్ల గోవర్ధన్ రెడ్డి, సొసైటీ చైర్మన్ శశిధర్ రెడ్డి, యువజన అధ్యక్షుడు ఇంద్రసేనారెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్లు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సత్యనారాయణ, మాణిక్య రెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీలు యాదగిరి, యువ నాయకులు ఉపేందర్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, రాజేందర్, వెంకటేష్, ప్రసాద్, మరియు డాక్టర్ అన్నపూర్ణ, డాక్టర్ రేవతి, ఆస్పత్రి సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలు శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇళ్లలో ఉండరాదు: శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్

శంకర్‌పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: వర్షాకాలంలో ప్రజలు శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇళ్లలో ఉండరాదని శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. బుధవారం మున్సిపల్ పరిధి 7వ వార్డు రామంతపూర్ లో స్థానిక కౌన్సిలర్ అశోక్ తో కలిసి కాలనీని పరిశీలించారు. శిథిలావస్థలో, లోతట్టు ప్రాంత ఇండ్లలో ఉన్నవారు కొద్ది రోజుల పాటు వేరొక ఇండ్లలో ఉండాలని కమిషనర్ ప్రజలకు సూచించారు. ఇంటి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, ఎలాంటి సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇంటింటికి తిరిగి చెత్తను సేకరించాలని పారిశుద్ధ కార్మికులకు ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్, జవాన్ లు పాల్గొన్నారు.

బొల్లారంలో బిజెపి కార్యవర్గ సమావేశం

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: బొల్లారం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో మున్సిపల్ శాఖ బిజెపి అధ్యక్షుడు ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ సమావేశాన్ని బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ

సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశానికి పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ప్రతాప్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. బూత్ స్థాయి నుంచి పార్టీ బలోపేతానికి మోర్చా కమిటీలు కృషి చేయాలని నిర్ణయించారు

. కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు రవీందర్ రెడ్డి, స్రవంతి రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొల్లారంలో బిజెపి కార్యవర్గ సమావేశం

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: బొల్లారం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో మున్సిపల్ శాఖ బిజెపి అధ్యక్షుడు ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ సమావేశాన్ని బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశానికి పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ప్రతాప్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. బూత్ స్థాయి నుంచి పార్టీ బలోపేతానికి మోర్చా కమిటీలు కృషి చేయాలని నిర్ణయించారు. కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు రవీందర్ రెడ్డి, స్రవంతి రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అవకతవకలకు పాల్పడ్డ ఇద్దరు కానిస్టేబుళ్ల సస్పెన్షన్

జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి ఆంజనేయులు: మెదక్ పట్టణంలో బుధవారం జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మెదక్ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ కి సంబందించిన ఓ కేసులో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ కి చెందిన ఇద్దరూ కానిస్టేబుళ్లు నీరుడి రాము మరియు యం.రవి అనే ఇద్దరు ఓ కేసు కు సంబందించి ఫిర్యాదుదారుడి వద్ద నుండి డబ్బులు తీసుకున్నట్లు ఫిర్యాదు రాగా అట్టి ఫిర్యాదును విచారించి, నిజమని తేలడంతో వారి ఇద్దరినీ బుధవారం సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్.పి తెలియజేశారు.

జిల్లా పోలీసు సిబ్బంది ఎవరు కూడా జిల్లాకు మరియు పోలీస్ శాఖకు చెడ్డ పేరు తెచ్చేలా చేయకూడదని అలా ఎవరైనా చేస్తే వారిపై శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

ఘనంగా మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజి మంత్రి కటిఆర జన్మదిన వడుకలను బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొని, కేక్ కట్ చేసి, స్వీట్లు పంచుకున్నారు. అనంతరం ఆ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఈదురు ఐలయ్య, పాలకుర్తి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ వెనుకదాసుల రామచంద్రయ్య శర్మ మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రాష్ట్రంలో ఐటీ, పరిశ్రమల రంగాన్ని కేటీఆర్ ఎంతో అభివృద్ధి చేశారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరామ్ సంజయ్ కుమార్, సీనియర్ నాయకులు శ్రీరామ్ సుధీర్, ప్రదీప్ రావు, ఉపాధ్యక్షుడు కనుకుంట్ల వెంకన్న, వేముల, రఘు, పుల్ సింగ్, బాలు నాయక్, మొర్రిగాడుదుల శ్రీనివాస్, అనపురం రవి, ఎండీ షర్ఫుద్దీన్, చిలుక బిక్షపతి, కూతురు అనుదీప్, కూకట్ల యాకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సరస్వతి శిశు మందిర్ పాఠశాలను సందర్శించిన తెలంగాణ ప్రాంత శైక్షణిక్ ప్రముఖ్

ముధోల్ మండల కేంద్రములోని శ్రీ సరస్వతి శిశు మందిర ఉన్నత పాఠశాలను శ్రీ సరస్వతీ విద్యా పీఠం తెలంగాణ ప్రాంత శైక్షణిక్ ప్రముఖ్ శ్రీ నల్లాన్ చక్రవర్తుల కృష్ణమాచార్యులు సందర్శించి ఆచార్యుల బోధన తీరును పరిశీలించారు. 10వ తరగతి విద్యార్థులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థుల లక్ష్యాలు తెలుసుకుని విద్యార్థులు వారి లక్ష్యాలను చేరుకునేలా 10/10 సాధించే విధంగా ప్రణాళిక ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం ఆచార్యులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థుల సర్వాంగిణ వికాసానికి కృషి చేసేలా విద్యాబోధన జరగాలని సూచించారు. 21వ శతాబ్దం విద్యా నైపుణ్యాలను తెలిపి అందుకు ప్రతి ఆచార్యుడు నిరంతరం కృషి చేయాలని తెలియజేశారు. పాఠశాల యొక్క వార్షిక యోజనను పరిశీలించారు. వీరి వెంట విభాగ్ శైక్షణిక్ ప్రముఖ్ శ్రీ కలిమహంతి వేణుమాధవ్, జిల్లా కోశాధికారి ధర్మపురి సుదర్శన్, ప్రధానాచార్యులు సారథి రాజు, అకాడమిక్ ఇంచార్జీ స్వప్న శర్మ పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థినిల త్రాగునీటి సమస్యలకు ఆర్థిక సహాయం అందించిన కంతా రెడ్డి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి ఆంజనేయులు: మెదక్ జిల్లా రామాయంపేట పట్టణములోని టీఎస్ డబ్ల్యూ ఆర్ డి సి మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థినులు సరైన త్రాగునీరు సౌకర్యం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారనీ తెలుసుకున్న, మెదక్ నియోజక వర్గ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇన్చార్జి కంతా రెడ్డి తిరుపతి రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లడం తో ఆయన స్పందించి వారి సమస్యలు తెలుసుకొని ఆఓ వాటర్ ప్లాంట్స్ ఏర్పాటు కోసం బుధవారం కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కి 70 వేల రూపాయలు అందివ్వడం జరిగింది, అలాగే భవిష్యత్ లో కూడా విద్యార్థులకు ఏటువంటి సమస్యలు ఉన్న తన దృష్టి కి తీసుకురావాలని ఆయన తెలిపారు. దీనికి కళాశాల యాజమాన్యం మరియు విద్యార్థినిలు తిరుపతి రెడ్డి కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పల్లె జితేందర్ గౌడ్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సరఫ్ యాదగిరి, పట్టణ అధ్యక్షులు నాగరాజు, స్వామి ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో విత్తన బంతులు తయారీ

విత్తన బంతులు ప్రకృతికి వరం

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి ఆంజనేయులు: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల మెదక్ వృక్ష శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో విత్తన బంతులను తయారు చేసే కార్యక్రమం నిర్వహించినట్టు ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ హుస్సేన్ తెలిపారు. విత్తన బంతులను ఉపయోగించడం ద్వారా సహజ వనవృద్ధిని నిర్వహించి ప్రకృతిలో పర్యావరణ సమతుల్యతను

ప్రతి విద్యార్థి ఈ దిశలో కృషి చేయాలని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులకు వృక్షశాస్త్ర విభాగాధిపతి డా.దినకర్ విత్తన బంతులను తయారు చేసే విధానముపై అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. అనంతరం విద్యార్థుల చేత విత్తనబంతులను

జులై 31న పాలిటెక్నిక్ లలో మిగిలిఉన్న సీట్లకు స్పాట్ అడ్మిషన్లు

సాంకేతిక విద్యా శాఖ సంచాలకులు గణేష్ కుమార్

పాలిసెట్ తుది దశ కౌన్సిలింగ ముగిసిన నేపథ్యంలో మిగిలి ఉన్న సీట్లను స్పాట్ అడ్మిషన్ విధానంలో భర్తీ చేయనున్నట్లు సాంకేతిక విద్యా శాఖ సంచాలకులు, అడ్మిషన్ల కన్వీనర్ గుమ్మల గణేష్ కుమార్ తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాలిటెక్నిక్‌లలో మిగిలి ఉన్న సీట్లను పాలిసెట్ అర్హత కలిగిన, అర్హత లేని అభ్యర్థులచే అయా పాలిటెక్నక్ ల స్థాయిలో భర్తీ చేస్తారన్నారు. పాలిటెక్నిక్ కోర్సుల్లో చేరాలనుకునే విద్యార్థులు ఖాళీ సీట్ల కోసం సంబంధిత పాలిటెక్నిక్ ప్రిన్సిపాల్‌లను సంప్రదించి స్పాట్ అడ్మిషన్ల కోసం దరఖాస్తులను సమర్పించాలన్నారు. అయా పాలిటెక్నిక్ లలో అందుబాటులో ఉన్న సీట్ల వివరాలను శాఖలు, క్యాటగిరీల వారీగా జులై 27న నోటీస్ బోర్డులో ప్రదర్శిస్తారన్నారు. ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు, నిర్ధేశించిన రుసుముతో జులై 31న వ్యక్తిగతంగా విద్యార్థులు సీటు ఆశిస్తున్న పాలిటెక్నిక్‌లకు హాజరు కావాలని కన్వీనర్ స్పష్టం చేసారు. పాలీసెట్ కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఇప్పటికే కేటాయింపు పొందిన, కోర్సుల్లో ప్రవేశం తీసుకున్న అభ్యర్థులు స్పాట్ అడ్మిషన్‌కు అర్హులు కాదన్నారు. ఈ స్పాట్ అడ్మిషన్ ద్వారా ప్రవేశం పొందిన అభ్యర్థులకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వర్తించబోదని గణేష్ కుమార్ వివరించారు.

ప్రజాపాలన దరఖాస్తుల పరిశీలన ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించి ఆసుపత్రి ఆవరణ, వార్డులు, ఫార్మసీ, రికార్డులను పరిశీలించారు. వర్షాకాలం కావడంతో సీజనల్ వ్యాధుల బాధితులకు అవసరమైన మందులను నిల్వ ఉంచుకోవాలని, ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని, వైద్యులు, సిబ్బంది ఎల్లవేళలా అందుబాటులో

ఒక్క ప్రకటనతో రూ.19 వేల కోట్లు రాబట్టిన రతన్ టాటా

దేశ ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటనతో రతన్ టాటా కంపెనీ భారీగా సంపాధించింది. బడ్జెట్‌లో బంగారం, వెండి దిగుమతులపై 6 శాతం పన్నును ఆర్థిక మంత్రి తగ్గించారు. ఆ తర్వాత రతన్ టాటా ప్రీమియం కంపెనీలలో ఒకటైన టైటాన్ వాల్యుయేషన్‌లో రూ. 19 వేల కోట్ల వరకు పెరిగింది. వాస్తవానికి.. ఈ ఆర్డర్ తర్వాత కంపెనీ షేర్లలో సుమారు 7 శాతం పెరుగుదల ఉంది. రతన్ టాటా యొక్క టైటాన్ కంపెనీ ఆభరణాల బ్రాండ్ తనిష్క్. దీంతో కంపెనీ షేర్లలో పెరుగుదల కనిపించింది. కంపెనీ షేర్లు ఎంత పెరిగాయి మరియు కంపెనీ మార్కెట్ క్యాప్‌లో ఎంత పెరుగుదల కనిపించిందో తెలుసుకుందాం.%రతన్ టాటాకు చెందిన టైటాన్ కంపెనీ షేర్లలో మంచి పెరుగుదల కనిపించింది.

బీఎస్ఈ డేటా ప్రకారం.. టైటాన్ షేర్లు 6.63 శాతం లాభంతో రూ. 3,468.15 వద్ద ముగిశాయి. అయితే, ట్రేడింగ్ సెషన్‌లో టైటాన్ షేర్లు 7.30 శాతం పెరుగుదలతో రూ. 3,490 వద్ద రోజు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకున్నాయి. టైటాన్ కంపెనీ షేర్లు రూ. 3,252 వద్ద ప్రారంభమయ్యాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రాబోయే రోజుల్లో కంపెనీ షేర్లు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు, స్టాక్ మార్కెట్ పెట్టుబడిదారులు చాలా లాభపడ్డారు. ఉదాహరణకు ఒక పెట్టుబడిదారుడు టైటాన్‌లో 10,000 షేర్లను కలిగి ఉంటే.. ఒక షేరులో రూ. 215.55 పెరుగుదల ప్రకారం.. పెట్టుబడిదారుడు 10 వేల షేర్లపై రూ. 21,55,500 లాభం పొందాడు. రానున్న రోజుల్లో ఇన్వెస్టర్లు ఈ లాభాలను మరింతగా చూడవచ్చు. కంపెనీ షేర్లు పెరగడం వల్ల కంపెనీ వాల్యుయేషన్ కూడా పెరిగింది. టైటాన్ వాల్యుయేషన్‌లో రూ. 19 వేల కోట్లకు పైగా పెరుగుదల ఉంది. ఒకరోజు క్రితం టైటాన్ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 2,88,757.16 కోట్లుగా నమోదైంది. ఇది మంగళవారం నాటికి రూ. 3,07,897.56 కోట్లకు పెరిగింది. అంటే కంపెనీ వాల్యుయేషన్‌లో రూ. 19,140.4 కోట్లు పెరిగింది.

ఆటోమొబైల్ రంగం నిరాశ.. అయినా ఈ కార్లు తగ్గేదేలే..

కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ పై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొన్ని రంగాల వారికి ఈ బడ్జెట్ అనుకూలం అని భావిస్తుండగా..మరికొందరు మాత్రం తమకు నిరాశే ఎదురైందని అంటున్నారు. ఆటోమొబైల్ రంగానికి చెందిన వారు మాత్రం ఈసారి కేంద్ర బడ్జెట్ లో ఎలాంటి ఆశాజనిత ప్రకటనలు లేవని పెదవి విరుస్తున్నారు. ఈసారి బడ్జెట్ లో ఆటోమొబైల్ రంగానికి చెందిన కొన్ని రకాల ట్యాక్స్ మినహాయింపులు ఉంటాయని భావించారు. ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రిక్ కార్ల జోరు కొనసాగతున్న తరుణంలో ఈవీలు ఉత్పత్తి చేసే కంపెనీలకు ప్రయోజనాలు చేకూర్చే ప్రకటనలు ఉంటాయని అనుకున్నారు. కానీ ఈ బడ్జెట్ లో కార్ల ఉత్పత్తుల విషయంలో ఎలాంటి ప్రకటన రాలేదు. అయితే విద్యుత్ కార్లలో ఉపయోగించే బ్యాటరీలో ఉపయోగించే లిథియం, కాపర్ తో పాటు కోబాల్ట్ వంటి ఖనిజాలపై కస్టమ్స్ సుంకం మినహాయింపును ప్రకటించారు. దీంతో ఎలక్ట్రిక్ కార్లకు పరోక్షంగా ప్రయోజనాలు ఉండే అవకాశం ఉందన్న చర్చ సాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో విద్యుత్ కార్లను ఉత్పత్తి చేసిన కొన్ని కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లోకి తీసుకురావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వీటిలో సిట్రియెన్ కంపెనీకి చెందిన బసాల్ట్ రెడీగా ఉంది. మరోవైపు హ్యుందాయ్ నుంచి కొన్ని ఈవీలను తీసుకురావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. అయితే వీటిలో సిట్రియెన్ బసాల్డ్ వచ్చే ఆగస్టులో రిలీజ్ కాబోతుంది. దీంతో ఈ కారును ఇప్పటికే చాలా మంది బుకింగ్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కారు వివరాల్లోకి వెళితే.. ప్రముక కార్ల కంపెనీ సిట్రియెన్ నుంచి ఇప్పటికే భారత్ లో సీ3, సీ3 ఎయిర్ క్రాస్ కార్లు భారత మార్కెట్లో రిలీజ్ అయ్యాయి. ఇవి వాటి పనితీరును బట్టి అత్యధికంగా సేల్స్ నమోదు చేసుకున్నాయి.

ఎగుడు దిగుడుదలతో సెన్సెక్స్-నిఫ్టీ

బడ్జెట్ తర్వాత, స్టాక్ మార్కెట్ బుధవారం (జూలై 24) నెమ్మదిగా ప్రారంభమైంది. సెన్సెక్స్ 100 పాయింట్లకు పైగా పడిపోగా, నిఫ్టీ 30 పాయింట్ల దిగువ నుంచి ట్రేడింగ్ ప్రారంభమైంది. మంగళవారం పార్లమెంటులో మోడీ 3. బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తన పదవీ కాలంలో ఏడో బడ్జెట్‌ను సమర్పిస్తూ అనేక ప్రకటనలు చేయడంతో వాటి ప్రత్యక్ష ప్రభావం స్టాక్ మార్కెట్‌పై కనిపించింది. క్యాపిటల్ గెయిన్స్ ట్యాక్స్ పెంపు నిర్ణయం మార్కెట్ మూడ్ పాడు చేసి ఇన్వెస్టర్లను చాలా భయపెట్టింది. బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 1200 పాయింట్లు, ఎన్ఎస్ఈ నిఫ్టీ 500 పాయింట్లు పడిపోయాయి. అయితే, ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి రెండింటిలోనూ భారీ రికవరీ ఉంది. నిన్నటి రోజున (జూలై 23) షేర్ మార్కెట్ ఒడిదుడుకుల మధ్య కొనసాగింది. ఈ రోజు కూడా ఇన్వెస్టర్లతో మార్కెట్ సూచీలు అటు ఇటుగా కదిలాయి. బుధవారం స్టాక్ మార్కెట్ రెండు సూచీలు నష్టాలతోనే ప్రారంభమయ్యాయి. బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ దాని మునుపటి ముగింపు 80429.04తో పోలిస్తే స్వల్ప క్షీణతతో 80,343.28 వద్ద ప్రారంభమైంది. ఎన్ఎస్ఈ నిఫ్టీ గత ముగింపు 24,479తో పోలిస్తే 24,444 స్థాయిలో స్వల్పంగా ప్రారంభమైంది. బుధవారం కూడా సెన్సెక్స్-నిఫ్టీ కదలికలు మారుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. కొద్ది నిమిషాల్లోనే లాభాలతో ట్రేడ్ అవుతుండగా, మరుసటి క్షణంలో మళ్లీ నష్టాల్లో పడిపోయాయి. బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన రోజైన మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఒడిదుడుకులు చోటు చేసుకున్నాయి. బడ్జెట్ సమర్పణకు ముందు, బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ) 30 షేర్ల సెన్సెక్స్ క్షీణతతో ప్రారంభమైంది. సెన్సెక్స్ 200 పాయింట్లు పడిపోయి 80,408.90 స్థాయిలో ట్రేడింగ్ ప్రారంభించింది. ఆర్థిక మంత్రి తన బడ్జెట్ ప్రసంగాన్ని (నిర్మలా సీతారామన్ బడ్జెట్ ప్రసంగం) పార్లమెంటులో ప్రారంభించిన సమయంలో పతనం పెరుగుదలగా కనిపించింది. కానీ అది ఎక్కువ సేపు కొనసాగలేదు. మంత్రి పన్నుల గురించి ప్రసంగంలో అంశం మొదలైనప్పటి నుంచి క్యాపిటల్ గెయిన్స్ పన్ను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించడంతో మార్కెట్ క్రాష్ అయింది.

భారీగా తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు..

కేంద్రంలో మోదీ 3.0 ప్రభుత్వం వార్షిక బడ్జెట్‌ను మంగళవారం(జూలై 23న) ప్రవేశపెట్టింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వరుసగా ఆరోసారి కేంద్ర బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. 8 నెలల కాలానికి ప్రవేశపెట్టిన ఈ బడ్జెట్ మొత్తం విలువ రూ. 32.07 లక్షల కోట్లు. బడ్జెట్ ఎఫెక్ట్‌తో స్టాక్ మార్కెట్లలో అమ్మకాలు పెరిగాయి. దీంతో సెన్సెక్స్ 750 పాయింట్లు తగ్గగా, నిఫ్టీకి కూడా అదే బాటలో పయనించింది. ఇక బడ్జెట్‌లో ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించి నిర్ణయాలతో బంగారం, వెండి దరలు కూడా దిగివచ్చాయ. దేశంలో బంగారం ధరలు కొన్నేళ్లుగా ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. ఏటేటా బంగారం, వెండి ధరలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. మధ్య తరగతి ప్రజలు బంగారం కొనే పరిస్థితి లేకుండా పోయింది. దీంతో బంగారం ఇప్పుడు సంపన్నుల ఇళ్లకే చేరుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మధ్య తరగతి ప్రజలకు బడ్జెట్‌లో తీపికబురు చెప్పారు. బంగారం, వెండిపై 6 శాతం కస్టమ్స్ డ్యూటీ తగ్గిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్లాటినంపై కస్టమ్స్ డ్యూటీ 6.4 శాతం తగ్గిస్తామని తెలిపారు. దీంతో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టి రోజే దేశంలో బంగారం ధరలు దిగివచ్చాయి. ఢిల్లీలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 10 గ్రాములకు 250 రూపాయలు తగ్గి రూ. 67,600కి చేరగా, 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు ధర 10 గ్రాములకు రూ. 73,730కి చేరుకుంది. ఇక హైదరాబాద్, విజయవాడలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర 10 గ్రాములకు రూ. 73,580కి చేరుకోగా, 22 క్యారెట్ల బంగారం రేటు 10 గ్రాములకు రూ. 67,450కు చేరింది. ఇక వెండి ధరలు చూస్తే కిలోకు రూ. 400 వరకు తగ్గాయి. ఢిల్లీలో కిలో వెండి ధర రూ. 91,100కు చేరుకుంది.

వాట్సాప్ యూజర్లకు గుడ్‌న్యూస్..!

మెటా యాజమాన్యంలోని ఇన్‌స్టంట్ మల్టీమీడియా మెసేజింగ్ కంపెనీ వాట్సాప్‌కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీగా యూజర్లు ఉన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు యూజర్లకు సరికొత్త ఫీచర్లను పరిచయం చేస్తూ అందరినీ ఆకర్షిస్తున్నది. తాజాగా మరో ఫీచర్‌ను తీసుకురాబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ ఫీచర్ సహాయంతో ఎలాంటి థర్డ్ పార్టీ యాప్స్ అవసరం లేకుండానే భారీ ఫైల్స్‌ను షేర్ ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసుకునే అవకాశం ఉండనున్నది. ప్రస్తుతం వాట్సాప్ ఈ ఫీచర్‌పై పని చేస్తుందని వాట్సాప్ ట్రాకర్ వాబీఇన్ఫో తెలిపింది. ఆపిల్ అప్లికేషన్, ఎయిర్ డ్రాప్, గూగుల్ నియర్‌బై షేర్ తరహాలోనే పని చేస్తుందని పేర్కొంది. ఈ ఫీచర్ అందుబాటులోకి వస్తే వీడియోలు, ఫొటోలు, ఇతర భారీ ఫైల్స్‌ను ఒక డివైజ్ నుంచి మరో డివైజ్‌కు షేర్ చేయవచ్చని తెలిపింది. మొదట ఈ ఫీచర్ ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లకు అందుబాటులోకి రానున్నది. ఆ తర్వాత ఐఓఎస్ యూజర్లకు సైతం విడుదల చేసే అవకాశం ఉందని తెలుస్తుంది. అయితే, రెండు మొబైల్స్ నుంచి ఫైల్స్‌ను పంపేందుకు స్కానర్ ఉంటుంది. ఆ తర్వాత రెండుఫోన్లు కనెక్ట్ అయ్యాక ఫైల్స్‌ను సెండ్ చేసుకోవచ్చు. ఫైల్స్‌ను సెండ్ చేసుకునేందుకు ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ అవసరం ఉండదని పేర్కొంది. ప్రస్తుతం వాట్సాప్ ఫోన్ నెంబర్ లేకుండానే వాట్సాప్ వాడుకునేలా అవకాశం కల్పించనున్నది. యూజర్‌నేమ్‌లు క్రియేట్ చేసి.. ఇతరులతో వాట్సాప్ చాటింగ్ చేసుకునే రీతిలో కొత్త ఫీచర్‌ను సైతం డెవలప్ చేస్తున్నది. వాట్సాప్ యూజర్ల ప్రైవసీకి ప్రాముఖ్యతను ఇస్తూ ఈ కొత్త ఫీచర్‌ను డెవలప్ చేస్తున్నారు. యూజర్ ప్రొఫైల్ ద్వారా మనకు కావాల్సిన వారిని వాట్సాప్‌లో గుర్తించేందుకు ఈ కొత్త తరహా ప్రయత్నాన్ని చేపడుతున్నారు. కేవలం ఐడెంటిటీ తెలిసినవారు, ఫోన్ నంబర్ తెలిసిన వారు మాత్రమే కొత్త తరహా ఫీచర్‌ను వాడుకునే ఛాన్స్ ఉండనున్నది.

మధ్యతరగతికి ఊతమిచ్చిన కేంద్ర బడ్జెట్

నిర్మలమ్మ బడ్జెట్‌ను పురోగామి బడ్జెట్‌గా నీతిఆయోగ్ మాజీ సీఈవో అమితాబ్ కాంత్ అభివర్ణించారు. కేంద్ర బడ్జెట్ ప్రగతిదాయకంగా, దీర్ఘకాలిక దృష్టితో రూపొందిందని ప్రశంసించారు. రాబోయే మూడు దశాబ్ధాలకు ఈ బడ్జెట్ రోడ్‌మ్యాప్ అందించిందని అన్నారు. కీలకమైన ఉపాధి కల్పనపై బడ్జెట్ ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించడం అభినందనీయమని వ్యాఖ్యానించారు. టూరిజం, ఎంఎస్ఎంఈ, స్టార్టప్‌లు, స్పేస్ వంటి భిన్న రంగాల ద్వారా ఉద్యోగాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంపై దృష్టి సారించారని చెప్పారు. నగరీకరణ, నూతన పారిశ్రామిక కారిడార్‌లు, గ్రోత్ సెంటర్లు వృద్ధికి కీలకంగా మారతాయని తెలిపారు. ఇక మధ్యతరగతికి రూ. 17,500 వరకూ పన్ను ఆదా అవడం స్వాగతించదగిన పరిణామమని పేర్కొన్నారు. బడ్జెట్‌ను కేవలం పన్ను లాభాల కోణంలోనే చూడరాదని చెప్పారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధికి ఎలా ఊతమిస్తుందనే కోణంలో బడ్జెట్‌ను అంచనా వేయాల్సి ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. భారత్ వృద్ధి చెందితే మధ్యతరగతి వృద్ధి చెందుతుందని, దేశం ఎదిగితే మధ్యతరగతి కూడా ఎదుగుతుందని పేర్కొన్నారు. అందుకే ఈ బడ్జెట్ దేశ వృద్ధికి ఊతమిస్తూ మధ్యతరగతికి ప్రయోజనం అందించే ప్రయత్నం జరిగిందని వివరించారు. ఇక ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్‌ను కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మంగళవారం లోక్ సభలో ప్రవేశ పెట్టారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో మిగిలిన 8 నెలల కాలానికి వార్షిక బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో నిర్మలమ్మ తాత్కాలిక బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఇక కేంద్రంలో మరోసారి మోదీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడంతో ఇవాళ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టారు.

స్టాక్‌మార్కెట్ లాభాలపై పన్ను పోటు

స్టాక్ మార్కెట్ మదుపరులపై అదనపు పన్ను భారం పడనుంది. షేర్లలో పెట్టుబడులపై ఆర్జించే స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలపై పన్ను భారాన్ని పెంచాలని కేంద్ర బడ్జెట్‌లో ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రతిపాదించారు.

ఇటీవలి కాలంలో స్టాక్‌మార్కెట్లో పెట్టుబడులు పెట్టే మదుపరుల సంఖ్య ఎంతో వేగంగా పెరుగుతోంది. దీనికి తోడు మ్యూచువల్ ఫండ్లు, సంస్థాగత మదుపరుల పెట్టుబడులూ పెరుగుతున్నాయి. మనదేశంలో 'ఈక్విటీ పెట్టుబడుల సంస్కృతి' పెరుగుతోందని, ఇది ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుందనే విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి. అందువల్ల మూలధన లాభాల పన్నులో మార్పులు చేయకపోవచ్చని, చేసినా అదనపు పన్ను భారాన్ని మోపక పోవచ్చని ఆశించారు. కానీ అంచనాలకు భిన్నంగా పన్ను రేట్ల పెంపుదలకే ఆర్థిక మంత్రి మొగ్గుచూపారు. పెంచిన పన్ను రేట్ల వల్ల ప్రభుత్వానికి రూ. 15,000 కోట్ల మేరకు అదనపు ఆదాయం లభిస్తుందని కేంద్ర ప్రభుత్వ రెవిన్యూ కార్యదర్శి సంజయ్ మల్హోత్రా వెల్లడించారు.

రూ. 43,999కే కొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్.. 100 కిలోమీటర్ల రేంజ్.. ఆఫర్ పూర్తి వివరాలివే..!

ప్రముఖ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ల తయారీ సంస్థ లెక్ట్రిక్స్ అదిరే శుభవార్త అందించింది. తక్కువ బడ్జెట్‌లో మంచి ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ కొనుగోలు చేయాలనుకునే వారికి ఇదే మంచి అవకాశం. తమ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లపై గోట్ సేల్ తీసుకొచ్చింది. ప్రముఖ ఇ-కామర్స్ దిగ్గజం ఫ్లిప్‌కార్ట్ గోట్ సేల్స్‌లో భారీ తగ్గింపు అందిస్తోంది. ఈ గోట్ సేల్స్ జులై 19న ప్రారంభమయ్యాయి. జులై 25వ తేదీ వరకే అందుబాటులో ఉంటాయని కస్టమర్లు గుర్తుంచుకోవాలి. లెక్ట్రిక్స్ ఈవీ స్కూటర్ బేసిక్ మోడల్ ధర రూ. 49,999 (ఎక్స్ షోరూమ్ ధర)గా ఉండగా ఈ గోట్ సేల్స్ ద్వారా వివిధ ఆఫర్లు అందుకోవడంతో మీరు రూ. 43,999 (ఎక్స్ షోరూమ్)కే దక్కించుకోవచ్చు. అలాగే ఈ స్కూటర్ కొనుగోలు చేసినట్లయితే బ్యాటరీపై జీవితకాల వారంటీని సైతం అందిస్తుండడం గమనార్హం. ఇందుకోసం కస్టమర్లు బ్యాటరీ సబ్‌స్క్రిప్షన్ తీసుకోవాలి.

లెక్ట్రిక్స్ అధికారిక వెబ్‌సైట్ ప్రకారం.. ఈ బ్యాటరీ సబ్‌స్క్రిప్షన్ ప్లాన్ నెలకి రూ. 1499తో తీసుకోవాలి. ముందుగా ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ కొనుగోలు చేసిన తర్వాత ఈ బ్యాటర్ సబ్‌స్క్రిప్షన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కంపెనీ యాప్ సాయంతో ఈ ప్లాన్ యాక్టివేట్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. 100 కిలోమీటర్ల రేంజ్ లెక్ట్రిక్స్ ఈవీ స్కూటర్ 100 కిలోమీటర్ల రేంజ్ కలిగి ఉన్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. అంటే ఒక్కసారి ఫుల్ ఛార్జింగ్ చేసినట్లయితే 100 కిలోమీటర్ల వరకు వెళ్తుంది. ఈ స్కూటర్ గరిష్ఠ వేగం గంటకు 50 కిలోమీటర్లు. ఇందులో 93 గేమ్ ఛేంజింగ్ ఫీచర్లు, 24 స్మార్ట్ ఫీచర్లు ఉన్నట్లు కంపెనీ పేర్కొంది. సీటు కింద 25 లీటర్ల కెపాసిటీ స్పేస్ అందుబాటులో ఉంటుంది. స్కూటర్ ఆఫ్ చేశాక 10- 15 సెకన్ల పాటు ఆన్‌లోనే ఉంటుంది. ఇందులో ఎస్ఓఎస్ బటన్ ఇచ్చారు.

అలాగే యాంటీ థెఫ్ట్ అలారం, హెల్మెట్ వార్నింగ్, సైడ్ స్టాండ్ అలారం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. మరోవైపు.. లెక్ట్రిక్స్ కంపెనీకి చెందిన ఎల్ఎక్స్ఎస్ జీ2.0 ఇ-స్కూటర్ 98 కిలోమీటర్ల రేంజ్‌తో వస్తోంది. గంటకు 55 కిలోమీటర్ల వేగంతో వెళ్తుంది. దీని ప్రారంభధర రూ. 87,999 గా ఉంది. అలాగే లెక్ట్రిక్స్ ఎల్ఎక్స్ఎస్ 2.0 ఎకో ఇ-స్కూటర్ ధర రూ. 84,999 నుంచి మొదలవుతోంది. ఇందులో 2.3 కిలోవాట్ల బ్యాటరీ ప్యాక్ ఉంది. వీటి పైనా ఈ ఫ్లిప్‌కార్ట్ గోట్ సేల్‌లో భారీ తగ్గింపు పొందవచ్చు. అయితే పైన పేర్కొన్న ధరలు ఎక్స్ షోరూమ్ రేట్లుగా గమనించాలి. వాటిపై రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు, రోడ్ ట్యాక్సుల వంటివి కొనుగోలుదారులు కట్టాల్సి ఉంటుంది.

మధుమేహం ఉన్నవారికి ఆల్కహాల్ చేదా?

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): మధుమేహ బాధితులు ఎలాంటి ఆహారం నియమాలు పాటించాలో చాలా మందికి తెలుసు. కానీ ఆల్కహాల్ విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు అనుసరించాలో మటుకు చాలా మందికి తెలియదు. మధుమేహం ఉన్నవారు ఆల్కహాల్ తాగొచ్చా? తాగేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి వంటి వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.మన చుట్టూరా ఎంతో మంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. వీళ్ళల్లో ఆల్కహాల్ తాగేవాళ్ళు కూడా ఉంటారు. వీళ్ళు అతిగా ఆల్కహాల్ తాగితే తలెత్తే పరిణామాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. అందుకే అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ చెప్పిన ప్రకారం ఆల్కహాల్ తీసుకోవాలనుకునే మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులు ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.ఒకటి వారి షుగర్ నియంత్రణలోనే ఉందా లేదా గమనించుకోవాలి.రెండవది డయాబెటిక్ నరాల జబ్బు అధిక రక్తపోటు లాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వారికున్నాయా అన్నది తేల్చుకోవాలి. మూడవది ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే హాని, దుష్ప్రభావాల గురించి అవగాహన ఉండాలి.ఇవి తెలిస్తే ఆల్కహాల్ వినియోగంలో ఆచితూచి ప్రవర్తిస్తారు. అనారోగ్యంపాలు కారు. ఆల్కహాలు తాగడం వల్ల ముఖ్యమైన సమస్య ఏమిటంటే తాగిన వెంటనే ఇది నేరుగా రక్తంలో కలుస్తుంది. కడుపులో దీని జీవక్రియ జరగదు. కాలేయంలో జరుగుతుంది.ఇక్కడ పేర్కొనవలసిన మరో ప్రధాన అంశమేమిటంటే సల్ఫోనిలురియా, మెగ్లిటినైడ్ లాంటి డయాబెటిస్ మందులు పాంక్రియాస్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపి ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఆల్కహాల్ తీసుకున్నప్పుడు లోబ్లడ్ షుగర్ తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే కాలేయం బ్లడ్ షుగర్ క్రమబద్ధీకరించడానికి బదులు రక్తంలోంచి ఆల్కహాల్ ను తొలగించే పనిలో ఉంటుంది. అందుకే మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులు ఆల్కహాల్ తాగేటప్పుడు బ్లడ్ షుగర్ పరిమాణాలు ఎలా ఉన్నాయో గమనించుకుని తదనుగుణంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవాలి. శరీరంలో షుగర్ ప్రమాణాలను జాగ్రత్తగా గమనించుకుంటుండాలి. అంతేకాదు బింజి డ్రింకింగ్, ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం, రకరకాల డ్రింకులు కలుపుకుని తాగడం, వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కూడా శరీరంలో షుగర్ పరిమాణాలు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకున్నా, తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ ఉన్నా ఒకే రకమైన లక్షణాలు కనపడతాయి. నిద్ర నిద్రగా అనిపిస్తుంది. తలతిరుగుతున్నట్లు, అంరెస్టుగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకుంటే ఇన్సులిన్ ఎఫెక్ట్ తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది. దాంతో బ్లడ్ షుగర్ ప్రమాణాలు పెరిగిపోతాయి. ఇది చాలా ప్రమాదకరం.జాగ్రత్తలు:ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తీసుకోకూడదు. ఆల్కహాల్ తీసుకునే ముందు, తీసుకునేటప్పుడు ఏదైనా ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ ను తప్పనిసరివా తినాలి. వెజిటబుల్ సలాడ్ తో పాటు నట్స్ తింటే మంచిది. లేదా ఆల్కహాల్ తీసుకునేటప్పుడు ఎగ్ వైట్స్ తీసుకున్నా మంచిది. ఇవి కాకుండా రోస్ట్ లేదా గ్రిల్డ్ ఫిష్ ఇతర నాన్ వెజ్ ఐటమ్ తినొచ్చు. అయితే వీటితో పాటు వెజిటబుల్ సలాడ్ తీసుకుంటే మంచిది. ఆల్కహాల్ తీసుకునేటప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.నాన్ ఆల్కహాల్ డ్రింకులు ముందు తాగి ఆ తర్వాత ఆల్కహాల్ తీసుకుంటే మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల ఆల్కహాల్ ఎక్కువ కాకుండా మితంగా తీసుకుంటారు. సోడా లేదా నీళ్లను కలుపుని తాగితే మంచిది. సాఫ్ట్ డ్రింకులు, ప్రో-డైట్ ప్రొడక్టులను ఆల్కహాల్ లో కలుపుకుని తాగొద్దు.ఆల్కహాల్ తాగేటప్పుడు వేగంగా కాకుండా మెల్లమెల్లగా సిప్ చేస్తూ తాగాలి. ఇలా చేయడంవల్ల బ్లడ్ షుగర్ మీద ఎక్కువ ప్రభావం పడదు.

కూరగాయల తొక్కలను పడేస్తున్నారా... ఇలా చేస్తే...

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): చాలామంది కూరగాయలు, పండ్లు తొక్కలు పారేస్తుంటారు. ఈ తొక్కలు పడేయకుండా వాటిలో గల ఉపయోగాలను, ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. బంగాళాదుంపల తొక్కల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుకుని ఆ తరువాత కళ్లమీద ఉంచుకోవాలి. 15 నిమిషాల తరువాత కళ్లు శుభ్రం చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చును. అరటిపండు తొక్కలతో దంతాలను శుభ్రం చేసుకుంటే పళ్లు తెల్లగా మారుతాయి.

వీటి ద్వారా దంతాలకు మెగ్నిషియం, మాంగనీస్, పొటాషియం అంది దంతాలు దృఢంగా ఉంటాయి. కమలాపండు తొక్కలను గుమ్మంలో, వంటింట్లో, గదులలో ఉంచితే దుర్వాసనలు తొలగిపోతాయి. ఈ తొక్కల్ని నీళ్లలో వేసి మరిగించి గది మధ్యలో ఉంచితే పరిమళం వెదజల్లినట్టు మంచి వాసన వస్తుంది.ఉల్లిపాయ పొట్టును పడేయకుండా వాటిని చెట్ల మొదళ్లలో వేస్తే మొక్కలకు సల్ఫర్ అందుతుంది. అంతేకాకుండా మొక్కలు బాగా పెరుగుతాయి. పువ్వులు కూడా బాగా పూస్తాయి. కాబట్టి కూరగాయలు, పండ్లు తొక్కలను పడేయకుండా ఇలా ఉపయోగించుకుంటే మంచిది.

చింతచిగురుతో చికెన్ కూరనా? ఎలా చేయాలో చూద్దాం?

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): చింత చిగురును ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. చింత చిగురులో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో ఇది సహజ సిద్ధమైన లాక్సేటివ్‌గా పని చేస్తుంది. ఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటంతో చింతచిగురు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది.

ఇటువంటి చింతచిగురుతో చికెన్ కూర ఎలా చేయాలో చూద్దాం.కావలసిన పదార్థాలు:చింతచిగురు - అరకిలోచికెన్ - అరకిలోకొబ్బరితురుము - 2 స్పూన్స్‌కొత్తిమీర - 1 కప్పుధనియాలపొడి - 1 స్పూన్అల్లంవెల్లులి పేస్ట్ - 1 స్పూన్‌జీలకర్ర - 1 స్పూన్‌పుదీనా - 1 కప్పునూనె - సరిపడాఉల్లిపాయ - 1కారం - 2 స్పూన్స్‌ఉప్పు - తగినంతపసుపు - చిటికెడుగరంమసాలా - 1 స్పూన్‌తయారుచేసే విధానం:ముందుగా బాణలిలో నూనెను వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర బాగా వేయించుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిముక్కలు వేసుకుని అవి వేగాక ఆ మిశ్రమంలో పసుపు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసుకుని బాగా వేయించుకోవాలి. ఆ తరువాత కొబ్బరితురుము వేసి నిమిషం పాటు వేయించుకుని చికెన్ ముక్కలు వేసి ఉప్పు, కారం, ధనియాలపొడి, నీళ్లను పోసి ఉడికించుకోవాలి. చివరగా ఆ మిశ్రమంలో చింతచిగురు వేసి మరో 5 నిమిషాలు ఉడికించుకుని గరంమసాలా వేసి నిమిషం పాటు ఉడికించుకోవాలి. అంతే చింతచిగురు మాంసం రెడీ.

వేపపువ్వుల పచ్చడి తయారీ విధానం.....

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): వేపపువ్వును భారతీయులు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. వేపపువ్వులో చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వేపపువ్వులోని ఔషధ గుణాలు అనారోగ్య సమస్యలను తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తాతాయి. వేపపువ్వులో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటి సెప్టిక్ గుణాలుంటాయి. వేపపువ్వు చర్మానికి, జుట్టు, ఆరోగ్యానికి కూడా అద్భుత ఫలితాలను అందిస్తుంది. మరి ఇటువంటి వేపపువ్వుతో పచ్చడి ఎలా చేయాలో చూద్దాం.కావలసిన పదార్థాలు:వేపపూత - 2 స్పూన్స్‌పచ్చిమామిడికయా - 1బెల్లం తురుము - 4 స్పూన్స్‌చింతపండు గుజ్జు - 1 స్పూన్‌నీళ్లు - కప్పుకారం - చిటికెడుఉప్పు - తగినంతాతయారీ విధానం:ముందుగా చింతపండును నీటిలో ఓ అరగంట పాటు నానబెట్టుకుని దానిని గుజ్జులా తయారుచేసుకోవాలి. ఇప్పుడు సన్నగా తరిగిన మామిడికాయ ముక్కల్ని ఆ చింతపండు గుజ్జులో వేసి కలుపుకోవాలి. ఆ తరువాత బెల్లంపొడి వేసి బాగా కలుపుకుని అందులో ఉప్పు, కారం, వేపపువ్వు వేసి కలుపుకుంటే వేపపువ్వు పచ్చడి రెడీ.

పొటాటో పాన్ కేక్స్

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): కావలసిన పదార్థాలు(ఆవిరిపై ఉడికించిన) మొలకెత్తిన పెసలు - 2 కప్పులు, ఉడికించిన గుడ్లు - 2, గుడ్డు - ఒకటి, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, మైదా - రెండు కప్పులు, ఉడికించి మెదిపిన బంగాళదుంప గుజ్జు - ఆరు కప్పులు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి - రుచికి సరిపడా, నూనె - తగినంత.తయారుచేసే విధానంసన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయను కొద్ది నూనెలో దోరగా వేగించాలి.

అందులోనే ఉడికించిన గుడ్ల తరుగుతో పాటు పెసర మొలకలు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు కలిపి మంట తీసెయ్యాలి.

ఒక లోతైన వెడల్పాటి పాత్రలో బంగాళదుంప గుజ్జు, గుడ్డు సొన, మైదా వేసి (ఉండలు లేకుండా) ముద్ద చేయాలి సమాన భాగాలు చేసి, ఉండ మధ్యలో మొలకల మిశ్రమం నింపి వేళ్లతో మూసేసి పూరీ సైజులో ఒత్తాలి. తర్వాత పెనంపై నూనె రాసి రెండు వైపులా దోరగా కాల్చాలి. వేడి వేడిగా టమోటా సాస్‌తో తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

డయాబెటిస్ కోసం కాకరకాయ జ్యూస్ - బరువు తగ్గే రసం రెసిపి: ప్రిపరేషన్

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): మీకు భారత్ ను 'డయాబెటిస్ రాజధాని' అంటారని తెలుసా? మన దేశంలో 50 మిలియన్లకి పైగా జనాభా టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నారు. సరైన సమయంలో ఈ వ్యాధిని గుర్తించటం, మందు తీసుకోవటంవలన ఈ వ్యాధి నియంత్రణలో ఉంటుంది. మేము రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే ప్రభావవంతమైన సహజచిట్కాలను కూడా మీకు అందించాలనుకుంటున్నాం.కాకరకాయ లేదా కరేలా మనందరికీ నచ్చీనచ్చకుండా ఉండే ఒక కాయగూర.మనందరికీ దాని ప్రాముఖ్యత తెలుసు, కానీ మన భోజనంలో దాన్ని తినడానికి ఇష్టపడం! మళ్ళీ ఒకసారి ఈ మంచి కాయగూర/పండును పడేసేటప్పుడు,ముందు ఇది చదవి ఆలోచించండి!పరిశోధనల్లో తేలింది ఏమిటంటే ప్రతిరోజూ మీ డైట్ లో కాకరకాయ రసాన్ని జతచేయటం వలన, రోజుకి ఒకసారి తాగితే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. అదే కాదు, ఈ రసంలో చాలా విటమిన్లు,ఖనిజలవణాలు, ఆహారంలో ఉండే పీచు ఉండివుంటాయి,ఇది బరువు తగ్గటంలో కూడా సాయపడుతుంది, ఎక్కువ తినకుండా, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండివుండేట్లా చేస్తుంది.ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది?కాకరకాయలో మధుమేహ వ్యతిరేక లక్షణాలు పూర్తిగా ఉంటాయి. చారన్టిన్,పాలీపెప్టైడ్ 2 లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించటానికి సాయపడటమేకాక గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో పూర్తిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు నిండివుండటం వలన, ఇది మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది, వయస్సు మీరకుండా చర్మకణాలను కాపాడుతుంది, అలాగే శరీరంలో వాపులు రాకుండా చేస్తుంది.మీరెప్పుడు దాన్ని తాగాలి?ఈ కాకరకాయ రసాన్ని తాగటానికి మంచి సమయం పొద్దున్నే పరగడపున, ఖాళీ కడుపున తాగాలి.కాఫీ కూడా తాగకముందే దీన్ని తాగాలి. కానీ మీకు ఎసిడిటీ ఉన్నట్లయితే, మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత తాజా రసంలాగా తాగండి.ఈ మొత్తం కాకరకాయ రసం రెసిపి తెలుసుకోడానికి, వీడియో చూడండి లేదా కింద రెసిపి చదవండి.

మొలకెత్తిన పెసలతో కూర ఎలా చేయాలో చూద్దాం...

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): పెసలలో ప్రొటీన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. పెసలలో విటమిన్ బి, సి, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండడం వలన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పెసలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వలన శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పలు రకాల క్యాన్సర్స్ రాకుండా ఉంటాయి. ఇటువంటి పెసలతో కూర ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాం.కావలసిన పదార్థాలు:పెసలు- ఒక కప్పుఉల్లిపాయలు - 1టొమాటోలు - 2కారం - 1స్పూన్‌జీలకర్ర, ధనియాలపొడి- 1/2 స్పూన్‌గరంమసాలా - పావు స్పూన్‌నూనె - సరిపడాకసూరి మెంతి- కొద్దిగాఉప్పు- తగినంతతయారీ విధానం:ముందుగా పెసలు కడిగి రెండు గంటలపాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ప్రెషర్ కుక్కర్???????లో నూనెను వేసి వేడయ్యాక జీలకర్ర, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి నిమిషం పాటు వేగించాలి. తరువాత టమోటా ముక్కలను వేసి మరికాసేపు వేగించాలి. ఈ మిశ్రమంలో ధనియాలపొడి, జీలకర్రపొడి, గరంమసాలా, కారం వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి.

ఇప్పుడు నానబెట్టుకున్న పెసలను వేసి రెండున్నర కప్పుల నీళ్లుపోసి తగినంత ఉప్పు వేయాలి. ఆ తరువాత ప్రెషర్ కుక్కర్ మీద మూత పెట్టుకుని నాలుగు విజిల్స్ వచ్చే వరకూ ఈ మిశ్రమాన్ని ఉడికించుకోవాలి. చివరగా కసూరి మెంతి వేసి బాగా కలుపుకుని కొత్తిమీరను చల్లుకుంటే వేడివేడి పెసలు కూర రెడీ.

బేబీకార్న్, క్యాప్సికమ్ శాండ్‌విచ్ ఎలా చేయాలో చూద్దాం..

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): శాండివిచ్ అంటే అందరికీ ఇష్టమే. ఈవినింగ్ స్నాక్‌గా అందరూ తీసుకునే శాండ్‌విచ్‌ను బేబీ కార్న్, క్యాప్సికమ్, ఆనియన్ వంటి పోషకాలను శరీరానికిచ్చే పదార్థాలతో ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం.. క్యాప్సికమ్, ఆనియన్, బేబీకార్న్ వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.ఇక బేబీకార్న్, క్యాప్సికమ్, ఆనియన్ శాండివిచ్‌కు..కావలసిన పదార్థాలు:నూనె - అర కప్పుఉప్పు - తగినంతచీజ్ - ఒక కప్పుకారం - తగినంతఉడికించిన బేబీ కార్న్- ఒక కప్పుకొత్తిమీర తరుగు - పావు కప్పుక్యాప్సికమ్ తరుగు - ఒక కప్పుఉల్లి తరుగు - ఒక కప్పుబ్రెడ్ ముక్కలు - నాలుగుఎలా చేయాలంటే..ముందుగా స్టౌమీద బాణలి పెట్టి వేడయ్యాక అందులో మూడు స్పూన్ల నూనెను వేయాలి. నూనె వేడయ్యాక ఉల్లి తరుగులు చేర్చాలి. ఉల్లి తరుగులు వేసిన ఐదు నిమిషాలకే క్యాప్సికమ్ తరుగును చేర్చాలి. ఆనియన్, క్యాప్సికమ్‌ను బాగా కలియబెట్టాలి. ఆపై ఓ కప్పు కారం చేర్చాలి. తర్వాత ఉప్పు చేర్చి బాగా మిశ్రమాన్ని మగ్గనివ్వాలి. ఆనియన్ బాగా వేగాక చీజ్ ముక్కలు కలుపుకోవాలి. అందులోనే బేబీకార్న్ పలుకులు చేర్చి మిశ్రమాన్ని కలియబెట్టాలి. చివర్లో కొత్తిమీరను చేర్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పక్కనబెట్టుకుని.. బాణలిలో నూనె వేసి వేడయ్యాక బ్రెడ్ ముక్కలను ఇరు వైపులా దోరగా వేపుకుని ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి.ఆ బ్రెడ్ ముక్కలను ప్లేటులోకి తీసుకుని.. అంతకుముందు సిద్ధం చేసుకున్న బేబీకార్న్, క్యాప్సికమ్ మిశ్రమాన్ని స్పూన్‌లోకి తీసుకుని బ్రెడ్ ముక్కల మధ్య పరచాలి. ఆ మిశ్రమం చీజ్ ముక్కల్ని పేర్చి.. మరో బ్రెడ్ ముక్కతో మసాలాను బయటికి రాకుండా వుంచాలి. ఇలా సిద్ధం చేసుకున్న బ్రెడ్‌తో కూడిన మసాలాను బాణలిలో నూనె పోసి రోస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇలా ఇరు వైపులా దోరగా టోస్ట్ అయిన బ్రెడ్ ముక్కల్ని ప్లేటులోకి తీసుకుని హాట్ హాట్‌గా మీకు నచ్చిన సాస్‌తో సర్వ్ చేస్తే టేస్టు అదిరిపోతుంది.

పనీర్ టిక్కా తయారీ విధానం....

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): పనీర్ తీసుకోవడం ద్వారా కీళ్ళ నొప్పుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్యాన్సర్‌ను అరికట్టవచ్చు. బీపీని నియంత్రించవచ్చు. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ముడతల చర్మానికి మంచిగా సహాయపడుతుంది. జుట్టుకు పోషకాలను అందిస్తుంది. పనీర్‌లోని ప్రోటీన్లు పిల్లల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో క్యాల్షియం, విటమిన్స్, మినరల్స్ ఎముకలకు, దంతాలకు మేలు చేస్తాయి. మాంసాహారంలోని ప్రోటీన్లకు సమమైన ప్రోటీన్లను ది అందిస్తుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. అలాంటి పనీర్‌తో టిక్కా ఎలా చేయాలో చూద్దాం...కావలసిన పదార్థాలు:పనీర్ - అరకేజీక్యాప్సికం - 2గడ్డపెరుగు - అరకప్పు

అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద - రెండు చెంచాలుగరంమసాలా - అరచెంచానిమ్మరసం - రెండు చెంచాలుఆవనూనె - పావుకప్పుకారం - చెంచా, ఉప్పు - తగినంతపోపుదినుసులు - మసాలా కోసంధనియాలు - 1 స్పూన్

జీలకర్ర - 1 స్పూన్‌మెంతులు - 1/2 స్పూన్‌సోంపు - 1/2 స్పూన్‌ఆమ్‌చూర్ పొడి - 2 స్పూన్స్‌తయారీ విధానం:ముందుగా మసాలా కోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలన్నింటినీ నూనె లేకుండా దోరగా వేయించుకోవాలి. వేడి చల్లారాక పొడిలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు పనీర్, క్యాప్సికం ముక్కల్ని ఓ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. వాటిపై పెరుగు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, గరంమసాలా, నిమ్మరసం, ఆవనూనె, కారం, తగినంత ఉప్పు, ముందుగా చేసుకున్న మసాలా ఒకటిన్నర స్పూన్ వేసుకోవాలి. తరవాత అన్నింటినీ బాగా కలపాలి. 20 నిమిషాల తరవాత ఈ ముక్కల్ని ఇనుప చువ్వలకు గుచ్చి గ్రిల్ పద్ధతిలో ఓవెన్‌లో కాల్చాలి. లేదా గ్రిల్ పెనాన్ని పొయ్యిమీద ఉంచి నిప్పులపై కాల్చుకోవాలి. అంతే పనీర్ టిక్కా రెడీ.

గసగసాలతో పాయాసమా.. ఎలా చేయాలో చూద్దాం..

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): గసగసాలు శ్వాస సంబంధిత రుగ్మతలు తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగిఉంటాయి. దగ్గు, దీర్ఘకాలిక ఆస్తమా నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యలను తొలగించుటలో గసగసాలు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. ఇలాంటి గసగసాలతో పాయాసం ఎలా తయారుచేయాలో చూద్దాం.కావలసిన పదార్థాలు:గసగసాలు - 3 స్పూన్స్‌బియ్యం - 2 స్పూన్స్‌బెల్లం - అరకప్పుకొబ్బరితరుము - అరకప్పునీళ్లు - 1 కప్పుయాలక్యాయలు - 2తయారీవిధానం:ముందుగా బాణలిలో గసగసాలు, బియ్యం వేగించుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తరువాత గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

మళ్లీ కొబ్బరి తురుము, యాలక్కాయలు వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమంలో బెల్లం, కొద్దిగా నీరు వేసుకుని ఉడికించుకోవాలి. మిశ్రమం ఉడికేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో గరిటెతో కలుపుకోవాలి. కాస్త చిక్కనైన తరువాత దించేయాలి. అంతే గసగసాలు పాయాసం రెడీ.