

పోపుక ఆహార లోపం.. మానవాళికి శాపం

జమ్ము ఎక్కడ చూసినా కూడా నాసిరకం పదార్థాలు, వస్తువులు కూడా ఉన్నాయి.



అవి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు దీర్ఘకాలంలో గుండి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. అంతేకాకుండా, పోషకాలు మనుగడకు ముఖ్యమైనవి. పోషకాహార లోపాలు ఉన్నప్పుడు ఆ లోపాల ద్వారా అనేక శరీర భాగాలపైన ప్రభావం వదే అవకాశం ఉంది. అన్ని అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్సులను నివారించడానికి జవే కారణం. అనేక వ్యాధులతో సతమాతమాపుతున్న వేళ ఆరోగ్య బీమాను తీసుకుంటే మంచిది. ఇది వైశ్వర్య ఖర్చులు, ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు జతర వైశ్వర్య అత్యవసర పరిస్థితుల కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ఖర్చులను కవర్ చేస్తుంది. కాబిణి భారీ ఖర్చులను భరించాలిన అవసరం లేదు. పోషకాహార లోపం వల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ప్రధానంగా గుండి జబ్బులు మరియు స్ట్రోక్, మధుమేహం, ముస్కులో స్నైలెటల్ డిజార్డ్స్, ముఖ్యంగా ఆస్ట్రియో ఆర్గారెట్టీన్ మరియు ఎండోమెట్రియం, రొమ్యూ మరియు పెట్రోగ్రెస్ డ్యూక్ క్లోస్టర్, తక్కువ బరువు కలిగి వుంటారు. తక్కువ బరువు ఉన్న పిల్లలలో మరణాల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. తీవ్రమైన తక్కువ బరువు ఉన్న పిల్లలలో ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. పోషకాహార లోపమను నివారించేందుకు పోషకాహారాన్ని మెరుగుపరచబట్టం, ఆరోగ్య సంరక్షణను మెరుగు పరచబట్టం, పోషకాహార విధ్యులు, వున్నతమైతి, వయసులోని మహిళలు, కొమార బాలికల పోషికతను మెరుగుపరచేందుకు అనేక పద్ధతులను అవంచిస్తామారు. జబ్బుపెట్టుప్పుడు కానీ కోలుకున్నాక పిల్లలకు అపోరిమివ్వబట్టం, చిన్న పిల్లలకు అనగా 2 సంవత్సరాలు వయసున్నా పిల్లలకు సూక్ష్మ పోషకాల పోషకాహార లోపము లోటును భర్తీ చేయాలి. వ్యక్తిలు, సమాజము మరియు ప్రభుత్వాల మద్దతు, చౌరవ దీని నివారణకు అవసరము. పోషకాహార లోపమను నివారించేందుకు ప్రభుత్వం అన్నిస్తాయిలలో జ్ఞాతియ స్తాయి సుంది గ్రామస్తాయివరకూ విధిధ పథకాల ప్రణాలికలు మరియు అమలు దీనికి అవసరం. ఆరోగ్య సంరక్షణను మెరుగు పరచబట్టం, వ్యాధిని నిరోధక శక్తిని పెంచబట్టం కోసం మంచి పోషకాల కలిగిన ఆపోర పదార్థాలను అందించాలి. ప్రాధిమిక దశలోనే సాధారణ వ్యాధులని నిర్మారణ మరియు సక్రమ చికిత్స వంటివి చేయాలి. పోషకాహార లోపాన్ని ప్రాధిమిక దశలోనే గుర్తించబట్టం, చికిత్స అందివ్వబట్టం కూడా చాలా ముఖ్యం. నిర్దీశ వ్యాధిలోకి కడుపులోని సులి పెరుగులను నిర్మారించబట్టం, ప్రాధిమిక దశలోనే సాధారణ వ్యాధులని నిర్మారణ మరియు సక్రమ చికిత్స వంటివి చేయాలి. పోషకాహార లోపాన్ని ప్రాధిమిక దశలోనే గుర్తించబట్టం, చికిత్స అందివ్వబట్టం కూడా చాలా ముఖ్యం. సాధారణ ఆపోర పదార్థాల పోషకాహార నాణ్యత, ముఖ్యంగా న్నేకంగా లభించే తక్కువధర అపోర

లో పాలు,గుడ్లు, మాంసము మరియు ధాన్యాలను కలపాలిని

ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగ ఆయి సజ్జనులో దొరిక ఆపోడా పదార్థాలతో పాటు మళ్ళీ విటమిన్సు లభించేటువంటి ఆపోరాలను తీసుకోవాలి. అప్పుడే మన ఆరోగ్యాన్ని మనము కాపాడుకోగల గుతాం. వీళైట్ మన ఇంటి పరిసరాలలో మనకు రోజు ఆవసరమై ఉండేటువంటి కొన్ని కూరగాయలను పెంచుకోవాలి. పెరటి తోట ఉన్నట్టయితే అక్కడ విధి రకాలైనటువంటి పండ్ల చెట్లను పెంచుకొని వాటి ద్వారా వచ్చేటువంటి పండ్ల ను తినాలి. ఇలా మనకు కావలసినటువంటి పోషక విలువలన్న ఆపర హదారాల మనమే తర్వారు చేసుకుంటే మంచిది. మంచి ఆపోరంతో మంచి ఆరోగ్యం వస్తుంది కాబట్టి పోషక విలువలు ఉన్నటువంటి వాటిని అందరూ తీసుకోని, ఆరోగ్యంగా జీవించాలి.



ದಾಕ್ಟರ್ ಮಾಟ ಚಿರಂಜಿ
ಸಾಮಾಜಿಕವೇತ್ತ, ವಿಶೇಷಕುಲ
ನಂ: 994919432

గ్రంథంలయి-నమించార శస్త్రాలు నీతి సంబంధిత నమస్కలు

గ్రాఫాలు నుమాచార శాస్త్రం సమాజంలో సమాచారాన్ని సేకరించడం, నిర్వహించడం, సంరక్షించడం, వినియోగదారులకు అందించడం వంటి కీలక బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో నీతి సంబంధిత సమస్యలు ముఖ్యమైన పాత పోషిస్తాయి. ఆధునిక డిచిట్ల్ యుగంలో సమాచార స్వేచ్ఛ, గోప్యత, సమానత్వం, మేధా సంపత్తి హక్కులు, సాంస్కృతిక నున్నితత్వం వంటి అంతాలు గ్రంథాలయ నిపుణులకు సవాళ్లగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ వ్యాసం ఈ నీతి సమస్యలును విశ్లేషణాత్మకంగా పరిశీలిస్తూ, వాటిని పరిష్కరించేందుకు గ్రంథాలయ నిపుణులు అనుసరించాల్సిన మార్గాలను చర్చిస్తుంది.



ದಾಕ್ಷರ್ ಕಾಲಾಪಾಲ
ರಾಮ್ ಕಿಂಫೇ
984932849

ప్రాన్నసాఁ అల్బసీన్స్‌పై ఆంక్షలు ఎత్తివేయాలి

ప్రాణస్నానా భూభాగాల్లో మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలను దర్శావు చేయడానికి ఐక్యరాజ్యసమితి నియమించిన ప్రత్యేక రిపబ్రెట్, స్వతంత్ర నిపుణులాలు ప్రాన్సెస్‌ను అఖ్యానిస్తే అమరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రూబియో ప్రెసిడెస్సియర్ ఎవ్రిక్యూటివ్ ఆర్డర్ ప్రకారం అంక్షలు విధించడం అప్రజాస్టామికం. యునైటెడ్ స్టేట్స్ మరియు ఇతాయెలకు వ్యక్తిరేకంగా రాజకీయ మరియు ఆర్కియుద్ధ ప్రాచారం నిర్వహిస్తున్నారను నెపంతో ఆమెలై అంక్షలు విధించడం ఏ రకంగానూ సమంజసం కాదు. ప్రజాస్టామ్యూం గురించి అనునిత్యం నీతులు వల్లిం చే అమరికా సొక్కొట్లు ఐక్యరాజ్య సమితి స్వతంత్ర నిపుణులాలిపై ఈ రకం గా అంక్షలు విధించి విషపు పరిస్థితులకు గురిచేయడం కడు గర్ఫ్ఫియం. ఒక రకంగా అంతర్జాతీయ సంస్థల ఉండేశాలను, లక్ష్మీలను అమరికా ధ్వనించం చేస్తూ అప్రజాస్టామ్యూనికి నిదర్శనంగా నిలుస్తునే ఉండి అని చెప్పువచు

ಇಕ್ಕೂಜ್ಯಾಸುಮಿತಿ ಕ್ರಾಸ್ವೀಲ್‌ಲೋನಿ ದೇಶಾಲು ಅಯ್ಯಧ ನಿಷೇಧಂ ವಿಧಿಂಚಾಲನಿ, ಇಜಾಯೆಲ್‌ತೋ ಹಾಟಿಜ್ಯ ಮರಿಯ ಅರ್ಥ ಸಂಬಂಧಾಲನು ತೆಂಪುಕೋವಾಲನಿ ಪ್ರಾಸ್ನೆಸ್ನಾ ಅಲ್ಯುಸ್‌ನೀ ಪಿಲ್ಯುಪ್ಪಿನಿಚಾರು. ಗಾಜಾಲ್‌ ಇಜಾಯೆಲ್ ಪ್ರವರ್ತನನು ಜಾತಿ ನಿರ್ಯಾಲನ ಚರ್ಚಲು ಮರಿಯ ಅಂತರ್ಭಾತೀಯ ಚಟ್ಟ ಉಲಂಘನಲುಗಾ ಅಮೆ ಅಭಿವರ್ತಿಂಚಾರು. ವೃತ್ತಿ ಅರ್ಥಕ ವ್ಯವಸ್ಥ ನುಂಡಿ ಜಾತಿ ವಿಧ್ಯಂಸಂ ವರಕು ಅಂಟೂ ಪ್ರಾಸ್ನೆಸ್ನಾ ಅಲ್ಯುಸ್‌ನೀ ನಿವೆದಿಕನು ಪ್ರಚರಿಂಚಾರು. ‘ಅಯ್ಯಧ ತಯಾರಿದಾರುಲ ನುಂಡಿ ಅರ್ಥ ಸಂಸ್ಥಲ ವರಕು 48 ಮಂದಿ ಕಾರ್ಪೋರೆಟ್ ವ್ಯಕ್ತುಲನು ಇಜಾಯೆಲ್ ಪ್ರಭುತ್ವಂತೋ ವಾರಿ ಸಹಕಾರಂ ಅಧಾರಂಗ ಲಾಭಾನ್ನಿ ಅರ್ಥಿಂಚಾರು’ ಅನಿ ಅಮೆ ನಿವೆದಿಕಲೋ ಅರ್ಲೋಪಿಂಚಾರು. ದೀನಿನಿ ಸಹಿಂಚನಿ ಅಮರಿಕಾ ಅನ್ಯಾಯಂಗಾ ಅಮೆ ಅಂಕ್ಷಲು ವಿಧಿಂಚಿ ತನ ದಮನಸೀತಿನಿ ಬಟ್ಟಬಯಲು ಚೇಸುಕೋವದಂ ಕಡು ವಿದ್ದೂರಂಗಾ ಸಂದಿ.

తొలిగంచాలన్న లక్ష్మిగంగా పెట్టుకున్న అమెరికా ఒత్తిటి ద్రవారం చిట్టిటివరికి విఫలమైన తర్వాత ఈ రకమైన ఆంక్షలు మందుకు వచ్చాయి అని స్వప్తంగా అర్థం అవుతుంది. అమెరై ఇలా అన్యాయంగా ఆంక్షలు విధించడం అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల వ్యవస్థను మరింతగా బలహీనపరుస్తుంది అని చెప్పువచ్చు. స్పెషల్ రిబోర్డ్రాఫై ఈ రకమైన ఏకపక్ష ఆంక్షలను అమెరికా విధించడం ఏమాత్రం సముంజసం కాదు. ప్రాస్సెస్‌న్యూ అల్యూనీస్ ఇప్పుడు ఆస్తుల ప్రైజింగ్ మరియు ప్రయాణ ఆంక్షలను ఎదుర్కొనడం భాదాకరం. ‘ఈ ఆంక్షలు నన్ను తిరగకుండా నిరోధించవచ్చు సాధారణంగా నాతో నిమగ్నమయ్యే వ్యక్తులపై ఈ ఆంక్షలు ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అమెరికా నిర్ద్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మానవ హక్కుల పరిరక్షకులకు ప్రమాదక రమైన సంకేతంగా నిపిచింది’ అని ప్రాస్సెస్‌న్యూ అల్యూనీస్ హేర్స్‌డాస్‌న్యూ ప్రశ్నకంగా గమనించవచ్చు.

అమెరికా తనపై ఆంక్లబు విధించడాన్ని ప్రాస్పెన్స్‌న్నా అల్యూనీస్ ఫండించి ఈ ఆంక్లబు వర్షము 'అప్రాథ భావన'గా అభివర్తించారు. 'శక్తిపంతులు శక్తి లేని వారి కోసం మాటల్లదే వారిని శిక్షించడం బలానికి సంచేతం కాదు. అది అప్రాథానికి సంకేతం. తనపై అమెరికా విధించిన ఆంక్లబు మాటియా తరహా బెదిరింపు వద్దులను తలపిస్తున్నాయి' అని ప్రాస్పెన్స్‌న్నా అల్యూనీస్ పేర్పొనుడంట గమనార్థం. విపుర్కులను శిక్షించే ప్రయత్నంలో భాగంగానే అమెరికా ఈ తరహా ఆంక్లబు విధిస్తూనే ఉండి అని అవగతం అవుటుంది.

మాలి భాగ్యాన్ని అందిస్తూ యోగ్యంగా సాగిన కవిత్వం - జీవ గణితం”

విష్ణువేన పాత్రని
 విష్ణువుంగా మానవ
 దానికి మరియు
 చేసిన స్వపతల్త
 రూ జెనీవాలోని
 స్వాయంబూర్దులోని
 ఉంట్లికి క్రమం
 నిపుణులు వారి

 క అంతర్జాతీయ
 అమె జాతీయొన్
 వ్య ఫర్మ ది సష్టీ
 నుబంధ స్వాల్ఫ
 ఏరాలు. అమె
 వక్ష్యాజ్ఞమితి
 బర్లో గాజలో

మనిషి పుట్టుక నుంచి మరణం వరకు అత
 జీవితంలోని ప్రతి అంశంతో అనివార
 అనుబంధం కలిగిన వైకెక విషయం గడితం
 పొస్ట్ ప్రకారం, ఆత్మ యొక్క ఉత్తమ అభ్యాసున
 గడితం. ఇది విశేష తార్పిక విధానంత
 అనిశ్చిత విషయాలను బహిర్గతం చేసి, నిశ్చిత
 సత్కాలుగా అందించే సామర్థ్యం కలిగి ఉండి
 మానవుడు తన నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొ
 సమస్యలను గడిత భాషణాలేకి తర్జుమా చేసి
 పరిష్కారాలను కనుగొనడం ప్రాచీన కాల
 నుండి అములో ఉన్న శాస్త్రీయ విధానం. ఇ
 సారవంతమైన పునాదులపై పుట్టిన సాపీలా
 సమాచారమే జీవ గడితం కవితా సంపుటి
 దీని స్విజనకర్త జనం మెచ్చిన సాపీతీవే
 రేదియు.

పదగం పదవూగానీ వేణుల పురణాలకు కడుగు

దు కర్తృవీ / కర్తుకు క్రియకు అనుసంధానపైన దిచినా తడి ఆరని “స్నేహం” తెలియని వాడు రాయిలా ఉట్టి, ఓదార్థే శక్తి స్నేహస్నికి కి స్నేహస్ని వూలతోటలా “తంతు ఒక్కటే” కవితలో, లతో ఒకవోట పెళ్ళి జరిగితే, లేనంత బంగారు నగలతో నిని, పెళ్ళి ఎలా జరిగినా గే రవిబింబంలా మారాలని ది / వాసలో తడినిన రాత్రి” న దున్నలా ఉన్న అ రాత్రిలో ఉంటేని రాత్రులకై / అమ్మ చుప్పతుంది” అంటూ ఓదార్థ రగానే ఉషిషాదు గీతాలు హద్దులేని భావుకత వర్ణంలా రంగంగా చిత్రిస్తూ పేదల లో ఉండే ఉప్పు, కానీ వారి న్ను విధించిన తెల్లవాళ్లు, దీని గురుచేయు, ఉపు పట వాడు / అతని బ్రతుకులో నప్పులు చిందపు / ఎదుటిచాడిని నప్పుల్లో మంచుతాడు” అంటూ, రూపళిల్పి చాతుర్యాన్ని హిమాలయాల ఎత్తుకు చేర్చి, అక్కాలతో అభిషేకం చేస్తుంది. “సాకు యుద్ధం కావాలి” కవితలో, “అఱు ఇంధనం మిగలని యుద్ధం, శాంతి స్థాపనకోసం శ్రమించే యుద్ధం” కావాలని కవి కోరుతున్నాడు. “రాత్రి రమణి” కవితలో, “ఆగిపో రాత్రి / నిలబడిపో చండ్రుడా / ఈ ప్రేమ మైదానంలో / వెన్నెల స్నానం చేయాలి” అంటూ, వెన్నెల చినుకుల్లో తడుస్తూ పొరకులను అనందంలోకి ఆహ్వానిస్తున్నాడు. “మారని చిత్రాలు” కవితలో, “కీలు గుర్తం అగ్రాజ్యపు ఉగ్రరూపం / కొయ్య గుర్తం చిన్నరాజ్యపు చిందులు వేసే రూపం” అని, అగ్రాజ్యాల ఔశాచిక రాజకీయ కీడలను బహిరథం చేస్తూ, కులం బోట్లు, కరస్సి నోట్లు, భట్ట జాతరలో మాసవత్సం తారుమారవుతుందని, ఓటరు విజ్ఞతతో నూతన దీపాలు వెలిగిస్తాడని ఆశిస్తున్నాడు. “జీవ గడితు” కవితలో, “సంకలనాల, వ్యవకలనాల మధ్య / అనుబంధాలు, అనుయాళ్లాలు / గుణకారాల, భాగాహోరాల మధ్య / ఉన్నత శిఖాలు, అధోపతనాలు” అంటూ, జీవితం గడితంతో ప్రయాణిస్తుందని, లెక్కలు తప్పితే ముప్పులు తప్పవని పోపురిస్తున్నాడు. “నగ్గ నత్తుం” కవితలో, “బాధలు అగర్ బత్తి / సుభాలు సుర్క బత్తి / రెండు కాలిపోయేవే / రెండు మరణించాకా వెంట వుండేవే” అంటూ, జీవితం పడవ దరి చేరేదాకా సాకిశేనే పుట్టుక పరమార్థం సఫలమవుతుందని సూత్రికస్తున్నాడు.

బురదపేటలో పటి, గదాల కోటలో చదివి. కవితా కోటలో విహారిస్తూ,

నై కావ్యంలా చిత్రిస్తాయి. ఏ ముక్కల ఆట స్వరూపమే మనం, అనురాగ గమనం” లు సూక్తులు నిలిచిపోతాయి. కిందాలూ రెపరెపలాడాలంటి, గాంసును అంతం చేయడానికి టలను ఉచ్చరించే సందర్భం మనిషి మహోనుత మానవ ను. “మహి లేకపోతే / మనిషి

ప్రగతిశీల బాటలో నదిచే రేడియం, ఈ సంపుర్తిలో సాహిత్య వంటన మనోహరంగా విస్తరించాడు. ప్రజల బాధల్లో తడిచి, తపించే ఈ కవి, ఆస్తమించని సూర్యాంధ్రి కలానికి కావలాగా నిలిపి, మానవ జీవితాలు రసాయనకం కావాలని, తన శ్యాసను ఆకుల జౌస్తత్తుణికి అంకితం చేస్తూ, అక్కరూల్తో హీమపత్రాలు రాస్తున్నాడు. ఈ సాహిత్యశేత్రము హృదయమార్పకంగా అభినందిస్తున్నాను.





ವೆಲು ಪೆಟ್ಟಿನಾ ನೋ ಷಾಟ್!

ಇಂಟ್ರೋ ಪರವರ್ತ್ತಾಟ್..

ఇంట్లు పవర్ట్‌ట్రాక.



జనస్వామీపూరవాటున సాకెత్తలో వెలు పెడితే ఏమివుతుంది? దిమ్మితిరిగి. మైండ్ భ్రాక్ అప్పతుందా లేదా! అదేనండి.. పొక్ కౌడుతుంది కదా! వంటగదిలోనీ పవర్ సాకెత్ అదీ.. రెండు, మూడు ప్లగుల్ని పెడితే చిటపట మెరుపులు.. షార్పుసర్పూర్ఫ్లు, ఇలాంటి సమస్యల్నిపొంది కి ఓ నక్కలీ పరిష్కారం పవర్ ట్రాక్. ఎన్నిపెస్చన్ బాక్స్కు సరికొత్త రూపమే ఈ పవర్ ట్రాక్. దీని సాయంతో 5 నుంచి 13 విద్యుత్తు ఉపకరణాల్ని ఒకేవేలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు. ఏకకాలంలో ఇన్నిందిని వాడినా షార్పుసర్పూర్ఫ్లో అపుతుందనే భయమే అక్కడేరు. వంటింట్లో అయినా, ఆఫీసులో అయినా.. కరంటు తీగల నుంచి కంప్యూటర్ ప్రెర వరకూ పవర్ట్రాక్లో బిగించాచున్న పవర్ట్రాక్ అంతే ఇదేదో కొత్త పరికరం అనుకునేరు. రెండు, మూడు ప్లగులు పెట్టాల్సి వచ్చే ఎన్నిపెస్చన్ బాక్స్కులు, పచర్సైల్ వాడకం తెలిసిం కదా! సరిగ్గా ఇది కూడా అలాంటిదే అన్నమాట. అయితే వాతితో పొలిస్తే రెండు, మూడు రెట్లు ఎక్కువ సంఖ్యలో విద్యుత్తు ఉపకరణాలు ఏర్పాటు చేసుకునే వీలు ఇక్కడుంటుంది. ఇదే ఈ పరికరం ప్రత్యేకత. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో బహుముఖ అవసరాల్ని తీస్తే పవర్ట్రాక్ రెండు రకాలు. గృహపసరాలకు ఉపయోగపడే కాపాక్స్ ట్రాక్, ఆఫీసుల్లో ఉపయోగించే డాటా ట్రాక్, పవర్ట్రాక్సు గోడకు బిగించడం వల్ల చూడటానికి వక్కలీ లుక్కు పసుంది. ప్రెర గజబిజి ఉండదు. ప్లో పూర్తి సురక్షితం. అందుకే వీటికి గిర్మికి అధికం. వంటగది, స్టోరూమ్, లివింగ్రూమ్లతో పాటు ఆఫీసుల్లోనూ వీటిని విరివిగా వాడొచ్చు సైజును బట్టి ఒక పవర్ట్రాక్ ద్వారా ఐదు నుంచి వధమాడు విద్యుత్తు ఉపకరణాల్ని ఏకకాలంలో వాడుకోవచ్చు. 500 మిల్లిమీటర్లు, 600 మిల్లి మీటర్లు, 1,300 మిల్లిమీటర్లు పొడవతో దొరుకుతాయి. పైన అల్యూమినియం, లోపల థర్బోప్లాస్టిక్ రబ్బర్ మెటీరియలు ఉపయోగించే పవర్ట్రాక్లు ధర రూ. 5 వేల సుంచి రూ. 7వేల వరకు ఉంది. సెకటిల్లు.. ఎన్నిపెస్చన్ బాక్స్కుల్లో ఒక్కోసారి ప్లగులు సరిగ్గా దూరవు. ఘలితంగా ప్లగ్ పిన్సును పెట్టాగానే సాకెత్ నుంచి చిటపట మెరుపులు వస్తుంటాయి. ప్లగ్స్ నీపైకి ఎత్తిపట్టుకుంటే కానీ మిక్సర్ తిరక్కపోవచ్చు. ఇలాంటి సమస్యలు పవర్ట్రాక్లో కన్నించవు. ఒక్కోసారి చిన్నపిల్లలు తెలీక ప్లగుల్లో చెంచాలు, ఇనుపముక్కలు, వెళ్లు పెట్టి పొక్కు గురువుతుంటారు. పవర్ట్రాక్తో అలాంటి భయమే అక్కడేరు. లోపల వెళ్లు పెట్టినా ఇచ్చిందే ఉండదు. 10 శాతం పొక్కప్రొఫ్ ఇది. స్విన్చెబోర్డు అయితే సాకెత్ అవర్సిన చోటి ప్లగ్ పెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఒకమైపు అండకపోవడం, ఉపకరణాల్ని అటూఇటూ జరపడం వంది ఇబ్బందులుంటాయి. ఇందులో అలాకాదు.

అమర్నాథ్ యాత్రలో ప్రమాదం.. 10 మంచికి గాయాలు

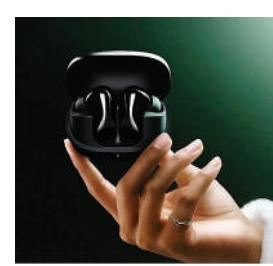
జనంపొక్కి;అమర్లనాథ్ యాత్రలో ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘుటనలో గాయవడిన తొప్పిది మంది యాత్రికులను సమీపంలోని ఆరోగ్య కేంద్రంలో ప్రాధమిక వైద్య సహాయం అందించి, తదుపరి చికిత్స కోసం అనంత్నాగ్లోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల (జీవసీ)కు తరలించారు. కుల్యాం జిల్లాలోని ఖద్దాయ్మీ ప్రాంతంలోనే టాచ్మ్ల క్రాసింగ్ సమీపంలో యాత్రా కాన్స్యూయీలోని మూడు బస్సులు ఒకానికాకటి ధీకొసడంతో పది మందికి పైగా యాత్రికులు గాయవడ్డారు. గాయవడిన యాత్రికులను అనంత్నాగ్లోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలకు తరలించారు. వారి పరిస్థితి నిలకడగా ఉండిని వైద్య అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఘుటన తాత్కాలికంగా అంతరాయం కలిగించినప్పబింబికి, యాత్ర కార్యక్రమాలు తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయి. స్టోనిక అధికారులు పరిస్థితులను సమీక్షిస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదానికి గల కారణాలను అన్వేషిస్తున్నారు.



ప్రియుడితో భార్య జంప్..
పాల స్వానంతో భర్త సంబర

ಭಾರ್ಯ ನುಂಚಿ ವಿದಾಕಲು ಪೊಂದಾನನ್ನ ಅನಂದಂತೋ ಓ ಕ

**భాష ఏదైనా
‘హాయ్ మివి’
అంటే చాలు..**



మరాతీ మాట్లాడని ఆట్లో త్రేవర్సె దాడి



A composite image illustrating the relationship between gold prices and the stock market. In the foreground, several large gold bars are stacked. In the middle ground, a gold necklace is displayed on a black mannequin bust. The background features a complex candlestick chart with many red and white bars, representing price movements over time.

బంగారం ధరలు తగ్గనునాయా?

బంగారం ధరలు తగ్గనునాయా?

క్రమంలో పిడి ప్రియులకు వరల్డ్ గోల్డ్ కొన్సిల్ చల్ని కబురు చెప్పింది. రానున్న నెలల్లో బంగారం ధరలు తగ్గముఖం వట్టి అవకాశం ఉండని వెలిడించింది. ప్రపంచపూర్వంగా భాగోళిక రాజకీయ, వాణిజ్య ప్రమాదాలు తగ్గాలే బంగారం ధర మధ్యంతర బలహీనతను అనుభవించవచ్చు లేదా యూఎస్ దాలర్, ప్రైజరీ క్లాస్ పెరిగే అధిక అవకాశాల వ్యయాలను అనుభవించవచ్చని వరల్డ్ గోల్డ్ కొన్సిల్ విదుదల చేసిన నివేదిక తెలిపింది. సెంట్రల్ బ్యాంక్ బంగారం కొనుగోలు, రిటైల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ డిమాండ్ మందిగించడం కూడా మధ్యాచారిక బంగారం ధర సర్వబాటుకు దారితీస్తున్నదని దబ్బుచేసే తెలిపింది. దేశంలో ప్రస్తుతం బంగారం 10 గ్రాముల ధర (24 క్రాంటెల్లు) రూ. 99,860 వద్ద కొనసాగుతోంది. ఇటీవలి గోల్డ్ బుల్ రన్ విపరీతమైన దృష్టిని ఆకర్షించింది. 2022 నవమిబర్ తిన పడిపోయిన తరువాత నుండి బంగారం ధర రెట్టింపు అయింది. జూన్ కు 1,429 దాలర్ నుండి 3,287 దాలర్కు ఎగిసింది. అంటే ఏడాదికి 30%

చౌపున పెరుగుతా వచ్చింది. ఓ వైపు కెంద్ర భ్యాంకు కొనుగోళ్తుతో పాటు పెరుగుతున్న భాగోళిక రాజకీయ ఉద్దిశ్తతలు, ఇతీవలి వాచిజ్య అనిశ్చితులు దీనికి కారణమవుతున్నాయి.బంగారం ధర ఎప్పక్కుడు కొత్త గరిష్టాలను తాకుతుండటంతో ఇప్పుడ్లు రిస్కు ల పథల అప్పుత్తంగా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో బంగారం ధరల్లో మునుపటి ఒకిదుబుకులను అద్యయనం చేసిన మీదట మధ్య లేదా ధీర్ఘ?కాలిక క్షీణతకు దారితీసిన సందర్భాల కనిపించాయి. అయితే “మేము విచిని పరిగణనలోకి తీసుకోనప్పటికి, దీర్ఘాలిక ఉపసంహారణలు మరింత స్థిరమైన నిర్మాణాత్మక డిమాండ్ మార్పుల నుండి రివ్చ్యూ. ఇది సంస్థలు, రిటైర్ పెట్టుబడిదారుల నుండి బంగారం పెట్టుబడి డిమాండ్లో గణనీయమైన క్షీణతకు, సరఫరాలో వేగంతమైన పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది” అని దబ్బాజీజీ తన నివేదికలో పేర్కొది.

దలైలామా వారసుడి ఎంపిక..
భారతీతో బంధంలో సమస్యగా మారింది
 భారత విదేశంగ నిపుణులు టీబెట్కు సంబంధించిన సమస్యలు నున్నితత్వాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. దలైలామా పునర్జన్మ వారసత్వం పూర్తిగా చైనా అంతర్గత వ్యవహారమని.. ఇందులో భారతీకప్పించుకోవడం వల్ల నమస్యలు తలత్తే అవకాశం ఉండన్నారు. 2020లో గల్గాన్ ఫుబనతో ఇరు దేశాల మధ్య తీవ్ర ఉద్దికతలు తలత్తిన తర్వాత భారత విదేశాంగగాఖ మంత్రి జైశంకర్ చైనాలో తొలిపారి వర్షాల్చించనున్నట్లు ఇటీవల ప్రతిత్వ వర్గాలు లెల్లించాయి. చైనా విదేశాంగగాఖ మంత్రి వాంగ్ యితో జైశంకర్ బీంగింగ్లో దైవప్రాక్షిక చర్చలు జరిపే అవకాశమందని తెలిపాయి. ఈ నేపథ్యంలో చైనా రాయబార కార్బూలయం నుంచి ఈ వ్యాఖ్యలు వెలువడడం గమనార్థం. దాదాపు అరు దశాబ్దులూగా టీబెట్ నియంత్రణ చైనాతో టీబెట్ బౌద్ధగురువు దలైలామాకు వివాదం ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన ఇటీవల మాట్లాడుతూ.. చైనా బయటే తన వారసుడు జియిస్ట్రాడని పేర్కొన్నారు. అది భారతీలో కూడా కావహ్ని వ్యాఖ్యానించారు.

