

# మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

Truth towards the Society

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

అపెర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం  
Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో  
నిఖార్సేన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?  
అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా  
రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?  
తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో  
ఏనిచేసేందుకు నిలేఖరులు కావలెను...  
మీ కలాలకు ఏదీను పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు  
9989788438, 9505485656.

సంపుటి : 01      సంచిక : 345      బుధవారం 4-3-2026      పేజీలు : 4

## ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది

ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిషియన్ కీలక ప్రకటన

టెహ్రాన్, మార్చి 3 : పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు అంతంతకంటా పెరుగుతున్నాయి. టెహ్రాన్ పై ఇజ్రాయెల్ విరుచుకుపడుతుండగా, గల్ఫ్ లోని అమెరికా స్థావరాలు, అమెరికా రాయబార కార్యాలయాలు పై ఇరాన్ క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడి చేస్తోంది. అమెరికా అధ్యక్ష భవనంపై దాడులు జరిపినట్లు ఇజ్రాయెల్ తాజాగా ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిషియన్ తాజాగా కీలక ప్రకటన చేశారు. యుద్ధం కొనసాగుతున్నా ఇరాన్ ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అద్భుతంగా పనిచేస్తోందన్నారు. 'యుద్ధ పరిస్థితుల్లోనూ దేశం ధైర్యంగా నిలిచింది. యుద్ధం జరుగుతున్నా పరిపాలనపై పట్టు సడలలేదు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. (ప్రావిన్స్ గవర్నర్లతో సంప్రదించు కొనసాగుతున్నామ) అని మసూద్ పెజిషియన్ తెలిపారు. ఇరాన్ పై జరుగుతున్న దాడులను తిప్పికొడతామని, ప్రతిదాడులను కొనసాగిస్తామని చెప్పారు.



విట్ కాఫ్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. యురేనియం సుసంపన్నం చేసే హక్కును తాము విడిచిపెట్టేదీ లేదని ఇరాన్ మొండికే సిందని చెప్పారు. ఆ తర్వాత ఆదేశంపై దాడి మొదలైందన్నారు. ఇరాన్ రహస్యంగా 460 కిలోల సుసంపన్నం చేసిన యురేనియంను నిల్వ చేసిందని, దీంతో 11 అణుబాంబులు తయారు చేయవచ్చని ఆయన తెలిపారు. హిజ్బొల్లా వంటి మిలటరీ గ్రూపులకు సపోర్ట్ చేస్తామంటూనే... తమ అబు, బాలిస్టిక్ క్షిపణి ప్రోగ్రాంలను కొనసాగిస్తామని ఇరాన్ తేల్చిచెప్పడం వల్లే జెనీవాలో జరిగిన చర్చలు విఫలమయ్యాయని తెలిపారు.

## ఇరాన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ భవనంపై ఇజ్రాయెల్ దాడి



టెహ్రాన్, మార్చి 3 : ఇరాన్ సగరం కోమ్ (రాశి)లోని ఇరాన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ భవనంపై ఇజ్రాయెల్ మంగళ వారం గగనతల దాడులు జరిపింది. ఈ విషయాన్ని ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ ప్రకటించారు. ఇరాన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ పైనే ఉంటుంది. శనివారంనాటి దాడుల్లో ఇరాన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ భవనంపై దాడి జరిపి, వాటిని లెక్కపెట్టడం ఇజ్రాయెల్ దాడి జరిపి సట్టు చెబుతున్నాడు. అయితే ఆ సమయంలో కౌన్సిల్ లోని 88 మంది సభ్యులలో ఎంత మంది హాజరయ్యారు, ఏమెంత సత్వం జరిగిందనేది వెంటనే తెలియజేయలేదు. 'కొత్త కౌన్సిల్ నేతలను ఎన్నుకోకుండా నిరోధించాలని

మేము కోరుకుంటున్నాం' అని తాజాగా దాడుల ఉద్దేశ్యాన్ని ఇజ్రాయెల్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ (ఐడీఎఫ్) సమాచారం ప్రకారం, టెహ్రాన్ లోని కీలక ప్రభుత్వ భవనంపై ఇజ్రాయెల్ వాయుసేన తాజాగా బాంబు దాడులు జరిపింది. వాటిలో ఇరాన్ అధ్యక్ష భవనం, కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ కౌన్సిల్, కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ పైనే ఉంటుంది. మరోవైపు, ఖామేని తదితర కీలక నేతల వ్యతిక్తి ప్రతీకారంగా ఇజ్రాయెల్, మధ్యప్రాచ్యంలోని యూఎస్ సైనిక స్థావరాలపై ఇరాన్ దాడులు కొనసాగిస్తోంది. మంగళవారంనాడు ఇరాన్ డ్రోన్ ఒకటి రియాద్ లోని అమెరికా ఎంబసిని ఢీకొట్టడం దీంతో మంటలు చెలరేగాయి. అయితే సత్వం తక్కువగానే జరిగినట్లు సాధి అధికారులు తెలిపారు. కువైట్ లోని యూఎస్ కార్యాలయంపై కూడా డ్రోన్ దాడి జరిగడంతో ఆ కార్యాలయాన్ని తాత్కాలికంగా మూసివేశారు.

## ఇరాన్ దిగి వచ్చింది.. కానీ ఇప్పటికే ఆలస్యమైంది అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్



వాషింగ్టన్, మార్చి 03: అమెరికాలో చర్చలకు సిద్ధమంటూ ఇరాన్ దిగి వచ్చింది. అలాంటి వేళ ఇరాన్ పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సారి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ దేశానిని

చెందిన మిలటరీ నాయకత్వంతో పాటు రక్షణ రంగానికి చెందిన సామర్థ్యాలను నాశనం చేశామన్నారు. ఇదంతా జరిగిన తర్వాత తమతో చర్చలకు సిద్ధమని ఇరాన్ అంటోందని పేర్కొన్నారు. కానీ ఇప్పటికే ఆలస్యమైందంటూ ట్రంప్ తనదైన శైలిలో వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా వద్ద ఆధునిక ఆయుధాలు ఉన్నాయని.. అవి కూడా అవరమితంగా ఉన్నాయని వివరించారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో ట్రంప్ వెల్లడించారు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు రీగన్ లాగా.. అధ్యక్షుడు కూడా నేలపై బూట్లు వేయకుండానే ప్రపంచాన్ని మార్చడానికి ఒక మార్గాన్ని కనుగొన్నారంటూ వైట్ హౌస్ మాజీ స్పీచ్ రైటింగ్ డైరెక్టర్ మార్క్ థిస్టన్ రాసిన కాలమ్ కు ప్రతిస్పందిస్తూ ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

# 99 రోజుల కార్యక్రమాల్లో వ్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములవ్వాలి

## సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 3: కలెక్టర్ల సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల కార్యక్రమాల్లో వార్డు సభ్యులు, సర్పంచులు, కార్పొరేటర్లు, మేయర్లు తప్పనిసరిగా భాగస్వాములవ్వాలని ఆదేశించారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులకు జిల్లా కేంద్రాల్లో ఒకరోజు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. ముఖ్యంగా సోలార్ విద్యుత్ వినియోగంపై గ్రామాల వారీగా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. సీఎం, రైతులకు సోలార్ పంప్ సెట్లు ప్రోత్సాహం అందిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలు గ్రామ, వార్డు సభల్లో ప్రజలకు వెల్లడించాలని సీఎం సూచించారు. రాష్ట్రంలోని 35 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీల సేవలు ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లను సీఎం రేవంత్ ఆదేశించారు. అన్ని సంక్షేమ పథకాలలో ఫీషియల్ రిక్విజిట్ అమలు చేయాలని.. అసర్దులను తొలగించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. రవాణా శాఖ డేటా పూర్తిగా ఆన్ లైన్ చేయాలని.. డ్రైవర్లకు కంటి పరీక్షలు



నిర్వహించాలన్నారు. రోడ్ల గుంతల సమస్యలను కోసం ప్రత్యేక వాటాను నంబర్ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం.. ఓఆర్ఆర్, సర్వీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. సూజుల్లో మధ్యాహ్న భోజన ఏజెన్సీలు బిల్లులు ప్రతి నెలా సమయానికి చెల్లించాలన్నారు. సగరాల్లో వర్కింగ్ ఉమెన్స్, బాయ్స్-గర్ల్స్ హాస్టళ్ల సమస్య, పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. పాఠశాలలు, కాలేజీల్లో డ్రగ్స్, గంజాయి వినియోగంపై విద్యాసంస్థలు కఠినంగా ఉండాలని సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రతి ప్రైవేట్, కార్పొరేట్

విద్యాసంస్థలపై సైకాలజిస్టులు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. భూసార పరీక్షలు చేసే రైతులకు సరైన పంటలపై మార్గదర్శనం ఇవ్వాలని కలెక్టర్లను సీఎం ఆదేశించారు. యూరియా యూఎస్ సులభీకరణ, నాన్ యూరియా ప్రయోజనాలపై క్షేత్ర స్థాయి ప్రదర్శనలు చేపట్టాలన్నారు. వ్యవసాయ, పౌరసరఫరాల శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు సీఎం. జిల్లాల వారీగా పంటల వైవిధ్యంపై కలెక్టర్లు నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు.

## కేంద్ర మాజీ మంత్రి ఉన్నికృష్ణన్ కన్నుమూత

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3 : కేంద్ర మాజీ మంత్రి కే. ఉన్నికృష్ణన్ కన్నుమూశారు. కొంత కాలంగా వృద్ధాప్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న 90 ఏళ్ల ఆయన.. కేరళ కోజికోడ్ లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్సపొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. ఉన్నికృష్ణన్ మరణం పట్ల కేరళ ముఖ్యమంత్రి పిన రఘు విజయన్ సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడైన ఉన్నికృష్ణన్.. 1971 నుంచి 1996 వరకు వడకర పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం నుంచి ఎంపీగా ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 1989-90 మధ్య కాలంలో దివంగత మాజీ ప్రధాని పీ.వి.సింగ్ హయాంలో ఉన్నికృష్ణన్ కేంద్ర మంత్రిగానూ సేవలందించారు. 1990లో గల్ఫ్ యుద్ధ సమయంలో నాటి ఇరాక్ అధ్యక్షుడు సద్దాం హుస్సేన్ పై రహస్యంగా కలిశారు. నాడు ప్రాజులకు తెలించి మరీ సుమారు ఒకటిన్నర లక్షల మంది భారతీయులను స్వదేశానికి చేర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.



## రాజ్యసభ స్థానాలపై నేడు క్లారిటీ: మహేష్ గౌడ్

హైదరాబాద్, మార్చి 3 : రాజ్యసభ స్థానాలపై తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. సమర్థవంతమైన నలుగురు పీసీసీ నేతలు రాజ్యసభ అవకాశం ఇవ్వాలని అడుగుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రం నుంచి ఒకరికి ఇస్తారా? లేదా ఇద్దరికి ఇస్తారా అనేది బుధవారం తెలుస్తుందన్నారు. జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి రాజ్యసభ స్థానం కోసం అడగడం లేదని చెప్పారు. కార్పొరేట్ శక్తులకు బీజేపీ రాజ్యసభ అవకాశాలు ఇచ్చిందని విమర్శించారు. తెలంగాణ కోసం పనిచేసిన వారిలో ఒకరుకైనా బీజేపీ రాజ్యసభ ఛాన్స్ ఇచ్చిందా? అని టీపీసీసీ చీఫ్ ప్రశ్నించారు. మార్చి నెలలో కాన్సి కార్పొరేషన్ పదవులు ఇస్తామని, ప్రస్తుతం వాటిపై కనరత్తు జరుగుతోందని మహేష్ గౌడ్ తెలిపారు. పినరఘు విజయన్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమాధానం ఇచ్చారని చెప్పారు. రాజకీయాల కోసమే విజయ్ మాట్లాడుతున్నారని, కేరళంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆయన వెల్లడించారు.



తాము వ్యతిరేకించామని తెలిపారు. పాకిస్థాన్ తో చర్చలకు ఒప్పుకున్న మోడీ మావోయిస్టులతో చర్చలకు ఒప్పుకోలేదని విమర్శించారు. వారి సిద్ధాంతంతో తమకు భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రజల కోసం పోరాడే వర్కం గౌరవం ఉంటుందని చెప్పారు. తామైనా, మావోయిస్టులయినా పేద ప్రజల కోసమే పోరాటం చేశామని.. లోంగియోనిన మావోయిస్టులు కాంగ్రెస్ ప్రాక్టీకల్ వస్తే ఆహ్వానిస్తామని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు.

## బీజేపీ రాజ్యసభ అభ్యర్థుల పేర్లు ఖరారు



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3 : బిహార్ నుంచి నితిన్ నటిన్, శివేష్ కుమార్, అస్సాం నుంచి తారేష్ గోపాలా, జోగిన్

మోహన్, ఛత్తీస్ గఢ్ నుంచి లక్ష్మీ వర్మ, హర్యానా నుంచి సంజయ్ ఖాదీ యా, ఒడిశా నుంచి పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మన్ మోహన్ సామల్, సుజాత కుమార్, పశ్చిమ బెంగాల్ నుంచి రాహుల్ సిన్హా పేర్లు ప్రకటించింది. సంజయ్ ఖాదీ యా 2019 నుంచి 2024 వరకూ కర్ణాటక లోక్ సభ ఎంపీగా ఉన్నారు. 2019 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఆయన కర్ణాటక నుంచి రికార్డు సృష్టించి 6,56,142 ఓట్ల అధిక్యంతో గెలిచారు. జోగిన్ మోహన్ ప్రస్తుతం హిమంత బిశ్వా శర్మ ప్రభుత్వం లో రవాణా, హిల్ ఏరియాస్ డవలప్ మెంట్, కో-ఆపరేషన్ తదితర శాఖలు నిర్వహిస్తున్నారు. తారేష్ గోపాలా అసోంలోని డిబ్రూ

గఢ్ జిల్లా దులియాజన్ నియోజక వర్గం ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నారు. శివేష్ కుమార్ ఇంతకుముందు బిహార్ లోని అజయోన్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యేగా పనిచేశారు. రాహుల్ సిన్హా బీజేపీ పశ్చిమ బెంగాల్ విభాగం మాజీ అధ్యక్షుడుగా ఉన్నారు. లక్ష్మీ వర్మ ఛత్తీస్ గఢ్ బీజేపీలో సీనియర్ మహిళా నేతగా ఉన్నారు. పార్టీ రాష్ట్ర విభాగం ఉపాధ్యక్షురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. సుజాత కుమార్ గతంలో బీజేపీ జనసాధక్ (బీజేపీ) సభ్యుడిగా ఉండే వారు. అయితే 2024లో ఆ పార్టీకి, రాజ్య సభ సీటుకు ఆయన రాజీనామా చేసి బీజేపీలో చేరారు. ఉప ఎన్నికల్లో అదే స్థానానికి ఆయన పోటీ చేసి తిరిగి ఎన్నికయ్యారు.

## పశ్చిమాసియా ఘర్షణల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మృతి

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3 : పశ్చిమాసియా ఘర్షణల్లో ఇప్పటి వరకూ ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మృతి చెందగా, ఒకరు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ షిప్ మంగళ వారం తెలిపింది. అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ పైని చర్చలు తీవ్రమవుతుండటంతో ప్రధాన సమైక్య వాణిజ్య మార్గాల్లో అంతరాయం కలుగుతోందని పేర్కొంది. 'వాణిజ్య నౌకలపై నాలుగు దాడి ఘటనలు జరిగినట్లు సమాచారం ఉంది. ముగ్గురు నావికులు మృతి చెందగా, ఒక నావికుడు గాయపడ్డారు. వీరంతా విదేశీ జెండాలున్న నౌకల్లో సేవలందిస్తున్నారు' అని డిజివెన్



తెలిపింది. కీలక వాణిజ్య మార్గాలైన గల్ఫ్ ఆఫ్ ఒమన్, హోర్ముజ్ జలసంధి, పర్షియన్ గల్ఫ్ లో పరిస్థితులను నిశితంగా గమనిస్తున్నామని, ఆయా మార్గాల్లో భద్రతను

కచ్చితంగా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలని షిప్ మింగి ఆపరేటర్లకు సూచనలిచ్చామని పేర్కొంది. అసమానమైన కార్యక్రమాలపై వెంటనే రిపోర్ట్ చేయాలని కోరినట్లు తెలిపింది.

## మధ్య ప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు

గల్ఫ్ దేశాల అధినేతలకు ప్రధాని షోన్



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3 : మధ్య ప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు అంతంతకంటా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రధాని మోడీ ఆరేళ్ల దేశం అధినేతలతో షోన్ లో చర్చలు జరిపారు. గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు జరుగుతున్న వైసపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అక్కడి భారతీయుల భద్రత, సంక్షేమంపై కూడా చర్చించారు. ఒమన్ సుల్తాన్ హైతమ్ బిన్ తాలిఫ్, కువైట్ యువరాజు షేఖ్ సభా, ఖతర్ ఎమిర్ షేఖ్ తమిమ్ బిన్ ప్రధాని షోన్ లో మాట్లాడారని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఇటీవల ఇర్రాయిన్, సాధి అరేబియా పాలకులతో కూడా ప్రధాని మోడీ మాట్లాడారు. గల్ఫ్ దేశాలపై జరుగుతున్న దాడులను ఖండించారు. ఈ దాడులు గల్ఫ్ దేశాల సాంస్కృతికాన్ని ఉల్లంఘించడమేనని స్పష్టం చేశారు. ఈ క్షిప్ర సమయంలో భారత్ గల్ఫ్ పౌరులకు అండగా ఉంటుందని కూడా హామీ ఇచ్చారు. జోర్డాన్ రాజుతో కూడా మాట్లాడిన ప్రధాని మోడీ సంఘభావాన్ని ప్రకటించారు. యూఎఐ అధ్యక్షుడు, ఇజ్రాయెల్ ప్రధానితో కూడా మాట్లాడి అక్కడి పరిస్థితి గురించి ఆరా తీశారు. పశ్చిమాసియా, గల్ఫ్ దేశాల్లో సుమారు 90 లక్షల మంది భారతీయులు నివసిస్తున్నారు.

# తక్కువ వడ్డీతో లోన్ కావాలా.. ఇలా చేయండి!

జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా బంగారం ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఏడాది క్రితం రూ. 40 వేల ఉన్న వసిడి ధర ప్రస్తుతం రూ. లక్షకు పైగా పెరిగిపోయింది. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న బంగారం ధరలతో పుట్టి ప్రియులు షాక్కు గురవుతున్నారు. బంగారం కొందామంటే అందని డ్రాక్షలా మారినదని అవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భారతీయులు ముఖ్యంగా బంగారం అంటే చాలా విలువ ఇస్తారు. దేశంలోని మహిళలు బంగారు ఆభరణాలు ధరిస్తారు. పేదవారి నుంచి ధనికులు వరకు తమకు వీలైనంత బంగారం కొనుగోలు చేస్తారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు సారీ ఫంక్షన్, పెళ్లి సమయంలో కట్టుంగా బంగారు ఆభరణాలు అందజేస్తారు. దీంతో బంగారం వాడకు మిగతా దేశాలతో పోలిస్తే మనదేశంలోనే ఎక్కువ. ఇక దీమాండ్కు తగ్గట్టుగానే ధరలు కూడా అకాశాన్నంటున్నాయి. ధరల

పెంపుతో ప్రతి ఒక్కరూ బంగారాన్ని ఇన్వెస్ట్ చేయడం ప్రారంభించారు. కేవలం ఆభరణంగా, పెట్టుబడిగానే కాకుండా ఆర్థిక అవసరాల్ని వేగంగా తీర్చే సగదు వనరుగా బంగారం మారడంతో తాకట్టు పెట్టడం ద్వారా కూడా లోన్లు పొందొచ్చు. గత జూన్ వరకు చూస్తే భారతీయుల దగ్గర బంగారం నిల్వలు 34,600 టన్నులకు చేరాయి.. దీని విలువ చూస్తే ఏకంగా రూ. 335 లక్షల కోట్లుగా ఉంటుందని అమెరికా ఆర్థిక సేవల సంస్థ మోర్గాన్ స్టాన్లీ అంచనా వేసింది. ఎక్కువ భాగం ఇంట్లోని లాక్కర్లలో నిరుపయోగంగా ఉంటున్నట్లు తెలిసింది. ఈ మధ్య బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నందున గోల్డ్ ని అమ్మేయడం బదులు లోన్ రూపంలో తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి ప్రజలు గోల్డ్ లోన్ తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు సంస్థ తెలిసింది. ముఖ్యంగా లోన్ తీసుకునేవారు పర్సనల్ లోన్, క్రెడిట్ కార్డుల కంటే



బంగారం తాకట్టు పెట్టే లోన్ పొందుతున్నారు. పర్సనల్ లోన్, క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా ఎక్కువ వడ్డీ పడుతుంది. అదే గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటే వడ్డీ తక్కువగా ఛార్జ్ చేస్తారు. అధిక వడ్డీ కంటే తక్కువ వడ్డీ పడుతున్నందున బంగారం తాకట్టుపెట్టి లోన్ తీసుకునే దుకు ముందుగా ఆలోచిస్తున్నారు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఇక్కడ క్రెడిట్

సౌక్యం, ఇన్ కమ్ ఉండాలిని పనిలేదు. దీంతో బంగారంపై లోన్ కి కార్డుల ద్వారా ఎక్కువ వడ్డీ పడుతుంది. అదే గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటే వడ్డీ తక్కువగా ఛార్జ్ చేస్తారు. అధిక వడ్డీ కంటే తక్కువ వడ్డీ పడుతున్నందున బంగారం తాకట్టుపెట్టి లోన్ తీసుకునే దుకు ముందుగా ఆలోచిస్తున్నారు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఇక్కడ క్రెడిట్

లోన్ వంటి వాటితో పోలిస్తే.. గోల్డ్ లోన్ వడ్డీ రేట్లు చాలా తక్కువగా (కనీసం 10-18 శాతం) ఉండవచ్చు. బంగారు రుణాల చెల్లింపు లపై ఈవివరాలు లేదా వడ్డీని నెలవారీ గా కా కుండా 3/6 నెలలకు ఓసారి చెల్లించవచ్చు. అంతేకాకుండా లాల్స్ పేమెంట్ లో అసలు చెల్లించే బుల్లిట్ పేమెంట్ అప్లైస్ ద్వారా కూడా సెటిల్ మెంట్ చేసుకోవచ్చు.

## రోజుకు రూ. 200 మీది కాదనుకుంటే.. లక్షన్నర మీ సొంతం.. ఎలాగంటే..



ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం సగదు పొందుపు చేస్తున్నారు. సగదు పొందుపు చేసేందుకు బ్యాంకుల్లో అనేక పథకాలు ఉన్నాయి. చాలా మంది పోస్టాఫీసులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఇందులో సగదు పెడితే ఎక్కువ పొందనే ఒక సమృద్ధి ప్రజల్లో బలంగా ఉంది. సగదు పొందుపు కోసం పోస్టాఫీసుల్లో చాలా పథకాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి ఆర్డీ.. ఆంటీ రిపింట్ డిపాజిట్ పథకం. కేవలం రోజుకు రూ. 200 కడితే.. నెలకు రూ. 6 వేలు అవుతుంది. అలా రెండేళ్లు కట్టాలి. మొత్తం రూ.1,44,000 అవుతుంది. దీనికి 6.7 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. అంటే రూ.10,112 వస్తుంది. అంటే రెండేళ్ల తర్వాత మొత్తం రూ. 1,54,112 వస్తుంది. ఒక వేళ.. మీకు అత్యవసరంగా సగదు అవసరమైతే.. మీ

మొత్తం డిపాజిట్లో 50 శాతం వరకు రుణం పొందవచ్చు. ఇక పోస్టాఫీసులో ఆర్డీ కట్టేందుకు ఏడాది, రెండేళ్లు, మూడేళ్లు, ఐదేళ్లు కాల పరిమితి ఉంటుంది. మనం ఎన్నేళ్లు సగదు కడితే అందుకు తగ్గట్టుగా వడ్డీ వస్తుంది. ఉదాహరణకు.. ఐదేళ్లకు ఆర్డీ కడితే.. 60 నెలల తర్వాత తీసుకోవచ్చు. అలా కాకుండా దానిని మరో ఐదేళ్ల వరకు పెంచుకునే వెలుసుబాటు ఉంది. దీంతో ఆర్డీ వడ్డీ వస్తుంది. అలా లక్షాధికారిగా రూ. 200 కడితే.. నెలకు రూ. 6 వేలు సంవత్సరాల వరుసగా ఉన్నప్పుడు.. ఈ ఆర్డీ రూ.1,44,000 అవుతుంది. దీనికి 6.7 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. అంటే రూ.10,112 వస్తుంది. అంటే రెండేళ్ల తర్వాత మొత్తం రూ. 1,54,112 వస్తుంది. ఒక వేళ.. మీకు అత్యవసరంగా సగదు అవసరమైతే.. మీ

# భారత్కు బడా బ్యాంకులు కావాలి



ముంబై: భారత్లోనూ ప్రపంచ స్థాయి పెద్ద బ్యాంకుల అవసరం ఉందని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. ఇంతకొనసాగి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ), సంబంధిత బ్యాంకులతో చర్చిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎస్బీఐ 12వ బ్యాంకింగ్ అండ్ ఎకనామిక్

కాన్ఫరెన్స్- 2025 సదస్సులో ఆమె ఈ విషయం చెప్పారు. మన దేశంలో ప్రపంచ స్థాయి పెద్ద బ్యాంకుల ఏర్పాటుపై తుది నిర్ణయం తీసుకునేందుకు చాలా కనరత్న చేయాలి ఉంటుందని సీతారామన్ తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనల కోసం ఆర్బీఐ, బ్యాంకులతో చర్చిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల ప్రైవేటీకరణ లేదా విలీనాల ద్వారా ప్రభుత్వం ఇందుకు శ్రీకారం చుట్టే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. అయితే ప్రపంచ స్థాయి పెద్ద బ్యాంకులను మన దేశానికి ఏర్పాటు చేయడం ఎలా? అనే అంశాన్ని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి వెల్లడించలేదు. దీంతో ప్రస్తుతం ఉన్న 12 ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల (పీఎస్ బీ)ను మరింత కుదింపి ఏర్పాటు చేస్తారా? లేక వేరే

మార్గమేదైనా ఆలోచిస్తారా? అనే అంశంపై స్పష్టత రావడం లేదు. సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంక్ (ఐఓబీ) వంటి పీఎస్ బీల ప్రైవేటీకరణకు నితి అయోగ్ నాలుగేళ్ల క్రితమే గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఉద్యోగ సంఘాల వ్యతిరేకత, ఇతర సమస్యల కారణంగా గత నాలుగేళ్లుగా ఈ విషయంలో ఒక్క ఆడుగు కూడా ముందుకు పడలేదు. దీంతో ఐఓబీ, సీబీఐతో పాటు మరో రెండు పీఎస్ బీలను ఆర్థికంగా బలంగా ఉన్న ఇతర పీఎస్ బీల్లో విలీనం చేసేందుకు ప్రభుత్వం కనరత్న చేస్తున్నట్లు ఇప్పటికే తార్చులు వినిపిస్తున్నాయి. మరో ఐదేళ్లలో ప్రపంచంలోని టాప్-10 బ్యాంకుల్లో ఒకటిగా ఎదగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ఇదే సదస్సులో ప్రసంగించిన ఎస్బీఐ చైర్మన్ చల్లా

శ్రీనివాసులు శెట్టి చెప్పారు. గురువారం తమ బ్యాంకు షేర్ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ 10,000 కోట్ల డాలర్లకు (సుమారు రూ. 8.86 లక్షల కోట్లు) చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. కాగా ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల్లో ఎఫ్ఓబీఐ పరిమితిని ప్రస్తుత 20 శాతం నుంచి 49 శాతానికి పెంచే విషయాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలించాలని ఆయన కోరారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్ బ్యాంకుల మధ్య మరింత సమతుల్యత ఏర్పడుతుందన్నారు. ఆ పీఎస్ బీల ప్రైవేటీకరణతో దేశ ప్రయోజనాలకు, ఆర్థిక సమృద్ధికి ఎలాంటి ముప్పు లేదని ఇటీవల కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి సీతారామన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై బ్యాంకింగ్ ఉద్యోగ సంఘాలు తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాయి. పీఎస్ బీలను ప్రైవేటీకరించడం ముమ్మాటికీ దేశ,

సామాజిక ప్రయోజనాలకు ముప్పుని బ్యాంకింగ్ ఉద్యోగులకు సంబంధించిన తొమ్మిది యూనియన్లు ప్రాతినిధ్యం వహించే యునైటెడ్ ఫోరమ్ ఆఫ్ బ్యాంకింగ్ యూనియన్స్ (యూఎఫ్బీయూ) ఒక ప్రకటన లో తెలిపింది. దీనివల్ల ఉద్యోగ భద్రతతో పాటు బ్యాంకుల్లోని ప్రజల సొమ్ముకూ ఎలాంటి భద్రత ఉండదని హెచ్చరించింది. ప్రైవేటీకరణ కంపెనీలకు మేలు చేస్తుందే తప్ప, ప్రజలకు కాదని స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వాలు బ్యాంకింగ్ రంగాన్ని సామాజిక, రాజ్యాంగ బాధ్యతగా చూడలే తప్ప, లాభాల కోసం చేసే మార్గంగా చూడకూడదని యూఎఫ్బీయూ కోరింది. ఏ పీఎస్ బీల ప్రైవేటీకరించలేమని ప్రభుత్వం హామీ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది.

## రోజుకు రూ.6తో నుంచి రూ. 40 లక్షల లబ్ధి పొందవచ్చని మీకు తెలుసా?



రోజుకు కేవలం ఆరు రూపాయల కంటే తక్కువ.. రూ.5.48 ఖర్చుపెట్టండి. అదే మీకు ఆవదలో ఎంతో అందగా నిలుస్తుంది. మీ ఎస్బీఐ బ్యాంక్ సేవింగ్స్ అకౌంట్ ద్వారానే రోజుకు రూ.40 లక్షల లబ్ధి పొందవచ్చు. ఈ పాలసీ పొందడానికి ఖాతాదారుడు ఏడాదికి రూ.2000 (రూ.1666.67) ప్రీమియం చెల్లించాలి. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తమ ఖాతాదారులకు ఈ సౌకర్యాన్ని అందిస్తోంది. మీరు ఏడాదికి రెండు వేలు చెల్లిస్తే, రూ. 40 లక్షలు, ఏడాదికి వెయ్యి చెల్లిస్తే రూ. 20 లక్షలు, లేదా.. ఏడాదికి రూ.2 లక్షల ప్రమాద బీమా సౌకర్యం లభిస్తుంది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తమ ఆనందం సంస్థ అయిన, ఎస్బీఐ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ భాగస్వామ్యంతో తమ

ఖాతాదారులకు సమగ్రమైన, క్రౌస్తే ఈ వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా పాలసీని అందిస్తోంది. ఇది అనుకోని ప్రమాదాల బారిన పడవచ్చు. వద్దప్పుడు ఎంతో ఖాతా ద్వారానే రోజుకు రూ.40 లక్షల ప్రమాదాలు, వరదలు, భూకంపాల వంటి ప్రకృతి విపత్తులు.. యాక్సిడెంట్స్, పాముకాటు వంటి కాణిణాలతో మరణించినా బాధితులను సూచించిన పాలసీకి రూ.40 లక్షలు, ఎస్బీఐ అందిస్తుంది. నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేస్తుంది. 18 ఏళ్ల వయసు నుంచి 65 ఏళ్ల వయసు లోపు వారికి అందుతుంది. ఈ తరహా సీమ్మె ఇతర బ్యాంకులు కూడా తమ ఖాతాదారులకు అందిస్తున్నాయి. హెల్త్ పరంగానే కాదు, ఇతర రంగాలకు కూడా తక్కువ ప్రీమియంతో ఎస్బీఐ ఇన్సూరెన్స్ నడుపాయం కల్పిస్తోంది.

# ధనవంతులు కావాలనుకుంటే.. ఇవిగో సంపుల్ చిట్కాలు..



దేశంలో అత్యధిక శాతం మంది ప్రజలు మధ్య తరగతి జీవులే. ఉద్యోగంలో నెల నెల వచ్చే రాబడిలో ఎంతో కొంత దాచుకోవాలని అనుకుంటారు. తీరా జీతం వచ్చాక.. ఇంటి అద్దె, పాలు, నిత్యావసర వస్తువు కొనుగోలు చేయడానికే అది సరిపోతుంది. ఇక పండగ వేళ ఏదో ఏదో ఇంట్లో ఇస్తున్నారంటూ ప్రీజ్, బైక్ లేదా మరో వస్తువు కొనుగోలు చేస్తారు. అది కూడా ఈవివరాలపై మరీ కొంటారు. దీంతో ప్రతి నెలా ఈవివరాల కింద కొంత సగదు తప్పకుండా చెల్లింపాల్సి వస్తుంది. దాంతో నెల మధ్యలోనే జీవ ఖాళీ అయిపోతుంది. ఇంట్లో అవసరాల కోసం అప్పుల వేట ప్రారంభమవుతుంది. మధ్య తరగతి జీవులు ప్రతి నెలా పడే పాట్లే ఇవి. అయితే దీని నుంచి బయట

పడాలంటే.. జీతం పెరగకపోయినా పక్కా చేయాలి. కానీ, కొన్ని అలవాట్లు మార్చుకోవాలని ఆర్థిక రంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ అలవాట్లను మార్చుకుంటే.. ధనవంతులుగా మారతారని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మరి మార్చుకోవాలని అలవాట్లు ఏంటి.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈ మధ్యకాలంలో క్రెడిట్ కార్డులు వినియోగం భారీగా పెరిగిపోయింది. కొందరి వద్ద అప్పులు పెరుగుతున్నాయి. తమకు అవసరమైన వస్తువులు కొనుగోలు చేయడానికి క్రెడిట్ కార్డులు విస్తృతంగా వాడుతున్నారు. క్రెడిట్ మొత్తాన్ని ఈవివరాలకు మార్చుకుని కట్టేస్తున్నారు. దీంతో నెలవారీ ఖర్చుల భారం భారీగా పెరిగిపోతుంది. ఇలా క్రెడిట్

కార్డులను విస్తృతంగా వినియోగించడం, అప్పులు చేయడం వల్ల ఆర్థికంగా కుదేలవుతారని ఆర్థిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సంపాదనంతా అప్పులు తీర్చేందుకే సరిపోతుందని.. పొందుపు చేయడం కష్టతరం అవుతుందంటున్నారు. అత్యవసర నిధి ఉండాలి. ఎప్పుడైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తవచ్చు. లేదా ఉద్యోగం కోల్పోవచ్చు. అలాంటి సమయంలో ఈ అత్యవసర నిధి కీలకంగా మారుతుంది. అయితే, కార్డరి వద్ద అత్యవసర నిధి ఉండదు. దీంతో అవసరమైనప్పుడు అప్పుల కోసం చూస్తుంటారు. తెలిసిన వారిని, తెలియని వారిని అప్పు దొరుకుతుందా అంటే కష్టమే అని చెప్పాలి. పరిస్థితులు ఎప్పుడు ఎలా ఉంటాయో చెప్పలేం. అందుకే.. ముందు చూపుతో

వ్యవహారాన్ని కనీసం 6 నెలల ఖర్చులకు సంబంధించిన డబ్బును ఆదా చేసుకోవడం ఉత్తమమైన మార్గం. లేదంటే.. అత్యవసర సమయంలో ఇబ్బందులు ఎదురొచ్చాల్సి వస్తుంది. ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ సమస్యలను ఏరికొని తెచ్చుకుంటారు. తమ పొరుగువారికి కారు ఉంటే.. మనకు కూడా ఆ వాహనం ఉండాలనుకుంటారు. ఆ క్రమంలో హెూదా కోసం కార్లు, ఖరీదైన గ్యాజెట్లను కొనుగోలు చేస్తారు. సరిపడా డబ్బు, ఆదాయం లేకపోయినా రుణాలు తీసుకుని మరీ నచ్చినవి కొనుగోలు చేస్తుంటారు. దీని ఫలితంగా తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో చిక్కుకోవాలి. ఇంకేమంది.. అందోళన, ఒత్తిడి సదరు వ్యక్తుల జీవితంలో భాగమైపోతుంది. అందుకే.. ఈ గొప్పలకు పోవద్దని, ఉన్నదాంట్లో సర్దుకుని జీవించాలని నిపుణులు అయినా పెట్టుబడి పెట్టేటప్పుడు ముందస్తు ప్లాన్ అనేది ఉండదు. క్రిస్టి, స్టాక్ ఎక్స్చేంజి అంటూ బుద్ధిమూర్ఖుడిగా ఎందులోపడితే అందులో పెట్టుబడులు పెట్టేస్తుంటారు. కనీసం అవగాహన, ప్లాన్ లేకుండా పెట్టుబడులు పెట్టడం వల్ల తీవ్రంగా నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే.. పెట్టుబడులు పెట్టేముందు ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహారాలను ప్లాన్ చేయాలి.

సూచిస్తున్నారు. ఎందులో పెట్టుబడి పెడితే ప్రయోజనం కలుగుతుందో, లాభాలు వస్తాయో పరిశీలించాలి. ఆ తరువాత పెట్టుబడులు పెట్టాలని సమయం వచ్చే వరకు ముందుగా ఫండ్స్, ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు, ఎస్బీఐలో ఇన్వెస్ట్మెంట్ గురించి తెలుసుకుని ఇన్వెస్ట్ చేస్తే మధ్యతరగతి ప్రజల ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుందని అంటున్నారు. మొత్తం మీద మధ్యతరగతి ప్రజలు.. వచ్చిన జీతాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా ఖర్చు చేయాలి. అంటే.. తొలుత చిన్న చిన్న అప్పులు ఉంటే వాటిని తీర్చేయాలి. ఆ తర్వాత ఇంటికి కావాల్సిన సరుకులు తెచ్చుకోవాలి. ఇక మిగిలిన సగదులో కొంత సొమ్ము బ్యాంక్ లేదా పోస్టాఫీసులో నెలనెల దాచుకోవాలి. ఏ రోజు ఏ అవసరం వస్తే అందుకోవాలి. ఈ నేపథ్యంలో పడే పరకే దాచుకోవాలి. ఒక వేళ అత్యవసరమైతే తప్ప తీసుకోవాల్సి వస్తే మాత్రం అప్పుల జీవిత భాగస్వామిలో చర్చించి ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. ఆ తర్వాత ముందుకు ఆడుగు వేయాలి. అప్పుగా తీసుకున్న సగదు.. చాలా జాగ్రత్తగా ఖర్చు చేయాలి. ఇలా ఒక వడ్డీ ప్రకారం ముందుకు వెళితే మధ్య తరగతి వారు సైతం సంపన్న వర్గం జాబితాలో చేరేందుకు ఎక్కువ సమయం పట్టదని నిపుణులు చెబుతున్న మాట.

## అధిక ఫ్యాట్ పాలు తాగితే గుండె ఆరోగ్యం పాదవుతుందా.. నిజాలు తెల్లసిన నిపుణులు..



పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎంతో ముఖ్యమైనవి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు సహా శరీరానికి కావాల్సిన అనేక పోషకాలు వీటి నుంచి లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల ఎదుగుదలకు పాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అయితే, చాలా మందిని ఓ భయం ఏళ్ల తరబడి కార్షియా ఓ అధ్యయనం చేసింది. యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వినియోగించినప్పుడు వారి గుండె దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం దానికి గల సబంధాన్ని సైంటిస్టులు పరిశోధించారు. ఎందుకంటే దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం అనేది గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే, ఫుల్ ఫ్యాట్ పాలు గుండెకు ఎంతవరకు నిజమందనే విషయాలను పరిశోధకులు తేల్చారు. తాజాగా జరిగిన అధ్యయనంలో దీనికి సంబంధించిన కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వినియోగించే వారిపై కార్షియా ఓ అధ్యయనం చేసింది. యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వినియోగించినప్పుడు వారి గుండె దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం దానికి గల సబంధాన్ని సైంటిస్టులు పరిశోధించారు. ఎందుకంటే దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం అనేది గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే, ఫుల్ ఫ్యాట్ పాలు గుండెకు

ఎలాంటి కలిగించకపోగా దమస్సులో కార్షియం పెరుగుకోవడా కొంతమేర రక్షణ కల్పిస్తుందని తెలుస్తూంది. 1980 దశకం నుంచి 3 వేల మందికి పైగా వ్యక్తులను ఈ పరిశోధనలో భాగం చేశారు. దాదాపు 25 వేల పావుల వారిపై అధ్యయనం చేశారు. ప్రయోగంలో పాల్గొన్న 3,110 మందిలో కేవలం 904 మందిలోనే కార్షియం పేరుకుపోయినట్లు గుర్తించారు. ఆ తర్వాత పరిశోధకులు మరింతగా అధ్యయనం చేసి వారి ఆహారపు అలవాట్లను పరిశీలించారు.. ఫుల్ ఫ్యాట్ పాలు, పాల ఉత్పత్తులు తీసుకున్న వారిని దమస్సులో కార్షియం అతి తక్కువగా పేరుకుపోయిందని గుర్తించారు. దీంతో తక్కువ ఫ్యాట్ కలిగిన పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వాడిన వారితో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఫ్యాట్ ఉన్న పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటివి వాడిన వారితో సన్నం తక్కువగా ఉందని తెలుస్తూంది. అయితే, ఫుల్ ఫ్యాట్ పాలు తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ అధ్యయనం కేవలం ఫ్యాట్ పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వినియోగించే వారిపై కార్షియా ఓ అధ్యయనం చేసింది. యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వినియోగించినప్పుడు వారి గుండె దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం దానికి గల సబంధాన్ని సైంటిస్టులు పరిశోధించారు. ఎందుకంటే దమస్సులో కార్షియం పేరుకుపోవడం అనేది గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే, ఫుల్ ఫ్యాట్ పాలు గుండెకు

## వాళ్లు కొంటున్న బంగారం చూస్తే అబ్బురపడాల్సిందే..



బంగారం ధరలు ఇటీవలి కాలంలో చుక్కలంటుతున్నాయి కదా.. దీనికి ప్రధాన కారణం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డెమాండ్ మేలిమి బంగారం ధర 4379 డాలర్ల స్థాయికి చేరడం. ఇక దేశంలో 10 గ్రామాల బంగారం ధర 1.32 లక్షలకు చేరింది. ఎందుకంటే బంగారం ధర పైపైకి పోతోంది అన్నది తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ప్రతీ వినియోగదారుని

మీదా ఉంది. దేశంలో బంగారం ధర బాగా పెరిగిపోవడానికి ఒక కారణం పండుగ సీజన్ అయితే, మెయిన్ రిజిస్ట్.. వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగా బంగారం కొనడం. ఈ ఏడాది 2025, ఎందుకంటే నెలలోనూ వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగానే బంగారం కొన్నాయి.

మీదా ఉంది. దేశంలో బంగారం ధర బాగా పెరిగిపోవడానికి ఒక కారణం పండుగ సీజన్ అయితే, మెయిన్ రిజిస్ట్.. వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగా బంగారం కొనడం. ఈ ఏడాది 2025, ఎందుకంటే నెలలోనూ వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగానే బంగారం కొన్నాయి.

మీదా ఉంది. దేశంలో బంగారం ధర బాగా పెరిగిపోవడానికి ఒక కారణం పండుగ సీజన్ అయితే, మెయిన్ రిజిస్ట్.. వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగా బంగారం కొనడం. ఈ ఏడాది 2025, ఎందుకంటే నెలలోనూ వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగానే బంగారం కొన్నాయి.

మీదా ఉంది. దేశంలో బంగారం ధర బాగా పెరిగిపోవడానికి ఒక కారణం పండుగ సీజన్ అయితే, మెయిన్ రిజిస్ట్.. వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగా బంగారం కొనడం. ఈ ఏడాది 2025, ఎందుకంటే నెలలోనూ వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగానే బంగారం కొన్నాయి.

మీదా ఉంది. దేశంలో బంగారం ధర బాగా పెరిగిపోవడానికి ఒక కారణం పండుగ సీజన్ అయితే, మెయిన్ రిజిస్ట్.. వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగా బంగారం కొనడం. ఈ ఏడాది 2025, ఎందుకంటే నెలలోనూ వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు భారీగానే బంగారం కొన్నాయి.

# అకప్ప గూగుల్ ఏఐ మీకు వచ్చే వ్యాధులను ఆలా చెప్పేస్తుంది..!

జన్యు పరిశోధన రంగంలో మరో కీలక అడుగు ముందుకు పడింది. గూగుల్ డీప్ మైండ్ శాస్త్రవేత్తల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కొత్త కృత్రిమ మేధస్సు సాధనం ఆల్ఫా జీనోమ్ ను విడుదల చేసింది. వ్యాధులకు కారణమయ్యే జన్యు మార్పులను గుర్తించడం, కొత్త చికిత్సల అభివృద్ధికి దోహదపడటం ఈ సాధన ప్రధాన లక్ష్యం. ఆల్ఫా జీనోమ్ ఒకేసారి దాదాపు పది లక్షల డీఎన్ఎ అక్షరాలను విశ్లేషించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. జన్యు మార్పులు జీన్ల పనితీరుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి, ఏ కణాల్లో అవి క్రియాశీలకంగా మారుతున్నాయి, ఎంత స్థాయిలో పని చేస్తున్నాయో అంశాలను ఇది అంచనా వేస్తుంది. హృద్రోగాలు, ఆరోగ్య ఇమ్యూన్ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలు, అనేక రకాల క్యాన్సర్లు వంటి సాధారణ వంశపారంపర్య వ్యాధులు ప్రోటీన్ తయారీ జీన్ల మార్పుల వల్ల కాకుండా, జీన్ల నియంత్రణలో వచ్చే మార్పుల వల్లే ఏర్పడుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే ఏ మార్పు అసలు కారణమో గుర్తించడం ఇప్పటివరకు పెద్ద సవాలుగా మారింది.

**మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో శిక్షణ..**  
ఈ సందర్భంగా డీప్ మైండ్ పరిశోధకురాలు నటాషా లాటిషేపా



మాట్లాడుతూ జీనోమ్ ఎలా పనిచేస్తుందో లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి, జీవనాన్ని నియంత్రించే జీవ శాస్త్ర కోడ్ పై పరిశోధనను వేగవంతం చేయడమే మా లక్ష్యం.. అని పేర్కొన్నారు. మనిషి జీనోమ్లో దాదాపు మూడు బిలియన్ల డీఎన్ఎ అక్షర జంటలు ఉంటాయి. ఇందులో కేవలం రెండు భాగం జీనోమ్ ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు పని చేయాలో నియంత్రించే

కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో ఆల్ఫా జీనోమ్ కు శిక్షణ ఇచ్చారు. దీని ద్వారా మెదడు, కాలేయం వంటి వివిధ అవయవాల్లో జన్యు మార్పులు జీవ ప్రక్రియలపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయగలుగుతోంది. ఈ సాధనం క్యాన్సర్తో పాటు ఇతర శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్ తయారీకి నేరుగా ఉపయోగపడతాయి. మిగతా భాగం జీనోమ్ ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు పని చేయాలో నియంత్రించే

మాత్రమే జీనోమ్ క్రియాశీలకంగా మారేలా డీఎన్ఎ క్రమాలను రూపకల్పన చేయడంలో సహాయపడుతూ, జీన్ థెరపీ అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వతంత్ర నిపుణులు దీనిని జన్యు శాస్త్రంలో ఒక గొప్ప ముందడుగుగా అభివృద్ధించినప్పటికీ, ప్రయోగశాల పరీక్షలకు పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయంగా మారేందుకు ఇంకా మరింత పరిశోధన అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

## నిద్రకు అరోమా థెరపీ

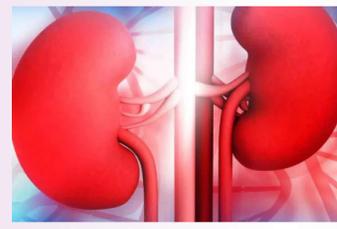


సోఫల్ మీడియాలో రోజుకో ఫ్రెండ్స్ ను వైరల్ చేస్తుంటారు. ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా.. చాలామంది దాన్ని ఫాలో అవుతుంటారు. ప్రస్తుతం.. 'నిమ్మకాయ-ఉప్పు' కాంటి నేషన్లో.. ఓ సరికొత్త అరోమా థెరపీ నెట్టింట తెగ ప్రచారంలో ఉన్నది. ఓ నిమ్మపండును కోసి, దానిపై కాస్తంత ఉప్పు చల్లి.. బెడ్ పక్కన పెట్టుకోవడం చాలామందికి రివాజుగా మారింది. ఈ థెరపీ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇన్ ఫ్లూయెన్స్ రుగ్మతలను దూరం చేస్తుందని గాలిని శుద్ధి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయలోని

'లిమోనిన్' అనే పదార్థం.. మంచి సువాసనను అందిస్తుంది. రాత్రంతా ఈ సిట్రస్ వాసనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గి.. కంటినిండా నిద్ర పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. జలుబు, సైనస్ ఉన్నప్పుడు.. ముక్కులు పట్టేస్తాయి. అదే నిమ్మ వాసన పీల్చడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా, రాత్రంతా నిమ్మకాయ వాసన పీల్చడం వల్ల బీబీ కూడా తగ్గుతుందట. ఇక నిమ్మకాయ వాసన.. దోమలు, ఈగలు వంటి కీటకాలను దూరం కొడుతుంది. దాంతో దోమల బాధ తప్పుతుంది కూడా!

## ఈ అలవాట్లు మీకు ఉన్నాయా..

అయితే మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది జాగ్రత్త..!



తీస్తుంది. కనుక మాంసాన్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. అదే విధంగా చక్కెర పానీయాలు, తీపి ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. తీపి పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి. రక్తంలో ఎక్కువగా ఉండే చక్కెర స్థాయిలు మూత్రపిండాలకు హాని కలిగిస్తాయి.

**పండ్లు, కూరగాయలు..**  
వీటితో పాటు మనలో చాలా మంది సాసేజ్లు, బేకర్స్, ప్యాక్ చేసిన మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన, డీప్ ఫ్రై ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు బీబీ, ఊబకాయం వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణమవుతాయి. ఇవన్నీకూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా వరకు తగ్గించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా మూత్రపిండాలకు మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రక్తపోటు, డయాబెటీస్ వంటి వ్యాధులు అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త పవించాలి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడకుండా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ అలవాట్లను సరైన ఆహారం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు మూత్రపిండాల వైఖ్యానికి దారి

# షుగర్ ఉన్నవారు ఈ మిల్లెట్లను తీసుకోవాలి..

ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!



మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రత్యేకంగా ఒక సవాల్ ను ఎదుర్కొంటారని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వీరు తీసుకునే ఆహారం తక్షణమే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, అనారోగ్యానికి కూడా దారి తీస్తుంది. కనుక ఆహార విషయంలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలా మంది చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చవాతీలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని ఇవే సరైన ఆహారం అని సమ్మతారు. అయితే ఇవే కాకుండా మిల్లెట్స్ తో చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. దీంతో

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరగడంతో పాటు స్థిరమైన శక్తి విడుదల అవుతుంది.

**సామలు..**  
మిల్లెట్స్ అన్నీ మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ సజ్జలు, సామలు, కొర్రలు అనే ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ మరింత మేలు చేస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ మిల్లెట్స్ లో పైబర్ తో పాటు షోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వారు సూచిస్తున్నారు. సామలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో

గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల నివారించబడుతుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించడంతో పాటు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని కూడా పెంచుతుంది. సామల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మొత్తం శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

**కొర్రలు..**  
కొర్రలు వాటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కు, పైబర్ కు ప్రసిద్ధి చెందాయని చెప్పవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి.

వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక కొర్రలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రిణలో ఉంటాయి. మంచి బ్యూటీరియాను పెంపొందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా కొర్రలు మనకు సహాయపడతాయి.

**సజ్జలు..**  
సజ్జల్లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇవి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి నియంత్రిణలో ఉంటుంది. దీంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటీస్ తో బాధపడే వారు ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి. శరీర మొత్తం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటితో తరచూ పాన్ కేక్స్, కిచిడీ, పొంగల్, ఉప్మా, దోశ, ఇడ్లీ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

