

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಇಕ್ವನೆನಾ ಮೆಲ್ಲಿಂಗಾಟಿ

ఆభివృద్ధి చెందుతున్నామని సంతోషిస్తున్నాం కానీ, భద్రత పట్ల నిర్విక్షయం వహిస్తే ఇలాంటి ప్రాణ నష్టం జరుగుతుంది. అగ్ని భద్రత అనేది ఎవరో ఒకరి బాధ్యత కాదు, మనందరి బాధ్యత. అవగాహన ఉంది, నియమాలు ఉన్నాయి, కానీ అమలు చేయడంలోనే సమస్య ఉంది. బాధ్యత తీసుకోవాలి, కలిసి వనిచేయాలి. అప్పుడే ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా ఆవగలం. మరో ప్రమాదం జరిగే వరకు వేచి చూడాలిన అవసరం లేదు. ఇప్పుడు మనం మేల్కొల్పాలిన సమయం ఆసన్నమైంది.

మానవాళిక ఉపర్ధవంగా ఉర్లవాదం

వినిమయ పద్ధతిలో బట్టలు, వెండికి, అనధికారికంగా సల్వమందు బదులుగా తీవీ చైనా నుండి దిగుమతి చేసుకునేది. చైనా నుండి జ్ఞాన గ్రీన్ టీ రకాల విత్తనాలను లార్డ్ మెకార్న్స్ తెప్పించి, భారతదేశం 1793 లో కలకత్తా బోటానికల గార్డెన్స్‌లో ప్రవేశ పెట్టడు. ఇవి పచ్చి బెంగాల్, కచ్చార్, నీలగిరి ప్రదేశాలలో నాటబడ్డాయి. చాలాకాలం తర్వాత 1823 లో ట్రిటన్కు చెందిన బ్రాస్ సోదరులు అస్సాంలో దేశియం తేయాకును కనిపెట్టి నప్పుడు భారతదేశంలో టీ ఉత్పాదక ప్రారంభమయ్యాంది. విస్తారంగా టీ వ్యక్తి చెందే ప్రాంతాలను వీచి కనుగొన్నారు. ఇవి సింగఫోర్ జాతులు తోటల పెంపకంలో మిగిలినవై ఒడవచ్చు. ఈ కొండ ప్రదేశాలలో జనులు టీ ఆకులతో చేసిన నాట సారాను త్రాగుతూ ఉండేవారు. మొట్టమొదట 1838 లో దిబుఘునుంచి 8 పెట్టలు ఎగుమతి చేయ బడ్డాయి. ఈ జ్ఞాక్ టీ శాబోర్గ్, కీఅని రెండు గ్రేడులుగా చాలా ప్రసిద్ధి పొందింది. చైనాతో 1833 ఏ

A portrait of a smiling man with dark hair and a mustache, wearing a blue and white striped shirt. He is positioned in front of a stage decorated with pink flowers and a golden frame.

సాధనలో సాటిలైని వేటి
 వినుతికెక్కిన నిరంతర కృషీవలుడు రాళ్ళబండి. అవధాన విద్యుత్
 పరిపూర్ణత్వం కోసం అంకిత భావంతో చిత్తపుధితో ధృఢ సంకల్పం
 శ్రమించి సిద్ధి పొందిన తాపసి ఆయన. కవిత్వం పట్ల మోజతో త
 పేరును తల్లిదండ్రులు పెట్టిన వేంకటేశ్వర ప్రసాద్ పేరును కవితా
 ప్రసాద్గా మార్చుకున్న కవితాభిమాని కవితా ప్రసాద్. సాంప్రదార
 అవధానానికి ఆధునిక పోకడలను నేర్చిన రాళ్ళబండి కవితా ప్రసా
 క్కష్టాచిల్లా గంపలగూడెం మండలం నెమలిలో 1961 మే 21
 జన్మించారు. కవితా ప్రసాద్ నెమలిలో పదవ తరగతి వరకు చదివార
 తండ్రి కోటేశ్వరాజు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు కావడంతో తరచు
 బదిలీ అయ్యావారు.
 ఆ క్రమంలో సత్తుపల్లిలో కవితా ప్రసాద్ డిగ్రీ చేశారు. అవధాన విద్య

తేసీలైట్ మానగిక ఉద్యానవ



ఆవధానంలో ఆనవూన వ్యక్తిబుద్ధు



A portrait of a smiling man with dark hair and a mustache, wearing a blue and white striped shirt. He is positioned in front of a stage decorated with pink flowers and a golden frame.

సాధనలో సాటిలైని వేటి
 వినుతికెక్కిన నిరంతర కృషీవలుడు రాళ్ళబండి. అవధాన విద్యుత్
 పరిపూర్ణత్వం కోసం అంకిత భావంతో చిత్తపుధితో ధృఢ సంకల్పం
 శ్రమించి సిద్ధి పొందిన తాపసి ఆయన. కవిత్వం పట్ల మోజతో త
 పేరును తల్లిదండ్రులు పెట్టిన వేంకటేశ్వర ప్రసాద్ పేరును కవితా
 ప్రసాద్గా మార్చుకున్న కవితాభిమాని కవితా ప్రసాద్. సాంప్రదార
 అవధానానికి ఆధునిక పోకడలను నేర్చిన రాళ్ళబండి కవితా ప్రసా
 క్కష్టాచిల్లా గంపలగూడెం మండలం నెమలిలో 1961 మే 21
 జన్మించారు. కవితా ప్రసాద్ నెమలిలో పదవ తరగతి వరకు చదివార
 తండ్రి కోటేశ్వరాజు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు కావడంతో తరచు
 బదిలీ అయ్యావారు.
 ఆ క్రమంలో సత్తుపల్లిలో కవితా ప్రసాద్ డిగ్రీ చేశారు. అవధాన విద్యుత్



పు కష్టయ్య నలగాన భల్ల..
వు గే వారికి ఆకలి మందగించి భోజము
సుధావు కీసిపుగది



జిహె



క్రీల్‌ప్రయాణికులు ఇతిహాసాన్వంతులు



వెయిల్చిన్న టిక్కెట్లు కేవలం జనరల్ (రిజర్వేషన్ లేని) బోగీల్లో ప్రయాణించడానికి వాత్ర వేస అనుమతించబడతాయి. ఒకవేళ ఎవ్వేనా ప్రయాణికడు వెయిల్చిన్న టిక్కెట్లో స్లిపర్ లేదా ఏనీ బోగీలో ప్రయాణిస్తాడు వట్టబడితే, వారికి భారీ జిరమానా విధించబడుతంది. స్లిపర్ క్లాస్‌లో అయితే రూ. 250 వరకు, ఏనీ క్లాస్‌లో అయితే రూ. 440 వరకు జిరమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, వారు ఎక్కిన స్టేషన్ నుంచి తర్వాతి స్టేషన్ వరకు చాణీ కూడా వసూలు చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ నిబంధనలను కిలనంగా అమలు చేయాలని టిక్కెట్ తనిటీ సిబ్బందికి ఆడేశాలు జారీ చేయబడ్డాయి. వెయిల్చిన్న టిక్కెట్లో రిజర్వేషన్ బోగీల్లోకి ప్రవేశించే ప్రయత్నం చేసే వారిని రైలు దింపేసే

భూర్త్ర, అమెరికా మధ్య కొనసాగుతున్న వాణిజ్య చర్చలు

భారతదశం, అవురుకా మధ్య దైవాక్షిక వాణిజ్య సంబంధాలు కొత్త దశలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆర్కిక రంగంలో తమ వ్యాపార సహకారాన్ని మరింత బలంపేతం చేయాలనే నంకల్పుంతో ఇరు దేశాలు మందుకు సాగుతున్నాయి. అందుకు సంబంధించిన చర్చల గురించి కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ సోషల్ మీడియస్ ఎక్స్ వేదికగా ఓ ప్రోఫైల్ చేశారు. మొదటి దశ వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని త్వరగా ముగించడంపై భారత్, అమెరికా మధ్య దైవాక్షిక వాణిజ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో భారత వాణిజ్య పరిశ్రమల మంత్రి పీయూష్ గోయల్, అమెరికా వాణిజ్య కార్బోన్ రిప్ పేశావార్డ్ లుట్టీక్ వాషింగ్టన్లో నేడు (మంగళవారం)



నాటికి పూర్తి చేయాలని రెండు దేశాలు లక్ష్మిగా పెట్టుకున్నాయి. ఈ చర్చలలో మార్కెట్ యాక్సెస్, రూల్స్ ఆఫ్ బిజినెస్, నాన్-టారిఫ్ బారియర్స్ వంటి అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. అమెరికా.. భారతదేశంలో తమ వస్తువులు ఎదుర్కొంటున్న కొన్ని సుంకేతర అడ్డంకులపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అదే నమయంలో, భారతదేశం తమ శ్రమధార రంగాలైన పెక్కుతోన్న, రత్నాలు, ఆభరణాలు, లెదర్ గూడ్స్, గార్మింట్స్, ప్లాస్టిక్స్, రసాయనాలు, రౌయ్యలు, నూనె గింజలు, రసాయనాలు, డ్రాష్ట్, అరటిపండ్లు వంటి ఉత్పత్తులకు సుంకాల సదలింపులను కోరుతోంది. మరోవెప్పు, అమెరికా కొన్ని పారితామిక వస్తువులు, ఆటోమెటిస్ట్ (ముఖ్యిగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు), వైప్పు, పెట్రోకెమికల్ ఉత్పత్తులు, డైరీ, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ఆపిస్ట్, ట్రై సట్స్ వంటి రంగాలలో సుంకాల సదలింపులను కోరుతోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా రెండు దేశాలు తమ వాణిజ్య లోటును తగ్గించుకోవడానికి, పరస్పర లాభాలను సొధించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

បុរាណ់ការ ព័ត៌មាន បច្ចាក់ទេស ជុលបុរាណ..



విప్రిల్ 22న లక్ష మార్చు దాటేసిన బంగారం ఆ తర్వాత ఆ దూకుడు కొనసాగించలేదు. ఆ రోజు నుంచి ఇప్పటి వరకూ మధ్యలో ఒకటి రెండు సార్లు మాత్రమే పసిడి ధర స్వలంగా పెరిగింది. ఓవరాల్గా ఈ నెల రోజుల్లోనే 7 వేల రూపాయల రేటు తగ్గినట్లు మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజాగా.. బంగారం ధర భారీగా తగ్గింది. గత నెల తులం బంగారం లక్షదాటేసింది. అయితే చూస్తుండగానే బంగారం ధరలు తగ్గుమఖం పడుతున్నాయి. స్టేక్మార్కెట్ జోరుతో దిగివచ్చేంది బంగారం ధర. ఆర్టిఫైమ్ ప్రైస్ నుంచి దాదాపు 7వేల రూపాయల మేర పసిడి ధర తగ్గింది. విప్రిల్ 22న లక్ష మార్చు దాటేసిన బంగారం ఆ తర్వాత ఆ దూకుడు కొనసాగించలేదు. ఆ రోజు నుంచి ఇప్పటి వరకూ మధ్యలో ఒకటి రెండు సార్లు మాత్రమే పసిడి ధర స్వలంగా పెరిగింది. ఓవరాల్గా ఈ నెల రోజుల్లోనే 7 వేల రూపాయల రేటు తగ్గినట్లు మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజాగా.. బంగారం ధర భారీగా తగ్గింది.

స్వీం లో బెల్లోలకు చుక్కెదురు



దొడ్డి దారిన భారత కంపెనీలను చేజిక్కించుకునే విదేశీ కంపెనీలకు చెక్ పెట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే ఉన్న విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల (ఎఫ్‌డి‌బెస్) నిబంధనలను సమీక్షిస్తున్నట్లు సమాచారం. దాదాపు తుది దశకు చేరిన కొత్త నిబంధనలను ప్రభుత్వం త్వరలోనే ప్రకటిస్తుందని భావిస్తున్నారు. చైనాతో సహ భారత్తో భూ, సముద్ర రివర్లలు ఉన్న దేశాల నుంచి వచ్చే ఎఫ్‌డి‌బెస్ ఇప్పటికే అనేక ఆంక్షలు ఉన్నాయి. తథా కంపెనీలు భారత్తో సాంత కంపెనీలు పెట్టాలన్నా లేదా సానిక సంస్లతో కలిసి జాయింట్ వెంచర్ కంపెనీలు ఏర్పాటు చేయాలన్నా ప్రభుత్వం నుంచి ముందస్తు అనుమతి తప్పనిసరి. అయినా చైనాకు చెందిన కొన్ని కంపెనీలు దొడ్డి దారిన దేశీయ కంపెనీల ముసుగులో భారత్తో తమ సాంత వ్యాపారాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

200 ක්‍රේඛා ක්‍රේඛා



విదేశీ కంపెనీల్కు ఎరావువు

మనీలాండరింగ్ ఆరోపణలతో యునిష బ్యాంక్ మాజీ సిఎండి సుబోద్ధు కుమార్ గోయెలను అరెస్టు చేసినట్లు ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఇడి) తెలిపింది. కొల్కతాకు చెందిన ఓ కంపెనీకి రూ. 6,200 కోట్లకు పైగా బ్యాంకు రుణాలను మళ్ళించినట్లు పేర్కొంది.



నిరోధక చట్టం కోర్టులో హజరువరచినట్లు, 21న వరకు కస్టడీకి అప్పగించినట్లు ఫెడరల్ ప్రోబ్ ఏజెన్సీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. గోయెల్ సిఎండిగా ఉన్న కాలంలో, కొల్కతాకు చెందిన సిఎస్పిఎల్ కంపెనీకి రూ. 6,210.72 కోట్ల నిధులు మళ్ళించినట్లు ఇది తెలిపింది. దీనికి బదులుగా నగదు, స్థిరాస్తులు, ఖరీదైన వస్తువుల రూపంలో గోయెల్ పొందుకున్నట్లు విచారణలో తేలిందని వెల్లడించింది. సిఎస్పిఎల్ ప్రధాన ప్రమోటర్ అయిన సంజరు సురేఖను క్రేస్టర్ కిట్టెల్లార్డ్ లో గాంధి ఐకెంపు టేంచి

జాతీయం - జాతరాతీయం



ಕಾಲ್ಯಾಲ ವಿರಮಣವೈ ಅವೇತಿಕಾಮ ಎಲಾಂಟಿ ಸಮಾಧಾರಂ ಇವ್ವಲೆದು

న్యాధిలీ : పాకిస్తాన్‌తో కాల్పుల విరమణ గురించి అమెరికాకు ఎలాంటి సమాచారాన్ని ఇవ్వాలేదని శచిధరూర్ నేత్తుత్వంలో విదేశ వ్యవహారాల పొర్లమెంటరీ ప్యానెల్కట కేంద్రం తెలిపింది. ఈ కాల్పుల విరమణాన్ని అమెరికా ప్రమేయం లేదని కూడా స్పష్టంగా చేసింది. వివిధ ప్లేట్లకు చెందిన 2 మంది సభ్యులు ఉన్న ప్యానెల్కటో కేంద్రప్రభుత్వం తరపున విదేశాంగ కార్బడర్ విక్రమ్ మిస్రి, ఇతర అధికారుల సోమవారం మూడు గంటలపాటు సమావేశమయ్యారు. ప్యానెల్కటో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు మిస్రి, అధికారుల సమాధానం ఇచ్చారు. భారత్ పాకిస్తాన్ కాల్పుల విరమణ ప్రకటించకముండు అమెరికా అధ్యక్షులు ట్రంప్ మొదటగా ఈ విషయాన్ని ప్రకటించారో వివరచించాలని ఇవ్వాలని సిపిఎం ఎంపి జాన్ ల్రిట్టుకోరారు. దీనికి ప్రభుత్వంపై విధానం నమాధానం ఇచ్చింది. అమెరికా అధికారులతో చర్జులు ఒక సాధారణ ప్రక్రియతో భాగమని చెప్పారు. రఘ్య క్రియాన్ మధ్య ఉద్దికతలను తగ్గించాలను భారత్ జోక్యం చేసుకోవడంతో సమానంగా

ఆజా మెత్తన్ని తమ అధినం
సమీ కృష్ణ కృష్ణ



నొవ ప్రాంతాలను భాక
 చేయాలని, సాధిక పజలకు
 ఇజ్జాయోల్ మిలిటరీ తాజాగా
 అదేశాలు ఇచ్చింది.
 ప్రమాదకరవైన పోరాట
 ప్రాంతాలుగా పరిగణిస్తున్నట్టు
 పేర్కొంది. మరోవైపు దోహాలో
 జరుగుతున్న పర్మల్ హమాన్
 బహివృక్షాల అంశాన్ని ఇజ్జాయోల్
 తెరపైకి తీసుకొచ్చిందని
 తెలుస్తోంది. యుద్ధం శాశ్వతంగా
 ఆగాలంబే గాజు పాలన నుంచి
 హమాన్ వైదోలగాలని,
 అయిథాలు అప్పగించాలని, ఆ
 నంస్త ఉప్పగాదులంతా ఇతర
 దేశాలకు వెళ్లిపోవాలని ఇజ్జాయోల్
 డిమాండ్ చేస్తోంది. అయితే గాజు
 నుంచి వెళ్లిపోవడానికి
 అయిథాలు అప్పగింతకు తామున్
 నిర్ధంగా లేపని హమాన్
 చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది.



ಅಮೆರಿಕಾ ಮೂಡಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ଜୀବିତରେ କ୍ଷମିତା

భవిష్యత్తులో మహామ్మాలిని నివారించే తీర్మానానికి ఆమోదం

భవిష్యత్తులో వన్నే మహామ్యారిని నివారించేందుకు ప్రపంచవ్యాప్త ఒప్పందాన్ని ఆమోదించాలని పిలుపునిస్తూ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్బుపొచ్చబ) ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. ఈ తీర్మానానికి అనుకూలంగా సభ్యులంతా ఓటు వేశారు. ఈ తీర్మానంపై నేడు (మే 20) జరిగే పూర్తి ప్లీనరీలో చర్చ జరగనుంది. అనంతరం విధి దేశాల అధ్యక్షులతో కూడిన ఉన్నతస్థాయి విభాగం సమావేశంలో వెల్లడించనున్నట్టు డబ్బుపొచ్చబ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. కొవిడ్ మహామ్యారి సమయంలో జరిగిన మాణ్డల్ ప్రాతిపదికను అనుసరించి ఈ తీర్మానంపై ఓటీంగ్ జరిగింది. కొవిడ్ సమయంలో మహామ్యారిని నివారించడం, సిద్ధం చేయడం మరియు వాటికి ప్రతిస్పందించడంలో ఉన్న అంతరాలు మరియు అనమానతలను పరిష్కరించడానికి ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి సారిగా ఒప్పందంపై చర్చలు జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఒప్పందాన్ని డబ్బుపొచ్చబ రాజ్యాంగంలోని ఆర్డికర్ 19 కింద

అవుగాదంచంద. ప్రవర్చ దశలు,
డబ్బుపోచ్చ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్కలనలు,
పొరసమాజం, ప్రైవేట్ రంగం మరియు



సంభార్ మిస్ట్రీస్ స్కూల్ సబజె



ప్రతిరూపదేశాలోని సంభాల్ మనీదు వ్యాజ్యం విషయంలో అలహాద్ ప్రాకోర్టు సోమవారం స్నగ్ందించింది. అక్కడి పాపీసీ జమా మనీదు, హారిహర్ దేవాలయ వివాదంలో భూమి సర్వోజరపాలనే స్నానిక కోర్టు రూలింగ్సు ప్రాకోర్టు సమర్థించింది. సర్వోజరపాలనే నిలిపివేయాలని మనీదు కమిటీ దాఖలు చేసిన పిల్చిష్టవ్వను కొత్తివేసింది. వ్యాప్తం విచారణ కొనసాగుతుంది.

భారత ధర్మసత్తం కాదు

మా దేశంలో 140 కోట్ల మంది జనాభా ఉంది. అన్ని దేశాల నుంచి వచ్చే వారిని ఆరదించేందుకు భారత్ ధర్మశాల కాదు.” అని ధర్మాస్తనం స్వప్తం చేసింది. ఇత్కుడ సెటీల్ అయ్యొండుకు మీకేం హక్కు ఉండని ప్రశ్నించింది. దీనికి పిటిషన్ తరువ న్యాయపాది స్వందిన్నా శ్రీలంకలో అతడి ప్రాణాలకు ముఖ్య ఉండని తెలిపారు.



ಖೂಗ್ ಯುಗಿನ್‌ನು ಖೂಡೆ ಚೇಯಂಡಿ

గాజాలో ఇజ్జాయిల్ దారుణాలకు హద్దు లేకుండా పోతేంది. గాజాలో రెండవ అతిపెద్ద నగరమైన ఖన్ యూనిన్సు, ఆ చుట్టుపక్కల వట్టిణాలను ఖాళీ చేయాల్సిందిగా ఇజ్జాయిల్ మిలలటరీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు సైనిక ప్రతిష్ఠితిని అవిచాయ్ అదారీ సోమవారం సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్టు పెట్టారు. ఇజ్జాయిల్ సైనిక కార్బుకలాపాలను విస్తరిస్తోందని, అందులో భాగంగా ఇక ఈ ప్రాంతమంతా ప్రవాద కరవైన యుద్ధ జోన్‌గా పరిగణించబడుతుందని ఆ పోస్టులో పేరొన్నారు. కొత్త ఆపరేవషన్‌తో ఇజ్జాయిల్ తన యుధ్యాన్ని మరింత ఉధృతం చేసున్న వేవద్యంలో తాజా ఆదేశాలు వెలువడ్డాయి. ఇప్పటికే వేలాదిమంది రిజర్వ్ సైనికులను ఫిలిపించిన ఇజ్జాయిల్ మిలలటరీ గాజా ఉత్తర, దక్షిణ ప్రాంతాల్లో పదాతి దళ దాడులను

ભારત્કુ અમેરિકા વોટ

ఎనుమతైన 15 కంటెయినర్ల మామిడిపండ్లు తిరస్కరణ



ବନ୍ଦମୁଖ ପ୍ରକାଶନୀ

తేనలో జడిపప్ప

నానబెట్టి ఎప్పడైనా తిన్నారా?

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే వైపులాట్లలో జీడిపవ్వు మయ్యామైనది. అయితే కొందరు కొలప్పాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్ శాచ్చురేట్డ్, మోనోఅన్ శాచ్చురేట్డ్ కొవ్వులు చెడు కొలప్పాల్ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైట్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్పలితాలు తల్లిత్తకుండా కావడుతాయని. జీడిపవ్వు అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. అయితే కొందరు కొలప్పాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపవ్వు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర వైపులాట్ కూడా చేయవచ్చి ఆరోగ్య నివృత్తిలు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్ శాచ్చురేట్డ్, మోనోఅన్ శాచ్చురేట్డ్ కొవ్వులు చెడు కొలప్పాల్ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైట్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్పలితాలు తల్లిత్తకుండా కావడుతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా

ఉండే మెగ్గిప్పియం కూడా గుండకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్‌గా చాట మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పగా, కారంగా వీటిని తినడం అలాటు. అలాగే కొండరికి పంచారతో లేదంటే బెల్లుంతో పాకం పట్టి అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోల్పడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కావడటంలో జీలిలోని సుగుణాలు ముఖ్యమైన పొత్త పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీలిలోని కాల్వియం, సోడియం, విటమిన్ ని, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్గిప్పియం, పొట్టాపియం, జింక, ఐరన్, ప్రోలైన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి నమ్మద్దిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనే గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవసరం లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిఫ్రెషన్ ఆవడం వరకు



ఎన్న రకాలుగా ఆర్గానిక ములు చట్టుంది. ప్రకృతి ప్రాణాధంచని నిపాజ తెనలు జడవప్పు ఆర్గానికా పనిచనలు చట్టుంది. అయిత తెనలు నానబట్టుని జడవప్పు మతంగా నానబట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే తింపేసే అది అమృతంలు పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక కేలరీలు ఉ కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. రక్తహీనత సమస్యలో బాధపడుతున్న వారికి ఎంటాయి. రుచిగా ఉండికదాని అపరిమితంగా తీసుకుంటే మొదటికి మౌసం వస్తుంది. ఇది మంచి ఎంపిక. మెదడు కూడా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చెడు కొలైప్ట్రోల్ తగ్గించి గుండ కాబట్టి రేజుకు ఒక స్ఫూన్ చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఘలితాలు పొందచ్చు.

ఈ జ్యున్‌లో కదులు నిండుగా.. బరువు తగ్గడం గ్యారెంటీ..!

తగ్గాలని అనుకుంటారు. తన
సమయంలో మనం తినే ఆహారం,
తాగే నీరు మన శరీరంలోని
కొల్పటాల్ని ను తగ్గించి బలవును
అదుషులో ఉంచడానికి
నహాయివడతాయి. కొన్ని
నహాజవైన జ్యున్ లు మన
ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీధిని
రోజు తాగితే మన శరీరానికి ఒత్తిడి
లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
నిమ్మకాయలో ఏటమిన్ సి, యాంటీ
ఆస్కిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
ఇవి మన శరీరంలో జీవక్రియను
పెంచి కొవ్వును కరిగించడానికి
సహాయవడతాయి. ఉదయం ఖూళీ
కడుపుతో నిమ్మరుసం తాగితే శరీరం
తేలికగా చురుకుగా ఉంటుంది.
అంతేకాకుండా శరీరానికి నీరు
కూడా అందుతుంది. కేరదోన్
ఆకులు, పుండినా ఆకులు, నిమ్మరుసం
కలిపి తాగితే వేనవి వేడిని
తగ్గించడంతో పాటు శరీరం
నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. తళ
డ్రెంక్స్ చల్లగా ఉండి మనకు
శక్తినిస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి



తగ్గిస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి
రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర
సాయి అదువులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని
తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ అపోరం
తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్టాల్ కూడా
తగ్గుతుంది. బిరువు తగ్గడం నులభం
అవుతుంది. గ్రైన్ టీలో తెలుచిన్స్ అనే శక్తివంతమైన
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన
శరీరంలోని చెడు కొలిస్టాల్ను తగ్గించి అరోగ్యాన్ని

నిండనట్లు అనపుస్తినంది. దసివల్ల మనం తక్కువ ఆహారం తింటాము. బరువు తగ్గడం నులభం అవుతుంది. అలోవో జ్యోతిస్ మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంచి జీర్ణికియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొత్తప్రాత్ స్థాయిలను తగ్గించి బరువును అదుమలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యోతిస్ చర్యానికి కూడా చాలా మంచిది. కొబ్బరి సీళలో కేలేరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఎలక్ట్రిటెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని నిండుగా నీటితో ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించి చూసి నీకో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తాగితే శరీరం చల్లగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో ఈ నవాజ డ్రైంక్ లు తాగడం అలవాటు చేసేకుంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ డ్రైంక్ లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

వాలబువ్వ శీకూ ఇష్టమా..?



ఏమిలో? దీని ఎందుకు తినాలో? పాలు, అన్నం మిక్క చేసిన ఆహారం పోషకాలతో నమ్మడిగా ఉంటుంది శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎందుకంతే పాలలో కాబ్బియం, ప్రోలైన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలన బిలవరుస్తాయి. ఇది ఎరు రక్త కణాల ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. బియ్యంలో కార్బోఫ్రౌడ్రెట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శక్తికి మూలం. ఈ రెండింటినీ కలిపి తింటే అవి మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందిస్తాయి. సాధారణంగా పాలు, అన్నం శరీరానికి త్వరించి శక్తిని అందిస్తాయి. ముళ్యంగా ఉదయం పూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోజంతటికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది అదనంగా పాలు, అన్నం సులభంగా జీర్ణమపుతాయి. పాల తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే రోజుల్లా తీసుకోవచ్చు. పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేవ కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తీవ్ర దోర్సిభి కూడా తగిపుంది. పాలు తోటపూడు జీర్ణమపుతాయి.

సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు భోజనంలో పాలు, అన్నం కలిపి తినకూడదు. ఒకవేళ తినాల్చి వస్తే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పాలు, అన్నం.. అధిక కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీన్ని తీసేనప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నిందికంటే ముఖ్యంగా పాల్ కలిపిన అన్ను తీసుకునే ముందు మీ శారీరక ఢీతి, ఆహారాన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్య నలహో తీసుకోవాలి.

చర్యంపై ఇలాండి లక్ష్మణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?



స్వల్పము



ప్రాట్ విషయంలో చిన్నతనంలోనే ఎన్నో అవమానాలు ఎదురొచ్చా..



‘సూర్య- వెంకీ అట్లూలి’ కొత్త సినిమా ప్రారంభం

కోలివుడ్ హీరో సూర్య, దర్శకుడు వెంకి అట్లూరి కాంబినేషన్లో తెరకెక్కున్న సినిమా పెట్టాలక్కింది. సూర్యకు రెట్రో, వెంకి అట్లూరికి లక్ష్మీ భాస్కర్ చిత్రాలు మంచి విజయాన్ని ఇచ్చాయి. ఇప్పుడు వారిదరూ కలిసి ఒక ప్రాజెక్ట్‌ను తాజగా ప్రారంభించారు. తాజగా ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమం ప్రాదరాటాదీలో జరిగింది. సితార ఎంటరైన్మెంట్స్ పత్రాకంపై నాగవంతి దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో మమితా బైబు హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. జీవీ ప్రకార్ సంగీతం అందించనున్నారు. హీర్ ఫిల్మ్ 'సార్' (2023) (తమికంలో 'పాతి'), దుల్కి సల్మాన్‌తో 'లక్ష్మీ భాస్కర్' సినిమాల కోసం ఇతర భాషలకు చెందిన హీరోలను ఎంపిక చేసుకున్న దర్శకుడు వెంకి అట్లూరి.. ఇప్పుడు మళ్ళీ తమిక హీరో సూర్యతో మరొ సినిమా ప్లాన్ చేయడం విశేషం. త్వరలో ఘాటింగ్ ప్రారంభించి వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలోనే ఈ సినిమా విడుదల చేయాలని మేర్కె ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

అ టాలీవుడ్ హారీయన్టో విశాల్ పెళ్ల! ముహూర్తం కూడా ఫైక్స్!



అనారోగ్యం బాలన పడ్డ టాలీవుడ్ హార్సీయన్

