

ಸಂಪಾದಕೀಯಂ

మహిళా సాధికారత 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 పదుకం ద్వారా రూ 62.36 కోట్లు చెల్లించిన ఎల్సి, ఈ ఏడాది రూ 520 కోట్లు చెల్లించాలని లక్ష్మి పెట్టుకుంది.

కోవిడ్-19 మహామార్గి బీమాను ప్రాథమిక ఆర్కిక అందసరంగా చూసేలా బీమా వైపు ప్రజల దృక్పథాన్ని మార్చింది. ఇండియా స్పైండ్ సర్వే ప్రకారం, భారతీయులు కుటుంబాలు తమ ఆదాయంలో 39శాతం రుణావాయిదాలపై, 32శాతం వారి అవసరాలకు, 29శాతం విచక్షణ వ్యయంపై ఖర్చు చేస్తాయి. అత్యల్ప నికర పొదువు ఉన్నప్పటికీ, ఎల్సి చక్కబి మార్కెట్లింగ్ వ్యాపారంతో జీవితం బీమా రంగంలో ముందంజలో ఉంది. ప్రభుత్వంగ బీమా సంస్థలు విశ్వత వర్గాల ప్రజలను చేరుకోవడానికి ప్రత్యేక మైన, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, సులభంగా అర్థమయ్యే అరోగ్య ప్రణాళికలను రూపొందిస్తున్నాయి. సంఘిత రంగం ఉపాధులలో మహిళా భాగస్వామ్యం దేశంలో నామమాత్రమే. అందుకే ఇలాంటి ప్రయత్నం ఆహ్వానించదగినదే. ప్రభుత్వం ప్రయవేటు వ్యవస్థల్లోని సంఘిత, ఆసంఘిత రంగాలన్నీ ఇలాంటి ప్రయత్నాలకు శ్రీకారం చుట్టాలి. ఎందుకంటే సైపుణ్య లోపం యువతలో ఎక్కువవుతుండటం వల్ల ఉపాధి సాధన కష్టమౌతున్నదని అంతటా వినిపిసున్న రాగం.

అందుచేత వైపుణ్య సాయని బట్టి నూతనా విపురణ ద్వారా
కొత్త ఉపాధిని కల్పిస్తే క్రమం తప్పని స్థిరత్వం ఏర్పడటం
సులభం. కానీ అవుటోస్ ర్యాగ్, కాంట్రాక్ట్ కరణల ద్వారా
జరుగుతున్న ఉపాధి కల్పనలో మధ్యవర్తుల ప్రమేయం పెరిగి
యాజమాన్యమిచ్చే మొత్తం పారితోషికంలో కోతలు పెట్టి
చెల్లిస్తున్నారు.

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.

భారత ఖూనుతీగి చాటీన్ అబ్బర్ కలామ్



ఆభ్యర్త కలామ్.. ఈ పేరు తెలియని భారతీయుడు ఉండడాలేదు. భారతదేశ ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిన మహానీయ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో జన్మించి.. నిరంతర ప్రశిల్భాలు అధిరోహించిన ఆయన జీవిత ప్రస్తావన నిజం దేశం కోసం పెళ్లి చేసుకోకుండా బ్రహ్మచారిగా ఉండిపోతి జీవితం ఆర్థర్. అనితర సాధ్యమైన విజయాలను వేసుకోవడం గొప్పతనం. శాస్త్రవ్యుత్తా, రాష్ట్రపతిగా దేశానికి కలాం. పోర్ట స్టాంట్ రూఫోందించడం లోనూ పాత్ర పోసిపోతి సాంకేతిక రంగాల్లో భారత ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిన అభ్యర్త కలాం. భారతదేశంలో ఉన్న అతికొద్దిమంది గొప్ప ఏపీజె అభ్యర్త కలాం ఒకరు. ఆయన జయంతి ప్రపంచ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. అభ్యర్త కలాం తమికనారామేశ్వరం లో ఒక ముస్లిం కుటుంబంలో 1931 ఇణిన్నించాడు. తండ్రి పేరు జైనలబుద్ధిన్ మరూకాయర్, తల్లి పేరు జైనబుల్యుద్ధిన్. అభ్యర్త కలాం పూర్తి పేరు అవర్ల పట అభ్యర్త కలాం ఆర్థికంగా వేసుకలాడిన, కుటుంబానికి సహాయచిన్న వయసు లోనే స్వాన్ పేపర్లు వేసేవాడు. రామేశ్వరానికి ఉన్న రామాంధుపరంలో స్కూల్ మెట్రిక్యులేపన్ స్వాల్ఫో వరకు చదువు కున్నాడు. చదువు అంత అంత మాత్రమే నేర్చుకోవాలెనే తపన ఎక్కువగా ఉండేది. స్వాల్ఫో ఉపాధ్యాత్మకముద్రపు ఒడ్డుకు తీసుకువెళ్లి పడ్డి ఎలా ఎగురుతుందో అప్పటి నుండి కలాం కూడా వక్షిలా ఎగురాలను కున్నా పైలెట్ కావాలని అనుకున్నాడు. తరువాత తిరుచ్చిలో సెక్షన్ కళాశాలలో డిగ్రీ పట్టా పొందాడు. కలాం తన చిన్నానాట్టి చేసు కోపదానికి మద్రాసులోని ఎన్సటీల్లో చేరాడు. ఐతి కాచేరాలంటే వెయ్యి రూపాయిలు ఫీజీ కట్టాల్చి వచ్చింది. తండ్రి దగ్గర లేనపుడు కలాం అక్క తన రెండు గాజు కట్టింది. ఎలాగైనా బాగా చదివించాలని ఉన్నతమైన స్వాన్ తన కుటుంబ సభ్యులు పడుతున్న కష్టాన్ని తన మీద వాళ్ల చూసి చలించి పోయాడు. చివరకు స్వాల్ఫో సహాయంలో ఎరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేయగా, అందుపై వేస పరిక్షల్లో 8 ఉద్యోగాలు ఉంటే తనకు 9 వ స్వాన్ తృతీలో పైలెట్ అయ్యే అవకాశాన్ని కోల్చేయాడు. కలాం కల చేజారి పోయింది. 1960 కలాం డీఅర్టీఎం (%) ఎరోనాటికల్ డెవలప్మెంట్ ఎస్పాబ్లిష్మెంట్ లో శాస్త్రవ్యుత్తా రాథరం పైస్పున్ కోసం ఒక ఓపర్ క్రాష్ట్ డెవలప్ చేయడం కొన్ని రోజులకి ఇందియన్ నేషనల్ కమిటీ ఫర్ స్పేస్ కలాం కి ఇంటర్వ్యూకు రఘునాయి పిలులు వచ్చింది. ఇప్పుడు పిలుస్తున్నారు. ప్రాఫెసర్ విక్రం సారాభాయ్ ఇంటర్వ్యూ కలాం రాచెక్ ఇంజినీరుగా సెలక్ట్ అయ్యారు. విక్రం సారా కలిసి ఇస్రో ను ఎంతగానో అభివృద్ధి చేశారు. 1962 అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ ఇస్రోలో చేరి, ఇతర శాస్త్ర అనేక కృతిము ఉపగ్రహాలను విజయ వంతంగా ప్రయోగిం

అనితర సా

తెలంగాణ సాయిధ పోరాటంతో పాటు స్వాతంత్య మహిళలను ముందుండి నసిపించిన థీర వనిత ఆమె. సంక్షేపం కోసం నిరంతరం తపించి, జీవితాంతం చిత్తశుద్ధిలో సేవా నిరకితి ప్రతిరూపం ఆమె. స్వాతంత్య సమర తాముపత్ర గ్రహీత ఆమె. శాసన సభ్యురాలిగా, విద్యా అంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక, సంబోధ సలహ బోర్డు కోశాధికారిణి ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగం కన్సిస్టర్గా, ఆంధ్ర సభ్యురాలిగా, అంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అఖిల భారత బాధ్య రాలిగా సమర్థ వంతంగా వనిచేసి, ప్రశంసనల బహవుమఖ ప్రజ్ఞాతాలి ఆమె. ఆమె అంధ్రప్రదేశ్ సుండి లోక్సమితాలి మహిళగా గుర్తింపు పొందిన సంగం లక్ష్మీబాలక్ష్మియాయి(జూలై 27, 1911 - జూన్ 3, 1979) 1911 ఫుల్కేసర్ సమిపం లోని ఒక కుగ్రామంలో జన్మించారు. తల్లిదంప్రలు, చిన్నతనం లోని వివాహమై భర్త చని పోతామార్క అయ్యారు. చాలా చురుకైన బాలిక కావడంతో విప్పాతి అనాధ అయ్యారు. చాలా చురుకైన బాలిక కావడంతో విప్పాతి సభలో చదువుకునే అవకాశం లభ్యమైంది. కార్యోవిశ్వాసం ఉన్నవ లక్ష్మీ బాయమ్మ ప్రారంభించిన శారదా నికేతన్, కళాశాలలో చదువు కున్నారు. అక్కడ ఉన్నత చదువుల అనుమతి ప్రాదురూపాద్ధక చేరుకున్నారు. నారాయణ గూడలో ఉన్న రావెంకర్తూవిరెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజ్ వోస్టర్ బాధ్యతలు చూసు కుంఠ స్వాతంత్యోద్యమంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ఎంతోపంచురువులో ఇంగ్లీషువులు చేసారు ఆమె సౌందర్యాన్ని

మూర్తిపీఠండాల వై

భారతదేశ కైద్య రంగ వరిత్రలో అత్యంత గౌరవనీయ స్థానం పొందిన వైద్యులలో దాక్షర్ రాజ్ వీర్ సింగ్ యాదవ మయిందుంటారు. ఆయనే భారత దేశంలో మొత్తమైదటి మూర్తిపిండ మార్పిడి శ్రవచిత్తవును విజయవంతంగా నిర్వహించిన శిష్ట వైద్యుడు. ఆయన విజ్ఞాన పూర్తి వైద్య శాపుణ్ణంతే పోటు దేశ ప్రజల ఆరోగ్య సేవలో చేసిన అసాధారణ కృషికి గుర్తింపుగా పర్ముళీ అవార్డు వరించిది. దేశసికి వైద్యుపరంగా మార్గ దర్శకుడిగా నిలిచిన ఈ మహానూత వ్యక్తిత్వం గల వెదురుని జీవితాని, సేవలను ప్రఖసించి సంమానించి వుండాలని ప్రార్థించాడు.

ఇవివరంగా విశ్లేషించాడం. డాక్టర్ రాజ్ వీర్ సిగ్ యాదవ్ 1937 జూలై 27న ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని బదాన్ జిల్లాలోని నౌలిహరణాధ్వర్ గ్రామంలో జన్మించారు. ప్రాథమిక విద్య తర్వాత లక్ష్మీ విశ్వ విద్యాలయానికి అనుభంగంగా ఉన్న కింగ్ జాన్ మెడికల్ కాలేజీలో వైద్య విద్యార్థులు పొందారు. 1961లో ఎంబీబీఎస్, 1964లో ఎంవ్ఎస్ (జనరల్ స్టర్టర్) పూర్తి చేశారు. తయాత 1974లో ఇంబుల్స్ ఫసల్ కాలేజీ ఆఫ్ సర్జన్స్, 1977లో అమెరికన్ కాలేజీ ఆఫ్ సర్జన్స్ నిర్మించి ఉన్న పొందారు. ఈ సొంపదాయ, అంతరాష్ట్రియ ప్రమాణాల వైవిషణం ఆయనకు వైద్యరంగంలో విశిష్ట స్థానం కల్పించింది. 1973లో చందీగఢ్లోని ప్రఖ్యాత బోస్టన్ గ్రామ్యమేట్ ఎన్విట్యూన్స్ ఆర్థ మెడికల్ ఎస్క్యూల్స్ పన్ అండ్ రీసెర్చ్ లో ఆయన నేతృత్వంలో భారతదేశపు మొబైల్ మొదటి మూలాత్మపిండ మార్గాల్లి శస్త్రవికిత్త విజయవంతంగా నిర్వహించ బడింది. ఈ అవసేషన్ వైద్య చరిత్రలో ఘనతను సాధించిన మైలూరాయిగా నిలిచింది. ఆ కాలంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పరిమితంగా ఉండగా, ఒక రోగికి కొత్త జీవితం ప్రసాదించడం అతని వైద్య వైవిషణం, క్రొన్స్ కి అర్ధుత క్రాంతిగా ఏర్పడం కేవల తెలుగు భాష సేవ

ధ్వనిలు...సంగం లక్ష్మీ

గ్రామంలో విలకల, ప్రీల పాటుపడిన ఆధురాలుగా మంత్రిణిగా, పైదారాబాద్ హితా సబర్గ్రెస్ కమిటీ అందుకున్న సభ్యులైన నుండి జూలై 27 న రాల్యం లోనే సంతో ఆమె రాసు అంద్రియాలయం, ద్రాసు ఆర్ట్స్ తరం ఫిరిగి బహుదూర్ నే మరోవైపు మహిళలను సమయం వెచ్చించి ఆ తర్వాత రాజకీయాలలో చేరారు. ఆమె విద్యార్థిగా ఉన్న రోజులలో పైమన్ కమీషన్ ను వ్యతిరేకించారు. ఉపు సత్యాగ్రహం (1930-31) లో క్రియాలీంగా పాల్గొని ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష అనుభవించారు. సెప్టెంబర్ నాటి రామానందిత్త ఆధ్వర్యంలో సాగిన నిజాం వ్యక్తికి ఉద్యమంలో ముఖ్య పాత్ర వహించారు. 1932లో శాసనోభ్లంఘనలో పాల్గొని ఆరెస్ట్ అయి రాయవెల్లారు జైలులో శిక్ష అనుభవించారు. ఆమె వినోభా భావే యెఱక్క తొలి పాద యూతకు తెలంగాణలో సారథ్యం వహించారు. 1950లో భూదానో ధ్వన యూత కోసం తెలంగాణకు వచ్చిన ఆచార్య వినోబా భావే ఉపన్యాసాలను తెలుగులోకి అనువదించారు. ఆయన సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళడంతో పాటు 16 గ్రామాలు తిరిగి 314 ఎకరాల భూమిని సేకరించారు. 1947-48లో తెలంగాణ విమోచనో ధ్వనం లోనూ పాల్గొన్నారు. విమోచన అనంతరం సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. ఆమె 1952 లో నిజామాబాద్ జిల్లా బాన్సువాడ నియోజకవర్గం నుంచి పైదారాబాదు రాష్ట్ర శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. బూర్గుల రామకృష్ణార్వ కేబినెట్లో విద్యాశాఖ సహాయ మంత్రిగా 1954 నుంచి 1956 వరకు బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. ఆమె హాయాంలోనే తెలంగాణ జిల్లాల్లో బాలికల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వ పారశాలలు, కాలేజీలు ప్రారంభమయ్యాయి. మంత్రిగా సంపాదన మొత్తాన్ని తీర్చి సేవాసదనకు ఉపయోగించారు. 1955లో దాన్ని తన సహచరులైన కేవీ రంగారెడ్డి, ఎ. శ్యామలాదేవి, వి. లలితాదేవి, పాశం పాపయ్య, ఎం. భోజ్యరెడ్డి కలసి ఇందిరా సేవా సదనగా రిజిస్టర్ చేయించారు. తుగ్గారా అనాద వ్యాఖ్యలు, శివపురుషు స్తుతించి విరివంగించారు. పుణ్ణేవు

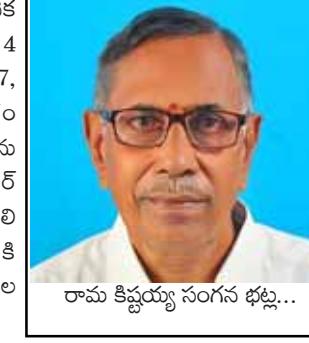
వ్యంల ఆద్యాద్య
పీఎ కీలక భూమి

గ్రేగ్ చరిత్రలో ఒక గొప్ప ఉపాధి క్లైటాన్ని తెరలేపిన టన. అయిన వైద్య సేవలు ఫిలీ ప్రభుత్వాన్ని పుతులలో, గా రావ్ మనోహర్ లోహారూ ఆశుపత్రి, గ్రేగ్ కాలకజీ త్రి వంటి ప్రభూత్వ ఆశుపత్రలలో కొనసాగాయి. అయిన ద్వా విభాగానికి నాయకత్వం వహిస్తూ అనేకమంది శిక్షణ ను వైద్యులను బ్రాస్ప్యాంబేషన్ స్పెషలిస్టులుగా ద్వారా. కేవలం రోగుల సేవ కాకుండా, వైద్య విద్యార్థులు, పరిశోధనను ప్రోఫెస్చర్షించారు. బ్రాస్ప్యాంబేషన్ కు కింది నైతిక, న్యాయపరమైన విధానాల రూపకల్పన లోనూ గణానీయమైన పాత్ర పోషించారు. అయిన సేవలకు గ్రూ భారత ప్రభుత్వం 1982లో పద్మశ్లీ అపార్ధులో డాక్టర్ సింగ్ యాదవుని సత్కరించింది. మాత్రపించ మార్పిడి కిత్తుల రంగంలో భారత దేశంలో ఈ అవార్ధ అందుకున్న మొదటి వైద్యుడు అయినే. అంతేకాకుండా, దేశ అధ్యక్షులు సంఖేప రెడ్టి, జ్ఞానీ జైల్ సింగ్, ఆర్. వెంకటరామణ్లకు వైద్యుడిగా సేవలందించారు. ఇది అయిన వైద్య ర్యానికి, వ్యక్తిత్వ మహిమాన్వితానికి అడ్డం వడే క. అయిన సేవా భావాన్ని, దాతృత్వాన్ని మరింత నేందుకు “రాజ్ వీర్ సింగ్ యాదవ్ ఫౌండేషన్” స్థాపించాడు. ఈ సంస్థ భారతీయ సమాజాల్లో ఆరోగ్య, విద్య, కారాత తదితర రంగాల్లో సేవా కార్యక్రమాలు స్థాపించి డాక్టర్ యాదవ్ 2016 భిలుపరి 4న మరిచించారు. మరణం దేశ వైద్య సమాజానికి తీరని లోటు. కానీ వేసిన పునాదులపై వేలాడి మంది వైద్యులు నేడు ప్రపంగా మాత్రపించ మార్పిడి సేవలందిస్తూన్నారు. అయిన అంచిన మార్పిం, నిచల్డుత, మానవతా మిలావలు పలోనూ, సమాజక రంగాల్లోనూ చిరస్థాయిగా నిలుసాయి. జ్ఞానానికి, సేవాభావానికి మహేశ్వరుత ప్రతీకగా నిలిచిన రాజ్ వీర్ సింగ్ యాదవ్ గురించి చెప్పినప్పుడు “పైశో పుట్టో హరిస్” అన్న వాక్యం సహజంగా గుర్తుకు వస్తుంది.

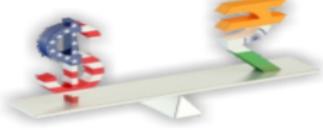
పిల్లల జీవితాల్స్

కీలక భూరామక అమ్మనానులదే !

“మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ” అంటున్నది హిందూ నమసకం. అమ్మ లేనిదే జన్మ లేదు. నాన్న లేనిదే లోక జ్ఞానం కలగు. అమ్మ బిధిమూలికి అడుగులు వేయిస్తే నాన్న బిడ్డ చేయి పట్టి లోకాన్ని పరిచయం చేస్తాడు. అమ్మ నాన్నలే అది దేవతలు. శివుపు తోలి గురువు అమ్మ అయితే రెండవ గురువుగా నాన్న నిలుపోదు. పిల్లల్ని కనడానికి ముందు సుంచే అమ్మాన్నలు సంతాపన్వద్ది కోసం తమ జీవితాలను అంకితం చేస్తారు. గర్భం దార్శన అమ్మ నవ మాసాలు కడుపులో బిడ్డను మొసి, పోషించి, ప్రసవ వేదనను అసుభవించి, బిడ్డను కని, తన పునర్జను పొంది మరిని పోతుంది. శివ దశ నుంచి పెరిగే ప్రతి క్షణం నాన్న పాత్రతో పాటు త్యాగం అన్వయస్థాన్యంగా ఉంటుంది. అమ్మాన్నలకు పిల్లలే ప్రపంచం, వారి అభివృద్ధి అనందం, వారి నవ్వులే తమ అంతిమ లక్ష్యం అని మనకు తెలుసు. తల్లితండ్రులు అయ్యే వరకు అమ్మాన్నలు పొత్త మనకు పూర్తిగా అవగతం కాదు. నేడి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలకు, తల్లితండ్రులకు మధ్య ఏవో తెలియని తెరలు అడుగుడుతున్నాయి. తల్లితండ్రులు పిల్లలతో గడవడానికి విలువైన సమయమే సస్పుహూడింది. తల్లిదండ్రుల ప్రాధాన్యాన్ని ప్రోటోంచి, వారితో జీవితాలం చేతిలో చేయి వేసి నడవడం, పిల్లలతో తల్లిదండ్రుల సంబంధాలు బలపడడం, జీవిత పరమాకంలో తల్లితండ్రులకు ఆసుగా ఊతక్రంగ వల నిలవడం అనే లక్ష్యాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నాచి అమెరికా అధ్యక్షుడు బిల్ కీంటన్ తీసుకున్న నిర్ణయం వేరకు ప్రతి ఏపి నాలుగు అందివారం, అంగా 27 జూలై 2025 రోజున నేషనల్ పేరంట్ దే లేరా జాతీయ తల్లితండ్రులు దినోత్సవం” పాలించడం 1995 నుంచి అనవాయితీగా మారింది. తల్లితండ్రులు వంచే చేపరితు ప్రేమ, వెంపకంలో చూసే ప్రత్యేక శర్దు, పిల్లల ఎదుగుదలలో హాసే అలుపెరిగని తపనలకు ప్రత్యుమ్మాయం లేదు. పిల్లలు ఎదిగిన తర్వాత తమ జీవితంగాను అందించాలి, వారి రుణాస్తోంచే తల్లితండ్రుల నుండి వెంపకంలో ఉన్న కేసులో ఒకసాధారణ కొత్త వ్యక్తిగతి విప్పాలు ఉన్నాయి.



ರಾಮ ಕಷ್ಟಯ್ಯ ಸಂಗನ ಭಿಲ್ಲ...



సిజెన్స్



సామ్సంగి గిలాక్సీ బివర్‌తుడి ప్రోసెల్ 5లక్షల ముడతీల కాస్టం చేసిన ఏలిక్స్‌లాం విజయం



వైగా వనిచేస్తుంది . ఇది ఫోల్డబుల్ స్టార్టఫోల్నల జీవితకాలంలో మన్నిక ఇకపై వరిమితం చేసే అంశం కాదని రుజువు చేస్తుంది.బులైట్ప్రూఫ్ గ్లాస్ డిజెన్ సూత్రాల ద్వారా ప్రేరణ పొందిన సామసంగ్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ కొత్తగా అభివృద్ధి చేయబడిన ప్రెక్-రెసిస్టంట్ నిర్మాణం ద్వారా ఈ అధ్యాత్మమైన మన్నిక సాధ్యమవుతుంది.సాంప్రదాయ బులైట్ ప్రూఫ్ గాజులో బహుళ పొరల ద్వారా బలోపేతం చేయబడిన గాజు మరియు ఫ్లైప్ట్ ఫిల్ట్లు ఉంటాయి, ఇవి ప్రభావంపై శక్తిని గ్రహించి వెరజల్లడానికి రూపొందించబడ్డాయి. బులైట్ ఓపరితలంపై తాకినప్పుడు, బయటి గాజు పొర యొక్క స్థిరత్వం ప్రభావ శక్తిని ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది, చొచ్చుకుపోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. సామసంగ్ డిస్ట్రీబ్యూ దాని బయటి యటిజి (అల్పా ధిన్ గ్లాస్) మందాన్ని 50% పెంచడం ద్వారా మరియు దాని ఓవర్లెర్జెడి ప్యానెల్ లోపల ప్రతి పొరకు పర్టించే కొత్త పై-ఎలాస్టిక్ అంటుకునే వదారాన్ని ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా ఈ భావనను పర్టింపబేసింది, ఇది మునుపటి వదార్థంతో పోలిస్టే నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ రికవరీ పనితీరును అందిస్తుంది. ఈ మెరుగుదలలు ప్యానెల్ బాహ్య ప్రభావాన్ని గ్రహించే సామర్జ్యాన్ని గడియంగా మెరుగుపరుస్తాయి. అదనంగా, ప్యానెల్ అంతటా ఫోక్స్ ను సమానంగా పంపిణీ చేయడానికి కొత్త చదును చేసే ఆక్రమిని చేర్చారు. డిస్ట్రీబ్యూ మద్దతు ఇప్పాడానికి టైట్లానియం ప్లైట్సు స్ట్రీకరించారు.



ఎల్లోసినీ లాగే బ్రాష్టిమెన్ సీక్యూరిటీ!

లైఫ్ ఇన్స్యూరెన్స్ కార్బోరేషన్లో రకకరాల పాలసీలు ఉన్నాయి. మంచి కవరేజ్ అందించే పాలసీలు ఉండగా, మంచి రాబి అందించే పాలసీలు కూడా ఉన్నాయి. పెట్టుబండిదారులకు తమ ఆదాయం పెంచుకునేందుకు ఎల్పోసీలో పాలసీలు ఉన్నాయి. జీవన్ శిరోముణి పాలసీ అనేది నాన్-లింక్, వ్యుత్తిగత జీవిత బీమా పొదువు పథకం. ఇది బాగా సంపాదించే, వారి పెట్టుబండిని కాపొదుకోవాలనుకునే వారి కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించింది. మీరు రూ. 1 కోటి బీమా మొత్తంతో పాలసీ తీసుకుంటే, కనీస నెలవారీ ప్రీమియం రూ. 94,000. ఈ ప్లాన్లో, మీరు 4 సంవత్సరాలు ప్రీమియం చెల్లించాలి.

మయి నలవారి, త్రిమాసిక, అర్థ-వార్డుక లదా వార్డుక ప్రాతమికన ప్రమయం చెల్లింపచెపుచ్చు. ఎల్సిసీ జీవన్ ఆనంద యోజన అనేది తక్కువ ప్రీమియంతో అద్భుతమైన రాబడిని ఇచ్చే టర్న్ ప్లాన్. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంబే రోజుకు కేవలం రూ.45 పెట్టడం ద్వారా మీరు భవిష్యత్తులో రూ.25 లక్షల వరకు నిధిని సృష్టించపుచ్చు. నెలవారి ప్రీమియం రూ.1,358, దీనిని మీరు వారిక, అర్థ-వారిక, త్రిమాసిక లేదా నెలవారీ ప్రాతిషిద్ధికన జమ చేయపుచ్చు. మీరు ఈ పాలసీలో బోన్స్ ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందుతారు. కానీ దీని కోసం కనీసం 15 సంవత్సరాలు పాలసీని కొనసాగించడం అవసరం. ఎల్సిసీ జీవన్ ఆజాద్ పాలసీ అనేది నాన్-ఇంక్షి, నాన్-పార్టీసిపేటింగ్, వ్యక్తిగత పథకం. ఇది ప్రారంభించినప్పుడి నుండి చెల్లింపు వ్యవధి పూర్తయిన తర్వాత, పాలసీదారుడు ప్రతి సంవత్సరం హమీ ఇచ్చిన మొత్తంలో 8% పొందుతారు. పాలసీ మెచ్యారీటీ సమయంలో లేదా పాలసీదారుడి మరణం వద్ద ఏకమొత్తం మొత్తం ఇష్టబడుతుంది. దీనితో పాటు, ఈ ప్లాన్లో రుణ సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇది అవసరమైన సమయాల్లో ఆర్థిక సహాయం అందిస్తుంది. ఈ పాలసీ 100 సంవత్సరాల వరకు కవరేజీని అందిస్తుంది. ప్రీమియం చెల్లింపు వ్యవధి 15, 20, 25 లేదా 30 సంవత్సరాలు కావచ్చు. కనీసి బీమా మొత్తం రూ. 2 లక్షలు. ఈ ప్లాన్ 3 సంవత్సరాల నుండి 55 సంవత్సరాల వయస్సు గల వారికి అందుబాటులో ఉంటుంది.

ପ୍ରକାଶନ କମିଶନ୍ ଓ ପ୍ରକାଶନ କମିଶନ୍

వి త్రమణనంలో ఏపట పురణిగి శోధించి యున్ బాక్

గారతదేశపు అతిపెద్ద ప్రైవేట్ రంగ వ్యాపకాలలో కొన్ని వ్యాపకాలలో కొన్ని

ବୁଦ୍ଧାତ୍ମକ ଜୀବନରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ

A large blue banner with white text reading "YES BANK". The banner is positioned above a red diagonal line, which is part of a larger graphic element.



ఆర్థికసంవత్సరం తొలి త్రిమాసికలో 0.8% శాతానికి పెరిగింది. సాత్తు నాణ్యతా ప్రమాణాలు స్థిరంగా వున్నట్టు చూసిస్తేంది, గ్రాస్ నాన్-పెర్ఫర్మాన్స్ అనెస్ట్స్ (జిఎస్ పిఎ) 1.6% వడబీ నాన్-పెర్ఫర్మాన్స్ అనెస్ట్స్ 02.3% వద్ద వుండగా, ప్రావిజన్ కవరేజ్ రేషియో 80.2% కి చేరి మెరుగుదల కనిపించింది. అద్యాన్నట్టు భరణియమైన ప్రగతిని కనబరస్తున్నాయి, వాచిజ్య బ్యాంకింగ్ (ఏటీకేడాది 19% ప్రగతి), మైక్రో బ్యాంకింగ్ (ఏటీకేడాది 11.2% ఎదుగుదల), మొత్తంగా ప్రగతి అంకిలకి గత విధాదితో పోలిసపుడు 5% మేరకు దోహరం చేసియి.

చెరుతీ స్వప్నంచిన భంగుతో రైత్వు..!

భారత రైల్వే మరో చరిత్ర సృష్టించింది. రోజుల్లోకు పెక్కాలజీలలో దూసుకుపోతేంది. ప్రయాణికుల ప్రయాణాన్ని మరింత మెరుగ్గా ఉండేదుకు సరికాత రైళ్లను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తోంది. ఇప్పుడు హైద్రోజన్ తో నడిచే జింజన్ ను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. భారత రైల్వే చరిత్ర సృష్టించింది. శుక్రవారం రైల్వేలు హైద్రోజన్ తో నడిచే రైలును విజయవంతంగా పరీక్షించాయి. చెన్నెలోని జంబ్రిగ్రెం కోర్ట్ ఫ్యాక్టరీలో ఈ ట్రియల్ నిర్వహించారు. అగ్ను చివరి నాల్సికి భారతదేశంలో మొత్తమొదటి హైద్రోజన్ తో నడిచే రైలును నడవడానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. ఇది జింద్-సోవిపట్ మధ్య దాదాపు 90 కి.మీ. దూరం నడుస్తుంది. ఈ హైద్రోజన్ రైలును కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశోఖ్ ప్రెష్ట్ ధృవీకరించారు. పెస్సు రవ్ వీదియాను సోపల్ మీదియాలో ప్స్ రవ్ చేశారు. దీనితో పాటు, దాదాపు 35 ఇలాంటి రైళ్లను నడవడానికి ప్రణాళిక ఉంది. ఇది నాన్-వినీ రైలు అవుతుంది. దీనికి 2 హైద్రోజన్ ఇంధన శక్తి ఇంజన్సు ఉంటాయి. దీనితో పాటు దీనికి 8 ప్యాసింజర్ కార్లు అంటే కోచ్లు ఉంటాయి. ఈ రైలును ఉత్తర రైల్వే జింద్-సోవిపట్ ట్రాక్ట్ పై నడుపుతుంది. దీని వేగం గంభుక 110 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. 1200 పశ్వపవర్ ప్రోటోటైప్ హైద్రోజన్ ఇంజన్సు బింబిష్ట్ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఈ రైలు తక్కువ దూరాలను కవర్ చేయడానికి అభివృద్ధి చేసింది. బసివఫ్ జనరల్

సరికొత్త విజన్ తీర్ ముందుకొచ్చిన ఎన్విపిట్..

ఇండియాలో ప్రతి సంవత్సరం లక్షల మంది విద్యార్థులు గ్రాహ్యయేట్ అవుతున్నారు. 2024 ఆర్కిక సర్వేలో కేవలం 51 శాతం గ్రాహ్యయేట్ మాత్రమే ఉద్యోగావకాశాలు వచ్చిన్నట్లు తేలింది. అందుకే ఇప్పుడు ఇండియాలో చాలా యూనివర్సిటీలు ఒక విషపాత్రక నిర్ణయాల తీసుకుంటున్నాయి. ఇండియాలో ప్రతి సంవత్సరం లక్షల మంది విద్యార్థులు గ్రాహ్యయేట్ అవుతున్నారు. 2024 ఆర్కిక సర్వేలో కేవలం 51 శాతం గ్రాహ్యయేట్కి మాత్రమే ఉద్యోగావకాశాలు వచ్చిన్నట్లు తేలింది. అందుకే ఇప్పుడు ఇండియాలో చాలా యూనివర్సిటీలు ఒక విషపాత్రక నిర్ణయాల తీసుకుంటున్నాయి. **NIAT**లో కొలాబరేట అప్పడం, సైఫ్ వేవ్ ఇన్సైట్యూట్ అంటున్న అధ్యాస్యద్వికులజ్యేస్ ఓ చక్కని విజినెట్ సైట్ అయింది. **NIAT** 3 వేలకు ప్రైమా కంపెనీలకు అసలు ఎలాంటి అధ్యాత్మాలు కావాలి.. వారిలో స్థిర్త్వ ఉండాలని జన్మస్టోన్స్ ని రిపోర్ట్గా చేసి యూనివర్సిటీలకు ఇస్టోంది. ఇలాంటి మరిన్ని సాంస్కృతిక కేసోం.. యూనివర్సిటీలతో **NIAT** కొలాబరేట్ అవుతోంది. **NIAT** తెస్తున్న ఈ సాంస్కృతిక దృష్టిప్రవృత్తిను.. ఎద్దులేషన్ సెకర్స్‌లో ఎంతో పేరు తెచ్చి సందీప సుచిత్రే కూడా అభిసందించారు. విద్యార్థంగంలో ఇలాంటి మార్గు రాపాల ఉద్దేశంతోనే ప్రభుత్వం **NEP** 2020లో పాలనీ ప్రవేశ పెట్టింది. ఈ కొలాబరేషన్‌లో భారత దేశం బ్రిటిష్ ప్రైవేట్ ఒక మంచి స్టోర్ లభించింది.

ఆణవ-శక్తిగా

లేండ్స్ ప్రవంచ మహా యుద్ధం మానవ చరిత్రలో అత్యంత ఫోర్మేషన్ పరిణామానికి విల్హింది. 1945లో జపాన్ దేశంలోనీ హిరోషిమా, నాగస్కి నగరాలపై ఎంతయ్యకీ రాష్ట్రాలు వేసిన అఱు బాంబుల ధూంసం లక్షాది మంది అఱు పుజల ప్రాణాలను పూరించడమే కాదు, అక్కడి జీవ వ్యవస్థను శాశ్వతంగా ప్రాణిసేసినది. ఈ ఫోర్మేషన్ ఖట్టాల తరువాత అఱుశక్తి అనే పదానికి ప్రవంచ వాటాకి భయానక భావం ఏర్పడింది. ఆదే సమయంలో అదే శక్తిని మానవాసాంచియుతంగా వినియోగించ వచ్చిన విశ్వాసంతో, 1953 డిసెంబరు రు నుండి అధ్యక్షాదు ట్రైల్ డి ఇష్టెన్ హార్ట ఐక్యరాజు సమితి ప్రధాన సభలో “శాంతి అఱుశక్తి” అనే ప్రసంగం ద్వారా ఒక అభ్యాత పూర్వమైన ఆలోచనను గ్రహించి ఉన్నకూ జ్ఞారు. ఈ ప్రసంగం ప్రభావంలో అనేక దేశాలు అప్పించితంగా, దీని ఫలితంగా 1946లో ఐక్యరాజు సమితి అధ్యర్థులో సంస్కరించిన సమానాన్ని వినియోగించాలని సంస్కరించిన ప్రతినిధులు సమావేశమై అంతర్భీతియి స్థాయిలో ఒక అఱుశక్తి సంస్కరును ఏర్పరచారు. ఈ పట్టం అపసరాన్ని గుర్తించి దీని కొన్ని పట్టబ్లడింగా ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ పట్టం 1957 జూలై 29న అనేక దేశాలు అంతర్కార పుత్రులై సంతకాలు చేయాలని దీని అంతర్భీతియి అఱుశక్తి సంస్థ అవిర్మాప దినంగా గుర్తించారు. ఆయిని వియుస్కాల్ ప్రధాన కార్బాలయం నుండి ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం 178 రఘ్యుబుగ కలిగి ఉంది. అఱుశక్తిని శాంతియుత ప్రియోజనాలకే పర్యవేక్షణ, నియుంతణ, సహకారం వంటి కరవ్యాలను నిర్విస్తంది. ఈ

రూ. 801 కోట్ల తో 2026 ఆర్డిక
 సంవత్సరాన్ని గొప్పగా ప్రారంభించింది.
 బలమైన సిఎస్‌వి పెరుగుదల అంఱలు
 (10.8% వై-బు-వై), నాన్-జిఎట్లు ఇన్స్ట్రో
 (ఎన్సి) 46.1% వద్ద వుండడంబీ
 రీటర్న్లు అన్ ఆసెస్ట్ర్యూషన్ (ఆర్టిఎస్) ఎగువకి
 పెరగడు, థైరమైన అసెస్ట్ర్యూషన్లు మొత్తమైన
 వుండడం కూడా ఈ ఉరువడికి దోహదం
 చేశాయి. వరసగా గత 7 త్రమాసికాల్స్‌నూ
 యాన్ బ్యాంక్ వి ఎటి ఏకర్తిగా
 పెరుగుతూనే వుంది, అలగే వరసగా
 నాలుగో త్రమాసికంలోకూడా నిర్వహణ
 లాభంకూడా పెరిగింది, గత ఏడాడితో
 పోల్చినప్పుడు 53.4% పెరిగి రూ.
 కు 1,358 వద్ద నిలిచింది. గత ఏడాడితో
 ఉ పోల్చినప్పుడు సిఎవ్సి దిపాజిట్లు
 ఉ 10.8% శాతం పెరగ్గా, సిఎవ్సి నిష్పత్తి
 అల్ 32.8% కి పెరిగింది. రిటైల్, బ్రాంచ్
 ట్రెండ్ బ్యాంకింగ్ ద్వారా చేసిన దిపాజిట్లు,
 బ్యాంక్ ప్రగతికి ఆధారంగా నిలిచేయి,
 గత ఏడాడితో పోల్చినప్పుడు అపి 20%
 మేరకు పెరిగేయి. అలగే, గత తొమ్మిదేళ్ళ

మాలను
అమెరికా
మాయక
భావితం
అప్పగం
బిఫ్టుద్రికి
అమెరికా
కే సంస్కరణ
ప్రపంచ
శక్తిని
కల్పన్ని
ప్రకారం
గా, అండే
గస్ట 1,
అభియా
శేఖలను
రిమితం
మాగంపై
కసంస్

యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అఱవరక్తిని నాకునా పయ్యుక్కంగా పులవడం, విధ్యుత్తీ ఉపాయి, ఎన్నిచీ పుదించండి అనేక రంగాలలో అఱవరక్కు కల్పించడం సంస్కరణం బోయించడం, ఈ లక్ష్యం కేంద్రాలపై తనిఖీలు నిర్వహించడం, శాస్త్రీయ సాంకేతిక సహారాన్ని అందించడం, శాస్త్రీయ వంబీ కార్బూకమాలు కొనసాగుతున్నాయి అరికట్టేందుకు, ఆయుధాల తథ్యాలీని నిరోధించి తీసుకుంటోంది. ఈ సంస్కరణ అఱవశక్తిని శాంతికరించడానికి గుర్తింపుగా 2005లో నెచబ్ర సంస్కరణాపుటు అప్పటి ప్రథాన తార్యార్థియైమెంటు అఱవశక్తి వ్యాపిసి నిరోధించడంలో, వినియోగించడంలో, ప్రపంచ దేశాల మధ్య కూడి ఇది ప్రశంసించుతుందని గుర్తింపు, భారత సంస్కరణ దేశంగా కొనసాగుతోంది. భారత దేశాని స్థావరంబన ఉన్నపుర్తిచీ, అఱవశక్తి వ్యాపిసి ఉన్నందున దాని పక్కన నిలిచి, ఏప్పటితో బంధం కొనసాగిస్తూ ఉంది. 2008లో భారత అఱవశక్తి ఒప్పందం చేసుకున్న సందర్భంలో ఒప్పుండానికి అంగీకరించింది. దీని ప్రకారా కేంద్రాలు ఈ సంస్కరణ వర్షుజ్ఞాకు లోపించి ఉన్నాయి.

ఎంజీ శేయస్కె..

నికి కాదు, మానవాళి క్రేయస్సుకు ఉణ్ణి నివారణ, వ్యవసాయ పరిశోధన, వినియోగించేందుకు మార్యార్డుక్ష్యాం శ్యూల సూధనకు ప్రమాద లోనీ అఱుత్కె తొలి ప్రమాణాలను రూపొందించడం, ప్రయ పరిశోధనలను ప్రోత్స్థించడం.

అఱు పదార్థ దుర్వాసాన్ని చేందుకు సంస్నేహితరంగా చర్చలు తికోసం వినియోగించే డిశగా చేసిన కాంతి బహుమతి లభించింది. ఇది ఈ స్మార్క్ ఎవర్ బిబ్లిటై కూడా పరించింది. శాంతియుత అవసరాలకు దాన్ని నమ్మకాన్ని పెంపాడించడంలో చేసిన రత దేశం ఈ సంస్లో 1957 నుంచి ఇక అఱుత్కె రంగంలో విశేష అనుభవం, నిరోధించే ఒప్పండంపై ఆధ్యాత్మిక, శాస్త్రియ పరంగా సహకార రత దేశం అమరికాతో శాంతియుతగా, ఐఐఎఫ్ ప్రయోజనాల్లో ప్రస్తుతి కొన్ని కేంద్రాలు ఉన్నాయి. ఇందులో కొన్ని కేంద్రాలు అంతరాతీయ పర్యవేక్షకాలో ఉన్నాయి. భారత అఱుత్కె శాఖ, భాభా అఱు పరిశోధన సంస్థ, అఱు విద్యుత్ సంస్థ, అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ తదితర శాస్త్రియ సంస్థలు ఐఐఎఫ్ సహకారంతో అనేక అంతరాతీయ పరిశోధన కర్మాంగాలలో పోలపంచు కుంటున్నాయి. వ్యవసాయ రంగంలో విత్తనాల అభివృద్ధి, కీటక నాశక పరిశోధనలు, నీలి పరిశుద్ధి విట్టేషన, వ్యాధి నివారణ పరికరాలు, క్యాన్సర్ క్రికిట్లు, న్యూక్లియర్ ప్రెట్రులు, అంతిమి ఈ సంస్కృతాలు ప్రాంతాలుగా విద్యుత్ ఉత్పత్తిల్లో దార్పి పదిశాతం పరకు అఱుత్కె ఆధార పదుతుల్లు. పుఢమైన, కాలప్య రహిత శక్తి మూలాలుగా అఱు శక్తికి దారాన్సు పెరుగుతున్నది. కానీ, అఱు ప్రమాదాల భద్రతపై పెరుగుతున్న అందోళనల నెపప్పులో ఐఐఎఫ్ భద్రతా ప్రమాణాలను మరింత కలిసితరం చేసింది. ఐఐఎస్ లోనే జాపాన్‌ఇండియా అఱుత్కె కేంద్రంపై యుద్ధ భయాలు నెలకొన్న సందర్భంలో ఐఐఎఫ్ నేరుగా తన పరిశోధకులను పరిపించి భద్రతా నివేదికలు అండజేయడం ద్వారా అంతరాతీయ స్థాయిలో నమ్మకాన్ని ఏర్పరిచింది. ఇర్మి అఱుత్కె ఒప్పండం, స్తుత కొరియా అఱు పర్యవేక్షణ వంచి వ్యవహారాలలో కూడా సంస్కరణ పొత్రును బలంగా నిలబెట్టుకుంది. 1957 జూలై 29న సాపీతమైన అంతరాతీయ అఱుత్కె సంన నేడు శాంతికోసం శాస్త్రియంగా, నియంత్రితంగా అఱుత్కెజ్యె వినియోగించే డిశగా విశ్వ వ్యాప్తంగా మార్చినికంగా నిలుసేంది. శాంతియుత ప్రయోజనాలకు అఱుత్కెని వినియోగించాలన్ని సంకల్పాన్ని నెరవేర్చే డిశగా వ్యవహారించిన ఈ సంన అఱుత్కెకి కొత్త నిరుచాన్ని ఇచ్చింది.

అణా శక్తిని మానవాళి శేయస్తుకే..

జాతీయం - శాసనాంగం

తెల్పు చేరా.. సీ చేసుకుంటా థాయిలాండ్-కంబోడియా

కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న వాపుడు కులగణవ చేయకుండా తప్పు



మరుణలు తీవ్రం..

ପ୍ରାଚୀନ ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପରିବାର



న్యాయిలీ : ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జూలై 28 లోక్ సభలో విస్తుతస్తాయి చర్చ జరగనున్నది. సేమవారం నాడు చర్చను రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ ప్రారంభిస్తారు. మంగళవారం నా దు రాజ్యసభ ఇదే అంశపై చర్చ చేపడుతుంది. పార్లమెంటు వర్షాకాలం సమావేశాలు ప్రా రంభమైనప్పటినుంచే ప్రతిపక్షాలు ఆవరేషన్ సిందూర్ పై చర్చకు గట్టిగా పట్టు బడుతున్నాయి. పుక్రవారంనాడు జరిగిన అభిఖపక్షం సమావేశం తర్వాత ప్రతిపక్షాల డిమాండ్ పై ప్రతిష్పంభన్ తొలగిపోయింది. ఆవరేషన్ సిందూర్, ఇతర అంశాలపై స్పీకర్ నిర్ణయం మేరకు చర్చించేందుకు ప్రభత్తుం నిధంగా ఉన్నట్టు ప్రకటించింది. లోక్ సభలో జిరిగి చర్చలో హోం మంత్రి అమిత్ షే, విదేశాలగమంత్రి ఎన్ జైశంకర్, బీజేపీ ఎంపీలు అనురాగ్ రాకూర్, నిషికాంత్ దూబీ పాల్గొంటారని పార్టీ వరాలవారు తెలిపారు. ప్రధాని నారేంద్రమోదీ లోక్ సభలో చర్చ సందర్భంగా జోక్యం చేసుకునే ఆవకాశం ఉంది. అలాగే రాజ్యసభలోనూ చర్చ సందర్భం గా ప్రధాని మాట్లాడే అవకాశం ఉంది. మంగళవారం నాడు రాజ్యసభలో ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జిరిగి చర్చలో రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, విదేశాలగమంత్రి ఎన్ జైశంకర్ తోపాటు పలవురు ఎంపీలు పాల్గొంటారు. లోక్ సభలో ప్రతిపక్షనాయకుడు రాఘవ్ గాంధీ, సమాజ్ వాది పార్టీ నాయకుడు అభిశేఖ యాదవ్ పాల్గొంటారు. తెలుగు దేశం పార్టీ పార్టీ నుంచి లావు శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు, జిఎం హారీష్ బాలయోగి ఆ ఆవరేషన్ సిందూర్ పై మాట్లాడే అవకాశం ఉంది. ఆవరేషన్ సిందూర్ పై జూలై 28న సేమవారం నాడు లోక్ సభలో 16 గంటలు, జూలై 29న మంగళవారంనాడు రాజ్యసభలో 16 గంటలు చర్చ జరుగుతుందని కేంద్ర పార్లమెంటరి వ్యవహారాల శాఖమంత్రి కిరెన్ రిజిష తెలిపారు. అభిఖపక్షం సమావేశంలో ప్రతిపక్షాలు ఆవరేషన్ సిందూర్, బీహార్ లో బిల్డర్ జాబితా సెప్పల్ ఇంటెన్స్ రివిజన్ ప్రకియ, ఇతరఅంశాలపై చర్చించాలని కోరాయిని, అయితే అన్ని అంశాలు కలిసి చర్చించలేమని మంత్రి రిజిష అన్నారు.

భిన్నంగా ఉన్నాయన వాదనను కూడా ధర్మాసనం తిరస్కరించింది. ఆంధ్రపదేశ్ పునర్వ్యవస్థికరణ చట్టంలోనీ సెక్షన్ 26ను అమలు చేసేలా కేంద్రానికి ఆదేశాలు ఇప్పాలని కోరుతూ కె. పురుషోత్తం రెడ్డి దాఖలు చేసిన విటివ్సన్ పై నుంట్రీంకోర్సు ఈ తీర్పు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల పాలన విషయంలో గల తేడాను కూడా ధర్మాసనం ప్రస్తావించింది.

జమ్ము కశ్మీర్ పునర్వ్యవస్థికరణ చట్టం ప్రకారం జమ్ము కశ్మీర్ ను కేంద్రపాలిత ప్రాంతంలోనే అనెంబ్లీ, పార్లమెంటరి నియోజకవర్గాల దీవిపేషన్ చేపట్టడం అనుమంజసం, రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పేరొన్నారు.

తొనీ సెక్షన్ 25 డిలిమిటివ్ కు సంబంధించిన రాజ్యాంగం ఆప్రికల్ 170కి లోబిడి ఉండని, దీని ప్రకారం 2026 లో చేపట్టనున్ జానా లెక్కల పెద్దాల్ గణాంకాలను ప్రమరించిన తర్వాత మాత్రమే దీవిపేషన్ నిర్వహించవచ్చిని స్ట్రీంకోర్సు సప్పం చేసింది.

అంతకు ముందు విచారణ సందర్భంగా ఫిబీపసర్ తరువు న్యాయవాది తన వాదనలను వినిపిస్తూ, ఏపీ, తెలంగాణాలను మినహాయించి, కొత్తా ఏప్రడిన జమ్మాకశ్మీర్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతంలోనే అనెంబ్లీ, పార్లమెంటరి నియోజకవర్గాల దీవిపేషన్ చేపట్టడం అనుమంజసం, రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పేరొన్నారు.

కూతురుయిన స్వాత్మ భవనం..

పంపుటన పిడుగుకి చేలన మృతుల సంబు

రాజస్థాన్ లోని రుమాలావాడ్ జిల్లాలో పిపోడి గ్రామంలో పారకాల పైకపు

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.



ನ್ಯಾನಿಕತ ವೇರುತ್ತೋ ಚಟ್ಟವಿರುದ್ಧ ಬಹಿಾವ್ಯರಣಲು

కేంద్రంలోని బీజేపీ నేతువుంటో గల ఎన్నిచి సర్పారు అవలంభిస్తున్న విద్యేషపూరిత రాజకీయాలపై పలు అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల సంశ్లం నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకట వస్తున్నది. అమెరికాలోని న్యాయార్క్ కేంద్రంగా పని చేసే ప్రభుత్వాత్మకర సంశ్లం హ్యామెన్ టెల్స్ వాచ్ (పొచ్చెర్డబ్ల్యూ) కూడా బీజేపీ ప్రభుత్వం తీరుపై అందోళనను వ్యక్తం చేసింది. తన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాషాయ సర్పారు ముస్లింలను టార్డ్ట్ చేసుకుంటున్నదనీ, ఆక్రమ వలసదారుల పేరుతో వందలాది మంది బెంగాలీ ముస్లింలను బంగ్లాదేశ్కు బలవంతంగా పంచుతోండని ఆరోపించి ఉంది. భారత శారులతో పాటు బెంగాలీ ముస్లింలను దేశం నుంచి ఏకపక్షంగా బహిష్కరించటం ద్వారా విపక్షును పెంచుతోండని పొచ్చెర్డబ్ల్యూ అసియా డైరక్ట్ ఎలైన్ పియర్స్ అన్నారు.

మాల్వులకు రూ. 4,850 కోట్ల లైన్ ఆఫ్ క్రెడిట్



కోసం వచ్చిన లేదని కోర్టు స్కిరట చట్టం నంబంధించిన ఉండని, దీని ఆనాభా లెక్కల విచిన తర్వాత నొని సుప్రీంకోర్టు మార్గివులకు భారత్ రూ.4850 కోట్ల లైన్ ఆఫ్ లిడిటస్ ప్రకటించింది. అలాగే స్వేచ్ఛ వాణిజ్య ఒప్పందంపై చర్చలు ప్రారం థించింది. ఈ విషయాన్ని ఆ దేశ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ వెల్లడించారు. రెండు రోజుల పర్యటన కోసం శుక్రవారం ఉదయం మార్గివులకు నేరెంద్ర మోడీ చేరుకున్నారు. వెలెనా ఎయిర్పోర్ట్లలో మార్గివుల అధ్యక్షులు మహ్యాద్ ముయిజ్జు, ఇతర కీలక మంత్రులు మోడీకి ఘన స్టేగ్శన్ పలికారు. సైనికుల మార్గివులకు నుంచి మోడీ గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. అలాగే విమానాశ్రయంలో తనను కలిసి ప్రవాస భారతీయులతో మోడీ మాట్లాడారు. అనంతరం అద్యక్షుడు ముయిజ్జుతో ద్వ్యాపాక్షిక చర్చల్లో మోడీ పాల్గొన్నారు. మంత్రుల స్థాయిల్లోనూ చర్చలు జరిగాయి. ముయిజ్జుతో భేటి అనంతరం మోడీ మీదియాటో మాట్లాడుతూ భారత్-మార్గివుల మధ్య సంబంధాలు చరిత్ర కంటే పురాతనమైవని, సముద్రమంత లోతైనవి అని వాయాళ్ళనించారు. ఇరు దేశాలు కేవలం ఇరుగు-పొరుగు దేశాలు మాత్రమే కాదని, సహి ప్రయాణీకుల అని కూడా చెప్పారు. ఇరుదేశాల మధ్య స్టేచ్చ్ వాణిజ్య ఒప్పందానికి సంబంధించిన చర్చలు ప్రారంభమైనట్లు తెలిపారు. ద్వ్యాపాక్షిక పెట్టబడుల ఒప్పందం భారారుకు ఇరు దేశాలు కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రక్షణ, భద్రతా రంగంలో పరస్పర సహకారం పరస్పర విశ్వాసానికి నిదర్శనమని అన్నారు. మార్గివులు తన రక్షణ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి భారత్ ఎలిప్పుడూ మద్దతు ఇస్తున్నదని తెలిపారు.

దశమి నిర్వారణ చేసేది కోర్టులే..
మూళుయ్యట్ వీడియోల ఆధారంగా కాదు



న్యాట్హి ప్రముఖ మహిళా రాజకీయ నాయకురాలి పరువుకు నష్టం కలిగించే వీడియోను ప్రచారం చేసిన కెరళకు చెందిన జర్జలిస్టు నందకుమార్ టీపిని నుప్పిం కోర్టు ధర్మాసునం శుక్రవారం విచారించింది. నందకుమార్ తన యూట్యూబ్ చానల్ “క్రైస్తమ్ అన్నలైన్” పై వీడియో ప్రసారం చేయడాన్ని తప్పు పట్టింది. “మీ యూట్యూబ్ వీడియోల ఆధారంగా ప్రజలను దోషులుగా చేయడానుకుంటున్నారా? యూట్యూబ్ అధారంగా దోషి లేదా నిర్దోషి నిర్దారణ కారు. ఆ పని కోర్టులు చేస్తాయి.” అని జస్టిస్ ను చివి నాగరత్నం కెవి విశ్వనాథ నెలతో కాడిన ధర్మాసునం వ్యాఖ్యానించింది. “యూట్యూబ్లో ఏదైనా మంచి విషయం చెప్పండి. ఎందుకు ఈ క్రైస్తమ్ అన్నలైన్



ជនុស អរម្មណ

କେବଳମାତ୍ର ବିନ୍ଦୁ ଲାଭାଲା..?



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

లిక్ష్వదైట్ ధారీ అవుతున్నారా..?



జరుగుతేంది. దీనో చాలా మంది దీనిని పాలో అవుతున్నారు. ఈ రకమైన డైట్ అందరు పాటించడానికి కాదని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సోపెల్ మీడియాలో వచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా డైట్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ముందుగా ఎవరికి వారు తమ శరీరం గురించి తెలుసుకోవాలి. శరీరానికి ఏది మంచిదో డాక్టర్ ద్వారా తెలుసుకుని దాన్ని మాత్రమే ఫాలో అవ్యాలని చెబుతున్నారు. లిక్ష్మిడ్ డైట్లో తగినంత మొత్తంలో పైబ్రం, ప్రోటీన్, అరోగ్యకరమైన కొవ్యూ అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండవని డాక్టర్లు అంటున్నారు. దీని కారణంగా శరీరానికి పూర్తి పోషకాలోరం లభించదు. ప్రోటీన్ లేకపోవడం వల్ల కండురాలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. లిక్ష్మిడ్ డైట్ రోగినిరోధక శక్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలుల లభించవస్తుడు, రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. ఇది మళ్ళీ మళ్ళీ అనారోగ్యానికి గుర్తొచ్చి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్లు సమతల్యత అవసరం. ద్రవ ఆహారం ఈ సమతల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది హృదయ స్పృందన రేటు, రక్తపోటు, నరాల వనితిరును ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనో పాటు, ఈ సమస్యలు కూడా సంభవించవచ్చు

డಯాబెటిన్ ఉన్నవారు స్వీట్ కార్బూ తినించా?



స్వీట్ కార్న్‌, పేరుకు తగిపోతియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది, కేవలం రుచికరమైన చిరుతిండిగానే కాదు, స్వీట్ కార్న్ మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన ఈ అద్భుతమైన గింజలు జీర్ణికియ నుండి క్యాస్టర్ నివారణ వరకు అనేక రకాలుగా మన శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. దాని అద్భుతమైన ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. స్వీట్ కార్న్, పేరుకు తగిపోతియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది. అయితే ఇది కేవలం నాలుకకు రుచిని అందించే ఆహారం మాత్రమే కాదు, మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చే ఒక పోషకాల గని. ఇందులో మెగ్రాఫియం, ఐరన్, కాపర్, జింక వంటి కీలక పోషకాలు పుష్పులంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలోని అనేక జీవక్రియలు సజావుగా సాగేందుకు దోహదపడతాయి. స్వీట్ కార్న్ లో పైబర్ శాతం చాలా ఎక్కువ. ఇది జీర్ణికియను మెరుగుపరచి, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణసమస్యలను దూరం చేస్తుంది. క్రమంగా, ఇది మీ జీర్ణప్రపంచము ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పొత్త పోషిస్తుంది.

గీతిగి మరిగిన్నే బ్యాక్టీలియా చెనిపోతుందా..?



నీరు మన ఆరోగ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం.. కాని అందులో ఉండే సూక్ష్మక్రిములు కొన్నిస్వార్థుల తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. అటువంటి పరిశీలిలో, ప్రజలు తరచూ మరిగి నీళ్ళు సురక్షితమైన మార్గం అని నమ్మితారు. నీరు మన జీవితానికి చాలా అవసరం.. కానీ కొస్పిస్వార్థు అందులో హోనికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు, మాన్యజీవపు ఉండవచ్చు. ఈ సూక్ష్మక్రిములు మరికి నీరు, ప్రవృత్తిన్ లీకేజీ లేదా అపరిశుభ్రమైన నిల్చ కారణంగా వ్యధి చెందుతాయి. బ్యాక్టీరియా కలిగిన నీటిని తాగడం వల్ల విరేచనాలు, ట్రైఫాయిడ్, కలరా, పుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాంటి నీటిని ఎక్కువసేపు తాగడం వల్ల శరీర రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడి తీవ్రమైన ఇత్కొష్టమ్మ వస్తాయి. దీని ప్రభావం పిల్లలు, వృద్ధులు, బలహీనమైన రోగినిరోధక శక్తి ఉన్నవారిలో మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. శుభ్రమైన నీరు తాగడం వల్ల మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. స్వాధ్యమైన నీరు శరీరం నుండి విషాస్ని బయటకు పంపి జీడ్రవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది చర్యాన్ని ప్రాణీప్రేషింగ్ గా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా శరీర ఉప్పేశ్వరును నియంత్రిస్తుంది. శుభ్రమైన నీరు తాగడం వల్ల మూత్రప్రిందాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మాత్ర సంక్రమణ వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది శక్తి

అనుకూలంగా ఉంటుంది. అయితే, మరిగించడం వల్ల అన్ని బ్యాటీలియాలు చనిపోతాయని చెప్పడం వూర్తిగా నరైనది కాదు. కొన్ని బ్యాటీలియా బీజంశాలు.. రసాయన కలుషితాలు మరిగించడం ద్వారా తొలగించబడవు. మరిగించిన నీటిని పుత్రమైన పాత్రలో సరిగ్గా నిల్వ చేయడం కూడా ముఖ్యం.. ఎందుకంటే అది మళ్ళీ కలుపితమైతే, దాని ప్రయోజనాలు పోతాయి. అందువల్ల, వేదినీటితో పాటు, నీటి సరఫరా, నిల్వ పరిపుత్రమై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.

ఆగ్ని ప్రాంతాల ప్రొఫెసియల్ టైప్స్ వీధి!

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 షైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఎక్కువ భాగం కిరిగెది. ఇమలబడ్డకాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వర్కాకలంలో సంభించే ఉబ్బరం, కడుపు అసొకర్యానికి రేగు పండ్లు తినడం వాలిమచిది. చక్కర్: వాటి తీపి రుచి ఉన్నప్పటికీ, రేగు పండ్లు తక్కు దైనిమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి, అంటే అవి రక్తంలో చక్కరల అకస్మాత్తుగా పెరుగుదలకు కారణం కావు. రేగు పండ్లు మధుమేప వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచివని తైద్యులు సూచిస్తారు. ఎందుకంఠ వాటిలో షైబర్, యాంటీఆర్కిడెంట్లు, సహజ చక్కరలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజు ఒక రేగు పండు తినడం, ముఖ్యంగా భోజనంలో పాటు, రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చర్చానికి: ఆరోగ్యకరమైన, మెరినే చర్చం కోసం, రేగు

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 బండ్రు కొవ్వును కలగించేస్తుంది!



ప్రసరణను మెరుగుపడుస్తాయి. ఇది గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దయాబెలీక్ రోగులు తమ రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దయాబెలీక్ రోగులు రోజు రెండు నుండి మాచు యాలకులను నమిలితే, వారు తమ రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను సులభంగా నియంత్రించుకోవచ్చు. యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది. ఇది శరీర కొప్పును నియంత్రిస్తుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. బిరువు తగదుండో నస్తియపడుతుంది. దీని వినియోగం ఆతీగా తీవ్రంగా నియంత్రిస్తుంది.

ఆంజీర్తీ నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!



నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా మీ గుండె కూడా అరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంజీర్లో క్రైస్తిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఘర్ వ్యాధిగ్రస్తుకు మంచిది. ఇందుల్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉంటుంది ఎముకలకు బలం. నానబెట్టిన అంజీర్ను చిన్నారులకు పెట్టడం వల్ల పిల్లలకి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గర్జీటీలు కూడా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఐరణ్ లోపం నుంచి బయట పడతారని నివృత్తులు చెబుతన్నారు. అంజీర్ లో పోపుకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం, ఐరణ్ వంటిది ఇందుల్లో పుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి

లోని శక్తివంతమైన పోషకాలు మీరోధక శక్తిని బలమేతం చేసి, అనేక వ్యాధుల బారి నుండి శరీరాన్ని ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ తాయి. ఎముకల బలానికి, కిణ్లుల గ్లూసికి, మరియు గుండె సక్రమంగా యుదానికి స్వీట్ కార్బ్ ఎంతగానో మపడుతుంది. ముఖ్యంగా, బరువులాని కోరుకునే వారికి స్వీట్ కార్బ్ రూగుపొన్న లింగింగ్ కి కంకులు కీల్కు

శ్రీ సుమారు 342 క్యాలెరీలు ఉన్నాయి. ఇది అరోగ్యకరమైన రీతిలో వెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. స్వీట్ శ్రీ ఉండే యాంటి ఆప్టిడెంట్లు కొన్ని క్యాస్చర్లను నిరోధించడంలో, గొంగా కోల్న క్యాస్చర్ను తగ్గించడంలో యివ దతాయి. ఇది క్యాస్చర్ రణకు ఒక సహజమైన మార్గంగా ఉన్నచ్చ. దయాబెట్టిన ఉన్నపారు కూడా కార్బ్రూను మీతంగా తీసుకోవడం ప్రయోజనం పొందవచ్చ. ఉండే ఉండే పేట్లోకమికల్ రకంలో నష్టయం చేస్తుంది. అంబీర్ పండులో డై టర్ పై బర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణియను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలిక మలబడ్డక నమస్కు కూడా ఇది ఎఫెక్టీవ్ రెమిడీ. వెయిట్ లాన్స్ జర్లీలో ఉన్నపారు నానబెట్టిన అంబీర్ తినండి.

పైచీవీని కంట్రోల్ చేయడానికి
అంజీర్ను తీసుకోవడం మంచిది
ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కా,
విటమిన్ ఎ నమ్ముద్దిగా ఉంటుంది. వర్ష
నమ్ములను నయం చేసి శ్రుత్తిగ్రాఫీలిక
హోడ్సుడుతుంది. అంజీర్ను తీసుకోవడం
వల్ల ఆనేక నమ్ములు తగ్గుతాయి
ఆరోగ్యంగా ఉండుచ్చు. అలాగే
యూకింగ్ కూడా రోజుంతు ఉండడానికి

నష్టయం చేస్తుంది. అంటీ పండులై డై టర్ పై బర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలిక మలబడ్డక నమస్కృత కూడా ఇది ఎఫ్ఫెక్ట్ రెమిడీ. వెల్యుట్ లాన్స్ జర్లీలో ఉన్నవారు నానబెట్టిన అంజీర్ తినండి.

కండరాలను బలంగా మార్పుతాయి. అంజీర్ తీసుకోవడం వల్ల పైబిర్ బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేగులకి మంచిది. జీర్జు సమస్యలను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండడానికి అంజీర్ను తీసుకోవాలని నిప్పణలు చెబుతున్నారు. ఇందులో కాల్చియం సమయిధిగా ఉంటుంది.

ఆది ఎముకలను బలంగా మార్పుతుంది. భ్లాష్ ఘగ్ లెవెన్స్ కంట్రోల్లో ఉండడానికి ఆది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఘగ్ ఉన్న వాళ్ళు అంజీర్ తీసుకోవడం మంచిది. పొట్టాపియం ఇందులో ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ప్రాచీపిని కంట్రోల్ చేయడానికి అంజీర్ను తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కః, విటమిన్ ఏ సమయిధిగా ఉంటుంది. చర్చ సమస్యలను నయం చేసి చర్చ ఆరోగ్యానికి తోడ్చుడుతుంది. అంజీర్ను తీసుకోవడం వల్ల అనేక సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. అలాగే యాక్షింగ్ వా కూడా రోజింతా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది.



శ్రీ కృష్ణ



పరువాల అందాలతీ ఆకట్టుకుంటున్న సోనాల్ చొహణ్ణు



‘మేఘాలు చెప్పిన పీము కథ’ ట్రైలర్ లవీజ్

మత్తు పదలరా ఫీం.. టాలీవుడ్ యువ నటుడు నరేష్ ఆగస్టు ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘మేఘులు చెప్పిన ప్రేమ కథ’ ఈ సినిమాకు విపిన్ దర్జకత్వం వహిస్తుండగా.. ఆగష్టు 22న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల మందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మూలీ సుంచి త్రిలలర్న విదుదల చేశారు మేకర్, ఈ త్రిలలర్ చూస్తుంటే సినిమా లవ్ కమ్ ముఖ్యజిత్కల్ బ్యాక్ట్రాప్సలో రాబోతుంది. తన అమృతమ్మ కన్న కలలను మనవడు నేరవేర్ధానికి ఏం చేశాడు అనేది ఈ సినిమా స్టోరీ. ఉమా దెవి కోటూ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి మౌహనా క్రష్ణ అధ్యుతమైన విజపట్టు అందించగా, జ్ఞాన్ ప్రభాకర్న సంగీతం సమకూర్చల్చు. రచియా భాటూన్ కథానాయకగా నటిస్తుండగా.. రాధికా శరత్ కుమార్, విరాజిత, తులసి, సుమన్, తనికెళ్ భరతి, ఆమని వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.



విజయ్ దేవరకొండ, సందీప్ వంగా, గౌతమ్.. ‘కింగ్డమ్ బాయ్స్ పాంక్కాస్ట్’ వచ్చేసింది

టూలీవుడ్ స్టోర్ కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ మరో వారం రోజుల్లో(జూలై 31) కింగ్డమ్ అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల మందుకు రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు గాత్మమ తిన్పసూరి దర్శకత్వం వహించగా.. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్ పై నాగవంతే ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. యూస్క్స్ బ్యాక్ట్రావ్స్ రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో భాగ్యశ్రీ భోర్స్ కథానాయకగా నటిస్తుంది.. సత్యదేవ్ కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు. జూలై 31న ఈ సినిమా రాబోతుండడంతో ప్రమాణిస్తున్న మొదలుపైణింది చిత్రయూనిట్. ఇందులో భాగంగా చిత్రబుందం ఒక వినుత్తు కార్బూటరమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ‘కింగ్డమ్ బాయ్స్ పాడ్కాస్ట్’ పేరుతో ఒక ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూను విడుదల చేసింది. ఈ పాడ్కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో దర్శకుడు గాత్మ తిన్పసూరితో పాటు దర్శకుడు సందీవ రెడ్డి వంగా, విజయ్ దేవరకొండ ఉన్నారు. ఈ పాడ్ కాస్ట్లో కింగ్డమ్ సినిమా విషయాలతో పాటు సందీవ అప్కమింగ్ ప్రాజెక్ట్ స్పీరిట్, విజయ్ అప్కమింగ్ చిత్రాలపై కూడా చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తుంది.



**‘కింగ్డమ్’ డబ్బింగ్ పూర్తి
చేసిన బాగల్సీ భీర్**

రాదీ స్టోర్ విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా, గౌతమ్ తిన్నపూరి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘కింగ్డమ్స్ జాలై’ 31న రాబోతున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో విజయ్ దేవరకొండ పై ఏజింగ్ గా కనిపించబోతున్నాడు. భాగ్యలై భోర్సే కథానాయకగా నటిస్తుంది. సితార ఎంటర్టెనమెంట్స్ పై నాగవంశీ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. అయితే ఈ సినిమాలో తన పాత్రకు సంబంధించి నటి భాగ్యలై భోర్సే డబ్బింగ్ పూర్తి చేసుకుంది. ఆమె డబ్బింగ్ స్టూడియాలో ఉన్న ఒక చిత్రాన్ని సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేస్తా ఈ విషయాన్ని అవిచ్ఛాబుచేస్తున్నాడు.

