

సంపాదకీయం

ಕೆರೆಕ್ ಪ್ರಿಜಲಟ್ ಅಂಡ್ರಾ ನಿಯಧಾರ

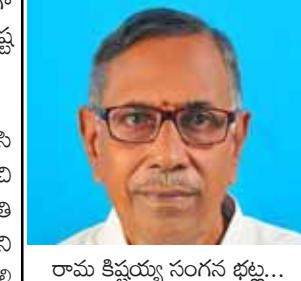
చరిత్రలో యుద్ధాలన్ని జరిగినా, కారెంపూడిలో 12వ శతాబ్దిలో జరిగిన పల్లాటి యుద్ధం మాత్రం నేటికే ప్రజల హృదయాంతరాల్లో ప్రతిద్వినిస్తున్న ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనీ పల్లాడు అంటే శారుషం గుర్తుకు రాక మానుదు. శారుషలకు ప్రతిక్రియ పల్లాటి శిమకు పేరుంది. అథికారం కోసం, ఆధిపత్యం కోసం జరిగిన పల్లాటి యుద్ధం చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. మాచర్ల, గురజాల రాజుల దాయాదుల పోరే పల్లాటి యుద్ధానికి ప్రధాన కారణం. వెయ్యెళ్ళ నాటి చారిత్రక దర్శణం పల్లాటి యుద్ధం. పల్లాడు అనే పేరు రావానికి అనేక కారణాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. తొలుత పల్లవులు పాలించిన ప్రాంతం కాబట్టి పల్లాడు అన్నారని కొందరు, పలు గ్రామాల సమూహం కనుక పల్లాడు అయ్యందని ఇంకొందరు చెబుతున్నారు. 17వ శతాబ్ది మధ్యాహగంలో జివించిన వీరభద్ర కవి పల్లాటి యుద్ధం చరిత్రను కవ్యంగా రాశారు. సి.పి. బ్రౌన్ వీరుల గాథను తాళపత్ర రూపంలో కొంత సేకరించారు. శ్రీనాథ విరచిత పల్లాటి చరిత్రను అక్షిరాజు ఉమాకాంతం 1911లో ప్రార్థించి పల్లాటి చరిత్ర ద్విపదను వెలువరించారు.



యుద్ధం. పల్నాడులో వీరుల ఆరాధనేత్తువాలు. రాజుల దాయాదుల పోరు, అమాత్యుల మతాల పోరు పల్నాటి యుద్ధ నేపథ్యం. కారంపూడిలో యుద్ధం జిగిని ప్రదేశంలో మరణించిన వీరుల పేరుతో గుడి ఉంది. దానిని పీర్ గుడి అని పిలుస్తారు. రోష్ చరిత్ తర్వాత యుద్ధ వీరులను హూజించే సంప్రదాయం పల్నాడులోనే ఉంటుందని కొండరు చెబుతుంటారు. నాటి రాజులు వాడిన కత్తులు వారి గుర్తుగా నాటిన వీర నాయకుల శిలాలు కారెంపూడిలోనే వీర్ దేవాలయంలో హలాటిన చరిత్రకు సజీవ సాక్షులుగా దర్శనమిస్తుంటాయి. పల్నాడు జిల్లా గురజాల నియోజకవర్గం లోని కారంపూడి కేంద్రంగా పౌరుషుల పురిటీగడ్డ పలనాటి సీమ నాటి రణ శైఖ్రమే ఒకప్పుడి కార్యముపూడి నేటి కారంపూడి యుద్ధంలో అనురుభాసిన వీరులను స్వరీంచుకుంటూ ఆనాటి యుద్ధ విశేషాలను పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాల పేరుతో ఐదు రోజుల పాటు ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని 11 జిల్లల నుండి వీరాచారవంతులు కన్నవసీయుడులు, పెన్న పెద్దలు ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొంటారు. కారంపూడి చేరుకొని నాగులేరులో స్నానమాడి వీర్ గుడిలో చెన్నకేశవ స్వామి గుడి, అంకాళమ్మ గుడిలో మొక్కలు తీర్చుకుంటారు. కారంపూడి నాగులేరు వద్దనే గల రణభూమిలో పల్నాటి యుద్ధ సమయంలో కార్త్రక అమావాస్య నుండి ఐదు రోజుల పాటు యుద్ధం జిగింది. ఈ నేపథ్యంలోనే పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాలు ఐదు రోజులు జరుగుతాయి. కార్త్రికపూర్వమి నాడు పోతురాజుకు వద్దగాం కట్టి ఉత్సవాలకు అంకురాఱ్చాడు ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ తరువాత కార్త్రిక అమావాస్య రోజున ఈ ఉత్సవాలను ప్రారంభిస్తారు. రచగావు, రాయబారం, మందపోరు, కోడిపోరు కలిపాడు అనే నామాలతో ఈ ఉత్సవాలు ఎంతో ఘనంగా జరుగుతాయి. బ్రహ్మనాయుడు ఆశయసిద్ధి కోసం యుద్ధంలో మరణించిన 66 వీరాయుకులకు గుర్తులుగా 66 వీరకల్లును ప్రతిశిల్పించి వీరాచార పీటాన్ని స్వయంగా బ్రహ్మనాయుడే స్థాపించి ఆ బాధ్యతను పిడుగు వంశం వారికి

అప్పుచెప్పినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ఇప్పటికీ పిడుగు వంశం వారే వీరాడి వత్తలుగా వ్యవహారి న్నున్నారు. వంశపారంపర్యాంగా పిడుగు వంశం వారే ఈ ఉత్సవాలను ఎంతో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వీరాచారపీరం ఉన్నదే గుంటూరు జిల్లా పల్లుడు ప్రాంతంలోని కారంపూడి పట్టణంలో నాగులేరు ఒడ్డున ఉన్న వీర్లడేవాలయం. ఈ గుడి దుఱార్ లో తీర్మానా విచిత్రిన ఔనురూపు

న్నర్మించుకునేందుకు వీర్లదేవాలయం నిర్మించారని, అర్బుకులుగా మాలదాసరులైన పిడుగు వంశీకులను, చాకలి, మంగలి, గొల్లలను సేవకులుగాను నియమించినట్లు, వీరుల ఉత్సవాల బాధ్యతను పిడుగు వంశం వారికి సాక్షాత్తు బ్రహ్మానాయుడు అప్పగించినట్లు చరిత్ర ద్వారా తెలుస్తుంది. కారెంపూడి గ్రామంలోని నాగులేరు గ్రామం ఒడ్డున 1182 లో సోదరులు సలగామ రాజు మలిదేవ రాజు మధ్య జరిగిన ప్రసిద్ధ పల్లుటి యుద్ధం గుర్తుగా ఈ ఉత్సవాలు ప్రాసారు. పల్లుటి ఉత్సవాలు ఐదు రోజుల పాటు జరుగుతాయి. జ్ఞాన పోతురాజుకు వేకపోతు నైవేద్యం సమర్పించడంతో రాఘవావు అవుతుంది. రెండవ రోజు రాయబారం పేరుతో... : అరణ్య రంగం తమ మాచర్ల రాజ్యాన్ని తమకు అప్పగించాలని బ్రహ్మాన్న మలు నాగమ్మ సలగామరజల వద్దకు అలాజను రాయబారిగా రాయబారం, మూడవ రోజు మంద పోరు... బ్రహ్మాన్న మల్లీ అరణ్యమాసం చేస్తున్న సమయంలో వారి గోసంపదను నాగమ్మ తరలించకపోవడమే మంద పోరు. నాలుగవ రోజు కోడిపోరు... పూరాధన ఉత్సవాల్లో ముఖ్య ఘట్టం కోడి పోరు. పాడిపంటలతో తుపున్న బ్రహ్మానాయుని మాచర్ల రాజ్యాన్ని కైవసం చేసుకునేందుకు జరిగిన కుత్రీ కోడిపోరు. అయిదవ రోజు కల్పిపాడు... ఉప్పాజరులు లంకను ప్రాణం లేని ఒక వ్యక్తిగా ఒక వ్యాపాంతనిగా చేసి ఒకచోట పడుకోబెట్టగా వచ్చి లంకన్నకు ప్రాణ ప్రతిష్ఠ



ರೂಮ ಕಷ್ಟಯ್ಯ ಸಂಗನ ಭಿಲ್ಲ...

పల్మాటీ లిరుల ఆరాధన ఉత్సవాలను రాష్ట్ర వండగలా సిర్కియాంచాలి

1962కి ముందు పల్లుడు పేరుతో అసంబీ నియోజకవర్గం కూడా ఉండేది. అప్పట్లో కాను బ్రహ్మనందర్ది పల్లుడు అసంబీ నియోజకవర్గం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించారు. ఇప్పుడు గురజాల, మాచర్ల నియోజకవర్గం ప్రాంతాలుగా ఉన్న వాటిని పల్లుడు నియోజకవర్గంగా పేరొప్పారు ప్రస్తుతం కారంపూడిగా పిలుస్తున్న కార్యంపూడి కేంద్రంగా క్రి. 8
1176 నుంచి 1182 వరకూ యుద్ధం జరిగినట్టూ చరిత చెబుతోంది దానినే పల్లుటి యుద్ధంగా భావిస్తారు. వారసత్వ విషయంలో నలగామరాజు తో పాటుగా నరసింహ, మలిదేవుల మధ్య కూడా మనస్వర్థలు వస్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇరు మర్గాలకు బ్రహ్మనాయుడు నాగమ్మ చేరోకైపునా నాయకత్వం వహిస్తారు. నేటికి మాచర్ల ప్రాంతంలో బ్రహ్మనాయుడిని ఆరాధిస్తుంటే, గురజాలలో నాగమ్మనీ పూజిస్తారు నాగమ్మ పుట్టినిల్లు తెలంగాణలో ప్రస్తుత ధర్మపురి నియోజక వర్గంలో పెగడపెల్లి మండలంలోని ఉన్న ఉన్న కొండగట్టు సమీపంలోనే ఆరవిల్లి కావడం గమనార్థం వైష్ణవం ద్వారా ప్రజలలో సమనమాజి స్థాపనకు బ్రహ్మర్షు కృషి చేసే, తెలుమతాన్ని ప్రభుభస్తూ నాగమ్మ పల్లుడు లో ముఖ్య స్థానం సంపాదించింది. ఈ క్రమంలో పల్లుటి రాజ్యాల రెండు ముక్కలు అయింది. అలుగురాజు మొదటి భార్య సంతానమైన నలగామరాజుకు గురజాల, రెండవ భార్య సంతానమైన మలిదేవులకు మాచర్ల రాజ్యాలంగా పంపకాలు జరిగాయి. మాచర్ల రాజ్యాలికి మంత్రిగా బ్రహ్మనాయుడు గురజాల రాజ్యాలికి నాయకురాలు నాగమ్మ మంత్రిగా పనిచేసింది. నాయకురాలు నాగమ్మ, బ్రహ్మనాయుడు రాగద్వేషాల మధ్య దాయాదుల మధ్య పోరే మహాభారతాన్ని తలపించేదే పల్లుటి

కర్తవ్యం వైపు నడిపించడం అనేది గీత లక్ష్మీ. ఈ ఉపదేశం యుద్ధాల ప్రారంభ దినాన జరిగింది. ఆ దినానే గీతా జయంతి (భగవద్గీత పుట్టిన దినం)గా జరపడం కొన్ని చోట్ల ఉంది. అయితే మార్గశిర తుఫప్పుత్రయోదశి నుండి వుప్ప శుద్ధ పాద్యమి వరకు 18దినాలు భారత యుద్ధాల జరిగిందని, శుద్ధ త్రయోదశికి రెండు దినాల ముందు ఏకాదశి నాడు భగవద్గీత చెప్ప బడిందని, ఆరోజే గీతా జయంతి జరపడం సమంజమసి దక్షిణా త్యుల విశ్వాసం. అందువల్ల మార్గశిర తుఫప్ప ఏకాదశి నాదే గీతా జయంతిని పలు ప్రాంతాలో జరపడం అనవాయితీగా వస్తున్నది. లల్కాల మహో భారత గ్రంథంలో భీష్మ వర్యంలో 24 నుండి 41వరకు 18 అధ్యాయాలుగా వస్తు భాగమే “భగవద్గీత”. స్వాతంత్ర్య కృష్ణ భగవానుడు బోధించిన జ్ఞానము గనుక ఇది హిందువుల వరమ పవిత్ర గ్రంథాలల్లి ఒకటి. భగవద్గీత ఉపనిషత్తుల సారమని, గీతా పరసం కర్తవ్య నిర్మాణమక్క పాప హరణకు మార్గమని హిందువుల విశ్వాసం. కర్త యోగము, భృంగోము, జ్ఞాన యోగము అనే మాడు జీవన మార్గాలు, భగవం తుసితత్వము, ఆత్మ స్వరూపము ఇందులో ముఖ్యంగములు. సిద్ధాంత గ్రంథమై భగవద్గీత యందు వేద, వేదాంత, యోగ విషాదాలన్నాయి. భగవద్గీతలు మొత్తం 18 అధ్యాయాలన్నాయి. ఒక్కాక్క అధ్యాయాన్ని ఒక్కాక్క “యోగము” అని చెబుతారు. అర్థం విషాద యోగము 2) సాంబు యోగము 3) కర్త యోగము 4) జ్ఞాన యోగము 5) కర్త సన్మాన యోగము 6) ఆత్మ సంయుక్త యోగము 7) విజ్ఞాన యోగము 8) అక్షర పరిప్రమ్మ యోగము 9. రాజ విద్యు రాజుహమ్మ యోగము 10) విభూతి యోగము 11)

సందర్భము యోగము 12) భక్తి యోగము 13) క్షేత్ర క్షేత్రము యోగము 14) గుణత్రయ విభాగ యోగము 15) పురుషోత్తమయాగము 16) దైవాసుర సంప ద్యిభాగ యోగము 17) శ్రద్ధాత్రయయోగము 18) మోక్ష సన్మాన యోగము. వీటిలో 1నుండి 6 అధ్యాయాలను కలిపి “కర్మ పట్టము” అని అంటారు. 7 నుండి 7 అధ్యాయాలను “భక్తి పట్టము” అని అంటారు. 13 నుండి 18 నుండి “పట్టము”. భగవద్గీతును తరుమగా “గీత” అని సంచిప్త నామంతో దినిని “గీతోపనిషత్తు” అని కూడా అంటారు. భగవద్గీత పదమూడవంలో మానవ శరీరం ఏ విధంగా ఆవ్యాపించింది. దాని ప్రాముఖ్యత, గురుంచి వివరంగా పేర్కొన్నారు. సత్య, రజ, తమా గుణాల ప్రాబల్యం అనువని, నదవడి లోని మార్పులు, వాని ప్రపృతులు, శరీర సృందన విశరదంగా వ్యాఖ్యానించారు. మానవని జీవిత నదవడికి భగవద్గీత దు ప్రసాదించిన ఒక అద్భుతమైన సందేశం. పంచమ వేదంగా ప్రసిద్ధి హారతం లోని భగవద్గీతకు ప్రత్యేక స్తానముంది. భగవద్గీత లోని అనంత శక్తి ఉంది. భగవద్గీత కేవలం భక్తి బోధనే కాదు. హిందూ వికాసానికి మూలా ధారాలు అంతర్లో ఉన్నాయి. మహాభారత యథధం నవ్వెన సంఖులను. భారత యుద్ధం జిగిని తర్వాత 36 సంవత్సరాలకు ముగం అంతమై కలియుగం ప్రోరంభ మైనట్లు చెపుతారు...కలియుగం 5125 సంవత్సరాలు గడిచాయి.

పీల్లల జీవన వ్రమాణ పెంపుకు యునిసెట్ కళాశాల



అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో పిల్లలు, వారి తల్లుల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పరచడానికి ఈ సంస్కరణ కృషి చేయడమే లక్ష్యంగా యునిసెఫ్ ఏర్పాటు జరిగింది. ఐక్య రాజ్య సమితి సంబంధితంతర్జుతీయ బాలల అత్యవసర నిధి లేదా ఐక్య రాజ్య సమితి అంతర్జుతీయ బాలల అత్యవసర నిధి - యునిసెఫ్ - 1946 డిసెంబరు 11న సంస్కరణ ఏర్పాటింది. ప్రధాన కార్యాలయం న్యూయార్క్ నగరంలో ఉంది. మొదట దీనిని ఐక్యరాజ్య సమితి అంతర్జుతీయ పిల్లల అత్యవసర నిధి (యునిసెఫ్) అని పిల్లచారు. ప్రస్తుతం దీని పేరులో “అంతర్జుతీయ”, “అత్యవసర” అనే పేర్లను తొలగించి ఐక్య రాజ్య సమితి బాలల నిధి అని వ్యవహారిస్తున్నారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానంతరం 1946 నుండి 1950 వరకు, “అత్యవసర అవసరాల విధానం” అంటే పిల్లల ఆహారం, దుస్తులు, ఆరోగ్య ఆవసరాలను, ముఖ్యంగా ఐరోపాలో యునిసెఫ్ పన్చెందు దేశాలలో ఐదు మిలియన్ల పిల్లలకు వివిధ రకాల దుస్తులను పంపిణీ చేసింది. క్షయవ్యాధికి వ్యక్తిరకంగా ఎనిమిది మిలియన్లకు టీకాలు వేసింది. పాల ప్రాసెసింగ్, పంపిణీ సౌకర్యాలను పునర్వ్యాపించింది. ఐరోపాలో మిలియన్ల మంది పిల్లలకు రోజువారి అనుబంధ భోజనాన్ని అందించింది. 1951-1960 మధ్య కాలంలో, యునిసెఫ్ అత్యవసర అవసరాలను తీర్చడం కొనసాగించింది. ఆదే సమయంలో దీర్ఘ

కాలిక ప్రాయోజిత కార్బూక్షమాలకు చేపట్ల నిర్జయంచింది. పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి, యునిసెఫ్ క్షుయ, కుష్ట వ్యాధి, మలీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం నిర్మిప్రాయించింది. పర్యావరణ పారిశర్ద్యం కోసం నిబంధనలు రూపొందించింది. తల్లి, పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణ విద్యను ప్రోత్సహించింది. పిల్లలకు పోషక ప్రమాణాలను పెంచడానికి, యునిసెఫ్ దేశాలకు తక్కువుధర, అధిక ప్రోత్సహిని కలిగిన అపార పదార్థాలను ఉత్సత్తి చేయడానికి అలాగే పంపిణి చేయడానికి సహాయ పడింది. ప్రజలను వారి ఉపయోగంలో అవగాహన కల్పించడానికి ప్రోత్సహించింది. పిల్లల సాంభిక సంక్లేషమం కోసం, యునిసెఫ్ పిల్లల పెంపకం, గృహ మెరుగుదలకై తల్లులకు అనధికారిక శిక్షణ, దే కేర్, పారుగు కేంద్రాలు, కుటుంబ నలపో, యువజన కళల్ల ద్వారా పిల్లలకు సహాయక సేవలను ఏర్పాటు చేసింది. 1961-1970 కాలంలో యునిసెఫ్ పిల్లలకు దేశ అభివృద్ధికి సహాయం చేసే భావనును పెంపాందించే కార్బూక్షమాలకు అనుసరించింది. జాతీయ విధానం, పిల్లలకు సహాయపడే కార్బూక్షమాల మర్య పరస్పర సంబంధాన్ని గుర్తించి, “దేశం విధానం” అని పిలువబడే ఈ విధానం యునిసెఫ్ పిల్లల అవసరాలను తీర్చడంలో ప్రతి దేశం తాను ఏర్పాటు చేసిన ప్రాధాన్యతలను తిగిన మార్గాల్లో అమలు చేయడానికి అనుమతించింది. పర్యవేశానంగా, పిల్లల మేధా, మానసిక, మృత్తిపరమైన అవసరాలలో పాటు వారి శారీరక అవసరాలను తీర్చడం, యునిసెఫ్ ఉపాధ్యాయు విద్య, పాశ్చాత్యాశాల సంస్కరణలకు సహాయం అందించింది పూర్వ వ్యతీ శిక్షణ కోసం నిధులు కేటాయించింది. సాంకేతికం విద్యను సమాచారాన్ని ప్రోత్సహించింది. డెస్క్లె దశాబ్దాలో, యునిసెఫ్ అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో పిల్లల జీవన ప్రమాణాలను పెంచడానికి ప్రయత్నించింది. దాని ప్రయత్నాలను సంబంధిత ప్రభుత్వాలత్తె సమన్వయం చేసింది. అంతర్జాతీయ, బహుళజాతి, ఆదాయ వనరుల సమ కూర్చుకు ప్రభుత్వేతర ఏజెస్సీల నుండి మర్యతును పొందాలని యునిసెఫ్ భావించి, తదనుగుణ చర్యలు చేపట్టింది. యునిసెఫ్ 70 సంవత్సరాల చరిత్రకు సంబంధించిన గణాంకాలు సాధించిన నిర్మాణాత్మక పవని సాపం చేసుంది. కోల్పాది మండి పిలులు పరీకించ లిడార్య

ఎందారు. చికిత్స కోసం పరీక్షించ బడ్డారు. క్షుయవ్యాధికి నివారణ మలేరియా, కుష్ట వ్యాధి నుండి అనేక మిలియన్ల మంది రక్షించ గ్రామీణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ప్రసూతి వార్డులు, ఉపాధ్యాయ పారశాలలు, ప్రాథమిక మరియు మాధ్యమిక పారశాలలు, ప్రీ-ప్రైస్యం పారశాలలు, ప్రీ-వార్కేషనల్ బోధకులకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి పారశాలలుబీ అపోర సిబ్జెండికి శిక్షణ ఇవ్వడానికి పారశాలలుబీ అపోర కేంద్రాలు మరియు కమ్యూనిటీ గార్డెన్స్, పారశాల తోటలు, ల్యాబీ డే కేర్ సెంటర్లు, మహిళా క్షణలు మరియు కమ్యూనిటీ పు ఇచ్చిన పరికరాలుబీ బిలియన్లలో డస్ట్రీబ్యూషన్ పు ఇచ్చిన పారిశీలని, అనుభంధ వరదలు, భూకంపాలు, ఇతర ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు గురైన మందికి అత్యుపసర సహాయం అందించబడింది. యునిసెఫ్ పిల్లల కోసం సినిమాలను విడుదల చేసింది. ఈ చిత్రాలలో అంగుల్లో ఉన్నాయి. పిల్లలను ప్రభావితం చేసే పట్టణికరణ సమస్యలపై ఘుమొంటరీ, డిజైన్ నుండి అమృకం వరకు యునిసెఫ్ గ్రీటింగ్ ల ఒకటి ఉన్నాయి. 2019 లో, యునిసెఫ్ యొక్క 137 భాగస్వాములతో పాటు, ఇంటర్ గవర్నమెంటల్ సంస్థలు, సంస్థాగత విప్పాట్ల ద్వారా 4.7 బిలియన్ డాలర్లు 4.7 బిలియన్ డాలర్లు అందించాయి. రంగాలతో భాగస్వామ్యాలు ప్రాముఖ్యతను పెంచుకుంటూ, 1.5 దాలర్లను అందించాయి. కోవిడ్-19 మహమూర్తితో సహా ర పరిస్థితుల్లో రెగ్యులర్ వనరుల నిధులతో ప్రపంచవ్యాప్త సప్కరించింది. యునిసెఫ్ వార్షిక నిధిదీక 2019 ద్వారా 2019 లోకి, యునిసెఫ్ యొక్క 2018%-2021 వ్యవహర్తక ప్రణాళిక మిడ్-రైక్, నీడేశించిన లక్ష్యాలలో 74 శాతం సాధించబడింది. ఇందులో 5 లా కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న 307 మిలియన్ మంది పారశాల నుండి ఉల్లలుబీ నైపుణ్యాల అభివృద్ధితో 4 మిలియన్ పిల్లలు, యువకులు లాభోక్తు రుర్కిత్తుపున తాగానీరు 18.3 మిలియన్ ప్రజలుబీ ప్రాథమిక పారివుధు 15.5 మిలియన్, 96 దేశాలలో 281 అత్యుపసర పరిస్థితుల్లో మానవతా సోంధారవి నిధిదీక పుపం చేసింది.



సిహెవల్



యూఎస్ ప్రానోక్స్.

జనవరి 1 నుంచి కీలక మార్పులు..

జనవరి 1 నుండి యూపీ డబ్బు లావాదేవీ పరిమితులు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని కొత్త నియమాలు కూడా అమలులోకి వస్తాయి. దీని ప్రకారం, UPI 123 పే ద్వారా చేసే లావాదేవీలకు ఎటువంటి సేవా ఛార్జ్ విధించరు. అంతేకాకుండా. 2024 నంపత్తురం మగుస్తుంది. 2025 నంపత్తురం రాబోతోంది. ఈ పరిస్థితిలో యూపీ లావాదేవీలకు సంబంధించి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ముఖ్యమైన నోటిఫికేషన్లను విడుదల చేసింది. కొత్త అభివృద్ధి విధానం 2025 జనవరి నుంచి అమల్లోకి రానుంది. యూపీ సేవను ఉపయోగించే పట్టిక ఈ నియమాలను తెలుసుకోవడం అత్యవసరం. యూపీ లావాదేవీలకు సంబంధించి రిజర్వ్ బ్యాంక్ జారీ చేసిన కొత్త నియమాలు, వాటి ద్వారా జరిగే మార్పులను వివరంగా చూద్దాం. భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ప్రకటించిన కొత్త నిబంధనలు డిస్టిట్ మనీ లావాదేవీల పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం, మార్పును చూపుతాయి. ముందుగా యూపీ లావాదేవీ పరిమితులకు తీవ్రమైన మార్పులు చేటు చేసుకోస్తాయి. అంటే జనవరి 1 నుండి UPI 123 చెల్లింపు లావాదేవీ పరిమితిని పెంచారు. గతంలో UPI చెల్లింపు పరిమితి కేవలం రూ. 5,000 కాగా, ఇప్పుడు దానిని రూ. 10,000కి పెంచారు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఈ కొత్త నిబంధనలను ప్రకటించినప్పటికీ, బ్యాంకులు, స్టోర్స్ ప్రావైడర్లు ఈ నిబంధనలను పాటించడానికి, వివియోగాదారులకు సేవలను అందించడానికి నముయం ఇచ్చారు. ఈ వ్యవధి దినింటి 31తో ముగుస్తుంది. ఈ నేవ్ డబ్బులో జనవరి 1 నుంచి ఈ కొత్త నిబంధనలను అమలు చేయాలని నేషనల్ పేమెంట్ కార్పొరేషన్ నిర్ణయించింది. అలాగే, జనవరి 1 నుండి కొత్త యూపీ చెల్లింపులు చెల్లింపు లావాదేవీ పరిమితిని అనుసరించాలని బ్యాంకులకు సూచించింది. జనవరి 1 నుండి యూపీ డబ్బు లావాదేవీ పరిమితులు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని కొత్త నియమాలు కూడా అమలులోకి వస్తాయి. దీని ప్రకారం, UPI 123 పే ద్వారా చేసే లావాదేవీలకు ఎటువంటి సేవా ఛార్జ్ విధించరు. అంతే కాకుండా ఇంటర్వెన్ సర్వీస్ లేకుండా రెమిటెన్స్ సర్వీస్ కూడా అందించబోతోంది. అంటే బీచర్ ఫోన్ ద్వారా ఐఏఆర్ (ఇంటర్వెన్ వాయస్ రెస్పాన్స్) నంబర్సు ఉపయోగించి డబ్బు లావాదేవీలు చేయవచ్చు. మీరు ఇంటర్వెన్ సేవతో మొబైల్ ఫోన్లను కలిగి ఉండవలిసిన అవసరం లేదు.



**ದೇಶಂಲ್ಯ ನ್ಯಾರ್ಟ್‌ವೆಲ್ ಜರ್ರು..
ಉದ್ದೀಪ್ಯಾಗಾಲ ಕಲ್ಪನ್ಯಾಸಲ್ ತಗ್ಗಿದೇಲ್!**

దేశంలోని యువత వినూత్తు ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతున్నారు. వదువు పూర్తయిన వెంటనే సొంతంగా వ్యాపారం చేయాలని ఆలోచిస్తున్నారు. కొత్త ఆలోచనలతో నరికొత్త సంస్కరు అంకురార్థం చేస్తున్నారు. ఈ నేపుణ్ణంలో దేశంలో స్టార్ప్ ల సంబు విపరీతంగా పెరిగింది. ఒక వ్యాపారానికి సంబంధించిన ముందు రూపమే స్టార్ప్ అని చెప్పవచ్చు. వీటికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం కూడా చాలా బాగుంది. దేశంలో గుర్తింపు పొందిన స్టార్ప్ లు దాదాపు 55 పరిశమల్లో 16.6 లక్షల ఉద్యోగాలు అందించాయి. పరిశ్రమ, అంతర్గత వాణిజ్య ప్రమాణం విభాగం (దీపీబిఎస్) తెలిపిన వివరాల ప్రకారం..

స్టర్వ్ లు సాంకేతికతకు అతీతంగా వసిచేస్తున్నాయి. దేశంలో పెద్ద ఎత్తున ఉర్ధ్వగ అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి. వాటి సంఖ్యలో వేలల్లో కాదు, లక్షల్లో ఉండడం విశేషం. 2024 త్వక్షబీర్ 31 నాటికి అనేక ఉద్యోగాలు కల్పించాయి. ఐటి సేవలలో 2,04,119, హెల్ప్ కేర్, లైఫ్ సైన్స్ లో 1,47,639, నిర్మణ రంగంలో 88702, విద్యుత్ సంబంధించి 90,414, అపోరం పాసియల రంగంలో

88,468, గ్రెన్ టెక్నాలజీలో 27,808, పునరుత్పాదక ఇంధనంలో 41,523, ప్రొఫెషనల్ సేవల్లో 94,060 ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజన్స్ లో 23,918, రోబోతిక్స్

రంగంలో 5,956 ఉద్యోగాలు అందించాయి. కేండ్ర ప్రభుత్వం 2016 జనవరి 1న స్టోర్షవ్ ఇండియా ఆన్‌కార్బూక్స్‌మాన్స్ ప్రారంభించింది. ఇది ఎన్నో స్టోర్షవ్ లక్ష అంకులార్పణ గా నిలిచింది. వాతికి పెట్టుబడులను సమీకరించడంలో కీలకంగా వ్యవహరించింది. 19 అంకాల రూష్ణ్ స్టోర్స్ ను అమలు చేస్తూ స్టోర్షవ్ ల వికాసానికి చేయుత అందిస్తోంది. వాతికి రాయితీల కల్పన ప్రోత్సాహకాల పంపిణీ, పెట్టుబడుల సమీకరణ, పరిశ్రమ వర్గాల సహకారం లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. స్టోర్షవ్ ల ప్రగతి కోసం నిర్మాణాత్మక ప్రైమ్ వరుస్ము సార్కెట్ల ఇండియా చేపట్టింది. స్టోర్షవ్ ల కోసం ఫండ్ష్ ఫండ్స్ ఐఎఫ్‌ఎఫ్‌ఎస్, స్టోర్షవ్ ఇండియా నీడ్ ఫండ్ స్క్ర్యూప్ ఐఎఫ్‌ఎఫ్‌ఎస్, క్రెడిట్ గ్రౌరంథీ స్టోర్షవ్ సిటీఎస్‌ఎస్ ను అమలు చేస్తోంది. దేశంలోని స్టోర్షవ్ లక్ష ర్యాంకులు నేపసల్ అవార్డులు అందజేస్తూ, ఇన్స్టోవేషన్ కార్బూక్స్‌మాలు నిర్మించాలన్న ప్రోత్సాహం అందిస్తోంది.

కార్య యజమానులు

గమనించాల్సిన అంశాలు ఇవే!.



ದೇಶಂಲ್ಲಿ ಕಾರುನು ವಿನಿಯೋಗಿಂಬೇವಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮಂಗಾ ಪೆರುಗುತ್ತೇಂದಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯಾಣಂ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅವಸರಾಲು ತಡಿತರ ವಾಟಿ ಕೋಸಂ ದೀನ್ಯು ಕೊನ್ನಗೋಲು ಚೇಸುತ್ತಾನ್ನರು. ಎಲಾಂಭಿ ಸಮಯಂಲ್ಲಿನೇನಾ ಪ್ರಯಾಣಂ ಚೆಯಡಾನಿಕಿ ವೀಲುಗಾ ಕಾರುನು ಸಿದ್ಧಂಗಾ ಉಂಟುಕೋವಾಲಿ. ವೀಟಿಲ್ಲ ಹಗಟಿ ಪೂರ್ಣಿ ಪ್ರಯಾಣಾನಿಕಿ ಎಲಾಂಭಿ ಇಜ್ಞಾಂದಿ ಉಂಡು. ಕಾನೀ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯಂಲ್ಲಿ ಜರ್ನೀ ಮಾತ್ರಂ ಲೈಟ್‌ಲ್ಯೂಪ್ ಕೀಲಕಂಗಾ ಮಾರ್ಚಾಯಿ. ವೀಟಿ ನುಂಬಿ ಕಾಂತಿ ಬಾಗಾ ವಚ್ಚಿನವುದೇ ಪ್ರಯಾಣಂ ಸಾಫ್ಟ್‌ಗಾ ಜರುಗುತ್ತಂದಿ. ರೋಡ್‌ಪ್ಲೈ ಗುಂಟಲು, ಗೋತುಲು ಸ್ವಷಣಂಗಾ ಕನಿಖಿಸ್ತೇನೇ ವಾಹನಂ ನಡವಡಂ ಸೌಕರ್ಯಂಗಾ ಉಂಟಂದಿ. ದೀಂತೆ ಚಾಲಾವಂದಿ ತಮ ಕಾರ್ಲ್‌ನೀ ಹೋಜೆನ್ ಹೊಡ್ ಅ್ಯಾಂಪ್‌ಲುನನು ತೀಸಿವೇಸಿ ಎಲ್ ಈಡಿ ಬಳ್ಳುಲು ಏಷ್ಟು ಚೇಸುಕುಂಟುತ್ತಾನ್ನರು. ವೀಟಿವಲ್ಲ ಕಾಂತಿ ಎಕ್ಕುಪಣಾ ವಸ್ತುಂದಿ. ಅಯಿತೆ ಹೊಡ್ ಅ್ಯಾಂಪ್‌ಲುನು ಇಲಾ ಮಾರ್ಪುಕೋವಡಂ ನುಂಬಿ ಕಾದಿನಿ ನಿಪುಣಿಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನ್ನರು. ಪ್ರವಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಅಥ್ವ ಪರಿಶ್ರಮಲ್ಲೋ ಎಲ್ ಈಡಿ ಹೊಡ್ ಲೈಟ್ ವಾಡಕಂ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣಂಗಾ ಮಾರಿಂದಿ. ಗತಂಲ್ಲೋ ಜವಿ ಪ್ರಿಮಿಯಂ ಥೀವರ್ ಗಾ ಉಂದೆವಿ. ಹೊ ಎಂದ್ ಕಾರ್ಲ್‌ಲ್ರೋ ಮಾತ್ರಮೇ ಕನಿಪಿಂಚೇವಿ. ಅಯಿತೆ ಕೊನ್ನೇಷ್ಟುಗಾ ತಕ್ಕುವ ಧರಕು ಲಭಿಂಚೇ ಮಾನ್ ಮಾರ್ಪುಕ್ ಕಾರ್ಲ್‌ಲ್ರೋಕಿ ಕೂಡಾ ಅಂದುಭಾಟುಲ್ರೋಕಿ ವಚ್ಚಾಯಿ. ಕಾರುಲ್ನೀನಿ ಎಲ್ ಈಡಿ ಹೊಡ್ ಲ್ಯಾಂಪ್‌ಲು ನುಂಬಿ ಕಾಂತಿ ಬಾಗಾ ವಸ್ತುಂದಿ. ಪ್ರಯಾಣಂ ಸಮಯಂಲ್ಲಿ ರೋಡ್‌ಪ್ಲೈ ಚಾಲಾ ದೂರಂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಸ್ತುಂದಿ. ಹೋಜೆನ್ ಹೊಡ್ ಲ್ಯಾಂಪ್‌ಲು ನುಂಬಿ ವಿದುದಲಯ್ಯೆ ಕಾಂತಿ ಪಸುಪ್ ರಂಗುಲ್ಲೋ ಉಂಟಂದಿ. ಕಾನೀ ಎಲ್ ಈಡಿಲ್ ನುಂಬಿ ತೆಲ್ಲಿನಿ ಕಾಂತಿ ಬಯಲುತ್ತು ವಸ್ತುಂದಿ. ಕಾಂತಿ ಎಕ್ಕುಪಣಾ ರಾವಡಂ ವಲ್ಲ ಪ್ರಯಾಣಾನಿಕಿ ಚಾಲಾ ವೀಲುಗಾ ಉಂಟಂದಿ. ದೀಂತೆ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ತಮ ಕಾರ್ಲ್‌ನೀನಿ ಓತಣೆಂ ಹೋಜೆನ್ ಹೊಡ್‌ಲೈಟ್ ಬಳ್ಳುಲನು ಮಾರ್ಪು ಎಲ್ ಈಡಿ ಬಲ್ಲುಲನು ಏರಾತ್ಮು ಚೇಸುಕುಂಟುತ್ತಾನ್ನರು.

ఎంచుకున్నట్లు టాటా సన్స్, ఎయిర్ ఇండియా క్లైర్స్‌న్ ఎన్ చంప్రశెర్ఫన్ పేరొన్నారు. భారతదేశ ప్రయాణికుల నంబ్యు ప్రపంచంలోని ఇతర దేశాల కంటే వేగంగా పెరుగుతేందన్నారు. కొత్తగా ఆర్డర్ ఇచ్చిన వంద ఎయిర్బస్ విమానాలు.. ఎయిర్లైన్స్‌ను వ్యక్తిగతంలో తీసుకొళ్ళడంతో పాటు భారతదేశాన్ని అనుసంధానించే ఎయిర్ ఇండియాను ప్రపంచ స్థాయి విమానయూన సంస్థగా మార్చే తమ మిషన్‌కు దోహదం చేయనుండన్నారు.

వ్య

www.bloomberg.com

ବ୍ୟାଙ୍କିଂରେ -27.11 -8.06%
ବ୍ୟାଙ୍କିଂରେ -27.11 -8.06%

ఒక్క దశలు కూడా వీరు పోతారు. అదని చెప్పాలి.

కొల్పియ 81
ప్రాయింట వస

விபியூந் பேப்ஸ் -1.32% ▼ -11.50 -0.43% ▼

• -517 -8.32% ▼ -45.7 0.43% ▲ டாட்டா ஸ்டீல், ஜி ராம்பிள்ட்



మార్కెట్లలో ఒడిదుడుకులు

బ్యాంకింగ్, ఎఫ్సిపాంసి సెక్షన్లో అమృతాల ఒత్తిపి మార్కెట్లను నష్టాలకు గురి చేశాయి. రోజంతా ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు.. బివెంషి సెన్సెక్ష్యూ తుదకు 201 పాయింట్లు లేదా 0.25 శాతం కోలోయి 81,508.46కు పడిపోయాంది. ఇంట్రాడెలో 81,783-81,412 మర్కు కరలాడింది. నిష్టి 58.80 పాయింట్లు నష్టపుంటో 24,619.00 వద్ద ముగిసింది. దాలరతో రూపాయి మారకం విలువ స్వల్పంగా తగి 84.74 వద్ద నమోదుయాంది. సెన్సెక్ష్యూ 30లో హిందుస్ట్రీస్ యూనివర్సిటీ, టాటా మోటార్స్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఏషియన్ పెయింట్స్, నెస్ట్ ఇండియా వేర్లు అధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో ఉన్నాయి. మరోవైపు ఎర్కండ్స్, టాటా ప్లైట్స్, జెపెన్సిస్ట్స్ బ్యాంక్, కౌచ్‌డెంఫిసి బ్యాంక్, అదానీ పోర్ట్ ఇంగ్ల్స్ అధికంగా లాభపడ్డాయి. నిష్టిలో పైసానీయర్ సరీసెన్స్, పట్టి, లోప్పా, రియాలీ సూచిలు రాణించాయి.

జాతీయం - జాతరాజీయం



ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ମହାନ୍ତିର ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତିର ସଂଜ୍ଞୟ ମୁଦ୍ରଣ

స్వాధీని: రిజర్వ్ బ్యాంక్ అన్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) నూతన గవర్నర్గా సంజరు మల్టీప్లానియిమెంటులు చేస్తారు. ప్రస్తుతం ఆయన కేంద్ర రివెన్యూ శాఖ కార్యదర్శిగా పని చేస్తున్నారు. ప్రస్తుత గవర్నర్ శక్తికాంత దాన్ పదవి కాలం డిసెంబర్ 10తో ముగియునుంది. శక్తికాంత 2018లో ఆర్బీఐ గవర్నర్గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఆయన పదవి కాలం 2021లోనే ముగియుగా మౌడీ సర్కార్ మరో మూడేండ్లు పొడిగించింది. ప్రధాని మౌడీకి అప్పమిత్రుడిగా గుర్తింపు పొందిన దాన్ పదవికాలం నేటితో ముగియడంతో క్యాబినెట్ నియూమకాల కమిటీ నూతన గవర్నర్గా మల్టీప్లానియిమెంటులు చేస్తారు. 1990 బ్యాంక్ రాజస్థాన్ కేంద్రకు చెందిన మల్టీప్లానియిమెంట్ కి 26వ గవర్నర్గా బాధ్యతలు చేపట్టస్తున్నారు. డిసెంబర్ 11 నుంచి మూడేండ్లు పొటు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగుతారు. ఐటీ కాన్స్యూర్లో కంప్యూటర్ పైన్స్టలో ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యూయేషన్ పూర్తి చేశారు. అమెరికా ప్రిన్స్టన్ యూనివరిటీ నుంచి పబ్లిక్ పాలసీలో మాస్టర్స్ చేశారు. మైన్స్, పన్నలు, ఆర్కిట, విద్యుత్, ఇన్ఫోర్మేషన్ ప్రోక్రెట్ల వంటి రంగాల్లో మూడు దశాధ్యాలకు పైగా సర్వీసు అనుభవం కలిగి ఉన్నారు.

మణిపూర్వ లో రాంతిగి పునర్వృద్ధించాలి



పరిస్థితులు లేకుండా అక్కడి ప్రజలను హింసిస్తున్నారన్నారు. ప్రజలపై హింస మంచిది కాదనీ, మణిపూర్ కూడా ఇంది యాలోనే భాగమని ప్రధాని తెలునుకోవాలని నూచించారు. ఏదాడన్నరగా అక్కడ అరాచకం జరుగుతుంటే, కేంద్రం ఏమీ జరగనట్టు వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. వెంటనే మణిపూర్లో సాధారణ పరిస్థితులను తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. సీపిఎల్ ప్రదాన కార్బర్రి, మణిపూర్ మాజీ

ప్రపంచం వేడక్కుతప్పంది

మణిపూర్ హింసాకాండ

రావు పబ్లుతాన్ని ఆదేశించిన సుహీం

స్వాధీనిల్లి: మణిపూర్వీలో గత ఏడాది మే నుంచి కొనసాగుతున్న హింసాకాండలో నేపథ్యంలో పూర్తిగా, పాక్షికంగా దగ్గరైన భవనాలు, లూటీలు, అక్రమణలు గురించి పూర్తి వివరాలు ఇచ్చాలని ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని సుప్రీంకోర్టు సోమవారం ఆదేశించింది. అలాగే అక్రమంగా ఆస్తులను అక్రమించిన వారిపై తీసుకున్న క్రిమినల్ చర్యలు, యజమానులకు చెల్లించిన పరిహారం వంటి వివరాలను కూడా అందించాలని పేర్కొంది. హింసాకాండ కారణంగా నిరాశ్రయులైన ప్రజలు దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను సోమవారం ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజీవ్ భాన్సి, న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజరు కుమార్లతో కూడిన ధర్మాస్తకం విచారించింది. పిటిషన్ దారుల తరఫున న్యాయపాదులు ‘మణిపూర్వీలో హింసాకాండ అంతం కాలేదు. భారత ప్రభుత్వంపై అక్కడి ప్రజలు విశ్వాసం కొల్పోయారు’ అని తెలిపారు. ‘అది మాకు తెలుసు’ అని ప్రధాన న్యాయమూర్తి అన్నారు. మణిపూర్వీ రాష్ట్రం తరువున హోజురైన సాలిసిటర్ జనరల్ తుపార్ మెహతాకు పైన తెలిపిన ఆదేశాలను జారీ చేసింది. పూర్తి వివరాలను సీలు చేసిన కవరులో అందించాలని తుపార్ మెహతాను ఉద్దేశించి ప్రధాన న్యాయమూర్తి తెలిపారు. వివరాలను అందిస్తామని తుపార్ మెహతా సమాధానం ఇచ్చారు. అయితే ఇలాంటి పిటిషన్ ను సుప్రీంకోర్టు విచారించనవసరం లేదని, కోర్టు నియమించిన జస్టిస్ గీతా మిట్ల్ ప్యానెల్ ముందు కూడా ఉంచవచ్చనని తెలిపారు. హింసాకాండను ఆపదానికి, ఆందోళనకారుల నుంచి ఆయుధాలను, మందుగుందును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ప్రభుత్వం ప్రోధాన్యత జన్ముందిని చెప్పారు. తదుపరి వివారణను 2025 జనవరి 20 నుంచి ప్రారంభమయ్యే వారానికి ధర్మాస్తకం జాబితా చేసింది.

ରାଜ୍ୟପାତ୍ର ଉନ୍ନତିକୁ ଉଚ୍ଚତାଯିବା

మాస్టో : సిరియా మాజీ అధ్యక్షుడు బస్వర్ అనద్దకు రఘ్య ఆశ్రయం కల్పించింది. అధ్యక్షుడు పుతిన్ స్వయంగా దీనికి ఆమాదం తెలిపారని క్రమిన్ (రఘ్య అధ్యక్ష భవనం) ప్రకటించింది. రాజకీయ ఆశ్రయం కల్పించాలన్న అనద్ అభ్యర్థనకు రఘ్య అధ్యక్షుడు పుతిన్ స్వయంగా ఆమాద ముద్రణ వేశారని క్రమిన్ ప్రతినిధి దిమిత్రి పెసోవ్వో సోమవారం వెల్లడించారు. ప్రస్తుతానికి ఈ నేతల మధ్య ఎలాంటి సమావేశం లేదని స్పష్టం చేశారు. అనద్ ఆమాకీ గురించి విపరాలు చెప్పేది కూడా ఏమీ లేదన్నారు. అనద్దకు రాజకీయ ఆశ్రయం ఎలా లభించిందని ప్రశ్నించగా ఇటువంటి నిర్ణయాలు దేశాధినేత జోక్యం లేకుండా జరగవని, ఇది పుతిన్ సొంత నిర్ణయమని చెప్పారు. సిరియాలోని రఘ్య మిలటరీ స్టావరాల భవితవ్యం గురించి ప్రశ్నించగా దాని గురించి ఇప్పుడే మాట్లాడడం తొందరపాటు అవగలదని పెసోవ్వో వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సొపరాల గురించిన చర్చలు సిరియా కొత్త నేతలపై ఆధారపడి వుంటుందన్నారు. ప్రస్తుతం అక్కడ అస్త్రరతన నెలకొందన్నారు. సిరియాలో అకస్మాత్తుగా



తల్లిన పరిశామలు రష్యా సహా యావత్త ప్రపంచాన్ని దిగ్రాంతికి గురి చేశాయన్నారు. ఎవర్క్యూతే అధికారంలో వున్నారో వారితో చర్చలు జరిపేందుకు ఇంకా సమయమందన్నారు. తమకు కూడా డేశంలోని దౌత్య కార్యాలయాలను అణ్ణిరపరిచే ఆలోచన లేదని సిరియా ప్రతిపక్ష బలగాలు నృష్టం చేశాయి. సాయుధ తిరుగుబాటు దక్కాల ఆక్రమణతో సిరియా నుండి పారిపోయిన అసద్ రష్యా చేరుకున్నారని వచ్చిన వార్తల నేవథ్యంలో ఈ ప్రకటనతో ఒక స్పష్టత వచ్చింది. ల అసద్ ప్రభుత్వం కూలిపోయిన నేవథ్యంలో మాస్కోలోని సిరియస్ ఎంబెస్ పైన సిరియా ప్రతిపక్షం పతాకం ఎగిరింది. ఎంబెస్ చుట్టూ పరిస్థితులు ప్రశాంతంగా వున్నాయని, అంతా సాధారణంగా సిగిపోతోందని మీడియా వ్యాఖ్యానించింది. స్ట్రేస్, గ్రీస్, సెల్ఫియా, స్నీక్సులతో సహా పశు దేశాల్లో సిరియా ఎంబెస్ పై కొత్త పతాకం రెపరెపలాడింది.

ఉత్క్రయగ్నికు అమెరికా సుంచి డాలర్ వరద

వాపింగ్స్ : అమెరికా ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ ఉక్రెయిన్కు సాయాన్సి వేగపంతం చేశారు. ఆ దేశానికి మళ్లీ దాలర్ల వరదను పారించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రమాణిస్కారం చేసే రోజు దగ్గరవదే కాద్ది.. బైడెన్ సరార్లు ఉక్రెయిన్కు సాయాన్సి వేగపంతం చేస్తుండటట గమనార్థం. తాజాగా ఉక్రెయిన్కు దీర్ఘకాలంలో దాదాపు బిలియన్ దాలర్లు (రూ. 8.4 వేల కోట్లు) సాయం చేస్తామని అమెరికా రక్షణ మంత్రి లాయిద్ ఆస్ట్రోన్ ప్రకటించారు. ఇప్పటికే దేశ కాంగ్రెస్ ఆమెదముద్ర వేసిన వ్యాక్ట్జెంల్ వెఱ్చలాన్ని ట్రంప్ కార్బపర్టం అధికారం చేపట్టకముందే.. కీవ్క కార్బపర్టం అందజేసేందుకు తొందరపడుతోంది. ”త్వరలోనే ఈ బాధ్యత కొత్త ప్రభుత్వం చేతికి వెళ్లంది.

ఆయుధ సామగ్రి అందజేస్తున్నామని అమెరికా వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే 725 మిలియన్ డాలర్ల ప్రాప్తినీ ఇటీవలే ప్రకటించారు. తాజాగా దానికి అదనంగా 988 మిలియన్ డాలర్ల సామగ్రిని ఇస్తామని బైడెన్ కార్బవర్గం ఉ క్లెయిన్కు హమీ ఇచ్చింది. అమెరికా నుంచి కీవ్కు 2022 నుంచి ఇప్పటి వరకు 62 బిలియన్ డాలర్లు ఆయుధాలు, ఇతర సాయం 15 అందించారు. ఇటీవల కాలంలో ఉక్లెయిన్స్‌పై రప్పు దాడులను గణసీయంగా పెంచంది. దీనికి తేడు ఉ త్తర కొరియా దళాలు కూడా వచ్చి పోరాడటం మొదలు పెట్టాయి. అమెరికా మిత్ర దేశమైన దెన్యార్క్ ఇప్పటికే ఉక్లెయిన్కు రెండో విడుత సాయం కింద ఎఫ్-16 యుద్ధ విమానాలను ఇటీవలే అందించింది. వీటి సాయంతో తాము రప్పు క్రిష్టమిలను కూలుస్తున్నట్టు షెలెస్ట్రీ కూడా ద్రువీకరించారు. రెండోండ్ నుంచి జరుగుతున్న భీకర యుద్ధంలో నాలో కూటమి ఉక్లెయిన్కు అందగా నిలిచింది. ఇటీవల రప్పు భూభాగంలో దాడులకు వీలుగా దీర్ఘకేషి ఆయుధాల వినియోగానికి కూడా అమెరికా నుంచి కీవ్కు అనుమతులు లభించాయి.

43 ವೆಲ್ ಮಂಡ ಸೈಗಿನ್‌ಕುಶ್‌ಲ್ಯಾಂ



కీవ్: ఉండియన్-రప్పు యుద్ధంలో ఇరువైపుల భారీ సంఖ్యలో ప్రాణసంప్రద జరిగినట్టు నిషేధికలు అంచనా వేస్తున్నాయి. వీటికి సంబంధించి ఉండియన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్‌న్స్ కీలక ప్రకలన చేశారు. దాదాపు మూడేండ్లుగా చేస్తున్న యుద్ధంలో 43వేల మంది సైనికులను కోల్పేయామన్న ఆయన.. మరొ 3.70లక్షల మంది సైనికులు గాయాలపొలయ్యారని వెల్లడించారు. దోసాల్డ్ ట్రింప్ ముక్కాన్లలతో భేటీ అయిన ఆయన.. భవిష్యత్తులో మరోసారి రప్పు దాచి చేసే అవకాశం లేనివిద్ంగా శాంతి ఒప్పందం అవసరమన్నారు. ”శాంతికి విఫూతం కలిగించడానికి రప్పు ప్రయత్నాలు చేసింది. మాపై దురాక్రమణకు పాల్గొంది. మాకు న్యాయమైన, శాప్ట శాంతి అవసరమని దోసాల్డ్ ట్రింప్‌తో చెప్పా. గతంలో మాస్ట్రి పదే పదే వ్యవహారించినట్లుగా కాకుండా మరొ సారి తమ శాంతికి విఫూతం కలగకుండా ఆ ఒప్పందం ఉండాలి” అని జెలెన్స్‌న్స్ పేరొస్తారు. ఉండియన్లో తళ్ళుకే కాల్యూల విరమణ అమల్లోకి తేవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికెన దోసాల్డ్ ట్రింప్ పిలుపునిచ్చారు.

కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎస్ ఎం కృష్ణ ఇకలేరు



సోమనహర్షీ గ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన భార్య ప్రేమ, కూర్తరు మాజవిక కృష్ణ ఉన్నారు. 1967లో పిఎస్సి నుంచి ఎంఎల్ఎగా గెలిచారు. అనంతరం 1968లో మాండ్య లోక్ సభ్య సభ్యుడిగా గెలిచారు. ఆయన కేంద్ర పరిశ్రమల, ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి, కర్ణాటక శాసన సభ స్థిర్కర్త, కర్ణాటక ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ప్రజలకు సేవకుడిగా పని చేశారు.



ବକ୍ଷଣ ପ୍ରତିକାଳ

తులసి ఆకులు తింట ఈ రోగాలన్నీ మాయిం..

తులని ఆకుల్లో ఉండే యాంటి ఆక్రిడెంట్లు చెడు కొలప్పాల్ని తగించి గుండె అరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. తులని ఆరోగ్యకరమైన రక్త ప్రవాహాన్ని నిర్వహించడానికి, కొలప్పాల్ సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోజు ఉదయాన్నే మన ప్రకృతిలో ఉన్న అనేక మొక్కలు, వృక్షాలలో ఎన్నో జీవధ గుణాలు నిండివున్నాయి. అందులో అతి ముఖ్యమైనది అత్యంత పవిత్రమైనది తులని మొక్క మన పూర్వీకుల కాలం నుండి తులనిని అత్యంత పవిత్రమైనదిగా కొలస్తూ వస్తున్నారు. పురాణాలలో కూడా తులని మొక్కను విష్ణుమార్తికి అత్యంత ప్రీతిపాఠమైనదిగా భావిస్తారు. ఇలాంటి తులనిని నేడు జీవధాల తయారీలో ఎక్కువగా ఉపయాగిస్తున్నారు. తులనిలోని జీవధ గుణాలు ఆరోగ్యంతోపాటు శాందర్భ పోషణలో కూడా మేలు చేస్తాయి. తులనిలోని కొమ్మలు, ఆకులు, విత్తనాలు, కాడలు, వేర్లు, వేర్ల దగ్గరి మట్టి కూడా జీవధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయని ఆయుర్వేద ప్రేద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి తులనిలోని మరిన్ని లాఘాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం తులని అనేక జీవధ గుణాలు కలిగిన మొక్క ఔపిరితిత్తుల అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రోగినిరోధ శక్తిని పెంచడానికి, చర్య వ్యాధులను నివారించడానికి తులనిని ఉపయోగిస్తారు. తులనిలో ఉండే యాంటి భూక్షీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లడ్జఫాలు జ్ఞానప్రవత్తో పోరాదుతాయి. తులనిలో ఉండే యాంటి ఆక్రిడెంట్ల ప్రీ రాడికల్ దెబ్బతినకుండా శరీరాన్ని రక్తిస్తాయి. ముఖ్యంగా శరీరికాలంలో తులని ఆకులను తేలో ముంచి ఉదయం భాశీ కడుపుతు తీసుకుంటే జలబు, తుమ్ములు, దగ్గర్లు, గొంతునొప్పి మొదలైన వాటి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తులనిలో శరీరంలో మంటను తగించే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. తులని ఆకులతో టీ తయారు చేసుకుని తాగడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరిగి శరీర, మానసిక ఒత్తిటి తగ్గుతుంది. ఉదయాన్నే భాశీ కడుపుతో తులని ఆకులను నమలడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. భాశీ కడుపుతో తులని నీటిని తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియను కూడా సులభతరు చేస్తుంది. తులనిలో ఉండే యూషినాల్ అనే సమ్మేళనం బైప్ చేస్తుంది.



డయాబెటీస్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తులసి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆగ్జిడెంట్లు చెడు కొలప్పాల్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. తులసి ఆరోగ్యకరమైన రక్త ప్రవాహాన్ని నిర్వహించడానికి, కొలప్పాల్ సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోజు ఉ దయాన్నే తులసి టీ తాగడం వల్ల చెడు కొలప్పాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మేలు చేస్తుంది



మాగిన అరటివండ్లలో పోషకాలు.!.

సాధరణంగా పండిన అరటి పండ్లతో పొలిస్తే బాగా పండిన అరటి పండ్లలో యాంటి ఆక్షిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కణ నష్టాన్ని నిరోధిస్తుంది. అంతర్గత ద్వామేజీలు, త్రై రాడికల్స్ వలన కలిగే కణాల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి బాగా పండిన అరటి పండు ఉపయోగపడుతుంది. అరటి పండు అలార్స్ సమస్యలో బాధపడుతున్న వారికి, అత్యుంత లాభదాయకమైన పండుగా ఉంటుంది. అలార్స్ సమస్యలో ఉన్న వ్యక్తి నిస్సంకోచంగా ఈ పండిన అరటి పండును తొచ్చుంటున్నారు. అలగే, పండిన అరటి పండ్లలో పొట్టాపియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మరియు సోదియిం నిష్టాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మీ కొలెప్పాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మేలుచేస్తుంది. ఒక మౌస్తరుగా పండిన అరటి పండ్ల కన్నా బాగా పండిన అరటి పండ్లలోనే పొట్టాపియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో పైటీపీ తగ్గుతుంది. గుండె అర్హగ్యంగా ఉంటుంది. బాగా పండిన అరటి పండును తింపే శక్తి బాగా లభిస్తుంది. దీంతో అలసిపోకుండా వనిచేయవచ్చు. వీటిలో ఐర్న కూడా ఆధికంగా ఉంటుంది. ఇది అనీమియా సమస్యను నిపారిస్తుంది. రక్త స్థాయిలను సహజ సిద్ధంగా పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.



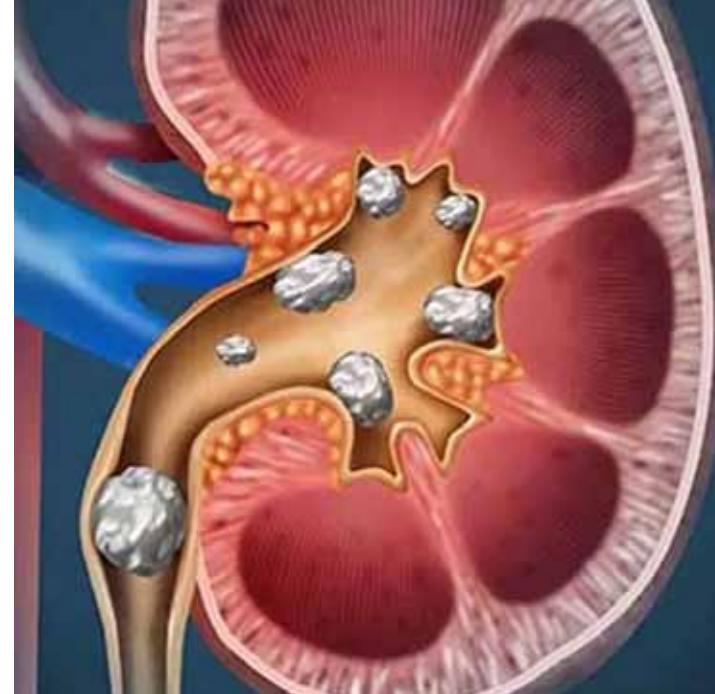
సపోటా పండు ఇష్టమని వారంటూ
ఉండరనే చెప్పాలి. భిన్నమైన తీపిపోతో ఉన్న
రుచితో ఉండే ఈ పండులో ఎన్నో
ఆరోగ్యకరవైన పోవకాలు
నిండివన్నాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్
కాపర్, పొట్టాఫియం, హైబర్ ఇతర
పోవకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.
ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేందు
సపోటా మన దేశం పండు కాదని
తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. ఇది
స్పెయిన్కు చెందినది. ఈ చెట్లు
మధ్య అమెరికాలో పుష్టిలంగా
కనిపిస్తాయి. స్పెయిన్ నుండి నీ
నావికులు ఈ పండు విత్తనాలను
భారతదేశానికి తీసుకువచ్చి ఇక్కడ
పెంచడం ప్రారంభించారని
సమాచారం. హలికాలంలో సపోటా
లాభాలు తెలిస్తే అన్నలు
విడిచిపెట్టరు. శీతాకాలంలో తరచూ
నపోటా తింటే చాలా
లాభాలున్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు
చెబుతున్నారు. సపోటాలో విటమిన్ల
ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటీకి మేలు



చేస్తుంది. నపోటాలో నవాజమైన గుర్తుకోణ్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది మహ్యలంగా శక్తిని అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం నమస్కృతో బాధపడుతున్న వారు ప్రతిరోజు నపోటా పండు తీసుకోవడం వల్ల నమస్కృతునంచి బయటపడవచ్చునని నిమణులు చెబుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో నపోటా వండు నవోయవడుతుంది. నపోటాను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సి శక్తిని అందిస్తుంది. రాత్రి పూట ని నమస్కృతో బాధపడేవారు ఈ పంచ తినడం వల్ల నుభంగా నిద్రపోతారు నపోటా పండు తినడం వల్ల వృద్ధాచాయలు దూరం అవుతాయి. గ్రీఫీల్ పాలిచ్చే తల్లులు కూడా నపోటా తీసుకోవడం వల్ల మేలు కలుగుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నరా ఒత్తిడిని, బలహీనతను తగ్గించడంచ

నపోటూ వండ్లు నహాయవడతాయి. నపోటూ వండ్లు తినదం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య తగ్గుతుంది. అభిక బరువ తగ్గడంలో, జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడంలో ఉపయోగవడుతుంది. శరీరంలో వచ్చే ఇన్ ప్లామేషన్ ను తగ్గించడంలో ఆనేక విధాలుగా సపోటూ వండ్లు నహాయవడతాయి. నపోటూలో లబ్ధించే విటమిన్ ఎ ఊపిరితిత్తులు - నోటీ క్యాస్టర్ నుండి రిఫ్లిక్స్టుంది. ఎముకలను బలపరిచే కాల్చియం, ఫాస్టర్స్, ఐరన్ కూడా సపోటూలో ఉన్నాయి. సపోటూలో రక్తపొవ నివారిణి, విరేచన నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది తింటే రక్తపొవం ఆగిపోతుంది, పైల్స్, విరేచనాలలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సపోటూలో మెగ్గిప్పియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి, ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో నహాయవడతాంటి. నపోటూలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ట్రానిస్ట్ ఉన్నాయి. ఇవి వాపు - నొప్పిని తగ్గించడంలో నహాయవడతాయి.

**ಡ್ರಾಂ ಇಲಾಂಟ ತಪ್ಪುಲು ದನ್ನನ
ಕಿಡ್ಡಿಲ್ಲೊ ರಾಜ್ಯ ಮಹೀ ಮಹೀ ವನ್ತಾಯಂತ್ರ..**



ప్రస్తుతి గీత్తు తాగితే ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

ಮನ ದೆಶಂಲ್ಲಿ ಪಸುಪು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಧಾರ್ಥಿಕರು, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಅರ್ಥಗ್ರಹ ಪರಂಗಾ ಪಸುಪು ಅತ್ಯಂತ ಕೀಲಕವೈನ ಸುಗಂಥ ದ್ರವ್ಯಗಂಗಾ ಚೆಬಿತಾರು. ಅಂದಕ್ಕೆ ಎನ್ನೋ ಏಗಾ ಪಸುಪುನು ಓ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಗಾ ಮನ ದೇಶಂಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಗಿಂಚಬಹುತುಂದಿ. ಪಸುಪುಲ್ಲೋ ಉಂದೆ ಅನೇಕ ಜೈವಧ ಗುಣಾ ಅರ್ಥಗ್ರಹವಿಕಿ ಎನ್ನೇ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಸ್ತಾಯಿ. ಅಂದು ಪಸುಪುತ್ತೇ ಕೇಸಿನ ವಂಟಕಾಲು ತಿನಂದ ವಲ್ಲ ಕೂಡಾ ಮರುಗೈ ಅರ್ಥಗ್ರಹವಿಕಿ ಮೇಲು ಚೆಸ್ತುಂದಿ. ಅಯಿತೆ ಪರಗಡಪುನ ಪಸುಪು ನೀಳ್ಳು ತಾಗಡಂ ದ್ವಾರಾ ಕೂಡಾ ಅನೇಕ ಲಾಭಾಲು ಪೊದವಹ್ಯಾ ಅವೇಂಟ್ ಶೆಲುಸುಕುಂದಾಂ. ಪರಗಡಪುನ ಪಸುಪು ನೀಳ್ಳು ತಾಗಡ ವಲನ ಶರೀರ ಬರುವನು ನಿಯಂತ್ರಿಂಚುಕೋವಚ್ಚು. ಪಸುಪುಲ್ಲೋ ಒಂದೆ ಯಾಂತೀಂಕ್ರಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಾಲು ಶರೀರ ಬರುವು ಪೆರಗತುಂ ಕಾಪಾಡತಾಯಿ. ಪಸುಪುಲ್ಲೋ ಉಂದೆ ಯಾಂತೀಂಕ್ರಿಡೆಂಟ್ ಶರೀರ್ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ ರ್ಯಾಮ್ಪ್ ನುಂಬಿ ಕಾಪಾಡತಾಯಿ. ಪ್ರತಿರೋಜಾ ಪಸುಪು ನೀಟಿನಿ ತೀಸುಕುಂಬೆ ರೋಗಿನಿಂದ ಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪೆರುಗುತುಂದಿ. ಶರೀರ್ ರಾ ಅರ್ಥಗ್ರಹಂಗಾ ಉಂಚುತೂ ಇನ್ವೆಕ್ಸ್‌ನ್ನುತ್ತೇ ಪೋರ್ಡ ಟಲ್‌ನಿ ಸಹಯಪಡುತುಂದಿ. ಪಸುಪು ನೀಟಿನಿ ಕ್ರಮಂ ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ತಾಗಡ ವಲ್ಲ ಜೀರ್ಣ ಅರ್ಥಗ್ರಹಂ ಮೆರುಗುವದುತುಂದಿ. ಗ್ರಾಹ್ ನಮನ ತಗ್ಗುತುಂದಿ. ಪಸುಪು ಜೀರ್ಣ ಅರ್ಥಗ್ರಹವಿನಿ ಮೆರುಗುವಿಚೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮೇಲು ಲಕ್ಷಣಾಲನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟುಂದನಿ ನಿವಃಣ ಚೆಬಿತನ್ನಾರು. ಪ್ರತಿರೋಜಾ ಭಾಕ್ತಿ ಕಡುಪುತ್ತೇ ಪಸುಪು ನೀಟಿ ತೀಸುಕೋವದಂ ವಲ್ಲ ರಕ್ತಂಲ್ಲೋ ಚಕ್ಕರ್ತ್ರ ಸ್ಥಾಯಿಲು ಅದುಪುಲ್ಲೋ ಉಂಟಾಯಿ. ಡಯಾಬೆಟೀಕ್ ಬಾಧಿತುಲಕು ಮಂಚಿದಿ. ಪಸುಪು ಕರ್ಮಾಣಿನ ಅನೇ ಶಕ್ತಿವಂತಪ್ಪೆನ ಯಾಂತೀಂಕ್ರಿಷ್ಟಮೇಲರೀ ಲಕ್ಷಣಾಲಂ ಕೂಡಿನ ಪರಾರ್ಥಂ ಉಂಟುಂದಿ. ಪಸುಪು ನೀಟಿನಿ ಕ್ರಮಂ ತಪ್ಪಕುಂಡಾ



తాగడం వల్ల మీ శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది మీకు సాయపడుతుంది. కర్మామ్రిన్కు క్యాస్పర్స్ ను నిరోధించే సామర్థ్యం ఉండని ప్రయోగశాలల్లో నిర్వహించిన అనేక అధ్యయనాల్లో తెలింది. పనుపు నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పనుపు నీళ్ళ తాగడం ద్వారా కొల్పట్టే శాతం తగ్గి శరీరంలో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అల్ఫైమర్ట్ వ్యాధి భారిసపడకుండా మనస్సి మనం కాపాదుకునేందుకు పరగడవున పనుపు నీళ్ళ తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అంతేకాదు.. పనుపు నీళ్ళ తాగడం వల్ల రక్తాన్ని పుద్ది చేసుకోవచ్చు. తద్వారా శరీరంలో విషపూర్ణాలను తొలిగించి చర్చాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. పనుపు నీళ్ళను తాగడం ద్వారా శరీరంలో గార్బోల్జూడర్ ద్వారా బైల్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. పనుపు నీళ్ళలోని యాంటీ క్యాస్పర్స్ గుణాలు శరీరంలో క్యాస్పర్స్ కణాల పెరుగుదలను అట్టడకుంటాయి.

అన్నం లేదా రిషటి.. ఎట తింటే బరువు తగ్గుతారు?

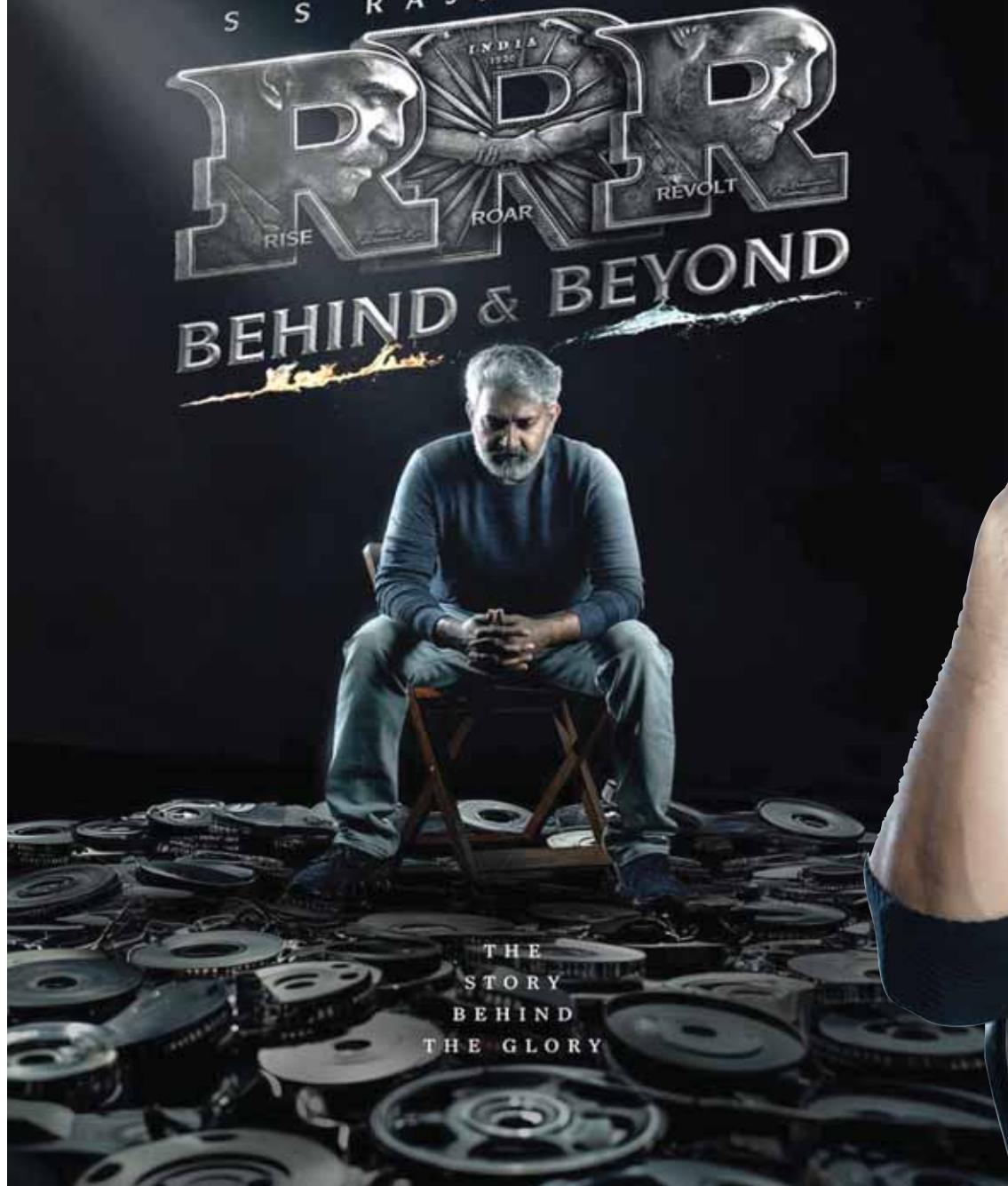
చాలా మందికి బరువు తగ్గాలని ఉంటుంది.. అయితే త్వరగా వెయిలు లాన్ అవ్వడానికి రోటి తింటే మంచిదా లేక అన్నం తింటే మంచిదా.. దొట్ట మీకు ఉండా.. అయితే అన్న లేదా రోటి ఏది తింటే బరువు తగ్గుతారంటే? బరువు తగ్గాలంటే కార్బోప్లైట్లు తక్కువ ప్రోటీన్సు ఎక్కువ తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తా ఉంటారు. అయితే మన భారతదేశంలో ప్రతి భోజనంలో బియ్యం లేదా రోటీలు ఉండాల్సిందే.. కానీ అందులో కార్బోప్లైట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే బరువు తగ్గేదేలా అని అనుకుంటున్నారా? బరువు తగ్గాలంటే కార్బోప్లైట్లు తక్కువ ప్రోటీన్సు ఎక్కువ తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తా ఉంటారు. అయితే మన భారతదేశంలో ప్రతి భోజనంలో బియ్యం లేదా రోటీలు ఉండాల్సిందే.. కానీ అందులో కార్బోప్లైట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే బరువు తగ్గేదేలా అని అనుకుంటున్నారా? బరువు



తగ్గలని అనుక్నేవారు రాత్రి పూట తెలికపాటి భోజనం తీసుకోవాలి అయితే వారికి ఒక్కడొట్ట ఉంటుంది. అన్నం లోటీలో ఏది తీసుకుం

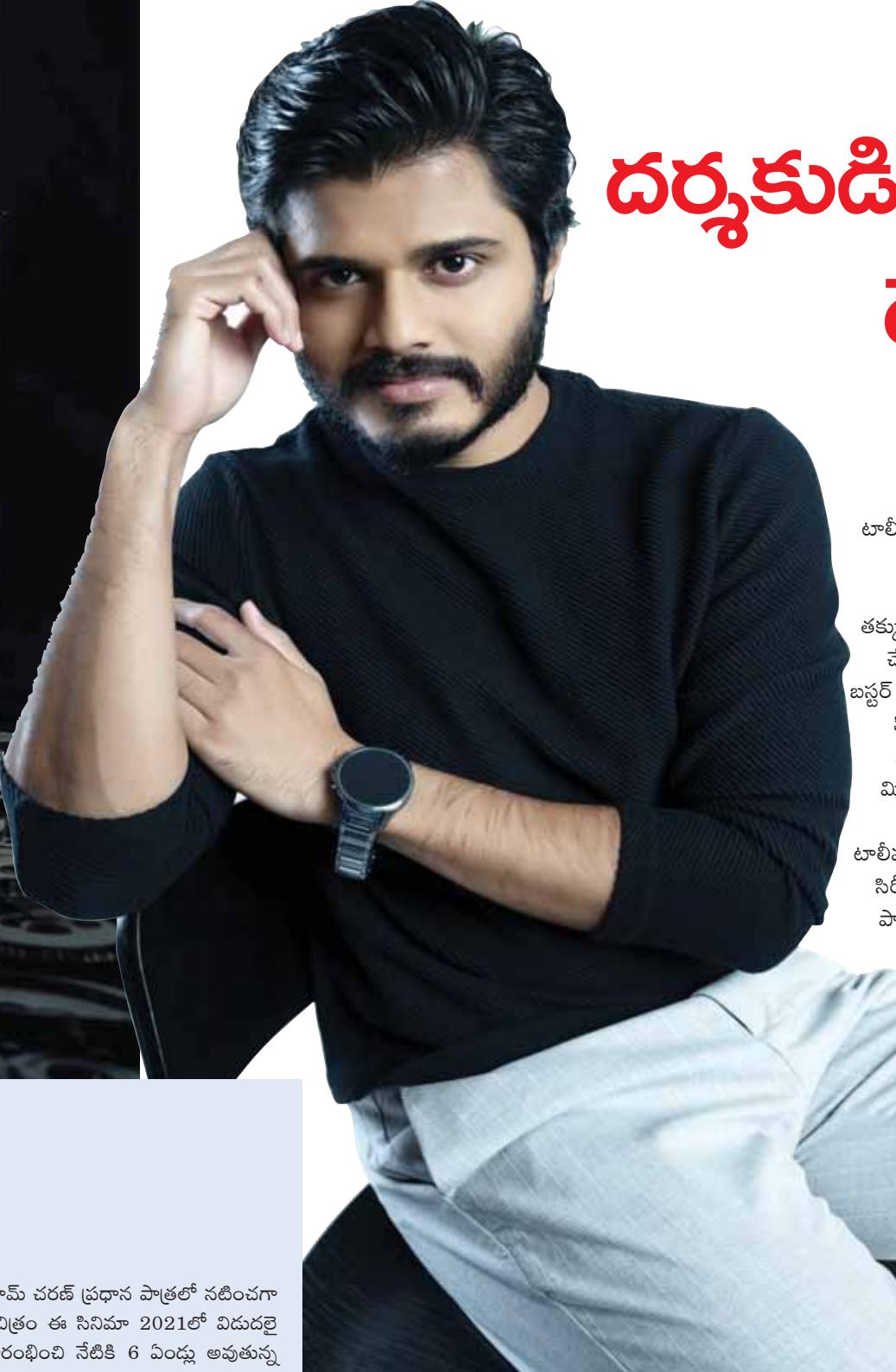
బట్ట అని.. వరిలో ఆపితక్కువ సోడియం కంపెంట్ ఉంటుంది. అలగే 120 గ్రాముల గోధుమలలో 190 % ఎప్పుడు సోడియం ఉంటుంది. 60 గ్రాముల బియ్యంలో 80 కెలరీలు, 1 గ్రా ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 18 గ్రాముల కార్బోఫ్రైడ్టెన్లు ఉంటాయి. రోటీని గోధుమల నుండి తయారు చేస్తారు కాబట్టి బియ్యంతో పోలిస్తే ఇందులో ఎక్కువ పోవకాలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, బియ్యం గోధుమల రంచూ ఒకే పరిమాణంలో పోలేట్, ఐన్ కలిగి ఉంటాయి. అన్నం, రోటీ రెండూ వాటి స్వంత ఆర్గోగ్యూ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. బియ్యం పశ్చ కలిసి అందులో అన్ని అమైన్స్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. జొస్పు భార్టీ లేవు లేదా ముత్సూలు మిట్లెబ్లోట్ చేసిన రోటీ వల్ల కొల్పియం, ఫాస్టర్స్, జింక వంటి పోవకాలు మీకు అందుతాయి. రెండూ మంచి ఎంపికలే కావడంతో.. ఒక్కరోజు అన్నం మరోరోజు రోటీ తింటే బాగుంటుంది. అయితే బట్ట త్యగిలనుకునే వారు మాత్రం వారు తీసుకునే పోర్చున్ సైట్ల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రాత్రి 8 గంటలలోపు దిన్ను చేసేలా చూసుకోవాలి.

సినిమా



'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమాపై డాక్యుమెంటరీ

దర్శకధీరుడు రాజమాళి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన జ్ఞాక్ బ్లాక్ రైస్ కథానాయకులు ఎట్టీఆర్, రామ్ చరణ్ ప్రధాన పాత్రలో సటించగా బాలీవుద్ బ్యాటీ అలియా భువ్ కథానాయకగా నటించింది. దీపివీ ఎంటర్టెన్మెంట్స్ బ్యాప్టిస్ట్ వచ్చిన ఈ చిత్రం ఈ సినిమా 2021లో విడుదలై జ్ఞాక్ బ్లాక్ రైస్ అంటకేపడమే కాకుండా ఆస్కార్ అవార్డును గెలుచుకుంది. అయితే ఈ సినిమా మాలింగ్ ప్రారంభించి నేడికి 6 ఏంట్లు అప్పుతున్న సందర్భంా.. చిత్రయూట్ సాలిడ్ అంటకేట్ అచ్చింది. ఈ సినిమాపై డాక్యుమెంటరీ రాఫ్టుస్టుట్లు ప్రకలీంచింది. ప్రపంచం మొత్తం ఈ సినిమా కీర్తిను చూపుట లోహలుపు ఘాస్ట్రోర్ అంటూ రాఫ్టుస్టుట్ ట్రోఫీస్ మొంటరీ చిత్రంను అన్వేషించింది. ఇక ఈ డాక్యుమెంటరీ ట్రోఫ్యులను దక్కించుకున్నట్లు తెలుసుందరి. కాగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రాపాలి ఉంది.



'నైంటీన్' దర్శకుడితో ఆనంద దేవరకౌండ సినిమా?

టాలీవుద్ యువ కథానాయకుడు ఆనంద్ దేవరకౌండ గురించి ప్రత్యేక పరిపయం అంక్రెచ్చు. విజయ్ దేవరకౌండ తమయ్యడిగా ఇంట్లో ఎంట్లే ఇచ్చి తప్పు తైంటోనే హీలోగా మంచి గుర్తింపు సొంతం చేసుకున్నాడు ఇక గతేడాది చెబి సినిమాతో జ్ఞాక్ బ్లాక్ రైస్ కూడా ఫూతాలో వేసుకున్నాడు. అయితే ఈ కుర్ర హీలో సినిమాలకు సంబంధించి ఒక వార్త సోషల్ మీడియాలో హోల్ టాపిక్ గా మారింది. 90%.. ఏ మిదిల్ జ్ఞాన్ లియాపిక్ అనే వెబ్ సిరిస్తో సూపర్ హీల్ అంటున్నాడు దర్శకుడు అదిత్య హోస్ట టాలీవుద్ నటుడు ఇప్పాటిక పాత్రల్లో నెడిని ఈ సిరిస్లో వాసంతిక, రోహిన్, స్టైపాల్ కావత్ కీలక పాత్రాలో నెడించారు. ఈటీవి వినీలో విడుదలని ఈ సిరిస్ సూపర్ హీల్ సిరిస్ అనంతరం దర్శకుడు అదిత్య హోస్ట ఎటువంచ్ కొత్త ప్రాజెక్టును అన్వేషించారు. ఇప్పుడు తాజాగా అయిన నెప్పీ ప్రాజెక్టును అనంత దేవరకౌండలో చేయబోతున్నట్లు సమాచారం. లవ్ స్టోర్ బ్యాంక్ డ్రాప్స్ ఈ సినిమా రాసుండగా.. సితారా ఎంటర్టెన్మెంట్స్, ఫోర్మున్ ఫోర్స్ సినిమాన్ బ్యాసర్లాపై నాగపంచి ఈ సినిమాను నిర్మించబోతున్నాడు.

విజయ్ దేవరకౌండ హరీగా పుష్టి 3

నిజం సుకుమార్కె తెలియాలి!

సోషల్ మీడియా వచ్చాక జనాల్ క్రియేబివీ పెరిగపోయాది. వార్తలు వండటంలో ఒక్కాడ్రూ అరితేరిపోతున్నారనే చెప్పాలి. వాటిల్ ఎవ్కువ శాతం గాలివార్తలే ఉండటం చేత, నిజాలు చెప్పినా నమ్మె పరిస్థితి ప్రస్తుతం సమాజంలో లేదు. రీసెంట్గా ఓ ఆస్కికరమైన వార్త సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతున్నది విపరాల్టోక్కే.. 'పుష్టి 2' హీల్ అప్పుడంతో 'పుష్టి 3' ప్రస్తుతం చర్చాయాంశమైంది. 'పుష్టి 2' ఎండిగీలో 'పుష్టి 3-ర్యాపేజ్' అంటూ మూడో పార్ట్ని దర్శకుడు సుకుమార్కె ప్రకటించేశారు. దాంతే ఇప్పుడు 'పుష్టి 3' గురించి ఆస్కికరమైన ఓ వార్త ఫిల్మ్ సర్క్రిస్ట్లో హాల్చల్ చేస్తున్నది. 'పుష్టి 3' విజయ్ దేవరకౌండ కథానాయకుడిగా ఉంటుందనేది ఈ వార్త సారాంశం. బాంట్ జ్ఞాంస్టింగ్లో శ్రీవిథి మిసపో పుష్టురాజ్ అండ్ ఫ్యామిలీ చనిపోతారట. శ్రీవల్కి విజయ్ దేవరకౌండ పుడుతాడట. మూడో ప్రార్థంతా దేవరకౌండ చుట్టునే తిరుగుతుందట. ఇందులో నిజం ఎంతుందో తెలీడుకానీ.. వార్త మాత్రం బలంగానే వినిస్తున్నది. వినడానికి కూడా గమ్మత్తుగా ఉంది. మరి ఇందులో నిజం ఆ సుకుమార్కె తెలియాలి.



బాహుఫీన్ పై 'పుషురాజ్' విధ్వంసం

బకాన్ స్టోర్ అల్లు అర్పున్ ప్రధాన పాత్రలో నెడించిన తాజా చిత్రం 'పుష్టి ది రూల్ బాహుఫీన్ వద్ద దూసుకుపోతుంది. పుష్టి సినిమాకు వచ్చిన ఈ సినిమా డిసెంబర్ 05న ప్రైక్సులు ముందుకు వచ్చి సూపర్ హీల్ టాక్టోలో కలెక్షన్ వద్దం కురిపిస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా నాలుగో రోజుల కలెక్షన్కు సంబంధించి అప్పేదో ఇచ్చింది చిత్రబృందం. 'పుష్టి ది రూల్ టాక్టోలో ప్రపంచచుప్పంగా మొదటిరోజు రూ. 294 కోట్ల వసూళ్ల రాబట్టిందని మేకర్స్ ప్రకటించిన విపులుం తెలిసిందే. రెండో రోజు ఎంకంగా రూ. 155 కోట్ల వసూళ్లకు సాధించింది. దీంతో రెండు రోజుల్లో రూ. 449 కోట్ల కలెక్షన్ సాధించింది. అయితే మూడో రోజు శనివారం కావడంతో రూ. 172 కోట్ల వసూళ్లకు సారటింది ఈ చిత్రం. అయితే మూడో రోజు శనివారం కావడంతో రూ. 208 కలెక్షన్ రాబట్టించి మొత్తం ఇచ్చింది. మరొ రెండు రోజుల్లో రూ. 1000 కోట్ల క్రెన్ చేస్తునదని బ్రేడ్ వర్డుల అంచనా. ఇదిలావుంటే నార్టోల్ కూడా తన సత్తా చూపిస్తున్నాడు పుష్టి రాజ్. మొదటి రోజు హీందోలో రూ. 72 కోట్ల కలెక్షన్ రాబట్టిన ఈ చిత్రం రెండో రోజు రూ. 59 కోట్ల వసూళ్లకు సాధించింది. ఇక మూడో రోజు అయితే ఏకంగా రూ. 74 కోట్ల వసూళ్లకు రాబట్టింది. దీంతో మొదటి రోజున సాధించిన రూ. 72 కోట్ల కలెక్షన్ అధిగమించి తన రికార్డును తానే తిరగరాశడు అల్లు అర్పున. అయితే అదివారం కూడా ఈ రికార్డుల బద్దలయింది. అదివారం రోజున ఏకంగా రూ. 86 కోట్ల వసూళ్లకో ప్రభంజనం స్ఫోర్చుంచాడు పుషురాజ్. దీంతో నాలుగు రోజుల్లోనే బాలీవుద్లో రూ. 294 కోట్ల వసూళ్లకు రాబట్టి చరిత్ర స్ఫోర్చుంచాడు.

