

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar, Rangareddy, Medak, Adilabad

ಆರ್ಬಿಆರ್ ಚಟುಂ ದೇಶಾನಿಕ್ ರೋಲ್ ಮೊಡಲ್

మంత్రి పాంగులేటి..

- దాడి వెనుక ఎంతటి వారున్నా వదిలే ప్రస్తకే లేదు
 - రైతులను జైల్లో పెట్టిన వారే ధర్మాలు చేస్తారా?
 - మిగిలిన అర్థులైన ప్రతి రైతుకూ రుణమాఫీ చేస్తాం
 - మంత్రి పొంగులేటికి పలు సమస్యలపై దరఖాస్తులు

జైల్‌లో పెట్టి ధరావులు చేస్తారా?

మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ..
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ప్రతి మాట్లాడు
నిలబెట్టుకుంది. ప్రతిపక్షాలు ధర్మాలు, నిరసనలు
చేయాల్సిన అవసరం లేదు. అధికారంలో
ఉన్నప్పుడు అన్నదాతలను జైళ్లలో పెట్టినవారు
జప్పుడు పచ్చ కండులు వేసుకుని వారి వద్దకి వెళ్లి
మద్దతు అస్తున్నామని చెబుతున్నారు. శీతార్వఎన్
హాయాంలో రైతస్వలను జైళ్లలో పెట్టి జప్పుడు
ధర్మాలు, నిరాపోర దీక్షలు, పోరాటాలు అంటూ
వారిని మోసం చేస్తున్నారు. ధరణి చట్టంతో అనేక
జ్యుంబలు పడ్డామని తెలులు, భూ యజమానులు
చెప్పిన విషయం గుర్తు లేదా?. ఇందిరమ్మ ఇశ్శు
అంటే ఇందిరమ్మ రాజ్యం. అర్థులైన ప్రతి పేదవాడికి
ఇల్లు ఇచ్చే కార్యక్రమం ప్రారంభించాం. ఇవాళ
అత్యధికంగా వాలీకి సంబంధించిన అల్లే వచ్చాయి
శీతార్వఎన్ పార్టీ దబులు బెజ్ రూమ్ల అశ పెట్టి గత
పదేళ్లాపటు ఎన్నికల్లో గిలిచింది. కానీ వాచిని
ఇందిరాకు కల్పించారు

పైదరాబాదీ వికారాబాద్ కలెక్టర్, అధికారులపై దాడి ఖండన వెనుక ఎంతటి వారున్నా వదిలే ప్రసక్తి లేదని రెపెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి అన్నారు. దాడికి పాల్పడిన వారిని గుర్తించి పురులోనే మీదియా ముందుకు తీసుకుపన్నామని ఆయన తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాపై కొంతమంది కుట్టలు చేసున్నారని, అలాంటి వారి ఆగడాలు ఏమాత్రం సాగవని మంత్రి హెచ్‌రించారు. పైదరాబాద్ గాంధి భవనలో నిర్వహించిన మంత్రులతో ముఖ్యమణి కార్యక్రమంలో పొంగులేటి పాల్పడ్డారు. ప్రజలు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పెద్దవిత్తున కార్యక్రమానికి హజరై మంత్రి పొంగులేటికి పలు సమస్యలపై దరఖాస్తులు, ఫీర్యాయులు అందజేశారు.

వికారాబాద్ ఘటనలై ప్రభుత్వం సీరియస్

కుతులు చేసిన బిత్తిర్ఎవ్స్ ను వదిలేది లేదు

- ఎవరున్నా కలినంగా శిక్షించి తీరుతాం
 - దాడిని కెసిఆర్ ఎందుకు ఖండించడం లేదు
 - వేరేరుగా ఘూటుగా పోచ్చరించిన భట్ట, కోమటిడ్ కి



**జార్ఫుండ్ లో తొలిదశ ఎన్నికలు పూర్తి
వున్నాపో 3 వరకు 5928 కౌణం వైశింగ్**

రాంచీ: జార్ఫండ్ అసెంబీ ఎన్నికల తొలిదశ పోలింగ్ ప్రశాంతంగా సాగిం తోంది. మధ్యాహ్నా 3 గంటల సమయానికి 59.28 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు ఎన్నికల కమిషన్ తెలిపింది. ఇసి సమావారం ప్రకారం.. సరాయికేలా-భార్యావాలో అత్యధికంగా 66.38 శాతం పోలింగ్తో మందంజలో ఉండగా, లోహర్దాగా, సిమీదేగా నియోజకవర్గాలు వరుసగా 65.99శాతం, 64.31శాతాలలో రెండవ స్థానంలో కొనసాగుతు న్నాయి. రాంచీలో అత్యాల్పంగా 53శాతం ఓటింగ్ నమోదైనట్లు ఇసి పేర్కొంది. రిలిధశలో ప్రముఖ క్రికెట్ ప్లేయర్ ఎం.ఎస్.థోనీ రాంచీలో తన ఓటు హక్కున్ని వినియోగించుకున్నారు. పోలింగ్ కొనసాగుతోందని, ద్రోష్టతో భద్రతను పర్యవ్హేత్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. జార్ఫండ్లో తొలిదశ అసెంబీ ఎన్నికల పోలింగ్ కొనసాగుతోంది. మధ్యాహ్నా 2 ఒంగింట సమయానికి 46.25 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు ఎన్నికల కమిషన్ (ఇసి) ప్రకటించింది. జార్ఫండ్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోర్నెన్, ఆయన భార్య కల్పనా సోర్నెన్లు రాంచీలో తమ ఓటు హక్కున్ని వినియోగించుకున్నారు. దేశ ప్రజాస్వామ్యాన్ని బల్లిపేతం చేసేందుకు జార్ఫండ్లో ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు హక్కున్ని వినియోగించుకోవాలని శోమంత్ సోర్నెన్ ప్రజలకు విజ్ఞాపించేశారు. గుమ్మ నియోజకవర్గం 52.11 శాతం పోలింగ్తో ముందంజలో కొనసాగుతుండగా, లోహర్దాగా, ఖుంటిలు వరుసగా 51.53 శాతం, 51.37 శాతం పోలింగ్తో రెండవ స్థానంలో కొనసాగుతున్నట్లు ఇసి తెలిపింది. రాష్ట్ర రాజధాని రాంచీలో మధ్యాహ్నా 3 సమయానికి అత్యాల్పంగా 40.98శాతం పోలింగ్ మాత్రమే నమోదైందని పేర్కొంది. జార్ఫండ్లోని 81 అసెంబీ సీట్లలో 43 స్థానాలకు నేడు తొలిదశలో ఓటింగ్ కొనసాగుతోంది. మరో 38 స్థానాలకు నవంబర్ 20న రెండవ దశలో పోలింగ్ జరగనుంది. ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకూ పోలింగ్ కు అనుమతించారు. కొన్ని బూత్లో సాయంత్రం 4 గంటల వరకే పోలింగ్ జరగనుంది. భద్రత కోసం 200కుపైగా కంపెనీల భద్రత దాఖలను మోహరించారు. బధపారం దేవపూర్వంగా మరో 31 అసెంబీ స్థానాలు, కేరళలో వయనాడ్ లోకిసభ స్థానానికి ఉపాధిక విధిశాసనాను.

ನೈಷಿಂಗಿಲ್ ಮಾಡಿಯಾ ಸೈಕೆಲ್‌ಲಪೈ
ಚರ್ಚ್ ತೀಸುಕೋವಾಲ್‌ಎಂದೆ
ಪೇಟೆನ್‌ಸುಲನ್ ಕೋಲನ್ ಪ್ರೇಸ್ ಸುನೀತಾ ರೆಡ್ಡಿ

ଓଡିଆବାଦ ଲେଖକଙ୍କ ପତ୍ରରେ



రేవంత్, కవితకు బినామీ సృజన రెడ్డి..

బీజేపీ నేత రాణిరుద్రమ

ప్రాదరాబాద్
 క్షీంటల్కు రూ. 500
 జస్తానన్న సీఎం రేవంత్
 బోన్నె మాట దేవుడెరుగు..
 కనీం కొనుగోలు కేంద్రాల
 ద్వేరా ధాన్యాన్ని కొనుగోలు
 చేసే నాథుడెలైడని మాజీ
 మంత్రి హరీశ్రావు అన్నారు.
 తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
 నిర్మక్షుం వల్ల ధాన్యం దళారుల
 పాలైందని హరీశ్రావు తీవ్ర
 స్థాయిలో మండిపడ్డారు.
 నల్గొండ జిల్లా మునుగోడు
 నియోజకవర్గం మరిగూడ
 మండల కెంద్రంలో వడ్డ
 కొనుగోలు కేంద్రాన్ని హరీశ్రావు
 పరిశీలించారు

బోన్స్ మాట దేవుడెరుగు..
కొనే నాథుడే లేద

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

హరీశ్వరావు మాటల్గాదుతూ.. గతేడాది నల్గొండ జిల్లాలో
నాలుగు లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు జరిగితే ఈ
సంవత్సరం కృష్ణ నదిలో పుష్పలంగా నీట్లు రావడం
వల్ల ఐదుసుమి లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు జరిగింది.
సాగు పెరిగిన కారణంగా నల్గొండ జిల్లాలో
ఏడుసుర మెట్రిక్ టస్సుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు
చేస్తామని ప్రభుత్వం అంచనా వేసింది. రేవంత్ రెడ్డి
ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వల్ల మాడు లక్షల మెట్రిక్
టస్సులు కూడా కొనుగోలు చేసే పరిశీలి నల్గొండ
జిల్లాలో లేదు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల ధాన్యం
దూరాల పాలయిందని హరీశ్వరావు పేర్కొన్నారు.



A photograph showing a group of approximately ten people, mostly men, standing outdoors. In the center-left, a man wearing a white long-sleeved shirt is waving his right hand towards the camera. To his right, a woman in a yellow sari and a man in a light blue shirt are also visible. The background shows some greenery and a clear sky.

సర్వేలు సరే అక్తమదారుల చిట్టా ఏది..?

- పెద్దని పేరు చెప్పుకుంటూ భూ దీపిడి జరుగుతుందా...!!



భార్యారం, సప్తమ, 13 (ది క్రిమెన్స్ న్యూస్): పశుమాల భూమి అక్తమదారుల గుర్తింది నిషామే అయినపు. ఆప్పటికీ ఒకరిని గుర్తించిని కైని..? అంత పెద్దని పేరు చెప్పుకుంటూ.. భూ దీపిడి జరుగుతుంంా.. సర్వేలు నేరే అక్తమదారుల విట్టా ఏది..? అగోళ్లు సరుకు అయిదా ప్రభుత్వ భూమి అని అనుకుంటున్నారు పెద్దప్పి లీలా

భూ సర్వే నిర్మించాలని ప్రభుత్వ వివే ఎమ్మెల్చే అందిల లక్ష్మీ కుమార్ అభిమానులను కోరాగా మందలంలో జీల్లా కల్కట ప్రభుత్వించి భూ సర్వే నిర్మించాలని రివెన్యూ అభిమానులను అదేశించారు గత నెల సంది కిలపనపరి బొమ్మరెచ్చి నిర్మింగాప్రార్థ క్రామాలలో జీరుగా గుసగునలు విషిష్టస్నాన్లు, గతం మాదిరి అదే తరఫతలో సర్వే సాగుతుందని అంటున్నారు. ప్రభుత్వం మార్కెట్ అభిమానులో అధికారులు తీర్చని గ్రామాలలో జీరుగా గుసగునలు అభిషిష్టస్నాన్లు, గతం మాదిరి అందే అక్తమదారుల విట్టా ఏది..? అగోళ్లు సరుకు అయిదా ప్రభుత్వ భూమి అని అనుకుంటున్నారు పెద్దప్పి లీలా

సర్వే నిర్మించాలన్న కుమార్ పక్క భూ అక్తమదారుల భూమి అక్తమదారుని అరోపణల వేలులేతుంటున్నారు. గతంలో ఎన్నోపాటు నేలల పేరులే ప్రజాలను మళ్ళీ పెట్టి అభిమానులు చేతులు డబువుకొని దండీగా జేబలు నింపుకున్నారని అరోపణలు లెకపోలేదు, అక్తమదారుల చిట్టా అభిమానులు ఎండక విషిష్టం లేదని గ్రామాలలో జీరుగా గుసగునలు విషిష్టస్నాన్లు, గతం మాదిరి అదే తరఫతలో సర్వే సాగుతుందని అంటున్నారు. ప్రభుత్వం మార్కెట్ అభిమానులో అధికారులు తీర్చని గ్రామాలలో జీరుగా గుసగునలు అభిషిష్టస్నాన్లు, గతం మాదిరి అదే అక్తమదారుల విట్టా ఏది..? అగోళ్లు సరుకు అయిదా ప్రభుత్వ భూమి అని అనుకుంటున్నారు పెద్దప్పి లీలా



మహమ్మద్ అమీన్, మందలంలోని పలు గ్రామాలలో సర్వే నిర్మించున్నారు. జ్ఞాన్ ప్రమాద్ లోని ప్రభుత్వం మార్కెట్ అభిమానులో అధికారులు తీర్చని గ్రామాలలో జీరుగా గుసగునలు అభిషిష్టస్నాన్లు, గతం మాదిరి అదే అక్తమదారుల విట్టా ఏది..? అగోళ్లు సరుకు అయిదా ప్రభుత్వ భూమి అని అనుకుంటున్నారు పెద్దప్పి లీలా

ఇండియాకు వస్తున్న ఎమ్మెల్ని అభ్యర్థి ముస్తఫ్ అలీ

కరీంనగర హన్, సపంబర్13(ది త్రిమ్
ష్వాసి): కరీంనగర్ పట్టార్డుల ఎమ్మెల్ని
అభ్యర్థి, లక్ష్ విద్యాసంస్థల బహుముఖ రంగ
నిపుణుడు డాక్టర్ ముస్తాఫ్ అలీ వారం
రోజుల దుబాయ్ పర్యాటనలో పాల్గొన్నారు.
జి.కస్.వస్.వస్ గ్రేబల్ ఎడ్యూకేషన్ స్కూల్స్
సిస్టం ఆప్సోనాన్ని అందుకున్న ముస్తాఫ్
అలీ భిప్పుత్తలో విద్యా వ్యవస్థ నిర్వహణ
ఎలా ఉండలేతుంది” అన్న అంశంపై
నిర్వహించిన సదస్సులో పాల్గొన్నారు.
ప్రస్తుతం పైధ్య, శాస్త్ర, సాకెతిక రంగాల్లో
మాత్రమే ఉపయోగించే రోబోలీక్స్ విధానాన్ని
రాబోయే రోజుల్లో విద్యావ్యవస్థకు సైతం
అనుసంధానించి ఘలితాలు రాభిష్టే దివగా
ఈ సదస్సులో పర్యాటకులు జరిగాయి. ప్రస్తుతం
ప్రవంచం దృష్టిని ఆకర్షించేది రాబోయే
రోజుల్లో ప్రవంచాన్ని ఏలేది ఆర్థిఫిషియల్
ఇంటలిజెన్స్, ఈ కోసంలో చూస్తే రాబోయే
దశకంలో విద్యా వ్యవస్థ రూపుశేఖలు
మారబోతున్నాయి. విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని
పరీక్షించే మూల్యాంకన వర్ధతలు కూడా
మారతాయి. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ ని
ఆధారంగా చేసుకొని బోధనా పద్ధతులను
కూడా రూపొందించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి
అనుగణంగా ఉపాధ్యాయులే గాని, విద్యార్థులే
గాని, తల్లిదండ్రులే గాని విద్యా వ్యవస్థలోని
నూతన పంధాను ఆప్యోనించాలి. ప్రస్తుతం
ఉన్న విద్యా వ్యవస్థ ఎలా ఉండండే ఎక్కడో
జరిగిన, ఎవరో కనిపెట్టిన, చూడని,



వరిచయం కాని విషయాల గురించిన భోదన పారశాలల్లో కొనసాగుతోంది. ఇది ఎప్పుడీ సుంచో ఉన్న సాంప్రదాయ బోధన విధానం. పొత్తు ప్రణాలికలు కూడా అలాగే రూపొందించబడ్డాయి. దీనికి అదనంగా ఆర్థికియల్ ఇంపెలిజెన్స్ ని సర్నా రీతిలో పారశాల స్థాయిలో పరిచయం చేసినట్లయితే ప్రతి ఒక్క పారశాల నూతన సాంకేతికతను సృష్టించే కర్మాగారంగా మారుతుంది దీని ప్రకారం రేపిభి ఆలోచన పరులైన విద్యార్థి తరాన్ని నిర్మించడం సేలి సుండం మొదలు కావాలి. ఇంటలో ఫీర్మాన్స్‌న్ని అభివృద్ధిని, స్పృజనాత్మకతను సాధించే దిగ్ంగ ఈ

రోబోలు పరియు అడ్డుంచ్చన్న ఫర్ ది నెక్ష్ జననేవన్ అన్న అంశాలు ఆద్యంతం అనుక్తికరంగా ఉన్నాయి. 2050 సంపుర్ణరూపంలో ఉండబోయే సాంకేతిక విధ్య ప్రపంచాన్ని నేడే దల్చించిన అనుభూతి కలిగింది. ఏ ఉన్నత విధ్య కోసమా ఉద్దోశం కోసమా విదేశాలకు విధార్థులు వెళ్డడం ప్రస్తుతం చూస్తున్నాం. కానీ “విజన్ 2050” ప్రకారం విద్యను అభ్యసించడంలో దేశాల మధ్య ఎల్లలు చెరికిపోయి పారశాల స్థాయి నుండి విదేశాలను మొరలయ్యే రోజులు వస్తాయి. కార్యాచరణతో మా లక్ష్మి విధ్య సంస్కరించడానికి ఉంది. ఆదీ కాక ఎదారి దేశమైన దుబాయ్ కపాధి విషయంలో యువతసు ఆకర్షిస్తోంది. సోలార్ ఎన్టీ, గ్రీన్ సిటీన్ వంటి నిర్మాణాల ద్వారా ఉత్పత్తమ నగరాలను దుబాయ్ నిర్మిస్తోంది. యువతకు దారి చూపటి సమాజానికి నా వంతు సహకారం అందించాలనుకుంటున్నాము. ఏ వ్యక్తి అయినా నరే వర్ధమానంలోనీ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకున్నట్లయితే వారు కచ్చితంగా విజేతలుగా నిలుస్తారు. కానీ వర్ధమానంలోని పరిస్థితులు దృష్ట్యా భవిష్యత్తులోని పరిస్థితులను అంచనా వేసినట్లయితే తాన్ని విజేతగా నిలువడంతో పాటుగా నలుగురికి ఉపయోగపడే బంగారు బాటును నిర్మించవచ్చు” అని డాక్టర్ ముస్తాక్ అలీ తన వారం రోజుల పర్యాటన అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

ನಿಯೋಜಕವರ್ದಂಶೀ ಪರ್ಯಾಯಿಂಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನಾಯಕುಲು ಪಾನುಗೋಟಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರಾವು

ఎండపల్లి, నవంబర్ 13(ది లైమ్ స్టోన్) : తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు గౌరవ పొనుగోలి శ్రీనివాసరావు ధర్మపూరి నియోజకవర్గంలో మంగళవారం సుందిగాలి వర్షాపున చేశారు. ఎండపల్లి మండలం అంబరిపేట్ గ్రామానికి చెందిన తనుల సత్యనారాయణ కవిత గాడ్ (కాంగ్రెస్ సీనియర్ కార్పుల్చర్) కూతురు అల్లున్ని వివాహానికి హజ్జరె సూతన వథ్యావరులను ఆశీర్పదించారు. అనంతరం గుల్కోల గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బిసగోని సత్యం ఇటీవల అనారోగ్యంతో చికిత్స పొంది ఇంటీకి రాగా వారి స్వగృహంలో పరామర్శించారు. పాతగూడూర్ గ్రామానికి చెందిన నులిగొండ కోదండరాములు ఇటీవల మృతి చెందాగా వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. వెద్దలుటార్ గ్రామానికి చెందిన రేణిగుంట ప్రసాద్ తల్లి ఇటీవల మరణించగా వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. ధర్మపూరి మండలం తిమ్మాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాజీ

ఎంపీపీ, ధర్మపురి దేవస్థానం మాజీ తెర్వైన
జువ్వాడి సుర్యురావు ఇతీవల మృతి
చెందగా ప్రభుత్వ వివ్య ధర్మపురి ఎమ్మేళ్ళే
అడ్డారి లక్ష్మణ కుమార్ తో కలిసి వారి
కుటుంబాన్ని పరామర్చించి వారి ఆత్మకు
శాంతి చేకూర్చాలని నివారులు
అర్పించారు. చెగ్గం గ్రామానికి చెందిన
ఓల్లాళీ లక్ష్మణ-కీర్తికేశఫలు నారాయణ
కూతురు రుచిత వివాహానికి హోజురై
రూ. 5వేల అధిక సాయం అందుశేశారు.
ఈ కార్యక్రమంలో అభిల భారత యాదవ
మహాసభ రాష్ట్ర యువజన కార్యదర్శి
ఎల్లు రాజు యాదవ్, రాజరాంపల్లి మాజీ
సర్పంచ గెల్లుశేఖర్ యాదవ్, అంబలపేట
మాజీ ఎంపీటీసి సుజాత రాజేశం, చెగ్గం
మాజీ ఎంపిటీసి రంగు తిరుపతి గౌడ్,
మాజీ వైన్ ఎంపీపీ ముస్కు కవిత
దేవేందర్ రెడ్డి, వెల్లటూర్ మాజీ
జెట్టిటిసి బొడ్డు సుధారాణి రామస్వామి,
పడకల్ మాజీ సర్పంచ కంది విష్ణు,
గుడిశాలపేట మాజీ సర్పంచ గోప
పోషయ్య యాదవ్, ముంజంపల్లి మాజీ
ఎంపిటీసి రాజేందర్ రెడ్డి తదితరులు
పొట్టొన్నారు.



మృతుల కుటుంబాలను పరామర్శించిన మాజీ ఎంపీ వినోద కుమార్



మానకొండూర్ (ది లైం స్వ్యాప్): కరీంగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం లక్ష్మీపూర్ కు చెందిన మాజీ జెట్టిపిసి ఎడ్డ సుగుణాకర్ తల్లి ఎడ్డ రాథ , అన్నారం గ్రామ బీఅర్వెన్ పాట్ గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు పడకంటి వీరేశం ఇటీవల మృతిచెందగా మాజీ ఎంపీ బోయినవల్లి వినోద కుమార్, బిఆర్వెన్ పాట్ జిల్లా అధ్యక్షుడు జివి రామకృష్ణార్వ వారి కుటుంబాలను పరాపరించి ప్రఫూడ సానుభూతి తెలిపారు. బీఅర్వెన్ మండల అర్ధక్కులు తాళ్లపల్లి శేఖర్ గౌడ, పిఎసివెన్ చెర్రున్ ముద్దసాని ప్రదీప్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ రామంచ గోపాల్ రెడ్డి, బీఅర్వెన్ మండల యూత్ అధ్యక్షులు అడవ త్రేనివాన్ నాయకులు ఎడ్డ భాస్క్రూ, అశోక్, సతీష్, రాచర్ల రామస్వామి, పురం అనీల్. రవికంటి కిరణ్. అట గటయ్ రామరుల్లో పాలొనారు.

పలు వివాహ వేడుకలకు హాజరైన ప్రణవ్..



జమ్ముకూట సపంబర్ 13 (ది ట్రైమ్ న్యూస్): హాజరాబాద్ నియోజకవర్గంలో జరిగిన పలు ఆశ్చేరు కుటుంబ సభ్యుల విపాపా శుభకార్యాలకు హాజరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ జనార్థ ప్రాడితల ప్రథమ బాబు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి హిజ్లె నూతన పద్ధావరులను అంతిమంగించి, తుబాకాంకలు తెలిపారు.

బొగ్గు ఉత్సవాల్ని సాధనపై టార్గెట్ కమిటీ సమీక్ష



శ్రుతీంటక్కున్ కాలనీ. (క్రమ స్వాన్): సింగరేచి రామగుండం రెండవ విరియాలో బుధవారం ఉత్సవి టార్డెట్ కమిటీ సభ్యులు పర్యాటించారు. ఇక ఇక్కడికి వచ్చిన జీవం సీ.వీ.%డి%పి, కార్బోర్ట్ టార్డెట్ కమిటీ కస్టిస్టర్ ఎ.మనోహర్, సభ్యులు విరియా కాస్పరెన్ హెలులో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశంలో పొల్గొని, కంపనీ యాజమాన్యం ఏఫీల్ 2025- నుడి మార్చి 2026 ఆర్థిక సంవత్సరానికి విరియాలోని ఓసివీ.3 ప్రాజెక్టు, వకీల్ పత్రి గసులతో పాటు, సింగరేచిలోనే విధి గసులకు నిర్దేశించిన బొగ్గు ఉత్సవి లక్ష్మీలు, వాటి నాణ్యత, వెలికి తీయాల్సిన ఓవర్ బైట్ (మట్టి) లక్ష్మీలను సాధించేందుకు కావాల్సిన భూసేకరణ, దానికిరకు ఎదురుంటున్న సమస్యలు, వాటి పరిపూర్ణం మొదలగు అంతాలపై క్షణింగా చర్చించారు. వినిష్టాలు, యంత్రాలు, పరికరాలు, స్ట్రేట్ పార్ట్ లాపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ కస్టిస్టర్ ఎ.మనోహర్ మార్చాడుతూ. ప్రతి సంవత్సరం లాగానే వచ్చే ఏడాది కూడా అర్థి-2 విరియాకు కేటాయించిన ఉత్సవి లక్ష్మీలను సాధించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో కమిటీ సభ్యులు జీవం ఓసివి లు డివివిన సూర్యనారాయణ రాజు, జీవం పిపి సాయబాబు, ఏజీవం బిజు సిపెచ్.వెంకట్, డీజీవం మధర్, ఎన్సివం దివీల్, విరియా అభిప్రాయెటీంగ్ జీవం ఎన్.మధుసూదర్స్, అభిప్రాయెటీంగ్ వకీల్ పట్టి ప్రాజెక్ట్ అధికారి/విరియా రక్షణ అధికారి ఎన్.సంతోష్ కుమార్, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ రాజాజీ, డీజీవం బిజు మురళీకృష్ణ, డిజీవం వర్ష ప్రావ్ ఎఱ్రస్సు, ఓసివి3 సర్పే అధికారి నర్సింగారావ్, వకీల్ పత్రి గ్రూవ్ ఇంజనీర్ చంద్ర శేఖర్, వకీల్ పత్రి మేనేజర్ రవి కిరణ్, సర్పే అధికారి రహమత్ ఆలీ, డిప్పుటీ మేనేజర్ కౌలిటీ సుభాష్, వకీల్ పత్రి, ఓసివి.3 ప్రాజెక్ట్ ఇతర అధికారులు పొల్గొన్నారు.

అపోలీస్ లిచ్, ఎన్వఎస్ ఆర్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం...



జమ్ముకుంట నవపబర్ 13 (డి క్రెస్ స్యాన్): అపోలో ఎన్ ఎన్ ఆర్ హస్పిటల్ వరంగల్ వారి ఆధ్వర్యంలో జమ్ముకుంట పట్టణంలోని శివాలయం బొమ్మలుగుడి దగ్గర అనుభవజ్ఞులైన వైష్ణవులచే ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. మున్సిపల్ కౌర్టును రాజీవ్ స్వరాపు, సాసైటీ కైర్పున్ సంపత్తిలు పోల్చిని శిఖిఱాన్ని ప్రిరంథించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో బీఫీ, ఘగర్, ఈసీజీ, గుండెకి, మోక్ష నొప్పులకు, నరాలకు, జ్యాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. జమ్ముకుంట పట్టణ మరియు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి మందులు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కైర్పున్ మాట్లాడుతూ ప్రజలులును నిర్వహించి పనులలోనిమగ్రమై ఉన్నందున ఆరోగ్యపరంగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి కోరారు. ఈ వైద్య శిబిరం నిర్వహించిన అపోలో ఆస్పత్రి యూజమాన్సాన్నికి, వైద్యులకు నిష్పండికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం ఆనుపత్రి నిష్పండి మాట్లాడుతూ అపోలో ఆస్పత్రి ఆస్పత్రాంలో మందలాలలో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు. అదేవిదంగా అపోలో ఆస్పత్రిలో జన్మన్నార్చున్ శాకర్యం ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు నద్విణియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్బూక్షమములో మున్సిపల్ కైర్పున్ రాజీవ్ స్వరాపు, సాసైటీ కైర్పున్ సంపత్తిలు కౌన్సిల్ లోని శిఖిఱాన్ని ప్రిరంథించారు.

జిల్లా ఆర్యవైశ్వ మహానుభ ఆర్ద్రనైజింగ్ సెక్రెటరీగా కొత్త ప్రకాశ్



కరీంసగర్ ప్రతినిధి సమంబర్ 13 (ది త్రివీ మ్యాస్): కరీంసగర్ జిల్లా అర్థవైశ్య మహాసభ ఆర్థానైజింగ్ సెక్రెటరీ గా కొత్త ప్రకార్ ను 2024-2026 సంవత్సరాల పదవి కాలానికి గాను ఆర్థానైజింగ్ సెక్రెటరీ గా కొత్త ప్రకార్ ను జిల్లా అధ్యక్షులు కన్న కృష్ణ నియుమిస్నా నియూమక పత్రం తొడుపునూరి తిరుపతి ద్వార బుద్ధారం అందచేసారు. తన నియూమకానికి సహకరించిన అధ్యక్షులు కన్న కృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి కొమురవెళ్లి వేంకటేశం, కోశాధికారి పదవమటించి శ్రీనివాస్, అవోప రాష్ట్ర సలహ దారుడు గంజి స్వరాజ్ బాబు లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అదేవిధంగా సంఘు అభివృద్ధికి కృషి చేస్తునని ప్రకార్ తెలిపారు. కరీంసగర్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శి లు పీఎఫీ రాజ్ కుమార్, బెతి మహేందర్ రెడ్డి, జిల్లా అవోప అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పిఎఫీ రామకృష్ణ, కొండూరా శ్రీనివాస్, సీనియర్ న్యాయవాదులు ఎన్ జనార్థన్ గాడ్, యన్ నరేందర్, జి శ్రీనివాస్ గాడ్, కె శ్రవణ్ కుమార్, డివిరమణ, జి విలాస్ రావ్, కె నర్సింహ రెడ్డి, వేణు గోపాల్, కె వర్ధామణులు, శ్రీనివాస్ తదితరలు కొత్త ప్రకార్ నియూమకంపట్ల ఆభిసందనలు తెలిపారు.

అ రంగాల్ని పెట్టుబడితో లాబాల పంట..

ధీర్ఘకాలిక పెట్టుబడితో రాబడికి వోమి

ప్రపంచంలో పొక్కులజీ రంగం కొత్త పుట్టులు తొక్కుతుంది. ముఖ్యంగా పెరిగిన పొక్కులజీ కారణంగా కొత్త అవకాశాలు కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ నేపర్ఫ్యూంలో పెట్టుబడిదారుల ఆలోచనా విధానాలు కూడా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కొత్త, అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగాలలో పెట్టుబడి పెట్టగం లాభాద్యమకంగా ఉంటుంది. ఈ నేపర్ఫ్యూంలో భవిష్యత్తో మంచి రాబజినిచ్చే రంగాలపై పెట్టుబడిదారులు అస్కి చూపుతున్నారు. కాబట్టి పెరుగుతున్న పొక్కులజీ నేపర్ఫ్యూంలో ఏమీ రంగాలల్లో పెట్టుబడితో అధిక రాబడి ఆర్పించవచ్చే? ఓ సారి తెలుసుకుండా. ఆపిఫిషియల్ పొక్కులజీ అభివృద్ధి చెందుతున్నందన ఈ రంగం అభివృద్ధికి పెట్టుబడి రాబోయే సంవత్సరాల్లో గణనీయమైన రాబజిని అందిస్తుంది. 2024 ప్రాప్తి పెస్టున్ బేరోమిటస్ నివేదికలో క్యాపిటల్ గ్రూప్ విల్సేషకులు పేర్కొన్న అనేక ప్రాంతాలలో ఏమి ఒకటిగా. కొలంబియా క్రిడన్సీల్, క్యాపిటల్ గ్రూప్ల సహకారంతో రూపొందించిన నివేదికలో కృతిమ మేధస్సు, అర్గోగ్ సంరక్షణ సేవలు, ప్రపంచ వాటిజ్య మార్కులు, వ్యవసాయాలో భవప్పుత్తు పెట్టుబడి ఎంపికలు ఉన్నాయి. రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఏమి అన్ని రంగాలల్లో విస్తరిస్తుండని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.



తయారీ లేదా ఆర్గ్యూ సంరక్షణలో అయినా ఏట ప్రతిచోటు ప్రత్యేక ముద్రను వేస్తుండని వివరిస్తున్నారు. అమెజాన్ పంటి పెద్ద కంపనీలు ఏట పవర్డ్ రోబోట్లను తయారు చేస్తున్నాయి. ఇవి పనిని చాలా వేగంగా, సులభంగా చేస్తాయి. ఏట పల్ల ఉద్యోగాల్లోను పెద్ద సంక్లోధం ఏర్పడుతుండనేది వేరే విషయం. టాటా కన్ఫలెట్స్ సర్కీసెన్ (టీఎస్ఎస్), ఇంవ్సీన్, హెచ్సీఎల్ టెక్నాలజీస్ పెక్ మహేంద్రా, టాటా ఎల్పీ పంటి భారతదేశంలో ఏట పని చేస్తున్నాయి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ నేపల రంగం కూడా వేగంగా మారుతోంది. ఒక కొత్త సాంకేతికత సెల్ థెరపీ, దీనిలో కణాలు శారిరం వెలుపల మార్పాలు. ముఖ్యంగా వ్యాధిని నయం చేయడానికి సెల్ థెరపీ కీలక పాత్ర బోషిస్తుంది. క్యాప్సోర్, మధుమేహం వంటి వ్యాధుల వికితము సులభతరం చేసే జీవ్ సైలెటిస్టిగ్ వంటి సాంకేతికతలైన పరిశోధనలు జరుగుతాయి. పెద్ద పెద్ద థార్యాస్టాలీకరణ కంపెనీలు ఈ దిశగా పెద్దవెత్తున పెట్టబడి పెడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ కంపెనీలలో పెట్టబడి పెట్టడం దీర్ఘకాలికంగా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కరోనా కాలం నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్తువుల సరఫరా పెద్ద మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం కంపెనీలు చైనాకు దూరంగా ఇతర దేశాలలో వస్తువులను తయారు చేయడం ప్రారంభించాయి. ఆగ్రేయాసియా, లాటిన్ అమెరికా దేశాలు దీని వల్ల లభి పొందుతున్నాయి. ఈ విషయంలో మెక్సికో ముందంజలో ఉంది. ముఖ్యంగా మంచి మౌలిక నదుపాయాల కారణంగా చైనాకు చెందిన కొన్సి కంపెనీలు భారతదేశంలో పెట్టబడులు పెట్టడం ప్రారంభించాయి. అలాగే వ్యవసాయ రంగంలో కొత్త పెక్కాలజీల సాయంత్రే రైతులు మరింత దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. ప్రైషన్ అగ్రికల్చర్ అనే సాంకేతికతలో పంటల ప్రతి అవసరాన్ని పొలాల్లో సెన్సర్లలను అమర్చడం ద్వారా గుర్తించడం ద్వారా పంట దిగుబడిని 30 శాతం వరకు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతోపాటు కొత్తరకం విత్తనాలను అభివృద్ధి చేసే పదులు కూడా కొనసాగుతున్నాయి. బేయర్ లాంటి కంపెనీలు ఈ రంగంలో ముందుకు సాగుతున్నాయి. ఇలాంటి కంపెనీల్లో పెట్టబడితో పెట్టబడిందారులు అధిక లాభాలను పొందపచ్చ.

ఈ ఫండ్లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే కనకవర్షమే.. పెట్టుబడిదారులూ ఓ లక్ష్యండి..

దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి పొందరానికి సమర్పించును, నమ్మకమైన పెట్టుబడి మార్గాలను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది భాగంకుల్లోనే ఫిక్స్ డ్సిప్యాటిజ్ పథకాలలో దబ్బులను పెట్టుబడి పెడతారు. నిర్ణిత కాలానికి వడ్డీతో పాటు అనసు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఇచ్చివల మూల్చువల్ ఘంట్స్ పై ప్రజలకు అవగాహన పెరిగింది. దీర్ఘకాలంలో అధిక రాబడి వచ్చే అవకాశం ఉండడమే దీనికి కారణం. అయితే వీటిలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు అనేక అంశాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. మెరగైన రాబడి ఇస్తున్న ఘంట్స్ ను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అవ్యాదు మీ పెట్టుబడికి తగిన రాబడిని అందు కోగలుగుతారు. అలాంటి వాటిలో బీసీబీసీ ప్రైవేట్ యూల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఘంట్స్ ఒకటి. దీని ద్వారా మీరు ఎలా సంపదసు పెంచుకోవచ్చే తెలుసుకుండా, స్టీరమైన పెరుగుదల.. బీసీబీసీ ప్రైవేట్ యూల్ అసెట్ అలోకేటర్ ఘంట్స్ కొంతకాలంగా స్టీరమైన మెరగుదలను కనబరుస్తేంది. దీర్ఘకాలంలో సంపద స్టీరింగాలనుకునే వారికి చాలా మంచి ఎంపికగా మారింది. ఉదాహరణకు ఈ ఘంట్స్ లో 2003లో రూ. 1 లక్ష పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, ఈ రోజు ఆ దబ్బు రూ. 11.13 లక్షలు అవుతుంది. దీని ద్వారా దాదాపు 12.39 శాతం వారికి రాబడి అందుతోంది. ఈ ఘంట్స్ గతేడాకి కూడా లాభాలలో నడిచింది. రూ. 10 వేల పెట్టుబడిని రూ. 14,819 చేసింది. ఐటీల్స్ అదే మొత్తం రూ. 19,971కి పెరుగుతుంది. అంటే మీ పెట్టుబడిని దాదాపు రెట్లింపు చేస్తుంది. ఘంట్స్ కేటాయింపులు.. ఈ ఘంట్స్ ప్రధానంగా స్టీర్ మార్కెట్, బంగారం, ఆస్ట్రీలీస్ మీ దబ్బును పెట్టుబడి పెడుతుంది. ఈ మార్గ మార్గాల ద్వారా మీ రాబడి గణిసీయంగా పెరుగుతుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలంలో రాబడికి దోహదపడుతుంది. ఈ ఘంట్స్ తన పెట్టుబడులలో 35 నుంచి వంద శాతం వరకూ రుణ రహిత ఎంపికలకు కేటాయిస్తుంది. పెట్టుబడిదారులు లాభాలను పెంచుకుంటూ పన్నులపై ఆదా చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 2024 లడ్జెల్లో ప్రవేశపెట్టిన మార్గుల కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలపై 12.5 శాతం షాట్ల్ రేటుతో పన్ను విధిస్తున్నారు. దీని నుంచి పెట్టుబడిదారులు కనీసం 24 నెలల పాటు ఘంట్స్ లో పెట్టుబడి పెట్టాలి. వడ్డీపై కూడా రాబడి.. మరో విషయం ఏమిటంటే కౌన్సిల్ చేసిన, మరొక పథకం నుంచి మారిన యూనిట్లను రీడీమ్ చేసించా, అలాయిమెంట్ చేసిన ఒక సంవత్సరంలోపు స్విచ్ చేసినా ఎటువంటి రుసుము లేకుండా 30 శాతం యూనిట్లను



విత్తిడ్రా చేసుకోవచ్చ. ఈ ఫీవర్ కారణంగా
చాలా ప్లైస్టిక్ విలిటీ లభిస్తుంది.
పెట్టుబడిదారులు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో
ఛార్జీలు లేకుండా తమ పెట్టుబడిలో కొంత
భాగాన్ని యాక్సెస్ చేయడానికి వీలు
కలుగుతుంది. ప్రధానంగా సమ్మేళనం వహిం
అనేది మునుపటి కాలాల నుంచి ప్రధాన,
సేకరించిన వహిం రెండించీపై లక్షిస్తారు. అ
వహిం అదనుపై వహిం సృష్టించడం ముదలు
పెడుతుంది దీని వల్ల మీ పెట్టుబడి

విపరీతంగా పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది.
ఎంపికే కీలకం.. మార్చిల్లో వివిధ రకాల
పెట్టుబడి మార్గాలు, అవకాశాలు ఉంటాయి.
వాటిలో మీ ఆర్థిక లక్ష్యాలు, రిస్క్ టూలరెన్స్
కు అనుగుణంగా ఉండే వాటిని ఎంపిక
చేసుకోవడం చాలా అవసరం. అదే మీ
విజయానికి పునాది అని చెప్పవచ్చు, బలమైన
రాబడిని అందించే ట్రాక్ రికార్డ్ ఉన్న
మూల్యవర్ల ఫండ్లను అన్స్ట్రించడం
చాలా కీలకం.

ఎరువు రంగు కారు నంబర్ ఫైల్స్ ఎవరు వినియోగిస్తారో తెలుసా? మీకు తెలియని ఎన్నో అస్క్రికర విషయాలు



మరొకటి పసుపు. అభికంగా కారులకు తెలుపు లేదా పసుపు రంగు పైట్లు వాడతారని చాలా మందికి తెలుసు. అయితే ఏగిలి రంగుల అర్థం ఏమిటో తెలుసు? బ్లౌక్ కలర్ నంబర్ పైట్లు.. ఈ రకమైన బ్లౌక్ కలర్ బోర్డుల వాహనం రింగ్ పైట్లు నంబర్ పసుపు రంగులో ఉంటుంది. నలువురుగు నంబర్ పైట్లు ఉన్న కార్సును వ్యాపారం కోసం ఉపయోగిస్తారు. వీరు అడ్రె కారును కొనగోలు చేస్తే, అది నలు నంబర్ పైట్లు పసుంది. ఈ పైట్లు సాధారణంగా లగ్గు హెచ్చల్జులో ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే బ్లౌక్ నంబర్ పైట్లు ఉన్న వాహనాన్ని నడవదానికి డ్రివర్ కమర్సియల్ డ్రివింగ్ లైసెన్సు కలిగి ఉండాల్సి అవసరం లేదు. బ్లౌక్ నంబర్ పైట్లు.. విదేశి దౌత్యవేత్తలను రపాజా చేయడానికి నీలం నంబర్ పైట్లులో కూడిన వాహనాలు ఉపయోగిస్తారు. వాటిలై విధి రకాల కోడ్లు ఉంటాయి. కోడ్లు.. ఇక్కరూజ్యసమితి కోసం కానులం కార్పు కోసం డిపొమాటిక్ కార్పు కోసం అఉంటాయి. రెడ్ నంబర్ పైట్లు.. కార్బూలయం నుంచి శాశ్వత రింగ్ పైట్లేవున నంబర్ వచ్చేత వరసు మన దేశంలో జారీ చేసే తాత్కాలిక నంబర్ పైట్లు ఇది. ఆ సంఖ్య సాధారణంగా రెడ్ కలర్ నంబర్ పైట్లు బోర్డుపై ఇస్తారు. కానీ ఇలాంటి తాత్కాలిక నంబర్లకు ఒక నెల మాత్రమే చెల్లుబాట ఉంటుంది. అయితే ప్రతి రాష్ట్రానికి తాత్కాలిక నమోదుకు నంబందించి దాని స్వంత నియమాలున్నాయి. చాలా రాష్ట్రాల్లో ఇప్పుడు నంబర్ పైట్లు ఉన్న కార్లను రోడ్స్ పైకి అనుమతించరు. గ్రీక్ నంబర్ పైట్లు.. ఈ నంబర్ పైట్లు పూర్తిగా ఎలట్కీక వాహనాలకు ఉపయోగిస్తారు. ఎలట్కీక కార్బు బైక్లు, ఈ-రిక్షలు, బస్సులకు ఈ రంగు నంబర్ పైట్లలతో ఉంటాయి. దానిపై తెలు ఆక్రూలాల కారు నంబర్ రాసి ఉంటుంది. పసుపు నంబర్ పైట్లు.. ఈ నంబర్ పైట్లు అందరికీ సుపరిచితవే ఈ రంగు నంబర్ పైట్లు వాణిజ్య అవసరాల కోసం ఉపయోగించే వాహనాలపై ఉంటాయి టాక్సీలు, ప్లైవేట్ క్యాబ్లులు, బ్రుక్కలు, బస్సులలో పసుపు రంగు నంబర్ పైట్లు ఉంటాయి కమర్సియల్ పర్ఫీట్ కలిగిన వాహనాలకు పసుపు రంగులో నంబర్ పైట్లు ఉంటుంది. కైట్ కల నంబర్ పైట్లు.. ఈ నంబర్ పైట్లు మనదేశంలో సర్వసాధారణం. వీలిపై నలు ఆక్రూలతో వాహన నంబర్ రాసి ఉంది. ఇటువంటి వాహనాలను వ్యక్తిగత అవసరాలకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు సాధారణంగా కారు కొనగోలు చేసిన వారందరికి ఈ బోర్డు వస్తుంది. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ పైట్లు.. పైకి బాణం ఉన్న నంబర్ పైట్లు రకణ సిబ్బంది, రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖకు చెందినవి. వీలిపి నంబంధం ఉన్న వ్యక్తులు మాత్రమే ఈ ప్రత్యేక నంబర్ పైట్లుని ఉపయోగించడానికి అనుమతిస్తారు అశేక స్థంభం ఉన్న రెడ్ నంబర్ పైట్లు.. ఈ రకమైన నంబర్ పైట్లలను సామాన్య ప్రజల మంత్రులు, అభికారులు ఉపయోగించడానికి వీలులేదు. భారత రాష్ట్రపతి, ప్రతి రాష్ట్ర గవర్నర్లు కార్లకు మాత్రమే ఎరుపు రంగు నంబర్ పైట్లు ఉంటాయి. తమ వాహనాలపై భారతీయ చిహ్నాల అశేక స్థంభాన్ని ప్రదర్శించడం దీని ప్రత్యేకత.

**బైక్ ధరతో కారు కొనేయెచ్చు..
అది కూడా ఎలక్ట్రిక్, ఎంతంటే**



కారు కొనకోచ్చాలని ప్రతి ఒక్కరి కోరిక. మధ్య తరగతి ప్రజలు కూడా ఇదీవల కార్లను వినియోగిస్తున్నారు. బ్యాంకులు రుణాలు ఇస్తుండడం, సెకండ్ హైండ్ కార్ల మార్కెట్ కూడా పెరగడంతే చాలా మంది కార్లను కొనుగోలు చేసేందుకు అస్తిత్వం చూపిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికీ చాలా మంది ధర, మెయింటెన్స్ కు భయపడి కారు కొనుగోలు చేయడానికి వెనుకదుగు వేస్తుంటారు. అయితే ఒక ప్లా ఎండ్ బైక్ ధరలో కారు వస్తే ఎలా ఉంటుంది. అది కూడా ఒక ఎలక్ట్రిక్. దీనిని నిజం చూసి చూపించింది ఇంసోర్ రాష్ట్రోనికి చెందిన విగ్ర్హ ఈవీ అనే భారీ అలోప్మెట్రోల్ కంపెనీ. కేవలం రూ. 2 లక్షలకే ఒక బ్లై ఎలక్ట్రిక్ కార్లను పరిచు చేసింది. రాబిన్ ఈవీ పేరుతో తీసుకొన్నస్తు ఈ కార్లను ఓరో పొల్చుప్పక్కతో పాటు తక్కువ ధరలో తీసుకురావడం విశేషం. ఒక పెద్ద పైకి బైక్ ను పోలి ఉన్న ఈ కారు ట్రై బుకింగ్ మొదలయ్యాయి. రూ. 5 వేల ముందున్నా చెల్లించి కార్లను బుక్ చేసుకోవచ్చు. తొలి ఏదాదిలో 3 వేల యూనిట్లు ని వికఱంచాలన్న లక్ష్యంతో కంపెనీ ఉంది. బెంగళూరులో ఇప్పటికే 300కిప్పొకా టైస్ డ్రైవ్లను నిర్మించారు. తొలికార్లను 2025లో లాంచ్ చేయడన్నారు. చెప్పే పైదరాబండ, బెంగళారు వంటి సగరాల్లో తొలుత వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఒక ధర తక్కువ అని ఫీనర్ విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పదార్థిన పనిలేదు. ఈ కారు జేస్ వేరియంల్ ఒక్కసారి ఛార్ట్ చేస్తే 65 కి.మీ రేంజ్ ఇస్తుంది. టాప్ వేరియంల్ విషయానికొస్తే సింగిల్ ఛార్ట్లో ఏకంగా 90 కి.మీలు దూసుకెళ్ళచ్చు. రోజుం ఆశీసుతో పాటు ఇతర పనులకు వెళ్లే వారికి ఈ కార్ ఇచ్చే ఆప్సన్గా చెప్పాచ్చు. పార్కింగ్ విషయంలో కూడా టైస్ ఉండదు. ఈ కారు పొడవు. ఒక రాయర్ ఎన్ఫిల్డ్ బైక్ అంత ఉంటుంది. కారు ఇద్దరూ కంఘర్లీగా కూర్చోవచ్చు. వెనకాల అయితే మరో చిన్న పిల్లాడు కూర్చునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారు అలోప్మెట్రోల్ ట్రాన్స్మిషన్లో వస్తుంది ఎలాంటి గేర్లు ఉండవు. భద్రత విషయంలో కూడా ఈ కారు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. సీట్ బెట్ట, ఆడియో అలర్ట్, సేఫ్ వాయిలేఫ్ట్ అలర్ట్ వంటి అధునాతన ఫీచర్లను అందించారు. ఇక ఈ కార్లను మొత్తం మాడు వేరియంల్లో తీసుకొన్నారు. ఈ కారు జేస్ వేరియంల్ రాబిన్ ఈవీ వేరియంల్ ధర రూ. 1,99,000గా ఉండనుంది. ఇందులో ఏసీ ఉండదు. ఇక మరో వేరియంల్ ఏస్ ధర రూ. 2,49,000గా ఉండనుంది. ఇందులో కేవలం బోర్డుర్ మార్కెట్ ఉంటుంది. ఇక టాప్ వేరియంల్ ఏస్ ధరను రూ. 2,99,000గా నిర్ణయించారు. ఇందులో ఏసీతో పాటు మరికొన్ని ఫీచర్స్ అందించన్నారు.

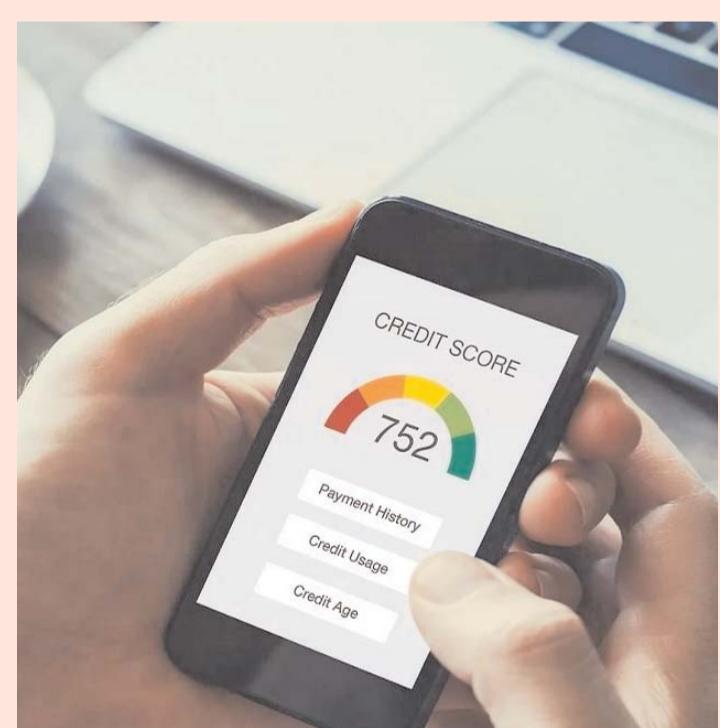
ವ್ಯಾಪಾರ

**వాళ్ల జీతాల్ని కోత.. గుడ్ గవర్నర్లో
భాగంగా పేటీఎం కీలక నిర్ణయం..**



ఫీన్పెక్ కంపెనీ ఆర్టిక పరిస్థితిని బలోపేతం చేయడానికి నిరంతరం క్షుణి చేస్తోంది. ఇందుకోసం ఇటీవల పలు కీలక నిర్దయాలు తీసుకుంది. ఈ క్రమంలో ఇటీవల వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం కి ముందు కీలక నిర్దయాన్ని ప్రకటించింది. ఇందులో బోర్డ్ అఫ్ డైరెక్టర్ల వార్షిక చెల్లింపులు (గౌరవ వేతనం లేదా జీతం) తగ్గించాలని కంపెనీ ప్రతిష్ఠాంచింది. స్టోక్ మార్కెట్‌కు అందించిన సమాచారంలో, మాతృ సంప్రదా 97 కమ్యూనికేషన్స్, దాని బోర్డ్ డైరెక్టర్ జీతాన్ని సపరించే పనిలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. కంపెనీ 12 సెప్టెంబర్ 2024న జరగనుంది. దీనికి ముందు కంపెనీ బోర్డ్ ఈ ప్రతిష్ఠాంపనై చెప్పించాలని నిర్దయించింది. సుపరిపాలనకు కట్టుబడిన పేటీఎం.. ఆర్టిక క్రమశిక్షణం, సుపరిపాలనకు కట్టుబడి ఉండని తెలిపారు. అందువల్ల, బోర్డ్ సభ్యుల జీతం కోసం కొత్త ఫ్రైమ్‌వర్క్సు సిద్ధం చేసేంది. దీనినై సమయంలో వాటాదారుల అనుమతి కూడా తీసుకుంటుంది. సపరిచిన జీతాన్ని ప్రతి నాన్-ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ వార్షిక చెల్లింపులు గిరిష్టంగా రూ. 48 లక్షలుగా ఉంటుందని కంపెనీ ప్రతిష్ఠాంచింది. ఇందులో రూ. 20 లక్షల ఫీన్పెక్ కాంపోనెంట్ ఉంటుంది. కొత్తగా సపరిచిన జీతం ఏప్రిల్ 1, 2024 నుంచి అమలులోకి వస్తుంది. మార్కెట్‌లోని ఇతర కంపెనీలను పరిశీలించిన తర్వాతే కంపెనీ ఈ నిర్దయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. మార్కెట్‌లోని ఇతర సారూప్య రంగాలకు చెందిన కంపెనీల వేతన నిర్మాణాన్ని ధృష్టిలో ఉంపుకుని కొత్త జీతాల నిర్మాణం తయారు చేసినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ప్రస్తుతం కంపెనీ నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ అశిక్త రంజిట్ లీలాసీ వార్షిక వేతనం రూ. 1.65 కోట్లు, గోపల్ సముద్రం ప్రీవిపాసరాఘవన్ సుందరరాజన్ వార్షిక వేతనం రూ. 2.07 కోట్లుగా ఉంది.

ఇలా చేస్తే మీ క్రెడిట్ సోర్ట్‌ను
పరుగులు పెడుతుంది..
చిన్న చిట్టాలే కానీ లజ్ట్ పక్క..



జీవితంతో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని, ఆర్థికంగా విజయం సాధించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకొంటారు. అందుకోసం చాలా రకాలుగా శ్రమిస్తారు. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనేక ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. వాటిలో బలమైన క్రిడిట్ స్టోర్సు నిర్మించుకోవడం కూడా ఒక భాగంగా ఆర్థిక స్థితిలో మెరుగైన ఆర్థిక అవకాశాలను పొందేందుకు అది చాలా అవసరం. మెరుగైన క్రిడిట్ స్టోర్ కారణంగా అనుకూలమైన రుణాలని నిబంధనలు, తక్కువ వడ్డీ రెట్లు తదితర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే క్రిడిట్ స్టోర్సు ఎలా పెంచుకోవాలో చాలామందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా యువతకు ఈ విషయంపై అవగాహన ఉండదు. ఈ ఐదు విటాలులను పాటించి క్రిడిట్ స్టోర్ ను మెరుగుపర్చుకోవచ్చు, చిన్న రుణాలు.. క్రిడిట్ స్టోర్ పెంచుకోవడానికి చిన్న లీకెర్ రుణాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని తీసుకోవడాన్ని ప్రారంభించాలి. చిన్న లీకెర్ రుణాలు అంతే చెల్లించడానికి చాలా సులభంగా ఉండే చిన్న రుణాలు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత ప్రతినెలా వాయిదాలు సక్రమంగా చెల్లించాలి. చిన్న రుణాలే కాబట్టి ఆర్థిక భారం ఉండదు. వీటి వాయిదాలను విజయపంతంగా చెల్లిస్తున్నప్పుడు మీ క్రిడిట్ స్టోర్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. సకాలంలో క్రిడిట్ చెల్లింపులు.. సకాలంలో క్రిడిట్ చెల్లింపులు చేయడ పల్లు క్రిడిట్ స్టోర్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మీరు చెల్లింపు కోసం సముచితంగా లేర్ని భావిస్తే, రుణంగా పరిగణించండి. దీనికి తక్కువ వడ్డీతో పాటు సులభ వాయిదాలు ఉంటాయి. మీరు సక్రమంగా క్రిడిట్ చెల్లింపులు చేయకపోతే ఆ ప్రభావం క్రిడిట్ స్టోర్ పై పడుతుంది. అది తగ్గిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. క్రిడిట్ కార్డులు.. చాలా మంది ఎక్కువ కార్డులను తీసుకుంటారు. దీనివల్ల నెలవారి చెల్లింపులను క్రాక్ చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. ఒక్కసారి మర్చిపోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఆర్థికంగా భారంగా కూడా మారువచ్చు. మీరు ఇంటి పాస్సిలీ ఉంటే ఇన్ని చెల్లింపులను మూసినేయడానికి వ్యక్తిగత రుణంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మీరు బీటింగ్ క్రిడిట్సు మరింత సులభతరం చేసే ఒక చెల్లింపును ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. క్రిడిట్ నివేదిక. మీ క్రిడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు తనిథి చేయాలి. మీరు ఆర్థికంగా ఎంత బాధ్యతగా ఉంటున్నారో క్రిడిట్ స్టోర్ తెలియజేస్తుంది. దాన్ని మరింతపెంచుకోవడానికి మీ క్రిడిట్ నివేదికను క్రమం తప్పకుండా సమీక్షించాలి. పెట్టుబడులు.. జీవితంతో ముందుకు వెళ్లడానికి రుణాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. అయితే వాటిని ఎందుకు జీప్యాగ్రిస్టార్స్ తెలుసుకోవాలి. వ్యాపారం తదితర వాటిలో పెట్టబడి పెట్టడం పల్ల మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. క్రిడిట్ స్టోర్ ఎక్కువగా ఉంటే మీకు తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు లభిస్తాయి. మీ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపర్చుకోవడానికి, మీ జీవనశైలిని పెంచుకోవడానికి రుణాలను ఉపయోగించండి.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా? మీరు పొరపాటు చేస్తున్నాట్టి..



నానబెట్టిన బాదం, వాలీ సట్టి ను ఉదయాన్నె తినే అలవాటు చాలా మండికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ర్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుర్రాక్ష ఆరీగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుర్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పొరపాటు ఇక్కడే చేస్తుంటారు.

పోషకాహితిర నిపుణులు అఖిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ర్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదీ.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుర్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఫేరుకుపోయిన టాక్సిన్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుర్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని ప్రైట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుర్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన



ఎండుద్రాక్షను ఎవ్వుదూ పారేయకండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ప్రైటాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్తిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ రోగినిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని డిటాక్స్ వాటర్గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శాలీరక మంట తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బరువును తగ్గిస్తుంది. మీరు లభిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పాటాపియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకామండా, ఈ పాసీయంలో ఏర్పన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమాగ్నోబిన్ స్టోయిని పెంచడంలో సహాయియడుతుంది. మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తాగండి. ఈ పాసీయంలో ఉండే పైబర్ జీర్ణప్యవస్థ, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుద్రాక్షలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినండి దానితో ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.

ఈ పుడ్ కాంబనేషన్ జీలికి అన్నాలు పెటికండి.. లేదంటే దేంజరే!

కొన్ని కొన్ని పుడ్ కాంబినేషన్లు ఎలో రుచిగా ఉంటాయి. అలగ్గి ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్మీకి వాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల పుడ్ కాంబినేషన్లకు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబితోంది. ఈ పుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై కైద్ ఎఫెఫ్టు ప్రథావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావొచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియిక ఈ పుడ్ కాంబినేషన్లు కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్చి వస్తుంది వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్జ వ్యవస్థలో వ్యాధాలు, బృంగిన్స్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బృంగి పుడ్ కాంబినేషన్లు వల్ల మీకు పోపుకారోలాలు నరిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి పుడ్ కాంబినేషన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బృంగి పుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. వంద్లు పాలు: ఆయుర్వేదం ప్రకారం పండ్లు, పాలు కలిపి అస్సలు తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల జీర్జ



సమస్యలు తల్లితప్పు. అంతే కాకుండా ఉట్టరం, గ్యాన్స్, అట్జీత్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి పండ్చను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి పండ్చను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఇతర పండ్చతో పొలచు కలిపి తీసుకోకూడదు.

పొలకూర వనీర్: చాలా మందికి పొలక వనీర్ అనేది మంచి పుడ్ కాంబినేషన్. చపాతీ, రోటీ, అన్నం, పులావ్ లేదిల్లో అయినా ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎంతో ఇష్ట పడి మరీ తింటారు. కానీ వీటిని తినడం వల్ల ఆవారీగ్రస పమసులు తులైతపుచు. ఇది రెండు

విటిని మీ డైటల్ చేర్చుకుంటే..
ఖాళ్ళితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేమన్. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతరరోగ్యాల్యూజినలుకూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు నరిగ్ల లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈమసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆపోర పద్ధార్ల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాండీ ఆక్రిడెంట్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనర్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యిక్కి కూడా మెరగు పరమకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్బాగుల తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాల్లో ఉండే యాండీ బ్యాటీరియల్ గుణాలతో... శరీరంలోని త్రీ రాదికల్ని సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాస్సర్, గుండ జబ్బులు, దయాజెట్స్ వంటి వాటిని కంట్లోలే చేయవచ్చు లవంగాలతో ముఖ్యంగా బిరువు కూడా తగ్గిపు. వెయిట్ లాన్ అయ్యేందుకు చాలా రకాలుగా లవంగాలను యూస్ చేయవచ్చు. రాత్రి పదుకునే ముందు గ్లూస్ నిటిలో రెండే లేదా మారు లవంగాలను వేసి. ఉదయం తొఱాలి. అదే విథంగా లవంగాలను పొడిలా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చిని నిటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతో టీకూడా తయారు చేసుకుని ఇంచుపు లొంగా లెపా నీచుపుతూ తొఱాల్ గ్లూస్ లుహులుగు



రాత్రుక్క చపాతీలు తినవచ్చా? ఆర్ధగ్య ప్రయోజనాలెన్నో తెలిస్తే!



ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల లైఫ్ స్టేర్ రోజుర్లుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మాలంగా పలు అనారోగ్య సమస్యలు తెల్తురున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పట్టి పీడిస్టున్న సమస్య అధిక బిరువు. రెగ్యులర్ డైటల్ క్యాలెరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరిక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే టైంటి సరిగ్గా తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయి. ఇక ఇలా ఉంటే మీ అరోగ్యానికి ప్రమాదమని అంటున్నారు షైధ్ నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రిశ్లు అన్నం బదులుగా జొన్న రొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు లాంటివి తింటుంచారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా షైట్ రైస్ బదలే.. ఈ చపాతీలు తినడానికి ప్రాథాన్వయిస్త ఇస్తారు. ఎందుకంటే! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమపిండిలో ఏటమిన్ బీ, ఇ, కాల్బియం, రిన్, జింక్, సోడియం, పోట్టాయిం, మెగ్రిషియం వంటివి పుసులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాలినంత శక్తిని ఇస్తాయి. ప్రోగ్రామ్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అప్పాయి. ఇక చపాతీలను క్యాట్టుపుడు తక్కువ నూనె వేసి కాల్బియే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాట్లేరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడువు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని షైధ్ లు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల భూడ్ ప్రెవర్ లెవెల్స్ సమతల్యంగా ఉండడమే కాకుండా కడువునొప్పి సమస్య కూడా ఉండడని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాస్టిపేషన్, ఎసిదిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అప్పాయటి. దయాచెల్సీ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పొలాల్ నానడిట్టుకనీ తీసుకనే చపాతీలతో కూడా ఇన్నే అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా షైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. షై వార్ కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రమరితం చేసింది మాత్రమే.



ప్రాచీన

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను అడుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

కుమంతప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరార్

నెట్కిలాంతో చాలామంది మధుమేహం, కొల్పెస్టాల్ సమస్యలతో బారవదుతున్నారు. దీనికి గతితప్పిన జీవన్సెల్లి, తప్పడు అపరోం ప్రధాన కారణం. కొల్పెస్టాల్స్ ను మొదటి నుండి నియంత్రించపోతే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొల్పెస్టాల్ ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మంచి కొల్పెస్టాల్, చెడు కొల్పెస్టాల్. మంచి కొల్పెస్టాల్ స్థాయి తగ్గడం, చెడు కొల్పెస్టాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల శిరలు - ధమనులలో రక్త ప్రసరణను దెబ్బతీస్తుంది. పవిత్రంగా రక్త నాళాలో రక్తం గడ్డకట్టాడనికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొల్పెస్టాల్ స్థాయి మరీ పెరిగితే దైర్యుల సలవుతో మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ తినడం ద్వారా మాత్రమే కాటుండా కొల్పెస్టాల్ ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత పోషిస్తుంది. యోగా వంతి వ్యాయామాలు అజీర్ణం, మధుమేహం, ఎముకల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ధనురాసనం, భుజంగాసనం, పశ్చిమాత్రాసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాల రక్తంలోని చెడు కొల్పెస్టాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరవేతులతో కడుపు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాల అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రక్తంలో కొల్పెస్టాల్ ని నియంత్రించవచ్చు. పశ్చిమాత్రాసనం.. కాళ్ళను ముందుకి చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నిరారుగా ఉంచి, నెమ్మిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాలి బొటనేఫ్లును పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్లపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పశ్చిమాత్రాసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొల్పెస్టాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. తద్వారా మెరుగైన గుండె అరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుడిని నిండపించాలి. ధనురాసనం.. వెనుకవైపు పడుకుని నడుము నుంచి శరీర ముంద భాగాన్ని పైకెత్తి, కాళ్ళను వెనుకకు మధుచి వాటాని పైకి లేపి, రెంగు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే.. భంగిమ విల్లులా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండె కూడా అరోగ్యంగా ఉంటుంది.

డಯాబెటీక్ పేపెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం.
శాస్త్రవేత్తల సలహ ఏంటంటే..



శత్రువుడన, కర్ణులక, తమికనుడు, భృత్యున్గా, జారి?ందీ, తెలంగాణ వంటి వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1.5 లక్షల హెచ్చార్లకు పైగా సాగు చేస్తున్నారు. నిర్వహించిన జాతీయ సాంఘికిక దినోపవం సందర్భంగా జరిగిన కార్బూకమంలో పాల్గొనేడుకు వచ్చిన సీనియర్ ప్రైవిపర్ సైంటిస్ డా. హాతేంద్ర పట్లే సాంంబా మనూరి బియ్యం గురించి వివరించారు. సాంబా మనూరి బియ్యం భాక్షరీయా ముడత వ్యాధికి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ క్రైస్తమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది దయాబట్టిక్ లోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. క్రైస్తమిక్ ఇండ్క్స్ అనేది కార్బీప్రైడేట్-రిం పుడ్ లేదా ప్రింక్సి తినడం లేదా తాగిన తర్వాత రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ పెరుగుతుందనే దాని అధారంగా ర్యాంక్ చేసే స్నేల్ అని గమనించాలి. తక్కువ ఉన్న బియ్యం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిదని చెబుతున్నారు.. తక్కువ ఉన్న అపోరాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ నెమ్ముడిగా విడుదలై మధుమేహం దుర్ఘటావాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి దిగుబిలి మరియు చక్కి ధాన్యం రక్కన్ని కూడా చూపింది, దాని మార్కెట్ సామర్థ్యాన్ని మరియు రైతులకు లాభాన్ని పెంచుతుంది. ఇది భాక్షరీయా ముడతకు కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

పోటకూల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నవ్వేలు కూడా ఉన్నాయిందోయ్.. ఈ సమస్యలున్న వారు తినుకూడదంట..



30 వ్యక్త తరవాత ఆస్తినుండి టెక్షన్లు

గవాస్కర్ టోఫీ కేసం ఇరు జిల్లా పోలీ ఇంటియన్ పైయుద్దమై ఆనిస్ మైండ్ గేమ్ ఆస్ట్రోలియా - భారత్ జిల్లా మధ్య దాదాపు ముపై ఏక తర్వాత ఐదు తెస్సుల సిరీస్ జరగబోతేంది. బోర్డర్ - గావస్కర్ టోఫీని మూడాడోసారి ఆనిస్ గడ్డమై డక్టింగుకోవాలనే లక్ష్యంతే టీమ్సింగులొద్దియా పట్టదలో ఉంది. ఆనిస్తో ఈ నెల 22న పెర్ట్ మ్యాన్జర్ సిరీస్ అరంభమవుతుంది. అయితే, కెప్పెన్ రోహార్త్ శర్మతోపాటు విరాట్ కోహ్లీ ఖామ్పై అభిమానుల్లో ఆదోళన నెలకొంది. ఈ క్రమంలో ఆనిస్ మాజీ క్రికెటర్లు ఇప్పటికే భారత ద్వారయంపై మైండ్సిమ్ స్పెష్ట్ చేశారు. మొన్న కోహ్లీ ఖామ్పై స్పురించిన రికీ పాంటింగ్కు ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ కొంటర్ ఇచ్చాడు. తాజాగా ఆస్ట్రోలియా మాజీ క్రికెటర్ తెల్పి ఓ కీఫె కూడా ఇదే బాటలోకి ఎళ్లాడు. విరాట్పై ప్రశసనులు కురిపిస్తానే.. బ్యాటీంగ్లో బిలహీనంగా కనిపిస్తున్నాడని వ్యాఖ్యానించాడు. రోహార్తును లక్ష్యం చేసుకొని ఆనిస్ బొలర్లు బొలింగ్ చేస్తారని కీఫె వెల్లించాడు. 'రోహార్త్ తొలి తెస్సుకు మిన్ అవుతాడని తెలుస్తోంది. అతడు భారత జిల్లా సారథి. ఎప్పుడు బిలలోకి దిగినా ఆస్ట్రోలియా బొలర్లు మిస్ట్రీలూ దూసుకుపోయే అతడికి అడ్డకట్ట వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఈ సిరీస్ రోహార్తుకు కష్టగా మారే అవకాశం ఉంది. ఇక కోహ్లీ ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తमు అటగాడు. గత కొన్నిట్లుగా ఆనిస్ను కలవరపట్టిన బ్యాటీర్. అయితే, ఇప్పుడ్లి కింగ్ కాస్ట్ బిలహీనంగా అనిపిస్తున్నాడు. ఈ సిరీసును కోహ్లీ ఎలా మగిస్తోడో చూడాలని అతుతగా ఉంది. ఒకవేళ అతడు అధిపత్యం ప్రదర్శించాడో.. భారత్ విజేతగా నిలవడం భాయం' అని కీఫె తెలిపాడు. 'ఆనిస్తో తెస్సు



సిరీస్కు ప్రతటించిన జట్టులో షప్పా లేదు.
అతడు గాయం కారణంగా ఫిలీనెన్
సాధింపబేదు. ఒకవేళ షప్పా కోలుకుని
వస్తే ఘర్యాలేదు. రాకపోతే మాత్రం భారతీకు
పెద్ద లోటు అవుతుంది. బుప్పాకు తోడుగా

ప్రమీ ఉండతే భారత బొల్సింగ్ విభాగం
మరింత బలంగా మారుతుంది.
ఎందుకంతే ఆస్ట్రేలియా పిచ్చలు బోస్టన్
కావడంతో పేస్కిక్ అనవకులంగా
ఉంటాయి. త్వరగా కోలుకుని పస్తాడని

ఆశిస్తున్నా అని దక్కిణాప్రికా మాజీ ఆటగాడ
పోర్త ఆడమ్స్ వ్యాఖ్యానించాడ.
చాలా రోజుల తర్వాత ఘమిా
వట్టి దేశవాళీ క్రికెటర్లోకి
అడుగు పెట్టాడ.

వాకా స్టేడియంలో టీమిండియా ప్రాక్ట్స్



ପ୍ରେସ୍‌କୁଳାଙ୍କିତ ଭାରତ ଆଦନୁଦିନି କ୍ରିତିକ
 ପରାମର୍ଶ ତେଲିପାଯା. ଅଭିମାନୁଲ,
 ପ୍ରେସ୍‌କୁଳା ଲେକୁଂଦାନେ ଵାରପ୍ତ ମୟୋଚ୍
 ନିର୍ଯ୍ୟଫାଂଚେଲା ଚାଦାଲାନି ବିନୀନୀଳ
 କଂଡ଼ିଷନ୍ ପେଟ୍ଟିଥିଲି. ଗ୍ରୋଂଡ ସିଲ୍ବୁଂଦି ଵଦ୍ଧ
 କୁଦା ଫୌନ୍ଦୁ ଉଂଦକକୁଦଦନି.. ଅପ୍ପାଦେ
 ଵାରପ୍ତ ମୟୋଚ୍ ଆଦେନ୍ଦରକ ଅନୁମତି
 ଜନ୍ମାମନି ସ୍ଵପ୍ନଂ ଚେସିଥିଲି. ଵାକାଲୀଁ
 ଜରିନ ତୋଳି ପ୍ରାକ୍ଷେଣ ସେନକୁ ଏରାଟ୍
 କେହିଁ, ବୁଦ୍ଧା, ଜଦେଜା ହେଜରକାଳୀରୁ.
 ଅଧି ଅପ୍ପନାର୍ ସେନକ କାଵଦଂତେ ଵାର
 ବିକ୍ରାଂତି ତୀନିକେବଦାନିକେ ମେଗୁ
 ଗ



మహిళల అండర్ -19 ఆసియా కవ్ ప్రిమ్యాల్

ಮಲೆಷಿಯಾ ವೆಬ್‌ಕಗಾ ಡಿಸೆಂಬರ್ 15 ನುಂಚಿ ಮೊದಲು

మ్యాఫిలీస్, నవంబర్ 13 మహిళల అండర్ -19
 ఆసియా కవ్ షెఫ్యూల్ వచ్చేసింది. టీ20
 పార్కార్డులో జరుగబోయే ఈ మొగా టోర్నీ
 మలేషియా వేదికగా డిసెంబర్ 15 నుంచి
 మొదలు కానుంది. ఆసియా కవ్ టోర్నీ
 షెఫ్యూల్సు బుధవారం ఆసియా క్రికెట్ కౌన్సిల్
 విడుదల చేసింది. దాంతో, చిరకాల ప్రత్యుత్సులైన
 భారత్త, పాకిస్థాన్ జట్లు ఎప్పుడు తలపడుతాయి?
 అని అభిమానుల్లో అస్కి నెలక్కింది. డిసెంబర్
 15న జరుగబోయే ఆరంభ పోరులోనే దాయాడుల
 పోరు క్రీడాభిమానులను అలరింపనుంది.
 డిసెంబర్ 22వ తేదీన పైల్ మ్యాచ్ జరుగుండని
 ఐసీసీ తెలివింది. మహిళల అండర్ 19
 ఆసియా కవ్ రొండ్ రావిన్ పద్ధతిలో
 జరుగుంది. లీగ్ డశలో ఆరు మ్యాచ్లు
 నిర్వహిస్తారు. ఆపై టాప్ -4 జట్లు సూపర్ 4 కు
 అర్థాత్ సాధిస్తాయి. అనంతరం సెమి నెషన్ల..
 డిసెంబర్ 22వ తేదీన టైటిల్ పోరు జరుగుంది.
 ఈ మొగా టోర్నీలో పాల్గానే జట్లను రెండు
 గ్రూప్లుగా విభజించారు. గ్రూప్ ఏలో భారత్త,
 పాకిస్టాన్, నేపాల్ ఉండగా.. గ్రూప్ బీలో
 బంగాదేస్, శ్రీలంక, మలేషియా ఉన్నాయి.



సమ్మిలనాలు

ఆ ముగ్గురే నా కొడుకు
కెల్లిన నాశనం చేశారు
సంజూ శాంసన్ తండ్రి అగ్రహాం



ముంబై, హవాల్‌ర్‌13 రికార్డు లు స్పీఫ్‌స్ట్రోన్ సంజా శాంసన్ క్రిట్‌ల అభిమానుల్లో నరికొత్త ఆశలు రేపుతున్నాడు. ఇప్పటికే టీ20 జట్టులో తన స్టోనాన్ని దాదాపుగా భాయం చేసేసుకున్నాడు. ఓ వైపు సంజాతై ప్రశంసల వర్షం కురుస్తుంటే.. మరొకవైపు తండ్రి ఆగ్రహం కట్టలు తెంపుకుంది. భారతీయీని ముగ్గురు దిగ్గజ్ కెప్పెన్‌స్టోల్ తీవ్ర అరోపణలు చేశాడు. 2015లో టీ20లో అరంగేట్రం చేసిన సంజా అద్భుత ప్రదర్శన చేసినా జట్టులో చోటు దక్కుచేదు. అయితే ఇన్స్ట్రోక్కు సూర్య కుమార్ కెప్పెన్‌స్టోల్ వారి నిరీక్షణ ముగిసింది. టీ20 ప్రపంచ కవ్ 2024లో కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ రిట్రోగ్యాట్ తర్వాత, సంజా శాంసన్‌క దారులు తెలుచుకున్నాయి. గౌతమ్ గంభీర్, కొత్త కెప్పెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ మద్దతుతో అతడిని ఓ పెనింగ్‌లో ప్రయుచ్చించారు. కొన్ని మృగ్యలలో, శాంసన్ పరుగులు సాధించలేదు, కానీ ఆ తర్వాత అతను తన అద్భుతమైన ఫోమ్‌ను చూపించాడు. టీ20లో పరుగుగా రెండు సెంచరీలు సాధించిన తొలి భారతీయుడిగా శాంసన్ నిరూపించుకున్నాడు. మొదటి టీ20లో అతను కేవలం 50 బంతుల్లో 107 పరుగులతో అద్భుతమైన ఇన్స్ట్రోన్స్ ఆడాడు. తాజాగా శాంసన్ గురించి అతని తండ్రి మాట్లాడుతూ.. ధోనీ, విరాట్, రోహిత్‌లను టూర్చిల్ చేశాడు. సంజా శాంసన్ తండ్రి విశ్వాం్ధ్ ఓ మలయాళ ఛానెల్‌తో మాట్లాడుతూ.. 'ముగ్గురు నలుగురు కలిసి నా కొడుకు కెరీరీని 10 ఏళ్లపాటు నాశనం చేశారు. ధోనీ, కోల్హా, రోహిత్, రాహుల్ ప్రవిష్ట పంచి కోవీల కారణంగా అతని కెరీరీలో 10 ఏళ్లు వేస్తే అయ్యాయి. వారు అతన్ని ఎంత తొక్కిపెడితే అతను అంతే వేగంగా తిరిగి వచ్చాడు అంటూ తన ఆగ్రహాన్ని వెళ్లగక్కాడు.

15 కోట్లు వారు మొనం చేశారు

କେନୁଳ୍ହ ଧର୍ମନିକ ପ୍ରାକ୍ତର୍ଦ୍ଵୀ ନୋଟୀନୁଲୁ



రాంచీ, సపంబర్ 13 ఓప్పేల్ మొగా వేలానికి ముందు ఎంవెన్ ధోనీ విషయంలో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. భారత క్రిటిక్ మాజీ కెప్సెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనీకి జార్ఫండ్ ప్రైకోర్ప్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఓ కేసుకు సంబంధించిన ఈ నోటీసులు జారీ చేసినట్టు తెలుసోంది. కోర్టుకు హాజరవ్వాలని ఆదేశించింది. తన వివరణ ఇవ్వాలని స్వప్తం చేసింది. మిహిర్ దివాకర్, సౌమ్య దాసలు 'ఆర్యా సోట్టు' అంద్ మేనేజ్మెంట్ లిమిటెడ్' డ్రెష్టికర్లు. వీరు ధోనీ పేరుతో క్రికెట్ అకాడమిాని ప్రారంభించేందుకు ధోనీతో ఒప్పండం కుదుర్చుకున్నారు. ఆ తరువాత పీఱితో ధోనీ తన ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకున్నారు. ధోనీతో ఒప్పండం రద్దు చేసుకున్నప్పటికీ.. తన పేరును వినియోగించుకోవడంపై అభ్యుత్తరం వ్యక్తం చేస్తూ మిహిర్ దివాకర్, సౌమ్య దాసలపై కేసు పెట్టారు. రూ. 15 కోట్లు మొనం చేశారంటూ తన ఫిర్మాదులో పేర్కొన్నారు ధోనీ. అయితే, ఈ కేసుము సహా చేస్తూ దివాకర్, దాసులు ప్రైకోర్ప్ ను ఆక్రయించారు. దీంతో ప్రైకోర్ప్ ధోనీకి కోర్టులు ఆసి చేసింది. ఈ కేసులో ఈ కేసిల్లి సుప్రాత చేయాలు ఇందేశించింది.

