

భారత భాగ్య విధాత.. జీవన సంభాగ్య ప్రధాత.. మన రైతన్న

- జాతీయ రైతు దినోత్సవ సందర్భంగా కృష్ణవేణి విద్యార్థుల రాయిలి



రామగిరి(ది ట్రైమ్ స్వాన్)డిసెంబర్ 23: క్రెతు
దేశానికి వెన్నుముక లాంటివాడు కైతు లేనిదే
మనిషి లేదు దేశాన్ని రక్షించే జవానులకు
ఎత్త ప్రామాణ్యత ఉండో హష్ట్రడన్సును పెట్టే
కైతులకు కూడా అంతే ప్రామాణ్యత
ఉండని కృష్ణవేణి టూలెంట్ స్వాల్ఫ్
ప్రైనిపాల్ బర్ల, ప్రైనివాన్ అన్నారు.
రామగిరి మండలం, కల్వయన్ గ్రామంలో
గల కృష్ణవేణి టూలెంట్ స్వాల్ఫ్లో
భారత దేశ కొవ ప్రధాని స్వారీయ చౌదరి
చరణ సింగ్ 123 వ జనరల్సిన
పురస్కరించుకుని జాతీయ కైతు
దినోత్సవం సందర్భంగా ముత్తారం
మండలం లోని లక్ష్మిరం, మచ్చిపేట,
రామగిరి మండలం లోని బేగంపేట
గ్రామాలలో విద్యార్థిని, విద్యార్థులు
భార్త ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో
కృష్ణవేణి విద్యార్థులు కైతులు చేసే కష్టం
గురించి, కైతులు దేశానికి వెన్నుముక లాంటి

A group of schoolgirls in uniform are participating in a speech competition. The girl in the center is speaking into a microphone. The background features a colorful mural of a person performing a traditional dance.

రైతు నాయకుడు జగ్గిత్ సింగ్ దల్లెవాలే ప్రాణాలను కాపాడండి

- దైతు సంఘం జిల్లా కార్బోదల్చి రా పెళ్లి తిరుపతి

- వ్యవసాయ కార్బూక సంఘం జిల్లా కార్బుదల్న బూడిద గణేష్



దిక్కను కెంద్ర ప్రభుత్వం విరమింపజేసి
అతని ప్రాణాలు కాపాడాలని
దిమాండ్ చేశారు అలాగే ధీల్కి
పాదయాత్ర వేస్తున్న రైతులపై
అణిచివేత భాష వాయు ప్రయోగాలను

నిలిపివేయాలని లక్ష్మీ జ్యేష్ఠ నుండి
రైతులను విడుదల చేయాలని కేంద్ర
ప్రభుత్వం నూతనంగా
తీసుకొచ్చిన జాతీయ మారెట్
విధానాన్ని రద్దు చేయాలని రైతులకు

కనీస మద్దతు ధర చట్టం చేయాలని
కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని దిమాండ్ చేశారు
ఈ కార్బూకమంలో రైతులు
రామన్న, రఘు, కుమార్, గణేష,
తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ನೀವಂ ಕವ್ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಯಿ ಕರಾಟೆ ವೈಶಿಳಿಕು ಎಂಪಿತೈನ ಮಂಡಣಿ ಜೆಕೆವ ವೈಶಿಳಿಖಾನ್ ಕರಾಟೆ ಕ್ರೀಡಾಕಾರುಲು

రామగిరి(ది ట్రైమ్ మ్యాన్)డిసెంబర్
23: మంధని జె కె ఏ పోటోకాన్
 కరాటే ఇనిషిప్పక్క కోండ్ర నాగరాజు
 అధ్యవ్యాయంలో జిల్లా స్థాయి కరాటే
 పోటోలలో అత్యధిక ప్రతిభను
 కనబిలిచారు. పెద్దపల్లి లో జిల్లా స్థాయి
 సి.ఎం. కవ్ కరాటే సెలక్కన్
 నిర్వహించారు. సీనియర్ విభాగంలో
 ప్రైడిపాటి బాటి వర్గ, టొడ్డెళ్ళ ఇంద్రా
 తంబూరి రోహిత్, గోల్డ్ మెడల్స్,
 జూనియర్ విభాగంలో లో పొట్ల
 శ్రవణ్ కుమార్, రంగు శ్రీ చరణ్ గో
 మెడల్స్, క్యాపిట్ విభాగంలో తోట
 హోసిని, దొంతుల సాయి దివ్య
 తేజస్సిని, బేరా ఆదిత్య తేజ్, దుల్చ
 దేవాన్న, గోల్డ్ మెడల్స్, గట్టు
 నాగచైతన్య, సోలాంకి నివాస సిల్వర్
 మెడల్స్ గిలుపొందారు. డిసెంబర్ 3
 నుండి జనవరి 1,2 తేదీలా వరకు
 ప్రాదరాబాద్ లో జరగపోయే రాష్ట్ర



స్థాయి కర్తాపే సెలక్ష్మీ కి సెలక్ష్మీ
కావటం జరిగింది. గెలుపొందిన
విద్యార్థులను జే కే ఏ సాత్ జోన్

ఆంచార్జి రాపోలు సుదర్శన్ , రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు నూకల బానయ్య , పెద్దవల్లి జిల్లా ఏన్. జి. ఫ్స్ సెక్రెటరీ

కొమురోజు శ్రీనివాస్ , శంకర్ గౌడ్ ,
పెద్దపల్లి జిల్లా కరాటే మాస్టర్స్
అభినందించారు.

**చెడు కొలెస్టోల్ ఎందుకు పెరుగుతోంది?
దీని వల్ల ఎలాంటి సమన్వయ వన్స్తాయి?**



కొన్ని సంవత్సరాలుగా అనేక వ్యాధుల పరిధి పెరిగిపోతోంది. చెడు కొలిప్పాల్ పెరగడం వల్ల గుండెపోటు, బ్రియిన్ ప్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రెండు వ్యాధులు ప్రాణంతకం. ఇప్పుడు కొలిప్పాల్ పెరిగే సమస్య చివ్వపయసులోనే కనిపించడం అందేళన కలిగిస్తోంది. దీనితో గుండెపోటు కేసులు కూడా పెరుగుతస్యాయి. అంతకుమందు పెద్దవాళ్లు చెడు కొలిప్పాల్ పెరుగుతుందనే సమస్యతో తమ వద్దకు వచ్చేవారని, అయితే గత కొన్నిట్లుగా 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపు వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తోందని తైద్యులు బెబుతుస్యారు. ఇంతలో చెడు కొలిప్పాల్ను పెంచే సమస్యకు ప్రజలు ఎందుకు జిల్లి అవుతున్నారనే ప్రశ్న తలెతుంది. ఈ విషయపై కొర్టయాాలజీస్ డా.ఆజిత్ జైన్ మాట్లాడుతూ.. చెడు కొలిప్పాల్ పెరగడానికి ప్రజల అనారోగ్య భీవనకైలి, న్నాన ఆపరావు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం ప్రధాన కారణాలని చెప్పారు. చాలా సందర్భాలలో, పెరిగిన చెడు కొలిప్పాల్ లక్ష్మణాలు చాలా ఆలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. అటువంటి పణస్తితో ఈ పెరిగిన కొలిప్పాల్ కూడా గుండెపోటుకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో కొలిప్పాల్ ఎంత మోతారులో ఉండాలి? కొలిప్పాల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయని డాక్టర్ జైన్ వివరించారు. ఇందులో అధిక సాందర్భ కలిగిన లిపోప్రాటీన్ అంటే మంచి కొలిప్పాల్ మరియు తక్కువ సాందర్భ కలిగిన లిపోప్రాటీన్ అంటే చెడు కొలిప్పాల్ ఉంటాయి. శరీరంలో మంచి కొలిప్పాల్ 50 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండాలి. అయితే చెడు కొలిప్పాల్ ఎలాపుపుడు 100 కంటే తక్కువగా ఉండాలి. అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే తైద్యులను సంప్రదించాలి. చెడు కొలిప్పాల్ పెరిగినపుడు ఏమి జరుగుతుంది? చెడు కొలిప్పాల్ పెరగడం వల్ల అది గుండెలోని సిరల్లో పేరుకపోతూనే ఉంటుందని, డాని వల్ల గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంచ చేయలేకపోయి గుండెపోటు వస్తుందని డాక్టర్ జైన్ వివరిస్తున్నారు. అయితే సరైన సమయంలో పెరికల్లు చేయించుకోవడం, భీవనకైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెడు కొలిప్పాల్ను ఎలా తగ్గించాలి. జంక్ ఫ్యామాకోండి పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే స్టీట్లు తినండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి తగినంత నిద్ర పొందండి ధామపాసం, మద్యపాసం తగ్గించండి.

తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా?



రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత నేరుగా పడుకునే అలవాటు ఉంటే ఈరోజు నుంచి దీన్ని ఆపేయాలని విషపులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు వాలా ఇఖ్యాదిని కలిగిస్తుంది. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోకూడని అరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. తిన్న తర్వాత 2 సుంచి 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలంటున్నారు. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల కలిగే అరోగ్య సమస్యలు: రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ అలవాటు శరీరంలో గ్రూప్స్ క్లెట్స్ స్టాయిని పెంచుతుంది. అందుకే తిన్న వెంటనే నిద్రపోకండి. ఇలా చేయడం వల్ల మధుమేహం, ఊటకాయం వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉండి జీర్ణ సమస్యలు: రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల అనేక జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం జీర్ణవ్యవస్థకై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. అదే సమయంలో జీర్ణక్రియ నెమ్మిగా ఉంటుంది. ఆపోరం సరిగ్గా జీర్ణం కాక పొట్ట ఉఱ్ఱరం, అళ్ళరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. గుండెల్లో మంట: తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట వస్తుంది. ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. మీరు ఇప్పటికే ఎసిడిటీతో బారపడుతున్నట్లయితే మీరు తిన్న వెంటనే నిద్రపోకూడదు. జీవక్రియ సమస్యలు ఉండవచ్చు: తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల జీవక్రియ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, ఇది ఊటకాయం, నిద్ర మరియు అరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

చందులాంటి మళ్ళీని అందం మీసాంతం
కావాలంబే ఉన్ని రనం ఇలా వాడండి..



జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరిగేందుకు చాలా మంది ఉల్లిపాయిల రసాన్ని ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇది జుట్టుకే కాదు చర్చానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. చర్చాంపై ఏర్పడిన మచ్చలను తొలగించడంలో ఉల్లిపాయ ప్రభావపెంతంగా వినిచేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ముఖంపై ఎర్రాలీ మచ్చల నమస్కృతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్చాంపై ఈ మచ్చలను తొలగించడం అంత సులభం కాదు. కానీ ఉల్లిపాయ ఆ వనిని సులభతరం చేస్తుంది. అయితే దీనికి ముందు, అసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో మీరు తెలుసుకోవాలి? ముఖంపై ఎర్రాలీ మచ్చలు వెర్పడటానికి అసలు కారణం చర్చాలో మెలనిన్ స్థాయి పెరుగుదల. శరీరంలో మెలనిన్ స్థాయిలు పెరిగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించవచ్చు ఉల్లిపాయ రసంలో యాంటీ ఆక్రిపెంట్లు, యాంటీ పిగ్రోబెఫ్స్ లక్ష్మణాలు వుప్పులుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్చాంపై మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మచ్చలను తొలగించడానికి ముందుగా.. 1 నుంచి 2 చెంచాల ఉల్లిపాయ రసాన్ని తీసుకోవాలి. కాటన్ సహాయంతో ఉల్లిరసాన్ని చర్చాంపై ఎర్రగా ఉన్న ప్రదేశంలో అప్పె చేసిన సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. సుమారు 10 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా రోజు చేయడం వల్ల మచ్చల సమస్య నుంచి బయపడవచ్చు. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసంతో పాటు తేనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. తేనోలో యాంటీ ఆక్రిపెంట్లు, యాంటీ ఇక్కొమ్మెటీర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది ముఖంపై మచ్చలను సులవుగా తగ్గిస్తుంది. 1 టీస్సున్ ఉల్లిపాయ రసంలో కొద్దిగా తేన కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి పట్టించి 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, తర్వాత నీళ్లతో ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగేసుకుంటే నరి.

వ్యవరం

మీ హెచ్‌ఎమ్‌లోన్ ఈవింపిని తగ్గించుకోవడానికి ఐదు మార్గాలు



ఆపో రేటును స్థిరంగా ఉండడం ద్వారా భారతీయ రజిస్ట్రేషన్ బ్యాంక్ రుస్క్రిప్ట్ తలకు కొరకునిచ్చింది చాలా మంది గృహ రుఱ గ్రహితలు లలో కొత్త ఉపసమసన్ పొందుతారని ఆశించారు. ఆర్ధింగ్ మీ తగ్గించకపోయినా, మీరు ఈ 5 విట్టాలు సహాయంతో మీ వాయిదాలను తగ్గించుకోవచ్చు రిజిస్ట్రేషన్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా వరసగా 7 వ సారి ఆపో రేటును 6.50 శాతం వద్ద బ్యాంకంగా ఉంచింది. బ్యాంకులు అర్టిఫియల్ రేటు ఆధారంగా గృహ రుఱాలు, కారు రుఱాలు, వ్యక్తిగత రుఱాలపై వద్దీ రేటును నిర్ణయిస్తాయి. హెచ్చామ్ లోన్ తగ్గించడానికి చిట్టాలు: మీకు మంచి సిబీల్ స్టోర్ ఉంటే, మీరు మీ బ్యాంక్ నంది గృహ రుఱంపై తక్కువ వద్దీ రేటును పొందవచ్చు. మీ సిబీల్ స్టోర్ కాలక్రమేణ మెరుగుపడుతున్నప్పటికీ, హెచ్చామ్ లోన్స్‌పై వద్దీని తగ్గించడానికి మీరు మీ బ్యాంక్తో చర్చలు జరపవచ్చు. మీ రుఱంపై వద్దీని తగ్గించడానికి తరచుగా బ్యాంక్ మేనేజర్కి తగినంత మార్జిన్ ఉంటుంది. గృహ రుఱ ఈవంటిలను తగ్గించడానికి ఒక మార్గం షోలీంగ్ వద్దీని రేటుకు మారడం. రిజిస్ట్రేషన్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా తన ఆపో రేటును తగ్గించిన తర్వాత మీ కూడా తదనుగంగా తగ్గుతుంది. మీరు మీ నెలవారీ తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, మీరు మీ లోన్ని తగ్గిస్తుంది. హెచ్చామ్ లోన్ ఈవంటని తగ్గించడానికి మరొక మార్గం మీ లోన్ని మరొక బ్యాంకుకు పోక్క చేయడం. ఇది మీ నెలవారీ ఈవంటని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. రుఱాన్ని పోక్క చేయడంపై, కొత్త బ్యాంక్ తరచుగా తన కష్టపుర్వక తక్కువ వద్దీ రేటును అందిస్తుంది. మీ హెచ్చామ్ లోన్ ఈవంటని తగ్గించుకోవచ్చి మీరు ప్రతి సంవత్సరం ఒకటి నుండి రెండు అదనపు ఈవంటిలను చెల్లించవచ్చు, దీని వల్ల రెండు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఒకటి మీ లోన్ కాలపరిమితి తగ్గుతుంది రెండవది మీ ఈవంట కూడా తగ్గుతుంది.

ରିକାର୍ଡ୍ ବଢ଼ିଲୁ କୋଡ଼ୁତୁନ୍ନୁ ବଂଗାରଂ, ମେଂଦି ଧରିଲୁ



చైనా నుండి పెరుగుతున్న డిమాండ్ కారణంగా వెండి ప్రపంచంలోని అన్ని లోహాలకు రెక్కలొస్తున్నాయి. ఆదాయాన్ని ఆర్థించే శక్తి బంగారంలోనే కాదు వెండికి కూడా ఉండనే అభిష్టాయం కూడా వ్యక్తమంది. శనివారం వెండిపై ఏకంగా రూ. 1800 వరకు పెరిగి ప్రస్తుత ధర రూ. 83,500లకు చేరుకుంది. ఏప్రిల్ నెలలో వెండి ధర దాదాపు 8 శాతం పెరిగింది అంటే దాదాపు రూ. 6000 పెరిగింది. మరోపైపు, బంగారం గురించి మాట్లాడితే, ఘృఘృవర్ణ మార్కెట్లో ధరలు రూ. 70 వేలకు చేరుకున్న తర్వాత కూడా, 4 శాతానికి పైగా పెరుగుదల కనిపించింది. నిష్పత్తుల అభిష్టాయం ప్రకారం, చైనాలో మెరుగైన తయారీ గొంకాల కారణంగా, వెండికి డిమాండ్ పెరిగింది. అదే సమయంలో, ఇతర మూల లోహాలకు డిమాండ్ పెరగడంతో, ధరలు పెరిగాయి. వెండి ధరలు ఏ స్థాయికి చేరుకున్నాయో తెలుసుకుండాం. రికార్డ్ స్థాయిలో వెండి ధరలు: దేశంలోని ఘృఘృవర్ణ మార్కెట్లో వెండి ధరలో భారీ పెరుగుదల కనిపించింది. ధరలు తారు స్థాయికి చేరుకున్నాయి. ఎంసీఎస్ డేటా ప్రకారం.. రానున్న రోజుల్లో వెండి ధర మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఎంత పెరిగింది గత వారం ఒక నెల గురించి మాట్లాడుకుంటే దాదాపు 8 శాతం వ్యధి కనిపించింది. అంటే ఏప్రిల్ నెలలో వెండి ధర రూ. 5,982 పెరిగింది. మరోపైపు, గత నెలలో వెండి ధర 9 శాతానికి పైగా పెరిగింది. అంటే ఒక నెలలో వెండి ధరలో రూ. 6,892 పెరుగుదల కనిపించింది. గతేదాది చివరం ట్రైడింగ్ రోజున వెండి ధర రూ. 75,500గా ఉంది. ఇందులో ఇప్పటి వరకు రూ. దాదాపు రూ. 6000 వరకు పెరుగుదల కనిపించింది. అంటే ప్రస్తుత సంవత్సరంలో వెండి పెట్టబడిదారులకు 7.32 శాతం ఆర్పించింది. రికార్డ్ స్థాయిలో బంగారం ధరలు ఇక బంగారం విషయానికాస్తే.. ఏప్రిల్లో తొలిసారిగా రూ. 70 వేలు దాటింది. శనివారం మధ్యాహ్నాం 2 గంటల సమయానికి 10 గ్రాముల బంగారంపై 1300 వరకు ఎగబాకిందంటే ధర ఏ మేరకు పెరుగుతున్డి అర్థం చేసుకోవచ్చు. బంగారం ధర రూ. 71,290కి చేరుకుంది. ఇక నిన్న మార్కెట్ మాగిసిన తర్వాత పది గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 70,636గా నమోదైంది. ఒక రోజు క్రితం బంగారం ధర పదిపోయి రూ. 69,297 వద్ద ప్రారంభమైంది. భాగోళిక రాజకీయ ఉద్దిక్త కారణంగా బంగారం ధర పెరుగుదల కనిపిస్తోంది. రానున్న రోజుల్లో బంగారం ధర కూడా రూ. 72 వేల స్థాయిని దాటే అవకాశం ఉంది. బంగారం ఎంత సంపాదించింది? | ప్రస్తుత సంవత్సరంలో బంగారం వెండి కంటే ఎక్కువ సంపాదించింది. ఈ సమయంలో బంగారం ధరలో రూ. 6673 పెరుగుదల కనిపించింది. అంటే ఇస్పెస్టర్లు బంగారంలో 10 శాతానికి పైగా పెరుగుదల కనిపించింది. గత నెల రోజులుగా మనం మాట్లాడుకుంటే, ఈ కాలంలో బంగారం ధర రూ. 5,059 పెరిగింది. అంటే బంగారం పెట్టబడిదారులకు 7.70 శాతం లాభాన్ని అందించింది. మరోపైపు, గత వారం లేదా ఏప్రిల్ నెలలో, బంగారం వెండి కంటే తక్కువ సంపాదించింది. ఏప్రిల్ నెలలో బంగారం ధర రూ. 2,998 పెరిగింది. అంటే ఈ కాలంలో బంగారం పెట్టబడిదారులకు 4.43 శాతం ఆదాయాన్ని ఇచ్చింది. చైనా తయారీ రంగం మెరుగుపడిని పొన్చిపెట్టిని కమెడిటీ అండ్ కరెస్చి పొడ్ అనూజ్ గుప్తా అన్నారు. దీంతే మూల లోహాల ధరల్లో పెరుగుదల కనిపిస్తోంది. స్పూర్ట్ సిల్వర్లో కనిపించిన పెరుగుదల సిల్వర్ ఘృఘృవర్లో అంతగా లేదు. మరోపైపు, రాగి, ఇతర మూల లోహాలలో కూడా పెరుగుదల కనిపిస్తోంది. రానున్న రోజుల్లో వెండికి ఎంత డిమాండ్ పెరిగింది, ధరలు అంతగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. చైనా తయారీ రంగం వ్యధి కారణంగా వెండికి పారిత్రామిక డిమాండ్లో పెరుగుదల కనిపిస్తోంది.

పోల్ ఇన్సూరెన్స్ క్లెయమ్సు ఎప్పుడెప్పుడు లజ్జక్క చేస్తారో తెలుసా?

క రోజుల్లో హార్త్ ఇస్నారెన్స్ ప్రతి ఒక్కరికి అవసరమే. కరోనా తర్వాత చాలా మంది ఆరోగ్య బీమాను తీసుకునేందుకు మందుకు వస్తున్నారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తికి చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చును లెక్కలోకి తీసుకుంటే.. ఆరోగ్య బీమా అవసరం. ఇది ఆసుపత్రి ఖర్చుల వల్ల మీరు ఆర్డికంగా చిత్తికిపోకుండా చేస్తుంది. కటుంబంలోనీ ఇద్దరు, ముగ్గురికి సాధారణ వైరల్ లేదా దెంగూ సోకితే, అసుపత్రి చిల్లు 2-3 లక్షలు అవుతుంది. గుండె ఆపరేషన్, లేదా కిట్టీ మార్పిది అవసరమైతే ఖర్చు రూ.10 నుంచి 15 లక్షలకు చేరుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్య బీమా లేకపోతే, అప్పుల్లో కూరుకుపోవడం భాయం. ఒక్కపోరి ఆరోగ్య బీమా ఉన్నా.. మీరు దాని ప్రయోజనాన్ని పొందలేరు. ఎందుకంటే బీమా కంపెనీ క్లెయిమ్సును చెల్లించడానికి నిరాకరిస్తుంది. ఒక పొలస్సిద్దారుగా, మీరు దీనికి కారణాలను తెలుసుకోండి. కొన్ని కారణాల వల్ల ఆరోగ్య బీమా క్లెయిమ్సును కంపెనీ తిరస్కరించవచ్చు.

పన్న చెల్లింపు విధానంలో కీలక మార్పులు..

పొత్త, కొత్త పన్న విధానాల మధ్య ప్రథాన తేడాలివే..!



ఆదాయం ఉన్న పుక్కలు కొత్త ప్రాలనలో
ఎలాంటి వస్తు చెల్లించకుండా పూర్తిగా
మినహాయింపు ఉంటుంది. పొత పస్తు
విధానంలో మినహాయింపులు పొత పస్తు
విధానంలో మినహాయింపులు అనుమతిం
చబడతాయి పొత పస్తు విధానంలో, పస్తు
చెల్లింపుదారులు తమ పస్తు బూర్ధవలను
తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాల తగ్గింపుల
మినహాయింపులు, భూత్యాలను ఉపయోగిం
చుకోవచ్చు. సాధారణ పస్తు పొదుపు
మార్గాలలో పీవిఎఫ్, యూఎల్ఐపీలు,
ఈఎల్వెస్సెన్, జీవిత బీమా ప్రీమియంలు,

ఈపీవ్హ విరాళాలు, గృహ రుష వద్ది,
 స్థాండర్డ్ డిడక్షన్, ట్యూషన్ ఫీజులు, ఆరోగ్య
 భీమా ప్రీమియంలు, మరొన్నింటిలో
 పెట్టుబడులు ఉంటాయి. కొత్త వన్ను
 విధానంలో మినహ యంపులు కొత్త వన్ను
 విధానం ఎన్సెప్సెన్కు విరాళాలు, అదే
 నివాసాల కోసం ప్రామాణిక తగ్గింపులు,
 రవాణా భ్యాల్యులు వంటి సౌప్పెక్షంగా తక్కువ
 తగ్గింపులను అందిస్తుంది. కొత్త వన్ను
 విధానం జీవిత భీమా ద్వారా వచ్చే ఆదాయం
 విద్యు కోసం స్కూలర్సిప్పు, పదవీ విరమణపై
 లీవ్ ఎన్క్యూమెంట్, వ్యవసాయ ఆదాయం,

ಅದ್ದ ಆದಾಯಂ, ಜೀತಂತಹ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ತಗಿನವಲ್ತೆ ಸಹ ಸಾಪೇಕ್ಷಗಂಗಾ ತಕ್ಕುವ ತಗಿನವಲ್ತನು ಅಂದಿಸುತ್ತಂದಿ. ಅಯಿತೆ ಕೊತ್ತ ಪನ್ನು ವಿಧಾನಸಂಲೋ ಶೀಲ ಪ್ರಾರ್ಥೆ ಅಲವೆನ್ನೀ, ಇಂದಿ ಅದ್ದ ಭರ್ಯಂ, ಸ್ಪಾಂಡರ್ ಡಿಡಕ್ಟನ್, ಸೆಕ್ನ್ ಈಸ್‌ನಿ, 80ದೀತೋ ಸಹ ಪಾತ ಪನ್ನು ವಿಧಾನಸಂಲೋ ಲಭಿಂಚೆ ಅನೇಕ ತಗಿನವಲು, ಮಿನಹೋಯಿಂವಲು ಕೊತ್ತ ಪಾಲನಲೋ ಕವರ್ ಅವವು. ಸರ್ಚಾರ್ಜ್ ರೇಟು ರೂ. 5 ಕೋಟ್ಟಿ ಕಂಪೆ ಎಕ್ಕುವ ಆದಾಯಂ ಉನ್ನ ಅಧಿಕ ನಿರರ್ ವಿಲವ ಕಲಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತುಲಕು ಸರ್ಚಾರ್ಜ್ ರೇಟು 37 ಶಾತಂ ನುಂಬಿ 25 ಶಾತಿನಿಕಿ ತಗ್ಗಿತುಂದಿ. ಸರ್ಚಾರ್ಜ್ ಈ ತಗಿನವು ಹಾರಿ ಪ್ರಭಾವವಂತಮೈನ ಪನ್ನು ರೇಟುನು ತಗಿಸುತ್ತಂದಿ. ಈ ಆದಾಯ ಬ್ರಾತೆಫ್ಲೋನಿ ವ್ಯಕ್ತುಲಕು ಉವರಮನಂ ಅಂದಿಸುತ್ತಂದಿ. ಉತ್ತಮಮೈನ ವಿಧಾನ ಏಂಬೀ? ಪಾತ, ಕೊತ್ತ ಪನ್ನು ವಿಧಾನಲ ಮರ್ದು ಎಂಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತಲು, ಅರ್ಥಿಕ ಲಕ್ಷ್ಯಾಲಪೈ ಅಧಾರಪಡಿ ಉಂಟುಂದಿ. ಕೊತ್ತ ಪಾಲನನು ಎಂಹಕನೇ ಪನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಂವುದಾರುಲು ಪೆಟ್ಟಿಬಿಡುಲಲ್ಲೋ ಎಕ್ಕುವ ಸೊಲಭಾನ್ನಿ ಪೊಂದವಚ್ಚು. ಮುಖ್ಯಗಂಗಾ ಲಾಕ್-ಇನ್ ಪೀರಿಯಾಡ್‌ತೋ ಕೂಡಿನ ಸಾಧನಾಲನು ನಿವಾರಿಂಬೇದುಕು ಇಪ್ಪಿಪಡತಾರು. ಅಯಿತೆ ಏದೈನಾ ನಿರ್ಣಯಂ ತೀಸುಕುನೇ ಮುಂದು ಒಕರಿ ಅರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತುಲು, ಲಕ್ಷ್ಯಾಲತ್ತೋ ಏ ಪೌಲನ ಮೆರುಗ್ಗಾ ಸರಿಪೋತುಂದೋ ತೆಲುಸುಕೋವಾನಿಕಿ ಆದಾಯವು ಪನ್ನು ಕಾಲಿಕ್ಯುಲೇಟ್‌ನು ಉವರ್ಯಾಗಿಂದಂ ಉತ್ತಮಂ.

ಸಿಬಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ವಿಷಯಂಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕಾಗಿ..! ಸಿಬಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಪೆಂಚೆ ಸೂಪರ್ ಟೈಪ್ಸ್ ಇವೆ..!

క్రిస్తు రోజుల్లో పెరిగన ఖర్చుల నేనప్పుడుంటో
లోన్న తీసుకోవడం అనేది సర్పాధారణ
పైపోయింది. ఈ నేనప్పుడులో బ్యాకులు
లోన్న అందించడానికి సిలీల స్టోర్సును
ప్రామాణికంగా తీసుకుంటాయి. దీనితో ప్రతి
వ్యక్తి మీ క్రిస్తు స్టోర్సు మెరుగుపరవడం
అనేది మొదటి బార్బుర్గా మారింది. రుణాలు
తీసుకునే చరిత్రను నిర్వించడంతో మీ
క్రిస్తు కళ్కా నిర్వహించడం ద్వారా మీ
క్రిస్తు స్టోర్సు మెరుగుపరవుకోవచ్చు. క్రిస్తు
స్టోర్సు అనేది సాధారణంగా 300 సుంచి 900
వరకు ఉండే మూడు అంకెల నంభ్య, ఇది
ఒక వ్యక్తికు సంబంధించిన క్రిస్తు యోగ్యతను
ప్రతిచించిస్తుంది. ఇది మీకు రుణం ఇచ్చే
ప్రమాదాన్ని అంచనా చేయడానికి రుణాతలు
ఉపయోగించే స్టోర్గా ఉంటుంది. అధిక
స్టోర్ మెరుగున క్రిస్తు చరిత్రను సూచిస్తుంది.
అలాగే మీ రుణ అపోయి, అనుకూలమైన
వట్టి రేటు అవకాశాలను పెంచుతుంది. క్రిస్తు
స్టోర్పై అపోయాలు మీ క్రిస్తు స్టోర్ని
నిర్ణయించడంలో చెల్లింపు చరిత్ర అత్యంత
కీలకమైన అంశాలలో ఒకటి. మీరు క్రిస్తు
కార్డ్ బిల్లులు, లోన్ ఈఎంపిలు మరియు
యుటీలిటీ బిల్లులతో సహి మీ బిల్లులను
సకలంలో చెల్లించారిని నిర్ధారించుకోవాలి.
మీ క్రిస్తు పరిమితులకు సంబంధించి అధిక
క్రిస్తు కార్డ్ బ్యాక్స్‌లను నిర్వహించడం మీ

ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు.

సాధ్యమైనప్పుడులు అప్పులు పూర్తిగా చెల్లించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. క్రెడిట్ సోర్ట్ మొరుగుదలకు చిట్టాలు క్రెడిట్ కార్డ్ ఖాతాలను మూలిచేయడం వల్ల మీ క్రెడిట్ సోర్ట్కు హాని కలిగించవచ్చు. మీ అందుబాటులో ఉన్న క్రెడిట్ని తగ్గించడంతో పాటు క్రెడిట్ చరిత్రను తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండూ మీ సోర్ట్ను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మీరు మీ క్రెడిట్ నివేదిక లేదా సోర్ట్ని తనిథి చేసినప్పుడు అది సమిటిక్ విషాదాల్నా చెందించాడు. ఏదీ టీఎస్ క్రెడిట్

ఇక్కడి అమెజాన్‌లీ తక్కువ ధరకే వస్తువులు..

అందుబాటులోకి కొత్త సేవలు..



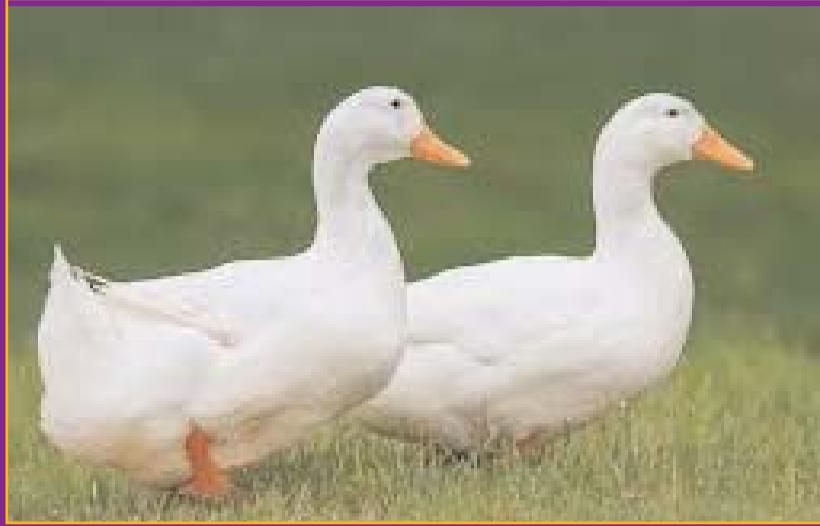
ఈ-కావర్స్ రంగంలో తనదైన ముద్ర వేసింది ప్రముఖ సంస్థ అమెజాన్. ఎక్కడో అమెరికాలో మొదలైన ఈ సంస్థ నేడు ప్రపంచమంతా విస్తరించింది అంటే అమెజాన్ క్రేస్ ఏంబో ఆర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇదిలా ఉంటే వినియోగారులకు ఎప్పటికప్పుడు మంచి మంచి ఆఫర్లను ప్రకటిస్తూ యూజర్లను ఆకట్టుకునే అమెజాన్ తాజాగా మరో కొత్త వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. తక్కువ ధరలో వస్తువుల కోసం కొత్త సేవలను ప్రారంభించింది. ఆనలైన్లో తక్కువ ధరకు వస్తువులు లభించే మీటో, షెప్టీ గుర్తొస్తాయి. అయితే ప్రస్తుతం అమెజాన్ కూడా ఇలాంటి సేవలనే అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఇందులో భాగంగానే బజార్ పేరుతో కొత్త సేవలను ప్రారంభించింది. ఇప్పటికే ఈ యావ్ సైతం అందుబాటులోకి వచ్చింది. రూ. 600లోపు విలువ కలిగిన దుస్తులు, వాచీలు, ఘుట్టవేర్సు అందించడమే లక్ష్మణగా కొత్త వ్యాపార విభాగాన్ని ప్రారంభించినట్లు అమెజాన్ తెలిపింది. ఇందులో తక్కువ ధరకే అన్ని రకాల వస్తువులు లభిస్తాయి. చీరలు, కుర్రాలు, పరటలు, టీపర్చులు, చిన్సపిల్లల దుస్తులు, బెడ్పెట్లు, డోర్ కడ్సెన్స్, హ్యాండ్ బ్యాగులు వంటి అనేక రకాల వస్తువులను ఇందులో అందుబాటులో ఉంచుతారు. దేశం నలుమూలలా ఉన్న మానుఫాక్చరింగ్ హాట్లు నుంచి సెల్లర్లు తమ ఓప్పత్తులను ఈ బజార్ వేదికాగా విక్రయిస్తారు. అందుకే ఇందులో ధర తక్కువగా ఉండనుంది. అలాగే సెల్లర్లు నుంచి ఎలాంటి టీజూ వసూలు చేయడం లేదు. అయితే ఈ వస్తువుల డెలివరీకి మాత్రం 4 నుంచి 5 రజులు పదుతాయిని కంపెనీ తెలిపింది. సాధారణంగా అమెజాన్లో అయితే ఆర్డర్ చేసిన రండు రోజుల్లోనే వస్తువులు డెలివరీ అవతాయినే విషయం తెలిసిందే. షాప్సీ, మీటో వంటి ఈ కావర్స్ సంస్థలకు పోటీనిచేందుకు అమెజాన్ ఈ సేవలను ప్రారంభించింది. మరి అమెజాన్ బజార్ ఏ మేర నకెన్ అవుతుందో చూడాలి.

పేటిం ద్వారా ఫాసెట్ లీచార్జ్ సాధ్యమేనా? ఈ టెష్ట్ పాటిస్తే చాలంటున్న నిపుణులు

ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ అంబే టోల్ ప్లాజాల వద్ద ట్రాఫిక్ నమస్క లేకుండా టోల్ ట్యాక్స్ చెల్లించేందుకు వీలు కల్పిస్తుంది. నేపసర్ హైవేన్ అధికారి ఆఫ్ ఇండియా రేసియో ట్రైక్స్‌ట్రీ పడంటిఫిషేషన్ సిస్టమ్ ద్వారా టోల్ చెల్లింపును తీసుకుంటుంది. నాలుగు చక్కల వాహనాలు టోల్ బూత్ను దాలినప్పుడు వాటి వింట్‌ట్రైన్‌పై ఉంచిన ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ స్ట్రిక్చర్ ద్వారా ఆటోమేటిక్‌గా టోల్‌ను తగ్గించవచ్చు. ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ లేని వ్యక్తులు ఫిబ్రవరి 16, 2021 నుంచి జాతీయ రహదారులపై ఉన్న ప్లాజాల ద్వారా దబుల్ ట్యాక్స్ చెల్లించడం ద్వారా జిరిమానా విధిస్తారు. హైవేల్నోని అన్ని టోల్ ప్లాజాల వెలువల ఉన్న కియోస్కుల వద్ద ఎవరైనాతమ ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌లను రీచార్జ్ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు అన్నెల్ని బ్యాంకింగ్ ద్వారా లేదా పేటీఎం వంటి సేవల్లో ఈ-వాలట్ల ద్వారా రీచార్జ్ చేసున్నారు. పేటీఎంలో రీచార్జ్ ఇలా మీ పేటీఎం ఖాతాకు లాగిన్ అవ్వాలి. 'రీచార్జ్ బిల్ చెల్లింపులు' ఎంపికను ఎంచుకోవాలి. 'ప్రాస్టిన్టో' విభాగానికి క్రిండికి ప్రోల్ చేయాలి. 'ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ రీచార్జ్' ఎంపికను ఎంచుకోవాలి. ఎంపికల జాబితా నుండి ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ జారీచేసే బ్యాంకును ఎంచుకోవాలి. మీ వాహనం నంబర్‌ని అందించి, 'ప్రాస్టిన్టో'పై క్లిక్ చేయాలి. రీచార్జ్ మొత్తాన్ని నమోదు చేసి, 'ప్రాస్టిన్టో' క్లిక్ చేయాలి. అనంతరం చెల్లింపు ఎంపికను ఎంచుకుంటే అది పేటీఎం వాలెట్ బ్యాలెన్స్, యూపీఐ, నెట్ బ్యాంకింగ్ లేదా డిటీ/డ్రైవ్ ద్వారా కావచ్చు. చెల్లింపు పూర్తయ్యాక మీరు చేసిన చెల్లింపు గురించి నోటిఫికేషన్ పొందుతారు. మార్చి 26న పేటీఎం తన యావ్ ద్వారా నేరుగా ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ రీచార్జ్‌లను ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ ను పేటీఎం వాలెట్‌కి లింక్ చేసినప్పుడు వినియోగదారు ప్రైవెక్టంగా ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ ను రీచార్జ్ చేయాడానికి కాకుండా వారి పేటీఎం వాలెట్‌లో బ్యాలెన్స్‌ను నిర్వహించాలి. ఇది అంతప్రాప్త ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అలగే వారి ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ బ్యాలెన్స్‌ను ట్రాక్ చేయడంలో ఒక అవాంతరం నుండి తప్పించుకుంటుంది. పేటీఎంలో ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ కొనుగోలు ఇలా ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ ఖాతా తెరిచి బై హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ ఫాస్ట్‌గ్రెడ్ అని సెర్క్ చేసి ఎంచుకోవాలి కష్టమర్, వాహన విపరాలను పూరించాలి. చెల్లింపు చేసి, మీ ఇంచి చిరునామాకు హెచ్‌డీఎఫ్‌సీకు ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌ని డెలివరీ అవుతుంది. ఎన్‌హెచ్‌ఎప్ల పేటీఎం ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ వినియోగదారులకు మార్చి 15లోపు కొత్త ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌ని మరొక బ్యాంక్ నుంచి పొందాలని సూచించింది. పేటీఎం పేమెంట్ బ్యాంక్‌పై భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆండ్లు విధించింది. ఈ సంపత్తురం ప్రారంభంలో ఎన్‌హెచ్‌ఎప్ల ఒక వాహనం, ఒక ఫాస్ట్‌ట్యాగ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. బహుళ వాహనాలకు ఒక ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌ని ఉపయోగించలేదు లేదా ఒక వాహనానికి ఒపుళ ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌లను లింక్ చేయలేదు. అందువల్ కేసేసీ ద్వారా ఫాస్ట్‌ట్యాగ్‌ని ప్రుషీకరించాలి ఉంటుంది.



వారానికి బాతు గుడ్లు తినండి..! ఆరీగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదులుకోరు



బాతు గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ జి12, విటమిన్ డి, పరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంఘర్షణ కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమపుతాయి. మీ అప్పిరంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుండాం.. కోడి

గుడ్ల కంట ఉట్టంపు
ప్రయోజనం బాటు
గుడ్లు వల్ల

10

కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డలో ప్రాణిస్తు, విటమిన్లు, విటమిన్ జి12, విటమిన్ డి, పరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్టలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమ్మెగా 3 ఔళ్ళచీ యాసిస్త్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కొల్లుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డ కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆపశిరంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంబీఅక్సిడెంట్ లక్షణాలు.. బాతు గుడ్డలో యాంబీఅక్సిడెంట్ చర్చలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంబీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డను ముఖ్యమైన ఆపశిరంగా తీసుకోవచ్చ. కోడి గుడ్డ కంటే దీసాలైడ్స్ బాతు గుడ్డలోని తెల్లసాన మంచి కావ్యియం నోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరు నియంత్రణలో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడు వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో స



**క్యాన్‌ర్ భూతాన్ని పారదీలే అద్భుత ఫలం..
ఎక్కడ కనిపించినా వదిలిపెట్టుకండీ!**

ఆప్రికార్ల వందు చాలా రుచికరమైన పండు. యాంతీఅక్షిదెంబుల్లో నిండిన ఈ పండులో పోషకాలు కూడా ఎవుడుగా ఉంటాయి. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. వీటిని రోజు వారీ ఆపోరంలో క్రమం తప్పకుండా తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందుతారు. ఆప్రికార్ల పండును సూపర్ ఫ్రూట్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అయితే పోషకాలు మాత్రం పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఆప్రికార్ల పండులో బీటా కెరోటిన్, లుటీన్ పొట్టాయిం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, జియాక్సంతిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆప్రికార్ల వందు కళ్ళకు కూడా చాలా మేలు చేస్తాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ ఎ, జియాక్సంతిన్ ఉంటాయి. ఈ మూడు పదార్థాలు కళ్ళకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆప్రికార్లపందు కంటిపుస్తం, రేచిక్టీ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆప్రికార్ల పండులో వివిధ రకాల పైబర్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండు తింటే జీర్ణం సులువుగా కడుపు క్లీష్ట్ చేస్తుంది. బిరువు తగ్గాలుకునే వారికి కూడా ఈ పండు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. బీటా-కెరోటిన్, లుటీన్, జియాక్సంతిన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, యాంతీఅక్షిదెంబు వంటి పదార్థాలు శరీరంలోని యాంతీ-క్యాన్సర్ విజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇది ట్రై రాడియో సుండి కణాలను రక్తిస్తాయి. ఆప్రికార్ల పందు శరీరాన్ని ప్రైట్ గా ఉంచుతాయి. ఆప్రికార్ల పండులో అధికంగా పొట్టాప్పియం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది రక్తపోటును పెంచదు. ఆప్రికార్ల కూడా కాలేయం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. ఈ పండు కాలేయ అరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆప్రికార్ల పందు శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ తగ్గకుండా కాపాడుతాయి. అంతే మీరు ఎంత కశ్చపడి పనిచేసినా శరీరం బలపేసి పడకుండా ఉంటుంది.

తమలపాకును నీళ్లలో మరిగించి తాగితే
ఏమవుతుందో తెలుసా..? నమ్మలేని లాభాలు..



ఇందుకోనం ముందుగా పొయి మీద ఒక పాత్ర పెట్టి, ఒక గ్లాసు నీళ్లు పోసి, ఒక తమలపాకును ముక్కలుగా కట్ట చేసి అందులో వేయాలి. 5 నుంచి7 నిమిషాలు మరిగించి ఆ నీళీని వడకట్టి తాగాలి. మలబద్దకం సమస్య ఉన్నవారికి ఈ తమలపాకు నీరు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పేగు కదలికలు బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. శరీరంలో వాపులను తగ్గిస్తుంది. తమలపాకులో యాంటీ ఇన్స్పోమేటర్ల లక్షణాలు ఉండటంవల్ల ఫాటీలో పేరుకపోయిన కథాన్ని తోలిగిస్తుంది. అలాగే జలబు, దగ్గు, గొంతు నోప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మధుమేహం నియంత్రణలో కూడా తమలపాకు నీరు తోడ్చుడుతుంది. రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచటమే కాకుండా, మధుమేహం కారణంగా వచ్చే సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. చెడు కొల్పుటాల్, [బ్రిజిల్డెంట్] స్థాయిలను కూడా తమలపాకు నీరు నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. తమలపాకులో యాంటీ ఆస్కిప్పేట్, యాంటీ ఇన్స్పోమేటర్, గుణాలు ఉండుటవల్ల ఆశుమాను కూడా అదువులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక తమలపాకును వూత్ బ్రిపసన్రగ్గా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. తమలపాకు నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. అయితే తమలపాకు నీళీని ఎవ్వుపడితే అప్పుడు తాగడం కూడా మంచిదికాదు. రోజులో ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవాలి.

వయసు పెరిగినా యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..
ఈ పండ్ము తినండి! ఏంజెల్సులా మెరసిపేరీతారు

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లపుడూ యమ్మనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల వికిత్వాలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యాటీ పార్ట్రలలో రకరకాల చర్చ సంరక్షణ ఉత్సవులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఘలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్చం యమ్మనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని అపోరాలను దైటలో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెదు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్చ సంబంధిత సమస్యలు తలత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేని కాలంలో సూర్యుని కిరణల కారణంగా చర్చం దెబ్బతింటాంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్చాన్ని జ్ఞాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అపోరపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృధాప్య సంకేతాలు కనిపొస్తాయిని నివుణులు తౌచ్చించున్నారు. ముఖంటై, ముడతలు, మహ్నయు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చర్చం అరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏమీ అపోరాలు తీసుకోవాలో

ಅಧಿಕ ರಕ್ತವೀರರು ಎಂತ ಪ್ರಮಾದಮೊ ತೆಲುಸಾ?
ನಿರ್ಣಳ್ಳಿಯಂ ಚೇನ್ನೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಂ ತಪ್ಪಿದಂಟುನ್ನ ನಿಪುಣಲು



చేపలలో ఒమ్మెగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు
పుష్పలుగా ఉంటాయి. జివి పర్మాన్‌నీ
యుప్పునుగా ఉంచడంతో సహాయపడతాయి
కింది వీటిపై ఏక్కు తీ నీ నీ నీ నీ నీ

ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్చ కణాలు అందోగుంపా ఉంచాలి.



★ ★ ★ NEWS ★ ★ ★

మోహన్ లాల్ సినిమా.. సాండ్ లేదంటి?



మలయాళ లెజిండరీ ఆర్టిస్ట్ మోహన్ లాల్ ఎంత గొప్ప నటుడో కొత్తగా చెప్పాలిన పని లేదు. నాలుగు దశాబ్దాల కిరీర్లో ఎన్నో అద్భుతమైన చిత్రాలు.. అసాధారణ ప్రాతిలిపి ఆయన అలరించారు. అవార్డులు, రివార్డులు ఎన్నో సాధించారు. మలయాళంలో ఆయనే బీగ్స్ హీర్ ఎన్నో రికార్డులు ఆయన వేరు మీద ఉన్నాయి. ఇంత ఘన చరిత్ర ఉన్న మోహన్ లాల్.. ఇప్పుడు దర్శకుడిగా అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. ఆయన స్టోర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'బోంజీ' క్రిస్తున్ కానుకగా విదుదలవుతోంది.

చేస్తున్నారు.
తెలుగులో పైత్రి మూవీ మెకర్స్ లాంబి పెద్ద సంపుర్ణ రిలీజ్ చేస్తోంది. కానీ సినిమా మొదలైనపుడు ఉన్న బిల్డ్.. రిలీజవతున్నపుడు లేదు. రిలీజ్ మంగిట దీన్ని సరిగా ప్రమోట్ చేయడంలో చిత్ర బృందం విఫలమైంది. తెలుగు ప్రైక్సెక్స్ లకు ఇలాంబి పెద్ద సినిమా ఒకజీ రిలీజవతున్న సంగతి తెలియిశ్శేదు. ఇలాంబి విజవర్ల గ్రాండియర్ ఉన్న సినిమాల పట్ల తెలుగు ప్రైక్సెక్స్ లకు బాగానే ఆసక్తి ఉంటుంది. సరిగా ప్రమోట్ చేస్తే దీనికి మంచి ఓపెనింగ్స్ వచ్చేవి.
గత వికంట్లో వచ్చిన సినిమాలేవీ పెద్దగా ఆకట్టుకోఇపోవడం కూడా దీనికి ష్టుస్సే. మరి రిలీజ్ రోజు స్పుర్ధన ఎలా ఉంటుందో చూడాలి. దీంతో పాటుగా ఈ వారం ట్రైకార్బం ప్లాట్క్ హెచ్మ్స్, మార్ఫ్స్ చిత్రాలు కూడా రిలీజవతున్నాయి. ‘బర్జ్ చిత్రాన్ని మోహన్ లాల్ గార్డ్యూన్ ఆఫ్ ర గామాన్ ప్రైజర్’ అనే నవల ఆధారంగా తెరకెక్కించాడు.
వాస్తోడ్స్గామాలో దాగి ఉన్న రఘుస్ నిధికి బర్జ్ చిత్రాలు. అతను ఆ సంపదను దుండగుల నుంచి కాపాడి నిజమైన వారసుడికి ఎలా అందించాడన్నది కడు

RRR ଦୋକ୍ଷମେଂଟ୍‌ସି ପରେଲ୍‌ଟ୍ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ!



మొన్న శుక్రవారం కొత్త సినిమాల పదావిడి పెద్దగా
కికి ఇప్పులేదు కానీ నాలుగు రిలీ�షన్లు ఒకసారి
పలకరించడం బాక్యుఫ్స్ వద్ద కాస్ట సండడి
వాతావరణాన్ని తీసుకొచ్చింది. అయితే యునానిమ్ టాక్
టాక్ దేనికీ రాకపోవడు విచారమే అయినా వీటితో
పాటు ఆర్టార్టార్ బిప్పైండ్ అండ్ బియాండ్
పేరుతో డాక్యుమెంట్లని ధీయేటర్లకు తీసుకొచ్చిన
సంగతి తెలిసిందే. అయితే పరిమిత ప్రైప్స్లో
విడుదల చేయడం వల్ల ఎక్కువ శాతం ప్రైస్కులకు
రీవ్ అయ్యే అవకాశం లేకండా పోయాది. అయినా
ఓటిటిలో పెట్టాల్చిన కంపెంట్ ని రెండు వందల
రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి చూస్తారూ అనే కామెంట్స్
రాకపోలేదు. ప్రమాణం పెద్దగా చేయలేదు. వీటి
సంగతి ఎలా ఉన్నా 1 గంట 40 నినిషాల
ఆర్టార్టార్ బిప్పైండ్ అండ్ బియాండ్ జానియర్
ఎఫీఐర్, రామ్ చరణ్, రాజమాళి ఛ్యాన్స్ కి పైసా
వసూల్ అనిపించేలా ఉంది. ఎందుకంటే చరణ్
ఇంట్రోలో వేలాది మందిని పోగేసి తీసిన పోలీన్
స్టేపస్ పైట్, పులితో తలవడే తారక్ ఎపిసోడ్,
జంటర్స్ బాంగ్ లో జంతువులను త్రుక్కు నుంచి

దూసుకొచ్చే ఘుట్టం, నాటు నాటు పొట వెనుక
కష్టాలు, క్రూమాక్ష్మి ని గ్రిన్ మాల్ఫ్యూ లో పూట్ చేసిన
విధానం, పనిచేసిన వాళ్ళ ఇంటర్వ్యూలు ఇలా
బోలెడు విశేషాలను ఇందులో పొందుపరిచారు.
ఇప్పటిదింకా చూడని అరుదైన పుట్టేజ్, విజువల్ని,
ఆన్ సెట్ వీడియోలు దీంత్లో రిలీఫ్ చేశారు.
సంతృప్తి పరిచింది కానీ ఇలాంటివి థియేటర్ కు
వెళ్లి మరీ చూసేంత అసక్తి అందరికి ఉండదనే
ఉడ్డేశంతో లిమిట్డ్ స్నైఫ్ కాస్పేజ్ పెట్టుకున్నారు.
అందుకే దీనికాచే వసూళ్ళ గురించి ఎక్కడా
ప్రశ్నావ్యాప్త ఉండణోదు

ఈ దాక్ష్యమెంటరీని త్వరగా ఓటిఫిలోకి వదిలితే బ్లక్ బసర్ అవ్వాచ్చు. ఎందుకంటే చరణ్, తార్క ఫ్యాన్స్ ఎప్పటి నుంచే అన్ సీన్ ఇప్పటిధాకా చూడని కంటెంట్ ఇస్కూపుని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అది ఒక పరిధి వరకు నెరవేరిండనే చెప్పాలి. అయినా మహేష్ బాబు 29 ఎప్పుడు మొదలుపెడతాని ఎదురు చూస్తుంటే ఇంకా అర్ణార్థ హోంగోవర్ ఏమిటి స్టోమి అనేది సూపర్ స్టోర్ ఫ్యాన్స్ ప్రత్యు:

చిరంజీవి ప్రాణ్న తిట్టకున్నా సరే..



మంచి ఛాన్న మిస్ట్రీయన రాబిన్ హార్ట!



A close-up photograph of a person's hands holding a newspaper and a stack of Indian rupee banknotes. The hands are counting or examining the money while looking at the news.

వాగచైతన్య కస్తదీ గురించి కొత్త ట్రైన్సు!

ಅಹಿನೀ ಅಭಿಮಾನಲು ಇದಿ ಗ್ರಹಕುರಾಕಷ್ಟೆ ಮಂವಿದನೆಂತ ಪೆದ್ದ ದಿಸ್ಪಾರ್ಶ ಕಣಣಿ. ಅಳಿತ್ತಿನ್ನು ಗಾಗ್ಯಂಬಳ್ಳ ಉಂಟಿ ಭಾಗ ಬಸ್ಪರ್ಶ ಇಚ್ಛಿನ ದರ್ಶಕುದು ವೆಂಕಟ್ ಪ್ರಭು ಮೂಲೀ ಕಾವಡಂತೆ ಇಲ್ಲಿಜ್ಞನು ತೀವ್ರಂತೆ ಘ್ಯಾನ್ ಪೆದ್ದ ಅಂಚನಾಲು ಪೆಟ್ಟುಕುನ್ನಾರು. ಕೃತಿ ಶೆಟ್ಟಿ, ಅರವಿಂದ ಸ್ಯಾಮಿ, ಶರತ್ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಿಯಮಣಿ, ಯುವನ್ - ಇಂದ್ರಾಜಾ ಜಂತ ಸಂಗಿತಂ ಇಲಾ ಬೋಲೆದು ಅಕರ್ಣಣಳು ತೋದರ್ಯಾಯ. ತೀರಾ ಚಾನ್ಸೈ ಪ್ರೇಕ್ಷಕುಲನು ಕನಿಸಿನ ಸ್ಯಾಯಿಲ್ ಮೆಹ್ಮಿಂಚಲೆಕ್ತಿ ತುಸ್ಸುಮಂದಿ. ಕಟ್ಟ ಚೇಸ್ನೇ ತಾಜಾಗಾ ಓ ತಮಿಶ ಮೀಡಿಯಾ ಇಂಂಥರ್ಯಾಲ್ ಮಾಟ್ಲಾಡುತ್ತಾ ದರ್ಶಕುದು ವೆಂಕಟ್ ಪ್ರಭು ಚೇಸಿನ ಕಾಮಂತ್ರ್ಯ ಷಾಕ್ ಇಜ್ಞೇಲಾ ತನ್ನಾಯ. ಅಯನ ಮುಂದು ಅನುಕುನ್ನ ಸ್ವೋರೀ ಇದಿ ಕಾನೀ ಕಾದಟ. ಅನಲು ವೆಂಕಟ್ ಪ್ರಭು ರಾಸುಕುನ್ನ ಪಾಯಂಟ್ ಏಂಂಟಂಬೆ ವೆನುಕಳಿಡಿನ ಕುಲಾನಿಕಿ ಚೆಂದಿನ ಒಕ ಪೋಲೀಸ್ ಕಾನಿಸ್ಟ್ ಬೆಲ್ಲರ್ ಒಕ ಪೆದ್ದ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ನಿ ಪಟ್ಟುಕುಂಟಾಡು. ತೀರಾ ಚಾನ್ಸೈ ಅತನಿದಿ ಸೇಮ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟ್ ದೀಂತೋ ವದಿಲೇಯಾಲೆ ಒಟ್ಟಿಡಿ ಸ್ಯಂತಂ ಸಂಘಂ ನಂಬೆ ವಸ್ತುಂದಿ. ಮರಿ ಅತನು ದ್ಯಾಂತಿಕಿ ಕಟ್ಟಬಳಿ ನೇರಸ್ತುದಿನಿ ಕೋರ್ಪು ಮುಂದುಕು ಎಲಾ ತೀಸುಕೊಚ್ಚಾಡು, ಮರ್ದುಲ್ ಎದುರುಕುನ್ನ ಅವಮಾನಾಲು, ಅವರೋಧಾಲು ಏಂಂತನೆ ಬ್ಯಾಕ್ ಡ್ರಾವ್ ಲೋ ಕಣ್ಣದಿ ಸಾಗುತ್ತಂದಿ. ಕಾನೀ ತೆಲುಗು ಜನಾಲು ಈ ಕಾನ್ವೆಪ್ಟ್ ನಿ ಅಂಗಿಕರಿಂದವನಿ ಭಾವಿಂಚಿ ದಾನ್ಯಿ ಮಾರ್ಪೇಸಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ, ಮಾಲಿಯಾ, ಹಾತ್ತಲು, ಕಿರಾಯ ಹಂತಕುದು ಅಂಬೂ ವೆವೆವೋ ಕಲಿವೆಸಿ ಚಿವರಿಕಿ ಖಂಗಾಳ್ ಚೇಶಾರನ್ನ ಮಾಡು. ಅಯನ ಏ ಉದ್ದೇಶಂತೆ ಮಾರ್ಪಿನಾ ಸಷ್ಟಪೋಯಿಂದಿ ಮಾತ್ರಂ ನಾಗ ಕೈತನ್ಯನೆ. ಅಯನಾ ವೆಲ್ಲಿಮಾರ್ನ ವಿಡುದಲ, ಪರಿಯರಮ್ ಪೆರುವಾಕ್, ವಡ ಚೆನ್ನೆ ಕರ್ಣನ್ ಉಂಟಿ ಕೋಲೀವುದ್ ಕಟ್ಟ ಕಾನ್ಸಿಕ್ ಅನ್ನಿ ತಮಿಶ ಜನಾಲ ಆಭಿರುಚಲಕು ಅನುಗುಣಂಗಾ ಕುಲಂ ನೇವಧ್ಯಂತೆ ತೀಸಿನವಿ. ಇವೆವೆ ಮನ ದ್ವಾರ ವರ್ಷಾಕ್ ಕಾಲೆದು. ಕಾಬಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣದಿಕಿ ಪೈನ ಚೆಪ್ಪಿನಟ್ಟು ನಿರ್ಜಯಂ ಮಾರ್ಪುಕ್ಕೆದಂ ಮಂವಿದೆ ಕಾನೀ ಮರಿ ಈ ಕೂತ್ತಡಿ ವಿಮ್ಮೆನಾ ಬಿಪ್ಪಂಡಂಗಾ ವರ್ವಿಂದಾ ಅಂಬೇ ಅದಿ ಲೇದು. ದೀನಿ ತರ್ಜಾತ ವೆಂಕಟ್ ಪ್ರಭುಕಿ ವಿಜಯ್ ತೋ ದಿ ಗ್ರೆಟ್ಪ್ಸ್ ಅವ್ ಅಲ್ ತ್ರೈಂ ಅಫರ್ ವಚ್ಚಾದಿ. ಕಮರ್ಪಿಯಲ್ ಗಾ ಡಬ್ಬಳು ವಚಾಯಿ ಕಾನೀ ಮೆಪ್ಪಿಂದವಂತೆ ಮಾತ್ರಂ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ದರ್ಶಕುದು ಫೆಯಲಯ್ಯಾರು.



బాహుబలి-2 తర్వాత వరుసగా మూడు డిజాస్టర్లు ఎదుర్కొన్న ప్రభానుకు సలార్ మాపి గొప్ప ఉపశమనాన్ని అందించింది. వరక్కు వైడ్ ఆ చిత్రం రూ. 700 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించింది. అయితే ఈ వసూళ్లు దర్శకుడు ప్రశాంతి నీలుకు సంతృప్తినివ్వలేదట. ఈ సినిమా సాధించిన ఫలితం మీద తాను అసంతృప్తిగానే ఉన్నట్లు ఒక ఇంటర్వ్యూలో ప్రశాంత్ వ్యాఖ్యానించడం విశేషం. దర్శకుడిగా ప్రశాంతి తెలి చిత్రం ఉగ్రం కథనే కొంచెం పెద స్నేల్లు సలార్గా తీశాడు ప్రశాంత్. ఉగ్రం సినిమాకు అశించిన కమర్చియల్ విజయం దక్కలేదను ఉద్దేశంతో దాన్ని మరింత మండికి రీచ్ చేయాలన్న ఉద్దేశంతో ప్రాణ్ హీర్స్గా పెద కాన్ఫెల్స్ ఈ సినిమా తీశాడు. ఈ చేయర్స్ లో సలార్ స్క్రిప్టుకే హంతుల్చి తెండ్రాల్ కు కన

