



# సంపాదకీయం

# ఉన్నత విద్యకు ఆర్థిక సహాయం!

ఈ రోజుల్లో పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో విద్య, వైద్య ఖర్చులు భరించటం దుర్నభంగా మారింది. పిల్లల ప్రాథమిక విద్యను అందించటమే లగ్గరీగా మారింది. అదిక ఫీజులను నియంత్రించడంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు గత దశాబ్ద కాలంగా వైఫల్యం చెందాయి. నిరాశా, నిన్నమాల్లో కూరుకుపోయిన ఈ వర్గాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహాయ ప్రకటన బీడు భూమిల్లో తోలకరివానలా ఈ సుఖవార్త ఆనందాన్ని పంచింది. విద్యార్థులకు ఉన్నత చదువులకై ఆర్థికంగా సహాయం అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు రావడం పట్ల సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థుల కోసం ఒక కొత్త పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. ముఖ్యంగా దేశంలోని ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లో అడ్మిషన్లు పొందే విద్యార్థులకు విద్యా లోన్న ఇచ్చేందుకు ప్రధానమంత్రి (పీఎం) - విద్యాలక్ష్మి స్నేహితుల విచింది. దీనికి కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. 2024-25 నుంచి 2030-31 వరకు మొత్తం రూ. 3,600 కోట్లతో ఈ స్నేహితుల అమలు చేసేందుకు కేంద్ర కేబినెట్ గ్రేన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ వెఱుత్తాన్ని 2024 - 25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను వర్షింగ్ క్యాపిటల్ కింద ఇవ్వసుంది. పీఎం - విద్యాలక్ష్మి స్నేహితుల దేశంలోని క్యాలిటీ హాయ్యర్ ఎడ్యూకేషన్ ఇనిషిట్యూషన్స్ (కూచ్చా. ఈసి)లో అడ్మిషన్లు పొందే విద్యార్థులకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విద్యాసంస్థలతో పాటు... ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలూ ఉంటాయి. ఈ పథకం కింద రూ. 7.5 లక్షల వరకు విద్యార్థులకు రుణం ఇస్తారు. ఇందులో 75 శాతం రుణానికి బ్యాంకులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్యారంటీ ఇస్తుంది. దీనికి అదనంగా ఒకవేళ స్కూల్‌డేంట్ ఫ్యామిలీ ఇన్ కమ్ రూ. 8 లక్షల కంటే తక్కువ ఉండి, ఏ ప్రభుత్వ పథకం స్కూలర్ పిఎస్ గానీ పొంది ఉండకపోతే.. రూ. 10 లక్షల వరకు లోన్ ఇవ్వడంతో పాటు 3 శాతం వడ్డి రాయితీ కలిస్తారు. ప్రతి ఏటా లక్ష మంది స్కూల్‌డేంట్కు వడ్డి రాయితీ ఇస్తారు. ఇందులో ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో చేరి టెక్నికల్, ప్రోఫెషనల్ కోర్సులు చదివే విద్యార్థులకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. సెంట్రల్ హాయ్యర్ ఎడ్యూకేషన్ డిపార్ట్మెంట్ ఆధ్వర్యంలో పీఎం-విద్యాలక్ష్మి పోర్టల్ తీసుకొస్తారు. అందులో ఈ లోన్ అవసరమైన స్కూల్‌డేంట్లు ఈ పోర్టల్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ పథకం త్వరలో అమల్లోకి వస్తే... ముఖ్యంగా పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలోని మెరిట్ కలిగిన పిల్లలకు వరప్రదాయినిగా ఉంటుందని అన్ని వరాలు హరం వ్యకం చేసునారు.



ಡಾ: ಬುರ್ಕ ಮಧುಸೂದನ ರೆಡ್ಡಿ

మానవీయ గుణాల్లో దయ, కరుణ, క్షమాగుణం లాంటివి ఆత్మి ప్రధానమైనవి. దయ మాపదం ఓ నుగుణం అని ఆర్థం చేసుకోవాలి. దయను వంచడం ఓ అలవాటు కాలాలి. దయకలిగిన వారిలో దైవత్వం ఉట్టివడుతుంది. దయాగుణం కలిగిన మానవ సమాజం ప్రతాంత వాతావరణంలో సుఖశాతులతో వర్ధిల్చుంది. దయ వంచని వారు కరితాత్ములుగా పరిగించబడతారు. ఇలాంటి ఆత్మి ముఖ్యమైన మానవీయ దయగుణం ప్రాణాశ్చాన్ని ప్రపంచ మానవశికి గుర్తు చేయడానికి, దాని శక్తిని అవగాహన పర్పడానికి 1998 నుంచి ప్రతి ఏట 13 నవంబర్ రోజున ప్రపంచమాయైప్పంగా “ప్రపంచ దయ దినోత్సవం(వరల్డ్ కెండినెన్స్ డే)” నిర్వహించరు ఆనవాయితీగా మారింది. మన దైనందిన జీవితాల్లో దయగుణానికి పెద్ద పీట వేయబడింది. సుస్విత మనస్సుల్లో దయగుణం ఒక శాశ్వత సుందర ఆభరణంగా

# మానవంకి రక్షణ గాడును దయానుణమే !

A diagram of a human torso showing the lungs. The lungs are highlighted in a translucent cyan color. Numerous red, star-shaped COVID-19 virus particles are scattered throughout the lung tissue, appearing as small dots with radiating lines.

పెంచుతాయి. న్యామోనియాను పలు లక్ష్మాల ద్వారా గుర్తించ వచ్చు, బ్యసం - ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం, దగ్గు - కొన్నిపార్ట్లు ముక్కులో లేదా నోటిలో నుండి మాడిన లేదా చిక్కతీ ద్రవం రావడం అభిక జ్ఞరం - శరీర ఉష్ణీగ్రత పెరగడం, శరీరంలో వాపు - ముఖ్యంగా ముఖం లేదా చేతులు, కాళ్లలో వాపు వీర్పడటం, అలసట - శరీర నిస్సత్తువగా అనివించడం. ఈ లక్ష్మాలు కనిపించినప్పుడు వాంధనియంగా వైద్యుని సలహో తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా చినారుల, పురుల విషయంలో వెంటనే వైద్యు సలహో పొందడం కీలకం

న్యామోనియాను నివారించేందుకు పలు చర్యలు తీసుకోవచ్చు. టీకాలు - న్యామోనియాను నిరోధించేందుకు బహుళరకాల వ్యాక్షిప్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో %౮౦జవ% (ప్రైసిమోకాకల్ కన్స్ట్యూన్స్ ఎఫ్సెస్), %౧౫లు % వ్యాక్షిప్తులు ముఖ్యమైనవి. ప్రిలులకు, వ్యవధులకు ఈ టీకాలు తప్పనిసరిగా అందించడం ద్వారా వ్యాపి వ్యాపిని తగ్గించవచ్చు. స్పోచ్చత పాటించడం - మంచి పరిశ్రూత పాటించడం ద్వారా న్యామోనియాను నిరోధించవచ్చు. చేతులు కడుక్కోవడం, తక్కువగా రక్షణ కలిగిన స్థలాల్లో బయటకు వెళ్కకపోవడం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలి. నసకుమమైన పోషకాహారం - శరీరానికి అవసరమైన పోషకాహారాన్ని అందించడం ద్వారా లోగిస్టిక్ నిరోధక శక్తి పెంపాందుతుంది, ఇది శరీరానికి న్యామోనియాను ఎదుర్కొనడంలో తోడ్పుడుతుంది. మందులు - వ్యాధి తీవ్రతను బల్లీ దాక్షర్ సూచించిన యాంచీబియాటిక్స్ లేదా యాంటీ వైరల్ మందులను వాడటం అవసరం. ప్రపంచ న్యామోనియా అవగాహన దినోత్సవం ఉద్యోగం ప్రజలకు ఈ వ్యాధి తీవ్రత, నిరోధకత మరియు చికిత్స మార్గాలపై అవగాహన కల్పించడం. ఈ సందర్భంగా వివిధ శిక్షణా కార్యక్రమాలు, టీకాల పై అవగాహన సదస్యులు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలలో జాగ్రత్తలు తీసుకునే అలవాటు పెంచడం జరిగింది. ప్రపంచ న్యామోనియా అవగాహన దినోత్సవం సందర్భంగా, న్యామోనియాను వ్యాపించకుండా నిరోధించడానికి మన సమాజం, ప్రభుత్వాలు, అరోగ్య సంస్థలు కలిసి పని చేయడం అత్యుత్తమ అవసరం. ప్రతి ఒకరూ న్యామోనియా గురించిన పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండి ఈ వ్యాధిని ముందుగా నిరోధించేందుకు, చికిత్స పద్ధతులు పొందేందుకు ప్రశ్న తీసుకోవాలి.

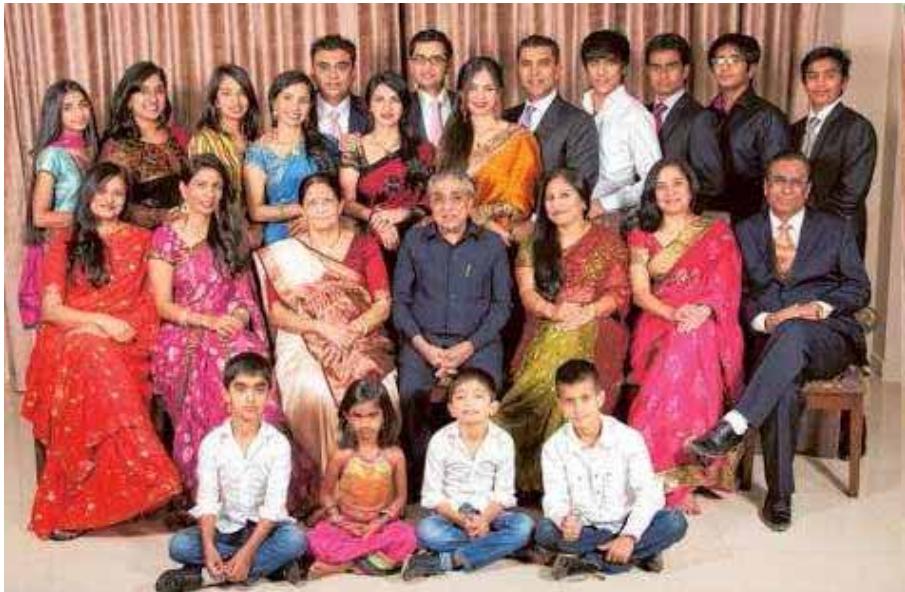
మహాత్మర శక్తి ఉంటుంది. దాతృత్వం, సహ్యదయత, విచక్షణ, మానవీయత, సహోదరుభాత్మాగుణాలు కలిగిన వ్యక్తులను దయామయుడిగా పరిగణిస్తారు. “మొక్కె వంగినిదే మానై వంగునా” అనుట్టు చిన్నతనం నుంచే పిలల్లో దయాగుణాన్ని బోధించడం తల్లితండ్రులు బాధ్యతగా గుర్తించాలి. దయలేని ప్రపంచం నరకప్రాయమని అర్థం చేయంచాలి. ప్రపంచ దయ దినోత్సవం వేదికగా దయా గుణాన్ని పిలల్లో అలవాటు చేయడం, బడి పిలలు చేత ఇతరులకు నేవ అందించడాన్ని అలవాటు చేయడం, చిన్నారుల చేతుల మీదగా పేదలకు సహాయం చేయంచడం, వారి పుట్టిన రోజులను పేదల పిల్లల మర్య జరువుకోవడం, దయ గుణం ప్రాధాన్యాన్ని వివరించడం, దానథర్యాలు చేయడం, నిస్పతయులకు చేయాత అందించడం, దయగల వ్యక్తులను సన్మానించడం లాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. దయ వర్ధిల్లే ప్రపంచం స్వరూపుల్యం. దయలేని మనిషిల్లో రాక్షసత్వం బయట పడుతుంది. దయాగుణాలతో ప్రజల మనసులను గెలవవచ్చు. దయను ప్రదర్శించడానికి ప్రత్యేక సందర్భాలంటూ కొన్నే ఉన్నప్పటికీ, అనుక్షణం దయను చూపడం ఓ మంచి అలవాటుగా మారాలి. అనాధారమ వాసులకు సహాయం చేయడం, అవసరార్థులకు తగు చేయాతినివ్వడం మన కోసిన కర్తవ్యంగా భావించి దయాగుణాన్ని నరనరాల్లో నింపుకుండాం, దయ అనే వ్యక్తం నీడన జీవించడం అలవాటు చేసుకుండాం.

# న్యूర్జుమ్ వరమార్జు...

# కుటుంబ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్థం

కుటుంబం అనగా ఒకే గృహమంలో నివసించే కొంత మంది మానవుల సమూహం. వీరు సాధారణంగా పుట్టుకతో లేదా వివాహముతో సంబంధమున్నవారు. సమాజంలో వివిధ మతపరమైన వివాహ శర్టాలు కుటుంబ వ్యవస్థను గుర్తించాయి. “రక్త సంబంధము, సహవరత్వము, ఒకే నివాసం అంశాల విషయంలో కుటుంబ నైతిక, సామాజిక సూచాలు కుటుంబ సమైక్యత, సంఘటితం గురించి ప్రజలందరికి అవగాహన కలిగించడం, జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సుస్థిర కుటుంబాలకు దోహదం చేయడం, నైపుణ్యాన్వీ, అనుభవాలను, సామాజిక విలువలను పరస్పరం పంచకుంటూ కుటుంబ సమస్యల విషయంలో నదైన సమాచారాన్ని, సహకారాన్ని అందించడం, కుటుంబాలలో నెలకొన్న విభేదాలను తోలగించి ఆయా కుటుంబాలలో సుఖశాంతులు నెలకొల్పడం పంచి లక్ష్యాలతో నపంబర్ 12ను జాతీయ కుటుంబ సౌహార్ద దినోత్సవంగా జరువు కుంటారు. భారతీయ నంస్కరితికి, సంపదాయాలకు, నాగరికత పురోగతికి మూలమైనది ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ. నాగరికత విస్తరణకు పూర్వమే మనదేశంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఉండని వివిధ గ్రంథాలలో పొందు పరచబడి ఉంది. నాగరిక ప్రపంచంలోనూ మన దేశంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ మూడుపుష్టిలు ఆరు కాయలుగా వర్ధిల్చింది. ప్రాచీన కాలం నుండి ఉమ్మడి కుటుంబాలు సిరి సంపదాలతో తూల తూగాయ నడంలో సందేహం లేదు. ఒక కుటుంబంలో తాత మొదలు వారి పిల్లలు వారి పిల్లలు ఇలా మూడు

నుంచి నాలుగు తరాలు ఉమ్మడి ఆనే గొడుగు కింద ఒదిగి పోయేవి. ఇంతి లోని పెద్దకు అందరూ గౌరవం ఇష్టాల్సినదే. ఆయన మాటలే వేదవాక్కు అందరిది ఉమ్మడి వ్యవసాయమే. సవప్పి సంపదనే, నమప్పి భోజనాలే ఉండే వంటే ఆణ్ణియుత అనురాగం, ఉణ్ణి పదేలా చేసేవి. తల్లిదండ్రులు, అత్త మామలు, అక్క చెల్లెళ్లు, అన్నదమ్మలు, బావా మరదళ్లు, బంధు మిత్రులు, తాతలు, భామ్మలు, మనవలు, మనవ రాంప్రదతో కళకళలాడే ఉమ్మడి కుటుంబాలు సిరి సంపదల నిలయాలు. పిల్లలు చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల చెంతనే ఉంటారు. వారు పెద్దవారై పెళ్ళిశ్శు అయిపోతే ఎవరి కుటుంబాలు వారివే. అంటే ఒక



గడపాలని కోరకోవడం అత్యంత సుహజం. ఆధునిక యుగంలో ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ ఒకరినొకరు పలుక రించుకునే సమయం చిక్కని కుటుంబాలు ఎన్నో. విదేశీ పాలకుల పాలనలో ఉమ్మడి కుటుంబాలుగా చెలామణి అయిన ఎన్నో కుటుంబాలు నవసాగరిక ప్రపంచంలో విచిత్ర

# వరదాయని ఉత్సాహ ఏకాదశి

కార్త్రికపుండ ఏకాదశికి ఉత్సవాని ఏకాదశి  
భోగున ఏకాదశి, దేవ ప్రభుభోగిని ఏకాదశి  
అని పేర్లు. ఆప్యాడ శుద్ధ ఏకాదశి  
అంటే తొలి ఏకాదశి రోజును  
శయనినిచిన శ్రీమహావిష్ణువు కు  
ఏకాదశి రోజునే యోగనిద్ర నుండి  
మేల్కునే రోజు కాబట్టి ఇది ఉత్సవాని  
ఏకాదశిగా అయ్యంది. దీనినే హరి-  
భోగిని ఏకాదశి అని కూడా అంటారు  
తొలి ఏకాదశి నాడు ప్రారంభమైన  
చాతుర్మస్యాప్తతం ఈ ఏకాదశితో



మగుస్తుంది. మహారాత యుద్ధంలో బీమ్ముడు ఈ ఏకాదశినాడే అప్పు సన్యాసం చేసి, అంపశర్య మీద శయనించాడు. యజ్ఞవల్మి మహర్షిగా ఈరోజునే జన్మించారు. ఈ రోజున ఉపవాసం ఉండి, విష్ణువును పూజించి, రాత్రి అంతా జాగరణ చేసి, మరుసాడు ద్వాదశి ఘడియలు ఉండగానే విష్ణురూచి చేసి, పారథ చేసి (భోజనం చేసి) ప్రతాస్ని ముగించాలి. ఈ ఏకాదశి మహాత్మాన్ని గురించి బ్రహ్మాదేవవినికి నారద మహర్షికి మధ్య జరిగిన సంభాషణ స్వందపురాణంలో కనిపిస్తుంది. ఉత్సాన ఏకాదశి పాపాలను హరిస్తుంది. 1000 అశ్వమేధ యాగాలు, 100 రాజసూయ యాగాలు చేసిన పుణ్యం లభిస్తుంది. కొండంత పత్తిని ఒక చిన్న నిష్పత్తి రవ్వ ఎలా కాల్పి బూడిద చేస్తుందో అలా ఒక జీవపుడు, తన వేల జన్మలలో చేసిన పాపాలను కాల్పి వేస్తుంది ఈనాటి ఏకాదశి ఉపవాస ప్రతం. ఈ రోజు చిన్న మంచివిని (పుణ్య కార్యం) చేసినా, అది మేరు పర్వతానికి సమానమైన పుణ్య ఘర్షితం ఇస్తుంది. ఈ ఏకాదశి ప్రతం చేసినపారికి ప్రాదించ లేవివి ఏమి ఉండవ. ఈ రోజు ఉపవాసం ఉపవారికి దాన్యం

సంప  
పాటు  
వృణ్య  
వేదం  
కోతీ  
వికా  
లభి  
వార

వలన సూర్య గ్రహణ సమయంలో పాశుదానం చేసినంత ఫలితం లభిస్తున్న పండ్లు, దక్షిణతో కూడిన తాంబులాన్ని లోకంలోనే గాక మరణినంతరం పాశు లభిస్తాయి. ఈ రోజున బ్రహ్మాది దేవత కింపురుషులు, మహర్షులు, సిద్ధులు, చేరి కీర్తనలతోనూ, భజనలతోనూ, పాశు నిద్రలేవుతారు. అందువల్ల ఉత్సాహం మహావిష్ణువుకు హోరతి ఇస్తారో వారికి అందార్థిక గ్రంథాలు చెప్పున్నాయి. ఓ సాధపదాయం. ఏవైనా కారణాల వల్ల పోతే దేవాలయానికి వెళ్లి. అక్కడ స్థాతిలకించి, వీలైతే స్టోమికి హోరతి కర్మాంగా దోషం పరిషరం జరుగుతుంది. స్టోమి

ఉ, ఉన్నతస్థానం కలగడంతో పొపిపరిహరం జరుగుతుంది. త దర్శనాలు, యజ్ఞ యాగాలు, దవడం వల్ల కలిగిన పుణ్యవికి పుణ్యం ఒకప్పారైనా, ఈ ఉపవాస ప్రతం చేసినవారికి అంది” అని బ్రహ్మాదేవుడు నికి వివరించినట్లు పురాణ లో ఒకంటి చేసే అనుదానం త్ర గంగాతీరాన కోటిమందికి వప్పద్రానం చేయడం వలన, దింతులకు ఇంద్రం వలన ఈ కోకంలో కూడా సర్పసుఖాలు లు, యక్కలు, కిస్నేరులు, గాగులు అందరూ విష్ణులోకం తలతోనూ శ్రీమహివిష్ణువును కాదశి రోజున ఎవరు శ్రీ వృత్యు దోషం తొలగి పోతుందని మార్తికి హరతి ఇవ్వడం రతి ఇవ్వడం కూడా కురరక కి ఇచ్చే హరతిని కన్నులారా సమర్పించాలి. అపమృత్యు అనుగ్రహం కలుగుతుంది.

ఇంట్లు ఈన్నప్పటిక ఒకంఠాయ పలుకంఠాను నమయి చక్కని కుటుంబాలు ఎన్నో కేవలం ఫోన్ లోనో, మొబైల్ లోనో యోగ క్లేమాలు కనుక్కునే కుటుంబాలు కూడా లేకపోలేదు. ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలకు మనదేశం పుట్టి ల్లు. ఇప్పుడు ఆ సంస్కృతి భూతఢ్డం పెట్టి తెలికినా దీరఖడంటే అతిశయ్యాక్తి కాదు. అనేక కుటుంబాలు వ్యక్తిగత కారణాలతో విచ్ఛిన్నం కావడం మనం రోజుా చూస్తూ ఉన్నదే. అయినప్పటికీ మన దేశంలో అనేక కుటుంబాల మధ్య కనిపించే అన్నోన్నా భావం మరే దేశంలోనూ కనిపించదు. డబ్బు సంపాదన కోసం కనీసం భార్యల్లో కూడా ఒక చోట కూర్చుని ఒకరినాకరు పలక రింపుకునే సమయం చిక్కడం లేదంటే కుటుంబాలు ఎంతగా విచ్ఛిన్న మయ్యాయ్యా అర్థం చేసు కోపచ్చ. ఉమ్మడి కుటుంబాలలో కలిసి మాలిసి మనగలిగే మనస్తత్వాలు లోపించి పెళ్లయిన మరు నాడే వేరు కాపురాలు పెట్టుకుని జంటలుగా ఒంటర్ల పోతున్నారు. దీంతో సలహాలిచ్చే పెద్ద దిక్కులు లేకపోవడం, ఆవడలో ఆడకునే ఆత్మి యులు దూరం కావడం, కనీసం మనసు లోని బాధలను పంచుకునే బంధువులు కరువుడును నేటి సమాజంలో మనకు నిత్యం కనిపించే దృశ్యం. కుటుంబ దౌర్జన్యం చట్టం 498-ఎను దుర్యోగ్యాగం చేయడం ద్వారా కొండరు భార్యలు, భర్తలతో పాటు వారి తల్లిదంప్రాతిలు, కుటుంబ సభ్యులలై తప్పుడు కేసులు బనాయించి వారిని వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారు. బోగెస్ వరకట్లు కేసులు బనాయింపడం ద్వారా దేవమ్యాప్తంగా 57 వేల మంది పురుషులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. ఈ పరిస్థితి జిదే విధంగా కొనసాగితే పురుషుల వివాహం చేసుకోవడానికి వెనుకంట వేసే పరిస్థితి వస్తుంది. భార్యల్లో మధ్య చోటు చేసుకున్న విభేదాలు న్యాయస్థానం వెలుపలనే పరిష్కరించు కోవడం సమయిచ్చంగా ఉంటుందని నపంబరు 12 ను జాతీయ కుటుంబ సాహసర దినోత్సవంగా జరుపు కోవాలని నిర్వియంచారు.













# సజీవులు



**నొష్టాల్‌ర్ ట్రైడ్ అవ్స్‌ట్రీస్ దేశీయ సూచీలు..**



గత వారం నష్టాలతో ముగిసిన సూచీలు  
 ఈ వారాన్ని కూడా అదే ధోరణిలో  
 ప్రారంభించాయి. దాలర్తో పోలిసేస్  
 రూపాయి మారకం విలువ జీవన కాల  
 కనిష్టానికి వడిపోవడం, విశేష మదుపర్చు  
 చెనా వైపు నిధులు మళ్ళీస్తుండడం వంటి  
 కారణాలతో దేశీయ సూచీలకు నష్టాలి.

తప్పడం లేదు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో మిశ్రమ నంకేతాలు, ఈ వారంలో వెల్లడి కానున్న ప్రవోల్యుణ గణాంకాలు కారణంగా మదువర్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహారిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం ఉదయం న్యుల్చ నష్టాలతో ప్రారంభమైన సెన్సెక్స్ ఆ తర్వాత మరింత కిందకు దిగబారి ప్రస్తుతం కోలుకుంటోంది. నిష్టి కూడా పేర్లు లాభాలు అందుకుంటున్నాయి. ఆరె ఇం ఏపియన్ పెయింట్స్, కమిన్స్, దీపక్ సైట్స్ నష్టాల్స్ కొనసాగుతున్నాయి. మిడ్ కౌప్ ఇప్ర న్యూత్ తం 419 పాయింట్ల నష్టా కొనసాగుతోంది. బ్యాంక్ నిష్టి 4 పాయింట్ల నష్టాల్స్ ఉంది. డాలరుతో పోలిస్టే రూ మారకం విలువ 84.38గా ఉంది.

# స్వగ్రే, జీవమాటలు చూకుట.

# మరిన్న కొత్త సేవల్లోకి పుడ్ ప్లాటఫామ్స్?



అనుకుంటోడని తెలిసింది. వుడ్ ఆర్డర్ విషయంలో చాటులూ స్తానంలో మనమను వినియోగించాలన్నది జొమాటో ఆలోచన. దీంతో పాటు తన క్రీక్ కామర్స్ వేదిక బ్లూంబిట్ ద్వారా అర్థం కంపెనీ తరఫోలో ఘ్రంబర్లు, ఎలక్ట్రిషియన్లు, కార్బోంటర్ సేవలను చేర్చేందుకూ మరో వేదికను సిర్డం చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఫుడ్, క్రీక్ కామర్స్తో పాటు పేటీఎం సనుచి టెంటింగ్ బిజనెస్ కొనుగోలు ద్వారా ఇప్పటికే పలురకాల సేవల్కోకి జొమాటో ఎంతో ఇచ్చింది. తాజాగా జొమాటో వుడ్ రెన్స్యూ అనే కొత్త ఫీర్చర్ ను తీసుకొచ్చింది. ఎవరైనా వినియోగదారులు క్యాపిల్ చేసిన

ఆర్థర్ ను సమీపంలోని కశ్మార్లు డిస్ట్రిక్ట్ కు కొనుగోలు చేసేందుకు ఈ ఫీచర్ అవకాశం కల్పిస్తుంది. జీప్పాల్స్ సీకండ్ డిపిండర్ గోద్యెల్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. దీనివల్ల తక్కువ ధరతోపాటు వాటాని నిమిషాల్స్ అందుకోవచ్చని పేరొచ్చారు. ఫుడ్ వేస్ట్ జెంసిని తగ్గించడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు. ఈ సేవలను పురింత మెరుగుపరిచే ఉద్దేశంతో తన అభిప్రాయాలను వంచుకున్న వ్యక్తికి దీపిండర్ ‘కలిసి పనిచేయడమంటూ’ ఆఫర్ కూడా ఇచ్చారు.

A photograph showing a group of men at a market stall. In the center, a man in a pink and white checkered shirt and blue jeans sits on a stack of large green bags of 'Lucky' brand fertilizer. He is looking towards the camera. To his right, another man in a yellow shirt stands holding a camera. To the left, two other men sit on a bench; one is wearing a green shirt and grey pants, and the other is in an orange shirt and grey pants. In the background, there are more people and market stalls under colorful awnings. A green truck with the word 'NORTH' is visible in the distance.

# ఇర్కం.. మంచగమనం

## పడిపోతున్న పట్టణ వినిమయం

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో మందగమనం చాయలు కొట్టచ్చినట్లు కనబడుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక తగదంతో పట్టణ వినిమయం భారీగా వడ్డి రేట్లు, హెచ్చు ద్రవ్యాల్పణంతో చి

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో మందగుమనం ఛాయాలు  
కొప్పచీనట్లు కనబడుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక  
వేగంగా వ్యాధి చెందుతే స్నాముని బిజిపి పాలక వర్గాల  
ప్రచారానికి.. వాస్తవ పరీర్షితులకు పోంతన లేకుండా  
పోయాంది. దేశంలోనే పట్టణ ప్రజల్లో నియమం తగ్గడం,  
కార్బోర్టూర్ ఆదాయాల్లోనూ పతనం చోటు చేసుకుంటుంది.  
అధిక వష్టీ రేట్లు, హౌస్చు పన్నులకు తోడు కుటుంబాల  
రుణ భారాలు పెరిగిపోతూ.  
. వ్యక్తిగత రుణాలు చెల్లించలేని వరిగీతులు

పెరుగుతున్నాయి. వెర్సీ ఈ ప్రభావం కాల్చారేట్ కంపెనీల అమృకాలవై పదుతోంది. దీనతో ఇటీవల స్పెంబర్ ట్రైమానికంలో అనేక కంపెనీల ఆదాయాలు భారీగా పడిపోయాయి. మరోవైపు దలాల్ స్ట్రీట్ అమృకాల ఒత్తిడితో బెంబెలత్తుతోంది. స్టోక్ మార్కెట్లలో పండుగ వాతావారణం ఆవిరై మరువర్ల భారీ నష్టాలను ఎదురొంటున్నారు. ఈ పరిణామాలన్నీ మాండ్రానికి నంకేతాలని నిపుణులు హాచ్చిరిస్తున్నారు. ఆదాయాలు

# అత్యుధికంగా లిలయ్ గ్రూప్ నేట్‌ప్రిం..

గతవారం ప్రేడింగ్ ముగిసిన తర్వాత దేశీయ స్టోక్ మార్కెట్లలో నష్టంతో టాప్-10 సంస్థలో ఆరు సంస్థల మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెంచన్ రా. 1,55,721.12 కోట్లు హరించుకు పోయింది. గతవారం మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెంచన్ భారీగా నష్టపోయిన సంస్థల్లో రిలయన్స్ నిలిచింది. గతవారం బీఎస్ తథ ఇండ్స్ట్రీస్ నెస్టెన్స్ 237.8 పాయింట్లు (0.29 శాతం) నష్టంతో ముగిసింది. రిలయన్స్, భారతీ ఎయిర్ ఏర్, బసీసీబీ బ్యాంకు, హిందూస్ట్రీస్ యూని లివర్ పెచ్చయుఎల్, భారతీయ జీవిత బీమా సంస్థ (ఎల్పసి) మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెంచన్ భారీగా నష్టపోయాయి. టాటా కన్సల్టెన్స్ సర్వీసెన్ (టీఎస్ఎస్),



పెట్టివెళ్లి బ్యాంకు, సేట్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్సీబి) మార్కెట్  
 క్యాపిటల్లైజెషన్ వ్యధి చెందింది. రిలయ్ న్స్ మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెషన్ రూ.  
 74,563.37 కోట్లు నష్టపోయి రూ. 17,37,556.68 కోట్లు వద్ద స్థిర  
 పడింది. భారతీ ఎయిర్ పెల్ ఎం-క్యాప్ రూ. 26,274.75 కోట్లు  
 కోల్పోయి రూ. 8,94,024.60 కోట్లు వద్ద ముగిసింది. ఐసీబిసీబి బ్యాంకు  
 మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెషన్ రూ. 22,254.79 కోట్లు కోల్పోయి  
 రూ. 88,432.06 కోట్లు వద్ద నిలిచింది. ఐటిసీ మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెషన్ రూ.  
 15,449.47 కోట్లు నష్టపుంతో రూ. 5,98,213.49 కోట్లకు చేరుకున్నది.  
 ఎలిఫసీ ఎం-క్యాప్ రూ. 9,930.25 కోట్లు పతనపుంతో రూ. 5,78,579.16  
 కోట్లు వద్ద ముగిసింది. హిందూస్ట్రీస్ యూని లివర్ ఎం-క్యాప్ రూ.  
 7,248.49 కోట్లు పతనమై రూ. 5,89,160.01 కోట్లు వద్ద స్థిర  
 పడింది. మరోప్ర టీఎసీబి మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజెషన్ రూ. 57,744.68  
 కోట్లు పుంజుకుని రూ. 14,99,697.28 కోట్లకు పెరిగింది. ఇస్టేబిల్సీ  
 ఎం-క్యాప్ రూ. 28,838.95 కోట్లు వ్యధి చెంది.. రూ. 7,60,281.13  
 కోట్లకు చేరుకున్నది. స్టేట్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్సీబి) ఎం-క్యాప్ రూ.  
 19,812.65 కోట్లు పెరిగి రూ. 7,52,568.58 కోట్లకు చేరుకున్నది.  
 పెట్టివెళ్లి బ్యాంకు ఎం-క్యాప్ రూ. 14,678.09 కోట్లు పెరిగి  
 రూ. 13,40,754.74 కోట్లు వద్ద నిలిచింది. గతవారం ట్రైడింగ్ ముగిసిన  
 తర్వాత టాప్-10 సంస్థల్లో రిలయ్ న్స్ మొదటి స్థానంలో నిలిచింది.  
 తర్వాతి సాఫాల్ట్ టీఎసీబి, పెట్టివెళ్లి బ్యాంకు, భారతీ ఎయిర్ పెల్,  
 ఐసీబిసీబి బ్యాంకు, భారతీయ స్టేట్ బ్యాంకు, ఐటిసీ, హిందూస్ట్రీస్ యూని  
 లివర్ ఎలిఫసీ విభిన్నాగు

ಇದು ಸೆಟ್‌ಲಿಂಗ್‌ನೇ ರೂ.20 ವೆಲ ಕಳೆತ್ತ

## మురాళీసాంలి తెగ్గిన ఏసిడి-వెండి రేట్లు

దేశవ్యాప్తంగా బంగారం, వెండి ధరలు తగ్గుతుండటంతో కొనుగోలుదారులు నగల అయితే బంగారం, వెండి ధరలు సూచిసీవెన్, ఇతర పన్నులు, సుంకాలు అదనగల దుకాణాల్లో సంపదించాల్చి ఉంరాప్రోలోని పైదరాబాద్, విశాఖపట్టం, బంగారం తులం (10 గ్రాములు) ధర 24 క్యారెట్లు బంగారం రూ. 600 కీల్చింప ముంబై ప్రాంతాలలోనూ ఇదే స్థాయిలో 2 బంగారం ధరలు తగ్గడమను నమోదు రూ. 72,350 వద్దకు, 24 క్యారెట్లు బంగారం వెండి ధరలు కూడా నేడు తరువాత రూ. 1000 తగ్గి రూ. 1,02,000 వద్దకు వుండు.

దేశంలో ఉన్న ఫూటు మరింత  
 పెరిగింది. నిన్న మొన్నటి వరకు  
 పౌలోనీల్ మార్కెట్లలో రూ. 40-  
 60 పలికిన కిలో ఉన్న ధర.. ఇప్పుడు  
 ఏకంగా రూ. 70-80కి చేరింది.  
 దిగుబడి తగ్గడవే ధరల  
 పెరుగుదలకు కారణంగా  
 తెలుస్తోంది. దేశ రాజధాని ఫిల్సీ,  
 ఆర్కిక రాజధాని మంబై నగరాల్లో  
 కిలో ఉన్న ధర రూ. 80గా ఉంది.  
 దేశంలోని ఇతర నగరాల్లో కూడా  
 ఉన్న ధరలు ఇదేవిధంగా  
 కొనసాగుతున్నాయి. ఉన్నితో పాటు  
 జతర కూరగాయల దరలు కూడా  
 ప్రస్తుతం  
 సామాను  
 వండుకు  
 జీతాలకు  
 ధరలు  
 వినియో  
 చేస్తున్నాము  
 అలవాట్లు  
 చెబుతును  
 కూడా  
 బ్యాంకుము  
 వాపోతు  
 కూరగా  
 తీసుకోవాలి

ఆకాశాన్వంటుతున్నాయి. దీంత్యే ప్రజలు ఇంట్లో వంటలేని వరస్తి. చాలీచాలనే తోడు పెరగుతున్న నిత్యావసరమరింత భారంగా మారాయిని గదారులు ఆవేదన వ్యక్తం. ధరలు పెరగడంతో ఆహారప్రపాతి ప్రభావం చూపుతున్నాయిని గుర్తు. ఉల్లితోపాటు వెల్లుల్లి ధరట్టింపు కావడంతో కుటుంబాల్చిప్పున్నదని కొనుగోలూరులు గుర్తు. ప్రభుత్వం చౌరవ తీసుకొని రుల ధరలను తగ్గేలా చర్చలు లని కోరుతున్నారు.







# పక్కన ఎరశగ్యార



**రాత్రిప్పాట గీత్త్వతా ఈ పీడార్థాగ్ని  
తాగితే మధుమేహం దలిచేరదు..!**

మధుమేహం ఉన్నవారు రక్తంలో చక్కెర స్టోయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, మీరు రక్తంలో చక్కెరము నియంత్రించాలనుకుంటే, తినడం మరియు త్రాగడం గురించి నిరంతరం ఒత్తిడికి గురవుతారు డైల్ మరియు ఎక్స్‌రెస్‌బోర్డ్ రెండింటిపైనా శ్రద్ధ వహించాలి. లవంగం అయ్యేదు మూలిక అయిన మధుమేహంలో రక్తంలో చక్కెర స్టోయిలు నిరంతరం ఎక్కువగా ఉంటే లవంగం నీటిని నివారణగా ఉపయోగించాలి. ఇంయులో పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. మధుమేహం అనేది ఒక తాపజనక వ్యాధి. రాత్రిపూట లవంగం నీరు త్రాగడం వల్ల మధుమేహం కారణంగా అధిక శరీర బరువు తగ్గుతుంది, ఈ సందర్భంలో, లవంగం నీటిని రాత్రిపూట త్రాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది మరియు కొవ్వు వేగంగా కరిగిపోతుంది. దీనివల్ల బిరువు తగ్గడంతో పోటు మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. లవంగాలలో యాంటీ బొక్కీరియల్ గణాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. దయాబెట్టిక్ పేపెంట్లలో రోగి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది, దీని వలన వారు చాలా త్పరగా జబ్బు పడటం మొదలు పెడతారు లవంగం నీరు తాగడం వల్ల సహజంగా రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజు రాత్రిపూట లవంగం నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, మలబిధ్యకం, హైపర్యూడిసిటీ వంటి సమస్యలను పరిషురిస్తుంది. దయాబెట్టిక్ పేపెంట్లలో ఈ జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.



# నిద్రవేషతున్నప్పుడు కాళలో నరాలు లాగుతున్నాయా?

శరీరంలో సోడియం, పొట్టాఫియం లేదా కాల్బియం లోపం, హిమోగ్లోబిన్ లేదా శరీరంలో దీప్పొడ్సెఫ్స్ వెర్పుడినప్పుడు అనారోగ్య సిరులు ఎర్పడతాయి. దీని ఎలా పరిష్కరించాలో ఇక్కడ ఉంది. కాళ్ళను నున్నితంగా సాగదీసి మడవండి: నిద్రపోతున్నప్పుడు హరాత్తుగా కాళ్ళలోని నరాలు బిగుతుగా మారితే ప్రభావితపైన కాళ్ళను మెల్లగా చాచి మడవండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ కాళ్ళలోని నరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి మరియు నొప్పి తగ్గుతుంది. వేడి లేదా చల్లదీ మసాజ్: రాత్రి సమయంలో కాళ్ళ లాగినప్పుడు నొప్పిగా ఉంటుంది. అప్పుడు, ప్రభావిత ప్రాంతాలను వేడి లేదా ఐణ ప్యాక్టలతో మసాజ్ చేయడం. ఇది వాప్ మరియు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీని కోసం మీరు వేడి నీటి సంచిని ఉపయోగించవచ్చు. వ్యాయామం: రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత నేరుగా పడుకోకండి, కానేవు నడవడం లేదా మీ కాళ్ళను సాగదీయడం లేదా మడతపెట్టడం ద్వారా వ్యాయామం చేయడం.

ఇది రాత్రిపూట మీ నరాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది మరియు మీకు ప్రశాంతమైన నిద్రను అందిస్తుంది. నీరు: సాధారణంగా శరీరంలో నీటి కొరత ఉన్నప్పుడు వెరికోన్ వెయిన్స్ వస్తాయి. కాబట్టి, నిద్రపోయే మందు పుష్టలంగా నీరు త్రాగాలి. దాహంతో నిద్ర పోకండి. వారానికోసారి మంచినీళ్ళ తాగడం వల్ల కూడా మేలు జిరుగుతుంది. ఎలివేట్: నిద్రపోతున్నప్పుడు వీలైనంత సూటిగా పడుకోవద్దు. ఇది కాలులోని నరాలను లాగుతుంది. కాబట్టి, మీ కాళ్ళను కొంచెం ఎత్తులో ఉంచడం వల్ల నరాలు విక్రాంతి పొందుతాయి

1      3      ,      C      0

# ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රාථමික හැරුණ සේවක මූල්‍ය ප්‍රතිඵලිය නිර්මාණය කිරීමේ අනුගමනය නිස්පාදනය කිරීම්! ප්‍රාථමික හැරුණ සේවක මූල්‍ය ප්‍රතිඵලිය නිර්මාණය කිරීමේ අනුගමනය නිස්පාදනය කිරීම්!



శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు చురుకుగా ఉంచడానికి, ఇతర పోషకాలతో పాటు ప్రోటీన్ కూడా అవసరం. దీని లోపం వల్ల అలనట, బలహీనత, జుట్టు రాలడం, రోగినిరోధక శక్తి బలహీనవడటం, వివరీతమైన ఆకలి, చర్య పొడిబారడం మొదలైన లక్షణాలు శరీరంలో ఎప్పటికప్పుడు కనిపించడం గానీ అనుభవించాలని ప్రతిపాదించాడు.

ಪ್ರಾರಂಭಿಸ್ತಾಯಿ. ಶಾಕಾಹಾರುಲು ಪ್ರಾಚೀನ ಲೋಪಂತೆ ಬಾಧವದೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂದಿ. ಎಂದುಕಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರುಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯೊಕ್ಕ ಉತ್ತಮ ವಸನರ್ಗಾ ಪರಿಗಳಿಂದಬಂದತಾರು. ಅಟುವಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಲ್ಲೋ, ಶಾಖಾಹಾರುಲು ವಾರಿ ಆಹಾರಂಲೋ ಚೀಟ್ ಮರಿಯು ಟೋಪುನು ಚೆರ್ಪುತ್ತೇವೆಂದು ಮಂಬಿದಿ. ತೋಪುಲೋ ಪೋಪುಕಾಲು: 100 ಗ್ರಾಮುಲ ಟೋಪುಲೋ ದಾದಾಪು ಎನಿಮಿದಿ ಗ್ರಾಮುಲ ಪ್ರಾಚೀನ್ಯ ಉಂಟಾಯನಿ, ಅಲ್ಲಾಗೆ 100 ಗ್ರಾಮುಲ ಟೋಪುಲೋ 65 ಕೆಲರೀಲು ಮಾತ್ರಮೇ ಉಂಟಾಯನಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಮಿತ್ ಟೋಪು ಸಹಾಯವಾಗಿ ಇದಿ ಬೋಲು ಎವೆ ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಟೋಪು ಮೆರುಗುಪರಿಚಯಂ ಇಂದುಲೋನಿ ಪೈಲಿ ಅಯಿತೆ ಇಂದು ತ್ತೇಜಪರಿವೆಂದುಕು

టోపు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది ఇందులోని యాంతీఆక్షిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. టోపు తీసుకోవడం కూడా బలరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని తక్కువ క్యాలర్ కంటెంట్ మరియు అధిక ప్రాటీన్ బలరువు తగ్గడానికి ఆదర్శవంతమైన ఎంపిక. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో టోపు సహాయపడుతుంది,

ఇది భోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగిన్నట్టుంది. టోపు యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలు జీర్జ్వావస్తును మెరుగుపరచడం మరియు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం ఇందులోని పైబర్ జీర్జ్కిలియ ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది అయితే ఇందులోని పోవకాలు మెదడు వనితిరును ఉత్సమానం చేసి పరిగణించబడుతుంది.

# విషమ్న డి లాప్టాప్ ఉండగి తెలివ్ర స్టార్కులు

మన శరీరం యొక్క వెయిత్తుం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి విటమిన్ ది అవసరం. ఇది రక్తంలో కాల్చియం సెంచియిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్నికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఎముకల నిర్మాణం మరియు కణజాల ఆరోగ్యాన్నికి కాల్చియం మరియు భాస్వరం యొక్క శోషణకు సహాయపడుతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇది మన శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థ, లోగనిరోధక వ్యవస్థ, కండరాల వ్యవస్థ నక్రమంగా వచిచేయడానికి దోహదపడుతుంది. మన శరీరంలో విటమిన్ ది లోపిస్తే, మన లోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. ఇది నిరాశ మరియు అందోళన వంతి అనేక లక్ష్యాలను ఇస్తుంది. మీ శరీరంలో విటమిన్ ది తక్కువగా ఉండని సూచించే సాధారణ లక్ష్యాలు మరియు సంకేతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయా. తరచుగా వచ్చే వ్యాధులు: విటమిన్ ది లోపం ఉన్నవారిలో లోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. మీరు తరచుగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటే, చిన్నపాటి జీవషక్లన్లతో అనారోగ్యానికి గురవుతుంటే, మీ శరీరంలో విటమిన్ ది లోపం ఉందని ఆర్థం. విటమిన్ ది లోపం వల్ల కూడా కొండరికి తరచుగా

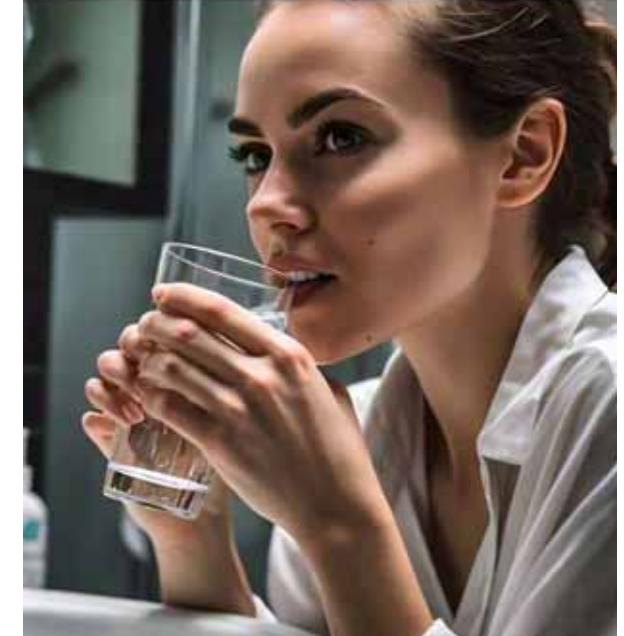


జ్యుర్మ వస్తుంది. అలసట: విటమిన్ డి లోపం అలసట మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ డి సంఖ్యామెంట్లను తీసుకునేవారిలో అలసట తగ్గుతుందని కొన్ని అడ్యూయినాలు కనుగొన్నాయి. డిప్రెషన్ మరియు ఆండోళన: విటమిన్ డి లోపాన్ని తగ్గించడం లేదా విటమిన్ డి సంఖ్యామెంట్లను తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్ తగ్గుతుందా అనే దానిపై పరిశోధన కొనసాగుతోంది. విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో డిప్రెషన్ ఎక్కువగా ఉన్నట్టు అనేక అడ్యూయినాలు కనుగొన్నాయి. వెన్నునోపి: తగ్గిన కండరాల బలం మీ వెనుక మరియు మెడ కండరాలలై మరింత ఒత్తిటిని కలిగిస్తుంది. ఇది వెన్నునోపికి దారి తీసుంది. విటమిన్ డి సర్నెన కండరాల పనితీరుకు అవసరం. విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో

బలపీసారు, నొప్పి, కండరాల ఒత్తిడి వంటి లక్ష్మాలు కనిపిస్తాయి. కావ్చియం శోషణకు మరియు బలవైన, దృఢమైన ఎముకలను నిర్వహించడానికి విటమిన్ డి అవసరం. విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఎముకలు మృదువుగా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఎముకల సాందర్భ తగ్గుతుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు ఎముక పగుళ్లు పెరిగే ప్రమాదం. కొత్త జాట్లు పెరుగుదలతో సహా జాట్లు అర్థగ్యంలో విటమిన్ డి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం జాట్లు పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జాట్లు రాలడానికి కూడా కారణమవుతుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు, అదనపు కొవ్వు కణాలు కలిగి ఉండటం కూడా విటమిన్ డి లోపానికి సూచన. కొవ్వు కణాలు విటమిన్సును నిల్వ చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, విటమిన్సు రక్తప్రవాహంలోకి తగినంతగా విడుదల చేయబడవు. శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం తర్వాత మచ్చ కూడా ఆలస్యంగా విటమిన్ డి లోపాన్ని సూచిస్తుంది.

విటమిన్ డి గాయం నయం ప్రక్రియలో కొత్త చర్చం ఏర్పడటానికి అవసరమైన సమేక్షనాల ఉత్పత్తిని ప్రేరిస్తుంది. ఇన్ఫామేషన్సు నియంత్రింపడంలో మరియు ఇన్ఫెక్షన్లలో పోరాడడంలో విటమిన్ డి పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి చర్చం యొక్క రోగినిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. తామర చర్చం యొక్క వాపు, చికాకు మరియు వాపుకు కారణమవుతుంది. విటమిన్ డి మన శరీరంలోని ఎముకలు, కండరాలు, నసాలు మరియు రోగినిరోధక వ్యవస్థకు మేలు చేసే ముఖ్యమైన పోషకం. మీ శరీరంలో పై సంకేతాలు లేదా లక్ష్మాలు ఏవైనా ఉంటే, నిపుణుడిని సంప్రదించి విటమిన్ డి పరీక్ష చేయించుకోండి.

# వళ్ళ తిథముకునే మందు నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యమేనా!



సాధారణంగా మనమందరం ఉదయాన్నే ఇంటి పని మగించుకుని, బ్రావ్ చేసి, అల్ఫాహర్ రం తీసుకున్న తర్వాత నిద్రలేస్తాము. కానీ కొందరు మాత్రం ఉదయం లేవగానే ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీళ్లు తాగుతుంటారు. కాబట్టి మీరు పశ్చు తోముకుండా నీరు తాగితే ఏమి జరుగుతుందో మీరు ఎప్పుడైనా అల్లోచించారా? రోజు బ్రావ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పశ్చు తోముకోవడం వల్ల మన నోరు శుద్ధిగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే కాదు, రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా బ్రావ్ చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే రోజుకు రెండు సార్లు పశ్చు తోముకోవడం వల్ల అనేక వ్యాఖ్యల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. కానీ మనలో చాలామంది పశ్చు తోముకునే ముందు. అంటే భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఇది చాలా మంచి పద్ధతి అని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇట్లేవిలి అధ్యయనాల ప్రకారం.. పశ్చు తోముకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది ఉదయాన్నే ఇంటి పనులు మగించుకుని పశ్చు తోముకుని టీ, కాఫీలు తాగుతూ ఉంటారు. చాలా మంది రోజువారీ జీవితం ఇలాగే ఉంటుంది. కానీ కొందరు మాత్రం పశ్చు తోముకునే ముందు టీ లేదా కాఫీ తాగి రోజును ప్రారంభిస్తారు. కానీ అది మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. టీ, కాఫీలు తాగి పశ్చు తోముకుండా తింటే దంతాల ఎనామిల్ దెచిపోతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఏ కారణం చేతనైనా పశ్చు తోముకుండా కాఫీ, టీలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోకండి. కానీ మీరు ఒక గ్లాసు లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు మాత్రమే త్రాగవచ్చు. దీని వల్ల మీకు ఎలాంటి ఆరోగ్య నమస్కలు రావు. ఉదయాన్నే పశ్చు తోముకునే ముందు ఎలాంటి ఆహారం లేదా పానీయాలు తీసుకోకూడదనేది నిజం. కానీ పశ్చు తోముకునే ముందు నీళ్లు తాగడం అరోగ్యానికి మంచిదిని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దిని వల్ల మీకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయా ఇప్పుడు చూద్దాం. ఉదయం నిద్ర లేవగానే భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగితే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పశ్చు తోముకునే ముందు నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయిని మీకు తెలుసా? నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాకుండా, ఈ అభ్యాసం కొన్ని రకాల ఇస్క్రెస్కస్ ను కూడా నయం చేస్తుందని చెప్పబడింది. ఉదయం పశ్చు తోముకునే ముందు నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగసియోధక శక్తి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగితే చర్చం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీంతో మీ చర్చం మెరుస్తుంది. కాబట్టి పశ్చు తోముకునే ముందు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగవచ్చుని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా మందికి మలబర్కం, ఊబకాయం, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి నమస్కలు ఉన్నాయి. అయితే పొర్ట్ట్స్ నేడ్ పశ్చు తోముకునే ముందు వేడినీళ్లు తాగితే ఎన్నో లాభాలున్నాయి. ఇది మీ నోటిని శుద్ధిగా ఉంచుతుంది. పశ్చు తోముకుండా నీళ్లు తాగితే నోటిలోకి బ్యాట్లీరియా వచ్చే అవకాశం ఉండదు. మరియు బ్యాట్లీరియా మీ దంతాల మీద నిర్మించదు. ఈ అభ్యాసం దంత క్షయం నుండి మిమ్మిల్లి కాపాడుతుంది. కొందరికి నోటి దుర్ఘాసను ఉంటుంది. అలాంటి వారు నలుగురి మధ్య మాటల్లదేందుకు కూడా సిగ్గుపడతారు. ఈ రకమైన నోటి దుర్ఘాసన సమస్కతో బాధపడేవారికి పశ్చు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం మంచిది. ఇది నోటి దుర్ఘాసను చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. కొందరికి నోరు ఎప్పుడూ పొడిబారుతుంది. ఎందుకంటే నోటిలో లాలాజలం ప్రవించదు. కానీ నోరు పొడిబారడం వల్ల నోటి దుర్ఘాసన

# గర్వభజీలు తప్పకుండ

## తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు



మామూలుగా స్త్రీలు గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు క చ్చితంగా తీసుకోవాలని మరికొన్ని తీసుకోకూడని చెబుతూ ఉంటారు. మరి గర్భిణీ స్త్రీలు తప్పకుండా తిలాల్చిన ఆహార పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా.. గర్భారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరానికి జింక ఎంతో అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. జింక తల్లి, పెరుగుతున్న బిడ్డ ఆరోగ్యానికి చాలా చాలా అవసరం. ఇవి శిశువు శారీరక ఎదుగుదలకు,

నహయపడుతుందట. చిక్కుళ్ల జింక కు మంచి మూలం. వేరుశెనగ, కాయ ధాన్యాలు, బీన్సు మొదలైన వాటిలో గర్జుణులకు రోజుకు సరిపడా జింక ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని గర్జుణులు ఖచ్చితంగా దైట్ లో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే బాదం జీడిపశ్చ వంచివి కూడా ఆహారంలో తప్పకుండా చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఇవి కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచదానికి సహయపడతాయి. అలాగే మీ బిడ్డ ఎదుగురులకు సహయపడతాయి. పొర్చుతిరుగుదు విత్తనాలు కూడా గర్జుణులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. పొర్చుతిరుగుదు విత్తనాల్లో జింక పుష్టిలంగా ఉంటుంది. వీటిని కూడా గర్జుణులు తమ ఆహారంలో చేర్చిచ్చు. ఇవి తల్లి, బిడ్డను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని చెబుతున్నారు. గర్జుణులు రోజుకు ఒక గుడ్డెనా ఖచ్చితంగా తెఱిలి. గుడ్డు పొషకాల భాండగారం. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ లు ఉంటాయి. గుడ్డలో కాల్చియం, సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నెషియం, ఇనుము కూడా పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఒక పెడ్డ గుడ్డలో 5 శాతం జింక ఉంటుంది. గర్జుణులు ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలిన వాటిలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులు కూడా ఉన్నాయి. జింక ఎత్తుపగా ఉండే ఈ ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందట. అలాగే ట్రైల్ తప్పకుండా తిసాలిన ఆహార పదార్థాలలో చికెన్ అలాగే బంగాళయంవ లు



# స్విట్జర్లాండ్



రామ గోపల్ వర్ష మేనకోడలు పెళ్లిలో  
సందడి చేసిన ఏజయ్ దేవరకొండ, రఘ్విక

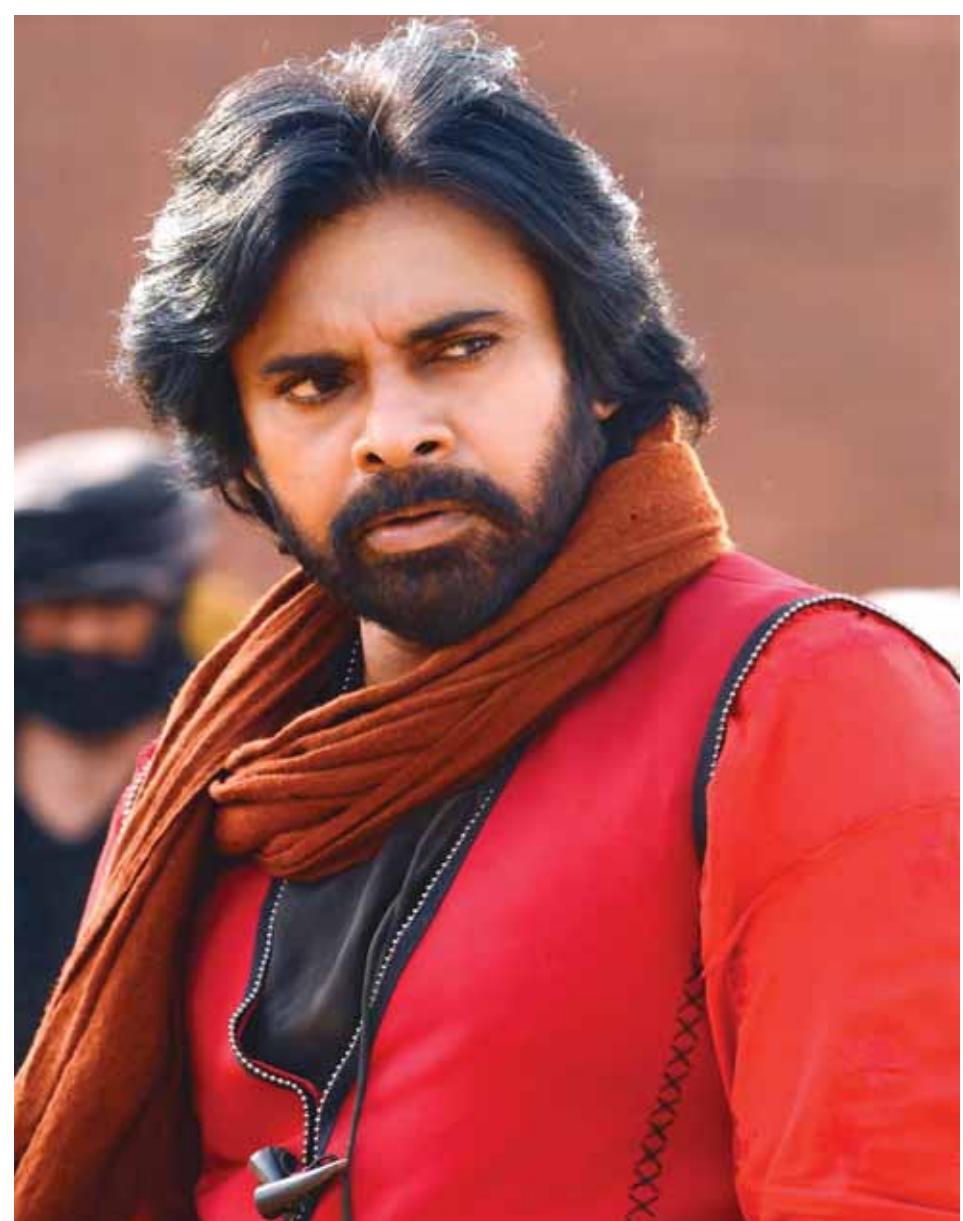
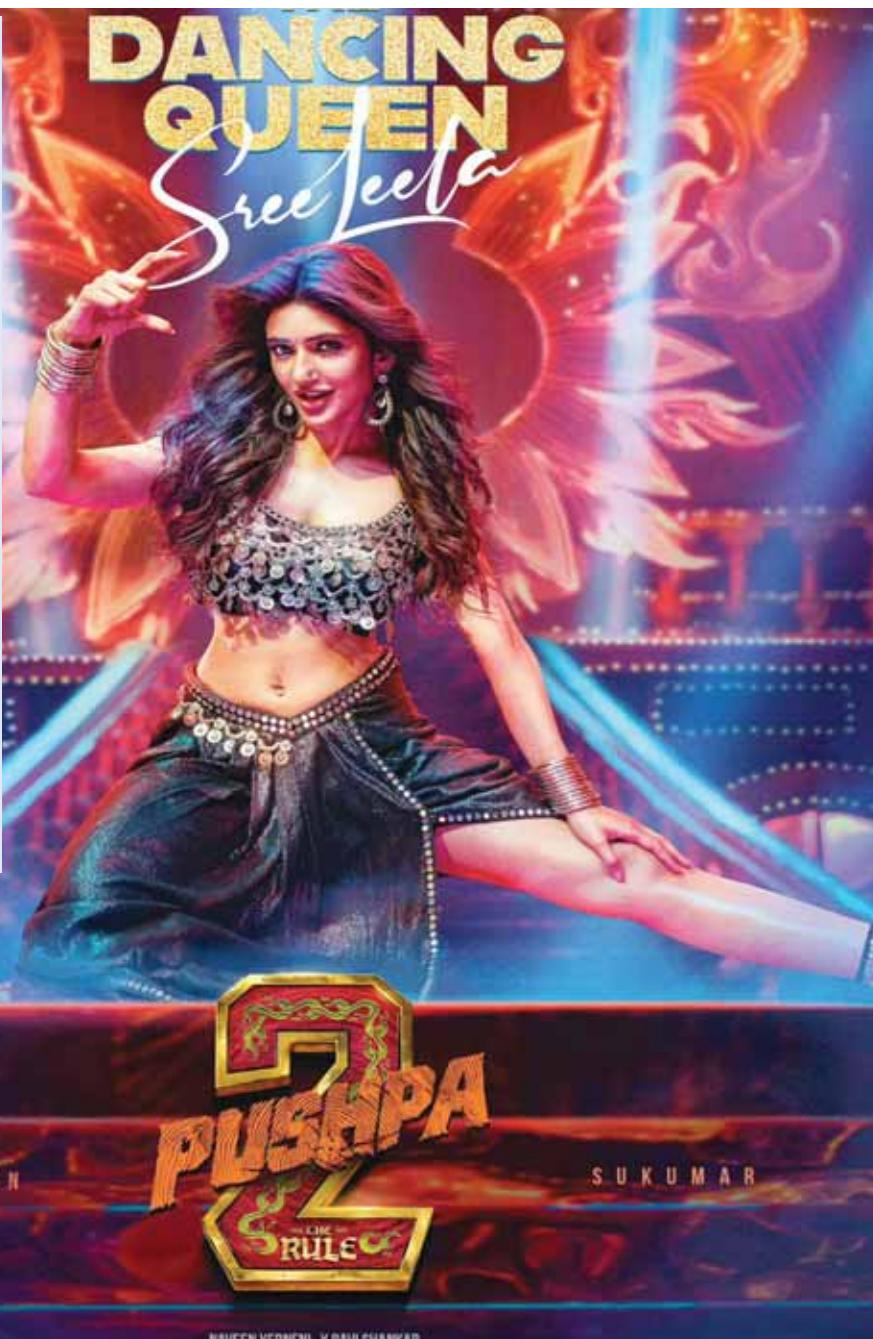
టాలీవుడ్ వివాదాన్నసుడ దర్జకుడు రాంగోపల వర్ష మేనకోడలు పెళ్లి చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. వర్ష మేనకోడలు సినీ నిరూత్, ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ క్రావ్ వర్ష బ్యాట్సైంట్ స్టేయర్ కిడాంబి శ్రీకాంత్ ల పెళ్లి అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ప్రౌదరాబాద్లోని ఓ ప్రైవేట్ రిసార్ట్ వేదికగా జరిగిన ఈ విపాహ వేడుకు ఇరు కుటుంబాల సభ్యులతో పాటు బంధువులు, స్నేహితులు, పలువురు సినీ ప్రముఖులు వచ్చి సందడి చేశారు. ఇక ఇదే వేడుకు విజయ్ దేవరకొండ అతడి ఫ్యామిలీతో రాగా.. నేషనల్ క్రావ్ రప్పిక మందన్నా పెళ్లికి వచ్చి సందడి చేసింది. ఇంకా పీరే కాకుండా.. కల్పి దర్జకుడు నాగ్ అశ్వి, కీర్తి సురేష్, వంశీ పైడిపల్లి, యాంకర్ సుమ తదితరులు హజరయ్యారు. కాగా ఇందుకు సంబంధించిన ఫాటోలు ప్రస్తుతం వైరల్గా మారాయి. కాగా సెలబ్రిటీ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ గా క్రావ్ వర్షకు ఇండస్ట్రీలో మంచి గుర్తింపు ఉంది. టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండతో పాటు అకిస్కేని నాగార్జున, పంజా వైష్ణవ్ తేజ్, విక్రమ్ తదితర హీరోలకు కాస్ట్మ్యామ్ డిజైనర్గా వ్యవహరించింది క్రావ్ వర్ష.



# ద్వానింగ్

## క్వీన్ వచ్చేసిండి

‘పుష్ప’ 2’ నుంచి శ్రీలీల ఫస్ట్ లుక్ రిలీఫ్ టాలీవుడ్ స్టోర్ దర్జకుడు నుకుమార్, ఐకానిక్ స్టోర్ అల అర్పున్ కాంబోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం ‘పుష్ప’ ది రూల్ ఈ చిత్రం జ్ఞాక్ బస్టర్ హిట్ పుష్ప సినిమాకు సీక్రెట్లగ్ వస్తుంది. రప్పిక మందాన్న కథానాయికగా నిటిస్తున్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 05న ప్రేక్షకుల మందుకు రానుంది. ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ తప్ప మిగతా ఘాటింగ్ కంప్లెక్స్ చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజాగా ఈ స్పెషల్ సాంగ్ ఘాట్ కూడా అయిపోయినట్లు తెలుస్తుంది. టాలీవుడ్ నఱి శ్రీలీలను ఈ సాంగ్ కోసం తీసుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇదే వార్తలు నిజం అయ్యింది. పుష్ప 2లో స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తుంది శ్రీలీల. తాజాగా ఈ మూవీలో శ్రీలీల స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తున్నట్లు కొత్త పోర్టర్సు వదిలారు మేకర్స్. కిస్మి అనే స్పెషల్ సాంగీలో శ్రీలీల చేయబోతుండగా. థియేటర్లు దడ్డరిల్లిపోవడం గ్యారెంటీ అని తెలుస్తుంది.



విడుదల తేదీ ప్రకటించిన వివేక అగ్రహార్థి ‘బి బిల్లు ప్రెల్సు’



# పవన్ వ్యాన్‌కి బగ్ సర్కెజ్.. ఓజి అప్లైట్

పవర్ స్టోర్ పవన్ కళ్యాణ్ పూర్తిగా పాలిటిక్స్‌లోకి ఎంటర్ కావడంతో ఆయన ప్రస్తుతం చేస్తున్న సినిమాలు ఆలస్యం అవుతూ వస్తున్నాయి. కాగా ఆయన 2020లో ‘హరిహర వీరమల్లు’, 2021లో ‘ఉస్త్రార్ భగత్ సింగ్’, 2022లో ‘బ్జె’ సినిమాలు ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమాల రిలీజ్ కాస్త ఆలస్యమైనా.. ప్రారంభించిన వరుసలోనే రిలీజ్ ఉంటుందుకున్నారు. కానీ.. ఇప్పుడు పరిస్థితి తారుమారైంది. దీంతో కొంతమంది పవన్ పోన్న కూడా సంతోష పదుతున్నారు. ఇంతకి ఏమైందంటే.. పవన్ కళ్యాణ్-సుజీత్ కాంబోలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘బ్జె’. ఇది పవన్ పైన్ చేసిన ఆఖరి సినిమా అయినా శరవేగంగా మాటింగ్ జరుపుకుంటూ దూసుకుపోతుంది. ఇక అన్నిటికంటే ముందే స్టార్ అయినా ‘హరిహర వీరమల్లు’ కాస్త నిదానంగా నడుస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ‘హరిహర వీరమల్లు’ కన్నా ముందే ‘బ్జె’ని రిలీజ్ చేయున్నట్లు సమాచారం. యంగ్ అండ్ డైనమిక్ డైరక్టర్ సుజీత్ పై ఎంతో కాస్పిడెంట్ గా ఉన్నారు పీకే పోన్న. దీంతో మేమంతా ‘బ్జె’ కోసమే వెయిట్ చేస్తున్నామని చెబుతున్నారు. ఇక ‘హరిహర వీరమల్లు’ విషయానికాస్టే. పీరియాడికల్ యాక్షన్ అడ్యోంచర్గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్ కథానాయిక. తొలుత ఈ చిత్రానికి క్రిష్ దర్శకుడిగా 60 శాతానికి పైగా సినిమాను పూర్తి చేయగా ఆయన పర్యవేక్షణలో నిర్మాత రత్నం కుమారుడు , డైరక్టర్ జ్యోతి కృష్ణ మిగతా మాటింగ్సు పూర్తి చేయున్నాడు. అనుపమ ఫేర్, బాబీ దేవోల్, విక్రమసింగ్ విక్ర్ నోర ఘటేపి, నస్రీన్ ఘక్, సచిన్ భేద్కుర్, జిమ్సేన్ గుప్తా. దాలివ్ లాహిర్ కీలక పాత్రధారులు. ఎ.దయాకరరావు, ఏ.ఎం రత్నం సంయుక్తంగా మెగా సుర్య ప్రోడక్షన్స్ పత్రాకంపై భారీ బడ్జెట్తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ ‘హరి హర వీర మల్లు పార్ట్-1 స్టేట్ వర్స్సెన్ స్పిరిట్’ సినిమాను ప్రపంచయ్యపుంగా తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిందీ మరియు కన్నడ భాషల్లో మార్చి విడుదలపై అనుమానం నెలకొంది. ఇక ‘ఉస్త్రార్ భగత్ సింగ్’ మరింత ఆలస్యం కానున్నట్లు తెలుపోయింది

