



కీ.ఎస్. రవీంద్రప్రభు డెవిడ్ రాజ్ గారు
విశ్వమాయిన్ మెనేజింగ్ ట్రైన్‌కర్

విశ్వమాయిన్

తెలుగు దినపత్రిక VISMAYIN TELUGU DAILY

అధికారిష్ఠ అమృతసమాచారం...



SIMULTANEOUSLY PUBLISHED FROM EAST GODAVARI DISTRICT, CIRCULATED AT IN WEST GODAVARI, VISAKHAPATNAM, SRIKAKULAM, VIJAYANAGARAM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, BANGLORE, CHENNAI, DELHI, MUMBAI, TIRUPATHI, ANANTAPUR, GUNTUR, KADAPA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, KURNool, NELLORE, NIZAMABAD, ONGOLE

సంపుటి: 08 సంఖిక: 270

అములాపురం

ఎడిటర్: కె. సుసీల్కుమార్

బుధవారం 11 జూన్ 2025

పేజీలు: 12

పెటి: 2/-

నమో యాప్లో 15
ప్రశ్నలతో జన్-మాన్ సర్వే



- పాఠిం రంగాలకు సంబంధించిన ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ఉపయోగించి, మొట్ట ప్రశ్నల ప్రజల ప్రశ్నల ఏంత బాగా ఎదుర్కొని తెలుసుకుంటారు.
- అంతిమ ప్రశ్నలను ఉపయోగించి ప్రశ్నల ఏంత ప్రశ్నల కేంత్యులు, సమూలాలు, సమూల పురుగిత్తున్న దృష్టి

మళ్ళీ కులగణన..



- ఆధిక్యానం ఆచేశాలతో కర్మాచారక సర్కార్ కీలక నిర్ణయిం
- ఈ విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం దీక్షి విషయాల మంగళవారం సూచన ప్రాయంగం ప్రకటించారు.
- సాంఘంలో స్టోర్ కులగణన చేపట్టాలని భావిస్తున్నారు.



ప్రధాని మోదీకి
ఖ్రీస్తీ సంచలన లేఖ

- తొక్కుఫీ డిప్యూటీ స్టోర్ నియుక్తుల అభివృద్ధి కులగణన లేఖ
- భారత జాయంగంలోనే ఆర్కట్ ఓ3 క్లారం డిప్యూటీ స్టోర్ ఎవ్వుకు తప్పనిస్తు
- స్టోర్ తప్పాల లోకసభలలో ఒండో అభువ్యాస స్థాం డిప్యూటీ స్టోర్

వేశ్వీసులకు పూర్తి స్వచ్ఛ ఇస్తున్నాం

- గంజాయి బ్యాచ్ కి అడ్డుకట్టి వేయాలి: సీఎం చంద్రబాబు
- పండ శాతం మార్పు కనిపించాలి
- మహిళలపై నేరాల విషయంలో పోలీసుశాఖ కలినంగా వ్యవహరించాలి
- నేరం చేయాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు పోలీసులు తీసుకునే చర్యల గురించి భయపడే పరిశీలించాలన్నారు.

విష్టు వాయస్ స్టోర్ అమరాపతి గంజాయి బ్యాచ్ అగ్రాలకు అడ్డుకట్టి వేయాలని, ఈ విషయంలో పోలీసులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇస్తున్నాయని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. పండ శాతం మార్పు కనిపించాలని ఆశించారు. అనంతపురం పట్టణంలో అంటర్ విద్యార్థిని పూర్తు ఏదుగురాళ్లపర్చిలో బాలికపై ఆశ్చర్యారం ఘనసలపై సీఎం తీఱ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేసు పూర్వాపాలు పూర్తిగా తెలుసుకున్న ముఖ్యమంత్రి..



ఈ కేసులో నించితులకు వెంటనే శిక్షలు పదేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆశించారు. వెంటనే విచారణ పూర్తి వేసి ధార్మిక్ దాఖలు చేసి ప్రయోగ్ పూర్తయ్యోలా చూడాలన్నారు. ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పక్కా అధారాలు సేకరించి నిందితులకు అత్యంత కలిన శిక్షల పదేలా చూడాలని తెలిపారు. మహిళలపై నేరాల విషయంలో పోలీసుశాఖ కలినంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నేరం చేయాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు పోలీసులు తీసుకునే చర్యల గురించి - మిగతా 3లో..

యోగా దే రికార్డు కోసం ప్రపంచమంతా వినాభువైపు చూస్తుంది!

- విశాఖలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోపాయం ప్రపంచ రికార్డు లక్ష్యం
- 5 లక్షల మందితో యోగా కార్యక్రమానికి ప్రధాని నేరేంద్ర మోదీ పోజరు
- ఏస్టోర్లపై మంత్రి నారా లోకేట్ ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష, అధికారులకు దిశానిర్దేశం
- అర్ధే బీచ్ సుంచి భీమిలి పరు 26 కి.మీ. మేర యోగా ప్రదర్శన
- పొరుల సౌకర్యం భాగిగా రవాణా, భద్రతా ఏర్పాటు పూర్తి
- రాజకీయాలకు అతితంగా అందరూ పాల్గొలుని లోకేట్ పిలుపు



విష్టు వాయస్ స్టోర్ అమరాపతి అంతర్జాతీయ యోగా దినోపాయం ప్రస్తరించు కుని విశాఖపుర్యంలో నిర్వహించ తలపెట్టిన 'యోగాంధ్ర' కార్యక్రమ ద్వారా ఒక చారిత్రాత్మక ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పేందుకు ఏపీ ప్రశ్నల ప్రపంచం నిర్వహించేందు. ఏస్టోర్లపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష, అధికారులు పూర్తి పట్టణం, నిబద్ధతలో పనిచేసి కార్యక్రమాన్ని విషయపతం చేయాలని పంచు లోకేట్ విజ్ఞాని చేశారు. అంధ్రా యావిప్పిలోని పాగిరక కస్టమ్స్ పోలులో జిగిన - మిగతా 3లో..



మోదీ సర్వారు దేశ భద్రతను బలీపేతం చేసింది

- “గత 11 ఏళ్లలో మోదీ సర్వారు దేశ భద్రతను బలీపేతం చేసేందుకు ఎంతో కృషి చేసింది
- దేశ భద్రత విషయంలో కేంద్రం వ్యవహార శైలి మారింది
- ‘అపరేషన్ సిందూర్’ సమయంలో ఇది స్పష్టమైంది.
- కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్

రణ..



వీళ్లా మహిళల
గౌరవాన్ని కావాడేది?

- వైప్స్స్ సీఎం అధినేత, మాజీ సీఎం వైప్స్ జగన్ మోద్హన్రెడ్డి
- పాదర్శక, అవినీతి రహిత, న్యాయబద్ధమైన, అధికారులకు స్వేచ్ఛ.. అన్నించీకి మించి సంస్కేర్మ పథకాలతో సమర్థవంతంగా గత వైప్స్స్ సీఎం పాలన కొనసాగింది
- చంద్రబాబు ప్రభుత్వ ఏదాది పాలన మొసాలతోనే గడిచిపోయింది
- జిచ్చిన పోమీలేవి అమలు చేయకపోగా.. తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు, జనాల ప్రస్తుతి మరలించేందుకు అలజడి సృష్టిస్తున్నారు.

విపరాలు 2లో..

రోజూ, వైసీపీ కలిసి నాకు అక్రమ సంబంధాలు అంటగట్టారు

- సీఎం చంద్రబాబుకు మధ్యతిస్తున్నర్నస్తు రోజూ వ్యాఖ్యలపై పరీల అగ్రహం
- రోజూ ఆరోపణలను తీప్పంగా ఖండించిన పీసిసి చీఫ్
- తనకు, విజయమ్మకు వైకాపా అక్రమ సంబంధాలు అంటగట్టిందని ఆవేదన
- రక్త సంబంధమే తనపై విష ప్రచారం చేసిందని వ్యాఖ్య



రోజూ, వైసీపీ కలిసి నాకు
అక్రమ సంబంధాలు అంటగట్టారు

- సీఎం చంద్రబాబుకు మధ్యతిస్తున్నర్నస్తు రోజూ వ్యాఖ్యలపై పరీల అగ్రహం
- రోజూ ఆరోపణలను తీప్పంగా ఖండించిన పీసిసి చీఫ్
- తనకు, విజయమ్మకు వైకాపా అక్రమ సంబంధాలు అంటగట్టిందని ఆవేదన
- రక్త సంబంధమే తనపై విష ప్రచారం చేసిందని వ్యాఖ్య

సజ్జలకు నోటీసులు ప

చమురు సంస్థలు, అభివృద్ధి పనులకు నిధులు పెండింగ్ లేకుండా అందించాలి

అమలాపురం, జిల్లా ప్రతినిధి, విశ్వవాయన్ స్కూల్ : డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేర్ కోన్సెమ్ జిల్లాలో చమురు సంస్థల కార్బోఫైర్ సామాజిక బాధ్యత క్రింద కేటాయించే నిధులుని వివిధ అభివృద్ధి పనుల కు పెండింగ్ లేకుండా అందిం వాలని జిల్లా కలెక్టర్ అర్ మహార్పు కుమార్ చమురు సంస్థల ప్రతినిధులను అందించారు. మంగళవారం స్టోరిక కలెక్టర్ సందర్భంలో ప్రజాప్రతినిధులు చమురు సంస్థల సంస్థలకు లతో సమావేశం నిర్వహించి గత విదాది ప్రస్తుత సంవత్సరానికి సిమెంట్ కింద కేటాయించిన నిధులు విధియోగంపై సమిక్షించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటలుకు చూచు ప్రతి సంవత్సర ఒప్పినిసి గిల్లుని నిధులను అందించారు. మంగళవారం స్టోరిక కలెక్టర్ సందర్భంలో ప్రజాప్రతినిధులు చమురు సంస్థల సంస్థలకు లతో సమావేశం నిర్వహించి గత విదాది ప్రస్తుత సంవత్సరానికి సిమెంట్ కింద కేటాయించిన నిధులు విధియోగంపై సమిక్షించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటలుకు చూచు ప్రతి సంవత్సర ఒప్పినిసి గిల్లుని నిధులను అందించారు. ఆయన మంగళవారం స్టోరిక కలెక్టర్ ఖూబిక పోటించాలని అందించారు. ఆయన మంగళవారం ప్రజాప్రతినిధులు ప్రాథమిక క్రమంలోనే అభివృద్ధి పను లను ప్రతిపాదిస్తున్నారని ఆ దిగా చమురు సంస్థల సమిక్ష సమస్యలుంటే మందుకు సాగాలని



పోటకూ పోరం మిగిలిన 50% అభివృద్ధి పనులకు తేటాయించారు. ప్రోట్సాహన నిధులను ఎప్పల్లికప్పుడు విపులు చేయాలని ప్రజా ప్రతినిధులు చమురు సంస్థల ప్రతినిధులకు సూచించారు. కొత్తపేట రాజీలు మంచిపేట మయిస్టీప్పరం నియోజక వర్గాలలో ప్రతిపాదిత పనులను పూర్తిగతిని పూర్తి చేసిందు నకలంలో నిధులు అందించాలన్నారు. ఆగారీ సాగునీరు కురకు ఎత్తిపోతలు, డయాలసిన్ సెంటర్, ఓపిసి పోవీ ప్రోట్సాహన వెళ్లి రప్పాదారులు నిర్మాణాలలో పూర్తిగా సహకారం అందించాలని ప్రజా ప్రతినిధులు కొత్తారు. కార్బోర్ సామాజిక బాధ్యత కీడి సంస్థల హిందీకగా నిధులు కేటాయించి ఈ ప్రాంత ప్రజాసారికం జీవన ప్రాథమికాలు పెరగుపరచాలన్నారు. ఈ ప్రాంత ప్రజాసారికం జీవన ప్రాథమికాలు కొత్త ప్రాంత ప్రాథమికాలు అందించాలన్నారు. తాడేపల్లి మరియు అతని స్పెషల్ మైన్ బాధ్యత కమిషన్ కమిషనర్ విధియోగంకం బాధ్యత అందించాలన్నారు. ఆయన సాధించిన విజయం పట్ల వారు ప్రాథమికాలు అందించాలన్నారు. ఆయన సాధించిన విజయం పట్ల వారు ప్రాథమికాలు అందించాలన్నారు.

మనంగా కిషోరీ వికాసం-2 ముగింపు కార్యక్రమాలు

వింగ విప్పక్, బాలల హక్కులు,పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ పి సునీత



రాయవరం,జూన్ 11,విశ్వవాయన్ స్కూల్,రిపోర్టర్ : ప్రభుత్వ అందించాల ప్రాపు, మహిళల అభివృద్ధి మరియు ఈ సంస్థకు మాటలు అందుకుంటే, ప్రజాప్రతినిధులు,అధికారులు సమకూంలో మే 2 సుది జూన్ 10 వరకు ప్రతీ మంగళవారం, కుమారాలలో కిషోరీ వికాసం శ్రీమా తగ్గతులు దిగ్జిటయంగా పూర్తి చేసామని తెలుపురా, మందలంలోని పలు గ్రామాల అంగస్టా కేంద్రాలలో కిషోరీ వికాసం ముగింపు కార్యక్రమాలును ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ పి. సునీత అధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు,

మనింపు కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రాయవరం మందలం,మెరురుపక గ్రామంలో, కిషోరి బాలికలు,తల్లులకు అవగాహన కలిగి ఉండాలంటే మంచి చదువు అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులు తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని ప్రాపుత్తులో ఉన్నత శిఖాలకు చేరుకోవడని నేరించారు. కొమార దశలో కలిగి మార్పులు, రక్షణాలు, మంచి ఆపరం గూర్జీ ఎ ఎన్ ఎం మచి కుమార విపరించారు. ఐపిడిఎస్ సూప్రైజర్ సునీత ఆఖరి పలుకులును తెలియజీస్సు, వింగ విప్పక్ బాలల హక్కులు, పాక్స్ వట్టాల ప

నమో యావ్లో 15 ప్రశ్నలతో జన-మాన సర్వో

మ్యాటీలీట్ : భారతీయ జనతా పార్టీ నేత్తుత్వంలోని ఎస్టీడీ ప్రభుత్వం 11 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా సాధించిన విజయాలు, 140 కోట్ల మంది భారతీయుల ఆశీర్వాదాలు, సమష్టి భాగస్వాముణ్ణే భారతదేశం వివిధ రంగాలలో వేగవంతమైన మార్పులను చూసిందని భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. సమష్టి విజయం పట్ల సంతోషిస్తే వ్యక్తం చేయడంతో పాటు, ప్రజల మనస్సులలోని సుపరిపాలనను పరీక్షించాలని ప్రధాని మోదీ నిర్ణయించుకున్నారు. సమా యాపలో 15 ప్రశ్నలతో కూడిన జన్మ-మాన్ సర్పే ప్రారంభించారు. వివిధ రంగాలకు సంబంధించిన ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ఉపయోగించి, మోదీ ప్రభుత్వం ప్రజల పరీక్షను ఎంత బాగా ఎదుర్కొనిదో తెలుసుకుంటారు. గత 11 సంవత్సరాలుగా జరిగిన సంకీర్ణము, అభివృద్ధి పట్ల తన భావాలను, విశ్వాసాన్ని సోషర్ మిహిదీయా చీ టై పోస్టలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వ్యక్తం చేశారు. బీజీపీ ప్రభుత్వం సుపరిపాలన, పరివర్తనపై స్పృష్టమైన దృష్టి సారించినట్లు పేర్కొన్నారు. సబ్ కా సాథి, సబ్ కా వికాసి, సబ్ కా విశ్వాస్, సబ్ కా ప్రయాన్ అనే సూత్రాలతో మార్గనిర్దేశం చేసిన ఎద్దినీ ప్రభుత్వం వేగం, స్థాయి, సున్నిత్తుంతో విష్వవాత్సర్క మార్పులను తీసుకువచ్చింది. ఆర్థిక వృద్ధి నుండి సామాజిక అభ్యర్థత పరకు ప్రజల కేంద్రిక్తత, సమీక్షిత, సమగ్ర పరుగోళపై దృష్టి కేంద్రికరించింది. నేడు, భారతదేశం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థ వ్యాప్తినే కూర్చు వర్గసాంస్కరితాలు దీఖించిన్నాయి.

ఆపివురుణ వంటి కీలక అంశాలపై ప్రపంచ స్వరూపాగా భారతీ మారింది. “సమిష్టి విజయం పట్ల గర్విస్తున్నాము. అదే సమయంలో, అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశాన్ని నిర్వించాలనే అశ, విక్ష్యానం, కొత్త సంకల్పాతో మేము ముందుకు సాగుతున్నామని” ప్రధాని మోది పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వపానితీరుని ప్రజలు ఎలా చూస్తున్నారనే దానిపై జన్మ మాన్ సర్వే చేపట్టారు. ప్రధానమంత్రి సమా యావీలో ప్రారంభించిన జన్మ-మాన్ సర్వే గురించి సమాచారాన్ని పంచుకున్నారు. గత 11 సంవత్సరాలలో అనేక సానుకూల మార్పులు జరిగాయని, జీవన సౌలభ్యాన్ని ప్రోత్సహించామని రాశారు. ఈ సర్వేలో పాల్గొనలని ప్రధాని మోది దేశ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సర్వేలో వివిధ రంగాలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, మొదటి ప్రశ్న ఉగ్రవారంపై భారతదేశం కలినమైన వైఫలికి సంబంధించినది.

1. గత దశాబ్దంలో ఉగ్రవాదాన్ని ఎదుర్కొపడంలో భారతదేశం విధానం ఏమిటి?

A portrait of Prime Minister Narendra Modi. He is wearing a white kurta and an orange vest over it. A small Indian flag pin is visible on his vest. He is holding a white smartphone in his right hand, which displays the logo of the 'Jan Man Survey' app on its screen. The background is plain grey. In the top right corner of the image, there is a black rectangular box containing the text 'Jan Man Survey' in white.

2. ఒక పొరుగ్గిడా, జాతీయ భద్రతా సవాక్షుల వ్యతిరేకంగా భారత ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న కిలినమైన వైఫారితో మిమరు ఎంత సురక్షితంగా భావిస్తున్నారు?
 3. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశ స్వరం ఇప్పుడు గతంలో కంటే ఎక్కువగా వినిందుతుందని, గౌరవించబడుతుందని మిమరు నమ్ముతున్నారా?
 4. గత సంవత్సరంలో మిమరు ఏ డిజిటల్ ఇండియా ఉత్సత్తి లేదా సేవన ఎక్కువగా ఉపయోగించారు?
 5. మహిళలపై దృష్టి సారించిన ప్రశ్న ఏమిటంటే, మహిళల నేత్యుత్పత్తంలోని అభివృద్ధికి అత్యంత ముఖ్యమైన సంస్కరణగా మిమరు ఏమి చూస్తున్నారు?
 6. యువతము అనుసంధానించడానికి, స్కూల్ ఇండియా, స్టోర్స్ ఇండియా లేదా విద్యుతో సంస్కరణలు యువతకు అవకాశాలను ఎంతవరకు పెంచాయి?
 7. వ్యాపారచేతులకు ప్రశ్న ఏమిటంటే: మేక్ ఇన్ ఇండియా తయారీ రంగంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపిందని మిమరు అనుకుంటున్నారు?
 8. జాతీయవాదం, సంస్కృతి డార్యా ప్రేరణ పొందిన వ్యక్తులకు ప్రశ్న ఏమిటంటే, మిమరు ఎలా గ్రహంగా భావిస్తున్నారు?
 9. ప్రజా సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై స్థానిక, జాతీయ ప్రజా ప్రతినిధుల ఉనికి లేదా జాబాదిరీతనం గురించి మించనా ఏమిటి?

ಸಿಂಗಿಲ್ ಡಿಜಿಟ್‌ಕು ಭಾರತ ಪೇದಳಕೆ



సుమచి 16.5 శాతానికి పెరిగింది. పాక్ గృహ అదాయం, వ్యయ సర్వే కారణంగా పరిస్థితి చాలా దారుణంగా ఉండోచ్చని విశేషకులు నూచిస్తున్నారు. పాకిస్తాన్‌లో ఆర్థిక సంక్షోభం, పేదరికం మరింత తీవ్రమవుటుండటం గమనార్థం. ప్రవంచ బ్యాంక్ నివేదిక ప్రకారం.. పాకిస్తాన్‌లో పేదరిక రేటు 2018లో 34.2%గా ఉండగా.. 2023 నాటికి అది 39.4%కి పెరిగింది. గత ఐదేళ్లూ పాక్ తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. ద్రవ్యోద్యమం, బంధంవ్యవ రుణాలపై అధారపడటం, ఆ దేశ కరెన్సీ విలువ పతనం, పాలనా అస్విరుత ప్రధాన కారణాలు. ముఖ్యంగా నిత్యావసర, ఇంధన ధరల పెరుగురల, ఉద్యోగ అవకాశాల కొరత దాయాది దేశంలో పేదరికాన్ని తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి.

ఆయుధ సామాగ్రి వ్యయాలు, ఉగ్రవాద వ్యతిరేక చర్యలకు నిధుల వినియోగం, సామాజిక పథకాలకు తక్కువ కేటాయిం పులు ఇప్పుడ్నీ పరిష్కారించి మరింత దిగజర్మాతున్నాయని నివేదిక తెలిపింది. వాస్తవంగా చూస్తే, వేగంగా పేదరికాన్ని తగ్గిస్తోన్న అభిభుద్ది చెందుతున్న దేశాల్లో భారతీ ఒకటిగా నిలుస్తోంది. మరోప్రవు, పాకిస్తాన్ ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని కోల్చోయి, అంతర్వశ రాజకీయ అస్విరుత వల్ల సామాజిక రంగాల్లో వెనుకడుగుపు వేస్తోంది. ప్రస్తుతం పాక్ పేదరికం నుంచి బయటపడాలంటే రాజకీయ శ్రీరత్నం, ప్రజాపాలనలో పారదర్శకత, వ్యవస్థాపితి సంకేమ విధానాలు, విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో మరింత పెట్టుబడి అవసరమని ప్రవంచ బ్యాంకు నివేదిక స్ఫుర్తి చేసింది.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗುಟ್ಟು ವಿಹೀನ್ತಾದಾ... ...

ముంబై : 2008 ముంబై దాడులతో సంబంధం ఉన్న ఈ కేసులో రాణా ఒక ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతు న్నాడు. అతను ఇప్పుడు అమెరికాలో అదుపులో ఉన్నాడు. అతని నుంచి రాణోయే సమాచారం ఎన్నో రహస్యాలను వెలికితీనే అవకాశం ఉంది. తహావుర్ రాణా, ఒక కీలక ప్రక్కిగా అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాద కేసులలో తన పేరును నమోదు చేసుకొన్న వ్యక్తి. 2008 ముంబై దాడులతో సంబంధం ఉన్న ఈ కేసులో రాణా ఒక ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతున్నాడు. అతను ఇప్పుడు అమెరికాలో అదుపులో ఉన్నాడు. అతని నుంచి రాణోయే సమాచారం ఎన్నో రహస్యాలను వెలికితీనే అవకాశం ఉంది. తహావుర్ రాణా, ఒక కీలక ప్రక్కిగా అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాద కేసులలో తన పేరును నమోదు చేసుకొన్న వ్యక్తి. 2008 ముంబై దాడులతో సంబంధం ఉన్న ఈ కేసులో రాణా ఒక ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతున్నాడు. అతను ఇప్పుడు అమెరికాలో అదుపులో ఉన్నాడు. అతని నుంచి రాణోయే సమాచారం ఎన్నో రహస్యాలను వెలికితీనే అవకాశం ఉంది. తహావుర్ హస్సేన్ రాణా, ఒక కెనిదియన వ్యాపారవేత్త, ముంబై దాడులకు సంబంధించిన ఆరోపణలలో ప్రథాన వ్యక్తిగా చర్చించబడుతున్నారు. అతను

ದೇವಿಡ್ ಕೋಲ್‌ಮಾನ್ ಹೈಡ್ರಿಕ್‌ ಕಲಿಸಿ ಲಪ್ಪರ್?ವಿ?ತೋಯಿಬಾಕು ಸಹಾಕರಿಂಬಿನಿಟ್ಟು ಆರೋವಣಲು ಎಡುರ್ಜಾಂಟುನ್ನಾರು. ರಾಣಾ ತನ ಅಮೃತ್ಯುಫೇರ್ನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ದ್ವಾರಾ ಉಗ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಾಲಕು ಸಹಾಯಂ ಅಂದಿಂಬಿನಿಟ್ಟು ಅಮೆರಿಕಾ ಅಧಿಕಾರುಲು ಭಾವಿಸುನ್ನಾರು. 2008ರ್ಲೋ ಜರಿಗಿನ ಮುಂತೆ ಉಗ್ರಾಧುಲು ಪ್ರವಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗಾ ಸಂಚಲನ್ ನ್ನಷ್ಟಿಂದಾಯಿ. ಈ ದಾಡಲ್ರೋ ರಾಣಾ ಒಕ ಮುಖ್ಯಮೈನ ಮುಢ್ಡುವ್ರಿಗಾ ಪರಿಸೀನಿಟ್ಟು ಆಧಾರಾಲು ಸೂರಿಸುನ್ನಾಯಿ. ಹೈಡ್ರಿಕ್‌ ಕಲಿಸಿ, ರಾಣಾ ದಾಡುಲಕು ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಪ್ರಣಾಶಿಕಲ್ರೋ ಪಾಲ್ಗೊಸ್ಟು ಆರೋವಣಲು ಉನ್ನಾಯಿ. ಅತನು ಹೈಡ್ರಿಕ್ ಆರ್ಥಿಕ ಮರಿಯು ಲಾಜಿಸ್ಟಿಕ್ ಸಹಾಯಂ ಅಂದಿಂಬಿನಿಟ್ಟು ನಿರ್ವೇದಿಕಲು ತೆಗೆಯಾಯಿ. ರಾಣಾ 2009ರ್ಲೋ ಅಮೆರಿಕಾಲ್ರೋ ಆರೆಸ್ಟ್ಯೂರ್ಯಾರು. ಅತನಿಷ್ಟೆ ಉಗ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಾಲಕು ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಆರೋವಣಲು ನಮೋದರ್ಯಾಯಿ. ಅತನಿ ವಿಚಾರಣ ಪ್ರತಿಕ್ಯಿರ್ಲೋ ಅನೇಕ ಮಲುಪುಲು ತಿರಿಗಾಯಿ. ರಾಣಾ ವಿಚಾರಣಲ್ರೋ ಸಹಾರಿಸ್ತೇ ಅಂತರ್ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಗ್ರವಾದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಲ ಗುರಿಂಬಿ ಕೀಲಕ ಸಹಾರಾರ್ಥ ಬಯಲುಕು ರಾವಚ್ಚು. ಲಪ್ಪರ್?ವಿ?ತೋಯಿಬಾ, ಇತರ ಉಗ್ರವಾದ ಸಂಸ್ಥಳತೋ ಅತನಿ ಸಂಬಂಧಾಲು, ಮರಿಯು ವಾರಿ ಆರ್ಥಿಕ ವಸ್ತರುಲು ಗುರಿಂಬಿ ಸಹಾರಾರ್ಥ ಅಂದಿಂದೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂಡಿ. ಅಯಿತೇ ರಾಣಾ ಸಹಾರಿಸ್ತಾದ್ದಾ ಲೇದಾ ಅನೇದಿ ಜಿಂಕಾ ಅನಿಸ್ಥಿತಂಗಾ ಉಂಡಿ. ತಾವುವ್ವರ್ ರಾಣಾ ಕೇಸು ಅಂತರ್ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಗ್ರವಾದ ಯುದ್ಧಂತೋ ಒಕ ಕೀಲಕ ಅಧ್ಯಾಯುಂ. ಅತನು ಬಯಲುಪೆಟ್ಟುಗೆಲು ಸಹಾರಾರ್ಥ ಉಗ್ರವಾದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಲನು ಹೇದಿಂದವಂಳಿ ಸಹಾಯುವದವ್ವನ್ನು. ರಾಣಾ ಕೇಸು ಪುರೋಗಮಿನಿ ಪ್ರವಂಚವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಭದ್ರತಾ ನಿರ್ವಣಲು ಅಸ್ತಿಕ್ ಗಮನಿಸುನ್ನಾರು. ಈ ಕೇಸು ಭಿವಿಪ್ಪತ್ತುಲ್ರೋ ಎಲಾಂಟಿ ಮಲುಪುಲು ತಿರುಗುತ್ತಂದೇ ಚೂಡಾಯಿ.

మౌద్ది సర్వారు దేశ భద్రతను బల్లపేతం చేసింటి
దేహోడున్: ప్రధాని నరేంద్ర మౌద్ది నేతృత్వంలోని ఎన్నీపీ ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి గురించి కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్యాంగ సింగ్ విపరించారు. 11 ఏళ్ల పాలనల్లి దేశ భద్రతను మరింత బల్లపేతం చేశామని అన్నారు. దేహోడున్లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ “గత 11 ఏళ్లలో మౌద్ది సర్వారు దేశ భద్రతను బల్లపేతం చేసిందుకు ఎంతో కృషి చేసింది. దేశ భద్రత విషయంలో కేంద్రం వ్యవహార తైలి మారింది. ‘ఆపేరేషన్ సించార్’ సమయంలో ఇది స్ఫురమైంది. భారత చరిత్రలో ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా తీసుకున్న అతి పెద్ద చర్చ. దీన్ని ప్రపంచమంతా చూసింది.” అని రాజ్యాంగ సింగ్ వ్యాఖ్యానించారు.

గపర్వతును ఆర్పించే విజయాత్మవాలకు ముఖ్యమంత్రే అహ్వానించారు:
— ఏం ఏం

రాజుభవన్ కాగా.. పహల్గంలోని బైసరన్ తోయలో ఏప్రిల్ 22న పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు పాశచిక దాడికి పాల్పడిన సంగతి తెలిసిందే. పరుషులే లక్ష్మణగా కాల్పులు జిల్లాపారు. ఈ ఘటనను 26 మండి ప్రాణాలు కేల్పోయారు. ఈ దాడికి తాము బాధ్యతామని పాక్తి కేంద్రంగా ఉన్న లఘ్యరే తోయబాకు చెందిన “ది రెసిస్టెన్స్ ప్రంట్” బాధ్యత ప్రకటించుకుంది.

మర్కుల కులగణన.



బెంగళూరు: కర్కాటక ప్రభుత్వం కీలక నిర్దయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో మళ్ళీ కులగడన చేపట్టలని భావిస్తోంది. అధిష్టానం ఆదేశాలతోనే ఈ నిర్దయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం డీకే ఇప్పకుమార్ మంగళవారం సూచన ప్రాయంగా ప్రకటించారు. అయితే కుల గణన అంశంపై సమీక్ష జరిపేందుకు ఎల్లండి (జూన్ 12న) కర్కాటక కేబినెట్ ప్రత్యేకంగా నమూనేశం కానుంది. ఇదిలా ఉంటే.. కర్కాటకలో 2015లోనే అప్పటి ప్రభుత్వం కుల గణన జరిపింది. హెచ్ కాంతారాజ్ నేత్యున్నాలో కర్కాటక రాష్ట్ర బీసీ కపిషన్ ఈ సర్వోన్న నిర్వహించింది. ఆ సమయంలో కోటి 35 లక్షల ఇళ్ళను సర్వే చేశారు. 51 ప్రమాణాల అధారంగా 5.98 కోట్ల మంది దాటాను సేకరించారు. అయితే.. రాజకీయపరమైన కారణాలు, ఇతర కారణాల దృష్టాన్తాల నివేదికను సీల్డ్ కవరలోనే ఉంచారు. ఈ ఏడాది విప్రిలో కేబినెట్ ముందుకు అన్ని వ్యక్తిలు విప్పార్ట్ అప్పటి నుంచి రఘు దాటాలుగా కేబినెట్ ఫీఫీ అపుతూ.. కర్కాటక సోషియో ఎకనమిక్ అండ ఎస్ట్రోపస్ట సర్వేపై రవ్వలు జరుపుతోంది. అయితే అన్ని వ్యక్తిలుని టీసీసీ రిజిస్ట్రేషన్లను 51 శాతానికి పెంచాలన్న ప్రతిపాదనపై తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. అదేసమయంలో లింగాయత్త, వక్కలింగ కులాలు ఈ నివేదికను తేసిపుఱ్చుతున్నాయి. మరొకపై .. మళ్ళీ కుల గణన చేయాలన్న ప్రభుత్వం నిర్దయాన్ని ఇటు రాజకీయ పద్ధాలు, అటు మేధో వర్గం తీప్రంగా వ్యతిరేకిసోంది. ముఖ్యంగా టీస్టర్సు సర్వోలో భాగం చేయడం వల్ల అకడమిక్ ఇయర్కు విఫూతం కలిగే అవకాశం ఉండిని అభ్యంతరాల వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జన గణనతో పాటే కుల గణన చేపడావామని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ మధ్యే ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కర్కాటక ప్రభుత్వం మరోసారి కుల గణన జరపాలని అనుకుంటుండడం విశేషం. కేబినెట్ సట్కమిలీ లేదంటే లెజిస్లేటివ్ కమిలీ ద్వారా కుల గణన సర్వేపై తుది నిర్దయం తీసుకోవాలని కర్కాటక ప్రభుత్వం భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ప్రధాని మౌద్దికి ముల్లికార్జున ఖర్డ్ సంచలన లేఖ



ధీల్: భారతదేశ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదికి ఏసిసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్డ్ మంగళవారం లేఖ రాశారు. లోకసభలో దిప్పుటీ స్పీకర్ పది భాషిషై ప్రధానికి లేఖ రాశారు. లోకసభ దిప్పుటీ స్పీకర్ నియామకం ఆలస్యమువుతుండటంటే లేఖలో ఖర్డ్ అవేదన వ్యక్తం చేశారు. భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్డర్క్ 93 ప్రకార దిప్పుటీ స్పీకర్ ఎన్నిక తప్పనిసరి అని తెలిపారు మల్లికార్జున ఖర్డ్. స్పీకర్ తర్వాత లోకసభలో రెండో అత్యుథిత స్థానం దిప్పుటీ స్పీకర్ దేనని మల్లికార్జున ఖర్డ్ గుర్తుచేశారు. ప్రతి కొత్త లోకసభ రెండో లేక మూడో సెప్పన్తో దిప్పుటీ స్పీకర్ ను ఎన్నుకోవడం సంప్రదాయమని ఉద్దేశించారు. మొదటి నుంచి పదహారో లోకసభ వరకు అన్ని లోకసభల్లో దిప్పుటీ స్పీకర్ ఉన్నారని వివరించారు. కానీ 17వ, 18వ లోకసభల్లో ఆ పదవి భాగీగా ఉండని చెప్పుకొచ్చారు మల్లికార్జున ఖర్డ్ ఇది ప్రజాసామ్య సూత్రాలకు విపర్చమని మల్లికార్జున ఖర్డ్ విపుర్ణంచారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షానికి దిప్పుటీ స్పీకర్ పదవి ఇప్పుడం సంప్రదాయమని చెప్పారు. ఈ స్థానం భాగీగా ఉండటం రాజ్యాంగ ఉల్లంఘన అని తెలిపారు. వెంటనే దిప్పుటీ స్పీకర్ ఎన్నిక ప్రక్రియ ప్రారంభించాలంటూ ప్రధాని మౌద్దీకి మల్లికార్జున ఖర్డ్ విజిప్పిచేశారు.

ఎన్నిపీ ముక్కలవుతుందని అసలు ఊహించలేదు:
శర్గీ పవార్

పుణి: నేపసల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ముక్కలవుతుందని కలలోనైనా ఊహించలేదని ఆ పార్టీ సహాయపడేవకుడు, ప్రస్తుత ఎన్నిపీ (ఎస్సీ)అధ్యక్షుడు శరద్ పవార్ అన్నారు. పార్టీ చిలిపోయినా సహాయును ఎదురుచ్చి కార్బూకలాపాలను మందుకు తీసుకెళ్లిన నాయకులు, కార్బూకరలను ఆయన అభినందించారు. ఎన్నిపీ ఆవిచ్ఛాప దినోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రారంభం నుంచి పార్టీ ఎన్నో సహాయును, ఒభిదోషుకలను ఎదురుండని చెప్పారు. అయినప్పటికీ నిరుత్సాహపడకుండా పార్టీని మందుకు తీసుకెళ్లినట్లు తెలిపారు. “ పార్టీ ముక్కలవుతుందని అనలు ఊహించలేదు. కానీ, కొడ్డి మంది వ్యక్తుల భావజాలాలు పార్టీని విడగొట్టాయి. దాని గురించి పెద్దగా మాట్లాడదలచుకోలేదు. పార్టీ సిద్ధాంతాలను నమ్మినవారే అందులో కొనసాగగలరు. రానున్న ఎన్నికల్లో సరికొత్త ములుపులు చూస్తారు. పార్టీలో ఎవరు చేరుతున్నారు? ఎవరు వెళ్లిపోతున్నారు? తదితర విషయాలేవీ పట్టించుకోవద్దు. మనమంతా కలిసికట్టగా ప్రజలను ఏకం చేయగలిగితే ఎలాంటి సమస్యలు దరిచేరవు. ప్రజలకు సేవ చేయాలని చాలా మంది నాయకులు కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారు. వాళ్లి పార్టీకి బలం, బలగం. అథికారం గురించి ఆలోచించోద్దు. మనమంతా కలిసి ఉండే.. అది మనల్ని ఫాలో అవుతుంది” అని పవార్ పార్టీ క్రేణులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

మహిళలు భుర్యారాలు ఎందుకు తినాలి?



మామిడి పండ్లు మన్ చేసుకోకండి..!

A close-up photograph of a ripe mango with a green leaf attached, resting on a wooden surface next to a bowl filled with cubed mango pieces.



మహిళలందరూ గర్జనిరోధక మాత్రలు వాడటం సౌకర్యంగా భావిస్తారు. ఇవి గర్జుధారణను నియంత్రించడం కోసం ఎంతో కాలంగా ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతులు. అయితే ఇలాంటి మాత్రలు వాడినప్పుడు కొంతమందికి ప్రమాదాలు ఉండవచ్చని కొత్త అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ మందులు కొన్ని రకాల గుండె సంబంధిత సమస్యలతోపాటు ప్రశ్నాతం అనే తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. గర్జనిరోధక మందుల వాడకానికి మందు షైడ్యూల్ నసల్హ తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో 18 సుంచి 49 ఏళ్ళ మధ్య యువతుల్లో కనిపించే కిష్టోజెనిక్ ప్రోక్ (ఎ కారణం లేకుండా మెదడులో రక్త ప్రవాహం ఆగిపోవడం)పై పరిశోధనలు జరిగాయి. వీటిలో హార్ట్ మాత్రలు వాడే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మాడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండటం గుర్తించారు. అంతేకాకుండా ఇతర అలోగ్రూపరమైన ప్రమాదకారక అంశాలు ఉన్నా కూడా ప్రోక్ వచ్చే అవకాశంలో గణియిమైన తగ్గడల కనిపించలేదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. నిపుణులు వివరణ ప్రకారం.. హార్ట్ మాత్రల్లో ఉండే ఈప్రోక్జెప్ట్ అనే వాడార్థం రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రభావాన్ని పెంచుతుందని తెలియేళ్ళారు.

సాధారణంగా రక్తంలో గడ్డకట్టే ప్రక్కియ నమాజమే అయినప్పటికీ. ఈప్రోక్జెప్ట్ ఎక్కువ మౌతాదులో ఉంటే ఇది ప్రమాదకరం అవుతుంది. గడ్డ కట్టడం వల్ల మెదడుకు రక్తం సరఫరా తగ్గి ప్రక్కవాతం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఇంకొక ముఖ్యమైన అంశం ఎమిటంబే.. పొగ తాగడం, అధిక బరువు, మైగ్నెన్ లాంటి పరిశీతులు ఉంటే ఈ ప్రమాదం మరింత పెరగుతుంది. ప్రత్యేకించి ఈప్రోక్జెప్ట్, ప్రాజెక్షన్స్ న్యూన్ కలిపిన హార్ట్ మాత్రల్లో ఉండే కృతిమ ఈప్రోక్జెప్ట్ వల్ల ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వజైనల్ రింగ్, ప్యాన్ లాంటి ఇతర హార్ట్ ప్రభ్యుల పద్ధతుల వాడకంట కూడా ప్రశ్నాతం ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది చాలా అరుదైన ప్రమాదం మాత్రమే. 4,700 మందిలో ఒకరుకి మాత్రమే ఇది సంభవించవచ్చు. కానీ ఈ మాత్రలు వాడే మహిళల సంఖ్య భారీగా ఉండటం వల్ల.. మొత్తం మీద ఈ ప్రమాదం అందరికి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అయితే ఈ ప్రమాదాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గర్జనిరోధక మందులు వాడటం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలతో పాటు, గర్జుధారణ సమయంలో కూడా రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని కూడా తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల తల్లి బిడ్డ అలోగ్రూప్ ప్రయోజనాలను అన్నింటినీ పరిగణించి జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవడం అవసరం. ఈ అంశంపై మరింత పరిశోధనలు జరపటిస్తున్న అవసరం ఉంది. మహిళలు తమ శరీరానికి సంబంధించిన నిర్దయాలు తీసుకునేటవ్వుడు పూర్తి సమాచారం కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం. ఈ మాత్రలు వాడటం వల్ల కొంతమేర రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం పెరగుతుందని తాజా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

గ్రహనిరీధక మాత్రలు నిజంగా సేఫ్‌నా?



ఎబ్బనీ జ్యాన్ రీజి తాగితే ఎమవుతుందీ తెలుసా?

మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు తినే వాటి ప్రభావం నేరుగా మీ ఆరోగ్యంపై ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు అందరూ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను ఆహారం ద్వారానే తీసుకోవాలని చెబుతారు. మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు తినే వాటి ప్రభావం నేరుగా మీ ఆరోగ్యంపై ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు అందరూ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను ఆహారం ద్వారానే తీసుకోవాలని చెబుతారు. మీకు మంచి ఆరోగ్యం కావాలంటే కొన్ని రకాల జ్యుస్‌లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. పండ్లు, కూరగాయల జ్యుస్‌లలో పోషకాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆస్టిడెంట్లు పుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాల ప్రాణింతక వ్యాధుల నంచి మిమ్మల్ని కపొడతాయి. ప్ర్రాట్ జ్యుస్‌లు అందరూ తాగుతారు. కానీ.. వాటికంటే ఏబీసీ జ్యుస్‌ను మరింత మంచిది. ప్రతి ఒక్కరూ రోజు ఎబీసీ జ్యుస్‌ను తాగాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ జ్యుస్‌లో శరీరానికి కావాల్సిన చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. ఏబీసీ జ్యుస్‌ను ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదిగా చెబుతారు. ఏబీసీ అంటే ఆపిల్, బీటీరూట్, క్యారెట్ జ్యుస్ మిస్క్రమం మీ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. మీరు 100 ఎళ్ల ఏబీసీ జ్యుస్ తాగితే 45-50 కేలరీలు, 10-12 గ్రాముల కార్బోఫ్రోడ్రెట్లు, 8-9 గ్రాముల చక్కర, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, ముఖ్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ జ్యుస్ శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి, జీర్ణకీయ, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, బలరుపు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.



ఏబీసీ జ్యోతిస్ తాగడం వల్ల శరీరం క్రొడ్రెట్‌టిగా ఉంటుంది. హిమాగ్లోబిన్ స్టోయలు మెరుగుపడతాయి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుండని పోవుకావోర నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యోతిస్ తాగితే శరీరం శుభ్రపడుతుంది (టాక్షిస్ తొలిగిపోతాయి). బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఏబీసీ జ్యోతిస్ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. క్యారెట్లో ఉండే పొఱాషియం, షైలర్ కడుపు నిండినట్లు ఉంచుతాయి. ఏబీసీ జ్యోతిస్ తాగడం వల్ల వర్షా మెరుస్తుంది. జ్యుల్ అర్మ్గ్రోంగా ఉంటుంది. ఈ జ్యోతిస్ ఉండే విటమిన్సు, ఖనిజాలు వర్షాం సాగే గుణాన్ని తగిస్తాయి. ముఖంపై వచ్చే వ్యధాప్య సంకేతాలను తగిస్తాయి. ఇది జీర్హకిర్యాను మెరుగుపరచడానికి గట్ అర్మ్గ్రోన్ని కాపాడటానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి, క్రైస్ కడలికలను క్రమబద్ధికరించడానికి, మలబద్ధ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే క్యారెట్లు మీ కళ్ళను అర్మ్గ్రోంగా ఉంచుతాయి. అయితే, ఈ జ్యోతిస్ తాగడం వల్ల చాలాభాలు ఉన్నప్పటికీ, కొంతమందికి ఇది హాసికరం కావచ్చు. ఈ జ్యోతిస్ను ఎక్కువగా తాగడం వల్ల కొంతమందికి గ్యార్ఫ్, ఉభ్యరం వంతి జిసంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. డయాబిటిస్ ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యోతిస్ తాగే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇది చక్కె స్టోయలను పెంచే ప్రమాదం ఉంది. మీకు రక్తపోటు సమస్యలు ఉంచే కూడా వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోండి. బీటరూట్ మీ రక్తపోటును మరింత తగ్గిస్తుంది. డైటీషియన్ సలహా మేరకు ఈ జ్యోతిస్ తాగడం మీకు మంచిది.

నిమ్మతొక్కలో ఏముందిలే అనుకుంటున్నారా?



చాలా మంది నిమ్మకొక్కలును బయటవడేన్ను ఉంటారు. కానీ, నిమ్మ తొక్కలు కూడా అధ్యాత్మమై ప్రయోజనాలు అందిస్తాయని మీకు తెలుసా..? వాటి వల్ల ఉపయోగాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. అవును, నిమ్మకాయతోనే కాదు వాటి తొక్కల వల్ల కూడా భోలెడన్నీ ఉపయోగాలుంటాయి. ఒక రకంగానే కాదు అనేక రకాలుగా వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. నిమ్మ తొక్కలు కూడా అధ్యాత్మమై ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయ తొక్క పోషక లక్షణాలతో నిండి ఉంటుంది. నిమ్మ తొక్కలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉంటాయి. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచబడంలో నశియపడుతుంది. సాధారణ వ్యాధులతో పోరాదటానికి మన రోగినిరోధక శక్తిని బలపరిచేందుకు విటమిన్ సీ ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మ తొక్కలలో ఉండే బయోఫోవసాయాన్స్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి, ఒత్తిడిని ఎదురోపుదానికి ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ తొక్కలు యాంటీ బాక్టీరియల్ భాగాలను కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి, అలాగే రక్తంలో చక్కెర కంటింట్ అపోరాన్ని సులభంగా జీర్ణ చేయడానికి నశియపడుతుంది, గత ఆరోగ్యాన్ని కాపడుతుంది. అలాగే ఈ ప్రతిక్రియలో బరువు తగ్గడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. నిమ్మ తొక్కలలో ఉండే బయోఫోవసాయాన్స్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి, ఒత్తిడిని ఎదురోపుదానికి ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ తొక్కలు యాంటీ బాక్టీరియల్ భాగాలను కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. నిమ్మ తొక్కను ఎండబెచ్చి పొడిచేసి తీసుకుంటే అనేక పోషకాలను లభిస్తాయి. ఇందుల్లో ఉండే పొట్టాపియం పైట్చిపీని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ తొక్క పొడి రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. అంతేకాదు.. నిమ్మ తొక్క పొడిలో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేసే గుణాలన్నట్లు పలు అర్ధయనాల్లో తెలింది. నిమ్మ తొక్కలను జుట్టు సంరక్షణకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని పేస్ట్ లాగా తయారు చేసి వాడుకోవచ్చు. నిమ్మ తొక్కలను నూనెలో వేడి చేసిన తర్వాత రల్లరల్లర్చాలి. ఈ నీటిని జుట్టుకు పట్టించబడం వల్ల తలలో మండు నమస్క తగ్గడతుంది. స్టోనం చేసేటప్పుడు నిమ్మ తొక్కతో శరీరాన్ని రుద్దించు ములు తొలగిపోతాయి.

మేం చేయలేనిది కూడా రష్టుక చేస్తోంది..
నాగార్జున ప్రశంసలు

ఆసైనేని నాగార్జున ప్రస్తుతం కుబేర మూర్ఖీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో తెరకెట్టించిన ఈ సినిమాలో కోల్పుడ్ స్టోర్ ధనుశ్ నటించారు. ఈ మూర్ఖీలో నేపసల్ క్రష్ రపైక మందన్నా హిరోయిల్ నగ్ నటించింది. ఇప్పటికే ఘాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం జాన్ 20 నిధిటల్లో సందడి చేయనుంది. ఈ నేప్ట్యూలోనే మూర్ఖీ టీమ్ ముంబిలో ప్రెన్ మీట్ నిర్వహించింది. ఈ మీట్కు హిరో నాగార్జున కూడా హోజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రపైక్కు ప్రశంసలు కురిపించారు. ఈ అమ్మాయి ఒక పవర్ హాన్ ఆఫ్ ట్రాలెంట్ అని నాగార్జున కొనియాడారు. రపైక గత మూడేళ్గుణ సినిమాల్లో అధ్వర్తంగా రాణిస్ట్రోదని ప్రశంసించారు. మేము ఎవరూ చేయలేని.. రెండు వేల కోట్లు, మూడు వేల కోట్ల సినిమాలు రపైక మాత్రమే చేయగలదని అన్నారు. మా అందరికంటే రపైకనే పెద్ద చిత్రాలు చేసిందని నాగార్జున ప్రశంసలు కురిపించారు. కాగా.. ఇటీవలే ఈ మూర్ఖీ నుంచి రెండో సాంగీను మేకర్లు విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ నటుడు జమ్ సర్వ్ మరో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు.



ఒక్క సంతానం పూర్వ కామెడీ

ప్రముఖ తమిళ సంస్కరణ సంతానం నటించిన హోర్క కామెడీ చిత్రం 'డీడి నెక్కు లవెల్'. తమిళ హోర్క కామెడీ ప్రాంచేజ్ డీడి నుంచి వచ్చిన నాలగో చిత్రమిది. ఈ సినిమాకు ఎన్. ట్రైమ్ ఆనంద్ దర్శకత్వం పహాంచగా.. నిహారిక ఎంటర్టెన్మెంట్, డి షో పీపుల్ బ్యానర్లెపై వెంకట్ బోయనపర్లి, ఆర్య సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను నిర్మించారు. సంతానంతో పాటు గౌతం వాసుదేవ మీనస్, సెల్పురాఘవన్, నిజలల్ రవి, గీతికా తివారీ, మోట్ట రాజేంద్రన్, యష్టికా ఆనంద్, కస్తురి శంకర్ తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాతల్లో నటించారు. మే 16న ప్రైవెక్టుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇప్పుడు ఇదే చిత్రం తాజాగా ఓటీలోకి రాబోతుంది. ప్రముఖ ఓటీలో వేదిక జీల్లలో తెలుగులో జాన్ 13 నుంచి ఈ సినిమా స్థ్రీమింగ్ కానుంది. ఈ సినిమా కథ కృష్ణమూర్తి (సంతాన) అనే సిని విమర్శకుడు, యూట్యూబర్ చుట్టూ తిరుగుతుంది. తన జెస్యూన్ రివ్యూలలో కృష్ణమూర్తి యూట్యూబర్లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకోవడంతో పాటు ప్రైవెక్టులు నుంచి ప్రశంసలు అందుకుంటాడు. అయితే ఒకరోజు కృష్ణమూర్తికి హిచెచ్కాక్ ఇరుదరాబ్ (సెల్పురాఘవన్) అనే దర్శకుడు తీసిన డీడి నెక్కు లవెల్ అనే సినిమా స్ట్రీపింగ్ కు హాబుకాపాలని ప్రశ్నించి వస్తుంది. దీంతో అతను తన కుటుంబంతో కలిసిన ఆ సినిమా చూడడానికి వెళ్లాడు. అయితే తాను వెళ్లింది ఒక దెయ్యుల థియేటర్ అని, అక్కడికి వెళ్లి బయటకు రావడం అసాధ్యమని కృష్ణమూర్తికి తెలుస్తుంది. గతంలో తాను రివ్యూ ఇచ్చిన ఒక సినిమా నిర్మాత తనపై పగ తీర్చుకోవడానికి ఇలా చేశాడని గ్రహిస్తాడు. దీంతో ఆ థియేటర్ నుంచి ఎలాగైనా బయటపడాలని కృష్ణమూర్తి ప్రయత్నిస్తాడు. అయితే ఆ థియేటర్ నుంచి కృష్ణమూర్తి ఎలా బయటపడ్డాడు. అనఱు కృష్ణమూర్తిని టూర్క్ చేసిందేవరు అనేది తెలియాలంపే సినిమా చూడాల్సిందే.



‘ఉన్నాద భగవ సింగ్’ సెటలీకి పవన్ ఎంట్రీ!

పవన్ కల్యాణ్ పెండింగ్ పెట్టిన ప్రాజెక్చల్లో ఉన్నాద్ భగత్ సింగ్ ఒకటి. హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం ఘాటింగ్ ఎన్నికల ముందే ప్రారంభం అయింది. కొన్నాళ్కే ఎన్నికలు రావడం.. పవన్ బిటీ అయిపోవడంతో ఈ సినిమా ఘాటింగ్ నిలిచిపోయింది. చాలా కాలం తర్వాత మళ్ళీ ఈ చిత్రం సెట్టుకి వెళ్లింది. ఇటీవల ఈ సినిమా కొత్త ఘాటింగ్ పెద్దూల్ ప్రారంభమైంది. ఈ రోజు పవన్ కల్యాణ్ అఫీషియల్ గా ఘాటింగ్లో జాయిన్ అయ్యారు. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ప్రస్తుతం ప్రైరాబాద్లో జరుగుతోంది. పవన్ కళ్యాణ్ తో పాటు, సినిమాలోని ప్రముఖ తారాగణం కూడా ఘాటింగ్లో పాల్చింటోంది. పవన్ ఎంబ్లీష్ సెట్టులో జోడ్ నెలకొంది అని చిత్రబుందం పేర్కొంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ల పై సఫీన్ యెర్సేని, వై.రవి శంకర్ భారీ సాయిలో నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో శ్రీల కథానాయకగా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి రాక్సెస్టర్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



**అప్పుడు ప్రియురావిగా.. భార్యగా..
ఇప్పుడు పవర్స్టల్ డాన్గా**

కోర్లువుడ స్టార్ హీర్స్ కార్తీ గురించి చెపుక్కలేదు. హీర్స్ యిజమాన్.. యాక్షన్ సీన్స్, లవ్ స్టోర్స్ ను కాకుండా విభిన్న కంపింట్ చిత్రాలను ఎంచుకుంటూ సక్కెన్ సాధిస్తాన్నారు. భారీ బడ్జెట్ మూవీన్ కాకుండా కథ బలంగా ఉండే చిత్రాలను నమ్ముకుంటున్నారు. ఇచ్చివలే సత్యం సుందరం సినిమాతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇక ఇప్పుడు మోష్ట్ అపైటెంట్ శైధి 2 సినిమా కోసం రెడీ అవుతున్నారు. గతంలో దైరెక్టర్ లోకేష్ కనగరాజ్ తెరక్కించిన ఈ సినిమా బాక్సోఫిస్ పద్ధతి వసూళ్ల సునామీ స్పృష్టించింది. ఇక ఇప్పుడు ఇదే సినిమాకు సీక్వెల్ తీసుకురాబోల్సున్నారు దైరెక్టర్ లోకేష్. ప్రస్తుతం ఆయన రూపొందిస్తున్న కూతీ రిలీజ్ అనంతరం ఈ ప్రాజెక్ట్ పట్టాలక్ష్మన్ నుట్లు టాక్. మరోవైపు చేటిలో ఉన్న ప్రాజెక్ట్ అనిస్మిణి వూర్తి చేసి శైధి 2 సినిమాతో బిట్ కానున్నారు కార్తీ. ఇక ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ ప్రోఫెషనల్ నెలకొంది. శైధి, విక్రమ్, లియో సినిమాలకు ముడిపెడుతూ ఈ చిత్రం ఉంటుందని సమాచారం. అలాగే ఇందులో మరిన్ని కొత్త పాత్రలు యాడ్ కానునుట్లు తెలుస్తోంది. అయితే శైధి 2 సినిమాలో ఈసారి హీర్స్ యిజమాన్ రోల్స్ ఎక్కువగా ఉండనున్నాయని.. కానీ గ్లామర్ పరంగా కాకుండా యాక్షన్, పవర్ పుల్ రోల్స్ కనిపించనున్నాయని టాక్. ప్రస్తుతం వినిపిస్తున్న టాక్ ప్రారం ఈ చిత్రం లేడి సూపర్ స్టార్ అనుమతి శైధి పైతం లేడి డాన్ పాత్రలో నచ్చించుండని టాక్. దీంతో శైధి 2పై మరిన్ని అంచనాలు పెరిగిపోయాయి. ఇప్పటికే బిల్లా సినిమాలో పవర్ పుల్ డాన్ పాత్రలో కనిపించింది అనుమతి. ఈ సినిమాలో ఆమె యాక్షన్, లుక్స్ అభిమానులను తెగ ఆకట్టుకున్నాయి. ఇక ఇప్పుడు లోకేష్, కార్తీ కాంబోలో రాబోయే శైధి 2 చిత్రంలో అనుమతి నటించబోయే పాత్ర డోన్ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని టాక్. ఇందులో ఆమె పాత్ర రగడ్ గా, రఫ్ గా ఉంటుందని. ఆ విషయంలో లోకేష్ ఎక్కడా రాజీ పడేలా కనిపించడం లేదట. ఇందులో హీర్స్ పాత్రక ధీటుగా అనుమతి ఉంటుందని సమాచారం. ఇదిలా ఉంటే.. బాహుబలి తర్వాత సినిమాలు తగ్గించేసింది అనుమతి ఎవ్వడో ఒక మూవీతో ప్రైక్సుల ముందుకు వస్తుంది. ఇటీవలే మిన్ శట్టి మిస్టర్ పొలిశట్టి సినిమాతో అలరించిన స్పిటీ.. ఇప్పుడు లేడి ఓరియండ్ సినిమాలతో బిట్గిగా ఉంది.