

ಸಂಪಾದಕೀಯಂ

వ్యవసాయానికి 'ఇద్దనాల్' ముప్పు

ପ୍ରକଟଣାକାରୀ ମୁଦ୍ରଣ ଏତିହାସିକ ପ୍ରକଟଣାକାରୀ

విషయాలపై బహిరంగంగా ఎవ్వుడూ మాట్లాడని నాయకుడు అమిత్ షా. కేవలం ఈ మధ్య ఒకసారి తన ఇద్దరు మనవరాళ్ళతో కలిసి ఉన్న ఫోటోసు పంచుకున్నారు. కుటుంబ విషయాలను మీదియావారు ప్రస్తావించినా నిర్మాహాటంగా సమాధానం ఇచ్చేందుకు నిరాకరిస్తారు. అటువంటిది ఈ విషయం గురించి ప్రసాదించడం సహజంగానే రాజకీయంగా ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. ఆయన ఈ ప్రకటన మహిళా బృందాలతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు చేశారు. సహకార మంత్రిగా వారి ఉపస్తులకు మార్కెటీంగ్ కల్పించేందుకు తీవ్రంగా కృషిచేస్తున్నట్లు చెబుతూ వారికి నేరుగా వారి బ్యాంకు అకొంటులలో చెల్లింపులు జిరీగేటట్లు మాడటమే తన అభిలాష అని చెప్పారు. అయితే, ఈ లక్ష్యం నెరవేరేందుకు ఓ పదేళ్ళ పట్టపట్టుని చెప్పడం ద్వారా మరో పదేళ్ళ అధికారంలో కొనసాగుతానని సంకేతం ఇదే సమయంలో ఇచ్చారు. బిజెపి అద్భుత ఎన్నిక విషయంలో ప్రతిష్ఠంభన నెలకొనడంతో ఆయన కొంత అనసానంగా ఉన్నారనే ప్రచారం జరుగుతుంది. గత 11 ఏళ్ళగా పార్టీ వ్యవహరాలు అన్ని ఆయన కనుసన్నలలో జరుగుతున్నాయి. తన తర్వాత ఐనున్నరేక్కగా జిపి నడ్డా అద్భుతిగా ఉంటున్నప్పటికీ మొత్తం అధికారం అమిత్ షా చేతుల్లోనే కొనసాగుతున్నది. పార్టీకి సంబంధించిన అన్ని వ్యవహరాలు ఆయన అభీష్టం మేరకే జరుగుతున్నాయి. అందుకనే నడ్డా వారసునిగా సహజంగా తాను ఎంపిక చేసేవారే ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, గత ఏడాది లోకసభ ఎన్నికల సందర్భంగా ఒక ఇంచర్చ్యాలో బిజెపి ఎంతో ఎదిగిందని, ఇంకా తమకు ఆర్థికమేన మర్దతు అవసరం లేదని, సొంతంగా తమ వ్యవహరాలు చక్కబెట్టుకోగలమని చెప్పడం ద్వారా నడ్డా పార్టీకి ఎంతో సప్తం కలిగించారు. ఆయన మాటల ప్రభావమౌ, మరేమిలో గాని 400 సీట్లు గెలుసామని ప్రచారం చేసుకుంటే సొంతంగా మెజారిటీ కూడా లేకుండా 240 సీట్లకు పరిమితం కావాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాత జరిగిన మహారాష్ట్ర, హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో కేవలం ఆర్థికమేన కార్బూక్రటలు ప్రతిష్ఠాకరంగా వచినేయడంతోనే ఓటిమి నుండి బిజెపి విజయంవైపు ప్రయాణం చేయగలిగింది. పైగా, ప్రధాని మోడి ప్రచారంతో మాత్రమే ఓట్లు పొందే పరిస్థితులు కూడా కనిపించడం లేదు. అందుకనే ఆర్థికమేన సూచనలను కాదని పార్టీ అద్భుతుడిని ఎన్నుకుంటే రాబోయే రోజులలో భారీ మాల్యం చెల్లించాల్సి వస్తున్దనే భయం పార్టీ పర్మాలలో ఉంది. ఆర్థికమేన నైతం పార్టీ అద్భుత పదవికి ఓ నీరిషపైన చేరు సూచింపకుండా, ఓ బృందంగా పచిచేస్తూ, పార్టీని సంస్థాగతంగా పిల్చిపుచ్చిచే వాలిని ఎనుకోవాలని మాత్రమే చెబుతున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ విషయంలో ఆర్థికమేన బిజెపి మధ్య ఏధాన్యాల ప్రాథమికాలు ప్రస్తావించినా నిర్మాహాటంగా సమాధానం ఇచ్చేందుకు నిరాకరిస్తారు. అటువంటిది ఈ విషయం గురించి ప్రసాదించడం సహజంగానే రాజకీయంగా ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. ఆయన ఈ ప్రకటన మహిళా బృందాలతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు చేశారు. సహకార మంత్రిగా వారి ఉపస్తులకు మార్కెటీంగ్ కల్పించేందుకు తీవ్రంగా కృషిచేస్తున్నట్లు చెబుతూ వారికి నేరుగా వారి బ్యాంకు అకొంటులలో చెల్లింపులు జిరీగేటట్లు మాడటమే తన అభిలాష అని చెప్పారు. అయితే, ఈ లక్ష్యం నెరవేరేందుకు ఓ పదేళ్ళ పట్టపట్టుని చెప్పడం ద్వారా మరో పదేళ్ళ అధికారంలో కొనసాగుతానని సంకేతం ఇదే సమయంలో ఇచ్చారు. బిజెపి అద్భుత ఎన్నిక విషయంలో ప్రతిష్ఠంభన నెలకొనడంతో ఆయన కొంత అనసానంగా ఉన్నారనే ప్రచారం జరుగుతుంది. గత 11 ఏళ్ళగా పార్టీ వ్యవహరాలు అన్ని ఆయన కనుసన్నలలో జరుగుతున్నాయి. తన తర్వాత ఐనున్నరేక్కగా జిపి నడ్డా అద్భుతిగా ఉంటున్నప్పటికీ మొత్తం అధికారం అమిత్ షా చేతుల్లోనే కొనసాగుతున్నది. పార్టీకి సంబంధించిన అన్ని వ్యవహరాలు ఆయన అభీష్టం మేరకే జరుగుతున్నాయి. అందుకనే నడ్డా వారసునిగా సహజంగా తాను ఎంపిక చేసేవారే ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, గత ఏడాది లోకసభ ఎన్నికల సందర్భంగా ఒక ఇంచర్చ్యాలో బిజెపి ఎంపిల సమావేశాలే జరపడం లేదు.

“అంతర్జాతీయ నెన్ను మండేలా దినోత్సవం” సందర్భంగా పేదరిక
నిర్మాలన కేంద్రంగా అన్నదాన కార్బూకమాలు, వృధ్ఘల పట్ల ఆదరణ,
యువతకు ప్రేరణాత్మక కార్బూకమాలు, స్వప్చంద నేలవు, పరిసరాల
పరిపుత్రత లాంటి కార్బూకమాలు నిర్వహించవచ్చు. వర్ష సమానత్వం,
స్వచ్ఛయుత పోర సమాజం, సమానావకాశాల కల్పన, సుహృద్యావ
వాతావరణం, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, అందరికీ అందుబాటులో విద్య
లాంటి కనీస అంశాలకు అంకితభావంతో నేలవు అందించిన నల్జూతి
వెలుగుల సూరీదు మండేలా నేటి యువతకు నిత్య ప్రేరణగా నిలుస్తా
భవిష్యత్తుకు దారులు చూపే దారి దీపం అవుతున్నారు. “ఏ లాంగ్ వాక్
టు ట్రైడం” అనబడే పేరుతో ఆత్మకథను రాసిన మండేలాను “దక్కిణ
అప్పికా గాంధీ”గా పిలవడం సముచితంగా వుంది. మండేలా 67 ఏండ్ర
జీవితాన్ని ప్రేరణగా తీసుకొని 67 నిమిషాలు ప్రజాపీత నేవలో అందరం
గడిపి ఆయనకు అసలైన నివాళి అర్పించాలి. సామాజిక న్యాయమే
ఉపపిరిగా జీవించిన ప్రజాస్వామ్య జ్యోతి మండేలాను భారత రత్నా
నోబెల్ శాంతి బహుమతి, దడ్సిణాప్పికా జాతి పిత, జవార్సల్ నైప్రయా
అంతర్జాతీయ సయోద్య పురస్కారం లాంటి 250కి పైగా పురస్కారాలు
ఆయన్ని పరించి మురిసి పోయాయి. ప్రతిష్ఠాత్మక ‘ముడిబా’ అనే బిరుదును
పొందిన మండేలా 05 డిసెంబర్ 2013న తది శ్యామ విడిచారు.

అప్రికాలీన్ ఉద్యమంచన నల్గొండ

జీవన నిష్ఠల్యం

నామాజిక మార్కు నాదనం నాపిాత్మి

ఆంటుల గోపాలకృష్ణ, (5 సెప్టెంబర్ 1920 - 18 జూలై 1995) తెలుగు సాహిత్య భాషామికమై తనదైన ముద్ర వేసిన బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. రచయిత, పాత్రికేయుడు, సంపాదకుడు, విమర్శకుడు, అనువాదకుడు, నాటకరక్తగా ఆయన సాహిత్య సేవ విష్ణువు పరిధిని కలిగి ఉంది. భావ ప్రకటనను సామాజిక భార్యతగా స్వీకరించి, సాహిత్యాన్ని సామాజిక మార్పుకు సాధనంగా మలచిన రచయితగా ఆయన పేరు చిరస్మాయిగా నిలిచిపోయింది. గుంటూరు జిల్లా రెంటుల గ్రామంలో 1920లో జన్మించిన గోపాలకృష్ణ బాల్యంలోనే పరసునై ఆనక్కి కలిగి చరిత్ర, ఆడ్కటాప్రాలలో విద్యాభ్యాసం చేశారు. విద్యాభ్యాసం తరువాత పాత్రికేయ వ్యక్తిగతి అడుగుపెట్టి, 'అంధ్రప్రభు' పత్రికలో ఉపసంపాదకగా దిగి తన జర్మలిజిం జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. ఆపై 'కున్నాడు' పత్రికలో కీలక పదవులు నిర్వహించారు. వారులను సామాజిక రాజకీయ విశేషితతో సమన్వయం చేస్తూ, సూతన ద్వక్ఫాన్ని పారకుల ముందు ఉంచారు. ఆయన రాసిన సంపాదకీయాలు పారకుల ఆలోచనా సరళిని ప్రథావితం చేశాయి. పత్రికా రచనను ప్రాణంలా భావించిన గోపాలకృష్ణ, మాతృభూమి, అభ్యర్థుడు, విజయప్రభ, అనందవాణి, ఆంధ్రప్రద్వీపి వారపత్రిక, స్నాతి మహాపుత్రిక, బాలజ్యేతి పిల్లల పత్రిక వంటి ఆనక్క ప్రముఖ ముద్రిత మార్పుమాల్లో రచనలు కొనసాగించారు. వార్తల వెనుకనున్న సంప్రదాతను విశేషించి ప్రజలకు చేరువ చేసే తైలితో ఆయన పాత్రికేయత లిలక్షణంగా నిలిచింది. ఆయన కలం మానవియ విలివలకు ప్రతిబింబంగా మారింది. సాహిత్య రంగంలో కూడా గోపాలకృష్ణ అభినవ దిశలో ప్రయాణించారు. ఇది నా కథ కాదు, కాలం కాకిలా ఎగిరింది, మనిషి స్వప్నం వంటి నవలల్లో వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, సామాజిక నిరంతరశత, కుల వ్యవస్థలై లోపాంగం చూణి లొకోపు కెరిందండూ విలించాడు, ఇంద్రుడు కడలు చూక్కా



సిహెన్స్



ಕರ್ನಾಟಕ ಪರ್ಮಿಟ್ ರೆಫ್ಲೆಕ್ಟ್

ಬಂಗಾರಂ ಕೊನುಗೋಲು ಚೇನೆವಾರಿಕಿ ತೀವಿ ಕಟರು. ನೇಡು ಬಂಗಾರಂ ಧರಲು ಸ್ವಲ್ಪಂಗಾ ತಗ್ಗಾಯಿ. ಭಾರತದೇಶಂಲೋ ಬಂಗಾರಿನಿಕಿ ಉನ್ನ ಡಿಮಾಂಡ್ ದೇನಿಕಿ ಉಂಡದು. ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ಎತ್ತುಹಣಗ ಕೊನುಗೋಲು ಚೇನೆ ದಾಸಿಲೋ ಬಂಗಾರಮೇ ಮುಂದುಂಟುಂದಿ. ಮರೀ ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಮಹಿಳೆಗಳಕು ಬಂಗಾರಂ ಚಾಲಾ ಇಪ್ಪಣ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಂದಕ್ಕೆ ವಾರು ಏ ಚಿನ್ನ ಶುಫ ಕಾರ್ಯಂ ಜರಿಗಿಸಾ ನೇರೆ ಬಂಗಾರಮೇ ಕೊನುಗೋಲು ಚೇಯಾಲಿ ಅನುಕುಂಟಾರು. ಇಕ ಪ್ರಸ್ತುತಂ ಬಂಗಾರಂ ಧರಲು ವಿವರಿತಂಗಾ ಪೆರುಗುತ್ತಾ ಲಕ್ಷಕ್ಕು ಚೇರುವ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಪಯುಂ ತೆಲಿಸಿಂದೆ. ದೀಂತೇ ಸಾಮಾನ್ಯಾಲು ಬಂಗಾರಂ ಕೊನುಗೋಲು ಚೇಯದಾನಿಕೆ ಭಯಪಡುತ್ತನು ಪರಿಸ್ಥಿತುಲು ನೆಲಕೊಂಟುನ್ನಾಯಿ. ಕಾನೀ ನೇಡು (ಗುರುವಾರಂ) ಬಂಗಾರಂ ಧರಲು ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪಂಗಾ ತಗ್ಗಾಯಿ. ಕಾಗಾ, ಮನಂ ನೇಡು ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಪ್ರಕಾರಂ, ತೆಲುಗು ರಾಷ್ಟ್ರಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರಂ ಧರಲು ಎಲಾ ಉನ್ನಾಯೋ ಚೂದ್ದಾಂ. ಪ್ರಾದರಾಬಾದ್ಲೋ 24 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ ಧರ ತುಲಂ ರೂ. 99,270, 22 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ ತುಲಂ ರೂ. 90,990, 18 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ ತುಲಂ ರೂ. 74,450ಗಾ ಉಂದಿ. ಇಕ ಚೆನ್ನೈಲೋ 24 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ ಧರ ತುಲಂ ರೂ. 99,270, 22 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ ತುಲಂ ರೂ. 90,990, 18 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಂಗಾರಂ

తులం రూ. 74,450గా ఉంది. గుంటూరులో 24 క్యారెట్లు బంగారం ధర తులం రూ. 99,270, 22 క్యారెట్లు బంగారం తులం రూ. 90,990, 18 క్యారెట్లు బంగారం తులం రూ. 74,450గా ఉంది. మిగతా అన్ని నగరాల్లోనూ దాదాపు ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. జూలై 17, 2025న 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 99,270 గా ఉండగా, 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 90,990గా ఉంది. జూలై 16, 2025 బుధ వారం (నిన్న) 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 99,780గా ఉండగా, నేడు రూ. 10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ. 99,270గా ఉంది. అలాగే 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర నిన్న రూ. 91,000గా ఉండగా, నేడు రూ. 10 తగ్గడంతో గోల్డ్ రేట్ రూ. 90,990గా ఉంది. ప్రముఖ నగరాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే.. ప్రాదురాబాద్లో 24 క్యారెట్లు బంగారం ధర రూ. 99,270 ఉండగా.. 22 క్యారెట్లు ధర రూ. 90,990 లగా ఉంది. ఇక నేడు సిల్వర్ ధర స్వల్పంగా తగ్గింది. కిలో వెండి పై రూ. 100 తగ్గడంతో కేళీ వెండి రూ. 1,23,900గా ఉంది. విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్లు పెసిడి ధర రూ. 99,270 ఉంటే.. 22 క్యారెట్లు ధర రూ. 90,990లగా ఉంది. కిలో వెండి ధర

A close-up photograph of several gold bars and coins. The bars are inscribed with "FINE GOLD" and "999.9". One bar clearly shows "NET WT 1000g". The coins are circular with intricate designs, some featuring a dollar sign (\$) and a scale. The lighting highlights the metallic texture and shiny surfaces of the gold.



గ్విల్‌ఎ నెప్పొల్‌ర్‌ స్టాక్‌మార్కెట్‌..

ఇందోనెసియా తరహ వాణిజ్యం ఒప్పందం చేసుకుంటామని అమెరికా అర్థక్షుదు దొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొనడం మదువర్లను కలవరపుతోంది. అలా అయితే దేశీయ తయారీ రంగానికి ఇబ్బందులు తప్పవని నిపుణులు పొచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే రఘ్యతో వ్యాపారం చేస్తే వంద శాతం సుంకాలు విధిస్తేమని భారతీ, చైనాలకు నాటో దేశాలు పొచ్చరికలు చేయడం కూడా మరెట్లను కలవరపరుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం నెన్నెక్క నిష్ఠ స్వల్ప నష్టాల్ని కడలాడుతున్నాయి. బుధవారం ముగింపు (82, 634)తో పోల్చుకుంటే గురువారం ఉదయం వంద పొయింటకు పైగా లాభంతో మొదలైన నెన్నెక్క ఆ తర్వాత నష్టాల బాట పట్టింది. ఒక దశలో దాచాపు 100 ప్రస్తుతి నుండి నెన్నెక్క 60 వడ్డ కొనసాగుతోంది. బాటలోనే సాగుతోంది. 25, 189 వడ్డ కొనసాగు ఏంజెల్ వన్, ప్రైస్జెం ఎ ఇండస్ట్రీస్ ఫేర్లు లాభాల్లో యూనియన్ బృందం, మాట్లాడి యునియన్ బృందం, ఇండియన్ బృందం కొనసాగుతున్నాయి. నిష్ఠ స్వల్ప నష్టాలో ఉంది. బాటలోనే సాగుతోంది. డాలర్ విలువ 85.83గా ఉంది

తుంట కోల్పుయి 82, 532 వద్ద
ఉత్తం ఉదయం 10:00 గంటల
9 పాయింట్ల నష్టంతో 82, 565
యరో వైపు నిష్టి కూడా సెన్వెక్స్
స్టుతానికి 22 పాయింట్ల నష్టంతో
గుతోంది. సెన్వెక్స్లో బ్లా స్టార్,
బీస్ట్టోట్, సోసా బీఎల్డబ్బ్ల్యూ, కేరణ
కేన్నాన్యి. ఇంటర్గ్లోబ్ ఏవియేషన్స,
ఎక్స్ప్రెక్స్ ఫైనాన్చియల్, ఎల్టీఐ మైండ్
ఎంక్ పేర్లు నష్టాల బాటలో
మిడ్ క్యూప్ ఇండెక్స్ 5 పాయింట్ల
స్టుంట్ నిష్టి 73 పాయింట్ల నష్టంతో
పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం

తెల్సుమణియా, తటమ్మబ్బాల ఠంగాల చ
చర్చలలో కీలక అంశాలుగా ఉన్నాయి. ఈ
చర్చల వివరాలను ఇరు దేశాలు చాల
రహస్యంగా ఉంచుతున్నాయి. భారత
అధికారులు ఎలాంటి అంశాలను బయట
పెట్టడం లేదు. ఈ సంపదింపుల్లో అమెరిక
బ్రతీడికి భారత్ తల్గొత్తే ముఖ్యంగా స్టీల్
పార్ట్, ఆటో పరిశ్రమ రంగాలు సంక్లోభావిం
ఎదురోవుచుని నిపుణులు పోచ్చిరిస్తున్నారు
యువనులో పూర్తిగా తయారయిన విద్యుతీ

వాహనాలు భారతీకు భారీగా దిగువుతి కానున్నాయి
దీంతో ఇక్కడి వాహన పరిశ్రమ గడ్డుకాలాన్ని
ఎదురుచోసే ప్రమాదం ఉంది. ఫార్మా రంగంపై యువకో
అధిక టారిఫ్లు విధిష్టి ఎగుమతులు తగ్గసున్నాయి
మరోవేపు స్టీల్ రంగంలో 50 శాతం టారిఫ్లల
ఎగుమతులను డెబ్యూతీయనున్నాయి. దీంతో
భారతీలోని ఈ పరిశ్రమల్లో తయారి తగ్గసున్నంది
స్టీల్ ఉత్పత్తులపై అధిక టారిఫ్ల వల్ల 2024

25లో ఆ రంగం ఎగుపుతులు 2.8 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమవ్యాయాయి. ఈ టారీఫ్లను 20 శాతం కంటే తక్కువకు తగ్గించాలని భారతీ కోర్టోంది. మరొవైపు తనకు ఆకర్షణీయమైన ఒప్పందం కోసం అమెరికా అన్ని ఒత్తిడిలను చేస్తోందని సమాచారం. అమెరికా తన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల (జవి) కంపెనీలైన టెస్లా, ఫోర్డ్ కోసం భారత చాగాతాని మయ్యాడు. భారతీ ఇక్కడి వాహనాల కంపెనీలకు మద్దతుగా మేక్ జిఎస్ ఇండియా కార్బూక్సమంలో భాగంగా స్టానిక ఉత్పత్తిని పెంచేలా ప్రోత్సాహిలను ఇస్తుంది. ఒక వేళ అమెరికా కంపెనీలకు నులభ మార్కెట్సు అనుమతిస్తే.. ఇక్కడి వాహన పరిశ్రమలు ఆర్థిక ఒత్తిడిలోకి జారుకనే ప్రమాదం ఉంది.

ಕಾರ್ಕಿನಾಡ ಎಲ್ಲಂಜೀ ಉತ್ತರವರ್ಮಾ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಲ್ಯಾಂಗ್ ಕದತ್ತಿ



ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కాకినాడ వద్ద త్రాన్ ఎలవెనజీ హౌలింగ్స్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ఏర్పాటు చేసే ఎలవెనజీ టెర్రినల్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి మరో అడుగు ముందుకు పడింది. ఈ టెర్రినల్ ను అనుసంధానం చేస్తా పైవ్‌లైన్ ఇన్‌ప్రాప్ట్‌క్రూర్ లిమిటెడ్ (పీఎల్) పైవ్‌లైన్ ఏర్పాటు చేయునుంది. దీనికి సంబంధించిన అవగాహనా ఒప్పందం (ఎంటయా) పై ఇటీవల త్రాన్ ఎలవెనజీ హౌలింగ్స్ సీటెంప్ స్ఫుర్న కటారియా, పీఎల్ ఎండీ అఫిల్ మెహరోత్రా సంతకాలు చేశారు. త్రాన్ ఎలవెనజీ, విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న ఎలవెనజీని రీగ్యాసిఫికేషన్ చేసి దేశ ఉత్తర, పశ్చిమ ప్రాంతాల్లోని విశ్వాస్యాస్యలు, క్రొన్‌కోస్ట్ మార్కె

విస్తరిస్తున్న ట్రీమ్ పెక్కాలజీ

ଫ୍ରେମ୍ ପେକାଲଜୀ ଆଫ୍ ଲୈନ୍ ଓନିକିନି
କ୍ରୋମା ଭାଗ ସ୍ୟାମ୍ୟଂତେ
ପ୍ରକଟିନିଚିନିଦି. ଅଧି ମାର୍କ୍ସଟ୍ ଲୋ
ଦାନି ଏଦୁଗଦଳକି ସଂବନ୍ଧିତ
଒କ ମୁଖ୍ୟମୈନ ଅମୁଗୁ ହେଲିଥିଲା.
ଏ ବିଲମ୍ବିତ ଦୀ ମାର୍କ୍ସଟ୍ ନୁ
ଅମୁଗୁରିମିଳି ଅମେଜାନ୍ ଜିଂଦିଯା
ବିଜଯିତ୍ତେ ନିଲକଣତେ ବିଜଯାନ୍ତିର
ସାଧିନ୍ଦିଚାଲନି ଅମୁଗୁରମୁଠୁଳିଦି. ଏଇ
ବ୍ରାଂକ୍ ଅପ୍ପୁଦୁ ତୈଲିଷେନ୍ ଶୁଭ୍ରତ,
ଗ୍ରୂମିଂଗ୍ ଅଧୁନିକରନଲନୁ ନେରୁଗା
ଵ୍ୟକ୍ତିଗତ ରିଟୈଲ୍ ପ୍ରାପଲ୍‌ଲୋକି ତୀରୁମକାନି
ହସ୍ତିଂଦି. ଅଧି ଦାନି ଉପରୁତୁଲନୁ
ମୁଠିନ୍ତ ଚେରୁଵ ଚେଷ୍ଟୁଂଦି. ଅଧି
ବିଶ୍ଵିଷ୍ଟିସ୍ତ୍ରୀ ଵାରି ଉପରୁତୁଲନୁ ଭାରତ
ବିନିଯୋଗଦାରୁଲକୁ ମୁଠିନ୍ତ ଚେରୁଵ
ଚେଷ୍ଟୁଂଦି. ବିନରଙ୍ଗ ପ୍ରଣାଳୀକିତ ଲୋ

గ్రామింగ్ ఉత్సత్తులను
అందిస్తుంది. వినియోగదారులకు
శ్రీమ్ ఆధునిక ఉత్సత్తుల ఎక్సో వ్యవస్థ
ని అందించడం ద్వారా, ఈ క్రాండ్
గృహిణీల మనుసలకు వెగ్గర వెళ్లాలి
అనుకుంటుంది. అది పనితీరుని
వెరుగువరుచుకోవడం లేదా
లక్ష్మణాలను అర్థం చేసుకోవడం
అఱువు నా సరే, వినియోగదారులు
ఇప్పుడు శ్రీ మేం తెలిషైన ఇంటి
పరిపూర్ణాలను కొనుగోలు నిర్దయం
తీనుకునే ముందు అడిగి

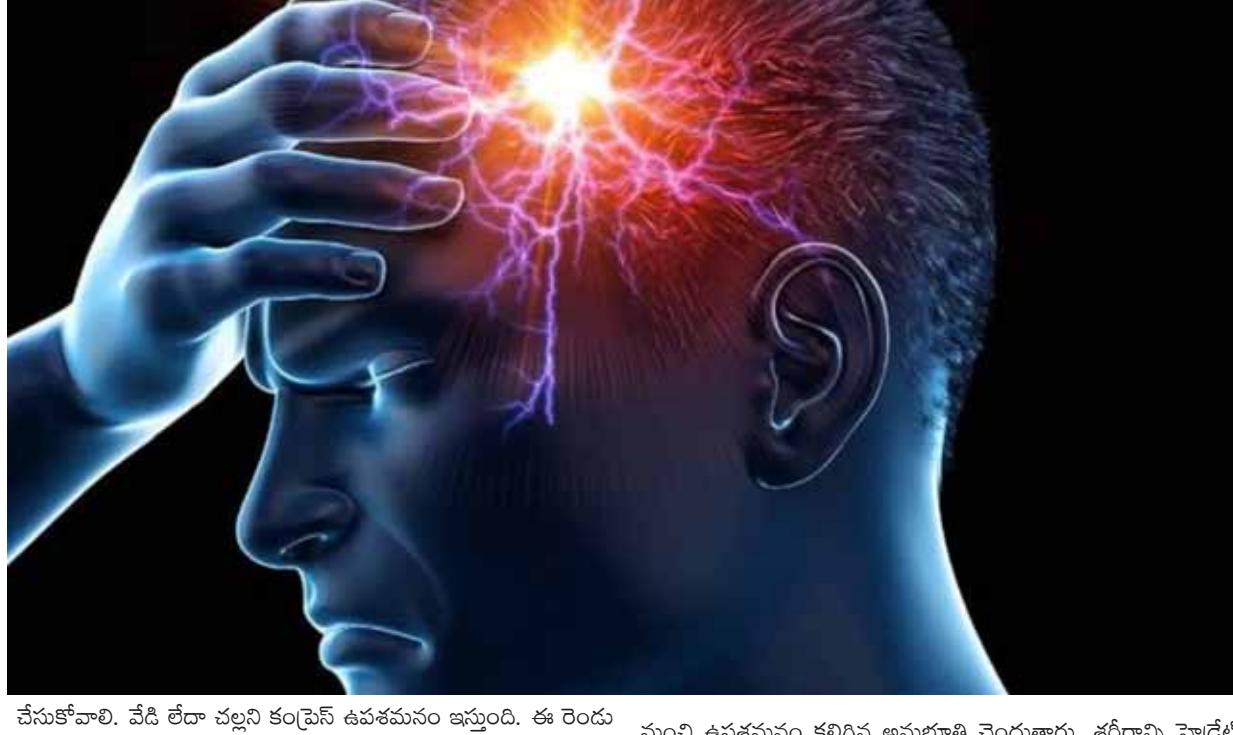
“ಅಂತರ್ಜಾತೀಯಂಗ ಇಂದಿಯಾ ಅನೆಡಿ
ಒಕ ಅರ್ಥಂತ ಕ್ರಿತ್ಯಾತ್ಮಕರುವೇನ ಮಾರ್ಪಾಲ್ಯ.
ಇಂದಿಯಾಲೋ ಶ್ರೀ ವೀರ ಯೋಗಕೃ
ಪ್ರಯಾಂಜಂಲೋ ಕ್ರೋಧಮಾತ್ರೇ ಭಾಗಸ್ವಾಮ್ಯುಂ
ಅನೆಡಿ ಚಾಲಾ ಮುಖ್ಯಮೈನ ಪ್ರೇಲುರಾಯಿ.
ಮೊದಲಿಸಿರಿಗಾ ವಿನಿಯೋಗದಾರುಲು ಮಾ
, ಸೋರ್ನ ಕಿ ವಚ್ಚಿ ಮಾ ಉತ್ತರ್ವಳುನು ದೆಗ್ರ
ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಾಂತಿ



ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

మైదాన సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..

డబ్బు డబ్బు అంటూ డబ్బు సంపాదన కోసం నేటి మనిషి అల్లాడుతున్నాడు కానీ.. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే.. ప్రపంచంలో అత్యంత ధనవంతుడు ఎవరంటే ఆరోగ్యంగా జీవించే వ్యక్తి అని చెప్పవచ్చు. అందుకనే మన పెదలు ఆరోగ్యమే మహి భాగ్యం అని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుతం మనిషి జీవనశైలిలో వచ్చిన అనేక మార్పులతో రకరకాల వ్యాధుల బారిన పదుతున్నారు. అటువంటి వ్యాధులలో ఒకతి పైగైన్. ఈ సమస్య తల్లినప్పుడు ఎన్ని రకాల మందులు తీసుకున్నా ఉపశమనం లభించదు. ఒత్తిడి లేదా నిరాశ, పైగైన్ ఉండటం సాధారణం. ఈ పైగైన్ ని తెలుగులో పార్పుపు నొప్పి అంటారు. సాధారణంగా తలలో ఒక పక్క తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ఆ సమయంలో తలపై ఎవరో కొదుతున్నట్లు, లేదా సూదులతో గుచ్ఛుతున్నట్లు ఉంటుంది. అందుకనే పైగైన్ బారిన పడిన వారు పడే బాధ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అంటారు. ఆప్పుడు వైద్యుడి నిలధీ మేరకు వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటారు. ఇది తాత్త్వాలికంగా ఉపశమనం ఇస్తుంది. అయితే ఇంటల్లో కొన్ని పద్ధతులను ప్రయత్నించడం ద్వారా కూడా పైగైన్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని మీకు తెలుసా.. పైగైన్ కేవలం తలనొప్పి అని ప్రజలు అనుకుంటారు.. అయితే చీజిడిX నివేదిక ప్రకారం.. ఇది మెదడులోని విధి భాగాలలో తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించే నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. తలలో సగం భాగంలో నొప్పి ఈ ఆరోగ్య సమస్య అంటే పైగైన్ అతిపెద్ద లక్షణం అని చెబుతారు. ఎవరిక్కొస్తే పైగైన్ వస్తే తలనొప్పి మాత్రమే కాదు వికారం, వాంతులు, చూడడంలో, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది పడతాడు. పైగైన్ ను పూర్తిగా నిర్మాలించడం అంత సులభం కాదని అంటారు. అయితే తగిన మందులు లేదా పద్ధతులను ప్రయత్నించడం ద్వారా భింబితంగా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. పైగైన్ ప్రభావాన్ని తగ్గించాలంటే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనితో పాటు జీవనశైలిలో కూడా చాలా మార్పులు



రకాల కంప్సెన్లు తలనొప్పికి చాలా ప్రయోజనమిగిలిన కంపనీలు ఉంటాయి నిరూపించబడ్డాయి. నుదిట్టిప్పు, గొంతు వెనుక కోల్డ్ కంప్సెన్ అప్పే చేస్తే నొప్పి చాలా వరకు తగ్గుతుంది. మరోపైప్పు గొంతు, భుజంపై హాట్ కంప్సెన్ అప్పే చేస్తే కండరాలను సడవిస్తుంది. మైగ్రెన్ నొప్పి నుంచి

యాదుచూస్తున్న వారికి అన్నాడు తిథులు. కంటి ప్రాణికి ఉంచుకోండి శరీరంలో నీరు లేకపోయినా నాడీ సంబంధిత సమన్వ్యాల వస్తాయని..

పాటిల్లో పైగ్రీన్ ఒకటి అని చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. శరీరంలో తీవ్రినంత నీరు లేకపోతే శరీరం ఆకిజన్ లేకపోవడుంతో బాధపడాలి.

వస్తుండని చెబుతారు. దినివల్ల మైగ్రేన్ లేదా ఇతర అరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. హెట్లెన్ ప్రకారం మనం రోజు కనీసం 2.5 లీటర్లు లేదా 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. కొఱ్పు నీళ్ళు కూడా తాగవచ్చు. ఒత్తిడిని నిర్వహించడం నేర్చుకోండి ఒత్తిడి అనేది మైగ్రేన్కు ప్రధాన కారణం. ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే విధానం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. ప్రతిరోజు యోగా లేదా ధ్యానం చేయడం వల్ల ఒత్తిడి నిర్వహణలో సహాయపడుతుండని మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఒత్తిడిని నియంత్రించడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వంధ్యత్వాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఒత్తిడి నిర్వహణను తెలుసుకుంటే.. ఈ సమస్యను తక్కుధ సమయంలోనే నయం చేసుకోవచ్చు. లేదా వంధ్యత్వాన్ని అధిగమించవచ్చు. తగినంత నిద్ర నిద్రకు.. మైగ్రేన్కు మద్య అవినావభావ సంబంధం ఉంది

ప్రతిరోజు 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోతే చాలా వరకు మైగ్రేన్ సమస్యను నివారించవచ్చు. మంచి నిద్ర కోసం దెడ్ రూమ్ కి వెళ్లి ఫోన్స్ ను దూరంగా పెట్టి.. లైట్లు అఫ్ చేయండి. వడుకునే ముందు గదిని శాకర్యవంతంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. తలనొప్పి నుంచి ఉ పశమనం పొందేందుకు జెప్పాలు అల్లం వాడటం ద్వారా మైగ్రేన్ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్య బారిన పడినప్పు అల్లం తీ తయారు చేసుకుని త్రాగించి దీనితో పాటు పిప్పరమింట ఆయుర్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఆయుర్ చల్లగా ఉంటుంది. దీన్ని నుదుచేసి అప్పే చేయడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మైగ్రేన్ నివారించడానికి ఒక్కటిగా లేకండా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఆర్ట్రోగ్యాక్రమ్మెన్ ఆపోరం, జీవనశైలి ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ 5 ఇంటి నివారణలు ఈ సమయంలో తలనొప్పి నుంచి చాలా వరకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఆయతే ఈ పద్ధతులను ప్రయత్నించడంతో పాటు, నిపుణుడు లేదా వెగుడు పుండు, టీపుక్కు వర్డన కూడా చూఏ నుఖాయి



ఏ దుండ తింటే అనారోగ్యం దూరం..

ପ୍ରକୃତ୍ୟେ - ମନକୁ ତଣିକ ରକ୍ତାଳ ଦ୍ୱାରା ପଲା
ଦୀର୍ଘକୁତୁନ୍ତାଯି. ଭକ୍ତୀ ଦୁଂପ ଭକ୍ତୀ ପ୍ରଯୋଜନଂ ଓ
ଠଂଠାନି. ଵାହିଲ୍ଲୋ କଂଦ ଦୁଂପ ଭକ୍ତି. ଦୀନ୍ତି ପୁଲଗଂଦ
ଅନି କୁଦା ପିଲାସ୍ତାର. ଏଥିଥେଣଟ ଫର୍ତ୍ତ ଲେରା ଏଥିଥେଣଟ
ଯାଏମ ଅଠାର. ଦୀଂତେ କଂଦ ପୁଲନୁ, ହେପର,
ଟମାଟୋ କୁର ଅଠାର ଅନେକ ରକାଳ କୁରଲୁ ଚେସୁକୋଣି
ତିଳଟାର. ତା ଦୁଂପ ପୋଟ୍ଟୁ ତୀଣି ବାଗା କଦିଗି ଅପ୍ପାଦେ
ପଞ୍ଚାଳି. 100 ଗ୍ରାମର ଉଦକବୈଶିନ କଂଦର୍ଲୋ ଚାଲା
ତକୁପ ମେତ୍ତଳୋ କ୍ୟାଲାରିଲୁ ଉଂଦଟଂ ପଲ ଆର୍ଗ୍ୟାନିକି
ଲାଭଦାରୁକଂ. ଅଲାର୍ ଇଂଦୁର୍ଲୋ ହିଂଦି ପଦାର୍ଥାଲୁ,
ପୈଲର୍, ପ୍ରୋଟୀନ୍ଲୁ ବିଟମିନ୍ଲୁ ବିୟ, ସି, ବିୟ, ବି୧, ବି୨,
ବି୩ଲତେପାଟୁ ପୋଟାଫିଯଂ, ମେଗ୍ରାଫିଯଂ, ପାନ୍ପରନ୍,
ପରନ୍, ଜିଙ୍କ, କାପର୍, ମାଂଗିନ୍ରୀ, ପ୍ଲେବନାୟାଙ୍କ୍, ଡମ୍ବା
3 ଫ୍ରୋଟୀ ଯାସିଷ୍ଟୁ ସମ୍ବନ୍ଧିଗା ଲଭିପାରୀ. ପୈଲର୍
ସମ୍ବନ୍ଧିଗା ଉନ୍ଦେ କଂଦନୁ ଅହରଂର୍ଲୋ ଚେର୍ବୁକ୍କଂଟେ
ଜୀର୍ଣ୍ଣକିଯନୁ ମେରୁଗୁପରସ୍ତୁନି. ଅଲାର୍ ମଲବର୍ଦ୍ଧକଂ
ଦୂରଂ ଚେସୁନି. ଇହି ପ୍ରିୟ ବିଦ୍ୟାଟିକ ଅହରଂଗା କୁଦା
ପନିଚେସୁନି. ଦୀନ୍ତି ତିଂବୀ ମନଚି ବାହୀରିଯା ପାପିତି
ଚେଂଦି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ମୃହନ୍ତନୁ ଆର୍ଗ୍ୟଂଗା ଉଂଚତୁଳନି. ଦୀଂତେ
ଅଜୀତି ସମସ୍ତ ଉନ୍ଦରୁ ମେଲ ଚେସୁନି. ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୟଂ, ପେଗୁଲ୍ଲୋ ଉ
ଦେ ଅଲ୍ଲାର୍ଦ୍ଦ କୁଦା ନୟମପୁତାଯି. କଂଦ କ୍ରୀମିକ
ଇଂଦ୍ରକ୍ଷ ଚାଲା ତକୁପଗା ଉନ୍ନଂଦୁନ ରକଂଟ୍ରୋ ମୁଗର
ସ୍ଥାଯିଲୁ ପେରଗୁ.
ଅଠାରୁ ଉନ୍ନ ଅଲ୍ଲନ୍ତୋଯିନ ଅନେ ସମ୍ବେଦନଂ ଶରୀରଂ
ଇନ୍ଦ୍ରିୟନ୍ତିନୁ ମେରୁଗ୍ର ଉପଯୋଗିନ୍ତିକନ୍ତିନେଲା ଚେସୁନି. ଦୀଂତେ
ଫୁଗର୍ ସ୍ଥାଯିଲୁ ତଣି ଦୟାବୈତିନ ଅହପୁର୍ବୋ

ఉంటుంది. డయాబెస్ట్స్ ఉన్నవారికి కండ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. కండలో ఉండే ఒమోగా 3 ఫౌషీలీ యాసిట్టు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను నిర్వహిస్తాయి.

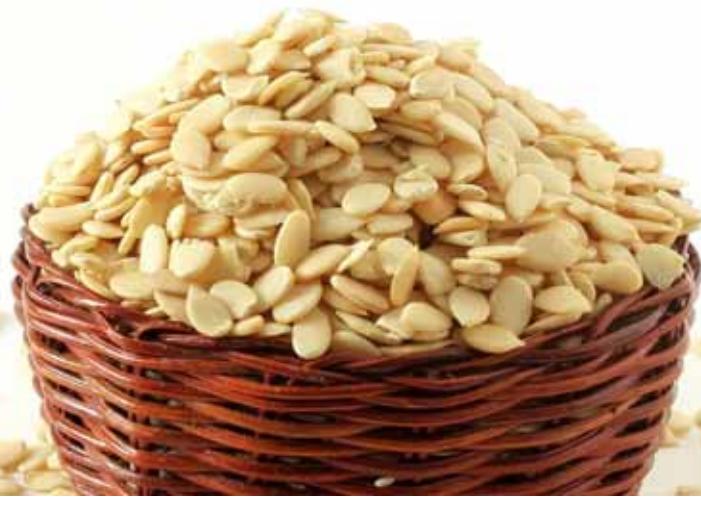
దీనో కొల్పొల్ స్థాయిలు తగ్గడంతో పాటు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీబీ తగ్గుతుంది. ప్రైచీపీ, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి కండ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. కండను పేరుకు దుంప అయినప్పటికీ క్యాలీరులు చాలా తక్కువగా ఉంటడంతో పాటు పైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు.

దీనో తక్కువగా తినడం వల్ల బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీనిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లోమేటరీ కారకాలుగా పనిచేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరంలో వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్ట్రోటిస్ట్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్యుడెంట్లు, విటమిన్స్, సి, బిటా కెరోటిన్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ప్రీ ర్యాడికల్ట్స్ నిర్మాణించి క్యాప్సర్, గుండె జబ్బులు నుంచి రక్కిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

ଚିଲକ୍ଷଦ୍ୱାରା.. ତିରଣେ ଉପରେ ବିଶ୍ଵାସ

ఇలకడ దుంప చాలా మంచిది. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు అందరూ దీన్ని తిస్తాచ్చు. ఇందులోని పీచు పదార్థం ల్లా. ఉదర సమస్యలు దరిచేరవు. వీళీల్లోని పొట్టాపియం, మెగ్రీఫియం బీపిని అదుపు చేస్తాయి. దీన్ని దైత్యులో చేర్చుకుంటే ఐన లోపాన్ని అభిగమించవచ్చు. చిలకడదుంపలు రుచికరమైనవే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలైసిని. ఇవి పోషక విలువలతో నిండి ఉండబంతో శరీరానికి ఎన్నడో పాటు లోగ నిరోధక శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. కార్బోట్రైట్టు అభికంగా ఉండబంతో శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారి కోసం ఇది మంచి అపోరం. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు : చిలకడదుంపలో పైబర్ అభికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి ములబ్దాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ నియంత్రణలో సహకరం: చిలకడదుంపలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండబంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతల్యం చేస్తుంది. విషపదార్థాల నివారణ : ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్షిడెంట్లు శరీరంలోని ప్రీరాదికల్చికి విరుద్ధంగా పనిచేసి కౌస్పర్ వంటి జబ్బులను నిరోధిస్తాడు. మెరుగైన కళ్ళ ఆరోగ్యం : చిలకడదుంపలో బీటా-కెరోటిన్ అభికంగా ఉంటుంది. ఇది విటమిన్ ఔగా మారి కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తపోటు నివారణ : ఇందులో ఉన్న పొట్టాపియం, మెగ్రీఫియం రక్తపోటును నియంత్రించి వ్యాధయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్చం, జట్టు ఆరోగ్యానికి తోడ్యాటు: విటమిన్ జ, విటమిన్ జ్ వంటి విటమిన్లు చర్చం మెరుగైన ప్రాపియం ఉండేందుకు, జట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. చిలకడదుంపలను మితంగా తీసుకోవడం ఉత్తమం. వాటిని ఆయలోనో వేపితే పోషక విలువలు తగ్గిపోవచ్చు, కాబట్టి ఉడికించి లేదా స్టీమ్ చేసి తినడం మంచిది.

అన్ శాచరేట్డ్ అం
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు +
ంటాయి. ఇవి కొత్తప్రొఫ్సె
స్టాయిలను నియంత్రిస్తాయి
బీఫీ నమస్య తగ్గుమాఖ
పదుతుంది. రక్త నాళాలు
అడ్డంకులు తొలగి గుంపులు
ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీని
హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. ప్రైవీఫీ +
స్నూపారికి ఈ పవ్వు ఎంతగానీ
వేలు చేస్తుంది. బీఫీ +
నియంత్రణలో ఉంచుతుంది
మచ్చ గింజల వప్పులో +
అధికంగా లభించే జింక్ లో +
ఏక్ లో + ఏక్ లో +



నిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరం ఇన్ఫెక్షన్స్కు వ్యతిరేకంగా రోగాలను దూరం చేస్తుంది. అలాగే గాయాలు, పుండు కూడా త్సర్గా నయం అవతాయి. సీజన్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలబు, జ్వరం సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంత్రికించిన ఘర్షణ లెవర్స్ను తగ్గిస్తాయి. దయాభేటిన్ ఉన్నవారు కూడా పుచ్చ గింజల పవ్పును రోజుా గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. పుచ్చగింజల పవ్పులో మెగ్రాఫియం, ఛాస్పర్సన్ కావర్ అధికంగా ఉన్నందున ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది. ఏదైన ప్రమాదంలో విరిగి ఎముకలు ఇది తింటే త్సర్గా ఆతుక్కుంటాయి. ఎముకలు ర్ఘధంగా మారుతాయి. అలా వృద్ధయుంలో వచ్చే ఆర్డర్బెట్స్, ఆప్సిమోపోరోసిన్ వంటి ఎముకల నంబింధ వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. అందులో ఉండే పైబర్ జీర్జ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచి ములభద్రకం దూరం చేస్తుంది. ఇవి రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి బ్రైక్ ఛాస్ట్లో తింటే శక్తి లభిస్తుంది. అలగే తాపాంగా, చురుగు ఉంటారు.

కరివేపాకు కేవలం మనం వండుకనే కూరలకి రుచిని ఇప్పుడమే కాదు.. మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ఖినజాలు, అలాగే మన శరీరాన్ని కాపాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వుప్పులంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తాయి. కరివేపాకు మన వంటకాల్లో కేవలం సుఖానిన కోసం మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలు కూడా ఇందులో వుప్పులంగా ఉన్నాయి. వీటిలో విటమిన్లు ఆ, దీ, జి, జూ, ఖి.. అలాగే ఐరన్, కాపర్, కాల్బియం, థాస్పరన్, ప్రైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరానికి సంపూర్ణ పోషణను అందిస్తాయి. హార్ట్ పొల్ట.. కరివేపాకు తినడం వల్ల చెటు కొల్పిపోల్చిన స్థాయిలు తగ్గే ఛాన్స్ ఉంది. ఇది గుండెను పొల్చిగా ఉండడంలో పొల్ట చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి.. ఈ ఆక్రూల్ ఉండే ప్రైబర్ జీర్ణపుష్పను బల్లోపేతం చేస్తుంది. వేగుల ఐరోగ్యాన్ని కాపాడుటాటే కావంగా స్థాయి ఐరోగ్యానికి



సినిమా



రష్మిక 'గర్జ్ ప్రెండ్' నుంచి తొలి పాట లిలీజ్

సాధారణంగా డ్రైస్ అసగానే గంతులు వేయడం లాంటి బైప్స్ చాలా పరకు ఉంటాయి. కానీ రష్మిక మాత్రం కాస్ట్ డివరెంట్ సాంగీలో కసిపించింది. డ్రైస్ కూడా అడుకు తగ్గిపోతే ఉంది. ఈమె ప్రధాన పొతులో నలీచిన ద్రగ్ గ్రెండ్ మాపి త్వరలో భియేటిట్లోకి రాశంది. ఈ క్రమంలోనే తొలి పాటని రిలీఫ్ చేసి ప్రమాణమ్ మొదలుపెట్టారు. 'నదివే' అంటూ సాగిన ఈ పాట.. లేపు సాహిత్యం తపోలో వెర్టెలీగా ఉంది. రాష్మాల్ రచించడన దర్జకత్తుపు పహిచిన ఈ సినిమాలో రష్మిక శీడ్ లోల్ కాగా, 'పసరా' పేమె దీక్షిత్ శెట్టి ఈమె సరసన సటిస్తున్నాడు. యానిమ్ ఎంటు, వప్పు 2, చాలా తదితర సినిమాలతో పాన్ ఇండియా శ్రేడ్ బ్లాక్ బస్టర్ అంటుకున్న రష్మిక చేసిన లేదీ ఓరియంబెడ్ మాపి ఇది. అల్లు అరపంద్ నిర్మించారు. తాజగా రిలీఫ్ చేసిన పాట చూడటానికి బొగానే ఉంది. మాపిని సమైంబరు కన విడుదల చేయాలనే ఆలోచనలో నిర్మాతలు ఉన్నట్టు తెలుస్తేంది.

బ్లాక్ డ్రెస్సులో
త్రేడ్ డాన్
గందాల విందు



'స్పృలట్' కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నా

జంట్రైట్ డెస్ట్ ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు నలీ త్రిప్పి దిఘి అమె నలీచిన ధడక్ 2' అగస్టు 1న ఫ్లేష్కులు ముందుకు రాశుంది. దీని ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన అప్కమింగ్ చిత్రాల గురించి పంచుకున్నారు. సందీప్ వంగా దర్జకత్తుంలో తాను నలీచిన స్పృలట్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపారు. "బిబిస్తుమైన కథల్లో నలీచినపుడై నలీగా ఎదుగుదల ఉంటుంది. ఇండస్ట్రీలోని ఖాపంబెడ్ ద్రెర్క్షర్ సినిమాల్లో నలీచి అపకారం రాపడం గొప్ప బహుమతి వేర్చేరు వ్యక్తులతో పనిచేయడం మంచి అసుఖపం. వారి సుంచి ఎన్నో కొత్త విపర్యాలు నేర్చుకోవచ్చు. అవి కెరించ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. నేను విశాల్ భరద్వాజ్ దర్జకత్తుంలో ఓ సినిమాలో నలీస్తున్నాను. ఈ ఏదారిలోనే అది విడుదల కానుంది. దానితో పాటు 'స్పృలట్' నలీస్తున్నా. దీన్ని సందీప్ వంగా గొప్పగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం విడుదల కోసం ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. 'స్పృలట్' ఓ అందమైన చిత్రం" అని త్రిప్పి తెలిపారు. జాన్స్ కూర్చుర్ తొలి సినిమా 'ధడక్'. విజయుంతుమైన ఈ రూపాంటిక్ ఫిర్మకు సీక్వెల్గా 'ధడక్ 2' రూపొందింది. అయితే ఈ సీక్వెల్లోనే జాన్స్ నలీస్తున్నాని అనుకున్నారు. అయితే ఆమెకు బధులుగా త్రిప్పిని తీసుకున్నారు దర్జకుడు. బొజియా ఇక్కాల్ దర్జకత్తుంలో తెరకెక్కిస్తున్న 'ధడక్ 2' లో సిద్ధాంత్ చతుర్మేధి సరసన త్రిప్పి కనిపించస్తున్నారు. ఇక ప్రధాన్ హీలోగా రాసున్న 'స్పృలట్' సినిమా కోసం సందీప్ వంగా మురట దీక్షికా పదుకొఱసు సంప్రదించినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. తర్వాత కొన్ని రోజులకు ఈ ప్రోఫైల్లో త్రిప్పి తీసుకుంటున్నట్లు దీవీ ప్రకటించడం గమనార్థం.



క్రైమ్ ట్రైలర్ 'ఆ గ్యాంగ్ రేపు 3' ట్రైలర్ లిలీజ్



ప్రైలర్ ప్లేట్ ఫిల్మ్ 'ఆ గ్యాంగ్ రేపు 3' సినిస్ సుంచి మూడో భాగం, 'ఆ గ్యాంగ్ రేపు 3' ట్రైలర్ విడుదలింది. ఇది త్వరలోనే ప్రముఖ బిలీలోలో భీమింగ్ కానుంది. ఇంతక ముందు 45 మిలియన్లకు పైగా ప్లేట్ ఫిల్మ్ 'ఆ గ్యాంగ్ రేపు 2' కూడా విచరించుకుంటుంది. క్రైమ్ ట్రైలర్ లోనే కుమార్ ఈ క్రైమ్ ట్రైలర్ ను ఎంతో భావేస్టేగంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా, ప్రైక్స్టల్ ప్పాదుయాలకు హత్తునేలా తెరకెక్కించారు. గతంలో అయిన దర్జకత్తుపు విహితిని తొలి ఫిల్మ్ 'లావ్ యూ టూ' కూడా బిలీలోలో మంచి ఆదిపరిచారు. ఈ గ్యాంగ్ రేపు 3' లో దర్జకుడిగా తనకు పరించ గుర్తించు పస్తుందని అయిన ఫిమ్ ప్రథకం చేయారు. తన చిత్రంలో సరేనే అస్తునాగరం మరియు ప్రోడక్షన్ ఫిల్మ్ సుందర్ హీలోగా సినిమా ప్రోడక్షన్ నాగ్ని నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి నాని బణవెళ్లి అందించిన ప్యాంగ్ ప్పాల్ ట్రైలర్ పై నోట్లు చేసినపుడై తెలుగున్నారు. క్రిస్తునే గుణాన్ ముందుకు కుమార్ ఈ క్రైమ్ ట్రైలర్ లో భావేస్టేగంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా, ప్రైక్స్టల్ ప్పాదుయాలకు హత్తునేలా తెరకెక్కించారు. గతంలో అయిన దర్జకత్తుపు విహితిని తొలి ఫిల్మ్ 'లావ్ యూ టూ' కూడా బిలీలోలో మంచి ఆదిపరిచారు. ఈ గ్యాంగ్ రేపు 2' లో దర్జకుడిగా తనకు పరించ గుర్తించు పస్తుందని అయిన ఫిమ్ ప్రథకం చేయారు. తన చిత్రంలో సరేనే అస్తునాగరం మరియు ప్రోడక్షన్ ఫిల్మ్ సుందర్ హీలోగా సినిమా ప్రోడక్షన్ నాగ్ని నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి నాని బణవెళ్లి అందించిన ప్యాంగ్ ప్పాల్ ట్రైలర్ లో భావేస్టేగంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా, ప్రైక్స్టల్ ప్పాదుయాలకు హత్తునేలా తెరకెక్కించారు. గతంలో అయిన దర్జకత్తుపు విహితిని తొలి ఫిల్మ్ 'లావ్ యూ టూ' కూడా బిలీలోలో మంచి ఆదిపరిచారు. ఈ గ్యాంగ్ రేపు 2' లో దర్జకుడిగా తనకు పరించ గుర్తించు పస్తుందని అయిన ఫిమ్ ప్రథకం చేయారు. తన చిత్రంలో సరేనే అస్తునాగరం మరియు ప్రోడక్షన్ ఫిల్మ్ సుందర్ హీలోగా సినిమా ప్రోడక్షన్ నాగ్ని నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి నాని బణవెళ్లి అందించిన ప్యాంగ్ ప్పాల్ ట్రైలర్ లో భావేస్టేగంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా, ప్రైక్స్టల్ ప్పాదుయాలకు హత్తునేలా తెరకెక్కించారు. గతంలో అయిన దర్జకత్తుపు విహితిని తొలి ఫిల్మ్ 'లావ్ యూ టూ' కూడా బిలీలోలో మంచి ఆదిపరిచారు. ఈ గ్యాంగ్ రేపు 2' లో దర్జకుడిగా తనకు పరించ గుర్తించు పస్తుందని అయిన ఫిమ్ ప్రథకం చేయారు. తన చిత్రంలో సరేనే అస్తునాగరం మరియు ప్రోడక్షన్ ఫిల్మ్ సుందర్ హీలోగా సినిమా ప్రోడక్షన్ నాగ్ని నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి నాని బణవెళ్లి అందించిన ప్యాంగ్ ప్పాల్ ట్రైలర్ లో భావేస్టేగంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా, ప్రైక్స్టల్ ప్పాదుయాలకు హత్తునేలా తెరకెక్కించారు. గతంలో అయిన దర్జకత్తుపు విహితిని తొలి ఫిల్మ్ 'లావ్ యూ టూ' కూడా బిలీలోలో మంచి ఆదిపరిచారు. ఈ గ్యాంగ్ రేపు 2' లో దర్జకుడిగా తనకు పరించ గుర్తించు పస్తుందని అయిన ఫిమ్ ప్రథకం చేయారు. తన చిత్రంలో సరేనే అస్తునాగరం మరియు ప్రోడక్షన్ ఫిల్మ్ సుందర్ హీలోగా సినిమా ప్రోడక్షన్ నాగ్ని నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి నాని బణవెళ్

బెంగళూరు తొక్కెన్నలాటపై ప్రభుత్వం నంచలన నివేదిక

బెంగళూరు: ఐపీఎల్-18 సీజన్లో రాయల్ బెంగళూరు చాలెంజర్స్ విజయం సాధించి ట్రోఫీని అందుకుంది. అనంతరం, విజయాత్మవాల వేళ బెంగళూరులోని చిన్నస్టోమి స్టేడియం వద్ద తొక్కిస్టలాట కారణంగా 11 మంది మృతి చెందారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి తాజగా కాంగ్రెస్ సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన నివేదికలో కీలక విడు యాలను వెల్లడించింది. ఈ నివేదికలో ఆర్టీసీ యాజమాన్యంపై ప్రభుత్వం ఆరోపణలు చేసింది. అలాగే, నివేదికలో విరాట్ కోహ్లీ వేరు కూడా ప్రస్తావించడం సంచలనంగా మారింది. తొక్కిస్టలాటపై ప్రభుత్వం అందించిన నివేదిక ప్రకారం.. 'ఐపీఎల్-18 సీజన్లో' ఆర్టీసీ విజయం సాధించింది. దీంతో జాన్ మూడో తేదీన ఆర్టీసీ యాజమాన్యం పోలీసులను సంప్రదించి విజయాత్మవ పరేడ్ గురించి చెప్పారు. వేడుకలకు సంబంధించి వారు సమాచారం మాత్రమే ఇచ్చారు. అంతేగానీ.. వేడుకల గురించి పొర్కుట్ ప్రకారం అనుమతులు కోరుతూ ఎలాంటి అభ్యర్థులు చేయలేదు. ఇలాంటి ఈవెంట్ల కోసం కనీసం ఏడు రోజుల ముందే అనుమతులు తీసుకోవాలి. కానీ, అలాంటిదేమీ లేకుండా.. విజయం అనంతరం పోలీసులను సంప్రదించకుండానే ఆర్టీసీ తన అధికారిక ఎట్టు ఖాతాలో విక్రీ పరేడ్ గురించి పోస్టు పెట్టింది. చిన్నస్టోమి స్టేడియంలో జిగీ ఈ వేడుకకు ఉచిత ప్రవేశమని ప్రకటించింది. ఆ తర్వాత.. మరో పోస్టులో విరాట్ కోహ్లీకి సంబంధించిన వీడియోను కూడా పంచకుంది. అందులో అయిన ఈ విజయాన్ని బెంగళూరు ప్రజలు, ఆర్టీసీ అభిమానులతో జరుపుకోవాలని ఉండని పేరొన్నారు. దీంతో స్టేడియం సామర్థ్యానికి మించి మాడు లక్ష్మీ మందికి పైగా హజరయ్యారు. స్టేడియం చుట్టూ దాదాపు 14 కి.మీ. దూరం



వరకు ప్రజలు గుమిగూడారు. దీంతో మార్గమధ్యలో, స్టేడియం వద్ద పెద్ద మొత్తంలో పోలీసు సిబ్బందిని మోహరించాం. నిర్వాహకులకు సరైన ప్రణాళికలు లేకపోవడం, సంబంధిత అభికారులకు ముందస్తు సమాచారం అందించడంలో విఫలం కావడం వల్లే తొక్కిస్తున్నాట జరిగింది. ప్సేడియం వద్దకు భారీ సంఖ్యలో అభిమానులు తరలి రావడంతో ఎంతో పాస్సులు కావాలని నిర్వాహకులు ఎక్కుతో పోస్టులు పెట్టారు. దీంతో అప్పటికే అక్కడికి చేరుకున్నవారు గందరగోళానికి గురయ్యారు. గేట్లు తెరిచే క్రమంలో తొక్కిస్తున్నాట జరిగింది. మరోవైపు 1,2, 21 గేట్ల నంబల్ల వద్ద ప్రజలు బలవంతంగా లోపలికి ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించగా.. పోలీసులు వారిని అడ్డుకొని ఉద్దిక్తతలను తగ్గించారు. ఈ క్రమంలో వేడుకను రద్దు చేయాల్సి ఉన్నా, కార్బూకమాన్ని మాత్రమే కుదించారు అని పేరొంది. అయితే, ఈ ఘటనకు సంబంధించి తమ నివేదికను రహస్యంగా ఉంచాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శైల్కోర్చును అభ్యర్థించింది. అయితే, దాన్ని తిరస్కరించిన న్యాయస్థానం అలాంటి గోప్యతకు చట్టపరమైన కారణాలు లేవని పేరొంది.

బంగ్లాదేస్‌లో పాక్ తాలిబన్ నియామకాలు!

ఇంటర్వెన్టోడెన్స్: పాకిస్తాన్లో ఉగ్రదాడులకు పాల్వుడుతున్న తెప్పొకే ఈ తాలిబన్ పాకిస్తాన్ ఇప్పుడు తన కార్బుకలాపాలను బంగ్లాదేశ్కు విస్తరించింది. ఈ విషయం భారతీకు ఇబ్బంది కరంగా మారే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు డాకా పాలకులు మాత్రం ఈ విషయాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోవడంలేదు. ఇటీవల కాలంలో ఇద్దరు బంగ్లాదేశీలు పాక్ మీదుగా అఫ్ఘానిస్తాన్కు చెరుకొన్నట్లు నిఘా వర్ధాలు గుర్తించాయి. వీరిలో ఒకరు వజీర్ స్థాన్లో పాక్ సైన్యంతో జరిగిన ఎన్కొంటర్లో మృతి చెందాడు. మరోవైపు అదే సమయంలో మిలిటెంట్ నెట్వర్కులతో సంబంధాలున్న 36 మంది బంగ్లాదేశీయులను మరేసియారో అరెస్టు చేశారు. హనీనా ప్రభుత్వం కూలిపోయిన తర్వాత స్థానిక జిహేద్ గ్రూపులు బలపడుతున్న వేళ.. టీటీపీ ఇక్కడ చేరింది. జూలైలో.. బంగ్లాదేశ్ యాంటీ ప్రరిజిమ్ స్పెష్స్ పమిన్ మహావుజ్, ఎండీ ప్రైసర్ అనే ఇద్దరు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసింది. వీరికి టీటీపీతో సంబంధాలున్నాయని డెయిలీ స్టోర్ పత్రిక పేర్కూడి. ఇప్పటి వరకు కనీసం 8 మంది బంగ్లాదేశ్ వాసులు టీటీపీలో చురుగ్గా ఉన్నట్లు ఆ దేశ ఇంటిలిజన్స్ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. గతంలో కూడా బంగ్లాదేశ్ వాసులు విదేశీ ఉగ్రసంస్కరణతో సంబంధాలు పెట్టుకొన్నారు. 2016లో

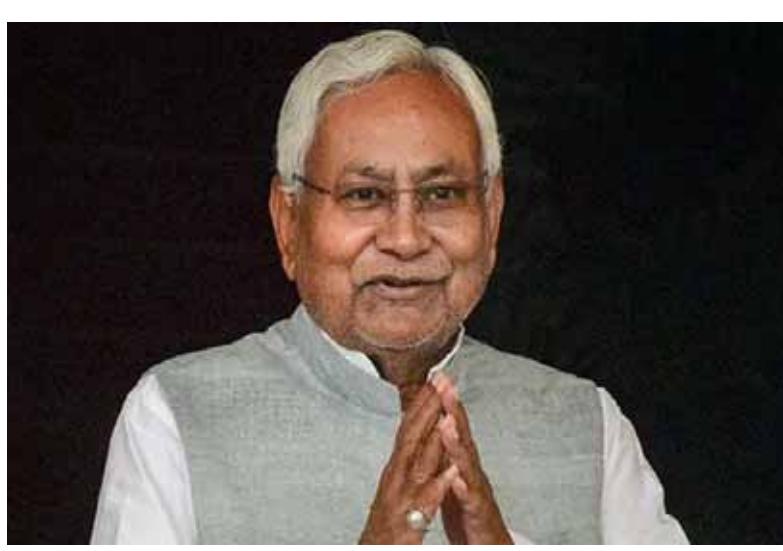
ధాకాలో జిరిగిన పేలుడులో 22 మంది చనిపోయారు. అతడి చరిత్ర మొత్తం నేరమయం జులై 14వ తేదీన బంగ్లా యాంబీ బెర్రట యూనిట్ పమాని మహాభుజ్సన్ నారాయణ్ గంజ్సలో అరెస్ట్ చేసింది. అతడికి టీటీపితో సంబంధాలు ఉన్నట్టు పేర్కొద్ది. గతంలో అతడు జమాత్సెల్ ముజాహిద్దీన్ బంగాల్డేశ్లో వ్యవస్థాపకుడు. ఆ తోసాత జార్హాల్ స్కూల్ అన్నాగి లీన్ లొంగర్ల్ హూకియా అనే



సంఘను స్థాపించాడు. 2014లో ఉగ్ర నియమకాలు చేపట్టినందుకు, 2023లో పేలడు పదార్థాలు ఉన్నందుకు అతడిని అరెస్టు చేశారు. అతడిని 2024 అక్షోబర్లో బయల్సై వివుదల చేశారు. అతడికి కుక్కి-చాన్ నేపస్టన్ ప్రంట్ నేతునాథన్ భోవుతో సంబంధాలున్నాయి. దీనికి బిట్టగాంగ్ హీల్ ప్రొఫెసర్లో క్రిచింగ్ కౌర్సులు తీవ్రాలు ఉన్న వాయాగు అరెస్టు అయిన ఎండీ కైసర్ అఫ్సర్సిస్టస్కు వెళ్లి వచ్చారు. ఇతడితోపాటు అహ్మాద్ జెబ్రెల్ అనే వ్యక్తి ఉన్నాడు. అతడు పాక్ ఆర్మ్ వచ్చిరిస్టాన్లో చేపట్టిన అవరేషన్లో చనిపోయాడు. వీరిని అప్పానిస్థాన్లోని ఏలోనాబికల్ ఇంజినీర్ ఇహ్మాన్ ప్రైపర్ టీచీపీలో చేర్చుకొన్నాడు. బంగాల్‌డేక్ నుంచి వచ్చేవారిని ఇంచుకూ కిడుం చేస్తున్నాడో ఎడడినే కీలక పోతక

ఎన్నికల పవర్ హై.. ఉచితం అంటుంగా జీవార్లికు నితీన్ బంపరాఫ్టర్!

పాట్టు: బీహర్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ఉట్టర్లను ఆకర్షించేందుకు ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షం.. ప్రజలకు వరాలను ప్రకటిస్తున్నాయి. బీహర్లో మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చేందుకు ముఖ్యమంత్రి నితీర్ కుమార్ భారీ ప్లాన్టో హోమీలు ఇస్తున్నారు. తాజాగా ప్రజలకు బంపరాఫర్ ఇచ్చారు. బీహర్లో 125 యూనిట్ల లోపు కరంటు బిల్లులు వస్తే దబ్బులు చెల్లించాల్సి అవసరం లేదని ఆఫర్ ప్రకటించారు. వచ్చే నెల నుచే ఇది అమలులోకి వస్తుందని నితీర్ చెప్పు కొచ్చారు. సీఎం నితీర్ కుమార్ తాజాగా టైట్లర్ వేడికగా మరో పథకాన్ని ప్రకటించారు. టైట్లర్లో నితీర్.. బీహర్ ప్రజల అవసరాల కోసం మేం మరో పథకాన్ని తీసుకువ స్తున్నాం. మేం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి కరంట్ చార్టీలు అందుబాటు ధరల్లినే ఇస్తున్నాం. దీనిపై ఇప్పుడు మరో నిర్ణయం తీసుకున్నాం. గృహ వినియోగదారులు 125 యూనిట్ల వరకు కరంట్ వాడుకుంటే.. వారు ఎలాంటి చార్టీలు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ పథకం ఆగస్టు ఒకటో తేదీ నుంచి అమల్లోకి వస్తుంది. అంటే, జాలై బిల్లులను కూడా కట్టనికర్తలేదు. ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్రంలోని 1.67 కోల్స కుటుంబాలకు లాటీ చేకారనుంది. రాసున్న మూడేళ్లలో గృహ వినియోగదారులందరి మద్దతుతో ప్రతి



ఇంబీపై సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లను అమర్యాలని నిర్ణయించాం.
బీపర్లో 10వేల మెగావాట్ల సోలార్ ఎన్టీస్ ని ఉత్సత్తు
చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాంకుటీర్ జ్యోతి పథకం కింద..
అత్యుత్త పేద కుటుంబాలకు సోలార్ ప్లాంట్ల ఖర్చును

ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. మిగతా
వారికి అందుబాటు ధరల్లోనే
వీటిని అండజేస్తాలు' అని
వెల్లడించారు. దీంతో, ఈ
పథకంపై బీపోర్ రాజకీయాల్లో
కొత్త చర్చ మొదలైంది. ఈ
పథకం ఎన్నికల్లో ప్రభావం
చూపించే అవకాశం ఉందని
రాజకీయ విశేషకులు
చెబుతున్నారు. ఇదిలా ఉండగా..
బీపోర్ మరికొన్ని నెలల్లో అసెంబ్లీ
ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ
నేపథ్యంలో అధికారం కోసం
అన్ని పార్టీ ప్రజలకు కీలక
పాపీలు ఇస్తున్నాయి. ఇక,
ఎడుగు కూర్చు గిల్లాగుండ్రో కాకు

తాము మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో మహిళలకు 35 శాతం రిజర్వేషన్ కలిస్తామని నీతీక్షేత్రమిల హమీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

ಪ್ರಜ್ಞಾನಂದಾ ಚರಿತ್ರೆ

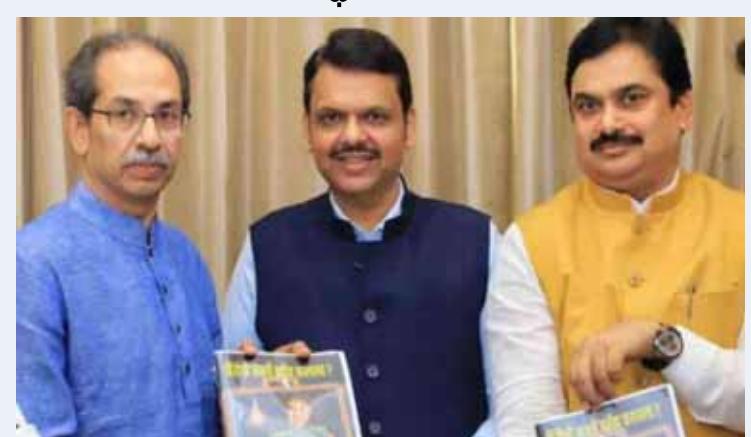
చెప్పే : అంతర్జాతీయ చెన్ ఛాంపియన్ మాగ్ర్స్ కార్ల్సన్కు దెబ్బ మిద దెబ్బ తగ్గలుతోంది. భారతీయ యువ గ్రాండ్ మాస్టర్ చేతిలో వరుసగా ఓటమిపాలవతూ వస్తున్నాడు. గ్రాండ్ చెన్ టూర్ 2025 జాగ్రెట్ ఈవెంట్లో కార్ల్సన్ను గుకేర్ చాపు దెబ్బ కొట్టగా.. ఇప్పుడు లాన్ వేగాన్లో రమేశ్ బాబు ప్రజ్ఞానంద ఓడించాడు. భారతీయులు కొట్టిన ఈ దెబ్బలకు ఇక మాగ్ర్స్ కార్ల్సన్ వికంగా చెన్ నుంచి తప్పుకోవడమే మిగిలుండని కామెంటేర్లు అనడం విశేషం. లాన్ వేగాన్ వేడికగా జరిగిన త్రీ స్టాటిస్టిక్స్ చెన్ గ్రాండ్ స్లైమ్ టూర్లో ప్రపంచ నెంబర్ 1 మాగ్ర్స్ కార్ల్సన్ను భారత గ్రాండ్ మాస్టర్ రమేశ్ బాబు ప్రజ్ఞానంద ఓడించాడు. 19 ఏళ్ల ప్రజ్ఞానంద బడు సౌర్ఖ్య ఛాంపియన్ అయిన కార్ల్సన్ను కేవలం 39 ఎత్తుల్లోనే ఓడించాడు. నార్సోకు చెందిన గ్రాండ్ మాస్టర్ కార్ల్సన్ ఇటివల భారత ప్రస్తుత ఛాంపియన్ డి.గుకేర్ చేతల్లో వరుస పరాభవాలను చవి చూశాడు. ఈ ఏడాది ఇప్పటికే మూడు టోర్పుమెంట్లు గెలుచుకున్న ప్రజ్ఞానంద ఇప్పుడు కార్ల్సన్ను క్లాసికల్, రాఫిచ్, బ్లిట్స్ మూడు పొర్చుల్లోనూ ఓడించాడు. కార్ల్సన్ను ఇలా మూడు పొర్చుల్లోనూ ఓడించిన తొలి భారతీయుడిగా ప్రజ్ఞానంద నిలవడం విశేషం. ఈ ఓటమితో పాటు మరో మ్యాచ్లో వెస్ట్ సో చేతితోనూ ఓడిన కార్ల్సన్ ఈ ఈవెంట్ను బయలుకు వెళ్లిపోయాడు. టైట్ గ్రూప్లో ఉన్న ప్రజ్ఞానంద మొదటగా అబ్బస్తోరోవత్తో జరిగిన మ్యాచ్లో గ్రా, తర్వాత అసొబాయేవా, కీమిస్టై వరుస విజయాలు సాధించాడు. చివరగా కార్ల్సన్తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఎత్తుగడలు వేస్తూ విజయం సాధించడమే కాకుండా 4.5 పాయింట్లతో గ్రూప్ టాప్లో నిలిచాడు. త్రీ స్టాటిస్టిక్స్ చెన్ గ్రాండ్ స్లైమ్ టూర్లో ప్రత్యేకత విమిటంబే.. ప్రతి ఆటగాడికి పది నిమిషాల టైమ్ కంట్రోల్ ఉంటుంది. ప్రతి మూవీకు పది సెకన్డు. రెండు గ్రూపులుగా విడిపోయి వైట్ అండ్ బ్లూక్లో ప్రతి ఒక్కరూ రొండ్ రాబిన్ పొర్చుల్లో ఎనిమిది మండి ఆటగాళ్ళతో ఆడాల్స్ ఉంది. టాప్ 4లో నిలిచిన వారి మధ్య టైటీల్ పోరు సాగుతోంది. గురువారం క్వార్టర్ పైన్ల్ జరగనుండగా.. ఈ పోలీల్ విజేతలుగా నిలిచిన వారికి రెండు లక్ష్ల అమెరికా దాలర్లను బహుమతిగా అందజేయనున్నారు.

ಅಮರ್ನಾಥ್ ಯಾತ್ರೆ ನಿಲಿಪಿವೇತ.



శ్రీనగర్: జమ్ముకశ్మీరలో కొనసాగుతున్న అమర్నాథ్ యాత్రను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. యాత్రా మార్గంలో భారీ వర్షాలు కురియసున్నారుని వాతావరణశాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో పహల్సామ్, బాల్ట్ మార్గాలలో కొనసాగుతున్న అమర్నాథ్ యాత్రను గురువారం(జూలై 17)న ఒకరోజు నిలిపివేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. కుండపోత వర్షం కారణంగా కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉన్నందున, ముందు జాగ్రత్త చర్యాగా ఈ నిర్దయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు విపరించారు. శుక్రవారం (జూలై 18)న యాత్ర తిరిగి ప్రారంభమయ్యే ముందు భద్రతా తనిఫీలు నిర్వహించున్నారని తెలిపారు. కశ్మీర్ దివిజనస్ కమిషనర్ విజయ్ కుమార్ బిధురి మీడియాతో మాటల్చడుతూ గత రెండు రోజులుగా నిరంతరాయంగా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా, ప్రాక్లంబై మరమ్మతు, నిర్వహణ పనులు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పాటిందన్నారు. అందుకే గురువారం నాడు ఈ రెండు జేస్ క్యాపుల మీదగా పవిత్ర గుహ పైపు వెళ్లేదారిలో ఎటువంటి రాకపోకలను అనుమతించకూడదని నిర్దయంచామన్నారు. పగిలిపూట వాతావరణ పరస్పితులను అనుసరించి శుక్రవారం యాత్ర తిరిగి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉండన్నారు. గందర్బాల్ జిల్లాలోని యాత్ర బాల్ట్ హరదంలో కొండచరియలు విరిగిపడి ఒక మహిళ మృతిచెందిన నేపథ్యంలో అప్రమత్తమైన అధికారులు యాత్రను ఒకరోజు నిలిపివేసి మరమ్మతులు చేపట్టాలని నిర్దయంచారు. అమర్నాథ్ యాత్రా మార్గంలోని బాల్ట్ ప్రాంతంలో అధిక వర్షాపూతం కారణంగా కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. వార్కాలంలో పర్వత ప్రాంతాలలో ఇటువంటి ప్రమాదాలు పొంచి ఉంటాయని అధికారులు తెలిపారు. జూలై 3న యాత్ర ప్రారంభమైనప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు 2.47 లక్షలకు పైగా యాత్రికులు అమర్నాథ్ పవిత్ర గుహను సందర్శించుకొనారు.

ప్రభుత్వంలో కలవాలన్న ఆహారమనం తర్వాత..
పుడ్చువీస్తను కలిసిన ఉద్దువ్ రాక్తే



ముంబై: మహేరాప్ట సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్సు శివసేన (యూబీటీ) చీఫ్ ఉద్ధవ లాక్సెగురువారం కలిశారు. కుమారుడు అదిత్య లాక్సె కూడా అయిన వెంట ఉన్నారు. ప్రతిషక్తంలో ఉన్న ఉద్ధవ లాక్సె పాలకప్పక్తంలోకి మారాలని అసెంబ్లీ వేదికగా సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్ ఆహ్వానించిన ఒక రోజు తర్వాత ఇది జరిగింది. శాసన మండలి చైర్పర్సన్ రామ్ షిండే గదిలో సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్, ఉద్ధవ లాక్సె నమావేశమయ్యారు. సుమారు 20 నిమిషాలపాటు పీరిడ్చరూ మాటలూకున్నారు. అసెంబ్లీలో ప్రతిషక్త నాయకుడి నియమకం, వివాదశ్శర త్రిభాషా విధానం వంటి అంశాలపై చర్చించారు. కాగా, మహేరాప్టకు చెందిన వివిధ సంపాదకులు రాసిన వ్యాసాల సంకలనం 'మనకు హిందీ ఎందుకు అవసరం?' అనే పుస్కకాన్ని సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్కు ఉద్ధవ లాక్సె అందజేశారు. త్రిభాషా విధాన నిర్ణయాన్ని సమీక్షించే కమిటీకి నేతృత్వం వహిస్తున్న సరేంద్ర జాదెవ్క కూడా ఆ కాపీ ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. మరోవైపు ఉద్ధవ లాక్సె కుమారుడు, మాజీ మంత్రి అదిత్య లాక్సె కూడా అయిన వెంట ఉన్నారు. 1వ తరగతి నుంచి మూడు భాషల విధానాన్ని అమలు చేయడాన్ని వ్యక్తిగతికిన్నర్లు అనేక మంది జర్రులిస్తులు, సంపాదకులు రాసిన వ్యాసాల సంకలనాన్ని తీఱి ఉన్నారు.

పొపింగ్ మార్లో అగ్నిప్రమాదం.. 50 మంచి మృతి ఇంటరైట్డ్స్: ఇరాక్ లోని పొపింగ్ మార్లో ఫోర్ అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఈ దురుటపునలో 50 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. అల్కుట్ ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ ప్రమాదం బారిసపడి మృతిచెందిన వారిలో పిల్లలు, చిన్నారులే ఎక్కువగా ఉన్నారని పేర్కొన్నాయి. సోషల్ మీడియాలో వెలుగులోకి వచ్చిన దృశ్యాల్లో మార్లో చాలాభాగం మంటల్లో చిక్కుకుపోయినట్లు కనిపించింది (%మీంబజవ టఱీత్వం వ్యాప్తి జాజాఱాఱాప్ర ఏమ్లీలీ). ఐదంతస్థల మార్లో చోటుచేసుకున్న ఈ ప్రమాదానికి గల కారణాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. 48 గంటల్లో ప్రాధమిక దర్శావ్యుత వివరాలు వెల్లడిస్తామని స్థానిక యంత్రాంగం వెల్లడించింది.