

MotherIndia
Farmlands & Resorts LLP

RESORT WITH 12 TYPES OF AMENITIES

**SUNDAY
CUSTOMER
MELA**

₹ 827
Per Sq.Yd

5 Guntas (605 Sq. Yds)

₹ 5.0 Lakhs
Actual Price ₹ 6.0 Lakhs

Venkatesh Jetti
General Manager (Marketing).

9989856995

విద్య

Simultaneously published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar & Warangal

సంపుటి : 11 || సంచిక : 48

గుంటూరు ||

సెప్టెంబరు, ఏప్రిల్ 21, 2024

VOODAYAM Telugu Dail

వెల : రూ. 1.00 || పేజీలు : 12



టీడీఎల్ అభ్యర్థులకు జీ ఫారంల అందించిన చంద్రబాబు

-రాపు పునర్ నిరాణం కోసం ప్రమాణం

-ఐదు సానాలో మారిన అబ్బరులు

The image consists of two side-by-side photographs. The left photograph is a close-up shot of a person's hand holding a small, dark, rectangular object, possibly a piece of electronic equipment or a component, against a dark, textured background. The right photograph shows a wider view of a person's hand holding a white smartphone. The screen of the phone displays a colorful map or a technical diagram with various colored regions and lines, likely representing data analysis or geographical information. The background of this second image is also dark.

ప్రౌదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21(వుదయం
ఉనికిలి 40 కోర్టు రూపుల్ని 2 తిథి

సంభించవచ్చు.
కెండు వుండుల్కి రా.

సంభవించవన్నా,
వెదడు సంబంధిత వ్యాధుల
గురించి..

వెదడు వ్యాధుల కేనులు
 భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచ
 వ్యవ్సంగా పెద్ద నమన్యగా
 మారాయి. నకాలంలో రోగి
 నిర్ధారణ, చికిత్స లేకపోవడం వల్ల,
 ప్రమాదం పెరిగే ప్రమాదం
 ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అల్జీమర్న
 వ్యాధి 6 మిలియన్ (60 లక్షలు)
 కంటే ఎక్కువ మందిని ప్రభావితం
 చేస్తుంది. ఆణిఱం స్ప్రైక్స్ డిజిటల్
 44 మంది విల్లలలో ఒకరికి
 వస్తుంది. మెదడు కణితులు, ఇతర
 నాడి వ్యవస్థ క్యాన్సరు చాలా అరుదు.
 అన్ని క్యాన్సరులు 1.3 శాతం ఉన్నాయి.
 మూర్ఖ వ్యాధి ప్రపంచ జనాభాలో
 1.2 శాతం మందిని ప్రభావితం
 చేస్తుంది. ఇందులో 30 లక్షల
 మంది పెద్దలు, 4.70 లక్షల మంది
 విల్లలు బాధితులుగా ఉన్నారు.
 మానసిక అనారోగ్యం చాలా
 సాధారణం, ఇది 5 మంది
 పెద్దలలో ఒకరిని ప్రభావితం
 చేస్తుంది. ముల్లిపుర్ల స్ప్రైక్సిస్ అనేది
 దాదాపు 10 లక్షల మందిని
 ప్రభావితం చేస్తున్నది. ప్రతి
 సంవత్సరం దాదాపు 8 లక్షల
 మందికి వక్క వాతం



សំណើជាតិទី១លេខ ក្រុមហ៊ុន រឹងធោន ដល់អាជីវកម្ម នៃវិបាទការពិភាក្សាប្រចាំឆ្នាំ

జపాన్‌కు చెందిన రెండు నేవీ హెలికాప్టర్లు శనివారం రాత్రి పసిఫిక్ మహా సముద్రంలో కూలిపోవడంతో ఒకరు ప్రాణాలు కోల్పోవగా, మరొ ఎడుగురు గల్లంతయారు. వీరికోసం ముఖ్యరంగా గాలిస్తున్నారు. అదివారం ఉ దయం 12 యధ నౌకలు, ఏడు విమానాలు గాలించడానికి బయలుదేరాయి. జపాన్ తీర రక్షణ గన్ని బోట్లు, విమానాలు కూడా గాలింపులో పాల్చున్నాయి. ప్రమాదానికి గురైన రెండు హెలికాప్టర్లో ఒక్కు దానిలో నలుగురేసి నావికులు ఉన్నారు. టోకోకు దక్షిణాన 600 కిమీ దూరంలో ఇంచు డివ్హల్లో ఈ ప్రమాదం జిగించని జపాన్ రక్షణ మంత్రి మినోరు కిహోరా విలేఖరులకు చెప్పారు. మార్టిన్‌మ్ సెన్ట్రీఫెన్స్ పోర్ట్ సుంచి ఈ రెండు ఎన్పోచ్ 60 కె చాపర్స్ ఒక్కటి నలుగురేసి నావికులతో శిక్షణ కోసం బయలుదేరాయిని, తొరిపిష్ట దీపపుం దగ్గర శనివారం రాత్రి బాగా పొద్దుపోయిన తరువాత

A NH90 helicopter is shown in flight, angled downwards towards the right. The aircraft is light grey with dark grey stripes along the side. The number '24' is visible on the front fairing, and '248' is on the side. It has a large main rotor and a smaller tail rotor. The background shows a bright sky and a calm sea.

ప్రదేశంలో విమాన తునకలుగా
భావిస్తున్న వాటిని సేకరించారు.
గల్లంతైన వారికోసం తమ దేశం
కూడా సుఖారిస్తుందని జపాన్ లోని
అవెరికా రాయబారి రెవ్యూ
ఇంజన్యూరీల్ వేర్సొన్స్‌రూ. ఈ విపత్తు
సమయంలో మృతుల కుటుంబాలను
ఆరుకోవడం దెరుం కవించడమే

ఉత్సవం పోరులాం ఒక వీరగు తేడాలే బెంగళూరు ఓట్లు



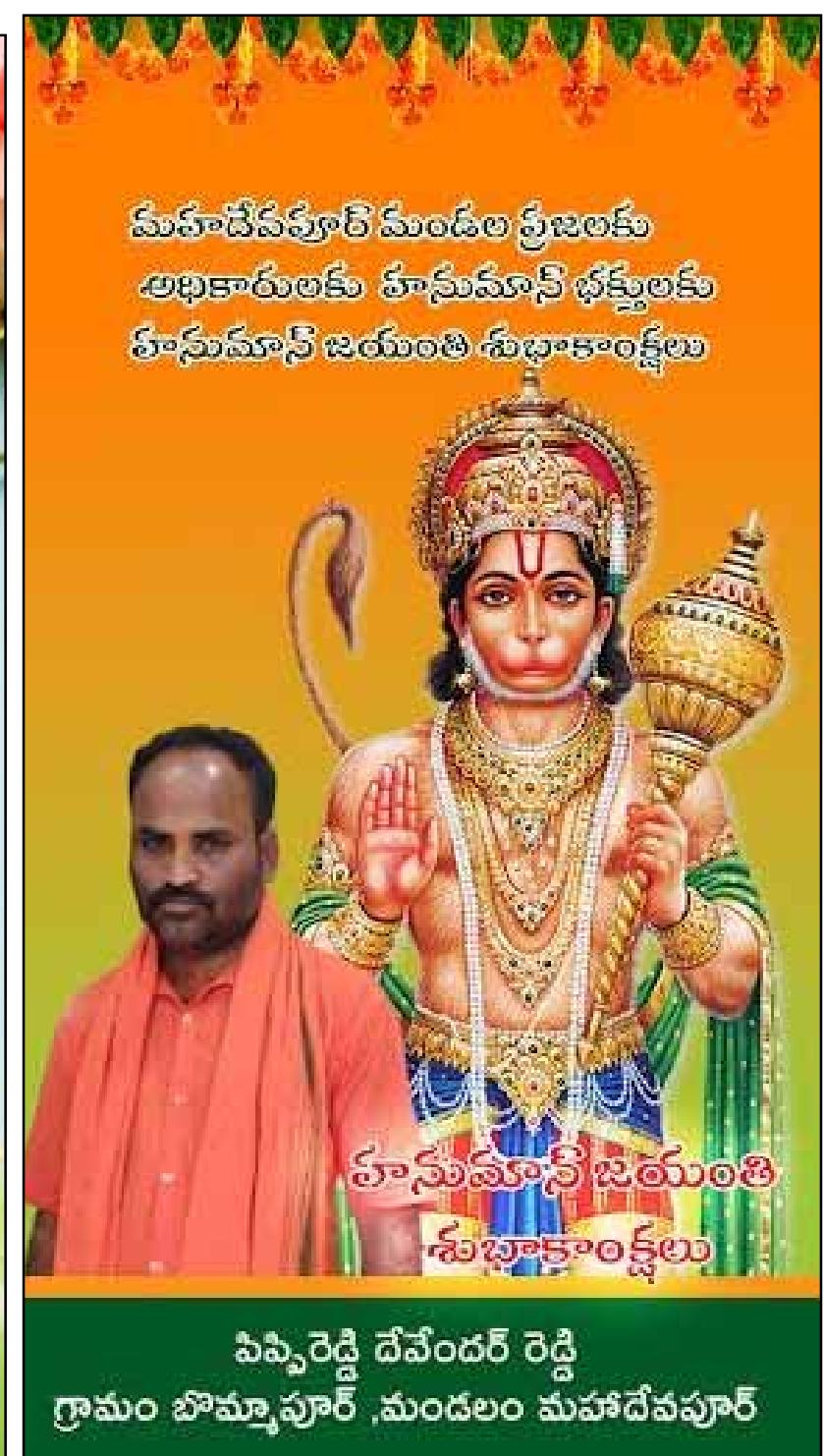
ప్రైదరాబాద్,విప్రిల్ 21(పుదయం ప్రతినిధి): ఐపిఎల్ 17వ సీజన్ లో ఉత్కుంరభరిత పోరులో బెంగళారుపై కోల్ కతా జట్టు విజయం సాధించింది. చివరి బంతి వరుకు సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో ఒక పరుగు తేడాతో బెంగళారు ఓడిపోయింది. కోల్ కతా నిరీశించిన 223 పరుగుల లక్ష్మింతో బరిలోకి దిగిన బెంగళారు 20 ఓవర్లో 221 పరుగులకు ఆలోట్ అయ్యింది. బెంగళారు బ్యాట్స్ మెన్స్లో విల్ జాక్స్(55), రజత్ సత్యాగ్రీ(52)లు అర సంకులాణో మౌరువుగా ప్రభుదేశాయ్(24), దినేష్ కార్తిక(25) కరన్ శర్మ(20)లు మెరువు మెరిపించినా లాభం లేకపోయింది. చివరి బంతికి బెంగళారు జట్టుకు రెండు వరుగులు కావాలి. ఈ సమయంలో క్రీజులో ఉన్న ఘర్షణన్నే షాట్ కు యత్నించగా.. ఫీల్డర్ బంతి అందుకోవడంతో రెండో పరుగు తీసే క్రమంలో రనొట్ అయ్యాడు. దీంతో కోల్ కతా ఒక వరుగు తేడాతో బెంగళారువు దీంది.

A birthday card featuring four men standing together. The man in the foreground has a beard and is wearing a light blue shirt. The other three men are in the background: one on the left with a mustache in a white shirt, one in the center with a dark blue shirt, and one on the right in a white shirt. The background is light blue with colorful balloons and confetti. At the top, it says "HAPPY BIRTHDAY" in large, colorful letters. Below the men, there is Telugu text wishing them a happy birthday.

ముహూదీవిష్ణుర్ మిండల ప్రజలకు
అభికారులకు హానుమణి భక్తులకు
హానుమణి జరుగతి సుఖాకాంక్షలు

హానుమణి జరుగతి
సుఖాకాంక్షలు

ముఖందేవప్రాతి ముండుల ప్రీజలకు
గభుకారులకు హనుమణి ధక్కులకు
హనుమణి జయితతి సుబుకాంక్షలు



సంపాదకీయం

టెన్మా ప్రకంపనలు

మానవ మనుగడకు స్వాచ్ఛా మార్గ కాబింటు

నమస్త జీవకోటి భారాన్ని మొనేది భూమి. పంచభూతాలలో ఒకటిగా, భారతీయ నంస్కృతిలో భూమి భూదేవతగా భావించబడి, పూజింప బదం కనిపిస్తుంది. భూమి పరిరక్ష కోసం ప్రత్యేకంగా చర్యలు తీసుకోవాలునా, కనీసం హని కలిగిపుచుకుండా ఉంటే చాలు. ఇందుకోసం అవగాహన అవసరం. అటు పర్యావరణం, వాతావరణంతో పాటు ఇటు జీవన కైలిలోనూ మార్పులతో భూ పరిరక్ష పై అవగాహన కోసం కూడా ప్రత్యేక కార్బూక్రమాలు అవసరమవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోంచి వచ్చినే 'ప్రపంచ ధరిత్రి దినోత్సవం'. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏప్రిల్ 22న ధరిత్రి దినోత్సవం' జరువు కుంటున్నారు. 1962లో అమెరికన్ సెనెటర్ నెల్సన్ కి వచ్చి న ఆలోచనకు ప్రితిరూపమే ఈ ధరిత్రి దినోత్సవం. 1969లో నెల్సన్ మన వాతావరణంలో జరిగే మార్పులనూ వివరిస్తూ మనం ఎంత జాగ్రత్తగా ఉండాలో మన వంతు ఏమి చెయ్యాలో అందరికీ తెలియ చెప్పడానికి ఒక రోజంటూ ఉంటే బాగుంటుందని అనుకున్నారు. వెంటనే తన ఆలోచనకు రూపకల్పన చేస్తూ తన మిత్రులకు మరియు ఒక వార్తాపత్రిక ద్వారా ప్రజలకూ ఈ ధరిత్రి దినోత్సవం గూర్చి వివరించారు. 1970 ఏప్రిల్ 22న మొదటి ధరిత్రి దినోత్సవం జరిగింది. అర్జు ఆ దేవశర్లోని ప్రజలంతా ధరిత్రిని రక్షించు కునేందుకు తమవంతు కృషి చేస్తామని ప్రమాణాలు చేసారు. ఇలా తొలుత అమెరికాలో ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవం ఆ తర్వాత ప్రపంచ వ్యాపితమైంది. వ్యవసాయం కోసం విచ్చలివిడిగా వాడుతున్న రసాయనాలు భూమిని నిస్పరంగా, నిర్మించాలని మార్చేస్తున్నాయి. జీవం కోల్పోయిన నేలలో దిగుబడులూ నాసిగానే ఉంటాయి. దీర్ఘాలంలో దిగుబడులు మరి తగ్గిపోయి అపోర సంక్లోభాలకు డారితీసే ముఖ్య పొంచి ఉండిని ఐక్యరాజ్యమితి ప్రత్యేక ప్రతినిధి ఆలివర్ డి మట్టర్ గుర్తించారు. పర్యావరణ అనుకూల వ్యవసాయ విధానాల మైపు మళ్ళడం తప్ప మరో మార్గం లేదని నివేదించారు. వ్యవసాయంలో రసాయనాలు వాడే విధానాలను ప్రపంచవ్యాప్తం చేయడంలో కీలకపాత్ర వహించింది అమెరికా. ధరిత్రి దినోత్సవం పేరిట పర్యావరణ పరిరక్ష ఉద్యమం కూడా అమెరికాలోనే ప్రారంభం కావడం విశేషం. 50 ఏళ క్రితం ఏప్రిల్ 22న గేలార్డ్ నెల్సన్ నేత్యుత్సుంలో కాలుపుకారక విధానాలకు నిరసనగా జనం ఉపేత్తున ఉద్యమించారు. అప్పటి నుంచీ సుస్థిర అభివృద్ధి కోసం ధరిత్రి దినోత్సవం జరుపుకుం టున్నాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 175 కంటే ఎక్కువు



ದೇಶಾಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚ ಧರಿತ್ರಿ ದಿನೋತ್ಸವಾನ್ನಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನ್ನರು. ಅನಾಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಮಾನವ ಚರ್ಯೆ ವಲ್ಲ ಕಲುಗುತ್ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಧ್ಯಂಸಾನ್ನಿ ನಿಲುವರಿಂದಾಲನ್ನ ಬ್ಯಾಹಾತ್ತರ ಲಕ್ಷ್ಯಂತೋ ಧರಿತ್ರಿ ದಿನೋತ್ಸವಂ ಜರುಪುಕುಂಟುನ್ನಾಂ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಾಲಕು ವಿರುದ್ಧಂಗಾ ಮನಿಷಿ ಚೆಸ್ತುನ್ನು ವನುಲ ವಲ್ಲ ಭಾಗೀಳಂ ಅ ಮಿತಂಗಾ ವೆದಕ್ಕಿಷ್ಟಿತೋಂದಿ. ಶಿಲಾಜ ಇಂಥನಾಲನು ವಿಚ್ಛಲವಿಡಿಗಾ ವಾಡುದಂ ವಲ್ಲ ವಾಯುಕಾಲುವ್ಯಂ ಪೆನ್ನು ಮೀರುತೋಂದಿ. ಪಟ್ಟಣಾಲು, ನಗರಾಲ ನುಂಬಿ ವೆಲುಪಡುತ್ತನ್ನ ವ್ಯಾಧಾಲತ್ತೋ ಪರ್ಯಾವರಣ ಕಾಲುವ್ಯಂ ಪೆರಿಗಿತೋಂದಿ. ವ್ಯವಸಾಯಂಲೋ ರಸಾಯನಾಲು ವಿಚ್ಛಲವಿಡಿಗಾ ವಾಡುತ್ತಾ ಪದಿಕಾಲಾಲ ಪಾಟು ಪದಿ ಲಂಗಾ ಚಾಸುಕೋವಾಲ್ಪಿನ ಭಾಮಿನಿ ನಿಸಾರಂಗಾ ಮಾರ್ಪಾತ್ತುನ್ನಾಂ. ತರಿಗಿಂದಿಯೇ ವನುರುಲಕು ಬದಲು, ತರಗನಿ, ಪನರ್ಪಿಯಿದ್ದೀ ಗಿಂಧುಕೋಗಲ ವನುರುಲ ಆಧಾರಂಗಾ ಜರಿಗೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸುಖೀರಾ ಭೀಬುದ್ದಿ ಇದೆ ಧರಿತ್ರಿಕಿ ಸುಖೀರ ಭಿವಿಪ್ಪತ್ತನು ಚೇಕೂರುಸ್ತುಂದಿ. ಭಾಮಿ, ನೀರು ಹಂತಿ ಮೌಲಿಕ ವನುರುಲನು ಗರಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಪಾತ್ತೋ ವಿನಿಯೋಗಿಂಂಬಾಲಿ. ವಿನಿಯೋಗ ಅನುಕಾಲ ಸಾಮರ್ಪಾತ್ನಿ ಪೆಂಂಬಾಲಿ. ದೂರರ್ಧಿತೋ ತರಗನಿ, ಪನರ್ಪಿಯಾಗಿಂಚು ಕೋಗಲ ವನುರುಲ ವಿನಿಯೋಗಾನ್ನಿ ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂಚೆಲ್ಲಾ ಚರ್ಯಲು ತೀಸುಕೋವಾಲಿ. ಪ್ರಥಾನಂಗಾ ಸಾರಶಕ್ತಿ ವಿನಿಯೋಗಂ ಅಧಿಕಂಗಾ ಜರಗಾಲಿ. ಗ್ರೀನ್‌ಹೆಕ್ಸನ್ ವಾಯುವಲ ವಿಡುದಲನು ಕನಿಸನ ಸ್ಥಾಯಿಕಿ ತಗ್ಗಿಂಚ ಗಲಗಾಲಿ. ಅಡುವಲ ಸಂರಕ್ಷಣ, ಪೆಂಪಕಂ, ಸುಸ್ಥಿರ ಯಾಜಮಾನ್ಯ ಪದ್ದತುಲು, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ನಂರಕ್ಷಣ ಜರಗಾಲಿ.. ಪರ್ಯಾವರಣಾನ್ನಿ ರಕ್ಷಿಂಚಂತಾನಿಕಿ ಪ್ರಪಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಚಾಲಾ ದೇಶಾಲು, ವಿವಿಧ ರಕ್ತಾಲೆನ ಕಾಲುಷ್ಯೇಲನ ನಿಯಂತ್ರಿಂಚಂತಾನಿಕಿ, ಅದೇ ವಿದ್ಧಂಗಾ ಕಾಲುವ್ಯ

పున్నకం హాస్తభూషణం..మల్లీష్ వికాన లాధనం..



పుస్తకం హాస్టల్చూపణమే కాదు మనుషులు వికాసనం కూడా అని మనకు తెలుసు. పుస్తక పరసం ఓ చక్కని అలవాటు. జ్ఞానం భాండాగారంగా హాజించబడే పుస్తకాలను సరస్వతి రూపాలుగా కొలుస్తాం. పుస్తకం విశ్వాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తుంది, వింతలు విష్ణురాలను బిచ్చి మాపుతుంది. పుస్తకం మానవాళి మేధాశక్తిని పోషిస్తుంది పుస్తకం అక్షరాల కుప్ప కాదు, జ్ఞాన జ్యోతిసిని వెలిగించే ఇంధనం, పుస్తకం మనో నేస్తాం. ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తా, నూతనం ఎన్న పుస్తక పరసమే. లోక రీతు, శాస్త్ర ప్రగతులు, నొన్ని పారద్రోలే మహేశాజ్పల వెలుగులను విచిత్ర పుస్తకమే కదా. జ్ఞాన లోతులను పరిచయం చేస్తాన్ని సరైన సమాధానం ఇవ్వగల మౌఢో నిధి విశ్వాస్త్రానం లేదు, పుస్తకానికి తత్పమానమైన లేదు. పుస్తకం ఓ నిర్జ్ఞాల విష్ణువ జెండా. ఆయుధం, ఒక పుస్తకం, ఒక పెన్సు, ఒక గతిని మార్గగలరిని నమ్ముదాం. పుస్తకాలు భింబించే ఆద్దం లాంటివని, ఒక మంచి పుస్తకం విశ్వాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తుందని విశ్వస్త్రాం. మిత్రుడి వలె హృదయంతరంగాల్ఫోం, చేయాం. ముద్రణ హక్కుల దినోత్సవం-2024:

పుస్తకాలు గతానికి, భవిష్యత్తుకు వారభిగా, విభిన్న సంస్కరములు, తరాలను కలిపే మార్పుమాలుగా ప్రపంచ మానవాళినా ఏకం చేస్తూ అమృతాలై సేవలను అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 7,000లకు పైగా భాషలు మాటల్డి ప్రజలు ఉన్నారు. ఈ భాషల్లో కొన్ని నిరాదరణకలోనవుతే అంతరించే అంచున ఉండడంతో వాటి సంరక్షణ ఆవశ్యకతను మానవాళికా అవాహన కల్పించేలా నిమిత్తం యునెస్కో నడుం బిగించడం

ముద్దులుకు. స్వదశ జీతుల భావ పరిష్కారం, ప్రస్తుత రచనలు, ముద్దు వదుతున్న వట్టివర్ణం, ముద్దుక విక్రేతులు, గ్రంథాలయాధికారులు, గ్రంథాలయాలను నెలకొన్నే సంస్థల నిర్వాహకులకు కృత్యత్వాత్మతలు చెలియజేయాలనే సదుర్దేశంతో ప్రముఖ అంగ్ల రచయిత విలియమ్ షైక్స్పియర్ వర్ధంతి (23 ఏప్రిల్ 1616) రోజున “ప్రపంచ పుస్తకం మరియు ముద్దు పాక్యుల దినోత్సవం (వరల్డ్ బుక్ అండ్ కాపీ రైట్స్ డే)” జరుపుకోవాలని 1995లో యునెస్సో ప్రపంచ దేశాలను కోరడం సముచితంగా ఉన్నది. పుస్తక ప్రాధాన్యతను గుర్తించి పుస్తక పరానానికి జీవనశైలిలో సింహాగం కేటాయించాడాన్ని ప్రోత్సహించే కృషిలో భాగంగా ప్రతి ఏట 23 ఏప్రిల్ రోజున ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వేదుకలు ఘనవంగా పాటించుట జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది ప్రపంచ పుస్తకం, ముద్దు పాక్యుల దినం-2024 నినాడంగా “రీడ్ యువర్ వే” అనే అంశాన్ని ఎంపిక చేశారు. ముద్దుక ముద్దులు, ముద్దు పాక్యుల(కాపీ రైట్స్)ను సంరక్షించుకోవడం మన కనీస బాధ్యతగా సదా భావించాలి.

గ్రంథాలయాల సందర్భమును, వ్యక్తిగత గ్రంథాలయాన్ని నిర్మించుకోవడం, పుస్తక పరసమాజమును విశ్వాస్యు చేసుకోవడం, విలక్షణ పుస్తకాల సేకరణ చేసే అభిరుచిని కలిగి ఉండడం, స్నేహితులు పుస్తకాలను మార్పుతుంటూ చదువు కోవడం, పుస్తక పరసమాజమును విపరించడం, పుస్తక పరసమాజమును విరోధం, పారశాలల్లో పుస్తక పరసాన్ని ఆదరించడం, పుస్తకాన్ని జీవితకాల నేస్తంగా భద్రపరుచుకోవడం లాంటి అంశాలను జాతీయ పుస్తక పరసమాజమును వేదికల్లో విద్యార్థుల ముందు చర్చించాలి.

1990లో “హొవ్వోవ్ బెర్రీ” రికార్డు స్టోర్లో నిమిషానికి 25,000 పదాలు చదవడంతో అత్యంత వేగంగా చదివిన వ్యక్తిగా గిన్స్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్లో చోటు దక్కించుకున్నారు. సాధారణ పారకులు నిమిషానికి 300 పరకు పదాలు చదువగలుగుతారు. అన్ని జోన్స్ అనబడే పారకులాలు హరీ పోట్టుర పుస్తకాన్ని నిమిషానికి 4,200 పదాల వేగంతో 47 నిమిషాల్లో చదివి ప్రపంచ పరసమాజముని గెలుచుకున్నారు. మన పిల్లలు ఘన కార్యం చేసినపుడు ఓ మంచి పుస్తకాన్ని బహఁమతిగా ఇవ్వడాన్ని తల్లితండ్రులు పాటించాలి. పుస్తక పరసాన్ధిరుచితో మేధో వ్యాయామం

ఆంధ్రప్రదేశ్ విధానసభలు తెలుగు ప్రజల మామలు అమలు చెస్తున్నాయి. అదే విధంగా మన దేశంలో కూడా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ కాలుష్యాన్ని నివారణ చర్యలక్కు వలు చట్టాలను రూపొందించి ఆమలు జరుపుతున్నది. భారత ప్రభుత్వం 1981వ సంవత్సరంలో “పాయుకాలుష్యాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. 1986వ సంవత్సరంలో “పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టాన్ని కూడా ఆమలులోకి తెచ్చింది. పరిశ్రమల నుంచి వెలువడే పొగ, బూడిర, పిపాయువులు వంటి వాటిని ఫీల్డర్స్‌తో వడపోసి మాత్రమే వాతావరణంలోకి వదలాలి. ఇటువంటి పరిశ్రమలను, థర్బూల్ విద్యుత్తులు కేంద్రాలు, అణురియాక్షర వంటి వాటిని జనుల నివాసాలకు దూరంగా కట్టాలి. రైళ్ళు, వాహనాలు వంటి వాటికి ఉపయోగించే పైట్రోలు, డీజిల్ వంటి ఇంధనాలు కాకుండా జీవ ఇంధనాలు వాడేలా చూడాలి. దీనివలన ఎంతో వాయు కాలుష్యం తగ్గుతుంది. మొత్తం పరిశ్రమలను కేంద్ర కాలుష్యాన్ని నియంత్రణ మండలి నాలుగు తరగతులుగా విభజించింది. ఆయా పరిశ్రమల నుండి వెలువడే కాలుష్య కారకాలను అనుసరించి ఆత్మధిక కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే వాటిని ఎరువు వర్ధంగాను, మర్యాద కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే పరిశ్రమలను నారింజ వర్ధంగాను, తక్కువ కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే వాటిని ఆకుపచ్చ వర్ధంగా, కాలుష్యాన్నికి ఆస్పారమివ్వాని వాటిని తెలుపువర్ధగా వర్గీకరించింది. తెలంగాణాలోని పరిశ్రమలన్నింటినీ కాలుష్యాన్ని నియంత్రణ మండలి క్రమబద్ధంగా వర్యాపేళ్ళిస్టోంది. ఈ పరిశ్రమలు ఎటువంటి కాలుష్యాన్ని విడుదల చేయకుండా చూస్తా, ఒక వేళ నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చర్యలకు ఉపక్రమిస్తున్నది. అలగా ఆడవులను, పర్యావరణాన్ని రక్షించేందుకు ఇతర చర్యలతో పాటు, అతి ముఖ్యమైన తెలంగాణకు హరితహోరం అనే బృఘతర కార్బికమాన్ని రూపొందించి గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా యుద్ధ ప్రాణివిడికపై కోట్లాది మొక్కలు నాటి పర్యావరణ సంరక్షణకు కృషి చేస్తున్నది. ప్రభుత్వాలు ఎదో చే యాలని



రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట...

ವಿಜಯಾಭವ

యూపీఎస్ ఫలితాల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల అభ్యర్థుల ప్రతిభ నింగికెగిసింది. ఏకంగా రెండో ర్యాంక్ సాధించడం ద్వారా మరోసారి తెలుగుజాతి కీర్తి పతాకానికిక్కింది.

సుమారు అరవై మంది తెలుగు తేజాలు విజయబావుటాను ఎగురవేశారు. వారికి ఆభినందనలు. శుభాకాంక్షలు. వీరంతా ఐవెన్, ఐఎఫ్ఎవ్స్, ఐపీఎస్, ఐఆర్ఎవ్స్ తదితర అభీలి భారత సర్వీసు(ఐఎవ్స్)ల్లో సేవలందించ బోతున్నారు. ప్రజాసేవ చేయడానికి సివిల్యూ ఎంపిక చేసుకున్నామని చెప్పడం మంచి వరిణామం. వెనుక బడిన ప్రాంతంగా వరిగణించే మహాబూబ్‌గర్ జిల్లాకు చెందిన పలువురు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనపర్చడం సంతోషం కలిగిస్తున్నది. ఊతమిస్తే ఎంతవరక్కనా ఎదుగుతామని చెప్పకనే చెప్పారు అభ్యర్థులంతా. ఆయా సామాజిక తరగతులకు చెందిన వీరు, భవిష్యత్ తరాలకు సేవలందించే అధికారిక ప్రతినిధులు. ఐఎవ్స్ అధికారుల శక్తి, సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యం సమాజానికి ఉపయోగపడాలి.

ప్రతియోటూ యూపీఎస్ కేవలం 180 మంది ఐఎవ్సును మాత్రమే ఎంపిక చేస్తుంది. వీరంతా ఆత్యంత ప్రతిభావంతులై ఉంటారు. అధికారాలను చెలాయిం చడమే వీరి అధికారం కాదు, దాన్ని ప్రజలు, పేదలు, అణగారిన తరగతుల ప్రయోజనాల కోసం వాడటం ప్రధానం. కీలకం కూడా. ప్రజాసేవ చేయాలంటే సమాజంపై విస్తృత అవగాహన ఉండాలి. సమస్యలపై లోతైన అధ్యయనమూ తప్పనిసరి. చట్టాలు, విధానాలకు మానవతా విలువలను జోడించి మంచి పరిపాలనను అందించడమే కర్తవ్యంగా భావించాలి. దేశంలో సివిల్ సర్వీసులకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఆభివృద్ధిలో ఐఎవ్స్ పాత్ర గొప్పదనే చెప్పాలి. అయితే పరిస్థితులు మారుతున్నాయి. ఐఎస్సోస్ అది చోటుచేసు కుంటున్నది. ప్రజాసేవ మనకబారి స్వయంసేవకు పూనకుంటున్నారు. పొలకులు, కార్బోరైట్లు సేవలో తరిస్తున్నారు. విధానాల రూపకల్పనలోనే తప్పులు దొర్లుతున్నాయి. తద్వారా దేశాభివృద్ధి కుంటు వడుతున్నది. దీంతో ప్రజల తిరుగుబాటును చవిచూడాల్సి వస్తున్నది. పబ్లిక్ సర్వీసు నుంచి ప్రయాచేటు సర్వీసుకు మళ్ళుతున్న దుస్థితి కనిపిస్తున్నది. ఆర్మోరైట్లు బాగోగులు

కాకుండా అట్టడుగు సాయి మట్టి మనుషుల మనుగడపై దృష్టి పెట్టాలి. శిక్షణ నుంచే ఆ అభిమతాన్ని నరనరాల్లోనూ ఇమద్దుకోవాలి. కొండరు చేసే దిగజారుడు పనులతో సాంతం వ్యవస్థ తు(త)ప్పు(న)పడుతున్నది. మోకాళ్ల మీద కూర్చుని దండాలు పెదుతూ, తమ ప్రాధమిక బాధ్యతను నిర్దక్కం చేస్తున్న వైనాలు ఎన్నో. దీంతో సమాజ ఉద్దరణ, ప్రజల జీవన ప్రమాణాల మెరుగు ప్రశ్నార్థకమవుతున్నది. కర్తవ్యాల నిర్వహణలో విఫలమవుతున్న పరిస్థితి. పైపెచ్చు సరళీకృత ఆరిక విధానాల అమలు నేపథ్యంలో అమెరికా, ఇంజాయిల్ దేశాలతో ఒప్పందాల్లో భాగంగా ఇస్తున్న పరిపాలన, సైనిక శిక్షణతో ఏపివిషును విధానపరంగానే విభిన్నంగా తయారు చేస్తున్నారు. పెట్టుబడిదారి విధానాలను మస్తిష్కమంలో నింపి క్లైటస్టాయిల్ పేదలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేయిస్తుండటం గమనార్థం. ఏపివెన్ అనేది కెరీర్ ఆప్సనేకాదు, జాతికి సేవలందించగలిగే గురుతర బాధ్యత. లక్ష్మీ జీతాలు, సమాజంలో గౌరవం అందుకునే వీరంతా, పేదల పక్షపాతులుగా ఉండాలి. నిరుద్యోగులకు దారి చూపించాలి. బాధితులకు బాసటగా నిలవాలి. కాగా పదేండ్ర కిందటి ఉన్నతాధికారులు, ఇప్పటి వారికి తేడా స్పృష్టింగా కనిపిస్తున్నది. సరైన విధానాలను రూపొందించి అమలు చేయడం ద్వారా పాలకులచేత కాకుండా ప్రజలచేత శభాష్ అనిపించుకోవాలి. ఆ కోవకు చెందిన ఏపివెన్ అధికారే ఎన్.ఆర్ శంకరన్. ఎస్.ఎస్. అట్రాసిటీ నిరోధక చట్టం రూపకర్త. వెట్టిచాకిరి నిరూపిలను, అటపి హక్కుల చట్టం, ఎస్సి కార్బోరేషన్స్ ఊపిరులూదిన ఏపివెన్. 1984లో సాంఘీక సంకేర్మ గురుకులాల వ్యవస్థ వీరాపులో, 2004లో ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి మవోయిస్టులను చర్చలకు ఆహ్వానింపజేయడంలో ఆయనదే కీలకపాత్ర. ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో పనిచేసిపుడు ఆయను అప్పటి ప్రభుత్వాలు బదిలీ చేయగా, అందుకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలే ఆందోళన చేసిన పరిపాలనాద్ధక్కు. ఆయను ఏపివెన్ గాంధీ అని పిలిచేవారు. శంకరన్ సేవలను గుర్తించి కేంద్ర ప్రభుత్వం పద్మవిభూషణ్ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినా, సున్నితంగా తిరస్కరించిన గొప్పవ్యక్తి. నేతి ఏపివిషు ఎన్ఱె శంకరన్ను సున్నాగా తీసుకోవాలి. ఆ బాటలో నడవాలి. పేదల కోసం ఎంతటి త్యాగాలక్నే వెనుతిరగిన వ్యక్తిత్వాన్ని ఒంటపట్టించుకోవాలి. అప్పుడే తమ లక్ష్మేన ప్రజాసేవ చేయాలనే సంకల్పం నేరవేరుతుంది. విజయాభవ.

కణ్ణ.. కణ్ణ!

‘కొద్దికొద్దిగా మనం కోల్పేతాం, ఆరోగ్యస్తు, ఆయువును, తాజా తాజాగా కనవరు అహర పదార్థాల మెరపు సోయగాల వలలకు, కొద్ది కొద్దిగా మన దేహిలన విడిపోతాం’ ఇది కల్పిల్లై కవిత్వం పంత్తి, నిజంగా మనం కొద్ది కొద్దిగానె కోల్పేతున్నాం. ఎవ్వరమూ దీనిపై బెంగపడటం లేదు. రందీ లేదు, రాద్యాతమ్ము లేదు. మన యోగ్యేమాల కోసం నిరంతరం పనిచేసున్న ప్రభుత్వాలకు దీనివైపు పెద్ద పట్టింపు లేదు. ఇంతకన్నా జాతియి అంతర్జాతియి, శాస్త్ర సాంకేతిక అంతరాల పెద్దవేళ్ల వాటి కుంటాయి కరా. వాలీకోసం తలమునకలై వుంటారు వారు. పోత్త వ్యక్తులుగా పోతాం. వ్యవస్థ కదా ముఖ్యం అంటారు వాళ్ల. వ్యవస్థలో మనుషులంటారో లేదో ఆ నాయక మన్యులకే తెలియాలి మరి మొత్తానికి కక్కి మాత్రం మన అహానికి మాత్రమే పరిమితమైపోలేదు. అది ప్రభుత్వ విధానాలకు రాజకీయాలకు, వారి చిలక పలుకులకూ ఎగబాకి ఇక అందులోంచి బయటవడినంతగా విస్తరించింది. కుడితిలో పద్ధత ఎలుకలా, కల్పిలో పద్ధతి మనుషులమై కొట్టుకుంటున్నాము. తిండి కట్టి, తీసి కట్టి, మారి కట్టి, మనసు కల్పి పోలు కట్టి, నీళ్ల కట్టి, గాలి కట్టి, మండు కట్టి, విందు కట్టి, కట్టి జానియేమున్నదిని ‘స్వచ్ఛభారత్తే’ అని ఎంత గొప్పగా గాంధీశ్రీమృను వేసి పిలుపునిచ్చామో? పొవ అ గాంధీని చంపినట్టే స్వచ్ఛతనూ చేశాం. స్వచ్ఛత అట్లా ఉంచండి, స్వస్ఫత కూడా గాలికొదిలేసాం. ప్రజల ప్రాణాలంటే ఎంత తేలికయి పోయింది! ప్రజల బితకటం కోసం, ఆరోగ్యంగా జీవించడం కోసం, ఆపరం తీసుకుంటారు. ఇక అనారోగ్య భారిన పడితే ఔషధాలును వేసుకుం టారు. ఇవి రిందూ కట్టాగా మారి పోయాక జనం ఇంకేం చేస్తారు. కొద్దికొద్దిగా కోల్పేవడం తప్ప. యూరియా కాస్టిక్ సోడా, కూరగాయల నూనెల వంటి హినికరమైన పదార్థాలను కలిగివున్న సింధటికి, పాలతో పాలను కట్టి చేసాక అల్పర్చు, కౌస్పర్చు, కించీలు పోవాలా తప్ప ఇంకేం జరుగుతుంది! తాజాగా కూరగాయలు కనవడేందుకు సింధటికి ఛైన్ట్రె స్ట్రేల్స్, సిలికాన్స్, ఆక్సిలోనిస్ట్ కార్బ్రైడ్స్ మంచెత్తాక, ఆరోగ్యం కుళ్లి కంధకొట్టాడానిసి కుల్చీ మాత్రమే కాదు, ఈంబోజు పట్టణాలు, హెల్మట్లోకి కూడా పూసాటులకు కట్రి పాయాంట్లు విరివిగా వచ్చేసాయి. అందుల్లో కలర్పుళ్లా నోరూరించే వంటకాలత్త ఎన్నిరుగులు, రసాయనాలు పొట్టా నిండుతు న్నాయో? సింధీ మార్పుల్లో కూరగాయల చూడాడి నిగినిగుర్తాయి, పంచు అంటే నావ్యులేకుండా యాలీలే దొరుకుతుండా క్రిమ్స్ రంగుతో ప్రపూకాయలు ఎంత ఎరువుతో దర్శనమిస్తాయో? ఆఖరికి కొట్టి బోండాలకూ, చెట్లకూ సూదిమందువచ్చాక, మన అరోగ్యానికిక సూదిమంద అవసరముండదు. బియ్యానికి పాల్వి, పష్టులకు రంగు, తీపోడిలో కలినే పొడుకన్స్. ఇక నూనెలు రసాయనసమేకాలే కదా! ఇంతున్నార్థాల భాల్టి దండాలనెన్ని సార్ల పట్టుకోలేదు! ఇప్పుడీ మీకందరికి తెలుసు. కానీ వీటిని ఆరిక్షించి ప్రభుత్వ రూపాలంగా ఏమి చేస్తున్నట్లు? ఇప్పుడీ పక్కన పడితే, ఇంకే భయంకర విషయం ఫార్మా కంపెనీల చేసును కట్టి దీని గురించి పెడకడే రాయ్యెచు.



ជំនួយ សារិត្យ

అంద్రమైన చర్చిం కోనం సులభమైన ఆశ మనకా హానీ ఫేన్ వాటక్కు



ప్రాదుర్బాణం, (ఎ.వి.ఎన్): ప్రపంచవ్యాప్తంగా మనకా హనీలో లభించే చర్చ సంరక్షణ గుణాలు ప్రాచుర్యం పొందాయి. మనుకా చెట్లులో సమృద్ధిగా ఉండే ఆప్స్ట్రేలియా మరియు న్యూజీలాండ్ దేశాలలో మనుకా హనీ ఉప్పత్తి అవుతుంది. ఈ ప్రత్యేకరకమైన తేనలో యాంటిబ్రౌక్యల్ అలాగే యాంటిస్పూలమేటర్ ప్రాపర్టీలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ లక్ష్మణాలు చర్చ సంబంధిన సమస్యలైన యాచ్చీ, ఎష్టిమా, ఎంజింగ్ లక్ష్మణాలతో పాటు మరిన్ని చర్చ సమస్యలను నయం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో లభించే అద్భుతమైన చర్చసంరక్షణ పోషక విలువల పల్ల, మహిళలు మనుకా తేనెను తమ బ్యాటీ రౌటీన్ లో భాగంగా చేసుకునేందుకు ఇషప్పదుతున్నారు. మానుకా హనీ చర్చ సంరక్షణ కొరకు వాడడం వలన అనేక చర్చ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు అలాగే చర్చానికి కొత్త కాంటినెన్ సంతరించుకోవచ్చు. సంక్లిష్టంగా చెప్పాలంటే, మించా చర్చానికి చక్కబోయి నిగారింపుని తీసుకురావాలంటే మించా ఖచ్చితంగా మనుకా తేనెను మనుకా తేనెను మించా నేరుగా చర్చానికి అప్పే చేయవచ్చు లేదా గ్రీన్ టీ, అల్లి వెరా వంటి చర్చానికి అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పదార్థాలతో కలిపి కూడా వాడవచ్చు ఇక్కడ, మనుకా హనీ ఫేస్ ప్యాక్స్ ని సులభ పద్ధతులలో ఏ విధంగా తయారు చేసుకోవాలో ఏపులంగా వివరించాము. ఈ ఫేస్ ప్యాక్స్ ని వాడడం ద్వారా వివిధ రకాలైన చర్చ సమస్యల నుంచి ఉపసమనం పొందవచ్చు. చర్చానికి నిగారింపుని కలిగించే వివిధ రకాల మనుకా ఫేస్

ପ୍ରୟୋକ୍ଷନ ନି ଜ୍ଞାନଦ ବିନରିଂଚାମ୍ବୁ. ଜୀ ପାଇଁଠିଲି ମିଆ ଚର୍ଯ୍ୟାଂଳେଣି ଆଶାଜନକମେନ ମାର୍ଗସୁନ୍ଥ ଗମନିନଂଚଂଦି. ଅଂଦମୈନ ଚର୍ଯ୍ୟାଂ କେନ୍ଦ୍ରନ ସୁଲଭମୈନ ଆଜି ମନୁକା ହାନୀ ଫେନ୍ ଫ୍ରେଙ୍କ୍ 1. ମନୁକା ହାନୀତେ ଗ୍ରିନ୍ ଟି ପ୍ରେଦର୍କ: ରେଂଦୁ ଟିଏସ୍‌ପ୍ରୋଫ୍ରେନ୍ ମନୁକା ହାନୀତେ ଅର ଟିଏସ୍‌ପ୍ରୋଫ୍ରେନ୍ ଗ୍ରିନ୍ ଟି ପ୍ରେଦର୍ ନି କଲିପି ମିଶ୍ରମାନ୍ତିତଯାରୁ ଚେସୁକୋଂଦି. କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ମିଆ ଚର୍ଯ୍ୟାଂପୈ ଅଛୈ ଚେସି ଅଯିଦୁ ନଂଦି ପଦି ନିମିଷାଲ ପରକ ଉଂଚଂଦି ଆ ତରୁଵାତ ଗୋରୁ ଚେପୁଣି ନୀଟିତେ କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ତୋଲିଗିନଂଦି. କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ରେଂଦୁଵାରାଲକୁ ଒କସାରି ପ୍ରୟୁତ୍ତିବୀ ଅଶିଳିନ ଫଲିତାନ୍ତି ପ୊ଂଦଂଦି. 2. ମନୁକା ହାନୀତେ ବେନିଲା ଏକ୍ଲାଇଫ୍: ବକ ଟେବୁଲର୍ ସ୍ପ୍ରୋନ୍ ମନୁକା ହାନୀତେ ଅରା ଟିଏସ୍‌ପ୍ରୋଫ୍ରେନ୍ ବେନିଲା ଏକ୍ଲାଇଫ୍ ନି କଲପଂଦି. ଅପ୍ରଦୁ କୁ ମିଶ୍ରମାନ୍ତି ମିଆ ମୁଖିଂପୈ ଜାଗ୍ରତ୍ତାଗ ଅଛୈ ଚେସି ଦାଦାପୁ ପଦିହେନୁ ନିମିଷାଲ ପରକ ଅଲାଗେ ଉଂଚଂଦି. ଆ ତରୁଵାତ ଗୋରୁ ଚେପୁଣି ନୀଟିତେ ମିଆ ମୁଖାନ୍ତି ଶୁଦ୍ଧରୁଚୁକୋଂଦି. କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ପ୍ରୟୁତ୍ତିବୀ ଚକ୍ରଟୀ ନିଗାରିଂପୁନି ସାଂତଂ ଚେସୁକୋଂଦି. 3. ମନୁକା ହାନୀତେ ଅଲିନ୍ ଅଯିଲ୍: ବକ ଟେବୁଲର୍ ସ୍ପ୍ରୋନ୍ ମନୁକା ହାନୀତେ ବକ ଟିଏସ୍‌ପ୍ରୋଫ୍ରେନ୍ ଅଲିନ୍ ନି କଲପଂଦି. କୁ ମିଶ୍ରମାନ୍ତି ଚର୍ଯ୍ୟାଂପୈ ଅଛୈ ଚେସି ପଦି ନିମିଷାଲ ତରୁଵାତ ଶୁଦ୍ଧମୈନ ନୀଟିତେ କଲପଂଦି. କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ମିଆ ମୁଖିଂପୈ ଚେସୁକୋଂଦି. ପୋର୍ ସୈଜ୍ ନି ତଗିଂଚୁକୋଂଦି କେନ୍ କୁ ପାଇଁଠିଲି ନିମିଷାଲ ତରୁଵାତ ଚଲାଇ ନୀଟିତେ କଲପଂଦି. କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ମିଆ ମୁଖିଂପୈ ଚେସୁକୋଂଦି. 4. ମନୁକା ହାନୀତେ ଏରୁଗୁ: କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ବାରାନିକି ଅବସରମୈନ ପୋଷଣି ଅଳିନିଂଚପ୍ରଚ୍ଛ. 5. ମନୁକା ହାନୀତେ ପେରୁଗୁ: କୁ ପ୍ରେଙ୍କ ନି ତରୁଵାରୁ ଚେଯଦଂ ଚାଲା ସୁଲଭଂ. ରେଂଦୁ ଟିଏସ୍‌ପ୍ରୋଫ୍ରେନ୍ ମନୁକା ହାନୀନି ବକ ଟେବୁଲର୍ ସ୍ପ୍ରୋନ୍ ତାଜା ପେରୁଗୁତେ କଲପାଲି. କୁ ମିଶ୍ରମାନ୍ତି ପେଷିଯାଲ ସ୍ପ୍ରେନ୍ ପୈ ସୁନ୍ନିତଂଗ ଅଛୈ ଚେଯାଲି.

బరువు తగ్గడం ఎందుకు అంత కష్టంగా ఉంటోంది?

ప్రౌదరాబాద్, (ఎ.ఎ.వినె): అనారోగ్యం, కాలం యొక్క రేసులో మిమ్మల్ని వెనక్కి నెట్లుపుచ్చు. ప్రతి బక్కరూ ఒక మంచి సంతృప్తికరమైన జీవితానికి పోరాదుతా ఉంటారు. కొండరు ప్రజలు ఆరోగ్యకరంగా ఉన్నప్పటికే సాధారణంగా అధికంగా తినడం లేదా జ్యాంకాయం వంటి లక్ష్మణలను కలిగి ఉంటారు. కానీ వాసవంగా చెప్పాలంటే జ్యాంకాయం అనేది కేవలం అతిగా తినడం అనే అంశానికి మాత్ర వేసి వరిచితమా? దినికి సమాధానం కాదు' అనే చెప్పాలి. అతడు లేదా ఆమె రోజువారీ బిరువు తగ్గే ప్రయత్నాల యొక్క ప్రణాళికలతో ఉన్నప్పటికీ, అధిక బిరువుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. 21 వ శతాబ్దంలో బిరువు తగ్గడం అనేది ఎంతో క్లిప్పమైన సమస్యగా మనిషి జీవితానికి దారితీస్తోంది. ఇది ఒక మనిషి యొక్క వ్యక్తిగతం లేదా వ్యక్తి పరమైన అంశాల కారణంగా ఉంది. నేటి తరం ప్రజలు తమ కార్యకలాపాలు, రోజువారీ ఘైనదిన సమయంలో అపోర నియమాల విషయంలోనూ, లేదా ఆరోగ్యకరంగా జీవించడానికి అవసరమయ్యే ఆచరణల విషయంలోనూ ఎంతో నిర్వహించేన్నారు. మించారోజువారి జీవితంలో కొన్ని చిన్న చిన్న మార్పులు చేయడం వలన బిరువు తగ్గడానికి మారు వడే కష్టాలకు బదులుగా పొందే విలితాలను చూసి మించారు అశ్వరాయానికి గురికాపచ్చ. బిరువు తగ్గడానికి చేసే ప్రయత్నంలో ఇతరుల సూచనలను ఆవరించినంత మాత్రాన ఫిలితం లేదు. దానితో పాటుగా ఇతర ప్రేరణా మాలాలను కూడా అంతర్భతంగా అభివృద్ధి చేసుకోవడం అవసరం. మించిరింటో అదనంగా ఉన్న బిరువుని వాస్తవంగా ఎందుకు మించారు కోల్పోవాలనుకుంటున్నారు అనే దాని గురించి మించ స్పష్టమైన అవగాహన లేదు అన్న విషయం ఒక క్షమతరమైన వార్షమం. ఒక పరిపూర్వ శరీరాక్షతిని సాధించడానికి మించుక్క బిరువు తగ్గాలనుకునే లక్ష్మీ చేరుకునే క్రమంలో కావాల్సిన నిరీక్షణకు అవసరమైనంత సమానాన్ని కలిగి ఉండాలి. రోజువారీ వ్యాయామ ఆచరణ క్రమాన్ని రికార్డు చేసుకోవడానికి ఒక ప్రస్తుతాన్ని ఉంచుకోవడం దార్శన అది మించారు లక్ష్మీనికి ప్రతి రోజు స్పష్టమంలో

మిమ్మల్ని ఎలా ముందుకు తెనుకువెల్లుండో పరిశీలించవానికి ఒక ఖచ్చితమైన మార్గంగా ఉంటుంది. సమతుల్యత కలిగిన తక్కువు కేలరీల అపోరం బయపును త్వరించుకోవచునికి తనిసంతగా సిరిపోతుందా? బరువు త్వరిగానికి చేసే ప్రయత్నంలో సరైన అపోర నియమాలు మాత్రమే మిమ్మ సిరియం చేస్తాయని మిమ్మ అలోచిస్తున్నట్లు అయితే అది అంగీకరించడానికి వాస్తవంగా కాస్త కష్టమే. సరైన అపోర నియమాలు బంధింగా బరువు శ్రీరత్నాన్ని కొనసాగించడానికి మిమ్మ నహాయం చేయలేవు. మిమ్మ టార్డెట్ బయపు సాధించడానికి నిలకడగా వ్యాయామం చేయాలి. మిమ్మ భారీ వ్యాయామాలను ఉపయోగించకబోయినట్లితే కనీసం తేలికపాటి వ్యాయామాలు అయినా ఖచ్చితంగా మిమ్మ రోజువారీలో వ్యాయామంలో భాగంగా ఉండాలి. నడక, జాగింగ్ లేదా స్ప్రైమ్యూగ్ కూడా మిమ్మ పచ్చిప్పంగా మరియు అలోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి, తచ్చూరా మిమ్మ శరీరాన్ని అదస్తు బరువుకు పెరగకండా నివారించడానికి మిమ్మ సహాయపడుతుంది. అసుమతుల్య అపోరం మిమ్మ బరువు తగ్గితే అసుమన్సు లాంఘాన్ని ఒక పీడకలగా మార్గపచ్చాగా దినపర్చులో భాగంగా సక్రమమైన వ్యాయామం చేస్తున్నప్పటికీ మిమ్మ బరువులో మార్గు కనిపించడంలేదో? అఱుతే, నమాధానం అల్లూపోరం, భోజనం మరియు విందు సమయాల్లో మిమ్మ టేబుల్ పద్ధ ఏర్పాటు చేసుకునే రోజువారీ మిమ్మ మెను కావచ్చు మిమ్మ కేలరీలు తీసుకోవడం త్వరించాలనుకుంటే కిరాణా దుకాణం పద్ధ అపోర ఉత్సములు కొనుగోలు చేస్తున్నప్పుడు అపోర టేబుల్ చూడటం మంచి అలవాటుగా ఉంటుంది. అంతేకండా, మిమ్మ వ్యాయామాల కోసం ఒక వ్యాయామ దినపర్చ పుస్తకాన్ని నిర్వహించడం మాత్రమే కాకుండా అందులో భాగంగా మిమ్మ తీసుకునే అపోర విపరాల్చి ఆ పుస్తకంలో క్రింద రాసుకోవాలి. ఇది ఒక రకమైన మార్గదర్శకాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అది మిమ్మ బిరువు తగ్గాలనుకునే ప్రయత్నంలో సిరిపడనటుపంచి వాటిని మిమ్మల్ని మిమ్మ చునుకున్నట్లయితే అవి మిమ్మ దృష్టికి తీసుకుగాలను. మిమ్మ గెస్టులర్ విమాల్లో భోజనాన్ని



ಸಮಯಾನಿಕಿ ಅನುಕೂಲಂಗಾ ಚಿನ್ನ ಭಾಗಾಲುಗಾ ತಿನಡಂ ಎಲ್ಲಾರೂ ಮಂಬಿದಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಿಚ ಮಂಬಿ ಅಲವಾಟುಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಂತೆ ಕಾರ್ತಂಡ ಮಿಾರು ಅತಿಗಾ ತಿನಡಾನ್ನಿ ನಿವಾರಿಂಚೇನೆ ಸಹಿಯಂ ಚೆನ್ನುಂದಿ.ಪಿಜ್ಞಾಲು, ಬರ್ನ್‌, ವೇವುತ್ತು ಮೊದಲೈನ ಜಂಟ ಪುದ್ದಿ ಮಿಮ್ಮುಲ್ಲಿ ನೋರೂ ವಿಧಂಗಾ ತಪ್ಪುತ್ತಂದಾ ಈರಿದಿಸ್ತೇಯ. ಕಾನೀ ವಾದಿಫೈ ಮಿಾ ದ್ಯಾಸು ಮುಖ್ಯಿಂಚೆ ಮುಂದು ಒಕ ರಂಡುಸಾರ್ಥ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಂಪಂಡಿ. ಅವಿ ಮಿಾ ಬರುವ ತಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾನಿಕಿ ಒಕ ಅವರ್ತಿಧಂ ಮಾಲ್‌ ಕಾದು, ಮಿಾ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತೀಪ್ರಂಗಾ ಹೊನೆ ಚೆನ್ನೆಯ ಕೂಡಾ.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯನ್ನು ವಾರಂ ಕೋಸಂ ಅಲ ಕನೀಸಂ ಒಕಸಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಾನ್ವಯಿ ಒಕ ಮೆನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯಂ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿ ಸಲಬ್ಬ. ಈ ವಿಧ ಮಿಾರು ಬರುವ ತಗ್ದದಾನಿಕಿ ಚೆನೆ ಪ್ರಯತ್ನಂಲ್ಲೋ ಮಂಬಿ ಮಾರ್ಡಂಲ್ಲೋ ವೆಶ್ವನ್ನೂ ಲೇದಾ ಅನಿ ಸ್ವಷ್ಟಿ ತೆಲಸುಕೋಗಲರು.ಮಿಾ ಜೀವನದೈ ಸರಿಯೈನದಿ ಕಾಳಿತ್ತೇ, ಮಿಾರು ಬರುವ ತಗ್ದದಾನಿಕಿ ಪ್ರಯತ್ನಾಲಕು ಮಾತ್ರಮೇ ಅಳಿಂಂತಾಲು ಕರಿಗಿಂಧಂ ಕಾರ್ತಂಡ ಮಿಾ ಶರೀರಂ ಯೊಕ್ಕ ಸಾಧಾ ಕಾರ್ಯಾವಳಂ ಕೂಡಾ ಭಂಗಪಡುತ್ತಂದಿ.ನೆನೀ ತರಂಲ್ಲೋ ಮಿಾರು ಉದ್ದೇಶಾಲ್ಲೋ ಗಂಟಲು ಗಂಟಲು ದೆನ್ನು ವದ್ದ ಕೂರ್ಚಿನಿ ಗಡಪಾಲ್ವಿ ವಸ್ತುಂದಿ. ಅದಿ ಖಿಂತಂಗಾ ಮಿಮ್ಮುಲ್ಲಿ ಉಂಬಾಯಂಕ ಚೆನ್ನುಂದಿ. ಮಿಾರು ದಾನ್ವಿ ಎಲಾ ಅಭಿಗ್ರಹಿಂಬಗಲರು?ಸಮಾಧಾನಂ - ವಿರಾಮಾಲನು ತೀಸುಕೋ ಅಲ್ಲಿಧಿಕರೈನ ಅರಿತಿಫಾರವಂತೆ ಹಿನ್ನೆಚ್ಚೆಯದಂ ಚಾಲಾ ಅವಸರಂ, ಕಾನೀ ಖಿಂತಂಗಾ ಅರ್ಣ್ಗ್ಯಾಕರಮೈನ ಶರೀರಂ ಕೋಲ್ಪೊಯೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವದ್ದ ಕಾದು. ಮಿಾ ಕರ್ತೃ ನುಂಡಿ ನಿಲವಂದಿ ಮರಿ ಕನೀಸಂ ಮೂಡು, ನಾಲುಗು ಗಂಟಲಕ್ಕಾಸಾರಿ ಚಿನ್ನ ಸದಕ ಸದವಂದಿ.ಚಿಪರಿ ಮಾಟಗಾ, ಬ್ರಹ್ಮಿದಿ ಜೀವಿತಂ ಪ್ರಶಾಂತಮೈನ ಜೀವಿತಾನಿಕಿ ದಾರಿ ತೀಸುಂದಿ. ರೋಜುವಾರೀ ಅಂದೋಳನಲು ವಸಿ ವದ್ದ ಇಂಥ್ಲೋ ಮಿಮ್ಮುಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಣಾಪರವಹಬ್ಬ, ಚಿಪರಿಕಿ ಇದಿ ಮಿಾ ಅರ್ಣ್ಗ್ಯಾಕರಮೈನ ರೋಜುವಾರೀ ಜೀವಿತ ವರುಲಕ್ಕೊವಾನಿಕಿ ದಾರಿತೀಸುಂದಿ. ದಾನಿ ಮಿಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾರಿಂದಂದಾನಿಕಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಂದಂದಿ, ತದ ಮಿಾರು ಮಿಾ ಬರುವ ತಗ್ದದಾನಿಕಿ ಚೆನ್ನುನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಾಲ ನುಂಡಿ ವಿಫಲಂ ಕಾರ್ತಂಡ ಅದಿ ವಿಸಾಯಂ ಚೆನ್ನುಂದಿ. ಅಂತೆಕಾರ್ತಂಡ ಮಿಾ ಬರುವ ತಗ್ಗಿಂಧಕನೆ ಪ್ರಯತ್ನಂಲ್ಲೋ ಅಡ್ಡಂತು ಅಧಿಗಮಿಂದಂದಾನಿಕಿ ಮರಿಯ ಮಿಾ ಲಕ್ಷ್ಯಾನ್ನಿ ಚೆರುಕೋವಂದಂಲ್ಲೋ ಸಹಿಯವಡಗಲರು.

ప్రశ్నకాల నిధి ఆపిల్ తినుటకు అనువైన సమయం ఇదే?

పైదరాబాద్ , (ఎ.వ.ఎ.వెన్): రోజుకూక యాపిల్, దాక్కర్ ని
చూరంగా ఉంచుతుంది అని మన పెద్దవారు ఎప్పుడూ చెప్పంటారు.
అంత గొప్ప వ్యాధినిరోధక లక్ష్మణాలు కలిగి ఉన్న పండు యాపిల్.
కానీ దీనిని రోజుల్లో ఎప్పుడూ కావాలంటే అప్పుడు తీసుకోవడం
కుదరదు. అలా వేళ కాని వేళల్లో తీసుకోవడం మాలం గా ఫలితాల
కన్నా దుర్భ్రాహాలే ఎక్కువ ఉంటాయి. దీనికి మన ఆయుర్వేదం
ఏపండును పీసమయంలో తీసుకుటే దానియొక్క ఊయొగాలను
గిరిష్టంగా పొందగలమో వివరంచింది. వీళిలో భాగంగానే యాపిల్
కు కూడా కొన్ని నిర్మిష్టమైన సమయం ఉంది. పగబి వేళల్లో ఆపిల్ ఉ
త్తమం: చాలా అధ్యయనాలు ఆపిల్ ని పగబి వేళల్లో తీసుకోవడం ఉ
త్తమం అని చెప్పున్నాయి. దీనికి ప్రధానకారణం దీని తొక్కల్లో
అధికశాతంలో ఉన్న పెళ్ళిన మరియు పేచుపదార్థాలు. ఎక్కువ శాతం
ప్రజలు అజ్ఞర్థం, నిద్రలేకపోవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొవడంతో
పాటు అఱస్థంగా భోజనం చెయ్యడం వంటివి చేస్తంటారు. వీరికి
ఆపిల్ జీర్ణ అపానికి సమయం తీసుకుంటాంది. కావున పగబి వేళల్లో
కు కూడా నీచే ఉన్న ఒక వ్యాధి కు వీరికి ఒక కు వీరికి ఒక

ల్, దాక్కర్ ని చెప్పండారు. దు యాపిల్. తీసుకోవడం గా ఫలితాల అయ్యేదం రయోగాలను ఆనే యాపిల్ టర్ల్ ఆపిల్ ఉనుకోవడం ఉనిని తొక్కల్ కప్పువు శాతం మర్బువుడుతో టారు. వీరికి ఏ పగదిచేక్కల్ వేళల్లో తీసుకోవడం మాలంగా మిగిలిన పండుకంబే అఱ్పుతుపైన ఇందులో ఉన్న పెక్కిన అను పద యాసిడ్ అమ్ముం ను పెంచడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని కారణం ఆ త్వరగా జీక్కం అపుతుంది. పైగా కారకాలను తొలిగిస్తుంది. కాస్పర్(ఆనిస్తీని ఇజీనిఇవతీ అడ్డుకుంటుంది. ఈ కొలన్ కాస్పర్ దీనిని కొలన్సోఫ్ట్ పరీక్ష ర్యార్స అపుతుంది. కాని రోజూవారి ఆప్టో చెయ్యడం ద్వారా దీనిని అ సారాంశం. సాయంత్రం వేళ ఆపిల్ జీర్చువుపుస్త అనుకొలంగా ఉండే తినడం పలన ప్రతికూలంగా మార్చే కంటే కొండి కొండి కొండి కొండి

ప్రేపుల్ని ఆపిల్ సుండి వచ్చే వాయువుల ప్రభావం వలన తక్కువ సమయంలోనే అశోకరావుకి గుర్తయ్య అవకాశం ఉని చెప్పున్నారు. నీటిజిబ్బెనితిల్క జీళ్ళతిట్ల ప్రభావము: ఆ తినడం మూలంగా ఆపిల్ లో సహజసిద్ధంగా ఉండే సేంగ్రె ఆమ్లాలు కడుపుల్ని ఆమ్లాల స్థాయిని పెంచడంలో దోషచేస్తుంది. ఇది ప్రేపుల కడలికల్లో సహాయం చేస్తుంది. సాయంత్రం వేళల్లో తీసుకోవడం మూలంగా ఆమ్లాల స్థాయి పెకడుపు ఉణ్ణిరం పంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కావున ఆ ఎప్పుడూ పగటివేళల్లో మాత్రమే తీసుకోవలసిన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడినది. ఆపిల్ తినడం వల్ల ప్రయోజనమయి పగటివేళల్లో ఆపిల్ ను బోణిజాల మద్ద చిరుతింపు స్వీకరించడం మూలంగా, జీర్ణవ్యవహస్త మెరుగుపరచడంలో, ఇఖరువుని తగ్గించడంలో శారీరంలోనీ పోషకాల విలువ పెంచడంలో, చక్కబీచ్చు సౌందర్యం మరియు ఆరోగ్య విలువ ఏర్పరు చేయడానికి.

మానుకుపోయన ట్రైన్ మరియు గాయలెట్టు శుభ్రం చేసే ఇంటి చిట్టాలు

ప్రాదర్శాద , (ఎ.వం.ఎన): మా టాయిలట చెత్త-చెదారాలతో బగా మూసుకుపోయిందా ? కొన్నిరకాల ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం ద్వారా మూసుకుపోయిన ట్రైన్ మరియు ట్రాయిలెట్స్ కు భ్రష్టపరచవచ్చు. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు మనము సాధారణంగా చేసే పని ఏమిటంటే, అలా అడ్డుకు పోయిన చెత్తను గట్టిగా కన్నుంలోకి నెట్టడం ద్వారా శుభ్రం చేస్తాము. ఇలా చెత్తను ఒక పెద్ద పైప్ నుండి బయలీకు వెళ్లేలా చేయడానికి మనం రకరకాల సాధనాలను ఉపయోగిసాము. ఆ తర్వాత నీటిని పోసి ఆ పైప్పు శుభ్రం చేస్తాము. మిఱు ఇలాంటి పరిస్థితిని ఆధిగమించడానికి బోల్డ్ పైప్ కొని సులభమైన చిట్టాలను వీరా నుండుకు

తీసుకువచ్చింది. మారు ఇలా నూచించబడిన చిట్టాలను పాటించటం వల్ల ఎక్కువ ఖర్చు కూడా అవ్యామ. అలా అని మార్కెట్లో దొరకే కెమికల్ (ప్రోడక్ట్) మాదిరి వంచిని కాదు. ఈ చిట్టాలను పాటించడం వల్ల మిండ్రెన్ మరియు టాయిలెట్స్ అనేవి మరకలను అస్య కలిగి ఉండవు. అందుకే ఈ చిట్టాలకు మేము అభిక ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నాము. అవి మిం టాయిలెట్స్ పరిశుభ్రంగా ఉండడమే కాకుండా అందంగా కూడా ఉంచుతాయి. వీటితోపాటు మిం సింక్, బౌల్యు మంచి వాసనను కూడా కలగజేస్తాయి. మారు ఈ క్రింది వివరించిన చిట్టాలను పాటించటం వల్ల డ్రెన్ మరియు టాయిలెట్స్ మరింత శుఫ్రంగా ఉంచబడతాయి. అలాంటి చిట్టాలు ఏమిటంబే, 1. బేకింగ్ సోడా మరియు ఉప్పు : ఈ రెండు పదార్థాలను ఒక పొత్తలోకి తీసుకోండి. వీటిని కలుపాగా తయారైన మిశ్రమాన్ని సమస్యాత్మకమైన డ్రెన్ మరియు టాయిలెట్స్ లో పోయడం వల్ల, బుడగల రూపంలో తన వనితాన్ని నెమ్మిదిగా ప్రారంభిస్తుంది. మారు ఈ మిశ్రమాన్ని టాయిలెట్స్ లోకి పోసిన తర్వాత, ఒక స్వాపం వంటి ఘంగర్ సాధనముతో - అడ్డంగా పేరుకుపోయిన వ్యార్థాన్ని ప్రధాన గొట్టంలోకి వెళ్లేలా గట్టిగా తోయాలి. ఈ చిట్టా అన్నిటికిన్నా ఉత్సమంగా పనిచేస్తుంది. 2. ఆక్షికరించబడిన డ్యూప్లీక్స్ : డ్రెన్ మరియు టాయిలెట్స్ శుఫ్రపరచడంలో ఈ చిట్టా చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. సోడా తో హర్టిగా నిండిన ఈ డ్యూప్లీక్స్ ఉపయోగించడం వల్ల, చాలా తక్కువ సుమయంలోనే టాయిలెట్స్ పేరుకుపోయిన చెత్తును తొలిగించి శుఫ్రపరిచేలా మ్యాక్షిక్సు చేయగలదు. 3. డిటర్టైంట్ : మిం డ్రెన్ మరియు టాయిలెట్స్ శుఫ్రంగా తెరచుకొని ఉండకపోతే, వాటిని శుఫ్రం చేయడానికి డిటర్టైంట్ కూడిన నీళ్లను పోయాలి. ఇలా చేయటంల్ల పొడిగి ఉన్న చెత్తును తడిగా మారుస్తుంది. ఆ తర్వాత ఒక ఘంగర్ వంటి సాధనంతో చెత్తును లోతుగా తోయడం వల్ల మిం టాయిలెట్స్ ఉన్న అడ్డంకులన్నే తొలగిపోతాయి. 4. ప్రైండ్రోజన్ పెరాక్ట్ : ఒక

మా పాదాలపై తనెకాయలను
తగ్గించే అద్భుతమైన ఇంటి చిట్టాలు

బజినెస్

26 శాతం పెలగేన ఎల్వస్ ట్రైమియం వసూళ్ల

మ్యాటిల్ : ఈ ఎడాది మార్చిలో
ప్రభుత్వ రంగ సంస్ లెష్



క్లాట్‌ప్రోవెన్సు జద 26.41%
ఎక్కువ. ఎల్పణీ తర్వాత ఎన్బిఐ
లైఫ్ ఇస్యూరెన్స్ కంపెనీ ప్రీమియం వసూళ్ల వ్యధి 24.76 శాతంగా ఉంది. ఐసీఐసీఐ ప్రైవెన్యూల్ లైఫ్ ఇస్యూరెన్స్ కంపెనీ 12.58% వ్యధి నమాదువేసింది. మరోదిగ్రజ బీమా సంస్థ హెచ్‌డిఎఫ్‌ఎస్ లైఫ్ ఇస్యూరెన్స్ కంపెనీ ప్రీమియం వసూళ్లలో 20.05% క్లోత చవిచూసింది. 2024 మార్చికి ప్రీమియం వసూళ్ల పరంగా ఎల్పణీకి 58.87% మార్కెట్ వాటా ఉంది. పన్ను మినహాయింపుల కోసం వినియోగదారులు బీమా పాలసీలు తీసుకోవడంతో, మార్చిలో బీమా సంస్థల ప్రీమియం వసూళ్లలో వ్యధి నమాదైనని లైఫ్ ఇస్యూరెన్స్ కొస్పిల్ తెలిపింది. గత నెలలో ఎల్పణీ గ్రావ్ వార్డుక రెస్యూవబుల్ ప్రీమియం 200.62%, గ్రావ్ ప్రీమియం 47.17% దూసుకెళ్లాయి. 2023-24లో గ్రావ్ వార్డుక రెస్యూవబుల్ ప్రీమియం 140.51% వ్యధితో రూ 843.99 కోటి వర్షాని రూ 2,029.88 కోటికు జేరిగి.

ಮೆಟಾಲೀ ವಿವರಗಳು



ఫేనబుక్ మాత్ర సంస్థ మెటా ఆర్థిఫిలీయర్ ఇంటెలిజెన్స్ రేసులో అడగుపెట్టింది. వాట్పువ్, ఫేనబుక్, మెసింజర్, ఇన్స్పెక్ట్రామ్ వేదికలకు తన మెటా ఏపిని ఇంటిగ్రేట్ చేసింది. లాలామా 3 ల్యాష్ లాగ్‌స్ట్రోచ్ మొడల్ ఆధారంగా పని చేస్తుంది. దీంతో చాట్జీపీటీ తరహాలో మెటా ఏపి చాట్బాట్ ఏ ప్రత్యక్ష్మీ చికిత్సలో సమాధానం రాబట్టొచ్చు. అంతేకాదు వాట్పువ్లో ఇక్కపై ఏపి సాయంత్రే రియల్‌టైమ్ ఇమ్మేజులను రూపొందించొచ్చని మెటా చెబతోంది. మరోవైపు తమ వేదికలపై అందిస్తున్న మెటా ఏపిని మరిన్ని దేశాలకు విస్తరిస్తున్నట్లు మెటా తెలిపింది. మన దేశంలోనూ కొండరు యూజర్లకు ఈ ఫీచర్ దర్శనమిస్తోంది. వాట్పువ్ చాట్ మెనూలో వివిధ రంగులతో కూడిన వృత్తాకారంలో మెటా ఏపి ఐకాన్ ఉంటుంది. దీనిపై క్లిక్ చేస్తే 'ఆస్క్' మెటా ఏపితో ఎన్నీధింగ్ అంటూ ఓ పొప్పతు ఓపెన్ అవుతుంది. కంటిన్యూపై క్లిక్ చేస్తే మెటా ఏపితో చాట్ మెనూ ఓపెన్ అవుతుంది. ఈ చాట్ మెనూలో వివిధ అంశాలకు సంబంధించిన చాట్జీపీటీ తరహాలో ప్రత్యులకు సమాధానాలు ఇస్తుంది. రాసున్ రోజుల్లో ఈ ఫీచర్ అందిరికి అందుబాటులోకి రాసుంది.

భారత వస్తు ఎగుమతులు తీర్చిగమనం

ఎక్కువర్తన అందించన

మ్యాట్లీ : ప్రపంచ మార్కెట్లో భారత వప్పు ఉత్పత్తులు వెలవెల పోతున్నాయి. వరుసగా రెండో ఏడాదిలోనూ పెక్కుటీల్ ఎగుమతులకు డిమాండ్ తగ్గింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2023-24)లోనూ వప్పు ఎగుమతులు తీర్చోగునాన్ని చవి చూశాయి. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో నెలకొన్న భాగోళిక, రాజకీయ ఉద్దేశ్యాలు వప్పు రంగాన్ని దెబ్బతిస్తున్నాయి. మరొపై ప్రపంచ దేశాల ఉత్పత్తులతో పోటీ పడేలా భారతీయ ఈ రంగానికి మద్దతును ఇప్పడం లేదనేది ఆ రంగం పారిశ్రామిక వర్గాల ప్రధాన విమర్శ. గడిచిన 2023-24లో పెక్కుటీల్ ఎగుమతులు 34.4 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 2.86 లక్షల కోట్లు)కు పరిమితమయ్యాయి. ఇంతక్కితం ఏడాదిలో పోల్చితే ఒక్క బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 8.3వేల కోట్లు)లేదా 3 శాతం పత్తాన్ని చవి చూశాయి. ముఖ్యంగా 2021-22లోని 41 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 3.41 లక్షల కోట్లు)ఎగుమతులతో పోల్చితే గతేడాది 16.3 శాతం క్రీడత చోటు చేసుకుండని టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా ఓ కథనంలో వెల్లడించింది. పెక్కుటీల్ రంగంలోకి పత్తినూలు, బట్టలు, తయారు చేసిన వస్తువులు, చేసేత ఉత్పత్తులు వస్తాయి. 2023-24లో పత్తి నూలు ఎగుమతులు మాత్రం 740 మిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయనిని వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన నిర్యాల్ పోర్టల్ దేటా వెల్లడించింది. మొత్తం వప్పు ఎగుమతుల్లో ఉత్తర అమెరికాకు 11 బిలియన్ డాలర్లు, ఆ తర్వాత యూరప్ కు 10 బిలియన్లు, పశ్చిమాసియా, న్యూఐర్ అప్రికాకుకు కలిపి 4 బిలియన్లు ఎగుమతులు నమోదయ్యాయి. "మొత్తం పాశ్చాత్య ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బతింది. ముఖ్యంగా ప్రపంచంలోని కొన్ని

A wide-angle photograph capturing the interior of a bustling garment factory. The floor is filled with rows of industrial sewing machines, each occupied by a worker. The workers, predominantly women, are dressed in a variety of colorful clothing, including sarees and blouses. They are focused on their work, with some looking directly at the camera and others looking down at their machines. The factory is a multi-story building with multiple levels visible in the background. The lighting is bright, coming from overhead fluorescent lights, and the overall atmosphere is one of a busy, organized production environment.

ప్రాంతాలలో నెలకొన్న మాండ్యంతో వినియోగదారుల విశ్వాసం తగ్గింది. ఎవర సముద్ర సంక్లేభం కారణంగా సముద్ర సరుకు రవాణా దాచాపు 100 శాతం పెరిగింది. ఎయిర్ కార్బో ద్వారా సరుకులను రవాణా చేయాలనే డిమాండ్ కారణంగా విమాన సరుకులు 200 శాతం వరకు పెరిగాయి. కాగా.. గడిచిన రెండు ఆళ్ళిక సంపత్తురాల్లోనూ ఎగుమతుల తగ్గడల చోటు చేసుకోవడాన్ని సరిదిద్ధుకోవాల్సి ఉంది.” అని ఘడజేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఎక్స్పోర్ట్ ఆర్గనేజెషన్స్ (ఎఫ్సిఆర్) వైన్ ప్రెసిడెంట్ ఇస్రార్ అహ్మద్ అన్నారు. మొత్తం వప్పు ఎగుమతుల్లో 42 శాతం వాటా కలిగిన రెడీమేషన్ వప్పుల విభాగంలో 10 శాతం పతనం చోటు చేసుకుంది. వప్పు ఎగుమతుల్లో కీలక వాటా కలిగిన తిరుపూర్ పరిశ్రమలు కరోనా నాటి కంటే గడ్డ పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారుని తిరుపూర్ ఎక్స్పోర్టర్స్ అసోసియేషన్ మాజీ ప్రెసిడెంట్ రాజు ఎం షన్సుగం అన్నారు.

నెస్ట్ ఉత్పత్తుల్లో అధిక చక్కరపై దర్శావు

స్వాధీని : నెన్నె ఇందియా భారతీలో విక్రయించే బేటీ ఉత్పత్తుల్లో అధిక చక్కగా శాతం వుండన్న వార్తలను పరిగణనలోకి తీసుకొని తక్కణమే దర్శావు చేపట్టాలని, ఆ కంపెనీవై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల సంస్కరణ (ఎఫ్వెన్సెవెన్సెబు) కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహరాల మంత్రిత్వ శాఖ ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ఎఫ్వెన్సెవెన్సెబు సిజిఐ కమలు వర్షసూపుకు వినియోగదారుల వ్యవహరాల కార్యదర్శి నిధి భర్త లేభి రాశారు. నెన్నె కంపెనీ భారతీ, ఆధికా, లాటీన్ అమెరికా దేశాల్లో విక్రయించే బేటీ సెరిల్క ఉత్పత్తుల్లో నీర్దేశిత ప్రమాణాలకంటే అదనంగా 2.7 (గ్రాములు) చక్కగాను

అధికంగా కలుపుతోందని సిప్పట్రూండ్ కి చెందిన దర్శాపు సంఘ పట్టిక ఐ ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. జర్నలీ, సిప్పట్రూండ్, త్రాణ్మై, బ్రిటిష్ వంటి ఇతర దేశాల్లో మాత్రం ఇటువంటి పరిస్థితి లేదని, నేన్న దృండ్ర ప్రమాణాలు పాటిస్తోందని విమర్శించింది. అధిక మొత్తాదులో చక్కర ఉన్న పదార్థాలు తినడం వల్ల ప్రిల్లల అరోగ్యం దెబ్బతింటుందని, ఊబకాయం వంటి రుగ్మతలకు దార్శిస్తుందని పట్టిక ఐ పౌచ్చరించింది. ఈ నేపెట్టుంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం దర్శాపునకు ఆడేశించింది.



‘దీని చంలా ఆకలితో ఉన్నాడు.. ఆపడం యవరి తరం కాదు’

సాహిత్య

ధోని మరోసారి మెరుపులు మెరిపించాడు. ఈ మెగా టీగిలో భాగంగా శుక్రవారం ఎక్కు స్టేడియం వేదికగా లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్‌తో మ్యాచ్‌లో ధోని క్రీక్ ప్లేర్ ఇన్నింగ్స్ అడాడు. ఆఖరిలో క్రీజిలోకి వచ్చిన ధోని బోలర్‌పై బొందరీలతో విరుచుకుపడ్డాడు. కేవలం 9 బంతుల్లో మూడు ఫోర్స్, రెండు సిక్సర్లతో 28 పరుగులు చేసి ఆజేయంగా నిలిచాడు. ఈ ఏడాది సీజన్లో ఇప్పటివరకు 5 సార్లు బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన ధోని.. అన్ని మ్యాచ్‌ల్లోనూ నాట్యాట్గా నిలవడం గమనార్థం. ఈ క్రమంలో ధోనిపై అసీన్ మాజీ క్రికెటర్ టామ్ మూడీ ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. 42 ఎళ్ల వయస్సులోనూ ధోని చాలా ఫిర్టగా ఉన్నాడు. 42 ఎళ్ల వయస్సులోనూ ధోని చాలా ఫిర్టగా ఉన్నాడు. అతడు చాలా ఫోకస్‌గా, ఇంకా ఏదైనా సాధించాలనే తపసతో ఉన్నాడు. అతడిని ఆపడం తరం కాదు. ధోనిలో మరో విషయం మనం మెచ్చుకోక తప్పదు. షాహీల్ కు ముందు అతడు ఎటువంటి క్రికెట్ ఆడటం లేదు. అటువంటిది నేరుగా వచ్చి ఈ మెగా టోర్నోలో ధోని అదరగొడుతున్నాడు. ఇది అపరదికి పోర్టల్ కార్సు లభి దోషి

టీవు డేవిడ్, కీరన్ పెట్లార్కు మ్యాచ్ ఫ్యూజ్లో పెన్

ముంబై: ముంబై ఇండియన్స్ బ్యాటర్ టిమ్ డేవిడ్, బ్యాటింగ్ కోచ్ కీరన్ పొలార్డ్కు.. మ్యాచ్ ఫీజుల్రో 20 శాతం పైన్ వేశారు. ఏప్రిల్ 18వ తేదీన పంజాబ్ కింగ్స్తో జిగిన ఐపీల్ మ్యాచ్(% ఖూమా% 2024)లో ఆ ఇద్దరూ ఐపీల్ ప్రవర్తనా నియమావళి ఉల్లంఘనకు పాల్పడినట్లు తెలుస్తోంది. ముంబై జట్టు సభ్యులు, సపోర్ట్ సిబ్బంది.. ఓ రిప్పుంచ్ విషయంలో బ్యాటర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్కు అక్రమ రీతిలో సహకరించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆ ఘటనకు చెందిన వీడియో టైరల్ కావడంతో డేవిడ్, పోలార్డ్లకు జరిమానా వేశారు. డేవిడ్, పోలార్డ్ ఐపీల్ ప్రవర్తనా నియమావళి ఆర్కికల్ 2.20 చట్టాన్ని అతిక్రమించారని, అందుకే ఆ ఇద్దరికి మ్యాచ్ ఫీజుల్రో 20 శాతం జరిమానా విధించినట్లు ఓ రిస్లెట్లో తెలిపారు. ఆ ఖూమా 15క ట్రంక్ కు సూదార్స్ క్రింట్ లోంగ్ రైస్ గా ఎంట్ కు

టీ20 ప్రపంచకవ్ జట్టును ప్రకటించేది ఎప్పుడంటే..?

చాన్ దక్షదేవలకో..?

ఈ ఏడాది ఐపసీ టీ20 వరల్డ్ కవ్ జరుగుస్తున్నది. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న ఐపీఎల్-2024 తర్వాత భారత్ జట్టు మెగా ఈవెంటలో పాల్గొనున్నది. అయితే, జూన్ 2 నుంచి మొదలవనున్నది. అయితే, టోర్నోకి సంబంధించి మే 1న అటగాళ్ జాబితాను పంపాల్సి ఉంది. భారత జట్టు ఎంపికపై ఊహగానాలు వ్యక్తమపుతున్నాయి. టీమ్ సెలక్షన్ కోసం కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ హెడ్కోచ్ రాహల్ ద్రవిడ్, చీఫ్ సెలక్షన్ అజిత్ అగార్క్ మధ్య సమావేశం జరిగినట్లు సమాచారం. టీ20 ప్రపంచకవ్ సంబంధించిన పేర్లను చర్చించినట్లు పలు నివేదికలు తెలిపాయి. అయితే, ఈ ఊహగానాలను కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ కొణిపెడశాడు. తాజాగా మరో వార్త బయటకు వచ్చింది. టీ20 ప్రపంచకవ్ జట్టు కోసం రోహిత్ శర్మ, చీఫ్ సెలక్షన్ అజిత్ అగార్క్ తో ఈ నెల 27న సమావేశమయ్యే అవకాశం ఉన్నదని తెలుస్తున్నది. ఆ తర్వాత సెలక్షన్లను తర్వాత జట్టును ప్రకటిసారని తెలుస్తున్నది.

ధీర్ఘకి రోహిత్ శర్మ పసేసీకి మే ఒకచి వరకు 15 మంది ఆటగాళ్ల జాబితాను ఎంపిక చేసేందుకు అజిత్ అగార్వర్ నేత్తుత్తుంలోని సెలక్షన్ కమిటీ ధీర్ఘలో సమావేశమయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుసున్నది. 27న భేటీ జరుగకపోతే మరుసటి రోజునే ధీర్ఘలో సమావేశమయ్యే అవకాశాలున్నాయని సమాచారం. ముంబయి ఇండియన్స్ 27న ధీర్ఘ క్యాపిటల్స్‌తో మ్యాచ్ అడాల్వింది. ప్రస్తుతం సెలక్షన్ కమిటీ చైర్మన్ అజిత్ అగార్వ విదేశాలకు వెళ్లాడు. 27న జిర్గె భేటీ కోసం నేరుగా ధీర్ఘకి చేరుకుంటాడని సమాచారం. కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ, విరాత్ కోప్పొ, సుర్యకుమార్ యాదవ్, జస్టిష్ బుట్టూ, రవీంద్ర జడేజా, రిషబ్ పంత్, అర్జుద్దీప్ సింగ్, మహ్యద్ సిరాజ్, కుళ్లివ్ యాదవ్ ఎంపిక దాదాపు ఖాయమని తెలుసున్నది. అదే సమయంలో రోహిత్ కి ఓపెనింగ్ ప్యార్సన్ ఎవరికి థాన్స్ ఎవరనెడి సందేహస్థంగా మారింది. యశ్సీ కైస్పాల్, శుభ్రమన్ గిల్లో ఎవరికి అవకాశం దక్కుతుందో వేచి చూడాల్విందే.

రోహిత్తో ఇన్నింగ్సు ప్రారంభించేది ఎవరు?

