

సంపాదకీయం

కాకలుతీర్ణ కమ్మనీస్ట్ యోద్ధ

తప్పుడు సమాచారంతో ముప్పు

ఆధునిక టెక్నాలజీ రెండు వైపులా పదునున్న కత్తిలాంటిది. దాన్ని మంచికి వాడుకుంటే మంచి నవాజాన్ని నిర్మించుకోవచ్చు). చెడుకు వాడుకుంటే ఆ ఫలితాలనేన్న

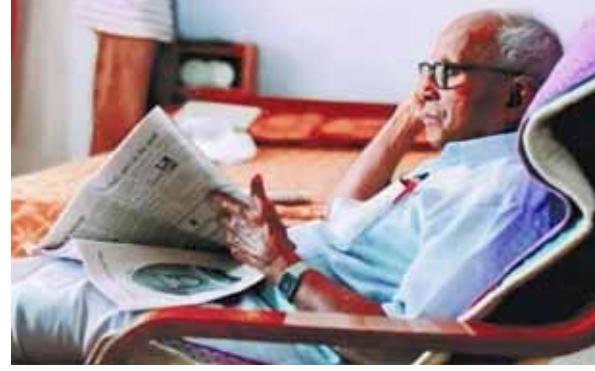
ఎదుర్కొన్నాల్ని వస్తుంది. మానవ సంబంధాలు, సమాజ ప్రగతి, సామాజిక విలువలు, ఆర్థిక నమానతలతో మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపాడించుకున్నప్పుడే ఆధునిక టెక్నాలజీకి సార్థకత. కానీ నేటి ఆధునిక సాంకేతిక కాలంలో నిజం చెప్పులేసుకోక ముందే - ఫేక్ న్యూస్ ప్రపంచాన్నే చుట్టేస్తుంది. అలా సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఫేక్ న్యూస్ శరవేగంగా వ్యాపిస్తూ పెత్తనం చెలాయిస్తుంది. భారతీలో అసత్య ప్రచారం దీవ్ ఫేక్ వీడియోల (ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల చిత్రాలు, వీడియోలను మాపుతూ, వారు చెప్పినట్టుగా తప్పుడు సమాచారాన్ని కృతిమైధతో వ్యాపిచేయడం) సమస్య తీవ్రమవుతోంది. ఎంతలూ అంటే తప్పుడు సమాచారమే నిజం అనే రీతిలో ప్రచారం చేయడం బాగా పెరిగిపోయింది. ఫేనెబుక్, ఎస్ట్ (గతంలో టైటల్) వంటి సామాజిక మాధ్యమాలు ఇందుకు వేదికలవుతున్నాయి. ఘలానా కంపెనీల పేర్లలో పెట్టబడులు పెడితే అధిక ప్రిఫిలం వస్తుండటూ ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్తలు, చివరకు ఆర్బిక గవర్నర్లు చెప్పారంటూ! రాజకీయ నాయకులు, సినిమా నటీనటులు, వ్యాపారవేత్తలు ఇలా అనేకమంది ప్రముఖులను అపఖ్యాతిపాలు చేసేలా! వారే చెప్పారనేలా స్టాప్పింగబడతాయి. అంతేకాదు అబద్ధాల్ని నిజాల పక్కన నిర్భయంగా నిలబెట్టేస్తున్నారు. ఎవరికో, ఎవరితోనో అక్రమ సంబంధాలు అంటగడుతూ, మచ్చలేని వ్యక్తిల్లి కించపరుసారు. ఘన విజయాలు కూడా తేలికచేసి చూపడం, మాట్లాడడం పెరిగిపోతోంది. ఇలాంటి విపరీత ప్రవర్తనలు సామాజిక మాధ్యమాలకు వేదికగా మారుతున్నాయి. వ్యక్తుల సమూహమే సమాజం. వ్యక్తులు ఉన్నత స్థాయికి సామాజిక విలువలతో చేరు సమాజం ప్రగతి వైపు ప్రయోచిస్తుంది. ఎదుటి మనిషి ఓ ఎత్తుకు చేరుకున్నప్పుడు ఆ స్వార్థితో మనం అంతటి స్థాయిని అందుకోవాలని ఆరాటువడడంలో తప్పులేదు. అలాంటి ప్రయత్నమేందీ లే(చేయ)కుండా బురద జల్లో, రాక్షు విసిరో మనకంబే ఓ మెట్టు కిందికి లాగాలనుకోవడం ముమ్మాచికి అనెకితం.

ఇలాంటి తీరు సమాజానికి శ్రేయస్తురం కాదు. ఆధునిక చెక్కాలజీ సాయంతో రూపొందుతున్న ఫైక్, డీఎఫ్ ఫైక్ వీడియోలు, ఎప డీఎఫ్ ఫైక్ వీడియోల ఫోలోలు మార్గింగ్తో ప్రముఖ వ్యక్తులు, రాజకీయ నాయకులు, సినీ తారల వ్యక్తిగత జీవితాలను బిజార్ కీడ్జుడంతో కుటుంబాలు మానసిక ఆవేదనకు లోనపుతున్నారు. నమాజాన్ని వక్రమార్గం పట్టిస్తున్నాయి. ఇలాంటి వేళ తక్షణమే వీటి నిరోధానికి మార్గాలు అన్వేషించాలంటూ ప్రభుత్వాలపై ఒత్తిడి అధికమవుతుంది. ఈ సమస్యలే ఐవన్బి (ఇందియన్ స్యార్ట ఆఫ్ బిజినెస్), సైబర్ పీన్ అనే సంస్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం అనేక వివరాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అనత్యే ప్రచారం 77.4% సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారానే ప్రచారంలోకి వస్తోంది. అందులో ఎస్ట్ ద్వారా 61%, ఫోన్బుక్ ద్వారా 34% అనత్యే ప్రచారం ప్రజల్లోకి వెళ్తుంది. వార్తలు, సమాచారం కోసం సామాజిక మాధ్యమాలను చూసున్నపి నియోగదారుల సంఖ్య దాదాపు 74.89 శాతానికి చేరింది. అందులోనూ 68.21% మంది వీడియో సమాచారాన్ని ఇష్టపడుతున్నారు. తప్పుడు వార్తల ప్రభావానికి లోనయ్యే వారిలో 18-24 సంవత్సరాల యువత అధికంగా ఉంటోంది. వీరిలోనూ తక్కువ ఆదాయాలు గల కుటుంబ సభ్యులు, తక్కువ దిశార్థుతలు గల యువతీ యువకులే ఎక్కువ. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ప్రజలకు చేరుతున్న తప్పుడు వార్తల్లో రాజకీయ రంగానికి సంబంధించినవి 46% ఉంటున్నాయి. సాధారణ అంశాలు, మత సంబంధ విషయాలు తదుపరి సాపొలో ఉన్నాయి. ఈ విపత్తు పరిపోతులో పేక్ ముహుమలతో.

ఫేక్ సమాచారంతో, ఫేక్ వీడియోలతో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉండనేది ఈ నివేదిక సారాంశం. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కనిపించే తప్పుడు వార్త (ఫేక్ న్యూస్), పూర్తిగా తప్పు లేదా పూర్తిగా నిజం కాని సమాచారాన్ని ఫేక్ న్యూస్ అంటారు. అది ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో, ఎవరు పంపుతున్నారు సప్పంగా వెల్లడికాదు. ఏదో ఒక లడి నుంచి వచ్చి సోషల్ మీడియాలో చలామణి అవుతుంది. ఐడి కూడా ఫేక్ దే కావచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పుడు సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియా లో ప్రచారంలోకి తెఱున్నారు. తద్వారా ప్రజలను తప్పుఁదోవ వట్టించడం కోసం ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లు చూపిస్తున్నారు. ఏదో ఒక ప్రయోజనాన్ని ఆశించి ఇటువంటి అనత్తు ప్రచారాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. అది తప్పుడు వార్త అనే అనుమానం రానంత పక్కాందీగా ఈ వ్యవహరాన్ని నదిపిస్తారు. సోషల్ మీడియా వేదికలన్నింటిలోనూ దీన్ని వైరల్ చేస్తారు. తప్పుడు సమాచారం ఫేక్ న్యూస్ వీడియోల వల్ల రాజకీయ పార్టీ(సాయకు)ల జయాపజయాలను, ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తోంది. వ్యాపార దిగ్బిజాలు, సినీ ప్రముఖులు, పాలక ప్రతిపక్షాలు, మాన్యులు, సామాన్యులు ఇలా ఎంతో మంది సమాజంలో ఇబ్బందులు వడుతున్నారు. ఏది వాస్తవమో, ఏది అవాస్తవమో తెలియక తల్లిదిల్లిపోతున్నారు. అంతెందుకు మన రాష్ట్ర రాజదానిలో 10వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థి, తన తోటి విద్యార్థిని భోటోలను మార్చింగ్ చేసి నాతో ఒంటరిగా గడపాలని లేదంటే? సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తానని భ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్న ఉదంతాలను చూస్తుంటే.. టెక్నాలజీ ఎవరికోసం ఎందుకు వచ్చిందో ఇలా టెక్నాలజీని విచక్షణ కోల్పోయి దుర్దినియోగం చేస్తున్న తీరు అమానుషం. టెక్నాలజీని మంచికోసం ఉపయోగించాలి గాని సమాజ విలువలు తగ్గించే చర్యలు మంచిది కాదు. ఆధునిక నాగరికత ముసుగు వేసుకున్న సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఈ సామాజిక రుగ్సుతను నిరోధించడానికి సమాచారాన్ని కృషి ఎంతో అవసరం. సైబర్ సెక్యూరిటీ చర్యలను బలోపేతం చేయడంపై ప్రభుత్వం తక్షణమే దృష్టి సారించాలి, ప్రజలు కూడా సమాచారాన్ని బాధ్యతతో వ్యవహరించాలి. అనత్తులు ప్రచారాన్ని అడ్డకునేదుకు కలిన చర్యలకు పూనకోవాలి. సాంకేతిక పరిపొల్చాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, ప్రచార సాధనాలపై ప్రజల్లో చైతన్యం, అవగాహన పెంపొందించాలి.

నంబూద్రిపాద భారతీయ కమ్యూనిస్టు ఉద్యమ నిర్వాతల్లో ఒకక్రమాజ్ఞకీయవేత్త. సిద్ధాంతకర్త. దేశ చరిత్రలో గుర్తింపు పొందిన గొప్ప కమ్యూనిస్టు నాయకులు. భారత దేశంలో కాంగ్రెసేతర సంబంధిత కమ్యూనిస్టు పార్టీ పక్షాన ఎన్నికైన తోలి ముఖ్యమంత్రిగా విసుఃపి కెక్కారు. మార్కిస్టు వాడ సూత్ర బద్ధుడు, విప్పవవాది, రచయిత, చరిత్ర కారుడు. మార్కిస్టు

వాడ క ముఖ్యాని స్టూ పోరీ ఆవరణ వాదిగా, క్రియా శీలక నేతగా, యేళ్ళ పాటు జాతీయ ప్రధాన కార్బూర్యర్యిగా ఆయన తీసుకును చౌరావ ముందు చూపు గల నిర్మయాలవలనే దేశంలో ఈనాడు జాతీయ సాధానంకీ ప్రభుత్వ రాజకీయాలకు భూమిక అయిందన్న మాట వాస్తవం నంబూదిపాద కేరళలో శ్రీకారం చుట్టిన మాలికపైన భూ సంస్కరణల విద్యా సంస్కరణ లను అనుకరించే ప్రయత్నాలు ఈ నాలీకి ఇతర భారతీయ రాష్ట్రాలలో జరుగుతూనే ఉన్నాయి. సాంప్రదాయ బ్రాహ్మణ కుటుంబం నేవధ్యం కలిగి ఉన్నా, భూస్వామి కుటుంబంలో వృణ్ణినా శ్రామిక వల్క్యాలకు అంకితమై బ్రామిక విష్వవ ఉద్యమంలో అగ్ర నాయకుడిగా ఎదిగారు. ఇంపాన్ నంబూదిపాద బహు ముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, మార్పిస్త రుషి, నిరంతర క్రియాలీలి. అవిక్రాంత కలం యోధులు. సాహితీ విమవ కులు. సాంస్కృతిక పైనికుడు. పాలనా తపురులు. సిద్ధాంత, ఆవరణ సంగమం. విష్వవ మేధావి. భావితరాలకు చెరగని ఆదర్శం. ఒకనాథ రాష్ట్ర పటి కెఅర్ నారాయణ్ అభివర్షించి నట్టుగా 20వ శతాబ్ది మహేశవర్ణత వ్యక్తి. ఇ.ఎం.ఎస్. అనే పేరుతో ప్రసిద్ధి కెక్కిన ఏలాంకుళ మనక్కు శంకరన్ నంబూదిపాద, (1909 జూన్ 13 %-% 1999 మార్చి 19) 1909 జూన్ 13 నాడు, ప్రస్తుత మల్వపూరం జిల్లా పెరింతా మన్న తాలూకా ఏలాంకుళం గ్రామంలోని అగ్ర బ్రాహ్మణ కుటుంబంల జన్మించారు. తండ్రి పేరు పదమేశ్వరన్ నంబూదిపాద. విద్యార్థి దశనుం శాస్త్రీయ భావాలు అలవరుచు కున్నారు. స్నాతంత్ర్య పోరాటంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. చిన్న వయసులోనే ఆయన వి.టి.భట్టాదిపా మొదలుయన పెద్దవారికి చేయుతగా, కేరళ నంబూది కుటుంబాలక పాతుకు పోయిన కులవివక్ష సాంప్రదాయ వాడు ధోరణలకు వ్యక్తికం పోరాదారు. చదువుకునే రోజుల్లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సహ వర్షాంల స్పాతం త్ర్య సంగ్రామంలో తీవ్ర కృషి చేసారు. 1931 లో కాలేజీల వదిలి స్పాతం త్ర్య పోరాటంలో చేరారు. సత్యాగ్రహ ఉద్యమంల పాల్గొని జైలు శిక్ష అనుభవించారు. అప్పటినుంచి ఆయన దేశ స్పాతంత్ర్య కోసం సాగిన కాంగ్రెస్ ఉద్యమంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. కేరళల



కాంగ్రెస్ సోషలిస్టు పార్టీ సోషలిస్టు పార్టీ అభివర్ణ భారత ఉమ్మడి కాలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి, కేరళ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మార్పిజింప పరిచయం చేశారు. 1936 లో కేరళలో కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ వ్యవసాయి బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసిన ఐదుగురు సభ్యుల్లో ఆయన ఒకరు. నంబాద్రిప్రాసాద్ కేరళలో ఒక శక్తివంతమైన కమ్యూనిస్ట్ ఉద్యమం అభివృద్ధికి పునాదు వేశారు. సామ్రాజ్యవాద వ్యతిరేక పోరాటం, భూస్వామ్య వ్యతిరేక పోరాటం. రెండు పోరాటాలకు ఆయన ప్రాతినిధ్యం వహించారు. కేరళ ఎంకీకృత భాషా రాష్ట్రంగా ఏర్పర్చడానికి దారితీసిన ఐక్య కేరళ ముప్పితోడకులలో ఆయన ఒకరు. నంబాద్రిప్రాసాద్ మొట్టమొదట 1936 లో మద్రాసు ప్రావినియల్ శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ విస్తృత పరచడానికి ఆయన తన వాటగా వచ్చిన ఆస్తిని పార్టీకి విరాళం ఇచ్చాడు. అతను 1939-42 మరియు 1948-50 మధ్య అణ్ణాళ్ళ లోకి వెళ్ళారు. ఆయన 1941 లో భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సెంట్రు కమిటీకి ఎన్నికయ్యారు.

డిసెంబరు, 1950 లో సిపిఐ పొలిట్ బ్యార్ సబ్యూటీగా, సెక్రెటరీయ సభ్యుల్లిగా పనిచేశారు. 1957 లో కేరళ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాజరిగిన మొదటి ఎన్నిక లలో కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ మెజారిటీ సాధించడం 1957 ఏప్రిల్ 5 నాడు కేరళ రాష్ట్ర ప్రథమ ముఖ్య మంత్రిగా పగ్గాచేపట్టి భారత దేశంలో మొట్టమొదటి కమ్యూనిస్ట్ ముఖ్యమంత్రిగా రికార్డులకేకార్చు. త్వరలోనే భూ సంస్రాల చట్టాన్ని విద్యుత్ చట్టాన్ని తీసు వచ్చారు. వివాదాన్ని దమ్మెన పరిస్థితుల్లో 1959 లో కేంద్ర ప్రభుత్వా

భారత రాజ్యంగిలొని 356 వ ప్రకటణం అనుసరించి రాష్ట్రపతి వాలనవి ధిస్తూ ఆ ప్రథమాన్ని కూలిపే సింది. కేరళ శాసన సభకు 1960-64, తిరిగి 1970-77 కాలంలో ప్రతివక్ష నాయకునిగా వ్యవహారించారు. 1967 లో రెండవసారి ముఖ్యమంత్రి కావడానికి నంబూ ద్రిపాద్ ముస్లిమ్ లీగ్ తో సహి 7 పార్టీల మద్దతు స్వీకరించారు. 1964 లో సిఫిపార్లు (ఎం) ను స్థాపించిన తరువాత ఉమ్మడి కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ నుండి అందులో చేరారు. 1964 లో జరిగిన అభిలిఖ భారత మహాసభలో పార్టీలో కేంద్ర కమిటీ మరియు పార్టీ పొలిట్ బ్యార్లోకు ఎన్నికయ్యారు. ఆయన మరణం వరకు ఈ పదవిలో కొనసాగారు. 1977 లో కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మార్కిస్టు) ప్రధాన కార్యదర్ఖిగా పదవిని చేబట్టి 1992 వరకు అ ఛాధ్యతలను నిర్వహించారు. అన్ని వామపక్ష, ప్రజాస్వామ్య, లొకికి శక్తులను సమీకరించడంలో ఆయన నాయకత్వం అమాల్యమైనది. ఒక తెలివైన మార్కిస్టు సిద్ధాంత కర్తగా, భారతీయ సమాజంలో పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్కిస్టం - లెనినిజం అన్వయించడంతో పాటు భారతీయ విప్పవం యొక్క వ్యాప్తినికి అనుగుణంగా సాగించాల్సిన, సాగించిన కృషణి ఆయన రచించారు. ఆయన ప్రాసిన పలు గ్రంథాలలో కేరళ చరిత్రు అనే పుస్తకం బహుళ ప్రామర్యం పొందింది. భామి నంబంధాలు, కేరళ, సమాజం, రాజకీయాలు, మార్కిస్టు తత్వశాస్త్రం, సాహిత్యం మరియు చరిత్రలపై ఆయన ప్రాసిన రచనల తో ఆయను డేశంలోనే గాక ప్రమంచంలోనే అత్యంత ప్రభావ వంతమైన కమ్యూనిస్ట్ అలోచనా పరులలో ఒకరిగా గుర్తించబడ్డాయి. విశ్వమార్కిస్టు సూత్రవేత్తగా, బహుముఖ ప్రజ్ఞాతాలిగా, ఆయన మందు చూపుక నిజాయాతీ నిబద్ధతలకు కేరళ సాధించిన అభివృద్ధి తార్యాగిం. ప్రజల యోజన ద్వారా కేరళలో అధికార, వనరుల వికేంద్రికరణకు, అక్షరాస్యతా ఉద్యమానికి కృషి చేసారు. ఆంగ్ల, మలయాళ భావాల్లో అనేక పుస్తకాలు రచించిన నంబాద్రిపాద్ పత్రిక విలేఖనిగా కూడా సుపరిచితుడై. ఈ నాటికీ కేరళలో ఆయన పేరు, ఒకప్పటి ఈయన ప్రభుత్వ పనితీరుల గుత్తించి దినదినం గొప్పగా చెప్పుకుంటూనే ఉంటారు. నంబూద్రిపాద్ 1998 మార్చి 19 న మరణించారు.



రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట...

ఒవ్వులకు చేయాత మానవ ధర్మం



அன்றாடையில் விகலாங்குல ஦ிநோத்துவம் பிரதி ஸஂவத்துரம் மாறி 3
அதிவாரம் நிருப்பீங்கு பரங்க அவாய்த்தீரா உண்டெடி. ராஜக்கீரு, ஸாமாஜிக
அறிக்க, ஸாங்குதீக பரங்க விகலாங்குல எடுகுதலனு பேரேத்துப்பீங்கேல்
கு தீ நினோத்துவம் ஜருப்புகுநேவாரு. குதலீ யுதாலீ விகலாங்குல்
ஸ்நீகுலு மாத்ரம் பிரதி ஸஂவத்துரம் மாறி தேவ அதிவாரமு நாடு
விகலாங்குல நினோத்துவம் ஜருப்புகுநேவாரு. ரானினி ஷக்ராஜீ ஸமிதில்
அவையினி அனு ரகாலுகா விகலாங்குலை வாரங்கு பிரபந்த யாவது
கு வேடுக்குலனு நிருப்பீங்கு கீவாலி பிரதி ஸஂவத்துரம் மாறி 3
அதிவாரானு “பிரபந்த விகலாங்குல ஦ிநோத்துவமு” கா பிரக்டீங் கு பெண்டிக
ஏலாக் 1981 ஸஂவத்துரானு அங்குதீயி விகலாங்குல ஸஂவத்துரமு
ஷக்ராஜீ ஸமிதி பிரக்டீங்கு, அ ஸஂவத்துரமுலீ என்று கார்யக்குமால்
ரூபாங்கின்சுன் ஜரிகின்கி. விகலாங்குலகு ஸமாந அவகாசலை, ஹக்குடை
குகிப்பினி வாரங்கு நினி ஸமாஜ அதிவாங்குதீலீ ஭ாகு சேர்யாலனே லக்ஷாங்
1976லீ ஷக்ராஜீ ஸமிதி 1981 ஸஂவத்துரானு அங்குதீயி விகலாங்குல
ஸஂவத்துரம் பிரக்டீங்கின்கி. அலாக், 1983 நும்பி 1992 பரக

కొనుగోలుదారు సంతోషమే వ్యాపారా�్యవృద్ధికి పునాది

వస్తు కొనుగోలు లేదా సేవలను పొందడమనే అంశానికి భాతాదారు లేదా కొనుగోలుదారు లేకుండా జరగదు. నేటి జిచిటల్ యుగుపు ఈ-కామర్స్ లేదా ఈ-మార్కెట్‌స్ ఉ ద్వయమంతో భాతాదారు, వ్యాపార వేత్తల మధ్య సంబంధం మరో రూపును సంతరించుకుంటున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తి కొనుగోలుదారుల పాత్రాను గమనించిన పోర సమాజం 2010 నుంచి ప్రతి ఏట 19 మార్చిన “అంతర్జాతీయ భాతాదారు లేదా కొనుగోలుదారు దినోత్సవం (ఆంటర్నోవనల్ డే అథ క్లయింట్స్)“ పాటించడం ఆనవాయితీగా

మారింది. ప్రపంచవ్యాప్త 213కు పైగా కంపెనీలు వివిధ రకాల వసన్త వికియాలు, నేవలను అందుస్తున్నప్పటికీ వారి అందరి వ్యాపారాలకు ఊపిరిగి భాతాదారు లేదా కొనుగోలుదారు నిలుస్తున్నాడు. వ్యాపారంలో ముందుకు దూకుతున్న వ్యాపారప్పుల విజయం వెనుక రహస్యం కొనుగోలుదారు సంతృప్తమాత్రమే అని రుజువు అయింది. కొనుగోలుదారుడి సిఫార్సు మాత్రపే వ్యాపారాభివృద్ధికి పునాది: ఈ రోజున పాత భాతాదారులకి కృతజ్ఞతలు తెలుపడం, సేవల్లో లోపం జిరిగితే క్రమాపణిలు కోరడు కొనుగోలుదారుల అభిరుచులను తెలుసుకోవడం, భాతాదారుల సమస్యలను పరిష్కరించడం, ప్రత్యేక డిస్ట్రిక్టులను ఇవ్వడం, ఉచిత సేవల అందించడం, భాతాదారు సంతృప్తి పడడం లాంటి కార్బూకమాల చేయవచ్చి, కొనుగోలుదారు సంతృప్తి మాత్రమే భవిష్యత్తు వ్యాపారానికి పెట్టుబడి అని తెలుసుకోవాలి. పాత భాతాదుల సిఫార్సుతోనే దాఢాల 68 శాతం కొత్త భాతాదారుల వస్తూరని తెలుసుకోవాలి. మన కొనులుదారు మనకు ప్రచార కార్బూకర్లుగా ఉపయోగపడుతారు. మన శ్రూర్మి భాతాదారులే మును నేనీ 50 శాతం వ్యాపారాభివృద్ధికి దోహదపడుతారు. ఈ వ్యాపార రహస్యాలను తెలుసుకోని వ్యాపారిత్వాలు, మేచిర్జుల తమ పంచాను మార్కుతుంటాయి. ప్రస్తుత కొనుగోలుదారులకు సంతృప్తికర నేవలను అదిస్తూ వారి అభిమానాలి. నేనీ కొనుగోలుదారు రేపటి వ్యాపారాభివృద్ధికి పెట్టుబడి అని నిత్యం గుర్తుంచుకోవాలి. వ్యాపార సాప్రాజ్యాలు పాటించే నైతిక వ్యాపార నూత్రణ మాత్రమే పారి వ్యాపార అభ్యున్నతికి కీటం ఇస్తాయిని మరుపాదు. వ్యాపార వేత్తలు, భాతాదారుల మధ్య ఆరోగ్యకర సంబంధాలు నెలకొన్నప్పుడు ఇరు పక్షాలకి

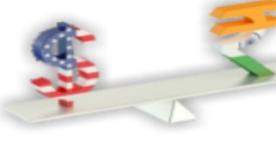
ಮಾಡಬುಂಬಿ ಜೀವಿತೀಂ

వాడుతున్నా, తెలుగులో అంగవికలులను “వికలాంగులు” కాకుండా “దివ్యాంగులు”గా పేరొన్నడం సమంజసంగా భావించి, సాధ్యమైనునత వరకూ వికలాంగులు అనే పదం వాడుక భావాలో తీసేసి, అలాగే దివ్యాంగులు పదమే వాడుతున్నారు. సమాజంలోని దివ్యాంగుల పట్ల స్వాభావిక గౌరవం, వ్యక్తిగత స్వయం ప్రతిపత్తి, వివక్షత లేని సమాజం, అవకాశాల సమానత్వం, అవరోధ రహిత వాతావరణం నిర్మాణం కొరకు, దివ్యాంగుల హక్కులకు కలుగ జీయదానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం 2016లో దివ్యాంగుల హక్కుల వట్టాన్ని రూపొందించింది. దీన్ని రాష్ట్ర స్థాయిలో అమలు చేయదానికి గత తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర దివ్యాంగుల హక్కుల నియమాలు 2018లో రూపొందించారు. ఈ చట్టంలో భాగంగా దివ్యాంగులకు అన్ని రంగాలలో సమానత్వం కల్పించడానికి ప్రత్యేక హక్కులతో పాటు 5% రిజర్వేషన్ కల్పించారు. వారి స్వాలంబనకై తెలంగాణ రాష్ట్రం లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా సుమారు ఏడు లక్షల 30 వేల దివ్యాంగులకు ప్రతి నెల మూడు వేల పదహారు రూపాయిలు పెస్సన్నలు ఇప్పుడం జరుగుతున్నది. అలాగే వారికి ప్రభుత్వం, ప్రైవేట్ సంస్థల్లో వెళ్ళడానికి అవరోధ రహిత వాతావరణం కల్పించుటకు, అన్ని సంస్థల్లో ర్యాంపులు నిర్మాణమే గాక అచట దివ్యాంగులు ఉపయోగించుకునే మూత్రశాలలు, పీల్ చైర్ లు ఏర్పాటు చేయడానికి ఈ చట్టం వీలు కల్పించింది.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దివ్యాంగులు ఆర్థిక స్వయం ప్రతిపత్తి సాధించడానికి స్వయం ఉపాధి పథకం కింద 60 శాతం నుంచి 80 శాతం వరకు సమిపీదితో రుణాలు మంజారు చేయడం జరుగుతున్నది ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న సాంచేతికసు జీడిఓచి అనేక అభివృద్ధి చెందిన ఉపకరణాలను కూడా అందజేయడం జరుగుతున్నది.

నేటి తీరాగికి ఆదర్శం

కాంగ్రెస్ కమిటీ, అభిలిభారత కాంగ్రెస్ కమిటీకి ఎంపిక అయినారు. 1946-47 మధ్య కాలంలో పార్లమెంటులో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్బందిష్టా కూడా పని చేశారు. రాజ్యాంగ అసెంబ్లీ సభ్యులుగా పని చేశారు. జి.వి.మవలంకర్ను రాజ్యాంగ అసెంబ్లీ (శాసనసభ) స్పీకర్గా ఎన్నుకున్న నేపథ్యంలో, అయ్యంగార్ను దాని ద్విపూర్ణి స్పీకర్గా ఎంపిక చేశారు. రాజ్యాంగ అసెంబ్లీ స్టీరింగ్ కమిటీలో కూడా పని చేశారు. 1950-52 మధ్య కాలంలో అయ్యంగార్ తాత్కాలిక పార్లమెంటు డివ్యూలీ స్పీకర్గా కొనసాగారు. 1950 లో తాత్కాలిక పార్లమెంటు మొదటి అంచనా కమిటీకి షైర్ట్స్ నుగా ఎంపికయ్యారు. సమావేశాలను వైపుణ్యంగా నిరూపించారు. అయ్యంగార్ గొప్ప, సమర్థ వంతమైన పార్లమెంటు సభ్యుడు నిరాహించు కున్నారు. పార్లమెంటరీ నిబంధనలను నిలబెట్టడానికి కట్టుబడి ఉన్నారు. 1957 లో రెండవ లోకసభ ఏర్పడినపుడు, అయ్యంగార్ ఐదేళ్లపాటు అయినను స్పీకర్గా ఏకప్రివంగా ఎన్నుకున్నారు. వాయిదా తీర్మానాలు, బిల్లులు, తీర్మానాలు, స్టాండింగ్ కమిటీలు, కాలింగ్ అపిషన్ నోటీసులు మొదలైన బాటిపై అయ్యంగార్ వద్దతి అనుసరణీయంగా మారింది. 1960 లో టోక్సోలో జరిగిన 49 వ ఇంటర్ పార్లమెంటరీ సమావేశానికి భారత పార్లమెంటరీ ప్రతినిధి బృందానికి నాయకుడిగా పనిచేసిన ఆయన ఫార్మాల్ దేశం లోని శాసనసభల ప్రైడింగ్ అధికారుల సమావేశాల నిర్వహణలో ఆసక్తి మాపారు. 1962 సార్ట్రుటిక ఎన్నికలలో అయ్యంగార్ మూడవ సారి లోకసభకు ఎన్నికొనా, బీహార్ గవర్నర్గా పనిచేయాడానికి వీలూ ఆయన సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. దాదాపు మాట్లాడ దశాబ్దాల విశ్లేషించుట జీవితంలో ప్రైవేట్ గుర్తింపు పొందారు. రాజీకు జీవితాన్ని విశీలిపిచ్చిన తరువాత, పరిజీవి సేవక సంఘం, రామ్ విలాస్ నిసభ, చిత్తురు ద్రామాట్రిక్ అసోసియేషన్స్, కాస్టిట్యూషన్ కల్చర్, ఇండియన్ అసోసియేషన్ అంచు వర్షాల ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ తదితర సామాజిక - సాంస్కృతిక, విద్యా సంస్థలతో సంబంధం కొనుసాగించారు. పార్లమెంటరీ జీవితం తరువాత, తన జీవితానంతర అయ్యంగార్ థిలాసఫీ, సంస్కృత సాపీట్యూన్, భారతీయ సంస్కృతి అధ్యయనంం ప్రచారం పట్ల ఆయన ఎంతో ఆసక్తి చూపారు. కొంతకాలం సెంట్రల్ అడ్వైజరీ బోర్డ్ అంచు ఎడ్యుకేషన్ సభ్యులుగా, రిప్పబ్లిక్ విష్ణువీలూలుగా పనిచేశారు. భారత పార్లమెంటుపై ఒక పుస్కాన్ని కూడా రాశారు. మతాలు ప్రధానంగా మనస్సికి, మనిషికి మధ్య ఉన్న తేడాలను తోలగించడానికి, మనిషిలో సోదర భావనను పెంపాడించ దానికి తద్వారా అతన్ని ఉద్దరించడానికి సహాయుడతాయి నమ్మారు. అయ్యంగార్ ప్రకారం, ఉన్నత కులం లేదా తత్కువ కులం వంపిని ఏపి లేవు. కానీ ఉన్నత తైతన్యు, తత్కువ తైతన్యు మాత్రమే ఉన్నాయి, ఈ రెండింటికి పుట్టుకుతో సంబంధం లేదు. పట్టుకు ప్రొపిదికన ఆధాన హక్కును లిర్పురించడం దైవత్వానికి వ్యతిరేకంగా చేసిన నెరం అని నమ్మారు. ఈ నమ్మకమే హిందూ దేవాలయాల లోకి ప్రవేశించాలన్న దీతుల వారనకు మద్దతు ఇవ్వాడానికి అతన్ని ప్రేరేపించింది. బీహార్ గవర్నర్గా పూర్తి కాలం పనిచేసిన తరువాత, శేష జీవితం గడపడానికి తన స్వగ్రామమైన తిరుపతికి తిరిగి వచ్చి, అయ్యంగార్ 1978 మార్చి 19 న తన 87 వ ఏల చివరి శ్వాస తీసుకుచే వరకు సేవలు అందించారు.



సిహెవల్



టంటం నుంచి

మరో అద్భుతమైన ఎలక్ట్రిక్ కారు..

ఇప్పుడు టాటా మోటర్స్ కంపెనీ నుంచి మరో ఎలక్ట్రిక్ కారు మార్కెట్ లోకి విడుదల కావడానికి సిద్ధంగా ఉంది. కాగా టాటా కంపెనీ రాబోయ్ హారియర్ ఈవీ ప్రొడక్షన్ రెడ్ వెర్షన్ ను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ కారు త్వరలో ఇండియాలో అందుబాటులోకి రావచ్చట. ఇంతకుమందు ఈ కారు జనవరి 2025లో జరిగిన ఇండియా మొబిలిటీ ఎక్స్ప్రోలో ప్రదర్శించింది టాటా కంపెనీ. అయితే ఇప్పుడు ఇది కేవలం ఎగ్జిషన్ మోడల్ మాత్రమే. కానీ ఇప్పుడు టాటా ఈ కారును టైప్ ట్రాక్ లో నడవదం ద్వారా దాని సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించిందట. కాగా ఈ హారియర్ ఈవీ కారు అన్వృత్తమైన డిజైన్ తో రానుంది. దాని లుక్ పెట్రోల్ వెర్షన్ ని పోలి ఉంటుందట. అయితే దీనిలో కొన్ని ప్రత్యేక మార్పులు చేసిందట. అదేమిటంబే ఇది పెట్రోల్ వెర్షన్ నుండి భిన్నంగా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. కాగా కారు డిజైన్ ను మరింత మెరుగుపరచడం కోసం దీనిలో కొత్త స్లెర్ అల్లాయ్ వీల్ ను ఏర్పాటు చేశారట. కారు వెనుక భాగం మునుపటిలాగే కనిపిస్తుందట. కానీ దీనికి కనెక్ట్ చేయబడిన సాఫ్ట్‌ఓ పెయల్ టైటల్స్ ఉంటాయట. అలాగే ఇది కొద్దిగా భిన్నంగా ఉంటుందని, అలాగే వెనుక బంపర్ కూడా పునః రూపకల్పన చేయబడిందని చెబుతున్నారు. ఇప్పుడు మందు బంపర్ లాగా నిలుపు స్లైట్ లక్ష నరిపోతుందట. లోపలి భాగంలో టాటా హారియర్ ఈవీ లేంపుట్ పెట్రోల్ వెర్షన్ ని పోలి ఉంటుందట. క్యాబిన్ ముఖ్యాలు శాలు టైర్లన్ అందాయి ఆటో, ఆపిల్ కార్బోకు మర్పుతు ఇచ్చే 12.3 అంగుళాల టాట్‌ట్రైన్ ఇన్‌లైన్‌మెంట్ సిస్టమ్ తో ఉందట. ఇందులో 10.25 అంగుళాల ఇన్‌ప్రోపెంట్ క్లస్సర్, పసోరమిక్ సన్సరూఫ్, వెంటిలేపెడ్ ప్రంట్ సీట్లు, 10 స్మికర్ జిడీసా సాండ్ సిస్టమ్ ఉన్నాయట. అలాగే భద్రత కోసం దీనికి ఏడు ఎయర్ బ్యాగులు, జూడిస్టోల్ కూడిన శాండ్సా, వెనుక పార్కింగ్ సెన్సార్లు, 360 డిగ్రీ కెమెరా, ఆటో హెచ్‌ట్రై తో కూడిన ఎలక్ట్రానిక్



పార్టీంగ్ బ్రైక్, ఎలక్ట్రానిక్ సెష్చబిల్టీ కంప్రొల్, గ్రామీణ, శాణ్ణాశా వంటి ఫీవర్లను అందించింది టూటూ కంపెనీ.

ನ್ಯಾಟ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಸೂಚೆ ಲಾಭಾಲತೆ ಪ್ರಾರಂಭಣ

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్స్ సూచిల్ మంగళవారం గడిచిన సెప్టెంబర్ 1ని ముగింపుతో పోలిస్టే లాభాల్లో కదలాడుతున్నాయి. ఈ రోజు ఉదయం 9:19 సమయానికి నిష్టా 106 పాయింట్ పెరిగి 22,612 కు చేరింది. సెప్టెంబర్ 321 పాయింట్లు పెరిగి 74,487 వద్ద త్రేడవుతోంది. అపెరికా దాలర్ ఇండెక్స్ 103.52 పాయింట్లు వద్దకు చేరింది. బ్రింట్ క్రూడ్ అయిల్ బ్యారెల్ ధర 71.25 అపెరికస్ దాలర్ వద్ద ఉంది. యూఎస్ 10 ఏళ్ల బాండ్ తల్లూలు 4.28 శాతానికి చేరాయి. అపెరికా మార్కెట్లు గడిచిన సెప్టెంబర్ లాభాల్లో ముగిశాయి. ఎన్ అండ్ పీ గత సెప్టెంబర్ పోలిస్టే 0.65 శాతం పెరిగింది. నాన్డొక్ 0.31 శాతం పుంజకుండి. స్టాక్ మార్కెట్ ఫీఫీకరణలో భాగంగా సోపహారం మిడ్ క్యాప్ వేర్లకు కొనుగోళ మర్దతు లభించగా, చిన్న వేర్లలో అమృకాల ఒత్తిటి కొనుసాగింది. దాలర్ ఇండెక్స్ బిలహీనత,



పెరిగి 86.81 వద్ద శిరవడింది. డివిటీలో పోట్టిషోలియోలో అవకతవకల నేపథ్యంలో 'బ్యాంకులు' అర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంది' అంటూ అర్థిక భర్తాసాతో ఇండస్ట్రీల బ్యాంక్ పేరు కోలుకుంది. అప్పెరికా మార్కెట్లు సోమవారం లాభాలు ముగిశాయి. ఎన్సాండ్స్ సూచి 0.65 శాతమానంలో 0.31 శాతం, డోజోన్స్ 0.85 శాతం లాభపడ్డాయి. ఆసియా-పసిఫిక్ మార్కెట్లు నేడ్రె మిశ్రమంగా ట్రైడవుతున్నాయి. జపాన్ నికీ హోంకాంగ్ హోంగుసెంగ్ 1 శాతం మేర లాభంలు కదలాడుతుంటే.. పొంపు, ఆస్ట్రేలియా ఏవెన్సెలు మాత్రం బిలపీనంగా ట్రైడవుతున్నాయి. విదేశి సంస్థాగత మరుపర్లు మంగళవారం నికరంగా రూ. 4,488 కోట్ల విలువ చేసే ప్రైల్ నికరంగా రూ. 6,001 కోట్ల పేర్లు కొనుగోలు చేశారు.



15వ ఆర్డిక సంఘుని నిధులు విడుదల తత్కువగా ఉన్నాయి. ఈ మేరకు కేంద్ర ఆర్డిక సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి సమాధానంలో స్పృష్టమైంది. 2021-22లో రూ. 21,342.43 కోట్లు, 2022-23లో రూ. 13,174.27 కోట్లు, 2023-24లో 9,640.84 కోట్లు, 2024-25లో రూ. 3,989.72 కోట్లు విడుదల చేశారు. అందులో పట్టణ స్థానిక సంస్థలకు 2021-22లో రూ. 956 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 1,157.35 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2022-23లో రూ. 990 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 735.75 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2023-24లో రూ. 1,046 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 984.55 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2024-25లో రూ. 1,109 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 305.05 కోట్లు విడుదల చేశారు. మొత్తం నాలుగేళ్లలో రూ. 4,101 కోట్లు కేటాయిస్తే, రూ. 3,182.7 కోట్లు విడుదల చేశారు. గ్రామీణ స్థానిక సంస్థలకు 2021-22లో రూ. 1,939 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 969.50 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2022-23లో రూ. 2,010 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 948.35 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2023-24లో రూ. 2,031 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 3,974.19 కోట్లు విడుదల చేశారు. 2024-25లో రూ. 2,152 కోట్లు కేటాయించగా, రూ. 2,109.97 కోట్లు విడుదల చేశారు. మొత్తం నాలుగేళ్లలో రూ. 8,132 కోట్లు కేటాయిస్తే, రూ. 8,002.01 కోట్లు విడుదల చేశారు.



మళ్ళీ మారుత్త నుజ్జకీ ధరల పెంపు

ದೇಶಂಲೋನೆ ಅತಿವೆದ್ರು ಕಾಶ್ ತಯಾರಿ ಕಂಪನೀ ಮಾರುತಿ ಸುಜಿಕಿ ಮರ್ಸ್‌ಮಾರು ತಮ ವಾಹನ ಧರಲನು ಪೆಂಪನುನ್ನಿಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಿಂದ. ಏಫ್‌ಲೀಂ 1 ನುಂಬಿ ತಮ ವಾಹನ ಧರಲನು 4 ಶಾತಂ ವರಕು ಪೆಂಚಾಲನಿ ನಿರ್ಜಯಿಂಚಿನಿಟ್ಟು ಆ

కంపెనీ సోమవారం రెగ్యూలేటరి షైలింగ్‌లో తెలిపింది. దినంతో గత బదిలీ చేయడం మినహ వేరే మార్గం లేదని ఆ కంపెనీ పేర్కొది. ఈ అమెజాన్, ఫ్లైవ్‌కార్బ్‌లో నకిల్ ఉక్కుల్లో నకిలీ ఉత్పత్తులు, ప్రామాణికత లేని ఉత్పత్తులపై బ్యార్కో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టోండర్డ్ ప్లటిఫారమ్ ఏట్లకేలకు దృష్టి పెట్టింది. అంగిడ్డంగులపై బీఎస్ దాడులు చేసి వేలాది ధృవీకరించని ఉత్పత్తులను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వినియోగదారుల వ్యవహరాల మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడి గిడ్డంగులపై బీఎస్ దాడులు నిర్వహించింది. లక్ష్మీలోని అమెజాన్ గిడ్డంగి నుండి 215 బొమ్మలు, 24 హోండ బైండర్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పీఎస్ 2025లో గురుగావలోని అమెజాన్ గిడ్డంగిపై జరిగిన దాడిలో 58 అల్యామీనియం ఫ్యాయల్స్, 34 మెటలిక్ వార్కర్ బాటిళ్లు, 25 బొమ్మలు, 20 హోండ బైండర్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఫ్లైవ్‌కార్బ్ గురుగావ గిడ్డంగిలో జరిపిన సోదాల్స్ స్టిఫికేట్లు లేని 534 సైయన్‌లెన్స్ స్టీల్ బాటిళ్లు, 134 బొమ్మలు, ఉత్పత్తులను అయి నంటిల్లో నిరంతరం విక్రయించడంపై ఫీర్యాదులు అందుతున్న సోఫ్ట్‌వెర్ సమాచారం.

అమెజాన్, ప్రైవెకార్బ్ లో నకీలీ ఉత్సవాలు

ବ୍ୟାନିକିଂଗ୍ ପ୍ଲଟ୍ସର୍ କେମିକଲ୍ ମ୍ୱାର୍କ୍ସିଂ

ఈక్కిటీ మార్కెట్ ఐదు రోజుల నష్టాలకు తెర దించింది. ప్రపంచ మార్కెట్లలో ఏర్పడిన ర్యాలీకి తోడు బ్యాంకింగ్ పేర్లలో కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడం మార్కెట్ను లాభాల్లో నిలిపింది. ఇంత్రాడేలో 547.44 పాయింట్లు లాభపడి 74,376.35ని త్యాకిన సెన్సెక్స్ చివరికి 341.04 పాయింట్లు లాభంతో 74,169.95 వద్ద ముగిసింది. నిష్టా 111.55 పాయింట్లు లాభంతో 22,508.75 వద్ద క్లోజియింది. మార్కెట్లో కన్సాలిడేషన్ కొనసాగుతున్నదని రెలిగేర్ ట్రోకింగ్ లిమిటెడ్ పరిశోధనా విభాగం వైస్ ప్రెసిడెంట్ అజిత్ మిక్రా అన్నారు. థారెక్స్ మార్కెట్లో రూపాయి 24 మైసలు పుంజుకుని 86.81 వద్ద ముగిసింది. ఓలా ఎలక్ట్రిక్ టెక్నాలజీస్ పై దివాలా చర్యలు ప్రారంభించాలంటూ కంపెనీకి ఆహేరపనల్ క్రిడిటర్ అయిన రోజ్మెట్ట డిజిటల్ సర్వీసెస్ కంపెనీ పిటిషన్ రాఖలు చేసిన నేపథ్యంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ పేర్లు 7 శాతం మేరకు నష్టపోయాయి. ఈ పేరు బీఎస్కులో 7.18 నష్టపంతో రూ. 46.91 వద్ద ముగియగా ఎన్వెసరకులో 7.22 నష్టపంతో రూ. 46.86 వద్ద ముగిసింది. ఫలితంగా కంపెనీ మార్కెట్ విలువ కుడా 1601.12 టోక్కు చేసుకు వరి రూ. 20,691.20 టోక్కు వరకు ఉన్నాడని గింది.

జాతీయం - ఆంతరాజీయం

వీక్షణ బల్బాపై తీప్పుదాఱి పెట్టిస్తూన్నారు

న్యాఫీల్ : వక్క చట్టానికి ప్రతిపాదిత సవరథలపై ముస్లింలను ప్రతివక్కాలు ‘తప్పుదారి పట్టిస్తున్నాయి’ అని బిజెపి సోమవారం ఆరోపించింది. బిల్లు పార్లమెంట్ ఆమోదముడు పొందినట్లయితే స్వప్తమైన త్రైట్షు ఉన్న వక్క ఆస్తుల్లో ‘బక్క అంగుళమైనా’ పరాధీనం కాదని బిజెపి స్వప్తం చేసింది. అభిభిల భారత ముస్లిం పర్సనల్ లా బోర్డ్ (ఎబిఎపిల్బి) సారథ్యంలో పలు ముస్లిం సంస్థలు ఫిల్టర్లో వక్క (సవరథ) బిల్లుపై నిరసన ధర్మాలో పాల్గొన్న నేపథ్యంలో బిజెపి ఆ ఆరోపణ చేసింది. పలువురు ఎంపిలు ధర్మాలో పాల్గొన్నారు. బిల్లుకు మర్దతు ఇచ్చిన పక్కంలో ముస్లింలు ఎవరుతీకీ క్షమించబోరని ఎన్డిఎ భాగస్వామ్య పక్కాలు తీడిపి. జడి (యు), ఎల్జెపి(రాక్సువిలాన్) లను ఎబిఎఱిం చీక్ అనరదుగ్గీన్ ఒకైసి పొచ్చరించారు. ఆ ధర్మాలై వ్యాఖ్యానించవలసిందని మీడియా కోరినప్పుడు బిజెపి ఎంపి తేజస్వి సూర్య స్వందిస్తూ, ‘దేశంలో వోటు భాయంకు రాజకీయాలు భయం ఆధారంగానే ఎల్లప్పుడూ సాగుతున్నాయి. సెక్కులర్ పార్టీలుగా చెప్పుకుంటున్నావి అనుసరించే పద్ధతే అది’ అని అన్నారు. వక్క ఆస్తుల యాజమాన్యంలో ప్రాపువసనలిజాన్సి, మేలైన నిర్వహణను, పారదర్శకతను తీసుకురావడమే వక్క బిల్లును తేవడంలో ప్రభుత్వ ఉద్దేశం అని ప్రతి ఒక్కరికీ హోమీ ఇస్లాము’ అని తేజస్వి సూర్య ఫిల్టర్లోని బిజెపి ప్రధాన కార్బూలయంలో వీలేకరుల గోప్త్వాన్ని చెప్పారు. వక్కు కు చెందని భూమయిల ఆక్రమణకు వక్క బోర్డ్ అధికారాల దుర్గానియోగం చెందకుండా ప్రభుత్వం చూసిందని ఆయన తెలిపారు. స్వప్తమైన త్రైట్షు ఉన్న అన్ని



సంస్కులు, ఏక్క తరబడి ఉనికిలో ఉన్న అన్ని ప్రార్థనా స్థలాలతో ఏ ఒక్కానికి కొత్త వహ్ని చట్టం గురించి భయం ఉండరాదు' అని సూర్య అన్నారు. ముస్లింలను తప్పుదారి పట్టించే యత్నాలు జరుగుతన్నాయని ఆయన ఆరోపించారు, 'అటువంటి భూముల్లో ఒక్క అంగుళం పరాధినం కాదు' అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రతిపక్షాలపై సూర్య విరుదుకుపడుతూ, సెక్కులం పాటీలుగా చెప్పుకుంటున్నిటి ముస్లింల కోసం ఏమీ చేయలేదని, అవి వారిని బెదరగాట్టి, తప్పుదారి పట్టించే యత్నాలే చేశాయని ఆరోపించారు. 'వహ్ని బోర్డులను మరింత పట్టిస్తుం చేయడమే ప్రభుత్వ ఉద్దేశం' అని సూర్య చెప్పారు.

మొఘల్ చక్రవర్తి షైరంగజేబు సమాధి వద్ద భద్రత పెంపు



భత్రపతి శంభాజీనగర్: మొఫుల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు సమాధిని కూల్చేయాలని కొందరు డిమాండ్ చేస్తుండడంతో పోలీసులు, ఆధికారయింత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. అక్కడ భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. మహోరాష్ట్రలోని శంభాజీనగర్ జిల్లా ఖుల్గాహాదర్లో ఉన్న ఔరంగజేబు సమాధి వద్దకు వెళ్లి సందర్భకులపై అంకులు విధించారు. ఇక్కణ్ అక్కడికి ఎవరైనా వెళ్తే రిజిస్టర్లో సంతకం చేయడంతో పాటు, ఐడి కార్డును చూపించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. వివిధ ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వద్ద విపోచి కార్యకర్తలు నిరసనలు చేపట్టి, ఔరంగజేబు సమాధిని నిర్మాలించాలంటూ మొమోరాండంలు సమర్పించారు.

నాగ్వింగ్ లో కర్యాల్య..

డిసిపిలు సహ పలువురికి గాయాలు



రాళ్ల రువ్వురని అధికారులు తెలిపారు. ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. హన్సువరి ప్రాంతంలో రాత్రి 10.30 నుండి 11.30 గంటల మధ్య మరో ఘుర్రణ జరిగింది. అల్లరిమూకలు పలు వాహనాలను తగులబెట్టారు. ఆ ప్రాంతంలో ఒక నివాసాన్ని, క్లినిక్‌ను కూడా ద్వండన చేశారు.

తీర్మానం బంధువులు

ಅಂತ್ರಾ ‘ಬಹುಜನ್ ಸಮಾಜ’ ಭಾಗಸ್ವಲ್ಯೆ:



ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్నాయి. దేశవ్యాప్తగా బిల్సినిచి వ్యవహరాలు చూసినంద్ర కమార్, రామీ గౌతమ్‌లను జాతీయ కోఆర్డినేటర్లుగా నియమించారు.

ప్రముఖ్యతను సంతరించుకున్నాయి. దేవాప్రంగా బీసినేపి వ్యవహరాలు చూసుకునేందుకు మాయావితి తన సోదరుడు అనంద కుమార్, రాష్ట్ర గౌతములను జాతీయ కోఆర్ట్‌ఐఎస్‌బీగ్రా నియమించారు. ప్రధాని నేరంద్ర మోగీ గురించి మాటల్లడుతూ ఆమె 'ప్రధాని ఏపూడూ తాను పేర్కరికిని అనుబించానని చెప్పకుంటారు.

సాధించానికి గాజలోనీ పామాస్ స్టేపరాల్ లక్ష్మింగా ఒప్పిఎఫ్ రాదులు చేస్తేంది

" అని ఆయన ఎక్స్‌టో పోస్టు చేసారు. ఇజ్జాయెల్ ఇప్పటినుంచి పామాస్ కు విధిస్తుంచే మనం ఏమీ విధించకపోవడం సిరికాదుగుని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుత సుంకాల అమలు ప్రకటనతో అంగొండ్రాశీల్సు నాశించాడు. భాగపైన్చా సుంకాల్ అంగొండ్రాశీల్ నెఱించాడి

మరకోన్‌గంటల్‌

భూమిదకు సునీతా లిలియ్‌

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యంత ఉత్సవర కలిగిస్తున్న వ్యోమగాములు నుసీతా విలియమ్స్, బుచ్ లిల్రోర్ మరికాడి గంటల్లో భూమిధకు రానున్నారు. 9 నెలల నుదీర్ఘ కాలం తరువాత ఎట్లకేలకు తిరిగి భూమికి ప్రయాణం కావడానికి పూర్గం నుగవుం కావడంతో వారి అపూర్వ ప్రయాణాన్ని నాసా ప్రత్యుత్త ప్రసారం చేయనుస్తుది. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం సాయంత్రం

5.57 గంటలకు , భారత కాలమానం ప్రకారం మార్చి 19 అంటే బుధవారం తెల్లవారు తెల్లవారు జాము 3.27 గంటలకు వారు భూమి దుకు చేరుకోనున్నారు.

వాస్తవానికి వారు బుధవారం బయలు దేర వలసి ఉండగా ఈ షెడ్యూల్ ను నాసా ఒకరోజు మంచు జరిపింది. ఈమేరకు నాసా అవ్సెట్ షెడ్యూల్ విడురల చేసింది. స్పేస్ ఎస్ట్ నాసా సంయుక్తంగా పంచించిన క్రూ 10 ఆదివారం (మార్చి 16న) అంతర్జాతీయ అంతర్ిక్ష కేంద్రానికి చేరుకుంది. నలుగురు వ్యోమగాములు అనైమెక్ క్లెయిన్, నికోల్ అయర్స్, టకుయా ఒనిషి, కిరిల్ పెస్టోల్చులు ఐఎస్ఎస్లో సునీతా విలియమ్స్, బుచ్ లిల్రోర్ స్టాలాను భర్తి చేశారు. స్పేస్ ఎస్క్యూ చెందిన క్రూ 9 లో సునీతా విలియమ్స్,

బుచ్ లిల్రోర్ బయలుదేరుతున్నారు. మంగళవారం సాయంత్రం అంతర్ిక్ష కేంద్రం ఫోలోలు 41 నిమిషాల పాటు తీసిన తరువాత సాయంత్రం 4.45 గంటలకు 41 నిమిషాల వ్యవధిలో సోలార్ ప్యానెల్ ద్వారా క్రూ డ్రాగన్ బ్యాటరీలు చార్జ్ అవుతాయి. సోమవారం రాత్రి 10.45 గంటలకు (అమెరికా కాలమానం ప్రకారం) క్రూ డ్రాగన్ వ్యోమనోక హ్యాట్ మూసివేత ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. సోమవారం అర్ధరాత్రి 12.45 గంటలకు అంతర్ిక్ష కేంద్రం నుంచి క్రూ డ్రాగన్ వ్యోమనోక అన్డాకింగ్ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. విజయవంతంగా విడిపోయిన తరువాత తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం సాయంత్రం 5.11 గంటలకు భూకక్షలను దాటుకుని వ్యోమనోక కిందకు వస్తుంది. భూమిదుకు ల్యాండ్ అయ్యే ముందు త్రస్టర్ అన్ కాగానే కాప్సూల్ వేగం త్రి నెమ్ముదిగా భూమి పైకి వస్తుంది. ల్యాండింగ్ మరో 3 నిమిషాలు ఉండగనా, 3 పారాచ్యూల్సు తెరుచుకుంటాయి. వీరి స్పేస్ ఎస్ట్ కాప్సూల్ భౌరీడా తీరానికి చేరువలో ఉన్న అట్లాంటిక్ సముద్రజలాల్లో దిగుతుంది. ఆ సమయానికి అక్షర్ సిధ్ధంగా ఉన్న స్పేస్ ఎస్ట్ టీమ్ ఈ వ్యోమగాములను బయటకు తీస్తారు.

పాక్స్‌లో అహంకార వర్గంపై రాడికల్ ఇస్లామిక్ పార్టీ నిరసన

ಭಾರತ ಚೈನಾ ಸಂಬಂಧಾಲ್ಪೈ

ಮೊದ್ದ ವ್ಯಾಳ್ಯಲ ವ್ರತಂಸನೀಯಂ

వివరించారు. మాదీ ఉభయదేశాల సంబంధాలక్షే సాసుకూలంగా వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాల పై చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ ప్రతినిధి మావోనింగ్ స్పుండించారు. ఉభయ దేశాలు ముఖ్యమైన అంశాలపై అవగాహనతో సాసుకూల ఘతితాలు సాధించాయని మావో నింగ్ పేరొన్నారు. ఉభయ దేశాల మధ్య 2000 సంవత్సరాలూగా చరిత్రాత్మక సంబంధాలు ఉనాయని. రెండు దేశాలు పేపహర్స్ సంబంధాలను నింగ్ ఆకాంజ్లించారు. 2020లో తూర్పు లద్దాక్ తో రెండు దేశాల సైనికుల మధ్య జిరిగిన ఫుర్సాత తర్వాత తల్లితిన ఉద్దిక్తతలను తగ్గించడానికి చైనా అభ్యుద్యమ జిన్ పింగ్ తో ఇంచెవల జిరిగిన పర్పల కారణంగా సిరిపాద్మల్లో సాధారణ పరిస్థితులు తిరిగి ఏర్పడ్డాయని మాటీ ఆస్కార్చు. ఉభయ నాయకుల మధ్య చక్కటి అవగాహన అమలుకు చైనా 75వ వార్ల్డ్ ట్రైప్ విపరిషత్తులో అవకాశం కాగలదని చైనా విదేశాంగ ప్రతినిధి మావో నింగ్ వివరించారు.

ఉక్క అల్యామినియం సుంకాలపై తగ్గేదే లే

తమ దేశ కుత్తులపై సుంకాలను విధిస్తున్న దేశాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రిమింగాలతో విరుదుచుపుతున్నారు. తమ వ్యాపార భాగస్వామ్య దేశాల సుంచి దిగుమతి చేసుకునే ఉక్క అల్యూమినియంపై 25 శాతామున్న సుంకాలను 50 శాతానికి పెంచాలని నిర్ణయిం తీసుకున్నట్టు ఇస్తేవల ప్రకటించారు. తాజగా ఈ విపయంపై మాటలుపుతూ తమ వ్యాపార భాగస్వామ్యులపై ఏప్రైల్ 2 నుంచి సుంకాలు విధిస్తోమిని పేరొన్నారు. ఈ విపయంలో ఎలాంటి మార్పు ఉండడిని, ఎట్లి పరిశీతుల్లోనూ తగ్గే లేదని చెప్పారు. సుంకాలపై ఏ దేశానికి మినహాయింపులు కల్పించే ఉద్దేశం తమకు లేదని అమెరికా అధ్యక్షుడు స్పష్టం చేశారు. “ఏప్రైల్ 2 మన దేశానికి మిమ్మి కలిగించే లోజు. ఇదివరకు అభిధారంలో ఉన్న తెలివి తక్కువ అధ్యక్షులు తాము ఎమి చేస్తున్నామో కూడా తెలియకుండా మన సంపదను ఇతరులకు ఇస్తూ పోయారు. ప్రస్తుతం విధిస్తున్న సుంకాల ద్వారా అందులో కొంత భాగాన్ని తిరిగి పొందబోతున్నాము. ఇన్నాళ్ల వారు మన సుంచి మార్పులు చేశారు. వాటన్నిచీస్తే తిరిగి వసూలు చేసుకోవడానికి అయి దేశాలపై అదనపు సుంకాలు విధిస్తున్నాం” అపి ట్రంప్ పేరొన్నారు. అమెరికా దిగుమతి చేసుకునే ఉక్క అల్యూమినియంపై 25 శాతం సుంకాలను విధిస్తున్నట్టు ఇస్తేవల ట్రావ్ ప్రకటించారు. కెనడా, మెక్సికోసహ ప్రపంచ దేశాలవింటికి ఇది విత్తిస్తున్నది తెలిపారు. దీనిపై తమ వాటిజ్య మంత్రికి ఆయిశాలు జారి చేసినట్టు తెలిపారు. మరిన్ని రంగాల్లోనూ సుంకాలను ప్రకటిస్తోమిని పేల్చడించారు. వారు మన ఉత్పత్తులపై 150 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్చే మనం ఎమి విధించకబోవడం సరికాదులని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుత సుంకాల అమలు ప్రకటనతో ఐంచుకొనీ వారియు అంకోడు కెంచ్చుంది



ବହୁମିଳାର୍ଥିକ ପରିଷକ୍ତି



వేడి గీరు తెరాంగాళ్లనికి మొంచిదే!

వేడి నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచి, బరువు తగ్గడంలో నహాయివడుతుంది. శరీరంలో విషపదార్థాలను తొలగించేందుకు వేడి నీరు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శ్వాసకోశమన్సులు తగ్గించి, రక్తప్రసరణ మెరుగుపరచడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఎక్కువ వేడి నీరు తాగడం కొన్ని నమన్యలు కలిగించవచ్చు. వేడి నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని శుద్ధపరచడంలో, జీవక్రియను వేగపంతం చేయడంలో, ఇతర ఆరోగ్య నమన్యలను తగ్గించడంలో నహాయివడుతుంది. వేడి నీరు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని నరిగ్గా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చల్లని నీరు వల్ల కడుపులో కొంచెం గడబిడ్డ ఉత్సృతి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ వేడి నీరు ఆ నమన్యలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరానికి పోషకాలు త్సర్గరగా అందుతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పరిశోధనల ప్రకారం వేడి నీరు జీవక్రియను వేగపంతం చేస్తుంది. అది శరీరంలోని ఆదనపు కొప్పును కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. కొంతమంది నిపుణల మాటల ప్రకారం వేడి నీరు తాగితే ఎక్కువ క్యాలెరీలు భర్పుతాయట. దీంతో బరువు తగ్గడానికి నహాయివడుతుంది. వేడి నీరు శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేడి నీరు తాగడం వల్ల రక్తసామాలు విస్తరించి, రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీని వలన

శరీర కండరాలు నడవిపోయి, శరీరంలో తగినంత రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. కండరాలు నొప్పులు తగ్గడానికి వేడి నీరు మంచిదని అంటారు. వేడి నీరు తాగడం వల్ల శ్వాస నంబంధ నమస్కులు, జలబు, ఘ్రా పంటి వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తలలో సర్ది లేదా శ్లేష్ము ఉన్నప్పుడు వేడి నీరు తాగడం వల్ల అది త్వరగా బయటకు పసుంది. ఇది శ్వాసునాళాలను శ్వాసపరవడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేడి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం నుండి మలినాలు, విషపదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. గోరువెచ్చని నీరు మంచి దీఱుక్కిష్టయీర గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యుర్ధాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో వేడి నీరు తాగడం వల్ల చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. చెమట వల్ల శరీరంలోని మలినాలు బయటకు వస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని శ్వాసపరవడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వేడి నీరు తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఇది కొంతపరక శరీరాన్ని నమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే వేడి నీరు ఎక్కువగా తాగితే కొండరికి కొన్ని నమస్కులు రావచ్చు. చాలా వేడి నీరు తాగడం వల్ల కడువులో మంట, అజ్ఞిర్ం, అల్పర్భ పంటి నమస్కులు కలగవచ్చు. అందుకే గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు

ఇది మి శరీరాన్ని ప్రాదేటగా ఉంచుతుంది.
చియా సీప్స్ తీసుకోవడం వల్ల కార్బీప్రాదేటస్
సంగ్రహణ మందగిస్తుంది. దాంతో బ్లడ్ ఘగన్

ఎల్లప్పుడూ సీరసం, అలనట విపరీతంగా ఉంటున్నాయా..?

అయితే ఇవే కారణాలు కావచ్చు..!



ప్రాదురాబాద్ : మనం శారీరకంగా, మానసికంగా శ్రమిస్తే అలనటగా అనిపిస్తుంది. దీని కారణంగా నిద్ర వస్తుంది. నిస్సిత్తుగా కూడా అనిపిస్తుంది. బాగా అలనట చెందితే నీరసం, ఆయసం వస్తాయి. దీంతో శరీరం సహజంగానే విశ్రాంతి కోరుతుంది. అయితే ఎలాంటి శారీరక లేదా మానసిక శ్రమ చేయకపోయినా కొందరికి అలనటగా, నీరసంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి ఉదయం నిద్ర లేచినవ్యాటి నుంచే ఈ విధంగా అనిపిస్తుంది. దీంతో ఏ వని చేయాలనిపించదు. అలాగే కాస్త వని చేసినా కూడా విపరీతంగా అలనట వస్తుంది. ఏమాత్రం శక్తి లేనట్లు ఫీలవుతారు. అయితే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే.. పోషకాహిర లోపాన్ని ఇందుకు కారణంగా చెప్పవచ్చు. రోజు నరైన ఆశోరం తీసుకుంటే ఈ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పలు పోషకాలు లోపించడం వల్ల కూడా నిరంతరాయంగా అలనట, నీరసం కనిపిస్తాయి.

కొందరు ఉదయం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోరు. నేరుగా మధ్యాహ్నం భోజనం చేస్తుంటారు. వాస్తవానికి ఇలా చేయడం అసలు మంచిది కాదని ఆరోగ్యిని ప్రశ్నలు పోష్టిస్తున్నారు. ఎందుకంటే రోజుతో మనకు కావల్సిన ముఖ్యమైన పోషకాలను అందించే ఆహారాన్ని ఉదయమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది మనకు శక్తిని, పోషకాలను రెండించిని అందిస్తుంది. కనుక ఉదయం బ్రైక్ ఫాస్ట్ చేయడం తప్పనిసరి. బ్రైక్ ఫాస్ట్ చేయకపోతే శరీరంలో త్వరగా శక్తి నిల్వలు భర్యావుతాయి. దీంతో రోజంతా నీరసంగా ఉంటారు. చిన్న పని చేసినా అలసట విపరీతంగా వస్తుంది. కనుక ఉదయం బ్రైక్ ఫాస్ట్ మాసేయకూడదు. కళ్చితంగా ఏదో ఒక ఆహారం తిసాలి.

ಅತಿಗಾ ಉವಾಸನು ಉಂಡದುಂ..
ಮಧ್ಯಪ್ರಾಣಿ ಚೇನೇ ಭೋಜನದ ಕಾಸ್ತು ಎಕ್ಕುವ ತಿನ್ನಾ ಫರ್ಗುಲೆದು. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಣಿ ಭೋಜನಂಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಚರುಕುದನನು ಕೋಸಂ ಕಾರ್ಬೂಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನು ಉಂಡೆಲಾ ಮಾನುಕೋವಾಲಿ. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಣಿ ಕೊವ್ವುಲುನು ತತ್ತ್ವಧರ್ಗಾ ತಿನಾಲಿ. ಅಲ್ಲಾಗೆ ಮನನ ಯಾಕ್ಷಿಂಗ್‌ ಉಂಡಾಲನ್ನಾ ಮರುಗ್ಗಾ ಪನಿಚೇಯಲನ್ನಾ ರೋಜಾ ತಗಿನಂತ ನೀಳನು ತಾಗಾಲ್ಪಿ ಉಂಟುಂದಿ. ನೀಳನು ಸರಿಗ್ಗಾ ತಾಗಿತೆ ಜೀವಕ್ಕಿರುಲು ಎಲಾಂತಿ ಅಂತಂಕಂ

కేకుండా నిర్వహించబడతాయి. దీంతో శరీర క్యాలరీలను ఖర్పు చేస్తుంది. మనకు శక్తి లభిస్తుండి ఉత్సాహంగా ఉంటారు. నీరనం, అలసట అనేవి ఉండవు. అలాగే వారంలో 1 రోజు ఉపవాస చేయవచ్చు. కానీ మితిమీరిన ఉపవాసం మొదలై మోసం ఒచ్చేలా చేస్తుంది. అతిగా ఉపవాస చేయకూడదు.

ఐరన్ లోపించడం..

శరీరంలో తగినంత పరన్ లేకపోయినా కూడ నీరనం, అలసట విపరీతంగా ఉంటాయి. ఐర

టగ్గిపోతాయి. ఇది నీరసన, అలసటను కలగజేస్తుంది. కాబట్టి ఈ లక్ష్మణులు కనసిప్పుటే ఐరన్ లోపం ఉండేవో చెక్ చేయించుకోవాలి. ఐరన్ లోపం ఉంటే దాక్షర్థు ఇచ్చిన మందులను వాడడంతే పోటు ఐరన్ ఉండే ఆహారాలను తిఱాలి. దీంతో నీరసన, అలసకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అలగా ప్రోలీస్ లోపం ఉన్నా విటమిన్ సి లోపించినా కూడా చాలా మందికి అలనట, నీరసన వస్తుంటాయి. కముక దాక్షర్థు కలిసి స్క్రేన్ కార్బోన్ శేధించాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. దీఫ్యూలాంగా ఈ రెండు సమస్యలు ఉంటే అనఱు నిర్భక్యం చేయకూడదు. వెంటనే దాక్షర్థు సంప్రదించాలి. దీంతో తీర్చ అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త పడిన వారు అవుతారు.

చియం సీడ్స్ వాటర్ లాగుతున్నారా..?



తినడు వల్ల కపువు సంబంధిత సమస్యలు
రావడమే కాకుండా కాలక్రమంలో ఆరోగ్యానికి
మరిన్ని సమస్యలు తల్లితే అవకాశం ఉంది.
ఎలక్ట్రిక్ రైస్ కుక్కర్ వాడకంపై మరొక ముఖ్యమైన
అందోళన క్యాప్సర్ ప్రమాదం. ఈ కుక్కర్లో
వందిన ఆహారాన్ని తరచుగా తీసుకుంటే క్యాప్సర్
వచ్చే ప్రమాదం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు
చెబుతున్నాయి. లైన్ కుక్కర్ వాడకం వల్ల
రుమటాయిద్ద ఆర్ట్రోలిట్స్ వంటి వ్యాధులు కూడా
వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్యి నిపుణులు
పోచురిస్తున్నారు. బియ్యం రుచికరమైనదిగా
అనిపించినప్పటికీ దీని ఆరోగ్యప్రమైన
ప్రభావాలు గణనీయంగా ఉంటాయి. ఎలక్ట్రిక్
రైన్ కుక్కర్ వాడకంపై ఈ తు విషయంలోను

దృష్టిలో ఉంచుకొని రైన్ కుక్కర్కు బదులుగా
 ప్రెపర్ కుక్కర్ లేదా మళ్ళీ పాత్రలను వాడటం
 అరోగ్యకరమైన మార్గం. [ప్రెపర్ కుక్కర్లో వండిన
 బియ్యం త్వరగా సిద్ధం కావడవే కాకుండా
 అరోగ్యానికి కూడా మంచిది. అదే విధంగా మళ్ళీ
 పాత్రలో బియ్యం వండితే అది రుచికరంగా ఉన్న
 ఉండబిల్లే కాకుండా అరోగ్యానికి కూడా
 అనుకూలంగా ఉంటుంది. తక్కువ నాణ్యత గల
 ఎలక్ట్రిక్ రైన్ కుక్కర్లను వాడితే మరింత
 హోనికరమైన పరిసీతులు ఏర్పడవన్ను. దీనిని
 తరచుగా వాడటం గుండెకు హోనికరం కావచ్చని
 కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల
 వీలైనంత వరకు ఎలక్ట్రిక్ రైన్ కుక్కర్ వాడకాన్ని
 తగ్గించడం మంచిదంటున్నారు. బియ్యం
 వండడానికి అరోగ్యకరమైన మార్గాలు
 ఉపయోగించడం, ముఖ్యంగా ప్రెపర్ కుక్కర్
 లేదా మళ్ళీ పాత్రలను వాడటం ఉత్సమం.

బక్కేసారి పెరగడం ఉండదు. ఇన్నులీన రెసిస్టెన్షన్లో కీలకంగా ఉపయోగపడుతుంది. దయాబట్టిన్ నియంత్రిస్తుంది. చియా విత్తనాలలో యూటీఆర్టిడెంట్లు, ఖనిజాలు, పైలర్లు, ఒమో-3 కొవ్యూ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి నీళల్లో చియా సీడ్జ్ నానబెట్టడం వల్ల జెల్లలు ఏర్పడుతుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని క్లౌడ్రెంట్స్ గా ఉంచుతుంది. చియా సీడ్జ్ తీసుకోవడం వల్ల కార్బోఫ్రైట్ సంగ్రహణ మందిస్తుంది. ధాత్వే బ్లూ ఘగర్ ఒకేసారి పెరగడం ఉండదు. ఇన్నులీన రెసిస్టెన్షన్లో కీలకంగా ఉపయోగపడుతుంది. చియా గింజలు తినడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు ఏమిల్స్ తెలుసుకోండి. చియా సీడ్లో పైలర్లు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేవు ఆకలేయదు. అర్థరాత్రి ఆకలని

నియంత్రణకు దోహదం చేస్తుంది. చియా సీట్స్‌లో పైబర్ల
అత్యధికంగా ఉంటుంది. డాంతో గట్ పోల్ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపర్చి మలబద్ధకం
సమ్ముళేకండా చేస్తుంది. చియా సీట్స్‌లో ఉండే ట్రైస్టోబాన్
అనే ఎమైనో ఆస్ట్రో నెరిబోనిస్, మెలానిన్ ఉత్సత్తికి దోహదం
చేస్తుంది. ఫలితంగా మంచి నిద్ర పడుతుంది. చియా
విత్తనాలు చిన్సవిగా ఉండవచ్చు, కానీ అవి పోషకాలతో
నిండి ఉంటాయి. ఇవి గురండె అర్థగ్యం నుండి ఎముకలను
బలోపేతం చేయడం, రక్తంలో చక్కర నిర్వహణ వరకు
ప్రతిధానినే మెరుగుపరుస్తాయి. చియా గింజలు ఖనిజాలకు
గొప్ప మూలం.

ఇవి ఎవుకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. ఇందులో కాల్యూలియం, మెగ్రిసియం, భాస్ఫోరం ఉంటాయి. 25 గ్రాముల చియా విత్తనాలలో దాదాపు 158 మిల్లిగ్రాముల కాల్యూలియం ఉంటుంది, ఇది ఒక గాసు పాలలో ఉన్నంత. చియా విత్తనాలలో పాలీ-అన్సాచరేటెడ్ కొప్పు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇది కాకుండా, ఇందులో చాలా పైబర్ ఉంటుంది. యాంటి ఇస్ట్రోమెంటి లక్షణాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చియా గింజలు, చియా పిండి కూడా అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారిలో రక్తపోటును తగిస్తాయి.

30 నిమిషాలు నడక వల్ల¹ కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



కీరదిన జ్యాన్తు శలీరంలో జలిగే మార్పులు.

హైక్ ఎటాక్లు కూడా మన దరిచేరవు. కీరదోసలో షైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్జు సంబంధిత సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా అంతర్లోను, గ్రౌన్, మలబర్డకాన్ని పోగొడుతుంది. అదేవిధంగా కీరదోస్ ని విటమిన్ సి మన ఇమ్మూనిటీని కూడా బాగా పెంచుతుంది. వ్యాధులు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. శరీరానికి ఎంతో రిలాక్షేపన్ ఇస్తుంది. దీంతో నిద్రలేమి సమస్యల నుంచి బయటవడొచ్చు. ఇందులోని పొట్టాపియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. కీరదోస్ ని అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనితో ఎక్కువ సేవు ఆకలి కాకుండా ఉంటుంది. కీరదోసలోని వుప్పులమైన పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పొట్టాపియం, మెగ్రిపియం అధికంగా ఉండటంతో రక్తపోటుతో భాధపడేవారికి ఇది చక్కని ఆశిరం. రోజు కప్పు కీరదోస రనం తాగితే మేని నిగారింపు సంతరించుకుంటుంది. కీరదోసలో విటమిన్- ఎ, సిలు పుప్పులంగా లభిస్తాయి. కీరదోస్ జ్యాన్ మంచి డిటాక్స్ డ్రింక్లు కూడా పనిచేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపునే ఈ జ్యాన్ తాగితే శరీరంలోని వ్యాధులన్నీ సులభంగా బయటికి పోతాయి. శరీరం శుభ్రంగా నూగుతాగి అవేక నౌగూలు వుగి వునక్ రక్కంగా తీంటుగి కీరదోస

శరీరం ఆరోగ్యంగా, ఫిట్టుగా ఉండాలనట్టే జీవమర్లో గంటల తరబడి చెమబలు వట్టాల్సిన అవసరం లేదు.. అవును ప్రతిరోజు అరగంటాటు వాకింగ్ చేసినా కూడా మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నడక ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా వేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు. వాకింగ్ చేయడం ● ద్వారా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు

గుండకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో గుండె జబ్బులు వన్నే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. రోజుా కానేపు వాకింగ్ చేస్తే ఎండార్ట్రీన్ హోర్ట్స్ రిలీజ్ అవుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి, అందోళన దూరమవుతాయి. మంచి మూడ్ లభిస్తుంది. వాకింగ్ వల్ శరీరంలోని రక్తంలో చక్కర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. నడక ఇస్టులిన్ సెన్యులిటీస్ నెపెంచడంలో సహాయపడుతుంది. టైప్ 2 దయాబెట్స్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. దయాబెటీక్ రోగులకు వాకింగ్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోజుా వాకింగ్ చేయడం వల్ మంచి నిద్ర పడుతుంది. విట్రాంటి బాగా లభించినట్లుగా అనివిస్తుంది. నిద్రలేమి నమస్కృతో బాధపడేవారు రోజుా వాకింగ్ చేయడం మంచిది. వాకింగ్ రెగ్యులర్గా చేయడం ద్వారా దీర్ఘకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరం చేసుకోవచ్చు. దయాబెటీక్, ప్రోక్, కొన్సి రకాల క్యాస్సర్లు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు 30 ని నిమిషాలు వాకింగ్ చేస్తే రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి, బాఢీకి ఆక్రీజన్ రవాణా బాగా జరుగుతుంది. దీంతో అలసట దూరమవుతుంది. తక్కణ శక్తి లభిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ప్రతిరోజు వాకింగ్ చేయడం మంచిది. దీనివల్ల కేలరీల ఖర్చు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. దీంతో బరువు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బీఫీ అదుపులో ఉండాలంటే రోజుా వాకింగ్ చేయడం మంచిది. దీనివల్ల రక్తంలో చెడు కొల్పిస్తో కిరిగిపోయి కావాలోంటే ఒక్కసార్లో కొన్సి రక్తంలో



సినిమా



'కోర్క్'ను కూడా

యూనివర్స్‌గా మారుసారా?

తెలుగులో ప్రాంశైలీ చిత్రాలకు ఉపు తెచ్చిన చిత్రం.. హాట్. నాని నిర్మాణంలో తేలేష్ కొలను రూపొందించిన 'హాట్: ది ఫ్రైన్ కేన్' సక్సెన్ కావడంతో తర్వాత 'సికండ్ కేన్' వచ్చింది. అప్పుడు నానినే హోర్గా 'హాట్-3' చేస్తున్నాడు. ఇదే జీవిల్లో కోర్క్ సినిమాను కూడా ప్రాంశైలీగా హార్జీ అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కోర్క్ హార్జీ నానినే నీర్చిన సంగతి తెలిసిదే. రామ్ జగదీష్ అనే కోర్క్ దర్జకుడు రూపొందించిన ఈ చిత్రం.. ఈ కూడా రమాచంద్రమే విదుదలను సూపర్ హాట్ టాక్ తెచ్చుకుండం పేరుకున్న చిన్న సినిమానే కానీ దినికి ప్రేక్షకుల సుంచి అధ్యక్షునిన రెస్ట్రైన్ వస్తుంది. ఈ వీకంట్టే హాన్ ఫూర్ కలెక్షన్లో సినిమా రన్ అవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో నిర్మించిన స్కెన్ మీల్స్ కోర్క్ ను ప్రాంశైలీగా పూర్వుడంపై నాని అసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. 'కోర్క్' సినిమా బొమ్మాఫీన్ భోట్ చూసుంటే.. దినికి స్కెన్ హియోల్చిన అవసరం ఉండేమా అనిపిస్తేందని నాని అన్నాడు. 'కోర్క్' అప్పుడు చిన్న సినిమానే కానీ. స్కెన్ అవ్వాన్ చేసే హాట్ అని అధికారి మూలీ అయిపోతుందని, పెద్ద రేంజికి చేరుకుంటుందని నాని అన్నాడు. 'కోర్క్'ను హాట్ రథపోలోనే యూనివర్స్‌గా వారిటీ బాగాలే ఉంటుందని.. ఈ రెండు యూనివర్స్‌ల క్రొన్ ఓవర్ కూడా ప్లాన్ చేయుచూని.. దీన్ని తాను పెట్టుకుంటానని నాని అన్నాడు.

ఆ ఏదాబిలీ పుష్టి 3 లిలీజ్ లని ప్రకటించేశారు

కాని ఈ సినిమా ముందున్న సమస్యలు ఏంటంటే!

ఒకాన్ స్టోర్ అల్లు అర్పున్, తెక్కల మాస్టరు సుకుమార్ కాంబినేషన్లో తెరకెక్కిన చిత్రం పుష్టి. ఈ మూలీ బాక్స్‌ఫీల్డ్‌ని ప్లే చేసింది. . ఏ మాత్రం అంచనాలు లేకుండా వచ్చిన ఈ సినిమా భారీ వసూళ్ళ రాబట్టింది. ఇందులోని పాటలు, డైలాగులు, యాక్షన్ స్కెన్ల్స్ కి ప్రతి ఒకరు ఫిదా అయ్యారు. క్రిటికల్లు సైతం ఈ సినిమాలోని బస్ట్రీ మేనజిమ్స్ ఇమెటీట్ చేశారు. ఇక పుష్టి చిత్రం భారీ హాట్ కావడంతో పుష్టి2ని అత్యంత ప్రతిష్టాపకంగా తెరకెక్కిందారు.

గతేదాది రిట్లెషన్ పుష్టి 2 ఏకంగా ఇండియన్ సినిమా బాక్స్‌ఫీల్డ్ రికార్డులు కొల్లగాట్టి ఏకంగారూ. 1800 కోట్లకు పైగా వసూళ్ళ రాబట్టింది. అయితే పుష్టి 2 సినిమా ఎండింగ్ లో పుష్టి 3 కూడా ఉంటుందని మేకర్స్ హాంగ్ ఇచ్చారు. అయితే ఈ సినిమా ఎప్పుడు రిలీజ్ అవుతుందో అని అభిమానులు అలోచనలో ప్రధారు. ఈ కమంలో పుష్టి 3 సినిమా గురించి నిర్మాత రవిశంకర్ ఆస్కెటికర్ కామెంట్ చేశాడు. 2028లో పుష్టి 3 సినిమాను ఏదురల చేస్తామను వెల్లడించాడు. ఇంత వరకు బాగే ఉండి కానీ బస్ట్రీ సినిమా 2028కి రావాలంటే దీని ముందు కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం అల్లు అర్ధన్ అల్ఫ్ రద్దుక్కతుంలో ఒక సినిమా చేసేసందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు. ఈ సినిమా మార్ట్ పూర్తి చేసుకొని రిలీజ్ కావడానికి కనీసం నిర్మాత విధించాడు. అంతే అల్లు బస్ట్రీ సినిమా 2026 లోనే విదురల అవుతుందని చెప్పాలి. ఇక త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్ లో చేసి భారీ ప్రథమాజకర్ సినిమా మేకింగ్ కు కుసం రెండెళ్ళ సమయం పట్టే అవకాశం ఉంది. అంతే 2028 లో ఆ సినిమా రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ త్రివిక్రమ్ ల్రీవిస్ ప్లాట్స్‌గ్రాం లాగించిన కూడా 2027 చిరకు ఈ సినిమా వస్తుంది. ఈ సినిమా హాట్ అయిపోయిక పుష్టి 3 మొదలు పెట్టాలి. అంతే 2029 లో లేదంటే 2030లో పుష్టి 3 ని తెర మీర చూడాలి. అయితే అల్లు అర్ధన్ మాత్రం ప్రస్తుతం మంచి జోడ్ మీద ఉన్నారు. ముదు అయితే విదో ఒక సినిమాని ముందు రిలీజ్ చేయాలనే కసితో ఉన్నారు. ఆ తర్వాత త్రివిక్రమ్ సినిమా ముందు కానీ వెళ్ళి అవకాశం ఉంది. వేరే దర్జకులకి కూడా బస్ట్రీ కవిటుయ్యారు. ఇవస్తే దాటుకొని పుష్టి3 పూర్తి చేసి ప్రేక్షకుల ముందుకు తెచ్చే స్టోర్ అయితే బస్ట్రీ రెడ్సీ చేసుకోవాలి. సిని విశ్లేషకుల ప్రకారం ఎలా చూసినా కూడా పుష్టి 3 సినిమా ఏదురల కావడానికి 2030 అవుతుందని అంటున్నారు.



ధావా మరో లకార్డు

విధుదల్లి నెలలో జూలై ధావా పరగులు అగడం లేదు. ఫీక్ దేస్ లో నెమ్ముదించినప్పటికీ వారాంతం పస్తే వాలు విష్టి కోశల్ పట్టిపోతున్నాడు. దీని తర్వాత అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం వసూళ్ళ పరంగా కలిసి వచ్చింది. ఇలీవేలే రిట్లెషన్ జాన్ అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం కోశల్ కోశల్ పట్టిపోతోంది. అలస్యంగా రిలీషన్స్ప్రెట్టింగ్ భావి తెలుగు వెధ్యు పెట్టిపోసు కోశల్ దుర్గు దాటుకు ప్రాంతం చేసినాడు. కానీ మిస్టుయ్యే సూచనలు ఎవ్వుకూడా ఉన్నాయి. తాజాగా ధావా మరో మెయిలు రాయి అందుకుంది. నెట్ కల్పన్ ప్లాట్ఫార్మ్ పరగా ఇండియన్ ల్యూస్ట్రీ భ్లూక్ ల్యూస్ట్రీ లో ఎవాలైన్ ధావా క్రిస్టల్ కోశల్ కోశల్ పట్టిపోతోంది. అలకా ప్లాట్ఫార్మ్ రిట్లెషన్ జాన్ అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం వసూళ్ళ పరంగా కలిసి వచ్చింది. ఇలీవేలే రిట్లెషన్ జాన్ అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం కోశల్ కోశల్ పట్టిపోతోంది. అలస్యంగా రిలీషన్స్ప్రెట్టింగ్ భావి తెలుగు వెధ్యు పెట్టిపోసు కోశల్ దుర్గు దాటుకు ప్రాంతం చేసినాడు. కానీ మిస్టుయ్యే సూచనలు ఎవ్వుకూడా ఉన్నాయి. తాజాగా ధావా మరో మెయిలు రాయి అందుకుంది. నెట్ కల్పన్ ప్లాట్ఫార్మ్ పరగా ఇండియన్ ల్యూస్ట్రీ భ్లూక్ ల్యూస్ట్రీ లో ఎవాలైన్ ధావా క్రిస్టల్ కోశల్ కోశల్ పట్టిపోతోంది. అలకా ప్లాట్ఫార్మ్ రిట్లెషన్ జాన్ అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం వసూళ్ళ పరంగా కలిసి వచ్చింది. ఇలీవేలే రిట్లెషన్ జాన్ అర్పహం ది దిష్ట్యూర్ భారీ విష్టి రాకపోవడం కోశల్ కోశల్ పట్టిపోతోంది. అలస్యంగా రిలీషన్స్ప్రెట్టింగ్ భావి తెలుగు వెధ్యు పెట్టిపోసు కోశల్ దుర్గు దాటుకు ప్రాంతం చేసినాడు. కానీ మిస్టుయ్యే సూచనలు ఎవ్వుకూడా ఉన్నాయి. తాజాగా ధావా మరో మెయిలు రాయి అందుకుంది. నెట్ కల్పన్ ప్లాట్ఫార్మ్ పరగా ఇండియన్ ల్యూస్ట్రీ భ్లూక్ ల్యూస్ట్రీ లో ఎవాలైన్

