



# ಸಂಪಾದಕೀಯ

# జి.బ నెం. 3ను పునరుద్ధరించాలి

ఆదివానీ సమాజాన్ని, ఆదివానీ అస్తిత్వాన్ని, ఆదివానీ ఆత్మగౌరవాన్ని అంతం చేసేందుకు విజస్మీలోకి వలసవారులు, గిరిజనేతరులు క్రమక్రమంగా విజస్మీ హక్కులు, చట్టాలను కాలరాస్తూ అన్ని విధాలుగా కొల్గొడుతున్నారు. విజస్మీ ప్రాంతంలో ఆదివానులకు దక్కులసిన ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలను సైతం ఆక్రమిస్తూ ఆదివానుల నోటి దగ్గర ఉన్న కూడు కూడా లాక్కుంటున్నారు. భారత రాజ్యాగం కల్పించిన విజస్మీ రు షెడ్యూల్ భూభాగంలో అడవి బిడ్డల హక్కులను, భూములను, రిజర్వేవన్లను దరజా అనుభవిస్తున్నారు. విజస్మీలో జి.బ నె.0. 3 సరఫోస్తు న్యాయస్థానం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించి సామాజిక న్యాయాన్ని సమాధి చేశారు. ఆదివానులు, అడవి బిడ్డలు నాగరికత సమాజానికి దూరంగా జీవిస్తూ అనుకూలం దినదిన గండంగా తమ మనుగడ కోసం, అస్తిత్వం కోసం పోరాటం చేస్తున్న తరుణంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్గీయ సందుమారి తారక రామారావు ఆనాటి ఆదివానీల పోరాటాలను చూసి చలించిపోయి ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లో ఆదివానులకే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని సంచలనాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

1986 నింపత్తింట జ.బ నర. 27/ను జారి చాలా ఆదివాసీ, అడవి విడ్డలకు 100% రిజర్వేషన్ అవకాశాన్ని కల్పిస్తూ మరో 18 జిబలను కూడా జారీ చేశారు. నేటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ట్రైకాకుళం, విశాఖపట్నం, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి జిల్లాలు, తెలంగాణాలోనీ ఖమ్మం, వరంగల్, ఆదిలాబాద్, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలలో ఏజన్సీ తీవర్లు, విఆర్బ, విఆర్ఎప, ఎవన్‌ఎం, హౌర్ అసిస్టెంట్లు, డిప్యూటీ సరేయర్లు, అంగన్‌వాడీ తీవర్లు, ఆయాలు, ఫార్మసీ ఆఫీసర్లు, పోలీస్ శాఖ, ఆశ్రమ పారశాల అసిస్టెంట్లు, వంట మనిషి, కమాటీ, వాచమెన్, స్నేహర్లు వివిధ ఉద్యోగాల్లో సుమారు 50

వేల మండి ఆనాటి ఆదివాసీ నిరుద్యోగ యువత ఉద్యోగాల ద్వారా లభీ పొందారు. 1998వ సంవత్సరంలో జి.బ నెం. 275ను కొందరు వలసవాద గిరిజనేతరులు అక్రమంగా చట్టివరుద్ధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అడ్మినిష్ట్రేటివ్ ట్రిబ్యూనల్ కోర్టులో కేను వేసి రద్దు చేయించారు. 1998లో గిరిజన సంక్షేమ వరిష్ఠ ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో 275 జిల్లను పునరుద్ధరించాలని ఆదివాసీ సమాజం ఉన్నైత్తన ఉద్యమాలను ఉర్ధతం చేశారు.

ఆ ఉద్యమాలను చూసిన ఆదివాసులపై అభిమానంతో ఆనాటి జిల్లా కలెక్టర్ గిరిధర్ 275 జిల్ల స్థానంలో మరో జిల్లను రూపొందించాలని గిరిజన సంక్షేమ శాఖకు సిఫార్స్ చేశాడు. కలెక్టర్ సిఫారసులను పరిశీలించిన గిరిజన సంక్షేమ శాఖ 275 జిల్ల సానంలోనే జి.బ నెం. 3ను 10- జనవరి- 2000 తంత్రశాఖగా జాగ్రి చేసింది ఆదివాసీ నవపూజల్లో

నం వత్సరీం జారి చనంద. ఆదవాన నివాజంలో అదివానులకు, అదివానులచే విద్యని బోధించడం, నిరుద్యోగాన్ని తొలగించడం ముఖ్యమైనది. కానీ ఆచరణలో వలసవాదులైన లంబాడిలకే అత్యధిక ఉద్యోగాలు పొందిన చరిత్ర సజీవ సాక్షంగా నిలుస్తుంది. ఫలితంగా అదివానీ సమాజంలో ఉపాధి, ఉద్యోగాలు ఇక పగటి కలగానే మారే అవకాశం ఉంది. ఆదివానులకు 100% ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్లు ఉన్నప్పటికీ సగం చట్టవిరుద్ధంగా వలస వచ్చిన లంబాడిలు దోచుకున్నారు. ఏమాత్రం అదివానులకు ఉపాధి, ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం లేకుండా పోయింది. భారత రాజ్యంగాలోని ఆర్కిట్ 343 (2) ప్రకారం వలసవాదులు, గిరిజనేతరులు ఏజెన్సీలో నివసించడానికి అవకాశం లేనప్పుడు అదే ఏజెన్సీలో ఉద్యోగాలు ఎలా చేస్తారో? ఆదివానులకు

ప్రస్తుతం పాలిస్తున్న రాజకీయ పార్టీలు, న్యాయస్థానాలు సమాధానం చెప్పాలి. సుట్రిం కోర్టు సమత జడ్డిమెంట్లో ఏజెస్టీలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని గిరిజనేతరుడు గానే చూదాలని తీర్చు వెలువరించిన విషయం మర్చిపోయారా..? 2001న జి.బ నెం. 3 నీ సమర్థిస్తూ పైకోర్టు పుల్ బెంచ్ జడ్డిమెంట్ అదివాసులు కనుకూలంగా తీర్చు ఇవ్వడం జరిగింది. పైకోర్టు జడ్డిమెంట్ను సుట్రిం కోర్టులో గిరిజనేతరులైన బోడ వెంకటేశ్వర్రు, లీలా ప్రసాదులు సవాల్ చేశారు. 2002 నంతర్వరంలో జరిగిన నుట్రీం కోర్టు వాదనలు గిరిజనేతరులకు పేణ్ణుటకు నిరాకరించింది. సుట్రిం కోర్టులో కెవియట్ విటిషన్ దాఖలాలు చేయడం వల్ల 2000 సంతప్తరం నుండి 2008 వరకు ఏజెస్టీ డీఎస్సీలను యధావిధిగా కొనసాగించారు. గడిచిన రెండు దశాబ్దాల కాలంలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 9 జిల్లాలలో సుమారు 2000 వేలకుపైగా ఆదివాసులు ఉపాధ్యాయులుగా నియమకాలు పొందారు. అనంతరం వలసవాదులు, గిరిజనేతరులు కుటులు కుయుక్తాలో జి.బ నెం. 3 ను సుట్రింకోర్టులో సవాల్ చేస్తే సుట్రిం కోర్టు 22 ఏప్రిల్ 2020న రద్దు చేయడంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆదివాసీ నిరుద్యోగులకు ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలకు అందనంత దూరంగా అడవులకు పరిమితం చేసింది. నాటి నుంచి నేటి వరకు ఆదివాసీ హక్కుల కోసం.. ఆత్మగౌరవం కోసం ఆదివాసీ ప్రజలు ఆగ్రహంతో అనేక ఉద్యోగాలు పోరాటాలు కొనసాగినట్టనే ఉన్నారు. నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్లో మా ఊర్లో మా రాజ్యం మా ఉద్యోగాలు మాకే

కావాలి అంటూ ఆదివానీ పక్క సంఘాల జెవసి, ఆదివానీ ఏజనీ దీవనీ సాధన కమిటీల ఆధ్యర్థంలో మరొ పోరాటానికి సిద్ధమయ్యారు. బందులు, రాస్తా రోకోలు, నిరసనలు, రిలే నిరాపార డీక్షలు, తైల రోకోలతో ఉద్యమ ఆగ్రహ జ్యాలలు అలుముకున్నాయి. సాక్షాత్కు ఆంధ్రప్రదేశ్ నిఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పందిస్తా ఏజనీ ప్రాంతంలోని స్థానిక ఆదివానులకే ఉద్దోగా అవకాశాలు కల్పిస్తామని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అంతేకాదు నుప్పించి కోర్పు మార్గదర్శకాలను పొఱిస్తునే రద్దు అయిన జి.బ నం:3సు పునరుద్ధరించేందుకు చట్టవరమైన అడ్డంకులపై అధ్యయనం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆదివానీ ఆదబిడ్డ మంత్రి శితక్షు ఆదివానీ బిడ్డగా చొరవ తీసుకొని తమ ఆదివానీ బిడ్డల ఉపాధి, ఉద్దోగ అవకాశాలకు అటు ప్రభుత్వం, ఇటు గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో సంప్రదింపులు జరిపి తెలంగాణలో జి.బ నెం. 3కు పునర్జీవం పొయ్యాలని ఆదివానీ నిరుద్యోగ యువకులు, విద్యార్థులు, ఆదివానీ పవరాజిగి కోరుకూగురిగి

# పంటల బీమాతో రైతుకు భిమా

సాగుకు నకల కోటి కష్టాలు అన్వయ్య పొలం దున్ని విత్తనం విత్తినప నుండి కోత కోణి అమ్మేవరకు అన్వధాత అనునిత్యం ఏదో ఒక సమస ఎదుర్కొవాల్సి వస్తున్నది. అందులో ప్రధానంగా ప్రకృతి వైపులీత్యాలు గురి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మన దేశంలో ప్రకృతి తైవాల్యాల వల్ల అలిప అనావప్పి పరస్పితులు ఏర్పడి అనేక సార్లు పంటలు నష్టానికి గురై రెత్త తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యలు ప్రతి సంపత్తి పునరావుతుం అవ్వడం వల్ల రైతులు తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందు గురవుతున్నారు.

ଲକ୍ଷ୍ମ ଏକରାଳରେ ପରି, ମାମିଦି ପଂଚଟି ଚେତିକି ହୁବ୍ବିନ ପଂଟଲୁ ଦେଖୁଣ୍ଡ  
ରୈତୁଲକୁ ତୀତିପ୍ରମୌନ ଆର୍ଥିକ ନଷ୍ଟେନିକି କାରଣମୁହୂର୍ତ୍ତ୍ତିଯାଇଲା. ଭାରତଦେଶରେ ୬  
ରୈତାଂଗଂ ନିକର ସାଗୁ ମିଶ୍ରରୂପରେ ସୁମାରୁଗା ୫୫% ପରାଧାର ପଂଟ  
ପଂଦିତ୍ତନ୍ତ୍ରମୁନ୍ଦର. ଅଂଦୁଲଲ ପରାଧାର ହୃଦୟରେ ଦେଶ ଆର୍ଥିକ ହୃଦୟରେ  
ଆହୋର ଭାବରୁ କୀଳିତମୈନନ୍ଦି. ପ୍ରସ୍ତୁତଂ ଜିଦି ମେତ୍ରଂ ଆହୋର ଧାର୍ଯ୍ୟରେ  
ତୃତୀୟରେ ଦାରାପୁ ୪୦% ବାଟା କଲିଗି ଉଠିଲା. ପରାଧାର ପଂଟଲକୁ ପ୍ରକାଶିତ  
ହେବାରେତ୍ୟାର ଲକ୍ଷ ତୀତିପ୍ରମୌନ ନଷ୍ଟକଂ କଲଗୁତୁଣ୍ଡି. କିମ୍ବା ତରୁଣଙ୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ  
ହେବାରେତ୍ୟାର ମଂଦି ରୈତୁଲନୁ ରକ୍ଷିତିବଦଂ, ତରୁପରି ନୀଳିନୀର ହାରି ଏ  
ଆର୍ଥିକମୁ ନିର୍ଧାରିତବଦଂ, ହୃଦୟରେ ଉତ୍ସୁକି, ମାର୍କେଟିଂରେ ହୃଦୟପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରମାଦ  
ଦୁର୍ବ୍ୱଳତ୍ୟ ନମ୍ବନ୍ୟାଲମ୍ବନ୍ତ ଏଦୁର୍ବ୍ୱଳବଦାନିକି ବହୁଶି ବିଧାନାଳେ  
ଅପଳଂବିଂଚାଲି. ଅଂଦୁଳେ ପଂଟ ବୀମା ପ୍ରଧାନମୈନନ୍ଦି. ଅଭିଭୂତି ଦେଶରୁତି  
ଦେଶାଲୋକ ହୃଦୟରେ ବୀମାକୁ ତକ୍ଷୁପ ଦିମାଂଦି ଉପରୁ ଅଂଶର. ଏଠାକୁ  
ପ୍ରେମିମୁହୂର୍ତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପରାମର୍ଶରେ ଚେତ୍ୟବଦତ୍ତାଯି. ଏହିପରିବର୍ତ୍ତନରେ  
ନଷ୍ଟପରିବୋରାଲୁ ଚାଲା ଅରୁଦୁଗା ପ୍ରକୃତି ହେବାରେତ୍ୟାର ଜରିଗିଲିନମୁହୂର୍ତ୍ତି  
ମାତ୍ରମେ ଚେତ୍ୟବଦତ୍ତାଯି ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ରୈତ ଭାବନ. ପ୍ରପରା  
ହୃଦୟରେ ଆନ୍ଦେଶ ଦେଶରୁ କ୊ଣ୍ଠି ରଶାଭାଲକୁ ହୃଦୟରୁ ନମ୍ବନ୍ତି ବୀମା ପଢକାରି  
ଅମଲ ଚେତ୍ୟବଦତ୍ତାଯି. ବାଟିଲୋ ଦ୍ରାକ୍ଷ ରୈତୁଲକୁ ପଦଗତି ବୀମା ରୂପ  
ମେଦତି ପଂଟ ବୀମା କାର୍ଯ୍ୟକମଂ ୧୮୨୦ଲାଖ୍ ପ୍ରାଣ୍ୟ, ଜର୍ଜ୍‌ବିଲ୍ ଲାଙ୍ଗୁଲି  
ଦେଶାଲୋକ ପ୍ରାରଂଭିତବଦତ୍ତାଯି. ୧୮୩୩ଲୋ ଅମେରିକାରେ ପୋରାକ ପରାମର୍ଶରେ  
କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାରଂଭମୈନନ୍ଦି. ଆଦେ ବିଧଂଗା, ଅମେରିକାରେ ମେଟ୍ରିମେଦଟି ବିଲାପିତା  
-ପ୍ରମାଦ ପଂଟ ବୀମା (ଏବିପିସି) ୧୯୩୯ଲୋ ଫୁଦରର୍ତ୍ତ କ୍ରାଵ୍ ଇନ୍ଡିଆର୍  
କାର୍ପୋରେପର୍ଟ୍ ପରାମର୍ଶମୁହୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରାରଂଭମୈନନ୍ଦି. ମନ ଦେଶରେ ପ୍ରକୃତି ହେବାରେତ୍ୟାର  
ତେଗୁକୁ, ପଂଟର ପାଇଁକି ଲେଦା ପ୍ରାର୍ଥି ହୈଥାନିକି ଦାରାତିନେ ହୃଦୟରେ  
ପଂଦି ବିଧି ପ୍ରମାଦାଲ ନମ୍ବନ୍ତି ହୃଦୟରେ ନମାଜାନ୍ତି ବୀମା ଚେଯଦା  
ଭାରତ ପ୍ରଭୁତ୍ୱରେ ଗତ ମୂରାଦ ରଶାଭାଲଗା ଅନେକ ପଂଟ ବୀମା ପଢକାରି

ప్రవేశపెట్టింది. అందులో 1985లో ప్రారంభించబడిన సమగ్ర బీమా పథకం (సిసిఐవెస్), దేశవ్యాప్తంగా మొట్టమొదటి పథకం. 1991 సిసిఐవెస్ స్థానంలో జాతీయ వ్యవసాయ బీమా పథకం (ఎస్‌ఎఫ్) ప్రవేశపెట్టారు.

ఆదే విధంగా, తీవ్రమైన వాతావరణ పరిస్థితుల నుండి కైతులకు

నష్టాలను తగ్గించడం కోసం 2007 నుండి వాతావరణ ఆధారిత  
భీమా పథకాన్ని (డబ్బుబీసిఐవస్) ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత నవరి  
జాతీయ వ్యవసాయ భీమా పథకం (ఎంఎస్ఐవస్) తీసుకొచ్చారు. 20  
14లో ఎంఎస్ఐవస్, డబ్బుబీసిఐవస్లను విలీనంచేసి జాతీయ  
భీమా కార్బూక్యూమాన్సి (ఎన్సిఐపి), ఎన్సిఐవస్ స్టాన్డంలో ప్రవేశపెట్టి 20  
16 వరకు కొనసాగించారు. 2016లో, ఎన్సిఐవస్, ఎన్సిఐపిల స్టా  
ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన (పిఎంఎఫ్బిపై), పునర్నిర్మి  
వాతావరణ ఆధారిత పంట భీమా పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టి ప్రస్తుతం  
రాష్ట్రాలలో కొనసాగుతున్నది. భారతదేశ జాతీయ పంటల భీమా ః  
అయిన ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన పథకం, రైతుల దరఖాస  
సంఘ పరంగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద పంటల భీమా పథకం. 20  
మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన %ది% పునర్నిర్మించిన వాతావరణ ఆ  
భీమా పథకం (ఆర్డబ్బుబీసిఐవస్) 2016 -17 నుండి 2023  
వరకు కిలో దేశం మొత్తం రైతు దరఖాస్తులు 63.19 కోట్లు కాగా,  
చేయబడిన ప్రాంతం 42.21 కోట్లు హెక్టార్లో భీమా మొత్తం  
17,29,395 కోట్లు. రాష్ట్రంలో 2022- 23లో మొత్తం రైతు దరఖాస  
36.36 లక్షలు కాగా, భీమా చేయబడిన ప్రాంతం 37.83 లక్షల హె  
చల్లించిన భీమా మొత్తం రూ. 25,529.70 కోట్లు. వ్యవసాయ ప  
బీమా పథకాల పనితీర్థ మీద భారత కంప్రెంటర్ అండ్ ఆడిటర్ ఇ  
నివెండిక- 2017 ప్రకారం మన దేశంలో అమలువుతున్న పం  
పథకాల అమలులో అనేక సమస్యలను ఎదురుపుతున్నాయి. అం  
ప్రధానంగా పంట దిగుబడిపెటం కోత దేటా, పంట భీమా ప  
మార్గరర్పుకాల ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నోటిష్ట్‌డై ప్రాంతాలలోని  
సంఘాల్లో పంట కోత ప్రయోగాలను (సిసిఇ) ప్లాన్ చేసి నిర్వహించా  
అయితే అవసరమైన దానికంటే తక్కువ పంట కోత ప్రయోగాలను (సి  
నిర్వచించబడుతున్నాయి. అదే విధంగా, ఒకి భూమిపై బిహార్ రూ  
పాండడం, రైతులు పంటల భీమా ప్రీమియం అధికంగా వున్నా  
భావిస్తున్నారు. క్లెయిమ్ పరిష్కారంలో జాప్యం వంటి అనేక సమ

కొనసాగుతున్నాయి. అంతేకాకుండా, పథకం బీమా చేయబడిన ప్రాంతం విత్తిన విస్తరణ కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తి, పంట నష్టం, వాతావరణ ఆధారిత పంట బీమా నమూనాలను అనుసంధానించడం వల్ల ఆర్థికమైన వారందరికీ సరైన సమయంలో పంట బీమాను అందించవచ్చు. అందుకుగాను ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ బీమా యోజనలో ఉపగ్రహి చిత్రాలు, ద్రోష్ము మానవరహిత వైమానిక వాహనం, రిమోట్ సెన్సింగ్ వంటి మెర్కురైస్ సాంకేతికికి పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి సకాలంలో, పారదళ్ళకంగా నష్టం అంచనా వేయడంతో పాటు ఆమాదయ్యమైన క్లెయిమలను సకాలంలో పరిష్కారం కోసం వైజ్ఞానికిసిపావ్ (బిక్కులజి ఆధారిత దిగుబడి అంచనా వ్యవస్థ) 2023 నుండి ప్రవేశపెట్టబడింది. జాతీయ పంట బీమా పోర్టల్, బీమా కంపనీలు పంట దిగుబడి దేటా/ పంట కోత ప్రయోగాలు, రాష్ట్ర భాషా రికార్డులను లాంటి మొదలగు సమాచారాన్ని ఇప్పవడానికి సినిఇ -అగ్రియావ్ రూపొందించింది. అదే విధంగా, కచ్చితమైన వాతావరణ సమాచారాన్ని అందించడం కోసం వాతావరణ సమాచారం, నెట్వర్క్స్ దేటా సిస్టమ్స్ (డబుల్బాపెన్డివెన్) భార్క స్టాయిల్స్ ఆటోమేటిక్ వెర్డర్ స్టేషన్లు (ఎఆర్జివెన్) ఏర్పాటును లక్ష్మింగా పెట్టుకుంది. 24 అయితే ప్రస్తుతం ఉపయోగించే రిమోట్ సెన్సింగ్, ద్రోష్ము, స్ట్రోఫోన్లు వంటి సాంకేతికికి పరిజ్ఞానాలు బీమా చేయబడిన ప్రాంతం, నష్టాల స్టాయి అంచనాలను నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ అది ఇంకా ప్రారంభ డశలోనే ఉంది. ఈ తరుణంలో దేవహృద్యంగా ప్రాంతాలవారీగా సంబంధిత ప్రక్యతి వైపర్తుల వల్ల కలిగే పంట నష్టాలను అంచనా వేయడానికి నూతన సాంకేతికి విధానాలు ఉపయోగించి పంట నష్టాలను ప్రభుత్వమై, స్వతంత్ర ఏజన్సీల ద్వారా కచ్చితంగా అంచనా వేయాలి. అదే విధంగా బీమా చేయబడిన రైతులు, పంట నష్టాల వివరాలను సమగ్ర సమాచారాన్ని నిర్వహించాలి. అంతేకాకుండా బీమా పథకాల ప్రయోజనాలు లభ్యిదారులకు చేరేలా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పంట బీమా పథకాల కిందకు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులను తీసుకురావాలి. అందుకు ప్రభుత్వాలు తక్కువ ప్రీమియర్లతో పంటల బీమా పథకాలను రైతుల ముందుకు తెచ్చి పంట బీమాలకు సంబంధించిన వివరాలను విస్తృత స్టాయిల్స్ అవగాహన కల్పించడం వల్ల రైతు సోదరులు పంట నష్టాల వల్ల కలిగే ఆర్థిక నష్టాలను పంటల బీమా రూపంలో పొంది ధీమాగా ఉండగలరు

# పాగాకు డుర్లభవాస్తుతరీ పాగిస్మార్యత్వాన్ని బత్తుకులు

(31 మే “ప్రపంచ పొగాకు రహిత దినం” లేదా “ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినం” సందర్భంగా

సిగరెట్లు, బిడిలు, పైపులు, గుట్టాలు, నసిం పొదులు, జ్వలనీ, స్టోక్కెన్ టొబాక్స్ లాంటి వలు రకాతైన పొగాకు ఉత్పత్తులు ఏ అకర్షణీయ రూపాలో మనవీ వశవరుచుకునే విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తున్నా వీటికి తేడుగా పొగాయుళతో తీరిగి స్నేహితులు, బంధువులు కూడా సెకండ్ హోండ్ స్టోకర్స్‌గా తీవ్ర అనారోగ్యాల పొలవుతున్నా అవగాహనలేమి లేదా తెలిసి కూడా పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకంతో నిప్పి ప్రాణాలు ప్రమాదంలో వడడం, విపరికి కైర్య భర్యులకు కుటుంబాల బజారున వడడం, ప్రాణాలు కూడా పోవడం చూస్తున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్త పొగాకు దురలపాటుతో సాధీనా 8.7 మిలియన్ ప్రాణాలు పోతున్నాయి అనేక మిలియన్ ప్రజలు అనారోగ్యాల పొలవుతున్నారని గణాంక వివరాల స్పష్టం చేస్తున్నాయి. పొగాకు రహిత సమాజ స్థాపన జరగాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కృషి చేయడం సముచితంగా ఉన్నది.

పొగాకు పరిశ్రమల ఆస్కేతిక ప్రచార విష వలయంలో వడ్డాడ్దు:

1988లో ఐరాన - దబ్యూహెచ్ చొరవతో పొగాకు దురలపాటు దుష్ప్రభావాలను సామాన్య ప్రజలకు అవగాహన పర్యవేక్షణల మాయ వలలో వడకుండా ఫోచ్చరించడానికి | ఏట 31 మే లోజున “ప్రపంచ పొగాకు రహిత దినం (పరల్ట్ నో టుబ్జెక్ట్ డే)” లేదా “ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిశేర్క దినం (ప్రపంచ ఆంటీ-టుబ్జెక్ట్ డే)” పాటించుట అనవాయితీగా మారింది. 2025 ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిశేర్క దినం ఇతివృత్తంగా “అన్మాస్కూర్ ది అప్సీల్ (పొగాకు కంపెనీ విజిప్పుల గుట్ట విప్పదం)” అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేస్తున్నా పొగాకు ఉత్పత్తులను తయారు చేసే కంపెనీలు వాడే ప్రమాదాలు ఉన్నాయి.

సువాసనలను వెదజల్లే పదార్థాలను వాడడం, మార్కెటీంగ్ విధానాను తొచిత పద్ధతులు వాడడం, ఆక్రూజీస్ యొప్పేజీలను వాడడం, ప్రముఖ ప్రచార కార్బూక్షమాలను నిర్వహించడం, ప్రమాదకర ఇతర పదార్థాలను వాడడం లాంటి పోకడలను వృత్తిరేకించడం జరుగుతున్నది. పోకరిక్షమలు గుప్పించే ప్రకటనల విషపలయంతో చిక్కి 37 మిలియన్ల విండ్చ పిల్లలు కూడా సత్తమతం అవుతున్నారు. పొగాకు, నిండ్లత్తుల పరిక్రమలు దారావు 16,000 రకాల సువాసన కలిగిన రసెపదార్థాలను కలుపుతున్నట్లు తెలుస్తున్నది.

**భారతంలో పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకం దుప్పుభావాలు:**

చేయబడే పొగలో వేల కొద్ది రసాయనాలు, 70 వరకు ప్రమాదకరుతో రసాయనాలు విడుదల అవుతున్నాయని తెలుసుకోవాలి. పొగాకు దురలాపులు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే ఊపిరితిత్తులు, నోరు, గొంతు, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, క్లోమం, గర్జాశయ, పెద్ద ప్రేగు కొస్సర్డకు దారి తీయడంతే పాటు ప్రాణాలను సహితం కోల్పోవడం జరుగుతోంది. పొగాకు ఉత్సవిత్తులు వాడకంతో ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మధుమేహం, తిబీ, కంటి జబ్బులు ప్రోక్ లాంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు కలుగుతాయని తెలుసుకోవాలి. గర్జపతులు పొగాకు వాడితే పిల్లల్లో తక్కువ బరువు, ముందస్తు ప్రసవాలు, శిశు అభివృద్ధి మందగించడం కూడా జరుగుతాయి. పొగాకులో ఉన్న నికోటీన్ ప్రభావంతో ప్రాణాంతక పరిష్కారితులు వస్తాయి.

సాంతోషద్వమంలా జు

మే 31...దుప్పారి సుబ్బమ్మ వరంతి  
 శైత జాతీయుల పాలనలో వారి అరాచకాలకు వ్యుతిరేకణ  
 మహాత్మగాంధీ ఇచ్చిన సందేశాలకు ప్రభావితమై ఎందరో వ్యక్తి  
 ఇబ్బందులను అధిగమించి, ల్రిటీషిప్ పాలకులకు దేశం నుంచి వెళ్లగొట్టాట  
 ధృఢసంకల్పంతో ముందుకు సాగారు. అలాంటి వారిలో, దుప్పారి సుబ్బమ్మ  
 గాంధీజీ ప్రశంసలు పొందిన వనిత, ల్రిటీషిప్ వారి బానిన సంకేతమును తె  
 భరతమాత దాస్య విముక్తి కోసం జిరిగిన స్వతంత్ర పోరాటంలో ఎం  
 మహిళలు స్వార్థ దాయకంగా స్వాతంత్రోద్య మంలో పాల్గొన్నారు.  
 చారిత్రక ఉద్యమంలో పురుషులతో పాటు ప్రీలు కూడా త్యాగాలకు  
 పడ్డారు. మహిళలు గడవ దాటని కట్టుబాట్ల కాలంలో, భరతమాత  
 దాస్య సంకేతమును తెంచేందుకు స్వతంత్ర పోరాటం చేస్తూ ఉద్యమ  
 ఎందరో మహిళలు ఊపిరిగా నిలిచారు. అలనాటి మహిళలలో ప్రమా  
 వరసలో నిలిచే మహిళల్లో తొలి మహిళగాజ్ఞలుకు వెళ్లిన ధీశాలి దుప్ప  
 సుబ్బమ్మ.

**ప్ర०**

మే 31... ఆంధ్రా జీవ్స్ బాండ్ జయంతి  
 తెలుగు జాతి గర్వంవదగ్గ గొప్ప నటుడు కృష్ణ నిజానికి తెలుగు చిత్రసీమల అయిన ఒక ప్రైండ్ సెట్టర్. నట శేఖరునిగా, సూపర్ స్టార్ గా స్వరూప్ జీవ్స్ తో తెలుగు సిని ప్రేక్షకుల మౌదయాలలో సుఖిర స్థానాన్ని దక్కించుకున్న గొప్పతనం ఆయనది. ఎస్టేర్ లాగా పొరాణికాల, ఏ ఎన్ ఆర్ ల సొంఫీకాల, కాంతారావు లాగా జానపదాల, శేభన్ బాబు ల కుటుంబ కథా భరితమైన, ఉదాత్మమైన వ్యక్తిత్వం కలిగిన పొత్తుల నటించుకున్నా, చిరంజించి లాగా స్వత్యం చేయ లేక పోయినా, ఇప్పిన్ని పుప్పెట్టి, మాన్ రియంటెడ్, ఎంటరైనర్ కొబాయ్ జీవ్స్ బాండ్ చిత్రాల నటించి, యువతును ధియేటర్ బాట పర్టీంచి, ఎందరికో రోల్ మొడలుగా నిలిచిన అసాధ్యుడు కృష్ణ. కృష్ణ సాధించింది మామూలు స్టార్ డమ్ కాదు. ఒక సమయంలో ఊరూరా కృష్ణకు రికార్డు స్థాయిలో 25



సుబ్బమ్మ తూర్పుగోదావరి జిల్లా రామచంద్రపురం మండలం ప్రాక్కన్దా  
గ్రామంలో 1880 సంవత్సరం నవంబరు నెలలో మధ్యతరగతి  
శివాచూడు కుటుంబానిలో నూరుగి పుఱాలు దాని రదువుతాడు జిల్లాగ

# తెండ సిట్ర్ ముటమెన్స్ క్లబ్

పే 31 ఆవా జేవు భార్త జయదే

తెలుగు జూతి గర్వించర్డగ్ గొప్ప నటుడు కృష్ణ నిజానికి తెలుగు చిత్రశీలవు అయిన ఒక ప్రైండ్ సెట్టర్. నట శేఖరునిగా, సూపర్ స్టార్ గా న్యూడ్ కృష్ణింఛో తెలుగు సిని ప్రేక్షకుల వ్యాదయాలలో సుస్థిర స్టోనాన్ని దక్కించుకున్న గొప్పతనం ఆయనది. ఎస్టోఅర్ లాగా పొరాణికాల, ఏ ఎన్ ఆర్ ల సాంఘికాల, కాంతారావు లాగా జానపదాల, శేభన్ బాబు ల కుటుంబ కథా భరితమైన, ఉదాత్మమాన వ్యక్తిత్వం కలిగిన పొత్తుల నటించుకున్నా, చిరంజీవి లాగా న్యూత్యం చేయ లేక పోయినా, ఇవన్నీ పుపెట్టి, మాన్ ఓరియంటెడ్, ఎంటరైనర్ కౌబాయ్ జేమ్స్ బాండ్ చిత్రాల నటించి, యువతును ధియేటర్ బాబు పట్టించి, ఎందరికో లోల్ మోడల్ల నిలిచిన అసాధ్యుడు కృష్ణ. కృష్ణ సాధించింది మామూలు స్టార్ డమ్ కాదు. ఒక సమయంలో ఊరూరా కృష్ణు రికార్డు సాయిలో 25

సినీ పరిశ్రమలోని 24 క్రాష్టు పై పట్టు ఉన్న కృష్ణ తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ చేయని ప్రయోగం లేదు. తెలుగు వెండి తెరకు సరికాత్త ఒరవడులు దిద్దు అయిన పరిచయం చేయని కొత్త ప్రయోగం అంటే ఆశిశయాక్రి కాదు కృష్ణ (ఘుట్టమనేని శివామ కృష్ణ మూర్తి) తెలుగు సినిమా నదర్శకుడు, నిర్మాత. 1942 మే 31 న గుంటూరు జిల్లా, తెలాపు మంత్రాలి ఘట్టాణానికి 4 కిలోమీటర్ల దూరంలోని బుల్రిపెలం గ్రామమంజనించాడు. 1964లో ప్రముఖ దర్శక నిర్మాత ఆదుర్తి సుబ్బారావు అంకొత్తవాళ్ళతో తాను తీసున్ని తేనే మనసులు కోసం కొత్త నటులు కాక ఇచ్చిన ప్రతికా ప్రకటనకు తన ఫోటోలు పంపించి, పలు వడువుల వ్యాపారాలలో దాన్ని చూశాగాను గాగా కుచ్చ లాగుడు కనూ నాచున్నాడు.

ఒకడిగా ఎంపిక కాలదీనాడు. అలా తెలుగు చిత్రసీమలో అడుగు పెట్టిన కృష్ణ నట జీవితం ఉదయం, మధ్యాహ్నం మాత్రమే కాక మాడవ ప్రియులు రాత్రి పది గంటల నుచి తెల్లవారు జామున 2 గంటల వరకు ఉండేవి చివరకి నిద్ర పోతున్న సమయంలో కాస్ట్ఫ్లోమ్ వేసుకని పదుకుంటే నిద్రిస్తున్న సన్నిఖేశాలు చిత్రీకరిం చుక్కను సంరక్ఖులు ఉన్నాయి. 1968లో కృష్ణ నటించిని 10 సినిమాలు, 1969లో రికార్డు స్థాయిలో 19 సినిమాలు, 1970లో 16 సినిమాలు, 1971లో 11 సినిమాలు, 1972లో 18 సినిమాలు, 1973లో 15 సినిమాలు, 1974లో 13 సినిమాలు, 1975లో 8 సినిమాలు విడుదల కావడం గుమార్పం. 1972లో ఒకే ఏదాది 17 సినిమాలను విడుదల చేసి రికార్డు సృష్టించాడు. ప్రపంచం లో మరే సినీ నటుడికి ఇలాంటి రికార్డు లేదు.



## విత్తనాల దుకాణాలను తనిఖీ నిర్వహించిన

### ప్రొఫెసార్ అధికారి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి



చేయడం జరిగింది ముఖ్యంగా ఈ తనిఖీలు నందు లీలాకు విత్తనాలు ద్రుఢుపుంతో దృష్టికిరించడాని సంస్థలు నుండి మాత్రమే తీసుకువచ్చి దైత్యులకు విక్రయించాలని పురియు మన మందలంలో వరి సాగ అధికారిగా ఉంటిది కాబట్టి మొలక శాతం నిర్మారించుకున్న తర్వాత మాత్రమే దైత్యులకు ఇష్టవలసిందిగా పురియు విత్తనాలు దైత్యులకు జ్యేష్ఠ సమయంలో తర్వాతసిగిరా బిభ్లు ఇష్టాని పురియు దైత్యులకు కూడా బిభ్లలు పంచ కాలం అయిపోయి పురకు భ్రథపరచుకొని ఉండవినిందిగా తెలిపారు అయిచొంగా మందలంలోని దైత్యులకు విత్తనాలు అమ్మ చూసాలన వెంటనే వ్యవసాయ శాఖ అధికారిలకు ఇంగినీర్ కార్పొరేషన్ సమాచారం ఇష్టానిందిగా కోర్టాడైనది పుష్టసాయ శాఖ ద్వారా అనుమతి పంచ దైత్యులకు కైగిన దీళిదల పరద దైత్యులు విత్తనాలును కొనుగోలు చేయడపని వారు తెలియజేయడం జరిగింది

మే 30 దమ్మపేట, (పుస్తకం ప్రతినిధి): భద్రాది కార్పొరేషన్ జిల్లా దమ్మపేట మందల కేంద్రంలోని విత్తనాలు దుకాణాలు అయినా సనిపులు ఛెల్లిల్లోన్న వారి దుకాణం నందు వ్యవసాయ శాఖ పురియు కోర్టీన్ నామ వారి అధ్యర్థులో మందల వ్యవసాయ అధికారి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి పురియు దమ్మపేట ఎప్పు సాయి కిషోర్ రెడ్డి తనిఖీ

## దైత్యులు నాణ్యమైన విత్తనాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

నేల స్ఫూర్హావాన్ని పరీక్ష చేయించాలి.  
పంటలైన దైత్యులకు అవగాహన.  
విపో భోగ త్రేనివాస్.



నిర్మించినట్లు మందల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి (ఎపో) భోగ త్రేనివాస్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సాక్రమేత్తలు దైత్యులను ఉన్నేచించి మాట్లాడుతూ పంటలు వేసుకొనే మంద నేల స్ఫూర్హావాన్ని పరీక్ష చేయించి ఆయ నేలకు తగ్గు పుండె పంటలకు సంబంధించిన నాణ్యమైన విత్తనాలు దైత్యుల ఎంపిక చేసుకొని పంటలు సాగ కేసే తక్కువ పట్టులిడితో ఎక్కువ లాభాలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఎక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల అలహాలు వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్యులకు అవగాహన కిల్పిస్తూ, వానాకాలానికి అనుమతి పంటలవంటి దీప్పకోలిక మర్మ కాలిక స్పూలాలిక పరి రకాల గురించి వినిపిస్తూ, ఏక్కువ దాఖలు ఓండ అపకారం ఉంటండని దైత్యులకు శాప్రవేత్తలు తెలిపుతూ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల శాప్రవేత్తల సలహాలు సూససలు ఎప్పుకిప్పుడు దైత్యులు పాలించాలని తెలిపారు. అలగే (ఎపో) స్టేజిం వానాకాలంలో సాగ చేయబోపు వరి, పత్రి, మిరప, మొక్కలొన్న పంటలైన ప్రారంపిస్తే దైత్య





**మీపించుకొన్న పోత్య చేసిన కేగులాఁ గింజితుగికి జీవిత ఖైదు...**

-2 వేల రూపాయల జరిమాన...

-నేరం చేసిన వారు ఎవరూ శిక్ష నుండి తప్పించుకోలేరు...

-జిల్లా ను పరిండెంట్ అఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

బెట్లింగ్వల్, మే30 (వుదయం ప్రతినిధి) నిరుపేదలకు గూడు కల్పించాలనే ఉండేశ్వరులో ప్రథమ్తును చేపట్టిన జిండ్ర నిర్మాణ పనులు వేగంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని కనైప్పల్ మండలం హేకులపల్లిలో నిర్మిస్తున్న నమూనా జిందిరమ్మ జింటి నిర్మాణంతో పాటు గొల్గట్టు, కనైప్పల్ గ్రామాలలో చెప్పిన జిందిరమ్మ జిండ్ర నిర్మాణ పనులను తహాళిల్లో క్రాపణ మూర్ఖు, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి శంకర్ లతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నిరుపేద ప్రజల సంక్లేపంలో ఖాగంగా ప్రథమ్తుం చెప్పిన జిందిరమ్మ జిండ్ర నిర్మాణ పనులు వేగంతం చేసిన త్వరగా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. జిందిరమ్మ జిండ్ర లాలో పారదర్శకంగా వ్యవహారించాలని, జాబితాలో ఆర్థత గల వారి వివరాలు మాత్రమే ఉండాలని తెలిపారు. హేకులపల్లి గ్రామంలోని నర్సరీని సందర్శించి మొక్కల సంరక్షణపై తగు చర్చలు తీసుకోవాలని నిర్మాపకులకు సూచించారు. సకాలంలో మొక్కలకు నీటిని అందించి జిల్లాలో నాబేందుకు నీర్చేశించిన లక్ష్మణి అనుగుణంగా మొక్కలు సిద్ధం చేయాలని తెలిపారు. గ్రామంలోని ప్రతి జింటి నిరంతరాయంగా త్రాగుస్థితిని అందించాలని, మిషన్ భగీరథి పాటించాలని, విధిధ పనుల నిమిత్త కార్బాలయానికి వచ్చే ప్రజలతో

# ଓଡ଼ିଆ କବିତା ପ୍ରକାଶନ ଏମ୍ବେଲୋଗ୍

## ରାମଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ଆଗମିକ



మహాబూర్ణాబాద జల్లు ద్వారాకలి/ వద్దయిం ప్రతినిధి) ద్వారాకల వట్టణిల్ల ఇందిరమ్మ ఇశ్శు లభీదారులకు పట్టాల, కళాంగ లక్ష్మీ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ప్రథుత్వ వివ్ర సోర్కల ఎమ్మెల్చే రామచంద్ర నాయక్, శ్రీనివాస్, తాళ్ళూరి హనుమ, వ్యవసాయ మార్కెట్ డైరెక్టర వెంకస్య, తాసిలార్ ఇమ్మానియేల్, ఎంపీడిపో శ్రీనివాస్, తారా చందు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు తదితరులు పార్టీస్నారు

# దుర్లింపు సంఘం ఎన్నికల్లో విక్రమ్ రావు గెలుపుకు కృషి చేయాలి:

## ఎమ్ముల్చు గడ్డం పినోద



బల్లంవప్ప, మంచ (పుదియం ప్రతిష్ఠనిథి)జూన్ నలలో జరగ దవాపూర్ ఓరియంట్ సిమెంట్ కంపెనీ గుర్తింపు సంఘం ఎన్నకలలో ముగ్గురు ఎమ్ముచ్చేలు బలపురస్తున్న కాసిపేట మండలానికి చెందిన మాజీ వైన్ ఎంపీపీ విక్రమ రావు గెలుపుకు అందరూ కృషి చేయాలని ఎమ్ముచ్చే గడ్డం వినోద పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలను ఆదేశించారు. శుక్రవారం బెల్లంవప్పి ఎమ్ముచ్చే కూంపు కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఎమ్ముచ్చే మాట్లాడుతా. ఆదివాసి కార్మిక సంఘం తరఫున బిరిలో ఉన్న విక్రమ రావుకు నాటో పాటు చెన్నారు ఎమ్ముచ్చే వివేక, భానాపూర్ ఎమ్ముచ్చే వేద్యా బొజ్జు పటీలో ల ఉమ్మడి అభ్యర్థి విక్రమ రావు అని తెలిపారు. కాసిపేట మండలం దేవపూర్ సిమెంట్ కంపెనీలో జరగున్న లోకల్ ఓరియంట్ కను కట్టుడన వ్యాపార వాద నని చెన్నారు ఎమ్ముచ్చేగా గలచన తర్వాత భూ దండా ఇసుక దండా సెటిల్చెంట్ మాఫియాను దూరం పెట్టడం జరిగిందని తెలిపారు భానాపూర్ ఎమ్ముచ్చే వెల్చు బొజ్జు మాట్లాడుతా దేవాపూర్ సిమెంట్ కంపెనీ పరిసూల్తో ఆదివాసులు ఎక్కువ ఉంటారు. గెలిచాక మా వాళ్ళను గౌరవించి న్యాయం చేయాలని అన్నారు. ఆదివాసి యూనియన్ అధ్యక్షునిగా పోతీ చేస్తున్న విక్రమ కు సపోర్ట్ చేయాలని ఆదివాసి నాయకులకు ఎమ్ముచ్చే పిలుపునిచ్చారు. ఆదివాసి నాయకులు అందరూ బస్కుతతో ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్మికులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, తాజా మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జర్నలిస్టుల జాతర రజతోత్సవంకు

## జర్నలిస్టులు తరలిరావాలి..

టీయూడబ్బుళ్ళజె రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గంగుల రాంగోపాల్



కోరుట్ల మే 30 (వుదయం ప్రతినిధి) జర్జులిస్టుల జాతర రజిస్టేషన్ వసంబురాలు అంబాన్సీ శాకేలా జరుపుకుండా మని లీయూడబ్యూజె రాఫ్టు ఉపాధ్యక్షులు గంగుల రాంగోపాల్ అనారు జిగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల ప్రెన్ క్లబ్ జర్జులిస్టుల జాతర పోస్టర్ హప్పారం ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 31న ప్రైదరాబాద్ లో జరుగున్న జర్జులిస్టుల జాతర సంబురాలు విజయవంతం చేసేందుకు జర్జులిస్టులు తరలించాలని పిలుపు నిచ్చారు లీయూడబ్యూజె టీజెవెఫ్ ఏర్పడి 25 ఏళ్లు పూర్తి అవుతున్నందన ప్రైదరాబాద్ లో నిర్వహించే రజిస్టేషన్ వసంబురాలు జిల్లా సుండి జర్జులిస్ట్ మిత్రులు పెద్ద ఎత్తున కడలిరావాలన్నారు 2001 మే లో తెలంగాణ ప్రత్యేక రాఫ్టు కోసం మన యూనియన్ ఆవిష్కరించిందన్నారు అనాడు ప్రత్యేక రాఫ్టు ఉధ్యమంలో మంచుండి తెలంగాణ సాధించడంలో కీలక భూమిక పోషించిందన్నారు యూనియన్ ఏర్పడి 25 ఏళ్లు పూర్తి సందర్భంగా ప్రైదరాబాద్ లో జర్జులిస్ట్ ల జాతర నిర్వహిస్తున్నామని ఈ జాతరకు అన్ని రాజకీయ పాటిల ముఖ్యులు హాజరవుచూర్చారు ఈ జాతరకు మనతో పాటు జిల్లా సుండి పెద్ద ఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలన్నారు ఈ సమావేశంలో లీయూడబ్యూజె జిల్లా అధ్యక్షులు శికారి రామకృష్ణ పొంజు జిల్లా అధ్యక్షులు దొమ్మాల్ని అంజగాడ్ కోరుట్ల ప్రెన్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ముక్కెర చంద్రశేఖర్ రాజకుమార్ ప్రభాకర్ సంతోష్ సతీష్ రాజేందర్ ముక్కెర్ పరందాం సతీష్ నవీన్ నంద్యాదుపు శ్రీనివాస్ సురేష్ సాజిద్ సలావేంక్ జిల్లా శ్రీనివాస్ లక్ష్మీ పికారి గోపి రాజేందర్ నర్సింహమార్తి రాకేష్ గణిష్ ప్రైమద్ థిరోజ్ తదితరులు పాట్లోన్నారు

# ఇందిరమ్మ ఇండ్ర నిర్వాణ పనులు వేగవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దిపక్



తెలిపారు. కార్యాలయ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది విధుల పట్ల సమయపాలన పాటించాలని, వివిధ పనుల నిమిత్తం కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయాన్ని సందర్శించి మండలంలో చేప్పిన అభివృద్ధి పనులను నిర్ణిత గడువులోగా పూర్తి చేసే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకంలో అర్థాలైన లబ్దిారుల జాబితా రూపకల్పన పక్షపాఠిగా చేపట్టాలని, అనర్పుల విపరాలు జాబితాలో ఉండకూడదని తెలిపారు. సూతన రేణును కార్యలు, చేర్పులు, మార్పుల కొరకు అందిన రేపున్నార్థుల దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో క్షుణ్ణింగా పరిశీలించి అర్పుల వివరాలతో జాబితా తయారు చేయాలని తెలిపారు. మండలంలోని ప్రతి ఇంటికి నిరంతరాయంగా త్రాగునీటిని అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తడితరులు పొల్నాన్నారు.

డబ్బులు అడుగుతే నాకు వ్యాపిన్ చేయండి..

- అధికారులు శ్రేణులకు ఒక్క రూపాయి ఇవ్వావద్దు..
  - అపోహలు.. అవినీతి లేకుండా లభ్యి
  - ఇసుక దొంగల్ని పట్టుకోండి..
  - ఇసుక ప్రీగా తోలుకోవాలి.. అధికారులకు చెప్పాను..
  - అధికారులే అక్రమార్థుల దగ్గర లాలూచ
  - ఇసుక డంపుకు 2000..

మహాబూబాబాద్ జిల్లా డోర్కల్/( వుదయం ప్రతినిధి) డోర్కల్ 25  
కల్కణు రాశి తెక్కులు గుండెలుకు ఉనిషులు 100విందుం ఇంగ్లొరిష్ లీ



నమోదు అయినట్లు లెక్క. పెట్టండి అదేవిధంగా ఫోటో దిగింది ఫోటో... పిల్లలకు లక్ష రూపాయలు ఇస్తున్నాం స్లాబ్ కి ఇంకో లక్ష రూపాయలు ఇస్తున్నాం గృహాప్రవేశానికి లక్ష రూపాయలు ప్రతి సోమవారం దబ్బులు అడుగుతే నాకు ఫోటో చేయండి.. మీరు గాని మీరు కొల్పిగ్గి గాని ఎక్కడైనా మండలంలో ఏదైనా జరుగుతే కొంచెం ఇలాంటి చేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. తప్పకుండా ఈ నియోజకవర్గంలో డోర్చుకల్ మండలానికి విషటకు 600 చొప్పున నాలుగు విషటలుగా 2400 ఇండ్లు వాళ్ళు 10 సంవత్సరాలలో మొత్తం డోర్చుకల్ 24 సుంచి 2500 ఇయ్యబోతున్నాం. కాబట్టి విద్యార్థులను మహిళలన ఆర్థికంగా బిలం వ్యక్తం చేసే కార్యక్రమాలు ఆస్తులు మోఢి వచ్చిన తర్వాత 100 రెట్లు పెరిగినాయి.. కాంట్రాక్టులు టిఆర్ఎస్ నాయకులు వాళ్ళ ఫ్యామిలీ కుటుంబ సభ్యులు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావడం కోసం నాల్గుదురు తరాలు తినేడానికి సంపాదించుకునే కార్యక్రమాలు వారు బిడ్డలు ఏ విధంగా చదువుకోవాలని.. అదేవిధంగా బంక్యంగా ముందు సాగాలే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత కూడా మా మీడియా మిత్రులతో సహ అందరి తీసుకోవాలి.. ఏ కార్యక్రమం చేసిన పేదవాళ్ళకోసమే ఆరు రోజులు కట్టే పొయ్యెలు ఉండేలి.. అప్పనా కాదా పేద వాళ్ళకు భాములు పంచిందంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. తప్ప జరుగుతే తప్ప అని చెప్పండి అన్యాయం చేస్తే అన్ని ఏ పార్టీ అయినా అందరు మనవాళ్ళి.. మరి ఇటు నన్ను అటు పార్టీని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మీది మరి దయచేసి మీరందరూ సహకరిస్తామంటే.. యూత్ విభాగం కాంగ్రెస్ పార్టీలో పనిచేసే గ్రామాల్లో నుండి బూతులు నుండి పనిచేసే యూత్ సోదరులు మిత్రులు ఔషణి లో అవ్ లో మీరందరూ మరి చేరి యాప్ లో చేరి మీరు అపోడ్ చేసుకొని దౌన్సోడ్ చేసుకొని దాంట్లో చేసే కార్యక్రమాలను దాంట్లో మీరు గసక మీరు అపోడ్ చేస్తే మీకు సోర్ పెరుగుతుంది రెపు ఏదైనా పదో వచ్చినప్పుడు మీరు ట్రాక్ చూపిస్తుది..



# సిహెవల్



# బంగారం నిల్వలను పెంచిన తృతీయ..



బంగారం సురక్షితమైన పెట్టుబడి ఎంపికలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. అలాగే ఇది విదేశీ మారక నిల్వలలో ముఖ్యమైన భాగం. ప్రపంచ అస్థిరతను, డాలర్పై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించే లక్ష్యంతో ఆర్టీఐ బంగారంలో తన వాటాను పెంచుతోంది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ రికార్డు స్థాయిలో బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసింది. ఆర్టీఐ వార్లిక నివేదిక ప్రకారం.. మార్చి 31, 2025 నాలీకి మొత్తం 879.58 మెట్రిక్ టన్నుల బంగారం ఉంది. ఇది ఒక సంవత్సరం క్రితం 822.10 మెట్రిక్ టన్నులు. అంతే, **FY25**లో 57.48 మెట్రిక్ టన్నుల పెరుగుదల ఉంది. **FY25** లో ఆర్టీఐ తన బంగారు నిల్వలను పెంచడమే కాకుండా ప్రపంచ స్థాయిలో భారతదేశ ఆర్థిక బలాన్ని కూడా బల్గేవేతం చేసింది. నివేదిక ప్రకారం, మార్చి 31, 2024 నాలీకి రిజర్వ్ బ్యాంక్ వర్ష ఉన్న బంగారం విలువ రూ. 2,74,714.27 కోట్లు. ఇది మార్చి 31, 2025 నాలీకి రూ. 4,31,624.80 కోట్లు పెరిగింది. అంతే 57.12 శాతం పెరుగుదల ఉంది. ఈ పెరుగుదలకు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి.

మొదటిది 57.48 మెట్రిక్ టన్నుల అదనపు బంగారం కొనుగోలు, రెండవ అంతర్జాతీయ బంగారం ధరల పెరుగుదల. అలాగే డాలర్తో పోలిస్టే రూపాయి విలువ తగ్గడం. మార్చి 31, 2025 నాలీకి బ్యాంకింగ్ శాఖ వద్ద మొత్తం 568.20 మెట్రిక్ టన్నుల బంగారం ఉంది. గత సంవత్సరం ఇది 514.07 మెట్రిక్ టన్నులు. 2024లో 308.03 మెట్రిక్ టన్నులతో పోలిస్టే, ఇష్ట్యూ విభాగంలో మార్చి 31, 2025 నాలీకి 311.38 మెట్రిక్ టన్నుల బంగారం ఉంది. బంగారం సురక్షితమైన పెట్టుబడి ఎంపికలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. అలాగే ఇది విదేశీ మారక నిల్వలలో ముఖ్యమైన భాగం. ప్రపంచ అస్థిరతను, డాలర్పై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించే లక్ష్యంతో ఆర్టీఐ బంగారంలో తన వాటాను పెంచుతోంది. ఈ సంవత్సరం ఆర్టీఐ బ్యాంక్లోనే ఛీట్ 8.2 శాతం పెరిగి రూ. 70.47 లక్షల కోట్ల నుంచి రూ. 76.25 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణం దేశీయ, విదేశీ పెట్టుబడుల పెరుగుదలతో పాటు బంగారు నిల్వలు వేగంగా పెరగడం.

# ఓరంగు ఎలక్ట్రిక్ సాఫ్ట్‌వేర్ రెష్టోర్చన్



ప్రముఖ విద్యుత్ ద్వారా వాహనాల తయారీ కంపనీ ఓలా ఎలక్ట్రిక్ భారీ నష్టాలను మూటగట్టుకుంది. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మార్కెట్ ముగిసిన నాలుగో త్రైమాసికం (క్యా4లో రూ. 870 కోట్ల నికర నష్టాలు చవి చూసింది. ఇంతక్రితం ఏదాది ఇదే త్రైమాసికంలోని రూ. 416 కోట్ల నష్టాలతో పోల్చితే రెట్లింపు పైగా పెరగడం గమనార్థం. గడిచిన క్యా4లో కంపనీ రెవెన్యూ కాదా 59.48 శాతం క్లీషించి రూ. 611 కోట్లకు పరిమితమయ్యాయి. 2023-24 ఇదే క్యా4లో ఏకంగా రూ. 4,645 కోట్ల రెవెన్యూ నమోదు చేయగా.. ఇంతక్రితం ఏదాదిలో ఏకంగా రూ. 5,126 కోట్ల రెవెన్యూ ఆర్జించింది. క్రితం క్యా4లో కంపనీ అమృకాలు 51,375 యూనిట్లకు పరిమితమయ్యాయి 2023-24 ఇదే త్రైమాసికంలో 1.15 లక్షల యూనిట్ల అమృకాలు చేసింది. ద్వారా ఇవి అమృకాల్లో గతేడాది వరకు నెంబర్ వెన్గా ఓలా ఎలక్ట్రిక్ ఇటీవల మార్కెట్ వాటాలో మూడో స్థానానికి పడిపోయింది. టీవీఎస్ మొటార్, బిజాజ్ ఆటో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాల్లోకి వచ్చాయి.

# పోక్కర్ల లాభంలో 280 రూపీల వ్యాపి



మార్పితో ముగిసిన చివరి త్రైమాసికంలో పోకర్డు లిమిటెడ్ కన్సాలింటెడ్ ప్రాతిదికన రూ. 262.67 కోట్ల ఆదాయంపై రూ. 58.90 కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే కాలం (రూ. 15.51 కోట్లు)తో లాభం ఏకంగా 279.77 శాతం వృధి చెందగా ఆదాయం 62.50 శాతం పెరిగింది. మార్పితో ముగిసిన మొత్తం ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రూ. 930.13 కోట్ల మొత్తం రెవెన్యూపై రూ. 187.54 కోట్ల నికర లాభాన్ని ఆర్జించింది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అనుబంధ సంస్థ పోకర్డు ఇంజనీర్స్ స్టోన్ సామర్జ్యాలను విస్తరించామని, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ద్వితీయార్థం నుంచి ఈ విభాగం నుంచి మంచి ఆదాయాలు వస్తాయని అంచనా వేస్తున్నట్లు పోకర్డు లిమిటెడ్ సీఎండీ గౌతమ చంద్ర జైన్ తెలిపారు. అలాగే హైదరాబాద్ మేకగూడ ప్లాంట్లో మెఇనరీ ఏర్పాటు డిసెంబరు నాటికి పూర్తి కావచ్చని కంపెనీ పేర్కొంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరం ద్వితీయ త్రైమాసికంలో ఇది కార్బూకలాపాలు ప్రారంభించనుండని తెలిపింది.

## శ్రీత్వర్ణ ఉదాహర్యగులకు

## పన్న పోటు నుంచి రక్షణ.

భారతదేశంలోని పొరులు నిర్జీత ఆదాయం దాలీన ఆదాయపు పన్ము చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఉద్దేశ్యులు ఆదాయపు పన్ము విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. అయితే పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్దేశ్యులు మాత్రం ఆదాయపు పన్ము ఫైల్ చేసే సమయంలో కొన్ని ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా వారికి పన్ము బాధ నుంచి విముక్తి కల్పించేలా ఆదాయపు పన్ము శాఖ ఇటీవల ఓ నోటసు విడుదల చేసింది. ఆదాయపు పన్ము శాఖ ప్రథమం, ప్రైవేట్ రంగాలలో పదవీ విరమణ చేసిన వ్యక్తులకు వర్తించే పన్ము మినహాయింపులు తగ్గింపులను విపరిస్తూ “రిటైర్డ్ ఉద్దేశ్యులకు ప్రత్యక్ష పన్ముల కింద ప్రయోజనాలు” అనే శీరీస్కుతో ఇటీవల ఒక ట్రోచర్సు విడుదల చేసింది. పదవీ విరమణ చేసిన వ్యక్తి వయస్సు 60 సంవత్సరాలుగా నిర్ధారించి పెస్సన్లు, గ్రాట్యూట్లు, సెలవు ఎన్క్యూప్మెంట్, వైర్య భర్యులు, వప్టి ఆదాయాలను ఎలా పరిగణిస్తారో? పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా పాత, కొత్త పన్ము విధానాలకు మార్గదర్శకాన్వితి తెలుపుతుంది. ముఖ్యంగా పదవీ విరమణ చేసిన పన్ము చెల్లింపుదారూలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి రూపొందించారు. పాత విధానం ప్రకారం సీనియర్ సిటీజన్సు (60-80 సంవత్సరాలు) రూ. 3 లక్షల ప్రాథమిక మినహాయింపును పొందుతారు అలాగే సూపర్ సీనియర్ సిటీజన్సు (80) రూ. 5 లక్షలు మినహాయింపును పొందుతారు. కొత్త విధానం ప్రకారం వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వ్యక్తులకు మినహాయింపు రూ. 3 లక్షలు ఉ



అటుంది. జీతాలు మినహాయింపు వరిమితిని దాచిన తర్వాత స్వతంత్ర యూన్యూబీ ప్లాన్ నుంచి వచ్చే పెన్సన్స్‌పై ఇతర వనరుల నుంచి వచ్చే ఆదాయంగా పేరొక్కటూ పన్ను విధిస్తారు. 2020-21 సంవత్సరం నుంచి పాత విధానంలో రూ. 50,000 తగ్గింపు అనుమతిస్తున్నారు. కొత్త విధానంలో 2025-26 సంవత్సరం నుంచి ఈ తగ్గింపు రూ. 75,000కి పెంచారు.

# ఆ ఎఫ్‌డి పదుకాల్స్ వడ్డి ఎంతో స్వపు..!



# నీటు మర్గణక లోబీ

## వీడాదిలో ఎంత ఖర్చు చేస్తుంది?



ఇక 50 పైనలు, ఒక రూపాయి, రెండు రూపాయలు, ఐదు రూపాయలు, 10 రూపాయలు, 20 రూపాయల నాటేలు చెలామణిలో ఉన్నాయి. నక్కల నోట్లకు సంబంధించి 2024-25లో బ్యాంకింగ్ రంగంలో స్టోర్స్ చేసేకున్న మొత్తం నక్కలీ భారతీయ కర్నెస్ నోట్లలో.. అర్బిషణ్ నోట్ల ముద్రల ఖరీదైనిగా మారుతోంది. ఒక సంవత్సరంలో ఖర్చు గణియం పెరిగింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా జీర్ చేసిన నోట్లిఫైకేషన్ ప్రకారం, 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో బ్యాంకు నోట్ల ముద్రల వ్యాపార వార్తిక ప్రాతిపదికన దాదాపు 25 శాతం పెరిగి రూ. 6,372.8 కోట్లలు చేరుకోగా, 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇది రూ. 5,101.4 కోట్లు ఉంది. గురువారం విదుదలైన రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా 2024-25 వార్తిక నివేదిక ప్రకారం.. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో చెలామణి ఉన్న బ్యాంకు నోట్ల విలువ, పరిమాణం వరుసగా ఆరు శాతం, 5 శాతం పెరిగాయి. నివేదిక ప్రకారం, 2024-25లో రూ. 500 బ్యాలు నోట్ల వాటా 86 శాతంగా ఉంది. ఇది విలువ పరంగా స్వల్పంగా తగ్గించుటకు బ్యాంకు నోట్లలో పరిమాణం పరంగా చూస్తే, రూ. 500 డిసామినేషన్ వోట్లు అంతరిక్షాగా 40.9 శాతం వాటాను కన్ని నీటిపాటికలు.

దీని తరువాత రూ. 10 దీనామినేషన్ నోట్లు వాటా 16.4 శాతంగా ఉంది. చెలామణిలో ఉన్న మొత్తం బ్యాంకు నోట్లలో తక్కువ విలువ కలిగిన బ్యాంకు నోట్లు (రూ. 10, రూ. 20, రూ. 50) వాటా 31.7 శాతం. 2000 రూపాయిల నోట్లను చెలామణి నుండి ఉపసంహరించుకోవడం మే 2023లో ప్రారంభమైంది. ఇది గత ఆర్థిక సంవత్సరం కూడా కొనసాగింది. ప్రకటన సమయంలో చెలామణిలో ఉన్న రూ. 3.56 లక్షల కోట్లలో 98.2 శాతం మార్చి 31, 2025 నాటికి బ్యాంకింకి వ్యవస్థకు తిరిగి వచ్చాయి. 2024-25లో చెలామణిలో ఉన్న నాటీల విలువ, పరిమాణం వరుసగా 9.6 శాతం. అలాగే 3.6 శాతం పెరిగాయి. అలాగే, 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో చలామణిలో ఉన్న ఈ-రూపాయి విలువ 334 శాతం పెరిగింది. చెలామణిలో ఉన్న కరెస్టీల్లో నోట్లు, సెంట్లు బ్యాంకు డిజిటల్ కరెస్టీలు, నాటీలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం, రూ. 2, రూ. 5, రూ. 10, రూ. 20, రూ. 50, రూ. 100, రూ. 200, రూ. 500, రూ. 2000 విలువల నోట్లు చెలామణిలో ఉన్నాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఇక్కడ రూ. 2, రూ. 5, రూ. 2000 దీనామినేషన్ బ్యాంకు నోట్లను ముద్దించడం లేదు.





# ବନ୍ଦମ ଅର୍ଥଗ୍ରହ

# జీలకర్త ద్రావణాన్ని మాడు నెలలు

## తీసుకుంటే మింగి రూపు రేఖలే మారుతాయి



ప్రైదరాబాదు , (ఎ.వి.వసి): ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళ నొప్పలు, పైత్యంతో బాధపడేవారు జీలకర్తనుగానీ, ధనియాలు, జీలకర్త మిశ్రమంగానీ తీసుకొంటే ఫలితం కనిపీస్తుంది. జీలకర్తతో లాభాలు. జీలకర్తతో ప్రయోజనాలు. జీలకర్త ప్రతి ఇంట్లో పోపుల డబ్బులో ఉండే ఆరోగ్య ప్రదాయని. దీనిని మనం కూరల్లో వాడుతున్నాము ఉంటాం. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. జీలకర్త రెండు రకాల్లో దొరుకుతుంది. నల్ల జీలకర్త, తెల్ల జీలకర్త. రెండింటో అనేక జౌధి గుణాలన్నాయింటున్నారు నిపుణులు. జీలకర్త ప్రధానాహారంగా కాకపోయినా... అపోరానికి మంచి రుచి, సువాసన (ష్లైవర్) రావడానికి ఉపయోగపడే దినుసు, దీనిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఎన్నో వాటిలో కొన్ని... తాలింపులో జీలకర్త పడగానే ఒక మంచి సువాసనతో మనకు అప్పుకొనం చేకూరుతుంది. జీలకర్త కపాయంతో తామర, తెల్లమచ్చలు తగ్గుతాయి. చర్చ వ్యాధులన్నా తగ్గ ముఖం పడతాయి.

ఎంతుందిజీలకర్తలో పరన్ పాట్లు ఎక్కువ. అందుకే రుతు సనుయంలే అధిక రుతుస్వాపం అయ్యే మహిళలు జీలకర్త వాడితే వారు కోల్పోవు పరన్ తిగి భర్త అవుతుంది. అలగే ఎదిగే పిల్లలకూ పరన్ ఎక్కువప్రాగు అవసరం కాబట్టి వారు వాడటం కూడా అవసరం. రక్తంలో కొలాప్పాల్ని త్రిగిజరైచ్చును జీలకర్త తగ్గిస్తుందని ఒక అధియునంలో తెలింది. చెడు కొలాప్పాల్ ను తగ్గించుకోవచ్చేలకర్త నీటితో కేవలం 15 రోజుల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలాప్పాల్ను తగ్గించుకోవచ్చు. రోజుల్ల పరగడవున ఈ నీటిని తీసుకుంటే చెడు కొవ్వున్ని తగ్గించుకోవడంతో పాట ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఓ రీసెన్ట్ వెల్లడించింది. జీర్ణపాటర్ మలబడ్డకాన్ని దూరం చేసి, జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుందనీ జీవ క్రియ రేటుని పెంచుతుందని తెలిపింది. ఇలా తయారీ చేయాలిబగ్గాను మంచి నీటిలో టేబుల్ స్యాన్ జీలకర్తను రాత్రి మొత్తం నానబడి చాలు. నీరంతా జీరా గింజల్లోకి చేరడంతో వాటిలో ఉండే పోషకాలనీటిలోకి చేరతాయి. అంతే జీరా పాటర్ రెడీ. పసుపు రంగులోకి మారి ఆ ద్రావణంలో కేవలం 7 కాలరీలు మాత్రమే ఉండడం ఏశేషం. బరువుతగ్గాలనుకున్న వారికి ఇది మంచి సాఫ్ట్ డ్రైక్ంగ్ పణిచేస్తుందనేది పరిశోధన సారాంశం. జీరా ద్రావణం తగితే... చెడు కొవ్వు మైన్, మంచి కొవ్వు వ్యన్ సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం, వ్యాయాము చేయకపోవడంతో జీవక్రియ మందిగిస్తుంది. శరీరంలోని చక్కనిలు, కొవ్వులు, ఖర్చు కావు. దాంతే శరీరంలో అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. జీరా ద్రావణాన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అందులో విరివిగా ఉండే యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ప్రీ ఆక్షిజన్ రాడికల్స్ తొలగిస్తాయని తెలిసింది. తధ్వారా జీవక్రియ మెరుగు పడి బరువు తగ్గడం తేలికపుతుందని రీసెన్ అధికారులు అంటున్నారు. ఇది ఒంట్లోనీ చెడు కొవ్వున్ని తొలగించడంతో గుండె జబ్బలు బారిన అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా శరీరానికి అవసరమై మంచి కొవ్వున్ని వ్యది చేస్తుంది.

# పుట్టగొడుగులను తింటే నిత్య యవ్వనంగా ఉండోచ్చు



ప్రారుణ్యాద్, (ఎ.వి.ఎస్): ఆరోగ్య పరిరక్షలో పుట్టగొడుగులు (మప్పువ్యు) ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి వృద్ధప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తాయన్న సంగతి మాత్రం మనలో చాలామండికి తెలియదు. పుట్టగొడుగులు. ఆరోగ్య పరిరక్షలో పుట్టగొడుగులు (మప్పువ్యు) ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే... ఇవి వృద్ధప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తాయన్న సంగతి మాత్రం మనలో చాలామండికి తెలియదు. నిత్యం యష్టనంగా ఉండాలంటే మిారు పుట్టగొడుగులు తిసాలి. పుట్టగొడుగుల్లో అభికంగా ఉండే ఎర్రోధియానిన్, గ్రూథియాన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందుకు ప్రధానం కారణం. ఇతర ఉఫికించిన కూరగాయిల మారిటిగా పుట్టగొడుగులను ఉఫికించినప్పటికీ... వాలీల్సైని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శాతం ఏమాత్రం మారదు. హోనికారక ప్రైమాడికల్స్ మనం తీసుకున్న ఆహారం ఆక్సికరణక గుర్తెన్నప్పుడు హోనికారక ప్రైమాడికల్స్ శరీరంలోకి విడుదలపూటాయి. ఇవి శరీర కణాలను దెబ్బతిస్తాయి. ఘలితంగా క్యాస్టర్, గుండె సంబంధ సమస్యలు, అల్మీర్చు వంటి వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. చివరకు డీవీన్పై కూడా ఇవి ప్రభావం చూపి, వృద్ధప్యానికి కారణమవుతున్నాయి. అయితే పుట్టగొడుగుల్లో అభికంగా ఉండే ఎర్రోధియానిన్, గ్రూథియాన్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల ఆక్సికరణ బ్రతిధిని తగ్గించి ప్రైమాడికల్స్ ఎక్కువ విడుదల కాకుండా చేస్తాయి. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదివేసవికాలంలో పుట్టగొడుగులను తింటే అరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

అంతేకాదు వీటిని తినడం వల్ల చర్చ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. చర్చ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిల్లో బలవర్ధక విటమిన్లకు కొరతే లేదు. ఈ సీజిస్ట్లో బాగా దొరికే పుట్టగొడుగుల వల్ల ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవేమిటంబే ... మెచ్చిమలు, ఎలిష్ట్లు దరి చేరవుపుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్లు, ఖినిజాలు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఇందుల్లో డి-విటమిన్ బాగా ఉండడం వల్ల చర్చంపై మొచ్చిమలు, ఎలిష్ట్లు దరి చేరవు. ముఖ్యానికి రాసుకునే సీరస్మేల్ పుట్టగొడుగుల నుంచి తీసిన వద్దాలు ఉంటాయి. యాంగ్జూయిచీలను తగ్గిస్తుందిబి1, బి2, చి3, చిర, చిలు వీటిల్లో ఉన్నాయి. ఇందులోని విటమిన్-బి ప్రధానంగా ఒత్తిడి, యాంగ్జూయిచీలను తగ్గిస్తుంది. ఎలిష్ట్లు, ఆర్ట్రాట్రిస్ వంటి జబ్బుల నివారణలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి నహాజిని ద్వారా వైన మాయి శ్వరైజర్ గుణాన్ని కలిగివుంటాయి. చర్చం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుందిపుట్టగొడుగుల్లో చర్చానికి కావలసిన ప్రైడ్చెబింగ్ గుణాలున్నాయి. అందువల్ల చర్చం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుంది. పుట్టగొడుగులు తీసుకోవడంవల్ల వయసు కనపడున. ముఖ్యంగా చర్చం కాంతి విహినం కాదు. స్క్రిట్టోన్ దెబ్బతినందు. వయసు మిాదవడ్డం వల్ల తలెత్తే మచ్చలను కూడా ఇవి నివారిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ -డి తో పాటు యాంటి -ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. కార్బోప్రైడెట్లు చాలా తక్కువకాబిట్లి వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల చర్చంపై తలెత్తే ముడతలు, ఎగ్గిమా వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. యాంటి -ఇంఫ్రాచెమిట్లు, యాంటి -ఆక్సిడెంట్లు సుగుణాలు వీటిల్లో బాగా ఉన్నాయి. వీటిల్లో ఫ్యాట్, కొలెస్టర్లు, కార్బోప్రైడెట్లు చాలా తక్కువ. వీటిల్లోని పీచుపదార్థాలు, ఎంజిమలు కొలెప్రోల్ ప్రమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తపీసనతను కూడా తగ్గిస్తాయి. కానుస్రదను అరికడతాయిరోమ్ము, ప్రోస్టేట్ కానుస్రదును అరికట్టడంలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు లైట్ డైట్ ఇవి.

పుట్టగొడుగుల్లో కాల్చియం శాతం అధికం. అందుకే వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆశీయాపారాసిన్ తలెతడు. రోగినిరోధక శక్తిని ఇవి పెంపొందిసాయి. పుట్టగొడుగుల్లో సహజిస్తుందినిన యాంబిబ్యూల్ క్రమాల్ని పుట్టగొడుగుల్లో వీటిని తినడం వల్ల చర్చ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. చర్చ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిల్లో బలవర్ధక విటమిన్లకు కొరతే లేదు. ఈ సీజిస్ట్లో బాగా దొరికే పుట్టగొడుగుల వల్ల ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవేమిటంబే ... మెచ్చిమలు, ఎలిష్ట్లు దరి చేరవుపుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్లు, ఖినిజాలు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఇందుల్లో డి-విటమిన్ బాగా ఉండడం వల్ల చర్చంపై మొచ్చిమలు, ఎలిష్ట్లు దరి చేరవు. ముఖ్యానికి రాసుకునే సీరస్మేల్ పుట్టగొడుగుల నుంచి తీసిన వద్దాలు ఉంటాయి. యాంగ్జూయిచీలను తగ్గిస్తుందిబి1, బి2, చి3, చిర, చిలు వీటిల్లో ఉన్నాయి. ఇందులోని విటమిన్-బి ప్రధానంగా ఒత్తిడి, యాంగ్జూయిచీలను తగ్గిస్తుంది. ఎలిష్ట్లు, ఆర్ట్రాట్రిస్ వంటి జబ్బుల నివారణలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి నహాజిని ద్వారా వైన మాయి శ్వరైజర్ గుణాన్ని కలిగివుంటాయి. చర్చం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుందిపుట్టగొడుగుల్లో చర్చానికి కావలసిన ప్రైడ్చెబింగ్ గుణాలున్నాయి. అందువల్ల చర్చం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుంది. పుట్టగొడుగులు తీసుకోవడంవల్ల వయసు కనపడున. ముఖ్యంగా చర్చం కాంతి విహినం కాదు. స్క్రిట్టోన్ దెబ్బతినందు. వయసు మిాదవడ్డం వల్ల తలెత్తే మచ్చలను కూడా ఇవి నివారిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ -డి తో పాటు యాంటి -ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. కార్బోప్రైడెట్లు చాలా తక్కువకాబిట్లి వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల చర్చంపై తలెత్తే ముడతలు, ఎగ్గిమా వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. యాంటి -ఇంఫ్రాచెమిట్లు, యాంటి -ఆక్సిడెంట్లు సుగుణాలు వీటిల్లో బాగా ఉన్నాయి. వీటిల్లో ఫ్యాట్, కొలెస్టర్లు, కార్బోప్రైడెట్లు చాలా తక్కువ. వీటిల్లోని పీచుపదార్థాలు, ఎంజిమలు కొలెప్రోల్ ప్రమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తపీసనతను కూడా తగ్గిస్తాయి. కానుస్రదను అరికడతాయిరోమ్ము, ప్రోస్టేట్ కానుస్రదును అరికట్టడంలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు లైట్ డైట్ ఇవి.

# పండితుల నరాల బలహీనత ఏర్తుంది..

## ఇంకా బీరులెడన్స్ ట్రయోజులు



**ప్రాదర్శాద్**, (ఎ.ఎల్.ఎస్): లవంగాలను నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వీటి వల్ల వంటలకు మంచి వాసన మాత్రమే కాదు, చక్కని రుచి కూడా వస్తుంది. ఎక్కువగా నాన్ వెజ్జ వంటలో లవంగాలను వాడుతారు.

లవంగాలను నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. పీటి వల్ల వంటలకు మంచి వాసన మాత్రమే కాదు, చక్కని రుచి కూడా వస్తుంది. ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ వంటల్లో లవంగాలను వాడుతారు. అయితే లవంగాలతో చేసే టీ గురించి మిశ్రేప్చుడైనా విన్నారా?.. దాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, దాన్ని తాగడం వల్ల మనకు ఎలాంటి ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. కావాల్సినవి : లవంగాలు - 1 టీ స్పూన్, నీళ్ళు - ఒక గ్లూసు, తేనె - 1 టీ స్పూన్. తయారు చేసే విధానం : ఒక పొత్త తీసుకుని అందులో ఒక గ్లూసు నీళ్ళు పోసి మరిగించాలి. తర్వాత లవంగాల పొడి వేసి 10 నిముషాలు బాగా మరిగించాలి. ప్రోంగ్ గా ఉండాలని కోరుకునే వారు 20 నిముషాలు ఉడికించుకోవాలి. తర్వాత స్టో ఆఫ్ చేసి, వడగట్టి, అందులో రుచికి సరిపడా తేనె మిక్కు చేసి తాగితే సరిపోతుంది. ఇంకా ఇతర ఫ్లైవర్ కావాలని కోరుకునే వారు పుద్దినా, తులసి వంటి ఆకులను లవంగం పొడి ఉడికించేటప్పుడు వేసుకోవచ్చు. దీనంతో చక్కని రుచితో పాటు కాస్ట్ ఘాటుగా కూడా ఉండే లవంగం టీ తయారవుతుంది. దీన్ని తాగితే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. దంతాల నీవ్వి తగ్గుతుందిలపంగం టీనీ తాగితే దంతాలు, చిగ్గులు నోప్పి తగ్గుతుంది. నోర్లో ఉండే బాక్టీరియా నశిస్తుంది. నీరు రూప్యాసన తగ్గుతుంది. లవంగం టీని రోజుకు 3 ఘాటులా తాగితే జ్వరి తగ్గుతుంది. వెంటనే ఉపశమనఘ్రా, జలబు, దగ్గుల నుంచి వెంటనే ఉపశమనా కావాలంటే లవంగం టీని తాగవచ్చు. దీని వల్ల శరీర రోగ నీరోధక శక్తి కూడా పెరగుతుంది. సెన్సస్ ఉన్న వారు ఈ టీని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ సమస్య

మాయంజీర్జ్ సమస్యలు మాయమవుతాయి. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్చమవుతుంది. గ్యాన్, అసిడిటీ వంటివి పోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగవడతుంది. కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. నొప్పులు మాయంలవంగం టీని చల్లార్చి ప్రైటల్ ఉండే ఐన ప్రైలల్ పోయాలి. కొంత సేపటికి క్యూబ్స్ తయారవుతాయి. వీటిని శరీరంలో నొప్పులు ఉన్న చోట మరునా చేసినట్టు

# గుండె ఆర్థగ్యానికి గుడ్లు వానికరమా

**ప్రౌదరాబాద్ , (బ.ఎం.వన్):** గుడ్ల సాధారణంగా రక్తంలోని కొల్పొల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అందువల్ల, ఒక మనిషి తన డైట్లో అవసరమైన గుడ్లను కంటే ఎక్కువ గుడ్లను వినియోగించడం వల్ల గుండ జబ్బులకు దారాతీసే ప్రమాదముంది. గుడ్ల అధిక కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి, కాబట్టి వీటిని మిారు అధికంగా తినడం వలన, ఆ వ్యక్తి బిరువు పెరగడానికి రారాతీయవచ్చు. ఎక్కువ గుడ్లను తినడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి అధిక బిరువును పొందుతాడు. అందువల్ల, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని, కొల్పొల్లు ఇ కొవ్వు పదార్థాలను గరిష్ట స్థాయిలో గుడ్ల అండజేయగలవు. అలా ఇవి గుండ జబ్బుల విషయంలో సంపూర్ణ భాధ్యతను వహిస్తాయి. 1. గుడ్ల వల్ల కలిగే లాభానష్టాలు : ఒక పూర్తి గుడ్లలో 210 ఎటా కొల్పొల్ ఉంటుంది, అంటే ఇది ఒక వ్యక్తికి రోజులో అవసరమైన కొల్పొల్ కంటే 2 రెట్ల కొల్పొల్లు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఒక గుడ్ల కూడా దాదాపు 5 గ్రాముల కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది, ఇంచులో 1.6 గ్రాముల సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది. దాదాపు అన్ని గుడ్ల పచ్చసానలో కొల్పొలు ఇ సంతృప్త కొవ్వులు కనిపిస్తాయి. ఒక గుడ్ల తెల్లసానలో 0.06 గ్రాముల కొవ్వు మాత్రమే ఉంటుంది, వీటిలో కొల్పొల్ ఇ సంతృప్త కొవ్వు మాత్రం ఉండదు. గుడ్ల పచ్చసానలో సంతృప్త కొవ్వు ఇ కొల్పొల్లో పాటు, 100-200 ఎటా పచ్చసానలో గుండ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఒమ్మెగా -3 కొవ్వు అఘ్యాలు కూడా కలిగి ఉంటాయి. గుడ్ల తెల్లసానలో ఒమ్మెగా -3 కొవ్వు అఘ్యాలను మాత్రం కలిగి లేదు. కాబట్టి, అధిక మొత్తంలో గుడ్లను తినడం వల్ల మానవ హృదయానికి అనారోగ్యకరమైన సంకేతముగా ఉంటుంది, కాబట్టి గుడ్లను తక్కువగా వినియోగించడం వల్ల మనకు ఎక్కువగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గుడ్ల కొల్పొల్లు కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి రోజుకు ఒక గుడ్లను వినియోగించడం వల్ల హృదయ ర్యాథలకు లొంగిపోచడిని పలు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఏదేమైనప్పటికీ మధుమేహ బాధితులు రోజుకు ఒక గుడ్ల వినియోగాన్ని అనుకుంటే చాలా మంచిది, లేదంటే వారు గుండజబ్బుల బాధిన పడతారు. మధుమేహ రోగులు గుండజబ్బులను నివారించడానికి వారంలో మూడు గుడ్లను మాత్రమే తినడం మంచిది. ఆరోగ్యపంచమైన వ్యక్తులు ఒక రోజులో ఒకసారి (లేదా) వారంలో కొన్ని సార్లు గుడ్లను తినడం చాలా మంచిది. గుడ్ల తీసేపువుడు కొల్పొల్ ఇ కొవ్వులను కలిగివున్న నెఱ్య, వెన్న, ఎరువి మాంసం, బంగాళాదుంపలు, సాసేజ్ పంటి ఇతర ఆఫోరాల వినియోగాన్ని తప్పక తగిగాలి. మధుమేహం, గుండ జబ్బులతో బాధపడుతున్న వారు గుడ్ల పచ్చసాన వినియోగమును వారానికి 3 (లేదా) అంతంకంటే తక్కువగా ఉండటమే వారి ఆరోగ్యానికి మంచిదిని పరిశోధకులు గుర్తించారు. గుడ్ల వినియోగాన్ని (లేదా) గుడ్ల పచ్చసాన వినియోగాన్ని మానుకున్న వారు, గుడ్ల తెల్లసాన వినియోగాన్ని ప్రయుత్తించపచ్చు. ఒక పూర్తి గుడ్లకు, 3 గుడ్ల తెల్లసానను కలిపి తయారుచేసిన ఆమ్లములు తినపచ్చు. ఎందుకంటే, గుడ్ల తెల్లసానతో తయారు చేసినందువల్ల వాటిలో కొల్పొల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా గుడ్ల తెల్లసాన కంటే, పచ్చసాన ఆరోగ్యానికి మరింత హినికరమని చాలా పరిశోధనల ద్వారా బయటపడిన వాస్తవం, కాబట్టి రోజువారీగా వినియోగించే గుడ్ల సంబుల్లు పరిమితి చేయడం చాలా మంచిది. గుండ సమస్యలు, మధుమేహం ఇ అధిక రక్తపోటు గలవారు గుడ్ల పచ్చసానను తినడాన్ని వైద్యులు నిషేధించారు. అయినప్పటికీ, అనేక సందర్భాల్లో దాక్షర్థ, గ్రుడ్లలోని పచ్చసాన పక్కన పెట్టి, తెల్గా గుడ్ల భాగాన్ని తినడానికి రోగులకు అనుమతిసారు. 3. గుడ్ల, శరీరంలోని కొల్పొల్ స్థాయిలకు ముప్పుగా మారుతోంది : పరిశోధకులు - ప్రతివాడకుల మధు జిల్గి వాడనల ప్రకారం, గుడ్లలో ఉండే పోకాలు చెడ్డవని వారంతా ప్రచారం చేస్తూన్నారు ఎందుకంటే గుడ్ల అధిక కొల్పొలను కలిగి ఉండటమే అందుకు కారణం. కొల్పొల్ అనేది కొవ్వు పదార్థం, ఇది సహజంగా రక్తంలోకి చేరుతుంది. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కొంత మోతాదులో కొల్పొలు అవసరమవుతుంది. ఉండాపూరణకు : - కొల్పొల్ అనేది శరీరకణాలను రక్తించే గోడల నిరూపానికి భాద్యత వహిసుంది. ఒక వ్యక్తి రకంలో ఎక్కువ మోతాదులో కొల్పొల్

ఉన్నట్లయితే, రక్తము గట్టి పడుతుంది. అందు  
శరీర భాగాలకు సరపరా చేయటం కష్టతరమమ  
మిఏరు అధిక రక్తపోటును (లేదా) గుండె జబ్బులు  
మేము చెప్పుదలచుకున్న వాస్తవము ఏమిటంతో  
ప్రయోజనాలనే కాక, దుష్పలితాలను కూడా పొం  
ఒక వ్యక్తి తన ఆహారంలో గుడ్ల ప్రయోజనాన్ని  
ఎవుంకల నిర్మాణానికి అవన రఘైన  
కోల్చేతాడు. ఏదేమైనప్పటికీ, గుడ్లలో ఎక్కువగా  
మిఏర్ గోన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చే  
కలిగి ఉన్నందున - గుండెజబ్బులు వచ్చే అనే  
ఉటుంది. మిఏర్ డైట్యూ సంబంధించిన మార్పులను  
డాక్టర్ నలహాలు తీసుకుని, రోజుకి ఎం  
విధియోగించాల్సి అను విషయాన్ని శాస్త్రోపించి

# మట్టి కుండలోని నీళ్లు శాగడవే ఉత్సవం

ప్రౌదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): మట్టి  
కుండలో నీరు తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్యకర  
ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కుండకు ఉండే  
సహజ లక్ష్మణాల కారణంగా ఆ నీటిలో ఉండే  
మలినాలను కుండ పీల్చుకుంటుంది. కుండలో  
ఉండే ఔషధ గుణాలు నీటిలో కలుస్తాయి.  
మట్టి కుండలో పోసిన నీటిని తాగితే శరీరంలో  
అప్పట్టు ప్రభావం తగ్గుతుంది. మట్టి కుండలో  
పోసిన నీటిని తాగడం వల్ల శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా జరుగుతాయి.  
వడ దెబ్బ తగిలిన వారికి మట్టికుండలో ఉంచిన నీటిని ఇచ్చి పారు తురగా  
కోలుకుంటారు. అలాగే సాధారణ వ్యక్తులు కూడా మట్టికుండలో ఉంచిన  
చీలీలో వ్యాపారాలు వేరొక వీచిత్తమైన వీచిత్తమైన

**నెర్‌ఎంటీ షాలమిస్ ఇవి తొప్పి**

ప్రాదుర్బాద్, (ఎ.ఎ.ఎస్): మన ఇంట్లో ఉండి సహజ స్థిరమైన పదార్థాలతోనే ప్రాచీవీని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. నిత్యం వెల్లుల్ని ఆపోరంలో భాగం చేసుకుంటే తద్వారా బీపీ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉమాటాల్లో లైక్షణిక బీపీని తగ్గిస్తాయి. బీటర్చాట, ముల్లంగిలను తరచూ ఆపోరంలో భాగంగా తింటుంటే బీపీ సమస్య నుంచి ఇట్టే బయట పడవచ్చు. బీపీ తగ్గాలంటే శరీరం ఎల్లప్పుడూ ప్రాధీషేడ్గా ఉండాలి. అందుకని నిత్యం తప్పకుండా 8 నుంచి 10 గ్రాసుల నీరు కచ్చితంగా తాగాల్సిందే అరబి పండిస్తున్న తరచూ తింటుంటే బీపీ సమస్య బాధించదు. దీని నాకెంట్లో ఉండి రూపాలీ ఆంకిటెంటా బీటిని రూపాలీ రూపాలు తగిని కేసొంగా



# స్వామీ

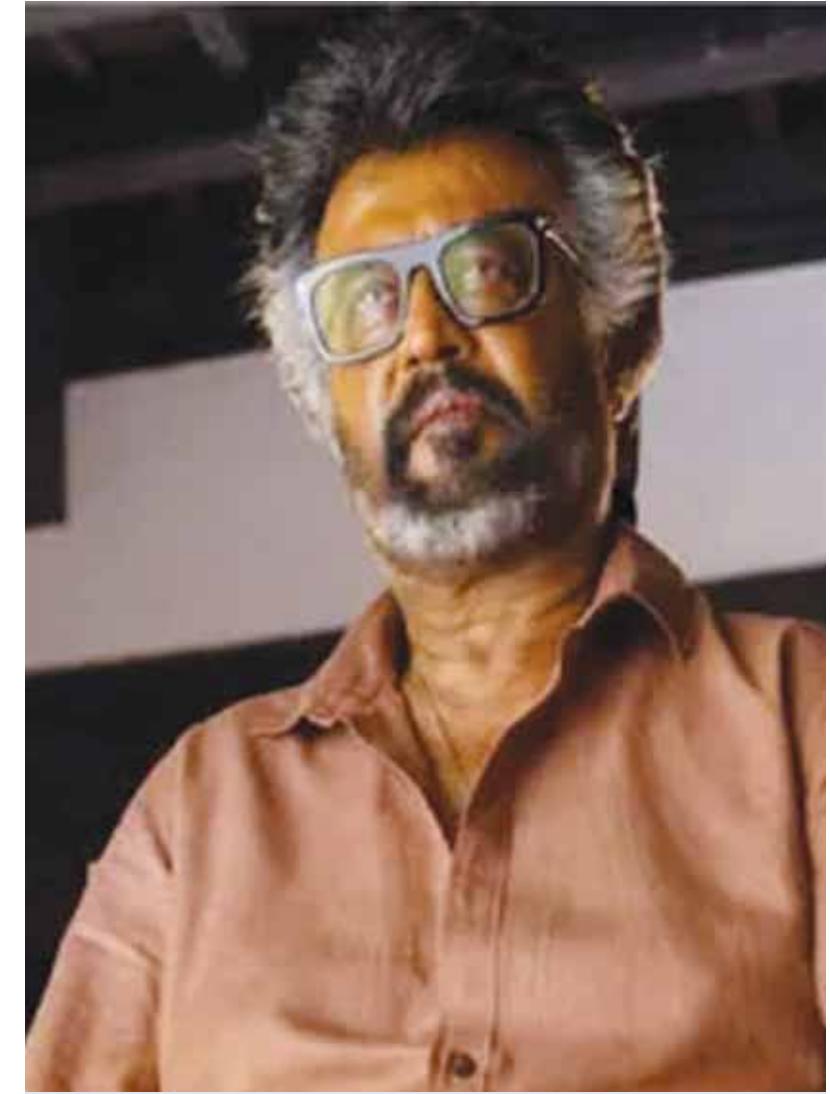


**నార్త్ అబ్బాయి,  
సాత్ అమ్మాయి వీమ..**

**ఇంటెస్టింగ్‌గా  
జాన్వీ కపూర్ ‘పరమ సుందరి’ తీజర్**

బాలీవుడ్ నటులు జాన్సీ కపూర్, సిద్ధార్థ మల్తోత్రా కలిసి నటించిన రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం ‘పరమ సుందరి’ ఫస్ట్ లుక్ టీజర్సు మేకర్స్ తాజాగా విడుదల చేశారు. దినేష్ విజన్ నిర్మిస్తున్న ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రాన్ని తుపార్ జలోటా (‘దాస్సి’ ఫేమ్) దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రం నార్త్ ఇండియాకు చెందిన ‘పరం’ (సిద్ధార్థ మల్తోత్రా), సౌత్ ఇండియాకు చెందిన ‘సుందరి’ (జాన్సీ కపూర్) మధ్య ప్రేమకథగా సాగుసుంది. వీరిద్దరి మధ్య సాంస్కృతిక భేదాలు, హస్యభరితమైన సన్నిఖేశాలు సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవసున్నాయి.

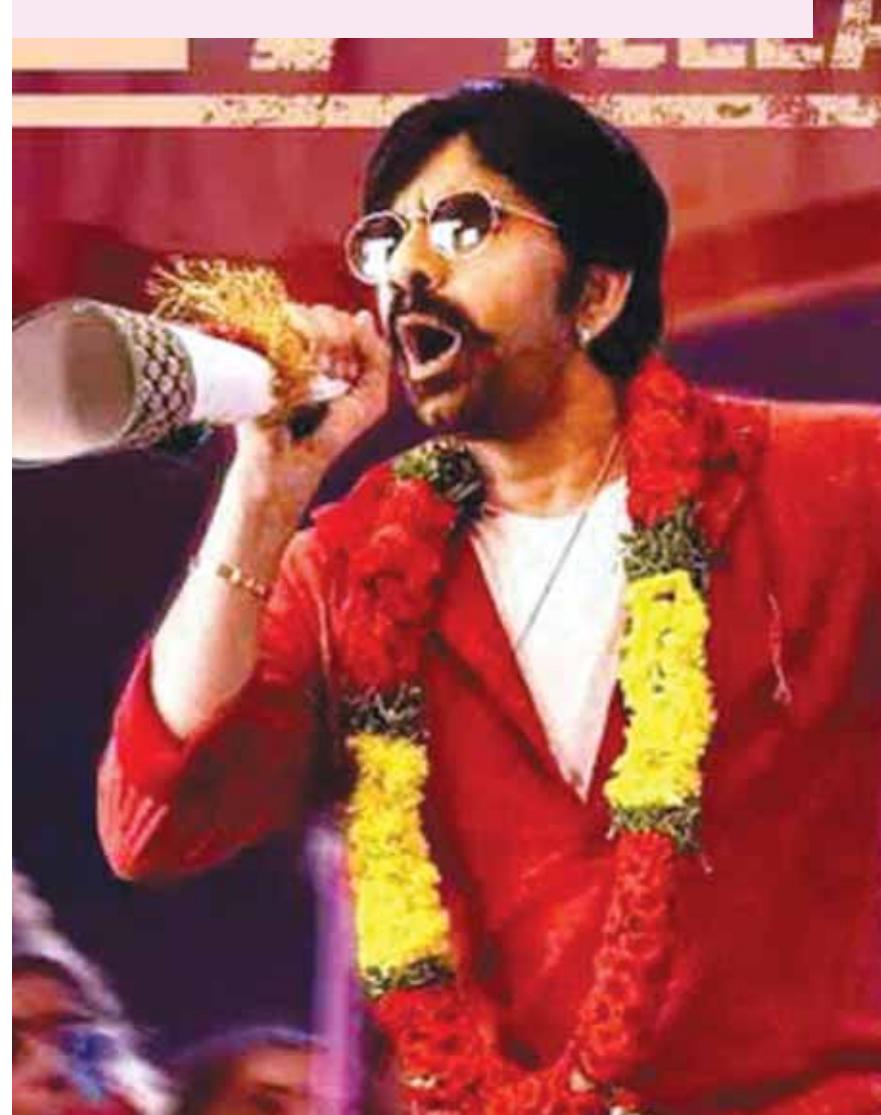
ఈ చిత్రంలో రాజీవ్ ఖండేల్స్, ఆకాష్ దహియా కీలక పాత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. ‘పరమ సుందరి’ చిత్రం జూలై 25, 2025న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ టీజర్లో కేరళలోని అందమైన బ్యాక్వాటర్స్, హాన్సబోర్ల నేపథ్యం అద్భుతంగా ఉంది. సిద్ధార్థ, జాన్సీ ఒక బైక్స్‌పై రొమాంటిక్ కనిపించారు. బ్యాక్‌గ్రోండ్లో సోను నిగమ్ ఆలపించిన మధురమైన పాట ప్రాలైట్‌గా నిలించిది.



## నెక్క లెవల్లో అజిత్కుమార్ ఏకే 64

కోల్పుడ్ స్టార్ యాక్టర్ అజిత్కుమార్ కు సంబంధించి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అవ్వేడ్ నెట్లింట వైరల్ అప్పతూ ఉంటుందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఈ స్టార్ యాక్టర్ నటిస్తున్న కొత్త ప్రాజెక్టు ఏకే 64 తాజాగా ఈ మూవీపై ఓ ఆసక్తికర వారా తెరపైకి వచ్చి అభిమానులను పుల్ ఖుశి చేస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఉాలీవుడ్ టాప్ బ్యాసర్ ప్లోత్తీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తుందని తెలిసిందే. అధిక్ రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహించబోతున్న ఈ మూవీకి మృయాజిక్ సెస్టేషన్ జీవి ప్రకార్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. తాజా వార్తల ప్రకారం ఏకే 64 ఈ ఏడాడి అక్షోబర్లో సెట్ట్స్ పైకి వెళ్లనుంది. 2026 వేసవిలో విడుదల కాసుంది. కాగా ఈ సినిమాను అధిక్ రవిచంద్రన్ మరో తెవర్కు తీసుకోల్లా తెరకెక్కించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ అందాల భాషములు పూజా హెగ్గీ, నయనతారను థి మేల్ లీడ్ రోల్ కోసం తీసుకునే విషయాన్ని మేకర్స్ పరిజిలిస్తున్టు ఇండస్ట్రీ సరిల్ లైజీ టాక్. ఇదే నిజమైతే సిల్వర్ ట్రైన్స్‌పై ఈ సారి అజిత్కుమార్ ఎలా కనిపించబోతున్నాడని సస్పెన్షన్ నెలకొంది. గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి, విధాముయార్థి సినిమాల తర్వాత అజిత్కుమార్ నుంచి రాబోతున్ ప్రాజెక్ట్ కావడంతో ఏకే 64పై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.

విడుదల తేదీ ప్రకటించిన రవితేజీ 'మాన్ జాతర' మాన్ మహరాజా రవితేజీ ఇటీవల కాలంలో సరైన విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. 'ధమాకా' తర్వాత అయినకు పెద్ద హిట్ దక్కలేదు. గతేడాది విడుదలైన ఈగౌర్వ, మిస్టర్ బహువ్య చిత్రాలు ఆశించిన విజయాన్ని సాధించలేకపోయాయి ఈ నేపథ్యంలో, రవితేజీ ఎలాగైనా హిట్ కొట్టాలనే కసితో ఉన్నారు. ఈ త్రమంలోనే అయిన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మాన్ జాతర'. ఈ సినిమాకు భాను భోగవరపు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రవితేజీ సరసన ప్రేరిలిల కథానాయికగా నటిస్తోంది పీరిద్దరూ గతంలో 'ధమాకా'తో ప్రేక్షకులను విశేషంగా అలరించారు. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్, ఫార్మాస్యూన్ ఫోర్ సినిమాన్ బ్యాసర్లుపై నాగపంచి, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్విష్టున్నారు. 'మనదే ఇదంతా' అనే ట్ర్యూప్ టైప్ ప్రైస్ తప్ప ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఈ సినిమాను వినాయక చవితి కానుకగా.. ఆగప్పు 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రభృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్సును పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో రవితేజ క్లౌస్ పాటలలో ఒకటైన ఇడియట్ సినిమాలోనీ చూపులతో గుచ్ఛి గుచ్ఛి వంపకే పాటను ఇందులో రిమైక్స్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇక టైటిల్కు తగినట్టుగానే మాన్ యాక్షన్ ఎంటర్టెన్రోగా ఈ సినిమా ఉండహోతుందని చిత్రభృందం వెల్లడించింది. ఈ చిత్రానికి భీమ్స్ సిసిరోలియా సంగీతాన్ని దిస్తున్నారు.



# తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి దన్యవాదాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రకటించిన గద్దర్ ఫీజీ అవార్డులపై అల్లున్న స్పందించారు. పుపు 2 చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా తనను ఎంపిక చేయడం గౌరవంగా ఉండన్నారు. ఈ గౌరవాన్ని కల్పించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దర్శకుడు నుకుమార్, నిర్మాతలతో పాటు పుపు టీమ్ మొత్తానికి ఈ ఘనత దక్కుతుందని చెప్పారు. ఈ అవార్డును తన అభిమానులకు అంకితం చేస్తున్నట్టు అల్లు అర్థాన్ ప్రకటించారు. అలాగే జానిముర్ ఎస్తీఅర్ కూడా గద్దర్ అవార్డులపై స్పందించారు. సినిమా వాళ్ళకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది నుంచి అవార్డులు ఇవ్వడం అనందంగా ఉండన్నారు. దేవర బిత్రువునికి గాను ఉత్తమ కొరియోగ్రాఫర్‌గా అవార్డు గెలుచుకున్న గడ్జెట్స్‌తో పాటు విజేతలందరికి ఖుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కాగా, 2024 సంవత్సరానికి గాను తెలంగాణ ప్రభుత్వం గద్దర్ అవార్డులను గురువారం ప్రకటించింది. మొత్తం 11 కేటగిరీల్లో వీటిని వెల్లడించారు. 2024కు సంబంధించి అన్ని కేటగిరీల్లోనూ అవార్డుల వివరాలను గురువారం జ్యోరీ చైర్పర్సన్ జయసుధ వెల్లడించారు. బెస్ట్ ఫీచర్ ఫిల్మ్ విభాగంలో మాడు చిత్రాలకు అవార్డులు ప్రకటించారు. అందులో మొదటి చిత్రం కల్పి, రెండో చిత్రంగా పొట్టీల్, మూడో చిత్రంగా లక్ష్మి భాస్కర్ ఎంపికైంది.

ఈక ఉత్తమ నటుడిగా అల్లు అర్థాన్(పుపు 2), ఉత్తమ నటిగా నివేధా ధామన్ ( 35 చిన్న కథ కాదు) అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. జాన్ ఎంపికయ్యారు. జాన్ కథ 14న ఈ అవార్డులను ఐందిపోరు



