

Green Hills Villas
Open Plots
Contact: 6305464224

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU
Call: +91 9100913033, 8688003033
RECLINER SOFA SET 3+1+1
Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్ | 08 గురువారం | మే 2025 | పేజీలు 12 | వెల: రూ.6 | సంపుటి:2 | సంచిక: 233

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikakulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

ఆపరేషన్ సిందూర్ యావద్దేశం గల్వస్తోంది

- ◆ తెల్లవారు జామునుంచే ఉగ్రవాదుల స్థావరాలపై దాడులు
- ◆ 9 చోట్ల ఉగ్రస్థావరాల ధ్వంసం..వందకు పైగా టెర్రరిస్టుల హతం
- ◆ ఈ దాడుల్లో జైషె మహ్మద్, లష్కర్ తాయిబా, హిజ్బుల్ ముజాహిదీన్ కు చెందిన ఉగ్రవాద క్యాంపులు ధ్వంసం
- ◆ మోస్ట్ వాంటెడ్ టెర్రరిస్టులు హతం..భారత్ కు ప్రపంచ దేశాల మద్దతు
- ◆ 12 రోజులుగా కష్టంపులకు పాల్పడుతున్న పాక్ సైనికులు
- ◆ అంతర్జాతీయంగా పాక్ ను ఏకాకి చేసిన భారత్



వస్తోన్నాయి. ఈ దాడుల గురించి అన్ని మిత్ర దేశాలకు సమాచారం ఇస్తోంది కేంద్ర ప్రభుత్వం. పాకిస్తాన్ భూభాగంలో పాటు పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ పై ఎందుకు మిస్సెళ్ల దాడి చేయాల్సి వచ్చిందనే విషయాన్ని వివరిస్తోంది. అంతర్జాతీయంగా పాకిస్తాన్ ను ఏకాకి చేసే ప్రయత్నాలను మరింత ముమ్మరం చేసింది. అమెరికా, చైనా, రష్యా, బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, ఇజ్రాయేల్, సౌదీ అరేబియా, ఖతర్, తజికిస్తాన్, యునైటెడ్ ఆరబ్ ఎమిరేట్స్.. వంటి దేశాలతో

- ◆ ఇది గల్వించే సమయం... ఆపరేషన్ సిందూర్ పై మోదీ
- ◆ హర్షధ్వనాలు చేసిన క్యాబినెట్ సభ్యులు
- ◆ ఆపరేషన్ వ్యూహాత్మకంగా ఎక్కడా ఎలాంటి పారపాట్లు జరక్కుండా కచ్చితంగా అమలు చేశాం

2



మోస్ట్ వాంటెడ్ టెర్రరిస్టులు హతం

- భారత్ దాడిలో టెర్రరిస్టు కుటుంబంలో 10 మంది బలి..!
- మోస్ట్ వాంటెడ్ ఉగ్రవాది మసూద్ అజహర్ కుటుంబం హతం
- భారత్ ప్రతీకార దాడులు చేస్తుందని ఊహించిన మసూద్ పరాల్
- జైషె మహ్మద్, లష్కర్ తాయిబా, హిజ్బుల్ ముజాహిదీన్ తీవ్రవాదుల హతం

2



పాకిస్తాన్ లో ఉంటూ మన దేశంలో ఎన్నో దాడులకు ప్లాన్లు చేసిన మోస్ట్ వాంటెడ్ ఉగ్రవాది మసూద్ అజహర్ కుటుంబంలో 10 మంది చనిపోయారు. అతని మరో నలుగురు

పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ కు బీసీసీఐ షాక్

- పహల్గామ్ దాని నేపథ్యంలో బీసీసీఐ షాకింగ్ నిర్ణయం
- పాకిస్తాన్ తో క్రికెట్ మ్యాచ్ లు రద్దు
- పనిలో పనిగా బంగ్లాదేశ్ కు కూడా షాక్
- భద్రతా కారణాల రీత్యా పాక్, బంగ్లా మ్యాచ్ లు రద్దు
- దీని వల్ల పాక్ కు రూ.220 కోట్లు, బంగ్లా కు రూ.130 కోట్లు

2

న్యూఢిల్లీ-సవభూమిబ్యూరో
ఇటీవల జమ్మూ కశ్మీర్ లోని పహల్గామ్ లో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిలో 26 మంది పౌరులు మరణించిన నేపథ్యంలో పాకిస్తాన్, భారత్ మధ్య

ఆపరేషన్ సిందూర్ తో బోర్డర్ లో హైటెన్షన్..!

- ◆ రక్తమాడుతున్న సరిహద్దు గ్రామాలు
- ◆ పాక్ కాల్పుల్లో గ్రామీణులు హతం
- ◆ ఎల్ డీసీ వద్ద కాల్పులకు తెగబడిన పాక్
- ◆ సరిహద్దు గ్రామాల్లో ప్రజలను భాజ్
- ◆ చేయిస్తున్న భారత సైనికులు

2

పాకిస్తాన్ తో పాటు పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ లోని తీవ్రవాద శిబిరాల్పై ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టింది. ఇందులో వందకు పైగా ఉగ్రవాదుల్ని చంపుతున్నట్లు పాక్ చర్యతో పాక్ భగ్గుమంది. సరిహద్దుల్లో నియంత్రణ రేఖ వద్ద భారీగా కాల్పులకు దిగింది. ఈ కాల్పుల్లో ఇరు దేశాల సరిహద్దుల్లో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. దీంతో సైన్యం సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న వారిని భాటి చేయిస్తోంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ తో పాకిస్తాన్ బలగాలు

హైదరాబాద్ లో మోగిన సైరన్లు..!

- ◆ పోలీసుశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆపరేషన్ అభ్యాస పేరుతో మాక్ డ్రిల్
- ◆ దాడి జరిగితే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన
- ◆ నగరంలో పలుచోట్ల మోగిన సైరన్లు..ప్రజలు అప్రమత్తం
- ◆ నానల్ నగర్, కంచన్ బాగ్, సికింద్రాబాద్, ఈసీఐఎల్ ఎన్ ఫస్ట్ లిల్ మాక్ డ్రిల్
- ◆ ఎస్సీఆర్ఎఫ్, ఎస్సీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది, రక్షణశాఖ, అగ్నిమాపకశాఖ సిబ్బంది హాజరు



హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో: పాకిస్తాన్ తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు హైదరాబాద్ లో పోలీసుశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆపరేషన్ అభ్యాస పేరుతో మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. మాక్ డ్రిల్ సాయంత్రం 4 గంటలకు మొదలైంది. మొదట నగరంలో పలుచోట్ల సైరన్లు మోగాయి. హైదరాబాద్ నగరంలో పలుచోట్ల సైరన్లు మోగాయి. ప్రధాన కూడళ్లు, అపార్ట్ మెంట్ల

వద్ద సైరన్లు మోగించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వ్యవహరించాల్సిన విధానంపై అవగాహన కోసం మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. ప్రజలు, సహాయక సిబ్బంది వ్యవహరించాల్సిన విధానంపై అవగాహన కల్పించేందుకు పోలీసుల మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ లో నాలుగు ప్రాంతాల్లో సివిల్ మాక్ డ్రిల్ నిర్వహణ జరిగింది. నానల్ నగర్, కంచన్ బాగ్, సికింద్రాబాద్, ఈసీఐఎల్

ఎన్ఎఫ్సీ ప్రాంతాల్లో మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. సివిల్ మాక్ డ్రిల్ లో పాల్గొన్న ఎస్సీఆర్ఎఫ్, ఎస్సీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది, రక్షణశాఖ, అగ్నిమాపకశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి ఉన్నతాధికారులు పర్యవేక్షించారు. సికింద్రాబాద్, గోల్కొండ, కంచన్ బాగ్ డిఆర్డీఓ, మౌలావి ఎన్ఎఫ్సీలో అధికారులు మాక్ డ్రిల్ జరగ్గా.. వైమానిక దాడి జరిగితే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఆపరేషన్ అభ్యాస పేరుతో 12 సివిల్ డిఫెన్స్ సర్కిస్ లో అధికారులు అవగాహన కల్పించారు. దాదాపు అగ్రగంట పాటు ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది.

సీబీఐ చీఫ్ ప్రవీణ్ సూద్ సర్టిఫైడ్ పొడిగింపు

న్యూఢిల్లీ-సవభూమిబ్యూరో
సీబీఐ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ సూద్ సర్టిఫైడ్ సు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో ఏడాది పాటు పొడిగించింది. కొత్త సీబీఐ డైరెక్టర్ ఎంపిక విషయంలో ఏకాభిప్రాయం కుదరక పోవడంతో ఆయన పదవీ కాలాన్ని పొడిగించింది. ఈ పదవీకాలం పొడిగింపునకు అపాయింట్స్ కమిటీ ఆఫ్ కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ప్రవీణ్ సూద్ పదవీకాలం వ్యావహారిక ఈ నెల 24లో ముగియాల్సి ఉంది. 1986 బ్యాచ్ ఐపీఎస్ అధికారి అయిన ప్రవీణ్ సూద్ 1989లో ఫైనాన్సులో ఆసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ గా తన పోలీస్ కెరీర్ ను ప్రారంభించారు.



వల్లభనేని వంశీ బెయిల్ పిటిషన్ కొట్టివేత

అమరావతి-సవభూమిబ్యూరో
సత్యనర్సన్ కిట్టెవే కేసులో కూడా నిన్ను వంశీ రిమాండ్ పొడిగింపుమాటి శాసనసభ్యుడు వల్లభనేని వంశీకి మరోసారి నిరాశ ఎదురయింది. గన్నవరం టీడీపీ కార్యాలయంపై దాడి కేసులో ఆయన రిమాండ్ ను విజయవాడలోని సీబీఓ కోర్టు పొడిగించింది. ఈ కేసులో వంశీ రిమాండ్ గడువు ఈరోజుతో ముగిసింది. ఈ నేపథ్యంలో, పోలీసులు ఆయనను జిల్లా జైలు నుంచి తీసుకువచ్చి విజయవాడలోని సీబీఓ కోర్టు ముందు హాజరుపరిచారు. విచారణ అనంతరం, వంశీకి మే 21వ తేదీ వరకు రిమాండ్



పొడిగిస్తూ న్యాయమూర్తి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దీనిలో పోలీసులు ఆయనను తిరిగి జిల్లా జైలుకు తరలించారు. సత్యనర్సన్ కిట్టెవే కేసుకు సంబంధించి నిన్ను కూడా వంశీకి నిరాశే ఎదురైంది. ఈ కేసులో రిమాండ్ గడువు ముగియడంతో ఆయనను ఎస్సీ, ఎస్సీ కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా, న్యాయస్థానం మే 13 వరకు రిమాండ్ ను పొడిగించింది. ఈ కేసులో వంశీతో పాటు వెలిసేని శివరామ్మన్న ప్రసాద్, గంటా వీరాజు, నిమ్మ చలపతి, వేల్పురం వంశీబాబులను కూడా అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు పంపిన సంగతి విదితమే.

లిక్కర్ స్కాం కేసులో జగన్ బ్యాచ్ కు హైకోర్టు నుంచి నిరాశ..

- మద్యం కుంభ కోణం కేసులో కీలక పరిణామం
- ముందస్తు బెయిల్ కోసం పిటిషన్ దాఖలు చేసిన జగన్ సన్నిహితులు
- బెయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసిన ఏపీ హైకోర్టు
- చట్టపరంగా అరెస్టు చేసి అవకాశముందని కోర్టు వ్యాఖ్య

2

అమరావతి-సవభూమిబ్యూరో
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నంచలనం రేపిన మద్యం కుంభ కోణం కేసు మరోసారి చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ కేసులో మాజీ సీఎం జగన్ బ్యాచ్ కు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఏపీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డికి మరో షాక్ తగిలింది. తన సన్నిహితులైన కె. ధనుంజయ రెడ్డి, పి.కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్పలు ముందస్తు బెయిల్ కోసం పిటిషన్ దాఖలు చేయగా, హైకోర్టు కొట్టివేసింది. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో (2019-2024) ఏపీలో జరిగిన రూ.3,200 కోట్ల మద్యం కుంభకోణం ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ కేసులో మద్యం సరఫరా కంపెనీలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు నుంచి భారీ అమ్మన ముడుపులు వసూలు చేసినట్లు ఆరోపణలు

సుప్రీంలో శ్రీలక్ష్మికి చుక్కెదురు

- ఐపిఎస్ అధికారిణి శ్రీలక్ష్మికి సుప్రీంలో నిరాశ..
- తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చిన క్వాష్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసిన సుప్రీం
- ప్రతివాదుల వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదన్న సీబీఐ
- సీబీఐ వాదనలను ఏకీభరించిన సుప్రీం.. కేసు తాజా విచారణ

2



న్యూఢిల్లీ-సవభూమిబ్యూరో
సుప్రీంకోర్టులో చుక్కెదురైంది. ఓబిజాపురం అక్రమమైనింగ్ కేసులో అమెకు విముక్తి కల్పిస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సుప్రీం ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. ప్రతివాదుల వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిందని సీబీఐ వాదనలు వినిపించింది. సీబీఐ వాదనతో సుప్రీం కోర్టు ఏకీభరించింది. మళ్లీ శ్రీలక్ష్మి కేసును తాజాగా విచారించాలని తెలంగాణ హైకోర్టుకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మూడు నెలల్లోగా

విచారణను ముగించాలని హైకోర్టును సుప్రీం ఆదేశించింది. వైఎస్సార్ హయాంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అనంతపురం జిల్లా ఓబిలాపురం మైనింగ్ గ్రో అక్రమాల జరిగాయంటూ సీబీఐ కేసు నమోదు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో నిందితులారాగా ఐపిఎస్ అధికారిణి శ్రీలక్ష్మి అరెస్టు అయి కొంత కాలం జైలు జీవితం కూడా అనుభవించారు. అయితే ఈ కేసులో శ్రీలక్ష్మిపై నమోదు అయిన కేసును తెలంగాణ హైకోర్టు



నవతార

జుట్టు ఒత్తుగా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలని ప్రతిఒక్కరూ ఆశపడతారు. కానీ, నేటి ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో జుట్టుపై శ్రద్ధపెట్టే సమయమెక్కడిది? జుట్టు సమస్యలకు ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి కారణాలన్నీ చాలామంది జుట్టురాలదం, చుండ్రు వంటి సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. హెయిర్ ప్యాక్లు, మసాజలు, రకరకాల చిట్కాలు పాటిస్తారు. ఒత్తయిన జుట్టుకోసం మీరూ ఓసారి ఇలా ట్రి చేయండి.క్యారెట్: క్యారెట్ వెంట్రుకలను దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. దీనిలో విటమిన్ బీ7 పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్నే బయోటిన్ అని పిలుస్తారు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే క్యారెట్‌ని ఉపయోగించి తయారుచేసిన

ఒత్తయిన జుట్టు కోసం



హెయిర్ప్యాక్స్ అప్పుడప్పుడూ వేసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందచ్చు. దీనికోసం కొన్ని క్యారెట్ ముక్కలను తీసుకొని నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టి మెత్తటి పేస్ట్లా తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు అప్లై చేసి అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్ వెంట్రుకలు రాలదాన్ని నియంత్రించి వాటిని దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తుంది.గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ తాగడంతో పాటు తలకు ప్యాక్లా పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం నాలుగైదు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను.. అరటిబర్ నీటిలో వేసి వేడి చేయాలి. నీళ్లు చల్లగానే తర్వాత పక్కన పెట్టుకోవాలి. తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఈ నీటితో తలను బాగా తడవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇది మంచి కండిషనర్గా పనిచేస్తుంది.

నవభూమి

www.navabhoomi.in
www.epaper.navabhoomi.in

9

హైదరాబాద్

గురువారం

08, మే, 2025

బెల్లీ ఫ్లాట్ కి..టీ దెబ్బ



జీవనశైలి లోపాలు.. మహిళల రూపురేఖలనూ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. వ్యాయామం తగ్గదం.. ఒత్తిడి పెరగడం.. సరైన నిద్ర లేకపోవడం.. అన్నీ కలిసి అమ్మాయిలను 'బెల్లీ' బారిన పడేస్తున్నాయి. అధిక కేలరీలతో కూడిన ఆహారం, జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కూడా జీత కలిసి.. సదుమను చుట్టుకొలతను అమాంతం పెంచేస్తున్నాయి. రకరకాల కారణాల వల్ల బెల్లీ సమస్య ఉత్పన్నం అవుతుంది. అయితే, కారణానికి తగ్గ చిట్కా వైద్యమూ ఉండడోయ్! రకరకాల టీలు పెరిగిన పొట్టను కరిగించేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటంటే..దేశంలో నాలుగన్నర కోట్ల మంది మహిళలు డైరాయిడ్తో బాధపడుతున్నారు. వీరిలో అధికశాతం మందికి పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ధనియాల టీ తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట తగ్గుతుంది. ఇందులో పుష్కలంగా లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి.ప్రస్తుతం మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న

సమస్య.. పీసీఎస్. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దాంతో హార్మోన్లతో తేడాలు వచ్చి.. పొట్ట పెరుగుతుంది. ఇలా వచ్చే ఇన్సులిన్ తగ్గించుకోవాలంటే.. రోజూ దాల్చిన చెక్క టీని తాగాలి. ఇది హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరను కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. ఆడవాళ్లు ఎదుర్కొనే మరో సమస్య మెనోపాజ్. ఈ సమయంలో మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ లెవెల్స్ తగ్గిపోతాయి. వారి శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. అదే సమయంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తితోపాటు బెల్లీ ఫ్లాట్ కూడా పెరుగుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఫుదీనాతో చేసే పిప్పర్మెంట్ టీ బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరగకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి.

తాటి ముంజలు.. ఎండకాలంలో మాత్రమే లభించే అమృత ఫలాలు. చూసేందుకు తెల్లని మంచు ముద్దలా నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోయే వీటిని 'ఐస్ యాపిల్' అని పిలుస్తారు. ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లతో నిండిన ఈ పండ్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. తా టీ

తేవలం తెల్లటి పదార్థాన్ని మాత్రమే తింటారు. కానీ, ఆ పొట్టులోనే ఎన్నో రకాల పోషకాలుంటాయని, అది ఆరోగ్యానికి మరింత మంచిదంటున్నారని నిపుణులు.



అమృత ఫలం.. ఐస్ ఆపిల్!

ముంజల్లో యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి క్యాన్సర్, యాంటి డయాబెటిక్ లక్షణాలు అధికం. ఇవి.. వివిధ వ్యాధులను దరిచేరనీయకుండా.. మన ఆరోగ్యానికి భరోసా కల్పిస్తాయి. తాటిముంజల్లో నీటి శాతం ఎక్కువ. కాబట్టి, వేసవిలో డీ హైడ్రేషన్‌ను సమర్థంగా నివారిస్తాయి. వడదెబ్బకు గురైనవారికి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తాయి. శరీరానికి కావాల్సిన మినరల్స్, చక్కెర పదార్థాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. శరీరాన్ని చల్లబరచడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ సహాయపడతాయి. ఇందులో అధికంగా లభించే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఇక తక్కువ కేలరీలతో కూడిన తాటిముంజలు బరువు తగ్గడంలోనూ సాయపడతాయి. ముంజల్లో లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. ఫ్లేటోకెమికల్స్, ఆంథోసయనిన్ లాంటివి శరీరంలో వివిధ రకాల ట్యూమర్స్, క్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాలను అభివృద్ధి చేస్తాయి. వీటిని తాటి ముంజలు నిర్మూలిస్తాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుకే, ఐస్ యాపిల్స్‌ను రెగ్యులర్గా తినేవారు.. వివిధ క్యాన్సర్ల బారిన పడకుండా ఉంటారని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇక ఇందులోని పొటాషియం.. కాలేయ సంబంధ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ఇక చాలామంది గర్భిణులు మలబద్ధకం, అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటివాళ్లు తాటిముంజలను తీసుకుంటే.. వారి జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అసిడిటీ, మలబద్ధకం తగ్గుముఖం పడతాయి. ఎండల్లో తిరగడం వల్ల ముఖంపై వచ్చే చిన్నచిన్న మొటిమల్లాంటి పొక్కులను తాటి ముంజలు సమర్థంగా అడ్డుకుంటాయి. అయితే, కొందరు ముంజలపై గోధుమ రంగులో ఉండే పొట్టును తీసేసే సీ..



ఆమ్ కీ ఫ్రీర్



కాపర్లినవి:బాస్మతీ బియ్యం - కప్పు (గంట ముందు నానబెట్టుకోవాలి),చక్కెర - ఒకటిన్నర కప్పు, పాలు - రెండులీటర్లు, మామిడిపండ్లు - పెద్దవి - నాలుగు,గులాబీనీరు - రెండు చుక్కలు,బాదం, పిస్తా పలుకులు - రెండూ కలిపి పావుకప్పు, కోవా - అరకప్పు. తయారీ: మామిడిపండ్ల చెక్క తీసి ముక్కల్లా కోసి పెట్టుకోవాలి. అలాగే నానిన బియ్యాన్ని మిక్సీ జారులోకి తీసుకుని మెత్తని పిండిలా చేసుకుని పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాలను వేడిచేసి అందులో బియ్యప్పిండి వేసి మంట

తగ్గించాలి. కాసేపటికి అది ఉడుకుతుంది. అప్పుడు చక్కెరా, కోవా వేసి బాగా కలపాలి. అది చిక్కగా అయ్యాక మందుగా కోసి పెట్టుకున్న మామిడిపండు ముక్కలూ, గులాబీనీరూ వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలయ్యాక దింపేయాలి. చివరగా బాదం, పిస్తా పలుకులు వేసి వేడి చల్లారాక ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. ఇది చల్లగా తీసుకుంటేనే బాగుంటుంది.

యాపిల్ మిల్క్ షేక్



కాపర్లినవి: యాపిల్ ముక్కలు - పెద్ద కప్పు, గింజల్లేని ఖర్జూరాలు - మూడు (సన్నగా తరగాలి), తేనె - పావుకప్పు, చల్లటి పాలు - ఒకటిన్నర కప్పు. తయారీ: యాపిల్, ఖర్జూర ముక్కలు, పెద్ద చెంచా తేనె, అరకప్పు పాలు తీసుకుని మిక్సీలో మెత్తగా చేసుకోవాలి. యాపిల్ ముక్కలు ముద్దగా అయ్యాక మిగిలిన పాలు, తేనె వేసి మరోసారి మిక్సీ పట్టాలి. చివరగా గ్లాసుల్లోకి తీసుకుని నాలుగు ఐసుముక్కలు వేసుకుంటే చాలు. చల్లచల్లటి యాపిల్ మిల్క్ షేక్ తయారైనట్లే.

లవంగం తింటే లాభాలు

మన దేశంలోనే కాదు అనేక దేశాల్లోనూ లవంగాలను మసాలా దినుసుగా వాడుతారు. వీటిని వంటల్లో వేస్తే వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఇక లవంగాలు వేయకుండా నాన్ వెజ్ వంటలను వండరు. ఇవి అంతలా ప్రాధాన్యతను సంపాదించుకున్నాయి. అయితే కేవలం వంటలకే కాక ఇవి మనకు పలు ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను ఇచ్చే అద్భుతమైన ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే రోజూ 3 పూటలా భోజనం తరువాత ఒక లవంగాన్ని నమిలి తింటే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. లవంగాలను తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. జీర్ణాశయం, పేగులు శుభ్రమవుతాయి. గ్యాస్, అసిడిటీ, వికారం, అజీర్ణం తగ్గిపోతాయి. మలబద్ధకం పోతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది.
2. లవంగాల్లో యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అనేక రకాల సూక్ష్మ క్రిముల నుంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ప్లూ, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి వ్యాధులను నయం చేస్తాయి.
3. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ మొదటి దశలో ఉంటే అలాంటి వారు లవంగాలను రోజూ తింటే క్యాన్సర్ బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ కార్సిన్జెనిక్ గుణాలు క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడి వాటిని నాశనం చేస్తాయి.
4. లవంగాలను రోజూ తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్‌ను శుద్ధి చేస్తాయి. మెటబాలిజం మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పోయి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.
5. దయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు నిత్యం తమ



అహారంలో లవంగాలను చేర్చుకుంటే దాంతో అద్భుతమైన ఫలితం ఉంటుందని సాక్షాత్తూ వైద్యులే చెబుతున్నారు. లవంగాల్లో ఉండే ఇన్సులిన్ వంటి గుణాలు రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దీంతో డయాబెటిస్ అడుపులో ఉంటుంది.

6. లవంగాల్లో యుజెనాల్, ఫ్లేవోన్స్, ఐస్ ఫ్లేవోన్స్, ఫ్లెవనాయిడ్స్ అని పిలవబడే ఫీనోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను రక్షిస్తాయి. దీంతో వయస్సు

మీద పడడం కారణంగా వచ్చే ఆస్టియో పోరోసిస్ (ఎముకలు గుల్లబారిపోవడం)ను తగ్గిస్తాయి.

7. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కూడా పుష్కలంగానే ఉంటాయి. ఇవి నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా చేరకుండా చూస్తాయి.

8. లవంగాలను తినడం వల్ల దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు పోతాయి. దంతాలు ద ధ్వంగా మారుతాయి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది.

మూడు పదులు నిండితే...



సజావుగా జరిగేలా తోడ్పడతాయి. వారానికి రెండు రోజులు పాలకూరని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. పాలకూరలో ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరుని చురుకుగా మారుస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. శిరోజాలకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. తరచూ అవకాడో తినడం మంచిది. దీనిలో ఇ విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంతోపాటు అకాల వార్షికాన్ని నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ సాయంత్రంపూట బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు, మొలకలు, గుమ్మడి గింజలు లాంటివి తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటిలో ఒక్కో 3 ఫ్లాట్ యాసిడ్లు, జింక్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో ఏర్పడే ఇన్ఫ్లమేషన్ సమస్యలను నివారిస్తాయి.

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ చర్మం, కండరాలు, శిరోజాలు బలహీనమవుతూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ యోగా, వ్యాయామం చేస్తూ మంచి పోషకాహారం తీసుకుంటూ ఉంటే ముప్పు ఏళ్లు నిండినా కూడా అందంగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తూ అందాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం...

ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు బొప్పాయి ముక్కలు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు చర్మం పొడిబారకుండా, ముడుతలు రాకుండా చేస్తాయి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. జీర్ణక్రియ

తరచూ గ్రీన్ టీ తాగుతూ ఉంటే శరీరంలో పేరుకునే విషపదార్థాలు విసర్జితమవుతాయి. మెదడు, గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయి. చర్మం కాంపివంతంగా మారుతుంది. శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. పొట్ట పెరగకుండా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక కప్పు పెరుగు తీసుకోవడం మంచిది. దీనిలోని బ్యాక్టీరియా జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు బలోపేతమవుతాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మంచి నిద్ర పడుతుంది.తరచూ దార్చి చాక్లెట్ తింటూ ఉంటే మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి.

మంబై - సవభూమి: భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో మదురవరలు బ్యాంకింగ్, ఆయిల్ సహా పలు రంగ పేర్లలో లాభాల స్పీకరబతుకు దిగారు. దాంతో ప్రామాణిక సూచీలు మంగళవారం సమైక్యంగా ముగిసాయి. సెన్సెక్స్ ఒక దశలో 315 పాయింట్లు క్షీణించినప్పటికీ, మళ్లీ కాస్త తేరుకుంది. చివరికి 155.77 పాయింట్లు సవ్వలతో 80,641.07 వద్ద ముగిసింది. నిస్ఫీ 81.55 పాయింట్లు కలెక్ట్ చేసి 24,379.60 వద్ద స్థిరపడింది. సెన్సెక్స్ నిలిచి 30 నమోదైన కంపెనీల్లో 16 నష్టపోయాయి. ఎటర్నల్ స్టాక్ 3.08 శాతం నష్టంతో సూచీ భారత్ లాభానికి మిగిలింది. టాటా మోటార్స్, ఎలీషి రెండు శాతానికి పైగా తగ్గాయి. బుధవారం నాడు అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ప్రామాణిక వడ్డీ రేట్లు పె



నిర్వహించే ప్రకటించసందర్భంలో పాటు యూనిట్-వైసా మధ్య పాతిక వర్షం నేపథ్యంలో త్రిదశ్య వేచి చూసే ధరచిలో ఉన్నారని, దాంతో ప్రధాన సూచీలు పరిమిత శ్రేణిలో కదలాడారని మార్కెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఈశ్రేణి మధురమైన సందర్భాల పరిస్థితుల వీనినితీర్చివేసే కంపెనీల మాత్రం మార్కెట్ కాపాడిచితివేషన్ దాదాపు రూ. 6 లక్షల కోట్లు తగ్గి రూ. 421.31 లక్షల కోట్లకు (4.98 లక్షల కోట్ల దాదాపు) పడిపోయింది.గత వారం ఐటీఎక్కు వచ్చిన విద్యుత్ దివ్యత వాహనాల తయారీ కంపెనీ ఏదీగ్ ఎన్టీఆర్ తన షేర్లను మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్లో నమోదు చేసింది. ఐటీఎ. ధర రూ. 321తో పోలిక, వీఎస్ఎల్తో తొలి రోజు త్రిదశిగ్ వూర్మయ్యే సరికి కంపెనీ షేరు 5.76 శాతం క్షీణించి రూ. 302.50 వద్దకు తారుకుంది.



యుద్ధం జరుగుతున్నా ఏమాత్రం
జంకని భారత స్టాక్ మార్కెట్లు



సమగ్రి దృష్టి-సమభూమి: భారత స్థానిక మార్కెట్ల దమ్యంతో ప్రపంచానికి తెలిసిపోయింది. అఖిలీ పాకిస్థాన్ తో యుద్ధం మొదలుపెట్టినప్పటికీ కూడా ఇండియా మార్కెట్లు ఏ మాత్రం జంకలేకుండా తమ దమ్యంతో ప్రపంచం నుంచుంచు వాయి. అటు, (ట్రంప్ టారిఫ్స్ పెడితే, యానా) యువచం టిడికెటిపోతే, ఇండియా మాత్రం ఏ మాత్రం తొణకలేదు. ఇదే ఊపని చివరికి యుద్ధం సమయంలోనూ చూపించాయి. ఇవాళ (బుధవారం) సెన్సెక్స్ 105.71 పాయింట్లు లాభపడి, 80,746.78 దగ్గర ఉంటే, నిస్సెక్స్ 34.80 పాయింట్లు పెరిగి 24,414.40 దగ్గర క్షోణ్ణి అయింది. నిఫ్టీలో టాటా మోటార్స్, కోల్ ఇండియా ప్రధాన లాభాలను సైనియంలో, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, కోల్ ఇండియా ప్రధాన లాభాలను అర్జిం చంగా, ఆసియన్ పెయింట్స్, సన్ ఫార్మా, బజాజ్ ఆటో, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, ఐటిసి సప్లయర్లు. బిఎన్ఇ మిడికామ్ ఇండెక్స్ 1.5 శాతం పెరిగింది. స్టాల్కోప్ ఇండెక్స్ 0.5 శాతం పెరిగింది. సఫ్ఠిఎసినిటీ, ఫార్మా మినహా అన్ని రంగాలలో మిగతా సూచీలు గ్రీన్లో ముగిసాయి.

ఇంకా నగదే రారాజు



స్వాధీన-సహాయ:డిజిటల్ చెల్లింపుల ఎంతగా పుంజుకున్నా మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఇంకా సగం హావా కొనసాగుతోంది. గత పదేళ్లలో, చలాచూడలేని ఉన్న కచ్చెన్ నోట్ల (సగం) పరిమాణం 157 శాతం, వేటివారి సంఖ్య 32 శాతం, బ్యాంకు శాఖల సంఖ్య 36 శాతం పెరగడం ఇందుకు ఉదాహరణ. బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలకు సగం నిర్వహణ సేవలు అందించే సీఎంఎస్ ఇన్ఫ్రా స్ట్రక్చర్లు ఒక నవేదికలో ఈ విషయాలు వెల్లడించింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25)లో దేశంలోని ఒక్కో వేటివారి నుంచి సగటున రూ.1.3 కోట్ల సగం ఉపసంహరణలు (వీటిద్రాయల్స్) సమోదయ్యాయి. 2016-17 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పోలిస్తే ఇది రూ.28 లక్షలు ఎక్కువ. గత ఏడాది హార్వర్డు నాటికీ చూసినా మన దేశ వినియోగదారుల చెల్లింపుల లాభా మార్పిడి 60 శాతం సగం ద్వారానే జరిగింది.

దక్షిణ భారత్‌లో పోలిస్ ఉత్తర భారత్‌లో నగదు హవా మరింత ఎక్కువగా ఉంది. నిజానికి దక్షిణ భారత్‌లో గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) ఏప్రిల్‌ల నుంచి ఏప్రిల్‌లో చేసే నగదు పరిమాణం వృద్ధి రేటు తగ్గింది. తమిళనాడు, తెలంగాణలో జీరో వృద్ధి రేటు నమోదు కాగా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పైనన్ ఒక శాతం, కేరళలో పైనన్ 14 శాతం, కర్ణాటకలో పైనన్ రెండు శాతం నమోదైంది. ఇదే సమయంలో బిహార్‌లో 8 శాతం, ఢిల్లీ, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 4 శాతం, ఛత్తీస్‌గఢ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో 2 నుంచి 3 శాతం నగదు విల్డ్రాయింగ్స్ పెరిగినట్లు సీఎంఎస్ ఇన్స్ నివేదిక వెల్లడించింది.

సగటు విత్తీద్రాయల్నే రూ. 5,658
గత ఆర్థిక సంవత్సరం ఒక్కో వ్యక్తి విడిచిన సుంబి విత్తీద్రా చేసిన సగటు సగటు మొత్తం రూ. 5,658కు చేరింది. అంతకు ముందు సంవత్సరం (2023-24)లో పోలిన్టీ ఇది 3 శాతం ఎక్కువ. గత ఏడాది అక్టోబరు నుంచి ఈ సంవత్సరం మార్చి వరకు చూస్తూ కృష్ణా నెలల్లో సగటు ఉపసంహరణలు 4 నుంచి 6 శాతం పెరిగాయి. ఇదే సమయం లో సగటు డిజిటల్ చెల్లింపులు తగ్గాయి. 2023 ప్రథమార్థంలో రూ. 1,603గా ఉన్న యూపీబి చెల్లింపుల సగటు.. గత ఏడాది తొలి ఆరు నెలల్లో రూ. 1,478కు తగ్గింది. ఇదే సమయంలో పర్వన్-2- ముద్దపల్లి (షీ2)ను చెల్లింపులూ రూ.667 నుంచి రూ.643కు తగ్గినట్లు సీఎంఎస్ సవేదిక తెలిపింది.

పీఎస్యూల డీలిస్టింగ్కు ప్రత్యేక విధానం



స్వాధీని-సభామూలం: ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల (పీఎన్యూ) స్వచ్ఛంద డీలిస్టింగ్ను సులభతరం చేయాలని మార్కెట్ నియంత్రణ మండలి సెబీ యోచిస్తోంది. ఇందుకోసం అనుసరించాల్సిన విధి విధానాలతో ఒక చర్చా పత్రం విడుదల చేసింది. ఈ చర్చా పత్రంపై మార్కెట్ వర్గాల నుంచి 26రోజుగా తమ స్పందన తెలియజేయాలని కోరింది.

చర్చా పత్రం ముఖ్యాంశాలు

మొత్తం ఈక్విటీలో ప్రమాటర్, ప్రమాటర్ గ్రూప్, ఇతర పీఎన్యూలు 90 శాతానికి పైగా వాటా కలిగి ఉండాలి

ఇలాంటి పీఎన్యూల ఈక్విటీలో కనీస పబ్లిక్ వాటా లేకపోయినా డీలిస్ట్ కావచ్చు

పీఎన్యూలూ ఒక నిర్దిత ధర వద్ద కూడా తమ షేర్లను డీలిస్ట్ చేయవచ్చు

షేర్ ట్రేడింగ్ ఫ్రీక్వెన్సీలో సంబంధం లేకుండా డీలిస్టింగ్ షేర్ కనీస ధరపై 15 శాతం ప్రీమియం ఉండాలి

మూడింట రెండు వంతుల మంది వాటాదారుల ఆమోదం నిబంధన పీఎన్యూల డీలిస్టింగ్కు వర్తించదు.



హైదరాబాద్ సవభూమి: ఒప్పో ఇండియా కొత్తగా విడుదల చేసిన ఒప్పో ఎఫ్ 29 సీరీస్ అద్భుతంగా విజయంపైవేసిన ప్రకటించేందుకు సంతోషిస్తుంది. దీనిని అద్భుతమైన మార్కెట్ స్పందన లభించింది. హైదరాబాద్లో జరిగిన మొదటి 21 రోజుల విక్రమాల అవధిలో, ఎఫ్ 29 సీరీస్ OPPO F27 Pro+ కన్నా 28% అమ్మకా వృద్ధిని సాధించింది. ఇది ఈ ప్రాంతంలో దానిని పెరుగుతున్న ప్రజాదరణను, దృఢమైన డిమాండ్ను తెలియజేస్తుంది. ఒప్పో ఎఫ్ 29 సీరీస్: భారతదేశం కోసం, కఠినమైన సవాళ్లను అధిగమించేలా తయారు చేసారు. ఒప్పో ఎఫ్ 29 సీరీస్ ఖరీదైన పెరుగుతున్న గిగి విక్రమాల దృష్టిలో ఉంచుకుని తయారు చేశారు.

**ಐಕಾನಿಕ್ ಗೋಲ್ಫ್ ಜೆಟಿಐ ಕೊಸಂ ಫೊಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಗನ್ ಇಂಡಿಯಾ
ಪ್ರಿ-ಬುಕಿಂಗ್‌ಲನು ಪ್ರಾರಂಭಿಂ-ಚನುಂದಿ**



స్వాస్థ్యశ్రీ-నవభూమి:లెజెండరీ వోక్స్ వ్యాగ్స్ గోల్డ్ జీడిమ్ కోసం ట్రై-బుకింగ్ లు 2025 మే 5 నుంచి ప్రారంభిస్తున్నాయని ఫోక్స్ వ్యాగ్స్ ఇండియా సగర్ గూగా ప్రకటించింది. టాజ్ తరం గోల్డ్ జీడిమ్ Mk 8.5తో, భారతీయ జెటాస్పాక్ వినియోగదారులు పరిమిత కేటాయింపు ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన కార్లు డ్రైజిని మొదటిసారిగా అందుకోగలరు. దాని గొప్ప మోటోస్పోర్ట్ వారసత్వం, కాలాతీత డిజైన్ భావ ర్థాసకరమైన పనితీరుతో, గోల్డ్ జీడిమ్ కేవలం కారు కన్నా ఎక్కువ- ఇది దైనమిక్ డ్రైవింగ్ ఐకానిక్ అల్ట్రా-లూ చిహ్నం. గోల్డ్ జీడిమ్ వారికి వారి నిర్మించిన యూనిట్ గా అందుబాటులోకి వస్తోంది. ఇది

వినియోగదారులకు నిజమైన జీటిఐ డివీఎస్సు దాని న్యూవ్యూమైన రూపంలో అనుభవించే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.

దీని గురించి కేక్స్ వ్యాగ్నిస్ ఇండియా బ్రాండ్ డైరెక్టర్ ఆజీష్ గుప్తా ముఖ్యమూలకూ, “కేక్స్ జీటిఐ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత ప్రసిద్ధ కాల్డర్స్ బీజీడిగా గౌరవించబడుతోంది. భారతదేశంలోని వినియోగదారులకు కేక్స్ వ్యాగ్నిస్ పనితీరు వారసత్వాన్ని సొంతం చేసుకోవడం అవకాశాన్ని అందించడం మాకు నిజంగా గర్వంగా ఉంది. ఇది రోజువారీ వినియోగాన్ని టర్నోవార్డ్స్ డ్రైవింగ్ అనుభవంతో మిళిలించు చేసే కారు - డ్రిల్లింగ్ పనితీరును అందించేందుకు రూపొందించిన ప్రెసిషన్ ఇంజనీరింగ్ను అభినందించే విశేషమంతమైన

నెలకు రూ. 7 వేలతో దేంట్లో ఎంతొస్తుంది



సామ్యధీర్-సవభూమి:భవిష్యత్తును ఆర్థికంగా భద్రంగా ఉంచుకోవడానికి యువతరం ఎన్నో పెట్టుబడులు మార్కెసు అనేసేసిస్తోంది. ముఖ్యంగా రిటైర్మెంట్ కోసం పొందు చేయాలనుకునే వారికి సిస్టమాటిక్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్లాన్, నేషనల్ సాఫ్ట్వేర్ స్కీమ్ ప్రముఖ ఎంపికలుగా ఉన్నాయి. అంతేకాదు, నెలకు రూ. 7,000 చొప్పున 25 సంవత్సరాల పాటు పెట్టుబడి పెడితే, ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ రాబడినిస్తుంది? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

ఎవరిఎవని అనేది ప్రభుత్వ మద్దతుతో నడిచే సాఫ్ట్వేర్ స్కీమ్. ఇది ప్రజలు రిటైర్మెంట్ కోసం పొందు చేయాలని కోరుకుంటే, ఇంకా వారు పని చేయడం ఆపేసిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా ఆదాయం పొందడానికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, సిఐ అనేది మూ్యువల్ ఫండ్స్లో క్రమం తప్పకుండా ఒక నిర్దిత మొత్తాన్ని పెట్టుబడి పెట్టే విధానం. మూ్యువల్ ఫండ్స్ పెట్టుబడి ప్రతీజీ పెట్టుబడి ఎంపికలను అందిస్తాయి.

మీ రిస్క్ తీసుకునే సామర్థ్యం, పెట్టుబడి కాలవ్యవధిని బట్టి, మీరు ఈకీటీ ఫండ్స్, ఈఎల్ఎఫ్ఎస్, డెబ్ ఫండ్స్, బ్యాండ్స్ వంటివి ఎవని ఆఫ్ ఫండ్స్లో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. సరైన పెట్టుబడి ఎంపికను ఎంచుకోవడం అనేది

మీరు ఎంత త్వరగా పదవీ విరమణ చేయాలనుకుంటున్నారో, మీ పెట్టుబడి కాలవ్యవధి ఎంత, మీరు ఎంత క్యాష్‌ను సంపాదించాలనుకుంటున్నారో ఇంకా ముఖ్యంగా మీ రిస్క్ ప్రొఫైల్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. భారతదేశంలో ఎన్‌పీఎస్.. పెట్టుబడిదారులకు 2 రకాల పెట్టుబడి ఎంపికలను అందిస్తుంది. ఇందులో యాక్టివ్ ఛాయిస్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్, ఆలో ఛాయిస్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్. యాక్టివ్ ఛాయిస్.. పెట్టుబడిదారులు వారి రిస్క్ సామర్థ్యం, వరుసపు ప్రకారం వారి ఎంపిక ప్రకారం సెక్యూరిటీలను పెట్టుబడి నిర్ణయించుకుంటారు. ఆలో ఛాయిస్‌లో, పథకం నిర్వహకుడు పెట్టుబడిదారుడి వరుసపు స్థాితి ఆధారంగా వారి తరపున పెట్టుబడి పెట్టడానికి సెక్యూరిటీలను ఎంచుకుంటాడు. ఎన్‌పీఎస్‌లో కేక్‌క్వీలో గరిష్ఠంగా 75 శాతం వరకు పెట్టుబడి పెట్టచ్చు. సిస్‌లో పెట్టుబడి అప్పన్స్..

% SIP ద్వారా, పెట్టుబడిదారులు వారి రిస్క్ సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఈక్విటీ ఫండ్, డెబ్ ఫండ్, హైబ్రిడ్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడి పెట్టచ్చు. ఈక్విటీ ఫండ్స్‌లో ఎక్కువ రాబడి పొందే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో రిస్క్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. డెబ్ ఫండ్ తక్కువ రిస్క్‌తో స్థిరమైన రాబడిని అందించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. హైబ్రిడ్ ఫండ్ ఈక్విటీ, డెబ్ రెండింటిలోనూ పెట్టుబడి పెడతాయి, తద్వారా రిస్క్, రాబడి మధ్య సమతుల్యతను అందిస్తాయి.

NPS రాబడి అంచనా..

లేకని పెట్టుబడి: రూ. 7,000, కాలవ్యవధి: 25 సంవత్సరాలు, వార్షిక పెరుగుదల: 5 శాతంబట్టి

యాన్యుటీ రాబడి రేటు: 6.75 శాతం
పెట్టుబడి విక్రయ: 75 శాతం ఈక్విటీ, 25 శాతం ప్రభుత్వ బాండ్లు
ఈ రెట్టు ప్రకారం, 25 సంవత్సరాలలో మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 40,09,076 అవుతుంది. అంచనా వేసిన మూలధన లాభం రూ. 1,33,91,015, అంచనా వేసిన రిటైన్మెంట్ రా. కార్పస్ రూ. 1,74,00,091 అవుతుంది. 60 సంవత్సరాల వయస్సులో, మీరు అంచనాగా రూ. 1,04,40,055 ఉపసంహరించుకోవచ్చు ఇక ఇకపై మీ అంచనా నెలవారీ పెన్షన్ రూ. 39,150 ఉంటుంది.

SIP రాబడి అంచనా..

నెలకు పెట్టుబడి: రూ. 7,000, కాలవ్యవధి: 25 సంవత్సరాలు, వార్షిక రాబడి: 8 శాతం (డెలిటా ఫండ్), 10 శాతం (హైబ్రిడ్ ఫండ్), 12 శాతం (ఈక్విటీ ఫండ్)ని పెట్టుబడిలో స్థిరమైన రాబడి ఉండదు కాబట్టి, వివిధ వార్షిక రాబడి రేట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని లెక్కిస్తాం. 12 శాతం వార్షిక రాబడితో, 25 సంవత్సరాలలో అంచనా వేసిన కార్పస్ రూ. 1,19,15,446 అవుతుంది. ఇందులో మీ మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 21,00,000 అంచనా వేసిన మూలధన లాభం రూ. 98,15,446. 10 శాతం వార్షిక రాబడితో, అంచనా వేసిన కార్పస్ రూ. 87,02,117 అవుతుంది, ఇందులో అంచనా వేసిన మూలధన లాభం రూ. 66,02,117. 8 శాతం వార్షిక రాబడితో, అంచనా వేసిన కార్పస్ రూ. 64,03,876 అవుతుంది, ఇందులో అంచనా వేసిన మూలధన లాభం రూ. 43,03,876.

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ స్కామ్-440 బైక్ విక్రయాలు బండ్..!



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: భారత్‌కు చెందిన ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహనాల కంపెనీ రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ (స్రామ్ 440 మోడల్ బెక్ అమృతాలను నిలిపివేసింది.

పదు నెలల కింద లాండ్ చేసిన ఈ బైక్ ఇంజిన్లో సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తాయి... అందుచే విక్రయానంత తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామంతో ఈ మోడల్ బైక్స్ కొనుగ్గా చేసినవారు నష్టపడుతున్నారు అంటే లాభం గల గురువుతనాన్ని. రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ప్రాము 440 మోడల్ బైక్స్ రూ. 2.08లక్షలకు (ఎన్ఫీల్డ్ రూం) ధరతో మార్కెట్లో కొరతగా చేసింది. మార్కెట్లో ఈ బైక్స్ మంచి ఆదరణ లభిస్తున్నాయి. కాబట్టి ఈ బైక్లో ఇంజిన్ కీలకు భాగంలో సాంకేతిక సమస్య తలెత్తిస్తున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ప్రాము 440 ఇంజిన్లో మక్నూటిక్ కాయిల్లో అమర్చిన “పుష్పక్షి” టో భాగంలో లోపాన్ని గుర్తించింది. దీని కారణంగా బైక్ కొంత దూరం వెళ్ళక ఆపిన సమయంలో తిరిగి స్టార్టర్ కవచం లేదంటూ పలుపులు ఫిర్యాదు చేసారని ఇంజిన్ నడుస్తున్న సమయంలో మధ్యలో ఆగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఏం లేవనీ... కేవలం ఒకసారి ఆగ్నివనస్ దీనిని ఆఫ్ చేశాక తిరిగి ఇంజిన్ ప్రారంభం కాకపోవచ్చని సమాచారం. స్పీడ్

గ్రహించిన కంపెనీ ప్రామ్ 440 అమ్మకాలు, బుకింగ్స్, డెలివరీలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. ఇప్పటికే విక్రయించిన బైల్డ్ కే నమస్సు తరలిస్తే, రోపాలు లేని బైల్డ్ కు సైతం వుండ్రఫ్ కీలను పంపే ప్రక్రియను కంపెనీ ప్రారంభించినట్లు నంబందిత వర్గాలు తెలిపాయి. వాటిని సర్వీస్ నెంబర్ల ద్వారా బైల్డ్ కు ఉచితంగానే అమర్చునట్లు కంపెనీ వర్గాలు చెప్పాయి.ఇప్పటి వరకు కంపెనీ ఉత్పత్తి చేసిన ప్రామ్ 440 మోడల్లో కేవలం రెండువారం బైల్డ్లో మాత్రమే ఈ సమస్య ఉన్నట్లు అందువలన నియోగరయలు భద్రత, రైడింగ్ అనుభవాన్ని ఉన్నావుం ఇన్నా కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని నంబందిత వర్గాలు తెలిపారు. మళ్ళీ బైల్డ్ బుకింగ్స్, డెలివరీ ఎన్నుకున్న వునః ప్రారంభిస్తుందనది కంపెనీ ప్రకటించలేదు. కంపెనీ నమస్సు ఉన్న బైల్డ్ కు సరి చేసిన తర్వాతనే అధికారికంగా ఉమ్మడి తెలుస్తున్నది. అయితే, దీనిపై కంపెనీ ప్రామ్ 440 కంపెనీ నంబందితలేదు.

హైదరాబాద్ - నవభూమి:
 కంపెనీల చట్టం ఉద్బంధనల
 ఆరోపణలకు సంబంధించి
 జెనీనోల్ నంబరింగ్,
 బ్యాప్టైస్ట్ మొబిలిటీ పై
 దర్యాప్తును కార్పొరేట్
 వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ
 ఆదేశించింది. ఏమాలరు

పెద్దపత్తున నిధుల దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతుంటే ఈ రెండు కంపెనీలూ ఆర్థిక సంక్షోభంలోకి జారుకున్నాయి. నిధుల పుష్టినిపేతేపాటు కాగ్నోల్లో పాలన ప్రమాణాలను అతిక్రమించినందుకు గానూ జెన్ సోల్ ఇంజనీరింగ్, బ్యూస్టాల్డ్ ప్రమాదమైన అనెమాల్ సింగ్ జగ్గ్, పునీత్ సింగ్ జగ్గ్ సోదరులను సబీ ఇప్పటికే న్యూయార్క్ లోని మార్కెట్ నుంచి నిషేధించింది. కాగా, ఈ రెండు కంపెనీల పద్ధతులు, ఆర్థిక పత్రాలను ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఐఎఐఎ) సమీక్షించింది. ఆ ప్రక్రియ అరు నెహ్రూ పూర్వపు అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు, జెన్ సోల్ సై ఎన్ షోర్ట్ మెంట్ డైరెక్టర్ల (ఈడి) కూడా దర్భాష్టు జరుపుతోంది.

మార్కెట్లోకి కొత్త ఎలక్ట్రిక్
కార్..ఒక్క సారి ఛార్జ్ చేస్తే 449
కిలోమీటర్ల రేంజ్..



హైదరాబాద్ - నవభూమి: ప్రస్తుతం దేశంలో ఎక్కువగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ట్రైండ్ కొనసాగుతోంది. ఈ క్రమంలోనే పలు కంపెనీలు కస్టమర్లను ఆకట్టుకునేందుకు అనేక కేజీ మోడళ్లను పరిచయం చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా MG మోటార్ ఇండియా, తన ఛార్జ్ వేరియంట్ అయిన ఎండ్సర్ ఈవీ ట్రైల్ భారత మార్కెట్లో ఆవిష్కరించింది. దీనిలో ఎక్కువ బ్యాటరీ సామర్థ్యం, స్మార్ట్ టెక్నాలజీ వంటి అధునాతన డ్రైవింగ్ ఫీచర్లు ఉన్నాయి. ఈ కారు పెట్రోల్, డీజిల్ నుంచి మార్పు కోరుకునే వారికి చక్కని అవకాశమని ఆయా వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే దీని ఫీచర్లు, ధర వంటివి ఎలా ఉన్నాయోనే విషయాలను ఇప్పుడు పిమ్మట ధర్మకార తెలుసుకుందాం.

MG ఎండ్సర్ ఈవీ ప్రో ధర్మ రూ.12,49,999 (ఎక్స్-షోరూమ్, ఇండియా)గా నిర్ణయించబడింది. ఇది MG Battery-as-a-Service (BaaS%) పథకం కింద అందుబాటులో ఉంది. ఎండ్సర్ EVతో పోలిస్తే, ఎండ్సర్ EV ప్రో ధర్మ రూ.5,00,000 ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో మరిన్ని ఛార్జ్ వేరియంట్ల పనితీరును అందిస్తాయి.

బ్యాటరీ, ఎండ్సర్ EV ట్రైల్ 52.9 kWh బ్యాటరీని స్వాగతించే వస్తుంది. ఇది ఒకేసారి ఛార్జ్ చేస్తే 449 కిలోమీటర్ల రేంజ్ ఇస్తుంది. దీనిలో ఎండ్సర్ EVతో ఉన్న 38 kWh బ్యాటరీతో పోలిస్తే, దాదాపు 117 కి.మీ. ఎక్కువ పరిధిని అందించడం విశేషం. రెండు వేరియంట్లలో కూడా 134 hp పవర్, 200 Nm టార్క్ ను అందిస్తాయి. ప్రో వేరియంట్ 60 kW DC ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్తో 50 నిమిషాల్లో 20% నుంచి 80% వరకు ఛార్జ్ చేయగలదు.

క్రయాలు బండ్..!

గ్రామీణులను కంపెనీ ప్రాజెక్ట్ 440 అమ్మకాలు, బుకింగ్, డెలివరీలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. ఇప్పటికే విక్రమణీలను బైక్లో నమస్తే కలెక్టర్, లోపాలు లేని బైక్లకు బైతం వున్న కీలను పంపి ప్రక్రియను కంపెనీ ప్రారంభించింది నంబందిత వర్గాలు తెలిపాయి. వాటిని సర్వీస్ నుంట్ల ద్వారా బైక్లకు ఉచితంగానే అమ్మకస్తున్నట్లు కంపెనీ వర్గాలు చెప్పాయి.ఇప్పటి వరకు కంపెనీ ఉత్పత్తి చేసిన ప్రాజెక్ట్ 440 మోడల్లో కేవలం రెండుతరాల బైక్లలో మాత్రమే ఈ నమస్తే ఉన్నట్లు అందవే నియోగరాల భద్రత, రైడింగ్ అనుభవినీ ప్రాధాన్యం ఇవ్వక కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది నంబందిత వర్గాలు తెలిపారు. మళ్లీ బైక్లకు బుకింగ్, డెలివరీ ఎప్పుడు వునః ప్రారంభిస్తుందనేది కంపెనీ ప్రకటించలేదు. కంపెనీ నమస్తే ఉన్న బైక్లను సరి చేసిన తర్వాతనే బైక్లలోనికి అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. అయితే, దీనిపై కంపెనీ అధికారికంగా స్పందించలేదు.

