

సంపాదకీయం

ఈ అంధకార్యం ఇంకా ఎన్నాల్సు?

ఈ దేశంలో ప్రధానంగా దళితుల పరిస్థితి రోజుకు రోజుకు మరింత అద్వానంగా మారుతుంది. ఇప్పటికీ మెజారిటీ దళితులకు పారిశ్రాంతి రంగమే దిక్కపై తుంది. ఇది అధికారిక లెక్కల్లో కూడా తేలింది. ఈ దేశంలో పారిశ్రాంతి రంగంలో ఎక్కువగా నేవ చేసేది దళిత సామాజిక వర్గానికి చెందినవారే.. క్షేత్ర స్థాయిలో ఉండే ఈ రంగం తప్ప దళితులకు మెరుగైన అవకాశాలు అశించినంత దక్కడం లేదు. ఇదిలా ఉంటే దేశంలో వివిధ నేరాలు చేసి జైలు జీవితం శిక్షణ అనుభవించే వారిలోనూ జైళ్లలోనూ కుల ఆదారాన్ని బట్టి పనులు కేటాయించడాన్ని చూస్తే దళితుల పరిస్థితి ఈ దేశంలో ఎంత ఫోరమో అర్థం అవుతుంది. సమూలంగా దళితులకు రావాల్సిన అవకాశాలను కల్పించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలం కావడం బాధాకరం. వర్గీకరణ అమలుతో కూడిన నియూమకాలు చేపడితే తప్పా మాదిగి, ఉపకులాల బతుకుల్లో వెలుగులు నిండవు. ప్రస్తుతం దేశంలో ఎస్సీ వర్గీకరణ మీద ఇతీవల సుప్రీంకోర్సు తీర్చును చూసే దళితుల భవిష్యత్తు అర్థమవుతుంది. మూడు దశాబ్దాలుగా ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం అలుపెరగని ఉద్యమం వల్ల ఎబీసీడి వర్గీకరణ కోర్సు సానుకూల తీర్చునిచ్చింది. మరోపైపు ఏరాప్రాంతో ఆ రాష్ట్రాలకే ఎస్సీ వర్గీకరణ చేసుకునే హక్కు ఇచ్చింది. దీంతో దళితుల్ని మెజారిటీ ప్రజలకు, అటు ఉపకులాలకు ఈ తీర్చు వారి బతుకుల్లో వెలుగులా మారింది. అన్ని రాష్ట్రాల కంటే తమ రాష్ట్రమే తెలంగాణలో ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేసి తీరుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిండు అసెంబ్లీలో చెప్పారు. ఇప్పటికే ఉపాధి అవకాశాలు లేక మానసికంగా మాదిగి నిరుద్యోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అదే గతంలో దేశ వ్యాప్తంగా ఈడబ్బువెన్ రిజర్వేషన్లను తీసుకువచ్చింది. అది తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంపూర్ణంగా అమలుపుతుంది. ఎస్సీ, బీసీల కంటే తక్కువ మార్పులు వచ్చిన వారికి ఈడబ్బువెన్ కోటూ కింద ఉద్యోగాలు పొందారు. ఈడబ్బువెన్ అంత తొందరగా అమలుతోకి తెచ్చిన ప్రభుత్వాలు ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్చు వచ్చినా కమిటీల పేరుతో కాలయాపన చేయడం మంచిది కాదు. తెలంగాణ గ్రూపు - 1లో మెయిన్స్ కోసం అనేక మంది అభ్యర్థులు వాయిదా వేయాలని ఆందోళనలు చేశారు. ఈ విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన కొందరు ప్రజాప్రతినిధులు సైతం ప్రభుత్వ విధానాలను తప్ప బట్టారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు అయితే అన్యాయం జరుగుతుందని లెక్కలతో చెప్పారు. అయినా కోర్సులు సమర్పించి పరీక్ష నిర్వాహకు గ్రీన్ సిగ్యూర్ ఇప్పడంతో పరీక్షలు నడుస్తున్నాయి. తెలంగాణలో ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం కేబినేట్ సబ్ కమిటీని మంచులతో కూడిన కమిటీని వేశారు. ఆ తరువాత ఇతీవలసీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏక సభ్య కమిషన్ ప్రైవ్ కోర్సు మాజీ న్యాయమార్తి పమీమ్ అక్టార్టో వేసింది. 60 రోజుల్లో నివెదిక ఇప్పాలని ఆదేశించింది. అయితే ఆ లోపు జరిగే ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లకు సంబంధించిన పరీక్షలను సైతం ఆ కమిటీ రిపోర్ట్ వచ్చే వరకూ వాయిదా వేయాలి. లేదంటే గ్రూపు 2, గ్రూపు 3లోనూ మాదిగి అభ్యర్థులకు తీవ్రమైన నష్టం వాల్టీలే అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడు ఎస్సీ జాబితాలోని పూర్తి లెక్కలు తీయకుండా.. వర్గీకరణ అమలు చేయకుండా నియూమక పరీక్షలు నిర్వహిస్తే మాదిగి నిరుద్యోగ అభ్యర్థులు మరో దశాబ్దం అంధకారంలోకి వెళ్లి అవకాశం ఉంది. గ్రూపు -2, గ్రూపు 3లోనైనా ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేసేలా ప్రభుత్వం ఆర్డినేషన్ తెచ్చి న్యాయం చేయాలి. మాదిగల కంటే మాల కమ్యూనిటీ ఒక తరం ముందు ఉందని స్వయంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. అలాగే మాదిగల ఓట్ల వల్ల తాను జాఫ్రీటీసీ కాగలిగానని, ఆ తరువాత ఎమ్మెల్యోగా ఇలా అనేక సందర్భాలలో మాదిగల తన వెంట నిలిచారని ఆయన చెప్పారు. మాదిగలకు కొంత అన్యాయం జరుగుతున్న మాటల పాశువమేని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఒప్పుకున్నారు. అటువంటి స్వస్థత ఉస్సపుడు తక్కణం ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుతోకి తెచ్చి అత్యంత వెనుకబడిన మాదిగ, ఉపకులాల సామాజిక వర్గాలకు అండగా నిలవాలి. లేకుంటే మాదిగల బతుకులు చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టడే పరిస్థితి ఉంది. ఆరీక వెనుకబాటు ఉన్న వారికి రిజర్వేషన్ అమలుతో ఎటువంటి జాప్యం లేకుండా అమలు చేస్తున్నప్పుడు .. తరతరాలుగా నలిగిపోతున్న ఈ వర్గాలకు సుప్రీం ధర్మానం ఇచ్చిన ఆశేశాలతోనేనా వీలైనంత త్వరగా అమలు చేయాలి. తెలంగాణలో జరగబోయే ఉద్యోగ నియూమకాల్లో ఎస్సీ వర్గీకరణ రిజర్వేషన్ అమలు అయ్యేలా చూడాలి. లేకుంటే దీంటే, గ్రూపు -1లో నష్టపోయినట్లు మరోసారి నష్టపోయే అవకాశం ఉంది. నవంబర్లో గ్రూపు 3, డిసెంబర్లో గ్రూపు 2 పరీక్షలు నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ఒకవేళ ఈ నియూమకాల్లో ఎస్సీ వర్గీకరణ రిజర్వేషన్ కల్పించకపోతే నష్టం జరిగే అవకాశం లేకపోలేదు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికేనా పునరాలోచన చేసి... తరతరాల మాదిగల ఆవేదను అర్థం చేసుకోవాలి. వర్గీకరణ అమలుతో కూడిన నియూమకాలు చేపడితే తప్పా మాదిగ, ఉపకులాల బతుకుల్లో వెలుగులు నిండవు. ఎవరి జనాభా ప్రతిపాదికన వారికి దక్కాల్సిన వాటా దక్కాల్సిందే. ఆ దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలి. పాలకుల అధికారా దాహనికి... మాదిగల నినాదం బలమై... మా బతుకులు జబితిరం మీద వేలాడేలా చేయడం మంచిది కాదు.

ప్రభాగ్ బంర్తియుల్కి ప్రేమ తేగ ప్రభుత్వాలు



వీటిలో అత్యధికంగా గల్లు దేశాలలో సంభవించడం గమనార్థం. సంపోదన
 విమానాశ్రయం పోలీస్ స్టేషన్ రికార్డుల ప్రకారం.. ప్రతి సంవత్సరం
 దాదాపు 200 శవపేటికలు గల్లు దేశాల నుండి తెలంగాణకు చేరుతున్నాయి.
 తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన 2 జూన్ 2014 నుండి ఏప్రిల్ 2022 వరకు
 దాదాపు ఎనిమిడైళ్ల కాలంలో సుమారు 1,600 మంది తెలంగాణ వలస
 కార్బూకుల శవపేటికలు రాష్ట్రానికి చేరుకున్నాయి. శవపేటికల కోసం నెలల
 తరబడి ఎదిరి చూడాల్సి వస్తున్నది. కొండరిని అక్కడే ఖనసం చేస్తున్నారు.
 గల్లు దేశాల ఆనుపత్రుల మార్పులీ (శవాగారం) లలో వందలాది
 భారతీయుల మృత్యుదేహాలు దిక్కులేక మగ్గుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా....
 మృత్యుల కుటుంబాలను అదుకు వచ్చానికి ఆనాటి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్
 ప్రభుత్వం రూ. ఒక లక్ష చొప్పున ఎక్కు గ్రేఫియా (మృత్యుదన సహాయం)
 ప్రకటిస్తూ 9 మే 2008 నాడు జీఎస్. 266 ను జారీ చేసింది. తర్వాతి
 కాలంలో గల్లు దేశాలలో విధి కారణాలతో చనిపోయిన పేద కార్బూకులకు
 కూడా అర్థిక సహాయం చేయడం ప్రారంభమైంది. కొంత మందికి ఎక్కు
 గ్రేఫియా అందింది.
 తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన 15 లక్షల మంది కార్బూకులు గల్లు దేశాలలో
 నివసిస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో ప్ర వాన
 భారతీయుల పొత్త ముఖ్యంగా... గల్లు దేశాలలోని వలస కార్బూకుల పొత్త
 మరువలేనిది.



రామ కృష్ణయ్య సంగన భట్ట...

ହୃଦୟରେ ପାନ୍ତି ପ୍ରମାଦକର୍ତ୍ତର, ପ୍ରାଣବୁନ୍ଦଳ !



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

క్యాన్సర్ పట్ల పూర్తి అవగాహన, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, చికిత్సలు, మార్గాలు, తెలి దశలో గుర్తించడం లాంటి పలు అంశాలను చర్చించే దిక్కా ప్రతి ఏట 07 నవంబర్ రోజును “జాతీయ క్యాన్సర్ అవగాహన దినం (సేపన్సర్ క్యాన్సర్ అవేర్నెన్స్ ఫేస్)గా 2014 నుంచి పాటించుట ఆనవాయతీగా మారింది.

କ୍ରାନ୍ତିର ପଲୁ ରକାଳୁ: କ୍ରାନ୍ତିର ଚିକଟ୍ଟିଲୋ ବିନିଯାଗପାଇଁ ଦେଇଯେଣ୍ଟ ଥିବେକି ଅପରାଧମେନ୍ ରେଡ଼ିଯୁ, ପାଲୀନିଯୁ ରେଡ଼ିଯୋଧାର୍ବୀରୁ ମୂଲକାଳମୁକ୍ତ କନ୍ଦାନ୍ତାନ୍ତିର ବହୁମତି ଗ୍ରେହିତ ମେଦମ କ୍ରୂଷ୍ଣ ଜନସ୍ଵର୍ଗନଂ ସଂଦର୍ଭଙ୍ଗା 07 ନବମବର ରୋଜନ କ୍ରାନ୍ତିର ଅପଗର୍ହା ଦିନଂଗୀ ପାଇଁଶୁଭନାନ୍ତାନ୍ତାନ୍ତିର ମନ୍ଦରୁ ପୈଗା କ୍ରାନ୍ତିର ରକାଳମନ୍ଦିରୀ ଯାଇଲୁ. ବୀଳିଟି ରୋମ୍ବୁ ନେଟ୍ରୀ, ଗର୍ଭାଶଯ, ଓପିରିତିତ୍ତଳ, କ୍ଲୋମୁ, ପ୍ରୋସ୍ଟେଟ୍ଟ୍, ଏମୁକଳ ରକ୍ତଂ ଲାଂବି ଅପରାଧମାଲ କ୍ରାନ୍ତିରୁ ପ୍ରଧାନମୈନି. କ୍ରାନ୍ତିରାଲ୍ ଆଦିରେଣ୍ଟା (ତରୁ ବ୍ୟାକୁ କେବୁ ଲାତର ହେଉଥିବାକୁ) ରକ୍ତିନ୍ଦରାରୁ

(రక్తనాళాల, ఎముకల, కండరాల), మెలనోమా (పర్ష్యు, పిగ్నోట్టీ లింఫోమా (లింఫోసైట్స్), ల్యూక్షిమియా (రక్తం) అనబడే వర్గాలు న్నాయి. క్యాన్సర్లలో క్లోము లేదా పొంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అప్రమాదకరమైనదిగా గుర్తించబడింది. భారత్తలో ప్రతి రోజు 1,30 మంది క్యాన్సర్ బారినపడి మరజిస్తున్నారు. మన దేశ పురుషు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, మహిళల్లో గద్దాశర్య క్యాన్సర్లు ప్రాణంతకం మారుతున్నాయి.

భారత్ను కబ్బించ చూస్తున్న ర్యాన్సర్ భూతం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనంక్రమిత వ్యాధులతో 71 శాతం మరణాలు నమోదు కాగా భారతీలో మాత్రం 63 శాతం మరణాలు సంభవిస్తుండగా ఇందులో 9 శాతం మరణాలు క్యాన్సర్ వలనే నమోదు అవుతున్నాయి 1975లో భారత ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన “జాతీయ క్యాన్సర్ నియంత్రిష్టోగ్రామ” ద్వారా క్యాన్సర్కు వైద్య సదుపాయాలను దేశవ్యాప్తంగా నెలకొల్పుడం, 1984-85 నుంచి నివారణ చర్యలు/తొలి దశలో గుర్తింపు ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. అష్టోలియా, న్యూజీలాండ్, హాగెన్ బెల్లియం, కెనడా, దెన్మార్క్, ఐర్లాండ్, అమెరికా లాంటి దేశాల్లో క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులు అభిధంగా ఉన్నట్లు తేలింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వివరాల ప్రకారం గరిష్టంగా 8.17 శాతం క్యాన్సర్ పేగులు భారతీలోనే ఉన్నట్లు పేరొసబడింది. భారతీలో 2.25 మిలియన్ల క్యాన్సర్ రోగులు ఉండగా ప్రతి ఏట 1.1 మిలియన్ల కొత్త కేసులు బయట పడుతుండడు ప్రమాదకర పొచ్చరికగా భావించాలి. మన దేశంలో ప్రతి 8 నిమిషాలల్లా ఒక గర్వాశయ క్యాన్సర్ రోగి మరణిస్తున్నట్లు గణాంకాల తెలుపుతున్నాయి. క్యాన్సర్ కేసుల్లో 66 శాతం వరకు ముదిరిన తర్వాత బయట పడడంతో ఆ రోగులను కాపాడడం కష్టం అవుతున్నది.

వచ్చే అవకాశం ఉండని, చనిపోయిన ప్రతి 15 మందిలో ఒకరు
 క్యాస్టర్ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారని తెలుస్తున్నది. పొగాకు ఉప్పత్తుల
 దురలవాట్లతో నోటి, ఊపిరితిత్తుల క్యాస్టర్ కేసులు అధికంగా నమోదు
 కావడంతో పాటు భారతీయ మహిళల్లో రొమ్ము, గర్జాశయ క్యాస్టర్లు
 అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటికి కోడు అల్వోల్, మారదక్రవ్యాలు,
 ఆహారశేఖరి, పోవకాపారలోపం, కాలుష్యం లాంటి కారణాలు కూడా
 క్యాస్టర్కు ఆజ్యం పోస్తున్నాయి.

క్యాన్సర్ లక్షణాలు, చికిత్స మార్గాలు, జాగ్రత్తలు:
క్యాన్సర్ వ్యాధికి ఎలాంటి ముందస్తు లక్షణాలు కనిపించని
కారణంగా తోలి దశలో గుర్తించడం కష్టంగా తోస్తున్నది. క్యాన్సర్ రోగి
లక్షణాల్లో విశేషాలు, దగ్గు, చర్పంపై మచ్చలు, ఉమ్మీల్ని రక్తం పడడం,
రకహీనత, రొమ్ములో గడ్డలు, మూత్ర సంబంధ మార్పులు, మలంలో
రక్తం పడడం, బీజాల్లో గడ్డలు లాంటివి పేరొబడినవి. భారతంలో
దాదాపు 50 శాతం క్యాన్సర్ కేసుల్లో రొమ్ము, గర్భాశయ, ఉపిరితిత్తుల,
జీర్జకోస, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్లు బయట పడుతున్నాయి. క్యాన్సర్ ప్రధాన
చికిత్సల్లో ఇమ్మునోథరపీ, రెడియోఫ్నెంథరపీ, కీమోథరపీ, పారోక్సైస్
థరపీ, టార్మాటిడ్ థరపీ, స్ట్రోమల్ మార్పిడి, శస్త్ర చికిత్స, ప్రిసీఫన్స
మెజిస్ట్రిస్ లాంటివి బహుళ ప్రచారంలో ఉన్నాయి. శరీర బరువు
నియంత్రణ, పోషకావ్హం, శారీరక శక్మ, టీకాలు, క్రమం తప్పకుండా
చెక్కాలి, తీవ్రమైన ఎండ పడకుండా చూసుకోవడం, పొగాకు/అలఫోల్
దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం లాంటి జాగ్రాత్తలు క్యాన్సర్ రోగి
బారినపడకుండా అడ్డకుంటాయి. శరీరంలోని ఏ భాగంలోనై
గడ్డలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి అని
గమనించాలి. క్యాన్సర్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం, జీవనశైలిని
మార్చుకోవడం లాంటి చర్యలతో క్యాన్సర్ను తిప్పికొట్టి క్యాన్సర్ లేని
ప్రపంచాన్ని నిరించే ప్రయత్నాలు చేండాం.

పర్యావరణ పరిరక్షణ నామాజిక బాధ్యత

ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಪರ್ಯಾವರಣ ದೋಷಿದೆ ಅನೇದಿ ಒಕ ದೇಶ ಲೇದಾ ಸಂಸ್ಥಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಲಾಭಂ ಕೋಸಂ ಸಹಜ ವನರುಲನು ದೋಷಕ್ಕೆವಡಂ, ದುರ್ಲಿಖಿಯಾಗಿ ಚೇಯಡಂ. ಇದಿ ಪ್ರಥಾನಂಗ ಅದವುಲ ನರಿಕಿವೆತ, ಖನಿಜ ಸಂಪದನು ಮೆಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಲ್ ತಪ್ಪುಕ್ಕೆವಡಂ, ನೀಟಿ ವನರುಲನು ಅತಿಗಾ ವಿನಿಯೋಗಿಂದರ್ದನ್ನಾಗಿ ವಂತೆ ರೂಪಾಲ್ಯೆ ಉಂಟುಂದಿ. ಈ ದೋಷಿದೆ ವಲ್ಲ ಸ್ಥಾನಿಕ ಜೀವಜಾಲಂ ಸ್ಥಾನಿಕ ಜನಾಭಾ ತೀವ್ರಂಗಾ ಪ್ರಭಾವಿತಂ ಅವಶುಂದಿ. ತತ್ಕೃವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚೆಂದಿನ ದೇಶಾಲು ಲೇದಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚೆಂಡುತ್ತನ್ನ ದೇಶಾಲು, ತಮ ಪರ್ಯಾವರಣ ಮರಿಯು ವನರುಲನು ಪರಿರಕ್ಷಿಂಚದಾನಿಕಿ ತಗಿನ ವಿಧಾನಾಲನ ಅನುಸರಿಂಹಲೇಕ ಪೋತುನ್ನಾಯಿ. ಇದಿ ಆ ದೇಶಾಲ ಪರ್ಯಾವರಣಾನ್ನಿ ತೀವ್ರಂ ಸ್ಥಾಯಿಲ್ ನಾಶನಂ ಚೇಸ್ತೇಂದಿ. ಪ್ರಪಂಚ ಮೊತ್ತಂ ಪರ್ಯಾವರಣ ಸಮಸ್ಯೆಲ್ಲವಿ ಕೊಟ್ಟುಮಿಟ್ಟಬುತ್ತೋಂದಿ. ಗ್ರೋಬಲ್ ವಾರ್ಯಂಗಿ, ವಾಯು ಕಾಲುವ್ಯಂ, ನೀಟಿ ಪ್ರಮಾಣ, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯಂ ನಷ್ಟಂ ವಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮನ ಜೀವಿಧಾನಾನ್ನಿ ತೀವ್ರಂಗಾ ಪ್ರಭಾವಿತಂ ಹೇಸ್ತುನ್ನಾಯಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಲ್ಕು ಪ್ರಥಾ ಕಾರಣಂ ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಸ್ಥಾಯಿಲ್ ಜರುಗುತ್ತನ್ನ ಪರ್ಯಾವರಣ ದೋಷಿದೆ ಒಕ ದೇಶಂ ಲೇದಾ ಸಂಸ್ಥಾ ತನ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಲ ಕೋಸಂ ಇತರ ದೇಶಾಲ ಸಹಜ ವನರುಲನು ದೋಷಿದೆ ಚೇಯಡಂ, ತದ್ವಾರಾ ಸ್ಥಾನಿಕ ಪ್ರಜಳ ಜೀವಿಧಾನಾಲೈ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವಂ ಚೂಪಂ, ಪರ್ಯಾವರಣ ದೋಷಿದೆ ಕಿ ದಾವಾರಣಲುಗಾ ಚೆಪ್ಪವವ್ಯ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆನು ಅರಿಕವ್ಯೇಂದುಕು ಮರಿಯ ಪರ್ಯಾವರಣ ಪರಿರಕ್ಷಣನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂಚೆಂದುಕು ಪ್ರತಿ ಸಂವತ್ಸರಂ ಒಂದಿನಿಷ್ಟ ದಿನಾನ್ನಿ ಪಾಲಿಸ್ತಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಲ್ಂ ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಪರ್ಯಾವರಣ ದೋಷಿದೆ ಅಂಬೇ ಏಮಿಲೀ, ದಾನಿ ಪ್ರಭಾವಾಲು, ನಿವಾರಣ ಚರ್ಯೆಲು, ಮುಂಬಾಧ್ಯತಲು ವಂತೆ ಅಂಶಾಲನು ಪರಿಶೀಲಿಂಬದಂ ಅವಸರಂ. ಅದವು ನರಿಕಿವೆತ, ಥಾರೀ ಪರಿಶ್ರಮುಲ ನೆಲಕ್ಕೊಳ್ಳಲು, ರಸಾಯನಾಲ ವಾಡಕಂ ವಂತೆ ಅನೇಕ ಜಂತುವುಲ, ವೃಕ್ಷಜಾಲಂ ನಿವಾಸಾಲನು ಧ್ವನಂ ಚೇಸ್ತಾಯಿ. ಏಂದೀ ವಲ್ಲ ಅನೇಕ ಜೀವಜಾತುಲು ಅಂತರಿಂಬಿ ಪೋತಾಯಿ. ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ಕಸುಮುರಗವಡಂ ವಲ್ಲ ಪರ್ಯಾವರಣ ಸಮತುಲ್ಯತ್ವಾಲ್ಯ ಗಳಿನೀಯಮೈ ಮಾರ್ಪುಲು ವಸ್ತಾಯಿ. ಪರಿಶ್ರಮುಲ ನುಂಬಿ ಉದ್ದಾರಾಲು, ವ್ಯವಸಾಯ ರಸಾಯನಾಲ, ಮರಿಯ ಇತರ ವ್ಯಾಪಕ ಪದಾರ್ಥಾಲು ನಡುಲು, ಸಮುದ್ರಾಲು ವಾಯು ಮಂಡಳಾನ್ನಿ ಕಲುಪಿತಂ ಚೇಸ್ತಾಯಿ. ಇದಿ ಪರ್ಯಾವರಣಾನಿಕಿ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾರ್ತುಂಡಾ, ಮನ ಆರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಪ್ರಮಾದಕರಂ. ದೀನಿ ವಲನ ವಾಯು ಕಾಲುವ್ಯಂ, ನೀಟಿ ಕಾಲುವ್ಯಂ, ಭೂಸಮರ್ಥವಂತತ ತಗ್ಗಿಪೋವಡಂ ವಂ

నరికివేయడం, గ్రీన్హాన్ వాయువుల ఉద్ధారాలను పెంచడం వలన వాతావరణంలో వేడి పెరుగుతోందిని దీని కారణంగా గ్లోబల్ వార్షిక్ అనే సమస్య పెరిపాతావరణంలో అతివహిష్టి, కరువు వంటి ప్రతికూల మార్పులు చోటు. చేసుకుంటున్నాయి. వాతావరణ మార్పు వల్ల వరదలు, కరువులు, అగ్ని ప్రమాదాల వంటి సహజ షైఫరీత్యాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి. ఈ ప్రక్రియలతో పర్యావరణ నాశనం తక్షణమే కనిపించక పోయినా, దీర్కాలంలో వీటి ప్రతికూల ప్రభావం వెడ్డ స్థాయిలో ఉంటుంది. కాలుప్పం వల్ల మన ఆర్థగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏర్పడతాయి. వాయు కాలుప్పం వల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధులు, నీటి కాలుప్పం వల్ల వీటి ద్రాశా వాటిచౌగ్రే నౌరూలు దుఖాంధ్రాలు



శిలాజ ఇంధనాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా శారశక్తి, పవనశక్తి వంటి పునరుత్సుదక ఇంధనాలను వినియోగించడాన్ని ప్రొత్సుఫోస్తున్నారు. ఈ పనరులు పర్యావరణానికి హోనికర్మనైన కర్మను ఉచ్ఛరాలను తగ్గించడంలో సహాయమయిపోతాయి. ప్రతి వ్యక్తి పర్యావరణ పరిరక్షణలో తన వంతు భాధ్యతను నిర్వర్తించాలి. వాహనాలను తక్కువగా వినియోగించడం, పునర్వినియోగ పదార్థాలు ఉపయోగించడం, సీటి వసరులను ఆదాచేయడం ద్వారా కాలుప్పేచ్చి తగ్గించవచ్చు. పర్యావరణానికి మేలు చేసే మొక్కలను నాటి, వాటిని సంరక్షించడం ద్వారా వాయు కాలుప్పం తగ్గించవచ్చు.

పర్యావరణానికి హని కలిగించిని ఉత్సత్తులను ఎంచుకోవడం, ప్లాస్టిక్ వంటి పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించడం,

మన పరిసరాల్లోని వారికి పర్యావరణ పరిరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించడం చేపట్టబడి. అంతర్జాతీయ పర్యావరణ దోషించి ఒక తీవ్రమైన సమస్యగా మనముందుంది. దీనిని అరికట్టడానికి ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, మరియు ప్రజలు కలిసి కృషి చేయాలి. పర్యావరణాన్ని కాపాడడంలో ప్రతి ఒక్కరి భాధ్యత అత్యంత కీలకం. మనం పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటే భవిష్యత్తు తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన జీవనం అందించ గలుగుతాం.



సిహెల్



రూ.2000 రోట్టుపై కీలక అప్పదేట్ ఇచ్చిన రిజర్వ్ బ్యాంక్!

రూ. 2000 నోట్లు ప్రస్తుతం కనుమరుగైపోయాయి.

పెద్దనోట్లను ఉపసంహరించుకునేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా గత ఏడాది కీలక ప్రకటన చేసిన విషయం తెలిసిందే. తాజగా ఈ నోట్లకు సంబంధించి మరో విషయాన్ని వెల్లడించింది. రూ. 2000 నోట్లలో 98.04 శాతం తిరిగి బ్యాంకులకు వచ్చాయని, కేవలం రూ. 6,970 కోట్ల నోట్లు మాత్రమే ప్రజల వర్ధ ఉన్నాయని తెలిపింది. మే 19, 2023న రూ. 2000 బ్యాంకు నోట్లను చలామణి నుంచి ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు ఆర్థిక ప్రకటనించింది. మే 19, 2023న బ్యాంకింగ్ వేళలు ముగిసే సమయానికి మొత్తం రూ. 3.56 లక్షల కోట్ల విలువైన రూ. 2000 నోట్లు చెలామణిలో ఉన్నాయని ఆర్థిక తెలిపింది. అక్టోబర్ 31, 2024న ట్రైడింగ్ ముగిసే సమయానికి చెలామణిలో ఉన్న నోట్ల విలువ రూ. 6,970 కోట్లాగా ఉంది. మే 19, 2023 వరకు చలామణిలో ఉన్న రూ. 2000 నోట్లలో 98.04 శాతం తిరిగి వచ్చినట్లు ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఈ నోట్లను డిపాజిట్ చేసే లేదా మార్పుకునే సదుపాయం అక్టోబర్ 7, 2023 వరకు అన్ని బ్యాంక్ శాఖలలో అందుబాటులో ఉంది. ఈ సదుపాయం ఇప్పటికీ రిజర్వ్ బ్యాంక్ 19 ఇప్పుకాల్యూలయాల్లో అందుబాటులో ఉంది. సెంట్రల్ బ్యాంక్ రూ. 2000 బ్యాంకు నోట్లను చెలామణి నుండి తీసివేసినప్పుడు 7 అక్టోబర్ 2023 వరకు ప్రజలకు

సమీపంలోని ఏదైనా బ్యాంకు శాఖలో డిపాజిట్ చేసుకునే వెనులుబాటును కల్పించింది. దీని తరువాత ప్రజలు 19 ప్రాంతీయ కార్యాలయాలు, ఆర్థిక పోస్ట్‌ల ద్వారా నోట్లను మార్పుకునే సదుపాయాన్ని కల్పించారు. గత ఏడాది మే 19 నుండి రిజర్వ్ బ్యాంక్ 19 ప్రాంతీయ కార్యాలయాలలో కూడా రద్దు చేసిన రూ. 2,000 బ్యాంక్ నోట్లను మార్పుకునే సదుపాయం అందుబాటులో ఉంది. అయినప్పటికీ అక్టోబర్ 9, 2023 తర్వాత ఈ కార్యాలయాల్లో నోట్ల మార్పిడికి రద్దు పెరిగింది. అప్పటి నుంచి ప్రజల బ్యాంకు భాతాల్లో జమ చేసేందుకు రూ. 2000 నోట్లను కూడా సీకరిసున్నారు.

భారతీల లకండ్ సెల్లుంగ్ స్టోర్స్ ఫోన్లు..

స్వార్థఫోన్ అనేది నేడు దాదాపు ప్రతి ఒకరూ ఉపయోగిస్తున్నారు. సరికొత్త ఫీవరల్తో వచ్చే కొత్త ఫోన్లను కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రజలు ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ సంవత్సరం మూడవ త్రిమాసికంలో (జూలై నుండి సెప్టెంబర్ 2024), భారతదేశంలో స్వార్థఫోన్ విక్రయాలు ఉంటాయి 3 వార్షిక వృద్ధి ఉంది. అలాగే, వాటి ధరల వార్షికంగా 12 శాతం పెరిగింది. ఏ త్రిమాసికంలోనూ ఇదే అత్యధికం. ఈ త్రిమాసికంలో 5G ఫోన్లు ఆదివత్యం చెలాయించాయి. వాటి అమ్మకాలు కూడా అత్యధికంగా ఉన్నాయి. కొంట్రో పాయింట్ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రజలు ఇప్పుడు ఖరీదైన ఫోన్లను కొనుగోలు చేయడం వల్ల స్వార్థఫోన్ ధరలు పెరగుతున్నాయి. అదే సమయంలో ఈ సంవత్సరం పండుగ సీజన్లో ప్రజలు చాలా ఫోన్లను కొనుగోలు చేయడం అమ్మకాలను పెంచడానికి దారితీసింది. భారత స్వార్థఫోన్ మార్కెట్‌పై శాంసంగ్కు గట్టి పట్టు ఉంది. 2024 మూడో త్రిమాసికంలో అత్యధిక ఫోన్లను విక్రయించిన బ్రాండ్ ఇదే. దీని మార్కెట్ వాటా 22.8 శాతంగా ఉంది. కొంట్రో పాయింట్లో సీనియర్ విశ్లేషకుడు ప్రార్థిరి సింగ్ మాట్లాడుతూ.. శామ్సింగ్ మార్కెట్ వాటా 23 అత్యధికం. కంపెనీ తన స్మార్ట్‌ఫోన్ల గాలికో సిరీస్‌పై దృష్టి సారించింది. ప్రధానంగా తక్కువ ధరల్లోని మంచి ఫోన్ తీసుకూరావడం దీని లక్ష్యం. గెలాక్సీ ఏ-సిరీస్ ఫోన్లు కూడా ఏపి ఫీవరల్ను అందజ్జేస్తున్నాయని, దీంతో ప్రజలు ఫోన్సును కొనుగోలు చేసేందుకు ముందుకొస్తున్నారని ఆయన చెప్పారు. 2024 మూడవ త్రిమాసికంలో ఆపిల్ రెండవ అతిపెద్ద ఫోన్ విక్రయ బ్రాండ్. దీని మార్కెట్ వాటా 22 శాతం. ఆపిల్ చిన్ పట్టణాలపై కూడా ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తోంది. ఇది కొత్త బంఫోన్ల అమ్మకాలను పెంచుతోంది. పండుగ సీజన్కు ముందు ఐఫోన్ 15, ఐఫోన్ 16 బిలమైన అమ్మకాల నుండి ఆపిల్ లాఫపడింది. నివేదిక ప్రకారం, ప్రజలు ఇప్పుడు ఖరీదైన ఫోన్లను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. భారతదేశంలో ఖరీదైన ఫోన్ కొనుగోలుదారులకు ఆపిల్ మొదటి ఎంపిక. దీనికి కారణం యాపిల్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ పెరిగింది.

A wide-angle photograph of a modern logistics center. The building has a glass facade with a grid pattern and several vertical panels in various colors (pink, blue, yellow, green). On the top right corner of the building, there is a black square sign with the 'AMARA RAJA' logo and the tagline 'Cotta be a better way'. In the foreground, there is a large, stylized 'AMARA RAJA' logo on the ground. The sky is clear and blue.

అమరరాజు ఎన్నో ఆండ్ మొబిలిటీ లిమిటెడ్, సెప్టెంబరు త్రైమాసికానికి ఏక్కిశ్చత ఖాతాల ప్రకారం రూ. 3,276.20 కోట్ల మొత్తం ఆదాయంపై రూ. 235.61 కోట్ల వస్తు తర్వాత లాభాన్ని ఆర్పించింది. క్రితం ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదేకాలంలో ఆదాయం రూ. 2,989.13 కోట్లు, వస్తు తర్వాత లాభం రూ. 238.40 కోట్లు ఉన్నాయి. దీంతో పోల్చితే ప్రస్తుత ఆదాయాలు కొంత మెరుగ్గా ఉన్నాయి. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రథమార్గానికి ఈ సంస్థ, రూ. 6,568.84 కోట్ల మొత్తం ఆదాయాన్ని రూ. 484.73 కోట్ల వస్తు తర్వాత లాభాన్ని నమోదు చేసింది. ప్రథమార్గానికి రూ. 26.48 ఈపేన్స్ ఉంది. 2023-24 ఇదేకాలంలో ఆదాయం రూ. 5,808.96 కోట్లు, వస్తు తర్వాత లాభం రూ. 436.71 కోట్లు. ఈపేన్స్ రూ. 23.86 లక్ష రూపాలు నుండి ఉన్నాయి.

ତୁ କ୍ରିସ୍ଟ ବଣଗାର୍ତ୍ତ-ମେଂଡ଼ି ଧୂର୍ବଳ..!

పండగలు, వివాహాది శుభకార్యాల వేళ ఇటీవల వరుసగా ఆకాశాన్వంతిన బంగారం, వెండి ధరలు కాన్త నెమ్ముదించి సోమవారానికి కాన్త తగ్గుముఖం పట్టాయి. దేశ రాజధాని ధిల్లీలో 10 గ్రాముల స్వవ్యాఘ్రమైన పసిడి ధర రూ. 1300 మేర తగి రూ. 81,100కు చేరినట్లు అలిండియా సరాఫా అసోసియేషన్ తెలిపింది. 99.9 శాతం స్వవ్యాఘ్ర కలిగిన పుత్తి ధర గురువారం గరిప్పంగా రూ. 82,400 మేర పలికిన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల కాలం లక్ష రూపాయల మార్పు దాటిన కిలో వెండి ధర సైతం దిగొచ్చింది. గురువారం రూ. 99,500 పలకగా.. ధిల్లీలో సోమవారం దీని ధర రూ. 4600 తగి రూ. 94,900కు చేరింది. బంగారం వరకులు, రిటైలర్ల నుంచి ఆశించిన మేర డిమాండ్ లేకపోవడంతో బంగారం, వెండి ధరల తగ్గుముఖం పట్టడానికి కారణమని అనలిసులు చెబుతున్నారు. అంతరాత్మియంగా బంగారం జైన్సు 2740 డాలర్ల వద్ద కొసాగుతుండగా.. వెండి జైన్సు 32.80 డాలర్లుగా ఉంది. నవంబర్ రు అమెరికా ఆద్యము విన్నికలు, 7న ఫెదరల్ రిజర్వ్ 7న వడ్డి రెట్ల ప్రకటన వంటి ప్రధాన ఈవెంట్లు ఈ వారంలో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఒప్పీనియన్ పోల్స్ ప్రకారం రిపబ్లికన్ అభ్యర్థి ట్రింప్, దెమాక్రాట్ అభ్యర్థి కమలా హ్యారిస్ మధ్య పోలూపోటీ నెలకొంది. మరో వైపు ఫెడ్ ఈ వారంలో 25 బేసిన్ పాయింట్ మేర వడ్డి తగినచోచ్చని భావిస్తున్నారు.

పరావ్రాత వ్యాపార బేసి సంస్కరణ

దేశీయ స్టోక్ మార్కెట్లు మరోమారు
 కుప్పకూలాయి. రెండు రోజుల్లో
 అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల ఫలితాలు
 వెలువడున్నన్న నేపథ్యంలో మదుపర్చు
 ముందున్న అప్రమత్తతో అమృకాలకు
 మొగ్గు చూపారు. దీనంతో సోమవారం
 ఒక్క పూర్తాలోనే బిఎస్‌జి సెస్పెన్స్ 942
 పాయింట్లు పతనమై.. మూడు నెలల
 కనిపొనికి పడిపోగా.. ఎన్వెస్‌జి నిష్టి
 1 శాతం క్లీటించి 24,000 పాయింట్లు
 దిగువకు జారింది. రిలయన్స్
 ఇండిస్ట్రీస్, బ్యాంకింగ్ హెర్రల్డ్
 అమృకాలు వెల్లువ చోటు చేసుకుంది.
 ఉదయం స్వల్ప నష్టాల్స్ ప్రారంభమైన
 సూచీలు.. క్రమంగా భారీ నష్టాల్స్‌కి
 జారుకున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే
 బిఎస్‌జి సెస్పెన్స్ 941.88 పాయింట్లు
 లేదా 1.18 శాతం క్లీటించి
 78,782కు దిగజారింది.

ఇది ఆగస్టు 6 నాటి కనిపు స్థాయి.
కాగా.. ఇంట్రాడేలో వికంగా 1,491
పాయింట్లు కోల్పోయి.. 78,232.60
కనిపు స్థాయిని తాకింది. ఎన్నవీను
శిక్షి 200 సౌండాండ్ కుండ్ కో



30లో కేవలం ఆరు స్టార్ట్ మాత్రమే రాణించాయి.

The image is a composite of two photographs. The left side shows the back of a smartphone with a vertical arrangement of four circular camera lenses. The right side shows a close-up of a textured, metallic-looking case or cover with a geometric, faceted pattern.

The image shows two iPhone 14 phones side-by-side, viewed from their rear panels. The phone on the left is a light blue color, while the one on the right is black. Both phones feature a triple-camera system with a central sensor and a flash, and a small circular cutout for the front-facing camera. The Apple logo is visible on the blue phone's back.

A black Xiaomi 14 Ultra smartphone is shown from a side-on perspective, highlighting its large circular Leica camera module. The phone's back features a subtle gradient finish. On the right side of the image, the text "xiao mi 14 Ultra" is written vertically, with "CO-ENGINEERED WITH LEICA" and the Leica logo positioned above it.

ಗ್ರೋಬಲ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಕ್ಕಿ ಪೋನಿಡೆಕ್ಕು ಟೆಕ್ನಾಲಜೀಸ್

భారతీలో కస్టమర్ మాస్టర్ దేటా మేనేజ్మెంట్ సాల్యాప్స్‌ను అందించే ప్రమథు ప్రొడక్షన్ పోసిడెక్స్ టెక్నాలజీస్ ఇక గ్రేబ్లు మార్కెట్‌లో విశ్వరిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇండుక్సన్ వ్యాపార్త్రీ బ్రాండింగ్, ప్రణాళికలు చేపడుతన్నట్లు వెల్లించింది. సోమవారా ప్రైదరాబాద్‌లో పోసిడెక్స్ టెక్నాలజీ నూతన లోగోను పివి సింధు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పోసిడెక్స్ టెక్నాలజీన్ సహా వ్యవస్థాపకలు, సిఇబ్ కె వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సంక్లిష్టమై దేటా సవాళ్లను, డిమాండ్లను నిర్వహించడంలో తమ అపారమై అనుభవాన్ని మరింత ఉన్నత స్టాయికి తీసుకెళ్లాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. గ్రేబ్లు మార్కెట్‌కి ప్రవేశించడంపై తమ గరువుడుతున్నామన్నారు.

అంతర్జాతీయ సంస్థలకు తమ దేఱా సెక్యూర్టీ, క్లోడ్ ఉత్పత్తులను అందించున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం పోసిదెక్కు దేశంలోనే ఏడు బ్యాంక్లకు, తొమ్మిది ప్రవుఖ ఎన్బిఎఫ్ లిలక్ నేపలందిస్తుందన్నారు. ఈ విజయం ఆధారంగా ఆమెరికా, దుబాయ్ సింగహర్స్, ధాయలాండ్, ఫిలిప్పీన్స్లో క్రియాశీల మార్కెట్లపై దృష్టి సారిస్తున్నామన్నారు.

తమ సూతన బ్రాండ్ ర్యాశ్వరమైన మార్పు మాత్రమే కాదని. తమ ఆవిష్కరణలను ప్రపంచ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలనేది లక్ష్మమసి ఎంచుకున్నాడని ప్రపంచ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలనేది లక్ష్మమసి ఎంచుకున్నాడని.



ఇక్కొల్న పూర్వజ్ఞాన తయారీ రంగం



କବ୍ରିନ ଏରେଟଗ୍ୟୁ

ఈ ఆపోరాలు తింటే.. తప్పక రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన వడినట్టే!

ప్రస్తుతం మారిన జీవనశైలి వల్ల చాలామంది మహిళలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. పురుషులతో పోటీగా మహిళలు కూడా ఉద్యోగాలు చేసున్నారు. కుటుంబ బాధ్యతలు, ఇంట్లో పని, ఆఫీస్లో పని వల్ల వాళ్ల అరోగ్యంతై అంతగా దృష్టి పెట్టడం లేదు. దీంతో వాళ్ల ఒక్కిటికి గురి అయి అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈరోజుల్లో మహిళలు ఎక్కువగా రోమ్యు క్యాస్పర్, అండాశయ క్యాస్పర్, గర్భాశయ క్యాస్పర్ వంటి సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇచ్చండి పడుతున్నారు. అలాగే గుండె సమస్యలు, మధుమేహం వంటి వాటితో కూడా మహిళలు బాధపడుతున్నారు. బిజీగా ఉండటం వల్ల వాళ్ల అరోగ్యాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. జ్యారం, ఇంకా ఏదైనా పచిన కూడా ఏం కాదులే అని వదిలేస్తారు. ఇలా చిన్న సమస్యలను పెద్దగా చేసుకుని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే డ్రెలీ తీసుకునే కొన్ని ఆహారాల వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా క్యాస్పర్ బారిన పడతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్ ఉండే ఆహారాలు ఎక్కువ అయ్యాయి. వీటివల్ల మహిళలు క్యాస్పర్ బారిన పడుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం మనం తినే ప్రతీ వస్తువు కూడా ప్లాస్టిక్ నే వస్తుంది. చిన్న పిల్లలు తినే పదార్థాల నుంచి అన్ని కూడా



జాక్కప్రుట్ ఐన్స్ తర్వాత ఈ పదార్థాలు తీంటున్నారా!



మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల పండ్లు రోజు మనకి కనిపిస్తానే ఉంటాయి. కానీ చాలామందికి కొన్ని రకాల పండ్లు గురించి మాత్రమే తెలుసు. పండ్లు అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజు పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముఖి పోందవచ్చు. అయితే కొన్ని రకాల పండ్లు కేవలం సీజన్లో మాత్రమే దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల అరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు అందుతాయి. అయితే అందరికి జీక్కిప్పాట్ గురించి తెలిసిందే. దీనిని పనస పండు అని కూడా అంటారు. ఇది వేసపిలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఇందులోని పోవకాలు శరీర అరోగ్యాన్ని వెరుగువరచడంలో భాగా ఉ పయోగపడతాయి. ఈ పనస కాయను కూరల్లో, బిర్యానీలో కూడా వాడుతుంటారు, మరికొండరు దీంతో ఊరగారు కూడా పెదుతుంటారు.

ಶಾ ಪರಂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಟೆಫ್‌ನ್ ಚೆಸ್ಟ್..

సర్వోర్ధుగాలు నివారణ



అధిగవించవచ్చని నిమిణలు చెబుతుంటారు. మెడిసేఫ్స్ చేయడం వల్ల వర్షం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యంగ్ లుక్స్ లో కనిపిస్తారు. ఎలాంటి ఒత్తిడికి లోనువుకుండా మానసికంగా హోయిగా ఉంటారు. అయితే కొందరు మెడిసేఫ్స్ చేసేటప్పుడు ఓం మంత్రాన్ని జపిస్తారు. అధ్యాత్మికంగా ఉన్నవారు ఓం అని జపిస్తారు. మిగతావారు శ్యాస్త తీసుకుంటూ మెడిసేఫ్స్ చేస్తారు. అయితే హిందూ మతంలో ఓం అనే పదం చాలా పవిత్రమైనది. ఏదైనా పూజ ప్రారంభించే ముందు తప్పకుండా ఓం అనే మంత్రాన్ని జపిస్తారు. అయితే మెడిసేఫ్స్ చేసేటప్పుడు ఓం అనే పదాన్ని జయించి చేస్తే చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని, సర్వరోగాలు నుంచి విముక్తి పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. మరి ఆ ప్రయోజనాలేంటో ఆలస్యం చేయకుండా తెలుసుకుండాం. అత్యంత విలువనిచ్చే ఓం అనే పదాన్ని జపిస్తా మెడిసేఫ్స్ చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

అలాగే రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండెకు ఆస్క్రిజన్ సరఫరా కూడా స్క్రమంగా ఉంటుంది. ఓం ఆనడం వల్ల దైరాయిడ్ గ్రంథి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గొంతులో కంపనం ఏర్పడటం వల్ల దైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్యలు రావు. దీనివల్ల జీవక్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్య వస్తే చాలా డెంజర్. ఎందుకంటే ఇది కొన్నిసార్లు దైరాయిడ్ కౌస్టిక్ దారితీస్తుంది. దీనివల్ల కొన్నిసార్లు ప్రాణాలు కూడా పోయే ప్రమాదం ఉంది. ఓం అని జపించడం వల్ల గొంతు దగ్గర కంపనాలు ఏర్పడి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లేకపోతే శరీరంలో వచ్చే హర్షిణ్ వల్ల కొన్ని మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అమ్మాయిలు ఎక్కువగా దైరాయిడ్ సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. దీనివల్ల సంతాన సమస్యలతో కూడా ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. దైరాయిడ్ ఉంటే గర్భం దాల్చే అవకాశం చాలా శక్తివ్యాప్తి ఉంటుంది.

ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର ମହାନ୍ ପଦିଷ୍ଠାନୀ ପାତ୍ର ମହାନ୍ ପଦିଷ୍ଠାନୀ

వనకైలిలో వార్పులు, కపోవడం పల్ల చాలా మంగళాగ్రేస్ సమస్యల బారిన వడల్లు నుంచి పెద్ద వాళ్ల వరకు దో ఒక సమస్యతో బాధవడు నారోగ్ర్య సమస్యలు రాకుండా లొంగాలని చాలా మంది రయత్వాలు చేస్తారు. అయిన కూడా ఉంచి విముక్తి పొందలేరు. శాంచి మలబద్ధకం సమస్యల్లు ఖండి పడుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి పోరం కాకుండా బయటి పూసెన్న పుడ్ ఎక్కువగా తింటుండుటి సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఉంచి తప్పించుకోవాలంటే అగ్రశ్రుతుల తీసుకోవాలి. పోషణ దేవ పుడ్ను తీసుకోవాలి. ఎరోగ్రాఫ్సెన పుడ్ తీసుకోకపోతాడు పు సంబంధిత సమస్యలు ఉంచి విముక్తి పొందాలంటే న్ని వాడటం పల్ల ఎలాంటే న్నింటికుపోవచ్చు. మరి ఈ గ్రంథాలో ఈ స్టోర్లో తెలుసుకాండా అంటారు. దీనికి రువి కేర్ లో న్నింటికుపోవచ్చు.

దీన్ని వేచ చెట్లు నుంచి సేకరిస్తారు. ఈ గోండ కట్టిరాతో మలబద్ధకం సమస్య ఈజీగా తగ్గుతుంది. దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో చక్కర వేసుకుని తాగితే వారం రోజుల్లోనే మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఎవరి బాడీ అయితే బాగా వేడిగా ఉంటుందో.. అలాంటి వారు రోజుం ఈ వాటర్సు తాగితే కేవలం వారం రోజుల్లోనే మీ సమస్యలన్నింటి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

కొందరు దీన్ని లడ్డులు కూడా తయారు చేసి తింటారు. వీటితో తయారు చేసిన పదార్థాలు తినడం వల్ల ఎముకలు, కీళ్ళ నౌపుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చ. వేసవిలో కొందరు కాళ్ళు, చేతులు మంట, వడదెబ్బతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీని నుంచి విముక్తి చెందాలంటే గోండ కటీరాను ఉపయోగించాలి. ఇది శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ఇస్తుంది. ఇందులో పైబర్ పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. దీంతో తొందరగా బరువు తగ్గుతారు.

మొలకెత్తిన దుంపలు తింటున్నారా?

ఆంత్రో ఏ కూర వండిన అందులో
బంగాళదుంప లేకపోతే అనలు
వండిన ఫీలింగ్ కూడా కొందరికి ఉ
ండదు. ఏ కూరలు ఇంత్రో స్టైక్ ఉ
న్నా లేకపోయిన బంగాళదుంపలు
తప్పకుండా ఉంటాయి. ప్రతీ ఒకరూ
ఎక్కువగా వినియోగించే కూరల్లో
బంగాళాదుంపలు ఒకటి. ఇందులోని
పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా
వేలు చేసాంఱ. అంఱతే ఈ



అపుతాంగి. వెంగలక్ష్మిన
తినదం వల్ల వావు, నొవ్వులు
అతే వీటిని ప్రై, కర్రి, చిప్పు ఇలా
అయితే పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల
చింటారు. ఇందులో ఉండే
గ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అయితే
అయి ఉంటే. వాటికి మొలకలు
వండి తినేస్తారు. అయితే వీటిని
టే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు
దొర్చాలిపుస్తదా? అలే విషయాలు
ఒక్క డెచి-ఎక్స్-డెచి-ఎ

సిమ్ కార్బూ సీకెట్

Digitized by srujanika@gmail.com

నిమ్మకాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి.. విటమిన్ సి పుష్టిలంగా ఉన్న నిమ్మకాయ మన ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.. మారుతున్న సీజన్లలో దీని వినియోగం మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని వైద్యునిపుటులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వానకాలం, చలికాలంలో కైరల్ ఇష్టాక్స్ నీప్రమాదం పెరుగుతుంది.. దీని కారణంగా జలబు, దగ్గరు, జలబు, ఘ్రూ వంటి వ్యాధులు చాడి చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. అందుకే.. ఈ కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం.. నిమ్మకాయ మన రోజువారీ ఆపరంతో ముఖ్యమైన భాగం.. దీనిని వివిధ రకాలుగా తింటారు. అయితే. మారుతున్న సీజన్లలో దాని వినియోగాన్ని కొఢిగా పెంచాలి.. ఇది మిమ్మల్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి నుర్కితంగా ఉంటుంది. అయితే, మారుతున్న కాలంతో పాటు నిమ్మకాయను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.. రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది:

