

FOR ADS.....

ఆకాంక్ష
CONTACT:
8333818121

తెలంగాణ ఆకాంక్ష

తెలుగు సంచలన దిన పత్రిక TGTEL/25/A1964

విలేకరులు కావాలను

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార మార్గాలను లక్ష్యంగా ఉన్నత ఆశయంతో ముందుకు పోతున్న **ఆకాంక్ష దినపత్రికలో** భువనగిరి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, జనగాం, మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి మేడరల్ మల్కాజగిరి, వరంగల్, జోగులాంబ గద్వాల, సూర్యాపేట, జిల్లా కేంద్రాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ తో పాటు... అన్ని జిల్లాలోని నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు విలేకరులు కావాలను..

సంప్రదించండి...

8333818121

ఎడిటర్ పెనగొండ సతీష్ **ఆకాంక్ష**

ప్రచురణ : తెలంగాణ సంపుటి : 01 సంచిక : 179 ఎడిటర్ : పెనగొండ సతీష్ పేజిలు : 08, వెల. 5రూ/ గురువారం- 19 - ఫిబ్రవరి - 2026

విద్యార్థులకు పోలవరం ప్రాజెక్టు వీక్షించే అవకాశం



అసెంబ్లీలో ప్రజా సమస్యలపై జరుగుతున్న చర్చలను ఆసక్తిగా తిలకించిన విద్యార్థులు వారి ప్రత్యేకమైన ఓపిగ్గా సమాధానాలిచ్చిన స్పీకర్ అయ్యన్న ఉద్యోగాలలో పరిమితం కాకుండా రాజకీయాల్లోకి రావాలని యువతకు పిలుపు

అమరావతి : అసెంబ్లీని సందర్శించిన విద్యార్థులకు త్వరలో పోలవరం ప్రాజెక్టును కూడా వీక్షించే అవకాశం కల్పిస్తామని స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు ప్రకటించారు. **విగ్గో..2లో**

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో సత్తా చాటిన బీసీలు!



తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 61 శాతానికి పైగా సీట్లు గెలుచుకున్న బీసీలు రిజర్వేషన్లను మించి జనరల్ స్థానాల్లోనూ బీసీ అభ్యర్థుల భారీ విజయం ఇది బీసీల రాజకీయ చైతన్యానికి నిదర్శనమని బీసీ కమిషన్ హార్డుం 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లను జిల్లాల ఆమోదించాలని కేంద్రానికి కమిషన్ విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో వెనుకబడిన వర్గాలు (బీసీలు) అద్భుతమైన విజయాన్ని సాధించి చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 61 శాతానికి పైగా వార్డులు, డివిజన్లను బీసీ అభ్యర్థులు కైవసం చేసుకున్నారు. వార్డులను బీసీలు గెలుచిన డివిజన్లకు 28.22 శాతం, కార్పొరేషన్లలో 35.25 శాతం సీట్లు మాత్రమే రిజర్వే చేయగా, రిజర్వేషన్లను మించి జనరల్ స్థానాల్లోనూ వారు గెలుపొందడం విశేషం. ఈ ఫలితాలపై బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ **విగ్గో..2లో**

మేం మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చాక కాంగ్రెస్ నేతలు వడ్డీతో సహా చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుంది



- మాజీ ఎమ్మెల్యే బాబు సుమన్ అరెస్టుపై కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం
- క్యాబినెట్లో ముస్లింపాలిటిని కైవసం చేసుకునే కుట్రలో భాగమే ఈ అరెస్టు అని ఆరోపణ
- అధికార పార్టీకి కొందరు పోలీసులు తొత్తులుగా మారారని విమర్శ
- సుమన్ ను బేషరతుగా విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్

పారదర్శకంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లను అందజేస్తాం

హైదరాబాద్ జిల్లాలో అర్జులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందజేస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ భరోసా కల్పించారు.

అందజేస్తాం



1 కింద 4,800 మందికి రెండు పడక గదుల ఇళ్ల నిర్మాణానికి నిధులు ఇచ్చామని స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 18 : హైదరాబాద్ జిల్లాలో అర్జులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందజేస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ భరోసా కల్పించారు. సచివాలయంలో హైదరాబాద్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణంపై ఎంపికలై మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, అజారుద్దీన్ ఇవాజ్(బుధవారం) సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడారు. 1 కింద 4,800 మందికి

రోడ్ల అభివృద్ధికి పారదర్శకంగా నిధులను వినియోగించాలి

తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో రోడ్లు, భవనాల శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు.



- సప్తమైన ప్రణాళికతో వార్షిక బడ్జెట్ అంచనాలు ఉండాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

రాజ్యాంగాన్ని కచ్చితంగా మార్చాలింటే కేంద్రంపై సీఎం స్టాలిన్ ఫైర్



రాష్ట్రాల స్వయంప్రతిపత్తి కల్పించేలా సమాఖ్య వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రాజ్యాంగ సవరణను అవసరమని చెప్పిన సీఎం స్టాలిన్

ఢిల్లీ : భారత రాజ్యాంగాన్ని సవరించాలంటూ డిమాండ్ చేశారు తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్. రాష్ట్రాల స్వయంప్రతిపత్తి కల్పించేలా సమాఖ్య వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రాజ్యాంగ సవరణను అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా నిర్మాణాత్మక పునర్ నిర్మాణం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కేంద్రం అన్ని అధికారాలను తన వద్ద పెట్టుకుంది ఆరోపించారు. కేంద్ర-రాష్ట్ర సంబంధాలపై జస్టిస్ కురియన్ జోషికి కమిటీ నివేదిక

ఏపీ సమ్మిట్ లో చైనా రోబో మోబీ సర్కార్ భారత్ పరువు తీసింది

- మేక్ ఇన్ ఇండియా అని చెప్పి చైనా రోబోలను ప్రదర్శిస్తారా
- మోబీ ప్రభుత్వం దేశ పరువు తీసింది
- అంతర్జాతీయంగా నవ్వులపాలయ్యాయని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం



అమరావతి : ఏపీ ఇంఫాక్ట్ సమ్మిట్ సందర్భంలో చైనాకు చెందిన రోబోలను భారతీయ అభివృద్ధిగా ప్రదర్శించడంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన 'పబ్లిసిటీ స్టంట్'గా అభివృద్ధింపారు. **విగ్గో..2లో**

రైతులను పెళ్లి చేసుకునే మహిళలకు ప్రోత్సాహకాలను ఇవ్వాలి

- బ్యాచిలర్ రైతుల పెళ్లిళ్లకు ప్రత్యేక స్కీం- వారిని పెళ్లాడే యువతుల పేరిట రూ.10 లక్షల ఎఫ్డీ
- ప్రభుత్వ పూచీకత్తుతో వ్యాపార రుణాలు
- కర్ణాటక సీఎంకు రైతు సంఘాల వినతి

రైతులు ఆర్థికపరమైన అస్థిరతను, అనిశ్చితిని ఎదుర్కొంటున్నందున, వారిని పెళ్లి చేసుకునే యువతులకు నగదు పారిశ్రామికీకరణను ఇవ్వాలని రాష్ట్ర సర్కారుకు విన్నపిస్తున్నాయి. ఈ మేరకు ఒక విజ్ఞాపన పత్రాన్ని (మెమోరాండం) సీఎం సిద్ధరామయ్యకు రైతు సంఘాల నేతల మంగళవారం రోజు (ఫిబ్రవరి 17న) అందజేశారు. త్వరలో ప్రచేశపెట్టనున్న రాష్ట్ర బడ్జెట్పై చర్చించేందుకు రైతు సంఘాల నేతలతో బెంగళూరులోని విధాన సౌధలో సీఎం సిద్ధరామయ్య సమావేశమయ్యారు. ఆనందర్థంగానే సీఎంకు వినతిపత్రాన్ని ఇచ్చామని రైతు నేతలు వెల్లడించారు. **విగ్గో..2లో**

కల్తీ నెయ్యి అంశంపై చర్చకు సిద్ధం... ఆధారాలు ఉంటే అసెంబ్లీలో చర్చకు రండి



- రసాయనాలతో నెయ్యి తయారు చేశారని సీట్ రిపోర్ట్ ఇచ్చిందన్న అనిత
- పింక్ డైమండ్ పేరుతో గతంలో సభా సమయం వృథా చేశారని మండిపాటు
- స్పాక్టిల్ రాసే విషయాలనే వైసీపీ నేతలు మాట్లాడుతుంటారని ఎద్దేవా

అమరావతి : తిరుమల లడ్డూలోని కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై సభలో చర్చించాలని వైసీపీ పట్టుబడుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై అసెంబ్లీలో చర్చకు తాము సిద్ధమని అన్నారు.

జైలు నుంచి విడుదలైన 'ఐబిమ్మ' రవి..

'ఐబిమ్మ' రవి..

- సినిమా హైరెసి కేసులో ఐబిమ్మ రవికి మంగళవారం తెలంగాణ హైకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసిన సంగతి తెలిసింది.
- బుధవారం అతడు చంచల్ గూడ జైలు నుంచి విడుదల అయ్యాడు.

హైదరాబాద్: సినిమా హైరెసి కేసులో ఐబిమ్మ రవికి అరియాన్ ఇమంది రవికి చర్యలకు పాల్పడ్డారు. వ్యక్తిగత బాండ్, మంజూరు చేసిన సంగతి తెలిసింది. ఈ రోజు (బుధవారం) అతడు చంచల్ గూడ జైలు నుంచి విడుదల అయ్యాడు. సిన్స కోర్టు అతడికి పరతులతో కూడిన బెయిల్ ఇచ్చింది. బెయిల్ ఆర్డర్ కాపీలో ఏమందిందో.. హైదరాబాద్ విడివి వెళ్లారు. స్వాస్థ్యాలను తారుమారు చేయడం వంటి చర్యలకు పాల్పడ్డారు. వ్యక్తిగత బాండ్, మంజూరు చేసిన సంగతి తెలిసింది. ఈ రోజు (బుధవారం) అతడు చంచల్ గూడ జైలు నుంచి విడుదల అయ్యాడు. సిన్స కోర్టు అతడికి పరతులతో కూడిన బెయిల్ ఇచ్చింది. బెయిల్ ఆర్డర్ కాపీలో ఏమందిందో.. హైదరాబాద్ విడివి వెళ్లారు. సిన్స కోర్టు అతడికి పరతులతో కూడిన బెయిల్ ఇచ్చింది. బెయిల్ ఆర్డర్ కాపీలో ఏమందిందో.. హైదరాబాద్ విడివి వెళ్లారు. **విగ్గో..2లో**

మదనపల్లిలో బాలికపై జరిగిన అపూయిత్యంపై వైఎస్ షర్మిల తీవ్ర విచారం

- గంజాయి మత్తులోనే ఈ దారుణం జరిగిందని ఆరోపణ
- ద్రగ్స్ ను అరికట్టడంలో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శ
- గంజాయిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని సీఎం చంద్రబాబుకు డిమాండ్
- బాధిత కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి

అమరావతి : మదనపల్లిలో ఏడేళ్ల బాలికపై జరిగిన హత్యాచారం అత్యంత దారుణమని, గంజాయి మత్తులో ముక్కుపచ్చలారని పనిచేస్తున్న జరిగిన ఈ పైశాచిక ఘటన తనను తీవ్రంగా కలవచేసిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మిల తెలిపారు. ఈ దారుణ ఘటన పట్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ వక్షాన తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేస్తున్నామని, బాలిక కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సోనభూతి తెలియజేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆమె ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. రాష్ట్రంలో మాదకద్రవ్యాలు ఏరులై పారుతున్నాయనడానికి మదనపల్లి ఘటనే నిదర్శనమని షర్మిల ఆరోపించారు. ద్రగ్స్, గంజాయిపై దేశ గంజు పెట్టామని, బాలిక ఉక్కుపాదం మోపుతామని కూటమి



ప్రభుత్వం చెప్పుకో వడమం ఆర్కాటమేసిన విమర్శించారు. మాదక ద్రవ్యాలు నిర్మూలనపై ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రచారం తూకా మంత్రిగానే మిగిలిపోయిందని ఆమె దుయ్యబట్టారు.

BSNL నుంచి న్యూ ఇయర్ గిఫ్ట్..

ఒక నెల ఫ్రీ ఇంటర్నెట్.. అతి చవక ధరకే కనెక్ట్

బీఎస్ఎన్ఎల్ తమ కస్టమర్లకు న్యూ ఇయర్ ఆఫర్ తీసుకొచ్చింది. అతి తక్కువ ధరకే హై స్పీడ్ వైఫై ఫ్లాన్స్ ప్రకటించింది. ఈ ఫ్లాన్తో అత్యంత చౌక ధరకే ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం పొందవచ్చు. అలాగే అతి తక్కువ ధరలో డీవీ ఛానెల్స్ వీక్షించే ఫ్లాన్ కూడా తెచ్చింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ టెలికాం రంగ సంస్థ అయిన బీఎస్ఎన్ఎల్ మొత్తం నెట్వర్క్ సేవల క్రామాన్ని బ్రాడ్ బ్యాండ్ సేవలు కూడా అందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. చౌకైన ధరలకే వైఫై ఫ్లాన్లు అందిస్తోంది. ప్రైవేట్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ ఫ్లాన్ల ధరలు అధికంగా ఉంటాయి. రూ.500 నుంచి వైఫై ఫ్లాన్లు ప్రారంభమవుతాయి. కానీ బీఎస్ఎన్ఎల్ తక్కువ ధరలో హై స్పీడ్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ కనెక్ట్లను అందిస్తోంది. దీంతో బీఎస్ఎన్ఎల్ వైఫై కనెక్ట్ తీసుకునేవారి సంఖ్య పెద్ద మొత్తంలో ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు బ్రాడ్ బ్యాండ్ కనెక్ట్లపై ఆధున్య ప్రకటనలను బీఎస్ఎన్ఎల్.. న్యూఇయర్ సందర్భంగా బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది.

రూ.399కే బీఎస్ఎస్ ఫ్లాన్

బీఎస్ఎన్ఎల్ తాజాగా రూ.399కే బీఎస్ఎస్ ఫ్లాన్ తీసుకొచ్చింది. ఈ ఫ్లాన్ తీసుకున్నవారికి తొలి నెల డ్రాఫ్ట్ లభిస్తుంది. ఇక తర్వాత మూడు నెలల పాటు వైఫై రీఛార్జ్ పై రూ.100 డ్రాఫ్ట్ అందిస్తుంది. ఈ ఫ్లాన్లో 60 ఎంబీపీఎస్ వరకు ఇంటర్నెట్ స్పీడ్ లభించడంతో పాటు నెలకు 3300 డీజీ టాకా పొందవచ్చు. 1800444 నంబర్కు వాట్సాప్ ద్వారా %సంఖ్య అని మెసేజ్ పంపడం ద్వారా మీరు ఈ ఫ్లాన్ పొందవచ్చు. గతంలో ఈ ఫ్లాన్ ధర రూ.499 ఉండగా.. ఇప్పుడు న్యూ ఇయర్ ఆఫర్ కింద



రూ.399కి తగ్గించారు. 3300జీబీ వరకు 60 ఎంబీపీఎస్ ఇంటర్నెట్ స్పీడ్ వస్తుంది. ఆ తర్వాత 4 ఎంబీపీఎస్ స్పీడ్ పొందవచ్చు.

రూ.61 రీఛార్జ్తో వెయ్యి ఛానెల్స్

ఇక బీఎస్ఎన్ఎల్ ప్రీమియమ్ ప్యాక్ తీసుకొచ్చింది. దీని

ద్వారా సెటాప్ ఛార్జ్ అవసరం లేకుండా డీవీ ఛానెల్స్ చూడవచ్చు. కేవలం రూ.61 రీఛార్జ్తో వెయ్యి ఛానెల్స్ చూడవచ్చు. అలాగే రూ.151తో లైట్ ప్లే హెచ్డీ ఫ్లాన్ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీని ద్వారా మీరు హెచ్డీ ఛానెల్స్ చూడవచ్చు. ఈ సర్వీస్ యూజీవ్ చేసుకోవాలంటే 1800 444 నెంబర్కు వాట్సాప్ ద్వారా మెసేజ్ చేయాలి.

కేంద్రం కీలక నిర్ణయం.. మారనున్న ఇన్కమ్ ట్యాక్స్ రూల్స్.. అమల్లోకి కొత్త ఐటీ చట్టం



కొత్త ఐటీ చట్టాన్ని తీసుకురావాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎప్పటినుంచో ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. 1961లో అమల్లోకి తెచ్చారు. దీంతో యూపీఐ యాక్టులో ఎవరికైనా తెలియని వ్యక్తి దబ్బులు పంపించేటప్పుడు జాగ్రత్తలు అవసరం. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుగం సదుస్థాయి. అన్నీ సేవలు ఆన్లైన్లోనే అందుబాటులోకి వచ్చేతాయి. ఏ సర్వీస్ కావాలన్నా మొత్తం ద్వారా ఇంటి నుంచే చేసుకునే వేసుబాటు లభించింది. టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకోవడంలో బ్యాంకింగ్ రంగం ముందు వరుసలో ఉంది. కస్టమర్లను ఆన్లైన్ ద్వారా అన్నీ సేవలు అందిస్తున్నాయి. ఆకౌంట్ ఓపెనింగ్ దగ్గర నుంచి సగదు లావాదేవీలు, క్రెడిట్ కార్డు, లోన్ సేవలు అన్నీ ఆన్లైన్ ద్వారానే అందిస్తున్నాయి. దీని వల్ల బ్యాంకింగ్ వెళ్లి క్యూలైన్లో నిల్వొచ్చానని అవసరం తప్పింది. మొత్తం నుంచి సులువుగా బ్యాంక్ సేవలన్నీ పొందవచ్చు. ఇక యూపీఐ రాకతో డిజిటల్ ట్రాన్సాక్షన్లు మరింతగా పెరిగాయి. ఒక నిమిషంలోనే ఎవరికైనా సగదు పంపించుకోవడం లేదా స్వీకరించడం, బ్యాలెన్స్ చెక్ చేసుకోవడం లాంటి ఫీచర్లు ఉండటంతో యూపీఐ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. డిజిటల్ లావాదేవీలు పెరిగిన క్రమంలో సైబర్ నేరగాళ్లు తమ మోసాలకు దీనిని అడ్డాగా

బిల్లులను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదించనుంది. మహాత్మాగాంధీ గ్రామీణ జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం చట్టాన్ని రద్దు చేసి కొత్త చట్టాన్ని తీసుకొచ్చే కీలక బిల్లుతో పాటు మరికొన్ని బిల్లులను ప్రవేశపెట్టనుంది. ఈ క్రమంలో కొత్త ఆదాయపు పన్ను చట్టం ఎప్పటినుంచి అమలు చేస్తారనేది చర్చించాలి. ఆదాయపు పన్ను చట్టం 2025 ఇప్పటికే పార్లమెంట్ ఆమోదం పొందగా.. కొత్త ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి అమల్లోకి రానుంది. ఈ

చట్టంలో ఏవేం ప్రత్యేకాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **సెక్షన్లు తగ్గింపు**
గతంలో ఆదాయపు పన్ను చట్టంలో ఉన్న 47 చాప్టర్లను 23కి తగ్గించారు. అలాగే 819 సెక్షన్లను 536కి తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇక షెడ్యూల్ సంఖ్య 16కి పరిమితం చేశారు. సెక్షన్ 10లో ఉన్న అన్ని మినహాయింపులను షెడ్యూల్లో చేర్చారు. వారుకలో లేని వదాలను ఇప్పుడు తొలగించారు. ఇక ఇప్పటివరకు ఇన్కమ్ ట్యాక్స్ చెల్లించేటప్పుడు ఆర్థిక సంవత్సరం సెలక్ట్ చేసేటప్పుడు కన్ఫ్యూజన్ ఉండేది. అస్సెస్మెంట్ ఇయర్, ఫైనాన్షియల్ ఇయర్ వంటివి ఉండేవి. వీటి విషయంలో చాలా క్లిష్టమే ఉండేది. కానీ ఇక నుంచి పన్ను సంవత్సరం అనేది పదం ఉపయోగించన్నారు. ఇక డిడిఎస్ అన్ని అంశాలను ఒకే సెక్షన్లో చేర్చారు. అలాగే ఇప్పటివరకు బట్టీ రైస్ అంటే ఆఫీసులు, ఇళ్లు వాటిని ఎంచుకునేవారు. ఇకపై ఈమెయిల్స్, సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు, క్రెడిట్ సర్దుబాటు అనేవి చెక్ చేయవచ్చు.

పాత పదజాలానికి ఎండ్ కార్డ్

ఇన్కమ్ ట్యాక్స్లో ఉపయోగించే పాత పదజాలానికి బదులు ఆధునిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొత్త పదజాలాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. అలాగే క్రిప్టో, వర్చువల్, డిజిటల్ కరెన్సీకి కూడా హక్కులు వచ్చేలా కొత్త ఐటీ చట్టం రూపొందించారు. ఇక ఐటీ అధికారులకు రైస్ విషయంలో విస్తృత అధికారాలు కల్పించారు. ఫిబ్రవరిలో కేంద్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టనుంది. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ 1 నుంచి ఐటీ చట్టాన్ని అమల్లోకి తీసుకురానున్నారు.

యూపీఐ యాప్ వాడేవారికి హెచ్చరిక.. ఇలాంటివి జరిగితే డబ్బులు పంపించకండి..

ఇటీవల సైబర్ మోసాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. సైబర్ నేరగాళ్లు విన్నాళ్లు పద్దతుల్లో జనాభి మోసం చేస్తున్నారు. యూపీఐ యాప్లో సీక్రిట్ అకౌంట్లను సృష్టించి మోసం చేస్తున్నారు. దీంతో యూపీఐ యాప్లో ఎవరికైనా తెలియని వ్యక్తి దబ్బులు పంపించేటప్పుడు జాగ్రత్తలు అవసరం. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుగం సదుస్థాయి. అన్నీ సేవలు ఆన్లైన్లోనే అందుబాటులోకి వచ్చేతాయి. ఏ సర్వీస్ కావాలన్నా మొత్తం ద్వారా ఇంటి నుంచే చేసుకునే వేసుబాటు లభించింది. టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకోవడంలో బ్యాంకింగ్ రంగం ముందు వరుసలో ఉంది. కస్టమర్లను ఆన్లైన్ ద్వారా అన్నీ సేవలు అందిస్తున్నాయి. ఆకౌంట్ ఓపెనింగ్ దగ్గర నుంచి సగదు లావాదేవీలు, క్రెడిట్ కార్డు, లోన్ సేవలు అన్నీ ఆన్లైన్ ద్వారానే అందిస్తున్నాయి. దీని వల్ల బ్యాంకింగ్ వెళ్లి క్యూలైన్లో నిల్వొచ్చానని అవసరం తప్పింది. మొత్తం నుంచి సులువుగా బ్యాంక్ సేవలన్నీ పొందవచ్చు. ఇక యూపీఐ రాకతో డిజిటల్ ట్రాన్సాక్షన్లు మరింతగా పెరిగాయి. ఒక నిమిషంలోనే ఎవరికైనా సగదు పంపించుకోవడం లేదా స్వీకరించడం, బ్యాలెన్స్ చెక్ చేసుకోవడం లాంటి ఫీచర్లు ఉండటంతో యూపీఐ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. డిజిటల్ లావాదేవీలు పెరిగిన క్రమంలో సైబర్ నేరగాళ్లు తమ మోసాలకు దీనిని అడ్డాగా



మార్పుకుంటున్నారు. ఆన్లైన్ మోసాలకు పాల్పడుతూ సులువుగా దబ్బులు కొట్టేస్తున్నారు. బ్యాంక్ ఓపీటీ, కేపీసీ, యూపీఐ

యాప్స్ పేరుతో లక్షల సొమ్ము కొల్లగొడుతున్నారు. డిజిటల్ పేమెంట్ మోసాల బారిన పడి దేశంలో లక్షల మంది తమ సొమ్మును

ఐసీఐసీఐ కస్టమర్లకు బిగ్ అలర్ట్..

జనవరి నుంచి కొత్త రూల్స్.. వాటిపై అదనంగా ఛార్జీలు..



ఐసీఐసీఐ క్రెడిట్ కార్డు వారుతున్నారా..? అయితే మీకు అలర్ట్. జనవరి నుంచి ట్రాన్సాక్షన్లు, రివార్డ్ పాయింట్లు, సర్వీస్ ఛార్జీలపై పలు మార్పులు చేపట్టబోతున్నాయి. జనవరి 15 నుంచి ఈ కొత్త రూల్స్ అమల్లోకి రానున్నాయి. దీంతో క్రెడిట్ కార్డ్ వాడేవారు ముందే తెలుసుకోండి.. త్వరలో న్యూ ఇయర్ వస్తుండటంతో బ్యాంకులు తమ సర్వీసులకు సబంధించి పలు మార్పులు చేస్తున్నాయి. బ్యాంకింగ్

సర్వీసులపై కొత్త ఏడాది నుంచి కొత్త రూల్స్ను అమలు చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నాయి. క్రెడిట్ కార్డ్, ఆన్లైన్ ట్రాన్సాక్షన్లు, యూపీఐ ఛార్జీలకు సంబంధించి కొత్త మార్పులు తీసుకొచ్చేందుకు బ్యాంకులు రెడీ అవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో దేశంలోనే ప్రముఖ ప్రైవేట్ బ్యాంక్ అయిన ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ తమ కస్టమర్లకు కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఐసీఐసీఐ కార్డర్ రూపే క్రెడిట్ కార్డ్ ఉపయోగించేవారికి

క్రెడిట్ కార్డు ఛార్జీలు, రివార్డ్ పాయింట్లో పలు మార్పులు చేసింది.

కొత్త ఛార్జీలు

క్రెడిట్ కార్డు ఆన్లైన్ ట్రాన్సాక్షన్లపై విధించే ఛార్జీలో మార్పులు చేసింది. డ్రీమ్11, రమ్మీ కల్చర్, జంగ్లి, %వీసా% వంటి ఫ్లాట్ ఫామ్లలో నిర్వహించే లావాదేవీలపై 2 శాతం ఛార్జీ విధించనుంది. అలాగే అమెజాన్ పే,పీటీఐఓ, మోబిలిటీక్, ఫ్రీఛార్జ్, ఓలా మనీ లాంటి ధర్మ్ పార్ట్ వాలెట్లలో క్రెడిట్ కార్డుల నుంచి దబ్బులు యాడ్ చేయాలంటే ఛార్జీలు విధించనుంది. రూ. 5 వేల కంటే ఎక్కువ సగదు ట్రాన్సాక్షన్లపై 1 శాతం ఛార్జీ వసూలు చేయనుంది. ఇక ట్రాన్సాక్షన్లపై మర్చంట్ కేటగిరీ కోడ్ రూ.50 వేల దాటిన ట్రాన్సాక్షన్లకు 1 శాతం ఛార్జీ విధించనుంది. వచ్చే ఏడాది జనవరి 15వ తేదీ నుంచి వీటిని అమల్లోకి తీసుకురానున్నట్లు ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ తెలిపింది.

క్రెడిట్ కార్డు బిల్లు

ఇక క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లును బ్యాంకింగ్ వెళ్లి చెల్లించాలనుకుంటే.. ప్రతి చెల్లింపు లావాదేవీకి రూ.150 వసూలు చేస్తారు. ఇక వేదేశాల్లో భారత కరెన్సీలో నిర్వహించే ప్రతి లావాదేవీకి రూ.100 వేదేశాల్లోనే విదేశీ దేశంలో సమాధు చేసుకున్న వ్యాపారులతో భారత కరెన్సీలో నిర్వహించే లావాదేవీలకు రుసుము వర్తిస్తుంది.

మతిపోగొట్టే రాబడి ఇస్తున్న గోల్డ్ బిల్లులు..! 2026లో మలిసారి పెరిగే అవకాశం ఉందా అంటే..?



బంగారం, వెండి ధరలు 2025లో భారీ రాబడిని అందించాయి, ముఖ్యంగా గోల్డ్ లు 72 శాతం పైగా లాభపడ్డాయి. స్టాక్, క్రిప్టో మార్కెట్లను మించిపోయాయి. ప్రపంచ వ్యాప్త రేట్లు తగ్గింపులు, బలహీనమైన డాలర్, కేంద్ర బ్యాంకుల కొనుగోళ్లతో బంగారం 'సేఫ్ హెజ్'గా మారింది. బంగారం, వెండి ధరలు ఈ ఏడాది ఎలా పెరిగాయో అందరికీ తెలిసిందే. బంగారంపై పెట్టుబడి పెట్టిన వారికి భారీ రాబడి అందించాయి. ఈ సంవత్సరం అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచిన ఆస్తులుగా ఉద్భవించాయి. ఇవి స్టాక్, క్రిప్టో మార్కెట్ల నుండి వచ్చే రాబడిని మించిపోయాయి. 2025లో బంగారం పెరుగుదల పెట్టుబడిదారులను ఈ మార్కెట్ వైపు ఆకర్షించింది ఎక్స్పోజ్-ట్రేడెడ్ ఫండ్లవరకు ఏదమ నెలలోనూ పెట్టుబడులు పెరిగాయి. డేటా ప్రకారం.. నవంబర్లో బంగారం లపై పెట్టుబడిదారుల ఆసక్తి బలంగా ఉంది. రూ.3,741 కోట్ల నికర పెట్టుబడులు సమాధుయ్యాయి. ఈ సంవత్సరం ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచిన బంగారం లు 72 శాతం కంటే ఎక్కువ రాబడిని అందించాయి, పెట్టుబడిదారులకు చాలి ఆకర్షణను మరంత పెంచాయి. ఛాయన్ వెల్ట్ రిసెల్ట్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ విభాగాధిపతి అక్షయ్ గార్గ్ మింట్ నివేదికలో మాట్లాడుతూ.. ర్యాలీ నిస్సందేహంగా బలంగా ఉందని, దీనికి మార్కెట్ వాతావరణం కొంతవరకు కారణమని అన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్త రేటు తగ్గింపులను ఊహించి, సురక్షితమైన స్థలాలను వెతుక్కుంటూ పెట్టుబడిదారులు %జుబీ%లోకి దబ్బును కుమ్మరించారు. దీనితో బంగారం ధరలు సాధారణం కంటే పెరిగాయి. అయితే డిమాండ్ వాతావరణం, బలమైన వద్దతు అలాగే ఉందని గార్గ్ స్పష్టం చేశారు. ఎందుకంటే కేంద్ర బ్యాంకులు బంగారం కొనుగోలు చేస్తూనే ఉన్నాయి, డాలర్ బలహీనంగా ఉంది. బలహీనమైన డాలర్ ఇతర కరెన్సీలను కలిగి ఉన్నవారికి బంగారాన్ని చౌకగా చేస్తుంది. ఇంకా కేంద్ర బ్యాంకులు వడ్డీ రేట్లు తగ్గిస్తాయని భావిస్తున్నారు, దీనివల్ల వడ్డీ రేణి బంగారాన్ని మరింత ఆకర్షణీయంగా మారుస్తుంది.

వెండి ధర రూ.2.50 లక్షలకు చేరుతుందా..? ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా ఎలా ఉందంటే?



గత కొన్ని నెలలుగా బంగారం, వెండి ధరలు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ ఏడాది వెండి ధర 120 శాతం పెరిగి, రూ.2 లక్షల మార్కులు దాటి, 46 సంవత్సరాల రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. సౌరశక్తి, ఇతర పారిశ్రామిక రంగాల్లో డిమాండ్, పెట్టుబడిదారులు వెండిని సురక్షిత ఆస్తిగా చూడటం దీనికి కారణం. గత కొన్ని నెలలుగా బంగారం, వెండి ధరలు బాగా పెరుగుతున్నాయి. మధ్యలో కాస్త హెచ్చుతగ్గులకు కూడా గురయ్యాయి. ఈ సంవత్సరం వెండి ధర బంగారం కంటే ఎక్కువగా పెరిగింది. ఒక సంవత్సరంలో వెండి ధర దాదాపు 120 శాతం పెరిగింది. ఇప్పుడు ఇదే వెండి ధర వచ్చే ఏడాది రూ.2.5 లక్షలకు మించి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. డిసెంబర్ 12న దేశీయ మార్కెట్లో వెండి ధర కోట్ల రూ.2 లక్షలకు పైగా చేరుకుంది. వెండి ధర గత 46 సంవత్సరాల రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. 1979 తర్వాత వెండి ధర ఇంత పెద్ద మొత్తంలో పెరిగడం ఇదే మొదటిసారి. భవిష్యత్తులో కూడా వెండి ధర పెరుగుతూనే ఉంటుందని చెబుతున్నారు. విశ్లేషకులు అభిప్రాయం ప్రకారం, రాబోయే సంవత్సరంలో వెండి ధర రూ.2 లక్షల 40 వేల నుండి రూ.2 లక్షల 50 వేల వరకు పెరగవచ్చు. అంటే, ప్రస్తుత ధరతో పోలిస్తే వచ్చే ఏడాది వెండి ధర 25 శాతం పెరగవచ్చు. ఎప్పుడు వివిధ రంగాల్లో బంగారం డిమాండ్ పెరిగింది. పారిశ్రామిక ప్రపంచంలో ఈ లోహాన్ని పెద్ద మొత్తంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. మరోవైపు ప్రజలు వెండిని కూడా పెట్టుబడిగా చూస్తున్నారు. సౌరశక్తి రంగంలో గత నాలుగు సంవత్సరాలలో బంగారం డిమాండ్ నాలుగు రెట్లు పెరిగింది. 2020లో సౌరశక్తి రంగంలో వెండి డిమాండ్ 94.4 మిలియన్ టన్నులు. ఇప్పుడు 2024లో, అదే డిమాండ్ 243.7 మిలియన్ టన్నులకు పెరిగింది. అందువల్ల, భవిష్యత్తులో బంగారం ధర రూ.2.5 లక్షల (కోట్లకు) వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆర్థిక నిపుణులు కూడా అంటున్నారు.

కొత్త ఫోన్ కొనాలనుకుంటున్నారా? తక్కువ బడ్జెట్లో బెస్ట్ ఫీచర్లు కావాలంటే దీనిపై ఓ



లావా తన అన్ని 4 5%స్పార్ట్ ఫోన్లను ఇండియాలో రూ.24,999 ధరకు విడుదల చేసింది. ఇది 1.5%ఖా "మీమా"లు 120 డిస్ప్లే, డ్రెమ్స్ లీ 8350 చిప్సెట్, 50% కెమెరా, 5000% బ్యాటరీని కలిగి ఉంది.ఆధారిత ఫ్లాట్ ఫామ్లలో క్లీన్ ఆండ్రాయిడ్ అనుభవాన్ని అందిస్తూ, బోల్ట్ సెకండ్ రియర్ డిస్ప్లేతో ప్రీమియం విభాగంలోకి అడుగుపెట్టింది. భారతీయ స్మార్ట్ ఫోన్ బ్రాండ్ లావా తన అన్ని 4 లాంఛ్ ప్రీమియం లైన్ సెమ్ విస్తరించింది. ఇండియాలో దీని ధర రూ.24,999 గా ఉంది. బోల్ట్ సెకండ్ రియర్ డిస్ప్లేతో వస్తోంది. లావా అన్ని 4ని దాని కొత్త ఎయిర్ ఫ్లాట్ ఫామ్ కింద క్లీన్, నియర్-స్టాక్ ఆండ్రాయిడ్ ఎక్స్ పీరియన్స్-ఆధారిత ఫీచర్లతో వర్చువల్ ఆర్గనైజర్ స్మార్ట్ ఫోన్ నిలబెట్టింది అన్ని 4 5+ 6.67-అంగుళాల 1.5%ఖా "మీమా"లు% డిస్ప్లేను 120 రిఫ్రెష్ రేట్, 2,400 నిల్వ వరకు పీక్ బ్రెన్స్, డిమ్ లెట్ ఫోన్ ఫ్లాట్ స్మార్ట్ ఫోన్ కలిగి ఉంది. ఈ డిస్ప్లే చాలా హెచ్చైనదిగా, స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. గేమింగ్, వీడియో స్ట్రీమింగ్/అప్లోడ్ చేయడానికి కచ్చితంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇది మంచి ధ్వని అందించే, మల్టీమీడియా దినాన్నిగాన్ని పెంచే డ్యూయల్ స్పీకర్లు స్పీకర్లతో కూడా వస్తుంది. లావా అన్ని 4 ను మీడియా-టెక్ డ్రెమ్స్ లీ 8350 చిప్సెట్ తక్కించేస్తుంది, ఇది 4,300 లక్షల కాలింగ్ సిస్టమ్ ద్వారా సమర్థవంతమైన ధర్మల్ మేనేజ్మెంట్ దీనికి జ్ఞానపాయింట్. ఇది దాని విభాగంలో అత్యంత వేగవంతమైన స్మార్ట్ ఫోన్లలో ఒకటి, ఇది సుదీర్ఘ గేమింగ్, రోజువారీ వినియోగం వంటి సామర్థ్యాలతో ఉంటుంది. 50% ప్రైమరీ కెమెరా, 8%అ అల్ట్రా-వైడ్ కెమెరాతో డ్యూయల్ రియర్ కెమెరా సెట్ ఉంది. ముందు భాగంలో 50% ప్రంట్ ఫూటర్ ను కలిగి ఉంది. ఈ ఫోన్ 68% ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్తో 5,000%పావర్టీ బ్యాటరీని కలిగి ఉంది.కొట్టుకుంటున్నాయి. దీంతో మోసాల గురించి మీకు ముందే అవగాహన ఉంటే క్రిమినల్ బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. మీరు డిజిటల్ ట్రాన్సాక్షన్ల నిర్వహించేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం దిజిటల్ పేమెంట్ చేసేటప్పుడు యావ్ హాఫీఫీక్షన్లను పరిశీలించండి



మహిళలు కేవలం పిల్లల్ని కనే యంత్రాలేనా.. ఆరోగ్యం వ్యక్తిగత హక్కు కాదా

భారత్ సూపర్ 8 మ్యూచ్ లు ఫిక్స్ పూల్ పెడుతూ ఇదే-ఎప్పుడు, ఎవరితో ఆడనుందో తెలుసా



2026- సూపర్ 8కు అర్హత సాధించిన జట్లపై క్వాలిఫై- రెండు గ్రూపులుగా మొత్తం 12 మ్యూచ్ లు- భారత్తో మ్యూచ్లు ఇవే!

టీ20 వరల్డ్ కప్ లో సూపర్ - 8కు అర్హత సాధించిన జట్లపై ఓ క్వాలిఫై వచ్చేసింది. ఆయా గ్రూపుల నుంచి భారత్, సౌతాఫ్రికా, వెస్ట్ ఇండీస్, శ్రీలంకా ఇప్పటికే సూపర్ 8కు దూసుకెళ్లగా, మిగిలిన కొన్ని స్థానాలపై సస్పెన్స్ కొనసాగింది.

సూపర్ 8కు అర్హత సాధించిన జట్లపై ఈ టోర్నీలో సూపర్ 8కు అర్హత సాధించిన ఎనిమిది జట్లతో తేలిపోయాయి. గ్రూప్ ఏ నుంచి భారత్, పాకిస్తాన్ అర్హత సాధించగా, గ్రూప్ బి నుంచి శ్రీలంక, జింబాబ్వే సూపర్ 8కు దూసుకెళ్లాయి.

సూపర్ 8లో భారత్- పాకిస్తాన్ మ్యూచ్ టోర్నీలోనే హై వోల్టేజీ మ్యూచ్ భారత్-పాకిస్తాన్ పోరు గ్రూప్ స్టేజీలో ఆడిన కీక్ ఇవ్వలేదు. ఈ మ్యూచ్లో టీమ్ ఇండియా వన్ సైడ్ వార్తగా నడిచింది. దీంతో ఇదే టోర్నీలో మరోసారి ఇండోపాక్ మ్యూచ్ ఉంటుందేమో అని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.

సూపర్ 8లో భారత్ మ్యూచ్లు ఇవే సూపర్ 8 దశలో భారత్ + 1 గ్రూపులో ఉంది. లీగ్ స్టేజీ లో మాదిరిగానే రౌండ్ రాబిన్ పద్ధతిలోనే జరగనుంది. అంటే భారత్ తమ తదుపరి మ్యూచ్లు జింబాబ్వే, సౌతాఫ్రికా, వెస్ట్ ఇండీస్ తో ఆడనుంది.

సూపర్ 8 దశలో భారత్ + 1 గ్రూపులో ఉంది. లీగ్ స్టేజీ లో మాదిరిగానే రౌండ్ రాబిన్ పద్ధతిలోనే జరగనుంది. అంటే భారత్ తమ తదుపరి మ్యూచ్లు జింబాబ్వే, సౌతాఫ్రికా, వెస్ట్ ఇండీస్ తో ఆడనుంది.

సూపర్ 8 దశలో భారత్ + 1 గ్రూపులో ఉంది. లీగ్ స్టేజీ లో మాదిరిగానే రౌండ్ రాబిన్ పద్ధతిలోనే జరగనుంది. అంటే భారత్ తమ తదుపరి మ్యూచ్లు జింబాబ్వే, సౌతాఫ్రికా, వెస్ట్ ఇండీస్ తో ఆడనుంది.

ఉచితంగా రూ.1000 ఫాస్టాగ్ రీఛార్జ్ పొందండి!

జస్ట్ ఒక్క ఫోటో వంపితే చాలు!

వాహనదారులకు బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించిన "క్లీన్ టాయిలెట్ పిక్చర్"

ఛాలెంజిలో పాల్గొంటే ట్రీగా రీఛార్జ్!



దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జాతీయ రహదారులపై నిత్యం ఎంతో మంది తమ వాహనాలపై రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. అలా నేషనల్ హై-వేలపై ప్రయాణించే ఫాస్టాగ్ ఉన్న వాహనదారులకు ఒక బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జాతీయ రహదారులపై నిత్యం ఎంతో మంది తమ వాహనాలపై రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. అలా నేషనల్ హై-వేలపై ప్రయాణించే ఫాస్టాగ్ ఉన్న వాహనదారులకు ఒక బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జాతీయ రహదారులపై నిత్యం ఎంతో మంది తమ వాహనాలపై రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. అలా నేషనల్ హై-వేలపై ప్రయాణించే ఫాస్టాగ్ ఉన్న వాహనదారులకు ఒక బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జాతీయ రహదారులపై నిత్యం ఎంతో మంది తమ వాహనాలపై రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. అలా నేషనల్ హై-వేలపై ప్రయాణించే ఫాస్టాగ్ ఉన్న వాహనదారులకు ఒక బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా.

అనేక కుటుంబాల్లో మహిళల ఆరోగ్యాన్ని మాతృత్వం, శృంగార దృక్పథాలలోనే చూస్తున్నారని స్త్రీ వారులు అంటున్నారు.

పెళ్లై కనీసం ఆరేళ్లు కూడా కాకేదు. పని ఒత్తిళ్లతో, మరేదైనా కారణమో కానీ.. ఈ మధ్య తరచుగా తనకు తలనొప్పి వస్తోందని చెప్పిన రిల్షియ్ కు వాల్డీతో వాళ్లు చెప్పిన జాగ్రత్తలు విన బహుశా ఆశ్చర్యం వేసింది.

ఈ రోజుల్లో వివక్ష లేదా ఈరోజుల్లో మహిళల పట్ల వివక్ష ఎక్కువైంది? అంటూటారు చాలామంది. అయితే ఇది వందశాతం నిజం మాత్రం కాదంటున్నారు.



మాతృస్వామ్య భావజాలం నుంచి సమాజం, మహిళలు పూర్తిగా బయటపడాలని సూచిస్తారు. మైగ్రేషన్, టాలనోమ్మి, ఓరియన్ టెంషన్, కదుపు నోమ్మి, కాక్లా చేతులు లాగడం, కదుపుతో ఉబ్బారం.. ఇలా అనేక సమస్యలు సాధారణంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటుంటారు.

మైదానం లోగే వెదరాట కీరుడు.. బయట సామాన్యుడు అక్షర్ పటేల్

అక్షర్ పటేల్ సింఖ్లిసిటీ: భారీ ఊరేగింపు వద్దని అకాడమీ పిల్లలతో ముచ్చటించిన టీమిండియా వైస్ కెప్టెన్! అమ్మాదాబాద్ కంటే నడియూడ్ పైనే మక్కువ ఎక్కువ.



విన్నూడి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు మధ్య ఉండటానికే ఆయన ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. బుద్ధవారం నాడు అమ్మాదాబాద్ లోని నరేంద్ర మోడి స్టేడియంలో నెదర్లాండ్స్ తో జరిగే మ్యూచ్ లో అక్షర్ భారత జట్టు వైస్ కెప్టెన్ గా బరిలోకి దిగుతున్నారు.

రాత్రి సరిపడా నిద్రపోయినా, పగటిపూట మళ్లీ నిద్ర వస్తోందా - కారణాలు ఇవే కావచ్చు!

ఉదయం లేచగానే అలసటగా అనిపిస్తోందా బాడిలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా



ఆరోపనలు సక్రమంగా సాగలన్నా ఆరోగ్యం ఇవ్వనుందోచాలన్నా నిద్ర చాలా కీలకం. రోజంతా తీరక లేని పనులతో అలసిపోయిన శరీరానికి రాత్రి నిద్ర కొత్త శక్తి అందేలా చేస్తుంది.

నిద్ర సమస్య: పగటిపూట మాత్రం, అలసటగా ఉండటానికి స్లీప్ అప్యూ కారణం కావచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు నిద్రొస్తున్నప్పుడు గొంతు వెనకాల భాగం వందలై, శ్వాసమార్గానికి అడ్డుపడుతుంది.

నిద్ర సమస్య: పగటిపూట మాత్రం, అలసటగా ఉండటానికి స్లీప్ అప్యూ కారణం కావచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు నిద్రొస్తున్నప్పుడు గొంతు వెనకాల భాగం వందలై, శ్వాసమార్గానికి అడ్డుపడుతుంది.

నిద్ర సమస్య: పగటిపూట మాత్రం, అలసటగా ఉండటానికి స్లీప్ అప్యూ కారణం కావచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు నిద్రొస్తున్నప్పుడు గొంతు వెనకాల భాగం వందలై, శ్వాసమార్గానికి అడ్డుపడుతుంది.

మంది భోజనం ముగించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ కుదరకపోతే తక్కువ మొత్తంలో తినటం మేలంటున్నారు. అలాగా, కెఫెన్ తో కూడిన కాఫీ, కూల్ డ్రింకులు, మద్యం కూడా నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి.

మంది భోజనం ముగించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ కుదరకపోతే తక్కువ మొత్తంలో తినటం మేలంటున్నారు. అలాగా, కెఫెన్ తో కూడిన కాఫీ, కూల్ డ్రింకులు, మద్యం కూడా నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి.



