



వుదయం

Simultaneously published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar & Warangal

సంఖ్య: 10 || సంచిక: 148 || గుంటూరు || గురువారం, నవంబర్ 07, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 1.00 || పేజీలు: 12

ధీల్లీలో కొనసాగుతున్న వాయి కాలుఘ్యం

- 358గా ఏక్కువ నమోదు
- కాలుఘ్యం నేపథ్యంలో విజిబిలిటీ సైతం తగ్గింది
- పలు ప్రాంతాల్లో దట్టమైన పొగమంచు కమ్మేసింది
- గాలి నాణ్యత సున్నా సుంచి 50 మధ్య ఉంటే బాగా ఉన్నట్టు అర్థం.



ఆ వాహనాలు నడిపేవాలికి ప్రత్యేక లైసెన్స్ అక్షర్లేదు

- క్రైంగ్ లైసెన్స్ తో 7500 కిలోల లోప ట్రాన్స్ఫర్
- 7,500 కిలోలకు పైగా ఉన్న రవాణా వాహనాలను నడిపేందుకు ప్రత్యేక అనుమతి అవసరం లేదు
- లైల్ మోటార్ వెహికల్ లైసెన్స్ ఉన్నవారు రవాణా వాహనం నడపడమే ప్రమాదాలకు ప్రఫాన కారణమనే వాహనము సుట్టిం తోసిపుచ్చింది
- సుట్టింకోర్టు రాజ్యాంగ భర్తాసనం కీలకతీర్పు



మెగా డీఎస్స్ వాయిదా

- టీచర్ పోస్టులకు సిద్ధమవుతున్న వారికి జాక్..
- రెండు రోజుల కిందట పీఎస్ టెట్ ఫలితాలను వెల్లాడి
- మెగా డీఎస్స్ వాయిదా పదటానికి ఎస్సీ రిజర్వ్స్‌పట్టె కారణమని సమాచారం
- డీఎస్స్ నియామకాల్లో ఎస్సీ రిజర్వ్స్‌పట్ట అంశం కొలికీరూకపోవడం, డీనిసై సీఎం నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉండటంతో డీఎస్స్ నేటిఫికేషన్ అలస్యం అవుతుందని తెలుస్తోంది.

అమరావతి

పీఎస్స్ మెగా డీఎస్స్ 2024 వాయిదా పదింది షెడ్యూల్ ప్రాంతం ఇవాళ డీఎస్స్ నేటిఫికేషన్ విదుదల కారణాల వల్ల డీఎస్స్ అంశం కొలికీరూకపోవడం, డీనిసై సీఎం నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉండటంతో డీఎస్స్ నేటిఫికేషన్ అలస్యం అవుతుందని తెలుస్తోంది.

పీఎస్ పాలస్కి కేబినెట్ అమోదం

- రూ.1000 కోట్ల పెట్టుబడులు, రూ.3 వేల కోట్ల రాబడి లక్ష్యం
- మిడియాకు తిఫరాలు తెలిపిన మంత్రి పాఠ్యాస్టాఫ్
- రూ.3 వేల కోట్ల రాబడి లక్ష్యంగా చర్చలు
- నీరు, చెట్ల పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లింపులకు గ్రీన్ సిగ్నల్
- జ్యుఫీషియల్ అధికారుల ఉద్దీగ విరమణ 61 కోట్ల పెంపు
- సీఎం పథం 8,352 చ.కి.మి.
- క్రోన్ రంగంలో 40 వేల ఉద్దీగాల కల్పన
- పీఎస్ మంత్రి పోర్టుల సమావేశంలో అమోదం



అమరావతి

అంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని ప్రాంత అభివృద్ధి సంప్రదా (సీఆర్డెఫీ) పరిధిని 8,352 చదరపు కిలోమీటర్లకు పెంచుతూ మంత్రి పథం నిర్ణయం తీసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి ఎం.చందులు నాయుడు అర్థక్షతన బుధవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంత్రివర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో తీసుకుస్తున్న నిర్ణయాలను సమాచార సాఫ్ మంత్రి పోర్టుపారథి మీడియాకు వెల్లించారు. ఆ వివరాలికి ఉన్నట్టుల ప్రమాదాలను వెల్లించారు.

మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేణ్టు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

- 2020లో వెలగుడిలో రెండు సామాజికవర్గాల మధ్య
- ఈ ఘటనలో మరియు అనే మహిళ మృతి
- సురేణ్టు ను 78వ నిందితుడిగా చేర్చిన పోలీసులు
- పయిల్ కోసం హైకోర్టును ఆశ్చయించిన నందిగం సురేణ్టు
- బయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసిన హైకోర్టు



స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్రమోషన్ బోర్డు, కమిటీల ఏర్పాటు

- ఉత్తరపులు జారీ చేసిన పీఎస్ సర్కార్
- సీఎం కైర్యవ్యాప్కత్వానికి స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్రమోషన్ బోర్డు ఏర్పాటు
- ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్బూడ్రైట్ కైర్యవ్యాప్కత్వానికి స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్రమోషన్ కమిటీ
- ఉత్తరపులు జారీ చేసిన పరిశ్రమల శాఫ్ కార్బూడ్రైట్ యువరాజ్



అమెరికా లధ్వక్ ఎన్నికల్లో గెలుపాందిన అత్యంత వృద్ధుడు

- 78 ఏక్క వయస్సులో గెలుపాందిన ట్రంప్
- ఒకే టర్మ్లో రెండుసార్లు అభిశంసన ఎదుర్కొన్న మొదటి వృద్ధు ట్రంప్
- కుమలాహోర్నెస్ ప్రింటింగ్ సాంధించిన దొనార్ట్ ట్రంప్
- రెండోసారి అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టబోతున్న ట్రంప్..

తిరుమలలో అన్యమత ప్రచారంపై కలిన చర్యలు



తిరుమల

కలియుగ ప్రత్యక్షాపం కొలుపదిరిన తిరుమల లో అన్యమత ప్రచారం కలిన చర్యల తీసుకుంటుని తీసీ సాకు తెర్వున చేయాలి.

సమీక్షను నిర్వహించారు. శ్రీవారి నిదుల వినియోగపై విజిలెన్స్ విచారణ జరుగుతున్నదని పేర్కొన్నారు. శ్రీవారి ప్రవితును కాపాదేందుకు కృషి చేస్తామని అన్నారు. సమావేశంలో పాలక మందిల సూతన సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ప్రపంచ ప్రభూత్వానికి గాంచిన పొందు



నీతి తప్పి ఉంటే ఎంతో

సంపాదించవచ్చు

- సీఎం సిద్ధరామయ్య ఆస్తికిర కామెంట్స్..
- 40 ఏక్లకిందు మంత్రి పనిచేశా
- 14 ఇంటి స్థలాల కోసం తప్పు చేస్తానా: సీఎం సిద్ధరామయ్య

370 అధికరణ పునరుద్ధరణపై అసంభీల్పులో తీర్మానం ఆమోదం

- విపక్క బీజీపీ సమూలు తీవ్ర పుట్టింది, సభలో మంత్రి కమిటీలు క్రమాగంచి ఉండినప్పుడు ప్రాంతమానికి విపక్క పుట్టింది.
- జమ్మాక్షీర్కూ స్పెషల్ సాంఘిక కావాల్ కొప్పించి ఉండినప్పుడు క్రమాగంచి ఉండినప్పుడు.
- ఉపసంహిత కొప్పించి ఉండినప్పుడు క్రమాగంచి ఉండినప్పుడు.

సంపాదకీయం

ఉద్దేశ్యానుల జీవిత బీమా పద్ధకం

అంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు వారి సర్వీస్‌కు సంబంధించి పలు ప్రయోజనకర ఉత్తర్వులను వెలువరించడం జరిగింది. అందులో భాగంగానే ప్రభుత్వ జీవిత బీమా పథకంను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశము ప్రభుత్వ సర్వీసులో ఉండి మరణించిన ఉద్యోగులకు, ఉపాధ్యాయులకు రక్షణ, పదవీ విరమణ పొందిన వారికి పెద్ద మొత్తంలో ఆర్థిక వసరుల కల్పించే ఉద్దేశంతో ప్రారంభించబడింది. 1.11. 1956 తర్వాత నియామకం కాబడిన ప్రతి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి ఈ పథకంలో సభ్యునిగా చేరాలి. 20 సంవత్సరములు నిండిన 56 సంవత్సరాల లోపు వయసు గలవారికి సభ్యులుగా చేరుటకు అర్హత కలదు. ఉద్యోగులు ఈ పథకంలో చేరడానికి కనీసం సంవత్సరం సర్వీస్ చేసి రెగ్యులర్ స్నేలు పొందుతూ ఉండాలి. నెలసరి మూల వేతనం అనుసరించి ప్రీమియం చెల్లించాలి. నెలసరి బీమా ప్రయోజనానికి సమానంగా ఉపాధ్యాయులకు సంబంధించి పలు ప్రయోజనకర ఉత్తర్వులను వెలువరించడం జరిగింది.

ప్రిమియం ను ద్రాయింగ్ అధికారి ఉద్ఘోగ వెతన బిల్లు నుంచి మినహాయించి నీర్ణీత షైడ్యూల్ బిల్లుతో పాటు త్రైజరీ అధికారులకు సమర్పించాలి. స్లాబ్ రేటు కంటే మూలవేతనంలో 20% లేదా 20 వేల రూపాయలు మించకుండా ఏది తక్కువ అయితే అది

ఇన్నారెన్న డైరెక్టర్ అనుమతితో శ్రీమియం పెంచుకునే
అవకాశం ఉంది. ఆదాయం పన్ను లెక్కింపులో సెక్షన్
80సి కింద సంవత్సర కాలంలో చెల్లించిన మొత్తానికి
మినహాయింపు ఉంటుంది. ఆయా స్లాబ్స్ ప్రకారం
శ్రీమియం చెల్లించాలి. మొదటి శ్రీమియంను
మినహాయించిన తర్వాత, సదరు ప్రీమియం మొత్తం,
టోకెన్ నెంబర్, తేడీ, మినహాయించిన నెల మొదలగు
వివరాలతో నిర్ణిత దరఖాస్తును సంబంధిత అధికారి
ద్వారా జిల్లా ఇన్నారెన్న అధికారికి పాలనీ జారీకై
పంపుకోవాలి. అదేవిధంగా మూలవేతలో పెరుగుదల
సంభవించి స్లాబులు మారినప్పుడు కూడా మరల నిర్ణిత
దరఖాస్తును రెండవ పాలనీ కేటాయింపునకై
సంస్కరించి తీక కూర్క తెలుగులో ఉండి నీ అంద

ఎంపాల. జత నష్టపు నలబులు ఉండ, ఎ ఇతిం కారణాల వల్లనైనా ప్రీమియం చెల్లించబడనప్పుడు పాలసీ నిలుపుదల కాదు. విధి నిర్వహణలో చేరిన

పిడప, చెల్లించాల్సిన బకాయలను వడ్డితో సహ రికవరీ చేయాలి. ఏ ఇతర కారణాలవల్ల పాలసీదారుని జీతం తగ్గింపబడినను తప్పనిసరిగా అమల్లో ఉన్న ప్రీమియంనే చెల్లించాలి. పాలసీదారులు భార్య, భర్త, పిలుపు అందే విగ్రహా శట్టార్జున్ వారపుటు

ఇల్లలను, తడ వథరా చ్ఛటింధ్యున పాలనలను నామినీలుగా సూచించవచ్చు. జిల్లా ఇన్సూరెన్స్ అధికారి పాలసీలను పదవీ విరమణ తేదీ నాటికి మెచ్యార్ అగునట్లు జారీ చేస్తారు. పాలసీదారు అనగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగి వాలంటరీ రిటైర్మెంట్, మెడికల్ ఇన్స్యూలిండ్స్న్, ఇతర కారణాలవల్ల పదవీ విరమణ గావిస్తే ఆ తేదీ వరకు నిబంధనలకు లోబడి పాలసీ సరండర్ విలువను పొందవచ్చు. పాలసీ మెచ్యార్ తేదీ వరకు మిగిలిన ప్రీమియం చెల్లిస్తూ మెచ్యార్ తేదీ నాడు పాలసీ విలువను బోనస్‌తో సహా పొందవచ్చును. సాధారణ ఎల్పసీ కానీ ఇతర ప్రైవేటు ఇన్స్యూ రెన్స్‌ల కంటే ఈ పథకంలో చెల్లించే బోనస్ ఎక్కువ. ప్రతి 1000 రూపాయలకు 85% బోనస్ చెల్లించబడుతుంది. ప్రతి ఉద్యోగి సర్వీస్ పుస్తకం లో పాలసీ నెంబరు, నామినీ పేరు, చెల్లిస్తున్న నెలసరి ప్రీమియం, మెచ్యారిటీ తేదీ, మెచ్యారిటీ విలువ మొదలగు వివరాలను తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాలి. ప్రీమియం పెరిగి రెండో పాలసీ మంజూరు కాబడినప్పుడు కూడా సదరు వివరాలు నమోదు చేయాలి. ప్రతి ఆర్డిక సంవత్సరం పూర్తి అయిన పిదప అకోంట్స్ స్లిప్పులను పొంద వచ్చును. పాలసీలో నిలువ ఉన్న మొత్తంపై 90% వరకు ఆయా కారణాలపై రుణాలను పొందవచ్చును. ఈ రుణాన్ని తిరిగి 12 నుంచి 48 వరకు వాయిదాలు మించకుండా తిరిగి

చెల్లించాలి. దురదృష్టవశాత్తు పాలనీదారుడు శాశ్వతంగా అశక్తుడైతే, భవిష్యత్తులో కట్టబడే ప్రీమియంను నుండి గరిష్టంగా నెలకు 500 రూపాయల వరకు రద్దు పరచవచ్చును. డెట్ టెంపులుకు రింగ్ స్టోర్స్ టెంపుల్ లీ ఎంట్.

క్లియములకై రిఫండ్ ఫారం నంబర్ -2 అడ్వెన్స్ రసీదు స్టోప్పతో, పాలసీ బాండ్, డెత్ సర్టిఫికేట్ నమర్చించి సంబంధిత మొత్తాన్ని పొందాలి. ఇతర క్లియములకు రిఫండ్ ఫారం, అడ్వెన్స్ రసీదు స్టోప్పతో, పాలసీ బాండ్ను అదేవిధంగా పాలసీ జతచేస్తూ పనిచేసిన కార్యాలయం ద్రాయింగ్ అభికారి ద్వారా పంపి క్లియమ్ పొందవచ్చును. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల సంఖ్య 212 ఆర్థిక, ప్రణాళిక శాఖ తేదీ 17.12.97 ద్వారా ఈ పద్కాన్ని పంచాయతీరాజ్ ఉపాధ్యములకు కూడా 1998 నుండి వర్తింపచేశారు.

សាស្ត្រធម្ពេជ្ជកម្ម បាលវិចិត្យន្ត ជំនួយរាយ

సనుమాన సమాజంలో అందరి ప్రాణాలకు ఒక విలువ ఉండదు. కొ ప్రాణాలు ఒకరోజు పేవర్లో వచ్చే సిగిల్ కాలమ్ వార్. ఇప్పాళ్ళే పే రేపటికి చెల్లని కాగితం అయినప్పుడు ఆ ప్రాణాల విలువ ఎంత? అం మారి సెల్వర్జ్ ఆ పేవర్ ముక్కు విలువ ఇచ్చాడు. ఎవరికి పట్ట ప్రాణాల గురించి చర్చించాడు. నిర్దాశ్మీణ్ సమాజంలో బలవుతున్న తనాలను కళకు కట్టినట్టు చూపించాడు. సూర్యుకు వైప్పే పిల్లలు రోజు ఇంటి బెర్ల కోసం ఎంతగా ఎదురుచూస్తారో.. సెలవు వచ్చింది అంతకంటే ఎవుపు సంతోషపడుతారు. కానీ, 12వీ శివసందన్, శేఖ సెలవులు వస్తే అరటి తోటల్లో గెలలు మోనే పని చేయాలి. ఈ లేకున్నా. తీసుకున్న అప్పు కోసం.. తల్లికి ఇచ్చిన మాట కోసం చెరువు ఈత కొఱడం, చేసు, చెలకల్లో తిరగడం, ఆడకోపాన్ని ఘణంగా పెట్టి చివరికి అప్పిచ్చిన వ్యాపారి దురాతతే ప్రాణాలూ ఘణంగా పెట్టి పేదరికం దుర్మార్గమైనది. నిప్పర్గా చాపును స్థో మోహన్లో చూపిస్తూ నిస్సహితుల నిండిన మాన సిక చిత్రపదను మెల్లిగా దేహము ఎక్కిస్తుంది. అమాయకు పసితనాన్ని, స్వచ్ఛమైన భాల్యాన్ని కూర్చు ముక్కులు చేస్తుంది. ఏం సినిమా ఇది? 'పాక్ష' చూసే ఎవరో బంధించి మనసు గింజుకుంటుంది. లేదూ? మారి సెల్వాట్. ఈ చేదు ప్రాపు వాస్తవాన్ని కళ ముందు పరిచాడు. అందుకే, కొట్టిపాయారేలేని జూ కాదనలేక సినిమా చూస్తూ చలించిపోతాం. 1990ల్లో జరిగిన ఓ యా ఘటన ఆధారంగా ఈ సినిమా తీశారు. దిణిణి తమికొనులోసి మారు మూల ప్రాంతంలో కథ నడుస్తుంది. పాత్రాలతో పాటు ఆరటితో కూడా సినిమాలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పచ్చిక బయిళ్లు,

କାଳପଲ, ବୁରଦ, ପଚ୍ଛନ୍ତି ତୋଟିଲୁ, କୋଣ୍ଠ, ମେକଲୁ, ଅପଲୁ, ପେଂକୁଳା
ପର୍ବତ.. ସାଥୀ ସହଜ ଶୋଯଗାନ ସିନିମାର୍ଲୋ କ୍ଯାପ୍ରିସ୍ ଚେତାରୁ. ଅମ୍ବେ ସହଜ
ଯୁତେ, ପଲ୍ଲେ ମନସୁଲ, ପିଲିଲ ପଣ୍ଡିତଙ୍କଣ କୁ ସିନିମାର୍ଲୋ କଣିପିସ୍ତାଯା. ପଲ୍ଲେ
ନି ଆ ବଳିଯୁମେନ ଜୀବିତାଲୁ ଦର୍ଶନମିନ୍ତାଯା. କୁ ସିନିମାର୍ଲୋ କ୍ଷାନ୍ତି ନେନ୍ତ ଗୁରୁ
ପରି କବିତଙ୍ଗା ଚେପୁକୋବାଲି. ସିନିମା ମେଦଳେନ କ୍ଷାନ୍ତି ନିମିଷଳକେ ଡିଏର
ପ୍ରତି ମୁନଲାଯନ ମରଣିନ୍ତାଦୁ. ଅପ୍ପୁଦୁ ଶିଵନଂଦନ୍, ଶେଖରିଲ ରାମଚନ୍ଦ୍ର
ରଂବେ ସଂଘାତଙ୍କ.. ସିନିମା ମେତ୍ତଳ ଏଲା ଶାଗନୁଠେ ସୁଷ୍ଟଳ ଚେତୁଂଦି. ମୁନୁ
ଶରୀରଲୁ ଅପ୍ପୁଦୁ କାନ୍ତି ରେଜ୍ଜା ଗେଲଲୁ କୋର୍ଯ୍ୟାଲ୍ପିନ ପନି ଲେଦନି ଅଂଟାଦୁ ଶିଵନଂଦନ୍
କାନ୍ତି, ରେପୁ ପେଜାଲିଂଦେନି ଗୁରୁତ୍ୱ ଚେତ୍ତାଦୁ ଶେଖରି. ରେପୁ କୁରା ଏବଂ
ବକରୁ ଚନ୍ଦ୍ରେ ଭାଗନୁଦେଇ. ନିକୋସିନ ରେଜ୍ଜା ବକରୁ ଚନ୍ଦ୍ରର ମୁରି! ନିକୋସିନ
ପାଇଁ ଏଠି ଲାଭଟି, ଗେଲଲୁ କୋର୍ଯ୍ୟାଦାନିକି ପେଜାଲି.. ସ୍ବାକ୍ଷର ଉପର୍ଦ୍ଦି କାନ୍ତି
ନେଲପୁର୍ବୀ ଭାଲା ପେଟୁନାୟାଂ. ନେଲପୁଲୁ ଲେକୁଂଟେ ସ୍ବାକ୍ଷରକୁ ପଂପିଯୁକ୍ତ
କାନ୍ତି ଗେଲଲ ପନିଲେନେ ଉପର୍ଦ୍ଦି ପଚ୍ଛେଇ!! ଅଂଟା ଚେବିତାଦୁ ଶେଖରି.. ଗେଲଲ
କୋର୍ଯ୍ୟାଦାନିକି ପେଜାଲା.
ରଂଗା . କଳାସୁଲୋନ୍ତା ବାଟିନି ମୋସୁନ୍ତ ଫିଲିଂକତେ ଉଠିଲେ ଶିଵନଂଦନ୍ ଟାର
ପୁଣଗୋଦି ମେଦଂନୁ ଆରାଧିନ୍ତାଦୁ. ଆରାଧନ ସିନିମା ଲୋ ଚିରଂଜିନି
ଅପ୍ପୁଦୁତୁନ୍ତୁଟୁ ମୁଦୁଗା ଚେବିତାଦୁ. କ୍ଷାନ୍ତି ରେଜ୍ଜାଲୁ ପୁଣଗୋଦି ପେଟିଲେ
କର୍ମିକ୍ଷ ନୁ ବେଂଟପୈଟୁକୁନି ତିରୁଗୁତାଦୁ. ଶିଵନଂଦନ୍ ବା ଲ୍ୟାଲ୍ଟେ କାନ୍ତି
କୁରାର ପୁଣଗୋଦି ମେଦଂ ଏପିସେହେ.
ବାଟିକ ଶିଵନଂଦନ୍ ନିରକ୍ଷାପତ୍ରେ ଅପୁ ପୋଲାଲୋ ପଦିଂଦନି ଟ୍ରୋକର ଅଂଦିନ୍ଦିର
ପଚ୍ଛି ରଥନ ଚେଯଦଂତେ ତତ୍ତ୍ଵ ଚେପି ପୋଗଲୁ ତେଣି ଅତିକ୍ରିୟାତମି ପେଦୁତୁକୁ
ନିରାକାଶ କାରାରିପୁରକାନ୍ତି ନିରାମାନଟେ କ୍ଷାନ୍ତିପାଦା ଅଳା କେନ୍ଦ୍ର

పరిక్ల తర్వాత సెలవుల్లో రోజు పనికి వెళ్తునని, తల్లి మాట కాడనని శివందన్ వేడుకుంటాడు. ఇఖ నందన్ తన బాల్యాన్ని, అమాయక్కాన్ని మెల్లిగా కోల్పోతున్న స్థితి. పూంగాడి టీచర్సు అక్కలా.. లేదా తల్లిలా గొరవిస్తానని ఆ తర్వాత శివందన్ చెబుతాడు. పనితనవు అమాయక్కాన్ని కోల్పోవడం ఎంతటి విషాదమో.. మనకు ఎదురైన కరిన పరిస్థితులు ఆ ఇన్నోసెన్స్‌ను మెల్లగా కిల్ చేస్తాయి. శివందన్‌పై కౌమారుడశోసే పెద్ద బాధ్యతలు పడుతాయి. తన పసితం గాయపదుతంటే మనం బాధపడతాం. అట్టడుగు వర్గాలకు చేరువైన ఎరజండా పార్ట్ గురించి సినిమాలో వర్ష ఉంటుంది. శివందన్ తండ్రి పోరాటాలు అని చెప్పి తిరిగి అర్థంతరంగా తనుపు చాలిసే కుటుంబ బాధ్యత తల్లి, మీద పదుతుంది. తాను కూడా పోతే ఎలా అనే అందోళన నుంచే కొడుకును చిన్నప్పటి నుంచే 'ప్రయోజక్కడిని చేయాలని ఆరాటంతో పనికి పంపిస్తా ఉంటుంది. పేదరికంపై పేదలే పోరాడటం, వాటి విపరిణామాలు చవిచూడాల్సి రావడం మరో విషాదం. తండ్రి పోరాట స్ఫూర్తిని సుత్రె కొడవిలి భొమ్మ రూపంలో కనికి అందిస్తాడు శివందన్. కూలి పెంచడానికి కూలీలను వేరే పెహికల్లో కాకుండా గెలలతో నింపిన లారీ లోడ్ పైనే పంపించాలని వ్యాపారి నిర్ణయిస్తాడు. ఓ రోజు ఓవరలో దీపో వెళ్తున్న లారీ బురదలో బోల్లు పడగా.. కార్బూకులూ లారీ కింద నలిగిపోతారు. లారీ కింద చిక్కుకున్న వేంబు తన చేతిని బయటికి చాచి సహా యం అర్ధిస్తున్నప్పుడు కని తాను ఇష్టప్పడ వేంబు చేతిని పట్టుకుని పిచ్చేడిలా బయటకు లాగుతున్న దృశ్యాలు.. సీన్ మారినంత సింపుల్గా మన కళ్ల నుంచి చెదిరిపోవు. హృదయాన్ని బలంగా తాకే ఇలాంటి సీన్లు 'వాక్కే' సినిమాలో చాలా ఉన్నాయి.

ನೇಟಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಿಮೆವುಲೆ ರೈಪ್ಟಿ ಭಾಂಡ್ರ್ಯತ್ವಗಳ ಪಾಠುಲು

ఆప్పుడు జన్మించన సుందరి, చయిదిరహన నవజాత శపవు నించు మనందరి అతి పెద్ద బార్ధత. పుట్టిన బిడ్డ సురక్షితంగా, ఆరోగ్య ఎదగడానికి తల్లితండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, శోర సమాజం, ప్రభుత్వమంత్రి సమిష్టి బార్ధత అని నమ్ముకొంటే రేపటి ఆరోగ్యకర సమాచారమయిని ఏర్పడుతుంది. శిశు ఆరోగ్య ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించిన అమెరికా, యూరోపియన్ దేశాలు 1990ల్లో ప్రారంభించిన “శిశు సంరక్షణ దినం లేదా ఇన్స్టాల్యూట్ ఫోర్ కిడ్స్” ను ప్రతి ఏట 07 నవంబర్ న ప్రపంచవ్యాప్తంగా పాటించి అనవాయితీగా మారింది. అల్పార్థాయ, మధ్యారాయ దేశాల్లో నేనవజాత శిశు మరణాల రేటు అధికంగా నవోదారు కావలికల వరపరుస్తున్నది. నవజాత శిశువు శరీరం సున్నితంగా ఉంటుండగమనించి ఆరోగ్యకర వాతావరణంలో పెంచడానికి ప్రతి ఒకరు ప్రాధాన్యాన్ని ఇవ్వాలి. శిశువులో రోగినిరోధకశక్తి పెంపడం, సరైన సమయాల్లో తీవ్ర ఇష్టించడం, పోషకాహాన్ని అందించడం, ఇంటి పరిసరాల్లో పొద్దుం పాటించడం, తరుమగా పిల్లల వైద్యుల సలహాలను తీసుకోవడం, పిల్లల పెంపకం పట్ల తగ్గ అవగాహన కల్పించడం లాంటి లక్ష్యాలను శిశు సంరక్షణ దినం పాటించడం జరుగుతోంది.

ఈపు సంరక్షణ దినం-2024 ధీమ్మా:

ఈ ఏడాది ఈపు సంరక్షణ దినం-2024 ధీమ్మగా “మన భవిష్యత్తులో రక్షించుకుందాం (ప్రాణికింగ్ అవర్ హ్యాచర్) అనే అంశాన్ని తీసుకుని ఈపు సంరక్షణ దినం వేదికగా పిల్లల భద్రత, క్రమ పద్ధతిలో పెంప

నవజల్త శబ్ద ప్రక్కలును కాపొడియం, అన్న ప్రక్కలును టక్కలును నముయాల్లో అందించడం, నమూజ బాధ్యతగా గుర్తించడం, తల్లితండ్రులును స్తరేన అవగాహన కల్పించడం లాంటివి తప్పనిసరిగా అమలు చేయల తల్లితండ్రులు ఆదర్శ జీవన విధానాలను పాటించడం, పీల్లల నినియంత్రించడం, నముయానుకూలంగా పాలు పట్టించడం, చిన్నాళోతిక క్రియలకు లేదా ఆటలకు ఆస్పార్చం ఇవ్వడం, పోవకప అందించడం, ఔర్ధ్వాల సలహోలును క్రమం తప్పకుండా తీసుకొని పాటించాలాంటి టీప్పు పాటిస్తే నేటి శిశువులు రేపటి ఆరోగ్యకర తరంగా మారుదం నమ్మాల్చి.

సిగ్గు చేటు. నివారింపదగిన శిశు మరణాలకు అవగాహన అనే ఔధంతో పెంచడం తల్లితండ్రుల ప్రఫాన కర్మవ్యాపారం. భారతీలో శిశు మరణాల రేటు(ప్రతి వెయ్యికి 30 మంది)కు 30 లోపుకు తగ్గించడానికి ప్రభుత్వాలు ప్రణాళికలు అమలు పరుస్తాన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, కుటుంబ ఆరోగ్యం, సంక్లేష శాఖ, యూనిసెఫ్ లతో కలిసి “నేపసల్ నియోజాలజీ పోరమ్” ప్రతి ఏట నవంబర్ 15-21 వరకు వారోత్సవాలను కూడా నిర్వహిస్తాన్నారు. శిశు ఆరోగ్యానికి పలు జాగ్రత్తలు: తల్లి ఆరోగ్య ప్రభావం పిల్లలపై ప్రత్యక్షంగా పడుతుంది. తల్లులు సరైన పోషకాపోరం తీసుకోవడం, రక్తహీనత లేకుండా జాగ్రత్త పడడం, పిల్లల్లో టీకాలతో రోగినిరోధకశక్తిని పెంచడం, శిక్షణ పొందిన మంత్రాసామలతో ప్రస్తావం చేయించడం, నవజాత శిశువును వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచడం, శిశువు వ్యాధి లక్షణాలను గమనిస్తూ వైద్యం చేయించడం, ముర్రుపొలను తప్పనిసరిగా పట్టించడం, కనీసం తోలి ఏడాది వరకు తల్లిపాలతోనే శిశువును పెంచడం, తల్లిచిద్దలకు ఇన్ఫెక్షన్ కలుగకుండా చూడడం, తల్లితండ్రులకు పిల్లల పెంపకం పట్ల సంపూర్ణ అవగాహన కలిపించడం లాంటి టీప్స్ పాటించే విధంగా “శిశు సంరక్షణ దినం” వేదికలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలి. శిశు సంరక్షణ దినం వేదికగా పిల్లల పెంపకం పట్ల అత్యంత జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ రేపటి ప్రపంచ ప్రగతికి వునాదులు ఇవ్వగల సామర్థ్యాలు కలిగిన పౌర సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒకరూ భాగస్వాములమవుదాం, మన చిన్నారుల ఉఖ్యల భవితకు అవసర పోషణనిద్దాం.

శాస్త్ర పరిశోధనలో సిద్ధి పొందిన తాపసి సి.ఎి.రామన్



విజ్ఞాన అవిష్కరణల్లో భారతియు
నేచీల్ రావడం గగన సదృశం.
సివి రామన్ ఆ ఘనత సాధించ
అంతేకాదు, విజ్ఞాన శాస్త్ర
అఘనత సాధించిన ఏకైక ఆసి
వాసి గానూ భి
గడించారు. సైన్సలో ఎవరూ చేయ
సాహసాలను అత్య
సుయాసంగా చేసి చూపించి,
వినువీధిలో భారత కీర్తి పత్రా

తు వమ్ము నొవ్వాచ జరుగుత తెల్పుతుస్తాయిన ప్రపాచ శాస్త్రజ్ఞులరు రామన్ ను అభినందించారు.

దు.
శ్శన్
గగం
లల్లో
రా?
రలు
పం
వర్ష
శేస్తే,
నం
ఉద్ర
నీనే
లో
ణం
ఎన్
నును
రష్టవు
ర్పు
ఓ
అది
మన్
ఎన్
దం
లో
స్తో
తో

అఖండ ప్రజ్ఞాశాలిగా గుర్తింపు పొందిన రామన్ కు ఎన్నో గౌరవ దాక్ష్యాంశులు లభించాయి. 1924 లో ఇంగ్లాండ్ “రాయల్ సాసెస్ట్రీ” సభ్యుడయాడు. 1928 లో రామన్ కు “సర్” బిరుదు దక్కింది. 1947 లో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన “ప్రాంక్లిన్ మెడల్” లభించింది. తన అన్నయి సామాన్య పరిశోధనా సామర్థ్యంతో ఫిజిస్ట్ రంగంలో రామన్ ఎఫ్ఫెక్ట్ కనుగొని చరిత్ర స్పష్టించిన ఫిబ్రవరి 28 నే జాతీయ స్కూల్స్ దినోప్పంగా జరుపు కొంటున్నాయి. 1987 ఫిబ్రవరి నుండి ప్రతీ సంవత్సరం జాతీయ స్కూల్స్ దినోప్పంగా భారత ప్రభుత్వం అధికారకంగా జరువుతోంది. రామన్ నూబికి నూరుపాళ్ళూ భారతీయునిగా ఈ గడ్డపేసే చదువుకొని, పరిశోధనలు జరిపి స్కూల్సులో శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పి భారత కు నోచెల్ సాధించి పెట్టురాయాడు. 1913 లో సాహిత్యంలో మనదేశం నుండి నోచెల్ బహుమతి పొందిన విశ్వకి రహింప్రాణాథ్ రాగూర్ అనంతరం స్కూల్సు రంగంలో విజయ ధంకా ప్రోగ్రామిచిన అఖండ ప్రజ్ఞాశాలి రామన్ ఒక్కరే కావడం దేశానికి గర్వకారణం. రామన్ పరిశోధనలు స్కూల్సులో, పారిత్రామిక రంగంలోనూ క్రొత్తపుంతలు త్రోక్కుడానికి దారితీసింది. శాస్త్ర రంగంలో రామన్ స్కూల్స్ స్కూల్స్ ఆవిర్భావానికి “భారతరత్నం”, 1957 లో “తెలిన్ శాంతి బహుమతి” లభించాయి. కాంతి ప్రసరణపై జరిపిన పరిశోధనలకు “నోచెల్ బహుమతి” లభించింది. స్వాతంత్ర్యం రాగానే రామన్ కు మొట్టమొదటి నేపస్టల్ ప్రాఫెసర్ గా ప్రభుత్వం నియమించి గౌరవించింది. 1948 లో బెంగళారులోని ఇండియన్ ఇన్సిట్యూట్ అఫ్ స్కూల్స్ డైరెక్టర్ గా రిపెర్టర్యార్య. దృష్టి, కాంతి, ధ్వని, వర్జలు, ప్రపాల తలతస్వత్త, భుజాలు, దైమండ్, క్రిస్టల్ తదితర అంకాలపై పరిశోధనలు జరిపిన సి.వి. రామన్ నుమారు 465 పరిశోధన పత్రాలను వెలువరించాడు. వాటిని ఇండియన్ జిన్స్సిట్యూట్ అఫ్ స్కూల్స్ బెంగళారు వారు సేకరించి భద్రపరిచారు. 1949 లో బెంగళారులో రామన్ రీసెర్చీ ఇన్సిట్యూట్ స్థాపించి, 1970 నవంబరు 27 న అయిన మరణించే వరకూ, ఆ నంసటలో పరిశోధనలు జరిపి, మన దేశంలో స్కూల్సు అభివృద్ధికి మారదర్శకు లయార్య. 1971 నవంబర్ 21 న సి.వి. రామన్ పోస్ట్సేస్ స్టాపంపును భారత ప్రాంతంలోని తెలుగులిని ఔ కూడా అంచులైని సౌగదినిలింది.

బహుమాన ప్రజాశాఖలీ కమల్ హన్

కమల్ హసన్ విశిష్ట నటుడే కాదు ఒక విచిత్రమైన వ్యక్తి, మంచి కథక స్టీప్స్ ఫ్లై రచయిత, నిర్మాత, దర్శకుడు... ఆజ్ఞాత సంగీత దర్శకుడు కూడా తన నటిచే సినిమాలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకత వుండాలని, లొటీన్ పాతలకు భిస్సుంగా వుండాలని కోరుకునే వ్యక్తి. దిక్షిణభారత పలనవిత్ర పరితప్త నటాల్నిప్రధాన వైప్పి అక్కడ కూడా తన ప్రత్యేకతను నిలుపుకున్న ఒక మంచి నట పలన చిత్రరంగానికి ఆయన ఒక ‘పసూల్ రాజు’. భారతీయుడు సినిమా రెండి వందల మిలియన్ల అర్పించి పెట్టిన విషయం ఈ మాటలను నిజం చేసిన నవంబర్ 7, 1954న తమిళాండులోని రామనాథపురానికి చేరువలో పరమక్కు ప్రటింటం జర్మనీంచాడు. కమల్ హసన్ అనలు పేరు పొర్కసె ల్రీనివాసన్. తండ్రి డి.ల్రీనివాసన్ న్యాయపాద వృత్తిలో వుండారా, కమల్ రాజలింగ్ మంచి డ్యాన్సర్. కమల్ ప్రాధికి విద్యాభ్యాసం పరమక్కుడి జరిగింది. తరువాత వారి కుటుంబం ముద్రాసులో స్థిరపడింది. మైలాపూరు శాంతోం పారశాలలో కమల్ చదువు కొనసాగింది. 1960 అక్టోబరులో కళ

పేరుతో అనువదించి ఆంధ్రదేశంలో విడుదల చేయగా. తొలి ప్రయత్నంల్లో త్తమ బాలనటుగూ రాష్ట్రపతి చేతుల మీదగూ బంగారు పతకం అందుకునాడా. అది నమయంలోనే కమల్ చదువుకుంటూనే కొన్ని సినిమాలలో చిన్నిల్నిపు పోషిస్తూ ఉండేవాడు. అలా తన తోలి వెండిటెర పరిచయం 1970లో విడు కాండ్ చిన్నపు దేవర నిర్మించిన 'మాణవన్' చిత్రం లో కమల్ కుల్హి చేసే ద్వాన్ని సమీక్షలలో ఆమెతో కలుసి కనిపిస్తాడు. ద్వాన్ని డైరక్టర్ తలం నిర్మించి దర్జక్షుం వహించిన 'అణ్ణు వేలంకళ్లి' సినిమాలో కానేపు జీసన్ క్రికిటిస్టుడు. కమల్ కొంతకాలం తంగపూర్ వద్ద సహాయకుడిగా ఉంటూ ఐ నేర్చుకున్నారు. 1973లో ముతురామన్ నిర్మించిన 'కాశి యాత్రి' సినిమా తంగపూర్కు సహాయ ద్వాన్ డైరక్టర్ గా పనిచేశాడు. అదే సంవత్సరం కే.బాలచంద్ర తొలిసారి కమల్ హసన్ చేత సొల్లత్తాన్ నినికిర్ణేర్', అనే సినిమాలో ప్రతిసాయకుడిగా ఫేబ్రాయ్ పొతును పోషింపజేశారు. తరువాత 'అరంగ్ కొండ కొండ' లో ద్వాన్ కే.బాలచంద్ర కొని పోషింపజేశారు.

ఖన్నతేబాటు కమల్ కూడా నదించారు. హిందిలో అతడు నదించిన తొలి చిత్రం ఇదే కావడం విశేషం. తరువాత 1974లో తమిళంలో చాలా సహాయక పాత్రాలు పోషిస్తూ వచ్చాడు. వాలీలో 'గుమస్తావిన్ మగళ్ళీ', 'సాన్ అవనిల్లై' సినిమాలు ముఖ్యమైనవి. సేతుమాధవ్ మలయాళంలో నిర్మించిన 'క్షమాకుమారీ' సినిమాలో హీరోగా నదించే అవకాశం వచ్చింది. అందులో రీటా భాదురి హీరోయినగా నటించింది. ఈ సినిమాలో నటనకు కమల్కు తొలి పిలింఫేర్ బహుమతి లభించింది. 1975లో బాలచంద్ర దర్జక్తప్పంలో వచ్చిన 'అప్పర్స్ రాగం' (తెలుగులో తూర్పు పడుమర) సినిమా హీరోగా మంచి ట్రిక్ ఇచ్చింది. రజనీకాంత్ ఈ సినిమాతోనే తెరంగేట్రం చేశాడు. ఈ సినిమాకు కమల్కు ఇది రెండవ ఫిలింఫేర్ బహుమతి. బాలచంద్ర దర్జక్తప్పంలో 1976లో 'మన్సుధ శీర్షి' అనే సినిమా లో కమల్ హీరో. ఈ సినిమాతోనే జయర్థ, వై.విజయ, హీమా చాదరి తెలిసారి వెండితెరక పరిచయమయ్యారు. విజయవంతమైన ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో 'మన్సుధలీలగా, హిందిలో 'మీరీ మీరీ బాటేగా 1977లో దట్ట చేశారు. ఈ చిత్రం కమల్కు ఒక ట్రైండ్ సెట్టర్గా నిలిచి అతనికి హీరోగా



శిజ్మన్



విదేశాల నుంచి తుంజీగా యూఎస్ ద్వారా ఉభ్యాలు పంపోచ్చు



యూపీల ద్వారా చెల్లింపులు ఒకవ్యుదు
అమెరికా, రష్యా, జపాన్, జర్మనీ లాండింగ్
దేశాల్లో మాత్రమే ఉండేవి. కానీ పెద్ద నోట్లు
రద్దు, కఠోనా వరసితుల నేవథ్యంలో
యూపీ లల వినియోగం ఏటేటు
పెరుగుతోంది. అన్డ్రాయిడ్ ఫోన్ ఉన్న
అందరూ చెల్లింపులను ఎక్కువగా
యూపీల ద్వారాచే జరువుతున్నారు.
నేపసల్ పేమెంట్స్ కార్బోరేషన్ ఆఫ్
జిఓయా (ఎన్పిసీఎ) యూనిప్లై పేమెంట్స్
జిఓటర్ఫేస్ (యూపీఎ)ని అభివృద్ధి చేసింది.
మొబైల్ పరికరాల ద్వారా పర్సనల్ భాతాలు,
బ్యాంకులు మరియు వ్యాపారి భాతాల మధ్య

నిజ-నవయ బదిలీలను యూపీప అనుమతిస్తుంది. ఇది ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులను సౌకర్యపుంతంగా, సులభతరం చేస్తూ తక్షణం బ్యాంక్-టు-బ్యాంక్ చెల్లింపులను కూడా సులభతరం చేస్తుంది. ఇది భారతదేశంలో అత్యంత ప్రాధాన్య చెల్లింపు వ్యవస్థ. ఎవ్వీసిస ప్రకారం రోజుకు యూపీప లావాదేవి పరిమితి రూ. 1 లక్ష అయితే, క్యాపిటల్ మార్కెట్లు, బీమా, వసూళ్లు ఇప్పుడు పెరియాయి. మొదట తక్కువగా అనుమతి ఇచ్చారు. ఎన్‌ఆర్‌జె/ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ భాతాలు ఉన్నాయి ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ ఇప్పుడు యూపీప ద్వారా రోజుకు రూ. 1 లక్ష బదిలీ చేసే అవకాశాన్ని ఎవ్వీసిస కల్పించింది. దీనికిసం వినియోగదారుల బ్యాంకుల అకొంటకు లింక్ ఉన్న ఇంటర్‌ఫేషనల్ ఫోన్‌ల నంబర్లతో వైట్‌నా యూపీసిని ఎనబ్లూడ్ యూపీలో లాగిన్ చేసుకోవాలి. అమెరికా, కెనడా, యూకేరీ యూఎర్ సింగహస్కర్, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాలల్ల ఉన్న హారికి ఇది అందుబాటులో ఉంది పోట్‌టీఎఫ్‌ఎస్, ఐసిఐసి, ఐఎఫీఎస్, యాక్సీన్ డిపీఎస్ వంటి బ్యాంకుల్లో భాతాలున్న వారు ఈ సేవలను వాడుకోవచ్చు.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a bright yellow, sleeveless, patterned dress. She is looking slightly upwards and to the right, with her hands resting on her shoulders. The background is blurred, showing other people at what appears to be a social gathering.

వనిడి ప్రియులకు ఫాక్..!

గత కొన్ని నెలలుగా దేవంతో బంగారం ధరలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా దీపావళి పండగతో పాటు పెక్కల్లు సీజన్ రావడంతో.. గత రెండు వారాలుగా గోల్డ్ రెట్స్ పెరుగుతూ వచ్చాయి.దాంతో ఇప్పటికే ఆల్ ట్రైమ్ గరిషోలకు ధరలు చేరుకున్నాయి. రెండు రోజులు స్థిరంగా ఉండి నిన్న ధరలు తగ్గుయిని పసిడి ప్రియులు సంతోషించేలాహా మరలా గోల్డ్ ప్రాక్ ఇచ్చింది. నేడు 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల పసిడిపై రూ.100.. 24 క్యారెట్లుపై రూ.110 పెరిగింది. బులియున్ మార్కెట్లలో బుధవారం (నవంబర్ 6) 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.73,650గా ఉండగా.. 24 క్యారెట్లు ధర రూ.80,350గా ఉంది. మరోవైష్ణవ వెండి ధరలు మాత్రం కాస్త జీరటినిస్తున్నాయి. వరుసగా మూడు రోజులు స్థిరంగా ఉన్న వెండి.. నిన్న తగ్గింది. నేడు మరలా స్థిరంగా ఉంది. బులియున్ మార్కెట్లలో నేడు కిలో వెండి ధర రూ.96,000గా ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కిలో వెండి లక్ష బదు వేలుగా నమాదైంది. ఇటీవలి రోజుల్లో లక్ష పన్నెండు వేలకు దూసుకెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. అత్యుంగా పెంగళారు, ముంబైలలో 96 వేలుగా ఉంది.



నాయీల్ టాటా ఎంపీతో 13 విళ్ల తీర్మాని మార్కెట్ టాటా క్రమంబ సియెమోలు



టాటా ఫోమిలీ రూటర్లో పెద్ద మార్గు వచ్చింది. టాటా గ్రూప్ హెస్టాలింగ్ కంపనీ టాటా సన్వీ బోర్డులో రతన్ టాటా సపతి సోదరుడు నోయేల్ టాటా చేరారు. టాటా కుటుంబ నిబంధనల ప్రకారం.. నోయేల్ టాటా టాటా సన్వీ బోర్డులో చేరేలరు. ఎందుకంటే, 2022 సంవత్సరంలో రతన్ టాటా నేతృత్వంలోని టాటా గ్రూప్ ఒక నియమాన్ని రూపొందించింది. దీని ప్రకారం, టాటా ట్రస్ట్, టాటా సన్వీ క్రైస్తవీలు ఒక వ్యక్తి కాకూడడు. కానీ నోయేల్ టాటా కోనం ఈ నియమం మార్గబింబింది. మొదటిసారిగా అదే వ్యక్తి టాటా ట్రస్ట్, టాటా సన్వీలో చోటు సంపాదించాడు. నోయేల్ టాటా టాటా సన్వీలో టాటా ట్రస్ట్ల నామినేషన్ సభ్యునిగా నియమితులయ్యారు. దీపావళికి ముందు జరిగిన టాటా సన్వీ పర్యవ్హర్ల సమావేశంలో ఈ మేరకు ఆన్‌లైన్ క్రీడావం ఐచ్చాడినచూసింది. 2011 తాలూకు 13

సంవత్సరాలలో టాటా కుటుంబమ్మని ఒక సభ్యుడు టాటా ట్రస్ట్, టాటా సస్టే రెండింటి బోర్డులలో చేరడం ఇదే మొదటిసారి. టాటా సస్టేలో టాటా ట్రస్ట్కు 66 శతం వాటా ఉంది. నోయెల్ టాటా చేరికతో టాటా ట్రస్సులు ఇప్పుడు టాటా సస్టే బోర్డులో టీవీవిన్ చైర్మన్ ఎవరిటన్ వేఱు శ్రీనివాసన్, మాజి రక్షణ మంత్రివు శాఖ బ్యాంక్లోక్రెడ్ విజయ్ సింగ్లులతో పాటు ముగ్గురు నామిన్ డైరెక్టర్లను కలిగి ఉన్నారు. నోయెల్ టాటా, సింగ్, శ్రీనివాసన్, మేల్ మిస్టీ

రాతిట్ వేగంతా దుస్సన్కిత్తున్న స్వాం మంరైడ్యు

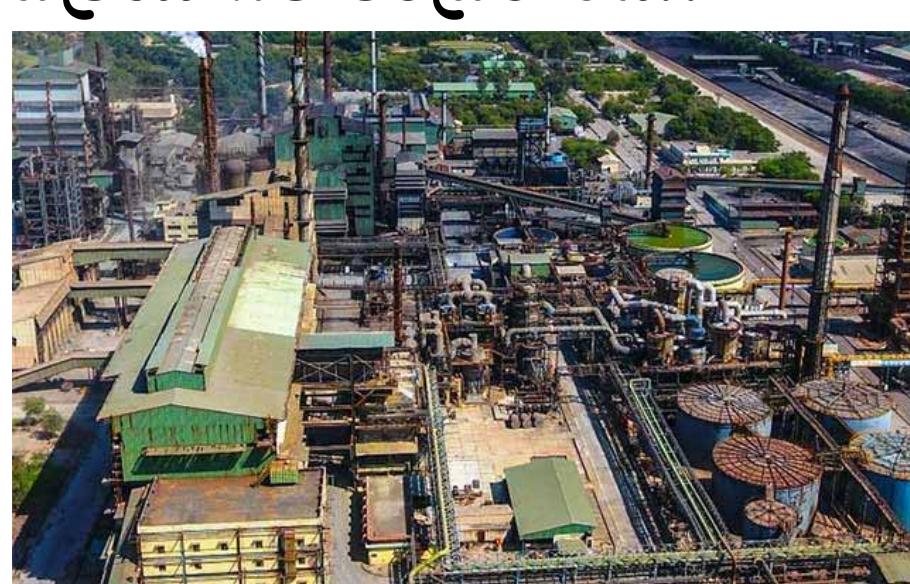
ବାଂଦ ସ୍ତାଟ ଏକ୍ସାର୍ଜ ନିର୍ମାଣ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ 30 ଫ୍ରେ
ନେପ୍ରେସ୍ ଲିଲାପ ନିର୍ମାଣ ରୋଜୁ ମୁହିମପୁର୍ବତେ ପୋଲିସ୍‌ଟେ..
295 ପାଇଁଅଟ୍ଟ ପେରଗୁରାଲାତ୍ତେ 79771 ସ୍ତାଯ
ବର୍ଦ୍ଧି ପ୍ରାରଂଭମୈଥିଲା. ଅର୍ଦ୍ଦ ସମ୍ବୟଳେ, ନେଷନଲ୍
ସ୍ତାଟ ଏକ୍ସାର୍ଜ ନିର୍ମାଣ କ୍ରାଦା 24308.75 ସ୍ତାଯ
ବର୍ଦ୍ଧି ଭାରୀ ପେରଗୁରାଲାତ୍ତେ ପ୍ରେଡିଙ୍ଗ ପ୍ରାରଂଭିତ ହିଲା.
ଆମେରିକା ଅର୍ଦ୍ଦମୁଖ ଏନ୍଱ିକଳ ଫୁଲିତାଳ କାରଣଟା
ଗ୍ରେଭଲ୍ ମାର୍କେଟ୍ ବ୍ୟାମ୍ ପ୍ରଭାଵଠ ଭାରତ ମାର୍କେଟ୍
ମୈଟ୍ କ୍ରାଦା କନିପିଟ୍ରେୟିଂଦି. ବିବନ୍ଦ ନେପ୍ରେସ୍
ମୁଂଗଳପାରଠ ମୁହିମପୁ ସ୍ତାଯ 79,476.63
ନମିଦି 295 ପାଇଁଅଟ୍ଟ ପେରିଗି 79,771.82 ବର୍ଦ୍ଧି
ପ୍ରାରଂଭମୈଥିଲା. ବକମରୋଷେପୁ ଏନ୍଱ିନିଃତି ନିଷ୍ଠା
କ୍ରାଦା ମୁଂଗଳପାରଠ 24,213.30 ବର୍ଦ୍ଧି
ମୁହିମପାରଠ... ନେଦୁ 24,308.75 ବର୍ଦ୍ଧି
ପ୍ରାରଂଭମୈଥିଲା. ମାର୍କେଟ୍ଲୋ କଣ ପେରଗୁରାଲା
ପ୍ରଭାଵଠ ପ୍ରୀ-ବେନିରିଂଗ ନେଷନଲ୍ କ୍ରାଦା
କନିପିଟ୍ରେୟିଂଦି. ଉଦୟଠ 9.15 ଗଂଟଳକ ସ୍ତାଟ
ମାର୍କେଟ୍ ପ୍ରାରଂଭମୈନପ୍ପଦୁ, 30 ବିବନ୍ଦ
ଲାର୍ଜକ୍ୟାପ୍ ସ୍ଟାର୍କଲାଲ୍ଟେ 22 ବଲମୈନ ଲାଭାଲମ୍ବ
ଚାଚିପାରାମ୍ବା. 8 ପେରନ୍ତ ନଷ୍ଟାଲାଲ୍ଟେ
ପ୍ରାରଂଭମୁହିମାଯ୍ୟାଯ୍ୟ. ଆମେରିକାଲୋ ଜରିଗେ ଏ
ବିଷୟମୈନା ନରେ.. ଏନ୍଱ିକଳମୈନା ଲେଦା ଆମେରିକା
ଫେଣ୍ଡ ନିର୍ମାଣ ଗୁରିଠି ଅଯନା ଭାରତୀଯ



మార్కెట్‌పై కూడా కనిపుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికల ఫలితాలు మార్కెట్‌పై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. ఎన్నికల ఫలితాల్లో దొనార్ట్ టంప్ గలిస్ట్, భారత స్పోర్ట్ మార్కెట్లో రాలీని చూడవచ్చని గోబిల్ బ్రోకరేజ్లు ఇప్పటికే అంచనా వేస్తాయి.

దొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇచ్చిన ఆధిక్యత కారణంగా, స్టోక్ మార్కెట్ కూడా బలంగా ప్రారంభమైంది. చుదాలిమరి అమెరికా ఎన్నికల

హిందుస్తాన్ జింకల్ వాటా వికయానికి కేంద్రం రెడీ..



డాక్టర్ రెడ్డిన్ అదాయాల్లో 17% వృద్ధి

ప్రసుత ఆర్థిక నంవత్సరం రెండో త్రిమాసికంలో ఆదాయం పెరిగినా, లాభం తగ్గిందని డాక్టర్ రెడ్డినే లేఖరేబట్టిన్ ప్రకటించింది. విక్షిత ఖాతలు ప్రకారం ఈ నంస్త రూ. 8,016 కోట్ల ఆదాయంపై రూ. 1,255 కోట్ల పన్ను తర్వాత లాభం నమోదు చేసింది. శితం ఆర్థిక నంవత్సరం ఇక్కొలంలో ఆదాయం రూ. 6,880 కోట్లు, పన్ను తర్వాత లాభం రూ. 1482 కోట్లు ఉన్నాయి. దీంతో పోల్చితే ఈసారి ఆదాయం 17% పెరిగినా, పన్ను తర్వాత లాభం 15% తగ్గింది. ఈ ఆర్థిక నంవత్సరం ప్రథమార్గానికి ఈ నంస్త రూ. 15,688 కోట్ల ఆదాయాన్ని రూ. 2,647 కోట్లు పన్ను తర్వాత లాభాన్ని ఆజ్ఞించింది. ఈఫీవ్ ను

ఈ రెండో త్రైమాసికంలో రూ. 740 కోట్ల మూలధన వ్యయం వుండగాను. కొంతమేళీ వివరించింది.

వేదాంతా గ్రూపునకు చెందిన హిందుస్తాన్ జింక్ లిమిటెడ్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం 2.5 శాతం వాటాను వికియించనుంది. ఒక్కే షేరుకు రూ. 505 లోర్డ్ ప్రైస్‌గా నీర్లయించింది. ఈ వికియం ద్వారా రూ. 5వేల కోట్లు ప్రభుత్వానికి సమకూరునున్నాయి. రెండ్రోజుల పాటు ఆఫర్ ఫర్ సేల్ జరగనుంది. బుధవారం జిస్క్స్‌ట్యూషన్‌ల్ ఇన్వెస్టర్లు, గురువారం రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు పాల్గొన్నాచ్చని దీవమ్ కార్బూదర్చి తుహాన్ కాంత్ పాండే ఎక్స్‌లో వెల్లిడించారు. మంగళవారం హిందుస్తాన్ జింక్ షేర్లు 2.99 శాతం లాభపడి రూ. 559.45 వర్ష ముగిశాయి. ముగింపు ధరతో పోలిస్తే 9.7 శాతం డిస్ట్రాంట్‌కే ప్లోర్ ప్రైస్ నీర్లయించడం గమనార్థం. 2002 వరకు ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోనే హిందుస్తాన్ జింక్ ఉంది. 2002 ఏప్రిల్‌లో 26 శాతం వాటాను ప్రభుత్వం వేదాంత అనుబంధ సంస్ స్టేర్లెట్ ఆపర్యూనిటీన్ అండ్ వెంచర్స్‌కు రూ. 445 కోట్లకు వికియించింది. తడుపరి మార్కెట్ నుంచి 20 శాతం వాటాను, మరో 18.92 శాతం వాటాను ప్రభుత్వం నుంచి 2003 నవంబరులో వేదాంతా గ్రూప్ కొనుగోలు చేయడం ద్వారా తన మొత్తం వాటాను 64.92 శాతానికి పెంచకుని, యాజమాన్య నియంత్రణాధికారం సాధించింది. హిందుస్తాన్ జింక్ కు ప్రస్తుతం అనిల్ అగ్రాల్ నేత్తుత్వంలోని వేదాంతా లిమిటెడ్ ప్రమాటరుగా వ్యవహారిస్తోంది. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వానికి 29.5



చక్కని అరోగ్యం



ప్రతిరోజు గ్రీన్ టీ తాగితే ఎమవుతుందంటే?

గ్రీన్ టీ తాగ్ ప్రెండ్ ప్రస్తుతం బాగా పెరిగింది. ఫ్లోరీ లివర్ ఇంకా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం గ్రీన్ టీని తయారు చేసి తాగడం చేస్తున్నారు ప్రజలు. చాలామంది గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడంలో చాలా ప్రభావంతంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది జీవక్రియ రేటును నరిచేయడం ద్వారా మన జీర్జ్ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీన్ని రోజు సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, దాని ప్రభావం వల్ల ముఖంలో కూడా మంచి రూపం కనిపిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, దైటీషియన్లు కూడా ప్రతిరోజు ఈ పొత్తి డింక్ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. అయితే, గ్రీన్ టీ వినియోగానికి సంబంధించి ప్రజల మనస్సులో చాలా ప్రత్యులు ఉన్నాయి. అందులో ఖచ్చితంగా తలత్తే ఒక పెద్ద ప్రత్యు ఏమిటంటే. అది ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందని. ఇకపోతే, గ్రీన్ టీ తాగడానికి సంబంధించిన కొన్ని తప్పులు,

ముఖ్యమైన విషయాలనుచూస్తే.. వేసవిలో దీన్ని
ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఒక్కసారి ముక్కు నుంజి
రక్తం లేదా ఇతర హోని కలుగుతుందని ఆయుర్వేద
నిపుణులు తెలిపారు. చలికాలంలో కూడా దీన్ని
ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు మాత్రమే తాగాలని
నిపుణులు పోశ్చరిస్తున్నారు. కొంతమంది ఎక్కువ
ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువ కప్పులు
తాగుతారు. దాని కారణంగా వారికి జీర్జు
సమస్యలు మొదలవుతాయి. కొంతమంది రోజులు
మొత్తంలో టీ, కాఫీ, గ్రీన్ టీ ఇలా అన్ని
తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేద నిపుణులు ఈ
అలాచాటును పెద్ద తప్పగా పేర్కొన్నారు. ఇలా
చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి లాభానికి బదులు
హోని కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కడుపు
ఉబ్బరం, ఎనిడిటీ వంటి జీర్జు సమస్యలును వారు
పొరపాటున కూడా గ్రీన్ టీని తాగకూడదు. ఇలా
చేయడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం పొడవుతుంది.
అజీర్ణి సమస్య ఉన్న వ్యక్తులు దానిని మీ నుండి
దూరంగా ఉంచాలి.



ఈ లక్ష్మణలు ఉంటే కిడ్నీ కాయన్సర్ కావచ్చు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిడ్నీ క్యాన్సర్ వేగంగా పెరుగుతోంది. కిడ్నీలో ఉండే అనారోగ్యకరవైన కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగడం, కణితి రావంలో ఉన్నమ్మడు ఈ వ్యాధి సంబంధిస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఏ వయస్సులోనేనా నంభవించవచ్చు. కానీ ప్రజలలో పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రైల్ కంబేష్ పురుషులకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం దెండింతలు. ప్రారంభ దశలలో మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనవడవు. కాబట్టి అంత నులువుగా కనిపెట్టలము. ఇకపోతే, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రారంభ లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. మూత్రపిండ క్యాన్సర్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం మూత్రంలో రక్తం రావడం. మూత్రంలో పింక్, ఎరువు లేదా గోధుమ రక్తం కనిపించవచ్చు, ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం. అలాగే కడుపు లేదా వెన్ను, ఇంకా వెనుక భాగంలో నొప్పి ఎక్కువుగా ఉంటే మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణం. ఈ నొప్పి నిరంతరంగా లేదా అడపాదడపాగా ఉండవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ శరీరంలో అలనట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. మీరు వ్యాయామం లేకుండా బిరువు కోల్పోతే అది కూడా కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. అధిక రక్తపోటు, ఆకలి నష్టం, వికారం, వాంతులు, జ్యారం, రక్తహీనత ఉంటాయి. ధూమపానం చేసేవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ ముమ్మ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక బిరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రవాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరిక్కొనా కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉంటే, మీ రిస్క్ కూడా పెరుగుతుంది. పాలీసిప్పిక్ కిడ్నీ వ్యాధి వంటి కొన్ని రకాల కిడ్నీ వ్యాధి కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాడ్సియం, ట్రైక్లరెఫిలిన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.



ప్రస్తుతం ఉన్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిని పట్టివీచే నమస్క దరిచిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమృరి బారిన దీంతో అర్థగాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యము. ఇందుకోనే ఆపోర విషయంలో కూడా చాలా మార్పాలు చేసుకోవాలంటు

ప్రతిరోజు పరిగడువున ఈ ఆకు నమిలితే..!

మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకుకూరలలో, కాయగూరలలో చాలా పోషకాలు ఉన్నవి.. అలా మనికి దొరికేటువంటి వాటిలో జామ ఆకులు కూడా ఒకతీ ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఎవరైనా సరే ఈ ఆకుని నమ్మడం వల్ల మెరుగైన ఘనితాలు లభిస్తాయట.. ముఖ్యంగా జ్వరం తలనొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులతో ఇబ్బంది పదేవారు వీటిని నమలడం వల్ల ఉపశమనం పొందుతారని జామ ఆకుల టీ తాగడం వల్ల మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయట. ముఖ్యంగా డయీరియాతో ఇబ్బంది పదేవారు జామ ఆకు టీ తాగితే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చట. జామ ఆకులలో ఉండేటువంటి ఖనిజాలు విటమిన్స్ శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తాయి ముఖ్యంగా ఇందులో యాంటీ ఆక్సైంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ప్రోటీనీస్ట్రాపిమిన్స్ వంచివి పుష్టలంగా లభిస్తాయి. ఎప్పుడైనా సరే జామ ఆకు టీను తాగడం వల్ల మగిని పలితాలు లభిస్తాయి ముఖ్యంగా ఈ

దయం ఖాళీ కడువుతో జామ ఆకును తాగితే అద్వృత్తమైన ఆరోపించాలను కూడా లభిస్తాయి.. ఈ జామ టీ తాగడం వల్ల ఓకంట్రోల్స్ ఉంటుందట. అలాగే శరీరంలో మెంబూలిజిం రేటు కూడా తగ్గిపోతుందని.. గర్భిణీ ప్రీలకు జామ ఆకుల టీ కానీ , జామ ఆకుల తగకపోవడం మంచిదట. జామ ఆకులలో ఎక్కువగా యాంజన్యమెంటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, మైక్రోబియల్స్ వంటివి ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో ఉండేటువంటి హక్కెర్ స్టాయిని పైతం అదుపులో ఉంచే చేస్తాయి. ఈ జామ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి ఆ తరువాత నీటిలోకి కాస్త తేనె, నిమ్మకాయాను పిండుకొని తాగితే.. కడువులోను న్నె చెడు మలినాలన్నీ కూడా బయటికి వచ్చేస్తాయట. జామ ఆకుల తాగడం వల్ల వర్షం కాంతివంతంగా మెరిబడమే కాకుండా ముఖంపై ఉంచే ఉపాయాలు కూడా దోషాన్ని తేచుంది.

ప్రశ్నల ప్రచ్ఛారణ మంచున్నారా..

అయితే మీరు దేంజర్లో పడినట్టే!

పచ్చి కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే. వీటిని దైలీ తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీటర్మాట్ ఇలా కొన్నింటిని పచ్చిగా తింటారు. వీటిని పచ్చిగా తిన్నా కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మాత్రం అను పచ్చిగా తినకూడదు. అలా తినడం వల్ల దీర్ఘాలిక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారని నిపుణులు హౌచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఫిల్టర్ నేన్ పాటించేవారు గుర్తు, పొలు వంటి వాటిని పచ్చిగా తింటారు. తెలియక కొండరు పచ్చిగా ఉండే పదార్థాలను తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్చి వస్తుంది. పచ్చిగా తినడం వల్ల తీవే ఘడ్ జీర్ణం కాదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హౌచ్చరిస్తున్నారు. అయితే పచ్చిగా తినకూడదని ఆహార పదార్థాల్సి? వాటిని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏంటో తెలియలంటే స్టోర్ మొత్తం చదివేయండి. బంగాళదుంపలు: వీటిని పచ్చిగా తింటేనే ఆరోగ్యమని కొండరు తింటుంటారు. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చెడు జరుగుతుంది. పచ్చి బంగాళ దుంప తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే పచ్చి బంగాళ దుంపలో గెక్కే అల్పలూండ్ ఉంటాయి. జిఐ శరీరానికి హోని కలిగించడంతే పాట అల్రెష్ట్లకు దారితీస్తుంది. వీటిని పచ్చిగా కంటే వండుకుని తినడమే బెట్ట అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిక్కుడు కాయలు: చిక్కుడు కాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాల వల్ల శరీర ఆరోగ్య మెరుగుపడుతుంది. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి హోనికరం పచ్చిగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఘడ్ పాయిజన్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని వండి తింటేనే ఆరోగ్యం. లేకపోతే జీర్ణ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పచ్చి గుడ్లు, పాలు: కొండరు జిమ్మకు వైపే వాట్లు పచ్చిగుర్దు పాలను తింటారు. సాధారణంగా జిఓ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు కానీ పచ్చి గుడ్లు, పాలను తీసుకోవడం నుండి కొన్ని పాటలు ఉన్నాయి.

లుట్టాయిదన్న ఉంటాయి. ఇవిగా
రీరానికి హని కలిగించడుతో పాట
అల్లేళకు దారితీస్తుంది. వీటిని పచ్చిగా
ఉంటే వండుకుని తినడమే బటర్ అని
పుఱులు చెబుతున్నారు. చిక్కడు
కాయలు: చిక్కడు కాయలు ఆరోగ్యానికి
ఉండుకుని పోవడానికి కాయలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉన్న
పోవడాల వల్ల శరీర ఆరోగ్యానికి
పెరుగువడుతుంది. అయితే వీటిని కరం
పుఱీగా తినడం ఆరోగ్యానికి హనికరం
పుఱీగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు పుండి
సూయజన్ అవుతుందని నిపుణులు
పెబుతున్నారు. వీటిని వండి తింపేతే ఆరోగ్యం.
లేకపోతే జీర్జ సమస్యలు
మూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పచ్చి
సుడ్లు, పాలు:
కొండరు జిమ్మకు వైళ్లే వాళ్లు పుఱి గుడ్లు
పూలను తింటారు. సాధారణంగా ఇవి
ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు
ఎన్ని పచ్చి గుడ్లు, పాలను తీసుకోవడం
లో కొనిపోగు రూక్, పొగుజినీ



అవుతుంది. వీటిని తింటే అనారోగ్య నమ్మయల బారిన పడతారు. పాలను మరిగించకుండా తాగితే పాలలోని బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

దీనివల్ల అనారోగ్య నమ్మయలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ నమ్మయలు, కడుపు నంబంధిత నమ్మయలు, అలెర్జీ, పర్యు నమ్మయలు కూడా వస్తాయి. గుడ్లు ఉడికించి తినడమే అరోగ్యానికి మంచిది. దైలీ ఉడికించి మెలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు అనారోగ్య నమ్మయల బారిన పడకుండా చేస్తుంది.

అయితే కొందరు వీటిని పచ్చిగానే తింటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు పొచ్చురిస్తున్నారు.

మెంతి ఆకుకూరతీర్.. ఆ సమస్త లన్నీ పరార్..



ప్రస్తుతం ఉన్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిని పట్టివీచే నమస్క దరిచిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమృది బారిన దీంతో అర్థగాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యము. ఇందుకోనే ఆపోర విషయంలో కూడా చాలా మార్పాలు చేసుకోవాలంటు

బట్టినీ సమస్య..
మతూ ఉన్నారు.
మన జీవనశైలి
రోగ్య నిపుణులు

సైతం తెలియజేస్తున్నారు. దయాబెట్టిన బాధ్యత
మెంతుకూరను తమ ఆహారంలో చేర్చుకున్నట్లు అయితే మ
ఘలిచాలు ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు. నిజానికి మధ్యాల
గ్రహస్తులకు మెంతి ఆకుకూర అనేది గొప్ప ఆహారం. వె

కు నమిత్త..!

దయం భాషీ కడుపుతో జామ ఆకును తాగితే అద్యాతమైన ఆలో
ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. ఈ జామ టీ తాగడం వల్ల శ
కంట్రోల్లో ఉంటుందట. అలాగే శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు కూ
తగ్గిపోతుందని.. గర్భిణీ స్త్రీలకు జామ ఆకుల టీ కానీ, జామ ఆకుల
తగకపోవడం మంచిదట. జామ ఆకులలో ఎక్కువగా యాం
ఇష్టమెంటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, మైక్రోబియల్స్ వంటిని ఉంటా
ఇవి రక్తంలో ఉండేటపంచి కడ్కెర స్థాయిని సైతం అదుపులో ఉంచే
చేసాయి. ఈ జామ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి ఆ తరు
అ నీటిలోకి కాస్త తేనె, నిమ్మకాయను పిండుకొని తాగితే.. కడుపులో
న్నె చెడు మలినాలన్నీ కూడా బయటికి వచ్చేస్తాయట. జామ ఆకుల త
తాగడం వల్ల వర్షం కాంటివంతంగా మెరిలడమే కాకుండా ముఖంపై
ఉంచే ఉపాయాలు కానీ తేలుపులే ఉంచుటామని.

ఆకుకూరను తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో చూద్దాం. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ దయాబెట్టిన్ గుణాలు చాలా పుష్టలంగా ఉంటాయి. అంతేకుండా మెంతి గింజలలో కూడా ఔషధ గుణాలు పుష్టలంగా ఉంటాయట. అందుకు సంబంధించి సౌది అర్బియాలో ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో పరిశోధనలో ఈ విషయాలు బయలుపడ్డాయట. ఇందులో యాంటీ కాస్పర్, యాంటీ పరాసిటిక్, ప్రైపో కొలప్రోలేమిక్, యాంటీ దయాబెట్టిక్, యాంటీ ఫెర్రిలిటీ ఇతరత్ర లక్షణాలు మెంతి ఆకులలో చాలా ఉన్నాయని తెలియజేశారు. ప్రతిరోజు ఆహారంలో ఈ ఆకుకూరను చేరుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్స్ పైబర్ వంటి వుష్టలంగా శరీరానికి అందుతాయట. మధువేహంలో మెంతి ప్రయోజనాలు విషయానికి వస్తే ట్రైప్-1, ట్రైప్-2 దయాబెట్టిన్ కి జీడ్ర్యక్రియ లక్షణాలను తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. దీనివల్ల రోగులు రక్తంలో ఉండే చక్కని స్థాయిని సైతం తగ్గించేలా చేస్తునది. ట్రైప్ -1 దయాబెట్టిన్ రోగులు ప్రతిరోజు ఆహారంలో 100 గ్రాముల మెంతి పొడిని గింజలను తీసుకున్నట్లు అయితే చెడు కొలప్రోల్, ఎల్ డి ఎల్, తగ్గుతుందని పరిశోధకులు ఇచ్చివిల తెలియజేశారు. మెంతిలోని ఉండే యాంటీ వైరల్ వల్ గొంతు నొప్పి నుంచి వెంటనే ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయట. అలాగే జిట్టు రాలే వాళ్ళకు కూడా పెరిగేలా చేస్తుందని మలబ్రథక సమస్య, మూత్రపిండ వ్యాధి, పేగు ఆరోగ్యం, లైంగిక సమస్యలు ఇతరత్రా వాటాని మెంతి ఆకుకూరలు ప్రభావితం చేస్తాయట.. ఈ మెంతి ఆకులతోనే కాకుండా నీరు, చట్టీ ప్రై చేసుకుని తిన్నా కూడా పలు రకాల వాటిల్లో మేసుకొని తిన్నా



సుఖిశ్రీ



గెమ్ చేంజర్

టీజర్ వచ్చేస్తుంది

శ్రీంబుల్ స్టోర్ రాంచరం కొంపొండ్ నుంచి
 వస్తోన్న చిత్రం గేమ్స్‌ఎంజర్ స్టోర్ డైరక్టర్
 శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీలో
 బాలీవుడ్ భాష కియరా అడ్వెన్స్, రాజోలు
 సుందరి అంజలి థీ మేల్ థీడ్ రోల్స్
 పోషిస్తున్నారు. అభిమానులు ఎప్పుడేపుడా అని
 ఎదురుచూస్తున్న టీజర్ అప్పేడ్ రానే
 వచ్చింది. తాజా టాక్ ప్రకారం నవంబర్ 9న
 గేమ్ ఛేంజర్ టీజర్ లాంచ్ చేయబోతున్నారు.
 టీజర్ లాంచ్ రథవెంటను లక్కోలో
 నిర్వహించున్నట్టు టాలీవుడ్ సర్కూల్ టాక్.
 మొత్తానికి శంకర్ ఈ సారి రూటు మార్చి
 ఏకంగా నార్తిండియాలో ప్లైన్ చేసి భారీ స్కూచ్
 వేశాడని అర్థమవుతోంది. ఈ మూవీని 2025
 జనవరి 10న తెలుగు, తమిళం, హిందీ
 భాషల్లో గ్రాండ్గా వివుదల చేయసున్నారు. ఈ
 చిత్రంలో నవీన్ చంద్ర, సునీల్, ట్రైకాంత్,
 బాలీవుడ్ యాక్టర్ హృదీ జోష్, కోలీవుడ్
 యాక్టర్లు ఎన్జెస్ సూర్య, సముద్రభాని, కన్నడ
 నటుడు జయరామ్ ఇతర కీలక పాత్రలు
 పోషిస్తున్నారు.

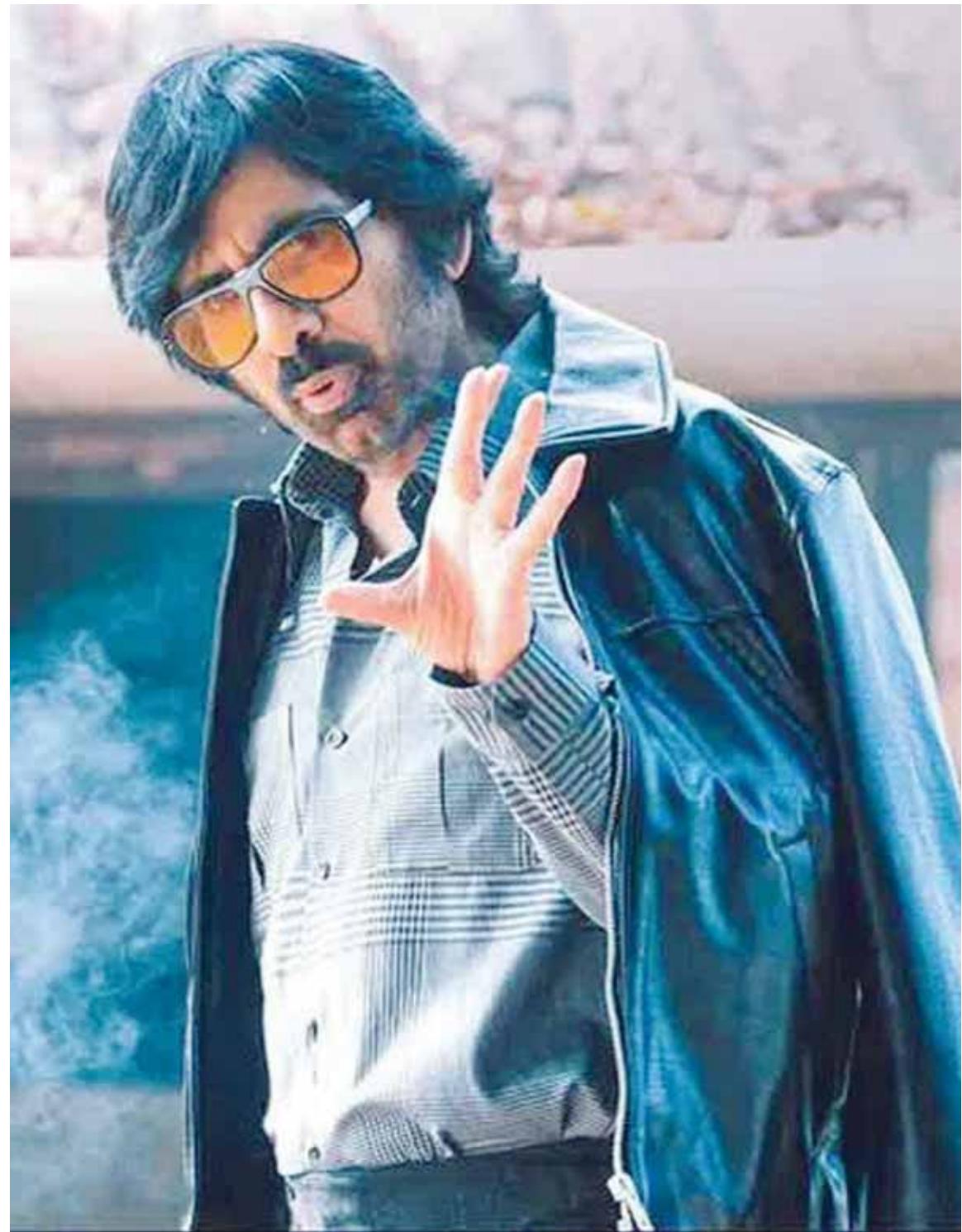


మమ్మల్కి

ఉద్దరిస్తున్నాట్టు

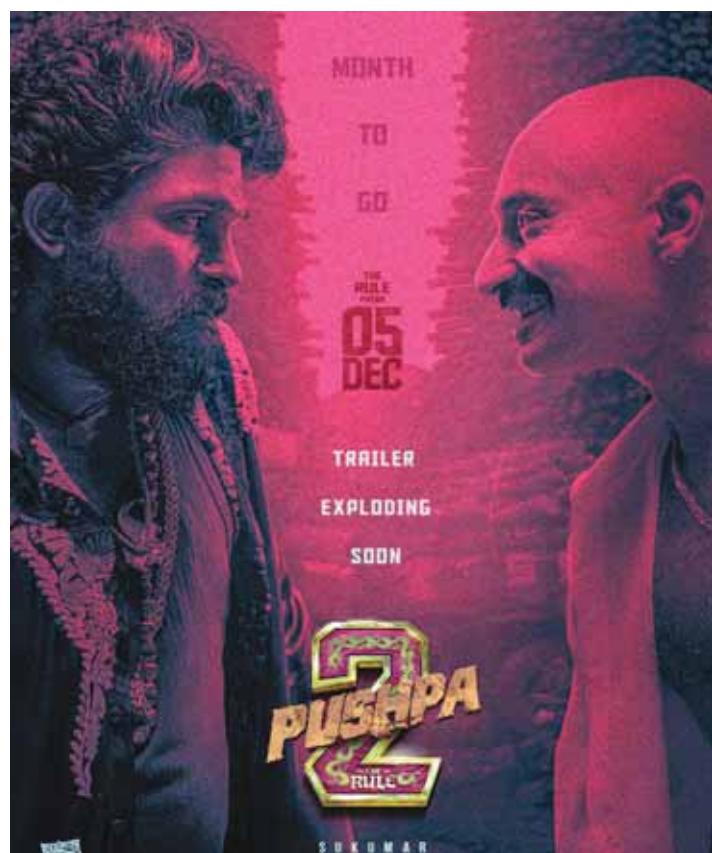
మాటూడతారు

హీరోయిన్ తాప్సీ ఇచ్చివల ఇచ్చిన ఈ ఇంటర్వ్యూలో
హీరోయిన్నతో ఇండిస్ట్రీలో ఎలా ప్రవర్తిస్తాలో చెప్పారు.
'డంకీ, జూడ్స్‌పి చిత్రాలకు పెద్దమొత్తంలో
పారితోషికాలు అందుకొన్నని ఈ మధ్య కొందరు
నామై కథనాలు రాశారు. వారికి తెలిని విషయం
ఎంటంటే, కథనాయికలు అగినంత
పారితోషికాలు ఇచ్చేలా పరిశ్రమ లేదు. ఇండిస్ట్రీలో
హీరోయిన్నీ ఒక్కాక్కరూ ఒక్కోలూ చూస్తారు. పెద్ద
హీరోలున్న సినిమాల్లో హీరోయిన్నకు విలువే
ఉండదు. కొందరు హీరోలు త్రైండింగ్లో ఉన్న
హీరోయిన్నను ఎంచుకుంటారు. మరి కొందరు
తమని డామినేట్ చేయిని వాళ్ళను
హీరోయిన్నగా తీసుకుంటారు. ఆ విధంగా
హీరోయిన్నను హీరోలు డిస్ట్రెంట్ చేస్తున్న
రోజులివి. కొందరు నిర్మాతలైతే మాతో
సినిమాలు చేస్తూ మమ్మల్ని
ఉద్దరిస్తున్నట్టు మాటల్లడతారు. ఇలాంటి
వారందరితో పోరాటం చేస్తూ
ముందుకెత్తున్నాం. అందుకే పిచ్చిరాతలు
రాయకండి.' అంటూ పోచ్చిరించారు.



ఫవాద్ ఫాసిల్ సినిమాపై కన్సెసిన రవితేజ

మాలీవుడ్ నుంచి ఎంతో ఇచ్చి టాలీవుడ్లో సూపర్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ నుంపాదించుకుని. పాన్ ఇండియా స్టోర్ డమ్ కొట్టేసిన అతికొండి మంది యాక్షర్లో ఘహన్ ఫాసిల్ ఒకడు. ఈ స్టోర్ యాక్షర్ కాంపొండ్ నుంచి సినిమా వస్తువుండంటే ల్రెజ్ మామూలుగా ఉండదు. ఘహన్ ఫాసిల్ లీడ్ రోల్లర్ నటించిన చిత్రం ఆవేశం. గ్యాంగ్ స్టోర్ కామెడీ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో తెరటికిన ఈ చిత్రం మాలీవుడ్ బాక్స్‌ఫీల్డ్ వద్ద రూ. 100 కోట్లుకుపైగా వసూళ్లు రాబట్టి టాక్ అఫ్ ది ఇండప్ట్ట్స్ నిలిచింది. ఇప్పుడీ సినిమా తెలుగులో కూడా రాబోతుందా..? తాజా కథనాలు అపునే సంకేతాలిస్సున్నాయి. టాలీవుడ్ యాక్షర్ రవితేజ్ ఆవేశం తెలుగు రీమేక్ హక్కులను సొంతం చేసుకున్నట్టు ఓ వార్త ఇండప్ట్ట్ సరిల్లర్లో హల్ శల్ చేస్తోంది. ఈ కథ రవితేజ్ మ్యాపరిజానికి పరిఫ్క్ష సెట్ అపుతుంది. అయితే మరీ రవితేజ్ హిరోగా నటిస్తోడా..? లేరంబే పోం బ్యాసర్ అర్టిటి టీమ్ వర్ష్పి బ్యాసర్లో తెరటికించి నిర్మాతగానే వ్యవహారిస్తోడా..? అనెది అసక్రికరంగా మారింది. ఈ వార్తలపై రాబోయే రోజుల్లో ఏదైనా క్లారిటీ వస్తువుందేమా చూడాలి. ఘహన్ ఫాసిల్ నటిస్తోన్న పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ పుపు ది రూల్ డిసెంబర్ 5న గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. రవితేజ్ ప్రస్తుతం ఆర్టిటి 75 ప్రాజెక్ట్లో చిట్టిగా ఉన్నాడు.



పుష్టిరాజీ వర్ణన ప్రకాశత్తు

ప్రెండింగ్‌లో అల్లు అర్జున్ పుష్టి 2 ది రూల్

ప్రైలర్ జ్ఞాన్ లుక్

టాలీవుడ్ స్టేర్ యూక్స్కర్ అల్లు అర్థున్ -సుకుమార్ కాంబో వస్తిస్తు తైజీ సీక్యూర్ ప్రాజెక్ట్ పుష్టి 2 ది రూల్ కస్టడ్ భామ రపైక మందన్నా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోసిస్టుంది. మరోసారి శ్రీవల్లిగా సందడి చేయసుంది. మలయాళ స్టేర్ హీరో ఘహద్ ఫాసిల్ కీ రోల్ చేస్తుండగా.. భస్టర్ సింగ్ షైకావత్ పాత్రలో మరోసారి సందడి చేయబోతున్నాడు. షైకావత్ సార్.. ఒకటి తగ్గింది.. అంటూ పుష్టి రాజ్, షైకావత్ మధ్య డైలాగ్ వార్ ఎలా ఉంటుందో ప్రత్యేకించి చెప్పసపనరం లేదు. దీనికి మించిన ఫీవర్ రెండో పార్టులో కూడా ఉంటబోతున్నట్టు తెలియజేస్తూ.. త్వరలోనే జ్ఞాన్ ఉంటబోతుంది.. ప్రైలర్ లోడింగ్ అంటూ కొత్త పోస్టర్ షేర్ చేశారు. బస్సీ ఘహద్ ఫాసిల్ ఫేన్ టు ఫేన్ అన్నట్టుగా ఉన్న స్టీల్ క్యారియాసిటీ పెంచేస్తుంది. ఈ చిత్రాన్ని 2024 డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విదురుల చేస్తున్నారు. ప్రమోషన్ ప్లాన్ భారీగానే ఉండగా.. వీఫార్లోని పాట్చులో సపంబర్ చివరలో మరూ కాసుందని ఫిలిం నగర్ సరిల్ టాక్. అటు నుంచి హజ్లీ, కోచి, చెన్నైలలో ప్రమోషనల్ ఈవెంట్ ప్లాన్ చేశారట. ముంబైలో ప్రైలర్ ఈవెంట్ నిర్మించనున్నట్టు జ్ఞాన్ స్టేర్ టాక్.



ರಕುಲ್ ಪ್ರೀತ್ ಸಿಂಗಪ್ಪೆ ದಾರುಣಮೈನ ಟ್ರೋವಿಂಗ್!

రకుల ప్రీతి సింగ గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కడైదు.
మూవీ 'గిల్లి'తో సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తెలుగులో
తొలిసారిగా 'కెరంగం'లో నటించింది. వెంకటాది ఎక్స్‌ప్రెస్
మూవీతో మంచి గుర్తింపును సాధించింది. ఆ తర్వాత |
సూపర్ స్టార్ మహేశబాబు, మోగా హీరో
రామ్ చరణ, యంగ్ టైగర్ ఎస్టేషన్ సినిమాల్లో
అవకాశాలను దక్కించుకొని.. తక్కువ
సమయంలోనే టాలీవుడలో అగ్ర
హీరోయిన్గా ఎదిగింది. ప్రస్తుతం
టాలీవుడ్కు దూరమైంది. దీపావళి పండుగ
షైర్ క్రాక్స్ గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలను
పలువురు సోపల్ మీదియాలో ట్రైండిగ్
చేస్తున్నారు. ఇంటర్వ్యూలో ఓ ప్రశ్నకు రకుల్
బచులిస్తూ. 'దీపావళికి అంతా షైర్కాక్స్'
కాలుస్తుంటారు. చిన్నప్పుడు దీపావళి పండుగ
సమయంలో మా పాప రూ. 500 నోట్ల ఇచ్చాడు.
జప్పుడు రూ. 500 ఎందుకిస్తున్నారు? అని ఆడిగాను. ఈ
డబ్బుతోవే కదా మప్పు పెర్కాక్స్ కొని కాలుపావ.

ఇచ్చున్న న కదా నువ్వు ఖూండక్కరు న నిలాలున్నవి.
దాంతీ ఎంత కాలుష్యమై తెలుసా? అని ప్రశ్నిచారు.
అదే దబ్బును అవసరం ఉన్న వారికి పేదవారికి
జప్పొచ్చని.. లేకపోతే చాక్కలెట్టు, ఇంకా ఏమైనా కొని
జప్పొచ్చని చెప్పారు. ఆయన చెప్పింది నిజమేనని
అనిపించిందని, ఆ సమయంలో కవ తరగతి
చదువుతున్నాను. అప్పటి జప్పటి వరకు మళ్ళీ బాణసంచా
కాల్పులేదు' అంటూ రక్కల వివరించింది. ప్రస్తుతం ఈ
వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీదియాలో తెగ డైరెక్ట అవుతున్నాయి.
పలువురు అమెపై ట్రోల్ చేస్తున్నారు. ఓ యూజర్ ఖరీదైన
బట్టలు ఎందుకు థరిస్తున్నారు? అదే దబ్బును పేదులకు
దాసం చేస్తారా? అని ఒకరు ప్రశ్నిచారు. మరొకరు చికెన్
తినే సమయంలో నోట్లు కూడా తింటారా? మరో యూజర్
కామెంట్ చేశాడు. 'దేవుడికి ధస్సువాదాలు. నా
తల్లిదండ్రులు ఇలా కాదు. నా బాల్యాన్ని ఎంజాయ్
చేసేందుకు అనుమతించారు. మంచి చెడులకు మధ్య
తేడాను కూడా నేర్చించారు' మరో నెఱిజన్ అంటూ
స్పందించాడు. ఇదిలా ఉండగా.. రక్కల ప్రీత్ సింగ్
చివరగా ఇండియిఎస్-2 మూవీలో నటించున్నది. ఈ
ప్రస్తుతం, హిందీలో అజయ్ దేవగణణ్ దే దే
ప్యాక్ దే 2 మూవీలో నటించున్నది. ఈ
కుస్తానీ స్క్రీన్ విద్యార్థి విద్యార్థి కూర్చుగి



