

నవతరం
WANTED REPORTERS
జర్నలిస్ట్ కావాలన్న కోరిక ఉందా...
ఐతే **నవతరం** మీ కోసం
అద్భుతమైన అవకాశం కల్పిస్తుంది.
ఫోన్ నెంబర్ : **9618907705**
navataranteugudaily@gmail.com

నవతరం



హైదరాబాద్ | శుక్రవారం, జూన్ 5, 2026 | సంపుటి:13 | సంచిక :11 | పేజీలు:4 | వెల:5

చంచల్ గూడ జైల్లో బాల్య సుమన్ ను కలిగిన కేటీఆర్

సింగరేణి ఆస్తులను ద్వంసం చేయాలంటూ బాల్య సుమన్ వ్యాఖ్యలు

చంచల్ గూడ జైల్లో లిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న సుమన్ కేటీఆర్ తో పాటు జైలుకు వెళ్లిన తలసాని, సుధీర్ రెడ్డి



వైఎస్ చరిషాయి 17 ఏళ్లు అయ్యాక కూడా ఆరోపణలా?

పవన్ కల్యాణ్ కు కేపీపీ రామచంద్రరావు లేఖ రాజశేఖరరెడ్డిపై విమర్శలు గుప్పించిన పవన్ కల్యాణ్ పవన్ వ్యాఖ్యలను ఖండించిన కేపీపీ రామచంద్రరావు వైసీపీకి, వైఎస్సార్ కు సంబంధం లేదని వ్యాఖ్య పాత కక్షలు మర్చిపోవాలని హితవు



ఏపీ కేబినెట్ భేటీ..

- † 'అమరావతి ఐ' సహా కీలక ప్రతిపాదనలకు గ్రీన్ సిగ్నల్
- † సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన ఏపీ కేబినెట్ సమావేశం
- † లండన్ ఐ తరహాలో అమరావతిలో 'అమరావతి ఐ' నిర్మాణానికి గ్రీన్ సిగ్నల్
- † గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని 125 రోజులకు పెంచుతూ కీలక నిర్ణయం
- † రాష్ట్రానికి కొత్త విమానయాన పాలిస్, పర్యాటకాన్ని పెంచేలా జీవ్ షాల్ ఫర్వారు
- † అగ్రికోల్డ్ కేసుల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కోర్టుకు సిబ్బంది నియామకం, సబ్ కమిటీ ఏర్పాటు
- † పోలవరం ఎడమ కాలువకు సవరించిన అంచనాలు, పలు పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులకు భూకేటాయింపులు

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన గురువారం జరిగిన ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రివర్గ సమావేశం, రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధికి బాటలు వేసే పలు చారిత్రాత్మక నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపింది. రాజధాని అమరావతికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చే 'అమరావతి ఐ' ప్రాజెక్టు నుంచి గ్రామీణ పేదల బతుకులకు భరోసా ఇచ్చే కొత్త ఉపాధి హామీ పథకం వరకు దాదాపు 35కు పైగా కీలక అంశాలపై కేబినెట్ సుదీర్ఘంగా చర్చించి ఆమోదముద్ర వేసింది. సమావేశం అనంతరం సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి మీడియాకు కేబినెట్ నిర్ణయాలను సమగ్రంగా వివరించారు. లండన్, దుబాయ్ నగరాల్లోని ఐకానిక్ నిర్మాణాల తరహాలో, కృష్ణా నది ఒడ్డున ఆరు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో 'అమరావతి ఐ' నిర్మాణానికి కేబినెట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. డిజైన్, బిల్డ్, ఫైనాన్స్, ఆపరేట్ అండ్ ట్రాన్స్ఫర్ (ఇడిఘీ) పద్ధతిలో 30 ఏళ్ల లీజు ప్రాతిపదికన ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టనున్నారు. దీనికోసం టెండర్లు

కూటమి భారీ ప్లాన్..

- † రెండేళ్ల పాలన ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు కార్యాచరణ
- † టీడీపీకి 3, జనసేనకు 1 రాజ్యసభ స్థానాలు..
- † ఎన్డీఏ భేటీలో కుదిరిన ఒప్పందం..
- † కూటమి పార్టీల ఉమ్మడి కార్యాచరణ..
- † రెండేళ్ల కూటమి పాలన పై కార్యక్రమాలు..
- † ఈ నెల 9న, తిరుపతి లో సంక్షేమంపై కార్యక్రమం..



దమ్ముంటే నన్ను ఆరెస్ట్ చేయండి

బియ్యం దొంగతనం చేశానని తనపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారన్న పేర్ల నాని దమ్ముంటే విచారణ జరిపి జైల్లో పెట్టాలని సవాల్ డీఎస్పీలో చేసిన పాపాలు చంద్రబాబును, మంత్రులను వదిలిపెట్టవని వ్యాఖ్య



భూముల విలువ పెంపు

- † రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసులకు పోవెత్తిన జనం
- † తెలంగాణ సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల వద్ద భారీ రద్దీ
- † భూముల మార్కెట్ విలువలు, ఛార్జీల పెంపు నేపథ్యంలో జనం పరుగులు
- † రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని పనివేళలు పొడిగించిన ప్రభుత్వం
- † రాత్రి 7:30 గంటల వరకు రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియకు అనుమతి

నా యుద్ధ అధికారాల్ని పరిమితం చేయడం దేశద్రోహం..

నలుగురు రిపబ్లికన్లు, డెమోక్రాట్లందరూ దేశ విరోధులు డెమోక్రాట్లపై ట్రంప్ ఆగ్రహం



ఆరు నెలల్లో 'పాలమూరు' నీరు

- † భూసేకరణ తర్వాత ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం పనులు
- † భూసేకరణ, పునరావాసానికే తొలుత నిధుల కేటాయింపు
- † యుద్ధప్రాతిపదికన భూసేకరణ పూర్తి చేయాల్సిన బాధ్యత కలెక్టర్లదే..
- † ప్రాజెక్టులకు నిధుల కొరత లేకుండా చూసుకుంటాం..
- † మంత్రులు.. ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెస్సీలు, అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలి..
- † ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సీఎం ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష

శ్రీసిటీలో రైల్వే రోలింగ్ మిల్లు..

- † రష్యా దిగ్గజానికి లోకేష్ కీలక ప్రతిపాదనలు
- † రష్యా పర్యటనలో నోవోస్ట్రల్-ఎం చైర్మన్ తో మంత్రి లోకేష్ సమావేశం
- † భారత్ లో అత్యాధునిక ఈఎఎఫ్ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మించాలని విజ్ఞప్తి
- † శ్రీసిటీలో రైల్వే ట్రాక్ రోలింగ్ మిల్లు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదన
- † ఆటోమోటివ్, షిప్ బిల్డింగ్ పరిశ్రమలకు వైర్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణంపై చర్చ
- † లోకేష్ ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తామన్న నోవోస్ట్రల్ చైర్మన్



అమీర్ పేటలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం.. స్తంభించిన ట్రాఫిక్

మైత్రివనం ప్రాంతంలో అగ్నిప్రమాదం తొలుత ఆటోమ్ముల దుకాణంలో మంటలు క్రమంగా కేస్ ఆర్ కాంప్లెక్స్ కు వ్యాప్తి ఎలాంటి ప్రాణనష్టం లేదని పోలీసుల వెల్లడి పొగ కమ్మేయడంతో నిలిచిపోయిన ట్రాఫిక్

మళ్లీ తెరపైకి డీలిమిటేషన్ బిల్లు.

- † మళ్లీ తెరపైకి డీలిమిటేషన్ బిల్లు
- † 2029 ఎన్నికల లక్ష్యంగా కేంద్రం కసరత్తు?
- † సరికొత్త ప్లాన్ తో వెళ్లబోతున్న కేంద్రం



మిడిల్ క్లాస్ వాళ్లకు ఇవే బెస్ట్ బైక్స్..! ధర రూ. 55,400 నుండి స్టార్ట్, మైలేజ్ 75 కి.మీ



మీరు తక్కువ బడ్జెట్లో ఎక్కువ మైలేజ్ ఇచ్చే బైక్ కొనాలనుకుంటే మీకోసం ఈ వార్త. ఈరోజు మనం ఉత్తమమైన బైక్ కోసం అనేక అప్షన్స్ మీ ముందు ఉంచుతున్నాం. మిడిల్ క్లాస్ వారికి చాలా ధర, మైలేజ్ కంఫర్ట్ గా ఉండే ఆ బైక్స్ ఏవో లిస్టు చూడండి. యా బాజకమధ్యే టెక్నికల్ 110 సీసీ ఇంజన్ ఆపే. పబ్లీ 100 సీసీ కమ్యూటర్ సేగమేంటా వాహనాంటి థేటా స్పూర్తా కరత వికలి జాతే. యా బాజకచీ మజబూత చేసిన, క్రోమ ఫినిషింగ్ అణి కారసారభా ఇంప్రూవ్మెంటు క్లస్టరముకే యా బాజకలా రఫ-అండ టఫ లూక మిళతే. యా స్టాయలిజ బాజకచీ సురువాతీచీ కింపత బజకపాస 55,400 రుపయే ఏక్స్కోరంప ఆపే. హీ బాజక 65 కిమీ/ఘంట మాయలేజ దేతే. టీవీఎస్ రాడియాన్ ఈ బైక్లో సాంకేతికంగా 110 సీసీ ఇంజన్ ఉంది. కానీ ఇది 100 సీసీ కమ్యూటర్ సెగ్మెంట్లోని వాహనాలకు గట్టి పోటీనిస్తూ అమ్ముడవుతోంది. ఈ బైక్ దృఢమైన ఫాసిన్, క్రోమ్ ఫినిషింగ్, కారు లాంటి ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్ దీనికి రఫ్ అండ్ టఫ్ లుక్ను ఇస్తాయి. ఈ స్టైలిష్ బైక్ ప్రారంభ ధర ఎక్స్-షోరూమ్లో సుమారు రూ. 55,400. ఈ బైక్ లీటరుకు 65 కిలోమీటర్ల మైలేజీని ఇస్తుంది. ఈ బైక్ ఇంజన్ చాలా నిశ్శబ్దంగా స్టార్ట్ అవుతుంది. ఈ బైక్ రద్దీగా ఉండే ట్రాఫిక్లో కూడా సున్నితంగా నడుస్తుంది. ఈ బైక్ ప్రారంభ ఎక్స్-షోరూమ్ ధర రూ. 65,243. ఇది లీటరుకు 65 కిలోమీటర్ల మైలేజీని ఇస్తుంది మీరు ప్రతిరోజూ ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించాల్సి వస్తే సౌకర్యం వరంగా ఈ బైక్ ఉత్తమమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ బైక్లోని కంఫర్ట్ బెడ్ సస్పెన్షన్ బెడ్, పెద్ద సీటు వల్ల గుంతలు ఉండే రోడ్లపై కూడా కుదుపులు మీకు తెలియవు. ఈ బైక్ ప్రారంభ ఎక్స్-షోరూమ్ ధర రూ. 66,015. ఈ బైక్ తన సెగ్మెంట్లో లీటరుకు 75 కిలోమీటర్ల అత్యధిక మైలేజీని ఇస్తుండటం ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది దేశంలో అత్యంత నమ్మకమైన, అత్యధికంగా అమ్ముడయ్యే మోటార్ సైకిల్. ఈ బైక్ పనితీరు గ్రూపింగ్, పట్టణ ప్రాంతాలలో అద్భుతంగా ఉంటుంది.

మంచి రీసెల్ విలువ, చాలా తక్కువ నిర్వహణ ఖర్చు ఈ బైక్ యొక్క ప్రత్యేకతలు. ప్రస్తుతం ఈ బైక్ ప్రారంభ ధర సుమారు రూ. 76,946 (ఎక్స్-షోరూమ్). ఈ బైక్ సులభంగా లీటరుకు 65 నుండి 70 కిలోమీటర్ల గొప్ప మైలేజీని ఇస్తుంది. ఇందులో డిజిటల్ కన్సోల్, బ్యూటాత్ కనెక్టివిటీ, కాలి, మెసేజ్ అల్ట్రా, రియల్-టైమ్ మైలేజ్ ఇండికేటర్ వంటి అధునాతన ఫీచర్లు ఉన్నాయి. సుమారు రూ. 81,274 ప్రారంభ ఎక్స్-షోరూమ్ ధరతో లభించే ఈ హై-టెక్ బైక్, లీటరుకు సుమారు 73 కిలోమీటర్ల గొప్ప మైలేజీని ఇస్తుంది.

తక్కువ బడ్జెట్లో ఫ్లాగ్షిప్ మొబైల్... మోటోరోలా ఎడ్జ్ 70 ప్రాం వచ్చేసింది

భారతీయ స్మార్ట్ఫోన్ మార్కెట్లో మరో శక్తివంతమైన ఫోన్ అడుగుపెట్టింది. ఫ్లాగ్షిప్ స్టాయి ఫీచర్లు, భారీ బ్యాటరీ, అధునాతన కెమెరాలు, తాజా ఆండ్రాయిడ్ సాఫ్ట్వేర్తో మోటోరోలా ఎడ్జ్ 70 ప్రాం వినియోగదారులను ఆకట్టుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. మోటోరోలా భారత మార్కెట్లో తన ఎడ్జ్ సిరీస్ను మరింత విస్తరించింది. కొత్తగా ఎడ్జ్ 70 ప్రాంను విడుదల చేసింది. ప్రేమియం స్మార్ట్ఫోన్ ధరల పరిధిని రాటుకూడా ఫ్లాగ్షిప్ స్టాయి సైనిఫికెంట్ క్లస్టరును వినియోగదారులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ ఫోన్ను రూపొందించింది. ఇందులో 144హెర్ట్జ్ అమోలెడ్ డిస్ప్లే, నాలుగు 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరాలు, ఆండ్రాయిడ్ 16, 6,500ఎంపిహెచ్ భారీ బ్యాటరీ, మీడియాటెక్ తాజా డైమెన్సిటీ చిప్సెట్ ఉన్నాయి. ఈ ఫోన్ ధర రూ. 47,999. అధిక రిఫ్రెష్ రేట్ ఉన్న అమోలెడ్ డిస్ప్లే, పెద్ద బ్యాటరీ, మోటోరోలా అందించే స్వచ్ఛమైన ఆండ్రాయిడ్ అనుభవం ఈ ఫోన్ ప్రత్యేకతలు. అలాగే శక్తివంతమైన మీడియాటెక్ ప్రాసెసర్తో పాటు ఫోటోగ్రఫీ, ఉత్పాదకత, రోజువారీ వినియోగాన్ని మెరుగుపరిచే వివిధ అధారిత ఫీచర్లు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. మోటోరోలా ఎడ్జ్ 70 ప్రాం ఒక వేరియంట్లో విడుదలైంది. ఇందులో 12జీబీ రామ్, 256జీబీ ఇంటర్నల్ స్టోరేజ్ ఉన్నాయి. ఈ ఫోన్ ధర రూ. 47,999. వినియోగదారులు చికోరీ కాఫీ, జిన్ఫాండెల్, స్ట్రోబ్లీ సీ అనే మూడు పాంటోన్ ఫ్రేంజిత్ కారపొందించిన రంగుల్లో ఎంచుకోవచ్చు. ఈ ఫోన్ విక్రయాలు జూన్ 11న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ప్రారంభమవుతాయి. ఫ్లిప్కార్ట్, మోటోరోలా అధికారిక వెబ్సైట్, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అధికృత రిటైల్ స్టోర్లలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. లాంఛ్ అఫర్లో భాగంగా రూ. 3,000 తక్షణ బ్యాంక్ క్యాష్బ్యాక్ అందిస్తున్నారు. అలాగే ఎక్స్చేంజ్ అఫర్లు, నో-కాస్ట్ ఈఎంఐ నడుపావారు కూడా ఎంపిక చేసిన భాగస్వాముల ద్వారా లభిస్తాయి. డిస్ప్లే విషయానికి వస్తే, ఎడ్జ్ 70 ప్రాంలో 6.8 అంగుళాల 1.5తో ఎక్స్ట్రీమ్ అమోలెడ్ డిస్ప్లే ఉంది. ఇది 144హెర్ట్జ్ రిఫ్రెష్ రేట్ను అందిస్తుంది. డింకో డ్రోలింగ్, గేమింగ్, యూనిమేషన్లు మరింత సాఫీగా కనిపిస్తాయి. మన్నిక కోసం గోల్డ్ గ్లాస్ 7బి రక్షణను ఇచ్చారు. పెద్ద డిస్ప్లే, అధిక రిఫ్రెష్ రేట్ కారణంగా విసేదం, గేమింగ్ ఇష్టపడే వారికి ఈ ఫోన్ మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ స్మార్ట్ఫోన్కు శక్తినిచ్చేది మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 8500 ఎక్స్ట్రీమ్ చిప్సెట్. దీనికి ఎఫ్ఐడీఐ5ఎక్స్ రామ్, యూఎఫ్ఎస్ 4.1 స్టోరేజ్ జత చేశారు. యాపిలు వేగంగా తెరుచుకోవడం, మెరుగైన మల్టీటాస్కింగ్, మంచి గేమింగ్ పనితీరు లభిస్తాయని మోటోరోలా చెబుతోంది. అయితే ఈ పనితీరు వాస్తవంగా ఎలా ఉంటుందో పూర్తి సమీక్ష తర్వాత స్పష్టత వస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఉపయోగించినప్పుడు ఫోన్ వేడెక్కుకూడా ఉండేందుకు



4,600 చదరపు మిల్లీమీటర్ల వెబర్ చాంబర్ కూలింగ్ సిస్టమ్ను అమర్చారు. లక్షల సబ్పిడీ గోవిందా, ప్రభుత్వం ఇస్తామన్నా.. బ్యాంకులు ఇవ్వట్లేదు.. లోన్ కోసం అమ్మి చేసుకున్న వారికి బిగ్ షాక్! సాఫ్ట్వేర్ పరంగా ఈ ఫోన్ నేరుగా ఆండ్రాయిడ్ 16తో వస్తుంది. మూడు ప్రధాన ఆండ్రాయిడ్ ఓఎస్ అప్డేట్లు, ఐదు సంవత్సరాల భద్రతా అప్డేట్లు అందిస్తామని మోటోరోలా హామీ ఇచ్చింది. దాదాపు స్మార్ట్ ఆండ్రాయిడ్ తరహా ఇంటర్ఫేస్తో పాటు వ్యక్తిగత అవసరాలు, వ్యక్తిగతమైన అవసరాలకు ఉపయోగపడే వివిధ ఫీచర్లు కూడా అందిస్తోంది. ఫోటోగ్రఫీకి ఈ ఫోన్లో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. మొత్తం నాలుగు 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరాలు ఉన్నాయి. వాటిలో 50 మెగాపిక్సెల్ సోనీ ఎల్2వైటీ-710 ప్రధాన సెన్సార్, ఆటోఫోకస్ సపోర్ట్ ఉన్న 50 మెగాపిక్సెల్ అల్ట్రా-వైడ్ కెమెరా, 3.5 రెట్నా ఆప్టికల్ జూమ్ అందించే 50 మెగాపిక్సెల్ పెరిస్కోప్ టెలిఫోటో లెన్స్, ఆటోఫోకస్ సపోర్ట్ ఉన్న 50 మెగాపిక్సెల్ ఫ్రంటల్ కెమెరా ఉన్నాయి. వివిధ అధారిత నూపర్ జూమ్ ప్రో టెక్నాలజీతో 50 రెట్నా వరకు డిజిటల్ జూమ్ చేయవచ్చు. అలాగే అన్ని కెమెరాలతో 60ఎఫ్ఎస్ఎస్ వద్ద 4కే వీడియో రికార్డింగ్, హెచ్డీఆర్ వీడియో క్యాప్చర్, ఆటో మాక్రో విజన్, వివిధ సహాయంతో మెరుగైన తక్కువ వెలుతురు ఫోటోగ్రఫీ వంటి ఫీచర్లు కూడా ఉన్నాయి

లివీఎఫ్లో ఇన్వెస్ట్ చేసేవారికి అలర్ట్... ఒక్క రోజు లేటైతే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్లో పెట్టుబడి పెట్టే సమయంలో చిన్న టైమింగ్ తప్పు కూడా వడ్డీ సహజానికి కారణం అవుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. అదే ఇప్పుడు తెలుసుకుంటే దీర్ఘకాలంలో మంచి లాభం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. పీవీఎఫ్ వడ్డీ నియమం, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ రాబడులు, 5వ తేదీకి ముందు పీవీఎఫ్ డిపాజిట్ లాభం, నెలవారీ పీవీఎఫ్ వడ్డీ లెక్కింపు, పన్ను రహిత పొందుపు పథకం, ప్రభుత్వ పొందుపు పథకం, పీవీఎఫ్ కంపౌండింగ్ లాభాలు వివరణ, చిన్న పొందుపు పథకాలు నియమాల ప్రకారం, ప్రతి నెల 5వ తేదీ నుంచి నెల చివరి వరకు ఖాతాలో ఉన్న కనిష్ట బ్యాలెన్స్పై వడ్డీ లెక్కిస్తారు. అందుకే ఏ నెలలో అయినా 5వ తేదీకి ముందు లేదా 5వ తేదీ లోపు డిపాజిట్ చేస్తే ఆ నెలకు వడ్డీ లభిస్తుంది. 5వ తేదీ తర్వాత పెట్టిన డబ్బుకు వచ్చే నెల నుంచే వడ్డీ మొదలవుతుంది. జూన్ 5 దగ్గరపడుతున్న సందర్భంలో ఈ నియమం మళ్లీ గుర్తు చేసుకోవాలి. కానీ ఇది కేవలం జూన్ నెలకే కాదు, ఏడాది పొడవునా వర్తిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి జూన్ 4న 1 లక్ష రూపాయలు డిపాజిట్ చేస్తే ఆ డబ్బుపై జూన్ నెల వడ్డీ లభిస్తుంది. అదే ఒక నెల వడ్డీ కోల్పోతారు. పీవీఎఫ్ వడ్డీ నియమం, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ రాబడులు, 5వ తేదీకి ముందు పీవీఎఫ్ డిపాజిట్ లాభం, నెలవారీ పీవీఎఫ్ వడ్డీ లెక్కింపు, పన్ను రహిత పొందుపు పథకం, ప్రభుత్వ పొందుపు పథకం, పీవీఎఫ్ కంపౌండింగ్ లాభాలు వివరణ, చిన్న పొందుపు పథకాలు మొదలలో ఇది చిన్న తేడాగా అనిపించొచ్చు. కానీ పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఖాతా 15 సంవత్సరాల దీర్ఘకాలం నడుస్తుంది కాబట్టి, ప్రతి నెలా ఇలాంటి చిన్న లాభాలు కలిపి మొత్తం రాబడి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఇది కంపౌండింగ్ ప్రభావం వల్ల జరుగుతుంది. పైగాన్నియల్ ఫ్రాన్సైజ్ సాధారణంగా నెల మొదలలోనే ట్యాక్ డిపాజిట్ చేయాలని సూచిస్తారు. ముఖ్యంగా ప్రతి

నెలా పెట్టుబడి పెట్టేవారు లేదా పెద్ద మొత్తం ఒకేసారి పెట్టేవారు ఈ నియమాన్ని గమనిస్తే మంచి లాభం పొందగలరు. సంవత్సరానికి గరిష్టంగా 1.5 లక్షల రూపాయలు పెట్టే వారు కూడా చివరి వరకు ఆగకుండా ముందే పెట్టడం మంచిది. ప్రస్తుత 7.1 శాతం వార్షిక వడ్డీ రేటు వద్ద చూస్తే, డిపాజిట్ చేసే సమయం చిన్నదే అయినా దీర్ఘకాలంలో పన్ను రహిత రాబడిని పెంచడంలో పాత్ర ఉంటుంది. పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అనేది భారత ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన దీర్ఘకాల పొందుపు పథకం. చిన్న మొత్తాలు సేవ చేస్తూ భద్రమైన స్థిరమైన రాబడి పొందడమే దీని లక్ష్యం. ఈ పథకానికి 15 సంవత్సరాల లాక్ ఇన్ కాలం ఉంటుంది. అవసరమైతే దీన్ని 5 సంవత్సరాల బ్లాక్లుగా పాడిగించుకోవచ్చు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో కనీసం 500 రూపాయలు నుంచి గరిష్టంగా 1.5 లక్షల రూపాయలు జూన్ 6వ పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. వడ్డీ రేటు ప్రభుత్వం నిర్ణయిస్తుంది, ప్రతి త్రైమాసికంలో మారుతుంది. ఇది ప్రభుత్వ హామీతో ఉండటం వల్ల చాలా సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా భావిస్తారు. పీవీఎఫ్ వడ్డీ నియమం, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ రాబడులు, 5వ తేదీకి ముందు పీవీఎఫ్ డిపాజిట్ లాభం, నెలవారీ పీవీఎఫ్ వడ్డీ లెక్కింపు, పన్ను రహిత పొందుపు పథకం, ప్రభుత్వ పొందుపు పథకం, పీవీఎఫ్ కంపౌండింగ్ లాభాలు వివరణ, చిన్న పొందుపు పథకాలు పన్ను ప్రయోజనాలు కూడా ఇందులో బలంగా ఉంటాయి. ఇనెక్మ్ ట్యాక్స్ యాక్ట్ సెక్షన్ 80జి కింద సంవత్సరానికి 1.5 లక్షల వరకు డిడక్షన్ లభిస్తుంది. పెట్టిన మొత్తం, వచ్చిన వడ్డీ, మెచ్యూరిటీ మొత్తం అన్నీ పన్ను రహితం కావడం

షాకిచ్చిన తెలుగు క్రికెటర్.. అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు గుడ్ బై..



2023లో ఆస్ట్రేలియాపై నాగపూర్లో టెస్ట్ అరంగేట్రం చేశారు. ఆయన తన చివరి అంతర్జాతీయ టెస్ట్ మ్యాచ్ను ఇంగ్లాండ్పై స్వంత గడ్డ అయిన వైజాగ్లో ఆడారు. మొత్తంగా 12 ఇన్నింగ్స్లో 20.09 సగటుతో 221 పరుగులు చేశారు. భారత వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ కోన శ్రీకర్ భరత్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తూ గురువారం సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీనితో ఆయన తన చిన్ననాటి కల అయిన ఏడు టెస్ట్ మ్యాచ్ల అంతర్జాతీయ కెరీర్కు ముగింపు పలికారు. ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందిన ఈ కుడిచేతి వాటం బ్యాటర్, 2023లో ఆస్ట్రేలియాపై నాగపూర్లో టెస్ట్ అరంగేట్రం చేశారు. ఆయన తన చివరి అంతర్జాతీయ టెస్ట్ మ్యాచ్ను ఇంగ్లాండ్పై స్వంత గడ్డ అయిన వైజాగ్లో ఆడారు. మొత్తంగా 12 ఇన్నింగ్స్లో 20.09 సగటుతో 221 పరుగులు చేశారు. “ఎంతో గర్వంతో, కృతజ్ఞతా భావంతో నేను అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తున్నాను” అని భరత్ రాశారు. “నా దేశం తరపున ఆడటం నా జీవితంలోనే అత్యంత గొప్ప గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. నా ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, కఠినమైన సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. కానీ టెస్టుల్లో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశం లభించడం, నేను పద్ద ప్రతి కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలాన్ని ఇచ్చింది” అని ఆయన ఆవేదనగా పంచుకున్నారు. తన కెరీర్లో అత్యంత కీలక పాత్ర పోషించిన పలువురు ప్రముఖులను భరత్ ప్రత్యేకంగా గుర్తుచేసుకున్నారు. ఐపీఎల్లో తనకు అరంగేట్రం చేసే అవకాశం కల్పించి, గుర్తింపు తెచ్చిన రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు మాజీ కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లాకి థాంక్స్ చెప్పారు.

కోహ్లా ఫ్యాన్స్కు నిరాశ.. ఆప్టనిస్టాన్ వన్డే సిరీస్కు దూరం

హ్యూమ్స్ట్రింగ్ గాయం కారణంగా జూన్ 13 నుంచి ఆప్టనిస్టాన్తో జరగబోయే మూడు వన్డే సిరీస్కు విరాట్ కోహ్లా దూరమయ్యాడు. ఐపీఎల్ 2026 ఫైనల్ మ్యాచ్లో అద్భుత హాఫ్ సంచరి చేసిన కోహ్లా.. మ్యాచ్ చివర్లో తొడ వెనుక కండరాల గాయమైన విషయం తెలిసింది. జూన్ 13, 17, 20 తేదీల్లో ఈ మూడు వన్డే మ్యాచ్లు జరగనున్నాయి. ఆప్టనిస్టాన్తో జూన్ 13 నుంచి జరగబోయే మూడు వన్డే సిరీస్ నుండి భారత స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా గాయం కారణంగా దూరమయ్యారు. ఐపీఎల్ 2026 ఫైనల్ మ్యాచ్లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తరపున గుజరాత్ టైటాన్స్పై అద్భుత హాఫ్ సంచరి చేసిన కోహ్లా.. మ్యాచ్ చివర్లో హ్యూమ్స్ట్రింగ్ (తొడ వెనుక కండరాల గాయం) గాయానికి గురయ్యారు. ఈ ద్వైపాక్షిక సిరీస్ కోసం ప్రకటించిన జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నప్పటికీ, గాయం తీవ్రత వల్ల కోహ్లా ఆడటం లేదని టీసీసీఐ పర్సనల్ మేనేజర్ పీటీఐకి స్పష్టం చేశాయి. బెంగళూరు జట్టును వరుసగా రెండో ఏడాది ఐపీఎల్ విజేతగా నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన కోహ్లా దూరం కావడం అభిమానులను తీవ్ర నిరాశకు గురిచేస్తోంది. కోహ్లా స్థానంలో యశస్వి జైస్వాల్ లేదా రుతురాజ్ గైక్వాడ్ను జట్టులోకి తీసుకునే అవకాశం ఉంది. గత న్యూజిలాండ్ సిరీస్లో జైస్వాల్ బెంచ్లో పరిమితమగా, గైక్వాడ్ దక్షిణాఫ్రికా పర్యటనలో మిడిల్ ఆర్డర్లో రాణించారు. మరోవైపు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సైతం ఐపీఎల్లో హ్యూమ్స్ట్రింగ్ గాయంతో ఇబ్బంది పడటంతో, ఫిట్నెస్ సాధిస్తేనే ఈ సిరీస్ మొత్తం అందుబాటులో ఉంటారు. యువ అటాగాడు శుభ్షమ్ గిల్ ఈ వన్డే సిరీస్కు సారథ్యం వహిస్తున్నారు.



రూపాయి నాణేన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో ఎందుకు ఉంచుతారు..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఇళ్లలో రిఫ్రిజిరేటర్లు ఉంటున్నాయి. మన ఇళ్లలో ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలను తాజాగా ఉంచడానికి రిఫ్రిజిరేటర్లు చాలా ఉపయోగపడతాయి. కానీ వాటిని ఉపయోగించేటప్పుడు మీరు కొన్ని చిట్కాలను పాటించి, గొప్ప ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అలాంటి ఒక చిట్కాను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సద్యా ప్రచండ ఉన్మాదా సురా ఆహారం. యా కాకాత ప్రజా ఖుప గరజేవం అనతం. ఆవల్యా ఘరాతీల అన్న పదార్థ రేవణం, గార పాతీ రేవణే ఆడి ఫళం-భాజ్యా తాజ్యా రేవణ్యాసాఠీ యాదా వాపర హోతో. ప్రజా వాపరత అసతానా తుమ్మీ కాహీ (బ్రీక్) జాబాన ఫేతల్యా తర తుమ్మలా మోరా ఫాయదా హోషా శకతో. ప్రస్తుతం వేసవి చాలా వేడిగా ఉంది. ఈ సమయంలో రిఫ్రిజిరేటర్ చాలా అవసరం. మన ఇంట్లో ఆహార పదార్థాలను నిల్వ చేయడానికి, నీటిని చల్లగా ఉంచడానికి, పండ్లు, కూరగాయలను తాజాగా ఉంచడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రిఫ్రిజిరేటర్ వాడేటప్పుడు మీరు కొన్ని చిట్కాలు తెలిస్తే, మీరు చాలా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. సోశల మీడియావర నేపామీవ అతా (బ్రీక్) సమోర యేతాత. జ్యా ఐకాయలా విచిత్ర వాటతాత. పణ త్యాచే ఫాయదే జాబాన తుమ్మీ చకీత హోషా శకతా. ఆజ అవణ అశీవ ఏక (బ్రీక్) జాబాన ఫేతార ఆహోతే. జ్యామధ్యే తుమ్మలా ఏక రుపయాంచం నాణం వాపరావం లాగణార ఆహా. ఇలాంటి చిట్కాలు సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ కనిపిస్తూ ఉంటాయి. అవి వినడానికి వింతగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. ఈరోజు మనం అలాంటి ఒక చిట్కాను తెలుసుకోబోతున్నాం. దీనిలో మీరు ఒక రూపాయి నాణేన్ని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ఫ్రిజిరేటర్లో ఏక రుపయాంచం నాణం



రేవల్యానే మోరా ఫాయదా హోతో. తో ఫాయదా నేమకా కసా హోతో. ఏక రుపయాంచం నాణం కోణత్యా పద్ధతీనే ఫ్రిజిరేటర్లో రేవాయచం హే సవస్తర పాహాయా. ఫ్రిజిలో ఒక రూపాయి నాణేన్ని ఉంచడం వల్ల గొప్ప ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఆ ప్రయోజనం సరిగ్గా ఎలా వస్తుంది? ఫ్రిజిలో ఒక రూపాయి నాణేన్ని ఎలా ఉంచాలో ఈ కథనంలో వివరంగా తెలుసుకోండి. అనేక భాగాలమధ్యే దివసాతాన అనేకదా ఇల్లెక్ట్రీసిటీ జాతే. అశావేళీ ఘరాతీల ప్రజా బంద హోతో. అవణ ఘరాబాహార జాత అసలో తర లాఇట కిఠీ వేళా గేలీ ఆహా హే ఆవల్యా కళత నాహీ. అశావేళీ అన్న ఖరాబ

రూపాయి కి, చాంగలం ఆహా హే కళణం కఠీణ హోతం. హే జాబాన ఫేతల్యాసాఠీ ఏక రుపయాంచా నాణాచీ (బ్రీక్) ఖుప కామీ యేతే. తీ కశీ యేతే పాహాయా. చాలా ప్రాంతాలలో రోజుకు చాలాసార్లు కరెంట్ పోతుంది. ఆ సమయంలో ఇంట్లోని రిఫ్రిజిరేటర్ ఆగిపోతుంది. మనం ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు కరెంట్ ఎన్నిసార్లు పోయిందో మనకు తెలియదు. ఆ సమయంలో ఆహారం పాడైపోయిందో లేక బాగుందో తెలుసుకోవడం కష్టం. ఇది తెలుసుకోవడానికి ఒక రూపాయి నాణెం చిట్కా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. అది ఎలా పనిచేస్తుందో చూద్దాం. సర్వాత ఆధీ ఏకా కాచేచ్యా గ్లాసాత పాతీ భరా. హో గ్లాస ఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టండి. త్యానా పూర్ణ బర్ప తయార హోషా ద్యా. యానంతర త్యా బర్పావర మ్మణజేవ పాణ్యాచ్యా గ్లాసావర ఏక రుపయాంచం నాణం రేవా. తుమ్మీ దివసభర బాహార జాత అసాల కింవా ఏక-దోస దివసాసాఠీ ఘరాబాహార జాత అసాల తర హే (బ్రీక్) ఖుప ఫాయదేతీర రరా శకతే. ముందుగా ఒక గ్లాసులో నీళ్ళు నింపండి. ఈ గ్లాసును ఫ్రిజిలో పెట్టండి. అది పూర్తిగా గడ్డకట్టినప్పుడు, ఆ తర్వాత ఆ ఐస్ మీద అంటే ఆ నీటి గ్లాసు మీద ఒక రూపాయి నాణెం పెట్టండి. మీరు రోజంతా లేదా ఒకటి రెండు రోజులు బయటకు వెళ్ళినప్పుడు ఈ చిట్కా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు గ్లాసు మీద పెట్టిన ఒక రూపాయి నాణెం కొద్దిగా లోపలికి దిగి ఉంటుంది. అంటే మంచు కరిగిపోయిందని అర్థం. నాణెం లోతును బట్టి, ఫ్రిజి ఎంతసేపు ఆన్ లో ఉందో మీరు అంచనా వేయగలరు. దీనివల్ల ఫ్రిజి ఎంతసేపు ఆఫ్ లో ఉందో దాని ప్రభావం ఫ్రిజిలోని ఆహారంపై ఎలా ఉందో మీరు అంచనా వేయవచ్చు. పైన పేర్కొన్న రూపాయి కాాయిన్ టీవీ వల్ల ఫుడ్ పాయిజన్ అయిందో లేదో తెలిసిపోతుంది. కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటి వల్ల కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటి వాటి వలన వ్యాధి కారణంగా ప్రాణాలు వాపుకు గురవుతాయి. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. అందువల్ల, సరైన జాగ్రత్తలతో ఆహారం తినడం ప్రయోజనకరం.

40 దాటిన మహిళలకు బెస్ట్ ప్రాటీన్ ఫుడ్..

సోయాబీన్ లో అధిక ప్రోటీన్, కాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటంతో ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కండరాల బలం నుంచి గుండె ఆరోగ్యం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు అందించే సూపర్ ఫుడ్ సోయాబీన్ గుర్తింపు పొందుతోంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు పోషకాహారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అలాంటి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహారాల్లో సోయాబీన్ ఒకటి. సాధారణంగా సోయాబీన్ గురించి అందరికీ తెలిసినా, దాని అసలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్న వారు మాత్రం చాలా తక్కువ. ముఖ్యంగా శాకాహారులు ప్రోటీన్ కోసం ఎక్కువగా ఆదారపడే ఆహార పదార్థాల్లో సోయాబీన్ కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు అందించే ఈ ఆహారం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది మోకాళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పులు, మెద నొప్పులు వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కీళ్లవాతం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. అయితే సోయాబీన్ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల బలహీనత తగ్గతుంది. వైద్యులు చెబుతున్నారు. వారానికి కనీసం మూడు రోజుల పాటు 30 నుంచి 50 గ్రాముల వరకు సోయాబీన్ తీసుకుంటే ఎముకల క్షీణతను తగ్గించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు సోయాబీన్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన తర్వాత చాలామంది మహిళల్లో కాల్షియం లోపం ఏర్పడి ఎముకలు బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో ఫైటోఈస్ట్రోజెన్ అధికంగా ఉండే సోయాబీన్ ను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే కాల్షియం లోపాన్ని తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ సుమారు 30 గ్రాముల సోయాబీన్ ను కనీసం ఆరు నెలల పాటు తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.



ఈ ఆహారం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది మోకాళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పులు, మెద నొప్పులు వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కీళ్లవాతం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. అయితే సోయాబీన్ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల బలహీనత తగ్గతుంది. వైద్యులు చెబుతున్నారు. వారానికి కనీసం మూడు రోజుల పాటు 30 నుంచి 50 గ్రాముల వరకు సోయాబీన్ తీసుకుంటే ఎముకల క్షీణతను తగ్గించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు సోయాబీన్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన తర్వాత చాలామంది మహిళల్లో కాల్షియం లోపం ఏర్పడి ఎముకలు బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో ఫైటోఈస్ట్రోజెన్ అధికంగా ఉండే సోయాబీన్ ను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే కాల్షియం లోపాన్ని తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ సుమారు 30 గ్రాముల సోయాబీన్ ను కనీసం ఆరు నెలల పాటు తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.



ఘాస్ కడగాల్సిన అవసరం లేకుండా దుర్వాసనకు శాశ్వతంగా గుడ్ బై!

ఘాస్ ను తరచూ నీటితో కడగకుండా కూడా శుభ్రంగా, దుర్వాసన లేకుండా ఉంచుకోవచ్చు. బేకింగ్ సోడా, టీ బ్యాగ్స్, టూత్ బ్రష్ వంటి సులభమైన చిట్కాలు ఇందుకు ఉపయోగపడతాయి. ప్రతిరోజూ చాలా మంది గంటల తరబడి ఘాస్ ధరిస్తుంటారు. దీంతో దుమ్ము, మట్టి, చెమట కారణంగా ఘాస్ మురికిగా మారడమే కాకుండా వాటి నుంచి దుర్వాసన రావడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలామంది వెంటనే వాటిని నీటితో శుభ్రం చేస్తారు. అయితే ప్రతిసారి ఘాస్ కడగడం సాధ్యం కాదు. అంతేకాకుండా తరచూ శుభ్రం చేయడం వల్ల ఘాస్ నాణ్యత తగ్గిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా స్పోర్ట్స్ ఘాస్, కాన్యాస్ ఘాస్ త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో కొన్ని సులభమైన చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఘాస్ కడగకుండానే ఘాస్ ను శుభ్రంగా, తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ చాలా మంది గంటల తరబడి ఘాస్ ధరిస్తుంటారు. దీంతో దుమ్ము, మట్టి, చెమట కారణంగా ఘాస్ మురికిగా మారడమే కాకుండా వాటి నుంచి దుర్వాసన రావడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలామంది వెంటనే వాటిని నీటితో శుభ్రం చేస్తారు. అయితే ప్రతిసారి ఘాస్ కడగడం సాధ్యం కాదు. అంతేకాకుండా తరచూ శుభ్రం చేయడం వల్ల ఘాస్ నాణ్యత తగ్గిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా స్పోర్ట్స్ ఘాస్, కాన్యాస్ ఘాస్ త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో కొన్ని సులభమైన చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఘాస్ కడగకుండానే ఘాస్ ను శుభ్రంగా, తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. ఘాస్ నుంచి ఎక్కువగా దుర్వాసన వస్తుంటే బేకింగ్ సోడా మంచి పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు ప్రతి ఘాలో ఒక చెంచా బేకింగ్ సోడా చల్లి రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. ఉదయం ఘాస్ ను తేలికగా దులిపేయాలి. బేకింగ్ సోడా తేమను పీల్చుకోవడమే కాకుండా దుర్వాసనకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను కూడా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో ఘాస్ తాజాగా, శుభ్రంగా అనిపిస్తాయి. ఘాస్ పై పేరుకుపోయిన దుమ్ము, మట్టిని తొలగించడానికి పాత టూత్ బ్రష్ ను ఉపయోగించవచ్చు. పొడి బ్రష్ తో ఘాస్ పైభాగం, అంచులను నెమ్మదిగా రుద్దాలి. మరకలు ఎక్కువగా ఉంటే మైక్రోఫైబర్ గుడ్డతో సున్నితంగా తుడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఘాస్ మెరుపు తగ్గుకుండా ఉంటుంది. పైగా నీరు ఉపయోగించాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు.

ప్రతిరోజూ రన్సింగ్ చేస్తే కలిగే.. 10 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే!

రోజూ కొద్దిసేపు పరుగెత్తడం వల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందుకే వైద్య నిపుణులు, ఫిట్నెస్ ట్రైనర్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా రన్సింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్ కి పరుగెత్తడం ఎంత ముఖ్యమో గుర్తు చేస్తుంది. పరుగెత్తడం అనేది ఖరీదైన పరికరాల లేదా ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం లేని అత్యంత ఈజీ ఎక్సర్ సైజ్ లో ఒకటి. పార్కులో, రోడ్డుపై లేదా ట్రైమ్ లోపై ఎక్కడైనా పరుగెత్తవచ్చు. రోజూ కొద్దిసేపు పరుగెత్తడం వల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందుకే వైద్య నిపుణులు, ఫిట్నెస్ ట్రైనర్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా రన్సింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. పరుగెత్తడం అనేది ఖరీదైన

పరికరాల లేదా ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం లేని అత్యంత ఈజీ ఎక్సర్ సైజ్ లో ఒకటి. పార్కులో, రోడ్డుపై లేదా ట్రైమ్ లోపై ఎక్కడైనా పరుగెత్తవచ్చు. రోజూ కొద్దిసేపు పరుగెత్తడం వల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందుకే వైద్య నిపుణులు, ఫిట్నెస్ ట్రైనర్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా రన్సింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. పరుగెత్తడం అనేది ఖరీదైన పరికరాల లేదా ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం లేని అత్యంత ఈజీ ఎక్సర్ సైజ్ లో ఒకటి. పార్కులో, రోడ్డుపై లేదా ట్రైమ్ లోపై ఎక్కడైనా పరుగెత్తవచ్చు. రోజూ కొద్దిసేపు పరుగెత్తడం వల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందుకే వైద్య నిపుణులు, ఫిట్నెస్ ట్రైనర్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా రన్సింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. పరుగెత్తడం అనేది ఖరీదైన

బరువు నియంత్రణలో ఉండి ఉబకాయం, మధుమేహం వంటి సమస్యల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. పరుగెత్తడం ఎముకలను కూడా బలంగా చేస్తుంది. శరీర బరువును మోస్తూ చేసే ఈ వ్యాయామం ఎముకల సాంద్రతను పెంచి భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్, ఎముకల బలహీనత వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తుంది. అలాగే కాళ్ళు, తొడలు, పిరుదులు, పొట్ట భాగాలలోని కండరాలు బలపడతాయి. దీంతో శరీర ఓర్పు పెరిగి రోజూ పనులు సులభంగా చేయగలుగుతారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా పరుగెత్తడం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటంతో రోగనిరోధక శక్తలు మరుకుగా పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా చిన్న చిన్న ఇన్ ఫెక్షన్లు, జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

