



సిహెవల్

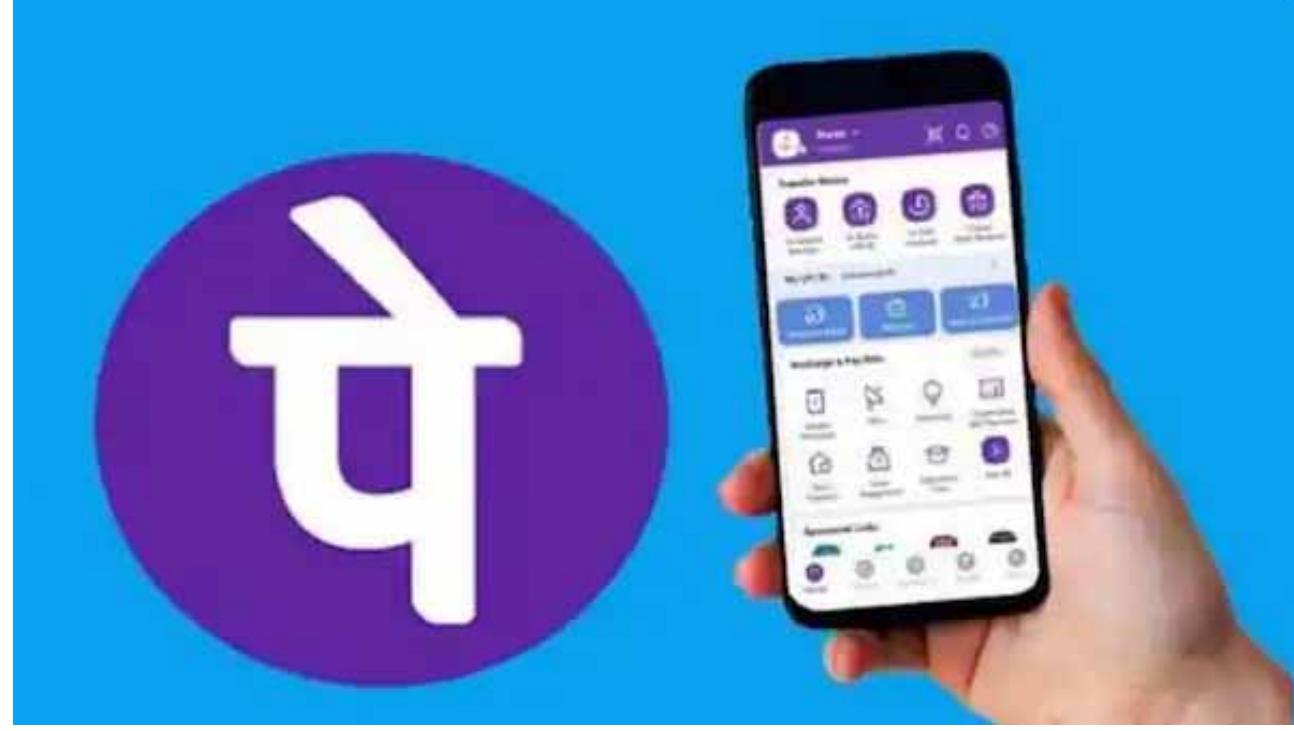


రూ.7,410 కోట్లకు మారుతి సుజకీ కాత్తి ప్లాంట్

న్యాల్ఫీల్ : దేశంలోనే అతిపెద్ద కార్బ తయారీ మారుతి నుజుకి భారత్తో తన మూడో ప్లాటసు ఏస్ట్రాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఏడాడికి 2.50 లక్షల రూసినిట్ సామర్థ్యతో హర్యానాలోని ఖరో?డాలో దీన్ని అందుబాటులోకి తేసుంది. ఇందుకోసం రూ. 7,410 కోట్ల పెట్టుబడులను ఆ కంపెనీ బోర్డు ఆమోదించింది. ఇదే విషయాన్ని బుధవారం రెగ్యూలేటరీ సంస్థలకు తెలిపింది. మార్కెట్ డిమాండ్కు అనుగుణంగా మూడవ ప్లాట్

నిర్వహించ చుయినస్నామును ప్రార్థించాడ. 2024ల జూనున కుల్కమ లక్ష్మణ పైగా వాహనాలను తయారు చేసి నూతన పైలురాయిని దాటింది. ఇంతలో దాదాపు 60 శాతం రూప్యాల్లోని ప్లాంట్లో తయారయితే, మిగిలిన 40 శాతం గుజరాత్ ప్లాంట్ నుంచి వచ్చాయని కంపెనీ తెలిపింది.

ధ్వనిపేలీ కొత్త వాహనాలకు బీమా



స్వాధీనిటి : కొత్త వాహనాలకు బీమాను అందిస్తున్నట్లు ప్రమాణించినటల్లో చెల్లింపుల వేదిక ఫోన్ పే తెలిపింది. కొత్తగా ద్విత్తక, నాలుగు చక్కల వాహనాల కొన్సోలు చేస్తున్న వాహనదారుల కోసం ఇన్సూరెన్స్ ఆఫర్ను ఆవిష్కరించినట్లు పేర్కొంది. సరసమైన ధరకే, ఆన్‌లైన్‌లోనే ఇన్సూరెన్స్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు తెలిపింది. డిలర్పోషిం ధరలతో పోలిస్ట్ టూ-పీలర్ ఇన్సూరెన్స్‌పై రూ. 4,000 వరకు, ఫోర్ పీలర్ ఇన్సూరెన్స్‌పై రూ. 40,000 వరకు ఆది చేయవచ్చిన ఫోన్ పే ఇన్సూరెన్స్ బ్రోకింగ్ సర్వీసెస్ సిఇబ్ విశాల్ గుప్తా తెలిపారు.

విద్యుత్ మార్కెటింగ్

గత కోల్డ్ వైసిపి ప్రభుత్వం రూ.32 వేల కోల్డ్ విద్యుత్ భారాలను జనం నెత్తిన మొహింది. కూటమి పాటీలు, చంద్రబాయి తాము అధికారంలోకి వస్తే విద్యుత్ చార్జీలు పెంచబోమని, తగ్గిస్తామని మాట ఇచ్చారు. ప్రజలు నమ్మి గెలిపించారు. అధికారంతోకి వచ్చిన 9 నెలలలో చార్జీలు పెంచలేదని, రాబోయే నాలుగేళ్ళ భారం వెయ్యబోమని చంద్రబాయి నమ్మబలుకుతన్నారు. ఇది వచ్చి అబద్ధం. గత తొమ్మిది నెలల్లో రెండు దశలుగా రూ.15,485 కోల్డ్ విద్యుత్ సర్వబాయి చార్జీల భారాన్ని మొహించుక్కు పీండి మరీ వసూలు చేస్తున్నారు.

ప్రపంచ బ్యాంకు పరతులకు లొంగి అనాటి తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం 1998 నుంచి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విద్యుత్ సంస్రాంతిలు పెట్టింది. విద్యుత్ సంస్థలను మాడు ముక్కలు చేశారు. ఉత్సత్తి రంగంలో పైవేటు సంస్థలను దించారు. విద్యుత్ చార్జీలు చెల్లించిన సంవత్సరం లేదా ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత లెక్కలు చూసి, ఆరాయం కంటే ఖర్చులు పెరిగితే ఆ తేడాని జనం నుండి వసూలు చేసే సర్దుబాటు చార్జీల విధానాన్ని ఆనాడు ప్రవేశపెట్టారు. వాటినే ట్రూ అప్, ఆ తర్వాత సర్దుబాటు చార్జీలు (ప్యాయిల్ పవర్ పర్సేషన్‌గా కాస్ట్ ఎడస్టిమెంట్-ఎఫ్.పి.సి.ఎగా) గా పిలుస్తున్నారు. ఈ సర్దుబాటు చార్జీలను ఒప్పు సంవత్సరాలకు ఒకసారి, సంవత్సరానికి ఒకసారి లెక్కించి ఆ భారం మొత్తాన్ని నెల నెలా బిల్లులలో కలిపి వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ సర్దుబాటు చార్జీల విధానమే ప్రమాదం. అసలు కంటే కొసరు ఎక్కువప్రతి ఒక్కరి నెల విద్యుత్ బిల్లులు పరిశీలిస్తే కూటటి ప్రత్యుత్త బందారం బట్టబయలువుతుంది. బిల్లులలో నెలనరి వాడుకన్న విద్యుత్ యూనిట్లు, దానిపై వసూలు చేస్తున్న ఎనజీ చార్జీలు ఉంటాయి. నివాసాలకు యూనిట్ రూ. 1.90 పైనిలు నుండి స్లైబ్ ప్రకారం పది రూపాయిల పరకు వసూలు చేస్తారు. నివాసం కానీ పొపులు, ఇతర సంస్థలకు అధిక స్లైబులు ఉంటాయి. ఈ చార్జీలలో పెద్ద మార్పులు లేవు. కానీ బిల్లులు మాత్రం పెరుగుతున్నాయి. ఇందులోనే మోసం ఉంది. అసలు చార్జీల కంటే కొసరు చార్జీలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఫిక్స్‌డ్ చార్జీలు, కస్టమర్ చార్జీలు, ఆలస్యమైందనే సాకుతో రూ. 25 సర్ చార్జీలు, ఇంకా అలస్యమైతే కనెక్షన్ తొలగించినట్లు రాసుకొని మళ్ళీ రీకనెక్షన్ చార్జీల %౫౦% ఇప్పుడ్నీ వసూలు చేస్తున్నారు. మరోపై గత 32 నెలల నుండి 2014-19లో వినియోగించుకన్న విద్యుత్‌పై ట్రూ అప్ చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారు. మరో 4 నెలలు అవి కొనసాగుతాయి. ఇప్పి కాకుండా 2022-23, 2023-24 సంవత్సరాల్లో కట్టిన బిల్లులపై మళ్ళీ అదనంగా సర్దుబాటు చార్జీలు (ఎఫ్.పి.ఎ.ఎ) కూటటి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత అదనంగా వేశారు. అది బిల్లుల్లో కలుపుతున్నారు. 2026 నవంబర్ ప్రభుత్వం చట్ట సవరణ చేసి 100 పైనిలు వసూలు చేయటానికి చట్టబద్ధత కల్పించింది. అంటే విద్యుత్ సంకం ఒకే సారి 15 రెట్లు (1566 శాతం) పెంచింది. వేల కోట్లు దండుకుంటున్నది. ఆదే కాకుండా ప్రతి ఇంటిలో తనిటీలు చేసి ఘ్యస్టు, ఎసీలు, కూలిట్లు, ఇతర గృహాపకరణాలు అదనంగా ఉన్నాయని సాకు చెప్పి అదనపు లోడ్ చార్జీలు వసూలు చేయటం నిష్కర్షణంగా మారింది. దానికి ఇప్పుడు రాయితీ ప్రకటించి, స్పచ్చందంగా మీరే వ్యౌధ దరఖాస్తు పెట్టుకని 50 శాతం కదితే చాలని ఇంకొకా నాటకానికి ప్రభుత్వం తెరదీసింది. రైల్స్‌లు వాడే కరంటు చార్జీలు పెంచడంతో రైల్స్ ప్రయాణికులపై భారం పడింది. పరిశ్రమలలో తయారయ్యా సరుకుల ధరలూ పెరిగాయి. స్థానిక సంసలలో మంచినీరు, డ్రైనేజి, వీధిలైట్లు ప్రారంభించి స్థానిక సంస్థలలో మళ్ళీ వస్తులు పెంచుతున్నారు. విద్యుత్ ప్రత్యుత్ భారాలేగా, పరోక్ష భారాలూ ఎన్నో వున్నాయి. విద్యుత్ భారాలు భరించవలేక కొన్ని పరిశ్రమలు మూతబదుతున్నాయి. ఉపాధి దెబ్బతింటున్నది. అభివృద్ధి మందగిస్తున్నది. చార్జీలు పెంచవలేదని ప్రజాప్రతినిధిలు, ప్రభుత్వం, నియంత్రణ మందలి, అధికారుల అందరూ నమ్మబులకుతున్నాయి. గత సంవత్సరాలలో వాడుకన్న విద్యుత్‌పై సర్దుబాటు చార్జీల పేరుతో ఇప్పుడు కరంటు చార్జీలు పెంచి వసూలు చేయడం కాదా! కానీ ముక్కలు ముక్కలుగా దొంగ చాటున ప్రజల కళ్ళగప్పి రకరకాల పేర్లతో జనం జేబులు భాషి చేస్తున్నారు. ఇది సూతన దోషింది. ప్రజలను మధ్యపరిచే కుట్ల. భారాలు లేవంటానే ప్రజల ముక్క పిండి వసూలు చేసే కుతంతంటం. ప్రజలు వీటిని గమనించి తిప్పికొట్టాలి. ముందుండి మొసళ్ళ పండగజంతలితో ఆగలేదు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని భారాలు పడనున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి విద్యుత్ కనెక్షన్ కు స్టార్ట్ మీటర్లు బిగించాలని ఆడేశాలు ఇచ్చింది. మోడిక్, కేంద్రానికి లొంగి గత క్లెసిపి ప్రభుత్వం పరతులకు లొంగింది. ఆ విధానాలనే తీడిపి కూటమి ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తున్నది. అదానీ స్టార్ట్ మీటర్లు బిగించున్నారు.

ବେଳିଶ୍ଵରୁ ମଞ୍ଜୁ ବୋଦିଚନ୍ଦ୍ର...!

- ◆ రీచార్జ్ ధరలను పెంచోచ్చు
 - ◆ ఇప్పటికే ఐదేళ్లలో ఆదాయం రెట్లింపు
 - ◆ సెంట్రుమ్ ఇన్స్ట్రుయూషనల్ రిపోర్ట్

A black and white photograph showing a person from the side, looking down at a smartphone held in their right hand. The person is wearing a light-colored, possibly white, shirt. The background is a bright, overexposed sky with dark silhouettes of buildings, suggesting an urban environment like a city skyline at dusk or dawn. The overall mood is contemplative or focused.



కారణంగా కంపేనీలకు ఆదాయం మరింత సమకూరసుండిని పేర్కొంది. సెంట్రల్ రీసెర్చ్ రిపోర్ట్ ప్రకారం.. తెలికం రంగంలో పోతీ తీవ్రత తగ్గింది. పెట్టబడి, కష్టమర్ దేటా వినియోగాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటే పరిశ్రమ రాబడి తక్కువగా ఉండని మొత్తిలాల్ ఓస్ట్రోల్ గతంలో చెప్పింది. ఈ క్రమంలో రాబోయే నంపత్సరాల్లో కంపేనీలు టారిఫ్ ధరలను మరింత పెంచున్నాయి. కాగా.. శాత్రీట్ ఇంటర్వెల్ సేవలందించే స్టార్టలింక్ భారతీలోకి ప్రవేశించడానికి జిప్పటికే ఎయిర్పెల్, రిలయ్యన్ జియోత్ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. ప్రస్తుతం వొడాఫోన్ ఐదుయాత్రాలకు ప్రార్థించాడి. స్టోర్స్ లో మార్కెట్లలో నియంత్రిత అడ్డంకటలు, ధంల బాగుతానూ చెర్చి జయిషుతుంది. స్టోర్స్ లో వార్డ్ లో నియంత్రిత అడ్డంకటలు, ధంల కారణంగా భారతీలో సహార్ట్ ను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది.

తగిన మూలధన వ్యయాలు..

”గత ఐదేళ్లలో తెలికాం కంపేనీల ఆదాయం దాదాపు రెట్లీంపు అయింది. కంపేనీల ఆదాయం మెరుగుపడుతేంది. నిర్వహణ ఖర్చుల స్థిరీకరణతో పాటు మార్కెట్ పెరుగుతున్నాయి. 5జి సేవలు వచ్చిన తర్వాత కంపేనీలు తమ మూలధన వ్యయాలను తగ్గించాయి. 4జి, రజి వినియోగదారులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో 2జి వినియోగదారుల సంఖ్య తగ్గుతేంది. రాబోయే ఐదారేళ్లలో ఈ సంఖ్య మరింత తగ్గనుంది. ప్రస్తుతం 25కోట్ల మంది 2జి సేవలను ఉపయోగిసున్నారు. ఈ విభాగంలో వొడాఫోన్ ఐదియూ అత్యధికంగా 40శాతం, ఎయిర్పెల్కు 23శాతం వాటా ఉంది. ఇదీవల ఇంటర్వెల్ఫస్టర్ రోమింగ్, ఒట్టిటి సట్టిప్రావ్ వంటి సేవలు పైతుం గణియంగా పెరిగాయి.” అని సెంట్రల్ రీసెర్చ్ పేర్కొంది. గతేడాది జులైలో భారతీ ఎయిర్పెల్, రిలయ్యన్ జియో, వొడాఫోన్ ఐదియూ దాదాపు 28 శాతం వరకు టారీఫ్లను పెంచిన విషయం తెలిసిందే. మరోమారు పెంచడమంటే వినియోగదారులపై తీవ్ర భారం మోపడమేననే అందోళనలు వ్యక్తం అవుతోన్నాయి.

మనిషి వధ కన్న దారుణం పెద్ద
ఎత్తున చెట్ట నరికివేతఃసుప్రీం కోర్చు

అధక నిర్ణయాల చట్టను నిరకవయాడం మనమలని
వంపడం కన్నా దారుణం అని నుప్పిం కోర్పు
వ్యాఖ్యానించింది. ఆక్రమంగా నరికిన ప్రతి చెట్టుకు లక్ష
రూపాయలు వంతున ఒక వ్యక్తికి కోర్పు జరిమానా
విధించింది. రక్షిత తాజ్ ప్రైమీజియం జోన్లో 454 చెట్లను
నరికిన ఒక వ్యక్తి అభ్యర్థనను న్యాయమూర్తులు అభయ్య
ఎన్ ఉక్కా, ఉజ్జల్ భూయాన్తో కూడిన ధర్మాసునం తిరస్కరిస్తూ
ఆ వ్యాఖ్య చేసింది. ‘పర్యావరణం విషయంలో ఎటువంటి
కనికరమూ ఉండరాదు. పెద్ద నంబ్యలో చెట్లను
కూల్చివేయడం ఒక మనిషిని వధించడం కన్నా హీనం’ అని
బెంచ పేర్కొన్నది. ఎటువంటి అనుమతి లేకుండా
నిర్దాచ్ఛిణ్యంగా నరికివేసిన 454 చెట్లను తిరిగి పెంచడానికి
లేదా అవి కల్పించిన హరిత వాతావరణాన్ని తిరిగి
సృష్టించడానికి ఎంత లేదన్నా 100 సంవత్సరాలు పడతాయని
నర్చోన్నత న్యాయసానం వ్యాఖ్యానించింది.

మధుర వృందపునిల న దళ్ళయు భార్యల శవ శరీరం
అగర్వాల్ అనే వ్యక్తి 454 చెట్లను నరికినందుకు చేటుకు
రూ. 1 లక్ష వంతున జిరిమానాను సిఫార్సు చేసిన
కేంద్ర సాధికార కమిటీ (సిబిసి) నివేదికను సర్వోన్నత
న్యాయస్థానం ఆమోదించింది. అగర్వాల్ తరఫున
హజరైన సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహణి ఆయన
తన తప్పిదాన్ని అంగీకరించారని చెప్పగా, జరిమానా
మొత్తాన్ని తగ్గించేందుకు కోర్టు నిరాకరించింది. సమీప
ప్రదేశంలో మొక్కలు నాటడానికి అగర్వాల్ ను
అనుమతించాలని కోర్టు ఆదేశించింది. ఆయన ఆ పని
చేసిన తరువాతే ఆయనపై డాఫలైన కోర్టు ధిక్కారం
పిటిషన్ ను పరిష్కరిస్తామని కోర్టు సప్పం చేసింది. తాజ్
ప్రెపీజియం జోన్ లోపల అడవి కాని భూమిలో, ప్రైవేట్
భూమిల్లో చెట్ల నరికివేతకు ముందస్తు అనుమతి పొందే
నిబంధనను తొలిగించిన తన 2019 ఉత్తర్వును కూడా
సర్వోన్నత న్యాయస్థానం గుర్తు చేసింది.

వ్యవసాయ పంపు సెట్లకు స్టోర్స్ మీటర్లు బిగింపు గత ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. దైతులు ప్రతిఫలించారు. ఎన్నికలలో ఎజండాగా మారింది. తాత్త్వాలికంగా పంపు సెట్లకు మీటర్లు బిగింపు అగింది. కానీ కార్బూలయాలకు కూటమి సరార్స్ స్టోర్స్ మీటర్లు బిగించింది. ఆ తరువాత చిన్న మధ్యతరగతి వ్యాపారులు మొదలు అన్ని సంస్థలకు మీటర్లు బిగిస్తున్నది. తదుపరి 200 రూచిల్ల పైన వినియోగించే గృహాలన్నింటికీ ఈ మీటర్లు బిగిస్తారు. ఆ తదుపరి ప్రతి ఇంటికి మీటర్ బిగిస్తారు. ఇవన్నీ అదాని సంస్థకు చెందిన మీటర్లే స్టోర్స్ మీటర్లు పెడితే పగలగొట్టలిని పాదయాత్రలో లోక్కే పిలుపునిచ్చారు. హైకోర్టులో టిడిపి నేతలు కేసు వేశారు. అదే కూటమి ప్రభుత్వం నేడు శరవేగంగా మీటర్లు బిగిస్తాంది. ఈ మీటర్ పేరుతో ప్రజలకు ఉరి తాళ్లు బిగిస్తున్నారు. సెల్ ఫోన్ తరపశలో ఈ మీటర్ ద్వారా మంచస్తూగా (ట్రైప్యాయి) కార్బు వేసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన విద్యుత్ వినియోగం మగిసేలోపే మళ్ళీ రీచార్జ్ చేయించుకోవాలి. అంటే బిల్లులు ముందే చెల్లించాలి. ఎంత రేటు వేస్తారో మనకే తెలియదు. ఇంటికి వచ్చి రీడింగ్ చూదాల్సిన అవసరం లేదు. అంతా కేంద్రిక్యతంగా అదాని కంపెనీ ప్రతి ఇంటికి కరంట్ బిల్లు వసాలు చేస్తుంది. తక్కణమే ప్రీపెయిడ్ పద్ధతి రాకపోయినా మీటర్లు బిగింపు అంతా ఘర్తయిన తర్వాత ఈ విధానం అమలు చేస్తారు. ఈ మీటర్ రేటు రూ. 10 వేల పైనే ఉంటుంది. దీనిని 93 నెలల్లో వాయిదాల పద్ధతిలో బిల్లులో కలిపి వసూలు చేస్తారు. ప్రభుత్వం తాజాగా 'ట్రైమ్ అఫ్ ది డే' (టి.బి.డి.) పేరుతో కొత్త విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. దీని ప్రకారం కరంటు అధికంగా వాడే సమయంలో యూనిట్స్ అధిక రేటు వసూలు చేసే విధానం అమలు ముందుగా వ్యాపార సంస్థలకు ప్రారంభిస్తున్నారు. ఆ తర్వాత గృహాల నుంచి వసూలు చేస్తారు. సాయంత్రం 6 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు యూనిట్స్ అదనంగా రూపాయి, రెండు రూపాయలు చెల్లించాలి. 24 గంటలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించి, రకరకాల రేట్లు వసూలు చేస్తారు. వేసవి ఇతర సీజన్లలో మరింత రేట్లు ఎక్కువు ఉంటాయి. ఈ స్టోర్స్ మీటర్లు గంటగంటకు రీడింగ్ తీస్తాయి. ఏ సమయంలో, ఎంత రేటు ఉంటే అంతా మన బ్యాలెట్స్ లో కట్ అయిపోతుంది. ఇదంతా దశలవాగీ చేస్తాయి. ప్రజలలో ప్రతిఫుటన రాకుండా ముక్కలుగా అమలు చేస్తున్నారు. చారీలు పెంచేదేంటూనే ప్రజలను దోషించి చేయడానికి పాలకులు అనుసరిస్తున్న కుటుంబాలను గమనించాలి. తిలా పాపం తలా పిడికెడు? ఈ భారాలకు కారణం ఏమితి? ప్రత్యామ్నాయం లేదా? కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు పాలించిన పాలకుల విధానాలే ఈ భారాలకు మాలం. కేంద్రంలో మోడీ సరార్స్ విద్యుత్ రంగంలో దోషించి మరింత తీవ్రం చేసింది. కేంద్ర విద్యుత్ చట్టానికి సపరాలు తీసుకుపస్తోంది. విద్యుత్ రంగాన్ని అదాని, అంబానీ వంటి బిల్లు కార్బూరైట్ కొనుగోలుకు తాజా ఒప్పండానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధమయ్యాయి.

జాతీయం - ఆంతరాజీయం



కేరళ పార్లమెంట్ ప్రవేశ వ్యాసు మార్పు!



తిరువనంతపురం: కేరళలో పారశాల ప్రవేశ వయస్సు ఆరేక్కుగా మార్పువచ్చని మంత్రి వి. శివాన్‌కుట్టి అన్నారు. అధికారిక విద్య కోసం ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో పారశాల ప్రవేశ వయస్సు ఐదు సంవత్సరాలుగా ఉంది. దీనిని 2026-27 విద్యా సంవత్సరం నుండి ఆరు సంవత్సరాలకు పంచవచ్చని మంత్రి తెలిపారు. ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత ల్లలు అధికారిక విద్యను అభ్యసించేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారని శాస్త్రియ ఉధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయని ఆయన తెలిపారు. అందుకే విద్యాపరంగా అభివృద్ధి చెందిన అన్ని దేశాలు అధికారిక విద్యలో ప్రవేశ ప్రస్తుతయస్సును ఆరు సంవత్సరాల లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉందని పేరొన్నారు. కానీ కేరళ సమాజం ఐదు సంవత్సరాల వయస్సులో ల్లలను మొదటి తరగతిలో చేర్చుకుంటోందని, అయితే ఆరేక్క రయస్సులోనే పెద్ద సంఖ్యలో పిల్లలు పారశాలలో చేరుతున్నారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం 50 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఆరు రంపత్తురాల వయస్సు తర్వాత పారశాలకు హోజరవుతున్నారని, దీనిని పోత్తప్పించాలని మంత్రి శివాన్‌కుట్టి అన్నారు.



వక్ష సవరణ జిల్లాకి వక్ష ఇరేకంగా అసెంబ్లీలో తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టిన ఎం.కె న్యాలిన్

చెస్టు : కెంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన
వక్తు) వనరణ బిలు 2024కు

వక్క సప్రాచీ పల్లె 2024కు వ్యతిరేకంగా తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె స్టోలిన్ గురువారం రాష్ట్ర అసంబిల్మో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా వక్క సప్రాచీ బిల్లు ముస్లిం హక్కుల్ని నాశనం చేస్తోంది స్టోలిన్ అన్నారు. నేడు ఆయన ఈ బిల్లుపై అసంబిల్మో మాట్లాడుతూ.. ‘కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర హక్కులు, సంన్యుక్తి సంప్రదాయాలకు వ్యతిరేకంగా పథకాలను ప్రవేశపెడుతోంది. భారతదేశంలో వివిధ సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు, భాషలు ఉన్నాయి. కానీ వారు రాష్ట్రాలపై ప్రతీకారం తీర్మానునే ఉద్దేశంతోనే ఏటిన్నింటినీ చేస్తున్నారు. ఇటీవల కేంద్రం తెచ్చిన వక్క సప్రాచీ బిల్లు ముస్లింలకు వ్యతిరేకంగా ఉంది. ఈ బిల్లు ముస్లిం

హక్కుల్ని నాశనం చేస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ముస్లింల సంక్షేపం గురించి గానీ, హక్కుల గురించి గానీ ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. కాబట్టి కేంద్రం తెచ్చిన ఈ బిల్లుకి వ్యతిరేకంగా మేము తీర్మానం చేయాలిన స్థితిలో 'ఉన్నాము' అని ఆయన అన్నారు.

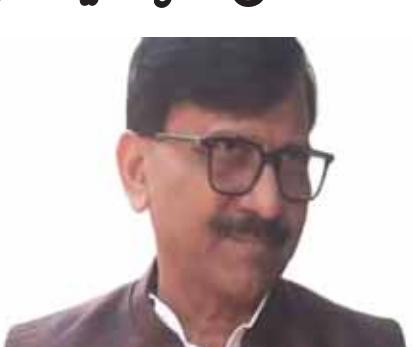
స్వదేశీ ఆయుధాల కోసం రూ.6,900 కోట్టుతారో ఒప్పిందాలు



ఫీల్డ్: భారత సైన్యం యొక్క కార్బావరణ సంసిద్ధతను పెంపొందించడానికి భారత పోర్ట్ లిమిటెడ్, టాటా అధ్యాస్ట్ర్డ్ సిస్టమ్ లిమిటెడ్స్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ బుద్ధవారం ఫీల్డ్లలో దాదాపు రూ. 6,900 కోట్లలో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయి. 52 క్యాబిలర్ అధ్యాస్ట్ర్డ్ టోవ్ ఆర్టిలరీ గన్ సిస్టమ్ (ఎట్రిజివెస్) మరియు ప్రో-మెచిబిటీ నెఱ 6 గన్ టోయింగ్

జమ్ముకాశ్రీర్లో ఎన్కొంటర్ .. పోలీస్ సిబ్బందికి గాయాలు

సీజిఎస్‌ఎం‌లికి సీవీఎస్‌ఎం పీఎంట్రీగా · సీరియస్ కోడ్



న్యాధిలీ : లోకసభలో స్పీకర్ తనను
మాట్లాడేందుకు అవకాశం ఇవ్వడం లేదని
స్పీకర్ తీరుపై లోకసభ ప్రతివక్షనేత
రాఘవుల్గాంధీ బుధవారం ఆగ్రహం వ్యక్తం
చేశారు. ఈ నేవ్యాధిల్స్ రాఘవుల్ వ్యాఖ్యలైపై
శివసేన (యుబిటి) ఎంపి సంజయ్ రాత్

స్వందించారు. నేడు ఆయన మీదియాతో మాటల్లడుతూ.. ‘లోకసభ ప్రతివక్షనేత రాపుల్గాంధీని సభలో మాటల్లడేందుకు ప్రజాసామ్రానికి ప్రమాదకరమైన సమయం. మీరెందుకు నిర్వహిస్తున్నారు? అని ఆయన మ్యా స్వర్ం. ల్రమెంటుకు తాళం వేస్తారు అని సంజరురౌత్

యుద్ధాన్ని తీపండ' : గాజు
 గాజు : ఇజ్జాయల్ దురాక్తమణ మళ్ళీ తీవ్రమవుతున్న గాజులో యుద్ధాన్ని ముగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ప్రజలు వీధుల్లోకి వచ్చారు. ఉత్తర గాజులోని ప్లట్ లాహిరూలో వందలాది మంది నిరసన తెలుపుతున్న వీడియో వైరల్ వుపుతుంది. నిరసనకారులు హామాన్స్కు వ్యతిశేర్కంగా నినాదాలు చేశారు. యుద్ధాన్ని ఆపండి.. మాకు ఆపోరం కావాలి.. మాకు శాంతి కావాలి.. హామాన్స్ నుండి బయటపడండి.. మా ఫిల్లల రక్తం విలువైనది” వంటి నినాదాలను లేవనెత్తారు. బాంబు దాడులు, హత్యలు, పారిపోయే జీవితంతో శాము విసిగిపోయామని నిరసనకారులు చెప్పారు. ఈ నిరసన ఇజ్జాయల్, హామాన్స్, పాలస్ట్రీనా అధారిటీ మరియు చర్చలకు మధ్యవర్తిత్తుం వహిస్తున్న రంగ్ దేశాలకు వ్యతిశేర్కంగా జరిగింది. టెల్ అపీవ్షో సహ ఇజ్జాయల్లో,



ಯುದಾಸಿ ಆವ್ಯಂಡಿ': ಗಾಬಜಾ ಲೀಡುಲ್ರೋ ಪ್ರಜಾಂದರ್ಶನ

ప్రభుత్వం మరియు ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెత్తన్యాహు గాజాపై వైఖరికి వ్యతిరేకంగా తరచుగా నిరనసలు జరుగుతున్నాయి. దాడిని తీవ్రతరం చేస్తున్నప్పుడు గాజాలోని క్లోన్, పీల్ అల్ హా వంటి ప్రాంతాల ప్రజలను ఖ్యాతి చేయమని ఇజ్జాయిల్ సైన్యం కోరింది. ఈ ప్రాంతం నుండి సైన్యంపై క్లిఫటి దాడి జరిగిందని, ప్రతీకారం తీర్పుకుంటామని ప్రకటించారు. మిగిలిన 59 మంది బందిలను హమాన్ విదుదల చేసే వరకు దాడి కొనసాగుతుందని ఇజ్జాయిల్ పౌవ్చరించింది.

ఆయితే, ఇజ్జాయస్యం దీపకల్పం నుండి పూర్తిగా ఉపసంహారించుకునే వరకు బంది పరిష్కారించి ఉండడాని ముసుపచ్చి వైఖరికి హమాన్ కట్టబింది. బుధవారం గాజాలో ఇజ్జాయిల్ రాడిలో 38 మంది మరణించారు.

మా దీశంపై ప్రత్యక్ష ధాడి

రక్షించుకుంటాం” అని ప్రధానార్థకు కార్బీ పేర్కొన్నారు.



టోరంటో : అమెరికా అటోలపై విధించిన టారిఫ్‌లపై కెనడా ధ్వనిమెట్రింది. ఈ టారిఫ్‌లు తమ దేశంపై ప్రత్యుత్త దాడిగా అభివర్జించింది. ”అమెరికా టారిఫ్‌లు మా దేశంపై ప్రత్యుత్త దాడి,

రక్షించుకుంటాం, మా దేశాన్ని
రక్షించుకుంటాం” అని ప్రథాని
మార్కు కార్బూ పేర్కొన్నారు.
అయితే ప్రతీకార చర్యలకు
ముందు బ్రింవ్ ఉత్తర్వులను
పరిశీలించాల్సిపుండని ఆస్తారు.
ఇది అన్యాయమని
దుయుబట్టారు. మందస్తూగా 1.4
బిలియన్ డాలర్ ‘ప్యాపోత్తక

ప్రతిన్యందన నిధి ని
ప్రకటించారు. ఈ నిధి ట్రంప్ విధించే నుంకాల వలన
ప్రభావితమైన కెనడా ఆటో ఉ
ద్వ్యాగాలను కాపాడుతుందని
అన్నారు. ఆటోలు కెనడా రెండవ
అతిపెద్ద ఎగుమతిగా ఉ
న్నాయని, ఈ వరిప్రమలతో
1,25,000 మందికి ప్రత్యుండగా
ఉపాధి కల్పిస్తుండగా, సుమారు
5,00,000 మందికి
నంబందిత వరిప్రమలలో
వరోక్కంగా ఉపాధి
కలుగుతోందని అన్నారు. కెనడా
ప్రభుత్వం ఆటో కార్బూకులకు
అండగా ఉంటుందని అన్నారు.
అమెరికా సంబంధాలాపై ప్రత్యేక
కేబినెట్ గురువారం సమావేశం
కానుంది. ఈ కమిటీకి అర్థాడుత
వహించేందుకు ఎన్నికల
ప్రచారాన్ని వీడి తాను ఒట్టొపాకు
వెళ్ళనున్నానని అన్నారు. అమెరికా
అధ్యక్షుడు ట్రంప్ బుద్ధవారం 40 ఆటో
దిగుమతులాపై 25 శాతం
నుంకాలను విధిన్నన్నట్టు
ప్రకటించారు. ఇవి శాశ్వతమని

అన్నారు.
ప్రంపం గతంలోనూ మెక్కికో ,
కెనడాల నుండి దిగుమతులపై
అమెరికా వాహన తయారీదారులకు
కొత్త నుంకాలపై ఒక నెల
మినహాయింపు ఇచ్చిన సంగతి
తెలిసిందే. రెండవసారి అమెరికా
అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన ప్రంపం
టారిఫ్ లతో ప్రవంచవ్యాప్తంగా
వాటిజ్యయుద్ధానికి తెరతీశారు.
పొరుగు దేశాలపై
కొత్త సుంకాలు విధిన్నా అనిశ్చితిని
పెంచుతూనే ఉన్నారు.



ବନ୍ଦୁମ ପରେଗା

ఇందుకే, ఆవ గీంజలను తినడం మంచిదని అంటారు!



ప్రౌదుబాద్, (ఎ.వం.వని): ఆవగింజలను హిందీలో 'సార్స్' అని కూడా పిలుస్తారు ఇది నుమారుగా 5000 సంవత్సరాల క్రితం నుండి ఉన్నాయి. వీటిని ఎక్కువగా భారతీయ వంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది తెలుపు, నలుపు, గోధుమ రంగులలో మనకు అందుబాటులో ఉంది. ఈ వ్యానంలో, ఆవగింజలను వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మేము రాశాము. ఆవగింజలు ఘూటుతో పాటు వెళ్లని ఉపమను కూడా కలిగి ఉంటాయి, వీటిని వంటకాలలో ఉపయోగించడం వల్ల వేరువేరు రుచులను కలిగిస్తాయి ఇవి ఆరోగ్య ప్రోత్సాహకమైన గ్లూకోసినోలీట్ అనే సిద్ధమైన

సన్మేళనమను కలిగి ఉంటుంది, ఇది విత్తనాలు ఉన్న ఎంజెచ్ వ్యవారా ఐసోఫియాస్టేట్లోకి విచిన్నమపుతుంది. ఈ సన్మేళనాలు కరిసమైన రుచిని మనకు అందిస్తాడి. అంతేకాక, ఈ కాంపౌండ్ ముఖ్యంగా పెద్దవేగులో, క్యాస్టర్ కణాల పెరుగుదలను నిలిపివేయవచ్చని అనేక అధ్యయనాలు సాచిస్తున్నాయి. ఈ అవగింజలు ఒమేగా -3 కొప్ప ఆమ్లాలు, సెలీనియం, మాంగనిస్, మెగ్నెషియం, ఏచిమిన్ %దీ%1, ఫాస్పరన్, కాల్చియం, ప్రోటీన్, డైటర్ ప్లైఎర్ %దె% జింక పంటి వాటికి అధ్యాత్మమైన మూలముగా ఉసోరియాసిస్టు నివారిస్తుంది:- సోరియాసిస్టు అనేది ఒక క్రిటికల్ ఇస్ట్రుమేటర్ అటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. అవగింజలు సోరియాసిస్టు సంబంధించిన మంట %దె% గాయాలకు చికిత్స చేస్తాయి. ఈ గింజలతో మీరు వాడే మందులను తీసుకోవడం వల్ల శుపర్ ఆక్షెప్ దిస్ట్రుటస్, గ్లూటాంటియోన్ పెరాక్సిడెన్ %దె% ఉత్పేరకమైన ఎంజెచ్ ములు సోరియాసిస్టో సహి ఏ అనారోగ్య కారకాల సుంచి రక్తంను అందివ్వడమే కాకుండా చికిత్సను కూడా చేస్తుంది. 4. శ్వాస్కోశ వ్యాధుల సుండి ఉపశమనం :- ఈ అవగింజల వల్ల కలిగి మరొక ప్రయోజనం ఏమిటంటే జలుబును %దె% పూల్ మీద ప్రథావాన్ని చూపుతుంది. ఈ గింజలు వాయునాళాలకు అడ్డగా ఉన్న శైల్పుమును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక వేళ మీరు శ్వాస్కోశ సమస్యలను కలిగి ఉంటే, అవగింజలను నమలడం ద్వారా

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପରିଚୟ ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ప్రాదర్శాద్ , (ఎ.ఎ.వెన్): చాలామంది తమ రోజువారీ అవగంలో అరటిని తినడాన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. అరటిలో ఉండే విటమిన్లు %డ% మినరల్స్ అన్ని కూడా మన శరీరానికి అవసరమైనవే ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. అరటి, మీ జీశ్రక్తియుకు దోహదపడటమేకాక మీ చర్చాన్ని మరింతగా మెరుగు పరుస్తుంది. అరటి వల్ల మనకు కలిగే చాలారకాల ప్రయోజనాల గురించి మనందరికీ బాగా తెలుసు. మీరు అరటిని బాహ్యంగా ఉపయోగించడం వల్ల మీ జాట్టుక %డ% చర్చానికి కలిగే ప్రయోజనాలను గూర్చి తెలుసుకొని అశ్వర్ఘపోతారు! అరటిలో విటమిన్-శా% ఉన్న కారణంగా మీ చర్చాన్ని మరింత బాగా సంరక్షిస్తుంది. ఇది కొల్పాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరించడం ద్వారా చర్చం యొక్క సాగే గుణాన్ని పెంపాందించడంలో దోహదపడుతుంది. అంతేకాకుండా, యూపీ కిరణాల దాటి నుంచి మీ చర్చం ప్రతిఫలించేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ముడతలను తగ్గిస్తుంది. అరటిలో ఉండే ప్రాచెటింగ్ ఏజెంట్లు మీ మాడును తేమగా ఉంచడంలో నసహాయంపడటం వల్ల మీరు మరింత మ ఉదుషైన, ఒత్తులును, ఆరోగ్యవంతమైన జాట్టును పొందుతారు. చర్చము %డ% జాట్టుకు సంబంధించి ఉన్న అనేక రకాల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అరటితో చేసే ప్యాక్చు బాగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా ముడతలను, మొల్లిమలను నిరోధించడం %డ% జాట్టు చివల్లో పగుళ్ళు విరుద్ధటం వంటి అనేక ఇతరత్రాం సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. ప్రకాశమంతమైన చర్చు కోసం : - అరటితో చేసే ఫేన్ ప్యాక్చు వల్ల డార్క్ స్పోట్స్, మచ్చలు తోలిగిపోయేలా చేసి మీ చర్చాన్ని మరింత ప్రకాశించేలా చేస్తుంది. కావలసినవి : 1 అరటిపండుబక లీ స్పూన్ తేసతయారి విధానం : తి అరటిని విన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, గ్రైండట్లో వేసి బాగా మెత్తని పేస్టులా తయారు చేయాలి. ఈ మిట్రమానికి ఒక టేబుల్ స్పూను తేసే జోడించి బాగా కలపాలి. లి ఇలా తయారైన పేస్టును ముఖ్యానికి అప్పేచేసి, 15 నిమిపాల పాటు బాగా ఆరేలా ఉంచనిప్పాలి. లి ఆ తర్వాత గోరువెచ్చిని నీటితో మీ ముఖ్యాన్ని పూర్తిగా తుప్రం చేసుకోవాలి. లి మంచి ఫలితాలను పొందడానికి వారానికి ఒక్కసార్లునా ఈ అరటి ఫేన్ మాస్టు ఉపయోగించాలి. మొల్లిమలను నిర్మాలించడానికి

ఫ్లోన్ వేసుకుని సేదతీరడం లేదా నిర్మించడం ఆర్గోగ్యూనికి మంచిది కాదా?

ప్రైదరాబాద్ , (ఎ.ఎ.ఎస్): వేడి తీవ్రత అధికంగా ఉండే ఉపమండలాలో నివహిస్తున్న మనకు రాత్రివేళల్లో నిద్రకోసం ఫ్యాన్ తప్పనిసరి, ముఖ్యంగా వేసిని కాలంలో. కానీ ఫ్యాన్ వేసుకొని నిదించడం ఆరోగ్యాన్ని సైతం ప్రభావితం చేయగలదని తెలుసా? పెరుగుతున్న ఉప్పోస్తే గ్రతల కారణంగా, మనగడే కష్టమవుతున్న నేడ్చుంలో సేదతీరుడానికి ఫ్యాన్ తప్పనిసరి అవుతున్న కాలాల్లో ఉన్నాము. చెట్టూలి అనేదే కనుమరుగవుతున్న ఈ కాలంలో ఫ్యాన్ గాలులు కొంతలో కొంత ఊరటనిస్తున్నాయి, ఫ్యాన్ గాలి లేకపోయినా, తిరుగుతున్న సౌండ్ ఉంటే మాకు నిద్రాచ్ఛుటంది అనేవాళ్ళ కూడా మనలో అనేకం. ఈ అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఫ్యాన్ తయారి సంస్థలు, రోజుకోరకం మోడల్శాఫ్ట్లో ఆఫర్లూతో జనాలను అకర్షించే పథకాలతో ముందుకు దూసుకెత్తున్నాయి. కానీ వీటికి అలవాటువడడం కొత్తకొత్త సమన్వయాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి అని నిమిణలు పోచుకొన్నారు. ఫ్యాన్ అనేవి ప్రమాద్ చల్గా ఉంచుకునేందుకు సహాయపడడమే కాకుండా, తక్కువ ధరలో సౌకర్యవంతమైన పరిష్కారంగా ఉంటాయి. కానీ వేస్ట్-ఆర్డెన్ నివేదికలు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఆరోగ్యసుస్వల్పతో భాదపడుతున్న వ్యక్తులు మరిన్ని సమస్యలకు లోనయ్యే విధంగా ఫ్యాన్ కారకాలుగా మారుతున్నాయని, తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తున్నప్పటికీ అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలకు ప్రధానకారకంగా ఫ్యాన్ ఉంటున్నాయని తెల్పింది. ఇక్కడ, రాత్రివేళల్లో మీగదిలో ఫ్యాన్ ఉండడం వలన కలిగే సాసుకూల ప్రతికూల ప్రభావాలను పొందుపరచడం జరిగినది. అలర్ట్ సమస్యలు: ఆశ్చర్యమార్గాలు ఇస్తేలం దగ్గరగా ఉండాలి: మీరు ఉప్పుసం మరియు జలుబు ఆధారిత జ్వరం వంటి అలర్ట్లలకు గుర్తిస్తుటుయితే, ఫ్యాన్ గాలి, మీశ్వాస మీద ప్రభావం చూపి, మీనిద్రకు మరింత ఆటంకంగా పరిణమించవచ్చు. వెబ్లూ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఫ్యాన్ గాలి, మీగదిలో ఉండే పుప్పాడి, లేదా దుమ్ము వంటి వాటిని మీ శ్వాసనాళాలలోకి చేస్తే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. క్రమంగా అలర్ట్ సమస్యలు ఉన్నారు అధికంగా ప్రభావానికి గురవడం, లేదా సమస్యలు జిలం అవడం వంటి సర్వసాధారణం. కావాలంబే ఒక్కసారి, మీ ఫ్యాన్ వైపు తీక్షణంగా పరిశీలించండి, కొన్ని ఫ్యాన్ పరిశీలించనవసరం లేదు కూడా, వాటి సాధారణ రంగును కోల్పోయి, దుమ్ముతో కూడిన కొత్తరంగుతో దర్శనమిస్తుంటాయి.

మీరు ఫ్యాన్ వేసిన ప్రతిసారి, ఆ దుమ్ము సంబంధిత అంశాలు ఏదో ఒక రూపంలో శ్వాసనాళాలలోకి చేరడం, లేదా మూతలు లేని అపోరవదార్థాలపై దుమ్ము చేరడం వంటి వాటికి కారకులుగా మారుతాయి. పొడిగిలి కారణంగా చర్చసమస్యలు: గంఠల తరబడి ఫ్యాన్ గాలికి అంతిమపోయిన వారి చర్చంమీద కూడా ప్రభావాలను చూపగలదు. మొహం మీద తేమ అవిరైపోడం, పొడిచర్చానికి లోనవడం వంటి సమస్యల కారణంగా మ శ్వతణాలు, బ్లక్-పోణ్స్, మొబైల పంచి సమస్యలు, సిఫ్ర్ బ్రైక్ సమస్యలు కూడా కలిగి అవకాశాలు ఉన్నాయి. “లోపస్త మరియు మాయిశ్వరైజెస్ట్ ఈ సమస్యను నిరోధించడానికి కొంతమేర సప్యాం చేయగలవు, కానీ మీ చర్చం తీవ్రంగా ప్రభావితం అయితే, జాగ్రత్తలు తీసుకోక తప్పదు. ప్రైసెంత వరకు, పొడిగిలికి ఎక్షప్స్ చర్చం ప్రభావితం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలినదిగా వెబ్లూ సూచిస్తుంది. కళ్ళు తెరిచి నిద్రపోయే అలవాటు ఉన్న కొస్టిమండికి ఇది మరింత ప్రమాదకరం కావచ్చ కూడా. “ఒక స్థిరమైన వేగంతో వీచే గాలికి మీ కళ్ళు అధికంగా పొడిఖారే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇది చికాకుకు దారితీయివచ్చు. నిద్రపోతుస్తునుమయంలో కొంటాక్ట్ లెన్సులను ధరించే వారికి ఇది మరింత సమస్యాత్మకంగా ఉంటుంది. గురక, శ్వాససంబంధిత సమస్యలు, అలర్ట్ల కారణంగా నోరుతెరుచుకుని నిద్రపోయే వారు తీవ్రంగా ప్రభావితమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఫ్యాన్ గాలి, గొంతును పొడిచారించడం కారణంగా, మరియు గొంతులో దుమ్ము కారకాలు చేరడం ద్వారా చిరుశాలిక పడడం వంటి సమస్యలకు లోనవడం మనం తరచూ చూస్తుంటాం కూడా. వీరు నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు నీరు పక్కన ఉంచకోవడం మంచిగిా సూచించడమైనది. పొడి నోరు ఎంతటి తీవ్రమైన అసౌకర్యానికి దారితీస్తుందో, తీవ్రతన

వెలువదే తాపము మీ సమస్యను వేగంగా నయం చేస్తుంది.

5. జీర్ణక్రియను పెంపొందిస్తుంది : -ఈ గింజలు పైబర మంచి మూల వనరుగా ఉంది, ఇవి జీర్ణక్రియను %డి జీర్ణ-సంబంధిత సమస్యలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులు కరిగి గుణాన్ని కలిగి ఉన్న పైబర మీ ప్రేగుల కరలికల మెరుగుపరచి మలబద్దక సమస్య నంచి మిమ్మల్చి దూరం ఉంచడమే కాకుండా మీ శరీర జీవక్రియ మొత్తము పెంపొందిస్తుంది. 6. మోసోపోజల్ లక్ష్మణల సుండి పశుమనం : -బుత్తప్రాపం నిలిచిపోయిన సమయంలో ఆవగింజలను తీనిదం వల్ల మహిళలకు చాలా పయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇలాంచి సమయంలో ఎముకలనష్టం వాటిల్లే అవకాశం సర్వసాధారణంగా ఉంటుంది. + ఆవగింజలు, శరీరంలోని కాల్చియం %డి% మోసోపోజియ వంటివి వారిని సష్టపోనివ్వకుండా నిరోధించబడతాయి కాల్చియం %డి% మోసోపోజియమ్ అనే ఈ రెండూ కూడా ఎముకలకు బలాన్ని %డి% దృఢత్వాన్ని అందజేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ క్యాన్సర్సు ఆడుకుంటుంది : -ఆవగింజలు ఎక్కు మొత్తంలో గ్రూకోసినోలట్ట %డి% ప్రైరోసినాన్ ఎంజైమ్లు కలిగి ఉంటుంది ఇవి గ్రూకోసినోలేట్టును ఐసోఫియాసైనేటోల్ విచ్చిన్నం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియములో వాటిల్లే పెద్దపేగు క్యాన్సర్సు ఐసోఫియాసైనేట్టు నిరోధించగలదని ఒక పరిశీలనది. కసుగొనబడింది. ఈ ఐసోఫియాసైనేట్లు ఇప్పటికే ఉన్న క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుని %డి% ఇటంబింది కణాల ఏర్పాటును పర్యవేక్షిస్తున్నట్టుగా కూడా నిరూపించబడాయి.

8. వెన్సులొప్పిని తగ్గిస్తుంది : -మీరు వెన్సులొప్పి (లేదా) కండరలా నొప్పితో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఆవాలస చప్పరించడం వల్ల మీకు వెంటనే ఉపశమనం కలిగించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బిగుతుగా (లేదా) గాయము ఉన్న కండరాలను చికిత్స చేయడానికి మీరు ఈ ఆవగింజలు ఉపయోగించవచ్చు.

ಮಹಾಶಿಲ್ಬಾ ಜಗತ್ತಿ...



జంత్రు ఎవరికి ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా మహిళలు నానా పైరాపిడిపోతారు. వారికి అన్ని రకాల సపర్యలు చేస్తారు. తిగి వారు కోలుకునే పరకు నిద్రాహోరాలు మాని సేవలు చేస్తారు. రెపు వాల్పుకుండా కాపాడుకుంటారు. ఆ రోజుల్లో కంటిషై కునికి మర్మిపోతారు. ఇలా తమ వారి కోసం అన్ని చేస్తా తమ గురించి మాత్రం అస్సలు పట్టించుకోరు. తలనొప్పి, నడుము నొప్పి వస్తే ఏ జంచూబోయా, మెడికల్ ఫోపులో దొరికి మందు బిశ్చో వేసుకుని మళ్ళీ పనుల్లో మునిగిపోతారు.

సమన్య ఎంత కాలం వున్నా ఆస్పత్రికి వెళ్లి పరిక్షలు చేయించుకుండామనే ధ్వనే వుండదు. ఇంట్లో వారు కూడా ఆమె ఆరోగ్యం గురించి పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి అలా కాదు. ఎవరు మిా గురించి పట్టించుకోపోయినా మిారు మాత్రం మిా గురించి పట్టించుకోని తీర్చాలిందే. అలగే కుటుంబం కూడా అమె ఆరోగ్యం విషయంలో ఖాధ్యత తీసుకోవాలి. తనందుకు నీరసంగా కనిపిస్తుంది అనే స్నేహ భర్తకు వుండాలి. అమ్మ ఎందుకు దల్గా కనిపిస్తుంది అని పిల్లలు అల్లోచించాలి. ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని కరోనా వైరస్ అతలాకుతలం చేస్తుంది. మన దేశంలో కూడా దాని ప్రభావం కాష్ట తీవ్రంగానే ఉంది. రాష్ట్రంలో కూడా కరోనా కేసులు పెరుగుతున్నాయి. అందుకే మరింత జాగ్రత్తగా వుండాలని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఎవ్వరినీ బయటకు రావొడ్డని ఆడేశాలు జారీ చేశారు. మన దగ్గర ఇంటలో పని చేసేవారు, పారిశుద్ధ కార్బీకులు, ఆస్పత్రుల్లో రోగులకు నేపలు చేసే నర్సుల్లో ఎక్కువమండి మహిళలే. వారికి పరిశుద్ధతపై సమైన అవగాహన లేదు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునేందుకు ఆర్థిక సోమత కూడా లేదు. ముఖ్యంగా పారిశుద్ధ కార్బీకులు, నర్సులు తమ ప్రాణాలను లెక్క చేయకుండా తమ విధులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ మహిళలకు ప్రభుత్వం నుండి అందాలిస్త నాణ్యమైన మాస్కులు, రక్షణ దుస్తలు అందుతున్నారూ లేదా అనేది పెడ్డ ప్రత్య. ఇంట్లో భర్తకా, పిల్లలకు తప్పినా కొన్ని పనులు చేసుకోవడం మహిళలకు మాత్రం తప్పదు. ఇలాంటి పరిశీతుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే మిా కుటుంబానికి మిారు మిగలరని మహిళలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. నిత్యవసర వన్నులు తెచ్చుకునేందుకు కుటుంబానికి ఒకరికి అనుమతి ఇచ్చారు. ఆ పని కచ్చితంగా మహిళపైనే పడుతుంది. కాబట్టి మహిళలూ.. ప్రస్తుత అత్యవసర పరిశీతుల్లో కచ్చితంగా స్నేయ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రోగినియోధక శక్తిని పెంచే నిమ్మ, నారింజ, బోమ్మాయి, ఉమాటా వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోండి. ఎప్పుడూ మిా కుటుంబం గురించే ఆలోచించే మిారు... ఇప్పుడైనా కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యంతో పాటు మిమ్మల్ని మిారు కూడా కాపాడుకోండి. మిా ఇంట్లో ఎవరికొని జలుబు, దగ్గర, జ్వరం వస్తే గతంలో మాదిరిగా కంగారు పడి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోండా సపర్యులు చేయకండి. నా వాళ్ళ కదా ఏమీ కాదులే అని అశ్రద్ధ చేశారా ఆ వైరస్ మిమ్మల్ని కూడా వదలదు. మిాకి అలాంటి లక్ష్మాలు కనిపిస్తే భయపడకుండా వెంటనే పరీకలు చేయించుకోండి. మిా ఆరోగ్యాని కాపాడుకోండి.

పీల్లలకు వాలు ఇచ్చేటప్పుడు
ఈ తప్పులు మాత్రం చేయకండి...!!



బిడ్డ పుట్టక బిడ్డతో పాటు గా తనను, తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంత అవసరమో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కదేదు. బిడ్డను చూస్తునే క్రమంలో స్నేరన ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాగే శిశువు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నికి తల్లిపాలే శ్రీరామరక్ష. బ్యాట్కిరియా, వైరన్, క్రిములు, ఇన్వెఫ్క్షన్, బారిన పడకుండా ఒక సంజీవనిలా పనిచేస్తాయి. అమ్మపాలలో ఎన్నో శౌషధ గుణాలు ఉన్నాయి. శిశు వుల్లో తలత్తే అనేక రుగ్సుతల నిర్మాలనకు అడ్డగోడగా నిలుస్తాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు కనీస జాగ్రత్తలు ఏర్పడే విషయం.

పాలు పట్టిన వెంటనే పడుకోబడితే.. ఊపిరితిత్తుల్లోకి, ముక్కులోపలికి పాలు వెళ్లి దెంజర్ అయ్యే ఛాన్సులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అలాగే ప్రతి తల్లికి బిడ్డపై ప్రేమ , మమకారం ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అయితే తల్లి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు కాస్త దూరంగా ఉంచడం వలన ఇద్దరికీ మంచిదే ముఖ్యంగా మిమి బిడ్డకు. మికన్నా మిమి బిడ్డలో రోగినిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి వాళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. బిడ్డకు పాలు పట్టే తల్లి ప్రశాంతమైన మానసిక స్థితిలో ఉండడంతో పాటు శుభ్రత దేవి నీటి

పుట్టిన శిశువును ఆరు నెలల వరకు తల్లి పక్కన పదుకోబెట్టడం ఉత్తమం. దీని ద్వారా శిశువు అరోగ్యంగా ఉండడంతో పాటు తల్లిబెట్టల మధ్య అనుబంధం పెరుగుతుంది. అలాగే చేతులు స్థ్రంగా సబ్బుతో లేదా కొన్ని చేతులను పుట్టుం చేసుకునే కొన్ని రకాల క్రిములను అష్టై చేసుకుని బాగా కీన్ చేసుకుని బిడ్డను చేతులలోకి తీసుకుని బిడ్డకు పాలు పట్టించడం చేయాలి.



చిరంజీవి పాత్రను పరిచయం చేసిన అనిల్ రావిపూడి

A close-up photograph of a person's hands. The person is wearing a white shirt with a visible cuff. Their hands are clasped together, with one hand resting on top of the other. The background is blurred, showing some greenery and possibly a building.



ಡಾಗನ್ ಬ್ಯಾಟೀ ಅಸೆಕ್ಟಿಕರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

సినీ ఇండస్ట్రీలో ప్రస్తుతం ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న పేరు కయాదు లోహర్ ప్రదీప్ రంగనాథన్ హీరోగా వచ్చిన 'డ్రాగన్' చిత్రంతో టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీ మారింది. చిత్ర పరిశుభలోకి 2021లోనే ఎంతో ఇచ్చినా.. ఈ తమిళంలో తొలిసారిగా నటించిన చిత్రమే కయాదుకు మంచి గుర్తింపును తీసుకువచ్చింది. ప్రస్తుతం తమిళంలోనే అపర్ప సినిమాలో నటిస్తున్నది. ఈ త్రమంలో ఇంటర్వ్యూలో కయాదు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. తాను దిగువ మధ్య తరగతి కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయినని.. అందరూ కలలను సాకారం చేసుకోవడం కష్టమని చెప్పింది. తాను రాణించి.. లక్ష్మాన్ని సాధించాలని కలలు కంటున్న అమ్మాయిలకు మార్గం సుగమం చేయాలని అనుకుంటున్నానని చెప్పింది. డ్రాగన్కు ముందు కయాదు అంటే ఎక్కువ మందికి తెలియదని.. ప్రస్తుతం సినిమాలోనే తన పాత్రను ఇప్పటికీ తనను కయాదు లోహర్గానే గుర్తిస్తారని చెప్పింది. ఇది సాధించడం చాలా కష్టమని.. ఈ ప్రేమను పొందడం తన అదృష్టమని తెలిపింది. దర్జకులు, నిర్మాతలు నాలోనే ప్రతిభము గుర్తిస్తున్నారని.. తాను ఎప్పుడు కలలు కనే ప్రాజెక్టులు వస్తున్నాయని చెప్పుకొచ్చింది. కాలేజీలో చదువుతున్న సమయంలో టైమ్ ఫ్రెంచ్ ఫేన్ సీజన్-12లో పాల్గొనాలని తల్లి సూచించిందని.. వేసవి సెలవుల సీజన్ కావడంతో పాల్గొని గెలిచానని చెప్పింది. ఒప్పుడే ఓ కాస్టింగ్ డ్రెర్క్షన్ యాడ్ కోసం తనను సంప్రదించాడని.. ఆ తర్వాత తొలిసారిగా కస్టడంలో ముగిలోపేటలో హీరోయిన్గా నటించే శాఖ్య వచ్చిందని పేర్కొంది. తనకు దొఱ సంవత్సరాల వయసు ఉన్న సమయంలో వేడిక చయ్య చయ్య సాంగ్రికి వేడికపై డ్యాస్ చేశానని.. తనకు ఆ సమయంలో కలిగిన ఆనందం ఇప్పటికీ గుర్తుంది అని వివరించింది. మాధురి దీక్షిత్, శ్రేద్విని అనుకరించే దాన్ని అని చెప్పింది. డ్రాగన్ మూర్ఖీలో పల్లవి పాత్ర తనకు మంచి పాత్ర అవుతుందని ఇప్పత్త (మారిముత్తు) చెప్పారని.. మొదట ఈ పాత్ర కీర్తి (అనుపమ పోషించిన పాత్ర) కోసం తనను సంప్రదించి కథ చెప్పారని.. ఆ తర్వాత నెల రోజుల వరకు తిరిగి ఏం సమాచారం ఇప్పకపోవడంతో తాను ప్రాజెక్టులో పని చేసే అవకాశం రాదని శాఖాచికిత్సాచార్మని కేటింది.

