



భూమిని ఢీ కొట్టనున్న ఆస్టరాయిడ్!

పొడవు 130-300 అడుగుల శకలం అణు బాంబు కన్నా 500 రెట్లు

వైద్య విద్యార్థులకు శుభవార్త

- ఏటా పదివేల సీట్లు పెంచేలా ప్రతిపాదనలు
- రానున్న ఐదేళ్లలో 75వేల సీట్లకు బడ్జెట్లో గ్యారెంటీ
- ఐబిటిలో సీట్ల సంఖ్యను రానున్న 10 ఏళ్లలో వందశాతం పెంచుతాం



www.ninadam.co.in

నినాదం

ANDHRA PRADESH

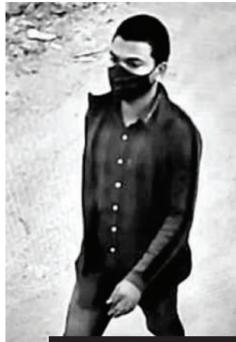
ఆదివారం 2-2-2025 సంపుటి : 21 సంఖ్య : 136

నిఖార్సేన జర్నలిజం

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

వీజీలు : 12+8

వెల : రూ. 7/-



గచ్చిబౌలిలో కాల్పులు

జరిపింది అతడే...

100కి పైగా కేసులు

హైదరాబాద్/చిత్తూరు, (నినాదం): హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలి లో పోలీసులపై దొంగ కాల్పులు జరిపిన ఘటనలో సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. కాల్పులు జరిపింది మోస్ వాంటెడ్ క్రిమినల్ బతులప్రభాకర్ అని తేలింది. ప్రభాకర్ ది చిత్రాను జిల్లా వడ్డేపల్లి గ్రామం. నిందితుడిపై రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 100కి పైగా పోలీసులున్నాయి. తాజాగా గచ్చిబౌలి ప్రాంతం పోలీస్ బతుల ప్రభాకర్ కాల్పులు జరిపారు. విశ్వనాథ సమాచారం మేరకు పోలీసుల సైబరాబాద్ సీసీఎస్ పోలీసుల తనిఖీలు చేశారు. దీంతో పోలీసులను చూసిన వెంటనే ప్రభాకర్ కాల్పులు జరిపారు. ఈ ఘటనలో కానిస్టేబుల్ వెంకటే రెడ్డికి గాయాలు కావడంతో ఆస్పత్రికి తరలించారు. 2022లోనే బతుల ప్రభాకర్ విశాఖ సెంట్రల్ జైలులో శిక్ష అనుభవించారు. తాజాగా కాల్పుల ఘటనతో ప్రభాకర్ మళ్లీ వెలుగులోకి వచ్చారు.



పోస్టు విడుదల చేయడం సిగ్గుచేటు

శావీ ఛైర్మన్ రవి నాయుడు

అమరావతి, (నినాదం): గతంలో వైసీపీ నేతలు ఫిజా రియంబర్స్ కు సంబంధించిన బకాయిలు చెల్లించకుండా, ఇప్పుడు పోస్టులకు పోస్టు విడుదల చేయడం సిగ్గుచేటు కావీ ఛైర్మన్ రవి నాయుడు విమర్శించారు. శనివారం కర్నూలు అవుట్ డోర్ స్టేషన్లోని డీఎస్సీ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు తరచి కొట్టారని పేర్కొన్నారు. వైసీపీ నాయకులు ఈ అంశాన్ని రాజకీయంగా వినియోగించుకుని ప్రజల మనోభావాలను దెబ్బతీసి ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

2వ పేజీలో..

NAAC రేటింగ్ కోసం లంచాలు..

ఇప్పటివరకు 10 మంది అరెస్ట్

సీబీఐ అధికారులు మరోసారి దూకుడు ప్రదర్శించారు. శనివారం దేశవ్యాప్తంగా 20చోట్ల విద్యార్థులకు నోడాలు నిర్వహించారు. NAAC రేటింగ్ కోసం లంచాలు ఇచ్చినట్లు ఆరోపణల నేపథ్యంలో రంగంలోకి దిగారు. ఇప్పటి వరకు 10మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. గుంటూరుకు చెందిన ఓ యూనివర్సిటీ ఉద్యోగులతోపాటు NAAC అధికారులను సీబీఐ అదుపులోకి తీసుకున్నది. చెన్నై, విజయవాడ, బెంగళూరు, భోపాల్, ఢిల్లీలో నోడాలు జరిపారు. నగదు, బంగారం, సెల్ ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్ ల చూపిస్తూ లంచాలు ఇచ్చినట్లు గుర్తించారు.



బర్లాండ్ లో రోడ్డు ప్రమాదం..

ఇద్దరు తెలుగు విద్యార్థులు దుర్మరణం

పల్నాడు, (నినాదం): బర్లాండ్ లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు తెలుగు విద్యార్థులు మరణించారు. మృతులను పల్నాడు జిల్లాకు చెందిన చెరుకూరి సురేష్, ఎన్టీఆర్ జిల్లాకు చెందిన చిట్టూరి భార్యమ్మ గుర్తించారు.



8మంది మావోల హతం

దండకారణ్యంలో మరోమారు కాల్పులు

రాయపూర్, (నినాదం): ఛత్తీస్ గఢ్ దండకారణ్యం పురోసారీ కాల్పుల మోతతో దర్దర్లించింది. బీజాపూర్ జిల్లా గంగులూర్ అటవీ ప్రాంతంలో ఎదురు కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ ఘటనలో 8మంది మావోయిస్టులు మృతిచెందినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. గంగులూరు పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని అటవీ ప్రాంతంలో పశ్చిమ బస్ దివి జన మావోయిస్టులు సక్రమంగా నిర్మాణం చేపట్టారు. రాధంపేట్, డిఆర్ జే, సీఆర్ డిఎఫ్, కోటా యూనిట్, ఎన్ డిఎఫ్ బలగా యూనిట్ సక్రమంగా అభివృద్ధి చేపట్టాయి. ఛత్తీస్ గఢ్ మావోయిస్టుల తిరుగుబాటు కారణంగా గాల్గిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఘటనాస్థలంలో ఆటోమోటిక్ ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

రూ. 50,65,345 కోట్లతో బడ్జెట్



దేశమంటే మట్టి కాదోయ్.. దేశమంటే మనుషులోయ్ గురజాడ మాటలతో బడ్జెట్ ప్రసంగం చేసిన నిర్మలా సీతారామన్

- వేతనజీవులకు ఊరటకలిగిస్తూ.. 12 లక్షల వరకు ట్యాక్స్ ఫ్రీ
- చిన్నతరహా పరిశ్రమలకు పెద్దపెత్తన ప్రోత్సాహం
- రైతుల కోసం మరో కొత్తపథకం
- కోటిమంది గిగ్ వర్కర్లకు ఆరోగ్య బీమా
- 50 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అటల్ టీచింగ్ ల్యాబ్స్
- అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో డిజిటల్ శిక్షణ
- సంస్కరణలు అమలు చేసే రాష్ట్రాలకు ప్రోత్సాహకాలు
- 50వేలకు వడ్డీరహిత రుణాలు
- 8వసారి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన నిర్మలా సీతారామన్

వేతన జీవులకు ఊరట కలిగిస్తూ.. చిన్న తరహా పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహ మిస్తూ.. అన్నదాతలకు అండగా నిలిచేలా భరోసానిస్తూ.. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కేంద్ర హాక బడ్జెట్ 2025-26ను లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. వైద్య విద్యార్థులకు తీవ్ర కమారు అందించారు. మొత్తం రూ. 50,65,345 కోట్లతో 2025-26 ఏడాది కేంద్ర ప్రభుత్వ బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ బడ్జెట్లో ప్రధానంగా మధ్యతరగతి ప్రజానికానికి భారీ ఊరట లభించింది. రూ. 12 లక్షలలోపు ఆదాయం ఉన్నవారికి పూర్తిగా పన్ను మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది. అలాగే రక్షణ శాఖకు అధికంగా నిధులు కేటాయించింది.

వివిధ శాఖలకు కేటాయింపులు

- రక్షణ రూ. 4,91,732 కోట్లు.
- గ్రామీణాభివృద్ధి రూ. 2,66,817 కోట్లు.
- హోం రూ. 2,33,211 కోట్లు.
- వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగానికి రూ. 1,71,437 కోట్లు.
- విద్య రూ. 1,28,650 కోట్లు.
- ఆరోగ్య రూ. 98,311 కోట్లు.
- పట్టణాభివృద్ధి రూ. 96,777 కోట్లు.
- ఐటీ, టెలికం రూ. 95,298 కోట్లు.
- విద్యుత్ రూ. 81,174 కోట్లు, వాణిజ్య, పరిశ్రమల రూ. 65,553 కోట్లు.
- సామాజిక సంక్షేమం రూ. 60,052 కోట్లు.
- వైశాలిక విభాగాలకు రూ. 55,679 కోట్లు.



కర్ణాటక బ్యాంకులో భారీ మోసం

రూ. 1.70 కోట్లు విలువైన నగలను కాజేసిన వైనం దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులు

మచిలీపట్నం, (నినాదం): భారీ మోసం జరిగినట్లు తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ బ్యాంకులో శుక్రవారం గోల్డ్ స్టాంప్ లో గోల్డ్ నగలు పెట్టి, రూ. 1.70 కోట్లు విలువైన నగలను కాజేసారు. ఈ మోసం ఘటనలో బ్యాంకు అసిస్టెంట్ మేనేజర్ సోమేశ్వరరావు, ఇంకొక మంది సిబ్బంది పాలుపంచుకుందన్న ఆనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు దినపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అయితే బ్యాంకులో భద్రపరిచిన నగలు రోల్డ్ గోల్డ్ గా ఎలా మారాయి, వాటిని ఎలా కొట్టేశారనే దానిపై తాా తీయనున్నారు.

భూభ్రమణాన్ని వీక్షించగలం

మధ్యం దుకాణాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

సోషల్ మీడియాలో అడ్డుత చిత్రికరణ దృశ్యాలు

ఉద్యోగ వర్గాలకు పెద్ద ఊరట

వికసెన్ భారత్ వైపు నడిపించేలా కేంద్ర బడ్జెట్

ఉరటనిచ్చేలా ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్: సీఎం బడ్జెట్ పై చంద్రబాబు హర్షం.. ప్రధానికి పవన్ కృతజ్ఞతలు

అమరావతి, (నినాదం): కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ పై అందప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పందించారు. విక్ర వేదికగా స్పందించిన ఆయన.. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలకు మేలు చేశారే బడ్జెట్ ను అమె ప్రవేశపెట్టావని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వికసెన్ భారత్ విజనెస్ ప్రతిబింబించేలా బడ్జెట్ ఉండని ప్రశంసించారు. ఈ బడ్జెట్ ను మనస్ఫూర్తిగా స్వాగతిస్తున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు. బడ్జెట్లో అందప్రదేశ్ మోద వరలా జయ కుంఠించింది కేంద్ర ప్రభుత్వం.

అండగా నిలబడతా..

మంత్రి గొట్టిపాటి హామీ



బాపట్ల, (నినాదం): సంక్షోభంలోను ప్రజలకు సంతోషం అందించాలన్నది సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆలోచన అని మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ తెలిపారు. సీఎం ఆడియో వేరకు ప్రతి నెలా రంచనగా ఒకటి అదేనే ఎన్టీఆర్ భరోసా పంపిన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని అయిన తెలిపారు. బాపట్ల జిల్లా జె.వంగులూరు మండలం, ముప్పవరం గ్రామంలో మంత్రి గొట్టిపాటి ఇంటింటికి తిరుగుతూ లక్షదారులకు పంపన్న అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత 5 ఏళ్లు జగన్ మోహన్ రెడ్డి విస్మయదన దారుణంగా మోసం చేశారని ఆరోపించారు.

విద్యార్థులతో కారు కడిగించిన టీచర్

విచారణ చేపట్టిన అధికారులు.. తల్లిదండ్రుల ఆగ్రహం

అమరావతి, (నినాదం): ముగ్గురు విద్యార్థులతో ఓ ఉపాధ్యాయురాలు తన కారును కడిగించిన సంఘటన రాజమండ్రి జిల్లా రంగంపేట మండలంలోని వెంకటాపురం ప్రాథమికస్థల పాఠశాలలో చోటుచేసుకుంది. ఈ విషయం తెలిసిన ఇంప్రూవ్మెంట్ ప్రాజెక్టు 2వ దశకు రూ. 242.50 కోట్లు కేటాయింపులు జరిగాయి.



2వ పేజీలో..

రోజూ ఒక కప్పు చెర్రీ పండ్లు తింటే లాభాలు ఎన్నో..



చెర్రీ పండ్లు చూసేందుకు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. చెర్రీ పండ్లను స్వీట్లు లేదా కేకులపై పెట్టి ఇస్తుంటారు. కేవలం ఆ సమయంలో మాత్రమే ఈ పండ్లను తింటుంటారు. అయితే వాస్తవానికి తీపిగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల ద్వారా మనకు లభించే క్యాలారిలు చాలా తక్కువ. చెర్రీ పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో కచ్చితంగా భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెర్రీ పండ్లతో అనేక లాభాలు ఉంటాయని వారు అంటున్నారు. చెర్రీ పండ్లలో మన శరీరానికి ఉపయోగ పడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు చెర్రీ పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. శరీరానికి పోషణను అందిస్తాయి. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు.

చెర్రీ పండ్లు చూసేందుకు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. చెర్రీ పండ్లను స్వీట్లు లేదా కేకులపై పెట్టి ఇస్తుంటారు. కేవలం ఆ సమయంలో మాత్రమే ఈ పండ్లను తింటుంటారు. అయితే వాస్తవానికి తీపిగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల ద్వారా మనకు లభించే క్యాలారిలు చాలా తక్కువ. చెర్రీ పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో కచ్చితంగా భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెర్రీ పండ్లతో అనేక లాభాలు ఉంటాయని వారు అంటున్నారు. చెర్రీ పండ్లలో మన శరీరానికి ఉపయోగ పడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు చెర్రీ పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. శరీరానికి పోషణను అందిస్తాయి. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు.



గాజ్, యూర్ట్ యాసిడ్ నుంచి విముక్తి..
చెర్రీ పండ్ల మనకు మార్కెట్లో ఏదైనా పొడవునా అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఇవి ఎక్కువగా

సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉన్నవారికి చెర్రీ పండ్లు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లను రోజూ తింటుంటే యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో గోట్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నిద్రలేవని సమస్యకు..
చెర్రీ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే పొటాషియం, ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. పొటాషియం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హైబీపీ తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోజూ విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. చెర్రీ పండ్ల ద్వారా మనకు మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ సహజసిద్ధంగా లభిస్తుంది. ఇది నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక రాత్రి పూట చెర్రీ పండ్లను తింటున్నారేమిటా వాటి జ్యూస్ ను తాగినా చక్కగా నిద్రపోవచ్చు. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
ఈ పండ్లలో యూర్ట్ ఇన్ ఫ్లూమెట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే బట్టె నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే కండరాల నొప్పిలు, వాపులు తగ్గుతాయి. శారీరక శ్రమ నుంచి త్వరగా రికవరీ అవుతారు. మళ్లీ చురుగ్గా పనిచేసేందుకు కాపాడిన శక్తి లభిస్తుంది. చెర్రీ పండ్లలో గుండెకు ఎంతగానో మేలు చేసే అనేక సమృద్ధులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆంథో సయనిన్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఈ పండ్లలో ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్, టీపీసి అందిపుల్లో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె సంబంధ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇలా చెర్రీ పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పూల్ మఖనాలతో ప్రయోజనాలేనో..

తియ్యని వంటకాలు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టం ఉంటుంది. ఇంట్లో లేదా బయట ఫంక్షన్లలో, ఇతర ఎక్కువైన సరీ తీపి వంటకాలు కనిపిస్తే రుచి చూసే దాకా వదలరు. తియ్యని వంటకాలను చూడగానే చాలా మందికి నోట్లో నీళ్ళూరతాయి. అయితే తియ్యని వంటకాల కోసం ఎక్కువగా పూల్ మఖనాలను ఉపయోగిస్తారు. వీటిని ఆయా వంటల్లో వేసినట్లు కూడా చాలా మందికి తెలియదు. ఇక పూల్ మఖనాలను చాలా మంది బయట మార్కెట్లో చూసి ఉంటారు. వీటిని లోటస్ సీడ్స్ అని, తామర విత్తనాలు అని కూడా అంటారు. తామర విత్తనాలను వేయించి వీటిని తయారు చేస్తారు. పూల్ మఖనాలు కాస్త ఖరీదు ఎక్కువగానే కలిగి ఉంటాయి. అయితే ఇవి అందించే ప్రయోజనాలు మాత్రం



ఉన్నా కడుపు నిండి ఉన్నట్లుగానే అనిపిస్తుంది. ఆకలి వేయదు. దీంతో తీసుకునే ఆహారం పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు తమ డైట్ ప్లాన్లో పూల్ మఖనాలను చేర్చుకుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలాగే వీటిని తింటే గుండె పూల్ మఖనాలలో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే బీపీ ఆదుపులో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. **కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి..** పూల్ మఖనాలలో యూర్ట్

ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం పూల్ మఖనాలను తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ లు రాకుండా చూసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. పూల్ మఖనాలను తింటే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కిడ్నీల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. దీంతో కిడ్నీ స్ట్రెస్ ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక కిడ్నీలపై పడే భారం తగ్గుతుంది. దీంతో కిడ్నీ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పూల్ మఖనాలను తింటే క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తుంది. ఆస్ట్రోమాటోరోసిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తుంది.



కనుక పూల్ మఖనాలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. **వీరు తినకూడదు..** అయితే పూల్ మఖనాలను తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగినప్పటికీ కొందరికి వీటిని తింటే పడవ. గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాంటి వారు పూల్ మఖనాలను తినడం మానేయాలి. ఇక పూల్ మఖనాలను మోతాదులో తింటే ఏమీ కాదు. కానీ అధికంగా తింటే మాత్రం షుగర్ లెవల్స్ పెరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు వీటిని తింటే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలాగే కొందరికి వీటిని తింటే అలర్జిక్ వచ్చే వ్యాధి ఉంది. ఫుడ్ అలర్జిక్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా వీటిని తినకపోవడమే మంచిది. ఇక మిగిలిన ఎవరైనా సరీ పూల్ మఖనాలను తినవచ్చు.

చేద్దామా.. 75 చాలెంజ్!

ఇప్పుడంతా.. '75 హాల్ చాలెంజ్' ట్రెండ్ కొనసాగుతున్నది. 2025 నూతన సంవత్సర తీర్మానాల్లో.. ఇప్పుడీదే వైరల్ గా మారింది. దీని గురించి కొత్తగా వింటున్నవారు మాత్రం.. '75 హాల్ చాలెంజ్' అంటే ఏమిటి? దీని నియమాల్లోంటి? దీన్ని కొనసాగించడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటి? నష్టాలేంటి? అనే విషయాలపై ఆరా తీస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో '75 హాల్ చాలెంజ్' గురించి వ్యాయామ నిపుణులు ఇలా వివరిస్తున్నారు. 75 హాల్ చాలెంజ్లో కఠిన నియమాలను పాటించాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం

తప్పకుండా రోజూ రెండుసార్లు చొప్పున 45 నిమిషాలపాటు వ్యాయామం చేయాలి. ఈ రెండు వ్యాయామాల్లో ఒకటి కచ్చితంగా ఇంటి బయటే చేయాల్సి ఉంటుంది. పార్క్, జిమ్, ఆరుబయట ప్రదేశాలను ఎంచుకోవచ్చు. రోజూ మూడు లీటర్ల మంచినీళ్ళు తాగాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం 10 నిమిషాలపాటు ఒక నాన్ ఫిక్షన్ పుస్తకం చదవాలి. కొంచెం కష్టమైనా.. ఇష్టంగా ఫాలో అయిపోతే మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో మార్పు కనిపిస్తుందని వ్యాయామ నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ చాలెంజ్లోకి దిగినవారిలో చాలామంది.. 75 రోజులు పూర్తయినా ఈ నియమాలను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. ప్రతిరోజూ



వ్యాయామం చేయడం, ఆహార అలవాట్లు మెరుగుపడటం, పుస్తకాలు చదివే పద్ధతులూ వారు చాలా మార్పులు గమనిస్తున్నారు. 75

రోజులపాటు ఫాలో కావడం వల్ల.. ఈ చాలెంజ్ ప్రభావాలు త్వరగా పదిలిపోవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బయటి ఆహారాన్ని మానేయడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు డబ్బుకూడా అదా అవుతుందని అంటున్నారు. ఇక పుస్తకాలు చదవడం.. ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు తీసుకోవాలి. ఇలా.. ఇష్టపడి చేస్తే చాలెంజ్ ను పూర్తి చేయడంతోపాటు దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగించవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

NINADAM MARKET

బడ్జెట్లో రైతాంగానికి తీపికబురు.. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ ఎవరికి లాభం..?



కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ 2025-26 సంవత్సరానికి బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టారు. బడ్జెట్లో పలు కీలక ప్రకటనలు చేశారు. ముఖ్యంగా వేతన జీతపుకు పెద్ద ఊటం కల్పించారు. రూ. 12 లక్షల వరకు ఆదాయంపై పన్ను మినహాయింపుతో పాటు, పక్కలకు కూడా పన్ను రిటర్న్లు దాఖలులో మినహాయింపు ఇచ్చారు. వీటన్నింటి మధ్య, వ్యవసాయ దేశంలోని అన్నదాతలకు పెద్ద బహుమతి అందించారు. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పరిమితిని పెంచారు. బడ్జెట్ ప్రారంభంలో ఆర్థిక మంత్రి రైతుల కోసం ప్రధాన మంత్రి ధనధాన్య యోజనను ప్రకటించారు. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పరిమితిని పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ బడ్జెట్లో యావత్ దేశంలోని రైతులకు మేలు జరగనుంది. కొత్త పథకాలతో రైతుల ముఖాల్లో చిరునవ్వు తెచ్చాయి. బడ్జెట్ కార్డు పరిమితిని రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెంచారు. దీని కారణంగా ఇప్పుడు వివాహ సహాయ పథకం పరిమితి రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెరిగింది. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ ద్వారా 7.7 కోట్ల మంది రైతులు, మత్స్యకారులు, పాడి రైతులకు తక్కువ సమయంలో రుణ సౌకర్యం లభిస్తుందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. వ్యవసాయం, వ్యవసాయ సంబంధిత పనుల కోసం రైతులకు సకాలంలో రుణాలు అందించడానికి కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పథకం ప్రారంభించినట్లు కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. ఇందులో రైతులకు 2 శాతం వడ్డీ రాయితీ, 3 శాతం ముందస్తు చెల్లింపు ప్రోత్సాహకం ఉన్నాయి. రైతులు ప్రతి సంవత్సరం రాయితీపై రుణాలు పొందగలుగుతారు. 2012 సంవత్సరంలో, ఎలక్ట్రానిక్ కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డును సరళీకృతం

చేయడానికి, జారీ చేయడానికి ఇది సవరించడం జరిగింది బడ్జెట్ ప్రకటనతో, రుణగ్రహీత రైతులు, రుణాలు ఇచ్చే స్వావంబం కలిగిన రైతులు, మౌలిక కొలతలను, పాటా వంట రైతులు అర్హులైన కేటగిరీ కిందకు వస్తారు. ఇది కాకుండా, %సం+% అంటే సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్, %జీసా+% అంటే జాయింట్ లయిటిలిటీ గ్రూప్, ఇందులో అర్హులు. షేర్ క్రాఫ్టు కూడా ఈ పథకం పరిధిలోకి వస్తారు. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పరిమితిని పెంచడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటంటే, ఇన్ ఫుల్ డీలర్లతో అతుకులు లేని లావాదేవీలలో రైతులకు మరింత సహాయం చేస్తుంది. వారు తమ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు కేంద్రాలలో విక్రయించినప్పుడు, అప్పుకు ద్వారా వచ్చిన మొత్తాన్ని వారి ఖాతాల్లో జమ చేస్తారు. రైతులకు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డుపై అతి తక్కువ వడ్డీ రేట్లకు రుణాలు అందజేస్తారు. ఈ రుణం రైతులకు వ్యవసాయం కోసం అందజేస్తారు. రైతులు విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు, వ్యవసాయానికి కొనుగోలు చేయడానికి %ఖజానీ % పరిమితి ఉపయోగించవచ్చు. దేశంలో ఎక్కువగా చిన్న రైతులు ఉన్నారు. వ్యవసాయానికి తగినంత డబ్బు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న సంగతి తెలిసిందే..! అందుకే రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం కేసీసీ పథకాన్ని ప్రారంభించింది. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పథకం సుమారు 26 సంవత్సరాల క్రితం 1998 సంవత్సరంలో ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ పథకం కింద, వ్యవసాయం, సంబంధిత పనులు చేసే రైతులకు 9 శాతం వడ్డీ స్వల్పకాలి రుణాలు అందిస్తారు. ఈ పథకం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ప్రభుత్వం రుణంపై వసూలు చేసే వడ్డీపై 2 శాతం రాయితీని కూడా ఇస్తుంది. అదే సమయంలో, మొత్తం రుణాన్ని సకాలంలో చెల్లించే రైతులకు ప్రోత్సాహకంగా మరో 3 శాతం రాయితీ ఇస్తారు. అంటే ఈ రుణాన్ని రైతులకు కేవలం 4 శాతం వార్షిక వడ్డీకి అందజేస్తారు. జూన్ 30, 2023 నాటికి, అటువంటి రుణాలు తీసుకున్న వారి సంఖ్య 7.4 కోట్లకు పైగా ఉంది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 8.9 లక్షల కోట్లకు పైగా బకాయిలు ఉన్నాయి.

కొత్త ఐటీ విధానంలో కనీస పన్ను మినహాయింపు పరిమితి ఎంతో తెలుసా..!

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) బడ్జెట్ను శనివారం పార్లమెంట్కు సమర్పించారు. బడ్జెట్లో కీలకమైన అదాయం పన్ను శాఖ విషయమై మధ్య తరగతి వర్గానికి కాస్త రిలిఫ్ కల్పించారు. రూ. 4 లక్షల వరకూ అదాయం పన్ను ప్రాథమిక మినహాయింపు కల్పించారు. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో నూతన అదాయం పన్ను విధానం కింద రూ. 3 లక్షల వరకూ కనీస పన్ను మినహాయింపు కల్పించారు నిర్మలా సీతారామన్. 2023-24లో నూతన అదాయం పన్ను విధానం ద్వారా కనీస పన్ను మినహాయింపు రూ. 2.5 లక్షలతో పరిమితం చేశారు. కానీ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25)లో దాన్ని రూ. 3 లక్షలకు పెంచారు నిర్మలా సీతారామన్. వివిధ పన్ను పాదాలతో కలిసి ఉన్న పాత అదాయం పన్ను విధానంలో చివరిగా 2014 లో రూ. 2 లక్షల లయిటిలిటీ గ్రూప్, రూ. 2.5 లక్షలకు మాత్రమే కనీస పన్ను మినహాయింపు పరిమితి పెంచుతూ కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకున్నది. కనీస పన్ను మినహాయింపు పరిమితికి మించి అదాయం పెరిగితే సదరు పన్ను చెల్లింపుదారులు కనీస శాఖ అదాయం పన్ను చెల్లించాల్సింది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన కేసుల్లో తప్ప.. స్థూల పన్ను అదాంతు ఆదాయం కొత్తగా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించిన కనీస పరిమితిని దాటినా ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది.



విధానానికి అనుగుణంగా పన్ను మినహాయింపులు
ఒకవేళ, పన్ను చెల్లింపుదారు ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో పాత అదాయం పన్ను విధానాన్ని ఎంచుకుంటే.. సంబంధిత వ్యక్తి వయస్సును బట్టి పన్ను మినహాయింపు లభిస్తుంది. సదరు వ్యక్తి వయస్సు 60 ఏండ్లలోపు అయితే పాత అదాయం పన్ను విధానంలో రూ. 2.5 లక్షల వరకూ పన్ను మినహాయింపు లభిస్తుంది.

ఒకవేళ, పన్ను చెల్లింపుదారు 60 ఏండ్ల గానీ, 80 ఏండ్లలోపు వయస్సు కలిగి ఉంటే సీనియర్ సిటిజన్లూ రూ. 3 లక్షల వరకూ పన్ను మినహాయింపు పొందుతారు. 80 ఏండ్లకు పైగా వయస్సు గల నూపర్ సీనియర్ సిటిజన్ ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 5 లక్షల వరకూ పన్ను మినహాయింపు పొందొచ్చు. **ఈ కేసుల్లో ఐటీఆర్ ఫైలింగ్ తప్పనిసరి**
ప్రస్తుతం నూతన అదాయం పన్ను విధానాన్ని డిఫాల్ట్ టాక్స్ విధానంగా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించింది. దీని ప్రకారం పన్ను చెల్లింపుదారులందరికీ కనీస పన్ను మినహాయింపు రూ. 3 లక్షల వరకూ ఉంటుంది. అదాయం పన్ను చట్ట ప్రకారం స్థూల పన్ను అదాయం కనీస మినహాయింపు పరిమితి కంటే తక్కువగా ఉన్నా ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది. - ఒకవేళ ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో విద్యుత్ బిల్లు రూ. లక్ష కంటే ఎక్కువగా ఉంటే.. - ఒక వ్యక్తి విదేశీ ప్రయాణాల ఖర్చు రూ. 2 లక్షలు, అంతకంటే ఎక్కువగా ఉంటే.. - విదేశీ ఆస్తుల నుంచి అదాయం పన్ను.. - పన్ను చెల్లింపుదారు తన నైపుణ్య అదాయం రూ. 10 లక్షలు, అంతకంటే ఎక్కువగా ఉన్నా - సేవింగ్ ఖాతాల్లో రూ. 50 లక్షలు, అంతకన్నా ఎక్కువ కరెంట్ ఖాతాల్లో రూ.కోటి అంతకన్నా ఎక్కువ డిపాజిట్ చేసినా ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఒడిదొడుకుల మధ్య ప్లాట్ గా ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు..!

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశ పెట్టిన 2025-26 బడ్జెట్ నేపథ్యంలో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో ప్లాట్ గా ముగిసాయి. శనివారం ఉదయం అకాలతో ప్రారంభమైనా.. తిరిగి నష్టాల్లోకి చివరీయాయి. ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి టీఎస్ఈ-30 ఇండెక్స్ సెన్సెక్వి స్వల్పంగా 5.39 పాయింట్లు అభివృద్ధి 77,505.96 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది. అంతర్జాతీయ ట్రేడింగ్లో 77,899.05 పాయింట్ల గరిష్టానికి చేరుకుని.. తిరిగి 77,006.47 పాయింట్ల కనిష్ట స్థాయికి పతనమైంది. ఎస్ఎస్ఈ-50 నూపీ నష్టి 26.25 పాయింట్ల



అల్టీమేట్ 23,482.15 పాయింట్ల వద్ద స్థిర పడింది. ఇంట్లా డే ట్రేడింగ్లో 23,632.45 పాయింట్ల గరిష్టానికి దూసు కెళ్లి.. తిరిగి 23,318.30 పాయింట్ల కనిష్ట స్థాయికి

హెంబల్ట్, ఐటీసీ, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, ఏషియన్ పెయింట్స్, టైటాన్, ఇండస్ ఇండ్రీ బ్యాంక్ తదితర స్టాక్స్ లాభ వర్ధాయి. మరోవైపు పవర్ గ్రిడ్, ఎల్ అండ్ టి, ఎస్సీటీసీ, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, హెన్సెన్ ఎల్ టెక్, టెక్ మహేంద్రా, ఇన్ఫోసిస్, అదానీ హోల్స్ సెల్లె లతో ముగిసాయి. శుక్రవారం వరకూ దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో విదేశీ సంస్థలకే ఇన్వెస్టర్లు రూ. 1,188.99 కోట్ల విలువైన షేర్లు కొనుగోలు చేశారు. గృహల్ క్రూడాంట్ బెండ్ మార్కెట్లో క్రూడ్ బ్యారెల్స్ 0.29 శాతం తగ్గి 76.67 డాలర్ల వద్ద తచ్చారుతున్నది.

