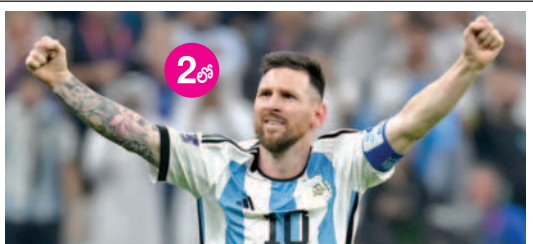


PUBLISHED FROM TADEPALLIGUDEM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDRY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, SRIKAKULAM

విజేత అరెంటీనా

పెనాల్టీ షూటౌట్లో 4-2 తేడాతో గెలుపు
ఫ్రాన్స్ ఆటగాడు కిలియన్ ఎంబాపెకు గోల్డెన్ బూట్



'వక్స్' ఆస్తుల రక్షణకు చర్యలు



కణ్ణు అయిన స్థలాలు స్వాధీనం
మైనాల్లil కోసం ప్రత్యేక ఆర్థిక
ఉప ప్రణాళిక: సిఎం జగన్

విజయవాడ,డిసెంబరు 18,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: ప్రత్యేకంగా అమలులోకి తీసుకుని వస్తున్న సబ్ ప్లాన్ ద్వారా మైనార్టీ సంక్షేమాన్ని పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయాలని ఏపీ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది.ఉప ప్రణాళిక ద్వారా నిధుల కేటాయింపు, నిరీశిత సంక్షేమ కార్యక్రమాల కారచరణ సత్కరం

జగదాలని సీమం మైని జగన్మోహనరెడ్డి అది, కారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఉపప్రణాళిక ద్వారా మైన్స్ట్రాల సర్క్లెమ్మోని నిధులు అధికంగా సమకూరకతాయని సీమం స్పష్టం చేసారు. మైన్స్ట్రాలకు చెందిన వక్స్ ఆస్తుల పరిరక్షణ విషయంలో చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఆసులపై ఆరా తీయడంతో పాటు

కష్టాను గుర్తిన వాటిని వెనక్కి తీసుకోవాలని ఆదేశించిన వారు. రాష్ట్ర పాపపురా ఏర్పాటుతుకున్న స్ఫూర్తి డెవలప్మెంట్ లో నగర్ పంచాయతీ మినీయోగవలె ఉన్నారన్నారు.వైఎస్సార్ జగనన్న సమగ్ర భూవనర్వోత్పాదన వక్స్ భూముల సర్వే జరగాలన్నారు.తమ ప్రభుత్వ ఆధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత 500 ఎకరాల వక్స్ లోని అక్కలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇతరుల స్వాధీనంలో ఉన్న వక్స్ అక్కలను తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవాలని ఆధికారంలోకి వేసిన సూచించారు. రాష్ట్రంలో మనసా ప్లాప్మెంటర్ నియోజకవర్గానికి ఒక్కటి తక్కువగా ఉన్నది 33 వరకు నైపుణ్యా బిల్డింగ్ కళాశాలలను ఏర్పాటు చేస్తున్న విషయంపై వక్స్ కి అవగాహన కలిగించాలన్నారు. కర్నూలులో



සීනියර් ආයතන අධ්‍යාපන

శ్రీ లక్ష్మీ గౌ
డియల్ పిలుపు

ಮಿಡ್ ಕೆರಿಯರ್ ಶಿಕ್ಷಣಕು
ಲಾನ್ಸ್‌ಫಾನ್ಸ್ ಅನಿ ವೆಲ್ವಡಿ

విజయవాడ, డిసెంబరు 18, ప్రకాశ్ వార్త
ప్రతినిధి: ఏపీలో సీనియర్ అధికారి యర్ర
 శ్రీలక్ష్మికి ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు వచ్చింది. సివిల్స్
 అధికారులకు కేరളం మీదే కేరియర్ ట్రైనింగ్
 జారీలో ఉంది. ఇందుకు అనుగుణంగా ఢిల్లీలో క
 ర్నాటక నుంచి నిర్వహిస్తోంది. ఈ కేర్లకు తీసు
 కుంటేనే సీనియర్ పదవిని అధికారులు కేరళ
 నగర్సులోకి వెళ్ళడానికి ఢిల్లీలోనే
 అనుమతినిస్తుంది. ఈ కేర్లకును ఐ



అదివారం పల్నాడుజిల్లా ధూళిపాళ్ళలో జరిగిన సభలో మాట్లాడుతున్న పవన్ కల్యాణ్

వైఎస్సార్స్ మళ్ళీ రాదు..

ప్రభుత్వ వ్యతిరేక
ఓట్లను చీలనివ్వను
వారాహిలో పర్కటిస్తా.
ఎవరాపుతారో చూస్తా
కొలురైతు భరోసా
యాతసభలో పవన్

నీతిసేవపట్రి (ఎర్రాడుజిల్లా), డిసెంబరు 18, ప్రశ్నా తవార్లు : వచ్చే ఎన్నికల్లో వైకాపా పార్టీ అధికారంలోకి రాకుండా చేసేనాటి జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కోటిరెడ్డి నరసింహచౌదరి అన్నారు. నీతిసేవపట్రి మండలం ధూళిపాళ్ళ గ్రామంలో ఆదివారం జరిగిన కలెక్టురేట్ కలెక్షన్ భరోసాయాత్ర సభలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడుతూ వచ్చే ఎన్నికల్లో వైకాపాను అధికారంలోకి రానివ్వమన్నారు. వైకాపా అధికారంలోకి రాకుండా చూసే బాధ్యత తనదేనన్నారు. రాష్ట్రంలో మళ్ళీ వైకాపా ప్రభుత్వం వస్తే అలాచరకూ ఎక్కువ పవుతాయన్నారు. రాష్ట్రంలో రోడ్డులు,బస్

ఆన్‌లైన్‌లో కూడా లభిస్తోంది

సమర్పిస్తున్నాము

ఒకసారి పెట్టుబడిపెట్టండి, లైఫ్ కవర్తో పాటు గ్యారంటీడ్ మెచ్యూరిటీ బెనిఫిట్ పొందండి



Plan No.: 866 UIN: 512N349V01



**నాన్-లింక్డ్, నాన్-పార్టిసిపేటింగ్,
ఇండివిడ్యువల్, సేవింగ్స్, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ ప్లాన్**



సింగిల్ ప్రీమియం ప్లాన్

మీ కుటుంబ భద్రత మరియు సౌభాగ్యం దిశగా ఒక అడుగు వేయండి.





పాలసీ వ్యవధి ఎంచుకునే
అప్పన్ (1.0 సంవత్సరాల్లు /
1.5 సంవత్సరాలు)



ప్రతి వెయ్యికి ₹75/- వరకు
గ్యారంటీడ్ ఆడివున్లు*



జీమా సొమ్ము ఎంచుకునే అప్పన్లు
(ష్వాయిలర్ ప్రీమియానికి
1.25 రెట్లు లేదా 1.0 రెట్లు)

*ఎంచుకున్న అప్పన్, పాలసీ వ్యవధి మరియు ప్రొటెక్షన్ జీమా సొమ్ము ప్రకారం గ్యారంటీడ్ ఆడివున్లు మాదిరిపోయినవి.



హైకోర్ట్ చేసుకోండి ఎల్‌ఎస్
మొబైల్ యాప్ "MyLIC"



సంబంధించి:
licindia.in



కారీ నెంబర్ సర్వీస్ (022) 6827 6827

వివరాల కొరకు, మీ ఏజెంట్‌ని/సమీపంలో ఉన్న ఎల్‌ఎస్ ని ప్రాంచిని సంప్రదించండి/
సంబంధించి www.licindia.in లేదా 567674743 మీ నగరం పేరు ఎస్ఎంఎస్ చేయండి.

మన్నగ్గి ఫోలో అప్‌లో:     LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

నకిలీ ఫోన్ కాఫీ మరియు కాంట్రాక్ట్/కాపీ ప్రతిపాదనలకు లొంగకుండా జాగ్రత్తపడండి. చాలాకాలం లేదా పొడవైన విత్తయించడం, లేదా ప్రతిరోజున లేదా ప్రీమియంలు పెట్టుబడి పెట్టడం కాంట్రాక్ట్ పనులు చేయదు. ఇలాంటి ఫోన్ కాఫీని
అందుకునే ప్రతిఒక్కరినూ ఫిర్యాదు చేయవలసిందేగా కోరడమైంది. స్వాగతాలు, నియమ నిబంధనలపై మన్ని వివరాల కొరకు, రాయచేసి పాలసీని విత్తయించడానికి ముందు అప్పుడూ లో-వరల్డ్ జాగ్రత్తగా చదవండి.



LIC

లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ప్రతి వ్యఖం మీకు తోడుగా

LIC/P1/2022 - 23/14/Tel

RENAULT తెస్తుంది మీ చిరునవ్వుకు ఎన్నో కారణాలు

సమర్పిస్తున్నాం ఏడాదిలో మెరుగైన ఆఫర్లు

RENAULT KWID

live for more

₹ 4.64 లక్షల నుండి ప్రారంభం*

₹ 35 000/- విలువ గల గరిష్ట బెనిఫిట్స్[^]

₹ 37 000/- విలువ గల లాయల్టీ బెనిఫిట్స్[#]

RENAULT KIGER

sporty smart stunning

₹ 5.99 లక్షల నుండి ప్రారంభం*

₹ 35 000/- విలువ గల గరిష్ట బెనిఫిట్స్^{^^}

₹ 50 000/- విలువ గల లాయల్టీ బెనిఫిట్స్[#]

RENAULT TRIBER

space for everything

₹ 5.91 లక్షల నుండి ప్రారంభం*

₹ 50 000/- విలువ గల గరిష్ట బెనిఫిట్స్^{^^}

₹ 44 000/- విలువ గల లాయల్టీ బెనిఫిట్స్[#]

for a test drive, call on 1800 315 4444. select variants available in CSD. special offers for defence personnel, government, PSU and corporate employees. for bulk enquiries, contact corpsales@renault.com for further details, connect on www.renault.co.in

terms and conditions apply. *prices mentioned above are for base variant for all India for each model and are exclusive of local taxes. ^the maximum benefits worth ₹ 35 000/- for Kwid includes maximum cash benefit worth ₹ 10 000/- on all variants, maximum exchange benefit worth ₹ 15 000/- on select variants & maximum corporate benefit worth ₹ 10 000/- on select variants. ^^the maximum benefits worth ₹ 50 000/- for Kiger includes maximum cash benefit worth ₹ 15 000/- on select variants, maximum corporate benefits worth ₹ 10 000/- on select variants & maximum cash benefit worth ₹ 10 000/- on all variants. corporate/PSU/defence personnel/government employee/professional benefits applicable for each model are based on submission of required proof by the customer. #for additional loyalty benefits, please contact your nearest Renault Authorized dealership. finance at the sole discretion of Renault Finance. Price valid on the date of purchase. for detailed offers, visit www.renault.co.in/offers. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right at its absolute discretion to terminate this scheme or vary, delete or add to any of these terms and conditions from time to time without notice including without limitation, offers may vary across variants and cities. model/accessories shown may not be a part of the standard fitment. the color in the image may vary slightly from the actual color of the product. the above mentioned offers & benefits are valid till 31st December 2022 and are through Renault dealership. Renault India Pvt. Ltd. shall not be liable for any loss or damage arising from your failure to comply or understand the offer details. in the event of any dispute, all matters shall be governed by all applicable laws of India and court at Gurugram shall have the exclusive jurisdiction. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in

SHOWROOMS: ANDHRA PRADESH: RAJAHMUNDRY: RENAULT Rajahmundry Mob: +91 8860294871. BHIMAVARAM: RENAULT Bhimavaram Mob: +91 8448389650. KAKINADA: RENAULT Kakinada Mob: +91 9289211522.

నాణ్యమైన ఉత్పత్తులని అందించేందుకు..



అందం ముఖ్యమే.. ఆలాగని ఆలోగ్గుతో రాజీపడలేం కదా' అనుకోనేవారికి నాణ్యమైన ఉత్పత్తులని అందించేందుకు గోరింటాకు సాగు మొదలుపెట్టారు **డోబిల సుజాత**. సౌందర్య ఉత్పత్తుల తయారీలో వ్యాపారవేత్తగా రాణిస్తున్న ఈ పరంగల్ ఆడపడుచు తన ప్రయాణంలో ఎదురయిన కష్టనష్టాల గూర్చి తెలుసుకుందాం.

వైభవాలూ, పొరపాట్లూ జరగకుండా ఎవరికీ విజయం రాదేమో! నాక్కూడా అదే జరిగింది. మాది వరంగల్ జిల్లా నంగం మండలం దగ్గరున్న ఆకాలపల్లి గ్రామం. పల్లె తరగతి చదువుకున్నా. మావారు రమేష్, వ్యవసాయం చేసి.. వరి,

పత్తి, మిర్చి వండించేవాళ్ళం. వీటితోపాటు.. స్థానికంగా ఉండే బ్యూటీషియన్లకి కావాల్సిన సౌందర్య ఉత్పత్తులని మార్కెటింగ్ చేసేవారు. చాలామంది హెన్నా క్రిం వంటివి నాణ్యత లేకపోతే వడ్డని మొహంమీద చెప్పేసేవారు. ఆ క్రమంలోనే ఆరున ద్వారా నాకూ ఉత్పత్తుల్లో నాణ్యతలోపాల గురించి తెలిసింది. మరికాస్త లోతగా తెలుసుకుందామని హైదరాబాద్లో రాజేంద్రనగర్లో ఉన్న ఎన్ఐఆర్డిలో హెన్నా తయారీ నేర్చుకున్నా. దీనికి అవసరం అయిన గోరింటాకుని బయట కొనడం కన్నా మా పొలంలో రసాయనాలేకుండా పండిస్తే బాగుండుననిపించింది.

హార్వెస్ట్ చేసి డిప్లొమెట్ వాళ్ళ సాయంతో 2005లో నాణ్యమైన విత్తనాలు వేసి ఎకరంలో సాగు మొదలుపెట్టాం. పంట చేతికొచ్చిస్తూ.. మేం చేసిన హెన్నా విజయంతోనే కాలేదు. తలకు పెడితే పొడిలా రాలిపోయేది. అలాకాకూడదు. మెత్తగా వెన్నలా ఉండాలి. అలా కావాలంటే ప్రత్యేకమైన పరికరాలు ఉండాలని తెలిసి రాజస్థాన్, జైపూర్, ఢిల్లీ, మహారాష్ట్రలు తిరిగి ఆ యంత్రాల గురించి తెలుసుకుని శిక్షణ తీసుకుని వచ్చాను. కాస్త నమ్మకం రాగానే ఒక్కో ఏడాది సాగు విస్తీర్ణం పెంచుతూ వచ్చాను. అఇయితే గోరింటాకు చెట్టుకు నీళ్లు పెట్టడం దగ్గర నుంచి ఏ సీజన్లో కోయాలనేది చాలా ముఖ్యం. ఓసారి మూడేకరాల పంటని కోసి.. ఓ చోట కుప్పపొసాం. లోపల వేడికి ఆకు నల్లగా

అందించడం మొదలుపెట్టా. మాకు కవలలు. వాళ్ళను చూసుకుంటూ.. సమయానికి ఆర్డర్లని అందించడానికి పగలూ, రాత్రి పనిచేసేవాళ్ళం. అలా ప్రస్తుతం నాలుగేకరాల్లో గోరింటాకు సాగు చేస్తున్నాం. యంత్రా కొనుగోళ్ళ కోసం రుణాన్ని తీసుకున్నాం. మా 'జనతా' ఉత్పత్తులని మొదట్లో ఉచితంగా శాంపిళ్ళ ఇచ్చి నిచ్చితేనే తీసుకోవచ్చున్నా. నాణ్యత బాగుండటంతో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాతోపాటు ఖమ్మం, కరీంనగర్, సూర్యాపేట కోదాడ, మిర్యాలగూడ, మంచిర్యాల, హైదరాబాద్లోని పలు బ్యూటీషియన్లు, సెలూనల్లలో మేము తయారుచేసిన ఉత్పత్తులను వియిస్తున్నాం. ఆదాయం పెరిగింది. అంతా బాగానే ఉందనుకున్న సమయానికి కొవిడ్ ముందుకొచ్చింది.

అన్లైన్లోకి.. కొవిడ్ వేళ వ్యాపారాన్ని విస్తరించడం కోసం ఆమెజాన్, ఫ్లిప్కార్ట్లలో ఉత్పత్తులని అమ్మకానికి ఉంచాం. హెన్నాతోపాటు ప్రత్యేక సిద్ధమైన, శరీరానికి హాని కలిగించని నూనెలు, సున్నిపిండి, క్రింలు, ఫేస్పాక్స్ వంటి 20కు పైగా ఉత్పత్తులు తయారుచేస్తున్నా. డిఆర్డిఎ సహకారంతో పలు ప్రదర్శనల్లోనూ మా ఉత్పత్తులను వినియోగదారులకు పరిచయం చేశాం. 2020లో విస్తృతంగా మొదలైన మేము.. ఇప్పుడు సీజన్ వేళ నెలకు రూ.3-4 లక్షల రూపాయల వ్యాపారం చేస్తున్నాం. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి మా ఉత్పత్తుల తయారీ గురించి ఇతెలుసుకోవాలని ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. వారికి హార్బల్ ప్రొడక్ట్స్ తయారీ మీద అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. ఆసక్తి ఉంటే మేమే శిక్షణనిస్తాం. ఉపాధి కూడా ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాం. ఒక లక్షలకు అంటూ ఉంటే దాన్ని చేరుకోవడానికి చదువు, డబ్బా రెండూ అటంకం కావడంలేదు.

4వ పాశురం

ఆళి మల్లెకొట్టా! ఒప్పు నీ కూకరవేల్, ఆళియుళి పుక్కుముకన్లు కొడారేటి ఊళిముత్తన్ ఉరువమైల్ మేయ్కలత్తు పాళయన్లొలైప్పట్టినాపన్కెయిల్ ఆళాపోళి మిన్ని వలమ్మలపోళి నిన్కెరిన్లు తాళాదే శార్దముదైత్త శరమల్లె పోళి మాళవులకినల్ పెయ్తిదాయ్, నాంగకుమ్ మార్గళ సిరదా మకకన్దేలో రెమ్మవాయ్.

తెరుప్పావై

భావం : పరుణదేవుడు గంభీరస్వభావము కలవాడు. సముద్రములోని నీటిని పీల్చుతాడు. ఆకాశమును అధిరోహిస్తాడు. నీలిమేఘశ్యాముడు సర్వవ్యాప్తి. విశాలమైన సుందర భుజములు గలవాడు. వద్దనాభుడు. అతని చేతిలోని చక్రమువలె ప్రకాశించునట్లుగా మెరయాలి. పాపజన్మము చేయు శబ్దములా ఉరుమాని. దక్షిణబాహువునగల సుదర్శన చక్ర మువలె మెరయాలి. శార్దముముండి వెలువడు బాణములవలె అలస్యముకాకుండా వర్షించాలి. లోకములు సుఖించాలి. సంతోషంగా ఆ వర్షములో మార్గ శరె స్నామవేద్దాం అనుచు గోపికలను రండి అంటు కోరుతున్నది. **ఫలం :** 'సత్సంగం లభిస్తుంది' ■



సరిగా నిద్ర లేనిచో సమస్యలు తప్పవు..!

శరీర జీవగడియారాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అదేవిధంగా మన మెదడు ఈ జీవగడియారాన్ని ప్రత్యక్షపత్రి హార్మోన్లను సమన్వయపరుస్తుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియ రోజంతా జరగదు. కాబట్టి జీవగడియారంలో కానీ నిద్రలో కానీ అవాంతరాలు ఎదురైనప్పుడు ఆ ప్రభావం ప్రత్యక్షపత్రి హార్మోన్లపై పడుతుంది. ఇది సంతానలేమికి కారణమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

లండన్ నాణ్యత.. అధిక సమయ స్వార్థిత్వం ఉపయోగించడం, అలస్యంగా నిద్రపోవడం వల్ల.. ఆ ప్రభావం మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై పడుతుంటుంది. స్వార్థిత్వం నుంచి వచ్చే నీలికాంతి మెలోనిన్ హార్మోన్ విడుదలపై ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. దీని వల్ల అందం



నాణ్యత క్షీణిస్తుంటుంది. ఇది తిరిగి సంతానలేమికి కారణమవుతుంది టుం ది. కాబట్టి, స్వార్థిత్వంపై మేరకగా స్వార్థిత్వం దూరంగా ఉండడం శ్రేయస్కరం. ఒకవేళ తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలనుకుంటే బ్యూటెల్ ఫిల్టర్లకు సంబంధించిన ఆప్టికేషన్లను వాడడం, నీలికాంతిని అడ్డుకునే కళ్ళద్వారాలు ఉపయోగించడం మంచిది. **ఎంతసేపు నిద్రపోవాలి?** సాధారణంగా పెద్దలకు ఆరు నుంచి ఏడు గంటలనిద్ర సరిపోతుంది. అయితే కొంతమంది నిద్ర మంచిదేనని 9 గంటలు కూడా పడుకుంటారు. కానీ, ఇది కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతుందని అంటున్నారు

నిపుణులు. మహిళల గర్భధారణపై నిద్ర ప్రభావం ఏవిధంగా ఉంటుందన్న అంశం పైన ఇటీవలే ఓ సంస్థ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇందులో రోజూ 9 గంటలు నిద్రపోయే వారి కంటే 7-8 గంటలు పడుకునేవారిలో ఐవిఎఫ్ ప్రక్రియ విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు 25 శాతం అధికంగా ఉన్నాయని తెలిసింది. అలాగే ఏడు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోయేవారిలో 15 శాతం తక్కువగా ఉన్నాయని వెల్లడైంది. ■



ఈ చల్లని వాతావరణంలో తప్పదు కాబట్టి లేస్తాం కానీ బద్ధకంగా అనిపిస్తుంటుంది. దీనికితోడు తరచూ జలుబు, దగ్గు, అప్పుడప్పుడూ ఒళ్ళనొప్పులు. ఇక వ్యాయామం మీదికి మనసెలా మళ్ళుతుంద. మరి ఉరికాకుంటే బరువు పెరిగిపోతాం కదా.. అదుకే వీటిని తరచూ తీసుకోవటాన్ని నిపుణులు, ఇవి మనసునూ ఉద్ధానంగా ఉంచుతాయట. **నారింజ :** దీనిలో 'విటమిన్ సి'

ఈ కాలంలో స్నాక్స్ మంచి ప్రత్యామ్నాయం. తీపి పదార్థాలపై మనసు మళ్ళినప్పుడు దీన్ని తీసుకోండి. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. పూ వంటి వాటిని రానివద్దు. పెద్దమొత్తంలో ఉండే సైబర్, విటమిన్ సి బరువు తగ్గడంలో



ఎవరికైనా సరే.. నిద్ర బంగారంతో సమానం. కానీ, ఈ రోజుల్లో స్వార్థిత్వం వినియోగం, నైట్ షిఫ్ట్లో

పనిచేయడం, ఇతర కారణాల వల్ల చాలామంది అలస్యంగా నిద్రపోతున్నారు. ఇది నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. దీనివల్ల మానసికంగా ఏ కాకుండా శారీరకంగా కూడా లభ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది. నిద్రలేమితో హైపర్టెన్షన్, ఒత్తిడి, ఆందోళన, మధుమేహం, ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్య వల్ల మహిళల్లో సంతాన సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయని పలు పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఈ క్రమంలో నిద్రలేమి వల్ల మహిళల్లో వచ్చే సమస్యలు ఏంటి? వాటిని ఏ విధంగా పరిష్కరించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.. **హార్మోన్ల అసమతుల్యత..** శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి లభించక పోతే ఆ ప్రభావం హార్మోన్లపై పడుతుంది. మన నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా శరీరంలోని అవయవాలన్నీ యాక్టివ్గా పనిచేస్తుంటాయి. ఆ సమయంలో శరీరంలోని అంతప్రాపక వ్యవస్థ హార్మోన్లను నియంత్రిస్తుంటుంది. ఇందులో సంతానోత్పత్తి కారణమయ్యే కీలకమైన ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరావన్ ఎల్ హెచ్, ఎఫ్ఎస్హెచ్ హార్మోన్లు కూడా ఉంటాయి. నిద్రలేమి వల్ల ఈ హార్మోన్ల స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులు వస్తుంటాయి. ఫలితంగా సంతానలేమికి కారణమయ్యే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. వీటికి తోడు లైంగికాసక్తి తగ్గడం, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయంటున్నారు. **ప్రత్యక్షపత్రి వ్యవస్థ ప్రభావం..** మహిళల్లోని ప్రత్యక్షపత్రి వ్యవస్థకు, నిద్రకు దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఈ రెండూ ఒక జీవ గడియారాన్ని పోల్ అవుతుంటాయి. ఈ క్రమంలో మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ సుఖవంతమైన నిద్రకు తోడ్పడమే కాకుండా

చలికాలంలో.. బరువు తగ్గాలా?

పుష్కలం. కొవ్వును కరిగించడంలో 'సిడే' ప్రధాన పాత్ర. అంతేకాదు మెటబాలిజంనూ మెరుగుపరుస్తుంది. నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది కదా.. ఆకలిని అదుపు చేయగలడు.

అంజీరా.. దీన్నో పెద్ద మొత్తంలో ఉండే పైబర్ కడుపు నిండినట్లుగా చేస్తుంది.

సాయపడటమే కాదు. రోగ నిరోధకతని పెంచుతాయి. **నీతాఫలం..** విటమిన్లు, మినరల్స్ ఖజానా! ఎ.సి విటమిన్లు, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ కాలంలో పొట్టకట్టార, మలబద్ధకం వేధిస్తుంటాయి. ఆ సమస్యల్ని దూరం చేసి, జీర్ణ వ్యవస్థను రక్షిస్తే.. వీటి లోని గుణాలు చక్కానికి మేలు చేస్తాయి. ■



పెళ్లికి లేటాయెనా?

అందుకే ఈ వందుని వాళ్ళకి ఉత్తమ ఎంపికగా చెబుతుంటారు. అంతేకాదు.. పొట్టు నిండినట్లుగా చేసి, త్వరగా ఆకలి కాకుండా చూస్తుంది. దీంతో పేరుకున్న కొవ్వు కరిగి, బరువు తగ్గుతారు. గ్యాస్, తేన్నులు, ఒంటిసొప్పలు వంటి వాటికి ఇది మంచి మందు.

పై చదువులా, ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం అంటూ కొందరమ్మాయిలు పెళ్లిని వాయిదా వేస్తున్నారు. కుటుంబ జీవితం చాలని ఉద్యోగాన్ని వక్రం చెల్లడం ఏలా సరి కాదో, కెరీయర్ ముఖ్యమనుకుని పెళ్లిని నిద్రక్రమం చేయడమూ అంతే పొరపాటని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రెండింటి ప్రాధుధాన్యత ఇవ్వాలి. తగిన వయసులోనే పెళ్లి చేసుకోవాలి. లేదంటే అనర్థాలు తప్పవు అంటున్నారు. ఎందుకో కారణాలు కూడా చెబుతున్నారు. **1** డిగ్రీ కాకుండానే సంబంధాలు వచ్చాయి కదాని తొందరపడి ఏదో ఒకటి ఎంచుకోవద్దు. కానీ భవిష్యత్తులో ఎలా ఉండాలి. ఏం చేయాలని కలలు కంటున్నారో, ఎలాంటి వ్యక్తి అయితే

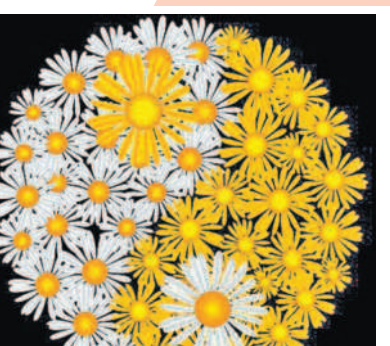
జీవితం సజావుగా, సంతోషంగా సాగుతుందో నిశితంగా ఆలోచించండి. అలాంటి వ్యక్తి మీకు తారసపడితే సరే లేదంటే మీ భావాలను అమ్మా నాన్నలకు చెప్పండి. **2** పెళ్లికి ముందే ఇల్లా, కెరీయర్ గురించి చర్చించి, తగిన నిర్ణయం తీసుకోండి. **3** పెళ్లికి పరిపక్వత అవసరమే. కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ అభిప్రాయాల స్థిర పడతాయి. సర్దుబాటు గుణం సన్న గిల్లుతుంది. 'నేనింతే, నాకు తగ్గట్టుగా అవతలి వారు ఉండాలి కానీ నేను రాజీపడలే లేదు' అనిపిస్తుంది. అప్పు డీక పెళ్లి ఆనందానికి బదులు ఆందోళన మిగులుస్తుంది. **4** స్నేహ, స్వతంత్రభావాలూ అలవాటయ్యాక భాగస్వామి కంటే కెరీయరు, సొంత వ్యాపకాలు ముఖ్యమనిపస్తాయి. దాంతో విభేదాలు తలెత్తే అవకాశముంది. సర్దుబాట్లు బానిసత్వంలా అనిపించి, తనకు నచ్చినట్లు యధేచ్ఛగా జీవించడం మేలనిపిస్తుంది.

కానీ తాత్కాలికంగా ఆహా అనిపించే ఆ ఏకాంతం కొన్నాళ్ళకి కారడవిలో చీకటిలా మారి ఒంటరితనంతో తల్లిదండ్రులు చేస్తుంది. **5** సాధారణంగా స్త్రీలకు 40 తర్వాత శారీరక వాంఛలు తగ్గుముఖం పడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాంటప్పుడు లేట్ మ్యరేజెన్ లో ఆలుమగల మధ్య సత్సంబంధాలు కొరవడి, అనురాగం బలపడదు. **6** వయసుతోబాటు బాధ్యతలు, ప్రాధాన్యతలు మారి ఆలుమగల మధ్య అంతరాలు చోటుచేసుకుంటాయి. అప్పుడిక ప్రేమకి చోటెక్కడిది? ద్వేషం బయల్పడుతుంది. **7** మూడు పదులు దాటాక సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గి పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు తక్కువవుతాయి. గర్భం ధరించినా ప్రసవం కష్టమవుతుంది. అన్నిటిని మించి తగిన వయసులో పిల్లలు పుడితే వాళ్ళ అల్లరిచేష్టలను భరించే ఓర్వూ సహనం అందోళన తప్పవు. ■

రంగు పూల పండుగ ముగ్గు !



పండగవేళ రంగవల్లులు తెచ్చే అందం ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదు. బియ్యపిండితో ముగ్గు వేయడం, దాన్ని రంగులూ, పూలరేకలతో నింపడం మనకి తెలిసిందే. కానీ, ఇప్పుడు అప్పుగా పువ్వులూ, మొగ్గలూ, కూలూ, రేకలూ.. పంటిపన్నీ కలగలసి చూడ చక్కని డిజైన్లతో రంగవల్లులను తీర్చిదిద్దడమే ట్రెండ్. రకరకాల ఆకుతో, కంటికింపైన వడ్డల్లో కనువిందు చేసే పూలతో తీర్చిదిద్దిన ఈ ముగ్గులన్నీ దీపావళి పండక్కి అక్షిణిదేవని ముందే ఆహ్వానిస్తున్నట్లు



ముగ్గులకు ఆహ్వానం
సీజన్ వచ్చేసింది. సంక్రాంతి, న్యూఇయర్ పండుగలకు ముగ్గులతో స్వాగతం పలికేందుకు మహిళలు సిద్ధపడుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలి కూడా మీ ముగ్గులను ఆహ్వానిస్తోంది..
- మీరు పంపే ముగ్గులను 4 పేజీలోనే పంపాలి.
- పేజీలో ఒక్కొక్క మూత్రమే మీ ముగ్గులు ఉండాలి.
- ముగ్గులు ఎన్ని చుక్కల్లో స్పష్టంగా రాయాలి. ముగ్గుల కలర్ క్యాలిటీ కూడా బాగా వుండాలి. - ముగ్గులతో పాటు మీ పాస్ పోస్టల్ ను పంపాలి.
- మీ ఆద్రను సుస్పష్టంగా రాయాలి. - ఈమొయితో ముగ్గులను పంపేవారు దయచేసి ఇంటర్నెట్ ముగ్గులనుకాపేచేసి పంపితే వాటిని ప్రచురించం.గ్గులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. - గత సంవత్సరం పంపిన ముగ్గులను మళ్ళీ పంపవద్దు.
మా చిరునామా: ఎలీబి, వార్త (చెలిసెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్ రోడ్, రోయల్ ట్యాంకంబండ్, హైదరాబాద్ - 500080.మొబ్త: cheli@vaartha.com



జాన్తి భాగ్యలక్ష్మి జయపురం

ఫస్ట్ బెస్ట్ టీమిండియా వికెట్లు

188 పరుగుల తేడాతో బంగ్లా ఓటమి
ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా కుల్దీప్ యాదవ్

చత్తోగ్రామ్, డిసెంబరు 18: బంగ్లాదేశ్ తలపడిన తొలి టెస్టులో భారత్ 188 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఆరువికెట్లు నష్టానికి 272 పరుగులతో ఐదోరోజు ఆట ప్రారంభించిన బంగ్లాదేశ్ మొదటి గంభీరంలోనే 4 వికెట్లు నష్టపోయింది. కెప్టెన్ పకీష్ అలీహాన్ 108 బంతుల్లో 84 పరుగులు చేసినా కూడా ఆడినప్పటికీ స్పిన్లర్లు తోకముడవడంతో బంగ్లాదేశ్ 324 పరుగులకు ఆటోట్ చేసింది. ఈ విజయంతో రెండు టెస్టుల సీరీస్లో 1:0తో భారత్ ఆధిక్యంలో నిలిచింది. ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా కుల్దీప్ యాదవ్ వేసి నిలిచాడు. తొలి టెస్టులో 404 పరుగులు చేసిన టీమిండియా బంగ్లాదేశ్ ను 150 పరుగులతో ఆటోట్ చేసింది. ఓడశలో 48 పరుగులతో 3 వికెట్లు కోల్పోయిన భారత్ పుజారా 90, శ్రేయస్ అయ్యర్ 86, అశ్విన్ 58, పంట్ 46, కుల్దీప్ 40 పరుగులతో రాణించడంతో 400 మార్కుల దాటింది. రెండో టెస్టులో గిల్ 110 పరుగులు, పుజారా 102 పరుగులతో నాటోగా నిలిచి శతకాలు దించడంతో



248/2వద్ద ఇన్స్వింగ్ డిక్లైరేషన్ చేసింది. తొలి టెస్టులో లీడ్ 254 పరుగులు కలుపుకుని బంగ్లా ముందు 512 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. మూడో రోజు వికెట్ కోల్పోకుండా 42 పరుగులు చేసిన బంగ్లాదేశ్ నాలుగోరోజు ఆరంభంలో అద్భుతంగా ఆడింది. ఓపెనర్లు నజ్మూల్ హాస్సేన్ పంట్ 156 బంతుల్లో 67 పరుగులు చేసాడు. జాకీర్ హాసన్ 224 బంతుల్లో 100 పరుగులు చేసి తొలివికెట్కు 124 పరుగులు భాగస్వామ్యం అయ్యాడు. ఇద్దరూ భారత్ బౌలర్లను అసహనంతో గురిచేశారు. యాసీర్ అలీ, లిట్టన్ దాస్ త్వరగానే బేట్ ఆయినా జాకీర్ హాసన్ సెంచరీతో రాణించడంతో బంగ్లా మెరుగపడింది. మ్యాచ్ ట్రాగ్గా ముగిస్తుండనున్నా

రు. జాకీర్ బేట్ తర్వాత ముమ్మి కర్ 50 బంతుల్లో 23, సురూల్ హాసన్ మూడు పరుగులతో అక్టర్ పబ్లేట్ ఒకే ఓవర్లో బేట్ చేసాడు. దీనితో బంగ్లాదేశ్ నాలుగోరోజు ఆటను 272/6తో ముగించింది. చివరిరోజు ఆరంభంలోనే మెహదీ హసన్ ను సీరాజ్ బేట్ చేయగా సెంచరీ దిశగా సాగుతున్న పకీష్ ను బౌల్ చేసిన కుల్దీప్ ఎబాడతను కూడా బేట్ చేసాడు. తర్వాత ఓవర్లోనే తైజాబ్ ఇస్లాం అక్టర్ పబ్లేట్ పెవిలియన్ కు పంపించాడు. దీనితో భారత్ 188 పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. రెండో టెస్టులో అక్టర్ పబ్లేట్ నాలుగు వికెట్లు, కుల్దీప్ యాదవ్ మూడు వికెట్లు తీసారు. తొలి టెస్టులో 40 పరుగులతో పాటు రెండు టెస్టుల్లో 8 వికెట్లు తీసిన కుల్దీప్ యాదవ్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా ఎంపికయ్యాడు. ఇరు జట్ల మధ్య రెండో టెస్ట్ 22న ఢాకాలో జరుగుతుంది.

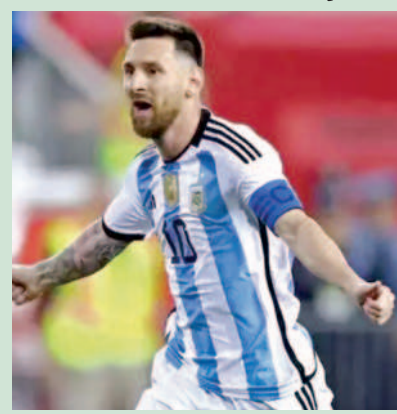
ఐసిసి ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ర్యాంకుల్లో రెండో స్థానానికి టీమిండియా

న్యూఢిల్లీ: ఐసిసి వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ర్యాంకింగ్ లో నాలుగో స్థానంలో ఉన్న టీమిండియా ఆదివారం మూడు గంటల వ్యవధిలోనే రెండు స్థానాలు పెంచుకుని రెండో స్థానానికి చేరింది. బంగ్లాదేశ్ లో జరిగిన తొలి టెస్టులో 188 పరుగుల తేడాతో గెలిచిన భారత్ డబ్బులీని పాయింట్లు పట్టికలో మూడో స్థానానికి చేరింది. ఈ క్రమంలో శ్రీలంకను వెనక్కి నెట్టింది. కానీ పబ్లిక్ గెడ్డా టెస్టులో ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఢిక్కాట్రా ఓటమితో టీమిండియా రెండో స్థానానికి చేరింది. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ సెరీస్ లో ఇప్పటివరకు 13 టెస్టులు ఆడి తొమ్మిది మ్యాచ్ లో గెలిచి ఒక మ్యాచ్ లో ఓడి మిగతా మూడు ట్రాగ్గా ముగించిన ఆస్ట్రేలియా 120 పాయింట్లు, 76.92 శాతం పిటిసి పాయింట్లు పట్టికలో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. 13 టెస్టుల్లో ఏడు విజయాల నాలుగు ఓటములు, రెండు డ్రాలతో రెండో స్థానానికి భారత్ చేరుకుంది. 87 పాయింట్లు, 55.77 శాతం పిటిసి ఉన్నాయి. గెడ్డా టెస్టులో ఓటమితో ఢిక్కాట్రా పిటిసి 60 శాతం నుండి 54.55 శాతానికి పడిపోయింది ప్రస్తుతం ఆ జట్టు ఖాతాలో 72 పాయింట్లు ఉన్నాయి. ఈజిప్ట్ లో 11 టెస్టులు ఆడిన సహజీబ్ అరుమ్మాన్ లో గెలవగా ఇదింటో ఓడింది. గెడ్డా టెస్టులో విజయంతో ఆస్ట్రేలియా వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ పైన రేచీరినట్లే మరోపైపు భారత్ డబ్బులీని పైన రేచీరినట్లే ఆడి ఐదు టెస్టుల్లో నాలుగు గెలిచి తొలి. ఉన్నాంతో మరో ఐస్సు ఆడుతున్న టీమిండియా వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో న్యూజిలాండ్ ఆస్ట్రేలియాతో నాలుగు టెస్టుల బౌల్డ్ గమ్యాల్లో ట్రోఫీలో తలపడుతుంది. బంగ్లాదేశ్ రెండో టెస్టులో కూడా గెలిస్తే ఆసిన్ పై మూడు టెస్టుల్లో గెలిచి ఒక మ్యాచ్ ట్రాగ్గా ముగించినా టీమిండియా పైన రేచీరి గలుగుతుంది అంచనా.



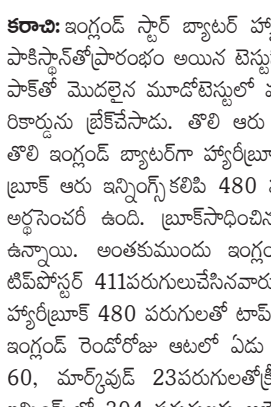
లియోనల్ మెస్సీ సంపాదన రోజుకు 1.05 లక్షల డాలర్లు

దోహా: ఫుట్ బాల్ స్టేడియంలోకి వస్తే చిరుతలా పరుగులు తీసే ప్రత్యర్థులకు మక్కలు చూపించి పజికించే దిగ్గజ ఫుట్ బాల్ లియోనల్ మెస్సీ సంపాదన తెలిస్తే నోరెళ్లబెట్టాల్సిందే. ఆతడి జీవనశైలి, ఆస్తులు ఎంతంటాయో తెలిసేకొలిపే తెలియదు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా ఆర్జిస్తున్న క్రీడాకారుల్లో మెస్సీ ముందున్నాడు. అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లకంటే ఫుట్ బాల్ క్లబ్ ద్వారా అతడి మొత్తం సంపాదనాస్తాడు. వ్యాపార ప్రకటనలు ఉండనే ఉన్నాయి. దిగ్గజ బ్రాండ్లు ఆతడి కోసం ఎగబడుతుంటాయి. కోట్లల్లోనే ఆతడికి రాయల్టీ రూపంలో అందుతుంది. మెస్సీ నికర సంపద 600 మిలియన్ డాలర్లు. భారత్ కంటే 4952 కోట్లు. మెస్సీ రోజుకు 1.05 లక్షల డాలర్లు సంపాదిస్తాడు. భారతీయ కరికెట్ లో 87 లక్షల రూపాయలకు పైపాజే. బ్రాండ్ ప్రకటనలతోనే మెస్సీకి కోట్లు వస్తాయి.



క్రిస్టియాన్ రోనాల్డో, విరాట కోహ్లా వంటి క్రీడాకారులకు సైతం అందనంత ఎత్తులో ఆయన ఆస్తులున్నాయి. ఆర్జంటీనాలోని నోష్ జిల్లాలో విలాసవంతమైన బంగ్లా ఉంది. ఎన్నో లగ్జరీ ఇళ్లు ఆతడి సొంతం. వందకోట్ల విలువైన సువేటు జెట్ కూడా ఉంది. ఈ జెట్ లో ఏకంగా 16 మంది కూర్చునే పీలుంటుంది. ఒక హోటల్ కు మెస్సీ యజమాని కూడా. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లియోనల్ క్రీడాకారుల్లో మెస్సీ టాప్ లో ఉన్నాడు. ఫోర్బ్స్ మ్యాగజైన్ నివేదికలో మెస్సీ ఏడాది సగటున 130 మిలియన్ డాలర్లు అంటే భారత్ కంటే 1075 కోట్లు సంపాదిస్తున్నాడు. మెస్సీ ఫూల్ టైమ్ లియోనల్ మెస్సీ తన కెరీర్ మొత్తంలో మెస్సీ 85 గోల్స్ చేసాడు. ఏడు సార్లు బాలన్ డీ ఒర్ అవార్డు సాధించాడు. ఫుట్ బాల్ స్టేషన్ లో మెస్సీ టాప్ 5 లో ఉంటాడు.

హ్యరీ బ్రూక్ 125 యేళ్ల రికార్డు బ్రేక్!



కరాచి: ఇంగ్లండ్ స్టార్ బ్యాటర్ హ్యరీ బ్రూక్ సూపర్ ఫామ్ చూపుతున్నాడు. ఇటీవలే పాకిస్థాన్ తో ప్రారంభం అయిన టెస్టు సీరీస్ లో బ్రూక్ పరుగులు రాబో తీసాడు. తాజాగా పాక్ లో మొదలైన మూడో టెస్టులో మరోసారి సెంచరీతో మెరిసిన హ్యరీ బ్రూక్ 125 పట్ల రికార్డును బ్రేక్ చేసాడు. తొలి ఆరు టెస్టు ఇన్స్వింగ్లు కలిపి అత్యధిక పరుగులు చేసిన తొలి ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్ గా హ్యరీ బ్రూక్ నిలిచాడు. ఇప్పటివరకు మూడు టెస్టులు ఆడిన బ్రూక్ ఆరు ఇన్స్వింగ్స్ కలిపి 480 పరుగులు చేసాడు. ఇందులో మూడు సెంచరీలు ఒక అర్ధ సెంచరీ ఉంది. బ్రూక్ సాధించిన ఆమూడు సెంచరీలు పాకిస్థాన్ టెస్టు సీరీస్ లోనే ఉన్నాయి. అంతకుముందు ఇంగ్లండ్ తరపున కెపెన్ రంజీత్ సింగ్ 418 పరుగులు టీవ్ హాఫ్స్ 411 పరుగులు చేసిన వారూ. తాజాగా వీరేంద్ర రికార్డును అధిగమించిన హ్యరీ బ్రూక్ 480 పరుగులతో బాంబే నిలిచాడు. మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ బెన్ స్టోర్ ఇంగ్లండ్ రెండోరోజు ఆటలో ఏడు వికెట్లు వేస్తానికి 300 పరుగులు చేసింది. డెన్ ఫోర్డ్స్ 60, మాల్క్విన్ 23 పరుగులతో క్లికాబోసి నిలిచారు. అంతకుముందు పాకిస్థాన్ తొలి ఇన్స్వింగ్ లో 304 పరుగులకు ఆటోట్ అయింది.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బైక్, చిన్న కార్లకు భారీ గిరాకీ

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 18: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వాహన మార్కెట్ గాడిన పడుతోంది. ద్విచక్ర వాహనాలు, చిన్న కార్లు, ట్రాక్టర్ల విక్రయాలు జీవితీయ నెలల్లో పుంజుకోవడంతో ఆటో మార్కెట్ కంపెనీల్లో భవిష్యత్ డిమాండ్ పట్ల ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వినియోగ



సెంటిమెంట్ మెరుగుపడిన దానికి ఇది నిదర్శనం. ద్విచక్ర వాహనాలు, కార్లకు గ్రామీణ మార్కెట్ కీలకంగా ఉండడం విశేషం. కరోనాతో ఏర్పడిన పరిస్థితులతో గ్రామీణ మార్కెట్లో డిమాండ్ తగ్గిందంటే, ఆ డిమాండ్ ఇకలా బలంగా పుంజుకోలేదు. ఇప్పుడు సెంటిమెంట్లో మార్పు కనిపిస్తుండడం ఆశావహం. గత రెండు నెలలుగా రెడేశ్ వ్యాప్తంగా ద్విచక్ర వాహన విక్రయాలు రెండంతరే స్థాయిలో పెరిగాయి. ఈ విక్రయాల్లో గ్రామీణ మార్కెట్ పాత బలంగా ఉండడం గమనించాలి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికం తర్వాత తిరిగి గత నెలలోనే ట్రాక్టర్ల విక్రయాలు సానుకూలంగా నమోదయ్యాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అత్యధికంగా అమ్ముడు పోయే చిన్న కారు మారుతి ఆల్టో, గత మూడు నెలల కాలంలో

రికార్డు స్థాయి విక్రయాలను నమోదు చేసింది. అమ్మకాలు 42.5 శాతం పెరిగి 61,767 యూనిట్లుగా ఉన్నాయి. ఆల్టో ౩10 పేరుతో నవీ కరించిన మోడల్ ను మారుతి సుజాకి ఇండియా ఈ యేడాది ఆగస్టులో మార్కెట్ కు పరిచయం చేసింది. విక్రయాల్లో దీని పాత్ర కూడా బలంగానే ఉందని గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విక్రయ ధోరణులను పరిశీలిస్తే డిమాండ్ మెరుగుపడుతున్నట్లు తెలుస్తోందని మారుతి సుజాకి సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ శశాంక్ శ్రీవాస్తవ ఆన్యారు. గత నెల విక్రయాలు కొంత నిరాశించడాన్ని గ్రామీణ డిమాండ్ ఎప్పుడూ సజీవంగా ఉంటుంది. వర్షాలు గత మూడు, నాలుగేళ్లుగా మెరుగై ఉన్నాయి. రిజర్వాయర్లలో నీటి నిల్వలు అత్యధికంగా ఉన్నాయి. రబీ సాగు వేగంగానే ఉంది. సాగు తర్వాత వచ్చే నెల నుంచి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిమాండ్ బలంగా ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. అని శ్రీవాస్తవ వివరించారు. మారుతి సుజాకి వాహన విక్రయాల్లో

గ్రామీణ ప్రాంతం గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 43.3 శాతంగా ఉంటే, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటి వరకు అది 43.8 శాతానికి పుంజుకుంది. ద్విచక్ర వాహన విక్రయాలు మార్కెట్ కూడా బలంగా ఉంటుంది. గత త్రైమాసికంలో విక్రయాల్లో ఒక అంత వృద్ధి నమోదు కాగా, రానున్న రోజుల్లో

విక్రయాలు మరింత పెరుగుతాయనే అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆక్టోబర్ లో విక్రయాలు 41 శాతం పెరిగితే, నవంబర్ లో 24 శాతం వృద్ధి ఉన్నట్లు ఆటో మొబైల్ డీలర్స్ అసోసియేషన్ డేటా తెలియజేస్తోంది. డిశంబర్ లో ద్విచక్ర వాహనాల విక్రయాల్లో మొదటి స్థానంలో ఉన్న హీరో మోటోకార్స్ మొత్తం రూ. 1,000 కోట్ల కంటే విక్రయాలు పెరుగుతాయని అంచనా. అవుననే సమాధానం వస్తోంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగిన డ్రవ్వోల్టేజి, మాంద్యం భయంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ అంశాలకు సంబంధించిన ప్రారంభం వరకు యుఎస్ డాలర్ బుల్లిదొంగ ఉంది. ఆమెరికాలో డ్రవ్వోల్టేజి తగ్గిన వెంటనే, డాలర్ పై ఒత్తిడి పెరిగింది. దీంతో బంగారం ధర కూడా పెరిగింది. అదే సమయంలో మాంద్యం భయం మరింత తీవ్రమైంది. అందుకే బంగారం ధరలు పెరగడానికి మరో కారణంగా కనిపిస్తోంది. చారిత్రాత్మకంగా గ్లోబల్ మాంద్యాన్ని బంగారం ధరలను పెంచడం ఎప్పుడూ జరుగుతూ వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని వర్తల్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ 2023కి సంబంధించిన గోల్డ్ బేట్ లుక్ తన రిపోర్ట్ లో పేర్కొంది.

బంగారం పై పెరుగుతున్న పెట్టుబడులు

58 వేల పాయింట్లు నుంచి 62 వేల వరకు చేరుకుంది. ఇది దాదాపు ఏడు శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. దేశీయ మార్కెట్లో రూపాయి బలహీనత కారణంగా భారత్ దేశంలో బంగారం ధర మరింత పెరిగింది. విదేశీ మార్కెట్లో దేశీయ మార్కెట్లో ధరలు అంతగా పెరగలేదు. 2022లో ఇప్పటివరకు డాలర్ లో రూపాయి దాదాపు 11 శాతం నష్టపోయింది. గతేడాది ఆగస్టు చివరి నాటికి ఒక డాలర్ విలువ 74 రూపాయలకు దగ్గరగా, ఇప్పుడు ధర 82 రూపాయలకు పైపై ఉంది. కానీ ఇప్పుడు వచ్చే ప్రశ్న ఏమిటంటే, వచ్చే యేడాది అంటే

మొత్తం డిసెంబరు 18: మన దేశంలో స్టాక్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్ రికార్డు స్థాయిలో ఉంటున్నాయి. అక్టోబర్ ఆదాయం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందనే అంచనా అనుకుంటున్నారు. స్టాక్ మార్కెట్లో పాటు బంగారంపై చేసే ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్ పై కూడా పెట్టిన ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్ పై మంచి రాబడి సంపాదించవచ్చు. కానీ 2022లో ఇప్పటివరకు స్టాక్ మార్కెట్లో పోలిస్ట్ బంగారం పై చేసిన ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్ నుంచి ఎక్కువ రాబడి వచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. గత సంవత్సరం డిసెంబర్ వరకు నాటికి ఎంపిఎల్ లో బంగారం ధర 48 వేల రూపాయలకు దగ్గరగా ఉండగా, ఇప్పుడు దాని ధర 54 వేల రూపాయలకు చేరుకుంది. అంటే దాదాపు 10 శాతం రాబడి వచ్చిందని అనుకోవచ్చు. అదే సమయంలో సెన్సెక్స్

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రాజకీయ గందరగోళంతో పాటు, సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా కూడా బంగారానికి డిమాండ్ పెరుగుతుంది. అలాగే డాలర్ మృదుత్వం కూడా బంగారం ధరలకు మద్దతు ఇస్తుందని గోల్డ్ బిజ్ నెట్వర్క్ అభిప్రాయపడుతోంది. 2023లో బంగారం ధరలు పెరగడానికి మరిన్ని కారణాలున్నాయని బ్రెన్స్ లైన్ సెక్యూరిటీస్ కమాడిటీస్ హెడ్ రాజీవ్ కపూర్ భావిస్తున్నారు. ప్రపంచ స్థాయిలో డ్రవ్వోల్టేజి ఎదుర్కొన్నదానికి కేంద్ర బ్యాంకులు తీసుకోవలసిన చర్యలు బంగారం ధరల దిశను నిర్ణయిస్తుంది.

మొత్తం డిసెంబరు 18: గత నెలలో ప్రైవేట్ ఈక్విటీ (పిఇ), వెంచర్ కేపిటల్ (వీసీ) ఫండ్స్ పెట్టుబడులు వార్షికంగా 42 శాతం నీరసించాయి. 4 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. అయితే నెలవారీగా మాన్య అంటే 2022 ఆక్టోబర్ లో పోలిస్ట్ ఇవి 18 శాతం పుంజుకున్నట్లు పారిశ్రామిక సంస్థ ఐఎస్ఐ, కన్సల్టెన్సీ

వాణిజ్యలోటు భర్తీకి దిగుమతుల కట్టడి

లోటు దిగిస్తుండన్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ వరకు వాణిజ్య లోటు 198 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగిపోవడం విచిత్రమే. అంతకుముందు యేడాది ఇదే కాలంలో వాణిజ్య లోటు 115 బిలియన్ డాలర్లకునే ఉంది. ఎన్నో సవాళ్లు నెలకొన్న భారత్ నుంచి ఎగుమతులు బలంగా ఉన్నట్లు మీడియాలో చెప్పారు. గతేడాది ఆసాధారణ స్థాయిలో ఎగుమతులు పెరగడంతో, ఆ జేసీ ప్రభావం వల్ల ఈ యేడాది డిక్షన్ వృద్ధి కనిపించడం లేదన్న ఆభిప్రాయాన్ని ఆయన వ్యక్తం చేశారు. అన్ని శాఖలకు నెలవారీగా దిగుమతులు పెరుగుతున్న సమాచారాన్ని ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. స్థానికంగా తయారీని పెంచాలన్నదే ఇందులో వ్యూహంగా పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయంగా మార్కెట్లకు మన దేశ ఎగుమతులపై ప్రభావం పడింది. కానీ దేశీయ వినియోగ డిమాండ్ బలంగా ఉండడంతో దిగుమతులు పెరుగుతున్నాయి. దీంతో వాణిజ్య లోటు విషయంలో ఒత్తిడి నెలకొంది అని వివరించారు.

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 18: అవసరం లేని దిగుమతులను గమనిస్తున్నామని, ఆయా ఉత్పత్తుల దేశీయ తయారీ పెంచడం తమ ప్రాధాన్యతని కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ అదనపు కార్యదర్శి సత్య శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ తరహా దిగుమతులను నివారించగలిగితే, వాణిజ్య

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 18: రాబోయే కొన్ని దశాబ్దాల పాటు భారత్ కు వృద్ధి అవకాశాలు పటిష్టంగా ఉన్నాయని టాటా సన్స్ చైర్మన్ ఎన్. చంద్రశేఖర్ దీనిని వ్యక్తం చేశారు. గత కొన్నేళ్లుగా అమలు చేస్తున్న సంస్కరణలు ఇందుకు ఊతగా నిలువనున్నాయని ఆయన వివరించారు. గతేడాది ఆసాధారణ స్థాయి ముందు, తర్వాత ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పలు సంస్కరణలు 2047 నాటికి సాధించవచ్చుకున్న

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రాజకీయ గందరగోళంతో పాటు, సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా కూడా బంగారానికి డిమాండ్ పెరుగుతుంది. అలాగే డాలర్ మృదుత్వం కూడా బంగారం ధరలకు మద్దతు ఇస్తుందని గోల్డ్ బిజ్ నెట్వర్క్ అభిప్రాయపడుతోంది. 2023లో బంగారం ధరలు పెరగడానికి మరిన్ని కారణాలున్నాయని బ్రెన్స్ లైన్ సెక్యూరిటీస్ కమాడిటీస్ హెడ్ రాజీవ్ కపూర్ భావిస్తున్నారు. ప్రపంచ స్థాయిలో డ్రవ్వోల్టేజి ఎదుర్కొన్నదానికి కేంద్ర బ్యాంకులు తీసుకోవలసిన చర్యలు బంగారం ధరల దిశను నిర్ణయిస్తుంది.