

సంపాదక్కియం

కులగణ భవితకు మార్గం

మార్గ నీరేశం చేస్తుంది. అలాగే దేశ జనాభాలో 50 శాతానికి పైగా ఉన్న వృత్తి కులాల జనాభా ఎంతో, వారి స్థితిగతులు ఏమిటో జనాభాలో అత్యధికంగా ఉన్నా, అధికారంలో మాత్రం తమ వాటా దక్కకపోవడంలోనీ అంతరం ఏమిటో, ఈ దోషిణి అంతు తేల్చాలంటే కులాల వారీగా సమగ్ర జనగణన సేకరణ అత్యంత ఆవశ్యంగా గుర్తించాలి. లేకపోతే ప్రభుత్వాలు అగ్ర వర్జాల ప్రభుత్వాలుగా మిగిలిపోతాయి. ఏ కులం ప్రజలు తాము అభివృద్ధి చెందలేదని వాపోతున్నారో తెలుసుకుని చేయాతనిప్పాలి. అంతేగాని కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టే రిజర్వేషన్ రాజకీయాలతో రాజకీయ పదవులకు పాలకులు ఆశపడితే సమాజం సంఘర్షణకు లోనై శాంతిభద్రతలు లోపించి అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. మానవ అభివృద్ధి అంటే అన్ని కులాల అభివృద్ధి ముఖ్యమే కదా. రాజ్యంగ పదవులలో ఉన్నవారు కులాల పెద్దలుగా ఉండక సామాజిక పెద్దలుగా ఉండాలి. కుల రాజకీయాలు చేయకూడదు. కొన్ని కులాలను వెనుకబడిన తరగతులు చేర్చడం, మరలా తీసేయడం వల్ల వారు అధోగతి పాలయ్యారు. దేశంలో ఎవరి దగ్గర ఎంత ఆర్దీక వనరులు ఉన్నాయో తేలాలి. కొన్ని సర్వేల ప్రకారం మన దేశంలో ఉన్నత ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన ఒక శాతం చేతిలో 40 శాతం పైగా సంపద ఉన్నది. ఇలాంటి అసమానతలు తొలగించాలంటే దేశ సంపద అందరికి చెందాలంటే రిజర్వేషన్ పరిమితి 50% తొలగించి వేదలకు అందే విధంగా రిజర్వేషన్లు పెంచి తద్వారా దేశాభివృద్ధిలో అందరూ పాలుపంచుకునే విధంగా ఉండాలి. లేనియెడల సాంఘిక సంఘర్షణకు దారితీస్తుంది. ప్రభుత్వాలు

ରାଜ୍ୟରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଲାଭ ମୁଣ୍ଡାଙ୍କା ନଦୀ ସବୁ
ଏବରୋ ତେଲ୍ଲାଖି. ଅପ୍ପାଚିପରକ ଜରିଗିନ ଅଭି ଵୃଦ୍ଧିଲୋ ବାଧିତଲୁ
ଏବରୋ ତେଲ୍ଲାଖି ହାରିକି ଭବିଷ୍ୟତ୍ତୁ ଭରୋସା କଲିଯାଏଥାଲି. ଅଦେ
ଦେଶାଭିଵୃଦ୍ଧି ଅପ୍ପଙ୍କାଗା ଉଠିଥାଏଲି. କୁଳଗଣନ ଲେକ୍ଷ୍ଣା ନେକରଣ
କାର୍ଯ୍ୟାଦର. ସମ୍ମ ସମ୍ବାଜିନ ହୈପୁ ଦେଶାନ୍ତି ନଦିମିଳିଚେଦିଗା କୁଳଗଣନ
ଦୋହାଦହରାଏଲି. ଦେଶ ଅଭିଵୃଦ୍ଧିଲୋ ଏବର ପାଲପଂଚକୁଳାନ୍ତାରୋ
ଲେରୋ ତେଲିନେଦି କୁଳ ଗଣନଲତ୍ତେନେ ଅନି ଏପ୍ପାଚିନୁମିଳେ ଏନଦରୋ
ଚେବିତୁମିଳେ ପ୍ରଭୁତ୍ୟାଲୁ ତାତ୍ପରାଂ ଏନଦୁକୁ ଚେଷ୍ଟାନ୍ତାଯି?
ଦେଶନ୍ତେ ଏବର ଏ ମେରକୁ ସ୍ଵଦେଶୀ ପାଲନଲୋ ଅଭିଵୃଦ୍ଧି ଫଳାଲୁ
ଅଂଦୁକନ୍ତାରୁ? ଏବର ଅଭିଵୃଦ୍ଧିଲୋ ସମ୍ମିଳିତମେନାର. ଅଭିଵୃଦ୍ଧି
ଫଳାଲୁ ଏବର ପାଂଦଲେକପୋଯାରୁ? ଇଲାଂବି ହାତୀନି ଅଂଚନା
ହେଯଦାନିକି କଳାଲପାରୀଗା ଜନାଧା ନେକରଣ ଦେଶନ୍ତେ ଅନ୍ତିର୍ମାଣ
ପ୍ରଭୁତ୍ୟାଲୁ ଚେପିଛି ଦେଶ ପ୍ରଜଳ ଆର୍ଦ୍ରିକ ପରିଣମି ତେଲସକୁନେନ୍ଦ୍ରକ
ପୀଲାପତ୍ରାଂଦି. ବିଭଜିଂଚ ପାଲିଂଚ ବିଧାନଂତ୍ରେ କୁଳାଲ ମଧ୍ୟ
ଚିଚ୍ଚୁ ପେଦୁତୁରା, ମତାଲ ମଧ୍ୟ ଚିଚ୍ଚୁ ପେଦୁତୁରା ପାଲନ ସାଗିନିଚେ
ବିଧାନାନିକି ସ୍ଵନ୍ତି ଚେପି କୁଳ, ଜନଗଣ ନେକରଣନ ଚେପଟ୍ଟଦଂ
ପ୍ରଭୁତ୍ୟାଲ ତକ୍ଷଣ କର୍ତ୍ତର୍ଵ୍ୟଂ. କୁଳଂ ଅନେଦି ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧି
ବେନକବଜିପୋତେ ଆର୍ଦ୍ରିକର୍ତ୍ତ 16 (4) ପ୍ରକାରାଂ ପ୍ରଭୁତ୍ୟାଲ ମେନକବଜିନ
କୁଳଂଗା ପ୍ରକଟିଂଚାଲି ଆର୍ଦ୍ରିକର୍ତ୍ତ 15(4), 15(5) ପ୍ରକାରଂ
ସାମାଜିକଙ୍ଗା, ବିଦ୍ୟାପରଂଗା ମେନକବଜିନ ହାରିନି ଗୁର୍ତ୍ତିଂଚି ହାରିକି
ପ୍ରଭୁତ୍ୟାଲୁ ପର୍ବୋଦ୍ଧ ପର୍ବାର୍ତ୍ତନ ଅଂଦିନିଚି ଅଭିନ୍ଦିପରଚାଲି.

బాల లందరికీ విద్య ఉనిత నిర్వహణ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏట కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నాడు - దేశంలో బాలలందరికి విద్య గగన కుసుమమే అవుతోంది. సార్వత్రిక విద్యా వ్యాప్తికి ప్రభుత్వాలు పలు పథకాలు చేపడ్డినా ఇంకా అధిక శాతం పిల్లలు విద్యాగంధం లేచి బాలకార్యాలకు గానే ఉండి పోతున్నారు. బాలల శ్రేయస్వకు కృజరుగుతున్నా ఆవరణలో ఫలితాలు కానరావడం లేదు. పారశాస్కర్యాలు లేక కొందరు, అవి ఉన్నా వివిధ కారణాల రీత్యా బడి వెళ్లేక మరికొందరు బాలలు తమ ఉపస్థితిను అంధకారమయ్యాయి చేసుకుంటున్నారు. ఆర్థిక, రాజకీయ, సామాజిక అంశాలలో ముదిపు సంచేషము పథకాలకు నోచుకోక, చదువు చెప్పించే స్థాపనత లేక ఎందరు పేద తల్లిదంప్రలు గత్యంతరం లేని స్థితిలో చిన్నారులపై భారాసి మోపుతున్నారు. పొందటళ్లు, కిరాణా దుకాణాలు, ఘోష్టరీలు, మిల్లులు క్వారీలు, గనులకు తమ పిల్లలను పనికి పంపుతున్నారు. వ్యవసాయ పను లకు కొందరు బాలలు వెతుతున్నారు. చివరికి కొందరు పిల్లలను ఖ్యాటున వ్యత్రిలోకి బలవంతంగా నెడుతున్నారు. వివిధ రంగాలల్ల బాలకార్యాలకు అవస్థలు పదుతూ అనుకూలం ప్రమిస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో పెద్దలు చేయాల్చిన పనులను సైతం వీరే చేస్తున్నారు ప్రభుత్వ నిబంధనలకు నీళ్లు వదిలి బాలల చేత వెయిచాకిరి చేయంచు కుంటున్నా, వారికి విముక్తి కలిగించాలన్న ధ్యాన సంబంధిత అధికారుల లేకపోవడం బాధాకరం. యజమానులు చెప్పిందే చట్టంగా, వారు చేసే సంచేషముగా పరిశీలనులున్నా కార్బూకశాఖ అధికారులు పట్టించుకున్నారు. దాఖలాలు లేవు. అప్పుడప్పుడు తూతూ మంత్రంగా దాడులు చేస్తున్నారు. దోషులకు ఎలాంటి శిక్షలు పడడం లేదు. 14 సంవత్సరాల లోపి పిల్లలందరికి - ఉచిత నిర్వంధ విద్యను అమలు చేయాలని భారత రాజ్యంగం లోని 24వ నిబంధన స్పృష్టం చేస్తున్నా అది కాగితాల పరిమితమవడం శోచనీయం. పేదికం కారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల పసి పిల్లల బంగారు కలలు చెదిరి పోతున్నాయి. పొలబుగ్గల లేచి వయసులో వారు కార్బూకులుగా మారడం బాధాకరం. కార్బూక చట్టాలులు

ఆంటోయన్ లావోసియర్ యొక్క పూర్వపు పరిశేధనలు, పరిశీలనలు సిద్ధాంతాల మీద నిర్మించబడ్డాయి, రసాయన శాస్త్రవేత్తలు వారి రంగాన్ని చూసే విధానాన్ని ఈ ఆలోచన పూర్తిగా మార్చి వేసింది. ఇప్పుడు ప్రతి రసాయన మూలకం పట్టికలో దాని సంబు మరియు స్థిర స్థానాన్ని కలిగి ఉండి మరియు దీని సుండి దాని ప్రవర్తన - ఇది ఇతర మూలకాలతో ఎలా ప్రతిస్పందిస్తుంది, ఏ విధమైన సమేళనాలు ఏర్పడతాయి మరియు అది ఎలాంటి భౌతిక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది - ను అంచనా వేయడం సాధ్యమైంది: .

గాలియం, స్థాండియం మరియు జేర్నీయం ఆవిష్కరణ చిరకాలంలోనే ఆవర్తన పట్టిక ఆధారంగా మెండలీస్ మూడు మూలకాల లక్షణాలను అంచనా వేశారు - గాలియం, స్థాండియం మరియు జేర్నీయం - అప్పుటికి ఇంకా కనుగొనబడలేదు. అతను తన ఆవర్తన చట్టం యొక్క పటిష్ఠతను ఎంతగానో నమ్మారు, అతను తన పట్టికలో ఈ మూలకాలకు అంతరాలను విధిచిపెట్టారు. అతను ఊహించిన ఇర్రావై సంవత్సరాలలో, ఆ మూడూ మూలకాలు కనుగొనబడ్డాయి మరియు వాటి లక్షణాలు అతని అంచనాలను దాచాపుగా భ్యాపీకరించాయి. కళ్ళతో చూడని వాటిని మేధస్సుతో ఊహించిన తరువాత అవి కంటికి దొరికాయి. కనుగొనబడ్డాయి. మెండలీస్ తన ఆలోచనలు ఎంత వేగంగా భ్యాపీకరించబడ్డాయా చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ఆయన 1889లో వ్యాసానిల్ల, తెల్తున చట్టం యొక్క ఖచ్చితాల్సిర్ మంచు నాధారంబత యొక్క దృవీకరణను ప్రస్తావించగలిగేటంత ఎక్కువ కాలం తాను జీవించగలనని అనుకోలేదని చెప్పారు . . అతని అధ్యక్షమైన ఈ విజయ సాధన గురించి వార్తలు వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించడంతో, మెండలీస్ ఒక ప్రముఖుడు అయ్యారు మరియు ఆవర్తన పట్టిక అంటే అందరికి ఆసక్తి పెరిగింది.మొత్తంగా, మెండలీస్ 10 కొత్త మూలకాలను అంచనా వేశారు, వాటిలో రెండు మినహా మిగిలినవి ఉనికిలో ఉన్నాయి. కొన్ని జితల ప్రక్కనే ఉన్న మూలకాల స్థానాలు వాటి లక్షణాలను ఆవర్తన సమూహాకు సరిపోయేలా చేయడానికి వాటిని స్థానాలను మార్చాలని అతను తరువాత ప్రతిపాదించారు. అతను కోబాల్ట్స్ నికెల్తో మరియు ఆర్డ్రాన్స్ పొట్టాషియంతో మార్పుకోవాలని సూచించారు, రసాయన శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించిన విలువల సుండి వాటి నిజమైన పరమాణు బరువులు భిన్నంగా ఉన్నందున తప్పుగా ఉంచబడిందని అతను విశ్లేషించారు. ఈ సందిగ్గతను తొలగించడానికి మెండలీస్ మరియించిన దాదాపు ఆరు సంవత్సరాల తర్వాత, 1913 వరకు పట్టింది. అప్పుటికి రసాయన శాస్త్రవేత్తలు పరమాణువు గురించి మరింత మెర్గాన్ అవగాహనను పొందారు మరియు ఆ సంవత్సరంలో మాంచెస్టర్లో పనిచేస్తున్న భౌతిక శాస్త్రవేత్తల పెట్టి మోస్ట్, పట్టికలోని మూలకం యొక్క స్థానం దాని పరమాణు బరువుతో కాకుండా దాని పరమాణు సంబు ర్యారా నియంత్రించబడుతుందని చూపించారు.



నవభారత

హిందూ స్త్రీల దాన్య విముక్తికి, సమానత్వ సాధనకు కృషిచేసి సంఘ సంస్కరణ కర్తగా, స్వతంత్ర భారతావని సాంప్రదాయాలు, విధానారూపాలిఖితిగా, నవభారత నిరూత్తగా, పేరస్నిక గన్నారు చాచా నెప్రూలి వివాహం కనీస వయస్సును, 12 సుండి 15 కి పెంచడం, సతులు. పతుల నుండి విదాకులు తీసుకుని ఆటి వారసత్వ హక్కు పొందడు వరకట్టు పద్ధతిని చట్టివరుద్ధం చేయడం, దేశ తొలి ప్రభుత్వాన్ని నేతుగా సమాజ సంస్కరణలలో సఫలిక్కుతులయ్యారు, జవహార్ లాల్ న్యాయవాదిగా వరిపూర్వ రాజకీయవేత్తగా, రచయితగా, దేశాన్ని ప్రధానిగా, భారత రాజకీయాలను అశ్యం ప్రభావితం చేసిన నెప్రూ - గాంధీ కుటుంబ అ మూలపురుషుడిగా సుపరిచితుడు అయిన నెప్రూ, నేటి ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని అలహాబాదు నగరంలో కాశీభే బ్రాహ్మణం వంశంలో, ధనిక కుటుంబంలో, ప్రముఖాలుగా వెంచి నెప్రూ, స్వరూప రాణిల తొలి సంతానం నవంబర్ 14, 1989లో జన్మించారు. సోదరీమణిలైన కృష్ణ విజయల్కు పండిత్ లత్తే పొటు, “అనంద భవన్” లో అంగ్ సాంప్రదాయ శిష్యుల పద్ధతుల్లో పెరిగారు. బాల్యంలోనే హాదీ, సన్మత్తాలు, భారత సారస్వత్ గ్రంథాల పరానా సక్తులు అయినారు. ఇందియున్ సివిల్ సర్వీసులో అప్పాందాలని తండ్రి కోరికను అనుసరించి, ఇంగ్లాండ్ సందలి హాగ్రోధు. పారతాల విద్య అక్కడ పూరిచేసి, 1907లో, కేంబ్రింధ్ లో ప్రవేశాడు. పారతాల విద్య అక్కడ పూరిచేసి, 1907లో, కేంబ్రింధ్ లో ప్రవేశాడు.

పరీక్ష రాసి, జీవశాస్త్ర అధ్యయనానికి కళాశాలకు వెళ్లి, 1910లో పట్టా పొందారు. అనంతరం న్యాయశాస్త్ర ఆ అధ్యయనానికి ఇస్క్యూ బెంపుల్ వెళ్లి, 1912లో ఉత్తీర్ణదై అక్కడే న్యాయయాద వృత్తి చేపట్టాడు. వెనువెంటనే భారతదేశానికి తిరిగి రావడం జరిగింది. 1919లో జలియన్స్‌లా బాగ్ దుర్భటంకు ప్రభావితుడై, కాంగ్రెస్ అధ్యర్థంలో, దేశ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామానికి ఆకర్షితుడై, సంగ్రామంలో తన శక్తులు లోడ్డుటకు ఉధ్యక్తుడయాడు. మొదట మోతిలాల్ నెప్రూలా కుమారుని నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించినా, తర్వాత ఆయన పైతం సంగ్రామంలో భాగస్వామి అయినాడు. అనంతరం మహాత్ముని నమిన జంటుగా నెప్రూ గుర్తింపు పొందాడు. ఆ సమయంలో 9 ఏళ్ళు జీవితం అనుభవించాడు. జీవితం సమయంలోనే 1334 లో “గ్రీంపేన్ ఆఫ్ వర్క్స్ హిస్టరీ”, 1936 లో తన జీవిత చరిత్ర 1946లో “ది డిస్ట్ప్రెసర్ ఆఫ్ ఇండియా” రచనలు పూర్తిచేశాడు తొలిసారిగా గాంధి నాయకత్వ పోరాటంలో, 1929 లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ నేతగా, లాపోర్ట సమావేశాలకు నాయకత్వం వహించాడు. 1936, 1937, 1940 లలో, జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికైనాడు. యువకునిగా ఉన్న నాటి సుందే జాతీయ కాంగ్రెస్ లో, వామపక్ష భాజుల ప్రభావితుడై, సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్య సముప్పార్సన ఆసక్తుడై, గాంధి సలహాలతో, ప్రజాకర్ణ గల నేతగా, సంస్కరణాదిగా స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో ముఖ్య భూమిక నిర్వహించి గాంధి అనంతరం. రెండవ

పొందు ప్రీల దాన్స్ విముక్తికి, సమానత్వ సాధనకు కృషిచేసి సంఘ సంస్కరణ కర్తగా, స్వతంత్ర భారతావని సాంప్రదాయాలు, విధానా రూపశిల్పిగా, నవబారత నిర్మాతగా, పేరస్తిక గన్నారు చాచా నెప్పూరు వివాహం కనీస పయస్సును, 12 నుండి 15 కి పెంచడం, సత్తలు. పతుల నుండి విదాకులు తీసుకుని ఆస్తి వారసత్వ హక్కు పొందడం వరకట్టు పద్ధతిని చట్టివరుధం చేయడం, దేశ తొలి ప్రభుత్వాదినేతిగా సమాజ సంస్కరణలలో సఫలిక్కుతులయ్యారు, జవహర్ లాల్ న్యాయవాదిగా పరిపూర్జ రాజకీయవేత్తగా, రచయితగా, దేశస్వాతంత్ర్యానంతరం తొలి ప్రధానిగా, భారత రాజకీయాలను అత్యంత ప్రభూవితం చేసిన నెప్పూరు - గాంధీ కుటుంబ అ మూలపురుషుడిగి సుపరిచితుడు అయిన నెప్పూరు, నేటి ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని అలహాబాద నగరంలో కాళీశీర్ బ్రాహ్మణ వంశంలో, ధనిక కుటుంబంలో, ప్రముఖ న్యాయవాది మౌతిలాల్ నెప్పూరు, స్వరూప రాణిల తొలి సంతానంగ నవబంచర్ 14, 1989లో జ్యోతించారు. సోదరీముఖులైన కృష్ణ విజయులు పండిట లతీ పాటు, "ఆనంద భవన్" లో ఆంగ్ల సాంప్రదాయ శిథితులలో పెరిగారు. బాల్యంలోనే హాంది, సుస్కుతాలు, భారత సారస్వత గ్రంథాల పరిమా సక్కలు అయినారు. ఇందియన్ సివిల్ సర్వీసులో అప్పా పొందాలని తండ్రి కోరికను అనుసరించి, ఇంగ్లాండ్ నందలి పోగ్రంథాడు. పారతాల విద్య అక్కడ పూరిచేసి, 1907లో, కేంబ్రింధ లో ప్రవేశాడు.

పరీక్ష రాసి, జీవశాస్త్ర అధ్యయనానికి కళాశాలకు వెళ్లి, 1910లో పట్టా పొందారు. అనంతరం న్యాయయాస్త్ర అ అధ్యయనానికి ఇన్నోర్ టెంపుల్ వెళ్లి, 1912లో ఉప్పీర్లుడె అక్కడే న్యాయువాద వ్యతిష్ఠిచేపట్టడు. వెనువెంటనే భారతదేశానికి తిరిగి రావడం జరిగింది. 1919లో జబియన్స్‌లూ బాగ్ దుర్వాసలకు ప్రభావితుడై, కాంగ్రెస్ అధ్యర్థంలో, దేశ స్వాతంత్య సంగ్రామానికి ఆకర్షించుటై, సంగ్రామంలో తన శక్తులు లోడ్డుటకు ఉ దుక్కుడయ్యాడు. మొదట మోతిలాల్ నెప్రూ కమారుని నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించినా, తర్వాత ఆయన సైతం సంగ్రామంలో భాగస్వామి అయినాడు. అనంతరం మహాత్ముని నమ్మిన బంటుగా నెప్రూ గుర్తింపు పొందాడు. ఆ సమయంలో 9 ఇంచు జీవితం అనుభవించాడు. జీవితం సమయంలోనే 1334 లో ‘గ్లింప్సేన్ అఫ్ వర్ల్ హిస్టరీ’, 1936 లో తన జీవిత చరిత్ర 1946లో “ది డిస్టపరీ అఫ్ ఇండియా” రచనలు పూర్తిచేశాడు తొలిసాగిగా గాంధీ నాయకత్వ పోరాటంలో, 1929 లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ నేతగా, లాపెలూర్ సమావేశాలకు నాయకత్వం వహించాడు. 1936, 1937, 1940 లలో, జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికైనాడు. యువకునిగా ఉన్న నాటి నుండి జాతీయ కాంగ్రెస్ లో, వామవాప్త భావజాల ప్రభావితుడై, సంపూర్ణ స్వాతంత్య సముప్పార్జన అసక్కడె, గాంధీ నుండి నుంపులతో, ప్రజాకర్ణ గల నేతగా, సంస్కరణాదిగా స్వాతంత్య సంగ్రామంలో ముఖ్య భూమిక నిర్వహించి గ్రాండ్ అనంతరం. రెండవ



కార్త్రిక సమస్యల పరిష్కారమే ధైయం : ఐ.ఎస్.టి.యి.సి

- జీ.వి.ఆర్ సి.హెచ్.పి గేట్ మీటింగ్లో మాలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని మాట్లాడుతున్న త్వాగ్రరాజ్‌ను, రజాక్..

- పలు సమస్యలపై యాజమాన్యనికి వినతిపత్రం



కార్తీక మాసం పవిత్ర మైనది.. శివుణి ఆరాధించి ఉన్నిరి చెట్టుకు దీపారాధన చేయడం పూర్వ జన్మ భాగ్యం శ్రీమతి వాణి మరియు మిత్రబృందం.



రైతులకు వెన్నంటే ఉండి వారి నమన్యులను పరిష్కారంచి

నిజాంసాగర్, అక్టోబర్ 13 (వుదయం ప్రతినిధి): రైతుల కష్టసుఖాల్లో వారి వెన్నంటే ఉండి వారి సమస్యలను పరిషురిస్తామని మహామృద్ద నగర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు రఫీందర్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ నందరపు 1గా అన్నదాతలు పూట్లుడుతూ కొమలంచ వారి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతుల నుండి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం వస్తాలను జిల్లా కేంద్రంలోని రైనుమిల్లల వద్ద అన్ లోడ్ చేసుకోవడం లేదని, నిత్యం రద్దిగా ఉండే బాన్నువాడ నిజాంసాగర్ ప్రధాన రహదారిపై ధర్మ నిర్వహించేందుకు రైతులు సన్మదుమయ్యారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మహామృద్ద నగర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు రఫీందర్ రెడ్డి, తప్పసిల్చర్ సహాయి సింగ్, మండల వ్యవసాయ అధికారి నవ్య తో కలిసి కొనుగోలు కేంద్రానికి చేరుకొని రైతులతో మాట్లాడారు. అదేవిధంగా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య అయిన రైను మిల్లలో యజమానులతో మాట్లాడే త్వరగా రైతుల ధాన్యం ఖాళీ చేసేలా వర్షయు చే వడతామన్నారు. దీంతో

ಬೆಗಂಪೆಟಲ್ ಭಾಗವದ್ಗೀತ ಯಜಂ.

జల్లా తునికల కొలతల అధికారి కందగట్ట వెంకటేశ్వర్రు ఆకస్మిక తనిఖీ...

ರಾಜ್ಯವೆಟ ಹೇಗೆ ಗ್ರಂಥ ಎಜನ್ನಿನ್ನು ಕೆನ್ನು ನಮೋದು..



గ్రాదాలని తీసుకోబడతాయన్నారు. నాణ్యమైన నమ్మకమైన వస్తువులను విత్రయించాలని చర్యలు సూచించారు.

ఎడడుగులు' 'వర్ణ చిత్రం'

గ్రంథాలు విశిష్ట రచనలు: విహారి



పంచాలు	మాట్లాడుతూ బిట్టవు కథానికలు 50	చేశారు, ఈ సందర్భంగా గ్రంథకర్త
సాపీట్యు	సంవత్సరాల క్రితం జీవన స్థితిలను	దంపతులకు జీవన సాఫల్య
నరాన్ని	నాటి మానసిక స్థితి వరిస్థితి	పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేసి అతిధులు
డారు.	తెలియజేస్తాయన్నారు.	ఖనంగా నత్తురించారు, నభా
రపు నా	ఇంకా ఈ నభలో డాక్టర్	కార్బ్రూకమానికి ముందు డాక్టర్ రాధా
దుతూ	లలిత వాణి,	కుసుమ నిర్వహణలో పలువురు
వలికల్లో	తుమయ్యారి	కవులు స్వీయు, కవిత గానం చేసి
పూర్వము	రామ్యాహ్నాపు, ప్రేమ మాన్మి	సత్యాలాలు అందుకున్నారు. మానసు
ర్యాము	తాళ్ళపులి మురళీధర్ గౌడ్, గ్రంథకర్త	అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బండారుపల్లి
న్నారు.	సోదరులు రావు తదితరులు	రామచంద్రరావు, రగు శ్రీ సభ
ంబాబు	ప్రవర్తనంగించారు, రంధకర్త	సమన్వయం గావించారు.

ଶାରୀସିଲ୍ବାର୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମନୋଧୂପି



A photograph showing a group of approximately ten men of various ages and attire. They are gathered around a large, partially deployed agricultural irrigation pipe or tarpaulin spread out on a dry, brown ground surface. The men are dressed in casual clothing like shirts, trousers, and dhotis. In the background, there is a flat, open landscape under a clear blue sky.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా
తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెకర్ బి సత్రాపసాద్.

వింసి వైన్ చైర్మన్ కు శుభాకాంక్షలు

ప్రెసిడింగ్ సందర్భంలో

(వుదయంప్రతినిధి) కామారెడ్డి జిల్లా జుక్కల్ నియోజకవర్గం మద్దున్ మండల ఏపంసీ వైన్ చైర్మన్ పరమేష్ పట్లేర్ ను నియమించడంతో పెద్ద క్లారా గ్రామ యువ నాయకుడు ముంగడే వార్ సంగ్రామ్ పటేల్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ కాంగ్రెస్ ప్రాణీలో కళ్పపడి పనిచేసిన ప్రతి కార్యకర్తలు సరైన సమయంలో గుర్తింపు వస్తుదని తెలిపారు..





ఒకరైన ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలోన్ మాస్కు
కూడా క్రిష్ణ కరణీస్కి మద్దతు
తెలుపుతున్నారు. డోసాల్ట్ ట్రంప్ మొదట్లో
బిట్ కాయిన్ పై అనేక సందేహాలు వ్యక్తం
చేశారు. ఆ తర్వాత తన ఆలోచనను
మార్చుకుని దానికి మద్దతు తెలిపారు.
ట్రంప్, అతడి పిల్లలు సెప్పెంబర్ లో వరల్డ్ క్రిష్ణ
లిబరీ పైనాన్సియల్ అనే కొత్త క్రిష్ణ
వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. దానిపై
ట్రంప్ మాట్లాడుతూ క్రిష్ణ వరిక్రము
ప్రస్తుతం చిన్నగానే ఉన్నా భవిష్యత్తులో
విస్తరిస్తుందిని వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా
అధ్యక్షుడిగా డోసాల్ట్ ట్రంప్ ఎన్నికైన తర్వాత
బిట్ కాయిన్ విపరీతంగా లాభపడింది.
దాదాపు 30 శాతం దాని ధర పెరిగింది.
యూఎస్ ఎన్నికల ఫలితాల నుంచి వారం
రోజులో బిట్ కాయిన్ ట్రేడింగ్ వ్యాఖ్యామ్
350 శాతం పెరగడం విశేషం.



அனேக பிரயோஜனாலு ஒன்று ஸ்டைர் போன் தே பிரமாடாலு குராடா பாாங்சி
உண்மை. முழுங்கா மன வழிக்கிரத் ஸமாசாரம் தன்றஷ்டகு குரமீழ்
அவகாசம் உங்கி. மீரு எங் தஜ ஜாருத்தா உண்மை கு ஸமஸ்ய தவிர்த்து.
அதெலாக் குப்புடு தெலுஷுகுந்தா. ஸ்டைர் போன் முனங் மேலகுவா
உங்குநுங்க நேரு வினியோகிஸு? ஸ்டா. ஏ அரூராடி ஸமயானிகி நிடிர
போதா. அ ஸமயுங்கே போன் கு ரெஸ் இசூமனி ஭ாவிஸ்டா. அயதே
மீ போன் அஸ்து நிப்ரபோகுந்தா உங்கே அவகாசம் உங்கி. மீகு
தெலியுகுந்தா ரஹஸ்யங்கா பனிசேஷ்டு உங்கவஷு. மீ அஸுவுதி லீகுந்தா
ஸமாசாரம், வழிக்கிரத் விவராலநு வேராக்கி பங்கே பனி சேஷ்டு உங்கு
உங்கவஷு. ஸாாரஷாங்கா ஸ்டைர் லே அனேக யாவ்லு உங்டாயு.
வாடினி உபயோகிங்சி விவி஧ பநுலு சேஸுகுந்தூ உங்டா. அதிக
லாவாதேவிலு, சீக்கெட்டு புக்கிளங்கி, விநோதா, ஸங்கிதம்.. ஜல அனேக
ரகால யாவ்ல லநு வினியோகிஸ்டா. அயதே சாலா யாவ்ல போன் கு
ஐஞ்க டிரெய்க் லே ரந் அவத்துநே உங்டாய. மீரு பநுகுந்மை ஸரே
அவி பனிசேஷ்டுநே உங்டாய. மீ ஸமாசாரானிதி எப்பெலிக்புடு ஸ்டைர்
சேஷ்டாய. மீ லாக்கேஷன் திருக்கிளங்கி, மேஸ்ஜீல் ரீடிங்கி, கால் லாக் யாக்கேஷன்
சேஷ்டு உங்டாய. போன்றே விவி஧ யாவ்ல லநு ஜன் ஸ்டால் சேஸுலபுடு
கொனி அஸுவுதுலு அருங்குதாரு. வாடினி முனங் குடிகா ஓக்கே சேஷ்டா.
வாடிலே கெமோ உபயோகிங்சானிகி, மூட்கே போன் உபயோகிங்சானிகி.



ఇదోన్నాల్ ట్రంప్ ఎఫ్సెష్చర్ బంగారంపై గత్తీగానే పడింది. అమెరికా ఎన్నికల్ల ట్రంప్ భారీ విజయంతో గలిచిన నాటి నుంచి బంగారం ఏకంగా రూ. 4,140 వేరకు తగ్గింది. గత రెండు రోజుల్లోనే గోల్డ్ రేట్ రూ. 2 వేల వరకు తగ్గడం గమనార్థం. ఈ ధరల తగ్గుముఖం మరికొన్ని రోజులు కొనసాగే అవకాశం ఉందని బిజినెస్ విశ్లేష్పులు చెబుతున్నారు. ఒకాన్సాక దిశలో బంగారం ధర రూ. 60 వేలు చేరినా ఆశ్చర్యపోసినక్కల్లేదని చెబుతున్నారు. ఇక మంగపూరాంతో పోలిస్ట్ ఇహాళ నమోదైన గోల్డ్ రేట్లో పొచ్చుతగ్గులు కనిపెస్తున్నాయి. గ్రోట్ల మార్కెట్ నుంచి నెగిలీవ్ సంకేతాలు, అంతర్జాతీయంగా బంగారం నిల్వలు, ద్రవ్యోభ్యం వంటి అంశాలు గోల్డ్ ధరలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మరి దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో గోల్డ్ రేట్ల్ ఎలా ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందామా.. దేశ రాజధాని ఫీలీలో 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ70,990 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,430 రుగ్గర కొనసాగుతోంది. దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలో 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 70,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,280 దగ్గర కొనసాగుతోంది. ఇక కోల్కతాలో 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 70,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,280 దగ్గర కొనసాగుతోంది. బంగళారూలో 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 70,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,280 దగ్గర కొనసాగుతోంది. చెష్టెలో 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 70,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,280 దగ్గర కొనసాగుతోంది. ప్రైండర్ ద్వారా 22 క్యారెట్ల తులం బంగారం ధర రూ. 70,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 77,280 దగ్గర కొనసాగుతోంది. విజయవాడ, విశాఖపట్టంలోనూ ఇదే ధర కొనసాగుతోంది. వెండి ధరలు కూడా గత రెండు రోజులుగా భారీగా తగ్గుతున్నాయి.



ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ లేజ్ చాలా పెరిగింది. భారతేడంలో అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు షాపింగ్ కోసం ఆన్‌లైన్ వెబ్‌సైట్లను ఆశ్చర్యిస్తున్నారు. కానీ పెరుగుతున్న ప్రజాదరణతో స్వాముర్ ద్వారా మొసం చేసే మార్గాలు కూడా పెరిగాయి. ఇప్పుడు రకరకాల పద్ధతులతో ప్రజలను మొసం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం పొచ్చరిక జారీ! వండగల సందర్భంగా ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ సంఖ్య గణసీయంగా పెరిగింది. ఇది చూసి ప్రభుత్వం అనేక పొచ్చరికలు కూడా చేసింది. ప్రభుత్వం కూడా మొసాల బారిన పదుకుండా అనేక చర్యలు చేపడతోంది. ఎలక్ట్రోనిక్స్, ఇస్రాఫ్హన్ బెక్కలజ్ మంత్రిత్వ శాఖ హృషింధిల్ ట్రైబ్ చేసింది. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ ద్వారా వొసాన్ని ఎలా నివారించవచ్చే విపరించింది. చాలా సార్లు స్వాముర్లు పేరు స్పెల్హింగ్‌నీ మార్పడం ద్వారా ప్రజలను మొసం చేస్తారు. ఆ స్పెల్హింగ్‌లను సరిగ్గా చేక్ చేసుకోండి. యూఆర్‌ఎల్లో ఒక అక్షరం మార్పి మొసాలకు పాల్పడుతుంటారు. చెల్లింపు కోసం సురక్షితమైన గేట్‌వేని ఎంచుకోండి - చెల్లింపు చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ సురక్షిత గేట్‌వే అంటే సురక్షిత మార్గాలను ఉపయోగించండి. చాలా సార్లు స్వాముర్లు డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, మరియు ఆఫర్లు పేరుతో ఇతర చెల్లింపు ఎంపికలతో ప్రజలను ఆకర్షిస్తారు. దీన్ని నివారించండి, ఎల్లప్పుడూ ప్రామాణికమైన క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డ్ ద్వారా సురక్షిత చెల్లింపు గేట్‌వేని ఉపయోగించండి. కష్టమర్కెర్ నంబర్సు చెక్ చేయండి - షాపింగ్ చేయడానికి ముందు, విక్రెత గురించిన సమాచారం ప్రాయిలసింధ్ లేదో తనిఫీ చేయండి. చాలా సార్లు మొసాగాళ్లు తప్పుడు సమాచారం పేరుతో ప్రజలను మొసం చేస్తున్నారు. అందువల్ల ఎల్లప్పుడూ విక్రెత సమాచారాన్ని డృష్టికరించండి.

The image features a central green line graph with a solid upward-sloping trend, set against a background of blurred financial data, including stock market charts and numerical values.

ముంబయి : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచిలు బుధవారం నష్టాల్స్ ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు నుంచి మిగ్రమ సంకేతాల మధ్య మదుపర్చు అప్రమత్తత పాటిస్తున్నారు. విదేశీ సంస్థాగత మదుపర్చు క్రమంగా తమ నిధులను మార్కెట్ నుంచి బయటకు తీసుకెళ్లడం, బ్యాంకింగ్, పైనాస్, ఆటో స్టాక్లు ఘలితాలు నిరాశాజనకంగా ఉండడం.. సూచిల సెంటిమెంట్లను దెబ్బతీశాయి. దీంతో ఉదయం 9:30 గంటల నమయంలో సెన్సెక్స్ 160 పాయింట్లు తగి 78,515 వద్ద త్రేడవుతోంది. నిష్టి 85 పాయింట్లు తగి 23,798 వద్ద కొనసాగుతోంది. డాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ 84.40 వద్ద ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచిలో ఎంఅండ్పిఎం, మారుతీ సుజకీ, టాటా స్టార్, నెస్ట్ ఇండియా, సన్ ఫోర్మ్స్, ఐటీఎస్, టెక్ మహాంద్రా, టీఎస్ఎస్, బజాజ్ పైనాస్ పేర్లు నష్టాల్స్ త్రేడవుతున్నాయి. ఎప్పిటీసీ, ఏపియిస్ పెయింట్స్, టాటా మెటార్స్, భారతీ ఎయిర్పెట్, పవర్గ్రిడ్ కార్బోఫెన్, ఇండున్ ఇండ్ బ్యాంక్, ఎన్టీఎస్ పేర్లు లాభాల్స్ కొనసాగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్రింట్ ట్రూస్ బ్యార్ల్ ధర 72.16 డాలర్ వద్ద త్రేడవుతోంది. బంగారం జెన్సు 2,614.80 డాలర్ వద్ద ఉంది. అమెరికా మార్కెట్లు మంగళవారం నష్టాల్స్ ముగిశాయి. ఆసియా-పసిఫిక్ మార్కెట్లు నేడు మిగ్రమంగా త్రేడవుతున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా ఏవెన్సెక్స్ 0.88శాతం, జపాన్ నిక్కీ 1.07శాతం, హంకాంగ్ హంగ్‌సెంగ్ సూచి 0.71శాతం వస్తుంది కొనసాగుతున్నాయి.



చక్కని లోరోగ్యం

కాల్పియంకు కేరంభు అడ్వైస్ రంగులు..

ప్రాంతాలను బట్టి రాగులని ఫింగర్ మిల్లెట్, నాగ్గి, నాచ్చి, మరువూ
ఇలా విధి పేర్లతో పిలిచినా అవి ఇచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో.
రాగులు పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థం. ఇది అనేక
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మెర్కురీన ఎముక బలం, అనేక
విటమిన్లను అందిస్తుంది. ఈ పురాతన ధాన్యం ప్రతి ఒక్కరి ఆహారంలో
చేర్చకుంటే పోషణకు శక్తి కేంద్రంగా ఉంటాయి.

రాగులు ముఖ్య అరోగ్య ప్రయోజనాల్లో ఒకటి ఎముకల బలాన్ని ప్రోత్సహించే సాధువులు. దీనికి కారణం దాని అధిక కాల్చియం కంటెంట్. ఇది అరోగ్యకరమైన ఎముకలను నిర్వహించడానికి.. అలాగే బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి పరిస్థితులను నివారించడానికి అవసరం. మీ ఆహారంలో చిరుధాన్యాలను చేర్చడం వల్ల మీరు ఈ కీలకమైన పోషకాలను తగినంత మొత్తంలో పొందుతారు. కాల్చియంతో పాటు బరన్,

వెగ్గియియం, జింక వంటి ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలకు ఇవి మంచి మూలం. రోగినిరోధక వ్యవస్థ మద్దతు, శక్తి ఉత్పత్తి, రక్త కణాల పెరుగుదలతో సహా విధిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోసిస్తాయి. ఇంకా రాగులు అనేది గ్రాహణిన రహిత ధాన్యం. ఇది గ్రాహణిన సున్నితత్వాలు లేదా ఉదరకుహార వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులకు అధ్యాత్మమైన ఎంపిక. ఇది దేటరీ బైబిల్ లో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటంది. ఇది జీర్ణియాను మెరుగువరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని

మీరంలో చిరుధాన్యాలను చేర్పడం చాలా అభం. మీరు రాగి గంజి లేదా జావా, రాగి ల్చ్చ, రాగి దోశలు ఇలా అనేక వివిధ రకాల ఉకాలను తయారు చేయడానికి దీనిని ఉమ్మాగించవచ్చు.

నీ తేలికపాటి రుచి, బహుముఖ మొజనాలు దీనిని ఏదైనా భోజనానికి గొప్ప నంంగా చేస్తాయి. కాబట్టి వారంలో కనీసం రోజులైనూ రాగులతో తయారు చేసిన రోజు పదార్థాలను తీసుకొనేందుకు ముత్తుం చేయండి.

A wooden bowl filled with white quinoa, a smaller bowl filled with red quinoa, and a glass of quinoa milk.

ఉర్ధ్వాయవుగా జీవించాలంటే మంచి నిద్ర తప్పనిసరి



ఆరోగ్యంగా, దీర్ఘకాలం జీవించడానికి రాత్రిపూట మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు ఒక పరిశోధనలో కసుగొన్నారు. మధుమేహం, క్యాస్టర్, దీర్ఘకాలిక డాయిరిటిత్తుల వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, పక్షపాతం, మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక వైషణవ్యాధిలు వంటి ప్రధాన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు లేకపోవడం ‘ఖియవంతమైన వ్యధాప్యం’ అని చైనాలోని వెన్జూ వెడికల్ యూనివరిటీ బృందం నిర్వచించింది. స్థిరమైన, తగినంత నిద్ర వ్యవధిని నిర్వహించడం ఆరోగ్యకరమైన వ్యధాప్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వభిక్ హెల్ట్ అవకాశాలను గడిసియంగా తక్కువగా చూపించారు. మొత్తంమిద 2020 నాటికి 13.8 శాతం మంది మాత్రమే ఖియవంతమైన వ్యధాప్య నిర్వచనాన్ని అందుకోగలిగారు. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ లేదా తక్కువ నిద్రపొపడం ఖియవంతమైన వ్యధాప్యాన్ని ఆటంకం కలిగిస్తుందని బృందం కనుగొంది. ఎందుకంటే ఇది శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. స్థిరమైన, తగినంత నిద్ర వ్యవధిని నిర్వహించడం ఆరోగ్యకరమైన వ్యధాప్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

బ్రేక్ ఐప్పున్నిలాం చెద్దున్నాం తింటున్నారా..?



చీలికాలంలో ఆరాగ్యాన్వికి ఇం ఏవర్ బుస్టర్..?



ಶೀತಾಕಾಲಂ ಮೆದಲ್ಲಂದಿ. ಚಲಿಕಾಲಂಲೋ ಅರ್ಥಗ್ಯಂ ಪಟ್ಟ ಪ್ರತ್ಯೇಕ
ಶ್ರದ್ಧ ವಹಿಂಚಾಲಿ. ಚಲಿಕಾಲಂ ಅನೇಕ ಸೀಜನಲ್ ವ್ಯಾಧುಲನು
ತೆಸ್ತುಂದಿ. ಶೀತಾಕಾಲಂಲೋ ಜಲುಬು, ದಗ್ನಿ, ಜ್ವರಂ, ಘ್ರಾ..ಅನೇಕ
ಇತರ ಸೀಜನಲ್ ವ್ಯಾಧುಲ ಪ್ರಮಾದಂ ಪೆರುಗುತ್ತಂದಿ. ಈ
ಕ್ರಮಂಲೋ ಮನಂ ತೀಸುಕುನೇ ಅಪೋರಂ ಪಟ್ಟ ಚಾಲಾ ಶ್ರದ್ಧ
ವಹಿಂಚಾಲಿ. ಕಾಲಾನುಗಳ ವ್ಯಾಧುಲನು ನಿವಾರಿಂಚಾಡಿಸಿಕಿ..
ಬಳಮೈನ ರೋಗಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿನಿ ಕಲಿಗಿ ಉಂಡಟಂ ಚಾಲಾ ಮುಖ್ಯಂ.
ಇದಿ ಮನ ಶರೀರಾನ್ನಿ ಇಸ್ತೇವ್ಯಂ ಸುಂದಿ ರಕ್ತಿಂಚದಂಲೋ ಚಾಲಾ
ಮುಖ್ಯಮೈನ ಪಾತ್ರ ಪೋಷಿಸ್ತುಂದಿ. ಚಲಿಕಾಲಂಲೋ ಈ ಅಪೋರ
ಪದಾರ್ಥಾಲು ತೀಸುಕುಂಬೆ ಸೀಜನಲ್ ವ್ಯಾಧುಲು ದರಿ ವೇರವು.
ಚಲಿಕಾಲಂಲೋ ವ್ಯಾಧುಲು ರಾತ್ರಂಡಾ ಉಂಡಾಲಂಬೆ.. ಸೀಜನಲ್

వండ్లు, కారగాయలు తినడం చాలా ముఖ్యమైనది. అంతేకండా.. కొన్ని వషపులు, గింజలను తినడం వల్ల సీజన్ల వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వాటిలో విచిటిన్ను, భిన్జాలు, పోషకాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి చలికాలంలో మన రోగినిఁధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. బాదం వష్పు: బాదంవష్పు తింటే అరోగ్యానికి ఎల్లపుడూ మేలు చేస్తుంది. బాదం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. దీనిని ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇందులో జింక ఉంటుంది.. ఇది శరీర గింజలలో ఆరోగ్యకరమైన ఒమ్మెగా - 3 కొవ్వు అమ్మలు, అమ్మనో అమ్మలు ఉంటాయి. ఇది రోగినిఁధక శక్తికి ముఖ్యమైనవి. అవిసి గింజలు: చలికాలంలో వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు అవిసి గింజలను తీసడం మంచిది. అవిసి గింజలలో కూడా ఒమ్మెగా-3, కొవ్వు అమ్మలు, అమ్మనో అమ్మలు ఉంటాయి. ఇవి మన రోగినిఁధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

వేస్తే అగి ఈ గింజలను ఏడేస్తున్నారా..!

డ్రిప్రాట్స్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలా మంది రోజుా కూడా తప్పకుండా డైట్లలో డ్రిప్రాట్స్ ను యాడ్ చేసుకుంటారు. ఈ డ్రిప్రాట్స్ లో కొందరు తప్పకుండా ఖర్జురం తింటారు. స్పీల్గ్స్, హెచ్స్ గా ఉండే ఖర్జురాన్ని ఎక్కువ మోతాదులోనే తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని వెరుగువరుస్తాయి. అలాగే బరువును పెంచడంలో భాగా సాయపడుతుంది. ఉదయం హూట ఖర్జురం తినడం వల్ల రోజంతూ యాక్షిషన్ గా ఉంటారు. ఇందులో జింక్, పాటుషియం, యాంటీ ఆక్రిడెంట్స్ చర్జ



గపడతాయి. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో వీటన్నట్లయితే తప్పకుండా ఈ గింజలు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకోవాలి. మరి ఈ ఖర్జారం గింజల వల్ల శరీర ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఆలన్యం లేకుండా తెలుసుకుండాం. ఖర్జారంలోనే కాకుండా ఆ గింజల్లో కూడా పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన ప్రయోజనాలను అన్నింటిని అందిస్తాయి. సాధారణంగా అందరూ కాఫీ పొడర్తో టీ చేసుకుంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాంటే ఈ ఖర్జారం గింజలతో కూడా కాఫీ తయారు చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా కాఫీ పొడర్లో కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. కానీ ఈ ఖర్జారం గింజల్లో కెఫిన్ అంతగా ఉండదు. దీంతో కాఫీ చేసి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. ఈ ఖర్జారం గింజలతో తయారు చేసిన కాఫీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యంగా బరువు తగదం, దయాబెట్టిన సమస్య తగదం, లైంగిక ఆరోగ్యం కూడా పెరుగుపడుతుండని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ గింజల్లో విచిమిస్త్రాలు, మినరల్స్, పైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా బాగా సాయపడతాయి. ఖర్జారం గింజలతో కాఫీ పొడర్ చేసుకోవాలంటే ముందుగా గింజలను తీసుకోవాలి. వీటిని బాగా శుభ్రం చేసి ఆరెచ్చల్చాలి. ఎలాంటి తేమ లేకుండా గింజలు పొడిగా ఉండాలి. ఈ గింజలు కాస్ట్ర రంగు మారే వరకు వేయించాలి. ఆ తర్వాత వీటిని మొత్తగా పొడర్లూ తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న పొడర్ను గాజు సీసాలో నిల్వ చేసుకుంటే దాదాపుగా నెల నుంచి రెండు నెలల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. ఎలాంటి తేమ తగలకుండా ఈ గింజల పొడర్ను ఉంచుకోవాలి. సాధారణంగా కాఫీ పొడర్తో కాకుండా ఈ పొడర్ వేసి కాఫీ చేసుకుంటే చాలు. టీపి కావాలంటే తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఈ కాఫీని డైలీ తాగడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మొదట్లో మీకు ఈ కాఫీ నశ్చకపోవచ్చు. కానీ అలవాటు అయ్యా కొలది ఈ కాఫీ తప్పకుండా నచ్చుతుంది.

ରୋଜୁର ପାଲୁ ତାଗିଛେ ବନ୍ଦୁବ୍ସ ପରୁଗୁଣାରା?



ఎలాంచి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా అరోగ్యంగా ఉండాలని చాలా మంది పాలు తాగుతారు. పాలలో పోషకాలు పుష్టలంగా ఉంటాయి. వీటిని తాగడం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. పాలను చిన్నప్పటి నుంచి తాగుతుంటారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు తప్పకుండా పాలను ఇస్తారు. ఇందులో కాల్చియం, ప్రాటీన్, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. టై పాలు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతారా? ఇందులో నిజమెంత? పూర్తి వివరాలు ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుండాం. పాలలో కాల్చియం, ప్రాటీన్సు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో అరోగ్యాన్ని కొప్పలు కూడా పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా బరువును కూడా పెంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు పాలు తాగకపోవడమే బెట్టర్ అని నిష్పణలు చెబుతున్నారు. ఇందులో కాల్చియం, ప్రాటీన్, విటమిన్

పెరుగుతంది. అలాగే జీర్ణ క్రియ అరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు గుండె అరోగ్యంగా ఉండబటం, నిర్విల్మి సమస్యలు తొలిగిపోవడం వంచివి కూడా జరుగుతాయి. రోజువార్షికంగా ఒక సమయంలో పాలు తాగడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతంది. దీనిపై ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు కూడా రావు. ఇందులో అరోగ్యమైన కొవ్వులు, విటమిన్సులు, ఖనిజాలు వుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను కూడా దరిచేరనియ్యాతు. అయితే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారని కొందరు అంటుంటారు. నిజంగానే పాలు తాగితే బరువు పెరుగుతారా? ఇందులో నిజమెంత? పూర్తి వివరాలకు స్థోలీలో తెలుసుకుండాం. పాలలో కాల్చియం ప్రోటీన్సు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో అరోగ్యమైన కొవ్వులు కూడా వుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా బరువును కూడా పెంచుతంది. బరువు తగ్గిలనుకెన వారు పాలు తాగకపోవడమే బెట్టర్ అని నివపులు చెబుతున్నారు. ఇందులో కాల్చియం, ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్

ది వంటి పోవకాలు బరువు పెరగడానికి బాగా సాయపడతాయి. బాగా సన్నగా ఉన్నపారు రోజు పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యంగా బరువు పెరుగుతారు. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా పాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పాలలో ప్రొటీన్ ఎక్సప్రోటిన్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం, దంతాల దృఢత్వానికి తప్పకుండా పాలు అవసరం. రోజు పాలు తాగడం వల్ల ప్రమాదకరమైన భేలు ఎముకల వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఘర్యాం రోజుల్లో అయితే ఒక్కే ఇంటికి ఆవు ఉండిటి. దీనిపల్ల నాణ్యమైన పాలు లభ్యమయ్యాయి. కానీ ఈ రోజుల్లో అసలు ఆవు పాలు దొరకడమే కషంగా మారింది. అందరూ కూడా ప్యాకెట్ పాలను ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. వీటిని పొడ్యులు, రసాయనాలు కలిపి తయారు చేస్తున్నారు. ఇలాంటి పాలు తాగడం వల్ల పిల్లలు చిన్న వయస్సులోనే అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడుతున్నారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచివని చాలా మంది పిల్లలకు ఎక్కువగా ఇస్తుంటారు. ఆఖరికి పుట్టిన పిల్లలకు కూడా ఇలా ప్యాకెట్, పొడర్ పాలను పడుతున్నారు. చిన్నతనం నుంచే పిల్లలకు ఇలాంటి పాలు లెట్టడం వల్ల పిల్లలు బిలపోనంగా మారిపోతారు. కాబట్టి నాణ్యమైన పాలను పిల్లలకు లెట్టండి. ఈ రోజుల్లో కళ్లీ పాలు కూడా ఎక్కువ అవుతున్నాయి. చాలా మంది లాభాల కోసం పాలను కళ్లీ చేస్తున్నారు. కాబట్టి ప్యాకెట్ పాల కంటే స్వచ్ఛమైన ఆవు పాలను వాడటం మంచిది.



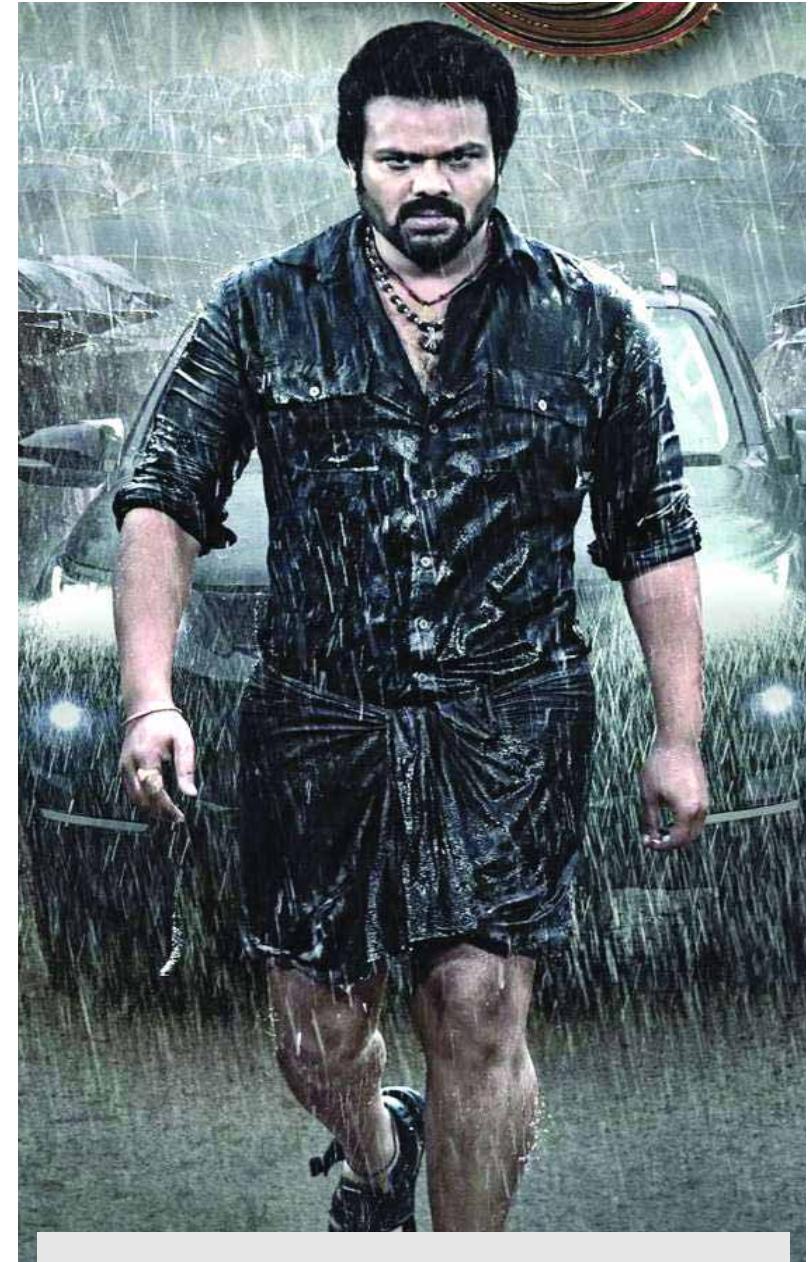
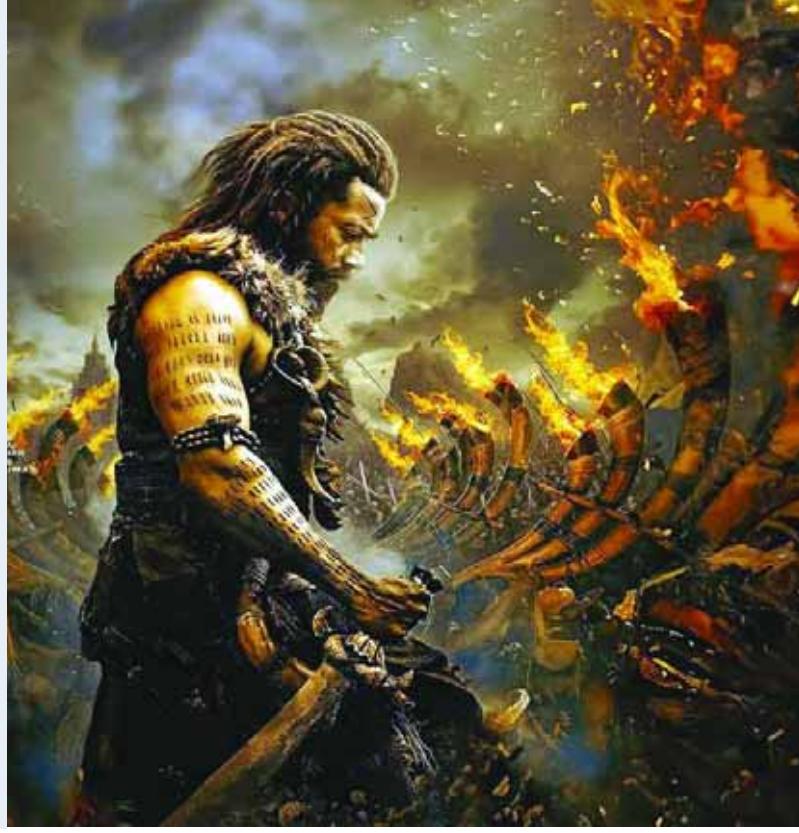
శ్రీ లక్ష్మీ



గ్రాండ్‌గా కంగువ లీస్

కానీ హెచ్చం స్టేట్లో సూర్య అభివుష్ణులకు నిరాశే..!

రోలీవుడ్ స్టౌర్ హీరో సూర్య కాంపొండ్ నుంచి వస్తోన్న పాన్ ఇందియా చిత్రం కంగువ శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం పీరియాడిక్ యాస్కన్ ద్రామా నేపథ్యంలో సూర్య 42వ సినిమాగా వస్తోంది. ఈ చిత్రంలో భాలీవుడ్ భాష దిశాపటానీ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. బాబీ డియోల్ విలన్గా నటిస్తున్న కంగువ నవంబర్ 14న తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ, మలయాళంతో పాటు వివిధ భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. సూర్య చీం ఇప్పటికే ప్రమాణసల్ టూర్లో విజీగా ఉంది. తెలంగాణ, అంధార్పుద్దేశ్, కేరళ, కర్ణాటకలో ఘన్ఱె దేవకువ జామునే 4 గంటల పోలు పదున్నాయి. ఈ విషయంలో సూర్య అభిమానులు ఆనందంలో ఎగిరిగంతేస్తున్నపుట్టికి. మరోవైపు పౌశాం పైట్ తమిళనాడులో ఉన్న పోయిస్ మాత్రం నిరాశలో మునిగిపోతున్నారు. దీనికార్యాంశం తమిళనాడులో ప్రభుత్వం వేకువ జామున కంగువ సైపుల్ పోలకు అనుమతివ్వడకపోవడమే. అయితే తమిళనాడులో ట్రైనింగ్స్ ఉదయం 9 గంటల నుంచి మొదలు కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో అదనపు పో వేసుకునేందుకు అవకాశమిచ్చిన తమిళనాడు ప్రభుత్వానికి ధన్వవాదాలు తెలియజేశారు. ఇది మేకర్న్కు గుడ్ న్యూన్ అయినపుట్టికి అభిమానులు మాత్రం ఉదయం పూట పోలు లేకపోవడాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని కోలీవుడ్ నర్సీల్ సమాచారం. స్వాదియో గ్రెన్-యూపీ క్రియేషన్స్ బ్యాస్టర్స్ పై సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్న కంగువ ఫ్రీంస్, స్పౌనిష్, ఇంగ్లీష్ సహా ఎనిమిది భాషల్లో గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఈ మాపీకి రాక్ స్టౌర్ దేవి త్రి ప్రసాద్ ముఖ్యజిం, బ్యాక్ గ్రెండ్ సోర్ అందిస్తున్నాడు.

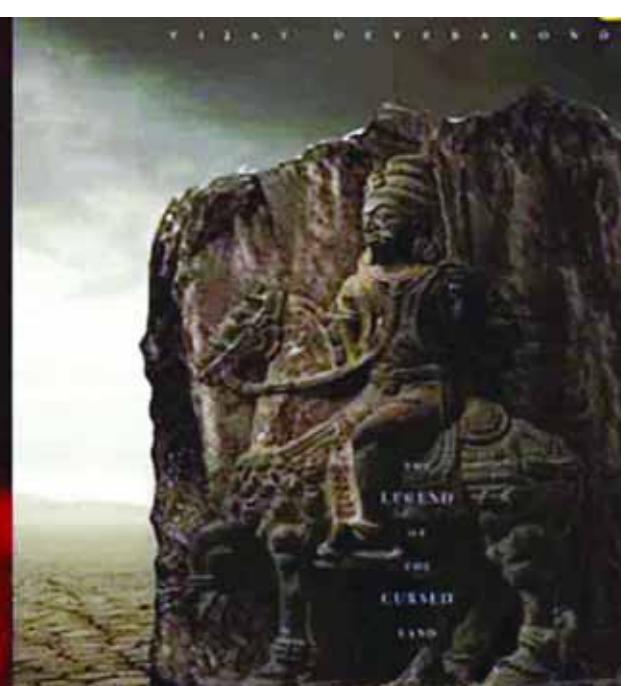
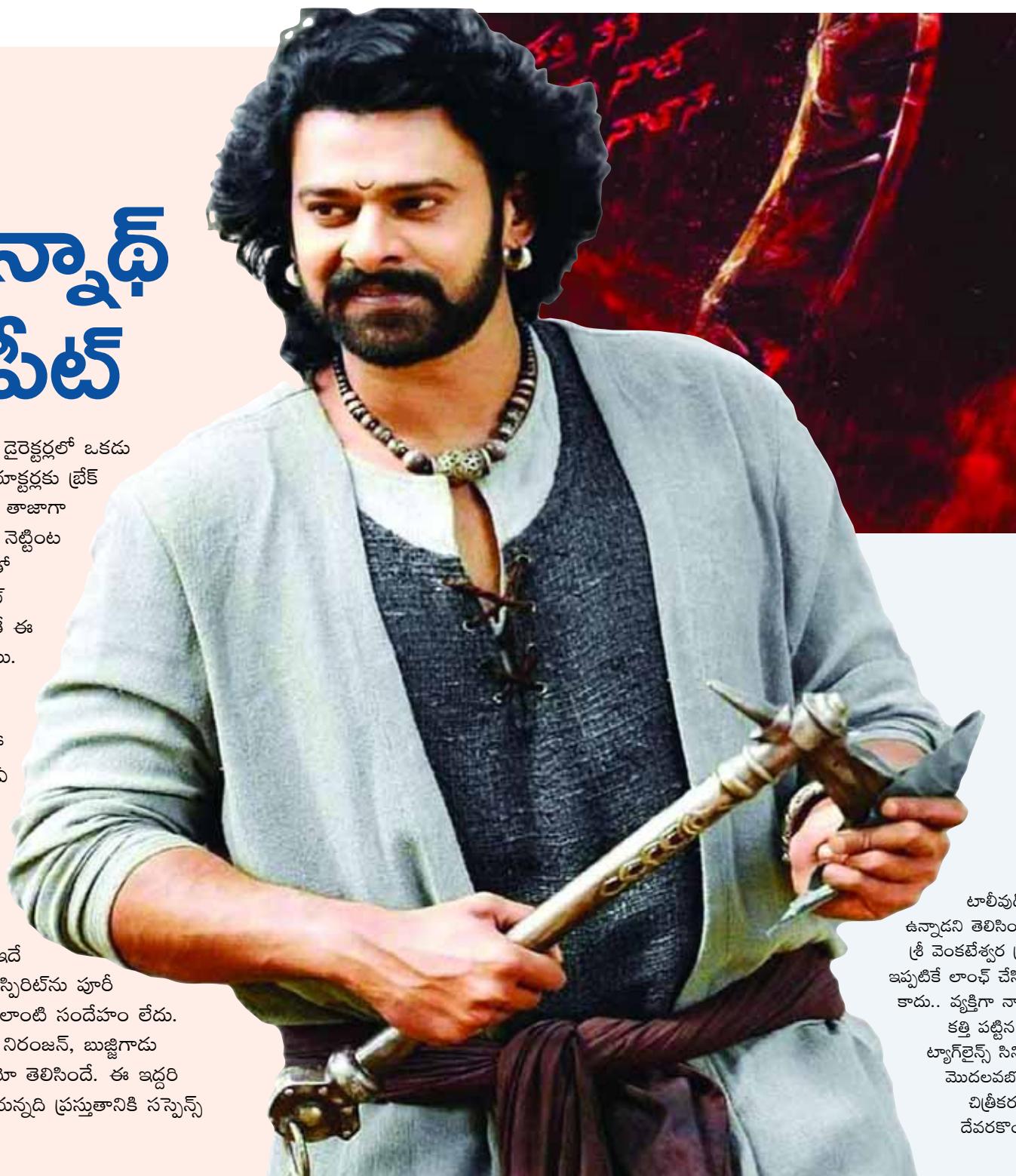


నితిన్ రాబన్ హవ్డీ టీజర్ వచ్చేస్తుంది

టూలీపుడ్ యాక్టర్ నితిన్ నటిస్టోన్లు తాజా చిత్రం రాబీన్హాద్ వెంకీ కుషముల దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. శ్రీలిల ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్టో నటిస్టోంది. చాలా రోజుల తర్వాత టీజర్ అప్పేడ్టను పేర్ చేశారు మేకర్స్. భారతీయులంతా అతని సోదరసోదరీమంచాలు.. మీ సంపదను అతనితో పంచుకోవడానికి రెడ్గింగ్ ఉండండి.. అంటూ రాబీన్ హుడ్ టీజర్ను నవంబర్ 14న 4:05 గంటలకు లాంచ్ చేస్తున్నాం. అడ్వైంచరన్ ఎంబర్లెట్నిమెంట్ వచ్చేస్తుంది.. అంటూ నితిన్ రెడ్ కలర్ హుడ్, బ్లూక్ మాన్స్ట్రో ఉస్ట్ స్టోల్ పేర్ చేశారు. ఈ లుక్ నెట్లోంట ప్రెరల్ అపుతోంది. లేదీ బాస్ శ్రీలిల ప్లెలివ్ అవతార్లో హ్యూండ్ బ్యాగ్ వేసుకుని విమానంలో నుంచి దిగుతున్న స్టీల్ నెట్లోంట ప్రెరల్ అపుతోంది. నటలకిరిటీ రాజేంద్రపూద్ ఏజంట్ జాన్ సోగా నటిస్తున్నాడు. వెన్నెల కిశోర్ కీ రోల్టో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్లెత్రీ మూవీ మేకర్ బ్యానర్స్‌పై నవీన్ యేర్నేని, రవి శంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. జీవీ ప్రకార్ కుమార్ మూర్జిక్, బ్యాక్ట్రాండ్ స్టోర్ అందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే విపుదల చేసిన నిర్వహించు డబ్బు చాలా చెడ్డది.. రూపాయి రూపాయి నువ్వే చేస్తావే అంటే అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్ల మధ్య చిచ్చు పెడతానంటది. అన్నట్టే చేసింది.. దేశమంత కుటుంబం నాది. ఆస్తులున్నోళ్లంతా నా అన్నదమ్ముళ్లు. ఆభరణాలు వేసుకున్నోళ్లంతా నా అక్కాచెల్లెళ్ల ను.. అపసరం కొద్ది వాళ్ల జేబుల్లో చేతులు పెడితే ఘోమిలీ మెంబర్ అని కూడా మాడకుండా నా మీద కేసులు పెడుతున్నారు.. అంటూ నితిన్ చెబుతున్న టైలాగ్స్ నినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తున్నాయి.



ప్రభాం పూర్తి జగన్మాణ్ కంబో లిఫీట్



గజపతిగా మంచు మనోజ్

ప్రెండింగ్ లో బైరవం మాన్ లుక్

ప్రగం ఫేం విజయు కనకమెడల దర్శకత్వం పహిస్తున్న చిత్రం ఔరవం నారా రోహిత్ బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, మంచు మనోజ్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. ఇంటిన్సీవ్‌గా సాగే పాత్రాలు, కోసం సిద్ధంగా ఉండండి.. భాస్టింగ్ అప్పేద్స్‌తో త్వరలో చీ ముందుకు రాబోతుండటూ మేకర్కు ఈ మూఢి నుంచి ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, నారా రోహిత్ ఘష్టే లుక్ పోస్టర్లు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. తాజాగా మంచు మనోజ్ లుక్ కూడా పేర్ చేశారు. ఇందులో మనోజ్ గజపతిగా కనిపించచోతున్నాడు. మాన్ థీస్టేలా మనోజ్ పాత్ర ఉండచోతుందని చెప్పుకనే చెబుతున్నాడు డైరెక్టర్. భారీ పర్షణలో కారు, దాని పక్కనే గొడుగులు పట్టుకొస్తున్న జనాలు.. వాటి ముందు ఆవేశంగా వస్తున్న గజపతి లుక్ సినిమామై క్యారియాసిటీ పెంచుతోంది. ట్రిల్మింగ్ యాక్షన్ ప్యాక్ట్‌డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రంలో నారా రోహిత్ పరదగా కనిపించచోతున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్‌పై కేక్ రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్నాడు.

విజయ్ దేవరకొండ రవికిరణ్ కోలా సినిమా

టాలీవుడ్ స్టోర్ యూక్స్‌క్రెడిట్ విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో చిట్టిగా ఉన్నాడని తెలిసిందే. రాజావారు రాణిగారు ఫీం రవికిరణ్ కోలా దర్జకత్తం వహిస్తున్నాడు. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేవెస్ బ్యానర్లో రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతోంది. ఇప్పటికే లాంథ చేసిన మొఫ్ పోస్టర్లో 'నా చేతుల మీద ఉన్న రక్తం వాళ్ళ చాపుకు చిప్పుం కాదు.. వ్యక్తిగా నా పునర్జన్మకు సంకేతం' అని క్యాప్చున్ ఇచ్చారు. నెత్తురుతో నిండిన కళి, ఆ కత్తి పట్టిన చెయ్యితో.. క్తతి నాదే.. నెత్తురు నాదే.. రుద్ధం నాతోనే' అంటూ రాసిన ట్రోల్లైన్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచుతుంది. తాజాగా ఈ సినిమా మాటింగ్ ఎప్పుడు మొదలవబోతుందనే దానిపై ఆస్తికర వార్త నెట్లోంట హర్ల చర్ల చేస్తోంది. ఈ మూవీ చిత్రికరణ 2026లో మొదలు కానుండని ఫిలిం నగర్ సర్లు సమాచారం. విజయ్ దేవరకొండ మరోవైపు గౌతమ్ తిన్ననూరి డైరక్షన్లో వీడి 12 సినిమా చేస్తున్నాడని

