



# సంపాదకీయం

# ಪ್ರಿವೆಟ್ ಚೆಡುವ್ಲು ಭಾರತೀಯ!

# దేశర్భవల భరతం పట్టారి య

జ్యోతి మల్కేత్తా వేరు ఇప్పుడు భారతదేశం అంతటా ప్రతిష్ఠించున్న ఆకర్షణీయ రూపేభాలతో, చక్కబీ ఉచ్చారణతో, మంచి వాగ్దాచీల్లి ఎంతలోవారినైనా ఇట్టే ఆకర్షించే శక్తిసామర్థ్యాలు గల జ్యోతి మల్కేత్తా పర్మాట్లక ప్రాంతాలకు దూసుకెవెళ్లి, వార్తా విశేషాలను కవర్ చేస్తూ వాటి వీడియోల ద్వారా సామాజిక మార్పుమాలలో పోట్టు చేస్తూ వీక్షకుల మన్సరుల పొందిన ట్రావెల్ యూట్యూబర్లుగా వేరు పొందింది. ఆమె ఇప్పుడు అనే అరోపణిలతో విక్రూల్పదింది. ఆమె పాకిస్థానీ నెంబరు 1 గూఢచారి అని కొందరు అంటున్నారు. ఈ విషయం తెలిసిందే తడవుగా అందరు ద్వారాంతికి గురయ్యారు. పహల్లాం ఉగ్రదాడి తరువాత భారత్ సైనికుల ఇంటలిజన్స్ పరాల పరిశేధనా సంస్థలు అనేక విషయాలతోపాటు యూట్యూబర్ల కార్బోక్లాపాలపై కూడా విచారణ చేశాయి. ఈ సందర్భంగా యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్కేత్తా దేశద్వోహ కుటుల ఆనమాళ్ల చరిత్ర బయటపడినట్లు తెలుస్తోంది. మనదేశంలో బతుకుతూ తన ట్రావెల్ యూట్యూబర్ పృత్తిలో భాగంగా అనేక ఆకర్షణీయమైన కట్టడాల వీడియోలు తీసి పాకిస్థానీ రాయబార కార్బోలయంలో ముఖ్య అధికారులతో సంబంధాలు పెట్టుకొని వారితో సంప్రదింపులు జరిపి మన దేశానికి చెందిన కీలక సమాచార అందించిని అందులోనూ సైనిక స్టాపరాల సమాచారం కూడా ఒందట. ఇందుకు ప్రతిఫలంగా భారీ మొత్తంలో లంచం అందుకుంటుందట. ఇప్పుడు ఈ యూట్యూబర్లను భద్రతా బిలగాలు తగినాన్ని పెంచడానికి, ఉన్న జాతులను కాపాడడానికి ప్రపంచ తాబేలు దినోత్సవం ప్రారంభించ బడింది. తాబేళ్లు పెంపుడు జంతువులుగా కాకుండా వస్యప్రాణులు అనే భావనను వ్యాప్తి చేస్తూ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తాబేళ్ల వట్ల కారుణ్యం, తాబేళ్లలో అప్రమా వ్యాపారానికి నిలువరించడం...అంతిమ లక్ష్మింగా తాబేలు దినోత్సవం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తారు. మొట్లుమొదటి తాబేళ్లు 300 మిలియను సంవత్సరాల క్రితం బల్యులు, పాముల కన్నా మొసత్కు, పక్కలకు దగ్గర సంబంధం ఉన్న సరీస్యపోల సమాహం నుండి వీడిపోయి పరిణామం చెందినట్లు చెపుతారు. అప్పటి నుండి అనేక తాబేలు జాతులు మనుగా సాగించాయి. అయితే ఆహార పరిశ్రమ, నివాస విధ్యంసం, గ్రోబ్లుల వార్షిక్ మరియు క్రూరమైన పెంపుడు జంతువుల వ్యాపారం ఘిలితంగా వేగంగా కసుమరుగు అవుతున్నాయి. తాబేలు లేదా కూర్చుము మప విష్టవు యొక్క అవతారంగా పురాణాల పేరొస్తాయి. ఇవి దృఢమై పైకుగుల ప్రాచీన నరీస్యపాలు. ఇవి ట్రియాసిక్ యుగం నుంచి ఎలాంపులు లేకుండా జీవించి ఉన్న జీవులు. వీటిని అతి ఎక్కువ జీవి

## టీక్కువ్ ప్రమా

### ఎవరెస్ట్ను ఆధిరిష్ట తొలి భారతీయ

అని పరిచయం చేసుకుంది. 33 ఏండ్ర ఈ యూట్యూబర్కు ఇప్పటికే లక్ష్ల 85 వేలకు పైగా భాతాదార్లు ఉన్నారు. ఆమె పర్యాటక వీడియోల ప్రజాదరణ దక్కింది. ఘనితంగా ఆమెలో తక్కువ సమయంలో అధికంగా భాగం, ఆస్తులు సంపాదించుకోవాలి అనే కోరిక పెరిగింది. దీనితో తన వృత్తి ధర్మాన్ని వదిలిపెట్టి దేశంలో కీలక ప్రదేశాలు, కట్టాలాల వీడియోలు తీసి మన శత్రువేశం పాకిస్తాన్ ఏజెంట్లుకు చేర వేసింద ఈ క్రమంలో పలు దేశాలును స్పెషల్ క్లాస్ విమానాల్లో పర్యాటించి అమెరికా, చైనా, పాకిస్తాన్ వంటి పలు దేశాల్లోని విలాసవంతవైపు హెచ్చాటల్లో ఉంటూ అక్కడ ఉన్న సీలెట్ స్థలాలు పర్యాటించింది. ఆమె అందం, చురుకుదనం అన్నింటిని చూసి పాక్ సమాచార అధికారుల అమెను తమ ఏజెంటుగా వాడుకున్నారని పోలీసులు తెలిపారు. ఆమె తెగువతనం చివరికి ఆమెను ఏజెంటుగా చేసిందని కేసు దర్శావుపులో ఉన్నపాపి శశాంక కుమార్ సావన్ తెలిపారు. ఆమెకు ఉన్నత స్థాయి కనక్కను లేవని, రఘున్య సమాచారం తెలిపే సరైన వసరులకాని, వ్యక్తిగతి పరిచయాలు కాని లేని పాక్ రఘున్య గుఢవార సంస్ల అధికారుల కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

ఆ దివశా పరిశోధన సాగుతోంది. ఆపరేషన్ సింధూర్ తరువాత స్వాధీనీలోని పాక్ ప్రైకమిషనర్ కార్యాలయంలో ఆమె పాక్ అధికారుల దానిపు కలిసింది. అంతకు ముందు ఆమె పలు సార్లు పాకిస్తాన్ స్థాయి బిట్టులు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

ఆ దివశా పరిశోధన సాగుతోంది. ఆపరేషన్ సింధూర్ తరువాత స్వాధీనీలోని పాక్ ప్రైకమిషనర్ కార్యాలయంలో ఆమె పాక్ అధికారుల దానిపు కలిసింది. అంతకు ముందు ఆమె పలు సార్లు పాకిస్తాన్ స్థాయి బిట్టులు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

ఆ దివశా పరిశోధన సాగుతోంది. ఆపరేషన్ సింధూర్ తరువాత స్వాధీనీలోని పాక్ ప్రైకమిషనర్ కార్యాలయంలో ఆమె పాక్ అధికారుల దానిపు కలిసింది. అంతకు ముందు ఆమె పలు సార్లు పాకిస్తాన్ స్థాయి బిట్టులు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

ఆ దివశా పరిశోధన సాగుతోంది. ఆపరేషన్ సింధూర్ తరువాత స్వాధీనీలోని పాక్ ప్రైకమిషనర్ కార్యాలయంలో ఆమె పాక్ అధికారుల దానిపు కలిసింది. అంతకు ముందు ఆమె పలు సార్లు పాకిస్తాన్ స్థాయి బిట్టులు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

# వక్రమైన సీలిక్

## కాలాన్ని కలిగియన్న జీవులుగా భావిస్తారు. తాబేలు గుడ్లలో విటమిన్ ఫినిజాలు, పచ్చసాలో చుర్యం అందానికి కారణమైన విటమిన్ ఇ మరిందుష్టికి అవసరమైన విటమిన్ ఎ ఉన్నాయి. ఈ అపోరంలో విటమిన్ పెద్దలలో భోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుడ్లలో విటమిన్ ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

## మాంచిన మిహాజ్

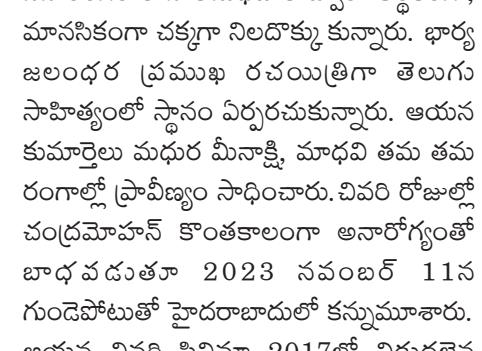
## సంద్రమోహన్ తన సహజ హస్యంతో, హృద్యమైన ప్రైక్స్ లోకాన్ని అలరించిన సట దిగ్జిం. మల్లంపల్లి చు అనే అసలు పేరుతో 1942 జిల్లా పమిడిముక్కలు గ్రామాలలో అయిన, తెలుగు సినిమా సుదీర్ఘమైన పయనాన్ని కొన్ని, తాబేలు గుడ్లలో ఇమము ఉండుంది. ఇది రక్తం ఏర్పడటాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాల తగ్గిస్తుంది. ఈ అపోరంలో మెగ్రీఫిట్యూన్ కూడా ఉంది, ఇది గుండె కండరా చర్యను మెరుగు పరుస్తుంది. కాప్లిట్యూను ఉండటం పల్ల ఎముక కణజాబిలపడుతుంది. సాధారణ వాడకంతో, జీవక్రియ ప్రక్రియలు, జ్ఞాపకసాధారణ పనితీరు, మొత్తం జీవి యొక్క స్వర్ంగ మెరుగు పడతాయి. తాబేలు గుడ్లలో అభించే ప్రోటీన్, కణాల పునర్దురణము మెరుగు పరుస్తుంది. రోగిస్టర్ శక్టిని బలపడుతుంది. రేడీమేషన్ శర్పి తర్వాత లేదా పెద్ద మొత్తం రేడీమేషన్ శర్పినే తపసు ముంచే నాటక ప్రియుడిగా, ప్రతిభావు మెరుగు పరచు రంగంలో తనకంటూ స్థాను కోవాలనే తపసు ముఖ్యముని చెప్పారు. 1946 సుదీర్ఘమైన పయనాన్ని కొన్ని విద్యాభ్యాసం బాప్టిస్ట వ్యవస్థ పూర్తి చేసిన అనంతరం కొంతకాలం పనిచేసిన ఆయినే నుంచే నాటక ప్రియుడిగా, ప్రతిభావు మెరుగు పరచు రంగంలో తనకంటూ స్థాను కోవాలనే తపసు ముఖ్యమును చేరి సిని అవకాశాల కోసారంభించారు. 1966 “రంగుల రాట్లు” చిత్రం వెండితెరపై అడుగు పెట్టిన తోలి ప్రయత్నం లోనే తన వైపుళ్ళాన్ని చాటారు. ఆ చిత్రం కథా నాయకుడిగా 175కి మొత్తం 932 సినిమాల్లో సాధారణం చలనచిత్ర చరిత్రలో తనకాలం గుర్తింపును పొందారు. నటనకు ప్రధాన బలము పోవభావాలు, స్వచ్ఛమైన తెలుగు హస్యం పైపుణ్ణం. 1978 “పదపారేళ్ళ వయను” ఆయనకు ఫిల్మీఫేర్ ప్రతిష్ఠాన లభించింది. ఆ సినిమాలో ఆయన విషయం ప్రమాదాల ప్రారంభించారు. 1996 “రంగుల రాట్లు” చిత్రం వెండితెరపై అడుగు పెట్టిన తోలి ప్రయత్నం లోనే తన వైపుళ్ళాన్ని చాటారు. ఆ చిత్రం కథా నాయకుడిగా 175కి మొత్తం 932 సినిమాల్లో సాధారణం చలనచిత్ర చరిత్రలో తనకాలం గుర్తింపును పొందారు. నటనకు ప్రధాన బలము పోవభావాలు, స్వచ్ఛమైన తెలుగు హస్యం పైపుణ్ణం. 1978 “పదపారేళ్ళ వయను” ఆయనకు ఫిల్మీఫేర్ ప్రతిష్ఠాన లభించింది. ఆ సినిమాలో ఆయన విషయం ప్రేమకథకు శిరస్తరాం చిత్రం వీరతను భారతాదార్లు ఉన్నారు. ఆమె పాల్ మాంటోన్ అప్పార్ ప్రార్టన్ కాప్ కాలాన్ని కలిగించే కార్బూకములో చేసిన నేవలకు గుర్తింపు వ్యాధుల ప్రమాదాల ప్రారంభమున అంతకు ముందు ఆమె పలు సార్లు పాకిస్తాన్ స్థాయి బిట్టులు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సామానుల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సాహం వ్యాధులు కూడా తెలుసు. అయితే ఆమెకును చౌరవతో ఈ దివశిలో ఆమెను తకీలక పాత్రధారిగా చేసుకోవచ్చునని నిర్ధారించుకుని ఆమెను రంగంల దింపిసట్లు తెలిసింది. పాకిస్తానీ అధికారులను ఏ విధంగా కలిశార్ప కీలక విషయం అయింది.

మన ఇంటల్చిజ్స్‌న్ వర్గాలు ఆరా తీసున్నాయి. అమెకు చెందిన పలు ఫోన్సు, యూట్యూబ్లు, ల్యాప్ ట్యూప్లును స్వోధించే చేసుకున్నారు. ఆ ఫోన్‌లలో మారు పేర్లతో పాకిస్తాన్ రాయబార కార్యాలయం సిబ్బుంది పేర్లు ఉన్నాయట. గత ఏడాది మార్చిలో అమె పాకిస్తాన్‌కు వెళ్లి వచ్చింది. పైగా పర్యాటకం మునుగులో ఓ వీడియో వెలువరించింది. అప్పుట్లో అమె పాకిస్తాన్ పర్యాటకంలో భాగంగా తీసిన వీడియోలో అమె పాకిస్తాన్‌ను అదే పనిగా కొనియాడిందని భద్రతా అధికారులు గుర్తించారు. పాకిస్తాన్‌లో పర్యాటించినప్పుడు. అమె 2023లో పది రోజుల పాటు పార్టీలు, విందులు, వినోదాలతో విలాసపంఠంగా గడిపిందట. అక్కడ అమె బస పర్యాటనల బాధ్యతను అక్కడికీలక వ్యక్తి అశీ అహవాన్ చూశారని వెల్లడెంది. దేశంలోని పలు ప్రాంతాలు ఫీల్సీ, కోల్కతా, హైదరాబాద్లో కూడా అమె యూట్యూబర్గా పర్యాటించినట్లు కొండరు ప్రముఖులతో పరిచయాలు పెంచుకున్నట్లు వెల్లడెంది. దేశంలో ఇప్పటికీ దాదాపు డబ్బు కు పైగా రహస్య ఏజెంట్లు వివిధ ప్రాంతాలలో పట్టబడ్డారు. పాకిస్తాన్ కు కీలక సైనిక రహస్య సమాచారం చేరవేతల అభియాగాలతో ఇంటల్చిజ్స్ వర్గాల నిఫ్ఫాలో పట్టబడ్డ హారిలో ట్రావెలర్ యూట్యూబర్ జ్యోతి, ఇతరులు అనేకులు ఇప్పటివరకూ అరెస్టు అయ్యారు. వారిపై ఇంటరాగేస్‌న్ జరుగుతుంది. పాకిస్తాన్ ఇరుగు పొరుగు రాష్ట్రాలు పంజాబ్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రాంతాలకు చెందిన వారే ఈ పట్టబడ్డహారిలో ఉన్నారని అధికారిక ప్రకటనలతో వెల్లడెంది. పహల్సాం ఉగ్రదాటి, తరువాత అవేషన్ సింధూర్లో భాగంగా ఇంటల్చిజ్స్ వర్గాల నిఫ్ఫాలో ఈ పాకిస్తాన్ ఏజెంట్లను అరెస్టు చేశారు. పంజాబ్ నుంచి ఆరుగురు, హర్యానా నుంచి ఐదుగురు, యావి నుంచి ఒక్కరు ఇప్పటి వరకు పట్టబడ్డారు. అన్వేషణ కొనసాగుతున్నది. అనేక రహస్య సమాచారం వెల్లడి కావల్సి ఉంది.

## ప్రేపాలు తంబేళ్లు

రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడం, ఎముక మజ్జ యొక్క పనిని ఉత్తేజ పరచడం, ఇది ఎర రక్త కణాల ఏర్పాటుకు కారణ మధుతుంది. పష్టి గుడ్డ కన్నా తాబేళ్ల గుడ్డలో పచ్చసొన ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక తాబేలు గుడ్డలో 10 గ్రా ప్రోటీన్, 12 గ్రా కొవ్వు, 0.8 గ్రా కార్బోఫ్రైట్టు, 70 గ్రా నీరు, 1.5 గ్రా బాషిద ఉంటుంది. పచ్చసొనలో విటమిన్లు ఇ, గ్రూపులు బి, ఎ, డి ఉంటాయి. మలేషియా వంటకాల్లో, తాబేలు గుడ్డ సాంపదాయ జాతీయ వంటకం. అట్లాంటిక్ మహా సముద్రం దీపాలలో, స్క్వినులు వెదురు ఆకులతో చుట్టుబడిన గుడ్డను తిని మంటల మీద కాల్చుకు తింటారు. కొన్ని తీరప్రాంత తగలు తాబేలు గుడ్డ నూనెను కరిగించి, ఆ తరువాత, అహరం కోసం ఉపయోగిస్తాయి. కూఱా, శ్రీలంక, మలేషియాలో తాబేలు గుడ్డ వంటకాలు జాతీయంగా ఉన్నాయి. నిప్పు మీద వెదురులో కాల్చిన గుడ్డ, ఆమ్లాంట్లు, సూప్లు కాల్చిన వస్తువులను తయారు చేయడంలో తాబేళ్లను విరివిగా వాడతారు. అహరం లేకుండా మాత్రమే కాకుండా, తాబేళ్లు నీరు లేకుండా కూడా చాలా కాలం జీవించ గలవు. వివిధ జాతుల తాబేళ్ల ఆయురాయం ఒకదాని కొకది బిన్నంగా ఉంటుంది. మారియన్ అనే తాబేలు 152 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు, కొన్ని జాతులు అనుకూలమైన పరిస్థితులలో, 200 మరియు 300 సంవత్సరాల వరకు జీవించ గలగుతాయి. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 300 జాతుల తాబేళ్లు ఉన్నట్లు రికార్డులు చెపుతున్నాయి. తాబేళ్ల మానవులకు అతి తక్కువ ప్రమాదకరమైన సర్సుపాలు. వీటిలో కొన్నింటిని ఇళ్లల్లో పెంచు కోవచ్చు. ఎంచుకున్న రకానికి సంరక్షణ, ఎలాంటి అహరం అవసరమైతెలుసుకొని, పోషించు కోవచ్చు.

## ఇ సీసీనట్టుడు



# ତୁମ୍ଭୁବ ପ୍ରମାଦକରିମ୍ଭେନ୍ ଗୀତିଶ୍ଵରପାଲ ତାବେଶ୍ୱର

ప్రతి సంవత్సరం మే 23న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి దినోత్సవం నిర్వహించ బడుతుంది. తాబేళ్ల మనగడపై సారించడానికి, వాటిని సంరక్షించేలా ప్రోత్సహించడానికి జరుపుకుంటారు. 1990 లో స్థాపించబడిన లాభా-పేక్షలేని అమెరికన తాబేలు రెస్యూ ప్రపంచ తాబేలు దినోత్సవ వేదు చేసుంది. “తాబేళ్లను కాపాడుదాం...ప్రపంచ తాబేలు అవగాహనను ప్రపంచమంతా వంచుకుందా” కార్బోక్సమాలను చేపడుతుంది. ప్రపంచంలోనీ పురాతన జ్ఞానాన్ని పెంచడానికి, ఉన్న జాతులను. కాపాడుడానికి ప్రతి దినోత్సవం ప్రారంభించ బిడింది. తాబేళ్ల పెంపుదు కాకుండా వన్యప్రాణులు అనే భావనను వ్యాప్తి చేస్తూ, ప్రపంచ తాబేళ్ల వట్ల కారుణ్యం, తాబేళ్లలో అక్రమ నిలువరించడం...అంతిమ లక్ష్యంగా తాబేలు దినోత్సవ వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తారు. మొత్తమైదుటి తాబేళ్ల 30 సంవత్సరాల క్రితం బల్లులు, పాముల కన్నా మొనళ్లు, నంబంధం ఉన్న సరీస్పాల సమూహం నుండి విడిపోయి చెందినట్లు చెపుతారు. అప్పటి నుండి ఆనేక తాబేలు జూకు సాగించాయి. అయితే ఆపోర పరిశ్రమ, నివాస విభూతి వార్షికంగా మరియు క్రూరమైన పెంపుదు జంతువుల వ్యాప్తి వేగంగా కనుమరుగు అవుతున్నాయి. తాబేలు లేదా కూడా విష్ణువు యొక్క అవతారంగా పురాణాలు వేరొస్తాయి. పైకుపుగల ప్రాచీన సరీస్పాలు. ఇప్పటికే తుయాసిక యుగం నమార్పులు లేకుండా జీవించి ఉన్న లీపులు. వీటిని అతి

కాలాన్ని కలిగియున్న జీవులుగా భావిస్తారు. తాబేలు గుడ్లలో విటమిన్ ఖనిజాలు, పచ్చసానలో చర్చగం అందానికి కారణమైన విటమిన్ ఇ మరిందృష్టి అవసరమైన విటమిన్ ఎ ఉన్నాయి. ఈ ఆహారంలో విటమిన్ పెద్దలో బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగిస్తుంది. గుడ్లలో విటమిన్సు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం శరీర కార్బూకలాపాలపై, ప్రధానం నాడీ వ్యవస్థలై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ ఉత్సవాద్యునాక వ్యవస్థ కార్బూకలాపాలను సాధారణికరించే, జిట్టు, గోదంతాలను మెరుగు పరిచే ఇతర ప్రయోజన కరమైన పదార్థాలను కంటుంది. ఖనిజాల విషయాన్ని కొన్నే, తాబేలు గుడ్లలో ఇనుము ఉంటుంది. ఇది రక్తం వీర్పడబాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాల తగిస్తుంది. ఈ ఆహారంలో మెగ్రైఫియం కూడా ఉంది, ఇది గుండె కండరచర్యును మెరుగు పరుస్తుంది. కాల్యియం ఉండటం వల్ల ఎముక కణజాబిలపడుతుంది. సాధారణ వాడకంతో, జీవకియు ప్రకీర్యలు, జ్ఞాపకం పనితీరు, మొత్తం జీవి యొక్క స్పూరం మెరుగు పడతాయి. తాబేళు గుడ్లల్చించే ప్రోటీన్, కణాల పునరుద్ధరణను మెరుగు పరుస్తుంది. రోగసిరో శక్తిని బిలపరుస్తుంది. రేడియేషన్ ఫెరపీ తర్వాత లేదా పెద్ద మొత్తం రేడియేషన్ తీసుకున్నపుడు తాబేలు ఆహారం అవసరమని చెప్పారు. ప్రసరణ, అలసట, మానసిక రుగ్గుతల సమస్యల విషయంలో ఇవి వాడుమంచిదిరంగా. నూక్కియర్ పవర్ ప్లాంట్లలో ప్రమాదాల లిక్కిడేస్ ఫిలితంగా, లేదా క్రమం తప్పకుండా సంబంధం ఉన్న రేడియేషన్ మౌతాదును స్టీకరించే ఫలితంగా, రేడియేషన్ ఎక్స్పోజర్ పొందుకులలో...రేడియేషన్ అనారోగ్యం పరిణామాలతో పోరాడునికి గాయిక్క నిర్మిష్ట కార్పు సహా పడుతుంది. గుడ్లు పదార్థాల ప్రధాన ఛ

రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడం, ఎముక మజ్జ యొక్క పనిని ఉత్సేజ వరచడం, ఇది ఎల్ర రక్త కణాల ఏర్పాటుకు కారణ మవుతుంది. పట్టి గుడ్డ కన్నా తాబేళ్ల గుడ్డలో పచ్చసాన ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక తాబేలు గుడ్డలో 10 గ్రా ప్రోటీన్, 12 గ్రా కొవ్వు 0.8 గ్రా కార్బోఫైడ్ట్లు, 70 గ్రా నీరు, 1.5 గ్రా బూడిద ఉంటుంది. పచ్చసానలో విటమిన్లు ఇ, గ్రూపులు బి, ఎ, డి ఉంటాయి. మలేషియా వంటకాల్లో, తాబేలు గుడ్డ సాంప్రదాయ జాతీయ వంటకం. అట్లాంటిక్ మహా సముద్రం ద్విపొలలో, స్కివికులు వెదురు ఆకులతో చుట్టుబడిన గుడ్డను తిని మంటల మీద కాల్పుకు తింటారు. కొన్ని తీరప్రాంత తెగలు తాబేలు గుడ్డ నూనెను కరిగించి, ఆ తరువాత, అహరం కోసం ఉపయోగిస్తాయి. కూఘాం, శ్రీలంక, మలేషియాలో తాబేలు గుడ్డ వంటకాలు జాతీయంగా ఉన్నాయి. నివ్వు మీద వెదురులో కాల్పున గుడ్డ, ఆమ్లెట్లు, సూప్లు కాల్పున వస్తువులను తయారు చేయడంలో తాబేళ్లను విరివిగా వాడతారు. అహరం లేకుండా మాత్రమే కాకుండా, తాబేళ్లు నీరు లేకుండా కూడా చాలా కాలం జీవించ గలవు. వివిధ జాతుల తాబేళ్ల అయ్యరాయం ఒకదాని కొకటి భిన్నంగా ఉంటుంది. మారియన్ అనే తాబేలు 152 సంవత్సరాల పయస్సు వరకు, కొన్ని జాతులు అనుకూలమైన పరిస్థితులలో, 200 మరియు 300 సంవత్సరాల వరకు జీవించ గలగుతాయి. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 300 జాతుల తాబేళ్లు ఉన్నట్లు రికార్లు లెపుతున్నాయి. తాబేళ్ల మానవులకు అతి తక్కువ ప్రమాదకరమైన సరీస్సపాలు. వీటిలో కొన్నింటిని ఇళ్లల్లో పెంచు కోవచ్చ. ఎంచుకున్న రకానికి సంరక్షణ, ఎలాంటి ఆహారం అవసరమైతెలుసుకొని, పోషించు కోవచ్చ.

## ఎవరెస్టును అభిర్థపాంచిన

## ಶಿಂಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ

బచేంద్ర పాల్ అనే సాధారణ హిమాలయ గ్రామ యువతి, అసాధారణమైన లక్ష్యాన్ని గమ్యంగా చేసుకొని, దేశానికి గర్కారణంగా నిలిచింది. మౌంట ఎవరెస్టు అధిరోహించిన తొలి భారతీయ మహిళగా అమె చరిత్రలో నిలిచారు. ఆమె పర్వతారోహణ కేవలం ఒక భౌతిక ప్రయాణం కాదు, అది ఆమె సంకల్యానికి, దైర్యానికి, ఆత్మవిశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలిచిన ఘనకథ. ఆమె జీవితం అనేకమంది యువతకు, ముఖ్యంగా యువతులకి, అసాధ్యమిని కనిపించే కలలకూ రూపమివ్వాలనే సందేశాన్ని ఇస్తుంది. 1954 మే 24న ఉత్తర ఖండ రాష్ట్రంలోని ఉత్తర కాశి జిల్లా నకరి అనే గ్రామంలో బచేంద్ర పాల్ జన్మించారు. ఆమె తండ్రి కిషన్ సింగ్ పాల్ ఒక చిన్న వ్యాపారి. తల్లి హాన్న దేవి. ఐదుగురు పిల్లలలో బచేంద్ర మూడువారి. బాల్యంలోనే ఆమెకు పర్వతాల పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉండేది. కొండల మీదకి ఎక్కడం, ప్రకృతిని అనేస్తించడం ఆమెకు చురుకెన అలవాటుగా మారి పోయింది. ఈ సాహసగుణమే ఆమెను ముందుకు నడిపించింది. పారశాల విద్య పూర్తి చేసిన తర్వాత డెప్రోడూన్లోని డిఎవి కాలేజీలో ఎం.ఎ. పూర్తిచేశారు. ఆమెకు కేవలం చదువులో మాత్రమే కాదు, కరాటే, ఘాలింగ్ పంటి శ్రీడల్టోనూ ప్రతిభ ఉంది. పర్వతారోహణలో ఆమెను అత్యుత్తమ శిక్షణ పొందేందుకు నెప్రూణా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మౌంట్స్రింగ్, ఉత్తర కాశికి వెళ్లారు. అక్కడ ఆమెను అద్భుతమైన విద్యార్థిగా గుర్తించి పురస్కారాలు అందించారు. 1982లో గంగోత్రి | (21,900 అడుగులు) మరియు రుద్రగ్రా (19,091 అడుగులు) శిఖరాలను అధిరోహించడం ద్వారా ఆమె తన సాహసాలకు నిజమైన ప్రారంభం ఇచ్చారు. ఈ విజయాలు ఆమెలో మరింత నమ్రకాన్ని పెంచాయి. 1984లో భారత ప్రభుత్వం “ఎవరెస్ట్ ‘84” అనే ప్రత్యేక పర్వతారోహణ దళాన్ని ఏర్పరచింది. మహిళలతో కూడిన ఈ బృందంలో బచేంద్ర పాల్ ఎంపికయ్యారు. అనేక వారాల పాటు జరిగిన శారీరక శిక్షణ, పరీక్షలు ఆమెకు సపాక్ష అయినా, ఆమె సంకల్యాన్ని దిగమింగ లేక పోయాయి. చివరకు 1984 మే 23న తన 30వ పుట్టినరోజు ముందు రోజు - బచేంద్ర పాల్ 29,032 అడుగుల ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని విజయపంతంగా అధిరోహించి

కడ గర్వకారణమైన ఘనతను అందించారు. ఘనత సాధించిన తోలి భారతీయ మహిళ కాక, ప్రపంచంలో మొంట్ ఎవరెస్ట్ ను ఉంచిన ఐదవ మహిళగా కూడా గుర్తింపు ఉంది. ఈ యూత్ అంత తేలికగా జరగలేదు. మంచు బు, ఆక్సిగ్ వాతావరణ మార్పులు, కలిసమైన ఆమెను పలుమార్పులు వెనక్కి లాగినా, ఆమె వెర్షియం, సంకల్పం ముందుకు నిడిపించాయి. శిఖరాన్ని చేరుకున్న తర్వాత, ఆమె కన్నీరు అది గర్వ భరితమైన ఆనందానికి, దేశం లేను త్వాగానికి గుర్తులు వెలిసిన కన్నీర్లు. ఎవరెస్ట్ తో ఆమె జీవిత మార్గం పూర్తిగా మారింది. పొఱ కేవలం ఆమె వ్యక్తిగత ప్రయాణంగా లేవతకు స్వాగిత్రాగా మారే సాధనగా మారింది. ప్ర్యూల్ అడ్వెంచర్ ఫోండేషన్ సంస్కు ఆమె బాధ్యతలు స్వీకరించి, వేలాది మందికి శిక్షణ ఆమె ఆధ్యర్థంలో మహిళల ప్రశ్నేక ప్రిక్టింగ్ గాలు, పర్వతార్థపొఱ జిబిరాలు నిర్మించ 2008లో “మిషన్ గంగోత్రి” అనే ప్రచారం గంగోత్రి స్కీసియర్ ప్రాంతంలో మహిళా తపై అవగాహన కలిగించే కార్యక్రమంలో ఉన్నారు. ఆమె చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా భారత అమెకు అనేక గారపాలు, పురస్కారాలు ఉంది. 1984లో పద్మశ్లో, 1986లో అర్జున 1994లో నేషనల్ అడ్వెంచర్ అవార్డు, 2019లో ప్రణ వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక బహుమతులు ఆమె చాటిచెప్పాయి. అంతేకాదు, మద్యప్రదేశ్, ఉప్పు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుండి ఆమెకు “పీరతా”, “సాహుస రత్న అవార్డు” లభించాయి. ఆమె బధవాలను “ఎవరెస్ట్ - మై జర్నీటు ది టాప్” క్రూకంగా కూడా రచించారు. ప్రస్తుతం ఆమె ఉంచిన “బచేండ్రి పాల్ మొంటెనీరింగ్” అండ్ చర్ అకాడమీ” ద్వారా యువతకు ప్రయందుకు కృషి చేస్తున్నారు. ఒచేండ్రి పాల్ ప్రతి ఒక్కరికీ, ముఖ్యంగా భారతీయ కు ఒక మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది. ఆమె దారిలో నడవాలనే తపన అనేక మందిలో ఉంది. ఆమె చూపించిన అసాధారణ వ్రేర్యం, ప్రైసం, జాతిని గర్వపడేలా చేసిన సేవలు - లిపితో ఆమెను భారతదేశ చలిత్రలో చిరస్థాయిగా ఉన్నారు. ఆమె నామం, ఆమె సాధన, ఆమె నాథ - ఇవనీ భవిష్యత్తు తరాలకు స్వాగిత్రాగా యి.

# విలక్షణ సిస్టముడు



ఆయన హోస్ట్ నటుడిగానే కాకుండా, విలక్షణ సహాయ పాత్రతల్లోనూ తనదైన ముద్ర వేశారు. “అతడు” చిత్రంలో క్యారెప్టర్ ఆర్టిస్టుగా చేసిన పాత్రకు గాను 2005లో నంది అవార్డు లభించింది. అంతకుముందు 1987లో “చందులు రావే” చిత్రం ద్వారా కూడా ఆయన నంది పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. వ్యక్తిగతంగా చంద్రమోహన్ జీవితం ఆత్మ విశ్వాసంతో కాడినది. జీవితంలో ఎదురైన ఎన్నో ఒడిదొడుకులను దైర్యంగా ఎదురొస్తు ఆయన, సినీ రంగం లోని అనుభవాల ద్వారా ఆర్థికంగా, మానసికంగా చక్కగా నిలదొక్కు కున్నారు. భార్య జలంధర ప్రముఖ రచయిత్రిగా తెలుగు సాహిత్యంలో స్థానం పీర్పరచుకున్నారు. ఆయన కుమార్తెలు మధుర మీనాక్షి, మాధవి తమ తమ రంగాల్లో ప్రాచీణ్యం సాధించారు. చివరి రోజుల్లో చంద్రమోహన్ కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధ వడుతూ 2023 నవంబర్ 11న గుండెపోటుతో పైదరాబాదులో కన్నముశారు. ఆయన చివరి సినిమా 2017లో విడుదలైన “ఆక్షిజన్”. తెలుగు సినిమా రంగానికి ఆయన చేసిన సేవలు మాటల్లో చెప్పలేవి. ప్రేక్షకులను నవ్వించే ప్రతి సన్నిఖేశంలో, కస్తుటి ముడి పెట్టే ప్రతి పాత్రలో చంద్రమోహన్ ఉన్నారు. ఆయన నటులోని గంభీరత, హోస్ట్, మనసును హత్తుకునే భావప్రకటన ఎన్నో తరలాకు ఆదర్శంగా నిలుస్తాయి. తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు ఇది తీరని లోటు. కానీ ఆయన కల్పించిన కళామయ ప్రపంచం చిరకాలం వెలుగులారా మెరవనుంది.













# సిహివెళ్ల



# ఎంపీఎంబుల్స్ రుణ సీవాత్మక

సాక్షీ చిన్న మధ్య తరఫు పరిశ్రమల రంగం (బిఎస్‌విఎంజె) రుణ నవాళ్లను ఎదుర్కొంటుందని పిహాచ్చది చాంబర్ అఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండిస్ట్రీస్ (పిహాచ్చదిసిసిఎల్) స్క్రూటర్ జనరల్, సిజబ రంజిట్ మెహతా పేర్కొన్నారు. ఎస్‌విఎంజె మార్కెట్ సెంటీమెంట్ ఇండెస్ట్రీ విడుదల కార్బోక్రమంలో ఆయన మాటలాడుతూ.. అందుబాటు రేట్లలో రుణలు, టెక్నాలజీ, మార్కెట్ అవకాశాల పరంగా సమస్యలు చవి చూస్తున్నాయిన్నారు. ఈ అంశాలను రిజర్వ్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) తప్పకుండా పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందని భావిస్తున్నామన్నారు. ఈ నేపద్ధుంలో త్వరలోనే మరో విడత వడ్డి రేట్లను తగ్గించాచ్చుని తెలిపారు. సమీప కాలంలోనే రేట్ల కోత ఉండాన్నాన్నారు. జూన్ 4 నుంచి 6 మధ్య జరగనున్న ఆర్బిఐ ద్వైమాసిక పరపతి సమీక్షా జరగనుంది. ఇందులో మరోమారు వడ్డి రేట్ల తగ్గడలపై ఆశలు, అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లలో రిప్టోర్ ద్రవ్యోల్యాణం దాదాపు ఆరేక్ కనిష్ఠానికి పడిపోయింది. సొధారణంగా అల్ప స్థాయిలో ద్రవ్యోల్యాణం, తక్కువ వడ్డి రేట్లు జిడిపి వృధికి మధ్యతను అందిస్తాయి. దీంతో ప్రజల వద్ద ఆదాయాలు పెరగడంతే కొనుగోళక్క మద్దతు లభించనుంది. ద్రవ్యోల్యాణం ఆధారంగానే ఆర్బిఐ వడ్డి రేట్లలో మార్పులు చేస్తుంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి, ఏప్రిల్లలో జరిగిన ద్రవ్యమామిక్షల్లో రెపోర్టును పాపు శాతం చొప్పున మొత్తం అర శాతం తగ్గించింది. ఘలితంగా ఎట్టకేలకు రెపో రేటు 6 శాతానికి దిగివచ్చింది. దేశంలో రిప్టోర్ ద్రవ్యోల్యాణం తగ్గమిఖం పట్టినందున రిజర్వ్ బ్యాంక్ వడ్డి రేట్లను భారీగా తగ్గించడానికి వీలుందని ఎన్సిపి రీసెన్స్ ఇటీవల పేర్కొంది. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే వడ్డి రేట్లను 125 బేసిస్ పాయింట్లు (1.25 శాతం) తగ్గించడానికి వీలుందని పేర్కొంది. జూన్-ఆగస్టు సమయంలో 75 బేసిస్ పాయింట్లు వడ్డి రేట్ల తగ్గింపును అంచనా వేసింది. ద్వాతీయార్థంలో మరో 50 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించడానికి వీలుందని పేర్కొంది.



# రాత్రికి రాత్రే దుకణం

## నర్సేసిన దుబాయ్ కంపెనీ..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరిగన ఆర్థిక అక్షరాస్యత నేవద్యంలో ప్రజలు పెట్టబడి తైవు ఆనక్కి చూపుతున్నారు. కొంత మంది బ్రోకరేజ్ సంస్లా ద్వారా స్టాక్ మార్కెట్లలో పెట్టబడి పెడుతూ ఉంటారు. ఈ బ్రోకరేజ్ సంస్లు వివిధ దేశాల నుంచి నేపలు అందిస్తూ ఉంటాయి. ఈ తరఫో బ్రోకరేజ్ సంస్ల ఒకటి దుబాయ్లో దుకాణం ఎత్తేసింది. దీంతో పెట్టబడిదారులు కోట్లాది రూపాయలు నప్పపోయారు. దుబాయ్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న బ్రోకరేజ్ సంస్ రాత్రికి రాత్రే దుకాణ సర్దేయడంతో పెట్టబడిదారులు రోడ్సుపై పడ్డారు. దుబాయ్ బిజినెస్ చేలోని ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కడేని పేరు క్యాపిటల్ గోల్డ్ టాక్స్ టవర్. ఈ టవర్లోని సూట్ 302 భారీగా దర్శనమిస్తుంది. కొన్ని వారాల క్రితం ఈ సూట్ గల్ ఘట్ట కమర్చియల్ బ్రోకర్లకు నిలయంగా ఉండేది. పెట్టబడిదారులను నిండా ముంచుతూ ఇప్పుడూ ఆ సంస్ మూనేసి నిర్వాహకులు పారిపోయారని పలు న్యాన్ పటమ్ము ద్వారా కనిపిస్తుంది. గత నెల వరకు గల్ ఘట్ట దుబాయ్ సెంటర్ బీజినెస్ డిస్ట్రిక్ట్లోని క్యాపిటల్ గోల్డ్ టాక్స్ టవర్లోనీ సూట్లు 302, 305 లలో దాదాపు 40 మంది ఉద్దేశ్యులతో కార్బుకలాపాలు నిర్వహించే వారు. పెట్టబడిదారులను కోల్డ్-కాలింగ్ చేయడంతో ఫార్మక్స్ పెట్టబడులను ప్రోత్సహించడం కోసం ఉద్దేశ్యులు పని చేశారు. దుబాయ్లో మూత్రపడిని ఈ సంస్లలో కొందరు భారీతీయులు కూడా పెట్టబడిపెట్టినట్లు తెలుస్తుంది. మొహమ్మద్, ఫయాజ్ పోర్యల్ కేరళకు చెందిన ప్రవాసులు వీరు గల్ ఘట్ట కమర్చియల్ బ్యాంకర్లు ద్వారా 75,000 డాలర్ పెట్టబడి పెట్టారు. అయితే కొన్ని రోజులుగా సంస్ గురించి ఎలాంటి ఆచాకీ లేకపోవడంతో వారు సంస్ ఆఫీసుకు వెళ్లి చూసి ప్రెక్ష అయ్యారు. ముఖ్యంగా

ఈ సంస్కలనోని ఉద్దేశ్యాలు పెట్టబడిదారులకు భోవ్ చేసి తక్కువ ప్రారంభ పెట్టబడితో పెద్ద స్థాయిలో లాభాలు వస్తాయని పేర్కొని పెట్టబడులు పెట్టాలని కోరుతున్నారు. ముదత్తు భారీ స్థాయిలో లాభాలు రావడంతో పెట్టబడికి ముందుకు వచ్చారు. అలాగే వెముడట్లో పెట్టబడిదారులకు నమ్మకం కలిగించేందుకు పెట్టబడులపై వచ్చిన లాభాలు కూడా ఉపసంహరించుకునే అవకాశాన్నికూడా కల్పించింది. అయితే క్రమేషించి పెట్టబడులను ఉపసంహరించుకునేందుకు వీలు లేకుండా చేసి ప్రమాదకర త్రేప్సులో పెట్టబడి పెట్టేలా చేశారని వాపోతున్నారు. సిగ్యా-వన్ క్యాపిటల్ ద్వారా పెట్టబడి పెట్టమని గల్పి ఘణ్ణ కమర్సియల్ బ్రోకర్స్ క్షయింటును ప్రోత్సహిస్తుందని నివుణులు పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ బ్రోకర్స్ సంస్కరణ ద్వారా జీవితకాల పొదువు వథకాల్ఫెస్ పెట్టబడి పెట్టిన వారు పెద్ద నంభులో నష్టపోయారని చెబుతున్నారు. ఈ కంపెనీలో దాదాపు 50,000 డాలర్లు కోల్పేయిన మొహమ్మద్ అనే వరో పెట్టబడిదారుడు మాటల్కుపుతూ గల్పి ఘణ్ణ, సిగ్యా-వన్ పేర్కు పరస్పరం మార్కుకుని ఒకే కంపెనీలాగా ఉపయోగించారని చెప్పాడు. ఈ ఘటనై అక్కడి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. అయితే సిగ్యా-వన్ క్యాపిటల్లు డీవెఫెన్సివ్ లేదా ఎన్సెన్సివ్ అధికారం లేదని నిర్ధారించారు. మొత్తం మీద ఈ దుబాయ్ కంపెనీ చాలా దేశాల్లోని పెట్టబడిదారులు నిండా ముంచినట్లు తెలుస్తుంది.

# మార్కెట్‌ల కంత్రీ రూ.20 నాట్టు? ఆది ఒక్కటే ఆగ్నయ మార్పు



భారతదేశ కరన్సీలో చిన్న డియామినేషన్ అయిన రూ. 20 నోట్లు ఆర్టిఫిషల్ కొత్తవి విడుదల చేయసుంది. 2016లో కేంద్ర ప్రభుత్వమే నోట్లు రద్దు చేసిన తర్వాత కరన్సీ విషయంలో ప్రతి వార్త సోషషన్ మీదియల్లో హర్ల చల్ అవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త రూ. 2 నోట్లకు నంబంధించి పలు వార్తలు సంచలనం సృష్టిస్తున్నాయి దీనంతే ఈ వార్తలు పై ఆర్టిఫిషల్ క్లారిటీ జిచ్చింది. 20 రూపాయి నోటు అంతే ప్రజలు అధికంగా ఉపయాగించే చిన్న-విలువ నోట్లు ఒకబీ. అలాగే ఈ నోటులో భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వాను జరుపుకునే వెనుక వైపున ఎల్లోరా గుహలు వంచి మూలాంశాలఁ ఉంటుంది. అయితే ఈ నోటు ఆకుపుచ్చ, పసుపు కాంబినేషన్లు ఉంటుంది. మహాత్మా గాంధీ (కొత్త) సిరీస్లో గవర్నర్ సంజర్ మల్టీటూ సంతకంతో కూడిన రూ. 20 డియామినేషన్ నోట్లను తుర్రల విడుదల చేయసున్నట్లు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అధికారు

చెబుతున్నారు. మహాత్మా గాంధీ (కొత్త) సిరీస్ కింద ఇప్పటికే చెలామణిలో ఉన్న రూ. 20 నోట్ల డిజైన్ ఒకేలా ఉంటుందని, ప్రజలకు సులభంగా గుర్తించేలా ఉంటాయని ఆర్థిక స్వస్థం చేసింది. కేవలం గవర్నర్ సంతకం మార్పుతోనే ఈ నోట్లు విడుదలకానున్నాయి. ఈ మేరకు ఆర్థిక మే 17న ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. కొత్త నోట్ల జారీ నేడ్పుంటో గతంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ జారీ చేసిన అన్ని రూ. 20 డిసామినేషన్ నోట్లు వట్టబద్ధంగా చెలామణిలో కొనసాగుతాయని కూడా స్వస్థం చేసింది. ఆర్థిక గవర్నర్ మారినపుడుల్లా ఈ జారీ ప్రామాణిక ప్రోటోకోల్సు అనుసరిస్తుంది. అవ్వేడేవే నోట్లు ప్రస్తుత గవర్నర్ సంతకంతో ఉంటాయి. సంజయ్ మల్హేశ్వరా డిసింబర్ 2024లో భారత రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నర్గా బాధ్యతలు సీకరించారు.

# జండియా పెట్టు అరుదైన ఘునత..

మారుమాల పల్లెలకు డ్రోన్ ద్వారా పోస్టల్ పార్టీషన్..



భవిష్యత్తులో, డ్రోన్ ద్వారా పోస్టర్ పార్టీలు మతేరాన్కు చేరుకోవడం ప్రారంభిస్తాయని పోస్టర్ అధికారులు తెలిపారు. కొరియర్ నేపవలతో పోటీ పడుటానికి, వేగవంతమైన పోస్టర్ నేపవలను అందించడానికి పటికముణ్ణికేపథ విభాగం అనేక చోట్ల డ్రోన్లను ఉన్న యోగించడం ప్రారంభించింది. మాథేరాన్కు చేరుకోవాలంపే, ముంబై నుండి ఆకాశ మార్గంలో కొన్ని

నివిషాల సమయం పదుతుంది. కానీ రోడ్స్ మార్గంలో కొన్ని గంటల దూరంలో ఉంది. అందువల్ల, 800 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న మాధీరంలో ట్రోన్ నేపలను అందించాలని పోస్ట్‌ఫోన్‌సు అధికారులు భావించారు. ఇందులో భాగంగా, మాధీరంలో ట్రోన్ ఎత్తుగా ఎగురుతూ ఎన్ని కిలోగ్రాముల బరువును వోయగలదో తెలుసుకోవడానికి బెలికమ్మానీకేషన్ శాఖ ఒక పరీక్షను నిర్వహించింది. ఈ పరీక్షను గురువారం(పే 22) నిర్వహించారు. ఈ పరీక్షలో, కర్జత్ నుండి పోస్ట్‌ఫోన్‌సు భవనానికి ఒక ట్రోన్‌ను ఎగురవేశారు. ఆ ట్రోన్

కేవలం 15 నిమిషాల్లోనే మథెరన్ చేరుకుంది. కర్జ్త్ నుండి మథెరాన్ వరకు అదే దూరం ప్రయాణించడానికి ఒకటిన్నిరు గంటలు పడుతుంది. అయితే, ట్రోన్ ద్వారా ఒక వస్తువును తీసుకుచాపడానికి కేవలం 15 నిమిషాలు మాత్రమే వ్యాప్తింది. ప్రొఫ్సోన్లోనీ పోస్టాఫీసు ముందు ఉన్న ఫన్ టైమ్ రెస్టారెంట్ ముందు ఒక ట్రోన్ ఎగిరింది. ఆ సమయంలో, దాదాపు 9 కిలోలు 800 గ్రాముల బలువున్న ఒక పార్టీల్ మథెరాన్ నుండి కర్జ్త్ కు పంపారు. ఈ పార్టీల్నీ కేవలం 15 నిమిషాల్లో కర్జ్త్ పోస్టాఫీసుకు చేరుకున్నాయి. అందువల్ల, ట్రోన్ పరీక్ష విజయవంతమైందని పోస్టాఫీస్ అభిధారులు ప్రకటించారు. మథెరన్లో ఈ పరీక్ష తర్వాత, బెలికం కార్బోప్హెండ్ సంబాలు చేసుకుంది. ఈ పరీక్ష తర్వాత, ప్రాట్క్ ఫార్మాస్ట్లో పోస్టాల్ పార్టీలను స్వీకరించే శాకర్యం మథెరన్లో అందుబాటులోకి వస్తుది. అయితే, భవిష్యత్తులో ట్రోన్ల ద్వారా కర్జ్త్ లేదా మరేదైనా నగరం నుండి మాథెరాన్కు పార్టీలను తీసుకువస్తారు లేదా అనే దానిపై పోస్టాఫీస్ అభిధారుల నుంచి ఇంకా ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు.

# ದೇಶೀಯ ಸಾರ್ಕ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನ ನ್ಯಾಂಕ್‌ಲ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭಂ

దేశీయ స్టోక్ మార్కెట్ నూచీలు గురువారి  
నష్టాల్స్ ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ  
మార్కెట్లలో బలిహిన సంకేతాల మధ్య  
మదుపర్చు అపమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు  
దీనికి తోడు పొచ్చిడిఫైఫీ బ్యాంక్, ఇస్టోన్సీల్  
రిలయ్స్, ఐటీఎస్ వంటి ప్రధాన పేర్లలు  
అవుకాలు నూచీలను కింది







# ବନ୍ଦୁଳ ପ୍ରକଟନ

# ప్రచ్ఛమిల్సి ప్రక్కను ఎత్తేస్తూన్నారా..

పచ్చిమిర్తి ఆహారానికి రుచిన జోడించదమే కాదు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మిర్టులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతో పాటు అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పచ్చి మిరపకాయలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నాయి. పచ్చి మిరపకాయలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటైన్, పరణ్, పొటాషియం వంటి మాలకాలు పుష్టిలంగా లభిస్తాయి. దీనితో పాటు ఇందులో “క్యాప్షెసిన్” అనే ప్రత్యేక మాలకం ఉంటుంది. దీని కారణంగానే పచ్చి మిరపకాయ కారంగా ఉంటుంది. ఈ క్యాప్షెసిన్ మన శరీరానికి అనేక విధాలగు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఉండే క్యాప్షెసిన్ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదని అనేక పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

ಇದಿ ಶರೀರಂಲ್ಲಿ ಚೆಡು ಕೊಲ್ಪಾಡುವುದನ್ನು ತಗ್ಗಿಂವಡಂಲ್ಲಿ ಸಹಿಯವಡುತ್ತಂದಿ. ಮಂಬಿ ಕೊಲ್ಪಾಡುವುದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಂಚಡಂಲ್ಲಿ ಸಹಿಯವಡುತ್ತಂದಿ. ಅದನಂಗಾ ಇದಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣನು ಮೆರುಗುಪರುತ್ತಂದಿ.

# మనగ ఆకులతో ఇంత మ్యాజిక్ ఉందా..?



బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మునగాకుపొడి మంచిది. గాయలను త్వరగా మానేలా చేయడంలో మునగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. మునగాకులో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. రక్తప్రోప్తతతో బాధపడేవారు రోజూ ఆపోరంలో మునగ ఆకును చేర్చుకోవటం వల్ల మంచి ఘలితం ఉంటుంది. ఈ గింజల నుంచి తీసిన నూనెను కొన్ని రకాల వ్యాధులను అముపు చేసేందుకు వాడుతారు. మునగకాయ ప్రయోజనాలు దాదాము అందరికీ తెలిసిందే.. కానీ, మునగ ఆకుల వల్ల కలిగే లాభాలు మాత్రం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. మునగ ఆకుల ప్రయోజనం తెలిస్తే మాత్రం అందరూ హాటి వినియోగాన్ని మొదలుపెట్టడం భాయమని అరోగ్య నిష్పణలు చెబుతున్నారు. మునగ ఆకు ప్రయోజనాలు, అరోగ్య లాభాలేంటో తెలిస్తే విన్న రెమ్మ కూడా వదిలకుండా దాచుకుంటారు.. ఎందుకంటే.. మునగ ఆకులో విటమిన్స్తోపాటుగా లపణాలు, యాంటీ ఆక్రీడెంట్ నమ్మిధ్యగా ఉంటాయి. పోషకలేమితో బాధపడేవారికి మునగ ఔషధం అంటున్నారు అరోగ్య నిష్పణలు. మునగాకులో ఉండె 46 రకాల నహజ యాంటీ ఆక్రీడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు, అల్మీమర్స్ను అదుపు చేస్తాయి. కీళ్లనొమ్ములు తగ్గించడంలోనూ మునగాకు ఉపయోగవదుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మునగాకుపొడి మంచిది. గాయలను త్వరగా మానేలా చేయడంలో మునగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. మునగాకులో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. రక్తప్రోప్తతతో బాధపడేవారు రోజూ ఆపోరంలో మునగ ఆకును చేర్చుకోవటం వల్ల మంచి ఘలితం ఉంటుంది. ఈ గింజల నుంచి తీసిన నూనెను కొన్ని రకాల వ్యాధులను అముపు చేసేందుకు వాడుతారు. మునగకాయ ప్రయోజనాలు దాదాము అందరికీ తెలిసిందే.. కానీ, మునగ ఆకుల వల్ల కలిగే లాభాలు మాత్రం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. మునగ ఆకుల ప్రయోజనం తెలిస్తే మాత్రం అందరూ హాటి వినియోగాన్ని మొదలుపెట్టడం భాయమని అరోగ్య నిష్పణలు చెబుతున్నారు. మునగ ఆకు ప్రయోజనాలు, అరోగ్య లాభాలేంటో తెలిస్తే విన్న రెమ్మ కూడా వదిలకుండా దాచుకుంటారు.. ఎందుకంటే.. మునగ ఆకులో విటమిన్స్తోపాటుగా లపణాలు, యాంటీ ఆక్రీడెంట్ నమ్మిధ్యగా ఉంటాయి. పోషకలేమితో బాధపడేవారికి మునగ ఔషధం అంటున్నారు అరోగ్య నిష్పణలు. మునగాకులో

# మజ్జిగ తాగితే న వీళకు మాత్రం విషమే..!



A photograph showing a glass filled with white yogurt on the right. To its left is a green and white checkered cloth, and a single slice of cucumber resting on a wooden surface.

రక్త ధమసులలో కొవ్పు నిల్చును తగ్గింపడంలో సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు, ప్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అంతేకాదు వచ్చి మిరపకాయలలో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. క్యాస్పర్ పోరాడటంలో సహాయపడుతుంది. వచ్చిమిర్చి గుండె సంబంధిత సమస్యలలో పోరాడటమే కాదు క్యాస్పర్ వంటి వ్యాధులతో పోరాడటంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని థ్రీ రాడియికల్ ను తొలగించడానికి పనిచేస్తాయి. థ్రీ రాడియికల్ అనేవి కణాలను దెబ్బతీయడం ద్వారా క్యాస్పర్ కు కారణమయ్యే హెనికరమైన కారకాలు. వచ్చి మిరపకాయలలో లభించే క్యాప్సైనిస్ కొన్సి రకాల క్యాస్పర్ కణాలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా ప్రోస్టేట్, కడువు, ఊపిరితిత్తుల క్యాస్పర్ నివారణలో వచ్చి మిర్చి ప్రయోజనాలు అధికం.

# రోజువార్కు

మెరుగుపరుస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా రోజులు  
45-60 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువేసేవు నడవడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్యప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వారానికి కసీసం 300 నిమిషాలు అంటే 5 గంటలు మరుకుగా ఉండటం ద్వారా మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు స్వాచిస్తున్నారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం సరైన ఆహారంతో పాటు తగినంత శారీరక త్రమ కూడా తప్పనినరి అని వైద్యులు తరచూ చెబుతుంటారు. అందుకే ప్రస్తుతం చాలా మంది వాకింగ్సు ఎంచుకుంటున్నారు. వ్యాయామం చేయలేకపోయినా, పరిగెత్తలేకపోయినా కొన్ని నిమిషాలు నడవడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాకింగ్ చేయడం చాలా ఈజీ.. నడకకు ఎక్కువ త్రమ లేదా సమయం అవసరం లేదు. అంటే, మీరు రోజుకు ఎంత సేమయును సాధిస్తున్నారో ఎవ్వుడైనా గమనించారా?.. ఎంత సమయం వాకింగ్ చేయటం ఆరోగ్యానికి

యవ్వనీంగా కీ  
చాలా మంది కూల్ వాటర్ ఎక్కువగా  
తాగుతుంటారు.. కానీ, ఇది సరైనది  
కాదు.. చాలా చల్లని లేదా వేడి నీరు  
చర్చనీచి మంచి కంటే వేడే ఎక్కువ  
చేస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
ఇందుకోసం గోరువెచ్చని లేదంటే  
గది ఉప్పేళ్ళగ్రత నీటిని తీసుకోవడం  
వల్ల పోవకాలను గ్రహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. తిన్న వెంటనే  
నీట్లు తాగకూడదని చెబుతున్నారు..

A close-up photograph of a large pile of green chili peppers, likely serrano or similar. The peppers are bright green and vary slightly in length and curvature. One single, vibrant red chili pepper is positioned at the bottom center of the frame, standing out against the sea of green. The lighting highlights the texture and slight variations in the green peppers' color.

# రోజువాకింగ్ షెస్ట్‌న్యూరా..?

A photograph showing the lower bodies of two people jogging on a paved path next to a wooden railing. The person on the left wears a light blue long-sleeved shirt, black leggings, and white sneakers. The person on the right wears a dark grey long-sleeved shirt, black leggings, and white sneakers. The background shows a calm sea under a clear sky at sunset.

తెలుసుకుండా.. రోజు వల్ల ఎన్నో లభాలు ఉంటంటో ఎంతో మేలు మయ తగ్గిందుకు కూడా వ్వన్. దయాబెట్టిన్, బీఫీ కూడా వాకింగ్ రచిచేస్తుంది. రోజు నడక వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరగవుతుంది. నడక రక్త ప్రవరణను మెరుగుపరుస్తుంది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది గుండె పనిషీరును మెరుగుపరుస్తుంది అయితే, రోజువారీ వాకింగ్ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ స్టాయి, జీవనశైలి కారకాల ఆధారంగా మారుతుంది

సాధారణ అరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం, వారంలో.. చాలా రోజులు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్ లక్ష్మింగా పెట్టుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నడకను మన దినశర్వతో భాగం చేసుకోవటం వల్ల మంచి అరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చ అంటున్నారు నిపుణులు. నడకతో పాటుగా చిన్నపాటి వ్యాయామాలతో శరీరాన్ని సాగిదీయడం అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుడని చెబుతున్నారు. వాకింగ్తో కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో, అరోగ్యకరవైన బిరుపును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. గుండె అరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నడవడం, లిఫ్ట్కు బదులుగా మెట్లు ఎక్కడం లేదా భోజన విరామ సమయంలో నడకకు వెళ్లడం మీ దినశర్వతో భాగం చేసుకోవటం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నడక బలిడిని తగ్గస్తుంది, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా రోజూ 45-60 నిమిషాలు లేదా అంతకంతే ఎక్కువసేపు నడవడం వల్ల అదనపు అరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వారానికి కనీసం 300 నిమిషాలు అంతే 5 గంటలు మరుకుగా ఉండపం ద్వారా మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు నూచిస్తున్నారు.

# యవ్వునీంగా కనిపించాలన్నకుంటున్నారా..?

చాలా మంది కూర్ల వాటర్ల ఎక్కువగా తాగుతుంటారు.. కానీ, ఇది స్వర్ణనది కాదు.. చాలా చల్లని లేదా వేడి నీరు చర్చానికి మంచి కంటే వెడె ఎక్కువ చేస్తున్నదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం గోరువెచ్చని లేదంటే గది ఉప్పొగ్గత నీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషుకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగుకూడదని చెబుతున్నారు.. దనవల్ల జ్యోతిక్య వాగిగట్టుంది. నిళ్లు శంంగా ఎంతో అవసరం. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో మరు ఎక్కువ నీళ్లు తాగుతాం.. అయితే ఈ నీటిని సరైన విధానంలో తాగితే యవ్వనంగా కూడా ఉంటామని మీకు తెలుసా..? ఆశ్చర్యంగా ఉంది కండు.. కానీ ఇదే నిజం అంటున్నారు నిపుణులు. నీళ్లు తాగడవే కాదు.. దానీని సరైన పద్ధతి ప్రకారం తీసుకుంటే మీరు 40 ఏళ్ల వయసులోనూ 20 ఏళ్ల చిన్నపొరిల కనబడతారని అంటున్నారు. ఉదయం ని విరిలేవగానే ఒక పెద్ద గ్లాసులో గోరువెచ్చని నీటిని

**కాసీ..**

తీనుకో వాలి. కొందరిల్లా బలహీనమైన జీర్ణవ్యవస్తత ఉంటుంది. అలాంటివారు కూడా మజ్జిగ ఎక్కువ తాగడం మంచిరికాదు. లేదంటే, మజ్జిగ తాగిన తర్వాత అజీర్తి, కడుపు తిమిల్చి లేదా అసొకర్యాన్ని అనుభవించే అవకాశం ఉంటుంది నీచెబుతున్నారు. మీకు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం లేదా అలెర్జీ ఉంటే మజ్జిగ తాగే ముందు ప్రెద్యులను నంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు.

# పింక్

A woman with blonde hair tied back in a ponytail, wearing a light blue tank top, is smiling and drinking water from a clear plastic bottle with a blue cap. She is sitting in what appears to be a gym or fitness studio. The background is blurred, showing exercise equipment and windows.

దోసకాయ లేదా కొన్ని బెట్రీ ముక్కలను కలిపి 'డిటాక్స్ వాటర్' తయారు చేసుకుని కూడా తీసుకోవచ్చనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్సి, యాంటి ఆక్షిడెంట్లు మీ ముఖం కాంతిని తిరిగి తీసుకురావడానికి దోహాదం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నీటిని ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో కావుండా రోజుంతా కోడ్కొద్దిగా తీసుకుంటూ ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. ఇది చర్ప ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందని అంటున్నారు. చాలా మంది కూల్ వాటర్ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు.. కానీ, ఇది స్టైనది కాదు.. చాలా చల్లని లేదా వేడి నీరు చర్పాన్నికి మంచి కంటే చేడే ఎక్కువ చేస్తుంది. గోరుపెచ్చని లేదా గిం ఉష్టోగ్రత నీరు పోషకాలను గ్రహించడంలో నహాయపడుతుంది. తిన్న వెంటనే నీళ్ళ తాగకూడదని చెబుతున్నారు.. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ మందిగిస్తుంది. ఇక కడుపు ఉఱ్ఱరం వల్ల చర్ప తొగుపు కూడా చర్ప తొగుపు

# పీంక్ నోల్ వాడుతున్నారా?

ఈ రకమైన ఉప్పులోని ఖనిజాల  
పంచి ప్రేగులను శుద్ధపరవడంలో  
మెరుగుపరుస్తుంది. హిమాలయాన్ని  
మెగ్గిష్టియం కంటెంట్ కండ  
సహాయపడుతంది. ఇది నిద్ర నా  
మనందరం వాడే ఉప్పు వైట్ క  
ప్రార్థించాలని అనుమతించాడు.

శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పోయిపడతాయి. ఇది గట్ ఆరోగ్యాన్ని పింక్ సార్ట్ అని పిలిచే ఈ ఉపులోని గాలు, నరాలను సదలించడానికి వ్యాతను పెంచుతుంది. సాధారణంగా రల్లో ఉంటుంది. దాచావు అందరి వాడుతుంటారు. కానీ, పింక్ సార్ట్ ఈ పింక్ సార్ట్లో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.. ఈ రాతి ఉపు జీర్ణ ఎంజెమ్మెను సక్రియం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. పింక్ ఉపు జీర్ణక్రియ కోసం ద్రవ ఉత్సుక్తిని ప్రేరిపస్తుంది, అవసరమైన పోషకాలను బాగా గ్రహించడానికి, కొవ్వు నిల్వను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వెచ్చని నీటితో కలిపినప్పుడు, పింక్ ఉపు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతల్యతను నిర్వహిస్తుంది, ఇది నిర్మలకరణం, అలనటను నివారిస్తుంది, ఇది తరచుగా బరువు పెరగడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. పింక్ సార్ట్లో పొట్టాపియం, కాల్వియం, మెగ్నెషియంతో సహా 84 ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఈ రకమైన ఉపులోని ఖనిజాలు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంచి ప్రేగులను పుఢపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. హిమాలయన్ పింక్ సార్ట్ అని పిలిచే ఈ ఉపులోని వెగ్గొప్పియం, కంపెంట్ కండరాలు, నరాలను సదలించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది నిద్ర నాయ్యతను పెంచుతుంది.



# స్విట్జర్లాండ్



# కీరాతగా మోహన్ లాల్.. స్వపుల్ గ్రీంహ్ అదిలంబి!

మొహన్‌లార్ పుట్టినరోజు (మే 21) సందర్భంగా ‘కన్నపు’ చిత్ర బృందం ఒక అద్యాత్మమైన స్పెషల్ గ్రింప్స్‌ను విడుదల చేసింది. ఈ పాన్-ఇండియన్ ప్రాజెక్ట్‌లో మొహన్‌లార్ కిరాత అనే దెవిక శక్తితో ముదిపడిన పాత్రలో నీటిస్తున్నారు. గ్రింప్స్‌లో ఆయన స్ట్ర్యూ ప్రెజెషన్, నటున అభిమానులను ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ఇక కన్నపు విషయానికాస్తే. విష్ణు మంచ హీరోగా నబీంచిన ఈ చిత్రానికి ముఖేచ్చ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. ప్రీతి ముకుందన హీరోయిన్గా నబీంచారు. మొహన్‌బాబు, ఆర్.శరత్కుమార్, మొహన్‌లార్, ప్రభాస్, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్, బ్రహ్మణందం ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించారు.ఆవా ఎంటర్టైన్మెంట్స్, 24 ఫ్రైమ్ ఫోటోప్రతాక్షాలపై మొహన్‌బాబు నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూన్ 27న విడుదల కారుంది.



**టాలెంట్ ఉన్న యువతకు దిల్ రాజు బంపర్ ఆఫర్!**

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో, యావత్ భారతీయ సిని రంగంలో దిల్ రాజు పేరుకు ప్రత్యేక పరిచయం అక్కడైదు. తన మొదటి సినిమా పేరును ఇంటిపేరుగా మార్చుకున్న ఈ నిర్మాత, టాలెంట్ను గుర్తించడంలో దిట్ట. ఎంతోమంది హీరోలు, నటీసటులు, దర్జకులు, టెక్షన్‌స్టార్స్‌ను తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు పరిచయం చేసిన దిల్ రాజు, ఇప్పుడు మరో ముందుగు వేశారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు మరింత టాలెంట్ను అందించే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఆయన కొత్త ప్లాటఫోర్మను సిద్ధం చేశారు. కొత్త ప్రతిభాశు సినీ పరిశ్రమకు పరిచయం చేయాలనే లక్ష్యంతో దిల్ రాజు తాజాగా దిల్ రాజు ట్రేమ్స్ అనే ఆన్‌లైన్ ప్లాటఫోర్మను రూపొందించారు. తన కెరీర్ మొదలు నుంచి ఫ్రెష్ కంటెంట్, కొత్త టాలెంట్ను ప్రోత్సహించిన దిల్ రాజు, ఇప్పుడు ఈ ప్లాటఫోర్మ ద్వారా యువ ప్రతిభావంతులకు అద్భుతమైన అవకాశాలు కల్పించసన్నారు. జూన్ నెల నుంచీ “దిల్ రాజు ట్రేమ్స్” ఆన్‌లైన్ పోర్టల్ అంబుటులోకి రాశుంది. ఈ ప్లాటఫోర్మలో భాగం కావాలనుకునేవారు <https://dilrajudreams.com/> లింక్‌పై క్లిక్ చేసి తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపాడు. వివరాలు నమోదు చేసుకున్న తర్వాత, దిల్ రాజు ట్రేమ్స్ బృందం స్వయంగా వారిని సంప్రదిస్తుంది. జూన్‌లో ఈ పోర్టల్ పూర్తిగా సిద్ధమైన తర్వాత, యువ ప్రతిభావంతులు తమ అలెచునలను ఈ బృందానికి నేరుగా తెలియజేయవచ్చు. సరైన ప్లాటఫోర్మ దొరకక, సినీ పరిశ్రమలో పరిచయాలు లేక, ఎవరిని ఎలా సంప్రదించాలో తెలియక ఎంతోమంది టాలెంట్ ఉన్నవారు ఇఖ్యాది పదుతున్నారు. అలాంటి వారందరికి ఇది నిజంగా ఒక గోల్డ్ న్యూస్ ఇస్ట్రిబ్యూషన్ అనే టాలెంట్ ఉన్నవారు తమను తాము నిరూపించుకోవడానికి దిల్ రాజు స్టోర్పించినదే ఈ “దిల్ రాజు ట్రేమ్స్”.

# విజయ్ దేవరకొండ ‘రాదీ జనార్థన్’లో కీర్తి సురేప్?



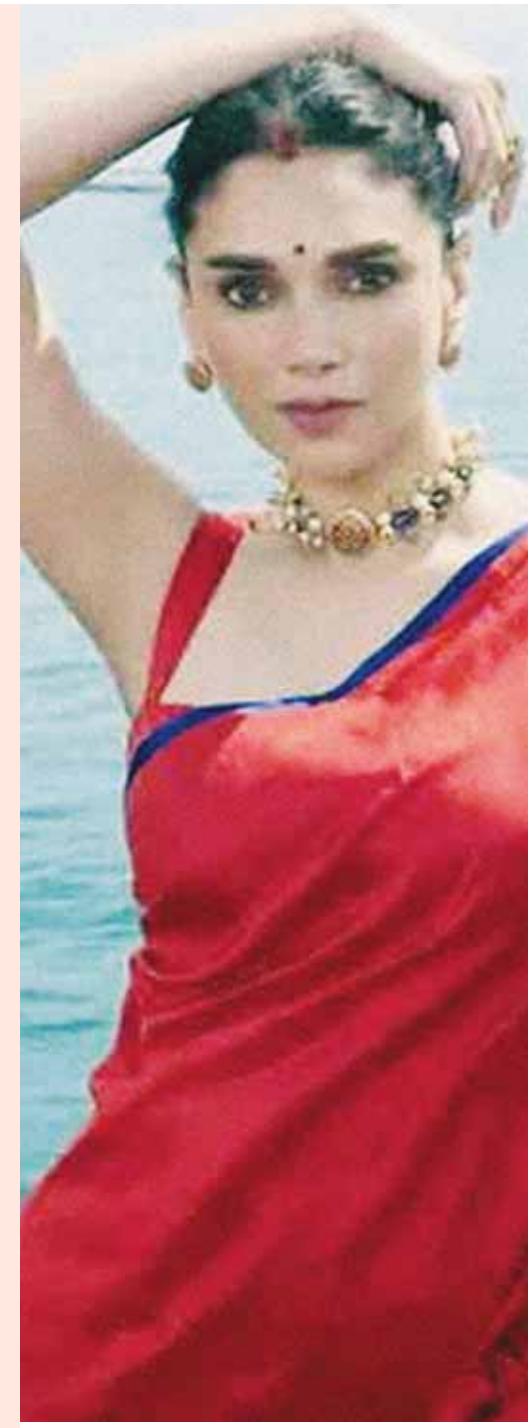
వాతాల వన అవ్వదన గ్రామంచన ఈ అవ్వదు యాచ మార్పినట్లు తెలుస్తుంది. ఇక రోడీ జనార్థన్ సినిమా విషయానికి వస్తే.. ఇది ఒక మాస్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతోంది. విజయ్ దేవరకొండకు 'రోడీ' ఇమెజ్ ఉండటంతో, ఈ టైలీర్ పద్ధత్కుగా సరిపోతుందని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. ఈ సినిమా గోదాపరి జిల్లాల నేపథ్యంలో, స్థానిక రాజకీయాల చుట్టూ తిరుగుతుందని తెలుస్తోంది. శ్రీ-ప్రాడ్జక్షన్ పనులు పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే ఘాటింగ్ ప్రారంభం కానుందని సమాచారం.

నుదుట  
సింధూరం  
ఎరువు రంగు  
చీరల్నో అడతి..

# ಕೆನ್ನ್‌ಲ್ಯಾ ಮರಿಸಿನ

## ಭಾರತೀಯ ಅಂದಂ!

కొన్న వేదికగా ప్రపంచ ప్రభ్యాత 77వ కేన్స్ అంతర్జాతీయ చలన చిత్రీత్వాలు అంగరంగ పైథిపంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ వేడుకల్లో ప్రపంచ నటీనటులు తమ షైల్టో ఆకట్టుకుంటుండగా, భారతీయ నటీమణిలు తమ సంప్రదాయ దుస్తులతో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నారు. ఇప్పటికే జాన్సీ కపూర్తో పాటు పలువురు నటీమణిలు ఈ వేడుకలలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలువగా.. తాజాగా బాలీవుడ్ నటి అదితి రావు ప్రౌదరి తన త్రైపసన్ లుక్తో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. కేన్స్ రెడ్ కార్పొల్స్‌పై అదితి రావు ప్రౌదరి ఎరువు రంగు డిజైనర్ చీరలో కనిపించి అందరినీ మంత్రముగ్గులను చేశారు. ఈ చీరకు తగ్గట్టగా అమె నుదుట సింధూరం ధరించి, సంప్రదాయ భారతీయ వధువులా మరిసిపోయారు. గోల్డెన్ బ్లోజ్, నామమాత్రవు ఆభరణాలతో అమె లుక్ మరింత ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. అదితి ఎంపిక చేసుకున్న ఈ చీర ఆమెకు చక్కగా సెట్ అయ్యింది. ఇక అదితి లుక్ష్మీ నెటిజన్లు స్పుందిస్తూ.. ఎరువు రంగు చీర, నుదుట సింధూరంతో అదితి అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుండని ప్రశంసిస్తున్నారు. అమె ఈ లుక్తో భారతీయ సంస్కృతిని కేన్స్ వేదికక్కె గొప్పగా చాటి చెప్పారని అభిమానులు కొనియాడుతున్నారు. కేన్స్ రెడ్ కార్పొల్స్‌పై అదితి ప్రదర్శించిన ఈ సంప్రదాయ లుక్ ప్రసుతం సోషల్ మీడియాలో వేర్ల అవుతోంది.



## తెలుగు సినిమా కోసం ‘కాంప్యూట్ అప్పుమని చెప్పారు

ఇటీవల కాలంలో సినిమా పరిశ్రమలో క్యాప్టింగ్ కౌచ్ అనే అంశం చాలా హెట్ టూపిక్స్ గా మారింది. దీనిపై సిని తారలు ఇప్పుడిప్పుడే బహిరంగంగా మాట్లాడుతున్నారు. తమకు ఎదురైన ఛేదు అనుభవాలను పంచుకుంటూ.. వాటిని ఎలా అధిగమించాలో కొత్తతరం నటీసటులకు సలహాలు ఇస్తాన్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ హీరోయిన్ సయామీ ఫేర్ కూడా క్యాప్టింగ్ కోచ్‌పై స్పుందించారు. తన కెరీర్ ఆరంభంలో ఓ తెలుగు సినిమా అవకాశం కోసం సర్టిఫిక్చర్ లోని అడిగారని, డానికి ఆమె నో చెప్పి.. ఆ సినిమాను వదిలేశానని చెప్పారు. తాజాగా సయామీ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. ‘నాకు ఇప్పటి పరకు వచ్చిన అఫర్ విషయంలో చాలా హ్యాపీగా ఉన్నాను. మంచి సినిమాల్లో నటించే అవకాశం రావడం నా అర్థప్పం. అయితే నా కెరీర్ ఆరంభంలో మాత్రం నాకొక ఛేదు అనుభవం ఎదురైంది. నాకు 19-20 ఏళ్ల పయనులో ఓ తెలుగు సినిమా ఆఫర్ వచ్చింది. ఒక లేడీ ఏజింట్ నన్ను పిలిచి సినిమా చాన్సీల కోసం సర్టిఫిక్చర్ లోని అని చెప్పారు. నేను ఆమెను టెస్ట్ చేయడానికి ప్రయత్నించాను. ఆమె మాటలు అర్థం కానట్లుగా నటించాను. కానీ ఆమె పదే పదే అదే విషయం ప్రస్తావించడంతో క్షమించండి, నేను అలాంటి పసులకు దూరంగా ఉంటాను. నాకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. వాటిని ఎప్పటికీ దాటలేను’ అని సస్వత్తంగా తిరస్కరించాను. అయితే ఆ సమయంలో ఈ విషయాన్ని బయట పెట్టేంత ఛైర్యం నాకు లేదు. అందుకే ఆ సినిమాను వదిలేసి నా పని నేను చేసేకుంటూ వెళ్లాను. నా కెరీర్లో ఒక్కసారి మాత్రమే ‘కమిట్మెంట్’ లాంటి ఛేదు ఘుటన ఎదురైంది’ అని సయామీ వెప్పుకొచ్చింది. సయామీ ఫేర్ కెరీర్ విషయానికొన్నాసే.. 2015లో ‘సేండ్’ అనే



# నాయధి దళాలను చూసి గర్వపడుతున్నాము

చత్తీసగండి నారాయణపూర్లో జిరిగిన ఎన్కొంటర్లో కేవరావు సహా 27 మంది నసక్కల్ని భద్రతా బలగాలు హతమార్చాయి. సంఘటనా స్థలం నుంచి పెద్ద మొత్తంలో అయ్యాలను బలగాలు స్వేచ్ఛనం చేసుకున్నాయి. ఆపరేషన్లో చాలా మంది మాఫోయిస్టులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారని అంచనా. ఎన్కొంటర్లో డీఆర్జీ జవాన్ అపురుషయ్యాడు. ఈ ఆపరేషన్లో మరికొండరు జవాన్ గాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం సెర్టీ ఆపరేషన్ కొనసాగుతున్నట్లు సమాచారం. ఇక కీలక నేత సహా 27 మాఫోయిస్టులను మట్టాబెట్టంపై ప్రధాని నరేంద్ర మార్క్, పోం మంత్రి అమిత్ షా భద్రతా బలగాలను ప్రశంసించారు.



నిర్వాలన ఇదో పైలురాయి విజయమని పేరొన్నారు. సీపీఎస్ వావోయిస్ట్ ప్రధాన కార్బూర్టర్స్, అగ్ర నేత్, నక్సల్ ఉద్యమానికి వెన్నెముకగా నిలిచిన నంబాల కేశవరావు అలియాన్ బిసపరాజు సైతం ఉన్నారని పేరొన్నారు. మూడు దశాబ్దాల పోరాటంలో ప్రధాన కార్బూర్టర్ హైదరాబాదు కలిగిన నేతును దళాలు మట్టిబెట్టడం ఇదే తెలిసారని సోపల్ మీదియా పోస్ట్లో పేరొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భద్రతా బలగాలను

అభినవందించారు. 2026 మార్చి 31లోగా నక్షత్రజాన్ని అంతముండిస్తామని పొ స్పష్టం చేశారు. ఎన్కోంటర్కో చత్తిన్సగట్ట సీఎం విష్ణుదేవ సాయి స్పుందిస్తా.. మార్చి 2026 నాటికి దేశంలో, చత్తిన్సగట్టలో నక్షత్రజాన్ని అంతం చేయాలన్న కేంద్ర హోమంపుంతి అమిత్ పొ సంకలన్ని బల్లోపేత చేస్తా.. భద్రతా దళాలు నిరంతరం విజయా సాధిస్తున్నాయి.. లక్ష్మి ఛైపు వేగంగా కదులుతున్నాయి అన్నారు. క్లిప్ప భాగ్యాలిక పరిస్థితులు, అనేక సవాళ్లకు ఉన్నప్పటికీ వామపక్ష తీవ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా రానిర్ద్యయత్తకంగా నారాయణపూర్వాలోని చత్తిన్సగట్ట పోలీసుల డీఅర్టీజీ యూనిట్ పూర్తి నిబధ్యత, దృఢ సంకల్పంతో పూర్తి చేస్తోందన్నారు. సైనికులు సాధించిన ఈ విజయా ప్రశంసనియమని, వారి కైర్యాపూసాలకు తాను సెల్యూల్ చేస్తున్నానన్నారు. ఎన్కోంటర్లో అమరుడైన జవాన్క నివాళులద్వించారు. గాయపడ్డ వారంతా కోలుకోవాలని ఆకాంధ్మించారు.

**బలూచ్ బాంబ్ దాడిపై పాక్ ఆరోపణలు..  
తోసిపుచ్చిన భారత్**



స్వాధీన్లు: బలూచిస్తాన్‌లో స్కూల్ బస్సుపై జరిగిన బాంబు దాడిలో ప్రమేయం ఉండన్న పాకిస్తాన్ ఆరోపణలను భారత్ తోసుపుచ్చింది. పాక్ సైన్యం నిరాధారమైన ఆరోపణలు చేస్తున్నదని విషయంచింది. ఉగ్రవాదానికి కేంద్రంగా పేరుగాంచిన పొరుగు దేశం అలాంటి వాదనలు చేయడం సాధారణమని పేర్కొది. బలూచిస్తాన్‌లోని స్కూల్ బస్సుపై జరిగిన బాంబు దాడిలో నలుగురు విద్యార్థులు సహా ఆరుగురు మరణించారని, 12 మందికి పైగా గాయపడ్డారని బలూచిస్తాన్ సీఎం సర్వరాజ్ బుగ్గి మీడియాకు తెలిపారు. కాగా, ఈ దాడిలో భారత్ ప్రమేయం ఉండని పాకిస్తాన్ మిలిటరీ మీడియా విభాగం ఇంటర్ సర్క్యునెన్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ (ఐవెస్పీఆర్) ఆరోపించింది. విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర జ్ఞాస్కూల్ దీనిని తీవ్రంగా ఖండించారు. నిరాధారమైన ఆరోపణలని అన్నారు. ‘ఉగ్రవాదానికి ప్రపంచ కేంద్రంగా ఉన్న దాని ఖ్యాతి నుంచి దృష్టిని మళ్ళించడానికి, సాంత ఫోర వైఫల్యాలను దాచడానికి, పాకిస్తాన్ తన అంతర్గత సమస్యలన్నింటికీ భారతీసు నిందించడం ఆ దేశ స్వభావంగా మారింది’ అని విషయంచారు.

ఆపరేషన్ కగార్డ్

## ಭದ್ರತ ಬಲಗಾಲ ನೆಟ್‌ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಅತಡೆನಾ?



మధ్యతు ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. నిరసనకారులు అసుప్తిలో గాయపడిన పోలీసు అధికారులపై దాడి చేయడంతో మరింత ఉద్దికతకు దారి తీసింది. నిరసనకారులు యూరియా ఇతర ఎరువులతో వెళ్లస్తున్న ట్రుక్కులను దోషకుని ఆపై వాచిని తగలబెట్టారు.  
**స్వందించిన పాక్ ప్రభుత్వం**  
 ఈ అందోశనపై పాక్ ప్రభుత్వం స్వందించింది. సింధ్యలో భద్రతను బలోపేతం చేసే దిగ్ంగా పారామిలిటరీ దళాలను మోహరించారు. దాడులలో పాల్గొన్న వారిపై కరిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది.  
**పహల్లాం ఉగ్రదాడితో**  
 పహల్లాంలో పర్యటకులపై ఉగ్రదాడి అనంతరం సింధూ

జలాల ఒప్పందం నుంచి వైదోలుగుతన్నట్లు భారతీ  
ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. దాదాపు తొమ్మిదేళ్లాపాటు  
విస్తరణాయి చర్చల తర్వాత 1960 సెప్టెంబర్ 19వ తేదీనా  
నాటి భారత ప్రధాన మంత్రి జవహర్లల్ నెప్రో, పాకిస్తాన్  
అధ్యక్షుడు అయింథాన్ లు ఈ చరిత్రాత్మక ఒప్పందంపై  
సంతకాలు చేశారు.ఈ డీల్ ప్రకారం సింధు ఉప నదుల్లో  
తూర్పున పారే రావి, చియాస్, సట్టెజ్ నదులపై భారతీ క  
హక్కులు లభించాయి. సింధూ నదితోపాటు దాని పశ్చిమ  
ఉపనదులైన జీలం, చీనబ్లెపై పాకిస్తాన్ కు హక్కులు  
దక్కాయి. ఉగ్రదాడి అనంతరం పాకిస్తాన్ కు బుద్ధి చెప్పండుక  
సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని రాశ్య చేసింది. దీంతో పాక్ లీ  
నీటి సమస్య ఉత్సవమవుతున్నాయి.

# నీటి వివాదం.. పాక్ హెబాంమంత్రి ఇంటికి నిప్పు

అస్త్రమాబాది: పహల్గం ఉగ్రదాడి నెపథ్యంలో పాకిస్తాన్‌ను దెబ్బు కొడుతూ భారత్ తీసుకున్న కరిన నిర్ణయాల్లో సింఘూ నదీ జలాలతో ముడిపడిన అంశం ఒకబి. భారత్ తీసుకున్న నిర్ణయంతో పాకిస్తాన్ సింధ్ ప్రావిన్స్‌లో నిరసనలు మిన్నంటాయి. నీళ్ళ లేకపోవడంతో పాక్ ప్రజలు ఎదురు తిరిగారు. పాక్ హైమంటి జియా ఉల్ హాసన్ ఇంటిని తగలబెట్టారు. ఈ సంఘటన భద్రత, ప్రజల ఆగ్రహాన్ని అదుపు చేయడంతో ప్రభుత్వ సామర్థ్యాన్ని తీవ్రమైన ప్రత్యులు తలెత్తుతున్నాయి. నీలీ కటకటతో నిరసనకారులు హైమంటిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ బహిరంగంగా ఏకే 47 గమ్మతో గాల్కోకి కాల్పులు జరుపుతున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి.

పాకిస్తాన్‌లో నీటి సంక్షోభం

సింధు నది నుండి సీతిని మళ్లీంచి, పంచాంగ్కు సీతి సరఫరాను పెంచేందుకు పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం కాలువను నిర్మించాలని యోచిస్తోంది. కానీ సింధులోని స్థానికులు ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయం వల్ల తమ వ్యవసాయ భూములకు, తాగునీటికి ముఖ్య వాటిల్చుతుందని, ఇప్పటికే సీతి కొరతను ఎదురొంచున్నామని ఈ ప్రాజెక్టు పరిశీలని పురింత దిగబొర్చుతుందని అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లాభం కోసం పాకిస్తాన్ షైన్స్యం షైతం వ్యవసాయంలో భాగస్వామ్యం కావడం.. వంటి అంశాలపై పాక్ ప్రజల్లో ఆగ్రహం పెల్లుచికింది. తాజాగా, ప్రభుత్వ తీరును నిరుస్తూ స్థానికులు జాతీయ రహదారిని దిగ్వంధించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ ప్రయత్నుతో అక్కడ నిరసనలు మిన్నంటాయి. పోలీసులు భారీ ఎత్తున మోహరించి అందోళనకు దారితీసింది. ఇది ఘర్షణలకు దారితీసింది. ఈ హింసాత్మక ఘనట్లో ఇద్దరు శారులు మరణించారు. పోలీసు అధికారులతో సహ అనేక మంది గాయపడ్డారు. నిరసనకారులు మోరోలోని పౌంమంత్రి ఇంటిపై కూడా దాడి చేసి తగలబెట్టారు. పోలీసు చర్యకు ఆదేశించినందుకు స్థానికులు మంత్రిపై మండిపడుతున్నారు. సీతి కొరత కారణంగా సింధ్ విధ్వంసానికి దారితీనే విధానాలకు ఆయన

# వక్ష అనేది ప్రాథమిక హక్కు కాదు.. సుఖంకోర్చుల్ని కొర్చం

The image shows the exterior of the Supreme Court of India. The building features a large, white, hemispherical dome topped with a smaller, orange cylindrical structure. Below the dome is a tiered, orange-red brick band. The main entrance is visible at the bottom, flanked by two smaller domes and a central flagpole flying the Indian tricolor. The sky is clear and blue.

జాతీయ అవసరం. మత స్నేహకు భంగం కలగని రీతిలో వక్కు సంబంధించిన పలు లౌకికపరమైన అంశాల మెరుగైన నిర్వహణ దాని ఉద్దేశం” అని పేరొడి. దానితో పిటిషన్ల తరఫున న్యాయపాదులు కపిల్ సిబల్, అభిషేక్ సింఘ్యు విభేదించగా సీజేఎ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. “స్పృష్టమైన సందర్భం వెలుడవనపుడు ఉపశమనం ఇప్పటింటి. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కోర్టులు జోక్యం చేసుకోరాదు. మేం ఇంతకన్నా చెప్పాలిన అవసరం లేదు” అన్నారు. గతంలో ధర్మాస్తనం పేర్కొన్న మూడు అంశాలకే విచారణను పరిమితం చేయాలని కేంద్రం తరఫున సాశిస్టర్ జనరల్ తుపార్ మెహతా అభ్యర్థించారు. దాన్ని సిబల్, సింఘ్యు తీప్పంగా వ్యతిరేకించారు. “వివాదాస్పద చట్టంలోని కొన్ని అంశాలకే విచారణను పరిమితం చేయజాలం. ధీమ్లీ జామా మసీదు పంటి రాజీత కట్టడాలు కూడా ప్రస్తుతం వక్క ఆస్తులుగా ఉన్నాయి. కొత్త చట్టం ప్రకారం వాటి వక్క పోశా రద్దువుతుంది. పైగా వక్క బోర్డుల్లో ముస్లిమేతరులను చొప్పించేందుకు ఏలీ కవించారు” అని వాడించారు. వక్క బోర్డుల్లో ముస్లిమేతరుల సంఖ్య రెండుకు పరిమితం కదా అని సీజేఎ ప్రశ్నించగా, అది కూడా ఎక్కువేనని సిబల్ అన్నారు. పార్లమెంటు చట్టాలపై కోర్టులు సాధారణంగా స్టే ఇవ్వాడన్న కేంద్రం వాడనపై సింఘ్యు అభ్యంతరం వెలిబుచ్చారు. సాగ చట్టాలపై సుట్రీకోర్టు గతంలో స్టే ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు

ప్రకటించారు. తాజా ఎన్కొంటర్స్‌పై మావేయిస్ట్ పోర్ట్ కేంద్ర కమిటీ అత్యవసర సమావేశమైంది.

ಯೂಪ್ಲಿ ಲಾವಾದ್ವೀಲ

ఇక మరింత సురక్షితం

ದೇಶಂಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ದ್ವಾರಾ ಜರುಗುತ್ತನ್ನು ಸೆಲ್ಲರ್ ಮೊಸಾಲು, ಅಡ್ಟಿಕ ನೇರಾಲನು ಅರಿಕಟ್ಟೇ ದಿಶಗಾ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಕೀಲಕ ಮುಂದಡಗು ವೇಸಿಂದಿ. ಪೆಲಿಕಾಂ ಶಾಖ (ದಾಟ) ಬುದ್ವಾರಂ ಪ್ರೊನ್ಯಾಯಲ್ ಪ್ರಾದ್



జాతీయ అవసరం. మత స్నేహకు భంగం కలగని రీతిలో వక్కు సంబంధించిన పలు లౌకికపరమైన అంశాల మెరుగైన నిర్వహణ దాని ఉద్దేశం” అని పేరొడి. దానితో పిటిషన్ల తరఫున న్యాయపాదులు కపిల్ సిబల్, అభిషేక్ సింఘ్యు విభేదించగా సీజేప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. “స్పష్టమైన సందర్భం వెలుడవనపుడు ఉపశమనం ఇప్పటింటి. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కోర్టులు జోక్యం చేసుకోరాదు. మేం ఇంతకన్నా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు” అన్నారు. గతంలో ధర్మాస్తనం పేర్కొన్న మూడు అంశాలకే విచారణను పరిమితం చేయాలని కేంద్రం తరఫున సాశిస్టర్ జనరల్ తుపార్ మెహతా అభ్యర్థించారు. దాన్ని సిబల్, సింఘ్యు తీప్పంగా వ్యతిరేకించారు. “వివాదాస్పద చట్టంలోని కొన్ని అంశాలకే విచారణను పరిమితం చేయజాలం. ధీమ్లీ జామా మసీదు పంటి రాజీత కట్టడాలు కూడా ప్రస్తుతం వక్క ఆస్తులుగా ఉన్నాయి. కొత్త చట్టం ప్రకారం వాటి వక్క పోశా రద్దువుతుంది. పైగా వక్క బోర్డుల్లో ముస్లిమేతరులను చొప్పించేందుకు ఏలీ కవించారు” అని వాడించారు. వక్క బోర్డుల్లో ముస్లిమేతరుల సంఖ్య రెండుకు పరిమితం కదా అని సీజేప్ ప్రశ్నించగా, అది కూడా ఎక్కువేనని సిబల్ అన్నారు. పార్లమెంటు చట్టాలపై కోర్టులు సాధారణంగా స్టే ఇవ్వాడన్న కేంద్రం వాడనపై సింఘ్యు అభ్యంతరం వెలిబుచ్చారు. సాగ చట్టాలపై సుట్రీకోర్టు గతంలో స్టే ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు