

రహస్యాదాల గిర్భాగ్ని పీసులక్ష శేంకుస్తాపన

కోదాడ రూర్ల డిసెంబర్ 7(వుదయం) కోదాడ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కావుగల్లు నుండి రెడ్డకుంట వరకు 20 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించే రహదారి పసులకు మంత్రులు తుమ్ములు నాగేశ్వరరావు, ఉత్తంకమార్ రెడ్డి పొన్నుం ప్రభాకర్ లు పాల్గొని శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో రాష్ట్రప్రధాను వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్ములు నాగేశ్వరరావు మాట్లాడు తణా పామాయిల్ పంటలకు రైతులు అధికారి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. పామాయిల్ సేద్యం పెరిగితే పామాయిల్ మిల్లు ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. పామాయిల్ వంటకు 51,000 సభీణీ అందించడంతో పాటు రైతుల వద్ద నుండి నేరుగా ప్రభుత్వమే పామాయిల్ వంటను కొనుగోలు చేస్తుందని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే రైతుల ప్రభుత్వమని క్లిప్ప సమయంలో 21 వేల కోట్ల రూపాయల రుణమట్టి



చేశామని గత ప్రభుత్వం యెగొట్టిన
7625 కోట్ల రైతుబంధు మొత్తాన్ని
రైతుల భాతాలలో జమ చేశామని
అన్నారు. భారీ నీటి పారుదల
పోరసరఫూల శాఖ మంత్రి కప్పెన్ ఎన్
ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ
సంక్రాంతి నుండి రైతులకు రైతు భర్తాసా
అందిస్తామని అన్నారు. ఈ
కార్యక్రమంలో కోదాడ ఎమ్ముల్చే ఉత్తం
పద్మావతి రెడ్డి, సూర్యాపేట జిల్లా
కలక్కర్ తేజ్సన్ నంద లాల్ పవర్, ఆర్ట్రివో
సూర్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్ముల్చే
వేనేపల్లి చందురావు, జిల్లా గ్రంథాలయ
చైర్మన్ వంగవీటి రామారావు, మాజీ
డిసిసి బి చైర్మన్ ముత్తపరమ
పాండురంగారావు, టీ పీ సీసి డెలిగేట్
చింతకుంట లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి,
కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు తూమాటి
పరపసాద్ రెడ్డి,
మండల వర్షింగ్ ప్రెసిడెంట్ రేవురా
వెంకటాచారి, కాపుగల్లు గ్రామ మాజీ
సర్పంచ్ తొండపు నతీవ్ కుమార్
తదితరులు పాలొన్నారు.

**ರಾಜ್ಯಾಂಗಿ.ಅಂಬೆದ್ಕರ್‌ನು ಅವುಗಳಿಂಚಿನ ಚರ್ಚಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ದೇ
ಮಂಡಣಿ ಮಾಡಿ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿ ಮಧ್ಯಾತ್ರ**



ధయశంకర్ భూపాలవల్లి దినోంబర్ 07(వదుయం ప్రతినిధి) : రాజ్యాంగాన్ని దాక్షర్ వీఅర్ అంబేద్కర్ను అవమానించిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉండని మంధని మాజీ ఎమ్ముత్యే వుట్ట మధూకర్ ఆరోపించారు. శనివారం కాటారం మండల కెంద్రంలోని అయ్యప్పసెన్నామి వంపుక్క హార్ట్లో జరిగిన దళిత బంధు ధర్మ యుద్ధం కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. బారత రాజ్యాంగం రచించి దేశ జన్మత్వాన్ని చాటిని అంబేద్కర్కు మన దేశంలో గొరవం దక్కుచేరున్నారు. అమెరికా దేశంలో అంబేద్కర్ ఫోటోసు డాలర్సై పెడితే మన దేశంలో మాత్రం అవమానాలే దక్కాయి. ప్రపంచ దేశాలు అంబేద్కర్ను గుర్తించినా దేశంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం గుర్తించలేదన్నారు. ఇప్పటి వరకు రాజ్యాంగ ఘలలు పొందుతూనే అంబేద్కర్ను ఒక్క ఎస్సి సామాజిక వర్గానికి పరిమితం చేశారని, ఈ విషయాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్న దళిత నాయకులు సైతం గుర్తించాలన్నారు. రాజ్యాంగానికి తూట్లు పొడిచి అదే రాజ్యాంగాన్ని రాహల్ గాంధీ పట్టుకుని దేశం మొత్తం తిరుగుతున్నాడని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. దళితుల సంక్షేపమం కాంగ్రెస్ పార్టీ అనేక పథకాలు అమలు చేసిందని గొప్పలు చెప్పున్నారే కానీ ఏనాడు ఒక్క దళితకుటుంబానికి మేలు చేయలేదన్నారు. మొసపోయేవాళ్లు ఉంటే మొసపుప్పుడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఏక్కు కాంగ్రెస్ పార్టీ అని, ఆనాడే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారని, మొసపోవాడానికి సిద్ధంగా ఉంటే మొసం చేయడం తప్పేంటని అన్న మాటలు సోపల్ మీడియాలో వైరల్ అవపున్నాయని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఆనాడు రాజ్యాంగాన్ని అంబేద్కర్ను అవమానపర్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈనాడు రాజ్యాంగం వట్టకుని మనల్ని మొసం చేయలని

పూర్తి అమలు చేస్తు బీసీ ఎస్సీ ఎష్టీ మైనార్డీ వర్ధాలకు ఆర్థికబల్యాపేతం చేయాలనే అలోచన చేసిందని, ఈ పథకాలు పెట్టడం మూలంగానే ఓటమికి గుర్యార్థిని జరుగుతున్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్నారు. కేవలం మాయమాటలు, మొసఫూరిత మాటలను నమ్మి కాంగ్రెస్కు ఓటమికి బీఆర్ఎస్కు ఓడించారన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఓటమి చెందిన అప్పటి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బీసీ, దళిత బంధులను యథావిధిగా కొనసాగించాలిన అవసరం ఉండన్నారు. ఆనాడు అంబేద్కర్ రిజర్వ్స్‌ఫ్లెలు ప్రవేశపెట్టినప్పుడు కేవలం పదేళ్లు మాత్రమే రిజర్వ్స్‌ఫ్లెలు ఉండాలని అటుతర్వాత ఉండవడని చెప్పారన్నారు. రిజర్వ్స్‌ఫ్లెలతో బీసీ ఎస్సీ ఎష్టీ మైనార్డీలు ఆర్థికగా రాజకీయంగా బలోపేతం చేయాలనే అలోచన చేపడని, కానీ ఆ రిజర్వ్స్‌ఫ్లె ఫలాలను ఇప్పటి వరకు ఎవరు పొందుతున్నారో అర్థం చేసుకోవాలన్నారు. స్వాతంత్యం వచ్చి ఇన్నోండ్జయినా బీసీలు, ఎస్సీ ఎష్టీలు దళిత బంధు, బీసీ బంధు కోసం తిరుగుతున్నారుంటే అందుకు రాహుల్గాంధీ కుటుంబమే కారణమన్నారు. ఎక్కువ శాతం ఉన్న బీసీ ఎస్సీ ఎష్టీ మైనార్డీల కోసమే దళిత బీసీ బంధు అమలు చేశామని, దళితబంధు మా భిషప్తు అని ముందుకు సాగాలిన అవసరం ఉండన్నారు. దళితబంధు అమలు చేయాలని 50వేల దళితులతో అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద కూర్చుంటామని మాజీ సీఎం కేసేర్ ఇప్పటికే ప్రకటించారని ఆయన గుర్తు చేశారు. దళితబంధు పథకాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం కొనసాగించాలని, ఈ క్రమంలో ఆ పార్టీలోని దళిత నాయకులు సైతం మేల్చుని యుద్ధం చేయాలిన అవసరం ఉండన్నారు.

సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులను రెగ్యులర్ చేయాలి



తుంగతుర్/ శాలిగోరారం, డిసెంబర్ 7, (వుదయం ప్రతినిధి): సమగ్ర శిక్ష ఓడ్స్‌గులను రెగ్యులర్ చేయాలని గత రెండు రోజుల నుండి రాష్ట్రప్రాంతంగా రిలీఫ్ రిసర్చ్ దీస్‌క్లు చేపట్టారు. దీనిలో ఆగంగా తుంగతుర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని శాలిగోరారం మండల కేంద్రంలోని మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు వ్యాపారాదువుతూ రథ క్లోని వంతురాలు నుండి పనిచేసుపు

A photograph showing a group of people, including a man in a white shirt and glasses, sitting together. They appear to be at a formal event or press conference. The background is a vibrant, patterned cloth.

మైనార్ట్ల ఆర్
లక్షేట్లీ పేట డిసెంబర్ 7 : (వుదయం
ప్రతినిధి) : - ముస్లింలు మత సామరస్యాన్ని
చాటుకుని అయ్యప్ప మాలలు ధరించిన
స్వాములకు అన్నవితరణ కార్యక్రమం శివారం
ముస్లిం మైనార్ట్ ప్రెసిడెంట్ సయ్యద్ సాహిద్
అల్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక హాసుమాన్ మందిర
ఆవరణలో అయ్యప్ప అన్నవితరణ (భిక్ష)
నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముస్లిం మైనార్ట్
అధ్యక్షులు పొహిద్ మాటల్డుతూ..... హిందూ
ముస్లింల మధ్య సోదర భావం తో కలిసిమెలిసి
ఉండాలని అన్నారు. మతసామరస్యాన్ని
పెంపాందించుటకు కోసం ఈ కార్యక్రమం
నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా
సోదరులకు అయ్యప్ప సేవ సమితి సభ్యులు



నవాబ్ భాన్, మైనాట్ నాయకులు జమీర్, ఇలియాన్ భాన్, ముస్తిం యువకులు, అయ్యప్ప భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓ బాయ్సు అండ్ గర్ల్సు హస్టల్సు
భవనాలు వెంటనే పూర్తి చేయాలి.

- పొంత భవనాలు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులు.
 - ఎన్నఎఫ్సి జిల్లా కార్యదర్శి కుమ్మరి రాజు డిమాండ్.



భూపాలపల్లి డిసెంబర్ 07(వుదయం ప్రతినిధి): ఎన్వెఫ్షణాంధ్రరూపంలో నిర్మాణం మధ్యలో అగి ఉన్న బిల్లింగ్స్ ని పరిశీలించడం జరిగింది. తక్షణమే బీసీ హస్టల్స్ సాంత భవనాలు పూర్తి చేయాలి. ఎన్వెఫ్షణ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కుమ్మరి రాజు మాట్లాడుతూ
 భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ ఎన్వెఫ్షణ జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కమిషన్ అధ్యార్థంలో ఈరోజు జిల్లా కేంద్రంలో ని బీసీ బాయ్స్ అండ్ గగ్స్ హస్టల్స్ నిర్మాణం మధ్యలో ఆగినటువంటి బిల్లింగ్స్ ని ఈరోజు పరిశీలించడం జరిగింది అనంతరం ఎన్వెఫ్షణ జిల్లా కార్యదర్శి కుమ్మరి రాజు మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రంలో బీసీ హస్టల్స్ బాయ్స్ కావచ్చ గగ్గ కావచ్చ ఈ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు సంబంధించి హస్టల్ కు సంబంధించి సాంత భవనాలు లేకపోవడం వల్ల అనేకమైనటువంటి ఇబ్బందులు గత కొన్ని సంపత్తురాలుగా ఎదుర్కొంటున్నారు ఈ సమస్యలన్నీ కళ్ళ ఎదుట కనిపిస్తున్న పద్ధించుకోని అధికారులు తక్షణమే హస్టల్స్ నిర్మాణం వెంటనే పూర్తి చేసి చదువుకునే విద్యార్థులకు కనీసం మాలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని ఎన్వెఫ్షణ గా డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. అదేవిధంగా ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి బీసీ బాయ్స్ కావచ్చ హస్టల్స్ కు సంబంధించి రెంటు బిల్లింగ్ లో ఉంటున్నారు చాలీచాలని రూమ్స్ కనీసం వాఫ్రామ్స్ కూడా విద్యార్థులకు అందుబాటులో ఉండడం లేదు ఉన్నటువంటి వాపింగ్స్ కూడా పూర్తిస్థాయిలో పనిచేయడం లేదు బీసీ బాయ్స్ రెంటు ఉంటున్న హస్టల్ కు సంబంధించి అందులో మొత్తం మంది 70 మంది ఉంటున్నారు రెగ్యులర్ గా 50 మంది పైన విద్యార్థులు

ବିଜ୍ଞାନୀ ପଦ୍ମଶିଳ୍ପୀ ଗନ୍ଧି ହେଉଥିଲା କେବଳ ଏକ ମହିଳା

కానిపేట డిసెంబర్ 7 (వదులు లిఫెకరి): సింగెరేచి కాలరీన్ వర్షార్జు యూనియన్ ఎపాలీయుని ఆధ్యార్యంలో కానిపేట ఒకటో గని పై శనివారం గేట్ మీలింగ్ ఏర్పాటు చేశారు ముఖ్య అతిథులుగా యూనియన్ ఆధ్యాక్షులు కాప్రెడ్ వాసిరెడ్ సీతారామయ్ సెంట్రల్ సెక్రెటరీ ఎండి ఆక్షర్ అలీ పాల్గొనగా అతిథులుగా బ్రాంచ్ ఇన్వార్ట్ చిప్ప నరసయ్య బ్రాంచ్ కార్యదర్శి దాగం మల్టీప్లిక్ బ్రాంచ్ ఉ పాధ్యాక్షులు బియ్యాల వెంకలస్పామి బ్రాంచ్ సహకార దర్శి దాసరి తిరుపతి గౌడ్ సభాధ్యక్షులు ఎన్ నాగేశ్వరరావు, చిప్పరి శ్రీహరి నేను లక్ష్మీనారాయణ సిగ్గేమ్ శంకర్, జే రంజిత్ కుమార్ ఎన్ అశోక్ వి రాజేందర్ పార్సుతి సురేష్ మైండ్ కమిటీ నేట్లీ కమిటీ ఫిల్ కమిటీ సభ్యులు విష్ణు ఇంచార్జ్ ల పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా కార్బూకులను

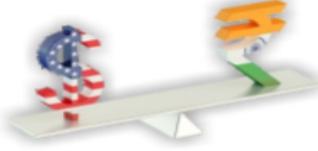


చేయాలని అన్నిట అయితే సర్వీసులో జాట కల్పించాలని కోరడం జరిగింది అని తెలిపారు 12 అంశాలపై చర్చించడం జరిగింది అని తెలిసి తెలియని కొన్ని సంఘాలు రాజకీయం అబ్బుం గడవడం కోసం కార్యాల్యముల ను తుప్పుతోవ పట్టించున్నారు అని కార్యాల్యమునించాలని అన్నారు. ఈ నెలలో జరిగే సిద్ధించి మీటింగ్ లో సాంతింటి కల పేరుపై ఇస్కుమ్ టాగ్ చెల్లించే విధంగా ప్రయత్నం చేస్తాం అని ప్రభుత్వం సహకారం కూడా ఎంతో అవసరం ఉంది అని గతంలో ఈ విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి ఉప మంత్రుమంత్రి ల దృష్టికి తీసుకొళ్డం జరిగిందని అన్నారు ఎన్నికల సమయంలో కార్యాల్యము ఇచ్చిన హమీలను నెరవేర్చడం కోసం గుర్తింపు సంఘం గా కృషి చేసామని కార్యాల్యము కార్యాల్యము ను ప్రయత్నం గా బేధం వదిలేసి కలిసికట్టగా హక్కులు సాధించే వరకు పోరాటం చేయాలని కోరారు

ఉప్పరవల్లి ఉన్నత వారశాలలో అట్టపోసంగా ప్రారంభమైన నీఎం కెవ్ క్రీడలు

ముఖ్య అతిథులుగా హోజురైన చెన్నారావుపేట మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ బాలకృష్ణ, ఎంపీడివో శ్రీవాణి శారీరక ,మానసిక వికాసానికి క్రీడలు దోహదం చేస్తాయి: మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ బాలకృష్ణ. క్రీడలతో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం: ఎంపీడివో శ్రీవాణి ఆకట్టుకున్న ఉపురపల్లి విద్యార్థుల యోగా విన్యాసాలు





ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಣ



ಬುಲ್ ಜರ್ವೆಲರ್ ನ್ಯಾಕ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್..

వదాదిలో లక్ష దాటనున్న సెన్సెక్సు

మొదాన్ స్టోర్స్ ఆర్డిక, సాంకేతికత, పారిత్రామిక రంగాల పై సానుకూలంగా ఉండని, ఇతర రంగాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించింది. అంతేకాకుండా, ఇటీవలి క్లీషిట తర్వాత చిన్న మధ్యస్త కంపెనీల స్టోర్లు భారీ స్టోర్లను అధిగమించవచ్చు అంటూ తెలివింది. వేగంగా వ్యక్తిగతి చెందుతున్న మార్కెట్లలో భారత స్టోర్ మార్కెట్ 2025లో అత్యుత్తమ పనితీరును కనబలుస్తుందని మొదాన్ స్టోర్ పేర్కొది. తాజాగా అందించిన నివేదిక ప్రకారం, బీఎస్ క్సెప్స్ 105,000 వరకు వెళ్లవచ్చుని అమెరికన్ ఇన్వెస్టమెంట్ బ్యాంక్ తెలిపింది. ఇందుకు బలమైన ఆదాయాలు, ఆర్థిక స్థిరత్వంతోపాటు దేశీయ పెట్టుబడి కారణంగా ఉంటుందని చెప్పుకొచ్చింది. మొదాన్ స్టోర్ ప్రకారం, సెప్స్సెప్స్ 105,000కి చేరుకునేందుకు 30 శాతం అవకాశం ఉండని తెలిపింది. ఈ క్రమంలో సెప్స్సెప్స్ 93,000 వరకు వెళ్లవచ్చు అని ఉధారించింది. ఇది ప్రస్తుత స్థాయి కంటే 14% ఎక్కువగా ఉంటుంది. మొదాన్ స్టోర్లీకి చెందిన రిధమ్ దేశాయి ప్రకారం, భారతదేశం ఆర్థిక క్రమశిక్షణను కొనసాగిస్తే, ప్రైవేట్ పెట్టుబడులను పెంచి, వడ్డి రేట్లు, వ్యక్తిగత సమతల్యతను కొనసాగిస్తే, సెప్స్సెప్స్ 23x P/E నిష్పత్తిలో ట్రైడ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొది. ఇది గత 25 సంవత్సరాల సగటు కంటే 20 రెట్లు ఎక్కువ ఉంది. ప్రతిదీ సాధారణంగా ఉంటే, సెప్స్సెప్స్ ఆదాయాలు ప్రతి సంవత్సరం 17% పెరగుతాయని మొదాన్ స్టోర్ అభిప్రాయపడింది. ఇందుకోసం, ఆర్థిక సంస్కరణలు, స్థిరమైన రిటైర్మెంట్ పెట్టుబడి, నియంత్రిత స్టోర్ సరఫరా ఉండాలని సూచించింది. దీనితో పాటు భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో స్థిరత్వం, ప్రభుత్వ సంస్కరణలు, విదేశీ పెట్టుబడులు పెరగడం సెప్స్సెప్స్ కు సానుకూల సంకేతాలుగా ఉంటాయని తెలిసింది.

ଓଡ଼ିଆ କେଂଠଗାଁ ହୀନୋପର୍ଦ୍ଦନ ଲଠକଣ

లండన్ స్టోక్ ఎక్స్చేంజ్(ఎల్వెస్కు)లో నమూదైన కంపెనీల సంఖ్య గత వద్దెండలో తగ్గుమాటం పట్టడం వేగవంతమైందని తాను సంకలనం చేసిన దేటాను ఉంటిన్నా బ్లూమబ్రిగ్ పేర్కొంది. 2024లో దాదాపు 45 సంస్థలు లండన్ స్టోక్ మార్కెట్ నుంచి తొలగించబడినట్లు తెలుస్తోంది. ఇది గత సంవత్సరం మొత్తం కంట్లో 10 శాతం ఎక్కువ. 2010 నుండి ఎక్స్చేంజ్ నుంచి నిష్పటించిన కంపెనీలు ఈ సంవత్సరం అత్యధిక సంఖ్యలో ఉన్నాయి. అదే సమయంలో, బ్రిటిష్ కార్బోఫెస్టముల లక్ష్యంగా చేసుకున్న ఒప్పందాల పరిమాణం ఈ సంవత్సరం 81 శాతం పెరిగింది. వీటి విలువ 160 బిలియన్లకు పైగా ఉంది. వార్తా ఏజెన్సీ ర్యాస్ట్ ట్రాక్ట్ చేయబడిన దేటా కూడా ప్రస్తుత సంవత్సరం లో లండన్లో కేవలం 11 కంపెనీలు మార్కెట్ పేపీట్లను పూర్తి చేయాలని చూపిస్తుంది. ఇవి నమీకరించిన మొత్తం 1 బిలియన్. ఇది 2023లో అదే కాలంలో నేకరించిన మొత్తంతో పోలిసే 11 శాతం తగింది. ”బ్రిటిష్ ఈ పరిస్థితిని సరిదిద్దక పోతే, అది తన స్థానాన్ని ప్రాసంగికతను కోల్పోతుంది” అని పట్టబడి సంస్థ గేట్‌మార్క్ క్యాపిటల్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మేనేజెంగ్ భాగస్వామి లియాడ్ మీదర్ బ్లూమబ్రిగ్ తో అన్నారు. ”చాలా సరళంగా, కంపెనీలు సరైన మూలధన ధరను పొందలేవు. వారు కోరుకున్న విలువను పొందలేరు”. విలీనాలు, కొనుగోళ విషయానికి వస్తే ఓవరీన్ ప్రయాపించి ఈక్విటీ సంస్థలు ప్రత్యేకంగా చురుకుగా ఉన్నాయిని వార్తా సంస్థ పేర్కొంది. నవంబర్లో, ఫోర్డిండాకు చెందిన స్టోర్స్‌డెక్ క్యాపిటల్ గ్రూప్ గత నెలలో లండన్-లిస్ట్డ్ బ్యాంక్‌ల్ని కమర్చియల్ ప్రాప్తి ట్రాక్ట్‌ను 852 బిలియన్లకు స్టోర్స్‌నం చేసుకుంది. స్పీడక్స్ కు చెందిన ఇక్కాటి ఆటీవల వీడియో గేమ్ సేవల కంపెనీ కీఫ్‌టెక్ స్టోర్స్ ను 2.7 బిలియన్ కొనుగోలును మాసివేసింది. అయితే చికాగోకు చెందిన థామా బ్రావో సైబర్ సెక్యూరిటీ సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రావైడర్ డార్క్ ట్రైస్‌ను 5.5 బిలియన్లకు కొనుగోలు చేసింది. నమీవ భివిష్యత్తులో మరిన్ని కొత్త ఒప్పందాలు రానున్నాయిని మీదియా సంస్థ పేర్కొంది. బ్రిటిష్-ఆధారిత భీమా దిగ్జిం అవివా చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ అఫీసర్, అమండా బ్లాంక్, 4.2 బిలియన్ టోకోవర్ బిడ్ చేసిన తర్వాత ప్రత్యుధి దెర్క్ లెన్ ఇన్సూరెన్స్ గ్రూప్ బోర్డుని ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అదే సమయంలో అమెరికా ఇన్వెష్టమెంట్ మేజర్ జనరల్ అట్లాంటిక్ అన్లైన్ ట్రైనింగ్ బిజినెస్ లెర్నింగ్ పెక్కాలజీస్ గ్రూప్‌ను 1 బిలియన్కు కొనుగోలు చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించింది.



రైతులకు రుణ పరిమితి పెంపు లైట్ వాలెట్స్‌పై లావాదేవీ పరిమితి పెంపు..

ముంబయి : ఆధ్యక వ్యవహరించుతున్న రుణ గ్రహితలకు రిజిస్ట్రేషన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) మరోమారు నిరావస్తే మిగిలింది. మరోవైపు రైతులకు రుణ పరిమితిని పెంచి.. వ్యవసాయ రంగానికి కొంత ఉ వవశమనం కలిగించింది. డిసెంబరు 4 నుంచి మూడు రోజుల పాటు జరిగిన ద్రవ్య పరపతి విధాన సమీక్ష (ఎంపిసి) భేటీ నిర్ణయాలను శుక్రవారం ఆర్బిఐ గపరుర్ శక్తికాంత దాన్ మీడియాకు వెలల్డించారు. చిను, సనుకారు రైతులకు తనభా రహిత వ్యవసాయ రుణాల పరిమితిని రూ. 2 లక్ష్ లక్ష పెంచుతున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ పరిమితి రూ. 1.6 లక్ష్లుగా ఉంది. పెంచిన రుణ పరిమితిని రైతులు ఎలాంటీ తనభా లేకుండా బ్యాంక్ల నుంచి పొందవచ్చన్నారు. పెట్టబడి ఖర్చులు, ద్రవ్యాలైటం, ఇతర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రుణ వరిమితిని పెంచామని శక్తికాంత తెలిపారు. ఇంతక్రితం 2019లో ఈ పరిమితిని రూ. 1 లక్ష నుంచి



రూ. 1. 6 లక్షలకు పెంచుతూ ఆర్బిష
నిర్దయం తీసుకుంది. కీలక వద్ది రేట్లను
వరువగా 11వ సారి యథాతథంగా
కొనసాగించాలని ఆర్బిష నిర్దయించింది.
అఱుతే బ్యాంకుల్లో నగదు లభ్యత
సమస్యలను పరిష్కరించాలని భావించినట్లు
శక్తికాంత తెలిపారు. ఇందుకోసం నగదు
నిల్వల నిపుణ్ణి (సిఆర్ఎర్)ను 4.5 శాతం
నుంచి 4 శాతానికి తగ్గించామన్నారు. దీనోతే
బ్యాంకులు మరిన్ని రుణాలు మంజారు
చేసేందుకు వీలుంటుందన్నారు. ఈ
నిర్దయంతో బ్యాంకింగ్లోకి అడవనుగా
రూ. 1.16 లక్షల కోట్ల నిధులు

ఆందుబాటులోకి రానున్నాయన్నారు. భాతాదారుల డిపాజిట్లలో కొంత సామును ఆర్టిఫిష వద్ద జమ చేయడవే నిఱించాలనే దిని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. అదే విధంగా ఇక్కె చిను బ్యాంకులు కూడా యుపిష ద్వారా క్రిడిట్ లైన్స్ ఆఫర్ చేసేందుకు అనుమతి కల్పించినట్లు శక్తికాంత తెలిపారు. వరుసగా 11వ సారి రెపోర్టే రేటును 6.5 శాతం వద్ద కొనసాగిస్తున్నట్లు శక్తికాంత వెల్లడించారు. 2022 ఫిబ్రవరి నుంచి ఈ వద్ది రేటు మారలేదు. ద్రవ్యాల్ఫీఎం ఇతర అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రసారి కూడా మార్పుల చేయుటనిపిరుయించామన్నారు. 2024-25లో వార్షు జిడిఎస్ ప్రైవెట్ రేటు 6.6 శాతంగా ఉండ్చున్ని అంచనా వేశారు. గత సమీక్షలో ఈ అంచనా 7.2 శాతంగా ఉంది. ఇల్లా

నెప్పెంబరు త్రైమాసికంలో వృద్ధి
రేటు అంచనాల కంటే భారీగా తగ్గి
5.4 శాతంగా నమోదుయ్యాంది.
దీంతో ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం
2024లో 25కుగాను జిడిపి
అంచనాలకు భారీగా కోత
పెట్టింది. ఇంతక్కితం 2023లో
వికంగా 8.2 శాతం వృద్ధి చోటు
చేసుకుంది. దీంతో పోల్చితే భారీగా
తగ్గనుండననిన్నప్పుడు వుతోంది.
2024లో 25లో రిప్టోర్ట ద్రవ్యోల్మాణం
అంచనాలను ఆర్బిబిప పెంచింది.
గతంలో దీన్ని 4.5 శాతంగా
కేగొప్పున్నా ఆజ్ఞా

4. సాతానికి పెరగొచ్చునివిశేషిం
చింది. అపోర పదార్థాల ధరల
పెరుగుదలతో ద్రవ్యోల్పుణం
అంచనాలను పెంచాల్సి
వచ్చిందనిశక్తికాంత తెలిపారు.
బ్యాంకులు, బ్యాంకింగ్స్ తర ఆర్థిక
నంస్టులు బలంగా
కొనసాగుతున్నాయన్నారు.
రూపాయి విలువను బలోపేతం
చేసేందుకు ఎన్నార్థింపు
వద్ది రేటు వరిమితిని
పెంచుతున్నామనారు.



చిన్న చెల్లింపుల కోసం యూపీఎ టైట్ ను ప్రవేశపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. వినియోగదారులు ఇంటర్వెట్ లేకుండానే దీని ద్వారా లావాదేవీలు చేయవచ్చు. ఆష్టోన్ చెల్లింపుల కింద థోన్ లో ఇంటర్వెట్, ఎలాంటి నెట్ వర్క్ లేక పోంయానా చెల్లింపులు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా.. యూపీఎ వినియోగదారులు ఏమాణి ఇక ను ఉచ్చార్జు చేస్తున్నాడే లావాదేవీలు చెల్లించవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే యూపీఎ గురించి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కీలక ప్రకటన చేసింది. యూపీఎ లావాదేవీల పరిమితిని పెంచడానికి ఆర్టీఐ గవర్నర్ శక్తి కాంత దాన్ ఆమాదం తెలిపారం. వినియోగదారులకు ప్రతి లావాదేవీ పరిమితి రూ. 1000గా మారింది. ఇక వాలెట్ లావాదేవీ పరిమితి అయితే రూ. 2000 నుంచి రూ. 5000కి పెరిగింది. ఒక్కో చెల్లింపుల నరిఖాళి రూ. 500 నుంచి రూ. 1000కి తెగింది.



ଓমেইକାର୍ ପ୍ଲଟ୍ ଅଂଚାନ୍ ବଠାନ୍

కాన్స్‌పోలివ్‌డి సార్ కపుల్..

ముఖేష్ అంబానీ కుమార్తె ఇష్టా అంబానీ అమెరికాలోని బెవర్లీ హిల్స్‌లో తన విలాసవంతమైన ఇంటిని విక్రయించింది. హాలీవుడ్‌కు చెందిన స్టార్ కపుల్ ఈ లగ్గర్ బంగాలు కొనుగోలు చేశారు. ఇంతకి ఇష్టా అంబానీ బంగాలు ఎన్ని కోట్లకు అమ్ముడైందో తెలుసా? ముఖేష్ అంబానీ కుమార్తె ఇష్టా అంబానీ తన తండ్రిలాగే మంచి పారిక్రామికవేత్తగా ముద్ర వేసుకుంది. ఇష్టా అంబానీకి భారత్తో నహి అనేక దేశాల్లో విలాసవంతమైన బంగాలు ఉన్నాయి. అయితే తాజాగ ఆమె అమెరికాలోని తన విలాసవత్తమైన ఇంటిని విక్రయించింది. హాలీవుడ్‌లోని ప్రముఖ జంల ఇష్టా అంబానీ ఇంటిని కొనుగోలు చేసింది. అది కూడా భారీ ధరకే. దీనికి సుబంధించి విషారాలిలా ఉన్నాయి. హాలీవుడ్‌లోని బెవర్లీ హిల్స్‌లో ఇష్టా అంబానీకి భారీ ఇల్లు ఉంది. 5.2 ఎకరాల్లో వీస్ట్రీస్టంలో ఆత్మంత విలాసవంతమైన ఈ ఇల్లు ఇష్టా అంబానీ పేరు మీరగానే ఉంది. సుమారు 10 సంవత్సరాల క్రితం ఈ ఇంటిని కొనుగోలు చేశారామె. అయితే ఈ లగ్గర్ ఇంట్లో ఇష్టా అంబానీ ఈ ఇంట్లో చాలా తక్కువ కాలం మాత్రమే ఉన్నారు. గర్జంతో ఉన్నప్పుడు అంటే 2022లో ఇష్టా ఇక్కడే గడిపారు. ఆ సమయంలో ఆమె తల్లి అనితా అంబానీ కూడా ఈ ఇంట్లోనే ఉన్నారు. అయితే ఇప్పుడు ఈ ఇల్లు అమ్ముడుపోయాయిది. ఈ ఇంటిని గత పదేళ్లగా అమృకానికి ఉంచారు. చివరకు హాలీవుడ్ స్టార్ కపుల్ జెన్నిఫర్ లోపేజ్ బెన్ అప్పెక్ట ఈ ఇంటిని రూ. 508 కోట్లకు కొనుగోలు చేశారు. ఈ ఇంట్లో 12 బెడ్రూమ్లు, 24 బాతీరూమ్లు ఉన్నాయి. అలాగే విశాలమైన స్క్యూబ్యూంగ్ పూల్, పికిల్ బాల్ కోర్ట్, విశాలమైన వినోద ప్రదేశం, సెలూన్, ట్రైవేట్ జమ్, విశాలమైన డైనింగ్ ఏరియాతో పాటు అనేక ఇతర విలాసవంతమైన సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. హాలీవుడ్ స్టార్ నటుల్లో జెన్ అప్పెక్ట ఒకరు. ఆతమ ఆస్ట్రో విసేత అర్టో, 'గాన్ గర్ట్' నహి పలు టావ్ హాలీవుడ్ సినిమాల్లో నటించాడు. డెన్ అప్పెక్ట్ 'జస్టిన్ లీ', సినిమా సిరీస్‌లో బ్యాట్సమ్యాన్ పాత్రను కూడా పోషించాడు. ఇక అతని భార్య జెన్నిఫర్ లోపేజ్, పావ్ ప్రపంచంలో అతిపెద సార్. ఈమెకు భారత్తో పాటు ప్రపంచ వ్యాపంగా క్రీజ్ ఉంది.



ପକ୍ଷିଶ ଆରୋହନୀ



ಕಾರ್ಯಪೀಠಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ತೆಲುಸೂ?

କ୍ୟାପ୍ରିକଟଂ ଲୋ ଉଠିଲେ ଗୁଣାଳୁ କିଳକ ନୋପୁଲନୁ ନିଯଂତ୍ରିତିମଧ୍ୟ ଚେଂଦୁକ କୁଦା କିଲକ ପାତ୍ର ପୋଷିଛାଯା. ଇଂଦୁଲୋ ଉଠିଲେ କ୍ୟାପ୍ରିସିନ୍ ଯୁଗାରିକ ଯୁଗିନ୍ ନୁ ନିଯଂତ୍ରିତିମଧ୍ୟ ଚେଂଦୁକ ଏଂତଗାନ୍ତେ ନହେଁ ଯୁପଦୁତୁଂଦି. ଅଂତେକାକୁଂଦା ଅନେକ ରକାଳ ସମସ୍ୟାଲାଙ୍କ ତଗିନ୍ ଚେଂଦୁକ କିଲକ ପାତ୍ର ପୋଷିଷୁଂଦି. କ୍ୟାପ୍ରିକଟଂ ତିଣାଲାଙ୍କେ. ଚାଲା ମଂଦି ଦେଖନ୍ତିରୁଗୁ ହେଲେନ୍ତିରାରୁ. କାହିଁ, କ୍ୟାପ୍ରିକମ୍ବଲୋ ଦାଗିପନ୍ଥ ଅରୋଗ୍ନ୍ ପ୍ରଯୋଜନାଲୁ ତେଲିନ୍ତେ ମୂଢ଼ିତିମଧ୍ୟ ଅଶ୍ଵର୍ଗପୋତାରୁ. ଇଂଦୁଲୋ ଶରୀରାନ୍ତିକ ଅପରଦମ୍ଭ୍ୟ ବିଟମିନ୍ସ୍ ଯାଂତ୍ରି ଆକ୍ରିଡ଼ିମ୍ପଟ୍ ଅଧିକ ମୋତାଦୁଲୋ ଲଭିତ୍ତିରୁନି ଅରୋଗ୍ନ୍ ନିପୁଣିଲୁ ଚେବିତନ୍ତାରୁ. ଅଂତେକାଦୁ.. ଇଂଦୁଲୋ ବିଟମିନ୍ ନି କୁଦା ଅଧିକଠାଙ୍କା ଉଠିଲୁଂଦି. ଦୀର୍ଘକାଲିକ ବ୍ୟାଧିଲ ଭାରିନ ପଦକୁଂଦା ଶରୀରାନ୍ତି ରକ୍ତିଙ୍କିଂ ଚେଂଦୁକ କିଲକ ପାତ୍ର ପୋଷିଷୁଂଦି. କ୍ୟାପ୍ରିକମ୍ବ ତିନଟଂ ପଲ୍ଲ କଲିଗେ ମରିନ୍ତି ଲାଭାଲେନ୍ଟୋ ଇକ୍କର୍ତ୍ତ ତେଲୁନୁକଂଦାଂ.. କ୍ୟାପ୍ରିକମ୍ବ ଲୋ ବିଟମିନ୍ସ୍ ଏକକୁପା ଉଠିଲାଯା. ଇହି ଶରୀରାନ୍ତିରେ ପରନ୍ ଲୋପାନ୍ତି ତଗିନ୍ତୁଂଦି. ରକ୍ତପ୍ରେସ୍ ନାହିଁ କୁଦା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟନ୍ତୁଂଦି. ବରୁଷ ତଗିନ୍ତି କ୍ୟାପ୍ରିକମ୍ବ ଚକ୍ରା ଉ

పయోగపడుతుంది. క్యాప్సికమ్ లో ఉబకాయాన్ని కరిగించే
పోవుకాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. క్యాప్సికంలో ఉండే
పైబర్ జీర్జ్క్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్దకం,
అజీర్జం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. క్యాప్సికం లో ఉ
ండే గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను నియంత్రించేందుకు కూడా
కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఉండే క్యాప్సిసిన్
యూరిక్ రూసిన్ ను నియంత్రించేందుకు ఎంతగానో
నహియపడుతుంది. అంతేకాకుండా అనేక రకాల
సమస్యలను తగ్గించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కంటి
ఆరోగ్యానికి క్యాప్సికమ్ ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. క్యాప్సికమ్
లో లుబీన్, జియాక్సంతిన్ పోవుకాలు పుష్టిలంగా ఉ
ంటాయి. క్యాప్సికంలో ఉంటే బీటా కరోబిన్ కళ్ళ
ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కంటి చూపును
మెరుగుపరచడమే కాకుండా అన్ని రకాల కంటి సమస్యలను
తగ్గించేందుకు ఎంతగానో నహియపడుతుంది.

సీఎస్ ఐఎస్

జన్మలో క్యాప్స్ రాదుట..

పొల్లెల్లో.. రోడ్డ పక్కను.. ఎక్కడవడితే ఆక్కడ కనిపించే రేగు పళ్ళు మన చిన్న తనంలో తిన్న జ్ఞాపకాలు ప్రతి ఒక్కరికి ఉన్నాయి. అయితే వీటిని ఏవో పిచ్చిపత్తు అనుకుని లైట్ తీసుకుంటే చాలానే నష్టపోతారు. ఎందుకంటే వీటిల్లో పోషకాలు కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా దక్కువు మరి.. ఈ పండ్లు గుర్తుపట్టారా? వీటిని తింటే జన్మలో క్యాన్సర్ రాదట.. బోర్ ప్రూట్, బేర్ ప్రూట్, బుగూరి ప్రూట్ ఇలా రకరకాల పేర్లతో పిలిచే పండు.. అదేడే కాదు అదే.. మన పల్లెల్లో కనిపించే శేషమండు. రేగిపత్తు తలచుకోగానే మన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తుకువస్తాయి. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో మార్కెట్లో ఇవి అందుబాలులోకి వస్తాయి. ఈ పండు రంగు, ఆకారం చూస్తే ఎవరికెనా నోరు ఊరాల్సిందే. రేగిపత్తు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, మినరల్ న్యూట్రిషియన్స్ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇది కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ, చర్యాన్నికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది. రేగిపత్తెల్లో పొట్టాపియం, ఫాస్పర్సన్, మాంగినీస్, ఐరన్, జింక వంటి పోషకాలు గుండిను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని ఐరన్ కంటెంట్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. రక్తపూనతను తగ్గిస్తుంది. ఇంకా



దైరాయడ్ సమస్కు పరిష్కారం

ಇಲ್ಲಾ ಕೇರುಂಡಿ

ఈ మధ్య కాలంలో చెడు ఆపోరపు అలవాట్లు జీవనశిల్పి మార్పుల కారణంగా తైరాయిద్ద సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఈ సమస్య ఉన్నవారు వివిధ రకాల మెడిసిన్ వాడితే సమస్య తగ్గుతుంది. కానీ ఇలాంటి మెడిసిన్ భర్య లేకుండా తైరాయిద్ద సమస్యలకు చెక్ పెట్టే మంచి సాల్యూషన్ ఒకబీ ఉంది. అదే కొత్తమీరి... నయ్యా పైసా ఖర్చు లేకుండా తైరాయిద్ద సమస్యకు కొత్తమీర దార్శా పరిష్కారం ఎలా అనుకుంటున్నారా..? మెడ థాగంలో బట్ట తై ఆకారంలో ఉండే తైరాయిద్ద గ్రంథి అనేక శారీరక విధులకు కీలకంగా పనిచేస్తుంది. మెట్లోబిజింసు ఇంప్రొవ్ చేయడంలో ఎన్ని లివెన్స్ కంటోల్ చేయడంలో పాటు మిగతా శరీరా అవయవాల్కు పనిచీరులో కీ రోల్ పోటిస్టుంది. అందుకే ఈ తైరాయిద్ద గ్రంథికి ఏమైనా అయితే ఓవరార్ హెల్ప్ పై ఎఫ్క్ష్ పడుతుంది. తైరాయిద్ద హర్టోన్సి రిలీఫ్ చేసే ఈ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే హైపోతైరాయిడిజన్ సమస్యకు దారిచ్చిస్తుంది. ఈ తైరాయిద్ద సమస్యకు పరిష్కారం కోసం చాలామంది వివిధ రకాల మెడిసిన్ ఎప్పటికప్పుడు వాడుతూనే ఉంటారు. కానీ పెద్ద ఖర్చు లేకున్నా కేవలం కొత్తమీర దార్శా తైరాయిద్ద సమస్యకు చెక్ పెట్టాచ్చని నిపుణులు చెప్పుత్తారు. వంటలో గార్లిష్ చేయడానికి అందిస్తుంది కూడా. దినిలో కిలక్కును విఠిముస్తు. ఐరస్, మెగ్నోపియం, పొంచాపియం ఉంటాయి. తైరాయిద్ద హర్టోన్సి లెవెల్ బ్యాంక్స్ చేయడంలో ఇవి ముఖ్యమైన పాత పోషిస్తాయి. అందుకే తైరాయిద్ద సమస్యకు కొత్తమీర పచుర్పల్ రెమిగీసా పనిచేస్తుంది. కొత్తమీరను వివిధ రకాలుగా డైల్ఫో చేయుకోవచ్చు. రెగ్యులర్గా చేసే వంటల్లో యాడ్ చేసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అయితే కూరల్లో మిగతా మసాలలు కూడా ఉంటాయి కాబట్టి అవి కొత్తమీర ప్రఖావాన్ని కాస్త తగినచే అవకాశం లేకపోలేదు. అందుకే కొత్తమీర బెనిఫిట్స్ నేరుగా పొందేందుకు కొన్ని టీప్స్ పాల్టించాలి. కొత్తమీర పేస్టుతో మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కొత్తమీర పేస్టుని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగాలి. ప్రతిరోజు ఈ గ్రంంక ఓ గ్లాస్ తాగితే తైరాయిద్ద ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. కొత్తమీరతో చాయ్ చేసుకుంచే తైరాయిద్ద గ్రంథి ఆరోగ్యానికి మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తమీర ఆకలను నీటిలో వేసి మరిగంచి చల్లలిన తర్వాత పడగట్టితాగపచ్చ. కొత్తమీర ఆకలకు బింబిలుగా వాటి విత్తాలు తింటే అవే బెనిఫిట్స్ పొందవచ్చు. ఓ నెలపాటు ఇలా చేసే మరిన్ని ప్రయోజనాలు అందుతాయి ఎలాంటి మెడికల్ ఖర్చు లేకుండా సైడ్ ఎఫ్క్ష్ రాకుండా సింపుల్గా తైరాయిద్ద సమస్యకు చెప్పి సాల్యూషన్ ఇదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అంతే కాదు భాషీ కు
తీసుకోవడం వల్ల బరు
పోవిస్తుంది. శరీరంల్
కొవ్వును కరిగించడం
అద్భుతంగా పనిచే
అరోగ్యాన్నికి ఎంత
తెలిసిందే..అలాంటి
కాదు.. జమ అకల్లు
పుష్టిలంగా ఉంటాది
చెబుతున్నారు. ఇందుల్లా
పైబిర్తో పాటు వి



ಸಮಸ್ಯೆಲು ಇನ್ನಾರು ಕೂಡಾ ಬ್ರಹ್ಮಾ ತನಕೂದನ ಚಬುತ್ತನ್ನಾರು.

అంతే కాదు భారీ కర
తీసుకోవడం వల్ల బరు
పోషిస్తుంది. శరీరంల్
కొవ్వును కరిగించడం
అద్వైతంగా పనిచే
ఆరోగ్యాన్నికి ఎంత
తెలిసిందే.. అలాంటి
కాదు.. జమ ఆకల్లు
పుపులంగా ఉంటాద
చెబుతున్నారు. ఇందు
పైబిర్తో పాటు వి

A close-up photograph of several ripe, colorful apples (red, green, and yellow) resting on a surface, with a blurred background.

ಅರ್ಥ, ಬಾಂದ್ರಾಯನ್ ಕವಿತೆ ತಿಂಬುನ್ನಾರಾ..?

అలాంటి వారు కొన్ని నియమాలను తప్పక తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది ఎందుకంతే, కొన్ని రకాల పండ్లను కొన్నింటితో కలిపి తినకూడదు. అలా తింటే ఆరోగ్యం కాదు.. అనారోగ్యం తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి వాటిలో అరటి పండు, బోప్పాయి కూడా ఉన్నాయి. పండ్లు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మేలు చేస్తాయనే విషయం మనందరికి తెలిసిందే. ప్రతి రోజు ఏదీ ఒక పూట పండ్లు తినడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు అందంగా కూడా ఉండ్చునని డాక్టర్లు కూడా చెబుతుంటారు. అయితే, చాలా మంచి కొన్ని రకాల పండ్లను కలిపి త్రూట్ సలాహ్ రూపంలో చేసుకుని తింటుంటారు. అలాంటి వారు కొన్ని నియమాలను తప్పక తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంతే, కొన్ని రకాల పండ్లను కొన్నింటితో కలిపి తినకూడదు. అలా తింటే ఆరోగ్యం కాదు.. అనారోగ్యం తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి వాటిలో అరటి పండు, బోప్పాయి కూడా ఉన్నాయి. అన్ని రకాల పండు వాటి స్వంత స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. విభిన్న స్వభావాల గల రెండు రకాల పండ్లను కలిపి తినడం వల్ల అవి ఆరోగ్యానికి హాసి చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. . ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటి, బోప్పాయి పండు కలిపి తినడం ప్రమాదకరం అంటున్నారు. గుండె, పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని అరటిపండు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బోప్పాయి పండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొలాప్టాల్, మధుమేహనికి మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండు పండ్లను విడివిడిగా తినడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. కానీ కలిపి తినడం వల్ల శరీరానికి హాని చేస్తుందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు

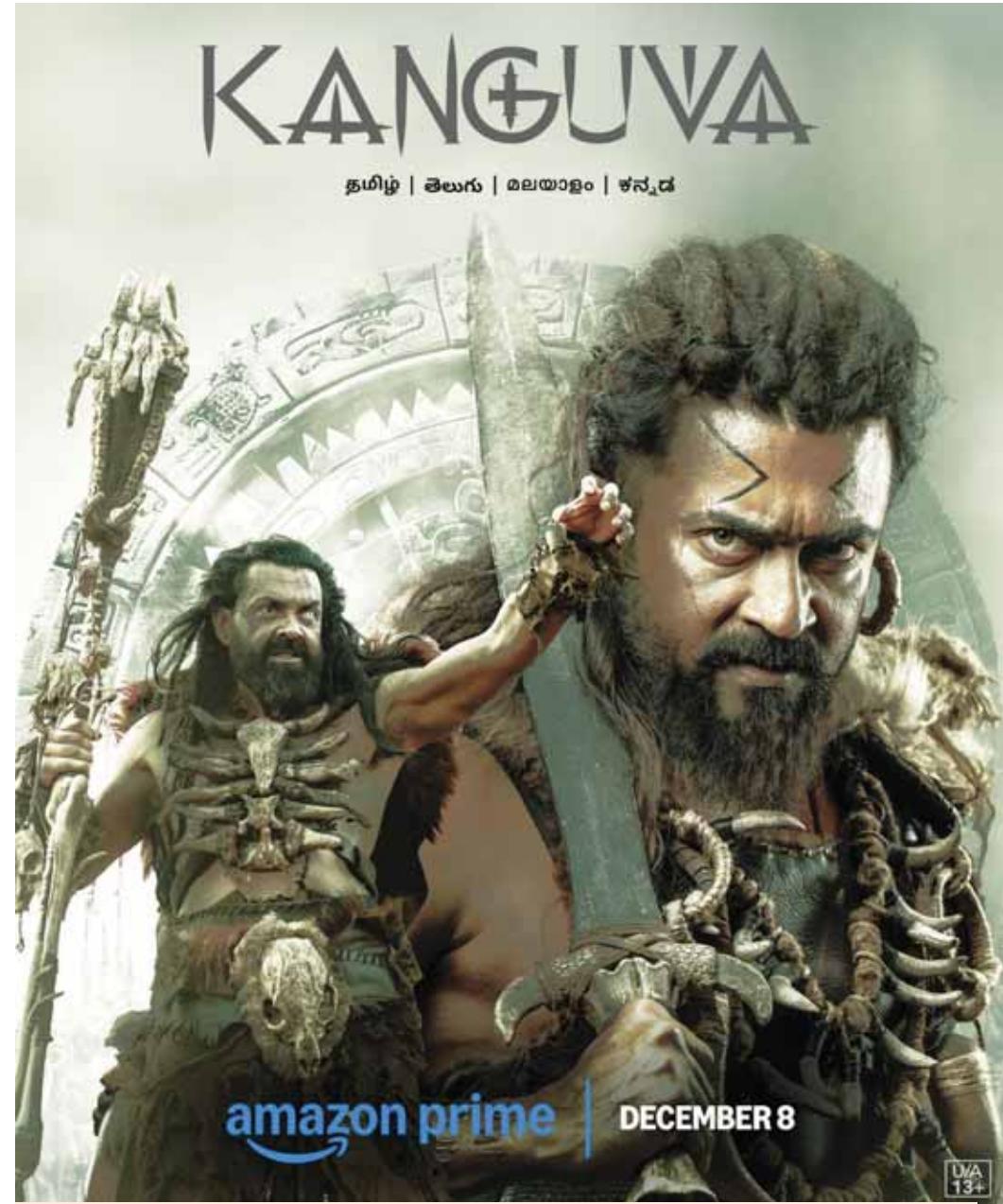
A tall glass filled with vibrant orange papaya juice sits on a rustic wooden surface. Two black straws are inserted into the juice. To the left of the glass are three ripe, yellow bananas. To the right are several slices of papaya, showing their characteristic orange flesh and black seeds. The lighting is warm, highlighting the colors of the fruit and juice.

ఆయస్వేదం ప్రకారం, అరబీపండు శరీరాన్ని చలబరుస్తుంది. బొప్పాయి శరీరాన్ని వేడి చేస్తుంది. ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే జీర్ణక్రియలో క్లోసించి తలనొప్పి, వాంతులు, తల తిరగడం, అలర్జ్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు రావచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఆస్తమా లేదా శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయి తినకూడదని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల అలర్జ్ వస్తుంది. అంతే కాకుండా మొట్టమలు, దురద వంటి చర్య సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా బొప్పాయి తినకూడదని చెబుతున్నారు.

C, భోలిక్ యాసిన్, పొర్చావియుం, కావర్, మాంగనీస్ కూడా ఉన్నాయి. ఇన్నిపోపకాలు నిండివన్ను జామ ఆకులను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల బాధికి బోల్పడు లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఆ లాబాల్సంబ్స్ ఇక్కడ తెలుసుకుండాం.. జామ ఆక్కల్లో యాంటే దయాదేల్కిం గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకులను నమలడం వల్ల జర్క్కియు మెరుగువడతనుంది ఇది అశ్రం, ములభద్రకం, గ్యాన్, అనిడిట్ మొరలైన కడుపు నమస్కల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజు ఉదయం జామ ఆకులను నమలండి.



స్కూల్ మెట్



ఒట్టీటీలోకి సూర్య ‘కంగువ’

తమిళ అగ్ర కథానాయకుడు సూర్య ప్రధాన పొత్రల్లో నటించిన పీరియాడిక్ రూక్షన్ ద్రామా కంగువ స్ఫూర్ధియో గ్రీన్ అధినేత కేతు జ్ఞానవేల్ ఈ సినిమాను నిర్మించగా.. సిరుతై శివ దర్శకత్వం వహించాడు. ఈ చిత్రం నవంబర్ 14న ప్రైక్సుకు ముందుకు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఘన్సై షో నుంచే ఈ మూవీకి మిస్క్స్ టాక్ రావడంతో బాక్సాఫీన్ వర్షా ఫోర్ పరజయం అందుకుంది. విడుదలై నెల కూడా కాకుండానే ఈ చిత్రం ఓటీటీ అనోన్స్ మెంట్సు పంచుకుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ పీదియాలో ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 08 నుంచి తెలుగుతో పొటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ట్రైమింగ్ కానుస్తుల్లు వెల్లడించింది. దిశా పటానీ, భాబీ డియోల్, యోగి భాబు కీలక పొత్రల్లో నటించగా.. దేవితీప్రసాద్ సంగీతం అందించాడు. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. రఘ్వీకు చెందిన కొండరు శాస్త్రవేత్తలు కొండరు పిల్లలను బంధించి, వారిపై ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. వారి నుంచి ఓ పిల్లాడు తప్పించుకోవడంతో ఈ కథ మొదలవుతుంది. తప్పించుకున్న పిల్లాడు ప్రాన్సిస్(సూర్య) దగ్గరకు చేరతాడు. ఆ పిల్లాడెవరో ప్రాన్సిస్కి తెలియదు. కానీ ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాడని అర్థం చేసుకుంటాడు. రఘ్వీ దుండగలు ఆ పిల్లాడ్లు వెంబడిస్తుంటారు. ప్రాన్సిస్ కాపాడుతుంటాడు. అనటు ఆ పిల్లాడెవరు? ప్రాన్సిస్ రద్గరకే ఎందుకు చేరాడు? ప్రాన్సిస్కి ఈ పిల్లాడికీ ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అనటు 'కంగువ' అంటే ఎవరు? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికి సమాధానమే మిగతా కథ.

ಅಂಟ್ರೋನಿಕ್ ಪೆಡ್ಲಿ.. ಅವ್ಯಾದೇಟ್ ಇಚ್ಚಿನ ಕೀಲ್ತು ಸುರೇನ್

అగ్ర కథానయిక కీర్తి సురేష్ తన చిరకాల మిట్రుడు అంటోనీతో పెళ్లిపీటలక్కుందుకు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల తిరుమల ల్రీవారిని దర్శించుకున్న సందర్భంగా కీర్తి సురేష్ తన పెళ్లి గురించి ఛారిటీ ఇచ్చారు. గోవాలో పెళ్లి జరుగుతుందని, తురలో అన్ని వివరాలను వెల్లడిస్తానని చెప్పింది. అయితే, పెళ్లి డేట్ మాత్రం చెప్పలేదు ఈ ‘మహాన్తి’. అయితే, తమిళ మీడియా నుంచి అందుతున్న సమాచారం మేరకు కీర్తి సురేశ్ వివాహం ఈనెల 12న జరగనున్నట్టు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో పెళ్లి టైమ్ దగ్గరపడుతుండటంతో ఈ చెప్పే బ్యాటీ తాజాగా గోవా షైట్ ఎక్సీసింది ఓ మేరకు అపేడేట్ ఇస్టూ బోర్డింగ్ పాస్లను ఇన్స్టా స్టోరీన్లో పేర్ చేస్తూ KAwedding అని పేర్కొంది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో వైరల్ అవుతోంది. ఇక కీర్తి సురేష్ను పెళ్లాడబోతున్న అంటోనీ ఆమె కాలేజీ స్నేహితుడు. దాదాపు 15 ఏండ్లుగా వీరిమధ్య మంచి స్నేహసంబంధాలున్నాయి. ఇద్దరి కుటుంబాలు కూడా సన్నిహితంగా ఉంటాయని తెలిసింది. అంటోనీ కేరళలో వ్యాపారవేత్తగా రాజీస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కీర్తి సురేష్ రివాల్వర్ రీటా, బెట్టి జాన్ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నది.



పుష్టి రాజ్ దామినేషన్ కంటిన్యూ

పొరుక్ భాన్ జవాన్ రికార్డ్ బద్దలు..!
అల్లు అర్జున్-సుకుమార్ కాంపోండ్ నుంచి వచ్చిన మొ
వపెయితెల్ ప్రాంతాల్ ప్రాజెక్ట్ పుష్టి 2 ది రూల్ ఈ పె
జండియా సినిమా తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిం
కస్తుడు భాపల్లో గ్రాండ్గా విడుదలై రికార్డుల వే
మొదలుపెట్టింది. పుష్టి 2 ది రూల్ రిలీజ్నిన అన్ని సెంటర్లు
దాదాపు హౌస్ఫుల్ పోలతో విజయవంతంగా ప్రీవీ
అవుతోంది. ఇప్పటికే ఓపెనింగ్ దేన వైజాం ఏరియాలో ఈ చిత్ర
రూ. 30 కోట్లు పేర్ రాబట్టి.. ఆర్టార్టార్ (రూ. 23.38 కోట్లు)
ఉన్న రికార్డును అభిగమించినట్టు వార్తలు వచ్చాయి. తాజా
మరో అరుదైన ఫీటను భాతాలో వేసుకుండని బీటాన్ సరి
కథనం. జవాన్ ఘస్ట్ డే రూ. 6.5 కోట్లు వేసుట్టు రాబట్టాగా.. పు
2 రూ. 6.7 కోట్లతో రికార్డును బీట చేసి టాక్ అఫ్ ది ఇండప్ల్ట్
నిలుస్తోంది. ఈ లెక్కన పుష్టి 2 బాక్సాఫీన్ రికార్డుల మొ
భాయమని పుష్పరాజ్ చెప్పకనే చెబుతున్నాడు. మైత్రీ మూ
మేకర్స్ భారీ బడ్డెట్తో తెరకెక్కించిన సీకేల్లలో ఫహద్ ఫాసిం
జగద్దిష్ ప్రతాప్ బండారి, జగవత్తిబాబు, ప్రకాశ్ రాజ్, సునీసి
అనసూరు భరద్వాజ్, రావు రమేశ్, ధనంజయ, వణ్ణు
అజయ్, శ్రీతేజ్ ఇతర కీలక పాతల్లో నటించారు.

కాలుతో సెకిల్ స్టాండ్ వేస్తున్న రామ..

ఆస్తి రేకెల్చిస్టిన్స్ రావో 22 ఫెబ్రవరీ లుక్

డబుల్ ఇస్టర్ డిజాప్టర్ తర్వాత సినిమాల ఎంపికలో రూటు మార్చేశాడు రామ్ పోతినేని ఈ సారి ఎలగైనా హిట్లు కొట్టాలని చూస్తున్న రామ్ కంప్లెట్ కొత్త కథ ప్రేక్షకుల మందుకు రాబోతున్నాడు. మిన్ శెట్లీ మిస్టర్ పొలిశెట్లీ ఫేం పీ మహేం బాబు దర్శకత్వంలో రామ్ నచిస్తున్న తాజా చిత్రం రాపో 22 మిస్టర్ ఒప్పున్ ఫే భాగ్య త్రీ బోర్డ్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నచిస్తోంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ తెరకెటిస్టోర్స్ ఈ సినిమా ఇటీవలే పూజాకార్యకర్మాలతో గ్రాండ్గా లాంఫ్ అయింది. మీ నుపరిచితుడు.. మీలో ఒకడిని పరిచయం చేస్తామని మేకర్స్ చెప్పారని తెలిసిందే. తాజాగా అందరిలో ఒకడు రామ్ పాత్రను పరిచయం చేశారు. చేతిలో నోట్బి పట్టుకుని కాలుతో సైకిల్ స్టాండ్ వేస్తున్న రామ్ లక్ష నెట్లోంట త్రైండింగ్ అవుతోంది. ఇంతకి రామ్ ఈ చిత్రంలో స్టోంట్గా కనిపించబోతున్నాడా..? లేదం తీవ్రం కొని ఉన్న రెక్షిషన్లు కూడా ఉన్నాయి.

టిప్పక్కగా మారి పొతాలు చెప్పుకోతున్నాడా.. ? అనెని తెలియాలంబం మరికొన్ని రోజులు వెయిట్ చేయాల్సిందే.

ఈ మూవీలో ముస్తక్ బచ్చన్ ఫేం భాగ్య శ్రీ బోర్డీ ఫీ మేల్ లీడ్ లోల్ పోషిస్తోంది. పైతృ మూవీ మేకర్న్ తెరక్కిస్తోన్న ఈ చిత్రానికి కోలీవుడ్ మూజిక్ ద్వారా దురుం విఎస్-మెరిన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మెరికిస్సన్, మల్కెట్ పాలిబ్జన్ ఫేం సినిమాలోగుపర్ మధు నీలకండం ఈ సినిమాకు పని చేసుండటంతో



రూమర్కు చెక్.

ಒಕ್ಕ ಪ್ರಮುಖ ವಿಶ್ವರ್ವ - ಅಬ್ದೇಕ್ ಜಂಟ.

బాలీవుడ్ స్టోర్ జంట ఐశ్వర్య రాయ్ అభిషేక్ బహున్ విదాకులు తీసుకోబోతున్నారంటూ గత కొంత కాలంగా వార్తలు పాల్చల చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ వార్తలపై ఇద్దరూ ఎప్పుడూ బహిరంగంగా స్పందించలేదు. తాజాగా ఈ రూమర్న్స్కు చెక్ పెడుతూ ఐశ్వర్య - అభిషేక్ జంట ఒకే ఫ్రెములో దర్శనమిచ్చారు. వీరిద్దరూ కలిసి తాజాగా ఓ ఈవెంట్కు హాజరయ్యారు. ఇద్దరూ భ్లాక్ డ్రైస్‌లు ధరించి ఫొటోలకు ఫోజులిస్తూ సందడి చేశారు. ఐశ్వర్య తల్లి బృంద్య, అను రంజన్‌తో కలిసి ఈ స్టోర్ జంట సెల్ఫీలు దిగారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫొటోలు ప్రస్తుతం నెట్లోం వైరల్గా మారాయి. కాగా, ఐశ్వర్యరాయ్, అభిషేక్ బచ్చన్ జంట విదాకులు తీసుకోబోతున్నదంటూ ఇటీవల వార్తలు తెగ పాల్చల చేస్తున్నాయి. అభిషేక్ నటి నిపుత్త కౌరోతో రిలేషన్స్‌లో ఉన్నాడని.. ఈ క్రమంలోనై ఐశ్వర్య నుంచి విడిపోనుస్తుట్లగా భాలీవుడ్ కోడ్ కూస్తున్నది. ఈ క్రమంలోనే ఏ పార్టీకి హాజరైనా బచ్చన్ ఘ్యామిలీ కుటుంబంతో సహా హాజరపుతున్నా.. ఐశ్వర్య మాత్రం కూతురు ఆరాధ్యతో కలిసి వేరుగా హాజరపడం ఈ వార్తలకు మరింత ఆజ్ఞాంపోసినట్లయింది. అలాగే, ఒక్కానొక్క కూతురు ఆరాధ్య బర్త్ దే పెడుకలకు సైతం అభిషేక్ దూరంగా ఉన్నాడు. దీంతో ఈ జంట ట్యూరలో విదాకులు తీసుకోవడం భాయిం అని అందరూ భావించారు. ఇంతలోనే ఇద్దరూ ఓ కార్యక్రమానికి హాజరై ఆ రూమర్న్స్కు చెక్ పెట్టారు. అభిషేక్ - ఐశ్వర్యరాయ్ 2007లో వివాహం చేసుకున్నారు. 2011లో ఈ జంటకు ఆరాధ్య జన్మించింది. ఇటీవల ఆరాధ్య 13వ పుట్టిన రోజును తల్లి ఐశ్వర్యతో కలిసి సెలాపోట్ చేసుకున్నది. అయితే, బర్త్ దే పార్టీ వేడుకల్లో అభిషేక్ మాత్రం ఎక్కుడా కనిపించలేదు. ఐశ్వర్య ఆరాధ్య పుట్టిన తర్వాత ఐశ్వర్య సినిమాలకు దూరంగా ఉంది. 2015లో జబ్బా సినిమాలో మళ్ళీ కీ లెప్పీ ఇంచి కూడా ఐశ్వర్య కీ లెప్పీ కూడా కీ లెప్పీ కూడా కీ లెప్పీ కూడా

