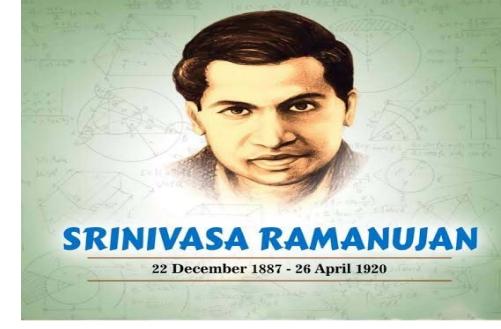


వార్షాతీరంగాలు

నేడు శ్రీనివాస రామానుజన్ వర్ధంతి

భారతదేశపు కిల్టిని ప్రపంచ గణిత శిఖరాలపై ఎగురవేసిన మహాగణిత శాస్త్రవేత్త శ్రీనివాస రామానుజన్



రాయగల ఆ ఫలితాలను చూసి వెంటనే రామానుజన్నను జి.పొచ్చ.వ్హర్టీ కేంబిడ్జి యూనివర్సిటీకి ఆప్సోనించారు. అక్కడ రాత్రసనకా, పగలనకా గడితం పైనే ఏకాగ్రత పెట్టి కొత్త సిద్ధాంతాలను కనిపెట్టడు రామానుజన్. థిల్పరి 28, 1918లో 'ఫెలో' ఆఫ్ ద రాయల్ సాంస్కృతిక గౌరవం పొందిన రెండవ భారతీయుడిగా, 1918 అక్షోబ్రాల్ ఫెలో ఆఫ్ ద బ్రిటిష్ కాలేజి గౌరవం పొందిన మొదటి భారతీయుడిగా చరిత్రకెక్కాడు. 1919 మార్చిలో భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చాడు. మనదేశ జెస్సుత్తూస్సి జగతికి చాటిన రామానుజన్, అనారోగ్య కారణంగా చివరకు ఏప్రిల్ 26, 1920న అస్థమించాడు. అప్పటికి ఆయన వయసు 33. చివరిదశలో 'మ్యాజిక్ స్ట్ర్యూర్', 'ప్ర్యూర్ మాట్స్కు చెందిన నంబర్ థియరీ', 'మాక్ తీటా ఫంజ్సన్' వాలా ప్రసిద్ధి పొందాయి. వీటి ఆధారంగా ఆధునికంగా కనుగొన్న స్పింగ్ డియర్, క్యాస్చర్ పరిశోధనలు ఇప్పటికి కొనసాగుతున్నాయని 1986-87 రామానుజన్ శతజయంతి ఉత్సవాల్లో గడిత శాస్త్రవేత్తలు ప్రకటించారు. రామానుజన్ నోటు పుస్తకాలపై, గడిత సిద్ధాంతాలపై రామానుజన్ ఇన్విట్యూటర్లో, అమెరికాలోని 'ఇలినాయిస్' యూనివర్సిటీలో నెఱికి రీసెర్చ్ జరుగుతోంది. గడితశాస్త్రం ఆయన చేసిన నేపలకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం ఆయన పుట్టినరోజును 'జూతీయ గడితదినోత్సవంగా ప్రకటించింది.

అవుటి అరెస్

ముడక్, ఏపీల్ 25: ఫోరీ. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కొన్నిభూగ్రాల్లో అల్చవ్ చెస్టోంది. కుమరుంభిం ఆణిఫాబాద్ జిల్లాకు చెందిన వివకుదు క్రీనివాన్ అఫోరీగా మారినట్లు ప్రపారం మయకుంటున్నాడు. శ్రీశాసనంలో పూజలు, రోడ్స్క్రై హాల్చచుండు ప్రస్తుతాల్లో పోలీసులను, సామాన్యులను ఇఖ్యాది పెదుతున్నాడు. అఫోరీకి పోలీసులకు భీరాదులు అందడంతో అరెస్టు చేశారు. అతడిని లుకు తరలించే క్రమంలో నిర్వహించిన వైద్య పరీక్షల్లో కికింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోను హాల్చచుండు హాల్చవ్ చేస్తున్న అఫోరీ తెలంగాణాలోనే మురంభిం ఆణిఫాబాద్ జిల్లాకు చెందిన వ్యక్తి. అతడిని యును 27 ఏళ్ళ. కేదార్నాథ్ సాధువుగా జీవిస్తున్నాడు. తన తన కలలో ‘అర్ధనారీశ్వర్’ రూపాన్ని చూసినట్లు రొస్తొన్నాడు, దీని సాధ్యతో లింగ మార్పిడి శ్రువిచిక్క యించుకోవాలని నిర్ణయించాడు. ఈ ప్రక్రియ రెండు దశలల్లా విగినట్లు మైద్యాలు గుర్తించారు.

మొదటి శస్త్రవికిత్తు.. న్నాదటి దశలో, అతని శరీరం నుంచి కొన్ని పురుష వయవాలు (పురుష జననేంద్రియాలు) తొలగించబడ్డాయి అన్నాడు. శస్త్రవికిత్తు తర్వాత అతను ఇండోర్కు తిరిగి వచ్చి, తన శార్ధ కార్బూ, పొన్ కార్బూ వంటి అధికారిక పత్రాలను ప్రాప్తికరించాడు. జూన్ 28, 2024న, ఇండోర్లోని థండ్రాలో స్ట్రైప్లాల్లో రాక్టర్ అశైన్ దాన్ (ప్లాస్టిక్, కాస్టీలిక్) కెఫ్స్టాప్లాక్ సర్జిన్) నేత్తుప్పణిలో ఐదు గంటల పాటు జరిగిన శస్త్రవికిత్తులో అతను పురుషుడి నుంచి స్క్రీగా పూర్తిగా ఏర్పడి చెందాడు. ఈ శస్త్రవికిత్తు విజయవంతమైనట్లు అయితే, వైద్యులు అతను ర్ధనారీశ్వర్ రూపాన్ని సాధించినట్లు పేరొన్నా పోగానాలను ఖండించారు, ఇది కేవలం లింగ మార్పిది శస్త్రవికిత్తు అని స్పష్టం చేశారు. అఫోరీలు శైప్ ప్రదాయంలో భాగమైన సాధువులు, వారు సాంప్రదాయిక మాజిక నిబంధనలను తిరస్కరించి, ఆధ్యాత్మిక మోక్షం సం తీవ్రమైన సాధనలు చేసారు. అఫోరీ సంస్కృతిలో ర్ధనారీశ్వర్ ఒక పవిత్ర భావన, ఇది పురుష, స్త్రీ శక్తుల మయ్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ సాధువు తన లింగ ఏర్పాదిని ఈ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శంతో ముడిచేటినప్పటికీ, ఇది



అఫోరీ సంప్రదాయంలో సాధారణ ఆవారం కాదు. అఫోరీలు సాధారణంగా శారీరక మార్పుల కంటే మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సాధనలపై దృష్టి పెడతారు. లింగ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స లేదా జెండర్ అఫోరీస్స్ నెర్రీ, ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక లక్షణాలను వారి లింగ గుర్తింపుకు అనుగుణంగా మార్చే వైర్య ప్రక్రియ. ఈ సాధువు విషయంలో, అతను పురుషుడి నంచి ట్రీగా మారేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. ఈ ప్రశ్నికియతో సాధారణంగా ఈ క్రింది దశలు ఉంటాయి. వైద్య పరీక్షలు: శస్త్రచికిత్సకు ముందు, రోగి యొక్క శారీరక, మానసిక అరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి హార్టోస్ స్థాయిలు, రక్త పరీక్షలు, మానసిక సంప్రదింపులు నిర్వహించబడతాయి. జెండర్ ఫిస్టోరియా (లింగ గుర్తింపు వల్ల కలిగే మానసిక భత్తిది) నిర్ధారణ కీలకం. హార్టోస్ థరపీ: ఈప్రాజ్ఞన్, ప్రాజెస్టోన్ వంటి హార్టోస్సను నిర్వహించడం ద్వారా ట్రీ లక్షణాలను పెంచాందించడం. ఈ సాధువు హార్టోస్ థరపీ తీసుకున్నట్లు నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి.

జైలులో పైదామూ..

ఆదిలా ఉంటే.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం రేపిన అఫోరీ శ్రీనివాస్, శ్రీవర్షిణీ కేను జైలు వరకూ వివాదాశ్వరంగా మారింది. మొసం కేసులో అరెస్టయిన అఫోరీ, జైలులో తన భార్య వరిణీని తన వదే ఉంచాలని రచ్చ చేయడం, త్రాన్స్జెండర్ గుర్తింపు వల్ల జైలు అధికారులు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు ఈ కేను మరింత ఆస్తికరంగా

గుంగుల్ లో టూమీక్ గా పహాల్చామ్

ప్రాదరూభాద్, ఏప్రిల్ 25: జమ్యుక్ శీర్టలోని పహళాంలో విగిన ఉగ్రవాడ దాడిపై భారతదేశంలో మాత్రమే కాదు కిస్తాన్ లో కూడా వాతావరణం వేడిక్కింది. మంగళవారం ఎంబే ఏప్రిల్ 22న జరిగిన ఈ దాడిపై ఒకపేషణ రత్నదేశంలో కోపం, ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తుంది. మరోపేషణ కిస్తాన్ ఇంటర్వ్యూ వినియోగదారులు కూడా ఈ ఘటనలకు రించి ఆరా తీస్తున్నారు జరుగుతున్న చర్చల్లో అల్గాంటున్నారు. భారత్ చేపట్ల చర్చల గురించి యుసుకుంటున్నారు. ఈ దాడి తరువాత పాకిస్తాన్ లోని పట్ల మీడియా ప్లాటఫార్మ %4% (గతంలో టైప్టర్ ఐగుల్లలో దీనికి లిలెబెగ్గా ఉండే కీవర్డ్ వేగంగా ప్రింట్ చుట్టున్నాయి. నివేదికల ప్రకారం, పాకిస్తాన్ లోని ప్రజల ద్రష్ట సంఖ్యలో 'పహళాం, పహళాం ఎటాక్, కాశీర్ ల్యామా, జమ్యు' వంటి పదాల గురించి కుతుపున్నారు. ఈ ఉగ్రవాడ ఘటన తరువాత భారతీయ పట్ల మీడియాలో చ %ల్యాస్ట్రోట్ర్యూమువత్తిశీఱ్లెర్చ్యూఎన్ వీసీఎఱ % వంటి హ్యోట్రాగ్నిలు త్రింది అవుతుండగా కిస్తాన్ లో కూడా ఈ దాడిపై ప్రజల ఆసక్తి కనిపిస్తోంది. పట్ల మీడియాలో పాకిస్తాన్ వినియోగదారులు ఈ దాడికి పీరుగా స్పందిస్తున్నారు. ఈ దాడిపై పారుగు దేశం కిస్తాన్ నుంచి ఒక అధికారిక ప్రకటన కూడా వచ్చింది. కిస్తాన్ రచణ మంత్రి భ్రాజ్మా ఆసిఫ్ ఈ ప్రకటన విడుదలం కారు. ఈ దాడిలో పాకిస్తాన్ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదనో



ఖర్పదంచారు. అయితే, నావల మాడులుల వాక్సన్‌ని వినియోగదారుల ప్రతిస్పందన ద్వారా ఈ ఘనటన అక్కడ కూడా కలకలం రేపిందని స్పష్టమవుతోందితాడని సమయంలో భారత రక్షణ మంత్రి రాజీవార్థ సింగ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఉగ్రవాదాన్ని భారతదేశం సహించడని ఆయన అన్నారు. అంతేకాదు దానికి తగిన ప్రతిస్పందన ఇస్తుందని అన్నారు. అలాగే ఈ రాదిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి అన్నారు. గూగులలో త్రింప్ అవుతున్న కీవ్డల్లు భారతదేశం మాత్రమే కాదు, పాకిస్తాన్ ప్రజలు కూడా పహల్సాం దాడికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తిగా ఉన్నారని స్పష్టంగా తెలుస్తేంది. సెచ్చ్ త్రింప్ ద్వారా పాకిస్తాన్ శారులు భారత-పాక సంబంధాలపై దీని ప్రభావాన్ని గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారని వెల్లడైంది.

କୃତ୍ତିର କୌଂଡ଼ିର ଉପରେ

ଶ୍ରୀନଗର, ପିଟିଲ 25:ଜମ୍ବୁ
କାନ୍ତିକାଳେନି ପହାଳ୍ଦାଂଳେନି
ବୈଷନନ୍ଦ ଵ୍ୟାଲିଲ୍ଲେ ଜରିଗନ
କୁରାଦାଦି ଦେଶବ୍ୟପ୍ତିଂଗ
ଅଗ୍ରହେନ୍ମୁ ରେକିତ୍ତିଂଚିନିଦି.
ଲପର୍କ%-%-ଏବି-
-

%తొయిబాతో సంబంధం ఉన్న ది రెనిషైస్ ప్రంట్ (దీఅర్వఎఫ్) బాధ్యత వహించిన ఈ దాడిలో 26 మంది, అందులో 25 మంది భారతీయులు, ఒక నేపాళీ శారుడు మరణించారు. ఉగ్రవాదులు కార్బ్రైన్లు, అం 47 రైఫ్లిక్స్‌తో పర్యాటకులైట్లు విచక్కారావితంగా కాల్యూలు జరిపారు. ఈ ఘటన తర్వాత, కేంద్ర ప్రభుత్వం భారత సైన్యానికి పూర్తి స్వేచ్ఛను మంజూరు చేసింది, ఉగ్రవాదులను అంతమెందించేందుకు తీవ్రుడు శోధన కార్బ్రైకులాపాలను ప్రారంభించింది. పహల్గం దాడి తర్వాత, భారత సైన్యం, స్పెషల్ ఆఫ్సెప్షన్స్ గ్రూప్ సంయుక్తంగా పూర్ణం, బారాముల్లా, పహల్గం అడవుల్లో ఉగ్రవాదులకోసం థారీ శోధనను ప్రారంభించాయి. హెలికాప్టర్లు, డ్రోన్లతో ప్రతి అంగుళాన్ని జల్లెడు పడుతున్నాయి. ఈ ఆవేషన్లో అత్యాధునిక సాంకేతికత ఉపయోగింపబడుతోంది అందులో దీఅర్విట్ అభివృద్ధి చేసిన నెట్రా డ్రోన్లు 240 డిగ్రీల కవరేజ్‌తో రియల్%-% లైట్మ్ దేటాను అందిస్తాయి. ఇశాయోల్ నుంచి దిగుపతి చేసుకున్న EL/W-%2090 రాడార్ సిస్టమ్స్ 450 కిలోమీటర్ల పరిధిలో లక్ష్మీలను గుర్తిస్తాయి. ఇస్రో ఉగ్రవాదుల నుంచి పొందిన రియల్%-% లైట్మ్ ఇమేజర్ ఉగ్రవాదుల స్థానాలను ఖచ్చితంగా గుర్తింపడంలో నస్పాయపడుతోంది.

କ୍ଷାଂଜଙ୍ଗ ଆପଂଦି

మావోయస్కుల లేఖ



ఆంగట్ల సరుకుల్ల బర్త్ సిట్పికేట్లు.

రూ.15 వేలు

పైదరాబాద్, ఏపీల్ 25-వేసంతో ఉగ్రదాడి అలజది రేవిన సమయంలో తెలంగాణాలోనీ కొందరు ఉద్యోగుల తీరు అందోళన కలిగిస్తోంది. కొందరు ఉద్యోగులు దట్టు కోసం ఎంతకైనా తెగించి అంగట్లో సరుకుల్లా ఎవరికైనా బర్త్ సర్రిఫికేట్లు జారీ చేసే స్థాయికి దిగజారదం దేశ భద్రతకు తీవ్రమైన ముప్పు కలిగిస్తుంది. ప్రథమత్వ యంత్రాంగంలోనీ కొందరు వృక్షులు స్పార్షపూరితంగా వ్యవహరించడం వల్ల దేశ భద్రత ప్రమాదంలో పడుతోంది. వ్యవస్థలోని అవినీతిని, బాధ్యతారాపీత్యాగ్ని కూడా తెలియజేస్తున్నాయి. దేశంలో అక్రమంగా ప్రవేశించిన ఇద్దరు బంగార్లేదీశీయులకు నికిలీ బర్త్ సర్రిఫికేట్లు, ఆధార్ కార్డులు జారీ చేసి వారు పొన్సపోర్ట్ పొందేలా చేసిన ఘటనలో పైదరాబాద్ టాస్స్‌ఫోర్స్ పోలీసులు ఆరుగురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. నార్సింగ్ మునిసిపాలిటీ బోటసోస్పుర్ంగ్ ఉద్యోగి జి.సుధీర్ కుమార్, మహ్మద్ ముఖీబ్, టి.సాయి కిరణ్ జి.రంజనీకాంత్, బంగార్లేదీశ్ కు చెందిన మహ్మద్ హసిబుల్, రోహన్ పాలను అదుపుల్లోకి తీసుకున్నారు. పోలీసుల తెలిపిన విపరాల ప్రకారం.. ప్రధాన నిందితుడు హసిబుల్ ఫాకా నుంచి నాలుగేళ్ళ క్రితం రూ.25 వేలు చెల్లించి అక్రమంగా భారతీలోకి ప్రవేశించాడు కోల్కతాలో జోవ్నె చౌదరి అనే నకిలీ పేరుతో ఆధార్ కార్డు పొందాడు. అక్కడ కూరాట్ కోచ్చగా పనిచేస్తూ.. 2023లో మలక్ పేట్లు చెందిన జయాచౌదరితో ఫేన్బుక్ ద్వారా పరిచయం పెంచుకున్నాడు. తాను కోల్కతా పొరుడినంటూ నమ్మించి ఆమెను వివాహం చేసుకున్నాడు. మలక్ పేట్లో నివాసం ఉంటున్న హసిబుల్.. నార్సింగ్ మునిసిపాలిటీ ఉద్యోగులు నుధిర్కు రూ.15,000 లంచం ఇచ్చి నకిలీ జనన ధ్రువీకరణ పత్రం సేకరించాడు. తరువాత ఓటరు కార్డు కూడా పొందాడు. ఇదే వూర్ధంలో బంగార్లేదీశ్ కు చెందిన రోహన్ పొకూరూ నకిలీ బర్త్ సర్రిఫికేట్, ఆధార్ కార్డు ఇప్పించాడు. వీరిద్దరూ పొన్సపోర్ట్ కు దరఖాస్తు చేయగా.. అనుమానాన్నస్టర్ంగా ఉండటంతో టాస్స్‌ఫోర్స్ రంగంలోకి దిగింది. మహీల్లో నార్సింగ్ మునిసిపల్ కార్యాలయానికి వెళ్లిన పోలీసులు ఫేక్ బర్త్ సర్రిఫికేట్ కావాలని అడగానే నుధిర్ అంగీకరించడంతో బండారం బయటపడింది. ఆరుగురు నిందితులను అరెస్టు చేసి మలక్ పేట్ పోలీసులకు అప్పగించారు.

మే రాకుండానే మండుతున్న సూర్యిడు

అదిలాబాద్, విప్రిల్
25: ఉమ్మడి అదిలాబాద్
 జిల్లాలో గత వారం
 రోజులుగా ఎండ తీవ్రత
 పెరిగిపోయింది. నిష్టల
 కొలిమిలా మారిపోయింది.
 బుధవారం గరిష్టంగా 44.5
 డిగ్రీల ఉప్పోగ్రత
 సమాచైంది. దీంతో జిల్లాలో
 ఉదయం నుంచే
 భానుడు 70%. భగ్గభగ్గలా
 మండిపోతున్నాడు. దీంతో
 జిల్లాలోని పదాను

వట్టాలతో పాటు మండల కెంద్రాల్లో సైతం మధ్యాహ్నం రోడ్స్‌న్ని నిర్మానుప్యంగా మారుతున్నాయి. గత వారం రోజులుగా ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తే అందింది. మూడు రోజులుగా అన్ని మండలాల్లో 42 డిగ్రీలక్క పైగా ఉణ్ణిగ్రాతులు నమోదువున్నాయి. దీన్తో అధికారులు ఆరెంజ్, రెడ్ అలర్జ్ జార్లో చేశారు. ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో పెళ్ళిట్లు, శుభకార్యాలకు వెళ్లిందుకు కూడా జనాలు జంకుతున్నారు. రాహం తీర్చుకునేందుకు చల్లని శీతల పాసీయాల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. కొంత మంది వడదెబ్బుకు గురై ఆసపత్రుల పాలవుతున్న సంఘటనలు కూడా వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ లోని పల్కాంతాలో ఇదు మంది వడ దెబ్బతో మృతి చెందినట్లు తెలిసింది. ఉక్కపోత నుంచి ఉపసమనం పొందేందుకు కూలర్సు, ఏసీలను వివరితంగా వాడుతున్నారు. వడదెబ్బ బారిన వడకుండా జాగ్రత్తల ను పాటిస్తున్నారు. ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం కి గంటల వరకు అత్యాహరపైతే తప్ప ఇంట్లోంచి బయలుకు రావడం లేదు. ఏట్రిల్ నేలిలోనే గతంలో ఎన్నదూ లేని విధంగా ఎండల తీవ్రత ఉంది. దీన్తో జనం బంధిత్తిపోతున్నారు. రానున్న మే మాసంలో పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందోనన్న ఆందోళనలో జనాలు ఉన్నారు. రోహిణి కార్ట్రె నాటికి పరిస్థితి మరింత మారిపోయే అవకాశం ఉంది.

ముందస్తు జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి
వేసవిలో వడదబ్బ నుంచి రక్షించుకోవడానికి ప్రతి ఒకరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు, అధికారులు సూచిస్తున్నారు. తలనొప్పి, వికారం, కట్ట తిరగడం, వాంతులు చేసుకోవడం వంటి లక్ష్యాలు కనిపీస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదిచాలని పోశ్చిరుస్తున్నారు. ప్రతీతీరోజు 5 నుంచి 6 బీటర్ల నీటిని తాగాలని, శీతల పాసీయాలకు బదులు మజ్జగినిప్పు, వండ్ల రసాలు తాగడం ఉత్తమమని అంటున్నారు. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు ఎందలో ప్రయాణం చేయకూడదని సూచిస్తున్నారు.

ବାର୍ତ୍ତାନ୍ତରଂଗାଲୁ

శనివారం 26 ఏప్రిల్ 2025

యద్దం వస్తే.. ఎవరి బలం ఎంత.. సైన్యం ఎంత

స్వాధీని, ఏల్రిత్ 25:భారత్ పాక్ మద్ద ఇప్పుడు పశ్చగడియ్ వేస్తే భగ్గునే పరిస్థితి నెలకొంది. ఇప్పటికే రెండు దేశాల మద్ద తీవ్ర ఉద్కితతలు నెలకొనగా.. తాజాగా పహలామ్మ ఉగ్రదాశితో అనేక అంక్షలు విధించిన భారత్.. కేబినెట్ కమిటీ అన్ సెక్యూరిటీ సమావేశమై 5 కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది అందులో సింధూ జలల పంపిణీ ఆవడం, పాక్ వాసులక వీసాల రద్దు, అట్టారీ సరిపాద్మ మూసివేత, భారత్లోని పాక్ అధికారుల తొలగింపు, ఇస్లామాబాద్లోని భారత్ అధికారులను వెనక్కి రప్పించడం వంటి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఈ నిర్ణయాలకు ప్రతీకారంగా భారత్ పై పాక్ కూడా అలాంటి నిర్ణయాలే తీసుకుంది. సిమ్మా ఒప్పుందరు రద్దు, భారత్తో వాటిజ్య సంబంధాలు తెంచుకోవడం, పాక్ ఎయిర్స్పేస్‌ను భారత్ ఉపయోగించుకోకుండా అడ్డుకోవడం భారతీయులకు సార్క్ వీసాలు రద్దు, ఇస్లామాబాద్లోని భారత్ దౌత్య అధికారుల తగ్గింపు సహా పలు నిర్ణయాలు తీసుకుంది ఈ క్రమంలోనే రెండు దేశాల మద్ద యుద్ధాతావరణం నెలకొంది. భారత్తో పోల్చుకుంటే పాకిస్తాన్ జనాభా పరంగా సైనిక పరంగా, ఆయుధాల పరంగా, ఆర్టిక పరంగా రాజకీయ పరంగా, అంతర్జాతీయ సహకారం పరంగా అన్నిగాల్లో వెనకబడే ఉంది. ఇప్పటికే అడుక్కునే స్థాయిల్ ఉన్న పాకిస్తాన్.. భారత్తో యుద్ధం వస్తే ఇంకా పాతాళానికి పడిపోతుందనే విషయం తెలిసినా.. ఆ దేశం కవ్వింపు చ్యాల్కు దిగుతూనే ఉంది. విదేశి మారక నిల్చులు పూర్తిగా అడుగుంటియి.. రోజు గడవాలంబే విదేశాలు, విదేశి మారక నిల్చులు, సంస్కృతి, అంతర్జాతీయ సంస్కృత వద్ద చేతులు చాడి అడుక్కుటండోంది. పాక్ ఆర్టిక వ్యవస్థ తీవ్ర పత్రావస్తుల్లా ఉంది. మరొవైపు.. అంతర్గతంగా పాకిస్తాన్ అనేక రాజకీయ వేర్పాటువాద సపాట్లు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం, సైన్యం మద్దతు కూడా సఖ్యత లేదు. ఒకవేపు ప్రతేక దేశం కేసం

ఎవ్వలైనుంచే డిమాండ్ చేసేనున్న బిలుచిస్తాన్.. ఇటీవలి కాలంలో పాక్ కు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇలాంటి సమయంలో భారత్తో యుద్ధం అంటే పాకిస్తాన్ ఇంకా నష్టపోవాల్సిన పరిస్థితే ఉంటుంది. వరోవైపు.. సైనిక పరంగా, ఆయుధాల పరంగా, రక్షణ శాఖ బడ్డెల్ పరంగా చూస్తే.. భారత్తో అనులు పాకిస్తాన్ పోటీవడే స్థితిలో కూడా లేదు. భారత్ వద్ద 14 లక్షల మంది సైనికులు ఉండగా.. పాకిస్తాన్ వర్ష కేవలం 6.5 లక్షల మంది సైన్యం మాత్రమే ఉంది. ఇక రిజర్వ్ ఫోర్స్లు భారత్ వద్ద 11 లక్షలు ఉండగా.. పాకిస్తాన్కు కేవలం 5 లక్షలు మాత్రమే ఉంది. 2024లో భారత రక్షణ బడ్డెల్ 81 బిలియన్ డాలర్లు కాగా.. పాకిస్తాన్ రక్షణ బడ్డెల్ 11 బిలియన్ డాలర్లు మాత్రమే కేటయించారు. పైటర్ జెట్లు (సుఫోయ్-30 ఎంకేష, రఫీల్) భారత్ వద్ద 600 కంటే ఎక్కువ ఉండగా.. పాకిస్తాన్ వద్ద 350 (జేవఫ్-17, ఎఫ్-16, మిగాజ్) ఉన్నాయి. యుద్ధ ట్యూంకులు భారత్ వద్ద 4,500కు పైగా ఉండగా.. పాక్ వద్ద కేవలం 2,400 మాత్రమే ఉన్నాయి. నొక శక్తిలో భారత్ వద్ద 1 ఎయిల్కొర్క్కె క్యారియర్, డిస్ట్రోయర్స్, సబ్మోర్నస్ ఉన్నాయి. కానీ పాకిస్తాన్ హెచ్చరకులు చేశారు. కేంద్రమంత్రులు అమిత్ షా, రాజునాథ్ సింగ్ కూడా ఇలాగే తీవ్రంగా స్పందించారు. నేరుగా యుద్ధమార్గాల్నే ఎంచుకోకుండా భారత్ పలు దోష్లు, ఆధ్యాత్మిక పరంగా చర్యలు తీసుకుంటోంది. యుద్ధం విషయంలో భారత్తో పెట్టుకున్న రూల్ మాత్రం ఎవ్వన్నికి మారుదు. మొదట ప్రత్యుత్తమా దాడి చేసేనే.. దానికి ప్రతిస్పందించడం తప్ప.. భారత్ ఎన్నడూ మొదట యుద్ధానికి కాలు దువ్వదు. ప్రస్తుతం ఇరు దేశాల సరిహద్దుల వద్ద పర్యవేషణ పెరిగినా, సైన్యం ఆయుధాలను మాహరించినా.. యుద్ధం జరగడం తేదీల్లో చివరి శరిష్టరూగా మాత్రమే రెండు దేశాలు భాయిషున్నాయి ఎందుకంటే ఒకసారి యుద్ధం గనసక ప్రారంభమైతే.. రెండు దేశాలు తీవ్రంగా నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. సైనిక పరంగా పాక్ కంటే అత్యుత్తమ బలంగా ఉన్న భారత్.. పాక్ కమిస్సెన్సీ యుద్ధభాయిలో అడగుపెట్టదు. అయితే పాక్ వద్ద అణ్ణాయుధాలు భారీగా ఉండటం.. తీవ్ర అందోళన కలిగిస్తోంది. ఒకసారి అణ్ణాయుధాలు ప్రయోగిస్తే.. దాని వల్ల కలిగే నష్టం ఊహించడం కూడా చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

ఆవరేషన్ కర్తవ్యాలు...

భాష్యం, విశీల్త 25: కరెగుట్ట చుట్టూ యుద్ధవ్యాపారణ
నెలకొంది. ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో 20 వేల మంది భరతుల
బలగాలు తెలంగాణ %-%ఛత్రీన్ గఢ్ సరిహద్దుల్లోన్న
కరెగుట్టను చుట్టూముట్టాయి. అదే సమయంలో హెలిక్యూపర్ రైఫ్
డ్యూరా ఆపరేషన్ కూడా నడుస్తోంది. మూడు రోజులుగా తా
ఆపరేషన్ నడుస్తోంది. కరె గుట్టపై దాదాపు వెయ్యి మంది
మావోయిస్టులు డెన్ ఏరొట్లు చేసుకున్నట్టు సీఆర్ఎఫ్ ఎంట్రె
అనుమానిస్తోంది. కరెగుట్టపై ది మోస్ట్ వాంటెడ్ మావోయిస్టు
నేత హిద్యూ ఉన్నట్టు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఆపరేషన్ కగార్ పే
రుతో ఇప్పటి వరకు దండకారణ్యంలోని అబాజ్ మద్ద
ప్రాంతాన్ని దాదాపుగా స్థాపించం చేసుకున్నాయి
కేంద్రబలగాలు. అబాజ్ మద్ కు ఆనుకొని కరెగుట్టకు
మొదలవుతుంది. కరెగుట్టకు సంబంధించి. బీచాపూర్
జిల్లాలోని ఊసారు భూక్, ఆవు పల్లి, పూజారి కాండెన్సీ
ప్రాంతాలు ఛత్రీన్ గఢ్?లో ఉండగా భూగ్రాది కొత్తగూడం జిల్లా
చర్ల, ములగు జిల్లా వాజేడు, వెంకటపూరం మండలాలకు
విస్తరించి ఉన్నాయి. కరె గుట్టలపై తెలంగాణలో
పాముదూరు, తడపల, జెల్ల, దోలి, చెలిమల, బందారు పల్లి
ముకున్సారు గ్రామాలందివి. ఈ గ్రామాలను గతంలోనే
ఖాళీ చేయించి వారికి వేరే ప్రాంతాల్లో పునరావాసం
కల్పించారు. అయితే పెనుగోలు గ్రామస్తులు మాత్రం అక్కడా
ఉన్నారు. అబాజ్ మద్ పై కేంద్ర బలగాలు ఆపరేషన్ మొదలవు
పెట్టగానే మావోయిస్టులు సమిపంలోనే ఉన్న కరెగుట్టకు
మారినట్టు తెలిస్తోంది. ఇక్కడ డెన్ లు ఏరొట్లు చేసుకొని

A group of four soldiers in camouflage uniforms and berets are standing in a dense forest. They are positioned along a dirt path, with one soldier on the far left, two in the center, and one on the right. Each soldier is holding a rifle. The forest consists of tall trees and dense undergrowth.

పోలీసులకు సంబంధం లేకుండా జరుగుతోంది. అదరు విధంగా ఫారెస్టు అధికారులు సైతం కట్రెగుట్ట వైష్ణవ రావధంటూ సీఆర్ఎస్‌ఎఫ్ ఆదేశాలు జరీ చేసింది ఉన్నతాధికారుల నుంచి ఆదేశాలు వచ్చే వరకు స్టోర్ పోలీసులు ఎంటర్ అయ్యే అవకాశం లేదు. మావోయిస్టుల కట్రెగుట్టను సేప్ట్మేబ్ర్ పేన్?గా భావిస్తున్నారు. ఇదొక గుట్టాల సమయం.. ఒక గుట్ట దిగొనే కొంత మైదాన ప్రాతిష్ఠానికంటుంది.. ఆ వెంటనే గుట్ట స్టోర్ అవతుంది. గుట్టల కింది సహజ సిద్ధంగా ఉండే బంకర్లు, సారంగ మార్కులన్నాయి ఒక్కో బంకర్ చాలా విశాలంగా ఉంటుందని సానికుల చెబుతున్నారు. నెలయిశ్శ కూడా ప్రపంచాన్నా ఉంటాయి మూడు కాలాలూ నీటి వసతి ఉంటుందని అంటున్నారు అయితే అబూజ్ మడ్?ను సీఆర్ఎస్‌ఎఫ్ బలగాలు స్టోర్సినందు చేసుకున్న దరిమిలా.. మావోయిస్టులను సేప్ట్మేబ్ర్ పేన్?గా భావించే భారీ మొత్తంలో ఆయుధాలను తీసుకొని ఇక్కడిని వచ్చి ఉంచారని తెలుస్తోంది. ఇక్కడే డెన్ ఏర్పాటు చేసుకునే ఉంచారనే అనుమానాలన్నాయి ఆవరేషన్ కగార్? లొఫ్ భాగంగా కట్రెగుట్టపై క్యాంప్ ఏర్పాటు చేసుకొనేందుకు సీఆర్ఎస్‌ఎఫ్, భద్రతా బలగాలు రెడీ అవతున్నాయి. ఇక్కడ ఆయుధాలను భద్రతాపైన మావోయిస్టుల తిరిగి వస్తే హారిసి పట్టుకోవడమే ఈ బేస్ క్యాంప్ లక్ష్మయని అంటున్నారు. ఈ ఆవరేషన్ మూడు నెలల పాటు కొనసాగుతుండనే తెలుస్తోంది. ఏది ఏమైనా మావోయిస్టుల ఏరివేతలో ఇది అలి పెద్ద ఆవరేషన్ గా చెబుతున్నారు.

మౌడ్రం కొత్త లోగో రెడ్

ప్రాదురూబాద్, ఏలీల్ 25: ప్రాదురూబాద్ నగరంలోని ప్రథమత్తు స్థలాలు, చెరువుల పరిక్షణ, ప్రకృతి విపత్తుల నిర్వహణకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రాద్రా ఇక్కడై కొత్త లోగోతో కార్యకలాపాలను కొనసాగించునుంది. ఇప్పటి వరకూ ఈ ఏదీఎం లోగోతోనే పనిచేసిన ప్రాద్రా లోగో మార్చింది. ప్రాదురూబాద్ నగరాన్ని సూచించే లోగో అక్షరంపై నీటి బొట్టు ఉన్న లోగోను రూపొందించారు. చెరవులను కాపాడుకుంటూ, జల సంరక్షణ చేపడుతూ ప్రాదురూబాద్ ను విపత్తుల నుంచి రక్కించుకుండామనే సూచకంగా కొత్త లోగోను తీర్చిదిద్దారు. కొత్త లోగోను ప్రాద్రా కమిషనర్ రంగానాటి అధికారికంగా ఆమాదించారు. ప్రాద్రా కార్యకలాపాలు నిఖండి యూనిఫోమ్, వాహనాలలై నూతన లోగోను ముదించున్నారు. ప్రాద్రా అధికారిక సోపల్ మిడియా భాషాల్లో కొత్త లోగోను అప్లై చేశారు.

A portrait of a man with dark hair, wearing glasses and a light-colored shirt. To his right is the HYDRAA logo, which features a stylized blue water droplet above the word "HYDRAA".

పనులకు సహకరించాలని స్థానికులను కోరారు. ఈ
 కార్బూక్యూమనికి స్థానికులు పెద్దయొత్తున హజరయ్యార్య
 అభివృద్ధి పనులకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని స్థానికుల
 కమిషనర్కు హమీ ఇచ్చారు. ఫిర్యాదు స్టీకరించిన 2
 గంటల్లో మురుగు సమస్యకు ప్రాప్తా పరిష్కారం చూపింది
 మేళ్ళూర్-మల్కుజీగిరి జిల్లా దుండిగెర్ మండలాల
 మల్లంపేటలోని రామచంద్రయ్య కాలనీకి మురుగు ముఖ్యన
 తూలిగించింది. చెన్నం చెరువు నుంచి రేళ్ళకుంటకు వె
 కాలువక్క మర్క్కులో ఆటంకాలు స్పృష్టించదంతి
 రామచంద్రయ్య కాలనీలో కొంత భాగం మురుగు ముఖ్యన
 ఎదుర్కొది. మీరులకు ప్రెగా ఇళ్ళ మురుగులు
 మునిగిపోవడంతో ఆక్కడి నిపాసితులు ఇళ్ళను భాళీ చేయాల్సి

ରୋଜୁଲୁଗା ଇତ୍କୁ ଭାଣୀ ଚେସି ବୟେ
ତଳଦାଚକୁଠାନ୍ତୁମାନି ରାମଚଂଦ୍ରଯୁ
କାଳନୀ ପାଶୁଲୁ ହୈଦା ପ୍ରଜାପାଣିଲି

స్వామివారం ఫిర్యాదు చేశారు.
మురుగు నీతి సమస్య
 దుండిగల్ మున్సిపాలిటీలోని వెన్ను
 చెరువుకు నిజాంపేట మున్సిపాలిటీ
 మురుగు నీరు వచ్చి చేరుతోందని.. ఆ నీరు
బొల్లరం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోనే
 రేళ్కకుండలు చేరాల్సి ఉండగా ఆటలకాల
 ఏర్పడ్డాయని స్కూలుకులు ఫిర్యాదు చేశారు
 రామపంచయ్య కాలనీకి పక్కన లే బెట్ట
 టోట్లు ఉన్నాయి అందుల్లో ప్రాణికిల్లాడని

సినిమా



అనుష్ట దర్శనం ఎప్పుడంటే..

మిన్ శెట్లీ మిస్టర్ పోలిటెస్టీ సూపర్ హార్ట్ తర్వాత కనిపించుండా పోయిన అనుష్ఠానికి అనుకూలు ప్రచారం అన్ని ఐరిగి ఉంటే ఈ విప్రిట్ లోనే ఘాలీతీ పథకరించేది. అయితే పోస్ట్ ప్రాడక్షన్ లో జరుగుతన్న అలస్యం, పెండింగ్ కుస్త ప్రాచ్ వర్క్ వల్ ఇంకా కొత్త దేట్ నిర్దయించుకోలేదు. మరి ఎప్పుడు విదురలనేదీ దర్శకుడు క్రీవ్, నిర్మాణ సంస్థ యుచి క్రియేషన్స్ ఎక్కుడా చెప్పడం లేదు. ఇదిలా ఉండగా ఈ సంవత్సరం అనుష్ఠానికి మొత్తం రెండు సినిమాల్లో దర్శకునిపున్నంది. ఘాలీ తర్వాత మలయాళంలో చేసిన విజావల్ గ్రాండియర్ కథనర్ పార్క్ 1 ఇదే విదాది ప్యాన్ ఇండియా ఫాఫల్లో ఇథేటలర్లో అదుగుపెట్టునంది. ఇక్కడించే అయిపోలేదు. కథనర్ రెండు ఫాగాలుగా తీస్తున్నారు. 2026లో సీక్యూరీ వస్తునంది. తొచ్చిన్హో శచాభ్యాకికి చెందిన కడవమాత్రాత్మక కథనర్ అనే ట్రైవు పూజారి కథ అధారంగా ఫార్మ బిడ్జెట్ తో ఇది రూపొందుతోంది. కాంయీన్ కట్టు సీలిగా అనుష్ఠాన చాలా ప్రాధార్యం ఉన్న పాత్ర దక్కింది. ఇదిలా ఉండగా ఫాగమతి 2 చేయాలనే దాన్ని లిటీ నిర్దయం తీసుకోబోతోంది. ఇవి తాకుండా పేప్పుంలో ఇంకా కన్స్ట్రక్షన్స్ రావాల్సి ఉంది. ఇదంతా పంచాలనేది వాళ్ళ డిమాండ్. అన్నట్టు ప్రభావ్ కో అవు గ్లోబ్లీస్ హోర్టోయిన్ నే ప్రచారం జరుగుతోంది కానీ అసౌక్రయి అనుష్ఠాన ప్లెక్టీ ఇరగాలని కోరుకుంటున్న ఫ్యావ్ అభిమంతయించి నిజంగా మిసెన్ అనుష్ఠాన ఎప్పుడుతుందో వేచి

మహారాజునికి వచ్చి..

హార్టోయన్‌గా ఫిక్స్ చేసి..



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ‘ಮೆಗಾ’ ಕಲ ನೆರವೇರಬೋಟೊಂದಾ ?

ఆ సినిమాపై నిషేధం



ప్రాకిస్టన్‌నీ నలుడు ఘావద్ ఖాన్ నలీంచిన బాలీవుడు
చిత్రం అవీర్ గులాల్‌మై నిషేధం ప్రకల్చించారు. ఈ
నిషేధాన్ని కేవలు సమాచార, ప్రసార మాత్రిక్తు శాశవ
తెలిపింది. ‘ఈ నిషేధానికి ప్రధాన రాజం, ప్రధాన రాజం,
ప్రధానమంత్రి ఇరిగిన ఉగ్రదాటి’ అని పేరొన్నారు.
ఘావద్ ఖాన్ గతంలో భూభూసురత్ (2014), కప్పుర్త
అండ్ సన్క్ (2016), ఏ దిల్ హై ముఖీల్ (2016)
వంటి బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో నలీంచి భారత ప్రెక్షకుల్లో
ప్రజారం పొందారు. 2016లో ‘ఏ దిల్ హై ముఖీల్’ చిత్రం
విధుల సమయంలో కూడా ఈ
విపాదం రేగింది. సినిమా టిసన్ట్ అండ్ ఎగ్జిబిటర్స్
అస్సిస్టెంట్ అఫ్ ఇండీయా ఈ చిత్రాన్ని మహారాష్ట్ర
గురువాత్, కర్ణాటక, గోవాల్‌నీ సినిల్-ప్రైవ్టీ
ను సంఘంథాలు దిగ్జారడం దానికి కారణం. 2023లో
నేను తిరస్కరించింది, సాంస్కృతిక సామరస్యం, కాంతిని

రజనీ కోసం రాసిన స్టోరీని మార్చు

తమిళ స్టోర్ హైల్ సూర్యకు ఎంతో కీలకమైన సినిమా.. పెల్లి. కొన్నెట్లూగా అతడికి విజయాలు లేవు. తన చివరి చిత్రం 'కంగువ' కెరిల్లోనే పెద్ద భ్లక్ లప్పర్ అవుతుందని అనుకుంటే.. అతి పెద్ద డిస్ట్రిబ్యూటర్లో ఒకలోా నిలిచింది. దీంతో యువ రద్దుకుడు కార్ట్రిక్ సుఖ్యారాజ్ డైరెక్ట్ పేసిన పెల్లి. ఖీర తన అతలన్నీ పెట్టుకున్నాడు సూర్య. ఈ లితం మే 1న ప్రేక్షకుల మందుకు రాజోతోంది. దీని తీవ్ర, ప్రిల్ మాస్టే.. సూర్యకు పర్ఫెక్షన్ సినిమా అని, అతడికి కమ్ భ్యాక్ ఫిలిం అవుతుందనే అంచనాలు కలిగాయి. బతే ఈ కథ నిజానికి సూర్య కోసం రాసిందే కాదట. ఇంతకుమందు సూపర్ స్టోర్ రజిస్ట్రేషన్లో పేటు మూడీ పేసిన కార్ట్రిక్.. మళ్ళీ అయిన కోసమే రాసిన కథనే 'పెల్లి' అట. కానీ కొన్ని కారణాలతో ఈ సినిమాను అయసతో చేయలేకపోయానని.. సూర్యతో చేశానని.. కానీ అయిన వ్యాక్ర చాలా మార్పులు బట్టియాని ఓ ఇందుమూల్తో కార్ట్రిక్ పెల్లిందాడు. రజిస్ట్రేషన్ కథ రాసినప్పుడు అది పూర్తిగా యాక్షన్ ప్రధానంగా ఉందట. రజిస్ట్రేషన్ కథ ముఖ్యమైన అయినకు లవ్ స్టోర్, రొమాంలీక్ ట్రాక్ పెడితే బాగుందరని.. కాబట్టే యాక్షన్ కథగా దాన్ని తీర్చిదిద్దానని కార్ట్రిక్ తెలిపాడు. ఐతే సూర్యతో ఈ కథ చేయాలి అనుకున్నాడ.. యాక్షన్ డెస్ట్ తగ్గించి ఇందులలోకి ప్రేమకథను తీసుకొచ్చానని కార్ట్రిక్ తెలిపాడు. ఈ కథసు మందు రజిస్ట్రేషన్ కథ అని సూర్య అగ్గించాడి.. డేసిని బట్టియాని కార్ట్రిక్ పెల్లిందాడ. పెల్లి.. అందరూ అనుకుంటున్నట్టు గ్యాంగ్స్టర్ స్టోర్ కారణి అతను స్పష్టం చేశాడు. ఇందులో ప్రేమకథ ప్రధానమని.. దాని తుట్టు మిగ్గా అంశాలను చేయానని.. ప్రేక్షకులు ఈహించని విధంగా ఈ కథ సాగుతుందని కార్ట్రిక్ తెలిపాడు. సూర్య సరసన పుంజా హైల్ కథానాయికగా నలీచిన ఈ చిర్మానికి కార్ట్రిక్ సుఖ్యారాజ్ అస్తాన సంగీత రద్దుకుడైన సంతోష నారాయణ్ మృయాజిక్ చేశాడు. తమిళ తెలుగు ఆసాంగ్ కు ఉపాయి ఈ చిత్రం విగురిలు కానుంది.





కోహ్లు, పడిక్కల్ అర్ధసెంచరీలు

రాజసాన్వేష బెంగళూరు గెలుపు

ప్రాపిల్ సీజన్-18లో రాయల్ థాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్టిలీ) బ్యాటర్లు మరోసారి కరం తొక్కారు. ఇన్స్పోషిమ్ స్టేడియం వెదికగా రాజస్వాన్ రాయల్స్తో జిరిని మ్యాన్చల్ బ్యాటర్లు రాణింపదంతో బెంగళూరు జట్టు నిరీత్త 20 టిప్పద్లలో 5 వికెట్ల పస్పోనికి 205 పరుగులు చేసిది. అ లక్ష్మాన్ని చేదినచే క్రమంలో రాజస్వాన్ జట్టు నిరీత్త 20 టిప్పద్ల పూర్తయ్యేసుకి 9 వికెట్లు నప్పోయి 194 పరుగులే చేసిది. రాజస్వాన్ బ్యాటర్లో భృత్య జారెల్(47), షైస్ట్ర్యూన్(49) రాణింపగా.. హేబిల్స్ దీకు నాలుగు, కృశాల్ ప్రాండ్యాకు రెండు వికెట్లు దక్కాయి. అంతముండు బెంగళూరు బ్యాటర్లు విహార్ కోణ్ణీల్(70టీ 42బంతుల్లో 8ఫోర్సు, 2సిక్సులు), దేవదత్ పదిక్కుల్(50టీ 27 బంతుల్లో 4ఫోర్సు, 3సిక్సులు) పరుగుగా రెండో మ్యాన్చల్లో ఆర్ట్ శతకాలు బాధారు. ఫిల్ సాల్ట్(26టీ 23బంతుల్లో 4ఫోర్సు), ఐత్క్ శర్మ(20నాటాల్), తిమ్ దేవిద్ (23) పరుగులు చేశారు. బాన్ టిడి బ్యాటింగ్ కు దినిన తల్లిటీకి ఓపెనర్సు సాల్ట్, కోణ్ణీ వుఫారంథం అందించారు. ఈ జీడీ నిలకడగా బొండరీలు బాది తూలి వికెట్కు 40 బంతులో 61

వరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పంది. మొదటి రెండు ఓపర్లలో శేరో ఫోర్ బాదగా.. అర్పక వేసిన మాడో ఓపర్లలో కోష్ట్ వరుగుగా రెండు బొందరీలు రాబ్టామ. భీతి సాల్ట్ తుపోర్ దేవోపాందేకు వరుగుగా రెండు బొందరీలతో స్పృగతం పలికాదు. ఈ క్రమంలో పవర్ ప్లై ముగిసేసరికి బెంగళూరు జట్టు వికెట్లీమి నష్టపోత్తుంత కిమిపుగులు చేసింది. తర్వాత ఒంతి అందుకున్న హసరంగ తన తొలి ఓపర్లలో ఫీల్ సాల్ట్ ను వెనక్కి పంతి మూడే పరుగులు ఇచ్చాడు. అనంతరం పడిక్కుతో కలిసి కోష్ట్ లివ్స్ ఐల్స్ ను ముందుకు నడిపించాడు. సందీవ బొలింగ్ లో విచార్ వరుగుగా రెండు భోస్ట్లు కొట్టి హఫ్ సెంచరీ (32 బింతుల్లో) అందుకున్నాడు. ఈ సిజన్లో కోష్ట్ లివ్స్ లో ఏదో అర్థ శతకం. ఆ తర్వాత విచార్, పడిక్కు జోరు పెంపారు. పరాగ్ బొలింగ్ చెరో సిక్కీ రాబ్టారు. తుపోర్ దేవోపాందే వేసిన 15 ఓపర్లో పడిక్కు రెండు సిక్కులు కొట్టి 26 బింతుల్లనే అర్థ శతకం అందుకున్నాడు. ఇదే ఓపర్లో కోష్ట్ లక సిక్కీ బాధాదు. దీంతో 15 ఓపర్లకు బెంగళూరు వికెట్ నష్టప్పికి 156 చురులుతో పటిష్ట స్కిల్స్ నిచిలింది. అయితే, స్వల్ప వ్యవధితో బెంగళూరు మూడు వికెట్లు కోల్పోయాంది. కోష్ట్ లివ్స్ అర్పక జెట్ చేయగా.. సందీవ లకే ఓపర్లో పడిక్కు, రజత్ పటీదార్ (1)ని వెనక్కి పంపాడు. లివరి మూడు ఓపర్లో అర్పించి 38 పరుగులు రాబ్టింది. రాజస్టాన్ బొలర్లలో సందీవ శర్మ, తోప్రో అర్పక, హసరంగ వరో వికెట్ వరుగుళ్లారు.

పాకిస్తాన్‌తో ద్వారా కొల్పిన సిరీస్ అడబ్లోము



అర్థ క్రికెట్ నియంత్రణ మందలి(బిసిసిపి) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. భవిష్యత్తులోనూ పాకిస్తాన్ క్రికెట్ జట్టుతో ద్విపాశ్చిక సిరీస్‌లు అడవోమని ప్రకటించింది. పహల్వమ్మో పర్యాటకులపై ఉగ్రాది నేపర్చుటలో బిసిసిపి గురువారం కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. బిసిసిపి కార్యదర్శి దేవచిత్త సైకియా, ఉపాధ్యక్షుడు రాతీవ్ శుక్ల ఈ మేరకు ప్రకటన విడుదల చేశారు. రాతీవ్ శుక్ల మాట్లాడుతూ.. పాకిస్తాన్‌తో ద్విపాశ్చిక సిరీస్‌లు అదే అంతం గురించి సమీప భవిష్యత్తులో కఠినం నర్స కూడా ఉండదు. అయితే, బసిని ఈవెంట్లలో మార్పం నిఱంధనలకు అనుగుణంగా పాకిస్తాన్‌తో భారత మాట్లాడుతున్నా అడువుంది” అని తెలిపారు ఇక దేవచిత్త

వర్షము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు. బాధిత కుటుంబాలకు సంతాపం తెలియజేస్తున్నాం అని పేర్కొన్నారు. వశాలామ్ ఉద్వాది నేనప్పుంటో ఐపిఎల్-2025లో బాగంగా బుద్ధపరం సర్వీస్‌లక్రిప్టోడార్చ-ముఖ్య పూర్వ సందర్భంగా లీస్‌నీలు బారితులకు నివాళి అర్థాంచింది.

4 క్యాచలు వదిలేశావు..

ప్రశ్నలూనికి రాజుస్వామీ రాయల్ జట్టు పై అభ్యు నుంచి దూరంగా సాగుతోంది. ఆ జట్టుకు ఏది కలసి రావడం లేదు. మొదచేసి, అ జట్టు తెగ్వల్ కెప్పెన్ గాయం కారణంగా అడటం లేదు. అదే సమయంలో, జట్టును నడిపించే సారథి క్వార్కులు వదులుకోవడం ర్యాక్రూ అవాంశసీయ రికార్డులు స్పష్టించడంలో బిట్కాగా ఉన్నాడు. ఈపీఎఫ్ 2025లో రాజుస్వామీ రాయల్ పరిస్థితి చాలా దారణంగా ఉంది. రాయల్ థారెంజర్స్ బెంగళూరుతో హ్యాచ్కు ముందు, ఆ జట్టు 8 మృగాల్లో 2 మాత్రమే గలిలింది. పాయింట్లు పట్టికలో రాజుస్వామీ జట్టు ఇప్ప సాసంలో ఉంది. గాయం



రాజస్థాన్ జట్టు కివ స్టోనల్ ఉంది. గాయం కరణగా దెర్కులుకు కష్టమయిన నుండి శాపంను బ్లైయార్గ్ ఎతపన్ జట్టుకు దూరంగా ఉన్నాడు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, రియాన్ పరాగ్ జట్టును నడిపిస్తున్నాడు. కానీ, ఈ అట్టాడ తన ప్రదర్శనంతో తన సుహరదుల మన్వోద్యాన్ని తగిపుత్తున్నాడు. ఈ సీబ్జెంలో రియాన్ పరాగ్ చాలా సందర్భాల్లో క్యాప్టేలను పరిశోధించాడు. ఇది జట్టుకు చాలా హాచికరమని నిరూపించమని ఉన్నాడి. ఈ సీబ్జెంలో రియాన్ పరాగ్‌ను రాజస్థాన్ రాయల్స్ రూ. 14 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. కానీ అతను ఇంకా తనను ఆను నిరూపించుకోలేకపోయాడటూ విషిమర్చులు విసిపుత్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఫ్లాష్ కూడా రూ. 14 కోట్లు దక్కించుకుని జాల్సులు చేస్తున్నామ్ భయ్యా అంటూ ట్రోల్స్ చేస్తున్నాడు. ఏపీవెల్ 2025లో ఆస్టోబీస్ జిరిగిన 42వ మ్యార్కోల్, రియాన్ పరాగ్ మర్చిపోలేవి తప్ప నేశాడు. ఆస్టోబీస్ ఇన్స్యూర్చ్ సమయంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఫ్లాష్ టోలర్ ఫజల్లాక్ ఫరూఛీ రెండవ టివర్ వేయడానికి వచ్చాడు. ఈ టివర్ రెండో బంతికి ఫరూఛీ పుర్ టాన్ వేశాడు. ఆస్టోబీస్ ఓపెనర్ ఫిర్ సార్ట్ పోట్ అడటానికి వెళ్ళాడు. కానీ, బంతి బిందు-అఫ్ డ్రెప్ వెల్లింది. అక్కడే ఉన్న రియాన్ పరాగ్ క్యాప్ తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. కానీ, బంతి అతని తేతిలోంచి ఖారిపోయాడి. ఆ సమయంలో స్టోర్ 1 పరుగుతో ఉన్నాడు. ఆ తరువాత, సార్ట్ 23 బంతుల్లో 4 ఫోర్మ సహియంతో 26 పరుగుల ఇన్వింగ్ అడాడు. అలాగే, విచార్ట్ కోప్స్‌తో కలిసి 40 బంతుల్లో 61 పరుగుల భాగస్వీమ్యాన్ని నెలకొల్పాడు.

కుడాలు



ఆర్ట్‌బీన్ గెలుపు వెనుక

అసలు హార్ట్



ఇవీల్ 2025లో సాంత ప్రైదానంలో వరుస టలములకు అర్ధీ ల్రెక్ వేసింది. ఈ నీజనీలో కెగళూరులోని లిన్సుస్ట్యూమి స్టేడియంలో వరుసగా మూడు మ్యాన్లో టిపోయిన అర్ధీ. గురువారం రాజస్టాన్ రాయల్స్ జరిగిన మ్యాన్లో సూపర్ విక్రీ సాధించింది. లిపరి రెండు ఓపర్లలో 18 పరుగుల డిఫార్మెంట్ వేసుకొని బొరా అనిపించింది. ఈ మ్యాన్లో తొలుత భ్యాబింగ్ వేసిన అర్ధీకి సూపర్ స్టేడియం విచార్ కోష్ట్ అద్భుతమైన స్టేట్ అందించాడు. మెత్రుంగా 42 బంతుల్లో 8 భోర్లు, 2 సిక్కులతో 70 పరుగుల వేసి అదరగొట్టాడు. కోష్ట్ పాటు దేవదక్ పదిక్కల్లో 27 బంతుల్లోనే 4 భోర్లు, 3 సిక్కులతో 50 పరుగుల వేసి దుమ్మలేపాడు. టీమ్ దేవిడ్ 23, జిత్వ్ శర్పు 10 బంతుల్లో 20 రవ్వు వేసి మంలి ఫీనిష్ ఇచ్చారు. దీంతో అర్ధీ 20 ఓపర్లలో 5 విటిట్లు సాప్స్ నికి 205 పరుగుల భారి స్టోర్ వేసింది. చిన్సుస్ట్యూమి స్టేడియంలో అర్ధీ ఈ నీజనీలో తొలిసారి 200 జూక్ స్టోర్ వేసింది. ఇంత పెద్ద స్టోర్ను కాపాదుకోవడంలో అర్ధీ బొలర్లు ఆరంభంలో తడబడినా.. కృసాల్ పాండ్య్ జోవ్ హేజల్ట్వ్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సూపర్ హాలింగ్లో రాజస్టాన్ వేతుల్లోంచి మ్యాన్ను లాటున్నారు. ఈ మ్యాన్ విజయంలో విచార్ కోష్ట్, హేజల్ట్వ్స్, హేజల్ట్వ్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్, కృసాల్ పాండ్య్ పాత్ర

చాలా ఉంది. కానీ, రాజస్టాన్ అల్మోన్ట్ గలిచేసింది అనే మూవాంట్లో విచార్ కీపర్ జిత్వ్ శర్పు తీసుకున్న ఒక రిప్పు మ్యాన్ను అర్ధీ వైపు తీస్తే స్టేడియంలో వేసిన ఇన్విట్యూ 18 ఓపర్లలో ఏకంగా 22 పరుగుల వచ్చాయి. ఆ ఓపర్లలో ఇరెల్ టి సిక్కు, రెండు భోర్లు భాదేసి.. మ్యాన్ను రాజస్టాన్ దే అని దీప్రైవ్ వేశాడు. అతని కొట్టుడు చూసి.. అర్ధీ అటగాళ్ ముఖాలు మాదిపోయాయి, భుజాలు ఊరిపోయాయి.. పోంగ్ ట్రాండెల్ ఈ మ్యాన్ కూడా పోయినట్టే అని అంతా అనుకున్నారు. అర్ధీ అభిమానులతో నిండిపోయిన ఎర సముద్రంలా మారిన లిన్సుస్ట్యూమి స్టేడియంలో నిశ్చల్ భూతం అపాయించింది. అలాంటి ట్రైమ్స్లో హేజల్ట్వ్స్ ఇన్విట్యూ 19వ ఓపర్ మూడో బంతిని వైపు అర్ధీ ది అభ్ స్థంప యార్డ్రోగా వేశాడు. అ బాల్సు అస్యులు ఎక్స్ పెక్ట్ చేయని ఇరెల్.. ఆ బాలీకు షాట్ అడలేకపోయాడు. బాల్ వెల్లి కీపర్ జిత్వ్ వేతుల్లో పడింది. హమ్ముయ్య డాట్ బాల్ అనుకొని.. అంతా ఈపరి పీల్చుకున్నారు. హేజల్ట్వ్స్ కూడా నెట్లో బాల్ వేసేందుకు వెనక్కి వెత్తున్నాడు. కానీ, కీపర్ జిత్వ్ మాత్రం క్రూర్ అప్పట అంటూ అప్పీర్ చేశాడు. వీడిఎప్పుడా పిచ్చా.. ఒక వేళ బాల్ భ్యాబ్లూక్ రాకినా.. ట్రాండై పడి ఉంటుంది భ్యాబ్ అనుకున్నారు. జిత్వ్ అప్పీర్ ను అర్ధీ అటగాళ్ కూడా సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. అయినా కూడా జిత్వ్ కెప్పైన్ రణక్ పాలీటాన్ ను ఒప్పించి రిప్పు తీసుకునేలా వేశాడు. సరే మ్యాన్ లిపరి కి వచ్చేసింది ఎలాగో గలిచేలా కూడా లేరు, ఉన్న రిప్పుయ్య వేస్తే ఎందుకు వేయడం అంటూ తీసుకుంటున్నారులే.. అని అంతా అనుకున్నారు. కానీ, రీప్లే చూస్తే.. అందరి మైండ్ బ్లాంక్ అయిపోయాంది. బక్సారింగా చిన్సుస్ట్యూమి స్టేడియం పోర్తెట్పియాంది. ఆ దెబ్బు విచార్ కోష్ట్ కూడా చెప్పులు మూసుకున్నాడు. ఎండుకంటే.. బాల్ స్ప్రెట్ పడిన తర్వాత భ్యాబ్లూక్ రాకిని విచార్ కీపర్ చేతుల్లో సేఫ్హా పడింది. భ్యాబ్ అంపైన్ అప్పట ప్రకటించాడు అంతే.. అర్ధీ ఇట్టులో తలియని ఎవ్వర్తి వచ్చేసింది. ఆ నెక్కు బాలీకు అర్ప్ర్ అప్పట. మ్యాన్ లక్ష్మిప్రాగా అర్ధీ నేతుల్లోకి వేసేసింది. జిత్వ్ శర్పు అ రిప్పు తీసుకేవడానికి బలమంత వేసి ఉండకపోతే.. క్రిత్తంగా అర్ధీ రిప్పు తీసుకొనేది కాదు, అంపైన్, బెలర్, కెప్పైన్, మిగిలిన ప్లైయర్లు ఎవరూ కూడా బ్యాబ్ ఎక్స్ తీసుకుండిని అనుకోలేదు. కానీ, జిత్వ్ ఒకట్ బలంగా నమ్మాదు.. రిజ్ట్ సాధించాడు. మ్యాన్ అల్మోన్ వెన్సైండ్ అయిన తర్వాత పడిన ఆ విచార్ అర్ధీకి విజయాన్ని అందించింది. సో.. జిత్వ్ శర్పు ఇంగ్ ది రియర్ హోల్.

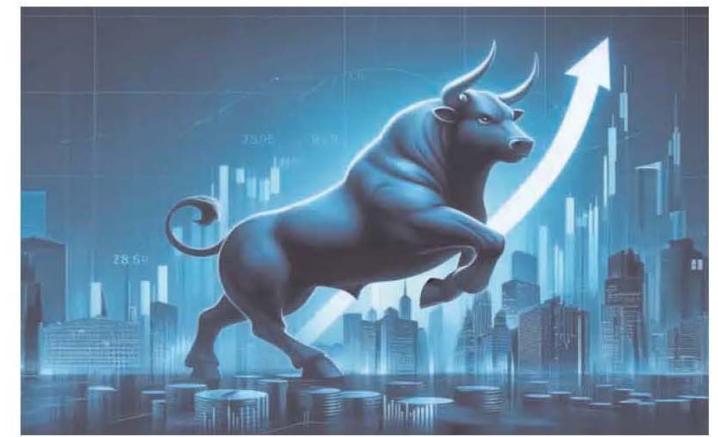
అరుదైన రికార్డులో చేరనున్న చెస్తే సారథి..



పరుగులు వేశాడు. ఈ పరుగులు 38.02 సగటు, 135.90 ష్టైక్ రేట్తో సాధించాడు. ఇందులో 28 హఫ్ సెంవరీలు కూడా చేశాడు. ధోని మొత్తం 98 ఓఅంతర్జాతీయ మ్యాన్లు అడి మ్యాన్లు అడాడు. ఇందులో అతను 126.13 ష్టైక్ రేట్తో 1617 పరుగులు వేశాడు. ఇందులో 2 అర్డ్ సెంవరీలు ఉన్నాయి. ధోని ఐపీఎల్లో 272 మ్యాన్లు అడాడు. 137.87 ష్టైక్ రేట్తో 5377 పరుగులు వేశాడు. ఇక దేశీయ క్రికెటర్లో ఔరండ్ తరపున మొత్తం 24 లీటో 20 మ్యాన్లు అడాడు. థాపియన్స్ లీగ్లో చెప్పే తరపున 449 పరుగులు వేశాడు. ఐపీఎల్లో 400 మ్యాన్లు అడిన నాలుగో భారత అటగాడిగా ధోని నిలిచాడు. దినికి ముందు, లోహిత్ 456 మ్యాన్లు అడి 12058 పరుగులు వేశాడు. దీంతో లీ20లో అత్యుధికంగా అడిన భారత అటగాడిగా నిలిచాడు. 412 మ్యాన్ల్లో 7537 పరుగులు చేసిన దినేష్ కార్తీక్ రెండవ స్టానంలో ఉన్నాడు. ఈ జాబితాలో విరాట్ కోహ్లీ 412 మ్యాన్లల్తో మూడో స్టానంలో ఉన్నాడు. కోహ్లీ 408 మ్యాన్ల్లో 13278 పరుగులు వేశాడు. ఈ మ్యాన్ చెప్పే ప్రాదురాబాద్ జిల్లాకు దూ అర్చ దె పరప్రితిలా మారింది. ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ దెందు జిల్లాకు ష్టైక్ లాంటింగే. 8 మ్యాన్ల్లో 2 విజయాలల్లో చెప్పే పొయింట్ల షట్టీకల్లో లివరి స్టానంలో ఉంది. ప్రాదురాబాద్ తొమ్మిదవ స్టానంలో ఉంది. ఇప్పుడు దెందు జిల్లా సీజన్లోని మిగిలిన భాగంలో తిగి పునరాగుమనం చేయాలని అస్క్రిబ్ ఉన్నాయి.



వార్షిక వెబ్‌సైట్



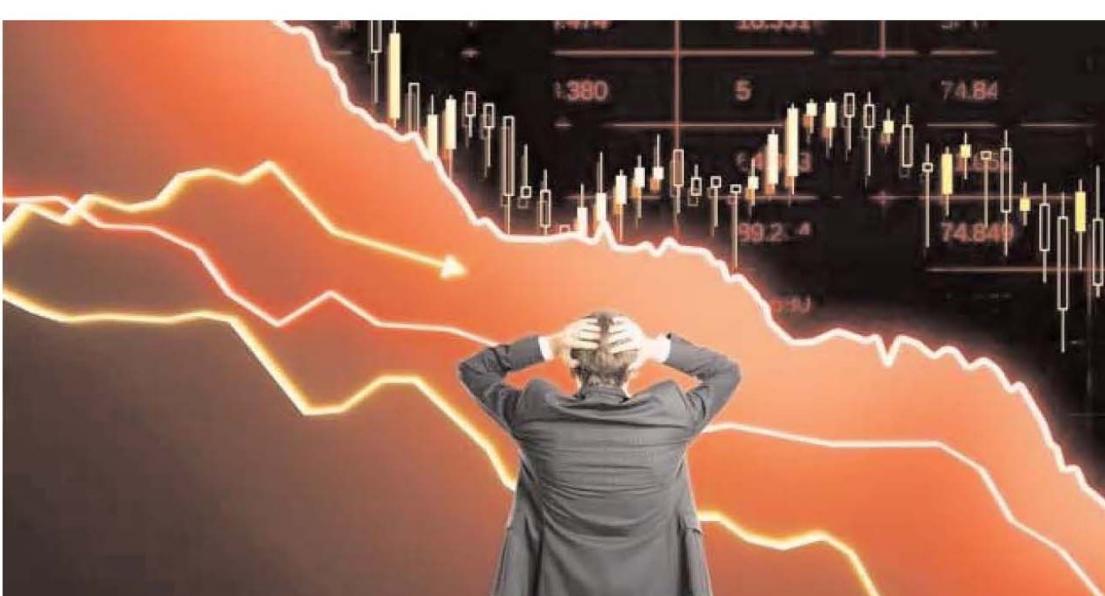
మరోసారి పెరిగిన బంగారం ధరలు..

టెక్ మ్యాండ్రా లాబం జిఎస్



కుప్పకూలిన స్వాత్మ మార్గట్లు..

లక్షల కోటు అవిరి..



కాస్టీరోలోని పవర్లాం ఉగ్రవాద దాడి నేపథ్యంలో భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్దిక్తతలు పెరగడంతో భారత మార్కెట్లు నష్టాలో ప్రైచవుతున్నాయి అంతర్జాతీయంగా సానుకూల సెక్యూరిటీలు ఉండటంతో లాభాలతో ప్రారంభమైన సెష్యూల్షన్ తర్వాత దాచావు 950 పాయింట్లు నష్టపోయి ప్రస్తుతం 79,000 మార్కెట్లు కంటే దిగువన వ్రేడ్సపోలోంది. మరొవైపు నీటి 24,000 పాయింట్లు కంటే దిగువన పడిపోయింది. దీంతలోని మూడవ అంశపేద్ద ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకుల అయిన యాక్సీన్ బ్యాంక్ మార్కెట్ త్రమాసికంలో అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయాంది. త్రమాసిక బాఖం గల్గెడాడి కండ కాలంలో రూ.7,130 కోట్లు ఉండా ప్రస్తుతం రూ.7,117 కోట్లకు తగ్గినట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. బ్యాంక్ వేధ్య 4.65% పడిపోవడం మరుపర్చసు కలవరపెడుతోంది. యాక్సీన్ బ్యాంకుతో పాటు, బజార్ బైసాన్స్, బజార్ ఫినిషర్స్, టాటా మోటార్స్, ఏక్ మహిళాద్రా ఇవి భారీ నష్టాలో ప్రైచవుతున్నాయి. టీఎస్ఎస్, ఎస్ఎస్ఎస్, రిలయ్స్, పోచేస్ ఎల టెక్, శెస్ట్ డివిషన్ బ్యాంక్, ఐస్ఎస్ఎస్ బ్యాంక్ లాభాల్లో ఉన్నాయి. పవర్లాం ఉగ్రాది తర్వాత భారత, పాక్ మధ్య వ్యవహిని ఉద్దిక్తతలు ఏ పరిస్థితులకు దారితీస్తాయానని పెట్టుబడియారులు జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మరొవైపు అసియా మార్కెట్లు నష్టా ప్రపంచ మార్కెట్లు సానుకూల సుకేశాల అండిస్తున్నాయి. దళిత్ కొరియా కోస్ట్ ఇండ్స్ట్రీ, టేక్స్ నీటి 225, హింకార్స్ హంగ్ సెంగ్, పొంపై సాంక్షేమిక కాంపోజిట్ అన్ని గ్రీన్లో ఉన్నాయి. అమెరిక శక్యిటీలో కూడా ఇలాంచి ధీరణలు కిరిపించాయి. నిన్న సాయంత్రం నాన్సెడాక్ కాంపోజిట్ 2.74 శాతం లాభపడింది. ఎన్డ పి 500 2 శాతం బైగా పెరిగింది, దొ జోన్స్ అంచ్స్టియర్ యావెరేజ్ 1.23 శాతం పెరిగింది.

మార్చి 31తో ముగినిన 2024-25 అర్థిక సంవత్సరం నాలుగో త్రైమాసికం (క్యాప్)లో దెక్క మహీంద్రా వీకీష్టత నికర లాభం వార్షిక ప్రాతిపదికన 76.5 శాతం వ్యక్తి చెంది రూ.1,166.7 కోట్లకు పెరిగింది. అదాయం 4 శాతం పెరిగి రూ.13,384 కోట్లగా నమోదైంది. దిసెంబరుతో ముగినిన మూడో త్రైమాసికం (క్యాప్)లో పోలిస్ట్ మాసరం కంపెనీ లాభంలో 19 శాతం, అదాయంలో కేవలం 1 శాతం వ్యక్తి నమోదైంది. 2024-25 అర్థిక సంవత్సరం మొత్తానికి దెక్క మహీంద్రా నికర లాభం 80 శాతం వ్యక్తిలో రూ.4,252 కోట్లకు, అదాయం 2 శాతం పెరుగుదలతో రూ.52,988 కోట్లకు చేరుకుంది. ఫలితాలు ప్రొత్తాపూర్వకరంగా ఉండ ఉంతో గడిచిన అర్థిక సంవత్సరానికి గాను వాటాదారులకు ఒక్కో వేరుకు రూ.30 తుది దివిదెండ్ చెల్లించున్నట్లు తెలిపింది. క్యాప్లో కంపెనీ 79.8 కోట్ల డాలర్ల (సుమారు రూ.6,800 కోట్ల) విలువైన కొత్త అర్దధము దక్కించుకుంది. ఏదాది త్రితం ఇదే కాలానికి లభించిన అర్దధము పోలిస్ట్ 60 శాతం అధికమాది. 2024-25 అర్థిక సంవత్సరం మొత్తానికి లభించిన కొత్త దీస్ విలువ 270 కోట్ల డాలర్ల (దాచాపు రూ.23,000 కోట్లగా) ఉంది. 2023-24 అర్థిక సంవత్సరంతో పోలిస్ట్ 42 శాతం ఎక్కువ. క్యాప్లో పోలిస్ట్ క్యాప్లో సంప్రదా ఉద్యోగుల సంఖ్య 1,757 మేర తగ్గింది. పూర్తి అర్థిక సంవత్సరంలో 3,276 మంది తగ్గారు. దాంతో, ఈ మార్చి 31 నాటికి దెక్క మహీంద్రాలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగుల సంఖ్య 1,48,781కి జారుకుంది. కాగా, మార్చి త్రైమాసికంలో కంపెనీ ఉద్యోగుల పలసల (ఆధీమిం) రేటు 11.8 శాతంగా నమోదైంది. గత అర్థిక సంవత్సరం (2024-25)లో ప్రాంగణ నియమకాల ద్వారా 6,000 మంది ప్రొద్దులు చేర్చుకోవాలసు లక్ష్మాన్ని మించి 6,100 నియమకాలు చేప్పినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ప్రస్తుత అర్థిక సంవత్సరానికి (2025-26) క్యాప్లన్ ప్రైమింగ్ లక్ష్మాన్ని వెళ్లించేందుకు కంపెనీ నిరాకరించింది. ట్రంప్ సుంకలతో అంతర్జాతీయంగా అర్థిక అనిశ్చితి పెరిగిన నేపథ్యంలో ఐటీ సేవలకు దిమాండ్ మందగించడం ఇందుకు కారణంగా వేర్పొంది.

ప్రాదరాబాద్‌లో ఎబీసీ ఇన్స్ట్రుషన్ సంటర్



ఆత్మవిశ్వాసమే అసలైన ఆసి..

ఆత్మవిశ్వాసం.. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు అందించాల్సిన అసలైన ఆస్తి కాచ్చిడెంటో ఉంటేనే.. వారి భఫిష్టుత్తు బాగుంటుంది. ఎలాంటి సహకర్త ఎదురైనా.. క్రైరూగా ఎదుర్కొనే 'క్రైస్తీ' లభిష్టుంది. అయితే.. ఇది ర్యాక్టికి రాత్రే మచ్చికారానీ, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు చిస్టప్పాటి నుంచే వారిపై వారికి నమ్మకాస్తి కలిగించాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాలైపై మీరు చూపించే ప్రేమ, విశ్వాసం, అంట్లో వారిని ఎలా చూసుకుంటాన్నరు? అనే చిప్పయాలే.. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుటాయనీ అంటాన్నారు. చిస్టిష్టు చిప్పయాల్లో.. నీర్మయాలను పిల్లలకే వదిలేదుండి. బయదికి వెళ్లటప్పుడు ఏ డ్రెస్ హెట్కోవాలో.. సాయంత్రం స్నాన్ కోసం ఏం సిద్ధం చేయాలో.. వారిలే నీర్మయాలుచుకోమని చెప్పండి. వారి నీర్మయాలను గౌరవించండి. ఈ చిన్న అలవాటే.. పిల్లల్లో సాంతంగా అలోచించుకోనే సమాజాన్ని పెంచుతుంది. భఫిష్టుల్లో పెద్దపెద్ద నీర్మయాలు సులువూగా తీసుకోగలిగి విశ్వాసాన్ని అందిస్తుంది. చదువుల్లోనేనా, అటల్లోనేనా ఫలితం ఎలా ఉన్నా.. పిల్లల ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహించండి. వారు ఎంత త్రమిస్తున్నారనేడే ముఖ్యమని గ్రహించండి. చదువుల్లో గ్రేడ్లు తెచ్చుకోవడం.. అటల్లో కప్పులు కొట్టేయడు మాత్రమే విజయం సాధించినట్టు' కాదన్న విషయం వారికి బాటుం నుంచే నేర్చించండి. ఓటిపోయినప్పుడు కూడా వారి వెన్ను తట్టుండి. ఇలాంటి ప్రోత్సాహం.. పిల్లల్లో సామనుకూల మస్తకాన్ని పెంచుతుంది. ఎలా గెలవాలో.. సమస్యలు ఎదురైనా పోరాదాలో వారికి నేర్చుతుంది. ఎవ్వుడూ పరిపూర్వంగా ఉండలేమనే విషయాన్ని కూడా పిల్లలకు బోధపరుస్తుంది. పిల్లలు స్వామీనుంచి వచ్చినప్పుడో.. మీరు ఆశిన్నమనచి ఇంటికి వెళ్లినప్పుడో.. మీ చిన్నారులను దగ్గరకి తీసుకొని కొలించుకోలడి. దీనిప్ప వారు భావాద్వ్యాసానికి లోసేపులారు. వారిలో అప్పిటోన్ హార్టోన్ స్నాయులు పెరుగులాయి. వారి మానసిక స్థితిని మెరుగుపర్చడంలో ఇది సాయిపడుతుంది. దాంతో పిల్లలు మానసికంగా మరింత బలంగా తయారపడారు. రోషా ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల్లో జీవితం పట్ట సామనుకూల భృకృథం పెరుగుతుంది. ఏ సందర్భాలో వైనా కుటుంబం తనకు అండగా ఉంటుందనే భర్తాసా కలుగుతుంది. ఆంట్లో సురక్షితంగా ఉన్నామని భావించే పిల్లలు.. మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో పెరుగులారు.



విషయ దాటితే ఈ వ్యాధులు

ముంచేస్తాయి

జెక్కరను సమతుల్యంగా తీసుకోవడం అరోగ్యకరమైన
 జీవన్స్కేలికి కీలకం. రోజుకు 25-36 గ్రాముల లోపు
 అదనపు చక్కర తీసుకోవడం ద్వారా ఊబాయం,
 దయాబెట్టినీ, మరియు గుండె జబ్బుల వంటి
 సమస్యలను నిపారించవచ్చు. అహిర లేబుల్స్‌ను
 జాగ్రత్తా చదవడం, సహజ చక్కర వనరులను
 ఎంచుకోవడం, ప్రాణస్నేహ అహారాలను తగ్గించడం
 వంటి చిన్న చిన్న మార్పులతో మీ అరోగ్యాన్ని
 కాపాడుకోవచ్చు. ఈ రోజు నుండి చక్కర
 వినియోగంపై శ్రద్ధ వహించి, అరోగ్యకరమైన జీవనం
 వైపు అడుగులు వేయండి. ఆధునిక జీవన్స్కేల్స్-లో
 చక్కర వినియోగం గడియంగా పెరిగింది.
 రుచికరమైన అహారాలు, పాసీయాలు, స్టీట్లులో
 కలుపుతోన్న అదనపు చక్కర మన అరోగ్యాన్పై తీవ్ర
 ప్రభావం చూపుతోంది. అధిక చక్కర వినియోగం
 ఊబాయం, దయాబెట్టినీ, గుండె జబ్బులు వంటి
 అనేక అరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే,
 రోజుకు ఎంత చక్కర తీసుకోవడం సరర్లితం? అధిక
 బిచరంగా తెలుసుకుండాం. అదనపు చక్కర అంటే
 దే చక్కర (ఉడా, పండ్కలోని ప్రత్యోన్, పాలలోని లాక్ష్మీన్)
 పు చక్కర ఎక్కువాగా ఉంటుంది. విశ్వ అరోగ్య సంస్థ
 వినియోగంపై స్ఫుర్మైన మార్గదర్శకాలను అందిస్తాయి.
 సగటువ 2000 కేలిల్ అహిరంలో దాచావు 25-50
 6 లీస్ప్యూన్లు కంటే తక్కువాగా ఉండటం మరింత
 ఏ ఎక్కువ అదనపు చక్కర తీసుకోకూడదు మహిళలు:
 2-18 నంవట్టరాల పిల్లలకు రోజుకు 25 గ్రాములు

c *c* *c* *c* *c* *c*

గులాబీలతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

గులాబీ పువ్వుల్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బరన్, కాల్చియం పువ్వులంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. చర్చం మచ్చలు, బరువు తగ్గడం, మొలీమలు, ఇస్ట్రోకస్టు, అలెట్రీ వంటి సమస్యలకు గులాబీలతో చెక్ పెట్టుపుచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విరభాసిన గులాబీలు అందానికి జాదు. అరోగ్యానికి కూడా దివ్యాప్తం అంటున్నారు అయిర్చు అరోగ్య నిపుణులు. సొగ్గన్ గులాబీ పూలలో పలు రకాల అనాసోగ్య సమస్యలను నయం చేసే గుణాలు నమ్మిగా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. గులాబీ పూలు చర్చం, జాట్టు, జీర్ణపుష్టు మేలు చేస్తాయి. గులాబీ పువ్వుల్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బరన్, కాల్చియం పువ్వులంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. చర్చం మచ్చలు, బరువు తగ్గడం, మొలీమలు, ఇస్ట్రోకస్టు, అలెట్రీ వంటి సమస్యలకు గులాబీలతో చెక్ పెట్టుపుచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గులాబీ రేకులను నమలడం వల్ల

శ్రీకృతియ నుల్లభమవుతుంది. గులాబీ రేకులతో తయారైన కపొయాన్ని తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొవ్వులు తగ్గుతాయి. గులాబీ రేకులలో ఉన్న యాంటీ ఆషిడెంట్లు చూస్తూ కాంతిపంతంగా మార్పాడు. గ్యాన్, అసిడిటీ, మలబ్రదక్టం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తాడు. గులాబీ రేకులు అల్బ్రైట్లను తగ్గింపడంలో సహాయపడతాయి. గులాబీ రేకులతో తయారు చేసిన గుల్ఫూర్ వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతుంది. గులాబీ రేకులతో తయారు చేసిన లీ తాగితే ఒక్కటి తగ్గిపోతుంది. గులాబీ రేకులు కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి. గులాబీ రేకులను నీటిలో మరిగించి, తీలా తాగడం వల్ల పీరియడ్ నొప్పి తగ్గుతుండని నిప్పుటులు చెఱుతున్నారు. అంతేకాదు.. గులాబీల పీల్చుదరం వల్ల మానసిక ఒక్కటిని దూరం చేస్తుంది. ఎందిన గులాబీ రేకులను పొచ్చిచేసి తేసుక కలిపి కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తుంటే గొంతు నాప్పినుంచి ఉపమనం లభిస్తుంది. గులాబీలు చేసి నానచెట్టిన నీళను సున్ధర్ప తేలకు కలిపి, కమలావండ్ల రసానికి చేప్పి తీసుకుంటే ఎనిదిలీవల్ల వచ్చే ఛాతినాప్పి, వికారం, అశ్చర్థం, అష్మాత్తుం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజ్చొపార్కి కుంకుమ పుష్పు బారం పలుకులను కలిపి మెత్తాగా నూరి మధుంమీద ఫేన్ ప్యాక్ మాదిరిగా ప్రయోగాలైస్తే ముఖ చర్చం కుసుమ కోమలంగా తయారపుతుంది. మంగు మధ్యలు, ములీమలు వంటి చర్చ సమస్యలు తగ్గుతాయిని నిప్పుటున్నారు.

వేసవిలో తప్పక తినాల్చిన పండు...

ఈ పండులో పొట్టాఫియం పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియమితించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, వీలేని ఖాళీ కడుపుతో అస్పులు తినకూడని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, పచ్చిగా ఉండే లిచీ పండ్ల తోలికి అస్పులు వెళ్లకూడని పౌచ్చిరిస్తున్నారు. లిచీ పండ్లు కొన్ని ఆచ్చులులను కలిస్తాయిని చెబుతున్నారు. ప్రైచెర్ రాపంలో అందంగా మెరిసిపోయి లిచీ పండ్లు భాలే రుచిగా ఉంటాయి కేవలం రుచిలో మాత్రమే కాదు... లిచీ పండ్లు ఎన్నో బోధకాలతో నిండి ఉంటాయిని బోధకాహర నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పండ్లలో విటమిన్స్, అనిజాలకి గొప్ప మాసం అని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో నీలిశాతం అధికంగా ఉండి, జ్యాంగీగా ఉండే లిచీ తినడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పండు ఎంత రుచికరమైనదో అంతే జెవ్వధ గుబాలతో నించి ఉంటుంది చెబుతున్నారు. మరి ఈ లిచీ పండ్ల ప్రత్యేకత, దాని వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు ఏమిలో ఇత్కుడ తెలుసుకుండా... వేసవిలో వర్షే చాలా రకాల పండ్లలో లిచీ కూడా ఒకటి. అధిక నీరు, జ్యాంగ్ ఎక్కువగా ఉండే లిచీ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. ఇది జీవ్కెర్యూను బలపరుస్తుంది. ఇది తుర్గా పొట్టా నీంచుగా ఉండేవా చేస్తుంది. ఘనితంగా బలపును తీగ్గిస్తుంది. లిచీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కేగినిభ్రథక శక్తిని పెంచుతుంది. లిచీలో బైట్యూలిక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీవ్కెర్యూను పెరుగుపరుస్తుంది. లిచీలోనీ విటమిన్స్, యాంటీఆస్క్రిపెంట్లు చర్చాన్ని అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వృద్ధావ్య సంకేతాలను నిపారిస్తుంది. లిచీ తక్కువ కేలరీలు కలిగిన పండు. దీంతో ఇది బల్చ తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అతేకాదు, లిచీ పండ్లలోని యాంటీఆస్క్రిపెంట్లు మెరుదు పనిశిరును పెరుగుపరుస్తాయి. నీరాల సంభంధిత వ్యాధులను నిపారించడంలో సహాయపడతాయి. గుండెను అరోగ్యం ఉంచెందుకు అవసరమైన పాలిపినాన్ లిచీలో అధికంగా ఉన్నాయి.

వార్తాతరంగాలు

ఆరోగ్యం

శనివారం 26 ఏప్రిల్ 2025



బాస్కులి బియ్యం వారికి వరం..

ఎంత తిన్ను నో టస్సన్..

ಬಾಸ್ಕುತಿ ವಿಯ್ಯಂ ಕೇವಲಂ ರುಚಿಕರಪ್ಪನ್ ಅಹಂರಂ
ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾದು, ಇದಿ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಅನೆಕ
ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಂದೆ ಪೋಷಕಾಹಾರ ವಸರು.
ಜೀವ್ರತ್ತಿಕ್ಯಿಮು ಮೆರುಗುವರಡದಂ, ಗುಂಡೆ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ
ಕಾಪಾಡದಂ, ದಯಾಲೆಲೀನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬರುವ
ನಿಯಂತ್ರಣ, ಶಕ್ತಿ ಅಂದಿಂದಂದಂ ವಂತೆ ಲಾಭಾಲತ್ತೆ,
ಬಾಸ್ಕುತಿ ವಿಯ್ಯಂ ಅರೋಗ್ಯಾಕರಪ್ಪನ್ ಜೀವನ್‌ಶೈಲಿಯ್ಲೋ ಒಕ
ಮುಖ್ಯಪ್ರಮೇನ ಥಾಗಂಗಾ ನಿಲುಪ್ಪುಂದಿ. ಪ್ರೊನ್ ಬಾಸ್ಕುತಿನಿ
ಎಂಹುಕ್ಕಾವಡಂ ದ್ವಾರಾ ಮರಿಸ್ತಿ ಪೋಷಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು
ಪೊಂದವನ್ನು ದೀರ್ಘಿ ಸಮಂತ್ರ್ಯ ಅಹಂರಂತ್ತೋ ಸೇರ್ಪಡಂ
ದ್ವಾರಾ, ರುಚಿ ಅರೋಗ್ಯಂ ರಂದಿಂಲೀಸಿ ಅಸ್ಯಾದಿಂವನವನ್ನು.
ಬಾಸ್ಕುತಿ ವಿಯ್ಯಂ ಕೇವಲಂ ರುಚಿಕರಪ್ಪನ್ ಅಹಂರಂ
ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾದು, ಇದಿ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಅನೆಕ
ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಂದೆ ಪೋಷಕಾಹಾರ ವಸರು.
ಜೀವ್ರತ್ತಿಕ್ಯಿಮು ಮೆರುಗುವರಡದಂ, ಗುಂಡೆ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ
ಕಾಪಾಡದಂ, ದಯಾಲೆಲೀನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬರುವ
ನಿಯಂತ್ರಣ, ಶಕ್ತಿ ಅಂದಿಂದಂದಂ ವಂತೆ ಲಾಭಾಲತ್ತೆ,
ಬಾಸ್ಕುತಿ ವಿಯ್ಯಂ ಅರೋಗ್ಯಾಕರಪ್ಪನ್ ಜೀವನ್‌ಶೈಲಿಯ್ಲೋ ಒಕ
ಮುಖ್ಯಪ್ರಮೇನ ಥಾಗಂಗಾ ನಿಲುಪ್ಪುಂದಿ. ಪ್ರೊನ್ ಬಾಸ್ಕುತಿನಿ

ఎంచుకొడం ద్వారా మన్ని ప్రయాజానలను పొందవచ్చు. దీన్ని సమతల్య ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా, రుచి మరియు ఆరోగ్యం రెండింటనీ అస్వాదించవచ్చు. బాస్కుతి వియ్యం, దాని ప్రత్యేషమైన సుఖసనతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక రకమైన వియ్యం. థరతదేశం పాకిస్టాన్లో ఎక్కువాగా పండించే ఈ వియ్యం, రుచికరమైన వంటకాలకు మాత్రమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయాజానలను అందిస్తుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.

బాస్కుతి వియ్యం కార్బోఫ్రోడైట్లు, ప్రోటీన్లు, ప్లైబిర్, అపసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలతో సమ్మద్దిగా ఉండుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించే ప్రధాన వస్తుగా పనిచేస్తుంది, అదే సమయంలో తక్కువ కొవ్వు కంఠంల్ల కలిగి ఉండడం వల్ల బలువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. బాస్కుతిలో ఉండే ప్లైబిర్ జీర్ణప్రపంచము ఆరోగ్యానాగా ఉంచుతుంది. మలబడ్కరం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. అదనగా, ఇందులో విటమిన్ లీ మెగ్నెసియం వంటి ఖనిజాలు ఉండడం వల్ల గుండి ఆరోగ్యానికి సాఫీ వృషస్తు మేలు చేస్తుంది. బాస్కుతి వియ్యం జీర్ణం కావాడానికి సులభమైన ఆహారం, ఇది కడుపు సమస్యలతో ఖాధపడేపారికి అనుమతించి ఎంపిక. దీనిలో ఉండే ప్లైబిర్ పేగు కడులకలను సాధారణీకరిస్తుంది జీర్ణప్రపంచము తుభ్రపరుస్తుంది. బాస్కుతి వియ్యం గ్లూకోస్-ట్రైచార్బం విప్పాతి కంఠంల్ల కలిగిన విషాంగా, ఇందులో ఉండే జెంచ్ క్రొమముపుతుంది, ఇది అన్ని వయసుల పారికి తగిన ఆహారంగా చేస్తుంది. బాస్కుతి వియ్యం గుండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో తక్కువ సంతృప్తి కొవ్వులు మరియు కొస్టాల్ ఉండడం వల్ల, ఇది రక్తానాళాలలో కొవ్వు పేరుకొకుండా నిరోధిస్తుంది. అదనగా, బాస్కుతిలో ఉండే మెగ్నెసియం మరియు పొట్టాసియం రక్తాపీటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రొన్ బాస్కుతి వియ్యం ఎక్కువ ప్లైబిర్ కలిగి ఉండడం వల్ల, ఇది గుండి జెంచ్ ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తంలో చక్కని స్థాయిలను సమతల్యంగా ఉంచుతుంది. బాస్కుతి వియ్యం, ముఖ్యంగా ప్రొన్ బాస్కుతి, తక్కువ క్రైస్తమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండుంది, ఇది రక్తంలో చక్కని స్థాయిలను నెప్పుకింగా పెంచుతుంది. ఈ లక్షణం డయాటెన్స్ ల్యూపారికి ఆస్కుతి వియ్యాన్ని అనుమతించడంలో ఆహారంగా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ప్లైబిర్ రక్తంలో గ్లూకోస్ హోషులను నియంత్రిస్తుంది, ఇది డయాటెన్స్ నిర్మాణాలో సహాయపడుతుంది. అయితే, బాస్కుతి వియ్యాన్ని సమతల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వైపు బాస్కుతి కంటే ప్రొన్ బాస్కుతిని ఎంచుకొడం మరింత ప్రయాజనకరం. బాస్కుతి వియ్యం తక్కువ కేలరీలు మరియు కొవ్వు కలిగి ఉండడం వల్ల, బలువు తగ్గిస్తుంది. బాస్కుతి వియ్యం రుచికరమైనది మరియు తెలికగా జీర్ణప్రపంచము కలిగిన విషాలలో సహాయపడుతుంది. అయితే, బాస్కుతి వియ్యాన్ని సమతల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వైపు బాస్కుతి కంటే ప్రొన్ బాస్కుతిని ఎంచుకొడం మరింత ప్రయాజనకరం. బాస్కుతి వియ్యం తక్కువ కేలరీలు మరియు కొవ్వు కలిగి ఉండడం వల్ల, బలువు తగ్గిస్తుంది. బాస్కుతి వియ్యం రుచికరమైనది మరియు తెలికగా జీర్ణప్రపంచము కలిగి ఉండడం వల్ల, ఇది ఆరోగ్యానాగా ఉండుంది. ఇది క్రీడాకారులు మరియు రోజూ పారీకి ప్రమ చేసేపారికి ఆద్యం విషాలను అపారం. బాస్కుతిలో ఉండే సంప్రిష్ట కార్బోఫ్రోడైట్లు నెప్పుకింగా శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది క్రీడాకారులు మరియు రోజూ పారీకి ప్రమ చేసేపారికి ఆద్యం విషాలను అపారం. బాస్కుతిలో ఉండే సంప్రిష్ట కార్బోఫ్రోడైట్లు నెప్పుకింగా శక్తిని అందించే ఈ విషాలు నెప్పుకింగా పాటు, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.

ବର୍ତ୍ତାନୀତେ କଦା ଅଣି

లైట్ తీసుకుంటున్నారా?



మెరుగువడుతుంది. కొలిప్పాల్ స్థాయిలను తగ్గించి గుండి జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. బాచానీలు రోగిస్తిర్భవ శక్తిని పెంపడంలో సహాయవడతాయి. విభిన్న సి ఇతర యాతీల్క్షిప్తంట్లు శరీరాన్ని జ్ఞానవ్యంసు నుంచి రక్తిస్తాయి. బాచానీలను క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొంపచ్చు. పచ్చి బాచానీలో ప్రోటోఫోటోపాల్ విభిన్న కేలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడంలో సహాయవడుతుంది. పచ్చి బాచానీలను తింటుబాటే ఇది జ్ఞానప్రశ్నక్కిని పెంపడంలో సహాయవడుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు పచ్చి బాచానీలు మేలు చేస్తాయి. ఇది పించాడినికి తగిన పోషణాను కూడా అందిస్తుంది. ఇది కాకుండా, ఇది దురుక్కమ సమస్యలలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బాచానీలో ప్రోటోఫోటోపాల్, షైలర్ అధికంగా ఉంటాయి, దీని కారణంగా ఇకతలి తగ్గుతుంది. ఇది జంక, రాగి, మాంగినీ, ఇంము కలిగి ఉంటుంది. దానివల్ల రోగాల బాధిన పడుకుండా ఉంటారు. కెర్పుల్కోర్కా తినిడం వల్ల క్యాప్సుక్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ముఖ్యాగా కదులు క్యాప్సుక్ నిరోధిస్తాయి. పచ్చి బాచానీలను తినిడం వల్ల యిష్టనంగా కనిపిస్తారు. వృధాశ్వ ప్రభావాన్ని దూరం చేస్తుంది. పచ్చి బాచానీలు గుండి జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయవడతాయి. పచ్చి బాచానీలు రక్తంలో చక్కురు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయవడతాయి. పచ్చి బాచానీ తీసుకోవడం వల్ల ఘుగ్గెల లేక కంటుంది. పచ్చి బాచానీలు క్యాప్సుక్ రిస్క్ తగ్గుండి. పచ్చి బాచానీలు తినిడం వల్ల తీట్లుపై ఘుగ్గుతుంది. కదులులో మంచి సేసే బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి బరువు తగ్గేందుకు కూడా బాచానీలు ఉపకరిస్తాయి. క్యాలీలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గే త్రయుత్తులో ఉన్నవారికి బాచానీలు బెస్ట్ చాయాన్ అంటున్నారు నిపుణులు. శరీరంలో ఇల్డ్ ఘుగ్గెల లేక పెంచుకు కూడా పచ్చి బాచానీలు సహకరిస్తాయి. మీలో స్కోపిమిక్ ఇండెప్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. షైలర్, ప్రోటోఫోటోపాల్ ఉంటాయి.

