

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం



ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 22(నినాదం స్పూన్): 10వ తరగతి విద్యార్థులు 21 సంవత్సరాలు తర్వాత అదే పాఠశాలలో కలుసుకున్నారు ఆ రోజు తమకు పాటలు చెప్పిన గురువులను సత్కరించారు.

శ్రీ చైతన్య విద్యా సంస్థల గుర్తింపు రద్దయ్యేవరకు దశల వారీ కార్యక్రమాలకు పిలుపు

విడివినయ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాగరాజు ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్): ప్రగతిని ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం పిడిఎన్యూ ఖమ్మం జిల్లా కార్యవర్గం ఆధ్వర్యంలో పిడిఎన్యూ జిల్లా కార్యాలయంలో రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపులో భాగంగా విలేజ్ కలెక్షన్ల సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది.

ముఖ్యఖర్చున స్వామి దేవాలయ నిర్మాణానికి విరాళం



చెవేళ్ల, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం స్పూన్): శ్రీ భువనేశ్వరి సహిత ముఖ్యఖర్చున స్వామి సూతన దేవాలయ నిర్మాణానికి బిజెపి యువ నాయకులు డాక్టర్ మల్ గారి వైభవ్ రెడ్డి లక్ష రూపాయల విరాళం అందజేశారు.

మోసం చేసిన ఆ పాల్టిక్ ఓటు వేద్దామా?

ఎంపీ కుటల సంగారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 22(నినాదం స్పూన్): తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆరకేతికత వైకుంఠం చూపి మోసం చేస్తోందని ఎంపీ కుటల రాజేందర్ ఆరోపించారు.

రాత్రికి రాత్రే పట్టా భూమి అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్..?

- పాస్ బుక్ ఉంది ఆన్లైన్ లో ఆర్డర్ ఉంది
అల్లుడూ లాభింపాలి
అల్లుడూ లాభింపాలి?
అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు అడ్డంగా ఖమ్మం రూల్స్
తహసీల్దార్ కార్యాలయం
విలేజ్ కలెక్షన్ల సమావేశంలో
గోడు వెళ్లబోసుకున్న బాధితులు



ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ... ఆరంభం గ్రామ రెవెన్యూ పరిధిలో సర్దు వెండ్రే మంజూరు ఆరంభించి గ్రామానికి చెందిన పావురాల కృష్ణ, భార్య శ్రీదేవి ఆరోపించారు.

పద్మిలో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకొని మిగతా 1:08 కంటల భూమిని కూడా రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి జూదా దుర్గాప్రసాద్ కు ఖమ్మం రూల్స్ తహసీల్దార్, ఆర్ఆర్ ఫిబ్రవరి 6, 2025న రాత్రికి రాత్రే ఉన్న సర్దు వెండ్రే కు బై నెంబర్ తో అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారని ఆరోపించారు.

కాంగ్రెస్ కుట్రలో మోసపోయాను

- నరేందర్ రెడ్డి ఓటమి లక్ష్యంగా పని చేస్తాను
మాజీ డిఎస్పీ మదనం గంగాధర్



పట్టుకునే పోవడం కలది వేసిందన్నారు. మోస పోయానని తెలుసుకున్నామని, నాకు ఓటు వేద్దామని అనుకున్న వారికి దీంతో న్యాయం జరుగుతుందని అనుకున్నామని కానీ అందుకు వదిలించుకొని పార్టీ నిర్ణయం తీసుకున్నామని జరిగిందని అన్నారు.

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్) : కాంగ్రెస్ పార్టీని కుట్రలో మోసపోయానని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తనను మోసం చేసిందని మాజీ డిఎస్పీ మదనం గంగాధర్ అన్నారు.

ఉప ఎన్నికల్లో గెలుపు మాడే..

సిద్దిపేట, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్): తెలంగాణలో ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపులపై మాజీ మంత్రి తలసాని శశినివాస్ యాదవ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

నీరా కేఫ్ ను చాట్ భండారంగా మార్చారు..



ఉన్నాయి. నా జాతిలో ఉన్న అమ్మతం లాంటి నీరాను ప్రపంచానికి మరోసారి పరిచయం చేశాం. బీసీ కార్యకర్తల ద్వారా రూ. 20 కోట్లతో దేశంలో ఏర్పాటు చేసిన ఏకైక నీరా పాలనీ తీసుకొచ్చాం.

రేవంత్ సార్వభౌమ శ్రీనివాస్ గౌడ్ ద్వారా హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్): నెక్లెస్ రోడ్డులో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన నీరా కేఫ్ ను సర్కారు బజార్ లోని చాట్ భండారంగా మార్చారని నీరా కేఫ్ సర్కారుపై మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ ద్వారా ఆరోపణలు చేశారు.

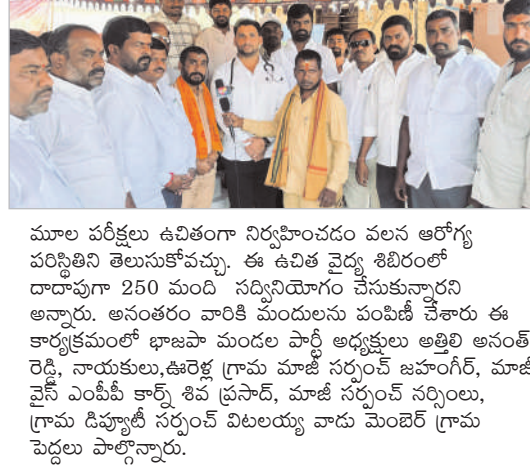
జీహెచ్ఎంసీ పన్ను బకాయదారుల్లో పెద్దోళ్లే ఎక్కువ..



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్): జీహెచ్ఎంసీ పన్ను బకాయదారుల్లో బడా పారిశ్రామిక వేత్తలు, సంవత్సరాల వారీ అధికంగా ఉన్నట్టుగా వెలువడిన కథనాలు ఆసక్తికరమైనవి. సాధారణ రైతు.. చిరు వ్యాపారులకు, పన్ను బకాయలపై అధికార దర్పంతో బలవంతపు పన్నుదాడులు, జప్తులకు దిగి బ్యాంకులకు, అధికారులు బడా బాబుల మొండికలను పన్నుదాడులు ఆ స్థాయిలో తమ ప్రశంసలను చూపడంలో వెనుకదూరం వేస్తుంటారు.

పేదల ఆరోగ్యం కోసమే ఉచిత వైద్య శిబిరం

సద్వినయంగా చేసుకున్న వివిధ గ్రామాల ప్రజలు చేవేళ్ల, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం స్పూన్): పేద ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసమే ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశామని బిజెపి యువ నాయకుడు డాక్టర్ వైభవ్ రెడ్డి అన్నారు.



మూల పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించడం వలన ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ఉచిత వైద్య శిబిరంలో దాదాపుగా 250 మంది సద్వినయంగా చేసుకున్నారని అన్నారు.

విద్యుద్దాహితంతో రైతు మృతి

శామీర్ పేట, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం స్పూన్): విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఒక నియం ప్రాణాన్ని అణిచింది. వ్యవసాయం చేసేందుకు యూరియా మందు పంపిణీ కోరుకుంటున్న వారికి ఉచితంగా వైద్య సేవలను అందించవచ్చని, ముందుకు వైద్య పరీక్షలు చేసుకోవడం ద్వారా వ్యాధులను తొందరగా గుర్తించి, ముందుకు చికిత్సలు పొందవచ్చు.

వెంకటేశ్ (40) వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. అప్పటికే వెంకటేశ్ మృతిచెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఇక ఈ ప్రమాదంలో స్వజన్ భుజంపై ఎముక విడిగినట్లు వైద్యులు నిరూపించారు.



పుదీనా ఆకులను వేసవిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి

వేసవి కాలం ప్రారంభం అయినప్పటి నుంచే సూర్యుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తుంటాడు. దీంతో ఓ వైపు ఎండలు మండిపోతూ ఉంటాయి. మరోవైపు వేసవి తాపం పెరుగుతుంది. వేసవి మసక అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా తెచ్చి పెడుతుంది. ఈ సీజన్లో ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేదంటే శరీరంలో ప్రవాలు అన్నీ ఖర్చు అవుతాయి. శరీరం దీహైడ్రేషన్ గురవుతుంది. ఈ సమయంలో ఎండలో తిరిగితే ఎండ దెబ్బ బారిన కూడా పడతారు.

ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. చర్మ సంరక్షణకు.. పుదీనా ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల పుదీనా ఆకులను పేస్ట్లా చేసి ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్లా ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో చర్మంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి సహజసిద్ధమైన నిగారింపును సొంతం చేసుకుంటుంది. చర్మం యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది. పుదీనా ఆకులను వేసి మరిగించిన నీళ్లను తాగితే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారికి



పుదీనా నీళ్లను తాగితే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ పట్లగా.. పుదీనా ఆకులను రాత్రితా నీటిలో వేసి అలాగే ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ఆ నీళ్లను తాగాలి. లేదా పుదీనా ఆకుల నుంచి తీసిన రసాన్ని చల్లని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. లేదా పుదీనా ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. ఇక పుదీనా ఆకులను నేరుగా నమిలి తినవచ్చు లేదా రసం కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా పుదీనాను అనేక రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. పుదీనా జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పుదీనా ఆకులకు శరీరాన్ని చల్లబరిచే గుణం ఉంది. కనుక జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంట తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

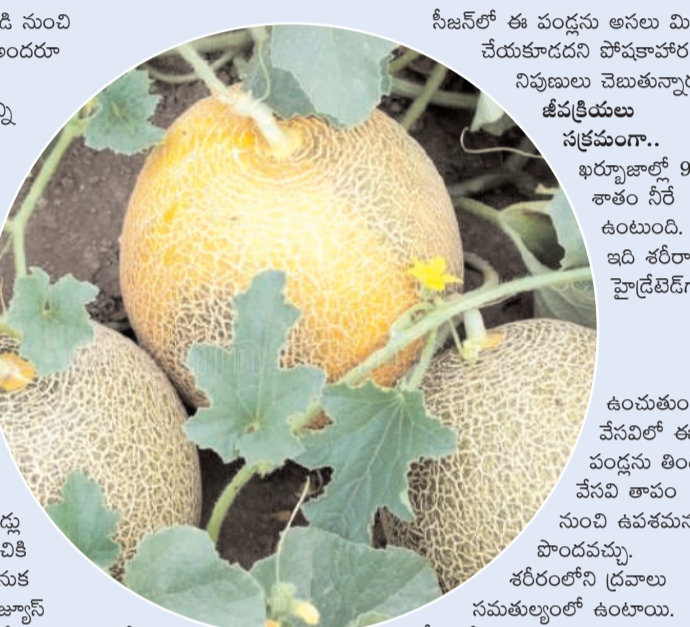


కుడా పుదీనా మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆకులను నమిలి తింటున్నా లేదా నీళ్లను తాగుతున్నా దగ్గు, జలుబు, అప్రమా వంటి శ్వాస సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఊపిరితిత్తులు, గొంతులో ఉండే కళ్ళం కలిగిపోతాయి. శ్వాస సరిగ్గా ఆడుతుంది. ఇలా పుదీనా ఆకులతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



ఖర్బూజాలు అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో..

వేసవి కాలంలో ఎండ వేడి నుంచి తప్పించుకునేందుకు అందరూ చల్లని మార్గాల వైపు చూస్తుంటారు. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునేందుకు చల్లని నీళ్లను తాగడం, కొబ్బరి నీళ్లను తీసుకోవడం లేదా పలు రకాల పండ్లను తినడం చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సీజన్లో మనకు అనేక రకాల పండ్లు లభిస్తుంటాయి. వాటిల్లో ఖర్బూజా పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి రుచికి చప్పగా ఉంటాయి. కనుక చాలా మంది వీటితో జ్యూస్ తయారు చేసి అందులో కాస్ చక్కెర లేదా తేనె కలిపి తాగుతుంటారు. ఖర్బూజాలను పుగ్గరి ఉన్నవారు కూడా తినవచ్చు. కాకపోతే చక్కెర, తేనె ఉపయోగించకూడదు. వీటిలో నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్బూజాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని, కనుక వేసవి



సీజన్లో ఈ పండ్లను అవసరమైన వేయకూడదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవక్రియలు సక్రమంగా.. ఖర్బూజాల్లో 90 శాతం నీటి ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ చేస్తుంది. వేసవిలో ఈ పండ్లను తింటే వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని ప్రవాలు సమతుల్యం ఉంటాయి. దీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేడి మొత్తం పోతుంది. ఖర్బూజాల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు ఎ, సి, బి6 అధికంగా ఉంటాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే

ఉంటాయి. ఖర్బూజాల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీని వల్ల తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. ఖర్బూజాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దామజే ఆవకుండా చూస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఖర్బూజాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలం పేగుల్లో సులభంగా కదిలేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గిపోతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ డైట్లో ఈ పండ్లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి ఆహారం అధికంగా తీసుకోకుండా చేస్తాయి. ఆకలిని నియంత్రించే ఉంచుతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది.

గుండె జబ్బులు రావు.. ఖర్బూజాల్లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిస్తుంది. సోడియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల హైబీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఖర్బూజాల్లో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల కళ్లలో వచ్చే శుక్లాలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఇలా ఖర్బూజాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కాబట్టి వేసవి సీజన్లో ఈ పండ్లను తినడం మరిచిపోకండి.

క్రమక వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లబరిచే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాలి. ఇలాంటి వాటిల్లో మనకు ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది పుదీనా. పుదీనా ఆకులు ఎంతో తాజాదనాన్ని అందిస్తాయి. ఇవి మనకు చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి. అందుకనే చాలా మంది వేసవిలో తలకు పెట్టుకునే షాంపూతోపాటు జుట్టుకు రాసుకునే ఆయిల్స్ కూడా పుదీనా ఉన్నవి వాడుతుంటారు. అయితే ఈ సీజన్లో

NINADAM MARKET

స్వచ్ఛమైన పసిడి ధరలు తగ్గాయ్

తాజా బంగారం, వెండి రేట్లు చూశారా..? గత కొద్దిరోజులుగా కొండెక్కి కూర్చున్న బంగారం ధరలు కొద్ది కొద్దిగా నెలచూపులు చూస్తున్నాయి. ప్రపంచ మార్కెట్ ప్రభావంతో భారత్ బలియన్ మార్కెట్లో బంగారం ధరల్లో మార్పు చోటు చేసుకుంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో స్టాబ్ గోల్డ్ రేటు ఒక ఔన్సు (31.10 గ్రాములు)లకు గ్లోబల్ మార్కెట్లో 15 డాలర్ల వరకు తగ్గి 2935 డాలర్ల వద్దకు దిగివచ్చింది. అతివల మంది దోచే ఆభరణాలు.. స్వర్ణకాంతుల్లో.. కాసి.. ఆ స్వర్ణం.. ఇప్పుడు కొనే స్థితిలో లేకుండా.. పరుగులు పెడుతోంది. ఆకాశమే హద్దుగా పెరిగిపోతోంది పసిడి ధర.. అయితే పసిడి ప్రయులుకు ఇది కాస్త ఊరటనిచ్చే విషయమే.. బంగారం పసిడి ధరలు తగ్గాయి అంటోయ్. ఇటీవలి వరకు బంగారం ముట్టుకుంటే ఒట్టినప్పట్టుండేది. 90 వేలు ఎప్పుడు టన్ చేద్దామా అని ఆలోచిస్తున్నారంటుంది గోల్డ్ పెట్టిళ్ళు, పండుగలు శుభకార్యం ఏదైనా భారతీయుల ఇంట బంగారం ఉండాలిందే. అలాంటిది



అకాశానుట్టుతోన్న ధరలు ఆ మాటిత్రకుండా చేశాయి. ఇప్పటి వరకు పైపైకి ఎగిసిన పసిడితల్లి ఇప్పుడు డిప్పడే కొద్దిగా దాస్ అవుతుంది. గత రెండు రోజులుగా బంగారం ధరలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. మార్కెట్లో స్వచ్ఛమైన 24 క్యూరెట్ల బంగారం ధర క్రితం రోజుతో పోలిస్తే 10 గ్రాములపై రూ.330 మేర తగ్గింది. దీంతో ఆదివారం, ఫిబ్రవరి 23 తులం రేటు రూ. 87,770 వద్ద ట్రేడవుతుంది. ఇక 22 క్యూరెట్ల జ్యూయెలరీ గోల్డ్ రేటు మళ్ళీ పెరిగింది. క్రితం రోజుతో పోలిస్తే ఇవాళ 10 గ్రాములపై రూ. 200 పెరిగి రూ. 80 వేల 450 వద్దకు చేరింది. విజయవాడ, విశాఖపట్టణంలో.. 10 గ్రాముల 22 క్యూరెట్ల పసిడి ధర రూ.80,450 కాగా.. 24 క్యూరెట్ల ధర రూ.87,770 వద్ద కొనసాగుతుంది.

ఆధార్ కార్డ్ అప్డేట్స్ విషయంలో ఆ నిబంధనలు తెలుసా

అన్నిసార్లు అప్డేట్ చేయించుకోకపోతే భారతదేశంలో ఆధార్ కార్డు ఒక ముఖ్యమైన రుజువుగా మారింది. పాఠశాలలో చేరడం నుంచి బ్యాంకు ఖాతా తెరవడం వరకు ప్రతిచోటా ఆధార్ కార్డు తప్పనిసరి. అయితే ఈ ఆధార్ కార్డులో ఏదైనా సమాచారం తప్పుగా ఉంటే దాన్ని కరెక్ట్ చేయించుకోవాలని అందరికీ తెలుసు. కానీ ఆధార్ కార్డు అప్డేట్స్ విషయంలో నిబంధనలు కూడా తెలుసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆధార్ కార్డులోని ఏదైనా సమాచారం తప్పుగా ఉంటే మనం ఆధార్ కేంద్రానికి వెళ్లి అప్డేట్ చేయించుకోవాలి ఉంటుంది. అయితే ఆధార్ కార్డులో పేరు, మొబైల్ నంబర్, ఇంటి చిరునామా, జెండర్ మొదలైన సమాచారాన్ని అప్డేట్ చేయడానికి వేర్వేరు పరిమితులు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆధార్ కార్డులోని కొన్ని వివరాలను ఎన్నిసార్లు అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు అనేది, మరియు వివరాలను ఎన్నిసార్లు అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు అనేది వివరాలను ఎన్నిసార్లు అప్డేట్ చేసుకోవచ్చునే కీలక వివరాలను ఓ సారి తెలుసుకుందాం.

జీవితంలో రెండుసార్లు మాత్రమే పేరును అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు ఉంటుంది. పుట్టిన తేదీ.. ఆధార్ కార్డులో పుట్టిన తేదీ తప్పుగా ఉంటే మీరు దానిని కూడా మార్చవచ్చు. పుట్టిన తేదీకి సంబంధించి యూజీడిఎబి నియమాలు చాలా కఠినంగా ఉంటాయి. మీరు ఆధార్ కార్డులో పుట్టిన తేదీని ఒక్కసారి మాత్రమే అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు ఉంటుంది. పుట్టిన తేదీ అప్డేట్ చేసుకోవడానికి జనన ప్రతిపత్తి పత్రం లేదా విద్యా ప్రతిపత్తి పత్రం వంటి పత్రాలు అవసరం అవుతాయి. చిరునామా.. మీరు ఆధార్ కార్డు తీసుకునే సమయంలో వేరే ప్రదేశంలో నివసిస్తుంటే ఇప్పుడు మీ జిల్లా మారి ఉంటే, మీరు ఆధార్ కార్డులోని ఇంటి చిరునామాను సులభంగా అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు. మొబైల్ నంబర్ లాగానే మీరు మీ ఇంటి చిరునామాను ఎన్నిసార్లు అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు. అప్డేట్, అప్డేట్ సౌకర్యాలు.. ఆధార్ కార్డులోని వివరాలను అప్డేట్ చేయడానికి యూజీడిఎబి అప్డేట్, అప్డేట్ సౌకర్యాలను అందిస్తుంది. అయితే అప్డేట్ ద్వారా కొన్ని వివరాలను మాత్రమే అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు వీలు ఉంటుంది. ఇంటి చిరునామా, పేరు, పుట్టిన తేదీ, జెండర్ వంటి ఏదైనా సమాచారం అప్డేట్ చేయాలనుకుంటే అప్డేట్ ప్రక్రియ ద్వారా చేసుకోవచ్చు. అయితే మీరు మీ ఆధార్ కార్డులోని బయోమెట్రిక్ వివరాలను అప్డేట్ చేయాలనుకుంటే లేదా మీ మొబైల్ నంబర్ను మార్చాలనుకుంటే కచ్చితంగా మీరు ఆధార్ కేంద్రాన్ని సందర్శించాలి ఉంటుంది.

BSNL VIP NUMBER

7776888888

మరో కీలక మైలురాయిని చేరుకున్న భారత రైల్వేలు

పామాన్యమైన తక్కువ ధరలో గమ్యానికి చేర్చే ప్రజా రవాణా సాధనంగా రైలు ప్రయాణం ఉంటుంది. అయితే మారుమూల ప్రాంతాల ప్రకారం వేగంగా గమ్యస్థానానికి చేర్చేలా ఇటీవల రిలీజ్ చేసిన వందే భారత్ రైలుతో రైల్వే శాఖ కీలక మైలురాయిని చేరుకుంది. కోవెల ఉత్పత్తిలో రికార్డులను సృష్టించింది. భారత రైల్వే శాఖ 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో వందే భారత్ కోవెల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేసింది. దేశీయంగా అభివృద్ధి చేసిన ఈ రైలు దేశంలో రైలు ప్రయాణంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చింది. ఇది రెండు గమ్యస్థానాల మధ్య ప్రయాణ సమయాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా దేశంలో రైలు రవాణాను కూడా మెరుగుపరిచింది. ప్రస్తుతం వందే భారత్ రైలు కోవెలను చెన్నైకి చెందిన ఇందిగ్రల్ కోవె ఫ్యాక్టరీ (ఐసీఎఫ్) ఉత్పత్తి చేసి తయారు చేస్తోంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఐసీఎఫ్ వందే భారత్ రైల్వే



ఉత్పత్తిని భారీగా పెంచింది. భారత రైల్వే ఉత్పత్తి యూనిట్ ఐసీఎఫ్ చెన్నై వందే భారత్ రైలు తయారీలో కొత్త రికార్డును సృష్టించడం ద్వారా 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిని సాధించింది. ఇటీవల ఐసీఎఫ్, చెన్నై దేశంలోని 82వ వందే భారత్ ఛైన్ కార్ రేక్ తయారీని పూర్తి చేసి అమర్చింది. ఈ కొత్త రైలు త్వరలో పట్టాపైకి రానుంది. ఈ విషయంపై సీనియర్ రైల్వే అధికారి ఒకరు మాట్లాడుతూ ఈ కాలంలో ఐసీఎఫ్ వందే భారత్ ఛైన్ కార్ వెర్షన్లకు సంబంధించిన 82వ రేక్ ను విడుదల చేసినందుకు చెప్పారు. మార్చి 31, 2025 నాటికి మరో మూడు రేక్లను తయారు చేయాలని ఐసీఎఫ్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని వివరించారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఐసీఎఫ్ మూడు రకాల కోవెలతో వందే భారత్ ట్రైన్ సీల్లను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. అయితే 2024 ఆర్థిక సంవత్సరం వరకు ఐసీఎఫ్ 16 కార్ కోవెలను మాత్రమే ఉత్పత్తి చేసింది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 136 వందే భారత్

రైల్వే సదున్నాయి. వీటిలో 8 నర్సీసులు సెంట్రల్ రైల్వే (సీఆర్), సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే (ఎస్సీఆర్) లకు చెందినవి. అలాగే ఆరు నర్సీసులు ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే (ఈసీఓఆర్), ఈస్ట్ సెంట్రల్ రైల్వే (ఈసీఆర్), తూర్పు రైల్వే (ఈఆర్) లకు చెందినవి. రెండు వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలునార్త సెంట్రల్ రైల్వే (ఎస్సీఆర్)కు కూడా సేవలను నిర్వహిస్తారు. నార్త ఈస్ట్ రైల్వే (ఎస్ఈఆర్), నార్ ఈస్ట్ ప్రాంతీయ రైల్వే (ఎస్ఎఫ్ఆర్), సౌత్ ఈస్ట్ సెంట్రల్ రైల్వే (ఎస్సీఆర్), వెస్ట్ సెంట్రల్ రైల్వే (డబ్ల్యూఆర్) ఒక్కొక్కటి 4 నర్సీసులను సదుపథాన్ని. పశ్చిమ రైల్వే (డబ్ల్యూఆర్), వాయవ్య రైల్వే (ఎన్డబ్ల్యూఆర్) ఏమిది నర్సీసులను సదుపథాన్ని. వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైల్వేను ఉత్తర రైల్వే (ఎస్ఆర్) గరిష్టంగా నడిపిస్తుంది. ఏకంగా 22 నర్సీసులను నడిపిస్తుంది. అలాగే రక్షణ రైల్వే 20 నర్సీసులు, ఆగ్నేయ రైల్వే (ఎస్సీఆర్) 16 నర్సీసులు, సౌత్ వెస్ట్ రైల్వే (ఎస్డబ్ల్యూఆర్) 10 నర్సీసులు నడిపిస్తున్నారు.

