

సహజీవనం తప్పుడు విధానం

ఒకవేళ మీరు వైష్ణవోబాటే, అప్పుడు మీరొ ప్లాన్చ్ కంటారని గడ్డరీ అగింద. ఒకవేళ ప్లాన్లు పుడించే, ఆక్ష భవిష్యత్తు ఎంచి ఆయన ప్రశ్నించారు. సమాజ పుష్టవు వ్యతి రేకంగా వైష్ణవులు నీరుకోవాలన్నారు. ఒకసార్లో దీని వైష్ణవులు నీరుకోవాలన్నారు. అది అంతంలో వైష్ణవులు వైష్ణవులు నీరుకోవాలన్నారు. ఒకసార్లో దీని వైష్ణవులు నీరుకోవాలన్నారు. అయిన అన్నారు. అది అంతంలో వైష్ణవులు నీరుకోవాలన్నారు. నీనే స్నేహితుడును ప్రతిభేసు గత ఏడాది స్ఫైం కోర్కు కుండిన అయిగులు సభ్యుల రథానం తీర్చు ఇచ్చి విషయం తెలిసిందే.

భద్రతా బలగాలు, ఉగ్రవామల మధ్య కాల్యులు

బెల్లిపుల కాల్యుల్లో ఇక్కడ భద్రతా సింగించి గాయమిస్తు తెలిపింది. ఆ ప్రాతంలో గాలిపుల కొన్సాగుసుడని వేర్కోడి, మృతులను ఇంది గ్రూపించి ఉంచిరి చింది. కాగా, ఈ నెల అర్థాంలో లీహన్ కోర్కెలో ఓ ఉగ్రవాది వచ్చించి యాడు. అతడు గంగిన్, గంగిల్లో ప్రాతంలో సాధారణ పూర్వులను హత్యలతో పాటు పలు ఉగ్ర దాచల్లో పోర్కోన్స్ అభికారులు వెల్డిరాడు.

చట్టాల పరిరక్షణకే సుఖీంకోర్కు

పూర్వవరణైత్తు ఎంచి మహాతా 1985లో దాఖల చేసిన పూర్వ ప్రయోజన వ్యాపారం (పిల్) నేప్పులో ఈ విధానం ఇగింది. చెట్ల సంఘయు లెక్కగ్లో పాటు పరిశీలించిందుకు చెప్పులనిన చూర్చలు దృష్టి సారిస్తామని రథానం తెలిపింది. విప్పక్ష లేకండా చెట్ల సంఘివేతు అసుమతుల ఇష్టవుడూ అభికారులు తీసుకుంటున్న చూర్చలను పరిశీలిస్తామని చెప్పింది. ఇనీకిసం ఓ నింభంధావచిని రూపొందిస్తామని తెలిపింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

అప్పోనో మూర్ఖోడ్డు ప్రమాదాలు

బధవారం సాయంత్రం కాబ్లో - కాండపోలును కలిపే ప్లైపే ఓ ఇస్సు, ఆయల్ బ్యాక్లంక ధీకొన్నాయి. మరోపోపు.. అదే రూపారా ద్రక్కి బాగంలో బ్యాక్లు, క్రూపు ధీకొన్నాయి. ఈ రెండు ఘనసల్లో దాధారు 50 మంది మృతీ చెందారు. 76 మందికి తీపుగాయాలు, మృతీ చెందినారులో లీహన్ కోర్కెలో బాగంగా ఈ ఘనసల్లో జీవులను ఇంది వెల్లెరిచిరి చింది. కాగా, ఈ నెల అర్థాంలో లీహన్ కోర్కెలో ఇగింది ఎంకోలో పాటు యాడి వచ్చించి యాడు. అతడు గంగిన్, గంగిల్లో ప్రాతంలో సాధారణ పూర్వులను హత్యలతో పాటు పలు ఉగ్ర దాచల్లో పోర్కోన్స్ అభికారులు వెల్డిరాడు.

బ్రాహ్మణ వెల్లంల

భూనేకరణకు రూ.37 కోట్లు

రెండేక్లలో దీన్ని పూర్వి చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

బ్రాహ్మణ వెల్లంల భూనేకరణకు రూ.37 కోట్లు

రెండేక్లలో దీన్ని పూర్వి చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పేర్కోన్స్ మార్కులు సంఘాలు వెల్లుపుని ఇష్టవుతుని అస్తుతి తరించారు. ఈ ఘనసకు సంఘంధించిన విప్పింది. తదుపరి విధాన నెఱ కొన్సాగుతుని.

మంజారు చేసుపని తెలిపారు. కాన్ బెనిఫీల్ రేపియో చూసుకుని సాగినీలి ప్రాత్కులు హత్యలో చేసుపని చెప్పారు. స్నేహి ముహూర్త కాల్యులో 120 కోట్లు మంజారు చేశాపని. త్రవులో చెందించుకోల్చు ప్లాన్లుని ఉత్సమీ పే

చలికాలంలో ఉప్పిగ్రహతలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల, తక్కువ తేమ శాతం కారణంగా వర్షం పొడిబారుతుంది. అది మనకు చిరాకును కలిగిస్తుంది. చర్యం దురద, మంటక గరవపుండి. అయితే శీతాకాలంలో చర్యం పొడిబారే సమస్తతో బాధపడే వారికి సింపల్ పౌగామ్ రెమెన్స్ ఇప్పుడు మీకోసం. చలికాలంలో వర్షం పొడిబారుకుండా ఉండడం కోసం శరీరాన్ని ఇప్పులికపురు మాయిశ్వర్తెజ్ చేసుకోవాలి. చలికాలం చర్య సంరక్షణ ఇలా ఎటువంటి మాయిశ్వర్తెజ్ లేనివాళ్లు కొబ్బరి నూనెను ఒంలికి, ముళాశికి అల్లో వేసుకుంటే మంచిది. చలికాలంలో చర్యం పొడిబారుకుండా ఉండాలంటే శరీరాన్ని దీ ప్రాదేశీ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. అందుకోసం నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. చలికాలంలో ఉపయోగించే సబ్బులు, క్లెస్సుర్లు, లోపస్సు కలినిష్టెన రసాయనాలు లేకుండా ఉండే వాటిని ఎంచుకోవాలి. %శాత్రీంశీ =మున్% “ఊదలు తింటే ఊబికాయం పరారీ!.. ఇలా త్రి చేసే చాలు!..!” ఇలా చేసే వర్షం పొడిబారటం గ్యారెంటీ వాసన ఎక్కువగా ఉండే లోపస్సలో ఎక్కువ రసాయనాలు కలుస్తాయి అనే విషయాన్ని గుర్తించి, ఎక్కువ వాసన లేని వాటిని ఎంచుకోవాలి. చలికాలం ఎక్కువసేపు వేడి సీక్ల స్నానం కూడా చేయకాడదు. వేడివీళ స్నానం చేస్తే వోయాగా ఉండని ఎక్కువసేపు వేడినీళ స్నానం చేయడం వల్ల కూడా వర్షానికి అవసరపైన తేమ పోతుంది. దీనివల్ల వర్షం పొడిబారి ఇఖ్యందికరంగా తయారవుతుంది. చలికాలంలో ఈ వ్యస్త తినండి ఇక చలికాలం చల్లని గాలుల కారణంగా వర్షం పొడి మారుతుంది. కునక చల్లని గాలుల నుంచి నూనెని కూడా చెందగడు చేసే ఇంటిలో చేసుకోలి

ఎల్లకింగ్ చుట్టూ కవాకుడుకును వున్నా పట్టు పూర్వమంది ప్రశ్నలో సూర్యుర్భేష్టి ఎవ్వుప్రా మన శరీరం పైన పడకపోవడం వల్ల విభిన్నిన్ దీ లోపంతో కూడా చర్యం పొణిబిధారుతుంది. కనుక వలికాలంలో విభిన్నిన్ రిహ్ పుడ్ ను ఎక్కుప్రా తినడం మంవిది. చిన్న బీప్ తో చర్య ఆరోగ్యం చలికాలంలో మన చర్యానికి మేలు కలిగించే లాగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం తరచూ నీటిని తాగడం మన చర్య సమస్యలను పరిషురిస్తుంది. శీతాకాలంలో ఆరోగ్యకరమైన చర్యం కోసం కొబ్బరి నూనె, పాల మీగడ, నెయ్య, వెన్న వంటి వాటిని చర్యానికి రాసుకోవటం చేస్తే చర్య సాఫ్ట్ గా మారుతుంది. మనం ఇంట్లో చేసే ఈ బిన్న బిన్న బీప్ ను ఫాలో అయితే మీ చర్యం సున్నితంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

The image is a collage of health-related illustrations. It features a detailed anatomical drawing of a human heart on the left. To the right of the heart is a cross-section of the small intestine. Above the intestine, there is a stylized logo consisting of two leaves and the word "ఆయో" in green. Below the intestine, a red circular inset contains a variety of colorful fruits such as oranges, kiwi, and apples. In the top right corner, there is a close-up view of red blood cells flowing through a vessel, with a pine cone visible in the background.

ପ୍ରସ୍ତୁତଂ ଚାଲାମଂଦି କୌତୁଳ୍ୟାର୍
 ସଂବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟାଲାଭେ
 ବାଧପଦୁତୁନ୍ତାରୁ. ଶରୀରଂଲୋ ଏହିଏବିଲ୍
 କୌତୁଳ୍ୟର୍ ନୁ ଚେଦୁ କୌତୁଳ୍ୟର୍ ଗା
 ଚେବୁତାରୁ. ଅଛି ମନ ରକ୍ଷଣାଳାଲୋ
 କୌତୁଳ୍ୟ ନିଲ୍ୟାଳନୁ ପେଂମତୁଣି.
 ରକ୍ତପ୍ରସରଣନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟୁଣି.
 ଗୁଂଡ଼ପୋଟୁ କାରଣଂ ଅବ୍ୟାପ୍ତିନି.
 ହୋଟ ଦି ଏହି କୌତୁଳ୍ୟର୍ ନୁ ମଂଚି
 କୌତୁଳ୍ୟର୍ ଗା ଚେବୁତାରୁ. ଅଯାତେ ମା
 ଶରୀରଂଲୋ ପ୍ରସ୍ତୁତଂ ଏହିଏବିଲ୍ କୌତୁଳ୍ୟର୍
 ବିପରୀତଂ ଗା ପେରୁଗୁଣ୍ଠାନି.
 ଚେଦୁ
 କୌତୁଳ୍ୟ କଂଟ୍ରୋଲ୍ ଚେସେ ଅପୋରାଲୁ ଏ
 କୌତୁଳ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର ଅନାର୍ଥାଳାନୁ
 ତେବୀ ପେଦୁତୁଣି. ଚାଲାମଂଦିକି
 ଗୁଂଡ଼ପୋଟୁ ରାଵଦାନୀକି ଭଦ୍ରି

కారణమవుతుంది. మనం నిజ
జీవితంలో తీసుకునే ఆహారంతో ఈ
కొత్తప్రాల్ ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు
.కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు మన
శరీరంలో చెడు కొత్తప్రాల్ ను కంట్రోల్
చేయడానికి ఎంతగానో దోషాదం
చేస్తాయి. ప్రస్తుతం మనం వాటి గురిం
తిలుసుకుందాం. ఓట్టు మరియు బాల్కీ
గింజలు ఓట్టు మరియు బాల్కీ గింజలు
మన శరీరంలో చెడు కొత్తప్రాల్ ను
కంట్రోల్ చేయడానికి ఎంతగానో
దోషాదం చేస్తాయి. ఓట్టు మరియు బా
గింజలలో బీటా గ్లూకొన్ అని
ఒకరకమైన కరిగే పైబెర్ అధికంగా
ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో చెడు
కొత్తప్రాల్ ను తగించడానికి ఎంతగానో

దోషపుడున చేస్తుంది. కూరగాయలు,
పండుతో చెదు కొత్తప్రాల్ కు చెక్
కూరగాయలు, అకు కూరలు, మరియ
పండులో కూడా మన శరీరంలో చెదు
కొత్తప్రాల్ ను తగ్గించే బోలదు పోషకా
ఉంటాయి కూరగాయలు పండును తి
గుండజబ్బులు ప్రిణ్ట్ కొన్ని రకాల
క్వాసిర్రు రాక్షండా ఉంటాయి వీలిల్లో
కూడా కరిగి షైబర్ అధికంగా
ఉంటుంది ఇవి చెదు కొత్తప్రాల్ ను
తగ్గిస్తాయి.
చిక్కుళ్ళు, బీన్స్, నట్టు తో చెదు
కొత్తప్రాల్ కంట్రోల్ చిక్కుళ్ళు, బీన్స్
కూడా మన శరీరంలో చెదు కొత్తప్రాల్
ను తగ్గిస్తాయి. చిక్కుళ్ళు, బీన్స్ లో కు
పైబర్ ఎక్కువాగా ఉండటం వల జవి

మన శరీరంలో ఎల్లీవ్ కొలిస్టాల్ న తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోషాదం చేస్తాయి. మన శరీరంలో చెడు కాలి ప్రాప్తి తగ్గాలంపే నట్టు ఎంతో గానే ఉపయోగపడతాయి. నట్టు ను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల మన శరీరంలో బ్యాండ్ కొలిస్టాల్ తగ్గాతుంది. సోయా ఉప్పత్తులలోనూ చెడు కాలిస్టా కంబ్రోర్ ఇక సోయా ఉప్పత్తులలో కూడా మన శరీరంలో చెడు కొలిస్టా ను, ప్రి డిజిట్రెస్ ను తగ్గించే బోల్టుడు పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుం చెడు కాలిప్రోట్ ను కొంతమేరకు తగ్గించవచ్చు. మొత్తంగా చెడు కాలిస్టా కంబ్రోర్ కోసం ఈ ఆహారాలు తీసినం

ಅಲ್ಲವೂ ಹಿರಂಗಾ ಮೊಲಕೆತ್ತಿನ ಗಿಂಜಲನು ತಿಂಟುನ್ನಾರಾ?

మొలక్కెత్తిన గింజలు పోషక విలువలతో నిండిన ఆహారం. వీటిని అరోగ్యానికి ఒక అద్భుతమైన ఆహారరంగా తీసుకుంటాం. ఇవి విఠలమిన్, జ, ఖ, , మినరల్స్, ప్రొటీన్స్, క్లైబర్లక్ గొప్ప మూలాలు. ప్రైసెన్ సమయంలో గింజలలోనీ పోషకాలు పెరిగి, తేలికగా జీర్జమయ్యే విధంగా మారతాయి. అల్ఫాహారంగా మొలక్కెత్తిన గింజలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని దుర్భాగావాలు కూడా ఉండవచ్చు. మొలక్కెత్తిన

గింజలతో ప్రయోజనాలు: మొలక్కిన గింజల్లో ప్రోలీస్ట్ విభిన్న ఖనిజాలు వ్యవలంగా ఉంటాయి. మఖ్యంగా విభిన్న సి, విటమిన్ కె, ఫోలీట్, ఇనుము వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీలీల్ షైబర్ అధికంగా ఉండడ వల్ల జీర్జ వ్యవస్థ అర్టోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్జం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మొలక్కిన గింజల్లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. షైబర్ అధికంగా ఉండబటం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో అతిగా తినడం నిర్వాహపడుతుంది. మొలక్కి

ଗିଂଜଳ୍ଲେ ମୁଣଚି କୌତୁଳ୍ପ୍ରେର୍ଣ୍ଣନୁ ପେଂଚେ ମରିଯୁ ଦେବ
କୌତୁଳ୍ପ୍ରେର୍ଣ୍ଣନୁ ତରିଙ୍ଗେ କୌପୁ ଅମ୍ବାଲୁ ଉଠାଯାଇ. ଜିବି
ଗୁଣଦ ଆରୋଗ୍ନୀକି ଏଂତେ ମେଲ ଚେସ୍ତାଯି. ମେଲକେତ୍ରିନ
ଗିଂଜଳ୍ଲେ ଯାଏନ୍ତି ଆକ୍ରିଦେଣ୍ଟ୍ଯୁ ଉଠାଦର୍ଶନ ପାଇ ଚର୍ଚାନ୍ତି
ଆରୋଗ୍ନୀଗା ଉଠାନୁହାନ୍ତି. ମୁଦତଳୁ, ମନ୍ତ୍ରଲୁ ହଂଟି
ନମ୍ବନ୍ଧିଲାନୁ ତରିଗ୍ନିଷ୍ଟାନ୍ତି.

ଦୁଃଖ୍ୟବାଲୁ: କୌଂତମୁନିକି ମେଲକେତ୍ରିନ ଗିଂଜଲକୁ
ଅଲ୍ଲିଛି ଉଠାନୁହାନ୍ତି. ଅଲ୍ଲିଛି କନ୍ଧାପାରୁ ମେଲକେତ୍ରିନ ଗିଂଜ
ତିନଦିନ ପାଇ ଚର୍ଚା ଦୁରଦ, ଉଭୟରେ, ଶ୍ଵର
ତୀରୁକେବଦଳେ ଜ୍ଵାବିଦି ହଂଟି ନମ୍ବନ୍ଧିଲୁ ଏଦରୋହିପୁର
ଅତିଗା ମେଲକେତ୍ରିନ ଗିଂଜଲ ତିନଦିନ ପାଇ
ଜ୍ଵାବି ନମ୍ବନ୍ଧିଲୁ ହଂଟି ଅବକାଶର ଉଠାନ୍ତି.

పర్వత లోన్ కోసం అపై చేస్తున్నారా?

- ముందుగా ఇచ్చి తెలుసుకోవాలి?
- వద్దీ రేట్లు, ఛాల్జ్లు సహి

చేయకూడదు. ఇదే క్రిటిస్ సోర్ట్రూప్లై ప్రతికూల ప్రభావానికి స్థాపించబడి. ఏ లోన్ అయినా గడువులో వు తీర్చేయాలప్పుడే క్రిటిస్ సోర్ట్రూ మెర్గా ఉంటుంది. క్రిటిస్ సోర్ట్రూ కు వు తుఫాను వడ్డికి లోన్ పొందాయ్చు చాప్రముఖ బ్యాంకుల్లో పరుసత లోన్ వడ్డి రేట్లు 10 ను 14 శాతం పరకు ఉన్నాయి. కొన్ని % చీటిఫిజీక్సిప్పు బ్యాంకుల కంటే రెట్లొంపు వడ్డిని వసులు చేసున్నారు. అందుకే మెర్గాన్ క్రిటిస్ సోర్ట్రూ నిర్వహిస్తా.. తక్కువ రేటుతోనే లోన్ తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఈవి బెట్స్యూర్ కూడా వీలైనంత తక్కువగా ఉండే చూసుకోవాలి. అప్పుడు వడ్డి కూడా తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. లోన్ వేగంగా పొందాలంబే ఇప్పుకిలేకి శాఅకోంట్ లేదా డిపాట్ట్స్ లేదా క్రిటిస్ కార్బు నిర్వహిస్తా. బ్యాంకును సంపదించడం మంచిది. బ్యాంకు నెలవారీ ఆధ్యాత్మిక విత్తించాల్స్ విపరాల్స్ కూడా

ତେଲସ୍ତାଯ় । ଅଂଦକେ ଆକୋଣ୍ଟ ଉନ୍ନୁପାରିକି ବ୍ୟାଙ୍କ
ତକୁପ ହଜ୍ଜି ରେଟ୍ ଲେଦା ପ୍ରାସେସିଂ ଫ୍ଲୀଚଲତ୍ତେ ରୁ
ତୋଂଦରଗା ପଚ୍ଚେଂଦରକ ପିଲାଂଟୁଂଦି । କେଂପ୍ର, ରାଷ୍ଟ୍ର ପଢ଼ି
ସଂଶ୍ଲୋଳେ । ଲେଦା ହିଲ୍ଟିକ ସେକ୍ଟର ଯୁମିନିଟ୍ସ୍ ଏବଂ ଦେଖିବା
ଚେତ୍ତିଲୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିଂକା ଏବଂ ଏନ୍ସି ଲେଦା ପ୍ରମାଣିତ
ପେରୁଣ୍ଟୁପାପଟି କଂପନୀଲ୍ୟୁ ପନିଚେନେପାରିକି ଲେଦା
ଜ୍ଞାନେଂଦରକ ବ୍ୟାଙ୍କଲୁ ଏକୁପ ପ୍ରାଧାର୍ଯ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରାୟ ।
ଏବଂ ଏକ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପାଇଁ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ନିର୍ମାଣ କରିବା
ମାତ୍ରାରୁ ଚେଯିମନି କୋର୍ପ୍ରୋମ୍ପ୍ରି ବିଚରଗା ପରିନାର୍ତ୍ତ ଲୋକୀ
ବ୍ୟାଙ୍କଲୁ ପାଇଁ କାର୍କଟିଂଙ୍କ ପ୍ରାସେସିଂ ଫ୍ଲୀଜ, ଜୀବ
ପାପଟି ଅତର ଚାଷିଲୁ ବିଧିପ୍ରାୟ । କୌଣସି ବ୍ୟାଙ୍କଲେମୋ ହେଲା
ପ୍ରାସେସିଂ ଫ୍ଲୀଜର ପରାମରଶ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏକ କାର୍କଟିଂଙ୍କ
ମେତ୍ରିତିକୁ 1-3 ଶତାଂଶ ପରକ ଫ୍ଲୀଜ ପରାମରଶ କରିବାକୁ
ହେଲାକାରି ପିଲାଂଟର ମୁମଦେ କ୍ଲୋଜ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏକ କ୍ଲୋଜର ଚାଷି
ପାଇଁ କାର୍କଟିଂଙ୍କ ପରାମରଶ କରିବାକୁ ପାଇଁ

టాక్కు పేయర్లూ.. 'జీలై' డెడలైన్ మిస్సాయారా?

ఆదాయవు వన్ను చెల్లింపుదారులు ప్రతి నసంవత్సరం కళ్వితంగా ఇన్కోమ్ ట్యూన్స్ రిల్యూషన్ ప్లైట్ చేయాలి ఉంటుంది. ఎలాంటి ట్యూన్స్ అణిట్ అవవసరం లేని వారికి జులై 31 వరకు గడువు ఉంటుంది. అయితే, విధి కారణాలతో చాలా మంది ఈ గడువులోపు తమ ట్యూన్స్ రిల్యూషన్ ప్లైట్ చేయలేకపోతారు. దీనో చాలా మంది అందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, ఎలాంటి అందోళనకు గురికావాలిన అవవసరం లేదు. జులై 31 డెడలైన్ మిస్టేన్ వారికి ఇంక్ అవకాశం ఉంటుంది దినెసింబర్ 31వ తేదీలో బిల్లేప్పెడ్ లభీఅర్ ప్లైట్ చేసేందుకు ఇన్కోమ్ ట్యూన్స్ విధాగిం అవకాశం కల్పిస్తుంది. అయితే ఇక్కడ జరిమానాలు సహి తెలుసుకోవాలిన విషయాలు ఉన్నాయి. ఆదాయవు వన్ను చట్టిం

31 వరకు గదువు ని
సంవత్సరం 2023-2024-25కి సంబం
ధైలో చేయవచ్చు అన్న
పెనాల్చిల్ కట్టాల్చి ఉనికి
వారికి ఆదాయం దా
కట్టాలి. అదే రూ.5
ఆదాయం ఉంటే వా
వస్తుంది.దీంటో పాట
ట్టాక్స్ బికాయిలపై
వడీ చెల్లించాల్చి వస్తు
కింద వారికి సంపాద
శాతం ట్టాక్స్ చెల్లిం
వడీ పడుతుంది. సె
ఆడ్సోన్ ట్టాక్స్ చెల్లిం
బికాయిలపై 1 శాతం
వీటిన్నిటీని చెల్లిస్తూ
చేయవచ్చు. అందుకి
వరకు ఉంటుంది. ६

ఈ అనార్థ సమస్యలు
ఉన్నవారు నెయ్య అసలే తినాద్దు!



ଶ୍ରୀନକୁନେ ଆପରାଂତରେ ମନ ଶରୀରାନ୍ତି ମେଲୁ ଚେସେ ଏହେବେ
ପୋଷକାଳୁ ଉଠିଯାଇ. ଅଯତେ ଅଣି ଆପରାଲୁ ଅଂଦରିଟିକେ
ମେଲୁ ଚେଯିପାରିବୁ. ପାରି ଶରୀର ତତ୍ତ୍ଵାନ୍ତି ବାଟୀ, ପାରିକି କୁଣ୍ଡ ଆତର
ଅନାରୋଗ୍ୟ ନମସ୍କଳନ୍ତ ବାଟୀ କୋଣ୍ଟି ଆପରାଲୁ ମେଲୁ ଚେଷ୍ଟେ,
କୋଣ୍ଟି ଆପରାଲୁ ହେବେଥାଇ. ମନ ଶରୀରାନ୍ତି, ଆରୋଗ୍ୟାନ୍ତି
ନେଯିତେ ଏହେବେ ଲାଭାଲୁ ଉଠିଯାଇ ଚାଲାମୁଣ୍ଡି ଦୈତ୍ୟପ୍ରେସ୍‌ରୁ
ଚେବାତର. ନେଯିଲୋ ଫୁଲ୍ ପୋଷକାଳୁ ଅଯତେ କୋଣ୍ଟି ଆନାରୋଗ୍ୟ
ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦେହାରୁ ତପ୍ତିନିପରିଗା ନେଯିକି ଦୂରଂଗା
ଉଠାଳିଲା କୁରା ପୋଚୁରିପୁନ୍ନାରୁ. ନମ୍ବଜଂଗା ନେଯିଲୋ
ପୋଷକାଳୁ ପୁଷୁଲଂଗା ଉଠିଯାଇ. ନେଯିଲୋ ବିଭିମିନ୍ ଏ,
ବିଭିମିନ୍ ଡି, ବିଭିମିନ୍ କଳ, ବିଭିମିନ୍ କେ, ଘମେଗା ତ୍ରି, ଘମେଗା
ସିନ୍କ୍ ପ୍ଲେଟୀ ଅଣିନ୍ତି, ଯାଂକି ଅଣିଦେଂଟ୍, ବ୍ୟାକ୍‌ଟିରିକ୍ ଯାଣିନ୍ତି
ଲିନ୍‌ଲିକ୍ ପଙ୍କି ବୋଲୁକୁ ପୋଷକାଳୁ ଉଠିଯାଇ. ଏହି ନେଯିକି
ଦୂରଂଗା ଉଠାଳି ଅଯତେ କଳ ପୋଷକାଳୁ ଜି ତୀରୁକଳନ୍ତ
ପାରିକି ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଯୋଜନାଲାମୁ କଲିଗିନ୍ତାଯିନି ଚେବାତର. କାହିଁ
କୋଣ୍ଟି ଆନାରୋଗ୍ୟ ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦେହାରୁ ନେଯି
ତିନକୁଦନ୍ତ ପୋଚୁରିପୁନ୍ନାରୁ ନିପୁଣଳୁ. ମୁଖ୍ୟଂଗା ରକ୍ତଂଳୀ
ଫୁର୍ଗ ତେବେନ୍ ଏକପୁହାରୁ ଉପର୍ବାରୁ ନେଯିକି ଦୂରଂଗା
ଉଠାଳାଇ. ଒କବେଳ ପାରୁ ତିନିପୁଣ୍ଟିକେ ଚାଲା ମିତଂଗା ନେଯିନି
କପମ୍ୟାଗିନାଲାଇ. ଦୟାବେଳିନି ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦୁତୁନ୍ତାରୁ
ନେଯି ଏତ ତକୁହାଗା ତିମିବେ ଅନ୍ତ ମଂଚିନି. କଳ ନମସ୍କ
ଉଠିବେ ନେଯି ତୀରୁକେକାଦୁ ନେଯିଲୋ ଉଠିବେ କୋଷ୍ଟଳ
କାରଂଗା ରକ୍ତଂଳୀ ଚକ୍ର ସ୍ତାଯିଲୁ ମରିଂତ ପେରିଗେ ପ୍ରମାଦନ
ଉଠିଲାଦି. କନ୍ତକ ଏହି ନେଯି ବିଷ୍ୟମାନିଲୋ ଜାଗ୍ରତ୍ତଗା
ଉଠାଳାଇ. କାଲିପ୍ରାର୍ଦ୍ଧ ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦେହାରୁ ନେଯିକି
ଦୂରଂଗା ଉଠିବେ ମଂଚିନି. ନେଯିଲୋ ଉଠିବେ ସାମ୍ବରେଣି
କୋଷ୍ଟଳ ମନ ଶରୀରଂଳୀ କାଲିପ୍ରାର୍ଦ୍ଧ ସ୍ତାଯିଲାମୁ ମରିଂତ ପେଂଚ
ପ୍ରମାଦନ ଉଠିଲାଦି. ଓକ ଜିଜ୍ଞ୍ଞ ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦେ ପାରୁ
କୁରା ନେଯିନି ଏକପୁହା ଗ୍ର୍ୟାନ୍, ଏଣିଦେଇ, କାରଂ, ଅଜ୍ଞିର୍ଜନ ପଂଦି
ନମସ୍କଳତେ ବାଧପଦେହାରୁ ନେଯି ଏକପୁହା ତୀରୁକଂବେ
କରଦୁହନ୍ତାପ୍ରେ ପଚ୍ଛେ ପ୍ରମାଦନ ଉଠିଲାଦି. ଓକ ଲିର୍ପ ଵାଧିତେ
ବାଧପଦେ ପାରୁ କୁରା ନେଯିକି ଦୂରଂଗା ଉଠାଳାଇ. ଲିର୍ପ
ସିଲ୍ରେଣ୍ଟିନ୍, ପୋଷତ୍ରୀନି ରେଗୁଲ ନେଯି ପୁର୍ବିକା ମାନ୍ସେନ୍ତି
ମଂଚିନି. ଚାଲାମୁଣ୍ଡିକି ମିଲ୍ଟ୍ ପ୍ରାଦକ୍ଷ୍ଯ କୁ ନଂବାନ୍ଦିନିବ
ପଦାର୍ଥାଳୁ ଏମି ତୀରୁକଳନ୍ତ ରିଯାକ୍ଷ୍ମ ପନ୍ତୁଂଦି. ଚର୍ଚାଂ ପୈନ
ରଦ୍ଦୁର୍ଦ୍ଦୁର୍ଦୁ, ମଂଟି, ପାପ ପଂଦି ନମସ୍କଳୁ ପେସ୍ତାଯି. ଏହିକି
ନେଯିତେ ଦେଂଜଳ.. ଜାଗ୍ରତ୍ତ ଅଲାଂତିଲାରୁ କୁରା ନେଯିନି
ତୀରୁକେକାଦିଂବା ଉଠିବେ ମଂଚିନି. ବେଳେଣିତେ ବାଧପଦେହାରୁ,

ಅಕರ್ಣಣೀಯ ಫೀಚರ್‌ವೈ
ಕಿಯಾ ಎನ್ಸಿಯೂಎಲ್.

-స్వర్ణ బుకింగ్ జనవరి 3 నుంచి ప్రారంభం



ಅದ್ದುತ್ತಪ್ಪನ ಫೀಚರ್ತ್ಸ್ ಕಿರು ಇಂಡಿಯ ಶಿಸ್ಕ್ ಕೊಲ್ಲಿವ್ ಎಸ್ಯಾವ್ ಕಾರು ಕಿರು ಸೈರ್ಸ್ ಬುಕಿಂಗ್ ಜನವರಿ ಮಾಡ್ ತೆಗೆ ನುಂಬಿ ಪ್ರಾರಂಭಕ ಕಾನುನಾಯಿ. ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಕಂಬಸ್ಟ್ ಇಂಜಿನ್ (ಬೆಸಿರ್)ತೋ ಪ್ರಸ್ತರನ್ ಮಾಡ್ ಕಿರು ಕಾರು ಇಡಿ. ಫೈಲ್ವರಿ ನಂಬಿ ಕಾರ್ಡ್ ಡೆಲಿವರ್ ಪ್ರಾರಂಭಕ ಅವಶುಂದಿ. ಕಿರು ಈವೀ ಸ್ಯಾಲ್ರಿಗ್ರಾ ರೂಪದಿಷ್ಟುಕುನ್ ಕಿರು ಸೈರ್ಸ್ ಲೋನ್‌ನಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಿರು ಫ್ಲೆಗ್ ವಿವ್ ಸೈರ್ಸ್ ಕಾರು ಧರ ರೂ. 1.29 ಕೋಟ್ಟು (ಎವ್ ಫ್ಲೆರ್ಮ್) ಉಂಡೊಷ್ಟನಿ ಭಾವಿಸ್ತುನ್ನಾರು. ಸೆಕಂಡ್ ರೋ ವೆಲ್ಟಿಂಜ್, ದೃಢ್ಯಲ್ ಪೇನ್ ಪನೋರಿಮಿಕ್ ನ್ನು ರಾಫ್, ಲೆವರ್ 2 ಅಡಾಸ್ ನ್ನೇ ಫೀಚರ್ತ್ ಉಂಟಾಯಿ. ಸ್ಟೇಪರ್ ಡಿಇಇಲ್ ಟ್ರೈಗ್ರಾ ಫ್ಲೋ ಗ್ಲೆಲ್, ಹೆಸ್ ಕ್ರಾಬ್ ಎಲ್ಟಂಡ್ ಹೆಡ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್, ಸ್ಟ್ರೋರ್ ಮ್ಯಾಪ್ ಎಲ್ಟಂಡ್ ಡಿಇರ್ಲೆವ್ರ್ ವಿತ್ ಇಂಟಿಗ್ರೆಟ್ ಟರ್ನ್ ಸ್ಟ್ರಿಲ್ಟ್, ರೆರ್ಲೋ ಸ್ಟ್ರೋರ್ ಮ್ಯಾಪ್ ಎಲ್ಟಂಡ್ ಡಿಟ್ಯಾಲ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್, ಪಾರ್ಕ್ ಫಿನ್ ಎಂಟ್ನಾ, ಇಂಟಿಗ್ರೆಟ್ ಸ್ಪಾಯಲರ್ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಿರು ಸೈರ್ಸ್ 17- ಅಂಗುಳಾಲ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ ಕಟ್ ಅಲ್ಲಾಯ್ ವೀನ್, ಪಡೆತ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್, ಕಿರು ಲೋಗ್, 30- ಅಂಗುಳಾಲ ಟ್ರೈನಿಡಿ ಹೋರಿಮಿಕ್ ಡಿಸ್ ಸ್ಟೇಪರ್ ಫರ್ ಇಂಫ್ರಾಸ್ಟ್ರಾಕ್ಚರ್ ಮೆಟ್, ಕ್ಲೌಡ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಇಂ ಪ್ರೈಮೆಂಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾನ್ಸ್ಲೇರ್, ಇಂಟಿಗ್ರೆಟ್ ಬಿಜಿಕಲ್ ಬಿಳಿನ್, ಟ್ರೈಪ್ ಸ್ಟೋರ್, ವೈರ್ ಲೆನ್ ವಾರ್ಕ್, ಗೆರ್ ಲಿವರ್ ತಡಿತ್ರ ಫೀಚರ್ತ್ಸ್ ಸಾಗಸುಗಾ ಕನಿಸಿಸ್ತುಂದಿ ಕಾರು. ಪ್ರಂಟ್ ಕ್ರಾಲ್ವಿಫ್ಸ್ ವಾರ್ಲಿಂಗ್, ಪ್ರಂಟ್ ಕ್ರಾಲ್ವಿಫ್ಸ್ ಅವಾಯಿದ್ವೆನ್ ಅಸ್ಟ್ರೋ, ಸ್ಟೋರ್ ಕ್ರಾಯಾಜ್ ಕಂಪ್ಲೆಟ್, ವಿಲ್ಸಿಂಗ್ ವೆಹಾಕರ್ ಡಿಪಾರ್ಟ್ರ್ ಅಲ್ಟ್, ಲೆನ್ ಡಿಪಾರ್ಟ್ರ್ ವಾರ್ಲಿಂಗ್, ಲೆನ್ ಫಾಲ್ಟ್ ಅಸಿಸ್ಟ್ರೆ ಪ್ಲೇ ಬೀಂ ಅಸ್ಟ್ರೋ, ಡ್ರೆವರ್ ಅಪೆಸ್ಟ್ ವಾರ್ಲಿಂಗ್, ಪಾರ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರಾಲ್ವಿಫ್ಸ್ ಅವಾಯಿದ್ವೆನ್ ಅಸ್ಟ್ರೋ, 360 ಡಿಗ್ರಿ ಕಮರ್ ವಿತ್ ಡ್ರೆಂಡ್ ಪ್ರ್ಯಾ ಮಿಪ್ರೆಕ್ಸ್ ವಾಯಿದ್ವೆನ್ ಅಡ್ವೆನ್ ಫೀಚರ್ ಉಂಟಾಯಿ.

ది. గత ఆధిక శస్త్రానికి ఇచ్చుట ఇయర్ విశీలింపు రిటర్వ్ సెక్షన్ 234 ప్రకారం ది. రూ. 5 లక్షల రూ. 5 వేల లోప వార్డిక్ ప్రా. 1000 ప్రైవెట్ కట్టల్స్ క్లాస్ 234 వి కింద 1 శాతం చొప్పున అలగే సెక్షన్ 234 బీ మగినే నాటికి 90 లో సైతం 1 శాతం 34 సీ ప్రకారం చేయకుంటే పదుతుంది. ఇంఫీర్ ప్రైల్ వు డిసిబల్ 31 త సైతం చెల్లించకపోతే చట్టపరమైన వర్షాలు ఎదుర్కొనువలసి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు జైలుకు సైతం వెళ్లిపు వస్తుంది. బిలేష్ణ్ పటీల్ ఆర్ ప్లేవింగ్ ప్రాసెన్.. ముందుగా ఇన్కమ్ ట్యూక్ ఇ-ప్లేవింగ్ వెల్స్ స్టోక్ కి మీ వివరాలతో లాగ్స్ కావాలి. ఇ-ప్లేల్ ప్లై క్లిక్ చేసి ఇన్కమ్ ట్యూక్ రిటర్వ్ ఎంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత ప్లేల్ ఇన్కమ్ ట్యూక్ రిటర్వ్ ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మీరు విసంపత్తురానికి బిలేష్ణ్ పటీల్ ఆర్ ప్లేల్ చేయాలనుకుంటున్నారో ఎంచుకోవాలి. మీ ఆదాయం ప్రకారం సంబంధిత ఇన్కమ్ ట్యూక్ ఫామ్ ఎంచుకోవాలి. వర్షస్తే ఇన్వెష్టిగ్ సెక్షన్ మీ వివరాలు ఇవ్వాలి. సెక్షన్ 13(4) లో బిలేష్ణ్ రిటర్వ్ ఇప్పుడు సెలక్చు చేయాలి. మీ ఆదాయ వివరాల అందించాలి. ఏదైనా ట్యూక్ వేమెంట్ పెండింగ్ లో ఉంటే చెల్లించాలి. మీ రిటర్వ్ ఎలక్ట్రానిక్ విధానంలో వింపు చేసి ప్లేవింగ్ ప్రాసెన్ ఘర్తి చేయాలి.

