



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



Grads Universe

+91 6301726400

వృధయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ప్రపంచాన్ని శాసించే స్థాయికి భారతీయ యువత ఎదగాలి

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

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 6 (ఎఎన్ఐ) : న్యూఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ (SRCC) శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు చేసిన సభనుద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. 21వ శతాబ్దపు యువత ఆశయాలను, వారి ఉత్సాహాన్ని కొనియాడారు. డ్రోన్ టెక్నాలజీలో ఆవిష్కరణలు, యూనికాన్స్, స్పెష్టి, అత్యాధునిక ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) సామర్థ్యంతో యువత దూసుకుపోతోందని ప్రశంసించారు. గత తరాల కంటే మరింత పెద్ద కలలు కనాలని, ప్రపంచాన్ని నడిపించే గ్లోబల్ కన్సైడ్, అకాడెమిక్, వైద్యునియల్, లీగల్ సంస్థలను స్థాపించి సత్తా చాటాలని యువతకు ప్రధాని పిలుపు నిచ్చారు.

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ అభివృద్ధి
ప్రపంచ దేశాలు ప్రస్తుతం భారత్ పాలనా గతీతిలకను, వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఉన్న హోదాను కొనియాడుతున్నాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధం, ప్రపంచ వాణిజ్య ఆర్థిక కులు ఎదురవుతున్నప్పటికీ, దేశం 7.8 శాతం త్రిమాసిక వృద్ధిని సాధించడం భారతదేశ అంతర్గత గట్టి సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని స్పష్టం చేశారు. చిన్నలక్ష్యా లతో ముందుకు సాగే వ్యక్తిని కానని, 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 స్పాల్డ్ థోన్ ఎగుమతులు 2.5 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా చేరాయని, దేశీయ రక్షణ రంగ



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

లభ్యమైతే వేగం
దేశంలో మౌలిక వసతుల కల్పన, విద్యానాల అమలు గతంలో దశాబ్దాల పాటు పట్టేదని, నేడు అదే వేగం కొన్ని సంవత్సరాలకే పరిమితమైందని ప్రధాని మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రైల్వే నెట్ వర్క్ వేగవంతమైన విద్యుత్ కరణ, పెరుగుతున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య

ఒప్పందాలు (FTAs) దేశ యువతకు సరికొత్త అవకాశాలను తెరుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో తొలి ఎలక్ట్రిక్ రైలు 1925లోనే నడిచినప్పటికీ, 2014 నాటికి 30 శాతానికి పైతే తక్కువ రైల్వే లైన్లు మాత్రమే విద్యుత్ కరణకు నోచుకున్నాయని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ప్రత్యేక చొరవతో కేవలం 12 ఏళ్లలోనే దాదాపు పంద శాతం రైల్వే లైన్లు విద్యుత్ కరణకు మార్చి చేశామని ప్రధాని సగర్వంగా వెల్లడించారు.

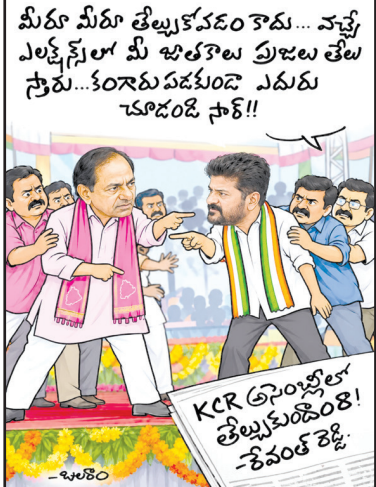
12 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ 250 కొత్త బ్రాంచ్ లు

ఉద్యమకారుల హామీలు నీటి మూటలే



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పురయం) : సోషల్ మీడియా వేదికగా తనపై అసభ్య సభంగా వ్యాఖ్యలు చేసిన కానిస్టేబుల్ ను కేవలం సంస్కంద్ తో సరిపెట్టడంపై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితుడిని సర్వీస్ నుంచి పూర్తిగా తొలగించి, వెంటనే క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేయాలని ఆమె రాష్ట్ర డిజిపిని దీమాంధి 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 విధిమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాల్సి భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) స్పష్టమైన సెక్షన్లు చెబుతున్నాయని, ఇవి డిజిపికి తెలియదా అని కవిత నిరీక్షించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లవుతున్నా, గతంలో ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితమయ్యాయని ఆరోపించారు.

ఇంతే కదా....!



రోడ్లపై కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చించండి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పురయం) : బీఆర్ఎస్ నేతలు రోడ్లపై మాట్లాడటం మాని, అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చల్లో పాల్గొంటే అన్ని అంశాలపై సమాధానం చెబుతామని రాష్ట్ర బిజీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి య. డిక్షిత్ తీవ్ర బాబు స్పష్టం చేశారు. పదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న కేసీఆర్ సభకు వచ్చి నలహాలు, అనుభవాలను పంచుకోవాలని ఆయన హితవు పలికారు. సీసీసీ ఆధ్వర్యంలో ఇందిరా పార్క్ వద్ద నిర్వహించిన మహా ధర్మాలో మంత్రులు పాస్టం ప్రభాకర్, అజహర్ థిన్ థిన్ పాటు సీనియర్ నేతలు జగ్గారెడ్డి, వి. హనుమంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తీవ్ర బాబు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తి జవాబుదారితనంతో ప్రజలకు సేవ చేస్తోందని తెలిపారు. విప



క్షాలు సోషల్ మీడియా వేదికగా చేస్తున్న విష ప్రచారాలను గట్టిగా తిప్పికొట్టాలని జైలుకు పిలుపునిచ్చారు. ఆర్థిక బియ్యం ధోరణి ఉచిత ప్రయాణం కేవలం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలే చేస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు. ఆ పేదలందరికీ ఇళ్ల వద్ద 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని గుర్తుచేశారు. గడిచిన పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో పేదలకు సరిగ్గా రేషన్ కార్డులు

కూడా ఇవ్వలేదని, అదొక దౌర్భాగ్య పాలన అని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. నేడు బీఆర్ఎస్, బీజేపీ కార్యకర్తలు కూడా రేషన్ కార్డులు పొందుతున్నారని, సన్నబియ్యం అందుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేవలం రెండున్నరేళ్ల కాలంలోనే రైతుల ఖాతాల్లోకి రూ. 1.60 లక్షల కోట్లు జమ చేశామని తీవ్ర బాబు వెల్లడించారు. తాము ఇచ్చిన ఆదర్శ గ్యాంట్ లను 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 సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ కష్టాలకు చెక్ ఎన్ హెచ్-44, రాజ్ రహదారి ఎలివేటెడ్ కారిడార్లపై సీఎస్ ప్రత్యేక దృష్టి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పురయం) : రాష్ట్ర రాజధానిలో రహదారి వ్యవస్థను మరింత సుగమం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ సుజయ్ జాజా ప్యారడైజ్ జంక్షన్ వద్ద నిర్మించతలపెట్టిన ప్రతిపాదన ఎలివేటెడ్ కారిడార్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఎంపీ శ్రీ సర్వనాథ్ అహ్మద్ తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఆయన ఈ పర్యటన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్యారడైజ్ జంక్షన్ నుంచి డెయిరీ పార్క్ రోడ్ వరకు ఎన్ హెచ్ 44 పైన్ను మార్గంతో పాటు, ప్యారడైజ్ నుంచి బొత్తూరు, గేనెరాక్ ఎక్స్ ప్రెస్, శామీర్ పేట్ మీదుగా టెటర్ రింగ్ రోడ్డు (ORR) జంక్షన్ వరకు ఎన్ హెచ్ 1 (రాజ్ రహదారి) పై నిర్మించదలచే ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల ఖామీంట్లను అధికారులు సీఎస్ కు వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన అల్లెనెమంట్, ప్రయాణ కనెక్టివిటీ, భూసేకరణ ప్రక్రియ, మౌలిక వసతుల కల్పనపై వారు చర్చించారు. ఈ కారి



డార్డ్, బొత్తూరు, శామీర్ పేట్ తదితర ప్రాంతాల మధ్య ప్రయాణం మరింత వేగవంతం కానుంది. ఉత్తర ప్రాంతం నుంచి నేరుగా ఓఆర్ఆర్ కు అనుసంధానం లభించడంతో పాటు ప్రధాన మార్గాల్లో నిత్యం వెండిచేలాఫీకర్ల సమస్యను శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సికింద్రాబాద్-శామీర్ పేట్ కారిడార్ లో భవిష్యత్ అవసరాలను అంచనా వేసి పనులను వేగవంతం చేయాలని సీఎస్

అందుకు భూసేకరణ ఇబ్బందులు, విద్యుత్, తాగునీటి లైన్లు 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 పరిశీలనా కార్యక్రమంలో మెట్రో రైలు, హెచ్ఎండ్ఐ, ఆర్ఆండ్ఐబీ శాఖల సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నిర్లక్ష్యంపై ఉక్కుపాదం



నిందితుడిని ఇప్పటికే అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు పకడ్బందీగా దర్యాప్తు పూర్తి చేసి త్వరలోనే ఛార్జ్ షీట్ దాఖలు బాధిత కుటుంబానికి సత్కర న్యాయం అందించేందుకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు ద్వారా విచారణ అనువర్తి యాజమాన్య భద్రతా ఏర్పాట్లు, నిబంధనలపై సమగ్ర దర్యాప్తు బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు బాధిత కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పురయం) :

హైదరాబాద్ శివారులోని తుక్కుగూడలో ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో సర్దుపై జరిగిన హత్యాచార ఘటనను ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అత్యంత తీవ్రంగా పరిగణించారు. ఈ దుర్ఘటనపై తక్షణమే మెజిస్ట్రేట్ నివేదికలు, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాల జారీ చేశారు. ఈ ఘటనకు దారితీసిన అసలు పరిస్థితులు ఏమిటి, బాధితురాలు నివసిస్తున్న పసతి గృహం వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లు ఎలా ఉన్నాయి, సంబంధిత ఆసుపత్రి యాజమాన్య నిర్వహణలో ఏమైనా లోపాలు, నిర్లక్ష్యం ఉన్నాయో అనే కోణాలపై విచారణ జరపాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. అలాగే, మహిళా ఉద్యోగుల భద్రత కోసం నిబంధనల ప్రకారం పాటించాల్సిన థ్రాట్ కార్డ్ అన్న సక్రమంగా అమలుయ్యాలి లేదా

అనే అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కేసులో నిందితుడిని పోలీసులు ఇప్పటికే అదుపులోకి తీసుకున్న నేపథ్యంలో, దర్యాప్తు ప్రక్రియను అత్యంత పకడ్బందీగా ముగించాలని సీఎం తేల్చిచెప్పారు. ఫోరెన్సిక్ నివేదికలు, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాల సేకరణను శరవేగంగా పూర్తి చేసి, త్వరలోనే సమగ్ర ఛార్జ్ షీట్ దాఖలు చేసేలా పోలీసు ఉన్నతాధికారులు ఎప్పటికప్పుడు కేసు పురోగతిని పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. బాధిత కుటుంబానికి సత్కరంగా న్యాయం చేశారేందుకు పిలుగా ఈ కేసును ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుకు బదిలీ చేసి విచారణ వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఇందుకోసం న్యాయ, పోలీసు మరియు ఫాస్ట్ ట్రాక్ అన్న సక్రమంగా అమలుయ్యాలి లేదా

పనిచేసి ఎక్కడా ఎలాంటి జాప్యం జరగకుండా చూసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ దుర్ఘటనలో సర్వస్వం కోల్పోయిన బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని ముఖ్యమంత్రి భరోసానిచ్చారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ధనసరి అనసూయ (సీతక్క) నేరుగా బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ఓదార్చారు. ప్రభుత్వం తరఫున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందజేయడంతో పాటు, బాధితుల కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు కూడా మంజూరు చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా, వ్యవస్థలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి వెంటనే సరిదిద్దాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి గారు ఆదేశించారు.

కాంగ్రెస్ పాలన అట్టర్ ఫ్లాప్

ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయండి అసెంబ్లీ సమావేశాలకు తప్పకుండా హాజరుకావాలి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పురయం) :

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన పూర్తిగా అట్టర్ ఫ్లాప్ అయిందని, చేతకానితనంతోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలోనూ, బయటూ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ అధినేత, రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ భవన్ లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ ఎన్ టీ (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 క్రియాశీలకంగా పాల్గొని, ప్రజా సమ



స్వలపై ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా నిలదీయాలని కోరారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీల ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ఉభయసభల్లో ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సాగిస్తున్నది 'థర్డ్ క్లాస్' పాలన అని మండిపడ్డారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని రంగాలలోనూ ఘోరంగా విఫలమైందని కేసీఆర్ ఆరో

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 డౌబిడికి పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉద్ధృతం చేయాలని ఆయన పార్టీ నేతలకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు బీఆర్ఎస్ కీలక నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ భారీ ప్రతీకార దాడికి కుట్ర

జెరూసలేం: అమెరికా మద్దతుతో తమ దేశంపై దాడులకు పాల్పడుతున్న ఇజ్రాయెల్ పై ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు ఇరాన్ ఉమ్మిఖూరుతో ది. తమ దేశాధినేతల మరణానికి కారణమైన శత్రువులను మట్టుబెడతామని గతంలోనే ఇప్పుడూ ఆచరణలో కక్షపాదింపునకు రంగం సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఇజ్రాయెల్ నిఘా మురాలతో జట్టు కడుతోందని నిఘా వర్గాలు వెల్లడించిన సంచలన విషయాలు అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతున్నాయి. ఇజ్రాయెల్ పై సర్వశాసనకర స్థాయిలో భారీ దాడులు చేపట్టేందుకు ఇరాన్ భీకర ప్రణాళిక

లు రచిస్తోందని ఇజ్రాయెల్ నిఘా నివేదికలు స్పష్టం చేశాయి. **నలువైపుల నుంచి ముప్పేట దాడికి కుట్ర**
ఇజ్రాయెల్ ను అన్ని వైపుల నుంచి ఏకకాలంలో లక్షలాది దాడులకు గురికానుంది. ఇరాన్ తన మిశ్ర పక్షాలైన హాజిబొల్లా, హమాస్, యెమెన్ లోని హూతీలతో పాటు ఇరాక్ లోని సాయుధ మురాలతో జట్టు కడుతోందని నిఘా వర్గాలు ఆరోపించాయి. భవిష్యత్తులో జరగబోయే ఈ దాడి తీవ్రత 2023 అక్టోబర్ 7 నాటి హమాస్ దాడిని మించిపోయే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించాయి. ఇందులో భాగంగా ఇరాన్ కు

చెందిన శక్తివంతమైన ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్పస్ (IRGC) తన బలగాలను లెబనాన్ లోని హాజిబొల్లా, హమాస్, హూతీ మిలిటెంట్లతో కలిసి మోహించాలని భావిస్తున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ ప్రముఖ పత్రిక ఒక సంచలన కథ నాన్సి వెలువరించింది. గత 2023 అక్టోబర్ 7 నాటిలో హమాస్ అనుకున్న లక్ష్యాలను పూర్తిగా సాధించలేకపోయింది. దీంతో ఈసారి తన మిత్రదేశాలన్నింటినీ ఏకం చేసి ఇజ్రాయెల్ పై విరుచుకుపడతా అని భావిస్తున్నారని, హమాస్ నాయకత్వంలో ఇటీవల వచ్చిన మార్పులకూడా ఈ పరిణామాలకు కారణమయ్యాయి.

ఉన్న

వృద్ధయం సాహిత్యం

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

నీవు కరుణామయుడివా?
కన్నీటి మక్కలను ముత్యాలుగా
మార్చే సమతామమతా స్వరూపివా?

నీవు కనిపించక
కాటేసి కాలసర్పానివా?
చిరునవ్వు వెనుక విషదంతలాల్ని
దాచుకున్న మాయా మృగానివా?

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

నీవు ఆపద్యాంధ్రవుడివా?
నీవు అనాధ రక్షకుడివా...?
ఆపదలో అండగా
నిలిచే అత్తీయుడివా?

నీవు ఆశ్రయంలేని అనాధల్ని
ఆక్రమించే దురుకునే అభయదాతవా?
ఆపన్న హస్తాల కోసం
ఎదురుచూసే ఆశాజీవివా...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో...
ముందు తెలుసుకో

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?

నీవు ఆస్తిపరుడివా...?
అంతలేని ధనదాహంతో

అంతరంగాన్ని
కోల్పోయిన అజ్ఞానివా...?

నీవు తిన్నది
అరగిని కోటిళ్ళరుడివా...?

కడుపు నిండినా
కరుణలేని కాలిన్యస్త్రభైదివా?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?

తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు ఆకలికి అలమటించే

అస్థిపంజరానివా...?
ఒక్క ముద్ద 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 మనివా...?
కళాపోషకుడివా?
లేక కళలకు కరతాళ
ధ్వనులు చేసే రసికుడివా?
నీవు బ్రహ్మశ్రీ గంధాల
రచయితవా... లేక పాఠకుడివా?

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

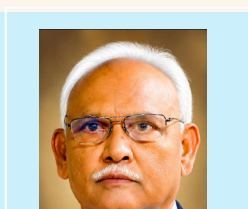
నీవు నటుడివా... దర్శకుడివా...?
నీవు యజమానివా... బానిసవా...?

నీవు నీరువా...? నిస్సపా...?
చిగురింపజేస్తావా— విడిమేస్తావా?

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

నీవు కొంపలు కాల్చి కూల్చే
కోతివా...?
నీడలా నీడచే నీ నిజాయితీకి
నీచే నిత్య సంతకం కావాలి!

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



పోలయ్య కూకట్లపల్లి
అత్తాపూర్ హైదరాబాద్

ఉప్పెనై రావాలి...

వాన కురవలేదు
కప్పుల పెళ్ళి చేస్తుండడు
ముత్యాలమ్మకి
మొదట మౌనంగా
మౌనంగా శాస్త్రానికి
తూగడు
నూటెనిమిది నోటి
వాక్కులతో
సానుకూల తరంగాలే
స్పష్టించబడితే
'అన్నమో రామచంద్రా'
ఉప్పెనై రావాలిగా!

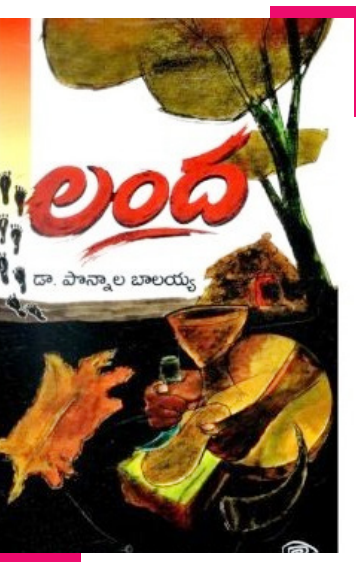
పదకొండు గుండ్రాల్లో
ప్రజాధనాన్ని పోసి
మబ్బును మభ్యపెట్టే
యాగానికి
పూనుకున్నాడు ఏలిక
ఇంద్రుని లేక జనం విలవిల
కట్టలు రేపు మండుతాయి
గుండ్రాల్లో
పాడి లేక ఊరు

బక్కచిక్కింది
ఆజ్ఞం మంటకు
తోడై ఉప్పెత్తున
ఎగుస్తుంది
పాక్షికాహారం కొరవడి
అచేతనంలో బాల్యం
గుమ్మడికాయలు
పగులుతాయి విరివిగా
కట్టుకునే బట్ట లేక ఎందరో
పట్టు వస్త్రాలు అగ్నికి
ఆహుతి అవుతుంటే
నిశ్చేష్టులే చూడాలంటే!
పెట్టుబడికి చెట్టు కొండ
గుట్ట అర్చించాక
వాన ఎట్టు కురియు?
నల్లని ఆవులు నల్లని
ధోవతులు
నల్లని మబ్బులను
ఏమార్చుతాయనే
సమ్మిక్తో
జనాన్ని ఏమార్చే
ప్రజాస్వామ్యమా,
జోహార్లు!

వాస్తవిక జీవితానికి ప్రతీక.. లంద...

జీవితంలో నుండే కథలు పుడతాయి. దా.పొన్నూరి బాలయ్య రచించిన 'లంద' నవలలో మూడు తరాల మాదిగల జీవితం ఉంది. సమాజంలో వారు ఎట్లా బతికింద్రు వారి జీవన విధానం ఏమిటి? అనేది సవినరంగా తెలిపిన నవల ఇది. కాలానుగుణంగా తమను తాము మార్చుకోవాలన్న తపన సందేశం ఈ నవల మొత్తంలో కనిపిస్తుంటుంది. లంద అనే పేరుకు అర్థం ఏమిటన్నది నవల చదివితేనే తెలిసింది. జంతు చర్యాన్ని నానబెట్టే గోళాన్ని లంద అంటారు. తోలును మెత్తగా చేయడానికి, శాగవారిని లేకుండా పోయే రంగు రావడానికి, నీను వాసన పోవడానికి వెనుక ఎంత పెద్ద ప్రక్రియ దాగుంటే, ఎంత శ్రమచేస్తారో తెలుస్తుంది. ఇదొక ప్రయోగశాల. వివిధ వస్తువుల వారికి వినియోగపడే వస్తువులను చేసే ఉత్పత్తి రీతం. తమకు అన్నీకట్టే చిహ్నమైన 'లంద'ను లోకానికి పరిచయం చేయడం, తమ జాతి సాంస్కృతిక జ్ఞానాన్ని ఎలుగెత్తి చాడటం, సామాజిక చైతన్యం, తమ వాస్తవిక జీవనాన్ని ప్రతిబింబించడం తన వంతు బాధ్యతగా రచయిత అవుతున్నాడు. ఇక నవలలోని కథ - రామయ్య, బొందయ్య, అజయ్య ముగ్గురు మూడు తరాలకు ప్రతినిధులు. రామయ్య ఏ మార్పు లేకుండా

తన జీవితంలో తాను ఒదిగిపోయాడు. సచ్చిన ఎద్దును మోసపున్నప్పుడు ఎద్దు బరువుకు యాష్ట పడి "ఈ మోసాదు పాదంగాను ఎన్ని తంతెలైనా తప్పక పాడేను!" అని గణుగుతాడు. ఎల్లప్పుడు "గడ్డియ రికావులేదు గమ్మ కూడేసింది లేదాయే! అన్ని పాత పొక్కులేనాయే! ఈ కట్టం పాదంగాను ఈ బతుకు నాశిదెంగాను" అని బాధతో కుమిలిపోతుంది. కష్టాలు తీరుతాయని కొవరెల్ని జాతకం పోతే అక్కడ కుల ముడిగి అంటాడు ముట్టాడు అని అంక్షలు పెడతాడు. అక్కడ ఒంటిమీదికి దేవుడొచ్చి, అగ్నిగండంలోకి దిగిన కొడుకు బొందయ్యను పొట్టుపొట్టుగా సచ్చెట్టు కొడతారు. బొందయ్య పట్టుకే కష్టంపట్టుకే చచ్చిపోయి పట్టాడని బొందయ్య పట్టుకే నీవెదుల అంటుంటుంది. అందుకే బొందయ్య అని పేరు. సాహసవంతుడిగా పనిమంటుంగా పెద్ద కేంద్రం, తమకు అన్నీకట్టే చిహ్నమైన 'లంద'ను లోకానికి పరిచయం చేయడం, తమ జాతి సాంస్కృతిక జ్ఞానాన్ని ఎలుగెత్తి చాడటం, సామాజిక చైతన్యం, తమ వాస్తవిక జీవనాన్ని ప్రతిబింబించడం తన వంతు బాధ్యతగా రచయిత అవుతున్నాడు. ఇక నవలలోని కథ - రామయ్య, బొందయ్య, అజయ్య ముగ్గురు మూడు తరాలకు ప్రతినిధులు. రామయ్య ఏ మార్పు లేకుండా



చూస్తూ, న్యాయం దర్శనం కోసం పనిచేస్తుంటాడు. అయితే అక్కడ కూడా కష్టాలే పలకరించి, చేదు అనుభవాలతో ఇక బతుకేనే పరిస్థితిలో మళ్ళీ ఊరికి తిరిగి వస్తాడు. లందగోలం కాడ మాదిగ పిల్లలతో బతుకమ్మలు అడిస్తాడు. జ్ఞానం లేకనే మనం ఇట్లా ఆయామని, మన పిల్లలనున్నా బాగా చదివించుకోవాలని చెప్పే

అతను నడిమిలోనే మరణించాడు. బొందయ్య భార్య తరవ్వ మూడు తరాల కష్టాలను నష్టా లను చూసింది మోసింది. బొందయ్య చిన్న కొడుకు అజయ్య పెద్దవాడై, దళిత ఉద్యమంతో ప్రభావితుడై, తనకుంటూ గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాడు. విద్యార్థి నాయకుడిగా జీవినీ విర్రాటు చేసి, తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ పాల్గొన్నాడు. బస్యాపూర్ లో అందేర్వర్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ. యూనివర్సిటీలో బిస్ ఫెన్సివల్ నిర్వహించడం అజయ్య సాధించిన విజయాలు. చైతన్యవంతమైన నేటితరం అజయ్య జీవితం కొనసాగుతూ ఉంది ఇది కథ. ఈ నవల కేవలం బాధలను కష్టాలను మాత్రమే ఏ కరువు పెట్టలేదు. ప్రకృతి పరినరాలు, అటలుపాటలు, పెండ్లి, చావు, వందుగలు, విందులు, జాతరలు పూజలు ఏది ఏదీవిపెట్టుకుండా రచయిత ఆయా సన్నివేశాలకు తగిన జానపద పాటలను కూడా చేర్చి శిల్పవంతంగా కళ్ళకు కట్టేలా వివరించాడు. ఈ నవలలో భాష కూడా ప్రత్యేకమైనదే! తెలంగాణ భాష ముఖ్యంగా మాదిగ వాడల జీవనాన్ని రచన ప్రవాహంలా సాగిపోతుంది. దక్కలి, సుల్లునందయ్యల పట్టుక గురించిన కథలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. నవలలో మరో ఆకర్షణ అందమైన వర్ణనలు. ఉద్ధాకు కొత్తిమీర ఏసి పెట్టిన ఎండుతునక దప్పదాన్ని రచయిత

ఎంతో రుచికరంగా వర్ణించాడు. బొందయ్య పెండ్లి నందడి ఎంత రమ్యంగా ఉందో, బొందయ్య చనిపోయినప్పుడు ఆ ఏడుపులు కొడుకు అజయ్య పెద్దవాడై, దళిత ఉద్యమంతో ప్రభావితుడై, తనకుంటూ గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాడు. విద్యార్థి నాయకుడిగా జీవినీ విర్రాటు చేసి, తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ పాల్గొన్నాడు. బస్యాపూర్ లో అందేర్వర్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ. యూనివర్సిటీలో బిస్ ఫెన్సివల్ నిర్వహించడం అజయ్య సాధించిన విజయాలు. చైతన్యవంతమైన నేటితరం అజయ్య జీవితం కొనసాగుతూ ఉంది ఇది కథ. ఈ నవల కేవలం బాధలను కష్టాలను మాత్రమే ఏ కరువు పెట్టలేదు. ప్రకృతి పరినరాలు, అటలుపాటలు, పెండ్లి, చావు, వందుగలు, విందులు, జాతరలు పూజలు ఏది ఏదీవిపెట్టుకుండా రచయిత ఆయా సన్నివేశాలకు తగిన జానపద పాటలను కూడా చేర్చి శిల్పవంతంగా కళ్ళకు కట్టేలా వివరించాడు. ఈ నవలలో భాష కూడా ప్రత్యేకమైనదే! తెలంగాణ భాష ముఖ్యంగా మాదిగ వాడల జీవనాన్ని రచన ప్రవాహంలా సాగిపోతుంది. దక్కలి, సుల్లునందయ్యల పట్టుక గురించిన కథలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. నవలలో మరో ఆకర్షణ అందమైన వర్ణనలు. ఉద్ధాకు కొత్తిమీర ఏసి పెట్టిన ఎండుతునక దప్పదాన్ని రచయిత

సాహిత్యం సమాజానికి అద్దం మాత్రమే కాదు.. మార్పునకు ఆయుధం!

తెలంగాణ నేల నుంచి వినిపించే అక్షర స్వరం.. ప్రజల జీవితాల నుంచి పుట్టిన సాహిత్య చైతన్యం సాహిత్యం అంటే పదాలును అందంగా పేర్లంద కాదు.. ఒక కాలాన్ని, ఒక సమాజాన్ని, ఒక మనిషి అంతరంగాన్ని అక్షరార్థ భద్రపరచడం, ఒక కథలో ఒక కుటుంబం కనిపించినా, దాని వెనుక ఒక సామాజిక వాస్తవికత ఉంటుంది. ఒక కవితలో ఒకరి ఆవేదన వినిపించినా, దాని వెనుక ఒక తరపు అనుభవం ఉందవచ్చు. అందుకే సాహిత్యం సమాజానికి అద్దం మాత్రమే కాదు.. అవసరమైనప్పుడు ప్రశ్నించే స్వరం, చైతన్యాన్ని రగిలించే శక్తి, మార్పుకు దారి పాపించే సాధనం. తెలంగాణ సాహిత్యం.. నేల నుంచి పుట్టిన స్వరం తెలంగాణ సాహిత్యానికి పల్లె జీవితం ఒక ముఖ్యమైన జీవన మూలం. చెరువు, చేనలు, కూలి జీవితం, పందుగలు, జాతరలు, కుటుంబ సంబంధాలు, సామాజిక అసమానతలు, ప్రజా ఉద్యమాలు.. ఇవన్నీ సాహిత్యానికి వస్తువులయ్యాయి. తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని అద్దం చేసుకోవాలంటే ఈ నేల చరిత్రను, ప్రజల జీవన విధానాన్ని, స్థానిక భాషా సంపదను కూడా అర్థం చేసుకోవాలి.

సరసం ప్రతాపరెడ్డి.. చరిత్రకు లక్షర రూపం
తెలంగాణ సాహిత్య చరిత్రను మాట్లాడితే పుట్టుదు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి కృషిని ప్రత్యేకంగా గుర్తించాలి. సాహిత్యం, చరిత్ర, సామాజిక పరిశీలనలను అయినదానినీ అయిన కృషి తెలంగాణ సమాజపు స్వీయ అవగాహనకు బలమైన పునాది వేసింది. ఒక ప్రాంత చరిత్ర అంటే కేవలం రాజులు, రాజకీయ సంఘటనలు మాత్రమే కాదని.. సాధారణ ప్రజల జీవితం, ఆచారాలు, సంస్కృతి, సామాజిక పుష్కల కూడా చరిత్రలో భాగమేనని ఆయన పరిశోధనా దృష్టి తెలియజేస్తుంది.

వట్టికోట అజయ్యసామె.. ప్రజా జీవితానికి అద్దం
వట్టికోట అజయ్యసామె రచనల్లో తెలంగాణ సమాజంలోని వాస్తవికత, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక అసమానతలు, అణగారిన గురైన వర్గాల అనుభవాలు ప్రతిఫలిస్తాయి. ఆయన రచనల ప్రత్యేక ప్రజల జీవితాలను దూరం నుంచి చూడకుండా.. వారి మధ్యనుంచి కథను నిర్మించడం లో ఉంది. అందుకే ఆయన రచనలు ఒక కాలపు సామాజిక పరిస్థితులకు సాహిత్య సాక్ష్యాలుగా కూడా నిలచాయి.

కాళోజీ.. ప్రజల భాషలో ప్రజల మనసు
తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని ప్రజా చైతన్యంతో అనుసంధానించిన ప్రముఖ స్వరాల్లో కాళోజీ నారాయణ రావు ఒకరు. ఆయన రచనల్లో సాధారణ మనిషి, సామాజిక అన్యాయం, స్వేచ్ఛ, పౌరహక్కులు, మానవ గౌరవం వంటి అంశాలు బలంగా కనిపిస్తాయి. కాళోజీ ప్రత్యేకత ఆయన ఆలోచనలోనే కాదు.. ఆ ఆలోచనను ప్రజలకు దగ్గరైన భాషలో వ్యక్తం చేయడంలో ఉంది. సాహిత్యం పండితుల గదుల్లో మాత్రమే ఉండకూడదని, ప్రజల జీవితాల్లోకి వెళ్లాలని ఆయన రచనా స్వరం అనిపిస్తుంది.

దాశరథి.. కవిత్వంలో ప్రతిఘటన, ఆత్మగౌరవం
దాశరథి కృష్ణమూర్యలు తెలంగాణ కవిత్వం లో స్వేచ్ఛ, ఆత్మగౌరవం, ప్రతిఘటనకు బలమైన స్వరం ఇచ్చిన కవి. ఆయన రచనల్లో కవిత్వం కేవలం సౌందర్యానుభూతికే పరిమితం కాకుండా..



సమాజంలోని అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించే సాధనంగా మారుతుంది. ప్రజల ఆకాంక్షలకు భాష ఇస్తుంది, అణగారిన వర్గాల వ్యతిరేకంగా నిలబడటం, మార్పు కోసం స్పందించడం ఆయన కవిత్వంలోని ప్రధాన లక్ష్యాలుగా కనిపిస్తాయి. **దాశరథి రంగాచార్య.. పల్లె 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 జీవితం కథకు నేపథ్యం కాదు. కథలోనే ఒక ప్రధాన పాత్రగా మారుతుంది. గ్రామీణ ప్రజల వాళ్ళు, జీవన విధానం, సామాజిక సంబంధాలను సహజంగా సాహిత్యంలోకి తీసుకురావడం ఆయన రచనలకు ప్రత్యేకతను ఇచ్చింది. **అంపశయ్య నర్సి.. మారుతున్న మనస్తత్వానికి ప్రతిబింబం**
అంపశయ్య నర్సి రచనల్లో వ్యక్తి అంతర్వర్ణన, యువతలోని సంపూర్ణ, మధ్యతరగతి మనస్తత్వం, సామాజిక మార్పుల ప్రభావం వంటి అంశాలు కనిపిస్తాయి. 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.

అలిశెట్టి ప్రభాకర్.. నగర జీవితపు మరో ముఖం
తెలంగాణ ఆధునిక కవిత్వంలో అలిశెట్టి ప్రభాకర్ వంటి కవుల రచనలు నగర జీవితం, సామాన్య మనిషి అనుభవాలు, ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్ళు, సామాజిక వ్యంగ్యం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక వ్యక్తీకరణను అందించాయి. తెలంగాణ సాహిత్యం అంటే కేవలం పల్లె, జానపదం మాత్రమే కాదని.. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల విస్తరణతో చచ్చిన కొత్త జీవన విధానాలు కూడా సాహిత్య వస్తువులవుతాయని ఈ ధోరణి చూపించింది.

గద్దర్.. పాట ప్రజా స్వరంగా మారినప్పుడు
తెలంగాణ సాంస్కృతిక చైతన్యాన్ని చరిత్రచేటువు

దు గద్దర్ పేరు ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది. ఆయన గేయాల్లో శ్రమజీవుల జీవితం, సామాజిక అసమానత, నిరసన, మార్పు ఆకాంక్ష వంటి అంశాలు ప్రజా ప్రధర్మనతో కలిశాయి. పాటను కేవలం విరోధంగా రాకకూడా ప్రజా చైతన్యానికి సాధనంగా ఉపయోగించిన ఆయన సాంస్కృతిక ప్రయోజనం సాహిత్యం పుస్తకపు పుటలను దాటి ప్రజల మధ్య ఎలా జీవించగలదో చూపించింది. **బతుకన్న పాట.. మహిళల మౌఖిక సాహిత్య సంపద**
తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని రచయితల పేర్లతో మాత్రమే అర్థం చేసుకోవడం అసంపూర్ణం. బతుకన్న పాటలు, జానపద గేయాలు, సామెతలు, పాడుపుకథలు, బృగ కథలు వంటి మౌఖిక సంపదల్లో ప్రజల అనుభవాలు తరతరాలుగా ప్రయాణించాయి. ముఖ్యంగా బతుకన్న పాటల్లో కుటుంబ జీవితం, ప్రకృతి, పుట్టింటి జ్ఞానం, సామాజిక సంబంధాలు, పండుగ సంస్కృతి వంటి అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ రచయిత ఒక వ్యక్తి కాకపోవచ్చు.. ఒక సమాజమే వ్యక్తికర్తగా ఉంటుంది.

తెలంగాణ మాండలికం.. యాన కాదు, జీవన చరిత్ర
తెలంగాణ మాండలికంలోని స్థానిక పదాలు, సామెతలు, పలుకుబడులు, వృత్తి పదజాలం ఈ నేల జీవన విధానాన్ని మోసవిత్తున్నాయి. ఒక ప్రాంతపు పాత్ర తన సమాజ భాషలో మాట్లాడినప్పుడు ఆ పాత్ర మరింత నిజమైందా అనిపిస్తుంది. అందుకే మాండలికాన్ని తక్కువ స్థాయి భాషగా చూడటం సరికాదు. అది ఒక ప్రాంతపు సామాజిక అనుభవానికి భాషా రూపం. ఒక స్థానిక పదం కనుమరుగైతే.. దాని వెనుక ఉన్న జీవన సందర్భం కూడా మసకబారే అవకాశం ఉంది.

ఒక తెలంగాణ కాదు.. అనేక తెలంగాణలు
తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని ఒకే నిర్వచనంతో బంధించలేం. కాళోజీలో ప్రజా చైతన్యం కనిపిస్తుంది. దాశరథి ప్రతిఘటన, ఆత్మగౌరవం కనిపిస్తుంది. సురవరం రచనల్లో చరిత్ర, సామాజిక పరిశీలన కనిపిస్తాయి. వట్టికోటలో సామాజిక వాస్తవికత బలంగా కనిపిస్తుంది. దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో గ్రామీణ జీవితం సజీవమవుతుంది. అంపశయ్య నర్సి రచనల్లో వ్యక్తి అంతర్వర్ణన, ఆధునిక సమాజపు సంఘర్షణలు కనిపిస్తాయి. అలిశెట్టి ప్రభాకర్ కవిత్వంలో నగర అను

భవానికి ప్రత్యేక స్వరం కనిపిస్తుంది. గద్దర్ గేయాల్లో ప్రజా చైతన్యానికి ఉద్యమ స్వరం వినిపిస్తుంది. ఈ బిన్నత్వమే తెలంగాణ సాహిత్యానికి అలెకైన సంపద. **కొత్త తరం.. కొత్త కథలు**
నేటి తెలంగాణలో కూడా అనేక కొత్త సాహిత్య వస్తువులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. గ్రామాల నుంచి నగరాలకు వలసలు, రైతుల మారుమన్ను జీవితం, మహిళల విద్య-ఉద్యోగ అనుభవాలు, యువత డిజిటల్ జీవనం, హైదరాబాద్ నగర విస్తరణ, మారుమన్ను కుటుంబ సంబంధాలు, పర్యావరణ సమస్యలు, కొత్త మధ్యతరగతి ఆశలు.. ఇవన్నీ రాబోయే తరాల రచయితలకు ముఖ్యమైన అంశాలు. పాత సాహిత్యాన్ని గౌరవిస్తూ కొత్త జీవితాన్ని కూడా అక్షరార్థ సమోదయ చేయాలి. **డిజిటల్ యుగం.. తెలుగు సాహిత్యానికి కొత్త అవకాశం**
డిజిటల్ ప్రపంచం సాహిత్యానికి నవల మాత్రమే కాదు.. గొప్ప అవకాశం కూడా. పాత పుస్తకాలను డిజిటైజ్ చేయవచ్చు. అందుచే జానపద గీతాలను రికార్డు చేయవచ్చు. పుస్తక కళాకారుల అనుభవాలు భద్రపరచవచ్చు. స్థానిక పదజాలానికి డిజిటల్ నిఘంటువులు రూపొందించవచ్చు. యువత కథలు, కవితలు, పుస్తక రచయితలు, స్థానిక చరిత్రలను కొత్త మార్పునాల్లోకి తీసుకెళ్లవచ్చు. అయితే వేగం పెరిగినంత మాత్రాన ప్రతి చైత్రలే వాస్తవం సాహిత్యం కాదు. మంచి రచనకు ఆలోచన, అనుభవం, భాషపట్ల పట్టు, పరిశీలన, బాధ్యత అవసరం.

సంపాదకీయ నిర్ణయం
తెలంగాణ సాహిత్యం ఒకే గొంతు కాదు.. అనేక గొంతుల సమ్మేళనం. అది పల్లె పాటలో ఉంది. బతుకన్న పుగ్గెంలో ఉంది. బృగకథలో ఉంది. కాళోజీ ప్రశ్నలో ఉంది. దాశరథి ప్రతిఘటనలో ఉంది. సురవరం పరిశోధనలో ఉంది. వట్టికోట వాస్తవికతలో ఉంది. దాశరథి రంగాచార్య పల్లె ప్రపంచంలో ఉంది. అంపశయ్య నర్సి అంతర్వర్ణనలో ఉంది. అలిశెట్టి ప్రభాకర్ నగర అనుభవంలో ఉంది. గద్దర్ ప్రజా గేయంలో ఉంది. రచయితల పేర్లు గుర్తుంచుకోవడం మాత్రమే సరిపోదు. వారి రచనల వెనుక ఉన్న కాలాన్ని, సమాజాన్ని, ఆలోచనను అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఒక రచయిత తన కాలాన్ని రాస్తాడు.. గొప్ప రచయిత తన కాలాన్ని ప్రశ్నిస్తాడు. ఒక కవి తన భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తాడు.. ప్రజల భావానికి స్వరం ఇచ్చిన కవి తరాల జ్ఞాపకంలో నిలుస్తారు. తెలంగాణ స్వరాలను చదవడం అంటే తెలంగాణను చదవడం. తెలంగాణను చదవడం అంటే ఒక సమాజపు జ్ఞాపకాలను చదవడం. ఆ జ్ఞాపకాలను నిలబెట్టడం అంటే తెలుగు సాహిత్యాన్ని మరింత సంపన్నం చేయడం. అక్షరం నిలిస్తే చరిత్ర నిలుస్తుంది. సాహిత్యం నిలిస్తే సాంస్కృతిక నిలుస్తుంది. ప్రజల స్వరం నిలిస్తే సమాజపు జ్ఞాపకం నిలుస్తుంది. కలం కదలాలో.. కొత్త కథలు పుట్టాలి.. పాత జ్ఞాపకాలు భద్రపడాలి. తెలంగాణ నేల పలుకు తెలుగు సాహిత్యంలో నిరంతరం వినిపించాలి.



ఎం రవీందర్
7901503777

ఇంద్రధనుస్సులు!

పాడో ప్రగతిని సూడో అభివృద్ధిని	ఏ అధికార ముందు అలిగి కూర్చుంటే
వంటింటి పత్రికల్లో వండి వడ్డిస్తే	ఏ చీడపీడ ఎలా విరగడపుతుందో
లోట్టలేసుకు తింటానికి వాళ్లేం	వాళ్లు ఎక్కాలు వల్లించినంత సులభంగా
కరుడుగట్టిన పూవుడల్ సమాజపు	గుక్కెత్తి పుక్కుకుండా చెప్పేయగలరు
వెట్టికి పుట్టిన వాకిరి పిట్టలే కాదు	ఇంతకీ వాళ్లు ఏం అడుగుతున్నారు!
తోక్కి పడేస్తే నుక్కిన పెనుల్లా	మీ కార్టూ, మీ బంగ్లాలు
పడుండటానికి మన కాలపు	మీ బోషాణ పెట్టెల్లోని కరెన్సీ కట్టలూ కాదు కదా!
లోలు మందపు కీలుబొమ్మలూ కాదు	మీ సుఖమయ గమనానికి
వాళ్లు తలవరం జెన్ ఆల్టా తూగేగిలు!	అనువైన విమానాశ్రయాలో
అప్పుడే పూసిన మందార మొగ్గలూ	నీడ్ యాక్సెస్ రోడ్లో, స్ట్రీట్ బ్లిడ్లో కాదు కదా
ఇప్పుడే పుడే రాజకుంటున్న నీప్పు కళాకరులు!	బతుకు పాఠాల అన్వేషణలో
మీ బిజీ షెడ్యూల్ ప్యాకేజీల రహస్య	నిత్యం నింగిని చీల్చుకుంటూ
మంతనాల గుట్టు పసికట్టలేకున్నా	రెక్కలు తెగేలా ఎగురుతున్నా
మీ నట్టింటి మారుకు వేలాడుతూ	తమ దరికి చేర్చుకుంటున్నార
మీ భుజాల మీదెక్కి అల్లరిచేసే	రాళ్లూ రప్పల మధ్య బురద కాలల్లో
కల్లా కపటం తెలియని బుల్లి పిచ్చుకులు!	ఈదులాడుతూ సాగాల్సి వస్తున్న
ఏ బడి మోడిలో ఏ చదువుల పంటకు	అధ్యాన్నపు అక్షర దారుల్ని
ఏ చీడ పడుతుందో	కాన్స్ కౌంటర్ పోసి సరిచేయమంటున్నారు



తరగతి గదుల్లో దాచేర్చిని తీర్చే
నిర్మలమైన నీటి వసతుల్ని
ఆలోగ్యకరమైన విసర్జన శాలల్ని నిర్మించి
మానసిక బుద్ధి కుశలతతో పాటు
దై

పరిశుద్ధ కార్మికుని కుమార్తెకు ఎంబీబీఎస్ సీట్

- వైద్య విద్య రంగంలో సాధించిన విజయం"
- కష్టాన్ని తప్పకుండా కల జంజం చేసుకొన్నా లఖిల "
- శ్రామికుని బిడ్డకు ఎంబీబీఎస్ సీటు!

కోహార్ సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం ప్రతినది)

సంగారెడ్డి జిల్లా జమీరా బాద్ నియోజకవర్గంలో కోహార్ ము నివసే ఒక పేద కుటుంబపు ప్రతిభ పాఠకులను, గ్రామీణ యువతను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. సానికి భీమనగర్ కాలనీకి చెందిన బైండ్ల రవికాంత్ గత 20 సంవత్సరాలుగా పారిశుధ్య కార్మికుడిగా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నారు. తండ్రి పడుతున్న కష్టాన్ని, సమాజంలో ఆయన పడే శ్రమను కళ్ళారా చూసిన కుమారుడు అఖిల చిన్ననాటి నుంచే చదువులో రాణించాలని నిశ్చ యించుకుంది. తండ్రి చేయించిన చెమట బొట్టునే తన ఆయుధంగా మార్చుకుని, శ్రమశిక్షణతో విద్య సభ్యునిచింది. కొలార్గం, సోపల్



వెల్వేర్ గురుకుల కళాశాలలో ఇంట ర్మీడియట్ పూర్తి చేసిన అఖిల 978 మార్కులు సాధించి తన ప్రథమ స్థాయి సీట్ (NEET) ప్రవేశ పరీక్షలో ఉత్తమ ర్యాంకు సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. తన పట్టుదల, కఠిన శ్రమ ఫలితంగా సా ర్యాపేట ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్ (MBBS) సీటును దక్కించుకుంది. ఎటువంటి ఆర్థిక చె సులుబాటు లేకపోయినా, గురుకుల

విద్యను సద్వినియోగం చేసుకుని ఈ మనత సాధించడం విశేషం. కష్టపడే తత్వానికి, అంకితభావానికి పేదరికం అడ్డంకి కాదని అఖిల తన విజయంతో నిరూపించింది. వైద్య రాలై సమాజానికి సేవ చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని ఈ సందర్భం గా అఖిల తెలిపింది. ఒక సామాన్య పారిశుధ్య కార్మికుడి ఇంట్లో డాక్టర్ కాబోతున్న కుతురు ఉండటం ఆ కుటుంబానికి కాక కోహార్ ప్రాం తానికి గర్వకారణంగా మారింది. అఖిల సాధించిన ఈ విజయం స్థానిక గ్రామీణ విద్యార్థులకు, నిరుపేద కుటుంబాలకు గొప్ప సూర్తి గా నిలుస్తోంది. ఆమె సాధించిన అద్భుత విజయాన్ని చూసి కాలనీ వాసులు, స్థానిక నాయకులు, అధికారులు ఆమెను అభినందించారు. సామాజిక, ఆర్థిక ఇబ్బందులను జయించి మెడికల్ సీటు సాధించిన అఖిల ప్రయాణం అందరికీ ఆదర్శ ప్రాయం. భవిష్యత్తులో అఖిల ఉత్తమ వైద్యురాలిగా మిగిలి, సమాజానికి మరింత సేవ అందిం

హామీల అమల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం

- తాండూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రెడ్డి (సెప్టెంబర్ 4 బస్రూబాద్ పుడయం) .

గత శాసనసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు అమలు చేస్తామని మోసపూరిత మా యమాటలు చెప్పి గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల ప్రజాపాల నలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుం డా రాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేశారని తాండూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. అంబేద్కర్ చౌరస్తానుండి భారీగా తరలి వెళ్లి వివే కానందుని విగ్రహం దగ్గర సమావేశ ఏర్పాటు చేశారు. ఆదివారం మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల దగా పాలనలో భాగంగా పల్లెల్లో పడకేసిన పారిశుధ్యం, అధ్వానంగా మారిన రోడ్లపై నిరసన సమావేశంలో పాల్గొని, మాట్లాడారు. టీఆర్ఎస్ హయాంలోనే జమీరాబాద్ మండలం నమగ్రంగా అభివృద్ధి సాధ్యపడింది అన్నారు. ఇక్కడ నేను



ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడే పేద విద్యార్థుల చదువుకు అటంకం ఏర్పడకుండా ప్ర భుత్వజూనియర్ కళాశాల మంజూరు చేశానన్నారు. నాపరాతి గనుల్లో పనిచేసే కార్మికులను, గిరిజన తండా వాసులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఏదైనా ప్రమాదం వాటిల్లితే మెరుగైన వైద్యం అందించేందుకు అనుపల్లి స్థాయిని అప్లేట్ చేయడం జరిగిందన్నారు. ఇవన్నీ మీ బిడ్డ రోహిత్ రెడ్డి ఎమ్మెల్యే గా ఉన్నప్పుడు నిధులు మంజూరు చేయించానని గుర్తు చేశారు. కాగా ఇప్పుడున్న ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి



తానే చేయించినట్లు చెప్పారేపడం స్పష్టమే అన్నారు. ఈ చెప్పిందే జరిగింది.. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్, తాండూర్ ఎమ్మెల్యేగా గత ఎన్నికల ముందు గొంతు చించుకొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వస్తే రైతు బీమా, బండు ఉండవని చెప్పామన్నారు. ఆడప దుమల ఆత్మగౌరవానికి పత్రికగా కెసిఆర్ హయాంలో కళ్యాణ లక్ష్మి పాడి ముహూర్తం సంతేషు పథకాలను తీకారం చుట్టగా... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వాటిని తొలగించిందన్నారు. వచ్చే

చారిత్రక ధర్మపురిలో రూ.10 కోట్లతో శ్రీ ఉగ్ర నరసింహ ఆలయ పునర్నిర్మాణం..

- ఉగ్ర నరసింహస్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి నేడు భూమి పూజ చేసారు కాసున, ఉప ముఖ్య మంత్రి భట్టి విక్రమార్క ధర్మపురి సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం ప్రతినది)

దక్షిణ కాశీగా ప్రసిద్ధ త్రిమూర్తి క్షే త్రంగా విరాజిల్లుతున్న ధర్మపురిలో పండల ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన శ్రీ ఉగ్ర నరసింహ స్వామివారి ఆలయ పునర్నిర్మాణం పనులకు నేడు అం కురార్యుణ జరగ నుంది. ఆలయ అభివృద్ధి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.10 కోట్ల కేటాయింపగా, నేడు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్య మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ చేతుల మీదుగా భూమి పూజ కార్యక్రమం వైభవంగా నిర్వ హించను న్నారు. ప్రస్తుత మున్న 990 చదరపు అడుగుల ఉగ్ర నరసింహ ఆలయాన్ని, భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా ప్రముఖ స్థ పతుల ఆధ్వర్యంలో అగమ శాస్త్ర ప్రకారం పునర్నిర్మించనున్నారు. ధర్మ పర్వమహా రాజు పాలించిన ఈ క్షేత్రం, బహుమనీ సుల్తానుల



దండ యాత్రల్లో ద్వంసమై, తిరిగి 17వ శతాబ్దంలో పున రుద్ధరించబడి నట్లు శాసనాలు చెబు తున్నాయి. గోదావరి నది దక్షిణ వాహిని గా ప్రవహిస్తుండటంతో పాటు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు కొలు వుదీరిన త్రిమూర్తి క్షేత్రంగా ధర్మ పురి ప్రసిద్ధి చెందింది. అలాగే ఇక్కడ యమధర్మ రాజు ఆలయం ఉండటం దేశంలోనే విశేషం. ఈ చారిత్రక కార్యక్రమానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కతో పాటు మంత్రులు అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కు మార్గ పోన్సం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ వివే ఆది శ్రీనివాస్ తదితరులు హాజరుకానున్నారు.

విద్యార్థి వికాసమే లక్ష్యంగా అంకితభావంతో బోధన

- రవీంద్రభారతిలో శాస్త్రపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు అవార్డు ప్రధానం. డౌలాబాద్ సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం)

విద్యార్థుల సర్వోత్తముఖ వికాసమే లక్ష్యంగా అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న రాయపేట్ మండలం కొత్తపల్లి ఎంపీ యూపీఎస్ ఉపాధ్యాయులు జి. నాగరాజుకు జాతీయ స్థాయి 'భారత్ గురు రత్న పురస్కార-2026' లభించింది. ఉపాధ్యాయ వృత్తిని కేవలం ఉద్యోగం గా కాకుండా సేవా ధర్మంగా భావిస్తూ విద్యార్థుల పట్ల ప్రేమ, శ్రద్ధ, సహనంతో ఆయన అందిస్తున్న సేవలకు గుర్తిం పుగా ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం దక్కింది. సంబంధం బోధనా పద్ధతులకు భిన్నంగా కృత్యాధార, అనుభవపూ ర్వక బోధనకు నాగరాజు అభినవత ఇస్తున్నారు. ఆటలు, బోయలు, వివిధ



రకాల బోధనాభ్యసన సామగ్రి వినియో గిస్తూ విద్యార్థులు భయరహిత వాతావ రణంలో ఆనందంగా నేర్చుకునేలా ప్రో త్సహిస్తున్నారు. విద్యార్థుల్లో అభ్యసన ఆసక్తిని పెంపొందిస్తూ, తరగతి గదిలో చురుకైన భాగస్వాములుగా తీర్చిదిద్దే దుకు చేస్తున్న కృషి ప్రత్యేక ప్రశంసలు అందుకుంది. విద్యార్థుల మననలను ప్రేమతో గెలుచుకుంటూ, తల్లిదండ్రుల ఆదరణ పొందుతూ, తోటి విద్యార్థులు

లకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న నాగరాజు సేవలను గుర్తించిన శారదా ఎదుకేషన్ నల్ సొసైటీ జాతీయ స్థాయి పురస్కారానికి ఎంపిక చేసింది. ఆదివారం హైదరాబాద్లోని రవీంద్రభారతి పైడి జయరాజ్ హోటల్ సెప్టెంబర్ 6న నిర్వహించిన 'భారత్ గురు రత్న అవార్డు-2026' ప్రధానోత్సవంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి, గనుల శాఖ మంత్రి గద్దం వివేక్ చెం కటన్నామి, పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ జి.ఎస్. శ్రీనివాస్, శారదా ఎదుకేషన్ సొసైటీ చైర్మన్ డాక్టర్ పట్నం కమల మనోహర్ చేతుల మీదుగా జి. నాగరాజు అవార్డు ను అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థి మానులు నాగరాజును అభినందిస్తూ, విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి ఆయన చేస్తున్న కృషి మరింత మందికి స్ఫూర్తిగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు.

ధర్మపురిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై టీఆర్ఎస్ నిరసన

- బాక్ కార్డుల పంపిణీ ధర్మపురి, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం ప్రతినది):

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో కి వచ్చి 1000 రోజులు పూర్తయిన సందర్భంగా, ఇచ్చిన హామీల అమలులో విఫలమైందంటూ ధర్మపురి పట్టణంలో టీఆర్ఎస్ శ్రేణులు నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. పట్టణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో కూర్మాయల మార్కెట్, 420 హామీలు అమలు చేస్తామని మోసం చేశారని, 33 నెలల పాలనలో ప్రజలకు రావాల్సిన బకాయిలను ఈ కార్యదర్శి ప్రజలకు వివరించినట్లు నాయకులు తెలిపారు. మహిళా లకు నెలకు రూ.2500 చొప్పున 33 నెలల



కు రూ.82 వేలు, 500 బాక్స్ వృద్ధులు, బీడీ కార్మికులకు పెన్షన్ రూ.4000 చొప్పున రూ.66 వేలు బాక్స్ దివ్యాంగులకు పెన్షన్ రూ.6000 చొప్పున రూ.66 వేలు బాక్స్ కళ్యాణ లక్ష్మి కింద తులం బంగారం బాక్స్ కు భరోసా, రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ మరెవరి వరి పంతుకు రూ.500 బోనస్ బకాయిలు. నిరుద్యోగులకు 2 లక్షల ఉద్యోగాలు, భృతి కింద రూ.1 లక్ష 32 వేల బాక్స్. విద్యార్థులకు షీజ రియంబెన్స్ మెంట్ రూ.12 వేల కోట్లు, స్కూటీలు బాక్స్ రైతు



రామాయం పేట నియోజకవర్గ పునరుద్ధరణకు జర్నలిస్టుల రిలే దీక్షలు : బీజేపీ మద్దతు

రామాయం పేట, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం ప్రతినది) రామాయం పేట నియోజకవర్గాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించాలనే డిమాండ్తో నిజాంపేట మండల కేంద్రంలో పాత్రికేయు మిత్రులు చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలకు భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు మద్దతు ప్రకటించి సంఘభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ రామాయం పేట నియోజకవర్గ పునరుద్ధరణ కోసం

జరుగుతున్న ఉద్యమానికి తమ పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రజల ఆకాంక్షలను ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకుని నియోజకవర్గ పునరుద్ధరణకు సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అకుల రమేష్, నిజాంపేట బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు పద్మావ సిద్ధిరా ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ రామాయం పేట నియోజకవర్గ పునరుద్ధరణ కోసం



ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరుల వినియోగాన్ని పెంచాలి

- మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు...
- శూన్యాల్లో ఈపీ చార్జింగ్ స్టేషన్ ను ప్రారంభిస్తూ, ఎంపీ రఘునందన్ రావు.

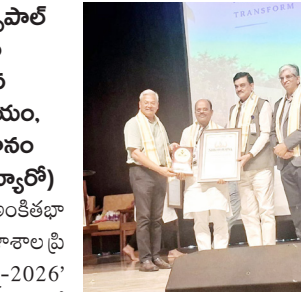
శివ్వంపేట, పుడయం పెరుగుతున్న ఇంధన అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరుల వినియోగాన్ని ప్రజల విన్నతంగా చేపట్టాలని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు సూచించారు. ఆదివారం శబాష్పల్లి తీవారులో అయ్యవారి వాడుపు విద్యాలయ చేసిన ఆర్టీఎస్ ఈపీ చార్జింగ్ స్టేషన్ ను జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు వాల్తాన మల్లేష్ గౌడ్, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు పెద్దపల్లి రవిలే కలిసి ప్రారంభించి మాట్లాడారు. వివిధ దేశాల్లో నెలకొన్న యుద్ధ పరిస్థితుల కారణంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో క్రూడాణుల్లో ధరలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరులపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి సోలార్ విద్యుత్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ ప్రజలను ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరుల వైపు

మళ్ళిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రతి ఇంటికి సోలార్ విద్యుత్ ఏర్పాటు చేసుకునేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.70 వేల వరకు సహాయం అందిస్తోందని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. సోలార్ విద్యుత్ తో పాటు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను విరివిగా వినియోగించాలని సూచించారు. ప్రపంచ దేశాలతో పోటీ పడాలంటే ప్రతి కుటుంబం ఎలక్ట్రిక్ వాహనం వినియోగించే స్థాయికి చేరుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బ్రాహ్మణపల్లి పల్లె వల్ల రాకపోకల పల్ల తరుమా ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు ఎదురుకుంటున్నామని స్టేషన్ ర్ ఏర్పాటు చేయాలని ఎంపీని ప్రజలు కోరడంతో వెంటనే రైల్వే అధికారులతో మాట్లాడారు. తరలోనే స్టేషన్ వద్ద శంఖుస్థాపన చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ అయ్యవారి యాదగిరి, అభివృద్ధి సర్పంచ్ చింతకాయల కుమార్, ఓబీసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు రమేష్ గౌడ్, ఎమ్మెల్యే జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎరకలి బిక్షపతి, సర్పాహార పట్టణ అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు, కొండల్రావు, అశోక్ సాదలు, మామిడి సర్పారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

34 ఏళ్ల విద్యా సేవకు 'శిక్షా రత్న-2026'

- వికాస్ జూనియర్ కళాశాల సైన్స్ విభాగం
- శ్రీనివాస్ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం
- విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దిన సేవలకు గుర్తింపు | హరి విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో విశ్వవిద్యాలయం వికాసాబాద్ సెప్టెంబర్ 7 (పుడయం బ్యారో)

విద్యారంగంలో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా అంకితభావంతో సేవలందించిన వికాస్ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కే. శ్రీనివాస్ ప్రతిష్టాత్మక 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డు లభించింది. అంతర్జాతీయ ఉపాధ్యక్షుల తృప్తి సందర్భంగా హరి విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో విద్యారంగంలో విశేష సేవలు అందించిన వారికి ఈ పురస్కారాలను ప్రధానం చేశారు. హైదరాబాద్లోని హరి విశ్వవిద్యాలయం కాన్ఫరెన్స్ హాలులో ఆదివారం నిర్వహించిన 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డుల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో కే. శ్రీనివాస్ ఈ పురస్కారాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ఉన్నత విద్యా కమిషన్ చైర్మన్



బాలకృష్ణారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. హరి విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి, రిజిస్ట్రార్తో పాటు పలువురు విద్యారంగ ప్రముఖులు పాల్గొని అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. 34 సంవత్సరాల పాల్గొని అవార్డులు విద్యారంగా కోససాగుతున్న శ్రీనివాస్, అధ్యాపకులు, బ్యాచులర్లు, ప్రిన్సిపాల్ గా వివిధ హోదాల్లో సేవలందించారు. వేలాది మంది విద్యార్థులకు విద్యా

బోధన అందిస్తూ వారి భవిష్యత్తుకు మార్గనిర్దేశం చేసిన ఆయన సుదీర్ఘ సేవలను గుర్తించిన 'శిక్షా రత్న-2026' ఎంపిక కమిటీ ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును ఎంపిక చేసింది. అవార్డు అందుకున్న సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. 34 సంవత్సరాల విద్యా సేవలకు ఈ పురస్కారం లభించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. కష్టపడి పనిచేసే వారికి లభించే అవార్డులు, గుర్తింపులు మరింత బాధ్యతతో పనిచేయడానికి రెట్టింపు ఉత్సాహాన్ని అందిస్తాయని అన్నారు. విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం తన సేవలను కొనసాగిస్తానని శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. తనను 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డుకు ఎంపిక చేసిన హరి విశ్వవిద్యాలయం నిర్వాహకులకు, ఎంపిక కమిటీ సభ్యులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సుదీర్ఘ విద్యా ప్రస్థానానికి దక్షిణ ఈ గౌరవంతో వికాస్ జూనియర్ కళాశాలలో హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. శ్రీనివాస్కు లభించిన 'శిక్షా రత్న-2026' పురస్కారం వికాసాబాద్ విద్యారంగానికి కూడా గర్వ కారణంగా నిలిచింది.

కాంగ్రెస్ పై బీఆర్ఎస్ విమర్శలు అధ్యరహితం..

- శంకర్ పల్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బొబ్బిల వెంకటరెడ్డి.. శంకర్ పల్లి సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దిగా ప్రభుత్వం అంటూ ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలను శంకర్ పల్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బొబ్బిల వెంకటరెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజలను తప్పుబడే పద్ధతి చేయడం కామిడియన్లకు తోనే ఇలాంటి ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ.. "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి

నుంచి ప్రజల సంక్షేమం, రైతుల అభ్యున్నతి, మహిళల సంక్షేమం, యువతకు ఉపాధి, గ్రామీణాభివృద్ధికి పెద్దపేట చేస్తోంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పేరుకు పోయిన సమస్యలను ఒక్కొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాం" అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ, సంక్షేమం-అభివృద్ధిని సమతుల్యంగా ముందుకు తీసుకెళ్తోందని తెలిపారు. పడేళ్ల పాలనలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించిన వారు.. నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమ

ర్శించడం విడ్డూరంగా ఉందని అన్నారు. శంకర్ పల్లి మండలంలో కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో ఎమ్మెల్యే యాదవరావు అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని, గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారు.. ఎవరిది మాటలు ప్రభుత్వం, ఎవరిది చేతల ప్రభుత్వమో ప్రజలకు తెలుసు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల పక్షాన నిలిచి పని చేస్తోంది. ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు ప్రజల అభివృద్ధి మా సమాధానం అని బొబ్బిల వెంకటరెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

ర్శించడం విడ్డూరంగా ఉందని అన్నారు. శంకర్ పల్లి మండలంలో కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో ఎమ్మెల్యే యాదవరావు అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని, గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారు.. ఎవరిది మాటలు ప్రభుత్వం, ఎవరిది చేతల ప్రభుత్వమో ప్రజలకు తెలుసు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల పక్షాన నిలిచి పని చేస్తోంది. ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు ప్రజల అభివృద్ధి మా సమాధానం అని బొబ్బిల వెంకటరెడ్డి స్పష్టం చేశారు.



దొంగతనాల కేసుల్లో జైలుకు వెళ్లిన నిందితుడు, ఇటీవల నాం చారుపల్లి, ఇర్ల్యం, రామవహూర్, బదనకల్ గ్రామాల్లోని ఆలయాల్లో హాండ్లలతో పాటు పలు గంటలను దొంగిలించి స్ట్రాప్ పాపుల్లో విక్రయించారు. ఈ నెల 5న బురుగుపల్లి ఎల్లమ్మ గడి పద్దమర్ దొంగతనానికి యత్నిస్తూ దగా పోలీసులు సమయస్ఫూర్తితో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి నుంచి ఒక స్కూటీ, హెల్మెట్, రింట్ మానా, దొంగిలించిన కొన్ని గంటలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చాకచక్యంగా రిందితుడిని పట్టుకున్న సీబి, ఎస్బి డి.నవత, హాచేసీ శ్రీనివాస్, కాని స్టేషన్లు రాజు, రవికాంత్, మల్లేష్, నాగరాజు, ప్రవీణ్, రాశిష్, ప్రదీప్, మహేష్లును సీపీ రష్మి పెరుమాళ్ అభినందించారు.

గుండె జబ్బుల ముప్పును తెలుసుకునేందుకు ఉపయోగపడే అద్భుతమైన టెస్ట్ ఇది..



గుండె ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవాలంటే సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఎల్ డిఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డిఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజరైడ్స్, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షిస్తారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉన్నప్పుడు టీకా కొందరిలో గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకోవడం చాలా మైన కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే అపోబి (ApoB) పరీక్ష మరింత సమాచారం అందిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అపోబి అంటే అపోలిపోప్రోటీన్ బి. 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 అపోబి ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అందువల్ల రక్తంలో ఇలాంటి కణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి అపోబి పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ లో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డిఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డిఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజరైడ్స్ వంటి అంశాలను కొలుస్తారు. దీని ద్వారా రక్తంలో ఎంత కొలెస్ట్రాల్ ఉందో తెలుసుకునే వీలు ఉంటుంది. అయితే అపోబి పరీక్ష మాత్రం ఆ కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొన్న కణాల సంఖ్యపై దృష్టి పెడుతుంది. అందువల్ల సాధారణ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష కంటే గుండెకు సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని మరో కొణిలో అంచనా వేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎల్ డిఎల్ స్థాయి సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ అపోబి స్థాయి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అంటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం సాధారణంగా కనిపించినా, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అపోబి పరీక్ష గుండె జబ్బుల ముప్పును గుర్తించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం, అధిక ట్రిగ్లైజరైడ్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో అపోబి పరీక్ష ద్వారా అదనపు సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే చిన్న వయసులోనే కుటుంబంలో గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారికి కూడా ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ రిపోర్ట్ సాధారణంగా ఉండని మాత్రమే గుండె జబ్బుల ముప్పు

పూర్తిగా లేదని భావించకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు, ఊబకాయం ఉన్నవారు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, కుటుంబంలో ముందుగానే గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారు, ఇప్పటికే స్టాటిన్స్ వంటి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులు తీసుకుంటున్నవారు అపోబి పరీక్ష గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లిపోప్రోటీన్ (ఎ) స్థాయిలు పెరిగినవారికి కూడా ఈ పరీక్షను పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. అపోబి 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 పనులతో క్షణం తీరిక ఉండదు. మరో వైపు ఆఫీసులో ఒత్తిడి, అలసటతో సతమతమ పుతాం. ఇలాంటి బిజీ రైట్స్ లతో ఎదురయ్యే అలసటను మూరనే చేసుకొని చురుగ్గా మారాలంటే ప్రోటీన్స్ న్నిండిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ప్రోటీన్ తో నిండిన బాదంపప్పు, పిస్తా, ఆల్మోడ్.. వంటి

ప్రోటీన్ తో అలసట మాయం!



గింజలను ప్రతిరోజూ మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అవి గుండెకు మేలు చేసేయటం, నలాడ్పు, ఉడికించిన కూరగాయలతో కూడా వీటిని కలుపుకోని తినవచ్చు. అయితే నట్స్ లో క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కండరాల నిర్మాణానికి తోడ్పడే ప్రోటీన్ పాలు, పాల పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు అదుపులో

ఉంచడానికి తోడ్పడతాయట. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. సోయాబీన్స్ లో ప్రోటీన్ మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా ప్లెస్, టోఫూ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి కొంతమందికి పడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. బఠాణీలు, రాజ్మా, టిప్పి, చిక్నీలు, ఇతర కూరగాయల ఒమ్మో -

కృత్రిమ స్వీటెనర్లను చక్కెర కంటే గ్లూకోజును ప్రత్యామ్నాయాలుగా చాలామంది భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని కోరుకునేవారు. మధుమేహం లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలపై తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం కొన్ని తీలక విషయాలను వెల్లడించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వినియోగం టైప్ -2

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీటెనర్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది. ప్రాంటియర్, ఆఫ్ న్యూజీలాండ్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-అనాలిసిస్ అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాల నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీటెనర్లను పదార్థాలపైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్ -2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లను తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలుగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి డైట్ ట్రింగ్, షుగర్-ఫ్రీ



ల్యూతను ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గట్టి మైక్రోబయోమ్ మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ ప్రక్రియలకు కూడా అంతరాయం కలిగి అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. పేగులోని మంచి బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యం తగ్గడం వల్ల శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కాన్సిడ్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ గా దారితీసి మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల ఆకలి, ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను నియంత్రించే శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆకలి, శక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రించడంలో ట్రైలిన్, రెస్పిన్ వంటి హార్మోన్లు తీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటి సంతృప్తి మార్పులు ఆహార ఎంపికలు, ఆకలి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ పనితీరులో ఏర్పడే సమస్య. ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, సదమ మట్టుకొలత, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి అంశాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో టైప్ -2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, టైప్ 2 వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే కృత్రిమ స్వీటెనర్ల నేరూగా మధుమేహానికి కారణమవుతాయని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు.

సూక్ష్మ జీవుల సమతుల్యత

స్థాయిని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవచ్చు. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులకు చాలా ఎక్కువ ముప్పు ఉన్నవారిలో 65 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిని లక్ష్యంగా చేసుకునే సందర్భాలున్నాయి. 90 నుంచి 119 mg/dL మధ్య స్థాయిలను పెరిగినవిగా, 120 mg/dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్థాయిని అధికంగా పరిగణించవచ్చు. అయితే వ్యక్తి వయసు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, మొత్తం గుండె జబ్బుల ముప్పును బట్టి లక్ష్య స్థాయిలు మారుతాయి. అపోబి స్థాయిలను నియంత్రించేందుకు జీవన శైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం. మెడికల్ నియన్ తరహా ఆహారం తీసుకోవడం, పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయడం, బరువును నియంత్రించడం ఉపయోగపడుతాయి. ధూమపానాన్ని మానేయడం, మధుమేహాన్ని మెరుగ్గా నియంత్రించడం వంటివి అందులో ఉన్నాయి.

అందానికి.. పసుపునూనె!

అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యవసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సీబమ్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మెరిమిలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి.. జిడ్డుదాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె తీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మెరిమిలు బాధపడే తగ్గే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనెలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ



గుణాలు.. చర్మానికి తేమసందించి పొడి చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయట. ఈ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికే కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. చుండ్రుని నివారించడంలో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుందట. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ ఫక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయట. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదంనూనె..)లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. పొడలో పగుళ్లను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుందట. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా ఆముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో రోజూ పొడలను మృదువుగా మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్లు తగ్గడంతో పాటు పొడలు మృదువుగా మారతాయట. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ ఫక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయట. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్తమల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.

ప్రోటీన్ ను జీర్ణం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేసే పైనాపిల్..



భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు కొంత మేలు జరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణుల పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్ ను చిన్న భాగాలుగా విడగొట్టడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరం పనితీరును మెరుగ్గా నిర్వహించేందుకు తీసుకున్న తర్వాత చేరిన 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 సాగుచేసి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మెకల్ సమృద్ధిగా కూడా దాని రోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూజీలాండ్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కిలోకేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే క్యాలరీలను 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా లభిస్తుంది. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకునే వారు, భోజనం తర్వాత అప్పుడప్పుడు కడుపు భారంగా అనిపించే

ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో బ్రోమెలైన్ తో పాటు పీచు పదార్థం, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా కూడా ఉంటాయి. ఇవి పైనాపిల్ ను రోషకాలు కలిగిన పండ్లగా 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 సాగుచేసి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మెకల్ సమృద్ధిగా కూడా దాని రోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూజీలాండ్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కిలోకేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే క్యాలరీలను 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా లభిస్తుంది. 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 జీర్ణక్రియ సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉండేవి కూడా పైనాపిల్ ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోటీస్ మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో బ్రోమెలైన్ సక్రిమొలైన్ తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సక్రిమొలైన్ విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కులను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని బ్రోమెలైన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లని, ఘాటైన రుచి కారణంగా

