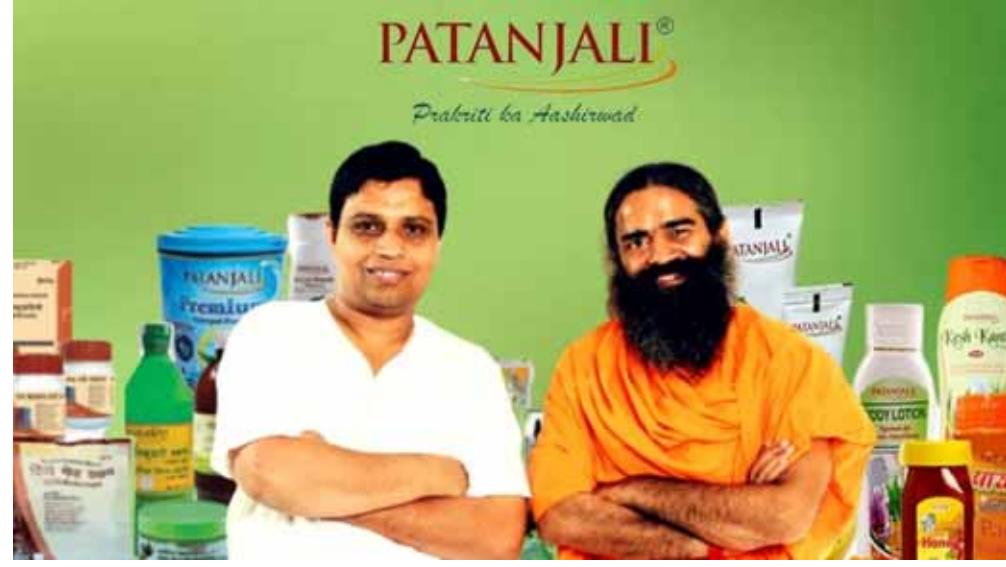


యజ్ఞవేద



ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ରଙ୍କ ମୁଦ୍ରଣ ଲିମଟେଡ୍

వతంజలి ఆయుర్వేదం భారతీయ అరోగ్య రంగాన్ని విప్పం చేసి, ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందింది. స్వావలంబన, నమగ్ర ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించి, దేశీయ ఉత్సత్తులను ప్రోత్సహిస్తోంది. ఆయుర్వేద పరిశోధన, పెలిమెడిస్సిన్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తూ, భారతదేశ అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. వతంజలి ఆయుర్వేదం భారతీయ వెలనెన్ పరిశ్రమలో కొత్త విప్పాన్ని తీసుకుపచ్చింది. ఆయుర్వేదాన్ని ఆధునిక శాస్త్రంతో జుటచేయడంతో ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును పొందింది. యోగా గురువు స్వామి రామేష్వర్మ, ఆచార్య బాలకృష్ణ నాయకత్వంలో, వతంజలి అరోగ్యం, ప్రకృతివైద్య రంగంలో కొత్త కోణాలను సాపించడమే కాకుండా, స్వావలంబన భారతదేశాన్ని సృష్టించడంలో కూడా ఒక ముఖ్యమైన సహకారాన్ని అందించింది. వతంజలి ఆయుర్వేద భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు స్వావలంబన, సంపూర్ణ అరోగ్యంపై దృష్టి సారించింది. వతంజలి ఆయుర్వేదం దైత్యులు, మూలికా ఉత్పత్తిదారులు, స్నానిక చెత్తివుత్తులవారికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తోంది. తద్వారా గ్రామీణ ఆర్టిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తోంది. యోగా, సహజ జీవనసైలీ, నమతుల్య పోషకపోరాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా, వతంజలి సమగ్ర అరోగ్య నమూనాను అభివృద్ధి చేస్తోంది. దీనితో పాటు, ఆయుర్వేద పరిశోధన, శాస్త్రీయ ఆధారాల ద్వారా దాని ఉత్పత్తుల నాట్యంత, ప్రభావం మరింత బలోపేతం అవుతోంది. ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులను ఆధునిక శాస్త్రంతో జతచేయడంతో వాటి ప్రభావాన్ని పెంచడానికి వతంజలి తన తదుపరి వ్యాపార అధ్యాయంలో రిసెంట్ అండ్ డెవలమెంట్కి ప్రాథాన్యత ఇస్తోంది. పెలిమెడిస్సిన్, డిసెటల్ ప్లాట్కేర్, బయోపెక్చలజీ, పర్యావరణ అనుకూల ఉత్పత్తి ప్రక్రియల ద్వారా అరోగ్య సంరక్షణ మరింత ప్రభావపంతంగా అందుబాటులోకి తెస్తోంది.

శంఖోద వర్డు AQI మానిటరింగ్ స్టేషన్లను ప్రారంభించిన స్టోన్క్రాష్ గ్రూప్

ବ୍ୟାକୁଳିତ, ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ଅନୁକୂଳ ରିଯର୍ ଏସ୍ଟେଟର୍ଲ ମ୍ହାର୍ଦ୍ଦର୍କ୍ଷକ ସଂସ୍ଥ ଅଧ୍ୟନ ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ଗ୍ର୍ରାଫ୍, ଓଷ୍ଟ୍ ଶଂଖାଦ୍ ପଦ୍ଧତି ତମ ପିଷ୍ଠଵାତ୍ତୁକମ୍ବେନ **AQI** (ଏଲ୍ଯାର୍ କ୍ଲ୍ଯାଉଲ୍ ଇଂଡ଼୍କ୍) ମାନିଟରିଂଗ୍ ସ୍ଟେଟ୍‌ଫନ୍ସ ପ୍ରାରଂଭିତ ଚିନିଦି. ତଥା କାର୍ବୂକମ୍ବ ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ପତ୍ର କଂପେନୀ ଯୁକ୍ତ ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ନିବଦ୍ଧତମ୍, ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ସ୍ପ୍ରାହାତ୍ମେ କ୍ଷାଦିନ ପ୍ରାଂଗଣାଲମ୍ ସ୍ପ୍ରିଂଚାଲମେ ଦାନି ଲଜ୍ଜାନ୍ତି ନୌକିକ୍ ଚେବୁତୁଣିଦି. ତଥା କାର୍ବୂକମ୍ବଲୋ ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ନୌକିକ୍ ରାଯବାରି ମାଟେଜା ହେଲେଟ ଫ୍ରେଷ୍, ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ନୌକିକ୍ ରିପଲିକ୍ ଆରିକ ଲଲହୋଦାରୁ ଶ୍ରୀମୁତି ଟି ପିରିହ୍, ଜୀପ୍‌ଏଲ୍ସି ଅର୍ବ୍ର ବ୍ୟାକୁଳ ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ଟି ଏଂଗ୍ ଅଦନପୁ କମିଷନର ଶ୍ରୀମୁତି ଏଲିଵିଲ୍ ସୁଭଦ୍ରା ଦେଇ (ଐନ୍ଫ୍ଲେନ୍ସ) ମରିଯୁ ଭାରତ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ମାଜ୍ ଅଦନପୁ କାର୍ବୂଦ୍ରି ଶ୍ରୀ ଶେଖ୍ କମିଷନର ପାଦିଯା ନପୋ ନୁପ୍ରିନ୍ଦର ନିପୁଣିତମ୍ ମରିଯୁ ମୀଡିଆ ପ୍ରତିନିଧିତାରୁ ପାର୍ଶ୍ଵାନ୍ତରୁ, ତଥା ପ୍ରତିଷ୍ଠାତକ ପ୍ରାଜ୍ଞ୍କ, ନମାଜି ପ୍ରଯୋଜନନ କୋନ୍ ଗାଲି ନାଣ୍ୟତମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣକୁ ପ୍ରଦିଷ୍ଟିତ ଚନ୍ଦମ୍ ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ଗ୍ର୍ରାଫ୍ ଯୁକ୍ତ ଅଂକିତଭାବାନ୍ତି ପେଲ୍ଲାଦିନୀମ୍ କାକୁଂଦା ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ଫ୍ରେଶ୍‌ରୁତ୍ୟଂ ଗୁରିଂଚି ଅବଗାହନ ପେଲ୍ଲାଦିନୀକି ଓ ଶ୍ରୀରକଙ୍ଗା କ୍ଷାଦା ନିଲନ୍ତୁଣିଦି. ତଥା ପ୍ରାରଂଭୀତ୍ୱ କାର୍ବୂକମ୍ବଲୋ ଭାଗିଂଗା ରିଜ୍ୟୁନ୍ କଟିଂର୍ ତୋ ପାଟୁଗା ପ୍ରାରଂଭୀତ୍ୱ ପ୍ରତିକଗା ଚେଟନା ନାଟଦଂ, ପ୍ରାଜ୍ଞ୍କ ଯୁକ୍ତ ବିନ୍ଦୁତ ପ୍ରଭାଵାଲମ୍ ଚର୍ଚିତମ୍ ଚାନ୍ଦାନୀକି ଅମୁନଂଧାନୀତ ମୀଡିଆ ନମାଜେଶଂ ବନ୍ଦି ଅର୍ଥପାତମ୍ବେନ କାର୍ବୂକମାଲ ଜରିଗାଯା. ତଥା କାର୍ବୂକମ୍ବଲୋ ସ୍ଟୋର୍ନ୍କ୍ରାଷ୍ଟ୍ ନୌକିକ୍ ରାଯବାରି ମାଟେଜା ହେଲେଟ ଫ୍ରେଷ୍ ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ଅନୁକୂଳ କାର୍ବୂକମାଲ ଯୁକ୍ତ ପ୍ରପଂଚ ପ୍ରାମୁଖ୍ୟତମ୍ ନୌକିକ୍ ଚେବୁତା, “ପ୍ରଭୁତ୍ୱାଲୁ, NGO, କାର୍ବୂର୍ଲେଲ୍ ଲେଦା ବ୍ୟାପାରାଲୁ, ଏବର୍ରେନା ନର୍, ଗାଲି ନାଣ୍ୟତମ୍ ମେରୁଗପରଚଦଂ, ପର୍ଯ୍ୟାଵରଣ ପରିରକ୍ଷଣମ୍ ପ୍ରୋତ୍ସହିତାମ୍ବଦଂ କୋନ୍ ନମିଷ୍ଟ୍ରୀଗା ପନ୍ଥିରେଯଦଂ



శక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, మనం ఇటువంటి వినూత్తు ప్రాజెక్టులను ఇష్టుదు చూస్తున్నాము. %౦౦౦౦X% మానిఫిరింగ్ స్టేషన్ వంటి ప్రభావపంతపైన ప్రాజెక్టులతో స్టోన్ క్రాష్ట్ గ్రాస్ వంటి కంపెనీలు వర్యావరణ పరిరక్షణ నమ్రిస్తున్నట్లు చూడటం స్వార్థిదాయకం. వర్యావరణ నవాళను ఎదురోపువడానికి అంతర్జాతీయ నపూకారం చాలా ముఖ్యమైనది మరియు ఈ కార్బూక్టమం ఇతరులు అనుసరించడానికి ఒక వెలుగు రేఖలు పనిచేస్తున్నదని ఆశిస్తున్నాను. ఈ ప్రయత్నాలను మనం వేదుక జరుపుకోవాలి” అని అన్నారు.

భారత వృద్ధి 6.5 శాతమే..!



వచ్చే ఆర్డిక్ సంవత్సరం (2025-26)లో భారత వ్యద్ది రేటు 6.5 శాతానికి పరిమితం కావొచ్చని ప్రముఖ రేటింగ్ ఎజ్సెప్ ఫిచ్ అంచనా వేసింది. ప్రస్తుత 2024-25లో 6.3 శాతంగా ఉండోచ్చని పేర్కొంది. 2026-27లో 6.3 శాతానికి తగ్గొచ్చని విశ్లేషించింది. అమెరికా వాణిజ్య విధానాలు ప్రధాన సపాక్షాలగా నిలివనున్నాయని పేర్కొంది. వినియోగదారుల విశ్వాసం తగ్గిందని పేర్కొంది. దీన్తో వాహన అమృకాల్లో తగ్గుదల చేసుకుంటున్న విషయాన్ని ఫిచ్ గుర్తు చేసింది. 2024-25లో భారత జడిఫి 6.4 శాతానికి పరిమితం కావొచ్చని ఇటీవల ఎన్వెస్బ అంచనా వేసింది. ఇది నాలుగేళ్లలోనే అత్యంత కనిష్ఠ స్థాయి.

ఇతరులు 2023-24లు జడవ 8.2 శతం పరిగంద. 2024-25లు 6.6 శతం వ్యాధి ఉండొవ్చి ఆర్బిష ఇటీవల అంచనా వేసింది. దీన్తో పోల్చితే ఫిచ్ తాజా అంచనాలు మరింత అందోళన కలిగించే అంశం. ఆర్థిక వ్యవస్థలోని మందగమనం ఆర్థిక కార్బుకలాపాలను దెబ్బతియసుందని స్పష్టమైనాడి.

పరుగులు పెడుతున్న పసిడి ధరలు..



బలియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీఖినీ ఎరుగని రీతిలో పసిడి ధరలు పెరిగి ఆల్ టైం ప్రోకి చేరుకున్నాయి.. స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర 90 మార్కెట్లో దాటగా.. కిలో వెండి ధర లక్ష 15వేలకు చేరువైంది.. వాస్తవానికి మార్కెట్లో పసిడి, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. బలియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీఖినీ ఎరుగని రీతిలో పసిడి ధరలు పెరిగి ఆల్ టైం ప్రోకి చేరుకున్నాయి.. స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర 90 మార్కెట్లో దాటగా.. కిలో వెండి ధర లక్ష 15వేలకు చేరువైంది.. వాస్తవానికి మార్కెట్లో పసిడి, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. అంతరాజీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం బంగారం, వెండి ధరల్లో ఎప్పికివ్వుడు మార్పులు, చేర్చులు జరుగుతుంటాయి.. ఒక్కసారి ధరలు పెరిగితే, మరికొన్నిసార్లు తగ్గుతుంటాయి.. తాజగా.. బంగారం, వెండి ధరలు స్వేచ్ఛాగా పెరిగాయి.. 20 మార్చి 2025 గురువారం ఉదయం ఆరు గంటల వరకు పలు వెబ్సైట్లో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. 22 కారెట్ బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.82,910,

24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ. 90,450 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ. 1,05,100 గా ఉంది. 10గ్రాముల బంగారంపై రూ. 10, కిలో వెండికిలో రూ. 100 మేర ధర పెరిగింది.

ప్రైదరాబాద్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర
రూ.90,450 గా ఉంది. విశాఖపట్నం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450. ధీర్ఘీలో 10
గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.83,060, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,600
గా ఉంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర
రూ.90,450 గా ఉంది. చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.90,450 గా ఉంది. బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910
24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450 గా ఉంది.

తిరుపతిలో స్టోర్స్ ను ప్రొరంభించిన రివర్



స్టోర్ యొక్క సౌందర్యం లో ప్రధాన ఆకర్షణగా
ఇండీ నిలుస్తుంది. మన రోజువారీ జీవితంలో
ఇండీ ఎలా మిశీతం అవుతుందో వర్ణిస్తున్న
అత్యంత జాగ్రత్తగా రూపొందించిన ప్రాంగణాలు

జూగ్రత్తగా రూపొందినచిన ప్రాంగణం ఇది .
ఈ కథనం నది యొక్క తత్వానికి
అనుగుణంగా ఉంటుంది. ప్రజలను వారు
ఎక్కడ నుండి వచ్చారో మరియు వారు ఉ

3 ರೂಪಾಲ್ಕಿ ರೂ.14 ಲಕ್ಷ ಕ್ರಿಯೆ ಲಾಭಂ



ఈక్కిటీ సూచిలు వరుసగా మూడో రోజు లాభపడ్డాయి. బుధవారం ట్రైడింగ్లో సెన్సెష్న్ ఒకదశలో 267 పాయింట్లు మేర పుంజుకున్పుతోచీ, చివరంి 147.79 పాయింట్లు లాభంతో 75,449.05 వద్ద స్థిరపడింది. నిష్టి 73.30 పాయింట్లు వ్యాధితో 22,907.60 వద్ద ముగిసింది. కన్స్యూమర్ ద్యూరబల్స్, కేపిటల్ గూట్స్, రియల్టీ షెర్ల్లో మాదువరులు కొన్గోళ్ళను పెంచడంతోపాటు విదేశీ సంసాగత ఇన్సెప్టులు మళ్ళీ

మన మార్కెట్లో పెట్టుబడులు పెడుతుండటం ఇందుకి
దోహరపడింది. గడిచిన మూడు ట్రైడింగ్ సెషనలో సెస్క్వీ
1,620.14 పాయింట్లు (2.19 శతం) పుంజుకుంది. మూడు
రోజుల ర్యాలీలో బీఎస్‌ఐ లిస్ట్స్ కంపనీల మొత్తం మార్కెట్
విలువ రూ.13.82 లక్షల కోట్లు పెరిగి రూ.405.01 లక్షల
కోట్లకు (4.68 లక్షల కోట్ల దాలర్లు) చేరింది. బీఎస్‌ఐ మార్కెట్
క్యావ్ మట్లి రూ.400 లక్షల కోట్ల మైలురాయిని డాటడం దాదాపు
నెల రోజుల తర్వాత ఇదే మొదటిసారి.

జాతీయం - ఆంతరిక్ష



ಕರ್ಚಿತಾಲಪೈ ಸಭ್ಯ ಚರ್ಚಿಂಚಾಲಿನ ಅವಸರಂ ಕುಂಡಿ



విద్యుత్, నీరు, సట్టిడీ ధరకు వంట
గ్యాన్ సరఫరా, తైతులు, మహిళలు
వంటి కొన్ని బృందాలకు నగదు పంపిణీ
వంటి ఎన్నికల ఉచితాల ప్రకటనను
ప్రభుత్వంపై ఆర్థిక భారాలు
మోవతాయని, ప్రభుత్వ వనరులను
దుర్బినియాగం చేస్తాయని, దీర్ఘకాలిక
అభివృద్ధి లక్షాలకు హోనికరమని తరచు
విమర్శలు వస్తున్న విప్యం విదితమే.
'ఉచితాలుగా తరచు పేర్కొంటున్న
సంతృప్తిపరచే విప్యంలపై ఈ సభ
చర్చించవలసిన అగ్త్యం ఉంది. సభా
నాయకుని,

A photograph of President Donald Trump sitting at a desk in an office, smiling. He is wearing a dark suit, a white shirt, and a yellow tie. The background shows a painting on the left and a window with vertical blinds on the right.

కొనార్క ట్రంప్ సంచలన నిర్ణయం

వాపింగ్స్ : అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. విద్యుత్ శాఖను మూసిసేవేనేదుకు రంగం సిద్ధం చేశారు. ఈ మేరకు గురువారం విద్యుత్ శాఖను మూసిసేయాలని లక్ష్మణగా పెట్టుకొను ఒక కార్బనిర్వాహక ఉత్తర్వుపై ట్రంప్ సంతకం చేస్తారని, ఇది కీలకమైన ప్రచార హమీని నెరచేరుస్తుందని వైపు హాన్ ఒక ఫైల్చ్ ఫైల్చ్ లో తెలిపింది. విద్యుత్ శాఖను మూసిసేయడానికి, విద్యుత్ అధికారాన్ని రాష్ట్రలక్షితిగా ఇవ్వడానికి అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యుత్ కార్బనర్పి విందా పెక్షమహాను అడేశిస్కున్నట్టు ఉత్తర్వులో పేర్కొన్నారు. ప్రభావపంతంగా, అంతరాయం లేని సేవలు కార్బన్కమాలు, ప్రయోజనాల కొనసాగించాలని ఉత్తర్వులో పేర్కొన్నారు. ఈ చర్యను డమోక్రాటిక్ రాష్ట్ర అట్టార్టీ జనరల్ బ్యాండం ఇప్పటికే సహాలు చేసింది. విద్యుత్ శాఖను ట్రంప్ కూలిచేయకుండా నిరోధించాలని, గత వారం సిబ్బందిలీ దాదాపు సగం మందిని తొలగించడాన్ని నిలిపివేయాలని కోరుతూ వారు దావా వేశారు.

ଚିର୍ତ୍ତଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୁଣକା ଅବ୍ଦିକାରୀବୁ ପ୍ରମାଣି

గాజా : గాజావ్యాప్తంగా ఇజ్రాయిల్ మళ్ళీ దాడులు మొదలుపెట్టినా తాము చర్చలకు ద్వారాలు మసాసివేయలేదని హమాన్ పేర్కూడి. సంతకాలు చేసిన ఒప్పందం అమల్లో వుండగా, కొత్త ఒప్పందాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదని స్వప్తం చేసింది. కాగా 'ఇది కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే'నని ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని బంజామిన్ నెతన్యాహు వ్యాఖ్యానించారు. కాల్పుల విరమణకు ఉద్దేశించిన చర్చలన్నీ ఇక కాల్పుల మధ్యనే జరుగుతాయని తేల్చి చెప్పారు. మంగళవారం తెల్లవారు జామునుండి మళ్ళీ ప్రారంభించిన వైమానిక దాడుల్లో ఇప్పటివరకు 43మంది మరణించారు. ఏరిలో 183మంది చిన్నారులు కాగా, 125మంది వురుములు, 94మంది మహిళలు, 34మంది వృద్ధులని పాలస్తీనా ఆరోగ్య శాఖ వర్గాలు తెలిపాయి. బుధవారం 29మంది మరణించారని ఆ వర్గాలు చెప్పాయి. ఇదిలావుండగా, జెరూసలేంలోని నెతన్యాహు నివాసం దిగాగా వేలాదిమంది ఇజ్రాయిలీలు ప్రదర్శన నిర్వహించారు. యుద్ధం మళ్ళీ ప్రారంభమవడాన్ని వారు తీప్తంగా భండించారు. మరింతమంది వీధుల్లోకి రావాల్సిందిగా ప్రతిపక్ష నేత యార్ లాఫి ద్ర జలకు విజ్ఞాతీ చేశారు. ఇజ్రాయిల్ వైభరిని ప్రాన్న ఆధ్యక్షుడు

30 రోజుల కాల్యూల విరమణకు సిద్ధం !



నిబద్ధతను పుతిన్ పునరుద్ధారీంచారని
 క్రైస్తవ్ ప్రచరించిన ప్రకటన తెలిపింది.
 కూలంకప్పును, సమగ్రును పరిపొర్చం
 కోసం అమెరికా భాగస్వాములతో కలిసి
 వనిచేయడానికి పుతిన్ సంస్థించడ వ్యక్తం
 చేశారని ఆ ప్రకటన పేరొ౦్చాది. రజ్యోకు
 గల టట్లబద్ధును భర్తా ప్రయోజాలను
 వరిగణనలోకి తీనుకుంటూనే ఈ
 నంకోభానికి మూల కారణాలను
 పరిషురించేలా, స్థిరమైన, దీర్ఘకాలిక
 ఒవ్వండం వుండాలని పుతిన్ నొక్కి
 చెప్పారు. 30రోజుల కాల్పుల విరమణ
 గురించి ప్రస్తావిస్తూ, తమ కీలకమైన
 అందోళనలను రప్పు ప్రస్తం విపరించింది.
 కదనరంగం పొడవునా కాల్పుల విరమణ
 పర్యవేక్షణకు సుమధురమమైన యంత్రాగం
 వుండాలని, ఉక్కెయినలో బలవంతంగా
 సమీకరణాలను నిలుపుచేయాలని, వారి
 సైన్యానికి తిరిగి ఆయుధాలు సమకూర్చే
 చర్యలను ఆపు చేయాలని కోరింది. ఉ
 క్రెయిన్కు విదేశీ మిలటరీ సాయం పూర్తిగా
 ఆగిపోవాలని, అలాగే ఉక్కెయినతోణిఫూ
 సమాచారం పంచుకోవడం నిలిచిపోవాలని
 స్వప్సం చేసింది. పరిష్కారులు పెన్చరిల్కుండా
 నిపారించాలంటే ఇది కీలకమైన పరణని
 నొక్కి చెప్పింది.

వ్యాపార వ్యవస్థల కుదిలు

నియామకంపై పిటిషన్ విచారణ



2023 చట్టం కింద ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సిఇసి), ఎన్నికల కమిషనర్ (జిసి)ల నియామకాన్ని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటీషన్సు ఏప్రిల్ 16న విచారించేందుకు సుట్టిం కోర్టు బుధవారం నిర్జయించింది. ఈ కేసు జాబితాలో 34వ నంబర్సో ఉండని, ఆ క్రమంలో బుధవారం విచారణకు వచ్చే అవకాశం లేదని న్యాయువాది ప్రశాంత భూపతి చెప్పిన మీదట పిటీషన్ విచారణకు ఏప్రిల్ 16న న్యాయమూర్ఖులు సూర్యకాంతి, ఎన్ కోర్టీస్ సింగ్సోర్ కూడిన ధర్మాన్ధసం నిర్ధారించింది. ఈ వ్యవహారాన్ని సత్త్వరున విచారించపలసిందిగా ప్రశాంత భూపతి విజ్ఞాపి చేశారు. ఇది ప్రజాస్వామ్య మూలంలోకి వెళుతుందని, తెలివరు. 2023 చట్టం కింద సిఇసి, ఇసిల నియామకానికి వ్యతిరేకంగా దాఖలైన పిటీషన్సు 'ప్రాధాన్య ప్రాతిపదిక'పై తాము చేపడతామని ఫిబ్రవరి 18న నర్స్యోన్నత న్యాయస్థానం తెలియజేసింది. 2023 చట్టం కింద కొత్త సిఇసి, ఇసి నియామకం ద్వారా ప్రభుత్వం 'ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రహసనప్రాయం' చేసిందని ప్రశాంత భూపతి ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం ఫిబ్రవరి 17న ఇసి జ్ఞానేక్ కుమార్సు సిఇసిగా నియుమించింది. జ్ఞానేక్ కుమార్ కొత్త చట్టం కింద నియుక్తుడైన తొలి సిఇసి.

నిబద్ధతను పుత్రిను పునరుద్ధారించుకొని | ప్రమారించిన ప్రకటన తెలిపాడు

ఓవింగ్స్ : ఉక్కెలున్నారో యుద్ధాన్ని వారించేందుకు, ఆ ఘర్షణలకు శాంతియుత రిపోర్టాన్ని కనుగొనేందుకు రచ్చా అభ్యర్థుడు జ్ఞానిమ్ర పుత్రినితో అమెరికా అగ్ర నేత ట్రింప్ సినిన ఫోన్ కాల్ సుదీర్ఘంగా సాగింది. రెండు ఉటలకు పైగా సాగిన ఈ పోన్ సంభాషణల్లో 00రోజుల కాల్యూల విరమణ ప్రతిపాదన, ముద్ర జలాల భద్రత, బైదీల మార్పిడి వంటి లు అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించినట్లు మొదలున్న తెలిపింది. ట్రింప్ ప్రతిపాదనలకు జ్ఞానిన సానుకూలంగా స్వందించారు. 00రోజుల పాటు జందన నదుపాయాలపై దాడులు చేయకుండా ఇరు పక్కాలు సంయుమం పాటి 0చాలని ట్రింప్ ప్రతిపాదించారు. ఇందుకోసం ఉభయపక్కాలు పరస్పర ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలన్నారు. ఈ చౌరసు పుత్రిన్ స్వాగతించారు. తక్షణమే వాటికి అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా రచ్చే మిలటరీని ఆదేశించారు. అమెరికా, రష్యా సంబంధాలను సాధారణ స్థాయికి తీసుకురావడంపై ఇరువురు నేతులు అన్సక్తి కనబిలిచారు. అంతర్జాతీయ భద్రత, ఆర్థిక సహకారం వంటి అంశాలపై చర్చలు కొనసాగించేందుకు అంగీకరించారు. ఉక్కెలున్ ఘర్షణలకు శాంతియుత పరిపోర్చానికి తన

బీజప్పార్లో ఎదుయకాల్చులు

రాయ్ పూర్వ: భర్తీకుగఫ్ రాష్ట్రం బీజాపూర్-దంతెవాడ జిల్లాల్లో గురువారం ఉదయం ఎన్కొంట జరిగింది. మావోయిస్టులు, భద్రతా బలగాల మధ్య జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో ఇద్దరు మావోయిస్టుల మృతి చెందగా ఒక జవాన్ అమరదయ్యాడు. బీజాపూర్ జిల్లాలోని గంగలూరు అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు సంచరిస్తున్నారని సమాచారం రావడంతో పెద్ద ఎత్తున భద్రతా బలగాలను తరలించామని ఎన్పి జతేంద్రయాద్వ తెలిపారు. భద్రతా బలగాల రాకను గమనించిన మావోయిస్టులు తొలు కాల్పులు జరపాని, దీంతో భద్రత బలగాలు ఎదురు కాల్పులు జరిపాయిని వివరించారు. ఎదురుకాల్పుల్లో ఇద్దరు మావోలు దుర్యంతం చెందగా ఒక జవాన్ మృతి చెందన్నారు. ఘటనా స్థలం నుంచి పెద్ద ఎత్తున మావోయిస్టులు పౌరిపోయారని వెల్లడించారు. ఘటనా స్థలంలో మందు గుండు సామాగ్రి ఎక 47, తుపాకులను స్నాధీనం చేసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. నారాయణపూర్ జిల్లాలో ఐచ్చే పెలడంతో ఒక జవాన్ గాయపడినటు సమాచారం.



గూడుచెర్వంపై బైనాలిం ఒక లిస్టర్చర్కు

ఒక రీసర్చ్ సంస్థలో ఒక ఛైనీస్ ఇంజనీర్ కు విదేశీ వేగు నంస్త లకు రవాన్య నమాచారం విక్రయించినందుకు మరణ శిక్ష విధించినట్లు చైనా స్టేట్ సెక్యూరిటీ మంత్రిత్వశాఖ బుధవారం వెల్లడించింది. రీసర్చ్ సంస్థకు చెందిన ఇంజనీర్ లియూ విదేశీ సంస్థలకు నిఘ్నా సమాచారం విక్రయానికి పక్కా ప్రణాళిక-తో పని చేసినట్లు మంత్రిత్వశాఖ వ్యాసాన్ని ఉటంకిస్తూ అధికార మీడియా తెలియజేసింది. చైనా జాతీయ భద్రత అధికారులు గుఢవర్యం కేసు గుట్ట రట్టు చేశారు. ఈ కేసులో లియూ అక్రమంగా ప్రభుత్వ రహస్యాలను కాపీ చేసి, విదేశీ వేగు నంస్త లకు విక్రయించాడు. లియూ గుఢవర్యం సాగించి, అక్రమంగా ప్రభుత్వ రహస్యాలను విక్రయించినందుకు దోషిగా నిర్దారించి జీవితాంతం రాజకీయ హక్కులు లేకుండా మరణ శిక్ష విధించినట్లు మంత్రిత్వశాఖ వ్యాసాన్ని ఉటంకిస్తూ ప్రభుత్వ ఆధుర్యంలోనే 'గోబిల్ టైమ్స్' తెలియజేసింది. తన వట్ల అన్యాయంగా వ్యవహారించి, పదోన్నతులు నిరాకరించారని విశ్వసించిన తరువాత లియూలో నిరసన భావన చేటు చేసుకున్నదని, రాజీనామా చేసే ముందు అతను ప్రతీకార దృక్పథంతో,

ఆమ్ అదీపార్ట్ నేత, గతంలో పట్టిక వర్గి శాఖమంత్రి సత్యేంద్ర జైన్ పై అవినీతి నిరోధక శాఖ లంచానికి పాల్వడ్డరని కేను పెట్టింది. రూ. 571 కోట్ల రూపాయల సిసిటివి కెమెరాల ప్రాజెక్టు కేనులో సత్యేంద్ర జైన్ అవినీతికి పాల్వడ్డరని కేను నమోదైంది. ధీల్ వ్యాప్తంగా సిసిటివి కెమెరాల ఏర్పాటులో జావ్యం చేసినందుకు భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ కు విధించిన రూ. 16 కోట్ల రూపాయల జరిమానాను సత్యేంద్ర జైన్ రద్దు చేశారని, అందుకు బదులుగా ఏడు కోట్ల రూపాయలు లంచం అందుకున్నారని, అవిధంగా ఆయన కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనం కల్గించారని కేను నమోదయింది. అవినీతి నిరోధకచట్టం సెక్షన్ 7, సెక్షన్ 13(1) (ఎ) కింద , ఇండియన్ పీఎల్ కోడ్ సెక్షన్ 120(బి) కింద క్రిమినల్ కుట్రుకు పాల్వడినట్లు ఎఫ్ ఐ ఆర్ దాఖలైంది. ఏసీబీ జాయింట్ కమిషనర్ మాధుర్ వర్కు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. సిసిటివి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయడంలో జరిగిన జాప్యానికి బిజెల్ కు 16 కోట్ల రూపాయల జరిమానాను రద్దు చేసినందుకు ఆయనకు రూ. 7 కోట్లు లంచంగా అందిందని అన్నారు. ప్రాజెక్టులో విపరీతవైన జావ్యం జరిగినా, అదనంగా మరో లక్ష 40 వేల సిసిటివి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసేనందుకు కాంట్రాక్టు ను పొడిగించారని ఏసీబీ పేర్కొంది. ఈ స్థామ్ వెనుక ప్రథాన సూత్రధారి సత్యేంద్ర జైన్ అని ధీల్ బీజేపీ చీఫ్ వీరేంద్ర సచ్ దేవ ఆరోపించారు.



ବିଜ୍ଞାନ ଏରାଜ୍ୟ

ఖూళ్ళ కడువులై వీటిని తినడం

ఎంత డేంజర్ తెలుసో..?

శాతి పన్నెందు గండలు భాళీ కడుపుతో ఉండటం అంటే మన శరీరం దాదాపు రాత్రంతా ఉపవాసం ఉన్నట్టే తరువాతి రోజును రిఫ్రైంగ్ గా స్టాప్ చేయాలంటే మన జీవక్రియలకు అవనరఘ్వేనంత శక్తి లభించాలింది. అంటే మనం రోజును ఏం తిని మొదలు పెడుతున్నామనేది చాలా ముఖ్యం. కొన్ని రకాల ఆహారాలు భాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండటం మంచిదని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎందుకంటే అవి ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయంటున్నారు. భాళీ కడుపు అమూలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణాశయంలోనీ సున్నితమైన పొరను చికాకు పరుస్తాయి. ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పైబర్ కలిగిన సమతుల అల్పాహారం తిన్నప్పుడే రక్తంలో

చక్కెర స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. మనం రోజంతా ఫోగ్ గా ఉండేందుకు ఉదయం అంతా స్నిరమైన శక్తిని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. అయితే, బ్రైస్ ఫాష్ట్ లో ఈ కొన్ని అంశాలను తీసుకోవచ్చ. మరికొన్ని తీసుకోకూడదట. ఎందుకంటే గోరువెన్నాని నిమ్మకాయ నీరు త్రాగడం వల్ల జీవక్రియను ప్రారంభించడానికి చక్కని మార్గం. ఇది జీర్ణాశయను మెరుగుపడుతుంది. ఓట మీల్ షైబర్ కు గుంచి మూలం. ఉదయం అంతా కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. గ్రెంకు పెరుగులో ప్రోటీన్, ప్రోబియోలిట్ట్ అధికంగా ఉంటాయి, ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. గుడ్లు ప్రోటీన్ తో పాటు మరెన్నో అవసరం పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి కడుపునింపడంతో పాటు



చేస్తాయి. బాదం పవ్వులు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్ పైబల్ కు ఇది మంచి మూలం. ఇవి ఖాళీ కడుపుతో సంతృప్తికరమైన చిరుతింపిగా చేస్తాయి. చియా గింజలు ఒమ్మెగా-3 కొవ్వు అవ్యాలు పైబల్ కు మంచి సోర్ట్ గా వసిచేస్తాయి.

ಇವಿ ಮೀ ಉದಯಂ ದಿನವರ್ಚನೆ ಪೋಷಕಾಲನು ಜೀಡಿಸುಂದಿ. ಖಾಶೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಕಾಫೀ ತಾಗಡಂ ವಲ್ಲ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಯಾಸಿದ್ದ ಉತ್ತಮಿ ಪೆರುಗುತ್ತಂದಿ. ಕೊಂತಮಂದಿಕಿ ಅಸ್ತಾಕರ್ಜುಂ ಕಲುಗುತ್ತಂದಿ. ಕಾರಂಗಾ ಉಂದೆ ಅಹರಾಲು ಕಡುಪು ಪಾರನು ಚಿಕಾಕುಪರುಸ್ತಾಯಿ. ಯಾಸಿದ್ದ ರಿಷ್ಟನ್ ಲೆದ್ದಾಗಿ ಅಳಿಭ್ರಾನ್ತಿಕಿ ದಾರಿತೀಸ್ತಾಯಿ. ನಿಶ್ಚಯ ವಂದ್ದು ಯಾಸಿದ್ದನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟಾಯಿ. ಖಾಶೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ವೀರಿನಿ ತಿಂಹೆ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಚಿಕಾಕು ಕಲಿಗಿಸ್ತಾಯಿ. ಕಾರ್ಲೋನೇಟೆಂಡ್ ಪಾನಿಯಾಲು, ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಖಾಶೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ತಿಂಹೆಬಷ್ಟುದು, ಗ್ರಾನ್ ಉಬ್ಬರಂ ಕಲಿಗಿಸ್ತಾಯಿ. ಚಕ್ಕನ್ ಕವಿನಿನ ಅಹರಾಲು ರಕ್ತಂಲೋ ಚಕ್ಕನ್ ಸ್ಥಾಯಿಲಲ್ಲಿ ವೇಗಂಗಾ ಪೆರುಗುರಲಕು ಕಾರಂತಮವುತ್ತಾಯಿ. ದೀನಿ ವಲನ ರೋಜು ತರುವಾತ ತಿನೆ ಅಹರಂಲೋ ಹೆಚ್ಚುತಗ್ಗಲು ಸಂಭವಿಸ್ತಾಯಿ. ವೇಯಂಚಿನ ಅಹರಾಲ್ಲೋ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರಮೈನ ಕೊವ್ವಲು ಎಕ್ಕುಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಖಾಶೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಜೀರ್ಜಂ ಕಾವಡಂ ಕಡುಪುಕು ಕಷ್ಟಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ.



ବ୍ୟାକରଣ ଅଧିକାରୀ ତିର୍ଯ୍ୟକା?

టమాటాలు చాలా రకాలుగా తింటారు. ఇది కూరల్లో, గైవి, సూవు, సలాడ్సును చిక్కగా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. టమాటా ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. వచ్చి టొమాటోసు సలాడ్ రూపంలో తింటే అరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. టమాటాలు నిత్యం మనం కూరల్లో వాడుతూ ఉంటాం. అయితే టమాటాల వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే టమాటాలు చాలా రకాలుగా తింటారు. ఇది కూరల్లో, గైవి, సూవు, సలాడ్సును చిక్కగా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. టమాటా ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. వచ్చి టొమాటోసు సలాడ్ రూపంలో తింటే అరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. దీనివల్ల కడువులోని పురుగులు నశిస్తాయి. టమాటాలు యాంటీఆస్కిడెంట్లతో సమ్మధిగా ఉంటాయి. లైఫ్‌షేప్ వంటి యాంటీఆస్కిడెంట్లు టమాటాలలో వుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆస్కికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, దీర్ఘాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. టమాటాలలోనీ చెడు కొల్పోవాలను తగ్గిస్తుంది. లైఫ్‌షేప్ చెడు కొల్పోవాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త ప్రసరణను

మెరుగుపరచడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇష్టముల నుండి రక్షిస్తుంది. టమోటాలలో విటమిన్ సి పుష్పులంగా ఉంటుంది. ఇది బలమైన రోగినిరోధక వ్యవస్థక అవసరం. ఇస్టముల నుండి శరీరాన్ని రక్కించడంలో సహాయపడుతుంది. టమోటాలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండటం వల్ల వ్యధాప్య సంకేతాలు, మచ్చలు తగ్గడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన చర్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. టమోటాలలో ఉంటే బైటర్ కంటెంట్ జీస్ట్రిక్టియను సజావుగా ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాలాని విపరించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్జు ఆరోగ్యాన్ని ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. టమోటాలలోని పొట్టాపియం, మెగ్రీపియం రక్తనాళాపనితీరును మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. సోడియం స్టోలును నమతుల్యం చేస్తుంది. విటమిన్ ఎ, విటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉన్న టమోటాలు కంటి ఆరోగ్యాకాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

.. అవి పయస్సు సంబంధిత మాక్యులర్ కీణిత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి తక్కువ కేలరీలు, అధిక నీటి శాతం కలిగిన టమోటాలు బరువు నిర్వహణకు మద్దతు ఇస్తూ మిమ్మిల్చి కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగంచడంతో పాటు ప్రైడ్-టెండ్గా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.

శ్రీ ఆలవాట్టు లేకపోతే జీవితం ఆగమే

మనం తలుచుకోవాలె గాని జీవితాన్ని స్క్రైన్ బాటులోకి నెట్టడం ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. మనం రోజుా చేసే చిన్న పొరపాట్లే మనల్ని సక్కెన్ కు చేరువ కానీయకుండా అప్పటంటాయి. ఈ 4 అలవాట్లను గనక కబ్బితంగా పాటీంచగలిగితే ఇక వారికి లైఫ్ లో తీరుగుండడని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ఉరుకుల పరుగుల జీవితం మనుషుల ఆరోగ్యంపై పెను సపాలు విసురుతోంది. ఘర్యాం ఎన్ని పసులున్నా ఆరోగ్యాన్ని నిర్మక్కాం చేసేంతా ఉండేవి కావు. అలాంటిది ఇప్పుడు యాంత్రిక జీవనంలోకి అలవాటుపడ్డాం. మారిన జీవన శైలితో లేనిపోని రోగాలన్ని మన శరీరాల్లో తీప్ప వేసుకుని కూర్చుంటాయి. అయితే నిత్యం మనం చేసే చిన్న చిన్న పసులే రోజూవారి జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జీవితంలో భారీ మార్పులకు దారితీసే అలవాట్ల గురించి నిపుణులు ఆస్కిరక విషయాలు చెప్పారు. ఈ అలవాట్లు మీకు లేకపోతే వెంటనే అలవర్పుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. పెద్దలు మొత్తుకుని చెప్పినా యువత చాలా వరకు బ్రహ్మ ముహూర్తంలో మేల్కొస్తానికి ఇష్టవడరు. ఉదయం 5 గంటలకే నిద్ర మేలోచుడం ద్వారా ఎన్నో పసులను అనుకున్న సమయం కంటే ముందుగానే చేయవచ్చు. త్వరగా మేల్కుంటే స్నీయసంరక్షణ, ప్లానింగ్, బ్రిడి లేని ఉదయం మన సాంతుష్టతుంది. ఈ అలవాటు అందరిలో మనల్ని ప్రత్యేకంగా ఉంచుతుంది. మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో నిద్రలేచిన వెంటనే శరీరాన్ని తగినంతగా నీరు ఇవ్వాలి. తద్వారా జీవక్రియ మెరుగువడుతుంది. అంతేకాకుండా శక్తిని



పెంపాందిండవడంలో నీరు కీలకం. ఈ అలవాటు ఆర్గ్యాన్స్‌నీ అలగే మానసిక దృష్టాన్ని పెంపాందిస్తుందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇతరులు చేసే మేలు మర్మపోకుండా కృతజ్ఞత భావంతో ఉండాలి. నంక్లిష్ట పరిస్థితిలో సహాయపడేవారు కొండరుంటారు. మనం అడగకపోయినా మనకు అవసరమైన ఉపకారం చేసే వారు కొండరుంటారు. వీరికొప్పుడూ కృతజ్ఞలమై ఉండాలి. ఇది మనస్సును ప్రశాంతవరుస్తుంది వ్యాయామం మానవ జీవితంలో ముఖ్యమైన అంశం. వ్యాయామం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక బరువు తదితర నమస్యల బారిన పడకుండా చేస్తుంది. శరీరానికి చెపుటొచ్చే వ్యాయామాలు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. రన్నింగ్, జాగింగ్ కూడా మంచివే. గొప్ప వ్యక్తుల లక్షణాల్లో పుస్తకాలు, పేపర్లు చదవడం ఒకతి. నిత్యం చదవడం వల్ల జ్ఞానం సంపాదించోచ్చు. ఇంతే కాకుండా ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. ఇతర అంశాలపై దృష్టి మరలకుండా ఏకాగ్రత పెంపాండితుంది. తెలియుని విషయంపై స్పష్టంగా మాట్లాడగలరు. జీవితంలో ప్రతి ఒకక్కర క్రమశిక్షణ అలవరుచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే మీ బెట్టెను(పరుపు) సర్దుకుంటే మనస్సు గందరగోళానికి గురి కాదు. మానసిక ప్రశాంతత కావాలంటే పరిసరాల పరిపుఢుత కూడా ముఖ్యమే.

వేసవిల్ చూ ప్రధానమంతు ఆహారంల్ చేర్చుకోండి!

కంటికీ, ఒంటికీ ఎంతో మంచిదైన కరివేపాకు పచ్చడి.



మారుతున్న కాలానికి అనగుణంగా శరీరాన్ని ఫిట్గా ఉంచుకోవాలంటే ఆపరాంలో కూడా అరోగ్యకరమైన మార్గులు చేసుకోవాలి. ఆపరాం హొష్టికాపోరంగా, అందరికీ ఉపయోగపడేలా, సులభంగా ఉభించే వస్తువులుగా ఉండాలి. ఈ సమయంలో వేసిన ప్రారంభమవుతుంది. వాతావరణం మారినపుడు అది నేరుగా మన శరీరంలై ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరం ఫిట్గా ఉంటే మీరు అనారోగ్యానికి గుర్వతూరాని ఆందోళన చెందాలిన అవసరం లేదు. కానీ బలహీనమైన రోగసిరోధక శక్తి ఉన్నవారికి ఈ సమయం సపాలుగా మారుతుంది. ఎక్కువ సూనె లేదా వేసి ఆపరాన్ని తినడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం పొడవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. వేసి, సూర్యార్థి ప్రారంభం కాకముండే మన ఆపరాంలో అవసరమైన మార్గులు చేసుకోవాలి. ఈ సమయంలో ఆపరాంలో ప్రోబయోటిక్స్, యాంటిఆక్టివ్ డెంటల్స్, ప్లైడ్స్ ప్రాటిస్ కలిగిన ఆపరాలు సమృద్ధిగా ఉండాలి. ఈ ఆపరాలు తినడం వల్ల శరీరం రిఫ్రెంగా ఉంటుంది. రోగసిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటుంది. ఉపాశ్మాగత పెరిగినప్పుడు కొబ్బరి నీళ్ళ తాగడం మంచిది. ఇది శరీరానికి హైడ్రోఫ్ అందిస్తుంది. కొబ్బరి నీరు ఎలక్ట్రిక్లెట్స్ అధికంగా ఉండే పాచియిం. ఇది జీర్ణశీలయను మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఈ సమయంలో మార్కెట్లో పుచ్చకాయల విత్రయాలు కూడా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ పండు 90% నీటితో నిండి ఉంటుంది. ఇది నిర్జలీకరణ సమయస్నాన తోలిగిస్తుంది. ఈ స్జిన్లో ఆజీర్తి సమయస్నాన కూడా పెరుగుతుంది. పుచ్చకాయ తినడం వల్ల రోగసిరోధక శక్తి బలపడి చర్మం ఉంటుంది. ఇది పగు ఆర్గాస్ట్రి కాపొడ్రుతుంది. పెరుగు శరీర ప్లైష్మెగతను కూడా తక్కువగా ఉంచుతుంది. పెరుగు తినడానికి స్ట్రేచ్ సమయం పగటిపూట. వేసినిల్లో రోజూ తినాల్సిన కూలింగ్ గుంచాల కలిగిన మరో సాపర్ ఫుడ్ ఇది కీర్తిరోసాక్యూలో యాంటిఆక్టివ్ డెంటల్స్ ఉంటాయి. ఇవి చెడు టాక్షిస్ట్స్ ను బయటకు వంపడంలో సహాయ పడతాయి. దోస్కాయ సలాడ్స్ కూడం వల్ల చాలా వరకు ప్రయాజనం ఉంటుంది. నిమ్మకాయ, ఇతర సిల్వెన్ వండుల రోగినిరోధక శక్తి. విటమిన్ ని గొప్పమిగి వనరుల. పీటిని రోజూ తినడం వల్ల నీజనల్ ఇన్వెక్షప్టో పోరాదుతుంది. నిమ్మరనం తాగడం వల్ల వాయిదా తగ్గుతుంది. మొటిపీమలు, చర్చు పొదిటారడం వంటి నమస్కారంజ అధిగమించానికి మీరు నిమ్మ, సారొజా ద్రాక్షసు కూడా తినవచ్చు.



ఏ ఊర్లో అయినా కరివేపాకుకు
కొదవుండదు. అంతలా మన ఆహారపు
అలవాట్లలో ఇది భాగం. అయితే ఈ
ఆకలు పోవల్సో వచ్చినా కూరల్లో
కనిపించినా వేరి పక్కన పెట్టేస్తుంటారు.
అందువల్ల ఇందులోని పోవకాలు
అందకుండానే ఉండి పోతాయి.
అందుకే ఈ సారి ఇలా కరివేపాకుతో
పచ్చడిని చేసి చూడండి. ఇందులోని
పోవకాలన్ని శరీరానికి పుష్టులంగా
చేరి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలకు
కణికించాయి కగ్గిసేశా ప్రసిద్ధి కు కగ్గి

A close-up shot of a terracotta bowl containing a dark, thick chutney. The chutney is made of various ingredients like onions, tomatoes, and herbs, giving it a textured appearance. A small sprig of cilantro is placed on top of the chutney as a garnish.

కరివేపాకు పచ్చడి రెనీటీ

కరివేపాకు పచ్చడి రెసిపీ
 కావలసిన వదార్థాలు
 కరివేపాకులు - పావు కిలో
 చింతపండు - నిమ్మకాయ
 సైజులో / నూనె
 సరిపడినంత / ఇంగువ
 చిలీకెటు / ఆవాలు - ఒ
 స్వాను / ఎండుమిర్చి
 ఎనిమిది / మెంతి గింజల
 - పావు స్వాను / శనగుపువు
 - ఒక స్వాను / మినపుపువు

వెల్లుల్లి రెబ్బులు, చిట్టికెడు ఇంగువ
 వేసి వేయించి ఈ తాలింపును
 పచ్చదీపై వేసుకోవాలి. అంతే దేణీ
 కరివేపాకు పచ్చది రెడి అయినట్టు.
 వారం రోజుల పాటు దీన్ని నిల్వ
 చేసుకోవచ్చు. కావలని ఉంచే త్రీప్ప
 లో పెట్టుకోవచ్చు. కరివేపాకు
 పచ్చదిని మరింత బేస్తి
 కావాలునుకుంటే కొన్ని కొత్తిమీర
 ఆకులను కూడా కలుపుకోవచ్చు.
 మీకు ప్పుస్తిగా తిఱాలనివిస్తే
 ఎండువిర్చి ఎక్కువగా
 వేసుకోవచ్చు. లేకుంటే పచ్చమిర్చిని
 జతచేసుకోవచ్చు. పచ్చమిర్చిని
 వేయించి జోడిస్తే మంచి రుచిగా
 అనిపిస్తుంది. కారం తక్కువగా తినే
 వారు దీన్ని తక్కువగా
 కలుపుకోవాలి. ముఖ్యంగా చిన్న
 చిల్లలు. కరివేపాకు చర్చాన్నికి
 నహజ టోనర్ లా పనిచేస్తుంది.
 దీని వల్ల జుట్టు కూడా సరికొత్త
 నిగారింపు సంతరించుకుంటుంది.



సునీల్ మ్యా



మరి ఇంత
బోల్డ్గానా..
జనాల్ జోపి
ఫోటోలు వైరల్



ఆ దర్శకుడితో నాగార్జున 100వ సినిమా?

చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, నాగార్జున, వెంకటేం.. ఈ సలుగురిని టాలీవుడకి నాలుగు స్తంభాలు అంటారు. ప్రస్తుతం టాలీవుడలో అత్యధిక సినిమాలలో హీరోలుగా నటించింది వీరే. చిరంజీవి ఇప్పటికే 156 చిత్రాలకు పైగా నటించగా.. బాలకృష్ణ కూడా సెంచరి పూర్తి చేశాడు. ఇక ఇప్పుడు నాగార్జున(%మీప్రుత్తిలిబఱు%) తన 100వ సినిమాను పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్నాడు. ఇప్పటికే హీరోగా 99 చిత్రాల్లో నటించిన నాగ్. తన సెంచరి మాఫీ కోసం ఆచి తూచి వ్యవహారిస్తున్నాడు. నాగ్ సోలో హీరోగా నటించిన చివరి చిత్రం ‘నా సామి రంగం’. ఇది గతేడాది సంక్రాంతికి ఈ సినిమా లిలీజ్యోంది. ఆ తర్వాత సోలో సినిమా ఇంత వరకూ ప్రకటించలేదు. ఇప్పుడు తన పెంచ మార్క్ సినిమా కోసం అదిరిపోయే ప్లాన్ వేస్తున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. కింగ్ నాగ్ నటించబోయే 100వ సినిమాని టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మార్చేందుకు స్నేహ వేస్తున్నట్లు ఓ స్వాన్ చక్కర్లు కొడుతోంది ప్రస్తుతం నాగార్జున ‘కుబేర’, ‘కూలీ’ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. జిల్ పూర్తయిన తర్వాత 100వ సినిమా ప్రిఎస్ట్ పట్టాలక్కే అవకాశం ఉంది. తాజా వారాల ప్రకారం, ఈ చిత్రానికి తమిళ దర్శకుడు కార్తీక దర్శకత్వం వహించసన్నారని సమాచారం. కార్తీక గతంలో తమిళంలో ‘నితం ఓరువానం” చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా తెలుగులో ‘ఆకాశం’ పేరుతో డబ్ అయింది. ఇక్కడ ఆశించిన స్థాయిలో ఆ చిత్రం ఆడలేదు కానీ దర్శకుడు కథను తెరపై చూపించిన విధానం నాగ్కి బాగా నచ్చిందట. వెంటనే ఆతస్తి పిలిపించి.. వందో చిత్రం బాధ్యతలు అప్పజిప్పాడట. తన 100వ విజావర్ల వండర్స్గా, ప్రైవ్యక్తులను ఆకట్టుకునేలా ఉండాలని నాగ్ కోరుకుంటున్నట్లు గతంలో ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. నిన్న మొన్నెలీ వరకు నాగార్జున వందో చిత్రానికి పూరి జగన్నాథ్, బెజివాడ ప్రసస్త కుమార్, తమిళ దైరెక్టర్ మోహన్ రాజు, సాఫీ పేర్లు గట్టిగా వినిపించాయా.. అయితే, తాజా సమాచారం ప్రకారం కార్తీక్ తోనే ఈ ప్రిఎస్ట్ ఖరారైనట్లు కనిపిస్తోంది. ఘాటింగ్ ఈ ఏడాది చివరలో లేదా 2026 ప్రారంభంలో మొదలుయ్యే అవకాశం ఉంది. నాగ్ అభిమానులకు ఆకట్టుకునేలా ఓ సూపర్ స్టార్లిని దెడీ చేశాడట కార్తీక్. రూ. 100 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తతో పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో నాగ్ సెంచరి మాఫీని తెరక్కించేందుకు రెడీ అవుతునారట. తుర్తులోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.



మోహన్ బాబు
బర్త్ డే స్పెషల్..
మహాదేవ శాస్త్ర గీంప్ న
చూశారా?

మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా తెరకెక్కిస్తేను చిత్రం కన్నప్ప. ఈ మూవీని ముకేశ్ కుమార్ సింగ్ దర్జకత్తుంలో తెరకెట్టిస్తున్నారు. ఈ సినిమా భారీ బడ్డెట్లో అవా ఎంటర్టైన్యూంట్, 24 ఫ్రెమ్స్ ప్లాట్ఫర్ పత్రాకాలపై మోహన్ బాబు నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలోని పలువురు అగ్రభారత ఫ్రెంచ్ లుక్ పోస్టర్లను ఆదియన్స్‌కు పరిచయం చేశారు. ఈ మూవీలో మోహన్ బాబు, మోహన్ లాల్, శరత్ కుమార్, ప్రభాన్, బ్రహ్మణండం, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్ కీలక పాత్రల్లో నిటిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు మహాదేవ శాట్రై పాత్రలో అఖిమానులను అలరించనున్నారు. ఇవాళ ఆయన పుట్టిన రోజు కావడంతో ప్రత్యేక నీంపును వేకర్స్ విదుదల చేశారు. మహాదేవ శాట్రై పాత్రను పరిచయం చేసే సాంగిను నీంపు రూపంలో రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటను ఓకేసారి ఐదు భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. తెలుగుతో పాటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఆదియన్స్‌కు పరిచయం చేశారు. ఇప్పటికే ఘాటింగ్ పూర్తి చేసుకొన్న ఈ చిత్రం ఏట్రిల్ 25న ప్రపంచవ్యాప్తంగా దిఁండుగల్లో ఉన్నదాకి తేలుగుండి

ప్రపంచ పర్యాటకులను ఆకర్షించేలా..

-ముద్దించే తరువాయి

విమితించే సీతాం జాలియా మోట్లీ, 2024 ప్రపంచ సుందరి క్రొఫీచా పీటోర్స్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు మీదియాలో మాట్లాడారు. ప్రాదురాబాదో జిగే మిన్ వరల్డ్ పోలీకు 140 దేశాల నుంచి అందాల భాగము పాశురని తెలిపారు.

ప్రపంచ పర్యాటకులను ఆకర్షించేలా..

తెలంగాణ ప్రాంతికి ప్రపంచమానికి చాది చేపేందుకు ఇది మంది అవకాశమును మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అభివర్ధించారు. ఈ పోలీకో పోలీనే పార్లిం పోలీ వేలాది మంది దేశ వీఎసాలకు చెందిన వారు తెలంగాణకు వస్తారని అన్నారు. ఈ వీఎసికి వల్ల నిరంతరంగా పర్యాటక రంగానికి సంబంధించి రాబడి పెరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రపంచ పర్యాటకులను ఆకర్షించగలమని అన్నారు. మిన్ వరల్డ్ పోలీకు రూ. 54 కోట్లు పెట్టుబడి పేస్ట్యూమని చెప్పారు. అందులో సగమే ప్రభుత్వం కేటాయిస్టుందని. మరో సగం ప్రమాణాల్లం సుంచి సెకింప్టుమని స్ట్రోం చేశారు. ఇది చరిత్రాత్మక కార్బూకుమని. సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు తెలంగాణ నెలవు అని వ్యాఖ్యానించారు. మహిళల అంతి సాందర్భాన్ని సెలచ్చేలే చేయడం మిన్ వరల్డ్ పోలీల ఉపాయమని అన్నారు. సమాజ నిర్మాణంలో మహిళల పాత్ర గొప్పనడ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు చెప్పారు.

భారతదేశానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉండి: క్రిస్టినా

పిజోఫ్స్ బెగంపేల్ టూరిజం ప్లాజాలో ఇపాల జిగిన ప్రీ కౌవెంట్ ప్రెక్సుర్కోలో 2024 ప్రపంచ సుందరి క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ పాల్గొని సంది చేశారు. నమ్మె ఇండియా అంటూ 2024 ప్రపంచ సుందరి క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ పలకరించింది. అతిథులు చాలా గొప్పగా స్టోగంతి చెప్పారి. తన ప్రయాణంలో, తన హృదయంలో భారతదేశానికి చాలా



ప్రాధాన్యత ఉండని తెలిపారు. భారత కల్యార్, ఆప్ట్ పాలా గొప్పగా ఉండాయని వివరించారు. భారతదేశం డాలా ఇన్స్ట్రుంగింగ్ అని తెలిపారు. భారత విలువలను బోస్ట్రోంటిని.. బీస్ట్రోంలో వికాస్కిని ఎంతో గొప్ప భావన ఉండని చెప్పుకొన్నారు. ఎన్నో భావుల ఉన్నా అంత కళకోటు ఉండం భారతదేశం నూర్చి అని తెలిపారు. మిన్ వరల్డ్ పోలీకు 140 దేశాల నుంచి అందాల భాగము పాశురని తెలిపారు.

ప్రపంచ పర్యాటకులను ఆకర్షించేలా..

తెలంగాణ ప్రపంచమానికి చాది చేపేందుకు ఇది మంది అవకాశమును మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అభివర్ధించారు. ఈ పోలీకో పోలీనే పార్లిం పోలీ వేలాది మంది దేశ వీఎసాలకు చెందిన వారు తెలంగాణకు వస్తారని అన్నారు. ఈ వీఎసికి వల్ల నిరంతరంగా పర్యాటక రంగానికి సంబంధించి రాబడి పెరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రపంచ పర్యాటకులను ఆకర్షించగలమని అన్నారు. మిన్ వరల్డ్ పోలీకు రూ. 54 కోట్లు పెట్టుబడి పేస్ట్యూమని చెప్పారు. అందులో సగమే ప్రభుత్వం కేటాయిస్టుందని. మరో సగం ప్రమాణాల్లం సుంచి సెకింప్టుమని స్ట్రోం చేశారు. ఇది చరిత్రాత్మక కార్బూకుమని. సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు తెలంగాణ నెలవు అని వ్యాఖ్యానించారు. మహిళల అంతి సాందర్భాన్ని సెలచ్చేలే చేయడం మిన్ వరల్డ్ పోలీల ఉపాయమని అన్నారు. సమాజ నిర్మాణంలో మహిళల పాత్ర గొప్పనడ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు చెప్పారు.

భారతదేశానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉండి: క్రిస్టినా

పిజోఫ్స్ వెగంపేల్ టూరిజం ప్లాజాలో ఇపాల జిగిన ప్రీ కౌవెంట్ ప్రెక్సుర్కోలో 2024 ప్రపంచ సుందరి క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ పాల్గొని సంది చేశారు. నమ్మె ఇండియా అంటూ 2024 ప్రపంచ సుందరి క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ పలకరించింది. అతిథులు చాలా గొప్పగా స్టోగంతి చెప్పారి. తన ప్రయాణంలో, తన హృదయంలో భారతదేశానికి చాలా

ప్రాధాన్యత ఉండి: క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ కట్టడాలు: స్క్రో

పశ్చాత్యాల్

తెలంగాణ ప్రాధాన్యత ఉండుకు ఇది మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అందులో సగమే ప్రభుత్వం కేటాయిస్టుందని. మరో సగం ప్రమాణాల్లం సుంచి సెకింప్టుమని స్ట్రోం చేశారు. ఇది చరిత్రాత్మక కార్బూకుమని. సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు తెలంగాణ నెలవు అని వ్యాఖ్యానించారు. మహిళల అంతి సాందర్భాన్ని సెలచ్చేలే చేయడం మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు చెప్పారు.

ప్రాధాన్యత ఉండి: క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ కట్టడాలు: స్క్రో

పశ్చాత్యాల్

తెలంగాణ తీవింగ్ దేశంగా ప్రాముఖ్యత కల్పించిన సీమిల్ కమింప్, తెలంగాణ పర్యాటకశాల కార్బూర్టర్ స్క్రో సఫ్ట్వేర్లో తెలిపారు. ఈ ప్రాంతానికి 2500 వీట్ చరిత్ర ఉండని ఉపాయించిన వ్యాపారం. రాష్ట్రం ఏర్పడిన 11 వీట్లలో ఎంతో వ్యాపి ఉపాయించిన వ్యాపారం. రాష్ట్రం వీప్పించేందుకు, రాజీవీ కోణలో ఈ పోలీలు చూడటం సరికాదన మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు పొలీల ఉపాయమని అన్నారు. సమాజ నిర్మాణంలో మహిళల పాత్ర గొప్పనడ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు చెప్పారు.

ప్రాధాన్యత ఉండి: క్రిస్టినా పిజోఫ్స్ కట్టడాలు: స్క్రో

పశ్చాత్యాల్

తెలంగాణ ప్రాంతం లో ప్రాముఖ్యత కల్పించిన వ్యాపారం

తెలంగాణ ప్రాంతం లో ప్రాముఖ్యత కల్పించిన వ్యా