

సంపాదకీయం

యువగుల దూరమేళ్తున్న మిత్రుడాలు

టన నినారాన్ని సాకారం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడాన్ని కూడా తప్పపట్టారే. అయితే తన ఖజనా నింపుకోవడానికి ఇతరుల జీబులు కొట్టడమే అభ్యుంతరకరం. భయపెట్టి ఇతర దేశాల సంపద కొల్గొట్టి, ఎదురు తిరిగిన దేశాల భరతం పట్టాలనే ధోరణి సమచితం కాదు. ఇతర దేశాలను అక్రమించాలనుకోవడం, ఇతర దేశాల పసు్పుల్లాపై అధిక శాతం సుంకాలు విధించడం, ఇతర దేశాల అభివృద్ధిని నాశనం చేయాలనుకోవడం అమెరికా దివాళి కోరువానికి నిర్ద్ఘనం. ట్రుప్ విధానాలపే విషాగ్రిపోయిన అమెరికా మిత్రులై కూడా అమెరికాకు దీన్నిన ప్రత్యామ్మాయంగా ఎదుగాలని ఆశించడం అత్యాగ్ర కాబోదు. ఇప్పటికే అమెరికా దాలర్ ప్రపంచ వాణిజ్యిపణిని సాచిస్తున్న నేప్పుంలో చాలా దేశాల కన్సీ విలువ దారుణంగా తగ్గిపోతున్నది.

దాలర్ ప్రభావంతో భారత కర్నీ చాలా సంవత్సరాలుగా పతనంలో పయనిస్తున్నది. ఇది అభివృద్ధికి చిహ్నం కాదు. అమెరికా దాలర్కు ప్రత్యామ్మాయంగా ట్రీప్ దేశాలు స్వంత కర్నీ రూపకల్పనకు ప్రయత్నాలు చేయడం ట్రుప్పుకు రుచించడం లేదు. అమెరికా అభ్యుత్థదు ఉటియైన్-రష్యాల మధ్య సాగుతున్న రుద్ధాన్ని నివారించాలనుకోవడం హర్షించడగ్గ విషయమే. అయితే ఇందుకు అసునరిస్తున్న ప్రథమిత్రులు ఉటియైన్ పేరుతో ఉటియైన్లోనీ లేదు ఎట్ర మినర్ట్ కొల్గొట్టాలనుకోవడం, ఉటియైన్ ప్రథమిత్రుతు పోమీని ఇప్పుకపోవడం సరైన చర్చ కాదు. జెల్న్ స్క్యూకూడా ఆవేశంతో బెత్తు నియమాలను ఉల్లంఘించి, శేత స్టోర్స్ నికున్న విలువను విగిజిస్ట్ర్యూడానికి రుత్మించడం అనుచితం. ఎవరు ఉటియైన్కు అందగా నిలబడాలనుకున్నా అమెరికా సహకారం లేనిది జెల్న్ స్క్యూ సాధించేదేమీ ఉండదు. ఉటియైన్ యుద్ధాన్ని సాగియాలనుకుంటే, ఇప్పటికే 20% భూభాగాలను కోల్ఫ్యూన్ ఉటియైన్ హ్రాల్ఫా రప్పుపరమయ్యే సూచనలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇదే సందర్భంలో ఆపరాలో ఉన్న ఉటియైన్ బలహీనతను బట్టింపు అవకాశంగా తీసుకోవడం సమంజసంగా లేదు. తన స్వంత బలం మూడేంద్రు యుద్ధం చేసిన జెల్న్ స్క్యూయైన్ ప్రజల ర్ప్పిట్లో ట్రుంప్స్, ప్రతితిన్న ధిక్కరించిన హోర్స్‌గా మిగలవచ్చు.

రష్యాతో ఇంం యుద్ధాన్ని కొనసాగిస్తే, రాగి పరిణామాలు భయంకరంగా మారే అవకాశాలున్నాయి. పరిశీతులు వికటిస్తే జెల్న్ స్క్యూ పొగినివారే దేవించే పరిస్థితులు ఉత్సుం కావచ్చు.

పున్స్కాలే ఆ

పున్స్కాలయాలే

యూగా పీతామహుడు యూగాన్సండు

బోస్టన్ లో జిలగి ప్రవంగ మత ఉఱరవాయాలు సభకు భారతదేశ ప్రతినిధిగా హాజరు కావాలని ఆహ్వానం అందింది. అందుకు గురువు శ్రీయుక్తేశ్వర్ గిరి అనుమతి కూడా వచ్చింది. 1920 లో బోస్టన్కు చేరుకున్న ఆయన తన ఉపన్యాసాలతో ఖండాంతర పర్యాటన చేశాడు. అంతర్జాతీయ మత సభల్లో ప్రసంగించాడు. ఆయన 1920 నుంచి 1952లో మరణించే రాకా ఆక్రమే ఉన్నాడు. సనాతన భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక బోధనలు, యోగాతష్టం, ధ్యాన సాంప్రదాయాలను ప్రచారం చేయడం కోసం సెల్పు రియలైజేషన్ ఫ్లోషివ్ అనే సంస్థను ప్రారంభించాడు. యోగా నంద తర్వాతి నాలుగు సంవత్సరాలు బోస్టన్ లో గడిపాడు. 1924 లో సందేశాలిస్టు ఖండాంతర పర్యాటన లు చేశాడు. చివరికి 1925లో లాన్ ఏంజిలన్ లో స్థిరపడ్డాడు. అమెరికాలో ఎక్కువ భాగం గడిపిన హిందూ ఆధ్యాత్మిక గురువుల్లో యోగానంద ప్రథముడు. తర్వాత 25 సంవత్సరాల పాటు ఆక్రమే ప్రాంతీయంగా మంచి గుర్తింపు పొందడమే కాక తన భ్రాహ్మాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేశాడు. ఒక సనాయి సాంప్రదాయాన్ని ఏర్పాటు చేసి శిఖ పరంపరకు శిక్షణ ఇష్టవడం ప్రారంభించాడు. అక్కడక్కడ పర్యాటిస్టు బోధనలు చేశాడు. కాలిఫోర్నియాలోని పలు ప్రాంతాల్లో తమ సంస్థ కోసం ఆస్తి లు కొన్నాడు. వేలాది మందిని క్రియా యోగంలోకి ప్రవేశింప జేశాడు. 1935లో భారత దేశానికి వచ్చిన ఆయన, మహాత్మా గాంధీని కలిసి ఆయను క్రియాయోగంలో ప్రవేశ చెప్పాడు. ఆనందమయి మా, నిరాశోర యోగిని గిరిబాల, భౌతిక శాస్త్రవేత్త సి. వి. రామన్, లాహోర్ మహాశయుల శిష్యులను కొంత మందిని కలిశాడు. తిరిగి లండన్ వెళ్లి, యోగా తరగతులు నివ్వించాడు. చారిత్రాత్మక స్తలాలు దర్శించాడు. అక్కడ నుంచి 1936 అంకోబరున అమెరికాకు వెళ్లి, అమెరికన్ శిష్యులను కలునుకుని తన బోధన లు, రచనా కార్యక్రమాలు తిరిగి కొనసాగించాడు. 1952 కల్లూ రా=భీ భారతదేశం లో, అమెరికాలో కలిపి 100కి పైగా కేంద్రాలు నెలకొల్పారు. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ప్రతి ప్రధాన నగరం లోనూ కేంద్రాలున్నాయి. ఆయన లోధించిన సరళ జీవనం, ఉన్నత మైన ఆలోచన అనే విధానం వివిధ సేవధ్యాలు కలిగిన పలు పురుజ్జ్ఞానువులను ఆకట్టుకుంది. 1946 లో ఆయన రాసిన ఒక యోగి ఆతృపథ విమర్శకుల ప్రశంసనల నందుకుని ఇష్టపేదాకా 40 లక్షల ప్రతులకుపైగా అమ్ముడు పోయింది. హర్షర్ కోలిన్స్ సంస్థ 20వ శతాబ్దపు

ఆత్మంత ప్రజాదర ఈ పొందిన 100 పుస్తకాల్లో ఈ పుస్తకాన్ని చేర్చింది. ఈ పుస్తకం క్రమం తప్పకుండా ఆనేక వున ర్యుడణలు జరుగుతుని అనేక లక్షల మంది జీవితాలను మార్చినదిగా పరిగణించ బదుతోంది. 1946 లో ఆయన అమెరికాలో మారిన వలన చట్టాల ప్రకారం హారసత్వం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 1949లో అంగీకరించ బడి అధికారికంగా అమెరికా హారుదయ్యాడు. 1952 మార్చి 7 న యోగానంద అమెరికాలో భారత రాయబారి వినయ్ రంజిం సేన్ గౌరవార్థం లాన్ ఏంజిలెన్ లోని బిల్ఫ్స్ మోర్ హెచాటల్లో ఏర్పాటు చేసిన విందులో పాల్గొన్నని, తన ఉపన్యాసం ముగించి, తాను రాసిన మై ఇండియా నుంచి కొన్ని వాక్యాలు చదివాక, తన చూపును ఆళ్లా చక్కంపై కేంద్రికరించాడు. వెంటనే ఆయన శరీరం నేలమీద పడి పోయింది. ఆయన అనుచరులు తమ గురువు మహాసమాధి చెందినట్లు ప్రకటించారు. 1946 లో ఆయన ఆత్మకథను ఆటోబియూగ్రఫీ ఆఫ్ ఎ యోగి అనే పేరుతో ఆంగ్రంలో రాశాడు. ఈ పుస్తకం 50 పైగా భాషల్లోకి అనువాదమైంది. తెలుగులో ఒక యోగి ఆత్మకథ పేరుతో అనువదించారు. 1999 లో జరిపిన సర్టీఫ్ ఈ పుస్తకం 20 వ శతాబ్ది పు అత్యుత్తమ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల్లో ఒకటిగా, స్థానం పొందింది. యోగదా సత్యంగ సాస్నేహి ఆఫ్ ఇండియా 1917 లో యోగానంద భారత దేశంలో స్థాపించిన సంస్థ. దీన్నే 1920 లో సెల్పు రియల్జెషన్ ఫ్లోపింగ్ పేరుతో అమెరికాకు విస్తరించారు. రాఫీ/సూర్యా ప్రధాన కార్యాలయం లాన్ ఏంజిలెన్ లో ఉంది. ఈ సంస్కృత ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 500 కి పైగా దేవాల యాలు, కేంద్రాలు ఉన్నాయి. 175 దేశాల నుంచి ఈ సంస్కృతో సభ్యులు ఉన్నారు. భారత దేశంలో సూర్యా 100 కి పైగా కేంద్రాలు, ఆర్థవాలను నడుపుతోంది. నవంబరు 15, 2017 న భారత రాష్ట్రపతి రామేణాథ్ కోవింద్, జార్ఫండ్ గవర్నరు ప్రోపది ముర్యు, ముఖ్య మంత్రి రఘుబర్ దాస్తో కలిసి రాంచీలోని యోగదా సత్యంగ శాఖను సందర్శించారు. పరమహంస యోగానంద జ్ఞావకంగా 1977 లో భారత ప్రభుత్వం ఆయన పేరున తపాలా బిళ్లను విడుదల చేసింది.

మార్చి 7, 2017 నాడు భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, యోగదా సత్యంగ సాస్నేహి ఆఫ్ ఇండియా 100 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా మరో స్వార్క తపాలా బిళ్లను విడుదల చేశారు.

స్వాధీనం ప్రాణమిత్తుడైన రమ్యా!

నమోదు అవుతాయి. దూరం పెడితే మన సామర్థ్యానికి తగిన గరిష్ట ఈ శ్వాసకత రికార్డు అపుతుంది, విజయాలును వెంట వెంటనే బహుకరిస్తుంది. అనగా ఫోన్ దూరం అయిన కొద్ది విజయాలు మనకు దగరుతాయి. విధి నిర్మఖాలు లేదా చదుకునే సమయాల్లో స్టార్ట్ ఫోన్/సుందేశాలు/కాల్స్ అందనంత దూరంగా, ఆఫ్ చేసి పెట్టండి. సన్నిహిత వాట్సాప్ గ్రూపుల మినహో ఇతర అనవసర గ్రూపుల నుండి తొలగించాం. ఎఱ్ల యాప్లికేషన్లు సాయంత్రం వరకు దూరం పెడదాం. అతి ముళ్ళమైన కాల్స్ మాత్రమే చేధాం లేదా రిసీవ్ చేసుకుండాం. విడియో గెట్స్, ఆడియో వ్యధి సమాచారాలకు దూరంగా ఉండాం. మనకు అత్యవసరం అనుకున్నపుడు మాత్రమే అవసర సమాచారం కోసం గూగులమ్ము తల్లుపులు తెరుద్దాం. ప్రతి అనవసర ప్రకటనలు లేదా సూచనలకు సమాధానాలు ఇవ్వండ్యు. అవసరమైన ఆడియో లేదా విడియోలును మాత్రమే ఉపయోగించాం. సామాజిక మాధ్యమాలు మన మెదడను తినేస్తున్నాయి. మనట్టి బ్లౌబోనులుగా మార్కుస్తున్నాయి.

స్వార్థ ఫోన్ సాధనానికి స్వల్ప విమానమిచీ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి భోజనం చేయడం, వ్యాయామానికి సమయం ఇవ్వడం, స్నేహితులతో అప్పుడప్పుడూ మాట్లాడడం, అమృతాన్నల ఆప్యాయుతను రుచి చూడడం, భార్యతో కాలక్షేపం చేయటం, ఏకగ్రతతో చదవడం లాంచివి చేసి చూడండి, మీకే తెలుస్తుంది మీ మనసు ఎంత తేలిక అవుతుందో, మానసిక ఒత్తిడి దిగిపోతుందో. అందరికి రోజుకు 1440 నిమిషాలు, 86,400 సెకన్సు సమయం మాత్రమే ఉంది. మీరు దినిలో ఎంత సమయం స్వార్థ ఫోన్ వినియోగానికి వెచ్చిపుస్త్రార్లో అంచనా వేయండి. కొంత మంది 500 నుండి 600 నిమిషాలు వరకు ఫోన్తోనే సంసారం తేస్తున్నారు. వీరికి అపజయాలు నిర్మారణ అయిసాయి. ఫోన్కును పక్కన పెట్టి హినై విక్రగత పెంచండి. ఫోన్లే వ్యాపాలు/పుస్తకాలు చదవండి, విద్య విషయాలు సేకరించండి, ఆధునిక విజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకొండి. స్వార్థ ఫోన్ అంటే అందరికి ఇష్టమే, కాని అది మన భింపుత్తును పాతాళంలోకి నెట్కుండా చూసుకొండి. ఫోన్ యూప్ అవిపుర్చలు చాలా తెలివైన వారు. మన ఏకగ్రతకు తెలియకుండానే గాలం వేసి లాగేసుకోగలవు. స్వార్థ ఫోన్ పై పరిమిత ప్రేమను పెంచుకోండి. మన ఉత్సాదకత మన ధ్యాన మీదనే ఆధారపడుతుంది. మన ధ్యానసు ఫోన్ ధ్యసం చేసి మనల్ని చేతగాని వాడిగా మారుస్తుంది. మన ధ్యానసు మన అదుపులో పెట్టుకోవానికి స్వార్థ ఫోన్కు పని వేళల్లో తాతాల్చికంగా విదాకులు ఇవ్వండి. జీవితాలను విజయ తోరణాలతో నింపేయండి. స్వార్థ ఫోన్ సాధనాన్ని స్వార్థగా వాడండి, స్వార్థగా సమాజంలో/చదువుల్లో/విధి నిర్వహణలో పేరు తెచ్చుకోండి.

**పున్నకాలే ఆయన వోణం..
పున్నకాలాయాలే ఆయన లీశకం...**

నిర్వహించారు. అలగే 'గ్రంథాలయ సర్వస్మం' (త్రిమానిక), 'ఇండియన్ లైబ్రరీ జర్జర్లీ', 'కొరదా', 'ప్రకృతి', 'ది ఇండియన్ నేచులోపతి', 'సుమారు', 'దివ్యజ్ఞన దీపిక' వంటి పత్రికలను కూడా నడిపారు. 1911లో విజయ వాడలో రామమోహన గ్రంథాలయ స్థాపనకు తోడ్పుడ్డాడు. 1914లో విజయ వాడలో ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రంథాలయ ప్రతినిధిల గ్రంథాలయ మహా సభలు జరిపి భారత దేశంలో తొలిసారీగా గ్రంథాలయ సంఘాన్ని. 1915లో సంఘ ప్రభుత్వ గ్రంథాలయ సర్వస్మం పత్రికను స్థాపించడానికి తోడ్పుడ్డారు. 1919లో అఖిల భారత పోర గ్రంథాలయ సంఘాన్ని స్థాపించి, 1924లో ఆ సంఘ ప్రభుత్వ ఇండియన్ లైబ్రరీ జర్జర్లీ అనే ఆంధ్ర పత్రికను ప్రారంభించారు.

1934-1948 మర్యాదలంలో గ్రంథాలయ యాత్రలను అపూర్వమైన స్థాయిలో పశ్చిమ గోదావరి, కృష్ణ, గుంటూరు జిల్లాలలో కార్యదర్శులు నిర్వహించారు. వీర మూర్ఖాంగా వందల సంఖ్యలో కొత్త గ్రంథాలయాలు ఏర్పడ్డాయి. మాసి వేసినవి పునరుద్ధరించ బడ్డాయి. 1920, 1934లలో గ్రంథాలయ కార్యదర్శులకు శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. ఆంధ్రదేశంలోని ప్రతి గ్రామం వర్షాల్చించారు. అయ్యంకి వెంకట రఘుమయ్య, దేశంలో పూర్తిస్థాయిలో గ్రంథాలయాలను నెలకొల్పిన వ్యక్తిగా పేరు గడించారు. ఆంధ్రభాషాభివర్ణినీ మందలి, ఆంధ్రపరిషత్తు, కళాపీఠము, దివ్యజ్ఞన పండికామందలి అనే గ్రంథమాలలను స్థాపించి అనేక ఉత్సవ రఘులను తెలుగు పారకులకు అందించారు. గ్రంథాలయాచ్చయంలో ఆయన సేవలను గురించి, ఆయన సప్తమి మహాత్మ సందర్భంగా, గుడివాడలో సరస్వతీ సామ్రాజ్య ప్రతిష్ఠాపనాచార్య బిరుదాతో సత్యరించారు. 1919లో అఖిల భారత పోర గ్రంథాలయ సంఘాన్ని స్థాపించిన రోజును భారత గ్రంథాలయ సంస్థ గుర్తించి నేపసంలో లైబ్రరీ దే (జాతీయ గ్రంథాలయ వారోస్పుద్వించినం) "గా దేశమంటటా 1968 నుంచి ప్రతి సంవత్సరం జాతీయ గ్రంథాలయ 1968 నుండి, "జరువుకొను చున్నారు. ఆయన అనేక గ్రంథాలయ యాత్రలను నిర్వహించి, "ప్రజా గ్రంథాలయమే ప్రజల విశ్వవిద్యాలయం" అని చాటి చెప్పారు. భారత ప్రభుత్వం ఆయన గ్రంథాలయ సేవలకు స్థందించి 1972 లో పర్మిట్స్ గారివించింది. గ్రంథాలయ వితామహ, గ్రంథాలయాచార్య, గ్రంథాలయ విశారద, సరస్వతీ సామ్రాజ్య ప్రతిష్ఠాపనాచార్య, సరస్వతీ రఘురఘు, గ్రంథాలయ విశారద వంటి బిరుదలు అయికున్నారు.

నిన్నటి కడు .. కానీసాగింపు

(రెండో భాగం)

ఏదైనా సాంప్రదాయ కుటుంబం, మంచి ఉద్యోగం చేసుకుంటున్న పిల్లలు దెవరైనా వుంటే చెప్పు.. నా స్థితిగతులు నీకెరీకగా..... ఒప్పు.. జాతకంలో కొంచెం కుజ దోషం వుందట.. ఏవో పరిహసర ఘ్రాజలు చేయించింది మీ మరదలు.. అక్క చెప్పిందా...” అన్నాడు కాంతారావు..ఆ ఫోను లో ఆ అన్నగారి మాటలు అన్నే విని విసురుగా ఫోను పెట్టేసారు కాంతారావు గారు..” ఏంటండి.. ఏమన్నారు మీ అన్నయ్య? “ అంది నుమతి.“ నీ మాట విని వాడికి ఫోన్ చేసాను... నా చెప్పుతో నన్ను కొట్టుకోవాలి. “ మంచోడు మంచోడు అంటే చంకనెక్కి కూర్చున్నాడట “ ఇలాంటి వాడే...” కళ్ళు నెత్తికెక్కాయి “ వాడికి.” కడుపు నిండిన బేరాలూ.. కడుపు నిండిన మాటలూ “ వాడివి. ఏంటో ఆడపిల్ల పెళ్ళిచేయడమంటే ఆప్మామాషి అనుకుంటున్నావా.. నాకంటే ఏడు అదృష్టం పుచ్చి మంచి సంబంధాలు వచ్చాయి... అందరికి అలారావు... ఎవరైనా పెళ్ళిళ్ళ పేరయ్యని పట్టుకుని “ గంతకి తగిని బొంతని “ వెతుకోముని సచిత సలహా పడేసారు.” ఊరుకున్నంత ఉత్తమం లేదు.. బోడిగిందంత సుఖం లేదు” అనవసరంగా వీడికి ఫోన్ చేసి మాటలనిపించుకున్నాను “ అన్నాడు కాంతారావు కోపంగా...

“ అయ్యో.. అంతమాటన్నారు.. అయినా..

“ జిహ్వకో రుచి.. పురైకో బుద్ది” పోన్నెండి ఆయన బుద్దిగా బయటవడింది... “ తలని తన్నేవాడొకడుంటే.. తాడినివి తన్నేవాడొకడుంటాడు. “ ఏదో ఒకరోజు ఆయనకే తెలుస్తుంది...

“ ఉంగరాల చేత్తో మొబైల్వాడు చెపితేనే మాట వింటారు కొండరు “.. మీరేం బాధ పడకండి.. “ మనసుంటే మార్గముంటుంది “.. ఆ దేమడే మనకే దారి చూపిస్తారు...

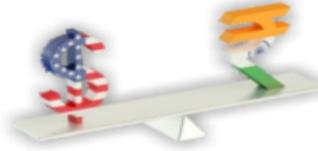
చెప్పడం మర్చిపోయా... నా చిన్నపుట్టి స్నేహితురాలు పార్వతి నిన్న గుళ్ళో కనపడింది... తనకి తెలిసిన మంచి సంబంధాలు వున్నాయట.. ఈ రోజు మనింటికి వచ్చి.. చెప్పుతానంది.. చూడ్దాం తనేం చెప్పతుందో... “ విత్తం కొద్ది వైశ్రోగం “ పైగా మన దురదృష్టం “ గోరు చుట్టు మీద రోకలి పోటు “ లాగా పిల్లకి కుజ దోషం ఒకటి... అది కప్పుటి పెళ్ళి చేయలేం కదా.. “ అంది సుమతి...

మర్మాదు.. కాంతారావు ఆఫీసు నుంచి.. రాగానే.. ఆనందంతో ఎదురెళ్ళింది సుమతి.

“ ఏంటోయ్.. “ గాజుల కళకళ గుమ్ముంలోనే ఎదురయింది “.... కొంపతీసి ఉదయం నేను” నక్కని తొక్కివెళ్ళినట్టున్నాను”...

“ పోండి.. మీకెప్పుచూ వేళాకోళమే... ముందిలా కూర్చుని కాఫీతాగుతూ... నేను చెప్పే విషయం సావధానంగా వినండి. “ ఈచెవితో విని ఆ చెవితో వదిలేకుండి” అంది. “ ముద్దొచ్చివుపుడే చంకకెక్కాలి “ అనుకుంది సుమతి.బుట్టి గా చేతులుకట్టుకుని..” ఆ.. ఇప్పుడు చెప్పు “ అన్నారు కాంతారావు...
“ నిన్న.. నా స్నేహితురాలు ప్రార్థితి గురించి చెప్పాను కదా.. మధ్యాహ్నం తను వాళ్ళాయని తీసుకుని మన ఇంటికి వచ్చింది. అయిన చేంక మేనేజర్ గా పని చేసి రిటైర్ అయ్యారట. పెద్దది అడపిల్ల కి పెళ్ళి చేసి.. కాపురానికి పంపారట. తర్వాత అబ్బాయి.. వేఱుగోపాల్.. ఎవ్వ.. బి ఏ.. చేసి.. ఏదో పెద్ద కంపెనీలో చేస్తున్నడట. నెలకి లక్ష పైగా జీతం వస్తోందట. గుళ్ళో నాతో పాటు మన వల్లిని చూసారు కదా...
పిల్ల చక్కగా” చిదివి దీపం పెట్టుకునేలా వుంది” అనిపించిందట. వాళ్ళ వేణుకి చేసుకుంటామని అడిగారు. అప్పటికీ చెప్పాను.. “ అంగర్లో అన్నీ వున్నా అల్లుడి నోర్లో శని వుంది” అను చందాన పిల్ల జాతకంలో కుజ దోషం గురించి కూడా చెప్పాను. వాళ్ళ కి అలాంటి పట్టింపులు ఏవీ లేవనీ... అనులు జాతకాల గురించి అలోచించమనీ.. పైగా పెట్టుపోతలు కూడా ఏవీ ఆశించమనీ.. కొండ..

చవ్వుబ.. నాక్కతే... “ వెతకపోయిన తీగ కాలికి చుట్టుకున్నట్ట “ అనివించింది. “ ఉయ్యాల్స్ బిడ్డని పెట్టుకుని ఊరంతా తిరిగామేమో” మనం. ఇదిగో అబ్బాయి ఛోటో ఇచ్చి వెళ్లారు.. చూడండి.. దొరబాబు లా వున్నాడు.. మన త్రేవల్లి పక్కన చూడముచ్చటగా వుంటాడనిపించింది. ఇంతకంటే గొప్ప సంబంధం మనం తేలేము.. ఆలోచించండి..” అంది నుమతి.. సంబరంగా... “ నువ్వు చెప్పిందీ నిజమే సుమతీ... పిల్లాడు బావున్నాడు.. కుటుంబమా.. మంచి సాంప్రదాయ కుటుంబమని చెపుతున్నావు.. పైగా వాళ్ళకి ఈ జాతకాల పట్టింపు లేకపోవడం... నిజంగా మన అర్థప్పం. సరే మరి.. రేపు వెళ్లి మంచీ చెడూ మాట్లాడి వద్దాం. “ అన్నాడు కాంతారావు.



సిహెవల్



ఇండిక్ వామన రుణాల్యో మండగింపు



ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రగతి తీరుకు అద్దం పట్టే వాహన పరిశ్రమ అమృతాలు ఒత్తిడి ఎదుర్కొటుంది. దీంతో ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహన రంగ రుణాలు మందిగిస్తున్నాయి నిష్ఠ సంస్థల వర్గాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ప్రజలు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేసే ప్రాథమిక స్థాయి ద్విచక్ర వాహన పరిశ్రమ మరింత ఒత్తిడిని ఎదుర్కొటుంది. మరోపై పురుణాలపై కొనుగోలు చేసిన వారు చెల్లింపులు చేయలేక విఫలం అవుతున్నారు. ఆదాయాలు సన్మగిల్లదనే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. దాదాపు 75 శాతం ద్విచక్ర వాహనాలు రుణాలపైనే విక్రయించ బదుతున్నాయి. ఈ ఏదాది ఫిబ్రవరిలో ద్విచక్ర వాహన అమృతాలు 6 శాతం తగ్గి 13.5 లక్షల యూనిట్లకు పరిమితమయ్యాయి. తీసుకున్న రుణాలు చెల్లించలేకపోవడం, కొత్త అమృతాలు లేకపోవడం పెనాన్ రంగంలోని విత సంసలను

ರೂ.1500 ಕೋಟ್ಟಕ್ಕೆ

ಫುಲ್ ವ್ರಾನೆಸಿಂಗ್ ವ್ಯಾಂಟ್



వతంజలి సంస్థ నాగ్‌పూర్లో 800 టన్నుల పండును ప్రాసెన్ చేసే సామర్థ్యం గల భారీ ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. సిల్వన్ పండ్లు, ఇతర పండ్లు, కూరగాయలను ప్రాసెన్ చేసి, రసం, జ్యాంక్ కాస్పొంట్రైట్, గుజ్జ పంటి ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తుంది. టెట్రా ప్యాక్ ప్యాకేజింగ్‌లో, రసాయనాలు లేకుండా, ప్రీమియం క్వాలిటీటో నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు వినియోగదారులకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ఈ భారీ ప్లాంట్ ను నిర్మించింది. పతంజలి త్వరలో నాగ్‌పూర్లో పండ్లు, కూరగాయల ప్రాసెనింగ్ ప్లాంట్‌ను ప్రారంభించసుంది. ఈ ప్లాంట్ సిట్రెన్ పండ్లు, కూరగాయలను ప్రాసెన్ చేయడం ద్వారా రసం, జ్యాంక్ కాన్సింట్రైట్, గుజ్జ, హెష్ట్, పూర్యారీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మిహోన్ (మట్టి-వొడల్ ఇంటర్‌ఫెసన్‌ల కార్బో హాచ్, విమానాశ్రయం)లోనీ పతంజలి మెగా ప్వ్యాప్క్ అండ్ పోర్ట్ పోర్క్ మార్చి 9న ప్రారంభం కానుంది. ఆరెంజ్ సిల్వా పిలవబడే నాగ్‌పూర్లో నారింజ, కిన్నె స్పీట్ లైమ్, నిమ్మకాయ పంటి సిట్రున్ పండ్లు పుప్పలంగా లభిస్తాయి. దీన్ని ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది పతంజలి సంస్థ. ఈ ప్లాంట్ రోజుకు 800 టన్నుల పండును ప్రాసెన్ చేసే సామర్థ్యంతో నిర్మించారు. పూర్తిగా సహజమైన, ఎటువంటి అదనపు రసాయనాలు, లేదా చక్కర ఉపయోగించకుండా ఇక్కడ ప్రుట్ జ్యూస్‌లు తయారు చేయవన్నారు. దీనితో పాటు, ఈ ప్లాంట్లో 600 టన్నుల ఉసిని, 400 టన్నుల మామిడి, 200 టన్నుల జామ, 200 టన్నుల బొప్పొయి, 200 టన్నుల ఆపిల్, 200 టన్నుల దానిమ్మ, 200 టన్నుల ప్రోబాట్రీ, 200 టన్నుల ప్లం, 200 టన్నుల టేరి, 400 టన్నులు టమాటా, 400 టన్నుల బాలీరీ సారకాయ, 400 టన్నుల కాకరకాయ, 160 టన్నుల క్యారెట్, 100 టన్నుల కలబండ పంటి పండును కూడా ప్రాసెన్ చేసారు. ప్రపంచ ప్రమాణాల ప్రకారం రసం, రసం గాఢత, గుజ్జ, హెష్ట్, పూర్యిని ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రతిరోజు విటిని ప్రాసెన్ చేసారు. పండ్ల సుండి నేరుగా ప్రాసెన్ చేసే ప్రక్రియను ప్రాథమిక ప్రాసెనింగ్ అంటారు. అలాగే నాగ్‌పూర్లో ప్లాంట్లో టెట్రా ప్యాక్ యూనిట్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వినియోగదారుల అరోగ్యాన్ని ధృతీలో ఉంచుకుని, టెట్రా ప్యాక్ ప్యాకేజింగ్‌లో ఎలాంటి ట్రైజిస్టేబిల్ లు లేదా చక్కరను ఉత్పత్తులను పయాగించకుండా ట్రైమియం విభాగంలో ఉత్పత్తులను

BSE
MUMBAI STOCK EXCHANGE
Need To Know About

All You Need To Know About

ଏଟ୍ଟିକେଲକ୍ଷ ନେଚ୍ଯୋଲକ୍ଷ ହିଁ

రీలీఫ్ ర్యాలీతో బుధవారం దేశియ స్టోక్ మార్కెట్ మంచి లాభాలతో ముగిసింది. సెసైన్స్ 740.30 పాయింట్ల లాభంతో 73,730.23 వద్ద, నిష్టీ 254.65 పాయింట్ల లాభంతో 22,337.30 వద్ద ముగిశాయి. దీంతో గత పది రోజుల నిష్టీ సప్లైకు ట్రైక్ పడింది. ఈ రిలీఫ్ ర్యాలీతో బీఎస్కు లిస్టెడ్ కంపనీల పేర్ల మార్కెట్ విలువ బుధవారం రూ. 7.97 లక్షల కోట్లు పెరిగి రూ. 393.04 లక్షల కోట్లకు చేరింది. యితిలిటీఎస్, పవర్, సర్వీసెస్, మెటల్, బెలికాం, కమోడిటీఎస్, ఆయుల్ అండ్ గ్యాస్ కంపనీల పేర్లకు పెద్ద ఎత్తున కొనుగోళ మద్దతు లభించడం, ప్రధాన అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు మంచి లాభాలతో ట్రైడవడంబి మెక్సికో, కెనడాలపై విధించిన సుంకాలపై అమెరికా పునరాలోచిస్తోందన్న వార్తలు ఇందుకు తోడయ్యాయి. ప్రధాన కరెన్సీలతో అమెరికా డాలర్ మారకం రేటు బలహినపడడం కూడా ఇందుకు కలిస్తాచింది. ఆయతే ట్రంప్ ప్రొరంబించిన

వాణిజ్య యుద్ధం దీర్ఘకాలిక ప్రభావంపై ఇంకా అనిచ్చితి కొనసాగుతోందని జియోజిత్ పైనానియల్ సర్కిసెన్ రీసెర్చ్ హెడ్ వినోద్ నాయర్ చెప్పారు. దీంతో ఈ రిలీఫ్ ర్యాలీ ఎన్నాళ్ల కొనసాగుతుందనే దానిపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పైసురు కేంద్రంగా పనిచేసే ఎక్స్‌ప్రొట్స్ టెక్నాలజీస్ కంపెనీ రూ. 700 కోట్ల పీటిక్క సిద్ధుమవుతోంది. కంపెనీ ఇందు కోసం ఇప్పటికే సెక్రెటి దరఖాస్తు చేసింది. కొత్త పేర్ల జారీ ద్వారా రూ. 210 కోట్లు, ఆఫర్ ఫర్ సేల్ (ఒంపటిన్) ద్వారా రూ. 490 కోట్లు సమీకరించనుట్టు తెలిపింది.

జిల్లాయన్ గీర్తులార్ భారత్తుకు ముండార్ స్వాస్థు..

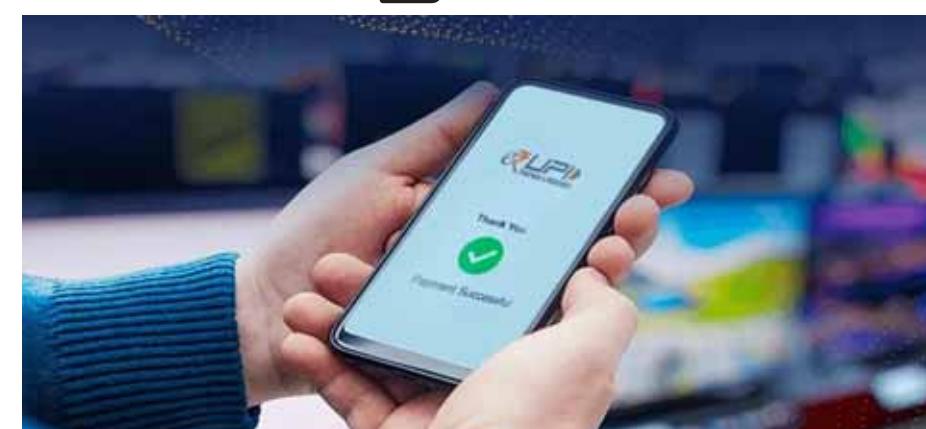
భారతదేశంలో విలియనీర్లు, బిలియనీర్లు పెరుగుతన్నారుని గ్రోబర్ ప్రావస్తీ కన్సల్టాంట్స్ నంస్ సైట్ ప్రాంక్ నివేదిక వెల్లడించింది. మిలియనీర్ల పరంగా భారత నాలుగో స్థానంలో నిలిచినట్లు నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ఈ జాఖితాలో అమెరికా, చైనా, జపాన్ తోలి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయని పేర్కొది. అలాగే అపర కుబేరుల జాఖితాలో ఇండియా మాడో స్థానంలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. తోలి రెండు స్థానాల్లో అమెరికా, చైనా ఉన్నాయి. మన దేశంలో 191 మంది బిలియనీర్లు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. అశ్యంత భనవంతులు.. కుబేరులు ఎక్కువగా పశ్చిమ దేశాల్లనే ఉంటారని అందరూ అనుకుంటారు.. కనీసి, ఇది అవాసువం.. ఇప్పుడు మన భారత దేశంలోనూ మిలియనీర్ల సంఖ్య అంతకుంతకూ పెరుగుతోంది. గత ఏడాదితో పోలిస్టే దేశంలో మిలియనీర్ల సంఖ్య 6 శాతం మేర పెరిగినట్లు గ్రోబర్ ప్రావస్తీ కన్సల్టాంట్స్ నంస్ సైట్ ప్రాంక్ ఓ నివేదికలో వెల్లడించింది. బుధవారం విడుదల చేసిన ఈ నివేదిక ప్రకారం.. 2024లో భారతదేశ బిలియనీర్ల జనాభా భారీగా పెరిగిందని ప్రకటించింది. కన్సల్టాంట్ తన 'ది వెల్ట్ రిపోర్ట్ 2025'లో ఈ దేశాను వెల్లడించింది. భారతదేశం ఇప్పుడు 191 మంది బిలియనీర్లకు నిలయంగా ఉంది. వీరిలో 26 మంది గత సంవత్సరంలోనే ఈ జాఖితాలో చేరారు. భారత దేశంలో ఇప్పుడు మొత్తం మిలియనీర్ల సంఖ్య 85,698కు చేరుకొన్నట్లుగా సైట్ ప్రాంక్ వివరించింది. సంపన్మూలు ఎక్కువగా ఉన్న దేశాల జాఖితాలో టాప్-3లో మన దేశం కూడా ఉన్నట్లు సైట్ ప్రాంక్ నివేదిక వెల్లడించింది. కనీసిన రూ. 8,500 కోట్ల కంటే ఎక్కువ సంపద కలిగినవారిని బిలియనీర్లగా పిలుస్తారు. కాగా ప్రపంచంలోని మొత్తం కుబేరుల సంపద విలువ ఏకంగా రూ. 1,275 లక్షల కోట్లకు చేరింది.



లక్ష కోట్లకు చేరిందని నివేదిక స్వప్తం చేసింది. దేశంలో 396 మంది కబీరులతో ముంబై అగ్రస్థానంలో ఉండగా, 217 మందితో ఛిట్టి, రండో స్టానంలో నిలిచింది. ఇక, 104 మంది సంపన్ములతో హైదరాబాద్ ముఖ్యమంత్రి మాసో స్టానాన్ని దక్కించుకొన్నట్టు మార్పున్ ఇందియా రివెల్షన్-2024 నివేదికలో వెలలించింది. మొత్తంగా తెలంగాణలో 109 మంది, ఏపీలో 9 మంది సంపన్ములు ఉన్నట్టు నివేదిక వివరించింది. అలాగే మన దేశంలో అత్యంత ధనిక కుటుంబాల జాబితాలో అంబానీ కుటుంబం 10.09 లక్ష కోట్లతో మొదటి స్టానంలో ఉండగా, మిస్ట్రీ కుటుంబం 3.25 లక్ష కోట్లగా ఉంది. జిందాల్ కుటుంబం 2.43 లక్ష కోట్లు, బింబా కుటుంబం 1.99 లక్ష కోట్ల సంపదతో దేశంలోనే అత్యంత ధనవంతులుగా గుర్తింపు పొందారు.

యందీ ఖాతాదారులకు అత్యే..

విప్రిల్ 1 నుంచి కొత్త నిబంధనలు



ಭಾರತದೇಶಲ್ಲಿ ನೋಟ್ ರದ್ದು ತರ್ವಾಗಿ
ನಗದು ಲಾವಾದೆವೀಲನು ತಗಿಂದಚಾನಿ
ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಾಗಿ ಎನ್ವೆಫೀಸಿಎಂ ದ್ವಾರಾ
ಯೂಷ್ಣಿಂ ಸೇವಲನು ಪೌರುಲಕ
ಅಂದುಬಾಟುಲ್ಲೋಕಿ ತೀನುಕೊಂಬಿಂದ
ತತ್ತ್ವವು ಸಮಯಂಲ್ಲಿನೇ ಯೂಷ್ಣಿಂ
ಸೇವಲನು ಪ್ರಜಳನು ಆಕರ್ಷಿಂಧಾಯ
ಚಿನ್ನ ಮೊತ್ತಾಲ ಚೆಲ್ಲಿಂಘಲಕು ಚಾಲ
ಮಂದಿ ಯೂಷ್ಣಿಂನು ವಾದುತ್ತನ್ನಾರ್ಥ
ಈ ನೇವಧ್ಯಂಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕುಲ ಯೂಷ್ಣಿಂ
ರಾಜ್ಯನು ಏಫ್ರಿಲ್ 1 ನುಂ
ಮಾರ್ಪಡಿಸ್ತನ್ನಾಯ. ಇ ಕೊತ್ತ ನಿಖಂಡನ
ಅಪ್ಲೋಕಿ ರಾನುನ್ನಾಯ. ನೇವನು
ವೇಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಬೋಫೆನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ
(ಎನ್ವೆಫೀಸಿಎಂ) ಏಫ್ರಿಲ್ 1 ನುಂ
ಕ್ರಾ-ತೀನ್ ಹೇಳು ಇರುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲ.

సౌలభ్యాన్ని మెరుగుపరచడం లక్ష్మీ అవ్యాప్తిను అందుబాటులోకి తీసుకొని 16, 2024న స్థీరింగ్ కమిటీ సమావేశం అంశాలకు అనుగుణంగా ఈ కెవిషన్ రూపొందించింది. తాజా ప్రకారం బ్యాంకులు మొబైల్ నంబర్లు తెలుసుకోవడానికి డిజిటల్ ఇంటెలిజెన్సీ ఉపయోగించాలి. అలాగే కనీసం వ్యక్తిగతికి దృష్టి వ్యవస్థలు ఏర్పడి ఉన్నాయి.

ଯେଣ୍ଡାନିକି ଯୁଧୀପି ଯୁଦ୍ଧରୁ ସ୍ଵପ୍ନମେନ ଆଶ୍ର୍ମ-ଅପର୍ଦ
ଏବିକତ୍ତେ ସ୍ଵପ୍ନମେନ ଯୁଜର ଯୁକ୍ତିପ୍ରେସି ପାଠାବି.
ଯୁଧୀଟୁ ଯୁଦ୍ଧ ତପ୍ତୁଦାରି ହେଲିଥେ/ବଳପଂତପୁ
ନଂଦେଶାଲୁ ଲେକୁଂଡା ସ୍ଵପ୍ନମେନ କମ୍ବ୍ୟୁନିକ୍ସନ୍‌ରୁ
ଅଂଦିନିଚାଲ୍ଲି ଉଂଟୁଂଦି. ଏହିପରିସିତୁଲ୍ଲୋନ୍ତା ଲାପାଦେଖି
ସମୟମୁକ୍ତ ଲେଦା ସମୟମୁକ୍ତ ଯୁଜର ଯୁକ୍ତିପ୍ରେସିନୁ
ଛିନ୍ତିକୁରାଦର. କି ଚର୍ଚାଲ କାରଣଠା ଯୁଧୀପି ନଂବର
ନେଇଙ୍ଗ ଲେଦା ପୋର୍ଟିଙ୍ଗ କମ୍ବ୍ୟୁନିକ୍ସନ୍‌ରୁ ତପ୍ତୁଦ
କମ୍ବ୍ୟୁନିକ୍ସନ୍‌ରୁ ତୋଳିଗିବନ୍ତବୁ. କି ନୂଆତନ
ମାର୍ଦରକାଲନୁ ଭ୍ୟାଙ୍କଲ, ପେମେଂଟ ନର୍ସିନ୍ ନଂସଲୁ

ಭಾರತ, ದೇನಾಪ್ರವರ್ತಕಾರ ಟಾರ್ಟಿಲ್ ಮೊತ್

అమెరికా అర్థక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, భారతీ, చైనాతో సహ అనేక దేశాలపై ఏప్రిల్ 2 నుంచి ప్రతీకార టారిఫ్లు విధిస్తున్నట్లు ప్రకలించారు. దశాబ్దాలుగా జితర దేశాలు అమెరికాకై టారిఫ్లు విధిస్తున్నాయని, ఇప్పుడు తమ నమయం వచ్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. భారత 100% కంటే ఎక్కువ ఆటో టారిఫ్లు విధించిందని ఆయన గుర్తుచేశారు. అమెరికా విధించబడే టారిఫ్లు భారత, చైనా ఆర్డిక వ్యవస్థలపై తీవ్ర ప్రాశాపన్ని చూపుతాయని నిపుణులు అంచనా చేస్తున్నారు. భారతీ, చైనా సహ పల దేశాలపై అమెరికా అధింత డొనాల్డ్ ట్రంప్ టారిఫ్లిం బాదుడు సిద్ధమయ్యారు. అమెరికా అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టగ తెలిసారి కాంగ్రెస్ జాయింట్ సెప్టెంబర్లో ప్రసంగించిన ట్రంప్ కీలక ప్రకటన చేశారు. రెండోసారి పదవి చేపట్టిన అరు వారాల్స్ తాను చేసిన పనులు సాధించిన



ఎంత టారిఫ్లు విధిస్తే, అదే స్థాయితో తామూ వసూలు చేస్తామని తెలిపారు.
ప్రతీకార టారిఫ్లతో అమెరికా మరింత సంపన్న దేశంగా, గొప్ప దేశంగా మళ్ళీ

జాతీయం - ఆంతరాజీయం



‘ವೆಲ್ಲ’ ವಂಡೀಗಡ್ಡ’ನ್ನಿ ವರ್ಮಲೀನ್ ನರ್ಹಂಡು

ముద్దర్ కాలంగా ఉన్న డిమాండ్ సాధన కోసం సంయుక్తికిసాన్ మొర్స్(ఎస్కెఎం) బ్యానర్ కింద బుధవారం జరిగిన 'చలో చండీగఢ్' మార్కెటు పంజాబ్ పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. వివిధ వాహనాలతో బయలుదేరిన రైతులను చండీగఢ్ చేరుకోకుండా పోలీసులు నిరోధించారు. ఈ మార్కెట్ చండీగఢ్కు చేరుకున్న తర్వాత అక్కడ వారం పాటు ధర్మకు రైతులు నిర్ణయించారు. అయితే, పోలీసులు అడ్డుకోవటంతో రైతుల కార్బూక్మాలకు అవాంతరాలు ఎదురుయ్యాయి. ఈ మార్కెట్ నేవెడ్యూలో పంజాబ్ అంతటా పోలీసులు బారికేష్టు, చెక్పిస్టులు విర్యాటులు చేశారు. పలవువు రైతు నాయకులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చండీగఢ్లోని దాదాపు అన్ని ప్రవేశద్వారాల వద్ద కూడా పోలీసులు భద్రతను పెంచారు. చండీగఢ్ పోలీసులు చండీగఢ్-మొహిలి నరిహాద్య వద్ద రైతులు నగరంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికి బారికేష్టును విర్యాటు చేశారు. అన్ని ప్రవేశ మార్గాల వద్ద భద్రతను

కోట్ల విలువ చేసే బంగారం

స్వగ్రంగ్.. నట అరణ్

కన్నడ నటి రన్స్ రావు దగ్గర నుంచి బెంగళూరులోని కెంపెగొడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో రూ. 12.56 కోట్లు విలువ చేసే బంగారు కడ్డిలను తాము స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు డైరెక్టర్ ఆఫ్ రెవెన్యూ ఇంటలిషన్స్ (డిఆర్ఎస్) బుధవారం వెల్లడించింది. రన్స్ రావు సీనియర్ ఐపిఎస్ అధికారి రామచంద్ర రావు సహా కుమార్తె అని పోలీస్ సీనియర్ అధికారి ఒకరు పిల్చిపోతో చెప్పారు. డిజిపి ర్యాంక్ అధికారి అయిన రామచంద్రావు ప్రస్తుతం కర్నాటక రాష్ట్ర పోలీస్ గృహనిర్మాణ, మాలిక వసతుల అభివృద్ధి నంపు సిఎండిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఈ కేసులో మొత్తం స్వాధీనం చేసుకున్న బంగారం, ఆస్తుల విలువ రూ. 17.29 కోట్లు వారీలో రూ. 4.73 కోట్లు విలువ చేసే ఆస్తులు కూడా ఉన్నాయి. నంఖుబిత బంగారం అక్రమ రవాణా నెట్వర్కులకు ఆ స్వాధీనం పెద్ద దేశ్యాల్లో డిఆర్ఎస్ అధికారుల సమాచారం ప్రకారం, 14.2 కిలోల బంగారం స్వాధీనం ఇటీవలి కాలంలో బెంగళారు విమానాశ్రయంలో బంగారం స్వాధీనం చేసుకున్న అభిప్రాయాలక్కు ఒకటి. రన్స్ రావు బంగారాన్ని తొడలు, నడుముతో సహా తన శరీరానికి బంగారాన్ని టీవ్టో అందించుకోవడం ద్వారా, తన దుస్తుల లోపల, సపరించిన జాకెట్ లోపల గోస్యుగా ఉండడం ద్వారా భద్రత సిఖ్యంది తనిఖీని తప్పించుకున్నట్లు అధికారులు తెలియజేశారు. రన్స్ రావు గత ఏడాదిగా 30 సార్లు దుబాయికి వెళ్లి, ప్రతి ట్రైప్లోను కిలోల కొద్ది బంగారం తీసుకువస్తుండి. అక్రమ రవాణా చేసిన కిలో బంగారానికి ఒక లక్ష రూపాయలు వంతున ఆమెకు చెల్లించారని, అలా ఆమె ట్రైప్ నకు రూ. 1213 లక్షలు ఆర్జించించిన అభిజ్ఞ వర్గాలు తెలిపాయి. ఆమె తన స్వగ్రంగ్ కార్బూకలాపాల కోసం సపరించిన జాకెట్లు, నడుము బెల్లెలు వాడుతుండేదని దర్శావులో వెల్లడంది. ఆమె తన ప్రయాణాలకు ఒకివీధిమైన జాకెట్లు, బెల్లెలు ధరిస్తుండేది. ఈ దధా ఆమె సపరించిన తన జాకెట్లలో బంగారం కడ్డిలు దాచింది. సోమవారం రాత్రి ఎమిరేట్స్ విమానంలో దుబాయి నుంచి వచ్చిన రన్స్ రావుపై

నితిన్ కూటమి ఓటమి తప్పదు

A medium shot of a man with dark hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt. He is holding a black microphone and appears to be speaking or presenting. The background is a bright yellow wall.

బీపర్ లో తృతీలో జరగనును అనెంబీ ఎన్నికల్లో అధికార బీజేపీ, జెడియూ కూటమి దారుణంగా ఓటమి పాలవుతుందని.. ఎన్నికల వ్యాపాకర్త ప్రశాంతి కిశోర జోస్సును చెప్పారు. అనెంబీ ఎన్నికల లో ఓటమి తర్వాత.. బీజేపీని వీడి, మహిళి సిఎం అయ్యెందుకు మరో పార్టీతో జెడియూ అభివేత నిల్చి కుమార్ జతకడ్తానని అతపు అన్నారు. గతంలో జెడియూ నుంచి బిహారుఱకు గురై స్వాయంగా జనం పుర్షాగ్రహించిన ప్రశాంతి కిశోర

అమెరికాతో ఏర్కమైన యుద్ధానికైనా సిద్ధం

బీజింగ్ : చైనా దిగువులుపై 20 శాతం సుంకాలు విధిస్తూ అమెరికా అధ్యక్షుడు దొన్నాల్ ట్రింప్ తీసుకున్న చర్యలుపై చైనా స్పందించింది. అమెరికా మొదలు పెట్టిన వాణిజ్య యుద్ధంలో చివరివరకు పోరా డటానికి తాము సిద్ధమేనని చైనా పేర్కొంది. “ అగ్రరాజ్యం మాతో యుద్ధం చేయా దానికి నిశ్చయించుకుంటే అది సుంకాల యుద్ధమైనా, వాణిజ్య యుద్ధమైనా, మరే రకమైన యుద్ధమైనా, చివరివరకు పోరాడడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నాను ” అని అమెరికా లోని చైనా రాయబార కార్బాలయం ప్రకటించింది. న తమమై విధిస్తూన్న టారిఫ్స్కు ప్రతిగా అమెరికా ఉపాప్తులు తాము 1015 శాతం సుంకాలు విధిస్తామని తెలిపింది. థంటనిల్ ట్రైన్ అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడంలో బీజింగ్ విఫలమవడం వల్ల టారిఫ్స్లను రెట్రీంపు చేస్తున్నట్టు ట్రింప్ పేర్కొంటున్నప్పటికీ ఘంటనిల్ నంక్షోభం దాని సాంతవనే అని ప్రాగన్ ఆరోపించింది. “ ఈ మాడక ప్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడానికి మేము చేస్తున్న ప్రయత్నాలను గుర్తించకుండా యూఎస్ తిరిగి మమ్మల్నే నిందిస్తోంది. సుంకాల పేరుతో ఒత్తిడి చేసి, బ్లక్ మెయిల్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఇంతకాలం వారికి సహయం చేసినందుకు వారు మమ్మల్ని శిక్షిస్తున్నారు. ” అని చైనా విదేశంగ మంత్రిత్వశాఖ పేర్కొంది. ప్రవంచ దేశాలపై అమెరికా అనుసరిస్తోన్న సుంకాలు, జెదిరింపు వ్యాప్తులు తమమై ప్రభావం చూపవని తెలిపింది. యూఎస్ సుంకాలపై చైనా ప్రతీకించ చర్యలకు దిగింది. అగ్రరాజ్యం సుంచి దిగువుతి అవుతున్న బోగ్గు, ట్రైవీక్రూ సహజవాయువుపై (ఎల్వెన్జీ) 15 శాతం సుంకం విధిస్తున్నట్టు చైనా ఆర్డిక మంత్రిత్వశాఖ ప్రకటించింది. ముడి చమురు, వ్యవసాయ పరికరాలు, పెద్ద ఇంజిన్ కార్బాల్ పై 10 శాతం సుంకాన్ని వసూలు చేయస్తున్నట్టు తెలిపింది.



పీభకెను ఎంక్ ఖూళే చేయడమే కాశ్మీర్ సమస్యకి పరిషోధం

ఆప్రమత కాళీర్ (పిబకె)ను పాచిసైన్ భాగి చేస్తే కాళీర్ సమస్య పరిష్కారమవుతుందని విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జయశంకర్ వ్యాఖ్యానించారు. లండన్‌లోని చాధమ్ హాసెంలో ప్రైక్సెక్సులు అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమచ్చారు. చాధమ్ హాసె చీఫ్ ఎంట్రెక్యూటివ్ బ్రోస్పేన్ మాట్లాడుతు.. కాళీర్లో మానవహక్కులపై అనేక ప్రశ్నలు ఉన్నాయని అన్నారు. లేబర్ ఎంపి సారాసైత్ నేత్తుప్పంలో "జమ్యూకాళీర్లో మానవహక్కులకు ప్రభుత్వ మద్దతు" అనే చర్చను హాసె ఆఫ్ కామన్స్ గురువారం నిర్వహించింది. కాళీర్ సమస్యను పరిపుణించడానికి ప్రథాని మోడి అమెరికా అధ్యక్షుడు టంమోర్ తనకున్న సంబంధాన్ని ఉపయోగించకోగలరా అని ప్రశ్నించారు.

ఆర్టికల్ 370 తొలగించడం అనేది మొదటి అడుగు అని అన్నారు. అప్పుడు కాళీర్లో వృద్ధి, ఆర్టిక కార్బూకలాపాలు, సామాజిక న్యాయాన్ని పునరుద్ధరించడం రెండవ అడుగు అని అన్నారు. అత్యుదిక బ్యాంక్‌పోతో ఎన్నికలు నిర్వహించడం మూడవ అగుడు అని అన్నారు. కాళీర్లో కొంత భాగం చట్టవిరుద్ధంగా పాక్ ఆక్రమణిలో ఉందని, దాన్ని తిరిగిస్తే కాళీర్ సమస్య పరిష్కారమవుతుందని అన్నారు.

విషిల్ 2 నుండి భారత్,

ವೈನಾಲಪೈ ಪ್ರತೀಕಾರ ಸುಂಕಾಲ

గాజుల్ క్రీడించిన పరిస్థితులు

ଆମେରିକାପାଇଁ ଦଖ୍ଲୁଟିଏଜଲ୍ କେନଦ୍ର ଫିରାୟାଦ



అమెరిక అద్భుతుడు ట్రంప్ విప్పనీతంగా టార్ఫిలను పెంచేయడంపై కెనడా ప్రవంచ వాణిజ్య సంస్థ (డబ్బులీట్)లో ఖ్రొడ్రు చేసింది. డబ్బులీట్ బుద్ధార్థ ఏపిషయాన్ని శ్వాఫీకరించింది. అమెరిక తీసుకున్న నిర్జ్ఞానంతో ఫ్రాంచ్ చేయడం మించే తమకు మరో అవకాశం లేకాదా పోలందిని డబ్బులీట్లో కెనడా రాయబారి నదియా ఢియోడర వేరొప్పారు. ఈ మెరకు లింకినో పోస్టు పెట్టారు. అదన్న టార్ఫిల విప్పయమై డబ్బులీట్లో అమెరికా పై కెనడా విపాద పరిష్కార వర్గాలు చేసినట్లు డబ్బులీట్ అధికారి ఒకరూ మేడియాకు ధృవీకరించారు. ప్రోనా కూడా ఇదే రీతిలో అమెరికా పై ఖ్రొడ్రు సమాచార చేసింది. అక్కమ వలసలను, డ్రగ్ రాయాను నిరోధించడంలో విఫలమయ్యారంటూ కెనడా, మెక్సికోల దిగువులుపై ట్రింప్ 2విశాతం టార్ఫిలు విధించారు. ఆ తర్వాత వాణి అములును తాత్కాలికంగా నిలిపిచేశారు. ఆ రెండు అంశాల్లో ఎలాంచి పురోగతి లేదని చేర్చుటూ తిరిగి మంగళవారం ఆ టార్ఫిలు అమలుత్పాయని ట్రింప్ ప్రకటించారు. కెనడా, మెక్సికోల విప్పయంలో ట్రింప్ ఏదో ఒక వర్గ తీసుకుంటారని భావిస్తున్నట్లు అమెరిక వాణిజ్య శాఖ మంత్రి హౌర్ట్ లుక్కిన వ్యాఖ్యానించారు. కెనడా దిగువులుపై టార్ఫిలు అమల్కీ వచ్చిన వెంటనే కెనడా ప్రాచీన ట్రూడే స్పుందిస్ట్, వాపింగ్ వాణిజ్య యూదానికి దిగుతేందిని విమర్శించారు. కెనడా ఆరిక వువసన్ కప్పకూలాలని | ట్రింప్ భావిసున్నారని, అప్పుడు అమెరికాలో కలిపేసుకొవడానికి



ବନ୍ଦୁମି ଏରାଶ୍ରମ

మట్టికుండలిని పెరుగు చేసే మ్యాడిక్

వేసవిలో పెరుగు తినడం వల్ల చల్లదనం మరియు అనేక అర్గో ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది శరీరంపై సహజంగా రిషైలింగ్ ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. వేడిని తగ్గించడంలో మరియు వేడి వాతావరణం నుండి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రాబయోటిక్స్ సమృద్ధిగా ఉన్న పెరుగు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, పేగు అర్గోన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు జీర్ణ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇందులోని అధిక నీటి శాశం ప్రైఫేవ్స్ మరియు ఎలప్లోట్లను తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది. మళ్ళీ పొత్రల్లో వంట చేసుకునే సంప్రదాయం ఈసాటిది కాదు. భారతియులకు ఇది ఎప్పటినుంచో అలవాటు. తరాలు మారుతున్న కొద్ది వీటి వాడకం కూడా కనుమరగైపోతుంది. మళ్ళీ ఇప్పుడు మళ్ళీ పొత్రల వాడకంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెరుగుతోంది. కుండలో పెట్టి వండిన ఆపార పదార్థాలకు నగరంలోనూ డిమాండ్ పెరుగుతోంది. బణ క్రిం, బిర్యానీ, లస్సీ ఇలా అనేక రకాల పట్టు ను మళ్ళీ కుండలో పెట్టి అమ్ముతున్నారు. ఇవి మాత్రమే కాదు.. మళ్ళీ పొత్రల్లో తోడు పెట్టిన పెరుగంటే నగరవాసులు మను పారుసుకుంటున్నారు. చూడగానే నోట్లో నోరూరించే కుండ పెరుగును అనేక రెస్టారెంట్లతో సహా పలు దుకాణాల్లోనూ అమ్ముకానికి ఉంచుతున్నారు. రుచి విషయం అటుంచితే అనలు ఇలా మళ్ళీ కుండలో పెరుగును తయారు చేసుకుని తినడం వల్ల ఏమైనా ప్రయాజనాలున్నాయా.. అంట అవునని అంటలున్నాయి ఆర్గో సముఖాలు అవేంబో చూడండి. పెరుగు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది, రోగినీరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వడదెబ్బను సైతం తల్లుకోగల శక్తినిస్తుంది. ఎందలో కాలిపోయిన చూస్తినికి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పెరుగు వేసవి భోజనాలను మరింత రుచికరంగా మారుస్తుంది. ఎండా కాలంలో మొత్తం క్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే పెరుగును తోడేనేందుకు మీరు ఎంచుకునే పాత్రలు కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన పాత్రను ఇందుకు వాడినప్పుడే అది మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందించగలదు.



బ్రద్కు కాఫీలో వీటిన కలిగి తాగారంటే..



బ్లాక్ కాఫీ మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది అత్యమర్మ, పారిష్కారిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. బ్లాక్ కాఫీలోని కఫిన్ జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. అంటే, మీ శరీరం ఎక్కువ కేలరీలను బర్షు చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. బ్లాక్ కాఫీ.. చాలా మంది దీనిని బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. బ్లాక్ కాఫీలోని కఫిన్ మన మెదడును ఉత్సేపించి శక్తిని పెంచుతుంది. బ్లాక్ కాఫీ ఏకాగ్రపత్న పెంచుతుంది. అయితే, ఇందులో కొన్ని పదార్థాలు కలిపితే తీసుకుంటే అది మ్యాజికల్ ట్రైంకల్ మారి మరింత ఎప్పికివ్వగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. శరీరం పెంచుతుంది.

ఈ పండు క్యాన్సర్కు దివ్యోష్టధం..

విదాదికి ఒక్కసారైనా తినాల్నిందే



ఈ పండును సంప్రదానికి ఒకసారి తింటే ఎన్నో రోగాలను అరికడుతుంది. ఇది క్యాస్సర్ కు దివోష్టథమని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ ఆకుపచ్చ పండు ముళ్ళు కలిగి ఉంటుంది. బయలీ నుండి గట్టీగా కనిపిస్తుంది. కానీ లోపల మృదువుగా, జ్యాసిగా ఉంటుంది. ఇది అరోగ్యానికి అవసరమైన పోవక విలువలతో నిండి ఉంటుంది. దీని ఆకులు, పండు, విత్తాలు క్యాస్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులతో పోరాదే అద్భుతమైన సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రకృతితో సహజించుగా దొరికే కొన్ని పండు, ఆహారాలు

మన ఆరోగ్యానికి నిజంగానే వరం లాంటివి. ముఖ్యంగా ఈ ఆకుపచ్చ ముళ్ల పండు అలాంటి అర్ధుతమైన పండ్లలో ఒకటి. ఈ పండు కౌస్తర్క వ్యతిశేకంగా పోరాదే శక్తివంతమైన ఆయుధం. దీని పేరు సార్హీష్ లేదా «గ్రావియోలా» పండు అంటారు. దీనిని లక్ష్మీ పండు, హనుమాన్ పండు అని కూడా అంటారు. ఈ ఆకుపచ్చ పండుకి చుట్టూ ముళ్ల ఉంటాయి. బయలీ నుండి గట్టిగా కనిపిస్తుంది. కానీ లోపల మృదువుగా జ్యుసిగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలటో నిండి ఉంటుంది. దీని ఆకులు, పండ్లు

విత్తనాలు క్యాస్టర్ వంటి ప్రాణంతక వ్యాధులతో పోరాదే అద్భుతమైన సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మధ్య, దక్షిణ అమెరికాలో సాంప్రదాయ టైడ్యూంలో భాగమైన ఈ పండు ఆరోగ్యప్రయోజనాలకు ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందుతోంది. క్యాస్టర్ తో పోరాదంటం నుంచి గుండెపోటును నిపారించడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. లక్ష్మణ పండు రుచి స్ట్రోబోరీలు, అరబిపండ్ల మిశనులొ ఉంటుంది. దీని గుళ్ళాలా క్రిమీగా ఉంటుంది. పోషకాల విషయానికాస్టే కప్పు లక్ష్మణ పండులో 148 కెలరీలు, 7.42 గ్రాముల పైబండ్, 37.8 గ్రాముల కార్బోఫ్రైంట్లు ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, పాటాషియం, మెగ్రిషియం, యూటీఎస్‌డెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇందులో తక్కువ క్లైసెమిక్ ఇండెస్ట్ ఉన్నందున, ఇది మధుమేహ రోగులకు కూడా ప్రయోజనంకరంగా ఉంటుంది. కడుపు నోప్పి, జ్యారం, పరూస్‌జీవి ఇన్వైక్షన్లు, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి లక్ష్మణ పండును ఉపయోగిస్తారు. క్యాస్టర్ తో పోరాదంటంలో లక్ష్మణ పండు ముఖ్యమైన ప్యాత్ర పోషిస్తుంది. జర్జర్ల అఫ్ మెడిసిన్సర్ కమిటీలో ప్రచరితమైన ఒక అధ్యయనంలో ఈ పండులోని లాక్షోబాసిల్సెలోని సమ్మేళనాలు రొమ్ము క్యాస్టర్ కణాలను నాశనం చేయడంలో కీమోథెరపీ కంటే ఎక్కువ ప్రభావపంతంగా ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. 2016లో సైంటిఫిక్ రిపోర్ట్లో ప్రచరితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ప్రోఫీచర్ క్యాస్టర్ లై లక్ష్మణ పండు తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2024 సమీక్షలో లాక్షోబాసిల్సెల్లను పండ్లు క్యాస్టర్ కణాలను చంపే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. దీనిలోని అసిటోజినిస్టు, ఆల్కొలోయిడ్స్, ఫైవసాయిడ్స్ పంటి సమ్మేళనాలు క్యాస్టర్ ని నిపారించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఈ లక్ష్మణ పండు వల్ల కూడా కొన్ని దుప్పభావాలు ఉన్నాయి. 2022 అధ్యయనం ప్రకారం.. అధిక స్టోయలో అసిటోజినిస్లు తీసుకుంటే ఒంటో విషఘాతం కావచ్చని, ఇది పోరిచున్న పంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని పోచ్చరించింది. అందుకే ఈ పండ్లను మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. అమితంగా తింటే అనర్థాలు తప్పవన్నమాట.

ముల్ మేకర్ తింటున్ఱారా..?

మీల్ మేకర్ అనేది ప్రోటీన్ అధికంగా కలిగిన శాకాహార ఆవోరం. ఇది రక్తించిని ఉపయోగిస్తున్న ప్రోటోప్లాస్టిక్.



తీవ్రం ద్వారా మన ఆరోగ్యానికి వేలుచేస్తుంది. మీల్ మేకర్ లో ఉన్న ప్రోటీన్, పైలర్ మన శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. శరీరంలోని కండరాలు బలపడేందుకు, శక్తి పెరగడానికి ఈ ఆహారం సహాయపడుతుంది. ఈ ఆహారంలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్లు అనేవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి లోగినిలో ధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరంలోని విటమిన్ లోపాలను తీవ్రిస్తాయి. ఈ ఆహారం తివ్రం ద్వారా శారీరక శక్తి పెరుగుతుందటా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మగవారు ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుస్తుంచు థాతి పరిమాణం పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. ముఖ్యంగా మీల్ మేకర్ ఎక్కువగా తీసుకుస్తుంచు థాతి పరిమాణం పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. అలాగే అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల విరోచనాలు, మలబ్దుకం వంటి సమస్యలు ఎదురచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్లినిస్తున్న అవసరం కూడా ఉండవచ్చు.

అందుకే మగవారు ఈ ఆహారాన్ని తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మహిళలు ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా



పంట స్వమీలకు పీరమ బోషిధం..

నేటి తరం అనారోగ్యకరమైన జీవన్శత్తి, స్వస్థ అపరం లేకపోవడం వల్ల పెద్ద ఆరోగ్య నమున్చులను ఎదుర్కొంటోంది. వీటిలో యువత కూడా ఉంటున్నారు. వీరు ఎదుర్కొనే అత్యంత సాధారణ వ్యాధులు కడుపుకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి. కడుపు నొప్పి, మలబ్రహ్మం, అసిడిటీ, పేగు ఇష్టోక్షమ్, గ్యాస్, ఆజీర్తి వంటివి ముఖ్యంగా వేదిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ సమస్యలతో రోజుా ఇఖ్బందిపడే బదులు ఇప్పుడే మీ పొట్ట సమస్యలకు చెక్ పెట్టేయండి. ఈ పేగు సమస్యలకు కారణం శరీరంలో ప్రీభియోటిక్ మరియు ప్రోబయోటిక్ లేకపోవడమేని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, కడుపులో ఎక్కువ గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది, దీనివల్ల ఆజీర్త వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారికి ఇక్కడ ఒక సులభమైన మార్గం ఉంది. ఇది చాలా ఎఫెక్టివ్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. గత ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి డైటీఫియున్ మరియు పోఫ్కాపోరి నిపుణులు ప్రాబయోటిక్ సలాడ్ ను సూచిస్తున్నారు. ప్రీభయోటిక్స్తో నిండిన ఈ రువికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన సలాడ్ను తయారు చేయడానికి మీరు మార్కెట్లో లభించే ఏపైనా సీజనల్ కూరగాయలను ఉపయోగించవచ్చు, దీనికి క్యారెట్లు, దుంపలు, దోసకాయలు, టమాటాలు, ఉల్పిపాయలు, ఆలిన్స్, వేయించిన నువ్వులు, ఆలివ్ అయిల్, మిరియాల పొడి, కొన్సి పచ్చి మిరపకాయలు, పెరుగు జోడించవచ్చు. ప్రొబయోటిక్ సలాడ్ సిరిం

క్రాన్‌స్టేచర్లో తథియత ఎవ్వుస్తూరా..!

కన్ని రకాల విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి అని చెబుతున్నారు. మామాలుగా [ప్రెగ్నెస్] గా ఉన్నప్పుడు స్త్రీలు ఎక్కువగా టైడ్ అవుతూ ఉంటారు. తక్కువ పని చేస్తూ ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోమని తైద్యులు కూడా చెబుతూ ఉంటారు. బరువైన పనులు చేయకూడదని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది ఉద్యోగాలు చేసే తప్ప ఇల్లు గడవని పరిస్థితి. అటువంటి వారు గర్జువతి అయినా నా ఆఫీసులకు వెళుతూ ఉంటారు. [ప్రెగ్నెస్] సమయంలో గంటల తరబడి పొజిషన్ లో కూర్చుని ఆఫీస్ లో పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎక్కువ సేపు గంటల తరబడి ఒకే పొజిషన్లో కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల తత్త్విత్తో పాటు బిడ్డ ఆరోగ్యం కూడా ప్రమాదంలో పడుతుండని హెచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. [ప్రెగ్నెస్] టీలు ఆఫీస్ కు మిరీ డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళుతున్నట్టుయితే కేవలం రెండో నెల వరకు మాత్రమే ఇలా వెళువచ్చట. మాడో నెల పడినప్పిలి సుంచి ఇలా చేయడం మంచిది కాదని [డ్రివింగ్] చేయడం వల్ల చాలా రకాల అసాకర్యాలు కలుగుతాయిని అలా మీరు ఒక్కరే ప్రయాణించడం కూడా మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. అలాగే మీరు ఒక్కరే ప్రయాణించడం సేఫ్ కాదు.

అందుకే ఇలాంటి సమయంలో మీరు ఒక డ్రైవర్ ను నియమించడం లేదా ఇంటి వాళ్ళను ఆఫీసురాకా తీసుకెళ్ళడం మంచిదిని చెబుతున్నారు. ముఖంగా రద్గిగా ఉండే పట్టిక పేసెకి వెళుడునఁ తగించాలని ఉండదు. కాబిట్లే అలాంటి ప్రదేశాలలోకి నిండు చెబుతున్నారు. మీ ఇంటికి, ఆఫీసుకు మధ్య దూరం తగాగడం మాసుకోవాలి. ఎందుకంటే దీనివల్ల మీరు దారిలో హేచ్ మార్గం లేకపోతే టూయిలెచ్ అప్పాల్చి ఉండుతే ఆఫీసులో వికారంగా, వాంతులు వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తే మంచిది. ఎక్కువ సేపు సీట్లో కూర్చుకూడదు. కాబిట్లే ఇంటి ఇలా చేయడం వల్ల వెన్నునొప్పి తగ్గుతుండ సక్రమంగా ఉంటుండట. కాళ్ళ వాపు వచ్చ అవకాశం భారీ కడుపుతో అంటే ఏమీ తినకుండా ఆఫీసుకు చేసుందట. మీ కడుపుతో ఉన్న మీ బిడ్డ ఆరోగ్య హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే ఆఫీసులలో మాడో నెల న కూర్చుచూలట. అలాగే మీరు కాళ్ళ వేళాడుడిని ఎక్కుడు ఇప్పాడనికి కుర్చి కింద ఒక సూలు ను పెట్టడపు వల్ల



స్వామీ



శ్రీల వల్ల ‘ధమాకా’

ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಂತೆ?

మాన్ రాజు రవితేజ కెరీలో బిగ్స్ట్ హాట్గా నిలిచిన చిత్రం.. ధమాకా.. మిక్కు టాక్, యావరేజ్ రివ్యూస్సెత్ మొడలైన ఈ చిత్రం.. ఎవ్వరూ ఊహించని విధంగా రూ. 100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టి ఆశ్చర్యపరిచింది. తణె టాక్, రివ్యూల గొప్పగా లేకపోయినా తట్టుకుని ఈ సినిమా అంత పెద్ద విజయం సాధించడానికి ఇందులోని పాటలు, శ్రీలీల గ్లామర్-డ్యాన్సులు ముఖ్య కారణం అనే చర్చ అప్పుకోల్సే జరిగింది. ఇదే మాట ఆ సినిమా ట్రెలర్ ప్రసన్సు కుమార్ బెజవాడ దగ్గర ప్రస్తావిస్తే అతను ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశాడు. కేవలం హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సులు వల్ల సినిమా ఆడేస్తుందా అని అతను ప్రశ్నించాడు. శ్రీలీల ‘ధమాకా’ తర్వాత కూడా చాలా సినిమాలు చేసింది కదా.. వాటిలోనూ అందంగా కనిపించింది, అదిరిపోయే డ్యాన్సులూ వేసింది.. మరి అవస్థ హిట్టుయ్యాయా అని అతను ప్రశ్నించాడు. ఏ సినిమా అయినా బాగా ఆడిందీ అంటే అందుకు ప్రధాన కారణం కథేనని ప్రసన్సు కుమార్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఒక సినిమాలో పాటు మహో అయితే 20 నిమిషాలు ఉంటాయని ఆ 20 నిమిషాలు ప్రేక్షకులకు మంచి ఫీలింగ్ వస్తే సినిమా ఆడేస్తుందా అని అతను ప్రశ్నించాడు. మిగతా రెండు గంట పాటు కథను అనుక్రమంగా నడిపిస్తేనే ప్రేక్షకులు ఎంగేస్ అవుతారని అతనన్నాడు. కథ బాగుండి అది సినిమాను డ్రై చేస్తే.. హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సులు లాంటివి బోసన్ అవుతాయని.. సినిమా ఇంకా పెద్ద స్థాయికి వెళ్డానికి తోడ్పడతాయని ప్రసన్సు అభిప్రాయపడ్డాడు. అంతే తప్ప హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సులతో ఏ సినిమా అడదన్నాడు.



ఒకప్పుడు టాలీవుడ్ లవర్ బాయి..

ఇప్పుడేమో సినిమాలకే దూరం..

టాలీవుడ్ నటుడు తరువ్వు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనపడసం లేదు. దిగ్జి నబి రోజు రమజి, నిర్మాత చక్రపాణి దంపతుల కుమారుడైన తరువ్వును గురించి అందరికి తెలిసిన విషయమే. బాలనటుడిగా వెండితరపై తన ప్రస్తావాన్ని ప్రారంభించిన తరువ్వు, చిన్న వయసులోనే సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాడు. తెలుగు, తమిళం, మలయాళం అని తేడా లేకుండా అన్ని భాషల్లో నటించి ప్రేక్షకులను మెప్పించాడు. ఇక బాలకృష్ణ అదిత్య 369 సినిమాతో పాటు వెంకటేశ్ సూర్య ఎప్పీఎస్ వంటి చిత్రాలు తరువ్వకి బాలనటుడిగా మంచి గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టాయి. అయితే బాల నటుడిగానే కాకుండా కొన్ని రోజులు క్రికిటర్గా రాధించిన తరువ్వు 2000 సంవత్సరంలో నువ్వుకావాలి చిత్రంతో హిరోగా ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. తొలి సినిమాతోనే భూక్ బస్టర్ సాధించడమే కాకుండా టాలీవుడ్లో స్టోర్ నటుడిగా ఎదిగాడు. ఆ తర్వాత ‘నువ్వు లేక నేను లేను’, ‘నువ్వే నువ్వే’ వంటి సూపర్ హిట్లలను అందుకున్నాడు. అయితే కెరీల్లో ఎవ్వుగా ప్రేమకథా చిత్రాలైనే ర్ఘష్ణి సారించిన తరువ్వు లవర్ బాయిని ఆమెజ్సన్ తెచ్చుకోగా.. మాన్సలో ఇమ్మెజ్లో మాత్రం విఫలమయ్యాడు. దీంతో డిఫరెంట్ గ్రై చేద్దాం అనుకున్న ప్రతిసారి ఆయన పరజయాలు చవిచూశాడు. ఇక చివరిగా ఆయన నటించిన చిత్రం ఇది నా లవ్ స్టోరీ. 2018లో ప్రేక్షకుల మంచుడు వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీన్ వద్ద డిజాస్టర్ ని సమాదు చేసింది. ఇక అప్పటినుంచి సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ పస్తున్నాడు తరువ్వు. ఇక సినిమాలకు దూరమైన తరువ్వు ప్రస్తుతం బిజనెన్ రంగంలోకి దిగినట్లు తెలుసుంది. ఇక సినిమాలు వదిలేసిన తరువ్వు లైఫ్లో కూడా ఒక లవ్స్టోరీ ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. తరువ్వు నువ్వే కావాలి సినిమా సమయంలో ఒక హిరోయిన్తో దేటింగ్లో ఉన్నట్లు అప్పట్లో వార్తలు వచ్చాయి. సినిమా ఘాటింగ్ సమయంలో వీరిశ్రుతి పుధ్య సన్నిహిత స్నేహం ఏర్పడినట్లు, అది తర్వాత ప్రేమగా మారి విడిపోయే స్థాయికి వచ్చిందని కొన్ని గాసిపేలు వచ్చాయి. అయితే, ఈ విషయంపై తరువ్వు లేదా ఆ నటి మంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. ఈ సినిమా తర్వాత ఎవరి కెరీల వారు చూసుకున్నారని సమాచారం. అయితే తరువ్వు ఆ హిరోయిన్నను మర్చిపోయి ఆ బాధ నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా కాలం పట్టిందని ఇండస్ట్రీలో టాక్.



అఖీల వాయన్కు గుడ్ నూయన్..

ఒక్క వీరుడు

టూలీవుడ్ యంగ్ పీరో అక్కినేని అభిల్ సచించిన పుల్ యాక్స్ చిత్రం ‘ఏజెంట్’. 2023 ఏప్రిల్ 28న థియేటర్లలో రిలీజైన ఈ మూవీ బాక్యుఫ్స్ వద్ద బోల్తా కొట్టింది. సురేండర్ రెడ్డి ద్రైక్షన్లో తెరకెక్కించిన ఈ మూవీలో మలయాళ మెగాస్టర్ మమ్ముబ్బి కీలక పెట్రల్లో కనిపించారు. ఇందులో అభిల్ సరసన స్టాన్ పైద్య పీరోలున్గా మెప్పించింది. అయితే అభిమానుల భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా డిజాస్టర్గా నిలిచింది. ఈ చిత్రాన్ని రూ . 70 కోల్ట్లతో అనిల్ సుంకర ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. అయితే ఈ మూవీ విడుదలై దాదాపు రెండేళ్లు కావోస్తోంది. కానీ ఇప్పటివరకు ఓటీటీకి రాలేదు. గతంలో సోసీలివ్లో ప్రైమింగ్కు రాసుందని ప్రకటించారు. కొన్ని అవివార్య కారణాలతో ఓటీటీ లింజ్ వాయిదా పడుతూనే ఉంది. గతంలో పలుసార్లు డేట్లు అన్నాన్ని చేసినపుటికీ ప్రైమింగ్కు రాకపోవడంతో అభిల్ ఘోస్స్ తీవ్ర నిరాశక గుర్తుయారు. అయితే తాజాగా అభిల్ అభిమానులకు ఎట్లకేలకు ఓ గుడ్ న్యూస్ వచ్చేసింది. తాజాగా ఏజెంట్ మూవీ ఓటీటీ ప్రైమింగ్ తేదీని భారూ చేశారు. మార్చి 14వ తేదీ సుంచి సోసీ లివ్లో ప్రైమింగ్ కానుందని వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని ఓటీటీ సంస్ సోసీ లివ్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. దీంతో అక్కినేని ఘోస్స్ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు

బాధ్య డెరక్టర్ గురించి ప్రశాంత నీల

సౌత్ ఇండియాలోనే కాదు బాలీవుడ్ లోనూ చాలా క్రీడ
ఉన్న దర్జకుల్లో ప్రశాంత నీల్ ఒకరు. కెజివ్ఫ్ వల్ల
ఆయన పేరు మార్పొపోయింది. పొరుళ్ భాన్‌స్
పోలీని తట్టుకుని ఇమేజ్ లేని హీరోతో బ్లక్ బస్టర్
సాధింపడం గురించి అప్పట్లో బోలెకు మాటల్డుకున్నారు.
సలార్ పైతుం భారీ విజయం నమోదు చేసుకుని ప్రభావ్ నీ
వన్ అట్ ది బెస్ట్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం జూనియర్
ఎట్రీఅర్ తో డ్రాగన్ (ప్రచారంలో ఉన్న టైటీల్) పనిలో
బిజీగా ఉన్న ఈ లోజీస్ డైరెక్టర్ ఇంకో పది నెలల్లో సరికాత్త
ప్రపంచాన్ని ప్రెక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నాడు.
ఈక బ్యాడ్ డైరెక్టర్లు అని ఎవరిని అన్నాడో చూధ్యాం.
ఇటీవలే ఫిలిం స్టూడింట్స్ కోసం అక్రిఫేసి అమలు
నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో పాల్టోన్స్ ప్రశాంత్ నీల్
కొన్ని ఆస్కిరమమైన ముచ్చట్లు పంచుకున్నారు. ” సినిమా
చూడటం వేరు. తీయడం వేరు. 2014 ఉగ్రంతు ముందు
ఇప్పటిదాకా సినిమాలు తీసినవాళ్లంతా బ్యాడ్ డైరెక్టర్లు
అనుకునే వాడిని. ఇండస్ట్రీలో నేనే మార్పు తేవాలని
ఫీలయ్యేవాడిని. కానీ సెల్ఫోన్ అడుగు పెళ్లి మాటింగ్ స్టోర్లు
చేసి కొంత భాగం పూర్తయాక అసలైన కష్టమంటే ఏంటో
తెలిసాచింది. నేను తీసింది పది మంది చూసినా
చాలసుకునేవాడిని. బెన్వీన్ లాంటి ఫిలిం మేకింగ్ ని
క్రికెట్ అనుకున్నా. పరిశ్రమలో టీమ్ వర్క్ ఉంచేనే
విజయం వరిస్తుంది.” చూశారుగా ప్రశాంత్ నీల్



