



# సంపాదకీయం

## ఆక్షాన్ వీదలగి ప్రంప్ టాలిఫ్లు

అమెరికాను మళ్ళీ గొప్ప దేశంగా చేద్దాం, అమెరికా ఘన్స్ నినాదాలతో అమెరికా నూతన అభివృద్ధిదిగా ఎన్నితున డోనాల్డ్ ట్రంప్ తన దూకుడు ర్యూబావంతో వాణిజ్య యుద్ధానికి తెర లేపాడు. ఏప్రిల్ రెండవ వెండిన వాణిజ్య లోటును తగ్గించడం, దేశీయ తయారీని ప్రోత్సహించే క్రాన్చో వ్యాపార సంబంధ దేశాలపై ప్రతీకార సుంకాలను విధించాడు. పెంచిన సుంకాలు ఏప్రిల్ 6 సుండే అమలవతాయిని అమెరికా స్పష్టం చేసింది. ఈ సుంకాల వర్ల 60 పైగా దేశాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయి. భారత్తోపై 27 శాతం, చైన్యాపై 34 శాతం, తైవాన్పై 32 శాతం, జపాన్పై 24 శాతం, యూరోపీయన్ మూలియన్పై 32 శాతం, ఇతర దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు విధించారు. భారతీకు అమెరికా అతి పెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామి. 2024 ఆర్కి సంవత్సరంలో అమెరికాకు ఎగుమతుల విలువ 77.5

యున్ దాలర్లు, భారత్ నుండి ఎగుమతి అయ్యే ప్రధాన వస్తువులు ఎలక్ట్రానిక్స్, రత్నాలు, ఆఖరణాలు, ఫార్మా ఉత్పత్తులు, యంత్రాలు, ప్రైట్రోలియం ఉత్పత్తులు. అయితే ఈ సుంకాల ప్రభావం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థా గణసీయంగా పదనుంది. ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రానికి రంబంధించిన సీ ఏడ్స్, ఆక్వా రంగాలను తీవ్రంగా ప్రఘసపరచున్నాయి. రొయ్యల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం అగ్రస్థానంలో ఉంది. 2022-23 సంవత్సరంలో భారత్ నుండి 63.969 కోట్ల రిలవ కలిగిన 1.73 మిలియన్ టన్నుల మత్స్య ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అయ్యాయి. అమెరికా మత్స్య ఉత్పత్తులకు పెద్ద మార్కెట్. మొత్తం 6.6 బిలియన్ దాలర్ల విలాషైన రొయ్యల ఎగుమతి అయితే అందులో 2.4 బిలియన్ దాలర్ల విలువైన రొయ్యలు అమెరికాకు ఎగుమతి అయ్యాయి. దాదాపు 40 శాతం మార్కెట్ వాటా భారతదే. మన వీఎం సుండి విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్న మాంస ఉత్పత్తిల్లో రొయ్యలు మాడవ స్థానంలో ఉన్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్లో శ్రేకాకుళం మండి నెల్లూరు జిల్లా వరకు ఆక్వా కల్బర్ అభివృద్ధి ఉంది. ఉమ్మడి రథ్యిమ గోదావరి జిల్లా నుండి అత్యధికంగా ఆక్వా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి ఉన్నాయి.

అవుతున్నాయి. ఈ జిల్లాలో దాదాపు 1.20 లక్షల ఎకరాలు, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5.75 లక్షల ఎకరాల్లో ఆక్వా సాగుతుంది. పశ్చిమ దోహరి నుండి 3.5 లక్షల ఉన్నయల రొయ్యలు విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. మొత్తం 18 వేల కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతుంది. ఒక్కండులో విదేశీ ఎగుమతుల వాటానే అధికం. కోవిడ-19 కారణంగా ఎగుమతులు నిఖిలిపోయి పరిత్రమ నష్టాల్సో కూరుకుపోయాయి. దీనికి తోడు వైరస్‌ల బెడడ, భరలు పతనం కావడం, దైతులకు సాగు పెట్టుబడి పెరిగి పోవడంతో ఆక్వా పరిత్రమ ఒడిదుడుకులను దుర్మాణంటున్నది. ఇటువంటి సమయంలో ట్రంప్ 27 శాతం రుంకాలు విధించడంతో వరిస్తి తులు మరింత ఏగజారిపోతున్నాయి. అమెరికా సుంకాలు విధించగానే 100 కౌంట్ రొయ్య ధర 240 నుండి 200 రూపాయలకు వడిపోయాయి. కంపెనీలు రోసడానికి మండుకు రావడం లేదని దైతులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. మరోవైపు అమెరికా ఏట్రిల్-రివ తేడీ సుండే సుంకాల పెంపు అమల్టోకి పస్తుందిని సుప్పం చేసింది. ఇప్పటికే ఒప్పందాలు కుదురుకున్న వాటి రంగిస్తి ఏంటి? అరవ తేడీ తరువాత అమెరికా రీచ్ అయ్యే ప్రతి రయకు థిల్ పెరిగిన సుంకాలు అమలు చేస్తామని అమెరికా అధికారులు వ్యప్తం చేస్తున్నారు. ఈ టారిఫ్ అమలైతే లక్ష రూపాయలు విలువ వేసే రొయ్యలు అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తే 26 వేల రూపాయల పస్తు కట్టాలి. అంతేకారుండా రవాణా, ప్యాకింగ్, ఇతర భర్యులు కలిపి దాదాపు 50 శాతం పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే భారత్ ఏగుమతులపై యాంటీ డిపింగ్ ద్వార్చీలు (ఎ.డి.డి)-3.88 శాతం, కౌంటర్ వైలింగ్ ద్వార్చీలు (సి.వి.డి)-5.77 శాతం సుంకాలను పరసూలు చేస్తున్నారు. కొత్తాగా ప్రకటించిన టారిఫ్‌తో కలుపుకుంటే 35 శాతం వరకు ఉంటుంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారుగా 1 లక్ష ఉన్నయల రొయ్యలు ఎగుమతికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇవి కోల్డ్ స్టోరేజ్‌లో ఉన్నాయి. అమెరికాకు 20-40 కౌంట్ ఉన్న రొయ్యలనే ఏగుమతి చేస్తారు. ఎగుమతిదారులు 30 కౌంట్ రొయ్యలను 480 మాపాయలకు కొల్డ్ స్టోరేజ్‌లో నిల్వ ఉంచారు. కొత్త టారిఫ్ ప్రకారం ఎగుమతి చేస్తే మార్కో 80 రూపాయలు అదనంగా భర్యు అవుతుంది. అంటే ఉన్నయకు రూ.8.50 లక్షలు నష్టం వస్తోంది. ఉన్న సరుకును ఎగుమతి చేయలేదు. కోల్డ్ స్టోరేజ్ భర్యులు భరించలేదు. మరోవైపు వడీల భారం ఉండనే ఉంది.

ముఖ్యమైదట పడది రైతులు, కార్బూకుల పైన. కెల్లుకు తీసుకుని సాగు చేసే రైతుల పరిణామి మరింత దారుణం. సాగుతో పాటు వీనికి అనుబంధంగా ఉన్న ఫీడ్ కంపెనీలు, టైగ్ ల్యాబులు, మెడిన్ రంపెనీలు, ప్యాకింగ్ యూనిట్లు, ఇందులో హని చేసే కార్బూకులపై పిబి ప్రభావం తీవ్రంగా పడతుంది. రాష్ట్రంలో 450 పైగా రొయ్యల పీచరీలు, 50 పైగా ఫీడ్ మిల్లులు, 2 లక్షల పైగా రొయ్యల వెరువులు, 250 ప్రాసెనింగ్ ఫ్లాంట్లు, 6 వేలకు పైగా పడవలు, శాకల ద్వారా కూడా వేలాది మందికి ఉపాధి కల్పుతుంది.

1.5 లక్షల మంది రైతులున్నారు. ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా లక్షల మందికి ఆక్వా పరిశ్రమ ఉపాధి చూపుతుంది. పరిశ్రమ రంప్స్ భంలోకి వెలిపోతే వీరంతా ఉపాధిని కోల్పేతారు. ట్రంప్ ఫ్యారత పర్యాటన సందర్భంలోనే భారత్‌పై సుంకాలు విధిస్తానని ప్రపకటించినా కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తం కాలేదు. అమరికాతో రంప్సంబంధాలు ఉన్నా సంప్రదింపులు జరపలేదు. ట్రంప్ రా స్నేహితుడు, హౌడీ-మోడీ అని ప్రచారం చేసిన ప్రధాని ఇష్టుడు స్వందించటంలేదు. ఆక్రమ వలసదారుల పేరు చెప్పి ఫ్యారతీయుల కాళ్కు గొలుసులు కట్టి బానిసల్లు ఇందియాకు రంపినా నోరు మొదటలేదు. సుంకాలు విధించి ఆర్థిక ర్యావస్థను ప్రభావితం చేస్తున్న కిమ్యునిషం లేదు మన ప్రధాని. నీంతో రూ. 18 వేల కోట్ల టర్మినల్ కలిగిన ఆక్వా పరిశ్రమ రంప్స్ భంలోకి వెలిపోతుంది. లక్షల మంది రైతులు, కార్బూకులు, ఎగుమతిదారులు సష్టుపోతున్నారు. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాల్సిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిన్కు, ఫోర్ అంటూ పథకాల ప్రచారంలో మునిగిపోయింది. ఈక్విడార్ సుంది ఎగుమతిలో గట్టి పోతీ ఎదురవుతుంది. ఇదే అలసత్వం ప్రభుత్వాలు ప్రదర్శిస్తే, ఇందియన్ మార్కెట్ అంతా ఈక్విడార్, ఇండోనేషియా వంటి శాలకు షివ్ట్ అంఱపోతుంది. ఆక్వా రంగం రిలిలదొక్కుకోవాలంటే ఎగుమతులను ప్రోత్సహించే చర్యలు తేసుకోవాలి. దేశియ మార్కెట్సు అభివృద్ధి చేసే విధంగా, అమరికాపై ఆధార పడకుండా ప్రత్యామ్మాను మార్కెట్లను పొర్చాటు చేసుకోవడానికి దీర్ఘకాల వ్యాపోన్ని అమలు చేయాలిన అవసరం ఉంది. తక్షణ ఉపశమనంగా రైతుల రుణాలను రీడెడ్యూల్ చేయాలి. ఎగుమతిదారులకు, కార్బూకులకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవాలి. ఎ.పి ఆర్థిక ర్యావస్థలో ఆక్వా రంగం కీలకమైంది. కనుక దీన్ని కాపోడాల్సిన అవసరం ప్రభుత్వానికి ఎంతెనా ఉంది.



**C Y Chintaman**  
(1880 - 1941)

# వత్తిభూశాలి యజ్ఞశ్వర చింతామణి

చిట్రావూరి యఁజ్ఞేశ్వరుడి  
చింతామణి. ఈ పేరుల  
చాలా మందికి తెలియనిది  
నేటి జర్వులిస్టులు గాని  
రాజకీయ నాయకులు గానీ  
చింతామణి గురించి  
ఎక్కువగా విని ఉండక  
పోవచ్చు. అయిన ఒక  
తెలుగువాడిగా ఘట్టడయి  
తెలుగు వారందరికి గర్జ  
కారణం. చదువులు  
రాజించేలేక పోయినా, ఆంధ్ర  
భాషలో విశ్వవిద్యాలయ  
పట్టాలేకున్నా, పుట్టేనీ గడ్డను  
క అంగ్రేషులికు సంపాదకుడుగా  
అది ఇంగ్లీషు వారి పరిపాలన  
ను సమర్పించటంగా నిర్వహించి  
యావూరు యఁజ్ఞేశ్వర చింతామణి  
జర్వులింగంగా పేరుపొందిన ప్రసిద్ధ  
యాయకులు. అలహబాదు నుండి  
1909 నుండి 1934 వరకు  
పొంచారు. ఈయన ఇండియన్  
వ్హస్టీకరించారు. 1880 ఏప్రిల్  
ాడు చింతామణి జన్మించారు  
లు. ఆయన తండ్రి చిరావూరు  
విజయనగరం సంస్కారంలో  
రాజగురువు. తాతలు, తండ్రు  
శారాని అందరూ అనుకున్నారు  
అమైనది. చింతామణి అనారోగ్యా  
రో దృష్టిర్మాను కలేక పోయారు

అయితే, యువరాజు సూచనతో, విజయునగరం మహారాజు కాల్కిల్ ఇంగీపు చదువుకోను వెళ్లినా, చింతామణి విశ్వాఖలో స్థానిక రాజకీయ వ్యక్తులతో తిరగటం ప్రారంభించారు. విశ్వవిద్యాలయాల నుండి పట్టాల పొందెలక పోయాయినా, అనమానమైన అంగ్దుషాప్రా పొందిత్యున్న సంపాదించారు. చదువుకొనే రోజుల్లోనే పత్రికలకు వ్యాసాలు రాశాడి చింతామణి. స్వయంకృతితో పట్టాలుధించి, అనేక సభలలో ఉపవ్యాసాలను ఇచ్చేవారు. పత్రికా రచనలై ఆయనకు అస్కి మెండుగా ఉండేది. ప్రారంభాలో “తెలుగు హర్ష్” అనే పత్రికకు సంపాదకుడిగా ఉన్నారు. ఈయు ప్రానే వ్యాసాలు వైజ్ఞానికప్పెక్కేటర్ పత్రికలో అచ్చు అవటం ప్రారంభమైంది. ఆ తర్వాత కొంతకాలానికి 18 యేళ్ల వయసులోనే వైజ్ఞానికప్పెక్కేటర్ పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించే అవకాశం లభించింది. అప్పట్లో 30 రూపాయల జీతం ఇచ్చారు. ఆ తరువాత చింతామణి ఆ పత్రికను 300 రూపాయలకి కొని, తనతో పాటు వైజ్ఞానికప్పెక్కేటర్ పత్రికను విజయనగరానికి తీసుకొచ్చారు. తర్వాత ఆ వారపత్రికకు “ఇండియన్ హర్ష్” అని నామకరణం చేశారు. ఆ తర్వాత ఈ విపుల్యాన్ని జ్ఞాప్తికి తెచ్చుకుంటూ చింతామణి “నేను కేవల సంపాదకుడినేకాదు, భోర్సైన్, ప్రాఫ్ రిడర్, విలేఫరి, ఉపసంపాదకుడు యజమాని అశ్శునేనే” అని విపరించారు. పత్రిక బాగా ప్రామర్శం చొందిన ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల రెండు సంవత్సరాలలో దాన్ని మూసివేయవలు వచ్చింది. ఆ సమయంలోనే చింతామణి భార్య మృతి చెందగా, మద్రాసుకి మకాం మార్చి, కొంతకాలం యునైటెడ్ ఇండియా అనే వారపత్రికలోను ఆ తర్వాత జి. సుబ్రమణ్యం అయ్యర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడుతును “మద్రాస్ స్టోండ్డ్” దినపత్రికలో ఒక సంవత్సరం పాటు పనిచేశారు 1903లో నాగేంద్రనాథ్ గుప్తా ప్రారంభించిన “ఇండియన్ పీపుల్” పత్రికకి సంపాదకత్వం వహించడానికి అలహబాదు మకాం మార్చారు. 1904 అక్టోబరులో మదన మోహన్ మాలవ్యా, తేజ్ బహదుర్ సప్త్రా వంచి మిత్రవాద కాంగ్రెస్ నాయకులు “లీడర్” అనే అంగ్ద దినపత్రికను ప్రారంభించారు. “ఇండియన్ పీపుల్” పత్రిక “లీడర్” పత్రికల కలిసిపోయింది. చింతామణి లీడర్ పత్రిక సంపాదకత్వ భాధ్యతను స్నేకరించారు. చింతామణి నిష్పత్కారాత్మను విమర్శకుడిగా పేరు గడించారు ఈ పత్రికలోని సంపాదకీయాలు ఇతడికి మంచి పేరు ప్రతిష్ఠలను

తెచ్చి పెట్టగా, 1916 వరకు లిదర్ ప్రతికూ సంపాదకుడగా ఉన్నారు. 1927నుండి మళ్ళీ లీడర్ ప్రతికు సంపాదకునిగా వ్యవహరించారు. పత్రికా రంగంతో పాటు రాజికీయాలపై కూడా అన్కి ఉంది. 20 సంవత్సరాలు కూడా నిండని వయసులో 1900 సంవత్సరం చివరలో లాపొసారులో జరిగిన అభిల భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాసభలకు హజరయేందుకు ప్రయాణ ఖర్చులకు దబ్బు లేకపోతే అప్పుచేసి వెళ్లరు. ఆ సమావేశాలలో అనేక విషయాలపై ఆయన చేసిన గంభీరమైన ఉ పన్యాసాలు. సురేంద్రనాథ్ బెన్స్, భూపేంద్రనాథ్ బోన్ పంటి కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రశంసా పొత్తూలు అయినాయి. “హిందూ” పత్రిక ఆ ఉ పన్యాసాలను ప్రశంసించింది. 1916లో తిరిగి 1927లోనూ ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్ర శాసనమండలి సభ్యులుగా ఎన్నికెనారు. 1921-23 మధ్య అప్పటి యునైటెడ్ ప్రోవిన్స్ (నేచి ఉత్తరప్రదేశ్) కు విద్య, పరిశ్రమల శాఖల మంత్రిగా పనిచేశారు. 1930-31లో లండన్లో జరిగిన ముదటి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి ప్రతినిధిగా హజరైనారు. కాంగ్రెస్ వాదిగా రాజికీయాలలో పొల్చాని, గాంధీ



రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట...

డి.లిట. గౌరవ పట్టను ఇచ్చింది. తెలుగు తేజాన్ని, రాజకీయ పరిజ్ఞానాన్ని భారతదేశ మంత్రి చాదిన చింతామణి 1941, జూలై 1 న తన 62వ యేట మరణించారు. మరణించిన దినాన సైతం ఆయన స్విర్య సంపాదకీయం రాయడం గమనార్థం.

# దర్శకాలను తొలగించే వ్రద్ధిష్వ వృత్తం

ప్రదోషవుంటే అది ఒక కాల విశేషము. దోషాలను హరించే ప్రశ్నమైనాన్ని ప్రదోషవకాలం అంటారు. ప్రదోషవుంటే పౌష నిర్మాలన అర్థము. ప్రతిరోజు సూర్యాస్తమయ సమయములో చంద్రుడి కదలికల వల్ల ఏర్పడునది ప్రదోషము. "ప్రదోషో రజని ముఖం" అంటారు. అంటే ప్రదోషవకాలం రాత్రికి ప్రారంభం వంటిది. ఈ సమయం లో పరమశివుడు పార్వతీదేవితో కలిసి అర్ధనారీశ్వర రూపంగా దర్శనమిస్తాడు. చంద్రు గతి వలన, ఏర్పడే తిఫుల సంఘలలో సూర్యాస్తమయము అయితే, అప్పుడు ప్రదోషము అంటారు. త్రయోదశినాడు కలిగే ప్రదోషాన్ని మహా ప్రదోషవుంటారు. ప్రదోష సమయం రోజు వస్తున్న త్రయోదశి నాడు వచ్చే ప్రదోష సమయం చాలా పవిత్రమైనది. త్రయోదశి ప్రతం శివుడు ప్రధాన దేవసిని ఆచరించే ప్రతం. త్రయోదశి నాడు చేసోరు కసుక త్రయోదశి ప్రతం అని, శివపూజ, రాత్రి భోజనం చేయడం వల్ల ప్రదోష ప్రతం ఆంటారు. త్రయోదశి ప్రతం ఆచరించడం వల్ల మహాశివుడు ప్రసన్సారం అపుతాడు. నకల సుఖాలు, సర్వ సంపదల కోసం ఈ ప్రతం చేసొరి ప్రదోషం అంటే దోషాలను తొలగించేది అని అర్థం. ప్రతి రోజు సూర్యాస్తమయ కాలంలో దాదాపు అరు ఘడియల అంటే రెండు గంటల నిమిషాల సమయాన్ని ప్రదోష కాలంగా పరిగణిస్తారు. ప్రదోష కాలములో త్రయోదశి తిథి ఉంటే దానిని మహా ప్రదోషం అంటారు. మహా ప్రదోషం రోజున శివ భక్తులు ప్రదోష ప్రతాన్ని ఆచరిస్తారుస్తున్న పురాణంలో ప్రదోష మహాత్మ్య కథ కూడా వివరించ బింది. రెండు త్రయోదశి తిథులలో (శుక్ల పక్షము/ కృష్ణ పక్షము) ప్రదోష ప్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో మాత్రం కేవలం కృష్ణ పక్ష ప్రదోష రోజును మాత్రమే పాటిస్తారు. అన్ని ఘాజలు, ప్రతాల వలె త్రయోదశి ప్రతాన్ని ఉదయం వేళ కాకుండా, సూర్యాస్తమయం నుండి రాత్రి రెండు ఘడియలలోపు ఈ ఘాజ చేస్తారు. ఏ నెలలలో అయినా త్రయోదశినాడి. ఈ ప్రతం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఇది సుదీర్ఘకాలంపాటు చేయాల్సి ప్రతం. ప్రతినెలలో వచ్చే రెండు త్రయోదశపల్లోనూ త్రయోదశి ప్రతం చేయాలి. అలా 11 సంవత్సరాల పాటు ఆచరించాలి. ఏదయినా ఆంటం వచ్చి మధ్యలో చేయలేకపోతే ఉద్యాపన చేసి ప్రతిమను విసర్జించవచ్చు ప్రదోషకాలంలో పరమేశ్వరుడు ఏకకాలలో రెండు రూపాల్చి ప్రదర్శిస్తాడు. ఎవడుమథాగాన పార్వతీ రెండవ భాగమున పరమేశ్వర రూపంగా విశేషము. దోషాలను హరించే ప్రశ్నమైనాన్ని ప్రదోషవకాలం అంటారు.

A wide-angle photograph capturing a stunning sunset over the ocean. The sun is positioned near the horizon, its bright light filtering through a layer of soft, orange and yellow clouds. The sky above is a deep, rich blue. The ocean in the foreground is a darker shade of blue, with gentle waves reflecting the warm colors of the setting sun. The overall scene is one of tranquility and natural beauty.

అర్థనారీశ్వరుడుగా” దర్శనమిచ్చేకాలం. ప్రదోష సమయంలో శివుడు అర్థనారీశ్వర రూపంలో అనంద తాండవ స్వత్యుం చేస్తాడని స్వత్యరత్నాము లో చెప్పబడింది. ప్రదోష సమయంలో సమస్త దేవతలందరూ శివుడికి అర్థస్తారని భావిస్తారు. ప్రదోష సమయంలో చేసే శివారాధన ఉత్తమము చెప్పబడుతుంది. ఈ సమయంలో శివారాధన చేయటాన్ని సమస్త దేవతలు పూజించటంతో సమానంగా భావిస్తారు. మహాశివుడు అభిషేక ప్రియులు కనుక మంత్రాక్షరంగా పంచమృతాలతో ఆయనను అభిషేకించాలి. వీర పడని వారు ఆలయానికి వెళ్ళి ప్రదోష సమయం లో అభిషేక చేయించవచ్చు, ప్రదోషకాలం లో శివప్రదోష స్తోత్రాన్ని పరించడం వల్ల విశేష ఘలితాలు పొందవచ్చు. ప్రదోష సమయంలో శివాలయాలలు జరిగే అభిషేకాలను దర్శించే వారికి సకల సంపదులు సిద్ధిస్తాయి భావిస్తారు. ఈ సమయంలో శివుడితో పాటు నందిశ్వరుడిని కూడా ఆరాధిస్తారు. నందిశ్వరుడు నాలుగు వేదాలు, 64 కళలను అభ్యసించి నిష్ఠౌర్ముడైనప్పటికీ, వినయంతో వుండి, శివునికి ఏర్పడిన అనుమానాలలు కూడా నివృత్తి చేస్తాడని విశ్వసిస్తారు. అందువల్ల నందిశ్వరుడిని ఆరాధించడం వలన బుద్ధికుశలత, మానసిక ఉల్లాసం లభిస్తాయి. త్రయోదశి దిని ఐటాచం కోయ్యి కాచి కుణి కుణి కుణి కుణి కుణి కుణి

వస్తే దానిని సోమ ప్రదోషమునీ, మంగళవారం రోజు వస్తే దానిని భౌమ ప్రదోషముని, బుధవారం రోజు వస్తే దానిని బుధ ప్రదోషముని, గురువారం రోజు వస్తే దానిని గురు ప్రదోషముని, శుక్రవారం రోజు వస్తే దానిని శుక్ర ప్రదోషముని, శనివారం రోజు వస్తే దానిని శని త్రయోదశి అనీ, శని ప్రదోషముని పిలుస్తారు. దేవ దానవలు క్షీర సాగరాన్ని మధించినప్పుడు వెలువడిన హరీంహలం నుండి శివుడు ప్రపంచాన్ని రక్షించిన రోజుగా శనిప్రదోషం రోజును చెబుతారు. శని కర్తృకారణు, శివుడు సంహరకారకుడు కావున శని ప్రదోష సమయాన శివారాధన చేయడం ఉత్తమంగా పరిగణిస్తారు. సోమవారం శివుడికి ప్రీతికరమైనది. కాబట్టి ఆ రోజున వచ్చే సోమ ప్రదోషమును ప్రశ్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ రోజున ప్రదోష ప్రతము ఆచరించటం వలన మనసులోని మలినాలన్నీ తొలగిపోతాయి.

త్రయోదశి ప్రదోషము గురువారం వన్నే ఆ రోజును గురు త్రయోదశిగా భావిస్తారు. గురు ప్రదోష పూజ పలన విద్యాబుద్ధులు, సంపదలు కలుగుతాయని చెబుతారు. జాతకములో ఉండే గురు దోషములకు రుద్రారాధన విరుగుదగూ భావిస్తారు. ప్రదోషం రోజు ఉదయమే స్వానం చేసి తెల్లని వప్రాతము ధరించి, శరీరంపై విఘ్నాతిని, రుద్రాక్షములను కూడా ధరించటం మంచిది. ఆ రోజులో వీలైనప్పుడలూ పంచాశ్వరి మంత్రాన్ని (ఓ నమఃశివాయ) జపం చేయాలి. ప్రదోషం రోజున నిశ్శబ్దిగా ఆరాధించటాన్ని శివుడు ఇష్టపడతాడని చెబుతారు. కలిన ఉ పవాసం చేయలేనివారు పండ్చు, పాలు లాంచివి తీసుకోవచ్చు. ఉడికించిన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. సాయంకాలం ప్రదోష సమయంలో స్వానమాచరించి శివ పోడశోపవార పూజ జరపాలి. ప్రదోషం రోజు ఆ పరమ శివుడికి నేతి దీపారాధన, అవుపాలతో అభిషేకం అభిషేకం చేయటం, బిల్వ పత్రాలు మరియు శంబుహృతాల్తో అల్రించటం శేయసురం. మహా మృత్యుంజయ మంత్రాన్ని ...ఉండి త్రయంబకం యజామహే, సుగంధిం పుష్పి వర్ధనం, ఊర్వారుకమివ బంధనాత్, మృత్యుర్వుళ్ళియ మామ్యతాత్... మహో మృత్యుంజయ మంత్రము పరించాలి.... 108 సార్లు జపించి ప్రదోష కథన వినటంగానీ పదవటం గానీ చేయాలి. ఇంటిలో పూజ ముగించిన అనంతరం శివాలయాన్ని దర్శించాలి. వీలైనవారు ప్రదోష స్తోత్రం, శివ స్తోత్రములను కూడా పరించాలి.

# తొంబుట్టువ్వలు - దేవ్మడిచ్చిన్ ఆత్మీయ రక్త సంబంధికులు

డి జి టల్ యంగంలో వానవ నంబందాలు పునర్నిర్పించబడుతన్నాయి. స్వామీయర్ ఫ్యామిలీ కల్చర్ పెరుగుతున్నది. నాడు “ఇంద్ర లేదా మంగురు బిడ్డలను కనండి” అన్న కుటుంబ నియంత్రణ నినాదం నేడు “ఒక్కరు లేదా అసలే వద్దు” అనే దుస్థితికి చేరడం చూస్తున్నాం. వివాహ బంధుం మంగళ సూత్రం భారమని తలిచి డేటింగ్, సహజీవన సంసారులు, సిచువేషన్సిప్ సంబంధాలు పెరిగాయి. సింగిల్స్ పేరెంట్ సంస్కృతి ఫ్యాషన్ అయిపోతున్నది. ఒక్క సంతాసమేత తల్లితండ్రులకు భారం అయిపోతున్నది. కుటుంబం అంటే అమ్మ నాన్నతో పాటు ఒక అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి మాత్రమే అయిపోతున్నారు. ఈ ఏపి యుగపు కుటుంబాల్లో ఇంద్ర లేదా అంత కన్న ఎక్కువ సంతానం ఉండడం అరుదైపోతున్నది. నేడు తోబుట్టువులు ఉన్న కుటుంబాలు తక్కువగానే కనిపిస్తున్నాయి. తోబుట్టువులు ఉన్న కుటుంబాలు పిల్లల ఆపాటులతో ఉల్లాసంగా ఉండడం, తోబుట్టువుల మధ్య రక్త సంబంధం పెనవేసుకుపోవడం, ఒకరినొకరు ప్రోణాలకు మిన్నగా త్యాగగుణంతో జీవించడం చూస్తున్నాం. అదే విధంగా ఒక వయస్సు దాటిన పిదప తోబుట్టువుల మధ్య రక్త సంబంధాలు రక్తపాతం వరకు కూడా వెళ్లడం చూస్తున్నాం. అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవ ప్రాధాన్యం: తోబుట్టువుల మధ్య పవిత్ర రక్త సంబంధం ఉండడం, ఒరకినొకరు ప్రేమగా చూసుకోవడం, సోదరికి సోదరుడు జీవిత కాల రక్షకుడిగా ఉండడం లాంటి విషయాలను అవగాహన పర్చడానికి ప్రతి ఏట 10 ఏప్రిల్లనం “అంతర్జాతీయ లేదా ప్రపంచ లేదా జాతీయ తోబుట్టువుల దినం (నేపస్ట లేదా వరల్డ్ సిబ్బింగ్ డే)”ను పాటించుట ఆనవాయితీగా మారింది. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అమ్మ నాన్న తర్వాత అతి ప్రేమ కలిగిన అత్మియ బంధువులుగా తోబుట్టువులు నిలుస్తున్నారు. పొందరా నమాజం

సోదరసోదరీమణిల మధ్య రక్త సంబంధ విలువను తెలుపులక  
“రక్కాబంధన్” లేదా “రాష్ట్ర పండుగ”ను తోబుట్టువుల దినం  
మరో రూపంలో పవిత్రంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.  
చిన్నతనంలో సోదరి సున్నితమైన ప్రేమను రుచి చూడని  
సోదరుడు, నేనున్నాననే అనంత ఛైర్య రక్కణ గొడుగు పట్టే  
సోదరుడి తెగువ చూడని సోదరి ఉండదు. అంతర్జాతీయ  
తోబుట్టువుల దినోత్సవ చరిత్ర: 1995లో తన సోదరుడు,  
సోదరిని చిన్న వయస్సులోనే కోల్పోయిన అమెరికన్ “క్లాసియా  
జపర్స్” తన సోదరి లిసెట్టె పుట్టిన రోజున 10 ఏప్రిల్న ప్రేరితిన  
“తోబుట్టువుల దినం ఫెండెపన్” ఏర్పరిచి తోబుట్టువుల దినం  
జరుపుకోవడం ప్రారంభించాడు. అనంతరం అమెరికాలో  
ఒబామా చౌరవతో “జాతీయ తోబుట్టువుల దినం”, తర్వాత  
1998 నుంచి ఐరాన నేతృత్వంలో “అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల  
దినోత్సవం” పాటించుట కొనసాగుతున్నది. వయస్సు  
పెరగడంతో పాటు ప్రాధాన్యాలు, చదువుల మార్గాలు, వివాహాలు  
జరగడం, ఉద్యోగ ఉపాధుల పేరుతో విడివిడిగా వేరు వేరు  
ప్రాంతాల్లో జీవించడం కొనసాగుతునే అనుంధిత ఆస్తి  
తగాదాలతో గొడవలు పడడం లాంటి అవాంచనీయ విభేదాలు  
కూడా పొడచూపడం తరుచుగా గమనిస్తున్నాం. తోబుట్టువుల  
అపురూప రక్త సంబంధం: శరీరంలో కాళ్ళ సోదరులను,  
చేతులు సోదరీమణిలను పోలి ఉంటాయి. అమితమైన ప్రేమలు  
కలిగిన తోబుట్టువులు ఉన్న ఇల్లు బలమైన మానవ రక్త  
సంబంధాలు కొల్పువేన కోవెలగా నిలుస్తున్నది. మన మనస్తత్వం  
అణవణవున తెలిసిన వ్యక్తులుగా తోబుట్టువులు నిలుస్తారు.  
భార్యాభర్తల బంధాలను పోలిన బంధాలుగా తోబుట్టువుల  
సంబంధాలు నిలుస్తున్నాయి. మనం ఏ వయస్సులో ఉన్న  
చిన్నతనపు రోజులను గుర్తు చేసే వారు తోబుట్టువులు మాత్రమే.  
సోదరి లేని సోదరుడి జీవితం ప్రేమలు కొరవడిన యాంత్రిక

జీవితంగా నిలుస్తుంది. సోదరికి జీవితకాల హీరో సోదరుడు మాత్రమే. జీవితాంతం మన గురించి మంచిని ఆలోచించే వ్యక్తులుగా తోబుట్టువులు మాత్రమే నిలుస్తారు. సోదరుడికి చిన్న నొప్పి తగిలినా సోదరి కళ్లు కుళాయి వలె కన్నీళ్ల వరదలు పారిస్తుంది. తోబుట్టువులు అత్యుత్తమ స్నేహితులుగా లేదా శత్రువులుగా ఉండడం చూస్తున్నాం. అంతర్జాతీయ తోబుట్టువులు దినం వేడుకలు: అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవం నందర్భంగా ప్రపంచ దేశాల్లో ప్రతి కుటుంబంలో సోదరసోదరీమణులు కలిసి సంతోషంగా గడపడం, వారి మధ్య పవిత్ర బంధాన్ని వ్యక్తం చేసుకోవడం, స్వల్ప విభేదాలను పరిష్కరించుకోవడం, రక్త సంబంధాల విలువను అవగాహన పరుడం, తోబుట్టువులు అందరు కలిసి తమ వయస్సును మరిచి బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఆటపాటలతో సరదాగా గడపడం, కుటుంబ సభ్యులు పిక్రీక్ర రూపంలో బయటకు వెళ్లి గడపడం, ఆటపట్టించిన సందర్భాలను నెమరు వేసుకోవడం, తమ పవిత్ర బంధాన్ని జీవితాంతం కొనసాగించడానికి ప్రతిన బూనడం, తోబుట్టువులు కలిసి తల్లితండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటూ సన్మానించుకోవడం, తోబుట్టువులు తమ విభేదాలను మరిచి తిరిగి ఏకం అయ్యే రోజుగా మార్పుకోవడం లాంటి పవిత్ర కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. జన్మములను వంచుకొని వుట్టిన తోబుట్టువులు జీవితకాల ప్రేమలను పంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయాలి. పొద చూపిన స్వల్ప విభేదాలను పరిష్కరించుకుంటూ రక్త సంబంధ బలాన్ని ప్రదర్శించాలి. తోబుట్టువుల దినం ఆనందాల విందులు పంచి పెట్టే వేడుకలుగా మారాలి.



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

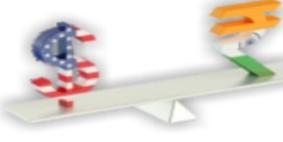












# శ్రీవైష్ణవు



# ප්‍රභූප එංඩිග් ස්මාච්ස්‌ලෝ කීලක නිරුත්‍යය.. තම්බුදු ම්‍යෙන්ඩ් ස්ට්‍රේම්ස්!

దేశ బ్యాంకింగ్ నియంత్రణ సంస్థ, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ద్రవ్య విధాన కమిషన్ దేశంలోనే కోట్లాది మండికి రుణ ఈవిపలలో ఉపశమనం కల్పించింది. ఆస్ట్రేషన్ MPC వరుసగా రెండవసారి రెపో రేటును 0.25 శాతం తగ్గించింది. ఆ తర్వాత రెపో రేటు 6.25 శాతం నుంచి 6 శాతానికి తగ్గింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు దొసార్ట్ ట్రాంప్ సుంకాలతో ఇఖ్యంది పదుతున్న సమయంలో ఆర్బిష నుండి ఈ నిర్దిశ్యం వచ్చింది. దీని తర్వాత ప్రపంచంలో ద్రవ్యోభం, మంద్యం పెరిగి అవకాశం పెరిగింది. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ మాంద్యంలోకి వెళ్లే అవకాశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఆర్బిష తీసుకున్న ఈ నిర్దిశ్యం చాలా మెరుగైనదిగా ఉంది. ఆస్ట్రేష ఎంపిసీలోనే మెజారిటీ సభ్యులు 0.25 శాతం కోతను సిఫార్సు చేశారు. ఆ తర్వాత రెపో రేటును ఇంత తగ్గించాలని నిర్దిశ్యం తీసుకున్నారు. ప్రత్యేకత ఏమిటంబే ఆర్బిష గవర్నర్ సంజ్యు మల్టీప్లాటా వరుసగా రెండోసారి ఆర్బిష పాలసే రేటును తగ్గించారు. ఫిబ్రవరి నెలలో జరిగన పాలసే సమావేశంలో కూడా వట్టి రేట్లను 0.25 శాతం తగ్గించారు. ఈ తగ్గింపు దాదాపు 5 సంవత్సరాల తర్వాత అంటే 56 నెలల తర్వాత కనిపించింది. ఈ తగ్గింపు తర్వాత సమాన్సు ప్రజలకు పెద్ద ఉపశమనం లభిస్తుందని ఫావిస్తున్నారు. బ్యాంకింగ్ రంగంలో గృహ రుణాలు, కారు రుణాలు, రిటైల్ రుణాల ఖర్చు తగ్గుతుంది. దీని నుండి రియల్ రంగం ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. గత కొన్ని నెలలుగా మాంద్యం ఎదుర్కొంటున్న ఈ రంగంలో ఇత్తకు డిమాండ్ పెరగవచ్చు. మార్పి నెల ద్రవ్యోభం గణాంకాలు వెలిడి కానప్పటికీ, ఫిబ్రవరి నెలలో దేశ ద్రవ్యోభం 4 శాతం కంటే తక్కువగా ఉంది. గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, దేశ రిటైల్ ద్రవ్యోభం 3.6 శాతంగా ఉంది. ఇది 7 నెలలో కనిప్పు స్థాయికి చేరుకుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఆఫోర ద్రవ్యోభం తగ్గడమేని వెబుతున్నారు. నిపుణల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఏప్రిల్ నెలలో కూడా రిటైల్ ద్రవ్యోభం 4 శాతం కంటే తక్కువగా ఉందవచ్చు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ సమస్య తప్పదు. దానికి ఒక కారణం ఉంది. ఈసారి వేడి మరింత తీప్పంగా ఉంటుంది నిపుణి వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. దీనివల్ల పంటలైపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని కారణంగా కూరగాయలు, ధాన్యాల ధరలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రభావం ఆఫోర ద్రవ్యోభంపై కనిపిస్తుంది. రెండవది ట్రాంప్ సుంకం కారణంగా రూపొయి తగ్గవచ్చు. అలాగే ద్రవ్యోభం కారణంగా దిగుమతి ద్రవ్యోభం పెరగవచ్చు. 0.15 ఆర్బిష అంచనా ప్రకారం.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ద్రవ్యోభం 4.8 శాతంగా ఉంటుందని అంచనా. అయితే న్యాలప త్రైమాసికంలో ద్రవ్యోభం

10 బేసిన్ పాయంట్లు పెరిగింది. ఇది మునుపటి 4.4 శాతం నుండి 4.5 శాతానికి పెరిగింది. అదే సమయంలో 2026 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ద్రవ్యోద్యమం 4.2 శాతంగా అంచనా వేయబడింది.

అయితే మొదటి త్రిమాసికంలో ఇది 4.6 శాతం వద్ద ఉండవచ్చు. గతంలో ఇది 4.5 శాతంగా ఉంటుందని అంచనా. రెండవ త్రిమాసికంలో ఇది 4 శాతం, మూడవ త్రిమాసికంలో 3.8 శాతం, నాల్గవ త్రిమాసికంలో 4.2 శాతంగా ఉంటుందని అంచనా.

# వెంటాడ్చుక్కున్న ప్రంద్ సుంకాల భయాలు..

## గెష్టోల్మి స్టోర్ మార్కెట్స్!

# భారతదేశంలో క్రిష్టి సిబంధనలు.. 2025లో పెట్టుబడిదారులు తెలుసుకోవలసినవి!



అమెరికా, చైనా మధ్య టారిఫ్ యుద్ధం మరోసారి ప్రవంచవ్యాప్తంగా మార్కెట్లలో ప్రకంపనలు నృష్టించింది. భారతదేశంలోని వార్కెట్, పెట్టుబడిదారులు ఈరోజు ఆర్బిష నీర్చుయం కోసం చూస్తున్న తరుణంలో వైనాపై 104 శాతం సుంకం ప్రకటన మరోసారి వార్కెట్లో ప్రకంపనలు నృష్టించింది. అమెరికా అభ్యక్షదు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చైనాపై విధించిన సుంకానికి ప్రతీకారంగా, చైనా అమెరికాపై 34% సుంకాన్ని విధించింది. ఏప్రిల్ 8 నాటికి దానిని ఉపసంహరించుకోవాలని ట్రంప్ కోరినప్పటికి, చైనా దానికి అంగీకరించలేదు. అప్పుడు అమెరికా చైనా సుండి దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులపై 104% సుంకం విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. చైనాపై సుంకం ప్రభావం నేడు భారత మార్కెట్పై కూడా కనిపిస్తోంది. బుధవారం సెప్టెంబర్ 445.67 పాయింట్లు నష్టంతో 73,781 వద్ద త్రైడవతోంది. నిష్టి 162 పాయింట్లు కుంగి 22,373 వద్ద కరలాడుతోంది. దాలర్తో పోలిస్టే రూపాయి మారకం విలువ 21 పైసలు తగ్గి, 86.45 వద్ద ఉంది. ప్రస్తుత ఆర్టిక సంపత్తిరంలో తొలి ద్రైమాసిక పరపతి విధాన సమీక్ష నీర్చుయాలను ఆర్బిష గవర్నరు సంజయ్ మల్టోక్కూ వెల్లడించనున్నారు. కీలక రేట్లను 0.25% మేర తగ్గించే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు, బీజింగ్ నుంచి వచ్చే దిగుమతులపై అమెరికా ఏకంగా 104శాతం టారిఫ్లు ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం ఏప్రిల్ 9 నుంచి ఈ సుంకాలు అమల్లోకి రానున్నాయి. చైనాపై చర్య తీసుకున్న తర్వాత అమెరికా త్వరంలో ఔషధ ఉపాయాలపై భారీ సుంకాలను విధించబోతోడని ట్రంప్ అన్నారు. ఇప్పిలీవరు కు ఫార్మా రంగాన్ని అమెరికా పరస్పర సుంకం విధానం సుండి మినహాయించారు. కానీ ఇప్పుడు ఈ విధానం పరిధిని విస్తరించవచ్చు. అమెరికాకు ఔషధాలను సరఫరా చేసే ఆతిపెద్ద దేశం భారతదేశం. ట్రంప్ నీర్చుయం భారత ఫార్మా కంపనీలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. నన్ ఫార్మా, లుపిన్, డాక్టర్ రెష్టిన్, అరబింద్ ఫార్మా, గ్లాండ్ ఫార్మా వంటి కంపనీలు అమెరికా మార్కెట్పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉన్నాయి. బుధవారం వాడి పేర్లు ఒకిటిదిలో కనిపించాయి. మంగళవారం అమెరికా స్టోక్ మార్కెట్ పరసగా నాలుగో రోజు పడిపోయింది. దాదాపు ఒక సంవత్సరంలో మొదటిసారిగా **S&P 500** 5,000 కంటే తక్కువగా ముగిసింది. ఫిబ్రవరి 19న నవ్వాడైన రికార్డు స్థాయి సుండి ఇప్పుడు జండెక్స్ 18.9% తగ్గింది. ఇది మాంద్యాన్ని సూచించే 20% క్లీంటకు దగ్గరగా ఉంది. అదే సమయంలో దొ జోన్స్ పారిత్రామిక సగటు 320 పాయింట్లు తగ్గి 37,645.59 వద్ద ముగిసింది. ఎన్ అండ్ పి 500 1.57% తగ్గి 4,982.77 వద్ద ముగిసింది.



# ప్రాచీనీలవ్యక్తి ఖాతాదారులకు అంతర్మాణం.. 12న బ్యాంకు సేవలలో అంతరాయం!

పొచ్చేడీవెఫ్సీ బ్యాంక్ భారతాదురులకు అలర్ట్! 12వ తేదీన బ్యాంకు సేవలలో కొంత అంతరాయం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే వినియోగదారులు ముందుస్తూగా గమనింపడడం చాలా ముఖ్యం. పొచ్చేడీవెఫ్సీ బ్యాంక్ తన ప్లాటఫోరమ్ల నిర్వహణలో భాగంగా, కొన్ని బ్యాంకింగ్ సేవలల్లో అంతరాయం ఏర్పడవచ్చు. ఏప్రిల్ 2వ తేదీన ఉదయం 2.30 గంటల సుంచి ఉదయం 6.30 గంటల వరకు (4 గంటలు) పలు సేవలల్లో అంతరాయం ఏర్పడునుండని పొచ్చేడీవెఫ్సీ బ్యాంకు తెలిపింది. ఈ బ్యాంకు సిస్టమ్ నిర్వహణలో భాగంగా ఏర్పడే అంతరాయాల్లో చాటబ్యాంకింగ్, ఎన్విఎవ్ బ్యాంకింగ్, ఫోన్బ్యాంకింగ్ ఐఐఆర్ సేవల్లో అంతరాయం ఉండవచ్చు. బ్యాంక్ తన కోర్ బ్యాంకింగ్ సిస్టమును కొత్త ప్లాటఫోరమ్కు అవ్వగ్రేడ్ చేస్తుంది. దాని 93 మిలియన్ల వినియోగదారులకు క్రష్ణమ్ అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడం క్రొంగా పెట్టుకుంది. దీంతో బ్యాంకు వినియోగదారులను మెయిల్, సందేశాన్ని కూడా పంపిణెల్లు తెలిపింది. సిస్టమ్ అవ్వగ్రేడ్ చేస్తున్నాడును బ్యాంకు ఆకోంట్కు సంబంధించి యుప్పిపు సేవలతో పాటు ఇతర సేవలు అందుబాటులో ఉండవని తెలిపింది.

# లాభాన్ని కాజెస్తున్న కెంద్రం



అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముది చమురు ధరలు అమాంతం పడిపోయాయి. గతేడాది 2024 నుంచి తగ్గముఖం పెస్టిన్ చమురు ధరలు ఇచ్చివల మరింత దిగివచ్చాయి. 2025 ప్రారంభంలో బ్యార్ల్ 70 డాలర్లకు దిగువక పడిపోయాంది. తాజగా వాణిజ్య యుద్ధం ప్రాహవంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో సేపువారం క్రైంట్ క్రూడ్ అయిల్ బ్యార్ల్ ధర 64 డాలర్లకు క్లీషించింది. అటు పెట్కాన్స్ క్రూడ్ ధర 60 డాలర్లకు దిగొచ్చింది. ఇది నాలుగేళ్ళ కనిష్ఠ స్టోలు కావడం విశేషం. వాణిజ్య యుద్ధం ఇతర పరిషామాలతో రఘ్యా ఉర్లన్ అయిల్ ధర ఏకంగా 50 డాలర్లకు క్లీషించింది. అయితే ఈ తగ్గింపు కారణంగా రిప్రైల్ మార్కెట్లో పెట్రోలు, డీజిలు ధరలు తగ్గుతాయని ఆశించిన

మార్కెట్లలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వాడకం పెరగడం క్రూజ్ ధరలు మరింత తగ్గేలా చేశాయి. వారంలో రెండుసార్లు చమురు ధరల అంచనాలను తగ్గించిన బ్రోకర్లేసనంట గోల్డ్ మ్స్ సాచ్ మంగళవారం మరింత కోత పెట్టింది. బ్యారెల్ ధర 40 దాలర్లకు వడి పోయినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే పీము లేదని విశ్లేషించింది. గోబల్ మార్కెట్లలో చమురు ధరలు అమాంతం తగ్గుతుంచే దేశీయంగా మోడి సర్కార్ ఎప్పటిలాగే తన ఖజానాను నింపుకునే వనిలో ఉంది. పెట్రోల్, డీజిల్ పై ఎక్స్‌ప్రైస్ సుంకన్ని లీటర్లకు రూ. 2 చోప్పున పెంచుతూ సోమవారం నిర్దయం తీసుకుంది. ఈ మొత్తాన్ని ఇంధన కంపెనీలు భరించాల్సి ఉంటుందని సప్పం చేసింది. తాజా పెంపు తర్వాత లీటర్ పెట్రోల్ పై రూ. 13, డీజిల్ పై రూ. 10 ఎక్స్‌ప్రైస్ సుంకం అమల్లోకి రాశుంది. 2014 సుంచి 2016 మధ్య మోడి సర్కార్ ఇంధనాలపై 9 సార్లు ఎక్స్‌ప్రైస్ సుంకన్ని పెంచింది. దీంతో ఆ సమయంలో కేంద్రానికి రూ. 99,000 కోట్ల ఆదాయం నమకూరింది. అంటే ఆ వొత్తం ప్రజలల్పే భారం పడింది.

ప్రవంచ మార్కెట్లో చమురు ధరలు తగ్గినప్పుడు అ ప్రతిష్ఠ లాలను ప్రజలకు అందకుండా బీజపి సర్కార్ ఎక్స్‌ప్రైస్ సుంకన్ని బాదుతోందనే

# జాతీయం - ఆంతర్జాతీయం



# ರೆಂಡೊಸಾರಿ ಅನೇಂಬ್ಲಿ ಅಮೋದಿತ್ತೆ ಅದೆ ಪೈನಲ್

న్యాథీల్ : తమిళనాడులో గవర్నర్ వద్ద బి ల్లుల పెండింగ్ అంశంలో దీపంకే ప్రభుత్వానికి నుప్పిం కోర్టులో ఊరట లభించిం ది. అసెంబ్లీ అమోదించిన బిల్లులను గవర్నర్ శాస్త్రతంగా తమ వద్ద ఉంచుకోలేర ని అత్యున్నత న్యాయస్థానం వెల్లించిం ది. కీలక బిల్లులకు సమ్మతి తెలపకుండా పెండింగ్లో ఉంచడం చట్ట విరుద్ధమం టూ తీర్పు ఇచ్చింది. అసెంబ్లీ తీర్మానించిన బిల్లులను అమోదించడంలో జాప్యం వల్ల గవర్నర్ ఆర్ఎవ్ రవికి తమిళనాడు ప్రభుత్వానికి మధ్య ఘర్జన వాతావరణం నెలకొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ పరిణామాల వేళ తాజా తీర్పు ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

“ 10 బిల్లులను రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు పంపాలన్న గవర్నర్ చర్చ చట్టవిరుద్ధం, ఏకపక్షం, గవర్నర్ బిల్లును పునః పరిశీలనకు వెనక్కి పంపాక, అసెంబ్లీ తిరిగి అమోదించిన తర్వాత రెండోసారి ఆ బిల్లులను గవర్నర్ రాష్ట్రపతికి సిఫార్సు చేయకూడదు. అలా చేస్తే అది చట్టవిరుద్ధం అవుతుంది. అసెంబ్లీ రెండోసారి అమోదించిన బిల్లులు గవర్నర్ అమోదం పొందినట్టుగానే పరిగణించాలి. ఒకవేళ రాష్ట్రపతికి నివేదించరలిస్తే నెలరోజుల్లోపై గవర్నర్ దానిపై నిర్జ్ఞయం తీవుకొవాలి. రాష్ట్రపతికి సిఫార్సు అవసరం లెదునుకుంచే 3 నెలల్లోపు బిల్లుల పై న్యాయం తీసుకొవాలి. అంతేగానీ శాస్త్రతంగా వాటాని తమ వద్ద ఉంచుకోలేర ” అని నుప్పిం ధర్మాసునం తన తీర్పులో పేర్కొంది. రాజ్యాంగం లోనీ ఆర్డికర్ 200 ప్రకారం రాష్ట్ర శాసనసభ ఒక బిల్లును పాన్ చేసి ఆమోదం కోసం పంచింపుడు గవర్నర్ ఆ బిల్లుకు అమోద మరు వేయడం, సమ్మతిని నిలపుదల చేయడం, రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు పంపడం, పునః పరిశీలనకు మళ్ళీ శాసనసభకు పంపడం వంటివి చేస్తారు. తర్వాత మళ్ళీ సభ దానిని అమోదిస్తే. గవర్నర్ సమ్మితిచో నిలిపివేయలేరు. కానీ దాన్ని రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు రిజర్పు చేయవచ్చు. రాజ్యాంగానికి, ప్రభుత్వ విధానాలకు, జాతీయ ప్రాముఖ్యత కలిగిన అంశాలకు విరుద్ధంగా ఉండని భావిస్తే. ఆ విధంగా రిజర్పు చేసే వీలు ఉంటుంది. శాసనసభ అమోదించిన బిల్లులను గవర్నర్ ఆర్ఎవ్ రవికి పంపగా, ఆయన ఎలాంటి సమాధానం ఇవుకుండా వాటాని తనవడ్డే ఉంచేసుకుంటున్నారని తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆరోపిస్తోంది.

# జాతీయ హోర్స్‌లాష్‌ జడెపి, ఆర్వాన్‌ల్ ఎం వక్క కుట్



அவ்வாராய் : சிஜபி, அர்வென்வென் ஜாதிய பீர்லகு வழிரேக்கங்கள் ‘பகுடுக்கு’ ஸாகிஂசாயுனி காங்கிரஸ் அந்திரா முதலிருந்து ஐந்து முங்கொரங் அதேபீங்காரு. ஸ்ரீராம் வல்லாஷ்஭ாய் பவீல் ஸிடாந்தம் அர்வென்வென் ஭ாவஜாலாநிகி பின்னபேண்டனி அயுந் ஸ்பஷ்ட் சேசாரு. ஸ்வதங்தீர்த்தீர்த்தமுங்கி ‘பீமாதிரம் பாக்ட லீனி’ ஸஂந்த அயுந் வாரஸ்தீரம் ஈரின்சி செய்கூகேவடம் ஹோஸ்பூரம் அனி ஐந்து அனாரு. அவ்வாராயாட்டீனி ஸ்ரீராம் பவீல் மூவாறியூல்டீ பிழுத் காங்கிரஸ் கார்யவர்த்தம் (ஸிடல்லிஸி) ஸமாவேசனம் ஐந்து பிராரங்காஷ்வாஸுந் சேப்பு, இப்பூடு முத்துரைவு வி஭ஜனகு பாலுட்சும் ஦ூரா தேசுகம்பீலிக் ஸமஸ்யை நுங்சி சூஜித் முதிர்பூநாருவி குடா அரோபிங்காரு. ‘புரோக் வைபு ஸ்வல்பு ஜனாதிவத்தும் தேசு வந்து ஸுபீரியல்டீகி தீண்டுகேவடம் ஦ூரா புதுதூரையில் நியமங்கிடுவே ப஥ங்கி ஸாகுதீங்கி’ அனி அயுந் பீர்ணாரு. ஸ்ரீராம் பவீல் ஸு ஐந்து சுடுங்கின்று ஸஂந்தாகத் தலம் திருதாந்தேவுனைநினி, ஸஂந்த லீகுமங்கி கேவலம் ஸஂநாயகம் அத்திரபீரியதம் அனி அனாரு. குத் அனேக ஸஂவத்துராலாலும் ஜாதிய பீர்லீலு பலுவுறி விப்புமை பகுடு குட்டி ஸாகின்றுநாருவி அயுந் அதேபீங்காரு. ‘காட்சின் 140 ஸஂவத்துராலாலும் தேசாகிகி நீவ சேசிந், தேசு கேஸு போர்காந் மூவாஸுத் சுரித் கலிகின காங்கிரஸ் பார்டீகி வழிரேக்கங்கள் ஒக வாதாவரணானில் ஸ்வீகரியுநாரு. தமு விஜயாலும் சுபீரியல்கு ஏமி லீவாரே கு புனி சேவப்பாரு’ அனி வரே விபுரிங்காரு. சிஜபி, அர்வென்வென்வென்பே ஐந்து ஸ்பஷ்ட் சேசாரு.

# కునార్ కమ్ప్యూ పీటిప్స్‌పై స్వందించేండి

ముంబయి: తనపై నమోదు చేసిన ఎఫ్షపాల్సు కొట్టివేయాలని కోరుతూ స్థాండప్ కమెడియన్ కునాల్ కప్రూ దాఖలు చేసిన పిటిప్స్‌పై స్పుండించాలని మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని బాంబే ప్రైకోర్ప్స్ మంగళవారం అదేశించింది. మహారాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి విక్సనాధ్ పీండెన్ అపమానించారంటూ తనపై భర్త పోలీస్‌ప్సున్లో నమోదైన కేసు కొట్టివేయాలని కోరుతూ కప్రూ ప్రైకోర్ప్స్ ను ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిప్స్‌ను జస్టిస్ సారంగ్ కొత్తాల్, జస్టిస్ ఎన్సెం మోదక్లతో కూడిన ధర్మాసునం మంగళవారం విచారించింది. పిటిప్స్‌పై స్పుండించాలని రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని ఫిర్యాదుదారులను అదేశించింది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 16, మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు వాయిదా వేసింది. మంగళవారం విచారణలో కప్రూ తరువున న్యాయవాది నవ్వోజ్ సీర్స్‌యి వాదనలు వినిపించారు. వీడియో కాస్పరెన్స్ ద్వారా తన కథయింట స్టేట్‌మెంట్ ఇష్టవానికి మూడుసార్లు ముందుకొచ్చారని, అయినా అధికారులు స్టేట్‌మెంట్‌ను రికార్డు చేయడం లేదని న్యాయవాది తెలిపారు. ఇది హత్య కేసు కాదని, కామెడీ పోకు సంబంధించిందని, ఈ పో వీడియో కూడా అందుబాటులో ఉండిని చెప్పారు. కప్రూను హత్య చేస్తామంటూ బిడిరింపులు రావడం వల్ల భాతికింగ్ విచారణకు హజరుకూవడం లేదని ధర్మాసునానికి తెలిపారు. ఈ కేసులో మద్రాస్ ప్రైకోర్ప్స్ కప్రూకు ముందస్తు మర్యాదతర బెయిల్సు మంజారు చేసిందని గుర్తు చేశారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరువున ధర్మాసునం ముందు హజరైన అదనపు పబ్లిక్ ప్రైసిక్కాల్టర్ మనుష్ణోర్ దేశ్‌ముఖ్ తదుపరి విచారణను ఈ నెల 22క వాయిదా వేయాలని కోరారు. మద్రాస్ ప్రైకోర్ప్స్ ఇచ్చిన బెయిల్ గడువు ఈ నెల 17 వరకూ ఉండటంతో తదుపరి విచారణను బాంబే ప్రైకోర్సు ఈ నెల 16కు వాయిదా వేసింది.

# ଅମ୍ବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମିଂପୈ ଇରାନ୍ ତର୍ଫେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷକ ଚିର୍ଦ୍ଦଲୁ

ఖాపింగ్స్ అణు కార్బూక్చర్మంటై అమెరికా, ఇరాన్ ప్రత్యక్ష చర్చలు ప్రారంభించున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రుంప్ ప్రకటించారు. ఇరాన్తో నేరుగా చర్చలు జరవనున్నామని, వచ్చే శనివారం ప్రారంభమవుతాయని ట్రుంప్ పేర్కొన్నారు. ఇరాన్తో బేటీ కానున్నామని, ఏమి జరగుతుందో వేచి చూడామని సోమవారం ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇఱ దేశాలు అణు ఒప్పందం చేసుకోవడమే ఉత్సమమని అందరూ అంగికరిస్తున్నట్లు తాను భావిస్తున్నానని అన్నారు. ఓవల్ కార్యలయంలో ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని నెత న్యాయూతో చర్చల సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడారు. అణు కార్బూక్చర్మంటై ప్రత్యక్ష చర్చలు జరపాలని లేదా బాంబు దాడులు ఎదుర్కొపలని ఉంటుందని ఇటీవల ప్రుంప్ ఇరాన్ ను హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. అమెరికాతో ప్రత్యక్ష చర్చలన్నది అర్థం లేని విషయమని ఇరాన్ వ్యాఖ్యానించింది. పరోక్ష చర్చలక్కే తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపింది.



# ឧប្បាយ់ ជាតិលេខ ចរណីលិន្ទុ សជីវិធីនៃទំនាក់ទំនង

వైపు నుండి నేను ప్రయత్నించాను. మంటలు చాలా బలంగా పెరిగాయి. నేను వెనక్కి వధి పోయాను. నేను ఇక భరించలేకపోయాను. అప్పుడు కొంతమంది వ్యక్తులు మంటలను ఆర్పించానికి నీటితో వచ్చారు. నేను అకస్మాత్కూర్చా బలహీన పడి, స్వహ కోల్పోయాను” అని తెలిపారు. పాలస్త్రీనియన్ జర్జులిస్ట్ సిండికేట్ ప్రకారం, ఆక్షోబర్ 2023 సుండి 200 మందికి పైగా జర్జులిస్టులు, మీడియా కార్బూకులను ఇజ్జాయిల్ దళాల చేతిలో చనిపోయారు. ఇజ్జాయిల్ క్రూరమైన దాడులను బహిర్గతం చేసే జర్జులిస్టులను ఇజ్జాయిల్ లక్ష్యంగా చేసుకుంటోందిని పాపున్ తెలిపింది. గాజాలో యువన్ శరణార్థి సంస్థ నిర్వహిస్తున్న ఆరు పారశాలలపై ఇజ్జాయిల్ దళాలు దాడి చేశాయి. పారశాలలను వసిచేయడానికి సైన్యం అనుమతించలేదని తెలిపారు. గాజాపై తీవ్రతరం చేసిన దాడుల వలన దాదాపు 4,00,000 మంది వలసపోయారని యువన్ ప్రతినిధి స్టీఫెన్ డుజారిక్ అన్నారు. గాజా స్ట్రిమ్లో 50 శాతంపై ఇజ్జాయిల్ ఆక్రమించుకుందని తెలిపింది.

# ମୁଖକଂପା ପରିପାଦିତା !

# అమెరికా బెదిరింపులపై చేనా స్వప్తికరణ



# వేర్హటువాదానికి మరి మూడు ప్రాపులు గుడ్డబై

ఇన్నగడ : జమ్మా కాళీర్ లోస్లామిక్ పొలిటికల్ పార్టీ ను కాళీర్ ముస్లిం దెమాక్రాటిక్ లీగ్, కాళీర్ ప్రైడ్ బోంట వేర్పాటువాద సంస్థ హరియ్ కాస్టర్స్ ప్రాజెక్ట్ లో తప్పుకున్నాయని కేంద్ర హోమ్ శాఖ మండలమిత్ పొ మంగళవారం ప్రకటించారు. ఇంత వరసమాజ కాళీర్లో అటువంటి 11 నంస్థ వేర్పాటువాదానికి స్వాత్మ పలికాయి. వాటి చాయింగ్ గంగలో ప్రజల విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించిదని అవి స్వప్తం చేశారు. 'పరి మూడు సంస్లు, జమ్మా కాళీర్ లోస్లామిక్ పొలిటికల్ పార్టీ, జమ్మా కాళీర్ ముస్లిం దెమాక్రాటిక్ లీగ్, కాళీర్ ప్రైడ్ బోంట హరియ్ కాస్టర్స్ లోబంధం లేదని స్వయంగా ప్రకటించాయి. లోయిరార్ట రాజ్యాంగం పట్ల ప్రజల విశ్వాసానికి అది ప్రథమిక్ లోపి గొప్పి గొప్పి ప్రాజెక్ట్ లో వార్డు లోవర్ లోపి

బీజింగ్ : ఇరు దేశాల ప్రయోజనాలను, అంతర్జాతీయ సమాజం ప్రయోజనాలను పట్టించుకోకుండా అమెరికా టారిఫ్ యుద్ధాన్ని లేదా వాణిజ్య యుద్ధాన్ని ప్రారంభించాలను పట్టుబడితే చైనా కూడా తుదివరకూ పోరాదుతుందని చైనా విదేశంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి లిన్ జియూస్ చెప్పారు. అమెరికా చర్యకు దీటుగా చైనా తీసుకుంటున్న ప్రతీకార చర్యలను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోని ప్రశంసించాలని చైనాపై అదనంగా 50శాతం టారిఫ్లు విధిస్తామంటు ఉంపు బడిరించడంటై అడిగిన ప్రశ్నకు లిన్ మంగళవారం ఈ మేరకు స్పందించారు. అమెరికా ప్రారంభించిన ఈ టారిఫ్ చర్యలు అన్ని దేశాల వట్టబడ్డమైన హక్కులను ప్రయోజనాలను తీప్పంగా దెబ్బతీస్తున్నాయని, డబ్బులేచి నిబంధనలను ఉలంబిస్తున్నాయని, బహుళపక్ష వాజిజ్జని వ్యవస్థక విఫూతం కలిగిస్తున్నాయని, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక సుస్థిరతను దెబ్బతీస్తున్నాయని లిన్ విమర్శించారు. ఈ

# పాలన్‌గియన్‌కు తాత్కాలిక ఆర్ట్‌చెయం క్ల్యాస్‌టోప్

జకక్కారు: గాజలో ఇజ్జాయల్ సైన్యం, హమాన్ కు మధ్య జరుగుతన్న యధదంలో బాధితులైన పాలస్తీనియన్నకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇందోనేషియా అర్థాత్తడు ప్రభోవో సుఖియాంటో బుధవారం ప్రకటించారు. ఐక్యరాజ్యమితి ప్రకారం గత నెలలో ఇజ్జాయల్ గాజలై తిరిగి దాడులను ప్రారంభించినపుటి నుండి దాదాపు 4,00,000 మంది గాజ నివాసితులు నిరాశ్రయులయ్యారు. గాయపడిన బాధితులకు ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రభోవో తెలిపారు. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమరెట్స్, టర్కీ, తాజిఫ్, ఖార్జ్ మరియు జోర్డాన్లకు, మధ్యాప్రాచ్య పర్యాటనకు బయలుదేరే ముందు ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. “వారిని రవాణా చేయడానికి మేము విమానాలను పంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. మొదటి దశలో 1,000మంది ఉండవచ్చని మేము అంచనా వేస్తున్నాము. గాయపడిన పాలస్తీనియన్న, అనాధలైన పిల్లలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుందని” ఆయన అన్నారు. బాధితులు కోలుకునే వరకు, వారు తిరిగి సురక్షితంగా వెళ్లేవరకు మాత్రమే ఇందోనేషియాలో ఉంటారని, దానికి సంబంధించిన వివరాలను పాలస్తీనా అధికారులతో, స్టోనిక ప్రైల్లతో చర్చించాలని విచేశాంగ మంత్రిని ఆయన వేర్పున్నారు. ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన ముఖ్యిం చేపాడు. ఏంటే ఇందోనేషియాలో బాధితులైన పాలస్తీనియన్నకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇందోనేషియా అర్థాత్తడు ప్రభోవో సుఖియాంటో బుధవారం ప్రకటించారు.

# వేదా వైశాల్గ జ్యేణ శిక పడుతింపు

పరువనష్టం కేసులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న సామాజిక కార్యకర్త మేధా పాట్ల్ర్ కు ధీంశ్లీ పైకోర్చు సత్త ప్రవర్తనకు గానూ ఆమె జైలు శిక్షను తగ్గించి, విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ధీంశ్లీ లిపినింట గవర్నర్ గా ఉన్న విక నస్కేనా గుజరాత్ లో ఒక స్వపూర్వ సరదాకు నాయకత్వం వహించినప్పుడు దాఖలు చేసిన పరువనష్టం కేసులో మేధా పాట్ల్ర్ బాబు నెలల జైలు శిక్షణదుర్భుటున్నారు. కాగా, మంగళవారం నాడు ఆమెను ధీంశ్లీకోర్చు విడుదలకు ఆదేశాలు జరిగి చేసింది. అయితే పాట్ల్ర్ లక్ష్మరూపాయిల జిరిమానా చెల్లించాలనే మందస్తు ఘరతు విధించింది. మేధా పాట్ల్ర్ మహిళ, 70 ఏళ వృద్ధరూలు. ఆమెపై గతంలో ఎలాంటి నేర్చోపాటు లేవు. ఆమెకు ప్రాచేపన్ పై విడుదల చేయకుండా నిరాకరించడానికి ఎలాంటి కారణాలు లేవని కోర్చు పేర్కొంది. అందుపై 2024 జూలై 1న మేధా పాట్ల్ర్ కు కోర్చు విధించిన 5 రెండు పోలార్డాల లొంగ్ లేకుండా కోల్పిన రెండు రెండు వ్యక్తిల్లో ఒకే సౌమ్య వ్యక్తిగా వేసింది.



# ବହୁମିଳାର୍ଥି



# ଦର୍ଶକମାନୁ ତିର୍ଯ୍ୟକେ ଲାଭାଳା..?

దొండకాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో ఎక్కుప్పగా లభించే ఈ కూరగాయలో షైబర్, నీటి శాతం చాలా ఎక్కుప్పగా ఉంటాయి. ఇని జీర్జు వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంపడానికి, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మొరుగుపరచడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. దొండకాయల్లో షైబర్ ఎక్కుప్పగా ఉంటుంది. నీటి శాతం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. దొండకాయల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి ఎక్కుప్పగా ఉంటాయి.

ఆవి చర్చ ఆరోగ్యాన్ని పెపోందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కాల్చియం, పొట్టాషియం, ఐరన్ ఎముకల, కండూల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల పుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటాయి. దొండకాయల్లోని పోషకాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిబిలిటీలై ప్రభావం చూపుతాయి. డయాబెటీస్ రిస్క్స్ తగ్గిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కలోటైన్, ష్లైవనాయిట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. కణాల ఆక్సికరణ ఒక్కిడి సుంచి కాపాడతాయి. దొండకాయలలో షైబర్ ఎక్కుప్పగా, కేలరీలు తక్కుప్పగా ఉంటాయి. దొండకాయలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయదు. బరువు అదుపులో ఉంటుంది. దొండకాయల్లో

యాంటీ ఇన్విషన్‌మేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపులు, నొప్పులు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దొండకాయలు తింటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గితాయి.

దొండకాయలు లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి లివర్ డ్యూమేజ్ అవ్వకుండా చూస్తాయి. దొండకాయలు తింటే శరీరంలో, కాలేయంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు తోలుగుతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చ. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్విషన్‌మేటరీ గుణాలు ఊహిరితిత్తుల సమస్యలను తొలగిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కెరోబీన్ శరీరంలో విటమిన్-ఎగా రూపొంతరం చెందుతుది. ఇది కంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడతుంది. దొండకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు రావు. ఇందులో ఉండే యాంటీఆస్క్రిపెంట్లు, యాంటీ ఇష్టుమేటరీ గుణాలు ఊహిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇఖ్యందిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

# ఈ ఆములు వేస్తే అగి ఏదేస్తున్నారా..?



మనకు ఎన్నో రకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అన్ని మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఆరోగ్యానికి సంజీవిలా పనిచేస్తాయని పోవకావోర నివుఱులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరల్లో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. ఐరన్, జింక, పోలిక్ యాసిడ్ కూడా పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఆకు కూరలు తినడం ద్వారా మలబ్రహ్మాన్ని నివారించవచ్చు. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ ఎ, సి, అలాగే కాల్చియం పుష్పలంగా ఉంటాయి. బీట్రూట్ మాదిరిగానే బీట్రూట్ ఆకుల్లో కూడా పోడుకాలు అధికంగా ఉంటాయి.

వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, బితో పాటు ఐరస్ వందిచి సమ్మిద్దిగా లభిస్తాయి. బీట్రూట్ అక్కలు తింటే ఇష్టిక్షణ నుంచి దూరంగా ఉండ్చు). ఎందుకంటే బీట్రూట్ అక్కల్లో విటమిన్ సి కంటెంట్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగినిరోధకత్తుని పెంచుతుంది. బీట్రూట్ అక్కల్లో కరిగి పైబర్, కరగని పైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పేగు ఆర్గానిక్ మెరుగుపరుస్తాయి.

**ఈ ప్రముఖ నాగ్ వెజ్ కంపే ఎక్స్‌ప్రైవేట్ కంపనీ..!**

పెనరపప్పతో ఎన్నో అర్థగ్య ప్రయోజనాలు. ఇందులో ఉన్న ప్రోటీన్, పైబర్, ఐరన్, ఫోలిట్ వంటి పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. మాంసాహారాన్ని తీసుకోని వారు ప్రోటీన్ కోసం పెనరపప్పను అపోరంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పెనరపప్ప అంటే పోషక విలువలతో నిండి ఉంటుంది. సాధారణంగా మనం చికెన్, మటన్, గుడ్లతో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుండనుకుంటాం. కానీ పెనరపప్పతో ఉండ ప్రోటీన్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారాన్ని తినిని వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా శాకఫోరులు ఈ పప్పను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ను పొందవచ్చు. ఈ పప్పతో కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే కాదు.. ఐరన్, మెగ్నిషియం, పొటాషియం, ఫోలిట్, విటమిన్ బి16 వంటి అవసరమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరంలో అనేక విధాలుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎముకలకు, కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. దాంతో పాటు నాడీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. పెనరపప్పతో పైబర్ కూడా అభిధంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు మంచి మద్దతు ఇస్తుంది. గ్యాస్, అజ్ఞతి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి బయటవడటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది తినడం అలవాటుగా మార్పుకుటే జీర్ణ సనబంధిత

సమస్యలు సహజంగా తగ్గమణం వడతాయి. మలబద్ధకం సమస్యలో చాలా మంది ఇబ్బంది వడతారు. ముఖ్యంగా పెద్దలకే కాదు.. పిల్లల్లో కూడా ఇవక్షపుగా కనిపిస్తోంది. అలాంటి సమస్యలకు పెసరపప్పు మంచి సహాయకారి ఇది క్రమం త్వపుకుండా తింటే మలబద్ధకం తగ్గి, శరీరం పైఎట్టొగాను, తుంగాగన ఉంటుంది. రక్తఫోనత సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా పెసరపప్పు మేలు చేస్తుంది ఇందులో ఉండే టరన్ వల్ల ఎర రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందిస్తుంది. అధికంగా అలసట, బలహేనత వంటివి ఉండవారికి ఇది తినమని నూచిస్తున్నారు. పెసరపప్పులో ఉన్న మెగ్నీచియం, పాటాపియం వంటి భిన్నజాలు గుండం ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివి. ఇవి రక్తనాళాల్లో ఒక్కటి తగ్గిస్తాయి. దాంతో రక్తప్రసరణ సరిగా జిగి ప్లైపాపర్టెస్ట్ సమస్యల దూరమవుతాయి. ఈ పప్పు తినడం వల్ల ఒక్కటి తగ్గే అవకాశం కూడా ఏంటుంది. ఇది తినడం వల్ల శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. రోజువారి పశులలిచురుకుగా ఉండాలంటే శక్తి అవసరం. పెసరపప్పు తీసుకుంటే శక్తి సాయిలిమెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసే వారికోసం ఎంతి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పెసరపప్పును ఉప్పా, కిచిటి, పెసరట్టు, పశ్చాత్యాగాల దోస వంటి పంటకాల్లో వాడొచ్చు, ఇలా వాడటం వలన ఆఫోరంలో రుచిత్తిపాటు ఆరోగ్యానికి మేలు కూడా కలుగుతుంది.

# ఈ ఏండు ప్రత్యేకతలేంటా తెలుగు..?

మార్పెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల పండ్లు అందుచూటులో ఉంటాయి అయితే, వాటిలో మనం కొన్ని రకాల పండ్లను మాత్రమే తింటుంటాం. కొన్ని పండ్లను అనలు రుచి కూడా చూడడానికి పండ్లలో పియర్ పండ్ల కూడా ఒకటి. ఇవి గ్రీన్ లేదా పసుపు రంగులో ఉంటాయి. వీధి ధర కూడా కాస్త ఎక్కువే ఉంటుంది. కానీ, పియర్ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే లాభాల మాత్రం అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పోడుకాహార నిమణాల చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆరోగ్యాన్ని

మెలు చేసే పోవకూలు చాలా ఉంటాయి. వియర్న్ పండ్ల్ ల్ పొట్టాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటితో కొలాప్పుల్ కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో గుండసె అర్థగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు పియర్ పండ్ల్ తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందుల్ తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ పైబర్ ఉండడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆక్రమించి వేయకుండా ఉంటుంది. పియర్ పండ్ల్ లో విటమిన్ సి, యూం



ఆక్షిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే రోగినిరోధక శక్తి పెరగుతుంది. అనేక రకాల ఇష్టములన్నకి దూరంగా ఉండోచ్చు. పియర్స్ పండ్లలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఉపురం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ప్రేబియోటిక్ జీర్ణ అర్థగ్యాస్నికి సహకరిస్తాయి. పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కల్పిస్తాయి.. పియర్స్ పండ్లలో యూంటే ఆక్షిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. వీటిని తింటే చర్చుం ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది. అందంగా, యువనంగా కనపడోచ్చు. పియర్స్ ఎముకలు అరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండడానికి సహాయం చేస్తాయి. ఆస్టిమోపారోస్సన్ వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లలో ఉండే పాలిఫిలార్న్ కణాలు నాశనం అవకుండా చూస్తాయి. ట్రైర్యాడికర్స్ ను నిర్మాలిస్తాయి. దీంతో క్యాస్పర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. పియర్స్ పండ్లు తినడం వల్ల రక్తంలో ఘర్గర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే తక్కువ క్రైస్టిమిక్ ఇండెక్స్ ఘర్గర్ ఉన్న వారికి సహాయం చేస్తుంది. పియర్స్ పండ్లలో రెండు రకాల పైబర్లు ఉంటాయి. సాల్యూబుర్, ఇన్సాల్యూబుర్ పైబర్లు ఉండటం వల్ల ఈ పండ్లను తింటే ఘర్గర్ లెవెల్ కంట్రోల్ అవుతాయి. కొలప్రైల్ స్ట్రాయిలు నియంత్రణలోకి వస్తాయి.

# ఉదయాన్వేషక స్వాన్ నెఱ్చని ఇలా తీసుకుంటే..

రోజుం ఉదయం భారీ కడుపుతో గోరు వెళ్లని  
 నీళ్లలో కొన్ని వన్నువులు కలిపి  
 తీసుకుంటే.. ఊహించని ప్రయోజనాలు  
 కలుగుటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
 దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు  
 కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు.  
 అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెళ్లని నీళ్లలో  
 నెఱ్య కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగుమై ఇట్టే  
 మాయహౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
 అహారపు అలవాట్లు, జీవశైలి, కొన్ని రకాల  
 చిట్టాలు పాచిస్తుంటే శరీరం ఎప్పటికీ సంపూర్చ  
 ఆరోగ్యంతో ఉంటుందని వెద్ద ఆరోగ్య నిపుణులు  
 చెబుతున్నారు. మన రోజులూ అవాళ్లతో మన  
 శరీరాన్ని అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి  
 కాపాడుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. అందులో  
 భాగంగా మనం ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే  
 అహారం కూడా అతి ముఖ్యమైనది. చాలా  
 మందికి ఉదయాన్నే గోరువెళ్లని నీళ్ల తాగే  
 అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాలుగా  
 మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
 రోజుం ఉదయం భారీ కడుపుతో గోరు వెళ్లని  
 నీళ్లలో కొన్ని వన్నువులు కలిపి  
 తీసుకుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
 దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు  
 కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు.  
 అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెళ్లని నీళ్లలో  
 నెఱ్య కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగుమై ఇట్టే  
 మాయహౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



విటమిన్లు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న నెఱ్యు వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే రోగినీరోధక శక్తి పెరుగుతుంది వేడి నీటిలో నెఱ్యు కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మలబద్ధకం తగి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది నెఱ్యు కలిపిన వేడి నీట్లు తాగితే పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. ఒమేగా 3 ఫౌట్రైట్ యాసినద్దు, అరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న నెఱ్యు మెడడు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్లు యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉన్న నెఱ్యు ఎముకల బలాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది దీంతో కీక్క నొప్పులు, కాక్క నొప్పుల వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో నెఱ్యుని కలిపి తీసుకోవటం వల్ల బాడి డీటాక్స్ అపుతుంది.

కొలష్టాల్ బ్ర్యాం అపుతుంది. దీంతో బులువు తగ్గుతారు. శరీరం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్స్ ఖనిజాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి. ఇవస్తీ కూడా మనలో రోగినీరోధక శక్తిని పెంచేవిగా పనిచేస్తాయి. కిష్కుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించే స్తుతింది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది నీటిలో నెఱ్యు కలిపి తాగడం వల్ల పేగులు పొడిబారడంతో పాటు జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది దీనివల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో నెఱ్యు కలిపి తాగడం వల్ల కళ్ళకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. అంతేకాదు చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది నెఱ్యు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది.

**బెల్లీ ధార్యట్ కలగించే ఉన్న బెస్ట్ కూర్చుయలు...!**



పాట్లై కొవ్వు పేరుకోవడం చాలా మందికి సాధారణ సమస్యగా మారింది. దీన్ని తగ్గించాలని సరైన ఆహారపు అలవాట్లు చాలా అవసరం. కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడే కొప్పత్తేక్కమైన కూరగాయిలు ఉన్నాయి. వాటానీ లోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే బెల్లి ఫోతగ్గించడం నుండి సులభమవుతుంది. అధిక బాధనుతో బాధపడేవారిలో ముఖ్యంగా పోట్లు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం అనేది చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. దీనికి ప్రధాన కారణం ఆరోగ్యానికి పోనికరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, శారీరక శ్రేష్ఠత్వపడం. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలంభి ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం పొట్టించడం కాదు.. తీని ఆహారాన్ని కూడా సరిగ్గా ఎంచుకోవాలి. కీర్త దోస్కాయా: దోస్కాయలు నీ అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి తేలికగా ఉండే ఆహారం. ఇందులో ఉన్న తక్కు కేలరీలు, అధిక నీరు కారణంగా తిన్న తర్వాత కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంటుండు. ఇది బయలు తగ్గేందుకు సహకరించడమే కాకుండా.. ప్రాయోగ్ కరిగించడంలోనూ సహాయపడుతుంది దోస్కాయను రసన, సలాడ్, చట్టీ, కూరు పంటలో తీసుకోవచ్చు. పాలకూరా: పాలకూరలో షైలర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని : శరీరంలో జీర్ణ ప్రక్రియ మొరుగవుతుంది. షైలర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తిన్నపుడు కడు తుర్గా నిండిపోతుంది. దీని వల్ల డిర్చూకాలం ఆకలి వేయడు. పాలకూరలో మెగ్రిషియం కడు

పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో మంగర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆస్పురాగస్: స్పురాగైని అనేది మనకు అంతగా పరిచయం లేని కూరగాయ అయినా.. దీనిలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో వేలు చేస్తాయి. ఇది తక్కువ కేలరీలతో ఉండటం తో పాటు శరీరానికి అవసరమానైన పైబర్ను కూడా సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. ఆస్పురాగస్ తినడం వలన కడువు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా మళ్ళీ తినాలనిపించదు. ఇది బరువు నియంత్రిలో సహాయపడువే కాకుండా.. కొవ్వు కరిగించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. కాలీష్పహర్: కాలీష్పహర్ అనేది బరువు తగ్గించడంలో సహాయవే అద్భుతమైన కూరగాయ. ఇందులో క్యాలిలీలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరానికి తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే పైబిర్ అభికంగా ఉండటం వల్ల జీడ్జ్ వ్యవస్థ వెరుగువుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది ఒకిందిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీష్పహర్ను కూరగా లేదా రైస్ సబస్టిట్యూట్స్గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ట్రోకోల్: ట్రోకోల్ లీల్ విటమిన్ సి, కాల్చియం, పైబిర్ వంటి అవసరమానైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీడ్జ్ వ్యవస్థకు వేలు చేస్తాయి. ట్రోకోలీని తినడం వలన గట్ట శాల్ట్ మెరుగువుతుంది.. శరీర బరువు నియంత్రించబడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉన్న పోనికరమైన పదార్థాలను బయటకు పంచించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది పొట్టపై ఉండే కొవ్వును కరిగించడంలో సహకరించే ముఖ్యమైన కూరగాయ. బరువు తగ్గాలంటే ప్రత్యేకమైన మాయాజాలం అవసరం లేదు. స్టైన అపోరం, స్టైన అలవాట్లు ఉంటే మీ శరీరాన్ని ఫిల్టర్ ఉంచుకోవడం చాలా సులభం. తప్ప కండు కూరగాయలను మీ డైట్లో భాగంగా చేసుకుంటే చెప్పి బ్యాట్స్ కరిగిపోవడం అంత కష్టాన్ని ఉండదు. ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా జీవించాలంటే ఈ చిన్న మార్పులు చేయడం చాలా అవసరం.



# స్కూల్ మెచ్



# విజవల్న, మ్యాజిక్ సూపర్.. టైలర్ చూశారా?

తమన్నా ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న లేటెస్ట్ సినిమా 'భదెల 2'. ఇ?పుటీకిఁ టీజర్ తో మంచి బజ్జ సాంతం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం ప్రమాణిస్తోనుగా చేస్తున్నారు. ఏపిల్ 17న మూవీ ఫియేటరల్లోకి రాశుంది. ఈ సందర్భంగా తాజాగా తైలర్ రిలీజ్ చేసారు. తైలర్ బట్టి చూస్తే.. ఓదెల అనే ఊరిలో ప్రైతాత్మల వల్ల ప్రజలు ఆబ్బుంది పదుతుంటారు. దీంతో ఎక్కడో కాలీలో ఉన్న శివశక్తి (తమన్నా) ఈ ఊరికి వసుంది. తర్వాత దెయ్యాల అట ఎలా కట్టించిని అనేదే మిగతా స్టోరీలా అనిపిస్తుంది. తమన్నా తుపితే పెర్గా పేరున్న నీటినటులు ఎవరూ లేసపుటికీ విజపల్స్, బ్యాక్ గ్రోండ్ సెక్స్ట్రో బాగుంది. ప్రస్తుతం డివోషనల్ మూవీన్ తైండ్ నడుస్తుంది. చూస్తుంటే ఓదెల 2.. బాక్సాఫీన్ దగ్గర క్లిక్ అయ్యేలా కనిపిస్తుంది. అశోక్ తేజ దర్శకుడు కాదా.. సంవత్ నంది మిగతా విషయాలన్నీ చూసుకున్నారు.

బ్లాక్ డ్రెస్సుల్స్  
అందాలతో కళ్లు  
చెదరగాడుతున్న  
పోలిని పొందే



అఫీల్ బర్త్డ్ స్పెషల్..  
‘తనిన్’ టైటిల్ గ్రించ్ లీజ్

కెరీరోలే ఒక్క బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అయిన కొట్టాలని తెలుగుమాన్సున్నాడు యువ హీరో అక్కినేని అఖిల్. గత చిత్రం 'విజంట్' ఆశించిన స్టోయలో సక్కెన్స్ కపోవడంతో తుమిని సినిమాల విషయంలో ప్రత్యేక శర్డల్స్ నుకుంటున్నారు అఖిల్. క్రమంలోనే కొత్త దర్శకుడితో సినిమా చేస్తున్నాడు. అఖిల్ ప్రధానాత్మకో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం లైన్ ఈ సినిమాకు ముద్దించి పోర్ అబ్బారి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. అఖిల్ స్టోర్ నిర్మాణం సంప్రదా అన్నపూర్ణ స్టాడిమోన్స్ పోటు సితార ఎంటర్టైనమెంట్ బ్యాసెన్స్ లపై అక్కినేని నాగార్జున, నాగ వంశి సంయుక్తంగా మూవాలిని తెరకెక్కిస్తున్నారు. నేడు అఖిల్ బర్క్ డెస్ సందర్భంగా మూడు సుంచి టైటిల్ గ్లోబ్స్ ను విడుదల చేశారు మేక్రస్. గతా తరమటానికి పోతా.. మా నాయిన నాకో మాట సెప్పినాడు పుట్టేటప్పుడు ఊపిరి ఉంటాదిరా పేరు ఉండదు. అపోయేటప్పుడు ఊపిరి ఉండదు పేరు మాత్రమే ఉంటాది. ఈ పేరే ఎట్లా నిలబడాలి అంటే అంటూ పవర్ పుల్గా సాగింది ఈ గ్లోబ్స్ రా వీడియో చూస్తుంటే.. రూరల్ లవ్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రాబోతుంది. శ్రీలిల ఇందులో కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. ఎడమన్ సంగీతం అందినున్నాడు.



# ನಾ ಮೆದಟಿ ಪಾರಶ್ರಮೀಕಂ ರು. ೬ ವೆಲ್ಲೆ..

**ఆ సినిమాల్లో చెప్పకుండా తీసేశారు**  
మెజారిటీ హీరోయిన్ల వరుస సినిమాలతో దూకుడు పెంపుతంటే ప్రియాంక జవాల్ఫ్ర్ మాత్రం నేమ్యదిగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ బ్యాటీ ఇటీవలే వచ్చిన మ్యాడ్ సేఫర్లో నటించి అలరించింది. తాజాగా ఈ తెలుగుమ్మాలు ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర విషయాలు చెప్పుకొచ్చింది. ప్రియాంక జవాల్ఫ్ర్ మాట్లాడుతూ.. నేను మొదటగా టాక్సీవాలా సినిమాకు సంతకం చేశాను. ఈ సినిమా కోసం యాక్షింగ్ క్లాసులు తీసుకుంటున్న సమయంలో కల వరం ఆయి చిత్రయానిట్ నన్ను సంప్రదించారు. వారు అప్పటికే ఓ హీరోయిన్తో ఘాటింగ్ చేశారటు.. కానీ అది నచ్చకపోవడంతో నన్ను సంప్రదించారు. నరే అని చేశాను. అయితే అప్పుడు నాకు రెమ్యూనరేషన్ ఇప్పుడానికి వారి దగ్గర బడ్డెట్ కూడా లేదు. మా దగ్గర రూ.10 వేలు మాత్రమే ఉన్నాయి. బడ్డెట్ లేనప్పుడు ఇప్పుడం దేనికిలే.. అని వర్ధన్నాను. నా స్నేహితులాలిమా చేస్తున్న పనికి ఎంతోకొంత తీసుకోవాలి కదా అని వారించింది. దాంతో వాళ్ళకు ఫోన్ చేసి ఆ పది వేలు తీసుకుంటానన్నాను. నేను వర్ధన్నానని వేరేవాటి కోసం కొంత వాడేశాం.. అప్పుడు మా దగ్గర రూ.6 వేలే ఉన్నాయిని చెప్పారు. అలా నేను తొలి సినిమాకు రూ.6 వేలు తీసుకున్నాను. తర్వాత ఓ యాడ్ కోసం రూ.10 వేలు తీసుకున్నాను. ?కథ బాగుంటేనే సినిమాలు చేయాలని నియమం పెట్టుకున్నాను. అందుకి గమనం సినిమా తర్వాత మూడేళ్ళు గ్రావ్ వచ్చింది. టిల్లు సేఫర్లో 15 సెకన్డు మాత్రమే కనిపించే రోల్ చేశాను. తెలుగు, తమిళంలో రెండు పెద్ద ప్రాణక్షూల్లో, ఓ తమిళ సినిమాలో నన్ను చివరి నిమిషంలో తీసేశారు అని ప్రియాంక జవాల్ఫ్ర్ చెప్పుకొచ్చింది. ప్రియాంక.. టాక్సీవాలా, తిమ్మిరును, ఎన్నార్ కళాశమండపం, గమనం సినిమాలు చేసింది.



# అజయ్ దేవగన్ రైడ్ 2' ట్రైలర్ లీజ

యాక్షన్, మాన్, కామెడీ జానరలతో పాటు ప్రయోగాత్మక సినిమాలు చేస్తూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటులలో బాలీవుడ్ నటుడు అజయ్ దేవగన్ ఒకడు. ఇప్పుడు ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం రైట్ 2. క్రిమ్ ట్రిలర్ నేపథ్యంలో వస్తున్న ఈ సినిమాకు రాజ్ కుమార్ గుప్తా దర్జకత్వం వహిస్తుందగా.. 2018లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రైట్ సినిమాకు సీక్వెల్గా ఈ చిత్రం రాబోతుంది. రితేష్ దేవముఖ్, వాణి కహూర్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించడోతున్నారు. పసోరమా స్టూడియోన్ బ్యానర్పై భూషణ్ కుమార్, కుమార్ మంగత్ పారక్, అభిషేక్ పారక్, క్రిష్న కుమార్ కలిసి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను సమ్మర్ కాసుకగా మే 01న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబ్యంం ఇప్పటికే త్రకబించింది. ఈ మూవీ విడుదల తేది దగ్గర పడుతుండటంతో తాజాగా ట్రైలర్సు విడుదల చేసింది చిత్రయునిట్. ఆదాయపు పన్ను విభాగంలో (%xఅఖిలేవ యుజి ఇవజూల్యులీవవత్త%) సీనియర్ అధికారిగా పనిచేసే అమయ్ పట్టాయ్క్ (అజయ్ దేవగన్) రాజకీయ నాయకులతో పాటు వ్యాపారవేత్తల ఇంక్లూప్ దాడులు చేస్తూ వారిని నిద్రలేకుండా చేస్తుంటాడు. అయితే, ఒక రాజకీయ నాయకుడి ఇంటిపై ఐటీ దాడి చేయాలని అమయ్ పట్టాయ్క్ కి ప్రభుత్వం నుంచి ఆదేశాలు అందుతాయి. ఈ సంఘర్షణలో లౌకిక సోసైటీల సాంఘికి కెరివ్ కూడా నీటి సంఘర్షణించాడో ఈ లౌకిక సంఘర్షణ లైసెంచి

# ತಮಿಶನಾಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯಂಗಾ ಕಮಲ ದಳಂ

చెప్పు : దక్కిణాదిలో పాగా వేసేందుకు సైన్ వేసేంది బీజేపీ. అందులో భాగంగానే తమిళనాడులో గత కొన్నిరోజులుగా పొలిటికల్ ద్రామాకు తెరతీసోంది. తమిళనాడులో పొతమిత్రుడితో కలిసి అధికారమే లక్ష్మింగా పొవలు కదులుతోంది బీజేపీ. తమిళనాడులో ఏదాదిలోపే అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. అధికారంలో ఉన్న డీఎం కాంగ్రెస్ నహా మిత్ర పక్కాలు కలిసి ఈసారి కూడా కూటమిగా బిల్లోకి వెళ్లాలని భావిస్తోంది. ఇక నటుడు విజయ్ సౌంత పార్టీని ఏర్పాటు చేసి తాను ఒంటరిగా పోతీ చేస్తానని ఇప్పుకే ప్రకటించారు. ముందుగా ఏపాదీఎంకో కలిసి పోతీ చేసి అధికార భాగస్వామ్యంతో డిపూతీ సీఎంగా ఉండేలా ఒప్పందం కుదిరినట్లు వార్తలు వచ్చాయి.. ఏపీలో టీడీఐ-జనసేన ఫార్ములా లోనే విజయ్ కూడా రాజకీయాల్లో తన ప్రయత్నాలను మొదలు పెడతాని జోరుగా చర్చ జరిగింది. అధికార అంఱపను గదైదించేందుకు పక్కా ప్రణాళికతో వెళ్లింది. తమిళనాడులో రాజకీయం రసవత్తరంగా మారింది.. అధికార డిఎంకె ను గదై దించడమే లక్ష్మింగా ప్రతిపక్కాలు గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి.. అందుకు గట్టి ఓటు బృండకు కలిగిన పార్టీలతో కలిసి వెళ్లినే అది సార్టమని విశ్లేషకులు చెబుతుంటే.. విపక్కాల వ్యాహాలను డీఎంకె మాత్రం ఏ మాత్రం లక్ష చేయడంలేదు. బీజేపీ ఈసారి దక్కిణాన కొట్టి తీరాలన్న కసితో చేస్తున్న ప్రయత్నాలు అన్ని ఇన్ని ఇప్ప. అలా బీజేపీ వేస్తున్న ఎత్తులకు డీఎంకె ఎత్తుకు పైవిత్తు వేస్తూ.. జనంలో సెంటిమెంట్సు రెచ్చగొడుతూ ప్రతిపక్కాలకు ఎక్కుడా అందడం లేదు. తమిళనాడులో పాగా వేయాలన్న ప్రయత్నాల్లో ఉన్న భారతీయ జనతా పార్టీ వ్యాహారంతో ముందుకు వెళ్లింది. అయితే ఎక్కుడో తేడాగా ఉందన్న చర్చ జరుగుతోంది. పొత్తుకోసం ఏపాదీఎంకే నుంచి దూరమైన అందరిని కలిపేలా బీజేపీ ప్లాన్ చేస్తోందని తెలుస్తోంది. పొత్తులను సెట్ చేయడం.. మాజీ ముఖ్యమంత్రులు ఓ పస్సీర్ సెల్పుం, పళనిస్సామి, శశికళను కలిపి బీజేపీ చేస్తున్న కూటమి ప్రయత్నాలకు ఏపాదీఎంకే పరతులు పెడుతోంది. అలా పెట్టి పరతుల్లో కొన్ని విపయాల్లో తగ్గుతున్నా మరి కొన్ని అంతాల్లో బీజేపీ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. తమిళనాడులో ప్రధాన ప్రతిపక్కమైన ఏడీఎంకే సహా మరి కొన్ని పార్టీలను కలిపి కూటమిగా ఏర్పాటు చేసి అధికారంలోకి రావాలని బీజేపీ గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. పదేళ్ పరకు రాష్ట్రంలో డీఎంకేతో సమానంగా బలమైన పార్టీగా ఉన్న ఏపాదీఎంకోలో చీలికతో కాస్త బలహీన పడింది. గతంలో జయలలిత జైలుకెళ్లిన



సందర్భంలో నమ్మినబంటుగా ఉన్న ఓ పశ్చిమ సెలవుం ప్రాణి  
 నుంచి బయలకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. అలాక్క  
 జయలలిత నశ్వరీ శకిక కూడా పొర్టీకి దూరమైంది. మాజి  
 ముఖ్యమంత్రి ఎడపాడి పళనిస్వామి ప్రాణీని లీడ్ చేస్తున్నారు  
 మునుపటిల పొర్టీకి బగుండాలంబే ఈ ముగ్గురు కలవాళిని  
 అవసరం ఉండని భావించిన బీజేపీ అందర్ని కలివే  
 ప్రయత్నం మొదలుపెట్టింది. ఇటీవల పొత్తుల విషయంకై  
 చర్చించేందుకు ఏపిడీఎంకే ప్రధాన కార్బూర్టర్లీ మాజి  
 ముఖ్యమంత్రి పలని స్వామి డిలీ వెల్లి అమిత్ షా సహ  
 పలువురు ముఖ్యేతలను కలిశారు. అయితే ఆ సమయంలో  
 బీజేపీకి ఏపిడీఎంకే తరఫున పశని స్వామి కొన్ని ఘరతల  
 పెట్టినట్టు తెలుస్తోంది. అందులో ముఖ్యమైనది తమిళనాడు  
 బీజేపీ చీఫ్ గా ఉన్న అస్పుమలైను ఆ బాధ్యతల నుంచి పక్కన  
 పెట్టాలని విధించినట్టు తెలుస్తోంది. అందులో భాగంగానే  
 ఇటీవల అస్పుమలై ప్రార్థి చీఫ్ పదవికి రాజీనామా చేశారు  
 అలాగే ఏపిడీఎంకే పొర్టీలోకి పశ్చిమ సెలవుం మళ్ళీ తీసుకొచ్చే  
 ప్రతిపాదనను కూడా ఆయన విభేదించినట్టు తెలుస్తోంది  
 తమిళనాడులో జరిగిన ప్రధాని నరేంద్ర మాది పర్యాటనల్ని  
 పొత్తుల విషయమై మాటల్డాండుకు మాజీ ముఖ్యమంత్రుల  
 కోపీవెన్ టిపిఎన్ ఇడ్రాక్స్ వేరువేరుగా మోద  
 అపాయింట్మెంట్ ఫిన్ అయింది. టిపిఎన్కూ కూడా

అపాయింటమెంట్ దక్కడం పట్ల జపివన్ కిను వహించినట్లు తెలుస్తోంది. అందుకే ప్రధానిని కలి ఆలోచనను విరమించుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత కొద్దినేపటికి ప్రధాని షెడ్యూల్ మార్పులు చేసినట్లు ప్రకటించి వచ్చింది. ఎలాంటి రాజకీయ సమావేశాలు భేతిలు లేవటపివేస్తున్న అపాయింటమెంట్ కూడా రద్దు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇహీవల తమికూడు టీఫ్ పదవికి రాణిసాము చేసిన అన్నములై కూడా ఒకంత అసంతృప్తితో ఉన్నారుగా మించియాతో మాట్లాడిన సందర్భంలో అధ్యక్ష పదవి అనేవి నాకు ఉఖ్లిపాయతో సమానం అంటూ చేసిన వ్యుల్లు పార్టీలో చర్చకు దారితీశాయి. ఓపివన్- టీటివి దినకర్త శశికళ పక్షని స్థాపించి అందరిని కలపాలని బీజేపీ ప్రయత్నాకు ఈపివేస్తున్న సుముఖంగా లేరుస్తున్న తాజా పరిణామాలను బద్దు తెలుస్తోంది. ఏటన్నింటిపై బ్యాక్ గ్రాండ్లో అన్ని వర్క్పులు చేసుకున్నాక పొత్తులపై ముందుకు వెళ్లాలని బీజేపీ భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అందులో భాగంగానే మో పర్యాటనలు షెడ్యూల్ మార్పులు చేసి పొలిటికల్ మింటింగ్ అన్ని రద్దు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. వచ్చే రెండు మూడు రోజుల్లో రాత్ర అధ్యక్షుడు నియామకం అయ్యాక అనిపిస్తున్న చక్కడిద్దిన తర్వాత పొత్తుల విషయంలో క్లారింగ్ ఇప్పాలని భావిస్తోంది భారతీయ జనతా పోతీ.

# ఏపి చేతుల్ని పిల్లల ఎదుగుదల..

**వివిధ ప్రశ్నలు:** వయసుకు తగిన విధంగా పిల్లలు ఎదుగుతున్నారా? ఎత్తు, బరువు సరైన విధంగానే అభివృద్ధి చెందుతోందా? వారు పోషకాపోర లోపాలను ఎదుర్కొంటున్నారా? మొదలైనవన్నీ తెలుసుకోవడం ఇక్కెన్నా చాలా సులభం కానున్నాయి. ఇందుకు కృతిమ మేధతో ద్వారా నందించనుంది. పిల్లల సమగ్ర ఎదుగుదలను పర్యవేక్షించేందుకు కృతిమ మేధస్సు (ఏఱ) ఆధారిత సాధనాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు ఒడిశా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పైలట్ ప్రోగ్రామ్సు ప్రారంభించింది. ఈ విధమైన కార్బూక్షమాన్ని చేపట్టిన తొలి రాష్ట్రంగా ఒడిశా నిలిచింది. ‘ఏఱ ఘర గ్రోత్ మానిటరింగ్స్: డెవలమెంట్ ఆఫ్ యాన్ ఏఱ టూల్ ఘర చైల్డ్ అంత్రోపోమెట్రీ’ అనే పేరుతో ఈ కార్బూక్షమాన్ని ప్రారంభించారు. దీనికి మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ (కేంద్ర ప్రభుత్వం), వధ్యానీ ఏఱ, జీఎస్ ఎంఆర్-ఆర్ఎంఆర్ స్టువేశ్వర్, పోషణ అభియాన్సు పంచుకుంగా సహకారాన్ని అందించున్నాయి.



ప్రారంభించారు. ఏం చేతుల్లో పిల్లల ఎదుగుదల.. ఒడిశాల్ శ్రీకారం పిల్లల సమ్మి ఎదుగుదలను పర్యవేక్షించేందుకు కృతిమ వేధస్య ఏం ఆధారిత సాధనాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు ఒడిశా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పైలట్ ప్రోగ్రామ్సన ప్రారంభించింది. ఈ విధమైన కార్బూకమాన్ని చేపట్టిన తొలి రాష్ట్రంగా ఒడిశా నిలిచింది. ‘ఏ ఫర్ గ్రోత్ మానిటింగ్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ యాన్ ఏం టూర్ ఫర్ చెల్లె అంత్రోపోమెట్రీ’ అనే పేరుతో ఈ కార్బూకమాన్ని ప్రారంభించారు. దీనికి మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ (కేంద్ర ప్రభుత్వం), వధ్యానీ ఏం, జిస్ట్ ఎవంఆర్-అర్ఎంఆర్ భవనేస్పర్, పోషణ అభియాన్సు సంయుక్తంగా సహకారాన్ని అందిస్తున్నాయి. సూతనంగ రూపొందించబోయే ఈ ఏం టూర్ సాయంతో అంగ్నేవార్ కార్బూకరలు తమ దగ్గరకు వచ్చే పిల్లల బరువు. ఎత్తు. తల

చుట్టుకొలత, ఛాతీ చుట్టుకొలత మొదలైన వాటి పెరుగుదల తగిన విధంగా ఉండో లేదో తెలుసుకోగలుగుతారు. దినాను విధానం ఆంత్రోపోవెట్రైక్ అంచనాల భాషితతాన్ని మెరుగుపరచడం, పోషాహార లోపాన్ని ముందుగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగన్వాదీ కార్బూక్రూలక ఐసీఎంఆర్-నేపస్టర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూక్లైషన్ (ఎన్ఎవ్ఎన్), ఐసీఎంఆర్-ఆర్ఎంఆర్సీ భువనేశ్వర్, వధ్వా ఏట నిపుణులు శిక్షణను అందించనున్నారు. శిక్షణ పొంది ఇష్టిష్టిగేటర్లు నాలుగు నెలల పాటు రాఫ్టుంలోని బాలాసోర్డు కటక్, గంజాం, జాజ్పూర్, కియోంరూర్, మయూర్ఖంజీల్లాల్లోని చిన్నారుల దేటాను సేకరిస్తారు. ఈ దేటా సేకరణ పైలట్ అంచనాకు ఉపయోగపడనుంది. ఈ కార్బూక్రూల్ ఒడిశా మహిళా, శిశు అభివృద్ధి శాఖ ప్రధాన కార్బూదర్శి పుభు శర్మ ప్రారంభించారు.

# ಭಾರತೀಯ ದೇಂಜರ್ನಲ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో దయాబెట్టిన ఒకబి. మధుమేహం బాధితుల సంఖ్య రోజులో రోజుకు పెరుగుతూ వస్తున్నది. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ దీని బారినపడుతున్నారు. మారుతూ వస్తున్న జీవనశైలి కారణంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు బారినపడుతున్నారు. దీన్ని నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తో ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉండని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాబోయే సంవత్సరాల్లో భారతీలో అందోళనకరంగా దయాబెట్టిన రోగులు పెరిగే అవకాశం ఉండని చెబుతున్నారు. ఇండియన్ డయాబెట్సిస్ ఫెడరేషన్ ఇటీవల నివేదికలో భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. ప్రస్తుతం భారతీలో 89.8 మిలియన్ (8.94 కోట్లు) మంది డయాబెట్సిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. ఇది 2050 నాటికి భారతీలో డయాబెట్సిస్ కేసులు 73 శాతం పెరిగి 156 మిలియన్లు (15.6 కోట్లు) చేరుకుంటుందని నివేదిక బయటపెట్టింది.

మిలియన్లు) ఏదో ఒక రకమైన ప్రాపర్డ్గైనీమియాతీ బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాఢాం 9.15 మిలియన్ల మంది వ్యక్తులు ట్రై-1 డయాబెటిస్ టిప్పణి బాధపడుతున్నారు. ఇందులో 22.3శాతం అంటే 2.0 మిలియన్ల మంది తక్కువ ఆదాయం, మధ్య ఆదాయ దేశాలలో నివస్తున్నారు. ఈ మొత్తం 9.15 మిలియన్ జనాభాలో 1.8 మిలియన్లు (19.8శాతం) 20 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్నవారు ఉన్నారు. 6.28 మిలియన్లు (68.6శాతం) 20-59 సంవత్సరాల మధ్య వయసుగల వారు, 1.0 మిలియన్లు 60 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయసుగల వ్యక్తులు ఉన్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు, సరిగ్గా ఆఫోరమ్ తీసుకోకపోవడం, ఒట్టిదీ, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం తదిత్తమాలతో డయాబెటిస్ ముఖ్య పెరుగుతుందని అంగోలులు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

అములులోకి వచ్చిన వక్క సవరణ చట్టం..



దేశంలో వక్క సవరణ చట్టం నేటి నుంచి అమలులోకి వచ్చింది. ఈ మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. గతవారం పార్లమెంట్ ఉభయసభలు సవరణ చట్టాన్ని ఆమాదించి.. రాష్ట్రపతికి పంపిన విషయం తెలిసిందే. రాష్ట్రపతి బిల్లుకు ఆమాదం ఆమాదింవగా.. ఎప్పటి నుంచి అమలులోకి వస్తుండన్న విషయం ప్రకటించలేదు. అయితే, నేటి నుంచి (ఏప్రిల్ 8) నుంచి వక్క చట్టం అమలులోకి వచ్చిందని నోటిఫికేషన్లో పేర్కొంది. కేంద్రం పంపిన వక్క చట్టం సవరణ బిల్లును ఏప్రిల్ 8న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్యు బిల్లును ఆమాదించారు. బడ్జెట్ సమావేశాల్లో పార్లమెంట్ బిల్లును ఆమాదించిన విషయం తెలిసిందే. రెండు బిల్లులకు రాష్ట్రపతి ఆమాదం తెలిపారిని న్యాయ మంత్రిత్వ శాఖ నోటిఫికేషన్లో పేర్కొంది. ఏప్రిల్ 4న రాజ్యసభ బిల్లుకు అనుకూలంగా 128 ఓట్లు, వ్యతిరేకంగా 95 ఓట్లు రాగా, లోకసభ సుధీప్ర వర్ష తర్వాత ఏప్రిల్ 3న బిల్లుకు ఆమాదం తెలిపింది. లోకసభలో 288 మంది ఎంపీలు అనుకూలంగా, 232 మంది వ్యతిరేకంగా ఓట్లు వేశారు. అయితే, 1995 చట్టం ప్రకారం.. వక్క అనేది ముస్లిం చట్టం కింద ఓ వ్యక్తి తన ఆస్తిని మతపరమైన, దాతృత్వ ఉద్దేశాల కోసం శాశ్వతంగా అంకితం చేయడం. ఒకటి ప్రకటన ద్వారా, దీర్ఘకాల వినియోగం అధారంగా (వక్క బై యూజర్), వారసత్వం అంతరించినప్పుడు (వక్క-అలల్-బెలాద్) ఏర్పడుతుంది. ఈ చట్టం కింద వక్క బోర్డులకు ఆస్తులను నిర్వహించే, వాటిని వక్కగా ప్రకటించే అధికారం ఉంటుంది. సర్వే కమిషనర్ ఆస్తుల సర్వే చేస్తారు. వివాదాలను వక్క ట్రైబ్యూనల్ పరిష్కరిస్తాయి. వాటి నిర్ణయాలు అంతమంగా పరిగణిస్తారు. చట్టం ప్రకారం, వక్క బోర్డు సభ్యులు ముస్లింలు మాత్రమే కావాల్సి ఉంటుంది. ఆస్తులపై బోర్డుకు పూర్తి నియంత్రణ ఉంటుంది. ఈ విధానంలో పారదర్శకత లేకపోవడం, ఆస్తుల దుర్భిణియాగం తదితర సమన్యలు ఉన్నాయి. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో వక్క బోర్డులు ప్రభుత్వ ఆస్తులను ఔతం వక్కగా ప్రకటించడం వివాదాస్పదంగా మారింది. కొత్త తీసుకువచ్చిన చట్టం ప్రకారం.. ఎవరైనా వక్క ఆస్తిగా ప్రకటించాలంటే ఆ వ్యక్తి కనీసం ఐదేళ్లు ఇస్లాం ఆపరించి ఉండాలి. ఆస్తి అతనికి మాత్రమే సాంతప్తు ఉండాలి. సవరణ చట్టంలో ‘వక్క బై యూజర్’ నిబంధన తొలగించారు. వక్క-అలల్-బెలాద్లో ట్రైలతో సహా వారసుల హక్కులు కాపాడబడతాయి. సర్వే భాద్యత సర్వే కమిషనర్ నుంచి కలెక్టర్కు ఇచ్చారు. వక్క ఆస్తుల వివరాలు తప్ప నెలల్లో కేంద్రీయ పోర్ట్లో నమోద చేయాల్సి ఉంటుంది. వక్క బోర్డుల్లో ఇద్దరు ట్రైలతో పాటు ఇద్దరు ముస్లిం కాని సభ్యులను సైతం చేర్చాల్సి ఉంటుంది. ట్రైబ్యూనల్ నిర్ణయా మాత్రమే అంతిమం కాదు. 90 రోజుల్లో క్లౌక్ రోజులో ఆఫీల్స్ చేసుకునేదుకు అవకారం ఉంటుంది. ఇక్కెవై వక్క బోర్డులకు ఏకపక్కంగా ఆస్తులను వక్కగా ప్రకటించే అధికారం ఉండబోదు.

టీవిఎంసీలో అంతర్గత విభేదాలు.

ఆగని అముత్ మాలవీయ వరుస పోస్టులు



ఆర్ ఇందియా తృణమూల కాంగ్రెస్ అంతర్గత పోరును బీజేపీ రఘుకెక్కించింది. బీఎస్ నేతల మధ్య గొడవలకు సంబంధించిన వీడియోలు, వాట్స్‌ప్ చాట్లను కమలం పార్టీ బయటపెట్టింది. సీనియర్ ఎంపీ కల్యాణ్ బెనర్జీ, ప్లైర్ బ్రాండ్‌గా పేరున్న మరో ఎంపీ మధ్య గొడవ జరిగిందని.. అదీ ఎస్‌కిల సంఘం కేంద్రకార్యాలయం వద్దనంటూ బీజేపీ ఐటీ సెల్ ఇంఫ్రా అమిత్ మాలవీయ వాటిని షేర్ చేశారు. ఈ క్రమంలో ఇంకా వరున వీడియోలు పేర్ చేస్తూనే ఉన్నారు. మాలవీయ చేసిన పోస్టుల ప్రకారం.. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రతినిధుల బృందం ఒక ప్రజాంబేషన్‌ను సమర్పించడానికి ఎస్‌కిల సంఘం కార్యాలయానికి వెళ్లింది. ఆ టైంలో.. ఈసీ ఆఫీస్‌కు వెళ్లడానికి ముందు విసితపత్రంపై సంతకాలు చేసేందుకు ఒకసారి సమావేశం కావాలని అభిష్టాసం ఆదేశాలు ఇచ్చింది. కానీ సదరు ఎంపీ ఆ సమావేశానికి గ్రాజ్యరు అయ్యారు. నేరుగా ఈసీ వద్దపు వెళ్లడం తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. ఇదే.. ఇద్దరు ఎంపీల మధ్య గొడవకు దారితీసి పోలీసుల జోక్కం దాకా వెళ్లింది. అమిత్ మాలవీయ పేర్ చేసిన వీడియోలో కల్యాణ్ బెనర్జీ మరో ఎంపీలై “ఇదంతా పభీక్ ప్లైన్. కాస్త సంయుమనం పాటించండి” అని ఊగిపోతూ కనిపించినట్లు ఉంది. టీఎంసీ నేత డెర్కెట్ ఓబ్రిన్ మధ్యలో వచ్చి “మీడియాలో ప్రసారమవుతుంది. వద్దు..” సర్దిచెప్పినా ఘలితం లేకపోయింది. కొనసారువు ఏంటంబే.. ఈ వ్యవహారం తర్వాత పారామెంట్ సభ్యులు బెనర్జీ, కిరీ ఆజాద్ చాటింగ్ చేసుకుంటే.. ఏబటీనీ ఎంపీ 2024 పేరిట ఉన్న గ్రూపులోనీ ఆ సంభాషను కూడా మాలవీయ బయటపెట్టారు. ఆ సంభాషణ ధాటి తట్టుకోలేక సదరు మహిళా ఎంపీ గ్రూప్ సుంచి ఎగ్గిట్ అయినట్లు ఆ పేరింగీలో ఉంది. ఇక ఈ వ్యవహారంపై టీఎంసీ నేత సౌగతారాయ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. పార్టీ అంతర్గత గోప్యతను కాపూడుకోవాలంటూ టీఎంసీ నేతలకు హితువు పలికారు. ఈ క్రమంలో కల్యాణ్ బెనర్జీ తీరును ఆయన తీవ్రంగా తప్పబట్టారు. ఆ మహిళా ఎంపీ కన్సీట్లు పెట్టుకోవడం చూశాను. కల్యాణ్ ప్రవర్తనపై పార్టీలో తీవ్ర అగ్రహం వ్యక్తం అవుతోంది అని రాయ్ అన్నారు. అయితే అమిత్ మాలవీయ ఇక్కడితోనే ఆగలేదు. సౌగతారాయ్ను తీవ్రంగా ఏమిర్చించిన కల్యాణ్ బెనర్జీ వీడియోను సెతం పేర్ చేశారు.

మర్చైపు.. తీవంసి అధినేత్రి మమతా బెనర్జి గోప్యంగా ఈ విషయాన్ని ఉంచాలని మొదటి నుంచి భావించారట. అయితే ఈలోపే బీజేపీ నేత అమిత్ మాలపీయ పోస్టులతో మొత్తం వ్యవహారం బయటకు వచ్చేసింది. ఈ విషయాన్ని బెంగాలీ న్యూన్ చానెల్ ప్రాంతానికి ప్రాంతానికి ప్రాంతానికి

**గంగాజలం ఎప్పెక్క.. బీజేపీ నేతపై సస్యనున్ వేటు**

రాజస్థాన్లో వివాదాన్ని నేత జ్ఞానదేవ అహాజాపై ఎట్టకేలకు అక్కడి బీజేపీ విభాగం చర్యలు తీసుకుంది. క్రమశిక్షణ చర్యల ఉల్లంఘనకుగానూ పోకాట్ నోటీసు జారీ చేయడంతో పాటు పాటీ నుంచి సస్పెనడ్ చేసింది. అలయంలో గంగా జలంతో శుద్ధి చేయడమే ఇందుకు కారణం!!.. అల్యూర్లో శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా ఓ అలయంలో జరిగిన ప్రాణ ప్రతిష్ఠకు కాంగ్రెస్ నేత తికారాం జల్లి హజరయ్యారు. అయితే దళిత నేత అడుగుపెట్టి అలయం అపవిత్రం చేశారంటూ మాజీ ఎమ్మెల్యే జ్ఞానదేవ అహాజా గంగా జలంతో ఆ అలయాన్ని శుద్ధి చేశారు. ఈ పరిణామం దళిత సంఘాలకు ఆగ్రహపోవాలు తెప్పించింది. ఈ చర్య పాటీ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించేదిగా ఉండని పేర్కొంటూ బీజేపీ ఎంపీ దామోదర అగర్ాల్ , అహాజాకు నోటీసులు పంపించారు. మూడు రోజుల్లో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మదన రాథోడ్కు విపరణ ఇప్పాలని, లేకుంటే చర్యలు తప్పవని పోచురించారు. జ్ఞానదేవ అహాజా.. 2013-18 మధ్య రామ్పండ్ ఎమ్మెల్యేగా పని చేశారు. వివాదాల్లో నిలవడం ఈయనకు కొత్తెం కాదు. 2016లో.. జేవెన్యూలో జాతీ వ్యతిరేక నినాదాల వ్యవహారం పై స్పందిస్తూ జ్ఞానదేవ తీవ్రవ్యాఖ్యలే చేశారు.