

ఇంటర్వెంట్ పుట్డాన్లో ఇండియా ఫ్లైట్!

ఇంటర్వెన్ట్ పర్ట్డోన్లో ఇండియా వరుగా ఆరో విదాది టావ్లో నిలిచింది. ఎక్కువసార్లు ఇంటర్వెన్ట్ సేవలు నిలిపివేసిన ప్రజాస్వామ్య దేశాల్లో మనమే ముందున్నాం. డిచిట్లో హక్కుల సంస్థ యాక్సెస్ నో తాజా నివేదిక ప్రకారం.. గతేడాది అంబే 2024లో వేర్పేరు కారణాలతో మనదేశంలో 84 సార్లు ఇంటర్వెన్ట్ ఆపేశారు. అయితే 2023తో పోల్చుకుంటే భారత్తో 70 ఇంటర్వెన్ట్ పర్ట్డోన్లు బాగా తగ్గాయి. 2023లో 116 సార్లు ఇంటర్వెన్ట్ ఆపేశారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాస్వామ్యయుత ప్రభుత్వాలు ఉన్న 54 దేశాల్లో గతేడాది 296 పర్యాయాలు ఇంటర్వెన్ట్ సేవలపై పట్టడ్స్ విధించడం జరిగింది. 2023లో 39 దేశాల్లో 283

సార్లు ఇంటర్వెట్ నిలిపేసిన ఘటనలు నమోదుయ్యాయి. భారత కంటే మయ్యార్లో ఎక్కువ సార్లు ఇంటర్వెట్ సేవలు నిపిపేశారు. 2024లో అక్కడ 85 పర్యాయాలు ఇంటర్వెట్ బంద చేశారు. మయ్యార్లో సైనిక ప్రభుత్వం ఉండన్న విషయం మనందరికీ గుర్తుండే ఉంటుంది. అందుకే అక్కడ పరిస్థితులు అత్యంత దారుణంగా ఉన్నాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఇక మన దాయాది దేశం పాకిస్థాన్లో 21 సార్లు ఇంటర్వెట్ నిలిపిపేసింది. ఆ దేశ చరిత్రలో ఇన్నిసార్లు ఇంటర్వెట్ షట్డొన్ చేయడం ఇదే ప్రథమం. ఉక్కెయినపై యుద్ధం చేస్తున్న రష్యా 19 పర్యాయాలు ఇంటర్వెట్ రాకుండా చేసింది. ఇందులో ఏదు సార్లు ఉక్కెయినలోనే ఇంటర్వెట్ ఆపేసింది. యుద్ధం, హింసాత్మక ఘటనల కారణంగా 2024లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 11 దేశాల్లో 103 సందర్భాల్లో ఇంటర్వెట్ బంద చేశారు. పూకిపూర్వీల్లో అప్పాడికం

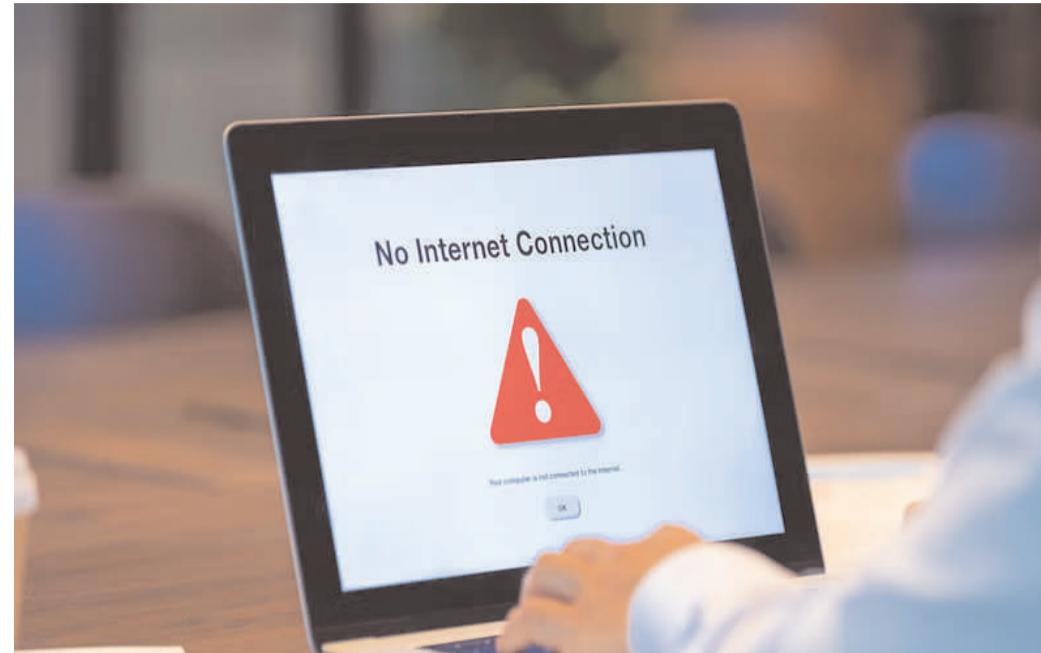
మహారాల్ అత్యధికం
మనదేశంలో గతేడాది కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలతో సహ 16
రాష్ట్రాల్లో కనీసం ఒకస్వరూపాని ఇంటర్వెన్షను నిలిపివేయడం
జరిగింది. కల్పిత మహిషూర్లో అత్యధికంగా 21

ଗତ ଅର୍ଦ୍ଧ ବିଜୟ ପାଲନ

గొప్పతి : అనోం ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ బిశ్వ శర్మ పాలనలో అనోం రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో పురోగిమిస్తోడని ప్రధాని నరేంద్ర మాది సప్తమ చేశారు. గత ఆర్జు బీచ్మే పాలనలో అనోం రాష్ట్ర ఆర్కిభీవుద్ది రెట్టింపు అయిందన్నారు. ఆ విధంగా దేశ పురోగతికి అనోం రాష్ట్ర సహకారం

క్రమక్రమంగా పెరుగుతోందని తెలిపారు. మంగళవారం రాజధాని గొప్పతీలో అడ్వ్యూటేషన్ అసోం 2.0 బిజినెస్ సమీక్షలను ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ.. తూర్పు, ఈశాస్య ప్రాంతాలు దేశం భవిష్యత్తులో కొత్త ప్రయుణానికి క్రీకారం చుట్టాయన్నారు. అందుల్లోభాగంగా అసోం పురోగతి.. ఈ వేదిక ద్వారా ప్రపంచానికి తెలుస్తోందన్నారు. ఇక 2018లో అడ్వ్యూటేషన్ అసోం సదస్సు నిర్వహించారని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేశారు. ఆ సమయంలో ఈ రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధి విలువ రూ. 2.75 లక్షల కోట్లు ఉండగా.. నేడు అది రూ. 6 లక్షల కోట్లకు చేరుకొందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గణంకాలతో సహా సోదాహరణగా విపరించారు. అలాగే బీజేపీ ప్రాపంతో జిరివు అభివుద్ధి పెత్తం ఆయవు

శ్రీ బజువు హాలనలు జరగన అభివృద్ధిన వైతం ఆయన విపులీకరించారు. 2014కు ముందు అసోంలోని బిహార్పుత్ర నదిపై మూడు ట్రిప్లి మాత్రమే ఉండేవని. కానీ గత పద్మల్లో ఈ నదిపై నాలుగు కొత్త ట్రిప్లిలు నిర్మించామని తెలిపారు. ఇక గత యూపీల హాయాంలో అంటే.. 2009 సుంచి 2014ల మధ్య అసోంకు రూ. 2,100 కోట్ల మేర రైల్వే బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయిస్తే.. ఎస్తీయే ప్రభుత్వ పాలనలో ఆ కేటాయింపులు కాస్తా రూ.10 వేల కోట్లకు చేరుకుండని ప్రథాని మోది చెప్పారు. ఇక ఈశాస్య రాష్ట్రాల్లో ఒకప్పెన్న అసోంలో వివిధ మార్గాల్లో విమాన సర్వీసులు సైతం థారీగా పెరిగాయన్నారు. గతంలో యూపీల హాయాంలో కేవలం 7 మార్గాల్లోనే విమానాలు నడిచేవని.. కానీ ప్రస్తుతం 30



పర్యాయాలు ఇంటర్వెన్షన్ సేవలను ఆపశారు.
 హరియాణ(12), జమ్మాకశీర్(12) తర్వాతి స్థానాల్లో
 ఉన్నాయి. అందోళన కార్బూకమాలతో 41 సార్లు
 మతఘర్షణలతో 23 సార్లు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల పోలీ పరీక్షల
 సమయంలో ఐదు పర్యాయాలు ఇంటర్వెన్షన్ నివిపివేశారు.
 తరచుగా ఇంటర్వెన్షన్ సేవలకు అంతరాయం కలిగించడం పట్ట
 విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. డిజిటల్ గవర్నెంట్
 ఆర్టిఫిషియల్ ఇంపెలిజెన్సీలో గ్లోబల్ లీడస్‌పివ్ కోసం
 ఇందియా చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు ఇలాంటి చర్చలు విఫ్ఫాతం
 కలిగిస్తాయని నిప్పణలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. భారత

డశం ఇద్దివల ప్రవేశపెట్టనీ టలికమ్ముస్కషణ్ణన్న చట్టం
2023, పెలికాం సస్పెన్షన్ రూల్స్ 2024 గురించి కూడా
ఆండోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇంటర్వెట్ సేవలను
నిలిపివేయానికి గల కారణాలను సమీక్షించడానికి చట్టంలో
స్వతంత్ర పర్యవేక్షణ యంత్రాంగాలు లేవని విమర్శకులు వా
దించారు. కూడా ఆయన నివేదిక అండోళనలను లేవనెత్తింది.
ఇది 1885 పెలిగ్రాఫ్ చట్టం నుండి వలసరాజ్యాల కాలం
నాటి నిబంధనలను నిలుపుకుంది. షట్టీడాన్ ఆర్డర్లలను
సమీక్షించడానికి చట్టంలో స్వతంత్ర పర్యవేక్షణ
యంత్రాంగాలు లేవన్న విమర్శకులు బలంగా వినిపించాయి.

గత ఆంక్ష బిజప వాలనలో అనాం రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధి ఉట్టంపు అయింది



మార్గల్లు వాస స్వస్తినుయిన ప్రధాన వాయిదలు నొడిచుకోవాలి. అందుల్లో కొన్ని విషయాల ప్రధాన వాయిదలు ఇంకా వివరించారు. భారతీలో దాదాపు 50 శాతానికి ప్రైగా సహజ వాయువు అసోం నుంచే లభిస్తోందని గుర్తు చేశారు. దీంతో ఈ రాష్ట్రంలోని రిషైనరీల తపాసిటీని గణిస్తామని పెంచామన్నారు.

అలాగే రాష్ట్రంలో ఎలక్ష్మానిక్), సెమీ కండక్టర్స్, గ్రీన్ ఎనజీ తదితర రంగాలు దూసుకు పోతున్నాయి తెలిపారు. పశ్చిమ భారతావనిలో అసోం అతిపెద్ద తయారి హార్బ్స్ గా మారేందుకు మరంతో కాలం పట్టడని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అందుకోసం అసోంకు కేంద్రం పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని ప్రధాని మోదీ సృష్టిమైన హామీ ఇచ్చారు. దేశానికి స్వాతంత్యం వచ్చిన

సమయాల త్తుని శ్రీకృష్ణ వుగా గమలబడు తలవారులు
అందుకు తేయాకు, సహజ వాయువులు, పైట్రోకార్బన్
పుష్టులంగా ఉండేవని.. ఆ యా రంగాల నుంచి వచ్చే
ఆదాయం కారణంగా.. జాతీయ ఆర్థికాభివృద్ధిలో అది 4
శాతంగా ఉండేదన్నారు. ఈ సమీక్షకు టాటా సన్స్ చైర్మన్
నటురాజన్ చంద్రశేఖరన్, రిలయ్స్ సంస్థ సీఎండీ ముఖేష్
అంబానీ, అదానీ గ్రూప్ చైర్మన్ గౌతమ్ అదానీ, వేదాంత
సంస్థ గ్రూప్ చైర్మన్ అనిల్ అగర్వాల్సోపాటు జీవస్సదబ్బుల్లా
గ్రూప్ సీఎండీ సజ్జన్ జిందాల్ తదితరులు హజరయ్యారు.
అలాగే పలువురు కేంద్ర మంత్రులు, విధిధ దేశాల
రాయబారులతోపాటు దాదాపు 60 దేశాలకు చెందిన
ప్రతినిధులు సైతం ఈ సమీక్షకు హజరయ్యారు.

పదాంబి ముంద నుంచి ఎన్నికల పాదాంవిడ



అనేది క్లారిటీగా ఉన్న అంశం. ఇక
 నటుడు రజనీకాంత్ ఒకవ్యుదు దీవింకెకి
 మద్దతు ఇవ్వడం ఆ తర్వాత తాను వేసిన
 ఓటు ద్వారా ఏటీఎం కేకే మద్దతుగా
 ఉన్నాన్న సంకేతాలు ఇవ్వడం ఒకపాటి
 తీవ్రంగా చర్చ జరిగింది. రెండిణీకి
 మించి ప్రధాని నాయిక
 రజనీకాంత్ కు మంచి సాన్నిహిత్యుడ
 ఉంది. ప్రస్తుతం తమిళాన్డులో
 జయలలిత మరణం తర్వాత మూడు

అయితే అక్కడ పాలిటీన్స్ ఇంట్రైస్టిగ్ గా మారాయి..
ముగ్గురు బడా సినీ హీరోల తెఱిరి ఇందుకు ప్రథాన కారణం...
సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్, విభిన్న కథానాయకుడు కమల్ హన్ని, మాన్ హీరో విజయ్? ఈ ముగ్గురు ఒక్క దారిలో ఉండడం ఇప్పుడు అక్కడ పాలిటీన్స్ ఇంట్రైస్టిగ్ గా మారడానికి కారణం అయ్యాయస్తు టాక్ వినిపిస్తోంది.
తమిళనాట రాజికీయాలను సినీ పరిశ్రమను వేరు చేసి చూడలేం. దశబ్దాలుగా అక్కడ రుజువైన అనుభవాలన్నే?
డీఎంకే ని దశబ్దాలుగా బలమైన పార్టీగా నడిపిన శక్తిగా చెప్పబడే దివంగత కరుణానిధి మొదలు.. అంతిమి కరుణానిధి తో విభేదించి సాంత పార్టీని స్థాపించి సక్షేప్ కొట్టిన అప్పటిన సంచలన హీరో ఎం.జి.రామచంద్రన్.. కీలక బాధ్యతలు చేపట్టిన జయలలిత ఎంజీఆర్ మరుణానంతరం పార్టీని లీడ్ చేసి దశబ్దాస్వరూపి పైగా పార్టీని సక్షేప్ చేయగలిగారు.. ఆ తర్వాత నటుడు విజయ్ కాంత్ కూడా పార్టీని స్థాపించి కొంతమేర తన ప్రభువం చూపగలిగారు.. అయితే దశబ్దాలుగా సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ కూడా నేరుగా రాజికీయాల్కి వస్తానీ బలమైన చర్చ జరిగిన అయిన మాత్రం రాజికీయాల్కి రాలేదు. 90వ దశకంలో డీఎంకి రజనీకాంత్ మధ్యతు ఇచ్చిన సమయంలో ఆ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది.. 2011లో రజనీకాంత్ ఎడీఎంకికి ఓటు వేస్తూ ఉన్న దృశ్యాలు నిమిషాల్లో వైరల్ గా మారాయి.. ఆ ఎన్నికల్లో తన మధ్యతు జయలలిత నేత్యత్వంలోని ఎడీఎంకేకు ఇచ్చారన్న సంకేతాలు వెళ్లాయి.. అయితే రాజికీయంగా జయలలితతో నేరుగా రజనీకాంత్ కు ఎప్పుడూ విభేదాలు మాత్రమే చూసిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి.. ఇద్దరి మధ్య చెప్పలేనంత వైరం అనేది ఎప్పుడు ఉండనే ఉండేది.. అవి తమిళనాడు మొత్తం తెలిసిన విషయమే.. 2017లో రజనీకాంత్ పాలిటికల్ ఎంట్రీ దాదాపు భాయమని వార్తలు వచ్చాయి అభిమానులతో వరుస సమావేశాలు కూడా

ಅರಗಂಟಲ್ 350 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಜರ್ಲ್!



స్వాధీనిటి: ధీశ్లీ నుంచి జైపూర్(రాజస్థాన్) మద్ద దూరం 300 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. అంతటి దూరాన్ని నిమిశాల్టో చేరుకోగలిగితే ఎలా ఉంటుంది?.. ఇలాంటి ప్రాస్టిడ్ ప్రయాణం కోసం కేంద్ర రైల్స్ మంత్రిత్వ శాఖ తొలి అడుగు వేసింది. ఐటీ మద్రాస్ ఆలోచనతో భారత తొలి ప్రాపర్లూప్ పెస్టీ ట్రాక్ సిద్ధమైంది. ప్రాపర్లూప్ అనేది అత్యంత అధునాతనమైన రవాణా వ్యవస్థ. గంటకు వెయ్యి కిలోమీటర్ల ప్రయాణం ఈ రవాణా వ్యవస్థ లక్ష్యం. నుదుర గమ్యాలను నిమిషాల వ్యవధిలో చేరుకునేలా చేయడమే దీని ఉద్దేశం. అందుకే దీన్ని రవాణా వ్యవస్థలో ప్రాపర్లూప్ ను గేమ్ ఛేంజర్గా భావిస్తున్నారు. వందేభారత్ తర్వాత బుల్లెట్ రైల్ మీద దృష్టిసారించిన భారతియ రైల్స్ ఇప్పుడు మరో ఘనత వైపు అడుగులేస్తోంది. భారత తొలి ప్రాపర్లూప్ పెస్టీ ట్రాక్ విపరాలను కేంద్ర రైల్స్ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ శైఫ్ల్క్ మీదియాకు తెలియజేశారు. ఐటీ మద్రాస్ నస్కారంతో 422 మీటర్ల దూరం ఉన్న ట్రాక్సును రూపొందించారు. ఈ ప్రాపర్లూప్ ప్రాజెక్టు వాస్తవరూపం దాల్చినే అరగంటలోపే ధీశ్లీ నుంచి జైపూర్కు చేరుకోవచ్చన్నమాట. రోడ్సు, రైలు, నీరు, వాయు రవాణా మార్గాల తర్వాత ధిక్క్ ట్రాన్స్పోర్ట్స్ నగర్ ప్రాపర్లూప్ ను చెబుతుంటారు. వాక్యామ్ ట్యూబ్జ్లో పాండ్చ ద్వారా ప్రయాణమే ప్రాపర్లూప్. గొట్టాల్చాంటి ఆ నిర్వాణాల్టో గాలి నిరీధకత.. పాండ్లను అధిక వేగంతో ప్రయాణించేలా చేస్తుంది. 2013లో ఇలాన్ మన్జు ప్రచారంతో దీని గురించి ఎక్కువ చర్చ నడిచింది. అమెరికా, చైనా ఇలా చాలా దేశాలు ఈ వ్యవస్థను అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రయత్నాల్సో ఉన్నాయి. ప్రధాన నగరాలను అనుసంధానించడం కోసమైనా ప్రాపర్లూప్ పెక్కాలజీ వినియోగంలోకి తేవాలని యూపీకం సైతం భావిస్తోంది.

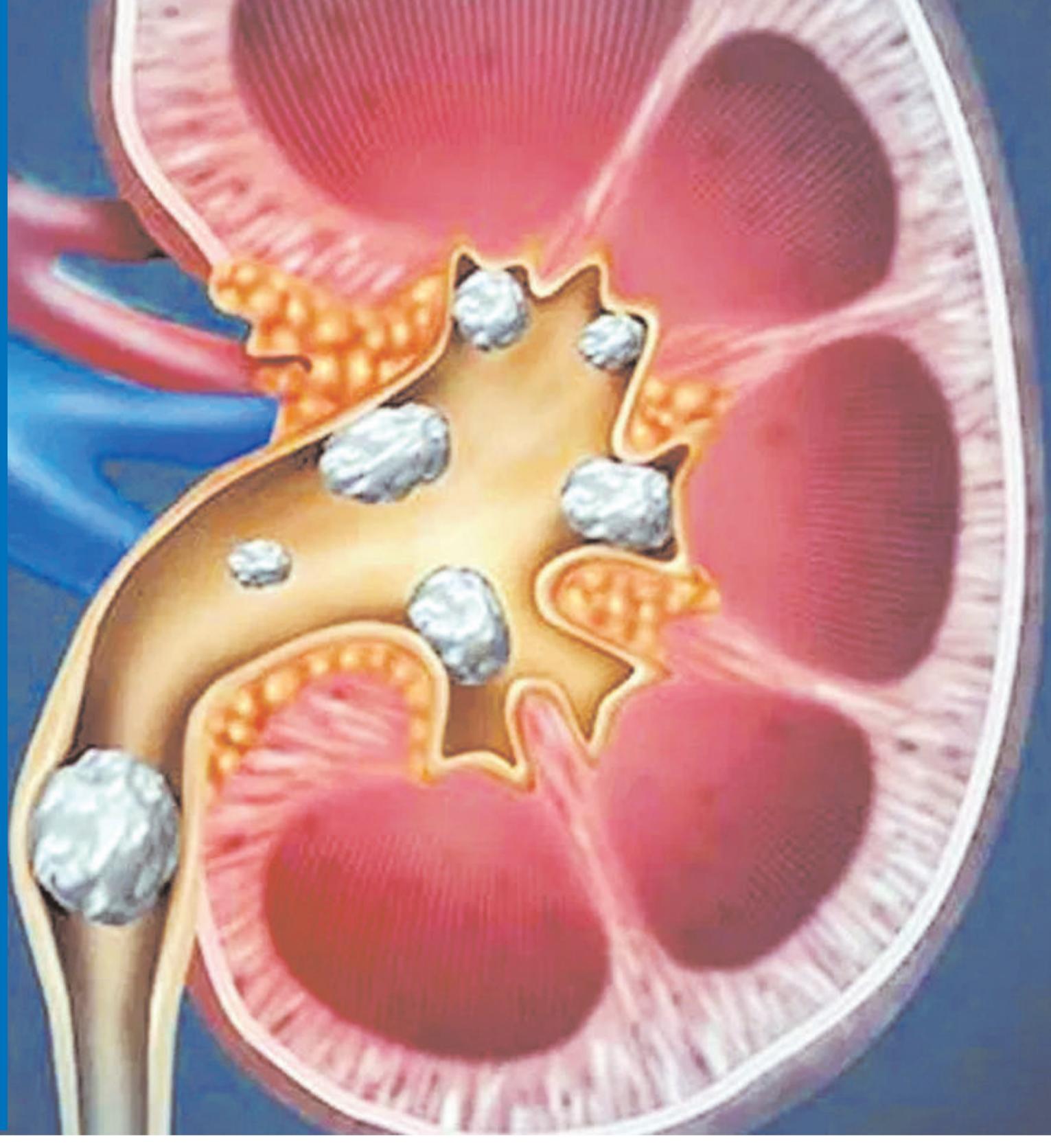
ನಯವರচನ ವಕ್ಷ್ಯವು ಕಾಲರ ನೋಡು..



మాజీ ముఖ్యమంత్రి జయలలిత మరణం తర్వాత గతంలో ఎన్నదూ లెని విధంగా అన్నాడీవంకే వరున ఓటములు చవిచూడటానికి ఆ పార్టీలో కొనసాగుతున్న ఏక నాయకత్వమే కారణమని తమికూడు మరో మాజీ సీఎం ఓ పస్టిరోసెల్స్పూర్ అన్నారు. జయ లలిత జయంతి సందర్భంగా మెరీనాబీన్ కామరాజర్ రోడ్డులో ఉన్న ఆమె విగ్రహానికి పస్టిర్ సెల్స్ నివాళులు అర్పించారు. తన అనుమతులతో కలిసి పుష్పంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా పస్టిర్ సెల్స్ మీదియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రజలంతా మళ్ళీ జయ పేలాన రావాలని కోరుకుంటున్నారని, ఆమె బ్రితిష్ నుంపుకుంటాయి అన్నారు. ఆ తర్వాత పార్టీలో ద్వంద్వ నాయకత్వం ఉన్నత్తురు బలం బాగా పుంజుకుండని చెప్పారు. ఇప్పుడు ఏక నాయకత్వం వచ్చినప్పటి నుంచి పార్టీ ప్రతిష్ఠ క్రమంగా తగ్గుతూ పస్టిరోండని అన్నారు. అన్నాడీవంకే పార్టీలోని సీనియర్ నేతలంతా పార్టీ నాశనమైనా పరవాయేదుగానీ ఏక నాయకత్వమే కావాలని కోరుకుంటున్నారని, ఇది మంచిది కాదని పస్టిర్ సెల్స్ చెప్పారు. పార్టీలో నిరంకుశధోరణి పెరుగుతోండని ఆరోపించారు. పార్టీ నుంచి విడిపోయినవారిందరినీ కలుపుకుని అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తే అన్నాడీవంకే గలిలి అధికారంలోకి వస్తుందని అన్నారు. అయితే ఆ దిశగా పార్టీ నాయకులు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం గర్జియమని ఓటీవెన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఓటీవెన్ వ్యాఖ్యలను పళనిస్పాయి తిప్పికొట్టారు. ‘తేడేలు, గొర్కె పిల్ల కలిసి సాగుచేస్తే మంచి పంట దిగుబడి వస్తుందా..?’ నమ్మకస్తుడు, రాజద్రోహి ఒకచేట ఉండగలరా..? మీరు చెప్పింది జరగడం అసాధ్యం’ అని పస్టిర్ సెల్స్ పేరును ప్రస్తావించకుండా పళని స్పాయి వ్యాఖ్యానించారు. అందుకు పస్టిర్ సెల్స్ కూడా పళనిస్పాయి పేరును ప్రస్తావించకుండానే.. జయలలితకు అత్యంత నమ్మకస్తుడిని తానేనని, అనలు అన్నాడీవంకే తనదే అవుతుందని, నీ నయవంచన ఎక్కువకాలం సాగడని కొంటర్ ఇచ్చారు.

20-20 క్రూసు. 30,77,00 రూపాల్లు విడ్జెన్షన్లు

ఈ లక్షణాలు... కిడ్సీల్స్ రాష్ట్ర ఉన్నతి!



టీలో దావ్చిన చెక్క కలిపి తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

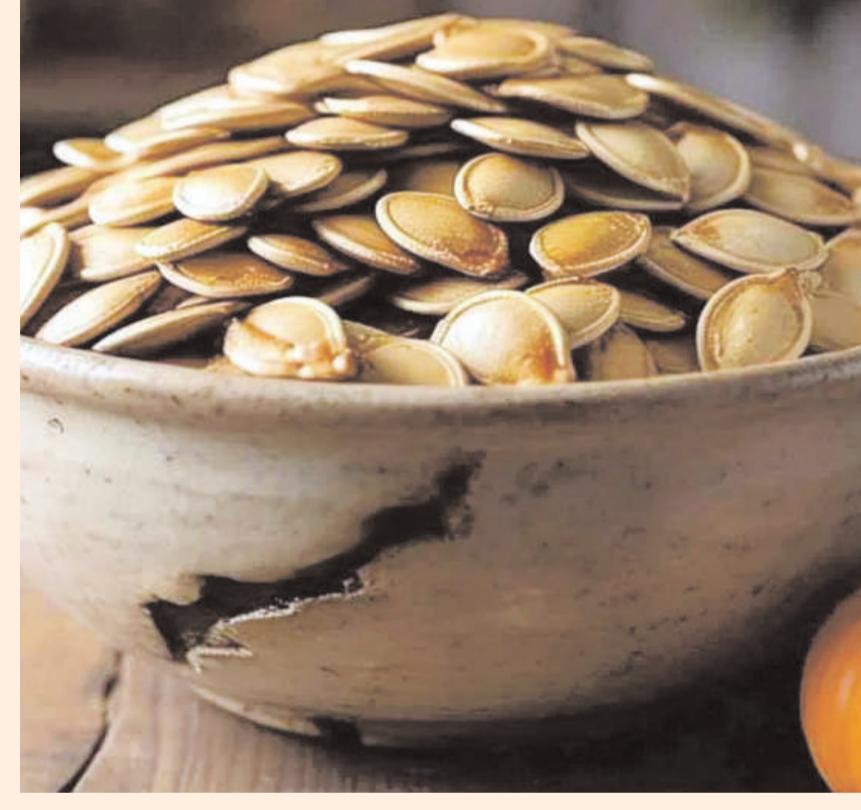
మీరు రౌజా టి తాగ అలవాటు ఉన్నవార్త ఇది మక్క
ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బాడీలో ఘగర్ లెవెన్
నియంత్రించడం ముఖ్యమైనది. ముఖ్యంగా
డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి లేదా వచ్చే అవకాశం
ఉన్నవారి.. టీ తాగడం అపేయదానికి కష్టమైతే
దానిలో చిన్న మార్పు చేసి రక్తంలో ఘగర్ స్థాయిని
నియంత్రించవచ్చు. రోజూ టీతో పాటు చిట్టికడు
దాల్చిన చెక్క వేసినా ప్రయోజనాలుంటాయి
అంటున్నారు నిపుణులు. దాల్చిన చెక్కలో బయోఆక్షివ్
నమ్మేళనాలు ఉంటాయి. అందులో ముఖ్యంగా
సినామాల్టిప్రైస్ అనే పదార్థం ఇన్సులిన్ వనితీరును
మెరుగుపరిచే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. పరిశోధనల ప్రకారం దాల్చిన చెక్క
ఇన్సులిన్ లాగా వనిచేసి గ్రూకోజ్నను కణాల్కోకి త్వరగా తీసుకువెళ్లేందుకు
సహాయపడుతుంది. ఇన్సులిన్ ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరిచేలా దాల్చిన చెక్క
వనిచేస్తుంది. దీని వల్ల అధిక ఇన్సులిన్ అవసరం తగ్గుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా
ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నవారికి లేదా టైప్-2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి
సహాయపడుతుంది. టీ ముఖ్యంగా గ్రీన్ టీ లేదా బ్లాక్ టీ అనేక ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పొలీఫెనాల్స్
ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజం మెరుగుపరచడంతో పాటు శరీరంలో వాపు
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. టీలో దాల్చిన చెక్క వేస్తే రుచితో పాటు ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలు పెరుగుతాయి. వీటి కలయిక ఇన్సులిన్ ప్రభావాన్ని



నియంత్రించవచ్చు. దిని ప్లె డయాబిస్ట్స్ మందుల స్థానంలో దాల్చిన చెక్క పూర్తిగా ఉపయోగించలేనప్పుడీకీ దీన్ని ఆరోగ్యకరమైన అపోరం, వ్యాయామం భాగంగా చేర్చుకోవచ్చు. కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించిన ప్రకారం దీర్ఘకాలం దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే ఉపవాస నమయంలో బ్లడ్ ఫుగర్ స్థాయిలు కొంతమేరకు తగ్గపచ్చని భావిస్తున్నారు. తీలో దాల్చిన చెక్క కలపడం చాలా సులభం. మీరు చేసిన తీలో చిహ్నించడు దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి బాగా కలిపితే సనిపించుంది. రుచిని మరింత పెంచాలనుకుంటే తీసి తయారయ్యటప్పుడు దాల్చిన చెక్క కడ్డిని నేరుగా ఉంచి మరిగించవచ్చు. తీసి రుచిని పెంచాలని అనుకుంటే దాల్చిన చెక్కను అల్లం, లంగంగం లాంటి సుఖజ్ఞైన పదార్థాలతో కలిపి ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విధంగా రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

గుమ్మడి గింజలు

కమ్మని నిద్ర



ನಾರಕಾಯತ್ತಿ ಪಾರಪಾಟು

కూడా ఈ ఆహారాలను కలిపి తినకండి!

సారకాయ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూర్చే కూరగాయలలో ఒక టటి. అయితే కొన్ని ఆహారాలను సొరకాయతో కలిపి తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. మన ఆహారపు అలవాటులో కూరగాయలను భాగం చేసేకోవడం చాలా ముఖ్యమైంది. వివిధ రకాల కూరగాయలు శరీరానికి అవసరమైన నారులను, ఖనిజాలను, విటమిన్లను అందిస్తాయి. ఆ కూరగాయలలో సొరకాయ కూడా ఒక టటి. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. సొరకాయలో నారులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ నారాలు పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అంతేకాక సొరకాయ నీటిని అధికంగా కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి తక్కుడి శక్తి అందిస్తుంది. అంతేకాక ఇది అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. సొరకాయతో కాలిషప్పవర్ కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఈ రెండు కూరగాయలను ఒకే సమయంలో తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఘలితంగా కడుపు ఉఱ్ఱరం, అలీర్జిం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి వీటిని కలిపి తినడం మామంచిది. సొరకాయను కాకరకాయతో కలిపి తినడం వల్ల ఆరోగ్య సంతోషపై విషయంగా ఈ రెండు కూరగాయలను కలిపి తింటే ప్రాప్తి సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఘలితంగా జీర్జ సమస్యలో నొప్పి వంటి సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం సొరకాయను పాలతో కలిపి తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని చెబుతాడు.



పాలు, సారకాయ కలిపి తింపే శరీరంతో విభిన్న రకాల రసాయన చర్యలు జిరగి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్జ సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చు. సారకాయను నిమ్మరసంతో కలిపి తినడం వల్ల చర్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల అల్రైట్, తెల్లిటి మచ్చలు, దురద వంటి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి సారకాయతో నిమ్మరసం కూడి, ఇవ్వడం చూచేన్నాడు కుంచి

ఆర్థగ్యానక మలు చన ఆపారాల్ల గుమ్మడి గంజలు మదద స్థానంలో ఉంటాయి. త్వరగా బిలా తగ్గడానికి, శరీరాన్ని నిర్విష్టికరణ చేయడానికి కూడా ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడతాయి. గుమ్మడి గింజలు చాలా పోవడక్కమైనవి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయింటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. నేటి కాలంలో అధిక మంది ఒబేసిస్టీలో భాధపడుతున్నారు. త్వరగా బరువు తగ్గడానికి వివిధ రకాల విత్తనాలను తింటుంటారు. వీటిలో చియూ గింజలు, అవిసె గింజలు, జనపనార గింజలు, నువ్వులు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, గుమ్మడికాయ గింజలు ముఖ్యమైనవి. ఈ విత్తనాలు డైటింగ్, శరీరాన్ని నిర్విష్టికరణ చేయడానికి కూడా ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడతాయి. వీటినింటిలో గుమ్మడి గింజలు చాలా పోవడక్కమైనవి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయింటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విత్తనాలను రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పాన్ తింటే శరీరానికి అవసరమైన పోవకాలు పుష్టులంగా లభిస్తాయి. ఈ విత్తనాలు గుండి ఆరోగ్యం నుంచి మెదడు పనితీరు వరకు ప్రభావపంతంగా పనిచేస్తాయి. గుమ్మడికాయ గింజల్లో మెగ్రిషియం పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండి సుక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలిస్టాల్స్ తగిస్తుంది. మంచి కొలిస్టాల్స్ పెంచుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో ట్రైప్లోఫాన్ అనే ఆమ్లెనో ఆమ్లుం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్ అనే శరీరం నహాజ నిద్ర పోర్ట్స్ఫ్లస్సను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రోజుా రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక టేబుల్ స్పాన్ తినడం వల్ల మంచి నిద్ర పుస్తంది. ఇందులోని మెగ్రిషియం కండరాలు, నరాలను మరింత సడవిస్తుంది. ఈ విత్తనాల్లో జింక్, మెగ్రిషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా జింక్ నరాల సిగ్గులింగ్, మెదడు అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పొత్ర పోషిస్తుంది. గుమ్మడికాయ గింజల్లో జింక్, విటమిన్ ఇ పుష్టులంగా ఉంటాయి. జింక్ గాయాలను నయం చేయడానికి, జలబుతో దోషానంటాని, పోషిస్తున్నాడని అంటారు.



ఓటీఎల్ మద్రాస్ కార్పొరేషన్ తెలుగు వర్షాన్

మౌగా దాటర నిహిరిక కొచ్చిదెల తమిళ సినిమా తెలుగులో ఓటీటీ వేడికగా విడుదల కానుంది. ఈ మేరకు అధికారికంగా ప్రకటన కూడా వచ్చేసింది. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న 'ముద్రాన్కారణ్' ఇతర్తం కోలీవుడ్లో విడుదలైంది. ఈ మూవీలో షైన్ నిగమ్, కల్పియారసన్ పీరోలుగా నటించారు. థియేటరల్లోకి వచ్చి నెల రోజులు కూడా గడవకముందే తమిళ వర్షం ఓటీటీలో ష్ట్రీమింగ్కు వచ్చేసింది. ఇప్పుడు తెలుగు వర్షంను మేకర్స్ విడుదల చేసున్నట్లు ప్రకటించారు. వాలిమోహన్ దాన్ దర్జకత్తుం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని ఎన్సార్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యాసర్స్‌పై బి.జగద్ధిష్ నిర్మించారు. తమిళలో ఈ సినిమాకు మిశ్రమ స్పుందన లభించింది. విశాల్ మదగజరాజ మూవీ పిట్ టుక్ రావడంతో ఈ సినిమాకు కాస్త లైట్ తగ్గింది. శివరాత్రి పండుగ కానుకగా ఖిల్చివరి 26న 'ఆపో'తో 'ముద్రాన్కారణ్' సినిమా ష్ట్రీమింగ్కు కానుంది. ఈ మూవీ కోసం సుమారు రూ. 5 కోట్ల బడ్జెట్తో తెరకెక్కించారు. అయితే, కోటి లోపే వసూళ్లను రాబట్టడంతో నిర్మాతలకు భారీ నష్టాలను తెచ్చిపెట్టింది.

ఏదేళ్ తర్వాత రొమాంటిక్ పాత్రతో రీఎంట్రీ సుమారు ఏదేళ్ తర్వాత 'ముద్రానీకారణ్' సినిమాతో తమిత్లో నిషోరిక రీఎంట్రీ ఇచ్చింది. 2018లో విజయ్ సేతుపతి నటించిన ఒక సినిమాతో ఆమె కోలీవుడ్కు పరిచయం అయింది. అయితే, ఆమెకు పెద్దగా గుర్తింపు దక్కలేదు. ఇప్పుడు ముద్రానీకారణ్ మాపిల్లో మీరా ఆనే యువతిగా గ్లామర్ లోల్లో నిషోరిక కనిపించింది. ఒక రొమాంటిక్ సాంగ్రిలో కూడా ఆమె నటించింది. ఈ పాటల్లో అటు రొమాన్స్, ఇటు డ్యాన్సుల్లో నిషోరిక రెచ్చిపోయిందని చెప్పాచ్చు. తెలుగులో సినిమాల్లో నటించింది కానీ ఈ తరహా యూఫీంగ్ మాత్రం ఎప్పుడూ చేయలేదు. ఇందులోని సాంగ్ చూసి మొగా ఫ్యాన్స్ స్టేట్ అయిపోయారు. ఎందుకంటే రొమాన్స్ .. ఆ రేంజులో ఉంది మరి! ఈ సినిమాతో హారోయన్గా హాట్టు కొట్టాలని నిషోరిక ప్లైన్ చేసుకుంది. కానీ, ఘలితం మరోలా పచింది.



అప్పుర రాణి 'బ్లడ్ రోజన్' ఫ్స్ట్ లక్ లిలీజ్

రంజిత్ రామ్, అప్పర రాణి ప్రధాన పొత్తల్లో నటిస్తున్న సినిమా బ్లడ్ రోజన్. ఎంజిఆర్ దర్శకుడు. తీవీఆర్ సిని క్రియేషన్స్ లో హరీవ్ కె నిర్మాతగా వ్యవహారించారు. మహే శివరాత్రి సందర్భంగా చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ ను రిలీస్ చేశారు. క్రైమ్ డ్రిల్లర్, యాక్సన్ కథతో ఈ సినిమాని తీశారు. మాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం.. పోస్ట్ ప్రాడక్షన్ దరశలో ఉంది. దాదాపు మాటింగ్ పైరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లోనే జరిగింది.

తెలుగు తెరపై మరీ కొత్త హారీయన్

ఉాలీవుడ్ స్త్రీన్ కు ఓ త్రాత్త గ్లామర్ యాడ్ కాబోతుంది. అందం, అభినయం కలగలిసిన బైరపి తెలుగు ప్రీక్షకులకు పరిచయం అవుతోంది. 'సరాల్ నొకల' ఫేమ్, ప్రముఖ సింగర్ సునీత తనయుడు ఆకాష్ హారీంగా తథాను త్రియేషన్స్ బ్యాటర్బై చేస్తున్న ప్రాడక్షన్ నెంబర్ 1 మూళిలో హారీయినగా బైరపి నటించింది. ఇది ఆమెకు డెబ్యూ మూవీ. సంబిమెంట్, ఎమోషనల్ వంటి సీట్లలో బైరపి యాక్టింగ్ నెక్ట్ లెవల్ లో ఉండబోతున్నట్టు చిత్ర యూనిట్ చెబుతోంది. సినిమా విడుదల తర్వాత బైరపిని తెలుగు ప్రీక్షకుల ప్ర్యాదయాల్లో నిలిచిపోవడం భాయమని చెబుతున్నారు. శివ దర్శకత్వంలో, తాటి బాలకృష్ణ నిర్మాణంలో సినియర్ నటీనటులు రఘుబాబు, వృద్ధి, ప్రభావతి తదితరులు నటించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత తాటి బాలకృష్ణ మాట్లాడుటయా... "ఈ మూవి విలేక్ బ్యాక్ గ్రౌండ్లో రూపొందిస్తున్నాం. రొమాండిక్ లవ్ సస్పెన్షన్ కామెడీ చిత్రం. సరాల్ నొకల ఫేమ్ ఆకాష్ హారీంగా నటించే ఈ సినిమా కోసం హారీయిన గా బైరపి తెలుగు తెరకు తొలి పరిచయం చేస్తున్నాం. అచ్చమైన పల్లెటూలి అమ్మాయి పాతులో బైరపి సరిగ్గా సరిపోతుంది. సొగ్గికి నుగ్గులు పొత చేసుకుని ఆపో పొత సినిమాలో



రాముడ నేపథ్యంలో ‘ప్రిమకు జీ’

అనిల్ బురగాని, ఆర్.జ్యులిత జంటగా నటించిన చిత్రం ‘ప్రేమకు జై’. మల్లం శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో అనసూర్య నిర్వించిన ఈ చిత్రం మార్పిలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రీ రిలీఫ్ వేడుకకు దర్శక%-%నిర్మాత సాయి వెంకట్ అతిథిగా హజరై, ఈ సినిమా విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. మల్లం శ్రీనివాస్ మాటల్లాడుతూ%-%“గ్రామీణ నేవపథ్యంలో ఓ వాస్తవ ఘటన ఆధారంగా ఈ సినిమా తీశాం. హీరో అనిల్ బురగాని, హీరోయిన్ జ్యులిత చాలా బాగా చేశారు. ప్రతి ఒక్క ఆర్టిస్టు, పెక్సీఫిలియన్స్ కృషి, సపోర్ట్ వల్లే ఈ సినిమా ఇంత బాగా వచ్చింది. క్వాలిటీ విషయంలో నిర్మాత ఎంతో సహకరించారు. ‘ప్రేమకు జై’ సినిమాను ఆదరించాలని ప్రేక్షకులను కోరుకుంటున్నా. ” అని అన్నారు. కో ప్రోడ్యూసర్: మైలారం రాజు మాటల్లాడుతూ.. యూట్ కు నచ్చే సమైక్యమును దర్శకుడు చాలా బాగా తెరకేక్కించారు. వచ్చే నెలలో ధియేపర్లలో విడుదల కానున్న ‘ప్రేమకు జై’ సినిమాను చూసి ప్రతి ఒక్కరూ జై కొడతారని ఆశిస్తున్నాము.” అని అన్నారు.

హీరోహీరోయన్న అనిర్ణ బురగాని, ఆర్ జ్యులిత మాట్లాడుతూ.. ఇంత మంచి సినిమాలో తమకు అవకాశం ఇచ్చిన దర్జకనిర్మాతలకు కృతజతలు తెలిపారు. సినిమాను ప్రతి ఒక్కరూ అదరించాలని ప్రేక్షకులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ‘ప్రేమకు జై’ ట్రీరిలీజ్ వేడుకలో నటుడు అధిరే అభి, నిర్మాత ఎమ్ ఆర్ చౌదరి వహ్వపట్లు, నిర్మాత చంద్ర గాండ్, దర్జకుడు లారెన్స్ పలువురు సినీ ప్రముఖులు పొల్ఱొని చిత్ర యూనిట్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వచ్చే నెలలో సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహోలు చేస్తున్నారు.