



సంపాదక్రియం

మహిళలను విన్నపాచూ చూసిన బాబ్బీ సంఖ్య 18 శతాబ్దం నుండే పనిచేస్తున్నది. గుళ్లలోకి మహిళలను రానియ్యని ఆచారం అక్కడిది. ఇలాంటి దేశాలకులకు, బోధకులకు మన విశ్వగురువు నాయకుడు. ఆధునిక ప్రజాస్వామిక, లౌకిక విధానాలకు పురుషుని, విద్యమన ఆలోచనలకు నడుస్తున్న తీరును చూసి ప్రపంచ మంతా స్పృహపెట్టుతోంది. ప్రపంచంలోనే మొదట మొదటి రాజకీయ విప్లవం మొదలైన దేశాల్లో కమ్యూనిస్టు

మహిళా ప్రతిఘటన

మహిళల స్వేచ్ఛ కోసం వీరేలితంగా పోరాడిన నేలలో లింగ వివక్షతలకు పాల్పడ్డందు క్షమించరాని నేరం. చైతన్యవంతులైన ఆ ఉద్యమ మహిళలకు మన ప్రతిబింబనను ప్రదర్శించారు. స్వామి వీరేశానంద ఆనాడు వికాగ్రో జరిగిన ఆధ్యాత్మికల సభలో భంగగతుల అందరినీ బిడ్డల పరిచారని మనందరికీ తెలుసు. సహోదరీనలోనే బ్రదర్స్ అండ్ సీస్టర్స్ లింగ ఒక ఉన్నతస్థున పలుకుచున్నారని మనము గలుగుచు కలుషాడని విన్నాము. భారతదేశపు గౌరవమర్యాదలు, సంప్రదాయాలు, విలువల గురించి ఆయన ప్రసంగం ప్రస్తుతం చందని ముక్కులు తెల్లపాటుచేసి, మనస్సు కొనియూడారు. అట్లాంటి చరిత్రను చెరిపిరానేమిటా పూనుచునున్నాయి నేటి మతవాదుల కర్కణులు. భక్తి, ఆరాధన వ్యక్తిగతమైన విషయాలు. అవి ఎలా చేసుకున్నా ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండదు. కానీ, ఆరాధన ఎవ జరిగింది. ఏ జరుగుతోంది? మన దేశ ఉన్నతస్థుల దెబ్బ తీసి పనులకు మత ప్రచారకులు, ప్రపంచనారాయణ ఒడిగడుతున్నారు. మొన్న సెప్టెంబరు 3న ఫ్రాన్స్ లోని పారిస్ నగరంలో జరిగిన సంఘటన మతవాదుల వివక్షతలను వెల్లడిస్తోంది. వివక్షా పూరిత వీరి ప్రపరనకు పారిస్ లోని పరసన పరుటకు కుడదం ఉన్నారని పదేసిన ఒకరోజు మహిళా నేతలు. అనంత జరిగింది. బాబ్బీ అనే ఒక హిందు ధార్మిక సంస్థ (బోచానన్స్) ఆ కత్తె పురుషోత్తం స్వామి నారాయణ్ అక్రమీ నభ్యులు ఒక పది మంది కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి, ఉభిలో టవర్ నందర్ననకు వెళ్లారు. అందులో ఆరు గురువు కూడా ఉన్నారు. ఆందురు పరుటించినట్లే వాళ్ళూ పర్యటిస్తే ఇంత చెప్పుకున్నవాళ్ళం కాదు. ఆ ఉభిలో టవర్ లో వందలాదిమంది ఉద్యోగులు పనిచేసారు. అందులో మహిళలు ఉంటారు. మన హిందూ ఆరాధనా సన్యాసులు, అక్కడ మహిళా ఉద్యోగులను వారికి కనపడకుండా తప్పుకోవాలని కొరారు. వారు పనిచేస్తున్న వైదేశంలో పురుష ఉద్యోగులను ఉండాలని, మేము మహిళలను చూడకూడదని వీరి వివక్షాపూరిత ఆచారాన్ని అక్కడ అమలు చేయటానికి సిద్ధపడ్డారు. ఉభిలో టవర్ నారాయణస్థం వారి కోరిక మేరకు తప్పుకోవాలిందిగా కోరంది. మహి

నాణ్యమైన సినిమాలను అందించాలి

ది ష్యారడైజ్'కు ట్రైలర్ లేదు. ఎందుకంటే నాణ్యతతో కూడిన సినిమాను ప్రేక్షకులకు అందించడానికి చాలా టీమ్లు పనిచేస్తున్నాయి. మీకు ఇప్పటికే అదిరిపోయే ట్రైలర్ ఇవ్వాలి. అది కావాలంటే, నాలుగైదు రోజులు శ్రీకాంత్, అనిరుద్ధ్ అందరూ దానిపై పనిచేయాలి. విడుదలకు తక్కువ సమయం ఉన్న పరిస్థితుల్లో మాకు సినిమానే ముఖ్యం. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం. నేను ఇప్పటివరకూ నటించిన సినిమాలను తీసుకుంటే,

నేనెప్పుడూ ట్రెండ్ ఫాలో అవ్వలేదు.

-నాని, ప్రముఖ నటుడు

పమిక్యతపి రాజకీయ కుట్ర

సెప్టెంబరు 17 తెలంగాణ సంస్కృతి, రాజకీయ చరిత్రలో ఒక తీలకప్పున వెలులలు. నిరంకుశత్వం నుండి ప్రజానామోజుకు వ్యవస్థ వైఖరి తెలంగాణ సంస్థాపన వేసిన సమయంకు ఈ కోణానికి ఒక చాతుర్య త్రక సాక్ష్యం. అయితే చరిత్రలోని ఈ సంక్లిష్టమైన సందర్భాహాస్య స్ఫురించుకునే విషయంలో నేడు శివమధ్యలో ఉంది. చక్రాల వైఖరి తీవ్ర చర్య నిరూపించుతోంది. ఈ సందర్భంలో ప్రజానామోజు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 'ప్రజాపాలన దినోత్సవం'ను జరుపుకుంటుందా. గతంలో అధికారంలో ఉన్న భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) సహా ఇతర పార్టీలకే శత్రువు నుండి తెలంగాణా దినోత్సవం సజ్జా కృతా దినోత్సవం గా స్వాగతీస్తున్నాయి. కమ్యూనిస్టులు ఎప్పటిలాగే 'బీసిన దినోత్సవం' అని వ్యతిరేకిస్తున్నారా. అయితే భారతీయ జనతా పార్టీ మాత్రం 'మోచాచన దినోత్సవం' పేరిట కేంద్ర నాయకత్వాన్ని రంగంలోకి దివిది చూపాడని ప్రకటించింది.

చివరగా సన్నిహితులు చూస్తూ, ఏదో అవకాశం కనపడగా ప్రత్యక్షమౌతేల్లె పైకివెళ్ళి సుధాచి, మన భావేద్వేగల ద్వారా రాజకీయ లబ్ధి పొందాలనే లోబున ఆ ఆశలను తప్పు జంబులో భాజపాకు చిత్తశుద్ధిగా గాని, ప్రజా ఆసక్తిపూర్వకంగా గాని ఏకేశానా లోబున కేంద్రంచే ప్రధాన కారానికి పైగా అంతరంగా ఆ ఆశలను బేరపెట్టన్న భాజపాకు విమోచన పేరుతోనే ఆ ఆశలను గడ్డపై మేడలకు నిర్వహించాలనే ఆశలను తెలుగు రాష్ట్రం మేనకు ఎన్నికల పత్రపు గడదల తప్పకుండా చరిత్రపై గాని, జక్కటి పోరాటాల తప్పకుండా ఆనకే ఉండే అధికారంలోకి వచ్చిన్న ప్రజా ప్రాచారణలో ఆ ఉద్దేశాలను మొదలుపెట్టాలనే ఆశలను ఉండాలిందన్నది చారిత్రక విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిగ్గుచిలుపే వచ్చినప్పుడు దశాబ్దాలు దాటి, నేటికీ సాధించానని అభిప్రాయం వ్యక్తమై లక్ష్యాలు, పట్టుబట్టానని ప్రజా నాయకులకు అనేకం ఉన్నాయి. దృష్టి మెట్టాలను తీవ్రమైన సమస్యలను పక్కన వేసి, సెప్టెంబర్ 17 వాణికోవే దేశానికి సాధించే సమస్య అంతాగూ విమోచనం చేసే దేశానికి పేరిటే ఉన్నట్లుగా 'అలలు బలయి దేశం నన్నట్లుతిరి, గంగా జమునా తపోజలీ' వాదన త్యాగనాశనం చేయాలనే హాదరం దుర్బాధల ప్రజాస్వామ్యంలో దేశానికి మౌఖికంగా ఆ ఆశలను ప్రకటించిన అందుకే వాళ్ళను ఆశ ఉండవలసి, అది వారి రాజ్యాంగగర్భమైన హక్కు. దానికోసం ప్రజా

సామ్య విధానాలను అనుసరించాలి తప్ప, లేదా దేశభక్తి జన్మ కొట్టుకుంటూ, కులాలు, మతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టి అందలాన్ని అందుకోవాలన కోవడం సరికాదు. చారిత్రక వాస్తవాలను వక్ష కరిస్తూ, తెలంగాణ సాయుధ పోరాటాన్ని తమ రాజకీయ ప్రయోజనాలకు పావుగా వాడుకోవా



ని చూడమే తీవ్రమైన అభ్యంతరం. హైదరాబాద్ సంతానం విలసిల్ల సమయము ముగిసిన అయినా కుటుంబంలో నిజామ్ రాజు పాలకుడుగా ఉన్నారా కాబట్టి, దీన్ని ముగిసిన పాలననుండి విడిచినట్లైతే అన్న ఆర్థంలో భాషాపాదీన్ని హిందూ ముస్లిం సమన్వయ చిత్రితం చేసే ప్రయత్నాలు చేస్తేనే అది చాలా ప్రమాదకరమైన దోపిడీ. ఆనాడూ ముస్లిం రాజు పాలకుడుగా ఉండడం వేరే అంశం. యూద్వచ్చికం, నిజాం అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా మఖ్తూం మోహియాద్దీన్, డోయబుల్లా ఖాన్, షేఖ్ బదర్ లాంఛి ఎందరో ముస్లిం యోధులు వీరోచిత తరంగిణి పోరాడారు. అలాగే, నిజాం సజరానాధునికీకరణకు వీధి, నిజాంకు మద్దతుగా నిలిచి ప్రజలన పీడించిన ఆనక మంం దేశీముఖ్యులు, దీనిని పట్టక కేణంలో చూడడం కాకాం అయితుంది. రజాకార్ల పురోతీ చివరి రోజుల్లో జరిగిన ఆరాట కాలకు నిజామ్ ఎంత బాధ్యుడో, నిరంకుశంగా వ్యవహరించిన భూస్వామ్య వ్యవస్థ కూడా అంత బాధనక వహించాన్ని.

వాస్తవానికి నిజామ్ రాజులు బయటి నుండి వచ్చిన వారన పాలకులు కాకుం. భారతదేశంలోని ఇతర ప్రాంతీయ పాలకులు మాదిరిగా వారు కూడా ఒక ప్రాంతాన్ని పాలించారు.

1947 ఆగష్టు 15 న భారత్ స్వతంత్ర దేశంగా
అవతరించిన తర్వాత, మిగిలిన సంస్థానాలను
యూనిటీ ప్రైదరాబద్ సంస్థానం కూడా భారత్
దీనిగాయనలో విలీనం కావలసి నిశ్చయించి
కానీ 1947 నుండి 1948 సెప్టెంబర్ వరకు
లక్నో రజాఖత్ తీరుగుబాటు వల్ల ఈ ప్రక్రియ
క్లిష్ట నిలలు ఆలస్యమైంది. భారత్ ప్రభుత్వం
చేపట్టిన 'పోలీస్ యాక్టన్' గా రజాఖత్
రుగుబాటును అణిచి వేసిన అనంతరం, 19
సెప్టెంబర్ 10 నాటికి నిజామ్ ను న్యూదెలహి
అతిథియైన యూనియన్లో విలీనాన్ని సంసిద్ధ
పరిచారు. సెప్టెంబర్ 17 న భారత్ సైన్యం
నికీందరాబాద్ కంట్రోలుంటును స్వాధీనం
చేసుకోవడంతో విలీన ప్రక్రియ పూర్తయింది.
ఇది మొదటి భూభాగ ద్వారా నిజామ్ ఓడించి ఆ
విలీనకు సమర్థనగా కొన్ని కాకా కాబట్టి, ఇతర
సంస్థానాధీశుల మాదిరిగానే నిజామ్ నవాబును
కూడా భారత్ ప్రభుత్వం ప్రైదరాబాద్
ప్రమాణో గా నియమించింది. 1956 ఆక్టోబరు
31 వరకు ఆయన ఆ పదవిలో కొనసాగాడు.
ఒప్పందం ప్రకారం నిజామ్ కు భరణం చెల్లించి
దంతో పాలు ఆయన రాజు చేయబడటం కూడా
చేసింది. ఒకవేళ నిజామ్ ఆతర ప్రభుత్వం సమ్మతి
నిచ్చినా, ఒకవేళ నిజామ్ ను యుద్ధంలో ఓడించి
లోంగ్మన్ కోని ఉంటే ఆయనకు అటువంటి
నిజామ్ పాలు దక్కుతే కాకా కాబట్టి కేవలం కొనసా
వలసి రాజుతనం నంక్షోభాన్ని పూవుతూ కేవలం
బర్ 17 న 'మొమా ను' పేరుతో మత కేసులలో
విజ్ఞాపించడం పారిత్రక సత్కారాలను పతీతకం
దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ప్రభాత సత్కారాల పతీతకం
కేసు అవుతుంది. ప్రభాత సత్కారాల పతీతకం
కేసు పాదురుంగారాట్ సుదీర్ఘ అధ్యయనాల
అలాగే అనాదు ప్రధాని నెల్సన్ నియమించి
పండిట్ సుందర్లాల్ కమిటీ నివేదిక నున్న
నినట్టగా ప్రైదరాబాద్ సంస్థాన విలీన ప్రక్రియ
కేవలం నిజాం నిరంకుశత్యాన్ని నిరోధక రజాఖత్
హింసల మాత్రమే పరిమితమైనది కాదు. పోలీస్
యాక్టన్ సమయంలోనూ ఈ తరచుతర
కాలంలోనూ వేదించి మంది అమాయక ముస్లిం
ప్రజలు దారుణమైన హింసలకు, దాడులకు గురి
యారుచేడి చారిత్రక సత్యం. రజాఖత్ ద్వైతా
లను ఖండిస్తూనే, పండిట్ సుందర్లాల్ కమిటీ
బయటపెట్టిన అటువంటి అనాయకత్వం కూడా
సంపూర్ణంగా గుర్తించిస్తున్నది చరిత్రకు నాయుడు
నిరగుతుంది. భాధితుడు ఏ మాత్రానికి చెందిన

ప్రజానాధిపతి. ఆనాటి పాలకుల మునుగురి సామ్రాజ్య మున్నంపై జరిగిన అన్యాయాలను కమిషన్లు, కేసలం ఒకపైపు చిన్నామ్మ చూపిన కృతపూరిత, వేదపూరిత వ్రాస్తే చేయడం ద్వారా భాజా తన రాజకీయ పునాదులను పటిష్ఠిస్తే చేసుకోవాలని చూస్తోంది. గతంలో జరిగిన అన్యాయాలను ప్రజ్ఞాపితా నీతిని, ఒక నమూనా నీతి మతం నీతినితాళగా నిలిపివేస్తే వర్తమానం విషపూరితం చేయకూడదు. చరిత్రను గర్హించుకోవచ్చిందీ చేర్చుకోవడానికీ తప్ప, కొత్త తలా వద్దు. ద్వేషంపై విచిత్రాలు నాటదానికీ కాదు. నిజంగా కాలపు రాచరిక నీరుకుతాస్తానీ, రజన కాల్వ ద్వారానూ, తెలంగాణ హోటల త్యాగాలను భారత సైనిక చర్యను, అనంతర పరిణామాలను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా నిష్పక్షపాతంగా అర్థం చేసుకున్నది నేటి తెలంగాణ నమూనా ముందున ప్రధాన అవసరం ప్రజాస్వామ్య భారతాన్ని భిన్న కూలాల, మతాల ప్రజలు సామరస్యంగా జీవిస్తున్న వేళ రాజకీయ పార్టీలు విజ్ఞతతో వ్యవహరించు. నిజామ్ నవాబు ఒకప్పుడం ద్వారా అందేదీని యూనియన్లో బిస్మిమర్దాక్షిణం కనుక, సెప్టెంబర్ 17 న 'జాతీయ సమైక్యత' దినోత్సవం గానో లేక 'బిస్మి దినోత్సవం' గానో చూడవలె నమంబం. అలా కాకుండా మౌనంగా నాడు దోరణిపల్లి ప్రజల భావోద్వేగాలను రెండు గాడిత ముహూర్తాల వాణికి వేదాంత కలగడమే కాక, ఆగస్టు 15 ప్రాముఖ్యతను తగ్గించిబిస్మిమర్దాక్షిణం, తెలంగాణ పౌరులు జమీనులదీ దుష్ట చారాల పట్ల విజ్ఞతతో వ్యవహరించు, ప్రాంతీయ సమైక్యతను, లౌకిక ప్రజాస్వామ్యం, పాలనా విధానాదుకోవాలి' లాంటి అవసరం ఎంతలా ఉంది.



పవనచతో అనుసంధానమై ఉన్నప్పటికీ
 అలతల రంగాలో స్వయం సంపత్తి సాధించడం.
 అంతరితే భారతీ-చైనా సంపద్యాలను కొత్త
 పాత్రలతో అవసరం—సరిపాటులో అప్రమత్తత
 ద్వారా తమ సంభాషణ, వాణిజ్యంలో సమతుల్యత
 సరిత్రమలో స్వావలంబన చైనాతో సంబంధా
 తమ పూర్తిగా సహకారంగా చూడడం ఎంత
 అవసరమో, పూర్తిగా తత్పరంగా చూడటం
 చైనా కూడా అంతే ప్రమాదకరం. పోటీ ఉన్న టేబు
 పోటీని నిర్వహించాలి. సహకారం సాధ్యమైన
 టేబు సహకరించాలి. విభేదాలు ఉన్న టేబు సం
 భాషించాలి. కానీ జాతీయ భద్రత, స్వార్థభావ
 తత్వం ఎందుకంటే స్వచ్ఛమైన పరిస్థితి ఉండాలి.
 భారతీ నేడు గతంలో ఇంగ్లీషు మరింత అభివృద్ధి
 అర్జిత, సాంకేతిక, దౌత్య శక్తిగా ఎదుగుతోంది.
 ఈ శక్తిని అవేశంలో కాకుండా పూర్వతత్వ
 సహనంతో వినియోగించాలి. ప్రతి అడుగునా
 దృఢకా ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని
 అంతరిత చైనా ఎదుగుదలను అడ్డుకోవడం
 భారతీ లక్ష్యం కావాలిని అవసరం లేదు. అదే
 ప్రపంచంలో భారత ఎదుగుదలకు అడ్డంకులు
 ఎదుర్కుకుండా చూసుకోవడం మాత్రం భారత

రచనలు
పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కథలు, నిమగ్నలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రోత్సాహం విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం వ్రాసే రు అశ్వితి అర్చిత, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలును, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసి సెంటిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి.

voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC
X Roads, Hyderabad - 500020

మూన్సాల్ ముచ్చట

అబద్ధాలకు
అలనాటు పడ్డ మనిషి..
నిజాలు వినడానికి ఇష్టపడడం లేదు !
ఊపిరి తాతూ, లిక్కుని తెలిసినా..
ధనం చుట్టు భ్రువణం మరవలేదు !
పాడె పై ఎక్కాల్సిందే అని తెలిసినా...
మేడలు మిద్దెలు కట్టుకుంటున్నాడు!
అర్థతలు అసలే లేవని తెలిసినా...
స్పృహని నివ్వని వేస్తూనే ఉన్నాడు!
మున్నాళ్ల ముచ్చటని తెలిసినా..
వెద్యోళ్లకు సరిపడా
దోచుకుంటున్నాడు !
తుదకు కట్టెల్లో కాలాల్సిందే అని
తెలిసినా..
కొంపల్లి కూల్చడానికి సైతం సై
అంటున్నాడు !
అందరూ స్వస్థానానికి అని తెలిసినా..
కుంపతాల అడ్డు గోడల్ని
కడుతున్నాడు !
మధుపాణి
9949700037

భారత-చైనా సంబంధాల కేవలం రెండు నేతల మధ్య ఉన్న ద్వైపాక్షిక బంధం కాదు. అవి సోవియట్ ఘట్టత, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ, సరఫరా సృష్టలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే హామీలతో కూడినవి. రెండు దేశాల మధ్య పోటీ సహజం. విభేదాలూ ఉన్నాయి. కానీ ప్రతి విభేదం పాదాంగం, ప్రతి పోటీ పురజ్ఞానా మార్పిణ అవసరం లేదు. అందువైపు దేశం అంటే ప్రతీభావీ డిక్టేనే దేశం కాదు; తన ప్రయోజనాలను కాపాడుకుంటూనే నిరన్వేషించు తనకు అనుకూలంగా మలుచుకోగలిగే దేశం భారతీయ మొదటి ప్రాధాన్యత సరికాదు. దేశం అంటే ఉదాత్త, వాస్తవాధీన రేఖ వెబిడి కాంటి. ప్రశాంతత నెలకొనకుండా ద్వైపాక్షిక సంబంధాల్లో స్వీకృత్య పురోగతి సాధ్యం కాదు. 2024లో గడ్డి విస్తాప్తచుదరిన అపగాహన, ఆ తరువాత ఉన్నతస్థాయి సంతృప్తిపాత్య పునరంతరంబంధన సానుకూల పరిణామాల, అయితే మితి అంతిమ పరిష్కారం కావు. సరివాద్ధుల్లోన్న ప్రక్షేపన నిబంధనాలు, నిరంతర సైనిక సంభాషణ, సురక్షిత సమన్వయాన్ని పెంచే వ్యవస్థలు మంతన బలోపేతం కావాలి.

శాంతి సమతుల్యత

[illegible]

ఉత్పత్తులు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువులు, ఆధిక
 విలువ కలిగిన కరువారి ఉత్పత్తులకు చైనా మార్కెట్లో
 గ్రోవ్ పరిపాలనా ఏర్పాట్లను లబ్ధిచాలి. ఒక దేశం
 తన ద్వారా భారీగా ఉత్పత్తులను చేసుకుంటుంది, అదే
 దేశం మార్కెట్లో భారత ఉత్పత్తులకు పరిమిత
 ఉత్పాదకతను ఉపయోగించే దృక్పథాలలో సమతుల్య
 వాణిజ్యాలను కల్పించాలి కాదు. ఉత్పాదక నరసా
 లును. ప్రపంచ తరహా షుక్లం కట్టడం చైనా
 పాఠాధ్యక్షులను విస్తరించడం వాస్తవం కాదు.
 అదే సమయంలో తీలక రంగాల్లో ఒకే దేశంపై
 ఆధిపత్య ఆధారాలను కూడా మార్కెట్లో ఉత్పాదక
 ఉత్పాదకం, జెడెడ్ ముడి పదార్థాలు, ఎల
 కట్రాన్స్, అరుదైన ఖనిజాలు, సౌర పరికరాలు
 మరియు రంగాల్లో భారత్ తన స్వీయ సామర్థ్యాన్ని
 ఉపయోగించాలి; ప్రత్యామ్నాయ అంతర్జాతీయ
 సంఘాలను సమర్థన చేయాలి. ఆత్మనిర్భరత
 అంటే ప్రపంచం నుంచి దూరం కాదు కాదు.

పవనచతో అనుసంధానమై ఉన్నప్పటికీ
 అలతల రంగాలో స్వయం సంపత్తి సాధించడం.
 అంతరితే భారతీ-చైనా సంపద్యాలను కొత్త
 మాత్రం అవసరం—సరిహద్దుల అభివృద్ధిత
 దౌత్యంలో సంభాషణ, వాణిజ్యంలో సమృద్ధిత
 పరిత్రమలో స్వావలంబన చైనాతో సంబంధా
 ఉన్న పూర్తిగా సహకారంగా చూడడం ఎంత
 అవసరమో, పూర్తిగా శత్రుత్వంగా చూడటం
 కూడా అంతే ప్రమాదకరం. పోటీ ఉన్న యే
 పోటీని నిర్వహించాలి. సహకారం సాధ్యమైన
 యేటే సహకరించాలి. విభేదాలు ఉన్న యేటే సం
 భాషించాలి. కానీ జాతీయ భద్రత, స్వాగృహమ
 తల్లిదండ్రుల తల్లిదండ్రుల సృష్టించిన ఉండడా
 భారతీ నేడు గతంలో పాలిగ్లెస్సు మరింత అభివృద్ధి
 అర్జిత, సాంకేతిక, దౌత్య శక్తిగా ఎదుగుతోంది.
 ఈ శక్తిని అవేశచలంలో కాకుండా పూర్వశతృ
 సహనంలో వినియోగించాలి. ప్రతి అడుగునా
 ద్వేషకా ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకున
 అంతరిత చైనా ఎదురుదగిన అడ్డుకేసుల
 భారతీ లక్ష్యం కావాలి అవసరం లేదు. అదే
 సమయంలో భారత ఎదుగుదలకు అడ్డంకులు
 ఎదుర్కుకుండా చూసుకోవడం మాత్రం భారత

బాధ్యత. ఈ రెండింటి మధ్య సమతుల్యత సాధించడమే నిజమైన విదేశాంగ విజయం. భారత్-ప్రపంచం అందరిలా భవిష్యత్తు ఎవరు గెలుస్తారనే ప్రశ్నలో లేదు; ఎవరు తమ ప్రయోజనాలను కాపాడుకుంటూ, అసలీ, స్థిరత్వం, అభివృద్ధికి మార్గం చూపగలరన్నదే అసలు ప్రశ్న. సరిహద్దులో శాంతిని కాపాడుతూ, ఆర్థిక అభివృద్ధిని సులభం చేసుకుని, సమగ్రత, సహకారాలను విస్తరిస్తూ, ప్రపంచ వేదికపై తన స్వంతత వ్యాపకతను సూర్యాన్ని మరింత బలపరిచే—భారత్ కేవలం చైనాతో సంబంధాలను నిర్వహించడం; ఆసియా భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే శక్తిగా తన స్థానాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేసుకుంటుంది.



సి.హెచ్.ప్రతాప్
77938 00743

[illegible]

సకా వైద్యపరమైన ఆధారాలతో రుజువైంది. ఢిల్లీలోని మొదట్లో దీనిని తీవ్రంగా ఖండించినప్పటికీ ఈ ఆందోళన ఎంతమాత్రం శాంతియుతంగా నిరూపించే ఎలాంటి సాక్ష్యాధారాలనూ వారు

అమితో పా.. పార్శ్వమెంటుకు డుమ్మా...

[illegible]

శ్రీసులు, హోం మంత్రిత్వ శాఖ ప్రవాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. సరగలేదని అంటున్నా దాన్ని పింపలేకపోయారు. మహిళా	కావాలనివా బాధ్యతను ఇ షా ఇలా చేశా మార్పు వచ్చి
--	--

.. పార్లమెంట్

ట్టుపట్టారు. ఇందుకు బాధ్యత ఎవరిదనే విషయం
పైకెక్కినట్టి తప్పించుకునే అవకాశం అన్నలు లేదు.
మూట. అయితే, పరిస్థితి లోనూ, ప్రజల ధోరణి
న్న విషయాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం గురించి లేకపో

[illegible][illegible]

హుస్సేను. అయితే తనను కనీసం అదుపులోకి తీసుకోవడం
గా తగ్గకపోవడం చేశాడు. అవస్థాపితాపైలెట్ బెజెబ్
చీఫ్ డిప్యూటీ డానా నేతలతో ఉన్న పరిరక్షణ పట్ల తన
మీదే మరో గొప్పలు చెప్పాడు. మహతాంజు జంకా
... ముస్లిం ముక్తీ ఖాతర్ ... న్యాయపరమైన తన లక్ష్యం
ప్రతీకారానికి దండక దళితలకు కాదా అతీతము కారం
... అందుకున్నా. డిజిటైజ్డ్ కౌన్సిల్ కుటుంబం వ్యక్తిరీతంపై
పడకానినీకే ఉదాహరణగా వాస్తవ్య సాన్నిధ్య సమానా
అమితే షా, సరేధర మోహలు కాదనలేదే విషయం.
... చట్టబద్ధ పాలనకు ఛార్జి విరుద్ధమైనదనదీ
... అందుకే అతని ఆ ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ హోమ్ వ్యవస్థ ఛార్జి
... గా మారినదనదీ కల్దర్ ముందు కనిపిస్తూనే వుంది.
... భద్రంకూడ, ఆ భావనకు తరలరకా డిగ్రీ హోమ్ ను
అంతరీ ముతరీ నిరసన సమయంలో జరిగిందీ అదే.
... దానిని మరో మీదుకు సమయం కులాబం చేశారు
... 300350 మంది కరుడు గట్టిన నేరపూర్వ జైల్ 20న
... ముహూర్తం పోలీసులు వారిని కాశ్యాలోకిగా మిదలద
... ఇంటికి పాదాధ్యమయ్యేది కాదు. నైతిక ఒకదాని నిజరూ
... క జీవితానికి చరిత్రలో ముక్కలు కలప దానికే ఒకటి
... గా రికార్డు చేసేనవారికి యూట్యూబ్ లకు ఇదంతా
... అదే. ఏదైనా ప్రతిభాకర్తాని, యూమైన నిరసనను పీక
... మీదే తన ఆధ్వర్యంలో యూనిఫాంలలో డిగ్రీ హోమ్ ను
... దేశీయంగా రాజ్యాంగ ప్రక్రియను యులాంకా, చట్టబ
... దనుమవుతున్నాయి. దాంతోపాటే హిందూత్వమే అంతగా
... సంతరించుకుంటున్న కత్తులు తన హక్కుగా చూపించే
... అంతరితం అంత బాధాకరమైనది. మహా ద్వంద్వాల అమితే
... తోపాడు ఇష్టపడటం లేదు ముగి!



తెల్లజుట్టు కనపడకుండా..!



చక్కని ఆరోగ్యం



తెల్లజుట్టు.. ఈ రోజుల్లో వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ఇది. అయితే నెరిసిన జుట్టు కనిపించకుండా హెయిర్ డై చేసుకోవడం, హెన్నా పెట్టుకోవడం.. వంటి చిట్కాలు పాటిస్తుంటారు కొందరు. అయితే ఈ పద్ధతి అనుసరించడానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. మరి, తక్కువ టైంలోనే తెల్లజుట్టును దాచేసి నల్లగా కనిపించేలా చేయాలంటే.. కొన్ని నింపుల్ చిట్కాలు ఉపకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. తెల్ల జుట్టును తక్షణమే నల్లగా మార్చుకోవాలంటే.. రూట్ టచ్ స్పేలు / పౌడర్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల దాకా అప్లై చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

క్షణభ్రాతే జుట్టు నల్లబడుతుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కస్మిక్ స్క్వీజ్ సైతం నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపో

వస్తుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కస్మిక్ స్క్వీజ్ సైతం నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపో

వస్తుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కస్మిక్ స్క్వీజ్ సైతం నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపో

వస్తుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కస్మిక్ స్క్వీజ్ సైతం నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపో

అయితే వీటిలో కొన్ని రకాల ఉత్పత్తులు కొంతమందికి పడవ్వు, పడకపోవచ్చు. మరికొన్ని కుదుళ్ల పైన ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి వాడే ముందు ఒకసారి ప్యాన్ టెస్ట్ చేసుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడవ్వంటున్నారు నిపుణులు.

ఈ రోజుల్లో చాలామంది కండలు తిరిగి బాడి కోసం జిమిల్ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేస్తున్నారు. దాంతో పాటు అతి త్వరగా కండలు పెంచాలని రకరకాల ప్రొటీన్ పౌడర్లు వాడుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కండలు పెంచుకోవడానికి, ఫిట్ ఎంత ప్రొటీన్ కావాలో లెకించి, అంతే తీసుకోండి. ల్యాట్ పరీక్షలు ఫూర్తి చేసుకుని, గుర్తింపు పొందిన కంపెనీల ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే కొనండి. పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు, బోఫో, పసరీ, చేపలు,

మోతాదు మించితే ముప్పే!



నెన్ లక్ష్మారెడ్డి సాధించి దానికి ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు ప్రతి రోజూ 1.2 నుంచి 2 గ్రాముల ప్రొటీన్ మాత్రమే అవసరం. కానీ, అవగాహన లేకపోవడంతో ప్రొటీన్ పౌడర్లను విచ్చలవిడిగా విని యోగిస్తున్నారు. సరైన పద్ధతిలో ప్రొటీన్ పౌడర్లను వాడతే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. కానీ, మోతాదుకు మించి వాడటం.. నాణ్యత లేని జ్రాంధ్రను ఎంచుకోవడం వల్ల కాలేయ సంబంధ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రొటీన్ ను జీర్ణం చేసి, శరీరానికి అందించడంలో కాలేయం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అవసరానికి మించి ప్రొటీన్ పౌడర్లను వాడటం, భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం, కొన్ని

నియంత్రణ లేని పౌడర్లలో అనవారిక్ సైరాయిడ్స్, హానికరమైన మూలికలు ఉండి ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. అయితే శరీరాకృతికోసం సప్లిమెంట్స్ వాడుతున్న వారిలో ఫ్లాటీ లివర్ ఉన్నవారు, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, ఊబకాయం, షుగర్ వంటి ఇతర జబ్బులు నయం కావాలని మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా ప్రొటీన్ పౌడర్లను పలు చిట్కాలను పాటిస్తూ వాడటం ఉత్తమం. మీ శరీరానికి రోజుకు

చివ్ వంటి అహారాల ద్వారా ప్రొటీన్ పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకునేటప్పుడు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బాడీ బిల్డింగ్ చేసేవారు రోజుకు శరీర బరువులో ప్రతి కిలోకు 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్ తీసుకోకూడదు.

రోజూ 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



ముఖ్యం. ఇందుకోసం ప్రత్యేక కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయడం మంచి అలవాటని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకు కేవలం 10 నిమిషాలు ధ్యానం

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

నిద్రతోనే పెరుగుదల

పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢ నిద్రతో ముడిపడి ఉన్నాయని క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తెలుస్తోంది. గాఢనిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే బ్రెయిన్ సర్క్యూట్స్ ని వీళ్లు కనుగొన్నారు. పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢనిద్రతో ముడిపడి ఉన్నాయని క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తెలుస్తోంది. గాఢనిద్రకు అనుసం



భావిస్తున్నారు. అలాగే అల్బిమర్స్, పార్కిన్సన్స్ లాంటి వ్యాధుల నివారణ, చికిత్సకూ ఉపయోగపడుతుందని అశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి శరీరం చక్కగా పెరిగేందుకు దీనేజీవరకు నిద్ర అత్యంత అవసరం అన్నమాట. సాధారణంగా చర్మం సౌందర్యం కోసం ఐస్ క్రీమ్స్ లేదా కోల్డ్ ప్యాక్స్ వాడటం గురించి వింటుంటారు. కానీ, చర్మానికి 'వేడి' అందించడం వల్ల కూడా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలుసా! లేదంటే ఈ 'చేట్ కంప్లెస్' లేదా 'వార్మ్ టచ్ ట్రీట్మెంట్' గురించి తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే, ఇప్పుడే టెండ్ల మరీ.

ధాన్య పనిచేసే బ్రెయిన్ సర్క్యూట్స్ ని వీళ్లు కనుగొన్నారు. పెరుగుదల హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహకరించే నాడీ కణాలు మెదడులోని హైపోథాలమస్ లో భాగాలలో ఉంటాయి. గాఢనిద్రలో ఇవి రకరకాల న్యూరాన్లతో అనుసంధానమయ్యే ప్రక్రియ శారీరక, మానసిక అంతాల్జెన్టిన్ ప్రభావితం చేసే మార్పులకు కారణం అవుతాయి. మెలకువ, సంస్మృతి, ఆలోచనలలోపన్నీ ఈ ప్రక్రియకు సంబంధించినవే. అయితే చక్కలలాగా జరిగి ఈ న్యూరల్ సర్క్యూట్స్ ని అర్థం చేసుకోవడం మెరుగు పరుస్తూ నిద్ర సమస్యలను అధిగమించవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు

గుండెనొప్పా? పానిక్ అటాకా?

పానిక్ అటాక్ (తీవ్రమైన భయాందోళన) సమయంలో నా వాతంలో నొప్పి వస్తుంది. దీన్నే కొందరు గుండెపోటుగా సరి అనిపించుకుంటారు. పానిక్ అటాక్, గుండెపోటు ఒకేలా అనిపించినప్పటికీ.. ఇవి రెండూ భిన్నమైన సమస్యలు. గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ అణిపోయినప్పుడు లేదా బ్లాక్డ్ వర్క్లోనినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది.



లక్షణాలు సాధారణంగా 10 నుంచి 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఉంటాయి. చికిత్స అలస్యమయ్యే కొద్దీ పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది.

పానిక్ అటాక్ అంటే.. ఇది అకస్మాత్తుగా శరీరంలో తీవ్రమైన ఆందోళన లేదా భయం వల్ల కలిగే మానసిక / శారీరక స్పందన. ఇందులో వచ్చే నొప్పి సాధారణంగా నొప్పితో గుర్తింపట్టు ఉంటుంది. ఇది శరీరమంతా వ్యాపించకుండా ఒకే చోట కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, వణుకు, వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, చేతులు లేదా నోటి చుట్టూ తిమ్మిర్లు వికినట్లు ఉండటం, కళ్లు తిరగడం దీని లక్షణాలు. పానిక్ అటాక్ లక్షణాలు ప్రారంభమైన 10 నిమిషాల్లో తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుని, 20 నుంచి 30 ఇక, నిమిషాల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. ప్రశాంతంగా ఉండి కూర్చోని నెమ్మదిగా ఎక్కువగా అనిపించినప్పుడు హోట్ ప్యాక్స్ గుండె వేగం పెడితే హాయిగా తగ్గుతుంది.

ఉంటుంది. రాత్తుళ్లు వదులునే ముందు గోరువెచ్చని కాటన్ ప్యాంట్స్ కట్టే ఉంచుకోవడం వల్ల, రోజంతా డిజిటల్ స్క్రీన్ల ముందు గడపడం వల్ల కలిగే కళ్ల అలసట తగ్గుతుంది. కళ్ల కింద వాపులు తగ్గడానికి ఇది చక్కని మార్పు. అయితే, దీన్ని వాడేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పవని. టవల్ మరీ వేడిగా కాకుండా గోరువెచ్చని మాత్రమే ఉండాలి. అలానే నేరుగా కాకుండా చూపుమనే మెత్తని కాటన్ వస్త్రంలో చుట్టూత చర్మానికి తగలేలా చూసుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. మీ బ్రాజ్ లో రోటీన్లో ఉన్న మార్పును బై చేసి చూస్తారా?

అందానికి హాట్ ప్యాక్!



చర్మానికి వెచ్చని స్పర్శ తగ్గింపుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. అందుకే, ఈసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకునే ముందు శుభ్రమైన మెత్తని టవల్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో మంచి తీయండి. నీటిని పిండివేసి ముఖంపై నిమిషం పాటు ఉంచండి. స్క్రిమింగ్ లానే



#KA13 వినాయక చవితి స్పెషల్ పోస్టర్



వృదయం సినిమా: ప్రామిసింగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం తన కెరీర్లో సరికొత్త దశలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. 'క', 'కె-ర్యాంప్' వరుస విజయాలతో అదరగొడుతున్న కిరణ్ అబ్బవరం, ప్రస్తుతం తన కెరీర్లోనే అత్యంత భారీ ప్రాజెక్ట్ అయిన #KA13తో బిజీగా ఉన్నారు. 'SR కళ్యాణమండపం'తో కథా రచయితగా తన ప్రతిభను నిరూపించుకున్న అయన, ఈ చిత్రానికి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం, హీరోగా అన్ని భార్యతలను స్వయంగా స్వీకరించారు. భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం.. కిరణ్ అబ్బవరం కెరీర్లోనే అత్యధిక బడ్జెట్తో రూపొందుతోంది. ఓవర్సీస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ సుధాకర్ చాగంటి తొలిసారి నిర్మాతగా మారి జామీ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సురేష్ ఎర్ల సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే "Ek Dum Bindass Pakaane Waale" అనే బ్యాగ్ లైన్ తో పచ్చిన క్విర్క్ ఫస్ట్ లుక్ అనౌన్స్ మెంట్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచింది. అలాగే BTS వీడియో సెట్లో ఉన్న ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని చూపించింది. వి నాయక చవితి సందర్భంగా చిత్ర బృందం ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్లో కిరణ్ అబ్బవరం, దేవిక భట్ .. అందంగా అలంకరించిన గణేశుడి విగ్రహం ముందు నిలబడి ప్రార్థనలు చేస్తున్నారు. వార్మ్ గోల్డెన్ లైటింగ్, హాల అలంకరణలు, సంప్రదాయ వాతావరణం, భారీ గణేశుడి విగ్రహం పోస్టర్ కు పండుగ కళను తీసుకొచ్చాయి. అదే సమయంలో మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా పోస్టర్ ను డిజైన్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో శరత్ కుమార్, సాయి కుమార్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. వీరితో పాటు కథలో ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రల్లో పలువురు ప్రముఖ నటీనటులు కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి విశ్వాస్ డేనియల్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, భీమ్స్ సినిటోలియో సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. సుధీర్ మాచర్ల ప్రొడక్షన్స్ డిజైనింగ్, సంతోష్ నాయుడు ఎడిటింగ్ పనిచేస్తున్నారు.

"డేవిడ్ రెడ్డి" నుంచి నటి రమ్యకృష్ణ బర్త్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్



వృదయం సినిమా: 'రా కింగ్' మంచి మనోజ్ నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "డేవిడ్ రెడ్డి". ఈ సినిమాను వెల్సెట్ సోల్ మోషన్ పిక్చర్స్, టూ రాడిక్స్ బ్యానర్స్ పై వెంకట్ రెడ్డి, భరత్ మోటుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. డైరెక్టర్ హనుమ రెడ్డి యక్కుంటి రూపొందిస్తున్నారు. బ్రిటిష్ కాలం నాటి బ్యాక్ డ్రాప్ తో ఇంటర్నెట్ యాక్షన్ డ్రామా కథతో భారీ పాస్ ఇండియా చిత్రంగా "డేవిడ్ రెడ్డి" సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రంలో మరీయా రుథోషన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ, కన్నడలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఈ సినిమాలో నటి రమ్యకృష్ణ ఓ కీలక పాత్రను

శుభాంశులు తెలియజేస్తూ మేకర్స్ "డేవిడ్ రెడ్డి" సినిమా నుంచి ఆమె బర్త్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమాలో రమ్యకృష్ణ కమల రెడ్డి పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించనున్నారు. ఈ పోస్టర్ లో ఆమె ఖడ్గంతో శత్రువులను తుదముట్టించి తన ఆసంపై కుర్రుని ఫెరోషియస్ లుక్ లో ఆకట్టుకుంటున్నారు. రమ్యకృష్ణ కెరీర్ లో కమల రెడ్డి పాత్ర ఒక ఐకానిక్ క్యారెక్టర్ గా గుర్తుండిపోనుంది. నటి నటులు - 'రా కింగ్' మంచి మనోజ్, మరీయా రుథోషన్, రమ్యకృష్ణ, ఆర్. పారిజిత్, కాంచన, తదితరులు.

'ఫ్యామిలీ ప్యాక్' - ఆకట్టుకున్న ఫస్ట్ మోషన్ పోస్టర్-

వృదయం సినిమా: కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్



విష్ణు క్యామియో రోల్ లో కనిపించారు. ఈ సినిమాలో శ్రీ విష్ణు సరసన సాక్షి మధోల్కర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా మేకర్స్ ఈ చిత్ర బ్రెటిల్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, మోషన్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. 'ఫ్యామిలీ ప్యాక్' అనే హ్యూమరస్ బ్రెటిల్ తోనే సినిమా ఎలాంటి ఎంటర్టైన్ మెంట్ ను అందించబోతుందో ప్రజెంట్ చేశారు. బోల్డ్, రెడ్డి అన్ స్పెర్డ్ స్టైల్ తో డిజైన్ చేసిన బ్రెటిల్ సినిమా లైట్ హార్డెడ్ మూడ్ ను ఎస్టబ్లిష్ చేస్తోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కూడా వైబెంట్, క్విర్క్ విజువల్ తో పన్ కంటెంట్ ను మరింత పెంచుతోంది.

చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటించిన సంపూర్ణేష్ బాబు విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. **బిస్వాని క్యారెక్టర్ తో అందరినీ సర్ ప్రైజ్ చేశారు కదా?** - డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ గారి దగ్గర నుంచి కాలే వచ్చింది. వెళ్లి కలిసాను. అందులో బిస్వాని క్యారెక్టర్ చెప్పినప్పుడు నాకు చాలా కొత్తగా అనిపించింది. ఇప్పటివరకు నేను అలాంటి క్యారెక్టర్ చేయలేదు. చాలా సీరియస్ గా ఉంటుంది. ఇప్పటివరకు నేను చేసిన అన్ని పాత్రలకు చాలా డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది. - ఇందులో నాని గారికి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ క్యారెక్టర్ చేస్తున్నాను. సినిమా త్రా అప్ టు నా క్యారెక్టర్ ఉంటుంది. **మీరు కామెడీ నుంచి ఒక్కసారి ఇలాంటి సీరియస్ రోల్ చేయడం ఎలా అనిపించింది?** - మూడు సంవత్సరాల క్రితం నాకు ఇలాంటి క్యారెక్టర్ వచ్చి ఉంటే నా కెరీర్ లో జరిగిన కొన్ని మిస్సివ్ జరిగేవికావు. నాని అన్న, శ్రీకాంత్ గారితో పర్ఫెక్ట్ చేయడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. **నాని గారితో పర్ఫెక్ట్ చేయడం ఎలా అనిపించింది?** - నాని గారు నాకు చాలా కంఫర్ట్ ఇచ్చారు. ఇంత పెద్ద సినిమాలో ఇన్ని రోజులు పనిచేయడం నాకు ఇదే మొదటిసారి. మాటింగ్ సెట్లో నేను చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నాను. నాని గారి డిడికేషన్ అద్భుతం. నేను ఏదైనా చక్కగా పర్ఫార్మ్ చేస్తే మెచ్చుకునేవారు.

వృదయం సినిమా: ది ప్యారెడ్జ్ చిత్రం సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ

'ది ప్యారెడ్జ్' అందరికీ గొప్ప థియేట్రికల్ ఎక్స్ పీరియన్స్



వృదయం సినిమా: పస్ట్ కామీ మూవీస్, కేడిఎక్స్ బ్యానర్స్ పై పంచమర్రి నరేష్ బాబు ప్రొడ్యూసర్ గా, వాచస్పతి దర్శకత్వంలో రామ్ కార్తీక్, అమృత అభిరామి, వైదిక సుంజాలియా, అంకిత్ కొయ్య ప్రధాన పాత్రల్లో గోపరాజు రమణ, వెంప కాశీ, కాశికే, మహిపాల్, రుచిత, నళిని, శ్రీనివాస్, అజీమ్, పండు ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తూ ప్రేక్షకులు ముందుకు వస్తున్న చిత్రం మిస్సింగ్ మేఘం. ఇటీవల ఈ సినిమాకి సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్, బ్రెటిల్ రివీలింగ్ పోస్టర్ లాండ్ సెన్సేషన్ డైరెక్టర్ వి. వి. వినాయక్ గారు, ఫస్ట్ సింగిల్ ప్రొడ్యూసర్ సురేష్ బాబు గారి చేతుల మీదుగా జరిగింది. శామ్. కె. నాయుడు సినిమాటోగ్రాఫర్ గా పనిచేసిన ఈ చిత్రానికి ఆర్.ఆర్. ధృవన్ సంగీతం అందించారు. సెప్టెంబర్ 18న థియేటర్స్ లో విడుదల కానున్న సందర్భంగా ఈ

"మిస్సింగ్ మేఘం" చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్



చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా డామోదర్ ప్రసాద్ గారు హాజరయ్యారు.



'వారణాసి'లో రామాయణ ఎపిసోడ్..



వృదయం సినిమా: 'వారణాసి'లో రామాయణ ఎపిసోడ్.. రాజమౌళి ఊహించని అవినేటి! దర్శకధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి దర్శకత్వంలో సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'వారణాసి'. పాన్ వరల్డ్ స్థాయిలో అత్యంత భారీ బడ్జెట్తో రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీని కెఎల్ నారాయణ, ఎన్ఎస్ కార్తీకేయ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. మహేశ్ రుద్ర అనే పాత్రలో నటిస్తుండగా.. ప్రతినిాయకుడు 'కుంభ' గా వృద్ధిరాజ్ సుకుమార్, 'మందాకిని'గా ప్రియాంక చౌద్రా కనిపించ సున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న వారణాసి 2027 ఏప్రిల్ 7న విడుదల కానుంది. వారణాసిపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సినిమాలోని రామాయణ ఎపిసోడ్ ఎలా ఉండబోతుందనే ఆసక్తి ప్రేక్షకుల్లో నెలకొంది. ఇదే సమయంలో 'ది రామాయణం' నుంచి ఏదైనా అవినేటి ఉన్న ప్రతిసారి.. 'వారణాసి'లోని రామాయణ ఎపిసోడ్ ను సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాల కూడా బయటకు వస్తుండటం విశేషం. తాజాగా జక్కున్న

వారణాసిలో ఉండే రామాయణ పోర్టల్ పై నర్మలైజింగ్ డీటెయిల్స్ వెల్లడించారు. సినిమాలో సుమారు 25 నిమిషాల పాటు సాగే రామాయణ ఎపిసోడ్ ఉంటుందని ఇప్పటికే ఆసక్తి నెలకొనగా.. ఈ మొత్తం భాగాన్ని ఒకే ఎపిసోడ్ గా చూపించబోనని తెలిపారు. రామాయణ పోర్టల్ ఒకేసారి కాకుండా సబ్ ఎపిసోడ్స్ గా విభజించి కథలో భాగంగా చూపించనున్నట్లు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి వెల్లడించారు. దీంతో ఈ రామాయణ ఘట్టాలను రాజమౌళి ఏ విధంగా కథలోకి తీసుకొస్తారు?, ఏ సందర్భాల్లో ఈ సబ్ ఎపిసోడ్స్ వస్తాయి? అనే ప్రశ్నలు మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే వారణాసిలో రామాయణానికి సంబంధించిన అంశాలు కీలకంగా ఉండబోతున్నాయనే ప్రచారం జరిగింది. ఇప్పుడు 25 నిమిషాల రామాయణ ఎపిసోడ్ ను సబ్ ఎపిసోడ్స్ గా చూపించనున్నట్లు రాజమౌళి చెప్పడంతో.. సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ముఖ్యంగా విజువల్ ట్రీట్ కు పెట్టింది పేరైన రాజమౌళి ఈ భాగాన్ని ఎలా తెరకెక్కిస్తారో చూడాలి.

భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ అనౌన్స్ మెంట్

వృదయం సినిమా: తన అమృత గాత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా శ్రోతలను దశాబ్దాల పాటు ఉర్రూతలూగించిన సంగీత సామ్రాజ్ఞి, గాయని భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవిత చరిత్రను సినిమాగా రూపొందించే భారీ ప్రయత్నం ప్రారంభించారు విజనరీ ప్రొడ్యూసర్స్ అల్లు అరవింద్. రాక్ లైన్ వెంకటేశ్, ఇస్మి వాస్, ఈ ప్రెసిడెంట్ మూవీలో ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మిగా నేషనల్ క్రేమ్ రశ్మి కుమందన్న నటిస్తున్నారు. టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ తిమ్మసూరి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అనిరుద్ రవిచంద్రన్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి 110వ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఈ భారీ పాస్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ ను అనౌన్స్ చేశారు. చెన్నైలోని మ్యూజిక్ అకాడమీ వేదికగా ఈ చిత్ర అనౌన్స్ మెంట్ ఘనంగా చేశారు. తన నట ప్రతిభతో దేశవ్యాప్తంగా అభిమానులను సొంతం చేసుకున్న హీరోయిన్ రశ్మి కుమందన్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి పాత్రకు ప్రాణం పోసి, ఆ పాత్రలో జీవించబోతున్నారు. ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ అనౌన్స్ మెంట్ సంగీత ప్రీయల్లో ఆనందాన్ని నింపుతోంది. వరల్డ్ క్లాస్ మేకింగ్, హై టెక్నిక్ వ్యాల్వాన్ తో ఈ సినిమా త్వరలోనే సెట్స్ మీదకు వెళ్లనుంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను మేకర్స్ త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.

