

సంపాదకీయం

చల్లదనంతో కూడిన చైతన్యం..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 26న ప్రపంచ శీతలీకరణ, వాయు సుధారణ శీతలీకరణ, తాప ఉత్సాహక పరికరాల తయారీ, నిర్వహణ వంచిన రంగాల్లో పనిచేస్తున్న నిపుణుల సేవలను గుర్తించేందుకు, శీతలీకరణ రంగం అథనిక జీవితంలో కలిగించే ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు తెలిపడి జేయలనే లక్ష్యంతో ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. దినోత్సవాన్ని శీతలీకరణ శాస్త్రానికి పునాదులు వేసిన శాస్త్రవ్యాపారాల ల్యార్డ్ కెల్విన్ జన్మదినాన (జూన్ 26, 1824) నిర్వహించడం ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన విధానంలో శీతలీకరణ వ్యవస్థలు ఒక అవసరంగా మారాయి. ఆడ కేవలం నివాస గదులను శీతలంగా ఉంచడానికాదు, అపోర పదార్థాలినిల్లు బెపథ భీద్రత, పారిక్రామిక అవసరాలిని ఆసుపత్రుల నందు రోగ నిర్మారణ పరికరాల సంరక్షణ, లబోరేటరీలలో నిర్వహిత పోష్టోగ్రాఫ్లల అవసరం వంటి అనేక రంగాల్లో కీలకంగా మారింది. అపోర భీద్రత విషయంలో శీతలీకరణ వ్యవస్థలు ఎంత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. పంటలు, కూరగాయలు, మాంసాహారాలు, పదార్థాలు, పాల ఉత్పత్తులు మొదలైనవి రైతు నుంచి వినియోగాలుడికి చేరే పరకు తాజాగా ఉండలే శీతలీకరణ పరికరాలకాపాదు తున్నాయి. ఇలా ఉండకపోతే అవి త్వరగా పాదపోతుండుతాయి. అపోర వ్యథం పెరిగేది. దీనివల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అపోర భీద్రత పోనికరం కలిగేది బెపథ రంగాల్లోనూ శీతలీకరణ అవసరం మరింత ప్రాధాన్యతను పోషిస్తున్నాయి.

కిలకం. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, సంజీవన మందులు, రక్త నిల్వాల తదితర జెపథ పదార్థాలను నిర్మిష్ట తాపన స్థితిలో ఉంచకుపోతే ఆనిప్రభంగా మారుతాయి. ఇది ప్రజారోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావ చూపుతుంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, రూరల్ ఆరోగ్యం కేంద్రాల్లో శీతలీకరణ వ్యవస్థల అభివృద్ధి ఎంతో అవసరం. వాతావరణ మార్పుల నేపథ్యంలో వేడిమి తీవ్రమపుతున్న ఈ కాలంలో వాయిసును సనుశీతలీకరణ పరికరాలు ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రాంతాల్లో, చిన్నప్పిల్లలు, అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి పరికరాలు ప్రొట్ ప్రోక్, వాప వంటి సమస్యల నుంచి రక్తం నిలుస్తున్నాయి. పరిశ్రమల విషయానికౌస్త్ర, శీతలీకరణ వ్యవస్థల అవశ్యకతగా మారినవే. రసాయన తయారి కేంద్రాలు, విద్యుదుత్తులిగిద్దంగఱులు, గణాంక సమాచార నిల్వ కేంద్రములు, వసన్రల నిర్వహిణి కేంద్రాలలో తాపన నియంత్రణ శక్తి లేకపోతే ఉత్సత్తి నాణ్య తగ్గిపోతుంది. దాంతోపాటు ఉద్దోగుల అరోగ్యం, వసిత్రు కూడా దెబ్బతింటుంది. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ శీతలీకరణ దినోత్సవం 'ప్రతి ఇక్కరికి సుస్థిర శీతలీకరణ' అనే అంశంపై దృష్టిపెచుతోంది. అంటే సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకూ శీతలీకరణ సౌకర్యానికి అందుబాటులో ఉండేలా చేయాలన్న లక్ష్యం. ఇది నేడు అత్యంత అవసరమైన విషయముగా మారింది. ఎందుకంటే అధిక ఉప్పోగ్రస్త వల్ల కేవలం అసౌకర్యమే కాదు, అనేక అనారోగ్య సమస్యల మానవజాతికి ముఖ్య వాటిల్లే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇప్పటివరకు వినియోగించిన శీతలీకరణ పరికరాల్లో ఉపయోగించిన కొన్కాల వాయువులు వాతావరణానికి పోనికరంగా మారాయి. అవి ఓట్టోపొరను భంగపరిచే విధంగా పనిచేయడం గ్రీన్ హాస్ట్ ప్రభావం తీవ్రతరం చేసింది. దీనిని అరికట్టేందుకు అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలు మాంట్రియాల్ ఒప్పందం, కిగిలి సపరణ వంటి చర్యలు అమలులో పచ్చాయి. ఇప్పుడు పర్యావరణ హిత శీతలీకరణ పథ్థతలను అభివృద్ధి చేయడంపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉండనే విషయాన్ని దినోత్సవం గుర్తుచేస్తోంది. కొత్త ఆవిష్కరణల ద్వారా శీతలీకరణ రంగంలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. సూర్యశక్తి పనిచేసే శీతలీకరణ పరికరాలు, తక్కువ విద్యుత్తుతో ఎక్కువ తాపన తొలగించే పద్ధతులు, నిర్మాణ తైలిలోనే చల్దనాన్ని పొందే వారు రూపకల్పన వంటి మార్పులు పర్యావరణానికి మేలు చేసే దిగగా న్నుత సాధనాలు. శీతలీకరణ రంగంలో పనిచేసే శాప్రవేత్తల ఇంజినీర్లు, సాంకేతిక నిపుణులు సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తున్నారు వారి సేవలను గుర్తించడంతో పాటు, యువతను ఈ రంగంలో ఆకర్షించి ఇళ్కనిచేసే బాధ్యత ఈ దినోత్సవం మోస్తోంది. ప్రపంచ శీతలీకరణ దినోత్సవం నందర్భంగా ప్రజలందరికి నరైపు మార్పదర్శకత్వం అవసరం. శీతలీకరణ పరికరాల పర్యావరణ హితం

ఉండదే చూసుకోవాలి. అవసరమైనంత మాత్రాన మాత్రమే వినియోగించాలి. పరికరాల్లో గాలి శీతలీసు లేకుండా చూసుకోవాలి. విద్యుత్తు వినియోగం తక్కువగా ఉండే పరికరాలను ఎంచుకోవాలి. పునః చక్కణ యొగ్గే పదార్థాలతో తయారైన పరికరాలను ప్రోత్సహించాలి. ఈ దినోత్సవం ద్వారా శీతలీకరణ కేవలం సౌకర్యమే కాక, భద్రత, ఆరోగ్యం, ఆశోర భద్రత, పర్యావరమి పరిరక్షకు సంబంధించిన అంశమని గుర్తుంచాలి. ఈ రంగాని సమచిత గౌరవం, సుదైన అవగాహన, మరింత సాంకేతిక పురోగతి అందరికి అందుబాటులో ఉండే విధంగా ఏర్పాట్లు చేయడమే + దినోత్సవం యొక్క సారాంశం. చల్లదనంతో కూడిన సుస్థిర భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి ఇది ఒక గొప్ప ప్రారంభం కావాలి. ఈ సందర్భంలో ప్రతభుత్వం, పరిశ్రమలు, విద్యా సంస్థలు, నిపుణులు కలిగిన పనిచేయాలిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. శీతలీకరణ రంగాని పర్యావరణ అనుకూల దిశగా దారితీసేందుకు విధానాలలు రూపొందించాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ శీతలీకరణ సౌకర్యాలు విస్తరించేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు అవసరం. ఉదాహరణకి పల్లెప్రాంతాల వైద్య కేంద్రాల్లో టీకా నిల్వ కేంద్రాలు సమర్పించండి. పనిచేసేలా శీతలీకరణ వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేయాలి. అలాగే, విదారంగంలోనూ శీతలీకరణ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ప్రాథమికంగా బోధించాలిన అవసరం ఉంది. ఇది ఒక విజ్ఞాన శాస్త్ర శీఫుం అభివృద్ధి చెందుతున్న శాఖ. యువత ఈ రంగంలో శిక్షణ పొంది ఉండ్రోగ్యావకాశాలు మాత్రమే కాదు, సమాజానికి సేవ చేసే గొప్ప అవకాశాలు మొండుగా ఉంటాయి. ఈ దినోత్సవం ద్వారా ప్రజల శీతలీకరణ పరికరాల వినియోగం ఔత్తుతా భావం పెరగాలి. శక్తి వినియోగాన్ని తగ్గించే పరికరాలను ఎంపిక చేయడం, పొనుట పరికరాలను పర్యావరణ హితంగా వినిస్తించడం వంటి మార్కుల అవలంబించాలి. వీటిటో పాటు నిర్మాణ రంగంలో తక్కువ శాఖలు వినియోగించే తెలి ప్రోత్సహించాలి. ఉదాహరణకు, గాలి వాతావరణం అనుగుణంగా తాపసలో తగ్గుదల కలిగించే నిర్మాణ శిల్పాలు, ప్రాకృతీ కాంతి, గాలి ప్రవాహానికి అనుకూలంగా గదుల విన్యాసం వంటి మార్కులను ప్రోత్సహించాలి. శీతలీకరణ రంగం పట్ల సమాజం కృతజ్ఞతతో కూడిన దృష్టిని ఏర్పరుచుకోవాలి. ఈ రంగం మారోగ్యానికి, జీవన నాయకతు, భవిష్యత్తు తర్వాత పర్యావరణాన్ని పునాది వంటిదిగా మారుతోంది.

ప్రపంచ శీతలీకరణ దినోత్సవం ఈ విషయాలన్నింటిని మముందుకు తీసుకువచ్చే ప్రేరణాత్మక సందర్భం. ఈ దినోత్సవాన్ని నేడు నాచివరకు పరిమితం చేయకుండా, దీని రావ్యరా పచా సందేశాలను జీవనశైలిలో భాగంగా మలచుకోవాలి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, పర్యావరణ స్పృహతో, సామూజిక బాధ్యతతో కూడి శీతలీకరణ వ్యవస్థలు మన చుట్టూ ఉండాలంటే మనం తీసుకోవాల్సి చొరవలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవి ఒక్కాబ్దిగా నెరవేటితే, చల్లదనం కూడిన, ఆరోగ్యవంతమైన, సుస్థిరమైన భవిష్యత్తు మనదే అవుతుంది.

ଶ୍ରୀରାମପୁଣ୍ୟ ପିଲିରକ୍ଷଣାଳୀ ନୋଟାରିସ ଅଗ୍ରମଣ୍ୟ ସେଵଳ

ఓరుల సాక్షాత్కారం దశల యొక్క దీని నాపాట్లలో భాగించాలి, ఓడరేవు సందర్భమల ద్వారా, భారతదేశం అంతర్జాతీయ సంబంధాలను విస్తరించుటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోస్తుంది. భారతదేశ నావికా దళం భారత సైనిక దళాల యొక్క సముద్ర విభాగం. భారతదేశ రాష్ట్రపతి నొకాదళానికి సర్వ సైనాయ్యాట్లు. కేవలం దేశ రక్షణకే కాకుండా మానవతా సహాయాలకు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించి నపుడు సహాయం కొరకు భారత ప్రభుత్వం నేనిచి వినియోగిస్తుంది. ఉమ్మడి వ్యాయామాలు, మానవతావాద మిషన్లు, విపత్తు ఉపశమనం మొదలైనవి వారి కర్తవ్యాలు. భారత దేశంలో క్రీ. పూ. 2300లో ప్రస్తుత గుజరాత్ లోని మంగోల్ దగ్గర మొట్టమొదటి నొకాతీరం నిర్మించ బడినది. క్రీ. పూ. 4వ శతాబ్దంలో మార్య సాప్రాజ్యంలో మొదటిసారి నొకా విభాగాన్ని ఏర్పరిచారు. చండ్రగుప్త మార్యుడి ప్రధాన మంత్రి అయిన చాణక్యుడు తాను రచించిన అర్థ శాస్త్రంలో నవార్థక్ పేరుతో నదీ జలాల వినియోగం గురించి నీరేశించాడు. బిలిష ప్రభుత్వం భారత దేశాన్ని పాలిస్తున్నప్పుడు 1830లో రాయల్ ఇండియన్ నేనిచి ఏర్పరిచారు. ఇది 1946 నాటికి 78 ఉడలు, 2000 మంది నిజ్మంది కలిగి ఉండేది. 26 జనవరి 1950 న భారత దేశానికి సంపూర్ణ స్వాతంత్యం వచ్చిన రోజున నొకా దళానికి ఇండియన్ నేవిగా, వాహకాలకు ఇండియన్ నావల్ ఏప్ గా పేరు పెట్టారు. 1961లో జరిగిన అపరేషన్ విజయ్ లో ఇండియన్ నేవి మొట్ట మొదటి సారి యుద్ధంలో పాల్గొన్నది. 1965లో జరిగిన భారత్ - పాక యుద్ధంలో నేవి ఎక్షప్ పాల్గొనక పోయిన తీర ప్రాంతాల పరిరక్షణలో కీలకపాత్ర వహించింది. 1971లో జరిగిన భారత్ - పాక యుద్ధంలో నేవి విశ్వప్రాప్తి

అమ్మప్పాజకు

జ్యేష్ఠిష్ఠ శాస్త్ర ప్రకారం ప్రతి మాసం నిర్ణయం ఆ మాసంలో హౌరామి రోజున వచ్చే నస్కత్తం ఆధారంగా చేయబడుతుంది. షైత్ర హౌరామి రోజున చంద్ర సంచారము చిత్తా నస్కత్తం అవుతుంది. కనుక ఆ మాసానికి షైత్ర మాసమని, విశాఖ నస్కత్తమందు సంచరించుట వల్ల వైశాఖ మాసం అని, ఇలా వన్నెందు మాసాలు హౌరామిలలో చంద్రుని సంచారం ఆధారంగా పేర్లను నిర్ణయించారు. చంద్రుడు హౌరామి రోజున పూర్వాషాఢ /ఉత్తరాషాఢ నస్కత్త సమీపాన సంచరించే మాసం ఆషాఢ మాసం. దీనిని శుశ్మ మాసం అంటారు. వైశాఖ, జ్యేష్ఠ మాసాలు వివాహాలు, గృహ ప్రవేశాలు, ఉపనయనాలు వంటి శుభకార్యాలతో కళకళలాడితే అషాఢమాసం వాటన్నించీకి విరామం ప్రకటించే మాసం. ఆషాఢ మాసము తెలుగు సంవత్సరంలో నాలగప నెల. ఈ నెలలో హౌరామినాడు చంద్రుడు ఉత్తరాషాఢ/పూర్వాషాఢ నస్కత్తాల సమీపంలోనికి వచ్చే నెల, ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం పూర్తయి సూర్యుడు మిథునరాశి సుంచి కర్మాంగులకూరాశి లోనికి ప్రవేశిస్తాడు. దాంతో దక్షిణాయనం మొదలపుతుంది. ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి నాడు విష్ణువు పాలకడిలై యోగనిద్రలోకి వెళ్ళి సందర్శిస్తాడు “తొలి ఏకాదశి”గా పరిగణిస్తారు. ఆషాఢ శుద్ధ హౌరామి రోజున “గురు పౌర్ణమి”గా వ్యుతపూరిస్తారు. మహా భాగవతాన్ని రచించిన వేద వ్యాసుడు జన్మించిన రోజును “వ్యాస హౌరామి” అని కూడా అంటారు. వ్యాసుడు వేదాల్చి నాలుగు భాగాలుగా విభజించిన రోజు కూడా ఇందినటారు. ఆషాండ నుండే దక్షిణాయనం, వర్షదురుతువు ప్రారంభం అవుతాయి. సూర్యుడు కర్మాంగు రాశి లోనికి ప్రవేశించడంతో ప్రారంభమయ్యే దక్షిణాయనం, తిరిగి మకర రాశి గతుడు కావడం వరకు, ఆరు మాసాలు ఉంటుంది. సూర్యుడు భూమయ్య రేఖకు దక్షిణాగా సంచరిస్తారు. దక్షిణాయనం ప్రీతికరం. ఉత్తరాయణం కన్నా దక్షిణాయణం లోనే పండుగలు, పట్టాలు అధికం. ఆషాండలో ప్రధానంగా, కుశల పక్ష విదియ నాడు జగన్నాథ, బలభిత్ర, సుభద్ర, రథయాత్రలో నిర్మాణిస్తారు. “ఆషాఢ వుద్ధ పంచమ్యాం, వచ్చే వుద్ధ గౌతమి... అధవా తప్పి దాంచా, ద్వాదశాముడి తప్పదు”. అని లోకోక్తి ఉంది. గోదావరి తీర వాసుల్లో పంచమి తప్పితే ద్వాదశి గోదావరి వరద రాగలరని భావన, సృంద పంచమి నాడు సుబ్రమణ్య స్వామిని ఆరాధించే దినంగా “కుమార

**మారక ద్రవ్యాల వి
ఆడ్చుకట్ట అని**

ప్రపంచాన్ని మాదక ద్రవ్యాల ముక్కం చేయాలన్న లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు నపుకారాన్ని. చర్యలను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి విధాది 26 జూన్ ను అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దుర్బినియోగం, ఆక్రమరవాణా వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఉక్కరాజుసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ డిసెంబర్ 7, 1987న చేసిన తీర్మానం 42/112 ద్వారా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 26వ తేదీని అంతర్జాతీయ మత్తు పదార్థాల వ్యతిరేక దినోత్సవంగా జరపాలని నిర్ణయించింది. ఈ తీర్మానం 1987 ఇంబర్లేషన్సర్ కాన్వెరెన్స్ అన్ డ్రగ్ అబ్యాస్ అండ్ ఇల్లిసిట్ ట్రాఫికింగ్ నివేదిక ఇతర అంతాల పై మరికొన్ని చర్యలు కోసం సిఫార్సు చేసింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ది యునైటెడ్ నేపస్ట్ అఫీన్ అన్ డ్రగ్స్ అండ్ క్రొమ్ (యూవెన్సిడిసి) ఈ రోజున మత్తు పదార్థాల వల ఏర్పడే సమస్యల పట చైతన్యం కోసం అనేక అవగాహన కార్బ్రూక్షమాలను చేపట్టింది. ప్రతి ఎటూ జూన్ 26న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మాదక ద్రవ్యాలను స్పాధిం పర్చుకుని దేశ దేశాల్లో బహిరంగంగా వాటిని తగులబెట్టడం, బహిరంగ సభల, ప్రదర్శనల ద్వారా ప్రజలను చైతన్యపర్చడం మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను నిరోధించడం వంటి చర్యలను పెద్ద ఎత్తున పరాశ ప్రోత్సహిస్తోంది. మాదకద్రవ్యాలు మానసిక్షితితో ప్రభావం చూపడమే కాకుండా శరీరంలోనీ అన్ని అవయవాలను అస్వస్థ చేస్తాయి. వాతికి బానిసలై ఒకసారిగా దూరమైన వారి ప్రపర్కన చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటికి అలవాటు పడి ప్రించాలు కోల్చితున్న వారందరో. ఇంతకుమందు ఇరవై అయిదేళ్ల వయస్సులో వ్యసనాలకు లోచైన వారు ఇప్పుడు పదహారేళ్లకే ఈ పదార్థాలను వాడుతున్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. మత్తు పదార్థాల వాడకం వల్ల మెదడులో కొన్ని రసాయనాలు విచుదలవుతాయి. వాటిని ఎందార్పిస్తే అంటారు. ‘మత్తు’ ఉంటేని ఎందార్పిస్తే విచుదలవుతాయి. అవి దొరకని సమయంలో వారు సీరసంగా కనిపిస్తారు. కుటుంబ విలపలు విభిన్నం కావడం, కుతూహలాల, పిచ్చికీస్తున్న పోటీ, భావోద్వేగ సమస్యలు, నిత్య జీవిత సమస్యల బుటిడులు, చేతిలో దబ్బు బాగా అడడం యుపకులలో, పెద్దలో, వ్యక్తి నిపుణులలో మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం పెరుగుతుండడానికి మరికొన్ని కారణాలు. మహిళలు చాలా మంది కోక్కు అలవాటు పడిపోతున్నారు. దానిని ఒకసారి వాసన చూస్తే ఆకలి నిషిస్తుంది. చాలా గంటల పాటు శక్తిపంతంగా వుండేటట్లుగా చేస్తుంది. మహిళలు అనేక సమస్యల నుంచి తప్పించు కోపదానికి కూడా ఒక మార్గంగా మాదక ద్రవ్యాలను ఆశయస్తున్నారు. మాదక ద్రవ్యాల మీద ఆగారపడ్డాగా నెల జీవి రసాయనికిలూ తానానికిలూ పొవ్వాళికిలూ

ದೆಜ್ಜಿನಿಸದೂ, ಮಂದುಲ್ಲೋನೀ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಾಲು ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೀದ ದಾಡಿ ಚೇಯದಂ, ತೀವ್ರಮೈನ ಪ್ರವರ್ತನಲು, ಕಾಲಕ್ರಮಂಲೋ ಅತ್ಯುಭೂತಿಗಳು ಸಂಬಂಧಾಲು ವಿಭಿನ್ನನು ಕಾಪಡಂ ಜರುಗುತ್ತಾಯಿ. ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಪ್ರವಸನಪಡುತ್ತನು ವಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ರಾಸುರಾಸು ಪೆರಗುತ್ತೋಂದನಿ ಅಧಿಕಾರುಲು ನಿರ್ದಾರಿಸುತ್ತಾರು. **UNODC** ವರಲ್ಲೊ ಡಿಗ್ರಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ, 2020ಲೋ 275 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ ಡರ್ಗ್ ವಾದಾರು. 36 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ ಡರ್ಗ್ ವಿನಿಯಾಗ ರುಗ್ಣತಲ್ಲಿ ಭಾಧಪಡುತ್ತಾರು. ಡರ್ಗ್ ಅರ್ಕಾಗ್ನಿ ನಾಶನ ಚೇಸ್ತುನ್ನಾಯಿ ಮರಿಯ ಭವಿಪ್ರತ್ಯು ದೊಂಗಿಲಿಸುತ್ತಾಯಿ, ಡರ್ಗ್ ವಾಡಕಂ ಮಾತ್ರಮೇ 2019ಲೋ ದಾದಾರು ಅರ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿನಿ ಹಂಪಿಂದಿ. ಗಂಜಾಯಿ ಚೌಕಗೆ ದೊರಕಡಂತೆ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ದೀನಿಕಿ ಬಾನಿಸಲಬಹುದಾರು.

ప్రాత్ర పోయించింది. ఈ యుద్ధంలో పాకిస్తాన్ దగ్గర ఉన్న అత్యంత ప్రవుద్ధదకరమైన పి ఎన్ ఎన్ ఫూజి జలాంతర్డామిని ధ్వనం చేసి సముద్రంలో ముంచి వేసిన ఘనత ఐ ఎన్ ఎస్-రాజ్ ప్రత్ కు దక్కుతుంది. ఐ ఎన్ ఎన్ నిర్మాణం ఐ ఎన్ ఎన్ నిపక్త లు కరాచి పోరసు చుట్టిముట్టి మిగిలిన పాకిస్తాన్ పోర్టులతో రాకపోకలను, పాక్ సైన్యానికి సహాయాన్ని అడ్డుకొని భారత దేశానికి విజయాన్ని అందించడంలో ముఖ్యపాత్ర పహించాయి. 2004లో డక్షిణ భారత దేశాన సునామి సంభవించి నమిన్ నమిన్ నేవి 27 నౌకలు, 19 పోలికాప్టర్లు, 06 యుద్ధ విమానా నౌకలు, 5000 మంది సిబ్బందితో ముందుగా సహాయ చర్యలు చేపట్టింది. నేవి పరిత్రతో ఇంత పెద్ద ఎత్తున సహాయ చర్యలు చేపట్టడం ఆయి ప్రథమం. ఆధునిక భారతీయ నౌకాదళం హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో తన స్థానాన్ని మెరుగు పరిచేందుకు వేగవంతమైన పునర్నిర్మాణంలో భాగంగా ఉంది. ఈ నివేదిక ప్రకారం 58,000 మంది సిబ్బంది, విమాన వాహక నౌక, పెద్ద రవాణా ఓడ, 15 యుద్ధ నౌకలు, 8 గైడ్ మిస్ట్రేల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, 24 కొర్మాట్లు, 13 సంప్రదాయ జలాంతర్డాములు, 1 అఱు దాడి జలాంతర్డామి, 30 పెట్రోల్ ఓడలు, వివిధ సహాయక నౌకలు మొదలైనవి భారత నావికా దళంలో భాగం. భారత నావికా దళంలో తూర్పు కమాండ్ - విశాఖపట్టం, పశ్చిమ కమాండ్ - ముంబాయి డక్షిణ కమాండ్ - కోచి, అండమాన్ నికోబార్ నావల్ - పోర్ట్ జ్యోతిర్ అనే 4 కమాండ్ లు ఉన్నాయి. 1985 నుండి అఱు జలాంత ర్ధాములను నిర్మించడానికి కల్వకృం వద్ద ఉన్న అఱు కేంద్రంతో కలసి నేవి కృషి చేస్తోంది. 1987లో భారత నౌకా దళంలో

జలాంతర్వాముల విభాగాన్ని ఏర్పాటు చెయారు. జలాంత ర్హముల నుండి బట్టిర్చోడే అను క్రిపణలను ప్రయోగిస్తారు. పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో మాపాందించిన మొట్ట మొదటి సబ్ మెరైన్ - 8 ఎన్ ఎన్ పల్చి 8 డిసెంబర్ 1967లో భారత నొకా దళంలో ప్రవేశ పెట్టబడిన తొలి జలాంతర్వామి - 8 ఎన్ ఎన్ కల్పరి. జలయుద్ధం చేయాల్చి వచ్చినపుడు, భారత నావికా దళానికి ఎంతగానో ఉ పకరిస్తుందని భావిసున్న ఎలక్ష్మీనిక్ బోర్డ్రోడ్ వారుణాప్రు స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో భారత అభివృద్ధి చేసిన జలాంతర్వామి విధ్వంసక టార్పోడో. భారత రక్షణ పరిశోధన అభివృద్ధి సంస్కృత చెందిన నేవల్ సైన్స్ అండ టెక్నోలాజికల్ లేసోర్టంరి ఈ పాపివెయిల్ టార్పోడోను అభివృద్ధి చేసింది. సముద్ర గర్జంలో... శత్రు దేశపు సబ్ మెరైన్ ధ్వంసం చేసే టార్పోడో ఇది. ఓడనుండి ప్రయోగించే రకపు వారుణాప్రును 2016 జూన్ 26న భారత నొకాదళంలో చేయుకున్నారు. యుద్ధ నొక నుంచే ఈ పాపివెయిల్ టార్పోడోను సముద్రంలో వాగి ఉన్న శత్రు దేశపు జలాంతర్వామిపై ప్రయోగించపచ్చ. 95 శాతం స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తయారైంది. ప్రపంచంలో జీవీఎన్ ఆధారంగా మార్కుసుకుపోయే ఏక్స్ట్రక్ట టార్పోడోగా వారుణాప్రు వినుతికెక్కింది. ఐ ఎన్ ఎన్ కల్పరి - 14 డిసెంబర్ 2017న, ఖండేరి సెప్టెంబర్ 2019న, కరంజ్ మార్చి 2021న, వేలా నవంబర్ 2021న, వాగీర్ - నవంబర్ 2020లో ప్రాంతంభించ బడింది. 2023 జనవరి 23న వగీర్ జల ప్రవేశం చేయడంతో, భారత నొకాదళంలో చేరి, భారతదేశం జలాంతర్వామి నిర్మాణ దేశంగా తన ప్రాంతాన్ని మరింత సుస్థిరం చేసుకుంది. వగీర్ అంటే ఇసుక సారచేప. ఎన్వెన్ వగీర్లో ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ సెన్సర్లు ఉన్నాయి.

సం ఆషాధో

వ్యవసాయ పనులలో నిమగ్నమయ్యే కాలమిది. గ్రామాలు వ్యవసాయ పనులకు వెళుతూ, తీరిక లేకుండా పని చేయాల్చి ఉన్నందున, విత్తదానికి అనువైన కాలం అయినందున, వైవాహిక జీవితం ధ్యాన సుంది మళ్ళించేందుకు, అత్తవారింధికి అల్లుకు దెళ్ళకూడదనే నియమం పెట్టారు. రూర్పుకాలంలో వ్యవసాయమే జీవనాధారం. సంపాదన మాట అటు మంచి తినడానికైనా కొన్ని గింజలు ఉండాలని, కొత్త వలపు మొజులో రండి జీవనాధారమైన వ్యవసాయాన్ని ఎక్కుడ నిర్కుం చేసారో. అనీ ఈ నిబంధన పెట్టారు. అంతే కాదు ఈ మాసంలోని వాతావరణంలో చాలా మార్పులు చోటు చేసుకుటాయి. చల్లని వాతావరణం వల్ల భ్యాక్షిరియా, కెరస్సు అంటువ్యాధులుగా బాగా ప్రబలుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో కొత్త పెళ్ళి కూతురు గర్జం దాల్చితే, పుట్టబోయే బిధ్యమీద వాటి ప్రభావం ఉంటుందనేది శాస్త్రియ నమ్మకం. హిండానికి తొలి మూడు నెలలు చాలా ముఖ్యం. ఆ సమయంలోనే అవయవాలు ఏర్పడతాయి. జన్మించిన సమయం కన్నా? గర్జుధారణ సమయం ముఖ్యమని పూర్పుకాలంలో భావించేవారు. అషాధంలో గర్జం దాల్చితే తొమ్మిది నెలలకి అంటే చెత్తం పూర్వవుతుంది. ఆ సమయంలో ఎండకు పుట్టిన పిల్లలు, బాలింతలు తత్కుట్టోలేదని ఈ నియమం పెట్టారు. అలాగే ఒక నెల వియోగం తర్వాత కలుసుకుంచే అన్యోన్యోత దాంపత్యాన్ని పొందుతారని అని కూడా అంటారు. కావున ఈ నెలలో వధువు పుట్టింట్లో ఉండడమే క్లేమమని, పెద్దలు ఆధారంగా పెట్టారు. దీన్ని అనాలోగ్య మాసంగా పేర్కొంటారు. అందుకే కొత్తగా ఏపాహం అయిన నవ వధువులు, అత్త వారిళ్ళలో కాకుండా, తల్లిగారిళ్ళలో నెల రోజులు ఉండే సంప్రదాయం, ఇంకా కొన్నాగుతూనే ఉంది. అషాధ మాసంలో నవదంపతులు కలవ కూడదనే ఆచారాన్ని మనదేశం లోనే హైందవేతర మతస్తులు కూడా కొన్నిచోటు పాటిస్తుంటారు. ఈ మాసంలో పాదరక్షలు, గొడుగు, ఉపు, దానం చేస్తే మంచి ఘలితాలు ఉభిస్తాయి. స్నానం, దానం జపం సత్కర్మల ఆచరణకు ముఖ్యమైన మాసం. గృహ నిర్మాణ అరంభాలకు తుభ సూక్షమైన మాసంగా ఉపాయించింది. అషాధంలో గృహ నిర్మాణం ప్రారంభిస్తే బృత్యు, రత్న, రఘు ప్రాణి కలుగుతుందని మత్స్యపురాణం వివరిస్తున్నది. అషాధంలో కుపూర్వానా గోరింటాకు పెట్టుకోవడం, ములగ కూర తినడం,

ଓম্পুর্ণাজন্ম অসমীয়া মাসিং আবৃত্তি



మారక ర్థవ్యాల వినియోగానికి అడుకట్ట అనివార్యం

ప్రపంచాన్ని మాదక ద్రవ్యాల ముక్కం చేయాలన్న లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు సహకారాన్ని చర్యలను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి ఏడాది 26 జూన్ ను అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దరిష్టినియోగం, ఆక్రమరవాణా వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ డిసిఎబర్ 7, 1987న చేసిన తీర్మానం 42/112 ద్వారా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 26వ తేదీని అంతర్జాతీయ మత్తు పదార్థాల వ్యతిరేక దినోత్సవంగా జరపాలని నిర్ణయంచింది. ఈ తీర్మానం 1987 జూబర్లేఫసల్ కౌన్సిల్ న్యూఅర్క్ అన్ ట్రగ్ అబ్బాయి అండ్ ల్యాసిల్ ట్రాఫికింగ్ నివేదిక ఇతర అంతర్లల పై మరియున్ని చర్యల కోసం నిషార్గు చేసింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ది యుమైట్రెచ్ నేపస్ అఫీస్ అన్ ట్రగ్ అండ్ క్రొమ్ (యూఎన్సిడిసి) ఈ రోజున మత్తు పదార్థాల పటల ఏర్పడే సమస్యల పటల చైతన్యం కోసం అనేక అవగాహన కార్బ్రూక్మాలను చేపట్టింది. ప్రతి ఏటా జూన్ 26న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మాదక ద్రవ్యాలను స్టాఫీన వర్లుకుని దేశ దేశాల్లో బహిరంగంగా వాటిని తగులబెట్టడం, బహిరంగ సభలు, ప్రదర్శనల ద్వారా ప్రజలను చైతన్యపర్చడం మాదక ద్రవ్యాల ఆక్రమ రవాణాను నిరోధించడం వంచి చర్యలను పెద్ద ఎత్తున బరాన ప్రోత్సహిస్తోంది. మాదకద్రవ్యాలు మానసిక్షన్లితి ప్రభావం చూపడమే కాకుండా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను అస్వస్థ చేస్తాయి. వాతికి బానిసలై ఒక్కారిగా దూరమైన వారి ప్రవర్తన చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటికి అలవాటు పడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారందరో. ఇంతకుమంద ఇరకె అయిశేష వయస్సులో వ్యసనాలకు లోపైన వారు ఇప్పుడు పదహారేళ్ళకే ఈ పదార్థాలను వాడుతున్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. మత్తు పదార్థాల వాడకం వల్ల మెదడులో కొన్ని రసాయనాలు విచిత్రదలవుతాయి. వాటిని ఎండార్టిస్ అంటారు. ‘మత్తు’ ఉంచేని ఎండార్టిస్ విచిత్రదలవుతాయి. అవి దొరకిన సమయంలో వారు సీరసంగా కనిపిస్తారు. కుటుంబ లిలువలు విభిన్నం కావడం, కుతూహలాలు, పెచ్చికొట్టున్న పోటీ, భావోడ్స్ గ సమస్యలు, నిత్య జీవిత సమస్యల ఒత్తిడులు, చేటిలో దబ్బు బాగా ఆడడం యువకులలో, పెద్దలలో, వ్యక్తి నిపుణులలో మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం పెరుగుతుండడానికి మరికొన్ని కారణాలు. మహిళలు చాలా మంది కోక్కు అలవాటు పడిపోతున్నారు. దానిని ఒకసారి వాసన చూస్తే ఆకలి నశిస్తుంది. చాలా గంటల పాటు శక్తివంతంగా వుండేటట్లుగా చేస్తుంది. మహిళలు అనేక సమస్యల నుంచి తీప్పంచు కోవడానికి కూడా ఒక మార్గంగా మాదక ద్రవ్యాలను ఆశయిస్తున్నారు. మాదక ద్రవ్యాల మీద ఆగారపడుగా నెల జీవి రసాయనికిలూ తానానికిలూ పొన్నాళికిలూ

ದೆಜ್ಜಿನಿಸದೂ, ಮಂದುಲ್ಲೋನೀ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಾಲು ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೀದ ದಾಡಿ ಚೇಯದಂ, ತೀವ್ರಮೈನ ಪ್ರವರ್ತನಲು, ಕಾಲಕ್ರಮಂಲೋ ಅತ್ಯುಭೂತಿಗಳು ಸಂಬಂಧಾಲು ವಿಭಿನ್ನನು ಕಾಪಡಂ ಜರುಗುತ್ತಾಯಿ. ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಪ್ರವಸನಪಡುತ್ತನು ವಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ರಾಸುರಾಸು ಪೆರಗುತ್ತೋಂದನಿ ಅಧಿಕಾರುಲು ನಿರ್ದಾರಿಸುತ್ತಾರು. **UNODC** ವರಲ್ಲ್ ಡಿಗ್ ರಿಸ್ರೋ ಪ್ರಕಾರ, 2020ಲ್ಲಿ 275 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ ಡರ್ಗ್ ವಾದಾರು. 36 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ ಡರ್ಗ್ ವಿನಿಯಾಗ ರುಗ್ಣತಲ್ಲಿ ಭಾಧಪಡುತ್ತಾರು. ಡರ್ಗ್ ಅರ್ಕಾಗ್ನಿ ನಾಶನ ಚೇಸ್ತುನ್ನಾಯಿ ಮರಿಯ ಭವಿಪ್ರತ್ಯು ದೊಂಗಿಲಿಸ್ತುನ್ನಾಯಿ, ಡರ್ಗ್ ವಾಡಕಂ ಮಾತ್ರಮೇ 2019ಲ್ಲಿ ದಾದಾರು ಅರ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿನಿ ಹಂಪಿಂದಿ. ಗಂಜಾಯ ಚೌಕಗ್ ದೊರಕಡಂತೆ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ದೀನಿಕಿ ಬಾನಿಸಲಬಹುದಾರು.

వర్ణదాయకి వారాధిక దేవ

ఆపోధ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి ఆపోధ శుద్ధ నవమి వరకు గల తిథుల రాత్రి సమయంలో వారాహీ అమృతార్థిని పూజిస్తారు. వీటిని గుప్త నవరాత్రులు అంటారు. వారాహీ దేవి అమృతార్థి శక్తి రూపాలలో ఒకటి. ఈమెను సప్త మాతృకలలో ఒకమెగా, దశ మహావిద్యలలో ఒకమెగా కొలుస్తారు. బ్రాహ్మి, మాహేశ్వరి, కౌమారి, వైష్ణవి, వారాహి, ఇంద్రాణి, చాముండి, వంటి సప్త మాతృకలలో వారాహీ ఒకరు. వారాహీ దేవి వరాహ ముఖం అనగా పంది ముఖం కలిగి, చక్రం, కత్తి ధరించి భక్తులకు దర్శనమిస్తోంది. లలితా సహస్ర నామాలలో వారాహీ దేవి నామం ఉండటం కనిపిస్తుంది. వారాహీ దేవిని తైవులు, వైష్ణవులు, శాక్తేయులు పూజిస్తారు. పూర్వం హిరాణ్యక్షండు అనే రాక్షసుని సంహరించి, భులోకాన్ని ఉద్ధరించిన విష్ణువు అవతారమే వరాహమూర్తి. ఆ వరాహమూర్తికి ఉన్న స్త్రీతత్వమే వారాహీ అంటారు. వారాహీ అమృతార్థిని పూజిస్తారు. వీటిని గుప్త నవరాత్రులు అంటారు. అపోధ శుద్ధ పాడ్యమి నుండి వారాహీ నవరాత్రులు ప్రారంభం కానున్నాయి. అమృతార్థిని చిత్రాన్ని పరిశీలిస్తే, హలము (నాగలి), ముసలము (రోకలి) ధరించి కనిపిస్తుంది. నాగలిని భూమిని దున్నడానికి ఉపయోగిస్తే, రోకలిని ధార్యం దండుచానికి వాడతారు. నుంచి పురాణాల ప్రకారం స్వయంబులం కావడానికి భూమాత రూపమైన వారాహీ దేవతను మాజించడం అనవాయితీగా ఉంది. అమృతార్థిని పూజిస్తే అన్ని కోరికలను నెరవేర్చు తుంది. భూతగాదాలను నివారిస్తుంది, పరిష్కరిస్తుంది. దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని, అందరూ చల్లగా ఉండాలని, ధర్మం వైపు మనం నడవాలని... అమృతార్థి వారాహిని మాజించడం సత్యాంపదాయం.



సిహివు



పోర్లే డెవిడ్సన్ లవర్స్కు శ్యాభవార్త..

ಅಬರೆ ಖಚ್ಚುತ್ತಂತ ನಯಾ ಬೈಕ್ ಲೀಜ್

మానవ జీవితంలో ద్విపక్త వాహనాలు ప్రముఖ భాగంగా మారాయి. అవి లేకుండా రోజు గడవలేని పరిస్థితి నెలకొంది. యువత నుంచి పెద్దల వరకూ, పురుషులతో పొటు మహిళలు తమ అవసరాలను అనుగుణంగా ఉండే ద్విపక్త వాహనాలను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. చదువు పూర్తి చేసేసుకుని, ఉద్యోగంలో చేరిన యువత తొలి ప్రాధాన్యం కూడా ద్విపక్త వాహనమే. ఈ నేపథ్యంలో పలు టూరీల్ కంపెనీలు వివిధ రకాల వోడాఫోను మార్కెట్ లోకి విడువల చేస్తున్నాయి. నాణ్యత, మన్విక కలిగిన వాహనాలను తయారు చేస్తూ కొనుగోలుదారుల మన్సునలు పొందుతున్నాయి. అలాంటి కంపెనీలో హర్స్ దేవిధ్వని ఒకబి. ప్రస్తుతం ఈ కంపెనీ మన దేశంలో తన 2025 మోటారు సైకిల్ లైన్స్ ధరలను ప్రకటించింది. మోటారు సైకిల్స్ క్లబ్సు ఇప్పటి వారందరికి హర్స్ దేవిధ్వని బైక్ లు సుపరిచితమే. సాఫారిల బైక్ లతో పోలిపే వీటి ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చాలామంది రైడర్లు తమ జీవితంలో ఒకప్పారైనా వాటిని నడ పాలని కోరుకుంటారు. డిజెన్స్, లుక్, సామర్థ్యం, నాణ్యత పరంగా హర్స్ దేవిధ్వని బైక్ లు

ఎప్పుడూ మందు స్థానంలో ఉంటాయి.
పీటి పై కూర్చుని డైవింగ్ చేస్తుంటాడి. ప్రస్తుతం
ఈ కంపెనీ తన 2025 వొడడ్లను
అధికారికంగా విడుదల చేసింది. దేశ
వ్యాప్తంగా ఉన్న ఫోర్ముమ్ లలో ప్రీ బుకింగ్
లు కూడా మొదలుయ్యాయి. ప్రముఖ టూర్స
పీలర్ కంపెనీ హోట్ మొట్టార్స్ తో హర్ట్
దేవిడ్సన్ కు భాగస్వామ్యం కొనసాగుతోంది
ప్రస్తుతం మన దేశంలో విడుదల చేయున్నాయి
వాహనాలపై మార్కెట్ లో ఆసక్తి నెలకొంది.
పీటిలో ఎంతో లెవర్ అయిన ఎవ్వ 440
ధరను రూ. 2.39 లక్షలుగా నిర్దారణ చేశారు
ఇక 2025 మొడడలకు సంబంధించి నైట్
స్టర్ రూ. 13.51 లక్షలు, షైట్ స్టర్ స్పైష్స్ రూ.
14.29 లక్షలు, స్టోర్ స్టర్ ఎవ్వ రూ.
16.70 లక్షలు పలుకుతున్నాయి.
పొరిబోట్ క్లాసిక్ రూ. 23.85 లక్షలు, ఫౌట్ బోయ్
రూ. 25.90 లక్షలు, పాన్ అమెరికా
స్పెషల్ రూ. 25.10 లక్షలు, బ్రేక్ అవట్ రూ.
37.19 లక్షలుగా ప్రకటించారు. ఇక
సీవీపో మొడల్ లోని ట్రైట్ డ్రైట్, రోడ్ గ్రేడ్
లను త్వరలోనే ప్రారంభించున్నారు. పాటి
ధరలు కూడా వెల్డించాల్సి ఉంది. హర్ట్
దేవిడ్సన్ తన కొత్త లైన్ మొడడలను అనేక

సేవలు అందించేందుకు, ద్రవింగ్ సులభం చేసేందుకు కొత్త టెక్ ఫీచర్లను తీసుకువచ్చింది. ఈ కొత్త బైక్ లాపై మార్కెట్ లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ తరఫ్త మోడల్లకు మన దేశంలో ఆదరణ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో హార్ట్ డేవిడస్ మార్కెట్ లో ఇతర వాహనాలకు మంచి పోటీ ఇస్తుందని భావిస్తున్నారు.

పీఎఫ్ ఫండ్ ఆటో సెర్విస్‌మెంట్

రూ. 5 లక్ష్లకు పెంపు



ఉద్దోగ భవిష్య నిధి సంస్కరణ జిపిఎఫ్ సభ్యులకు శుభవార్త. ముండుస్తు పిఎఫ్ ఘండెకు సంబంధించి ఆటో సెటీల్ మొంట్ వరిధిని నవరించింది. ప్రస్తుతం రూ. 1లక్ష్ రూ. 1 ను మొత్తాన్ని రూ. 5 లక్షులకు పెంచింది. ఇప్పుడు మీరు మీ పిఎఫ్ ఘండె నుండి అడ్వోక్స్ తీసుకోవాలనుకుంటే, మీరు ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండాల్చిన అవసరం లేదు. ప్రభుత్వం ఆటో సెటీలైంట్ పరిమితిని రూ. 1 లక్ష్ నుండి రూ. 5 లక్షులకు పెంచింది. ఈ సమాచారాన్ని కేంద్ర కార్బూక్, ఉపాధి మంత్రి మన్సుభ్ మాండపియా అందించారు. అంటే ఇక్కె రూ. 5 లక్షుల వరకు క్లెయిమెలు తృతీయతిన సెటీల్ కానున్నాయి. అత్యవసర సమయాల్లో పిఎఫ్ ఘండె క్లెయిమ్స్ చేసే ఈపీఎఫ్ట్ సభ్యులకు దినీవల్ల లభ్యి చేకూరసునుదని కేంద్ర కార్బూక్ శాఖ మంత్రి మన్సుభ్ మా కొవిడ్ సమయ విధానాన్ని తీసుకోవింది. తీవ్రరగా తమ నీ గతంలో ఈ పాత ఉడ్డెది. కానీ లక్షులకు పె వరితీతుల్లో అవసరవైన ప్రయోజనం చే ఫీఎఫ్ సెటీల్ చే సేందుకు ఈపీఎఫ్ట్ తీవ్రమైయం వే

మన్సుభ్ర మాండవీయ ప్రకటించారు కొవిద్ సమయంలో ఆటోసెటీల్మెంట్ విధానాన్ని తొలిసారి ఈవీఎఫ్ శిత్సుకొచ్చింది. తద్వారా ప్రజలు వీలైనంఠ త్వరగా తమ నిధులను పొందగలిగారు గతంలో ఈ పరిమితి రూ. 1 లక్ష వరకు ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు దానిని రూ. 4 లక్ష్లకు పెంచారు. అత్యవసరం పరిస్థితుల్లో అకస్మాత్తుగా డబ్బు అవసరమైన వారికి ఇది ఎంత ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. సాధారణ ఫీఎఫ్ సెటీల్మెంట్సు వేగవంతుగా చేసేందుకు ఆటో ప్రోసెసింగ్ న ఈవీఎఫ్ శిత్సుకొచ్చింది. మానప పమేయం లేకుండా కెఱువులను

వపర్చిరంచదమే ఈ ఆటో సెటీల్మెంట్ ముఖ్య ఉద్దేశం. విషాహాం, ఉన్నత విద్య, ఇంటీ కొనుగోలు చేయడం కోసం ఈవీఎఫ్ ఆటో-సెటీల్మెంట్ సౌకర్యాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. దీని సాయంతో ఇక్కపై రూ. 5 లక్షల వరకు మానవ ప్రమేయం లేకుండా అన్నెల్నిలో వేగంగా క్లెయిమ్ పొందొచ్చు. ఆటో సెటీల్మెంట్ అనేది ఐటీ వ్యవస్థతో పని చేస్తుంది. అర్థాత ఉండి.. కేవైసీ, బ్యాంక్ వ్యాపిడేస్సన్ హర్యానునట్టుయితే ఐటీ టూర్స్ పేమెంట్సు ఆటోమేటిక్‌గా ప్రాసెన్ చేస్తాయి. దీనివల్ల క్లెయిమ్ సెటీల్మెంట్ 3-4 రోజుల్లో పూర్తి అవుతుంది. ఇప్పిఎఫ్‌బి తాజా దేటా ప్రకారం, ఏప్రిల్ 2025లో 19.14 లక్షల మంది కొత్త సభ్యులు చేరారు. ఇది మార్చి 2025తో పోలిస్టే 31.31 శాతం పెరుగుదల. గత సంవత్సరం ఏప్రిల్ 2024తో పోలిస్టే 1.17 శాతం ఎక్కువ. ఇందులో అత్యధికంగా 18 నుండి 25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువత ఉన్నారు. ఈ వయస్సులోనే, 4.89 లక్షల మంది ఇప్పిఎఫ్‌బిలో చేరారు, ఇది మొత్తం కొత్త సభ్యులలో 57.67 శాతం. రాష్ట్రం వారీగా గణంకాల విషయానికాస్ట్రే, మహారాష్ట్ర అన్ని రాష్ట్రాలను అధిగమించి అత్యధిక సంఖ్యలో కొత్త పిఎఫ్ సభ్యులను చేరుకుంది. ఇది కాకుండా, ఏప్రిల్ 2025లో ఇవీ ఎవ్వటంను విడిచిపెట్టి తిరిగి ప్రవేశించిన 15.77 లక్షల మంది కూడా ఉన్నారు. ఇది ఉపాధి అవకాశాలు, పిఎఫ్ గురించి అవగాహన రెండూ పెరుగుతున్నాయనడానికి బలమైన సూచన.

ఒగ్గివస్తున్న బంగారం ధరలు..! తులం ధర ఎంతుందంటే..



A close-up photograph of a black velvet pouch filled with gold coins and a gold bar, resting on a pile of various gold items including coins and bars.

A close-up photograph of a hand holding a gold bracelet, with several other gold pieces like necklaces and rings displayed on stands in the background.

ఆయుధ తయాలీలో భారతీ మార్క్.. పెరుగుతున్న తయాలీ కేంద్రాలు

బక్కవుడు రప్పొ, అవెరికా, ప్రాన్స్ వంటి దేశాల నుంచి రక్షణ దిగుమతులపై ఎక్కువగా ఆధారపడిన భారతదేశం ప్రస్తుతం స్వయం సమృద్ధి పొందుతున్న సైనిక శక్తిగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. ‘ఆత్మనిర్భర భారతా’, మేచ్ ఇన్ ఇండియా’ వంటి కార్బూకమాల పల్ల దేశంలో ఇప్పుడు దాని సాంత ట్యూంకులు, క్లీపణలు, ప్లైటర్ జెటలు, ఫిరంగి, జలాంతర్థములను ఉప్పత్తి చేస్తున్నారు. రక్షణ సామర్జ్యాల్లో భారత వృద్ధిని తెలియజేస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భారతదేశంలో హైదరాబాద్, హుశే, జబలపూర్, బెంగళూరు, నాగపూర్ మరియు కొచ్చి వంటి నగరాలు వాటి ఐటీ, పారిశ్రామిక బలానికి మాత్రమే కాకుండా అధునిక ఆయుధాల ఉప్పత్తికి కీలక కేంద్రాలగూ కూడా వేగంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. డిఫెన్ రీసర్చ్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ ఆర్డనేషన్స్ (డీఆర్ఎంస్), హిందూస్ట్రీ ఏరోనాయిక్స్ లిమిటెడ్(పాచ్ఎవ్ల్), భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ వంటి ప్రధాన రక్షణ సంస్థలు, అనేక ప్రివేట్ సంస్థలు ఈ ప్రాంతాల్లో తయారీ కేంద్రాలను నెలకొల్చాయి. ఇప్పటిల బెంగళూరులోనీ పాచ్ఎవ్ల అభివృద్ధి చేసిన ‘శేజన్’ ప్లైటర్ జెట్సు భారత పైమానిక దళంలో చేర్చారు. హర్షిగా స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తయారు చేసిన తేజన్, క్లీపణి లాంచర్లు, స్టోర్ రాడార్, వ్యవస్థలు, సూపర్సెనిక్ సామర్జ్యాలతో సహా అమునాత్న లక్షాలతో రూపొందించారు. భారతదేశపైమానిక పోరాట నొకాడాన్ని మరింత బలిపేతు చేయడానికి పాచ్ఎవ్ల ఇప్పుడు మరింత అధునాతన వెర్నో ‘తేజన్ మార్క్’ 2/2 పని చేస్తోంది. తమిళానాడులోని అవడిలో ఉప్పత్తి చేసిన అర్జన్ ట్యూంక్, పాకిస్తాన్ ట్యూంకుల కంటే యుద్ధంలో అత్యుత్తమమైనదిని పరిగణిస్తున్నారు. అలాగే జబలపూర్లోని గన్ క్యార్బేజ్ ఫ్లోర్స్ ‘ధనుష్’ ఫిరంగిని అభివృద్ధి చేసింది. దీనిని ‘స్వదేశీ హోఫోర్స్’ అని పిలుస్తారు. అలాగే హైదరాబాద్లో డీఆర్ఎంస్, భారత్ డైనమిప్స్ లిమిటెడ్ (పిఎప్పెల్) సంయుక్తంగా ఆకార్ మరియు నాగ్ క్లీపణులను ఉప్పత్తి చేస్తున్నాయి. ఆకార్ క్లీపణి వాయు రక్షణ కోసం రూపొందించారు.

ప్రిపొన్ క్లీపణి ప్రారంభంలో భారతదేశం, రప్పొ మధ్య జాయింట్ వెంచర్ అయినప్పటికీ ఇప్పుడు దీనిని దేశీయంగా తయారు చేస్తున్నారు. భారతదేశపు మొట్టమొదటటి స్వదేశీ విమాన వాహక నౌక, ఐవెన్వెన్ విక్రాంత్, కొచ్చిలో నిర్మించారు. అదనంగా విశాఖపట్టంలో నిర్మించిన అఱు జలాంతర్థామి ఐవెన్వెన్ అరిహంత్సు స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞాన్నాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. భారతదేశం సముద్రంలో సూపర్ పవర్గా మారుతుండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే చండిగధ్, కాన్స్టార్లోని ఆయుధ కర్కూగారాల్లో ఇప్పుడు ఐవెన్వెన్వెన్ ట్రైఫిల్, ఏకే-203, కాప్ట్రైన్ల వంటి చిన్న ఆయుధాలను తయారు చేస్తున్నారు.

రుణ డిమాండ్లో మందగింపు

ବୃତ୍ତି କ୍ରେଡ଼ିଟ୍‌ଲିଙ୍ 5 ଶାତଂ ତନ୍ମୁଦଳ

రుణాలు జారీలో మందగింపు చోటు చేసుకుంది. ఈ ఏడాది మార్చితో ముగిసిన త్రిమాసికంలో రిపోర్ట్ రుణాలు జారీలో 5 శాతం తగ్గుదల చోటు చేసుకుందని ట్రాన్స్‌యూనియన్ సిబిల్ ఓ రిపోర్ట్లో వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా గృహ రుణాలు, క్రెడిట్ కార్డుల వ్యాయాలు తగ్గాయని విశ్లేషించింది. మరోవై అనేసిక్యూర్ట్ రుణాల్లో మాత్రం 30 శాతం పెరుగుదల ఉండటం అందోళకరం. గడిచిన మార్చి త్రిమాసికంలో గృహ రుణాల్లో సంఖ్య పరంగా 7 శాతం పతనం చోటు చేసుకోగా.. విలువ పరంగా 1 శాతం తగ్గుదల చోటు చేసుకుంది. ఆస్తుల రుణాల్లోను వరుసగా 1 శాతం, 15 శాతం చోపున మందగిస్తుంది. విలువ పరంగా క్రెడిట్ కార్డుల వ్యాయాలు ఏకంగా 32 శాతం క్లీపించాయి. ద్విపత్ర వాహన రుణాలు సంఖ్య పరంగా 1 శాతం తగ్గా.. విలువ పరంగా 2 శాతం పెరిగాయి. మరోవై వ్యక్తిగత రుణాలు విలువ పరంగా 6 శాతం పెరిగాయి. వాహన రుణాలు 1 శాతం, కన్సూమర్ డ్యూరెబుల్స్ రుణాలు 6 శాతం చోపున పెరిగాయని ట్రాన్స్‌యూనియన్ సిబిల్ వెల్లడించింది. "ముఖ్యంగా యువ రుణ గ్రహీతలతో నెమ్మిదిస్తున్న ల్రిడిట్ డిమాండ్, వినియోగ రుణాల డిమాండ్ పై ప్రతికూలను ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా యువ రుణగ్రహీతలకు ఉత్పత్తుల ఎంపిక. వ్యక్తిగత రుణాలు, క్రెడిట్ కార్డుల కోసం రుణాల స్థిరీకరణ, ఇప్పటికీ అభివృద్ధి చెంబుతున్న ధోరణి అయినపుటికీ, సానుకూలంగా ఉంది. బాధ్యాయాయుతమైన రుణ పద్ధతుల ద్వారా మద్దతు ఇవ్వబడిన మెరుగైన తిరిగి చెల్లింపు ప్రవర్తనను ప్రతిబింబిస్తుంది." అని ట్రాన్స్‌యూనియన్ సిబిల్ సీటిఎస్ భవేష్ జ్ఞాన్ తెలిపారు.

ଇଂରୀସ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପଦମୁଖ ହେଲେ..

కేవలం రూ.1,499కే విమ్మాన్ టికెట్

జాతీయం - శాసనాధికారి

జులై 9 నార్థల్‌త్రిక సమ్మేళన వామపక్షాల మద్దతు

నూడిల్లి: జులై 9నాటి సార్వత్రిక సమేకు తమ వూర్తి మద్దతును ఐదు వామవ్యాలు తెలియచేశాయి. పది కేంద్ర కార్బిక సంఘాలు, అఫిల్ భారత స్థాయిలో రంగాలువారీగా స్వతంత్ర సమాఖ్యలు, సంస్థలతో కూడిన కార్బిక సంఘాల సంయుక్త వేదిక ఈ సమేకు పిలపిచ్చింది. ఆ సమేకు మద్దతును తెలియచేస్తూ సీపీ(ఎం), సీపీ, సీపీఎ(ఎంఎల్) లిబరేషన్, ఆర్డవస్పీ, అఫిల్ భారత ఫార్మ్స్ బ్లక్లు నేతులు వరుసగా ఎం.ఎ.బేబీ, డి.రాజు, దీపంకర్ భట్టాచార్య, మనోజ్ భట్టాచార్య, దేవరాజన్లు సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశారు. సంఘటనమ్యే, సమిష్టి చర్చలు చేపట్టే హక్కుతో సహా కార్బికుల హౌలిక ప్రజా స్వామ్య హక్కులను తీవ్రంగా కుదించడానికి ఉద్దేశించి ఆస్కాడేస్ ఎస్టేట్స్ కీలు ఆగడొన తేల్కా



పూర్వుల్లో సహా కార్బిన్ కు మాలిక ప్రజా స్వామ్య మాత్రాలను తీవ్రంగా కుదించడానికి ఉధారించిన కార్బిన్ ఎజెండాలో కీలక భాగమైన లేబర్ కోడ్ల అమలుకు వ్యతిరేకంగా ఈ సార్వత్రిక న వ్యుక్త విలువి చ్చారు. మాడో సారి అధికారంలోకి పచిన జీజీపీ నేతృత్వం లోని ప్రభుత్వం తన నయా సాధారావు ఎజెండాను దూకుడుగా అమలు చేయడానికి చూస్తోంది. అందులో లేబర్ కోడ్లు ప్రధాన మైన భాగంగా వున్నాయి. కీలకమైన జాతీయ వనరులను మయ్యింగా రక్షణ, కమ్యూనికేషన్స్ వంటి ప్రయోగాలను ప్రయవేచేందుకి దిగగా చాలా దూకుడుగా ప్రభుత్వం ముందు కెళ్తేంది. ఈ కార్బిన్ వ్యతిరేక విధానాల పట్ల తలత్తే వ్యతిరేకతను అణచివేయాలని చూస్తోంది. దైత్యాంగం, వ్యవసాయ కార్బికులు, విశ్వత స్థాయిలో ప్రజనీకం వ్యక్తం చేస్తున్న అందోళన లతో సహ కార్బికు సంఘాలు లేవెనెత్తిన డిమాండ్లను జ్లై 9 నాటి సార్వత్రిక నమ్ము పునరుద్ధారిస్తోంది. ఈ సార్వత్రిక సమ్మేళన సంయుక్త కిసాన్ మొర్సు, వ్యవసాయ కార్బికు సంఘాలు తమ మద్దతును ఇప్పటికే ప్రకటిం చాయి. ఆ రోజున పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలను సమీకరించాలని పిలుపునిచ్చాయి. కార్బికులను విభజించెందుకు, విధేయాన్ని వ్యాప్తి చేసేందుకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాలకు వ్యతిరేకంగా కార్బికు లోకం పక్షుతను బలోపేతం చేయడానికి దైత్యాంగం సంఖీభావ చర్చలతో పాటూ ఈ సార్వత్రిక నమ్ము దోహదపడుతుంది. సార్వత్రిక సమ్మేళన మద్దతునివ్వాల్సిందిగా వామపక్షాలు ప్రజలకు పిలుపునిచ్చాయి. సమ్మేళన జయ ప్రదం చేసేందుకు చురుకుగా ప్రచారం చేయాలని, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలను సమీకరించాలని పాటీల శాఖలన్నింటికీ పిలుపునిచ్చాయి.



ବିଗାଚ୍ଛନ୍ଦ ଅମେଲିକା କାର୍ତ୍ତକ୍ଷେରାନିକି ଏଚ୍ଛନ୍ଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

పన్నెందు రోజులుగా పశ్చిమాసియాతో పాటు యావత్త ప్రపంచానికి వహించిన ఉడిక్కతలు తాత్కాలికంగా చల్లారినట్టు కనిపిస్తున్నాయి. ఇరువురుడూడులతో బెంబేల్తైన అమెరికా కాల్పుల విరమణ పాటించాలని ఇరు దేశాలు కోరింది. పశ్చిమాసియాలోని ఖతార్, ఇరాక్లోని అమెరికా మిలటరీ స్థావరాలపై సోమవారం రాత్రి ఇరాన్ పరిమిత స్థాయిలో క్లిష్టపణమిల్లరీ దాడికి దిగిన కొడ్ది గంటల్లోనే ట్రుంప్ ఈ కాల్పుల విరమణ ప్రకటయే చేయడం గమనార్థం. తమ అణు స్థావరాలపై అమెరికా బాంబు దాడులలో ప్రతీకారంగా ఇరాన్ ఈ క్లిష్టచి దాడులకు పాల్పడింది. అయితే ట్రుంప్ ఈ ప్రతిపాదన చేసిన తర్వాత కూడా ఇజ్రాయిల్ దాడుల్ని కొనసాగించింది దీనితో ఇరాన్ మరోసారి ఇజ్రాయిల్లో ఖమ్ముద్స్టో విరుదుకపడింది దీనితో అమెరికా అధ్యక్షుడు ఇజ్రాయిల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసినటలు సమాచారం. దీనితో తప్పనిసరై ఇజ్రాయిల్ కాల్పుల విరమణానికి ప్రకటించింది. అయితే కాల్పుల విరమణ సమయంపై ట్రుంప్ పక్షపాతధోరణితో కాలనిర్ణయం చేశారు. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం అర్థరాత్రి 12 గంటలు దాటిన తర్వాత ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ అమలు చేయాలనీ, మధ్యాహ్నం 12 గంటల తర్వాత ఇజ్రాయిల్ కాల్పుల విరమణ అమలు చేస్తుందని పరితులు పెట్టారు. ఈ ఒప్పుందం అమలయే సమయంలో ఇరు ప్రాంతాలు పరస్పరం శాంతియతంగా, గౌరవప్రదంగా వ్యవహరించాలని చెప్పారు. అయితే ప్రపంచశాంతి దృష్ట్యా కాల్పుల విరమణకు ఇరాన్ అంగీకరించింది. ఆ తర్వాత కూడా ఇజ్రాయిల్ మాడాడులకు తెగబడింది. ఈ ఉల్లంఘమనపై ఇరాన్ తీవ్రంగా స్పుందించింది ఇజ్రాయిల్క ధీటుగా సమాధానం చెప్పింది. అటుతిరిగి, అటుతిరిగి మాన్య ఇరాన్ అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై దాడి చేస్తుందనే ఆందోళనతో ట్రుంప్ ఇజ్రాయిల్ను తీవ్రంగా మందలించారు.

ఓల్ని 1 నుంచి టీకెట్ ధరల పెంపు?

స్వాధీనిల్లి: రైల్వే ప్రయాణికులకు ఇది పాకింగ్ స్వాన్. జూలై 1వ తేదీ నుంచి రైల్వే టీకెట్ ధరలు పెరగున్నాయి. నాన్ ఎని మొయాల్/ల్వెక్స్ డ్రెష్చన్ టీకెట్ ధరపై కిలోమీటర్కు పైసా, ఎని తరగతి టీకెట్ ధరపై కిలోమీటర్కు రెండు పైసలు పెరుగునంది. ఈ విషయాన్ని కొన్ని అందుబాటుల్లో వెల్లడించాయి. దీనిపై అభికారిక ప్రకటన ఇంకా రావాల్సి ఉంది. చాలా రోజుల తర్వాత రైల్వే టీకెట్ ధరలు సపరిస్తున్నారు. తత్కాలిక టీకెట్ బుక్ చేసుకోవాలంటే.. ఆఫార్ అథంటికేషన్ తప్పని సరి అన్న రైల్వే శాఖ ($\% \text{X అనుఱ్ఱుల ముగళీయం} \%$) ఇటీవల ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ మార్పు జూలై 1 నుంచి అమలులోకి రాసుందించి దీంతో పాటే నమరించిన టీకెట్ ధరలు కూడా అమలులోకి వస్తాయి. తెలుస్తోంది. సబర్బన్ టీకెట్ ధరలు, 500 కిలోమీటర్లకు వరకూ సెకండ్ క్లాస్ ప్రయాణానికి ఈ పెంపు వర్తించదు.. 500 కిలోమీటర్లకు దాటిపైసా చొప్పున చెల్లించాలి. సెలవారీ టీకెట్ ధరలోనూ ఎలాంటి మార్పు ఉండగదోదని నసంబంధిత వరాలు తెలిపాయి.

నిబంధనలకు పాతర అడుగడుగునా ఉల్లంఘించిన సిమెన్స్

న్యూడిలీ: లోకోమోటివ్ రైలు ఇంజిన్ ప్రారంభం సందర్భంగా గత నెల 26న దాహోదలో ఓ కార్బూక్షమం జరిగింది. ప్రథాని నరేంద్ర మోడీ, రైల్స్ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ దీనికి హోజరయ్యారు. తొమ్మిది వేల హోర్స్ పవర్ కలిగిన ఈ లోకోమోటివ్ ఇంజిన్ దేశంలోనే మొట్టమొదటిదని వైష్ణవ్ గోప్యగా చెప్పారు. ఈ ఎలక్ట్రిక్ ఇంజిన్లో రీజనరేటివ్ బ్రైకులు ఎలా పనిచేస్తాయో కూడా ఆయన విపరించారు. ఇలాంటి బ్రైకులను మన దేశంలో ఉప యోగించడం ఇదే మొదటిసారి అని అన్నారు. దాహోద్ ప్రజలు ఈ ఘనతను సాధ్యం చేశా రంటూ కొనియూడారు. కొనీ వాస్తవానికి భారతీయ రైల్స్‌లు 1990వ దశకం నుండి రీజనరేటివ్ బ్రైకులతో కూడిన లోకోమోటివ్ ఇంజిన్లను ఉపయోగిస్తున్నాయి. 2000వ సంవత్సరం ప్రారంభం నుండి పశ్చిమ బెంగాల్ లోని చిత్రరంజన్ లోకోమోటివ్ వర్క్షలో ఇలాంటి 'మేడ్ ఇన్ ఇండి య్య' ఎలక్ట్రిక్ లోకోమోటివ్ ఇంజిన్ల తయారీ ప్రారంభమైంది. ఇంజిన్ల తయారీలో రైల్స్ సిబ్బందికి శిక్షణ అందించే విషయంలో ఒప్పండంలో చోటుచేసుకున్న మార్గుల పై సిమెన్స్ వోనం వహించింది. లోకోమోటివ్ ఇంజిన్లనోని కీలక భాగాలు గజరాల్ లో తయారు కావాల్సి ఉండగా పొరుగున ఉన్న మహారాష్ట్రలో

ఎన్డిజి రాయంకీంగ్స్‌లో

తొలినార ట్రావ్ 100లో భారత

స్వాధీని: సుఖిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల (ఎన్డిఐ) సాధనలో పురోగతి ర్యాంక్ పొందిన 193 దేశాల్లోని మొదటి 100 దేశాల్లో భారత మొదటిసారి స్థానం నం సంపాదించింది. యువన్ సమైనబుల్ డెవలమెంట్ సల్వాషన్స్ నెట్వర్క్స్కు చెందిన 10వ, తాజా సమైనబుల్ డెవలమెంట్ రిపోర్ట్ (ఎన్డిఐర్) ప్రకారం 2025 ఎన్డిఐ ఇండ్కెస్ట్లో 67 స్థానాల్లో 99వ స్థానంలో ఉండగా, జైన 74.4 పొయింట్లో 49 వ స్థానంలో, అమెరికా 75.2 పొయింట్లో 44 వ స్థానంలో ఉన్నాయి. భారత దేశం పొరుగున ఉన్న భూటార్క 70.5 పొయింట్లో 74 వ స్థానంలో, నేపాల్ 68.6 పొయింట్లో 85 వ స్థానంలో, బంగాల్ దేశ్ 63.9 పొయింట్లో 114 వ స్థానంలో, పాకిస్తాన్ 57 పొయింట్లో 140 వ స్థానంలో ఉన్నాయి. అలగే భారతదేశానికి సమీపమ ఉన్న మార్కెటులు, ప్రైలంక దేశాలు వరుసగా 53, 93 స్థాల్లో నిలిచాయి. 2015 లో వ్యక్తాజ్యమి సహ్య దేశాలు ఆమాదించిన 17లక్ష్యాలలో 2030 నాటికి కేవలం 17 శాతమాత్రమే సాధించబడుతుండని అంచనా వేయడంతో, ప్రపంచ స్థాయిలో ఎన్డిఐ పురోగతి నిలిచిపోయిందని నివేదిక పేర్కొది. “సంఖ్యాతాలు, వ్యవస్థాపరిష్కారాలు ద్వారా ప్రాయిలు, పరిమిత ఆర్థిక అవకాశాలు ప్రవంచం లోని అనేక ప్రాంతాలలో ఎన్డిఐ పురోగతికి అటుంకం కలిగిస్తాయి” అని ప్రపంచ ప్రభ్యాత ఆర్థిక వేజిపోస్తు ప్రధాన రఘుతగా ఉన్న ఈ నివేదిక పేర్కొది. యూరోపియన్ దేశాలు, ముఖ్యంగా నార్డిక్ దేశాలు ఎన్డిఐ సూచికలో అగ్రస్థానం కొనసాగుతున్నాయి. థిల్సాల్స్ మొరటి స్థానంలో, స్క్రీన్ రెండ్స్ స్థానంలో డెవ్ర్యూన్ మూడోస్సారునోలో ఉన్నాయి.

అందమాన్ సముద్రంలో భూకంపం..

ಅಂಡಮಾನ್ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪಂ ಸಂಭವಿಂಚಿದಿ
ಬುಧವಾರಂ ತೆಲ್ಲವಾರುಜಾಮುನ ಭೂಮಿ ಒಕ್ಕಸಾರಿಗಾ
ಕಂಪಿಂಚಿದಿ. ರಿಕ್ಷರು ಸ್ನೇಹಿತ್ಯ ಭೂಕಂಪಂ ತೀವ್ರತ 4.2ಗಾ
ನಮೊದೈನಟ್ಟು ನೇರುಣಿ ಸೆಂಟರ್ ಫರ್ ಸಿಸ್ಟ್ಯುಲಜಿ ವೆಲ್ಲಡಿಂಚಿದಿ
ತೆಲ್ಲವಾರುಜಾಮುನ 1:43 ಗಂಟು ಪ್ರಾಂತಂಲ್ಲೋ ಪ್ರಕಂಪನಲ್ಲ
ನಮೊದೈನಟ್ಟು ತೆಲಿಪಿಂದಿ. ಭೂಮಿಕಿ 20 ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಲ್ಲಿ ತುಲ್ಯ
ಭೂಕಂಪಂ ಕೇಂದ್ರಾನ್ನಿಗುರ್ತಿಂಚಿನಟ್ಟು ಪೇರ್ಪೂಂದಿ. ಈ
ಪ್ರಕಂಪನಲ್ತೋ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲಕಲ್ಲೋಲಂ ನೆಲಕೊಂದಿ
ಕೆರಟಾಲು ಒಕ್ಕಸಾರಿಗಾ ಉವ್ಯೇತ್ತು ಎಗಸಿಪಡ್ಡಾಯಿ. ತೀರ
ಪ್ರಾಂತಾಲ್ಲೋ ಕೂಡಾ ಪ್ರಕಂಪನಲು ಚೋಟು ಚೇಸುಕುಸ್ತು
ತೆಲಿಸಿದಿ. ಪ್ರಾಣ, ಆಸ್ತಿ ನಷ್ಟಾನಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿಂಚಿ ಇವ್ವುಟ್ಟೇ
ವರಕೂ ಎಲಾಂಟಿ ಸಮಾಚಾರಂ ಲೇದು.

పసిఫిక్ మహాసముద్రం పొలైన 3 వేల వాహనాలు

మెక్కికోకు వేలాది వాహనాలను రవాణా చేసేన్ను ఓ భారీ కార్బో నొక్కి అగ్నిపుష్టమాదానికి గురైన కొన్ని వారాల అనంతరం ఉత్తర పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో మనిగిపోయింది. ఈ నొకలో సుమారు 800 ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలతో పాటు మొత్తం 3,000 కొత్త వాహనాలు ఉన్నట్టు సమాచారం. లండిస్కు చెందిన జోదియాక్ మరార్ట్‌మ్ అనే సంస్థ 'మార్ట్‌మ్ మిడాస్' అనే ఈ నొక నిర్మపత్ర వ్యవహరాలు చూస్తోంది. అలస్ట్రాలీసి అలూషియన్ దీవుల సమీపంలో అంతర్జాతీయ జలాల్లో ఈ దురటున చోటుచేసుకుండిని సంస్థ వెల్లడించింది. అసోసియేషన్ ప్రెస్ (ఎపీ) కథనం ప్రకారం.. మంచల వల్ల జరిగిన నష్టం, ప్రతికూల వాతావరణం, నొకలోకి నీరు చేరడం వంటి కారణాలతో తీరానికి 415 వైళ్ల దూరంలో, సుమారు 16,404 అడుగుల లోతున నొక మనిగిపోయింది. ఈ ఘటన అనంతరం ఆ ప్రాంతంలో ఇప్పుడివరకు ఎలాంటి కాలుష్య అనవాట్లు కనిపించలేదని యావెన్ కోస్ట్ గార్డ్ ప్రతినిధి, ఆఫీసర్ కామెరాన్ స్నైర్ తెలిపారు.

కాల్పుల విరమేణ ఒప్పుండగికి ఇష్టాయ్లో తొట్టు

కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి ఇరు దేశాలు అంగీకరించిన కొన్ని గంటలకే ఇరాన్ పై దాడులకు ఇజ్రాయిల్ ఆదేశించింది. ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘనకు తీవ్రంగా స్పందించసున్నామని ఇజ్రాయిల్ పేర్కూడి. కాల్పుల విరమణకు ఇరుదేశాలు అంగీకరించాయని అపోరికా అధ్యక్షుడు ప్రింప్ ప్రకటించిన కొన్ని గంటల తర్వాత ఇజ్రాయిల్ రథ ప్రకటన విదుదల చేసింది. తమ దేశంపై ఇరాన్ క్లిపిఱల దాడికి దిగినట్లు ఇజ్రాయిల్ ఆరోపించింది. అయితే క్లిపిఱల ప్రయోగాన్ని ఇరాన్ ఖండించింది. ఇజ్రాయిల్ దురాక్రమణ చర్యకు ప్రతిస్పందనగా తీవ్ర పొచ్చరిక ఉంటుందని పేర్కూడి. ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘనకు వ్యతిరేకంగా సెంట్రల్ టెప్రోవెలోనీ ప్రభుత్వ లక్ష్యాలపై దాడులు చేయడం ద్వారా తీవ్రంగా స్పందించాలని తాను సైన్యాన్ని అదేశించినట్లు ఇజ్రాయిల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయిల్ కాట్స్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నుండిగూ ఐపోరికా అరక్కడు ట్రాఫ్ రథశాపాగీగా



24 గంటల కాల్పుల విరమణ ప్రక్రియను ప్రకటించారు. ఈ ఒప్పందానికి ఇంజాయల్, ఇరాన్లు అంగీకరించాయి. తొలుత ఇరాన్ అంగీకరించలేదని, కానీ తాజా దాడుల తర్వాత జాతీయ భద్రతా కొన్సీల్ ఒప్పందాన్ని అంగీకరిస్తూ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసిందని పేర్కొది. కాల్పుల విరమణ ప్రకటించిన తర్వాత ఇంజాయల్పు క్లీప్సుల దాడులను ఖండించినట్లు ఇరాన్ అధికారిక మీదియా తెలిపింది. గత కొన్సీ గంటలుగా ఇరాన్ నుండి ఎటువంటి క్లీప్సులను ప్రయోగించలేదని వెల్లడించింది.

వెంటనే పైలట్లను వెనక్కి పిలవాలి..
ఇజ్జాయెల్కు సీలియస్ వార్ల్డ్‌ఓర్ ఇచ్చిన ట్రుంప్



ఇజ్జాయోల్, ఇరాన్ దేశాల మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, ఇరు దేశాలు వరస్వర దాడులకు పాల్చడటంపై అమరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఇరాన్‌తో పాటు ఇజ్జాయోల్ కూడా ఉఠింఫించిందని ఆయస అరోఫించారు. ముఖ్యంగా ఇజ్జాయోల్ను ఉద్దేశించి, తక్షణమే అవుతుంది. మి పైలటిస్టను తక్షణమే వెనక్కి రప్పించండ్” అని దొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పెషంగా పేర్కొన్నారు. ఇరాన్-పై దాడుల విషయంలో గతంలో ఇజ్జాయోల్కు మద్దతుగా నిలిచిన ట్రంప్, గత రెండు వారాల వ్యవధిలో మిత్రుడేశమైన ఇజ్జాయోల్కు ఇలా జహిరంగంగా, సూటిగా పొచ్చరికలు జారీ చేయడం ఇదే మొదటిసారి కావడం గమనార్థం.

గల్వానికమ్ లిమిటెడ్ సిల్వర్స్‌సులు ప్యాన్‌ఫూడ్‌రిచ్

‘నన్న తాకితే.. 35 ముక్కలుగా నరుకుతా’..

ఇచ్చివల మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఇండోర్లో జరిగిన రాజు రఘువంశీ హత్య కేసు దేశం మొత్తాన్ని కుదిపేసింది. వివాహం జరిగిన కొద్ది రోజుల్లోనే భార్య సోనమ్ తన భర్త రాజు రఘువంశీని హత్య చేసిన ఘటన సంచలనం స్ఫూర్తించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటన మరవకముందే.. ఇప్పుడు, ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగరాజ్‌లో ఇలాంటి ఓ సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇది మరోసారి రాజు రఘువంశీ హత్య కేసును గుర్తు చేసింది. పెళ్లి అనంతరం మొదటి రాత్రి ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్న వరుడికి.. వథువు దివ్యార్థిగే పాచిచ్ఛింది. మొదటి రాత్రి.. గదిలోకి పాల గ్రాసుతో రావాల్సిన వథువు కత్తితో వచ్చి హర్ల చల్ చేసింది. “నన్ను తాకితే.. నిన్ను 35 ముక్కులుగా నరికివేస్తా” అని బెదిరించింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ప్రయాగరాజ్‌లోని నైని ప్రాంతంలో నివసించే కెప్పెన్ నిషాద్, సితార అనే యువతిని ఏప్రిల్ 29న వివాహం చేసుకున్నాడు. పెళ్లి వరకు అంతా బాగానే ఉంది.. కానీ, పెళ్లి తర్వాత మొదటి రాత్రి జరిగినది వరుడికి ఊహించనిది. హనీమూన్ రోజు రాత్రి సితార తనను కత్తితో బెదిరించి.. “నన్ను ముట్టుకుంటే, నిన్ను 35 ముక్కులుగా నరికివేస్తాను. నేను వేరొకరి దానిని” అని చెప్పిందని నిషాద్ పేరొన్నాడు. ఈ ఘటన తర్వాత సితార మంచం మీద పడుకోగా, నిషాద్ సోపాలో పడుకున్నాడు. వరుసగా మూడు రాత్రులు, సితార కెప్పెన్ను కత్తితో బెదిరిస్తునే ఉంది. చివరికి, అతను తన తల్లిదండ్రులకు జరిగిన దాని గురించి చెప్పాడు. ఆ తర్వాత ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. కెప్పెన్ నిషాద్ తల్లితండ్రులు సితారను నిలయిగా.. ‘నేను అమన్నను ప్రేమిస్తున్నాను. అతనితోనే జీవించాలనుకుంటున్నాను. అతను మాత్రమే నన్ను ముట్టగలడు, మరెవరూ కాదు’ అని చెప్పింది. దీంతో వారు సితార తల్లిదండ్రులను పిలిపించి పెద్ద మనుషుల ముందు పంచాయటీ పెట్టారు. సితార ఎక్కడికి వెళ్లకూడదని, ఇక్కడే కోడలిగా ఉండాలని.. తన ప్రేమికుడిని మరిపోవాలని పంచాయటీలో ఆమెకు నచ్చజప్పారు. అయినప్పటికీ, సితార తన భర్తను వేధిస్తూనే వచ్చింది. చివరికి భార్య వేధింపులు భరించలేకి నిషాద్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. కానీ ఈలోగా, సితార తన ప్రియుడితో కలిణి ఇంట్లో నుంచి పారిపోయింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి ఆమెను పటుకునేందుకు గాలింపు చర్చలు చేపటారు.



ជនបទ ព្រៃស



దానిమ్మ పండు ఆకులతో ఆరోగ్యం పటిలం..

దానిమ్మ పండు పోషకాలు మెందు.. దానిమ్మ పండుతింటే.. అరోగ్యానికి మేలు అన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే దానిమ్మ పండు మాత్రమే కాదు.. ఆకులు, బెరదు కూడా అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇక దానిమ్మ పండులగే ఆకు కూడా ఎరువు రంగులో చిన్నగా, గుండుంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకు పసరు వాసన వస్తుంది. ఈ పత్రి విశిష్ట అయ్యేదంలో చెప్పబడింది. అయ్యేదంలో దానిమ్మ ఆకుని కుప్పు వ్యాధి, చర్చ రోగాల నివారణకు ఉ పయోగిస్తారు. దానిమ్మ ఆకుల కషాయంగా చేసుకుని రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే.. సీజనల్ దగ్గర్లు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నిద్ర లేమి వారికి దివ్య హైథం దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ తో చేసిన కాపాయం.. మూడు వంతుల నీటిలో దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ ని వేసి.. ఆ నీరు అర వంతు వచ్చే వరకూ మరిగించి.. ఈ నీటిని రోజుా రాత్రి నిద్ర పొయేముందు తాగితే సుఖ నిద్ర మీ సాతం. గజ్జి,

తామర వంటి స్విన్ సంబంధ వ్యాధులతో ఇచ్చి
పడుతుంటే.. దానిమ్మ ఆకులను హేష్ట్ ను అప్పే చే
నయం అవుతుంది. అంతేకాదు శరీరం మీద ఉన్న పుండు
గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. చెవి, నొప్పి ఇన్వెక్షన్ కి
ఇచ్చింది పదేవారు దానిమ్మ ఆకుల నుంచి రసన
తీసుకుని.. అందులో నువ్వుల నూనె లేదా ఆవ నూ
కలిపి జో% అ మిత్రమాన్ని రెండు చక్కలు రెండు చెవుల
వేస్తుంటే.. చెవి నొప్పి, ఇన్వెక్షన్ తగ్గుతాయి. నో
సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మంది ఉపశమన
లభిస్తుంది. నోటి దుర్మాసన, చిగుళ సమస్య, నోటి
పుండు ఉంటే.. దానిమ్మ ఆకుల రసాన్ని నీటిలో కలి
ఆ నీటితో పుక్కిలిస్తుందాలి. దీంతో నోటి సమస్య
నివారింపబడతాయి. ముఖంపై మొట్టిములు తగ్గడాని
చేస్తాచిట్టా దానిమ్మ ఆకుల హేష్ట్ ను మొట్టిములపై రాస్తు
మొట్టిములు తగ్గిపోతాయి.

అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాన్, విరేచనాలు సమస్యలు తరచుగా ఏర్పడుతుంటే.. దానిమ్మ ఐయిండ్ కోల్సిక్సు డెండు శ్రీ శ్రీనివాస్ రావు

అరబి పండు తిన్న తర్వాత...



ಅರಟಿಪದು ಅರೋಗ್ಯನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ಇಂದುಲ್ಲೋ ಹಾಟಾಷಿಯಂ, ಕಾಲ್ವಿಯಂ ಪುಸ್ತಲಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಂದುವಳನ ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ಪ್ರತಿ ರೋಜಾ ಉದಯಂ ಒಕ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನಾಲನಿ ಚೆಬುತುಂಂಟಾರು ಅರೋಗ್ಯನಿವಿಷಣಲು. ಅಂದುವಳನ ಪ್ರತಿ ಒಕ್ಕರೂ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನಾದಾನಿಕಿ ಎಕ್ಕುವ ಇಂಟ್ರೆಸ್ಟ್ ಚಾಪಿಸ್ತಾರು. ಅಯಿತೆ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಎಟಿಪರಿಸ್ತಿತುಲ್ಲೋ ಕೊನ್ನಿ ಪನುಲು ಚೇಯಕೂಡದಂತ. ಅವಿ ಏವೋ ಇಪ್ಪುಡು ಚಾದ್ದಾಂ. ಅರಟಿಪಂಡುಲ್ಲೋ ಅನೇಕ ಪೋವಕಾಲು, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಮಿಸರಲ್ಸ್ ಉಂಟಾಯ. ಮರೀ ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಇಂದುಲ್ಲೋ ಪೈಬೆರ್, ಹಾಟಾಷಿಯಂ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟಾಯ. ಅಂದುಕೇ ಚಿನ್ನ ಫಿಲ್ಲಲ ನುಂಬಿ ಪೆದ್ದ ವಾರಿ ವರಕು ಪ್ರತಿ ಒಕ್ಕರೂ ಪ್ರತಿ ರೋಜಾ ಒಕ ಅರಟಿಪಂಡು ತಿದನಾಲನಿ ಚೆಬುತುಂಂಟಾರು. ಅಯಿತೆ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನಂದ ಅರೋಗ್ಯನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ಕಾನೀ ಇದಿ ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕೊನ್ನಿ ರಕಾಲ ಪನುಲು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚೇಯಕೂಡದಂತ. ಅವಿ ಏವೋ ಇಪ್ಪುಡು ಚಾದ್ದಾಂ. ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ವೆಂಟನೆ ಟೀ ತಾಗಕೂಡದಂತ. ದಿನಿ ವಲನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆ ವಚ್ಚೆ ಛಾನ್ನ ಉಂದಿ ಅಂಟನ್ನಾರು ಅರೋಗ್ಯ ನಿವಿಷಣಲು. ಇಲಾ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ನೀರು ತಾಗಡಂ ವಲನ ಅಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಥಭಾವಂ ಚಾಪಿಸ್ತುಂದಂತ. ಅಂತೆ ಕಾಕುಂಡಾ ಕಡವ ನೋಪಿ, ಗ್ರಾನ್, ಉಜ್ಜಿರಂ ಪಂಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಲಕು ಕೂಡಾ ಕಾರಣ ಕಾಪಚ್ಚನಂತ. ಅಂದುಕೇ ಎಟಿ ಪರಿಸ್ತಿತುಲ್ಲೋ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ನೀರು ತಾಗಕೂಡದಂತ. ಕೊಂತ ಮಂದಿ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ವೆಂಟನೆ ಪಾಲು ತಾಗತುಂಟಾರು. ಕಾನೀ ಇದಿ ಕೂಡಾ ಅರೋಗ್ಯನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ಪಾಲು, ಅರಟಿ ಪಂಡು ಕಲಯಿಕ ವಿಪರ್ಯಾರಿತಮೈನಂದಂತ. ದಿನಿ ವಲನ ಜೀರ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತೆ ಸಂಬಂಧಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಕುಂಡಾ, ಚರ್ಚನಂಬಂಧಮೈನ ವ್ಯಾಧಿಲು, ದುರ್ದರ್ಶ, ಅಲೆಟ್ ಪಂಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡಾ ವಚ್ಚೆ ಪ್ರಮಾದಂ ಚಾಲಾ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟುಂದಂತ. ಅಂದುಕೇ ಪಾಲು, ಅರಟಿ ಪಂಡು ಕಲಿಪಿ ತೀನುಕೋವದಂ ವಲೆದಾ, ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ವೆಂಟನೆ ಪಾಲು ತಾಗಡಂ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚೇಯಕೂಡದಂತ. ಅರಟಿ ಪಂಡು ಶರೀರಾನಿಕಿ ತರ್ಕಣ ಶಕ್ತಿನಿಂದಿಂದ ಚಡಂಲೋ ಕೀಲಕ ಪ್ರಾತ್ ಪೋಪಿಸ್ತಾಯಿ. ಅಂದುಕೇ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ವೀಟಿನಿ ಎಕ್ಕುವಗಾ ತಿಂಟುಂಂಟಾರು. ಅಯಿತೆ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಲಬೀ ಪಸ್ತುವಲು, ಐಸ್ ಕ್ರಿಮ್, ಸ್ವೀಟ್ ಲಾಂಬಿವಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ತಿನಂಕೂಡಂತ. ದಿನಿ ವಲನ ಗೊಂತು ಸಮಸ್ಯೆ, ಶ್ಯಾಸ್ ಕೋಂ ವ್ಯಾಧಿಲು ವಚ್ಚೆ ಪ್ರಮಾದಂ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟುಂದಂತ. ಅಂತೆ ಕಾಕುಂಡಾ ಕೊನ್ನಿ ಸಾರ್ನು ಜಲಬಿ, ದಗ್ಗು, ತಲನೊಪಿ ವಂಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ದರಿ ಚೆರುತುಂಟಾಯಂತ.

ಅಂದುಕೇ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಚಲಬೀ ಪಸ್ತುವಲು ತಿನಕೂಡದು. ಅಲಾಗೆ ಅರಟಿ ಪಂಡು ತಿನ್ನ ತರ್ವಾತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ನಿದ್ರಪೋಕೂಡದಂತ. ಕೊಂತ ಮಂದಿ ರೆಂಡು ಲೆದಾ ಮೂಡು ಅರಟಿ ಪಂಡು ಒಕಸಾರೆ ತಿನೆಸಿದೆ ವೆಂಟನೆ ನಿದ್ರಪೋತಾರು. ಕಾನೀ ಇದಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮಂಬಿದಿ ಕಾದಂತ. ದಿನಿ ವಲನ ಬರವು ಪೆರಿಗೆ ಛಾನ್ನ ಎಕ್ಕುವಗಾ ಉಂಟುಂದಂತ. ಅಂತೆ ಕಾಕುಂಡಾ ಗ್ರಾಫ್ಟ್ ಪಂಟಿ ಸಮಸ್ಯೆನು ಕೂಡಾ ಇದಿ ಪ್ರೇರಿಸ್ತುಂದನಿ ಚೆಬುತುನ್ನಾರು ಅರೋಗ್ಯ ನಿವಿಷಣಲು.

నొరకాయ ఆరోగ్య ప్రద

ఆరోగ్యం వరకు అనేక ప్రయోజనాలను విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ఐరన్, కాల్షియు సొరకాయలో పైబిల్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. తొలిగిస్తుంది. సొరకాయలో లభించే విటమిన్ అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీట్ ఉంటాయి. దీన్తో బురువును నియంత్రించడ కొలిష్టార్స్ నియుతించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే వాటిలో వందలాది పోషకాలు ఉంటాయి. అలాంటి కూరగాల్లో ఒకటి సొరకాయ కూడా ఒకటి. సొరకాయను పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఇది అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే దీనిని విడాది పొడవునా తినపచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. సొరకాయతో చర్చం నుండి గుండె ఉన్నాయి. మధుమేహ రోగులకు సొరకాయలో ఉన్నాయి.

ରୀଜ୍ୟାର କ୍ଷେତ୍ରିକ ରନ୍ଧା ଅଧିକାରୀ

సెల్ఫరంలో జయగే మ్యాజిక్..

మార్చింగ్ ఊరి రసం తాగడం వల్ల బిరువు తగ్గొచ్చు. ఊరి రసంలో కొంచెం మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే ఊరి రసం తాగడం వల్ల దయాబెట్టిన కంట్రోల్ అవుతుంది. ఊరి రసం జన్మలిన స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ఊరి రసం తాగితే జీవక్రియ రేటు పెరగుతుంది. తెల్ల జాట్టును నల్గా మార్గుడానికి ఉనికించాయి, అమ్మ రసం ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. అమ్మ రసంలో విటమిన్ సి, యూఎంబీఆక్సిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంటాయి. అందువల్ల, అమ్మ రసం తాగడం వల్ల మెలనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరిపించడానికి, జాట్టును పునర్జీవింపజేయడానికి, జాట్టును వేర్ల నుండి సహజంగా నల్గా మార్గుడానికి సహాయపడుతుంది. తెల్ల జాట్టును నల్గా మార్గుడానికి, ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు చెంచాల అమ్మ రసం కలిపి తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ జాట్టు వేర్ల నుండి నల్గా, ఒత్తుగా పెరగడానికి ఈ రసాన్ని మార్కు నుండి నాలుగు నెలల పాటు నిరంతరం తీసుకోండి. అంతేకాదు.. ఖాళీ కడుపుతో ఊరి రసం తాగడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పోషకాల శోషణ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో పోషకాల లోపం దరి చేరదు. ఊరి రసంలో విటమిన్ సి కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగినిరోధకశక్తిని బలంగా మార్చుతుంది. ఊరి రసం తాగితే సీజనల్ ఇంవెక్షన్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఊరి రసం తాగడం వల్ల జీర్ణ ప్రాపాల ఉత్పత్తి పెరగుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు రావు. మలబద్ధకం, అజీర్ణ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఊరిలో



యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇకఱాలను అరోగ్యంగా మార్చుతాయి. ఉనిరి తించ చర్చం ఎలాస్టిసిటీ పెరుగుతుంది. దీంత్యముడతలు తగ్గుతాయి. ఉదయాన్వే ఉనిరి రసుతాగడం వల్ల కింద్రీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇంతలోని యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు కింద్రీ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఉదయాన్వే ఉనిరి రసుతాగడం వల్ల కాలేయం దీటాక్సిష్లై అపుతుంది.

ఉన్నిరి రసన తాగితే కాలేయ వాపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మార్చింగ్ ఉన్నిరి రసన తాగడం వల్ల బరువు తగ్గిచ్చు. ఉన్నిరి రసనంలో కొంచెం మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంబే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే ఉన్నిరి రసన తాగడం వల్ల దయాబెట్టిన కంట్రోల్ అవుతుంది. ఉన్నిరి రసన జన్మిలిన స్థాయిలును స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ఉన్నిరి రసన తాగితే జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది.

ନ୍ୟାୟବେଳୀଲକ୍ଷ୍ମୀ ଆରିଝଗ୍ନ୍ୟଂ ତେବେନ୍ଦୁ..

అన్నలు వరావిపెట్టరు

ಇವಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ನು ಅದುಪುಲ್ ಉಂಟುತ್ತಾಯ
ಕ್ರಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

A close-up photograph of several ripe strawberries. The strawberries are bright red with green stems and leaves attached. The surface of the fruit is covered in small, yellowish-orange seeds. The background is blurred, showing more strawberries, creating a sense of depth.

A large green bottle gourd (lady's finger) growing on a vine. The gourd is elongated and ribbed, hanging from a leafy vine. Other smaller gourds are visible in the background.

నారకాయ ఆర్గ్ గ్లోబ్ వ్రయోజనాలు..

శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో కూడా సారకాయ సహాయపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు షైబర్తో పాటు, సారకాయలో రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. మధుమేహ రోగులకు సారకాయ కూర లేదా రసం చాలా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తినడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉండదు. కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి ప్రసాధించిన వరం భావిస్తారు. ఎందుకంటే వాటిలో వందలాది పోషకాలు ఉంటాయి. అలాంటి కూరగాల్లో ఒకటి సారకాయ కూడా ఒకటి. సారకాయను పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఇది అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే దీనిని ఏదాది పొడవునా తినవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. సారకాయతో చర్చుం నుండి గుడె ఆరోగ్య పరకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. డైటీషియన్ ప్రకారం..

A close-up photograph showing several long, slender, green gourds hanging from a vine. The vines are supported by a trellis system. The gourds are smooth and have a slightly tapered shape. The background shows more of the vine and some yellow flowers.

సొరకాయలో పైబర్, నీరు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పరాన్, కాల్చియం, సోడియం వంటి పెద్ద మొత్తంలో పోడకలు ఉన్నాయని చెబుతారు. పోడ—ఏస్టో కే—ఎం శర్కరా—టాంకోమి

సారకాయలో ప్రాంత వ్యవస్థగా ఉంటుంది. ఇది మన జీవ్రష్టవస్తును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మన లబధ్యకం న మన్యను తొలగిన్నట్టుంది. సారకాయలో లభించే విటమిన్ సి శరీర రోగానిఱ్చడక శక్తిని బలపరుస్తుంది. ఇనుము హిమోగ్లోబిన్ లోపాన్ని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది.

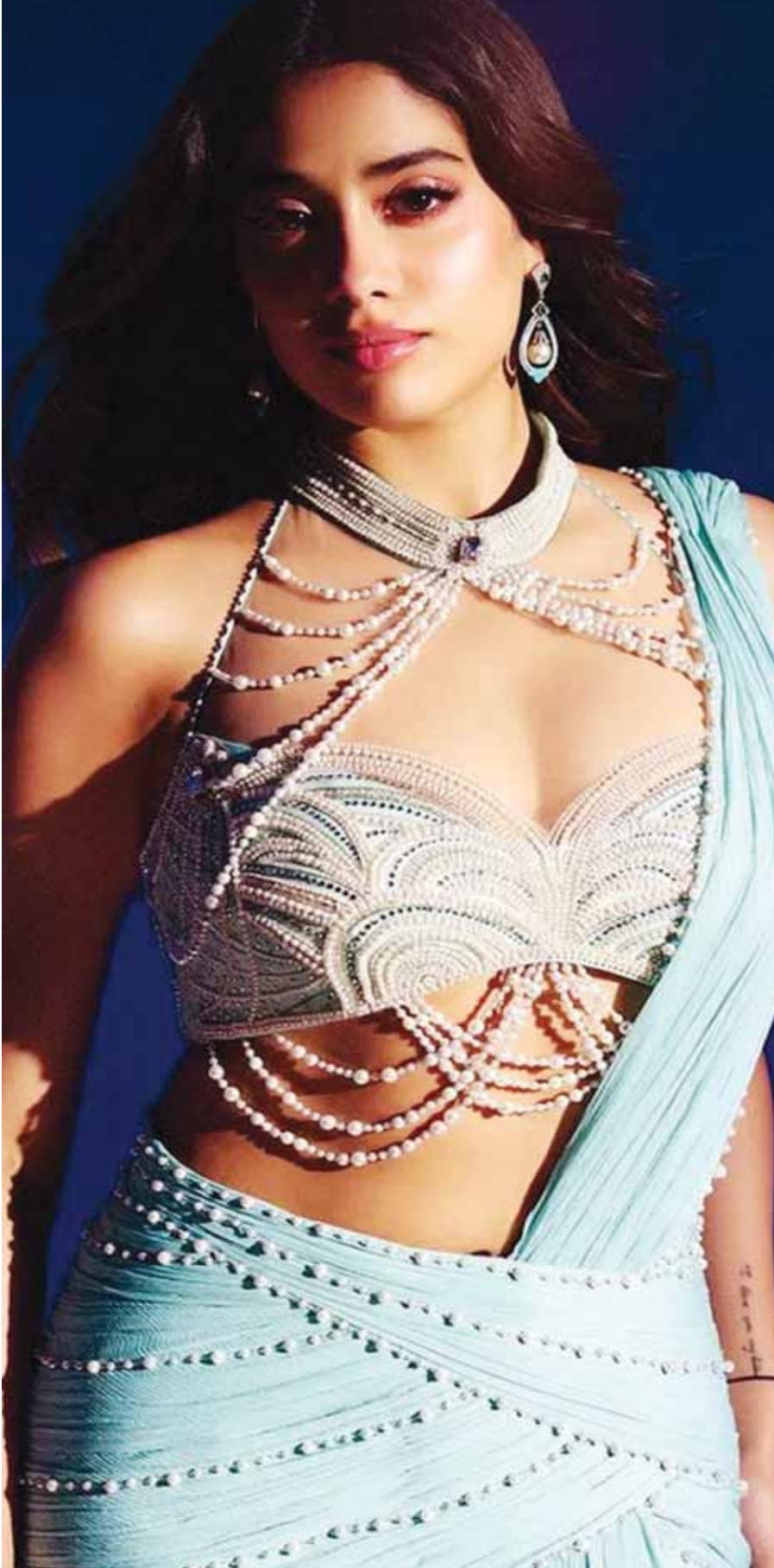


సినిమా



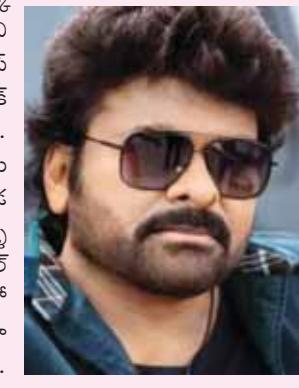
జ్ఞ్యే ఎంజాయ్ బాన్.. కంగారు ఎందుకు అంటున్న ముద్దుగుమ్మ

ప్రాఫెషనల్గా బిజీగా ఉండటం తప్ప లేదు గానీ.. ఆ గోలలో పది పర్సనల్ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయడం మరిచిపోతుంటారు హీరోయిస్టు. అపకాశాలు వస్తున్నాయి కదా అని.. అన్నలు రెస్ట్ తీసుకోరు. కానీ తాను మాత్రం ఆ టైట్ కాదంటున్నారు జాన్స్ కప్పార్. లండన్ పీధుల్లో ఈ భామ రఘుకు సోపల్ మీడియా అంతా పేక్ అయిపోతుంది. చేసిందే ఒక్క సినిమా.. కానీ.. తెలుగులో కావాల్సినంత గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు జాన్స్ కప్పార్. దేవర సినిమాలో తంగం పొత్తతో బాగానే చేరుకుయారు ఈ బ్యాటీ. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ పెద్ద సినిమాలో నటిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ కంబే తెలుగులోనే ఈ భామకు మంచి ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. పెద్దితో టాలీవుడ్ మాస్ట్ వాంటెడ్ లిస్టలో చేరిపోవాలని చూస్తున్నారు జాన్స్. పెద్ద సెట్స్ పై ఉండగానే.. అల్లు అర్జున్, అట్టి సినిమాలోనూ జాన్స్కి అఫర్ వచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. అందులో మృఖాళ్లు, దీపికతో కలిసి నటించబోతున్నారు జాన్స్ మరోపై హాందీలోనూ బిజీగానే ఉన్నారు ఈ భామ. కెరీల్లో ఇంత బిజీగా ఉన్నా.. పర్సనల్ లైఫ్ మాత్రం మిన్ అవ్వరు ఈ బ్యాటీ. తాజాగా లండన్లో చెల్లి ఖాసీ, బాయ్ ప్రోండ్ శిఫర్ పహారియాతో కలిసి పుల్లుగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు జాన్స్ కాన్స్ ట్లుగ్గా శిఫర్ పహారియాతో దేబీంగ్ చేస్తున్నారు జాన్స్. ఈ మర్యాద ప్రియుడుతో కలిసి లండన్ వెళ్లారు జాన్స్. ఈ ఇద్దరి ఫోబోలు వైరల్ అపుతున్నాయిప్పుడు. ఓమైపు సినిమాలతో బిజీగా ఉంటునే.. మరోపై పర్సనల్ లైఫ్కి ఇష్ట్స్ ట్రైమ్ ఇస్తున్నారు జాన్స్. ఈ బ్యాల్సింగ్ చాలా మంది హీరోయిస్టుకు రాదు.. అందులో త్వరగానే అరితెచిపోయారు జాన్స్ కప్పార్.



విశ్వంభర పాటకు హీరోయిన్

విశ్వంభరలో బ్యాల్స్ ఉన్న ఒకే ఒక్క పటిం సాంగ్ ఈ సమస్య తీరిందని లేకొన్న అప్పేట్. ఏవేవో అష్టస్ చూస్ చిపరికి శాండర్ ప్ర్స్ భామని లాక్ చేసుకున్నట్టు విశ్వసియ సమాచారం.



తన పేరు నిష్టిక కానీ కస్టడ సిమాలు పోలో అయ్యాళ్లు గుర్తుపడతారు. బిశ్వగాడు శాండర్ ప్ర్స్ రీపేక్ అష్టు ఇ లవ్ యూలో 2018లో విశ్వసియ ఇష్ట్లేదాకా తామ్మిదికి ప్రైస్ నినిమాలు చేసిది. గత ఏడాది శిపార్ట్ కుమార్, ప్రథమివేల కరటక దమసకలో నటించింది. ప్రస్త్రీ పెరింది, పదిమిది అంతా బెంగకూరులోనే అయినా ఈ అమ్మాయి కటుంబం మూలాలు తెలుగులోనే ఉన్నాయి. మరి పెద్దగా పాపులారిటీ లేని అమ్మాయిని ఎంచుకోవడం వెనుక దర్శకుడు పశిష్ట ప్రైట్లు ఏంటో అర్థం కావాలంబే సాంగ్ చూసే దాకా వెయిట్ చేయాలి. ఈ ఒక్క పొటు మీ ట్రైప్స్ సినిస్టోలిమో కంపోజ్ చేస్తున్నాడు. ఇది కూడా అటీషియల్ గా చెప్పాలేదు. లీమ్ దాచిపెడి లీక్లోరీయలు. అయినా సంగీ యువి క్రియేషన్స్ సమర్థస్తు, ఖండిష్టు ఎలాంటి ప్రతకున చేయలేదు. ఇష్టేలాన్ ప్రెపోల్ విష్టోపుని గురైన విశ్వంభర విష్టోపు అలస్సుని కొలిక్కి రావేచ్చట. ఇష్టేలాన్ ప్రైమ్ కు టిల్ఫీ, ఓ ఛాసర్ కు ఇటీలైల్ ఇచ్చారే ప్రచారం జరుగుతోంది ఇంకా భారుగా తెలియాల్చి ఉంది. జాలై రాదే ఇంటి వ్యేయరుంతో విశ్వంభరకున్న నెష్ట్ అష్ట్ అగ్జ్స్ మొదటి రెండు వాల్స్ కింగ్ డమ్, వార్ 2, కూఢి ఉన్నాయి. చిపరి వారంలో రిటేజ మాన్ జాతర ఉంది. చిట్టింగ్ మోగా మాసి తలపడటం డాచే. మిని అయితే మాట్లాడు స్టేంబర్ కు నెల్లున్న ఉండుంది.



కన్ధప్ప సెన్సార్ పూర్తి.. రన్ ట్రైమ్ కాస్తా ఎక్కువే!

మంచ విష్ట్ ట్రైమ్ ప్రాజెక్ట్గా పసోర్ను కన్ధప్ప రిలీఫ్కు అంతా సిద్ధపుంది. ఈ నెల 27న థియెటర్లో సందడి చేయనుంది. ఇష్టులీకే రిలీఫ్స్ పాటలు, ప్రైలర్క అడియో సంచి అద్యమైన రస్సోంది. ఈ మాసిలో ప్రథాన్తో పాటు మౌహీన్ లాల్, అష్టు కుమార్, కాజల్ అగ్రాన్ లాంగి సాంగ్ స్టోర్స్ కీలక ప్రాత్రుల ప్రైపింగ్రూపు. ఇంతో ఈ సినిమాపై అదీయున్స్ భారీ అంచులు వెర్పుద్దాయి. తాజాగా కన్ధప్ప మూవీ సెన్సార్ పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మాసిలో రిలీఫ్స్ దాదాపు 182 నిమిషాలు కాగా.. అంటే మూడు గంటల రెండు నిమిషాలగా ఉంది. వైథులజిక్ నేపథ్యంలో పసోర్ను మూవీ కపపడతో రిలీఫ్స్ కాస్తా ఎక్కువగానే ఉంది. 195 నిమిషాల నిడివితో ఈ సినిమాను తెరక్కిచూగా.. సెన్సార్ భోర్ 12 కట్స్ చెప్పాలి. స్టీలిఫ్ట్స్ నిచింధనల ప్రకారం చిత్రం మార్పులకు అంగీకరించింది. రాజందు ఓ చిన్సారి పై సుంచి పడెయటం.. లిస్టుపడక సంబంధించిన కొన్ని స్టీల్స్, మాడు పాటల్లోని విష్టోపున్ తోలిగించారు. మరోపై కన్ధప్ప ఇడ్స్సెన్ బ్యాటీ రేపటి మెదలపుత్తాయని మాచ విష్ట్ టీట్లు చేశారు. ఇష్టులీకే కిపరిస్ నేపథ్యంలో బస్టుప్పు మూవీ తెరక్కిచూగా.. తెలుగు అభిమానులకు బుధవారం సంచి అంచుబాటులోకి రాసున్నాయిని విష్ట్ వెల్లడించారు. ఈ సినిమాకు ముక్కే కుమార్ సింగ్ దర్శకుంటున్న పహాడంతో కన్ధప్ప కపపడతో కుమార్ తేట్లు అంచులను పెంచింది.



అనుష్ట దర్శనం ఇంకెప్పుడు

ఆంకో ఇరై రోజుల కంబే తక్కువ వ్యవధిలో ఘాటీ విడుదల కానుంది. జాలై 11 రిలీఫ్ లో ఎలాంటి మార్పు లేదని యువి క్రియేషన్స్ స్టోర్స్ వేస్ట్ నేపథ్యంలో అభిమానులు అల్లెం అయిపోయారు. అయితే ఇంటివే విడుదల చేసిన మొదటి లిరికల్ సాంగ్ లో అనుష్టపు చూపించి చూపించకుండా కేవలం రెండు పాటలు పరిమితం చేయడం పట్ల ప్రైస్ అసంత్యప్తిగా ఫీలవుతున్నారు. విటక్మ్ ప్రథమతో తన పెళ్లి జంగుతున్నా పాటగా ప్రాజెక్ట్ చేయడం వరకు బాగానే ఉంది. కానీ కసీనం భోట్ అప్ లో ఒక్క పిక్ చూపించకపోవడం పట్ల ఆశ్చర్యం వ్యక్తమవుతోంది. అనులు ఎందుకిలా డిజ్స్ నేపథ్యంలో అనుమానం కలుగుతోంది. త్రైల్ రోల్ అనుష్టనే కాబట్టి మీడియా ముందుకు రావాల్సి ఉంటుంది. మిని శెట్లీ మిస్టర్ పోలిశెట్లీ త్రైలో ఏండోల్ మేనేజ్ చేశారు కానీ ఈసారి అదే రిపీల్ చేస్తారా అనే దౌట్ లేకపోలేదు. ఆ సినిమా రిలీఫ్ త్రైలో వీడియో వైట్స్ తప్ప అనుష్ట తానుగా ఇంటర్వెన్చన్ వైపు వేస్తే మాట్లాడు యొక్క

