

సంపాదకీయం

ಮೀರ್ಜೆ ಚಾರಿತ್ರೀಕ ಪೋರಾಟಂ ಅವೇಶ್ಯಂ

ప్రపంచ తత్వవ్యేత్త కారల్ మార్క్స్ 1867 క్యాపిటల్ గ్రంథంలో ఒక అంశాన్ని నొక్కి చెప్పారు. ‘పెట్టుబడిదారుల, కార్బికుల మధ్య వ్యాపారాల పోరాటమంటే వని గంటల పోరాటమే’ అన్నారు. ఎప్పుడో పద్ధనిమిదుగై శతాబ్దికాలంలో చేస్తిన ఆయన మాటలు రెండు వందల సంవత్సరాల దాటినా మనసం చేసేకుంటున్నామనం నేటికీ కార్బికువర్గాన్ని పెట్టుబడిదారి సమాజం ఎంతగా దోషకుంటుందో ఆర్థ అనుమతి పెట్టుబడి దేశంలో మిత్రపక్షుల సహకారంతో మాట్లాడిసారి అభికారంలోకి వచ్చి బీజేపీ కార్బిరేట్లకు మరింత ఊడిగం చేసేందుకు పాపులు కదుర్పుతున్నది. కార్బిక చట్టుల స్థానంలో లేబర్కోడ్స్ తెచ్చి అమలు చేయబడ్డాంది. ఓప్పు దాన్ని నిరుస్తి దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమిస్తున్న కార్బికులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పుండుమీద కారం చల్లింది. జూలై 15 వారి విధానమండలంలో వని గంటలు 8 నుండి 10కి పెంచుతూ జీఎస్ నెం.282ను విడుదలచేసింది. తెలంగాణ పాప్సు అండ్ ఎస్టోలీఫ్మెంట్ యార్క్-1986 పరిధిలోకి వచ్చే సంస్థల్లో వని దినానికి అనుమతించింది. బీజేపీ విధానాలకు తాము వ్యతిశేకమని నిత్యం మాట్లాడే కాంగ్రెస్ సరాల్ రాష్ట్రంలో యాజమాన్యం లాభాల కోసం ”కార్బి అఫ్ దూయింగ్ బిజినెస్” పేరిం కార్బి జీఎస్ తెచ్చింది. కార్బికుల శ్రేము దోచిపెట్టడంలో బీజేపీ, తమకు విధానపరంగా తేడా లేదని కాంగ్రెస్ నిరూపించింది. కేంద్రంలో “బాధా భారత లేబర్ కోడ్లు తెచ్చే రాష్ట్రంలో ‘బోధా భారు’ పాప్సు యాక్టుకు సపరాలు చేశారు. తెలంగాణ పాప్సు అండ్ ఎస్టోలీఫ్మెంట్ యార్క్-1988 పరిధిలోకి వచ్చే సంస్థల్లో రోజులు పది గంటల వని దినం పెంచుతూ పాప్సుకు మినహాయింపు ఉంటుని జీఎస్ పేర్కొన్నారు. ఈ చట్టులోని సెక్షన్ 16, 17లకు సపరాల చేస్తూ వ్యాపార సంస్థల్లో కార్బిలు జీఎస్ గులంతా ఇక నుండి రోజుల పది గంటలు పనిచేయాలి, వారానికి 48 గంటలు మించరాదని నిబంధించి పెట్టారు. అలాంటప్పుడు ఆరు రోజులు రోజు పది గంటలకు ఎందుకి పెంచారు? సమాధానం లేదు. వారానికి అరవై గంటలు పని చేయిస్తారు మాడు నెలల్లో 144 గంటలకు మించరాదని పేర్కొన్నారు. రోజుల్లో ఆరు గంటలు పని చేస్తే అరగంట మాత్రమే వికాంతి ఉంటుందట. కార్బికుల యంత్రాల మాదిరి పనిచేయాలి. ఓవర్ టైమ్ వేతనాలతో రోజుకు వస్తుని గంటలు పెంచుకోడానికి వారానికి 72 గంటలకు అవకాశం కల్పించారు. కేంద్రం లేబర్ కోడ్లో కూడా ఇదే చెప్పింది. ఇన్వోనిస్, ఐటి అభివృతులు ఇంకోరారు. పక్క రాష్ట్రంలోని ప్రపంచ బ్యాంకు ట్రియుమ్ఫెన్ ముఖ్యమంత్రి అని కంపనీల్లో ఫ్యాక్టరీల్లో పది గంటలు పనిదినానికి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గతంలో యిచి, మధ్యపదేశ్, గుజరాత్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ బీజేపీ పాలింపు రాష్ట్రాల్లో పన్నెందు గంటల పనిదినం ప్రవేశపెట్టారు. ఇటీవల కర్మాంకం తమిళనాడుల్లో ఇదే ప్రయత్నం చేశారు. ఇదే కోవలో రాష్ట్రంలో పనిదిన పెంచింది. తర్వాత అన్ని కంపనీలకు వర్తించే విధంగా తీసుకుపస్తారు.

రాష్ట్రంలో కార్బిక శాఖ లెక్కల ప్రకారం 7,79,223 ఎస్టోబీమ్స్‌మెంట్స్ ఈ జీవితానికి పరిదిలో ఉన్నాయి.

కాల్పుకుల దవడక గుర్తున్నారు. వెట్టబడ్డార వర్షం బ్రథుత్తాల పై ఒత్తు తెచ్చి వేతనాలు పెంచినిప్పడం లేదు. ఏండ్ల తరబడి వేతన సపరణ కూడా లేదు. కార్మిక శాఖ ప్రతి పాదనల పై ముఖ్యమంత్రి మంత్రులతో కమిటీ వేతనాలు ఎలా తగ్గించాలా అని ఆలో చిస్తున్నారు. హని గంటలు పెంచాని మాత్రం కమిటీ వేయలేదు. చర్చ కూడా జరగలేదు. గుట్టువప్పుడు కాకుండ జీవో జారీచేశారు. కార్మికుల ద్రుష్టును దోచుకోవడం వల్ల పోగుపడిన పెట్టబడి క్రమంగా గుత్త పెట్టబడిగా మారింది. ప్రపంచికరణ వల్ల విశ్వాస్తంగా పెట్టబడిగా విస్తరించింది. అది ఇస్తుడు దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థల అతలాకుతలం చేస్తున్నది. తన ఆటంకాలను తొలగించాలని ఒత్తి చేస్తున్న వాటిలో కీలకవ్యుంది కార్మిక సంక్షేమ వట్టల మార్పు లేదా రద్దు చేయడం చారిత్రకంగా ఎన్నో పోరాటాలు, త్యాగాల వల్ల ఎనిమిది గంటల పనిదినం సాధ్యమైంది. ప్రపంచ చరిత్రలో మొదటిసారిగా 1810 రాబర్ట్ కివెన్లో గంటల పనిదినం ఆలోచన కేత్తుంది. 1817లోనే 8 గంటల పని, 8 గంటల విశ్రాంతి, 8 గంటల విసోదం ఫార్ములా ముందుకు తెచ్చింది. ఇంగ్లాండ్లో కార్మికవర్గం పోరాడి 1847లో ఫోక్స్‌లీ వట్టం ద్వారా పది గంటల వట్టబడ్డమైంది. 1866లో అంతర్జాతీయ పర్మింగ్ మెన్ అసోసియేషన్‌లో మార్పు చౌరసు తీశ్వాంం చేసింది. 1886 అమెరిక వికారో ఫీరుల త్యాగా తెలిసిందే. రష్యా విషపం తర్వాత ఎనిమిది గంటల పని అనేక దేశాల సాధించుకున్నాయి. భారతదేశంలోనే 1862 హూరా రైల్వే కార్మికుల సమ్మే గంటల పని కోసం జరిగింది.

సమాజ సేవకు నూతనయాధి

బ్రాంకుల జాతీయాకరణ

1969లో భారతదేశ ఆర్థిక పరిశ్రమల్లో ఒక ప్రధాన మలుపుగా నిలిచిన సంఖులన బ్యాంకుల జాతీయీకరణ. అదే ఏడాది జూలై 19న, ప్రధానమంత్రి ఇంద్రింద్ర గాంధీ నాయకత్వంలో భారత ప్రభుత్వం తీసుకున్న బ్యాంకుల జాతీయీకరణ నిర్ణయం దేశ ఆర్థిక రంగాన్ని, ముఖ్యంగా బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థను సమూలంగా మార్చేసింది. అప్పటి వరకు బ్యాంకింగ్ రంగం ఒక పరిమిత వర్గానికి మార్చమే నేవలందించేది. ముఖ్యంగా పారిశ్రామిక వేత్తలు, పెద్ద తైలులు, పట్టణ వాణిజ్య వర్గాలకే ఇది అందుథాటులో ఉండేది. గ్రామీణ భారతం, వ్యవసాయ రంగం, చిన్న పరిశ్రమలు, పేద ప్రజలు బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థకు దూరంగా ఉండిపోయారు. ఈ పరిశ్రామిక మార్కులని భావించిన ఇంద్రింద్ర గాంధీ ప్రభుత్వం “బ్యాంకింగ్ ఆన్ డిస్టోర్ స్టేషన్ ఆఫ్ రఫర్స్” అనే ధైయియంతో బ్యాంకుల జాతీయీకరణ చర్యను చేపట్టింది. 1960వ దశకం భారతదేశానికి ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొన్న కాలం. స్వాతంత్యం వచ్చినప్పటికీ, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనీ ప్రజలు అభికారిక బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థకు దూరంగా ఉన్నారు. ప్రైవేట్ బ్యాంకులు, ఎక్స్పోర్ట్ బ్యాంకులు, ప్రధానంగా పెద్ద పరిశ్రమలు మరియు స్థాపిత వ్యాపారాల క్రిటిచ్ అవసరాలను తీర్చడానికి మొగ్గు చూపాయి. వ్యవసాయం, చిన్న తరచు పరిశ్రమలు మరియు ఇతరచు ప్రాధాన్యత రంగాలను నిర్వక్షం చేశాయి. ఇది రుణ పంపిణీలో గణియమైన అనమానతలకు దారితీసింది, నమ్మిత ఆర్థిక వృద్ధికి ఆటంకం కలిగించింది. అలాంటి పరిశ్రమలలో...జాతీయీకరణ ద్వారా ప్రభుత్వం, బ్యాంకులలో దబ్బులను నిర్వక్షం చేయబడిన రంగాలకు మళ్ళించగలదని, తద్వారా నమతుల్య ప్రాంతియ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించవచ్చిని మరియు పేదరికాన్ని తగ్గించవచ్చిని భావించారు. ప్రధానంగా నికర డిపాజిట్లు 50 కోట్లకు మిళిచిన 14 ప్రైవేట్ పెద్దుల్లో బ్యాంకులను జాతీయీకరించారు. వీలీలో అల్లాపోబాద్ బ్యాంక్, బాంక్ ఆఫ్ బర్డోండా, బాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, బాంక్ ఆఫ్ మహరాష్ట్ర, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, కేనరా బ్యాంక్, దేనా బ్యాంక్, ఇండియన్ బ్యాంక్, ఇండియన్ బ్యాంక్, పంజాబ్ సేపుల్ బ్యాంక్, సిండికేట్ బ్యాంక్, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, యునైపెడ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, యూకో బ్యాంక్ ఉన్నాయి. ఈ బ్యాంకులు దేశ డిపాజిట్లలో



ఱులు యి వాఫి, వద్దులు యించుని బ్యాంకంగా వ్యవస్థలో ద్వారా అమలవుతూ వచ్చాయి. ఇక ఇందిరా గాంధీ పాలనకు ఇది రాజకీయంగా పెద్ద బలాన్ని ఇచ్చింది. బ్యాంకుల జాతీయాకరణ వేద ప్రజల్లో మద్దతును పెంచడంతో పొటు, ఆవును సామాజిక న్యాయమూర్తిగా ప్రజల్లో ప్రతిశ్శించేదుకు దోహద పడింది. అయితే 1970లో సుప్రింకోర్సు ఈ ఆర్ద్రినెస్సును కొంతవరకూ చట్టవిరుద్ధంగా ప్రకటించడంతో, ప్రభుత్వం చట్ట సవరణ చేసి తిరిగి జాతీయాకరణం అమలు చేసింది. దీనికితోడు 1980లో మరోసారి ఆరు ప్రవేట్ బ్యాంకులను జాతీయాకరించడం జరిగింది. వీటితో కలిపి ప్రభుత్వ యాజమాన్యం లోని పెద్దుల్లో కమర్సియల్ బ్యాంకుల సంఖ్య 20కి చేరింది. అయితే జాతీయాకరణ తరువాత కూడా సమస్యలు లేవని చెపుతో. బ్యాంకల్లో రాజకీయ దుర్బినియోగం, సంక్లేషమ పద్ధకాల పేరిట నష్టపుణాల మాఫి, నిర్వాసిత ఆస్తుల శాతం పెరగడం, ప్రభుత్వ నియుక్తాల వల్ల పరిపాలనలో పైపుణ్యాల కొరత వంటి అంశాలు వ్యాపించాయి. అయినా ఇవన్నీ కలిపి చూసినవడు, జాతీయాకరణ ద్వారా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక సుదీర్ఘ సామాజిక ధోరణిలో దిక్కుని చూపడం జరిగింది. దేశంలో సగానికి పైగా జనాభా బ్యాంకింగ్ సేవలకు మించి ఉండే స్థితిలో ఉన్నది ఈ విధానికి ఫలితం. 1991 ఆర్థిక సంస్కరణల అనంతరం ప్రవేట్ బ్యాంకులకు తిరిగి ప్రవేశం లభించినా, జాతీయాకరణ ద్వారా ఏర్పాత్రిన బ్యాంకింగ్ మోలిక సదుపాయాలు, సామాజిక ధృక్కోణం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను శీర్పంగా నిలిపాయి.

నేటి ఆర్థిక చర్చల్లో బ్యాంకుల విలీనాలు, సంస్కారణ వునునిర్మాణం, డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ వంటి అంశాలు ముందుకు వస్తున్న వాటికి బీజం వేసింది 1969లో తీసుకున్న బ్యాంకుల జాతీయాకరణి. ఇది కేవలం పాలనా నిర్ణయం కాదు, దేశ ఆర్థిక ప్రణాళికలో ఒక మైలురాయిగా నిలిచింది. వేదల ఆర్థిక చేపుపు, గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధిని లక్ష్యంగా చేసుకున్న విధానాల మొదటి మెట్టు ఇది. ఇలాంటి చర్యల ద్వారానే సమతా, సమగ్ర అభివృద్ధికి దారులు నెలుస్తాయి.



ರೂಪ ಕವಿತ್ಯಾ ಸರ್ವಾನ ಭಾಟ್.

న్యాతంత్ర సమరయోధుడు లంగళ వాండె

విభిన్న వానన సుంచి విముక్త కొనిం అలనాడు జరిగిన పొరాటంలో ఎందో ధీరులు ప్రాణాలర్పించారు. తెల్ల దీరిలపై యుద్ధాన్ని ప్రకటించిన తొలి స్వాతంత్య సమర యోధుడు మంగళ్ పాండే. ప్రాణాలకు లెక్కాచేయుక (ల్రిటీషన్) వారి మీద తుపోకీ ఎక్కు పెట్టిన ద్రైవ్ వంతుడు. ల్రిటీషన్ వారి పెత్తనానికి తలవ్యగ్గి వాళ్ళ చేస్తున్న అరాచకాలు, అవమానాలు హోనంగా భరించిన భారతీయుల ఆలోచనలను స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాల వైపు మళ్లించిన ఘనత నిజంగా మంగళ్ పాండేడే. బ్రిటిష్ రాజ్ నుండి దేశాన్ని విడిపించేందుకు తన ప్రాణాలను అర్పించిన స్వాతంత్య సమర యోధుడుగా మంగళ్ పాండే భారత చరిత్రలో ప్రసిద్ధి చెందాడు. 1857 నాటి తిరుగు బాటులో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించాడు. మూడు పదుల వయసుకు చేరుకుండానే ఉనికంబం ఎక్కొందుకు విమాతం చెనకడుగు వేయిని ద్రైవ్ వంతుడు, తన త్యాగం దేశంలోని యువతను మేల్కొల్పు తుందని, విశ్వసించాడు. తన ఆత్మ త్యాగం మరిందో వీరులకు సూక్ష్మాన్ని కలిగస్తున్దని, అలా సూక్ష్మాన్ని పొంది భరతమాత దాస్య విముక్తికి అంకించం అవుతారని, ఆ దివశా యత్నం చేస్తూరాని భావించాడు. సుమారు రెండు శతాబ్ద్యలు మన దేశాన్ని పాలించిన స్వేచ్ఛ జాతీయులపై తిరుగు బాటును ప్రకటించిన తొలి స్వాతంత్య సమర యోధుడు మంగళ్ పాండే. మంగళ్ పాండే 1827 జూలై 19 న నేటి ఉత్తర పదేశ నందు గల పైజాబుద్ జిల్లాలోని సుర్దుపుర అను గ్రామంలో ఒక సాంప్రదాయ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించాడు. 22 సంవత్సరాల వయసులో మంగళ్ పాండే తనకు తెలిసిన వ్యక్తి ద్వారా తాను సిపాయిగా చేరాడు.

ఆజరాము శందమామ శం

గින්සේවර
ඉතුම් ප
ප්‍රජාත්‍යාමානී
චේසාරු.
සධිදිරු
චේස්ටා ප
අයානු
සංඡාලි
නෙලකු 85
150 රා
සිංහල් ල
ආද්‍රයා
චිත්‍රකාරු
රිකුත්‍යා
ඇව්‍යීක්
රාජාය
1978ල
නාගිරි
රේඛ බඳ
ඇන් වැයු
වැසාරු. 1959ල්

శ్రీపాయిగా పంపించారు. సెలవులకు ఇళ్ళకు వెళ్లి వచ్చిన సైనికుల ద్వారా త్రిటీము వారి దోషిడిలు, దేశమంతటా చెలర్సులుతున్న స్టోంట్ర్సు ఉధమును గురించి వార్తలు అందుతుంది. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో ఉన్న స్టోనిక పాలకులు నంఫుటింగా త్రిటీము వారిపై 1857 మే 31 న తిరుగుబాటు జరపాలని నిర్ణయించు కున్నారు. ఈ తిరుగు బాటుకు నాయకత్వం వహించిన వారిలో రూస్సీ రాజీ లక్ష్మీబాయి, తాంతియూ తోపె, బహుదూర్ పా తదితరులు ఉన్నారు. తుపాకీ తూటాల తయారీలో గోవు, పంది కొవ్వు వాడుతున్న విషయం సైనికులకు తెలిసి లోలోపల రగిలి పోయారు. గోమాంసం వాడకం గురించి తెలుసుకున్న మంగళ్ పాండె ఉడికి పోయి, తోటి సైనికులతో తిరుగు బాటుకు పథకం వేశాడు. ఈ విషయం త్రిటీము అధికారులు మార్చి 29 న గుర్తించారు. తమ తమ తుపాకీలును సిద్ధంగా ఉంచుకొని, కన్నించిన త్రిటీము అధికారినల్లా కాల్వి పారోయాలని తోటి సైనికులండర్లీ ఉత్కేష పర్చాడు. ఈ లోగా అధికారి వాగ్ రావటం మంగళ పాండె అతని మీద తూటా పేల్పటం జరిగింది, కానీ అది గురితప్పి అతని గుర్తానికి తగిలింది. చేతి పిస్టల్ తో కాల్పులు జరిపాడు వాగ్. తప్పించుకున్న మంగళ పాండె తిరగబడి, తన తుపాకీ తో కొబ్బోయాడు. అప్పటికే చేరుకున్న శార్జంట్ హ్యాస్సన్ వచ్చి పాండె చేతిలోని తుపాకీని నెట్లో పోకాడు. పాండెను అర్పు చేయమని అధికారులు ఆదేశించినా ఎవ్వరూ ముందుకు రాలేదు. తెల్లవారి చేతికి చిక్కుటం ఇష్టుటం లేక, తన తుపాకీతో తానే కాల్పుకాగా, ఆ బుల్లెట్ గాయం చేసింది, కానీ ప్రాంణ తీయలేదు. తర్వాత భూయంతో అతను బ్రిటిషు అధికారులు

సమపుచ్చ ఆస్తిక తరలించారు. వారిం రొజుల్లో కెలుకన్ను మంగళ పాండే మీద రాజద్రోహం, తిరుగుబాటు నేరాలు మోపి కోర్టులో హజరు పరిచారు. విల్లెనంత త్వరగా విచారణ ముగించటం, ఉరిశికి విధించటం అంగ్లీయ పాలకుల దుర్భీఖికి పూర్కాష్ట అదే జరిగింది. విచారణలో మంగళ పాండే ధైర్యంగా ఇలా ప్రకటించాడు... “నేను చేసిన తిరుగుబాటు నా దేశం కోసం, నా ధర్మం కోసం చేశాను. ఇది నా స్వప్రేరణతో నా మాతృభూమి కోసం చేశాను, అంతే కానీ దీనికి మరెవురినీ బాధ్యలని చేయుద్దు”. విచారణ పూర్తిచేసి, ఏప్రిల్ 18న ఉరిశిక్యాలని ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అప్పటికే తిరుగుబాటు వార్త వ్యాపించి, అనేక రెండుమంటల్లో చైతన్యం మొదలయ్యాంది. మరో వైపు అనేక రాజ సంస్థానాలు, సంస్కారాల్లోనీ ప్రజలు తిరుగుబాటుకు వికమయ్యారు. భారత దేశమంతా ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామానికి తెల లేచింది. మంగళ పాండే ఉరి ప్రభావంతో సైనికుల్ని అణచి వేయటానికి ఏప్రిల్ 8 నే ఉరిశిక్షణు అమలు చేశారు. మంగళీ పాండే ప్రభావమును సైనిక కంపెనీని ఫూర్గా రఘ్య చేశారు. 2005 లో మంగళ పాండే సై ఒక హింది సినిమా తీసారు. భారత ప్రభుత్వం మంగళ పాండే గౌరవరథం, అక్షోభిరు 5, 1984 న ఒక తపాళా దీనిచి చిత్రకారుడు ధీశ్వరు కి చెందిన సి.ఆర్. ప్రకాశ్. చిత్రణు విడుదల చేసింది. భారత దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటపు తొలిసారి తిరుగుబాటు బావుటా ఎగురివేసిన వీరునిగా, మంగళ పాండే... 1857 నాటి తిరుగు బాటుకు మూలమైన వాడు, లిటీషన్ సిపాయిగా వనిచేస్తూ లిటీషన్ పాలకుల మీద తిరుగు బాటు చేసిన సాహసిగా, తొలి స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడిగా చిరు కొఱం గురుగుడి సోంండు.

ಅಜರಾಮರಾಲು...

చందులు శంకర్ చిత్రాలు

నన తెలుగు సంస్కృతికి ప్రతీక, భారతీయ సనాతన సంప్రదాయానికి పతాక, చక్రవాణి మానస పుత్రిక బి.నాగిరెడ్డి పిల్లల పత్రిక...చందమామ. దాదాపు అరుస్తర రశాభాల క్రితం, 1947 జూలై నెలలో తెలిసారిగా ‘చందమామ’ ఆవిష్కరితం అయింది. సరకమైన భాష, వక్షటి శైలి, చిన్న చిన్న పదాలు అర్థవంతమైన భాష, ఆక్రమించి మైన జొమ్మలు. చందమామ అనిర్వచనియ కథల్ని ఆ బాల గోపాలాన్ని మరో ప్రపంచానికి తీసుకోకి వేళకరణ రూపాలే. చందమామ గురించి కవిసమాట్, ‘చందమామ నా చేత కూడా చదివిస్తున్నారు. పత్రిక రావడం అలస్యమైతే కొట్టుపూడితో దెబ్బలాడతా’ అని ఒక సందర్భంలో అన్నారంబే చందమామ ఎంత ప్రసిద్ధి పొందిందో, పిల్లల పెద్దల మనసులో ఎంత స్థానం సంపాదించుకుందో అర్థం చేసుకోవచ్చ. చందమామతో ప్రత్యేక సంబంధం అనుబంధం కలిగిన అసమాన చిత్రకారుడు శంకర్. చందమామ తాతయ్యగా గుర్తింపు పొందిన శంకర్ పేరు తీయగానే గుర్తుచేచి భేతాళ కథలు. ప్రతినిలా శవంలోకి బేతాళదు ప్రవేశించి కథచిప్పి, ప్రత్యులడి, పౌచ్ఛరించి, విక్రమార్పుడికి హోసభంగం చేసి, అతను వచ్చిన పని కాకుండా చేసేవాడు. బాలల పత్రిక చందమామలో చిత్రకారునిగా “విక్రం, భేతాళ” కథలలో చిత్రాలు వేయడం ద్వారా శంకర్ గుర్తింపు బద్దారు. ఆయన చిత్రాలలో “శంకర్” అనే సంతకం ఉంటుంది. ఆయన వేసిన బొమ్మలు అన్ని ఒక ఎత్త, భేతాళ కథలకు శీర్షిక బొమ్మగా వేసిన బొమ్మ ఒక ఎత్త. భేతాళ కథలకు ప్రత్యేక శీర్షిక బొమ్మగా విక్రమార్పుడు చేతిలో కరవాలం భుజనం శవాన్ని మోసాకుంటూ వెదుతూ ఉంటే, శవంలోని బేతాళదు కథ చెప్పటం ఆయన వేసిన బొమ్మ ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందింది. తెలుగు పత్రికా చరిత్రలో అతి ఎక్కువకాలం ధారావాహికగా కొనసాగిన శీర్షిక చందమామలో భేతాళ కథలే. చందమామలో చివరివరకూ ఆయన వేసిన భేతాళ బొమ్మలో కొనసాగించారు. చందమామ పత్రికతో 60విఱక్క టైగా మమేకమై, మొట్ట మొదట పనివేసిన చిత్రకారులైన వడ్డాది పాపయ్య, తోడా వీర రాఘవన్ (చిత్రా) లతో పాటు కలిసి పని చేశారు. 1959లో

ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಾಂಶ



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

మైదాన ఆటలు పిల్లలు, యువతకు మాత్రమే కాదని, పెద్దలు కూడా అడుతూ మన ఆరోగ్యాలను పరిరక్షించుకోవాలని నివుణులు సూచిస్తున్నారు. “ఆరోగ్యకర దేహంలో చురుకైన మెదడు (సొండ మైండ్ ఇన్ సొండ్ బాఫీ)”, ఉంటుందని మనం తెలుసుకోవాలి. ఏ వని సజావుగా, విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలన్నా మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఉండాలి. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అనువిత్యం కొంత సమయం కేటాయించాలి, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడుదాని విలువ తెలియదు. అనారోగ్యం చుట్టుముట్టినపుడు ఆరోగ్యం విలువ అవగతం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా అరగంట నుండి గంట సమయం కేటాయిస్తే ఆరోగ్య దేవత మన శరీరంలో కొలువు ఉంటుంది. ఆటలు ఆడడం వల్ల శారీరక దృఢత్వం పెరిగి మానసిక చురుకుదనం కలుగుతుంది. ఆటలతో ఆనగడు కలుగుచేసే కాకుడా కౌగీక



జాజెన్‌న్



విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఇలాంటివి ధరించకూడదు..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది సుబార ప్రయాణాల కేసం విమానంలో ప్రయాణిసారు. కొంతమంది ఇప్పటికే విమానంలో ప్రయాణించి ఉండవచ్చు. కొంతరు మొదటినారి ప్రయాణం చేస్తుంటారు. మీరు కూడా విమానంలో ప్రయాణిసాలిని షోక్ చేస్తుంచే, మీ విమాన ప్రయాణాలలో మీరు ఏ వస్తువులను ధరించకూడదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని వస్తువులను ధరించడం సర్వాధారణ. కానీ విమానంలో భద్రతా నియమాల ప్రకారం, ఒవి కొన్నిసూర్యులు స్వాన్వి కావు. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు తప్పయాణం సాధారణ ప్రయాణం కంతే కొనంచే బిస్టుగా ఉంటుంది. విమానం లోపల వాతావరణం చాలా నియంత్రిసారు. కానీ దానిలో కూడా కొన్ని సాట్లు ఉన్నాయి. అక్కడ గాలిలో తేవ తక్కువాగా ఉన్నట్టుగా, ఉస్టోగ్రాఫ్ హెచ్చుత్తగ్లుకు లేకపుటుంది అలాగే సీలింగ్ స్టలం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ష్టోఫ్ కోసం మాత్రమే కాకుండా, సాకర్యం, భద్రత కేసం కూడా విమానంలో సరైన దుస్తులను ధరించడం చాలా ముఖ్యం. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు చాలా బిగుతుగా లేదా మెరినే దుస్తులను ధరించకూడదు. ఇది ప్రయాణంలో అసోకర్యాన్ని కలిగ్గాలి. కడకలో సమయాలను కలిగిస్తున్నది. కొన్ని వస్తువులను కుటుంబంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఛైఫ్-షైఫ్, చెప్పులు లేదా హైటోల్స్ ధరించడం సరైనది కాదు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు వేగంగా నడవకుండా లేదా పరిశీతకుండా నిరోధించవచ్చు. పాదాలకు సరైన రక్షణను



ఇందించవచ్చు. కొన్నిసూర్యుల విమాన ప్రయాణంలో పాదాల ఉంటుంది. బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించకుండా ఉండడంది. దుస్తులు, బాట్లు కాకుండా విపూలంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఉపకరణాలు ధరించకుండా ఉండడంది. ఇవి విమానాప్రయాణంలో భద్రతలో నమ్ములను కలిగిస్తాయి. అంగే విమాన ప్రయాణంలో కూడా తప్పిపోవచ్చు. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు తప్పయాణం కంతే కొనంచే బిస్టుగా ఉంటుంది. విమానం లోపల వాతావరణం చాలా నియంత్రిసారు. కానీ దానిలో కూడా కొన్ని సాట్లు ఉన్నాయి. అక్కడ గాలిలో తేవ తక్కువాగా ఉన్నట్టుగా, ఉస్టోగ్రాఫ్ హెచ్చుత్తగ్లుకు లేకపుటుంది అలాగే సీలింగ్ స్టలం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ష్టోఫ్ కోసం మాత్రమే కాకుండా, సాకర్యం, భద్రత కేసం కూడా విమానంలో సరైన దుస్తులను ధరించడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని వస్తువులను ధరించడం సర్వాధారణ. కానీ విమానంలో భద్రత నియమాల నియమాల ప్రకారం, ఒవి కొన్నిసూర్యులు స్వాన్వి కావు. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు తప్పయాణం సాధారణ ప్రయాణం కంతే కొనంచే బిస్టుగా ఉంటుంది. విమానం లోపల వాతావరణం చాలా నియంత్రిసారు. కానీ దానిలో కూడా కొన్ని సాట్లు ఉన్నాయి. అక్కడ గాలిలో తేవ తక్కువాగా ఉన్నట్టుగా, ఉస్టోగ్రాఫ్ హెచ్చుత్తగ్లుకు లేకపుటుంది అలాగే సీలింగ్ స్టలం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ష్టోఫ్ కోసం మాత్రమే కాకుండా, సాకర్యం, భద్రత కేసం కూడా విమానంలో సరైన దుస్తులను ధరించడం చాలా ముఖ్యం. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు చాలా బిగుతుగా లేదా మెరినే దుస్తులను ధరించకూడదు. ఇది ప్రయాణంలో అసోకర్యాన్ని కలిగ్గాలి. కడకలో సమయాలను కలిగిస్తున్నది. కొన్ని వస్తువులను కుటుంబంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఛైఫ్-షైఫ్, చెప్పులు లేదా హైటోల్స్ ధరించడం సరైనది కాదు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు వేగంగా నడవకుండా లేదా పరిశీతకుండా నిరోధించవచ్చు. పాదాలకు సరైన రక్షణను

జాకెట్ లేదా సైటుల్ ధరించడం. దీనితో, ఉపోగత మారినప్పుడు మీరు సులభంగా మిమ్మిల్ని మీరు సర్వాధాలు చేసుకోవచ్చు. మహాకులు ముఖ్యంగా విమాన ప్రయాణంలో స్టోర్స్ లేదా శాలవా తీసుకెళ్లాలి. మీరు దానిని దుష్టులో లేదా మోదల్ వంటి. ఈ దుస్తులు చర్యానికి మంచివి, సౌకర్యపంచంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు వూర్తి దుస్తులు ఉంటాయి. ఇది మీ మహాకుల్ని కలిగ్గాలి. కడకలో సమయాలను కలిగిస్తున్నది. ఇది మీ మహాకుల్ని కలిగిస్తున్నది. ఇది మీరు సులభంగా మిమ్మిల్ని మీరు సర్వాధాలు చేసుకోవచ్చు. మహాకులు ముఖ్యంగా విమాన ప్రయాణంలో స్టోర్స్ లేదా శాలవా తీసుకెళ్లాలి. మీరు దానిని దుష్టులో లేదా మోదల్ వంటి. ఇవ్వాలి కాకుండా కంప్రెషన్ సాక్స్ ధరించడం. మీ విమాన ప్రయాణం 3-4

ఇవ్వాలి కాకుండా కంప్రెషన్ సాక్స్ ధరించడం. మీ విమాన ప్రయాణం 3-4



మీళ్ళే పెరుగుత్తేన్న బంగారం ధరలు

అంతర్జాతీయంగా పసిడికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. బులియి మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఒక్కసారి పెరిగితి.. మరికొన్ని సాట్లు తగ్గుత తగ్గుతాయి.. అయితే.. ఇంచెల కాలాలో బంగారం, వెండి ధరల ఆర్ట్రైట్ రికార్డ్ సాయికి చేయకున్న విషయం తెలిసింది.. ఆ తగ్గుత స్వల్పంగా తగ్గినప్పుడికి.. అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న ఉండ్రు పరిస్తులతలో మీళ్ళే ధరలు పెరుగుతాయాయి.. తాజగా.. బంగారం ధర పెరగగా.. వెండి ధర స్వల్పంగా తగ్గింది.

జూలై 18 2025 కుట్టారం ఉధయం 6 గంటల వరకు పలు వెల్స్‌స్టోర్లో నమ్ముదిన ధరల ప్రకారం.. దేవియంగా 24 క్యారెల్ రూ.99,340 ఉండగా.. 22 క్యారెల్ గోల్డ్ రూ.91,060 లూగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,23,900 గా ఉంది. బిశయి వాడ, విశాఖపట్టంలో 24 క్యారెల్ గోల్డ్ ధర రూ.99,340, 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,060లుగా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,23,900 లూగా ఉంది. ధిక్కోల్ గోల్డ్ రూ.99,490, 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,140 లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,13,900 లూగా ఉంది. మంచింట్లో 24 క్యారెల్ వసిడి ధర రూ.99,340, 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,060 ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,23,900 లుగా ఉంది. ధిక్కోల్ వసిడి ధర రూ.99,340, 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,060 ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,13,900 లుగా ఉంది. వెండి ధర కిలో రూ.1,13,900 లుగా ఉంది. అయితే.. జూలై 18 2025 కుట్టారం ఉధయం 6 గంటల వరకు పలు వెల్స్‌స్టోర్లో నమ్ముదిన ధరల ప్రకారం.. దేవియంగా 24 క్యారెల్ రూ.99,340 ఉండగా.. 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,060 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,23,900 లుగా ఉంది. ధిక్కోల్ గోల్డ్ రూ.99,490, 22 క్యారెల్ ధర రూ.91,140 లుగా ఉంది. కిలో వెండి ధర రూ.1,13,900 లుగా ఉంది. మంచింట్లో 24 క్యారె



ବନ୍ଦୁମି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

పొగ్ చేసే మాయబెంక్ ఉపాధికరించలేదు..!



ఒక్క ప్రేమతో కూడిన హర్షి.. మానసిక శారీరక అరోగ్యానికి నిజంగా మెదిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపడం మాత్రమే కాదు.. మన హార్ట్‌లోను లను స్థిరమైటో చేసి స్ట్రేస్, బీపీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒక సార్కుల్ హర్షి.. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపే మార్గం మాత్రమే కాదు.

గా మారుతుంది. ముఖ్యంగా మన లవ్డ్ వస్తిని నిఖిలాలపాటు హత్తుకున్నప్పుడు ఈ బెఫిబీట్ క్లియర్గా కనిపిస్తాయి. మన ప్రియమైన వ్యక్తిని హత్తుకున్నప్పుడు.. బాఫీలో వేగస్ నర్స్ రూక్ష్మీ అవుతుంది. దీని ఎప్పుడో హార్ట్ బీట్ స్లో అవుతుంది. బాఫీ ప్రశాంతంగా మారుతుంది. దీని వల్ల బ్లౌ ప్రెషర్ స్టేబుల్ గా ఉంటుంది. ఎక్కువ ప్రైవేట్ ఫీల్ అయ్యేవాళ్ళకి ఇది ఒక నాచరల్ రిలీఫ్ లా పనిచేస్తుంది హగ్ చేసుకున్న కొన్ని క్షామలకే బాఫీ ఆక్రిటోసిన్ అనే హరోన్స్ ను రిలీజ్ చేస్తుంది. ఇది మనలో నమ్మకాన్ని బంధాన్ని పెంచేలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రేమ, అట్టాచ్మెంట్ డీప్గా ప్రోంగ్ అవ్వాడనికి ఆక్రిటోసిన్ చాలా అవసరం. అందుకే హగ్ తర్వాత మనలో నంతోషం, ప్రశాంతత వెల్లివిరుస్తుంది. హగ్తో గుండెల్లో శాంతి

కలిగితే.. మన బాదీలోని కార్బిసాల్ అనే ప్రైస్ పోర్టోన్ లెవెల్ తగ్గుతుంది. కష్టపడి గడిపిన రోజుల్లో.. ఒక చిన్న హగ్గ కూడా మనం రిలీఫ్ ఫీల్ అయ్యులా చేస్తుంది. మైండ్ పెస్టన్గా ఉన్నప్పుడు ప్రేమతో లవ్డ్ వహని నిమిషాలపాటు హత్తుకున్నప్పుడు ఎందుకు ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుందంటే.. అసలు కారణం ఇదే. మన బాదీలో ఎండోర్ఫీన్ అనే హోరోన్స్ రిలీజ్ అవుతాయి.

ఇవి నాచరల్ పెయిన్ కిల్స్ట్ లాగ్
పనిచేస్తాయి. తలనొప్పి, బాణి పెయిన్ లాంటి
చిన్న చిన్న నోపులు కూడా హర్క్ వల్ల
తగ్గిపోతాయి. ఎవొపసల్ గా లో ఫీల్
అయినప్పుడు లేదా ఫిజికల్ గా అన్నిజీగా ఉ
న్నప్పుడు ఒక మంచి ఆలింగనం ఎంతో రిలీఫ్
ఇస్తుంది. హర్క్ వల్ల బాణిలో టైట్ జ్యూస్ సెన్ట్
(తెల్ల రక్తకణాలు) ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి
బాణిని వ్యాధుల నుంచి కాపాడే సెన్ట్. అందుకే
ప్రేమగా, అటాన్ మెంట్స్ జీవించేవాళ్లు
పొల్చిగా ఉండే థాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

එක නාරුල් පාරි වල් කිලිගේ ඩින්නිස් පැකිංගා ගා උංජායා. ඇද කේවල ඔ බෙමාන්තල් රෝස්න් මාතුම් කාදා.. ඇම මාන්ත්‍රීන් කාපාදේ එක පරිවර්ත්ත යා කාදා. ප්‍රතිරූපා මී පැටුන්නින් ප්‍රේමා පාතුක් අංඩි. මී බාධිකී, මුණදිකී අඩ ඔ ඩින්නිස් මායිජල් මෙහිසින් ල පනිච්සු අංඩි.

ఈ టీ తాగితే రక్తపోటు తగ్గి గుండెకి చాలా మంచిదట..!



వల్ల సీజన్ల ఇస్క్రాన్ల నుంచి కాపాడుతుంది. యాంటీఆర్కిడెంట్స్, యాంటీమైక్రోబియల్ లాష్ట్జొల్యు సమ్మధిగా ఉన్న లెమన్ గ్రాన్ తీ శరీరంపై ప్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. సీజన్ల ఇస్క్రాన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఉదయాన్నే వరగడువున తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. లెమన్ గ్రాన్ తీ లో యాంటీ ఇస్క్రామేటర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే కేవలాలూగు, ఇంజోన్ క్లోరోఫాల్గు నూటా

నుంచి ఉపకమనం కలిగెన్నాయి. లెమన్ గ్రాన్ టీ మిమ్పుల్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఉదయాన్వే లెమన్ గ్రాన్ టీ తీసుకుంటే రోజంతా యాక్షింగ్ గా ఉండుచ్చు. ఇది పొష్ణము తగ్గించి, మెదడును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది తలనొప్పి సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. అలాగే నిద్రలేమిని యారం చేస్తుంది. ఇక, లెమన్ గ్రాన్ టీ తయారీ కోసం ఒక గిస్యూలో ఒక కప్పు నీటిని వేడి చేయాలి.. ఇప్పుడు లెమన్ గ్రాన్ అక్కలు వేసి కాసేపు మరగివాయి. టీ రెడీ అయ్యాక వడకట్టాలి. రుచి కోసం కొంత తేనెను యాడ్ చేసుకోవచ్చ. దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి యాంటీ అఫీటోల్యూ ఉండుకుంటాయి.

మస్తుంబ్ కంపీ మస్ట్ లభాలు..!



జవి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలను సక్రియం చేస్తాయి. ఇస్టేషన్స్‌తో పోరాడటం ద్వారా నరైన అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయ వడతాయి. మాప్రమ కాఫీలో సాధారణ కాఫీ కంటే తక్కువ కెఫిన్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో తక్కువ మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల రాత్రిపూట మంచి నిద్రకు దారితీస్తుంది.

పుట్టగొడుగు కాఫీ.. ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. మాప్రమ కాఫీ గురించి వింటే ఆశ్చర్యపోవచ్చు. కానీ వీటితో అనేక అరోగ్య లాభాలంటాయి. ఈ పాటగొడుగులంతో తయారు చేసిన కాఫీ నరైన వడతుంది. విపులులు చెబుతున్నారు. మంచి నిద్ర, ఎక్కువ శక్తి, మెరుగై దృష్టి, రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే ప్రయోజనాలు న్నాయని చెబుతున్నారు. పుట్టగొడుగుల కాఫీ సాధారణంగా మీరు కిరాణా దుకాణంలో లభించి వంతు ఉపయోగించే పుట్టగొడుగుల నుండి కాకుండా జౌషధ పుట్టగొడుగుల నుండి తయారు చేస్తారు. పుట్టగొడుగుల కాఫీ మిక్రోవాలలో ఉపయోగించి సాధారణ రకాల్లో చాగా, లయన్ మేన్, రిపి, కారిసెప్స్ కింగ్ ట్రంపెట్, టర్మీ పెయిల్ వంటివి ఎక్కువగా న్నాయి. జౌషధ పుట్టగొడుగుల నుంచి ఈ కాఫీని తయారు చేస్తారు. పుట్టగొడుగులతో చేసే కాఫీ 70% విక్రాంతిప్రోత్సహిన్నాడి. ఆందోళనను తగించడానికి వహించున్న వడతుంది. విపులులు చెబుతున్నారు.

వుట్టగొడుగు కాఫీలో కార్దినెప్స్ ఉ
 ంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్షిజన్ నీ
 వినియోగాన్ని పెంచుతాంఱి.
 అలనట, బలహీనత వంటి
 సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఔషధి
 వుట్టగొడుగులు రోగ నిరోధక
 లక్ష్మణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి
 ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాంఱి.
 దీర్ఘకాలిక వావు సమస్యలు, గుండె
 జబ్బుల వంటి నమస్యలను
 తగ్గిస్తాయి. వుట్ట గొడుగులలో
 పైబర్ వుప్పులంగా ఉంటుంది.
 ఇది జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడానికి
 ఉపయోగపడుతుంది. చాగా, రీపిఎ
 వంటి వుట్టగొడుగులలో బీటా-
 గ్లూకాన్సులు అధికంగా ఉంటాయి.
 ఇవి శరీరంలోని తెల్ల రక్త
 కణాలను సక్రియం చేస్తాయి.
 ఇన్వెక్షన్స్ టోపోడటం ద్వారా
 నరైన ఆరోగ్యాన్ని
 కొపొ దు కో వడా ని కో
 సహాయపడతాయి.
 మాధ్రూమ్ కాఫీలో సాధారం కాఫీ
 కంబే తక్కువ కెఫ్ఫిన్ ఉంటుంది.
 ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో
 తక్కువ వెంతుంలో కెఫ్ఫిన్
 తీసుకోవడం వల్ల రాత్రిపూట
 చూచి ఉద్దు సాధిస్తాంది

ఆయుర్వేదం, యునాని, సిద్ధవైద్యం.. వీటి మధ్య తేడాలేంది?

ఆయుర్వేదంలో ఉంటాయి. రోగ నిర్ధారణ: రోగి దోషాల సమతుల్యతను అంచనా వేయడంతో పాటు, నాలుక, పల్స్, మూత్రం, శరీర, మానసిక స్థితిని పరిశీలించి రోగ నిర్ధారణ చేస్తారు. యునాని: పుట్టుక: యునాని వైద్య పద్ధతి ప్రాచీన గ్రీనలో పుట్టింది. తర్వాత పర్చియా, అర్బియా శైద్యులు దీనిని అభిఖ్యాది చేశారు. తత్కాండ్రు: రక్తం, కఫం, పసుపు పిత్తం, నలుపు పిత్తం అనే నాలుగు శరీర ద్రవాలు సమతుల్యంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం నిలబడుతుంది అనే సిద్ధాంతంపై యునాని వైద్యం ఆధారపడుతుంది. చికిత్స: మూలికలు, ఖనిజాలు, జంతువుల ఉత్పత్తులు యునాని చికిత్సలలో వాడతారు. అపోరి నియమాలు, జీవనశైలి మార్పులకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. రోగ నిర్ధారణ: నాడి, మూత్రం, మలం, ఇతర శారీరక పరిశీలనల ద్వారా యునానిలో రోగ నిర్ధారణ చేస్తారు. సిద్ధ: పుట్టుక: సిద్ధ వైద్యం ప్రాచీన తమిళనాడు, భారతదేశంలో సిద్ధర్లు అనేవారు దీనిని రూపొందించారు. తత్కాండ్రు: పిత్తం, కఫం, వాతం అనే మూడు శరీర ద్రవాలు, భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం అనే ఐదు మాలకాల మధ్య సమతుల్యత సిద్ధ వైద్యానికి ఆధారం. చికిత్స: ఖనిజాలు, లోహాలు, మొక్కల ద్వారా సిద్ధ చికిత్సులు అందిస్తారు. ధ్యానం, యోగా, అపోరి సలహోలు కూడా దీనిలో భాగంగా ఉంటాయి. రోగ నిర్ధారణ: సిద్ధ రోగ నిర్ధారణలో ద్రవాలు, మూలకాల సమతుల్యతను, క్లినికల పరిక్ష, మూత్రం, పల్స్ ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.

మనం ఎవ్వుడూ హార్ట్ పొల్ గురిం
ఎక్కువ ఆలోచిస్తాం. కానీ మన బాడీలో
లివర్, కింగ్ల్యూ చేసే పని గురించి పెద్ద
వట్టించుకోం. నిజానికి ఈ రెండు
అవయవాలు మన శరీరంలో ఇంపాడ్టెం
పనులు చేస్తాయి.. ఘుస్ లోని పోఫ్కాలసా
లాక్ష్మీవడం, భూస్ ను క్లీన్ చేయడానికి
బాడీలోని టూక్స్ న్యూస్ ను బయల్కి పంపడం
లాంటివి. ఒక పవర్ ఫుల్ లైఫ్ స్టోర్కి ఇం
మెయిన్ పీలర్లు లాంటివి. మన బాడీలో
లివర్, కింగ్ల్యూ నాన్ స్టోగా పనిచేస్తూ
ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని క్లీన్ చేయకోవడం
జాగ్రత్తా చూసుకోవడం చాలా అవసరం
అప్పుడే మన బాడీ బ్యాల్ట్స్ న్డ్ గా హెట్ల్స్
పనిచేస్తుంది. లివర్, కింగ్ల్యూలను నాచుర్లుగా
క్లీన్ చేయడానికి 6 రకాల పండ్లను క్లైట్లో చేర్చండి.

నేరేడు పండ్లు: ముఖ్యంగా వీటి గింజల
ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్కి
అస్ట్రాసెట్ ఇత్తి నిసుండి రిహిప్పొయి. రక్తంలో
చక్కుర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఇం
కింగ్ల్యూలకు అధ్యాత్మమ రథ్యము అందిస్తాయి
ఇది శరీర వెటబాలిజానిసి
మెరుగువరచడంతో పాటు కాలీలు
ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిగా
వారానికి ఒకసారి నేరేడు పండ్లు తిని

గీజు రెండు లవంగాలు తింటే..?



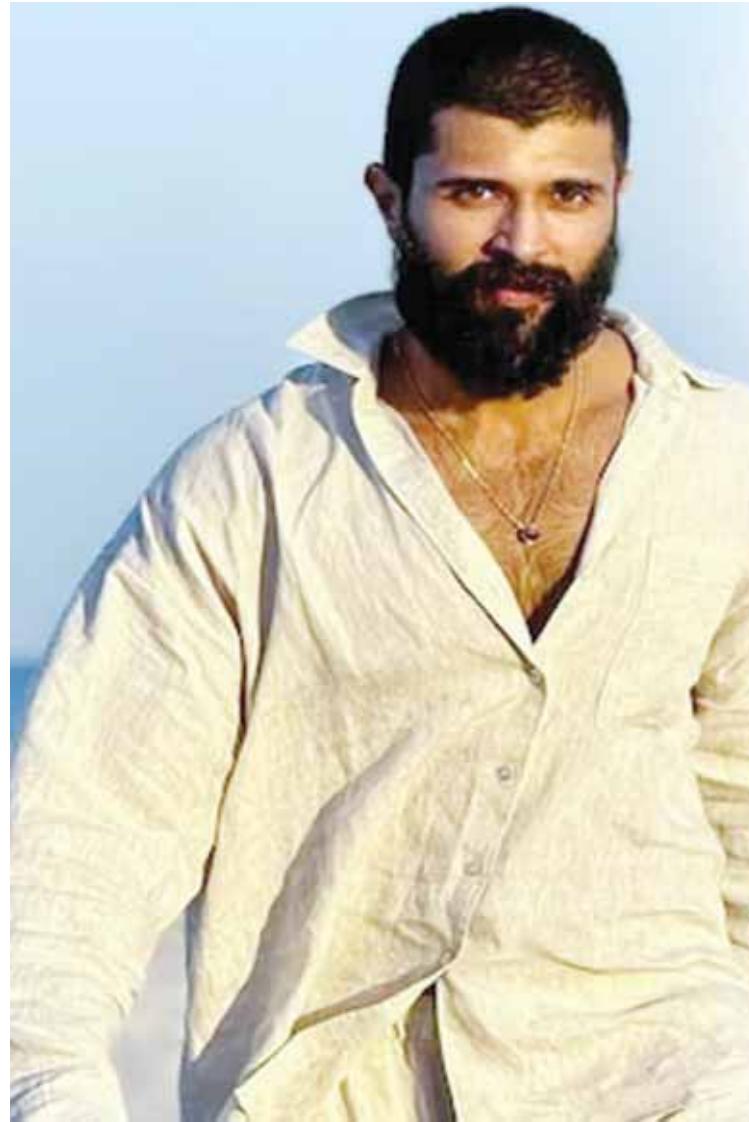
ఈ సాధారణ అలవాటును అలవర్షుకోవడం ద్వారా ఆనుపత్రులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.. దీనిలోని ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా లవంగం తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. లవంగాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ప్రతిరీళ్ళ ఉదయం ఒక లవంగాన్ని తినడనం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు. ఈ సాధారణాల అలవాటును అలవర్షుకోవడం ద్వారా ఆనుపత్రులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.. దీనిలోని ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా లవంగం తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. లవంగాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ప్రతిరీళ్ళ ఉదయం ఒక లవంగాన్ని తినడనం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు. ఈ సాధారణాల అలవాటును అలవర్షుకోవడం ద్వారా ఆనుపత్రులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.. దీనిలోని ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా లవంగం తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. లవంగాలని పోషకాల పవర్హాజ్ అని కూడా అంటారు. లవంగాలో సక్కర్త సుగ్గ ద్వారా లభించేంట్, ద్వారా లవంగాలు

రీజు రెండు లవంగాలు తింటే..?

ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆస్కిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని త్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. ప్రతిరోజు రెండు లవంగాలు నమలడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. లవంగాలలో ఉండే బైషధ గుణాలు, ఖనిజాల కారణంగా ఆస్కికరణ ఒత్తిటి, కోథ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది బయపు తగ్గిదానికి దోహరం చేస్తుంది. లవంగాలని తీసుకుంటే క్యాప్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాన్ని నమలడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతారు. దీనిలోని యూజినాల్ అనే సమ్మేళనం రక్త కణాల నుండి చక్కెరను తొలగిస్తుంది. ప్రతి ఉదయం ఒక లవంగాన్ని నమలడం వల్ల నోటిలో, ప్రేగులలో జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి మెరుగుపడి, జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. లవంగాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని చెబుతారు. ఒక లవంగాన్ని తినడం వల్ల ఎముకలు బలవడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది దంత ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లవంగాలను నమలడం వల్ల చిగుళ్ల నమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



సువిషా



కింగ్డమ్ హారీకు
డంగుళ్లు..
ఆస్పుత్రిలో విజయ్
దేవరకొండ !

ఫిల్ప్ స్టార్ విజయ్ దేవరకొండ ఆస్పత్రిలో చేరాడు. అతను డెంగ్యూతో బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. ఈనెల 20వ తేదీన అతను ఆస్పత్రి సుంచి డిశ్ట్రిబ్యూషన్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. విజయ్ దేవరకొండ కానీ ఇతర సభ్యులు ఎవరూ ఈ విషయాన్ని త్రమికరించేలు. దేవరకొండ నటించిన కొత్త చిత్రం కింగ్డమ్ ఈనెల 31వ తేదీన రిలీజ్ కానున్నది. కింగ్డమ్ చిత్రాన్ని గౌతం త్రిస్తున్నారి డైరెక్ట్ చేశాడు. ఆ ఫిల్మ్లో భాగ్యులే బోర్సే, సత్యదేవ్ నటిస్తున్నారు. సీతార ఎంటరైట్స్ ల్యాంట్స్, ప్లాచ్యూసర్ ఫోర్ సినిమాన్ బ్యానర్స్‌పై ఆ మాచీని రిలీజ్ చేస్తున్నారు. పూర్తి స్థాయి కమర్చియల్ ఫిల్మ్గా కింగ్డమ్ను రూపొందించారు. వాస్తవానికి మార్చి 30న రిలీజ్ కావాల్సిన ఆ సినిమాను పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ సమస్య వల్ల వాయిదా వేశారు. కింగ్డమ్ ఫిల్మ్కు చెందిన హిందీ వరణ్నను థియేటర్లో కాకుండా నెట్‌ఫ్లిక్స్ లో రిలీజ్ చేసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. రణవీర్ సిగ్ నటిస్తున్న డాన్ 3 చిత్రంలో విలన్ పాత్రలో విజయ్ దేవరకొండ పోషించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఘర్షణ్ అక్రూకు సంబంధించిన ఆ ఫిల్మ్లో విక్రాంత్ మానే స్థానంలో దేవరకొండకు ఛాన్ దక్కినట్లు కొన్ని రూపుల్ని వినిపిసున్నాయి.



తెలుగులోకి రాబోతున్న తమిళ సూపర్‌హిట్ ‘మై బేటీ’.. అసక్కికరంగా ట్రైలర్

జటీల తమిళంలో విడుదలై భారీ విజయం సాధించిన ‘%ఉచ్చా%’ చిత్రం ఇప్పుడు తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవతోంది. ఎన్.క. పిక్చర్స్ భ్యానర్జు నిర్మాత నుహేచ్ కొండేటి ఈ చిత్రాన్ని ‘పై బేబి’ పేరుతో ఈనెల జూలై 18న థిమ్మేటరల్లో విడుదల చేయబోతున్నారు. నెల్సన్ వెంకట్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో నిమిషా సజయన్, అధర్య మురళి కీలక పాతల్లో నటించారు. గతంలో ‘ప్రేమిస్ట్’, ‘జరీస్’, ‘పొరింగ్ మాల్స్’, ‘పిజ్సా’ వంటి విజయవంతమైన అనువాద చిత్రాలను అందించిన సుహేచ్ కొండేటి, ‘పై బేబితో’ మరోసారి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా విడుదలకు ఒకర్కోణే ఉండడంతో తాజాగా ట్రైలర్సు విడుదల చేసింది చిత్రయునిట్. ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే.. హస్పిటల్ మాఫియా ఆధారంగా తెరకెస్టిస్టులు తెలుస్తుంది. ఈ చిత్రం ఆనంద్ (అధర్య), దివ్య (నిమిషా సజయన్) అనే జంట చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఆనంద్ తన లవ్ ఫెయిల్ అవ్వడం వలన మందుకి బానిసగా మారతాడు. దివ్య బోర్డర్లెన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ అనే మానసిక సమస్యలో బాధపడుతూ ఉంటుంది. వీరిద్దరికి అనుకోకుండా పెళ్ళి జరుగుతుంది. అయితే ఆనంద్ దివ్య మానసిక పరిశ్శితిని అథం చేసుకుని, ఆమెను ప్రేమిస్టుడు. వారిద్దరూ సంతోషంగా జీవిస్తారు. ఈ క్రమంలోనే దివ్య గర్భపతి అవుతుంది, వారికి ఒక బాబు పుడతాడు. అయితే, బిడ్డ పుట్టిన కొన్ని నిమిషాలకే, ఆ బిడ్డ తమది కాడని, ఎవరో అసుపత్తిలో మార్చేశారణి దివ్య పదేపదే చెబుతుంది. ఆమె మానసిక స్థితి కారణంగా మొదట ఎవరూ ఆమె మాటలు నమ్మరు. కానీ ఆనంద్ తన భార్య మాటలను నమ్మి, నిజం తెలుసుకోవడానికి బయలుదేరతాడు. ఆనంద్ తన బిడ్డను కనుగొనడానికి వెళ్లిన క్రమంలో పిల్లలను కిడ్న్యూ చేసి అమ్ముకునే ఒక పెద్ద నెట్వర్క్సు కనుగొంటాడు. అయితే ఈ నెట్వర్క్సిని నడిపిస్తుంది ఎవరు. ఆనంద్ ఈ నెట్వర్క్సిని ఎలా కనిపెట్టాడు. దివ్య తనకి పుట్టిన బిడ్డని మార్చేశారు అని ఎలా తెలుసుకుంటుంది అనేది తెలియాలంటే ఈ సినిమా చూడాలిందే.



సత్యదేవ కోటి రూపాయల అర్థాన్..
ఆ మార్కు ఎప్పుడో ధార్షితాడు।

టులెంట ఆర్టిస్ట్ సత్యదేవ మొదక్క హీరో స్నేహితుడి పాత్రలు చేసేవాడు. తర్వాత విలనిజి చేశాడు. అలాగే హీరోగానూ సినిమాలు చేస్తున్నాడు. ఆ మధ్య ఆర్తార్తార్ సినిమాలోనూ యాక్ట్ చేశాడు. కానీ ఎదిబింగ్లో తన కనిపించే దాదాపు 16 నిమిషాల సీఫును లేపేశారు. కావాల్సినంత ప్రతిభ ఉన్నా.. ఎందుకో కాస్త వెనకబడుతున్నారు. ఇతడు చివరగా నటించిన జీబ్రా కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోయింది.

నేనప్పుడే చెప్పా..
 కానీ సత్యదేవ దమ్మున్న నటుడని మాత్రం పేరు సంపాదించుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఇతడు కింగ్డమ్ మాబీలో విజయ్ దేవరకూడ సోదరుడిగా నిఫీస్టున్నాడు. అలాగే సత్యదేవ చేతిలో పురు ఖాటిల్, గురుడా: చాష్టర్ 1 బిత్రాలున్నాయి. తాజాగా ఇతడు పరదా సినిమా సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్కు హజర్యాడు. ఈ క్రమంలో నిర్మాత విజయ్ డొంకాడ..
 సత్యదేవ గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశాడు. సత్యతో 47 దేస్ సినిమా చేశాను. భయా.. సుప్పు తృప్తరలోనే కోటి రూపాయల ఆర్థిస్టువి అవుతావు అని ఆ సినిమా మాటింగ్లోనే అన్నాను.

చాలా టూలెంట్ అర్థాన్ని తెలుగులో వ్యవహరిస్తున్నారు. నత్య చాలా టూలెంట్ అర్థం అందులో అనిపిస్తుడు అని చెప్పుకొన్నాడు. పరదా సినిమా విషయానికి వస్తే. ఇందులో అనుష్ఠాన ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. ‘సినిమా బండి’ ఫైమ్ ప్రవీట్ కాండ్రెగుల దర్జకత్తుం వహించగా విజయ్ డొంకాడ, శ్రేణివాసులు పీమీ, శ్రీధర్ మక్కువ నిర్మిస్తున్నారు. ఆగస్టు 22న పరదా విడుదల కొనుంది.

**అమ్మాయి పేరీస్ట్రె
చూడగానే
అందరూ
పాలిపేరీతారు**

అనుపమ పరమేశ్వరన్ ప్రధాన పాత్రలో వస్తోన్న చిత్రం పరదా. లేదీ ఓరియంటెడ్ మూవీగా వస్తోన్న ఈ సినిమాకు ప్రవీణ్ కండ్రెగుల దర్జకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాలో సంగీత, దర్శనా రాజేంద్రన్ కీలక పాత్రల్లో నిచ్చిస్తున్నారు. ఇప్పటికే మాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా వచ్చే నెల ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. రిలీజ్ కు ఇంకా నెల రోజుల సమయం ఉండగానే మేకర్స్ ప్రమాణమ్ ప్రారంభించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ సినిమా నుంచి ఓ సాంగ్ను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రైదర్శాబాద్ లో ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ ఈవెంట్కు హజరైన అనుపమ పరమేశ్వరన్ తన సినిమా గురించి అసక్తికర కామెంట్లు చేసింది. ఒక అమృత్యు లీడ్ రోల్గా సినిమా పోస్టర్ చూస్తే అందరూ కూడా వెనక్కి వెళ్లిపోతారని అనుపమ తెలిపింది. అది ప్రాచ్యసర్వీ, డిప్రైబ్యాటర్స్, ఓటీటీఎస్ పాటు ఆడియోన్లు కూడా కావొచ్చుని పేర్కూంది. అయితే అది తప్పుని నేను చెప్పట్లేదు.. అదే రియాలిటీ అని అనుపమ వెల్లడించింది. ఆ రియాలిటీ నుంచే వచ్చిన సినిమా పరదా అని.. మా సినిమా దాదాపు విడాది క్రితమే పూర్తయిందని అనుపమ పరమేశ్వరన్ చెప్పుకొచ్చింది. మా సినిమా రిలీజ్ డేట్ కోసం చాలా కష్టపడ్డామని..



బెంగళూరు తొక్కినలాటపై ప్రభుత్వం నంచలన నివేదిక

బెంగళూరు: పీఎల్-18 సీజన్లో రాయల్ బెంగళూరు చాలెంజర్స్ విజయం సాధించి ట్రోఫిని అందుకుంది. అనంతరం, విజయాత్మవాల వేళ బెంగళూరులోని చిన్నస్టోమి స్టేడియం వద్ద తొక్కిస్టలాట కారణంగా 11 మంది మృతి చెందారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి తాజాగా కాంగ్రెస్ సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన నివేదికలో కీలక విషయాలను వెల్లడించింది. ఈ నివేదికలో ఆర్పించి యాజమాన్యంపై ప్రభుత్వం ఆరోపణలు చేసింది. అలాగే, నివేదికలో విరాట్ కోఫ్టీ పేరు కూడా ప్రస్తుతించడం సంచలనంగా మారింది. తొక్కిస్టలాటమై ప్రభుత్వం అందించిన నివేదిక ప్రకారం.. ‘బీఎల్-18 సీజన్లో ఆర్పించి విజయం సాధించింది. దీంతో జూన్ మాడ్సో తేదీన ఆర్పించి యాజమాన్యం పోలీసులను సంప్రదించి విజయాత్మవ పరేడ్ గురించి చెప్పారు. వేదుకలకు సంబంధించి వారు సమాచారం మాత్రమే ఇచ్చారు. అంతేగానీ.. వేదుకల గురించి ఫార్మాట్ ప్రకారం అనుమతులు కోరుతూ ఎలాంటి అభ్యర్థులు చేయలేదు. ఇలాంటి ఈవెంట్ల కోసం కనీసం ఏడు రోజుల మందే అనుమతులు తీసుకోవాలి. కానీ, అలాంటిదేమీ లేకుండా.. విజయం అనంతరం పోలీసులను సంప్రదించకుండానే ఆర్పించి తన అధికారిక ఎస్సీ ఖాతాల్లో విక్రరీ పరేడ్ గురించి పోస్టు పెట్టింది. చిన్నస్టోమి స్టేడియంలో జరిగే ఈ వేదుకకు ఉచిత ప్రవేశమని ప్రకటించింది. ఆ తర్వాత.. మరో పోస్టులో విరాట్ కోఫ్టీకి సంబంధించిన వీడియోను కూడా పంచుకుంది. అందులో ఆయన ఈ విజయాన్ని బెంగళూరు ప్రజలు, ఆర్పించి అభిమానులతో జరువుకోవాలని ఉండని పేర్కొన్నారు. దీంతో స్టేడియం సౌమర్యానికి మించి మూడు లక్షల మండికి పైగా హాజరయ్యారు. స్టేడియం చుట్టూ దాదాపు 14 కి.మీ. దూరం



వరకు ప్రజలు గుమిగూడారు. దీంతో మార్గమధ్యలో, స్టేడియం వద్ద పెద్ద మొత్తంలో పోలీసు సిబ్బందిని వొహరించాం. నిర్వాహకులకు సరైన ప్రణాళికలు లేకపోవడం, సంబంధిత అభికారులకు ముందస్తు సమాచారం అందించడంలో విఫలం కావడం వల్లే తొక్కిస్తున్నాట జరిగింది. స్టేడియం వద్దకు భారీ సంబుల్లతి అభిమానులు తరలి రావడంతో ఎంతో పొన్నలు కావాలని నిర్వాహకులు ఎక్కులో బోస్సులు పెట్టారు. దీంతో అప్పటికే అక్కడికి చేరుకున్నవారు గందరగోళానికి గుర్తుారు. గేట్టు

తెరిచే క్రమంలో తొక్కిసులాల జరిగింది. మర్యాదైవ 1,2, 21
గేట్ నంబర్ల వద్ద ప్రజలు బలవంతంగా లోపలిక
ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించగా.. పోలీసులు వారిని
అడ్డుకొని ఉద్దిక్తతలను తగ్గించారు. ఈ క్రమంలో వేడుకను
రద్దు చేయాల్సి ఉన్నా; కార్బూక్యూమాన్సి మాత్రమే కుదించార
అని పేర్కాది. అయితే, ఈ ఘటనకు సంబంధించి తమ
నివేదికను రహస్యంగా ఉంచాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రైస్కోర్సును
అభ్యర్థించింది. అయితే, దాన్ని తిరస్కరించిన న్యాయస్థానం
అలాంటి గోప్తవత్తు చట్టపరమైన కారణాలు లేవని పేర్కాది

ಬಂಗಾರದೇಶ್ಯೋ ಪಾಕ ತಾಲಿಬನ್ ನಿಯಾಮಕಾಲು!

ఇంటర్వెన్టడెస్సు: పాకిస్థాన్‌లో ఉగ్రాదులకు పాల్పడుతున్న తెట్టికే ఈ తాలిబన్ పాకిస్థాన్ ఇప్పుడు తన కార్బూకలాపాలను బంగ్లాదేశ్‌కు విస్తరించింది. ఈ విషయం భారతీకు ఇబ్బంది కరంగా మారే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు ధాకా పాలకులు మాత్రం ఈ విషయాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోవడంలేదు. ఇటీవల కాలంలో ఇద్దరు బంగ్లాదేశీలు పాక్ మీదుగా అఫ్సీనిస్థాన్‌కు చేరుకొన్నట్లు నిఘూ వర్గాలు గుర్తించాయి. వీరిలో ఒకరు వజీర్‌స్థాన్‌లో పాక్ సైన్యంతో జిరిగిన ఎన్‌కోంటర్లో మృతి చెందాడు. మరోవైపు అదే సమయంలో మిలిటెన్ట నెట్‌వర్క్‌లతో సంబంధాలున్న 36 మంది బంగ్లాదేశీయులను మలేసియాలో ఆరెస్టు చేశారు. హసీనా ప్రభుత్వం కూలిపోయిన తర్వాత స్థానిక జిహ్ది గ్రూపులు బలపడుతున్న వేళ.. తీటిపీ ఇక్కడ చేరింది. జులైలో.. బంగ్లాదేశ్ యాంటీ ప్రెరిజన్స్ స్ట్రోం షమిన్ మహాభ్జ్, ఎంది పైసల్ అనే ఇద్దరు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసింది. వీరికి తీటిపీతో సంబంధాలన్నాయని దెయలీ స్టోర్ పుత్రిక పేర్కూడి. ఇప్పటి వరకు కనీసం 8 మంది బంగ్లాదేశ్ వాసులు తీటిపీలో చురుగ్గా ఉన్నట్లు ఆ దేశ ఇంపెలిజెన్స్ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. గతంలో కూడా బంగ్లాదేశ్ వాసులు విదేశీ ఉగ్రసంస్థలతో సంబంధాలు పెట్టుకొన్నారు. 2016లో ధాకాలో జిరిగిన పేలుడులో 22 మంది చనిపోయారు.

సంస్కును స్థాపించాడు. 2014లో ఉగ్ర నియమాకాలు చేపట్టినందుకు, 2023లో పేలుడు పదార్థాలు ఉన్నందుకు అతడిని ఆరెస్టు చేశారు. అతడిని 2024 అక్టోబర్లో బెయిల్‌పై విడుదల చేశారు. అతడికి కుకీ-చాన్ నేషనల్ ప్రంట నేతులు నాథన్ బోమ్మెత్తె సంబంధాలున్నాయి. దీనికి చిట్టగాంగ్ హిల్స్ ప్రాంతంలో టెనిస్ కొఱంపులు ఉన్నాయి. ఇక తాజాగా

ఆరెస్టు అయిన ఎండీ ప్లైసర్ అఘోనిస్తాన్కు వెళ్లి వచ్చాడు
జతిదీతోపాటు అవ్యామ జబ్బేర్ అనే వ్యక్తి ఉన్నా. అతడు పాట
ఆర్ట్ వచ్చిరిస్తాన్లో చేపట్టిన అపరేషన్లో చనిపోయాడు. వీరిని
అఘోనిస్తాన్లోని ఏరోనాలీకర్ ఇంజనీర్ ఇప్రూన పైదర
టీటీపీలో చేర్చుకొన్నాడు. బంగ్లాదేశ్ నుంచి వచ్చేవారిని
జిఫోడ్కు సిదుం చేయడంలో ఆతడిదే కీలక పాత.



ఎన్నికల పవర్ హై.. ఉచితం అంటూ జీవార్లిలకు నిత్తిక్ బంపరాఫర్!

A portrait of Naveen Patnaik, the Chief Minister of Odisha, India. He is an elderly man with white hair and glasses, wearing a light-colored kurta and a dark shawl. He is gesturing with his right hand while speaking.

ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. మిగతా
వారికి అందుబాటు ధరల్నోన్
పీటిని అందజేస్తాం' ఆసి
వెల్లడించారు. దీంతో, ఈ
పథకంపై బీహోర్ రాజకీయాల్ని
కొత్త చర్చ మొదలైంది. ఈ
పథకం ఎన్నికల్లో ప్రభావం
చూపించే అవకాశం ఉండసి
రాజకీయ విశేషకులు
చెబుతున్నారు. ఇదిలా ఉండగా.
బీహోర్ మరికొన్ని నెలల్లో అసెంబ్లీ
ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ
నేపథ్యంలో అధికారం కోసం
ఐసీ ప్రెస్సుకు తీవ్ర

శ్రీ వాచ్ ప్రజలవ కలవ
హమీలు ఇస్తున్నాయి. ఇక
తాము మళ్ళీ అధికారంలోకి వే
ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో మహిళలకు 35 శాతం రిజర్వేషన్
కల్పిస్తామని నీతీక్ర ఇటీవల హమీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

ಪ್ರಜ್ಞಾನಂದಾ ಚರಿತ್ರೆ

చెప్పే : అంతర్జాతీయ చెన్ థాంపియన్ మాగ్నున్ కార్ల్సన్సన్కు దెబ్బ మిద దెబ్బ తగులతేంది. భారతీయ యువ గ్రాండ్ మాస్టర్ చేతిలో వరుసగా ఓటమిపాలవుతూ వస్తున్నాడు. గ్రాండ్ చెన్ టూర్ 2025 జాగ్రిత్ ఈవెంటలో కార్ల్సన్సన్ గుకేర్ చాపు దెబ్బ కొట్టగా.. ఇప్పుడు లాన్ వేగాన్లో రమేష్ బాబు ప్రజ్ఞానంద ఓడించాడు. భారతీయులు కొట్టిన ఈ దెబ్బలకు ఇక మాగ్నున్ కార్ల్సన్ ఏకంగా చెన్ నుంచి తప్పుకోవడమే మిగిలుందని కామంటేటర్లు అనడం విశేషం. లాన్ వేగాన్ వేదికగా జిరిగిన ప్రీస్టయిల్ చెన్ గ్రాండ్ స్లామ్ టూర్లో ప్రపంచ నెంబర్ 1 మాగ్నున్ కార్ల్సన్సన్ భారత గ్రాండ్ మాస్టర్ రమేష్ బాబు ప్రజ్ఞానంద ఓడించాడు. 19 ఎళ్ళ ప్రజ్ఞానంద ఐదు సార్లు థాంపియన్ అయిన కార్ల్సన్సన్ కేవలం 39 ఎత్తుల్లోనే ఓడించాడు. నార్స్కు చెందిన గ్రాండ్ మాస్టర్ కార్ల్సన్ ఇటీవల భారత ప్రస్తుత థాంపియన్ డి.గుకేర్ చేతుల్లో వరుస పరాభవాలను చవి చూశాడు. ఈ విదాది ఇప్పచేకే మూడు టోర్సుమెంట్లు గెలుచుకున్న ప్రజ్ఞానంద ఇప్పుడు కార్ల్సన్సన్ ఖాసికల్, రాపిడ్, బీట్స్ మూడు ఫార్మాట్లోనూ ఓడించాడు. కార్ల్సన్సన్ ఇలా మూడు ఫార్మాట్లోనూ ఓడించిన తోలి భారతీయుడిగా ప్రజ్ఞానంద నిలవడం విశేషం. ఈ ఓటమితో పాటు మరో మ్యాచ్లో వెస్టీ సో చేతితోనూ ఓడిన కార్ల్సన్సన్ ఈ ఈవెంటను బయటకు వెళ్లిపోయాడు. వైట్ గ్రూప్లో ఉన్న ప్రజ్ఞానంద మొదటగా అబ్బస్తోర్సోవతో జిరిగిన మ్యాచ్లో ప్రా, తర్వాత అసాబాయేవా, కీమర్పై వరుస విజయాలు సాధించాడు. చివరగా కార్ల్సన్సన్తో జిరిగిన మ్యాచ్లో ఎత్తుగడలు వేస్తూ విజయం సాధించడమే కాకుండా 4.5 పాయంట్లో గ్రావ్ టూప్లో నిలిచాడు. ప్రీ స్టయిల్ చెన్ గ్రాండ్ స్లామ్ టూర్లో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.. ప్రతి ఆటగాడికి పది నిమిపాల టైమ్ కంట్రోల్ ఉంటుంది. ప్రతి మూవీకు పది సెకస్సు, రెండు గ్రూపులుగా విడిపోయి వైట్ అండ్ భ్లాక్లో ప్రతి ఒక్కరూ రొండ్ రాబిన్ ఫార్మాట్లో ఎనిమిది మంది ఆటగాళతో ఆడాల్సీ ఉంది. టూప్ 4లో నిలిచిన వారి మధ్య టైటిల్ పోరు సాగుతోంది. గురువారం కౌర్టర్ పైన్ల్ని జరగనుండగా.. ఈ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన వారికి రెండు లక్ష్ల అమెరికా దాలర్లను బహుమతిగా అందజేయనున్నారు.

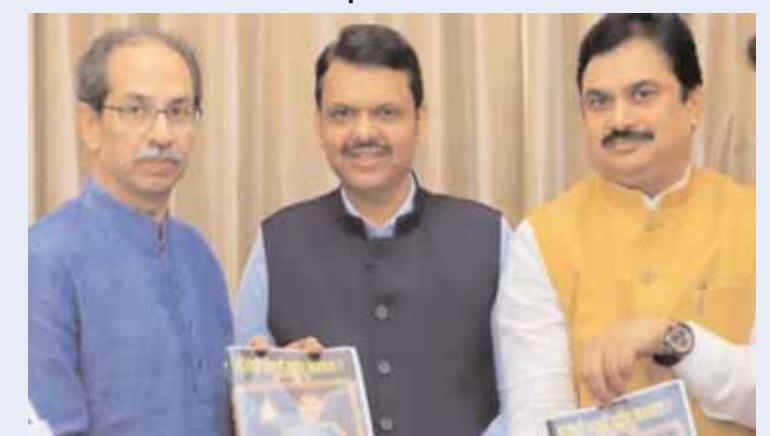
అమర్నాథ్ యాత్ర నివిపివేత.



ಶ್ರೀನಗರ: ಜಮ್ಮುಕಾಶ್ಮೀರಲೋ ಕೊಸನಾಗುತ್ತನ್ನ ಅಮರ್ನಾಥ್ ಯಾತ್ರನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕಂಗಾ ನಿಲಿವಿವೆಶಾರು. ಯಾತ್ರಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ವರ್ಷಾಲು ಕುರಿಯನುನ್ನಾಯನಿ ವಾತಾವರಣಾಳಿ ಹೊಷ್ಯಾರಿಕಲು ಜಾರೀ ಚೆಸಿನ ನೇವರ್ಡುಂಲ್ ಪಹಾ೦ಲ್ ಮ್ಯಾಲ್ ಬಾಲ್ಲಾಲ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೊಸನಾಗುತ್ತನ್ನ ಅಮರ್ನಾಥ್ ಯಾತ್ರನು ಗುರುವಾರಂ(ಜೂಲೈ 17)ನ ಒಕ್ಕೋಜ್ ನಿಲಿವಿವೇಸಿನಟ್ಟು ಅಧಿಕಾರುಲು ತೆಲಿಪಾರು. ಕುಂಡಪೋತ ವರ್ಷಂ ಕಾರಣಂಗಾ ಕೊಂಡಚರಿಯಲು ವಿರಿಗಿಪಡೆ ಅವಕಾಶಂ ಉನ್ನಂದುನ, ಮುಂದು ಜಾಗ್ರತ್ತ ಚರ್ಯಾಗಾ ಈ ನಿರ್ಜಯಂ ತೀಸುಕುನ್ನಾಟ್ಟು ಅಧಿಕಾರುಲು ವಿವರಿಂಚಾರು. ಶುಕ್ರವಾರಂ (ಜೂಲೈ 18)ನ ಯಾತ್ರಿ ತಿರಿಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಮಯ್ಯೆ ಮುಂದು ಭರ್ದಾ ತನಿಖೀಲು ನಿರ್ವಹಿಂಚುವನ್ನಾರು ತೆಲಿಪಾರು. ಕಾಶ್ಮೀರ್ ದಿವಿಜನಲ್ ಕರ್ಮಿವನರ್ ವಿಜಯ್ ಕುಮಾರ್ ಬಿಧುರಿ ಮೀಡಿಯಾತ್ ಮಾಟ್ಲಾಡುತ್ತಾ ಗತ ರೆಂದು ರೋಜ಼ಲುಗಾ ನಿರಂತರಾಯಂಗಾ ಕುರುಸ್ತನ್ನ ವರ್ಷಾಲ ಕಾರಣಂಗಾ, ಟ್ರಾಕ್ಲ ಪ್ಲೈ ಮರಮ್ಮುತ್ತ, ನಿರ್ವಹಣ ಪನುಲು ಚೆಪ್ಪಟ್ಟಾಲ್ನಿನ ಅವಸರಂ ಏರ್ಪಂದಿಂದನ್ನಾರು. ಅಂದುಕೇ ಗುರುವಾರಂ ನಾಡು ಈ ರೆಂದು ಬೇಸ್ ಕ್ಯಾಂಪುಲ ಮೀದುಗಾ ಪವಿತ್ರ ಗುಹ್ಯ ವೈಪು ವೆಕ್ಕೆದಾರಿಲ್ ಎಟುವಂಬೀ ರಾಕಫೋಕಲನು ಅನುಮತಿಂಚಕೂಡದನಿ ನಿರ್ಜಯಿಂಚಾಮನ್ನಾರು. ಪಗಲ್ಲಿಪೂರ್ ವಾತಾವರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಲನು ಅನುಸರಿಂಬಿ ಶುಕ್ರವಾರಂ ಯಾತ್ರಿ ತಿರಿಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಮಯ್ಯೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂದನ್ನಾರು. ಗಂದರ್ಭಾಲ್ ಜಿಲ್ಲಾಲೋನಿ ಯಾತ್ರಾ ಬಾಲ್ಲಾಲ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಚರಿಯಲು ವಿರಿಗಿಪಡೆ ಒಕ ಮಹಿಳೆ ಮೃತ್ಯಿಚೆಂದಿನ ನೇವರ್ಡುಂಲ್ ಅಪ್ರಮತ್ತಮೈನ ಅಧಿಕಾರುಲು ಯಾತ್ರನು ಒಕ್ಕೋಜ್ ನಿಲಿವಿವೇಸಿ ಮರಮ್ಮುತ್ತಲು ಚೆಪ್ಪಟ್ಟಾಲನಿ ನಿರ್ಜಯಿಂಚಾರು. ಅಮರ್ನಾಥ್ ಯಾತ್ರಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನಿ ಬಾಲ್ಲಾಲ್ ಪ್ರಾಂತಂಲ್ ಅಧಿಕ ವರ್ಷಾಪಾತಂ ಕಾರಣಂಗಾ ಕೊಂಡಚರಿಯಲು ವಿರಿಗಿಪಡ್ಡಾಯಿ. ವರ್ಷಾಕಾಲಂಲ್ ಪರ್ವತ ಪ್ರಾಂತಾಲೋ ಇಂಟುವಂಬೀ ಪ್ರಮಾದಾಲು ಪೌಂಚಿ ಉಂಬಾಯನಿ ಅಧಿಕಾರುಲು ತೆಲಿಪಾರು. ಜೂಲೈ 21ನ ಯಾತ್ರಾ ಪ್ರಾರಂಭಮೈನವ್ಯಾಟಿ ನುಂಡಿ ಇಪ್ಪಟಿವರಕು 2.47 ಲಕ್ಷ್ ಲಕ್ಷ್ ಪೈಗಾ ಯಾತ್ರಿಕಲು ಅಮರ್ನಾಥ್ ಪವಿತ್ರ ಗುಹನು ಸಂರಕ್ಷಿಂಚುಕೊನ್ನಾರು.

ప్రభుత్వంలో కలవాలన్న ఆహారమైనం తర్వాత..

ఫడ్డవీన్ను కలిసిన ఉద్ద్రవ్ రాక్



ముంబై: మహారాష్ట్ర సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్స్‌ను శివసేన (యూబీటీ) చీఫ్ ఉద్ధవ రాక్స్ గురువారం కలిశారు. కుమారుడు ఆదిత్య రాక్స్ కూడా అయిన వెంట ఉన్నారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్న ఉద్ధవ రాక్స్ పాలకపక్షంలోకి మారాలని అసెంబ్లీ వేదికగా సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్ అప్పొనిచిన ఒక రోజు తర్వాత ఇది జరిగింది. శాసన మండలి చైర్మాన్ రామ్ పీండె గదిలో సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్, ఉద్ధవ రాక్స్ నమామి శమయ్యారు. సుమారు 20 నిమిషాలపాటు వీరిద్దరూ మాటల్లాడుకున్నారు. అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడి నియామకం, వివాదాస్పద త్రిభాషా విధానం వంటి అంశాలపై చర్చించారు. కాగా, మహారాష్ట్రకు చెందిన వివిధ సంపాదకులు రాసిన వ్యాసాల సంకలనం 'మనకు హీందీ ఎందుకు అవసరం?' అనే పుస్తకాన్ని సీవిం దేవేంద్ర ఘడ్యల్వీన్కు ఉద్ధవ రాక్స్ అండజేశారు. త్రిభాషా విధాన నిర్ణయాన్ని సమీక్షించే కమిటీకి నేతృత్వం వహిస్తున్న నరేంద్ర జాద్వుకు కూడా ఆ కాపీ ఇచ్చాలని అయిన కోరారు. మరోవైపు ఉద్ధవ రాక్స్ కుమారుడు, మాజీ మంత్రి ఆదిత్య రాక్స్ కూడా అయిన వెంట ఉన్నారు. 1వ తరగతి సుంచి మూడు భాషల విధానాన్ని అమలు చేయడాన్ని వృత్తిరీకిస్తూ అనేక మంది జర్మనిస్సులు, సంపాదకులు రాసిన వ్యాసాల సంకలనాన్ని సీవిం పద్ధతిప్రక్రియలు అందజేసినట్లు ఆదిత్య రాక్స్ తేలిపారు.

పొపింగ్ మాల్టో అగ్నిప్రమాదం.. 50 మంచి మృతి
ఇంటర్వెట్డెస్స్: ఇరాక్ లోని పొపింగ్ మాల్టో ఫోర అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఈ దురఘటనలో 50 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ఆల్కుట్ ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ ప్రమాదం బారిసవడి మృతిచెందిన వారిలో ప్రిల్లలు, చిన్నారులే ఎక్కువగా ఉన్నారని పేరొ్క్కనాయి. సోషల్ మీడియాలో వెబ్గులోకి వచ్చిన దృశ్యాల్లో మాల్టో చాలాభాగం మంటల్లో చికటకుపోయినట్లు కనిపించింది (%మీంటిజన టాటీవ ఫ్స్ ప్రశ్నాజీబులాప్స్ ఎమ్స్లీలీ). ఐదంతస్థల మాల్టో చోటుచేసుకున్న ఈ ప్రమాదానికి గల కారణాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది.
 48 గంటల్లో ప్రాధమిక దర్శావు వివరాలు వెల్లడిస్తామని స్టానిక యంత్రాంగం వెల్లడించింది.