

జాతీయం - అంతరాతీయం



వాతావరణ న్యాయం సూత్రపీఠిలాశ్వే పీఠిష్ట్రోర్ధ్వం వ్యండాలి

బాకు : పేద, వర్ధమాన దేశాల్లో వాతావరణ మార్పుల పై చేపట్టే కార్యాచరణకు మధ్యతునిచ్చే కొత్త వాతావరణ నిధి ఏర్పాటునేది ‘వాతావరణ న్యాయం’ అనే నూత్రణ పరిధిలోనే కనుగొనాల్సి పుంటుండని భారత పేర్కొంది. పేద దేశాల ఇబుందులను తగించే విషయంలో సంపన్న కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే ఆర్థిక నిధి (ఎన్సిక్యూజి)ని వాతావరణ న్యాయం సిద్ధాంతం ప్రాతిపదికనే కసుగొనాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. వర్ధమాన దేశాల ఆపసరాలు, ప్రాధాన్యతలను దృష్టిలో పెట్టుకుని విస్పష్టమైన రీతిలో బహుత రమ్మెన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలన్నారు.

దేశాలు నాయకత్వ పాత్రను చేపట్టాలని డిమాండ్ చేసింది. వర్ధమాన దేశాలకూ తగిన కార్బూన్ వాటాను ఇవ్వాలని కోరింది. ఈ మేరకు బాకూలో జరుగుతున్న కావ్ 29 చర్చల్లో భారత్ షైఖరిని కేంద్ర పర్యాపరణ శాఖ సహాయ మంత్రికి వర్ధన్ సింగ్ స్పష్టం చేశారు. కొన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు ఏకవక్షంగా తీసుకునే నియంత్రిత వాణిజ్య చర్యలు వర్ధమాన దేశాల్లో వాతావరణ కార్యాచరణకు అవస్థాధం కలిగిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కొనేడుకు తద్వారా నుస్థిర అభివృద్ధికి, దారిద్ర్య నిర్వాలనకు వారి నిబద్ధ తను ప్రకటించాలన్నారు. పేద దేశాల్లో వాతావరణ కాంక్షలను పెంపాడించేందుకు హరిత సాంకేతికతలు, నిధులు ఉచితంగా అందించదం తప్పనినరని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఇందుకు విరుద్ధంగా, కొన్ని సంపన్చ దేశాలు ఏకవక్షంగా చర్యలు తీసుకుంటూ వాతావరణ కార్యాచరణను మరింత క్లిప్ట్ తరం చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. ఇలా తల్లినీసుటుపంటి పరిస్థితుల్లో ప్రస్తుతం తామున్నామని చెప్పారు.

A group of approximately 25 men in dark suits and ties are standing in three rows on a black metal bridge railing. They are all clapping their hands. The background shows a bright, possibly overexposed, outdoor scene with greenery and a body of water.

గ్రంథ వర్ణన చెట్టం ఏటిష్టంగా ఉండాలి

న్యాధిభీ: గిగ్ వర్షద్ర చట్టాన్ని పట్టిపుంగా తీసుకురావాలని ప్రతిపక్షేనేత రాహుల్ గాంధి సూచించారు. ఈ మేరకు బుధవారం రాష్ట్రముఖ్యమంత్రి ఎ.ఆర్వంత్ రెడ్డికి ఆయన లేఖనారాశారు. గిగ్ వర్షద్ర కోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం రూపొందించిన ముసాయిదాచట్టాన్నికి ఆయన సూచనలు చేశారు. చట్టాన్ని మరింత ప్రభావపంతం చేసేందుకు ప్రజాసంప్రదింపులు జరపాలని సూచించారు. గత దశాబ్దిలో లక్షలాది మంది కార్బూకులు గిగ్ ఎకానమిలో ఉన్నారని, ముఖ్యంగా తక్కుపు నైపుణ్యం కలిగిన వారికి కూడా ఆ రంగం సులభంగా అవకాశాలను అందించిందని తెలిపారు. ప్రారంభ సంపత్తురాల్లో ఉదారత్వాన్ని ప్రోత్సాహకాలు చాలా మందికి ఆదాయాన్ని సంపాదించే ఆస్తులను సంపాదిం చడంలో సహాయపడిందని పేరొన్నారు. ఈ చాలా పెద్ద మార్కెట్లోకి ప్రవేశించడానికి కార్బూకులకు ఒక

ఫెదికను కూడా అందించిందని, ముఖ్యంగా ప్రత్యామ్నాయ ఉద్యోగాలు లేనప్పుడు, జీవనోపాధి అవకాశాలను కనుగొన్న కార్బికుల విజయ గాథలతో ఈ రంగం నిండి ఉండని తెలిపారు. కార్బికులు తమ ఉపాధి కారణంగా ఉత్సుక్షమయ్యే వారి సమస్యలను పదే పదే ఎత్తిచూపుతున్నారని గుర్తు చేశారు. దీనికి నంబంధించి నిబంధనలు లేకపోవడంతో చర్చలు జరపడం, లేదా న్యాయమైన పని నిబంధనలను డిమాండ్ చేసే వారి సామర్థ్యాన్ని మరింత తగ్గించిందని తెలిపారు. దోషింది పని పరిస్థితులు,

తమ దోషింది, సమర్పంతమైన ఫిర్మాదుల పరిష్కార యంత్రాంగం లేకపోవడం పంటి వాటిని ఈ చట్టంలో పరిష్కరించాలని సూచన చేశారు. కార్బికులు తమ రోజువారీ పనిలో సామాజిక వివక్ష, అమానవీయ ప్రవర్తనతో పోరాదుతున్నారని తెలిపారు.

కెంద్ర మాజీ మంత్రి చిదంబరానికి డేరట



వాతావరణ నిధి, ఉత్కేయస్వీ కుదరసి రాజీ

బయి ద జన్మం : ఇక్కడ జున్నతున్న జ 20 సదున్న నేవథ్యంలో ప్రథాని నరేంద్ర మాణి ఇటలీ, ఇందోనేషియా, నార్మె, పోర్చుగల్, తజిప్ప, డక్షిణ కొరియా సహి పలు దేశాల నేతులతో సమావేశమై ద్వైపాశ్చిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకునేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలు, బంధన్న విభ్యముచుకునండిక గల మార్గాల చర్చించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎక్కులో పోతు కూడా పెట్టారు. ఇరు దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రయోజనాల కేసం కూడా ఈ భాగస్సామ్యా మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని మెల్లో ఆకాంక్షించారు.

మార్గాలపై చర్చించారు. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి (ఐఎఎఫ్) డిప్యూటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గీతా గోవిందార్, యురోపియన్ యూనియన్ అధ్యక్షరాలు ఉన్నలూ వాన్ డెస్ లేయన్లతో కూడా మోడి భేటి అయ్యారు. సైటీరియాలో రెండు రోజుల పర్యటన ముగించుకుని అదివారం ఇక్కడకు వచ్చిన మోడి సోమవారం ఇటలీ ప్రధాని మెలోనితో సమావేశమై రక్షణ, భద్రత, వాణిజ్యం, సాంకేతిక రంగాల్లో ఇరు దేశాల మధ్య ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రబో సుబియాంట్ ప్రొన్స్ అధ్యక్షుడు మాక్రాన్‌లతో కూడా మో సమావేశమయ్యారు. లోడ్సన్, ఇంధన రంగాల కలిసి పని చేయడంపై మాక్రాన్తో చర్చించారు. భారత్-ఇండోనేషియా దౌత్య సంబంధాల త్వరించాలని అంచు చేయడంలో సంబంధాలను మరింత పట్టిపురుచుకునేందుక్కాపై చేయాలని ఇరువురు నేతలు అభిప్రాయం చేసారు.

ରେଂଡ଼ ରାଷ୍ଟ୍ରାଲ୍ସ୍ ମୁଗିଶ୍ଵନ୍ ଅଶ୍ଵିଂଭୁ ଏନ୍ଦ୍ରକଳ

మహారాష్ట్ర, రుహారండ్లలో అనెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ బుధవారం సాయంత్రం 6 గంచలకు మగిసింది. దీనితో ఎన్డెడి, ఇండియా కూటమి మధ్య పొంగారాపొంగారీ ఎన్నికల పోరుకు తెర పడినట్లయింది. రుహార?ండ్లో రెండవది, తుది విడత పోలింగ్ జరగగా, మహారాష్ట్రలో ఒకే దఫా ఎన్నికలు మగిశాయి. రెండు రాష్ట్రాలు అనెంబ్లీ ఎన్నికల పుత్తిలూ తనివారం (23వ) ప్రక్తిసార.

రెండు రాష్ట్రాల్లో పోలింగ్ ఉదయం 7 గంటలకు మొదలు కాగా, మహారాష్ట్రలో సాయంత్రం 6 గంటలకు, రఘూరా? 0 దశలో సాయంత్రం 5 గంటలకు ముగిసింది. అప్పటి వరకు జరిగిన పోలింగ్ ప్రకారం, మహారాష్ట్రలో 58.22 శాతం, రఘూరా? 0 దశలో 67.59 శాతం పోలింగ్ నమోదైనది. అయితే, కృష్ణలో నిల్వస్వారికి పోటీంగ్కు అవకాశం ఇప్పటంతో పోలింగ్ శాతం నుఱాగా పెరగవచ్చా, మహారాష్ట్రలోని 288 (శరద్ పవర్) 86 స్థానాలకు పోటీ చేకా ఇక రుహార? 0 దశలోని 81 అసెంబ్లీ స్థానా గాను ఇండియా కూటమిలోని జెపింఎం కాంగ్రెస్ 30, అర్జెడి 6 స్థానాలకు : చేయగా సిపిఐ (ఎంఎల్) ఒక స్థానా అభ్యర్థిని నిలిపింది. బిజెపి 68, ఎజెప్సెస్ 10, జెడి (యు) 2 సీట్లకు పోటీ చేయగా చి పాశ్వాను నేతృత్వంలోని ఎల్జెపి (ఆర్వి) సీట్లకు అభ్యర్థిని నిలిపింది.

జార్ఫుండెల్ ఎస్టీవె విజయావకాశాలు

ఖనిజ సంపదకు నిలయమైన జార్ఫండ్ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఎన్నీవీ, ‘ఇండియా’ కూటములకు ప్రతిశోభతుకంగా మరాయి. 24 జిల్లాలు, ఐదు డివిజన్లు ఉన్న జార్ఫండ్లో 81 అసెంబ్లీ స్థానాలున్నాయి. ఉత్తర భారత దేశంలోనే అధికంగా ఆదివాసీల ప్రాభల్యం ఉన్న రాష్ట్రం జార్ఫండ్ జెఎంఎం, కాంగ్రెస్, ఆర్ట్రెడ్, సీపీఎమ్వెల్ పార్టీలతో కూడిన ‘ఇండియా’ కూటమి, బిజిపి, ఎజెపసియు, జెడ్డి(యూ), ఎల్జిపి పార్టీలతో కూడిన ఎన్నీవీ కూటమి ఎన్నికలల్లో పోర్టాపోర్టీగా తలవడ్డాయి. జార్ఫండ్లో ప్రస్తుతం జెఎంఎం నేతృత్వంలోని ‘ఇండియా’ కూటమి వ్రభుత్వం కొనసాగుతోంది. రాష్ట్ర శాసనసభ ఎన్నికలపై క్లైటన్స్‌ట్రాయిలో మీపుల్నీ పట్ట రిసెర్చ్ సంస్థ ఎగ్జిట్ పోర్ట్ నిర్వహించింది. ఎగ్జిట్ పోర్ట్లో బిజిపి నేతృత్వంలోని ఎన్నీవీ జార్ట?ండ్లో అధికారం దేవేస్ లండ్రాక్సోన్ పురుండ్రా క్రాంచ్‌యాం



బైడెన్ ఉక్కెయిన్

సుదూర క్లిపటి ప్రయోగ

ఆమోదాన్ని విమర్శించిన ట్రంప్

ప్రమాదాన్ని ఎమ్ముచ్చన ప్రపం
వేత్తిరేకంగా ఆమెరికా పరవరా చేపివ తెంచు' లీ నాల్డ్ కోన్, స

ఉత్కురులు అయించును ఉపయోగించడానికి కీలవు దీర్ఘశేషి ఆయుధాలను ఉపయోగించడానికి కీలవు అనుమతించడం, అద్భుతుడిగా ఎన్నికెన దొనాల్ ట్రింప్ అంతం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న సంఘర్షణను మరింత పెంచుతుండని కాబోయే వైట్ హౌస్ జాతీయ భద్రతా సలహాదారు మైక్ వాళ్ళ అన్నారు. రప్పొ భాభాగంపై దీర్ఘశేషి క్లిపణాలను ఉపయోగించేందుకు అమరికా అద్భుతుడు జో బైడెన్ ఉక్రెయిన్కు అనుమతి ఇచ్చారని న్యూయార్క్ ట్రేప్స్ ఆదివారంనాడు రాని 0 ది. వాఫింగ్స్ న్ ఈ విషయాన్ని ధవికరించనూ లేదు లేదా తిరస్కరించనూ లేదు. వాళ్ల మాజీ గ్రెం బెర్ట్, ఫోరిడా కాంగ్రెస్ సభ్యుడు. ట్రింప్ తన అగ్ర సహాయకుడిగా పని చేయడానికి నియమించాడు. సోమవారం హాక్స్ న్యూస్ట్స్ మాట్లాడుతూ, అవుట్‌గోయింగ్ అడ్బునిష్ట్స్ న్ నిర్ణయాల గురించి తనకు తెలియలేదని, అలా తెలియజేయటం సంప్రదాయం అని ఆయన అన్నారు. ‘ఇది యుద్ధ తీవ్రత నిచ్చెన పైకి మరొక వాళ్ల అన వాళ్ల హాక్స్ ఎప్పో బ్రయానికిల్మీడ్స్ అన్నారు. ఇది ఎక్స్‌డిక్ట వెళతుందో ఎవరికీ తెలియదు. ఉత్తర కొరియా బాల్సిక్ క్లిపణలు, ఫిరంగిదశాలు, ఇప్పుడు వేలాది మంది సైనికులను వదులుతోంది. ఈ పరిమితిని ఎత్తివేయడం ద్వారా పరిపాలన ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఉత్తర కొరియా మరింత మంది సైనికులను పంపింది. రష్ణిణి కొరియా కూడా ఇప్పుడు అదేపని చేసుకోవచ్చని చెబుతోంది. రష్యాకు సహాయం చేయడానికి డెమ్యూక్రాటిక్ పీపుల్స్ రిపబ్లిక్ అఫ్ కొరియా ఆయుధాలను, వేలాది మంది సైనికులను పంపిందని ఉక్రెయిన్ ఆరోపించింది. వాపింగ్స్ ఈ విషయాన్ని ఎటువంచి నిశ్శారణ లేకుండానే అంగీకరించింది. కాబట్టి ఇది ఒక తీవ్ర నిర్ణయం, కానీ ఇది ఒక వ్యాపార్తుకమైనది అని వాళ్ల జోడించారు. ”అద్భుతుడు ట్రింప్ ఇక్కడ గొప్ప వ్యాపారం గురించి మాట్లాడుతు న్నారు.



ಅಮೆರಿಕಾ ಎಂಬನೀ ಖಚಿತ

కీవ్: రష్యా వైమానిక దాడి చేసే అవకాశం వుందని బుధవారం తమకు హెచ్చరిక వచ్చిందని కీవ్లోని అమెరికా ఎంబీస్ ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఎంబీస్ ని మూరాసి వేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. రాయబార కార్యాలయంలోని ఉద్యోగులందరూ సురక్షిత ప్రాంతాల్లో వుండాల్చిందిగా ఎంబీస్ సూచనలు జరిగి చేసింది. అప్రమత్తంగా వుండాల్చి వస్తే తళ్ళుణివే పెల్లిర్లదలో తల దాచుకుని వేస్తున్న నంసి దృగులు కావాల్చిందిగా కీవ్లోని అమెరికనకు సూచించింది. ఉక్రైన్లో రష్యా మారిన నేపథ్యంలో ప్రత్యేకించి ఎంబీస్కి హెచ్చరిక వచ్చినందున దీనిపై అప్రమత్తం అయ్యారు. రష్యాలోని ల్రియాస్సు ప్రాంతంలో అయుధాల గిడ్డంగిపై అమెరికా తయారి దీర్ఘాంశి క్షిపణులతో దాడి జరిగిందని మానొ ప్రకటించిన ఒక రోజు తర్వాత ఎంబీస్ పై దాడి హెచ్చరిక వెలువడింది. రష్యా లోపల ప్రాంతాలపై అమెరికా అందచేసిన అయుధాలతో ఉక్రైన్ దాడి చేసిన నేపథ్యంలో ఆ దాడిని నాటో దేశాలు, అమెరికా, యూరాషియన్ దేశాలు చేసిన యుద్ధంగానే పరిగణిస్తామని పుతిన్ హెచ్చరించారు. ఒకవేళ అదే పరిస్థితి ఎదురైతే, మారిన ఆ ఘర్రణల ప్రభావాన్ని దృష్టిలో వుంచుకుని, తమకు వచ్చే బెదిరింపులను పరిగణనలోకి తీసుకుని తగు ఇదుర్కొనుటి లీపుకుండా రూపీ సుల్తిన్ సేస్కూలుగు

చేనా రక్షణ మంత్రమితీ రాజుగాథ్ చేర్చలు



రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ బుధవారం వియంతియేనో కైనా రక్షణ శాఖ మంత్రి దాంగ్ జున్తో ప్రతినిధి స్టోయ చెర్చలు జరిపారు. తూర్పు లడ్జఫోలో ఘర్షణ ప్రొంతాల నుంచి భారత్, చైన్ పైన్‌యాలు తమ దళాలను హర్షిగా ఉపసంహరించుకున్న కొన్ని వారాల తరువాత ఈ భద్రయ మంత్రుల మధ్య ఛేటీ జరిగింది. పది దేశాల విషయం బ్యండం, చర్చల భాగస్వాములు కొండరి సమ్మేళనం సందర్భంలో లావోన్ రాజధాని వియంతియేనో ఈ సమావేశం చోటు చేసుకుంది. ‘రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ లావోన్ వియంతియేనో చైనా రక్షణ శాఖ మంత్రి దాంగ్ జున్తో ధైపోక్సిక సమావేశం జరిపారు’ అని రాజ్‌నాథ్ సింగ్ కార్యాలయం ‘ఎస్‌లో తెలియజేసింది. భారత, చైనా దళాలు దాదాపు నాలుగున్నర సంవత్సరాల విరామం తరువాత దేవ్సుకోక్, దెప్స్‌సంగ్ ప్రోంతాల్డో గస్ట్ కార్యకలాపాలను తిరిగి మొదలుపెట్టాయి. ప్రధానంగా విషయాన్ రక్షణ శాఖ మంత్రుల ప్లన్ (ఎడిఎంఎం ప్లన్) సమావేశానికి హోజర్యాల్స్ నిమిత్తం రాజ్‌నాథ్ సింగ్ తన మూడు రోజుల పర్యాటనను బుధవారం వియంతియేనో ప్రారంభించాడు. పది దేశాల విషయాన్, దాని ఎనిమితి చర్చల భాగస్వామ్య దేశాలు భారత్, చైనా, అష్ట్రేలియా, జపాన్, స్వాతిలాండ్, రిపబ్లిక్ అఫ్ కొరియా, రఘ్యా, యునైటెడ్ స్టేట్స్ టోర్చుతో కూడిన వేదిక ఎడిఎంఎంప్లన్. ఎడిఎంఎంప్లన్ ప్రస్తుత అధ్యక్ష దేశం హ్యాదాలో లావోన్ ఈ సమావేశానికి ఆతిథ్రం ఇసోంది.



పక్కని ఇరశగ్య

అప్పుడెవ్వుడో వెంకటేవ్, రేపతి హీరో, హీరోయిన్లూ తరకత్కిస్త ప్రేమ సినిమా గుర్తుందా.. అందులో హీరోయిన్ దగ్గరకు, జలబు, జ్వరం ఇలా రకరకాల వ్యాధుల పేరు చెప్పి.. టాషైట్స్ ను పిప్పర్ మెంట్స్ లా మింగెస్ట్రో ఉంటుంది. చివరికి ఆ టాషైట్స్ ప్రభావంతో ఎ మందులు పనిచేయక ప్రాణాలు కోల్సోటుంది. అది సినిమాలో ప్రాతి నేటి జనరేషన్ కు సరిగ్గా సరిపోతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలలో యాంటీబియాటిక్స్ వాడకం గణసీయంగా పెరిగింది. భారతదేశంలో కూడా ఈ మందుల వినియోగం పెరుగుతోంది. దగ్గరు, జలబు, జ్వరం పంచి సమన్యల విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించకుండానే యాంటీబియాటిక్స్ తీసుకుంటున్నారు. దీంతో ప్రాణాపాయం బారిన పదుతున్నారు. యాంటీబియాటిక్స్ వాడకం పెరిగిపోవడం అందోళనకు గురిచేస్తోంది. గత కొన్ని సంపత్తుాలుగా భారతదేశంలో ఈ మందుల వాడకం గణసీయంగా పెరిగింది. మితిమీరిన వినియోగం ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా పాని కలిగిస్తుంది. యాంటీబియాటిక్స్ అభిధంగా వాడటం పట్ల శరీరంలో ఉండే బ్యాక్టీరియాకు నిరోధకత ఏర్పడుతుంది. దీంతో వ్యాధిపై మందులు ప్రభావం చూపించడం లేదు. దీంతో రోగులకు చికిత్స అందక ఇఖ్వందులు పదుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి యాంటీబియాటిక్స్ వాడకం ఎంత ప్రమాదకరం? ఎలా ప్రాణాంతకంగా మారుతున్నాయి? దీని గురించి నిపుణుల చెప్పిన విషయాలు తెలుసుకుండా.. ఇన్స్ట్రిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్పుమన్ బిహేవియర్ అండ అలైట్ సైన్సెస్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సంగీతా శర్మ భారతదేశంలో యాంటీబియాటిక్స్ వాడకం విషయంపై మాట్లాడుతూ.. కోవిడ్ సమయంలో, తరువాత యాంటీబియాటిక్స్ వాడకం గణసీయంగా పెరిగిందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా సెకండ్ వేవ్ నుంచి యాంటీబియాటిక్స్ ను ఉపయోగించే వారి సంఖ్య గణసీయంగా పెరిగింది.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం మిలియన్ల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి

ఈ లక్ష్మాలు కనిపిస్తుంటే చూర్చు



ముగ్గీ ఉన్నవారు ఖుర్బార్జం తిన్నవచ్చా?



దయాబెట్టినే.. దీన్నే మగర్, చక్కర వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు.. ప్రస్తుత జీవన శైలి కారణంగా దయాబెట్టిన్ చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రథాన సమస్యగా మారింది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు వయస్తో సంబంధం లేకుండా వంచపారంపర్యాగా వచ్చే సమస్యల్లో ఇది కూడా ఒకటి. అదే విధంగా సరిలేని టైఫ్సైల్ కారణంగా కూడా మగర్ ఎటాక్ అవఱుంది. ఈ సమస్యను పూర్తిగా నిరూపించే చికిత్స లేనప్పటికే రాన్ని అదుపులో ఉంచే మార్గాలు అనేకం ఉన్నాయి..దానని సకాలంలో గుర్తించి కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఇతర అవయవాలపై ఎఫ్సై చూపిస్తుంది. కాబట్టి ఖర్చురం ఇష్టారా తపరా. అయితే డయాబెట్సున మితంగా తింటేనే మంచిది. ఖర్చురంలో పైబర్, ఐన్, కాల్చియమ్ మెగ్నీషియం, జింక్, విటమిన్స్ ఎ, కె, బి-కాంట్రైమ్ విటమిన్ లు సముద్రిత ఉంటాయి. ఖర్చురంలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో తోడ్సుడుతుండుతాడని చెప్పాలి. భర్జురంలో భాధపడేవారు రోజుా 2 లేదా 3 ఖర్చురాలను తీవ్రంగా ఉపాయంగా ఉండుతారు. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఖర్చురంలోని పైబర్ కంటెంట్ కొలాప్టోల్ని తగ్గించి గురించి గురించి ఆరోగ్యం ఉండేలా చేస్తుంది.

సీజన్ మారినప్పుడల్లా జలుబు, దగ్గ వేటన్నందా?



కొంత మందికి సీజన్ మారినప్పుడల్లా ఆరోగ్య సమస్యలు ఒకచాని తర్వాత ఒకటి దాడి చేస్తాయి. దీనివల్ల రోజువారీ జీవన విధానం కష్టంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా జలబు, దగ్గ ఓ పట్టాన వదలవు. ఇలాంటి వారికి ఇంట్లోనే చక్కని ఉపశమనం పొందోచ్చు. సీజన్ మారుతున్న సమయంలో హరాత్తుగా జలబు చేయడం సర్వసాధారణం. ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో చాలా మంది జలబు కారణంగా ఛాతీ నమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఛాతీ ఒకసారి చల్గా మారి, ఊపిరి సలపకుండా అవుతుంది. ఇది చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. సీజన్ మారుతున్న సమయంలో హరాత్తుగా జలబు చేయడం సర్వసాధారణం. ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో చాలా మంది జలబు కారణంగా ఛాతీ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఛాతీ ఒకసారి చల్గా మారి, ఊపిరి సలపకుండా అవుతుంది.

ଦେଖିବାରେ କଥା କହିଲା ମନ୍ଦିର

చలికాలంలో ఉదయం సూర్యుడి రాక కాస్తు
ఆలన్స్యమవుతుంది. వగబీ కాలం
తగ్గుతుంది. వాతావరణం చల్లగా
మారిపోతోంది.. చలితీప్రత అభికంగా ఉ
ంటుంది. ఈ కారణాలతో చలికాలంలో
శరీరంలో ఎనర్జీ లెవెన్ట్ తక్కువగా ఉన్నట్టు
అనిపిస్తుంది.. యాక్షిఫ్? నెన బాగా
తగ్గుతుంది. ఉదయాన్నే శరీరం బద్దకంగా
అనిపిస్తుంది. అయితే, కాలంతో పాటు
వచ్చే ఈ సహజము పోచకలు ఉండే
అపోరంతో ఎదుల్కోపచ్చునని నిపుణులు
చెబుతున్నారు. కొన్ని రకాల అపోరాలు
తప్పక తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చురుగ్గా
మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి
వెంగావుతుంది. వింటర్ నీజన్
మొదలైంది. ఇప్పటికే ఉప్పోస్తే గ్రాతలు



ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి వ్యవహర మెరుగ్గా పని చేసేందుకు విటమిన్ నీ ఎంతగానో తోడ్డుడుతుంది. సిట్రిన్ పండ్లలో యాంటీబ్యూటీస్ రియల్ గుజాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. చల్కిలాంలో సీజనల్ ఇస్పెక్షన్ నుంచి శరీరాన్ని ఇవి రక్షిస్తాయి. జీర్ణాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి..

బహుగా-3 యాసింధ్ కోసం ఫ్యాటీ చేపలు.. సాల్యూన్, మాకెరెల్, సార్డినెన్ లాంటి ఫ్యాటీ చేపల్లో ఉండే బహుగా-3 ఫ్యాటీ యాసింధ్ మెదడు పనితీరును చురుగ్గా మారుస్తాయి. మూడ్?ను చురుగ్గా చేస్తాయి. అందోళన, డిప్సిసివ్ డిజార్డ్ లట్టుళాను ఒహుగా-3 ఫ్యాటీ యాసింధ్ తగ్గిస్తాయి. ఈ చేపలను వారంలో మూడుసార్లు తీసుకుంటే ఇమ్మూనిట్ పవర్ పెరుగుతుంది.. పులియబెట్టిన పుడ్స్ పెరుగు, యగ్గె, కెఫిర్, కిమ్చి లాంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలు.. పేగుల్లో ఆరోగ్యకరమైన మొక్క బయోమ్? లను మెరుగు పచుస్తాయి.. ఈ ప్రోబయోటిక్ పుడ్స్ తినడం వల్ల కడుపు మెరుగ్గా ఉండి శరీరం బరువుగా ఫీల్ అవదు. చురుకైన మూడ్ ఉంటుంది. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ఈ ఘర్మంటేడ్ పుడ్స్ పెరుగుపరుస్తాయి..

పీటియడ్డ సక్రమంగా రావడం లేదా?



- నేచి జీవనవిధానం వల్ల చాలా మంది అమ్మాయిలు పీరియడ్స్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.
- కొండరికి నెలకు రెండు సార్లు పీరియడ్స్ వస్తుంటే.. మరికొండరికేవో రెండు, మూడు నెలలకు ఒకసారి వస్తుంది. ఇలా ఎందుక జరుగుతుంది తెలియక తీవ్ర అందోళనకు గురవుతుంటారు.. జీవనశైలి

రగ్గ వేటన్నందా? లేకుండా ఈ సమస్య పరిష్కరించుకోవచ్చు. మీకు కావలసిందల్లా ఇంట్లో వాము, బెల్లం ఉండటం మాత్రమే. ఈ రెండితో తయారు చేసిన పాసీయం తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. బెల్లం నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం.. శ్వాస ఆడకపోవడం వల్ల ముక్కు కారణం కొనసాగుతుంది. ఆపై డాక్టర్ వర్ధకు పరుగిత్తాల్సి వస్తుంది. కానీ దబ్బు ఖర్చు లేకుండా ఈ సమస్య పరిష్కరించుకోవచ్చు, మీకు కావలసిందల్లా ఇంట్లో వాము, బెల్లం ఉండటం మాత్రమే. ఈ రెండితో తయారు చేసిన పాసీయం తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాము, బెల్లం రెండు శరీరాన్ని వెళ్గుగా ఉంచుతాయి. కాబట్టి ఈ ట్రింక్ తాగడం వల్ల శరీరం వెళ్గుగా ఉంటుంది. సీజన్ మారుతున్న సమయంలో ఈ ట్రింక్ తాగడం వల్ల జలుబుల భయం ఉండదు. వాము, బెల్లం రెండు శరీరాన్ని వెళ్గుగా ఉంచుతాయి. కాబట్టి ఈ ట్రింక్ తాగడం వల్ల శరీరం వెళ్గుగా ఉంటుంది. సీజన్ మారుతున్న సమయంలో ఈ ట్రింక్ తాగడం వల్ల జలుబుల భయం ఉండదు.

అపోరవుటలవాట్లలో వచ్చిన మార్పుల పల్ల యువతను అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వేదిస్తున్నాయి. వాటిల్లో క్రూపరహిత రుతుక్రమం ఒకబట్టి చాలా వరకు బుతు చక్కాలు 28 రోజులు ఉన్నప్పటికీ, 21-35 రోజులు మధ్యలో పస్తుంటుంది. కానీ 35 రోజుల కంటే ఎక్కడప్ప రోజులు పీరియడ్స్ అలస్యం అయితే మాత్రం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. జీవనశైలి అపోరవుటలవాట్లలో వచ్చిన మార్పుల పల్ల యువతను అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వేదిస్తున్నాయి. వాటిల్లో క్రూపరహిత రుతుక్రమం ఒకబట్టి చాలా వరకు బుతు చక్కాలు 28 రోజులు ఉన్నప్పటికీ, 21-35 రోజులు మధ్యలో పస్తుంటుంది. కానీ 35 రోజుల కంటే ఎక్కడప్ప రోజులు పీరియడ్స్ అలస్యం అయితే మాత్రం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. సాధారణంగా పీరియడ్స్ అలస్యంగా రావడానికి ప్రధాన కారణం హారోఫ్స్ మార్పులే. పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ డిజార్డర్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సింట్రోమ్ అనేవి స్క్రీ తన నెలవార్ బుతు వచ్చం సగటు కంటే ఎక్కడప్ప కాలం తప్పిపోవడానికి ప్రధాన కారణం హారోఫ్స్ అసమతుల్యత ఘలింతంగా అందాశయాల పై తెఱ్ఱులు ఏర్పడినప్పుడు PCOS, PCOD వంటి హారోఫ్స్ సమస్యలు వస్తాయి సాధారణంగా పీరియడ్స్ అలస్యంగా రావడానికి ప్రధాన కారణం హారోఫ్స్ మార్పులే. పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ డిజార్డర్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సింట్రోమ్ అనేవి స్క్రీ తన నెలవార్ బుతు వచ్చం సగటు కంటే ఎక్కడప్ప కాలం తప్పిపోవడానికి ప్రధాన కారణం.

ಸಾಧಾರಣ ಶರೀರ ಬರುವು ಕಂಟ ತತ್ಕ್ವವಾಗ ಉಂಡಂತಿಂ ಅಂದೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಿ ಸಹ ಮುಖ್ಯಮೈನ ಶರೀರ ವಿಧುಲಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಲುಕ ಕಾರಣಮವುತ್ತಂದಿ. ಅಂದುವಲ್ಲ ತತ್ಕ್ವ ಬರುವು ಉನ್ನು ಸ್ಥಿಲ ತರಮುಗಾ ರುತುಕ್ರಮ ಸಮಸ್ಯೆಲತ್ತೇ ಭಾಧಪಡವಚ್ಚು ಅಲಾಗೆ ಮಧುಮೇಹಂ, ಉದರಕ್ರಮಾರ ವ್ಯಾಧುಲು, ಕೊನ್ನಿ ರೂಕಾಲ ಪ್ರೇಗು ಸಮಸ್ಯೆಲತ್ತಿ ಭಾಧಪಡುತ್ತನ್ನ ಹಾರಿಲ್ಲೋ ಹಂತೋಷ್ಟ ಅಸಮತುಲ್ಯತ ಕಾರಣಂಗಾ ಬುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಲ ಎತ್ತುವಗಾ ವಸ್ತಾಯಿ. ಮೀಕೂ ಪೀರಿಯದ್ದು ಅಲಸ್ಯಂಗಾ ವಸ್ತುಂಬೆ ವೆಂಟನೆ ವೈದ್ಯುಲನು ಸಂಪ್ರದಿಂಚಂ ಮಂಬಿದಿ. ಸಾಧಾರಣ ಶರೀರ ಬರುವು ಕಂಟ ತತ್ಕ್ವವಾಗ ಉಂಡಂತಿಂ ಅಂದೊಳ್ಳುವುದುತ್ತೇ ಸಹ ಮುಖ್ಯಮೈನ ಶರೀರ ವಿಧುಲಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಲುಕ ಕಾರಣಮವುತ್ತಂದಿ. ಅಂದುವಲ್ಲ, ತತ್ಕ್ವ ಬರುವು ಉನ್ನು ಸ್ಥಿಲ ತರಮುಗಾ ರುತುಕ್ರಮ ಸಮಸ್ಯೆಲತ್ತೇ ಭಾಧಪಡವಚ್ಚು. ಅಲಾಗೆ ಮಧುಮೇಹಂ ಉದರಕ್ರಮಾರ ವ್ಯಾಧುಲು, ಕೊನ್ನಿ ರೂಕಾಲ ಪ್ರೇಗು ಸಮಸ್ಯೆಲತ್ತೇ ಭಾಧಪಡುತ್ತನ್ನ ಹಾರಿಲ್ಲೋ ಹಂತೋಷ್ಟ ಅಸಮತುಲ್ಯತ ಕಾರಣಂಗಾ ಬುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಲ ಎತ್ತುವಗಾ ವಸ್ತಾಯಿ. ಮೀಕೂ ಪೀರಿಯದ್ದು ಅಲಸ್ಯಂಗಾ ವಸ್ತುಂಬೆ ವೆಂಟನೆ ವೈದ್ಯುಲನು ಸಂಪರ್ದಿಸುತ್ತಂದಿ.



తాను ప్రస్తుతం సింగిల్గానే ఉన్నా

ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ భాషల్లో
బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేస్తూ
టీడిఎంగోలో కొనసాగుతోంది
మీనాళ్లి చౌదరి సుశాంత్
నటించిన ఇచ్చట
వాహనములు నిలపరాదు
సినిమాతో ఇండప్లైకి ఎంట్రీ
ఇచ్చింది. ఈ భామ ఇటీవలే
లక్కీ భాస్కర్ సినిమాతో సూపర్
హిట్ కొట్టింది. ఈ భామ అకిస్టేని
సుశాంత్ ను పెళ్లి చేసుకోబోతుందని
ఇండప్లై సర్క్రూప్లో వార్తలు హల్ చల్
చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజగా ఈ
వార్తలై మీనాళ్లి చౌదరి కూరిటీ ఇచ్చిసింది.
మెకానిక్ రాకీ ట్రీ రిలీఫ్ ఈవెంట్లో భాగంగా ఈ
విషయమై మాట్లాడుతూ.. తాను కూడా ఈ పుకార్లను
విన్నానని చెప్పింది. వెడ్డింగ్ అంటూ వస్తోన్న
వార్తలను కొట్టిపారేస్తూ.. తాను ప్రస్తుతం సింగిల్గానే
ఉన్నానని సప్పం చేసింది. అంతేకాదు సలార్ 2లో
తాను భాగస్వామ్యం అవుతున్నట్లు వస్తున్న వార్తల్లో
కూడా నిజం లేదని చెప్పింది. తన పర్సనల్,
ప్రిమిప్ వసల్ ట్రైఫ్ లో విద్యుత్ ముఖ్యమైన విషయముంటే
అందరితో షేర్ చేసుకుంటానంది.
మీనాళ్లి చౌదరి ఇటీవలే మట్టతో ప్రైక్స్కుల ముందుకు
రాగా బాక్సాఫీన్ వద్ద బోల్తా కొట్టింది. ఈ భామ మరోవైపు
వెంకటేశ్ - అనిల్ రావిపూడి కాంబోలో తెరకెక్కుతున్న
సంక్రాంతికి వస్తున్నాం చిత్రంలో వన్ ఆఫ్ ది ఫీ మేల్ టీడ్
రోల్లో నిఖిసోంది.



2025 ఫెబ్రవరీను టేకోవర్ చేసిన ధనుష్..

కుబేర సహ 3 సినిమాలు

కోలీవుడ స్టోర్ యాక్షన్ ధనుష్ రాయిన్ సక్కున్తో హీరో కమ్ డ్రెక్షన్గా నూపర్ ఫాంలో కొనసాగుతున్నాడు. ధనుష్ ప్రసుతం వరుస సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసిందే. వీటిలో ఒకటి శేఫర్ కమ్ముల దర్జకత్వంలో నటిస్తోన్న కుబేర కన్నడ భామ రష్మిక మందన్నా ఫీ మేల్ టీడీ రోల్లో నటిస్తుండగా.. అక్కినేని నాగార్జున కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ధైర్యపంతులనే ఆదృష్టం పరిస్తుంది.. అంటూ చెదరిన వెంటుకలు, మాసిన గడ్డంతో నవ్వుతూ కనిపిస్తున్న ధనుష్ లుక్, కుబేర గ్లామ్పు నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. చాలా రోజుల తర్వాత ఎళ్ళయిటింగ్ న్యూస్ పు పేర్ చేసింది ధనుష్ టీ.ఎ. ఈ మూలిని ఫిబ్రవరి 21న థియేటర్లలో గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని ఏపియాన్ సినిమాన్ బ్యానర్స్‌పై సునీల్ నారంగ్, పీ రామ్ మోహన్ రావు సంయుక్తంగా తరకిప్పిన్నారు. ఈ టాలెంట్ నటుడు కథనందిస్తా డ్రెక్ట్ చేస్తున్న మరో మావి ఇల్లికడై ఇణ %4గా పస్తోన్న ఈ చిత్రంలో నిత్యమీనన్ హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. ఈ చిత్రాన్ 2025 ఏప్రిల్ 10న విడుదల చేయనున్నారు. అకార్ (డబ్బు) నిర్మిస్తోన్న ఈ చిత్రంలో అరుణ్ విజయ్, సత్యార్జ్, అశోక్ సెల్వన్, రాణ్జికరం ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూలికి జీవి ప్రకార్ కుమార్ మృజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్టోర్ అందిస్తున్నాడు. వీటితోపాటు ధనుష్ ప్రొడ్యూసర్ కమ్ డ్రెక్షన్గా వ్యవహారిస్తున్న సినిమా %చీజుఖ%. ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ లెక్కన ధనుష్ 2025 ఫస్ట్ హాఫ్ను మొత్తం టేకోవర్ చేసేశాడని అర్థమవుతోంది. ఇది ధనుష్ అభిమానులకు పండగే అని చెప్పాలి.

మూడోనాలి..

సూర్య, త్రిపు కాంబనేషన్

కోలీవుడ్ హిరో సూర్య శివ దర్శకత్వంలో నదించిన కంగువ బాక్సాఫీస్ వద్ద మిక్స్డ్ టాక్ తెచ్చుకుంది కాగా సూర్య ఇక నెణ్ణు చేయబోయే సినిమాలపై భోకన్ పెట్టడు. ఇప్పటికే స్టోర్స్ డైరెక్టర్ కార్ట్రీక్ సుబ్రాజు దర్శకత్వం లో సూర్య 44 సుధా కొంగు డైరెక్టన్లో సూర్య 43కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడని తెలిసిందే. వీటియోపాటు ఆర్జే బాలాజీ డైరెక్టన్లో సూర్య 45 కూడా చేస్తున్నాడు. కొన్ని రోజుల ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ఏదో ఒక వార్త నెట్లింట షైరట అవుతూనే ఉంది. నవంబర్లనే ఈ మూవీ సెట్టుపైకి వెళ్తుండని ఇప్పటికే ఓ అప్పదేట తెరపైకి వచ్చింది. తాజగా కేసి స్టార్ట్ అభిమానులను ఘర్ల ఖుష్ణి చేస్తోంది. ఈ సినిమాలో సూర్యకు జోడిగా చెప్పు సుందరి త్రిష్ మరోసా మెరువబోతుందని, దీనిపై అధికారికా రావడమే ఆలస్యమని ఇన్స్ట్రైట్ టాక్ ఇదే నిజమైతే సూర్య-త్రిష్ కాంబోలో రాబోయే మూడు సినిమా కానుంది. ఆర్జే బాలాజీ డైరెక్టన్లో చేయాల్సి ఉండగా. ఇప్పుడు ఆ సినిమా స్థానంలో సూర్య 45 చేరిపోయింది. ఈ చిత్రానికి ఆస్టార్ట్ అవార్డ్ విన్స్టర్ ఏఱర్ రెహమాన్ మ్యాజిస్ట్, బాల్య గ్రౌండ్ సెట్టర్ అందిస్తున్నాడు



రామతో భాగ్యశ్రీ బోర్న

టాలీవుడ్ ఎనర్జీటీక్ స్టార్ రామ్
పోతినేని మిన్ శెట్టి మిష్టర్
పాలిశెట్టి ఫేం హీ మహేశ్
బాబు డైరెక్షన్లో సినిమా
చేస్తున్నాడని
తెలిసిందే. ఈ
మూవీ పూజా
కార్యక్రమాన్ని
నపంపర్
21న
నిర్వహిం
స్టున్చుట్టు
ప్రకటిస్తూ మేకర్
విడుదల చేసిన ట్రీ
లుక్లో సైకిల్సు
తోసుకుంటూ వెళ్తూ
కూర్చిరూసిటీ పెంచుతున్నాడు
రామ్. రాపో22గా వస్తేన్ను ఈ మూవీకి
సంబంధించి తాజాగా హీరోయిన్ను
పరిచయం చేశారు మేకర్. ఈ చిత్రంలో
మిష్టర్ బఘ్ని ఫేం భాగ్య శ్రీ బోర్నే ఫీ
మేల్ లీడ్ రోల్లో నడిస్తోంది. అందమైన
ప్రయాణంలో భాగమవుతున్న
భాగ్యశ్రీబోర్నేకు స్వాగతం పలుకుతూ మేకర్
విడుదల చేసిన స్టీల్ నెట్లింట వైరల్ అవుతోంది.
టాలీవుడ్ లీడింగ్ ప్రొడక్షన్ హాట్ షైత్రి మూవీ
మేకర్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తోంది. రవితేజ్ నటించిన
మిష్టర్ బఘ్నితో తెలుగు ప్రెక్షకులకు హాయ్ చెప్పిన
భాగ్య శ్రీ బోర్నే.. ఈ సినిమాలో అందాలు ఆరబోసినా
బాక్సాఫీన్ వద్ద సినిమా ఢీలా పడిపోయింది. మరి రామ్
సినిమాతోనేనా బ్రేక్ వస్తుందేమో చూడాలంటున్నారు సినీ



