

గృహ రుణాలపై పెరగనున్న వడ్డి రేటు!

బంగారం కొనుగోలుదారులకు భాటి షాక్

బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా
పెరిగాయి. నిన్నటి పరకు తగ్గిన
ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి.
దీంతో కొనుగోలు దారులు షైక్
తింటున్నారు. దేశీయంగా
బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా
ఉన్నాయంటే? బలియన్ మార్కెట్
ప్రకారం.. జూన్ 7న ఓపరార్ గా
22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల
అంధార్క.. ర్ష. 66,300/-

బంగారం ధర రూ.66,300గ్రా. 24 క్వారెట్ల పసిడి 10 గ్రాములకు రూ.73,400 గ్రా. 10 ఉంది. జూన్ 6నాటి 22 క్వారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం రూ.66,600తో విక్రయించారు. 10 గ్రాముల బంగారానికి గురువారంతో పోలిస్ట్ శుక్రవారం రూ.700 పెరిగింది. దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉన్నాయో చూద్దాం.. న్యూఫీల్డ్లో 22 క్వారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.67,460 ఉండగా.. 24 క్వారెట్ల గోల్డ్ రూ.73,580గ్రా. నమోదైని. అర్థిక రాజులాని ముంబైలో 22 క్వారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం రూ.67,300 కొనసాగుతోంది. 24 క్వారెట్లు రూ.73,430 పలుకుతోంది. చెన్నైలో 22 క్వారెట్ల బంగారం 10 గ్రాములకు రూ.68,010 పలుకుతోంది. 24 క్వారెట్ల 10 గ్రాములకు రూ.74,190తో విక్రయిస్తున్నారు. బెంగుళూరులో 22 క్వారెట్ల బంగారం 10 గ్రాములకు రూ.67,300 పలుకుతోంది. 24 క్వారెట్ల 10 గ్రాములకు రూ.73,430తో విక్రయిస్తున్నారు. ప్రాదుర్బాద్ లో 22 క్వారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.67,300తో విక్రయిస్తున్నారు. 24 క్వారెట్ల 10 గ్రాములకు రూ.73,430తో విక్రయిస్తున్నారు. బంగారం ధరలతో పాటు వెండి ధరలు భారీగా పెరిగాయి. శుక్రవారం ఓపరాల్ గా కిలో వెండి రూ.93,600గ్రా. నమోదైని. గురువారంతో పోలిస్ట్ శుక్రవారం రూ.2000 మేర తగ్గింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం న్యూఫీల్డ్లో కిలో వెండి రూ.93,600గ్రా. ఉంది. ముంబైలో రూ.93,600, చెన్నైలో రూ.98,100 బెంగుళూరులో 90,100, ప్రాదుర్బాద్ లో రూ. 98,100 తో విక్రయిస్తున్నారు.

ವಿಪ್ರೇಕು ಭಾರೀ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್..

A photograph of a modern office interior. In the foreground, a large digital screen on a wall displays the Wipro logo, which consists of a circular arrangement of colored dots. The office has a high ceiling with exposed ductwork and lighting fixtures. In the background, there are desks and chairs, suggesting a collaborative workspace. The overall atmosphere is professional and contemporary.



ఓప్ ఎన్సైకోల్జి తిన్‌హెర్ మల్టిస్చి విజయం

నల్గొండ జూన్ 08(పుదయం ప్రతినిధి): వరంగల్, ఖమ్మం, నల్గొండ మహబుద్ది జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎంబెల్సి తొలిసారి హస్తగతం కనుంది. ఇప్పటివరకు ఎన్నికలు జరిగిన ప్రతిసారీ గులాబీ పార్టీ విజయకేతనం ఎగురవేసింది. ఈసారి జరిగిన పోరాపోరీ పోరులో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తీన్యార్ మల్లన్న విజయకేతనం ఎగురవేశారు. బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి ఎనుగుల రాకేవ్వరెడ్డి తీప్ర పోటీ ఇచ్చినప్పటికీ విజయం మాత్రం తీన్యార్ కే దక్కంది. గ్రామయేట్ట అధికార కాంగ్రెస్ పేపే ఉన్నారన్నది ఈ ఉప ఎన్నికలో తేలిపోయింది. తొలిసారి గ్రామయేట్ట స్థానం హస్తగతం కావడంతో ఆ పార్టీ క్రైస్తులు ఆనందంలో మునిగిపోయారు. ఎలిమినేషన్ రౌండ్ లెక్కింపు పూర్తయినప్పటికీ అధికారులు క్లాంగా పరిశీలించిన అనంతరం ఘలితం ప్రకటించున్నారు. అధరాత్రి తుది ఘలితం ప్రకటించే అవకాశముంది. పట్టభద్రుల ఎంబెల్సి ఉప ఎన్నిక ఓట్ల లెక్కింపు మూర్ఖురోజుల పాటు కొనసాగింది. అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థుల మర్చు పోరు పోరాపోరీగా సాగింది. మొదటి ప్రాధాన్యత ఓట్లలో 19 వేల పైచిలుకు ఓట్ల మెజార్డ్స్ తో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తీన్యార్ మల్లన్న అధిక్యంలో ఉన్నారు. అయితే గెలుపు కోటా రావాలంపే 1,55,095 ఓట్లు కావాలి. తీన్యార్ 32,282 ఓట్ల దూరంలో ఉన్నారు. రెండో స్థానంలో బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి ఎనుగుల రాకేవ్వరెడ్డి ఉన్నారు. గెలుపు కోటా కోసం అధికారులు రెండో ప్రాధాన్యత ఓట్ల ఎలిమినేషన్ రౌండ్ ప్రారంభించారు. 52 మంది అభ్యర్థులు పోటీలో ఉండటం.. వారికి వచ్చిన ఓట్ల ప్రకారం ఎలిమినేషన్ చేయాలి. తక్కువ ఓట్ల వచ్చిన అభ్యర్థి నుండి ఎలిమినేషన్ ప్రారంభించారు. స్వతంత్ర అభ్యర్థి పాలకూరి అశోక్‌గాడ్కు వచ్చిన 30,461 ఓట్లు.. బిజెపి అభ్యర్థి గుజ్జుల ప్రేమిందరెడ్డి వచ్చిన 43,956 ఓట్లను చివరిగా లెక్కించారు. బిఆర్ఎస్ నేతలు మాత్రం స్వతంత్ర అభ్యర్థి, బిజెపి అభ్యర్థికి వచ్చిన రెండో ప్రాధాన్యత ఓట్లు తమకే అధిక శాతం పేర్ జరిగి గెలుసామనే ధీమాతో

రెండింగ్‌నొలి పద్మా అధ్యక్షురాలుగా పేశతు విజయశంకర్

జన్మార్థం,జూన్ 7(వుదయం విలేకరి) ఐద్వ్యా మహిళా సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులుగా రెండోసారి పోతు విజయ శంకర్ నియమితులయ్యారు. శనివారం సాయంత్రం జన్మార్థం పట్టణంలో ఐద్వ్యా మహిళా సంఘం జిల్లా కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఐద్వ్యా మహిళా సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులుగా పోతు విజయ శంకర్ తో పోటు పలువురిని సభ్యులుగా ఏకగ్రిపంగా ఎన్నుకున్నారు. ఆమె మాట్లాడుతూ మహిళల సమస్యలైపై తాము ఉద్యమిస్తున్నామని,ఆ ఉద్యమాలు కొనసాగుతాయని ఆమె అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు పలువురు శుభాకౌంకలు తెలియజేశారు.



మన దేశంలో ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని తీసుకురాడంతో పాటు ఆర్థిక కార్బక్టలాపాలను సుక్రమంగా నిర్వహించేలా చేయదవే లక్ష్యంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా(అర్బీఐ) పనిచేస్తుంది. అర్బీబి తీసుకునే నిర్దయాల ఆధారంగానే దేశంలో ఆర్థిక సమతుల్యత సాధ్యమవుతుంది. దాని ద్రవ్య విధానాలు వివిధ పరిశ్రమలపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అలాంటి ఒక దొష్టే హోమ్ లోన్ వహి రేట్ల ప్రపంచం. ప్రస్తుతం హోమ్ లోస్ట్ వహిల గురించి మార్కెట్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఎందుకంటే ఆర్బీబి కొత్త ద్రవ్య విధానాన్ని(మానిటర్ పాలస్)గా తీసుకొచ్చేందుకు కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో రుణ గ్రహితలు, హోమ్ లోన్ తీసుకోవాలనుకునే వారు, ఇప్పటికీ రుణాలు తీసుకున్న వారు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆర్బీబి కొత్త ద్రవ్య విధానం హోమ్ వహి రేట్లు ఏ మేరకు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉండో తెలుసుకుండాం. కరోనా మహామార్గి ప్రభావం ముగిసిన తర్వాత సూచికల మిశ్రమ సంకేతాలను చూపుతున్నస్పచ్చటికీ, భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ రికవరీ బాటలో ఉంది. అయితే ఆర్బీబి విధానాలను రూపొందించడంలో ప్రధానంగా చూసే అంశం ద్రవ్యోల్పణం ప్రస్తుతం ఇది కొంతవరకు ఆస్తిరంగా ఉంది. వినియోగదారు ధరల సూచి (స్టేప్) ద్రవ్యోల్పణం అప్పుడప్పుడు ఆర్బీబి కావలసిన పరిధిని 4-6% మధ్య అధిగమించింది ప్రధానంగా ఇంధనం, ఆహార ధరల ద్వారా ఇది సంస్థలోంది. అయితే ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజాకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆర్థిక అనిశ్చితులు, భౌగోళిక రాజకీయ ఒత్తిళ్ళ



గ్లోబల్ కమెడిటీ ధరలు హెచ్చుతగ్గలకు గుర్తైనప్పుడికీ, జీడిఎస్‌
వృద్ధి పుంజుకుంటుంది. ఉపాధి రేట్లు మెరుగుపరచడం
పారిక్రామిక ఉత్పత్తి పెరగడం దీనికి కారణమని చెప్పునచ్చ
ఆర్టీఐ ద్రవ్యోల్చణాన్ని నిర్వహించడానికి, ఆర్థిక వ్యవస్థన
స్థిరీకరించడానికి ద్రవ్య విధాన సాధనమైన రపో రేటున
ఉపయోగించసుంది. ఆర్టీఐ రపో రేటును పెంచినప్పుడు
రుణం తీసుకోవడం చాలా ఖరీదైనదిగా మారుతుంది. అయితే

రపో రేటు తగ్గడం వల్ల రుణగ్రహితలకు వద్ది రేట్లు తగ్గుతాయి. ఇప్పుడు అర్ధీభ తన రాబోయే ద్రవ్య విధాన ప్రకటనకు సిద్ధమవుతున్న తరుణంలో పరిశ్రమ నిపుణులు ద్రవ్యాలైటాన్‌ని నియంత్రించడం, ఆర్థిక వృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడం మధ్య సమతల్యతను సాధించే లక్ష్యంతో ఒక పొచ్చరికను అంచనా వేస్తున్నారు. అదేంటంటే రపో రేటును ఒక మోస్తరుగా పెంచే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు.

అల్లకల్లీల మార్కెట్పై ఈడీ దర్శావు చేయాలి

ఖెగ్గ పోల్చు ఫలితంగా ఒకరోజు రూ.13 లక్షల కోట్లకు ప్రొగ్గా
లాభాలు రావడం.. మరుసిదీ రోజే ఎన్నికల వాప్పు ఫలితాలు
వెల్లడయ్యాక.. ఊహకందని విధంగా స్టోక్ మార్కెట్లు పతనమైంది
రూ.31 లక్షల కోట్ల మరుపర్చ సంపద తుడిచిపెట్టుకుపోయిన
అంశంలో ఎనఫోర్మెంట్ డైరక్టరీట్ (ఈడీ) దర్శావు నిర్వహించాలని మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి ఈఐఏఎస్ శర్క్రూ డిమాండ్
చేశారు. చిన్న మరుపర్చు భారీగా సప్పపోయేందుకు కారణమైనా ఈ
విషయాలపై పారదర్శక దర్శావు అవసరమని కోరుతూ
ఆర్థిక వ్యవహరాల కార్బరట్రి అజయ్య సేఫ్ట్కు శర్క్రూ లేకపోతే
రాశారు. జూన్ 3, 4 తేదీల్లో స్టోక్ మార్కెట్ తీవ్ర హాచ్చుతగ్గి
లకు కారణాలు కనిపెట్టేందుకు, మార్కెట్ నియంత్రణ సంస్థలు
సెఫ్టీ దర్శావు ప్రారంభించిందా, మార్కెట్ ను స్థిరమిత పరచడానికి
చర్చలేవైనా తీసుకుండా అన్నది వెల్లడించాలని కోరి
రు. ‘ఆ రెండు రోజుల్లో చిన్న మరుపర్చేమో తాము కష్టపడి
సంపాదించుకున్న డబ్బును పోగొట్టుకున్నారు. పెద్ద స్థాయి
మరుపర్చు మాత్రం లాభాలు అందుకున్నారు. ఇప్పటికీ స్టోక్
మార్కెట్ ఫూర్తిగా కోలుకోలేదని ఆయన వివరించారు. ఈ
అంశాలు తేలాలి: ‘జూన్ 4న మార్కెట్లు భారీగా పెరుగుతా
యని ప్రధాని, పొలాం మంత్రి ముందుగానే ప్రకటనలు
చేయడంతో, చిన్న మరుపర్చు ఆశపడి ముందుగానే వేర్ప



కొనుగోలు చేసుకుని, ఉండుకోవడంతో భారీగా నష్టపోయారు. ప్రధాని ఇటువంటి ప్రకటన ఎందుకు చేశారో తెలియదు అర్థిక శాఖలో ‘నిపుణులు’ ఎవరైనా పీఎమ్స్కు ఇలా చేయమని సూచించారా అన్నది తేలాలి. భారీగా లాభాలు పొందినపాటు, ఆ డబ్బులను ఎక్కుడికి తరలించారు? మనిలాండరి

గీకు దీనికి ఏదైనా సంబంధం ఉండా అన్నది ఈదీ తేల్వ్యాల్ని ఆ లేఖలో శర్ప పేర్కొన్నారు. ఆర్కిట విభాగం ఈ విషయంలో మౌనంగా ఉండకుండా ఈదీ, స్నేహి, స్నేహిదీటీల ను రంగం లోకి దించాలని నూచించారు.

పాక్షి చిరస్తరణీయ విజయం..
వసీనీ అరుదైన క్లబ్లో అమెరికా



బసీనే టోర్నీల్లో పసికూనలు పెద్ద జట్టుకు పొకివ్వడం తరచూ జరిగేదే. ఒకప్పుడు బంగ్లాదేశ్, కెన్యా, పర్మాండ్, నెదర్లాండ్స్ జట్టు సంచలనాలకు కేరాఫ్ అయితే.. ఇప్పుడు యూఎస్స్ జట్టు అద్భుత విజయాలతో దూసుకుపోతోంది. తొలి పోరులోనే 196 పరుగుల టాగ్రెట్సు డ్స్ దేనిన అమెరికా మాజీ చాంపియన్ పొకిస్టాన్సు చిత్తుగా ఓడించింది. దాంతో, పొట్టి ప్రపంచకవ్ చరిత్రలోనే గుర్తుండిపోయే రికార్డు నెలకొల్పింది. పొక్కై అమెరికా విజయానికి బసీనే అరుదైన క్లబ్లో చేటు దక్కింది. మెగా టోర్నీల్లో పెద్ద టీమ్లకు షాకిచివ్ ఐదో జట్టుగా ఆశిధ్య యూఎస్స్ రికార్డు పుటల్లోకి ఎక్కింది. పొట్టి ఫార్మాట్ అటేనే రికార్డు విజయాలకు, సంచలనాలకు నెలవు. అందుకు తగట్టే ఈ మెగా టోర్నీ రెండో సీజన్లోనే నెదర్లాండ్స్ జట్టు సంచలనం సృష్టించింది. ఇంగ్లాండ్ పై అద్భుత విజయం నమోదు చేసి బొరా అనిపించింది. అద్యంతం ఉత్కుర రేపిన పోరులో డచ్ జట్టు ఆఖరి బంతికి జయభేరి మోగించింది. ఆ తర్వాత 2016 ఎడిషన్లో అష్టనిస్టాన్ చిరస్వరణీయ విజయం సాధించింది. బలమైన పెస్టిండిన్సు 6 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించింది. రెండెండ్ క్రితం ఆశ్చేరియా ఆశిధ్యమిచ్చిన వరల్డ్ కవ్లో నమీబియా రికార్డు విక్రి కొట్టింది. మాజీ చాంపియన్ ఇంగ్లాండ్ పై డక్టవర్ట్ లూయిస్ పద్ధతి ప్రకారం 5 పరుగులతో గలిచి క్రికెట్ ప్రపంచాన్ని

ఉపాధి కూలీల సమస్యలు

ప్రింట-గింజాపి

ದೇವರಕಡ್ಡ, ಜೂನ್ 08(ವುದಯಂ ಪ್ರತಿನಿಧಿ): ಪೆರುಗುತ್ತನ್ನ ಧರಲಕ್ಕು ಅನುಗುಣಿಗಾ ಉಪಾಧಿ ಹೋಮೀ ಕೂಲೀಲಕು ಕೂಲೀ ರೆಟ್ಲ್ಯೂ ಪೆಂಚಾಲನಿ ವನವರ್ದಿ ಸೀಪಲೀಯು ಜಿಲ್ಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಬೊಬ್ಬಿಲಿ ನಿಖನ್ ಡಿಮಾಂಡ್ ಚೇಶಾರು. ಕೊತ್ತಲ್ಕೊಟ್ಟ ಮಂಡಳಂ ಮುಹುರ್ಕಾವಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಶಿವಾರುಲೋ ಕೊಸಾಗುತ್ತನ್ನ ಉಪಾಧಿ ಪನ್ನಲು ಕೂಲೀಲ ದಗ್ಗರಿಕಿ ವೆಕ್ಕಿ ವಾರಿ ಸಮಸ್ಯಲನು ತೆಲುಸುಕುಸ್ಯಾರು. ಉಪಾಧಿಲ್ಲಿ ಸಮೃಂ ಅಲವೆನ್ನು ತಿರಿಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಚಾಲನಿ, ಪನಿಮುಟ್ಟಕು ರೂ. 20 ಕೆವಿಂದಿ 200 ರೋಜುಗಾ ಹೀಗಿ ನಾಯಾ ಕರ್ಕಿನಾಯಾ ರಾಗ.



సూర్యరాశి వలన కంటిన చర్మాలి

సరిచేసే ఆపిల్ స్లైడర్ వెనగర్



చర్చలోనీ జన్మవదార్థం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా అర్థగ్యంగా ఉండే చర్చ కణాలు, అతిసీలలోహిత కిరణాల వలన కలిగే ప్రమాదం నుండి ఉపశమనం పొందుటకు ఇష్టమేపవ్వక లక్ష గుర్వతాయి. మరోవైపు, శరీరం కొత్త కణాలను ఉత్సత్తి చేస్తుంది. కొన్ని సార్లు ఈ రెండు పద్ధతుల మధ్య సమతుల్యత లేని ఎదల చర్చ క్యాన్సర్ కలిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. సూర్యకంతిలో గడిపే సమయం మరియు మీ చర్చ ధోరజిటై అధారపడి చర్చం మంటకు గురవుతుంది. ఒకవేళ మీ చర్చ ధోరణి తెలుపుగా ఉంటే, మధ్యాహ్న సమయంలో కేవలం 15 నిమిషాల పాటు భయట ఉండటం వలన చర్చం కందిపోతుంది. దీర్ఘకాలిక ర్యాకంతికి బహిర్భూతమపటం వలన చర్చంలో ఉండే తరుచుగా చూస్తుంటాం. ఇది కొంచెం సీరియస్ కండిషన్ మిగతా వాటితో పోలిస్తే అయితే, ఈ సమస్యతో భాగ పదుతునప్పుడు కొన్ని అపోర జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలిస్తినే. లేదంటే సమస్య తీవ్రం అవోచ్చు బ్రీట్చ్యూంట్ తీసుకుంటున్నప్పటికిని. కొన్ని అపోరాలు ఈ సమస్యను తేలిక పరుస్తాయి కూడా. అవేమిటో పరిశిల్పించాం. 1పిత్తాశర్యం రాళ్ళుజాగి చిన్న సంచి లాంటి నిర్మాణం తో లివర్ కి కింది వైపు ఉంటుంది. లివర్ ఉత్సత్తి చేసే పైల్ ని ఇది నిలువ చేస్తుంది. సహజంగా దీనికి ఎటువంటి సమస్యలు రావు, కానీ దీని మార్గం లో ఏమైనా ఆటంకాలు, రాళ్ళు లాంటి కల్పవుచు. అభిధి బరువు, జన్మవలు వల్లనే కాకుండా, అపోరపు అలవాల్పత్తి కూడా ఈ రాళ్ళ రావోచ్చు. %జాతుతుప్పటివర్ష 2%తెలుసుకోవడం ఎలా? పిత్తాశర్యం లో రాళ్ళ ఏర్పడితే తేలికపాటి సంచి ఒక మొతాదు పొత్తికడుపు లో నొప్పి తరుచు రావడం జరుగుతుంది. ఇ నొప్పి కూడా చురుగ్గా, తరుచు గ వస్తుంటుంది. వాంతి వచ్చిన ఫీల్ కూడా కలుగుతుంది. కొన్ని రాపోచ్చు, %జాతుతుప్పటివర్ష 3%దూరంగా ఉండాలిన ఆపోరాలుక సమస్య ఉన్న వారు అభిధి కొప్పు గల అన్ని అపోరాలకు దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా, ఫ్రెడ్ పుడ్చు, మాంసాహారాలు, డైరీ ప్రొడక్ట్సు కు దూరంగా ఉండడం లేదా తక్కువ మొతాదులో తీసుకోవడం చేయాలి. అసిడిటీ మరియు గ్యాస్ కలగా జేసే అధిక ప్సైసి పుడ్చు కి కూడా దూరంగా ఉండాలి. కరగాయలల్లో క్యాబేటీ, కాల్ఫీప్పార్ లక్ష, అలగే ఆల్ఫాపోల్ కి కి కూడా దూరంగా ఉండాలి

. %జాతుతుప్పటివర్ష 4%తీసుకోవాలిన ఆపోరాలుక తీసుకోవాలిన అపోరాల విపర్యానికి వ్యాస్తి, ముఖ్యంగా ఫ్రెడ్ పండ్లు, కూరగాయలు తినపుచు. ఆర్యానిక్ కూరగాయలు మరి మంచివి. అవకాడోన్, బీట్ రూట్, చెండ కాయలు, కండ గడ్డలు, ఉల్కిప్పాలు, తినపుచు. చేపలు మరియు ఇతర నీటి జంతుపుల మాంసం తినపుచు. ప్పుడ్ లో ఆపిల్స్, పాపయ లాంచిటి ఈ సమస్యను తగ్గించడం లో ఉపయోగ పదుతాయి.

ప్రైదరాబండ , (ఎ.ఎ.ఎన్): ఎక్కువ సమయం పాటు ఎండలో లబజటం వలన చర్చగం కందిపోతుంది. తక్కువగా మెలనిన్ ఉత్సుక్తి వలన సూడా ఈ పరిశీలితి ఏర్పడుతుంది. ఎల్లప్పుడు ఎక్కువగా ఉన్న లోపన్ లను ఇండండి. సూర్యకాంతి వలన కలిగి చర్చ సుమస్యలు ముఖ్యంగా వేసివికాలంలో పర్షు కణాలను ప్రమాదానికి గురి చేసి, చికాకులకు మరియు సమస్యలకు ఏరి చేస్తాయి. బీవ్ లేదా నముడు తీరంలో స్నానం, స్విమింగ్ లేదా రంచూ, ఎక్కువ సమయం ఎండల ఉండటం వలన చర్చగం కండి బోతుంది. ఈ రకమైన సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందుటకు రసాయనిక క్రీములతో వికిత్వ చర్చాన్ని ఆలర్ట్లోకు గురిచేసి, ముఖ్యంగా సున్నితమైన చర్చాన్ని కలిగి ఉన్నవారిలో తీవ్ర సమస్యలకు గురి చేస్తుంది. అందువలన, ఇలాంటి ఖరీదుల కిటకిత్తులకు బదులుగా ఆపిల్ స్నేడర్ వెనిగ్ర్ వాడకం ధ్వారా సూర్యరహితంలన కందిన చర్చ సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. సూర్యరహితికి పొర్చార్థతమైన సమయంలో, అతినీలలోహిత కిరణాల వలన చర్చగం కణాలు మార్పానికి గురవకుండా ఉండటానికి మెలనిన్ ఉత్సుక్తి అభికం అవపుంది. ములనిన్ అనేది ఒక వర్షాద్వాపం, ఇది చర్చ, వెంట్లుకల మరియు కండి వంగు నిలిపి ఉంచేలా చేస్తుంది. ఒక నిర్విష్ట సమయంలో, మెలనిన్ అంపిపోయేంత స్థాయిలో, వేగంగా ఉత్సుక్తి చేయబడు. ఘలితంగా, ఎక్కువగా ఉన్న లోపన్ రక్తసాళాలు వెడల్చుకు జరిగిన తరువాత ఆచర్చగం కందిన 24 గం 3 నుండి 5 రోజుల కందిన చర్చానికి వె ఆపిల్ స్నేడర్ వెనిగ్ర్ చర్చ కణాలలో కలిగి గురించి కింద తెలుగు నీటిని కలపండి. తా భ్రమమైన గుర్తుసు వెని ద్వేల్యాప్లేట్ ఆపిల్ ట్రే వలన సూర్యకాంతి తి తిరిగి తన సహజ సుర్కాంతి వలన మక్రీములకు బదులుగా రోజులో ఎక్కువ సార్ ఎక్కువగా ఉన్న లోపన్

మారి, చర్చంపై వెరువుదనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఎలా దోజన చర్చం కందిన లక్ష్మాలు బహిర్గతమవు. ఉట తరువాత లక్ష్మాలు బహిర్గతమవుతాయి మరియు లో ఈ స్థితిని మెరుగుపరచవచ్చు. సూర్యకృతి వలన నిగర్ వాడకంసూర్యకాంతి వలన కందిన చర్చాన్ని వాడకం ద్వారా సరి చేయవచ్చు మరియు దీని వలన ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. వెనిగర్ వాడకం జబితం లో స్ట్రోగ్ బెనిగర్ ను తీసుకొని, ద్రావణాన్ని ప్రభావిత ప్రాంతాలలో స్టో చేయండి. శుగర్ లో ముంచండి, ఈ గుడ్లతో చర్చంపై తుపవండి. వాడక వెనిగర్ తో స్నానం చేయండి. ఇలా చేయటం రలన ప్రమాదానికి గుర్తెన చర్చం కొద్ది సమయంలోనే కాంతిని పొందటం మీరు గమనిస్తారు. కావున, అనించ చర్చ రంగును తోలగించటక గానూ రసాయనిక ఇంట్లో ఉండే ఔషధాలను వాడండి. వీటితో పాటుగా మయం పాటుగా సూర్యకాంతిలో తిరగకండి మరియు న్నె లను వాడండి.

తులసి ఆకుల 'టీ' తాగితే

ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన లాభాలు

ప్రార్థనా బాద్
(ఎ.ఎం.ఎస్): తులసి ఆకులు శరీరానికి ఉత్సైజాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయి. రోజు ఉదయాన్నే ఒక కప్పు తులసి ఆకుల టీ తాగితే చాలా ప్రయోజనాలు కల్పుతాయి. జలబు, జ్వరం, దగ్గు వెంటనే తగ్గుతాయి. మధుమేహం ఉన్నావారికి మంచి చేస్తుంది. డిప్రెసన్ తగ్గిపోతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమవుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడతుంది. బీఫీ కంట్రోల్ అవుతుంది. గుండె సమస్యలు రావు. జీడ్జీ సమస్యలు పోతాయి. గ్యాస్, అసిడిఫీ ఉండవు. కిఫ్ఫీల్ రాట్లు కరిగిపోతాయి.



పిత్రాశ్వయం లో రాళ్ళు ఉన్న వారు ఎంటించాల్సిన డైట్ నియమాలు

ప్రైదరాబండ , (ఎ.ఎ.వస్) : పిత్తాశయం లో రాళ్ళ రావడం చూగా చూస్తుంటాం. ఇది కొంచెం సీరియస్ కండిషన్ మిగతా వాలీలో న్నే అయితే, ఈ సమస్యలో బాధ పడుతున్నపుడు కొన్ని ఆహార జాగ్రత్తలు ఉండోవాల్సిందే. లేదంటే సమన్య తీర్చున అవ్వొచ్చు బ్రీబ్రీంట్ కుంటున్నప్పటికిని. కొన్ని ఆహారాలు ఈ సమస్యను తేలిక పరుస్తాయా. అవేమీటో పరిశిలిద్దాం. 1పిత్తాశయం రాళ్ళజుంది చిన్న సంచి లాంటి ఖుణం తో లివర్ కి కింది ఛైపు ఉంటుంది. లివర్ ఉత్సుక్ చేసే బైల్ ని నిలవ చేస్తుంది. సహజంగా దీనికి ఎటువంటి సమస్యలు రావు, దీని మార్గం లో ఏమైనా అటుకాలు, రాళ్ళ లాంటివి కల్పవల్మీ క బరువు, జన్మవలు వల్లనే కాకుండా, ఆహారపు అలవాట్లతో కూడా రాళ్ళ రావొచ్చు. %జూఅల్కాలీమర్ 2%తెలుసుకోవడం ఎలా? పిత్తాశయం రాళ్ళ ఏర్పడితే తేలికపాటి సుంది ఒక మోతాదు పొత్తికడుపు లో తరుచు రావడం జరుగుతుంది. జి నొప్పి కూడా చాల చుర్గా, ను గచ్చుకుండి. నాంటి నీలిన శీర్ట కూరా కురుగుతుంది కొన్ని జ్వరం, ఇతర త్రా ఆరోగ్య నమన్యలు కూడా రావొచ్చు. %జూఅల్కాలీమర్ 3%దూరంగా ఉండాల్సిన ఆహారాలుతో సమన్య ఉన్న వారు అధిక కొవ్వు గల అన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా, ప్రైష్ పుడ్స్, మాంసపూరాలు, డైర్ ప్రొడక్ట్ కు దూరంగా ఉండడం లేదా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చేయాలి. అసిడిఫీ మరియు గ్యాస్ కలగా జేనే అధిక పైసి పుడ్స్ కి కూడా దూరంగా ఉండాలి. కురగాయలల్లో క్యాబేజీ, కాప్టిషన్ పర్ లకు, అలగే అలప్టోల్ కి కి కూడా దూరంగా ఉండాలి

. %జూఅల్కాలీమర్ 4%తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలుజక తీసుకోవాల్సిన ఆహారాల విషయానికి వ్యాస్తి, ముఖ్యంగా ప్రైష్ పండ్లు, కూరగాయలు తినవచ్చు. ఆర్గానిక్ కూరగాయలు మరి మంచివి. అవకాష్టోన్, బీట్ రూట్, బెండ కాయలు, కండ గడ్డలు, ఉఱిప్పాలు, తినవచ్చు. చేపలు మరియు ఇతర నీటి జంతువుల మాంసం తినవచ్చు. ప్పుడ్ లో ఆపిల్స్, పాపయ లొంగోలీ, క్షూ సహస్రదూ తెగినదగం లో తప్పాలోగ పద్మాలు

వీర్ తి శంక శంక శంక శంక

ములన ఆకుల టీ తాగల

ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన లాభాలు

(ఎ.ఎం.ఎన్): తులసి ఆకులు శరీరానికి ఉత్సేజాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయి. రోజు ఉదయాన్ని ఒక కష్టు తులసి ఆకుల దీ తాగితే చాలా ప్రయోజనాలు కల్గొయి. జలబు, జ్వరం, దగ్గర వెంటనే తగ్గుతాయి. మధువేహం ఉన్న స్వారికి మంచి చేస్తుంది. డిప్రెఫ్సన్ తగ్గిపోతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమపుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ కంట్రోల్ అపుతుంది. గుండె సమస్యలు రావు, జీడ్జ సమస్యలు పోతాయి. గౌర్ణే, అసిడిటీ ఉండవు. కిష్ట్లో రాట్లు కరిగిపోతాయి.

ఈ చిన్న చిట్టాలతో పొట్ట చుట్టూతా చేరి ఉన్న కొవ్వును తగ్గించుకోవచ్చ

కోల్పోకుండా కాపాడడవే కాకుండా దాదాపు 20% కడుపు కొవ్వును కూడా తగ్గిస్తుంది. 4. కాలరీలకు చెక్ పెట్టండి: మీ పొట్ట చుట్టూ చేరి ఉన్న కొవ్వును తగ్గించుకోవాలని భావిస్తున్న ఎడల, అధిక కాలరీలకు వీలైసనుంత దూరంగా ఉండడం మేలు. ముఖ్యంగా నూనె పదార్థాలు, డీప్-షై పదార్థాలు, పోష్ట్-ఫ్రెంచ్, జంక్-ష్ట్రుచ్, నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం ఎంతో మేలు. వీలికి బదులుగా ఔబ్జర్వేషన్ ఎక్స్ప్రెస్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆకటి తగ్గడం, క్రమంగా శరీరంలోని చెడు కొవ్వు కూడా తగ్గడం రొచ్చిన లను వీలయితే గ్రీ టీ అలవాట్లు గ మార్పుకోండి, మరీనా అరోగ్యం, శ్వాస మీరే గమనిస్తారు %జూణతుంపివర్4%కొబ్బరి నునే తో పుక్కలించడంకొబ్బరి, కొబ్బరి నూనే అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎస్టైన్స్ అని తెలిసిందే. అయితే వీటిల్లో శ్వాస ను మెరుగు పరచడం కూడా ఒకటి అన్నది చాల మండికి తెలియదు. కొబ్బిపాటి కొబ్బరి నూనేను నోట్లోకి తీస్కాని నాలుగైదు సార్లు పోక్కలించడం వలన నోట్లోని హనికారక బాక్సీరియా నిరులుంచబడి, పళ్ళ విగ్గులు అరోగ్యం గణనియంగా మెరుగుపడుతుంది.



ఉండలే చూసుకోవాలి. సరైన మోతాదులో నిఫ్రలేని హరోను ఉప్పి అవుతుంది. ఈ హరోన్ జంక్-క పదార్థాల వైపుక మొగ్గు చూపేలా ప్రేరిషిస్తుంది. హరోన్ నిల్వలు కూడా పెరుగుతాయి, ఇవి శరీరంలో ఉంచి మధుమేహనికి దారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా, ప్రారణానికి ప్రదాన కారకంగా మారుతుంది. కంచినిండా గాలిగా ఇటువంటి అనేక సమస్యలకు చెక్కమం: రోజువారి ప్రశాశికలలో భాగంగా వ్యాయామం ఉండాలి. పొట్ట చుట్టూ చేరిన కొవ్వును తగ్గించడంలో నో సహాయం చేస్తుంది. వ్యాయామం, జీవక్రియల కాకుండా శరీరం% శీలోని అదనపు కొవ్వును సహాయం చేయంది. కారియో కండరాల పటుతుం

ఉండాలి. తద్వా కార్బ్రిసోల్ ను నియంత్రించపచ్చ. 7. గ్రీన్-బీ తాగంగి: గ్రీన్-బీ అనేది శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. ఇందులోని ఫ్లైవాయిష్ణ్, కేఫ్ న్యూ జీవక్రియల రేటును పెంచడంలో తోడ్పుతాయి. ఒక అర్ధాయసం ప్రకారం రోజులో రెండు సాధ్య గ్రీన్-బీ తీసుకున్న వారిలో 16 శాతం ఎక్కువగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు తగ్గడం జరిగింది. 8. ఆహారం: పొట్ట చుట్టూతా కొవ్వును తగ్గించడంలో సమతల్య అహారం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన అంశంగా ఉంది. ఆహారంలో తక్కువ కేలరీలతో కూడిన పంచు, తృణ ధాన్యాలు మరియు కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అధిక ఉపు, కెక్కుర పదార్థాలు మరియు అధిక కొవ్వు పదార్థాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండడమే మేలు. పొట్ట చుట్టూ చేరిన కొవ్వు ఎంత తీప్పుమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందో ఇదివరకే మనం చర్చించాము. కావున సమయం వ ధ్వాచేయకుండా, అరోగ్యాంపై దృష్టి సారించి తగుచర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ఉత్పమమైన ఘనితాలను పొందగలరు.

అరిక్కుపచ్చ, %జూఅత్తప్పతీవర్2%నరైన దుస్తులు వేసుకోవడంకొన్ని దుస్తులతో కూడా మనం పొడుగుగా కనపడడానికి అవకాశాలున్నాయి. ముఖ్యంగా, గళ్ళ డిజైన్సు మరియు చెక్కు ఉన్న దుస్తులు ఉన్నదానికంటే పొట్టిగా కనపడేలా చేస్తాయి.

అలాగే, ఒకటే రంగు డ్రై వేసుకోవడం వలన పొడుగుక కనపడపచ్చ. అడ్డ డిజైన్సు కాకుండా, నితరుగ ఉండే డిజైన్సు కూడా పొడువుగా ఉన్నట్టు కనపడపచ్చ. 3% బిగువైన దుస్తుల వేసుకోవడంఇంకొక సులువైన చిట్టా పొడువుగా కనపడడానికి వీడైనా ఉండంటే అది బిగుతు దుస్తులు వేసుకోవడం. పదులుగా ఉండే దుస్తుల ఉన్న దానికంటే తక్కువ ప్లౌబ్ ఉన్నట్టు కనపడెల చేస్తాయి. అలాగే బిగుతు దుస్తులు పొడువుగా కనపడేలా చేస్తాయి. %జూఅత్తప్పతీవర్4%చిపరగా పదులుగ ఉండే పొంట్య వేసుకుండికి కాని మరి ఇతరత్రా వేరే వీడైనా పాంట్య కానీ వేసుకుంబే, దాని చివరలు ఓపెన్ గ ఉండడం కాకుండా, టైవ్ గ ఉండేంటా నుదంటి జింకా జిపోట్టా కేలేవుగాడం కై నుకు ఉంటే జింకా

పుట్టనా పుట్ట

స్వేచ్ఛ కొర్కె వాయసం

పైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.వెన్): కావాల్పిన పదార్థాలు: స్వీట్ కార్బ్ - ఒక కప్పు బలిచిన గింజలు, పొలు - రెండు కప్పలు, నెయ్యి - మూడు బేటలు స్వానులు, పంచదార - అరకప్పు, యాలకుల పొడి - అర తీస్సును, విస్త్రు, కిన్ మిన్, జీడిపెప్పు, బాదుం పప్పు - అన్న కలిపి అరకప్పు, కుంకుల పుప్పు - బిచ్చికెడుతయారు చేసే విధానం: కార్బ్ సు మిట్టీలో వేసి ముర్దగా చేసుకోవాలి. కార్బ్ ముర్దని ఒక బౌల్ లో వేసి అందులో ఒక కప్పు పొలు పోసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు స్వీచ్ఛ మీద కళాయి పెట్టి నెయ్యి వేసి అందులో కార్బ్ - పొలు మిక్రమూన్ని వేసి వేయించాలి. అందులో కుంకులు పుప్పు కలపాలి. మోర్ కప్పు పొలు పోసి కలపాలి చిన్న మంట మీదే 8 నిమిషాల పొటు ఉడికించాలి. అడుగుంటుండా చూసుకోవాలి. పంచదార వేసి కలపాలి. యాలకుల పొడి వేసి కలపాలి. దినచే ముందు బాదం, జీడిపెప్పు, కిన్ మిన్, విస్త్రు చల్లలి. స్వీచ్ఛ అపేయాలి. అంతే స్వీట్ కార్బ్ పొయసం సిద్ధమచ్చనట్ట.

పైనాపిల్ జ్యాన్ తో ప్రయోజనాలు

న్నది, పుండి

ఆరోగ్యం పట్ల ప్రతివ్వకీ అవగాహన పెరిగిపోవడంతో ప్రతివ్వకీ తాను తీసుకునే ఆహార పదార్థాల విషయంలో చాల జ్ఞాగ్రత్తులు తీసుకుంటున్నాడు. ఇలాంటి పరిస్కారులు నేపథ్యంలో మనకు అన్ని సీజన్స్ లోను లభించే పైనాపిల్ జ్యూన్ డ్యూరా పొదె ప్రయోజనాలు పరిశీలిస్తే ఈ జ్యూన్ అందించే అధ్యాత ప్రయోజనాలు చాలామందిగి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ప్రతిపోజు మనకు అవసరమైన విధిమన్ సిని ఈ పైనాపిల్ డ్యూరా పొందవచ్చు. చర్కూకాంతిని పెంపోందించడంలో ఈ పైనాపిల్ జ్యూన్ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని ట్రోపైనిన ఎంజ్యోమ్ మొలీమలను నివారించడంతో పొటు చర్క సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజు ఒక గ్లాసు పైనాపిల్ జ్యూన్ తాగడం పల్ల ఫైలర్ అండ్ ఫైలర్ స్ప్రైన్ పొందవచ్చు అని బొఱ్సీఫియన్ చెపుతున్నారు. పైనాపిల్ జ్యూన్ లో పొటాషియం, యాంటీ ఆధింట్యు అధిక మొత్తంలో ఉండుతాంతే ఇవి శరీరంలో న్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపాందించడంలో సహాయపడతాయి. పైనాపిల్లో ట్రోమిల్న్ అనే ప్రాచీయాలిబీక్ ఎంజ్యోమ్ ఉంటుంది. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం సంపూర్ణంగా జీర్ణం కావడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యూన్ వల్ల కీళ్లవొప్పులుతగ్గాయిని పరిశోధనలు తెలియచేస్తున్నాయి. పైనాపిల్లోని ఎంజ్యోమ్ రుమటాయిడ్ ఆర్క్రోడీస్ కారణంగా దెబ్బిత్తున్న కణాబూలాన్ని త్వరితగతిని బాగు చేస్తుంది. మధుమేహం కారణంగా ఏర్పడే పుండ్కని, ఇతరత్రాగాయాల్ని కూడా ఇది త్వరగా తగ్గిస్తుంది. ఈరసన తెగిగాయాలపై వేసే రక్తప్రాపం తగ్గుతుంది.

ಸ್ವಾರ್ಥ ಕೌಶಿ ವಾಯಸಂ

ఔదర్భాద, ప.వి.వి.వి.: కావ్యానిన వద్దాల్లాగు: స్నేహ కావ్యా – ఒక కవ్యా
బలిచిన గింజలు, పాలు – రెండు కప్పులు, నెఱ్యు – మూడు తేసల్ స్వాసులు,
పంచదార – అరకప్పు, యాలకుల పొడి – అర టీస్వాను, పిస్తా, కిస్స మిన్,
జీడిపెప్పు, బాదం పప్పు – ఆస్తి కలిపి అరకప్పు, కుంకుమ పుప్పు – చిట్టికుండుతయారు
వేసే విధానం: కార్చు ను మిక్కీలో వేసి ముర్దుగా చేసుకోవాలి కార్చు ముద్దని ఒక
బోల్ లో వేసి అందులో ఒక కప్పు పాలు పోసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు స్వీ మీద
కళాయి పెట్టి నెఱ్యు వేసి అందులో కార్చు – పాలు మిత్రుమాన్ని వేసి వేయించాలి.
అందులో కుంకుమ పుప్పు కలపాలి. మరో కప్పు పాలు పోసి కలపాలి చిన్న ముంట
మీదే 8 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. అడుగుంటకుండా చూసుకోవాలి. పంచదార
వేసి కలపాలి. యాలకుల పొడి వేసి కలపాలి. దించే ముంద బాదం, జీడిపెప్పు,
కిస్స మిన్, పిస్తా చల్లాలి. స్వీ అపేయాలి. అంతే స్నీట్ కార్చు పాయసం స్నిధ్మమైనట్టే.