

సంపాదకీయం

మావీయస్టులతో చర్చలే పలిష్టారం!

క హక్కును మనం కోరుకోవాలంటే దానికి వట్టంలోనైనా సంప్రదాయంలోనైనా గుర్తింపు ఉండాలి. రెండింటీలోను లేని హక్కు మనకు కావాలంటే రెండింతిలో గుర్తించని వారి అంద కావాలి. (ఆ హక్కు ఇప్పటికున్న చట్టాన్ని, సంప్రదాయాన్ని దాటిపోయేది కావచ్చు). లేదా ఏ చట్టమూ ఏ సంప్రదాయమూ ఒప్పుకోజూలనిది కావచ్చు.) అంటారు మానవ హక్కులు నేత డాక్టర్ కే. బాలగోపాల్. ఇది మాహోయిస్టులు, పాలకులు జరువర్ధాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశం. శోర సమాజం సైతం ఆలోచించాల్సిన అంశం. ఇప్పుడు డాక్టర్ కే. బాలగోపాల్ విశ్లేషణ మరింత చర్చ జరుగాల్సిన సందర్భమిది. ఎందుకంటే క్రమంగా మాహోయిస్టుల

భావజాలానికి ఒబ్బారంగంగా ప్రజలు అందగా నిలిచే పరిస్థితి లేదు. మావోయిస్టులు కోరుకునే వ్యవస్థను ప్రజలు తమ హక్కుగా భావించే పరిస్థితి కూడా లేదు. ఇదే పాలకులకు వరంగా మారి చట్టంలోనూ సంప్రదాయంలోనూ లేని కొత్త హక్కు అన్నట్లుగా ఆవరేషన్ కగార్ పేరుతో ఈ దేశపొరులైనే (మావోయిస్టులు కూడా మనుషులే, ఈదేశపొరులే అనే భావంతో చెప్పున్న మాట ఇది) ఈ దేశసైన్యంతో యుద్ధం చేయిస్తున్నారు. మరోవైపు తమ భావజాలాన్ని ప్రశ్నించినా లేదా ఏమాత్రం అభ్యర్థయంగా అలోచించినా వారిని ప్రమాదకరంగా భావించి మేధావులు, జర్రులిస్టులు, రచయితలు, ప్రజాసాధారణకవాదులు అనేక మందిపై, **UAPA** ఉపా, దేశద్రోహం చట్టం క్రింద అర్థాన్ నక్షత్రిట్ల పేరుతో జైలుపాటు చేశారు. చేస్తానే ఉన్నారు. ఇప్పటికీ వారంతా హక్కుల నేపథ్యం, కేవలం ప్రగతిశీల భావాలు కలిగి ఉన్న నేరానికి ఏక్కు తరబడి విచారణ త్వేదీలుగా జ్ఞాన్యతో మగ్గుతుండగా, మరి కొందరు కోర్టుల చుట్టూ తిరుగుతున్న పరిస్థితి ఉంది. పాలకులు తమకు వ్యక్తిరేక భావజాలాన్ని గానీ, తనకు వ్యక్తిరేక పక్కాలను గానీ సహించలేకపోతుందనే ఆరోపణల్లో నిజం లేకపోలేదు. ఎందుకంటే ప్రజాసాధావ్య భావన పలుసందర్భాల్లో ఆవహిస్యం చేయబడుతూనే ఉంది. దేశంలో కీలకమైన రైతులు, కార్బూకుల విపయంలో తెచ్చిన చట్టాలు కూడా ఇందుకు సాక్షంగా నిలుస్తున్నాయి. మూడుసార్లు ధీమీ సిఎంగా వని చేసిన కేట్రివాల్యూ తీవ్రవాదుల మద్దతుదారుగా, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీని అర్థాన్ నక్షత్రీట్ గా ముద్రవేయడం ప్రతిపక్షాలను సహించలేని అసహనం నుండి ఉధృవించిన విమర్శలే. ఇవన్నీ పాలకుల తీరుకు నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి.

అయితే మందే చెప్పినట్లుగా.. ఒక హక్కును మనం
కోరుకోవాలంటే దానికి చట్టంలోనైనా సంప్రదాయంలోనైనా
గుర్తింపు ఉండాలి. రెండింటిలోను లేని హక్కు మనకు
కావాలంటే రెండింటినీ గుర్తించని వారి అండ కావాలి. ఈ
విషయం సరిగ్గా ఇప్పుడు మావోయిస్టులు, పాలకులు
అన్నయించుకున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా ఒక ప్రశ్న తల్లితుంది.
మావోయిస్టులు చట్టంలోనూ, సంప్రదాయంలోనూ లేని
హక్కుకోనం వారి ఆచరణ ఉన్నట్లు పాలకులు భావించినట్లే
మరి ఏ చట్టంలోను ఏ సంప్రదాయంలో ఉన్న హక్కులాగా
ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో పాలకులు మావోయిస్టులపై
యుద్ధానికి దిగినట్లు..? చట్టంలో ఉన్నహక్కును,
ప్రజాస్వామ్యయుతంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా, రాజ్యాంగం
కల్పించిన భావప్రకటన స్వేచ్ఛ హక్కును ఉపయోగించుకునే
మేధావులు, జర్రులిస్టులు, రచయితలు, ప్రజాస్వామ్యిక
వాధులమై అర్థాన్న నక్షత్ర ముద్రవేసి, ఆ పేరుతో చంపడమో,
లేక బంధించడమో, లేక కేసులు పెట్టి భయపెట్టడమో
చేస్తున్నారుండే ఏ చట్టంలోని, ఏ సంప్రదాయంలోని హక్కుతో
పాలకులు చేస్తున్నట్లు..? ఇప్పటివరకు అధికారిక సమాచారం
ప్రకారం 20214 %-% 2022 మధ్యకాలంలో
దేశవ్యాప్తంగా 8719 'ఉపా' కేసులు నమోదుయాయంటే
అతిశయ్యాకీ కాదు. అయితే వాటిలో శిక్షలు పడినవి 222
మాత్రమే. ఆ ఎనిమిదేండ్రలో 14,809 మంది ఉపా కింద
అరెస్ట్ యితే, 356 మంది పైనే నేరాభి యోగాలు
రుజువుయాయి. ఉపా కేసుల బింబాలు పాలకుల

కనుసన్నల్లో సాగుతోందనడానికి ఈ గణాంకాలే నిర్ద్భవం. ఈ చర్యలను ప్రజాసామ్య పాలనకగా చూడగలమా..? ఇక మావోయిస్టులపై యుద్ధంలో 2000వ సంవత్సరం నుండి 2025 మార్చి 21 వరకూ భారత దేశవ్యాప్తంగా 5549 సంఘటనలు నమోదు అయినట్లు ఒక అంచన. ఈ సంఘటనలల్లో పోలిసులు, భద్రత దళాల మరణాల సంఖ్య 2704 కాగా, మావోయిస్టుల మరణాల సంఖ్య 4712 మందిగా ఉన్నది. ఈ ప్రాణ నష్టానికి, ఈ యుద్ధానికి ఈ పేరుతో సమాజంలో ఉన్న అలజడికి ఇరుపక్కాలు బాధ్యతే అనేది గుర్తించాలి. మావోయిస్టులు చట్టం, సంప్రదాయంలోనూ రెండో హక్కు కోసం ఉద్యమించడం నేరవైనవ్వుడు, ఒక భావజాలాన్ని యుద్ధంతో అంతమొదించాలని చూడటం కూడా పాలకులకు తీగదు. ఇది మావోయిసులు కోరుకునే హక్కులాగే పాలకులు కూడా మరో హక్కు కోసం చేస్తున్నట్లుగా భావించాలి వస్తుంది. అది ఈ దేశంలో ఏ భావజాలం లేకుండా పాలకులు చెప్పే భావజాలమే పైనల్ గా ఉండాలని అది హక్కుగా భావించి చేస్తున్న యుద్ధం లాగా మిగిలిపోతుంది. అందుకోసమే అటు మావోయిసులు, ఇటు పాలకవరాలు ఆలోచించాలిన అవసరం ఉంది. యుద్ధం ఘలితాలు చరిత్రలో రక్తపు చరిత్రగా లిఫించబడుతున్నప్పుడు మరో వరిష్టరు మార్గాన్ని ఎంచుకోవడానికి సిద్ధపడటంలో వెనుకాశాలిన అవసరం లేదు. అందుకే యుద్ధం కంటే శాంతియుత చర్యలతో రాజకీయ వరిష్టర్లానికి మావోయిసులు, పాలకులు సిద్ధపడాలి. అందుకు ఇరువర్గాలు సంసిద్ధంగా ఉండాలి. దేశవ్యాప్తంగా వేధావులు, ప్రజాసామ్యిక వాదులు, పొరసమాజం చర్యలకు దారులు వేయాలి. మావోయిసులు, పాలకులు అందుకు ద్వారాలు తెరువాలిన అవసరం

సర్వోత్తమానం వయసం త్రథానం

మంచేంద్రియాల్లోకి నేత్రాలు ప్రధానమైనవి మనకు తెలుసు. చూపు మందిగిన్నే బతుకు చీకటిమయం అవుతుంది. మాపు కలిగిన వారికు దృష్టి ప్రాధాన్యం పెద్దగా అర్థం కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.2 బిలియన్లకు ప్రజలు దృష్టి నమస్కరితో బాధపడుతున్నారు. ఏరిలో 10 మిలియన్లకు పైగా భారతీయులు కూడా ఉండడం విచారకరం. రాజస్వార్థ, ఎంపి రాష్ట్రాల్లో అంధత్వ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నది. అంధత్వ నివారణక తగు జాగ్రత్తలు పాటించడంతో పాటు నేత్ర సంబంధ వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏట 01 - 07 ఏప్రిల్ వరకం దేవియాల్లో “అంధత్వ నివారణ వారోత్సవాలు (ప్రివెస్ట్ ఆఫ్ షైంట్ నెచ్ ఫీక్) ” నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా మారింది. అంధత్వ నివారణ అంధ పారశాలల నిర్వహణ, హక్కుల పరిరక్షణ, నేత్రదాన ఉర్దూమాలు అంధలకు ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ల కల్పన లాంటి చర్చలు తీసుకోవడం నేఱి ప్రభుత్వాల, పోర సమాజ కనీస బాధ్యత అని తెలుపడానికి ఈ వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. నేత్ర ఆరోగ్య ప్రాధాన్యతను గుర్తించిని

వారి సమాజం ప్రతి వెట 08 తుమ్మీబిర్ రొబున్ “ప్రపంచ దృష్టి దినం” మార్చి 07 నుంచి 13 వరకు “ప్రపంచ గ్లోబ్సు మా వారం”, తుమ్మీబిర్ నెలన అంధత్వ అవగాహన మానంగా పాటించడం జరుగుతున్నది. అంధత్వమాడు రకాలుగా కనిపిస్తుంది. వీటిలో ప్రత్కోమా, కాటురాక్ట్, విటుమిన్ ఏ లోపం కారణాలతో అంధత్వ సమస్య ఉత్పన్నం అవుతున్నది డబ్బుహైచ్ చేపటిన్ “రైట్ టు సైట్ (దృష్టి పాక్స్) ” నివాదంతో అంధత్వ నివారణ చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. విటుమిన్-వీ లోపం కారణంగా వచ్చే అంధత్వం నివారించరదగినదని ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు గుర్తించాలి నేత్ర అరోగ్య పరిరక్షల, నేత్ర రుగ్మతల చికిత్స, దృష్టి దోషం ఉన్న మేధావుల విజయగాథలు, నేత్ర కలోగ్య పరిరక్ష పరిశోధనలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం లాంటి అంశాల్లో వ్యవహరించడం వల్ల సత్త్వితాలా కనిపిస్తాయని తెలుసుకోవాలి. గ్లోబ్సు, కంటి శుక్కలు, కండ్డ కలకలక వైద్యం సకాలంలో అందితే అంధత్వం రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు కంపుటర్, ల్యాప్‌టాప్, స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యూబ్ లాంటి ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలన

గంటల తరబడి వాడడంతో నేత్ర సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అంధతల్లు సమస్యలు 80 శాతం వరకు నివారించడగనవే. వయస్సు 50 ఏండ్లు దాటిన వారికి నేత్ర సమస్యలు అధికంగా కనిపిస్తాయి. నేత్ర గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, కంటి గాయాలకు సత్పరమే చికిత్స తీసుకోవడం, తరుమగా నేత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవడం, విటమిన్ ఏ కలిగిన పోషకాహారం తీసుకోవడం, కాటరాక్ట్ చికిత్సలు చేయించుకోవడం, నేత్రాలను కళ్ళ అద్దాలతో పరిరక్షించుకోవడం, నేత్ర శుద్ధతను పాటించడం, ముందస్తు లాంటి చర్యలు, పొగాకు వంటి దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం లాంటి చర్యలు అంధతాయాలను నివారిస్తాయి. విధిగా మరణానంతరం నేత్ర దానం చేయడం తప్పనిసరి అని తెలుసుకోవాలి. మనం మరణించిన తర్వాత కూడా నేత్ర దానంతో మరో జ్ఞస్తు అర్థాన్ని, దృష్టినీ ఇవ్వచ్చ. నేర్చుందియానాం నయనం ప్రధానం. కంటి చూపు లేని జీవితం చీకటిమయం. చూపును పరిరక్షించుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉన్నది. తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే జీవితం రంగుల హరివిల్లు అవుతంది.

శరీర ధర్మశాస్త్ర వీతామవుడు

శరీరంలో రక్తప్రసరణ జిరిగే పద్ధతి గురించి చాలా కాలం క్రితవే
పరిశోధించి, భావి వైద్యులకు అపూర్వ విజ్ఞానాన్ని అందించిన గొప్ప
శాస్త్రవేత్త విలియం హార్ట్స్ మనిషి గుండెకు సంబంధించిన పూర్వ
వివరాలను మిగతా జంతువుల గుండెలతో పోల్చి చూసి శాస్త్ర బద్ధంగా
అందజేసిన ఘనత విల్లియం హార్ట్కు దక్కుతుంది. శరీరం ద్వారా రక్త
ప్రసరణను కనుగొన్న మొదటి పరిశోధకుడు. శరీరంలో రక్త ప్రసరణను
నరిగ్గా వివరించి, విలియం హార్ట్స్ ధమసలు మరియు సిరలు పూర్వ
సర్పూళ్ల ను ఏర్పరుస్తాయని చూపించాడు. సర్పూళ్ల గుండె వు
మొదటి గుండెకు తిరిగి వెళుతుండని అపూర్వ పరిశోధనల ఫలితాలను
రుజువు పరిచాడు. మానవ శరీరంల్లే ఆస్క్రి పెంచుకును హార్ట్స్ అనే
జంతువుల శరీర అంతర్భాగాలను క్షణింగా పరిశీలించి గుండెకు, రక్త
ప్రసరణ వ్యవస్థ కు సంబంధించి లోతుగా అధ్యయనం చేసిన క్రమంలో
గుండె పనితీరు, రక్త ప్రసరణ విధానాలను గమనించాడు. నా
కొట్టుకోవడం అంటే గుండె కొట్టు కోవడమే అని రుజువు చేశాడు
మనిషి గుండె నిమిషానికి ఎన్ని సార్లు కొట్టు కుంటుందో, ఎంత రక్కాను
పంచ చేస్తుందో చెప్పగలిగాడు. తన పరిశీలనలతో రెండు అమూల్యమై
గ్రంథాలను వెలువరించాడు. విలియం హార్ట్స్ (ఎప్రిల్ 1, 1578
జూన్ 3, 1657) ప్రపంచ ప్రభ్యాతి గాంచిన వైద్యుతాప్రవేత్త. గుండె
పనిచేసే తీరును, శరీరంలో రక్తప్రసరణ జిరిగే పద్ధతిని చాలా క్రితవే
వివరింని నేఱి వైద్యులకు మార్గదర్శకు దయార్థు. నేడు హృదయ
గురించి అందరికి తెలుసు. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మొత్తం ఎలా నడుస్తుంది
చెప్పగలగు తున్నారు. అదే 16 వ శతాబ్దిం వరకు గుండె గురిం
దేవునికి తప్ప మానవ మాత్రులకు ఏమీ తెలియదు అని భావించేవార
విలియం హార్ట్స్ ఇంగ్లండులోని ఫోకస్టోన్లో 1578 ఎప్రిల్ 1
సంవన్స్క్రైన పట్టణ మేయరుకు వదిమంది సంతానంలో ఒకడిగా

పుట్టడు. పదివేసవ యెట కేంబ్రిడ్జీలోని సైన్స్ కాలేజీలో చేరాడు. పట్టభద్రుడయ్యాడు. ఆపై వైద్య విద్య కోసం ఇటలీలోని పాడువా వైద్య విద్యాలయంలో చేరాడు. అక్కడ హరోనిమున్ ఫార్సీసీయన్ అనే ప్రముఖ వైద్య శాస్త్రజ్ఞుని వద్ద శిష్యరికం చేశాడు. 1602 లో వైద్య శాస్త్రంలో పట్టి పుచ్చు కొనటమే కాకుండా ప్రశ్నేకపైన యోగ్యతా పుత్రాన్ని పొందగలిగాడు. అక్కడి నుంచి లండన్ తిరిగి వచ్చాక ఇంగ్లండ్ రాజు మొదటి భార్టెన్ కొలువులో అస్థాన పైద్యుడిగా నియమిత డయ్యాడు. అంతటి హెసారాలో ఉన్న సంపన్చులు ఎవరైనా విలాసంగా జీవితం గడిపేస్తారేమో కానీ, విలియం హర్స్ మాత్రం కొత్త విషయాలు తెలుసు కోడానికి పరిశోధకుడిగా మారాడు. గుండెక సంబంధించిన సందేహాలు మాత్రం ఆయనను వదలలేదు. గుండె నుండి బయలు దేరిన రక్తం రక్త నాశాలలో అటూ ఇటూ ప్రవహించి వివరికి పారించుకు పోతుండే తప్ప మళ్ళీ గుండెను చేరదు అనే వాడంలో నిజం ఉన్నట్లు హోక్కు తోపలేదు. పెద్ద పెద్ద సిరలలో కవాటాలు ఎందుకు ఉంటాయనే తపన కూడా ఆయనలో బయలు దేరింది. 1615 లో రాయల్ కాలేజ్ అఫ్ ఫిజిషియన్స్ లో ఆయన లెక్చరర్ గా నియమింప బడాడు. చేపలు, కప్పలు, కోళ్ళి పిండాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తూ వాటి రక్త ప్రసరణ గురించి ఎంతో క్షుణ్ణింగా అధ్యయనం చేయ సాగాడు. గుండె ముదుచు కోవటం వల్ల రక్తం ధమనుల ద్వారా రక్త నాశాలకు వెళుతుందని తెలుసు కున్నాడు. నాడి కొట్టుకోవడం అంటే గుండె కొట్టు కోవడమే అని రుజువు చేశాడు. గుండెలో సాలుగు గదులు ఉంటాయని, ధమనుల ద్వారా గుండె లోని రక్తం బయలీకి పంచ చేయ బదుతుందని, సిరల ద్వారా కవాటాలు రక్తాన్ని గుండె వైపుకి వెళ్ళనిస్తాయే కాని గుండె లోంచి రక్తాన్ని వెలుపలికి రానిపుచ్చని తెలుసు కున్నాడు. ఒక అర గంటలో శరీరంలో ఉన్న మొత్తం రక్తం గుండె నుండి వెలువడే రక్తమే ఎక్కువగా ఉంటుందని

నాడీ వేగం, గుండె స్వందించే రేటు అధారంగా నిర్ధారించుకో గలిగాడు. చనిపోయిన ఛైల్ శరీరాలను అడుగుదుగునా పరిశీలించడం ద్వారా గుండె ఒక పంపులాగా పనిచేస్తుందని, శరీరంలో సిరలు, ధమనుల ద్వారా రక్తం వలయా కారంలో ప్రవహిస్తుందని తెలుసు కున్నాడు. రక్కం ప్రవహించే మార్గంలో వాల్యూలు ఎలా పనిచేస్తాయో కనిపెట్టాడు. మనిషి గుండె నిమిషానికి ఎన్ని సార్లు కొట్టుకుంటుందో, ఎంత రక్తాన్ని పంపే చేస్తుందో చెప్ప గలిగాడు. తన పరిశీలనలతో రెండు అమూల్యమైన గ్రింథాలను వెలువరించాడు. 1628 లో, 50 సంవత్సరాల వయస్సులో, హర్షేణ తన పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచురించాడు - సాధారణంగా దీనిని డి మోటో కార్ల్స్ - డి మోషన్ ఆఫ్ డి హర్ష్ అని పిలుస్తారు. అంగ్లంలో అనాటమికల్ స్టడీన్ అన్ డి మోషన్ ఆఫ్ డి హర్ష్ అండ్ భూడ్ ఇన్ యానిమల్స్ అంటారు. ఈ ప్రచురణ వైద్య శాస్త్ర చరిత్రలో అపూర్వమైనది. పరిశోధనల ద్వారా వచ్చిన ఫలితాలను మళ్ళీ పరిశోధనల ద్వారానే రూఢి పరచాలనే శాస్త్రవాది హర్షే. ఈ పుస్తకం ప్రచురించిన మాడు సంవత్సరాల తరువాత హర్షే మొదటి చార్లెన్ మహర్జారాజుకు రాజ వైద్యునిగా నియమించ బడ్డాడు. కానీ రాజకీయ విపరిశామాల కారణంగా హర్షే లండన్ విడిచి పెట్టలసి వచ్చింది. అప్పుడే కొంతమంది దుండగులు హర్షే ఇంటిలో లేని సమయం చూచి ఆయన నాలుగు దశాబ్దాలుగా సేకరించిన దాచుకున్న అమూల్యమైన విజ్ఞాన సంవద నంతా నాశనం చేశారు. అయినా హర్షే ఖాద పడలేదు. నిరాశతో క్రుంగిపోలేదు. ప్రత్యుత్పత్తి, పిండాభిఖ్వద్ది అంశాల మీద జీవితమంతా పరిశోధించాడు. 1651 లో “ఎక్స్పర్స్ సైసన్ అన్ డి జనరేషన్ ఆఫ్ ఆనిమల్స్” అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించాడు. ఈ పుస్తకం ప్రతులు అతి త్వరిత గిల్లో అమ్ముడిపోయి కొత్త చరిత్రను సృష్టించాయి. హర్షే 1657 సంవత్సరం జూన్ 3 న మరణించాడు.

డిజిటల్ ప్రవందం ప్రతిక్షణం

పూల్న అవుతూనే ఉన్నాం !

“తాజా సమాచారం ప్రకారం, అమెరికా అధ్యక్షుడు తాను ఇటీవల్ల తీసుకున్న నిర్ణయాలన్నింటినీ వెనక్కి తీసుకున్నారనే వార్త ప్రపంచమానవాళిని ఆనంద డోల్హికల్లో ముంచేస్తున్నది. అదే విధంగా ప్రపంచప్రజలు స్టార్ట్ఫోన్స్‌పై విరక్తి చెంది నేటి నుంచి వాడడం మానేశారావార్త కూడా సంఘమాశ్రాలకు గురి చేస్తున్నది”. ఈ వార్తలను మీరు నమ్మడం లేదు కదా ! మీరు నమ్మినట్టి మీరు పప్పులో కాలేయినట్టి ఏప్రిల్ ఫూల్ అయినట్టే. నేటి డిజిటల్ మార్కెట్లో వినియోగదారుడు నిత్యం పూల్ అవుతునే ఉన్నాడు. ఒకటి కొంటే వంద ఉచితం అంటు ఊరగొట్టడం, అందమైన అబద్ధాల ప్రకటనలతో మోసాలు చేయడం మా రుద్రాక్షులు కొంటే మీకు అదృష్ట దేవత అంటువ్యాధి వచ్చి సోకుతుందంటూ పలు విధాలుగా మనం వినియోగదారులుగా నిత్యసత్యంగా పూల్ అవుతునే ఉన్నాం. అనాదిగా ప్రపంచ దేశాలు 0 ఏప్రిల్ రోజున “ఏప్రిల్ ఫూల్” డే” లేదా “ఆల్ ఫూల్” డే నిర్వహించుకోవడం చూస్తేనే ఉన్నాం. ఆత్మియులను సరదాగా ఆశపట్టించడం, క్షణ కాలం పాటు అబద్ధాలతో సహచరులు లేదా

బంధువులను ఆశ్చర్యచక్కితులను లేదా ఘాల్ చేయడం, లేని దానిని ఉన్నట్లు లేదా ఉన్న దానిని లేనట్లుగా త్రమింపజేయడం, జోక్కు వేసుకొని నవ్వుకోవడం,

నే చిలిగా ఒకరినాకరు మొసం చేసుకోవడం, అబ్దపై వార్తలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్ట్ చేయడం లాంటి పలు ప్రపర్తనలతో ఏపిల్ ఘాల్ అంటూ సంతోషంగా గడవడం “ఆల్ ఘాల్ డే” కు మాత్రమే సాంతం చారిత్రక నేపథ్యాలను తవ్వి చూస్తే ఏపిల్ ఘాల్ డే జననం 1582కంచెందుతుంది.

, ప్రాస్టిలో 01 ఏపిల్ రోజున ప్రారంభం అయ్యే జూలియన్ క్యాలెండర్ నుంచి 01 జనవరిన ప్రారంభమయ్యే గ్రిగోరియన్ క్యాలిండర్కు మారిన సందర్భంలో ప్రజల కొంత అశాకర్ణానికి లోసుకావడం, ఈ మార్గున అర్దం చేసుకోలేదని వారిని ఏపిల్ ఘాల్గా గేలి చేయడం ఆచారంగా మారి, కాల క్రమంలో అన్ని దేశాలకు విస్తరించడంతో ఏపిల్ ఘాల్ డే బహుళ ప్రచారంలోకి వచ్చింది.

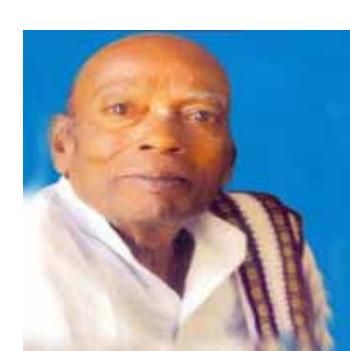
మరో వివరణ ప్రకారం హిలారీ అనే పురాతన రోమ్ పండుగల్

రుతువులు మారుతూ వాతావరణ మార్పులు అనంబద్ధంగా ఉండడంతో ఏప్రిల్ ఫూల్ అంటూ ఒకరినొకరు ఆట పట్టించుకోవడం జరిగేదని కూడా తెలుపబడింది. బైలీర్ ఆచారం ప్రారం 'నోహ్' అనే పాత్ర తొలి ఏప్రిల్ ఫూల్ అయ్యడని తెలుపతున్నది. వ్యాపార సామ్రాజ్యాలు, క్రీడలు, రెస్టారెంట్లు లాంటి అనేక స్థలాల్లో కూడా 01 ఏప్రిల్ రోజున ఆల్ ఫూల్ డేను సరదాగా ప్రదర్శించడం జరుగుతూ వస్తున్నది. హానికరం కాని, మరొకరి మనసు నాప్పించని జోక్కు, అవమానకరం కాని అవాస్తవ సమాచారాలు, ఆట పట్టించే సందర్భాలతో కొనసాగుతున్న ఆల్ ఫూల్ డే ప్రపంచ మానవాళిని సంతోష సాగరంలో ముంచేయడంతో పాటు మానసిక సాంత్యాన చేకూర్చడం జరుగుతున్నది. నేటి ఏప్రిల్ ఫూల్ డే సరదాగా గడపాలని, మన వల్ల మరొకరి మనసు నొచ్చుకోకూడదని అర్థం చేసుకుంటూ ఆనందంగా ఆల్ ఫూల్ డేను జరుపుకుండాం

ದೈಸಂದಿನ ವೆಗವಂತಮೈನ ಜೀವನ ವಿಧಾನಂ ಲೋಂಚಿ ಕೊಂತ ಸಮಯಾನ್ನಿ ಕೇಟಾಯಿಂಬಿ ಏಪ್ರಿಲ್ ಫೂಲ್ ಅಂತೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶ್ರೋತರುಂಬಿ ಶ್ರೋತ— ಶ್ರೋತ— ಶ್ರೋತ—

వైఎస్ ఎంట్రీ చిత్రణలు

మదురాంతకంకే బ్రాంతం



ఒక ఎయిడెడ్ ప్రాథమిక పారశాలలో జరిగింది. 1945 లో చిత్తురులోని జిల్లా బోర్డు పైస్యూలు (ప్రస్తుతం పి. సి. ఆర్ కళాశాల) నుంచి ఎస్. ఎస్. ఎల్. సి పూర్తి చేశారు. చదువుకునే రోజుల నుంచి ఆయన సాహిత్యం పట్ల ఆభిరుచి కలిగి ఉండేవారు. రాజారాం వృత్తి రీత్యా ఉపాధ్యాయులు. ఆయన ప్రాథమిక విద్య ఒక ఎయిడెడ్ ప్రాథమిక పారశాలలో జరిగింది. 1945 లో చిత్తురు లోని జిల్లా బోర్డు పైస్యూలు (ప్రస్తుతం పి. సి. ఆర్ కళాశాల) నుంచి ఎస్. ఎల్. సి పూర్తి చేశారు. మందు గేయ రచయితగా తన రచనల ప్రస్తావం ప్రారంభించి రాష్ట్ర జాతీయ, అంతర్జాతీయ సాయిలో పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆయనకు ఆంధ్రప్రతిక, భారతి లాంటి పత్రికలతో పరిచయం ఏర్పడింది. అందులో రచనలు, పద్యాలు, గేయాలు చదివి ఆయన సాహితీ రంగం వైపు ఇంకా ఉత్తేజితులు కావడం జరిగింది. 1951లో ఆయన రాసిన పరమానంద శిఖ్యులు అనే కథా గేయం ఆంధ్రప్రతికలో ప్రచురితమైంది. ఆయన రాసిన మొట్టమొదటి కథ కుంపత్తు కుసుమం. 1968 లో ఆయనకు ఉత్తమ కథకుడిగా సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం లభించింది. తెలుగులో మలితరం కథా రచనల్లో రాజారం దొక భిన్నమైన డైలి. వందలాది కథలలో అమోఫుమైన కొను భిరుత కొవ వితణులు ఇంగ్లీస్కే ప్రార్థనలు లోచికణులు నుండి

లేని విభిన్న వ్యక్తిగౌలు దర్జనం ఇస్తాయి. ఆయన పాతలు వాస్తవాలకు ప్రతిరూపాలు. పలు రకాల మనుషులు, భిన్న మనవులు, గ్రామీణ జీవితాలు, మధ్యతరగతి మానవులు, సగటు మనిషి సమస్యలు ఆయన కథా వస్తువులు. గ్రామీణ వాతవరణంలో ఘర్షిపెరిగి, తీవుగా పట్టిటుఖ్యాతి తిరుగుతూ, పలురకాల మనుషులను, భిన్న మనవులను లోతుగా, అత్యంత సమీపంగా చూసే అవకాశం ఆయనకు కలిగింది. ఆ అనుభవాలే కథల రూపంలో వ్యక్తికరించ బడి, విడమరిచి చెప్పు బడి, గ్రామీణ జీవితానికి, మధ్య తరగతి మానవుల మానసిక ప్రవృత్తులకు, సగటు మనిషి సమస్యల భిన్నత్వాలకు నిలుపుటద్దంగా నిచిచాయి. ఆయన రాసిన కథలన్నీ మనకు నిత్య జీవితంలో మన చుట్టూ జరిగినట్టే ఉంటాయి. ఆయన కథలు మాత్రమే కాక, నవలలు, నాటకాలు, గేయాలు, వ్యాసాలు కూడా ఎన్నో రాశారు. 1968 లో తాను వెలిగించిన దీపాలు కథా సంపుణికకు ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం. అనువాద రచనకు తంజావూర్ విశ్వ విద్యాలయం వారి అవార్డు, 1990 లో గుంటూరు అరసం వారిచే కొండేపూడి శ్రీనివాసరావు సాహితీ సత్కారం, 1991 లో గోపీచంద్ సాహిత్య సత్కారంబీ 1993 లో మధురాంతకం రాజారాం కథలు పుస్తకానికి కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ బహుమతిబీ 1994 లో శ్రీ కృష్ణదేవరాయ విశ్వవిద్యాలయం గౌరవ డాక్టరేటబీ 1996 లో అప్పాజీసోన్లు విష్ణుబోట్ల శాండెష్ వారి ప్రతిభామూర్తి పురస్కారం లభించాయి. ఆయన 1999



శజీవులు



සාන් ප්‍රංචි හ්‍රියා ප්‍රාදේශීලික ප්‍රතිපාදන මණ්ඩලය

ప్రయివేటు షెల్ఫ్‌లకు శాటిలైట్ ఇంటర్వెట్ అనుమతులు

ಕೆಂದ್ರ ಮಂತ್ರಿ ಜ್ಯೋತಿರಾದಿತ್ಯ ಸಿಂಧಿಯಾ ವೆಲ್ಲಡಿ

స్వాధిలీ : ప్రభుత్వ పెలికం కంపనీ బిఎస్‌ఎన్‌ఎల్ దేశ వ్యాపంగా ఒక్క లక్ష



కేంద్ర సర్వార్గ నిర్వయంతో భారీగా టోల్ ట్యూక్‌లు తగ్గాయి. ముఖ్యంగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలను కలిపే శైథిలాద్వారా-విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై వ్రయాణించే వారికి ఊరట లభించింది. వాహనాలకు టోల్ ట్యూక్కు తగిన్నరూ జాతీయ

రహదారుల ప్రాధికార సంస్కరణ నిర్జయం తీసుకుంది. ప్రైదురాబాద్-విజయవాడ ప్రైవేషై మంగళవారం(ఎఫ్సిల్ 1) తెల్లవారుజాము నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. రవాణా మార్కెట్లు పెరిగిన తర్వాత రోడ్సు ప్రయాణాలు సరదా మారిపోయాయి. ప్రయాణ ధోరణి ప్రారంభమైనప్పటి

5.44 ಲಕ್ಷಲಕ್ಕೆ 7 ಸೀಟರ್ ಕಾರ್ಯ.. 27 ಕಿ.ಮೀ ಮೈಲ್‌ಡೆಸ್.

చట్ట ప్రకారం ఎంత బంగారం ఉండిందు..

మార్కెట్లో బడ్జెట్ విభాగంలో సరసమైన 7 సీట్ల కార్లు వస్తున్నాయి. దీంతో కుటుంబ తరగతిలో వాటి డిమాండ్ గణసీయంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు అందరూ హైట్యూక్, సెడాన్ కార్లను కొనటం ఆపేసి ఈ చౌక్కన 7 సీట్ల కార్ల వైపు మెగ్గ చూపుతున్నారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, కార్ల కంపెనీలు ఇప్పుడు గతంలో కంటే ఈ విభాగంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టండు ప్రారంభించాయి. ఇప్పుడు మీరు కూడా మీ కుటుంబానికి సరసమైన ధరలో 7 సీట్ల కారు కొనబోతున్నట్టయితే, మారుతి ఈకో కారు మీకు ఉత్సమం అని చెప్పవచ్చు. మారుతి ఈకో కారు 5, 7 సీట్లలో మార్కెట్లో లభిస్తుంది. ఈ కారు శక్తి విషయానికి స్నేహితుడు. ఇది 1.2 L పెట్రోల్ ఇంజిన్సు కలిగి ఉంది. మారుతి ఈకో 81 PS శక్తిని, 104 Nm టూర్ను ప్రాడ్యూస్ చేసుంది. ఇది **CNG** ఆప్సన్ లో కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇక మైలేజ్ విషయానికి వస్తే.. మారుతి ఈకో కారు పెట్రోల్ మొదటో 20 కి.మీ/లిటర్ మైలేజ్సిని అందిస్తుంది. మరోవైపు.. ఈ కారు **CNG** మొదటో 27 కి.మీ/క్రి.మీ మైలేజ్సిని ఇస్తుంది. భద్రత కోసం.. మారుతి ఈకోలో డ్యూర్యల్ ఎయిర్బ్యూగ్లు, **EBD** తో కూడిన యాంటీ-లాక్ బ్రేకింగ్ సిస్టమ్, చైల్డ్ లాక్, స్టేడింగ్ డోర్లు, డ్రైవర్, ప్యాసింజర్ స్నేడ్ ఎయిర్బ్యూగ్లు, రివర్జ్ పార్కింగ్ సెన్సార్ వంటి ప్రత్యేక లక్షణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. కాగా, ఈకో ధర రూ. 5.44 లక్షల నుండి ప్రారంభమవుతుంది.

నాంత కంపెనీకి 'ఎక్స్'ను అమ్ముసిన ఎలన్ మన్సు



ప్రముఖ సోషల్ మీడియా దిగ్గజం ‘ఎక్స్’ (గతంలో ట్రైటర్)ను విక్రయించినట్లు ఎలన్ మస్ట్ వెల్లడించారు. అయితే దీన్ని తన సాంత ఆర్ట్రిఫిషియల్ ఇంటెవిజన్స్ నంద్ర అయినటువంటి ‘ఎక్స్సెప్షన్’ 33 బిలియన్లు

కూలర్ (దాదావు రూ. 2.82 లక్షల కోట్లు)కు
అమేసినట్లు ‘ఎక్స్’ వేదికగా మస్కు ప్రకటించారు.
ఈ లావాదేపీ ఘర్తిగా స్టోక్ రశావంలో
రిగిందన్నారు.
తాజా స్యూఫ్స్ నంతో ఎక్స్ ఎల విలువను 80



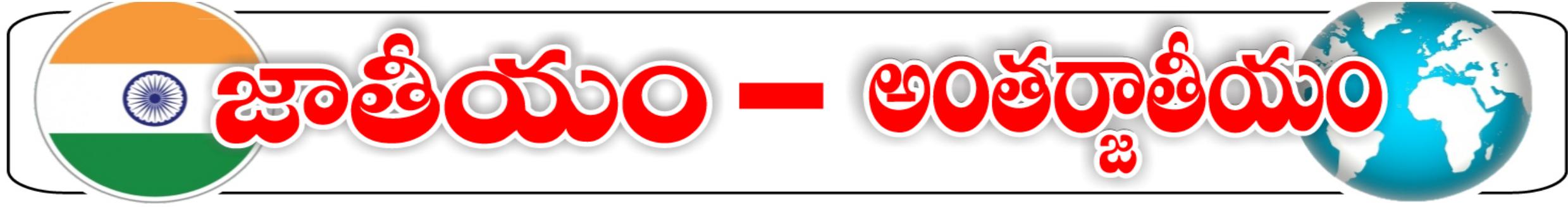
భిలియన్ దాలర్లగా
నిర్మారించారు. 2022
అక్టోబర్లో ట్వీటర్ను 44
భిలియన్ దాలర్ల (రూ. 3.76
లక్షల కోట్లకు)కు ఎలాన్ మన్జు
కొనుగోలు చేశారు. ఆ
నంస్థలతో అనేక మార్పులు
చేయడంతో పాటుగా ట్వీటర్
పేరును కూడా ఎక్స్‌గా
మార్చారు. దాదాపు 75 శాతం
మంది ఉద్యోగులను తొలగించి
వారిని రోడ్డున వడే శారు.
చాట్జిపటికి పోటీగా గతేడాది
మన్జు ‘ఎక్స్‌ఎప్‌ను
ప్రారంభించిన విషయం
తెలిసిందే. ఎక్స్‌ఎప్ అధునాత
ఎప సామర్యాన్ని, ఎక్స్‌కు
అనుసంధానించడం ద్వారా ఉ
త్తమ ఘలితాలు రాబట్టవచ్చని
మన్జు తన పోస్టులో పేరొన్నారు.

స్టోక్ మార్కెట్లకు నలపు. ఏంది
స్టోక్ ఎక్స్‌పంజీతో పాటు నేపస్త
స్టోక్ ఎక్స్‌పంజీలో కూడా
కార్యాలయపాలకు బ్రైట్ పడింది.
ఇక్కిటీలు, డెరివేటివ్స్, కరెన్జీ
మార్కెట్లు, ఎన్ ఎల్ బీ,
ఎలక్రోనిక్ గోల్డ్ రిస్ ట్స్
వంటివాటి ట్రైడింగ్ మళ్ళీ రేపటి
నుంచి ప్రారంభం కానుంది.
తమ వ్యావహాలను
సమీక్షించుకునేందుకు బ్రైడర్లకు
సెలవులు ఓ గొప్ప అవకాశం.
ప్రార్థ పోలియోల పనితీరును
జాగ్రత్తగా సమీక్షించి లాభాలను
పెంచుకునేందుకు సెలవుల్లోనే
అవకాశం దొరకుతుంది.
అంతేకాకుండా, సెలవుల్లో
కుటుంబసభ్యులతో గడవడం
కూడా మానసిక ఉల్లాసాన్ని
జస్తుంది. మరింత ఉత్సాహంగా
మరుసటి రోజు పనిలోకి దిగే

ఈ నంపత్నిరంలో న్యాక్ మార్కెట్కు ఏమే రోజుల్లో సెలవలంటే..



మూడ్ను సెట్ చేస్తుంది. ఈ విడాదిలో స్టాక్ మార్కెట్కు మొత్తం 14 సెలవలు ఉన్నాయి. మహాశివరాత్రి, పౌశాలీ సెలవులు పూర్తయ్యాయి. భారత్తోని స్టాక్ ఎక్స్పోంజీలల్లో జాతీయ స్టాక్ ఎక్స్పోంజ్ అతిపెద్దది. 3.4 ట్రైలియన్ డాలర్ల మార్కెట్ క్యాపిటల్లైజేషన్స్‌తో ప్రపంచంలోనే నేం. 1 స్థానంలో ఉంది. ఎన్వెస్కస్‌లో సోమవారం నుంచి శుక్రవారం వరకూ ఉదయం 9.15 నుంచి మధ్యాహ్నం 3.30 వరకూ ట్రేడింగ్ సాగుతుంది. శని, ఆదివారాల్లో మాత్రం కార్బూక్లాపాలు పూర్తిగా నిలిచిపోతాయి. వారాంతాలతో పాటు జాతీయ, సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత కలిగిన రోజుల్లో కూడా ఎన్వెస్కస్ కార్బూక్లాపాలకు సెలవు ప్రకటిస్తారు.



పోలీసు అమ్లయ్య దాకా విరమించేను

శంభు : నవంబర్ 26 నుంచి నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న రద్లేవార్ల శుక్రవారం ఉదయం నీటిని స్పీకరించి నిరాహార దీక్ష విరమించారని పంజాబ్ ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు చెప్పిన మరుసటి రోజే. రైతు నాయకుడు జిగ్గిత్ సింగ్ దల్లేవార్ ప్రకటన జారీ చేశారు. తాను రైతుల కోసం పోరాటం చేస్తున్నానని, హామీలు అమలయ్యేదాకా నిరాహారదీక్ష విరమించనని స్పష్టం చేశారు. వ్యవసాయ సమూహం సంయుక్త కిసాన్ మొర్చా (నాన్-పాలిటికల్) అధిపతి దల్లేవార్, పంజాబ్-హర్యానా సరిహద్దులో ఉన్న భానోరీలో నిరాహార దీక్ష చేస్తున్నారు. చట్టబద్ధంగా హామీ ఇప్పబడిన కనీసిన మద్దతు ధరల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం తమ డిమాండ్‌ను అంగేకరించాలని పంజాబ్ వ్యవసాయ సంఘాలు చేస్తున్న విస్తృత (ప్రచారంలో ఆయన నమ్మె భాగం. కనీసిన మద్దతు ధర(ఎంప్సీ)జవాబులని ప్రధాన డిమాండ్తో ఈ దీక్ష సాగుతోంది. వాస్తవానికి కనీసిన మద్దతు ధరకు చట్టబడైన హామీ ఇప్పాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

សំណើមោ សារ្យតិលក្ខ ស៊ុនិធមូបុរាណ

ప్రకటించిన కేరళ సివిల్

ఎంపురాన్ సినిమాలో కొన్ని సన్నివేశాలను స్వచ్ఛండంగా తొలగించాలని సినీ నిర్మాతలు భావిస్తున్నట్లు ఆదివారం ప్రకటించారు. వ్యక్తిగ్రామ సుకుమారన్ దర్జకత్వంలో ప్రముఖ నటుడు మోహన్లార్ నటించిన ఈ సినిమాపై కాషాయ మాకలు విద్యుత్ ప్రచారం చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో 2002 గుజరాత్ మారణహోమాన్ని ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. తాజాగా ఈ సినీ నిర్మాతలకు కేరళ ముఖ్యమంత్రి విజయన్, ప్రతిపక్ష నేత వి.డి. సతీశ్ నిర్మాత సంఖ్యాభావం ప్రకటించారు. శనివారం తాను ఎంపురాన్ సినిమా చూశానని పినరయి విజయన్ ప్రకటించారు. సినిమాలు తీసే హక్కుసు, వాతిని చూసే హక్కుసు, వాతితో ఏకీభవించే లేదా విభిన్నిచే హక్కుసు కాపాడుకోవడానికి బట్టంగా నిలబడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సినిమాలో దేశ ఇప్పటివరకు చూడని అత్యంత క్రూరవైన మారణహోమాలలో ఒకదాని గురించి ప్రస్తావించడం, సంఘ్య పరివార్, దాని వ్యూహకర్తలను ఆగ్రహానికి గురిచేసింది. కాషాయ పార్ట్ కార్యకర్తలేకాదు, విజపి, అర్థవ్యాపకి నేతలు కూడా బహిరంగ బెదిరింపులకు ఉన్నాయి సాధనాలు కూడా ఉన్నాయి. నృష్టించిన ఈ భయానక వాతావరణం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మతత్వానికి వుత్తిశీలంగా నిలబడి, దాని భయానకతను విత్తికరించిన కారణంగా మతతత్త్వ శక్తులు కళను నాశనం చేసపి, కళాకారులపై క్రూరంగా దాడులకు దిగడం ప్రజాసాధ్య ప్రభుత్వంలో మంది కాదని ఫేన్బుక్ పోస్టలో పేర్కాన్నారు. ప్రజాసాధ్యంలో పోరుడి భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛను కాపాడాలి.

కళలను, కళాకారులను నాశనంచేయాలని, నిషేధించాలని పిలువునివ్వడం థాసిన్ వైభాగ్య తాజా వ్యక్తికరణకు నిదర్శనమని అన్నారు. ఇది ప్రజాసాధ్య హక్కుల ఉల్లంఘన అని విజయన్ అన్నారు. సంఘ్య పరివార్ కు తమకు అనుకూలంగా నృష్టించిన రచనలకు స్వేచ్ఛ అని సంఘ్య పరివార్ భావిస్తోందని ప్రతిపక్ష నేత సతీశ్ ని పేర్కాన్నారు. వక్కికరించబడిన రచనలను ప్రసారం చేయడమే వారి అజందా సినిమా అనేది కళాకారుల బృంద నమిష్ట ఫలితం, సోహల్ మీడియాల బెదిరింపులు, అవమానాల ద్వారా సినిమా కంటెంట్సు వార్గాలనుకోవడ విజయం కాదు. ఇది పిరికితనానికి నంకేతం. మీరు దానిని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ఎంత ప్రయత్నించినా చారిత్రక నత్యాలను ఎవర్పాటి చెంపివేయలేని మర్చిపోవడ్డ అని అన్నారు.

భారత మరోనాయి నాయిం..

మయన్వార్కు 80 మంది ఎన్నితిర్వహ సిబ్బంది!

మయ్యార్, ధాయీలాండ్లను శుక్రవారం నాడు రెండు భారీ భూకంపాలు కుదిపేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా ముత్తుల సంబు అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అంతేకాక.. అక్కడి ప్రజల తీవ్రవిధానం అస్త్రప్రస్తంగా మారింది. ఇప్పటివరకు మయ్యార్లో 1000 మందికి పైగా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రకృతి విపత్తుతో అల్లాడిపోతున్న ఆ దేశానికి సాయం చేసేందుకు మరోసారి భారత్త ముందుకొచ్చింది. 80 మంది ఎల్లిఅర్పవ్హి సిట్టుందిని ఆక్కడికి పంపనంది. ఈ విషయాన్ని సంబంధిత అధికారులు వెల్లడించారు.

మరికొన్ని గంటల్లో 80 మంది ఎస్టిఆర్ఎఫ్ సిబ్జుండి అక్కడికి బయలుదేరసున్నారు” అని సీనియర్ అధికారి ఒకరు మీదియాకు తెలిపారు. కాగా.. శుక్రవారం అర్థరాత్రి దాటిన తర్వాత 4.2 తీవ్రతతో మయస్కార్లోని భూమి కంపించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. మయస్కార్కు సాయం అందించేందుకు భారత్ సిద్ధమైంది. ఈవిషయంపై గల్లంతయ్యారు. ఈ విషప్తు కారణంగా మృతుల సంఖ్య 10వేలు దాటే అవకాశం ఉందని అమెరికా ఏషిస్ట్ హెచరించింది. ఈనేవ ధ్వంసానోనే మరో సారి మయస్కార్ను ఆడుకునేందుకు సిద్ధమైన భారత్.. 80 మంది ఎస్టిఆర్ఎఫ్ సిబ్జుండిని అక్కడి సహాయక చర్యల్లో నామ్మిరదస తెలుగుచార.. చాలా అందగా ఉంటాం అని హామీ సీనియర్ జనరల్ మిన్ అంగ్ ప్రేస్ మాట్లాడాను. అక్కడి పరిణితికి తెలుసుకుంది. ఈ ఘుటనపై విచారణ అని ప్రధాని మౌడి అన్నారు.

କାନ୍ତ୍ରିକ ଏଂଦେ ଭୁବନେଶ୍ୱର

జమ్మా - కాత్రా నుండి కాశీర్కు మెరలి వందే భారత్ రైలును ప్రధానమంత్రి ననోండ మోదీ ఏప్రిల్ 19న జెండా డోఫి ప్రియంభించవన్నారు. కేంద్ర మంత్రి జితోండ్ర సింగ్ జమ్మాల్చో అదివారం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ఈ రైలు ద్వారా 272 కిలోమీటర్ల ఉధంఘార్-ల్రీనగర్-బారాముల్ల రైలు లింక్ ప్రాజెక్ట్ పూర్తి కానుంది. జమ్మా రైల్సే పేఫస్క్ పునరుద్దరణలో ఉన్నందున జమ్మా-కాత్రా-ల్రీనగర్ వందే భారత ఎన్స్ప్రెస్ మొదట కాత్రా నుండి నడుస్తుంది. అధికారుల ప్రకారం, రైలు లింక్ ప్రాజెక్ట్ గత నెలలో పూర్తయినది. కాత్రా-బారాముల్ల మార్గంలో రైలు శ్రుయల్ రన్నెల విజయవంతంగా నిర్వహించబడ్డాయి. జనవరిలో కాత్రా - కాశీర్ మధ్య రైలు సేవను రైల్సే భద్రతా కమిషనర్ ఆమాదించారని వారు తెలిపారు. వందే భారత ఎన్స్ప్రెస్ జమ్మా - ల్రీనగర్ మధ్య ప్రయాణ న మయాన్ని గణనీయంగా తగినుండని, ఈ ప్రాంతానికి ఆధునికంగా, సమర్థవంతప్పెన రైలు సేవను అందిస్తున్నది వారు తెలిపారు. ఈ రైలు ప్రాంతంలో కాశీర్కు ప్రత్యుష రైలు కనెక్షన్లి కోసం చాలా కాలంగా ఉన్న దిమాండ్ నెరవేరుతుంది. ప్రస్తుతం, లోయల్లోని సంగ్ల్ాట్, బారాముల్ల మధ్య మరియు కాత్రా నుండి దేవశాప్పంగా ఉన్న గమ్మస్త్రానాలకు మాత్రమే రైలు సేవలు నడుస్తున్నాయి. కాశీర్ను రైలు ద్వారా అనుసంధానించే ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ 1997లో ప్రారంభమాంది. అయితే భాగోళిక మరియు వాతావరణ సహాల్ కారణంగా అనేక జాప్యూలును ఎదుర్కొచ్చటిల్ల అధికారులు తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టులో మొత్తం 119 కి.మీ.ల విస్తరణలో 38 సారంగాలు ఉన్నాయి. వాటిలో అతి పొడవైనది 12.75 కి.మీ. పొడవైన టాల్రె % -49. ఇది దేశంలోనే అతి పొడవైన రవాణా సారంగం కూడా. ఈ ప్రాజెక్టులో 927 వంతెనలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కలిపి 13 కి.మీ. పొడవైన కలిగి ఉన్నాయి. వాటిలో ఐకానిక్ చీనాబ్ వంతెన ఉంది. దీని మొత్తం పొడవు 1,315 మీటర్లు, 467 మీటర్ల ఆర్ట్ స్ప్రోన్ కలిగి ఉంది. నది గర్జం నుండి 359 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. ఐఫెల్ టవర్ కంటే 35 మీటర్ ఎత్తులో ఉండటంతో ఇది ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన ఆవ్ రైల్సే వంతెనా ఆవశ్యకించున్నారు.

50 మంచి మావోయిసులు లొంగుబాటు

చత్తిస్‌గంగ రాష్ట్రం సుక్కా జిల్లా బీజాపూర్ లో 50 మంది మావోయిస్టులు లొంగిపోయారు. వీరితోపాటు మావోయిస్టులలో కీలక నేత రవీంద్ర కరం సైతం లొంగిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. ఈయన పై రూ. 8లక్షల రివార్డు ఉంది. మరో ఇద్దరూ కీలక మావోయిస్టులు రాకేస్, రోఫ్సి పై రూ. 8లక్షల కొవ్వున రివార్డు ఉంది. మొత్తం 13 మంది మావోయిస్టులపై దాదాపు రూ. 60 లక్షల రివార్డు ఉన్నట్లు సమాచారం. బీజాపూర్ సిఎస్‌ఐఎఫ్ డీఎస్ దేవేంద్ర నేడీ ఎదుట వీరంతా లొంగిపోయారు. వీఎచ్‌జీబీఎస్ నంబరు-1కు చెందిన ఒకరు, కంపెనీ నంబరు-2 నుంచి నలుగురు, కంపెనీ నంబరు-7 నుంచి ఒకరు, నేపసల్ పార్ట్ కుతుల్ వీరియా కమిటీ ప్లెట్టాన్ నంబరు-2 నుంచి ఇద్దరు సభ్యులు, పార్టీ ఇతర విభాగాలకు చెందిన వారు లొంగిపోయిన వారిలో ఉన్నారు. ఇందులో 14 మందిదై రూ. 68 లక్షల రివార్డు ఉన్నట్లు ఎన్ను తెలిపారు. తప్ప సాయంగా రూ. 25వేల చౌప్పున చెక్కులను వారికి అందించారు. ఇది ప్రథమత్వ పునరూపాన విధానంతో పాటు భద్రతా బలగాల విజయమని బస్తు ఐ సుందర్ రాజ్ పేరొన్నారు. వీరంతా గంగలూరు, బీజాపూర్ జిల్లాలో బాసగుడ పోలీస్ స్టేషన్ లిమిట్స్ లో పని చేస్తున్నారని అంటున్నారు. మావోయిస్టులకు కంచుకోటగా ఉన్న ఈ ప్రాంతంలో 50 మంది లొంగిపోవడం ఆ పార్టీకి గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలినట్టెందని చెబుతున్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 31 నాటికి దేవంలో మావోయిస్టు పార్టీని కూకటీ వేళ్ళతో సహా పెకలించి వేస్తామని హోంమంత్రి అమెత్ షా ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంలో ఆపేణ్ణ కగ్గ ను తెరపైకి తీసుకోచ్చారు. మావోయిస్టు వీరివేతను కొనసాగించారు. గత విధాదిలో ప్రారంభమైన వీపిఎస్ వినియోగించే అత్యాకరు అగ్ని ప్రమాదంలో కాలిపోవడం తీవ్ర కలకలం రేచేసుకున్న ఈ ఘనులన అద్భుతుడి భద్రత్వపై పలు అనుమతి పుత్తినీపు పూత్తూ ప్రయత్నం జరిగిందా అనే సందర్భాలు సంఘను ప్రపంచ దేశాధినేతులు ఒకసారిగా ఉనికి మీదిరు కథనాల ప్రకారం.. మాస్టర్ లోని లబ్యంకాల్ సర్వీస్ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద ఈ నెల 29న తొలుత ఆ తర్వాత అద్భుతుడు పుత్తినీ ఉపయోగించే అరస్ లివ్ చిక్కుకుంది. అగ్నిమాపక సిబ్బంది వచ్చేలపు సమీపంల కారుకు అంటుకున్న మంటలును ఆయోందుకు ప్రయత్నించాడు వచ్చిన మంటలు కారు మొత్తానికి వ్యాపించడంతో సందర్భంగా భారీగా పొగ వ్యాపించింది. ఈ దృశ్యాలన్నీ రికర్డ్ చూయాయి. అయితే, ఈ పేలుడుకు గల కారణాలై ఈ ప్రమాదంలో ఎవరికి ఎలాంటి గాయాలు కాలే వెల్లడించింది. ఈ ఘనుపై పైసిడెన్సీయల్ ఎస్టోపిస్ట్

నేను జారీ చేయడం లేదు..

మూడోసారి అద్యక్షడయ్యందుకు మార్గాలున్నాయి : డోనాల్డ్ ట్రంప్



న్యా డిస్ట్రిక్టు మార్పి 31: అమెరికా అద్భుతదు దొనాల్చి ట్రంప్ ఏ చేసినా సంచలనమే అవుతుంది. రెండోసారి అద్భుత బాధ్యత చేపట్టిన ట్రంప్.. తన పాలన ఎలా ఉంటుందో మరోసారి అందరు రుచిషూపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అయిన మూడోసారి కూడా అమెరికా అద్భుతదు కావాలనుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాగి మూడోసారి అవెరికా అద్భుక్షణిగా ఎన్నిక కావడాని మార్గాలున్నాయని ఓ న్యూన్ ఛానెల్కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలు తెలిపారు. ఈ విషయంలో తాను జోక్ చేయడం లేదా వ్యాఖ్యానించారు. ఇంటర్వ్యూలో భాగంగా మరోమారు అద్భుత కావాలనుకుంటున్నారు..? అందుకు ఏమైనా వ్యాప్తిలున్నాయా.. అన్న ప్రతి ట్రింప్ ఎదురైంది. ఇందుకు అయిన సమాధానమిస్తు 'రాజ్యాంగం అనుమతించకపోయినా.. మూడోసారి అద్భుత కావడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి. ఈ విషయంలో నేను జోక్ చేయడం లేదు. నన్న మూడోసారి కూడా అద్భుతిగా చూడాల

సన్గరీల్చతున్ రక్షణ సేబ్బంది ఆశలు

మండలే: మయ్యార్, ధాయిలాండ లలో భారి భూకంపం దాకికి 1,700 మంది మరణించి ఉంటారని అంచనా. అనేక ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యలు కిష్టంగా మారాయి. మయ్యార్ లోని మండలే ఆను ప్రాంతంలో శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని ప్రాణాలతో బయట వదే యాలనే రక్షణ నీ బ్యంది ఆశలు సున్నిల్లాచున్నాయి. అనేక మంది నిర్వాసితులు రాత్రి బహిరంగ ప్రదేశంలో నిరాపోయారు. సోమవారం తెల్లవారుజామున 1.7 మిలియన్లకు పైగా జనాభా ఉన్న మధ్య మయ్యార్ నగరంలో పరిస్థితులు కష్టంగా ఉన్నప్పటికి సహాయక చర్యలు అంత చురుగ్గా లేవు. దీనికి కారణం ఆ ప్రాంతంలో అధిక ఉప్పొగ్రఫలు అని తెలుస్తోంది. తీవ్ర ఎండలు కారణంగా రెసర్వ్ కార్బిక్లులను అలసిపోతున్నారని, మృత్యుదోషాలు వేగంగా కుశిపోవడంతో గుర్తింపడం కిష్టంగా మారిందని తెలిపారు. ఉప్పొగ్రఫలు 40 డిగ్రీల సెల్వియస్ చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ఆదివారం సాయంత్రం మయ్యార్లోని రెండవ అతిపెద్ద నగరంలో కూర్చిపోయిన అప్పొగ్రఫలంగ భూక్లలో శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న గర్భిణీ ట్రై ప్రాణాలను కాపాడలేకపోవడంతో నిరుశాస్పదించి గుర్తైయ్యారు. దాదాపు 55 గంటలకు పైగా రక్షణ చర్యలు చేపట్టి ఆమె కాలును తోలగించి ఆమెను బయటకు తీశారు. అయితే తరువాత ఆమె మృతి చెందిది. ముస్సిన ఆరాధకులు సోమవారం ఉదయం నగరంలోని ధ్వంసమైన మసీదు దగ్గర ఇస్లామిక్ ఉపవాస మాను రంబాన్ తర్వాత వచ్చే సెలవుదినం అయిన కార్డ అల్-ఫితర్ యొక్క మొదటి ప్రార్థనలు చేశారు. వందలాది మంది బాధితుల అంత్యికియలు సోమవారం కూడా జరుగుతాయిని భావిస్తున్నారు.

వారంలోపు మూతపడనున్న గాజాలో బేకరిలు

గాజా ట్రైవ్ : ఇజ్జాయల్ ఆహోరం, పంపిణీ అడ్డుకోవడంతో గాజలో బేకరీలు వారంలోను మూతపడే అవకాశం ఉందని బ్యారాజ్యసమితి (యువన్) ఆదివారం పేర్కొంది. బేకరీల్లో పిండి మంగళవారం వరకు రోజుకు 8,00,000 మందికి బ్రెడ్ ఉత్పత్తి చేయడానికి నరిపోతుందని ప్రపంచ ఆహార కార్బూక్రమం (డబ్బువెఫ్ఫి) పొచ్చరించింది. వెనుత్తంగా ఆహార నరథర గరివ్వంగా రెండువారాల వరకు ఉంటుందని తెలిపింది. చివరి ప్రయత్నంగా 4,15,000 మందికి బలవర్ధకమైన పోవక బిస్కెట్లు అత్యవసర నిల్వాలను కలిగి ఉందని తెలిపింది. గాజలో ఆహార పంపిణీ నంస్తులు సగానికి తగ్గించాయని, మార్కెట్లలో చాలా కూరగాయలు భారీ అయ్యాయని తెలిపింది.

ఇజ్జాయల్ బాంబు దాడులతో సహాయసిబ్బంది వీధుల్లోకి వెళ్లుకోతున్నారని వెల్లడించింది. గత

నాలుగు వారాలుగా, ఇజ్జాయల్ గాజా ట్రైవ్ లని రెండు మిలియన్లకుపైగా పాలస్టీనియన్లకు ఆహోరం, ఇంధనం, మందులు ఇతర సామగ్రిని నిలిపివేసింది. హమాన్కు వృత్తిరేకంగా 17 నెలలుగా చేస్తున్న దాడిలో ఇది ఆతిపెద్ద దిగ్భూయందం,

ముగినే నూచనలు లేవని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. తీవ్రమైన ఆకలి, పోషకరలోపం పెరిగే అవకాశం ఉందని సహాయ సిబ్బంది పొచ్చరించింది. సహాయ చర్చలను పునరుద్ధరించబడకపోతే ఆహారం అయిపోతుందని శేర్కొంది. ఇజ్జాయల్ గాజలో స్టోనికా ఆహార ఉత్పత్తిని నాశనం చేసిందని తెలిపింది. తాము పూర్తిగా సాయంటైన్ ఆధారపడి ఉన్నామని ముగ్గురు పిల్లల తల్లి పోరూబ్బ పఘ్ఫ్ పేర్కొన్నారు. ఉత్తర గాజలోని జబాలియాలోని యువన్ పంపిణీ కేంద్రం నుండి తన కుటుంబానికి నెలవారీ సాయం సేకరిస్తామని అన్నారు. ఇవి మూసివేస్తే.. తమకు ఆహారం ఎవరు అందిస్తారని అందోళన వ్యకం చేశారు.

అణ ఒప్పందంపై ప్రత్యక్ష దర్లకు తిరస్కరణ

ప్రింటోన్: అణు ఒప్పందంపై అగ్రరాజ్యంతో ప్రత్యక్ష చర్చల ఆవ్యాసాన్ని తిరస్కరిస్తున్నట్టు ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజెషన్సీయాన్ వెల్లడించారు. దీంతో ట్రుంప్ లేఖన్ ప్రింటోన్ ఏలా స్పందిస్తుండన్న దానిపై అభికారికంగా స్పష్టపడు వచ్చింది. ఇంతో చర్చలకు సిద్ధంగా ఉన్నట్టు అమెరికా అధ్యక్షుడు ఫోన్‌స్ట్రో ట్రుంప్ ఇటీవల ప్రకటించాక ఇరాన్ నుప్పిం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనికి లేఖ రాసినట్టు చెప్పారు. 'రెండు పక్కాల మధ్య ప్రత్యక్ష చర్చల అవకాశాన్ని తిరస్కరించాం. అయితే.. పరోక్ష చర్చలకు దారయి తెరిచే ఉన్నాయి' అని పెజెషన్సీయాన్ తెలిపారు. ఇటీవల ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్దుల్ అరాఫీ సైతం పరోక్ష చర్చలకు మార్గం తెరిచే ఉండని వ్యాఖ్యానించారు. తమ దేశం విషయంలో ప్రత్యుహలు వైఫిరిలో మార్పు రానంతరకు ప్రత్యక్ష చర్చలకు అవకాశం లేదని తేలిపి చెప్పారు. అయితే, ట్రుంప్ పరోక్ష చర్చలకు అంగీకరిస్తా రా? అనేదినిపై స్పష్ట రావాల్చి ఉంది. ట్రుంప్ మొదటి హాయంలో ప్రింటోన్తో సంబంధాలు అంతంతమాత్రంగానే సాగాయి. ఆయన అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలోనే 2018లో అణు ఒప్పందం నుంచి అమెరికా కైదొలిగింది. అప్పటినుంచి అనేక ఏంద్రుగా పరోక్ష చర్చలు విఫలమయ్యాయి. ఇరాన్ అణ్ణాయుధాలను అభివృద్ధి చేసుకోకుండా నిలువరించేందుకు అమెరికా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే మరోసారి అణు ఒప్పందం కుదుర్చుకోడానికి ట్రుంప్ ఇటీవల సంసిద్ధత్వం వ్యక్తం చేశారు. "ప్రింటోన్ ముందు రెండు మార్గాలున్నాయి. సైనిక శక్తి, లేదా ఒప్పందం చేసుకోవడం, ఒప్పందానికి నేను ప్రాథాన్యం ఇస్తా, ఎందుకంటే ఆ దేశాన్ని దెబ్బతీయాలనుకోవడం లేదు. చర్చలకు పసారిన్ ఆశిస్తున్నా, అలా చేయడమే వారికి ప్రయోజనకరం" అని ట్రుంప్ పేర్కొన్నారు. కాగా ఒప్పందం కుదుర్చుకోకపోతే, భాగాలు గాగులు చేసొనాని అంచెనికా అర్థకుడు కొన్నిగించారు.

తుదల్ని ఇంచి పురాకుల వ్యాపారికు వక్తవీషమి

ఎవర్ ఫోర్స్ వన్: భారీ సుంకాల ప్రణాళికను బుధవారం నాడు ఆవిష్కరిస్తానని అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. దీనిని ఆయన “విముక్తి దినోస్తవం”గా పేర్కొన్నారు. 10 నుండి 15 దేశాలకు పరిమితం కాకుండా అన్ని దేశాలకు పరస్పర సుంకాలు ఈ ప్రణాళికలో ప్రకటించసమయట్లు ఎవర్ ఫోర్స్ వన్లో విలేకరులతో తెలిపారు. చైన్ నుండి వచ్చే అన్ని వ్యుత్వలపై సుంకాలను పెంచడంతో పాటు, అల్యూమినియం, ఉక్క మరియు ఆటోలపై ఆయన ఇప్పటికే సుంకాలను విధించారు. అమెరికా ఎగుమతులపై రుసుములు వసూలు చేసే దేశాలపై పరస్పర సుంకాల సూచను విధిస్తానని, ఆ దేశాల సుంకాలకు అనుగుణంగా ఉంటామని హచీ ఇస్రాపుట్లు ట్రంప్ చెప్పారు. యుఎస్ వాటిజ్య అధికారులను దేశం వారీగా వెళ్లి, తగిన ప్రతి-చర్చల జాబితాను రూపొందించాలని ఆదేశిస్తూ ప్రిబారిలో ట్రంప్ ఒక మెమారాండంపై సంతకం చేశారు.



పక్కని అరణ్యం

వేగవికాలంలో తండీ మంజులు చాక్కెట్ లో అందం ఆరిశగ్యం..?

విలువలు

వేసవికాలంలో తాటి ముంజలకు చాలా డివాండ్ ఉంటుంది. ఎందుకంటే వేసవి కాలంలో ఉండే వేడికి మన శరీరం తట్టుకోవాలి అంటే, తప్పకుండా తాటి ముంజలు తినాల్సి ఉంటుంది. అందుకే తాటిముంజలను “బెన్ అపీల్స్” అని కూడా అంటారు. అందుకనే ఈ వేసవి కాలంలో పుష్టుకాయ తో పాటు తాటి ముంజలు ఎక్కువగా తినడానికి ఆనక్కి చూపిస్తుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం డీ హైట్రేట్ నుండి తప్పించుకుంటుంది. అలాగే శరీరానికి కాపలసిన నీరు అంది అలస లేకుండా చేస్తుంది. తాటి ముంజలలో ఏటమిన్ ఏ, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఐ, ఇరన్, క్యాల్చియం తో పాటు బి-కాంప్లక్ట్, నియూసిన్, రైబోఫ్సిన్ థయామిన్, జింట్, ఫోస్ఫరన్, పొటాషియం తదితర పోషకాలు కూడా నయి ఉంటాయి. అంతేకాకుండా కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులను కూడా నయి చేస్తుంది. తాటి ముంజలలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండడం వానన శరీరంలో ఏర్పడే వ్యర్థపదార్థాలు తొందరగా బయటకు వెళ్లాయి అయితే తాటి ముంజల పైన తొక్క తీయకుండా అలాగే తినాల్సి ఎందుకంటే వాటిలోని మన శరీరానికి కాపలసిన ఎన్నో పోషకాలు



ఉండుటి జీర్ణక్రియ సమన్వ్యల
 బాధ వదుతున్న వారికి తా
 ముంజలు ఎంతగా
 సహాయవదుతాయి. అభికథ బరువు
 అదుపులో ఉంచుకోవడానికి కూ
 న హాయవడతాయి. పిల్లలక
 వృద్ధులకు వేడి తాపా
 తట్టుకోవడానికి ఈ తాబి ముంజ
 ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి
 అంతేకుండా భీషిని అదుపులో
 ఒచి, కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎముక
 ఉండుటి జీర్ణక్రియ సమన్వ్యల
 బాధ వదుతున్న వారికి తా
 ముంజలు ఎంతగా
 సహాయవదుతాయి. అభికథ బరువు
 అదుపులో ఉంచుకోవడానికి కూ
 న హాయవడతాయి. పిల్లలక
 వృద్ధులకు వేడి తాపా
 తట్టుకోవడానికి ఈ తాబి ముంజ
 ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి
 అంతేకుండా భీషిని అదుపులో
 ఒచి, కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎముక

A large pile of Cadbury Dairy Milk Silk chocolates. The chocolates are wrapped in purple foil with the 'Dairy Milk Silk' logo prominently displayed.

ఉండుంది. కానీ ఆరోగ్యం కోసం ఆ మాత్రం చేదు తినడం తప్పు కాదు. చాక్లెట్ వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతే కాదు ఇది మన చర్యం, జాట్లు, శరీరానికి కూడా ఎంతో ప్రయోజనంకారి. చాక్లెట్ రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. చర్యాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. జాట్లు పెరుగుదలను ల్రోత్స్పహిస్తుంది. చాక్లెట్ మన చర్యానికి అవసరమైన ఎన్నో విటమిన్లు, మినరల్స్తో నిండి ఉంటుంది. క్యాల్షియం, ఇరన్స్తో పాటు విటమిన్ ఎ, బి1, సి, డి, ఇ విటమిన్లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. ప్రతి కొకొవా బీన్లోనూ ఎన్నో టూనిస్లు, ఫ్లైవనాయిడ్సు, పాలీఫిటాల్స్ నంటిని నిండి ఉంటాయి. ఇందులో ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. జాట్లు పెరుగుదలను ల్రోత్స్పహించే కావర్డ్, జింక్, ఇరన్ నంటివన్నీ ఇందులో ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని రోజూ చిన్న ముక్క తినడం వల్ల జాట్లు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. ఇవి చర్యాన్ని కూడా మరింత మృదువుగా మారుస్తాయి. ఇవే కాదు మూడ్ బాగాలేనప్పుడు చాక్లెట్ ముక్క తినడం వల్ల మూడ్ మెరుగు అవపుండని ఎన్నో పరిశోధనలు తేల్చి చెప్పాయి. చాక్లెట్లో యాంటీఆస్ట్రిడెంట్లో పాటు కాస్ట్ చక్కెర కూడా ఉంటుంది. ఇవన్నీ మెదడ్పై పనిచేసి మన మూడన్ని మారుస్తాయి.

పుటీక బెల్లంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నా? ?

పటీకబెల్లుం అంటే పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇది తియ్యటి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. చెక్కర యొక్క శుద్ధి చేయబడని రూపమే ఈ పటీకబెల్లుం. దీన్ని వంటల్లోనూ మరియు వైద్య ప్రయోజనాల కేసం వాడతారు. పటీకబెల్లుం శరీరానికి చలువ చేస్తుంది, జీర్జశక్టిని పెంచి దేహానికి బలాన్ని, పీర్యప్పణిని ఇస్తుంది. వాత, పిత్ర, కఘ దోషాల పల్ల కలిగే అనేక రోగాలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అయితే తియ్యగా ఉండికదా అని ఎక్కువ తింటే మాత్రం మలబ్దకరం వస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే పటిక బెల్లుంతో మనకు కలిగే ఇతర ఉపయోగాలు ఏమిటోఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. పటిక బెల్లం లో ఎస్సున్నియిల్ ఏటమిన్జీ, మినరల్స్, ఎప్పెనో యాసిస్ట్ ఉన్నాయి. శీ12 అనే ఏటమిన్ ఎక్కువగా నాన్ వెజిటేరియన్ సోర్ట్స్ నుండే లభిస్తుంది. ఆ ఏటమిన్ ఈ పటిక బెల్లం నుండి కూడా లభిస్తుంది. ఇది ఇంకా ఎందుకు పనికొస్తుందో చూద్దాం రండి.భోజనం చేసిన తరువాత మాత్ర వావ్ చేసుకోకపోతే లోపల ఉండే భ్యాక్టీరియా పల్ల నోరు వాసన వస్తుంది. భోజనం తరువాత పటిక బెల్లం కొంచెం చప్పరిస్తే శ్వాస తాజాగా ఉంటుంది. నోరు కూడా ఫ్రెష్ గా ఉంటుంది.జ్వరం వచ్చినా, గొంతులో జర్మీ ఉన్నా దగ్గు వస్తుంది. పటిక బెల్లం లో ఉండే మెడిసిన్ల్ ప్రాప్తీన్ వలన ఇమ్మూడియెట్ గా దగ్గు తగ్గుతుంది. కొంచెం పటిక బెల్లం తీసుకుని నెమ్ముగించా చప్పరిస్తే దగ్గు నుండి రిలీఫ్ వస్తుంది.చల్లని వాతావరణం పల్ల రకరకాల హైల్ ప్రాభ్యాస్ వస్తాయి, అందులో గొంతు ఇఖ్బంగిగా మారడం కూడా ఒకటి.



గా ఉండడానికి కాదు పటిక బెల్లం ఆరుగుదల కూడా పొల్చు చేస్తుంది. కొద్దిగా సోంపు గింజల కలిపి తీసుకుంటే అందులో ఉండే డైజెస్ట్ ప్రాపర్డ్ అరుగుదలకి పొల్చు చేస్తాయి. భోజనం తరువాత కొద్దిగా పటిక బెల్లం తీసుకునే అలవాట చేసుకోలిడి. ముక్కులో నుండి రక్తం కారడా కూడా పటిక బెల్లం ఆపుతుందంటే కొద్ది ఆశ్రయం గానే ఉంటుంది. ముక్కులో నుండి రక్త కారటున్నప్పుడు కొద్దిగా పటిక బెల్లిన్సి నీటితో కలిపి తీసుకుంటే వెంటనే రిలీఫ్ వస్తుంది. పటిక బెల్లం మెదుకి బాగా మేలు చేస్తుంది. జూపక శక్తి

పెంచుతుంది. మొంటల్ ఫెలీగ్ ని
దూరం చేస్తుంది. రాత్రి నిద్రకి
ముందు వల్ఫిక బెల్లన్ని కొద్దిగా
వెచ్చని పాలలో కలుపుకని తాగండి.
ఇలా చేస్తే వెమరీ బాగా
పెరుగుతుంది. వటిక బెల్లం
బాలింతలకి పాలు వదేలా చేస్తుంది.
ఇది యాంటీ డిపెనెంట్ గా కూడా
వని చేస్తుంది. ఇంధలో తీవి
తక్కువ, తల్లికి దీని వల్ల ఎలాంటీ
వేస్తే ఉండదు.

**విత్యం బెండకాయను తపోరంగా
తీసుకుంటే ఏమవుతుందో తెలుసో...!!**

సాధారణంగా మనకు నిత్యం అందుబాటులో ఉండే కూరగాయల్లో బెండకాయ కూడా ఒకటి బెండకాయలను అంగ్సులో లేచిపీంగర్ లేదా ఓక్కా అనే మాడా పిలుస్తారు. బెండకాయను ఎక్కువమంది క్రింది వేసుకుని తినటానికి ఇష్టపడతారు. అయితే సాంబారు పచ్చడి, మనులా కూరలు ఇలా పలురకాల వంటకాల్లో బెండకాయలను విరివిగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుల్లో పథానంగా థయామిన్, రిబోఫ్లోవిన్, నియాసిన్, ఏస్‌ఐ, ఈస్, కె విటమిన్స్ పుష్టులంగా లభిస్తాయి వీండకాయను ప్రతి రోజు అపోరంగా తీసుకోవడం వల్ల మన శరీర పెరుగుదలకు అవసరమైన కాల్యూలియం రన్, మెగ్నిషియం, ఫాస్టర్న్, పొట్టియం, జింక్ ఫ్లోబర్ వంటి పోషక విలువలు సమృద్ధిగా లభించి నిత్యం అరోగ్యవంతంగా జీవించడానికి రహియపడతాయి. బెండకాయలు తింటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని, లెక్కలు బాగా వస్తాయి అని మన పెద్దలు తరచూ అనడం మనం వినే ఉంటాం వీండకాయలో ఉన్న పోషక విలువలను మన పెద్దలు అనాడే గ్రహించారు కాబట్టి ఇలా అన్నారేమో. అయితే వీండకాయ ప్రతి రోజు అపోరంగా తీసుకోమన్ని కొందరు వైద్యులు, న్యూట్రిషన్స్ కూడా సూచించడం ఇంగులుగుతుంది. బెండకాయలను అహంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గురించే అప్పుడు తెలుసుకుండాం.

‘యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్’నాల్యాప్స్ టు పేరెంట్స్

A young girl with curly hair is smiling and holding a tablet. The background shows a green wall with the text "Apple for Kids" and a woman's face. The scene is set in a room with a desk and various items.

తెలుసుకోవడానికి మ్యావ్లో చూడొచ్చు.
 ఒకవేళ ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లోనే ఉ
 ధంటే, సౌండ్ ప్లేచేసి కనుగొనవచ్చు.
 యూష్ యాపిల్ క్యాప్ ప్ర్యామిలీ
 పిల్లలకు యాపిల్ పేలో క్యాప్ పంపిస్తే,
 ఖర్చు చేయాలనుకున్నా పేరేంట్ అనుమతి
 కావాలి. తద్వారా ఖర్చు నియంత్రణలో ఉ
 ధంటంతో పాటు, ఎందుకోనం ఖర్చు
 చేస్తున్నారో కూడా తెలుస్తోంది.
 ప్రివెంట్ ఇన్ యాప్ పర్సైన్
 యాప్ స్టోర్స్ నుంచి అన్ ఆర్థర్జ్జ్ లేదా
 అన్ ఇంటెన్స్ వర్ల పర్సైప్స్ చేయకుండా జాగ్రత్త
 పడొచ్చు.
 సెవ్ లిమిట్స్ విత్ ట్రైన్ టైమ్

గమనించోచ్చ. యాప్స్ లేదా యాప్స్ కేటగరీన్ కోసం సమయ పరిమితులను సెట్ చేయుచ్చ. అంతేకాదు వారు కమ్మాన్నికేషన్ కూడా కంట్రోల్ చేయుచ్చ.

పేరెంటుల కంట్రోల్ ఆన్ యువర్ షైప్ డివైజ్

మొబైల్ లో పిల్లలు చూసే ప్రతి విషయం పేరంట్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. పిల్లలు ఏ యాప్స్ ఉపయాగించవచ్చో, వారు ఏ కంటెంట్సు యాక్సెస్ చేయగలరో, సెట్టింగ్స్ మార్పుకుండా కూడా నియంత్రించోచ్చ). స్క్రైన్ సమయానికి కూడా సెట్టింగ్ చేయుచ్చ.

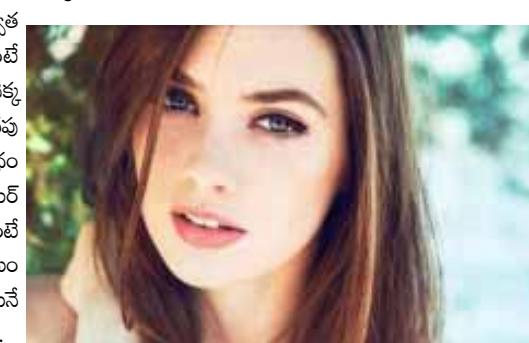
అకట్టుకునే అందమైన ముఖం

విధించడం భీతిల్లదండులు, సంరక్షకులకు సహాయపడడానికి ‘యాపిల్’ నంస్త పిల్లల కోసం ప్రత్యేక వెబ్సైట్ ప్రారంభించింది.

కొవిడ్ తర్వాత చాలామంది పిల్లలు ఆన్‌లైన్ లెసన్స్ నేర్చుకోవడం కావున్గా మారిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలకు తగిన గైడ్‌లైన్స్, బీమ్ అందించడానికి యాపిల్ ‘యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్’ అనే వెబ్‌సైట్ తీసుకొచ్చింది. ఇందులో భాగంగా ముందుగా ‘ఫ్యామిలీ పేరింగ్’ ఫీచర్ సెట్టప్ చేసుకోవాలి. ఇందుకగానూ ప్రతి వ్యక్తికి వారి సొంత యాపిల్ ఐడీ అవసరం. ఫ్యామిలీ ఆర్గానిజర్, తమ పిల్లల కోసం యాపిల్ ఐడీలను క్రియేట్ చేయాలి. ఆ తర్వాత చైల్డ్ డివెజ్ సెట్టప్ చేయాలి. చిన్నారులు యాపిల్ ఐడీతో ఆపిల్ పరికరాలకు సైన్ ఇన్ అవ్యాధానికి, పాస్‌కోడ్‌ను క్రియేట్ చేయాలి. ‘యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్’ పేజీలో ఐప్పొన్ లేని కుటుంబ సభ్యుల కోసం ఆపిల్ వార్నన్ ఎలా సెట్టప్ చేయాలో కూడా యాపిల్ విపరిస్తుంది. పిల్లల కార్యకరూపాలను ఎలా క్రూక్ చేయాలో పరిమితులను నిర్ణయించడం ఎలానో, వినియోగాన్ని పర్యాప్తమైంచడం వంటి విషయాలకు సంబంధించిన ఆరు బీమ్ యాపిల్ ఫర్ కిడ్స్ పేరేంట్స్‌కు అందిస్తోంది. అప్రూవ్ పర్సైన్ విత్ అన్ను టు బై పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో ఏపైనా వసువులు కొనుగోలు చేయాలంటే ముందు కూటుంచి వశ్వార్ణవానుఃపురి

ఆందమైన ఆకట్టుకునే సొందర్యపంతమైన
ముఖం కోసం ४ గృహ చిట్టాలను
పాటించండి.బాదం గింజలను తీసుకొని వాటిని
నాసజెట్టాలి. బగా నానిన తర్వాత వాటి తొక్క తీసి
గింజలను పేస్తులా తయారుచేయాలి. ఆపై కొడ్దిగా
పాలు కలిపి ముఖానికి, మెడకు రాసి పాపుగంట
అరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చల్లల్చి నీటితో శుష్టం
చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.బాదం గింజల్లో విభిమిన్
ఆ పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది చర్యానికి పోషణాను
అందిస్తుంది. అలాగే నీటిపుంగా మారిన చుర్కలాలకు
జీవం పోస్తుంది. పాలు చర్యాన్ని మాయశరైజ్
చేస్తాయి. ఉమాటాను తీసుకొని దాన్ని స్వాన్
సాయంతో వెత్తగా చేయాలి. దీనిలో కొడ్దిగా చక్కర
కలిపి మిడ్రమంగా తయారుచేయాలి. దీన్ని ముఖానికి
ఫేన్ ప్యాక్టల్ త్వాళై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల
తర్వాత చేసి వెళ్లను తడి చేసుకొని మసాజ్
చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత చల్లల్చి నీటితో శుష్టం
చేసుకొంటే నరిపోతుంది. ఇక ఉమాటాలో ఉన్న
పోపకాలు, జెవధ గుణాలు చర్చం పీపాచ్ విలువను
క్రమందిస్తిరిసాయి. చర్చం లోన్నిన మెరుగుపరిచి

ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. దీ
చెత్తరను కలిపి మసాజ్ చేసుకోవడం రావు
చర్యానికి రక్తపుస్రణ స్కర్మంగా జిరిగి చు
అందంగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. టేబుల్ సు
టమాటా గుజ్జల్ టేబుల్ స్వాన్ పెరుగు
మిట్రమంగా తయారుచేయాలి. దీన్ని ముఖా
అష్టై చేసి పాపగంట పాటు అరవివ్వాలి. ఆ తరు
గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకొ
సరిపోతుంది. గంధపు చెక్కును రోజ్ వాటర్
అరగడిసి.. దాన్ని ముఖానికి ఫేన్ ప్యాక్
వేనుకోవాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత
చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోంటే
సరిపోతుంది. మీ దగ్గర గంధపు చెక్క
లేకపోతే.. దానికి బదులుగా గంధపు
పొడిని ఉపయోగించవచ్చు. గంధం
పొడిలో సరిపడినంత రోజ్ వాటర్
కలిపి ముఖానికి మస్సులూ పేసుకోంటే
సరిపోతుంది. ఇక ఈ పద్ధతిలు క్రమం
త్వపుండా పాటించండి.. ఆక్రమ్యానునే
అందం మీ సౌంతం అవతునంది...



రోజూ మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసా..?

ఆంటున్నారు నిపుణులు. ఆ ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు చదివి తెలుసుకుండా.. రోజు మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం లాంటివి చేయడం వల్ల అటు శరీరానికి, ఇటు శారీరక దృఢత్వానికి ఎంతో మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అంతే కాకుండా శరీరంలో అనవసర క్యాలరీలు కరిగి, బరువు తగ్గడంతో పాటు గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అంటున్నారు.. అయితే అటు ఆరోగ్యంగా ఇటు ఫిట్ గా ఉండాలి అంటే వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజుల పాటు,

కనీసం రోజుకు అరగంట పాటు మెట్లు ఎక్కడం, ० లాంటి వ్యాయామం చేయాలి అంటున్నారు. కాకుండా మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు ఘూ వేసుకోవడం మంచిది. అయితే ఇని మడమ భాగంలో మందంగా, గా, ప్లైక్రిబుల్ గా ఉండే లాగా చూసుకోవాలి. తోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. చాలామందికి భాగం బాగా లాపుగా ఉండి, మిగతా భాగం సన్నగా ఉంది. ఇలాంటి వారు కూడా రోజూ మెట్లెక్కి దిగడం శాడ భాగంలో ఉన్న కొప్పు ఇట్టే కరుగుతుంది.. ఇక ఎక్కడం, దిగడం లాంచివి చేయడం వల్ల గుండె పనే వేగం కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా రక్తప్రసరణ జరిగి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగువడే అవకాశం కూడా. కానీ మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు కూడా పలు జాగ్రత్తలు వాలంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గాలనుకునే కూడా శరీరంలోని అనవనర క్యాలరీలను మకోవడానికి ఈ వ్యాయామం మంచిగా పని చేస్తుంది. ఎక్కడం వల్ల నిమిషానికి ఏడు క్యాలరీల వరకు ఖర్చు ఉండని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది..

