

సేవన స్టేషన్ నిర్మాణం కోసం ప్రధాని అనుమతి ఇచ్చారు

ప్రముఖ రాకెట్ శాస్త్రవేత్త వీ నారాయణన్ను ఇస్ట్రో చీఫ్గా నియమించిన విషయం తెలిసిందే. ఇస్ట్రో చాలా విజయవంతమైన దశలో ఉన్నదని, చంద్రయాన్-4తో పాటు గగన్యాన్ మిషన్లు తమ ముందు ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇస్ట్రో కైరోన్తో పాటు అంతరిక్ష శాఖ కార్బూడర్యిగా నియమిత్తుడైన సందర్భంగా వీ నారాయణ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఎంతో మంది గొప్ప శాస్త్రవేత్తల నాయకత్వంలో సంస్థ కీర్తిగాంచిందని, అలాంటి సంస్థలో పనిచేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఇస్ట్రో చాలా గొప్ప సంస్థ అని, గతంలో అనేక మంది గొప్ప నేతలు దీని నడిపించారని, ఈ సంస్థలో భాగస్థుమ్యం కావడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

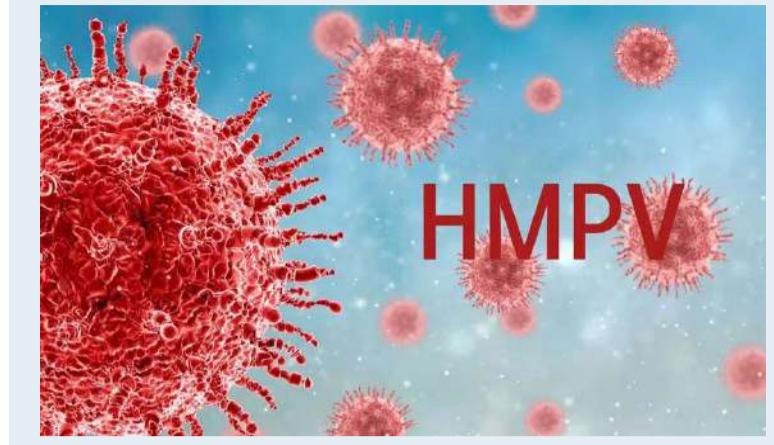
ఓ ప్రశ్నకు బధులిస్తూ.. తన నియామకం గురించి తొలుత ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం నుంచి భోన్ వచ్చినట్లు వీ నారాయణ చెప్పారు. ప్రధానియే అన్ని డిస్ట్రీబ్యూరోసి, పీఎంవో తనను కాంటార్టిక్ అయ్యందని, ప్రసుతం ఇస్ట్రో కైరోన్ ఎన్ సోమాథ్ కూడా తనకు భోన్ కాల్ చేశారని, కొత్త అపాయింపైంట్ గురించి చెప్పినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. త్వరలో చేపట్టబోయే ఇస్ట్రో ప్రాజెక్టుల గురించి మాట్లాడుతూ..



ఇస్కో చాలా కీలకమైన మిషన్సును చేపడుతున్నదని, ప్రస్తుతం ఇస్కో విజయవంతమైన దశలో వెళ్లోందనారు. చేపట్టబోయే ప్రాజెక్టుల గురించి వివరిస్తా.. స్పేషెక్స్ మిషన్సు డిసంబర్ 30వ తేదీన చేపట్టమని, జనవరి 9వ తేదీన స్పేషెక్స్

గగన్‌యాన్ కూడా ఇస్తో మందున్న అటిపెద్ద ప్రోగ్రామ్ అని పేర్కొన్నారు. క్రూ లేకుండా మాచ్యూలిస్ ప్రయాగించే దాని కోసం ఇస్తోలో పనులు జరుగుతున్నాయిన్నారు. జీవ్‌నెలీస్ ర్యార్స్ ఎస్సీవ్‌ను 02 నావీగేషన్ శాటీలైట్స్ పంపేందుకు శ్రీహరికోటలో వర్క్ జరుగుతోందన్నారు. ఇస్తో మాక్ 3 వెహాకిల్ ర్యార్స్ అమెరికాకు చెందిన కమర్స్‌యూల్ శాటీలైట్‌ను కూడా ప్రయాగించున్నారు. గగన్‌యాన్ రాకెట్ అసెంబ్లీగ్‌కు చెందిన పనులు కూడా శ్రీహరికోట్లో ప్రోగ్రామ్ అవుతున్నాయి. చంద్రయాన్-3 ర్యార్స్ చంద్రుడి దళిణి ద్రువంపై ల్యాండ్ అయిన విషయం అందరికి తెలిసిందే అన్నారు. చంద్రయాన్ 4 ర్యార్స్ ఆ ప్రదేశంలో చంద్రుడిపై ల్యాండ్ అయి, శాయింపిట్లు సేకరించిన తర్వాత మళ్ళీ తిరిగి వచ్చే రీతిలో పనులు జరుగుతున్నాయిన్నారు. భారత స్టేట్‌స్ స్టేషన్‌ని సెట్‌ట్ చేసేందుకు ప్లాన్ జరుగుతోందన్నారు. స్టేట్ స్టేషన్‌ని నిర్మాణం కోసం ప్రధాని మౌద్దీ అనుమతి కూడా తమకు దక్కిందన్నారు. స్టేట్ స్టేషన్‌కు అయిదు మాచ్యూల్జు ఉంటాయిని, 2028లో స్టేట్ స్టేషన్‌కు తొలి మాచ్యూల్ ను లాంచ్ చేసే రీతిలో అనుమతి దక్కిందన్నారు.

ಪ್ರಾಚೀನಪ್ರಾಯ



దేశంలో హాచ్ ఎంబీవీ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఇప్పటి వరకు తైరస్ ఏడుగురికి పాజిటివ్ గా తేలింది. కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. రైల్వేస్టేషన్లు, విమానాత్మయాల వర్ద పర్యవేక్షించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దేశంలో హాచ్ ఎంబీవీ ఇస్కోన్ పెరుగుదల నేపథ్యంలో సివిల్ సర్జనందరికి ఒక సలహా జారీ చేసినట్లు హర్యానా ఆరోగ్య మంత్రి ఆర్టీ సింగరావు తెలిపారు. హర్యానాలో ఇప్పటివరకు ఒక్క హాచ్ ఎంబీవీ కేసు రికార్డ్ పలేదని.. అయితే, ఆరోగ్య శాఖ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రథుత్వం ఆదేశించిందన్నారు. హాచ్ ఎంబీవీ ముఖ్య నేపథ్యంలో ప్రభుత్వాలు నిఘాను పెంచాయి. రైల్వేస్టేషన్లు, విమానాత్మయాలతో పాటు రష్ట్రీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ట్రైన్ చేస్తున్నారు. దగ్గరు, జలబుతో ఆసుపత్రులకు వచ్చే రోగులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. వాటిని ట్రైన్ చేయడంతో పాటు పలు రాష్ట్రాల్లో రోగులను ఉంచేందుకు ఐసోలేఫ్స్ వార్డులను సైతం సిద్ధం చేస్తున్నారు. హర్యాన్ మెట్రాప్ స్ట్రోమా టైరస్ శాస్కులో వ్యవస్థలో సమస్యలను కలిగిస్తుంది. రోగసిరోధక వ్యవస్థ బలంగా లేని వ్యక్తులకు ప్రమాదకరం. ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులతో పాటు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల్లో ఎక్కువగా వ్యాపి చెందేందుకు అవకాశం ఉంది.

‘అవ్’కు మమత మద్దతు.. కృతజ్ఞతలు చెప్పిన కేసీ



కలిప్పానికి వ్యాపారము

ముంబై: భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ క్రమంగా బలపడుతోంది.. గతంతో పోలిస్తే ఆర్థిక వ్యధి గాదిలో పడింది.. కాన్సు మందగమనం ఉన్నప్పటికీ.. అనేక విషయాల్లో ముందంజలోనే ఉంది.. ఈ క్రమంలో ఎఫ్ వై25లో భారతదేశ జీడిపీ వ్యధి 4 సంవత్సరాల కనిష్ఠ స్థాయి 6.4%కి చేరకోవచ్చుని ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మొదటి ముందస్తు అంచనాల ప్రకారం.. మందగమనం, ఆర్థిక కార్బూకలాపాల గురించి ప్లాట్‌లో చేస్తుంది.. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ నాలుగేళ్లలో అత్యంత నెమ్ముదిగా వ్యధి చెందగలదని సూచిస్తుంది. నేపస్ట్ స్టాటిస్టిక్స్ అఫ్స్ విదుదల చేసిన మొదటి ముందస్తు అంచనాల ప్రకారం.. భారతదేశ ఉపభ వ్యధి ఎఫ్ వై24లో 8.2% నుంచి ఎఫ్ వై25లో 6.4%కి తగ్గుతుందని అంచనా వేసింది..మొదటి ముందస్తు అంచనాల మందగమనం ఆర్థిక కార్బూకలాపాల మరింత పతనాన్ని ప్లాట్లో చేస్తుంది.. ఆర్థిక వ్యవస్థ గత నాలుగు సంవత్సరాలతో పోలిస్తే అత్యంత నెమ్ముదిగా వ్యధి చెందగలదని సూచిస్తుంది.“ఎఫ్ వై 2023-24 కోసం జీడిపీ శాతావ్దిక అంచనా లో 8.2% వ్యధి రేటుతో పోలిస్తే ఎఫ్ వై 2024-25లో వాస్తవ జీడిపీ 6.4% పెరుగుతుందని అంచనా వేసింది.. నామమాత్ర జీడిపీ 9.7% వ్యధి రేటును సాధించింది. ఎఫ్ వై 2024-25 ఈజలో 9.6% వ్యధి రేటు కంటే ఎక్కువ 2023-24” అని హోమా దేటా పేర్కాంది.మార్చి 2025తో ముగినే ప్రస్తుత ఆర్కిక సంవత్సరానికి సంబంధించి



అంచనా. ప్రస్తుత భరల ప్రకారం నామమాత్రవు
 ఉఱి గత ఏడాది రూ. 295.36 లక్షల కోట్లలో
 పోలిస్తే 9.7% వృద్ధి చెంది రూ. 324.11 లక్షల
 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. రియల్ గ్రాన్
 వాల్యూ యాడెడ్ (ఉలం) 6.4% వద్ద
 పెరుగుతుందని అంచనా వేయగా.. ఇది ఎఫ్ వై
 24లో 7.2% నుంచి క్రీతత
 ఉండవచ్చు.. మందగమనం ఉన్నప్పటికీ, కీలక
 రంగాలు ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి. వ్యవసాయం,
 అనుబంధ కార్యకలాపాలు ఎఫ్ వై 24లో 1.4%
 నుంచి 3.8% పెరుగుతాయని అంచనా వేశారు..
 నిర్మాణ రంగం 8.6%, ఆర్థిక, రియల్ ఎస్టేట్,
 వృత్తిపరమైన సేవలు 7.3% వృద్ధి చెందుతుందని
 అంచనా వేశారు. గృహ వ్యయానికి కీలక సూచిక
 అయిన ప్రైవేట్ తుది వినియోగ వ్యయం (ఖతాలు)
 24లో 4.0%తో పోలిస్తే ఎఫ్ వై 25లో 7.3%
 తుందని అంచనా వేశారు. ఇంతలో, ప్రభుత్వ తుది
 గ వ్యయం (ఖతాలు) గత ఆర్థిక సంపత్తరం 2.5%
 4.1% వృద్ధి రేటుతో పుంజుకోవచ్చని అంచనా
 వృద్ధి కీసించినప్పటికీ, కొన్ని రంగాలు లైటిస్టాప్ కంగా
 అపకాశం ఉండని ఈ అంచనాలు వేరొక్కంటున్నాయి..
 వృద్ధి మందగించినప్పటికీ ఆర్థిక కార్యకలాపాలు
 ఉంచాయని ఈ దేటా చెబుతోంది.

రూ.25 లక్షల ఆరోగ్య బీమా.. కాంగ్రెస్ మరీ స్నిగ్ధము

స్వాధీని: ధిలీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పెద్దాల్నిను ఈనీ ప్రకటించడంతో ప్రధాన పార్టీలన్నీ హమీలతో దూసుకు వెళ్తున్నాయి. ప్రధానంగా మహిళలకు ఆర్థిక సహాయం, వృద్ధులకు ఉనిత ఆరోగ్యం స్వీములతో ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ 'జీవన్ రక్షా యోజన' స్వీమును బుధవారంనాడు ప్రారంభించింది. రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీని గలిగినే ఈ పథకం కింద రూ. 25 లక్షల ఆరోగ్య వీమా సౌకర్యం కల్పిస్తామని వాగ్దానం చేసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ ధిలీ ప్రజలకు ఇచ్చిన రెండో వాగ్దానమిది. జనపరి 6న ప్యార్టీ దీర్ఘ యోజన'ను ఆ పార్టీ ప్రారంభించింది. ఈ పథకం కింద ధిలీలోని మహిళలకు ప్రతినెలా రూ. 2,500 ఆర్థిక సాయం అందిస్తామని ప్రకటించింది. తాజాగా రెండో స్వీము ప్రకటిస్తూ అధికారంలోకి రాగానే రెండు పథకాలను అమలు చేస్తామని తెలిపింది.

రూ. 25 లక్షల ఆరోగ్య బీమా జీవన్ రక్షణ యొజన పథకాన్ని రాజస్థాన్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అశోక్ గప్పల్ ప్రారంభిస్తూ, కాగండ్రీన్ మేనిఫెస్టోలో ఈ పథకాన్ని చేర్చాలని పార్టీ నిర్ణయించినదిని అన్నారు. ఈ పథకం కింద రూ. 25 లక్షల వరకూ ఆరోగ్య బీమా కల్పిస్తామని, రాజస్థాన్లోనూ ఇదే తరహ పథకాన్ని తాము ప్రారంభించామని చెప్పారు. ఈ పథకం కింద ప్రజలందరికి రూ. 25 లక్షల వరకూ ఉచిత ఆరోగ్య కిటిక్తు అందిస్తామని, దీనికి ఎలాంటి పరతులు, అంక్లలు ఉండవని చెప్పారు. రాజస్థాన్లోని ‘చిరంజీవి యోజన’ తరహిలో



రూపొందించిన పథకం ఇదని, రాజస్థాన్‌లో ఆరోగ్య హక్కు చట్టం తెచ్చామని తెలిపారు. ఇదొక విషపూత్తుక పథకమని అన్నారు. జీవన్ రక్ఖా డొచన పథకాన్ని ఇక్కడ కూడా ప్రారంభించేందుకు తనను పిలవడం సంతోషిగా ఉండన్నారు. ధిలీలో ఇదొక గేమ్ ఫేంజర్ స్నైమ్ అని, ప్రజలు వర్ధకు తస వర్తాకీ లందరూ జీవుకెళ్లాయి

కోరారు.
ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలు 2025
భిలీ ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల తేదీలను జనవరి 7న ఎన్నికల సంఘం ప్రకటించింది. దీనతో తక్షణం ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చింది. షైఫ్యూల్ ప్రకారం ఫిట్రువరి 5న పోలింగ్, ఫిల్రువరి 8న కొంబెంగ్ ఉంటుంది. 2020 ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 70 ఆసెంబ్లీ స్థూనాలకు 62 సీట్లను ఆమ్లగిలుచుకోగా, బీజేపీ 8 సీట్లు దక్కించుకుంది. అవకు 53.57 శాతం ఓట్లు పోలవ్వగా, బీజేపీ 38.51 శాతం ఓట్లు కెవనం చేసుకుంది.

సూధిల్లి: ధిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అమ్ ఆద్వి పార్టీ కి మమతా బెనజీ సారథ్యంలోని టీఎంసీ మద్దతు తెలిపింది. ఇప్పటికే అప్క మద్దతుష్టుష్టు సమాజహాది పార్టీ చీఫ్ అభిలేష్ యాదవ్ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో టీఎంసీ మద్దతు మరింత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. దీనిపై సామాజిక మాధ్యమం ‘ఎన్కు’లో మమతాబెనజీకి కేంజీవార్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. “ధిల్లీ ఎన్నికల్లో అప్క మద్దతుష్టుష్టు టీఎంసీ ప్రకటించింది. మమతా దిదీకి వ్యక్తిగతంగా నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను. ధాంక్యా జిదీ.. మేము బాగున్నప్పుడు, క్రిష్ణ వరసితుల్లో ఉన్నప్పుడూ కూడా మీరు మా వెస్టంబీ ఉండి ఆశీర్వదిస్తున్నారు” అని కేంజీవార్ ఆ ట్రైన్లో పేర్కొన్నారు. ఆయన ట్రైన్లకు టీఎంసీ ఎంపి డెరిక్ బట్రియన్ వెంటనే ‘ఎన్కు’లో స్పుందించారు. మేము మీకు బాసటగా ఉంటామంటా ఆ ట్రైన్లో ఒబ్రియన్ హామీ ఇచ్చారు. గత ఏడాది జరిగిన లోకసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ తో అవ్ పొత్తుపెట్టుకున్నప్పటికీ ఆ తర్వాత జరిగిన హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అవ్ ఒంటరిగా పోటీ చేసింది. తాజాగా ధిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ ఒంటరిగానే పోటీ చేస్తున్నట్టు అవ్ మొదట్లోనే ప్రకటించింది. ధిల్లీలోని 70 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఫిబ్రవరి 5న పోలింగ్ జరుగుసండగా, ఫిబ్రవరి 8న ఘనితాలు లెవుడడూయి.

రీడ్యూ ప్రమాద బాధితులకు ప్రమాద భీమా

రోడ్డు ప్రమాద
బాధితులకు సత్యుర
వైర్యం అందేలా
చూడడమే లక్ష్మింగా
కేంద్ర ప్రభుత్వం
త్వరలోనే కొత్త పథకాన్ని
అందుబాటులోకి
తీసుకురాబోతోంది. ఈ
పథకం కింద రూ. 1.5
లక్షల వరకు నగదు
రహిత వైద్యాన్ని
పొందవచ్చని కేంద్ర
మంత్రి నితిన్ గడ్డరీ
ప్రకటించారు. మార్చి నాటికి దేశవ్యాప్తంగా ఈ పథకం అందుబాటులోకి వస్తుందని
చెప్పారు. రోడ్డు ప్రమాదం జరిగిన 7 రోజుల దాకా రూ. 1.5 లక్షల వరకు వైద్యాన్ని
పొందే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన వివరించారు. అన్ని రకాల రోడ్స్‌పై మోటారు
వాహనాల కారణంగా జరిగే ప్రమాదాలకు ఇది వర్తిస్తుందని గడ్డరీ వివరించారు. రోడ్డు
ప్రమాదం తర్వాత బాధితులకు అత్యంత కిలకమైన 'గోల్ఫైన అవర్' సమయంలో వైర్య
సహాయాన్ని అందించడమే ఈ పథకం లక్ష్ముని గడ్డరీ తెలిపారు. నేపసల్ హెల్త్
అధారిటీ (ఎన్పాఎస్) ఈ స్క్రోమ్సు అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. పోలీసులు, హస్పిటల్లు,
ప్రథుత్వ వైర్య సంస్థల సహకారం తీసుకోనున్నట్టు గడ్డరీ వెల్లిపెంచారు. రోడ్డు రవాణా,
రహాదారుల మంత్రిత్వ శాఖ, ఈ-టైల్ర్స్ యాక్సిడెంట్ రిపోర్ట్ (ఈపిడీఆర్) అప్లికేషన్,
ఎన్పాఎస్ ట్రాన్స్ఫోర్మర్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ ఈ మూడింటితో అనుసంధానించిన ఐటీ
ప్లాట్ఫార్మ ద్వారా ఈ పథకం కార్బూకలాపాలు నిర్వహించనున్నట్టు వివరించారు. ఈ
పథకం పైలట్ ప్రాజెక్ట్ 2024 మార్చి 14న చంద్రగఢ్లో ప్రారంభమైందని, ఆ తర్వాత
అరు ఇతర రాష్ట్రాలకు విసరించామని గడ్డరీ వెల్లించారు. దేశంలో ఏకంగా 22 లక్షల
పుండి టెంపుర్ కొర్ట కొనసాగించి ఈ పందిర్లుగా ఆయన వేరొనారు



ఆ పేరుకు కళంకం తేవడం నాకు ఇష్టం లేదు : తమిళనాడు సీఎం

అన్న యూనివరిటీలో విద్యార్థినిపై లైంగిక దాడి జరిగిన ఘటనకై తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టేలిన్ అసెంబ్లీ వేదికగప్పందించారు. ఈ అంశాన్ని అడ్డంపట్టుకుని కొండరు సభ్యులు మాటిమార్టికి అన్న యూనివరిటీ పేరు ప్రస్తావించడాన్ని ఆయన తప్పుపట్టారు. యూనివరిటీలో విద్యార్థినిపై జరిగిన దారుణం ఎవరుక్క ఆమాదయోగ్యం కాదని, అది దారుణమని వ్యాఖ్యానించారు. ‘సభల్లి చాలామంది సభ్యులు ఒక యూనివరిటీ పేరును ప్రస్తావిస్తూ మాట్లాడుతున్నారు. కానీ నేను ఆ యూనివరిటీ పేరును ప్రస్తావించదలుకోలేదు. నేను ఆ పేరుకు కళంకం తేవాలనుకోవడని లేదు. ఎందుకంటే ఈ సభలో ఉన్నవారిలో చాలామందిని తయారు చేసింది అయినే. ఆ ఖాఫోద్వేగంతో నేను ఆ పేరును పక్కన పెడుతున్నా చెప్పేలో విద్యార్థినిపై జరిగిన ఘటనను ఎవరూ ఆమాదించరు

విద్యార్థినివై లైంగిక దాడి కరమైన చర్య' అని
 స్తోలీన్ వ్యాఖ్యానించారు. సభలోని సభ్యులంతా
 లైంగిక దాడి ఘటనపై మాట్లాడారు. ఒకర్చు తప్ప
 మిగతా అందరూ నిజమైన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.
 ప్రభుత్వాన్ని చెడుగా చూపించడమే ఆ ఒక్క సభ్యుడి
 పని. కానీ నేను ఒక్కటే చెబుతున్నా మా ప్రభుత్వం
 బాధితరాలికి న్యాయం జరిగే వరకు అందగా
 ఉంటుంది. నేరం జరిగిన తర్వాత నిందితుడిని
 అర్ట్ట్ చేయకపోయినా, అతడిని కాపాడే
 ప్రయత్నాలు జరిగినా ప్రభుత్వాన్ని నిందించవచ్చు.
 అర్ట్ట్ చేసినా, వేగంగా విచారణ చేయిస్తున్న
 నిందించడమనేది రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం

A photograph of M. Karunanidhi speaking at a podium with a microphone. He is wearing a white shirt and has a mustache. Two other men are visible behind him. A banner with text in Tamil is visible in the background.

ఆరు పచ్చాలు. తన్న
 యూనివర్సిటీలో ఇటీవల 19 ఏళ్ల
 విద్యార్థినైపై గణశభరన్ అనే వ్యక్తి
 లెంగిక దాడికి పాల్పడాడు.
 బాధితురాలు క్యాంపస్ భవనం
 వెనుకాల తన స్నేహితుడితో
 మాట్లాడుతుండగా నిందితుడు
 చూశాడు. ఆమె స్నేహితుడిని
 బెదిరించి వెళ్గాట్టి ఆమెపై లెంగిక
 ర్ధని తన స్నేహితుడితో కలిసి పోలీసులకు
 సం బయటికి పచ్చింది. ఈ ఘటన
 దుమారం రేపుతోంది.

సంప్రదాక్రియం

జారుగుబల్లపై రూపాయ పతనం!

ಬಡುಗುಲ ಜೀವಿತಾಲ್ಯೋ ವೆಲುಗುಲು ನಿಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿರಿ

మానవ హక్కులంబే, సమాజంలోని అన్ని వర్గాల హక్కులుని ముఖ్యంగా బలపేస వర్గాలు, మహిళలు, పిల్లల హక్కులుని వాటి సాధనకు అక్కరమే ఆయుధమని నమ్మిన సమానేవకురాలు, అధునిక భారత మొదటి ముస్లిం మహిళ విద్యావేత్త ఫాతిమా హేక్ . సావిత్రీబాయి పూర్తితో కలిపి అణగారిన వర్గాల మహిళలు, పిల్లలకు అక్కరజ్జునం ప్రసాదిచిన విద్యారథ. ఆధునిక భారత విద్యార్థినికి మార్గదర్శకురాలు. మనువాద, అగ్రవర్ష భావజాలికలు సంప్రదాయపేరుతో శాస్త్రాలకు విద్యను నిరాకరించినప్పుడు, దశిలాందించాసీ, మైసారీ వర్గాల మహిళలు, పిల్లల విద్యాశాక్షకోసం గళమెత్తిన ధీరవనిత. సావిత్రీబాయి, జ్యోతిరాం పూర్తితో కలిసి విద్యాభ్యాసికి పాటుపడిన త్యాగమయి జ్యోతిరావ్ పూర్తి నేత్తువ్యాపారంలోని సత్యోధక్ (సత్యాస్వేషమంచి) అగ్ర భాగస్వామి. 1848 లో రాజీవిల్లుల మహిళల కోసం మొదటి పారశాలను ప్రారంభించడానికి ప్రయుక్తిచినప్పుడు, ‘మత వృత్తిరేక చర్యగా పేర్కొంటు జ్యోతిరావు, సావిత్రీబాయి పూర్తిలను కుటుంబ సభ్యులు గ్రామస్తులు ఇంటినుండిగాక, గ్రామం నుండి కూడా బహిష్మరించినప్పుడు, ఫాతిమా హేక్, ఆమె సోదరుడు ఉస్కా హేక్ వారికి సహాయం చేసి ఆదుకున్నారు. పూర్తి దంపతులు ఉన్స్కాన్ హేక్ ఇంట్లోనే ఉంటూ, అదే ఇంట్లో పారశాలన నడిపేవారు. పూర్తి ఆలోచనల నుండి ప్రేరణ పొందిన ఉస్కాతన సోదరిని సావిత్రీబాయితోపాటు, ఉపాధ్యాయురాలిగి శిక్షణ ఇప్పించాడు. సావిత్రీబాయితో పాటు, ఫాతిమా కూడా నాటి అగ్రవర్ష, ఆధిపత్య వర్గాల నుండి సామాజిక పరంగా అనేక అవమానాలను, కష్టపుష్టాలను ఎదుర్కొన్నారు. ఎందుకంటే వారుదూర్ఘమైన బ్రాహ్మణీయ కుల వ్యవసాయానికి వ్యతింకంగా పోరాదుతున్నందున, ఆధిపత్య కులాలకు చెందిన వారు సహించలేక పోయారు. వారికి రాత్మలువుడం, ఆవు పేడచల్లడంతో పాటు హింసాత్మకంగా వ్యవహారించారు. ముఖ్యంగా బాలికా విద్యను ప్రోత్సహిస్తున్న దుకు మతోన్నాదులు ఆమెను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు.



ఫాతిమా, సావిత్రిబాయి కలిసి పూలే ప్రారంభించిన విద్యా
సంస్థలను ముందుండి నడిపారు. విద్యాభివృద్ధి జరగాలంకా
విద్యాసంస్థలు సజీవంగా ఉండాలి. వాటిని నిర్వాలించడానికి
మనువాదులు విశ్వాప్యత్వాలు చేసినపుడు వాటిని
కాపాడుకోడానికి ఫాతిమా చేసిన కృషి అనుపమానమైనది
అడుగుగునా పూలే దంపతులకు అండగా నిలిచి
సత్యశేధక ఉద్యమంలో ముఖ్య భూమిక నిర్వహించారు
సావిత్రిబాయి తన భర్తజ్యేతీరావుపూలేకి రాసిన లేఖలలో
ఫాతిమా షేక్ పై సావిత్రి కురిపించిన ప్రేమాభిమానాల
మనకు కనిపిస్తాయి. పూలే దంపతులు నిర్వహించి
కార్యక్రమాలకు ఫాతిమా షేక్ అందించిన సహాయ
సహకారాలు అనుపమానమైనవి. ఫాతిమా నాకు ఎంతగానీ
సహకరించింది. ఆమె సహకారంతోనే నేను ఇన్ని సేవ
కార్యక్రమాలను కొనసాగించగలిగాను. అని రాశార సావిత్రి
సుదీర్ఘ పోరాటం తర్వాత సావిత్రిబాయి ఈనాడు తగిన

గుర్తింపును పొందగలిగినా, ఫాతిమా హేక్ ఇంకా విష్ణుత విద్యావేత్తగానే మిగిలిపోయారు. దేశ చరిత్ర నుండి విష్ణురించబడి, తగిన గుర్తింపు లేని వారి జాబితాలోనే ఉండిపోయారు. ఎస్సి, ఎష్టి, బీసి, మైనారిటీ, బటగు, బలహీన వర్గాల మహిళల హక్కులకేసం పోరాదిన అతికాద్ధి మందిలో ఆమె ప్రథమారూలు. దళిత, మైనారిటీ వర్గాలకు చెందిన మహిళలు, పిల్లలకు విద్య నేర్చించాలని ఆమె ఎంతగానే తపస పడ్డారు. ముస్లిం మైనారిటీలు అనుసరించే ఇస్లాం ధర్మం ట్రై విద్యను వ్యక్తిగతికించవచ్చాలికి, ఇస్లాం తెలియని ముస్లింల నుండి, అగ్రకుల హిందువులనుండి ఆమె తీవ్ర వ్యక్తిగతమను ఎదుర్కొన్నారు. ఆధిపత్య భావజాలం కల సమాజంలో ఫాతిమా హేక్ ఒక ముస్లిం మహిళగా అనేక ఆముటోట్లు, అవమానాలు చవిచూశారు. అయినా సరే, ఆకుంరిత దీక్షతో ఆమె దళితులు, ఆదివాసీలు, ట్రైలు, పిల్లల హక్కుల కోసం అలుపెరుగని పోరాటం చేసి, ఆధునిక భారతదేశంలోని మొదటి ముస్లిం మహిళా విద్యావేత్తగా చరిత్రలో నిచి పోయారు. 2014లో, మహోరాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఫాతిమా హేక్ నేపలలను గుర్తించి, సర్ సయ్యద్ అహ్మద్ భాన్, జాకీర్ హుసైన్, అబ్బుల్ కలామ్ లతోపాటు ఫాతిమా హేక్ సంక్షిప్త పరిచయాన్ని తమ రాష్ట్ర పార్యవ్యవస్కాలలో పొందుపరిచింది. 2021లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంకూడా ఎనిమిదవ తరగతి టెక్ని బుక్ లో ఫాతిమా హేక్ పై పారాస్ని ప్రవేశపెట్టి ఆమె నేపలకు తగిన గుర్తింపును కలిగించింది. అక్కాన్ని అమితంగా ప్రేమించి, అణగారిన వర్గాలను, ముఖ్యంగా మహిళలను అక్కరాస్యులుగా తీవ్రిద్దిద్దానికి, అహార్యశలూ అలుపెరుగని పోరు సలిపిన ఫాతిమా హేక్ విష్ణుత చరిత్రను వెలికి తీసి భావితరాలకు అందించవలసిన చారిత్రక అవసరం నేడితరం మేధాపులమై ఎంతైనాంటి. ఆదిశగా గట్టి ప్రయత్నం చేస్తున్న ప్రముఖ చరిత్రకారుడు నశీర్ అహ్మద్ కు అభిసందనలు.

తెలంగాణ తొలి ఉద్యమ పూర్వాపరాలు

తెలంగాణ ప్రజలకు అన్ని రంగాలలో జరుగుతున్న అన్యాయానికి ప్రతీక రాష్ట్రం ఏర్పాటు మాత్రమే పరిష్కారమని, రాష్ట్ర సాధనకై పోరాటం తప్పదనే భావన తెలంగాణ యువతలో అంకురించింది. అలా తెలంగాణ తొలి ఉద్యమం తెలంగాణ హక్కుల పరిరక్షల ఉద్యమంగా మొదలైంది. తెలంగాణా రక్షణలను అమలు చెయ్యాలని కోరుతూ 1969, జనవరి 9 న ఖమ్మం పట్టణంలో బి.ఎ. స్వాదెంట్స్ నేషనల్ స్వాదెంట్స్ యూనియన్ నాయకుడైన రపీండ్రసాధ్ గాంధీచౌక్ దగ్గర నిరవధిక దీక్ష ప్రారంభించాడు. తొలి దశ ఉద్యమ ప్రారంభ పూర్వ పరాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నమై ఇది. అంద్ర, తెలంగాణ ప్రాంతాలు కలిసి ఆంద్ర ప్రదేశ్ ఏర్పాటు కావడంలో కీలకమైనది పెద్దమనుషుల ఒప్పందం. 1956లో తెలుగు మాటల్డే ప్రాంతాలన్నీ ఏకమై ఒక రాష్ట్రంగా ఏర్పడటానికి రాయల్సీమ, తెలంగాణ ఆంద్ర ప్రాంతాల నాయకులతో కలిసి. 1956, ఫిబ్రవరి 20 న ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. ఇదే పెద్దమనుషుల ఒప్పందం న్న్యా ధిల్లీలో పెద్దమనుషుల ఒప్పందంపై సంతకాలు చేసిన వారు తెలంగాణ తరఫున, బూర్గుల రామ కృష్ణారావు (కె.వి.రంగారెడ్డి), మరి చెన్నారెడ్డి, జె.వి. నరసింగరావుచీ ఆంద్ర తరఫున నీలం సంజీవరెడ్డి, బజ్జాడ గోపాలరెడ్డి అలూర్లి సత్యనారాయణ రాజు, సౌతు లచ్చన్న ఉన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి, తెలంగాణ సమానత్వ పరిరక్షణకు సంబంధించిన నిబంధనలు ఏర్పరచు కున్నారు. ఈ ఒప్పందాన్నమనసరించి 1956, నవంబర్ 1 న ఆంద్రప్రదేశ్ ఏర్పడింది. అంద్ర ప్రాంతానికి చెందిన నీలం సంజీవరెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. అయితే, ఈ ఒప్పందం అమలు విషయమై కొద్దికాలంలోనే తెలంగాణ ప్రజల్లో అసంతృప్తి తగిలింది. ఒప్పందాన్నమనసరించి ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవిని తెలంగాణ వాసికి ఇప్పలేదుచీ అనుసరు ఆ పదవినే స్వప్పించలేదు. అయితే 1959లో దామోదరం సంజీవరుద్ధ ముఖ్యమంత్రి కాగానే ఉప ముఖ్యమంత్రిగా తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన కొండా వెంకట రంగారెడ్డి (కె.వి.రంగారెడ్డి) ని నియమించాడు. అయితే మళ్ళీ 1962 నుండి 1969 వరకు ఉపముఖ్యమంత్రి పదవి లేదు. 1969లో తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన జె.వి.నర్సింగరావును ఉప ముఖ్యమంత్రిగా నియమించారు. ఈ విధంగా రాజకీయ పదవుల విషయంలో తమకు అన్యాయం జరిగిందని తెలంగాణ వారు భావించారు. అలగే ఆంద్ర ప్రాంతం నుండి తరలి వచ్చిన ప్రజలు తెలంగాణ ప్రాంతంలో భూములు కొని, వ్యవసాయం చేసారు. ఇది తమ భూముల ఆక్రమణా కొందరు తెలంగాణ ప్రజలు భావించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు, ఉపాధ్యాయులు నియమకాల్లో తమకు అన్యాయం జరిగిందనే భావన కూడా తెలంగాణ ప్రజల్లో బలంగా కలిగింది. తెలంగాణ విద్యాసంస్థల్లో కూడా తమకు తగినన్న సీట్లు రాలేదని విద్యార్థుల్లో అసంతృప్తి నెలకొని ఉంది. ఈ నేపథ్యం లోనే “తెలంగాణ తొలి ఉద్యమం”... “తెలంగాణ హక్కుల పరిరక్షణ ఉద్యమం”గా మొదలైంది. తెలంగాణ రక్షణలను అమలు చెయ్యాలని కోరుతూ 1969, జనవరి 9 న ఖమ్మం పట్టణంలో బి.ఎ. స్వాదెంట్స్, నేషనల్ స్వాదెంట్స్ యూనియన్ నాయకుడైన రపీంధ్రసాధ్ గాంధీచౌక్ చౌక్ వద్ద నిరవధిక దీక్ష ప్రారంభించాడు. అరోజు జరిగిన ఊరేగింపుల్లో హింసాత్మక ఘటనలు జరిగాయి. మరుసటి రోజు ఉద్యమం నిజమాబాదుకు పాకింది. జనవరి 10 న ప్రైదరూబాదులోని ఉస్కానియా విశ్విద్యాలయంలో జరిగిన విద్యార్థులు సమావేశంలో - తెలంగాణ రక్షణల అమలుకై జనవరి 15 నుండి నమ్మి చెయ్యాలని ప్రతిపాదించారు. అయితే, జనవరి



13 న అర్డె విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఒక సమావేశంలో విద్యార్థులలోని ఒక వర్గం “తెలంగాణ విద్యార్థుల కార్యాచరణ సమితి”గా ఏర్పడి, ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే తమ ధైయంగా ప్రకటించారు. జనవరి 13న ఉస్కాలియా యూనివర్సిటీలో “తెలంగాణ విద్యార్థుల కార్యాచరణ సమితి” ఏర్పడింది. ఆ రోజు మొట్టమొదటి సారిగా ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనసు తమ లక్ష్యంగా విద్యార్థులు ప్రకటించుకున్నారు. విద్యార్థుల కార్యాచరణ సమితి మెడికల్ విద్యార్థి మల్లిఖార్జున్ ను ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నుకుంది. విద్యార్థులు ఎలాంటి త్యాగాలంక్రమాని సిద్ధం కావాని మల్లిఖార్జున్ పిలుపునిచ్చారు. అదే రోజున పరుప్రమభులు కొందరు “తెలంగాణా పరిరక్షణల కమిటీ”ని ఏర్పాటు చేసారు. జనవరి 18 న విద్యార్థుల్లోని రెండు వర్గాలు (తెలంగాణ రక్షణల కోసం ఉద్యమించిన వారు, ప్రత్యేక తెలంగాణ కోరేవారు) వేరువేరుగా హైదరాబాదులో ఊరేగింపులు జరిపారు. ఈ రెండు ఊరేగింపులు ఆఖిద్ద లో ఎదురైనవుడు ఫుర్రణ చెలరేగింది. పోలీసులు లారీఛార్ట్ చెయ్యపలసి వచ్చింది. అదేరోజు శాసనసభలోని ప్రతిపక్ష పార్టీలు తెలంగాణ రక్షణల అమలు కొరకు ప్రభుత్వాన్ని వ్యక్తిగా చేసాయి. ఉద్యమ కారుల కోరికలను చర్చించడానికి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం జనవరి 19 న అభిలపక్ష సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. ఆ సమావేశం ఒక ఒప్పందానికి వచ్చింది. తెలంగాణలో పనిచేస్తున్న ఆంధ్ర ఉద్యోగులను వెనక్కి పంచించాలి. పెద్దమనుషుల ఒప్పందం లోని తెలంగాణ రక్షణలను అమలు చెయ్యాలి. అయితే ప్రత్యేక తెలంగాణ వాదులు ఈ ఒప్పందానికి సమ్మతించలేదు. ప్రత్యేక రాష్ట్రమే తమ ధైయమని, అది నెరవేరే వరకు తమ ఉద్యమం కొనసాగుతుందని ప్రకటించారు. జనవరి 24న సదాజివపేటలో కాల్పులు జరిగాయి. ఈ కాల్పుల్లో 14 మంది గాయవడ్డారు. గాయవడ్డా వారిలో 17 ఏళ్ళ శంకర్ మరుసటి రోజు గాంధీ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ చనిపోయాడు. 1969 తెలంగాణ ఉద్యమంలో తాతి అమరుడు శంకర్. కాల్పులకు నిరసనగా కొండా లక్ష్మీ బాపూజీ తన మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేశారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ కాంగ్రెస్ సమితిని ఏర్పాటు చేశారు. అభిలపక్ష కమిటీ ఒప్పందాన్ని అమలు చేస్తూ జనవరి 22న ప్రభుత్వం ఒక ప్రభుత్వ ఓత్తర్పును జారీ చేసింది. దీని ప్రకారం ఫిబ్రవరి 28 కల్గా స్థానికతు కాని ఉద్యోగులని వారి వారి స్థానాలకు వెనక్కి పంపివేసారు. తెలంగాణ రక్షణల

నిష్టకారు ముక్కను ప్రిజీలో ఉండితే ఏనువుతుంది? తెలుసా?

చాలా ఆహోర పదార్థాలను ప్రైజ్‌లో ఉంచుతారు. రిప్రైజరేటర్లో ఉంచిన తర్వాత కూడా త్వరగా చెడిపోయేవి కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు నిమ్మారసాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. మీరు నిమ్మకాయను కేవలం తీసేందుకు, తాగేందుకు కాకుండా పుట్టుపరచడం, ఇతర అనేక రకాల వాటికి ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయ రిఫ్రెష్ వాసన ప్రతీ ఒక్కరికి ఇప్పటివేసునది. అందం నుండి ఆరోగ్యం పరకు, నిమ్మకాయ అన్ని రంగాలలో ఉపయోగపడుతుందటున్నారు నిపుణులు. మీరు నిమ్మకాయను ముక్కలుగా చేసి మీ ప్రైజ్‌లో ఉంచిత ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అన్ని ఆహోర పదార్థాలు ప్రైజ్‌లో నిల్వ చేస్తుంటాము. వాటి శుద్ధిత్వాన్ని ప్రత్యేక శర్దు తీసుకోవడం చాలా మయియం. నిమ్మ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మకాయలో యాంటీ బాష్టిరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ప్రైజ్‌లో ఉన్న బ్యాస్టిరియాను తొలగిస్తుంది. ఇన్వెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా, ప్రైజ్‌లోని గాలిని సహజంగా శుద్ధింగా ఉంచడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుందటున్నారు నిపుణులు.

ప్రిజెంలో దుర్వాసన రాదు: ప్రిజె శుద్ధత విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ, కొన్నిసార్లు దుర్వాసన సమస్య కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. చాలా సార్లు ఈ వాసన రిప్రిజెంలో ఉంచిన అపోర పదార్థాలలో కూడా కనిపిస్తుంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ వాసన సమస్యను దూరంగా ఉంచడానికి నులభమైన మార్గం నిమ్మకాయను రెండు ముక్కలుగా చేసి రిప్రిజెంలో ఉంచడం. నిమ్మకాయలో ఉండే సిట్రిక్ రూసిడ్ ప్రిజెంలోని దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. గాలిని సహజంగా తాజాగా, సువాసనగా ఉంచుతుంది.

ఆపోరాన్ని ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచుతుంది: చాలా అపోర పదార్థాలను ప్రిజెలో ఉంచుతారు. రిప్రిజెంలో ఉంచిన తర్వాత కూడా త్వరగా చెందిపోయేవి కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు నిమ్మరసాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో యాంటీ ఆఫీడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. జెవి అపోర పదార్థాలు ఎక్కువ కాలం కుళ్లిపోకుండా కాపాడి తాజాగా ఉంచుతాయి. అయితే, రిప్రిజెంలో ఉంచడానికి ఎల్లప్పుడూ తాజా, శుభ్రమైన నిమ్మకాయను మాత్రమే ఉపయోగించండి.

ప్రీజ్ గాలిని సహజంగా పుత్రుంగా.. ప్రీజ్లో కొన్ని నిమ్మకాయ ముక్కలను ఉంచడం వల్ల కలిగే ఒక ప్రయోజనం ఏమిటంబే ఇది ప్రీజ్లో ఉన్న గాలిని సహజంగా పుద్ది చేస్తుంది. నిజానికి నిమ్మకాయలో యాంటీ-ఆస్కిడెంట్లు, సిట్రీక యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇది ప్రీజ్లోని గాలిని తాజాగా ఉంచుతుంది. అంతే కాకుండా, ప్రీజ్లో ఉండే ఆహారాన్ని త్వరగా బ్యాక్టీరియా చేరకుండా కాపాడుతుంది. అంతేకాకుండా, నిమ్మకాయ ముక్కను ఉంచడం ద్వారా ఎలాంటి ఇన్వెక్షన్ అయినా వ్యాపించే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

www.ijerph.com

తొక్క తీయకుండా తింటేనే ఆరోగ్యమట..



మాంసాహిరం కంటే కూరగాయలు తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చాలా మంది చెబుతూ ఉంటారు. కూరగాయలు తినడం పొల్చికి కూడా ఎంతో మేలు. అయితే కొన్ని రకాల కూరగాయలకు తొక్క తీసి తింటారు. అలా వాటికి తొక్క తీసి తినడం వల్ల అనేక పోషక విలువలను కోఱ్చుతామని న్యాయిమీయస్టు అంటున్నారు. కూరగాయల్లో ఎన్నో రకాల ఉంటాయి. మనకు నచ్చినవి తెచ్చుకుని తింటూ ఉంటారు. కూరగాయలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కూరగాయల్లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు చాలా లభిస్తాయి. ప్రతి రోజు కూరగాయలు తినడం వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు త్వరగా రాకుండా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల కూరగాయల్ని ఎలా తినాలో చాలా మందికి తెలీదు. కొన్నింటికి తొక్క తీసి.. మరికొన్నింటినీ నేరుగా వండి తింటూ ఉంటారు. కానీ కొన్ని రకాల కూరగాయల్ని మాత్రం తొక్కతో తింటే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలా తింటేనే పోష అందుతూయిని అంటున్నారు. మరి ఆ కూరగాయలు వింటో జుడ్చే చూ

అందుతాన్ని తెలుస్తారు. మర తె కొగాయిలు వంటి ఇవ్వడ చూసుయింది. బంగాళ దుంపలు: చాలా మంది అలు గడ్డలకు తొక్కు తీసి వండి తింటూ ఉంటారు. అలా తింటే మంచిది అనుకుంటారు. నిజానికి బంగాళ దుంప తొక్కులో కూడా పోవకాలు ఉంటాయి. పైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. తొక్కు తింటే ఎర రక్త కణల పనిటిరును మెరుగు పరస్పరంది. జీర్ణ వ్యవస్థకు కూడా మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి శుద్ధంగా కడిగి తొక్కుతో తింటేనే దుంపకు | చేయండి. బీరకాయలు: తొక్కుతో పాటు కలిపి తినాల్సిన కూరగాయల్లో బీరకాయలు కూడా ఒకటి. వీటిని కూడా తొక్కుతో తింటేనే మరన్ని పోవకాల అందుతాయి. బీరకాయ తొక్కులో కూడా పైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, పొట్టాషియం వంటివి కూడా లభిస్తాయి. పొట్టుతో తింజీర్ వ్యవస్థ, ఎముకలు, గుండ ఆరోగ్యం, ఒత్తిడి కంట్రోల్ అవుతాయి. క్యారెట్లు: క్యారెట్లను కూడా తొక్కుతో పాటు తింటేనే ఆరోగ్యం. ఉపు, పనులు వేసి శుద్ధంగా కీల్కి చేస్తే.. పైన ఉండే మురికి పోతుంది. తొక్క తీయకుండానే క్యారెట్ తిసాలి. మందులు లాడుతూ ఉంటారని పైన తొక్క తీసేస్తారు. కానీ దీని వల్ల పోవకాలు తగ్గుతాయి. వంకాయ: చాలా మంది వంకాయకు కూడా స్పిన్ తీసేస్తూ ఉంటారు. ఉపు వేసిన నీటితో శుద్ధంగా కీల్కి చేస్తే.. తొక్క తీయాల్సిన పని ఉండదు. వంకాయను తొక్కతో పాటు తింటేనే ఆరోగ్యానికి మేలు. పైన లేయర్లోనే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి అనేక పునరును నిర్వహిసుంది.

మీరూ రోజుా పల్లీలు తింటున్నారా?

ఈ అలవాటు మీ ఆర్థిక్ గ్యానికి మేలేనా..

ఆరోగ్యవిని మేలు చేసే
ఆహారాల్లో పట్టిలు
ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో
పోడకాలు పుష్టలంగా
ఉండటమే ఇందుకు
కారణం. అందుకే
రోజుగా వారి ఆహారంలో



ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతుంటారు. అయితే కొంత మంది తెలిసో.. తెలియకో.. వేయించినవి లేదంటే ఉడికించిన పశ్చిలు తింటుంటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదో.. కాదో.. కూడా తెలుసుకోరు.చాలా మంది పశ్చిలు ప్రతిరోజు తింటారు. కొన్నిసార్లు పచ్చి, కొన్నిసార్లు వేయించినవి తింటారు. కానీ ఇలా ప్రతిరోజు పశ్చిలు తినడం వల్ల మీ శరీరానికి తెలియకుండానే ఎంతో మంచి జరిగిందని నిపుణులు అంటున్నారు. వైద్యులు ప్రకారం.. రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ జాబితాలో పశ్చిలు ముఖ్యమైనవి. ప్రతిరోజు పశ్చిలు తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొఫ్ఫె, షైబర్, ప్రాటీస్ ఉంటాయి. వేరుశెనగలు తినడం వల్ల ఒకంతో మంచి కొల్పాల్ సాయి పెరుగుతుంది. చెడు కొల్పాల్ సాయిని తగ్గిపుంది. చెడు కొల్పాల్ సాయి తగ్గించడం గుండెకు ఎంతో మంచిది. గుండెపోటు, పక్కవాతం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేరుశెనగ తినడం మంచిది. వేరుశెనగలు రక్తంలో చక్కర్ సాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. కాబట్టి మీకు దాన్నాడోనీ ఉండే కేవలకుండులు ఇన్నాను తేడుండా చిల్డులు



ఆరీగ్వం కోసం ఈ టీలు తాగండి..

చలికాలంలో మిమ్మల్ని మీరు వెచ్చగా ఉంచుకోవాలని కోరుకుంటుంటే.. కొన్ని రకాల ఆపోర పదార్థాలను తినే ఆపోరంలో చేర్చుకుంటాడు సూప్చు, టీ వంటి వాటిని తాగడం వలన చలికాలంలో వెచ్చగా ఉంటుంది. శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవడం చాకష్టమైన వసి. వెచ్చుదనం కోసం ఎన్ని రకాల దుస్తలు ధరించివా.. లోపల నుంచి శరీరం వెచ్చగా ఉంచేలా చేసుకోవాలి. అప్పటి వరక చలిగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చలికాలంలో కొన్ని రకాల ఆపోర పదార్థాలు, పాసీయాలను తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శరీర ఉప్పోశ్రేష్టము అదుపులో ఉంచుతుంది. శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో వేడి ఆపోర పదార్థాలు, పాసీయాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉప్పోశ్రేష్ట పెరగడంలో సహాయపడతాయి. బయట ఉప్పోశ్రేష్ట తగ్గినపుడు. వేడి వేడి ఆపోర పదార్థాలను, పాసీయాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. పొర్చుల్ టీ. శీతాకాలంలో మిమ్మల్ని మీరు వెచ్చగా ఉంచుకోవడానికి పొర్చుల్ టీ నీటి తీసుకోవచ్చని డాక్టర్ కిరణ గుప్తా చెప్పారు. చామంతి, అల్లం లేదా పుద్దినా వంటి పొర్చుల్ టీలను చాలా సులభంగా తరుయా చేసుకోవచ్చు, సాధారణ మిల్క్ టీ లేదా కాఫీతో పోలిస్తే, పొర్చుల్ టీ శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడంలో సహాయపడటమే కాకం రెండు టీలు మరింత ఆరోగ్యకరమైనవి. పొర్చుల్ టీలో శరీర ఉప్పోశ్రేష్టము పెంచడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగిఱోగ శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడే వారింగ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇంట్లోనే నేచురల్ టీని తయారు చేసుకోండి ఇలా పొర్చుల్ టీ మాత్రమే కాదు.

జీడిపప్ಪు తింటే లాభాలు ఉన్నాయా

జీడిప్పు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందులోనూ వింటర్ సీజన్లో తింటే మరింత మంచిది. జీడిప్పులో ఎన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఈ సీజన్లో తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది.. వాతావరణంలో కూడా మార్పులు జరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రతీ మూడు, నాలుగు నెలలకు ఒకసారి సీజన్ మారుతుంది. సీజన్ మారే క్రమంలోనే శరీరంలో కూడా అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. సీజన్కి అనుగుణంగా ఉండే ఆపరోలు తీసుకోవాలి. లేదంటే శరీరంలో ఇమ్మూనిటీ అనేది తల్లిగొతుంది. చలికాలంలో వెచ్చగా ఉండే ఆపరోలు తీసుకోవాలి. ఇలాంటి ఆపరోలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. చలి కాలంలో ఆరోగ్యానికి మెరుగు పరచడంలో జీడిప్పు ఎంతో హెల్ప్ చేస్తుంది. ప్రతి రోజు కనీసం నాలుగు పవ్పులు తిన్నా ఆరోగ్యానికి మంచిది. వింటర్ సీజన్లో పవ్పు తినడం వల్ల శరీరానికి వెప్పరనం వస్తుంది. ఇందులో హెల్ప్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. అలాగే శరీరానికి ఎవర్జీని కూడా ఇస్తుంది.

నిష్ట స్థిరత్వంకి మంచిదే.. నేరుగా అప్పె చేస్తు చర్యానికి హనికరమా?

సిట్లన్ పండ్లలో నిమ్మకాయ ఒకటి. దీనిలో విటమిన్ సి సముద్రిగా ఉంటుంది. నిమ్మతో ఆరోగ్యసికి ఎంత మేలు చేస్తుందో.. అదే విధంగా అందానికి కూడా అంతే ఉపయోగపడుతుంది. అయితే నిమ్మకాయను చర్చానికి అపై చేయడం ప్రయోజనకరంగా పరిగణింపబడుతోంది. దీన్ని తినడం లేదా స్వీన్ ని అపై చేయడం పల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే చాలా మంది నిమ్మకాయను నేరుగా ముఖంపై అపై చేస్తారు.. ఇలా చేయడం ప్రయోజనాలకు బిధులుగా చర్చానికి హాని కలిగిస్తుంది. ముఖం కాంతివంతంగా, మచ్చలు లేకుండా చేసుకోవడానికి సింపర్ టిప్పు నుంచి ఫరీదైన ఉత్పత్తులను కూడా ఉపయోగిస్తారు. ముఖం, చర్చ శాందర్భ కోసం చికిత్స నుంచి అనేక రకాల టిప్పు ని ఉపయోగిస్తారు. అయితే చర్చంపై ప్రతిదినానిని అపై చేసే ముందు అందుకు సంబంధించిన ఘర్షార్థి సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ రోజు మనం చర్చానికి ఎంతో మేలు చేసే నిమ్మకాయ గురించి తెలుసుకుండాం. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్టలంగా లభిస్తుంది.. కనుక ఇది చర్చం మీద ఉన్న మచ్చలను తొలగించడానికి శక్తివంతమైన పదార్థం. అయితే దీనిని అపై చేసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్త అవసరం. నిమ్మకాయను ఎప్పుడూ నేరుగా చర్చంపై అపై చేయకూడదు. నిమ్మకాయలో విటమిన్స్ సముద్రిగా ఉండడమే కాదు.. ఇది నమజమైన భీంగింగ్ పనిచేస్తుంది. అందువల్ల చర్చ సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే దీనిలో ఆమ్ల లక్ష్మాల కారణంగా చర్చంపై నేరుగా అపై చేయడం పల్ల కొన్ని దుప్పుభావాలు కలుగుతాయి.. ఎందుకు నిమ్మకాయను నేరుగా చర్చంపై ఎందుకు అపై చేయకూడదంటే. దురద, దహనం, ఎరువు సంభవించవచ్చు: నిమ్మకాయను నేరుగా ముఖంపై అపై చేయడం పల్ల చర్చంపై దర్శన్లు ఏర్పడతాయి. దీని పల్ల దురద, మంట, ఎరువు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే శనగపిండి, ముల్లానీ మిట్టి, గ్రిజరిన్, కొబ్బరినూనె, కలబంద జెల్ వంటి కొన్ని పదార్థాలతో కలుపుకోవాలి. ఇలా నిమ్మని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి రాయడం వలన చర్చ అందంగా ఉంటుంది. సెన్సీటిప్ స్విన్ ఉన్నవారు ముఖ్యంగా చర్చంపై నేరుగా నిమ్మకాయను అపై చేయవద్దు. ఇలాంటి చర్చ తత్వం ఉన్నవారు నేరుగా నిమ్మకయని అపై చేసే చర్చం వాపు, ఎరువు, దర్శన్లు ఏర్పడవచ్చు. ఈ లక్ష్మాలను తేలికగా తీసుకుంటే సమస్య మరింత పెరగుతుంది. నిమ్మకాయను నేరుగా చర్చంపై అపై చేసినప్పుడు.. స్విన్ చాలా సున్ఖితంగా మారుతుంది. దీని కారణంగా సూర్యరథి స్విన్ కు తాకినప్పుడు వడదెబ్బకు గురవుతారు. ప్రాపర్సిగ్నోట్స్ కూడా ఏర్పడవచ్చు. కనుక పొరపాటున కూడా వేసవిలో నిమ్మకాయను నేరుగా చర్చంపై రుద్రకూడదు.

మసాలా టీని కూడా ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు). చవికాలంలో వెళ్ళడనం కోసం వంటగదిలో లభించే మసాలా దినుసులను ఉపయోగించి టీ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో కొన్ని మసాలా దినుసులను ఉపయోగించాలి. అయితే మసాలా దినుసులను ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉండకూడదని గుర్తుంచుకోండి. ఈ టీ చేయడానికి బే ఆకు, లవంగం, చిన్న ఆల్లం ముక్క నల్ల మిరియాలు, జీలకర్ర వంటివి అవసరం. ఈ టీని 4-5 మండికి తయారు చేస్తుంటే.. దీని కోసం మీరు ఒక బే ఆకు, ఒక లవంగం మొగ్గ, అల్లం ముక్క 10-15 మిరియాలు, రాళ్ళినచెక్క జీలకర్రను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పదార్థాలన్నీ బిటీలో వేసి బాగా మరిగించండి. స్టీట్ గా టీ తాగాలనుకుంటే.. ఈ నీటిలో కొంచెం ఏ టీ చేయాలి. కానీ ఈ టీ ప్రాచీన ప్రాచీన ప్రాచీన ప్రాచీన



బిజినెస్

జిడిపికి ధరల పోటు నాలుగేళ్ళ కనిష్టానికి పతనం!

ದೇಶಂಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ಧರಲ ಪೋಟು ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥನು ಮಂದಗಿಂಚೇಲಾ ಚೇಸ್ತುನ್ನಾಯಿ. ಹೊಸ್ತು ದ್ರವ್ಯೋಳ್ಳಂಡಣಿ ಪ್ರಜಲ ಕಾನುಗೋಲು ಶಕ್ತಿ ಹಾರಿಂಚುಕುಪೋವದಂತೆ ಆ ಪ್ರಭಾವಂ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ರೇಟು ಸ್ವಲ್ಪಂಗಾ ಕನಬಡುತ್ತೇಂದಿ. ದೀನಿಕಿ ನೇರುನ್ನು ರೂಲೂಕಾಲು ತಾಣ (ಎಲ್ಲಿವೀನ್‌ಎಂ.) ತಾಣ



அங்சனாலு முறித் பலானை சேகராய் யை. பிரஸ்துத அடிக ஸஂவத்துரம் (2024-25)லோ ஭ாரத ஜிடிபி 6.4 ஶாதானிகி பரிமிதம் காவோஷ்வி முங்கஷவாரம் டி ரிப்பீர்ட்டீலோ அங்சனா வேஸின்டி. இடி நாலுக்காலீஸ் அத்துங்த கனிஷ்வாயை காவாடும் அங்கேஷனகரம். இனத்தித்து 2023-24லோ ஜிடிபி 8.2 ஶாதம் பெரியின்டி. 2024-25 6.6 ஶாதம் வழிக்கு உட்கொஷ்வி அர்விச ஜிடிவல அங்சனா வேஸின்டி. டீஷீ போலிவா ஜிடிபி முறித் தஞ்சீ அவகாசம் உட்கொ. மொரதி முங்காஸ்து அங்சனால முங்காமுனந் அடிக கார்யக்கலாபோல முறித் பத்தனானை ஸ்பஷ்ட சேஸ்டோன்டி. வாஸ்துக ஜிடிபி பிரஸ்துத அடிக ஸஂவத்துரமலோ ரூ. 184.88 லக்கல் கோட்டுக்கு சேர்க்காணி அங்சனா. அத அடிக ஸஂவத்துரமலோ இடி ரூ. 173.82 லக்கல் கோட்டுக்கு வீட்டு சேஸ்கும்பி. பிரஸ்துத அடிக ஸஂவத்துரம் (2024-25) ஜலை ஸுநிவீ ஸ்பேங்கர்டோ முகிஸிந ரெங்கோ திருமாஸிகங் (க்குரை2)லோ வழிக்கு விகங்கா 5.4 ஶாதானிகி படிப்போய்.. ராதாபு ரெங்கேக்க கனிஷ்வானிகி கிளிசீன்சிவின்டி. அர்விச, ரீதீங்கி எஜ்ஸில அங்சனால கங்கே ஫ோரங்கா கிளிசீன்சிவாடும் அமுநாராடு. கேங்கு ஗ினகால ஶால (எவ்விவ்விச) ரிப்பீர் பிரகார.. க்குரை2லோ மூனிங்கி, காஸுல ரங்கால அத்துங்த பீலங் பிரதர்யான் கன்னராய். காத்தைடி இதே திருமாஸிகங்கோ ஜிடிபி விகங்கா 8.1 ஶாதம் பெருங்குரல வீட்டு சேஸ்கும்பி. காதிசிந விப்ரில்-ஜூந் திருமாஸிகங்கோ 6.7 ஶாதானிகி பரிமிதம் முயியும்பி. கா ரெங்கென்டீன்ஸு போலிவா ஜிடிபிலோ ஆரீ தங்குரல் நமோடுகாவாடும் அங்கேஷனகரம். மர்க்கேவூ ரீதீங்கி எஜ்ஸிலு குடா 6 ஶாதம் எங்கான வழிக்கு உட்கொ வேஸிந் அங்சனால கங்கே முறித்தா படிப்போவாடு விஷேஷம். ஜிடிபி 7 ஶாதம் பெருங்குரல் கானி ரிஜர்வ் டூராங்க் அங்கே இங்கீயா (அர்விச) காவரூர் காக்கிகாங்த ரான் அங்சனா வேகாரு. அர்விச அங்சனாலு மின்சி ஜிடிபி பதனந் காவாடும் அடிக வழுவந்து பல்ல தீப்ர அங்கேஷனக கலிகிஸ்டோன்டி. வீதீவின்டீ பரித்திலனல்கி தீஸுகும்பீ ஭ாரத அடிக வழுவந்து பல்ல தீப்ர கன்னாடுதன்நுங்த பலங்கா விமீ லேடனி.. முங்காமுனந் சாய்கு ஸ்பஷ்ட சேஸ்டோனைய்.

ಅಣ್ಣೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಲ್ಸ್ 40 ಕೊತ್ತ ಮೊಡ್ಲ್ ವಿದುದಲ

ఈ నెల మాడో వారంలో స్వాధీనిలో జరగనున్న తొకో ఎక్స్‌ప్రో 2025లో 40 కొత్త వాహనాలు విడుదలయ్యే అస్సారం ఉన్నట్టు అధికార వర్గాలు తెలుపుతున్నాయి. భారత్ మొబిలిటీ గ్లోబల్ ఎక్స్‌ప్రో 2025 పేరిట ఈ ప్రదర్శన ఈ నెల 17 నుంచి 22 వరకు జరగనుంది. ఈ ఎక్స్‌ప్రోలో విడుదల చేస్తారనుకుంటున్న వాహనాల్లో ద్విచక్త వాహనాలు, ప్రయాణికుల వాహనాలు, బస్సులు ఉన్నట్టు వారు చెబుతున్నారు. వీసాల సమస్య కారణంగా ఈ ఏడాది ఎక్స్‌ప్రోలో భారీ సంఖ్యలో పైనా కంపెనీలు పొల్గానే ఆస్సారం ఉండకపోవచ్చని వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ జాయిలండ్ సెక్టర్ లీ విమల్ అనంద చెప్పారు. గత ఏడాది ఎక్స్‌ప్రో మొత్తం భారత్ మండపంలోనే జరిగిందని, కాని ఈ ఏడాది యశోభామి, గ్రేటర్ నోయిడాలోని ఇండియా ఎక్స్‌ప్రో సెంటర్ అండ్ మార్కెలలో కూడా నిర్వహిస్తున్నట్టు ఆయన తెలిపారు. ఈ ఎక్స్‌ప్రోకు అదనంగా బ్యాటురీ షో, టైర్ షో, ఎలక్ట్రానిక్స్ షో, కాంపోనెంట్స్ షో వంటివి కూడా జరుగుతాయని ఆయన చెప్పారు.

వెలుగులోకి నయా స్థామ్

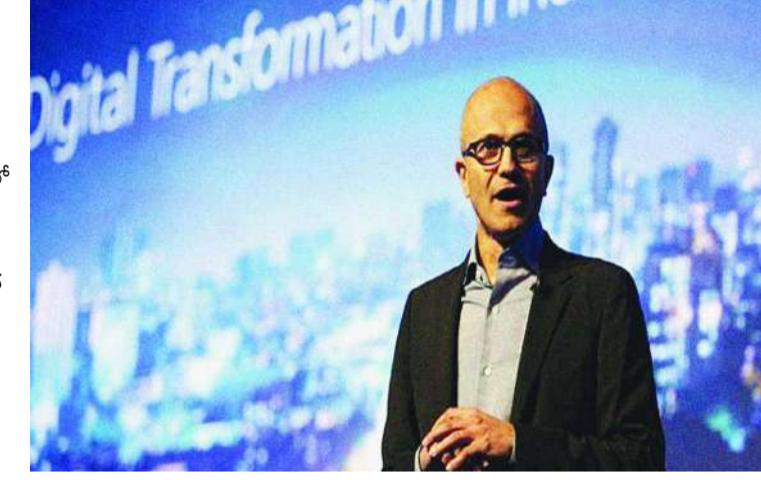
ఆర్డర్ చేయకుండా ఇంటికి వస్తువు వన్నే ఇక అంతే!

మీరు ఆన్ లైన్ లో ఎలాంటి ఆర్డర్ చేయకుండానే ఇండిక్టి
పార్సీల్ వచ్చిందా. దానిలో రోల్ట్ గోల్డ్ ఆభరణాలు, గాజైట్లు
వంటి చేక వస్తువులు ఉన్నాయా. అయితే జాగ్రత్తగా
ఉండండి. అది స్థాపనర్లు పంపిన పార్సీల్ కావచ్చ. వాటినిసి
తీసుకోవడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా ఎలాంటి నష్టం జరగదు. కానీనీ
మీ పేరును ఉపయోగించి మరో ఖాతాదారుడికి నష్టం
కలిగించడానికి స్థాపనర్లు ప్రయత్నిస్తారు. బ్రాంింగ్ స్థామ్ అనిసి
పిలిచే ఈ మోసాన్ని అమెజాన్, అలీ ఎక్స్ ప్రెన్ వంటి ఆన్ లైన్
షాపింగ్ సైట్లలో కొండరు స్థాపనర్లు చేసేన్నట్టులు
గుర్తించారు. ఖాతాదారుల సమ్ముఖాన్ని ఎర చూపి కచ్చా
మోసానికి పాల్పడుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో ఆన్ లైన్
మార్కెట్ బాగా విస్తరించింది. వివిధ ఇ-కామర్స్ సైట్లలో
షాపింగ్ చేయడానికి ప్రజలు ఇష్టపడుతున్నారు. నిత్య
జీవితంలో ఉపయోగపడే అనేక వస్తువులు పీటిల్లో
లభిస్తున్నాయి. వందల కొద్ది ఉండే వస్తువులలో నచిన దాన్సిస్
కొనుగోలు చేయవచ్చ. మనం ఎంచుకున్న వస్తువు ఇంటి
గుమ్మం ముగింటకే వచ్చి అందిస్తున్నారు. దీంతో ఇ-కామర్స్ మార్కెట్
మార్కెట్ మూడు పుప్పలు, ఆరు కాయలుగా విరాళిల్లతోంది.
సాధారణంగా ఇ-కామర్స్ సైట్ లో ఒక వస్తువును కొనుగోలు
చేయాలనుకున్నప్పుడు దాని మీద వచ్చిన సమీక్ష (పుప్ప)లను
చదవుతాం. మనకన్నా ముందు ఆ వస్తువును కొనుగోలు
చేసిన వారు వాటిని రాశ్టారు. సమీక్షలో ఆ వస్తువు నాణ్యత,
మన్మిక గురించి మంచిగా చెబుతే వెంట్లే కొనుగోలు చేశ్టాం
ఈ సమ్ముఖాన్ని స్థాపనర్లు తమ వ్యాపారానికి పెట్టుబడిగా
మలుచుకుంటున్నారు. బ్రాంింగ్ స్థామ్ గా పిలిచే ఈ మోసాన్
ఇటీవల వెలుగులోకి వచ్చింది. దీనిలో ఖాగంగా స్థాపనర్లు ఇ-
కామర్స్ ఫ్లాట్ ఫాంలలో నకిలీ ఖాతాలను రూపొందిస్తారు.

A composite image consisting of two photographs. The left photograph shows a computer monitor displaying a grid of green binary code on a dark background. The right photograph shows a person wearing a dark hooded sweatshirt, sitting at a desk and looking down at a laptop screen, which is partially visible and also displays some code. The overall theme is cybersecurity or hacking.

భారతీ రూ.25వేల కోట్ల పెట్టుబడులు

టక ద్విగ్జం మైక్రోన్సాప్ట్ భారతీయో భారి పెట్టబడులను ప్రకటించింది. వచ్చే 2030 నాటికి 3 బిలియన్ డాలర్లు (రాదాపు రూ. 2.5 లక్షల కోట్లు) పెట్టబడులు పెట్టనున్నట్లు మైక్రోసాప్ట్ శైర్ప్రైన్, సిఇబ సత్య నాదేళ్ల వెల్లించారు. మంగళవారం చెంగళూరులో జిరిగిన ఓ కార్బ్రూక్రమంలో నాదేళ్ల మాటల్చుడుతూ.. దేశంలో క్లౌడ్, కృతిమ మేధ సామర్థ్యాలును విస్తరించడం, దేశా సెంటర్ల విస్తరణ కోసం ఈ మొత్తాన్ని వ్యయం చేయనున్నామని తెలిపారు. అదే విధంగా 2030 నాటికి కోటి మందికి కృతిమ మేధా (ఎల) పై శిక్షణ ఇవ్వనున్నామన్నారు. ఇది వరకు ఎవ్వడూ ఇంత పెద్ద మొత్తం పెట్టబడులను ప్రకటించలేదని సమాచారం. ఎట భవిష్యత్ ఆవిష్కరణలలో కీలకంగా మారనుంది. ఈ క్రమంలోనే భారతీయో 3 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టబడికి సంతోషిస్తున్నామని నాదేళ్ల తెలిపారు. భారతీయో



చంపియన్స్ ట్రోఫీలో కేవల్ రాహుల్, షమీకి చోటు దక్కేనా?

సిద్ధీ క్రికెట్ గ్రాండ్ కు ఎనీసీ ఎంత రేటింగ్ ఇచ్చిందంటే?.. భారత్, అష్టోలియా మధ్య లోర్డ్-గవాస్టర్ ప్రోఫీల్స్ తలవడిన విషయం తెలిసిందే. ఐపీఎల్కు ఆటిథ్యం ఇచ్చిన పిచ్లకు ఎనీసీ రేటింగ్ ఇచ్చింది. నాలుగు పిచ్లలు అఘ్యతమని. సిద్ధీ పిచ్లకు సంతృప్తికరమైందిగా రేటింగ్ ఇచ్చిందని క్రికెట్ ఆష్టోలియా బుధవారం తెలిపింది అష్టోలియా ఐపు మ్యాచెల్ సిరీస్‌ను 3-1 తేఱాతో గొలపాందిన విషయం తెలిసిందే. ప్రపంచ టెస్ట్ చాంపియన్స్‌పైకి సైతం అర్థత సాధించింది. పెర్టోని ఆప్సన్ స్టేడియం, అదిలైడ్ లోన్స్ ఓవర్, బిస్టోన్‌లోని గబ్బా, మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రాండ్‌లోని పిచ్లకు అత్యధిక రేటింగ్ పాయంట్లు పొందాయని క్రికెట్ ఆష్టోలియా ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. అదే సమయంలో సిద్ధీ క్రికెట్ గ్రాండ్ పిచ్లకు సంతృప్తికరంగా ఉండంటూ రేటింగ్ ఇచ్చిందని చెప్పింది. వాస్తవానికి సిద్ధీ పిచ్ల ఈ సారి బొలర్లకు బాగా ఉపకరించింది. దాంతో బ్యాట్స్‌మెన్ పరుగులు తీసేందుకు ఇఖ్యాదిపడ్డారు. క్రికెట్ ఆష్టోలియా క్రికెట్ అవరేషన్ చీఫ్ టీటర్ రోచ్ మాట్లాడుతూ ఆయి మైదానాల్లో ప్రత్యేకతను తెలిపే పిచ్లను సిద్ధం చేసేందుకు తాము ప్రయుక్తిస్తామన్నారు. తాము ఆటిథ్య జట్టుకు అనుకూలంగా, సహకరించేలా పిచ్లలను సిద్ధం చేయమన్నారు. బ్యాట్స్‌కు బంతికి మధ్య మంచి పోటీ ఉండేలా చూస్తామన్నారు. వాతావరణం సన్నాహకాలను ప్రభావిత చేసిందని.. ఎంత వైపుళ్యం కలిగిన క్యార్బేటర్లయినా ప్రతికూల వాతావరణంతో ప్రభావితమవుతారని తమకు తెలుసునని పేర్కొన్నారు. ఇక సిద్ధీ పిచ్ల భారత క్రికెట్ దిగ్జిట్

చాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రపంచానికి అంతం కాదు

ಅದೆ ಜರಿಗಿತೇ ಬುಮ್ಮಾ ಟೋರ್ನ್‌ಕಿ ದೂರಂ



ఆప్టేలియాతో జరిగిన చివరి తెస్టులో భారత పేసర్ జిప్రైత్ బుప్రా గాయం కారణంగా బోలింగ్ చేయని సంగతి తెలిసిందే. అతడి వెన్నుకు గాయం కావడంతో.. మృత్యు మధ్యలోనే అతడ్ని టీమ్ మేనేజ్మెంట్ స్కూలింగ్ నిమిత్తం తరలించింది. బీసీఎస్ గానీ, టీమ్ మేనేజ్మెంట్ గానీ బుప్రా గాయంపై ఇప్పటిదాకా ఎలాంటి క్లారిటీ ఇప్పటిద్దు. ఏదైనప్పటికీ జిప్రైత్ గాయం మాత్రం తీప్రఘమనిదిగా అనిపిస్తోంది. అతడి గాయం అంత సీరియస్ కాకపోయి ఉంటే.. కచ్చితంగా కీలకమైన సిద్ధీ మృత్యులో బోలింగ్ చేసేవాడు. మరోవైపు బుప్రా గురువారం అప్పేలియా నుంచి భారతీకు చేరుకోనున్నాడు. స్సుదేశానికి వచ్చాడ అతడు సూబ్జిలాండ్ వైద్యుదితో సంపర్చింపులు జరిపే ఛాన్సీ ఉంది. అటు % బీజీశా% వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనూ ఉండనున్నట్టు తెలుస్తోంది. అటు టీమ్ మేనేజ్మెంట్ కూడా బుప్రాపై ఒక్కిపీ తీసుకురాకూడదని భావిస్తోందట. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రపంచానికి అంతం ఏమి కాదని.. ఏ చిన్న దౌట్ ఉన్నా. అతడికి పూర్తి విక్రాంతినిచే ఛాన్సీ ఉండని ఇన్సెన్డ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం బుప్రా గాయం గ్రేడ్ 1 కేటగోరీలో ఉన్నట్టు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇదే నిజమైతే అతడు నాలుగు నుంచి ఆరు వారాల పాటు ఆటకు దూరం కానున్నాడు. ఎలాగో ఇంగ్లాండ్తో టీ20, వస్తేలు బుప్రాకు విక్రాంతిని ఇవ్వగా.. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ లీగ్ మృత్యులలోనూ అతడు ఆడకపోవచ్చునని సమాచారం. దాదాపుగా నాకోట్ మృత్యులకు తిరిగి అందబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే బీసీఎస్ ఇంకా బుప్రా గాయం తీప్రతను ఇంకా నిర్ధారించలేదు. మరో రెండు లేదా మూడు రోజులలో కీలక ప్రకటన వచ్చే ఛాన్సీ ఉంది. కాగా, జనవరి 12న ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి టీమిండియా తుది జట్టును ప్రకటించనుండి టీటీటీ..

A wide-angle photograph of the Sydney Cricket Ground (SCG) during a rain delay. The pitch is covered with a large white tarp, and two stadium lights stand prominently on either side of the pitch area. The surrounding green grass and the tiered seating areas of the stadium are visible. In the far distance, the city skyline of Sydney can be seen under a clear blue sky.

సునీల్ గవా
ఏమర్జలు గుప్పించా
పిచ్చను చూ
సమయంలో ఆష
మేయవచ్చని,
సరైన టైట్ మ్యాచ్
కాదని చెప్పానన్నా
ఎందుకంటే ము
నాలుగు, ఐదురోజు

జరగాలని
కోరుకుంటారన్నారు
ఇలాంటి పిన్న భారతీలో సిద్ధం చేస్తే ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్ క్రికెటర్లు విమర్శించే వాగవస్తు వేల్స్ట్రోన్నారు. భారత ఎప్పుడూ పిచ్లలవై ఫిర్యాదు చేయడం కనిపించడన్నారు. ఇక గ్లన్ మెక్క్రసైతం పిచ్లపై ఇంత వరకు భారీగా గ్రాస్‌ను చూడలేదన్నారు. తీమిందియా హెడ్కోచ్ గంచాట్లాడుతూ.. మనం సాధారణంగా చూసే.. ఇంతకు ముందు మాసిన వికెట్ కాదన్నార్ము



శర్వనంద్ టోసం

నందమూర్తి, కొణిదెల హారీలు

హీట్టు ప్లావ్లు సంబంధం లేకుండా సినిమాలు చేసేనుకుంటూ వెళ్తున్నాడు టాలీవుడ్ నటుడు శర్మానంద్. గతేడాది మనమే అంటూ వచ్చి విజయాన్ని అందుకున్నాడు. అయితే ఈ నటుడు ప్రథాన పాత్రలో వస్తున్న తాజా ప్రాజెక్ట్ శర్మా 37. ‘సామజికరగమన’ దర్శకుడు రామ్ అభ్యర్థాజు ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ సినిమాలో ఇద్దరు హీరోయిన్లు నట్టిస్తున్నారు. వారిలో ఒకరు సంయుక్త కాగా మరొకరు యంగ్ బ్యాగ్ సాక్షి వైద్య ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి శర్మానంద్ తో పాటు సాక్షి వైద్య ఫణ్ణ లుక్కు రిలీజ్ అయ్యాయి. తాజాగా ఈ మూలిక నుంచి టైటిల్సో పాటు ఫణ్ణ లుక్కిని విడుదల చేయస్తున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ టైటిల్ లాంచ్ కోసం నందమూరి హీరోతో పాటు కూటిదెల హీరో ముఖ్య అతిథులుగా రానున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. అయితే వారేవరు అనెది తెలియాలంటే జనపరి 14 వరకు వెయిట్ చేయాలింపింది. ఈ మూలికి ‘నారీ నారీ నడుమ మురారి’ అనే టైటిల్ ఫిక్స్ అయినట్లు ఇంద్రజీతో టాక్ వినిపిస్తోంది. గతంలో ఇదే పేరతో బాలయ్య ట సినిమా చేశారు. ఎకె ఎంటరైన్మెంట్స్, అడ్వెంచర్స్ ఇంటరైప్సన్ల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యాసర్ల్సై అనిల్ నుంకర, రాములుహ్మాం సుంకర ఈ సినిమాను నిర్విస్తున్నారు. విశాల్ చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



బెల్లంకోండ శ్రీనివాస సహన గాథ

టూలీవుడ్ యూక్కర్ బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో చిట్టిగా ఉన్నాడని తెలిసిందే. ఈ యంగ్ యూక్కర్ నటిస్టోన్సు ప్రాంక్షుల్లో ఒకటి % దీశా % 12. లుధీర్ బైరెడ్డి దర్జకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ మిస్క్ క్రిల్లగా వస్తుంది. ఇటీవలే బెల్లంకొండ కొండపైన అటవీ ప్రాంతంలో గాలులు, మంటల మధ్య రైడ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న లుక్ ఒకటి ఏదుదల చేయగా సోపల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. తాజాగా తైలిల్ అనొన్స్ మెంట్ వీడియోసువ ఏదుదల చేశారు. కొండలు, అటవీ ప్రాంతం విజువల్స్తో మొదలైంది తైలర్. ఓ వైపు ఆలయంపై ఇంధనం చల్లుతున్న సన్నిఖేశాలు, గర్జిస్తున్న సింహం.. మరోవైపు బెల్లంకొండ బైల్క్స్ పై వాటిని నియంత్రించేందుకు వస్తున్న విజువల్స్తో గూస్బంప్య తెప్పించేలా సాగుతూ సినిమాపై కూరియాసిటీ పెంచేస్తుంది. దైవత్వంలో పాతుకుపోయిన, సాహసంతో కూడిన కథ అంటూ ఏదుదల చేసిన వీడియో నెట్టించిని షేక్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రానికి లియాన్ జేమ్స్ సంగీతం, బ్యాక్ క్రొండ్ మెయిన్ ప్రైలెట్గా నిలువబోతున్నట్టు విజువల్స్ చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. ఈ మూవీలో భీమప్లానాయక్ ఫేం సంయుక్తా మీనన్ ఫీ మేల్ లీచ్ రోల్లో నిఫీస్తుండగా.. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన సంయుక్తా మీనన్ షైలివ్, ట్రెండ్ లుక్ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. సంయుక్తా మీనన్ ఇందులో సమీర పాత్రలో నటిస్టోంది. ఈ మూవీకి దాశరత్తి శిన్నేంద్ర సినిమాలోగ్రసర్గా పనిచేసునాడు.

ఆ సన్నివేశాలు తొలగించండి.

కోర్టును అత్యయంచిన నటి రమ్య

అభివున్య సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది కన్నడ భాష రమ్య ఈ మాజీ మైసూరు ఎంపి తాజగా కోర్టును ఆశ్రయించింది. 2023లో రిలీజైన కన్నడ కామెండ్రామా రమ్య కామియో రోల్లో మెరిసింది. అయితే తన అనుమతి లేకుండా ఈ సినిమాలో ఉపయోగించిన సీఎస్సు తొలగించాలని నిర్మాతలను కోరుతూ బంగళారులోని కమద్భియల్ కోర్టు కాంప్లెక్స్‌ను అశ్వయించింది. ప్రైలర్టోపాటు సినిమాలోని పుట్టేటో కొన్ని సన్నిఖేశాలన తన ప్రమేయం లేకుండా వాడారని రమ్య ఫిర్యాదులో పేరొన్నది. నిర్మాతలు అనుమతి లేకుండా వాడిన తన వీడియోలను తొలగించడమే కాకుండా.. తనకు కోటి నష్టపరిహరం ఇవ్వాలని దిమాండ్ చేసింది. ఈ విషయమైన నిర్మాతలకు పలుమార్లు విజ్ఞప్తి చేసిన తన సీఎస్సు తొలగించడం, ఎలాంటి యాక్షన్ తీసుకోవడం కానీ చేయలేదని రమ్య ఆరోపించింది. సినిమాలోని తన సన్నిఖేశాలను తొలగిస్తే కేసును వెనక్కి తీసుకుంటానని కూడా రమ్య చెప్పినట్టు ఇండట్టీ సర్కిర్ టూక.



ఆ సన్మానాలు తొలగించండి

కోర్టును ఆశ్రయించిన నటి రమ్య

అభిమన్య సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది కన్నడ భాష రమ్య ఈ మాజీ మైసూరు ఎంపీ తాజాగా
కోర్టును ఆశ్రయించింది. 2023లో రిలీజైన కన్నడ కామెడీ ద్రామా రమ్య కామియో రోల్లలో మెరిసింది. అయితే
తన అనుమతి లేకుండా ఈ సినిమాలో ఉపయోగించిన సీపును తొలగించాలని నిర్మాతలను కోరుతూ బెంగళూరులోని
కమర్సియల్ కోర్టు కాంప్లెక్స్‌ను ఆశ్రయించింది. ట్రైలర్‌తోపాటు సినిమాలోని పుటేజీలో కొన్ని సన్నివేశాలను తన
ప్రమేయం లేకుండా వాడారని రమ్య ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నాడి. నిర్మాతలు అనుమతి లేకుండా వాడిన తన వీడియోలను
తొలగించడమే కాకుండా.. తనకు కోటి నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. ఈ విషయమై నిర్మాతలకు
పలుమార్లు విజ్ఞప్తి చేసిన తన సీన్సు తొలగించడం, ఎలాంటి యాక్షన్ తీసుకోవడం కానీ చేయలేదని రమ్య
ఆరోపించింది. సినిమాలోని తన సన్నివేశాలను తొలగిస్తే
కేసును వెనక్కి తీసుకుంటానని కూడా రమ్య
చెప్పినట్టు ఇండస్ట్రీ సరిగ్గల టాక్. మరి రమ్య
వ్యవహారంపై నిర్మాతలు ఎలా స్పందిస్తారనేది
తెలియాల్సి ఉంది.

