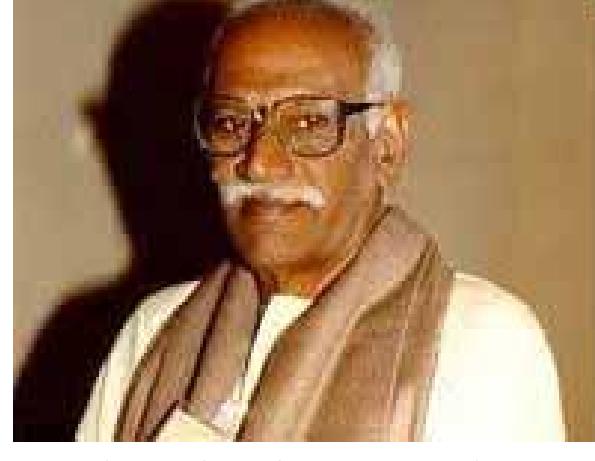




# సంపాదక్కీయం

## ప్రతి కదలికకు కృష్ణ కీలకం

మన ప్రతి కరలికకూ కీలో.. కీలకం! జాయింట్లు మృదువుగా, సజావుగా, నున్నితంగా కదులు తుంటే... మన జీవితం హాయిగా, సుఖంగా సాగుతుంటుంది. అది వేళ, మహిళక్కు, భుజం, చివరకి పాదాల, వేళ ఏ జాయింట్లు అయినా కావచ్చు.. మౌకాలి కీట్లు కావచ్చు. ఏ కదలికకైనా ఈ కీళ్లు కీలకం. మరి మన శరీరంలో ఈ కీళ్లు ఉ గ్రహాపం రాలిస్తే కాలు, చేయ మెదపాలంబే కష్టం. మారు తున్న జీవనశ్లే, ఆహారపు అలవాట్లు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంటాయి. అందులో ఆర్థర్టిస్ కూడా ఒకటి. ఇది గ్రీకు పదాలైన “అల్ఫ్రో” నుండి ఉద్ఘాటించి, అంటే “ఓమ్ముడీ”, మరియు “ఐట్టిన్”, అంటే “మంట”. మానవ ఆర్థర్టిస్ యొక్క మొట్ట మొదటి జాడులు క్రి.పూ 4500 నాటివి. ప్రారంభ నివేది కలలో, ఆర్థర్టిస్ ను చరిత్ర పూర్వ ప్రజల అత్యంత సాధారణ వ్యాధిగా సూచిస్తారు. కీళ్ల అరుగుదలనే ఆర్థర్టిస్ అంటాం. కీళ్ల నొప్పులు అధికంగా తుంటి, మోకాలులో వస్తుంటాయి. చేతి, మొచేతిలోనూ కీళ్ల నొప్పులు రావచ్చు. శరీరంలో మోకాలే పెద్ద కీలు. శరీర బరువును సగానికి పైగా మోకాలే మోస్తుంటుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొణి కీళ్లలో ఉండే కీలకమైన మృదులూణి అనే పదార్థం కరిగిపోతుంది. అది నిరంతరం కరుగుతూ మళ్ళీ ఏర్పడు తుండటం దాని ప్రత్యేకత. అయితే 40-45 ఏళ మధ్య మృదులూణి పునరుత్స్తీ తగ్గడం మొదల వుతుంది. దీంతో కీళ్లవాపు, నొప్పి, నడవలేక పోవడం వంటివి వస్తాయి. ఈ విధంగా జరగడాన్నే కీళ్ల నొప్పి లేదా ఆర్థర్టిస్ అంటారు. కీళ్లనొప్పికి జన్ము పరమైన కారణాలలో ఆర్థర్టిస్ వస్తుంది. రుపటాయిడ్ ఆర్థర్టిస్, ఎంతోడిగ్ ఆర్థర్టిస్ అనే 2 రకాలున్నాయి. సాధారణ ఆర్థర్టిస్ కు ఈ రెండూ భిన్నం. ఈ రెండింటిలో ఉపశాఖలుగా మరో 15 ఆర్థర్టిస్ లు ఉ ఆక్రమించారు. కవిగా, నాటక కారుడిగా, విమర్శకుడిగా, పరిశోధకునిగా, అనువాదకునిగా, సంపాదకుడిగా ఆయన చేసిన విస్తుతమైన కృషి తెలుగు సాహిత్యాన్ని మానవియత, విమర్శనాత్మకత, తైత్తిస్యంతో నిండి ఉంచింది. రెండు తరాల రచయితలకు ఆయన మార్గదర్శిగా నిలిచారు. 1931 ఆగస్టు 15న ప్రకాశం జిల్లా, రావినాతల గ్రామంలో ఒక వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించిన నాగభైరవ, చిన్ననాటి నుంచే సాహిత్య పరసంప్రేషణ మక్కలతో పెరిగారు. అంధ్ర భ్రాష్ప కళాశాలలో, అనంతరం అంధ్రా విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులు పొందారు. ఆవార్య గంటి జోగి సోమయాజి, ఖండవల్లి లాల్కిరంజనం వంటి మహేశాస్వతుల వద్ద విద్యార్థులించి, భిన్న సాహిత్య భావాల మధ్య బలమైన స్థితిగతిని ఏర్పరచు కున్నారు. 1953లో తెలుగు అధ్యాపకునిగా ఉడ్యోగ జీవితాన్ని ప్రారంభించి, విద్యార్థుల్లో పరిశీలనా శక్తిని, విమర్శాత్మక దృష్టిన్ని పెంచాందించారు. సుమారు నాలుగు దశాబ్దాల పాటు ఆయన సాగించిన సాహిత్య సేవ విస్తుతమైనది. కవిత్వం ద్వారా వ్యక్తిగత భావాలకంటే సమాజం పటల భాధ్యతను, చుట్టూపక్కల జరుగుతున్న అన్యాయాల పటల స్వందనను ప్రతిభించించారు. “నాగభైరవ ఖండికలు”, “నాగభైరవ గేయాలు” వంటి కవితా సంపుటులు ఆయన లోతైన భావన వైశాల్యాన్ని నిదర్శనం. కవిత్వంలో మానవియత, చారిత్రక అవగాహన, సామాజిక ప్రత్యుత్తల ఆయనకు కేంద్ర బిందువులు. విమర్శకుడిగా నాగభైరవ కోట్టేశ్వరావు, సాహిత్యాన్ని సామాజిక నిర్మాణ ప్రక్రియగా చూశారు. ఆయన విమర్శ రచనలు భావన లోతుతో పాటు శాస్త్రియ నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. “విమర్శలో నాగభైరవ”, “విమర్శ వ్యాసాలు” వంటి



గ్రంథాలలో ఆయన శైలీ, ధృత్యోణాలు ప్రతిఫలిస్తాయి. కేవలం సాహిత్యానికి విరుద్ధమంచంలో ఉన్న నిర్వహణ కొనుటకు అయిన ప్రత్యేకత. అంతేకాకుండా, తెలుగు సాహిత్యానికి పరిశోధనలో కూడా ఆయన చేసిన కృషి ఎంతో లివ్లైన్ ది. ప్రాచీనమూలాలను వెలికితీసి, ఆధునిక కవుల రచనల ఆధారితమైంచాడు. ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యపు మూలాలను వెలికితీసి, ఆధునిక కవుల రచనల ఆధారితమైంచాడు. “తెలుగు సాహిత్య వికాసం”, “ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యానికి వివరించారు. ఒక పరిశీలన” వంటి గ్రంథాలు పరిశోధనా శాస్త్రంలో ఆయన స్థాయిని వెల్లడిస్తాయి. అనువాదం అనే క్షేత్రంలో కూడా నాగబ్రావు విశేష కృషి చేశారు. ముఖ్యాగా ఆంధ్ర సాహిత్యాలోని విలువైన రఘనలను తెలుగులోకి తీసుకువచ్చారు. ఆయన అనువాదాలు అస్థమైన తెలుగులో

# అక్షరమానందీ ఒక ఉద్యమ పత్రిక

తెలుగు సాహిత్యంలో సామాజిక స్వపూర్వకు, ప్రజల అశయాలకు ప్రతినిధిగా నిలిచిన రచయితలలో నాగబ్రావ కోటీశ్వరరావు (అగమ్మణి 15, 1931 - జూన్ 14, 2008) ఒక ముఖ్యమైన స్థానం ఆక్రమించారు. కవిగా, నాటక కార్యడిగా, విమర్శకుడిగా, పరిశోధకునిగా అనువాదకునిగా, సంపాదకుడిగా ఆయన చేసిన విశ్వాత్మమైన కృషి తెలుగు సాహిత్యాన్ని మానవీయత, విమర్శనాత్మకత, కైత్రియంతో నిండి ఉంచింది.

ందు తరాల రచయితలకు ఆయన మార్గదర్శిగ్రా నిలిచారు. 1931 ఆగస్టు 15న ప్రకాశం జిల్లా, రావినూతల గ్రామంలో ఒక వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించిన నాగబ్రాహ్మవ, చిన్నాళి నుంచే సాహిత్య పరంప్రాయ మక్కువతో పెరిగారు. ఆంధ్ర క్రెస్టవ కళాశాలలో, అనంతరం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులు పొందారు. ఆచార్య గంటి జోగి సోమయాజి, ఖండవల్లి లక్ష్మిరంజనం వంటి మహేశాస్నుతుల పద్ధతి విద్యుత్సుసించి, బిన్న సాహిత్య భావాల మధ్య బలమైన స్థితిగతిని ఏర్పరచు కున్నారు. 1953లో తెలుగు అధ్యాపకునిగా ఉద్ఘోగ జీవితాన్వితా ప్రారంభించి, విద్యార్థుల్లో పరిశీలనా శక్తిని, విమర్శాత్మక దృష్టిని పెంపాందించారు. సుమారు నాలుగు దశాబ్దాల పాటు ఆయన సాగించిన సాహిత్య సేవ విశ్వతుమైనది. కవిత్వం ద్వారా వ్యక్తిగత భావాలకంటే సమాజం పట్ట భాధ్యతను, చుట్టూపక్కల జరుగుతున్న అన్యాయాల పట్టణాన్ని స్పందనను ప్రతిభింబించారు. “నాగబ్రాహ్మవ ఖండికలు”, “నాగబ్రాహ్మవ శేయలు” వంటి కవితా సంపుటులు ఆయన లోతైన భావనా వైశల్యానికి నిదర్శనం. కవిత్వంలో మానవియత, చారిత్రక అవగాహన, సామాజిక ప్రత్యుత్తల ఆయనకు కేంద్ర బిందువులు. విమర్శకుడిగా నాగబ్రాహ్మవ కోటీశ్వరరావు, సాహిత్యాన్ని సామాజిక నిర్మాణ ప్రక్రియగా చూశారు. ఆయన విమర్శ రచనలు భావనా లోతుతో పాటు శాస్త్రీయ నిర్మాణాన్ని వ్యాసాలు” వంటి కవిగి ఉంటాయి. “విమర్శలో నాగబ్రాహ్మవ”, “విమర్శ వ్యాసాలు” వంటి

మూల భావనలతే సింధించబడి ఉంటాయి. నాటక రచయితగా ఆయన ‘గొడుగు’, ‘నిశ్శుభ ఉద్యమం’ వంటి నాటకాలు ప్రాశారు. ఇవి వ్యవస్థాపిత వ్యవసాయ విధానాలపై విమర్శను, దళితుల స్థితిగతులను సామర్థ్యంగా ప్రతినిధికరించాయి. అలాగే, కథా రచయితగా ‘మూసిన కళ వెలుగు’ వంటి రచనల ద్వారా పేదల జీవితాల్లోనీ కలిసతలు, త్రమజీవుల ఆవేదనల్ని అప్పకూల రూపంలో ఆవిష్కరించారు. నాగ్బెర రచన శైలిలో స్పష్టత, సామాజిక బాధ్యత, ఉద్యమ ధ్వని మిళితమై ఉంటాయి. ఆయన భాష ప్రజల భాష. పదబలంతో కాక, భావబలంతో ఆకట్టుకునే డైలి. ఆయన రచనల్లో శోభనా ప్రకృతి వర్ణనలు కాక, త్రమజీవుల చెముట వాసన ఉంటుంది. జీవితాన్ని మానవతుపు గళంగా చూడాలన్న తపన ఆయన ప్రతి వాక్యంలో ప్రతిబింబిస్తుంది. అందుకే ఆయను కేవలం సాహితీవేత్తగా కాక, ఉద్యమకారుడిగా గుర్తించాలి. దశిత హక్కుల ఉద్యమం, విద్యార్థి ఉద్యమాలు, వామపక్ష భావజాలం - ఇవనీ ఆయన సాహిత్యాన్ని ప్రభావితం చేశాయి. రచనను మార్పి సాధనంగా వినియోగించిన కవి, పరిశోధకుడు, విమర్శకుడు ఆయన. అంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ ప్రత్యేక సత్కారం, అభ్యర్థయ రచయితల సంఘం ప్రజాసాహిత్య పురస్కారం వంటి గౌరవాలు ఆయనకు లభించాయి. అయితే నిజమైన గుర్తింపు, పారకుల ఆభిమానం, ఉద్యమ వేదికల గౌరవం ఆయనకు లభించిన గొప్ప పురస్కారాలు. 1988లో నాగ్బెర వ్యక్తేశ్వరరావు అకాలంగా మృతిచెందారు. కానీ ఆయన రచనలు నేటికే అందరి గుండిలో మారు ఛొగ్గుతన్నాయి. యువతలో సామాజిక స్పృహను రేకెటించేందుకు ఆయన సాహిత్యం మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది. నాగ్బెర వ్యక్తేశ్వరరావు సాహిత్య వారసత్వం - ఒక ఉద్యమ శిలా, ప్రజాశాఖి, అక్షర సత్యం. ఇందువల్లనే ఆయన్ని ‘ఉద్యమ ధర్మానికి అక్షర రూపం ఇచ్చిన రచయిత’గా అభివర్షించవచ్చు.

# నాదీంతమా, పాతికేయమా

# కలిసిన జీవనయానం

తెలుగు సాహిత్య, పత్రికా రంగంలో నిండగు రసదాయకంగా దశాబ్దాల పాటు విస్తరించిన పేరు ను నండూరి పార్థసారథి. వ్యంగ్యం, హస్యం, విమర్శ, సంగీతం, చలనచిత్రం వంటి అనేక కళా విభాగాలపై లోతును చొపించిన అరుదైన రచయిత. 1939, జూలై 31న కృష్ణాజిల్లా, బావులపాడు మండలం, ఆరుగొలను గ్రామంలో జన్మించిన ఆయన, 2024 జూన్ 14న పైదరాబాదులో పరమపదించగా, తన రచనల ద్వారా చిరంజీవిగా నిలిచిపోయారు. విజయవాడలో ఇంద్రీడీయట్ చదివిన ఆయన, పైదరాబాద్ లో బి.వి. పూర్తిచేసి, తిరుపతిలోని శ్రీ వేంకటేశ్వరాల విశ్వవిద్యాలయంలో ఎం.ఎ. పూర్తి చేశారు. విద్యార్థమాత్రమే కాదు, అభిరుచి, పాండిత్యం కలగలిసిన భావర్ఘష్టితో 1959లో “అంద్రప్రభ” పత్రికలో పాత్రికేయుడిగా ప్రస్తానం మొదలుపెట్టారు. తరువాత ఏకాలంతో శార్యారి, విద్యాన్ విశ్వం, గోల్లపూడి మారుతీరావుల వంటి సాహిత్య వేత్తలతో కలిసి పనిచేశారు. ఆయన రచనా సైపుణ్యం, సామాజిక పరిపక్వత, వ్యవస్థలపై వాడిగా బాణాలు ఎక్కు పెట్టి గలిగిన దైర్యం ఆయనను పత్రికా రంగంలో విశిష్టంగా నిలబెట్టాయి. పార్థసారథి రచనలు

మొదటిగా 1957లో ప్రచారితమవ్యగా, తరువాత ‘రాంబాబు దైరీ’ (మూడుసారు భాగాలు), ‘పిబరే హృదయమనం’, ‘ఆయామయ రాజ్యం’, ‘సాహిత్యపీఠంసాపల్చికనం’, ‘భారా? నాభ్యాసము’, ‘జేజి మావయ్య పాటలు’ వంటి పోస్ట్ రచనలతో తెలుగు పారకులను నవ్విస్తూ అల్లోచింపజేసే కైలిని ఏర్పరచుకున్నారు. ఆయన రచనలు కేవలం వినోదం కోసం గాక, సంఘాన్ని ప్రశ్నిచే, అలసిన మానవ సమాజాన్ని పైత్యపరచే రీతిలో సాగిత్తించే శాయి. ఆయన వ్యాసాలు, సమీక్షలు, సంగీతంపై రచనలు హిందుస్కాస్త్రము సంగీతం పై నిశిత అవగాహనను చాటాయి. “స్వరాళ్ళవం”, “సర్గిస్తే కళా చరిత్ర”, “ల్రీక్షణ కథామృతం” వంటి రచనలు సంగీతారాధకులను ఆకట్టుకున్నాయి. నాటక, శిల్ప, చిత్రకళలపై కూడా వ్యాసాలు రాశారు. 2000 అక్టోబరులో డిపావళి సందర్భంగా ఆయన ప్రారంభించిన ‘రసమయమాసపత్రిక (95 సంచికలు) ఒక సాంస్కృతిక వేదికగా నిలిచి, నాటకియమిత్తులు, కళా విషిష్టములు, సంప్రాయ-నవీన లిలయ రూపంగా పారకులకు వినుత్తు అనుభవాన్ని అందించింది. సంపూర్ణంగా స్వంత ఖర్చుతో సాహిత్యాన్ని సేవా ధర్మంగా భావించిన తపస్విగా ఆయన దీనిని నిర్వహించారు. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం 1992లో పోస్ట్ రచనకు

# తంత్రికత, మానవతా సమైక్యాలు బుచ్చిబాబు రచనలు

తెలుగు సాహిత్యంలో ‘బుచ్చిబాబు’ అనే పేరు వినగానే, మనిషి అంతరంగాన్ని, మానసిక సంఘర్షణలను సూక్ష్మంగా విచిత్రంగా ఆవిష్కరించే రచయితగా ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు వెంటనే ఉ ట్రైపడుతుంది. బాహ్య ప్రపంచ చిత్రణ కన్నా వ్యక్తి అంతర్భున్సు, బాధలు, ఆత్మచేదన, అలోచనల ప్రవాహాన్ని తన రచనల్లో ఆవిష్కరించిన బుచ్చిబాబు, కాలునుగుణంగా మార్పులకు లోను కని సాహిత్య సంపదను తెలుగు భాషకు అందించారు. ఆయన రచనలు తొక్కితతో పాటు మానవతా భావనల నమ్మేళనంగా నిలుస్తాయి.బుచ్చిబాబు అనలు పేరు శివరాజు వెంకట సుబ్బారావు. ఆయన 1916 జూన్ 14న ఏలూరులో జన్మించారు. విద్యాభ్యాసం గుంటూరు, మద్రాస, నాగపూర్లో సాకి, ఎం.వి. పూర్తి చేసి ఆంగ్లంలో పదునైన పరిజ్ఞానాన్ని పొందారు. కొంతకాలం ఉపాధ్యాయుడిగా పణిచేసిన ఆయన 1945 నుండి మరిణించే పరక ఆలిండియా రేడియోలో విధులు నిర్వహించారు. ఆంగ్లంలో ‘సంతోష కుమార్’ అనే కలం పేరు తోనూ, తెలుగులో ‘బుచ్చిబాబు’గా రచనలు చేశారు.బుచ్చిబాబు రచనా ప్రసాదానం విద్యార్థి దశలోనే మొదలైంది. ఆంగ్లంలో ‘జువెనిలియా’, ‘ట్రోక్నీ వయోలిన్’ వంటి కవితలతో పాటు, తెలుగులో ‘పశ్చాత్తపం’ కథతో ప్రారంభమైన ఆయన సాహిత్య యాత్ర అనేక రూపాల్లో వికసించింది. ఆయన రచనలపై సోమర్సెన్ మామ్, ఓ.హెన్నీ ప్రభావం స్వప్ంగా కనిపించినా, తస్వదైన డైలిష్ట్, స్వయంగా ఆభివృద్ధి చెందిన రచయితగా గుర్తింపు పొందారు.బుచ్చిబాబు సుమారు 82 కథలు, 40 పైగా వ్యాసాలు, నాటికలు, నాటకాలు, ఒకే ఒక నవల, వచన కావ్యం, సాహిత్య పరామర్శ గ్రంథం, స్నేయ చరిత్ర వెందట భాగం, పీరికలు, వరిచయాలతో తన రచనా సామర్యాన్ని విస్తరించారు. బుచ్చిబాబు రచనలలో మైలురాయి అయిన రచన “చివరకు మిగిల్డి” అనే నవల. ఇందులోని దయానిధి అనే పాత్ర మానవ సంబంధాల్లోని సంకీర్ణతలను, మానసిక వ్యధలను ప్రతిబింబిస్తుంది. తల్లి పాత్రమై వచ్చిన నిందలు, కుటుంబ అనుబంధాల తూటాలు, వ్యక్తిత్వ విపరిణామం వంటి అంశాలను తాత్పొకం గాను, భావేధేగపూరితం గానూ విశేషించారు. ఈ నవల, వ్యక్తి అంతరంగ యాత్రగా సాగిపోతూ, మానసిక పరిశీలనకు ప్రతినిధిగా నిలుస్తుంది. ‘ఆజ్ఞానం’ వచన కావ్యంగా వెలుపడిన బుచ్చిబాబు తాత్పొక రచన. ఇందులో జ్ఞానం, అజ్ఞానం మధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని ప్రశ్నిస్తూ, మానవ లోపాలను, ఆశయాలను రచయిత బహిర్గతం

రక్తదానిం ఆరణ్యగిక ప్రయోజనికరం

ను కథల సంపుటాలు ‘మేడమెట్లు’, మొదటి, రెండవ భాగాలు రూపంలో.. ‘నన్ను గురించి కథ ప్రాయమ్మా?’, మాలిని శిఖరం’, ‘ముగింపు మీకు కథల్లో ఆయన లోతైన మానవ నానీసిక సంఘర్షణలను ఆక్షింపు ఎ సంఘటనలనే అసాధారణమైన వాగా మలవడంలో ఆయన నైపుణ్యం రచన లోసూ బుచ్చిబాబు ప్రత్యేకారు. ‘ఆద్యంతాలు మధ్య రాధ’, ‘ఉనిద్ర - ఎన్ని కలలు’ వంటి నాటకాలు భాల్సోని సున్నితత్వాన్ని, భావేంద్ర్యాల బింబించాయి. నాటికల రూపంలో, ‘ఒమర్ భయ్యాం’ వంటి రచనలు సూచిస్తాయి. ‘పేట్టియ్యర సాహిత్య గ్రంథం ద్వారా బుచ్చిబాబు సాహిత్యం గొప్ప చైతన్యాన్ని ప్రదర్శించారు. త్రస్త రచన నా అంతరంగ కథనంలో అనుసు పంకుకోగా, ‘నన్ను మార్చిన సంస్థలో వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రభావితం చేసిన శేశరు, బుచ్చిబాబు రచన శైలి దజాలంలో ఆర్థాటం లేకుండా, గిని భాషను ఉపయోగించడంతో ననిసిక స్తిగుత్వాన్ని ఆవిష్కరించడంలో రతిభ కనబలిచారు. బాహ్యా ఫాంశంగా తీసుకొని, వాటి వెనుక భావజాలాన్ని ఆయన వెలికి తీశారు. వ నంబంధాల విశ్లేషణ, వ్యక్తిశక్తి చిత్రణలో ఆయన రచనలు స్తాయి. బుచ్చిబాబు రచనలు వ్యక్తిగతక, సమాజాన్ని దాని ప్రక్షసుండి బింబించే ప్రయత్నంగా కూడా నిసిక సంఘర్షణకు మాలిక గమనాన్ని ఆయన రచనలు ఆత్మన్యేషణకు రాయి. 1967 సెప్టెంబరు 20న గంతో మరణించారు. కానీ ఆయన చనలు, తాత్పోక విశ్లేషణలు ధిగమించి, శాశ్వత రూపంలో నిలిచి వలతో తెలుగు నవలా సాహిత్యంలో అందన బుచ్చిబాబు, తక్కువ రచనలు ఆ స్థాయిని చాటుకున్నారు. తెలుగు ప్రాచీన భక్తి మనో విశ్లేషకుడిగా, పరికించే తాత్పోకుడిగా, మానవతా ధిగా నిలిచారు. ఆయన రచనలు అర్థులపై ప్రభావం చూపగలిగిన సాహిత్యంగా పారక హృదయాల్లో నున్నాయి.

చయ్యాచు. ఈ లక్ష్మీ ప్రతి భక్తులు 672 ఏది ప్రాణాలు కాపాడోచు. రక్తాన్ని సేకరించిన తర్వాత 35 నుంచి 45 రోజుల పాటు నిల్వ చేసిరు. ఈ రక్తాన్ని మాదు రూపాల్లో విభజిస్తారు. రెడి సెన్ట్, ప్లాస్టిక్ స్లైట్లోన్ని అనే ఈ మాదు రకాలని ముగ్గురికి పారి వారి అవసరాలను బట్టి అందిస్తారు. రక్తం అవసరమైనవారికి కాదు. దానిని దానం చేసే దాతలకూ ఆరోగ్యానికి మేలు కులుగుతుంది. రక్తదాతలకూ సాటి మనషుల ప్రాణాలు కాపాడే అవకాశం లభిస్తుంది. ఇది సాటిలేని సంతృప్తిని ఇస్తుంది. రక్తదానం చేసేవారిలో గుండెకు సంబంధించిన రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. తరచూ రక్తదానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఉప్పుల్యే ఇసుము శాతం పూర్తి నియంత్రణలో ఉండడమే దీనికి కారణం. రక్తదానం క్యాప్సుర్ బారిన పడే అవకాశాల్ని దాదాపుగా తగ్గిస్తుంది. రక్తదానం చేసేవారికి తమ శరీరానికి సంబంధించిన అనేక రకాలైన రక్త పేరీక్లలను పూర్తిగా, ఉచితంగా చేసుకొనే అవకాశం రొరుకుతుంది. దీనివల్ల రక్తదానం చేసేవారు తమకు తాము ఆరోగ్య వహించుగా ఉండడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునే సదుపాయం ఉంది. రక్తదానం చేయడం వల్ల శరీరంలోని కేలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. దీంతో బిరువు పెరిగే ప్రమాదం నుంచి సులభంగా తప్పించుకోవచ్చు. కొవ్వు తగ్గుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండి, శరీరం ఫిట్గా ఉంటుంది. ఎద్ర రక్తజాల్లో చెడు, మంచి కొల్పిప్పాల్ స్టోయలను తగ్గించడానికి రక్తదానం చాలా ఉపయోగకరం. శరీరంలో ఇసుము స్థాయిని సమతల్యం చేస్తుంది. రక్తంలో ఎక్కువగా బరిన ఉంటే గుండెకు హసి చేస్తుంది. కార్బియో వాసుల్లర్ వ్యాధులను నివారించేందుకు రక్తదానం ఉపకరిస్తుంది. మహిళల్లో పయస్య పెరిగిన తర్వాత రుతుప్రాపం పూర్తిగా నిలిచి పోయినప్పుడు (మెనోపాంసమయంలో) పారి శరీరంలో నీల్వ ఉండే పర్స్ స్థాయిని సమతల్యం చేసుకోవడానికి రక్తదానం చేయడం చాలా మేలు కలిగిస్తుంది. ఏటా మన దేశంలో 4 కోట్ల యూనిట్ల రక్తం అవసరమవుతుంటే, అందుబాటులో ఉన్నది కేవలం 40 లక్షల యూనిట్లు మాత్రమే. మానవ రక్తానికి ఎలాంటి ప్రత్యామ్యార్థం లేదు. రక్తానం చేయడమంటే ఓ ప్రాణాన్ని కాపాడడమే. ప్రతీ రెండు సెకస్టుకు దేశంలో ఎక్కడోచోలు ఒకరికి రక్తం అవసరమవుతుంది. ప్రతి రోజులు కళిసిన 38,000 మంది రక్తాతల అవసరం ఉంది. అశ్వధికంగా కోరుకునే రక్తం “బ” గ్రూప్ దేశంలో ఏటా కొత్తగా 10 లక్షల మంది క్యాప్సుర్ బాధించులుగా తేలుతున్నారు. కీమోథరపీ చికిత్స సందర్భంగా తరచూ పారికి రక్తం అవసరం ఉంటుంది. రక్తదాన ప్రతిక్రియ పాపగంలో పూర్తుతుంది. మన శరీరంలో 10 యూనిట్ల రక్తం ఉంటే, సుమారుగా 1 యూనిట్ రక్తాన్ని దానం చేయవచ్చు. దాని వల్ల దాత శరీరానికి ఏలాంటి ఇఱ్పిడి ఉండున. ఆరోగ్య వంతుడైన దాత ప్రతి రక్తాన్ని 56 రోజులు ఒకసారి ఎదర రక్తకాశాలను డానేట్ చేయవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుడైన దాత కసీను 7 రోజుల విరామంతో సంవత్సరానికి 24 సార్లు ప్లైటోట్స్ దానం చేయవచ్చు. రక్తం కొసం ప్రతిరోజు ఎంతో మంది ఎదురు చూపున్నారు. తలనేమియా లాంటి దేంజర్ వ్యాగ్రాగ్సులకేతే ప్రతి 15 రోజుల కోసారి బ్లూ ఎక్కించక పోతే బతకడం కష్టం. కనుక ప్రతి ఇక్కడూ రక్తదానం చేసి, సాటి మనషులను బతికించుకుండాం.













# జాతీయం - ఆంతర్జాతీయం

# మృత్యుంజయుడితో మాట్లాడిన ప్రథాని మోడీ

ಅಪ್ಪುದ್ರಾಭಾದ್: ಅಪ್ಪುದ್ರಾಭಾದ್ಲೋ ಜರಿಗಿನ ಫೋರ್ ವಿಮಾನ ಪ್ರಮಾದಂ ನುಂಡಿ ತಪ್ಪಿಂಚುಕುನಿ ಪ್ರಾಣಾಲತೆ ಬಯಲು ಪಡಿನ ವ್ಯಕ್ತಿನಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೊಡೀ ಕಲಿಶಾರು. ವಿಮಾನ ಪ್ರಮಾದ ಬಾಧಿತುಲನು ಪರಾಮರ್ಶಿಂಚೆಂದು ಪ್ರಧಾನಿ ಶುಕ್ರವಾರಂ ಅಪ್ಪುದ್ರಾಭಾದ್ ಕು ವೆಳ್ಳಾರು. ಮುಂದು ಸಂಘಟನಾಸ್ಥಾನಿಕಿ ಚೇರುಕುನಿಕಿ ಪರಿಶೀಲಿಂಬಿನ ಆಯುನ.. ಘಟನವೈ ವಿವರಾಲು ಅಡಿಗಿ ತೆಲುಸುಕುನ್ನಾರು. ತರ್ವಾತ ಈ ಪ್ರಮಾದಂಲೋ ಗಾಯಪಡಿ ಅಸ್ವತ್ತಿಲೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೊಂದುತ್ತನ್ನ ವಾರಿನಿ ಕಲಿಸಿದ ಪರಾಮರ್ಶಿಂಚಾರು. ಈ ಪ್ರಮಾದ ನಮಯಂಲೋ ವಿಮಾನಂಲೋ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತನ್ನ ವಾರಿಲೋ ಅಂದರೂ ಚನಿಪೋಗಾ.. ವಿಶ್ವಾಸ್ ಕುಮಾರ್ ರಮೇಶ್ ಅನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಕ್ಕದೇ ಪ್ರಾಣಾಲತೆ ಬಯಲು ಪಡಿನ ಸಂಗತಿ ತೆಲಿಸಿಂದೆ. ಅಸ್ವತ್ತಿಕಿ ವೆಹಿನ್ನ ಪ್ರಧಾನಿ.. ಅಕ್ಕಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೊಂದುತ್ತನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸ್ ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಂಬಿ ಅನ್ವಿತಿ ಪ್ರಕ್ರೀತಂಗಾ ಮಾಟ್ಲಾರು. ಘಟನ ಗುರಿಂಬಿ ಅಡಿಗಿ ತೆಲುಸುಕುನ್ನಾರು. ಕಾಗಾ ಘನಲೋ ಇಪ್ಪತ್ತಿವರಕು ಮೃತುಲ ಸಂಖ್ಯೆ 297ಕು ಚೇರುಕುಂದಿ. ವಿಮಾನಂಲೋ ಉನ್ನ 242 ಮಂದಿಲೋ 241 ಮಂದಿ ಮರಣಿಂಬಿನಟ್ಟು ಎಯರ್ ಇಂಡಿಯಾ ವೆಲ್ಲಡಿಂಬಿದಿ. ಮೃತುಲಲೋ 229 ಮಂದಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕುಲು, 12 ಮಂದಿ ಸಿಖ್ಯಂದಿ ಉನ್ನಾರು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜೀ ಹೋಸ್ಪಿಟಲ್‌ಪೈ ವಿಮಾನಂ ಕೂಲಡಂತೆ ಮರ್ 56 ಮಂದಿ ಮರಣಿಂಚಾರು. ಈ ಘಟನವೈ ದರ್ಶಾಪ್ರತ್ಯು ಕೋಸಂ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿ ಕವಿತೀನಿ ವಿರ್ಾಮಿ ಚೇಸಿಂದ.



# ఓంగ సమానత్వంలో 131వ రాక్షంక

న్యాచిల్డ్: ప్రపంచ దేశాలలో పురుషులు, మహిళల మధ్య వివిధ రంగాల్లో లింగ సమానత్వం బేరిజు వేసే గోబల్ జెండర్ గ్యావ్ ఇండెక్స్ 2025లో భారతదేశం 131 స్థానానికి పదిపోయాంది. పురుషులు, మహిళలు మధ్య ముఖ్యంగా ఆర్థిక భాగస్వామ్యం, అవకాశాలు, విద్య ఆర్ట్స్ గ్ర్యాం, మనుగడ, రాజకీయ సాధికారం వం టి రంగాల్లో పొందుతున్న అవకాశాలు, రాష్ట్రాన్ని తీరును బేరిజు వేసేదే గోబల్ జెండర్ గ్యావ్ ఇండెక్స్. వరల్డ ఎకసమిక్ ఫోరం గోబల్ జెండర్ గ్యావ్ రిపోర్ట్ 2025 విదుదల చేసింది. మొత్తం 148 దేశాలలో నిర్వహించిన నర్వేలో భారత్ 131వ స్థానంలో నిలిచింది.

నిరుదుక న్నా రెండు స్థానాలు దిగజారింది. గురువారం విదుదలైన నివేదిక ప్రకారం భారతదేశంలో లింగ సమానత్వ సోర్కు కేవలం 64.1 శాతం. డక్టిఫాసియాలో అత్యుల్పాయాంక్ సాధించిన దేశాలలో మనదేశం ఒకటి. భారత ఆర్థికవ్యవస్థ పనితీరు మొత్తం మీద 0.3 పాయింట్లు మెరుగపడినట్లు నివేదిక తెలిపింది. భారతదేశంలో లింగ సమానత్వాన్ని పెంచే కోణాలలో ఒకటి ఆర్థిక భాగస్వామ్యం. అది ఘన్ 9 శాతం పా యింట్లు మెరుగుపడి 40.7 శాతానికి చేరింది. అంటే ఆదాయంలో సమానత్వం కాస్త మెరుగుపడింది. శ్రామిక శక్తి విషయంలో పురుషులు, మహిళల భాగస్వామ్యు.

ରେଟ୍ ଗତଶବ୍ଦପତ୍ର ରୁ ମାଦିରାନେ 45.9 ଶାତମାଣ ଉଠିଲା  
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ରଂଗରେ ଭାରତରେ ଏକଙ୍ଗା 97.1ଶାତମାଣ ସ୍ଟୋର୍‌ରୁ  
ସାଧିଂଚିଲି. ଭାରତୀୟ ମହିଳାଙ୍କର ଅକ୍ଷରାସ୍ୟତ ବିଷୟରେ  
ମେରୁଗୁଣ ପ୍ରତିକଣ୍ଠାରେ ଉପରେରେ ନାହିଁ ମହିଳାଙ୍କର  
ବାଟୁ ପେରିଗିବା ନି ନିବେଦିକ ସୂଚିସ୍ଟେଂଦି. ଶିଶୁମରଣାଲୁ  
ତଥା ଯ.

ଜନନାଲ୍ଲୋ ଲିଂଗ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ଆରୋଗ୍ୟକରମ୍ଭନ ଅଯୁଦ୍ଧାଯିଂ  
ମେରୁଗୁପଡ଼ିଲି. ଭାରତରେ ଆରୋଗ୍ୟ, ମନୁଗଦଳେ ଅଭିକାଳ  
ସମାନତାବ୍ରତ୍ତି ନମୋଦୁ ଚେଣିଲି. ରାଜକୀୟ ସାଫିକାରତତ୍ତ୍ଵ  
ବିଷୟରେ ଭାରତରେ ଏକଙ୍ଗା ସମାନତ୍ବଂ ସ୍ଵଲ୍ପଂ ଗା  
ତଥିଲି. ପ୍ରାରମ୍ଭମେଂଟଟେ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରାତିନି ଧ୍ୟାନ 2025ରେ  
14.7 ଶାତମାଣ ନୁହି ବେଳେ 13.8 ଶାତମାଣିକି ପଡ଼ିପୋଇଯାଂଦି.  
ମୁଖ୍ୟମାଂଶୁ ଭାରତରେ ଏକଙ୍ଗା ନିର୍ମାଣାବିକି ଅଛି  
କାରଣଂ, ମୁହିଁ ପଦବ୍ୟାଳ୍ ମହିଳାଙ୍କର ବାଟୁ 6.5 ଶାତମାଣ  
ନୁହି 5.6 ଶାତମାଣିକି ପଡ଼ିପୋଇଯାଂଦି. ଅଛେ 2019ରେ 30  
ଶାତମାଂଶୁ ଉଠିଲା. ଲିଂଗ ସମାନତ୍ବଂ ମେରୁଗୁ ନିର୍ମାଣାବିକି  
ଦେଶାଲାଲ୍ ଏବଂ ପାଇଁଲାଙ୍କର ପଦବ୍ୟାଳ୍ ନେନବର 1  
ନ୍ତରାନଙ୍ଗରେ ଉଠିଲା. ତରାତ ବନ୍ଦିଲାଂଦ, ନାର୍ଦ୍ଦୀ, ବ୍ରିଟିଶ୍  
ମ୍ୟାଜିଲାଂ ଓ ତରାତ ନ୍ତରାତ ଉଠିଲାଯାଇଲା.

# హస్తల్ ప్రాంగణంలో 25 మంది బతి



అప్పుడాబార్: మధ్యాహ్నం ఎయిర్ పోర్టుకు సమీపంలోని బిజె మెడికల్ కాలేజీ (బిజెఎంఎసి) హాస్పిటల్ లో విద్యార్థులు భోజనాలు చేస్తున్నారు. ఈ లోగానే విమానం వీరి హాస్పిటల్ క్యాంపిస్ వైపు దూసుకు వచ్చింది. బీకరమైన శబ్దం తరువాత క్షణాల్లోనే విమానం మీదపడటంతో విద్యార్థులలో దాదాపు పాతిక మంది మంటలు అంటుకుని మృతి చెందారు. డైనిగ్ టేబుల్ పై ఫేటల్ ఆపారం , వీలిపైనే పడి ఉన్న కాలిన మృత్యువేషాలతో ఇక్కడ విషాదకర వాతావరణం నెలకొంది. విద్యార్థులలో నులగురు ఎంబిఐఎస్ చేస్తున్నారు. ఒక్కరు పిజి విద్యార్థి . శిథిలమైన భవనంలో స్లైటల్ లో వహించుకుని ఉన్న అన్నం సగం తినితినకుండా విద్యార్థులు విగత జీవులు అయ్యారు. హాస్పిటల్ క్యాంపిట్ అంతా చెల్లాచెదరైన పేటల్తో మంచినీటి గ్లాసులతో రణరంగంగా మారింది. విమానంలోని ఓ శకలం హాస్పిటల్ లో ఓ భాగంలో పడి ఉంది.

ఈ ఘటనపై పైమా దాక్షర్ సంఘం ప్రతినిధులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొండరు విద్యార్థులు మృతి చెందారు. పలువురికి గాయాలు అయ్యాయి. పరిస్థితిని ఎప్పటిక్కుప్పుడు సమీక్షిస్తున్నామని సంస్కరిత ప్రకటనలో తెలివింది. ఎటువంటి సాయం చేయడానికి అయినా సిద్ధం అని ప్రకటించారు.

ఘటనలో 40 మంది వరకూ దాక్షర్ గాయపడ్డారు. ఒక్క దాక్షర్ రు పరిశీతి విషమంగా ఉంది. ఘటన సమయంలో తన కుమారుడు హాస్పిటల్ క్యాంపిట్ లో ఉన్నాడని, విమానం కూలుతున్నది గుర్తించి పెంటనే రెండో అంతస్తు నుంచి కిందకు దూకడంతో ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడని విద్యార్థి తల్లి రామ్ లీలా తెలిపారు. విమానం దూసుకుపస్తున్న వైనం సకాలంలో గుర్తించి చాలా మంది పరుగులు తీయడం , కిందికి దూకడంతో వారి ప్రాణాలు దక్కాయని ఆమె వివరించారు. తన కుమారుడు ఇప్పుడు క్లేమంగా ఉన్నాడని చెప్పింది. ఆయనతో తాను ఫోన్లో మాట్లాడానని వివరించారు. రెండో అంతస్తు నుంచి దూకడంతో గాయాలు అయ్యాయని వివరించారు. కాగా ఘటనలో 30 నుంచి 40 మంది వరకూ జూనియర్ దాక్షర్ గాయపడ్డారు. వీరోలో ఒక్కరిద్దరి పరిశీతి విషమంగా ఉందని ప్రత్యుష సాక్షి అయిన దాక్షర్ శ్యామ్ గోవింద వార్తా సంస్లకు తెలిపారు.

విమూసంలో లోపం ఉండని ముందే గుర్తించి బిగిపోయిన ప్రయాణికుడు..

ఆహ్వాదాబాద్ లో జరిగిన ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాదం తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. ఈ ప్రమాదంలో ప్రయాణికులు, సిభృందితో కలిని మొత్తం 265 మంది మృతి చెందిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఈ ప్రమాదాన్ని ముందు గ్రహించిన ఓ ప్రయాణికుడు విమానం నుంచి దిగిపోయాడు. గురువారం ధీశ్వరీ నుంచి లండన్ వయా అహ్వాదాబాద్ మీదుగా ఎయిరిండియా విమానం బయల్దేరింది. అయితే, విమానంలో లోపం ఉన్నట్టు అనుమానం వ్యక్తం చేసిన ఆక్రమ వత్త అనే ప్రయాణికుడు.. ధీశ్వరీలో బయల్దేరి అహ్వాదాబాద్లో దిగిపోయాడు. ఈ విషయాన్ని ఎక్స్‌ప్రో

# ఉక్కెయిన బంపర్ ఐఫర్..

## రష్ట్రో క్రోస్‌స్ట్రోన్సు కూలైస్ట్ నెలకి రూ. 2.2 లక్ష్యలు

A black quadcopter drone with four propellers and a camera mounted on top, flying against a blurred background.

# ಅಹ್ಮಾದಾಬಾದ್ ಪ್ರಮಾದಂಪೈ ಬ್ರಿಟನ್ ಪ್ರಥಾನ ಮಂತ್ರಿ ವಿಗ್ರಾಂಕೆ

## ఆ దేశాల్లో భారతీయులు అప్రమత్తంగా ఉండండి

A portrait photograph of Sir Tim Berners-Lee, an English computer scientist and engineer. He is shown from the chest up, wearing a dark suit jacket over a white shirt and a patterned tie. He has short, light-colored hair and is wearing dark-rimmed glasses. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery.

ఇరాన్‌పై ఇస్లామీ మేరుపు దాడ్లు.

మధ్యప్రాయంలో ఇప్పటికే నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు మరింత తీవ్రహపం దాల్చాయి. ఇరాన్ సైంటిక్ ఆజ్ఞాయెల్ ఈరోజు తెల్లవారుజామున ముందస్తు వైమానిక దాడులకు పాల్గొంది. ఈ దాడుల్లో ఇరాన్ రాజధాని పెట్రోన్లో భారీ పేలుళ్ళ సంభవించాయని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇరాన్ అఱు కార్బ్రూక్టమాన్సి లక్ష్మణగా చేసుకుని ఈ దాడులు జరిగాయని తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామం ప్రాంతియంగా తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీయవచ్చని అందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఆజ్మాయెల్ సైంటిక వర్గాలు వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం, దబ్బన్ కౌర్సీ యుద్ధ విమానాలు ఈ అపరేషన్లో పాల్గొన్నాయి. ఇరాన్ అఱు కార్బ్రూక్టమానికి సంబంధించిన కీలక కేంద్రాలు సైంటిక కమారండ్ నిర్మాణాలను లక్ష్మణగా చేసుకుని ఈ దాడులు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ఇరాన్ దాపు 15 అఱు వార్పెడ్లెలకు నరిపడా శుద్ధి చేసిన యురేనియం నిల్వ చేసిందని ప్రయోగించగల అణ్ణాయుధాన్ని తయారు చేయడానికి కేవలం కొన్ని నెలల దూరంలో ఉండని ఆజ్మాయెల్ అధికారులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇరాన్ అణ్ణాయుధ సాపుర్ఖుల్ని దెబ్బతీయడమే లక్ష్మణగా ఈ దాడులు చేపట్టినట్లు ఆజ్మాయెల్ ప్రథుత్వం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఇది తమ ఆత్మరక్షణ కోసం తీసుకున్న చర్య అని తెలిపింది.

**ప్రశ్నలు సాధించుటకు వ్యవస్థలు**

పళ్ళిమాసియాలో మరోసారి యిద్ద మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. ఇరాన్వై ఇతాయెల్ దాడి చేయబోతుండని ఇశ్శపుట్టింది అమెరికా హై అల్ల్ట్ ప్రకటించింది. ఇరాన్, ఇరాక్లో ఉన్న తమ వారంతా భాషీ చేయాలని టంపం ఆదేశాలు ఇచ్చారు. పళ్ళిమాసియా అత్యంత ప్రమాదకరమని. తక్కణమే శాఖీ చేయాలని నూచించారు. దీనితో ఇరాన్లో ఏదో జరగటోతుండన్న సంకేతాలు వెళ్లాయి. ఇరాన్ అబు స్టాపరాలే లక్ష్మీగా ఇతాయెల్ మక్కు ప్రణాళిక రచించినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఏ క్షణంలోనైన ఇతాయెల్ దాడి చేయొచ్చని పపంచ మీదియా కథనాలు లెవుపరిస్తోంది. ఇరాన్పై దాడికి ఇతాయెల్ హూర్గా నస్సుధృవోయినట్లుగా అమెరికా నిఘూ వర్ధాలు పేర్కొన్నాయి. మరోవైపు ఇతాయెల్ దాడులు చేయొచ్చన్న వార్తలు వినిపిస్తున్న తరుణంలో ఇరాన్ అప్పుతుం అయింది. ఒకపేళ వీద్యా జరిగితే అందుకు అమెరికా భార్యత వహించాల్సి వస్తుందని ఇరాన్ హైప్రీంచింది. విదేశాల్లో ఉన్న అమెరికా హైమానిక స్టాపరాలే లక్ష్మీగా దాడులు చేస్తామని వార్టొంగ్ ఇచ్చింది. ఇక ఇరాన్కు చెందిన ఎక్స్ లైట్ర్టర్లో “మేము కూడా సిద్ధంగా ఉన్నామా..” అంటూ ఒక పోస్ట్ వైరల్ అవ్వతోంది. కుద్రిక్తతలు నెలకొన్న నెపథ్యంలో ట్రాప్ స్పెండిస్ట్.. ప్రస్తుతం పళ్ళిమాసియా అత్యంత ప్రమాదకరమని.. దొత్తు సిఖింది.. సైనిక కటుంబాలు తక్కణమే వెనక్కి వచ్చేయాలని టంపం నుచించారు.

# తప్పిన మరిశ వ్రమాదం..

యంబె: మరో విమాన ప్రమాదం తప్పింది. పుక్కవారం ఉదయం ముంబయి నుండి లండన్ వెళ్తున్న ఎయిర్ ఇండియా విమానం తిరిగి వెనక్కి వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని ఎయిర్ ఇండియా వెల్లడించింది. ముంబయి నుంచి లండన్కు బయలుదేరి మాసు గంటల ప్రయాణం తర్వాత విమానం వెనక్కి మధ్యినట్లు ఎయిరిండియా తెలిపింది. ప్రైట్ రాడార్ 24 ద్వారా ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించారు. ప్రైట్ ట్రాకింగ్ పోర్ట్ల ఫీలీటప్ప్రైథ్యుత్తి 24 నుండి వచ్చిన దేఱా ప్రకారం.. విమానంఖాజ 129 ముంబైలోని త్రపతి శివాజీ మహారాజ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి తిరిగి వస్తున్నట్లు చూపించింది. విమానం భార్త-బర్క్స్ టీసుకొని తిరిగి వస్తున్నట్లు రాడార్ గుర్తించింది. ఇరాన్ జిజధాని టెప్టోన్లో ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు నిర్వహించింది. రెండు దేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్దికత పరిస్థితులతో ఇరాన్ గగనటలంపై అంక్షలు విధించింది. మరు వైమానిక ప్రాంతాన్ని మాసివేసింది. ఈ క్రమంలో ఎయిర్ ఇండియా విమానం తిరిగి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. “ఇరాన్లో నెలకొన్న ఉద్దికత పరిస్థితులలో మానిక ప్రాంతం మాసివేయడంతో మా ప్రయాణికుల భద్రత దృష్ట్యా పలు విమానాలను దారి మళ్ళించడం లేదా తిరిగి వెనక్కి రావడం జరుగుతోంది” అని ఎయిర్



# ପକ୍ଷିନ ପ୍ରଦୀପ

# ఈ అలవాట్లు మీ జీవితానే మార్చేన్నాయి..!

శరీరం ఎలా మొదలుపెడతే ఆ రోజు అంతా మన ఆలోచనలు శరిస్తి దానిటై ఆధారపడి ఉంటాయి. రోజుా ఉండే ఒక్కిట్లు, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి కొంత సమయం మనకు మనమే కేటాయించుకోవాలి. ఉదయాన్నే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తే శరీరం మనసు రెండూ ఉల్లాసంగా ఉండగలవు. రాత్రిపూట 5 నుంచి 7 తలసి గింజలను నీటిలో నాచెట్టండి. ఉదయం భాళీ కడుపుతో ఆ నీటిని తాగండి. ఇవి శరీరానికి తేమను చక్కగా నమతల్యం చేస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్ష్యాల వల్ల శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతి మీ రోజును బాగా ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఫోన్ చూస్తే మనసుకు ప్రశాంతత లేకుండా మారుతుంది. చుట్టూ జరుగుతన్న వార్తలు, సోపల్ మీడియా నోటిఫికేషన్లు మన ఉదయాన్ని తొందరగా అందోళనలోకి నెడతాయి. మొదటి 30 నిమిషాలు మొబైల్ కు దూరంగా ఉండండి. దానికి బదులుగా పచ్చని చెట్ల మర్మలో కాసేపు నిశ్శాంగా కూర్చోవచ్చు లేదా ప్రశాంతంగా మౌసంగా ఉండండి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని ఉదయం తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపించవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను



# దానిమ్మ ఆకులతీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



అవను ఆయుర్వేద అరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్జ సమస్యల నుండి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యప్రథంగా పనిచేస్తుందిని చెబుతున్నారు ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

దానిమ్మ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని అందరికి తెలుసు. కానీ, దానిమ్మ ఆకులు కూడా అంతే ఆరోగ్యపంతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? అవను ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్జ సమస్యల నుండి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని

**ನ್ಯಾರ್ ಫ್ರಾಟ್ ಉಂಟೆ ಚಾಲು..  
ಅನಾರ್ಥಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯಲಕು ಚೆಕ್..**



వండ్లలో స్టార్ ప్రూట్ ఒక ప్రత్యక్షమైన ఆకారంను కలిగి ఉంటుంది. నక్షత్ర ఆకారంలో కనిపించే ఈ వండు జ్యాసీ జ్యాసీగా ఉండడమే కాదు బాగా వంచిన వండ్లు వసువురంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచి వండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ స్టార్ ప్రూట్ లో విటమిన్ ఎ, బి , సి పుష్పలంగా ఉంటాయి. అధికంగా పైబర్: ఈ వండులో ఎక్కువ శాతం పైబర్, తక్కువ కేలరీలు నిండి ఉంటుంది. వైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది. అంతేకాదు ఈ వండు ప్రేగు శుభ్రపరుస్తుంది. దీని తరచు తింటే అనారోగ్యం దరి చేరదు. కొత్తప్రాల్ను అదుపులో ఉంచుతుంది: స్టార్ ప్రూట్స్ మీ కొత్తప్రాల్ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతేకాదు రకంలోని పేరుకున్న కొవును కూడా తొలిగిర్చాలి కీకు కొప్పాప్లో నుండు

A person is sitting in bed, stretching their arms above their head. The room is bright, suggesting morning light from a window. The person is wearing a white long-sleeved shirt.

మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీరు తాగడం మన శరీరానికి ఒక సహజ డిటాక్స్ ప్రక్రియగా పని చేస్తుంది. రోజుంతా శక్తిగా ఉండాలంబే సరైన బ్లైక్ ఫాస్ట్ చాలా అవసరం. తక్కువ కశ్యక్ర కలిగిన జీర్ణానికి అనుకూలమైన ధాన్యాలు, పండ్లు, నట్టు తీసుకోవడం మంచిది. ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారాలకు బధులుగా స్వచ్ఛమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక స్వస్థత కూడా పెరుగుతుంది. ఉదయాన్నే 5 నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని రోజుా ఉండే ఆందోళనల మంచి కాసేపు విరామం తీసుకోవడం అవసరం. శ్వాసపై ధ్వనం లేదా మెలోడీ సంగీతం వినడం ద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది శరీరానికి కాదు మన ఆలోచనల తీరుకు కూడా మంచి మార్గాన్ని కలిగిస్తుంది. మీకు ఎక్కువ సమయం లేకపోయినా సరే ఉదయాన్నే కనీసం 5 నిమిషాలు స్ట్రైచింగ్ లేదా సూర్య నుమస్కాలు చేయడం శరీరానికి మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాల ఊల్సానం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, శరీరం ఫ్రెష్ గా మారడం లాంటి లాభాలు ఉంటాయి. నిద్రలేచిన వెంటనే ఆ రోజు పేయాల్సిన ముఖ్యమైన పసులను గుర్తించండి. వాటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి దృష్టి పెట్టండి. ఇలా చేస్తే పనులపై స్వస్థత ఏర్పడి ఇతర ఆందోళనలు దూరంగా ఉంటాయి. ఇది మీ వసిదొన్నాన్ని విజయపంతంగా మారుస్తుంది. ఈ అలవాట్లను ప్రతి ఉరుయం పాటిస్తే శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా మీకు దక్కుతుంది. చిన్న చిన్న మార్పులతో పెద్ద మార్పులను సాధించవచ్చు.

# దయాబెట్స్ వల్ల

# జూపకశ్కి దెబ్బలింటుందా..?

ఈ రోజుల్లో దయాబట్టిన్ వల్ల జ్ఞావకశక్తి తగ్గే ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మెదడుకు శక్తిని అందించే గూకోంజ సరఫరా లేకపోవడం, ఇన్నుల్ని ప్రభావం వల్ల మెదడు పనితీరు ప్రభావితమవుతుంది. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, నిప్ర, మానసిక విశ్రాంతి తో జ్ఞావకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ప్రస్తుత రోజుల్లో దయాబట్టిన్ సమస్య సాధారణ జీవన్శైలి వ్యాధిగా మారిపోయాంది. ఈ వ్యాధి రక్తంలో చక్కర స్థాయిని పెంచడమే కాదు.. శరీరంలోని చాలా భాగాలపై చెడు ప్రభావం మాపుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరు, జ్ఞావకశక్తిపై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. జ్ఞావకశక్తి తగ్గడానికి కారణాలు ఏంది..? విజ్ఞానవరంగా అమ్మీషియా అని పిలిచే జ్ఞావక లేవం చాలా కారణాల వల్ల రావచ్చు. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం మెదుల్లో గాయాలు, దెబ్బలు ఎక్కువ కాలం మర్చం తాగడం

30 నినిషాలు నడక, యోగా లేదా ప్రాణాయామం లాంటి గుండెకు మంచి చేసే వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మధ్యం, భూమపానం మానేయాలి.. ఇవి మెదడు పనితీరును తగ్గించడమే కాకుండా.. జ్ఞాపకశక్తిని బిలపోసంగా చేస్తాయి. రోజూ కనీసం 7 నుండి 8 గంటలు నిదర్శించడం మెదడు విక్రాంతికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదలకీ చాలా ముఖ్యం. చదపడం, క్రాన్ వర్ష్య, పజిల్స్, ప్రథ్ఘగా వినడం లాంటివి మెదడును చురుకుగా ఉంచుతాయి. ధ్యానం కూడా మనసుకు ప్రశాంతపడు ఇస్తుంది. జ్ఞాపక లోపం ఎక్కువగా ఉంటే స్వారాలజ్ఞస్తేలేదా ఎండోక్రొనాలజ్సిస్ ను సంప్రదించడం మంచిది. అవసరమైతే మెమరీ ఎన్ హస్పింగ్ మండలమైపై సలహా తీసుకోవచ్చు. దయాబెట్టిన వల్ల మెదడు పని తీరు తగ్గి అవకాశం ఉన్నా. సరైన శీవన్లైలి, అపోర నియమాలు, మానసిక ప్రశాంతపడే ఉన్నప్పుడు మనం జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచి భవిష్యత్తును అందిస్తుంది.

# ಕಲಬಂದ ಜ್ಯೋತಿಂ ತಾಗಿತೆ ಎನ್ನ ಲಾಭಾಲ್ಯ..

జ్యోన్ తాగలేనీ అనుకున్నారు అందుల్లో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చు). బీబీ, ఘగ్ర వంటివి తగ్గడానికి అల్లోవేరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్వాన్న కలబంద జ్యోన్ తాగాలి. స్వానికి మందు చర్చానికి కలబందను సట్టు రాశుకున్నట్టుగా రాశుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్వానం చేస్తే చర్చం కీన్ అయిపోతుంది. గుండ నంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కలిపుంది. లోగినీరోధక శక్తిని పెంచడంతో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.

కలబంద ఎన్నో సుగుణాలు ఉన్న డెపథ మ్మక్క కలబందలోని విటమిన్ దీ, జి, జు, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి అనేక పోవకాలు ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కలిపాల్యా. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కలబంద జ్యోన్ తాగితే వెరుగైన

A photograph showing several thick, green, sliced pieces of aloe vera on a wooden cutting board. Next to them is a small, clear glass jar filled with translucent aloe vera gel. In the background, a whole aloe vera plant is visible in a pot.

ಅಭಿಕ ಬರುವನು ತಗ್ಗಿಸ್ತು. ಪ್ರತಿರೋಜು ಗ್ರಂಥ ನೀಲಿಲೋ 20 ಶಾತಂ ಅಲೋವೆರಾ ಗುಜ್ಜನು ಕಲಿಪಿ ತಾಗಾಲಿ. ಇದಿ ಎಂತೋ ಮೇಲು ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಕಡುವಲ್ಲಿನಿ ಕೊವ್ವು ವೆಡುವರ್ದಾಲು, ಪೇಗುಲಕ್ಕ ಅಂಟುಹಕ್ಕಾಯೆ ಅಯಲ್ ವಂತಿವನ್ನಿ ಕೀನ್ ಅಯಪೋತಾಯ. ಶರೀರಂಲೋನಿ ಟಾಕ್ಕಿನ್ನನು ಬಯಲ್ಕಿ ಹಂಪಿಂದುಂಲ್ಲಿ ಅಲೋವೆರಾ ಜ್ಯಾನ್ ಸಾಯಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ

. జ్యున్ తాగలేనీ అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చ. బీపీ, ఘగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉ పయ్యాగపుతుంది. రోజుకు రెండు స్వాష్ట కలబంద జ్యున్ తాగాలి. స్నూనానికి ముందు చర్యానికి కలబందను సబ్బు రాసుకున్నట్టుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నూను చేస్తే వర్షంకీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిలోథక శక్తిని పెంచడంతలో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.

# ప్రాణి లవర్సు తగ్గించే జ్యోత్స్థానం..!

మన శరీరంలో కాలేయం చాలా ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది సరిగా పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం. ఈ మధ్య నాన్ ఆల్ఫోలిక్ ప్రాణీ లివర్ డిసీజ్ అనే సమస్య చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. దీన్ని నివారించడంలో బీట్ రూట్ జ్యాస్ చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. బీట్ రూట్ లో పొట్టాఫియం, సోడియం, ఫోస్ఫరస్, కాల్బియం, మాగ్నీషియం, ఏర్న్, జింక్ లాంటి ఎన్నో భానిజాలు ఉంటాయి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్చిన విటమిన్లు, ప్రైబర్, చక్కర, యాంతీఆక్సిడెంట్లు పుపులంగా ఉంటాయి. బీట్ రూట్ జ్యాస్ తాగితే శక్తి పెరుగుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఉండే బీట్మైన్ అనే పదార్థం కాలేయానికి చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. ఇది డిటాక్షన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తూ శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయలుకు పంపుతుంది. శరీరంలో అలనట లేకుండా శక్తివంతంగా ఉండటానికి బీట్ రూట్ జ్యాస్ ని సహాయపడుతుంది. రోజుసా కొంత బీట్ రూట్ జ్యాస్ తాగితే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే సైల్ఫైట్ పదార్థం సైల్ఫిక్



