

సంపాదక్తీయం

బీదలు ఓ వైపు జితియసీర్సు మరోవైపు

ಸಾರ್ಥಕ ವಿಜಯ, ಸಿಕ್ಕಲಿಜಯ ಪೀಠಾಲ ಅರ್ಥಮಂಟರ್ ತೆಲುಗು?

ఆహారం, అలోగ్గం, చనవు, ఉపాధి, వృద్ధాయ్ భాద్యతమై దృష్టిపెట్టి సహకరించి భిప్పుత్తుకు బాట చూసిస్తాడో రాజ్యం కూడా తన ప్రజలకు అదేవిధమైన సహకారాన్ని అందించాలని ప్రమాణం చేసిన క్రమమే సామ్యవాదం. ఈ వదం రాజ్యంగంలో ఉంది గునుక ఉచిత పథకాల ద్వారా ప్రజలకు దోచిపెడుతున్నారు అనే దుర్ఘావలో కొందరు న్నారు. సంక్లేషు రాజ్యమంబే ఉచిత పథకాల ద్వారా చేయి విదల్చుదం కాదు. ప్రజల నుండి వివిధ రూపాల్లో వచ్చిన పన్నుల ద్వారా కావాల్సిన మౌలిక వసతులు, కర్మగారాలు, రవాణా సౌకర్యాలు, భారీ ప్రాజెక్టులు నిర్మించడంతో పాటు రోజువారి గడవటానికి కూడా కావాల్సిన ఏర్పాట్లు చేయడం. 1970వ దశకంలోనే మతప్రాతిపదిక రాజకీయాలకు కుంపటి అంటుకుంది. జవహర్లల్ నెప్పుంగా వ్యవహారించిన తల్సు (న్యూటల్) పద్ధతికి ఇందిరాగాంధీ ప్రభుత్వం తిలోదకాలు ఇచ్చించన్న వాదనకు ప్రతిపక్ష వదును పెట్టింది. మరోవైపు కుల అంతరాలతో అంటరానిషనం సమసీపోలేదని నాటి ప్రభుత్వం గమనించింది. కులమత అంతరాలు అధికారిక కార్యక్రమాల్లో ఉండరాదని ఇందిరాగాంధీ భావించారు. దేశ వరిపాలనలో వ్యక్తిగత సాంప్రదాయ ఆచార వ్యవహోరాలకు తావుండకూడదని సెక్కులర్ అనే వదాన్ని రాజ్యంగ పీఠికలో పొందుపరిచారు. ఇప్పుడు సెక్కులరిజం అనే వదాన్ని తీసేస్తే దేశం ఒక మత రాజ్యంగా అవశరిస్తుంది. మత రాజ్యంగా అవశరించిన తర్వాత ఏ కార్యక్రమాలు, ఎలాంటి పూజలు, పునస్సూరాలు చేయాలో గడ్డినెక్కిన వారే నిర్ణయిస్తారు. అంటే ప్రార్థనం ప్రారంభించుని సిగోర్ పట్టుకని ఒకరెళ్తే మరొక జాతికి సంబంధించిన వ్యక్తి ప్రధాని అయినప్పుడు జంతుబలి లేదా మరే ఇతర పద్ధతిలోనో ప్రారంభించువం చేస్తారు. ఈ వ్యవహోరాలను గమనించి మాధిపతులు, పీఠాధిపతులు దేవస్తానాల బోర్డులు, కులసంఘాలు, మత సమాఖ్యలు తమలో తాము విధేంచి తీవ్ర ప్రతిపాదనలు ముందుకు తీసుకురావడానికి అవకాశం లభిస్తుంది. సెక్కులరిజం వ్యక్తిగత ఆచారాలకు నిర్మంధాన్ని విధించకుండా అధికారిక ప్రయాణాల్లో పాటించాల్సిన నిప్పుకుపాత పద్ధతులను సూచించే దిక్కుచి లాంటిది. ఇటీవల చూస్తే ఉరుము ఉరిమి మంగళం మీద పడ్డట్టు యాశ్వి ఏంట్లు కింద భారతదేశంలో విధించిన అత్యవసర పరిస్థితిపై చెర్చ జరుపుతూ భారత రాజ్యంగ పీఠికలో సోషలిస్టు, సెక్కులర్ అనే వదాలాపై వీందూ మతానికి వ్యతిరేకమైనవిగా చిక్కితిరిస్తున్నారు. అంబేడ్కర్ పొందుపరిస్థిత రాజ్యంగ పీఠిక కావాలా? ఇందిరా గాంధీ మార్పి రాసిన రాజ్యంగ పీఠిక కావాలా? అంటూ అర్మాబ్ గోస్యామిలాంటి వాళ్ళ విషయాన్ని విడమర్చుకుండానే విద్యుత్తుచేసి విరజిమ్మతున్నారు. ద్వేష పార్టీల సోషల్ మీదియా సైనికులు తమ వాట్సావ్ వాహనాలపై దీన్ని ఊరేగిస్తున్నారు. ఇది చాలా సష్టురాయక్కుమైన పోకడ. ఆ నాటి ప్రధానమంత్రి ఇందిరా గాంధీ విధించిన ఎమర్జెన్సీ కాలంలో 42వ రాజ్యంగ సపరఱ ద్వారా భారత రాజ్యంగ పీఠికలో సెక్కుల్, సోషలిస్టు అనే పదాలను జోడించిచించారు. అయితే ఇదేదో ప్రజలమీద ప్రేమతో కాదు. అనాటి రాజీకీయ ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల తలా జోడించాల్సి వచ్చింది. 1970వ దశకం ప్రారంభం నుండి ఆర్థిక సంక్లేషించి మొదలైంది. దేశానికి స్వాతంత్యం వచ్చి అప్పటికి 25 ఏండ్రు గడిచిపోయినా ప్రజల ఆర్థిక స్థితుల్లో మార్పులు లేకపోగా స్వాతంత్య ఫలాలను భూస్వాములతో కలిసి పెట్టుబడించారులు మాత్రమే ఆరగించడం పెరిగిపోయింది. నిరుద్యోగం విపరీతమైంది. గ్రామాల్లో దేవీముఖీల వంటి పెత్తండ్రారీ వ్యవస్థ తగ్గిపోయినప్పటికీ దొరల పాలనలో అసమానతల పర్పం తాండ్రాయికి చేరింది. ఆ సందర్భంలో 'గారీబీ పారావో' అనే నినాదాన్ని కూడా ఇందిరాగాంధీ తీసుకున్నారు. అయితే ఈ పరిస్థితులను అప్పటి ప్రతిపక్ష రాజకీయ సమాఖ్యలు సరిగ్గా ఎత్తి చూపటం ప్రారంభించాయి. అభ్యుదయ రీతిలో దేశానికి స్వాతంత్యం సిద్ధించిన అంశాన్ని అప్పటికీ తరానికి గుర్తుండటం వల్ల, ప్రధానిని వ్యతిరేకించడానికి కోర్టులు కూడా వెనుకాడలేదు. ఈ నేపర్చుంటో ఇందిరాగాంధీ ఎన్నికను సహాలు చేయడం, అలహాబాద్ స్టేకోర్స్ తీర్చువినప్పడం వీటి పర్యవేసానాలుగా ఇందిరాగాంధీ భావించారు. అందుకే తమ ప్రభుత్వం "ప్రజా సంక్లేషమాన్ని వీడింది" అనే దుప్పిచారం జరుగుతోందని, తమది సంక్లేషు ప్రభుత్వమని సరాసరి రాజ్యంగ పీఠికలో సామ్యవాదం అని వదాన్ని జోడించి రజువు చేసుకున్నారు. అయితే ఈ సామ్యవాదం అనే వదాన్ని చేర్చిన తర్వాతనే, 1976లో "సమాన పనికి సమాన వేతనం" అనే చట్టం చేయబడింది. ఎమర్జెన్సీ విధింపు కూడా రాజ్యంగంలోని 352 అధికరణం ద్వారా సాంధ్యవడిందని మరిచిపోరాదు. ఆనాటి రాజ్యంగాన్ని చీకటి అధ్యాయంగా ప్రస్తావించేవారు మరోవిష్యున్ని మర్చిపోతున్నారు. 75 ఏండ్రు స్వాతంత్ర భారతావానిలో అనేక కొత్త రాష్ట్రాలు స్వప్రాంతంచబడ్డాయి. కానీ మొదలిసారి రాష్ట్ర పోరాట కలిగిన జమ్ము కాశీర్షును కేంద్రపాలిత ప్రాంతానికి కుదించడం కూడా ఎమర్జెన్సీకి తక్కువేమి కాదు. ఆంండ్ర తర్వాత కూడా రాష్ట్ర పోరాటను కల్పించకుండా ఎన్నికెన ప్రభుత్వానికి నామమాత్రవు అధికారులు లతో కేంద్ర ప్రభుత్వమే అధికారాన్ని శాసన్స్, అక్కడి ప్రజలకు తీర్చిన అన్నాయం చెయ్యిప్పడుని చేపులేం. ఆర్టికర్ 370 రద్దు చేయడానికి జమ్ముకాశీర్షుకు రాష్ట్ర పోరాటను కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంగా మార్చిందని, అలా మార్పుడం దేశ చరిత్రలో ఓ చీకటి అధ్యాయంగా ప్రస్తావించేవారు మరోవిష్యున్ని మర్చిపోతున్నారు. 75 ఏండ్రు స్వాతంత్ర భారతావానిలో అనేక కొత్త రాష్ట్రాలు స్వప్రాంతంచబడ్డాయి. కానీ మొదలిసారి రాష్ట్ర పోరాట కలిగిన జమ్ము కాశీర్షును కేంద్రపాలిత ప్రాంతానికి కుదించడం కూడా ఎమర్జెన్సీకి తక్కువేమి కాదు. ఆంండ్ర తర్వాత కూడా రాష్ట్ర పోరాటను కల్పించకుండా ఎన్నికెన ప్రభుత్వానికి నామమాత్రవు అధికారులు లతో కేంద్ర ప్రభుత్వమే అధికారాన్ని శాసన్స్, అక్కడి ప్రజలకు తీర్చిన అన్నాయం చెయ్యిప్పడుని చేపులేం. ఆర్టికర్ 370 రద్దు చేయడానికి జమ్ముకాశీర్షుకు రాష్ట్ర పోరాటను తీర్చిన వేయడానికి చికటి అధ్యాయంగా ప్రస్తావించేవారు మరోవిష్యున్ని మర్చిపోతున్నారు. 75 ఏండ్రు స్వాతంత్ర భారతావానిలో అనేక కొత్త రాష్ట్రాలు స్వప్రాంతంచబడ్డాయి. కానీ మొదలిసారి రాష్ట్ర పోరాట కలిగిన జమ్ము కాశీర్షును కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంగా మార్చిందని, అలా మార్పుడం దేశ చరిత్రలో ఓ చీకటి అధ్యాయ మనేది కాదనలేదు. ఏకపక్ష ధోరణిటో ప్రతిపక్షానికి, ప్రభుత్వ పక్షానికి అవకాశం లేని పరిమిత స్వేచ్ఛపై పుల్వామా నుండి పహాలు వరకు తూటాలు కురుస్తానే ఉన్నవి. అందుకే ప్రతిఅంశంపై ద్వేష భావనతో కాకుండా దీర్ఘాలోచనతో స్పందించడమే ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో సముచితం.

మూడు పార్టీల నోటు అదే పాటు

అయితే గ్రామీణ స్థాయిలో పరిపాలన యంత్రాగం సజ్ఞావుగా నడవక పోవడం, రాజకీయ పదవుల నియామకాల్లో అసమతుల్యత ఎ వీటిపై అనంత్పుటి కూడా ఉంది. అన్నింటినీ మించి వివిధ జిల్లాలలో నేతల మర్యాద ఆధిపత్య పోరు, అంతర్గత అసమృతులు, అనంత్పుటులు రాష్ట్ర నాయకత్వానికి మింగుదు పడని అంశాలుగా మారాయి. అయినప్పటికీ, కాంగ్రెస్ కు లభించిన ప్రజాదరణ రాజకీయంగా మరింత గట్టి పడాలంటే ఎ అభివృద్ధి, సంక్షేపమం, నియామకాల విషయంలో నిర్దిష్టత, పారదర్శకత ఉండాలి. అలాంటి ఘర్షితాలు కనబిడితే రాబోయే 153 సీట్లలై 100కు పైగా గెలుపు” అనే ద్రౌపానికి వచ్చే ఆశావాదం ఉంది. మరోపైపు, ఓటమిని ఎవరూపై మళ్ళీ దూకుడు వంధా లోకి దిగిన బీఅర్వెన్ పార్టీకి ఇది బీగొప్ప ఆత్మ పరిశీలనా దశ. రాష్ట్రం ఆవిర్ధవానికి కారక శక్తిగా గుర్తింపు పొందిన ఈ పార్టీ, 2014, 2018లో ఘన విజయాల తరువాత 2023లో అధికారాన్ని కోల్పాయిది. ఎన్నికల సమయంలో “మళ్ళీ మేమే” అని చెప్పిన పార్టీ అధినేతకు ఈ ఘర్షితాలు తీవ్రమైన వ్యక్తిగత, రాజకీయ ఎదురుదెబ్బ. అధినేత తనయ జైలు పాలు కావడం, కేసీఆర్, కెలిఆర్, హరీక్ రావులపై విచారణల పర్యాటు భారసాను నిత్యం కలవర పెడుతున్న అంశాలు. వీటికి ప్రతిస్పందనగా పార్టీలో నేతల మర్యాద స్థాయిని మళ్ళీ నిర్మించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నా గ్రామీణ స్థాయిలో ప్రజల్లో విస్తరించిన అనంత్పుటిని పరిపురించడమే ప్రధాన కర్తవ్యంగా మారింది. పునర్నీర్మాణంలో కేఫిఅర్, హరీక్ రావు వంటి యువ నాయకత్వం పార్టీని నూతన దిగాడాని పడిపించాలనే త్రమిస్తాంది. ఇది పూర్తిగా కార్బూరటగా మారితే బీఅర్వెన్ మరోసారి ప్రజల్లోకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది. పైగా, పునర్నీభజన వల్ల కొత్త నియోజకవర్గాల రాకశే గ్రామీణ ప్రాభల్యాన్ని మళ్ళీ సంపాదించేందుకు బీఅర్వెన్ కు అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ప్రజల్లో మళ్ళీ విశ్వాసం పొందాలంటే, గత పాలన వైపుల్యాలలై సప్పమైన సమీక్ష, మార్పు ఉండాలి. లేకపోతే, “100 సీట్లు మాదే” అన్న నినాదం క్యాదర్ స్థాయిలో విఫించినా, ఓటల్రను మోగించ దగిన వాస్తవం కాదు. ఇక బీటిపీ విషయానికాస్తే, రాష్ట్రంలో ఇప్పటికీ ప్రాథమిక స్థాయిలో స్థిరమైన సామాజిక బలముండక పోవడం, నాయకత్వ నిరిష్టత లేకపోవడం సమస్యలు కావచు.

మౌన శిలలు... మానవ నాగరికతకు మూలస్తంభాలు



ఈ భూమి చరిత్రను అక్కరాలుగా వాచకంగా మోస్తూ, మౌనంగా పలికించే జీవన శిలలే రాళ్లు. ప్రకృతి వైఖానికి అధారంగా నిలిచే ఈ ఘన పదార్థాలు, భూమి అక్కతిలో మూలిక పాత పోషించడమే కాక, మానవ నాగరికత నిర్మాణానికి మూల స్టంభాలుగా నిలిచాయి. ప్రతి సంవత్సరం జూలై 13న అంతర్జాతీయ రాక్ దినోత్సవంగా నిర్వహించబడే ఈ సందర్భంగా, శిలల ప్రామణ్యతను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తించి, వాత్స పరిరక్షణాపై అవగాహన కల్పించడమే ముఖ్య ఉండేశం. రాళ్ల ఆనేపించి కొన్ని లక్షల నుండి కోట్ల సంవత్సరాల భూగర్జ ప్రక్కియల ఘలితంగా ఏర్పడిన సహజ ఘన పదార్థాలు. ఇవి భూమి లోపల నుండి వెలువడిన లావా చల్ల బడడం, వాతావరణం కారణంగా వేరు చేయబడిన అవశేషాల సమాప్తిరు.

లేదా అధిక ఉప్పోగ్రత, పీడనాల వల్ల తాలూకు రూపొంతరాలే భూగోళికంగా రాళ్ళను మాడుగా విభజనస్తరుఁ ఆగైయ శిలలు, అవక్షేపి శిలలు, రూపొంతర శిలలు. ఈ శిలలు మనకు భూమి చరిత్రను పరిచయించి గలిగే అధారాలను అందిస్తాయి. శిలాజాల్లో దాగి ఉన్న పురాతన జీవరాశిల అవశేషాలు, శిలా చిత్రాలు, రాతి లిప్పలు మానవ పరిణామ క్రమానికి దృశ్య రూపంగా మారాయి. ఈ కారణంగా శిలాజ శాస్త్రం, భూగోళిక శాస్త్రం, భూజిలికంగా ఉపయోగ పదుతున్నాయి. నిర్వాణ రంగంలో శిలల ప్రాథమికంగా ఉపయోగ పదుతున్నాయి. హరప్పా, మౌర్యాంజోదారో నుండి

భజురాహో, ఎలోరా, మహబులిపురం వరకు 1 భారత దేశపు నిర్మాణ వారనశ్వానికి కిలెల్ పునాది. ఆధునిక యుగంలోనూ గ్రానెట్, మార్కుల్, బస్ట్రో వంటి శిలలు ఇంకి నిర్మాణం, వంతెనలు, రహదారులు, మెట్రో నిర్మాణాల్లో విస్తరణగా వినియోగించ బడుతున్నాయి. ఒక అంచనా ప్రకారం, ప్రపంచ నిర్మాణ రంగంలో దాదాపు 60 శాతం వరకు ప్రకృతి శిలలు ఉ పయాగించ బడుతున్నాయి. ఆర్థిక పరంగా శిలలతో కూడిన ఖనిజ సంపద ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక భాగం. యుషైప్పెట్ స్టేట్ జియాలాజికల్ సర్వే గణాంకాల ప్రకారం, ప్రపంచ ఖనిజ మార్కెట్ లీలు సుమారు 1.5 ట్రిలియన్ దాలర్లు, భారతీలో 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గనుల పరిశ్రమ లిలువ ? 1.8 లక్షల కోట్లుగా నమోదైని. బంగారం, వెండి, వజ్రాలు, రత్నాలు వంటి లిలువైన ఖనిజాల ఎగుమతులు విదేశి మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదాయం రూపంలో తీసుకు వస్తున్నాయి. పరిశ్రమలతో సిమెంట్, గాజు, సిఱామిక్, స్టీల్ తయారి వంటి రంగాల్లో శిలలు ముడి సరుకులుగా కీలకంగా ఉంటాయి. వ్యవసాయ రంగంలో సున్నపూరాయి వంటి శిలలు నేల ఆమ్లశ్వాన్ని తగ్గించడంతో పాటు నేల సారాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. పర్యావరణ పరంగా, శిలల పొరలు నీటి వడపోతసు నియంత్రిస్తూ భూగర్భ జల నిల్వలకు సహాయ పడతాయి. ఇది నీటి భద్రతకు కూడా ములాధారంగా మారుతోంది. శిలలు కేవలం భౌతిక వనరులుగా మాత్రమే కాక, కళా వారనశ్వానికి ప్రతీకగా కూడా నిలుస్తున్నాయి.

భారతదేశ శిల్ప కళలో శిలలపై చెక్కిన దేవతా విగ్రహాలు, శిలా రూపాలు, అలయ నిర్మాణాలు ప్రపంచ కళా రంగానికి గర్వకారణంగా నిలిచాయి. యునెస్కో గుర్తించిన వారసత్వ క్షేత్రాలలో చాలా శిలా నిర్మాణాలే. రత్న శిల్పం, శిలాజ చిత్రలేఖనం వంటి కళారూపాలు భారత దేశానికి ప్రత్యేకక్షేత్రంగా ఉన్నాయి. ఒక్క రత్నం ఒక తాతీక భావనను, ఒక నమ్మకాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో శిలల వినియోగం అనియంత్రితంగా పెరుగుతోంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 55 బిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల శిలలు తప్పబడు తున్నాయి. ఇందులో అత్యధిక భాగం నిర్మాణ రంగం కోసం వినియోగించ బడుతోంది. ఈ విపరీత తప్పకాలు సంప్రదాయం. ఈ పడుని ఒక పరివర్తనా దినంగా మార్చాలి - శిలలను కాపాడుదాం, అవగాహన పెంచుదాం, భవిష్యత్తును పరిరక్షించాం. శిలలు... నిశ్చభంగా మాట్లాడే భూమి జీవగాధలు.





సిహెన్



దేశీయంగా రేర్ ఎర్త్ మాగ్నెట్ తయాలీకి

రూ.1,345 కోట్టువర్ల ప్రత్యేక నిధి



ఈ రైతులకు ఘాకివ్యన్న కేంద్రం.. ఇక వీలకి పీఎం కిసాన్ స్కూమ్ రాదు



పీడియా నేడికల ప్రకారం, ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర వెండి జూలై 20న బీహార్‌లోని వోతీహరిని సందర్శించవచ్చు. అదే రోజున ఆయన ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి 20వ విడతతున విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రధాన మంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి (పిఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి) లభ్యారులు 20వ విడత కేసం అనక్కిగా ఎచ్చరుచూస్తున్నారు. ఇది అతి త్వరలో రైతుల భాతాలకు బద్దిల్ల అవుతుంది. కానీ ఈ విడత డబ్బును పొందడానికి, రైతులు కొన్ని ముఖ్యమైన పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాల్సి ఉంటున్ని ప్రభుత్వం సృష్టం చేసింది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ యోజన కింద, అర్థత కలిగిన రైతులకు ప్రతి సంవత్సరం రూ. 6,000 సహాయం అందుతుంది. ఈ మొత్తాన్ని డెర్క్ట్ బెనిఫిట్ ప్రాస్టిఫర్ ద్వారా మాడు

సమాన వాయిదాలలో నేరుగా వారి బ్యాంకు భాతాలకు చేరువుంది. ప్రభుత్వం సోప్లర్ మీడియాలో రైతులు భవిష్యత్తు సురక్షితంగా ఉంది. భారతేడే వ్యవసాయం సంపన్సుగంగా ఉంది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ 20వ విడతున పొదణానికి ఈరోజే కొన్ని ముఖ్యమైన పనులను పూర్తి చేయండి. అని పేర్కూడి. ఈ పథకం ప్రయోజనాలను పొందడానికి పిఎం కిసాన్ పోర్టల్ లేదా సమీపంలోని కామన్ సర్వీస్ సెంటర్ ద్వారా ఎలక్ట్రోనిక్ కెసైపి చేయించుకోవడం అవసరం. ఆధార్ ను బ్యాంక్ భాతాకు లింక్ చేయండి: మీ ఆధార్ నంబర్ ను మీ యాక్టివ్ బ్యాంక్ భాతాకు లింక్ చేయాలి. అది లింక్ చేయకపోతే, దబ్బు బిలీ కాదు. బ్యాంక్ భాతా వివరాలను తనిట్టి చేయండి: బ్యాంక్ భాతా నంబర్, ఐఫోన్‌ని కోడ్ వంటి వివరాలను ఒకటికి రెండుసార్లు తనిట్టి చేయండి. తప్పుడు సమాచారం లావాదేవీ విఫలం కావడానికి కారణం కావచ్చ. భూమి రికార్డులకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించండి: మీ భూమి రికార్డులలో ఏదైనా లోపం ఉంటే లేదా పత్రాలు అనంపూర్ణంగా ఉంటే, వెంటనే స్టానిక అధికారులను సంప్రదించి నరిదిధ్యకోండి, లేకుంటే ఆర్పత రద్దు కావచ్చ). లభ్యిదారుని స్థితిని తనిట్టి చేయండి: www.pmkisan.gov.in ని సందర్శించడం ద్వారా మీరు మీ ఆర్పత స్థితి, మునుపటి వాయిదాల గురించి సమాచారం, దరఖాస్తు స్థితిని తనిట్టి చేయవచ్చ). మొబైల్ నంబర్ ను అవ్డెట్ చేయండి: మీ మొబైల్ నంబర్ పాతడైతే మీకి ఒపిటి, ఇతర హెచ్చరికలు రావు. అందుకే మీ మొబైల్ నంబర్ ను అవ్డెట్ చేయండి. మీడియా నివెదికల ప్రకారం, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోహీ జూలై 20న బీపోర్లోని మోతీహరిని సందర్శించవచ్చ).



డీ మార్క్ట్లో డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తెగ పొపింగ్ చేస్తున్నారా? అయితే కొంచెం ఆగంది. ఈ వార్త చదివేయండి. ఈ ఒక్క పని చేస్తే.. డిస్ట్రిబ్యూటర్లు కంటే ఎక్కువగా దబ్బు ఆదా చేయవచ్చు. డీమార్క్.. బట్టలు, పండ్లు, నిత్యావసర వస్తువులు.. ఇలా దొరకని వస్తువు అంటూ ఏది ఉండదు. డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, 101 ఆఫర్లు లాంటివి పెట్టి కష్టమర్చన ఆకర్షిస్తుంది. ప్రతీ వారం నార్జుల్గా ఇంటి పొపింగ్ చేయడం వరకు కీసే.. ఆఫర్లు పెట్టారు కదా అని తెగ పొపింగ్ చేస్తుంటే.. ఓసారి ఇది చూడండి. డీమార్క్లో ఆఫర్లు ఉన్నాయ్ కదా అని.. ఎగబడి కొనే బదులు.. డీమార్క్ పేర్స్‌ను మీరు కొంటే.. దబ్బులు దబ్బల్ అవ్వడం ఖాయం. అదెలా అని అనుకుంటున్నారా.. ప్రస్తుతం డిమార్క్ (ఆవేస్యా సూపర్‌మార్క్ట్ లిమిటెడ్) పేర్ రూ. 4070.20గా ఉంది. గత వారం రోజుల్లో అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశీల్తతు కారణంగా ఈ పేర్ ధర ద్రాప్త అవుతోంది. సుమారు రూ. 213.90 మేరకు తగ్గింది. మీరు ఈ పేర్లో ఇంప్రైషన్ చేస్తే.. కేవలం ఆరు నెలలలోనే దబ్బులు దబ్బల్ అవ్వడం ఖాయం. ప్రస్తుతం పేర్ వాల్యూ డౌన్‌సైడ్ ఉన్నప్పటికీ.. కచ్చితంగా వచ్చే ఆరు నెలలలో ఇది మళ్ళీ పెద్ద బల్ రన్ ఇవ్వడం ఖాయం. అలాగే కూడా ఫలితాలు పచ్చకు.. పేర్ కచ్చితంగా దూసుకుపోతుందని అనలిస్టులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ పేర్ 52 వీక్ ప్రైమ్ నుంచి ప్రస్తుతం డౌన్ ట్రైండ్లో ప్రైడ్ అవుతోంది. కానీ మరొ ఆరు నెలలలోనే సరికొత్త 52 వీక్ ప్రైమ్ టాచ్ అవ్వడం ఖాయం అని చెబుతున్నారు. డీమార్క్ గత 52 వీక్ ప్రైమ్ 5484.85గా ఉంది.

କୀମାର୍ତ୍ତଲାର ତେଗ ପ୍ରୋପିଂଗ ଚେସ୍ଟ୍‌ନ୍ଯୂଆରା ?

భారతీయ జటాలియన్ స్కూటర్లు.. ఫ్లిచర్స్ మాములుగా లేవుగా..



ండనుంది. దీని బాధిషై చాలా కట్టలు, ముదతలు ఉన్నారు ఈ స్వామీర్ రెండు రంగులలో వస్తుంది. పీటిలో ఎరువు బూడిద రంగు ఎంపికలు ఉంటాయి. ఈ స్వామీర్ ప్రాతిష్ఠానికీ ప్రేరించి నిర్మించిన కంపెనీ. ప్రాంతాలిక్ సస్పెన్షన్స్ కలిగి ఉంటుంది. రెండు చూతాలలో భైకింగ్ కోసం డిస్ట్రిక్ట్ ఉంటాయి. ఇందులో అల్లాయి పీల్స్ ఉంటాయి. పీటిలో ప్రీమియం టైర్లు ఉంటాయి. అయితే కంపెనీ పెద్ద సమాచారాన్ని పంచుకోలు. ఇందులో ఫ్రంట్ డాష్కెల్చ్

లిక్విడ్ కూలింగ్, స్పీచ్బుల్ ఎబివెన్ వంటి థీవర్లు ఉంటాయి. దీనితో, 5-10 అంగుళాల విల్వెబ్ డిస్ప్లే అంబుటులో ఉంటుంది. ఇది లిక్విడ్-కూల్డ్గా ఉంటుందని, అంతర్జాతీయంగా ఈ స్పూర్ట్ 125 సిసి, 180 సిసి ఇంజిన్ ఎంపికలలో లభిస్తుంది. 125 సిసి ఇంజిన్ 11.8 బిహాచెపి, 11.7 ఎన్వెమ్ టార్మ్సు ఇస్తుంది. అయితే 180 సిసి ఇంజిన్ 17.7 బిహాచెపి, 15.7 ఎన్వెమ్ టార్మ్సు ఉపత్రి చేస్తుంది. 180 సిసి వెర్న్ ఖార్ట్స్ దేవశంకర్ లో రొంగ్ అవుటాండ్రీ వప్పుణ్ణార్డు

‘హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ మాస్టర్ సర్కులర్’ నిబంధనలు తుంగలో తొక్కాయని పేర్కొంది. ప్రైవేట్ రంగంలోని నివా బాపా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, స్టోర్ హెల్త్ అండ్ అప్లైడ్ ఇన్సూరెన్స్, కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, మణిపాల్సిగ్యూ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, టాటా ఏషటీ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, ఐసీఎసీపి లొంబార్డ్ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, హెచ్డీఎఫ్సీ ఎర్లో జనరల్ ఇన్సూరెన్స్తో పాటు ప్రభుత్వ రంగంలోని న్యూ ఇండియా అప్పురెన్స్ కంపెనీకి కూడా ఈ నోటీసులు అందాయి. వచ్చే వారం చర్చ: ఈ నోటీసులకు ఇప్పటి వరకు ఐసీఎసీపి లొంబార్డ్, న్యూ ఇండియా అప్పురెన్స్ మాత్రమే సమాధానం ఇచ్చాయి. మిగతా కంపెనీలు ఇంకా సమాధానం ఇవ్వాల్సి ఉంది. వచ్చే వారం జరిగే ఐఅర్డీఎపి బోర్డు సమావేశంలో ఈ అంశం చర్చకు రానుంది. బీమా కంపెనీలు ఇచ్చిన సమాధానాలను పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటారు. జరిమానాలు లేదా పాలసీదారులకు వడ్డితో సహా కెయిమ్యు రిపండ్ చేయువని ఆదేశించే అవకాశం ఉండవని బావిస్యపారు

ఆన్‌లైన్‌లో బిటర్ ఐడి కార్యాను ఎలా డాన్‌లోడ్ చేయాలి?

జప్పుడు ఎన్నికల సంఘంమం ప్రజలకు ఓటరు కార్డును దొన్లోడ్ చేసుకునే సదుపాయాన్ని కల్పిస్తోంది. మీకు కావాలంటే మీరు ఓటరు కార్డు ఇ-జపిటసి (డిజిటల్ కాపీ) దొన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఓటరు కార్డు కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడం, దొన్లోడ్ చేసుకోవడం ఒకటే ప్రక్రియ. దీని కోసం మీరు సైబర్ ఫెఫ్కి, మీ సేవా, అన్లైన్ సంపర్కకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. ఓటరు కార్డు లేకపోవడంతే చాలాసార్లు ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తోంది. మీకు ఓటర్ లాడ్ లేకపోతే మీరు మీ ఓటు వేయలేరు. కానీ జప్పుడు మీరు చాలా సమస్యలను ఎదుర్కొప్పాల్సిన అవసరం లేదు. జప్పుడు ఎన్నికల సంఘంమం ప్రజలకు ఓటరు కార్డును దొన్లోడ్ చేసుకునే సదుపాయాన్ని కల్పిస్తోంది. మీకు కావాలంటే మీరు ఓటరు కార్డు ఇ-జపిటసి (డిజిటల్ కాపీ) దొన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. డిజిటల్ ఓటర్ కార్డును దొన్లోడ్ చేసుకునే పూర్తి ప్రక్రియను తెలుసుకోండి. ఫోన్లో దొన్లోడ్ చేయడమే కాకుండా, మీరు డిజిలాకర్నల్ మీ ఓటర్ లాడ్ ని కూడా అవ్లోడ్ చేయవచ్చు. ఓటరు కార్డును దొన్లోడ్ చేసుకోవడానికి ముందూగా భారత ఎన్నికల నంఫాం అధికారిక వెబ్‌పైట్ [voterportal.eci.gov.in](https://old.eci.gov.in/e-epic), <https://old.eci.gov.in/e-epic> కి వెళ్లండి. దీని కోసం ఖచ్చితంగా ఎన్నవివెనిపి పోర్టల్లో భాతాను సృష్టించండి. ఇక్కడ అవసరమైన విపరాలను పూరించడం ద్వారా మీరు లాగిన్ చేయవచ్చు. జప్పుడు మీ ఎన్నికల ఫోలో గుర్తింపు కార్డ్ సంబర్ను నమోదు చేయండి. ఇది కాకుండా ఫారమ్ రిఫరన్స్ నంబర్ను నమోదు చేసి, రాష్ట్రాన్ని ఎంచుకోండి.

8 ಜುನ್ ಕಂಪೆನೀಲಕ್ ಹಾರ್ಡ್‌ಡೈವ್‌ರ್ ರ್ಯಾಲ್ಕ್

ఆరోగ్య బీమా పాలనీల సెటిల్మెంట్స్ లో పాలాపై బీమా నియంత్రణ, అభివృద్ధి మండలి (బార్కేరీస్) మరోసారి ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ విషయంలో ఎనిమిది బీమా కంపనీలకు షోకాజ్ నోటీసులు జరీ చేసింది. ఈ కంపనీలన్నీ కెయిమ్యా సెటిల్మెంట్కు సంబంధించి గత ఏడాది మే నెలలో తాము జారీ చేసిన



జంతీయం - లంతరాతీయం

కెన్డాపై 35 శాతం టాలిఫ్లు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ మరోమారు సుంకల దాడిని ప్రొరంభించాడు. వచ్చే నెలలో కెనడా సుంచి వచ్చే దిగుమతులైపై 3 శాతం సుంకం విధిస్తామని, ఇతర పలు వాటిజ్య ఖాగస్తాములైపై 15 శాతం లేదా 20 శాతం 3 టార్సీలను విధించాలని దొబిస్తున్నామని ట్రంప్ తన సోశార్ ప్రీమియు ఫ్లోరింగ్ ట్రూట్ సాప్లెట్లో ఓ లేఖలో పేర్కొన్నారు. కొత్త రేటు అగస్టు 1 నుంచి అమలోకి పస్తుందిని కెనడా ప్రధాన మంత్రి మార్క్ కార్బీన్ స్పృష్టం చేశారు. దీనిపై కెనడా ప్రతిశికిరం తీర్యుకోవాలని భావిస్తే ఈ రేటు మరింత పెరుగుతుందని గ్రంంగంలో చేపరించారు. టార్సీల్ లైన్ యూవిన్ కోసి చర్చించడం ద్వారా తమ కార్బీకులు, వ్యాపారులను కాపుకునే ప్రయుక్తుల్లో చేస్తామని మార్క్ కార్బీ తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు ఉత్సత్తులైపై 25 శాతం సుంకల అమలు వేస్తాం. దీని మరో 10 శాతం పెంచి 35 శాతానికి చేర్చునంది. అయితే.. అమెరికా, మెక్సికో, కెనడా బస్టండలో కొన్ని కవర్ చేయబడిన పస్పులకు మినహాయింగ్ కొనసాగుతుందని భావిస్తున్నారు. ఇందసం, ఎరువులైపై 10 శాతం సుంకాలను యథాతథంగా కొనసాగించనుందని మరింత సమారం ఇంకా తెలియాల్చి ఉంది. ఏప్రీల్ 19న ఫిల్మీ లోని మస్టాఫాబాద్ ఓ నిమాశ భసునం కూపుకూలి.. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన 11 మంది కిథిలాల కిందపడి మృతి చెంచారు. 11 మందికి తీగుయాలైన విషయం తెలిసింది. ఆ ప్రమాద సమయంలో మొత్తంలో ఇంట్లో మొత్తం 22 మంది ఉన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు.. అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రాత్రి తన ఎవ్వు పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు.

భాలిగా పెలిగిన నిత్యావసర ధరలు..

అపోర పదార్థాలు కొనేందుకు బంగారం అమ్మేశాడు!

ఇజామెల్ చేస్తున్న భీకర దాడులతో గాజలో పద్మాల బ్యాగులు విడిపించుకొని వెళ్లిన దారుంగా తయారించి. అపరం, ఇంగ్లం, ఇండియా ప్రభుత్వాల వెలిగారు. మస్టాఫాబాద్ లో చేసినట్లుగానే త్వరంలో జగరి విపోర్ ఎన్నికలను ప్రైజ్ కోసి చేసేందుకు వీపీమి యుస్తిస్టోర్ యూస్తి కలిసి పనిచేయడానికి మేము కట్టబడి ఉన్నామని,” అని కార్బీ మంగళవారం రా



ବନ୍ଦୁଳ ପ୍ରକାଶନ୍

జీ, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అరటివండ్లు తింటే ఏమవుతుంది..?

రక్తంలో పెరిగన చక్కర స్థాయి శరీరానికి అనేక విధాలుగా హని కలిగించడం ప్రారంభిస్తుంది. అందుకే దయాబెట్టిక రోగులు తమ ఆహారంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలని, ముఖ్యంగా చక్కరను ఘృతిగా నివారించాలని సలహ ఇస్తారు. ఇప్పుడు దయాబెట్టిక రోగులు అరచిపండు తీవ్రచ్చ లేదా అనే ప్రత్యు తలెత్తుతుంది? దయాబెట్టినీ అనేది ఒక జీవక్రియ రుగ్మిత, దీనికి సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే బాధితులకు అది తీవ్రపైన హని కలిగించవచ్చు. శరీరంలో ఇస్పులిన్ సరిగ్గ పనిచేయనప్పుడు దయాబెట్టినీ వస్తుంది. ఇస్పులిన్ అనేది ఖోమంలో ఉత్పత్తి అయ్యే హర్షేణ. శరీరంలో చక్కర పరిమాణాన్ని నియంత్రించడం దీని పని. మనం ఏం తెల్పాడు తాగినా, మన శరీరం దానిని కార్బోఫైడ్స్ లుగా విచ్చిస్తుంచి చేసి చక్కరగా మారుస్తుంది. దీని

వార్లోనట్టు తినడం వల్ల ఆరీంగాన్నికి ఎన్ని లాభాలో..!



రక్తంలో చక్కెర స్నాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. వాల్నస్టటల్లోని పైబర్ జీర్జీకియను మెరుగుపరవడానికి, మలబడ్కాన్ని నిపారించడానికి సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో వాల్నస్టల్లు తినడం వల్ల జీర్జ్ వ్యవస్థ బాగుంటుంది. వాల్నస్ట చర్యాన్ని మెరిపిస్తుంది, ముడతలు తగ్గిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపున 2 వాల్నస్టల్లు నానబెట్టినవి తీసుకోవాలి. వాల్నస్ట అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి బోలెడు లాభాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో ఆరోగ్యం అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ లు దయాబెట్టిన్, బరువు తగ్గించడం, ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో కీలక ప్రాత పోఫిస్సుండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు వాల్నస్ట తినటం వల్ల కలిగే మరిన్ని లాభాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండా... ఇవి కొలప్పొల్ స్నాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాల్నస్టల్లు గుండ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వాల్నస్టలో ఒమోగా-3 ఫ్యాటీ యాసిట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్స్, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. వాల్నస్టల లలోని ఒ వేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరవడానికి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. రోజు రెండు వాల్నస్ట తినటం వల్ల దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొన్ని రకాల క్యాస్పర్లల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాల్నస్టలు పైబర్, ప్రోటీన్లకు గొప్ప మూలం, ఇవి మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్నాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. వాల్నస్టలలోని పైబర్ జీర్జ్ క్రియా ముగుగువరచి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. నిపారించడానికి సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో వాల్నస్టల్లు తినడం వల్ల జీర్జ్ వ్యవస్థ బాగుంటుంది. వాల్నస్ట చర్యాన్ని మెరిపిస్తుంది, ముడతలు తగ్గిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపున 2 వాల్నస్టల్లు నానబెట్టినవి తీసుకోవాలి.

ఇది తొండ్రె రక్కుపీఎన్నతికు చెక్క!



పరన్కు అడ్డుత్థమైన మూలం. పొలకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర లాంటివి ఐరన్ తో పొటు విటమిన్లు, ఫీజాలు కూడా అందిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి బలాన్ని చేకూర్చి, రక్తహీనతను నివారిస్తాయి. పచ్చ ధాన్యాలు కూడా ఐరన్తో నిండి ఉంటాయి. కందిపచ్చ, పెనరపచ్చ, శనగపచ్చ లాంటివి ఆహారంలో చేరుకోవడం చాలా మరిచి, పీటిలో పరచుట్టు) పరచు కూడా పరసన్ న అభిభాకలిగి ఉంటాయి. ఐరన్ శరీరం శోపించుకోవడానికి విటమిన్ సి చాలా అవసరం కాలట్టి, ఐరన్ అదికంగా ఉన్న ఆప్టహాలతో పొటు నిమ్మకాయ, నారింజ, ఉసిరి వంటి విటమిన్ సి ఉన్న పంచుడు ఆహారంలో చేరుకోవడం తెలివైపిని. ఈ శాకాహారాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఐరన్ లోపం బారిసి పడకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

రక్తంలో చక్కెర స్వాంగులను
నియంత్రించడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర
పోషిస్తుంది. నడక, యోగా రెండూ ఈ
లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలవు. అయితే, ఏది
మెరుగునది? వాటి ప్రయోజనాలు ఏమిటి?
అనే సందేహాలు సాధారణమే. ఈ రెండింటి
మధ్య తేడాలు, వాటిని మీ దినచర్యలో
ఎమ్మడు, ఎలా చేర్చుకోవచ్చ అన్న
విపరాలను ఇమ్మడు చూద్దాం. మీ
ఆరోగ్యానికి ఏది స్వర్ణనో ఎంచుకోడానికి
ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. శరీరానికి
అత్యవసరమైన పోషకాలలో ఐరణ్ ఒకటి.
ఆది ఎర రక కణాల ఉత్తర్తికి, శరీరంలోనే

ఆధునిక జీవనశైలిలో నిద్రలేమి, ఆందోళన సర్వసాధారణ సమస్యలు, పీటిని తగ్గించుకునేందుకు వాలామంది వైద్యుల సలవో లేకుండానే నిద్ర మాత్రలు, ఆందోళన నివాఱ మందులు వాడుతుంటారు. అయితే, ఇటీవల ఓ షాకింగ్ అధ్యయనం ఈ మందుల వాడకానికి, ప్రాణాంతక నరాల వ్యాధికి మధ్య సంబంధం ఉండని వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధన ప్రజారోగ్య నిపుణులలో తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ మందుల వాడకం వట్ట అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు హొచ్చిరిస్తున్నారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో నిద్రలేమి, ఆందోళన అనేవి

సాధారణ నమస్కాలుగా
చాలామంది వైశ్వాల స
మందులు వాడుతుంటా
అధ్యయనం ఈ మందు
సంబంధం ఉండిని వెళ్ల
రేపుతోంది. అందోళన,
పెరిఫరల్ స్యార్ట్స్ పుతి ఉ
అధ్యయనం సారాంశం.
టెల్పుపులు దీను వుఱ్ఱులు

వాలని, ముఖ్యంగా చక్కరను వూర్తిగా సలవో ఇస్తారు. ఇప్పుడు దయాబెట్టికి రోగులు నవచ్చ లేదా అనే ప్రశ్న తలట్టుతుంది? ఈ అచి పలవరు డైటీషియన్సు, వైద్య నిపుణులు అరం.. మధుమేహం లేదా ప్రీ-దయాబెట్టిన్స్తో వ్యక్తులు వీలైనంత వరకు అరబీపండ్కు దాలి. కానీ అరబీపండ్కలో పొటుఖియుం, పైబర్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి లు చేస్తాయి. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉ. కానీ వాతిని తినడానికి ఒక మార్గం ఉ అభిప్రాయం ప్రకారం, మీకు దయాబెట్టిన్ ఉ ఒక అరబీపండు తినవచ్చ. అయితే,

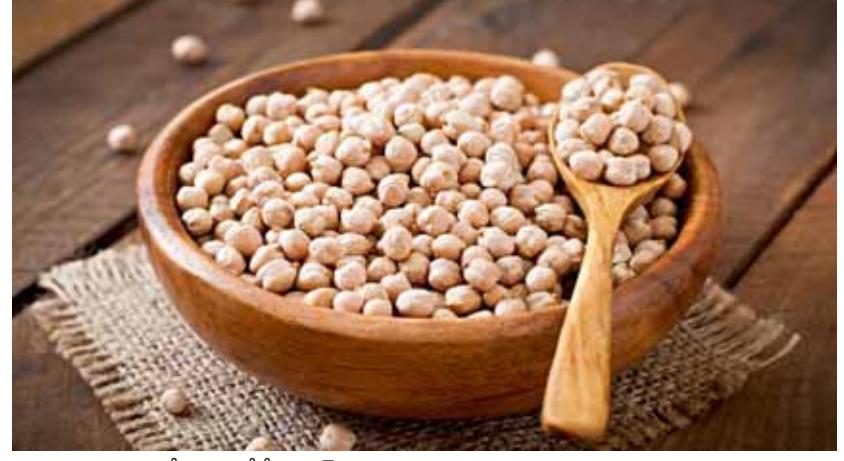
A white ceramic bowl filled with sliced ripe bananas sits on a wooden surface next to several whole, ripe bananas.



ತೆಲ್ಲಾರ್ಥನಗಲು ತಿಂಬೇ..

ಬರುವ್ಯ, ಮುಗರ್.. ರೆಂಡೂ ತಗ್ಗುತಾಯಿಂಳು..!

స్వర్న ఆయారం, జవతైలు మార్పులతో ఘగిర కంప్లెక్స్‌లు ఉంచుకోవచ్చు. మధుమేహంతో బాధపడే వారు తప్పుకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వ్యాధుల బారిన పడే ఛాన్సీ కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా కొంతమంది అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటారు అయినప్పటికీ రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటాయి. మధుమేహం.. ప్రస్తుతం మగర్ వ్యాధి కామన్స్‌గా మారిపోయింది. సరిలేని లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగా నేటి రోజుల్లో చాలా మంది ఈ మగర్ బారిన పదున్నారు. ఒకసారి మగర్ ఎట్లకి అయిందంటే.. దానిని పూర్తిగా నిర్మాలించలేంటే.. కానీ, స్వర్న ఆపోరం, జీవశైలి మార్పులతో మగర్ కంప్లెక్స్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. మధుమేహంతో బాధపడే వారు తప్పుకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడే ఛాన్సీ కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా కొంతమంది అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటారు అయినప్పటికీ రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటాయి. రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు పెరగడంతో పొటు తగ్గడం వంటి సమస్యలకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. నిజానికి



మంచి ఆహారం తీసుకుంటేనే ఘగర్ లెవెల్ ఎల్లప్పుడు కంట్రోల్ గా ఉంటాయి. లేదంటే పెరగడం తగ్గడం వంటి నమన్యలు వస్తాయి. అల్సాహారంలో ఎల్లప్పుడూ తక్కువ దైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండేటట్టు చూసుకోండి. ఇలాంటివి తింటేనే ఘగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఘగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా

కొవ్వును వెన్నలాగా

కలగించే బట్టర్ వ్యవాయ..!



ಇದಿ ಮನ ಶರೀರಂತಹ್ ಚೆಡು ಕೊಲ್ಲಪ್ಪಾಲ್ ತಗ್ಗಿಂಬಿ.. ಮಂಚಿ ಕೊಲ್ಲಪ್ಪಾಲ್ ಸ್ಯಾಹಿಲನು ಪೆಂಚುತುಂದಿ. ತದ್ವಾರಾ ರಕ್ತನಾಳಾಲ ಕರ್ಕಾದ್ ಅರೋಗ್ಯವಂತಂಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಇದಿ ಗುಂಡೆ ಸಮಸ್ಯಲನು ಪ್ರೋಕ್ ಪ್ರಮಾದಾನ್ವಿ ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಇಂದುಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕೆರೋಣಿಲ್ಲಾಯಿಂದ್ ಉಂಡಂತಂ ವಲ್ಲ ಇದಿ ಕಂತ್ತ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ, ಚರ್ಚಾನಿಕಿ ಮೇಲು ಚೆನ್ನುಂದಿ. ಈ ಬಟ್ಟರ್ ಪರ್ಕ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಗಾ ಡ್ರೆಟ್ ಲೋ ಚೆರ್ಪುಕ್ಕೆ ವಡಂ ವಲ್ಲ ದಯಾಬೆಳ್ಳಿನಿ ವಂಟೀವಿ ಕೂಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣಲ್ಲೋ ಉಂಟಾಯಿ. ಅವಕಾದ್ ಅರೋಗ್ಯಕರ್ಮನೆನು, ಪೋವಕಾಲು ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂದೆ ಪಂಡು ಮಾರ್ಪಾಲ್ಲಿ ದೀನಿ ಧರ ಚಾಲಾ ಎಕ್ಪುಪಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಂದುಕ್ಕ ಪ್ರಜಲು ದೀನಿನಿ ತಿನಡಾನಿಕಿ ಇಷ್ಟಪಡರು. ಮೀರು ಅವಕಾದ್ನೇನು

క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, అది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకావోర నిపుణులు చెబుతున్నారు.
 ఆరోగ్యం బాగుంటే, మీకు డాక్టర్లో అవసరమే ఉండదని చెబుతున్నారు. ప్రధానంగా ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో మొనో అన్నచ్చోర్టెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అవకాష్టోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇందులో మొనో అన్నశాచ్చోర్టెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవకాష్టోలో విటమిన్ K, C, B5, B6, E వంటి విటమిన్లు నమ్మిగా ఉంటాయి. అవకాష్టో పెంచుతుంది. తర్వారా రక్తనాళాలు కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె సమయాలను ప్రోక్రిట్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
 ఇందులో విటమిన్ ఇ కెరోటినాయిడ్ ఉండటం వల్ల ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ బట్టర్ పుడ్ రెగ్యులర్ గా టైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల దయాబాటిన్ వంటివి కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయి.

ఈ మాత్రలు వేసుకుంటున్నారా?

సొధారణ సమస్యలుగా
చాలామంది వైద్యుల సం
మందులు వాడుతుంట
అధ్యయనం ఈ మందు
సంబంధం ఉండని వెల్లు
రేపుతోంది. ఆందోళన,
పెరిఫెరల్ స్యార్క్‌పిచి ఉ
అధ్యయనం సొరాంశం.
కెంపాలు ఉన్న దుక్కలు కూడా



స్నానమార్కు



‘సూపర్మాయ్స్’ సినిమాకు సెన్ఱర్ కట్టు



సినిమా సెన్ఱర్ లైఫ్ సెంటర్ బోర్డు అఫ్ ఫీర్ స్ట్రీక్స్ హస్పిట్ నీర్చయాలు మరోసారి విషయాలకు దారి తీస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది విడుదలను మాపర్నలార్ ఎంపురాన్ సినిమాతో పాటు, ఇదీవల పచ్చన జాససి పచ్చన స్టేట్ అట్క కేష సినిమాలకూ సెన్ఱర్ పలు కేతలు సూచించిన విషయం తెలిసింది. దీంతో సెన్ఱర్ బోర్డు నీర్చయాలపై పలుపురు ప్రముఖులు ఆగ్రాం ప్యాక్టు చేస్తున్నారు. ఇదీపుంటే ఇందియాలో తాజగా విడుదలన హాలీవుడ్ లో విత్తం ‘సూపర్మాయ్స్’ సినిమాలో కూడా 33 సెకండ్ రొపూన్ సస్థివేశాన్ని తొలగించడంతో నీని త్రయిలు, విశేషకలు తీవ్ర అసంతృప్తి ప్యాక్టు చేస్తున్నారు. ఇలా ఇష్టముసారం క్రీపించడం పల్ల సినిమా తన సహజాన్నాన్ని కోల్సోతుందని, కౌన్సి చోభు సస్థివేశాల అర్థం కాకుండా ఉన్నాయని ఇలీవల ప్రీమియర్ చూసిన ప్లేక్టులు వేర్పొందించారు. అయితే సెన్ఱర్ తీసుకుంటున్న ఈ ఎకప్పక్ నీర్చయాలపై నది క్రేయ ధన్యవారి అగ్రాం ప్యాక్టు చేసారు. సూపర్మాయ్స్ సినిమాలో సెన్ఱర్ కట్టు చేసినది నిజమైతి, ఈ ఘటన తనకు సమ్మతి తెల్పుస్తుంది అన్నారు. ప్రతిరోజు ఏదో ఒక అవసరమైన విషయం మన దృష్టిపై ప్యాక్టు చేసారు, ఇలా ఇష్టముసారం అంటే లేదు. ఇలానే ప్రతిరోజు ఏదో ఒక చెత విషయం జరుగుతునే ఉండంటూ క్రేయ తన ఆవేదన ప్యాక్టు చేసింది. క్రేయ సినిమాల విషయానికి పశ్చే, తెలుగులో నగా కైతన్య జోడ్స్ సినిమాతో పోటు స్టోర్స్ లో సించించారు. అమెజణ్ ప్రైమ్ వీడియోలో పచ్చన ‘ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్’ పేచ్ సిలీన్ క్రేయకి మంచి గుర్తింపును తీసుకువచ్చింది.

లీంట్రీ ఇస్ట్రీన్ వడ్డె నవీన్ కాకపోతే ఓ ట్యూస్ట్!

సినిమా ఇండస్ట్రీలో స్టోర్డమ్ సంపాదిస్తే సరిపోదు, దాన్ని అలాగే కాపాడుకోగలిగాలి. లేదంచే ఏమాత్రం తేడా పచ్చనా వెండితెరపై కనిపించకుండా పోతారు. టాలీవుడ్ హీర్స్ పడ్డె నవీన్ విషయంలో ఇదే జరిగింది. ఒకప్పుడు ఎన్నో హీట్ సినిమాలు చేసిన ఇతడు చాలా కాలంగా తెలుగు తెరకు కనిపించకుండా పోయాడు. ప్రముఖ నిర్మాత పడ్డె రమేష్ కుమారుడిగా సఫీర్ ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టాడు. కోరుకున్న ప్రియుడు చిత్రంతో హీర్సోగా ఎంటే ఇచ్చాడు రెండో సినిమా పెళ్ళితో నవీన్ గ్రాఫ్ అమాంతం పెరిగిపోయింది. మనసిచ్చి చూడు, స్నేహితులు, చెప్పాలని ఉండి, చాలా బాగుంది, మా ఆవిడ మీద ఒట్టు మీ ఆవిడ చాలా మంచిది వంచి పలు సినిమాలతో ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గరయ్యాడు. చివరగా 2016లో ఎలాక్ చిత్రంలో కనిపించాడు. ఆ తర్వాత వెండితెరపై కనిపించేలేదు. 9 ఏళ్ల తర్వాత ఇతడు విలన్గా రీఎంటే ఇష్టసున్నట్లు ఆ మధ్య ప్రచారం జరిగింది. కానీ ఇంతరకు దీనిపై ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. రూక్షింగ్ సంగతి పక్కనపెడితే నవీన్ నిర్మాతగా మారుసున్నాడు. పడ్డె క్రియేషన్స్ పేరిట నిర్మాణ సంస్థ ప్రారంభించినట్లు తెలుస్తోంది. నటుడిగా కమబ్యూక్ ఇస్ట్రీడుకుంటే ఇలా నిర్మాత అవతారం ఎత్తి ట్యూస్ట్ ఇచ్చాడంటున్నారు అభిమానులు. ఏదేమైనా సినిమా ఇండస్ట్రీలో నవీన్ సఫీర్ ని కైన్చించాడు. అమ్మాలని కోరుకుంటున్నారు.



బిటీలీకి ‘కలియగం-2064’

ఇంటర్వెల్ డెస్ట్ తర్డ్ ట్రీనాట్, కింగ్ ర్ ప్రధాన పాత్రలో నిజించి చిత్రం ‘కలియగం-2064’ ప్రమాద్ సుందర్ దధ్రకత్సులో రూపొందింది. తమిక, తెలుగు భాషల్లో తెరక్కించు ఈ చిత్రం మే ఓస విషయదైంచి. ఇప్పు మాచి సైలంటగ్ బిటీలీకి పచ్చేసింది. అప్పె వేదికగా ట్రీమింగ్ అప్పతోంది. గెల్లొది సైన్ పిక్స్ మాచి ‘కలియగం-2064’ ప్రార్థికించినట్లు తెలుస్తోంది. నటుడిగా కమబ్యూక్ ఇస్ట్రీడుకుంటే ఇలా నిర్మాత అవతారం ఎత్తి ట్యూస్ట్ ఇచ్చాడంటున్నారు అభిమానులు. ఏదేమైనా సినిమా ఇండస్ట్రీలో నవీన్ సఫీర్ ని కైన్చించాడు. అమ్మాలని కోరుకుంటున్నారు.



పెళ్లి అంటేనే భయమేస్తుంది

అంటర్పు డెస్ట్ తన ప్రక్కిగత విషయాల గురించి ఎవ్వడూ అభిమానులతో పంచుకుంటారు నది క్రుషి హోస్టీ ప్రస్తుతి కోల్సో కుల్లో ట్రీలీ పంచుకుంటారు. అప్పె. ఈ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన అంటర్పుల్లో అస్త్రకర విషయాలు వెళ్లించారు. రథికీకాంతీతో కలిసి వర్ష చేసిన అనుపంతో పాటు తన కెరీక గురించి మాట్లాడారు. పెళ్లిపై తన అభిపూయాన్ని పంచుకున్నారు. క్రుషి అంటర్పు తనకు భయాన్ని కలిగిసుందర్చారు. ప్రతి తి పంచుకున్న విషయం మన దృష్టిపై ప్యాక్టు చేసారు, ఇలా ఇష్టముసారం అంటే లేదు. ఇలానే ప్రతిరోజు ఏదో ఒక చెత విషయం జరుగుతునే ఉండంటూ క్రేయ తన ఆవేదన ప్యాక్టు చేసింది. క్రేయ సినిమాల విషయానికి పశ్చే, తెలుగులో నగా కైతన్య జోడ్స్ సినిమాతో పోటు స్టోర్స్ లో సించించారు. అమెజణ్ ప్రైమ్ వీడియోలో పచ్చన ‘ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్’ పేచ్ సిలీన్ క్రేయకి మంచి గుర్తింపును తీసుకువచ్చింది.

“నాకంటా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకోవానికి జీవితమంతా క్రూపులను. అ గుర్తింపు కి కారిగం ముక్కతో ముప్పునునే అంటా కూడా భయంకరంగా అనిపిస్తుంది. విషయా బంధనా.. అ ప్యాపున్లో ఉన్న విషయాలు వ్యాపారాల అంటే లేదు. ఇలానే ప్రతిరోజు ఏదో ఒక చెత విషయం జరుగుతునే ఉండంటూ క్రేయ తన ఆవేదన ప్యాక్టు చేసింది. అట్టి జీవితకాలపు భాధ్యత..”

“నాకంటా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకోవానికి జీవితమంతా క్రూపులను. అ గుర్తింపు కి కారిగం ముక్కతో ముప్పునునే అంటా కూడా భయంకరంగా అనిపిస్తుంది. విషయా బంధనా.. అ ప్యాపున్లో ఉన్న విషయాలు వ్యాపారాల అంటే లేదు. ఇలానే ప్రతిరోజు ఏదో ఒక చెత విషయం జరుగుతునే.. అట్టి జీవితకాలపు భాధ్యత..”

క్రేయ విషయాన్ని ఇచ్చిన టాలీవుడ్..

“పవన్ కల్యాన్ హీర్గా పచ్చన గ్బుర్ సిలీన్ లో అందించిన పాత్రాల ప్రస్తుతి క్రుషి శంకర్ తా కలిసి పస్సన్ ఒక పాటు నిచ్చించారు. అ పాత్రాలో నస్సు కాకుండా మార్కులు వేర్పొందించారు. అప్పె నా కెరీక మొత్తాన్ని మార్చించింది. నా కెరీక మొత్తాన్ని ఇచ్చిన క్రుషి శంకర్ తా కలి

