



Bhavani Publication Trust

APTEL/2001/5268

<https://prajatheerpdaily.com>

ప్రజాతీరు

The people's Verdict

ಸಂಪುಟಿ : 24

సంచిక : 356

ప్రాదురాబాద్

నవమవారం 9 డిసెంబర్ 2024

ಪೇಟ್‌ಲು : ४

వెల : రూ. 1/-

Circulated From : KARIMNGAR, HYDERABAD, WARAGAL, RANGAREDDY, MAHABOOBNAGAR, THIRUPATI, GUNTUR, KURNool, ANATAPUR, VISAKAPATNAM, CHENNAI, BANGALOOOR

జయ జయహీ తెలంగాణ.. జనసీ జయకేతనం...



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

ପ୍ରାରଂଭକୁଳ :

గౌరవ ముఖ్యమంత్రివర్గులు

శ్రీ. ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు

ਤੇਤੀ : 09 ਦਿੰਦੇਂਬਰ, 2024

సమయం : సాయంత్రం 6 : 05 గం.లకు

స్థలం : డా. జి.ఆర్. అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయం



ప్రజా టెలివిజన్స్

అధికారి సంఖేతకతో..
ఎప్పుడు మార్కెటులు లభ్యమైనాయి

మీ ముందుకు ప్రశ్నలు
యుష్మాన్ దానిలో ఏని వేయుటకు
లిపిభ్రంశు ఇంచరెస్ లాంగ్ క్రాంట్ ఉండదు.
నిత్యహాతంగా వార్లు, లీవ్లు అందించడమే మీ పాలి..
సంప్రశంచండి: 8309979541, 9494659622

మా యుష్మాన్ దానిలో
సప్పు చేయండి
8309979541

ప్రజా టెలివిజన్స్

తాజా వార్లు, అవ్వడ్,
లైవ్ ప్రోగ్రామ్ల కిసిం ట్రైక్, ఫీర్, నబ్బెస్

సంపుటి: 24

సంచిక: 356

ప్రాంద్రాబాద్

నాశిమారం 9 డిసెంబర్ 2024

పేజీల: 8

వెల: రూ. 1/-

Circulated From : KARIMNAGAR, HYDERABAD, WARAGAL, RANGAREDDY, MAHABOOBNAGAR, THIRUPATI, GUNTUR, KURNool, ANATAPUR, VISAKAPATNAM, CHENNAI, BANGALOOOR

టీ-బిసెట్టీచ్చి.. పూలు జల్లి..



'మహా' అసెంబ్లీ స్పీకర్‌గా
రాపుల్ నార్సీకర్ ఏకగ్రీవం



ప్రతిపక్షాలు ప్రజాతీర్పును స్వాగతించాలి
: వెంకనాథ్ పిండె



అలరించిన ఎయిర్ వేర్..

ప్రాంద్రాబాద్లో

పాల్స్ నేన్ సాగర్ పై అద్భుత విన్యాసాలు..



ఆకట్టుకున్న వాయసేన విన్యాసాలు

రాపుల్ సిఫ్టిగంజ్ ఘాంధాం

స్వయంగా వీక్షించిన సీఎం రేపంతెడ్డి,
మంతులు

అన్తిక్కిగా తిలకించిన వీక్షకులు

కట్టించేసిన సాంస్కృతిక కళా ప్రదర్శనలు

ఉత్సవాలుగా గించిన బతుకులు

పాటలు.. కీలాటాలు

ట్ర్యూక్ బండ్ పై సందడి

పైభవంగా ప్రజాపాలన ఏడాబి

విషయాత్మకాల వేదుకలు

(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, ప్రాంద్రాబాద్)

ఇసుకేస్తే రాలనుత జనంతో ఆదివారం
సంధ్యాసమయంలో ట్ర్యూక్ బండ్ కిటికిలూ
దివోయింది. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఏడారి పాలన
విషయాత్మకాల మగించు వేదుకలు

జాలియేమ్ ఫోర్స్ అధ్యయంలో అజరు నేత్తుపుంలో 9
సూర్యకిరణ విమానాలతో నిర్వహించిన ఎయిర్పో
అదరపోశా అనిపించిది. ప్రాంద్రాబాద్-ప్రజా
విషయాత్మకాల మగించు వేదుకల్లో భాగంగా
ఆదివారం ప్రాంద్రాబాద్లోని ట్ర్యూక్ బండ్ వద్ద
వాయసేన విన్యాసాల కార్యక్రమాన్ని భాషా,
సాంస్కృతిక శాఖ అధ్యయంలో నెక్కన్ రోడ్డు వద్ద ఉన్న
పోటీవించి ప్రాంగణంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలును
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిది. ట్ర్యూక్ బండ్ పై విధి

శాఖల అధ్యయంలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాట్సును నీఎం
రేపంతెడ్డి, దివ్యాలీ సీఎం మల్ల భాద్యివికమార్క్
మంతులు సందర్శించారు. కొల్పాపోవలు.. చిన్నాపెద్దా..
అనే తేడా లేకుండా చేమానిక రాటులు ప్రదర్శించిన
విన్యాసాలను ఆస్తగ్రామ తిలకించారు. విమానాలు తమ
సమిపానికి వచ్చిన ప్రతినిధి కేరంతలు కొదుతూ
ఎంచారు చేశారు. తమ సెల్ఫోన్లలో బంధించారు.
వాయసేన విమానాల ప్రదర్శనతో వీక్షకులు కుటుంబ

- మిగతా 3వ పేజీలో

9 సంచి తెలంగాణ
అసెంబ్లీ.. సభ.. ముందుకు
కీలక బల్లులు



(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, ప్రాంద్రాబాద్)

తెలంగాణ అసెంబ్లీ శీకాల సమావేశాలు
భారార్యాయా. డిసెంబర్ 9వ తేదీ నుంచి
అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి.
సేమారం ఉదయం 10:30 గంభులకు శాసన సభ, శాసన మండలి సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి.
అసెంబ్లీ సమావేశాలకు సంధించి రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్టాక్ కేస్ నీర్మించిన విడుదల చేశారు. దేవాలి నుంచి అప్పించి నుంచి అయిని
అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరగనున్నాయి. ఉదయం 10:30గంభులకు శాసన సభ, శాసన మండలి ఉభయ సభలు ప్రారంభం ఉభయాలు. మొదటి రోజు తెలంగాణ తల్లి విగ్రహ అవిష్కరించి
అసెంబ్లీ సీఎం రేపంతెడ్డి ప్రకటన చేయసార్లు. సభలో వేదుకల ప్రభుత్వం ప్రారంభం ఉభయాల మండించి అయిని అప్పించింది.

ఈ నెల 17న ఏపీలో రాష్ట్రపతి

ద్రౌపది ముర్ఖు పర్వం

(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి,

అప్పాపతి)

భారత రాష్ట్రపతి ప్రోపి ముర్ఖు

శాఖలోని నీర్మించిన విన్యాసాలు

ప్రాంద్రాబాద్ సమావేశాలు

టీ-బిసైట్లేచ్చ.. పూలు జల్లి..

అప్పె బాపు వాయు గోళాలు,
జల ఫిరంగులతో దాడి చేసు..

రైతుల అందోళనలో హర్షానా పోలీసుల ద్రామా

చల్లో ధీర్ఘ పాదయాత్ర చేపట్టిన

అస్క్రూపాతలై ద్వారాక్

పలుపురికి గాయాలు.. తాతాలికంగా
యాత్ర నిచివేత



తమ డిమాండ్ సాధనకు రైతులు అదివారం ధీర్ఘకి కొనసాగిని పాదయాత్ర పోలీసులు మరోసారి భగ్గున చేశారు. పంజాబ్-హర్షానా సరిపడ్డు శంఖు పద్మ శుకరారం రైతులు ప్రారంభించిన పాదయాత్ర పై పోలీసులు బాపు వాయు గోళాలు ప్రయోగించడంతో పలువురు గాయాలిన పిపయం తెలిసిందే. అయితే అదివారం నాలీ అందోళనలో హర్షానా పోలీసులు చాలా నాటకీయంగా వ్యవహరించారు. 101 మంది రైతులు తిరిగి యాత్ర ప్రారంభించగా, వారికి పోలీసులు తీసి విస్టులు పంచి ఆశ్రూపపరిచారు. అంతేకండా వారిపై పూల రేకలను కూడా చల్లడంతో రైతులు విసుసోయారు. రైతులు ధీర్ఘ పైపు వెళ్లానికి ప్రయుచ్చించగా, అప్పటి వరకు తాము అడిన ద్రామాకు

తెరదించిన పోలీసులు వారిని అడ్డకోపడం ప్రారంభించారు. రైతులను చెదగట్టడానికి నిర్మాక్షణిగా బాపువాయు గోళాలు, జల ఫిరంగులు ప్రయోగించారు. ఈ ఘరుపట్లో 8 మంది రైతులు గాయపడగా, ఒకరిని దాఖానసుకు తరలించినట్టు రైతు నేత శర్పుకు సింగ్ పాంథేర్ తెలిపారు. రైతు పాదయాత్ర ను తాతాలికంగా నిలిపివేసినట్టు అయిన ప్రకటించారు. తదుపరి కార్యానికి సోమవారం నిర్మయస్తుని చెప్పారు.

నోయా జైలలో రైతుల నిరాపర దీక్క

నోయా జైలలో అందోళన చేయడంతో అరెస్టులు జైలలో ఉన్న రైతులు తమ దీమాండ్ సాధనకు జైలలో నిరాపర దీక్క ప్రారంభించినట్టు సంయుక్త కిసాన్ మొర్పు అదివారం తెలిపింది. ప్రస్తుతం గౌతముద్ద నగర్ జైలలో ఉన్న రైతులు చాలాకలంగా పెందిగలో ఉన్న దీమాండ్ సాధనకు ఈ దీక్క చేపట్టరని వేర్పాడి. ఆర్గ్యం దెబ్బతిని ప్రమాదం ఉన్న దీమాండ్ నెరవేరే వరకు దీక్క చేస్తామని రైతులు స్పష్టం చేశారనారు.

ప్రపంచ సంపన్న బిహార్గాదు
మనోదే! రూ.7.5 కోట్లకు
అధిపతి భరత్ జైన్

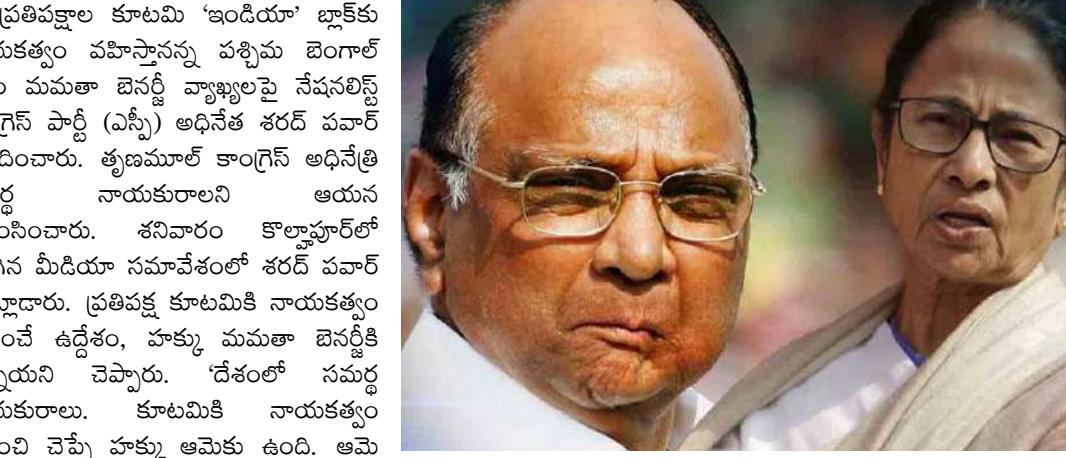


ప్రపంచంలోనే అత్యంత సంపన్న బిహార్గాదు భరత్ జైన్ వార్తల్లో నిలిపారు. 'ఎక్సమిన్ ట్రైన్' నివేదిక ప్రకారం, ఆర్టిక్ ఇబ్బందుల పలు చదువును అర్థాంతరంగా అపేసిన భరత్ బిహార్ తుప్పకుపడం ప్రారంభించాడు. తన పిల్లలు తన మాదిగా కష్టాలు పడకాడని గోల్గా నిర్ణయించుకున్నారు. ఇప్పుడు అయిన సెల సమయం రూ.60,000 నుంచి రూ.75,000 లంటంది. అయినకు ముంతైలో రూ.1.4 కోట్ల విలువైన రండు ప్లాట్స్, ధార్టోల్లో రెండు దుక్కాలు ఉన్నాయి. వీరి సుంచి అయినకు సెలకు రూ.30,000 వరకు ఆధాయం వుంది. పెట్టుబడులు పెట్టుబడంలో కూడా అయిన తన ప్రతిశ్రుతము మాపుతున్నారు. ఇప్పుడు కుమారులు స్థిరపడినటికీ, భరత్ మాత్రం భిక్షుబడును మాల్ఫాటించాడు.

శీతాకాల చార్ధామ్ యాత్రకు శ్రీకారం

ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకం, ఆర్టిక్ వృధ్ఛిని పెంపాందించే లక్ష్మిలో శీతాకాల చార్ధామ్ యాత్రను ఉత్సాహంది సీఎం పుష్టక్ సింగ్ ధామి అదివారం ప్రారంభించారు. ఈ చారిత్రక మహానీకి కేదారేశ్వరుడిని శీతాకాల వెదిరి అయిన ఉప్పులోని కొంకర్సుల అలయం వేడికింది. సంప్రదాయ ప్రార్థనలు, క్రతువులతో కూడిన ప్రారంభించుటానికి అధికారికంగా చార్ధామ్ యాత్ర ఏదాది పొదునూ యాత్రికులకు అందుబాటుకి వచ్చింది. ఈ సంప్రదాయ ప్రార్థనలు మాట్లాడు. ప్రతిపథ కూటమికి నాయకత్వం వహించే ఉప్పేరం, హక్కు మమతా బెన్కోకీ ఉన్నాయని చెప్పారు. 'ఢేశంలో' సమవ్యాప్తాలు. కూటమికి నాయకత్వం గుర్తించి చెప్పే హక్కు అమెక ఉంది. అమె పార్టుమెంటుకు పంచిన ఎంపిలీ కుప్పవడి వసి చేయడంతో పాటు అవగాహన కలిగి ఉన్నారా' అని అన్నారు. కాగా, హర్షానా, జమ్ముకశ్మీ, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫోర్ మైల్ ఇంచ్యూన్స్ ఎదుర్కొంది. దీంతో ప్రతిపక్షుల ఇందియా కూటమికి కాంగ్రెస్ సమవ్యాప్తాల అందుబాటుకి వచ్చింది. ఈ సంప్రదాయ ప్రార్థనలు మాట్లాడు. ప్రతిపక్ష కూటమికి నాయకత్వం వహించడం పలు ప్రారంపించాడు. తన పిల్లలు తన మాదిగా కష్టాలు పడకాడని గోల్గా నిర్ణయించుకున్నారు.

శీతాకాల చార్ధామ్ యాత్రకు శ్రీకారం



‘మీమీతా బెన్లో సిమీర్ క్రీమీర్ రొప్పులు’.. ‘ఇండియా’ బ్రాక్ లీడర్గా నేర్చర్ ఏవార్ మీద్తుతు

ప్రతిపక్షుల కూటమికి ‘ఇండియా’ బ్రాక్కు నాయకత్వం వహించున్న పశ్చిమ బాపులు బెన్లో సిమీర్ క్రీమీర్ రొప్పుల ప్రారంభించారు. ఈ ఘరుపట్లో 8 మంది రైతులు గాయపడగా, ఒకరిని దాఖానసుకు తరలించినట్టు రైతు నేత శర్పుకు సింగ్ పాంథేర్ తెలిపారు. రైతు జైలలో ఉన్న రైతులు చేయడంతో అరెస్టులు జైలలో నిరాపర దీక్క ప్రారంభించినట్టు సంయుక్త కిసాన్ మొర్పు అదివారం తెలిపింది. ప్రస్తుతం గౌతముద్ద నగర్ జైలలో ఉన్న రైతులు చాలాకలంగా పెందిగలో ఉన్న దీమాండ్ సాధనకు జైలు ఉన్న రైతులు చేపట్టరని వేర్పాడి. ఆర్గ్యం దెబ్బతిని ప్రమాదం ఉన్న దీమాండ్ నెరవేరే వరకు దీక్క చేస్తామని రైతులు స్పష్టం చేశారనారు.

ప్రార్థనలు అందోళన చేయడంతో అముతా బెన్లో దీనిపై ఇండియా రైతుల ప్రార్థనలు ప్రార్థనల ప్రార్థనల అని అన్నారు. కాగా, హర్షానా, జమ్ముకశ్మీ, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫోర్ మైల్ ఇంచ్యూన్స్ ఎదుర్కొంది. దీంతో ప్రతిపక్షుల ఇండియా కూటమికి కాంగ్రెస్ సాధనకుని వేసార్పాడి. రైతులు అమె పార్టుమెంటుకు పంచిన ఎంపిలీ కుప్పవడి వసి చేయడంతో అవగాహన కలిగి ఉన్నారా' అని అన్నారు. కాగా, హర్షానా, జమ్ముకశ్మీ, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫోర్ మైల్ ఇంచ్యూన్స్ ఎదుర్కొంది. దీంతో ప్రతిపక్షుల ఇండియా కూటమికి కాంగ్రెస్ సాధనకుని వేసార్పాడి. రైతులు అమె పార్టుమెంటుకు పంచిన ఎంపిలీ కుప్పవడి వసి చేయడంతో అవగాహన కలిగి ఉన్నారా' అని అన్నారు. కాగా, హర్షానా, జమ్ముకశ్మీ, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫోర్



ರಾಜ್ಯಾ ಆವೀಕರಣ ಸಿಲಂಡ್ ತಿಂಗಳುಂಟೇ ?

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరాన్ని ఎవ్వుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పొత్తిక తేసుకోనే వారీ ఔద్యోగికమైన పొత్తికాలు నొఱాడే ఉంటాయి.

ఎంపిక చెనుకొవాల కానీ ఆరోగ్యకర్మను ఆహారాలు చాలాన ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆహారం మీద స్పృహ పెరిగేకొడ్డి చాలామంది తాము తీసుకునే ఆహారం జాబితాలో సలాడ్ ను చేర్చుకుంటున్నారు. సలాడ్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అన్ని తీసుదగినవి ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సలాడ్ ను చేర్చుకోవడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో ఆపశా నిపుణ స్పష్టంగా తెలిపారు. వాటి గురించి తెలుసుకుంటే.. సలాడ్ లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువ నేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీని వరోజూ సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజూ సలాడ్ తింటే ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. సలాడ్లో షైలర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు ప్రతిరోజు ఆహారంలో సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. సాధారణ వ్యక్తులు రోజూ సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే మధుమేహాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

సలాడ్ లో విటమిన్లు, యూంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగినిరోధక శక్తిని బలించేవంతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. రోగినిరోధక శక్తి బలపూసంగా ఉన్నవారు ప్రతిరోజు పులాడ్ తీసుకోవడం మంచిది.

సలాడీలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దీసేనకాయ, టమాటా, ముల్లంగి వంటి వారీలో నీటి శాతం ఎక్కువ. ప్రతికోజు సలాడ్ లో భాగంగా వీటిని తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది.

ప్రశ్న.. సలాడ్ లలో విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా ఉండటంలో సహాయపడతాయి. తాజా ఆక్సిక్యూరలు, కూరగాయలను సలాడ్ లో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆర్గేం బాగుంటుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉంటే కొత్తప్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

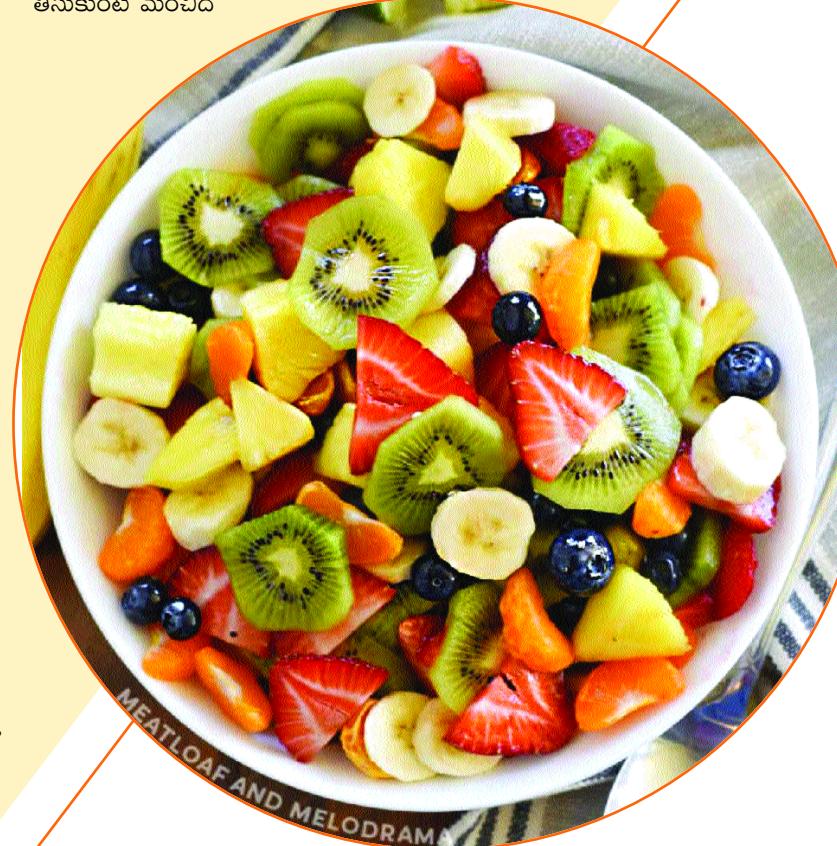
మీ వీ.. ఈ మధ్య కాలంలో గుండె జబ్బుల మరణాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. వీటిలో చాలా మరణాలకు రక్తంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడమే ప్రధాన కారణం అనుకోల్చేది. ఈది దక్కనలో కొన్నా

శీర్షకియ..
సలాడ్ లలో అధిక
మొత్తంలో పైబర్ ఉం
టుంది. ఇది జీర
వ్యవస్థను మె
రుగు
పరచడ
ంలో

తుపరి. మర రక్తరలు కప్పు
పేరుకోకూడదు అంటే మన అపారపు
అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి.
ముళ్ళంగా మనం వాడే వంట నూనె విషయంలో
చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన ఆరోగ్యం
కచ్చితంగా మనం ఇంట్లో ఏ వంట నూనె
ఉపయోగిస్తున్నాం అనే దానీపై ఆరారపడి ఉంటుంది.
ఆదేవిధంగా నూనె రకం ఏదైనా సరే దాన్ని ఎక్కువగా
వినియోగించడం కూడా మన గుండె ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది.
నూనె ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల సిరల్లో
చెడు కొలాప్పాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ముందుగా అధిక
రక్తపోటు వచ్చి ఆ తర్వాత గుండెపోటు, గుండె షైఫల్యం, కరోనరి ఆర్ట్రీ
డిస్ట్జెక్షన్, ట్రైపుల్ వెసెన్ల డిస్ట్రిబ్యూషన్ దారి తీస్తుంది. కాబట్టి మనం వంట నూనె
రకంపైన మాత్రమేగాకుండా వంటల్లో వినియోగించే నూనె మోతాదు

విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్త నాళాల్లో చెడు కొత్తస్థాల్ని తగ్గించడానికి కాన్ని మేలైన వంట నూనెలను మాత్రమే వినియోగించాలని ఆరోగ్య వ్యషటులు చెబుతున్నారు. నూనె విషయంలో వంటలో మార్పు చేయకపోతే అనారోగ్యాన్ని కొని చేచుకున్నట్టే అవఱుందని పోచ్చరిస్తున్నారు. కాన్ని నూనెలు చెడు కొత్తస్థాల్కు చెక్క పెడతాయని, నొటిని తీసుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యాన్ని పాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. వేరుశనగ నూనెతో కొత్తస్థాల్ పెరుగుతుందని అంటారు. కానీ ఇది పోహ అని నిపుణులు అంటున్నారు. వేరుశనగ నూనెను ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. వేరుశనగ నూనెలో విటమిన్ ఇ, క్రైటోస్ఫైరాల్ అధిక వ్యషటులు చెబుతున్నారు. నూనె విషయంలో

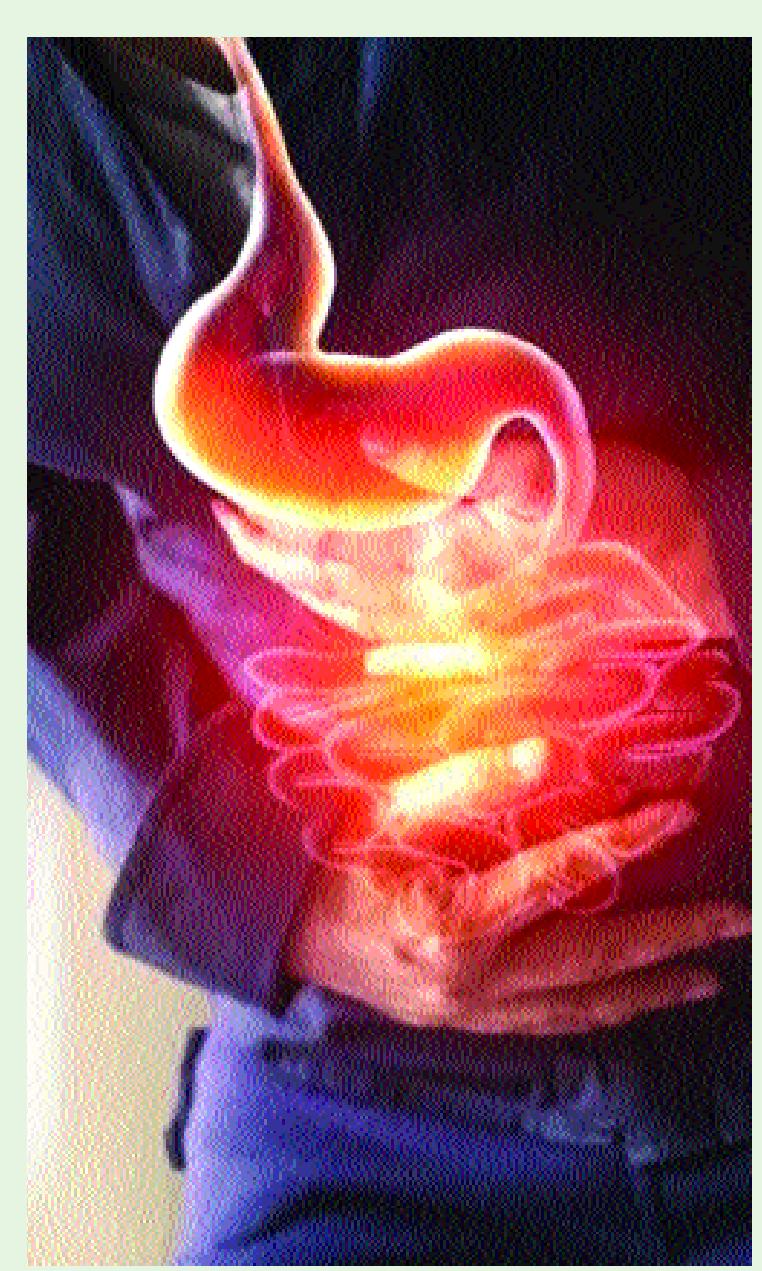
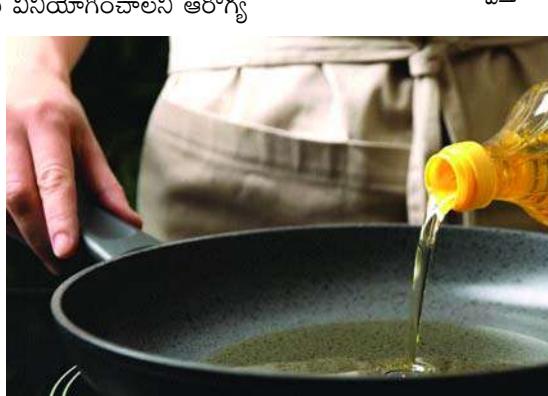
సహాయపడుతుంది. మలబద్రకం నుండి ఉపవశనం కలిగిస్తుంది మలబద్రకం, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజులో కనీసం ఓ చిన్న కప్ప సలాడ్ తీసుకుంటే మంచిది



ଗୁଣକେ ଜବ୍ଲପୁର ବାରିନ ହିଂକାରିଙ୍କୁ ମୀ ଲେଣିଲାଗି ତୁ ମୋର୍ଦ୍ଦ୍ଵାରା ତେଣୁକ ଚେଯିଂକି..!

ఈ మధ్య కాలంలో
 గుండె జబ్బుల మరణాలు
 విపరీతంగా
 పెరిగిపోతున్నాయి. వీటిలో
 అలా మరణాలకు రక్తంలో కొవ్వు
 ఉపోవదమే ప్రథాన కారణం
 ది. మరి రక్తంలో కొవ్వు
 రదు అంటే మన ఆహారపు
 అలా మార్పులు చేసుకోవాలి.
 వాడే వంట నూనె విషయంలో
 దాలి. మన ఆర్థిగ్యం
 లో ఏ వంట నూనె
 నిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
 నా సరే దానీ ఎక్కువగా

మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు నెలల తరబడి ఒక నూనెను కాకుండా.. రెండు నెలలకు ఒకసారి నూనె రకాన్ని మారిస్తే బాగుంటుంది. ఆదేవిధంగా అవిసి గింజలలో ఒమ్మేగా-3 ఫ్యూల్ ఆమ్లాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. కాబట్టి అవిసి నూనెను వంటల్లో వాడితే శరీరంలో కొత్తస్టోల్చోపాటు మంట తగ్గుతుంది. అయితే అవిసి నూనెను అధిక ఉప్పొగ్గురుత వద్ద మరిగించినా, ప్రైజ్లో పెట్టి కూల్ చేసినా దాని సహజ లక్షణాన్ని కోల్పోతుంది. కాబట్టి అలాంటి పొరపాటు చేయకూడదు. ఆలివ్ నూనె కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే మన దేశంలో ఆలివ్ నూనె ఉత్తమి తక్కువగా ఉంటుంది.



ಅಜ್ಞಿತ್, ಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಲಗ ಚೆಕ್‌ಪಡಿದಾಂ..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంకఫ్ట్స్, పాస్ట్స్ప్పాంట్స్ లాంటి ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువవుతున్నాయి. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తరచూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడ్పు ఉబ్బరం తదితర సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యల నుంచి త్వరగా బయటపడటానికి ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతున్నారు. ఈ మందులకు బదులుగా మనం ఇంట్లో నులువుగా కొన్ని చిట్టులను ఉపయోగించి అజీర్తి ఇంకా గ్యాస్ ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆయ్దేదంలో ఇలాంటి సమస్యలకు వాము చక్కని పరిష్వరంగా చెబుతున్నారు. అయితే ఈ వాముని ఏ విధంగా వాడితే జీర్ణశయ ఇఖ్యందులను సమర్పంతంగా ఎదురొపుచ్చే ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. వాము వలన జీర్ణశయానికి చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. అజీర్తి, కడుపు ఉఖ్యరం, గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియలో ఇఖ్యందులను తొలగించి జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వామును నిమ్మరూపంతో కలపి తీసుకుంటే హైద్రోక్లోరిన్ యాసిడ్ పునరుద్ధరించబడి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.



ରୋମାନ୍‌କାନ୍‌ଫ୍ରିମ୍‌ବିଲ୍‌ଡିଙ୍ଗ୍

అవాంభిత రోమాలు.. అతివల అందానికి శాపంగా మారుతాయి. వారిని ఆత్మన్యానతకు గురిచేస్తాయి. వ్యాక్షింగ్ చేసినా.. వారంలోనే యథాస్థితికి వచ్చేస్తాయి. ఇలా బ్యాటీపొర్రులో వేలకువేలు చదివించకుండా.. వంతీంబీ చిట్టులతోనే వాలీని చిట్టికలో పోగొట్టుకోవచ్చు. పాలను కాచి చల్లార్చి.. అందులో కొంచెం పటికబెల్లం పొడి, పసుపు, కాఫీపొడి, గోధుమపిండిని కలిపి వేస్తులా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అఫ్ఫుయి చేసి.. పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత మెల్లుగా వెంటుకలకు వ్యజిరేక దిశలో స్ట్రోబ్ చేస్తూ కడిగేసుకోవాలి. పొప్పడిపండు గుజ్జుల్లో పసుపు కలిపి.. మాస్కులా చేసుకోవాలి. దీన్ని ఫేన్సప్యూక్ వేసుకొని, చల్లాటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే.. రోమాలు మాయం అవుతాయి. పంచదార, నిమ్మరసం.. ఈ రెండిటినీ కలిపి స్ట్రోబ్లా వాడుకోవచ్చు. ముఖంపై ఉన్న వెంటుకలను ఇట్టే తొలగించుకోవచ్చు. కోడిగెన్డు తెల్లసాన, పంచదార, మక్కజోన్సు పిండిని కలిపి ముఖానికి రాసుకున్నా. అవాంభిత రోమాలు తొలగిపోతాయి. పసుపులో కొంచెం చందనం, నిమ్మరసం, గోధుమపిండి, కొబ్బరినూనె కలిపి వేస్తులా చేసుకోవాలి. ఈ మిత్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే.. అవాంభిత రోమాలు తగ్గుతాయి. బియ్యంగి పిండిలో కొంచెం పసుపు, శనగిపిండి, పాలు కలపాలి. ఈ మిత్రమాన్ని ముఖానికి ఉపాయమై కేసి — కుటుంబికి కావాలి.



మహిళా పొరిత్రామికవేత్తలకు చేయుాత

అమీర్‌పేట్, : మహిళా పారిత్రామికవేత్తలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా చేయుతనందిస్తున్నదని ఉపముల్యమంత్రి డాక్టర్ మల్లు భట్టి విక్రమార్కు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఛాంబర్జు అఫ్ కామర్డ్ అండ్ ఇండట్ట్ (టెక్కి) ఆర్డర్స్‌యుంలో పైదరాబాద్లో మహిళా పారిత్రామికవేత్తలు, మహిళా సంఘాలచే రూపొందించిన ఉత్సత్తుల ప్రదర్శనను మహిళా, శివు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డి సీతకృతో కలిసి శనివారం ఆయున ప్రారంభించారు. సౌరశక్తి విద్యుత్ యూనిట్ మొదలు వప్పు, అప్పర్, ఆర్కోగ్యం వంటి 17 విభాగాలకు చెందిన 70 పైగా స్టోర్లు కొలువుదీరాయి. ఈ సందర్భంగా భట్టి మాట్లాడుతూ.. మహిళా పారిత్రామికవేత్తలు రూపొందిస్తున్న ఉత్సత్తులకు మార్కెటీంగ్కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా చేయుతనందిస్తున్నదని, ఇందుకోసం ప్రతి యేటా వడ్డి లేని రుణంగా రూ.20 వేల కోట్ల ఆర్ద్రక చేయుతను మహిళల కోసం వెచ్చించేందుకు ప్రభుత్వం నిర్దయిం తీసుకుందని, ఆ విధంగా వచ్చే పదేండ్లలో రూ.లక్ష కోట్లతో రాష్ట్రంలోని కోటి మంది మహిళలకు ఆర్ద్రక ప్రగతి బాటలో పయనించి కోటిశ్శరులుగా ఎదగాలన్నదే ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. ప్రకృతి సహజమైన వస్తువుల వినియోగంతో మహిళలు రూపొందించిన ఈ ఉత్సత్తులకు డిమాండ్ నెలకొన్నదని, మహిళలు ఈ తరపు ఉత్సత్తుల తయారీని మరింత విస్తృతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం ద్వారా అందించున్న వడ్డిలేని రుణాలను అందిపుచ్చుకోవాలని, తాము ఉపాధి పొందుతూ మరింత మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న తీరు ఆదర్శమని సీతకృతో చెప్పారు. ఈ కార్బూక్షమంలో తెలంగాణ మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ కైర్పున్ బండ్రు శోభారాచి, ఆర్య వైశ్య కార్సోరేషన్ కైర్పున్ కల్పి సుజాత హాజరయ్యారు.

ଛିବର୍ ପେଟିଂଗ୍.. ସ୍କ୍ରାକିଂଗ୍ ବାଲ୍ଯୁଂଗ୍!

పరిచయం లేనివాళ్లు ఇంటికొన్నే.. గడవ బయటే నిలబెట్టి మాటల్లడి పంపించేస్తాం. మాట కలపడానికి ప్రయత్నిస్తే.. సున్నితంగా తిరస్కరిస్తాం. కానీ, నెట్లీంట్లో మాత్రం దీనికి భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నాం. హద్దు, అయిపూ లేకుండా ఇంటి గుట్టంతా రట్టు చేస్తున్నాం. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులను గడవ దగ్గరే నిలబెట్టి శల్యపరీక్ష చేసే మనం.. సామాజిక మార్ధవమాల్లో మాత్రం అపరిచితులతో అపరిమిత స్నేహస్ని కొనసాగిస్తున్నాం. అనవసరమైన విషయాలను పంచుకుంటున్నాం. దీనే ఓవర్ పేరింగ్ అంటారు. మీరు కూడా ఈ తరహ వ్యక్తులు సైబర్ స్టోకింగ్ బారినపడే ప్రమాదం ఉంది! వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని విచ్చులవిడిగా ఆన్‌లైన్‌లో పంచుకోవడమే ఓవర్ పేరింగ్. గతంలో కేవలం ఒకటి రెండు ఫోలోలు, నాలుగు లైస్ సమాచారం మాత్రమే సోపల్ మీడియాలో పోస్టు చేసేవారు. ఎప్పుడైతే వీడియోలు, చాస్ట్ రూపంలో కంటెంట్‌ని పేర్ చేసుకునే వెనులుభాటు వచ్చిందో.. అప్పటి నుంచి ఇక్కటి మొదలయ్యాయి. నెటీజన్లు కూడా అత్యుత్సాహంతో కుటుంబ సభ్యులతో గడిపే ప్రైవేట్ మూమెంట్ కూడా పేర్ చేస్తున్నారు. ఏదైనా టూర్కు వెళ్లి.. ప్రయాణ విశేషాలను ఘాసగుచ్చినట్టు ఆన్‌లైన్‌లో పంచుకుంటున్నారు. థలానా ఊరికి బయల్దేరాం, ఈ వోఱాటలో దిగాం.. ఇలా అన్ని పేర్ చేస్తున్నారు. ఎక్కడికి వెళ్లినా, సందర్భపుధి లేకుండా లైవ్ ట్రీమింగ్ పెట్టేస్తున్నారు. లైకులు, పేర్ మొజలో ఇలంతా చక్కర్లు కొడుతూ వీడియోలు చేస్తున్నారు. లైక్, కామెంట్ చూసుకొని మరిసిపోతున్నారు. ఇదంతా ‘ఓవర్ పేరింగ్’ కిందికి వస్తుంది. దాని వెనకే సైబర్ స్టోకింగ్ ప్రమాదాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. సోపల్ ఇన్ఫోమ్యూనికోర్ అప్పాలనో.. ఇమేజ్‌ని పెంచుకోవాలని కొందరు వీడియోలు, ఫోలోలు పేర్ చేస్తూ ఉంటారు. వాళ్ల వీడియోలకు ఫ్యాఫ్ ఎలా ఉంటారో.. అలాగే నిత్యం ట్ర్యాక్ చేస్తా.. సైబర్ స్టోకింగ్ కోసం మరికొందరు సిద్ధంగా ఉంటారు. అంటే.. డిజిటల్ ఫోల్ఫోమ్‌లలో పోస్టులను జల్లడ పడుతూ.. ఎవరు ఎక్కడ తమ చేకికి చిక్కుతారా? అని వెదుకుతుంటారు. ఈ స్టార్కు ఫేక్ ప్రొప్లైల్తో సోపల్ మీడియా నెట్‌వర్క్‌లలోకి చొరబడతారు. లైక్ కొడతారు.. కామెంట్ పెడతారు. డిజిటల్ ప్రైండ్ అయ్యాక మీతో చాటింగ్ చేస్తారు. మీ పోస్టుల ఆధారంగానే మీ సమగ్ర సమాచారం పొందుతారు. కావాల్చిన విషయాలన్నీ రాబట్టిన తర్వాత సైబర్ స్టోకింగ్ మొదలు పెడతారు. ఉదాహరణకు ఒక అమ్మాయి ఏ టూర్కో వెళ్లిందని పోస్టు చేసిందనుకుండా! ఈ స్టార్కు కూడా ఆమెను ఫోలో అప్పారు. రహస్యంగా ఆమె వ్యక్తిగత విషయాల్ని రికార్డు చేస్తారు. ఒకవేళ అది ప్రైవేట్ టూర్ అయితే వాళ్ల తీసిన వీడియోలు చూపించి ఆమెను బెదిరిస్తారు. చెప్పినట్టు వినకపోతే ఆ వీడియోలను ఆన్‌లైన్‌లో వైరల్ చేస్తామని బిడిరిస్తారు. వారికి కావాల్చింది తీసుకుంటారు. ఈ మోసాలకు తట్టుకోలేక కొందరు అత్యహత్య చేసుకున్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి. సోపల్ మీడియాలో మీ ఆసక్కులు పేర్ చేయాలే కానీ, వ్యక్తిగత సమచారాన్ని కాదని గుర్తుంచుకోండి. మీ ట్రైన్‌నేమ్ జండర్ని స్పృష్టింగా చెప్పేలా ఉండాడ్ని. జండర్-న్యూట్రల్ స్ట్రైన్‌నేమ్ ఉపయోగించడం మంచిది. ట్యూగ్ అవకాశం కేవలం ఫ్రైండ్స్ లిస్కి ($\% \text{ట్రైన్ అవలు} / \text{శీత్లేవ\%}$) మాత్రమే పరిమితం చేయండి. ఎప్పటికప్పుడు అకొంట్‌ని లాగాఫ్ చేయండి. నిత్యం బ్రౌజర్లో లాగిన్ అయి ఉండటం మంచిది కాదు. పల్విక్ కంప్యూటర్లో సోపల్ మీడియా అకొంట్లను ఓపెన్ చేయుద్దు. సోపల్ మీడియాలో ఫ్రైండ్ రిక్వెష్ట్ యాక్వెష్ట్ చేసేమందు.. ఆయా కాంటాక్లీ గురించి సెర్ట్ చేయండి. దీంతో ఫేక్ ప్రొప్లైల్ను కనిపొట్టామ్చు. సోపల్ మీడియా అకొంట్కు కిష్టమైన పొన్స వర్డ్ ఉండేలా మార్చుకోండి. టూ-ఫోల్ప్ అథంబించుని ఎనెబుల్ చేయండి. అవసరమైతేనే జిపీవెన్ లొక్సప్స్ ఆన్ చేయండి. ఆ పని పూర్తికాగానే జిపీవెన్ ఆఫ్ చేయండి. ముఖ్యంగా సామాజిక మార్ధవమాల్లో ఏవైనా అప్లోడ్ చేస్తున్నప్పుడు, లైవ్ ట్రీమింగ్ చేస్తున్నప్పుడు జిపీవెన్ లొక్సప్స్ ఆఫ్ చేసి ఉంచండి. end-to-end encrypted మోడ్లో ఉన్న మేనేజింగ్ ఫోల్ఫోమ్‌లను మాత్రమే వాడండి. పీసీ, ల్యాప్‌టాప్ వెబ్ కెమెరాల్ని ఉపయోగంలో లేనప్పుడు కవర్ చేయండి. అందుకు తగిన స్టిక్కర్లు మార్కెట్లో ఉండుటాటాలో ఉన్నాయా.

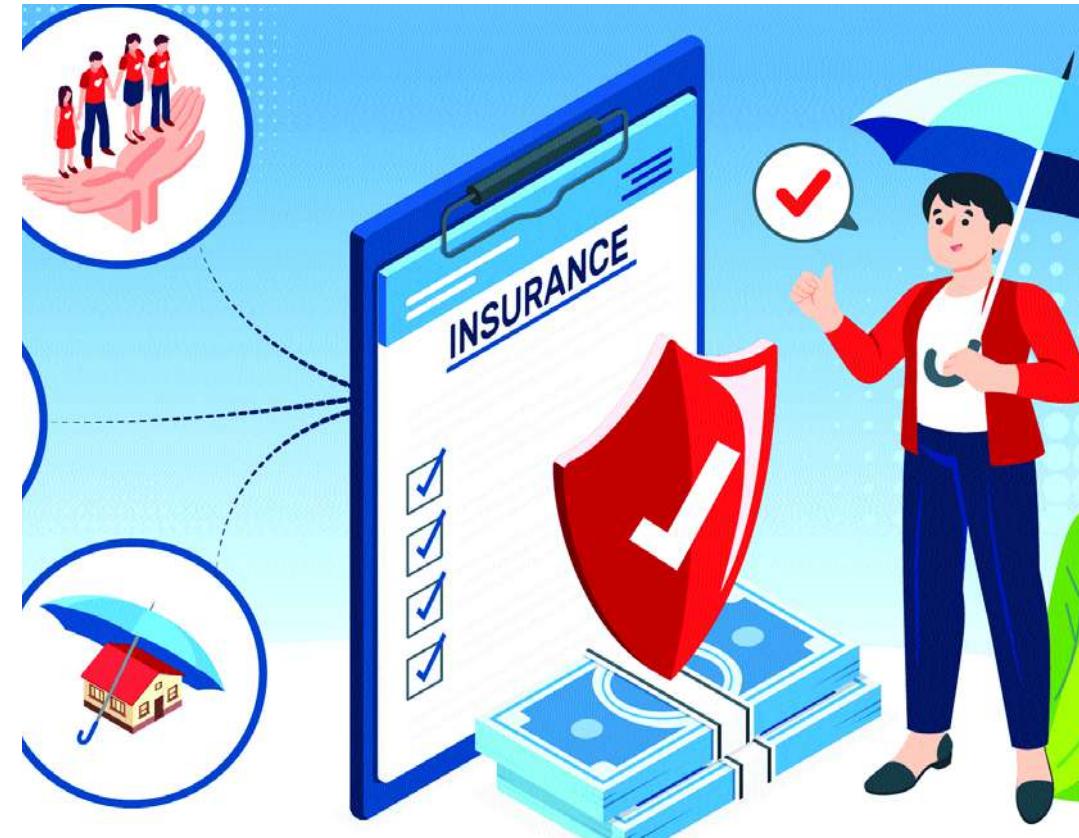


ស្រីម បកចែនខ្លួន ជុំមាន..

ట్ర్యూ ప్లాన్-వ్యక్తిగత ప్రమాద
జీమాల్స్ తేడాలేమిటి?

ఎవరికి ఎవ్వుదు.. ఎక్కడ.. ఏమవుతుంది
తెలుసుకేపడం చాలా కష్టం. అందుకే ప్రతీ ఒక్కరి
బీమాతోనే ధీమూ. అవత్యాలంలో ముఖ్యంగా మనం లే
రోజున మన కుటుంబానికి కొండంత అందగా ఉండే
బీమానే మరి. అలాంటి బీమాల్లో అనేక రకాలున్నాయి
శైలిశ్శీలికా ఔరోగ్రా శీల్కా టుక్క షెక్కులున్నాయి

పర్వత డము, ఆగ్రా చము, దక్కు త్రఫ ఇన్సిపిలు వర్షసనల్ యాక్సిడెంట్ ఇన్స్యారెన్స్లు ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రీమియంలు, కాలవ్యవధులు, వాటి ప్రయోజనాలనుబట్టి ఆయా వర్గాల్లో ఇవి ఆదరణను సాంతం చేసుకుంటున్నాయి. అయితే ఇటీవలికాలంలో టర్మ్ ప్లాన్స్కు, వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమాలకు చాలా డిమాండ్ కనిపిస్తున్నది. మరి వీలీలో ఏది ఉత్తమం? అనలు ఈ రెండింభిలో ఉన్న తేడాలేమిటి? టర్మ్ ఇన్స్యారెన్స్ అనేది జీవిత బీమాలో ఓ రకం. నిర్ణిత కాలవ్యవధికిగాను పాలసీదారునికి లైఫ్ కవరేజీనిస్తుంది. ఒకచేళ పాలసీ కాలంలో పాలసీదారుడు చనిపోతే బీమా సంస్థ నామినీలకు బీమా సామ్యాను అందిస్తుంది. కుటుంబ పెద్ద లేని లోటును, ప్రధానంగా కుటుంబ సభ్యుల భవప్రత్యు ఆర్కి అవసరాలను తీర్చడంలో టర్మ్ ప్లాన్స్ చాలాచాలా పాపులారిటీసే సంపాదించాయి. నెలు, 3 నెలలు, 6 నెలలు, ఏడాది చొప్పున ఈ బీమా కోసం పాలసీదారులు ప్రీమియం మొత్తాలను చెల్లించవచ్చు. కొన్ని ప్లాన్లో ఒకసారి ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని ప్లాన్సుకు పాలసీదారుడు తన పీలునుబట్టి కాలవ్యవధి మొత్తానికి చెల్లించే ప్రీమియంలను ముందే చెల్లించే వెసులుబాటు కూడా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీ పాలసీ కాలవ్యవధి 20 లేదా 30 ఏండ్రు ఉండసుకుంటే దాని ప్రీమియంలను ఆ 20-30 ఏండ్రు నిర్ణిత వాయిదాల్లో చెల్లించుకోవచ్చు. లేదంటే ప్రీమియం మొత్తాన్ని 5, 10, 15 ఏండ్రుకు కుదించి కూడా వాయిదాల పరిశుల్లో చెల్లించవచ్చు. ఇక పాలసీ తీసుకునేటప్పుడున్న వయసు, విద్య, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఆదాయం, బీమా ప్రయోజనం, కాలవ్యవధిల ప్రకారం ప్రీమియంలను, బీమా మొత్తాలను నిర్ణయిస్తారు. అయితే ఈ టర్మ్ ఇన్స్యారెన్స్లో మని బ్యాక్, మని బ్యాక్ లేని పాలసీలు కూడా ఉంటాయి. పాలసీదారుడు పాలసీ కాలవ్యవధిలో చనిపోకుంటే చెల్లించిన ఆ ప్రీమియంలు తిరిగి రావు. చనిపోతే మాత్రం హమీ మేరకు పాలసీ సామ్య మొత్తం



వచ్చేస్తుంది. ఇక్కడితో ఆ పాలనీ మగిసిపోతుంది
ఒకవేళ చనిపోకున్నా కట్టిన ప్రీమియంలు తిరిగి
రావాలంటే మాత్రం.. సాధారణ ప్రీమియం కంటే
ఎక్కువ మొత్తాలను చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇక
కనిష్ఠంగా 4 ఏండ్ర నుంచి గరిష్ఠంగా 60 ఏండ్రులుకా
టర్మైలైఫ్ ఇస్టర్మెంట్ కాలవ్యవహారిని నిర్ణయించుకోవచ్చు
మీ వయసుపై ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది.
కృతిగుర్తునాద అభివృద్ధి

మీరు కారులో వెళ్లన్నప్పుడు ప్రమాదం సంభవిస్తే. అప్పుడు మీరు మర్యాద, ఇతరులై మత్తు పదర్శిలను తీసుకున్నామి. రాగి రూలో వెళ్లినా మీ క్లెయిం రిస్టోర్చుల్లో పదుతుంది. ఇక వ్యక్తి వయసు, ఆరోగ్యం, ఇతరప్రతి పరిస్థితులేపీ కూడా ఇందులో ప్రాధాన్యం కావు పాలసిద్దారులు చెల్లించే ప్రీమియంలనుబట్టి బీమా ప్రయోజనాలుంటాయి.

ಚಿವರಗೂ

వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా, టర్మీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ రెండూ ముఖ్యమే. దేని ప్రాధాన్యత దానికి ఉంటుంది ప్రమాదంలో గాయపడి, వైద్య చికిత్సను తీసుకు టుస్తప్పుడు టర్మీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ వర్తించదు. అప్పుడు మనల్ని రక్షించేందే పర్సనల్ యాక్సిడెంట్ ఇన్సూరెన్స్ కాబట్టి రెండింటినీ తీసుకోవడం ఉత్పమం. ఇక బీమా ప్రైవేయిలకు ఆదాయ పన్ను (ఐటీ) చట్టం 1961లోనే సెక్కన్ శాఖలు 80సీ కింద పన్ను మినహోయింపులుంటాయి అలాగే బీమాను ఎప్పుడూ భారంగా భావించవట్టు. మస కళుంబ సభ్యులకు ఇదే కొండంత టైర్యాన్స్‌ప్రగలదు ఆరిక భద్రతనూ కల్పిస్తుంది.

బోయస్‌ల్ @ బుర్జ్

185 మందితో ప్రపంచ జాణతాలో మూడో స్థానం

న్యాధిభీ, : శ్రీమంతులు అడ్డగా భార్తీ
 మారిపోతున్నది. ప్రతియేటా దేవవ్యాప్తంగా బిలియన్లోన్నది.
 గణనీయంగా పెరుగుతున్నారు. ప్రస్తుతం
 సంపత్తురానికిగాను భారతీలో 185 మంది ఆగర్జు
 శ్రీమంతులు ఉన్నట్లు యూబీఎస్ తన నివేదికలలో
 వెల్లడించింది. అంతక్రితం ఏడాదితో పోలిస్టే
 సంపన్నవర్గాలు 21 శాతం మంది పెరిగారని, వీర
 మొత్తం సంపద 905.6 బిలియన్ డాలర్లు లేదా
 రూ. 75.19 లక్షల కోట్ల స్థాయిలో ఉన్నదని పేర్కొంది
 నికరంగా వీరి సంపద 42 శాతం ఎగబాకిండనో
 తెలిపింది. ప్రపంచ దేశాల శ్రీమంతుల జాబితాలో భార్తీ
 మూడో స్థానంలో ఉన్నదని వెల్లడించింది. 83.8
 మందితో అమెరికా తొలిస్థానంలో నిలపగా, ఆ తర్వాతిల్లా
 స్థానంలో చైనా 427 మండి ఉన్నట్లు యూబీఎస్ తన
 తాజా బిలియన్లో నివేదికలో తెలిపింది. ప్రస్తుతం
 సంపత్తురంలో కొత్తగా 32 మంది బిలియన్లో
 జాబితాలోకి చేరారని తెలిపింది. 2015 సుంఖ్య
 శ్రీమంతుల సంఖ్య 123 శాతం చౌపున పెరగడం
 విశేషం. కుటుంబ వ్యాపారాలు వారీ సంపద
 పెరగడానికి కీలక పాత్ర పోషించిందని, ముఖ్యంగా
 భారతీలో ఇంచుమించు అన్ని వ్యాపారాల్లో కుటుంబ
 బిజినెస్లు అధికంగా ఉన్నాయని వెల్లడించింది.

ఆగ్రాగా మి దేశాలైన అమెరికా, భారతీలో బిలియన్లో పెరుగుతుండగా, అదే చైనాలో మొత్తం తగ్గుముఖం పడుతున్నారు. చైనాలో కుబీరుల సంఖ్య 93 మంది తగ్గారని నివేదిక పేర్కొది. మొత్తం సంపద 1.4 ట్రీలియన్ డాలర్ల నుంచి 1.4 ట్రీలియన్ డాలర్లకు పడిపోయింది. కానీ, అమెరికాలో బిలియన్లో సంపద 4.6 ట్రీలియన్ డాలర్ల నుంచి 5.8 ట్రీలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నది. మరోవైపు, 2015లో అంతర్జాతీయంగా 1,757 మంది బిలియన్లు ఉండగా, ప్రస్తుతం వీరి సంఖ్య 2,682కి చేరుకున్నారు. మొత్తంగా వీరి సంపద 6.3 ట్రీలియన్ డాలర్ల నుంచి 14 ట్రీలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నది. 2015 నుంచి 2020 వరకు బిలియన్లో సంపద 10 శాతం పెరగగా, 2020 నుంచి ఒక శాతానికి పరిమితమైందని తెలిపింది. గడిచిన పదేంద్రులీ టెక్ బిలియన్లు భారీగా సంపదను సృష్టించారని 2015లో 788.9 బిలియన్ డాలర్లగా ఉన్న వీరి సంపద, 2024 నాటికి 2.4 ట్రీలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నది. ముఖ్యంగా కృతిమ మేధస్సు, ఫినిషెక్, 3D ప్రింటింగ్, రోబోటిక్స్ వంటి విభాగాలు దూసుకుపోవడన వీరికి కలిపాల్చింది. అలాగే పారిక్రామికవేత్తల సంపద కూడా 480.4 బిలియన్ డాలర నుంచి 1.3 ట్రీలియన్



సువెన్ ఫార్మా చేతికి
అమెరికా సంస్థ!

పైదరాబాద్: రాష్ట్రానికి చెందిన నువ్వులు
 ఫార్మాస్యూలీకల్..అమెరికా కేంద్రస్థానంగా
 కార్బూకలాపాలు అందినున్న ఎన్జె బియో ఇండస్ట్రీలు
 మెజాస్ట్రీ వాటాను కొనుగోలు చేయబోతున్నది. 64.
 మిలియన్ డాలర్లతో(రూ.500 కోట్లకు పైమాటే
 ప్రింజెక్ట్, ఎన్జె బియోలో 56 శాతం వాటాను
 కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు సంస్థ బీఎస్సికి సమాచారం
 అందినచింది. ఈ లావాదేవీ ఏడిసీ వంటి అభివృద్ధి
 చెందుతున్న పద్ధతుల్లో ఎండ్-టు-ఎండ్
 సాల్యూఫ్స్లను అందించే పెక్కాలజీకి అనుగుణంగా
 ఉన్నదని నువ్వు ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ వివేక్ శర్మ
 తెలిపారు. ఈ ఒప్పందం ఈ నెల చివరినాటి
 పూర్తికాగలదన్న విశ్వాసాన్ని ప్ర్యూటంచేశారు.

మూడేళ్లలో ప్రకటనలపై

73 ఫిర్యాదులు..

ಪಾರಮೆಂಟ್‌ಲ್ ಕೇಂದ್ರಂ..!

గత మూడేళ్లలో ప్రైవేట్ పెలివిజన్ థానెల్లులిన అనుభూతరమ్యమైన, అభ్యంతరకమ్యమైన ప్రకటనలపై 71 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని కేంద్రం పొర్సుమాంటకు తెలిపింది. రాజ్యసభలో ఓ సభ్యుడు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర సమాచార, ప్రసారశాఖ సహాయ మంత్రి ఎల మురుగన్ లిఖితపుర్వక సమాధానం ఇచ్చారు అయి ఫిర్యాదుల మూడంచెల వ్యవస్థ ద్వారా పరిష రించినట్లు తెలిపారు. కేబుల్ పెలివిజన్ నెట్వర్క్ (సవరణ) నిబంధనల ప్రకారం ఏర్పాటు చేసిన యింతాంగంలో ప్రసారకర్తల స్వీయ నియంత్రణ ద్వారాకూ తీవ్రయి విభ్యాంతమై చూస్తాడు.

ప్రారంభమ స్వీచ్ఛ నియంత్రణ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం వర్యోవ్యక్తిని వ్యవస్థ వంటివి ఉన్నాయని మురుగ్స పేరొన్నారు. అడ్డు యిషమెంట్ కోడ్ ఉల్లంఘనలు ఎక్కడ కనిపించినా అడ్డోట్, వార్టింగ్, అపాలజీ ఆర్డర్, ఏయిర్ ఆర్డర్ ద్వారా అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రమేళ్లాన్నారు. మరో ప్రశ్నేక ప్రశ్నకు బదులిచారు ఓటీటీ ప్లాట్ ఫారమ్స్ ఐబీ రూల్స్, 2021లోనే పార్ట్-%×××% ప్రకారం ప్రవర్తనా నియమావళిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉండని చెప్పారు. చట్టమ్యాంధ్రానికి వేరుపోయిన కంటెంట్సు ఎవరూ ప్రసారం చేయాలని.. నిబంధనల్లో ఇచ్చిన సాధారణ మార్గదర్శకాల ఆధారంగా కంటెంట్సుని ఐదువారాలుగా వయసు ఆధారిత సీయు వర్గీకరణ చేయాలి ఉంటుందన్నారు. ఓటీటీ ప్లాట్ఫారమ్లు పిల్లలకు వయసుతో సరిపడని కంటెంట్ని పరిమితమై చేయడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాయను కూడా ఈ కోడ్ చెబుతోందని మురుగ్స

మా పెళ్లికి రండి..! సచిన్ ను
ఆవ్యానించిన హీల్ సింధు జంట..



భారత బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ పీఎసి సింధు త్వరలోనే పెళ్లి పీటలు ఎక్కువోంది. ఈ నెలలో అమె ప్రైదరూబాద్ లో నిపసించే వెంకట దత్త సాయితో ఏడు అడుగులు వేయబోతున్నది. 22న ఉదయహర్షార్లోని లేక్క నగరంలో వివాహం జరుగున్నది. ఈ క్రమంలో ఆదివారం కాబోయే భరతో కలిసి భారత దిగ్జిట్ బ్యాట్స్‌మెన్ సచిన్ పెండూల్కుర్ను కలిసింది. సింధు, వెంకట దత్త సాయి జోడి లెజిండరీ ప్లేయర్సు తమ పెళ్లికి అప్పోనించారు. ఈ సందర్భంగా సచిన్ సోఫ్ట్‌ల మీడియా వేదికగా ఫాలోను పీర్ చేశారు. త్వరలోనే ప్రైవాపిక జీవితంలో అడుగుపెడుతున్న జంటకు వారిద్దరికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పెళ్లికి రావాలని అప్పోనించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపాడు. ఇద్దరూ జీవితాంతం అద్యుతమైన జ్ఞాపకాలతో అనందంగా ఉండాలని సచిన్ ఆకాంక్షించారు. దబుల్ ఒఱింపిక్ పతక విజేత, బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ అయిన పీఎసి సింధు పోసెడ్క్ పోక్యులాజిస్ ఎజ్యిక్యూటిభ్ డైరక్టర్గా ఉన్న ప్రైదరూబాద్కు చెందిన వెంకట దత్త సాయిని వివాహం చేసుకోనున్నది. డిసింబర్ 20 నుంచి వివాహ వేడుకలు మొదలవున్నాయి. 22న ఉదయహర్షార్లో వివాహం జరుగున్నది. రెండు కుటుంబాలు 24న ప్రైదరూబాద్లో రిసప్షన్ నిర్వహించనున్నారు. రెండు కుటుంబాలకు మధ్య పరిచయం ఉండగా.. నెలరోజుల కిందట వివాహం నిశ్చయించారు. జనవరి నుంచి మళ్ళీ పీఎసి సింధు షెడ్యూల్ బిజీ ఉండనుండగా.. పెళ్లికి సాధ్యమయ్యే విండో ఇది మాత్రమేనని అమె తండ్రి పీఎసి రమణ పేర్కొన్నారు. వచ్చే సీజన్కు ప్రాధాన్యతత నేపథ్యంలో సింధు తన శిక్షణను త్వరలో మొదలుపడుతుదని చెప్పారు.

**ట్రావిన్ హెడ్ చెప్పినవన్ను అబద్ధాలే..
ప్రాదరాబాద్ బోలర్ సిరాజ్..**

ఆడిలైండ్ ఓవల్ మైదానంలో ఆస్ట్రేలియా, భారత్ మధ్య జరిగిన పెస్ట్లో ఆసిన బ్యాటర్ ట్రూవిన్ హెడ్, టీమిండియా ఫాస్ట్ బొలర్ మహ్మద్ సిరాజ్ మధ్య మాటల యుద్ధం జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ట్రూవిన్ హెడ్ ను క్లిం బొల్ చేశాక సిరాజ్ సంబరాలు చేసుకుంటూ సైగలు చేసిన విసయం తెలిసిందే. అయితే, హెడ్ తాను వెల్ బొల్ అన్నానుని.. సిరాజ్ తప్పగా అర్థం చేసుకున్నాడని ప్రెస్ కాస్టర్స్‌లో హెడ్ పేర్కొన్నారు. సిరాజ్ కు తాను మాట్లాడిందని అర్థం కలేదని చెప్పా.. సిరాజ్ ఆ వ్యాఖ్యలను ఖండించారు. హెడ్ అలిధం చెప్పాడని.. భారత జట్టు ప్రతి క్రీడాకారుడిని గౌరవిస్తుందన్నాడు. తాను ఇంతకు ముందెపుచు వివాదాన్ని ప్రోత్సహించలేదని స్పష్టం చేశాడు.



సువ్యు దేవతలి తల్లి!
మాళవికకు ప్రభాస్
ఫ్లోన్ దండాలు..

ಅಂಡರ್-19 ಅಸೀಯಾ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೈನ್ಲೆ ಯುವ ಭಾರತ ಓಟ್‌ಮಿ.. ವರುಸಗಾ ರೆಂಡ್‌ನಾರ್ಥ್‌ಲೈಲ್ ನೆರ್ಗಿನ ಬಂಗ್ಲಾ..!



చేయగలిగింది. కేవీ కార్టికేయ 21, అండ్రీ సిద్ధార్థ 20 పరుగులు చేశారు. ఇక షఫీవెల్ స్టోర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ 9 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగాడు. ఆయుష్ ఒక పరుగు మాత్రమే తీశాడు. భారత జట్టులోని స్పెషలిస్ట్ బ్యాటర్ ఎవరూ అర్ధుతమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడలేకపోయారు. టీమిండియా మొదటి ఐదు ఓపర్లలో రెండు వికెట్లు నష్టించి 24 పరుగులు చేసింది. ఆరంథంలో సూర్య వంశీ, ఆయుష్ అవట్ కావడంతో భారత జట్టు అవకాశాలను దెబ్బతిసింది. మిడిలార్టర్లో నిఖిల్ కుమార్ డకోట్ కాగా.. వికెట్ కీపర్ బ్యాట్ మన్ హర్ష్ సింగ్ 6 పరుగులకు పెవిలియన్ చేశాడు. ఇక బంగా బొల్సర్లలో ఇక్వాల్ హుస్సేన్ ఇమాన్ 3, కెప్పెన్ అజీజుల్ హకీమ్

ଦିଲମିକି ଏ ଒କ୍ତ୍ତାର ବାଧ୍ୟାଳାନ୍ତି ଚେଯାଦିଲାମୁକରାରେଣ୍ଟି.. ବୁଝୁଥାଏ
ଓକ୍ତାରେ ଭାବାବୀନ୍ତି ମୋଟାଯାଇଛନ୍ତି.. ରାଶିହାରତ ହର୍ଷ କୀଳକ ବାଜାଖ୍ୟାଳି.

బోర్డర్ గవాస్కర్ నిరీలో భాగంగా అదిలైట్లో జరిగిన రెండో టెస్ట్లో టీమిండియా ఫోర పరాజయం పొత్తెంది మ్యాచ్ అనంతరం టీమిండియా కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ మాట్లాడుతూ జట్టుత్తే బుట్రూ సైతం మనిషేషన్ని. ఎప్పుడూ బొలింగ్ భారాన్ని పూర్తిగా మోయలేడన్నాడు బుట్రూకు మద్దతు అందించాల్సిందిగా మిగతా బొలర్డ్ కు నూచించాడు. ఆప్టేవియాతో రెండో టెస్ట్లో భారత్ వది వికట్ల తేడాతో ఓడిపోయింది. మ్యాచ్ అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో రోహిత్ మాట్లాడాడు. మ్యాచ్లో ఒట్టమికి ఒకరో ఇద్దరిని బాధ్యులను చేయలేమన్ని.. జట్టు మొత్తం విఫలమైందని చెప్పాడు. బ్యాటర్లు, బొలర్డ్ అందరూ ఫేయాల్ అయ్యారని.. అందుకే ఒట్టమిపాత్తెందని చెప్పాడు. బ్యాటింగ్ ఫేయాల్యార్ జట్టు కొండ

మంచిదని.. ఎక్కువ పరుగులు చేయలేదనే విషయం తెలుసునన్నాడు. పెర్రీ పెస్ట్ తరహతో పరిస్థితి కలిసి వచ్చి పరుగులు సాధిస్తామని అనుకున్నామని.. అలా జరుగలేదని చెప్పాడు. చిన్న విషయానికి టెస్స్వ్ పడడు లేదని.. భారత కంటే ఆస్ట్రేలియా జిట్టు అడిండన్ తెలిపాడు. ఏ ఆటగాడిని ఎలా వాడుకోవాలనేది.. తనకు తెలుసునని.. ఏ ఒక్కరిపై ఆధారపడదలేదన్నాడు. జట్టు కూర్చులో వైపిర్చుం ఉండేలా చూసుకున్నామని.. అందరూ బాధ్యత తీసుకొని అడితేనే మంచి ఫలితాల ఉంటాయన్నాడు. బొలింగ్ పై స్పందిస్తూ.. ‘జట్టీష్’ బుప్రా ఒక్కడే బాధ్యత తీసుకోలేదు. రెండు ఎండ్లే నుంచి ఒకడే బొలింగ్ చేస్తాడని ఆశించలేరు. ఇతర బొలర్లు బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే బుప్రాక



సైతం వికట్లు పడని రోజులుంటాయి. యువ బౌలర్ హర్షిత్ రాణా 16 ఓవర్లు వేసి 86 పరుగులు ఇచ్చాడు. అని చెప్పుకొచ్చాడు. అయితే, యువ బౌలర్ రాణాను కెప్పెన్ లోహత్ వెనుకేసుకుపచ్చాడు. ధీల్ బౌలర్ గురించి ప్రశ్నించగా.. ఒక టెస్ట్ ఆధారంగా హర్షిత్ రాణాను అంచనా వేయడం సరికాదు.

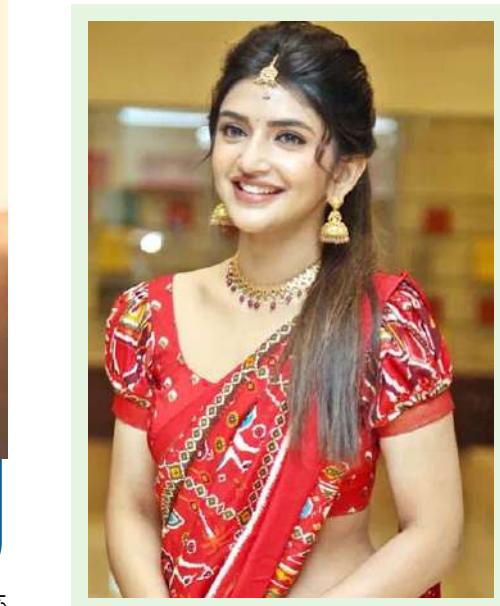
**మన రవితేజ వై తుమిత్ ఇండ్రీ కన్స్మా!
పిలువు దురంలో మాన్ మహర్షింజ్..**

హిరోగా వరన ఛ్లాపులు రావడంతో రవితేజ అలోచనలు మారిపోతున్నాయా..? ఇక్కడి హిరోగానె కాకుండా మరో విధంగానూ తన సత్తా చూపించాలని విష్క్రపోయారా..? ఇన్నాళ్లూ టాలీవుద్లోనే మాన్ జాతర చూపిం రవితేజ.. ఇక్కడి పక్క ఇండస్ట్రీల్స్ నూ పాగా వేయాలని చూస్తున్నారా..? అనఱ మాన్ రాజు ప్లానింగ్ ఏంబీ.. ఆయనేం చేయబోతున్నారు..? రవితేజకు ఒకప్పుడు ఉన్న మార్కెట్ గానీ.. ఇన్నాళ్లూ టాలీవుద్లోనే మాన్ జాతర చూపించిన రవితేజ.. ఇక్కడి పక్క ఇండస్ట్రీల్స్ నూ పాగా వేయాలని చూస్తున్నారా..? అనఱ మాన్ రాజు ప్లానింగ్ ఏంబీ..? ఆయనేం చేయబోతున్నారు..? రవితేజకు ఒకప్పుడు ఉన్న మార్కెట్ గానీ.. క్రేజ్ గానీ ఇప్పుడు లేవే కాదనలేని వాస్తవం. అలాగని పూర్తిగా రవితేజ ఇమేజ తగ్గిపోయిందని కాదు.. ఇప్పటికే ఆయనకు సరిపోయే సినిమా పడిందంటే బాక్సాఫీన్ దగ్గర మాన్ జాతర స్టుప్టిస్టాడు రవితేజ. అన్నట్లు కొత్త దర్శకుడు భాను థోగవరపుతో రవితేజ చేస్తున్న సినిమా పైబీల్ కూడా మాన్ జాతరే. పైగా ఇది ఆయన 75వ సినిమా. మాన్ జాతరలో ట్రైలింటో జోడి కడుతున్నారు రవితేజ. ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్లో వచ్చిన ధమాకా క్రియేట్ చేసిన మ్యాజిక్ అందరికి తెలిసిందే. రవితేజ తిరిగి ఛామ్పలోకి రావాలంటే.. మాన్ జాతర హాట్ కీలకంగా మారింది ఇదిలా ఉంటే.. మాన్ రాజు ఓ తమిళ సినిమాలో నటించబోతున్నారంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది.



రూటు మారిన నేచురల్ స్టార్.. ఇక ఆఫియస్ పై నాని ఫోకస్..!

తెలుగు ఇండస్ట్రీలో ఇప్పటికే ఓ మాన్ రాజు ఉన్నాడు.. మాన్ హీరోలు ఎంత మంది ఉన్నా మాన్ రాజు అంటే మాత్రం వెంటను గుర్తుకొచ్చేది హీరో రవితేజనే. ఇప్పుడా బిరుదు కోసం సీరియస్‌గా పోటీ పదుతున్నాడు నేచురల్ స్టార్ నాని. పోటీ పడటం కాదు. వీలైనంత త్వరలో ఆ చైర్ చేజిక్కించుకోవాలని చూస్తున్నాడు. ఇంత అరణంటగా నాని మాన్సై ఫోకన్ చేయడానికి కారణమేంతి..? నాని మంచి ధామలో కొనసాగుతున్నాడు. 2017 తర్వాత నానికి 202 బాగా కలిసాచ్చింది. మొదట్లో దసరా, చివర్లో హాయ్ నాన్నతో దాదాపు 170 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసారు ఈ హీరో. ఇదే దూకుడు 2024లో కొనసాగించారు. మొన్నాచ్చిన సరిపోదా శనివారం కూడా మంచి వసూళ్లు సాధించింది. నాని కెరీల్లో దసరా తర్వాత రెండి రూ. 100 కోట్ల సినిమాగా నిలిచింది. దసరా తర్వాత హాయ్ నాన్ అంటూ కల్స్ సినిమాగా చేసారు కానీ.. సరిపోదా శనివారం తర్వాత నాని లోలోనుల్ని హాయ్ కేర్లే కెల్లిపోకున్నామాలు.



‘శ్రీలిం పెళ్ళి బాధ్యత నాదే..
హార్షిలాంచి కుర్రాడిని వెతికి పెడతా..’

ప్రభాన్ సినిమాల గురించి చిన్న అవ్డెట్ తెలిస్తేనే వండగ చేసుకుంటారు ఫ్యాన్స్. అలాంటిది ఏకంగా పుల్ మీల్ పెట్టినంత వని చేసింది మాళవిక మోహనన్. అయినా ఆడవాళ్ నోట్లో ఏ న్యూస్ ఆగదంటారు కదా..! ప్రభాన్ రాజు సాబ్ గురించి కూడా అలాంటి అదిరిపోయే న్యూసులు చెప్పేసారు ఈ బ్యాటీ. మరింతకీ ఈ భావ చెప్పిందేంటి..? ఒకేసారి మూడు నాలుగు సినిమాలకు ఓక్ చెప్పడం గొప్ప కాదు.. ఒప్పుకున్న సినిమాలన్నీ ఒకేసారి పూర్తి చేయడం గొప్ప. ఓ వైపు హను రాఘవపూడి సినిమా పూర్తి చేస్తూనే.. ఈ గ్యాప్లోనే మారుతి రాజు సాబ్ కూడా కంప్లీట్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్ర మాటింగ్స్‌పై అదిరిపోయే అవ్డెట్ ఇచ్చారు హీరోయిన్ మాళవిక మోహనన్. రాజు సాబ్ మాటింగ్ మొదలై చాలా రోజులైపోయింది. కల్పి సలార్ లాంటి భారీ సినిమాల మధ్య.. ఖూబ్ టైమ్ దొరికినపుడు మారుతి సినిమాకు డేట్ ఇస్తూ వచ్చారు ప్రభాన్. అయితే కల్పి విడుదలయ్యాక.. భోక్కన అంతా రాజు సాబ్‌పైనే పెట్టారు ప్రభాన్. తాజాగా రాజు సాబ్ మాటింగ్ చివరిదశకు వచ్చేసిందని..

