



ಅನ್ವಯಾತ್ಮಕ

పైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోనీ అన్నదాతలకు ముఖ్యముగా వేపంత్ రద్ది తీపి కబురు చెప్పారు. 1.53 కోట్ల టలన్ను వరి ధాన్యం పండించి దేశానికి అన్నపూర్ణగా తెలంగాణ నిలబెచ్చిన రైతనుకు పుభాకాండ్లు తెలిపారు. అన్నదాత ఎకరాకు రూ. 12 వేల టోన్ని ఇవ్వడం ద్వారా వ్యవహరించాలని ప్రయత్నము చేసే ఈ ప్రయత్నమును త్వరించి ఉండిని పుక్కపూరం టీట్లు వేదికగా పేర్కొన్నాడు.

ಲಗ-ಚರ್ಚ್ ವಾರ್ತ್ಯ ಕಂಪನೀ ಭೂಸೇಕರಣ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್ ರದ್ದು ಪಟ್ಟ ರೈತು ಸಂಘಂ ಹಾರ್ಡ್‌ಎ

- రైతు సంఘం, ప్రజాసంఘాల, భూ నిర్వాసితుల పోరాట ఫలితం..
 - లగచర్చ ఫార్మ కంపెనీ భూసేకరణ నోటిఫికేషన్ రద్దు..!
 - తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్బూడర్యులు

పైదరబాద్ : రైతు సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు, భూ నిర్వాసితుల పోరాట ఫలితంగా లగచర్ల ఫార్మ్సు కంపెనీ భూ సేకరణ నోటిఫికేషన్ రద్దు చేయడం పట్ల తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ హర్షం వ్యక్త చేస్తున్నది. లగచర్ల హక్కింపేటీ, లోతి బంద తండూ, పులిదెర్ల తండూ ఫార్మ్సు కంపెనీ ఏర్పాటు కోసం 1374 ఎకరాలు భూ సేకరణ చెయ్యాలని ప్రభుత్వం భావించినప్పటి నుండి ఫార్మ్సు భూ సేకరణకు వృత్తిరేకంగా రైతాంగానికి మదుతుగా రైతు, వ్యవసాయ కార్బిక్ సంఘాల ఆర్ధర్యంలో కొడంగల్ లో 500 మంది రైతులతో భూ సదున్ని నిర్వహించి రైతులను సంఘటితం చేయడం జరిగింది. పోలేపల్లి నుండి హక్కింపేట వరకు పాదయూత, దీక్కలు, గ్రామాల్లో సభలు సమావేశాలు నిర్వహించి రైతులకు రైతు కుటుంబాలకు భరోసా కల్పించాము. అనేక రూపాలలో

పోరాటలు నిర్వహించాము.. ఈ నెల 11 జరిగిన లగచర్ల ఘనటన అనంతరము రైతు సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు గ్రామానికి సందర్శించి రైతు కుటుంబాలను పరామర్శించి వాళ్ళకు వారి కుటుంబాలకు భరోసా కల్పించి, గ్రామాల్లో ఉన్నటువంచి వాస్తవ పరిణితులు ఫార్మా కంపనీకి రైతులు భూములు ఇవ్వడాన్ని తీపంగా వ్యతిహరించున్నారని పరిస్థితులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకుపోయి. సీఎం ప్రభుత్వాన్ని పునరాలోచించే విధంగా వామపక్షాల రాష్ట్ర నాయకత్వం కృషి చేసిన ఘలితంగా ఫార్మా భూసేకరణ నోటిఫికేషన్లు రద్దు చేయడం జరిగింది. అందుకు తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ హర్షం వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. భవిష్యత్తులో రైతులు ప్రజలు ఏ సమస్యలు వచ్చినా ఈ రకంగా సంఘటితంగా పోరాడితే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.

క్రిజావాణికి 416 అట్లేజు

ప్రాదుర్బాద్, నవంబర్ 29 :: మహాత్మా జ్యోతిభా పూలే ప్రజాభవన్ లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రజావాచి కార్యక్రమంలో మొత్తం 416 దరఖాస్తులు అందాయి. మైనార్ట్ వెల్స్ రోడ్ కు సంబంధించి 158, పంచాయతీ రాజీ మరియు గ్రామీణాలివ్యాసి శాఖ కు సంబంధించి 73, రెవెన్యూ పరమైన సమస్యలకు సంబంధించి 60, విద్యుత్ శాఖ కు సంబంధించి 53పైంచా శాఖకు సంబంధించి 17, ప్రవాసి ప్రజావాచికి సంబంధించి 02, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 53 దరఖాస్తులు అందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలిక సంఘం ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్. చిన్నారెడ్డి, ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న దరఖాస్తులు స్థితంలొచారు. ప్రజాభవన్ కు వచ్చిన వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.



రెండ్ర్ త్రిమానసికంల్స్ 5.4

చరణానికి తగ్గిన జడిషు

స్వాధీనీ నవంబర్ 29 : భారత స్వాల జాతీయోత్పత్తి(జిడిపి) నెమ్మదించింది. 2024-25 అర్థిక సంవత్సరం రెండో త్రైమాసికంలో 5.4 శాతానికి తగ్గిపోయింది. ప్రభుత్వం ఈ మేరకు దేటాను శుక్రవారం విడుదల చేసింది. 2023-24 రెండో త్రైమాసికంలో జిడిపి 8.1 శాతంగా ఉండింది. అది ఈసారి నెమ్మదించింది. ఇదే విధంగా రియల్ గ్ర్యాస్ వాల్యూ యూడెస్(జివి) కూడా నెమ్మదించింది. 2023-24 రెండో త్రైమాసికంలో 7.7 శాతం ఉండగా, 2024-25 రెండో త్రైమాసికంలో 5.6 శాతానికి తగ్గిపోయింది. వ్యవసాయం, పశుసంపద, అడవులు, మత్స్య రంగం రెండింతల వృద్ధి సాధించినప్పటికీ తయారీ రంగం, గనుల శాఖ వృద్ధి కుంటుపడింది. తయారీ రంగం వృద్ధి 14.3 శాతం నుంచి 2.2 శాతానికి పడిపోయింది.

ఈ గనులు, క్యారీ రంగాల వృద్ధి రేటు కూడా మైనస 0.1 శాతం నమోదయింది. ఇది అంతకు మునువు సంవత్సరంలొ 11.1 శాతంగా ఉండింది. విద్యుత్తు, గ్యాస్, నీటి సరఫరా, ఇతర వినియోగ సేవలు కూడా గణియంగా పడిపోయాయి. వినియోగంలో పెద్ద ఎత్తున తగ్గిపోవడం కనవిస్తోంది.

ఆబద్ధాలను అందంగా ఆల్టటంలో వైఎస్ జగన్కు ఆస్త్రీ అవార్డు ఇవ్వాలి

పిసిసి ప్రెసిడెంట్ వైఎస్ షర్మ

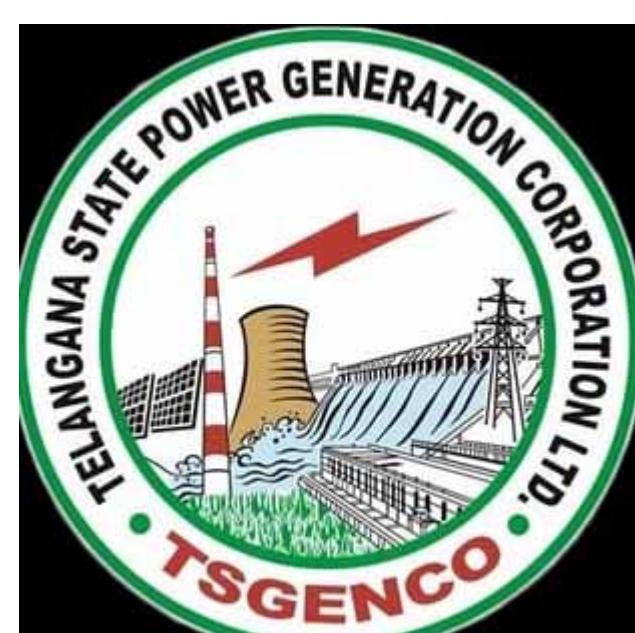


ಅಮರಾವತಿ ನವಂಬರ್ 29 : ಸೆಕ್ರೆಟ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಒಪ್ಪಂದಾಲಲ್ಲಿ ಅಭಿಧ್ಯಾತ್ರನು ಅಂದಂಗ ಅಲ್ಲಂತಿಲ್ಲಿ ವೈವನ್ ಜಗನ್‌ಮೊಹನ್ ರೆಡ್‌ಕಿ ಅಸ್ಕ್ರೀ ಅವಾರ್ಡ್ ಇಪ್‌ಎಲ್‌ನಿ ವೈವನ್ ಪರಿಲ್ ವಿಮರ್ಶಿಂಚಾರು. ಶಾಲುವಲು, ಸನ್ಯಾಸಾಲು, ಅವಾರ್ಡುಲು ಕೋರುಕೊನೆ ಮುಂದು ಜಗನ್ ಕೊನ್ನಿ ಪ್ರಶ್ನಲಕು ನಮಾಧಾನಂ ಚೆಪ್ಪಾಲನಿ ಟ್ರೈಲರ್‌ಲ್ ಲೋ ಡಿಮಾಂಡ್ ಚೇಸರು.2021 ಮೇ ನೆಲ್‌ಲೋ ಸೆಕ್ರೆಟ್ ವೈಸಿನ ಉಂದಾ ? ದಮ್ಮುಂಟ್ ಜಗನ್ ಮೊಹನ್ ರೆಡ್‌ಸಮಾಧಾನಂ ಚೆಪ್ಪಾಲನಿ ಕೋರಾರು.ರೂ.1,750 ಕೋಟ್ಲು ಮುದುಪುಲು ಇವ್ವಡಂ ಚರಿತ್ ಅದಾನ್‌ತೆ ಒವ್ವಂದಂ ರಾಷ್ಟ್ರಂಲೋನೇ ಕಾದು ಅಂತರಾಣಿಯಿಂದ ಶರಿಪ್ಪೆನಿ ರೂ.1750 ಕೋಟ್ಲು

ຂໍລົງຈະ ລົມໂຈສ ຂໍາຍກອນເລີດ

- విద్యుత్త రంగంలో కొత్త విషాదం
 - అర కోటి పేద కుటుంబాల్లో గృహజోయితి
 - ప్రభుత్వ విద్యా సంస్కరణ ఉచిత కరెంట్
 - వ్యవసాయానికి నిరాటంకంగా ఉచిత విద్యుత్త
 - దేశంలోనే గరిష్ట విద్యుత్త డిమాండ్లో రికార్డు
 - విద్యుత్త ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, పునరుత్సాక విద్యుత్తపై ఫోకస్

ప్రైదరాబాద్ : విద్యుత్త రంగంలో వదేండ్ర విద్యుత్సానికి ప్రజా ప్రభుత్వం అడ్డుకట్ట వేసింది. విద్యుత్త సంస్ల పేరిల రూ.83 వేల కోట్ల అప్పులు చేసి ఆస్తులల్చి తాకట్టు పెట్టిన దృష్టిని నుంచి తెలంగాణ మళ్ళీ తలెత్తుకనే నిర్జ్ఞయాలు తీసుకుంది. రైతులకు, నిరుపేదలకు లాభసాధిగా ఉండే వధకాలను కొనసాగిన్నానే విద్యుత్త రంగాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రయత్నం చేసింది. త్రాన్నో జెన్సోతో పాటు డిస్టులు.. విద్యుత్త సంస్థన్నింటా దుబాను తగించి విద్యుత్త ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెంచేందుకు అత్యుదిక ప్రాధాన్యమిచ్చింది. భివిష్యత్తు విద్యుత్త అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రాష్ట్రంలో కొత్త పునర్జీవ ఇందన విధానం (రెన్యూపబుల్ ఎన్సిపాలస్) రూపొందిస్తోంది. దివాళా బాటలో ఉన్న విద్యుత్త సంస్లను గాడిలో పెట్టేందుకు తొలి ఏదాదిలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రయోగాత్మక విధానాలు అనుసరించింది. ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేంపత్త రెడ్డి అధికారం చేపట్టిన వెంటనే అసెంబ్లీ నమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి భారీ అప్పులు, వేల కోట్ల నష్టాలతో విధ్వంసమైన తీరుపై శైత పత్రం విడుదల చేశారు. యాదాది, భిప్రాది విద్యుత్త కేంద్రాల నిర్మాణం, గతంలో జరిగిన విద్యుత్త కొనుగోళాల్లో జరిగిన అవకంతవకలపై విచారణకు ప్రభుత్వం జ్యాడిషియల్ కమిషన్సు ఏర్పాటు చేసింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన వ్యాపారాయానికి ఉచిత విద్యుత్త వధకాని నిరాటంకంగా కొనసాగించింది. రెతుల



పేలంలో యూనిట్ ధర గరిష్టగా రూ. 2.1
కుంబీ, రూ. 2.49 పైసలకు కొన్నందుకు న
కప్పులా ? అంటూ ఎద్దెవా చేశారు. అ
గుజరాత్ రాష్ట్రం యూనిట్ ధర రూ. 1.99
కొంబీ.. అదే కంపెనీ నుంచి 50పైసల
పెట్టి, రూ. 2.49 పైసలకు కొన్నందు
సన్నానాలు చేయాలా ? అదానీతో ఒప్ప
దేశంలో ఏ రాష్ట్రం ముందుకు ర
ఆగమేఘాల మీద ఒప్పండానికి మీరు వ
వచ్చినందుకు మీకు అవార్డులు ఇవ్వాలా ?
ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. త్రాన్నిష్టమ్
భారం ఆక్కడ ఆక్కడ లేకుంటే గుజరాత్
రేటు ప్రకారం ఏపీకి రూ. 1.99 పైసలక
ఎందుకు ఇవ్వలేదని పేర్కొన్నారు
ముఖ్యమంత్రిని ఒక వ్యాపారవేత్త అధిక
కలిస్తే గోవ్యత పాటించడం దేశంలో
ఉందా ? దమ్ముటో జగన్ మౌల
సమాధానం చెప్పాలని కోరారు. రూ
కోట్లు ముడుపులు ఇవ్వడం చరిత్ర
అదానీతో ఒప్పందం రాష్ట్రంలోని
ఐంపురాజీన్యుండ్రా కల్పించేని రూ. 1.75

నేరుగా ముఖ్యమంత్రికి ముదుపులు ఇష్వదం చరిత్రేని ఆరోపించాలు
 ఎవడు కొనేందుకు ముందుకు రాని విద్యుత్తును బంపర్ ఆఫర్ క్రీడాలలో ప్రకటించుకోవడం , గంటల్లోనే క్యాబినెట్ పెట్టి, ప్రాణికి అభిప్రాయం లేకుండా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇష్వదం , అదానీ కోసం అన్ని తెండర్లు రద్దు చేయడం చరిత్ర. ఒక వ్యక్తి స్వప్రయోజనాలు కోసం ఏపీ రాష్ట్ర ప్రజల నెత్తిన రూ. 1.67 లక్షల కోట్ల భారా మోహదం చరిత్రేని విమర్శించారు. అమెరికా దర్యావు సంఘాలు ఇచ్చిన రిపోర్ట్ లో నామేరు ఎక్కడుందని బుకాయిస్తున్నారని పరిచారం ఆరోపించారు. ఏపీ సీఎంగా అంటే అనాడు మీరు కారా. కుర్చీలో మీరు కాకుండా మిమ్మల్ని నడిపించే వాళ్లు కూర్చున్నారని అని వ్యాఖ్యలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ముదుములు ముట్టు ఒప్పందాలు చేసుకున్నారని ఓ వంద పేజీల రిపోర్ట్ కూర్చున్నారని వ్యాఖ్యలు చెప్పాలని వెల్లడించారు. గత తీడీపీ ప్రభుత్వం ఎక్కువ ధరాల పీపీఎల్ (%రూలా %) చేసుకుండని, రూ. 3.5వేల కోట్ల భారా వేసిందని ఆరోపించిన జగన్ అధికారంలో ఉండి ఏం చేశారు. ప్రశ్నించారు. తెండర్లను ఎందుకు రద్దు చేయాలేదని , ఎందు విచారణ జిరిపించలేదని టైటలర్లో నిలాదిశారు. నిజం అదానీతో చేసుకున్న ఒప్పందంలో అవినీతి లేకుంటే, అదానీ వల్ల ఆర్థికంగా లభి పొందలేదని అనుకుంటే బైబిల్ మీరు ప్రమాణం చేయాలని వైఎస్ పర్మిల డిమాండ్ చేశారు.



**మంత్ర కొండా సురేఖకు
నాంపల్లి కోర్టు నమ్మన్న
డిసెంబర్ 12న కోర్టు ముందు
సోజరు కావాలి ఓదేశం**

ప్రాదు కంచున ఉడులు
 ప్రాదుర్బాద్ నవంబర్ 29 : నటుడు నాగార్జున దాఖలు
 చేసిన పరువునష్టు కేసులో నాంపల్లి కోర్కె మంచి కొండా
 సురేఖుక గురువారం సముద్రు జ్ఞార్ చేసింది. కొండా సనేఖ
 అక్కోబ్రం ఈన నాగుత్తెత్తున్య, సమంతకు విదాకులు ఇష్వర్దానికి
 బిఅర్థవ్ వర్ధుగ్ పెసిడెంట్ కెఫి.రామారావు కూడా
 కారణం అన్నారు. దీంతో నాగార్జున ఆమెపై క్రిమినల్
 దిఫేమేపణ్ కేసు వేశారు. ముండ్రి చేసిన వ్యాఖ్యలు తమ
 కుటుంబ పరువు తీశాయని నటుడు నాగార్జున కోర్కెకు
 తెలుపుకున్నారు. “ఎన్ కస్పార్ష్ణున్ కూల్చుండా ఉండాలంటే
 సమంతను తన దగ్గరకు పంపాలని కెట్టిఅర్ కోరాని.
 రానివల్ల అతడే నాగుత్తెత్తున్య సమంత విదాకులకు కారణం.
 కెఫిఅర్ వర్ధకు వెళ్లాలని సమంతను నాగార్జున
 బిలవంతపెట్టాడు. అందుకు ఆమె నిఱకరించింది. దాంతో
 వారు ఆమెను వెళ్లిపోవ్చున్నారు. ఈ కారణంానే విదాకులు



సిజెన్స్



କର୍ମସେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ରୂପ. 3.14

ଲକ୍ଷ୍ମୀ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଲଭ୍ୟ

వేద ప్రజల సంక్షేమునికి పైనూ వదల్చడానికి, మధ్య తరగతి ప్రజలపై పన్ను రేటును తగ్గింపదానికి ఒక కుటీకి నాలుగు సార్లు ఆలోచించే విజపి ప్రభుత్వం.. కార్బోరేట్లకు మాత్రం అడక్కుండానే లక్షల కోట్ల లభీ చేకార్పింది. తక్కువ పన్ను రేటును అమలు చేయడం ద్వారా గిఫిన ఐదేళ్లలో బాధాబలుకు రూ.3.14 లక్షల కోట్లు ఆదా అయ్యాంది. మోడీ సర్కార్ రెండ్స్ దషా అధికారంలోకి రాగానే 2019లో కార్బోరేట్లకు భారీగా పన్నులు తగ్గిస్తూ సంస్కరణలు చేసింది. ది హిందూ కథనం ప్రకారం.. గిఫిన దశాబ్ద కాలంలో కంపెనీలకు మంజూరు చేయబడిన విధి ప్రొశ్సొహకాలు, తగ్గింపుల ద్వారా వాటి రాబడి అదనంగా రూ.8 లక్షల కోట్లు పెరిగింది. దీంతో ఆ మొత్తం ప్రభుత్వ ఖజనాను గండి పడినట్లయ్యాంది. ముఖ్యంగా దేశంలోని అత్యంత ఆధారులు కలిగిన టాప్ 10 శాతం కంపెనీలు భారీగా లాభపడ్డాయి. 2018-19తో ముగిసిన ఐదేళ్లలో కంపెనీల లాభాలు నెమ్మిగా 10.4 శాతం మాత్రమే పెరిగాయి. పన్ను రేట్ల తగ్గింపు తర్వాత అదే ఐదేళ్లలో కంపెనీల లాభాలు 32.5 శాతం పెరగ్గా.. చెల్లించే పన్నుల్లో మాత్రం 18.6 శాతం పెరగుదల ఉండటం గమనార్థం. పన్ను సంస్కరణలకు మందు రూ.400 కోట్ల వరకు వార్డిక టర్పోవర్ కలిగిన దేశీయ కంపెనీలపై 25 శాతం పన్ను విధించారు. ఇతర కంపెనీలపై 30 శాతం రేటు అమల్లో ఉంది. కేంద్రంలోని విజపి ప్రభుత్వం 2019లో కార్బోరేట్ పన్ను రేటును 22 శాతానికి తగ్గించింది. మరోషాపు కంపెనీలకు ఆధారుపు పన్ను చట్టం కింద కొన్ని మినహాయింపులను ఇచ్చింది. కొత్తగా స్థాపించబడిన తయారీ సంస్థలకు మరింత తక్కువ పన్నులును కల్పించింది. దీంతో ప్రభుత్వ ఆదాయాలు తగ్గాయి. కార్బోరేట్లపై పన్ను రేటును తగ్గించినపుటీకి ప్రయుక్తి ఉండుట రంగ పెట్టుబడులు మాత్రం మిశ్రమంగానే ఉన్నాయని నేపసర్ జన్మిట్టుయ్యార్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పైనాస్ అండ్ పొలసీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ సురంజలి టాండ్స్ పేర్కొన్నారు. కరోనా కాలం నుంచి జప్పటికీ పన్ను ప్రొశ్సొహకాలు సమానంగానే ఉన్నాయన్నారు. కార్బోరేట్లపై పన్ను తగ్గింపునతో ఆ వ్యాపార వర్గాలకు అసమాన ప్రయోజనం చేకారుతుందని ఐఐటి బాంబీ స్టీనియర్ ఫెలో ఆర్ నాగరాజ్ పేర్కొన్నారు. ఈ తరఫు విధానం ప్రవంచంలో ఎక్కడా కూడా మెరగ్గా పని చేస్తుందనడానికి తమ వద్ద ఆధారాలు లేవన్నారు. ముఖ్యంగా భారత్తో ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదన్నారు.

A large pile of Indian 500 rupee notes, with a burlap sack overflowing with cash in the center.

కేంద్రం సంచలన నీర్వహిణియిం..

ఏకంగా 17 వేలకుపైగా వాట్సాప్ అకోంట్లు బ్లూక్..



ఆన్‌ఎడికల ప్రకారం సైబర్‌డోస్ట్ I4C, బెలికమ్యానికేషన్స్ విభాగం నహాకారంతో ఆగ్నేయాసియాలో సైబర్ నేరాలకు పాల్వెడ్ వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. కేంద్రం 17,000 కంటే ఎక్కువ వాటావ్యాప్తి భాతాలను భల్కు చేసింది. ఈ భాతాలన్ని ఇక్కడివి కావు.

ఆగ్నేయాసియాకు చెందిన హ్యోకర్డువిగా గుర్తించినది పలువురు కేటుగార్థు ఇన్వోష్ట్మెంట్ ప్రోఫిల్ ఆఫర్లు గేమ్లు, దేటింగ్ యాప్లు, ఫేక్ ట్రేడింగ్ ప్లాటఫోరమ్లు పేరుతో ఖాతాలు తెరిచి ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ మౌనసిగిస్తున్నారని పోలీసుల దర్శావ్యుల్లో తేలింది. ఇండియన్ సైబర్ క్రైమ్ కో-ఆర్డినేషన్ సెంటర్

దిపార్ట్‌మెంట్ అఫ్ బెలికమ్యానీకేషన్ కలిసి అలాంటి వాట్స్‌వ్ భాతాను భ్లాక్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాయి. ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. నివేదికల ప్రకారం సైబర్‌డోష్ట్ I4C, బెలికమ్యానీకేషన్ విభాగం సహకారంతో ఆగ్యోయాసియాలో సైబర్ నేరాలకు పాల్వ్‌డేస్ వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఆ తర్వాత వారి వాట్స్‌వ్ భాతాలను భ్లాక్ చేశారు. సైబర్ క్రమ నెట్‌వర్క్‌లకు అంతరాయం కలిగించిన వాటీని తొలగించి, భారతదేశ డిచిటల్ భద్రతను బల్లోపేతం చేయదమే ఈ నిర్ణయం లక్ష్యమని అధికారులు అన్నారు. మే 2024లో కంబోడియా, మయాన్మార్, థిల్ఫిష్ట్, లావోస్ వంటి సాత్-కష్ట ఆనియా దేశాల సంఘి సైబర్ నేరాల ఘటనలు వెలుగులోకి వచ్చిన తర్వాత భారత పోశాం మంత్రిత్వ శాఖ ఓ దర్శావు కపిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కపిటీ విచారణలో భారత్‌లో 45 శాతం సైబర్ నేరాలు ఆగ్యోయాసియా దేశాలకు చెందిన వ్యక్తులే చేస్తున్నారని తెలింది. దీంతో భారతీయులు భారీగా సప్పపోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే I4C వ్యక్తర్లు పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా భారీ లాభాలను సంపాదించవచ్చని ఆకర్షిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఆన్‌లైన్ గేమ్‌లతో ప్రజలను అకర్షిస్తూ డబ్బును లాగ్‌స్ట్రూ మోసం చేస్తున్నారు. వ్యక్తులు తమ జీవిత భాగస్థామిని కలుసుకోవడానికి, విపాంచం చేసుకోవడానికి వారిని ఆకర్షించడం ద్వారా దేటింగ్ యాప్‌లలో కూడా చీటింగ్ చేస్తారు.

చేసేందుకు ప్లాన్ చేసినట్లు వెలుగులోకి వచ్చింది. తాజా ఉదంతంలో వని వెతుక్కుంటూ కంబోడియాకు పంచిస్తామంటూ భారతీయ యువకులను ప్రతోభపెట్టి దబ్బులు దండుకున్నారు. దురాశతో కంబోడియా చేరుకుని మోసపోయి నిరసన తెలివిన భారతీయులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. కంబోడియాలో నివసిస్తున్న ఆ పొరులను రక్కించడానికి, వారిని స్ఫూర్చానికి తీసుకురావడానికి ప్రభుత్వం వర్షాలు తీసుకుది. ఈ క్రమంలోనే అనలు ఏం జరిగిందని ఆరా తీయగా అనలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. దీంతోపొటు మరికొన్ని పాత కేసులు కూడా బయలుపడటంతో అలాంటి వాటాప్ప భాతాలను బ్లాక్ లిప్చ్ చేశారు. దీంతోపొటు ఈ సైలెర్ దాడులు చేస్తున్న వారిని అరెస్ట్ చేసేందుకు అధికారులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.

ଶ୍ରୀଲ୍କ୍ଷ୍ମୀନେତ୍ୟବର୍ଜୁନ୍ୟ 136 ଏଂଦ୍ର ଭୂରତ୍ ଶ୍ରୀଲୁ ସେବା..



భారతీయ రైల్వేలు మునుపటి కంటే రైల్వేలను
మరింత సొకర్యవంతంగా చేయడానికి
నిరంతర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు
జందులో నిర్మిత నమయానికి రైల్వేను
నడవడం, ప్రయాణ సమయంలో కోచ్లని
పరిశుభ్రత, ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో
తక్షణ నహచయం. వందే భారత్ రైల్వే
నర్సీసులు ప్రయాణికులకు మెరుగైన భద్రత
ఫీ చర్చ, ఆధునిక సొకర్యలత్తిల్లి
పనిచేస్తున్నాయని, అలాగే నవంబర్ 21
తేదీ వరకు 136 వందే భారత్ రైలు సేవల
అందుతున్నాయని ప్రభుత్వం లోకసభక
తెలియజేసింది.

రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ బుధవారం రాత మార్గక నమాధానంలో వలు విషయాలను సభకు పెల్లడించారు. ఈ భద్రతా ఫీచర్లు, ఆధునిక ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు ఆటోమేటిక్ రైలు రక్షణ వ్యవస్థ కవాచ్, వేగవంతమైన పనితీరు, మార్కిగా సీల్డ్

అత్యవసర పరిస్థితిలో తక్షణ సహాయం అందించడం వంటి విషయాలపై వని నిరంతరంగా కొనసాగుతోందన్నారు. భారతీయ రైల్వే నెట్వర్క్లో తేజస్, వందే భారత వంటి రైళ్ళను చేర్చడంతో ప్రయాణికుల ప్రయాణ అనుభవంలో చాలా మార్పు వచ్చిందన్నారు.



ఐదేళ్లలో రూ.10 లక్షల కోట్ల మొండి బాకీల రద్దు

భారత బ్యాంకింగ్ రంగంలో ప్రతి విడాది సగటున రూ.2 లక్షల కోట్ల చొప్పున మొండి బాకీలు రద్దు అవుతున్నాయి. ఆర్థిక సంవత్సరం 2019-20 నుంచి 2023-24 మర్కు రూ.9.90 లక్షల కోట్ల పూర్వ బకాయిలను బ్యాంకులు రద్దు చేశాయి. "2019-20లో రూ.2.34 లక్షల కోట్లు, 2020-21లో 2.03 లక్షల కోట్లు, 2021-22లో 1.75 లక్షల కోట్లు, 2022-23లో రూ.2.08 లక్షల కోట్లు, 2023-24లో రూ.1.70 లక్షల కోట్ల చొప్పున ఎన్నిపిలలను కొట్టిపోయాయి." అని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి పొర్చుమంటలో ఓ ప్రత్యక్ష సమాధానంగా చెప్పారు. అత్యుధిక మొత్తంలో రూటాలు రద్దు చేయబడిన మొదటి పది బ్యాంకుల్లో పంజాబ్ నేపసుల్ బ్యాంక్, కెనరా బ్యాంక్, పోచ్చడివిఫ్సి బ్యాంక్, బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా, ఇండియన్ బ్యాంక్, యాక్స్సిస్ బ్యాంకులు ఉన్నాయి. ఎన్నిపిలలను రద్దు చేసినపుట్టి. రికవరీ చర్యలు కొనసాగుతాయని మంత్రి పంకజ్ చౌదరి పేర్కొన్నారు 2024 మార్చి 31 నాటికి భారత్ లోని మొత్తం బ్యాంకుల స్కూల ఎన్నిపిలలు రూ.4.81 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. ఇందులో అత్యుధికంగా ఎన్సిబిటి చెందిన రూ.84,276 కోట్ల ఎన్నిపిలు, తర్వాత సానంలో పిఎన్బి ఎన్నిపిలు రూ. 56,343 కోట్లుగా ఉన్నాయి.

ତୁ ଏଇବେଳେ ୨ ମିଲିଯନ୍‌ ପ୍ରେସ୍‌ରୁକ୍ତି ଖୂଅତାଳ ମୁଖୀମାନେ

మెటూ కంపెనీ చాలా ఇంటిగ్రేటెడ్ ప్రాసెన్ ద్వారా ఇలాంటి మొసాలను అరికట్టడానికి ప్రయత్నిస్తోందని మెటు చెబుతోంది. నేర కార్బుకలాపాలకు పాల్పడే నిర్విష్ట ప్లాట్‌ఫౌరమ్లను గుర్తించే దేంజరస్ ఆర్నెషేపస్స్ అందో ఇందివిద్యుత్వప్ర పాలనీని మూసివేయడం. ఫేన్సిల్క మాత్ర సంస్ మెటు ఈ ఏదాది ప్రారంభం నుండి 2 మిలియన్లకు పైగా భాతాలను సస్పెండ్ చేసింది. మెటూ న్యూన్ ఆగ్నేయాసియా, మధ్యప్రాప్యంలోని అనేక మొసాలకు కేంద్రాలకు చెందిన ఈ ఫేన్సిల్క భాతాలన్నింటినీ మూసివేసింది. అలాంతి భాతాలు నేర కార్బుకలాపాలతో ముదిపడి ఉన్నాయి. పలు రకాల మొసాలకు పాల్పడుతుండటంతో ఈ భాతాలను మూసివేసింది. ఈ తరహ మొసాన్ని ‘పిగ్ ఒబరింగ్ స్టోర్మ్’ అంటారు. దీని ద్వారా మొసాళ్ళ మేసేజింగ్ యాస్ట్ దేటీంగ్ యావ్, సోపల్ మీదియా, క్రిప్టో యావ్ ద్వారా ప్రజలను ఆర్థికగా మొసం చేస్తున్నారు. అటువంటి మొసాన్ని నిరోధించడానికి ప్రపంచంలోనే అన్ని చట్ట అమలు నంస్తు ద్వారా % పీఎమ్ % దర్శాన్ని చేస్తోంది. మెటూ కరించ చర్యలు తీసుకుంది. లక్ష్మణాది మంది ఫేన్సిల్కతో కనెక్ట్ అయ్యారు. ఈ ఫేన్సిల్క ఇన్స్టంట్ మేసేజింగ్ యావ్గా పనిచేస్తుంది. ఈ యావ్ ద్వారా వివిధ రకాల ఆర్థిక మొసాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రాధానంగా మేసేజింగ్ యావ్లు, దేటీంగ్ యావ్లు, సోపల్ మీదియా ద్వారా ప్రజలను మొసగించి మొసపూరిత స్క్రోట్లు పెట్టుబడి పెట్టి, దీని ద్వారా ఆర్థిక మొసాలకు పాల్పడుతున్నారు. చాలా సందర్భాలలో ఇటువంటి పెట్టుబడులు క్రిప్టోకర్నెస్లలలో చేయబడతాయి. ఒక వ్యక్తి అటువంటి స్క్రోట్లో పెట్టుబడి పెడితే ఆ డబ్బు అద్భుతమవుతుంది. ఈ మొసగాళ్ళు మొదట అన్సెల్మ్ ద్వారా మిమ్యుల్చి నమ్మిస్తారు. ఆపై డబ్బును పెట్టుబడి పెట్టడానికి మిమ్యుల్చి ఆకర్షిస్తారు. అలాగే మీరు అక్కడ పెట్టుబడి పెడితే మీరు బగానే ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో కూడా ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామంటు వారిని ప్రలోభపెట్టి అనైతికంగా దోషించి చేస్తున్నారు. మెటూ అటువంటి మొసపూరిత భాతాలను గురింపడం ప్రారంభించింది.



వైద్య బిమాలీకి ఎల్పసి..!

దేశంలోనే అతిపెద్ద జీవిత బీమా కంపెనీ లైఫ్ ఇమ్స్యారెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్సి) ఆరోగ్య బీమా రంగంలోకి ప్రవేశించడానికి కసరత్తు చేస్తోంది. ఇందుకోసం మణిపాల్ సిగ్నా హెల్ట్ ఇమ్స్యారెన్స్లో 50 శాతం వాటా కొనుగోలుకు చర్చలు జరుపుతోంది. ప్రస్తుతం మణిపాల్ సిగ్నా హెల్ట్ అనేది మణిపాల్ ఎడ్యూకేషన్, మెడికల్ గ్రూప్, అమెరికాకు చెందిన సిగ్నా కార్పొరేషన్ సంయుక్త భాగస్థామ్యంలో నడుస్తోంది. ఇందులో మణిపాల్ గ్రూపునకు 51 శాతం, సిగ్నాకు 49 శాతం చొప్పున వాటా ఉంది. ఎల్సి వాటా కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తే.. ఆ రెండు సంస్థలు సమానంగా తమ వాటాను తగ్గించుకోనున్నాయి. ఇందులో రూ. 2,000 కోట్ల వరకు ఎల్సి పెట్టుబడి పెట్టునుండని అంచనా. ప్రస్తుతం ఈ చర్చలు ప్రాధమిక దశలోనే ఉన్నాయని సమాచారం.

జాతీయం - ఆంతరాజీయం



డిల్లీలో 'మహా' పంచాయతీ.

స్వాధీని: మహారాష్ట్ర తదుపరి ముఖ్యమంత్రి ఎవరనేడినివై ఉత్తరం కొనసాగుతోంది. ఈ పరిణామాల నడుమే రాష్ట్ర ఆపదర్శక సీఎం ఏక్కాథ్ శిండె గురువారం రాత్రి కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా తో సమావేశమయ్యారు. సాయంత్రం ధీల్కి చేరుకున్న ఆయన నేరుగా షా నివాసానికి చేరుకున్నారు. మరోవైపు బీచ్పీ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డు, దేవేంద్ర ఘడ్పులీన్, ఎస్సిపీ చీఫ్ అజిత్ పవారులు కూడా రాత్రి పది గంటల సమయంలో హాంమంత్రి ఇంటికి చేరుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రభుత్వ ఏర్పాటు విషయంలో మహాయుతి పక్కాల మధ్య భేటి జరిగింది. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు తూను అట్టు కాబోని.. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి, కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాలు తీసుకునే నిర్మయానికి కట్టబడి ఉంటానని ఆపదర్శక ముఖ్యమంత్రి ఏక్కాథ్ శిండవ ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో మహారాష్ట్ర సీఎం పగ్గాలు బీచ్పీకే దక్కుతాయని, దేవేంద్ర ఘడ్పులీన్ మరోసారి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టున్నారునే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతోషాటు హిమ్మాటీ సీఎంలు, క్యాబినెట్ బెర్తులపై స్వప్త రానుంది. ఆయతే ముఖ్యమంత్రిని ఓబీసీ చేస్తారా.. లేక త్రైండ్ మారుస్తారా.. అన్నదే ఇప్పడు పోట్ టాపిక్..

పురాణిభివ్యాధిలాం దేశ రక్తమి రంగం

కెంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'మీక్ ఇన్ ఇండియా' కార్బూక్మం కారణంగా దేశం వేగంగా వృద్ధి చెందుతోందని, ప్రత్యేకించి రక్షణ సాంకేతికత విషయాల్లో పురోభివృద్ధి చెందుతోందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ఖు గురువారం పేర్కొన్నారు. తమిళనాడులో నీలగిరి సమీపాన కూనూరులోని వెల్లింగ్నోలో డిఫెన్స్ సర్క్యూసెన్ స్టాఫ్ కాలేజ్ (డివెన్సెన్సి) జరిగిన కార్బూక్మంలో అపే ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. డివెన్సెన్సిలో 28 దేశాలకు చెందిన 38 మంది అంతర్జాతీయ స్నాడెంట్ ఆఫీసరు కూడా పున్నారు. రక్షణ తయారి కేంద్రంగా భారత్ ఆభివృద్ధి చెందుతోందని, ఈ విషయాన్ని ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించాయని ఆమె అన్నారు. రక్షణ ఎగుమతుల్లో అగ్రగామిగా పుంటూ విశ్వస్నేయమైన రక్షణ భాగస్సొమ్మిగా మారుతోందనారు. హెవ్వెల్, డిఆర్డిస్ వంటి స్థంలు కొత్త ప్రామాణికాలను రూపొందిస్తున్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం వందక



పైగా దేశాలకు భారత్ రక్షణ వరికరాలను ఎగుమతించేస్తోందన్నారు. త్రివిధ బలగాల్లో మరింత వక్కప మండి మహిళలు అధికారులు ప్రవేశించాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. అంతకుమందు వెల్లింగ్నిలోని యుద్ధ స్నారకం వద్ద పుష్టగుచ్ఛాలుంచి ఆమె నివాశులో అర్పించారు. థరత నావికాదళంలోకి కొత్తగా తీసుకున్న అణ జలాంతరూమి ఐనెను అరిఫూత్ నుండి 3500 కిలోమీటర్ల దూరంలో లక్ష్మీన్ని

గురువారం నేవీ ప్రయోగించింది. ఈ పరీక్ష ఫలితాలను విశేషిస్తున్నట్టు రక్షణ వర్గాలు తెలిపాయి. ఆగస్టులో విశాఖపట్టంలోని షిస్ బిల్డింగ్ సెంటర్లో ఈ జలాంతర్గామిని నేపిల్స్కి తీసుకున్నారు. పూర్తి సాయల్ క్లిప్పణి ప్రయోగాన్ని చేపట్టడానికి మందుగా నీటి అడుగున వేదికలమై నుండి క్లిప్పణి ప్రయోగించే ట్రియల్స్ ను కూడా డిఆర్డిఎస్ విస్తరంగా చేస్తింది.

ఇప్పుడు అబ్బోర్ దీర్ఘా వంతు

న్యాట్హిలీస్: దేశవ్యాప్తంగా మనీదుల విషయంలో న్యాయస్తానాల్కోలిఫోండూత్వ శక్తుల పిటిషన్ పర్సం కొనసాగుతున్నది. రాజస్తాన్లోని అజ్ఞీర్ పరీక్ష దర్గా పైనా ఒక పిటిషన్ దాఖలైంది. శివాలయం మీద నిర్మించారంటూ సదరు పిటిషన్సు పేర్కొన్నది. రాజస్తాన్లోని దిగువన్కోర్టు ఈ పిటిషన్ విచారణకు స్థీకరించింది. అజ్ఞీర్ దర్గా కమిటీ, కేంద్ర ప్రైసారిటీ వ్యవహరాల మంత్రిత్వ శాఖ, భారత పురావస్తు శాఖ (ఏస్‌ఎస్)లకు నోటీసులు జారీ ఆయ్యాయుని పిటిషన్ర తరఫు న్యాయవాది యోగేస్ సిరోజు తెలిపారు. హిందూ నేన్ జాతీయ అధ్యక్షుడు విష్ణు గుప్తా ఈ పిటిషన్సు దాఖలు చేశారు. అజ్ఞీర్ వెస్ట్ లిఫిల్ జడ్జీ మనోహన్ చంఢీల్. తదుపరి విచారణను డిసెంబర్ 20కి వాయాచేశారు. సూఫీ సన్యాసి భ్రాజూ మొయినుద్దిన్ చిస్తీ సమాధి వాస్తవానికి శివుడి ఆలయమని విష్ణు గుప్తా తన పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. అజ్ఞీర్ పరీక్ష దర్గాలో కాలీ, మధుర వంటి హిందూ ఆలయం ఉన్నదనిని వివరించారు. దర్గా కిట్టికీలపై ఓం, స్వస్తిక్ చిహ్నాలు కనిపించాయని పేర్కొచ్చుది. దర్గా కమిటీని అక్కడి సుంచి తొలగించి, దర్గాను సరేస్తు చేయాలని కోరారు. అజ్ఞీర్ పరీక్ష దర్గాను భగవాన్ శ్రీ సంకటమోచన మహాదేవ విరాజమాన్ ఆలయంగా ప్రకటించాలని వివరించారు. పిటిషన్సు స్థీకరించిన అజ్ఞీర్లోని స్థావిక కోర్టు అజ్ఞీర్ దర్గా కమిటీతో పాటు కేంద్ర ప్రైసారిటీ వ్యవహరాల మంత్రిత్వ శాఖ, ఏస్‌ఎస్ లకు నోటీసులు జారీ చేసింది. మేము పిటిషన్ ఎందుకు దాఖలు చేస్తున్నామో చెప్పాలని కోర్టు ప్రశ్నించిందని, మా వాడనలను విస్తు కోర్టు సంబంధిత పక్కాలకు నోటీసులు జారీ చేసిందని గుప్తా తెలిపారు.

జార్యండ్ సీలంగా హొమంత్ లెఫ్రెన్

నుయ్యిటీ: జార్థండ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా వేపుంత సోరం ప్రమాణ స్వీకరం చేశారు. రాష్ట్ర గవర్నర్ సంతోష్ కుమార్ గంగాప్రీ ఆయన చేత ప్రమాణం చేయించారు. నాలుగోసారి ఆయన్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ ప్రమాణ స్వీకర కార్యక్రమాన్ని సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు రాష్ట్ర రాజధాని రాంబీలోని మొరాబాదీ మైదానంలో నిర్మించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయాధ్యక్షులు మల్కికార్జున భుజ్, లోక్సంథల్ ప్రతపవక్షనేత రాహుల్ గాంధీ, పశ్చిమ బెంగాల్ సిఎం మమతా బిస్టర్, సమాజవాది పార్టీ(ఎసపీ) చిహ్న అభిలోక్ యాదవ్, అప్ జాతీయ కన్సీనర్ అరవింద్ కేట్జీవాల్, ఆయన భార్య సునీత కేట్జీవాల్, పంజాబ్ సిఎం భగవంత్ మాన్, కర్ణాటక ఉప ముఖ్యమంత్రి డి.కె శివకుమార్, ఆర్జే నాయకులు తేజస్వి యాదవ్ సహా పలవరు ఇందియా భాగ్ నేతులు హజరయ్యారు.



చేపల్ని ఏకైక ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ కావటం గమార్జున
 సీఎం ప్రమాణస్వాక్షరోత్సవం సందర్భంగా వీవీషిల రాకును దృష్టి
 ఉంచుకొని అధికారులు భూర్భుతను కట్టిర్చింపి శేశారు. సంప్రదాలా
 దుస్తులు భరించిన గిరిజన బృందాలు వేదిక వద్ద పాటలకు స్తుత్యా
 చేశాయి. రాంచీలోని సూక్ష్మకు సెలవు ప్రకటించారు
 ప్రమాణస్వాక్షరోత్సవానికి ముందు ఎక్కు వేదికగా ఆయన శీజేజ్జ
 విమర్శించారు.
 ఐకమత్తుమే మన ఆయుధం. ఇందులో ఎలాంటి సందేహమూ లే
 మనన్ని ఎవరూ విభజించలేదు. మానంగా ఉంచలేదు. వారు (బీజీ)
 మనన్ని వెనక్కి లాగితే, మనం ముందుకు వెళ్లాం. వారు మన
 మానంగా ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తే, మన తిరుగుబాటు స్వర్ం మరిం
 పెద్దదపుతుంది. ఎందుకంటే, మనం జార? ఇంద్రానుల
 జార? ఇండ్రానులు తలవంచరు? "అని హిందీలో రాకుంచారు." వా
 పోరాటం ధృఢమైనది. ఎడతెగనిది. పోరాటం తుది శ్వాస వరా

ଲେବନାନ୍ପୈ ଇଞ୍ଜିଯଲ୍

ଶୈଖ୍ୟଂ ଦାଢ଼ି

బీరుట్: ఇజ్రాయిల్ - హిజ్బుల్లా మధ్య కాల్పూల్
విరమణ ఒప్పందం జరిగి ఒకరోజు వూడ్స్ క్లాఫ్టు
కాకుండానే దక్కించి లెబనాన్‌పై ఇజ్రాయిల్ పైన్యూ
దాడి చేసింది. రాతెట్ నిల్చ కేంద్రంలో హిజ్బుల్లా
కార్యకులాపాలను గుర్తించిన తరువాత లెబనాన్‌కే
తమ యుద్ధ విమానాలు కాల్పూలు జిరిపాయిని
ఇజ్రాయిల్ పేర్కొన్ది. హిజ్బుల్లా కాల్పూల విరమణ
ఒప్పందాన్ని ఉల్లగించడంతో దాడి చేశామని
ఇజ్రాయిల్ పేర్కొన్ది. ఇజ్రాయిల్ - హిజ్బుల్లా మధ్య
14 నెలలుగా కొనసాగిన నంఫుర్షణ కాల్పూల్
విరమణ ఒప్పందం ముగుస్తుందని వలువురు
ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అఱుతే దక్కించి
లెబనాన్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలకు తిరిగి రావడానికి
ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులపై కాల్పూలు జిరిపినట్లు ఇజ్రాయిల్
మిలటరీ పేర్కొన్ది. వివరాలు ఇవ్వకుండానే కాల్పూల్
విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తున్నారని ఇజ్రాయిల్



ఈ చేటికాలంలో చిన్నార్థులకు మేలు

సోషల్ మీడియా నుండి 16 ఏళ్ళలోవు వారిని నిపేధించే చారిత్రాత్మక చట్టం పిల్లలకు మేలు కలిగిస్తుందని ఆస్ట్రేలియా ప్రధాని పేరొన్నారు. ఫేన్బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్, ఎక్స్ వంటి సోషల్ మీడియా ప్లాటఫోరమ్లలై నిపేధంతో ఆస్ట్రేలియన్ యువకులకు మెరుగైన ఘలితాలు లభిస్తాయిని, తక్కువ నష్టం ఉంటుందని ఆస్ట్రేలియా ప్రధాని అంధోనీ ఆయ్యానీనీ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఇది నుస్రెన చర్చ అని, తమ ప్రథమాయికి తల్లిదుండుల మద్దతు ఉంటుందని భావిస్తున్నామని కాన్సిబ్రాలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన పేరొన్నారు. పిల్లల భద్రతకు ప్రోఫాన్స్యత ఇఖ్వంంటై సోషల్ మీడియా ప్లాటఫోరమ్లు ఇప్పుడు సామాజిక బాధ్యతను కలిగి ఉంటాయని అన్నారు. అన్నారు. అయితే ఈ చట్టం హృత్రాగ్రా అమలవుతుందని చెప్పలేదుని, 18 ఏళ్ళలోవు వారికి మర్దుపాన నిపేధం చట్టంతో దీనిని పోల్చారు. 16 ఏళ్ళ కంతో తక్కువ వయసున్న చిన్నాలులకు సోషల్ మీడియా వినియోగంపై నిపేధం విధిస్తూ పొర్లమెంటు దిగువ సభలో చిల్లు ఆమోదం పొందిన సంగతి తెలిసిందే.

ప్రంప్ల పొచ్చలక్కల వీలు ఆమెలకామూ నీట్లుమే !



మెక్కికో సిటీ : తాను అభికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే టారిఫ్‌లను భారీగా పెంచుతామని ట్రంప్ హెచ్‌రించిన నేపద్ధుంలో మెక్కికో కూడా దీటుగానే స్పుందించింది. అమెరికా టారిఫ్‌లు పెరిగితే వెంకికో కూడా టారిఫ్ లను పెంచుతుందని మెక్కికో ఆధుకులు కాఫియా షబ్దమ్ చెప్పారు. బుధవారం ఒక వశికి నమావే శంలో ఆవేశాంగులు ఉన్నాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు ట్రంప్ వ్యాఖ్యలతో ప్రొంతీ వాణిజానికి యుద్ధం ఆరంభమైందని ఆర్థిక శాఖల మంత్రి మార్కోలో ఎబ్రా

పొచ్చరించారు. దీనివల్ల పెద్ద సంబ్యుల్ అమెరికన్ కార్బిక్కలు నష్టపోతారని, అమెరికాలో దాదాపు 4లక్షల ఉద్యోగాలను మాల్యంగా చెల్లించాల్సి వస్తుండని అన్నారు. మెక్సికోలో అమెరికా కార్బ తయారీ ప్లాంట్ల నుండి అందిన గణాంకాలపై చేసిన అద్భుతునం వివరాలను ఈ సందర్భంగా వివరించారు. కేవలం కార్బులే కాదని, అమెరికా వినియోగదారులు కూడా దీనివల్ల ప్రభావితమవుతారని పొచ్చరించారు. అమెరికాలో బాగా ప్రజాదరణలో మండే ట్రిక్కులు వెక్సికోలో తయారవుతాయని చెప్పారు. ట్రింప్ ట్రాఫిక్లను పెంచితే ఒక్కో కొత్త వాహనానికి 3వేల దాలర్లు అదనంగా భర్పవతుందన్నారు. ఇటువంటి బడిరింపులన్నీ అమెరియాగ్యం కానిపని చుట్టు వ్యాఖ్యానించారు. ట్రింప్ తో తాను ఫోన్లో మాటల్డానని ఆమె సోపల్మిడియాలో పోస్టు పెట్టారు. అమెరికా-మెక్సికో నరిపాద్ధ పొదవునా జరిగే వలసలపై చర్చించినట్లు చెప్పారు. ట్రింప్ భయాదోళనలను పోగొట్టిందుకు తాను ప్రయత్నించానని ఆమె తెలిపారు.

ఆప్సనలో జర్మనీస్టుల హక్కులపై దాడులు

కాబూల్: 2021లో ఆఫ్స్‌ను తాలిబన్ హస్తగతం చేసుకున్నప్పటి నుండి జర్వీస్‌ల హక్కులపై దాడి జరుగుతోందని యుఎస్ పేర్కొది. 300కి పైగా జర్వీస్‌ల హక్కుల ఉల్లంఘనలకు గురుయ్యారని తెలిపింది. వారిపై పలు కేసులు బనాయించడంతో పాటు అరెస్టులతో హింసిస్తోందని వెల్లడించింది. మీదియా రంగం తాలిబన్ ప్రభుత్వానికి దాసోహమైందని, దింతో తాలిబన్ ప్రభుత్వ కరిన నిబంధనలతో జర్వీస్‌ల హక్కులను అణిచివేస్తోందని అంతర్జాతీయ సంస్థలు మండిపడుతున్నాయి. యుఎస్ అసిస్టెన్స్ మిషన్ ఇన్ ఆఫ్విస్టాస్ (యుఎస్ ఎవంఎ), జెనివాకు చెందిన మానవహక్కుల కార్యాలయం సంయుక్తంగా అధ్యయనం చేపట్టాయి. ప్రమరణశైలిని వేళధం, కరిన ఆంక్షల వాతావరణంలో మీదియా సంస్థలు,

ప్రశ్నమాగియా సంక్షార్థంలో తాతి ఆడా కీరణం !

లిస్నెన్ : తాజాగా ఇజ్రాయిల్, లెబనాన్‌లోని హిజ్బుల్లా మధ్య కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం వచ్చిమానియాను ముసురుకొన్న సంక్లేఖం నేపథ్యంలో తొలి ఆశా కిరణమని టక్కురాజ్య సమితి సెక్రటరీ జనరల్ అంటానియో గుపెరెస్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఒప్పందంలోనీ ఇరు పక్కాలు కూడా కాల్పుల విరమణ పట్ల నిబిద్ధతను పాటిస్తూ, ఒప్పందాన్ని గౌరవింపడం చాలా కీలకమని పేర్కొన్నారు. తన స్పష్టలమైన లిస్నెన్కు వచ్చిన ఆయన పెలివిజన్లో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాల్పుల విరమణ ఎలా అమలపుతోందన్న అంశంపై లెబనాన్‌లోని ఐరాస శాంతి పరిరక్షక బలగాలు పర్యవేక్షించడానికి సిధ్ంగా వున్నాయన్నారు. గాజాలో కూడా తక్షణానే కాల్పుల విరమణ జరగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. నెలల తరబడి అలుముకున్న అంధకారంలో తొలి ఆశా కిరణంగా లెబనాన్లో కాల్పుల విరమణ జరిగిందని, ఇది శుభ సూచకమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఘర్రులలకు అపారమైన మూల్యాన్ని చెల్లించిన సామాన్య పొరులకు ఇది చాలా కీలకమని పేర్కొన్నారు.

తిలగి దక్కిణ లెబనాన్‌కు పీయస్‌మైన్ స్థానిక్‌లు



କର୍ମଚାରୀ ପରେଶାନ୍ତର



ವೀರಪ್ರಕಾಲ ಗನಿ ತಾಟಿ ಬುರ್ಗುಂಡ್ಯ..



తాటి చెట్టును ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కల్పవృక్షమని ఎందరో కవులు వలు సందర్భాల్లో అభివర్ణించారు. ఆందుకు కారణం కూడా ఉండి..ఎందుకంతే తాటి చెట్లలోని ప్రతి భాగము ఉపయోగకరమైనది కాబట్టి తాటి చెట్టును కల్పవృక్షంగా కవులు వరిస్తారు. అలాంటి తాటి చెట్ల పిండ దశ నుండి చివరి దశ వరకు ప్రతిది మనకు పోషకపోరాన్ని అందించేదిగా చెబుతారు. ఆందులో ఒకటి తాటి బుగ్గరునుజు.. తాటి పిండ దశలో

కల్పను, 2వ దశలో రుచికరమైన
ముంజులను, 3వ దశలో అమోఘమైన
సువాసనతో రుచికరమైన తాటి పండ్యను,
చివరి దశలో తాటి బుర్ర నుండి గుంజు
రుచికి రుచి అమోఘమైన పోషకాల గని.
అందుకే పలైటూరు వాసులకు ఏదాదికి
ఒకసారి దొరికే పోషకాల గని. బుర్గుంజులో
తక్కువ క్యాలరీన్ ఉండి, పైబర్ ఎక్కువగా
ఉండటంతో జీర్ణక్రియ నక్రమంగా
జరుగుతుందని చెబుతారు. తాటిబుర్ర గుంజు

తీవితనం తక్కువ, కమ్ముదనం ఎక్కువగా ఉండటంతో మగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా తినవచ్చని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. పల్లెటూర్లలో నాగుల చవితి వచ్చిందంటే తేగలతో పాటు, తాటి బుర్గుంజును కూడా అమ్మితంలా లాగించేస్తుంటారు. పూర్వికులు ఎటువంటి క్రిమిసంహోరక మందులు వాడని బుర్గ గుంజును తినడం వల్ల నూళికి నూరేళ్లు అర్లోగ్యంగా ప్రతికే వారని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. నేడు పల్లెటూరి వాసులకు దొరికే అమ్మితం లాంటి తాటి బుర్గ గుంజు ఈ మధ్యకాలంలో పైపైవేల వక్కడన అమ్ముదం విశేషం 70% సంపత్తురానికి ఒకసారి దొరికే తాటి బుర్గ గుంజును తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని కైద్యులు చెబుతున్నారు. పల్లెటూర్లలో అయితే పొలం గట్లలో వేసిన తాటికాయలు బుర్గుంజులా మారి.. తర్వాత తేగలుగా వికయిస్తుంటారు. బుర్గుంజులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వారానికి ఒకసారి గానీ, వారానికి మూడు రోజులు గాని తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉండడం వల్ల పీటిని తినమని డాక్టర్లు కూడా సూచిస్తున్నారు.

ఇది కొత్తమీర కాదు, అలాంటిదే.. బోలెడన్న లాభాలు..!



ప్రస్తుత జీవన్సైలి, అపోరవు అలవాట వల్ల గాయిన్, ఎనిచీ టీ వంటి నమస్యలు సర్వసాధారణంగా మారాయి.. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, నెర్వున్ నెన్, విశ్రాంతి లేక పోవదం వంటి నమస్యలు పెరుగుతప్పాయి. దీనిని నివారించడానికి తళ్ళణ చికిత్స చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు రాత్రి ఒకగ్గాను సెలరీ జ్యూస్ను తగితే చాలా సమస్యల నుంచి బయలుపడ్డుచ్చునని అర్లోగ్గి నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అనులు సెలరీ అంటే ఏమిటి..? సెలరీ అనేది అపియాసి కటుంబానికి చెందిన కూర. ఇది చూడడానికి కొంచెం కొత్తిమీరలా ఉంటుంది. సెలరీలో పోషకాలు అభికంగా ఉంటాయి. దీనిలో పైబర్ కంటెంట్

నమ్మద్దిగా ఉంటుంది. విటమిన్ కె, సి, పొటాషియం, ఫోలోట్ వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. నెలలీ జ్యూన్ తరచూ తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని, శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందించవచ్చుని నిపుణులు అంటున్నారు. నెలలీ జ్యూన్ నీ తగిన మోతారులో తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెలలీలో హైమోల్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణికయును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అపోరాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. నెలలీ కడుపులో ఉన్న యాసిడ్సు తత్పస్తికరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, అసిదీట్లో వంటి నమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నెలలీ ఎనిటిల్లి సమయంలో కలిగే భయం, విక్రాంతి లేకపోవడం నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఊబాకాయంతో బాధపడేవారికి కూడా నెలలీ చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగటించబడుతుంది. ఇదీ కాకుండా, ఘంగల్లు ఇనోకన నుండి రకించడంలో కూడా నెలలీ సహాయపడుతుంది. ఇది

మాత్రమే కాదు, సెల్రీ మహిళలకు కూడా చాలా ఉపయోగకరం. ఇది పీరియిడ్స్ సమయంలో కడువు నొప్పి నుండి ఉపకమనం కలిగిస్తుంది. సెల్రీలో అధిక స్టోయలో ఆంట్రోషైన్స్, ఆంట్రోషైనాల్ ఉన్నాయి. ఇవి పునరుత్థత్తి అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పురుషులు, స్టీల్లలో సంశానోఫ్ట్‌లిని పెంచుతాయి. మీరు జాట్లు సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీరు ఆకుకూరలను తినవచ్చు. ఇది జాట్లును బలంగా, మందంగా చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్స్ప్షషన్‌మేటర్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరంలో మంటను నివారిస్తుంది. అనారోగ్యాల నుండి రక్కిస్తుంది. ఈ ఆకువచ్చ కూరగాయాలలో యాంటీఆఫ్సిస్‌డింట్లు ఉన్నాయి. ఇవి ఆక్సిక్ కరణ నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. జీర్ణక్రియలు ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇందులో ఆపియువాన్ అనే సమ్మేళనం ఉంది. ఇది అల్ఫర్, జీర్ణ సమస్యల వంటి కడువు సమస్యలను నివారిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, సెల్రీ రకపోటు సాయిలను తగించడానికి సహాయపడుతుంది.

ಯುವತ್ತಿಗೆ ಗುಂಡೆವಶಿಂ ಎಂದು ಕು ?



మారుతను జీవన విధానంలో గుండెపోటుతో మరణించే వారి సంఖ్య పెరుగుతే సంబంధిత వ్యాఘరలు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడున్న రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా ఉండేదుకు కాలంలో గుండెపోటుతు మరణించే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతేంది. గుండెపోటు యువకులను సైతం వదలడం లేదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నారునుకున్న సెలప్రెల్లు, తాజాగా పుడి వేదికగా ఎగ్గిబిప్పన్ మ్యాచ్చో ఓ ఓ క్రికెటర్ మైదానంలోనే కుపుత తమతో ఆడుతన్న ఆటగాడు ఒక్కపూరిగా కుపుకూలిపోయాడు. 35 ఏళ్ళ అప్పుకొనేపల్లికి ఎడమవైపు ఛాతీలో నాప్పిగా ఉండటు సహచరలకు చెలుతూ కూడా చెందినట్లు గుర్తించారు. ఇలా యువతల్లో గుండెపోటు కేసులు రోజుల్లోకు పెరుగుండెపోటు కేసులు బంధుకు పెరుగుతన్నాయి.. దాని నుండి రక్తించువడున ఏలముఖ్యం. ఒత్తిడి: బార్డుతల బారం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల, ఎవరైనా ఒత్తిడి అది డైఫెప్సున పంచి తీవ్రమైన సమస్యలును స్థాపిస్తున్నది. దియంతో చాలా మంది వస్తుంది. ఆహారం: ఇప్పుడున్న బిచీ లైఫ్టోల్ చాలా మంది యువత తమ ఆహారం సార్లు ప్రజలు బయటి నుంచి జంక్ ఫ్వెండ్, ఆయల్ ఫ్వెండ్ తిసేనేయకు అసక్తి చూకరీరంలో చెచు కొల్పాల్ పెరుగుతుంది. వీటినీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల తలత్తుతాయి. దీని కారణంగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

రాజుకాఁ స్వామీన్ తింటే అమేజంగ్ అంతే

చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పదే ప్రమాదముంది. జలబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ఉంటారు. చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పదే ప్రమాదముంది. జలబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ఉంటారు. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ స్క్రీన్లో ప్రతి ఒకర్కరికి ఆరోగ్యంగా ఉండడం ఎంతో ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఆరీకంగా, శారీరకంగా సమస్యలు ఎదుర్కొన్ని వస్తుంది. ఇక చలికాలం మొదలైంది. చలికాలంలో పొడి వాతావరణం కారణంగా రోగాల బారిన పదే ప్రమాదముంది. జలబు, దగ్గు, శ్వాసకోస సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ చెప్పాడానికి కొన్ని ఘన్స్ ఆపరాంలో చేర్చుకోవాలి. వంటింట్లో దొరికే చిన్న గింజలు ఎన్నో వ్యాధుల పనిపడతాయి. చలికాలంలో ఈ గింజల్ని ఒక స్వాస్థ తింటే చాలు. కొలిప్పాల్ తగ్గడంతో పాటు ఘగ్గర కూడా కంట్రోల్ అపుతుంది. ఇంతకి ఆ గింజలు ఏంటి అనుకుంటున్నారు. నువ్వులు. అపును మీరు వింటుస్థది నిజమే!.. ఈ చిన్న గింజల్లో ఒక గ్లాస్ పాల కంటే 8 రెట్టు కాల్వియం ఎక్కువగా ఉంది. కాల్వియం మాత్రమే కాదు. నువ్వుల్లో ప్రోటీన్, షైబర్, ఒమ్మెగా 3 ఫ్యాటీ రూసింస్, మెగ్రీషియం, ఐరన్, జింక్స్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నువ్వుల్లో కాల్వియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఒక స్వాస్థ నువ్వులు తినదం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. నువ్వులు.. కొలిప్పాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. అధిక కొలిప్పాల్, ప్రైజిలర్డింటో బాధపడేవాళ్లు.. మీ అపోరంలో నువ్వులు భాగం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. హార్ట్ పేషింట్ అయితే.. నువ్వులు తీసుకోవడం చాలా లాభం. ఎందుకంటే నువ్వులు చెడు కొలిప్పాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తాయి.

వనస గొజలు త్రింపే..

ଓন্দু লাভালা..!



వనస పందు.. దాదాపు అందరికీ తెలుసు.. దాని రుచి, సువాసన మనకు అంత దూరం నుంచే నోరూరించేలా చేస్తుంది. రుచికి మాత్రమే కాదు.. వనస పందు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచి చేస్తుందని పోషుకాల్పరి నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలా మంది వనస తొనలు తిని.. గింజలు వడేస్తుంటారు. వనస పందులోని పోషుకాలతోపాటు.. వాటి గింజల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. వనస గింజల్లో బోల్డుకు పోషకాలంటాయని, దీని గింజలు కూడా మీ శరీరానికి అధ్యుత్తాలను చేస్తాయని నిపుణులు తెలుసుకోవాలి.

చబుతున్నారు.
ఆవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. వనస గింజల్లో ప్రాటీస్టు, షైబర్, ఆరోగ్యకర్మవ్యవస్థలు ఒమ్మెగాకి, ఒమ్మెగా 6 వంటి వాటితో పాటు విలువిన్సు A,C,E,B, ఇనుము, మెగ్నీషియం, పొట్టుషియం, జింక వంటి భిన్నజాలు పుష్టులంగా ఉన్నాయి. వనస గింజలలో షైబర్ కూడా పుష్టులంగా ఉంటుందని.. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్టోయిలను నియంత్రించడంలో నవోయివడుతుందని నివుణులు గింజలను యాంచి ఆక్రమించు క్యూన్సిర్ కణాల ప్రాగుదలను నిరోధించేలా చేస్తాయి.బరువు తగ్గాలనుకనే వారికి వనస గింజలు తీసుకుంటే చక్కబై ఘుతితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే వనస గింజలలోని షైబర్.. ఎక్కువహేసు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. తద్వారా అతిగా తినడాన్ని నివారించడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. వనస పండు గింజలలో పరన్ పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది ఎర్రరక్తకణాలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ಇದಿ ಹೀಗೆ ಕಾಡು.. ಪೋಪ್ತಾಲ ಹೆವರ್ ಹೊಗ್ನೆ..



పొదుకోవచ్చు..

ఆలాంటి

పండ్లలో మోసంబి ఒకటి. దీనిని బత్తాయి - నారింజ అని కూడా అంటారు. అయితే.. నారింజకు భిన్నంగా మోసంబి పచ్చిగా.. తీపి-పుల్లని రుచితో ఉంటుంది. మోసంబిలో విటమిన్ సి, పొట్టాపియం, షైలర్, మెగ్నిషియం, ఏరన్, ఫాస్పరన్, కాల్చియం వంటి శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీంతోపాటు మోసంబిని విటమిన్ సి పవర్ హోస్ అని కూడా అంటారు.. అందకే.. చాలామంది ఉదయాన్నే లేదా వీలు దూరికినప్పుడల్లా మోసంబి జూస్ తాగుతుండారు.. ఈ మోసంబిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయని.. సహజ ద్రవాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుపులంగా ఉన్న ఈ పండును దైలీ ఆహారంలో భాగం చేసేకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండడని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాల పవర్ హోస్: విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, షైలర్ మంచి మెత్తలో ఉంటాయి.. ఇవి మీ శరీరానికి మేలు చేసాయి.. మోసంబి వినియోగం వల శరీరంలో ఆనేక పోషకాల లోవం ఉండదు.. దీంతోపాటు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: మోసంబిలో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీర రోగానిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలబు, దగ్గర, ఘ్రూ, ఇతర వైరల్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణికియ మెరుగుపడుతుంది: మోసంబి జీర్ణికియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.. మిమ్మిల్ని తేలికగా, చురుకుగా ఉంచుతుంది. బిరువు తగ్గుతుంది: మోసంబి తినడం లేదా జూస్ తాగడం వల్ల.. ఇది పెరుగుతున్న బిరువును నియంత్రించడాలో సహాయపడుతుంది.. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం. ఇది పొట్టు, నడుము చుట్టూ కొప్పును కరిగిస్తుంది.. థిట్నెన్స్‌పై అందోళనతో ఉన్నపారు మోసంబి జూస్‌ను తుప్పనిసరిగా తాగాలి. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: మోసంబి మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఉండ్రికత, ఒత్తిడిని తోలగించడాలో సహాయపడుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే విషయంలో ఇది ఒప్పథం కంటే ఇది తక్కువ కాదంటున్నారు



సుఖిశ్రీ



తలైవా బర్తు దే స్పెషల్..

జైలర్ 2 మాటింగ్ మరుా అయ్య టైం ఫిక్స్

పుస్తక వ్యవస్థల కోర్టులో నెల్ని దీనికి కాంట్ కోర్టులో వచ్చిన జైలర్ బాక్యాఫీన్ ఏ స్థాయిలో పేక్ చేసిందో ప్రత్యేకించి చెప్పసమసరం లేదు. ఈ సూపర్ హిట్ చిత్రానికి సీక్వోల్ జైలర్ 2 కూడా వస్తుందని తెలిసిందే. చాలా రోజుల తర్వాత అస్ట్రికర వార్త ఒకటి తెరపకి వచ్చింది. సీక్వోల్ ఘాటింగ్కు అంతా రెడీ అయినట్టు కోర్టులు సరిగ్గు సమాచారం. తాజా టాక్ ప్రకారం జైలర్ 2 ప్రోమో ఘాటను డిసెంబర్ 5న జరుపున్నారని ఇన్స్ట్రైట్ టాక్. అంతేకాదు తలైవా పుట్టినరోజు సందర్భంగా డిసెంబర్ 12న జైలర్ 2 ప్రోమోతోపాటు కూతీ న్నా లుక్ పోస్టర్సు విడుదల చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నట్టు సమాచారం. ఇదే నిజమైతే అభిమానులు, మూఢీ లవర్సుకు పండగే అని చెప్పామ్మి. జైలర్ 2 ప్రిష్ట్ వర్క్ పూర్తయిందని ఇప్పటికే నెల్ని దీనిప్ప కుమార్ క్లారిటీ ఇచ్చాడని తెలిసిందే. జైలర్ ఫస్ట్ పార్టులో రమ్యకృష్ణ, వినాయక్, వసంత్ రవి, మొహన్ లాల్, శివరాజ్ కుమార్, తమన్నా కీలక పాత్రల్లో నటించారు. మరి వీరంతా సీక్వోల్లో కూడా ఉంటా..? అనేది తెలియాల్చి ఉంది. దీనిపై మేకర్ ఎద్దెనా క్లారిటీ ఇస్టర్సేమో చూడాలి. రజిస్టర్ మరోవైపు లోకేక్ కనగరాజ్ డిరెక్టర్ చేస్తున్న కూతీ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఈ మూఢీ 2025లో గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది.



ఉత్తీర్ణ కిరణ్ అబ్బవరం క చాల్ స్టేషన్

టూలీవుడ్ యువ హీరో కిరణ్ అబ్బావరం రీసెంటగా కసినిమాతో ప్రేక్షకులను పలుకరించాడని తెలిసిందే. 1970న్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కృష్ణగిరి గ్రామం నేపథ్యంలో సాగే పీరియాడిక్ క్రిల్లగా పాన్ ఇండియా కథాంశంతో వచ్చిన ఈ చిత్రం ఈ మూవీ తెలుగు, తమిళంతోపాటు పాన్ ఇండియా స్టాయలో గ్రాండ్గా రిలీఫ్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకుంది. ఈ మూవీని ధియేటర్లో మిస్యులున వారి కోసం డిజిటల్ ఎంట్లే అప్పేడేట వచ్చేసింది. ప్రస్తుతం క పాపులర్ టటీటి ల్యాట్పోం ఈటీవీ విన్లో ట్రైమింగ్ అవుతోంది. ప్రేక్షకులకు అడ్యుక్షపైన విజువల్ ఎవ్క్సిపీరియస్ అందించేందుకు క దార్టీ విజన్లో సందడి చేస్తుండటం విశేషం. ఈటీవీ విన్లో దార్టీ విజన్లో ట్రైమింగ్ అపుతున్న తొలి సినిమాగా అరుదైన ఫీట్ నమోదు చేసింది క. ఇంకేందే మరి దార్టీ విజన్లో మీరూ చూసేయండి. సుజిత్-సందీప్ దైరెక్ట్ చేసిన ఈ చిత్రంలో 2018 ఫేం తాన్సి రామ్, గం గం గంశా ఫేం నయన్ సారిక ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్ పోషించారు. వరలడ్డి సమరపణలో త్రీచ్కాన్ ఎంటరైన్మెంట్స్ బ్యానర్స్ తెరక్కించిన ఈ మూవీకి శాఖ సీఎస్ మ్యూజిక్, బ్యాక్స్‌గ్రాండ్ స్టోర్ అందించాడు.

నానితో కలెక్షన్ కింగ్ ప్రైట్

సరిపోదా శనివారం సినిమా సక్షేపణితో ఘర్ జోష్ మీదున్నాడు టాలీవుడ్ న్యాచురల్ స్టార్ నాని వీటిలో మోస్ట్ ఎవెయిటెడ్ ప్రాజెక్ట్ దసరా డైరెక్టర్ శ్రీకంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో నటిస్టోస్సు % చీముఅఱ రానవల్ఫీథ % 2. హింస, రక్తపాతం, తుపాకులు, గ్లోరీ, ఒక మనిషి.. అంటూ ది ప్యారడైజ్ (%ఎనజు రూపాంగా ఖాజా ఖాజా%) టైటిల్ లుక్ విడుదల చేయగా.. నెట్టింట వైరల్ అవతోంది. ఎన్వెల్వీ సినిమాన్ బ్యానర్లో దసరా ఫేం సుధాకర్ చెరుకూరి తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి అభిమానులను ఘర్ ఖుపీ చేస్తోంది. త్వరలోనే నాని సెట్ట్స్లో జాయిన్ కాబోతున్నాడట. కాగా ఈ చిత్రంలో కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు మెయిన్ విలన్గా కనిపించబోతున్నాడట. అంతేకాదు మరో పాపులర్ తెలుగు యాక్షర్ కీ రోల్లో నటిస్తున్నాడని ఇన్స్ట్రైడ్ టాక్. ఇంతకీ ఎవరా నటుడనేది ప్రస్తుతానికి సప్నేస్సు నెలకొంది. ఇదే నిజమైతే సిలవ్వు ప్రీస్సుపై మోహన్ బాబు-నాని పోరు ఎలా ఉండబోతున్నది సర్వోత్తమం రేకెత్తిస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ప్రై ఎనర్జిటీక్ యాక్షర్ ప్యాక్ట్ రోల్లో కనిపించబోతున్నాడట. భారీ స్థాయిలో రాబోతున్న ఈ సినిమా హీరోయిన్, ఇతర వివరాలకు సంబంధించి మరిన్ని అప్పేట్స్ పై మేకర్స్ నుంచి క్లూరిటీ రావాల్సి



**నువ్వేంట్రా ఇలా యెధవలా తయారయ్యావ్..
అల్లారి నరేణ్ బచ్చలమ్మి టీజర్**

అల్లరి నరేస్ టైటిల్ రోల్లలో నటిస్తేను చిత్రం బచ్చలమల్లి సుబ్బా మంగాదేవి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోంది. క్రిస్టాన్ కానుకగా డిసెంబర్ 20న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ప్రమోషన్లో భాగంగా టీజర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. కావేరి నీతో మాట్లాడాలి.. నాకు సిగరెట్ అలవాటుంది.. మందు అలవాటుంది.. అప్పుడప్పుడు అమృత్యుల అలవాటు కూడా ఉంది.. అల్లరి నరేస్ హీరోయిన్కు చెప్పే డైలాగ్స్తో ఘరూ అయింది టీజర్. మీ నాన్సేదో నిన్ను గాప్పిడిని చేయాలనుకుంటే నువ్వేంట్రా ఇలా యొధవలా తయారయ్యాపంటున్నాడు రావు రమేశ్. నేను ఎవ్వరి కోసం మారను. నాకు నచ్చినట్టు బితుకుతా అంటూ సాగుతున్న సీస్సు బచ్చలమల్లి క్యార్టెక్ ఎలా ఉండబోతుందో చెబుతూ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. ఇప్పటికే అల్లరి నరేస్ సిగరెట్ తాగుతూ సీరియస్ మూడీలో ఉన్న పోస్టర్ నెట్లీంట చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ చిత్రంలో అమృతా అయ్యోర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లలో నటిస్తోంది. హీస్యూ మూవీస్ బ్యానర్స్పై రాజేస్ దండా, బాలాజీ గుప్తా సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి విశాల్ చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. రావు రమేశ్, మారితేజ, ప్రవీణ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోవిస్తున్నారు.

భారతీ కూడా సోషల్ మీడియాపై నియంత్రణ

ఆచ్ఛేచియా మౌద్దల అమలు చేస్తారా..
సోషల్ మీడియా ఓటీటీ ఫోటోఫోరమల్లో లభించే ఆశ్చర్షితమయిన కంబింట్ నుంచి వీలులను దూరంగా ఉండాలనే అందోళన రోజులోకి తలిదండ్రుల్లో పెరుగుతోంది. అయితే కలినష్టన చంపించున నిఖిలంగా లేకపోవడంతో వీనిని నడుపుత్తను కంపించి భారతదేశంలో పెద్ద ఎత్తున దబ్బు సంసొమ్మాన్యాను. కానీ జిదిపాల కాలంలో ప్రపంచమ్మాప్రంగా సోషల్ మీడియాను నియంత్రించానికి చంపుత్తున్నారు. ప్రభుత్వమే స్థయిగా రంగంలోకి దిగి పరిమితులు విధిస్తుంది. ఈ నేపురుంలోనే ఇంపల ఆచ్ఛేచియాలో 16 ఏళ్ల లోపు యుపత సోషల్ మీడియా వినియోగించడాన్ని నిషేధించారు. దింపోపాటు క్రొమ్, లండన్ పండి దేశాల్లో కూడా ఈ రూస్ తీసుకోబేందుకు సిద్ధుమహతున్నారు.

అభిప్రాయాలను కోరిన మంత్రి

అయితే ఇదే రూస్ ప్రస్తుతం అందియాలో కూడా అమలు చేయాలని చర్చ మొదలైంది. భారతదేశంలో కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవీ బధించారు. సోషల్ మీడియా, గొఱు% పోట్ఫారమలో అనస్థికర్మను కంపించిన అకిట్టానికి ప్రస్తుత చంపులను మరింత కంినశరం చేయాలని అవసరం ఉండని ప్రస్తుతానికి. ఈ అంశాన్ని ప్రార్థించి కమిషన్ పరిశీలించాలని లోకసభలో సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి అన్నారు. ఈ విషయంలో మంత్రి కలిపుత్తను కంినశరం చేయాలని చంపులను రూపాందించేందుకు ఏకాభిప్రాయాన్ని రూపాందించాలని కూడా అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ఎంపీ అరుణ్ గోవీల్ అడిగిన ప్రభుత్వ అయిన ఈ మేరకు సమాధానమిచ్చారు.

ప్రశ్నించిన ఎంపీ

లోకసభలో గంభీరాలం మర్యాద, అరుణ్ గోవీల్ %గొఱు% పోట్ఫారమలో చూపించే చాలా అస్థికరంగా ఉన్నాయని అరుణ్ గోవీల్ ప్రశ్నించారు. ఓటీటీ వైష్ణవోపాట్టమలో మహ్నావు.



ఈ కంపింటీని కుటుంబంతో కలిసి కూర్చుని మాసే పరిశీలని కంినశరం చేయాలని ప్రస్తుతానికి కమిషన్ పరిశీలించాలని లోకసభలో సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి అన్నారు. ఈ విషయంలో మంత్రి కలిపుత్తను కంినశరం చేయాలని చంపులను రూపాందించేందుకు ఏకాభిప్రాయాన్ని రూపాందించాలని కూడా అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ఎంపీ అరుణ్ గోవీల్ అడిగిన ప్రభుత్వ అయిన ఈ మేరకు సమాధానమిచ్చారు.

ఇంపల ఆచ్ఛేచియా ప్రతినిధుల సభలో 16 ఏళ్లలో ప్రశ్నించారు.

ఈ కంపింటీని కుటుంబంతో కలిసి కూర్చుని మాసే పరిశీలని కంినశరం చేయాలని ప్రస్తుతానికి కమిషన్ పరిశీలించాలని లోకసభలో సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి అన్నారు. ఈ విషయంలో మంత్రి కలిపుత్తను కంినశరం చేయాలని చంపులను రూపాందించేందుకు ఏకాభిప్రాయాన్ని రూపాందించాలని కూడా అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ఎంపీ అరుణ్ గోవీల్ అడిగిన ప్రభుత్వ అయిన ఈ మేరకు సమాధానమిచ్చారు.

ఇంపల ఆచ్ఛేచియా ప్రతినిధుల సభలో 16 ఏళ్లలో ప్రశ్నించారు.

కుంభమేళకు సిద్ధమవుతున్న అలహబాద్



అక్షో : కుంభమేళ అనేది భారతీయ సంస్కృతికి సంబంధించిన ఒక ప్రధాన మతప్రవుష, సాంస్కృతిక కార్యక్రమం. ఇది ప్రతి 12 సంవత్సరాలకు ఒక నిర్విష ప్రదేశంలో నిర్వహించబడుతుంది. ఇది ప్రశ్నేకరంగా నూలుగు ప్రధానికి కమిషన్ పరిశీలించాలని లోకసభలో సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి అన్నారు. ఈ కుంభమేళకు సమయంలో స్టోనం చేస్తే మౌద్ద ప్రశ్నించాలని నిర్వహించబడుతుంది. ఇది ప్రతి కంపింటీలో ప్రధానికి ప్రస్తుత విధానం ఏంటో మంత్రి మాకు చెప్పగలూ అన్నారు. ఈ ప్రశ్నించాలని చేయాలని కుంభమేళ అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ఎంపీ అరుణ్ గోవీల్ అడిగిన ప్రభుత్వ అయిన ఈ మేరకు సమాధానమిచ్చారు.

అక్షో : కుంభమేళ అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ప్రశ్నించాలని నిర్వహించబడుతుంది. ఇది ప్రతి కంపింటీలో ప్రధానికి చేయాలని నిర్వహించబడుతుంది. గురువుల అంశానికి చేయాలని నిర్వహించబడుతుంది.

అక్షో : కుంభమేళ అయిన పిలుపుచూరు. బీఫోటీ ఎంపీ అరుణ్ గోవీల్ అయిన పిలుపుచూరు. ఈ ప్రశ్నించాలని నిర్వహించబడుతుంది.

మహా కుంభమేళ 2025 స్టోనం చేసినందుకు ముఖ్యమిచ్చారు.

అక్షో : కుంభమేళ 2025 స్టోనం చేసినందుకు ముఖ్య