

సర్వంచే' ఎన్నికలపై తెలంగాణ ప్రాక్టోర్స్ కీలక తీర్పు ఇక, రాష్ట్రంలో ప్రమాదం విశ్వాంచడం లేదంటూ దాదాపు అరు పిలీషస్సు దాఖలైన సంగతి తెలిసిందే గతేడాది జనవరి 31తో సర్వంచుల పదవీ కాలం ముగిసినా.. ఇప్పటికీ ఎన్నికలు నిర్మాంచకుండా ప్రభుత్వం జాప్పం వివిధ పథకాల కింద కేంద్రం నుంచి రావాల్చిన నిధులు రావడంలేదు వెంటనే ఎన్నికల నిర్మాంచకు చర్చలు తీసుకోవాలి లేకుంటే పాత సర్వంచులకే బాధ్యతలు అప్పగించాలి

సెప్టెంబర్ 30వ తేదీలోపు ఎన్నికలు నిర్వహించాలి



ఈ ఏడాటికి రెండుసార్లు పదో తరగతి పరీక్షలు

- సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎస్క్యూల్స్ ఏడాటికి సుంచి రెండుసార్లు పదో పరీక్షలు నిర్వహించుటకు గ్రెన్ సిగ్నల్
- రెండో విడత పదో తరగతి పరీక్షలను ఆప్సగో పెట్టింది



తృజాసౌమ్యానికి చీకటియుగం 'ఎమ్బ్రేస్'.. కేంద్ర క్వాజినెట్

- పుట్టంపు పుట్టాలో కూడిన మిషన్ విజయపంతంగా అంతర్జాతీయిక ప్రవేశించాల్సి స్ట్రోటిస్టు అమెడం
- పట మెట్రో రైలు విషరణకు అమెడం

అదనపు కలెక్టర్లు వారంలో రెండు ప్రభుత్వ పారశాలలు సందర్శించాలి

- సీఎం రేవంత్ ఆదేశం
- విద్యా వ్యవస్థను మరింత పటిష్ఠం చేయాలి
- పెరిగిన విద్యార్థులకు అనుగుణంగా నూతన గదులు నిర్మించాలి
- ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలకు అవసరమైన పసతులను పారశాలల్లో కల్పించాలి



తెలంగాణలో విద్యా వ్యవస్థ మరింత పటిష్ఠం చేయాలని సీఎం రేవంతే ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలకు అవసరమైన పసతులను పారశాలల్లో కల్పించాలని, గ్రామం.. కట్టిల పొయిల బాధ లేకుండా మధ్యార్థులు భోజనం తయారు చేసే మహిళలకు సోలార్ కిచెస్సు విర్మాచ్చిలై వెంటనే ర్యాప్ పెట్టాలని సూచించారు. పదో తరగతిలో ఉత్తీర్ణమైన విద్యార్థులకు, ఇంటర్లో చేరుతున్న విద్యార్థుల సంబంధ మధ్య తేదీ ఎందుకు ఎక్కువగా ఉండని అధికారులు ప్రశ్నించారు. - మిగ్జా 3లో

అనుగుణంగా నూతన గదులు నిర్మించాలని సీఎం రేవంతే ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలకు అవసరమైన పసతులను పారశాలల్లో కల్పించాలని, గ్రామం.. కట్టిల పొయిల బాధ లేకుండా మధ్యార్థులు భోజనం తయారు చేసే మహిళలకు సోలార్ కిచెస్సు విర్మాచ్చిలై వెంటనే ర్యాప్ పెట్టాలని సూచించారు. పదో తరగతిలో ఉత్తీర్ణమైన విద్యార్థులకు, ఇంటర్లో చేరుతున్న విద్యార్థుల సంబంధ మధ్య తేదీ ఎందుకు ఎక్కువగా ఉండని అధికారులు ప్రశ్నించారు. - మిగ్జా 3లో



మెట్రోలైన్ ఎన్నిసార్లు విజ్ఞాపి చేసినా కేంద్రం నిర్మయం తీసుకోలేదు

- శ్రీధర్బాబు అవేదన
- కేంద్ర ప్రభుత్వరంగ సంఘలకు కేటాయించిన భూముల అంశంలై చర్చలు
- ప్రాదర్శాద్ మెట్రో ఫేజ్ 2పై కేంద్రమంత్రివర్గం నిర్ణయం తీసుకోవాలి పారాకరం
- ప్రధాని, కేంద్రమంత్రిని కలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నిసార్లు విజ్ఞాపి చేశారు

దీన్ని
తెలంగాణ మెట్రో ఫేజ్-2పై కేంద్ర క్రొబినెట్ నిర్మయం తీసుకోవాలి పారాకరమని తెలంగాణ మంత్రి శ్రీధర్బాబు అన్నారు. దీన్ని ప్రశ్నటనలో ఉన్న ఆయన ముగ్గురు కేంద్రమంత్ర లను కలిశారు. కేంద్రమంత్ర లను కమార్కస్టాబ్ మీయాప్ గోర్ల, శ్రీపాద యశోయక్కలను కలిసిన శ్రీధర్బాబు.. కేంద్ర ప్రభుత్వరంగ సంఘలకు కేటాయించిన - మిగ్జా 3లో

చట్టపరంగా బనకచ్చర్లను అడ్డుకుంటాం

- సీటిపారుదల శాఖ అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి
- చట్టపరంగా బనకచ్చర్లను అడ్డుకుంటాం
- 30వ తేదీన ప్రజాభవనలో బనకచ్చర్లపై పవర్ పాయింట్ ప్రజంపేషన్ ఇస్ట్రుట్
- మేడిగడ్, అన్నారం, సుందిళ బ్యారేజీల పునరుద్ధరణకు ఎన్నీవెన్ని కన్సల్టేంట్స్ వ్యవారిస్ట్స్ ను

జలసౌధలో సీటిపారుదల శాఖ అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి బుధవారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. బనకచ్చర్లో సహి పలు కీలక అంతాపై మంత్రి ఉత్తమ్ సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ కుమార్లో అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మీడియాలో మాటల్లాగు ఉండుకున్న విషయాలను వ్యాపించారు. మేడిగడ్ అన్నారం, సుందిళ బ్యారేజీల పునరుద్ధరణకు ఎన్నీవెన్ని కన్సల్టేంట్స్ వ్యవారిస్ట్స్ ను



**ఖుర్దే చురకలు..
శరీధరూర్ కొంటర్!**

- నాకు ఇంగీ చండం అంత బాగా రాదు
- కాసీ, శరీధరూర్ భావ చాలా బాగుంటుంది.
- భారత ప్రాణికి మర్కులు విప్పకాల్ని విప్పాల్సు విప్పాల్సు

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 ఆధునిక జీవితంలో కలిగించే ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు తెలిపడి జేయలనే లక్ష్యంతో ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. దినోత్సవాన్ని శీతలీకరణ శాస్త్రానికి పునాదులు వేసిన శాస్త్రవ్యాపారాల ల్యార్డ్ కెల్విన్ జన్మదినాన (జూన్ 26, 1824) నిర్వహించడం ప్రత్యేకంగా నేటి జీవన 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 పథ్ఫలును 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 శైలి 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 ଅଗ୍ରମ୍ବନ ସେବା

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 పొర్చుమి రోజున వచ్చే నస్కత్తుం ఆధారంగా చేయబడుతుంది. తైత్తి పొర్చుమి రోజున చంద్ర సంచారము చిత్తు నస్కత్తుం అవుతుంది. కనుక ఆ మాసానికి తైత్తి మాసమని, విశాఖ నస్కత్తమందు సంచరించుట వల్ల వైశాఖ మాసం అని, ఇలా ప్రమోదు మాసాలు పొర్చుమిలలో చంద్రుని సంచారం ఆధారంగా పేర్లను నిర్ణయించారు. చంద్రుడు పొర్చుమి రోజున పూర్వాషాఢ /ఉత్తరాషాఢ నస్కత్తు సమీపాన సంచరించే మాసం ఆషాఢ మాసం. దీనిని శున్య మాసం అంటారు. వైశాఖ, జ్యేష్ఠ మాసాలు వివాహాలు, గృహ ప్రవేశాలు, ఉపనయనాలు వంటి శుభకార్యాలలో కళకళలాడితే అషాఢమాసం వాటన్నింటికీ విరామం ప్రకటించే మాసం. ఆషాఢ మాసము తెలుగు సంపత్తరంలో నాలుగవ నెల. ఈ నెలలో పొర్చుమినాడు చంద్రుడు ఉత్తరాషాఢ/పూర్వాషాఢ నస్కత్తాల సమీపంలోనికి వచ్చే నెల, ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం పూర్తయి సూర్యుడు మిథునరాశి సుంచి కర్మాంగకర్మాశి లోనికి ప్రవేశిస్తాడు. దాంతో దక్షిణాయనం మొదలవుతుంది. ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి నాడు విషణువు పాలకడిలై యోగనిద్రలోకి వెళ్ళి సందర్శిస్తి “తూలి ఏకాదశి”గా పరిగణిస్తారు. ఆషాఢ శుద్ధ పొర్చుమి రోజున “గురు పొర్చుమి”గా వ్యవహరిస్తారు. మహా భాగవతాన్ని రచించిన వేద వ్యాసుడు జన్మించిన రోజును “వ్యాస పొర్చుమి” అని కూడా అంటారు. వ్యాసుడు వేదాల్చి నాలుగు భాగాలుగా విభజించిన రోజు కూడా ఇడెన్సంటారు. ఆషాఢం సుందే దక్షిణాయనం, వర్షారుతువు ప్రారంభం అవుతాయి. సూర్యుడు కర్మాంగక రాశి లోనికి ప్రవేశించడంతో ప్రారంభమయ్యే దక్షిణాయనం, తిరిగి మకర రాశి గతుడు కావడం వరకు, ఆరు మాసాలు ఉంటుంది. సూర్యుడు భూమధ్య రేఖకు దక్షిణంగా సంచరిస్తారు. దక్షిణాయనం ప్రీతికరం. ఉత్తరాయణం కన్నా దక్షిణాయణం లోనే పండుగలు, పబ్బాలు అధికరం. ఆషాఢంలో ప్రదానంగా, పుట్ట పక్క విధియ నాడు జగన్నాథ, బిలభద్ర, సుభద్ర, రథయాత్రలో నిర్వహిస్తారు. “ఆషాఢ శుద్ధ పంచవ్యాం, వచ్చే వ్యధు గౌతమి... అధవా తప్పి దారేణ, ద్వాదశామిది తప్పరు”. అని లోకోక్తి ఉంది. గోదావరి తీర వాసుల్లో పంచమి తప్పితే ద్వాదశి గోదావరి పరద రాగలరని భావన, సృంద పంచమి నాడు సుఖమణ్ణ స్వామిని ఆరాధించే దినంగా “కుమార

మారక ద్రవ్యాల వి ఆడ్డుకట్ట ఆని

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 ಚೌಕಗೆ ದೊರಕಡಂತೆ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ದೀನಿಕಿ ಬಾನಿಸಲಬಹುದಾರು.

ప్రాత్ర పోయించింది. ఈ యుద్ధంలో పాకిస్తాన్ దగ్గర ఉన్న అత్యంత ప్రవుద్ధదకరమైన పి ఎన్ ఎన్ ఫూజి జలాంతర్వామిని ధ్వనం చేసి సముద్రంలో ముంచి వేసిన ఘనత ఐ ఎన్ ఎస్-రాజ్ ప్రత్ కు దక్కుతుంది. ఐ ఎన్ ఎన్ నిర్మాణ, 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 మిస్ట్రీల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, 24 కొర్మాట్లు, 13 సంప్రదాయ జలాంతర్వామలు, 1 అఱు దాడి జలాంతర్వామి, 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 ర్దముల నుండి బట్టిర్చోడే అను క్రిపణలను ప్రయోగిస్తారు. పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో మాపాందించిన మొట్ట మొదటి సబ్ మెరైన్ - 3 ఎన్ ఎన్ పల్చి 8 డిసెంబర్ 1967లో భారత నొకా దళంలో ప్రవేశ పెట్టబడిన తొలి జలాంతర్వామి - 3 ఎన్ ఎన్ కల్పరి. జలయుద్ధం చేయాల్చి వచ్చినప్పుడు, భారత నావికా దళానికి ఎంతగానో ఉ పకరిస్తుందని భావిసున్న ఎలక్షోనిక్ బోర్డోడే 'వారుణాప్త' స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో భారత అభివృద్ధి చేసిన జలాంతర్వామి విధ్వంసక టార్పోడే. భారత రక్షణ పరిశోధన అభివృద్ధి సంస్కు చెందిన నేవల్ సైన్స్ అండ టెక్నోలాజికల్ లేసోర్టంరి ఈ పాపివెయిల్ టార్పోడోను అభివృద్ధి చేసింది. సముద్ర గర్జంలో... శత్రు దేశపు సబ్ మెరైన్ ధ్వంసం చేసే టార్పోడో ఇది. ఓడనుండి ప్రయోగించే రకపు వారుణాప్తము 2016 జూన్ 26న భారత నొకాదళంలో చేయబడున్నారు. యుద్ధ నొక నుంచే ఈ పాపివెయిల్ టార్పోడోను సముద్రంలో వాగి ఉన్న శత్రు దేశపు జలాంతర్వామిపై ప్రయోగించవచ్చి. 95 శాతం స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తయారైంది. ప్రపంచంలో జీవీఎన్ ఆధారంగా మార్కుసుకపోయే ఏక్స్ట్రిక్ట టార్పోడోగా వారుణాప్త వినుకికెక్కింది. ఐ ఎన్ ఎన్ కల్పరి - 14 డిసెంబర్ 2017న, ఖండేరి సెప్టెంబర్ 2019న, కరంజ్ మార్చి 2021న, వేలా నవంబర్ 2021న, వాగీర్ - నవంబర్ 2020లో ప్రారంభించ బడింది. 2023 జనవరి 23న వగీర్ జల ప్రవేశం చేయడంతో, భారత నొకాదళంలో చేరి, భారతదేశం జలాంతర్వామి నిర్మాణ దేశంగా తన పూసాన్నాన్ని మరింత సుస్థిరం చేసుకుంది. వగీర్ అంటే ఇసుక సారచేప. ఎన్వెన్ వగీర్లో ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ సెన్సర్లు ఉన్నాయి.

సం ఆయోధ్యో

వ్యవసాయ పనులలో నిమగ్నమయ్యే కాలమిది. గ్రామాలు వ్యవసాయ పనులకు వెళుతూ, తీరిక లేకుండా పని చేయాల్చి ఉన్నందున, విత్తదానికి అనువైన కాలం అయినందున, వైవాహిక జీవితం ధ్యాన నుండి మళ్ళించేందుకు, అత్యవారింటికి అల్లడ్ల వెళ్ళకూడదనే నియమం పెట్టారు. వ్యార్వకాలంలో వ్యవసాయమే జీవనాధారం. సంపాదన మాట అటు మంచి తినదానికైనా కొన్ని గింజలు ఉండాలని, కొత్త వలపు మోజులో రండి జీవనాధారమైన వ్యవసాయాన్ని ఎక్కడ నిరద్భుతం చేసేసోరో. అనీ ఈ నిబంధన పెట్టారు. అంతే కాదు ఈ మాసంలోని వాతావరణంలో చాలా మార్పులు చేటు చేసుకుటాయి. చల్ని వాతావరణం వల్ల బ్యాక్టీరియా, ప్రైరస్టు అంటువ్యాధులుగా బాగా ప్రబలుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో కొత్త పెళ్ళి కూతురు గర్జం దాల్చితే, పుట్టబోయే బిధమీద వాటి ప్రభావం కింటుందనేది శాస్త్రీయ నమ్మకం. పిండానికి తొలి మూడు నెలలు చాలా మళ్ళీ. ఆ సమయంలోనే అవయవాలు ఏర్పడతాయి. జన్మించిన సమయం కన్నా, గర్జధారణ సమయం ముఖ్యమని వ్యార్వకాలంలో భావించేవారు. ఆపాధంలో గర్జం దాల్చితే తొమ్మిది నెలలకి అంటే చెత్తం పూర్తవుతుంది. ఆ సమయంలో ఎండకు పుట్టిన పిల్లలు, బాలింతలు తట్టుకొలేదని ఈ నియమం పెట్టారు. అలాగే ఒక నెల వియోగం తర్వాత కలుసుకుంటే అన్యోన్యత దాంపత్యాన్ని పొందుతారని అని కూడా అంటారు. కావున ఈ నెలలో వధువు పుట్టింట్లో ఉండడమే క్షేమమని, పెద్దలు ఆధారంగా పెట్టారు. దీన్ని అనారోగ్య మాసంగా పేర్కొంటారు. అందుకే కొత్తగా నిపాహం అయిన నవ వధువులు, అత్త వారిభూత్లో కాకుండా, తల్లిగారిభూత్లో నీరెల రోజులు ఉండే సంప్రదాయం, ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆపాధ మాసంలో నవదంపతులు కలవ కూడదనే ఆచారాన్ని మనదేశం రోసి పైందవేతర మతస్తులు కూడా కొన్నిబోట్లు పాటిస్తారు. ఈ మాసంలో పాదరక్షలు, గౌదగు, ఉపు, దానం చేస్తే మంచి ఘలితాలు పెట్టిస్తాయి. స్నానం, దానం జపం సత్కర్మల అవరణకు ముఖ్యమైన మాసం. గృహ నిర్మాణ అరంభాలకు శభ సూచకమైన మాసంగా వెప్పబింది. ఆపాధంలో గృహ నిర్మాణం ప్రారంభిస్తే భృత్య, రత్నాల పు ప్రాప్తి కలుగుతుందని మత్స్యపురాణం వివరిస్తున్నది. ఆపాధంలో ఉక్కపొర్కెనా గోరింటాకు పెట్టుకోవడం, ములగ కూర తినడం,

ଓম্পুর্ণাজন্ম অসমীয়া মাসিং আবৃত্তি



ಮಾರಕ ದ್ರವ್ಯಾಲ ವಿಸಿಯೋಗಾನಿಕೆ ಅಡ್ಡಕಟ್ಟ ಅನಿವಾರ್ಯಂ

ప్రపంచాన్ని మాదక ద్రవ్యాల ముక్కతం చేయాలన్న లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు సహకారాన్ని; చర్యలను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి ఏడాది 26 జూన్నన అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దుర్బినియోగం, ఆక్రమరవాణా వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ దినెంబర్ 7, 1987న చేసిన తీర్మానం 42/112 ద్వారా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 26వ తేదీని అంతర్జాతీయ మత్తు పదార్థాల వ్యతిరేక దినోత్సవంగా జరుపాలని నిర్ద్యయించింది. ఈ తీర్మానం 1987 ఇంటర్వెపసల్ కాస్పరెస్ అన్ డ్రెక్ అబ్బాయిన్ అంద్ ఇభ్రియీల్ ట్రాఫికింగ్ నిపెడిక ఇతర అంశాల పై మరికొన్ని చర్యల కోసం సిఫార్సు చేసింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ది యునైటెడ్ నేషన్స్ అభీన్ అన్ డ్రెక్ అంద్ క్రమ్ (యూఎస్డిసి) ఈ రోజున మత్తు పదార్థాల వల్ల ఏర్పడే సమస్యలు పట్ల తైత్సస్యం కోసం అనేక అవాహనాను కార్బోక్సమాలను చేపట్టింది. ప్రతి ఏటా జూన్ 26న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మాదక ద్రవ్యాలను స్వాధీన పర్మకుని దేశ దేశాల్లో బహిరంగంగా వాటిని తగులబెట్టడం, బహిరంగ సభలు, ప్రదర్శనల ద్వారా ప్రజలను తైత్సస్యపర్చడం మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను నిరోధించడం వంటి చర్యలను పెద్ద ఎత్తున బరాన ప్రోత్సహిస్తోంది. మాదకద్రవ్యాలు మానసిక్కించిపు ప్రభావం చూడడమే కాకుండా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను అస్తవ్యస్థం చేస్తాయి. వాటికి బానిసలై ఒకస్థాపిగా దూరాచ్చేసు వారి ప్రవర్తన చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. వాటికి అలవాటు పడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారందరో. ఇంతకుమందు ఇరవై అయిదేళ్ల పయస్కులో వ్యసనాలకు లోషైన వారు ఇప్పుడు పదపకోరేళ్లకే ఈ పదార్థాలను వాడుతున్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. మత్తు పదార్థాల వాడకం వల్ల మెదడులో కొన్ని రసాయనాలు విపులులవుతాయి. వాటిని ఎండార్టిన్స్ అంటారు. ‘మత్తు’ ఉంటేనే ఎండార్టిన్స్ విచుదలవుతాయి. అవి దౌరకిన సమయంలో వారు సీరసంగా కనిపిస్తారు. కుటుంబ లిలువలు విచ్చిన్నం కావడం, కుతూహలం, పిచ్చేక్కిస్తున్న పోటీ, ఖాబోస్టోగ్ సమస్యలు, నిత్య జీవిత సమస్యల ఇతిహాయలు, చేటిలో దబ్బు బాగా ఆడడం యుపకులలో, పెద్దలలో, వ్యక్తి నిపుణులలో మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం పెరుగుతుండడానికి మరికొన్ని కారణాలు. మహిళలు చాలా మంది కోక్కు అలవాటు పడిపోతున్నారు. దానిని ఒకసారి వాసన చూస్తే ఆకలి నశిస్తుంది. చాలా గంటల పాటు శక్తిపంతంగా వుండేటట్టుగా చేస్తుంది. మహిళలు అనేక సమస్యల నుంచి తప్పించు కోపదానికి కూడా ఒక మార్గంగా మాదక ద్రవ్యాలను ఆశయిస్తున్నారు. మాదక ద్రవ్యాల మీద ఔగ్యార్సండ్రాగానీ నీల జీవికంగా వ్యావాయికంగా వ్యావాయికంగా

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.

వర්ධනයා පරාජීව දේව

ఆపోధ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి ఆపోధ శుద్ధ నవమి వరకు గల తిథుల రాత్రి సమయంలో వారాహీ అమృతార్థిని పూజిస్తారు. వీటిని గుప్త నవరాత్రులు అంటారు. వారాహీ దేవి అమృతార్థి శక్తి రాపాలలో ఒకటి. ఈమెను నష్ట వాతృకలలో ఒకావెగా, దశ మహావిద్యలలో ఒకామెగా కొలుస్తారు. బ్రాహ్మి, మాహాశ్వరి, కౌమారి, వైష్ణవి, వారాహి, ఇంద్రాణీ, చాముండి, వంటి సష్ట మాతృకలలో వారాహీ ఒకరు. వారాహీ దేవి వరాహ ముఖం అనగా పంది ముఖం కలిగి, శక్తం, కష్టి ధరించి భక్తులకు దర్శనమిస్తోంది. లలితా సహస్ర నామాలలో వారాహీ దేవి నామం ఉండటం కనిపిస్తుంది. వారాహీ దేవిని శైవులు, వైష్ణవులు, శాక్మేయులు పూజిస్తారు. పూర్వం హిరాణ్యకృషుడు అనే రాక్షసుని సంహరించి, భులోకాన్ని ఉద్ధరించిన విష్ణువు అవతారమే వరాహమూర్తి ఆ వరాహమూర్తికి ఉన్న ప్రీతత్తుమే వారాహీ అంటారు. వారాహీ అమృతార్థి అంటే భూదేవి. వరాహుని ప్రీతత్తుమే వారాహీ. శ్రీ వరాహస్యమి వారి ప్రీతత్తుముగా వారాహీ తల్లిగా మన పురాణాలు పేర్కొన్నాయి. మన ధర్మ సాహిత్య గ్రంథాలలో శ్రీ వరాహస్యమికి తల్లిగా ప్రకటితమవుతుంది. దేవీ భాగవతం, మార్గందేయ పురాణం, వరాహ పురాణం వంటి పురాణాలలో ఈమె ప్రసక్తి కనిపిస్తుంది. ఆయా మార్గాలలో అంధ కానురుదు, రక్తబీజాడు,

హంభ నిశుంభులు వంటి రాక్షసులను సంహరించడంలో ఆమె పాత్ర స్ఫుర్తంగా కనిపిస్తుంది. లలితాదేవికి సైన్యధపతిగా వారాహాదేవిని వర్షిస్తారు. అందుకే ఈమె ప్రసాదుల ఉత్సవ పూజన నామాలో కాలూ

కనిపిస్తుంది. వారాహీ రూపం దాదాపుగా వరాహమూర్తినే పోలి ఉంటుంది. ఈమె శరీరచాయను నల్లిని మేఘ వర్షంలో ఉన్నట్లు పేర్కొంటారు. సెధారణంగా ఈ తల్లి వరాహ ముఖంతో, ఎనిమిది చేతులతో కనిపిస్తుంది. అభయవరద హస్తాలత శంఖము, పొశము, హలము వంటి ఆయుధాలతో దర్శనమిస్తుంది. నామ స్తోత్రంలో వారాహీ ధరణి ద్రువా అని కలిపిస్తుంది. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో ఈమె ఆలయాలు ఉన్నప్పటికీ చౌరాసి (ఒడిశా), వారణాసి, మైలాపూర్ (చెన్నై)లో ఉన్న ఈమె ఆలయాలకు ప్రాధాన్యత ఎక్కువు. వారాహీ అమృతార్థి వారణాసికి గ్రామ దేవత. అంటే వారణాసిని ఎల్లప్పుడూ రక్షిస్తూ ఉండే దేవత. ఈమెకు వారణాసిలో ఒక విచిత్రమైన దేవాలయం ఉంది. ఆపోధ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి ఆపోధ శుద్ధ నవమి వరకు గల తిథుల రాత్రి సమయంలో వారాహీ అమృతార్థిని పూజిస్తారు. వీటిని గుప్త నవరాత్రులు అంటారు. ఆపోధ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి వారాహీ నవరాత్రులు ప్రారంభం కానున్నాయి. అమృతార్థిని చిత్రాన్ని పరిశీలిస్తే, హలము (నాగలి), ముసలము (రోకలి) ధరించి కనిపిస్తుంది. నాగలిని భూమిని దున్నడానికి ఉపయోగిస్తే, రోకలిని ధాన్యం దంచడానికి వాడతారు. సుంచి పురాణాల ప్రకారం స్వయం శామలం కావడానికి భూమాత రూపమైన వారాహీ దేవతను మాజించడం ఆనవయితీగా ఉంది. అమృతార్థిని పూజిస్తే అన్ని కోరికలను నెరవేర్చు తుంది. భూత గాదాలను నివారిస్తుంది, పరిష్కిరిస్తుంది. దేశం సుఖిక్షంగా ఉండాలని, అందరూ చల్లగా ఉండాలని, ధర్మం వైపు మనం నడవాలని... అమృత మహా వారాహాదేవిని మాజించడం సత్యాగ్రహం పడాయం.



సిహివు



పోర్లే డెవిడ్సన్ లవర్స్కు శుభవార్త..

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 ముందు స్థానంలో ఉంటాయి. వీటిపై కూర్చుని డ్రైవింగ్ చేస్తుంటే ఒకరకమైన రాజసం కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ కంపనీ తన 2025 మొడిషన్‌ను అభికారికంగా విడుదల చేసింది. దేశప్రాప్తంగా ఉన్న పోరూమ్ లలో ప్రీ బుకింగ్ లు కూడా మొదలయ్యాయి. ప్రముఖ టూర్ల విలర్ కంపనీ పీఱో మొటాకార్ప్ తో హద్దె దేవిష్టన్ కు భాగస్వామ్యం కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుతం మన దేశంలో విడుదల చేయనున్న వాహనాలపై మార్కెట్ లో ఆసక్తి నెలకొంది. వీటిలో ఎంట్రీ లెవల్ అయిన ఎక్స్ 440 ధరను రూ. 2.39 లక్షలుగా నిర్దారణ చేశారు. ఇక 2025 మొడిషన్‌లకు సంబంధించి నైట్ స్టర్ రూ. 13.51 లక్షలు, షైట్ స్టర్ స్పైషస్ రూ. 14.29 లక్షలు, స్టోర్ స్టర్ ఎన్స్ రూ. 16.70 లక్షలు పలుకుతున్నాయి. పొరిటేషన్ క్లౌడ్‌స్టిక్ రూ. 23.85 లక్షలు, ఫోటో బోయ్ రూ. 25.90 లక్షలు, పాన్ అపెరికా స్పైషస్ రూ. 25.10 లక్షలు, బ్రైక్ అవట్టి రూ. 37.19 లక్షలుగా ప్రకటించారు. ఇక నీపివో మొడల్స్ లోని ఫీట్ గ్రైడ్, రోడ్ గ్రైడ్ లను త్వరలోని ప్రారంభించచున్నారు. వాటి ధరలు కూడా వెల్డించాల్సి ఉంది. హద్దె దేవిష్టన్ తన కొత్త లైన్స్ మొడిషన్ అనేక

ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗತಲಕ್ಷೇ ಶಿಸುಕುವವ್ಯಂಗಿ. ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಡಿಜ್ಲನ್ ನು ಚಾಲಾ ಆರ್ಥಿಕೀಯಂಗಾ ರೂಪಾಂದಿಂದಿಂದಿ. ಪಾತ ಲೈನ್‌ವ ಕು ಕೊನ್ನಿ೯ ಮಾರ್ಪುಲು ಚೇಸಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮನಂಗಾ ಮಾರ್ಪುಲು ಚೇಸಿಂದಿ. ಇಂಜಿನ್, ಲುಕ್, ಪೆಟ್ಯಾಲಜೀಲಪೈ ಶ್ರದ್ಧ ಚೂಪಿಂದಿ. ದೈದರ್ಜಕು ಮರಿಂತ ಮರುಗೈನ

నేపలు అందించేందుకు, డ్రైవింగ్ సులభం చేసేందుకు కొత్త టెక్ ఫీవర్లను తీసుకుపచ్చింది. ఈ కొత్త టెక్ లపై మార్కెట్ లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ తరహా మోడిఫిక్షన్ మన దేశంలో ఆదరణ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో హాస్టెల్ దేవిష్ణు మార్కెట్ లో ఇతర వాహనాలకు మంచి పోటీ ఇస్తుందని భావిస్తున్నారు.

పీఎఫ్ ఫండ్ ఆటో సెటీల్మెంట్

రూ. 5 లక్షలకు 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

మనుసుఖ్ మాండివీయ ప్రకటించారు కొవిడ్ సమయంలో ఆటోసెటీల్స్‌మెంట్ విధానాన్ని తొలిసారి ఈపీఎఫ్ శిత్సుకూచ్చింది. తద్వారా ప్రజలు వీలైనంట త్వరగా తమ నిధులను పొందగలిగారు గతంలో ఈ పరిమితి రూ. 1 లక్ష వరకు ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు దానిని రూ. 8 లక్ష్లకు పెంచారు. అత్యవసరం పరిస్థితుల్లో అకస్మాత్తుగా డబ్బు అవసరమైన వారికి ఇది ఎంత ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. సాధారణ ఫీఎఫ్ సెటీల్స్‌వెంట్స్‌ను వేగవంతం చేసేందుకు ఆటో ప్రోసెసింగ్‌న ఈపీఎఫ్‌కి తీసుకూచ్చింది. మానప ప్రమేయం లేకుండా కెఱువులను

పరిపుర్ణంగా చదమే ఈ అటో సెటీల్స్‌మెంట్ ముఖ్య ఉద్దేశం. వివాహాలు, ఉన్నత విద్య, ఇంటి కొనుగోలు చేయడం కోసం ఈపీవీఎఫ్ అటో-సెటీల్స్‌మెంట్ సౌకర్యాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. దీని సాయంతో ఇకపై రూ. 5 లక్షల వరకు మానవ ప్రమేయం లేకుండా అన్నట్టెన్లో వెగంగా క్లైయిమ్ పొందొచ్చు. అటో సెటీల్స్‌మెంట్ అనేది ఐటీ వ్యవస్థలో పని చేస్తుంది. అర్థాత్ ఉండి.. కేవైసీ, బ్యాంక్ వ్యాపిల్డెసన్ పూర్తయినట్లుయే ఐటీ టూల్స్ పేమెంట్‌ను అటోమేటిక్‌గా ప్రాసెన్ చేస్తాయి. దీనివల్ల క్లైయిమ్ సెటీల్స్‌మెంట్ 3-4 రోజుల్లో పూర్తి అపుతుంది. ఇప్పిఎఫ్ తాజా దేటా ప్రకారం, ఏప్రిల్ 2025లో 19.14 లక్షల మంది కొత్త సభ్యులు చేరారు. ఇది మార్గి 2025కో పోలిస్తే 31.31 శాతం పెరుగుదల. గత సంవత్సరం ఏప్రిల్ 2024కో పోలిస్తే 1.17 శాతం ఎక్కువ. ఇందులో అత్యధిక కంగా 18 నుండి 25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువత ఉన్నారు. ఈ వయస్సులోనే, 4.89 లక్షల మంది ఇప్పిఎఫ్లో చేరారు, ఇది మొత్తం కొత్త సభ్యులలో 57.67 శాతం. రాష్ట్రాల వారీగా గణంకాల విషయానికాస్తే, మహారాష్ట్ర అన్ని రాష్ట్రాలను అధిగమించి అత్యధిక సంఖ్యలో కొత్త పీఎఫ్ సభ్యులను చేర్చుకుంది. ఇది కాకుండా, ఏప్రిల్ 2025లో ఇబి ఎవ్వించును విడిచిపెట్టి తిరిగి ప్రవేశించిన 15.77 లక్షల మంది కూడా ఉన్నారు. ఇది ఉపాధి అవకాశాలు, పిఎఫ్ గురించి అవగాహన రెండూ పెరుగుతున్నాయనడానికి

A soldier in camouflage uniform and beret stands on the back of a green military truck, saluting. The truck is carrying three large missiles mounted on a trailer. The missiles are white with green fins and red nose cones. The word "AKASH" is written vertically on the side of each missile. The background shows a blurred crowd of people.

ఆయుధ తయాలీలో భారతీ మార్క్.. పెరుగుతున్న తయాలీ కేంద్రాలు

ఒగ్గివన్నున్న బంగారం ధరలు..! తులం ధర ఎంతుందంటే..



ధర రూ. 99,210 ఉండగా.. 22 క్యారెట్
 ధర 90,940 లుగా ఉంది. వెండి కిలో
 ధర రూ. 1,08,900లుగా ఉంది. బంగార
 తులంపై రూ. 10, వెండి కిలోపై రూ. 10
 మేర ధర తగ్గింది. అయితే.. ఈ ధరాల
 ఎవ్వబీకమ్మడు వూరుతుంటాం
 హైదరాబాద్లో 24 క్యారెట్ బంగారం ధర
 రూ. 99,210 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ ధర
 రూ. 90,940 లుగా ఉంది. మరోపై కిలో
 వెండి ధర రూ. 1,18,900లుగా ఉంది.
 విశయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్
 పసిలి ధర రూ. 99,210 ఉంటే.. 22 క్యారెట్

ధర రూ. 90,940లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ. 1,18,900 లుగా ఉంది. ఫిలీలో 24 క్వారెట్ల పసిడి ధర రూ. 99,360, 22 క్వారెట్ల ధర రూ. 91,090 లుగా ఉంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ. 1,08,900లుగా ఉంది. ముంబైలో 24 క్వారెట్ల ధర రూ. 99,210, 22 క్వారెట్ల ధర రూ. 90,940 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,08,900లుగా ఉంది. చెత్తొలో 24 క్వారెట్ల ధర రూ. 99,210 లు ఉండగా.. 22 క్వారెట్ల ధర రూ. 90,940 లుగా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,18,900 లుగా ఉంది. బెంగళూరులో 24 క్వారెట్ల ధర రూ. 99,210, 22 క్వారెట్ల ధర రూ. 90,940 గా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ. 1,08,900 లుగా ఉంది.

రుష ద్వితీయాదికణ్ణ మంగళగీడు

ఇంగ్లీష్ కెడిఎస్ లో 5 వాళ్లని తగుదురుచు

రుణాలు జారీలో మండగింపు చేటు చేసుకుంది. ఈ ఏడాది మార్పితో ముగిసిన త్రాస్స్యమాసికంలో రిలైఫ్ రుణాల జారీలో 5 శాతం తగ్గురుల చేటు చేసుకుండని ట్రాస్స్యమాసియన్ సిబిల్ ఓ రిపోర్టలో వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా గృహ రుణాలు, క్రెడిట్ కార్డుల వ్యయాలు తగ్గాయని విశేషించింది. మరోషైపు అనేసుక్కార్డ్ రుణాల్లో మాత్రం 30 శాతం పెరుగుదల ఉండటం ఆండోళకరం. గడిచిన మార్పి త్రాస్స్యమాసికంలో గృహ రుణాల్లో సంఖ్యా పరంగా 7 శాతం పతనం చేటు చేసుకోగా.. విలువ పరంగా 1 శాతం తగ్గురుల చేటు చేసుకుంది. ఆస్తుల రుణాల్లోను వరుగుగా 1 శాతం, 15 శాతం చొప్పున మండిస్తుంది. విలువ పరంగా క్రెడిట్ కార్డుల వ్యయాలు ఏకంగా 32 శాతం క్లిచించాయి. ద్విపుక్త వాహన రుణాలు సంఖ్యా పరంగా 1 శాతం తగ్గగా.. విలువ పరంగా 2 శాతం పెరిగాయి. మరోషైపు వ్యక్తిగత రుణాలు విలువ పరంగా 6 శాతం పెరిగాయి. వాహన రుణాలు 1 శాతం, కన్సూపర్ ద్వారాఱబుల్న్ రుణాలు 6 శాతం చొప్పున పెరిగాయని ట్రాస్స్యమాసియన్ సిబిల్ వెల్లడించింది. ”ముఖ్యంగా యువ రుఱ గ్రహీతలతో నెమ్మిదిస్తున్న క్రెడిట్ డిమాండ్, వినియోగ రుణాల డిమాండ్లై ప్రతికూలను ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా యువ రుణగ్రేటలకు ఉత్పత్తుల ఎంపిక. వ్యక్తిగత రుణాలు, క్రెడిట్ కార్డుల కేసం రుణాల స్థిరీకరణ, ఇప్పటికీ అభివృద్ధి చెందుతున్న ధోరణి అయినప్పటికీ, సానుకూలంగా ఉంది. బాధ్యతాయితమైన రుఱ పద్ధతుల ద్వారా మద్దతు ఇప్పబడిన మెరుగైన తిరిగి చెల్లింపు ప్రవర్తనను ప్రతిబింబిస్తుంది.” అని ట్రాస్స్యమాసియన్ సిబిల్ సీకండ్ భవేష్ జైన్ తెలిపారు.

ଶୁଣିଗୋ ଅନିତାରେଯେ ଆହଁର୍..

కేవ్లం రూ.1.499కే విషాన్ టీకెట్

జాతీయ - జాతరాజీయ

జులై 9 నార్థల్‌త్రిక సమ్మేళన వామపక్షాల మద్దతు

నూడిల్లి: జులై 9నాటి సార్ప్రైకిక సమేకు తమ వూర్తి మద్ద తును ఐదు వామవ్యాలు తెలియచేశాయి. పది కేంద్ర కార్బ్రిక్ సంఘాలు, అఫిల్ భారత స్థాయిలో రంగాలవారీగా స్వితంత్ర సమాఖ్యలు, సంస్థలతో కూడిన కార్బ్రిక్ సంఘాల సంయుక్త వేదిక ఈ సమేకు పిలపిచ్చింది. ఆ సమేకు మద్దతును తెలియచేస్తూ సీపిఎ(ఎం), సీపిఐ, సీపిఎఎల్ లిబరేషన్, ఆర్వెసపీ, అఫిల భారత ఫార్మాడ్జ్కుల నేతులు పరుసగా ఎం.ఎ.బేటీ, డి.రాజా, దీపంకర్ భట్టాచార్య, మనోజ్ భట్టాచార్య, దేవరాజన్లు సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశారు. సంఘటితమయ్యే, సమిష్టి చర్చలు చేపట్టి హక్కుతోసహ కార్బ్రిక్కుల మాలిక ప్రజా స్వామ్యము హక్కులను తీవ్రంగా కుదించడానికి ఉద్దేశించిన ఆస్టోగేండ్ ఎప్పోస్టో కీలుక ఆగ్రాంక ఫోల్డ్



ବିଗାଚିନ୍ତନ ଅମ୍ବେଲିକା କାର୍ଯ୍ୟବେଳୋନିକି ଏଚ୍‌ଚିନ୍ତନ ପ୍ରାଂତ

వన్నెండు రోజులుగా పశ్చిమాసియాతో పాటు యావత్త ప్రపంచానికి వసించిన ఉద్దీక్తతు తాత్పూర్వికంగా చల్లారినట్టు కనిపుస్తున్నాయి. ఇరువురుదాడులతో బెంబేలైత్తిన అమెరికా కాల్పుల విరమణ పాటించాలన్న ఇరు దేశాలను కోరింది. పశ్చిమాసియాతోని భారత, ఇరాక్ లోని అమెరికా మిలటరీ స్టోరాలపై సోమవారం రాత్రి ఇరాన్ పరిమిత స్థాయిలో క్లిప్పణమణి దాడికి దిగిన కొర్కి గంటల్లోనే ట్రుంప్ ఈ కాల్పుల విరమణ ప్రకటయిన చేయడం గమనార్థం. తమ అణు స్థావరాలపై అమెరికా బాంబు దాడులకు ప్రతీకిరంగా ఇరాన్ ఈ క్లిప్పణి దాడులకు పాల్పడింది. అయితే ట్రుంప్ ఈ ప్రతిపాదన చేసిన తర్వాత కూడా ఇజ్రాయిల్ దాడుల్కి కొనసాగించింది దీనితో ఇరాన్ మరోసారి ఇజ్రాయిల్లై మిస్ట్రీస్తో విరుదుకుపడింది దీనితో అమెరికా అధ్యక్షుడు ఇజ్రాయిల్లై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసినటలు సమాచారం. దీనితో తప్పనిసరై ఇజ్రాయిల్ కాల్పుల విరమణానికి ప్రకటించింది. అయితే కాల్పుల విరమణ సమయంపై ట్రుంప్ పక్కాతధోరణితో కాలనిర్మియం చేశారు. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం అర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటిన తర్వాత ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ అమలు చేయాలనీ, మధ్యాహ్నం 12 గంటల తర్వాత ఇజ్రాయిల్ కాల్పుల విరమణ అమలు చేస్తుందని వరంతులు పెట్టారు. ఈ ఒప్పుందం అమలయ్యే సమయంలో ఇరు పక్కలు పరస్పరం శాంతియతంగా, గౌరవప్రదంగా వ్యవహరించాలని చెప్పారు. అయితే ప్రపంచశాంతి దృష్ట్యా కాల్పుల విరమణకు ఇరాన్ అంగీకరించింది. ఆ తర్వాత కూడా ఇజ్రాయిల్ మధ్య దాడులకు తెగబడింది. ఈ ఉల్లాఘణపై ఇరాన్ తీవ్రంగా స్పురించింది ఇజ్రాయిల్కి ధీటుగా సమాధానం చెప్పింది. అటుతిరిగి, ఇటుతిరిగి మధ్య ఇరాన్ అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై దాడి చేస్తుందనే ఆందోళనతో ట్రుంప్ ఇజ్రాయిల్ను తీవ్రంగా మందలించారు.

శాలై 1 నుంచి టీకెట్ ధరల పెంపు?

స్వాధీనిల్లి: రైల్వే ప్రయాణికులకు ఇది పాకింగ్ స్వాన్. జూలై 1వ తేది నుంచి రైల్వే టికెట్ ధరలు పెరగున్నాయి. నాన్ ఎని మొయుర్/ల్వ్హిప్రెవ్ ప్రైవ్ టికెట్ ధరపై కిలోమీటర్కు పైసా, ఎని తరగతి టికెట్ ధర కిలోమీటర్కు రెండు పైసలు పెరుగునంది. ఈ విషయాన్ని కొన్ని అంగ్ వెబ్సైట్లు వెల్డించాయి. దీనిపై అభికారిక ప్రకటన ఇంకా రావాల్చి ఉంది. చాలా రోజుల తర్వాత రైల్వే టికెట్ ధరలు సపరిస్తున్నారు. తళ్ళూడ్ టికెట్ బుక్ చేసుకోవాలంటే.. ఆధార్ అధంటికేషన్ తప్పని సరి అని రైల్వే శాఖ (%Xఅనుఱుల ఖుగ్లీయువం%) ఇటీవల ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ మార్పు జూలై 1 నుంచి అమలులోకి రాశునంది. దీంతో పాటే నమరించిన టికెట్ ధరలు కూడా అమలులోకి వస్తాయని తెలుస్తోంది. సబర్వ్స్ టికెట్ ధరలు, 500 కిలోమీటర్లకు వరకూ సెకండ్ క్లాస్ ప్రయాణానికి ఈ పెంపు వర్తించదు.. 500 కిలోమీటర్లకు దాటితే పైసా చొప్పున చెల్లించాలి. సలవారీ టికెట్ ధరల్లోనూ ఎలాంటి మార్పు ఉండబోదని నంబందిత వరాలు తెలిపాయి.

నిబంధనలకు వాతర అడుగడుగునా ఉల్లంఘించిన సిమెన్స్

న్యూడిలీ: లోకోమోటివ్ రైలు ఇంజిన్ ప్రారంభం సందర్భంగా గత నెల 26న దాహోద్ లో 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 రైల్స్ లైల్స్ లు 1990వ దశకం నుండి రీజనరేటివ్ బ్రైకులతో కూడిన లోకోమోటివ్ ఇంజిన్లను ఉపయోగిస్తున్నాయి. 2000వ సంవత్సరం ప్రారంభం నుండి పశ్చిమ బెంగాల్ లోనే 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 ఇంజిన్లనే కీలక భాగాలు గజరాల్ లో తయారు కావాల్సి ఉండగా పొరుగున ఉన్న మహారాష్ట్రలో

என்டெஜ் ராயுங்கிஂரி

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 ప్రాణులు, 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. థిల్సాండ్ మొదటి స్థానంలో, స్క్రీన్ రెండ్ స్థానంలో డెన్యూర్ మూడ్స్ స్థానంలో ఉన్నాయి.

అందమాన్ సముద్రంలో భూకంపం..

ಅಂಡಮಾನ್ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪಂ ಸಂಭವಿಂಚಿದೆ ಬುಧವಾರಂ ತೆಲ್ಲವಾರುಜಾಮುನ ಭೂಮಿ ಒಕ್ಕಸಾರಿಗ ಕಂಪಿಂಬಿದೆ. ರಿಕ್ಷರು ಸೈಲುಪೈ ಭೂಕಂಪಂ ಶೀತ್ರತ 4.2ಗಳ ನಮ್ಮೆದ್ದೆನಟ್ಟು ನೇರುವು ಸೆಂಟರ್ ಫರ್ ಸಿಸ್ಟ್ರೋಲಜಿ ವೆಲ್ಲಡಿಂಬಿದೆ ತೆಲ್ಲವಾರುಜಾಮುನ 1:43 ಗಂಟಲ ಪ್ರಾಂತಂಲ್ಲೋ ಪ್ರಕಂಪನಲ ನಮ್ಮೆದ್ದೆನಟ್ಟು ತೆಲಿಪಿಂದಿ. ಭೂಮಿಕಿ 20 ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಲ್ಲಿ ತುಲ್ಯ ಭೂಕಂಪಂ ಕೆಂದ್ರಾನ್ನಿಗು ರ್ಥಿಂಬಿನಟ್ಟು ಪೇರ್ಪೂಂದಿ. ಈ ಪ್ರಕಂಪನಲತ್ತೇ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೋ ಅಲ್ಕಾಲ್‌ಲ್ಯಾಲಂ ನೆಲಕೊಂದಿ ಕೆರಟಾಲು ಒಕ್ಕಸಾರಿಗಾ ಉವ್ಯೇತ್ತುನ ಎಗಸಿಪಡ್ಡಾಯಿ. ಶೀತಲ ಪ್ರಾಂತಾಲ್ಲೋ ಕೂಡಾ ಪ್ರಕಂಪನಲು ಚೋಟು ಚೇಸುಕುನ್ನಿಟ್ಟು ತೆಲಿಸಿದಿ. ಪ್ರಾಣ, ಅನ್ತಿ ನಷ್ಟಾನ್ನಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿಂಬಿ ಇಪ್ಪತ್ತೀ ವರಕೂ ಎಲಾಂಟಿ ಸಮಾಚಾರಂ ಲೇದು.

పసిఫిక్ మహాసముద్రం ఓలైన్ తెలుగు పాఠాలు

- మెక్కికోక వేలాది వాహనాలను రవాణా చేస్తేన్న ఓ భారీ కార్బో నొక
అగ్నిప్రమాదానికి గురైన కొన్ని వారాల అనంతరం ఉత్తర పసిఫిక్
మహాసముద్రంలో మునిగిపోయింది. ఈ నొకలో సుమారు 800 ఎలక్ట్రిక్
వాహనాలతో పాటు మొత్తం 3,000 కొత్త వాహనాలు ఉన్నట్టు.
- సమాచారం. లండన్కు చెందిన జోదియాక్ మార్కెట్ అనే సంస్థ
‘మార్టింగ్ మిడాన్’ అనే ఈ నొక నిర్వహణ వ్యవహారాలు చూస్తోంది.
అలస్టార్టోని అలూషియన్ దీవుల సమీపంలో అంతర్జాతీయ జలాల్డో
ఈ దుర్భటన చోటుచేసుకుండని సంస్థ వెల్లుడించింది. అసోసియేటెడ్
ప్రెస్ (ఏపీ) కథనం ప్రకారం.. మంటల వల్ల జరిగిన నష్టం, ప్రతికూల
వాతావరణం, నొకలోకి నీరు చేరడం వంటి కారణాలతో తీరానికి 415
వైళ్ళ దూరంలో, సుమారు 16,404 అడుగుల లోతున నొక
మునిగిపోయింది. ఈ ఘనట అనంతరం ఆ ప్రాంతంలో ఇప్పటివరకు
ఎలాంటి కాలుష్య ఆనవాళ్ళ కనిపించలేదని యూఎస్ కోస్ట్ గార్డ్ ప్రతినిధి,
ఆఫీసర్ కామెరాన్ స్క్యూల్ తెలిపారు.

କାଳ୍ପନିକ ବିରମ୍ବଣା ଓ ଉତ୍ସବାଳ୍ୟରେ ଯୁଗମାତ୍ରରେ ହେଲାଯାଇଥାଏ

కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి ఇరు దేశాలు అంగీకరించిన కొన్ని గంటలకే ఇరాన్ రై దాడులకు ఇజ్రాయిల్ ఆదేశించింది. ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘనకు తీవ్రంగా స్పందించసున్నామని ఇజ్రాయిల్ పేర్కూంది. కాల్పుల విరమణకు ఇరుదేశాలు అంగీకరించాయని అపేరికా అర్థక్కడు ప్రింప్ ప్రకటించిన కొన్ని గంటల తర్వాత ఇజ్రాయిల్ రఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. తమ దేశంపై ఇరాన్ క్లిపింగుల దాడికి దిగినట్లు ఇజ్రాయిల్ అర్థపేంచింది. అయితే క్లిపింగుల ప్రయోగాన్ని ఇరాన్ ఫండించింది. ఇజ్రాయిల్ దురాక్రమణ చర్యకు ప్రతిస్పందనగా తీవ్ర హెచ్చరిక ఉంటుందని పేర్కూంది. ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘనకు వ్యతిరేకంగా సెంట్రల్ ట్రిప్పోన్స్‌లోనీ ప్రభుత్వ లక్ష్యాలపై దాడులు చేయడం ద్వారా తీవ్రంగా స్పందించాలని తాను సైన్యాన్ని ఆదేశించినట్లు ఇజ్రాయిల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయిల్ కాట్స్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నుండి నుండి అపేరికా అర్థక్కడ ఉంట్ రఘువారీగా



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

వెంటనే పైలట్లను వెనక్కి పిలవాలి..
ఇజ్జాయెల్కు సీలియస్ వార్ల్డ్‌ఓర్ ఇచ్చిన ట్రుంప్



ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ దేశాల మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం అమల్లో ఉన్నప్పబీకీ, ఇరు దేశాలు వరన్వర దాడులకు పాల్పడటంపై అమరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్ ట్రంప్ తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఇంగ్లాన్తో పొటు ఇజ్రాయెల్ కూడా ఉల్లంఘించిందని ఆయన అరోఫించారు. ముఖ్యంగా ఇజ్రాయెల్ను ఉద్దేశించి, తక్షణమే అవుతుంది. మి పైలట్లను తక్షణమే వెనక్కి రప్పించండి” అని దొనాల్ ట్రంప్ స్పృష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఇరాన్సై దాడుల విషయంలో గతంలో ఇజ్రాయెల్కు మధుతుగా నిలిచిన ట్రంప్, గత రెండు వారాల వ్యాపారిలో మిత్రుడిశమైన ఇజ్రాయెల్కు ఇలా బహిరంగంగా, సూటిగా పౌచ్చరికలు జారీ చేయడం ఇదే మొదటిసారి కావడం గమనార్థం.

గల్వైము లిమాన్ స్టీప్సులు ప్రస్తద్దరణ

ఇరాన్-ఇజ్రాయిల్ దేశాల మధ్య యుద్ధం ముగియడంతో గల్ప మీదుగా వెళ్లే విమాన సర్వీసులను పునర్థరిస్తున్నట్లు ఎయిరిండియా మంగళవారం వెల్లడించింది. యూరప్, తుర్క అమెరికాలోని తూర్పు తీర ప్రాంతాలకు సర్వీసులను యథివిధిగా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎయిర్ ఇండియా పేర్కొంది. యూరప్, కెనడా వెళ్లే మార్గాల్లో పలు విమానాల రాకపోకలు అలస్యం కానున్నాయని, ఆయా మార్గాల విమాన సర్వీసుల వివరాలు తమ వెబ్ సైట్ ద్వారా ప్రయాణికులుకు అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపింది. ఖతరలోని అమెరికా ఎయిర్బేస్స్‌పై ఇరాన్ క్లిపటి దాడుల నేపథ్యంలో గల్ప మీదుగా వెళ్లే విమాన సర్వీసులను రద్దు చేస్తున్నట్లు ఇంతకుమందు ఎయిరిండియా ప్రకటించింది. ఇరాన్-ఇజ్రాయిల్ మధ్య ఉద్ద్రిక్తము

‘నన్న తాకితే.. 35 ముక్కలుదా నరుకుతా’..

ఇదీవల మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఇండోర్‌లో జరిగిన రాజు రఘువంశీ హత్య కేసు దేశం మొత్తాన్ని కుదివేసింది. వివాహం జరిగిన కొద్ది రోజుల్లోనే భార్య సోనమ్ తన భర్త రాజు రఘువంశీని హత్య చేసిన ఫుటన సంచలనం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఫుటన మరవకముందే.. ఇప్పుడు, ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగరాజ్‌లో ఇలాంటి ఓ సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇది మరోసారి రాజు రఘువంశీ హత్య కేసును గుర్తు చేసింది. పెళ్లి అనంతరం మొదటి రాత్రి ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్న పరుదికి. వథువు దివ్యుతిరిగి పొకిచ్చింది. మొదటి రాత్రి.. గదిలోకి పాల గ్రాసుతో రావాల్సిన వథువు కత్తితో వచ్చి హల్ చల్ చేసింది. “నన్న తాకితే.. నిన్న 35 ముక్కలుగా నరికివేస్తా” అని బెదిరించింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ప్రయాగరాజ్‌లోని సైని ప్రాంతంలో నివసించే కెప్పెన్ నిషాద్, సితార అనే యువతిని ఏపిల్ 29న వివాహం చేసుకున్నాడు. పెళ్లి వరకు అంతా బాగానే ఉంది.. కానీ, పెళ్లి తర్వాత మొదటి రాత్రి జరిగినది వరుదికి ఊహించవచ్చినది. హానీమూన్ రోజు రాత్రి సితార తనను కత్తితో బెదిరించి.. “నన్న ముట్టుకుంటే, నిన్న 35 ముక్కలుగా నరికివేస్తాను. నేను వేరొకరి దానిని” అని చెప్పిందని నిషాద్ పేర్లోన్నాడు. ఈ ఫుటన తర్వాత సితార మంచం మీద పడుకోగా, నిషాద్ సోఫాలో పడుకున్నాడు. వరుసగా మూడు రాత్రులు, సితార కెప్పెన్ ను కత్తితో బెదిరిస్తానే ఉంది. చివరికి, అతను తన తల్లిదండ్రులకు జరిగిన దాని గురించి చెప్పాడు. ఆ తర్వాత ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. కెప్పెన్ నిషాద్ తల్లితండ్రులు సితారను నిలదీయగా.. ‘నేను అమన్నను ప్రేమిస్తున్నాను. అతనితోనే జీవించాలనుకుంటున్నాను. అతను మాత్రమే నన్ను ముట్టగలడు, మరివరూ కాదు’ అని చెప్పింది. దీంతో వారు సితార తల్లిదండ్రులను పిలిపించి పెద్ద మనుషుల ముందు పంచాయతీ పెట్టారు. సితార ఎక్కడికి వెళ్లకూడదని, ఇక్కడే కోడలిగా ఉండాలని.. తన ప్రేమికుడిని మరిపోవాలని పంచాయతీలో ఆమెకు నశజెప్పారు. అయినప్పటికీ, సితార తన భర్తను వేధిస్తానే వచ్చింది. చివరికి భార్య వేధింపులు భరించలేక నిషాద్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. కానీ ఈలోగా, సితార తన ప్రియుడితో కలిసి ఇంట్లో నుంచి పారిపోయింది. ఈ ఫుటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి ఆమెను పటుకునేందుకు గాలింపు చర్చలు చేపటారు.



ବିଜ୍ଞାନ ଏରୋଫ୍ସାଇର୍



దానిమ్మ పండు ఆకులతో ఆరోగ్యం పటిలం..

దానిమ్మ పండు పోవకాలు మెండు.. దానిమ్మ పండుతింటే.. ఆరోగ్యానికి మేలు అన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే దానిమ్మ పండు మాత్రమే కాదు.. ఆకులు, బెరుడు కూడా అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇక దానిమ్మ పండులాగే ఆకు కూడా ఎరువు రంగులో చిన్నగా, గుండ్రంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకు పసరు వాసన వస్తుంది. ఈ పత్రి విశిష్టత ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడింది. ఆయుర్వేదంలో దానిమ్మ ఆకుని కుష్ఠ వ్యాధి, చర్మ రోగాల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. దానిమ్మ ఆకుల కషాయంగా చేసుకుని రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే.. నీసినల్ దగ్గు, జలబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నిద్ర లేపి వారికి దివ్య జైషధం దానిమ్మ ఆకుల పేస్తే తో చేసిన కాపొయం.. మూడు పంతుల నీటిలో దానిమ్మ ఆకుల పేస్తే ని వేసి.. ఆ నీరు అర పంతు వచ్చే వరకూ మరిగించి.. ఈ నీటిని రోజూ రాత్రి నిద్ర పోయేముందు తాగితే సుఖ నిద్ర మీ సొంతం. గజ్జి,

తామర వంటి స్నిగ్ధ సంబంధ వ్యాధులతో ఇఖ్యుల
పడుతుంటే.. దానిమ్మ ఆకులను పేస్టే ను అష్టై చే
నయం అవుతుంది. అంతేకాదు శరీరం మీద ఉన్న పుండు
గాయాలు తృప్తరగా తగ్గుతాయి. చెవి, నొప్పి ఇంఫెక్షన్ కి
ఇఖ్యుంది పదేవారు దానిమ్మ ఆకుల నుంచి రసన
తీసుకుని.. అందులో నువ్వుల నూనె లేదా ఆవ నూ
కలిపి ఇంగ్లీష్ ఆమిల్కమాన్సి రెండు చుక్కలు రెండు చెవులు
వేస్తుంటే.. చెవి నొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్ ను తగ్గుతాయి. నోటి
నంబిందిత వ్యాధుల నుంచి మంది ఉపశమన
లభిస్తుంది. నోటి దుర్వాస, చిగుళ్ళ సమస్య, నోటి
పుండ్లు ఉంటే.. దానిమ్మ ఆకుల రసాన్ని నీటిలో కలి
అ నీటితో పుక్కిలిస్తుండాలి. దీంతో నోటి సమస్యలు
నివారింపజడతాయి. ముఖంపై మొల్లిమలు తగ్గడాని
బెస్ట్ బిటార్ దానిమ్మ ఆకుల హేష్ట్సును మొల్లిమలపై రాస్తుం
మొల్లిమలు తగ్గపోతాయి.

అజీర్ణం, మలబద్దకం, గ్యాన్, విరేచనాలు నమస్కలు తరచుగా ఏర్పడుతుంటే.. దానిమ్మ ఐయ్య, కోలుకు డెండు తీ పొను హేర శాశవాణు

అరటి పండు తిన్న తర్వాత...



అరటివండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో హాటాపియం, కాల్చియం పుష్పలంగా ఉంటుంది. అందువలన తప్పకుండా ప్రతి రోజుా ఉదయం ఒక అరబి పండు తినాలని చెబుతుంటారు ఆరోగ్యానిపుణులు. అందువలన ప్రతి ఒకరూ అరబి పండు తినడానికి ఎక్కువ ఇంట్రైన్ చూపిస్తారు. అయితే అరబి పండు తిన్న తర్వాత ఎట్టిపిరిస్తేతల్లో కొన్ని పనులు చేయకూడదంట. అవి ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం. అరటివండులో అనేక పోషకాలు, ఖిలమిన్స్, మినరల్స్ ఉంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఇందులో పైబిర్, హాటాపియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వారి వరకు ప్రతి ఒకరూ ప్రతి రోజుా ఒక అరటివండు తిడనాలని చెబుతుంటారు. అయితే అరబి పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ ఇది తిన్న తర్వాత అస్పులే కొన్ని రకాల పనులు అస్పులే చేయకూడదంట. అవి ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం. అరబి పండు తిన్న తర్వాత అస్పులే వెంటనే టీ తాగకూడదంట. దీని వలన అనేక సమస్యలు వచ్చే చాన్స్ ఉండి అంటున్నారు ఆరోగ్యానిపుణులు. ఇలా అరబి పండు తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం వలన ఐది జీవ్రక్తియిష్టై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుండంట. అంతే కాకుండా

నొప్పి, గ్యాస్, ఉబురం వంటి సమస్యలకు కూడా కారణమైనంట. అందుకే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో అరటి పండ్లు తిన్న తర్వాతగుకూడదంట. కొంత మంది అరటి పండు తిన్న వెంటలుగుతుంటారు. కానీ ఇది కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచి అరటి పండు కలయిక విషపూరితమైనదంట. దీని వెలముకు సంబంధించిన సమస్యలే కాకుండా, చర్చరంబంధమైన లు, దుడ్డర్లు, అల్ట్రీ వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదమైకుపుగా ఉంటుందంట. అందుకే పాలు, అరటి పండ్లు కల్పివడం వలేదా, అరటి పండ్లు తిన్న వెంటనే పాలు తాగడచేయకూడదంట. అరటి పండ్లు శరీరానికి తళ్ళజ శక్తి చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే చాలా మంచి ఎక్కువగా తింటుంటారు. అయితే అరటి పండ్లు తిన్న తర్వాత చల్లటి వస్తువులు, ఐన్ క్రీమ్స్, స్టోన్ లాంటివి అస్సు దడంట. దీపి వలన గొంతు సమస్యలు, శాఖ కోశ వ్యాధు ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా కొజలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు దంటాయంట.

కే అరటి పండ్లు తిన్న తర్వాత చల్లటి వస్తువులు తినకూడదంట. అరటి పండ్లు తిన్న తర్వాత అస్సలే నిద్రపోకూడదంట. మంది రెండు లేదా మాడు అరటి పండ్లు ఒకసారే తినే నిద్రపోతారు. కానీ ఇది అస్సలే మంచిది కాదంట. దీపి బరవు పెరిగే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అందా గ్యాష్ట్రీక్ వంటి సమస్యలను కూడా ఇది ప్రేరిష్టుండాన్నారు అరోగ్య నిపుణులు.

ನಾರಕಾಯ ಆರ್ಥಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು..

శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో కూడా సారకాయ సహాయపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. షైలర్తో పాటు, సారకాయలో రక్తంలో చెక్కడను నియంత్రించడంలో సహాయపడే పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. మధుమేహ రోగులకు సారకాయ కూర లేదా రసం చాలా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తినడం వల్ల చక్కనిస్తాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉండదు. కూరగాయలు అరోగ్యానికి ప్రకృతి ప్రసాధించిన వరం భావిస్తారు. ఎందుకంటే వాతిలో వందలాది పోషకాలు ఉంటాయి. అలాంటి కూరగాల్లో ఒకటి సారకాయ కూడా ఒకటి. సారకాయను పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఇది అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే దీనిని ఏడాది పొడవునా తీసవచ్చు అంటున్నారు అరోగ్య నిపుణులు. సారకాయతో చర్చం నుండి గుండె

ఆరోగ్యం వరకు అనేక ప్రయోజనాలను విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ఐరన్, కాల్చిర సారకాయలో ఔబర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది తొలగిస్తుంది. సారకాయలో లభించే విటమిన్ అధిగమింపడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్చిర ఉంటాయి. దీనితో బరువును నియంత్రింజ కొల్పాల్సును నియంత్రింపడంలో సహాయపడుతుందని విషణులు తెలిపారు. ప్రతిఱిజూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో మంచును ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. కైబల్స్తో పాటు, కూడా ఉన్నాయి. మధుమేహ రోగులకు సాయాలు పెరిగి | ప్రమాదం ఉండదు.

ರೀಜಾರ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ರನ್ ಅಗ್ರಿತ್

శల్ఫంల్ జయగే మ్యాజిక్..

మార్పింగ్ ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల బిరువు తగ్గిచ్చు. ఉన్నిరి రసంలో కొంచెం మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల దయాబట్టిన కంట్రోల్ అవుతుంది. ఉన్నిరి రసం ఇన్స్యూలిన్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ఉన్నిరి రసం తాగితే జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. తెల్ల జిట్టును నల్గా మార్పుదానికి ఉన్నిరికాయి, ఆమ్ల రసం ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. ఆమ్ల రసంలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉనటాయి. అందువల్ల, ఆమ్ల రసం తాగడం వల్ల మెలనిన్ ఉత్పత్తిన్ని ప్రేపించడానికి, జిట్టును పునరుష్టిభిన్నింపజేయడానికి, జిట్టును వేర్ల నుండి నహజంగా నల్గా మార్పుదానికి సహాయపడుతుంది. తెల్ల జిట్టును నల్గా మార్పుదానికి, ఒక గ్లూసు నీటిలో రెండు చెంచాల ఆమ్ల రసం కలిపి తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ జిట్టు వేర్ల నుండి నల్గా, ఒత్తుగా పెరగడానికి ఈ రసాన్ని మాడు నుండి నాలుగు నెలల పాటు నిరంతరం తీసుకోండి.అంతేకాదు.. ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల జీర్జు అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పోపుకాల శోషణ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో పోపుకాల లోపం దరి చేరదు. ఉన్నిరి రసంలో విటమిన్ సి కంపెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగినికోధకశక్తిని బిలంగా మార్చుతుంది. ఉన్నిరి రసం తాగితే సీజనల్ ఇన్స్యూలిన్ తగ్గుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల జీర్జు ప్రాపాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జీర్జు సమయాలు రావు. మలబద్ధకం, అబ్సెర్టి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉన్నిరిలో



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 రసం తాగితే కాలేయ వాపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మార్కుంగి ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల బలువు తగ్గొచ్చు. ఉన్నిరి రసంలో కొంచెం మిరియాల పాడి కలిపి తీసుకుంబే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే ఉన్నిరి రసం తాగడం వల్ల దయాబెట్టిన కంట్రోల్ అప్పుతుంది. ఉన్నిరి రసం జన్మనిల్న స్వాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ఉన్నిరి రసం తాగితే జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది.

ನ್ಯಾಚರ್ಲೀಲ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯಂ ತೋಸ್..

ఆస్ట్రేలియా విభజనానికి ప్రారంభము

ఇవి కొలప్పుల్న అదుపులో ఉంచుతాయి
గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇలా
రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా
నహాయపడుతుంది. ఇందలో ఉంటున్న
విటమిన్ సి, యాంటీఆస్కిడెంట్లు కళ్ళు
ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో నహాయపడతాయి.
ఈది కంటిషుక్కలు, ఇతర కంటి వ్యాధుల
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో
నహాయపడుతుంది. ప్రైభెర్రీ.. ఎరువు
రంగులో ఎంతో ఆదంగా కనిపించే ఏ
పండు కేవలం రుచికరంగా ఉండట
మాత్రమే కాదు.. ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన
అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణుల
ప్రైభెర్రీలు ఎక్కువగా చల్లని ప్రాంతాల
వండి స్తారు. మన దేశంలో దీని
ప్రధానంగా హీమావర్ష ప్రదేశ్, తుత్రాఖండ
జమ్ము కాశ్మీర్, మహారాష్ట్రలోని కొన్కి
ప్రాంతాలలో సాగు చేస్తున్నారు. ప్రైభెర్రీలలు
విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆస్కిడెంట్లు
ఖనిజాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇలా
మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి
ప్రైభెర్రీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండట
వల్ల జీర్ణికియను మెరుగుపరుస్తాయి
మాలబిడు కం నుండి ఉపసంహరించున్న



సారకాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో కూడా సొరకాయ నహయపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. షైలర్స్ పాటు, సొరకాయలో రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. మధుమేహ రోగులకు సొరకాయ 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 సొరకాయ కూడా ఒకటి. సొరకాయను పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఇది అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే దీనిని ఏదాది పొడవునా తినవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. సొరకాయతో చర్చుం నుండి గుండె ఆరోగ్యం వరకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. డైటీషియన్స్ ప్రకారం..

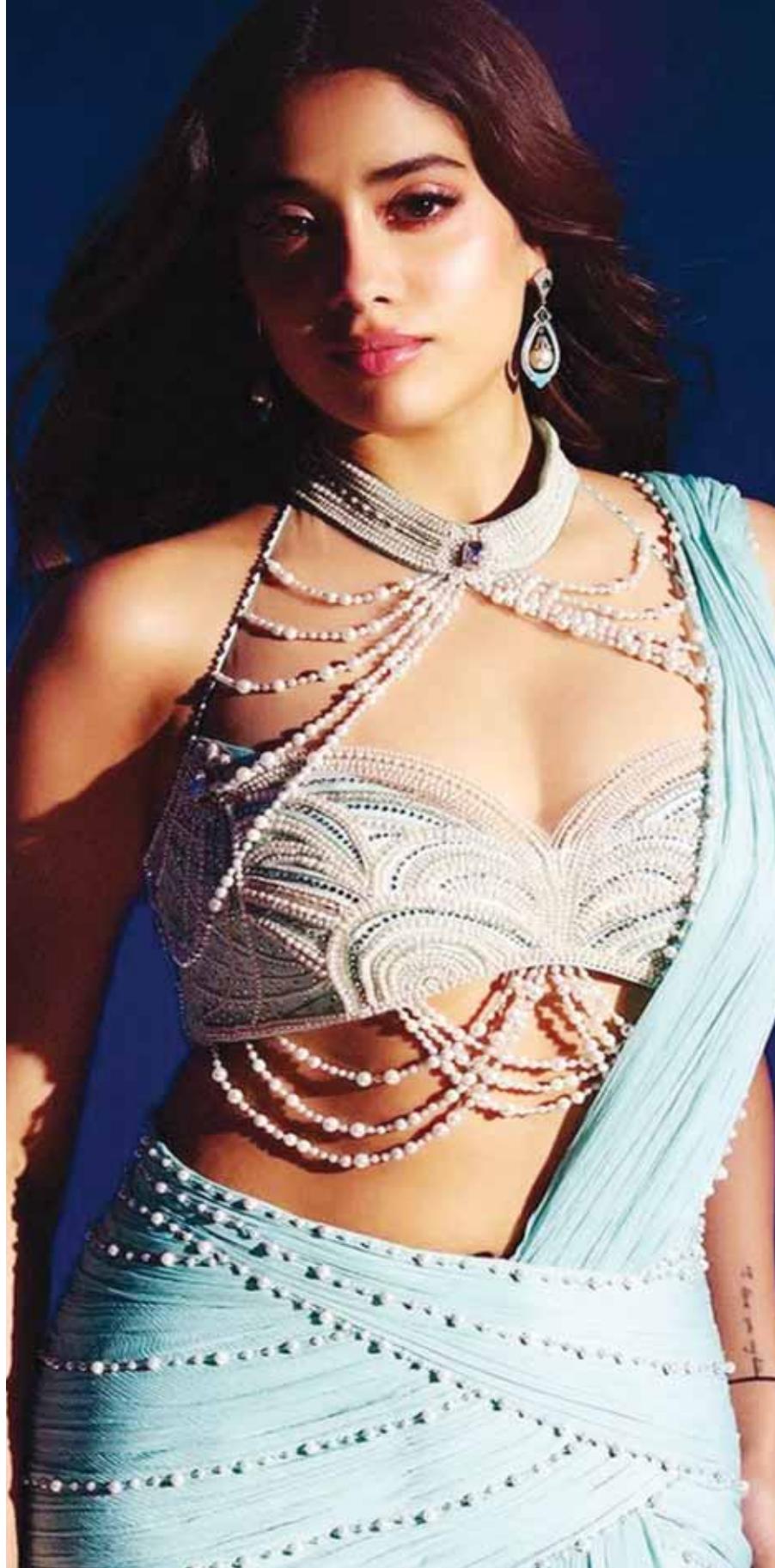


సారకాయలో పైబర్, నీరు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ఐరస్, కాల్షియం, సోడియం వంటి పెద్ద మొత్తంలో పోవకాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. సారకాయలో పైబర్ పుషులంగా ఉంటుంది. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

వులబద్ధ కం నమన్యను తోలగినస్తుంది సారకాయలో లభించే విటమిన్ సి శరీరోగినిరోధక శక్తిని బలవరుస్తుంది. ఇనుమహిమా పొమోగ్లో బిన్ లోపాన్ని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది.



స్విట్జర్లాండ్



జన్మ ఎంజాయ్ బాన్..
కంగారు ఎందుకు
అంటున్న ముద్దుగుమ్మ

ప్రొఫెసనల్గా బిజీగా ఉండటం తప్ప లేదు గానీ.. ఆ గోలలో పడి పర్సనల్ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయడం మరిచిపోతుంటారు హీరోయిస్టు. అవకాశాలు వస్తున్నాయి కదా అని.. అస్సలు రెష్ట్ తీసుకోరు. కానీ తాను మాత్రం ఆ టైప్ కాదంటున్నారు జాన్సీ కపూర్. లండన్ వీధుల్లో ఈ భామ రచ్చకు సోపల్ మీడియా అంతా షేక్ అయిపోతుంది. చేసిందే ఒక్క సినిమా.. కానీ తెలుగులో కావాల్సినంత గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు జాన్సీ కపూర్. దేవర సినిమాలో తంగం పొత్తుతో బాగానే చేరువయ్యారు ఈ బ్యాటీ. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ పెద్ది సినిమాలో నటిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ కంటే తెలుగులోనే ఈ భామకు మంచి ఆఫర్స్ వస్తున్నాయి. పెద్దితో టాలీవుడ్ మౌష్ణిక వాంటెడ్ లిస్టులో చేరిపోవాలని చూస్తున్నారు జాన్సీ. పెద్ది సెట్ట్స్ పై ఉండగానే.. అల్లు అర్జున్, అట్లీ సినిమాలోనూ జాన్సీకి ఆఫర్ వచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. ఇందులో మృణాళ్, దీపికతో కలిసి నటించబోతున్నారు జాన్సీ. మరోవైపు హిందీలోనూ బిజీగానే ఉన్నారు ఈ భామ. కెరీర్లో ఇంత బిజీగా ఉన్నా.. పర్సనల్ లైఫ్ మాత్రం మిన్ అవ్వరు ఈ బ్యాటీ. తాజాగా లండన్లో చెల్లి ఖుపీ, బాయ్ ఫ్రెండ్ శిఖర్ పహరియాతో కలిసి పుల్లుగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు జాన్సీ. కొన్సేషన్గా శిఖర్ పహరియాతో దేబింగ్ చేస్తున్నారు జాన్సీ. ఈ మధ్య ప్రియుడుతో కలిసి లండన్ వెళ్లారు జాన్సీ. ఈ ఇద్దరి ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయిప్పుడు. ఓవైపు సినిమాలతో బిజీగా ఉంటునే.. మరోవైపు పర్సనల్ లైఫ్ కి ఇవ్వాలిన టైమ్ ఇస్తున్నారు జాన్సీ. ఈ బ్యాలెన్సింగ్ చాలా మంది హీరోయిస్టుకు రాదు.. అందులో త్వరగానే ఆరిశేరిపోయారు జాన్సీ కపూర్.

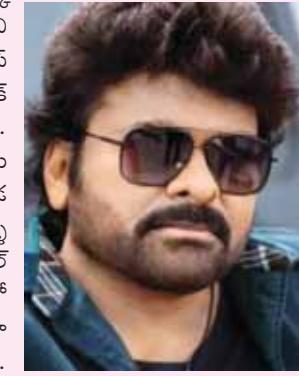


అనుష్ట దర్శనం ఇంకెప్పుడు

జింకో ఇరవై రోజుల కంటే తక్కువ వ్యవధిలో ఘాటీ విడుదల కానుంది. జూలై 11 రిలీజ్ లో ఎలాంటి మార్పు లేదని యువి క్రియేషన్స్ స్పృష్టం చేస్తున్న నేపథ్యంలో అభిమానులు అల్టెర్న్ అయిపోయారు. అయితే ఇటీవలే విడుదల చేసిన మొదటి లిరికల్ సాంగ్ లో అనుమతిను ఘాపించి ఘాపించకుండా కేవలం రెండు శాట్లకు పరిమితం చేయడం పట్ల పోన్న అసంతృప్తిగా ఫీలవుతున్నారు. విక్రమ్ ప్రభుతో తన పెళ్లి జరుగుతున్న పాటగా ప్రోజెక్ట్ చేయడం వరకు బాగానే ఉంది. కానీ కనీసం క్లోజ్ అప్ లో ఒక్క పిక్ ఘాపించకపోవడం పట్ల ఆశ్చర్యం వ్యక్తమవుతోంది. అనులు ఎందుకిలా డిజైన్ చేశారనే అనుమానం కలుగుతోంది. త్రైం చాలా పరిమితంగా ఉండటంతో ఘాటీ ప్రమోషన్ల స్పీడ్ పెంచాలి. త్రైలిల్ రోల్ అనుమతినే కాబట్టి మీడియా ముందుకు రావాల్సి ఉంటుంది. మిన్ శెట్లీ మిస్టర్ పోలిశెట్లీ త్రైలో ఏదోలా మేనేజ్ చేశారు కానీ ఈసారి అదే రిపీట్ చేస్తారా అనే డాట్ లేకపోలేదు. ఆ సినిమా రిలీజ్ త్రైలో వీడియో బైట్స్ తప్ప అనుమతి తానుగా ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వడం, ఈవెంట్ కు రావడం లాంటివి చేయలేదు. ఇప్పుడు ఘాటీ విషయంలో కూడా ఇలాగే చేస్తుందా అంటే విమో ఇప్పుడే చెప్పలేం. దర్జకుడు క్రిష్, డాన్స్ మాస్టర్ సుందరం మాస్టర్ కనిపించినంత నేపు కూడా పాటలో అనుమతిని ఘాపించకపోవడాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి. సరే ఇదంతా ఎలా ఉన్నా ఘాటీకి ప్రస్తుతానికి పెద్ద బిజ్ లేదు. దాన్ని పెంచాలి. ఇప్పుడే పలు వాయిదాల వల్ల ప్రైవ్ తగ్గింది. అప్పుడెప్పుడో చిన్న టీజర్ తో ఆనక్కి పెంచారు కానీ తర్వాత సైలెంట్ అయ్యారు. గంజాయి వ్యాపారంతో మాఫియా డాన్ గా మారిన ఒక మహిళ బయాపిక్ గా రూపొందిన ఘాటీలో యాక్సెస్ ఎలిమెంట్ చాలానే ఉన్నాయట.

విశ్వంభర పాటకు హారీయన్

విశ్వంభరతో బ్యాలన్స్ ఉన్న ఒకే ఒక్క
ఐపెం సాంగీ కు సమస్య తీరిందని
లేవెట్టే అప్పేట్. ఎవెవో ఆప్సన్లు చూస్తే
చివరికి శాండర్ వుడు భామని లాక్
చేసుకున్నట్టు విశ్వసనీయ సమాచారం.



A collage of three images. The first image on the left is a close-up of a man's face, showing him from the chest up. He has dark hair, a well-groomed mustache, and is wearing dark sunglasses. The second image in the middle is a woman with long, dark, wavy hair, wearing a light green top with a small floral or paisley pattern. The third image on the right shows a woman in a yellow saree with a green border. She is adjusting her hair with both hands. All three images appear to be from Indian media, possibly from a movie or TV show.



కన్ధపు సన్మాన పూర్తి.. రన్ ట్రైమ్ కాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్!

మంచు విష్ణు ట్రైమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా వస్తోను కన్సుప్ప రిలీఫ్‌కు అంతా సిద్ధమంది. ఈ నెల 27న థియేటర్లలో సందర్భించేయనుంది. ఇప్పటికే రిలీఫ్‌నెన పాటలు, త్రైలర్కు అడియోన్ నుంచి అద్భుతమైన రెస్పోన్స్ వస్తోంది. ఈ మూవీలో ప్రభావితో పాటు మొహన్ లార్, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్ లాంటి సూపర్ స్టార్స్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. దీంతో ఈ సినిమాపై ఆడియోన్లో భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. తాజాగా కన్సుప్ప మూవీ సెన్సార్ పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మూవీ రన్‌టైమ్ దాదాపు 182 నిమిషాలు కాగా.. అంటే మూడు గంఠల రెండు నిమిషాలుగా ఉంది. మైథలాజికల్ నేపథ్యంలో వస్తోను మూవీ కావడంతో రన్‌టైమ్ కొస్తే ఎక్కువగానే ఉంది. 195 నిమిషాల నిడివితో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించగా.. సెన్సార్ బోర్డ్ 12 కట్ట్ చెప్పింది. నిబీవిఫ్సీ నిబంధనల ప్రకారం చిత్రం మార్పులకు అంగీకరించింది. రాబందు ఓ చిన్నార్ని పై నుంచి పడేయటం.. తిన్సుపుకు సంబంధించిన కొస్ట్ సీన్స్, మూడు పాటల్లోని విజువల్స్‌ను తొలగించారు. మరోపైపు కన్సుప్ప అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ రేపెటి నుంచి మొదలవుతాయని మంచు విష్ణు ట్రైమ్ చేశారు. ఇప్పటికే ఓవర్‌నెన్లో బుకింగ్స్ ఓపెన్ కాగా.. తెలుగు అభిమానులకు బుధవారం నుంచి అందుబాటులోకి రాశున్నారుని విష్ణు వెల్లడించారు. ఈ సినిమాకు ముకేం కుమార్ సింగ్ దర్జకత్వం వహించారు. కృష్ణంరాజు నటించిన భక్త కన్సుప్ప సినిమా తర్వాత దాదాపు 50 ఏళ్లకు మరోసారి కన్సుప్ప కథ రావడంతో ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలను పెంచేసింది.

