



బీహెచ్‌ఐకి డబుల్ బోర్డర్స్

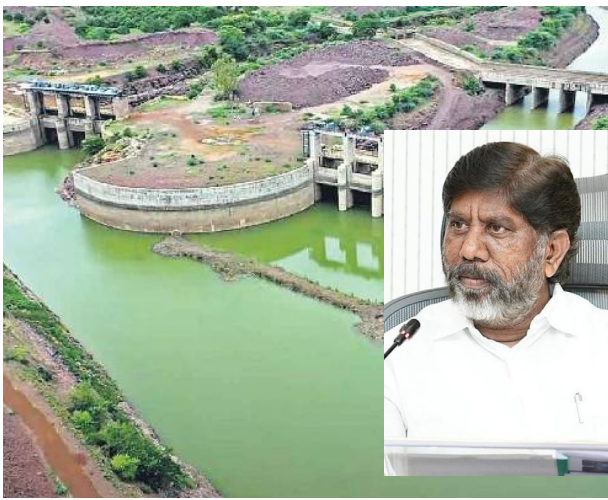
వస్తు, సేవల ధరలు తగ్గించి సామాన్యులకు మేలు చేయడమే లక్ష్యం ప్రస్తుతం ఉన్న నాలుగు శ్లాబుల స్థానంలో రెండు శ్లాబుల విధానం నిత్యావసరాలపై 5 శాతం, ఇతర వస్తువులపై 18 శాతం వన్ను ప్రతిపాదన సెప్టెంబరులో జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఆమోదం పొందే అవకాశం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ

జీఎస్టీలో తర్వాతి తరం సంస్కరణలకు కేంద్రం కసరత్తు

తెలంగాణ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : ఈ ఏడాది దీపావళికి దేశ ప్రజలకు డబుల్ బోనస్ అందుతుందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. వస్తు, సేవల ధరలను తగ్గించి పేద, మధ్యతరగతి వర్గాలకు మేలు చేకూర్చేందుకు జీఎస్టీలో తర్వాతి తరం సంస్కరణలు తీసుకురానున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఢిల్లీలో రెండు ప్రధాన రహదారి ప్రాజెక్టులను ప్రారంభిస్తూ ఆదివారం ఆయన ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు. సుపరిపాలన విస్తరణ తమకు సంస్కరణ అని పేర్కొన్న ప్రధాని, ప్రజల జీవితాలను, వ్యాపారాలను సులభతరం చేసేందుకు రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని సంస్కరణలు రానున్నాయని తెలిపారు. "ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా జీఎస్టీలో తర్వాతి తరం సంస్కరణలు రాబోతున్నాయి. ఈ దీపావళికి జీఎస్టీ సంస్కరణల రూపంలో పౌరులకు డబుల్ బోనస్ లభిస్తుంది" అని మోదీ అన్నారు. ఈ సంస్కరణలకు సంబంధించిన పూర్తి ప్రేమ్ వర్క్స్ అన్ని రాష్ట్రాలకు పంపించామని, ఈ ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేయడానికి అన్ని రాష్ట్రాలు..మిగతా 2లో

ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా మహారాష్ట్ర గవర్నర్

ధన్ఖడ్ రాజీనామా తప్పనిసరి అయిన ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక ఎన్డీఎ ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా మహారాష్ట్ర గవర్నర్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ సెప్టెంబర్ 9న పోలింగ్, అదే రోజు ఫలితాలు ఎలక్షన్ రల్ కాల్ జీలో ఎన్డీఎకు స్పష్టమైన సంఖ్యాబలం గతంలో జార్ఖండ్ గవర్నర్ గా, ఎంపీగా పనిచేసిన రాధాకృష్ణన్ ఉమ్మడి అభ్యర్థిని నిలబెట్టి యోచనలో ఇండియా కూటమి నేషనల్ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల బరిలో నిలిచే అభ్యర్థిని ఎన్డీఎ కూటమి ఖరారు చేసింది. మహారాష్ట్ర గవర్నర్ గా పనిచేస్తున్న సీనియర్ నేత సీపీ రాధాకృష్ణన్ తమ అభ్యర్థిగా ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ఖడ్ అనారోగ్య కారణాలతో తన..మిగతా 2లో



బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై తేల్చాల్సింది కేంద్రమే!

మిగులు జలాల వాటాలు తేలకే కొత్త ప్రాజెక్టులు కట్టాలి ఓట్ల తొలగింపుతో బీజేపీ లబ్ధి పొందింది తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క విశాఖలో కాంగ్రెస్ 'ఓట్ల చోరీ' నిరసన

తెలంగాణ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : గోదావరి నదిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్మించాలనుకుంటున్న గోదావరి బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లా భట్టి విక్రమార్క కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మిగులు జలాల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల వాటాలు తేలిన తర్వాతే గోదావరిపై ఎలాంటి కొత్త ప్రాజెక్టులు నిర్మించినా అది చట్టబద్ధంగా, న్యాయంగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సీటి వాటాలను నిర్ధారించాల్సిన పూర్తి బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వానిదేనని ఆయన పేర్కొన్నారు. 'ఓట్ల చోరీ' నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు విశాఖపట్నంలో వచ్చిన భట్టి విక్రమార్క, మీడియాతో మాట్లాడారు. ఏపీ ప్రతిపాదించిన బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై ఆడిగిన ప్రశ్నలకు ఆయన స్పందించారు. నదీ జలాల కోసమే తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం..మిగతా 2లో

హక్కులను అడగడంలో తప్పులేదు సాధించకపోతేనే తప్పు మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్

తెలంగాణ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఇన్నాళ్లయినా కూడా సామాజిక న్యాయంపై చర్య జరుగుతోందని రాష్ట్ర మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ అన్నారు. రవీంద్ర భారతిలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీల సమాఖ్య అధ్యక్షుడు మహేశ్వర్ రాజ్..మిగతా 2లో



తెలంగాణకు రెడ్ అలర్ట్ రాష్ట్రంలో నేడు, రేపు అతి భారీ వర్షాలు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్ర వెల్లడి



నక్కలైట్లు దేశ భక్తులని అంటున్నారు నక్కలిజాన్ని అంత మొందించడమే మోడి లక్ష్యం.. నక్కలైట్లు తుపాకీల పం సాధించారు? కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తెలంగాణ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : నక్కలైట్లు దేశ భక్తులు అని కొంతమంది అర్జన్ నక్కలైట్లు చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. నక్కలైట్లు..మిగతా 2లో



కాళేశ్వరంపై మరో కుట్ర మోటర్లను కావాలని ఆన్, ఆఫ్ చేస్తున్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులపై పగ ప్రతికారాలు తీర్చుకుంటుంది కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు వచ్చిన వరదను సముద్రంలోకి వదులుతుంది మాజీ మంత్రి, సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు

తెలంగాణ బ్యూరో, ప్రజాస్వరం : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మాజీ మంత్రి, సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై మరో కుట్రపన్నుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఆదివారం హరీష్ రావు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన రాజకీయాల కోసం రైతుల మీద పగ ప్రతికారాలు తీర్చుకుంటుంది.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు వచ్చిన వరదను సముద్రంలోకి వదులుతుంది.. ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు నుంచి..మిగతా 2లో

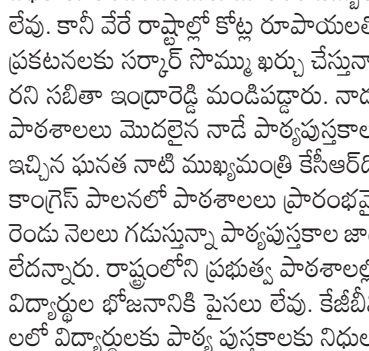


అక్రమ 'సృష్టి' పాపాలు 1995లో హైదరాబాద్ మెడికల్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించిన నమ్రత 1998లో విజయవాడలో సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ ఏర్పాటు 2007లో సికింద్రాబాద్లో మరో బ్రాంచ్ ఓపెన్ 2020లో మహారాజ్ పేట పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదు









చిలగడ దుంపతో ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలా..

చిలగడదుంప.. చిన్నప్పటి నుంచి దీనిని చిరుతిండిగానే తింటుంటారు. చలికాలం వచ్చిందంటే చిలగడదుంపల సీజన్ వచ్చినట్లే అర్థం. చలికాలంలో ఇవి విరివిగా అందుతాయి. వీటిని ఉడకబెట్టుకుని వేడివేడిగా తినడమే తప్ప దీని వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉండవని చాలా భావిస్తుంటారు. కానీ వీటిని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. చిలగడదుంపలు పోషకాలకు భాండారాలని, వీటిని తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావని ఆరోగ్య

నిపుణులు చెప్తున్నారు. వీటిలో విటమిన్ బి, సీ, బీ6 పుష్కలంగా ఉంటాయని, దాంతో పాటుగా ఇందులో ఫైబర్ స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. చైనా వంటి దేశాల్లో వీటికి భారీ గిరాకీ ఉండటానికి వీటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రధాన కారణం. వీటిని స్వీట్ పొటాటో అని కూడా పిలుస్తారు. ఇవి మన జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. ఇవి తియ్యగా ఉండటంతో చిన్న పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టం తింటారు. ఇవి చలికాలంలో వచ్చే అనేక సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి మన శరీరాన్ని కాపాడటమే కాకుండా వాటితో పోరాడేలా మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తాయి. మరీ వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై ఒక లుక్కేద్దామా..

జీర్ణవ్యవస్థ: చిలగడదుంపలలో రెండు రకాల ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఒకటి కలిగేది అయితే మరొక రకం కరగనిది. ఇవి మన జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఇందులో పోషకాలు మన పేగు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

రోగనిరోధక శక్తి: చిలగడదుంపలను తినడం ద్వారా మన రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. వీటలో ఉండే విటమిన్ సీ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు తన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. అనేక సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి

మనకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కూడా కాపాడతాయి. **బరువు తగ్గడానికి:** చిలగడదుంపల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. తద్వారా ఎక్కువ సేపు ఆకలి కాకుండా ఉంటుంది. దాంతో అనవసర ఆహారం తీసుకోము. దాంతో బరువు తగ్గడం వేగవంతం అవుతుంది. అదనంగా, ఇది కేలరీలు తక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. బరువు తగ్గాలని Wఅనుకునే వారు చిలగడదుంప తినడం వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

గుండెకు మేలు: చిలగడ దుంపల్లో పొటాషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా ఉండే జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. మెరుగైన కంటి చూపు: మన కంటిచూపును మెరుగు పరచడంలో కూడా చిలగడదుంప బాగా పనిచేస్తుంది. వీటిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్.. శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఇంది మన కంటిచూపుకు చాలా కీలకం. కంటివైద్యం సహా పలు ఇతర కంటి సమస్యలను రాకుండా కూడా చిలగడదుంపలు సహాయపడతాయి. మన ఎముకలను బలపరచడం, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడం వంటివి దీని స్పెషాలిటీస్. మగ్గర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా చిలగడదుంపలు మనకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. జిమ్ చేసే వారికి ఇది ఒక సుపర్ ఫుడ్ గా కూడా పనిచేస్తాయి.

వంట నూనెను మళ్ళీమళ్ళీ వాడుతున్నారా? ప్రమాదంలో పడ్డట్టే..!

వంట నూనె చాలా పిరియం అయిపోయింది. అంతేకాకుండా చూస్తూచూస్తూ దేన్నీ పారేయలేం కదా. అందుకే ఇళ్లలో చాలా మంది పూరీ, పకడీ, గారెలు వంటి వంటకాలు చేసినప్పుడు మిగిలిన నూనెను పారబోయడానికి మనసురాక.. ఆ నూనెనే దోసెలు, కూరలు వంటుకోవడానికి వినియోగిస్తుంటారు. ఇది దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో జరిగే విషయమే. కానీ నిపుణులు మాత్రం ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదని అంటున్నారు. ఇలా చేయడం చాలా హానికరమైన అలవాటుని చెప్తున్నారు. మళ్ళీ వేడి చేసిన నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయని వివరిస్తున్నారు. ఒకసారి కాగిన నూనెను మళ్ళీ వేడి చేయడం వల్ల అందులో అనేక రసాయన మార్పులు జరుగుతాయి. ఆ నూనెను వినియోగించి వంటలు చేస్తే అవి విషపూరితంగా మారతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. నూనెను మళ్ళీమళ్ళీ వేడి చేస్తే అందులోని కొవ్వు

పదార్థాలు హానికరమైన ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ గా మారతాయి. అవి గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తాయి. ఇది గుండెపోటు, రక్తనాళాలను సంకోచించేలా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే స్టీరాడికల్స్ పెరిగిన కణాలను దెబ్బతీస్తాయని, దీని ప్రభావం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన, ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా మళ్ళీ వేడి చేసిన నూనె వల్ల బీపీ కూడా అధికం అవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఒకసారి వాడిన నూనెతో వంటలు చేస్తే అవి దుర్వాసన వస్తాయని, దాని వల్ల ఆహారం తినలేమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. దాంతో పాటుగా నూనెలో ఉండే హానికరమైన రసాయనాలు ఆహారంలో కలిసిపో అవకాశం ఉంటుందని, ముఖ్యంగా మాంసాహారం వేసిన నూనెలో మరోసారి వండటం అత్యంత ప్రమాదకరమని అంటున్నారు.

ఈ చిట్కాలతో వారం రోజుల్లో చుండ్రుకు చెక్..

చుండ్రు ప్రస్తుతం అనేకమందిని సతాయిస్తున్న సమస్య. దీనికి ఎన్నో రకాల మందులు వాడినా తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్ళీ వచ్చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ తలస్నానం చేస్తున్నా కొందరికి ఈ సమస్య తీరదు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసినా లాభాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ చుండ్రు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు నల్ల దుస్తులు వేసుకోవాలంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఎందుకంటే.. నల్ల దుస్తులపై చుండ్రు పడితే చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. అది మనతో పాటు మన పక్కన కూర్చునే వారిని కూడా అసౌకర్యానికి గురి చేస్తుంది. అందులోనూ చలికాలం వచ్చిందంటే చుండ్రు సమస్య విపరీతమవుతుంది. మరికొందరిలో అయితే ఈ చుండ్రు సమస్య తీవ్రంగా ఉండి.. వారు నానా అవస్థలు పడుతుంటారు. ఈ చుండ్రు సమస్యకు అనేక రకాల చికిత్సలు ఉన్నప్పటికీ అవన్నీ కూడా చాలా ఎక్స్ పెన్సివ్ కావడంతో చాలా మంది వాటిని చేయించుకోవడానికి వెనాడుతుంటారు. అయితే కొన్ని చిట్కాలతో ఈ చుండ్రు సమస్యను ఇంట్లోనే తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. చుండ్రు సమస్య సతాయించేది అయినా.. దీనిని తగ్గించుకోవడం సులభమేనని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ చిట్కాలను వినియోగించడం ద్వారా వారం

రోజుల్లోనే చుండ్రు సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చని సాందర్భ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. మరీ ఆ చిట్కాలు ఏంటో తెలుసుకుందామా.. **టీటీ ఆయిల్:** ఈ నూనెను వాడే త్రమంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీనిని నేరుగా జుట్టుకు అప్లై చేయకూడదు. అలా చేస్తే పలు ఇతర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ నూనెను మూడు నాలుగు చుక్కలు షాంపూలో కలుపుకోవాలి. ఆ షాంపూతో ఎప్పుటిలానే తలస్నానం చేసేయాలి. టీ టీ ఆయిల్ లో ఉండే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు చుండ్రు సమస్యను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి చుండ్రు సమస్యను చాలా వేగంగా తగ్గిస్తాయి. **అపిల్ సైడర్ వెనిగర్:** చుండ్రు సమస్యను తగ్గించడంలో అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంది. నీరు, అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను సమపాలో తీసుకోవాలి. వాటిని బాగా మిక్స్ చేసి ఆ మిశ్రమాన్ని జుట్టుపై ప్లే చేయాలి. అలా 1520 నిమిషాల ఉంచి ఆ తర్వాత సాధారణ షాంపూతో తలస్నానం చేసేయాలి. ఇలా వారంతో రెండు మూడు సార్లు చేయడం ద్వారా చుండ్రు సమస్యకు గుడ్ బై చెప్పొచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. **నిమ్మరసం, కొబ్బరి నూనె:** రెండు మూడు చెంచాల కొబ్బరి నూనె తీసుకోవాలి. అందులో సగం నిమ్మకాయ రసాన్ని బాగా

కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు బాగా పట్టించి 30 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేసేయాలి. నిమ్మరసం ఫంగస్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నూనె మన తలకు కావాల్సిన తేమను అందిస్తుంది. ఇలా తరచూ చేయడం ద్వారా వారం రోజుల్లో చుండ్రు సమస్య సమసిపోతుంది. **కలబంద:** కలబంద ముక్క ఒకటి తీసుకుని దాని గుజ్జను తలకు బాగా పట్టించాలి. ఒక 30 నిమిషాలు ఆగిన తర్వాత వాష్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చుండ్రు తగ్గుతుంది. కలబంద జుట్టుకు కావాల్సిన తేమను అందించడం పాటు ఫంగస్ ను తగ్గించడమే కాకుండా జుట్టుకు కావాల్సిన మరెన్నో పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. **మెంతులు, పెరుగు:** రెండు చెంచాల మెంతులను తీసుకుని రాత్రింతా నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాటిని మెత్తని పేనీట్ లో గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఆ పేనీట్ లో రెండు చెంచాల పెరుగు వేసు బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి 30 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తనస్నానం చేసేయాలి. మెంతులు, పెరుగు రెండూ కూడా జుట్టును శుభ్రపరచడంతో పాటు చుండ్రు పోరను తొలగించడానికి బాగా పనిచేస్తాయి.

