

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ପାଲିତ୍ରାମିକ ତିରିଗତି!

గత నాలుగేళ్లలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈ ఏదాది పారిశ్రామిక ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల నమోదు కావటం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక ప్రమాద ఘంటిక. సామాన్య ప్రజల కొనుగోలు శక్తి నానాటికీ తగ్గుతున్న దాని పర్యవసానమే ఈ పరిష్ఠితి! భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ అధ్యంతంగా పురోగమిస్తున్నదని గత కొంతకాలంగా ధంకా భజాయిస్తున్న మోడీ సర్కారు పనితీరుకు ఇది అష్టరూలా ప్రతికూల నివేదిక. ప్రజల ఆర్థిక సితి రోజురోజుకూ దిగజారుతున్నదని, గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో - ప్రజలు తమ రోజువారీ జీవన వ్యయాన్ని కూడా తగ్గించుకుంటున్నారని కేంద్ర గణాంకాల శాఖల విడుదల చేసిన పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి సూచి (ఐపి) తేలుతెల్లం చేస్తోంది. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రధాన పారిశ్రామిక రంగాలన్నీ ఉత్పత్తిలో గణించుంగా తగ్గుదలను నమోదు చేశాయి. కోవిడ్ ఉత్పత్తం తరువాత ఇంత తక్కువ వృద్ధి రేటు నమోదు కావడం ఇదే మొదటిసారి. 2021 -22లో 11.4 శాతంగా

నవోద్యమ వృద్ధి రేటు ఈ ఏడాది 4 శాతానికి పరిమితం అఱుంది. 2023 24 ఆర్థిక సంవత్సరంతో పోల్చి చూసినా ఇది 1.9 శాతం తక్కువగా ఉంది. మేకిన్ ఇండియా పేరిట కేంద్ర ప్రభుత్వం హదావిడి చేస్తున్నప్పటికీ - అంకెల్లో వ్యక్తమవుతున్న వాస్తవ దృశ్యం ఇదీ! ప్రజల ఆదాయాన్ని పెంచే చర్యలు చేపట్టకుండా పాలకులు ఎన్ని ప్రగల్భలు పలికినా ఫలితం ఉండదు అనటానికి ఐషపి నివేదిక నిదర్శనం. మోడీ ప్రభుత్వం కార్బోరేటు అనుకూల విధానాలను నెత్తిన వేనుకొని, ప్రైవేటీకరణను పెద్దవత్తున ప్రోత్సహిస్తోంది. అంబానీ, అదానీ తదితరులకు లాభాలను దోచిపెట్టే లా పనిగట్టుకొని ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను దెబ్బ తీస్తోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని దేశయువతకు ఆశ కల్పించి, గద్దెనెక్కాక ఆ మాటనే హర్షిగా మర్చిపోయింది. ప్రజలు దానిని గుర్తు చేస్తుంటే - జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు ఏవిధంగానూ దోహరపడని ఉన్నాదం, ఉద్రేకాల వైపు యువతి యువకులను మళ్ళిస్తోంది. ఉదార ఆర్థిక విధానాల్లో భాగంగా శాశ్వత నియామకాలకు స్వీస్తి చెప్పి, అన్నింటా కాంట్రాక్ట్స్, బౌట్ సోర్సింగు పద్ధతుల్లోనే ఉద్యోగులను నియమిస్తోంది. ఆఖరికి దేశభద్రతకు అత్యంత కీలకమైన రక్షణరంగంలోనూ లక్ష్మలాది పోస్టులూ భారీగా ఉన్నా - అగ్నివీర పేరిట తాత్మాల్చిక నియామకాలతోనే కాలయాపన చేస్తోంది. గ్రామీణ ప్రజలకు కాస్త ఆదాయాన్ని గ్యారంటీ చేసే ఉపాధి హమీ చట్టాన్ని ఏటేటా నిధులు తగ్గించటం ద్వారా నీర్వీర్యం చేస్తూ వస్తోంది. గ్రామీణ భారతానికి వెన్నెముకలా ఉన్న వ్యవసాయరంగం రాయితీల తగింప), అరకొర మదతు దరతో నానాటికీ

కుదేలవుతోంది. సాష్టవేర్ మొదలుకొని ప్రతి పైవేటు, కార్బోరైటు రంగంలోనూ ఉద్యోగులపై పనిభారం పెంచటం, నిజవేతనాలు తగ్గించటం కొన్నేళ్లగా సాగుతోంది. వీటన్నింటి పర్యవసానంగా ప్రజల ఆదాయాలు తగ్గి, కొనుగోలు శక్తి క్షీణించిపోతోంది. ఆహారం, బట్టలు తదితర రోజువారీ వినియోగ వస్తువులపై ప్రజల ఖర్చు గతేడాదితో పోలిస్తే 4.7 శాతం తగ్గినట్టు కన్నామర్ నాన్ ద్వారాబుల్ పద్దు స్వప్తం చేస్తోంది. రోజువారీ అవసరాలను తీర్చుకోలేని సితిలో ప్రజలున్నారని చెప్పటానికి ఇది సూచిక. వాహనాలు, గృహాపకరణాలు వంటి వినిమయ వస్తువుల ఉత్పత్తి కూడా మందగించింది. నెలవారీ చెల్లింపుల (ఇఎంఎ) వద్దతిని కంపెనీలు ప్రోత్సహిస్తున్నాయి కాబట్టే- ఈ రంగంలో ఈపాటి కొనుగోళ్లు అయినా జరుగుతున్నాయి. అర్థికమాంద్యం ఆవరిస్తున్న పరిస్థితుల్లో రానున్న కాలంలో పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి మరింత క్షీణించే ప్రమాదముందని ఆర్థికవేతలు పోచురిక. అమెరికా విధిస్తున్న వస్తుల భారం కూడా మన ఎగుమతులపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఆక్కూత తదితర రంగాలపై ఆ ప్రభావం ఇప్పటికే పడింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అభివృద్ధి గురించి కబుర్లతోనే కాలక్షేపం చేయకుండా- క్షీప్తస్థాయిలో ఉన్న వాస్తవాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరించాలి. ప్రజల నిజ వేతనాలను పెంచే ముమ్మర చర్యలు చేపట్టాలి. మైకి ఆడంబరంగా కనిపించే ఉదార ఆర్థిక విధానాలు కార్బోరైట్లకు లాభాలు కురిపించి, సామాన్యులకు అంతకుమించిన కష్టానిప్పాలను చవిచూపిస్తాయన్న వాస్తవం ఇప్పటికే ఆచరణలో తేలిపోయింది. వ్యవసాయ రంగాన్ని, ప్రభుత్వరంగాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా ప్రజల కొనుగోలుశక్తిని పెంచాలి. తద్వారా పారిశ్రామిక, ఆర్థిక రంగాలను మెరుగుపరచాలి.

జంతువుల ఏమ్మెలను ఏర్పరుస్తుంచాలి



మానవులకు పెంపుడు జంతువులు ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తాన్నాయి. కొద్దిపాటి ప్రేమాభిమానాలకు, నంర్షక్షణకే పెంపుడు జంతువులు ప్రేమను, విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పెంచే వారినే సర్వస్వంగా భావిస్తాయి. అవి మానసిక ఉల్లాసాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలుగజేస్తు, కుటుంబంలో సభ్యులుగా మారి చేదోడువాడోడుగా నిలుస్తున్నాయి. ఒక రకంగా వ్యాయామాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాయి. భారత రాజ్యాంగపు 21వ అధికరణం వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, జీవన హక్కులను ధృవపరుస్తున్నది. భారత పొరులకు జంతువులను పెంచి పోశించే హక్కును ఈ అధికరణం ధృవపరుస్తున్నది. జంతువులపట్ల జాలి, పరితాపములను చూపాలని భారత రాజ్యాంగం 51 ఎ అధికరణం పొరుల ప్రాధిమిక బాధ్యతలను నిర్విచిస్తున్నది. కుక్క పిల్లి, చేపలు, పక్కలు - ఏవైనా మనం పెంచే మూగజీవాలను ప్రేమగా చూసుకోవాలి. వాటికి అధికంగా స్వేచ్ఛ కల్పించాలి. విశాలమయిన తిరుగాడే సౌకర్యాన్ని కలిగించాలి. పెంపకంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుని, వాటిని సంతోషంగా ఉంచుతూ మచ్చిక చేసుకోవాలి. పెంపుడు జంతువుల నివాస, తిరుగాడే స్థలాలను, ఉపయోగించే వస్తువులను తుట్టపరచాలి. వాటిని కూడా పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. జంతువులకు ముందు జాగ్రత్తగా టీకామందులు వేయించడం, నిర్దక్కం వహించక, త్రమం తప్పకుండా వాటిని పశు వైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకొళ్ళడం విధిగా చేయాలి. జంతువుల పట్ల ప్రేమ, ముద్దు మురిపాలు పరిమితులు దాటురాదు. కానీ వాటితో మూతులు, ముక్కులు నాకించుకోవడం, అస్తమానం అంటీపెట్టుకుని ఉండడం మంచిది

కాదు. కొన్నిచోట్ల పెంపుడు జంతువుల పట్ల ఎలా మనలు కోవాలనే అంశంపై ప్రత్యేకంగా అవగాహనా కార్బూకమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే...మాంసం కోసం, వినోదం కోసం కొందరు అనేక రకాలుగా జంతువులకు కష్ట నష్టాలు కలిగిస్తున్నారు. తమ వృత్తులకు, అవసరాలకు జంతు వులను ఉపయాగించు కుంటూ వాటిని హాంసిస్తున్నారు. ఆవు మేక, గేడ మొదలైన జంతువులు ఎక్కువ పాలు ఇప్పడం కోసం, అలాగొ కొన్నింటిని పోతీల్లో గెలుపు కోసం రసాయనాల ఇంజెక్షన్లు ఇస్తూ వానిని హాంసిస్తున్నారు. జంతు సంక్షేపమానికి సంబంధించి 1960లో ప్లాషమెంటుల్లా చట్టం రూపొదింది. ఈ చట్టం ప్రకారం జంతువులను ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా గానీ, నిరక్షణగా గానీ బంధించినా, ఇఱ్పంది కలిగించినా లీక్షణార్థులు

అవుతారు. 1960 డిసెంబర్ 26 నుంచి ఈ చట్టం అమలులో ఉంది. భారత పార్లమెంటు రూపొందినిచిన జంతువుల పట్ల క్రూరత్వం నివారణ చట్టం సెక్కన్ 11 (1) నుండి (ఓ), ప్రకారం జంతువులను వేటాడటం, స్వాధీనం లేదా పట్టుకోవడం, ఏ జంతువునైనా అవయవమును తొలగించడం లేదా చంపడంవంటి అనేక ఇతర క్రూర చర్యలకు బాధ్యతలైన వారిని చట్టం ద్వారా శిక్షిసారు. జంతు రవాణాలో అనవసర హింసకు పాల్పడే వారికి, జంతువులను కికిరిసినట్టుగా వాహనాల్లో నింపేవారికి, జంతువుల కాళ్ళ కట్టిసి వాహనాలపై తీసుకువేళ్ళ వారికి రూ 100 లేదా మూడు నెలల కారాగార శిక్ష లేదా రెండు శిక్షలూ కలిపి విధించవచ్చు. భారత శిక్ష స్కూలి సెక్కను 428 మరియు 429 కింద జంతువులను భయపెట్టడం గాయ పరచడం చట్టవిరుద్ధం. జంతువులను లేదా జంతు సంరక్షకులను భయ కంపితులను చేయడాన్ని 1860 భారత శిక్షస్కూలి సెక్కన్ 503 ప్రకారం తెలిసి లేదా స్నూహతో చేస్తున్న నేరంగా పరిగణిసారు. ఇటువంటి వారిని ఎటువంటి వారంటు లేకుండా అదుపులోకి తీసుకోవచ్చు, జంతునంపదను పరిరక్షించడం, వాతీని వృద్ధి చేయడంతోపాటు జంతువుల హక్కులను కాపాడటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. మానవ మనుగడకు అనివార్యమైన పలు ప్రాయోజితాలైన జంతు సంపదను పరిరక్షించడం, వృద్ధిచేయడం, మానవీయ కోణంలో మాడడం, తగిన స్పేష్చ కల్పించడం అందరి బాధ్యత. జంతువులపట్ల మరింత మానవీయంగా ప్రవర్తించడం, ఈ స్ఫూర్తిని భావితరాలకు తెలియ జేయడం అవసరం, అనివార్యం.

సరస్వతీ బ్రియ వుత్తుడు



పింగళి నాగేంద్రరావు ... తెలుగు సినిమా రంగంలో విడదియురాని బంధం, సంబంధం అనుబంధం ఉన్న గొప్ప రచయిత. తెలుగు సినిమా రచయిత మాత్ర వే కాదు. పాత్రికేయుడు, నాటక రచయిత కూడా. కృష్ణ పత్రిక, శారద పత్రికల్లో ఆయన ఉన్న నంపాదకుడుగా పనిచేసారు. వింద్య రాణి, నా రాజు, జీబిస్టిసా, మేవాదు రాజ్య పత్నం, కొత్త హిందు, నా కుటుంబం, గమ్మత్తు చావు తదితర నాటకాలు ఆయన రాసినవే. ఆయన ఒక రచయితగా తెలుగు సినీ రంగానికి చేసిన నేప మరిచి పోలేనిది. సినిమా సంభాషణలలో కొత్త హస్య పదాలు సినిమాలలో కొత్త పాత్రలు స్ఫైంచి మరెన్నో ప్రయోగాలు చేసి సినీ సాహిత్య స్ఫురూపాన్ని మార్చివేసిన సినీ సరస్వతీ పుతురు. జానపదమైనా, హోరాటీకమైనా, సాంఘికమైనా జానపదులు సైతం మేచే సరశ భాషసు ఉపయాగించిన సినీ ఆదికవి. “సాహసం శాయురా దింభకా”, “చూపులు కలిసిన సుఖవేళ”, “లాహిరి లాహిరి లాహిరిలో”, “అహ నా పెళ్ళంట” వంటి సినిమాల పేర్లు పింగళి పాటల్లోనుంచి తీసుకున్నాయి. 1939లో తీసిన గుణ సుందరి సినిమాలో పింగళి రాసిన ‘శ్రీతులసి ప్రియతులని జయమనీయవే’ పాట నేటికీ మంగళ పోరఱి గా పాటకోవడం వింటూనే ఉన్నాం. పింగళి నాగేంద్రరావు 29 డిసెంబరు 1901న శ్రీకాకుళం జిల్లా రాజాం పట్టణంలో జన్మించారు. నాగేంద్రరావు తండ్రి గోపాలకృష్ణయ్య, తల్లి మహాలక్ష్మయ్య. పింగళి బాల్యం, విద్యాభ్యాసం మచిలీపట్టంలోనే జరిగింది. పింగళి చిన్నతనంలోనే సాహిత్యంతోబాటు వృత్తి విద్యలను కూడా అధ్యయనం చేశారు. పింగళి లోని సాహిత్య పిసాసను గమనించిన భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య, మట్టార్చి కృష్ణరావు పింగళిని ప్రోత్సహించారు. 1917లో పింగళి ముకానికల్ ఇంజనీరింగ్ లో డిప్లోమా తీసుకున్నారు. తరవాత మచిలీపట్టంలోనే కొంతకాలం ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేశారు. 1918లో ఖరగ్గుర్ రైల్వే వర్క్ పార్పల్లో అప్రంచీసుగా చేరారు. ప్రముఖ యోగా గురువు బులుసు రామజోగారావు

పంచాసాలకు ప్రభావితుడై 1920లో రైల్వే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చెసి పింగిళి జాతీయీద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. ఆయన దివ్యజ్ఞానాన్ని నమాజం (థియాసాఫికల్ సాసైటీ) సభ్యుడిగా నమోదై ఉత్తర భారత దేశమంతా వర్షాబ్రాంధించి సబర్బుతో ఆశ్రమంలోచేరి బ్రహ్మచర్యం పాలించాలని నిర్ణయించుకుని జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా వుండిపోయారు. కొంతకాలం కృష్ణజిల్లా కాంగ్రెస్ కార్బూక్టర్గా వ్యవహరించారు. అప్పుడే 'జన్మభూమి' అనే దేశభక్తి పద్యకొవ్వాన్ని రచించారు. ఘలితంగా (బిట్టే ప్రభుత్వాధికారులకు ఆగ్రహానికి గురై, పింగిళి జ్ఞేలు పాలు కావాల్సి వచ్చింది విదుదలయ్యాక పట్టాభి సీతారామయ్య సలహో మేరకు 1923లో 'శారదా అనే పత్రికకు సహానంపాడుకుడుగా చేరి తన సాహిత్య రచనా వ్యాసంగా మీద ధ్వని సారించారు. అదే సమయంలో బెంగాలి నాటకక్రం డి.వెల.రాయ్ రచించిన 'పేవార్ వతన్', 'పాషాణి' నాటకాలను తెలుగులోకి అనువదించారు. అనువాద నాటకాలు కృష్ణపత్రికలో ధారావాహికలుగా వెలువడ్డాయి. అదే స్వార్థితో 'జేబుస్టోసా', 'వింధ్యాచి', 'నారాజు', 'క్షాత్రప్రాండూ', 'ఒకే కుటుంబం' వంటి నాటకాలను రాసి నాటక రచయితగా మంచి పేరు సంపాదించారు. వాటిలో 'ఒకే కుటుంబం నాటక రచనకు 1939లో నవ్యసాహాతి సమితి సంస్థ ఉత్తమ నాటక రచనా బహుమతిని ప్రదానం చేసింది. విజయా సంస్థక ఇరై సంవత్సరాల సుదీర్ఘాలం ఆస్తాన కవిగా భాసిల్లిన సాహిత్య వేత్త పింగళి. 1955 లీ మిస్సుమ్ములో లీల పొడిన రాబోయి వందమామ మా వింత గాఢ విసుమా ఏమిలో ఈ మాయ ఓ చల్లని రాజు వెన్నెల రాజు అనే పాటలు ఇప్పటికీ బహుళ వ్యాప్తంగా ఉన్నాయి.
 మిస్సుమ్ము పాత్రకోనం పింగళి అత్యాభిమానం, పెంకితనం తలబిరుసుత్తనంతో కూడిన సంభాషణలు రచించారు. పాండవుల వేషాలకు తగిన వారు దౌరక లేదని, పాండవుల ప్రస్తావన అడుగుడునా వస్తూనేవున్నా వారు తెరమీద కనపడకుండా వింగళి చిత్రకథను రూపొందించి పీటా చేసిన పొరాణికి సినిమా 'మాయాబజార్'. భారతీయ సినీ స్పెల్జుస్టుస్ నందర్భంగా సి ఎన్ ఎన్, ఐ చి ఎన్ సంస్థ వంద ఆల్ టైం టైం భారతీయ సినిమాల గుర్తింపుకోనం సర్పే నిర్మపిసే, మాయాబజార్ సినిమా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఘుటోత్సవ రాక్షసు గణం లోని గురువు పేరును చినమయ అని నామకరణం చేశాడు. పింగళి... "మాయ" తెలుగు పదానికి 'బజార్' అనే ఉర్కు పదం చేర్చి పొరాణికి చిత్రానికి మకుటంగా

పెట్టడం, ఎక్కడా ‘బజర్’ అన పదాన్ని చిత్రంలో రానియుకుండా జాగ్రత్తవద్దడం పింగళి రచనా సామర్థ్యానికి ఉదాహరణ. ఈ సినిమా అద్భుత విజయాలను నమోదు చేసిన విషయం అవగతమే. ఈ సినిమాను తెలుగు, తమిళ భాషల్లో యొకాలంలో నిర్మించిన సంగితి కూడా తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో సత్యపీరం, ప్రియదర్శిని, తస్వదీయులు, దుష్టచతుర్ష్యము, జియ్యా, వీరతాళ్ళు, రత్నగింబల్లి, గిల్పం, శాకంబరి దేవి ప్రసాదం వంటి కొత్త పదాలను పింగళి ప్రవేశపెట్టారు. ‘ఎవరూ కనిపెట్టకుండా మాటలేలా పుడతాయి’ అంటుండే వారు. ‘రసపట్టల్లో తర్వాత కూడదు’, ‘భలే మామా భలే’, ‘ఇదే మన తక్షణ కర్తవ్యము’ వంటి మాటల్ని కూడా ప్రయోగాత్మకంగా వాడగా, నేటికి అవి వాడుకలో వుండటం ఇచ్చేపుం.. 1958లో పింగళి నాగేంద్రరావు జయంతి సంస్కరణ. వి.రెడ్డి దర్శకత్వంలో నిర్మించిన ‘పెళ్లినాటి ప్రమాణాలు’ చిత్రానికి, 1960 లో సారికి వారి ‘మహాకవి కాళిదాసు’ సినిమాకి కథ, మాటలు, పాటలు సమకూర్చారు. 1959లో విజయావారి ‘అప్పుచేసి పుప్పుకూడు’ సాంఘిక కామెడీ చిత్రానికి పాటలు మాత్రం రాశారు. ‘మహాకవి కాళిదాసు’ చిత్రం జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ చిత్రంగా రజత పత్రాన్ని పొందింది. తమిళంలోని ‘జగదల్ ప్రతాపన్’ చిత్రాన్ని స్వార్గికా తీసుకొని విజయా సంస్కరణ 1961లో ‘జగదేకవిరుని కథ’ అనే చిత్రాన్ని నిర్మించింది. ఈ చిత్రంలో హారాటిక అంశాలను మేళవిస్తూ పింగళి ఈ చిత్రానికి నవరసన భరితంగా రచన చేశారు.. 1962లోనే బి.వెన్. రంగా నిర్మించిన ‘మహామంత్రి తిమ్మస్తరసు’ చిత్రానికి కథ, మాటలు పాటలు పింగళి సమకూర్చారు. ఈ చిత్రానికి జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్రపతి రజత పతకం దక్కింది. గుమ్మడి చలనచిత్ర జీవితంలో ఈ చిత్రం ఒక కలికి తురాయి.

1963లో కె.వి.రెడ్డి జయంతి పింగళి బ్యాసర్ మీద ‘శ్రీకృష్ణరూపున యుద్ధం’ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు, పాటలు పింగళి సమకూర్చారు. అర్జునుడు వేసే వేషానికి సరదాగా ‘అజిభీదఫపా స్వాములు’ అని అర్జునుని వివిధ నామాలను గుర్తుచేస్తా పేరు పెట్టారు పింగళి. ‘సి.ఎ.డి’ (1965), రాజకోటు రహస్యం’ (1971) చిత్రానికి, ‘శ్రీకృష్ణసత్య’ (1971) చిత్రానికి పింగళి మాటలు, పాటలు సమకూర్చారు. ఎన్ టి ఆర్ 1977లో నిర్మించిన ‘చాణక్య చంద్రగుప్త’ సినిమాకు చివరి సారిగా పింగళి కథ, మాటలు సమకూర్చారు. పింగళి నాగేంద్రరావు 1971 మే నవ కన్నుమూళారు.

దీర్ఘకాలిక పార్ట్‌మెంటేరియన్ అజిత్ సింగ్



మాజీ ప్రధాన మంత్రి చరణ్ సింగ్
 రాజకీయ వారనత్వాన్ని మణికి
 మచ్చుకున్న సీనియర్ రాజకీయ
 నాయకుడు చౌదరి అజిత్ సింగ్. ఉ
 త్తరపదేశ్ రాష్ట్రంలోని పశ్చిమ భాగంలో
 గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీ
 అంఱన రాష్ట్రియ లోక్ దళ్లు
 వ్యవస్థావకులు. వలువార్న
 కేంద్రమంత్రి. అజింత్ ఉన్నత చదువులు
 చదువుకున్నారు. ఐటీ భర్గిపూర్,
 చికాగోలోని ఇల్లినాయస్ ఇన్స్టిట్యూట్
 ఆఫ్ పెక్కాలజీలో విద్యను అభ్యసించారు.
 జాంప్ ఆగిపత్ర పఠించ ఉన్న ప్రధాన్

రాజీనామా చేసి.. ఆర్వాళ్లి
పార్టీని స్థాపించారు.
అనంతరం ఎన్నో యేలు
చేరారు. 2001లో
వాజ్ పేయా ప్రభుత్వంలో
వ్యవసాయ మంత్రిగా
పనిచేశారు. 2003 మేలో
ఎన్నో నుంచి బయటకు
వచ్చి.. మళ్లీ కాంగ్రెస్ తొ
జతకట్టారు. రాష్ట్రియ లోకదళీ
పార్టీ అధినేత చౌధరి అజిట్
సింగ్ కరోనాతో
మరణించారు. 82 ఏళ్ల

ఆస్తిమాను తగు జాగ్రత్తలతో జయించవచ్చు!

దీర్ఘకాలిక అసాంగ్రమిక లేదా అంటువ్యాధి కని (సాన్ కమ్యూనికబుల్ డిసెంజెన్) వ్యాధుల్లో అస్తమా లేదా ఉభయం అతి ప్రధానమైనది. ప్రపంచావ్యాప్తంగా సాతీనా 260 మిలియన్ల ప్రజలు ఈ వ్యాధితో బాధపడడం, అందులో 4.5 లక్షల వరకు మరణాలు కూడా సంభవిస్తున్నాయిని అంచనా. పిల్లలు, యువతలో కూడా 15 శాతం వరకు నవొదు అవుతున్న అస్తమా వ్యాధి తగు జాగ్రత్తలతో ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు స్ఫోం చేస్తున్నారు. అస్తమా దాడి లేదా అస్తమా అట్టక్ జరగడం వల్ల రోగుల్లో నిరాశ, కుటుంబ సభ్యుల్లో అందోళనలు పెరగడం, ఆసుపత్రి పాటు కావడం, చివరకు ప్రాణాలు కూడా పోవడం జరగవచ్చు. అల్పమధ్య ఆదాయ దేశాల్లో తైర్య సదుపాయాలు కొరవడడం, క్రాంక్షోఫ్ట్రాయిడ్ ఇన్ఫోలర్ బెప్ఫాల ధరలు అధికంగా ఉండడంతో అస్తమా కారణ మరణాలు 96 శాతం వరకు నవొదు అవుతున్నట్టు గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. 1998లో “గ్లోబల్ ఇనిషియేటివ్ ఫర్ అస్తమా” చొరవతో మే మాసపు తొలి మంగళ వారం (అనగా 06 మే 2025) రోజున ప్రారంభమైన “ప్రపంచ అస్తమా దినం” ద్వారా ఉభయ వ్యాధి వట్ల వ్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను ప్రచారం చేయడం, అస్తమా రోగులకు ఆత్మవిశ్వాసం పెంచడం, కుటుంబాలకు దైర్యాన్ని అందించడం, ఆధునిక పరిశోధనలతో ఉత్తమ చికిత్స విధానాలను రాపొందించడం లాంటి అంశాల ఎజెండాగా ప్రపంచ ఉభయ దినం వేదికలను వాడుకుంటున్నారు. 2025 అక్టోబర్ అంటు రింగ్ ఐచ్చకుండా

ఆర్ఎల్‌డి నంబందిత శక్తివంతవైన నేతగా ఎదిగారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చే మందు అజిత్ సింగ్ అమెరికాలో కంప్యూటర్ పరిశ్రమలో 15 సంవత్సరాలు పనిచేశారు. ఆ తర్వాత తండ్రి అదుగు జాడల్లో రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు. అజిత్ సింగ్ 1986 లో తన తండ్రి, మాజీ ప్రధాని చరణ్ సింగ్ అనారోగ్యానికి గురైన తరువాత తొలిసారి రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు. ఆ తర్వాత ఏదు సార్లు లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు. 1987 మరియు 88 లో ఆయన లోకచర్చ(ఎ) మరియు జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడిగా పని చేశారు. అజిత్ సింగ్ భాగ్వత నియోజకవర్గం నుంచి ఆరు సార్లు పార్లమెంటు సభ్యుడిగా గెలపాందారు. 1989 లో ఆయన తొలిసారిగా కేంద్ర కేబినెట్ మంత్రివర్గంలో చేరారు. దీంతో పాటు 1995, 2001 మరియు 2011 లోనూ ఆయన కేంద్ర మంత్రిగా సేవలందించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీలో పొత్తుపెట్టుకొని ఏదో విధంగా కేంద్రంలో పలు మార్గు కేంద్రమంత్రిగా అజిత్ సింగ్ పనిచేశారు. మొదట పిపీ సింగ్ ప్రభుత్వంలో కేంద్ర మంత్రిగా సేవలందించారు. ఆ తర్వాత పీపీ నరసింహరావు కేబినెట్లో ఆహోర శాఖ మంత్రిగా పనిచేశారు. 1996లో కాంగ్రెస్కు

అజిత్ సింగ్ ఏప్రిల్ 22న కరోనా బారినవడ్డారు. శ్యాస తీనుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉండడంతో వైద్యుల సలహా మేరకు గురుగ్రామలోని మేదాంత ఆస్పత్రిలో చేరారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతన్న క్రమంలో ఊపరితిత్తుల్లో ఇస్కోన్ పెరిగి పోయింది. పరిస్థితి విషమించడంతో అజిత్ సింగ్ 6 మే 2021, గురువారం ఉదయం 8.20 గంటలకు కన్నముశారారు. ఆయన కుమారుడు జయింత చౌదరి... తాత చరణ్ సింగ్, తండ్రి అజిత్ సింగ్ ల రాజకీయ వారసత్వాన్ని పుణికి పుచ్చుకొని, ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని మధుర నుండి 15 వ లోక్ సభకు ఎన్నికైనారు. 2014లో ప్రముఖ నటి హేవావావాలిని చేతిలో వరాజుయం పొలయ్యారు. రాష్ట్రియ లోక్ దళ్ ఉపాధ్యక్షులుగా ఉన్నారు. రైతు సమస్యలపై పోరాటాలు చేస్తూనే ఉన్నారు.



ବକ୍ଷୁ ପର୍ଯ୍ୟାନ



వ్రతిరోజు ఎండుర్కాక్క తింటున్నారా..?

ద్రాక్షలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఎండబెట్టిన ద్రాక్ష పచ్చి ద్రాక్ష. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఎండుద్రాక్షలో పోవకాలు కావు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పీఠిని ప్రస్తుతం చాలా మంది రాత్రిపూట నీళలో నానబెట్టి ఉదయమే పరగడుపున తీసుకుంటూ ఉన్నారు. దీనివల్ల చూయికి, జట్టుకు చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం, భాస్యూరం, కాల్చియం, పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ రక్త పరిపూణాన్ని పెంచుతుంది, ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పైబర్ కడుపులో గ్యాస్, ఆమ్లత్వం తగ్గిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలోని పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. దీనిలోని విటమిన్ ఎ కంటి చూపును పెరుగుపరుస్తుంది. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు ఎండుద్రాక్ష తిఱాలి. ఎండుద్రాక్ష పోవక విలువల పరంగా చాలా గొప్పది. ఎండుద్రాక్షలో అనేక యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుపులంగా ఉంటాయి. పీఠిని రోజు నానబెట్టి తినడం వల్ల రోగినిథక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింతగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తహీనతను నివారించడం ఎండుద్రాక్షలో పెద్ద మొత్తంలో ఐరన్ లభిస్తుంది. దీని వినియోగం హిమోగ్సిన్ త్వర్త్తికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు రోజుా ఉదయాన్నే ఎండు ద్రాక్షము తీసుకోవాలి. అంతేకాదు.. ఎండుద్రాక్ష గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తున్నది నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం పుపులంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తపోటును మెయింటెన్ చేయడంలో ప్రభావపంతంగా పనిచేస్తుంది. తద్వారా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



ఈ పండును తినడం అన్నాలు మిన్నవ్వకండి..

పియర్స్ పండు అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది విటమిన్లు, ఫినిజాలు, షైల్బర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుపులంగా కలిగి ఉంటుంది. జీర్జ్క్రియ మెరుగుతుంది. రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, గుండె అరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్స్గా ఉంచేందుకు ఇది అర్థుతంగా పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ఎంపిక. పియర్స్ పండు ఇది పోవ్కాలు అధికంగా కలిగిన పండు శరీరానికి అవసరమైన అనేక విటమిన్లు, ఫినిజాలు పియర్స్లో సులభంగా లభిస్తాయి షైల్బర్, విటమిన్ నీ, విటమిన్ కె, పొట్టాషియం, కాపర్ పంటి ముఖ్యమైన పోవ్కాలు ఇందులో పుపులంగా ఉంటాయి. పియర్స్ను తరచూ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ నీ శరీర కణలక్షణాను అందిస్తుంది. వాతావరణ మార్పులు వల్ల వచ్చే జలుబు, జ్వరం వంట సమస్యలను ఎదురొచ్చనిగల శక్తి పెరుగుతుంది. వైరల్ అట్టాక్సెలను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. పియర్స్లో టైటారీ షైల్బర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ షైల్బర్ జీర్జ్క్రియసును నియమిత్తంలో ఉంచుతుంది. పేగుల లోపల పదారాలు సాఫ్టాగా కదిలేందుకు తోడ్పుతుంది. మలబద్దకం, పొట్టలో ఉభయరం, అజీర్జం పంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి అరోగ్యకరమైన జీర్జ్వషష్టకు బలం చేకూరుతుంది. ఈ పండులో ఖైవనాయడ్డు, యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది దీర్ఘాలిక ఇస్ట్రుప్యూమెన్ ఉన్నపూరికి ఇది సహజ చికిత్సగా పని చేస్తుంది. గుండక సంబంధించిన రుగ్గుతలు, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు పియర్స్ మంచి నివారణ రోజుా తినే అలవాటు వల్ల గుండె అరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరానికి తేవ తగ్గపోవడం నహజం. ఇలాంటి సమయంలో పియర్స్ లాంటి నీటి శాతం అధికంగా ఉన్న పండ్లు ఉపశమనంగా మార్పాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్స్గా ఉంచుతుంది. చర్చానికి నలుపు తగ్గి ప్రకాశపంతంగా మారుతుంది. నీటి లోపం వల్ల వచ్చే అలసట మానసిక అలాజి కూడా తగ్గుతుంది. పియర్స్లోని షైల్బర్ శరీరంలోని చెడు కొత్తప్రాత్మను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పేగులలో ఉన్న టైట్ యాసిస్ట్ ను శోషించి వాటిని మలంతో కలిసి శరీరంలో నుంచి బయలుకు పంపిస్తుంది. ఘుతితంగా కొత్తప్రాత్మ సాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె సంబంధించి చూచుటాను. ఈ పండు సహజంగా రక్తంగా చూగుతాపుగారి

నమ్మిలకు ఈ పరిచయ సహజంగా ప్రభుత్వాను మూలాలం.

జబ్బులన్ని పాలిపేరీవాలంట.. ఈ ది తాగాత్త్వందే..!

ଲବନ୍ଦିଙ୍ଗତେ ଚାନିନ ତୁ ଆର୍ଗ୍ଯାନ୍ତକ ଏତେ ମଂଚଦି. ଅଛି ଜୀର୍ଣ୍ଣକିଯନ୍ତି ମେରୁଗୁପରଦଂତେ ପାଟୁ ଶରୀରାନ୍ତି ଲୋପଳ ନୁଂବି ବିଲାଂଗା ମାରୁସ୍ତୁଂଦି. ଜଲବୁ, ଦର୍ଶନ ବନ୍ଦୀ ସମସ୍ତୁଲ ନୁଂଦି ଉପଶମନଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନ୍ତି. ନୋଟୀ ଦୁର୍ବ୍ୟାନ୍ତ, ଶାନ୍ତ ସମସ୍ତୁଲ ତୃପ୍ତାତ୍ୟ. ରୋଗିନୀରେଥକ ଶୁଣିଲେ ମେଂମତୁଂଦି. ଲବନ୍ଦିଙ୍ଗ ଅନେଦି ପ୍ରତି ଇଂଟଲ୍ ନିତ୍ୟଂ କନିପିଂଚେ ଒କ ସାଧାରଣ ମୁନୀଳା ପ୍ରଦୟମେ ଅଯାନା.. ଦିନ ଵଲ୍ କଲିଗେ ଆର୍ଗ୍ଯ ଲାଖାଲୁ ବିଶେଷତାନାହେ. ଚିନ୍ତାଦେନ କଣ ଲବନ୍ଦିଙ୍ଗ ଶରୀରାନ୍ତି ଅବସରମେନ ପୋଷକାଲନ ଅଂଦିନ୍ତା ଲୋପଳ ନୁଂବି ଶକ୍ତିପଣ୍ଡତଂଗା ମାର୍ଦ୍ଦି ଶକ୍ତି କଲିଗି ଉଠିଲୁଂଦି. ଲବନ୍ଦିଙ୍ଗଲେ ବିଟିମିନ୍ସୁ, ଫିନିଜାଲୁ, ଯୁଂବି ଆକ୍ରିଦେନଟ୍ଟୁ ପୁଷ୍ପଲାଂଗା ଉଠିଲାଯା. ଇହି ଶରୀରଙ୍ଗେ ଉଠିଲେ ହେଲିକରମୈନ ପ୍ରେ ରାଦିକଲ୍ନନ୍ତ ତୁଦିଚିପେଟ୍ଟେ ଶକ୍ତିନି କଲିଗି ଉଠିଲାଯା. ଫଲିତଂଗା କଣଜାଲଂ ମେରାଗପୁତୁଂଦି, ଶରୀରଂ ବିଲପଦୁତୁଂଦି. ନିତ୍ୟଂ ଜବିଲୁଲୁ ରାକୁଂଦା ଉଠିଲେନାକୁ ନହେଯପଦୁତୁଂଦି. ଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତୁଲ ତରଚୁ ବନ୍ଦେ ଉଠିଲୁନ୍ତରି କଦମ୍ବତେ ଲେଦା ଭୋଜନାନଂତରଂ ଲବନ୍ଦିଙ୍ଗତେ

ನೆಲರ್ವಿಜ್‌ಲಿ ವಾಸು ಕ್ರಿಯಾನ್ವೇಶ

ಖಾರ್ಡ್ ಕಡುಪುತ್ತೋ ಈ ಆಕುಲು ತಿಂದೇ..!

పుదీనా ఆకులలో ఎన్నో జౌపథ గుణాలు ఉంటాయి. ప్రతి రోజుగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నాలుగైదు పుదీనా ఆకులు నమితే లెక్కలేనీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా ఆకులలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ప్రైటోస్యూలిట్రిమెంట్లు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. వాటిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి మరియు బి-కాంప్లెక్స్, భాస్పురం, కాల్బియం, యూంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పుదీనా ఇనుము, పొట్టాషియం, మాంగినీస్ గొప్ప వసరులలో ఒకతి. వీటిన్నింటింటో పాటు ఈ ఆకులలో తక్కుపు కేలరీలు, తక్కువ మెత్తంలో ప్రోలీన్ కొప్పు ఉంటాయి. పుదీనా జీర్జ్ సంబంధిత సమస్యలకు దివ్యాంధంగా పనిచేస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అజీర్జం, కడుపు ఉబ్బం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో జాధవపుతున్న వారికి పుదీనా ఆకులతో చేసే వైర్యం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ అనే సమేళనం కడుపులోనీ కండరాలను సడవించి, జీర్జ్క్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే, భోజనం తర్వాత ఒక కప్పు పుదీనా టీ తాగితే ఆపరం తేలికగా జీర్జ్ మపుతుంది. కడుపులో అసాకర్యం తగ్గుతుంది.

వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలను కూడా పుద్దినా తగిస్తుంది. బన్ను, కార్బూ వంటి ప్రయాణాల్లో వికారంగా అనిపించేవారు పుద్దినా ఆకులను నమలడం లేదా పుద్దినా టీ తాగడం మంచిది. జలబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలకు పుద్దినా ఒక నహజ బెప్పధంలా వినిచేస్తుంది. పుద్దినాలో ఉండే మొంధాల్ ముక్కు దిబ్బడను తగిస్తుంది, శ్వాసనాళాలను తెలిచి, శ్వాస తీసుకోవడాన్ని నులభతరం చేస్తుంది. ఆస్థమాతో బాధపడేవారికి కూడా పుద్దినా ఉ వశమనం కలిగిస్తుంది. పుద్దినా ఆకుల ఆవిరి పీల్చలడం లేదా పుద్దినా సూనెను ఛాతీకి, పీపుకు రాయడం వల్ల శ్వాసకోశ సమన్యలు తగ్గుతాయి. పుద్దినా సువాసన మనస్సుకు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. పుద్దినా వాసన పీల్చలడం వల్ల ఒకిటి, ఆందోళన తగ్గుతాయి, మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిందితో కూడిన రోజు తర్వాత పుద్దినా టీ తాగితే లేదా పుద్దినా సూనెతో మర్దన చేసుకుంటే



మీరు రిలాఫ్ అవుతారు. పుద్దినా మానెను అరోమాథెరపీలో ఉపయోగిస్తారు. పుద్దినా జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలో, బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగపడుతుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారు తమ రోజు ఆహారంలో పుద్దినాను తప్పక చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. నోటి దుర్వాననతో భాధపడేవారు పుద్దినా ఆకులు తింటే మంచి ఘలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు. పుద్దినా ఆకులు తినడం వల్ల నోటి పూత వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. చర్చ కణాలు అరోగ్యంగా ఉంటాయి.. ప్రకాశపంతంగా మారుతుంది. పుద్దినాలో ఉండే యాంటి ఇస్ట్టుమెంటులీ లక్ష్మణాలు చర్చపు చికాకును తగ్గిస్తాయి. మొటీమలు, మంట, దురద పంటి చర్చ సమస్యలకు పుద్దినా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుద్దినాను ఫేన్ ప్యాక్టలలో, టోనర్లలో ఉపయోగిస్తారు.

సిద్ధ మంచిగా పట్టాలంబే..

రాత్రిపూట ఇవి రెండు తిని పడుకోండి..!

రాత్రిపూట భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం అరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగువరచడంతో పాటు గ్యాస్, ఉభ్యరం, గుండెల్లో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నోటికి రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతి, మంచి నిద్ర కోసం కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం ఒక మంచి అలవాటు. ఇది అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. ఇది కేవలం రుచికి కాదు.. అరోగ్యానికి కూడా ఎంతో వేలు చేస్తుంది. యాలకులు జీర్ణక్రియను వెరుగువరచడంలో సహాయపడతాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత గ్యాస్, ఉభ్యరం లేదా గుండెల్లో మంట వస్తే యాలకులు వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాలకులు రాత్రిపూట తిన్నపుడు మన శరీరానికి హాయిగా ఉంటుంది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చేలా

ఉదయంన్న ఖూళీ కడుపుతలీ ఈ ఏండు తింటే..!

కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు మన ఆరోగ్యాన్ని
గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తాయి. వాటిలో
ముఖ్యమైనది ఉదయం భారీ కడుపుతో
బొప్పాయిని తీసుకోవడం. రాత్రంతా శరీరం
జీవక్రియల ద్వారా ఏర్పడిన మలినాలను
తొలగించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ
సమయంలో బొప్పాయి తినడం ఒక అధ్యుత్తమైన
అలవాటు. బొప్పాయిలో అధికంగా ఉండే నీటి
కాతం శరీరాన్ని ప్రాణీటగా ఉంచుతుంది.
అంతేకాకుండా జందులో ఉండే పమైన అనే
ప్రత్యేకమైన ఎంజైమ్ జీర్ణక్రియను ఉ
తేజవరున్నంది. ఉదయం భారీ కడుపుతో
బొప్పాయిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణపడు సాఫీగా
వనిచేస్తుంది. పమైన ఎంజైమ్ ఆపోరాన్ని
నులభంగా జీర్ణం చేయడంలో
సహాయపడుతుంది. తడ్డురా ప్రేగు కడలికలు
మెరుగుపడి వ్యర్థాలు తేలికగా బయటకు

బైపోతాయి. ఇది శరీరం సహజమైన
 దిశి ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. రోజంతూ
 క్రితివంతంగా ఉండటానికి
 హోయపడుతుంది. భోజనం చేసిన
 ర్యాత కడువు ఉభ్యరంగా అనిపించడం
 దా బరువుగా ఉండడం వంటి
 మస్యలతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే,
 ఏప్పాయిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఉ
 కమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయిలో ఉ
 ణి పష్టన అనే ఎంజెమ్ మనం తీసుకున్న
 హోరంలోని ప్రోటీన్లను సులభంగా
 రాచి చేయడంలో సహోదయపడుతుంది.
 నీ ఖిలితంగా ఆహారం తేలికగా
 రమపుతుంది. కడువులో అసాకర్యం
 గుతుంది. అంతేకాకుండా రోజును
 ఏప్పాయితో ప్రారంభించడం వల్ల
 లబద్ధకం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను



సండటం వల్ల రక్తపోటు, కొల్పెస్టాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో నవోయవడుతుంది. అంతేకాకుండా బొప్పాయిలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్రిడెంట్లు శరీరంలోని మంచులను తగ్గించడమే కాకుండా కాలేయానికి కూడా శక్తినిస్తాయి. ఒకవేళ మీకు తరచూ అలసటగా అనిపిస్తే బొప్పాయిని తీసుకోవడం ఒక సహజమైన, ప్రభావంతమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. తక్షణ శక్తిని అందించి మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బొప్పాయి తీగి ఉన్నాగైసిమిక్ సూచిక తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచదు. దీని వల్ల ఎక్కువనేపు తిన్నటే అనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్నం ఆకలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బొప్పాయిని తినడం వల్ల తక్షణమే ఆకలి తగ్గి తీసాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ప్రతి పండును ఖూటీ కడుపుతో తినడం మంచిది కాదు.

బొప్పాయి మృదువుగా ఉండడం వల్ల ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

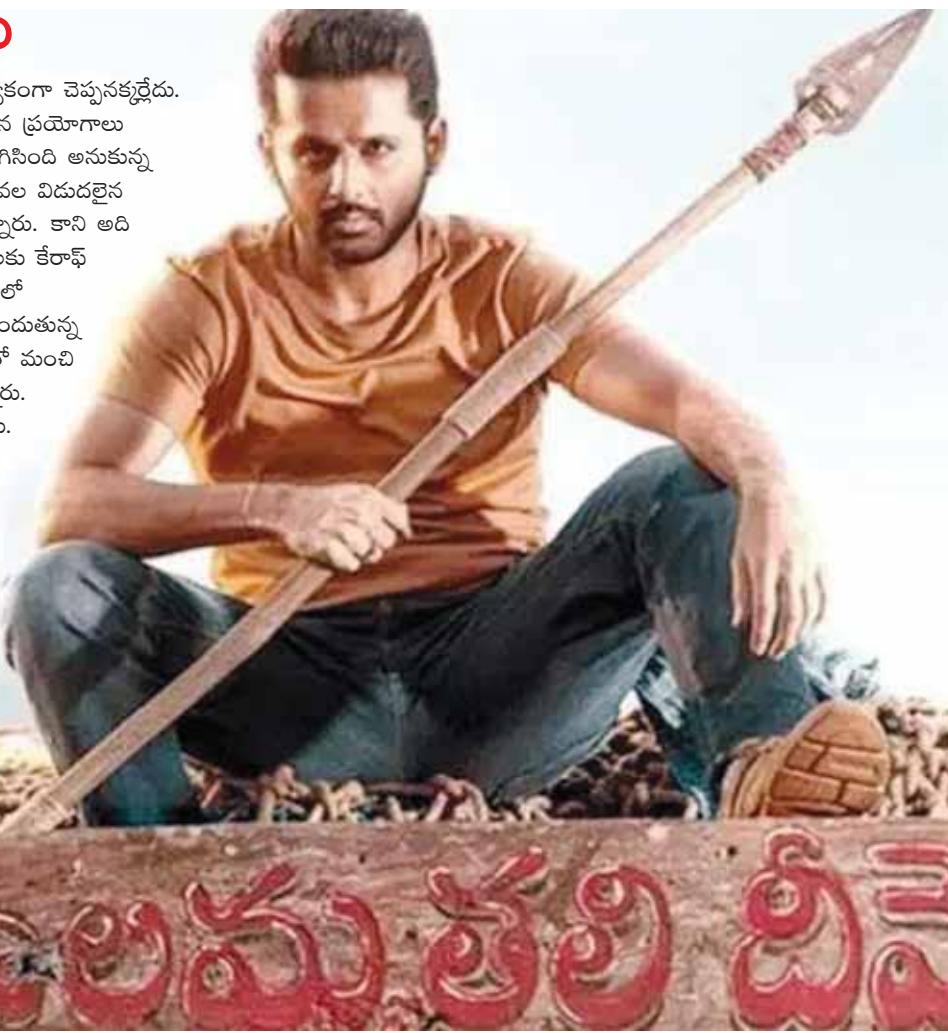


శ్రీ విషాద



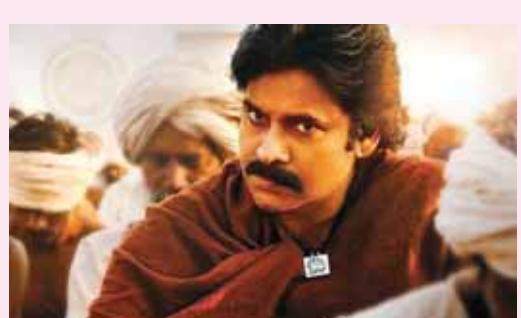
ఎట్టకెలకి నితిన్ తమ్ముడు లీట్జెన్రై కాలిటీ వచ్చేసింది

నితిన్ ఒకవ్యుదు వరున సినిమాలతో ప్రేక్షకులని ఎంతగా అలరించే వారో ప్రత్యేకంగా చెప్పునక్కరేదు ఆయన సినిమాలు కూడా మంచి హిట్స్ అయ్యేవి. కానీ ఈ మర్యాద ఆయన చేసిన ప్రయోగాలు ఫలించడం లేదు. నితిన్ కెరీక్ లో ఛాప్స్ కొత్తేమి కాదు. ఒక దశలో కెరీక్ ముగిసింది అనుకున్న టెమ్ లో ఒక్కసారిగా బోస్సు బ్యాక్ అయి మంచి హిట్స్ దక్కించుకున్నాడు. ఇటీవల విడుదలైన 'రాబిన్ హుడ్' చిత్రం మంచి హిట్ దక్కించుకుంటుంది అని అందరు అనుకున్నారు. కానీ అది కూడా నిరాశపరిచింది.. ఇప్పుడు ఆయన చేస్తున్న 'తమ్ముడు' సినిమా అంచనాలకు కేరాఫ్ అడ్రెనిగా మారుతోంది. తమ్ముడు చిత్రాన్ని స్టోర్ నిర్మాత దిల్ రాజు భారీ స్టాయల్ నిర్మిస్తున్నారు. ఫ్యామిలీ ఎమాషన్స్, యాక్సెస్, కమర్బియల్ ఎలిమెంట్స్ తో రూబొందుతున్న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులని తప్పక ఆకట్టుకుంటుండని అంటున్నారు. 'పక్కిల్ సాబ్జెక్ట్' మంచి డైరెక్టర్గా పేరు తెచ్చుకున్న వేబ్ల శ్రీరామ్ ఈ సినిమాక దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తమ్ముడు చిత్రంలో నితిన్, సీనియర్ నసి లయ అక్క పాత్రలో కనపించున్నారు. కాంతార ఫేమ్ సప్తమి గౌడ హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా, ఓ కీలక యాక్సెస్ ఎపిసోడ్ కోసం రెండు కోట్ల రూపాయల బడైట్ వేశారస్సు వార్తలు కూడా హాట్ టాపిక్ అయ్యాయి. ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ పై కొంత కాలంగా సప్పున్ ఉంది. ఇప్పుడు, అప్పుడు అంటూ వార్తలు తెగ వైరల్ కాగా, అన్ని అనుమానాలకు తెరదించుతూ మూవీ టీమ్ రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించింది. మూవీ డైరెక్టర్ వేబ్ల శ్రీరామ్ పుట్టిన రేజు సందర్భంగా ఓ స్పెషల్ వీడియో విడుదల చేస్తూ.. జులై 4న రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు.



అమెరికాలో రానా సందడి.. హాలీవుజ్ దిగ్‌బొలతో బేటీ!

టూలీవుడ్ హీరో రానా నాయుడు యూఎస్‌లో సందడి చేశారు. ఇటీవల డబ్బుడబ్బుకస్ రేజ్మింగ్ మేనియాలోనూ కనిపించారు. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉన్న రానా మియామి గ్రాండ్ ట్రిప్పు వీకండ్ ఈవెంట్‌కు హోజరయ్యారు. అక్కడే హోలీవుడ్‌లో ప్రముఖ సంగీత దిగ్గజాలైన 50 సెంట్, ఆ?స్ట్ర్యూ విజేత అయిన గూడింగ్ జానియర్తో ముచ్చబీంచారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. ఇందియాకు చెందిన లోకా లోకా పార్టీ సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన ఈవెంట్‌కు రానా హోజరయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలోనే లోకా లోకా సంస్థకు సహా వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన రానా దగ్గుబాటి ఈవెంట్‌లో సందడి చేశారు. ఈ కంపెనీకి హర్ష వద్దమూడి, సంగీత దర్కుడు అనిరుధ్య రివింగ్‌డర్ కలిసి ముగ్గురు ఈ సంస్థకు కో బిన్సన్గా ఉన్నారు. అమెరికా మార్కెట్లో తమ సంస్థ విష్ణురాల్ కోసమే రానా అక్కడికి వెలినట్లు తెలుస్తోంది. రానా చొరవతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రముఖ లైఫ్ స్టైల్ బ్రాండ్‌గా లోకా లోకా సంస్థ మరింత బలోపేతం కానుంది. ఈ సందర్భంగా వ్యాపారం, వినోదం, క్రీడల ప్రపంచానికి నిలయమైన మియామిలో రానా దగ్గుబాటి స్పృష్టీ అట్రాక్షన్గా నిఖిచారు.



‘హరి హర వీరమల్లు’ పైనల్ పెడ్యూల్ కోనెం పవన్ రెడ్డి

ఆంధ్రప్రదేశ్ డివ్యుటీ సిఎం, పవర్ స్టోర్ పవన్ కళ్యాణ్ హిల్స్గా నటిస్టుస్ హారి హర వీరమల్లు' చిత్రం చారిత్రక నేపథ్యంలో రూపొందుతోంది. 'రూల్స్ రంజన్' ఫేమ్ జ్యోతి కృష్ణ ఈ చాత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రెండు భాగాలుగా రానున్న ఈ సినిమా మొదటి భాగం 'హారిపార వీరమల్లు పార్ట్ 1: స్వార్ప వర్షస్ స్విరిట్ వేరుతో విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, వీడియో గ్రిప్స్, పాటలతో సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మొదటి భాగం చిత్రికరణ దాదాపు ముగింపు దశకు చేరుకుంది. అయితే, పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయాల్స్ బింగిగా ఉండటం వల్ల లొచిలిన లొచిల్లరు అయిపోతారు.

వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. జప్పుడు మళ్ళీ ఈ చిత్ర ఘాటింగ్ క్రారంభం కానుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, పవన్ కళ్ళాణ్ మే 4 నుండి ఘాటింగ్లో పాల్గొనబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మే 7-8 తేదీలలో ఘాటింగ్ పూర్తి చేయాలని ప్లోన్ చేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత ప్రోఫెస్ట్ ప్రిడక్షన్ పనులు ప్రారంభించున్నారు. ఈ సినిమాలో మొత్తం 6 యాక్షన్ సీక్వెన్సులు ఉండగా, 20 నిమిషాల నిదివి గల ఒక యాక్షన్ సీక్వెన్సు పవన్ కళ్ళాణ్ స్వయంగా రూపొందించారు. ఈ సీక్వెన్సులో 1100 మంది పాల్గొన్నారు. హైదరాబాద్లోని ఒక ప్రైవేట్ స్టూడియోలో 61 రోజుల పాటు చిత్రికరించారు. దీని కోసం పవన్ ఎంతో కష్టపడ్డారని, అతర్జుతీయ స్టోంట్ కొరియోగ్రాఫర్లతో చర్చించారని దర్శకుడు తెలిపారు. సినిమా మొత్తంలో ఇదే హైద్రైట్ కానుండని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, బాబీల్ పుర్డీ నటులు అర్షం రాంపాల్, నడ్దిన్ ఫక్రీ, బాబీ డియోల్ ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సంగీత దిగ్గజం ఎవం కిరవాణి ఈ చిత్రానికి సంగీతం మరియు నేపథ్య సంగీతం అందిస్తున్నారు.

మహేష్ పీరీయన్కి త్వరలో తల్లి కాబీతుందంటూ ప్రచారం

మహేశ్ బాబు నటించిన నాని చిత్రంలో కథానాయికగా నటించి తెలుగు ప్రేక్షకులని అలరించిన అందాల ముద్దుగుమ్మ అమీషా పట్టేల్. చూడ చక్కని అందం, ఆకట్టుకునే అభినయంతో ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్లోను అనేక సూపర్ హిట్ చిత్రాలలో నటించింది. 49 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చిన కూడా ఈ అమ్మడు ఇంకా పెళ్లి చేసుకోలేదు. స్టీల్ బ్యాచిలర్. అయితే ఈ వయస్సులో కూడా తాను పెళ్లి చేసుకోకపోవడం పట్ల ఎలాంటి బాధలేదని అంటుంది. పెళ్లికి ఎప్పుడు తను ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదని, తన పనిని ఎక్కువగా ఇష్టపడతానని అంటుంది. రిలేషన్ పిప్ లోకి ఎంటర్ కావాలంటే దానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. అలానే కొంత ఇంత ఇంట్రోస్ట్ కూడా ఉండాలి. ఇప్పుడు అవి రెండు తనకి లేవని అమీషా పేర్కొంది. తనలాంటి సక్కోన్ ఫుల్ ఉమెన్, ఇండిపెండెంట్ ఉమెన్తో ఏ పురుషుడైనా జీవించడం అంత సులభం కాదని కూడా అమీషా చెప్పారు. తన జీవితం ఇప్పటికే పూర్తి అయిందని, తన గురించి తనకు నమ్మకం ఉందని, కాబట్టి ఇప్పుడు తనకు జీవిత భాగస్వామి అవసరం లేదని అమీషా అంటుంది. బయట నుండి వచ్చి బాలీవుడ్లో మంచి స్టానం సంపాదించుకున్నందుకు గర్వంగా ఉందని అంటుంది. తాజగా అమీషా పట్టేల్కి సంబంధించిన ఓ వార్త ఇప్పుడు నెట్లీంట హల్చల్ చేస్తుంది. తాను త్వరలో తల్లి కాబోతుంది అంటూ సోపల్ మీడియాలో జోరుగా ప్రచారం నడుస్తుంది. అందుకు కారణం ఇటీవల దుబాయ్లో విహరయాత్రకు వెళ్లినప్పుడు దిగిన కొన్ని శాట్లోలు, మీడియాలు సోపల్ మీడియాలో పేర్ చేసింది. అందులో ఆమె పొట్ట కాస్త ఉభ్యినట్టుగా కనిపించడంతో అమీషా గర్వపతి అని అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, ఆమె ఒక వీడియాలో ఆకుపచ్చ రంగు బికినీ వేసుకొని ఉండగా, అందులో ఆమె బెబీ బంప్ లుక్కులో కనిపించింది. దీంతో ఆమె ప్రగ్నోంట్ అనే వార్తలు మరింత ఊపందుకున్నాయి. అంతేకాకుండా, ఆమె ఒక సందర్భంలో డ్రింక్ కోసం గ్లాసు పైకెత్తినప్పుడు వైన్ కాకుండా నీరు త్రాగడంతో అనుమానాలు బలపడ్డాయి. దీంతో నెఱిజన్స్ కొన్ని క్రేజీ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. పెళ్లి కాకుండానే తల్లి అయిందంటూ తెగ ప్రచారాలు చేస్తున్నారు. అయితే అమీషా పట్టేల్ వ్యక్తిగత జీవితం ఎప్పుడూ హాట్ ట్రాపిక్ అవుతూనే ఉంటుంది. గతంలో ఆమె నిర్వాన్ బిర్లాతో దేటింగ్ చేస్తోందనే వార్తలు వచ్చిన దానిపై స్పందించింది లేదు. ఇక తెలుగులో అమీషా పట్టేల్ బద్రి, నాని లాంటి చిత్రాల్లో నటించింది.

