



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం

46 Years

ప్రపంచాన్ని శాసించే స్థాయికి భారతీయ యువత ఎదగాలి

భారత్ ఆర్థిక ప్రగతి అద్భుతం
రక్షణ రంగ ఎగుమతుల్లో నూతన రికార్డులు
గ్లోబల్ లీడర్ గా భారత్ ఎదుగుదల

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 6 (ఎఎన్) : న్యూఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ (SRCC) శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభనుద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. 21వ శతాబ్దపు యువత ఆశయాలను, వారి ఉత్సాహాన్ని కొనియాడారు. డ్రోన్ టెక్నాలజీలో ఆవిష్కరణలు, యూనికాన్స్ సృష్టి, ఆత్మాధునిక ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) సాంకేతికతతో యువత దూసుకుపోతోందని ప్రశంసించారు. గత తరాల కంటే మరింత పెద్ద కలలు కూలాలని, ప్రపంచాన్ని నడిపించే గ్లోబల్ కన్సర్నింగ్, ఆకాంటింగ్, ఫైనాన్సియల్, లీగల్ సంస్థలను స్థాపించి సత్తా చాటాలని యువతకు ప్రధాని పిలుపు నిచ్చారు.

భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యం
ప్రపంచ దేశాలు ప్రస్తుతం భారత్ పాలనా గతిశీలతను, వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఉన్న హోదాను కొనియాడుతున్నాయని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధం, ప్రపంచ వాణిజ్య అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నప్పటికీ, దేశం 7.8 శాతం త్రైమాసిక వృద్ధిని సాధించడం భారతదేశ అంతర్గత గట్టి సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని స్పష్టం చేశారు. చిన్నలక్ష్యాలతో ముందుకు సాగే వ్యక్తిని కాననీ, దేశం కోసం ఎప్పుడూ భారీ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధన కోసం తన సర్వశక్తులూ ఒడ్డుతానని ప్రధాని అన్నారు.

‘మేక్ ఇన్ ఇండియా’ విజయాలు
భారత్ ను భారీ దిగుమతిదారు నుంచి ప్రముఖ ఎగుమతిదారుగా మార్చడంలో ‘మేక్ ఇన్ ఇండియా’ కార్యక్రమం అద్భుతమైన విజయం సాధించిందని ప్రధాని తెలిపారు. నేడు స్పార్ట్స్ షోస్ ఎగుమతులు 2.5 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా చేరాయని, దేశీయ రక్షణ రంగ

ఉత్పత్తి ఆల్ టైమ్ హైగా చాదాపు 2 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు ఎగబాకాయని గుర్తుచేశారు. 2013 14లో కేవలం 600 నుంచి 700 కోట్ల రూపాయలుగా ఉన్న రక్షణ రంగ ఎగుమతులు, నేడు 40 వేల కోట్ల రూపాయలకు ఎగబాకాయని గుర్తుచేశారు.

అభివృద్ధిలో వేగం
దేశంలో మౌలిక వసతుల కల్పన, విధానాల అమలు గతంలో దశాబ్దాల పాటు పట్టడని, నేడు అదే వేగం కొన్ని సంవత్సరాలకే పరిమితమైందని ప్రధాని మోడీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రైల్వే నెట్ వర్క్ వేగవంతమైన విద్యుద్ధీకరణ, పెరుగుతున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య

ఒప్పందాలు (FTAs) దేశ యువతకు సరికొత్త అవకాశాలను తెరుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో తొలి ఎలక్ట్రిక్ రైలు 1925లోనే నడిచినప్పటికీ, 2014 నాటికి 30 శాతానికం భేతకుపై రైల్వే లైన్లు మాత్రమే విద్యుద్ధీకరణకు నోచుకున్నాయని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ప్రత్యేక చొరవతో కేవలం 12 ఏళ్లలోనే చాదాపు వంద శాతం రైల్వే లైన్లు విద్యుద్ధీకరణకు పూర్తి చేశామని ప్రధాని సగర్వంగా వెల్లడించారు.

ఒప్పందాలు (FTAs) దేశ యువతకు సరికొత్త అవకాశాలను తెరుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో తొలి ఎలక్ట్రిక్ రైలు 1925లోనే నడిచినప్పటికీ, 2014 నాటికి 30 శాతానికం భేతకుపై రైల్వే లైన్లు మాత్రమే విద్యుద్ధీకరణకు నోచుకున్నాయని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ప్రత్యేక చొరవతో కేవలం 12 ఏళ్లలోనే చాదాపు వంద శాతం రైల్వే లైన్లు విద్యుద్ధీకరణకు పూర్తి చేశామని ప్రధాని సగర్వంగా వెల్లడించారు.

12 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ 250 కొత్త బ్రాంచ్ లు

హైదరాబాద్: దేశీయ రంగంలో అగ్రగామిగా ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (SBI) తన సేవలను దేశ వ్యాప్తంగా మరింత విస్తరించేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సుమారు 12 వేల కొత్త నియామకాలను చేపట్టడంతో పాటు, కొత్తగా 250 బ్రాంచ్ లను ప్రారంభించనున్నట్లు ఎన్ ఐఐఐఐ చైర్మన్ పల్లాశ్రీనివాసులు శెట్టి (సీఎస్ శెట్టి) వెల్లడించారు. ఉద్యోగుల రిటైర్మెంట్ వయసు, బ్యాంక్ అవసరాలను నిశితంగా పరిశీలించి ఈ ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.



ఉద్యమకారుల హామీలు నీటి మూటలో



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం)
కోషల్ మీడియా వేదికగా తనస్థ అసభ్యకరంగా వ్యాఖ్యలు చేసిన కానిస్టేబుల్ ను కేవలం సస్పెండ్ తోనే సరిపెట్టడంపై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితుడిని సర్వీస్ నుంచి హర్షంగా పాటగించి, వెంటనే క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేయాలని ఆమె రాష్ట్ర బీజేపీని డిమాండ్ చేశారు. తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఎండగడుతామని హెచ్చరించారు. ఆదివారం బంజారా హిల్స్ లోని తెలంగాణ రక్షణ సేన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మహిళలపై అసభ్యంగా ప్రవర్తించే వారిపై విచిత్రమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాల్సి భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) స్పష్టమైన సెక్షన్లు చెబుతున్నాయని, ఇవి బీజేపీకి తెలియదా అని కవిత నిలదీసింది. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లు పుట్టా, గతంలో ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ కేవలం ప్రకటనలే పరిమితమయ్యాయని ఆరోపించారు.

రోడ్లపై కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చించండి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం)
బీఆర్ఎస్ నేతలు రోడ్లపై మాట్లాడటం మాని, అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చలో పాల్గొంటే అన్ని అంశాలపై సమాధానం చెబుతామని ని రాష్ట్ర బీజేపీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గి శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. పదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న కేసీఆర్ సభకు వచ్చి సలహాలు, అనుభవాలను చేసిన సమావేశాలను మహిళా తప పలికారు. మీసీ ఆధ్వర్యంలో ఇందిరా పార్క్ వద్ద నిర్వహించిన మహా ధర్మాలో మంత్రులు హాజరు ప్రభాకర్, అజహర్ దుర్గిన్ తో పాటు సీనియర్ నేతలు జగ్గారెడ్డి, వి.నామంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తి జవాబుదారితనంతో ప్రజలకు సేవ చేస్తోందని తెలిపారు. విప

కూడా ఇప్పటిదేని, అదోక దౌర్భాగ్య పాలన అని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. నేడు బీఆర్ఎస్, బీజేపీ కార్యకర్తలు కూడా రేషన్ కార్డులు పొందుతున్నారు. సన్నబియ్యం అందుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేవలం రెండున్నరేళ్ల కాలంలోనే రైతుల ఖాతాల్లోకి రూ. 1.60 లక్షల కొద్దీ జమ చేశామని శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. తాము ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను రాబోయే ఎన్నికల లోపు సంపూర్ణంగా అమలు చేసి తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. రూ. 8 లక్షల కోట్ల అప్పుల కుప్పగా మారిన రాష్ట్రాన్ని గత ప్రభుత్వం తమకు అప్పగించిందని, ఆ అప్పులకు అసలు, వడ్డీలు చెల్లిస్తూనే మరోవైపు సంక్షేమ పథకాలను సమర్పించడం అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ కష్టాలకు చెక్

ఎన్ హెచ్-44, రాజీవ్ రహదారి ఎలివేటెడ్ కారిడార్లపై సీఎస్ ప్రత్యేక దృష్టి
హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం)
రాష్ట్ర రాజధానిలో రవాణా వ్యవస్థను మరింత సుగంధం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ సంజయ్ జాజు ప్యారడైజ్ జంక్షన్ వద్ద నిర్మించిన పల్లెటూరు ప్రతిపాదిత ఎలివేటెడ్ కారిడార్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఎంపీ శ్రీ సర్వరాజ్ అహ్మద్ తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఆయన ఈ చర్యలను చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్యారడైజ్ జంక్షన్ నుంచి డియర్ పార్క్ రోడ్ వరకు ఎన్ హెచ్ 44 పైనున్న మార్గంలో పాటు, ప్యారడైజ్ నుంచి బోల్లారం, గేన్ కోట్ ఎన్ క్లైడ్, శామీర్ పేట్ మీదుగా టెర్మి రింగ్ రోడ్డు (ORR) జంక్షన్ వరకు ఎన్ హెచ్ 1 (రాజీవ్ రహదారి) పై నిర్మించనున్న ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల భూమిలను అధికారులు సీఎస్ వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన అప్లైడ్, ప్రయాణ కనెక్టివిటీ, భూసేకరణ ప్రక్రియ, మౌలిక వసతుల కల్పనపై వారు చర్చించారు. ఈ కారి

దార్లు అందుబాటులోకి వస్తే సికింద్రా పుష్పం చేశారు. ప్రాజెక్టు అమలులో

బాద్, బోల్లారం, శామీర్ పేట్ తదితర ప్రాంతాల మధ్య ప్రయాణం మరింత వేగవంతం కానుంది. ఉత్తర ప్రాంతం నుంచి నేరుగా ఓఆర్ఆర్ కు అనుసంధానం లభించడంతో పాటు ప్రధాన మార్గాల్లో నిల్వ వేదిం ట్రాఫిక్ రద్దీ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సికింద్రాబాద్-శామీర్ పేట్ కారిడార్ లో భవిష్యత్ అవసరాలను అంచనా వేసి పనులను వేగవంతం చేయాలని సీఎస్

ఎదురయ్యే భూసేకరణ ఇబ్బందులు, విద్యుత్, తాగునీటి లైన్ల మార్పిడి, వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయం వంటి అంశాలను వేగంగా పరిష్కరించాలని సీఎస్ అధికారులను ఆదేశించారు. మెట్రో రైలు, రహదారులు, ఓఆర్ఆర్ వ్యవస్థలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమయ్యేలా పకడ్బందీ ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఈ పరిశీలన కార్యక్రమంలో మెట్రో రైలు, హెచ్ఎంపీ, ఆర్ఆంపీటీ శాఖల సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పాలన అట్టర్ ఫ్లాప్

ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయండి
అసెంబ్లీ సమావేశాలకు తప్పకుండా హాజరుకావాలి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) :
రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన పూర్తిగా అట్టర్ ఫ్లాప్ అయిందని, చేతకానితనంతోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలోనూ, బయటా అనుభవత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ అధినేత, రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ భవన్ లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మీ (BRSLP) సమావేశంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ మాట్లాడుతూ.. రేపటి నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఉభయసభల సమావేశాలకు ప్రజా ప్రతినిధులంతా తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని స్పష్టం చేశారు. శాసనసభ, మండలిలో జరిగే ప్రతి చర్చలోనూ శ్రీయాశీలకంగా పాల్గొని, ప్రజా సమ

పించారు. 'తెలంగాణ రైజింగ్' కాదని, రాష్ట్రం అన్ని విధాలా 'డౌన్ ఫాల్' అవుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పతనం ఖాయమని, ఈ విషయం ఆ పార్టీ నేతలకూ అర్థం కావడంతోనే విచ్చలవిడిగా డోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బిల్లర్ మాటలు మాట్లాడుతున్నారని, తన చావును కోరుతూ పదే పదే మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. సభలో స్పీకర్ వ్యవహరిస్తున్న తీరు పూర్తిగా పక్షపాత ధోరణిలో, అప్రజాస్వామికంగా ఉందని కేసీఆర్ ఆక్షేపించారు. విడి ఏమైనా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం అసెంబ్లీ వేదికగా ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో, తన చావును కోరుతూ పదే పదే మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు బీఆర్ఎస్ కీలక నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ భారీ ప్రతీకార దాడికి కుట్ర

జెహానాబాద్: అమెరికా మద్దతుతో తమ దేశంపై దాడులకు పాల్పడుతున్న ఇజ్రాయెల్ పై ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు ఇరాన్ ఉప్పేళ్లూరతోంది. తమ దేశాధీనతల మరణానికి కారణమైన శత్రువులను మట్టుబెడతామని గతంలోనే పలుమార్లు హెచ్చరించిన బిహోస్ ప్రభుత్వం, వ్యవస్థలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమయ్యేలా పకడ్బందీ ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఈ పరిశీలన కార్యక్రమంలో మెట్రో రైలు, హెచ్ఎంపీ, ఆర్ఆంపీటీ శాఖల సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లు రచిస్తోందని ఇజ్రాయెల్ నిఘా నివేదికలు స్పష్టం చేశాయి.

నలువైపుల నుంచి ముప్పేట దాడికి కుట్ర
ఇజ్రాయెల్ ను అన్ని వైపుల నుంచి ఏకకాలంలో లక్ష్యంగా చేసుకునేందుకు ఇరాన్ తన మిత్ర పక్షాలైన హెజ్ బొల్లా, హమాస్, యెమెన్ లోని హూతీలతో పాటు ఇరాక్ లోని సాయుధ ముఠాలతో జట్టు కడుతోందని నిఘా వర్గాలు అరోపించాయి. భవిష్యత్తులో జరగబోయే ఈ దాడి తీవ్రత 2023 అక్టోబర్ 7 నాటి హమాస్ దాడిని మించిపోయే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించాయి. ఇందులో భాగంగా ఇరాన్ కు

చెందిన శక్తివంతమైన ఇస్రామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్పొ (IRGC) తన బలగాలను లెబనాన్ లోని హెజ్ బొల్లా, హమాస్, హూతీ మిలిటెంట్లతో కలిసి మోహరించాలని భావిస్తున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ ప్రముఖ పత్రిక ఒక సంవత్సరం నాన్ని వెలువరించింది. గత 2023 అక్టోబర్ 7 దాడిలో హమాస్ అనుకున్న లక్ష్యాలను పూర్తిగా సాధించలేకపోయింది. దీంతో ఈసారి తన మిత్రదేశాలన్నింటినీ ఏకం చేసి ఇజ్రాయెల్ పై విరుచుకుపడేలా ప్లాన్ మారుస్తోంది. హమాస్ నాయకత్వంలో ఇటీవల వచ్చిన మార్పుల కూడా ఈ పరిణామాలకు కారణమయ్యాయి.

ఉన్నపుడయం సాహిత్యం

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు కరుణామయుడివా?
కన్నీటి మక్కలను ముత్యాలుగా
మార్చే సమతామమతా స్వరూపివా?

నీవు కనిపించక
కాటోసి కాలసర్పానివా?
చిరునవ్వు వెనుక విషదంతాల్ని
దాచుకున్న మాయా మృగానివా?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు అపద్యాంధవుడివా?
నీవు అపార్థ రక్షకుడివా...?
ఆపదలో అందగా
నిలిచే అత్యయిడివా?

నీవు ఆశ్రయంలేని అనాథల్ని
అక్కన చేర్చుకునే అభయదాతవా?
ఆపన్న హస్తాల కోసం
ఎదురుచూసే ఆశాజీవివా...?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో...
ముందు తెలుసుకో

అస్థిసంజరానివా...?
ఒక్క ముద్దు కోసం మానవత్వపు
తలుపులు తట్టే ఆకలి ప్రతిమవా?

నీవు సంసారివా... సన్యాసివా...?
బంధాల మధ్య బ్రతుకుతున్నావా?—
బంధనాల్ని దాటి
బ్రహ్మచైతన్యం వెదుకుతున్నావా?

నీవు బహుదూరపు బాటసారివా...?
గమ్యమెరుగక
యాతనపడే యాత్రికుడివవా...?
నీవు నాయకుడివా...
అనుచరుడివా?
నీవు విద్యార్థివా... గురుదేవునివా?

నీవు అక్షరాలకు
ఊపిరినిచ్చే కవివా...?
కల్పాపోషకుడివా?
లేక కళలకు కరతాళ
ధ్వనులు చేసే రసికుడివా?
నీవు బృహత్ గ్రంథాల
రచయితవా... లేక పాఠకుడివా?

నీవు వేదపండితుడిగా...?
వేదాలలోను తెలిసిన జ్ఞానజ్యోతివా...?
లేక వెలి వెంగళవువా...? ఎవరు
నీవు...?

నీవు నటుడివా... దర్శకుడివా...?
నీవు యజమానివా... బాసనివా...?

నీవు నీరువా...? నిప్పువా...?
చిగురించజేస్తావా— విడిమేస్తావా?

నీవు నిజానివా...! అబద్ధానివా...?
నీ మాట సత్యమా అజ్ఞానమత్యమా
లేక మాయమాటల మనక అద్దమా?
నీవు రాతికి ప్రతిరూపానివా...?
నీతికి నిజాయితీకి నిదర్శనమా...?

నీవు కొంపలు కాల్చి కూల్చే
కోతివా...?
నీడలా నడిచే నీ నిజాయితీకి
నీవే నిత్య సంతకం కావాలి!

నీవు భక్తుడివా...?
భగవంతునికి ప్రతిరూపానివా...?
జీవని ప్రేమించే ప్రతి పూదయంలో
దైవత్వం దివ్యదీపమై వెలుగుతుంది!



పోలయ్య కూకట్లపల్లి
అత్తాపూర్ హైదరాబాద్

ఉప్పెనై రావాలి...
వాన కురవలేదు
కప్పల పెళ్ళి చేస్తుండు
ముత్యాలమ్మకి
మొక్కుతుండు
మోహ్యం కాస్తానికి
తూగడు
నూటెనిమిది నోటి
వాక్కులతో
సాసుకూల తరంగాలే
స్పష్టించబడితే
'అన్నమో రామచంద్రా'
ఆర్చనాదాలతో
ఉప్పెనై రావాలిగా!

బక్కచిక్కింది
ఆజ్ఞం మంటకు
తోడై ఉప్పెత్తున
ఎగుస్తుంది
పాష్టికాహారం కొరవడి
అచేతనంలో బాల్యం
గుమ్మడికాయలు
పగులుతాయి విరివిగా
కట్టుకునే బట్ట లేక ఎందరో
పట్టు వస్త్రాలు అగ్నికి
ఆహుతి అవుతుంటే
నిశ్శేషులై చూడాలంటే!

పెట్టుబడికి చెట్టు కొండ
గుట్ట అర్చించాక
వాన ఎట్లు కురియు?
నల్లని ఆవులు నల్లని
ధోవతులు
నల్లని మబ్బులను
ఏమార్చతాయనే
నమ్మికలో
జనాన్ని ఏమార్చే
ప్రజాస్వామ్యమా,
జోహార్లు!

జీవితంలో సుందే కథలు పుడతాయి.
డా.పొన్నాల బాలయ్య రచించిన 'లంద' నవల
లో మూడు తరాల మాదిగల జీవితం ఉంది.
సమాజంలో వారు ఎట్లా బతికిండు వారి
జీవన విధానం ఏమిటి? అనేది సవివరంగా
తెలిపిన నవల ఇది. కాలానుగుణంగా తమను
తాము మార్చుకోవాలన్న తపన సందేహం ఈ
నవల మొత్తంలో కనిపిస్తుంటుంది. లంద అనే
పేరుకు అర్థం ఏమిటన్నది నవల చదివితేనే
తెలిసింది. జంతు చర్యాన్ని నానబెట్టే గోకొన్ని
లంద అంటారు. తోలును మెత్తగా చేయడానికి,
శాగవారిని బేకుచెక్కలాంటి రంగు రావడాని
కి, నీసు వాసన పోవడానికి వెనుక ఎంత పెద్ద
ప్రక్రియ దాగుందో, ఎంత శ్రమచేస్తారో తెలు
స్తుంది. ఇదేక ప్రయోగశాల. వివిధ వృత్తుల
వారికి వినియోగపడే వస్తువులను చేసే ఉత్పత్తి
కేంద్రం. తమ కుల ఆస్పత్రి చిహ్నమైన 'లంద'ను
లోకానికి పరిచయం చేయడం, తమ జాతి
సాంస్కృతిక జెన్నాతాన్ని ఎలుగెత్తి చాడటం,
సామాజిక చైతన్యం, తమ వాస్తవిక జీవనాన్ని ప్ర
రచనలకు ప్రత్యేకతను ఇచ్చింది.
లంద అంటారు. అజయి ముగ్గురు మూడు తరాలకు
ప్రసానిదులు. రామయ్య ఏ మార్పు లేకుండా

లంద
డా. పొన్నాల బాలయ్య

తన జీవితంలో తాను ఒదిగిపోయింది. సచ్చిన్
ఎద్దును మోస్తున్నప్పుడు ఎద్దు బరువుకు యాస్త
పడి "ఈ మోసుడు పాడుగాను ఎన్ని తంతెల్లెనా
తప్పక పాయెరా!" అని గుణుగుతాడు.
ఎల్లప్పుడు "గడియ రికావేలం గమ్మ కూడిసింది
లేదాయే! అన్ని పాత పొక్కులేనాయే! ఈ కట్టం
పాడుగాను ఈ బతుకు నాశిదెంగాను" అని
బాధతో కుమిలిపోతుంది. కష్టాల తీరుతా
యని కొమరెల్లి జాతరకు పోతే అక్కడ కుల
మడిగి అంటోడు ముట్టాడు అని అంక్షలు
పెడతారు. అక్కడ ఒంటిమీదికి దేవుడొచ్చి,
అగ్నిగుండంలోకి దిగిన కొడుకు బొంద
య్యను పొట్టుపొట్టుగా సచ్చెట్టు కొడతారు.
బొందయ్య పట్టుకే కప్పంపుట్టుక. చచ్చిపోయి
పుట్టాడని బొందతప్పి పెట్టగానే ఏడుపు లుంకిం
చుకుంటుంది. అందుకే బొందయ్య అని పేరు.
సాహసమంటుడిగా పనిమంటుడుగా పెద్ద
జీతగానిగా ఎదిగింది. ఇతని జీవితమంతా
సంఘర్షణే కమ్యూనిస్టులను రాక్షసుల్లో కలుస్త
న్నాడని, సంఘంతో సోపతి ఉందని తెలిసి, దొర
మనుషుల్ని పంపిస్తే వారిని కొట్టి తప్పించుకొని
భయంతో బొంతులకి పారిపోతాడు. భవన
నిర్మాణకాగ్రామిగా పని చేస్తూ, అక్కడ అంతెద్దు
ర్ పోరాటాల గురించి విని ఉత్తేజిత దపుతాడు.
అంతెద్దుర్ లేతర్ సంఘం పెట్టి కూలీల కష్టాలు

సాహిత్యం సమాజానికి అద్దం మాత్రమే కాదు.. మార్పునకు ఆయుధం!

తెలంగాణ సాహిత్యం

మన పలుకే పదం కాదు.. మన గత పరికినే పదం..

మన పేరి మన పలుకు మన చరిత్ర మన సాహిత్యం..

మన పేరి మన పలుకు మన చరిత్ర మన సాహిత్యం..

సమాజంలోని అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించే సాధనంగా మారుతుంది. ప్రజల ఆకాంక్షలకు భాష ఇవ్వడం, అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా నిలబడటం, మార్పు కోసం స్పందించడం ఆయన కవిత్వంలోని ప్రధాన లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. దాశరథి రంగాచార్య.. పద్ద జీవితం సాహిత్యంగా మారినప్పుడు దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో తెలంగాణ గ్రామీణ సమాజం, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక నిర్మాణం, ఆచారాలు, మారుతున్న కాలం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయన రచనల్లో పల్లె కేవలం కథకు నేపథ్యం కాదు.. కథలోనే ఒక ప్రధాన పాత్రగా మారుతుంది. గ్రామీణ ప్రజల లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. అంపశయ్య అంపశయ్య సవీర్ రచనల్లో వ్యక్తి అంతర్వర్ణనం, యువతలోని సంఘర్షణ, మధ్యతరగతి మనస్తత్వం, సామాజిక మార్పుల ప్రభావం వంటి అంశాలు కని పిస్తాయి. దీనితో తెలంగాణ సాహిత్యం పల్లె జీవితం, సామాజిక పోరాటాలతో పరిమితం కాకుండా.. వ్యక్తి అంతరంగంలోని సంఘర్షణలను కూడా తన పరిధి లోకి తీసుకుంది. సమాజం మారిన కొద్దీ సాహిత్యం అడిగే ప్రశ్నలు కూడా మారుతాయని ఆయన రచనా ప్రపంచం నానిస్తుంది. లలితార్థ ప్రభాకర్.. శగర జీవితపు మరో ముఖం తెలంగాణ ఆధునిక కవిత్వంలో లలితార్థ ప్రభాకర్ వంటి కవుల రచనలు నగర జీవితం, సామాన్య మనస్థితి అనుభవాలు, ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్లు, సామాజిక వ్యంగ్యం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక వ్య క్తీకరణను అందించాయి. తెలంగాణ సాహిత్యం అంటే కేవలం పల్లె, జానపదం మాత్రమే కాదని.. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల విస్తరణలో వచ్చిన కొత్త జీవన విధానాలు కూడా సాహిత్య వస్తువులకు తాయని ఈ ధోరణి చూపించింది. గద్దర్.. పాట ప్రజాస్వరంగా మారినప్పుడు తెలంగాణ సాంస్కృతిక చైతన్యాన్ని చర్చించేటప్పు

భవానికి ప్రత్యేక స్వరం కనిపిస్తుంది. గద్దర్ గేయాల్లో ప్రజా చైతన్యానికి ఉద్దామ స్వరం వినిపిస్తుంది. ఈ భిన్నత్వమే తెలంగాణ సాహిత్యానికి అలెన్దైన సంపద. కొత్త తరం.. కొత్త కథలు నేటి తెలంగాణలో కూడా అనేక కొత్త సాహిత్య వస్తు వులు పుట్టుకొన్నాయి. గ్రామాల నుంచి నగరాలకు వలసలు, రైతుల మారుతున్న జీవితం, మహిళల విద్య-ఉద్యోగ అనుభవాలు, యువత డిజిటల్ జీవనం, హైదరాబాద్ నగర విస్తరణ, మారుతున్న కాలంబం సంబంధాలు, పర్యావరణ సమస్యలు, కొత్త మధ్యతర గతి ఆశలు.. ఇవన్నీ రాబోయే తరాల రచయితలకు ముఖ్యమైన అంశాలు. పాత సాహిత్యాన్ని గౌరవిస్తూ కొత్త జీవితాన్ని కూడా అక్షరాల్లో సమైదు చేయాలి. డిజిటల్ యుగం.. తెలంగాణ సాహిత్యానికి కొత్త అవకాశం డిజిటల్ ప్రపంచం సాహిత్యానికి నవాల మాత్రమే కాదు.. గొప్ప అవకాశం కూడా. పాత వస్తుకాలను డిజి టలైజ్ చేయడంపై, అరుదైన జానపద గీతాలను రికార్డు చేయడంపై, వృద్ధ కళాకారుల అనుభవాలను భద్రపర చడంపై, స్థానిక పదజాలానికి డిజిటల్ నిఘంటువులు రూపొందించడంపై, యువత కథలు, కవితలు, వున్నక పరిచయాల, స్థానిక చరిత్రలను కొత్త మార్పుమార్లోకి తీసుకెళ్లవచ్చు. అయితే వేగం పెరిగినంత మాత్రాన ప్రతి వైరల్ వ్యాకం సాహిత్యం కాదు. మంచి రచనకు అవోచన, అనుభవం, భాషపై పట్టు, పరిశీలన, బాధ్యత ఆవసరం. సంపాదకీయ నిర్ణయం తెలంగాణ సాహిత్యం ఒకే గొంతు కాదు.. అనేక గొంతుల సమ్మేళనం. అది పల్లె పాటలో ఉంది. బతుక మ్మ గేయంలో ఉంది. బృగ్గతలో ఉంది. కాళోజీ ప్రశ్న లో ఉంది. దాశరథి ప్రతిఘటనలో ఉంది. సురవరం పరిశోధనలో ఉంది. వట్టికోట వాస్తవికతలో ఉంది. దాశరథి రంగాచార్య పల్లె ప్రపంచంలో ఉంది. అంప శయ్య సవీర్ అంతర్వర్ణనంలో తెలంగాణ సృరాలను చదవడం అంటే ఒక సమాజపు జ్ఞాపకాలను చదవడం. ఆ జ్ఞాపకాలను నిఘెడ్డడం అంటే తెలుగు సాహిత్యాన్ని మరింత సంపన్నం చేయడం. అక్షరం నిల్చి చరిత్ర నిలుస్తుంది. సాహిత్యం నిల్చి సంస్కృతి నిలుస్తుంది. ప్రజల స్వరం నిల్చి సమాజపు జ్ఞాపకం నిలుస్తుంది. కేలం కదలాలో.. కొత్త కథలు పుట్టాలి.. పాత జ్ఞాపకాల భద్రపడాలి. తెలంగాణ నేల పలుకు తెలుగు సాహిత్యంలో నిరంతరం వినిపించాలి.



ఎం రవీందర్
7901503777

ఇంద్రధనుస్సులు!

షాడో ప్రగతిని సూడో అభివృద్ధిని వంటింటి పత్రికల్లో వండి వడ్డిస్తే లొట్టలేసుకు తింటానికి వాళ్లేం కరుడుగట్టిన పూజుడల్ సమాజపు వెట్టికి పుట్టిన వాకిరి పిట్టలేం కాదు తొక్కి పడేస్తే కుక్కన పెనుల్లా పడుండటానికి మన కాలపు తోలు మందపు కీలుబొమ్మలా కాదు వాళ్లు ఈతరం జెన్ ఆల్టా తూగిగిలు! అప్పుడే పూసిన మందార మొగ్గలా ఇప్పుడిప్పుడే రాజాకుంటున్న నీప్పు కళకెలు! మీ బిజీ షెడ్యూల్ ప్యాకేజీల రహస్య మంతనాల గుట్టు పసికట్టలేకున్నా మీ నట్టింటి మారుకు వేలాడుతూ మీ భూజాలమీదెక్కి అల్లరిచేసే కల్లా కపటం తెలియని బుల్లి పిచ్చుకని! వాళ్లు అన్నీ మాస్తున్నారు ఏ బడి మడిలో ఏ చదువుల పంటకు ఏ వీడ పడుతుందో

ఏ అధికార్థ ముందు అలిగి కూర్చుంటే ఏ వీడపిడ ఎలా విరగడవుతుందో వాళ్లు ఎక్కాలు వల్లించినంత సులభంగా గుక్కెత్తి పుక్కోకుండా చేస్తేయగలరు ఇంతకి వాళ్లు ఏం అడుగుతున్నారూ! మీ కాధూ, మీ బంగ్లాలు మీ బోషాణ పెట్టెల్లోని కరెన్సీ కట్టలూ కాదు కదా! మీ సుఖమయ గమనానికి అనువైన విమానాశ్రయాలో సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డ్, స్పీల్ బ్రిడ్జిలో కాదు కదా బతుకు పాఠాల అన్వేషణలో నిత్యం నింగిని చీల్చుకుంటూ రెక్కలు తెగేలా ఎగురుతున్నా అందనంత దూరానికి విసిరేయబడ్డ చదువుల తీరాలను తిరిగి మళ్ళీ తమ దరికి చేర్చుమంటున్నారు రాళ్లూ రప్పల మధ్య బురద కాల్చుకో కల్లా కపటం తెలియని బుల్లి పిచ్చుకని! ఈదులాడుతూ సాగాల్సి వస్తున్న రెక్కలలో అధ్యాన్నపు అక్షర దారుల్ని కాస్త కాంక్షతో పోసి సరిచేయమంటున్నారు

తరగతి గడుల్లో దావోర్తిని తీర్చే నిర్మలమైన నీటి వసతుల్నీ ఆరోగ్యకరమైన విస్తర్ణ శాలల్నీ నిర్మించి మానసిక బుద్ధి కుశలతతో పాటు దైహిక శుద్ధి సఫలతనూ సమకూర్చమంటున్నారు బుల్లి పిచ్చుకలవన్నీ బుల్లి బుల్లి కోర్కెలే కదా! అవి కూడా అలవ్వానికి గురైతే అగ్రహించకేం చేస్తారు! అదిగో!..! కుంభవృష్టిని సైతం లెక్క చేయని దున్నపోతుల్ని తోక మెలిదిప్పి రంకెలేయించగల జెన్ జీ యువత కూడా రంగంలోకి దిగింది! చూస్తోంటే రంగురంగుల ఇంద్రధనుస్సులు ఎక్కడో గగనతలమీద కాదు ఇక్కడే మన బోధనాశాలల ఇంటికప్పుల మీదే వెల్లివిరుస్తాయన్న ఆశ అంకురిస్తోంది!

గుండె జబ్బుల ముప్పును తెలుసుకునేందుకు

ఉపయోగపడే అద్భుతమైన టెస్ట్ ఇది..



గుండె ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవాలంటే సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజెర్స్, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షిస్తారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ కొందరిలో గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొనే హానికరమైన కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే అపోబీ (ApoB) పరీక్ష మరింత సమాచారం అందిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అపోబీ అంటే అపోలిపోప్రోటీన్ బీ. రక్తంలో ఉండే ధమనులను అడ్డుకునే అవకాశం ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ మోసే కణాలను ఈ పరీక్ష అంచనా వేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు ఇతర ధమనుల్లో ఫలకం (ప్లాక్) ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే లిపోప్రోటీన్ కణాల్లో ఒక్కో కణానికి ఒక అపోబీ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అందువల్ల రక్తంలో ఇలాంటి కణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి అపోబీ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ లో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజెర్స్ వంటి అంశాలను కొలుస్తారు. దీని ద్వారా రక్తంలో ఎంత కొలెస్ట్రాల్ ఉందో తెలుసుకునే పీలు ఉంటుంది. అయితే అపోబీ పరీక్ష మాత్రం ఆ కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొన్న కణాల సంఖ్యపై దృష్టి పెడుతుంది. అందువల్ల సాధారణ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష కంటే గుండెకు సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని మరో కొణంలో అంచనా వేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎల్ డీఎల్ స్థాయి సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ అపోబీ స్థాయి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అంటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ సరిమాణం సాధారణంగా కనిపించినా, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అపోబీ పరీక్ష గుండె జబ్బుల ముప్పును గుర్తించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం, అధిక ట్రిగ్లైజెర్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో అపోబీ పరీక్ష ద్వారా అదనపు సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే చిన్న వయసులోనే కుటుంబంలో గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారికి కూడా ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ రిపోర్ట్ సాధారణంగా ఉంది మాత్రమే గుండె జబ్బుల ముప్పు

పూర్తిగా లేదని భావించకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు, ఊబకాయం ఉన్నవారు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు, ట్రిగ్లైజెర్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, కుటుంబంలో ముందుగానే గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారు, ఇప్పటికే స్టాటిన్స్ వంటి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులు తీసుకుంటున్నవారు అపోబీ పరీక్ష గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లిపోప్రోటీన్ (ఎ) స్థాయిలు పెరిగినవారికి కూడా ఈ పరీక్షను పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. అపోబీ స్థాయిని సాధారణంగా మిల్లిగ్రాములు ప్రతి డెసిలీటర్ (mg/dL)లో కొలుస్తారు. చాలా మంది పెద్దలకు 90 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిని కొరదగినదిగా పరిగణిస్తారు. గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో 80 mg/dL కంటే తక్కువ

ఉదయాన్నే

నిద్ర లేచింది మొదలు. ఊపిరి

సలపని వసులతో క్షణం తీరిక ఉండదు.

మరోవైపు ఆఫీసులో లృటి, అలసటతో సమతుల్య

వుతాం. ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్ తో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం

చేసుకొని చురుగా మారాలంటే ప్రోటీన్స్ సీనిస్ ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్ లో

చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ప్రోటీన్స్ తో నిండిన భారదంపు, పిస్సా, ఆల్కోల్... వంటి

అందానికి.. పసుపు నూనె!

అందాన్ని దృష్టిపెట్టేటంత చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యుపసర నూనె పల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూర్చాయంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

సీమి ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీమి ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి, జిడ్డుదనాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గి అవకాశం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ



గుణాలు..

చర్మానికి తేమపండించి

చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయట.

ఈ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ పల్ల చర్మానికే కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూర్చాయంటున్నారని నిపుణులు. మండ్రుని నివారించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుందట. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె...) లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారని నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. పొడలో పగుళ్లు తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుందట. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా అముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఎ మిక్స్ మంట్ రోజూ తాళాలను మృదువుగా మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్లు తగ్గడంతో పాటు పొడలు మృదువుగా మారతాయట. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్పత్తుల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.

పొడి

ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేసే పైనాపిల్..



భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు కొంత మేలు జరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణుల పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ట్రోపిక్లైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను చిన్న భాగాలుగా మారుస్తాయి. పైనాపిల్ లో పదమూడు కేలరీలు ఉన్నాయి. అందుకే ప్రోటీన్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పైనాపిల్ లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా పేగు కదలికలు సక్రమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మొక్కల సమృద్ధిగా ఉన్న భాగాలు కూడా దాని పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే క్యాలరీలు 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉల్లిస్తుంది. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకునే వారు, భోజనం తర్వాత అప్పుడప్పుడు కడుపు భారంగా అనిపించే

ప్రభావం మాత్రం అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో ట్రోపిక్లైన్ తో పాటు పీచు పదార్థం, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి పైనాపిల్ లో పోషకాలు కలిగిన పదార్థాలు మారుస్తాయి. కాబట్టి సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పైనాపిల్ లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా పేగు కదలికలు సక్రమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మొక్కల సమృద్ధిగా ఉన్న భాగాలు కూడా దాని పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే క్యాలరీలు 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉల్లిస్తుంది. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకునే వారు, భోజనం తర్వాత అప్పుడప్పుడు కడుపు భారంగా అనిపించే

వారు పైనాపిల్ ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారు కూడా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. వయసు పెరిగిన కొందరిలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉంటే కూడా పైనాపిల్ ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్ల, ఫూటైన్ రుచి కారణంగా కొందరికి నోట్లో మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవకూడదు. ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లుగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లు తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సన్నిపెంట్ల విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కలను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలను సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని ట్రోపిక్లైన్ సంక్లిష్ట ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. భోజనం తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ లోని జీర్ణ సమస్యకు చికిత్స కాదని, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి దాని ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రోటీన్లతో అలసట మాయం!



గింజలను ప్రరోజోజా

మిశ్రంగా తీసుకో

వడం మంచిది. ఇవి

గుండెకు మేలు

చేస్తాయట. సలాడ్లు,

ఉడికించిన కూరగా

యలతో కూడా వీటిని

కలుపుకొని తీసుచ్చు.

అయితే నట్స్ లో

క్యాల్షియం కూడా

ఎక్కువగా ఉన్నాయి

ఉంటాయి కాబట్టి

మిశ్రంగానే తీసుకు

వడం మంచిదంటు

న్నారు నిపుణులు.

కండరాల నిర్మా

ణానికి తోడ్పడే

ప్రోటీన్స్ పాలు, పాల

పదార్థాల్లో

పుష్కలంగా

ఉంటాయి. ఇవి

రక్తపోటు అదుపులో

ఉంచడానికి తోడ్పడతాయట. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. సోయాబీన్స్ లో ప్రోటీన్ మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా పేస్ట్, టోఫూ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి కొంతమందికి పడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. బఠాణీలు, రాజ్మా, బీన్స్, చిక్కుళ్లు, ఇతర ల్లోనూ ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. చేపలో ప్రోటీన్స్ తో పాటు గుండెకు మేలు చేసే 3 కొవ్వు అమ్లాలూ ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

మాంసాహారంలోనూ ప్రోటీన్స్ మెండుగా ఉంటాయి. అయితే వీటిలో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మిశ్రంగానే తీసుకోవాలంటున్నారని నిపుణులు. కోడిగుడ్డుల్లో కూడా ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, గుండెజబ్బులు.. వంటి సమస్యలున్న వారు డాక్టర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీటెనర్లను అధికంగా

ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధించి కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది. ప్రాంటియర్స్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-ఎనాలిసిస్ అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాల నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీటెనర్లను పదార్థక పైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లను తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన చక్కెర ప్రాప్యకార్యాలూగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి డైట్ డ్రింక్స్, షుగర్-ఫ్రీ

ల్యుతను ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గట్టి మైక్రోబయోమ్ లో మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇన్ ఫ్లూబిస్ సెన్సిటివిటీ పై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ ప్రక్రియలకు కూడా అంతరాయం కలిగి అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యం తగ్గడం వల్ల శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కానిక్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ కు దారితీసి మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ స్వీటెనర్స్ ఆకలి, ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను నియంత్రించే శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆకలి, శక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రించడంలో ట్రైలిప్, రెస్పిన్ వంటి హోర్మోన్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటి సంతకాల్లో మార్పులు అహార ఎంపికలు, ఆకలి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ పనితీరులో ఏర్పడే సమస్య. ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, నడుము మట్టు కొంత, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి అంశాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే కృత్రిమ స్వీటెనర్స్ నేరుగా మధుమేహానికి కారణమవుతాయని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు.



