

Classified Ads English / Telugu

- బహిరంగ ప్రకటనలు
- విగత నోటీసులు
- ఉద్యోగ
- వాయపార

Change of Name | Lost of Documents | Legal Notices  
Wanted Employees | Real Estate | Public Notices

సెల్: 9247698676

# వుడయం

రఘోర్ధు కావలెను...

తెలంగాణ, అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో  
పుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు లఘుర్ధుగా  
పని చేయటకు అస్త్రిగల,  
అనుభవజ్ఞులైన లఘుర్ధులు కావలెను.

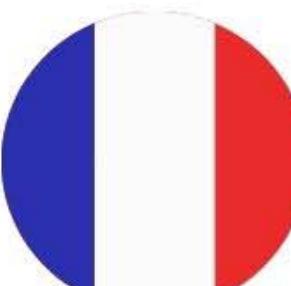
- సిలకొండ అగ్నింద  
BA, LL.B., M.C.J.  
పుదయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676



# STUDY ABROAD

## TOP GLOBAL DESTINATIONS



**FREE**

- Free IELTS coaching
- Free Counselling

FOR MORE INFO

 +91 6301726400

 [www.gradsuniverse.com](http://www.gradsuniverse.com)

 RTC X Road , Hyderabad



gradsuniverse

Follow us!



A

DOMESTIC & INTERNATIONAL

# FLIGHT TICKET



► Easy Booking    ► Best Discounts    ► Get Your Tickets Now



USA



CAN



UK



AUS



Germany



France



UAE

Trusted Airline  
Partnerships

Competitive Pricing  
& Flexible Booking

**CELL: +91 6301726400**



INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad

## Classified Ads English / Telugu

- బహిరంగ త్రకటనలు
- వీగలే నోటీసులు
- ఉద్యోగ
- వాషార

Change of Name | Lost of Documents | Legal Notices  
Wanted Employees | Real Estate | Public Notices

సెల్: 9247698676

www.voodayam.com

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur &amp; Warangal

www.voodayam.com

/voodayam

/Voodayam

## ఉపర్ఫర్మ కావలెను...

తెలంగాణ, అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో  
వుదుయం తెలుగు దిన పత్రికకు లిపిభ్రంఖుగా  
పని చేయటకు అస్త్రిగల,  
అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.

- సిలికొండ అగ్నినీ  
BA.LLB, M.C.J.  
పుట్టయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676

సంపుటి: 28 || సంచిక: 167 || ప్రాధరాబాద్ ||

ఆదివారం, జూలై 27, 2025 ||

VOODAYAM Telugu Daily ||

వెల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur &amp; Warangal

నాడు స్వీకర్ చేతిలో  
చివాట్లు తినాలు

- సామానాధీ ఛట్టి లోసఫ్ స్వీకర్గా  
ఉష్ణ సమయంలో అయిపు  
తినిసేలా కలిసినపుడు దూషమానం  
చేసి ఎంపిల కోసం స్కిల్ గింగ్ రూం  
ఐస్ట్రు చేయాలని కోరి
- ఆ అలవాటు లేసి వాలకి ఇఖుంది  
కంపాదని ఆయిపు అభ్యర్థించా
- కేంట మంత్రి కింసి లాజ్జ

హిరాకుద్ జలాశయానికి  
వరదపోటు

- ఈ జలాశయం గలిష్ట సీబి మట్టం  
పరిమితి 630 లక్షలు కాగా  
ప్రస్తుతం 609.39 లక్షలు
- జలాశయం లోనికి ప్రతి సెక్కు  
2.51 లక్షల కూడాకులు
- సెక్కుకు 2.75 లక్షల కూడాకులు  
వరద సీర్ విడుదల

జైపాల్ రెడ్డి లేకుంటే తెలంగాణ  
వచ్చే బి కాదు

- కార్యకర్తలు పోయి వాలంటీర్ వ్యవస్థ వస్తోంది
- జైపాల్ రెడ్డి డెమోక్రసీ అవార్డు ప్రదానోత్సవంలో  
సీఎం రేవంత్ కోచ్చేద
- నాటి లడియాలజికల్ పాలిటిక్ పోయి ఇవాళ స్థిగి  
పాలిటిక్ వచ్చాయి
- దేశ రాజకీయాల్లో సైద్ధాంతిక రాజకీయాలు పోయి,  
మేనేజ్మెంట్ పాలిటిక్ కీరోల్ ఫ్లే చేస్తున్నాయి
- దేశ రాజకీయాల్లో జైపాల్ రెడ్డి ఒక నిలవెత్తు శిఖరం

న్నారు. కార్యకర్తలు లేని రాజకీయాలు దేశ భవిష్యత్కు కు ప్రమాదకర  
మాన్య ప్రేపంతి.. యానివర్షిటీలలో విద్యార్థి రాజకీయాలను  
పచ్చిపొంచాల్సిన అవసరం ఉండని అన్నారు. దేశ రాజకీయాల్లో  
రాజకీయాలు పోయి, మేనేజ్మెంట్ పాలిటిక్ కీరోల్ ఫ్లే చేస్తున్నాయి  
ధన ప్రాపణం త్యాగాల్సిన అవసరం ఉండని, ప్రతిపక్షులు  
అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యకర్తలు పోయి వాలంటీర్ వ్యవస్థ వస్తోంద  
సహాతుపై నుచచున్న సూచన చేసే తీసుకోవడానికి మాకు - మగతా3లో

కాంగ్రెస్ కులగణన  
బూట్కం

- గతంలో ఎమ్ముచ్చిగా గెలిపించిన పాలమూరు ప్రజలకు  
రుణపడి ఉంటా
- తెలంగాణ బీజీపీ అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు
- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీఎలకు 42 శాతం రిజర్వ్స్ ప్రెస్
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి పాలమూరు పెండింగ్ ప్రాజెక్చులు పూర్తి  
చేయాలన్న చిత్రపట్టి లేదు

మహాలు సగర్  
కాంగ్రెస్ చేప్పిన కులగణన బూట్కం  
ని విషయించారు తెలంగాణ బీజీపీ  
అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు విషయిం  
చారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో  
బీసీఎలకు 42 శాతం రిజర్వ్స్ ప్రెస్ అనేది  
బీసీఎల మౌరం చేయటమేన్నారు.  
మతపరమైన రిజర్వ్స్ ప్రెస్ తాము  
స్థిరికమున్నాయన. శనివారం,  
మహాబూబ్ సగర్లో - మగతా3లో

సైనికులకు  
న్యూయసేవ

- 'దేశానికి రక్షణ కల్పించండి..
- మీ సమస్యలతో మేం  
పోరాదుతాం'
- నల్నా ఎగ్జిక్యూటివ్ షైర్ప్రైన్ జిస్ట్ స్పెష్యాల్
- 'నల్నా వీర్ పరివార్ సహాయతా  
యోజన 2025' ప్రారంభం

కాంగ్రెస్ కుట్టులను ప్రజలు  
అర్థం చేసుకోవాలి

- బీఅర్వెన్ వర్ల్సింగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఅర్
- కేటీఅర్ హాయాలో సంక్షేమంలో  
స్ట్రోయుగంలా మారింది
- 73 వేల కోట్ల రైతులను  
రూపంలో అస్సులుతలకు అందించి  
ఘనశ తీఅర్వెన్ ప్రభుత్వానిదే
- బీఅర్వెన్ పాలసలో మాటి సర్కార్  
మన్ని ఎంతో జ్యూంది పెట్టింది
- ప్రపంచంలోనే లంపిష్ట ఎత్తిపోతల  
ప్రధం కాశ్చెస్టరం
- మెగిగ్గ బరాక్ ట్రిప్పు కూడా కాంగ్రెస్ వాట్ కుట్టులు చేశారు

కేటీఅర్ హాయాలో సంక్షేమంలో స్ట్రోయుగంలా మారిందిని బీఅర్వెన్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఅర్ అన్నారు. 73 వేల కోట్ల రైతులందు రూపంలో అస్సులుతలకు అందించిన ఘనశ తీఅర్వెన్ ప్రభుత్వానిదేని తెలిపారు. ప్రారంభం ఉపర్ఫర్మ కావలెను. సమీపంలోని మల్లాపూర్ వీఎన్లో గార్డెన్లో శనివారం నాడు నిర్వహించిన బీఅర్వెన్స్ రాష్ట్ర స్ట్రోయుగంలు కేటీఅర్ హాయాలో మగతా3లో

రెండురోజులు  
భారీ వర్షాలు

- పొచ్చరించిన వాతావరణశాఖ..!
- బింగాళాభాతంలోని డాల్వెన్గంజ్ (జార్?0ండ్)కు 80 కిలోమీటర్ల  
దూరంలో వాయిగుండం
- ఉత్తర భారతీయులు, తూర్పు మధ్యపద్మదేశ్ మీదుగు పట్టించి దిక్కు  
కట్టులుతూ ఈ నెల 27 నాటికి అల్పపీడన ప్రాంతంగా మారే  
అవకాశాలు
- రాష్ట్రంలోని ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్ జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ  
వర్షాలు కుంసే అవకాశాలు

కంగ లిఫెర్  
నాద్యమేనా?

## స్టోడెంట్ వింగ్ వర్స్ జాగ్రత్త

ప్రాధరాబాద్  
కారు పాట్నీ తిరిగి రేసులోకి తీసుకురావాల్సిన పాట్లే  
ముఖ్యతేలు, అందులోనూ కల్పకుంట్ల వారసులు  
ప్రయాసిస్తున్న తీరు బీఅర్వెన్ వర్షాకు అసలు  
మింగుహుపడుటం లేదంట? తాటాగా కవిత జాగ్రత్త వర్షాన్  
పాట్లే అనుభం సంస్కరించి పోట్లాపోటీగా ఓకే రోజు  
శిక్షణ తరగతులు, వేర్వేరు కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం  
ప్రారంభించిన పాట్లే బీఅర్వెన్ ప్రభుత్వానిదేని తెలిపారు. ప్రారంభం ఉపర్ఫర్మ సమీపంలోని మల్లాపూర్ వీఎన్లో గార్డెన్లో శనివారం నాడు నిర్వహించిన బీఅర్వెన్స్ రాష్ట్ర స్ట్రోయుగంలోని నెడ

# ಸಂಪಾದಕೀಯಂ

## మహిళా సాభికారత ఆవశ్యకత

ఆదిగే అవకాశమూ ఉన్నది. వీరు ఐదేళ్లు ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తే, అప్రోటీన్ డెవలవ్‌మెంట్ ఆఫీసర్ అవడానికి అర్థత పొందుతారు. నిర్మిత సర్వీసు, వయసూ దాటిన తర్వాత గ్రాట్యూచీ, వారసత్వ కమీషనూ లభించే వెసులుబాటూ ఉన్నది. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో బీమా సభి పథకం ద్వారా రూ 62.36 కోట్లు చెల్లించిన ఎల్సి, ఈ ఏడాది రూ 520 కోట్లు చెల్లించాలని లక్ష్మి పెట్టుకుంది.

కోవిడ్-19 మహామ్యార్గి బీమాను ప్రాథమిక ఆర్కిక అవసరంగా చూసేలా బీమా వైపు ప్రజల దృక్పథాన్ని మార్చింది. ఇందియా స్పైండ్ సర్వే ప్రకారం, భారతీయ కుటుంబాలు తమ ఆదాయంలో 39శాతం రుణ వాయిదాలపై, 32శాతం వారి అవసరాలకు, 29శాతం విచక్షణ వ్యాయంపై ఖర్చు చేస్తాయి. అత్యల్ప నికర పొదుపు ఉన్నప్పటికీ, ఎల్పసి చక్కబి మార్కెట్లో వ్యాహంతో జీవితం బీమా రంగంలో ముందంజలో ఉంది. ప్రభుత్వరంగ బీమా సంస్థలు విశ్వత వర్గాల ప్రజలను చేరుకోవడానికి ప్రశ్నేకు మైన, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, సులభంగా అర్థమయ్యే ఆరోగ్య ప్రణాళికలను రూపొందిస్తున్నాయి. సంఘటిత రంగం ఉపాధులలో మహిళా భాగస్వామ్యం దేశంలో నామమాత్రమే. అందుకే ఇలాంటి ప్రయత్నం ఆహ్వానించదగినదే. ప్రభుత్వ, ప్రయావేటు వ్యవస్థల్లోని సంఘటిత, ఆసంఘటిత రంగాలన్నీ ఇలాంటి ప్రయత్నాలకు ట్రైకారం చుట్టాలి. ఎందుకంటే వైపు లోపం యువతలో ఎక్కువవుతుండటం వల్ల ఉపాధి సాధన కష్టమౌతున్నదని అంతటా వినిపిస్తున్న రాగం.

అందువేళ సైపుణ్య సాయని బట్టి నూతనా విష్ణురణల ద్వారా కొత్త ఉపాధిని కల్పిస్తే క్రమం తప్పని స్థిరత్వం ఏర్పడటం సులభం. కానీ అవుటోస్రీంగ్, కాంట్రాక్టీకరణల ద్వారా జరుగుతున్న ఉపాధి కల్పనలో మధ్యవర్తుల ప్రమేయం పెరిగి యాజమాన్యమిచ్చే మొత్తం పారితోషికంలో కోతలు పెట్టి చెల్లిస్తున్నారు.

అంతే కాకుండా ఉన్న ఉపాధిలోనే జీవిత కాలం కొనసాగవలసి వస్తుంది. కానీ ప్రభుత్వ రంగంలో ఉపాధి పొందినప్పుడు పారితోషికంలో కోతలేవీ లేకపోవడమే కాకుండా కాలక్రమేణా రావలసిన ఎదుగుదలలో ఎలాంచి

65 శాతం మంది భారతీయులు 35 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు గలవారు. ఈ యువ మార్కెట్‌ను ఉపయోగించుకోవడానికి ,ఈ యువతరం ఏఖిన్సు అవసరా లను తీర్చుడానికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఏజింట్లు వైపు జ్యాలను పెంపాందించడానికి ఒక క్రమబద్ధమైన ప్రచారాన్ని పెంచడానికి, తద్వారా బీమా విస్తృతిని పెంచడానికి బీమా సభి పథకం ఉపయోగపడవచ్చు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బీమా సభి యోజనను ప్రోత్సహించడానికి కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖతో ఎలటిని ఒక అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చు కుంది. గ్రామీణ కుటుంబాలకు వారి కుటుంబ ఆదాయాన్ని మెరుగుపరచడం దీని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. బీమా ఉత్పత్తుల వినుాత్త రూపకల్పనను ఎలటిని చేపడును ఈ సందర్భంలో, బీమా సభి ద్వారా నియమకాలు పొందిన వారు తమ కుటుంబ ఆదాయాలు పెంచుకోవడమే గాక, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బీమా వ్యాప్తికి దోహద వడతారని ఆశిధ్యం.

# భారత్ ఖ్యాతిగి చంచిన అబ్బర్ కలామ్



అబ్బల్ కలామ్.. ఈ పేరు తెలియని భారతీయుడు ఉండడం లేదు. భారతదేశ ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిన మహానీయుడు ఓ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో జన్మించి.. నిరంతర వ్రమిశిభాలు అధిరోహించిన ఆయన జీవిత ప్రస్తావం నిజంగా దేశం కేసం పెళ్ళి చేసుకోకుండా బ్రహ్మాచారిగా ఉండిపోయి జీవితం ఆదర్శం. అనితర సాధ్యమైన విజయాలను తన వేసుకోవడం గొప్పవసం. శాస్త్రవేత్తా, రాష్ట్రపతిగా దేశానికి సేవకలాం. హేర్రీ స్టాంట్ రూబోందించడం లోనూ పాత్ర పోషించ సాంకేతిక రంగాల్లో భారత ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిన అబ్బల్ కలాం. భారతదేశంలో ఉన్న అతికొద్దిమంది గొప్ప ఏపీజే అబ్బల్ కలాం ఒకరు. ఆయన జయంతి ప్రపంచ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. అబ్బల్ కలాం తమిళనాడు రామేశ్వరం లో ఒక ముస్లిం కుటుంబంలో 1931 అక్కు జన్మించాడు. తండ్రి పేరు జైసలబుద్దిన్ మరూకాయర్, తల్లి పేరు జైనబుల్లుద్దిన్. అబ్బల్ కలాం పూర్తి పేరు అవర్ పకీర్ అబ్బల్ కలాం ఆరికంగా వెనుకబడిన, కుటుంబానికి సహాయం చిన్న వయసు లోనే స్వార్థ పేపర్లు వేసేవాడు. రామేశ్వరానికి క్రూ ఉన్న రామానాథపురంలో స్కూల్ మెలిక్కులేఫ్ స్కూల్లో పచారకు చదువు కున్నాడు. చదువు అంత అంత మాత్రమే అంత నేర్చుకోవాలనే తపస ఎక్కువాగా ఉండేది. స్కూల్లోనే ఉపాధ్యాయులు సముద్రపు ఒడ్డుకు తీసుకువెళ్లి పక్కి ఎలా ఎగురుతుందో చూ అప్పటి నుండి కలాం కూడా పక్కిలా ఎగారాలను కున్నాడట పైలెట్ కావాలని అనుకున్నాడు. తరువాత తిరుచ్చులో సెఱ్లు కళాశాలలో డిగ్రీ పట్టా పొందాడు. కలాం తన చిన్నాటి కి చేసు కోవడానికి మద్రాసులోని ఎన్సపలీల్లో చేరాడు. ఐ ఇన్నిచేరాలంటే పెయ్యి రూపాయలు భీషి కట్టాల్సి వచ్చింది. కాకండి దగ్గర లేనపుడు కలాం అక్క తన రెండు గాజులు కట్టింది. ఎలాగైనా బాగా చదివించాలని ఉన్నతమైన స్కూల్లో తన కుటుంబ సభ్యులు పడుతున్న కష్టాన్ని తన మీద వాళ్ళకు చూసి చలించి పోయాడు. చివరకు స్కూల్రిష్ట్ సపోయింతో లో ఎలోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేయగా, అందుల్లి ప్రవేశ పరీక్షల్లో 8 ఉండ్చేగాలు ఉంటే తనకు 9వ స్థానం తృటిలో పైలెట్ అయ్యే అవకాశాన్ని కోల్పోయాడు. కలాం తన కల జేచారి పోయింది. 1960 కలాం డీఆర్డీఎం (%E=ఎరోనాటికల్ డెవలప్మెంట్ ఎస్టబ్లిష్మెంట్ లో శాస్త్రవేత్తాగా చేరా భారత పైన్యం కేసం ఒక ఛవ్ వర్క్ క్రాష్ట్ డెవలప్ చేయడం ఆ కొన్ని రోజులకి ఇందియన్ నేషనల్ కమిటీ ఫర్ స్పెస్ రీసె కలాం కి ఇంటర్వ్యూకు రమ్యని పిలుపు వచ్చింది. ఇప్పుడు దీని పిలుపున్నారు. ప్రాఫెనర్ వికం సారాభాయ్ ఇంటర్వ్యూ చేశాడు. కలాం రాకెట్ ఇంజనీరుగా నెలట్కు అయ్యారు. వికం సారాభా కలిసి ఇస్ట్రో ను ఎంతగానో అభివృద్ధి చేశారు. 1962లో అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ ఇస్ట్రోలో చేరి, ఇతర శాస్త్రవేత్త అనేక కృతిము ఉపగ్రహాలను విజయ వంతంగా ప్రయోగించా

# అనితర సాంచు

తొప్పువత్త గ్రహిత ఆమె. శాసన సభ్యురాలిగా, విద్యా మార్కెట్ ను అంద్రప్రదేశ్ సామాజిక, సంక్లేష సలహా లోర్చు కోశాధికారిణిగా, ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగం కన్సిన్సర్గా, అంద్ర మార్కెట్ ను సభ్యురాలిగా, అంద్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అభిల్భ భారత తాంబాధ్య రాలిగా సమర్థ వంతంగా పనిచేసి, ప్రశంసన బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి ఆమె. ఆమె అంద్రప్రదేశ్ నుండి లోక్ససభ తొలి మహిళగా గుర్తింపు పొందిన నంగం లక్షీబాయిలక్షీబాయి(జూలై 27, 1911 - జూన్ 3, 1979) 1911, జుముక్కేసర్ సమిపం లోని ఒక కుగ్రామంలో జన్మించారు. బాత్లిదండ్రులు, చిన్నతనం లోనే వివహమై భర్త చని పోవడాన్నాథ అయ్యారు. చాలా చురుకైన బాలిక కావడంతో మద్రాసపుహిలు సభలో చదువుకునే అవకాశం లభ్యమైంది. కార్యోవిష్వ విషయమైన లక్షీ బాయమ్మ ప్రారంభించిన శారదా నికేతన్, ముక్కణి కాళాశాలలో చదువు కున్నారు. అక్కడ ఉన్నత చదువుల అనంతం పైదరాబాద్కు చేరుకున్నారు. నాయిణ గూడలో ఉన్న రాజువు వెంకటరామిర్చల్ ఉమెన్ కాలేజీ పోస్టర్ బాధ్యతలు చూసు కుంటూ స్నాతంత్రీ దృష్టమంలో కీలకపొత్త పోటించారు. ఎంతోమంది ఉద్యమాల్లో భాగస్నాములను చేశారు. ఆమె సాంఖ్యిక సేవ

భారతదేశ వైద్య రంగ చరిత్రలో అత్యంత గౌరవనీయ స్థానం పొందిన వైద్యులలో డాక్టర్ రాజ్ వీర్ సిగర్ యాదవ్ ముందుంచారు. ఆయనే భారత దేశంలో మొట్టమొదటి మూత్రపిండ మార్పిడి శర్ధచిత్తము విజయవంతగా నిర్వహించిన శస్త్ర వైద్యుడు. ఆయన విజ్ఞాన పూరిత వైద్య ప్రేపుళ్యంతో పాటు దేశ ప్రజల అలోగ్య సేవలో చేసిన అసాధారణ కృషికి గుర్తింపూగా పర్మిశే అవార్డు వరించింది. దేశానికి వైద్య పరంగా మార్గ దర్శకుడిగా నిలిచిన ఈ ప్రజార్థి సంఘము ముఖ్యమైన ఆసుపత్రి శస్త్ర వైద్యుడు. ఆయన విజ్ఞాన పూరిత వైద్య ప్రేపుళ్యంతో పాటు దేశ ప్రజల అలోగ్య సేవలో చేసిన అసాధారణ కృషికి గుర్తింపూగా పర్మిశే అవార్డు వరించింది. దేశానికి వైద్య పరంగా మార్గ దర్శకుడిగా నిలిచిన ఈ ప్రజార్థి సంఘము ముఖ్యమైన ఆసుపత్రి శస్త్ర వైద్యుడు.

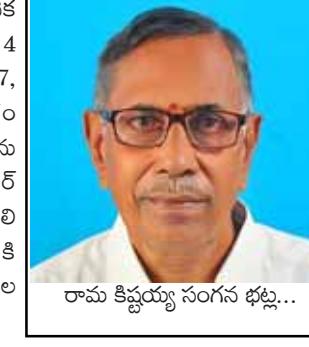
మహాన్ని వ్యక్తప్రాగ్ గల వైద్యుని జివితాన్ని సెవలను నివిరంగా విశేషించాడు. డాక్టర్ రాజ్ వీర్ సిగ్ యాదవ్ 1937 జూలై 27న ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని బదాన్ జిల్లాలోని నొలపరానాభూర్ గ్రామంలో జన్మించారు. ప్రాథమిక విద్య తర్వాత లక్ష్మీ విశ్వ విద్యాలయానికి అనుబంధంగా ఉన్న కింగ్ జూర్ మెడికల్ కాలేజీలో ప్రైద్య విద్యార్థులు పొందారు. 1961లో ఎంబీబీఎస్, 1964లో ఎంఎస్ (జనరల్ సర్జరీ) ఫూర్ట చేశారు. తరువాత 1974లో ఇంటర్నేషనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్జన్స్, 1977లో అమరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్జన్స్ నెర్ఫిటిక్షన్లను పొందారు. ఈ సాంప్రదాయ, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల వైపుణ్యం ఆయనకు వైద్యరంగంలో విచిప్ప స్థానం కల్పించింది. 1973లో చందీగధ్లోని ప్రభ్యాత పోస్ట్ గ్రాచ్యూల్యేట్ ఇంక్లిట్యూన్స్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎంబ్యూల్షన్ అండ్ రిసెర్చ్ లో ఆయన నేతృత్వంలో భారతదేశపు మొట్టమొదటి మూత్రపిండ మార్పిల్చి శస్త్రవిచిత్ర విజయపంతంగా నిర్వహించ బిందింది. ఈ ఆయన్ను వైద్య చంతల్లో ఘనతను సాధించిన మైలూరాయిగా నిలిచింది. ఆ కాలంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పరిమితంగా ఉండగా, ఒక రోగికి కొత్త జీవితం ప్రసాదించడం అతని పైద్య వైపుణ్యం, ద్రౌణానికి అమృత కూర్చుగాను గాని కేవలా తెరు జిల్లాల్లో కూడా దేశ నారాయ

మంలో సమయం వెచ్చించి ఆ తర్వాత రాజకీయాలలో చేరారు. ఆమె విద్యార్థిగా ఉన్న రోజులలో సైమన్ కమీషన్ ను వ్యతిశేకించారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం (1930-31)లో క్రియాశీలంగా పాల్గొని ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష అనుభవించారు. స్వామీ రామానందతీర్థ ఆధ్యాత్మిక సాగిన నిజం వ్యతిశేక ఉద్యమంలో ముఖ్య పాత్ర వహించారు. 1932లో శాసనోల్లంఘనలో పాల్గొని అరెస్ట్ అయి రాయవెల్లారు జైలులో శిక్ష అనుభవించారు. ఆమె వినోభా భావే యొక్క తొలి పాద యాత్రకు తెలంగాణలో సారథ్యం వహించారు. 1950లో భూదానో దృఢు యాత్ర కోసం తెలంగాణకు వచ్చిన ఆచార్య వినోబా భావే ఉపన్యాసాలను తెలుగులోకి అనువదించారు. ఆయన సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళడంతో పాటు 16 గ్రామాలు తిరిగి 314 ఎకరాల భూమిని సేకరించారు. 1947-48లో తెలంగాణ విమాచనో దృష్టమం లోనూ పాల్గొన్నారు. విమాచన అనంతరం సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. ఆమె 1952 లో నిజామాబాద్ జిల్లా బాన్సువాడ నియోజకవర్గం నుంచి ప్రైదరాబాదు రాష్ట్ర శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. బార్గుల రామకృష్ణరావు కేవినెట్లో విద్యాశాఖ సహాయ మంత్రిగా 1954 నుంచి 1956 వరకు బాధ్యతలు నిర్మించారు. ఆమె హాయాలోనే తెలంగాణ జిల్లాల్లో బాలికల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వ పారశాలలు, కాలేజీలు ప్రారంభమయ్యాయి. మంత్రిగా సంపాదన మొత్తాన్ని తీర్చి సేవాసద్వీకు ఉపయోగించారు. 1955లో దాన్ని తన సహచరులైన కేవి రంగారెడ్డి, ఎ. శామలాదేవి, పి. లితాదేవి, పాశం పాపయ్య, ఎం.భోజ్యరెడ్డితో కలిసి ఇందిరా సేవా సదన్గా రిజిస్టర్ చేయించారు. సంతోష తద్వారా అనాధ మహిళలు, శిశువులకు ఉచిత విద్యనుండించారు. సంతోష

## పీలుల జీవితాల్ఫ్

“మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ” అంటున్నది హిందూ సమవాజం. అమ్మ లేసిదే జన్మ లేదు. నాన్న లేసిదే లోక జ్ఞానం కలగుము. అమ్మ బడిమొది ఆడుగులు మేయున్నే, నాన్న బిడ్డ చేయి పట్టి లోకాన్ని పరిచయం చేసేదు. అమ్మ నాన్నలే ఆది దేవతలు. శిషువుకు తొలి గురువు అమ్మ అయితే రండవ గురువుగా నాన్న నిలుస్తాడు. పిల్లల్ని కనడానికి ముంద నుంచే అమ్మన్నాన్నలు నుఱ్చావ్వద్దీ కోసం తమ జీవితాలను అంతిథ చేసేరు. గర్భా దాల్సిన అమ్మ నవ మాసాలు కడవులో బిడ్డను మోసి, పోచించి, ప్రసవ వేదనన అసుభిపించి, బిడ్డను కని, తన పునర్జన్మ పంది మురిసి పోతుంది. శిషు దశ నుంచి పెరిగే ప్రతి క్షణం నాన్న పొత్తతో పాటు త్యాగం అనన్యసామస్యంగా ఉంటుంది. అమ్మన్నాన్నలకు పిల్లలే ప్రపంచం, వారి అభివృద్ధి ఆనందం, వారి నవ్వులే తమ అంతిమ లక్ష్మి అని మనకు తెలుసు. తల్లితండ్రులు అయ్యే వరకు అమ్మన్నాన్నల పాత్ర మనకు పూర్తిగా అవగతం కాదు. నేటి డిసిబల్ ర్యాగంలో పిల్లలకు, తల్లితండ్రులకు మధ్య ఏవో తెలియని తెరలు అడ్డుపడుతున్నాయి. తల్లితండ్రులు పిల్లలతో గడపడానికి విలువైన సమయమే సన్మహితమి. తల్లిదండ్రుల ప్రాధాన్యాన్ని గ్రహించి, వారితో జీవితకాలం చేతిలో చేయి నడవడం, పిల్లలతో తల్లితండ్రుల నంబించాలను నూరి దేయడం, క్రమజీక్షణ కల్పించగలగడం లాంటి ప్రధాన అంశాలపై దృష్టి పెడతారు. వీర్ప తల్లితండ్రుల పిల్లల నుండి ఆప్యాయతను మాత్రమే కోరుకుంటారని నేటి యువత తెలుసుకోవాలి. పిల్లల శారీరక, మాసిక, సామాజిక భావదేశ్శ, ఆర్థాత్తిక అభివృద్ధి అమ్మన్నాన్నల వాడులు లేకపోతున్న జాస్తారు. పిల్లల కినీన అవసరాను తీర్చడం విద్యాభూతులు నేర్చించడం, సంరక్షణ భాద్యతలు తీసుకోవడం నైతిక శిక్షణు ఇవ్వడం, ప్రోత్సాహ సూచించి అందించడం వివిధ సమయాల్లో అవసర సాధయం చేయడం, అప్పాయిత్తు ప్రేమ - అనంతమైన ఆప్యాయతలను వంచడం, నుండి నంబించాలను ఏర్పరచడం లాంటి గురుతర భాద్యతలన తల్లితండ్రులు స్వచ్ఛంగా, తమ జీవిత వెక్కె లక్ష్మిగా తీసుకుంటారు. అలాంటి అమ్మన్నాన్నలను ఎదిగిన పిల్లల చక్కగా, గౌరవంగా, భాద్యతగా, ఆప్యాయంగా మాసుకోవడం వారి త్యాగాలకు ధీటుగా పిల్లలు తీరిగి రుణం తీర్చుకోవడం కనీన కర్తవ్యం అని తెలుసుకొని మనలు కోవాలి అమ్మన్నాన్నలను ఆది దేవతలుగా భావించాలి, వారి రుణాన్ని కొంతొంాతీర్పుకునే విశ్వ ప్రయత్నం చేయాలి.

శక్తివంతమైన మిస్టేల్ లు తయారు చేసి మన దేశాన్ని ఆధారపడి ఒక శక్తివంతమైన దేశంగా మార్చారు. అందుకే నునైల్ మాన్ అంటారు. ఆయన నాయకత్వంలో ఇప్పో ఎంతో చెందింది. 1982లో, ఆయన డీఆర్టీపో ట్రైక్షరుగా తిరిగి చేపట్టి గైడెడ్ మిస్టేల్ పై ర్యాఫ్ కేండికరించారు. అగ్ని పృథివీ, వ్యుత్ అభివృద్ధి చేసి ప్రయోగించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. నినికి తొలి మిస్టేల్ ను అందించిన ఘనత ఆయనదే. అందుకే “మిస్టేల్ మాన్” అనే పేరు కూడా వచ్చింది. ఆ తర్వాత జాలై దేశ రక్షణ మంత్రికి సాంకేతిక నలహోదారుగా లయ్యారు. అలాగే, భారత ప్రభుత్వానికి ప్రధాన సార్కెటికంగా కేబినెట్ హైదరాబాద్ కొనసాగారు. అభ్యుల్ కలాం కృషి 1998లో పోత్రున్ -%xx% అఱువరీక్షలు విజయ వంతంగా ఉండం జరిగింది. ఈ అఱు పరీక్షల్తో భారతదేశాన్ని అణ్ణప్రసాద రసన చేయిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. ఇంటిటైప్పెడ్ గైడెడ్ పెలపైంట్ ప్రోగ్రాంలో భాగ స్వామిగా ఆయనన్న “మిస్టేల్ పిలుస్తారు. 1898లో వాజ్ పేయి ప్రధానమంత్రి సమయంలో కాటిల్ట్ కి దౌరకుండా “పోక్రాన్” అనే ప్రదేశంలో “అపరేషన్ పీరుతో విజయవంతంగా నూక్కియర్ టెస్ట్ చేయడంలో” కలాం కూగానో వుంది. గత ఎన్నియే ప్రభుత్వ హాయాంలో వాజ్ పేయి ఎంతిగా ఉన్న సమయంలో అంటే 2002 జాలై 18వ తేదీన ప్రాప్తిగా ఎన్నిక కాగా, జాలై 25న రాష్ట్రపతి భవన్లో అడుగు యునకు నాలి ఎన్నియే మిత్రపక్షాలతో పాటు ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన పోర్ట్ కూడా మర్దతు ఇస్వరుంతో 90 శాతానికి పైగా ఓట్ల రాష్ట్రపతిగా ఎన్నికయ్యారు. అభ్యుల్ కలాం మన దేశానికి ఏ అనుభవం లేకుండా పదకూండవ రాష్ట్రపతిగా ఎన్నికన జ్ఞాని. అంటారు. అభ్యుల్ కలాం గారు పెళ్లి చేసుకోలేదు. తేవ్వు రంగంలో పోలియో బాధితుల కోసం, తేలికపాటి యాపకల్పన చేయడానికి ఎంతో కృషి చేశారు. భారత ప్రభుత్వం త్వర్తు” “వర్ధువిభావణ”, “వర్ధుబూషణ” పురస్కారాలతో ఉంది. అభ్యుల్ కలాం పూర్తిగా శాకాహారి. మధ్యపాన వ్యక్తిగా. మత ఘర్షణలను నిరసించే శాంతి కాపుకుడిగా పేరు ఈయన వింగ్ ఆఫ్ ఫ్రెంచ్, ప్రైసిడెంట్ వంటి అనేక ను రచించారు. 84 ల వయసులో జాలై 27, మహారాం సాయంత్రం ను ఏపిఎంలో విద్యార్థులను ప్రసంగిసున్న ప్రాఫుసర్ శాం మర్దతో కప్పకూలి నినిక బెధాని ఆస్పత్రికి బడి, 45 నిమిషాల కన్నమూలారు.



రామ కీప్చయ్య సంగన భట్ల...

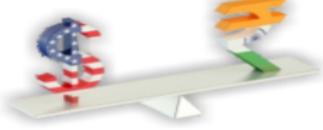












# సిజెన్స్



# సామ్సంగి గిలాక్సీ బివర్‌తుడి వ్యానెల్ 5లక్షల ముడతీల కాస్టం చేసిన ఏలిక్స్‌లాం బిజయం



వైగా వనిచేస్తుంది . ఇది ఫోల్డబుల్ స్టైర్టఫోల్నల జీవితకాలంలో మన్నిక ఇకపై పరిమితం చేసే అంశం కాదని రజవు చేస్తుంది. బులైట్ప్రూఫ్ గ్లాస్ డిజైన్ సూత్రాల ద్వారా [ప్రేరణ పొందిన సామసంగ్ డిస్ట్రీబ్యూటర్ కు త్రాత్తగా అభివృద్ధి చేయబడిన ప్రెక్-రెసిస్టెంట్ నిర్మాణం ద్వారా ఈ అధ్యాత్మమైన మన్నిక సాధ్యమవుతుంది. సాంప్రదాయ బులైట్ ప్రూఫ్ గాజులో బహుళ పొరల ద్వారా బలోపేతం చేయబడిన గాజు మరియు ప్లాష్టిక్ ఫిల్టర్లు ఉంటాయి, ఇవి ప్రభావంటై శక్తిని గ్రహించి వెరజల్లడానికి రూపొందించబడ్డాయి. బులైట్ ఉపరితలంపైకి తాకినప్పుడు, బయలీ గాజు పొర యొక్క స్థిరత్వం ప్రభావ శక్తిని ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది, చౌచుకుపోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. సామసంగ్ డిస్ట్రీబ్యూ దాని బయలీ యుటిజి (ఆల్ట్రా థిన్ గ్లాస్) మందాన్ని 50% పెంచడం ద్వారా మరియు దాని ఓవర్లెంగ్డి ప్యానెల్ లోపల ప్రతి పొరకు వర్తించే కొత్త ప్లా-ఎలాస్టిక్ అంటుకునే వదారాన్ని ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా ఈ భావనను వర్తింపజేసింది, ఇది మునుపటి పదార్థంతో పోలిస్టే నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ రికవరీ పనితీరును అందిస్తుంది. ఈ మెరుగుదలలు ప్యానెల్ బావ్యా ప్రభావాన్ని గ్రహించే సామర్జ్యాన్ని గడిసీయంగా మెరుగుపరుస్తాయి. అదనంగా, ప్యానెల్ అంతటా ప్లాక్ ను సమానంగా పంపిణీ చేయడానికి కొత్త చదును చేసే ఆక్రతిని చేర్చారు. డిస్ట్రీబ్యూ మద్దతు ఇవ్వాడానికి టైటానియం ప్లైట్స్ ను స్టీకరించారు.



# ఎల్లప్పీలా లాండ్రుత్తమైన స్క్రేమ్!

లైఫ్ ఇన్సరెన్స్ కార్పొరేషన్లో రకకరాల పాలనీలు ఉన్నాయి. మంచి కవరేజ్ అందించే పాలనీలు ఉండగా, మంచి రాబిడీ అందించే పాలనీలు కూడా ఉన్నాయి. పెట్టుబడించుకునే తమ ఆదాయం పెంచుకునే దుకు ఎల్పిఎస్లో పాలనీలు ఉన్నాయి. జీవన్ శిల్పమణి పాలనీ అనేది నాన్-విఎండ్, వ్యక్తిగత జీవిత బీమా పొదుపు పద్ధతం. ఇది భాగా సంపాదించే, వారి పెట్టుబడిని కాపొదుకోవాలనుకునే వారి కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించింది. మీరు రూ. 1 కోటి బీమా మొత్తంతో పాలనీ తీసుకుంటే, కనీస నెలవారీ ప్రీమియం రూ. 94,000. ఈ ప్లాన్లో, మీరు 4 సంవత్సరాలు ప్రీమియం చెల్లించాలి.

మర నెలవారి, త్రిమాసిక, ఇర్చ-పార్క లదా పార్డుక ప్రాతిపదిన ప్రమయం చెల్లింపు వ్యవధి పూర్తయిన తర్వాత, పాలసీదారుడు ప్రతి సంవత్సరం హమీ ఇబ్రిమ మొత్తంలో 8% పొందుతారు. పాలీసీ మెచ్చూరిదీ సమయంలో లేదా పాలసీదారుడి మరణం వద్ద ఏకమొత్తం మొత్తం ఇవ్వబడుతుంది. దినితో పాటు, ఈ ప్లాన్లో రుణ శాకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇది అవసరమైన సమయాల్లో ఆర్థిక సహాయం అందిస్తుంది. ఈ పాలసీ 100 సంవత్సరాల వరకు కవరేజీని అందిస్తుంది. ప్రీమయం చెల్లింపు వ్యవధి 15, 20, 25 లేదా 30 సంవత్సరాలు కావచ్చ. కసీస బీమా మొత్తం రూ. 2 లక్షలు. ఈ ప్లాన్ 3 సంవత్సరాల నుండి 5 రూ సంవత్సరాల వయస్సు గల వారికి అందుబాటులో ఉంటుంది.

# 7వ త్రైమాసికంలో పిలట ప్రగతిని సాధించి యున్ బ్యాక్



# చెల్లు సృష్టించిన భార్త రైత్..!

రాత రైల్వే మరో చరిత్ర స్పష్టించింది. రోజురోజుకు పెక్కాలజీలలో దూసుకుపోతేంది. ప్రయాణికుల ప్రయాణాన్ని మరింత మెరుగ్గా ఉండేదుకు సరికొత్త రైళ్లను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తోంది. ఇప్పుడు హైద్రోజన్స్‌తో నడిచే ఇంజన్సన్ అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. భారత రైల్వే చరిత్ర స్పష్టించింది. శుక్రవారం రైల్వేలు హైద్రోజన్స్‌తో నడిచే రైలును విజయవంతంగా పరీక్షించాయి. చెష్టెలోని ఇంటిగ్రల్ కోవ్ ఫ్యాక్టరీలో ఈ బ్రియల్ నిర్మించారు. అగస్టు చివరి నాటికి భారతదేశంలో మొట్టమొదటి హైద్రోజన్స్‌తో నడిచే రైలును నడవడానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. ఇది జింద్-సోనివట్ మధ్య దాదాపు 90 కి.మీ. దూరం నడుస్తుంది. ఈ హైద్రోజన్ రైలును కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ ధృవీకరించారు. పట్టు రన్ విదీయొను సోషల్ మీటియాల్ పేర్ చేశారు. దీనితో పాటు, దాదాపు 35 ఇలాంటి రైళ్లను నడవడానికి ప్రణాళిక ఉంది. ఇది నాన్-ఎస్టి రైలు అవుతుంది. దీనికి 2 హైద్రోజన్ ఇంధన శక్తి ఇంజన్స్ ఉంటాయి. దీనితో పాటు దీనికి 8 ప్యాసింజర్ కార్లు అంటే కోచ్లు ఉంటాయి. ఈ రైలును ఉత్తర రైల్వే జింద్-సోనివట్ ప్రాక్ట్ పై నడుపుతుంది. దీని వేగం గంటకు 110 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. 1200 పశ్చిమవర్ ప్రోటోట్యూప్ హైద్రోజన్ ఇంజన్సన్ ఐసిఎఫ్ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఈ రైలు తక్కువ దూరాలను కవర్ చేయడానికి అభివృద్ధి చేసింది. ఐసిఎఫ్ జనరల్

నుబ్బారావు డెక్కన్ హెరాల్డ్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూల్ మాట్లాడుతూ.. మొదటి పవర్ కారుగా పిలిచే దీనిని పరీక్షించామ వెప్పారు. రెండవ పవర్ కారును రాసోయే రెండు వారాల్లో పరీక్షిస్తారు నీని తర్వాత, మొత్తం రైలును పరీక్షిస్తారు. ఇందులో 8 ప్రైసీంజ రైల్లు ఉంటాయి. అగస్టు 31 నాటికి మొదటి హైద్రోజన్ ఆధారిత రైలును నడపాలని ప్లాన్ చేస్తున్నామని అన్నారు. తుది పరీక్షను ఉత్సవాల్లో నిర్వహిస్తుంది. 2023లో రైల్స్ మంత్రి అశ్వినీ వైషావ్ రాజుసభ లో కేలియిశేశారు. భారత రైల్స్‌లు “హైద్రోజన్ ఫర్ హెరిటేజ్” చారింద 35 హైద్రోజన్-శక్తితో నడిచే రైళ్లను నడపాలని యోచిస్తున్నాయి అన్నారు. ప్రతి రైలుకు రూ. 80 కోట్లు ఖర్చుతుందని అంచన వేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కొండ మార్గాల్లో మాలిక నదుపాయాలక మద్దతు ఇప్పదానికి ఒక్కో రూట్‌కు రూ. 70 కోట్లు ఖర్చుతుంది. తెల్తుర రైల్వేలోని జింద-సోనిపట్ విభాగంలో నడపడానికి సిద్ధంగా వ్యుత్ హైద్రోజన్ ఇంధన కణాలతో కూడిన దీసీల్ ఎలక్ట్రిక్ క్యూమ్పీపు మూలికని నిర్మించాలని తిరిగి అమర్యాడానికి రూ. 111.83 కోట్లు విలువైన పైల ప్రాంతాలలో కూడా ప్రారంభించినట్లు వెప్పారు. హైద్రోజన్ రైళ్ ప్రారంభించాలని భావిస్తున్నారు. కానీ కాలక్రమేణా అగ్రసుతుందని భావిస్తున్నారు.

భారతదేశపు ఆతిపెద్ద ప్రైవేట్ రంగ రుణదాతల్లో ఒకటైన యన్ బ్యాంక్, గత ఏడాదితో పోల్చినప్పుడు ప్రైవేట్ ఆప్సర్ టాక్స్ (పిఎటీ) 59.4% ప్రగతి సాధించి, రూ. 801 కోట్ల తో 2026 ఆర్థిక సంవత్సరాన్ని గొప్పగా ప్రారంభించింది. బలమైన సిఎస్‌వె పెరుగుదల అంకెలు (10.8% వై-బై-వై), నాన్-ఇంట్రో ఇన్సూర్ (ఎన్సి) 46.1% వద్ద వుండడంబీ రో రిటర్న్ ఆన్ అసెప్ట్ (ఆర్టిబె) ఎగువకి ని పెరగడం, స్థిరమైన అసెట్ క్యాలిటీ మెట్రిక్స్ ని వుండడం కూడా ఈ ఉఱువదికి దోషదం త చేశాయి. వరసగా గత 7 త్రమాసికాల్సోస్మా ర యాన్ బ్యాంక్ పిఎటీ ఏకరీతిగా కు పెరుగుతూనే వుంది, అలాగే వరసగా కు నాలుగో త్రమాసికంలోకూడా నిర్వహణా ని లాభంకూడా పెరిగింది, గత ఏడాదితో నా పోల్చినప్పుడు 53.4% పెరిగి రూ. కు 1,358 వద్ద నిలిచింది. గత ఏడాదితో నడ పోల్చినప్పుడు సిఎస్‌వె డిపాజిట్లు 10.8% శాతం పెరగ్గా, సిఎస్‌వె నిప్పత్తి క్రొ 32.8% కి పెరిగింది. రిటైల్, బ్రాంచ్ బ్యాంకింగ్ ద్వారా చేసిన డిపాజిట్లు, భ బ్యాంక్ ప్రగతికి అధారంగా నిలిచేయి, ది గత ఏడాదితో పోల్చినప్పుడు అవి 20% మేరకు పెరిగేయి. అలాగే, గత తొమ్మిదేళ్ళ



# అణవక్కిన మానవాళి శేరున్నాకే..

యొక్క ముఖ్య స్తంధర్మం అఱవశక్తిని నాశనానికి కాదు, మానవాల్చి తేర్చుటుకు ఉపయుక్తంగా మలచడం, విద్యుత్తు ఉప్పత్తి, వ్యుత్తి నివారణ, వ్యవసాయ పరిశోధన నీటి పది వంటి అనేక రంగాలలో అఱవశక్తిని వినియోగించేందుకు మారదర్శకత్వం కల్పించడం సంస్కృత్యోగంగా ఉంది. ఈ లక్ష్మీ సాధనకు ప్రపంచం లోనే ఆఱవశక్తి కేంద్రాలపై తనిఖీలు నిర్వ్యాహించడం, భద్రతా ప్రమాణాలను రూపొందించడం సాంకేతిక సహకారాన్ని అందించడం, శాస్త్రియ పరిశోధనలను ప్రోత్సహించడం ఎంటి కార్బూక్యులు కొనసాగుతున్నాయి. అటు పదారాల దురించినియోగాల్ని అరికించేందుకు, అయిథాల తయారీని నిరోధించేందుకు సంస్కృతిగంగా చుర్చిలు తీసుకుంటోంది. ఈ సంస్కృత ఆఱవశక్తిని శాంతికిసం వినియోగించే దిగా చేసిన విశేష క్రషికి గురింపుగా 2005లో నోచేల్ శాంతి బహుమతి లభించింది. ఇది ఈ సంస్కృతోచటు అప్పటి ప్రధాన కార్బూర్యుల మొహమ్మద్ ఎల్ బిర్కైత్ కూడా పరించింది. అటు శక్తి వ్యాపిసి నిరోధించడంలో, శాంతియుత అవసరాలకు దాన్ని వినియోగించడంలో, ప్రపంచ దేశాల మధ్య నమ్రకాన్ని పెంపొందించడంలో చేసిన కృషికి ఇది ప్రశంసిపోతుమైన గుర్తింపు. భారత దేశం ఈ సంస్కృతి 1957 నుంచే సభ్యుడేశాంగ్ కొనసాగుతోంది. భారత దేశాంగ్ ఆఱవశక్తి రంగంలో విశేష అనుభవం స్వాప్తిలంబించు ఉన్నప్పటికీ, అఱవశక్తి వ్యాపిసి నిరోధించే ఒప్పండంపై అభ్యర్థంతాలు ఉన్నందున ఉపపథపై నిలిచి, ఇంజనీర్లు సౌంటిక, శాస్త్రియ పరంగా సహకారాలు బిందులు కొనసాగిస్తాండి. 2008లో భారత దేశం అమెరిక, కాన్డోన్ పరంగా సహకారాలు అఱవశక్తి ఒప్పండం కేసుకున్న సంరక్షణగా, ఇంజనీర్లు ప్రశ్నల పర్యవేక్షణ ఒప్పండానికి అంగీంచించింది, దీని ప్రకారం భారత దేశంలోని కొన్ని ఆఱవశక్తి కేంద్రాలు ఈ సంస్కృతాన్ని పర్యవేక్షణకు లోభి ఉన్నాయి. భారత దేశంలో ప్రస్తుతం 22

# జాతీయం - శాసనసభ

# తెల్పు చేరా.. సీ చేసుకుంటా థాయిలాండ్-కంబోడియా

కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న వాపుడు కులగణవ చేయకుండా తప్ప



మరుణలు తీవ్రం..

# ପ୍ରାଚୀନ ମେଳଟିକାରୀ ଭାଷା ମାଟ୍ରାଲ ଯୁଦ୍ଧରେ



**నూర్హిలీ :** ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జాలై 28 లోక్ నభలో విస్తుతస్తాయి చర్చ జరగనున్నది. సోమవారం నాడు చర్చను రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ ప్రారంభిస్తారు. మంగళవారం నా దు రాజ్యసభ ఇదే అంశంపై చర్చ చేపడుతుంది. పార్ట్మెంటు వర్షాకాలం సమావేశాలు ప్రా రంభమైనప్పటినుంచీ ప్రతిపక్షాలు ఆవరేషన్ సిందూర్ పై చర్చకు గట్టిగా పట్టు బదుతున్నాయి. పుక్రవారంనాడు జరిగిన అభిఖపక్షం న మావేశం తర్వాత ప్రతిపక్షాల డిమాండ్ పై ప్రతిష్ఠింభన తొలగిపోయింది. ఆవరేషన్ సిందూర్, ఇతర అంశాలపై స్పీకర్ నిర్ణయం మేరకు చ చ్ఛించేందుకు ప్రతిభుత్వం నిధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. లోక్ నభలో జరిగే చర్చలో హోం మంత్రి అమిత్ షా, విదేశాంగమంత్రి ఎన్ జైశంకర్, బీజీపీ ఎంపీలు అనురాగ్ రాకూర్, నిషికాంత్ దూబీ పాల్గొంటారని పాటీ వరాలవారు తెలిపారు. ప్రధాని నారేంద్రమౌద్ది లోక్ నభలో చ ర్చ సందర్భంగా జోక్యం చేసుకునే ఆవకాశం ఉంది. అలాగే రాజ్యసభలోనూ చర్చ సందర్భంగా పై ప్రధాని మాటల్లదే అవకాశం ఉంది. మంగళవారం నాడు రాజ్యసభలో ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జరిగే చర్చలో రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, విదేశాంగమంత్రి ఎన్ జైశంకర్ తోపాటు పలువురు ఎంపీలు పాల్గొంటారు. లోక్ నభలో ప్రతిపక్షనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ, సమాజ్ వాదీ పాటీ నాయకుడు అభిలేక్ యాదవ్ పాల్గొంటా రు. తెలుగు దేశం పాటీ పాటీ నుంచి లావు శీ కృష్ణదేవరాయలు, జిఎం హార్ష్ బాలయోగి ఆ వరేషన్ సిందూర్ పై మాటల్లదే అవకాశం ఉంది. ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జాలై 28న సోమవారం నాడు లోక్ నభలో 16 గంటలు, జాలై 29న మంగళవారంనాడు రాజ్యసభలో 16 గంటలు చర్చ జరుగుతుందని కేంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖమంత్రి కిరెన్ రిజిల్ తెలిపారు. అభిఖపక్షాలు ప్రతిపక్షాలు ఆవరేషన్ సిందూర్, బీపిఎర్ తో ఓటర్ జాబితా స్పెపల్ జంటెన్వ్ రివిజన్ ప్రక్రియ, ఇతరఅంశాలపై చర్చించాలని కోరాయని, అయితే అన్ని అంశాలనూ కలిసి చర్చించాలని మంత్రి రిజిల్ అన్నారు.

**భస్మంగా ఉన్నాయిన వాదనను కూడా ధర్మానం తీర్మానించింది. అంద్రుపదేశ్ వునర్వ్యాప్సికరణ చట్టంలోని సెక్షన్ 26ను అమలు చేసేలా కేంద్రానికి ఆధేశాలు ఇప్పాలని కోరుతూ కె. పురుషోత్తం రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటి వన్ పై నుంట్రీంకోర్స్ ఈ తీర్పు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల పాలన విషయంలో గల తేడాను కూడా ధర్మానం ప్రస్తావించింది.**

**అంతకు ముందు విచారణ సందర్భంగా పిటిపస్సర్ తరువు న్యాయాది తన వాదనలను వినిపిస్తూ, ఏపీ, తెలంగాణాలను మినహాయించి, కొత్తగా ఏర్పడిన జమ్ముకశ్మీర్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతంలోనే అసెంబ్లీ, పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గాల డివిమిషన్ చేపట్టడం అనమంజనం, రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు.**

**కూతురుపు సూచిత్వం భవనం..**

**సంఘటన ఏడుగుకి చేలన మృతుల సంబుధి..**

**దిశపీ నిర్మారణ చేసేది కోర్టులే..**

**యుమాట్యాట్ వీడియోల ఆధారంగా కాదు**

# ఆప్యార్ నాణ్యతీలపై 6వేలకు పైగా ఫీర్యాదులు



న్యాధిలీ: కేంద్రంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం రైల్వే వ్యవస్థలను ప్రయివేటు పరంపై ఉన్న దృష్టి. త్రిన్యో వొలిక సదుపొయలపై లేదని స్వప్తమైంది. అందుకు నిదర్శం పార్లమెంట్ లో ఆ శాఖ మంత్రి వెల్లడించిన వివరాలతో రేపు కూడా ఉన్నాడు.

బొద్దింక వచ్చిందనో, పాచిపోయిన పుడ్చ పెట్టరనో కంప్లెయింట్ ఇస్తుంటారు. ఇలాంటి ఫిర్యాదులవైపు కేంద్ర దైల్చే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ కిలక విషయాన్ని పంచుకున్నారు. 2024-25లో రైళ్లలో అందించే ఆహార నాణ్యతపై ప్రయాణికుల నుంచి 6 వేలకు పైగా ఫిర్యాదులు అందినట్లు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు రాజ్యసుభాలో అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర మంత్రి లిఖితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చారు. సీపిఐ(ఎం) ఎంపి జాన్ బ్రిటాన్. రైళ్లలో ఆహార నాణ్యత, కంపెనీలకు కాంట్రాక్టుల కేటాయింపులో పారదర్శకత వంటి అంశాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలియజేయాలని కోరారు. ఆయన అభ్యర్థనపై స్పురించిన రైల్స్ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్.. 2024-25లో రైళ్లలో ఆహార నాణ్యతపై 6,645 ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు తెలిపారు. అందులో 1,341 కేసుల్లో ఆహార సరఫరాదులకు జిరిమానా విధించినట్లు చెప్పారు. మరో 2,995 కేసుల్లో కాంట్రాక్టులకు పొచ్చురికలు చేశామని, 1,547 కేసుల్లో తగిన సలహాలు ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. మిగతా 762 కేసుల్లో తగిన చర్యలు తీసుకున్నట్లు రాజ్యసుభాలో కేంద్ర నుండి లిఖితపూర్వకంగా సువ్యాధి ఇచ్చారు.



# ನ್ಯಾನಿಕತ ಹೀರುತ್ತೇ ದಟ್ಟವಿರುದ್ದ ಬಹೀಷ್ಕರಣಲು

కేంద్రంలోని బీజేపీ నేతుడైంటో గల ఎవ్విది సర్చారు అవలంబిస్తున్న విద్యేషపూరిత రాజకీయాలపై పలు అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల సంశల నుంచి తీవ్ర వ్యతిశైలకత వస్తున్నది. అమెరికాలోని న్యాయార్క్య కేంద్రంగా పని చేసే ప్రభుత్వశర సంస్థ హ్యామెన్ రైట్స్ వాచ్ (పొచ్చార్డబ్యూ) కూడా బీజేపీ ప్రభుత్వం తీరుపై అందోళనను వ్యక్తం చేసింది. తన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాపాయ సర్చారు మస్సింలను టాగ్టెల్ చేసుకుంటున్నదనీ, ఆక్రమ వలసదారుల పేరుతో వందలాది మంది బెంగాలీ మస్సింలను బంగాదేశ్కు బలవంతంగా వంపుతోందని ఆరోపించి ఉంది. భారత పొరులతో పాటు బెంగాలీ మస్సింలను దేశం నుంచి ఏకపక్షంగా బహిప్రారించటం ద్వారా విపక్షును పెంచుతోందని పొచ్చార్డబ్యూ అస్సియా డైరెక్ట్ ఎలైన్ పియర్స్ అస్సారు.

# **మాల్వులకు రూ. 4,850 కోట్ల లైన్ ఆఫ్ క్రెడిట్**



సోనం వచ్చిన లేదని కొర్కె కొకరణ చట్టం రంబంధించిన ఉండని, దీని అనాభా లెక్కల చిన తర్వాత ని సుట్టింకోర్కె మార్చివులకు భారత్ రూ.4850 కోట్ల లైన్ ఆఫ్ క్రెడిట్స్ ప్రకటించింది. అలాగే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంపై చర్చలు ప్రారం భించింది. ఈ విషయాన్ని ఆ దేశ పర్యాటనలో ఉన్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మౌడీ వెల్లప్పించారు. రెండు రోజుల పర్యాటన కోసం శ్రుకవారం ఉదయం మార్చివులకు నరేంద్ర మౌడీ చేరుకున్నారు. వెలెనా ఎయిల్పోర్ట్లలో మార్చివుల అధ్యక్షులు మహ్యాద్ ముయిజ్జు, ఇతర కీలక మంత్రులు మౌడీకి ఘన స్నాగతం పలికారు. సైనికుల మార్చివులకు నుంచి మౌడీ గొరవ వందనం స్నీకరించారు. అలాగే విమానాత్మయంలో తనను కలిసి ప్రపాన భారతీయులతో మౌడీ మాట్లాడారు. అనంతరం అద్యాహుడు ముయిజ్జుతో ద్వేషప్రక్కిక చర్చల్లో మౌడీ పాల్గొన్నారు. మంత్రుల స్థాయిల్లోనూ చర్చలు జరిగాయి. ముయిజ్జుతో భేటి అనంతరం మౌడీ మీడియాతో మాట్లాడుతూ భారత-మార్చివుల మధ్య సుబంధాలు చరిత్ర కంటే పురాతనమైవని, సముద్రమంత లోతైనవని అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇఱ దేశాలు కేవలం ఇరుగు-పొరుగు దేశాలు మాత్రమే కాదని, సహి ప్రయాణికుల అని కూడా చెప్పారు. ఇరుదేశాల మధ్య స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందానికి సంబంధించిన చర్చలు ప్రారంభమైనట్లు తెలిపారు. ద్వేషప్రక్కిక పెట్టబడుల ఒప్పందం భారతుకు ఇరు దేశాలు కృషి చేస్తునట్లు తెలిపారు. రక్షణ, భూదూరంగంలో పరస్పర సహకారం పరస్పర విశ్వాసానికి నిర్ద్రణమని అన్నారు. మార్చివుల తన రక్షణ సామర్థ్యాలను బల్లోపేతం చేసుకోవడానికి భారత్ ఎలపుడూ మదతు ఇసుందని తెలిపారు.

దీపి నిర్మారణ చేసేది కోర్టులే..  
మూటుయ్యట్ వీడియోల ఆధారంగా కాదు



న్యాయిభీస్; ప్రముఖ మహిళా రాజకీయ నాయకురాలి పరువుకు నష్టం కలిగించే వీడియోను ప్రచారం చేసిన కేరళకు చెందిన జర్రులిష్టు నందకుమార్ ఈ కేసులో యాంటిసీపేటర్ బెయిల్సు కోర్గా, కోర్టు మధ్యంతర బెంగల్ మంజూరును పొడిగించింది. మహిళ నిరాడంబరతను అవమానించడం, బిదిరింపులు, ఎలక్టోనిక్‌గా అస్తీల కంటెంటును వ్యాప్తిచేయడమే కాకుండా, గౌరవానికి భంగం కలిగించే ఉద్దేశంతో ఉండడంపై భారతీయ న్యాయసంపొత నిబంధనల ప్రకారం నందకుమార్ అరెస్టు అయ్యారు. ఇన్‌హెచ్‌పెన్సన్ పెక్కాలజీ సెక్షన్ 67 ప్రకారం కూడా కేను నవ్వాడైంది. నందకుమారుకు యాంటిసీపేటర్ బెయిల్ మంజూరు చేయడానికి కేరళ హైకోర్టు జూన్ 9 న నిరాకరించడమే కాక, పోలీసులకు లొంగిపోవాలని ఆశేశించింది. దీన్ని నవాలు చేస్తా నందకుమార్ నువ్వీం కోర్టును



# ជនុស អរម្មណ

# ఉప్పివాగ్మితల్ ఇగ్నె లాబూలా..?



భారతీయ సంపదాయంలో ఉపవాసన అనేది ఒక ముఖ్యమైన ఆచారం, దీనికి శాస్త్రమై ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా దేవుని స్వర్ంించుకొంటూ ఉంటారు. ఇది అన్ని మతాలవారు ఆచరిస్తా ఉంటారు. ముఖ్యంగా హిందువులు ఎక్కువగా పాటిస్తారు. ఉపవాసం ఒక మతపరమైన ప్రతిజ్ఞ, దీనిలో ఆహారం తీసుకోవడం మానేస్తారు. ఇది సాధారణంగా వందుగలు లేదా ప్రత్యేక సందర్భాలలో పాటిస్తారు. ఇది ప్రతి నెలలో రెండుసార్లు వచ్చే ఏకాదశి నాడు ఉపవాసన చేస్తారు కొండమంది. ఇవి భక్తులు సోమవారాల్లో ఉపవాసం ఉంటారు. విష్ణు భక్తులు గురువారాల్లో ఉపవాసం ఉంటారు. శ్రౌవణ మాసంలో చాలామంది ఉపవాసం ఉంటారు. ఉపవాసన అనేది శారీరక, మానసిక అర్థాగ్యాన్ని

# లిక్విడ్ డైట్ ఫాలో అవుతున్నారా..?



జరుగుతేంది. దీనో చాలా మంది దీనిని పాలో అవుతున్నారు. ఈ రకమైన డైట్ అందరు పాటించడానికి కాదని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సోప్ట్ మీడియాలో వచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా డైట్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ముందుగా ఎవరికి వారు తమ శరీరం గురించి తెలుసుకోవాలి. శరీరానికి ఏది మంచిదో డాక్టర్ ద్వారా తెలుసుకుని దాన్ని మాత్రమే పాలో అవ్యాలని చెబుతున్నారు. లిక్విడ్ డైట్లో తగినంత మొత్తంలో ప్రైబిల్, ప్రోటీన్, అరోగ్యకరమైన కొవ్వు అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండవని డాక్టర్లు అంటున్నారు. దీని కారణంగా శరీరానికి పూర్తి పోషకాహారం లభించదు. ప్రోటీన్ లేకపోవడం వల్ల కండరాలు బలహీనపడడం ప్రారంభమవుతుంది. లిక్విడ్ డైట్ రోగినిరోధక శక్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించనన్నాడు, రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. ఇది మళ్ళీ మళ్ళీ అనారోగ్యానికి గుర్తొస్తు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యత అవసరం. ద్రవ ఆహారం కు సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు, నరాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనో పాటు, ఈ సమస్యలు కూడా సంభవించవచ్చు

# డಯాబెటిన్ ఉన్నవారు స్వీట్ కార్బూ తినించా?



స్వీట్ కార్న్, పేరుకు తగ్గట్టే తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది, కేవలం రుచికరమైన చిరుతిండిగానే కాదు, స్వీట్ కార్న్ మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన ఈ అద్భుతమైన గింజలు జీర్ణక్రియ నుండి క్యాప్సర్ నివారణ వరకు అనేక రకాలుగా మన శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. దాని అద్భుతమైన ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. స్వీట్ కార్న్, పేరుకు తగ్గట్టే తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది. అయితే ఇది కేవలం నాలుకకు రుచిని అందించే ఆఫ్సరం మాత్రమే కాదు, మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చే ఒక పోషకాల గని. ఇందులో మెగ్నిషియం, బరన్, కాపర్, జింక పంటి కీలక పోషకాలు పుపులంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలోని అనేక జీవక్రియలు సజావుగా సాగేందుకు దోహదపడతాయి. స్వీట్ కార్న్ లో పైబర్ శాతం చాలా ఎక్కువ. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, మలబద్ధకం పంటి జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. క్రమంగా, ఇది మీ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పొత్తోపాపంగా.

ఇందులోని శక్తివంతమైన పోషకాలు మీ రోగినిరోధక శక్తిని బలిపేతం చేసి, అనేక రకాల వ్యాధుల బారి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఎముకల బలానికి, కింప్టీల ఆరోగ్యానికి, మరియు గుండె స్క్రమంగా పనిచేయడానికి స్వీట్ కార్న్ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా, బలువు పెరగాలని కోరుకునే వారికి స్వీట్ కార్న్ ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. ఒక కప్ప స్వీట్ కార్న్లో సుమారు 342 క్యాలరీలు ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బలువు పెరగడానికి తోడ్పుడుతుంది. స్వీట్ కార్న్లో ఉండే యాంటీ అస్మిపెంట్లు కొన్ని రకాల క్యాస్సర్లను నిరోధించడంలో, ముఖ్యంగా కోల్నీ క్యాస్సర్లను తగ్గించడంలో నహయవడతాంగా. ఇది క్యాస్సర్ నివారణకు ఒక సహాజమైన మార్గంగా చెప్పంచు. దయాబెట్టిన ఉన్నహారు కూడా స్వీట్ కార్న్ ను మితంగా తీసుకోవడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ అస్మిపెంట్లు, పొట్టాపియం పంటి పోవకాలు రక పోటును

# గీతిగి మరిగిన్న బ్యాక్టీరియా చెగిపోతుందా..?



నీరు మన ఆరోగ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం.. కాని అందులో ఉండే సూక్ష్మక్రిములు కొన్నిస్వార్థుల తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. అటువంటి పరిశీలిలో, ప్రజలు తరచూ మరికి నీళ్ళు సురక్షితమైన మార్గం అని నమ్మతారు. నీరు మన జీవితానికి చాలా అవసరం.. కానీ కొన్నిస్వార్థు అందులో హనికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు, పరాన్యజీవులు ఉండవచ్చ. ఈ సూక్ష్మక్రిములు మరికి నీరు, పైపుల్ని లీకేజీ లేదా అపరిశుద్ధమైన నిల్వ కారణంగా వ్యధి చెందుతాయి. బ్యాక్టీరియా కలిగిన నీటిని తాగడం వల్ల విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, కలరా, పుడ్ పాయజనింగ్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాంటి నీటిని ఎక్కువసేపు తాగడం వల్ల శరీర రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడి తీవ్రమైన ఇణ్ణుక్కున్న వస్తాయి. దీని ప్రభావం పిల్లలు, వృద్ధులు, బలహీనమైన రోగినిరోధక శక్తి ఉన్నవారిలో మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. శుద్ధమైన నీరు తాగడం వల్ల మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు ఇరుగుతుంది. స్వస్థమైన నీరు శరీరం నుండి విషాస్ని బయలకు పంపి జీడ్రవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది చర్చాన్ని ప్రార్థించి గా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతుంది.. ఇంకా శరీర ఉష్ణీగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. శుద్ధమైన నీరు తాగడం వల్ల మూత్రప్రవిందాలు సరిగ్గా వనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంక్రమణ వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది శక్తి

ಅನುಕಾಲಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಯಿತೆ, ಮರಿಗಿಂಚದಂ  
ವಲ್ಲ ಅನ್ನಿ ಬ್ಯಾಟ್‌ರಿಯಾಲು ಚನಿಪೋತಾಯನಿ ಚೆಪ್ಪಡಂ  
ಹೂರ್ತಿಗಾ ಸರ್ಕನದಿ ಕಾದು. ಕೊನ್ನಿಂದ ಬ್ಯಾಟ್‌ರಿಯಾ  
ಬೀಜಾಂಶಾಲು.. ರಸಾಯನ ಕಲುಷಿತಾಲು ಮರಿಗಿಂಚದಂ  
ದ್ವಾರಾ ತೊಲಗಿಂಬಳಿದ್ವ. ಮರಿಗಿಂಬಿನ ನೀಲಿನಿ ಖು  
ಭ್ರಮೈಸು ಪಾತ್ರಲೋ ಸರಿಗ್ಗಾ ನಿಲ್ವ ಚೇಯಡಂ ಕೂಡಾ  
ಮುಖ್ಯಂ.. ಎಂದುಕಂಬೇ ಅದಿ ಮಣಿ ಕಲುಪಿತಮೈತಿ,  
ರಾನಿ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಪೋತಾಯಿ. ಅಂದುವಲ್ಲ,  
ವೇದಿನಿಶಿತೋ ಪಾಟು, ನೀಲಿ ಸರಫರಾ, ನಿಲ್ವ ಪರಿಪು  
ಭೃತ್ಯಾಲೈ ಕೂಡಾ ಶ್ರದ್ಧ ವಹಿಂಚಾಲಿ.

# రేగు పొండ్లు ప్రీయోజన్సం తెలిస్తే వదిలయ!

రేగు పండ్లు మీ ఎముకలకు చాలా మంచి వండ్ను. రేగు వండ్లులో విటమిన్ కె, పొట్టాపియం, బోన్స్, మెగ్రోఫియం ఉంటాయి. ఇవి ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి నశోయపడతాయి. రేగు పండ్లు చాలా ప్రయోజనకర వైన వండ్లులో ఒకటి. అయినప్పటికీ అవి కొంచెం ఖిర్మిదైనవి. నిజం ఏమిటంటే చాలా మంది ఈ ఎర్రటి, జ్యుసీ వండ్నను దాని అధిక ధర కారణంగా కొనరు. అయితే, రేగు పండ్లు యాంతీఆస్కిండెంట్లు, షైలర్టోస్ నశ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మీరు రోజుకు ఒక రేగు పండు తింటే ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుండాం.

**జీర్ణక్రియ:** రేగు పండ్లు జీర్ణక్రియకు ఉత్తమమైన వండ్లలో ఒకటి. ఎందుకంటే వాటిలో చాలా షైలర్ ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా మలబింబ కాన్ని నివారించడంలో నశోయపడుతుంది. ఒక రేగు పండ్లు దాదాపు



1 గ్రాము పైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఎక్కువ భాగం కరిగేది. ఆ మలబడ్కాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వర్షాకలాం సంభవించే ఉబ్బిరం, కడుపు అసొకర్యానికి రేగు పండ్లు తినడం చాలా మంచిది. చక్కర్: వారి తీపి రుచి ఉన్నప్పటికీ, రేగు పండ్లు తక్కు గైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి, అంటే అవి రక్తంలో చక్కర్లను అకస్మాత్తుగా పెరుగుదలకు కారణం కావు. రేగు పండ్లు మధుమేసే వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచివిని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఎందుకం వాటిలో పైబర్, యూంటీఅక్సిడెంట్లు, సహజ చక్కరలు వుప్పులంగా ఉంటాయి. ప్రతిరీఢులూ ఒక రేగు పండు తినడం, ముళ్ళగా భోజనం పాటు, రక్తంలో చక్కర స్టోయాలను అదుపులో ఉండడం సహాయపడుతుంది. చర్చానికి: ఆరోగ్యకరమైన, మెరినే చర్చం కోసం, రే

వండు తినడం చాలా మంచిది.  
విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు  
వీటిలో అధికంగా ఉండడం దీనికి  
కారణం. అలాగే, విటమిన్ సి  
కొల్పుజెన్ ఉప్పత్తికి మధ్యతు ఇస్తుంది.  
ఇది మీకు ఆరోగ్యకరమైన చర్యాన్ని  
ఇస్తుంది. ఎముకలకు: రేగు వండు  
మీ ఎముకలకు చాలా మంచి వండు.  
రేగు వండులో విటమిన్ కె,  
పొలాయియం, బోరాన్, మెగ్నిసియం  
ఉంటాయి. ఇవి ఎముక సాంప్రద్యతను  
కా పొ దు కో వ దా ని కో  
సహాయపడతాయి. రేగు వండును  
క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల  
మీ ఎముకలు బలపడతాయి.  
ప్రతిలోజూ కాల్చియం అధికంగా ఉ  
ండే అహారాలు తిని, శరీరంలో  
కాల్చియం స్థాయిలను  
నిర్వహించడానికి ఇభ్యంది పడే  
వారికి ఇది చాలా మంచిది.

# యాలక్షులు బండ్లు కొవ్వును కలగించేస్తుంది!



ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దయాబెట్టిక్ రోగులు తమ రకంలో చక్కర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దయాబెట్టిక్ రోగులు రోజుగా రెండు నుండి మాధు యాలకులను నమిలితే, వారు తమ రకంలో చక్కర స్థాయిలను సులభంగా నియంత్రించుకోవచ్చు. యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల జీవికియ పెరుగుతుంది. ఇది శరీర కొవ్వును నియంత్రిస్తుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. బిలువ తగదులో నష్టయుపడుతుంది. టీని వినియోగం అత్మిగా తిప్పడానీ నియంత్రిస్తుంది.

# ఆంజీర్తో నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!



నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా మీ గుండె కూడా అరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంజీర్లో క్రైస్తిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఘగర్ వ్యాధిగ్రస్తుకు మంచిది. ఇందులో కాల్చియం, మెగ్నిప్రియం ఉంటుంది ఎముకలకు బలం. నానబెట్టిన అంజీర్ను చిన్నారులకు పెట్టడం వల్ల పిల్లలకి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గర్భిణీలు కూడా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇంపం నుంచి బయట పడతారని నివృణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ లో పోపకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెగ్నిప్రియం, ఐరన్ వంటివి ఇందులో పుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి

తమైన పోవకాలు మీ  
బల్లిపేతం చేసి, అనేక  
బారి నుండి శరీరాన్ని  
కల బలానికి, కిణ్ణిల  
యు గుండె సక్కమంగా  
స్వీట్ కార్బ్ ఎంతగానో  
నే. ముఖ్యంగా, బరువు  
పునే వారికి స్వీట్ కార్బ్  
ఎంపిక. ఒక కప్పు స్వీట్  
342 క్యాలెరీలు ఉ  
రోగ్యకరమైన రీతిలో  
ఇంకి తోప్పదుతుంది. స్వీట్  
ాంటి ఆక్షిడెంట్లు కొన్ని  
ను నిరోధింపడంలో,  
క్యాస్టర్సును తగ్గింపడంలో  
యి. ఇది క్యాస్టర్  
నహజమైన మర్గంగా  
బెట్టినీ ఉన్నపారు కూడా  
మతంగా తీసుకోవడం  
నం పొదవచ్చు.  
పెట్రోకెమికల్ రకంలో

ప్రాచీవీని కంట్రోల్ చేయడానికి  
అంజీర్సు తీసుకోవడం మంచిది  
ఇంటలో విటమిన్ సి, విటమిన్ తు  
విటమిన్ వి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్చా  
సమస్యలను నయం చేసి చర్చ ఆరోగ్యానికి  
తోడ్పదుతుంది. అంజీర్సు తీసుకోవడం  
వల్ల అనేక నమస్యలు తగ్గుతాయి.  
ఆరోగ్యంగా ఉండ్చోచ్చు. అలాగే  
యాకివ్వగా కూడా రోజంతా ఉండడానికి  
సహాయం చేస్తుంది. అంజీర్ పండులో  
డైటరీ పై బర్ ఉంటుంది. ఇది  
జీర్ణకియను మెరుగుపరుస్తుంది. తడ్వారా  
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు కూడా  
ఇది ఎఫ్కెట్ రెమిడీ. వెయిట్ లాస్ట్  
జిస్టీలో ఉన్నపారు నానబెట్టిన అంజీర్  
తీసుని.

కండరాలను బలంగా మార్చుతాయి. అంజీర్ తీసుకోవడం వల్ల పైబర్ బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేగులికి మంచిది. జీర్ణ సమస్యలను తొలిగిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండడానికి అంజీర్ను తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో కాల్చియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

ఇది ఎముకలను బలంగా మార్చుతుంది. భ్రాడ్ షుగర్ లెవెన్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ల అంజీర్ తీసుకోవడం మంచిది. పొట్టాఫియం ఇందులో ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. పైటీపిని కంట్రోల్ చేయడానికి అంజీర్ను తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్చ సమస్యలను నయం చేసి చర్చ ఆరోగ్యానికి తోడ్పుడుతుంది. అంజీర్ను తీసుకోవడం వల్ల అనేక సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. అలాగే యాక్షిఫ్ వాగి కూడా రోజంతా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది.



# సునామ



పరువాల  
గందాలతో  
ఆకట్టుకుంటున్న  
సౌనాల్ చౌహన్



## ‘మేఘాలు చెప్పిన ప్రేమ కథ’ ట్రైలర్ లీట్జ్

మళ్ళీ వదలరా పేం.. టాలీవుడ్ యువ నటుడు సరేవ్ అగ్న్య ప్రధాన పొత్తులో సల్ఫీస్టుస్ తాజా చిత్రం ‘మేఘాలు చెప్పిన ప్రేమ కథ’ ఈ సినిమాకు విపిన్ దర్జకత్యు వహిస్సుండగా.. అగస్టు 22న ఈ చిత్రం ప్రైస్కటుల ముందుకు రాశుంది. ఈ సందర్భంగా మామి సుంచి త్రైలర్సు విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ త్రైలర్ చూసుంటే సినిమా లవ్ కమె మూళ్యజికల్ బ్యాక్‌ట్రాప్‌లో రాశేందుంది. తన అమ్ముచు కున్న కలలను మనవడు నేరవేర్చడానికి ఏం చేశాడు అనేది ఈ సినిమా స్టోర్లు. ఉమా దేవి కోటూ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి మాపానా కృష్ణ అధ్యక్షపున విజావల్ అందించగా, జ్యోత్స్మి ప్రభాకరన్ సుగీతం సమకూర్చారు. రథియా భాటున్ కథానాయకగా నటిస్సుండగా.. రాధికా శరత్ కుమార్, విరాజిత, తులసి, సుమన్, తనికెళ్ళ భరణి, ఆమని పంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాతల్లో కనిపించున్నారు.



## విజయ్ దేవరకొండ, సందీప్ వంగా, గాతమ్.. ‘కింగ్డమ్ బాయ్స్ పాడ్కాస్ట్’ వచ్చేసింది

చాల్చిపుడ్ స్టోర్ కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ మరో వారం రోహిల్లో(జూలై 31) కింగ్డమ్ అనే సినిమాతో ప్రేషించు ఈ సినిమాకు గాతమ్ లిస్టును చేస్తున్న దర్జకత్యుం వహిస్సుందగా.. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్‌పై నాగపంచి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. యాక్షన్ బ్యాక్‌ట్రాప్‌లో రాశేందుంది. ఈ చిత్రంలో భాగ్యశ్రీ కథానాయకగా నటిస్సుండగా.. ఈ చిత్రానికి మాపానా కృష్ణ అధ్యక్షపున విజావల్ అందించగా, జ్యోత్స్మి ప్రభాకరన్ సుగీతం సమకూర్చారు. రథియా భాటున్ కథానాయకగా నటిస్సుండగా.. రాధికా శరత్ కుమార్, విరాజిత, తులసి, సుమన్, తనికెళ్ళ భరణి, ఆమని పంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాతల్లో కనిపించున్నారు.

## జిడ్డ కోసం అప్పుడే మొదలుపెట్టేవారు

మాహీర్ వరుణ్ తేల్ త్వరలో తండ్రి కాబోతున్నాడు. ఈ విడాది మే నెలలో తన భార్య లావణ్య త్రిపారి ప్రెగ్నెంటో ఉన్న విషయాన్ని బయటపెట్టుదు. అప్పులేనంచి ఓపైపు సినిమా చేస్తునే మరోపైపు భార్యలో ఎప్పలేకపుడు బూర్జు వేస్తునే ఉన్నాడు. ఇకపోతే పుట్టుబోయే లిడ్ కోసం ఇప్పటినుంచే ప్రాపింగ్ కూడా మొదలుపెట్టేవారు. ఈ విషయాన్ని స్కూలంగా లావణ్య త్రిపారినే బయటపెట్టింది. నాగబాబు కొడుకు వరుణ్ తేల్. ‘ముకుంద’ సినిమాతో పీలోగా పరిచయమయ్యాడు. ఫిదా, కంచె లాంటి చిత్రాలతో ఆకట్టుకూర్చాడు. ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 మూవీస్ పోట్ కొట్టుదు. కానీ తర్వాత సుంచి సినిమాల్ని చేస్తున్నాడు గాని సక్కెన్ కాబోతోతున్నాడు. గాంచాది పుట్టుబోయే వచ్చాడు కాబో ఫలితం లేకుండా పోయింది. ప్రస్తుతం ఓ పోర్ట కామెడీ చిత్రం చేస్తున్నాడు. అనలు విషయానికిస్తే తనతో కలిసి సినిమాలు చేసిన పీలోయ్ లావణ్య త్రిపారిని అరేడ్ పొటు ప్రేమించిన వరుణ్ తేల్.. 2023 నపంబరలో పెల్లి చేసుకూన్నాడు. ఈ మే నెలలో తల్లింద్రులు కాబోతున్న విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకించారు. ఇప్పుడు రాశేంద్రి కోసం ప్రాపింగ్ చేయడం లాంటి చూసుంటే మరో నెలాంట్లో గుడ్ స్టోన్ చెబుతామో అనిపిస్తుంది.



## ‘కింగ్డమ్’ డబ్బింగ్ పూర్తి చేసిన భాగ్యతీ భోర్నె

రాశీ స్టోర్ విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా, గాతమ్ లిస్టును చేర్చి దర్జకత్యులో రాశేందుస్ పాన్ అందియా చిత్రం ‘కింగ్డమ్’ జూలై 31న రాశేందుస్ ఈ సినిమాపై భారీ అంచులు ఉన్న విషయం తెలిసింది. ఈ చిత్రంలో భాగ్యశ్రీ భోర్నె కథానాయకగా నటిస్సుంది. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్‌పై నాగపంచి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. అయితే ఈ సినిమాలో తన పాతకు సంబంధించి నటి భాగ్యశ్రీ భోర్నె డబ్బింగ్ ప్రాపింగ్ స్టోర్ మిదియాలో షేర్ చేస్తూ ఈ విషయాన్ని అప్పిమండి ప్రాపింగ్ స్టోర్ మిదియాలో పంచుకూన్నారు.

