



యధ్ధాన్ని ముగించడానికి జెలెన్స్కీ, సుముఖంగా లేరు. అందువల్లే రష్యాపై దాడులు కొనసాగిస్తున్నారు. అమెరికాతో ఢీబట్టేసుకోవడానికి ఆయన సరైన వ్యక్తి కాదు. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడిగా ఆయన ఇక ఎంతమాత్రం పనికిరారు. ఆ దేశ ప్రజలు కొత్త వ్యక్తిని ఎన్నుకోవాలి. శాంతి చర్యలు, రాజీయత్నాలంటూ బయటకు చెబుతారు కానీ, లోపల మాత్రం యుద్ధం కొనసాగించాలనే ఆయన కోరుకుంటారు. జెలెన్స్కీ వల్లే ఆ దేశం నాశనం అవుతోంది. మరో వైపు 2014లో రష్యా క్రిమియాను స్వాధీనం చేసుకోవడం తప్పు.

-డొనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

సంపాదకీయం

తెలంగాణ విద్యుత్ రంగం రానున్న రోజుల్లో తీవ్ర సవాళ్లను ఎదుర్కొనే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వేసవిలో మాత్రమే విద్యుత్ డిమాండ్ గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుతుందనే అంచనాలు ఉండేవి. కానీ మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులు, ఎలీనిస్ ప్రభావం, వర్షాభావం, వ్యవసాయ అవసరాలు, పట్టణీకరణతో పాటు పారిశ్రామిక విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతుండటంతో ఇప్పుడు వర్షాకాలంలోనూ విద్యుత్ డిమాండ్ రికార్డు స్థాయికి చేరుతోంది. సెప్టెంబర్ చివరి రోజుల్లో 19 వేల మెగావాట్లు దాటిన విద్యుత్ డిమాండ్ అక్టోబర్ 1న 19,892 మెగావాట్లకు చేరడం భవిష్యత్తులో ఎదురుకాబోయే సవాళ్లకు హెచ్చరికగా భావించాలి. ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే యాసంగి సీజన్లో డిమాండ్ 25 వేల మెగావాట్లకు చేరినా అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేసేలా ప్రభుత్వం ఇప్పటి నుంచే సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. విద్యుత్ డిమాండ్ పెరగడానికి ఒక్క ఎలీనిస్నే కారణం కాదు. వర్షాభావంతో భూగర్భజల మట్టాలు పడిపోవడం, బోర్లను ఎక్కువసేపు నడపాల్సి రావడం, భారీ ఎత్తిపోతల పథకాల పరిపూర్ణ, పారిశ్రామిక అవసరాలు, హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో శీతోత్పరణ పరికరాల వినియోగం పెరగడం, డీటా సింబల్లు, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల సంఖ్య పెరుగుతుండటం వంటి అంశాలు విద్యుత్ ధ్వజంపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. సాధారణంగా వర్షాకాలంలో తగ్గూర్చిన వ్యవసాయ

విద్యుత్ త సు తెలియజేస్తోంది. రానున్న కాలంలో నీటి అవసరాలు పెరిగే కొద్దీ ఎత్తిపోతల పథకాల విద్యుత్ వినియోగం కూడా పెరిగే అవకాశముంది. ఈ పరిణామాలను తాత్కాలిక సమస్యగా పరిగణించకుండా దీర్ఘకాలిక విద్యుత్ ప్రణాళికలో భాగంగా చూడాలి. పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను తీర్చడానికి జీవోరంగ మార్కెట్ అధిక భరలకు విద్యుత్ కొనుగోలు చేయడం పరిష్కారం కాదు. ఉత్పత్తి, సరఫరా, నిల్వ, ప్రసార, పంపిణీ సామర్థ్యాలను సమాంతరంగా పెంచుకోవాలి. పగటిపూట మాత్రమే ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉండే సౌర విద్యుత్, నీటి లభ్యతపై ఆధారపడే జలవిద్యుత్తో పాటు నిరంతర సరఫరాకా తోడ్పడే భర్తల్లో విద్యుత్ కేంద్రాలను సమర్థంగా నిర్వహించాలి. పీకే డిమాండ్ ను తట్టుకోవడం, గ్రిడ్ లో సరఫరా డిమాండ్ మధ్య సమతుల్యతను కాపాడటం కోసం ప్రతి విద్యుత్ వనరును సమన్వయంతో వినియోగించుకోవాలి. భర్తల్లో కేంద్రాలకు అవసరమైన బోర్లు నిల్వలు, పరికరాలు, నిర్వహణ సదుపాయాలను ముందుగానే సిద్ధం చేయాలి. సింగరేణి నుంచి నాణ్యమైన బోర్ల సరఫరాలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు కోల్ ఇండియా, మహానది కోల్ ఫీల్డ్స్, జైన్ గిరి వంటి ప్రత్యామ్నాయ వనరుల ద్వారా అవసరమైన బోర్లను సమకూర్చుకునే చర్యలను వేగవంతం చేయాలి.

రాష్ట్రంలోని విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలకు అవసరమైన బోర్ల పరిమాణాన్ని వాస్తవ వినియోగం, నిల్వలు, ఉత్పత్తి అంచనాల ఆధారంగా నిర్ధారించి సరఫరా వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేయాలి. విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెంచడం ఎంత ముఖ్యమో, ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్ ను అంతరాయాలకు లోబరచి వినియోగదారులకు చేరవేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. హైదరాబాద్ మహానగరం, అధిక సామర్థ్యం కలిగిన కందకల్ వినియోగం ద్వారా ఇప్పటికే ఉన్న లైన్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచే అవకాశాలను పరిశీలించాలి. అదే సమయంలో పంపిణీ వ్యవస్థలోని 33 కేబి, 11 కేబి ఫీడ్లు, 33/11 కేబి నెట్ స్టేషన్లు, డిస్ట్రిబ్యూషన్ ట్రాన్సిమిషన్ లైన్ల పడుతున్న భారాన్ని అంచనా వేసి అవసరమైన చోట సామర్థ్య విస్తరణ చేపట్టాలి. ఫీడ్ల పరిభజన, కొత్త నెట్ స్టేషన్లు, అదనపు లైన్ల నిర్మాణం ద్వారా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరాకు బాటలు వేయాలి. గ్రామీణ నెట్ స్టేషన్లలో అవసరమైన చోట కెపాసిటర్ బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా వోల్టేజీ స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు. నీటి లభ్యతను బట్టి పంటల సాగులో మార్పులు తీసుకురావడం కూడా అవసరం. అధిక నీరు అవసరమయ్యేచోట సాగులో పాట పప్పుదానాలు, మొక్కజొన్న, జొన్నలు, చిరుదానాలు, వేరుశనగ వంటి తక్కువ నీటితో పండి పంటల సాగును ప్రోత్సహించాలి. అయితే ప్రైవేటు పంటల మార్పును బలవంతంగా రద్దుకుండా, ప్రత్యామ్నాయ

పేదరికం అనేది కేవలం ఆర్థిక సమస్య మాత్రమే కాదు, అది సుదీర్ఘ కాలంగా సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న తీవ్రమైన సామాజిక తోకం. ఎవరైతే సమాజంలో తనదానికి తిండి, నివసించడానికి ఇల్లు, ఒంటిని కప్పుకోవడానికి వస్త్రాలు పొందని దయనీయ స్థితిలో పడుతుంటారో, వారిని పేదరికం, ఆస్తినిని అనుభవించడాన్ని పేదరికమని అంటారు. పేదరికం మానవాళి బలమైనా అన్ని అత్యంత తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన అని గతంలోనే సుపీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కే.జి. బాలకృష్ణన్ వ్యాఖ్యానించారు. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఎనిమిది దశాబ్దాల సుదీర్ఘ కాలం అవుతున్నా, నేటికీ మనం పేదరికం, ఆకలి చావుల గురించి చర్చించుకోవాల్సి రావడం పాలకుల వైఫల్యానికి, వ్యవస్థాగత నిర్లక్ష్యానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. ఈ ఎనిమిది దశాబ్దాల కాలంలో దేశం అనేక రంగాల్లో అనూహ్య ప్రగతి సాధించింది. ముఖ్యంగా శాస్త్ర, సాంకేతిక, డిజిటల్ రంగాల్లో మన పురోగతి ప్రపంచ దేశాలను సైతం అశ్రద్ధపరిచే స్థాయికి చేరింది. అయితే వాస్తవాభివృద్ధికి సాంకేతికత ఒక్కటే కొలమానం కాజాలదు. సామాన్యుడి కడుపు నింపలేని, ఆకలి తేకలను అపలేని సాంకేతిక విప్లవానికీ అర్థమై లేదు. ఒకవైపు అంతరిక్ష పరిశోధనలు, కృత్రిమ మేధస్సు (AI) వంటి నూతన విప్లవాలతో దూసుకుపోతున్న 21 వ శతాబ్దంలో కూడా, శానెడు పొట్టు నింపుకోవడానికి కోట్లాది మంది పడరాని పొట్టు పడటం మానవాళికి పెద్ద పీడగా ఉంది.

ఆకలి తేకలు - గణాంకాల ఆందోళన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహార భద్రత రోజురోజుకూ క్షిణిస్తోంది. వివిధ అంతర్జాతీయ నివేదికలు, అవకాశ సంస్థల విశ్లేషణల ప్రకారం, ప్రపంచంలోని పలు దేశాల్లో కోట్లాది మంది తీవ్రమైన ఆహార కొరతతో అల్లాడుతున్నారు. కరోనా మహమ్మారి తదనంతర పరిణామాలు, భౌగోళిక రాజకీయ యుద్ధాలు, ప్రాంతీయ సంఘర్షణలు, వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఆకలి చావులు మునుపటి కంటే గణనీయంగా పెరిగాయి. ఆక్స్ ఫామ్, సేవీ ది లెవెల్స్, ఫ్లాన్ ఇంటర్నేషనల్ వంటి మందలది

స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఐక్యరాజ్యసమితి వేదికగా ప్రపంచ దేశాల నేతలను హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నాయి. కరువు, తీవ్రమైన ఆకలి ముప్పు అంచున నేటికీ వరుస సంఖ్యలోని దేశాల్లో కోట్లాది మంది ప్రజలు కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. 21 వ శతాబ్దంలో ఆకలి వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోవడం అనేది ఒక దేశానికే లేదా ఒక ప్రాంతానికే పరిమితమైన సమస్య కాదు; ఇది మొత్తం మానవాళికి జరుగుతున్న ఘోరమైన అన్యాయం. ప్రభుత్వాలు అభివృద్ధి చెందినట్లు ప్రకటనల్లో డబ్బా కొట్టుకోవడమే తప్ప, క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవ పరిస్థితి అందుకు భిన్నంగా ఉంది. ఏ దేశ సామర్థ్యం అంతగా ఉన్నా, ఆర్థిక ప్రగతికైనా సాధ్యకర కార్యాలంటే అభివృద్ధి పథాలు సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలకు, ముఖ్యంగా చివరి వరుసలో ఉన్న వేదవాడికి సమానంగా, నిస్వక్షమాతంగా ఉండాలి. ఆరకంగా చూస్తే, నేటి భారత సామాజిక దృశ్యాన్ని తిలకించినప్పుడు నిరాశ మిగులుతోంది. అందరికీ ప్రాథమిక మౌలిక సదుపాయాలు సమకూరారాయా అంటే ఇప్పటికీ అదొక సవాలుగానే నిలిచింది.

ఆదంబర పథకాలు అగోచర ఫలితాలు స్వాతంత్ర్యసంతరం నుంచి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు గ్రామీణాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నాయని చెబుతూనే ఉన్నాయి. సాగునీరు, తాగునీరు, రహదారులు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం వంటి మౌలిక వసతులతో పాటు ఉపాధి కల్పన అనేది ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ పేదల జీవన ప్రమాణాల్లో ఆశించిన స్థాయిలో మార్పులు రాలేదు. డిజిటల్ విప్లవాలు, ప్రత్యక్ష సగదు బదిలీ (DBT)

పంటివి కొంతవరకు పారదర్శకతను పెంచినప్పటికీ, క్షేత్ర స్థాయిలో పేదరిక నిర్మూలన ఆశించిన వేగాన్ని అందుకోలేకపోతోంది. పేదరిక నిర్మూలన పేరిట ఏటా బడ్జెట్లో కోట్లాది రూపాయలు కేటాయించి ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, రూల్ ఆఫ్ లైఫ్ వేళ్లూనుకుపోయిన అవినీతి, పక్షపాతం, పరిపాలనలో పాల వల్ల నిజమైన లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ ఫలాలు పూర్తిగా అందడం లేదు. ఇప్పటికీ కనీస విద్యా, వైద్య సౌకర్యాలు, మంచినీటి వెసులుబాటు లేని గ్రామాలు, తండాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలు - ఐక్యరాజ్యసమితి హెచ్చరిక ఐక్యరాజ్యసమితి నిర్దేశించుకున్న సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలలో (SDGs) 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేదరికాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించాలనేది అత్యంత కీలకమైన మొదటి లక్ష్యం. అయితే 2030 గడువు సమీపిస్తున్న వేళ, ప్రస్తుత పురోగతిని సమీక్షించిన ఐక్యరాజ్యసమితి తదితర

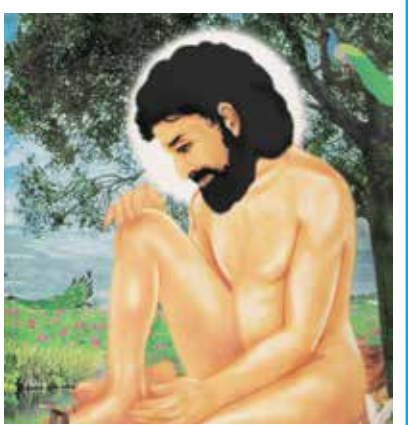
వే'మన' పద్యం

అరయ నాస్తియనక యద్దుమాటాడక

తట్టుపడక మదిని దన్నుకొనక

తనది గాదనుకొని తాబెట్టునది పెట్టు

విశ్వభారామ వినురవేమ



పంటలకు గిట్టుబాటు ధర, మార్కెట్ సదుపాయాలు, నాణ్యమైన విత్తనాలు, అవసరమైన వ్యవసాయ పెట్టుబడులు అందించాలి. డివీ, స్క్రింక్లర్ వంటి సాకృ సేద్య పరికరాలను సబ్సిడీతో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. కరువు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పంటల బీమా, నష్టపరిహారం, పశుగ్రాసం, ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని వ్యవసాయ అనుబంధ పనులు, నీటి సంరక్షణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ, వర్షపు నీటి నిల్వ వంటి కార్యక్రమాలతో సమన్వయం చేయడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తోడ్పడవచ్చు. ఎలీనిస్ ప్రభావం ఎంతకాలం కొనసాగుతుందనే దానికంటే, దాని వల్ల ఏర్పడి పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు తెలంగాణ ఎంత సిద్ధంగా ఉందన్నదే ఇప్పుడు ముఖ్యం. 20 వేల మెగావాట్లకు చేరువైన డిమాండ్ ను హెచ్చరికగా తీసుకొని రాబోయే యాసంగి సీజన్ కు అవసరమైన ఉత్పత్తి, బోర్ల నిల్వలు, ప్రసార, పంపిణీ వ్యవస్థలు, వ్యవసాయ విద్యుత్ వినియోగం, నీటి నిర్వహణపై ప్రభుత్వం సమగ్ర కార్యక్రమ రూపొందించాలి. విద్యుత్ కొరత ఏర్పడిన తర్వాత హడావుడిగా కొనుగోళ్లు, తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేయడం కంటే ముందస్తు ప్రణాళిక తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన ఫలితాలను ఇవ్వాలి. విద్యుత్ ను విలాస వస్తువుగా కాకుండా వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, తాగునీరు, ప్రజల దైనందిన జీవనానికి అత్యవసరమైన వసరగా గుర్తించి పొదుపుగా వినియోగించుకోవాలి. ప్రభుత్వాల ముందుచూపు, విద్యుత్ సంస్థల సంస్థిత, ప్రైవేటు సహకారం, ప్రజల భాగస్వామ్యం కలిగినవివస్థపై ఎలీనిస్ సవాళ్లను అధిగమించి తెలంగాణ విద్యుత్ భద్రతను కాపాడుకోవాలి.

రచనలు

వేదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివి రాసిన రచయితలకు ప్రత్యేకంగా వీలైన చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పలుకు రాజకీయం, ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంపాదకీయాలను చురుకైన సేవగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి.

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

అవినీతి పోనంతకాలం పేదరిక నిర్మూలన అసాధ్యం

అంతర్జాతీయ సంస్థల నివేదికలు దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ నిర్దేశిత గడువు ముగిసే నాటికి కూడా ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు 6 శాతం మంది అంతర్జాతీయ దారిద్ర్య రేఖకు దిగువనే బతుకాల్సి వస్తుందని అంచనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ తీవ్ర దారిద్ర్యాన్ని అంతం చేయాలంటే మూస ధోరణి ప్రణాళికలకు స్పర్శ చెప్పి, సమగ్రమైన విధిన్న వ్యూహాలను రూపొందించాలి అవసరం ఉంది. ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడమే కాకుండా, ఆ అభివృద్ధిని అన్ని ప్రాంతాలకు, అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమానంగా వికేంద్రీకరించడంపై పాలకులు దృష్టి సారించాలి. అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు మూలదా ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి, అవినీతిని సమూలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి. అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు మూలదా ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి, అవినీతిని సమూలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి.

అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు మూలదా ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి, అవినీతిని సమూలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి. అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు మూలదా ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి, అవినీతిని సమూలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి.



పంటివి కొంతవరకు పారదర్శకతను పెంచినప్పటికీ, క్షేత్ర స్థాయిలో పేదరిక నిర్మూలన ఆశించిన వేగాన్ని అందుకోలేకపోతోంది. పేదరిక నిర్మూలన పేరిట ఏటా బడ్జెట్లో కోట్లాది రూపాయలు కేటాయించి ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, రూల్ ఆఫ్ లైఫ్ వేళ్లూనుకుపోయిన అవినీతి, పక్షపాతం, పరిపాలనలో పాల వల్ల నిజమైన లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ ఫలాలు పూర్తిగా అందడం లేదు. ఇప్పటికీ కనీస విద్యా, వైద్య సౌకర్యాలు, మంచినీటి వెసులుబాటు లేని గ్రామాలు, తండాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలు - ఐక్యరాజ్యసమితి హెచ్చరిక ఐక్యరాజ్యసమితి నిర్దేశించుకున్న సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలలో (SDGs) 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేదరికాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించాలనేది అత్యంత కీలకమైన మొదటి లక్ష్యం. అయితే 2030 గడువు సమీపిస్తున్న వేళ, ప్రస్తుత పురోగతిని సమీక్షించిన ఐక్యరాజ్యసమితి తదితర

అంతర్జాతీయ సంస్థల నివేదికలు దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ నిర్దేశిత గడువు ముగిసే నాటికి కూడా ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు 6 శాతం మంది అంతర్జాతీయ దారిద్ర్య రేఖకు దిగువనే బతుకాల్సి వస్తుందని అంచనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ తీవ్ర దారిద్ర్యాన్ని అంతం చేయాలంటే మూస ధోరణి ప్రణాళికలకు స్పర్శ చెప్పి, సమగ్రమైన విధిన్న వ్యూహాలను రూపొందించాలి అవసరం ఉంది. ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడమే కాకుండా, ఆ అభివృద్ధిని అన్ని ప్రాంతాలకు, అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమానంగా వికేంద్రీకరించడంపై పాలకులు దృష్టి సారించాలి. అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు మూలదా ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి, అవినీతిని సమూలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి.

స్థించవచ్చు. నేటి తరం యువతకు సమాఖ్య సవైపుణ్యాలను (Skill Development) కలుపుకుని, వారికి విద్యా విద్యా అవకాశాలు లభించే వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి. అందరికీ సమానంగా ఉచిత, నాణ్యమైన విద్య, వైద్య సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావాలి. సంపద వికేంద్రీకరణ - పరివర్తన దిశగా అడుగులు అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, దేశ సంపద కొద్దిమంది గుమ్మర్లలోనే కేంద్రీకృతమయ్యే విప్లవ సంస్కృతి నుండి బయటపడేలా విప్లవాత్మక చర్యలు చేపట్టాలి. సంపద వికేంద్రీకరణ జరకపోతే, ధనవంతులు మరింత ధనవంతులుగా, పేదలు మరింత పేదలుగా మారే ఆర్థిక అసమానతల వ్యవస్థ రాజ్యమేలుతుంది. మావ మన్సిష్కెట్లో, ఆలోచన విధానంలో పరివర్తన బీజాలు నాటుకోనంత కాలం ఏటా 'అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలన దినోత్సవాలు' జరుపుకున్నా ఆశించిన ఫలితం దక్కదు. ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవారు, నిర్జీత సంపద కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో తమ సంపదలోని కీలకంగా నిర్మూలన పేదల శ్రేయస్సు కోసం స్వచ్ఛందంగా పంపకునే గుణం అలవర్చుకోవాలి. ఇన్నోవేషన్ పరిభాషలో ఈ విధమైన ధర్మబద్ధమైన సంపద పంపిణీని 'జాకాట్' అని పిలుస్తారు.

యండి ఉస్మాన్ ఖాన్
9912580645

శక్తి స్వరూపిణి వీణా పాణి

యా కుండెందు తుషార హార ధవళా యా శుభ వస్త్రాన్నితా యా వీణాపరదండుండేతకా యా శ్వేత వద్యానా యా బ్రహ్మమృత శంకర ప్రభుత్విణి దైవే సదా పూజితా సహం పాతు సరస్వతి భగవతీ నిశ్చేష జ్ఞానూహహి!! శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో తొమ్మిది దినాలలో తొమ్మిది రూపాలలో శక్తి/దేవి ఆధారధన అనాదిగా ఆచరణలో ఉంది. సరస్వతి అన్న పదం కూడా రెండు పదాలనుండి వచ్చింది. సర: అంటే సారము అని, స్వ: అంటే నా/వ్యక్తి యొక్క, అందరిలో ఉండే సేను గురించి పూర్తిగా తెనుకునే శక్తినిచ్చేది కనుక అన్ని సరస్వతీ దేవి అయ్యింది. చదువుల తల్లి, అక్షరాల అయినవత, విద్యాదేవత, పుస్తకపాణిని, జ్ఞానకులయిన అయిన శ్రీ సరస్వతి. సరస్వతి అద్భుత రహిత శక్తి స్వరూపిణి అని వివిధ స్తోత్రాలలో స్తుతిస్తారు. వేదకాలం నాటి జ్యోతిషం ప్రకారం బుధ గ్రహానికి సరస్వతిని అధిదేవతగా పేర్కొంటారు. అంతే కాదు స్వస్థి, కందులలో బ్రహ్మ ఏకాగ్రతకు భంగం కలగకుండా నిరంతరం వీణ వాయిస్తునే ఉంటుంది. సరస్వతి దేవీని బ్రహ్మ చైతన్య స్వరూపిణిగా పూజాళు అభివర్ణించారు. ఊజునగల సరస్వతి మూడో శక్తి రూపం. శ్వేత వద్యాన్ని అనంగంగా అధిష్టించి, వీణ, దండ, కమండలం, అక్షమాల ధరించి, అభయ ముద్రతో భక్తుల ఆజ్ఞాన తిమిరాలను దూరం చేస్తుంది. సంగీత సాహిత్యాలకు అధిష్టాన దేవత. బ్రహ్మసత్య అక్షరాలకు అధికంగా భారతి కూడా బ్రహ్మయే స్వస్థిపాదానీ, స్వస్థి కార్యంలో తనకు ఒక గాథ. స్వస్థి కాన్యాన్ని నిర్వహించ దానికి బ్రాహ్మణ శక్తి స్వరూపిణిగా సరస్వతి శ్రీమతా దేవి ప్రసాదించింది సరస్వతి విధిమత వేద గాథ. వాక్, బుద్ధి, వివేకం, విద్య, కళలు, విజ్ఞానం వీటన్నింటికీ అధిదేవతగా సరస్వతి పూజిస్తారు. ఈ అమృతాలకు అధికంగా భారతి, సంగీత, శాస్త్ర, జగతి ఖ్యాత, వాగ్మయి, కౌమారి, బ్రహ్మచారిణి, బుద్ధి దాత, వరదాయని, క్షుద్ర పంతు, హాసం పాణినిగా, వీణా పాణిగా, పుస్తకం మాలా పాణిగా చిత్రించ బడుతుంది. సంగీతం, సాహిత్యం, మేధస్సు, ప్రతిభ, స్వల్ప, వ్యాఖ్యానం, బోధనాశక్తి, సందేహ నివారణ శక్తి సరస్వతి రూపాలే. పరస్పర విరుద్ధంగా కనిపించే వేద పూజా శాస్త్రాలను సమన్వయం చేయించే 'సమన్వయ శక్తి' భారతీ దేవి. సరస్వతి వర్షసంలో తెలుపు రంగుకు చెందిన వస్తువుల



ప్రాముఖ్యం అధికం. 'శారద సీరదేందు ఘనసారపటిర మూళ మృతికా హార తుషార ఘన రజతాల కాళప ఊజునగల సరస్వతి మూడో శక్తి రూపం. శ్వేత వాహినీ కూడాకారత నొప్పునది గా బెమ్మర పోతన తన సరస్వతి స్తుతిలో తెల్ల వస్తువుల పెద్ద జాబితానే ఉడికించాడు. సరస్వతి ధరించే వీణ పేరు 'కవచీ' వ్యాసుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, వాల్మీకి లాంటి ఎందరో మహర్షులు ఈ తల్లిని ప్రసన్నం చేసుకుని మహోన్నతమైన కావ్యాలు రచించారు. ఆశ్చర్యమే పాద్యమి నుండి దశమి వరకు మొదటి మూడు రోజులు చెడును దూరం చేసే దుర్గామతంగా, తర్వాత మూడు రోజులు సంపదపచ్చి లక్ష్మీదేవిగా, చివరి మూడు దినాలు చదువుల తల్లి సరస్వతిని పూజించడం చరంపరమ గతంగా అనుసరిస్తున్న సంప్రదాయం. కేరళ, తమిళనాడులో నవరాత్రి చివరి మూడు రోజులలో, మహారాష్ట్ర గౌనా, కర్ణాటక ప్రాంతాలలో మహా సప్తమి సరస్వతీదేవి ఆవాహనం అష్టమి ప్రధాన పూజ, నవమి ఉత్తర పూజ, విజయ దశమి నాడు విస్తృత చేస్తారు. ప్రధానంగా దేవీ సావత్తులలో మూల సంతకం నాడు పుస్తక రూపిణియైన సరస్వతి సంస్థలు, స్వగృహలో పూజించడం నేటికీ కొనసాగుతున్నది. పరాశక్తిధరించిన ఐదు రూపాలలో సరస్వతి ఒకటి. ఆమె కేవలం చదువులకే కాకుండా, సర్వ శక్తి సామర్థ్యాల ప్రసాదినిగా పూజలందుకుంటుంది. రు బిల్వల విద్యా విషయంగా వృద్ధి చెందుతారు.

పద్య పూజలలో సరస్వతి గురించిన గాథలున్నాయి. వాక్కు వివేకం, బుద్ధి, విద్య, కళలు, విజ్ఞానం అన్నింటికీ అధిదేవతగా భావించ బడుతుంది. వేదాలు, కొన్ని పూజలలో సరస్వతి నది కూడా ప్రస్తావించ బడింది. హిందువుల ప్రభావితమైన బౌద్ధమతంలో కొన్ని చోట్ల మంజుశ్రీ, మహీ సరస్వతి, చర సరస్వతి, ఆర్య వజ్ర సరస్వతి, వజ్ర వీణా సరస్వతి వంటి నామాలతో ఆరాధన జరిగింది. జైనులు శ్వేత దేవతగా, బౌద్ధ వేదాన్ని దేవతలకు అధికారిణిగా ఆరాధించారు. బౌద్ధ మహారాజు శ్రీ మతీ భోజ సేంద్ర చంద్ర నగరీ విద్యాధిలో అని వాగ్దేవిని ప్రతిష్ఠించానని ప్రసిద్ధి. శ్రీ. షా. 2వ శతాబ్దికి చెందిన సరస్వతి విగ్రహం ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని మధుర సమీపంలో ఖజురీలో లభించింది. సముద్ర గుప్తుడు తన సువర్ణ నాణెపుల ఒకవైపు సరస్వతి, మరోవైపు వీణను ముద్రించ చేశాడు. శ్రీ. 10వ శతాబ్దంలో ఓడిషాలో వీణపాణియైన సరస్వతి విగ్రహం చెక్కుబడింది. పాలవంశపు రాజుల నాటివని చెప్పబడే సరస్వతి విగ్రహం పాట్నా, కలకత్తా మ్యూజియంలో భద్రపరచబడి ఉన్నాయి. బెంగాల్ లోని పార్వతానాథయంలో, ఖండేరియ మహా దేవాలయంలో వాగ్దేవి విగ్రహాలున్నాయి. అంద్రప్రదేశ్ లోని ఘంటసాలలో శ్రీ. షా. 2వ శతాబ్దికి చెందిన సరస్వతి విగ్రహం లభ్యమైంది. చాళుక్యులు నాటి విగ్రహం సామర్లకోట భీమేశ్వరాలయంలో ఉంది. నిర్మల్ జిల్

జిమ్కు వెళ్లే ప్రయోజనాలన్నీ..

ఈరోజుల్లో జిమ్కు వెళ్లే మహిళల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. బరువులెత్తడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవడమే కాదు... మానసికంగా చురుగ్గానూ మారిపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మహిళలకు పలు ప్రయోజనాలు చేకూరుతున్నట్లు మెనోపాజ్ సమయంలో వేడి అవుతూ, నిద్రలేమి, మానసిక

వ్యాయామం చేయని వారితో పోలిస్తే... చేసిన వారిలో గుండె సంస్కృతితో మరణించిన వారి సంఖ్య కూడా తగ్గిందట. అలాగే ఒకే తరహా వ్యాయామాలు చేసినప్పటికీ పురుషుల కంటే మహిళలకు వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా పురుషులతో పోలిస్తే ఈ



ఒత్తిడి, బరువు పెరగడం.. వంటి సమస్యలతో పాటు ఎముకలు బలహీనపడడం కూడా చాలామందిలో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందా? అనే ప్రశ్న 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఎక్సలెంట్' పరిశోధకులకు వచ్చిందట. అసలు విషయం తెలుసుకునేందుకు 'హోర్మోన్ రిస్పెన్సివెంట్ థెరపీ' తీసుకోని 72 మంది మహిళలను ఎంచుకున్నారు. వీరిలో కొందరు సాధారణ వ్యాయామం చేయగా.. మరి కొంతమందితో మాత్రం జిమ్లో కనరత్తులు చేయించారు. సాధారణ వ్యాయామం చేసిన వారితో పోలిస్తే... బరువులెత్తిన వారిలో ఎముకల సాంద్రత పెరిగి... తుంటి, దిగువ శరీర భాగాలు దృఢంగా మారిన్నట్లు, ప్లాస్టిసిటీ కూడా పెరిగినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అంతేకాదు.. వ్యాయామంతో మెనోపాజ్ దుష్ప్రభావాల్ని సైతం చాలా వరకు దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. జిమ్లో బరువులెత్తడం వల్ల ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడింది. ఇందులో భాగంగా అమెరికాలో నాలుగు లక్షల మందికి సంబంధించిన 20 ఏళ్ల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని సేకరించి పరిశీలించారు! ఇందుకు సంబంధించిన వివరాల్ని 2024లో వెల్లడించారు పరిశోధకులు. వీరిలో వారానికి రెండు నుంచి మూడు రోజుల పాటు స్ట్రెండ్ ట్రైనింగ్ చేసిన వారి ఆయుష్షు గణనీయంగా పెరిగినట్లు తెలిపారు. అంతేకాదు..

సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. సమస్య తీవ్రమైతే ఎముక గుల్లబారడం (ఆస్టియోపోరోసిస్) సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు చిన్న ప్రమాదం జరిగినా ఎముకలు విరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే జిమ్లో కనరత్తులు చేసే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. అంతేకాదు క్రమం తప్పకుండా బరువులెత్తడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరిగినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కేవలం పురుషులు మాత్రమే కాకుండా మహిళలు కూడా కండ వ్యక్తి యీరుకుంటారు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ ఇది తగ్గుతుంటుంది. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఈ ప్రక్రియ 35 ఏళ్ల నుంచే ప్రారంభమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే బరువులెత్తే వారిలో ఈ ముప్పు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా క్రమం తప్పకుండా జిమ్కు వెళ్లే మహిళల్లో కండర మోతాదు పెరుగుతుంటున్నారు. స్ట్రెస్లోని కొంతమంది పరిశోధకులు చేసిన మెటా అనాలిసిస్లోనూ ఇది విషయం నిరూపితమైంది. జిమ్లో కనరత్తులు చేసే కొద్దీ శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులు కనిపిస్తుంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కండర మోతాదు పెరగడం, జీర్ణక్రియ పెరుగువడం, చురుగ్గా పనులు చేయడం.. వంటివి ఇందులో భాగమేనంటున్నారు.

వర్షాకాలంలో పాదాలకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తోందా?

వర్షాకాలంలో మురికి నీటిలో నడవడం వల్ల పాదాల్లో దురద, ఎర్రబడటం, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పాదాలు ఎక్కువసేపు తడిగా ఉండటం, చేమట పట్టడం వల్ల ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా త్వరగా పెరుగుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులతో పాటు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వర్షంలో బయటకు వెళ్లి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే పాదాలను శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా రాతి ఉప్పు వేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు పాదాలను అందులో నానబెట్టాలి. ఇది దురద, ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించుకు సహాయపడుతుంది. వేపలో సహజసిద్ధమైన యూలీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. వేప తీకులను మరిగించిన నీటితో పాదాలను కడుక్కోవచ్చు. లేదా వేప నూనెను కొబ్బరి నూనెలో కలిపి ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న పాదాలను చుమ్మి, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. 2-3 చుక్కల టీ ట్రీ ఆయిల్ ను కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెలో కలిపి ప్రభావిత ప్రాంతంలో రాయాలి. సమాన మోతాదులో నీరు, ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి అందులో పాదాలను 15 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఇది ఫంగస్ పెరగకుండా సహాయపడుతుంది.

డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం ముఖ్యం..

ఊబకాయం, బైస్-2 డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి మెటబాలిక్ సమస్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి వంటి జీవనశైలి కారణాలే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం నేటి కాలంలో అత్యంత ముఖ్యమైన

తగ్గదేమే కాకుండా శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి రోజువారీ పనులు ఉత్సాహంగా చేయగలుగుతారు. మొత్తం జీవన నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాల బలం, మెదడు పనితీరు, శారీరక సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన వ్యవధాపానికి ఇది బలమైన పునాది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఐదు ప్రధాన జీవనానికి స్థాయిలు,



అంశంగా మారింది. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం బాగాలేకపోతే గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బ్లైగ్లైసెర్లు, హెచ్డీఎల్ (మంచి) కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, నడుము చుట్టుకొలత వంటి సూచికలు సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోవడం అవసరం. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటే వ్యాధుల ప్రమాదం

ఉన్నవారు కొద్దిగా బరువు తగ్గినా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంలో గణనీయమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర శరీరంలో హోర్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఆకలి పెరగడం, జీవక్రియలో మార్పులు రావడం వంటి సమస్యలు ప్రతిభాగా ప్రభావం చూపుతుంది. ధ్యానం, యోగా, లోతైన శ్వాసాభ్యాసాలు వంటి రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సూచికలను పర్యవేక్షించవచ్చు. ఏదైనా మార్పులు ఉంటే ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

రోజూ ఇంట్లో వాడే ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఊబకాయం..

ఊబకాయం అంటే ఎక్కువగా తినడం, తక్కువగా కదలడం వల్లే వస్తుందని చాలా కాలంగా భావిస్తున్నారు. అయితే తాజాగా వెలువడుతున్న పరిశోధనలు మరో కీలక విషయాన్ని వెలుగులోకి తెస్తున్నాయి. మనం రోజూ ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, ఆహార ప్యాకేజింగ్, ప్లాస్టిక్ సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు శరీరంలోని హోర్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీసి ఇన్సులిన్ నిరోధకత (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్) ను పెంచడంతోపాటు కొవ్వు నిల్వలను అధికం చేస్తున్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ రసాయనాలను ఓబిరోజెన్స్ అని పిలుస్తారు. ఓబి



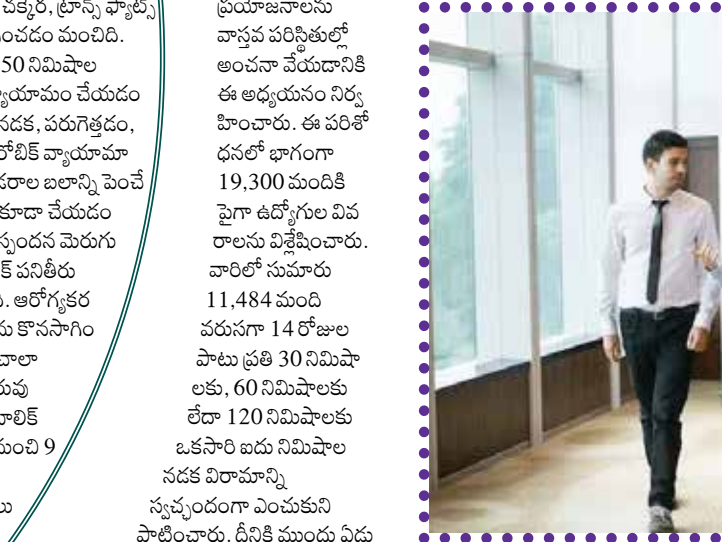
రోజెన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వు జీవక్రియను ప్రభావితం చేసే రసాయనాలు. సాధారణంగా ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిని శరీరం వినియోగించాల్సి ఉండగా, ఈ రసాయనాల ప్రభావంతో అదే శక్తి కొవ్వుగా నిల్వ అయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇవి ఈరోజెన్స్, బైరాయ్డ్, గ్లూకోక్లాస్టికాయ్డ్ వంటి హోర్మోన్ల పనితీరును అనుకరించడం లేదా వాటి పనిని అడ్డుకోవడం ద్వారా జీవక్రియలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. ఈ రసాయనాలకు ప్రధాన వనరు ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులే. పాలీకార్బోనేట్ ప్లాస్టిక్లు, ఆహార డబ్బాల లోపలి పూతల్లో ఉపయోగించే బిస్ఫెనోల్-ఎ (BPA), ఫ్లాస్టిక్ ను వృదువుగా ఉంచేందుకు ఉపయోగించే ఫాటలేట్స్ (Phthalates) ను ఆత్మకత ఎక్కువగా అధ్యయనం చేసిన ఓబిరోజెన్స్ గుర్తించారు. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలను వేడి చేసినప్పుడు, ఎక్కువకాంత ఉపయోగించినప్పుడు లేదా అప్పుత్యం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని నిల్వ చేసినప్పుడు ఈ రసాయనాలు ఆహారంలోకి కలిసిపోయి శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.

హార్డ్ బర్న్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ అంటే ఏమిటి..



లేదా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ అంటారు. రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లే ఈ సమస్యను తగ్గించడంలోనూ, పెంచడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కొన్ని ఆహారాల కడుపులోని ఆమ్ల ప్రభావాన్ని తగ్గించి ఉపశమనం కలిగిస్తే, మరికొన్ని ఆహారాలు లక్షణాలను మరింత తీవ్రపరచేస్తాయి. అలల టీలో ఉండే యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థలోని వాపులను తగ్గించి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరటి పండు తక్కువ ఆమ్ల త్వం కలిగిన పండు. ఇది అన్నవానికి లోపలి పొరల రక్షిస్తూ మంటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని పెక్టిన్ అనే పీచు పదార్థం ఆహారం నులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. ఓటీమీల్ సుపూర్వ ధాన్యాహారం. ఇది కడుపులోని అదనపు అమ్లాన్ని కోషించడంలో సహాయపడి హార్డ్ బర్న్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. సోపపును తక్కువ ఆమ్లత్వం కలిగిన పదార్థంగా పరిగణిస్తారు. ఇది కడుపులోని అధిక ఆమ్ల ప్రభావాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. పుచ్చకాయ, తర్బూజా, హనీడ్యూ వంటి మెలన్ వండ్లలో క్షార స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి కడుపులోని పీహెచ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

యనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తాజాగా నిర్వహించిన పరిశోధన ప్రకారం, ప్రతి గంటకు ఐదు నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను కొంతవరకు తగ్గించడంతోపాటు అలసటను తగ్గించి మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుకోవచ్చని తెలిచింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాలను టిటిబిజర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ ప్రచురించారు. ఇందులో గంటకొని ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఆచరణలో సాధ్యమే కాకుండా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పద్ధతిగా గుర్తించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న విరామాలు ఉద్యోగం పనితీరును ఏమాత్రం దెబ్బతీయలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చోవడం ప్రజారోగ్యానికి పెద్ద సవాలుగా మారిందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు మాత్రమే కాకుండా ఆకాల మరణ ప్రమాదం కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో తరచూ లేచి కదలడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వాస్తవ పరిస్థితుల్లో అంచనా వేయడానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఈ పరిశోధనలో భాగంగా 19,300 మందికి పైగా ఉద్యోగుల వివరాలను విశ్లేషించారు. వారిలో సుమారు 11,484 మంది 14 రోజుల పాటు ప్రతి 30 నిమిషాలకు, 60 నిమిషాలకు లేదా 120 నిమిషాలకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామాన్ని



సన్నపడదంగా ఎంచుకుని పాటించారు. దీనికి ముందు ఏడు రోజుల పాటు వారు తమ సాధారణ దినచర్య కొనసాగించారు. 21 రోజుల పరిశోధన కాలంలో ప్రతిరోజూ నిర్వహించిన నర్సే ద్వారా పాటానేవారిలో అలసట, మానసిక స్థితి, పనితీరులో వచ్చిన మార్పులను పరిశీలించారు. మూడు రకాల విరామాలూ ఆచరణలో సాధ్యమే అని, ప్రజలు సులభంగా అంగీకరించగలరని ఫలితాలు వెల్లడించాయి. అయితే ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి విరామం తీసుకోవడం అమలు పరంగా సులభమైనప్పటికీ, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల పరంగా తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపింది. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి విరామం తీసుకున్నవారిలో అలసట తగ్గడం, మానసిక ఉల్లాసం పెరగడం అత్యధికంగా కనిపించినప్పటికీ, దానిని క్రమం తప్పకుండా పాటించడం చాలామందికి కష్టంగా అనిపించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి గంటకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఉత్తమ ఎంపికగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఇది అమలు చేయడానికి సులభంగా ఉండటంతో పాటు అలసటను తగ్గించడం, మంచి మానసిక స్థితి పెంపొందించడం వంటి ప్రయోజనాలను సమతుల్యంగా అందించిందని వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న నడక విరామాలు ఉద్యోగుల పనితీరుపై ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావం చూపరదని అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.

ఇక వైరస్లు అన్నింటికీ ఒకే టీకా..

ప్రపంచాన్ని పణికించిన కోవిడ్-19, సార్స్, ఎబోలా వంటి వైరస్లకు ఒక్కో వైరస్ కు ఒక్కో టీకా అభివృద్ధి చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. అయితే భవిష్యత్తులో ఒకే టీకాతో ఒకే వైరస్ కుటుంబానికే చెందిన అనేక వైరస్ల నుంచి రక్షణ కల్పించే సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు కృత్రిమ మేధస్సు (AI) సాయంతో రూపొందించిన కొత్త తరహా వ్యాక్సిన్ సాంకేతికత వైరస్ల మొత్తం కుటుంబంపైనే రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే సామర్థ్యం కలిగి ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో మరో మహా మ్యూరిని అడ్డుకునే దిశగా ఇది కీలక ముందడుగు అవుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చాలా టీకాలు ఇప్పటికే వ్యాపించిన వైరస్ రకాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని తయారవుతాయి. కానీ వైరస్లు వేగంగా రూపాంతరం చెందుతుండటంతో, కొన్ని నెలల తర్వాత వ్యాక్సిన్ చెందే కొత్త వేరియంట్స్ అవి తక్కువ ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వైరస్ ను వెంటబెస్తూ కొత్త టీకాలు తయారు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా శాస్త్రవేత్తలు AI సాయంతో ఒకే వైరస్ కుటుంబంలోని అన్ని రకాల వైరస్లలో సాధారణంగా ఉండే కీలక భాగాలను గుర్తించారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించే ఆ సాధారణ లక్షణాలనే లక్ష్యంగా చేసుకుని కొత్త టీకాను రూపొందించారు. దీంతో ఒక్క వేరియంట్ కే కాకుండా అదే కుటుంబానికి చెందిన అనేక వైరస్లపై రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ఈ పరిశోధనకు ప్రేరణ 2013 నుంచి 2016 వరకు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో సంభవించిన ఎబోలా వ్యాప్తి సమయంలో వచ్చింది. ప్రారంభంలో ఆ వ్యాధిని లాసా జ్వరం, కలరా లేదా కొన్ని ఎంటరైటిస్ గా తప్పుగా గుర్తించడంతో అప్పుడే వైరస్ ను నిర్ధారించడానికే మూడు నుంచి నాలుగు నెలలు పట్టింది. అప్పటికే వైరస్ గినియా నుంచి సియెరా లియోన్, లైబీరియా వంటి దేశాలకు వేగంగా వ్యాపించి వేలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) అంచనాల ప్రకారం ఆ వ్యాప్తిలో సుమారు 11,300 మంది మృతి చెందారు. ఈ అనుభవం తర్వాత వైరస్లను గుర్తించడం, వాటికి టీకాలు అభివృద్ధి చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని పరిశోధకులు నిర్ణయించారు. అందుకోసం వివిధ వైరస్లకు సంబంధించిన అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని AI తో విశ్లేషించి, వాటిలోని పోలికలు, తేడాలును గుర్తించారు.

అదే కుటుంబానికి చెందిన అనేక వైరస్లపై రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ఈ పరిశోధనకు ప్రేరణ 2013 నుంచి 2016 వరకు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో సంభవించిన ఎబోలా వ్యాప్తి సమయంలో వచ్చింది. ప్రారంభంలో ఆ వ్యాధిని లాసా జ్వరం, కలరా లేదా కొన్ని ఎంటరైటిస్ గా తప్పుగా గుర్తించడంతో అప్పుడే వైరస్ ను నిర్ధారించడానికే మూడు నుంచి నాలుగు నెలలు పట్టింది. అప్పటికే వైరస్ గినియా నుంచి సియెరా లియోన్, లైబీరియా వంటి దేశాలకు వేగంగా వ్యాపించి వేలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) అంచనాల ప్రకారం ఆ వ్యాప్తిలో సుమారు 11,300 మంది మృతి చెందారు. ఈ అనుభవం తర్వాత వైరస్లను గుర్తించడం, వాటికి టీకాలు అభివృద్ధి చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని పరిశోధకులు నిర్ణయించారు. అందుకోసం వివిధ వైరస్లకు సంబంధించిన అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని AI తో విశ్లేషించి, వాటిలోని పోలికలు, తేడాలును గుర్తించారు.

హోమియోపతి మందులు తీసుకుంటున్నారా?

హోమియోపతి మందులు వాడేటప్పుడు లక్ష్యం లేదని అనేక వైద్యులు అంటున్నారు. అయితే, హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ఇందుకు కారణం చాలా సందర్భాలలో మందులు కాదు.. వాటిని సరిగ్గా వాడకపోవడం, వైద్యుల సూచనలు పాటించకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలోని పొరపాట్లే.. సరైన నియమాలు పాటించిన హోమియోపతి చికిత్స మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ప్రతి మందును ఒకే విధంగా తీసుకోవాలి. కొన్ని మందులను ఖాళీ కడుపుతో, మరికొన్నింటిని భోజనానికి 20 నిమిషాల ముందు లేదా తర్వాత తీసుకోవాలి. అలాగే మందు వేసుకున్న వెంటనే టీ, కాఫీ లేదా నీళ్లు తాగడం వల్ల మందు ప్రభావం తగ్గే అవకాశం ఉందని వారు సూచిస్తున్నారు. హోమియోపతి మందులను ఎండ, వేడి, ఘాటైన వాసనలు ఉన్న ప్రదేశాలకు దూరంగా భద్రపరచాలి. మందు సీసా మూతను ఎప్పుడూ మంచిగా మూసి ఉంచాలి. అలాగే మాత్రంను చేతితో కాకుండా సీసా మూత లేదా శుభ్రమైన చెంచాతో తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని హోమియోపతి మందులు తీసుకునే సమయంలో ఉబ్బరాయ, వెల్లుల్లి, యాలకులు, ఇంగువ, అల్లం వంటి ఘాటైన వాసన ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలని వైద్యులు సూచిస్తారు. అలాగే వేయించిన పదార్థాలు, ఫాస్ఫర్ ఫైవ్, జెంక్ ఫైవ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా చికిత్సపై ప్రభావం చూపవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలు రాత్రిళ్లు ఎక్కువసేపు మొర్రలే వాడటం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి



అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ ఉదయం యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం శరీరానికి మేలు చేస్తుందని సూచిస్తున్నారు. ఇటీవల చాలా మంది ఇంటర్నెట్లో చూసి స్వయంగా హోమియోపతి మందులు వాడుతున్నారు. కానీ నిపుణుల సలహా లేకుండా మందులు తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హోమియోపతి అనేది వెంటనే ఫలితం ఇచ్చే చికిత్స కాదు.

ఈ సీజన్లో చర్మానికి అంటుకుని ఉండే ఈ పరాన్నజీవులతో జాగ్రత్త..



వసంతకాలంలో వాతావరణం వెచ్చగా మారడంతో చాలా మంది బయట ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటారు. అయితే ఇదే సమయంలో లైమ్ వ్యాధిని వ్యాప్తి చేసే టిక్స్ (Ticks) అనే చిన్న పరాన్నజీవుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి కుట్టిన విషయం చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు. కానీ సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ఈ ఇన్ఫెక్షన్ తీక్స్, గుండె, నాడీ వ్యవస్థపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లైమ్ వ్యాధి బోరెలియా (Borrelia) నే కారణం. ముఖ్యంగా బోరెలియా బర్బెటెన్సెన్స్ అనే జాతి ఈ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా జింకలు, ఎలుకలు, పక్షులు వంటి జంతువులపై జీవించే భాక-తగ్గే టిక్స్ లేదా డీటీ టిక్స్ ద్వారా మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా సోకిన జంతువును కుట్టిన టిక్, తర్వాత మనిషిని కుట్టినప్పుడు ఈ బ్యాక్టీరియా రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. సాధారణంగా టిక్ కనుసం 24 నుంచి 48 గంటల పాటు చర్మానికి అంటుకుని ఉంటేనే వ్యాధి సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. టిక్స్ ఎక్కువగా వసంతకాలం చివరి నుంచి వేసవి, శరదృతువుల వరకు చురుకుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ వరకు వీటి చురుకుదనం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చలికాలం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో లేదా ఉష్ణోగ్రతలు గడ్డకట్టే స్థాయికి దిగిన ప్రాంతాల్లో ఇవి చాలాదూరం పొంది పొడవునా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వాతావరణ మార్పులు, వర్షాకాలం తీరులో మార్పులు, అదవుల్లో మానవ జోక్యం పెరగడం వల్ల టిక్స్ కొత్త ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరిస్తున్నాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. లైమ్ వ్యాధి ప్రారంభ లక్షణాలు సాధారణంగా టిక్ కుట్టిన మూడు నుంచి 30 రోజులలోపు కనిపిస్తాయి. జ్వరం, కండరాల నొప్పిలు, తీవ్ర అలసట మొదటి లక్షణాలుగా ఉంటాయి. అలాగే టిక్ కుట్టిన చోట లక్ష్యాన్ని రోగి ఉండే గుండెని పరచిన దద్దురు (బుల్స్-ఐ రాష్మాస్) కనిపించడం ఈ వ్యాధికి ప్రధాన లక్షణంగా పరిగణిస్తారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ దద్దురు కనిపించవు. కొన్నిసార్లు టిక్ కాటు వల్ల సాధారణ చర్మ వ్యాధి కూడా వస్తుంది. టిక్ కుట్టినప్పుడు తెలిసి పూర్తి లాంటి లక్షణాలు కనిపించినా, లేదా బుల్స్-ఐ దద్దురు వచ్చినా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

"రణబాలి" ప్రెస్ మీట్



పుడయం సినిమా: విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటించిన భారీ పాన్ ఇండియా మూవీ "రణబాలి". ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృత్యన్ దర్శకత్వం వహించారు. రశ్మిక మందన్న హీరోయిన్ గా నటించారు. టీ సీరీస్ సమర్పణలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై "రణబాలి" సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ నవీన్ యెర్లెని, వై రవిశంకర్ హ్యాజ్ బడ్జెట్ తో నిర్మించారు. ఈ రోజు వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వచ్చిన "రణ

బాలి" సినిమా అన్ని పర్లాల్ ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తూనే ఉన్నా భాక్ బస్టర్ సక్సెస్ అందుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేసి తమ హ్యాపీనెస్ షేర్ చేసుకున్నారు మూవీ టీమ్. కో ప్రొడ్యూసర్ అనురాగ్ పర్యవేక్షణలో మాట్లాడుతూ - నేను ఈ సినిమాకు కో ప్రొడ్యూసర్ గా కంటే రశ్మిక, విజయ్ కు అభిమానిని. ఈ సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఒక ప్యాన్ గా గర్వపడ్డాను. విజయ్, రశ్మిక అభిమానులు

అందరికీ ఆదే ఫీల్ కలిగి ఉంటుంది. విజయ్ గారి విశ్వరూపం తెరపై చూశారు. అన్ని విధాలా ప్రేక్షకులు మా సినిమాను అప్రిషియేట్ చేస్తున్నారు. ఇలాంటి మంచి మూవీ చేసిన మా డైరెక్టర్ కు థ్యాంక్స్. మల్లిపుల్ హై ఎనిఫోర్స్ గు థియేటర్స్ లో ప్రేక్షకులు ఊగిపోతున్నారు. అన్నారు మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శశిధర్ మాట్లాడుతూ - మా సినిమాకు మార్నింగ్ టు మ్యాట్నీ ఇప్పుడు ఫస్ట్ షో. ప్రతి షో కు ప్రేక్షకుల ఆదరణ పెరుగుతోంది.



డిసెంబర్ 4న 'వృషకర్మ'

పుడయం సినిమా: యువ సామ్రాట్ నాగ్ చైతన్య మోస్ట్ ఎవైబిడ్ మైథికల్ థ్రిల్లర్ 'వృషకర్మ' గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2026 డిసెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ మరోసారి అధికారికంగా ధృవీకరించారు. కార్తీక్ దండు దర్శకత్వంలో ఎన్ఎస్ఐ, సుకుమార్ రైటింగ్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మునుపెన్నడూ చూడని సినిమా టీక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను అందించబోతోంది. బాపి సీడు ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. మైదాలజీ, మిస్టరీ, థ్రిల్లర్ అంశాలను ఎవరూ టచ్ చేయని ఒక సరికొత్త నేపథ్యంలో ఈ సినిమాను భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. సినిమా విడుదలకు 50 రోజుల కొంటేడౌన్ ను పురస్కరించుకుని మేకర్స్ సరికొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో నాగ్ చైతన్య సైలింట్ గా, యాక్షన్ అవతారంలో కనిపిస్తున్నారు. పదునైన లోహపు అంచు ఉన్న తాడు ఆయుధాన్ని చేతబట్టి ఉన్న ఆయన చుట్టూ దుమ్ము మేఘాలు. గాల్లో విగ్రహ తున్న రాళ్లు, తుపాను వాతావరణంతో కూడిన ప్రకృతి దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇంటెన్స్, యాక్షన్ లుక్ లో నాగ్ చైతన్య అకట్రుకుంటున్నారు. పురాణాలు, సస్పెన్స్, యాక్షన్ తో కూడిన ఈ సినిమా అక్టోబర్, మిస్టరీతో నిండిన ప్రపంచాన్ని పోస్టర్ ద్వారా పరిచయం చేస్తున్నారు. ఈ పాత్ర కోసం నాగ్ చైతన్య ఫిజికల్ గా ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అయ్యారు. ఇప్పటికే ఆయనకు సంబంధించిన షూటింగ్ పూర్తయింది.



'ఇట్లు అరున' ను ప్రజెంట్ చేయడం చాలా ప్రాడ్ గా ఉంది..

#SDT19 ప్రాజెక్ట్ అనౌన్స్ మెంట్..



పుడయం సినిమా: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అరున'. ఈ సినిమాతో అనీష్ హీరోగా పరిచయం అవుతుం

డగ్, డెబ్యూ దర్శకుడు మహేష్ ఉప్పల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అనన్యర రాజన్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. తమన్ ఎస్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. టైటిల్ గ్రింప్స్, ఇప్పటికే విడుదలైన రెండు

పాటలు, ఇతర ఆసక్తికరమైన ప్రమోషన్ కంటెంట్ తో సినిమా ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచింది. ఈ సినిమా అక్టోబర్ 30న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ బిగ్ రివీల్ చేశారు. కింగ్ నాగార్జున సమర్పణలో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు ముందుకు గ్రాండ్ గా రానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ప్రెస్ మీట్ లో కింగ్ నాగార్జున మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. కొత్త భారెంట్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ద్వారా వై.వి.ఎస్. చౌదరితో ఒక సినిమా నిర్మించాను. దాంతో కొత్తవాళ్లతో సినిమాలు తీసే జర్నీ మొదలైంది. రాజ్ శరణ్ 'ఉయ్యాల జంపాల' సినిమా సమయంలో అప్పటికి టీజర్లు, ట్రైలర్ వీమ్ లేవు. సినిమా చూడమన్నారు. చూశాను. నాకు చాలా నచ్చింది. దాంతో ఆ సినిమాలో నేను భాగస్వామి అయ్యాను. ఆ సినిమా చాలా మంచి విజయం సాధించింది. 'ఇట్లు అరున' సినిమాకి మహేష్, అనీష్, వెంకీ వచ్చి గ్రింప్స్ కు వాయిస్ ఓవర్ చెప్పమన్నారు. నాకు నచ్చడంతో వాయిస్ ఓవర్ చెప్పాను. నాకు అనీష్ తో పరిచయం ఉంది. తన తొలి సినిమాతో మూగవాడి క్యారెక్టర్ చేయడం నిజంగా చాలా చాలెంజింగ్ గా అనిపించింది. ఈ కథ గురించి అడిగాను. కథ చెప్పారు. అప్పటికే తొలి సినిమాకి ఎందుకు ఇంత పెద్ద చాలెంజ్ అని అడిగాను. వాళ్లు కథ మీద నమ్మకంతో సినిమాను అద్భుతంగా పూర్తి చేశారు. సినిమా మొత్తం చూశాను. నాకు చాలా నచ్చింది. థిరియంట్ స్క్రీన్ ప్లే, అనీష్ పెర్ఫార్మెన్స్ చూసి సర్ప్రైజ్ అయ్యాను. చాలా అద్భుతంగా నటించాడు.

పుడయం

సినిమా: సుప్రీమ్ హీరో సాయి దుర్గ తేజ్ విలక్షణమైన కథలను ఎంచుకుంటూ తన నటనలోని విభిన్న కోణాలను అవిష్కరిస్తున్నారు. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా సాయి దుర్గ తేజ్ తదుపరి ప్రతి ప్లాత్ ఫామ్ చిత్రం #SDT19ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. భాక్ బస్టర్ చిత్రాల నిర్మాత అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మక ఏక ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించనున్నారు. 'బాహుబలి' సహా పలు ప్రముఖ చిత్రాల్లో నటుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తేజ కాకుమాను, ఆ తర్వాత పాపులర్ వెబ్ సీరీస్ 'సేవ్ ది బ్రెగర్స్' తో దర్శకుడిగా తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఇప్పుడు #SDT19తో ఫీచర్ ఫిల్మ్ దర్శకుడిగా పరిచయం కాబోతున్నారు. ఫీచర్ ఫిల్మ్ ను తెరకెక్కించాలనే లక్ష్యంతో ఉన్న తేజ కాకుమాను, సాయి దుర్గ తేజ్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక విభిన్నమైన కథను నిర్దించేశారు. ఇప్పటివరకు చూడని సరికొత్త అవతారంలో సాయి దుర్గ తేజ్ ను చూపించేలా, ఆయన స్క్రీన్ పర్ఫార్మెన్స్ లోని మరో కోణాన్ని అవిష్కరించేలా ఈ కథను రూపొందించారు. కథలోని ప్రత్యేకత, పాత్రలోని కొత్తదనం సచ్చదంతో సాయి దుర్గ తేజ్ ఈ ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. భారీ సాయి కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ పాటు కంటెంట్ కు ప్రాధాన్యత ఉన్న చిత్రాలను నిర్మించిన అనుభవం నిర్మాత అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించనున్నారు. విభిన్నమైన కథలను తెరపైకి తీసుకురావడంలో ఆయనకున్న అనుభవం, నిర్మాణ విలువల విషయంలో చూపించే ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఈ ప్రాజెక్టుకు బలంగా నిలవనున్నాయి. ఈ నిలలోనే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్



"భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి" బయోపిక్ మరో శంకరాభరణం అవుతుంది - సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్



పుడయం సినిమా: తన అమృత గాత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా శ్రోతలను దశాబ్దాల పాటు ఉర్రూతలూగించిన సంగీత సామ్రాజ్ఞి, గాయని భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవిత చరిత్రను "భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి" సినిమాగా నిర్మిస్తున్నారు విజనరీ ప్రొడ్యూసర్స్ అల్లు అరవింద్, రాక్ లైన్ వెంటేజ్, బిస్మి వాస్. ఈ ప్రెస్ మీటింగ్ మాచీలో ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మిగా నేషనల్ క్రెడ్ రశ్మిక మందన్న నటిస్తున్నారు. టారెంటెడ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ తిన్నసూరి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అనిరుద్ధ రవిచంద్రన్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ సెప్టెంబర్ లో రెజెండరీ

దంపై ఆయన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సినిమాను స్క్రీన్ మీద చూసేందుకు తాను వేచి చూస్తున్నట్లు రజనీ కాంత్ తెలిపారు.

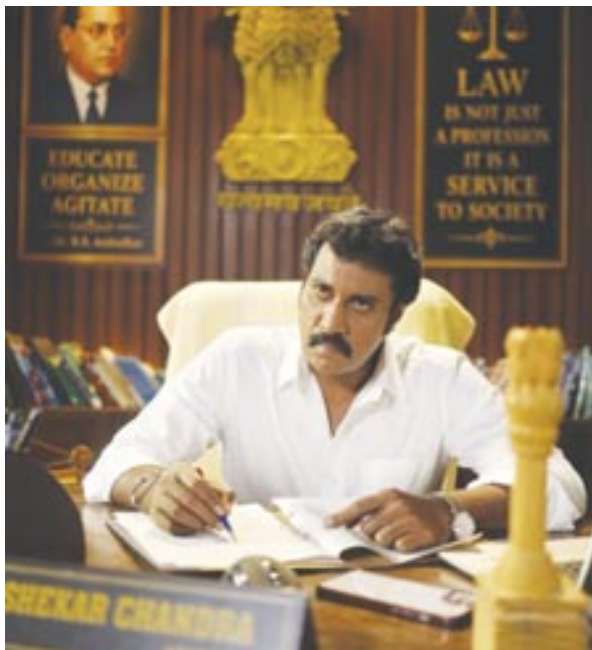
"జయహో రామానుజ"

ట్రైలర్ లాంఛ్

మనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో, డైరెక్టర్ లయన్ సాయి వెంకట్ మాట్లాడుతూ - సినిమా ఇండస్ట్రీలో పాతికేళ్ల ప్రయాణం నాది. మా మొదటి సినిమా హీరో సుమన్ గారు. ఆయన ఇప్పటికీ అలుపుగగక సినీ ప్రయాణం చేస్తున్నారు. 'జయహో రామానుజ' చిత్రంలో మంచి క్యారెక్టర్ చేశారు. అధ్యాత్మిక విప్లవ కారు రామానుజాచార్యుల జీవిత కథతో ఈ సినిమాను ఎంతో వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి రూపొందించాం.



డ్యూ డేట్ లో పవర్ ఫుల్ లాయర్ పాత్రలో విలక్షణ నటుడు సునీల్



పుడయం సినిమా: లోమేష్ పుడిమెట్టి హీరోగా, జయల్ సీరోయన్ గా, ప్రతీత పట్నాయక్, విజ్ఞానిలు ముఖ్యపాత్రలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'డ్యూ డేట్' వరిష్ స్టూడియోస్ పతాకంపై పవన్ తరిగోపుల, ఏలూరు శ్రీను నిర్మాతలుగా ఆనంద్.కె. దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ఇటీవల పునంగా పూజా కార్యక్రమాలు జరుపుకున్న సంగీత తెలిసిందే. కాగా ఈ చిత్రం రెగ్యులర్ షూటింగ్ గత కొన్ని రోజులూ హైదరాబాద్ లో ఏకధాటిగా జరుగుతోంది. ఈ షెడ్యూల్ లో 'పలు కిలక' సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్నారు. కాగా ఇటీవల కమెడియన్ కృష్ణభగవాన్ 'డ్యూ డేట్' షూటింగ్ లో జాయిన్ అయిన సంగీత తెలిసిందే. చాలా కాలం విరామం తరువాత కృష్ణ భగవాన్ ఈ చిత్రంలో ఓ మంచి పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఆయన పాత్ర ప్రేక్షకులకు మంచి వినోదాన్ని పంచుతుంది. కాగా తాజాగా ఈ సినిమా షూటింగ్ లో నటుడు సునీల్ జాయిన్ అయ్యారు. ఈ చిత్రంలో సునీల్ ఓ లాయర్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఆయన కెరీర్ లో ఇదొక డిపెండెంట్ పాత్రగా ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రంలో నటుడు సునీల్ పవర్ ఫుల్ లాయర్ శేఖర్ చంద్రగా కనిపించబోతున్నారు. ఆయన పాత్ర సినిమా పెద్ద ఎస్కేట్ గా ఉంటుంది. ప్రతి మనిషి, ప్రతి నెల గుర్తుపెట్టుకునే డ్యూ డేట్ చుట్టూ పూర్తి వాణిజ్య అంశాలతో అల్లుకున్న కథ ఇది. టైటిల్ దగ్గర నుంచి సినిమాలోని ప్రతి అంశం ప్రేక్షకులకు కొత్తదనంతో పాటు పూర్తి సంతుష్టిని కలిగించే కథ, కథనాలు ఈ చిత్రంలో ఉంటాయి. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఎంటర్టైన్ మెంట్ ను అందించడంతో పాటు అందర్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. హృదయాలకు హత్తుకుంటుంది' అన్నారు.

పుడయం సినిమా: హీరో కిరణ్ అబ్బవరం పరుస విజయాల తర్వాత మరో విభిన్నమైన ప్రయత్నంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. 'క', 'కె-రాండ్' చిత్రాల విజయాల తర్వాత ఆయన తన కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకం రియాలిటీ తో అలరించనున్నారు. ఈ సినిమాకు కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వ బాధ్యతలు కూడా కిరణ్ అబ్బవరం స్వయంగా చేపట్టడంతో పాటు హీరోగా నటిస్తున్నారు. జాయ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చాగంటి నిర్మిస్తుండగా, సురేష్ మొదై రెస్టోర్స్ నుంచి విడుదల కానుంది. తారాగణం: కిరణ్ అబ్బవరం, దేవికా భట్, శరత్ కుమార్, సాయి కుమార్, రోహిణి, అన్నపూర్ణమ్, సుదర్శన్.

