

మీరు గెలిస్తే ఈవీఎంలు మంచివి, ఓడితే ట్యూంపలంగా?

- కేవి పార్ట్ పిటిషన్స్ కొట్టేసిన సుట్రీం
- ఎన్నికల అవకాశపక్కలను అరికట్టేందుకు కట్టుదిట్టుమైన విధానం రూపొందించాలని పిటిషన్స్
- ప్రస్తుతం లెవెన్ట్రుట్యూన్ సమయాలకు భూతెం పేపర్ టీటీఎం సమర్థవంతమైన, ఆచరణకు యొగ్గమైన పరిష్కారం కాదు
- భూతెం విధానాన్ని అనుసరించినం మాత్రాన అవిసీమి ఆగిపోతుందని అనుకుంటున్నారా?
- దీనిపై ధర్మాసనం తిరిగి కేవి పార్ట్ ను నిలదిసిన సుట్రీం



గత పద్ధతిలో
రైల్వే శాఖలో 5 లక్షల
మంచిని లక్ష్మాట్ చేశాం
• కేంద్ర మంత్రి అశ్విని
వైష్ణవ్
• ఇది అంతకుమందు
దశాబ్దం (2004-2014)
కంటే ఎక్కువగానే ఉందని
• ప్రస్తుతం 12,000 జనరల్
కోచ్‌లు ఉత్పత్తిలో ఉన్నాయి
• రాసున్న కాలంలో మరిన్ని
ఉద్యోగాలు ఇస్తాం

ఆ మాటకు కట్టుబడి ఉన్నాం



- ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కుల గణన చేపడుతున్నాం
- ఎన్నో, ఎస్టోలకు రిజిస్ట్రేషన్లు, దళితులకు, ఆదివాసులకు భూ చూటులు తీసుకొచ్చింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే
- భారత్ జోడ్ యాత్ర పేరిట రాహుల్ గాంధీ అన్ని వర్గాల ప్రజలను కలుస్తా వారి ఇబ్బందులు తెలుసుకున్నారు.
- కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా కుల గణన చేపట్టలని దిమాండ్
- రాజ్యాంగాన్ని కాపాదేందుకు గాంధీ పరివార్ ఉంది
- రాహుల్ గాంధీకి అండగా తాము ఉన్నాం

పర్మాల ప్రజలను కలుస్తా వారి ఇబ్బందులు తెలుసుకున్నారని అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం తెలంగాణలో రిజిస్ట్రేషన్లు అమలు చేసిందుకు కట్టుబడి ఉన్నట్టు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా కుల గణన చేపట్టలని దిమాండ్ చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని భార్యలు చేసిందున్నారు. బీజేపీ, అందిన్ వార్షికి అపగుణంగా రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని చూస్తున్నారు

దేశంలోనే మొదటి సారిగా ఇలా చేస్తున్నాం..



- బీజేపీ, అందిన్ వార్షికి అపగుణంగా రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని చూస్తున్నారు
- రాహుల్ గాంధీ అధరకుండా వేధరకుండా... రాజ్యాంగాన్ని కాపాదాదానికి ముందుకొచ్చాడు
- దీనిపై బీఫ్ మహేష్ కుమార్ గాండ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

శీజేపీ ప్రజాస్పాధ్య వియవలను పూర్తిగా కల రాసిందని పీసీసీ బీఫ్ మహేష్ కుమార్ గాండ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. గాంధీ భవన్ సంవిధాన దివాన్ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. అంబెద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగాన్ని బీజేపీ మార్చాలని ప్రయత్నాలు చేసిందున్నారు. బీజేపీ, అందిన్ వార్షికి అపగుణంగా రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని చూస్తున్నారుని ఆగ్రహం ప్పుక్కం చేశారు. రాహుల్ గాంధీ

రూ. 24 కోట్ల విలువైన

ద్రగ్స్ పట్టివేత

- 120 కిలోల నిషేధిత ఎఫ్క్రైన్ ఏఫ్క్రోన్ సింఫోన్ ద్రగ్స్ స్పాఫ్ట్ నం
- రెండు హ్యాండాయ్, వజ్జ కాల్క్రెప్పాటు నాలుగు మొబైల్ ఫోన్సు స్పాఫ్ట్ నం



ప్రధాని మోదీ రాజ్యాంగాన్ని చదవలేదు

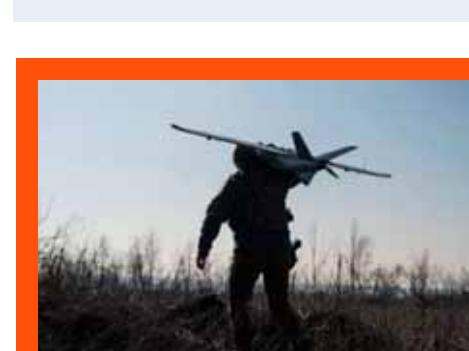
- బీజేపీ, అందిన్ విం చేసినా సరే.. ఇది చేసి తీరుతా..
- తెలంగాణలో జరుగుతున్న కులగణన ప్రక్రియ అధికారులు రూపొందించిన ప్రక్రియ కాదు... ఇది ప్రజా ప్రక్రియ
- బీజేపీ, అందిన్ విం చేసినా సరే కుల గణన ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్పై ఉన్న 50 శాతం పరిమితి ఎత్తివేస్తాం
- కుల గణన అనేది తాను పార్లమెంట్లో రాజ్యాంగంపై చేసిన హోమ్



ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా జీఅర్మిన్ భారీ ఖూయం

- అధికారంలోకి వచ్చాక వడ్డితో సహ చెల్లిస్తాం
- అధికారులకు కేటీఅర్ హెచ్చరిక
- కాంగ్రెస్ అక్రమాలు, అవిసీతిని బయటపెడతామని వ్యాఖ్య
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై అప్పుడే వ్యాపిరేకత వచ్చిందన్న కేటీఅర్
- తెలంగాణలో 'అందిన్' బ్రిచర్స్ పాలన నడుస్తోందని ఎద్దోవా
- సిరిసిల్ కలెక్టర్కు కేటీఅర్ హెచ్చరిక

కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న అక్రమాలు, అవిసీతిని బయటపెడతామని, బీఅర్మిన్ పార్టీని ఎవరూ ఏమీ చేయలిగే అప్పీల్ వ్యాపిరేకత విధానాన్ని అన్నారు. ఎవరపరు ఏమీ చేస్తున్న అస్ట్రో అన్నారు. అదికారంలోకి వచ్చాక వడ్డితో సహ చెల్లిస్తాం అస్ట్రో రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని వ్యాఖ్యించారు. రాజ్యాంగాన్ని సిరిసిల్ జీల్ కేంద్రంలోని పార్లమెంట్లో రాజ్యాంగంపై చేసిన హోమ్ నాట్యాన్ని వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా కుల గణన చేపట్టలని దిమాండ్ చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని భార్యలు చేసిందున్నారు.



రఘ్య లభీనంలోని అఱ ప్లాంట్స్‌పై క్రెయిన్ ట్రోన్ దాడి

- రఘ్య-క్రెయిన్ యుద్ధం తీవ్రం
- 24 గంటల వ్యవధితో ఐదు సార్లు ట్రోన్ దాడి నాలుగు జిల్లాలు వ్యవధితో ఐదు సార్లు ప్లాంట్స్ పరిపాలనా భవనం దెబ్బతిందని వెల్డి

భూసేకరణ త్వరగా చేస్తే పనులు చేపడతాం

- రెండు రెడ్డికి రామ్యాహ్నాన్ నాయుడు హోమ్
- ధీల్లోలో కేంద్రమంతిని కలిసిన తెలంగాణ సీఎం
- వరంగల్ విమానాతము పనులు వేగపంతం చేయాలని విజ్ఞాపి
- భద్రాది కొత్తగుడాంలో విమానాతమును కావాలన్న సీఎం
- నిర్మాణానికి ఉన్న అవశయాలను పరిశీలిస్తున్న రామ్యాహ్నాన్ నాయుడు



అయిచ్చు. అనంతరం కేంద్ర మంత్రి రామ్యాహ్నాన్ నాయుడు హుట్టుడుతూ.. వరంగల్ పోటు మాడ్ మాడ్ విషాధులని కొత్తగుడాం, అదిలార్ విషాధులని కొత్తగుడాం విష

సంపాదకీయం

మొక్కుబడ్డిగా 'కావ్' సీదస్నులు

ప్రపంచం మొత్తం మీద అసాధారణ వాతావరణ పరిణామాలకు తోడు ఉట్టియైనే రఘ్య సాగిస్తున్న యుద్ధం ఫలితంగా తల్చితున్న ఇంధన నంకోఠం, బోగ్గుపులును వాయువుల వెల్లువును తగినంతగా ప్రపంచ దేశాలు కట్టడి చేయలేకపోతున్నాయి. భవిష్యత్తులో భూగోళాన్ని ఎలా పరిరక్షించుటాన్ని ప్రధాన అంతాలు పర్చించేందుకు ఏటా బృక్షరాజ్యసమితి ఆధ్యాత్మిక ప్రధాన సిర్పిల్సున్న వాతావరణ కావ్ సందస్నులు మొక్కుబడ్డిగా సాగుతున్నాయి తప్ప అనుకున్న లక్షాలను సాధించడం లేదు. వాతావరణ మార్పులను నివారించడానికి ఎలాంచి ప్రణాళికలు చేపట్టాన్ని ఉంటుందో సందస్నులోనే సభ్యులేవాలు తప్పినిసరిగా చర్చించపలసి ఉంటుంది. ఆ మేరకు తీసుకున్న నిర్దిశాలకు కట్టబడి ఉండాల్సిన అవసరం ఉన్నా అగ్రేశాలు ఈ విషయంలో అంటేఅంటనట్టు వ్యవహరిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు కావ్ 29 సందస్నులో కూడా అగ్రేశాలు నిధుల కేటాయింపు విషయంలో ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడం స్వస్థమైంది. అజర్షోజన రాజధాని బాకు వేరికగా బృక్షరాజ్యసమితి కవ్ 29 పర్యావరణ సందస్నులో దాదాపు (సంపాదక్ 11 నుంచి 24 వరకు) 14 రోజుల పాటు సాగు చర్చలు అనుకున్న లక్షాల సాధన విషయంలో అనంత్యునినే మిగిల్చాయి. వాతావరణంలో ప్రతికూల మార్పులపై పోరాదేందుకు పర్యవున దేశాలకు ధనిక దేశాలు అండజేయాల్సిన ఆధిక సాయం 300 బిలియన్ డాలర్లగా నిర్జయించారు. పద్ధేపాటు ప్రతి సంపత్తురం 300 బిలియన్ డాలర్లు అభివృద్ధి చేందుతున్న దేశాలకు సంపన్న దేశాలు నిధులు సమకూర్చాలని కావ్ 29 సందస్ను చేసిన తీర్మానంపై భారతో సహ పర్యవున దేశాలన్నీ అనంత్యుని వ్యక్తం చేయాయి. ఏటా 300 బిలియన్ డాలర్ల చాలపని, కసిసం 1.3 ల్యూపియార్ డాలర్లయినా ఆప్యాలిని వాడించాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు ఎదుర్కొంటున్న వాతావరణ బీభత్తుం, ఇతర సందస్నుల సాఫ్ట్‌లో పోలిస్ట్సు 2035 వరకు ఏటా కేటాయించే ఈ 300 బిలియన్ డాలర్ల మొత్తం చాలా అల్పాంచనది భారత్ విపర్యించింది. అయితే అగ్రగాజ్యం అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల వాతావరణ నిధి తీర్మానం ఎంతో గొప్పగా ఉండని ప్రతసంచింది. 2015లో ప్రాప్తి రాజధాని పారిస్తిగా కావ్ సందస్నులో అవాదించిన 1.5 డిగ్రీల సెల్చియన్ స్టోయికి ప్రపంచ ఉపోగ్రహాలను తగించే లక్షం ఈనాలీకి సాంకేతికంగా మాసినప్పుడు సాధ్యమైని, ఈ బోటీయే పద్ధేలో మాత్రం వాతావరణంలో కలుపిత వాయువులను గజినీయంగా తగించుకోవలనిన అవసరం ఉండని బృక్షరాజ్యసమితి సూవించింది. ఆనాడు పారిస్తి ఒప్పుండంపై 200 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే ఈ తశాబ్దానానికి వాతావరణంలో ఉపోగ్రహాలు మూడు దిగ్రీల సెల్చియన్ ను పెరుగుతాయిని తాజా అంచనాలు చెబుతున్నాయి. 2023లో 57.1 గిగా ఉన్నుల కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2022 నాల్కిన్నా ఉ.3 శాతం ఎక్కువ. వీతిలో 77% జి20 దేశాల నుంచే వెలువులు తగించున్నాయి. ఈ వాతావరణ నిధి తగించుకోవలను కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2009 కొపెన్‌ఫోగెన్ వాతావరణ సందస్నులో ప్రతిజ్ఞ చేసినా, అది ఇంతవరకు సాధించుని అధుకు వ్యవహరిస్తున్నాయి. అధికారి కావ్ 26 సందస్నులో శిలాజ ఇంధనాల వినియోగాన్ని అంచనాల వినియోగాన్ని అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల మొత్తం చాలా అల్పాంచనది భారత్ విపర్యించింది. అయితే అగ్రగాజ్యం అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల వాతావరణ నిధి తీర్మానం ఎంతో గొప్పగా ఉండని ప్రతసంచింది. 2015లో ప్రాప్తి రాజధాని పారిస్తిగా కావ్ సందస్నులో అవాదించిన 1.5 డిగ్రీల సెల్చియన్ స్టోయికి ప్రపంచ ఉపోగ్రహాలను తగించే లక్షం ఈనాలీకి సాంకేతికంగా మాసినప్పుడు సాధ్యమైని, ఈ బోటీయే పద్ధేలో మాత్రం వాతావరణంలో కలుపిత వాయువులను గజినీయంగా తగించుకోవలనిన అవసరం ఉండని బృక్షరాజ్యసమితి సూవించింది. ఆనాడు పారిస్తి ఒప్పుండంపై 200 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే ఈ తశాబ్దానానికి వాతావరణంలో ఉపోగ్రహాలు మూడు దిగ్రీల సెల్చియన్ ను పెరుగుతాయి. 2023లో 57.1 గిగా ఉన్నుల కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2022 నాల్కిన్నా ఉ.3 శాతం ఎక్కువ. వీతిలో 77% జి20 దేశాల నుంచే వెలువులు తగించున్నాయి. ఈ వాతావరణ నిధి తగించుకోవలను కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2009 కొపెన్‌ఫోగెన్ వాతావరణ సందస్నులో ప్రతిజ్ఞ చేసినా, అది ఇంతవరకు సాధించుని అధుకు వ్యవహరిస్తున్నాయి. అధికారి కావ్ 26 సందస్నులో శిలాజ ఇంధనాల వినియోగాన్ని అంచనాల వినియోగాన్ని అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల మొత్తం చాలా అల్పాంచనది భారత్ విపర్యించింది. అయితే అగ్రగాజ్యం అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల వాతావరణ నిధి తీర్మానం ఎంతో గొప్పగా ఉండని ప్రతసంచింది. 2015లో ప్రాప్తి రాజధాని పారిస్తిగా కావ్ సందస్నులో అవాదించిన 1.5 డిగ్రీల సెల్చియన్ స్టోయికి ప్రపంచ ఉపోగ్రహాలను తగించే లక్షం ఈనాలీకి సాంకేతికంగా మాసినప్పుడు సాధ్యమైని, ఈ బోటీయే పద్ధేలో మాత్రం వాతావరణంలో కలుపిత వాయువులను గజినీయంగా తగించుకోవలనిన అవసరం ఉండని బృక్షరాజ్యసమితి సూవించింది. ఆనాడు పారిస్తి ఒప్పుండంపై 200 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే ఈ తశాబ్దానానికి వాతావరణంలో ఉపోగ్రహాలు మూడు దిగ్రీల సెల్చియన్ ను పెరుగుతాయి. 2023లో 57.1 గిగా ఉన్నుల కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2022 నాల్కిన్నా ఉ.3 శాతం ఎక్కువ. వీతిలో 77% జి20 దేశాల నుంచే వెలువులు తగించున్నాయి. ఈ వాతావరణ నిధి తగించుకోవలను కార్బన్ దైయోక్సిడ్ చేరుకున్నాయి. ఇవి 2009 కొపెన్‌ఫోగెన్ వాతావరణ సందస్నులో ప్రతిజ్ఞ చేసినా, అది ఇంతవరకు సాధించుని అధుకు వ్యవహరిస్తున్నాయి. అధికారి కావ్ 26 సందస్నులో శిలాజ ఇంధనాల వినియోగాన్ని అంచనాల వినియోగాన్ని అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల మొత్తం చాలా అల్పాంచనది భారత్ విపర్యించింది. అయితే అగ్రగాజ్యం అమరికా మాత్రం 300 బిలియన్ డాలర్ల వాతావరణ నిధి తీర్మానం ఎంతో గొప్పగా ఉండని ప్రతసంచింది. 2015లో ప్రాప్తి రాజధాని పారిస్తిగా కావ్ సందస్నులో అవాదించిన 1.5 డిగ్రీల సెల్చియన్ స్టోయికి ప్రపంచ ఉపోగ్రహాలను తగించే లక్షం ఈనాలీకి సాంకేతికంగా మాసినప్పుడు సాధ్యమైని, ఈ బోటీయే పద్ధేలో మాత్రం వాతావరణంలో కలుపిత వాయువులను గజినీయంగా తగించుకోవలనిన అవసరం ఉండని బృక్షరాజ్యసమితి సూవించింది. ఆనాడు పారిస్తి ఒప్పుండంపై 200 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే ఈ తశాబ్దానానిక

కోదండ రామాలయం ఆధ్యర్యంలో కాళోజీ గ్రంథాలయ ప్రథమ వార్షికోత్సవం

ముఖ్యాలుతిథిగా శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప దేవాలయ అధ్యక్షులు సైప సురేష్



గంగారం: నవంబర్ 26(పుదయం ప్రతినిధి) గంగారం మండల కేంద్రంలోని కోమట్లుగాడెం గ్రామంలో కాళోజీ గ్రంథాలయ వార్షికోత్సవం వల్ల నూరేవ్ ఆధ్యర్యంలో భావనగా నిర్వహించారు. త వేదుకకు ముఖ్యాలుతిథిగా ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప దేవాలయ అధ్యక్షులు సైప సురేష్ వేజయ వ్యాపారం.

కాళోజీ గ్రంథాలయం ప్రథమ వార్షికోత్సవం నందర్పుగా గంగారం మండలంలోని జడ్. పి. హార్స్. ఎవ్. ప్రా. ఎవ్. ఏన్ కేటీటీ పారశాలలో వ్యాపార రవన పాలీసు నిర్వహించారు. ఈ పోలీసులో ఎంపిక అయిన విజేతలకు సైప సురేష్, ప్రతామని ట్రీకాం, వల్ల సురేష్, పారశాల ఉపాధ్యక్షులతో కలసి ప్రథమసాంప్రతాము విచారణకు స్థాపించారు. ఈ ప్రథమసాంప్రతాములు కొమట్లుగాడెం వ్యవస్థ సైప

వితంగూడ గ్రామకు వినికి మిషన్ కు కమిటీ ద్వారా అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోదండ రామాలయ సైప కమిటీ చైర్మన్ సైప సురేష్ ఆధ్యర్యంలో పెద్ద ఎల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన సివిల్ కు వీల్ చైర్, ఈ మధ్యకూలంలో జంగాలపల్లి గ్రామానికి చెందిన గంగార్ ఆమ్యాలు మృషి చెందారు వారి కుటుంబ నభులకు 15 వేల రూపాయలు ఆర్కి సపోయిం, ఇర్పు నగేశ్, ఇర్పు జంగాలపల్లి, ఇర్పు వెంకన్ ను వితంగూడ గ్రామకు వినికి మిషన్ కు కమిటీ ద్వారా అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోదండ రామాలయ సైప కమిటీ చైర్మన్ ప్రాపణ ట్రీకాం, కోదండ రామాలయంలు డ్రైకోర్ ద్వారా వేఱ, కృష్ణ గిరగాని రవి, గోల లక్ష్మి పెద లక్ష్మి రావు, యువజన సంఘాలు, అయ్యప్ప స్పూములు, పారశాల ఉపాధ్యక్షులుయులు, గ్రామ పెదలు అధిక సంఘాలో పాల్గొన్నారు.

టుల మేతాలక్క అతీతీంగా భారీత్ రాజ్యంగాన్ని అధ్యాయేసం చెయ్యాలి.

తహశీల్దార్ హేమ, ఎంపిడివో జయశ్రీ, ఎస్ట్రో భాన్.



భూపాలపల్లి, నవంబర్ 26(పుదయం ప్రతినిధి): దేశ వ్యాపారా కల మతాలకు అతీతంగా అందరూ భారత రాజ్యాంగాన్ని అధ్యాయనం చేయాలని నేఱి యువత అంబేద్కర్ అశయాలను కొనసాగించాలని తహశీల్దార్ హేమ అన్నారు. మంగళవారం రోజున చిట్టాల మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రాప్త ఆమ్మాంజింగ్ సెలికరీ పుల్ల ముల్చయ్య ఆధ్యర్యంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలాలయ వేసి రాజ్యాంగం అమలాలోకి వచ్చి 75 సంవత్సరాల అయినప్పటి అమలాలని తెలిపారు. ఈ కేంద్ర అనంతరం తహశీల్దార్ హేమ ఎంపిడివో జయశ్రీ కోల్డ్ కిల్ వెలుగు ప్రీపర్ గోలోడు భిక్షుతపాత ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటుతూ మనకు, 1947 ఆగస్టు 15 ను స్వాతంత్య వచ్చిన తరువాత దాక్షర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షుని ముసొయిదా కమిటీ చైర్మన్ గ్రామ పెదలు అధిక సంఘాలో పాల్గొన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీ కార్యాద్ధర్య రవి కుమార్ కి శాలవాతో సన్మానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాద్ధర్య రవి కుమార్ అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సంఘం రాప్త ఆమ్మాంజింగ్ సెలికరీ పుల్ల ముల్చయ్య ఆధ్యర్యంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలాలయ వేసి రాజ్యాంగం అమలాలోకి వచ్చి 75 సంవత్సరాల అయినప్పటి అమలాలని తెలిపారు. ఈ కేంద్ర అనంతరం తహశీల్దార్ హేమ ఎంపిడివో జయశ్రీ కోల్డ్ కిల్ వెలుగు ప్రీపర్ గోలోడు భిక్షుతపాత ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటుతూ మనకు, 1947 ఆగస్టు 15 ను స్వాతంత్య వచ్చిన తరువాత దాక్షర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షుని ముసొయిదా కమిటీ చైర్మన్ గ్రామ పెదలు అధిక సంఘాలో పాల్గొన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీ కార్యాద్ధర్య రవి కుమార్ కి శాలవాతో సన్మానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాద్ధర్య రవి కుమార్ అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జిల్లా ప్రధార కార్యాద్ధర్య కుటుంబ పంచాయతీ పాప్తి వచ్చి వీ ఎన్ ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గ్రామాలోకి సెలికరీ అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మాడల అధ్యక్షుడు పుల్ల ముల్చయ్య ఆధ్యర్యంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలాలయ వేసి రాజ్యాంగం అమలాలోకి వచ్చి 75 సంవత్సరాల అయినప్పటి అమలాలని తెలిపారు. ఈ కేంద్ర అనంతరం తహశీల్దార్ హేమ ఎంపిడివో జయశ్రీ కోల్డ్ కిల్ వెలుగు ప్రీపర్ గోలోడు భిక్షుతపాత ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటుతూ మనకు, 1947 ఆగస్టు 15 ను స్వాతంత్య వచ్చిన తరువాత దాక్షర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షుని ముసొయిదా కమిటీ చైర్మన్ గ్రామ పెదలు అధిక సంఘాలో పాల్గొన్నారు.

చివ్వాంగులలో ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసం, సామ్రాజ్యాలు వెలికి తీసేందుకే క్రీడలు

అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా కేంద్రంలోని దా బిఅర్ అంబేద్కర్ క్రీడాలైని జిల్లా మహాలు, దివ్యాస్తుల సంక్షేపాలు అంబేద్కర్ అయిన ముఖ్య అంబోదిగా విచ్చేసి జెండా కపిల్ కీడలను ప్రారంభించారు. ఈ సంవత్సరాగా కలక్కర్ మాట్లాడుతూ వైక్యం అనేది శారీరిక మాసాన్ని పురస్కరించుకొని నముద్ర స్వీసం, నది స్వీసానికి బయలుదేరి నముద్ర స్వీసం, నది స్వీసానికి బయలుదేరి నముద్ర స్వీసం, నది స్వీసానికి బయలుదేరి నముద్ర స్వీసం అంది తమ కులకు సిగ్గు అంబేద్కర్ కాంగ్రెస్ పాప్తి వాటి అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మాడల అధ్యక్షుడు పుల్ల ముల్చయ్య ఆధ్యర్యంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలాలయ వేసి రాజ్యాంగం అమలాలోకి వచ్చి 15 సంవత్సరాల అయినప్పటి అమలాలని తెలిపారు. ఈ కేంద్ర అనంతరం తహశీల్దార్ హేమ ఎంపిడివో జయశ్రీ కోల్డ్ కిల్ వెలుగు ప్రీపర్ గోలోడు భిక్షుతపాత ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటుతూ మనకు, 1947 ఆగస్టు 15 ను స్వాతంత్య వచ్చిన తరువాత దాక్షర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షుని ముసొయిదా కమిటీ చైర్మన్ గ్రామ పెదలు అధిక సంఘాలో పాల్గొన్నారు.

అయినంతరం దాక్షర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ అంబేద్కర్ స్పోన్సర్ అయిన మాడల అధికారి చిన్నయ్య ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటు ప్రసాద్ ప్రసాద్ అయిన మాడల అధికారి చిన్నయ్య ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటు ప్రసాద్ అయిన మాడల అధికారి చిన్నయ్య ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటు ప్రసాద్ అయిన మాడల అధికారి చిన్నయ్య ఎస్ట్రో భాన్ మార్కాటు ప్రసాద్

విద్యలో నాణ్యతను పెంపాంచించేందుకు ప్రభుత్వం
ఏర్పాటు చేసిన విద్య కమిషన్ తన పని తాను చేస్తుందని,

విద్యా వ్యవస్థలో సమగ్ర విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ ను ఏర్పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ చేర్పును ఆకునూరు మురళి

నాణ్యమైన విద్యుత్తో పాటు, భోజనాన్ని అందించేందుకు రాష్ట్ర స్థాయి నుండి బహుళ క్రమశిక్షణ బృందాల ఏర్పాటు
జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపారి



నల్గొండ నవంబర్ 26(వుదయం ప్రతినిధి): ప్రాథమిక విద్య మొదలుకొని ఉన్నత విద్య వరకు విద్యాసంస్థల్లో మాలిక సదుపాయాల కల్పన, బడ్జెట్ కేటాయింపు, మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సిలబన్ మార్పు, శిక్ష, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఇచ్చినప్పుడే రాష్ట్రంలో విద్య వ్యవస్థ పటిష్టుమహతుండని పలువురు అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్య కమిషన్ విద్యపై నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయానికి పలువురు విద్యావేత్తలు, మేధావులు, అధ్యాపక, ఉపాధ్యాయులు, సంఘాల ప్రతినిధులు, ప్రాథమిక విద్య సుండి మొదలుకొని యూనివర్సిటీ విద్య వరకు ప్రాఫెసర్లు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు హోజూరై ఆయా స్థాయిలలో విద్యును పట్టిపుం చేసేందుకు వారి అభిప్రాయాలను తెలియజేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్య కమిషన్ చైర్మన్ ఆకునూరు మురళి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా తెర్వున్ ఏ. మురళి మాట్లాడుతూ విద్య వ్యవస్థలో సమగ్ర విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్య కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా అన్ని జిల్లాలలో, విధి స్థాయిలలో అందరి అభిప్రాయాలను తీసుకుంటున్నామని, కళాశాలలు, పారశాలలు సందర్శించి యూనియన్లు, మేధావులు, విద్యావేత్తలతో అభిప్రాయాలను తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. సమగ్ర విద్య విధానాన్ని రూపొందించడంలో ప్రజల అభిప్రాయాలు ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామన్నారు. గత 10 సంవత్సరాలలో తెలంగాణలో ప్రభుత్వ విద్య బాగా ఇబ్బందుల్లో ఉందని, విద్యార్థంగాలో చాలా సమస్యలు ఉన్నాయని, ప్రత్యేకించి ప్రభుత్వ సంస్థల్లో విద్యార్థుల సమాదు బాగా పడిపోయిందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పట్టిపు విద్య వ్యవస్థ ఏర్పాటు

విక్రయంచిన 48 గంటల్లో రైతు ఖూతాలార్ నగదు

- ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం
 - వెంటిలేటర్ పై ఉన్న రాష్ట్రానికి ఊపిరి పోస్టున్నాం
 - కాంగ్రెస్ మాటిస్తే తప్పదు
 - కెసిఆర్ చేసిన అప్పులకు వడ్డిలు
 - 8 లక్షల కోట్ల అప్పుల్లోకి తెలంగాణ!
 - దాదాపు 200 కోట్ల నియోజకవర్గానికి మంజూరు
 - ఐటిఎ కాలేజీ, ఇంటిగ్రేపెడ్ పార్శవాలలు
 - గత ప్రభుత్వం స్వాంల పాలన
 - పొదుపే మంత్రంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలన
 - మహిళాభివృద్ధి దేశానికి తెలంగాణ ఆదర్శం



మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్కుల్ / (వుదయం ప్రతినిధి)ధాన్యం విక్రయించిన
48 గంటల్లో రైతుల భాతాలో దబ్బులు జమ చేయడం జరుగుతుందని ప్రభుత్వ వివ్ర, ఎమ్మెల్చే రామచంద్రనాయక్ తెలియజేసారు. మంగళవారం మండల పరిధి మన్మహిగూడం, సంకిసు, తోడేళ్ళగూడం, వెన్నారుం, తాసిల్డర్ బంజర గ్రామాల్లో ధాన్యం కొనుగోలు కేరిదాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడుతూ.. సన్నాలకు 500 బోన్సు అందిస్తున్న ఏక్కు రాష్ట్రం తెలంగాం అన్నారు. రైతులకు టార్పిన్ పట్టాలు, గోనెసంచులు అందుబాటులో ఉంచాలి. కాటూలు వేసి తరలించాలి. గత ప్రభుత్వం అసమర్థ పౌలన, అభివృద్ధి నిరోధక నిర్దయాలు, ప్రజా సంపద దోషించి, పనులు బాదురు, స్వాముల కోసమే సీములు పెట్టి చరిత్రలో లేని విరంగా దాస్తానీ దోషించారు మిగులు ఖాదైన్ తో ల్వాడిన రాష్ట్రాల్లి

నిర్వించేందుకు విద్యా కమిషన్ తరపున కృషి చేస్తామని, విద్యార్థి కేంద్ర బిందువుగా తాము అభిప్రాయాలను అన్నింటిని సేకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మరో సభ్యులు జ్యోత్స్మా రెడీ మాటల్డుడుతూ విద్యా కమిషన్ నిర్వహిస్తున్న ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో వివిధ జిల్లాల నుండి ఆయా వర్గాల నుండి వచ్చిన అభిప్రాయాలను అన్నింటిని సేకరించి ఏ అంశాలలో అభివృద్ధి చేస్తే విద్య వ్యవస్థ పట్టిష్ఠమవుతుందో అందుకు తమ సూచనలు ఉంటాయని తెలిపారు. విద్యావిధానంలో ప్రాథమిక స్థాయి నుండి ఉన్నత స్థాయి వరకు విద్య పట్టిష్ఠ కొరకు ప్రజాభిప్రాయ సేకరణకు నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో ముంగుగా మహాత్మా గాంధీ విశ్వవిద్యాలయం షైఖ్షణిక ఒప్పండి ది ప్రాథమిక అంజిరెడ్డి మాటల్డుడుతూ విశ్వవిద్యాలయాల స్థాయిలో అప్పిల్చేబడ్డ కాలేజీలు నడుపడానికి సపోర్ట్ స్టోర్స్ ను ఇవ్వాలని, అలాగే వొలిక వసతులు పెంచాలని అన్నారు. ప్రతీకీ థాండెపన్ చెర్చున్ గోనారెడ్డి మాటల్డుడుతూ ఇంటర్వీడియెట్ స్థాయిలో కళాశాలలకు యుజిసి నుండి నిరంతరం గ్రాంట్స్ వచ్చే విధంగా చూడాలని, నాక్ మతి లేకుండా కొన్ని కళాశాలలకు నిధులు విడుదల చేస్తున్నారని, ఆ తేడాలు లేకుండా చూడాలనుకోరారు. ఎస్టీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఉపేందర్ మాటల్డుడుతూ యు జి సి నుండి రెగ్యులర్ ఫండ్స్ విడుదల చేయాలని, కళాశాలలకు రెగ్యులర్ ప్రిన్సిపాల్ ఉండేలా చూడాలని అన్నారు. ఎస్టీ కళాశాల విద్యార్థి తప్పి కనకయ్య మాటల్డుడుతూ కళాశాలల్లో గెస్ట్ ఫ్యాక్ట్యుల్లకు సరైన జీతాలు ఇవ్వాలని, సరైన ప్యాక్టీ తో పాటు, ల్యాబ్ లు, కంప్యూటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రతి సంవత్సరం ప్లేస్చెంట్స్ ఇవ్వాలని సూచించారు. డాక్టర్ మహేశ్వర్ మాటల్డుడుతూ ప్రభుత్వ అధ్యాపకులలో పాటు, గెస్ట్ లీచర్స్ కు ఎప్పటిక్కుడు శిక్షణ ఇవ్వాలని, దానివల్ విద్యలో నాణ్యత పెరుగుతుందని, కళాశాలల్లో వొలిక నడుపాయాలు పెంచాలని, యూనివరిటీ స్థాయిలో పరిశోధన పసులైపై ర్యాష్టి సారించాలని, మళ్ళీ దిస్ట్రిబ్యూషనర్ కోర్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఇంటర్వీడియెట్ విద్య వై జరిగిన అభిప్రాయంలో భాగంగా జిల్లా ఇంటర్వీడియెట్ విద్యాకాభ అధికారి దస్త నాయక్ మాటల్డుడుతూ ప్రభుత్వ జానియర్ కళాశాలల్లో విద్యార్థుల నంబ్యా పడిపోకుండా ఉండేందుకు అవసరమైన సౌకర్యాలును కల్పించాలని, జానియర్ కళాశాల విద్యార్థులకు అల్పాపోరం, మధ్యాపూ భోజన పథకం అమలు చేయాలని, 11,12 వ తరగతిలు ఉన్నత విద్యలో కాకుండా నేపేరేట్ గా నిర్వహించాలని సూచించారు. నారెట్ పల్లి ప్రభుత్వ జానియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ మహామృద్ధ ఇస్పాయిల్ మాటల్డుడుతూ ప్రతి సంవత్సరము అధ్యాపకులకు పదోన్నతులు కల్పించాలని, కళాశాలలో అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని, క్రమం తప్పకుండా ఇంటర్ స్థాయిలోనే మూల్యాంకనం నిర్వహించాలని సూచించారు. గవర్నర్మెంట్ జానియర్ కళాశాల జానియర్ లక్ష్మర్ వేసుగోపాల్ మాటల్డుడుతూ ఇంటర్వీడియెట్ స్థాయిలోనే మూల్యాంకనం అనేది ఉండాలని అప్పుడే

ఇంటర్ విద్యా వ్యవస్థ పట్టమమవుతుందని అన్నారు. నాగార్జునసాగర జానియర్ కళాశాల లక్ష్మర్ రాజేశ్వర్ మాట్లాడుతూ ఇంటలో సంస్కరణలు చాలా అవసరం. కోర్స్ మొత్తాన్ని పునర్వీర్పించాలి. ఎంపీసీ, బైపీసీ లాంటివి తీసివేసి ఎంబైసీని పెట్టులి. అదేవిధంగా ఆష్ట్రో మ్యాట్ట్, కంప్యూటర్ సబ్జక్ట్ పెట్టులని, అనైన్యంట్ ఉండాలని, ఇంటల్సీడియటర్ లో సెమిస్టర్ విధానాన్ని తీసుకురావాలని సూచించారు. గృహాచి ఉప్పుల మాట్లాడుతూ గేస్ లెక్చరర్ తో పాటు, కాలేజీలో పని చేసే అధ్యాపకులకు సకాలంలో జీతాలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పారశాల నుండి శాంతి మాట్లాడుతూ తాము చదువుకనేందుకు ఉన్నత విద్యా స్టాయలో ప్రత్యేకించి ఉన్నత పారశాలలో ల్యాబులు, కంప్యూటర్లు, లైబ్రరీ, ప్రయోగశాలలు తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పారశాల విద్యార్థి ప్రసన్నకుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పారశాలలో కంప్యూటర్ నాల్డిడై తప్పనిసరి ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. మరో విద్యార్థి అవినాశ్ మాట్లాడుతూ సిలబ్స్ ను మార్చాలని, మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఆష్ట్రో ఇప్పర్సేషన్ తో సిలబ్స్ ఉండాలని, ప్రత్యేకించి పారశాల సమయాన్ని తగ్గించాలని, ప్రైకికల్స్ పెట్టులని సూచించారు. అదేవిధంగా బేసిక్ స్టుల్ట్ నేర్పించాలని, రీడింగ్, ట్రైంగ్ వంటివి తప్పనిసరి అని అన్నారు. న్స్ట్రెక్ అభియూ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ సెట్టార్డ్ విద్య నాట్యతను పెంచాలని, కంప్యూటర్ నాల్డిడై పెంచాలని, వేక్షపసన్, స్క్రీన్ కోర్సులు పారశాల స్టాయ నుండి ప్రవేశపెట్టాలని, లైబ్రరీల ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ జానియర్ కళాశాల విద్యార్థి న్స్ట్రెక్ మాట్లాడుతూ ఇంగ్లీష్ స్ట్రీకింగ్ స్క్యూల్ విద్య ఉండాలని, లైబ్రరీల పుస్తకాలు ఏర్పాటు చేయాలని, విద్యార్థులకు విద్యతో పాటు, శారీరక కార్యక్రమాలు, క్రీడలను నిర్వహించుకునేలా అవకాశం కల్పించాలని, ప్రయోగాత్మక విద్య అతి ముఖ్యమని అన్నారు. బీఊడీ విద్యార్థి జయ మాట్లాడుతూ లైబ్రరీలు, సాకర్యాలు కల్పించాలన్నారు. బొట్టగూడ పదవ తరగతి విద్యార్థి మారుతి కుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు కెరీర్ క్రెడిస్ తో పాటు, సైపట్ క్లాస్ ల నిర్వహించాలని, ఉన్నత పారశాల స్టాయలోనే వీటిని నిర్వహించాలని సూచించారు. డైట్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పాపయ్య మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయ విద్యను ఆష్ట్రో చేయాలని సూచించారు.

ప్రాథమిక పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు వెంకబేష్ మాట్లాడుతూ శ్రీ ప్రెమరీ ని ప్రభుత్వ ఆష్ట్రోలో నిర్వహించాలని, విద్యార్థులకు అల్పాఫోరం ఇవ్వాలని, రవాణా సాకర్యాలు కల్పించాలని చెప్పారు. ఎంపీసీ ఎన్ పారశాల పోడాస్టర్ లబ్బిరాం నాయక్ మాట్లాడుతూ ప్రెమరీవిద్యను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. డివిఎస్ ఘటికుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రో స్కూల్ స్టాయ వరకు వోలిక నడుపాయాలు పెంచడం, విద్యర్లో సిసి విధానాన్ని తీసివేయడం, సిలబ్స్ ను సమీక్షించడం చేయాలన్నారు. డైట్ కళాశాల నుండి నరసింహ మాట్లాడుతూ ప్రతి డైట్ కళాశాలలో డిపిఱిఎస్ కోర్సులను ప్రవేశపెట్టాలన్నారు. రాష్ట్ర మౌడల్ స్కూల్ అధ్యక్షులు జగదీష్, తదితరులు మాట్లాడారు.

అదనపు కల్పక్ జె. శ్రీనివాస్, డిఆర్ఎస్ అమరేందర్, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి బిక్షపతి తదితరులు ఉన్నారు.

కేసుల విచారణలో జాప్యం వహిస్తే సహాంచేట లేదు. నిర్విక్షణా వ్యవహారించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చెర్చులు తప్పనే : ఎస్సు రాశిపాత్తి రాజు ఐపిఎస్

ಅನೊಂಫಿಕ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಾಲಕು ಪಾಲ್ಪಡೆ ವ್ಯಕ್ತುಲಷ್ಟೆ ಕರಿನ ಚರ್ಚು ತೀಸುಕೋವಾಗಿ
ಪೆಂಡಿಂಗ್‌ ಉನ್ನ ಕೇಸುಲ ಸತ್ಯರ ಪರಿಷಾರಾನಿಕಿ ಕೃಷಿ ಚೆಯಾಗಿ

నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశంలో



తప్పవని అన్నారు. పెట్రోలింగ్, బ్లాక్ కోల్ట్స్ వాహనాలతో అధికారులు, సిబ్బంది ఎల్పుష్పుడూ రోడ్స్పై తిరుగుతూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. నిషేధిత గంజాయి, వీడీవీన్ చియ్యం అక్రమవాణి, మట్టుజూదం లాంటి అసాంఘిక కార్బూకలాపెలకు పాల్పడే వ్యక్తులుపై ప్రత్యేక నిఘం ఏర్పాటు చేసి కలిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ నిషేధిత గంజాయి మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలకు బానినిల్లే యువత తమ అమూల్యమైన భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. జిల్లా వ్యవస్థంగా హార్ట్ స్ట్రీట్ ను గుర్తించి గంజాయిని రవాణా చేసే వ్యక్తులతో పాటు గంజాయిని సేవించే వారిపై కాదా కేనులు నవ్వాడు చేసి క తినపర్యాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోనీ ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అన్ని ప్రదేశాలలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని తెలిపారు. దొంగతనం కేసుల్లో ప్రస్తుతం పోలీసు శాఖ వినియోగిస్తున్న సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరస్తులను పట్టుకుని సాత్తును రికవరీ చేసి భాదితులకు త్వరంగిన అందేలా చూడాలని తెలిపారు. సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా ప్రజలను ఎప్పటిక్కుడు అప్రమత్తం చేస్తూ అవగాహనా కార్బూకమాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జిల్లా వ్యవస్థంగా సైబర్ నేరాల్లో నగదును

ಪ್ರಾಚೀನ ಪಾಠ ಪದಾರ್ಥ, ಭೂತಿಕರ್ಮ, ಧರ್ಮ, ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧಿಕೃತ ಪಾಠ



ముధోల్, నవంబర్ 26 (పుదయం ప్రతినిధి) కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వీరాటు అయ్య ఏడాది అవ్వడంతో ప్రజాపాలన విజయాత్మవాలు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉపాధి హమీ పథకం పనులు గ్రామాల్లో మంగళవారం ప్రారంభించడడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా ముధోల్ మండలంలోని తరోడ, మచ్చల్ గ్రామాల్లో ఎంపీడిం శివ కుమార్ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించారు. మచ్చల్ గ్రామంలో క్యాటీల్ షెడ్, అందేవిధంగా తరోడలో

సమీకృత వ్యవసాయంలో భాగంగా క్యాటీల్ పెట్, అజ్ఞోల్ పిట్, కంపోష్ట్ పిట్, ఫివ్ పాండ తదితర పనులు ప్రారంభించారు. ఈ కార్బూక్యూమంలో ఏపీఎం గురు చరణ, నీసి పోశెట్టి, ఏపీఎం శిరీష, ఈజీఎస్, ఎక్సెప్ట్ నిఖ్యాంది పాల్చానారు.



చక్కని లోరోగ్యం

ఉప్పు లక్ష్మి తింటే వ్రమాదాలివే..

పచ్చబ్లూ, మనాలా పంటకాలు, స్నాక్స్‌లో ఉప్పు కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి బాడీలో ఉప్పు ఎక్కువవుతుంది. స్నాల్ ఏమాత్రం ఎక్కువైనా మొత్తం ఆర్గేగ్యం దెబ్బతింటుందని ఎపిడెమియాలజీ జర్లుల్ లోని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. ఉప్పు అంటే సోడియం. ఇది బాడీకి సరిపడా మాత్రమే అందాలి. ఎక్కువగా అందిస్తే ప్రమాదం. చాలా మందికి తాము సరిపడా ఉప్పును వాడుతున్నది లేనిది తెలియదు. ఎప్పుడైనా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు డార్ట్ డగ్గరకు వెళ్లి... ఉప్పు తగ్గించాలనో, లేక మరిక్కా పెంచాలనో చెబుతుంటారు. అందుకే ఉప్పు సరిపడా తీసుకుంటున్నది లేనిది తేల్కుతనేందుకు ఇలా చెయ్యాలి. జనరల్గా ఓ వ్యక్తి రోజుకు 7.2 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతారు. ఉప్పు ఎక్కువైతే... ప్రాచీపీ



అంటే... మిరు ఉప్పు ఎక్కువగా వాడుతన్నట్టే. కంటిన్యూగా ఎక్కువ ఉప్పు వాడితే.. నోట్లోని రుచి నాశికలు కూడా దానికి అలవాటు పదిపోతాయి కనీ ఇది మంచిది కాదు కాబట్టి.. ఉప్పును తగ్గించాలి. ఇది మరొక ప్రమాదకర లక్షణం. మికు తరచూ తలనొప్పి వస్తోందా? బాడీలో సరిపడు ద్రవాలు లేనప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంది. ద్రవాలు అలా సరిపోవటట్టేదంటే.. బాడీలో ఉప్పు ఎక్కువ అవుతన్నట్టే. ఈ తలనొప్పి ఎక్కువ సేపు ఉండదు నీరుతాగానే తగ్గిపోతుంది. ఐతే.. మళ్ళీ మళ్ళీ అలా వస్తూనే ఉంటుంది ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించుకోవాలి. కొంతమందికి స్వీట్లు తెగ నచ్చుతాయి.

ఆటోమేటిక్‌గా వారి బాడీలో పుగర్ లెవెల్ ఎక్స్‌చుపగా ఉంటాయి అలాగే... కొంత మంది పైనీ పుడ్ బాగా నమ్మతుంది. అందులో ఉపు ఎక్స్‌చుప కాబట్టి.. వారికి అదే నమ్మతూ ఉంటుంది. అలా మిాకూ జరుగుతూ ఉంటే... మిారు జాగ్రత్త పదాల్చిందే. ఉపు వేసిన వేరు శనగలు, ఉపుతో బరాజిలు, ఉపుతో మరమరాలు, ఉపుతో చిప్పి, ఉపుతో కరకరలాడేవి తినాలని మిాకు అనిహిస్తూ ఉంటే... మిారు కచ్చితంగా ఉపు తగ్గించుకోవాలి లేదంటే... అర్థాగ్యాన్ని చేజేతులా నాశనం చేసుకున్నట్లు అవుతుంది అంటునారు పరిశోధకులు.

గ్వారానా పండు గులించి మాకు
తెలియని అసలు నిజాలు ఇవే..!

గ్ర్యానా పండు చూడటానికి ఒంటి కన్ను రాష్ట్రసుడిలా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి పండు కూడా ఉన్నాయింటే నువ్వులేం. కానీ ఇవి దక్కిణ అమెరికాలోని అమెజాన్ అడవుల్లో పొకుతూ వేళ్ళి గ్వారానా మొక్కలకు కాస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గిస్తాయి. ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలు కిలిగిస్తాయి. అవేంటో చూధామా. అయితే తలనొప్పి, ఫీవర్, కాలిన గాయాల్చి నయం చేయడంతో పోటూ... లైంగిక పటుత్వాన్ని పెచే అధ్యుత్త జెప్పధ గుణాలు ఈ పండులో ఉన్నాయి. కాన్సు పుల్లా, ఉప్పగా ఉండే ఈ పండు నుంచీ గ్వారానా పోడర్ తయారు చేస్తారు. ఈ పోడర్ ను నీటిలో కలిపి తాగితే... ఎవ్వు కాలం జీవిస్తామని అమెజాన్ ప్రజలు నమ్ముతారు. ఇది సంజీవని లాంటిదని నమ్ముతారు. కాంతి గింజల్లో ఉండే కెఫ్ఫైన్ కంటే నాలుగు రెట్లు ఏకున్న డెక్కన్ గ్వారానా అగ్గిక్కలో ఉంటాంది.



ఉంది. బరువు తగ్గలంబే ఈ పండ్లతో తయారుచేసిన వెయిట్ ల్నే బ్యాప్టిస్టు వాడోచ్చు. మన శరీరంలో బ్యాప్టిస్టుల్నస ఈ పండ్ల పొడక్ తరమికొడుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ సరిగా జరగనివారు ఈ పండ్లతో తయారు చేసిన పిల్స్ వాడుతుంటారు. మెమర్ లాన్ ఉండేవారు, మతిమరపుతో ఇబ్బంది వడేవారికి దివ్య ఘలంలా పనిచేస్తోంది గ్వరానా. దీనితో తయారుచేసిన మందులను వాడే వారికి జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతోందని పరిశోధనల్లో తేలింది. భయంకరమైన వ్యాధి కాస్పర్ అంత చూసే అద్భుత గుణాలు కూడా గ్వారానాలో ఉన్నాయని తేలింది. ఈ పండ్లలోని కాటెచిన్, ఎపికాటెచిన్, ఎంట్-ఎవికాటెచిన్, ప్రాసియానిడిన్స్, బీ1, బీ2, బీ3, బీ4, ఏ2, సీ1 వంటి బోష్కులు... కాస్పర్ వ్యాధిని తరమికొడుతున్నాయి. అందుకే ఈ పండ్లకు మెడిసిన్లో వీపరితమైన డిమాండ్ ఉంది.

కొబ్బరి పాలు వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు

క్రిమ్ చేసిన కొబ్బరి మరియు కొబ్బరి పాలను వారి పాల ప్రతిరూపాలతో ఆశ్చర్యకరంగా తయారుచేస్తారు. కొబ్బరి మాంసం (తెల్ల భాగం) తురిమిన మరియు వేడి నీటిలో ముంచినది. కొబ్బరి క్రిమ్ పైకి లేచి, స్కైవ్ చేయవచ్చు. కొబ్బరి పాలు అయిన తెల్లబి ద్రవాన్ని తీయడానికి మిగిలిన ద్రవాన్ని చిక్కొక్కాల్ ద్వారా పిండుతారు. ఈ విధానాన్ని పునరావృతం చేయడం ద్వారా, కొబ్బరి పాలు నస్కుగా మారుతుంది. మందమైన వెర్షన్ డెజ్ట్ర్ మరియు రిచ్ సొన్స్ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. నస్కని కొబ్బరి పాలు కూరలు మరియు సూచల వంట కోసం ఉపయోగిస్తారు. జిల్లా లో, తాజా కొబ్బరి పాలు అందుబాటలో లేవు మరియు కొబ్బరి పాలను డబ్బల్లో కొంటారు.

కొబ్బరి పాలు కొబ్బరి నీటికి భిన్నంగా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు యువ, ఆకప్పు కొబ్బరి మధ్య నుండి స్ఫూర్థమైన ద్రవం మరియు కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది కాని నులభంగా జీర్ణ మయ్యే కార్బోప్లైట్లతో సమ్మిళిగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీరు దీని యొక్క అరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం చాలా శ్రద్ధ తీసుకుంది మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో తీవ్రమైన వీరచనాలకు ఇది ఒక ముఖ్యమైన చికిత్స. ఎసోటోనిక్ పాసీయాలలో కనిపించే మాదిరిగానే ఎలక్ట్రిక్‌లైట్ బ్యాలెట్స్ ఉన్స్టులు బెచుతారు, ఇది తీవ్రమైన వ్యాయామం తర్వాత

కొండరు పేర్కొన్నారు. ఏదేమైనా, ఈనాటి పరిశోధన కొబ్బరి నీటిని ప్రత్యామ్నాయ స్టోర్ట్ డ్రింక్‌గా ఉపయోగించడాన్ని సమర్థించడానికి అస్థిరవైన వలితాలను చూపించింది. కొబ్బరి మాంసం అభికషణపైకప్పునునది మరియు పైబ్ల్, విటమిన్లు సి, ఇ, బి 1, బి 3, బి 5 మరియు బి 6 మరియు ఐర్స్, సెలీనియం, సోడియం, కాల్చియం, మెగ్నెషియం మరియు ఫాస్పర్సన్ వంటి భిన్నజాలతో సమ్మిళిగా ఉంటుంది. ఏదేమైనా, జిల్లా లో మనకు లభించే కొబ్బరి పాలు సాధారణంగా తయారుగా ఉంటాయి మరియు ఈ విలువైన నూక్కపోషకాలలో చాలా వరకు ఉండవు. ఆవు పాలలో కాకుండా, కొబ్బరి పాలు లాక్ట్స్‌నే లేనివి కాబట్టి లాక్ట్స్‌నే అనహనం ఉన్సువారు పాలు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది శాకాచారులలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఎంపిక, మరియు సూత్రీన్, మిల్క్‌వేక్లు లేదా బేకింగ్‌లో పాల ప్రత్యామ్నాయంగా గొప్ప స్థావరం చేస్తుంది. ‘మంచి’ ఆపరం మరియు ‘చెడు’ ఆపర శిబిరాల మధ్య డోలసం చేసే ఆపరాలలో కొబ్బరికాయలు ఒకటి. కొబ్బరి పాలు, ముఖ్యంగా తక్కువ కొవ్వు రకాన్ని మితంగా వాడవచ్చు (వారానికి 1-2 సౌర్లు). ఏదేమైనా, బ్రిటీష్ హస్ట్ర్ ఫాండెషన్ వంట చేసేటువు అనంతుష్ఠ నూనెల కోసం కొబ్బరి నూనెతో సహస సంతుష్ఠ కొవ్వులను మార్పుకేపాలిని సిఫార్సు చేస్తుంది. కొబ్బరికాయలు గడనీయమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి, కాని ఇతర గింజల మాదిరిగా కాకుండా, ఇవి ఎక్కువగా మిాపియం తైన్ సంతుష్ఠ కొవ్వు ఆమ్లాలు (ఓఱకంలు) రూపంలో ఉండే కొవ్వును అందిస్తాయి, వీటిని ముఖ్యంగా లారిక్ అమ్లం అని పిలుస్తారు. లారిక్ అమ్లం శరీరంలో మోనోలారిక్ అనే యాంటీ-ట్రైర్స్, యాంటీ ఫంగెల్ మరియు యాంటీ బ్యారీరీయల్ అని పిలువబడే చాలా ప్రయోజనక రవైన న వేగ్జసంగా మర్పుబడుతుంది, ఇది అనేక రకాలైన వ్యాధిని కలిగించే జపులను నాశనం చేస్తుంది. అందువల్ల కొబ్బరి పాల మరియు ఇతర కొబ్బరి ఉత్పన్నమైన ఆపరాన్ని తీసుకోవడం శరీరాన్ని అంటువ్యాధులు మరియు వైరస్ నుండి రళ్ళించడంలో నహాయువడుతుందని భావిస్తున్నారు. ఓతలకం లు కాలేయంలోని శక్తిగా వేగంగా జీవక్రియ చేయబడతాయి. ఇతర సంతృప్త కొవ్వుల మాదిరిగా కాకుండా, ఓతలకం లను శరీరం త్వరగా ఉపయోగిస్తుంది మరియు కొవ్వుగా నిల్చిచేసే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. పరిశోధన మిశ్రమంగా ఉండి కాని ఇచ్చివలి అధ్యయనాలు కొబ్బరికాయ నుండి పచ్చ కొవ్వులు రక్త లిపిడ్చు మరియు హృదయ ఆరోగ్యంపై ఒకసారి అనుకున్నట్లుగా హీనికరమైన ప్రభావాన్ని చూపించవని సూచిస్తున్నాయి. ఇది ఖచ్చితంగా చూడవలసిన పరిశోధన యొక్క ఒక ప్రాంతం. మిారు తాజా కొబ్బరి పాలను పొందగలిగితే, అది చాలా త్వరగా చెడ్డదని తెలుసుకోండి మరియు నొక్కిన రోజే వాడాలి. తయారుగా ఉన్న రకం ఉపయోగకరమైన స్టోర్ప్రోట్ర్ పదార్థం మరియు గది ఉప్పొగ్రత వద్ద ఎక్కువహేపు నిల్చి చేయవచ్చు. ఉపయోగం ద్వారా తేడిలను తనిటీ చేయడానికి జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు డబ్బల్లో నష్టం లేదా దెంట్ల కోసం చూడండి. తెరిచిన తర్వాత, విషయాలను పునర్వినియోగపరచడిన కంట్లెనర్స్ కు బధిలీ చేసి, అతిశీతలపరచుకోండి. కొద్ది రోజుల్లో వాడండి. అభికషణ నూనె పదార్థం సర్టెన్ పరిశీతులలో నిల్చి చేయడపైకి కొబ్బరికాయ త్వరగా రాన్చిడ్ అపుతుంది. మిా స్పూత కొబ్బరి పాలను కేవలం నీరు మరియు తియ్యాని కొబ్బరి రెక్కలలో తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించండి. నీటిని వేడి చేయండి (అది ఉక్కచ్చలేదని నిర్ధారించుకోండి), రెక్కలు వేసి కలపండి. కొబ్బరి గుజ్జలు ఫీల్టర్ చేయడానికి కోలాండర్ ద్వారా పోయాలి, అప్పె చిన్న ముక్కల కొబ్బరికాయను ఫీల్టర్ చేయడానికి చీజ్కొక్కాల్ ద్వారా పిండి వేయండి. వెంటనే వాడండి లేదా నాలుగు రోజుల వరకు ఫ్రీజ్‌లో భద్రపరచుకోండి.

బ్రేక్ అవ్యాల్ఫ్‌మెండ్

ಡಿಕ್ ಅವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ

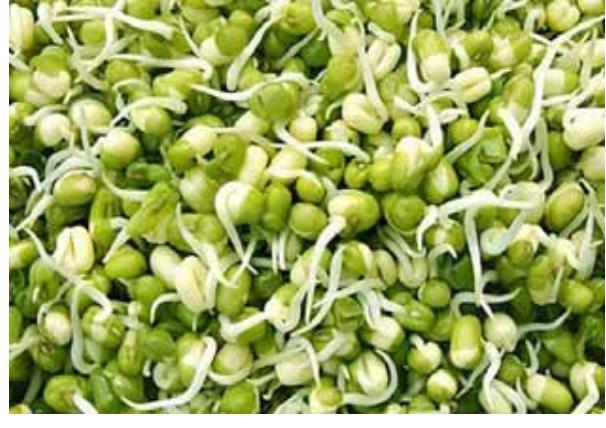
A woman with dark hair tied back, wearing a white medical scrub top over a blue t-shirt, is looking down at a black smartphone held in her hands. She appears to be in a dimly lit environment, possibly a hospital or clinic. The background is blurred, showing some indistinct shapes and colors.

రీప్లైడ్‌ఫోన్‌కు ఉమ్మెగపడుతుందని న్నంది?

ఉభావ్యాన్ని విడిచి ఉండలేం. ఎప్పుడూ గాం. కానీ.. దుఃఖం కలిగితే దాన్ని నం ఎందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం? అనసహజ స్వాధావం. అందుకే దుఖంలునుకుంటాం. ఎప్పుడూ సుఖంగా ఉరం కలిగినప్పుడు దాన్ని పారద్రోలాలని చీకి అలాగే ఆనందంగా ఉండాలని లేకపోతే.. ‘ఎలా ఆనందాన్ని ఉభావ్యా అలోచిస్తాం. కనుక మనం నీ, అజ్ఞానం వల్ల ఆ విషయాన్ని మన నిజస్వరూపంలో మనం ఉన్ని అనుకోవడం వల్ల.. నేను ఆత్మను’ రథ్నే ఈ సమస్యలన్నీ. ‘నేను దేహస్విస్తి.. నునుకొని ఆనందం కోసం ఏవేటో ఉట్టుకుంటున్నాం. రాత్రింబవక్కా ఇలా రూకున్న ఆనందం మాత్రం లభ్యం? అంటే.. మన యథార్థ స్వరూపం అత్య ఆనంద స్వరూపం కనుక మనం పెస్తుటే. కనుకనే ఈ దిశగా విచారణ రు. అందుకు సద్గురువు మార్గదర్శనం, విచారం అవసరం.

సోపల్ మిాడియాలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 396 కోట్ల మంది ప్రజలు సుమారుగా రోజుకు 144 నిమిషాలు గడిపేస్తున్నారుట. సోపల్ మిాడియా ప్రత్యేకతే అది మరి. రకరకాల విషయాలతో ఆకట్టుకుంటూ... ఏదో ఒక అవ్ దేట్, లింక్ పంపతూ మనకు సమయమే తెలియకుండా చేస్తుంది. దీంతో మనకు తెలియకుండానే సోపల్ మిాడియా అడిక్ష్యు అయిపోతాము. గంభుల తరబడి ఆ సైట్లతోనే గడిచిపోతుంది. అందుకే ఇలాంటి సైట్స్ నుంచి బ్రైక్ తీసుకోవాలిన అవసరం ఉంది. ఈ సైట్లు, యాప్స్ నుంచి ఒకస్టారి బ్రైక్ తీసుకుంటే మిార్క్ తేడా తెలుస్తుంది. ఎంతో ఉత్సాహంగా కనిపిస్తారు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సోపల్ మిాడియాతో కొంతవరకు మనసికంగా తోడు దొరుకుతుంది. ఒంటరితనం, భయాలు పోతాయి. వర్షపల్ వరల్డ్లో తోడు దొరికితే... ఆనందపడే వారు చాలామంది ఉన్నారు. అది అరోగ్యాన్నికి మంచిది. తోడు దొరికిందన్న సంతోషంతో మానసికంగా మరింత బలవంతులుగా మారుతారు. కానీ సోపల్ సపోలేప్స్‌తో ఒంటరితనం మిమ్మల్ని వేదిస్తుంది. దీంతో చాలా దుష్పరిచామాలను ఎదురోపాలి వస్తుంది. మిమ్మల్ని ఎవరైనా అన్ ఫాలో చేసినా, సోపల్ మిాడియాలో క్లోజ్ అయిన వారు దూరం పెట్టినా మానసిక అందోళన బాగా పెరిగిపోతుంది. సోపల్ మిాడియా నుంచి కొంతకాలం పాటు బ్రైక్ తీసుకోవడంతో వీఫిని జయించవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. సైబర్ సమస్యలు ఎదుర్కొని సెలబ్రిటీలు ఈ మధ్య కాలంలో ఒకర్చు కూడా లేరు. అన్ని పయసుల వారు ఎప్పాడోకూడు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటునే ఉన్నారు. ఇతరులతో రోజు పోలికలు పెట్టి విమర్శించడం ఓ అలవాటుగా మారిన నేఱి రోజుల్లో పైబర్ బుల్లియింగ్ విపరీతంగా మారింది. దీనివల్ల మానసికంగా కుంగుబాటు చెందుతున్నపారి సంభ్య పెరుగుతోంది. ఇది అరోగ్యాన్ని దెబ్బలీస్తుంది. గంభుల తరబడి కూర్చోవడం అంటే మిాలో బద్దంకం పెరిగిసట్టే దీంతో శారీరక సమస్యలు కూడా వస్తాయి. పైగా వర్షపల్ వరల్డ్లోనే గడిపేందుకు మిారు ఇష్టపడుతూ రియల్ వరల్డ్కు దూరంగా ఉండిపోవడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. డైరెక్ట్ కాలవటం ఎందుకు హ్యాపీగా లైవ్లో మాట్లాడుకోవచ్చ కదా అనుకుంటారు. ఈ అలోచనా ధోరణితో మిారు అధిక ఒత్తిడి, అందోళనకు లోనపుతారు. అందుకే అప్పుడప్పుడూ చీటాక్స్ అవసరం. ఎప్పుడు బ్రైక్ తీసుకోవాలో మిార్ గుర్తించి, ఓ పద్ధతి ప్రకారం తరచూ సోపల్ విమియా నుంచి బ్రైక్ తీసుకోండి.

ಮಲಕ್ಕುನ ಗಂಡಲ ವಲನ ಕಲಿಗೆ ಅರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲಿವೆ..



ఆశీర్వాదం చెందిన ఎల్.డి.ఎల్(చెకు) కొలప్పుతే నిల్వలును తగ్గస్తుంది. అదేవిధంగా ఛైటోప్ ఎరోజును నిల్వలు ఉన్న కారణంగా, గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానీ దోహదపడతాయిని చెపులదుతుంది.

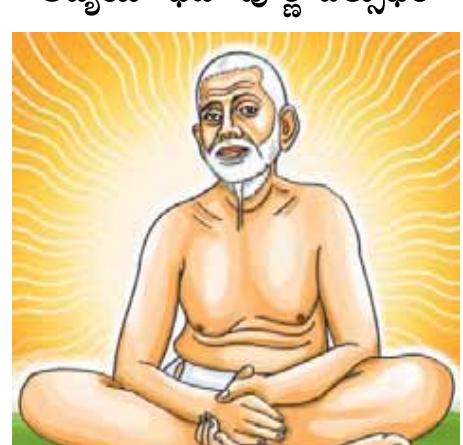
మొలకెత్తిన గింజలు వాటిలోని అభిక పైబ్రం కంపెంట్ మాలంగా బలవు తగ్గడంలో ఉత్తమంగా సహాయం చేస్తుందని చెప్పబడుతుంది. పైబ్రం మిమ్మల్ని ఎక్కువనేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చూడగలగుతుంది. మరియు అకలి కోరిలకలన నింధిస్తుంది, ఇది ప్రైవెలిన్ అనే ఆకలి పోర్ట్‌లో విపదులను ఆపుతుంది. వేరుశనగ మొలకలు ఊబకాయంతో బాధపడుతను మహిళల్లో ఉదర భాగంలో కొప్పువున తగ్గింగవగలవని చెప్పబడుతుంది. మొలకెత్తిన గింజలను తరచుగా తీసుకోవడప్పుడు మొలకెత్తిన గింజలు అమైలేజ్ ఎంజైమ్ యొక్క కార్బూకలాపాలను నియంత్రించే సామాన్ని కలిగి ఉంటాయని ఒక అధ్యయనంలో చెప్పబడింది. ఈ ఎంజైమ్స్ వక్టెర్లను కరిగించి జీర్జ్ ఉండుండి. సహాయపడగలవని చెప్పబడింది. ట్రోకోలీ గింజలన సల్వోరఫీ సమేళనాలలో సమ్మిగ్ఱా ఉంటాయి, ఇది పైవ్ ట్రైప్ మధుమేహంతో ఉన్న ప్రజలలో గ్లూకోజ్ స్ట్రాయలను మరుగుపరుస్తుంది. ముడి ట్రోకోలీ మొలకలలోని సమేళనాలు క్యాప్సుర్ పోరాట సమేళనాల ఖనమైన మాలంగా చెప్పబడుతుంది. ట్రోకోలీ మరియు దాని మొలకలలో కనిపించే ప్రథమమైన సమేళనాలైన గ్లూకోసైనోట్స్ విచ్చిన్నమైన తర్వాత, అవి ఎన్సోఫియాసైనేట్స్ వల్ రూపాంతరం చెందుతాయి. ఈ ఐసోఫియాసైనేట్స్ లో యాండ్ క్యాప్సుర్ మరియు యాండ్ ఇస్పుటేటరీ లక్ష్మణాలు అభికంగా ఉంటాయని చెప్పబడుతుంది. ట్రోకోలీ గింజలు ప్రోస్టేర్ క్యాప్సుర్ నింధించడంలో ప్రథమంతంగా ఉండగలవని మరియు అధ్యయనం తేల్చింది. మొలకెత్తిన గింజలు విటమిన్ అ ‘తో ప్యాక్ చేయబడి ఉంటాయి. ఇది తెలు రక్త కణాలు (చింబులు) శక్తిపంత్రున ఉస్టీసంగా పనిచేస్తుంది ఇది వ్యాధులు మరియు సంక్రమితలకు వ్యక్తిగతంగా పోరాడుతుంది, తడ్డార్ మింగ్ గెనిలోఫక శక్తిని పెంచగలగుతుంది. .

మొలక్తిన గింజల అభిక మొత్తాలో స్విప ఎండ్రెములను కలిగి ఉంటాయి. ఇది జీవక్రియ ప్రక్రియను పెంచడంలో మరియు శరీరంలోని రకాయినిక చర్యలను మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తాయి. అపోరాన్ని పగలగొట్టి జీవ వాహిక ద్వారా పోకూల శోషణను పెంచడానికి ఎండ్రెములు సహయం చేస్తాయి. దీనికి అడవంగా, మొలక్తిన గింజల అభిక మొత్తంలో వీచును (కరగని రకం) కలిగి ఉంటాయి, ఇది మరియు సజ్జవగా సాగేలా చేస్తుంది. మరియు మలబ్దకం అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. మొలక్తిన గింజలను తినడం మాటలంగా, శరీరంలో మంచి కొలప్పాల్ పెరిగి చెచు కొల్పాల్ తగ్గుటుంది. ప్రోకోల్ మొలకలు అనేకరకాల జీవ క్రియాత్మక నమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి, ప్రత్యేకంగా సల్ఫోరఫనే నమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్లాస్టా యొక్క యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సామర్థాన్ని పెంచుతుంది. మరియు లిఫిండ్ పోస్ట్సిప్ట్స్, సీరం ట్రైగ్లిస్టరాయిట్స్, ఆక్సిడెంట్స్ ప్రైవ్ ఇండ్స్, సీరం ఇన్సులిన్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, మరియు టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగుల్లో సల్ఫోరఫిన నమ్మేళనాలలో సమ్మేళించా ఉంటాయి, ఇది టైప్ 2 మధుమొహంతో ఉన్న ప్రజలలో గ్లూకోజ్ స్పూయిలను మెరుగుపరుస్తుంది.

ముద్ది ప్రోకోల్ మొలకలలోని సవేళనాలు క్లౌన్స్ర పోరాట సమ్మేళనాల ఘనమైన మాటలంగా చెప్పబడుతుంది. ప్రోకోల్ మరియు దాని మొలకలలో కపినించే ప్రధాన నమ్మేళనాలను గ్లూకోసైన్ట్స్ విచిన్స్మెన తర్వాత, అవి ఐసోఫియాసైన్ట్స్ లో యాంటీ క్లౌన్స్ర మరియు యాంటీ ఇస్ట్రైటరీల లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయని చెప్పబడుతుంది. ప్రోకోల్ గింజలు ప్రోస్టేట్ క్లౌన్స్ర్ నిరోధించడంలో ప్రభావమంతగా ఉండగావి మరొక అధ్యయనం తెల్పిది. మొలక్తిన గింజలు విచిమిన్ ‘అ’, ‘తో’ ప్లైట్ చేయబడి ఉంటాయి. ఇది తెల్ల రక్త కణాలు (చింపులు) శక్తిపంచున ఉపిషంగా పనిచేస్తుంది. ఇది వ్యాధులు మరియు సంక్రామ్యతలకు వృతీరేకంగా పోరాడుతుంది, తద్వారా మింగానిరోధక శక్తిని పెంచగలగుతుంది. .

భగవాన్ రమణ మహర్షి లోకానికి అందించిన 30 శ్లోకాల ఆత్మజ్ఞానామృత గ్రంథం.. ‘ఉపదేశ సారం’లోని 28వ శ్లోకమిది. పరమపూర్వ చిదానందాన్ని పొండడానికి, ఆత్మసుభూతికి రమణులు ఈ గ్రంథంలో అందించిన అంతిమ ఉపదేశమిది. ‘నా నిజ స్వరూపం ఏమిటి? అని విచారణ చేసినప్పుడు ఆత్మసుభూతి కలిగి.. తరిగిపోని, పుట్టుకలేని, నిండైన ఆనందం అనుభవంలో ఉంటుంది. తాను అనంత, అభండ, చిదానంద స్వరూపుడిగానే ఉండి పోతాడు’ అని దీని అర్థం. ఈ లోకంలో ప్రతి ఒక్కరూసుభూతిన్ని అనందాన్ని కోరుకుంటారు. అందుకోసం ఎన్నో విషయ వస్తువుల వెంట, భోగాల వెంట పిచ్చిగా పరుగులు పెడుతూ.. వాటిని అందుకుంటూ.. అనుభవిస్తూ.. అనందిస్తారు. తర్వాత మళ్ళీ మరొక వస్తువు కోసం, భోగం కోసం పరుగులు తీస్తారు. అందితే ఆనందం. అందకషోతే దుఃఖం. అందితే అంతిమితో ఊరుకోవడం ఉండదు. మరొకదాని కోసం పరుగు మొదలవుతుంది. ఇలా ఎప్పుడూ పరుగులు తీస్తూ శాశ్వత సుభాస్ని పొందలేక నిరాశ, నిస్సుహాలకు గుర్తుతున్నారు. మరి ఆనందం.. శాశ్వత ఆనందం ఎలా వస్తుంది? అది బయలు వస్తువుల్లో ఉందా? లేక ఈపల నీలోనే ఉండా? ఆనందం బయల్చి వస్తువుల్లో లేదని తేలిపోయింది. కనుక ‘నా’లోనే ఉండేమో అని ప్రతి ఒక్కరూ పరిశీలన చేయాలి.

కిం స్వరూప మిత్ర్యాత్మ దర్శనే
ఆవ్యాయ భవా హర చిష్టాఖిం



దాని స్వభావాన్ని విడిచి ఉండదు. అగ్ని స్వభావం వేడి, అగ్ని వేడిని విడిచి ఉండదు. మంచు స్వభావం చల్లదనం. మంచుముక్క చల్లదనాన్ని విడిచి ఉండదు. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే మన సహజ స్వభావం ఏమిటి? ఆనందమా? దుఃఖమా? మన సహజ స్వభావం దుఃఖం అనుకుండా.



సినిమా



రాజానాయ్ లైన్లో.. మంచు విష్ణు కన్నప్ప లిలీజయ్యెది అప్పుడే

బాలీవుడ్ యాక్టర్ మంచు విష్ణు ప్రైలీర్ లోలీలో సాఫ్ట్ స్టోన్ బ్రేక్ ముఫీల్ కుమార్ సింగ్ దర్జకత్తుం పహిస్సున్నాడు. ఈ చిత్రంలో కల్పక్ష కింగ్ మాహార్ బాబు, గోల్బర్ స్టోర్ ప్రభాన్, మాహార్ లాల్, సయినశార్, మధుబాల, శరత్కుమార్, శిఖర్ కీలక పాతులు పోష్టున్నారు. అప్పుడే ఆయా పాత్రలకు సంబంధించిన ల్యాండ్ విదురల చేయగా.. నెల్లీంట వైర్ రెండ్ అప్పుడే మహేశ్ కాళేశ్ శ్రీర్ అలయం సాస్కిగా కన్నప్ప విదురల తేదీని ప్రకటించారు. లార్క్ లైప అపర భథ్టడు కన్నప్ప చిత్రాన్ 2025 ఏప్రిల్ 2నన ప్రపంచాప్రాంగా గ్రాండ్ ఎంట్ విదురల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు.

ప్రభాన్-మార్కు కాంటింప్స్ లో వస్తొన్న రాజునాట్ ఏప్రిల్ 10న విదుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ లక్ష్మణ వైర్ లోలీ రెండ్ సినిమాల మంచు పోరు ఎలా ఉంటుందిని అస్క్రిగా మారింది. అప్పుడేకి కన్నప్ప నుంచి లాంట చేసిన పోర్ లోలీ రెండ్ సినిమాల..



సినిమాపై కూర్చార్యాలో పెంచుస్తున్నాయి. కన్నప్ప సుంచి పైర్ చేసిన తిర్మాను, ముండు, పండు, మామ్ము, పిలక్-గీలక ప్యాలస్ ప్లాఫ్ మిడిమాలో రౌండ్ చేస్తున్నాయి. కన్నప్పలో బాలీవుడ్ యాక్టర్ అశ్వమీకుమార్ శిఖిగా సాఫ్ట్ స్టోన్ తిర్మానున్నాయి. ఈ విశ్వానికి మాలోటి ఇచ్చా మాలేర్ ర్యాప్ ప్లైఫ్ దేసి మూల్కుల్, బ్యాక్ క్రోండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు. ఈ మాల్వి 24 ఫ్రెంచ్ పోక్లరీ, బ్యాస్ట్రా సంయుక్తగా.. తెరక్కిప్పుండగా.. పరుచూరి గోపాలకృష్ణ, బుర్గా సాయమాధవ్, తోట ప్రసాద్ స్ట్రీక్స్ అందిస్తున్నారు. మంచు విష్ణు తోలి పాన్ ఇంద్రో సినిమా కావడంలో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.

పొందిలో రెండ్ సినిమా..

ఆ అగ్రిమెంట్స్ పై తారక్ సైన్ చేశాడా ఎంటీ?

జానియర్ ఎస్టోర్ యాక్టర్ ద్రామా ప్రాజెక్ట్ వార్ 2తో బాలీవుడ్ ఎంటీ ఇస్టున్ విషయం తెలిసిందే. అయిన్ మాల్వీ డ్రెక్షన్లో హృతిక్ రోధన్ మరో లీడ్ లోలీ సాఫ్ట్ స్టోన్ తిర్మాన్ మాలీంగ్ డశలో ఉంది. కాగా ఈ సినిమా విదురల కాకమందే తారక్ మరో హిందీ సినిమాకు సంతకం చేశాడన్న వార్త నెల్లీంట వైర్ ల అప్పతోంది. ఆజా టాక్ ప్రభాం తారక్ మరో ర్యాప్ ఫిల్మ్స్ తారక్ మరో భారీ సినిమాకు కొసం చర్చలు జరుపుతున్నాడని బీటోన్ సర్కీలో ఒక వార్త పట్టింగ్ ట్రాక్ అందిస్తున్నారు. మంచు విష్ణు తోలి పాన్ ఇంద్రో సినిమా కావడంలో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.



లక్కీ భాస్కర్ బిటీటీలోకి వచ్చేస్తున్నాడు

ఇటీవలీ 'లక్కీ భాస్కర్' సినిమాతో సూపర్ సాఫ్ట్ స్టోన్ అందుకొన్న మాల్వీ ప్లైఫ్ లో దుల్కర్ సల్వాన్ బ్యాంకిల్కిగ్ స్కోర్లో జరిగే స్టోర్ నేపథ్యల్లో సాగే ఈ చిత్రానికి వెండి అభ్యాసి ద్వారా ద్రైచర్ బ్రేక్ లోలీ అందుకొన్డి విషయం విభాగంలో అభ్యాసి అందుకొన్డి అప్పతోంది. రూ. 100 కోట్లకు వసూళతో దూసుకోలోన్న లక్కీ భాస్కర్ మరి బిటీటీలో ఎలాంటి ఇంప్రెసన్ కొట్లకొన్డి అస్త్రికరంగా మారింది. నా పేరు భాస్కర్ కుమార్.. నా టీటం ఆయ వేల రూపొయిలు. భాస్కర్ లైన్ దరిద్రంలో బితుకుతున్నా.. నేనే కావాలని నాలున్న చేసుకొన్డి నా భార్య.. అనుయాయి. ఇంప్పుడే మొదలెందఱూ.. కాలి గోలీ సుంచి తల వరకు ఏది కాలగ్గి సినిమాపై సూపర్ ప్లైఫ్ క్రియెల్ చేశాయి. ఈ చిత్రాన్ సినిమా ప్రాపంత్ విషయం అంచనాలు నెల్లీంట పాకాలైట్ సార్ వార్త నుంచి అప్పుడే నాగపంచి, సాయసోజన్ శరకెప్పించారు. ఇటీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందించాడు.

అతడెవర్ అందరికీ తెలుసు

రిలేషన్షిప్పై ఓపెన్

అయిపోయిన రప్పిక మందన్నా

బాలీవుడ్లో వొన్న క్రెస్చియోస్ కాంగోలో టాప్లో ఉంటుంది విజయ్ దిస్టర్కండ - రప్పిక మందన్నా గీతగోవిందం, డియం కామ్మెండ్ సినిమాలతో సిల్వర్ ప్రైవెట్ మెరసిన ఈ ఇద్దరు ఆఫ్ ట్రైన్లో కూడా సూపర్ బాండిగ్ మొయింతై నేపుంటారని తెలిసిందే. ఎప్పటికప్పుడు కలిసి కనిపిస్తు నెల్లీంట హాట్ టాప్లెక్కిగా నిలుస్తుంటారు. ఈ ఇద్దరు రిలేషన్షిప్పోలో ఉన్నారని చాలా కాలంగా నెల్లీంట వర్ష నదుస్తుంది. అయితే దీనిపై మాత్రం అటు రప్పికకానీ, ఇటు విజయ్ దేవరకొండ కానీ సస్కెన్ మొయింతై చేస్తూ వస్తున్నారు. అభిమానుల్లో నెలకొన్న ద్రెలామాకు రప్పిక మందన్నా చెక్ పెట్టిసింది. చెప్పైలో జరిగిన ప్పు రిలేషన్ పిష్ట్ స్టేషన్స్పై ఓపెన్ అయిపోయింది కన్నప్ప నోర్యగం. మీకు ఇష్టపుష్ట వ్యక్తి ఎవరు..? అందు ఇంద్రై చెందిన పాదేనా..? అని యాంకర్ అని అడిగిన ప్రత్యుత్తుకు స్పందిస్తూ.. అతడెవర్ అందరికీ తెలుసుని చెప్పింది. రప్పిక సమాధానంతో ఆడిటోరియం అంతా అరుపులు, కేలకతో దగ్గరల్లిపోయింది. విజయ్ దేవరకొండతో ఉన్న రిలేషన్షిప్పై చాలా కాలంగా నెల్లీంట సస్కెన్ కు తాజా కావంట్టుతో పుల్ స్కోచ్ పెట్టిసిది విషయం వస్తున్నారు. మరోవైపు ఇటీలో తాను దేహించిన ప్పు ఇటీలో జరిగిన ప్పు రిలేషన్ పిష్ట్ స్టేషన్స్పై ఓపెన్ అయిపోయింది. మీకు ఇష్టపుష్ట వ్యక్తి ఎవరు..? అందు ఇంద్రై చెందిన పాదేనా..? అని యాంకర్ అని అడిగిన ప్రత్యుత్తుకు స్పందిస్తూ.. అతడెవర్ అందరికీ తెలుసుని చెప్పింది. రప్పిక సమాధానంతో ఆడిటోరియం అంతా అరుపులు, కేలకతో దగ్గరల్లిపోయింది. విజయ్ దేవరకొండ నెలకొన్న ద్రెలామాకు తాను కావంట్టుతో పుల్ స్కోచ్ పెట్టిసిది విషయం వస్తున్నారు. మరోవైపు ఇటీలో తాను దేహించిన ప్పు ఇటీలో జరిగిన ప్పు రిలేషన్షిప్పై చాలా కాలంగా నెలకొన్న సస్కెన్ కు తాజా కావంట్టుతో పుల్ స్కోచ్ పెట్టిసిది విషయం వస్తున్నారు. మరోవైపు గురించి పిట్టి ఇటీలో ఉన్నారని, ఇప్పుడు తన వయస్సు 35 ఏండ్లు, ఇంకా 8 సింగిల్గా ఉండమంటారా..? అందరం వింపు ఒకటైని పెట్టి చెప్పించి అంటూ ఇటీలో వెలించి పిట్టి ఇటీలో ఉన్నారని, ఇప్పుడు తన వయస్సు 35 ఏండ్లు, ఇంకా సింగిల్గా ఉండమంటారా..? అందరం వింపు ఒకటైని పెట్ట

