

శిక్షణ



నాలుగో స్వానానికి తర్విన వ్యాఖ్యానాయి

భారత ఆటోమ్బిల్ రంగంలో చాలా కాలం రెండో అతిపెద్ద సంస్కార కొనసాగిన హృషిందారు మొటార్ ఇండియా అనుహృషింగా తన మార్కెట్ వాటాను కోల్పోయాంది. ఛిడరేషన్ అండ్ అటోమోలైఫ్ డీలర్స్ ఆసోసియేషన్ (ఎఫ్ఎడిఎ) గణంకాల ప్రకారం.. హృషిందారు మొటార్స్‌ను అధిగమించి మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా రెండో స్టానంలోకి వచ్చింది. దేశంలోనే అతిపెద్ద కార్బోన్ తయారి కంపెనీ మారుతీ సుజుకీ మార్కెట్ వాటా 40 శాతం దిగువకు పడిపోయాంది. టాటా మొటార్స్ మాత్రం యుధాతథంగా మూడో స్టానంలో కొనసాగుతోంది. ఈ ఏదాది ఏప్రిల్ నెలలో దేశీయంగా 3.49 లక్షల పాసింజర్ వాహనాలు విక్రయాలు నమోదయ్యాయి. గతేదాది ఇదే నెలలో 3.44 లక్షల వాహన విక్రయాలతో పోలిస్తే 1.55 శాతం పెరగుదల ఉంది. కాగా.. మారుతీ సుజుకీ గిచిన ఏప్రిల్లో 1,38,021 యూనిట్లను విక్రయించి 39.44 శాతం మార్కెట్ వాటాకు పరిమితమయ్యాంది. గతేదాది ఇదే నెలలో 40.39 మార్కెట్ వాటాను కలిగి ఉంది. మరోవైపు మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా (ఎంఆండ్ఎం) వేగంగా రెండో స్టానంలోకి వచ్చింది. ఈ సంస్కార ఏప్రిల్లో 48,405 వాహనాలు విక్రయించి 13.83 శాతం మార్కెట్ వాటాను సాధించి.. రెండో స్టానంలో నిలిచింది. ఇంతకాలం రెండో స్టానంలో ఉన్న హృషిందారు ఏప్రిల్లో 43,642 యూనిట్ల అమ్మకాలతో 12.47 శాతం మార్కెట్ వాటాతో నాలుగో స్టానికి పరిమితమైంది.



భారతీయ జాతియస్వర్గ

5 ଲଙ୍ଘ ଜୀବ ଶିକ୍ଷା..

దుబాయ్‌లో విలాసవంతప్పెన జీవితం గడువుతున్న భారత బిలియనీర్ బల్యోండర్ సింగ్ సాహ్యికి మనీలాండరింగ్ కేసులో 5 సంవత్సరాల త్రైలు శిక్ష విధించారు. తన రోల్స్ రాయిన్ కారు నంబర్ ప్లెట్సు రూ. 60 కోట్లకు కొనుగోలు చేసిన సాహ్యి.. అతని కొదుకుతో సహ 32 మందికి కోర్టు శిక్ష విధించింది. ఇది మాత్రమే కాదు, దుబాయ్ కోర్టు అతనికి దేశ బహిపృష్టణ శిక్ష కూడా విధించింది. దీని అర్థం అతని త్రైలు శిక్ష పూర్తయినప్పుడు సాహ్యి దుబాయ్ వదిలి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. సాహ్యి గత ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఒక మోసం కేసులో అర్సెస్ట్యూడు. సహనీవై యుఎఇ బ్యాంకు నుండి 10 కోట్ల దిర్ఘామ్ల రుళం తీసుకొని దుర్భిణ్యాగం చేశాడని కూడా అర్పణలు ఉన్నాయి. ఈ అభియాగాలను విచారించిన తర్వాత దుబాయ్ కోర్టు అతనికి 5 లక్షల దిర్ఘామ్ల (సుమారు రూ. 1.14 కోట్లు) జరిమానా కూడా విధించింది. దీనితో పోటు, 15 కోట్ల దిర్ఘామ్లను (సుమారు రూ. 344 కోట్లు) జప్తు చేయాలని కూడా ఆశేశాలు ఇచ్చింది. సాహ్యి పెద్ద కొదుకు కూడా మోసం, మనీలాండరింగ్ కేసులో అర్సెస్ట్ అయి శిక్ష అనుభవించాడు. సాహ్యిని దుబాయ్‌లో అబూ సభా అని కూడా పిలుస్తారు. భారత సంతకిపి చెందిన ఈ బిలియనీర్ దుబాయ్‌లోని RGS గ్రాహక ఆఫ్ కంపెనీస్ యజమాని. అతని వ్యాపారం UAE, అపెరికా, భారతదేశంతో సహ అనేక దేశాలలో విస్తరించి ఉంది. సహని 1972లో కువైత్లో జన్మించారు. వారునాల విడిభాగాలను అమృడం ద్వారా తన వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. అలాగే రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పెద్ద వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. ఒక అంచనా ప్రకారం, సాహ్యికి దాదాపు \$2 బిలియన్ విలువైన ఆసులు ఉన్నాయి. 2016లో సహని నంబర్ ప్లెట్సు కొనుగోలు చేయడంతో అతని పేరు వార్తల్లో లిపించింది. ఆ తర్వాత తన రోల్స్ రాయిన్ కారుకు ఢీక్ నంబర్ ప్లెట్సును 3.3 కోట్ల దిర్ఘామ్లకు (సుమారు రూ. 60 కోట్లు) కొన్నాడు. ఈ ధర కారు ధర కంటే చాలా రెట్లు ఎక్కువ. తన దగ్గర దుబాయ్, అబుదాబి నంబర్లతో 5 కార్లు ఉన్నాయని, వాటన్నిటి ధర కారు ధర కంటే ఎక్కువ అని ఆయన సప్పయంగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. ఇది మాత్రమే కాదు, అతని దగ్గర చెడు ధర్మి నుండి తప్పించుకోవడానికి ఒక నల్లతి బుగ్గి కారు కూడా కొన్నాడు. 2006 సంవత్సరంలో తన కారు నంబర్ ప్లెట్లో రెండు అంకెలు ఉన్నందున తనకు లైసెన్స్ రాలేదని అతను ఇంత ఖీర్చిన నంబర్ ప్లెట్ కొనడానికి కారణమని చెప్పాడు. అందుకే అతను ఇప్పుడు సింగిల్ డిజిట్ నంబర్ ప్లెట్సు ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు.

కర్ణాటకలో ఎన్ని స్థితిగతుల సమగ్ర అధ్యయనం

బెంగళూరు : కర్నాటకలో అత్యంత కీలకమైన ఎన్సి సర్వేకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. షెడ్యూల్ కులాల సముద్ర వివరాలను రూపొందించేందుకు, వారి ఆర్థిక, సామాజిక స్థితిగతులను కూలాలకుపంగా అభ్యయనం చేసేందుకు ఈ సర్వే ఉపయాగపడుతుందని అధికార వర్గాలు సోమవార తెలిపాయి. రాష్ట్రంలో షెడ్యూలు కులాల వాస్తవిక పరిస్థితిని తెలుసుకునేందుకు ఈ గణన కీలకం అవుతుంది. సోమవారం ఆరంభమైన సర్వే గురించి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య విలేకరుల సమావేశంలో తెలిపారు. ఎన్సిల జన గణన కార్యక్రమం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆరంభమైందని వివరించారు. షాకోర్ర్సు రిటైర్డ్ జడ్డి ,
జస్టిన్ హెచ్‌వెన్ నాగమోహన్ దాన్ నాయకత్వంలోని ఏక సభ్య కమిషన్ ను ఈ సర్వే గురించి సంప్రదించారు. ఎన్సి జాబితాలో ఉప కులాల చేరిక ఇతర విషయాల గురించి ఇప్పటి సర్వే తరువాత సముద్ర నివేదికను అందించే బాధ్యతను ఈ కమిషన్ నిర్వహిస్తున్నదని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. ఎన్సి లిస్టులోని 101 కులాల సంబంధిత వివరాల సేకరణ ఇప్పటి సర్వే ఉద్దేశం అని నిపం తెలిపారు. ఇప్పుడు తొలి దఫా అధ్యయనం జరుగుతుంది. తరువాతి రెండో దశ సర్వే వచ్చే నెల 19, 21 తేదీలలో ఎంచుకున్న క్యాంపింగ్ లలో చేపడుతాని తెలిపారు. ఇక ఏకసభ్య కమిషన్ తన నివేదికను ప్రభుత్వానికి 60 రోజుల వ్యవధిలో అందించాల్సి ఉంటుంది. సర్వే సముద్రత, విశ్వసనీయత, భాచ్చితత్వం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ 100 కోట్లు వెచ్చిపుంది. కాగా ఈ ప్రక్రియ నిర్వహణకు దాదాపుగా 65, 000 మంది ఉపాధ్యాయులను ఎన్యూప్పోర్ట్న్స్‌గా తీసుకున్నారు. నూడో రాజు అందును నేపాలు 19 వుగి నేపాలు 23 తేదీ నరకూ జాగ్రుతుంది

పీటెన్సావ్స్‌లో డాలర్ వార్షిక బష్టట్ వెలుడి

అమెరికా డాలర్ పత్రనావస్తలో ఉందని ప్రముఖ బిలియన్‌నీర్, బెర్క్‌షైర్ హాస్టేజ్ సిఇబ్ వారెన్ బఫెట్ అన్నారు శనివారం జిలగిన బెర్క్‌షైర్ హాస్టేజ్ 6 వార్లిక వాటాదారుల నమూనేశంల్ బఫెట్ మాటల్డుడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. డాలర్ దీల్ వదుతోందన్నారు. "ఈక దేశంగా మనకు ఎప్పుడూ చాలా సమస్యలు ఉంటాయి. కానీ ఇది మాత్రం మనమే తెచ్చుకున్న సమస్య. అమెరికా ఆర్థిక విధానాలు, వాటిజ్య విధానం వంటివస్తీ డాలర్ మీద ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి." అనీ బఫెట్ పేర్కొన్నారు. పెట్టుబడిచారులు కేవలం యువన్ డాలర్ మీద మాత్రమే

పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారన్నారు. అమెరికాలో ఆర్థిక లోటు నమస్క ఎప్పుతి నుంచే పరిష్కారం కాకుండా ఉండన్నారు. ఈ వరిస్తితి ఇంకా ఎన్ని నంపత్సురాలు కొనసాగుతుందో అంచనా వేయలేకపోతున్నామని చెప్పారు. అమెరికా చాలా కాలంగా భరించలేని ఆర్థిక లోటుతో వని చేస్తోందన్నారు. ఇది ప్రసుతం నియంత్రించలేని స్థాయికి చేరిందన్నారు.



వాటాదారుల సమావేశంలో పెల్లిడించారు. తన రెండో కుమారుడు హువర్త్ బఫెట్ కంపెనీ షైర్లన్స్‌గా భాద్యతలు చేపడతారని చెప్పారు. [గ్రీగ్] అబెల్ కంపెనీ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తారని పెల్లిడించారు. తన పదవి విరమణ, [గ్రీగ్]ను సిఇబా నియమించాలనే నిర్ణయాలు తన కుటుంబభూతకు తప్ప [గ్రీగ్]కు కూడా తెలియదన్నారు.

ବୀରାମ ବୀରମା ଆପଣେ କିମ୍ବା..?

బంగారం అంటే అందరికి
 ప్రేమే. మహిళలు బంగారం శైలి
 ఎన్తో మంకుష్టాలు
 చూపిస్తుంటారు. అయితే ప్రత్యే
 ఇంట్లో బంగారం ఉంటుంది
 కానీ దొంగతనానికి గుండా
 కావడవే.. లేదా
 పోగొట్టుకుంటామోనో భయు
 కూడా ఉంటుంది. అందుకు
 పసిడి విషయంలో అత్యంత
 జాగ్రత్తగా ఉంటారు. గండి
 నెలలో బంగారం ధర 1
 గ్రాములకు లక్ష రూపాయలకు
 చేరుకుని కికార్చు స్ఫ్రెషించి
 దిని వెంరుక్కున రాబఁ
 కారణంగా ఇది పెట్టుబడి
 మంచి ఎంపికగా భావిస్తారు
 ఇక భారతదేశంలో ఇది
 పెట్టుబడి సాధనం మాత్రమే
 కాదు, ప్రజల మనోభావాల
 కూడా దానితో ముడిపడి
 న్నాయి. బంగారం ధర భారీగా
 పెరిగినప్పుడికీ, పండుగలై



లేదా విప్పాలె సందర్భంగా ప్రజలు బంగారంలో పెట్టుబడి పెడతారు. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో బంగారం కొనడం సుభంగు భావిస్తారు. మనం బంగారం కొంటాము, కానీ దాని భద్రత గురించి ఎప్పుడూ ఆందోళన ఉంటుంది. మీరు బంగారం దొంగతనం అవుతుందనే భయం ఉంటే బంగారు బీమా మంచి ఎంపిక అవుతుంది. నేడు మనం ప్రతి విలాసవంతమైన వస్తువుకు బీమా చేస్తున్నట్టే, బంగారానికి కూడా బీమా చేయవచ్చు. ఈ బీమాను బంగారు కంపేనీ లేదా జితర బీమా కంపేనీలు అందిస్తాయి. బంగారు బీమా తీసుకోవడం ద్వారా, బంగారం దొగిలింగబడుతుండని లేదా పోతుండని మీరు భయవదాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు కొనుగోలు చేస్తున్న ఆధురణలా వ్యాపారి నుండి కూడా బీమా గురించి సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. అయితే, దీని కోసం మీరు

ప్రత్యేక ఛార్జీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీనితో పాటు, మీరు వేరే కంపెనీ నుండి బీవా తీసుకున్నప్పటికీ మీరు ప్రేమియం మొత్తాన్ని చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మీరు బంగారు బీవా తీ నుండి ఒకుంటుంటుంటో, అవసరమైనప్పుడు దాన్ని క్లెయిమ్ చేయగలిగితేనే అది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. దీన్ని క్లెయిమ్ చేస్తున్నప్పుడు మీ నుండి కొన్ని ముఖ్యమైన వత్రాలు అడగబడవచ్చు. వీరిలో బంగారు ఆభరణాల నరైన బిల్లును కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అందుకే మీరు బంగారం కొన్నప్పుడుల్లా సరైన బిల్లుపై మాత్రమే కొనండి. దీనితో పాటు మీరు ఆభరణాల ఫోలోసు రుజువుగా చూపించవచ్చు. ధృవీకరణ తర్వాత మాత్రమే మీరు క్లెయిమ్ వెంతాన్ని పొందవచ్చు

మీండ్రా లభంలో 13.5 వృద్ధి

ದೇಶೀಯ ವಾಪನವ
ಮಹಿಂದ್ರಾ ಮಾಡಿ
ತ್ರಿಮಾಸಿಕಂಲೋ ४
ಲಾಭಂ ಆರ್ಥಿಂವಿರ
ಆರ್ಥಿಂಚಿನ ರೂ. ३
13.34 ಶಾತ
ಪರಿಕರಾಲ ರಂಗಾ
ಇಂದುಕು ಕಾರಣಂ
ಆದಾಯಂ ರೂ
ರೂ. 42,585.6
ಅವೃತ್ತಾಲು 1
ಯೂನಿಟ್‌ಕು ಚೇ
ಪರಿಕರಾಲ ವಿಭಾ
ತೆಲಿಪಾರು. ಆದಾ
3.10 ಶಾತ,
ಪೆರಿಗಿನಟ್ಟ ಚೆಪ್ಪು
ಗರಿಷ್ಠ ಸ್ಥಾಯಿಲ
ಸಾಧಿಂಚಾಮನ್ಯಾ
ರೂ. 39,113.
ತೆಲಿಪಾರು. ತಡಿ

ରାଷ୍ଟ୍ରପତୀଙ୍କ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ପିଯିପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ୍
କାନ୍ଟ୍ରିଟ୍ ସେସନ୍ ଅଲପାର୍ଲିଭାର୍ଦ୍ ପ୍ରାକ୍ତର୍ଦ୍ଦ୍ଵୀ

న్యాటిలీ : లోకునిధ ప్రతివక్ష నేత రాహుల్ గాం ద్వాంద్వ పొరసత్యాన్ని సపాలు చేస్తూ దాఖలైన పిల్లను అలపోబాద్ ప్రైకోర్పు లక్ష్మీ బెంచ్ సోమపారాక్రాణ్మేసినంది. ఈ కేసుపై ఇప్పటి వరకు తీసుకును చర్యల విపరాలను నమర్పించాలని విచారిసందర్భంగా లక్ష్మీ బెంచ్ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. అనంతరం కేనున కొట్టిసేనింది. రాహుల్ గాంధీ భారతదేశం, బ్రిటిష్ పొరసత్యాలను కలిగి ఉన్నారని, రాజ్యాంగంలో ఆర్టికల్ 84 (ఎ) ప్రకారం ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడానిని అనర్పుడంటూ కర్మాచారకు చెందిన బిజెపి కార్యక్రమ విష్ముఖ్ శిశీర్ ఈ పిల్లను దాఖలు చేశారు. గా విచారణలో రాహుల్ గాంధీ భారతీయ పొరుడు కాదా అనే విషయంపై వశాం మంత్రిత్వశాసనమర్పించిన నివేదిక పట్ల కోర్పు అనంతఅలిపి వృక్షాల చేసింది. రాహుల్గాంధీకి ద్వాంద్వ పొరసత్యాందని ఆరోపిస్తూ దాఖలైన పిల్లిషన్‌పై స్నాప్షుమై నమాధానమి వ్యాలని.. నవరించిన నివేది సమర్పించడానికి కోర్పు ప్రభుత్వాన్నికి 10 రోజులు గడువు ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

నాలు విత్కయించినట్టు చెప్పారు
ఓండగా మార్చి 31వ తేదీతో
గిసిన 2024-25 అర్థిక
శ్వరంలో రూ. 1,58,749.77
కన్నాలిదేటిడ్ ఆదాయంకై
14,073.17 కోట్ల కన్నాలిదేటిడ్ ప్రార్థన
ం ఆర్థించినట్టు గ్రసవ్ బీఫ్ న్యూ
న్యూయర్ అఫీసర్ అమరజ్యోస్ కో
వా చెప్పారు. కాగా కంపనీ క్రెడి
క్షర్ బోర్డు ఒక్క వేరుపై
25.30 తుది దివిడెండును
రీంచింది. కార్డ తయారీకి కొత్త
టో: ప్రయాణికుల వాహనాల
ారీ కోసం కొత్త ప్లాంట్ ఏర్పాటు
నున్నట్టు కంపనీ ప్రకటించింది
8 మార్చి నాటికి ఈ ప్లాంట్ పని
రంభి నుండని జెఱారిక్ క్రెడి
ప్రార్థన. అది మార్తిగా భవిష్యత్తు
సారు. అది మార్తిగా భవిష్యత్తు
ప్రార్థన. అధునాతన
ఉల్లంబిలతో నిర్మించే అతి పెద్ద

నీట్ పివ్వ పరీక్షల వివాదం... కేంద్రానికి సుప్రీం నీటీను

స్వాధిలీ : నీట పిజి 2025 పరీక్ష రెండు షిఫ్ట్ల నిర్వహణను సవాలు చేస్తూ సుప్రీంకోర్పులో పలు పిటిషన్లు దాఖలు అయ్యాయి. దీనిపై సోమవారం అత్యాన్నత న్యాయస్థానం స్పుందించింది. ఈ పిటిషన్పై కేంద్రం ఇతర సంబంధిత వక్షాలకు నోటీసులు వెలువరించింది. తమ వివరణ ఇచ్చుకోవాలని ఆదేశించింది. ఇటీవలే కేంద్ర విద్యార్థు పిజి నీటను రెండు దశలుగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. సంబంధిత నోటిఫికేషన్సు వెలువరించింది. అయితే ఈ పరీక్షను జూన్ 15వ తేదీన ఒకే ఒక్క దశలో నిర్వహించాలని , అభ్యర్థులు పారదర్శక, సార్వత్రిక సముచిత రీతిలో పరీక్షలు రాశేందుకు ఈ సింగిల్ షిఫ్ట్ ఉపయోగపడుతుందని పిటిషనర్లు తెలిపారు. కాగా న్యాయమూర్తులు బిఆర్ గవాయ్, కెవి విశ్వనాథన్తో కూడిన ధర్మాసనం ఏడుగురు మెడికల్ ప్రోటోషనర్లు దాఖలు చేసిన పిటిషన్సు విచారించేందుకు అంగీకరించింది. సింగిల్ షిఫ్ట్ పరీక్ష దేశవ్యాప్తంగా పరీక్ష కేంద్రాల సంఖ్య పెంపుదల చర్యల గురించి పిటిషనర్లు సుప్రీంకోర్పును ఆశ్రయించారు.

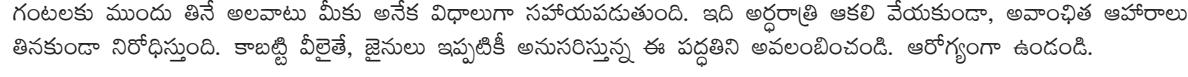


ବନ୍ଦମୁଖ ପ୍ରକାଶନୀ

ಸುರಾಖ್ಯಮಯಾಗಿ ಮಂದೆ ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನ..?

చాలా మంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు అలస్యంగా కంటే కాస్త ముందుగానే తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మీరు సాధారణంగా జైన ఆహార గురించి వినే ఉంటారు. జైనులు సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం చేస్తారు మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం తీసుకునే ఆహారమే కాదు, దానిని తీసుకునే సమయం కూడా చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఆలస్యంగా కంటే కాస్త ముందుగానే తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మీరు సాధారణంగా జైన ఆహారం గురించి వినే ఉంటారు. జైనులు సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం చేస్తారు మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం తీసుకునే ఆహారమే కాదు, దానిని తీసుకునే సమయం కూడా చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఆలస్యంగా కంటే కాస్త ముందుగానే తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మీరు సాధారణంగా జైన ఆహారం గురించి వినే ఉంటారు. జైనులు సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం చేస్తారు. ఆ తర్వాత ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోరు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చిన్న అభ్యాసంలా అనిపించినపుటికీ, దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కాబట్టి సాయంత్రం వూట సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయా ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. సాయంత్రం తర్వాత మన శరీరంలో ఆహారం జీర్మయ్యే ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది అంటే జీవ్రక్తియ చీకటి వడె కొద్ది క్రమంగా నెమ్మదిస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్జం కాకపోతే అది శరీరంలో కొవ్వుగా మారే ప్రమాదం ఉంది దీనివల్ల బరువు పెరగడం, అజీర్జం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి

କାଳଟ୍ଟି ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ତ୍ୱରଗା ତିନଦଂ ପଲ୍ଲ କଣ ରକମ୍ପେନ ସମସ୍ୟାଲୁ
ତଶ୍ଚତାଯା ଶରୀରଂ ଆହେରାନ୍ତି ସୁଲଭଂଗା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଚେସିଲୁବୁନ୍ତିମଧ୍ୟରେ କାଳଟ୍ଟି
କଣ ରକମ୍ପେନ ଅଭ୍ୟାସନ ମନଂ ଆର୍ଦ୍ରଗ୍ରୂଂଗା ଉଂଦରାନିକି ସହେଯପଦୁତୁଂଦି.
ମନ ଶରୀରାନିକି ରାତ୍ରିପ୍ରାତି ବିକ୍ରାଂତି ଅଵସରଂ. କାଳଟ୍ଟି ଭୋଜନ ଅଳନ୍ୟ
ଅଯାତେ, ଶରୀରଂ ବିକ୍ରାଂତିପୈ ପ୍ରାତିରା ଦୃଷ୍ଟି ପେଟ୍ଟିଲେକପୋତୁଂଦି. ଅଦେ ସାରୁଠିମଧ୍ୟରେ
ତ୍ୱରଗା ଭୋଜନଂ ଚେସ୍ତେ, ଅପ୍ରକର୍ମ ମୀ ଶରୀରଂ ବାଗା ବିକ୍ରାଂତି ତୀରୁଲୁବୁନ୍ତିମଧ୍ୟରେ
ଜିଲ୍ଲା ନିଦ୍ରାଲେମି ସମସ୍ୟାରୁ ନିଵାରିସ୍ତୁଂଦି. ରାତ୍ରିପ୍ରାତି ନିଦ୍ରାପେପଦଂ ପଲ୍ଲ
ମାନସିକ ଭତ୍ତିଦି କୁଦା ତଶ୍ଚତାମଧ୍ୟରେ କାଳଟ୍ଟି ହେଲାମି ପଦୁତୁଂଦି. ଦୀନିପଲ୍ଲ ଆର୍ଦ୍ରଗ୍ରୂଂ ମେରଗୁପଦୁତୁଂଦି.
ଶରୀରଂଲେ ଲେଖିନ୍ତି, କ୍ରିଏଟିଭ ଅନେ ହୋର୍ନ୍‌ଫ୍ଲୁଷ୍ ଉଂଠାଯା. ଅବି ଆକଳ, ତୃତୀୟିନି
ନିଯମିତିରୁବୁନ୍ତିମଧ୍ୟରେ କାଳଟ୍ଟି, ଭୋଜନ ଅଳନ୍ୟ ଚେଯଦଂ ପଲ୍ଲ କଣ ହୋର୍ନ୍‌ଫ୍ଲୁଷ୍ପୈପ୍ଲେ
ପ୍ରତିକାଳ ପ୍ରଭାବଂ ପଦୁତୁଂଦି. ନିଦ୍ରାକ ଅଵସରମ୍ବେନ ମେଲଟୋନିନ ଅନେ
ହୋର୍ନ୍‌ଫ୍ଲୁଷ୍ ପନିତିରୁ କୁଦା ବଳହୀନପଦୁତୁଂଦି. ଦୀନି କାରଣଂଗା ରାତ୍ରି ସରିଗ୍ରା
ନିଦ୍ରାପୋରେ. ଅଦି ମରିଠିତ ଅଲାପିଟୋଯା ହେଲାମି. ମୀର ଅଳନ୍ୟଗା
ତିନେପାରେତେ, ମୀ ଆହେରଂଲେ ଏକୁଛବ କାର୍ବୋଫ୍ଲୋଡ଼େଟ୍ଲୁ ଉଂଠେ ଅବି ମୀ ରକତଂଲୋ
ଚକ୍ରକ୍ର ସ୍ନାଯୁଲନୁ ପେଂଚିତାଯା. ଅଦି ଟ୍ରୈପ୍ 2 ଦର୍ଯ୍ୟାବିଲିନ୍ ପ୍ରମାଦାନ୍ତି
ପେଂଚିତାମଧ୍ୟରେ. ଅଦେ ରାତ୍ରି, ମୀର କାନ୍ତ ମୁମୁଙ୍ଗା ଭୋଜନ ଚେସ୍ତେ, ଜନ୍ମିଲିନ୍
ସ୍ନାଯୁଲ ମେରିଗ୍ରା ଉଂଠାଯା. କଣ ଚର୍ଚ ମୁଧମେହାଂ ପନ୍ଥି ସମସ୍ୟାରୁ
ନିଯମିତିମଧ୍ୟରେ ନହେଯପଦୁତୁଂଦି. ଅଂତେକାଳମଧ୍ୟରେ, ସାରୁଠିମଧ୍ୟରେ 7



గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే.. వంటింట్లో ఇది తప్పక ఉండాల్సింద

A close-up photograph of several lemon slices arranged in a circular pattern, showing their bright yellow color and distinct segments.

ఎండిన నిమ్మకాయలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివిగా పని చేస్తాయి. ఈ నిమ్మకాయలు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పైబల్ర్, యూంటీఅస్టిడెంట్లు అందిస్తాయి. ఈ పోషకాలు అనేక ఆరోగ్య నమ్ములను నివారించడంలో, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో సహాయపడతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలో తాజా నిమ్మకాయల కంబీ ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రాముఖ్యంగా ఎండిన నిమ్మకాయలు విటమిన్ జ, బరన్, కాల్చియం, మెగ్నీషియం, పైబల్ర్, విటమిన్ డి 12 వంటి కీలక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతాయి.. వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలో పుష్టిలంగా ఉండే పైబల్ర్, జీర్జీవ్యవస్థను బలపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పైబల్ర్ అల్జీర్టం, పేగుల అసొకర్యాలు వంటి సమస్యలను తగినట్టా జీర్జీక్రియం నిమ్మకాయలు అందిస్తుంది. నిత్యం చిన్న మోతాలు ఎండిన నిమ్మకాయలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్మూనిటీ బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యూంటీఅస్టిడెంట్లు ఎక్కుపుగా ఉంటాయి. ఈ యూంటీఅస్టిడెంట్లు చర్చానికి మంచిది. వీటి ఉపయోగం వల్ల చర్చం ఈ ద్రుంగా, కాంతివంతంగా మారడమే కాదు, జాట్లు, ముఖంపై వృద్ధుప్ప లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు చర్చంపై ఉన్న మచ్చలను తగిస్తాయి. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని అందించే పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో చాలా సహాయపడతాయి. వీటిలో

ఉన్న పొట్టాఫియం రక్తపోటును క్రమంగా నియంత్రించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు ప్రైవర్ టెస్ట్‌ను నియంత్రించడానికి సహాయపడతాయి తద్వారా గుండెకి తగిన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలోని పైబల్ర్ శరీరానికి శక్తిచేపే ప్రాముఖ్యంతను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పైబల్ర్ కడ్పులో నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది తద్వారా ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇది అధిక ఆకలికి నివారణగా పని చేస్తుంది. ఆదే సమయంలో తేలికపాటి ఆజీర్జాన్ని కూడా తగ్గంచి జీర్జీక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు సహాజ డిటాక్షిప్పెర్యూగా పనిచేస్తాయి. అవి శరీరంలోని విషపడార్థాలను తొలగించి శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రెక్సియలో సహాయపడతాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, జీర్జీక్రియకు సంబంధించిన రసాయనాలను అందించి శరీరాన్ని శుద్ధిపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయను నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా జ్యామ్చె, చాట్ లేదా ఇతర వంటకాలలో చేర్చుకుని తినవచ్చు. దీనిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యం మరింత బలపడుతుంది. ప్రతిరోజు ఎండిన నిమ్మకాయను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరం ఈ విలువైన పోషకాలను పొందగలుగుతుంది.

A stack of dried lemon slices, showing their characteristic segments and seeds.

రౌగ్నిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతంగా పని చేసేలా చెప్పుంది. ఇది శరీరాన్ని వైరస్లను, బొక్కీరియా వంటి సంక్రమణాల నుండి కాపాడడంతో పాటు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులకు తట్టుకునే శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. నిత్యం చిన్న మోతారులో ఎండిన నిమ్మకాయలను అపోరంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్మూనిటీ బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యాంటీఆప్టిక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీఆప్టిక్సిడెంట్లు చర్చాన్నికి మంచిది. వీటి ఉపయోగం వల్ల చర్చం శుద్ధింగా, కాంతివంతంగా మార్డమే కాదు, జిట్టు, ముఖంపై వ్యాధువ్య లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు చర్చంపై ఉన్న మచ్చలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని అందించే పోవకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో చాలా సహాయపడతాయి. వీటిలో

రాత్రిక్క మీకూ కండ్లల్ని ఈ లక్ష్మణాలు కనిపిస్తాయా?

గుండపోటు వచ్చే ముందు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు పెచ్చుకొని నుండి జస్తాయి. ఒక్కసారి గుండపోటుకు ముందు కాళ్ళలో నొప్పి వస్తుంది. గుండె ధమనులలో కొప్పు, కొల్పణ్ణల్, కొన్ని అడ్డంకులు పేరుకుపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ అడ్డంకులు గుండెకు ఆక్రిజన్ అందకుండా రక్తం సరఫరాను అడ్డుకుంటాయి. ఇది గుండపోటుకు దారితీస్తుంది. శరీరంలోని ప్రతి భాగం ఒకదానితో ఒకబి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. దీని అర్థం శరీరంలోని ఒక భాగంలో వచ్చే మార్పులను మరొక భాగం సంకేతికరిసుందని ఆర్థిగు నివంటాలు అంటున్నారు. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగంలో గుండె ఒకబి. అయితే హర్ష భ్రాకేష్ణ అనేది ఇటీవల కాలంలో విల్లల నుంచి పెద్దల వరక అందరినీ వేధిస్తున్న ఒక ప్రధాన సమస్య. గుండపోటు వచ్చే ముందు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు పొప్పుకొని సంకేతాలను జస్తాయి. ఒక్కసారి గుండపోటుకు ముందు కాళ్ళలో నొప్పి వస్తుంది. గుండె ధమనులలో కొప్పు, కొల్పణ్ణల్, కొన్ని అడ్డంకులు పేరుకుపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ అడ్డంకులు గుండెకు ఆక్రిజన్ అందకుండా రక్తం సరఫరాను అడ్డుకుంటాయి. ఇది గుండపోటుకు దారితీస్తుంది. శరీరంలోని ప్రతి భాగం ఒకదానితో ఒకబి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. దీని అర్థం శరీరంలోని ఒక భాగంలో వచ్చే మార్పులను మరొక భాగం సంకేతికరిసుందని ఆర్థిగు

నివుణులు అంటున్నారు. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగంలో గుండె ఒకటి. అయితే హస్త బ్లూకేస్ అనేది ఇటీవల కాలంలో పీల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ వేధిస్తున్న ఒక ప్రథాన సమస్య. గుండెపోటు వచ్చే ముందు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు హెప్పురిక సంకేతాలను ఇస్తాయి. ఒకేస్టారి గుండెపోటుకు ముందు కాళ్లలో నోచ్చి వస్తుంది. గుండె ధమనులలో కొవ్వు, కొత్తప్రాల్, కొన్ని అడ్డంకులు పేరుకుపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ ఆడంకులు గుండెకు ఆకిజన్ అందకుండా రకం



ಪ್ರತಿ ನಾನ್ನ ತೀವ್ರ ಕಂಡುಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯಾಲು ತೀವ್ರಕ ಚೆಪ್ಪಾಲಿ..



A photograph showing a man with grey hair and a plaid shirt, sitting at a table with two young children. A girl with dark hair and a boy with blonde hair are both focused on a piece of paper in front of them. The man is looking down at the paper with them. The background is slightly blurred, showing what appears to be a kitchen or dining area.

బాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, అది సంబంధాలను నిర్వహించడంలో అయినా లేదా పనిలో అయినా వారికి తప్పక నేర్చించాలి. ముఖ్యంగా తండ్రి తన కొడుకుకు స్త్రీలను గౌరవించడం నేర్చించాలి. చిన్నప్పటి నుండే స్త్రీలను దేవుంతే చూడకూడదని, గౌరవంగా చూడాలని పిల్లలను చెప్పాలి. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు నిజాయితీ ప్రామణ్యశుభ్రును నేర్చించాలి. ఏ సంబంధంలోనైనా లేదా జీవితంలోనైనా స్నేహం, ప్రేమ, నిజాయితీని నేర్చించాలి. తండ్రులు తమ పిల్లలకు క్రమశిక్షణ, ఆర్థిక నిర్వహణ, జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి, సమాజంలో ఎలా జీవించాలి అనే దాని గురించి కూడా నేర్చించాలి.

మిల్.షో గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం..

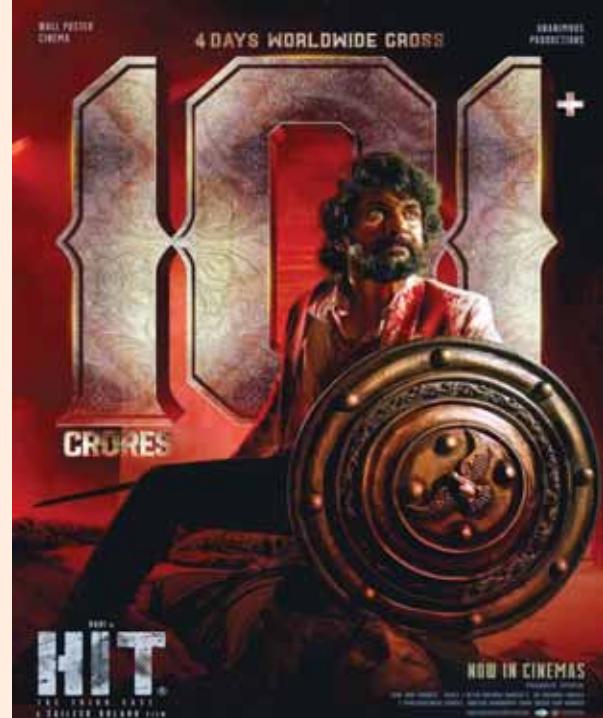
విగ్రహం చిన్నదే కావచ్చు, కానీ కీర్తి గొప్పది అనే సామెత మీరు వినే ఉంటారు. మిరపకాయ కూడా అలాంతిందే. ఇవి పరిమాణంలో చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటాయి. మిరపకాయను మర్చిపోయి కొరికితేనే దీని కారం నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. విగ్రహం చిన్నదే కావచ్చు, కానీ కీర్తి గొప్పది అనే సామెత మీరు వినే ఉంటారు. మిరపకాయ కూడా అలాంతిందే. ఇవి పరిమాణంలో చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటాయి. మిరపకాయను మర్చిపోయి కొరికితేనే దీని కారం నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అయినప్పటికీ కొందరు వీధిని తమ రోజువారీ ఆఫోరంలో తీసుకుంటూ ఉంటారు. సాధారణంగా లిప్పి వంటలో ఉపయోగించడం వల్ల ఆఫోర రు బింబించి ఉన్నారు.



శ్రీ లక్ష్మీ

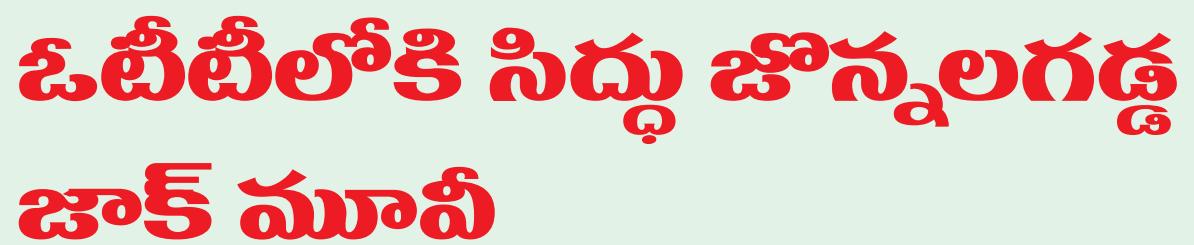


సెందరీ కొట్టిన అర్థాన సర్వో

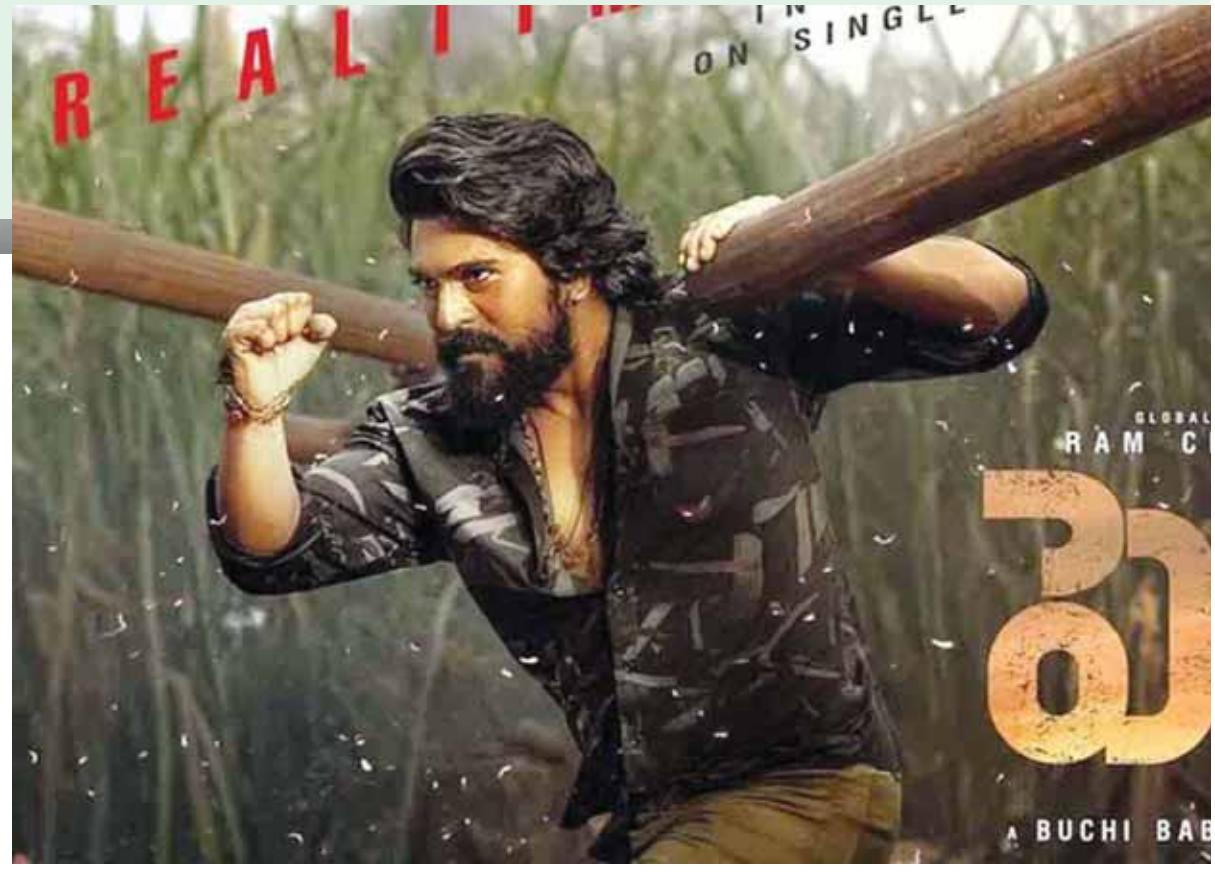


సాధ్యా ద్రామాలో నువ్వును.. తమిళంలో అరంగేట్టం

కలర్ పొట్ట, రైటర్ పద్మభూషణ తదితర సినిమాలతో ఆకట్టుకున్న హీరో సుహోన్.. ఇవ్వడు తమిళ చిత్రసేమలోనూ అడుగుపెట్టాడు. సూరి హీరోగా నటిస్తున్న ఓ మూవీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫ్యాల్ లెక్ ని తాజాగా రిలీస్ చేశారు. సూరి, మహిమ నంబియార్ హీరోహీరోయిస్టుగా నటిస్తున్న సినిమా మండాడీ. ఇందులో తెలుగు నటుడు సుహోన్ కీలక పాత్ర చేస్తున్నాడు. లుంగీ, నెరిసిన జుట్టుతో సునామీ రైడర్స్ ? అనే షెర్పితో కనిపించాడు. ప్రతినాయక పాత్రలు అనిషిస్తోంది. మతిమారన్ దర్శకుడు కాగా త్వరలో రిలీస్ వివరాలు ప్రకటించనున్నారు. జీవీ ప్రకార్ సంగీతమందిస్తున్నాడు.



యువ కథానాయకుడు సిద్ధ జొన్సులగడ్డ నటించిన తాజా చిత్రం ‘జాక్’. కొంచెం క్రాక్ అనేది ట్యూగ్‌లైన్. బోమ్మిల్లు భాస్కుర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం గతనెల 10వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. అయితే, ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఓటీటీలోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. మే ఈవ తేదీన ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాటఫోమ్ నెట్‌ఫైల్స్‌లో ష్ట్రీమింగ్ కానుంది. తెలుగుతోపాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో ఇది ప్రేక్షకులకు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ నెట్‌ఫైల్స్ ఇందియా సాత్ ఎస్ భాతాలో తాజాగా పోస్ట్ పెట్టింది. డీజె టీల్యూతో యూతోపాటు ఫ్యామిలీ ఆదియోన్స్‌లో సూపర్ ఫ్యూన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకున్నాడు సిద్ధ జొన్సులగడ్డ ఆ తర్వాత టిల్ల స్ట్రోర్ మూవీతో మరో హిట్ అందుకున్నాడు. ఈ రెండు సినిమాల తర్వాత సిద్ధ జొన్సులగడ్డ కాంపోండ్ నుంచి వచ్చిన చిత్రం జాక్ బోమ్మిల్లు భాస్కుర్ ట్రైక్ట్ చేశాడు. బేటి సినిమాతో అదిరిపోయే క్రైస్ట సంపాదించిన వైష్ణవి చైతన్య హీరోయిన్గా నటించింది. కథ గురించి: జాక్ అలియాన్ పాట్లో నెరోడా (సిద్ధ జొన్సులగడ్డ) చాలా తెలివెన కురాడు. చిన్నపుటి నుంచి ఏవోవో కావాలని కలలు కంటుంటాడు. కానీ ఏది కూడా రూల్ ప్రకారం చేయడు. తనకంటూ ఒక సేఫరేట్ స్ట్రయ్ల్ పెట్టుకుంటాడు. తనకి సాధారణమైన పని చేయడం ఇష్టం వుండదు. ‘రా’ ఏజంట్ కావాలని అనుకుంటాడు. ఇంటర్వ్యూకి వెళ్లాడు. అయితే జాట్ వచ్చేలోపే దేశాన్ని కాపాడే ఓ మిషన్ లో భాగంగా ఉగ్రవాదులు వెంటవడతాడు. తీప్రవాదిని వెదుక్కుంటూ నేపాల్ వెళ్లాడు. తర్వాత ఏం జిరిగింది? ఈ కథలో మనోజ్ (ప్రకాష్ రాజ్), రెష్ట్స్ న్ (రాఘుల్ దేవ్), ఆప్ష్వ్ బేగం (వైష్ణవి చైతన్య) ఎవరు? చివరి జాక్ మిషన్ సక్సెన్ అయ్యాడా లేదా? అనేది మిగతా కథ.



పెద్దలో రాము చరణ షాట్ని లీక్కియేట్ చేసిన డీస్.. అదిలపోలా?

రామ్ చరణ్, జాన్సీ కప్పార్ ప్రధాన పాత్రలలో బుచ్చిబాబు తెరకెట్టిస్తున్న చిత్రం పెద్ది. అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెట్టిస్తున్నాడు దర్శకుడు. అయితే ఈ మామీని వచ్చే ఏడాది రామ్ చరణ్ బర్త్ దే సైపల్గా రిలీజ్ చేయస్తున్నారు. ఇటీవల మామీ నుండి గ్రింప్స్ విడుదల కాగా, ఇందులో రామ్ చరణ్ క్రికెట్ పాట అయితే ఓ రెంజలో ఉంది. పెద్ది సినిమాను బుచ్చిబాబు ఏ స్థాయిలో ఊహించుకున్నాడో.. అతని విజన్ ఏంటో ఒక్క వఫ్ట్ పాటతోనే అర్థపోయింది. గ్రింప్స్ రిలీజ్ అయిన తర్వాత నుండి ఆ పాటన్ చాలా మంది అనుకురించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. చిన్న చిన్న టోర్చుమెంట్లోనే కాక ఇప్పుడు పాపీల్ జట్టు డీసీ తమ ప్రమోపస్ట్లో కూడా వాడుకోవడం విశేషం. ఉపుల్ వేడికగా సన్డైజర్స్ ప్రాదర్శాద్ ల్ (వెన్ఫెర్సెచ్), ధీల్ క్యాపిటల్స్ డీసీ మధ్య మ్యాచ్ జరగున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో డీసీ టీఎస్ ఓ వీడియో విడుదల చేయగా, ఇది ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ‘పెద్ది’ సినిమా గ్రింప్స్ అధియోతే ఈ వీడియోను ఎదిట్ చేయగా, ఇందులో రామ్ చరణ్ కొట్టిన పాటను ధీల్ ఆటగాడు సమీర్ రిజ్యూ రిలీజీట్ చేసి చూపించాడు. డీన్ని ధీల్ క్యాపిటల్స్ తన అభికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేయగా పెద్ది టీఎస్ రిలీజ్ చేసింది. ఇప్పుడు ఈ వీడియో కూడా ప్రతి ఒక్కిని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ప్రస్తుతం వీడియో అయితే నెట్లోంట తెగ హాల్చర్ చేస్తుంది. ఇక మ్యాచ్ విషయానికి వస్తే ఈ రోజు జిర్గె మ్యాచ్ సన్డైజర్స్ ప్రాదర్శాద్ కు చాలా కీలకం. ప్లైష్మెంట్ ఆశలు సజీవంగా ఉండాలంటే ఈ మ్యాచ్లో తప్పింపరిగా గెలాలాలిందే. కీడైనే వాటాంట వీఐఎస్ రేసు వుంచి ఎవ్ఫెర్సెచ్ తప్పికున్నాటే

కులగణను వ్యతిరేకించిన కాంగ్రెస్

స్వాధీని : కుల గణన నిర్వహించాలని ప్రతిపక్షులు కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒక్కిడి పెంచుతున్నాయి. అయితే కేంద్ర ప్రభుత్వం జనాభా లెక్కలతో పాటు కుల గణన చేపడతామని ఇటీవల స్పష్టం చేసింది. కుల గణనకు సంబంధించి రాహుల్ గాంధీ సహా కాంగ్రెస్ నేతలు ఇది తమ విజయమని చెబుతున్నారు. అయితే సంవిధాన్ బచావో ర్యాలీ సందర్భంగా కుల గణనను కేంద్రం జాప్యం చేయకుండా నిర్వహించాలని దిమాండ్ చేశారు. ఆర్టికల్ 15 (5) ను అమలు చేయాలని గత వారం అచిత సమావేశంలో చేసిన దిమాండ్లను లేవెనెత్తాలని ఎలాలు ప్రథాన కార్బోర్చి కేసి వేఱగోపాల్ అన్ని రాష్ట్రాల కాంగ్రెస్ విభాగాలను ఆదేశించారు. రాహుల్ గాంధీ చేసిన కృషి, పోరాటంతోనే కేంద్ర ప్రభుత్వం కుల గణనకు నిర్దయం తీసుకుందని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లలని వేఱగోపాల్ అన్ని రాష్ట్రాల కాంగ్రెస్ నేతలకు సూచించారు. కానీ గతంలో న్యాయ మంత్రిత్వ శాఖ కుల గణన చేపట్టాలని యూపీలీ హాయాంలో సూచించగా అప్పటి కాంగ్రెస్ పార్టీ దాన్ని వ్యక్తిగతికించినట్లు సమాచారం. భారతదేశానికి స్వాతంత్యం వచ్చినపుటి సుంది దశబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నది. ఆ సమయంలో సమగ్ర కుల గణనను నిర్వహించని కారణంగానే దేశంలో కీలకమైన దేటా అందుబాటులో లేకుండా పోయిందని ఆరోపణలు స్వాయి. కుల గణనతో ఇతర వెనుకబడిన తరగతులు, జనరల్ కేటగిరీలో సహా అన్ని కులాల జనాభా లెక్కలతో పాటు వారి ఆర్టిక స్థితిగతుల గురించి కీలకమైన సమాచారం లభిస్తుంది. కానీ కాంగ్రెస్ పలు రాజకీయ కారణాల వల్ల కుల గణనను విస్తరించింది.

కుల గణనపై గతంలో కాంగ్రెస్..

స్వాతంత్ర్యంవచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్ పార్టీ జనాభా లెక్కలు చేసింది. కానీ కుల జనాభా గణన డిమాండ్సు విస్తరించింది. దాంతో కులాల వారిగా జనాభాపై దేటా అందుబాటులో లేదు. పలు రాజకీయ, సామాజిక కారణాలతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, యూపీ ప్రభుత్వాలు కుల గణన చేటప్పలేదని రిపోర్టులు చెబుతున్నాయి. 1931: భారత్తో చివరిసారిగా కుల గణన చేపట్టరు. సాఃఅలతో సహా అన్ని కులాల లెక్కలు తేల్చారు. అప్పటి నుండి, జనాభా లెక్కల్ని రాత (షెడ్యూల్ కులాలు), స్వాతంత్ర్యం కు సంబంధించిన దేటా మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. సామాజిక న్యాయం, రిజర్వేషన్లకు, సంక్షేపు పథకాలకు కులాల జనాభా లెక్కలు చాలా ముఖ్యం.

కాంగ్రెస్ నీటికి

అప్పణ్ణు అను ఖ్రమాదాల ప్రభుత్వము. 2011: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హాయాంలో సామాజిక, ఆర్థిక సర్వే యూపీల్ 2 హాయాంలో మన్సోహన్ సింగ్ నేత్యత్వం 2011లో సామాజిక- ఆర్థిక, కుల గణన నిర్వహించింది. దాదాపు 80 ఏక్క తర్వాత మళ్ళీ కులాల వారిగా జనాభా లెక్కల సేకరణకు ఇది బీజం వేసింది. ఆ సర్వేలో లెక్కలు సేకరించారు. కానీ అది అస్త్రవ్యసంగా, అనంతుర్భంగా, వివాదశ్శరంగా మారింది. దేశంలో 46 లక్షలకు ఔగా కులాలు ఉన్నాయని.. ఒకే కులం ఒక్క రాష్ట్రాలో ఒక్క తీరుగా ఉండని సర్వేలో పేరొన్నారు. అందుకే ప్రభుత్వం ఈ లెక్కలు వెల్లించలేదు. 2015లో ఎస్టీమే ప్రభుత్వ హాయాంలో, కుల ఆధారిత దేటా బదులుగా.. సామాజిక-ఆర్థిక దేటా మాత్రమే ప్రమరించారు.

పారిషద్గాం నీటికి

ఎంజనెత్ కాంగ్రెస్ బట్టి వ్యవస్థల ప్రభావం చూపుతండ్రి కాంగ్రెస్ భావించడం. సాఃఅల రాజకీయాల్లో కాంగ్రెస్ స్పృష్టమైన విధానాన్ని పాటించలేదు. ఈ విషయంపై వారికి ఎలాంటి విధానం లేకపోయాది. వనరుల కొరత, దేటా నాళ్ళత లాంటివి సాకుగా చూపుతూ కుల గణన జోలికి వెళ్లలేదు. లోక్సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాముల్ గాంధీ ఇటీవల మాట్లాడుతూ, “90 శాతం మంది ప్రజలు వ్యవస్థకు బయట ఉన్నారు. వారికి టాలెంట్ ఉన్నా అవకాశాలు రావడం లేదు. అందుకే, కుల గణన చేపట్టి అందరికి హత్కులు కల్పించాలని దిమాండ్ చేశారు. మండల్ కమిషన్ సూచనల తరువాత దేశంలో కుల గణనపై ఆసక్తి నెలకొంది. ఆశ్చర్య, జేడీయూ, డీఎంకే లాంటి పార్టీలు ఇదే ఆలోచన చేయగా.. కాంగ్రెస్ వారికి మధుతు ఇచ్చింది.



1. 1947-1989: శాంతికు ఐదివ్వడి..

ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి వ్యాఖ్యన రెడీ

అప్పు ఇవ్విద్దు



ಭಾರತ್ತಿನು ಅಂಡಗಾ ಕುಂಟಾಂ

1500 కొట్ల మనీల్యాండరింగ్ కెసుల్చి కాంగ్రెస్

మాజీ ఎమ్ముల్చే ధరమ్ సింగ్ చొకర్ అరెష్ట్

చండీఖుడు : కాంగ్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ధరమ్ సింగ్ చొకర్ను ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్ అధికారులు ఇప్పాడు చేశారు. సుమారు 1500 కోట్ల మనీల్యాండరింగ్ కేసులో అతన్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఫిల్టర్లోని ఓ హోటల్ నుంచి అతన్ని కష్టదీలోకి తీసుకున్నారు. హర్యావాలోని సమల్కా ప్రాంతంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ధరమ్ సింగ్ రాజకీయాల్లో పేరుగాంచిన వ్యక్తి. ఆ నియోజకవర్గం నుంచి ఎమ్మెల్యేగా రండు సార్లు ఎన్నికయారు. ఇదే స్థామ్చో లింకును వ్యక్తులను ఈడీ అరెస్టు చేసింది. ధరమ్ సింగ్ కుమారుడు సికండర్ చొకర్ను కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. భారీ స్థాయిలో అక్రమాలకు పొల్పుడినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. పెల్ కంపెనీలకు మనీల్యాండరింగ్ చేసినట్లు కూడా ఆరోపణలు ఉన్నాయి. రియల్ ఎస్టేట్స్ పాటు ఇతర రంగాల్లో చోటుచేసుకున్న అర్థిక అక్రమాల నేపథ్యంలో దర్శావ్యుత చేపట్టారు. 2023లో గురుగ్రామ్ పోలీసులు నమారు చేసిన ఎఫ్షపార్ ఆధారంగా ఈడీ విచారణ చేపట్టింది. మాజీ ఎమ్మెల్యే ధరమ్ చోకర్ అతని కుమారులు ఇద్దరు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేశారు. 1500 ఇంట్లు కట్టిస్తామని చెప్పి సుమారు 363 కోట్లు వసూల్ చేశారు. గురుగ్రామ్లో సెక్టర్ 64లో ఇండ్ నిర్మాణం చేపట్టనిన్నట్లు చెప్పారు. 2021-22 నాటికి ఇండ్ ను కట్టిస్తామని హోమి ఇచ్చారు. కానీ ఆ కమిటీమెంట్‌కు కట్టుబడి లేరు. మహిర గ్రూపునకు వ్యతిరేకంగా ధర్మాలు, అందోళనలు జరిగాయి. కంపెనీ డైరెక్టర్లు దబ్బును అక్రమంగా తరలించినట్లు ఈడీ ఆరోపించింది. నిర్మాణ భర్యులకు చెందిన నికీలీ పత్రాలు చూపించారు. ఫేట్ బిల్లులు, ఇన్వెయిన్లు చూపించి.. మహిరా డైరెక్టర్ ఆ దబ్బును వ్యక్తిగత అవసరాలకు వాడినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. మహిర గ్రూపునకు చెందిన వాహనాలు, నగదు, బంగారం, నగలను 2023 జూలైలో సీజ్ చేశారు. 2009లో తెలిసారి హర్యానా జనహిత్ కాంగ్రెస్ టీకెట్స్‌పై పోటీ చేసి గెలిచారు. ఇక ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ లో చేరారాయన. 2014లో ఆయన ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారు. మళ్ళీ 2019లో సమల్కా నుంచి ఆయన గెలిచారు.

ఉద్రిక్తతలు కొనసాగితే పాకిస్థాన్‌కే నష్టం



పవర్లాగం ఉగ్రదాడి నేపద్యంలో భారత్-పాకిస్తాన్ దేశాల మధ్య తీవ్ర ఉద్దిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ ఉద్దిక్తతలు ఇలాగే కొనసాగితే పాకిస్తాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్రంగా దెబ్బతింటుందని ప్రముఖ రేటింగ్ ఏజెస్టీ మూడీస్ హెచ్చరించింది. ఉద్దిక్తతలవల్ల భారత్తో పోల్యుకంటే పాకిస్తానే తీవ్రంగా సష్టుపోతుందని తెలిపింది. ఉద్దిక్తతల కారణంగా పాకిస్తాన్ వ్యధిరేటు మందగించడం, నిధుల సేకరణకు పాక్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో ఇబ్బందులు లాంటివి తలత్తుతాయని మూడీస్ పేర్కొంది. పాకిస్తాన్ కు బాహ్య అప్పుల లభ్యత పరిమితమైపోవడంతో పాటు ఆ దేశ విదేశి మారకడవ్య నిల్వలు కరిగిపోతాయని మూడీస్ హెచ్చరించింది. ఇప్పుడు విదేశి అప్పుల చెల్లింపులకు అవి సరిపోని పరిస్థితి నెలకొన్నట్లు వెలలడించింది. ఈ పరిస్థితుల్లో కూడా పాకిస్తాన్ ఐఎంఎఫ్ నిబంధనలు పాటించాల్సి ఉంటుందని పేర్కొంది. అదేవిధంగా భారత ఆర్థికవ్యవస్థ బలంగానే ఉంటుందని, స్థిరమైన వ్యద్దిటేటును నమోదు చేస్తుందని మూడీస్ తెలిపింది. నీనికి తోడు నాణ్యమైన ప్రభుత్వ వ్యయాలు, ప్రజల వినిమయ శక్తి చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలోనే ఉంటాయంది. ప్రస్తుత ప్రాంతియ ఉద్దిక్తతల ప్రభావం అతి స్వల్పంగానే ఉంటుందని పేర్కొంది. భారత ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లో పెద్దగా ఇబ్బందులు ఉంటాయని అనుకోబోమని, ఎందుకంటే భారత్కు పాక్తో ఉన్న ఆర్థిక సంబంధాలు అతి తక్కువని, భారత మొత్తం ఎగుమతుల్లో ఇస్లామాబాద్కు వెళ్లివి 0.5 శాతం మాత్రమేని మూడీస్ నెలలడించింది. ‘ఇక మా జియోపాలిటికల్ అంచనా ప్రకారం భారత్-పాక్ మధ్య పరిమిత స్థాయిలోనే సైనిక ప్రతిస్పుందనలు ఉండవచ్చు. ఇక సమయాన్ని బట్టి అప్పుడవుడు ఇవి ఎగసిపడవచ్చు. ఇరుదేశాలకు స్వాతంత్యం వచ్చినప్పటి నుంచి ఇలానే జరుగుతోంది. అంతేకానీ విస్మయస్థాయి సైనిక ఘర్రణకు ఇవి దారితీయపు’ అని మూడీస్ రేటింగ్ ఏజెస్టీ పేర్కొంది.

వికార్ణ వీడియోల్

భద్రతా దక్షాలతో మంచలో రన్నింగ్



స్వాధీని: పహల్మీ ఉగ్రదాడి అనంతరం భారత్, పాకిస్తాన్‌ల మధ్య ఉదిక్త పరిస్థితులు చోటు చేసుకున్న వేళ. ఒక వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. వీడియోకి చెందిన సీనియర్ నాయకుడు భద్రతా సిజ్యూండిశో మంచులో పరుగెడుతూ దాని వెనుక బ్యాక్ గ్రౌండ్‌లో ఓ బాలీవుడ్ సాంగ్ ? ఫ్లే అవుతున్న వీడియో ఇప్పుడు విశేషంగా వార్తల్లో నిలిచింది.

ఎవరి బీజేపీ లీడర్? రఫీందర్ రైనా.. బీజేపీలో సీనియర్ నాయకుడు. జమ్మా కళ్లీర్ బీజేపీ మాజీ చీఫ్, మాజీ ఎమ్పుల్చీ కథయన. అయితే ఎప్పుడు వార్తల్లో పెదగా కనిపించని రఫీందర్ రైనా.. ఒక్కసారిగా హాట్ టాపిక్ గా నిలిచారు. ఒ?క బృదం భద్రతా బలగాల్ని వెంట బెట్టుకుని ఆయన కూడా మంచులో పరుగెడుతూ కనిపించారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రాణీ వీడియోసు అదివారం సోషల్ మీడియాలో పోష్ట్ చేయగా, ఇప్పుడు అది వైరల్ గా మారింది.

మండిపద్మ కాంగ్రెస్

దీనిపై కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా స్వందించింది. భద్రతా బలగాల్చి ఈ తరహటిలో ఉపయోగించుకుంటారా అంటూ మండిపడింది. ఈ వీడియోపై స్నియర్ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు సుప్రియా ప్రిణాతే ధ్వజమెత్తారు. పశుల్గామ్ దాడి తర్వాత దేశం అంతా తీవ్ర శోకంలో ఉంటే ఇలా చేయడం నమంజనం కాదంటూ ఏమిర్చించారు. పశుల్గామ్ ఉగ్రదాడిలో కొంతమంది తన కుమారుల్చి కోల్పోగా, మరికొంతమంది తల్లిదండ్రుల్చి, పలువురు భర్తల్చి కోల్పోయారు. మరి ఈయన అయితే మంచి రిథమ్ లో ఉన్నారు. రీల్చు ఘూటింగ్ చేసుకుంటున్నారు. భద్రతా సిబ్బందిని దుర్వానియోగం చేస్తున్నారు. ఇది