

సంపాదకీయం

మొబైల్ యాప్‌లతో జూనార్జన్

స్టేట్‌స్పెష్స్ ఒక విషయం ప్రస్తావణగా మారిన ఈ యుగంలో, మొబైల్ లైట్‌ల యాప్‌ల ఒక శక్తివంతమైన మార్పుగా అవీరించాయి. జూనసంపదను నేరుగా మన జీవితానికి తీసుకొన్నాయి. ఈ డిజిటల్ వేడికలు ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా యాక్సెస్ చేయగలిగి సామర్పణతో ఉన్నాయి. మనం సహాయాలు, పరిశోధన లేదా ఏ ఇతర అభ్యాసంతో ఎలా సంభంధం కలిగి ఉంటామో అలగే మార్పిచేస్తాయి. ఇక్కడై లైట్‌ల అనే స్పూర్చాం, ఉనికి భౌతిక గోడలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, ఒక్క టాబ్‌లో ఎనిటి పుస్తకాలు, అడియో బుక్లు, అనేక విద్యా సంబంధిత వసరులను పారకులు అనేస్తించవచ్చు. ఈ సాంకేతికత, సహాయాల సమేకణం కేవలం సెలబ్రేషన్ మాత్రమే కాదు. ఇది జూనానికి ప్రజాసామ్రాష్య యాక్సెస్ ను ప్రోత్సహించే లక్షణం. జీవితకల అభ్యాస సంపూర్ణితిని పెంపాందించే విషయం. మొబైల్ లైట్‌ల యాప్‌ల అక్రమీలు, ఏటి అసమానమైన యాక్సెస్‌లిభిటీలో ఉంది. సాంప్రదాయ లైట్‌ల నిర్మిష విని గంటలు, ప్రత్యేక స్థలాలలో వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అడియోబుక్లును అనుమతిస్తుంది. స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్ ఒక పారకుడు సబ్జెక్చెలో ప్రయాణిస్తూ 'చిమమండా ఎన్‌గోజీ అడిచి' సనలు దశవగలడు, అదే సమయంలో భారతదేశంలోని గ్రామిణ ప్రాంతంలోని ఒక విద్యార్థి తన ఝోన్‌లో విద్యా జర్నల్స్ నేయగలడు. భౌగోళిక, ఆర్కి అంతరాలను తగ్గిస్తూ సాధారణ సాలభూతికి మించి, మొబైల్ లైట్‌ల యాప్‌ల భౌగోళిక సెకరణలకు సమానమైన, ఆన్‌స్టో సార్లు వాటిని అంగమంచే విషయ వసరులను అందిస్తాయి.

పూర్వాన్, 'ప్రైట్ వంటి ప్లెట్ ఫారమ్‌ల బైస్‌సెల్‌లోని అస్పోషిస్ విద్యార్థింధల పరకు 'కామిస్', లీట్ మ్యాక్షిస్', 'ప్రోక్సెస్‌ల తో నవచ విలియి ను విప్పించి అందిస్తాయి. ఈ యుగంలును అందిస్తాయి. అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్రథమంది ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న లేదా దాక్ష్ర కార్బూలయంలో వేచి ఉన్నాయి. ఒక లైట్‌ల యాప్ భౌతిక భూమిల జూన్ సమృద్ధి అవకాశాలుగా మార్గాలు. ఉడాపరాషకు, దీపిక్ దీవ్ అభిభూతిస్తే చేసిన 'లీట్ యాస్', స్టోనిక పట్టిక లైట్‌ల కార్బూలో ఉన్న ప్రాఫేషనల్, అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్లెట్ ఫారమ్‌ల వినిచేస్తాయి. కానీ ఈ యాస్‌లు 24/7 అందుబాటులో ఉంటాయి. బిటీగా ఉన్న ప్రాఫేషనల్, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాధారణ దిగ్కుర్ రాత్రి, పగలు సమయంలో చదివే వారి పెడ్యూల్స్‌కు అనుగుణగా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అందుబాటులో ఉంటాయి. రద్గిగా ఉన్న ట్రేలులో ప్రయాణిస



సిహివు



మళ్ళీ పెరిగిన బంగారం ధరలు..

బంగారానికి మళ్ళీ రెక్కలు వచ్చాయి. ఇన్నాన్ - ఇజ్జాయెల్ దాడుల నేవధ్యంలో పెట్టుబడులకు సేఫ్ అయిన బంగారం వైపు ఇనేషన్సర్లు చూస్తుండటంతో బంగారం ధరల లక్ష మార్కు దాటి పరుగులు తీస్తాంది. బంగారం ధరలు అల్ట్రామ్ గరిష్టంలో ట్రైడ్ అవపున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ఈక్కిటీ మార్కెట్లుపై ఒత్తిడి, ముడిచమురు ధరలు పెరగడం వంటి అంశాలు పసిడి ధరల పెరుగుడలకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నాయి. వెండి ధరలు కూడా గరిష్ట స్థాయిల్లోనే కొనసాగుతున్నాయి. తాజాగా.. కూడా బంగారం ధరల పెరిగాయి.. జూన్ 19 2025 గురువారం ఉదయం వరకు పలు పెబ్సెట్లలో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. దేశీయంగా 24 క్యారెట్ల బంగారం పది గ్రాముల ధర 1,01,080 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర 96,650 లూగా ఉంది. బంగారం రూ. 170 మేర ధర పెరిగింది. వెండి కిలో పై రూ. 1000 పెరిగి.. రూ. 1,12,000లుగా ఉంది. హైదరాబాద్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 1,01,080 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,650 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ. 1,21,000లుగా ఉంది. విజయవాడ, విశాఖపట్టంలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 1,01,080 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,650లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ. 1,22,000 లుగా ఉంది. ధిల్లీలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 1,01,210, 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,800 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ. 1,12,000లుగా ఉంది. ముంబైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 1,01,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,650 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,12,000లుగా ఉంది. చెన్నైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 1,01,080 లు ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,650 లుగా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,22,000 లుగా ఉంది. బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల ధర రూ. 1,01,080, 22 క్యారెట్ల ధర రూ. 92,650 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,12,000 లుగా ఉంది.



ఈ బైక్ నుండి లాడ్..

లుక్కుతో పాటు అదిరేలా ఫీచర్స్..!!



ఇల్లిస్టిడీ/తీవ్రఫోటీ - తైతి ఇప్పుమెంట్ క్లస్టర్ ఉంది. ఇది బజార్ రైడ్ యాప్ ద్వారా బ్లాటూత్ కనెక్టివిటీన్ అందిస్తుంది. కాల్ ఎన్సిఎంఎస్ హెచ్చరికలు, సంగీత నియంత్రణకు మర్దతు ఇస్తుంది. బ్లాటూత్ ఇంటిగ్రేవన్స్తే, డిస్ట్రీ టర్న్-బై-టర్న్ నావిగేషన్ సూచనలను అందిస్తుంది. రైడర్లు రైడ్ చేసే సమయం, సగటు ఇంధన సామాన్యం, ల్యాప్ టైప్‌మెర్ వంటి రియల్ ట్రైమ్ గణాంకాలను యాక్సెస్ చేయవచ్చు. హోర్స్ కరిజ్యూ ఎస్సెంబ్రెండ్ బైక్ రూ 1.8 లక్ష్ ల ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది.

బజాట్ దామినార్ 400 బైక్ రూ.2.38 లక్షల ధరతో లాంచ్ చేశరు. ఈ బైక్ దాట్-మ్యాట్రిక్స్

ఖాళీగా ఉంటే కుదరదు.. యీసీఎస్ ఉద్దీపనలకు కొత్త

The image shows the exterior of a modern office building, likely a Tata Consultancy Services (TCS) facility. The building has a light-colored facade with large glass windows. A green roof with several small trees or plants is visible above the main entrance area. In the foreground, there is a low wall with some greenery growing over it. On this wall, the TCS logo (a stylized 'T' inside a circle) is prominently displayed above the company name "TATA CONSULTANCY SERVICES" in large, white, sans-serif letters.

అనుగుణంగా పనిచేసేలా ప్రోత్సాహించడం దీని ప్రథాన ఉద్దేశం. ది రిసార్ట్ మెనేజ్ మెంట్ గ్రూప్ (ఆర్ఎంబీ) గ్లోబల్ హెచ్ వంద్రశేఖరన్ రామ్ కుమారః కొత్త పని విధానాన్ని రూపొందించారు. తీసీవెన్ లోని శ్రావిక శిశులను, ఔర్భూలో ఉద్యోగిస్తుంది.

ప్రతి ప్రాజెక్టుకు ప్రతిభ కలిగన వారిని కేటాయించేలా చూస్తుంది. ఉద్యోగులందరికి అన్ని సమయాల్లో ప్రాజెక్టులు కేటాయిస్తుంది. కొత్త విధానం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగతాయని ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగులు ఎక్కువ కాలం బెంచ్ లో ఉంటే జీతం, కెరీర్ గ్రోట్, విదేశీ

పాత వీర్ సర్కిల్కెట్ కనిపించిందా..? దాన్ని వదిలేస్తే నష్టపోయినట్టే..!



పాత ఇంటినీ బాగు చేసున్నప్పుడో, బీరువాలు, పెట్టెలను సర్దుతున్నప్పుడో మన తాత, తండ్రుల నాని అనేక వస్తువులు బయటపడుతుంటాయి. వాటిలో పాత భాటోలు, ఆనాటి వస్తువులు, పాత పేర్ సర్పిఫికెట్లు కూడా దొరుకుతుంటాయి. భాటోలు, వస్తువులను దాచుకున్నా పాత పేర్ సర్పిఫికెట్లను మాత్రం బయట పడేస్తుంటారు. ఎందుకంటే అవి జప్పుడు పనికిరావని ఖాచిస్తారు. ప్రస్తుతం డీమ్యాట్ ఖాతల ద్వారానే పేర్ అమృకాలు, కొన్గోలు జరుగుతున్నాయి. లావాదేవీలన్నీ అన్ లైన్ లోనే హర్షాపుతున్నాయి. అయితే పాత పేర్ సర్పిఫికెట్ల వాటాలను కూడా ప్రస్తుతం డీమ్యాట్ ఖాతాలోకి జమ చేసుకోవచ్చు. పెట్టుబడిదారులు తమ పేర్లు, సెక్యూరిటీలను ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో డీమ్యాట్ ఖాతాలో దాచుకుంటారు. దీని వల్ల భౌతిక పత్రాల అవసరం ఉండదు. సెక్యూరిటీలు, పేర్లను కొన్గోలు చేయడం, అమృడం చ్ఛాలా సులభంగా జరుగుతుంది. మీరు పేర్ల కొంటే డీమ్యాట్ ఖాతాలో జమ అవుతాయి. విక్ర్యిల్నీ మీ ఖాతా సుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇదంతా నేని ఆధునిక ప్రక్రియ. గతంలో పేర్లను సర్పిఫికెట్ల రూపంలో అందజేసేవారు. అలాంటి పాత పేర్లను డీమెటీరియలైజెషన్ ద్వారా డీమ్యాట్ ఖాతాలో జమ చేయవచ్చు. పాత పేర్ సర్పిఫికెట్లను, భౌతిక వాటాలను డీమెటీరియలైజెషన్ ద్వారా డీమ్యాట్ ఖాతాలోకి మార్పుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ పేర్లకు మెరుగైన భద్రత లభిస్తుంది. భౌతికంగా ఉంటే దొంగతనం, నష్టం, పోర్ట్లో జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. వాటిని ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో మార్పుకుంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. మీ వాటాలను చాలా సులభంగా పర్యోచ్చించుకోవచ్చు. అనించిటీ ఒకే చోట చూడవచ్చు. తద్వారా పోర్టుఫోలియా నిర్వహణ సజావుగా

అవకాశాలు తదితర వాటిపై ప్రతి కూల ప్రభావం వడుతుందన్నారు. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం ప్రాజెక్టులేని ఉద్యోగాలు తమకు మాడు దశల ప్రక్రియతో భాతిక పేర్లను దిమోటీరియలైజెషన్ చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అవసరమమన పత్రాలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. అన్న లైన్ ద్రుష్టికరణ కోసం అన్ని పత్రాలు సమర్పించాలి. అంటే పూర్తి చేసిన దిమోటీరియలైజెషన్ అభ్యర్థన ఫారం (డిఆర్ఎఫ్), పాన్ కార్బూ కాపీ, బరిజసల్ పేర్ల స్టోర్లు, చిరునామా రుజువు పత్రాలు అందజేయాలి. డాక్యుమెంట్లు అందజేసిన తరువాత సుమారు 25 రోజుల్లో పని పూర్తిపూర్వంది.

తాముగా పని వెతుక్కొలాలి. అంటే బెంచ లో ఉన్న ఉద్యోగి తమ యూనిట్ లేదా, రీజనల్ ఆర్ఎంబీని సంప్రదించాలి. నంస్థ అందించే అన్ని అవకాశాలను నద్యునియోగం చేసుకోవాలి. తద్వారా తమ నైపుణ్యాలను పెంచుకునేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలి. బెంచ లో ఉండే ఉద్యోగులు రోజుకు 4 నుంచి 6 గంటల పాటు టీసీఎస్

విప్రీ ఇన్స్ట్రా ఇంజనీరింగ్స్

ప్రైంచ్ కంపెనీలో మెజాలటీ వాటా

క్రొన్స్కు చెందిన విమానాల విడిభాగాల తయారీదారు లాక్ గ్రూప్లో మెజారిటీ వాటా కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఇంజనీరింగ్ అండ్ మాన్యుఫాక్చరింగ్ కంపెనీ విప్రో



ବିପ୍ରୀ ଭାନ୍ଦିପ୍ରା ଭଂଜନୀଲିଙ୍ଗକ
ପ୍ରେମଚ କଂପନୀଲୋ ମେଜାଲିଟୀ ଵାଟା

ప్రాన్స్‌కు చెందిన విమానాల విడిభాగాల తయారీదారు లౌక



ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତକ୍ଷର ଇଂଜନୀଏଲିଂଗ
(ଦବ୍ୟାଳୁବଳ୍ଲବନ୍) ବୁଧଵାରଠ ତେଲିପିଣିଦି. ପ୍ରତ୍ସ୍ତତଂ ଶ୍ଵରିସଲୋ ଜରୁଗୁତୁନ୍ତୁ
ଏଯିର୍ବାଦୀରୋ ଇରୁବର୍ଦ୍ଦାଲୁ ଇପ୍ପଂଦଂ କୁମରୁକୁନ୍ତାନ୍ତୁ. ଅଳ୍ପ ତେ, ଏବଂ
ହାତ୍ରା, ଏବଂତକ କୌନ୍ସିଲୁ ଚେସ୍ତୁନ୍ତ ବିପରାଲନୁ ମାତ୍ରଂ ଦବ୍ୟାଳୁବଳ୍ଲବନ୍
ପେଲ୍ଲାଦିନିଶୀଳୁ. ମୁରିକ୍କାନ୍ତି ନେଲଲୋ ଈ କୌନ୍ସିଲୁ ଇପ୍ପଂଦଂ ହାର୍ତ୍ତି କାବଜ୍ବନି
ଆଂଚନା. ଈ ଦିଲ୍ଲି ହାର୍ତ୍ତର୍ଯ୍ୟକ କଂପେନୀ ପେରନୁ ବିପ୍ରେ ଲୋକିଙ୍କା ମାର୍ଗୁନନ୍ତାରୁ.
50 ଏକ୍ଷ ନାଟି କୁଟୁମ୍ବର ଯର୍ଜମାନ୍ସ ନନ୍ଦି ଆଳୁନ ଲୋକ ଗ୍ରାହୀ. ପଲୁ
ଆଂତରାଜୀଯ ଏରୋସ୍ପେନ୍ କଂପେନୀଲକୁ ବିମାନାଲ ବିଦିଭାଗାଲନୁ ନରଫରା
ଚେସ୍ତୀଂଦି. ହୈଦରାବାଦକୁ ଚେଂଦିନ ରଥୁ ପଂଖୀ ଏରୋସ୍ପେନ୍ ଗ୍ରାହକ ପ୍ରତ୍ସ୍ତତଂ
ପାରିସଲୋ ଜରୁଗୁତୁନ୍ତୁ 55 ଵା ଆଂତରାଜୀଯ ଏଯିର୍ ପୋଲୋ ତନ ଅଧିନିକ
ଦିକ୍ଷନ୍ତ ଅନନ୍ଦ ପ୍ରାପଲ୍ଲନ୍ ପିକାଲାଜେଲ୍ସନୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତିବିନିଦି. ଦେଶୀଯିଂଗା ତମାର
ଚେସିନ ପ୍ଲେଟ୍ଫର୍ମ ରଟ୍ଟିଜେଟ୍ ଇଂଜନ୍ ନନ୍ଦି ହୈ ପେରିଫାର୍ମନ୍ କାମିକେଜ୍ ଡ୍ରୋନ୍‌ରୁ

జాతీయం - శాసనసభ

పుభాంపు పుక్కో అంతరిక్ష యాత్ర మళ్ళీ వాయిదా

భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా అంతర్విక్త
యూత్ర మరొసారి వాయిదా పడింది. జూన్ 19న రోదసి యూత్ర ఉంటుందని తొలుత ఇస్తో
తెలివినప్పటికీ, అది 22 కు వాయిదా పడింది.
ఇష్టికీ సాంకేతిక కారణాలతో యాక్షియం 4
ప్రయోగం పలుమార్గు వాయిదా పడిన సంగతి
తెలిసిందే. ఈ మిషన్ కోసం ఉపయోగిస్తున్న
ఫాల్క్న్ 9 రాకోట్లో ద్రవ ఆక్రిజన్ లీక్
అవుతున్నట్టు అధికారులు గుర్తించడంతో ఈనెల
11న జరూరియిన ప్రయోగాన్ని వాయిదా వేశారు.
ఆ సమయ పరిష్కారమైనట్టు తెలివిన ఇస్తో,
19 వ తేదీన రోదసి యూత్ర ఉంటుందని
వెల్లడించింది. అయితే తాజగా ఇది మల్లీ
వాయిదా పడినట్టు ఇస్తో తెలిపింది. “ప్రయోగ
తేదీపై ఇస్తో బృందం యాక్షియం స్టేషన్స్తో
యాక్షియం స్టేషన్ సంప్రదింపులు జరిపింది.
ఇటీవల చేపట్టిన మరమ్మతులు, వాతావరణ
22ను తదుపరి ప్రయోగ తేదీగా యాక్షియం



యూఎస్ డిజిటల్ నిఘా అప్రమత్తమవుతున్న విద్యార్థులు

అవెరికాలో డోనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నవారిలో విద్యార్థులు కూడా ఉన్నారు. చిన్న కారణాలనూ భూతద్వంలో పెట్టి చూన్నా.. విద్యార్థులను యూనివర్సిటీలు, దేశం నుంచి వెళ్గాల్సిన నందర్భాలూ ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, సామాజిక మాధ్యమాల్లో తమకు వ్యక్తిరేకంగా, ఇతర దేశాలకు అనుకూలంగా విద్యార్థులెవరైనా పోస్టులు చేసినట్టు కనిపిస్తే ఇక అంతే సంగతులు. అలాంటి వివాదాస్వద పోస్టులు చేసిన విద్యార్థులు చాలా మంది బహిష్కరణ వేటుకు గురయ్యారు. అంటే, ఇక్కడ విద్యానభ్యసించటానికి వచ్చే స్పష్టంచోక్కు వీసా జారీ కోసం వారి సోషల్ మీడియా భాతాలు, అందులోని పోస్టులను పరిశీలించాలని అమెరికా తీసుకొచ్చిన విధానం ఇప్పుడు వారిని కలవరపెడుతున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు దేశాల నుంచి అమెరికాకు వచ్చి, అక్కడ విద్యానభ్యసించాలని కోరుకునే విద్యార్థుల్లో ఇప్పుడు ఇదే భయం నెలకొన్నది. ఇప్పటి వరకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా పెల్లడించిన వారు.. డోనాల్డ్ ట్రంప్ చర్యలతో అలాంటి చర్యలకు స్వస్తి పలకాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. అంతేకాదు.. గతంలో అప్పుడెప్పుడో సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్టులను పైతం ఒకవేళ వివాదాస్వదంగా అనిపిస్తే విద్యార్థులు వాటిని తొలిగిస్తున్నారు. అవెరికాలో చదువుల కోసం తమ సోషల్ మీడియా భాతాలను స్వయంగా వద బోన్తున్న వరిస్తి తులు కనిపిస్తున్నాయి. ఒకవేళ అలాంటి వివాదాస్వద పోస్టులు అమెరికా యంత్రాంగం కంటటడితే.. వీసా నిలిచిపోయే ప్రమాదమున్నదని విద్యార్థులు అందోళనను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ విపయంలో ట్రంప్ యంత్రాంగం సోషల్ మీడియాకు సంబంధించి కొత్త మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. సైంస్టిచరీయాకు చెందిన విద్యార్థి ఒవోలాబి (23) ఈ ఏదాది కనక్కికటలోని న్యాపావెన్ విశ్వవిద్యాలయంలో పైలర్ సెక్యూరిటీలో మాస్టర్ డిగ్రికి స్థానం సంపాదించాడు. అయితే, ట్రంప్ నర్సార్ సోషల్ మీడియా మార్గదర్శకాలకు ముందే విద్యార్థి వీసా అపాంగంటువుంట్యాను నిలిపివేసింది. దీంతో ఒవోలాబి అందోళనను వ్యక్తం చేస్తున్నాడు.

A massive, bright orange and yellow fireball erupting from a volcano, casting a long shadow over a road and surrounding landscape.

బద్ధతైన అగ్నిపర్వతం..

వెనక్కి మత్తన్ ఎయిలండియా విమానం

తూర్పు ఇండోనేసియా లోని లెవోటోబి లకిలకి అగ్నిపర్వతం బద్దలవ్వడుతో దానికి సమీపంలో బాలికి వెళ్లి ఎయిరిండియా విమానం వెనక్కి మళ్ళింది. అక్కడి నుంచి తిరుగుపయనమైన విమానం బుధవారం ఫీథ్ కికి సురక్షితంగా చేరుకున్నట్టు అధికారులు పేర్కొన్నారు. దీంతో భారతీ, సింగహార్, ఆష్ట్రేలియా వంటి దేశాల నుంచి బాలికి వచ్చే పలు అంతర్జాతీయ విమానాలను రద్దు చేసినట్టు తెలిపారు. అగ్నిపర్వతం విస్మేటనం కారణంగా ప్రయాటికుల భద్రతను దృష్టిలో పెట్టుకుని తూర్పు ఇండోనేసియా లోని నుసా టెంగారా ప్రావిన్స్ లోని విమానాశ్రయాన్ని మహిసేహినట్టు వెల్లడించారు. తూర్పు నుసా టెంగారా ప్రావిన్స్ లోని లెవోటోబి లకిలకి పర్వతం మంగళవారం విస్మేటనం చెందడంతో దాదాపు 11 కిమీ ఎత్తులో బూడిద ఎగసిపడినట్టు వోల్ఫ్యూనాలజీ అండ్ జియాలాజికల్ హజార్డ్ మిటిగేషన్ అధికారులు పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఉదయం అగ్నిపర్వతంలో మళ్ళీ విస్మేటనం సంభవించడంతో 1 కిమీ ఎత్తులో దట్టమైన బూడిద ఎగసిపడుతున్నట్టు తెలిపారు. ఈ విస్మేటనం కారణంగా అగ్నిపర్వతం సమీప గ్రామాల ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించినట్టు స్థానిక విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అధికారి అవీ హల్స్ తెలిపారు. ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని, మాస్కులు ధరించి తగిన జూర్గతలు తీసుకోవాలని సూచించారు. చివరిసారిగా ఈ ఏడాది మేలో లకిలకి పర్వతం పలుమార్లు బద్దలయ్యిందని తెలిపారు.

పాక్షిక కాల్యూల విరమణలో శీ ప్రమేయం లేదు



న్యూఫ్లీ : గతమె భారత్ - పాకిస్తాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ విషయంలో అమెరికా మధ్యవర్తిత్వం కానీ ఆదేశం పాత్ర కానీ లేదని, అలాగే ఆ ఘర్జణ సమయంలో అమెరికా - భారత్ మధ్య వాణిజ్య ఒప్పండం పై ఎలాంటి చర్చ జరగలేదని ప్రథాని నరేంద్రమౌడి స్వప్తం చేశారు. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ డోన్హార్ట్ ట్రంప్ తో ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ మొది రికార్డును సరిద్దా రు. కెనడాలో జి-7 శిబీరాగ్ర సమావేశానికి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా కైట్ హాన్కు రావాలన్న ట్రంప్ ఆహ్వానా న్ని కూడా మోది తిరస్కరించారు. జాన్ 18న తాను క్రొయ్యిపియాకు వెళ్లాల్సిఉండని ఆయన పేర్కొన్నారు. ట్రంప్ అభ్యర్థన మేరకు అయినతో ప్రధాని జరిపిన 35 నిమ్మాంల సంభాషణపై విదేశాంగ కార్యదర్శి వి క్రమ మిట్రీ మాట్లాడారు. పాక్ భారత సాయిధ ఘ ర్జణ సమయంలో ఏ సమయంలోనూ, ఏ సాయిలోనూ కూడా అమెరికా - భారత్ మధ్య వాణిజ్యం గురించి కానీ, ఇరుదేశాల మధ్య అమెరికా మధ్యవర్తిత్వం

గురించి కానీ ఎటువంటి చర్చ జి
ప్రెసిడెంట్ ట్రిమంచ కు స్పష్టం చేశాడ
ప్రధాని మోదీ అమెరికా అద్యభూతిల్ల
35 నుషాలపాటు ఫోన్ లో మాట
ప్రకటించారు. చర్చ సందర్భంగా |
సింధూర్ పై ట్రిమంచ కు వివరించారు
భారతదేశం ఆపరేషన్ సింధూర్ |
భయనాయకులు మధ్య నేరుగా జ
ఇది. అనంతరం కొద్ది గంటల త
ఫీల్డ్ మార్బ్ల్ అనీమ్ మునీర్, ట్రి
జరిగినట్లు తెలిసింది. సైనిక చర్చ
పాకిస్తాన్ అభ్యర్థన మేరకు రెండుదే
మధ్య నేరుగా సంభాషణలు జరిగా
వికమ్ మిట్రీ వివరించారు. అమె
మాత్రం తాను కాల్పుల విరవ
వహించానని, వాటిజ్యుల్రీ నిలిపి
ద్వారా రెండు దేశాలుని బిలవంతం
ఒప్పించాని పదే పదే పేరొన్నారు.

వాహనదారులకు గుడ్కన్నాన్ చెప్పిన కేంద్ర ప్రభుత్వం



మ్యాథిలీస్: వాహనదారులకు కేంద్రప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. త్వరలో ఫాస్ట్‌గ్రామిక్ పాస్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ వారిక్ పాన్ స్ట్యాటిష్టిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆగస్టు 15వ తేదీ నుంచి అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ పాన్ కావాలంబీ రూ.3 వేలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో 200 బ్రీపులు (వీడి ముందైతే అది) చెల్లుబాటు అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గద్జర్ ఎక్స్‌పోస్ట్ చేశారు. కారు, జీపులు, వ్యాస్‌లు వంటి హార్ట్-కన్సిగ్నర్లు, న్యూఱోక్స్, ఇది వర్తిన్నట్టంది. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని జాతీయ రహదారులపై ఇది వని చేస్తోంది. ఇది అందుబాటులోకి రావడం వల్ల టోల్గేట్లు వద్ద వేచి ఉండటం, వివాదాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. చాలాకాలంగా ఫాస్ట్‌గ్రామిక్ పాస్ కావాలనే వాహనదారుల డిమాండ్‌లను దృష్టిలో పెట్టుకొని దీన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. దీని యూస్టిషన్‌వెన్ కోసం త్వరలోనే ఓ లింక్‌ని అందుబాటులోకి తీస్తామని గడ్డురీ వెల్లడించారు. రాజ్‌మార్గ్ యావ్‌తో పాటు %చీనాx, వీశీఎస్% వెబ్‌సైట్ల ద్వారా ఈ లింక్ అందుబాటులోకి రానుంది. లక్షలాది మంది ప్రైవేటు వాహనదారులకు సొకర్యవంతమైన

యుద్ధం మొదలైంది.. ప్రకటించిన ఇరాన్ సుస్తుం లీడర్

ಇಜಾಯೆಲ್ ತೈಮಾನಿಕಿ ದಾಡುಲು, ಅಮೆರಿಕಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷದು ಡೊಸಾಲ್ಟ್ ಟ್ರಾವೆಚ್‌ಪರಿಕಲ ನೇವಪರ್ಥ್ಯಂಲೋ ಇರಾನ್ ಸುಪ್ರೀಮ್ ಲಿಡರ್ ಅರುತುಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿ ಭಾವೇನಿ ಯುದ್ಧಾನ್ವಿತಪ್ರಕಟಿಂಚಾಡು. ಈ ಮೇರುಕು ಸೋಪರ್ ಮೀಡಿಯಾಲೋ ಯುದ್ಧಂ ಮೊಡಲ್‌ಎಂದಿ ಅಂಥೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಚೇಸಾಡು. ಅಂತಹುಂದು, ತನ ಸೋಪರ್ ಮೀಡಿಯಾ ಟ್ರಾವೆಚ್‌ದ್ವಾರಾ ಭಾವೇನಿ ಲೊಗಿಪೋವಾಲಂಥೂ ಟ್ರಾವೆಚ್ ಹೈಪರಿಕಲು ಜಾರೀ ಚೇಸಾಡು. ಇರಾನ್ ಸುಪ್ರೀಮ್ ಲೀಡರ್ ಎಕ್ಸ್‌ದ ರಾಕ್ರೂನಾದ್ದೋ ಅಮೆರಿಕಾಕು ತೆಲುಸು ಅನಿ.. ಕಾನೀ, ತಾಮು ವಂಬಳೋಮಿ.. ಮರ್ಯಾದಗಾ ಲೊಗಿಪೋವಾಲಿನಿ ಟ್ರಾವೆಚ್ ಹೈಪರಿಸ್ತೂ.. ಜಾತೀಯ ಭದ್ರತಾ ಬ್ಯಾಂಡಂತೋ ಸಮಾವೇಶಂ ನಿರ್ವಹಿಂಚಾರು. ಅನಂತರಂ ಇಜಾಯೆಲ್ ಪ್ರಧಾನ ಮಂಡಿ ಬೆಂಜಮಿನ್ ನೆತನ್ಯಾಹೂತೋ ಕೂಡಾ ಮಾಟ್ಲಾದಾರಿನಿ ವೈಟ್ ಹೊನ್ ತೆಲಿಪಿಂದಿ. ಓ ವೈವು ಬೆಫ್ರೋನ್ ಅಣ ಕೆಂದ್ರಾಲನು ಲಕ್ಷ್ಯಂಗಾ ಚೇಸುಕುನಿ ಇಜಾಯೆಲ್ ದಾಡುಲು ಕೊನಸಾಗಿಸುಂದಗಾ.. ಟ್ರಾವೆಚ್ ಕೂಡಾ ಪೆಲ್ ಅವೀಕ್ತೋ ಚೇತುಲು ಕಲಿಪೆಂದುಕು ಅಲ್ಲೋಬೆಸ್ಟ್ರಾನ್ತ್ಯಾ ಅಮೆರಿಕಾ ಮೀಡಿಯಾ ನಿವೆದಿಕಲು ಪೆರ್ಕೊಣ್ಣಾಯಿ. ಈ ಕ್ರಮಂಲೋ ಇರಾನ್‌ನೆ ದಾಡುಲು ಶಿತ್ರಂ ಅಯ್ಯೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂಡಂತೋ ಭಾವೇನಿ ಬುಧವಾರಂ ಸ್ವಷ್ಟಮೆನ ಹೈಪರಿಕ ಜಾರೀ ಚೇಸಾರು. ಟ್ರಾವೆಚ್ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಲಕು ಕೊಂಟರ್ ಗಾ ಸ್ವಂದಿಸ್ತೂ ಭಾವೇನಿ ಸಂಚಲನ ಪ್ರಕಟನ ಚೇಸಾರು. ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಮತಪ್ರಮೆನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನ್ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ್ತೂ.. “ನಮಿ” ಪೇರುತೋ ಯುದ್ಧಂ ಪ್ರಾರಂಭಮೈಂದನಿ ಸೋಪರ್ ಮೀಡಿಯಾಲೋ ಪ್ರಕಟಿಂಚಾಡು.

ప్రంబీతా పాకిస్తాన్ ఆల్ఫ్చిఫ్ భేటి
 అమెరికా అద్విత్కుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్.. పాకిస్తాన్ ఆల్ఫ్చిఫ్ మార్గు
 అసిమ్తో ఇవాళ ట్రంప్ భేటికానున్నారు. ఏప్రిల్ 22న జమున
 కాబ్హీర్లోని పహల్మామలో పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిల
 26 మంది భారత పొరులు మరణించిన తర్వాత ముసీర్ అమెరికా
 చేసిన మొదటి అధికారిక పర్యాటన ఇది. ముసీర్ తన పర్యాటనల
 విదేశాంగ కార్బోర్చి మార్క్షు రుచియో.. రక్షణ కార్బోర్చి పీట్
 హెగ్నోలతో కూడా సమావేశం కానున్నారు. అమెరికా పర్యాటనల
 పాక్ ఆర్టీ చీఫ్ ఆసిమ్ ముసీర్కు మంగళవారం చేదు అనుభవ
 ఎదురైంది. వాపింగ్స్ లో ముసీర్ ఉంటున్న పోటల్ ముందు పె
 ఎత్తున జనాలు గుమిగూడి, అతడికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశార
 పాకిస్తాన్ లో ప్రజాస్థామ్యానికి ఆసిమ్ ముసీర్ అడ్డుగా ఉన్నాడు
 ఆర్టీపీంచారు. పోటల్ భవనం నుంచి పాక్ ఆర్టీ చీఫ్ బయట
 వెళ్లుండగా ప్రజలు “ఆసిమ్ ముసీర్ ..సామూహిక హంతకుడివి, నుహ
 నియంత” అంటూ నినాదాలు చేశారు.

190 మృతదేహాల గుర్తింపు

ఎయిరిండియా బోయింగ్ విమాన ప్రమాదంలో ఇప్పటివరకూ 190 మంది మృతదేహాలను గుర్తించారు. డివెన్స్ ఎల పరీక్షల ద్వారా వీరిని గుర్తించి వీటిలో 159 అవశేషాలను వారి వారి సమీప బంధువులకు అప్పగించారని అధికారులు బుధవారం తెలిపారు. మృతదేహాల అప్పగింత ప్రక్రియలో 32 మంది విదేశీయుల మృతదేహాల అవశేషాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ నెల 12వ తేదిన అప్పుడూబాద్ సుంచి లండన్కు వెళ్ళే ఎయిరిండియా విమానం ఫోర్ ప్రమాదానికి గురయింది. భారీ స్థాయి మంటల్లో పలువురి మృతదేహాలు గుర్తుపట్టేందుకు వీల్కేకుండా మారాయి. దీనితో విస్తుపస్థాయాలో డివెన్స్ ఎల పరీక్షల అవసరం ఏర్పడింది. సమీపంలోని మెడికల్ కాలేజీ క్యాంటీన్ భవనాలపై విమానం కుప్పకూలింది. అందులోని దాఢాపు 29 మంది కూడా దుర్ఘటం చెందారు. ఈ ఘటనలో ఒక్క ఒక్కడు ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. కొందరి భౌషిక కాయాలను సొధారణ ప్రక్రియలోనే గుర్తించి వారి సమీపబంధువులకు అప్పగించారు. చాలా విస్తుత స్థాయి డివెన్స్ ప్రక్రియ కావడంతో మృతదేహాల అవశేషాల గుర్తింపు లో జాప్యం ఏర్పడింది. మృతులలో మరికొందరి అవశేషాల గుర్తింపు ప్రక్రియ మిగిలి ఉంది. ఇది కూడా పూర్తి చేసి బంధువులకు అప్పగించడం పూర్తి చేస్తామని అప్పుడూబాద్ ప్రభుత్వ అనుపత్తి మెడికల్ సూపరిటెండెంట్ డాక్టర్ రాఫేల్ జోష్ విలేకరులకు తెలిపారు.

ឧបាទ់ លាងកិច្ចុយៈ ព្រៃសក្តី ពើជុំ



నిస్సందేహంగా కోలుకోలేని నష్టిన్ని చవిచూడక తప్పదని అమరి
తెలుసుకోవాలని సుట్రీలీడర్ ఖమేనీ స్పష్టం చేశారు. ఇజ్రాయెల్
బ్రిరిష్ యూదు ప్రభుత్వాన్ని కూడా ఆయుల్లా అలీ ఖమేనీ
పౌచ్చరించారు. ఇరాన్ ను ఎవరూ శాసించలేరని, యుద్ధాన్ని కాక
శాంతిని కానీ బలవంతంగా రుద్రలేరని ఆయన పౌచ్చరించారు.
ఇజ్రాయెల్ మొదలు పెట్టిన ఈ యుద్ధాన్ని ద్విర్యంగా ఎదుర్కొన్న దీటులు
నిలబడతామని సుట్రీ నాయకుడు అన్నారు. ఇజ్రాయెల్ దాడి
తమ సీనియర్ సైనిక నాయకులు, భద్రతా సలహారూలలు
కోల్పోయినవ్పటికీ, చెక్కుచెదరని ద్విర్యంతో ఇజ్రాయెల్ దాడులు కొన్ని
ఖండించారు. ఇరాన్ అలు కార్బాక్రూమన్ని అంచివేసేందుకు ఇజ్రాయెల్
చేపట్టిన రైజింగ్ లయన్ సైనిక చర్యల్లో అమెరికా ఇప్పటివరక
ప్రతిష్ఠాతామని పాలుకోయినవ్పటికీ, ఇరాన్ విపయంలో తన సహను

వె రీజు ఇరాన్-ఇస్లామ్ మద్ధు భీకర దాడులు..



ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య సైనిక వివాదం బుధవారం మరింత తీవ్రమైంది. వరుసగా ఆరోరోజు ఇరుపక్కలు ఒకదానిపై ఒకటి భీకర క్షిపణి దాడులకు పాల్చుడాయి. ఇరుడేశాల వైమానిక దాడుల్లో ఇప్పటివరకు మొత్తం 609 మంది ప్రించాలు కోల్పోగా వందల మంది పొరులు గాయివడ్డారు. ఇరాన్ లో 585 మంది మరణించగా.. ఇజ్రాయెల్లో 24 మంది వైమానిక దాడుల కారణంగా చనిపోయినట్లు నివేదికలు వెల్లడించాయి. ఇరాన్ ఇస్లామిక రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్పూ ఇజ్రాయెల్లో ఫంట్స్-1 ప్రైవెట్ సోనిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇజ్రాయెల్ తో దాడుల్లో ఈ క్షిపణిని ఇరాన్ వెందరటి సారి ఉవయాగించినట్లు అంతర్జాతీయ నివేదికలు తెలిపాయి. ఈరోజు తెల్లవారుజాము నుండి.

. ఇజ్రాయెల్ రాజధాని టెల్ అవీవ్ పై క్షిపణిలతో ఇరాన్ విరుదుకువడింది. దాదాపు 400 క్షిపణిలను ప్రయోగించిని. వాటిని ఇజ్రాయెల్ అద్దుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు, అనుమానిక

అవున్న వీపులు కొన్ని విషయాలలో మార్కెట్‌లో ఉన్న విషయాలలో అధికారులు దృష్టికిరించారు.



ចក្ខុវ យោរជនប្រជាពលរដ្ឋ

టీ ఎస్‌ఎచ్‌గా తాగుతున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మందికి రోజు మొదలుపెట్టాలంటే ఒక కవ్వు టీ కావాల్సిందే. ఉదయం లేవగానే లేదా సాయంత్రం విశాంతి తీసుకునేటప్పుడు టీ తాగే అలవాటు చాలా మందిలో ఉంది. వాతావరణం ఎండగా ఉన్నా, వర్షం వదుతున్నా ఈ అలవాటు మాత్రం మారదు. కొంతమంది అయితే రోజుకు నాలుగు నుంచి ఆరు సార్లు కూడా టీ తాగుతుంటారు. చాలా సార్లు టీ తాగకపోతే పని చేయలేమన్న భావం వారిలో పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంత వరకు మంచిదో మనం ఆలోచించాలి. మిద్యార్థులు, ఉ దోస్యులు, ఇంటి పనులు చేసే వాళ్ళు.. టీ తాగితే ఉత్సాహం వస్తుందని అనుకుంటారు. దాంతో కొన్ని సమయాల్లో టీ తాగడం తప్పనిసరి అప్పుతుంది. కానీ దీని వల్ల కలిగే చెడు ఘలితాలు మాత్రం అంత మంచివిగా ఉండవు. పరిశోధనలు చెప్పినాని ప్రకారం.. ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల మన మనసుపై ప్రభావం పడుతుంది. ప్రశాంతత కోల్చేవడం, ఆందోళనతో ఉండటం, నిద్ర పట్టకపోవడం లాంటి సమస్యలు ఈ అలవాటు ద్వారానే వస్తాయి. టీలో ఉండే కెఫిన్ మన నాటి వ్యవస్థను ఎక్కువ ఉత్సేజాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు.. టీలో ఉండే టానివ్ అనే పదార్థం మన శరీరానికి అవసరమైన ఐన్ సరిగా అందకుండా అప్పుకుంటుంది. దీని వల్ల రక్తాశాసనత లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళలో, పిల్లలలో ఇది మరింత ప్రమాదకరం. ఇంకా తీవ్రమైన విషయమేంటంబో.. క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఇంచు కీఫోర్ధరపీ మందులపై కూడా ఎక్కువ టీ తాగడం చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. టీ తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని రసాయన క్రియలు జరిగి చికిత్స తక్కువగా పనిచేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇవన్నీ చూస్తే రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పల టీ తాగడం మాత్రమే మనిషి శరీరానికి సరిపోయే మోతాదని నివపలు చెబుతున్నారు. దాన్ని మించి తాగితే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా టీ మీద ఎక్కువ ఆధారపడటం ఒక మానసిక సమస్యగా మారి దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారిఠిస్తుంది.సరైన సమయంలో, సరైన మోతాదులో మాత్రమే టీ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. టీ అనేది సహజమైనదే అయినా.. దీని వాడకంలో పరిమితి లేకపోతే అది ఒక మధురమైన విషంలా మారుతుంది. టీ తాగడం ఒక అలవాటు కావచ్చు.. కానీ అది ఒక బాధ్యతతో కూడిన అలవాటుగా ఉండాలి. ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు ఆరోగ్యాన్ని పొదు చేయకుండా ఉండాలంటే.. రోజుకి 1 లేదా 2 కప్పులకే పరిమితం కావడం చాలా మంచిది.



ଶ୍ରୀ ଅକୁଳ ଚିନ୍ତାଗା ଓନ୍ଦ୍ରା..

ವೆನ್ನ ಮೇಲು ಎಂತೀರ್ ತೆಲುನ್ನಾ..?

మనం తినే ఆపోరంలో సరైన మార్పులు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం బాగు
 చేసుకోవడం పెద్ద కష్టం కాదు. అలాంటి మార్గాల్లో మెంతి ఆకులు
 ఒకటి. ఇవి పూర్తిగా సహజంగా దొరుకుతాయి. మన శరీరానికి కావాల్సిన
 పోషకాలను ఇవి అందిస్తాయి. మన పెద్దలు.. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో ఉ
 ధండ్వాళ్ళు మెంతి ఆకుల గొప్పదాన్ని చాలా ముందుగానే గుర్తించారు.
 అయితే ఈ రోబ్బల్లో నగరాల్లో ఉంటున్న వాళ్ళ ఆరోగ్యకరమైన ఆపోరం
 కావాలని అనుకుంటున్నారు. ఈ చిన్న ఆకుల్లో ఉన్న ఆరోగ్య రహస్యాలను
 మర్చిపోతున్నారు. మెంతి ఆకులను పరోటాలు, కూరలు, పచ్చడి లాంటి
 వాటిలో వాడడం ద్వారా మనం వాటిని సులభంగా మన ఆపోరంలో
 చేర్చుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే గుణాలు పుష్పలంగా
 ఉన్నాయి. షైబర్, ప్రాణీస్తున్న ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరంలో కొప్పు
 పేరుకపోకుండా జీర్ణక్రియలు నరిగా జరిగేలా చేస్తాయి. మధుమేహం
 ఉన్నవారికి మెంతి ఆకులు చాలా మంచి చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే
 నహజ వారాధాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో
 సహాయపడతాయి.

ಇನ್ನುಲೀನ ಕ್ರಿತ್ಯೈನಿ ಪೆಂಬಿ ಮಗರ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ನಮ್ಮತ್ವಳ್ಯಂ ಚೆಸ್ತಾಯಿ. ಇವಿ ಶರೀರಂತೋನಿ ಅನವನರಪ್ಪ ಕೊವ್ವನು ತಗ್ಗಿಂದಂದಂತೋ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ಪೋಷಿಸ್ತಾಯಿ. ಚೆಡು ಕಾಲೆಪ್ರೈಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ತಗ್ಗಿಂಬಿ ಮಂಬಿ ಕೊಲೆಪ್ರೈಸ್ಟ್ ನು ಪೆಂದುಕಾನಿಕಿ ತೋರ್ಡುಡುತ್ತಾಯಿ. ದೀರ್ಘಿ ವ್ಯಾಲಿಗ್ಗಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಲ ಮಂಬಿ ದೂರಂಗಾ ಉಂಡುದಾನಿಕಿ ಅವಕಾಶಂ ಉಂಟುಂದಿ. ಮೆಂತುಲು ಆದವಾಕ್ಯಕು ಎಂತೋ ಮೇಲು ಚೇಸ್ತಾಯಿ. ಬಿಡ್ಡ ಪುಟ್ಟಕ ತಲ್ಲಿ ಪೊಲು ಎಕ್ಕುವ ರಾವಡಾನಿಕಿ ಇವಿ ಸಹೇಯವಧುತಾಯಿ. ಅಲ್ಲಿಗೇ ಅರುಗುದಲ ಸಮಸ್ಯೆಲು, ಮಲಬಢಕಂ, ಗ್ಯಾಸ್ಸ್ ಲಾಂಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಲನು ತಗ್ಗಿಂದಂದಂತೋ ಇದಿ ಸಹಜಮೈನು ಮಂದುಲಾ ಹನಿಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಮಗವಾಕ್ಯ ವಿಷಯಂತೋ ಚೂಸ್ತೇ ಮೆಂತುಲು ಶರೀರ ಶಕ್ತಿನಿಂದಿ.



పెంపడంలో.. సహజ హార్ట్‌బ్రైస్ నమతల్యతను మెరుగువరచడంలో తోడ్పడతాయి. మను ఉల్లాసంగా ఉండడమే కాక.. శరీరం దృఢంగా మారడానికి కూడా ఇవి నహచ్యపడతాయి వెంతులు రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా

తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. నదైన మోతాదులో రోజుా మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం అరోగ్యాన్ని పూర్తిగా బాగు చేసుకోవచ్చు. మెంతి ఆకులను వాడడం ద్వారా మనం మన అరోగ్య ప్రయాణంలో సహజ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నాము.

ଚାନ୍ଦ୍ରକୁଟ୍ଟ ତିନୀଙ୍କଣ ମେଲ୍ଲ ଏଗ୍ନ ଲାଭାଳାର୍..!

ఆయతే, మనం తీవే సాధారణ చాక్టెస్ట్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్టెస్ట్ వాలా మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్టెస్ట్లో చక్కర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్టెస్ట్ తినటం వల్ల అరోగ్యాన్ని మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎవ్వుడూ ఏదో ఒక చిరుతింది తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్టెస్ట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్ళదు. తద్వారా అధిక బయట పెరగకుండా ఉంటారు. చాక్టెస్ట్ అంటే ఇష్టుపడని వారుండరు. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ చాక్టెస్ట్ తినేందుకు ఇష్టుపడతారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిల్లుతే చెవి కోసుకుంటారు. చాక్టెస్ట్లో వాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఎన్నో బ్రాంట్ చాక్టెస్ట్లు మార్ఫోల్ అమ్ముతుంటారు. అయితే, చాక్టెస్ట్ తినడం వల్ల నోటీసీ రువి మాత్రమే కాదు.. ఎన్నో అరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక భత్తిడిని తగ్గించే అద్భుత గుణాలు చాక్టెస్ట్లో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. మన మెదడులో సెరటోనిన్ హోర్మోన్ స్ట్రాయులను పెంచి ఆందోళనలను తగ్గిపుంది. మనసుకు ప్రశాంతాన్నిపుండి. చాక్టెస్ట్లో ‘ఎల్-ఆల్కొన్’ అనే ఆమ్లోన్ ఆధ్యం ఉంటుంది. చాక్టెస్ట్లోని ఫ్లేపసాయాస్ట్ అతినీలలోహితాతికరణాల నుంచి చర్చాన్ని రక్షిస్తాయి. అలగే చర్చాన్నికి రక్తపుసరణను మరుగుపరిచి చర్చ అరోగ్యాన్నికి దోహదం చేస్తాయి. గర్జిటిగా ఉన్నప్పుడు రోజూ 30 గ్రామల చాక్టెస్ట్ తీసుకోవడం వల్ల పీండం ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే గర్జిణులు చాక్టెస్ట్ తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, మనం తినే సాధారణ చాక్టెస్ట్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్టెస్ట్ వాలా మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్టెస్ట్లో చక్కర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్టెస్ట్ తినటం వల్ల అరోగ్యాన్నికి మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎవ్వుడూ ఏదో ఒక చిరుతింది తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్టెస్ట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్ళదు. తద్వారా అధిక బయట పెరగకుండా ఉంటారు.

పెబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాని

An illustration showing a human kidney, which is reddish-brown with a darker renal cortex and a lighter renal medulla, situated in the upper right quadrant of the abdomen. A hand with light-colored fingernails points towards the kidney. The background shows a portion of blue jeans.

మూత్రపీండాలకు సంబంధించిన సమస్య ఉంటే మొదటి లక్షణం నడుము కింది భాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి వేధిస్తుంది. మూత్రాశయంలో వాపు పెరిగితే భవిష్యత్తులో అది తీవ్రమైన పరిణామాలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే, మూత్రపీండాల్లో రాళ్లు ఉంటే సాధారణంగా గజ్జ ప్రాంతంలో వాపు లేదా నున్నిత త్వం అనుభాతి చెందుతుంది. వక్కువెముకల చుట్టూ నొప్పిగా ఉంటుంది. తరచూ వికారంగా ఉండడం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం వంటివి కూడా సంకేతాలు. అలాగే, పాదాలు, చీలమండ వద్ద వాపు, తక్కువగా శాస్త్ర తీసుకోవడం, నిద్రలేమి, ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా మూత్రవిసర్జన వంటివి మూత్రపీండాల నమస్యలక్ష్మ సంకేతం ఉంటుంది.

నితీరులో వెద్దొ సమస్య ఉంటే, అది ప్రఘనున కడువు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. “న్నిసార్న ఇది ముఖ్రపిండాల ఫలయైనికి సంకేతం కూడా కావచ్చ. టువంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలను వారింధచానికి కొన్ని సాధారణ ఇంటి భూయి, అలవాట్లను అనుసరించాలి. ముఖ్రపిండాలు జాగ్రత్తగా ఉడాలంటే సరైన ఆహారం తినాలి. కిటియం, పొట్టాషియం తక్కువగా, బుబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని నినడం చాలా ముఖ్యం. పోవకాలు ఒండిన కూరగాయలు తినడం కిడ్నీలను పొడతాయి. కిడ్నీ నమస్యలు ఉపారు ఉప్పు, అలిప్పుల్, ప్రాసెన్ చేసిన హోరాలు తినకూడదు. రోజుకు రెండు ఎండి 3 లీటర్ల నీటిని తప్పనిసరిగా గ్రంథం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ಸಹೀಯ ಪದುತ್ವಂದಿ. ನಲ್ಲಿ ನುವ್ವುಲ್ಲಾ ಮಜ್ಜಲು, ಮುಡತಲ ತೊಲಗಿಸ್ತುಂದಿ. ವಿಟಮೀನ್ ಬೀಂ ವಂಬಿ ಅನೇಕ ಪೋಡಿ ಅರ್ಭಗ್ರಾಣಿ ಮೆರುಗು ಪರವಡಂಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಯಾಲ್ಕಿಯಂ ಅನೇವಿ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟಾಯಿ ಮಾರ್ಪಡಂಲ್ಲಿ ಸಹೀಯಪಡತಾಯಿ. ಚಿನ್ನವಿ. ಕಾನೀ, ಪೋಡಿಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಂ ತರಚಾ ನಲ್ಲಿನುವ್ವುಲ್ಲಾ ತೀನಿಸುಕೋವ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಪೊಂದುತ್ತಾರನಿ ಆ ಚೆಬುತನ್ನಾರು. ನುವ್ವುಲ್ಲಿ ಪೋಡಿಕಾಲ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಾಬಿಟ್ಟಿ, ಶಾ ಪೆಂಹತುಂದಿ. ನಲ್ಲಿ ನುವ್ವುಲ್ಲಾ ನೂನೆ ರಿ ಸೀಜನ್ಲ್ ಇಳಿಕ್ಕಣಂತೆ ಪೋರಾಡುವಾನಿಕಿ ನೂನೆ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣ, ಆಸ್ಟ್ರಿಜನ್ ಕ ಸಹೀಯಪದುತ್ವಂದಿ. ನಲ್ಲಿ ನುವ್ವುಲ್ಲಾ ಪ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ ತೋ ಪೋರಾಡತಾಯಿ. ನಲ್ಲಿ

రచూ చర్యాంపై ఉపయోగిస్తే రథ్ల నువ్వుల్లో మెగ్నీషియం, ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కరిస్తాయి. నువ్వుల్లో జింక, ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మచ్చులు.. సైజల్లో చాలా శ్యాంత శక్తితో నిండి ఉన్నాయి. ఒక వల్ల నమ్మలేని అరోగ్య లుర్చేర అరోగ్య నిపుణులు ఖనిజాలు, బిటిమిస్టు అనేవి అంతంలో రోగ నిరోధక శక్తిని అంతరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. నెల్ల నువ్వులు జాలాలకు అందించడంలో నెల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్రవల్ల నూనెలో కీక్ల నొప్పులు తగ్గిపెంచల నొప్పుల క్లోరిఫియర్ అనేది అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్జ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో బాగా వసి చేస్తాయి. దీనితో కడుపులో నొప్పి, ఉభయరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు ఉండవ. నువ్వుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీ అన్ శామరేట్ట్ కొప్పులు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చెడు కాలిప్రోల్ ను తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని వల్ల ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముక అరోగ్యానికి నెల నువ్వులు ఎంతో అవశ్యకం. ఈ నూనె చర్యాల్లో ప్రైడ్సెట్ చేసి పోషణ అందిస్తుంది. నెల నువ్వుల్లో ఉండే పోషకాలు బత్తిది నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. నెల నువ్వులు తినడం వల్ల శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనేది ఎక్కువగా ఉప్పుత్తి అవుతుంది. ఇది బత్తిది, అందోళనలను తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా నిద్ర లేమి, నొప్పులు వంటివి కూడా తగ్గించేందుకు సహా పదుతుంది. నెల నువ్వులు తరచూ చర్యాంపై ఉపయోగిస్తే మచ్చలు, ముదతల తొలగిస్తుంది. నెల నువ్వుల్లో మెగ్నీషియం, విటమిన్ బీ 6 వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు అరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహకరిస్తాయి. నువ్వుల్లో జింక, క్యాల్చియం అనేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ర్ధుంగా మార్చడంలో సహా య పదతాయి.

వాకింగ్ వల్ల హై జీవీ తగ్గుతుందా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో పై బీఫీ చాలా సాధారణ ఆరోగ్య నమస్కృతం అయింది. దీన్ని సరిగ్గా నియంత్రించడపోతే అది గుండపోటు, త్రియున్ స్ట్రోక్, కిందిలు పాడవడం లాంటి ప్రమాదకర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ నేపథ్యాల్లో వాకింగ్ వల్ల నిజంగా రక్తపోటు తగ్గుతుందా అనే సుదేహం చాలా మాదికి ఉంటుంది. నడక అనేది చాలా సులభమైన వ్యాయామం. దీనికి ప్రశ్నలు పరికరాలు అవసరం లేదు. ఎక్కడొక్క నడుచ్చు, చిన్న స్థలంలో కూడా నడక చేయవచ్చు. ఇది శరీరానికి చాలా మంచి కార్బోయో వ్యాయామం. ముఖ్యంగా గుండె, ఊపరితీర్థులు, రక్తనాళాల పనితీర్థను మెరుగుపరచడంతో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మన గుండె రక్తాన్ని శరీరంలోనీ అన్ని భగాలకు పంచేటప్పుడు రక్తనాళాల్లో ఏర్పడే ఒక్కిడిని రక్తపోటు అంచారు. కానీ ఇది ఎప్పుడూ ఎక్కువగా ఉంటే రక్తనాళాలై ఒక్కిడిని పెరిగి అవి గల్గేపడుతాయి. దీని వల్ల గుండపోటు, కింది దెబ్బతినిపడం, త్రియున్ స్ట్రోక్ లాంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. రోజు నడిస్తే గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. దీని వల్ల గుండె బిలంగా మారుతుంది. బలమైన గుండె శరీరానికి అవసరమైన రక్తాన్ని సమర్థంగా వంపగలదు. ఘలితంగా రక్తనాళాల్లో ఒక్కిడి తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా నడక వల్ల రక్తనాళాలు సులభంగా నర్సంగా కదలుతూ ఉండడంతో రక్తపురసక మరింత మెరుగుతుంది. శరీర బిలువు ఎక్కువగా

ఉన్నపుటు గుండపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అయితే రోజూ వాకింగ్ చేసే క్యాలీలు ఖర్చువ్వడం ద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా ప్రై బీఫిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వాకింగ్ వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా బీఫిని కూడా తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దయాబహినీ ఉన్నపూరితి వాకింగ్ వల్ల ఇన్స్పులిన్ ప్రథావం మెరుగవుతుంది. దీని వల్ల రక్తంలోని హక్కర స్థాయిలు తగ్గి రక్తపోటు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. మొదటి రోజూ 10 సండి 15 నిమిషాలు నడవడం మొదలుపెట్టలి. తర్వాత నెమ్మదిగా ఆ సమయాన్ని 30 నిమిషాలకు పెంచుకోవచ్చు. నడిచేటపుటు శరీరం నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తల వంచకుండా, నేరుగా చూస్తూ, చేతులను స్నేహిగా ఊపుతూ నడవడం మంచిది. వాకింగ్ చాలా సాధారణంగా కనిపించినా దాని ప్రయోజనాలు చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా ప్రై బీఫిని ఉన్నపూరితి ఇది చాలా సురక్షితమైన, సహజమైన మార్గం. రోజు కొంతసేపు నడవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా చేయలు కొనుక కొనుక కొనుక కొనుక



శ్రీ లక్ష్మీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్



**కన్నప్పతో ఎంట్రీ...
జీవితంలో మరిచిపోలేని జ్ఞాపకం!**

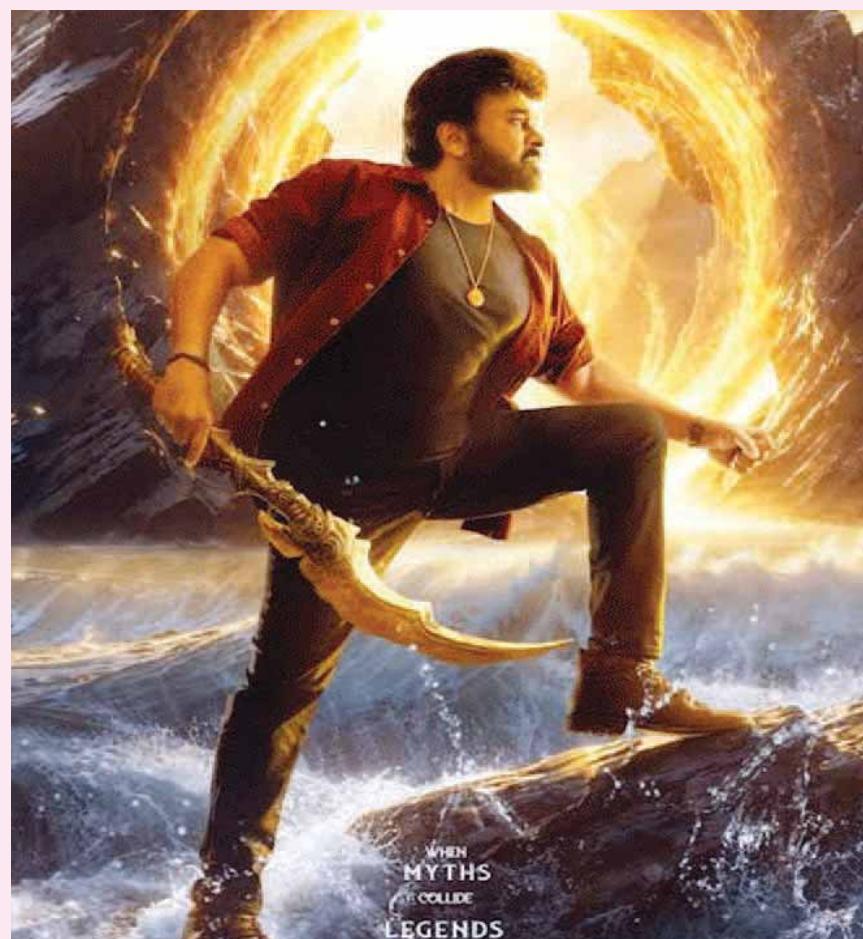


మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా వసోన్సు చిత్రం కన్నపు. ఈ సినిమాకు ముకేశ్ కుమార్ సింగ్ దర్జకత్తుం వహించారు. ఇప్పటికే ఏటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న కన్నపు జూన్ 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధియేటర్లో సందడి చేయనుంది. ఇప్పటికే ట్రైలర్ రిలీస్ కాగా.. ఆడియోస్టోలో అంచనాలు బక్సోపారిగా పెరిగిపోయాయి. రిలీజ్ తేదీ దగ్గర పడడంతో మేకర్స్ ప్రమాణస్వీ ప్రారంభించారు. తాజాగా మంచు విష్ణు తన కుమారుడి వీడియోను సోపల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. తన కుమారుడు అప్రామ్ కన్నపు మూవీతో అరంగేట్రం చేయడం సంతోషంగా ఉండంటూ మంచు విష్ణు సోపల్ మీడియా వేదికగా ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తను సెట్లోకి రావడం, మాటలు చెప్పడం, ఈ డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్లో నచించడం నా జీవితంలో అత్యంత భావోద్యుగ క్లాషాల్లో ఒకటని తెలిపారు. ఒక తండ్రిగా నేను ఒకప్పుడు కలలు కన్న అదే ఆకాశం కింద మన బిడ్డ ప్రకాశించడం చూస్తే అంతకు మించింది ఏదీ ఉండడు.. ఇది కేవలం అరంగేట్రం కాదు. ఇది జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే జ్ఞాపకమని తన పోస్ట్లో రాసుకొచ్చారు. మీరు ఎల్లప్పుడూ నాకు ఇచ్చిన అదే ప్రేమ, అశీర్వాదాలతో మీరందరూ నా కుమారుడిపై కూడా మాకిస్తారిని నేను ఆశిస్తున్నా.. అప్రమ్ ప్రయూషం ప్రారంభం.. అది కన్నపుతో మొదలు కావడం చాలా సంతోషంగా ఉండంటూ మంచు విష్ణు సోపల్ మీడియాతో పోస్ట్ చేశారు. కాగా.. కన్నపులో రెబల్ స్టార్ ప్రభాన్ కూడా నటించారు. ట్యూంటీ ఫోర్ ప్రేమ్ ఫోకర్, అవా ఎంటర్నెచెంట్ బ్యానర్స్‌పై మోహన్ బాబు నిర్మించారు. ఈ సినిమాతో మోహన్ బాబు, మోహన్ లాల్, అక్షర్ కుమార్, శరత్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్ లాంటి అగ్రతారలు నటించారు. వీరితో పొటు అర్పిత్ రాంకా, బ్రహ్మనందం, సప్తగిరి, ముఖేష్ రిషి, మధుబాల, బశ్వర్య భాస్కరన్, బ్రహ్మజీ, దేవరాజ్, రఘు బాబు, శివ బాలాజీ కీలక పాత్రల్లో మెప్పించారు. కాగా.. ఈ సినిమాను ఇటీవలే సూపర్ స్టార్ రజిస్టికాంత్ వీక్షించారు. అధ్యాతంగా ఉండంటూ కొనియాడారు.

‘హరిహర వీరమల్లు’కి పోటిగా వస్తున్న విజయ ‘కింగ్డమ్’.!

కాదీ హీరో విజయు దేవరకొండ కథానాయకుడిగా వస్తున్న తాజా చిత్రం కింగ్డమ్. ఈ సినిమాకు గౌతమ తిస్సనూరి దర్శకత్వం పహిస్తుండగా.. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్ బ్యాసర్స్‌పై నాగవంళీ నిర్మిస్తున్నాడు. గత నెల మే 30న విడుదల కావాల్సి ఉన్న ఈ చిత్రం పలు కారణాల వలన వాయిదా పడుతూ వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఘస్ట టైం పవన్ కళ్యాణ్ హరిహర వీరమల్లు వస్తువంటూ పోష్ట్ పోన్ చేసుకున్నారు మేకస్స్ కానీ.. ఈ తేదీకి వీరమల్లు కూడా రాకపోవడంతో తేదీ వ్యధాగా పోయింది. ఆ తర్వాత ఇందియా పాకిస్థాన్ మధ్య పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోవడంతో ఈ సినిమాను జూలై 04న తీసుకురాబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఈ తేదీ కూడా క్యాస్పిస్ అవ్వడంతో తాజాగా మరో దేట ఆన్‌లైన్‌లో షైరల్గా మారింది. ఈ సినిమాను జూలై 25న ప్రెక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు సమాచారం. అయితే కింగ్డమ్ వచ్చే కంటే ఒకరోజే ముందే వీరమల్లు రాబోతుంది. హరిహర వీరమల్లుని జూలై 24న విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే రెండు సినిమాలకు గట్టి పోటి ఉండబోతుందని సమాచారం. కింగ్డమ్ మూవీని సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్, ఫార్మాన్ ఫోర్ సినిమాన్ బ్యాసర్స్‌పై సూర్యదేవర నగ వంళీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో హీరోయినగా భాగ్యతీ బోర్స్ నటలిస్తున్నది. సత్యవేవ్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నాడు. అనిరుధ్య రవిచంద్ర మృయజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీ మాటింగ్స్‌ను షైరల్రాబాద్, విశాఖపట్నం, కేరళ, శ్రీలంకలో చిత్రీకరించినట్లు సమాచారం.

కీరవాణి నుండి భువ్ను చేతికి విశ్వంబర?



తెలుగు ఫిల్మ్ ఇండప్రైస్ నుంచి వస్తున్న మాస్ట్ అవైటెడ్ పాన్ ఇండియన్ మూవీలలో విశ్వంభర ఒకటి. అగ్ర కథానాయకుడు మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రధాన ప్రాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో త్రిష్ట కథానాయకగా.. నటిస్తున్డగా.. వశిష్ట దర్శకత్తుం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే మాటింగ్ హార్టి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం విఎఫ్‌ఎస్ పనుల్లో బిటీగా గడువుతుంది. సినిమా టీజర్‌పై విపరీతంగా ట్రోల్స్ రావడంతో గ్రాఫిక్స్‌పై మరింత కషపదుతున్నారు మేకర్స్. అయితే ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్‌కి సంబంధించి ఒక వార్త సోపల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ఈ సినిమాకు సంబంధించి మాటింగ్ పరంగా ప్రస్తుతం స్పెషల్ సాంగ్ ఒక్కటే బ్యాలస్ట్ ఉండిని సమాచారం. అయితే ఈ సాంగ్ ఇంకా ఒకే కాలేదిని.. కీరవాణి సంగీతం అందించిన సాంగ్ చిరకి సచ్చరేదని.. అందుకే.. కొత్త సంగీత దర్శకుడు బీమ్స్‌తో చిత్రయానిట్ సంప్రదింపులు జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. దీనికి సంబంధించి చిత్రయ్యండం అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. మరోపై అనిర్ రావిపూడి దర్శకత్తుంలో చిరు ఒక సినిమా చేస్తున్నాడు. కామాడీ ఎంటర్‌టైనర్గా ఈ చిత్రం తెరకుత్తుంది. సోషియా ఫాంటీస్ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాను యూపీ క్రిమీఫర్స్ బ్యానర్‌పై వంశి, ప్రమాద్ వికమ్ తెరకెక్కిస్తున్నారు.



వెండిమబ్బులలో అందాల జాబిలమ్మ

తెలుగు సినీరంగంలో హిట్స్ అందుకున్నప్పటికీ అవకాశాలు అందుకోని హీరోయిన్ ప్రగ్యాజైస్ట్స్‌ల్. ఈ అమ్మడు నటించిన సినిమాలు బాక్సోఫిన్ వద్ద సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. కానీ ఇప్పటికీ ఈ బ్యాటీకి సరైన ఆఫర్స్ రాలేదు. ప్రస్తుతం ఈ ముద్దుగుమ్మ సోషల్ మీడియాలో చాలా యూక్షిషన్ గా ఉంటూ నిత్యం ఏదోక పోస్ట్ చేస్తూ సందడి చేస్తుంది. తెలుగులో తొలి చిత్రంతోనే నటిగా ప్రశంసలు అందుకుంది ప్రగ్యాజైస్ట్స్‌ల్. అందం, అద్భుతమైన నటనతో ప్రైక్షకులను కట్టిపడేసిన ప్రగ్యా.. ఇప్పటివరకు సరైన బ్రేక్ అందుకోలేదు. అంతేకాదు.. స్టోర్ హీరోల సరసన నటించినప్పటికీ ఈ బ్యాటీకి అంతగా ల్రైషన్ రాలేదు. తెలుగులో పలు చిత్రాల్లో నటించి మెఘించింది. టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో యంగ్ హీరోలతో పాటు పలువురు స్టోర్ సరసన నటించిన ప్రగ్యా.. ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో సైలెంట్ అయ్యాంది. తాజాగా ఆమె ఉత్తమ నటిగా గద్దర్ అవార్డ్ అందుకుంది. వరుణ్ తేజ్ హీరోగా వచ్చిన కంచ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. ఈ సినిమాలో అద్భుతమైన నటనతో కట్టిపడేసినంది. కంచ సినిమాలో తన నటనకుగానూ ఉత్తమ నటిగా గద్దర్ అవార్డ్ అందుకుంది. అలాగే బాలకృష్ణ నటించిన అఖండ సినిమాతో భూక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంది. ఈ మూవితో తన నటనకు ప్రశంసలు అందుకుంది. ఈ సినిమా తర్వాత వరుసగా అవకాశాలు వస్తాయి అనుకున్నారు. కానీ ఆ అదృష్టం ఆమెకు కలిసిరాలేదు. ఈ సినిమా తర్వాత ప్రగ్యాకు అంతగా ఆఫర్స్ అంతగా రాలేదు. ప్రస్తుతం బాలయ్య నటిస్టోన్సు అఖండ సీక్వెల్ అఖండ 2లో నటిస్తుంది. అలాగే సోషల్ మీడియాలో చాలా యూక్షిషన్ గా ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె సిల్వర్ చీరలో అందమైన జాబిలమ్మగా మెరిసిపోతుంది. వెండిమబ్బలలో మెరిసిన వెన్నెలమ్మగా కనిపిస్తుంది. ప్రగ్యాజైస్ట్స్.. మధ్యప్రదేశ్ లోని జబల్ పూర్ లో జన్మించింది. పూజేలోని సింబయసిన్ లా స్కూల్లో చదివింది. సింబయసిన్ యూనివెర్సిటీలో చదువుతున్న రోజుల్లోనే అందాల పోటీలలో పాల్గొంది. మోడలింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన ప్రగ్యాజైస్ట్స్ ఫెమినా మిస్ ఇండ్స్ యు 2008లో పోటీల్లో పాల్గొని మిస్ ఫ్రెష్ ఫేన్ ప్రెతీల్ గిలుచుకుంది.

